ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -20 अंक -4 मई-II-2019 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. -10.00

ब्रह्माकुमारी संस्थान के अंतर्राष्ट्रीय कार्यकारिणी की मीटिंग...

वार्षिक सेवाओं की रूपरेखा पर हुआ गहन चिंतन

बैठक के दौरान मंचासीन राजयोगिनी दादी जानकी के साथ सम्बोधित करते हुए राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी। साथ हैं राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर, राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन तथा ब्र.कु. हंसा।

शांतिवन। ब्रह्माकुमारी संस्थान द्वारा वर्ष भर में देश विदेश में आयोजित होने वाले सामाजिक सरोकारों से सम्बन्धित कार्यक्रमों की रूपरेखा बनाने तथा उसे ज़मीनी स्तर पर उतारने के लिए ब्रह्माकुमारी संस्थान की पाँच दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय कार्यकारिणी की बैठक के दौरान संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने कहा कि हमारा प्रयास है कि इस वर्ष भारत का कोई भी कोना आध्यात्मिकता के बीज से अछूता ना रहे। इसके लिए व्यापक रूप में ऐसी योजनाएं बनायी जाएं जो प्रत्येक व्यक्ति तक आध्यात्मिक सशक्तिकरण के साथ भौतिक तरक्की का रास्ता खुल सके। अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि युवा जागेगा तो देश जग जायेगा। इसके लिये विश्व व्यापी अभियान चलाया जाये ताकि लोगों में और खासकर युवाओं में एक रुझान पैदा हो सके।

संस्था के महासचिव ब्र.कु. निर्वैर ने कहा कि हमारा प्रयास है कि शहर से लेकर गांव के अंतिम व्यक्ति तक परमात्म संदेश पहुंचाया जाये। ब्रह्माकुमारीज़ के अतिरिक्त महासचिव ब्र.कु. बृजमोहन ने कहा कि आज विश्व में गिरते मूल्यों को पुनः स्थापित करना, ये बहुत बड़ी चुनौति है। इसके लिए हमें प्रयास करना होगा। कार्यक्रम में सभी प्रभागों के अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, राष्ट्रीय संयोजक, मुख्यालय संयोजक, ज़ोन-सब ज़ोन प्रभारी, मुख्य सेवाकेन्द्रों के प्रभारियों ने हिस्सा लिया। इस अवसर पर मीडिया प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. करुणा, कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय, ब्र.कु. अमीरचन्द, शांतिवन प्रबन्धक ब्र.कु. भूपाल, ब्र.कु. आत्म प्रकाश, ब्र.कु. भरत, कार्यक्रम प्रबन्धिका ब्र.कु. मुन्नी, फ्यूचर ऑफ पावर के निदेशक केन्या के निज़ार जुमा, आन्ध्र प्रदेश उच्च न्यायालय के पूर्व न्यायाधीश वी.ईश्वरैय्या, मध्य प्रदेश उच्च न्यायालय के पूर्व न्यायाधीश जस्टिस बी.डी. राठी, पूर्व आई.ए.एस. अधिकारी सीताराम मीना, उत्तर प्रदेश सरकार के कृषि निदेशक बदरी विशाल तिवारी, ऑस्ट्रेलिया के पर्यावरणविद गोलो पिल्स समेत बड़ी संख्या में समर्पित रूप से विश्व के उत्थान के लिए कार्य करने वाले राजयोगी भाई बहनें उपस्थित रहे।

इन विषयों पर हुई व्यापक चर्चा

जैविक यौगिक खेती, नशामुक्ति, जल संवर्धन, पर्यावरण संरक्षण, अध्यात्म जागृति, कुरीति उन्मूलन, युवाओं में मूल्यों का समावेश, प्रशासकीय कार्यशाला, न्यायविदों के साथ राजनीतिज्ञों के लिए देशभर में राष्ट्रीय सम्मेलन, बेटी बचाओ-सशक्त बनाओ, आपदा प्रबन्धन, अहिंसा तथा सामाजिक समरसता।

कार्यक्रम में ब्र.कु. अवधेश बहन के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए अतिथि तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।

अच्छाई के साथ सच्चाई को चुनना सिखाती है गीता

भोपाल-म.प्र.। आज हर व्यक्ति हर चीज़ को जीतना चाहता है, जबकि हमें हर पल को जीने की कोशिश करनी चाहिए। भगवान ने गीता में अर्जुन को कहा था कि ज़िंदगी में जीतना नहीं बल्कि जीना है। परमात्मा ने अर्जुन को गीता में कभी यह नहीं कहा कि तुम किसी को मारो, बल्कि उन्होंने यह कहा कि युद्ध के लिए तैयार रहना है। जीवन में अच्छाई के साथ सच्चाई को चुनना सिखाती है गीता। उक्त विचार कर्नाटक से आईं ब्र.कु. वीणा ने ब्रह्माकुमारीज़ भोपाल के पाँच दिवसीय स्वर्ण जयंती महोत्सव के समापन समारोह में आयोजित गीता महासम्मेलन में व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि गीता जीवन जीने का एक रास्ता है। वर्तमान समय में धर्म क्षेत्र और कर्म क्षेत्र को एकाकार करने की ज़रूरत है। कोई भी काम हम करते हैं, उसे भगवान का कार्य समझकर करना चाहिए। केवल गीता सुनने से या गीता पढ़ने मात्र से हमारा कल्याण नहीं होगा। बल्कि गीता में बताई गई श्रीमत को अपने जीवन में अपनाना होगा और खुद गीता बनना पड़ेगा। उन्होंने कहा कि गीता हमारा परमात्मा से सीधा सम्बंध जोड़ती है। गीता में ही राजयोग का वर्णन है। गीता हमारी काउंसलिंग करती है। अगर हम गीता को ध्यान से पढ़ते हैं और जीवन में धारण करते हैं तो हमें किसी काउंसलर की आवश्यकता नहीं पड़ेगी और हमारा जीवन सुख-शांति से सम्पन्न रहेगा। गीता महासम्मेलन में अतिथि के रूप में ब्रह्माकुमारीज़ की क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. अवधेश, ब्र.कु. दुर्गेश नंदिनी, विधानसभा के प्रमुख सचिव अवधेश प्रताप सिंह, भारतीय वन सेवा के अधिकारी शरद गौर, सीपी मुरसेनिया तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें उपस्थित रहे।

- **ईश्वरीय सेवाओं के स्वर्ण जयंती महोत्सव पर श्रीमद्भगवद्गीता महासम्मेलन का सुंदर आयोजन**
- **गीता के माध्यम से जीवनशैली के ऊपर हुई अद्भुत चर्चा**

जीवन का उद्देश्य धन कमाना ही नहीं बल्कि दुआएं कमाना भी

व्यापारियों एवं उद्योगपतियों के लिए दो दिवसीय सम्मेलन

ओ.आर.सी.। ब्रह्माकुमारीज़ के ओम शांति रिट्रीट सेंटर में व्यापारियों एवं उद्योगपतियों के लिए आयोजित दो दिवसीय कार्यक्रम में व्यापार एवं उद्योग क्षेत्र से जुड़े अनेक लोगों ने अनुभव किया कि वर्तमान परिदृश्य में जीवन में संतुलन स्थापन करने के लिए योग ज़रूरी है।

इस अवसर पर विशेष रूप से सुप्रसिद्ध जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी ने अपने सम्बोधन में कहा कि हम जो धन कमाते हैं उसका सात्विक होना ज़रूरी है। उन्होंने कहा कि हमारा उद्देश्य मात्र धन कमाना नहीं बल्कि दुआएं कमाना होना चाहिए। जो धन कमाता है ये ज़रूरी नहीं कि वो दुआएं भी कमाता है। लेकिन जो दुआएं कमाता है वो अपनी क्षमता से भी अधिक धन कमाता है। उन्होंने कहा कि जितना हम अपने फायदे से अधिक दूसरे का फायदा देखते हैं, उतनी ही अधिक हमें दुआएं मिलती हैं। जीवन में सदा दूसरों को देने की भावना से ही खुशियों का संचार होता है। उन्होंने बताया कि राजयोग हमें स्वयं के स्वाभाविक स्वरूप की ओर ले जाता है। हमारा स्वाभाविक स्वरूप वास्तव में शांति, प्रेम, और आनन्द से भरपूर है। जीवन में कभी भी दूसरों को कंट्रोल करने की कोशिश न करें। हम केवल अपने को ही कंट्रोल कर सकते हैं। जितना हम स्वयं को संयम और नियम से चलाते हैं उतनी ही चीज़ें हमारे कन्ट्रोल में आने लगती हैं।

ब्र.कु. राधिका,हैदराबाद ने कहा कि वास्तव में मानव अपेक्षाओं और उपेक्षाओं के शिकार होने के कारण ही दुःखी हैं। उन्होंने कहा कि जैसे हमारे विचार होते हैं, हम दूसरों को भी वैसा ही देखते हैं। दूसरों के साथ व्यवहार में आते समय हमें केवल उनकी अच्छाइयों पर ही ध्यान देना चाहिए।

परिस्थिति कैसी भी हो लेकिन अपने सकारात्मक दृष्टिकोण से ही हम उसका सामना कर सकते हैं। ब्र.कु. दीपा,मुम्बई ने कहा कि हमारे अंदर का संसार जितना अच्छा होगा, उतना ही अच्छा हमारा बाहरी संसार होगा। दो दिवसीय इस कार्यक्रम में लोगों को योग पर गहरी जानकारी दी गई, साथ-साथ गहन अनुभव भी कराया गया। इस अवसर पर अनेक वक्ताओं ने स्वयं के अनुभवों को भी साझा किया। कार्यक्रम में आये हुए अनेक लोगों ने अपने अनुभव साझा करते हुए योग को जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाने की प्रतिज्ञा की।

कार्यक्रम के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. शिवानी, ब्र.कु. योगिनी, ब्र.कु. उषा, ब्र.कु. राधिका, ब्र.कु. दीपा तथा अन्य वक्तागणों के साथ जनसमूह।

OM - 4 - 2019 MAHARASHTRA FINAL_Page 1 and 2 25/04/2019 12:39 PM Page 2

'मंत्र को ही' योग मान लेना- वियोग होना

आज योग शब्द सुनते ही मानस पटल पर आसन प्राणायाम करता हुआ व्यक्ति ही समाने आता है। तो कहीं और गुरुओं के पास जायें तो वो कोई मंत्र देता है और उसको जपने को कहता है। संसार में गुरुओं ने जितने भी मंत्र अपने शिष्यों या अनुयायियों को दिये हुए हैं, उन सभी का अर्थ तो यही है कि - 'मैं भगवान या भगवती को नमस्कार करता हूँ।' गुरु लोग पहले से ही अपने शिष्य के स्वभाव को तथा उसकी भावना को जान लेते हैं और उसे 'राम...राम...राम...' जपने के लिए या 'ओम नमो भगवते वासुदेवाय' जपने के लिए मंत्र देते हैं। जो व्यक्ति जिस देवी, देवता या भगवान को इष्ट मानता हो, उसकी रुचि के अनुसार ही 'गुरू' उसी 'इष्ट' से सम्बंधित मंत्र देता है। यह तो बड़ी विडम्बना है क्योंकि भगवान का वास्तविक परिचय भी तो होना चाहिए। परिचय के बिना किसी को भी भगवान मानकर उसका जाप करना तो आगे तांगा और पीछे घोड़ा बांधने की-सी बात करना है। मानने से पहले तो जानना ज़रूरी होता है। कोरा मानना तो गोया अंधश्रद्धा का आधार लेना है। आज हम इसी पर थोड़ा सा प्रकाश डालेंगे। मंत्र जपने वालों का ध्यान मंत्र की ओर रहता है और बारम्बार उस शब्द का अभ्यास करना 'स्मृति' दिलाये रखता है। भावनापूर्ण तथा परिचय सहित प्रभु से स्वाभाविक रीति से हम कुछ भी वार्ता करें, ये अधिक स्वाभाविक भी है और सूक्ष्म भी। विशेष मंत्र का उच्चारण करने वालों का ध्यान शब्दों की ओर रहता है। इससे उसका ध्यान प्रभु की ओर न होकर बंटा हुआ सा होता है। जबकि स्वाभाविक स्नेह, सहज भाव से होने वाली प्रभु स्मृति में पूरा ध्यान ज्योति स्वरूप प्रभु की ही ओर रहता है। इसलिए उसमें विचार तरंगें सीधी लक्ष्य को जाकर स्पर्श करती हैं और योग की धारा अभंग, अखंड, अमिश्रित और एकांकी होती है।

- ब्र. कु. गंगाधर

योग 'प्रभु' से लगाना है ना कि 'मंत्र' से

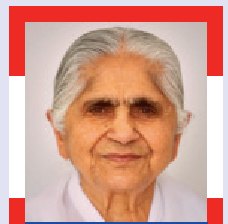
यदि मंत्र उच्चारण या स्मरण करने वाला कोई व्यक्ति हमारे इस प्रश्न का निषेध करते हुए कहता है कि मंत्र-स्मरण में हमारा ध्यान मंत्र की ओर रिंचक भी नहीं रहता, बल्कि पूर्णतः इष्ट ही की ओर रहता है। तब फिर मंत्र की आवश्यकता ही क्या है? मंत्र का स्मरण करने वाले लोग मंत्र की प्रायः यही तो आवश्यकता बताते हैं कि मन को टिकाने के लिए यह सहायक होता है। यदि यह सहायक नहीं है तो इसकी आवश्यकता ही नहीं रही, और यदि यह सहायक है तो स्पष्ट है कि मन का ध्यान बंट जाता है। जिस क्षणांश में मन प्रभु में टिका है, उतना समय वह मंत्र भंग हुआ मानिये, और जिस क्षणांश में मन मंत्र पर आश्रित होता है, उस क्षणांश में वह प्रभु से हटा होता है। तब वह मनुष्य योग-स्थिति में नहीं होता। गोया तब प्रभु से योग होने की बजाय उसका योग मंत्र से होता है। दूसरी बात यह है कि यदि मंत्र एक सहज क्रिया की तरह स्वतः ही होता रहता है अर्थात् उसमें ध्यान रिंचक मात्र भी नहीं देना पड़ता, तब तो उसमें न कोई रस ही रहा, न कोई भाव रहा। ये तो हमारे साधन, धारणा और ध्यान से रहित होने के कारण समाधि अथवा ईश्वरानुभूति देने वाला नहीं हो सकता। तब उसका क्या लाभ!

कुछ लोग कहते हैं कि मंत्र के उच्चारण अथवा स्मरण से विशेष प्रकार की तरंगें अथवा प्रकम्पन वायुमण्डल में प्रवाहित होते हैं। जो कि वायुमण्डल में आध्यात्मिकता, शांति तथा उल्लास पैदा कर देते हैं। मंत्र की शब्द रचना एवं अक्षर याचना ऐसी होती है कि उससे विशेष प्रकार की सिद्धि होती है तथा उससे इष्ट की कृपा होती है। शब्दों का विशेष प्रभाव होता है, इससे हम इंकार नहीं करते हैं। यह तो आज सभी जानते हैं कि संगीत का प्रभाव पुष्पों और पौधों पर भी पड़ता है, दूध देने वाले पशुओं पर भी ऐसा प्रभाव पड़ता है कि संगीत के आधार पर वे कुछ अधिक दूध देते हैं। संगीत द्वारा कारखानों में कार्य करने वाले व्यक्तियों की कार्यक्षमता बढ़ जाती है। किंतु इस प्रसंग में ध्यान देने योग्य बात यह है कि मुख्य रूप से यह प्रभाव गीत द्वारा उभारे गए आवेगों अथवा भावों के कारण से होता है। कला कोई भी हो, वह मनुष्य के भाव पक्ष तथा प्रेम उत्साह इत्यादि से सम्बंधित होती है। अतः वास्तविक मंत्र तो प्रेम ही है। जो कि आत्मा को परमात्मा की लगन में मगन कर देता है। प्रेम ही दो आत्माओं को जोड़ने वाली चीज़ है। आत्मा और परमात्मा के मिलाप के लिए परिचय और प्रेम ही साधन है।

हम आपको बताना चाहते हैं कि योग ना ही कोई मंत्र है, ना ही कोई आसन-प्राणायाम। एक ऊर्जा का उस सर्वोच्च ऊर्जा ज्योतिर्मय परमात्मा के साथ जुड़ने का नाम है- राजयोग। प्रेमपूर्ण सम्बंध स्थापित होने पर ही उसके साथ जुड़ाव होता है। तो विवेकपूर्ण तथा भावपूर्ण सम्बंध के एकाकार होने और एक पर ही केन्द्रित होने को ही राजयोग कहते हैं। तब योग को सिर्फ मंत्र, तंत्र और अंगमर्दन की प्रक्रिया तक सीमित करना उसके साथ अन्याय होगा।

त्याग और तपस्या की मूर्ति बनो तो सेवायें अपने आप होंगी

खुद खुदा... हमारी खिदमत में हाज़िर है। बाबा मदद करता है तभी तो हम बाबा के मददगार बने हैं ना। मददगार भी क्या बने हैं...! पर अपना भाग्य बना रहे हैं।


दादी जानकी,मुख्य प्रशासिका

बाबा की दिल को खुश करने के लिए, सारी उम्र सफल करने के लिए सेवा में सदा हाज़िर रहे हैं। बाबा के जो अच्छे-अच्छे महावाक्य हैं वो कभी भूलते नहीं हैं, बाकी कोई बात याद आती नहीं है। मैं कोई को फिकर में या भारी नहीं देखना चाहती हूँ। कोई घड़ी भी कोई कारण से भारी हो जाये, तो भी सेकण्ड में हल्का हो जाओ। कोई बात नहीं, लेट गो। शांति से काम लो। यह एक्टिंग नहीं है रीयली राजाई है। बाबा ऐसे ही राजा नहीं बना। बाबा को गालियाँ भी खानी पड़ी। बच्चों के भी कई प्रकार के खेल देखे। अच्छे-अच्छे बच्चे जो बाबा बाबा कहे, वो कल बाबा कौन है? मैं तो जा रहा हूँ...! मेरे को भी कहने लगे तुम सब मूर्ख हो, अपनी जीवन गंवायेंगी, तुम भी सोचो अपना। ऐसे अच्छे-अच्छे को भी संशयबुद्धि होता हुआ देखा है। इससे बचने के लिए संग और अन्न की बहुत सम्भाल चाहिए। बाबा ने जो परहेज सिखाई है, जितना उस परहेज में रहे हैं उतना फायदा है। पहले-पहले जब सेवा में निकले, कुछ भी खाने को नहीं होता था। सिर्फ रोटी बनाके नमक लगाके खाते थे, पर फिर भी वो दिन बड़े प्यारे थे, उन दिनों में बहुत अच्छा लगता था। त्याग, तपस्या से जो सेवायें हुई हैं, वह अभी तक भी काम आ रही हैं। अपने आप जिस समय जो चाहें वो हो जाता है, कभी भूल से भी कुछ मांगना नहीं पड़ा। पहले टूथ ब्रश भी नहीं यूज़ करते थे, नीम से ही दातून करते थे। तो जो बाबा ने कहा है किया है, कराया है। अभी भी मैं आपको कहती हूँ समय और संकल्प को सफल करना। एक भी संकल्प मेरा निष्फल न जाये। बाबा कहता है, "मैं बैठा हूँ" हो जायेगा...बड़ी बात नहीं है, यह अनुभव करो। खुद खुदा... हमारी खिदमत में हाज़िर है। बाबा मदद करता है तभी तो हम बाबा के मददगार बने हैं ना। मददगार भी क्या बने हैं पर अपना भाग्य बना रहे हैं। तो मेरा भाग्य है मुझे ऐसी भट्ठी में बुलाते हो। पता नहीं कल नहीं होऊंगी तो! इसलिए...! आप सबकी उम्र भी ऐसी सफल हो जाये। सिर्फ त्याग वृत्ति, तपस्या वृत्ति की मूर्ति रहो तो सेवायें आपेही होती और बढ़ती रहेंगी। कई प्रकार की सेवायें हुई हैं परन्तु बड़ी सुख, शांति, प्रेम से सेवा हुई है, मैं अभी यही चाहती हूँ जैसे हमने निमित्त बनके सेवायें की हैं, सबने मिल करके की हैं वैसे करें तो कहीं कोई प्रॉब्लम नहीं होगी। अभी यह गहरा पुरुषार्थ करके एक दो से सन्तुष्ट होने की घड़ियां हैं। अभी गुप्त पुरुषार्थी, तीव्र पुरुषार्थी, रीयल पुरुषार्थी बनो।

अपने भाग्य का सिमरण करो, अपनी कमियों का नहीं

दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

हम अनगिनत बार बाबा के बने हैं और हर कल्प हम ही बनते हैं। तो ज़रूर हमारा हर कल्प जो पार्ट है, वो हमारा भाग्य है। हमारा भाग्य कम होता तो बाबा अपनी नज़र इधर से उधर कर लेता। लेकिन बाबा की नज़र हमारे ऊपर है। और जब थोड़ा भी दिलशिकस्त की लहर आवे तो बहुत होशियार वाले को नहीं देखो उसको देखने से और ही दिलशिकस्त हो जायेंगे। लेकिन यह देखो कि हमारा अपना भाग्य क्या है? उस समय ऊपर वालों को देखेंगे तो अपने को बहुत नीच समझेंगे, और ही नीचे-नीचे हो जायेंगे। जब माया ऐसे फोर्स से व्यर्थ संकल्प रूप में आवे, तो आप उस समय अन्तर्मुखी हो जाओ। अन्तर्मुखी माना इस शरीर के भान से अन्दर चले जाओ, आत्मा रूप में तो आप आउट हो गये माना शरीर भान से आउट हो गये। जब शरीर के भान में ही नहीं होंगे तो माया आके क्या करेगी, लौट के चली जायेगी। तो अन्तर्मुखी उस समय विशेष बनो, बाकी दिलशिकस्त नहीं बनो। एक बार अगर दिलशिकस्त हो गये तो बार-बार इसी रूप में आती रहेगी। खुशी गुम हो जाती है तो उस समय ऐसे लगते हैं जैसे टू मच गम्भीर। वैसे गम्भीर होना अच्छा है लेकिन टू मच, एक्स्ट्रा गम्भीर ठीक नहीं है, फिर भोजन खाना भी अच्छा नहीं लगेगा, किसी से बात नहीं करेंगे, सेवा का उमंग नहीं आयेगा, बस, अपने ही सोच में पड़े रहेंगे तो यह कोई लाइफ है क्या? इसीलिए दिलशिकस्त कभी नहीं होना। अपने भाग्य को सदा याद रखो क्योंकि भगवान ने हमें पसंद किया है तो ज़रूर कुछ तो हमारे में देखा होगा ना। तब तो भगवान ने अपना बनाया, उसे सोचो, अपनी कमियों का नहीं सोचो। कमियों के बारे में सोचते रहेंगे तो माया और ही ज़्यादा संकल्प चलायेगी। इसलिए अपनी खुशी कभी नहीं गँवाना। कोई-न-कोई खुशी की बात जो आपको अच्छी लगती हो तो वो याद करो। जैसे हम कितनी बार न्यू वर्ल्ड में राज्य करके आये होंगे! यह सोचो। आत्मा में जो संस्कार भरे हुए हैं कैसेट के मुआफिक, तो उसको इमर्ज करो क्योंकि हम ही तो सतयुग में थे। तो आत्मा जब डबल लाइट होगी तो आत्मा जहाँ चाहे वहाँ एक सेकण्ड में पहुँच जायेगी। यहाँ बहुत बातें हैं तो सतयुग में चले जाओ। तो बुद्धि को वहाँ मेरे बाबा में लगा दो, तो बस सेकण्ड में पहुँच जायेंगे।

अपने भाग्य को सदा याद रखो क्योंकि भगवान ने हमें पसंद किया है तो ज़रूर कुछ तो हमारे में देखा होगा ना। तब तो भगवान ने अपना बनाया, उसे सोचो, अपनी कमियों का नहीं सोचो। कमियों के बारे में सोचते रहेंगे तो माया और ही ज़्यादा संकल्प चलायेगी।

जो भी करो... सिर्फ उसकी खुशी के लिए करो

बाबा हम बच्चों को कहते... बच्चे तुम मेरे नूरे रत्न हो, नूरे जहान हो। जहान के नूर हो। इन महावाक्यों में कितना रहस्य भरा हुआ है! सदा यह ध्यान रहे कि जहान हमें देख रहा है। भक्ति में ख्याल करते कि भगवान देख रहा है, लेकिन अभी हम कहते जहान हमें देख रहा है। प्रैक्टिकल में देखा जाता है कि सारे जहान का ध्यान हम लोगों पर है। पवित्रता के बल से, दैवीगुणों से हम सतयुगी दैवी राजधानी स्थापन कर रहे हैं। भगवान करा रहा है। यह ऑटोमेटिक मुख से निकलता है। हमें एक को याद करके विश्व में एकता लानी है। यह कार्य भगवान करा रहा है, इंसान के बस की बात नहीं है। जास्ती गोरखधन्धे में जाने से, व्यर्थ सोचने से माथा खराब होता। हरदम दिल खुश, दिमाग ठण्डा हो तो बाबा अपना काम अच्छा करा लेगा। दिल से बाबा का काम करो तो बाबा की और परिवार की मदद मिलती है। गर्म दिमाग वाला कभी कोई काम नहीं कर सकता। ठण्डे दिमाग से काम अच्छा होगा। गर्म दिमाग वाला खुद भी बिगड़ेगा, काम भी बिगाड़ेगा। वह दिल को भी सुस्त, दु:खी, निराश बना देगा इसलिए कुछ भी हो जाए हमें दिलशिकस्त नहीं होना है, दिल को आराम में रखना है। ऐसा कोई काम नहीं करना है जो दिल खाये, आराम की नींद न आये। इसलिए सिर्फ अपने दिल को खुश करने के लिए या जिसके साथ प्रेम है उसको खुश करने के लिए नहीं करो, लेकिन भगवान को खुश करने के लिए करो। मेरी दिल या फलाने की दिल खुश हो, यह सोचकर कुछ किया तो सूक्ष्म गलतियाँ हो सकती हैं। बाबा क्या कहता है, ज्ञान क्या कहता है, यह सोचकर किया तो कोई गलती नहीं हो सकती। आत्मा में शक्ति तब आती है जब राइट काम होता है। इस संसार में कुछ भी अच्छा नहीं। घर जाना, उपराम रहना अच्छा है। बाबा के जो बच्चे खो गये थे, जो मूर्छित हो गये थे, वह सुरजीत हो गये, यह अच्छा लगता है। यह फैमिली अच्छी लगती है, बाकी कुछ अच्छा नहीं। तो हर एक अपने दिल से पूछे कि मुझे क्या अच्छा लगता है? अच्छा यह लगता है कि योगयुक्त स्थिति रहे। कोई भी बात हो जाए हमें कोई हिला न सके। जो भगवान ने महावीर बनने का पार्ट दिया है वह अच्छा लगता है। पास विद ऑनर होना अच्छा लगता है। ड्रामा की नॉलेज के आधार से अपने जीवन की इतनी रक्षा करो जो मान-अपमान का लेश भी न आये। ड्रामा की नॉलेज इतनी अच्छी है जो एक सेकण्ड भी किसी बात का ख्याल नहीं चलता।

दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

ऐसा कोई काम नहीं करना है जो दिल खाये, आराम की नींद न आये। इसलिए सिर्फ अपने दिल को खुश करने के लिए या जिसके साथ प्रेम है उसको खुश करने के लिए नहीं करो, लेकिन भगवान को खुश करने के लिए करो।

OM - 4 - 2019 MAHARASHTRA FINAL_Page 1 and 2 25/04/2019 12:39 PM Page 3

मम्मा से हमने सीखा, जीने का तरीका

जीवन के जिस पड़ाव तक मातेश्वरी जी का साथ मिला, उन्होंने एक सच्चे पथप्रदर्शक के रूप में हमें सही मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित किया। न केवल प्रेरणाएं ही दीं बल्कि अपने पवित्र एवं शक्तिशाली वायब्रेशन्स से इतनी शक्ति हममें भर दी कि अपने जीवन में जो करना या जो पाना हमें असम्भव लगता था, वो सब सहजता से ही हो गया। माँ के रूप में प्यार और वात्सल्य देकर हर बच्चे के जीवन को खुशियों से भर दिया और एक कुशल प्रशासक के रूप में हरेक का दिव्य गुणों से श्रृंगार कर यज्ञ को मज़बूती प्रदान की। ऐसी थी हमारी मातेश्वरी जगदम्बा, जो सबकी माँ बन गयी और जिन्हें सभी प्यार से मम्मा बुलाने लगे.....

24 जून, स्मृति दिवस

रोम रोम में समाया था ज्ञान

मम्मा जिस विषय को उठाती थी उसकी अत्यन्त गहराई में चली जाती थी। गहराई के साथ समझाने की विधि बहुत सरल, सहज और रमणीक होती थी। सुनने वालों को धारणा भारी और कठिन नहीं लगती थी। सचमुच, सुनने वाले को लगता था कि वे विद्या की देवी सरस्वती हैं और उनकी विद्या से उनका जीवन धारणा रूपी धन से सम्पन्न हो रहा है। उनकी धारणा बहुत उच्च कोटि की थी। मम्मा बोलती बहुत कम थी। केवल क्लास में या किसी से व्यक्तिगत रूप में मिलते समय ही हम उनकी आवाज़ सुनते थे। परमात्मा की याद में लवलीन रहने की उनकी एक स्वाभाविक स्थिति होती थी। उनके आस-पास के प्रकम्पनों से जो अपनेपन का अनुभव होता था वह बहुत सुखद प्रतीत होता था। उनके हर शब्द में ज्ञान समाया रहता था। यूँ कहें, उनके रोम-रोम में ज्ञान समाया हुआ था। उनको देखते ही परमात्मा की याद में हमारा मन मगन हो जाता था।

मम्मा में संगठन करने की शक्ति बहुत श्रेष्ठ और ज़बर्दस्त थी, सबको साथ लेकर चलने की कुशल कला थी। उनमें व्यक्तिगत धारणायें थीं, उदाहरणार्थ बाबा ने कहा और मम्मा ने धारण किया- इसमें नम्बर वन थी। समर्पित होने का उनका वह तरीका, जिसको झाटकू कहते हैं, कई भाई-बहनों के लिए एक आदर्श बना, बहुतों के जीवन-उद्धार का प्रेरणा-स्रोत बना। सबसे बड़ी बात कि उनको सबने यज्ञमाता के रूप में स्वीकार कर लिया था। कभी किसी ने यह नहीं सोचा कि इनकी उम्र क्या है, मेरी उम्र क्या है। किसी धर्म, जाति, पंथ वाला हो, हरेक ने यही बेहद का अनुभव किया कि यह मेरी माँ है, मेरी हितचिन्तक है। उस महान आत्मा में इतनी शक्ति थी! इसलिए, ड्रामा कहिये या बाबा कहिये, उनको ही यज्ञमाता, मातेश्वरी, मम्मा बनाया गया।

- राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर, महासचिव, ब्रह्माकुमारीज़

हर कदम में बनीं पथप्रदर्शक

मम्मा हमें शिक्षा देती थी कि आपस में बहुत धीमे स्वर में बात करनी है, यहाँ तक कि दो बात करते हैं तो तीसरे व्यक्ति को सुनाई नहीं देनी चाहिए। मम्मा चलती भी ऐसे थी कि किसी को पता भी नहीं पड़ता था कि मम्मा आयी कब और गयी कब। वो कहती थी कि हम देवता बनने वाले हैं इसलिए हमारी चाल देवताओं जैसी होनी चाहिए। मम्मा ने यह भी सिखाया कि कैसे एक-दूसरे को बुलाना होता है। जब हम मुम्बई में रहते थे तो हमारे घर के सामने हमारी नानी का घर था। जब हमें किसी को बुलाना होता था तो हम अपने घर में ही रहकर आवाज़ से बुलाते थे कि इधर आओ, यह बात सुनो। एक बार वहाँ क्लास में मम्मा ने सुनाया कि एक-दूसरे को ज़ोर से आवाज़ देकर नहीं बुलाना चाहिए, उस व्यक्ति के नज़दीक जाकर कहो, आपसे हमें कुछ बात करनी है, आप आओ। मम्मा कहती थी कि अगर कोई आपको शिक्षा देता है तो उसको प्यार और संयम से सुनना चाहिए। उसी समय कोई जवाब नहीं देना है। हो सकता है कि वह बात अभी लागू नहीं होती हो, शायद भविष्य में काम आने वाली हो। इसलिए शिक्षा को सम्मान से स्वीकार भी करना चाहिए।

मुझे रंगीन कपड़े पहनने का और दो चोटी बनाने का बहुत शौक था। एक रात्रि को मैं बृजेन्द्रा दादी के साथ मम्मा को गुड नाइट करने गयी। तब मम्मा ने कहा, सरला, तुमने देवियों की तस्वीर देखी है, उनके बाल कैसे दिखाते हैं? फिर मम्मा ने कहा, देवियों के बाल या तो खुले रहते हैं या एक ही चोटी होती है। ऐसे कहते हुए उन्होंने मेरी दोनों चोटियों को खोलकर हमेशा के लिए एक बना दिया। इस प्रकार, मम्मा बच्चों को कदम-कदम पर सावधानी और शिक्षा देती थी। यहाँ तक कि मम्मा ने ही मुझे साड़ी पहनना सिखाया, गुरुमुखी लिखना-पढ़ना सिखाया। **- ब्र.कु. सरला दीदी, अहमदाबाद**

उनके हरेक बोल वरदान बन गये

मैंने जब इस यज्ञ में समर्पित होने का सोचा तो मुझे थोड़ा-सा ताऊ जी का बन्धन आया लेकिन बाबा का बहुत ही साथ और मदद मिली। हमारे ताऊ जी की ऐसी इच्छा थी कि मैं बहुत ही अच्छी तरह से, धूमधाम से अपनी बच्ची की शादी कराऊँ लेकिन मैं मन में पक्का कर बैठी थी कि चाहे कुछ भी हो, मुझे ब्रह्माकुमारी बहनों जैसा जीवन बनाना है और खूब बाबा की सेवा करनी है। मित्र-सम्बंधियों की ओर से भी मुझे कोई साथ नहीं मिलता था, और ही सब विरोधी बन गये। मेरे माता-पिता की इच्छा थी कि बच्ची ब्रह्माकुमारी बने। कोई भी सेवा करते मुझे अलौकिक खुमारी चढ़ी रहती थी। पढ़ी-लिखी भी नहीं थी, इसलिए अंदर ही अंदर बहुत सोचती रहती थी। फिर मुझे विचार आया कि मैं अंदर की बात और बंधनों की बात बाबा-मम्मा को पत्र द्वारा सुना हूँ। मैंने मम्मा और बाबा को पत्र में लिखा, मम्मा, मैं पढ़ी-लिखी नहीं हूँ, मुझे कुछ भी आता नहीं है और मुझे हमेशा के लिए सेन्टर पर ही रहना है, तो मैं क्या करूँ और कौन सी बातों का ध्यान रखूँ?

कुछ दिनों के बाद मम्मा का पत्र आया। मम्मा ने बहुत ही प्यार भरा पत्र लिखा था। बहुत मीठी, बहुत अच्छी जीवन में ध्यान रखने जैसी बातें पत्र में लिखी हुई थीं। मैंने एक बहन को बुला करके सारा पत्र सुना। पहले तो मम्मा ने लिखा था कि बच्ची, जब तुम अपने घर से बाबा के घर में आओ तो यह याद रखना कि यह मेरा सदाकाल के लिए घर है। इस घर के सिवाय और मेरा कोई घर नहीं है। बाबा-मम्मा और दैवी परिवार के सिवाय मेरा और कोई परिवार नहीं है। दूसरा, बाबा ने लिखा था कि यह भी याद रहे कि मैं जीवित आयी थी, अब बाबा के घर से मरकर निकलूंगी। तीसरी बात, बच्ची, ये ध्यान रखना कि सेवा-अर्थ बहुत-सी जगहों पर जाना पड़ता है सो कभी भी एक घर की बात दूसरे घर नहीं बताना। इन सब बातों को अमल में लाकर, बाबा का अन्त तक बने रहेंगे। जैसे कन्या की शादी हो जाती है तो वह पिछले घर को छोड़कर और भूलकर ससुराल घर की बन जाती है। तब ही वह अच्छी तरह सबको और अपने को खुश रख सकती है। ऐसे ही जहाँ भी बाबा भेजे, जैसे भी रखे, जैसा भी स्थान हो, जैसे भी साथी हों, हमें अच्छी तरह से सबके साथ रहना है। सबके साथ स्वभाव-संस्कार मिल जायें-ऐसे चलना है। बस वो दिन और आज का दिन मुझे यह शिक्षा सदा याद रहती है। ये बोल कोई साधारण बोल नहीं थे, बल्कि ये बोल मेरे लिए वरदान बन गये। बस, बाबा-मम्मा के वरदानों से ही और सब आत्माओं की दुआओं से चल रही हूँ। **- ब्र.कु. कैलाश बहन, गांधीनगर**

OM - 4 - 2019 MAHARASHTRA FINAL_Page 1 and 2 25/04/2019 12:39 PM Page 4

मधुमेह में आहार तालिका

सुबह 6 बजे
आधा चम्मच मेथीदाना पाउडर
सुबह 7 बजे
1 कप बिना शक्कर की चाय+1-2 मैरी बिस्किट।

सुबह 8:30 बजे
1 प्लेट उपमा या दलिया+आधी कटोरी अंकुरित अनाज+100 एम.एल. मलाई रहित बिना शक्कर का दूध।

सुबह 10:30 बजे
1 छोटा छिलके सहित फल केवल 50 ग्राम या 1 कप पतली छाछ बिना शक्कर की या नींबू पानी।

जब-जब भूख सताए
तो उपयोग करें कच्ची सब्जियाँ, सलाद, काली चाय, सूप, पतली छाछ, नींबू पानी।

इनसे बचें
गुड़, शक्कर, शहद, मिठाईयाँ, मेवे।

सलाह मानें हमारी

- प्रतिदिन 35-40 मिनट तेज़ चलें।
- खाना एक साथ न खाकर थोड़ी-थोड़ी देर में थोड़ा-थोड़ा खाएँ।
- दिनभर के भोजन में तेल का इस्तेमाल 3-4 चम्मच करें।

औषधि जो आप बना सकते हैं:-
1. पहाड़ी इमली के बीज
2. करेला बीज
3. नीम की निम्बोली
4. गुडमार
5. मेथीदाना
6. पित्तपापडा
7. पनीर की डोडी
8. चिरायता
9. अकरकरा
10. जामुन की गुठली
11. नागौरी असगंध
12. कुटकी
13. नीमगिलोय
14. अर्जुन की छाल
15. कालीजीरी

उपरोक्त औषधि आपको अपने क्षेत्र के पंसारी के पास मिल जायेगी। सभी समान मात्रा में लेकर कूट कर बारीक चूर्ण बना लें। एक चम्मच सुबह शाम खाने से आधा घंटा पहले लें।

उपरोक्त औषधि से रक्त शर्करा धीरे-धीरे कम होती हुई नियंत्रित हो जाती है। यदि आप कोई एलोपैथी दवा ले रहे हैं तो उसे एकदम से बंद न करें। धीरे-धीरे कम करते रहें।

आयुर्वेद द्वारा मधुमेह पर नियंत्रण सम्भव है। यदि मधुमेह पर नियंत्रण नहीं हो रहा हो तो अपने क्षेत्र के सुयोग्य आयुर्वेद चिकित्सक से सम्पर्क करें।

दोपहर का भोजन 12:30 बजे
2 मिश्रित सादे आटे की रोटी, 1 कटोरी मांड रहित चावल+1 कटोरी सादी दाल+1कटोरी मलाई रहित दही+आधा कप सोयाबीन या पनीर की सब्जी+आधा कप हरी पत्तेदार सब्जी+सलाद 1प्लेट।

अपराह्न 4 बजे
एक कप सूप
रात का भोजन 8:30 बजे दोपहर के समान।
रात को सोते समय 10:30 बजे 1कप बिना शक्कर का मलाई रहित दूध।

- भोजन आहार तालिका के अनुसार दिए हुए निर्धारित समय पर ही करें तथा निश्चित मात्रा में करें।
- भोजन में रेशेदार पदार्थों का सेवन ज़्यादा करें। इससे रक्त में ग्लूकोज़ का स्तर धीरे-धीरे घटता है और रक्त में ग्लूकोज़ की मात्रा नियंत्रित रहती है।
- उपवास न करें और न ही बहुत ज़्यादा खाएँ। इस तरह अगर आप इन बातों पर अमल करेंगे तो आप स्वयं इस रोग को नियंत्रित कर सकते हैं।

जो चिंतन चलेगा, वही चित्त पर रहेगा

जब हम किसी को कोई बात कहते हैं कि ये बात मेरे सामने नहीं करो, ये नकारात्मक है, इससे हमारे अंदर ये वाली ऊर्जा चली जायेगी। पहली बार थोड़ा बुरा लग सकता है किसी को, लेकिन इससे आप इनफॉर्मेशन के जंक फूड से बच जायेंगे।

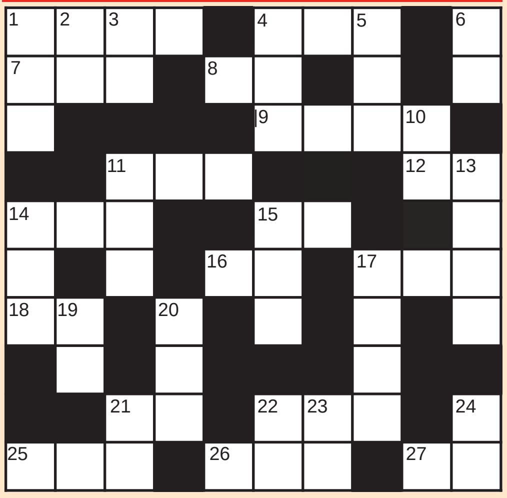
ब्र.कु. शिवानी,
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

जिस गुण की हमारे अंदर अधिकता हुई, उसका प्रभाव हमारे ऊपर पड़ता है। क्वालिटी की एडिक्शन हो गई तो उसका प्रभाव पड़ने वाला है। उदाहरण के लिए अगर आज मुझे कुछ खाने पीने की भी आदत हो जाये तो उस आदत को छोड़ने में थोड़ी तकलीफ तो होगी, लेकिन हमको इसके लिए एक स्टेप तो लेना ही पड़ेगा ना। बस हमको विकल्प ढूंढ़ना है कि कौनसा करें कौन सा ना करें। जब आप अच्छा खायेंगे तो अच्छी सोच अपने आप क्रियेट होगी। लेकिन जब हमने नेगेटिव बहुत पढ़ा होगा तो फिर नेगेटिव थॉट्स क्रियेट होंगी, फिर हमें थॉट के लेवल पर काम करना पड़ेगा। मन में भी जब थॉट्स चलेंगे उसके बाद भी अब हमें अपनी पावर को यूज़ करना है। अब परमात्मा हमें सिखाते हैं कि सुबह ज्ञान भरो फिर सारा दिन में ज्ञान का चिन्तन करो। तो जो चिन्तन चलेगा वो ही चित्त पर रहेगा। जो चित्त पर रहेगा वो ही शब्दों और व्यवहार में आ जायेगा। तो पहले ज्ञान भरा, उसका चिन्तन किया, वो चित्त पर आया, फिर वो शब्दों में आया और फिर व्यवहार में आ गया।

अब हमने बहुत सारी और इन्फॉर्मेशन्स भर ली अपने अन्दर क्योंकि हम ऐसे समय में रह रहे हैं तो हम कितना भी अपने आपको प्रोटेक्ट करें, कहीं ना कहीं से कुछ न कुछ बातें हमारे पास आ जायेंगी। वो बातें भी आत्मा के ऊपर असर करेंगी और उसमें से भी थॉट क्रियेट होंगे। आज मुझे लग रहा है मेरे अन्दर कोई नेगेटिव थॉट आ रही है किसी के बारे में, किसी परिस्थिति के बारे में, अपने बारे में मेरी थॉट नेगेटिव आ रही है। क्यों आ रही है? क्योंकि आत्मा थोड़ी कमज़ोर है। क्यों कमज़ोर है? क्योंकि नेगेटिव इन्फॉर्मेशन्स भर ली है। लेकिन अब तो वो सबकुछ हो चुका है लेकिन अब जो ये नेगेटिव थॉट्स आ रहे हैं इस लेवल पर भी हम चेंज कर सकते हैं, सेकण्ड लेवल पर। थोड़ा मेहनत ज़्यादा होता है, फर्स्ट लेवल पर आसान है। इन्फॉर्मेशन के लेवल पर अपने आप को बचाना तो बहुत इज़्ज़ी है। अगर आप किसी को बोलते समय कह सकते हैं कि मेरे सामने ये बात नहीं करो तो आप व्हाट्सएप्प और फेसबुक के तो डिलीट कर ही सकते हैं।

खापरखेडा-कामठी(महा.)। शिव जयंती के अवसर पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् शिवरात्रि पर्व का आध्यात्मिक रहस्य बताते हुए ब्र.कु. संगीता। उपस्थित हैं जिला परिषद सदस्य छाया ढोले, चंदकापुर रोहना की सरपंच वंदना ढगे तथा अन्य।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-14(2018–2019)



ऊपर से नीचे
1.... में न इतना पानी, समुद्र (3)
2.दूल्हा साजन, प्रियतम (2)
3. निवास स्थान, घर (2)
4. लोहे को सोना बनाने का कल्पित पत्थर (3)
5. प्रजाति, नस्ल (3)
6. रूकावट, अवरोध (2)
10. बुद्धि की...सदा एक बाप से जुटी रहे (2)
11. ...तुम्हारी ओ प्यारे भगवन, क्षणिक दृश्य (3)
13. माया चूही से बहुत ... रहना है, सचेत (4)
14. सोना, स्वर्ण (3)
15. पेशा, कामधन्धा, उद्योग (3)
17. रिज़ल्ट, नतीजा, फल, निष्कर्ष (4)
19. पक्षी, चिड़िया, नभचर (2)
20. धरती, भूमि, ज़मीन (3)
21. नौकरानी, सेविका (2)
22. हार, पराजय (2)
23. नमक, ...पानी नहीं होना है (2)
24. शर्म, हया, लज्जा (2)

बाएं से दाएं
1. सतर्कता, चौकसी, सचेतता (4)
4. पतित...सीताराम राम (3)
7. गर्म, ताप, ऊष्ण (3)
8. परन्तु, पंख (2)
9. ...तुम्हारा जन्मसिद्ध अधिकार है (4)
11. खिड़की, बारी (3)
12.सदा खुश...मुस्कुराते रहो (2)
14. गरीब, निर्धन (3)
15. रोग, बीमारी (3)
16. बाप किसी पर....नहीं करते, दया (2)
17. जो अपना ना हो, दूसरा (3)
18. बाप तुम्हें...से सिर तक श्रृंगारते हैं, नाखून (2)
21. ...बनो वरदानी बनो, देने वाला (2)
22. ज्ञात, जानकारी, पता (3)
25. सभी आत्मायें मूलवतन....हैं, रहने वाला (3)
26. युक्ति, तरीका, प्रयास (3)
27.वर्तमान,अधिकांश अव्यक्त मुरली का पहला शब्द (2)

-ब्र.कु. राजेश, शान्तिवन

|| शीघ्र आवश्यकता ||

ग्लोबल हॉस्पिटल स्कूल ऑफ नर्सिंग, शिवमणि होम के पास, तलहटी आबूरोड, सिरोही, राजस्थान में प्रिन्सीपल की आवश्यकता है।
योग्यता : मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से बी.एस.सी. नर्सिंग/पोस्ट बेसिक बी.एस.सी. नर्सिंग एवं एम.एस.सी. नर्सिंग

अनुभव : मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थान में शिक्षक पद पर 5 वर्ष एवं प्रिन्सीपल पद पर 5 वर्ष का अनुभव
(as per INC Norms)

संपर्क करें :
मोबाइल नं : 9414144062
ई-मेल : ghrchrd@gmail.com

ओमशान्ति मीडिया

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विशेष (पाक्षिक) माउण्ट आबू

जी भर के जीने का नाम है राजयोग

कहीं न कहीं आज मानव सबकुछ प्राप्त कर लेना चाहता है। सुख, शांति और सम्पत्ति सबकुछ मेरे पास हो। उसे प्राप्त करने के लिए वो अपनी समझ से प्रयासरत रहता ही है, पर उसे सही मायने में उसकी विधि विधान पूर्णत: ज्ञात न होने के कारण असंतुष्टि और अतृप्ति रहती है। मात्र स्वास्थ्य के लिए ही वो योग करता है तथा योग को सिर्फ अंगमर्दन की प्रक्रिया तक ही सीमित कर देता है। वैसे तो योग का व्यापक अर्थ है मन की शांति, खुशी और संतुष्टता। हमारा अनुभव तो यही कहता है कि हमारे पास एक भाग्यदायिनी संजीवनी बूटी 'राजयोग' है जो समस्त रोगों का एकमात्र इलाज है। इससे मन शांत, जीवन संतुष्ट और कायापलट हो जाती है। ये कायापलट परमात्मा के साथ आत्मा के प्रेमपूर्ण सम्बंध के आधार से होता है। यह कुछ नहीं, बल्कि सबकुछ बदल देगा। इसी से ही हम योग का सही अर्थ में न्याय कर पायेंगे।

इस संसार में ऐसा कोई व्यक्ति नहीं होगा जो जी भरकर जीना न चाहता हो। राजयोग जी भरकर जीने की जड़ी बूटी है। राजयोग का लाभ लेने के लिए उसे सही मायने में समझना होगा। जब हम योग को अच्छी तरह से जान जायेंगे, तब ही योगी बन सकते हैं।

योगी वो है, जिसमें सद्भावना हो स्व के लिए, औरों के लिए और प्रकृति के लिए। योग इन्द्रियों को नियंत्रित करता है और हमारे दैहिक भान को परिवर्तित करता है। इससे हमें पता चलता है कि शरीर एक साधन है परमात्मा को अनुभव करने का। जब हम परमशक्ति से जुड़ जाते हैं तो हमारे अंदर सकारात्मक ऊर्जा प्रबल हो उठती है, जो फिर हमारे जीवन से झलकती है। योग एक प्रबल व सबल ऊर्जा की अवस्था है।

योग से विकसित होती मानसिक शक्तियाँ

योग हमारी मानसिक क्षमता को बढ़ाता है। आज जहां एक ओर समाज में लोग डायबिटीज़, हाइपरटेंशन, उच्च रक्तचाप जैसी बीमारियों का इलाज ढूंढ़ रहे हैं, वहीं दूसरी ओर वो बीमारियाँ लाइलाज बनती चली जा रही हैं। समाज में बढ़ता तनाव युवा पीढ़ी झेल नहीं पा रही है। उससे मुक्त होने के लिए शराब, ड्रग्स का सहारा ले रही है। लेकिन इन बीमारियों का एक ही इलाज है - राजयोग। यही हमारी मानसिक स्थिति को संतुलित करेगा। अगर शरीर मन-बुद्धि का मंदिर है, तो राजयोग उस मंदिर को बहुत खूबसूरत मंदिर बनाता है। योग बहुत ही फायदेमंद है, बशर्ते उसे सही तरीके से और अनुशासित रूप से किया जाए। योग हमारी विशेषताओं का विकास करता है व तनाव मुक्त रखता है।

योग से आता है सामर्थ्य

परमात्मा ने मानवमात्र को सभी शक्तियां दी हुई हैं। किसी को दिया और किसी को नहीं, ऐसा नहीं है। लेकिन जो उसके लालन-पालन की कला जानता है वो उसे विकसित करने का अवसर प्राप्त करता है। परमात्मा ने हर इंसान में वो जहाँ है वहाँ से ऊपर उठने की सहज इच्छाशक्ति दी हुई है। योग उस परिस्थिति को पैदा करने का एक सही माध्यम है। लेकिन जिसको इसका अनुभव नहीं है, उसको शक होता है कि क्या ये योग से संभव हो सकता है! लेकिन जिसने बीज से बने वृक्ष की कथा को समझा है, उसके लिए संभव है, क्योंकि अगर बीज वटवृक्ष में परिवर्तित हो सकता है तो नर भी नारायण की स्थिति को प्राप्त कर सकता है।

सुख शांति के लिए करें योग

मनोविज्ञान खोज कहती है कि मनुष्य सुख, शांति और सम्पत्ति चाहता तो है, लेकिन इसके लिए उसके पास पर्याप्त मानसिक शक्ति का अभाव है। मानसिक शक्तियों को बढ़ाने के लिए व उच्च मानसिक अवस्था प्राप्त करने के लिए अधिक से अधिक ध्यान (अटेंशन) की ज़रूरत होती है। यह निश्चित रूप से सम्भव है, यदि इसकी सही विधि पता चल जाये तो।

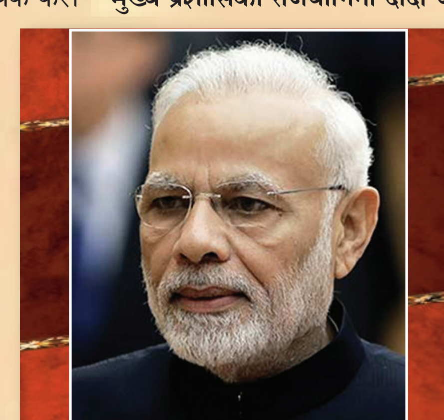
सबसे पहले जुड़ाव अपने मन से

योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के 'युज' शब्द से हुई है। जिसका अर्थ है जोड़ना। अब यहां तो स्पष्ट है कि किससे जोड़ेंगे। शरीर के अंग तो पहले से ही जुड़े हुए हैं। फिर किसको और किससे जोड़ना है? इसका अर्थ तो यह हुआ कि जोड़ना अर्थात् कोई अलग अस्तित्व रखने वाली सत्ता के साथ सम्बंध जोड़ना। आज सभी योगासन, प्राणायाम द्वारा अपने मन को शांत करने हेतु बहुत प्रयासरत हैं, फिर भी असंतुष्ट तथा अस्वस्थ हैं। कारण बड़ा ही साफ है कि जो मन को चाहिए वो नहीं मिल रहा है। मन में हमारा संसार बसता है। हम योगासन तो कर रहे होते हैं, परंतु बीच-बीच में हमारा मन कहीं न कहीं चला जाता है। अत: सबसे पहले हमें अपने आप अर्थात् अपने मन से जुड़ना होगा। उसे सही दिशा देनी होगी।

स्वयं पर अटेंशन ज़रूरी

हमने योगासन कराते हुए गुरुओं को भी देखा है, जो बीच बीच में कहते हैं कि आप इन अंगों पर ध्यान दीजिए, मन के विचारों को देखिये आदि आदि। तो सबसे पहले मन से योग या जुड़ाव चाहिए। बार-बार अपने विचारों पर ध्यान देना होगा, अटेंशन देना होगा कि मैं सोच रहा हूँ, मेरा ध्यान कहीं और तो नहीं है! तो एक बात तो स्पष्ट है कि योग के लिए ध्यान व अटेंशन चाहिए।

हमने बचपन से परमात्मा के अंग संग रहकर जीवन जीना सीखा। उससे योग लगाने के लिए हमने किसी आसन, प्राणायाम का सहारा नहीं लिया। सिर्फ उससे हमारा प्रेमपूर्ण सम्बंध बन गया। उसके आधार से हम परमात्मा से निरंतर प्राप्तियाँ करते रहते हैं। परमात्मा सहज है, सरल है, सभी का है। वो किसी को कष्ट नहीं देता कि कोई मुझे याद करने के लिए आसन या किसी भी चीज़ का सहारा ले। उसका मात्र ये कहना है कि आप स्वयं को आत्मा समझ सिर्फ मुझसे प्रेम करो, जिससे सारी प्राप्तियाँ सहज हो जायेंगी। सारे विश्व को इस योग दिवस पर एकजुट होकर प्रयास करने की आवश्यकता है, ताकि वसुधैव कुटुम्बकम के स्तर पर हर आत्मा उस परमात्मा के साथ प्रेमपूर्ण सम्बंध बनाकर अपने जीवन को सार्थक करे। **- मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी**



हमें अपनी दिनचर्या में योग को शामिल करना चाहिए। क्योंकि योग हम सभी के लिए एक जीवन पद्धति है। मानव के शरीर और चेतना को जोड़ने के बाद ही मानव सम्पूर्ण माना जाता है। आज हम होलिस्टिक हेल्थ की बात करते हैं, तब मुझे याद आता है कि योग हमारी प्राचीन अमूल्य देन है। योग मन व शरीर, विचार व कर्म, समय व उपलब्धि की एकात्मकता तथा मानव व प्रकृति के बीच सामन्जस्य का मूर्त रूप है। यह स्वास्थ्य एवं कल्याण का समग्र दृष्टिकोण है। इससे हमारी पूरी जीवनशैली एक नये रूप से उभर कर सबके सामने प्रत्यक्ष होती है और हम सारे संसार में उन्हीं तरंगों के साथ जीने लग जाते हैं जो परमात्मा के साथ जुड़ी हुई है।

- भारत के माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी

योग के प्रकार

विश्वभर में योगों के प्रचलन में आज क्रिया योग, हठयोग, सहजयोग आदि-आदि योग प्रचलित हैं। परन्तु आम जनमानस इन सभी योगों को करने में सहज महसूस नहीं करते, कारण इसकी सम्पूर्ण जानकारी के अभाव का होना। आज सभी लोग इसीलिए आसनों व श्वास-प्रश्वास की क्रिया कर अपने को स्वस्थ बनाने के प्रयास में लगे रहते हैं परन्तु इससे मन तो एकाग्र नहीं होता।

'योग' शब्द अपने आप में सम्पूर्ण है। लोग इसे जोड़ या मिलन भी कहते हैं। 'योग' शब्द का भावार्थ 'आत्मा का परमात्मा से सम्बन्ध जोड़ना' है। कई ग्रंथकार कहते हैं कि 'योग' का अर्थ है - 'चित्त की वृत्तियों का निरोध'। वास्तव में चित्त को एकाग्र करना योग का एक ज़रूरी अंग तो है किन्तु केवल वृत्ति-निरोध ही को 'योग' मानना ठीक नहीं है। वृत्तियों को रोक कर परमात्मा में एकाग्र करना ज़रूरी है, तभी उसे 'योग' कहा जायेगा। अब वृत्ति की शुद्धि के लिए मन में उठने वाले संकल्पों को शुद्ध करना ज़रूरी है। मन से मनुष्य, मन से मानवता और महानता है। मन की शुद्धि राजयोग से ही हो सकती है। राजयोग की विधि से सर्वोच्च ऊर्जा के साथ स्वयं जुड़ जाते हैं। तब ही वृत्तियों का शुद्धिकरण होता है।

क्या है क्रिया योग?

कहा जाता है कि इस योग में विश्राम के आसन, बंध और मुद्रा आदि सम्मिलत हैं। इसमें शरीर को परमात्मा के वाहन के रूप में इस्तेमाल करते हैं। इससे नाड़ी एवं चक्र जागरण के साथ-साथ उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। क्रिया योग सजग कर्म है। यह अपनी वास्तविकता पहचानने का एवं आत्म-ज्ञान प्राप्ति का मार्ग है। इसमें न केवल आसन, प्राणायाम, ध्यान तथा मंत्र में पूर्ण सजगता सम्मिलित है बल्कि अपने वचन, विचार, स्वप्न और इच्छाओं के प्रति सतत् सजगता भी सन्निहित है। इस साधना में हमें अतिचैतन्य बनाने की अपार क्षमता है। बस तत्परता चाहिए। आत्म-साक्षात्कार एवं अपने पाँचों शरीर (भौतिक, प्राणिक, मानसिक, बौद्धिक तथा आध्यात्मिक) के कायाकल्प हेतु 144 क्रियाओं का संकलन है।

क्या है हठयोग

चित्तवृत्तियों के प्रवाह को संसार की ओर जाने से रोककर अंतर्मुखी करने की एक प्राचीन भारतीय साधना पद्धति, जिसमें प्रसुप्त कुंडलिनी को जागृत कर नाड़ी मार्ग से ऊपर उठाने का प्रयास किया जाता है और विभिन्न चक्रों में स्थिर करते हुए उसे शीर्षस्थ सहस्त्रार चक्र तक ले जाया जाता है।

सुदर्शन क्रिया

यह योग श्वास, शरीर और मन के बीच एक कड़ी की तरह है जो दोनों को जोड़ती है। यह विशेष क्रिया मन और शरीर को तारतम्यता में ले आती है। इससे थकान, तनाव, नकारात्मक भावनाएं, क्रोध आदि नष्ट हो जाते हैं तथा हम एक अच्छे जीवन की ओर बढ़ते जाते हैं।

सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए ध्यान को समझना ज़रूरी...

क्या अटेंशन चाहिए

ध्यान की प्रक्रिया बड़ी सरल है। हमें ध्यान अथवा अटेंशन यह देना होता है कि किस विचार को महत्व देना है, किसे नहीं देना है। इसलिए ध्यान करना ज़रूरी है। स्वयं को ढूंढ़ने के लिए ध्यान ही एकमात्र विकल्प है।

दुनिया को अपने ऊपर ध्यान देने की ज़रूरत है चाहे वह किसी भी धर्म या देश का व्यक्ति हो। ध्यान से ही व्यक्ति की मानसिक संरचना में बदलाव हो सकता है। ध्यान या अटेंशन हमें एकाग्रता की ओर ले जाता है, एकाग्रता हमें योग या मेडिटेशन की ओर ले जाती है। भावार्थ है कि जब हम अटेंशन रखेंगे तो हमारी एकाग्रता बढ़ जाएगी और धीरे-धीरे हम जिससे जुड़ना चाहें जुड़ सकते हैं। ध्यान जागरुकता को बढ़ाता है।

स्वास्थ्य का प्रारंभ स्वस्थ आत्मा से

आत्मा एक ऊर्जा है जो सभी शारीरिक गतिविधियों को सम्पन्न करती है तथा पूरे शरीर को ऊर्जावान व सशक्त करती है। आत्मा शरीर के विकास में एक महत्वपूर्ण कारक है। जब आत्मा (मालिक) शरीर को छोड़ देती है तो शरीर अपनी जागरुकता, सोचने की क्षमता, निर्णय, कार्य एवं अनुभव को खो देता है। शरीर से आत्मा के निकलते ही सभी शारीरिक कार्य शिथिल हो जाते हैं। इसलिए आत्मा जीवित मानव शरीर में जीवनशक्ति है। यह पीयूष ग्रंन्थि

के हाइपोथेलमस में और ललाट के केन्द्र में अवस्थित होती है, जो सभी इंद्रियों के सम्पर्क में होती है तथा इनके माध्यम से ही कार्य करती है। चेतन मन पाँच इंद्रिय अंगों से विचारों, भावनाओं और इच्छाओं तथा इच्छाओं के रूप में सूचनाएं प्राप्त करता है। इसके पश्चात् शरीर सभी कार्यों को मोटर अंगों द्वारा क्रियान्वित करता है।

'ध्यान' कोई क्रिया नहीं है

बहुत से लोग ध्यान को क्रिया या योग समझने की भूल करते हैं। बहुत से संत या महात्मा ध्यान की तरह-तरह की क्रांतिकारी विधियां बताते हैं, लेकिन वे यह नहीं जानते कि विधि और ध्यान में फर्क है, क्रिया और ध्यान में फर्क है। क्रिया तो साधन है साध्य नहीं। क्रिया तो औजार है। क्रिया तो झाड़ू की तरह है। आँख बंद करके बैठ जाना ध्यान या योग नहीं है। किसी मूर्ति का स्मरण करना भी ध्यान नहीं है। माला जपना भी ध्यान नहीं है। अक्सर यह कहा जाता है कि पाँच मिनट ईश्वर का ध्यान करो - यह भी ध्यान नहीं स्मरण है। ध्यान है क्रियाओं से मुक्ति। व्यर्थ विचारों से मुक्ति का नाम ध्यान है।

ध्यान अथवा योग का प्रारंभ

ध्यान की शुरुआत से पूर्व की क्रिया यह है कि मैं क्या सोच रहा हूँ और क्यों सोच रहा हूँ, इस पर हमें ध्यान देना है। हमारा विचार भविष्य या अतीत का तो नहीं है! आपके विचार कैसे हैं, इस पर ध्यान देना अति आवश्यक है। यदि विचार देह या देह के सम्बन्धियों से सम्बन्धित है, तो यह एक प्रकार का विकार है अर्थात् यह आपको पुनः बेकार या व्यर्थ की ओर ले जाएगा। वर्तमान में जीने से जागरुकता जन्मती है। भविष्य की कल्पनाओं और अतीत के सुख-दुःख में जीना ध्यान या योग के विरुद्ध है।

सर्वप्रथम आपका अपने आप से योग या जुड़ाव होगा, आप यह देख पायेंगे कि मेरे मन में मुझ आत्मा का निजी स्वरूप व उसके गुण ही चल रहे हैं या कुछ और! बस इस पर ध्यान देते-देते आप स्वयं से जुड़ने लगेंगे। मन में व्यर्थ संकल्पों का चलना बंद हो जायेगा। इसके बाद जब आप उन विचारों पर एकाग्र हो जाते हैं तो वैसे ही अपने मन के परदे पर पिता परमात्मा शिव, जो हमारे जैसे ही रूप में ज्योति बिन्दु स्वरूप हैं, पर अटेंशन या ध्यान देना है। आप जैसे-जैसे ध्यान देते जायेंगे आपका योग परमात्मा से स्वतः लग जायेगा।

भगवान उवाचित राजयोग

जैसे सत्यों में सत्य परमात्मा को माना जाता है, वैसे ही योगों का राजा सिर्फ और सिर्फ राजयोग है। जिसका वर्णन परमात्मा ने स्वयं अपने मुख से गीता में किया है। चूंकि इस ज्ञान को समझने के लिए साधारण नेत्र की नहीं, दिव्य चक्षु की आवश्यकता है, उसके लिए हमें आत्म जागृति की आवश्यकता है।

भगवान ने स्वयं सिखाया है राजयोग

श्रीमद्भगवद्गीता सर्वशास्त्रमयी शिरोमणि है। विश्व भर में जीवन दर्शन पर विशेष टिप्पणी या यूँ कहें कि व्याख्या या विवेचन इसी धर्म ग्रन्थ को प्राप्त है। श्रीमद्भगवद्गीता के शुरुआती अध्यायों में परमात्मा ने गीता को विवेचित ही नहीं किया, बल्कि इसमें योग को पुनर्जागृत कर दिया। आप अगर गीता ग्रन्थ बार-बार पढ़ें तो उसमें भगवानुवाच शब्द का बार-बार वर्णन किया गया है। इसके 18 अध्यायों में परमात्मा ने योग के सभी पहलुओं को छुआ है। गीता में ज्ञान योग, कर्म योग, सन्यास योग, भक्ति योग आदि का वर्णन किया गया है। लेकिन ये सारे योग तो अपने आप में सम्पूर्ण नहीं हैं। इन सभी का सार यदि किसी योग में है तो वो सिर्फ राजयोग है। अगर गीता के अनुसार देखा जाए तो योग आत्मा और परमात्मा के साथ प्रेमपूर्ण मानसिक अभिव्यक्ति है। आज समय बदला है तो योग के विविध रूप, हठ योग, सहज योग, अन्यानेक ध्यान व पद्धतियों से परमात्मा से जुड़ने की कोशिश कर रहे हैं। आज तो नैतिकता, मौलिकता आदि मूल्यों को भी लोग लांघ चुके हैं। आज कुछ ऐसे भी योग का अभ्यास कराया जाता है जिसका योग से कोई लेना देना नहीं।

भगवान ने दरअसल गीता में वैराग्य सिखाया

गीता का अंतिम अध्याय है 'नष्टोमोहाः स्मृतिर्लब्धा'। दुनिया में भी लोग वैराग्य की बात करते हैं, लेकिन वे अनासक्त योग की बात नहीं करते। परंतु परमात्मा अनासक्त वृत्ति की बात करते हैं। वो कहते हैं कि घर गृहस्थ में रहते कर्त्तव्यों का पालन करो, परंतु प्रकृति के पदार्थों में तथा दैहिक सम्बन्धियों में मोह का नाश करो। वो कहते कि कर्म के बिना तो कोई रह नहीं सकता, अतः अब अज्ञान जनित कर्म व मनोविकार युक्त कर्म का त्याग करो। इसलिए अर्जुन ने कर्मों का या घरबार का सन्यास नहीं किया। उसने सामाजिक कर्मों को भी करना नहीं छोड़ा। दूसरी बात में भगवान यह भी कहते हैं कि तू अमुक कर्म कर, उससे तूझे 'यश लाभ' होगा, चक्रवर्ती राज्य प्राप्त करेगा अथवा श्रीमानों के यहाँ जन्म लेगा। इससे स्पष्ट है कि भगवान जो योग सिखाते हैं वो प्रवृत्ति मार्ग के अंतर्गत है। प्रवृत्ति मार्ग की ओर इंगित करने वाले योग को ही राजयोग कहते हैं। तो राजयोग सम्पूर्ण रूप से प्रवृत्ति योग के साथ जुड़ा हुआ है।

मन की शक्तियों को जगाता राजयोग

हम बहुत बार अपने स्वास्थ्य के लिए दवाइयों पर निर्भर होते हैं, लेकिन स्वास्थ्य के लिए दवाइयों की जगह अगर ध्यान और योग का प्रयोग किया जाए तो हमारा शरीर ज़्यादा स्वस्थ रहेगा। मेडिकल साइंस भी कहता है कि जब कोई दवा खाते हैं, पीते हैं, ये तो ज़रूरी है ही, लेकिन उससे ज़्यादा ज़रूरी है खुश रहना। जैसे हमारी खुशी, शांति बढ़ती है मानसिक रूप से, तो हम शारीरिक रूप से स्वत: ही स्वस्थ हो जाते हैं। अत: ज़रूरत है मात्र जागरुकता की...

स्वयं की जागरुकता या स्वयं के प्रति स्वयं का ध्यान या स्वयं को आत्मा समझना तथा परमात्मा से प्रेमपूर्ण आत्मिक सम्बंध को ही राजयोग मेडिटेशन कहते हैं। राजयोग मेडिटेशन में हम अपनी शक्ति को सर्वशक्तिमान परमात्मा के साथ केन्द्रित करते हैं, साथ साथ उनके साथ सम्बंध जोड़ते हैं, तब उनकी शक्तियाँ हमारे में प्रवाहित होती हैं। ऐसा लगातार करते रहने से सकारात्मक ऊर्जा की एक श्रृंखला मन में बनी रहती है, जिससे मन अपनी शक्तियों के प्रति जागरुक होने के कारण जीवन के प्रत्येक मोड़ पर उसे सहजता से उपयोग कर पाने में समर्थ होता है।

आत्मा के निजी सात गुण हैं और उनका हमारे शरीर पर प्रभाव पड़ता है। अगर गुणों की ऊर्जा सकारात्मक है, तो उसकी ऊर्जा शरीर के विभिन्न अंग पर सकारात्मक रहती है। अगर इससे विपरीत नकारात्मक सोच है तो उसका प्रभाव नकारात्मक अर्थात् नुकसान करता है। आत्मा के सात गुण हैं ज्ञान, पवित्रता, शांति, सुख, प्रेम, आनंद और शक्ति। आओ हम देखते हैं कि किस गुण का किस अंग पर क्या प्रभाव पड़ता है...

ज्ञान - ये आत्मा का निजी गुण है। इसका सम्बंध मस्तिष्क से है और मस्तिष्क का सम्बंध सारे शरीर से होता है। इसलिए ज्ञान अर्थात् समझ का सही उपयोग और प्रयोग करने पर शरीर की संरचना पर उसका प्रभाव पड़ता है और मस्तिष्क सही रूप से कार्य करता है।

पवित्रता - पवित्रता का सम्बंध हमारे इम्यून सिस्टम से है। हमारा शरीर पवित्रता की शक्ति से ही कार्य करता है। अगर इस शक्ति की कमी है तो बार बार हमें वीकनेस फील होती है और बार बार हम वायरल इन्फेक्शन के शिकार बन जाते हैं। पवित्रता के व्रत का पालन करने से मनुष्य निरोगी रहता है। उससे हमारी

आयु भी बढ़ती है। साथ साथ चेहरे पर तेज आता है और मन सबल होता है।

शांति - शांति आत्मा का स्वधर्म है। शांति से ही हर कार्य सुचारू रूप से संचालित होता है। शांति के कारण हमारा मस्तिष्क भी श्रेष्ठ और सरलता से कार्य करता है। इसलिए तो शांति हर इंसान को पसंद है। श्वांसोश्वास की प्रक्रिया में अगर शांति है तो रोम रोम तक ऑक्सीज़न पर्याप्त मात्रा में पहुंचता है। अगर डर और चिंता है, तो चिंताग्रस्त रहने से हमारे श्वास की गति तेज़ हो जाती है और हमारी आयु भी कम हो जाती है।

प्रेम - कहते हैं, प्रेम पत्थर को भी मोम बना देता है। प्रेम का सीधा सा सम्बंध हमारे हार्ट ऑर्गन्स से है। इसलिए तो कहते हैं, जो करो वो दिल से करो। माना प्यार से करो। अगर प्रेम भाव में थोड़ी भी कमी है, तो वहां असुरक्षा, दीन-हीन की भावना हमारे हृदय प्रणाली को प्रभावित करती है। और यदि हृदय में प्रेमभाव है सबके प्रति, तो आपका हार्ट भी मज़बूत हो जाता है और आपकी कार्यक्षमता बढ़ जाती है।

सुख - सुख का सम्बंध हमारी आँतों से है। आत्मा के सुख की शक्ति हमारी आँतों के सिस्टम को मैनेज करती है। सुख अर्थात् खुशी से लिवर और आँतें ठीक तरह से कार्य करते हैं। तभी तो कहते हैं, खुशी जैसी खुराक नहीं।

आनंद - आनंद का कनेक्शन हमारे शरीर में पिट्यूटरी ग्रंथी और प्रेन्क्रियाज़ आदि को कंट्रोल करता है। आनंद हमें भौतिक वस्तु, व्यक्ति, वैभव से प्राप्त नहीं होता, बल्कि परमात्मा पर ध्यान एकाग्र करने से प्राप्त होता है। हमारी पूरी त्वचा और बाल तीन महीने में बदल जाते हैं और शरीर की हड्डियाँ छः महीने में बदल जाती है। केवल मस्तिष्क की कुछ कोशिकायें ही इससे अप्रभावित रहती हैं, जिन्हें हम मेमोरी सेल्स कहते हैं। ये सब आनंद की परसेन्टेज पर निर्भर करता है।

शक्ति - शक्ति का सम्बंध पृथ्वी तत्व से जुड़ा हुआ है और पृथ्वी तत्व से हमारे अस्थि तंत्र का निर्माण होता है। अगर हमारे अंदर पवित्रता की शक्ति की कमी है तो हमारी हड्डियों आदि में दर्द होना शुरू हो जाता है।

आत्मा के सातों गुण मिलकर शरीर को चलाते हैं। इन सातों गुणों को सुचारू रूप से संचार करने का माध्यम हमारा मन है। यदि मन में प्रेम, शांति, सुख, पवित्र विचार चलते हैं, तो निश्चित ही मन भी स्वस्थ रहेगा, साथ साथ तन भी तंदुरुस्त रहेगा।

डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा परिभाषित सम्पूर्ण स्वास्थ्य

डब्ल्यू एच.ओ. ने कहा कि व्यक्ति तभी सम्पूर्ण रूप से स्वस्थ माना जाएगा जब वो शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ हो, उसे ही सर्वांगीण स्वास्थ्य की संज्ञा दी जाएगी।

शारीरिक स्वास्थ्य

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण में बताया है...

- जिसकी हृदय व श्वसन प्रणाली सुचारु रूप से चल रही हो।
- जिसका वज़न, ग्रन्थियों का स्राव, खून का दबाव, रक्तचाप ठीक चल रहा हो।
- व्यक्ति का मस्तिष्क तथा उसके तंतुओं का सम्पूर्ण रूप से चलना, उसका स्पंदन तथा क्रियान्वयन की प्रकिया का सुचारू होना।

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य आरोग्य का महत्वपूर्ण पहलू है। मानसिक तनाव शारीरिक बीमारियों को जन्म देता है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने मस्तिष्क को हर परिस्थिति में संतुलित रख सकता है।

- आत्मसंतोष यदि है तो हम मानसिक रूप से स्वस्थ हैं। विपरीत परिस्थिति में एकाग्रता न खोना।
- क्रोध, ईर्ष्या, नफरत, भय, आलस्य, चिंता, मोह आदि से पूर्णत: मुक्त होना मानसिक रूप से स्वस्थ होना है।

सामाजिक स्वास्थ्य

सामाजिक स्वास्थ्य के पाँच तत्व हैं:-

- परिवार के सदस्यों के बीच आपसी स्नेह एवं शुभ भावना हो।
- बच्चों के समुचित विकास पर ध्यान देना आवश्यक है। माता-पिता को दोनों के बीच संतुलन बनाना अति आवश्यक है।
- कुछ समय आध्यात्मिक मनन-चिंतन एवं जागृति लाने में व्यतीत करने से व्यक्ति के दृष्टिकोण में परिवर्तन आता है एवं वायुमंडल में भी अच्छे प्रकम्पन फैलते हैं।

आध्यात्मिक स्वास्थ्य

आध्यात्मिक स्वास्थ्य को मूर्त रूप देने का कार्य करती है हमारी आत्मजागृति।

- ज्ञान की यथार्थ स्थिति तथा आत्मा की अनुभूति का निरंतर अभ्यास।
- मोह रहित शारीरिक एवं वैश्विक जीवन जीना।
- श्रेष्ठ कार्य तथा श्रेष्ठ चरित्र की सत्य निष्ठा।
- निरंतर बुद्धि का योग एक परमात्मा के साथ लगाना।

योग सच में जीवनशैली को बदल सकता है

तमाम हथकंडे अपनाकर लोग जीवन में सुख ढूंढ़ते हैं, लेकिन सुख कहीं नसीब होता नज़र नहीं आ रहा है। जबकि यहां पर हमें जो राजयोग की शिक्षा मिल रही है, ये पद्धति लोगों के लिए कारगर सिद्ध हो सकती है यदि इसे समझ कर अपनाया जाये। ऐसा कहना है उन महानुभावों का जो वर्तमान समय बड़े बड़े ओहदे सम्भालते हुए भी इन बातों से ताल्लुक रखते हैं। इनके राजयोग के प्रति कुछ ख्यालात यहाँ पर हैं.....

मानवमात्र के कल्याण के लिए

योग किसी धर्म की विरासत नहीं, बल्कि समग्र मानवता के कल्याण, सर्वांगीण स्वास्थ्य, शांति, सुख एवं समृद्धि के लिए एक विज्ञान है। एक सकारात्मक, स्वस्थ और सरल जीवनशैली है जिसे ब्रह्माकुमारी संस्थान ने बखूबी अपनाया है और समग्र विश्व में इसको युद्ध स्तर पर फैला रहे हैं। योग केवल आसन-प्राणायाम आदि हठयोग का नाम नहीं बल्कि ये साधक की मानसिक, नैतिक, भावनात्मक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक विकास के लिए है। प्रतिस्पर्धा और तनाव युक्त वातावरण में राजयोग मानव समाज के लिए एक उत्कृष्ट रोग प्रतिरोधक तथा उपचारक जीवन प्रक्रिया है जो सभी राष्ट्रों के लिए उपयोगी है। इस दिशा में ब्रह्माकुमारी संस्थान पूरे मानवता के लिए कार्य कर रही है।

- आयुष मंत्रालय के मंत्री श्री श्रीपद येस्सो नाईक

राजयोग बचाता नकारात्मकता से

ब्रह्माकुमारी संस्थान में आकर ऐसा लगा जैसे मैं आध्यात्मिक रूप से गरीब दुनिया से निकलकर किसी अमीर दुनिया में आ गया हूँ। जिस जगह इतने सकारात्मक प्रकम्पन हों, जहाँ इतनी श्रेष्ठ आत्मायें हों, वह जगह कितना पवित्र होगा! इस स्थान में प्रवेश करते ही पावरफुल पॉज़ीटिव वायब्रेशन्स अनुभव हुए। हमारी सेना देश की रक्षा करती है, लेकिन यह ऐसी आध्यात्मिक सेना है जो हमारे मन की नकारात्मकता से रक्षा करती है। यह सेना हमारे मनोबल, चरित्र व श्रेष्ठता की रक्षा करती है। आज के समय में मानवीय मन पर कार्य करने की आवश्यकता है। आने वाली दुनिया श्रेष्ठ विचारों से चलेगी न कि पैसे से। देश के विकास में ब्रह्माकुमारी संस्था बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है।

- ज़ी न्यूज़ एडिटर इन चीफ सुधीर चौधरी।

बहुत सरल है राजयोग

आप भी कर सकते हैं...

किसी भी लक्ष्य को अर्जित करने के लिए विधि पूर्वक किया जाये तब ही हम उस लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं। राजयोग को भी विधिपूर्वक करने पर ही हमें मन इच्छित फल की प्राप्ति होती है। इसमें सबसे पहले जो प्राप्तकर्ता है, उसे देह भान भूलकर, आत्मिक स्थिति में स्थित होकर उसमें टिकना होता है और जिससे प्राप्त करना चाहते हैं, उस परम सत्ता परमात्मा को भी उसी महसूसता की डोर से जोड़ना होता है। तभी तो प्राप्ति की तरंगों की अनुभूति होगी और आप जो चाहते हो, वो सब उसी रूप में प्राप्त होगा। इसी का नाम राजयोग है। बहुत सहज है, क्योंकि जो सत्य और वास्तविक है, उसी में ही टिकना है और उसी को ही महसूस करना है। इसमें कोई क्रियाकर्म आदि करने की दरकार नहीं होती। बस एक ही प्रक्रिया है, जैसे बच्चा अपने पिता से बात करता है। बहुत सरल है, आप भी कर सकते हैं।

योग का प्रथम सोपान

"मैं ज्योति बिन्दु हूँ"

योग के लिए सबसे पहले स्वयं को आत्मा निश्चय करें क्योंकि इससे

हमारी स्वयं की पहचान पक्की होगी। परमात्मा से जुड़ने के लिए हमें अपने आपको उसके स्तर पर ले आना पड़ेगा। यह सम्बन्ध आध्यात्मिक है, न कि शारीरिक। जैसे पावर हाउस की तार से घर की बिजली का करंट लेने के लिए तार का रबड़ उतारना पड़ता है, ठीक वैसे ही आत्मा का सम्बन्ध परमात्मा से जोड़ने के लिए देह रूपी रबड़ को भूलना होता है। इसे ही आत्म-अभिमानी होना या 'प्रत्याहार' कहा गया है। इसके लिए हमें अपने को ज्योतिर्बिंदु आत्मा समझकर उस स्थिति में स्थित होना होता है।

लाइलाज का इलाज राजयोग

योग का अर्थ है आत्मा का सम्बन्ध परमात्मा के साथ जोड़ना। आत्मा और परमात्मा के सर्वश्रेष्ठ मिलन को राजयोग कहते हैं। राजयोग सभी योगों का राजा है। स्वयं परमात्मा ही अपना परिचय देकर आत्मा को अपने साथ योग लगाने की विधि बताते हैं। यह योग "राजयोग" इसलिए भी है क्योंकि इसे सभी के मन के राजा परमात्मा ने स्वयं सिखाया। इस योग द्वारा हमारे संस्कार उच्च बनते हैं इसलिए भी इसे राजयोग कहा जाता है। राजयोग ही वर्तमान जीवन में कर्मों में श्रेष्ठता लाकर हमें कर्मेन्द्रियों का राजा बनाता है।

कैसे करें राजयोग?

1. स्वयं के अंदर झाँकें

यह प्रथम कदम है, जिसमें आपको अपने व्यर्थ विचारों को हटाकर स्वयं को आत्मा समझना है। अब स्वयं के विचारों के रूपों को आपको देखना है। यह आपके मानसिक विचारों की गति को सामान्य रूप से कम कर देगा। इसके लिए आप किसी भी आरामदायक स्थिति में बैठ सकते हैं।

2. अब उसे सही दिशा दें

आप सकारात्मक तथा श्रेष्ठ विचारों को बार-बार मन में दोहरायें, इससे आपका मन व्यवस्थित हो जाएगा। उसे एक सही दिशा मिल जाएगी। विचारों के प्रवाह को रोकने से हमें सकारात्मक ऊर्जा की प्राप्ति होती है।

3. इन विचारों को दें मानसिक चित्रण

सकारात्मक तथा श्रेष्ठ विचारों को बुद्धि (तीसरी आँख) द्वारा इमेज या कलरफुल बनाकर देखना है। इससे हमारा अवचेतन मन पूर्णतया सक्रिय हो जाता है। रचनात्मक विचार जब हमारे अवचेतन मन से दृश्य रूप में आना शुरु कर देते हैं तो हमारा मन शांत होने लगता है। ये सकारात्मक और मूल्यवान चित्र न केवल हमारे शरीर और मन को आराम देते हैं बल्कि हमें सशक्त भी करते हैं।

4. इन चित्रों को दिव्यता दें

जब हम श्रेष्ठ विचारों रूपी चित्रों को परमात्मा की सर्वोच्च शक्तियों से वेरीफाई(सत्यापित) कराते हैं तो उनमें और शक्ति आ जाती है। हमें कुछ भी नहीं सोच लेना है, हमें वो सोचना है जिससे हमारी आत्मा दिव्य बने, अर्थात् हम दिव्य बनें। इसके लिए सर्वोच्च सत्ता, परमात्मा जो गुणों का सागर है, उससे जुड़ना तो पड़ेगा ना! तभी हमारे अंदर ये सारी शक्तियाँ आयेंगी।

5. अब करें अनुभूति

किसी चीज़ को पक्का करने के लिए बार-बार उस चीज़ को दोहराना पड़ता है। इसके लिए हमें एकाग्रता की आवश्यकता है। जैसे आपकी एकाग्रता बढ़ेगी, अर्थात् एक श्रेष्ठ संकल्प में जब आप स्थित होंगे तो आपको सुखद अनुभूति होने लगेगी। आप एक ऐसी नई दुनिया में प्रवेश कर जाते हैं जहाँ आप पूर्णतः शांत हैं। इस अवस्था में आपकी इंद्रियाँ आपके वश हो जाती हैं, जिससे आप शांत हो जाते हैं और आपका सर्वोच्च सत्ता से संपर्क हो जाता है, जिससे आप सम्पूर्ण रूप से शांति की अनुभूति में खो जाते हैं।

यहाँ की जन्नत राजयोग की उपज

हम लोग जन्नत, हेवन के बारे में कल्पना करते हैं, लेकिन मैंने यहाँ ब्रह्माकुमारीज़ माउण्ट आबू में जन्नत को देखा जो राजयोग की ही उपज है। यहाँ प्रत्येक व्यक्ति के चेहरे पर शांति, प्रेम, सहयोग की भावना और रौनक देखने को मिली। यहाँ से दुनिया में इंसानियत का पैगाम दिया जा रहा है। ब्रह्माकुमारीज़ के उसूल और इस्लाम के उसूलों में काफी समानता है। राजयोग के रुहानी इल्म के द्वारा ही जन्नती इंसानी खूबियों को निखारा जा सकता है। **- इमामिया एजुकेशन ट्रस्ट के अध्यक्ष नवाब ज़फर मीर अब्दुल्लाह।**

राजयोग अपनायें जीवन को स्वस्थ और सुंदर बनायें

आज आसन और प्राणायाम, योगासन की ये दो प्रक्रियाएं बहुत प्रचलित हैं। आज की पीढ़ी इसी को लेकर ज़्यादा संजीदा है, क्योंकि ये आसान लगती हैं। लेकिन इससे केवल शारीरिक व्यायाम होता है, इससे मन शांत नहीं होता। राजयोग एक सरल और सहज प्रकिया है जिसमें कोई आसन नहीं, कोई प्राणायाम नहीं बस अपने को आत्मा समझ अपने पिता परमात्मा निराकार शिव के साथ प्रेम पूर्ण सम्बन्ध बनाना है। राजयोग द्वारा मन और तन का सम्पूर्ण इलाज होता है। जब

हम अपनी सम्पूर्ण इन्द्रियों को समेट कर परमात्मा से सम्बन्ध बनाते हैं तब वो राजयोग सम्पूर्ण रूप से माना जाता है। इस प्रक्रिया को करने के लिए मन का शांत होना अति आवश्यक है। बाहरी चीज़ों से, बाहरी बातों और व्यर्थ संकल्पों से बुद्धि को निकाल आत्मिक संकल्प साथ रहने से नींद अच्छी आती है। नींद अच्छी आने से हमारा नर्वस सिस्टम बहुत अच्छा हो जाता है। जिससे स्वास्थ्य हमेशा अच्छा रहता है। इसमें शरीर को मोड़ने-तोड़ने की क्रिया नहीं करनी है। इसलिए इसको कोई भी उम्र का व्यक्ति कर सकता है। किसी भी स्थान पर कर सकता है, किसी भी समय कर सकता है।

सामाजिक रूप से भी यह राजयोग हमें सम्बन्धों में समरसता लाने के लिए मदद करता है। जब हम स्वयं को आत्मा समझते हैं और सबको परमात्मा की संतान मानते हैं तो पवित्रता के सम्बन्ध के आधार से भाई भाई देखते, हम एक दूसरे के पार्ट को आसानी से स्वीकार करें। हमारी एक दूसरे के प्रति भावना आत्मिक हो जाती है। भावनाओं को मज़बूत बनाने का कार्य राजयोग से बहुत सहज तरीके से हो जाता है।

आर्थिक रूप से भी ये हमारे लिए बहुत मददगार साबित होंगे। क्योंकि जब हम शांत होंगे तो हरेक कार्य चाहे वो ऑफिस वर्क हो या घरेलू काम हो या फिर डीलिंग हो हम उसे ऐसे सहज भाव से कर लेंगे जिससे उस कार्य की उत्पादकता बढ़ जायेगी। हमारा आर्थिक पक्ष भी मज़बूत होता चला जायेगा।

भावनात्मक रूप से जब किसी से जुड़ते हैं तो हमें हानि होती है लेकिन राजयोग हमें ये सिखाता है कि आपके अंदर शांति, प्रेम, पवित्रता है, पहले से थी, इसे किसी से आपको लेने की ज़रूरत नहीं है। इससे जब भी आप किसी से जुड़ेंगे तो शक्तिशाली रूप से जुड़ेंगे। आपको ये डर नहीं लगेगा कि किसी को कुछ हो गया तो हम क्या करेंगे क्योंकि हमें ये ज्ञान मिल गया या समझ मिल गई कि मैं शरीर को चलाने वाली शक्ति हूँ, इससे सामना करने की शक्ति आपके अंदर आ जायेगी। इसीलिए ये राजयोग सर्वश्रेष्ठ है। तो आप सभी राजयोग अपनायें और जीवन को स्वस्थ और सुंदर बनायें।

राजयोग निःस्वार्थ भावना का प्रेरक

नारी शक्ति द्वारा विश्व परिवर्तन का कार्य आबू में संचालित हो रहा है, यह विश्व के अंदर कहीं भी नहीं है। इस परिवार का महामंत्र है तेरा सो तेरा मेरा भी तेरा। ये बहनें राजयोग द्वारा स्वार्थ से उठकर समाज निर्माण का कार्य कर रही हैं। हमने महसूस किया कि दादी जानकी की प्रखरता एवं कुशलता को देखकर उन्हें भारत रत्न तो क्या, बल्कि नोबेल पुरस्कार मिले जिसकी वे हकदार है। **- डॉ. लोकेश मुनि।**

सेवाकेन्द्र का पता

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय

कथा सरिता

निष्ठापूर्वक कर्म

कौशिक नामक एक ब्राह्मण बड़ा तपस्वी था। तप के प्रभाव से उसमें बहुत आत्म बल आ गया था। एक दिन वह वृक्ष के नीचे बैठा हुआ था कि ऊपर बैठी हुई चिड़िया ने उस पर बीट कर दी। कौशिक को क्रोध आ गया। लाल नेत्र करके ऊपर को देखा तो तेज के प्रभाव से चिड़िया जल कर नीचे गिर पड़ी। ब्राह्मण को अपने बल पर गर्व हो गया।

दूसरे दिन वह एक सद्गृहस्थ के यहाँ भिक्षा मांगने गया। गृहस्वामिनी पति को भोजन परोसने में लगी थी। उसने कहा, "भगवन, थोड़ी देर ठहरो अभी आपको भिक्षा दूंगी।" इस पर ब्राह्मण को क्रोध आया कि मुझ जैसे तपस्वी की उपेक्षा करके यह पति सेवा को अधिक महत्व दे रही है।

गृहस्वामिनी ने दिव्य दृष्टि से सब बात जान ली। उसने ब्राह्मण से कहा, "क्रोध न कीजिए, मैं चिड़िया नहीं हूँ। अपना नियत कर्त्तव्य पूरा करने पर आपकी सेवा करूंगी।" ब्राह्मण क्रोध करना तो भूल गया, उसे यह आश्चर्य हुआ कि चिड़िया वाली बात इसे कैसे मालूम हुई! ब्राह्मणी ने इसे पति सेवा का फल बताया और कहा कि इस सम्बंध में अधिक जानना हो तो मिथिलापुरी में तुलाधार वैश्य के पास जाइए। वे आपको अधिक बता सकेंगे।

भिक्षा लेकर कौशिक चल दिया और मिथिलापुरी में तुलाधार के घर जा पहुँचा। वह तौल नाप के व्यापार में लगा हुआ था। उसने ब्राह्मण को देखते ही प्रणाम अभिवादन किया और कहा, "तपोधन कौशिक देव, आपको उस सद्गृहस्थ गृहस्वामिनी ने भेजा है सो ठीक है। अपना नियत कर्म कर लूँ तब आपकी सेवा करूंगा। कृपया थोड़ी देर बैठिये। ब्राह्मण को बड़ा आश्चर्य हुआ कि मेरे बिना बताये ही इसने मेरा नाम तथा आने का उद्देश्य कैसे जाना! थोड़ी देर में जब वैश्य अपने कार्य से निवृत्त हुआ तो उसने बताया कि मैं ईमानदारी के साथ उचित मुनाफा लेकर अच्छी चीज़ें लोक हित की दृष्टि से बेचता हूँ। इस नियत कर्म को करने से ही मुझे यह दिव्य दृष्टि प्राप्त हुई है। अधिक जानना हो तो मगध के निजाता चाण्डाल के पास जाइये। कौशिक मगध चल दिये और चाण्डाल के यहाँ पहुँचे। वह नगर की गंदगी झाड़ने में लगा हुआ था। ब्राह्मण को देखकर उसने साष्टांग प्रणाम किया और कहा, "भगवन, आप चिड़िया मारने जितना तप करके उस सद्गृहस्थ देवी और तुलाधार वैश्य के यहाँ होते हुए यहाँ पधारे यह मेरा सौभाग्य है। मैं नियत कर्म कर लूँ, तब आपसे बात करूंगा। तब तक आप विश्राम कीजिए।" चाण्डाल जब सेवा वृत्ति से निवृत्त हुआ तो उन्हें संग ले गया और अपने वृद्ध माता पिता को दिखाकर कहा, "अब मुझे इनकी सेवा करनी है। मैं नियत कर्त्तव्य कर्मों में निरन्तर लगा रहता हूँ, इसी से मुझे दिव्य दृष्टि प्राप्त है।"

तब कौशिक की समझ में आया कि केवल तप साधना से ही नहीं, नियत कर्त्तव्य, कर्म निष्ठापूर्वक करते रहने से भी 'आध्यात्मिक का लक्ष्य' पूरा हो सकता है और सिद्धियाँ मिल सकती हैं।

असफलता क्यों

एक बार की बात है, दो दोस्त थे राम और मोहन। राम अपने जीवन के कठिन समय से गुज़र रहा था। उसे जीवन में बार-बार असफलता मिल रही थी। लेकिन मोहन एक हाई अचीवर्स था। मोहन की खास बात यह थी कि वह जो भी काम करता था। उसमें सफल ज़रूर होता था। एक दिन राम मोहन से मिलने आया और उससे उसकी सफलता का राज़ पूछा। यह सुनकर मोहन मुस्कुराने लगा और बोला कि असफल व्यक्तियों की असफलता से ही मैंने सफल होना सीखा है। यह सुनकर राम सोच में पड़ गया और बोला कि यह कैसे संभव है! किसी असफल व्यक्ति की असफलताओं से सीखकर तुम सफल कैसे बन सकते हो! मोहन ने कहा - मैं तुम्हें यह राज़ बता दूंगा लेकिन पहले मुझे बताओ कि तुम असफल कैसे हुए। राम ने कहा, मेरे पास बहुत पैसा था और मैं एक अमीर व्यक्ति का जीवन जी रहा था। मैं और भी अधिक पैसा कमाना चाहता था। इसलिए मैंने एक कम्पन खोली। मैं जल्दी सफल होना चाहता था। इसलिए उसी साल मैंने दूसरी कम्पनी भी खोल दी। मेरा सारा पैसा इन दोनों कम्पनी में लग गया। मैंने जल्दबाज़ी में दो कम्पनी खोल तो ली, लेकिन मैं अपनी किसी भी कंपनी को पूरा समय नहीं दे पा रहा था। जिसके कारण कुछ ही समय बाद दोनों कम्पनी घाटे में चली गयी। मैं दोनों कम्पनी से होने वाले लॉस को प्रॉफिट में बदल सकता था, लेकिन मेरे पास उस लॉस को पूरा करने के लिए पैसे ही नहीं बचे थे। धीरे-धीरे कम्पनी का घाटा बढ़ता चला गया और दूसरे ही साल मेरी दोनों कम्पनी बंद हो गयी।

यह सब सुनकर मोहन ने राम से कहा, तुम्हारी असफलता के दो कारण थे। एक तो तुमने दो कम्पनी एक ही साल में खोल ली। जिसके कारण तुम किसी भी कम्पनी को पूरा समय नहीं दे पाये। दूसरा - तुमने अपना सारा का सारा पैसा इन दोनों कम्पनी में लगा दिया और जब तुम्हें घाटा हुआ, तो उससे उभरने के लिए तुम्हारे पास एक पैसा नहीं बचा। जिसके कारण तुम आज एक असफल व्यक्ति हो। मैं इसी प्रकार असफल व्यक्ति के द्वारा की गयी गलतियों से सीख लेकर सफल होता रहा हूँ। हमारी ज़िंदगी इतनी बड़ी नहीं है कि हम अपने द्वारा की गयी गलतियों से सीख लेकर उन्हें सुधारें। अगर आप अपने हर काम में सफल होना चाहते हो तो अपने द्वारा की गयी गलतियों के साथ-साथ दूसरों के द्वारा की गयी गलतियों से भी सीख लें और आगे बढ़ते रहें।

मदद का इंतज़ार

एक बार की बात है। एक बहुत ही अमीर इंसान अपने ऑफिस से अपनी महंगी गाड़ी को चलाते हुए थोड़ा आगे बढ़ा ही था कि उसने देखा कि गाड़ियों के बीच में एक बच्चा दौड़ता हुआ निकल रहा है। उस बच्चे को वह देख ही रहा था कि एक ईंट आके ज़ोर से उसकी गाड़ी पर पड़ती है। उसे समझ में नहीं आ रहा था कि ये छोटा सा बच्चा मेरी गाड़ी पर ईंट क्यों फेंक रहा है! वह गाड़ी को रोक के और उतरकर तुरंत उस बच्चे की ओर भागता है, वह बच्चा यह देखकर गाड़ियों के पीछे छुप जाता है। उस आदमी ने उस बच्चे को बाहर निकाला और पूछा कि तुम मेरी गाड़ी पर पत्थर क्यों मार रहे हो? उस बच्चे ने बड़ी विनम्रता से कहा कि आपको मुझ पर बहुत गुस्सा आ रहा है, आप मुझे पीटना चाहते हैं, मारना चाहते हैं, लेकिन मैं क्या करूँ, कोई गाड़ी रोक ही नहीं रहा है तो मुझे ईंट फेंक कर मारना पड़ा। मैं इतनी देर से हेल्प-हेल्प चिल्ला रहा हूँ, कोई मेरी आवाज़ नहीं सुन रहा है। कोई मेरी तरफ ध्यान ही नहीं दे रहा है। उस व्यक्ति ने पूछा कि बोलो बात क्या है? तो उस छोटे से बच्चे ने कहा कि मैं अपने भाई के साथ आ रहा था तभी एक बाइक वाले ने उसे टक्कर मार दी, उसका खून बह रहा है। वो इतना भारी है कि मैं उसे खींचके सड़क पर भी नहीं ला पा रहा हूँ, जैसे-तैसे मैंने उसे सड़क के किनारे किया है। मैं लोगों को रोक रहा हूँ ताकि वो मेरी मदद करें, लेकिन वो लोग रुक नहीं रहे हैं। मेरी मदद कीजिये। कोई मेरी बात सुन ही नहीं रहा इसीलिए मुझे ईंट फेंक के मारना पड़ा। ये जो व्यक्ति था जिसको घर जाने के लिए देरी हो रही थी। वह उस बच्चे के भाई को देखने गया उसके साथ। उस बच्चे ने और उस व्यक्ति ने दोनों ने मदद की और उसको कार में बिठाया। खून के धब्बों से उसकी कार खराब हो गयी फिर भी वह उसे हॉस्पिटल ले गए। उस बच्चे के भाई को एमरजेंसी वॉर्ड में रखा गया। जब डॉक्टर ने बोला कि ये बच्चा खतरे से बाहर है तब जाके ये व्यक्ति अपने घर गए। इस बार स्पीड बहुत धीरे थी और समझ नहीं पा रहे थे कि हुआ क्या है उनके साथ। घर गए, गाड़ी लगायी और उस टूटे हुए शीशे पर नज़र गयी जिस पर पत्थर आके लगा था। पूरा शीशा जो है वो टूट चुका था लेकिन इन्होंने सोचा कि मैं इसे बनाऊंगा नहीं क्योंकि यह टूटा हुआ शीशा मुझे बार-बार ज़िन्दगी में बताता रहेगा कि ज़िन्दगी में इतने भी कठोर मत हो जाओ कि ज़िन्दगी को ईंट मार के याद दिलानी पड़े कि कोई आपकी मदद के लिए इन्तज़ार कर रहा है।

गांधीनगर-गुज.। राज्यपाल महोदय ओ.पी. कोहली को ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा की जा रही सेवाओं की जानकारी देने के बाद एनुअल सर्विस रिपोर्ट देते हुए ब्रह्माकुमारीज़ के कार्यकारी सचिव राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय। साथ हैं ब्र.कु. बहनें तथा कैपिटल ऑफसेट के मालिक रमेश जी।

राजकोट-न्यू जागनाथ। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान ईश्वरीय स्मृति में एजुकेशन मिनिस्टर देवांग मकड, ब्र.कु. भगवती तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।

मुम्बई-बोरीवली ईस्ट। प्रभु उपवन सेवाकेन्द्र पर आई.टी. प्रोफेशनल्स के लिए आयोजित 'डिबगिंग द माइंड' विषयक कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्रिजेश चावडा,सीनियर मैनेजर,एजुकेशन डिपार्टमेंट,इनफोसिस लिमिटेड, एडवोकेट अमित मेहता,मैनेजिंग पार्टनर,लॉ फिल्म,सॉलिसिट लेक्स, डॉ. सुरेश शान,चीफ टेक्नोलॉजी ऑफिसर,महिन्द्रा फिनान्स, राजयोगिनी ब्र.कु. दिव्यप्रभा तथा अन्य गणमान्य अतिथि।

दिल्ली। इंद्रप्रस्थ एजुकेशनल रिसर्च एंड चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा क्रिम्स लॉट्स वेदा ऑडिटोरियम में आयोजित इंडियाज़ राइज़िंग स्टार अवॉर्ड्स समारोह में राजयोगिनी ब्र.कु. मोनिका,छोटा उदेपुर,गुज. को आदिवासी इलाकों में उनके विभिन्न उत्कृष्ट कार्यों हेतु 'इंडियाज़ राइज़िंग स्टार अवॉर्ड' से सम्मानित करते हुए नरसिंह पढ़ियार संचोर,राष्ट्रीय अध्यक्ष,आदिवासी भील महासभा, काजल यादव,प्रेसीडेंट,इंद्रप्रस्थ एजुकेशनल रिसर्च एंड चैरिटेबल ट्रस्ट तथा अन्य।

प्रवेश प्रारंभ

सरोज लालजी महरोत्रा ग्लोबल नर्सिंग कॉलेज में बी.एस.सी. नर्सिंग (4 वर्षीय) एवं ग्लोबल हॉस्पिटल स्कूल ऑफ नर्सिंग में जी.एन.एम. (3 वर्षीय) कोर्स में प्रवेश प्रारंभ हो चुका है

योग्यता (बी.एस.सी. नर्सिंग)

आयु 31 दिसम्बर 2018 तक : 17-28 वर्ष (महिलाओं के लिए)
17-25 वर्ष (पुरुषों के लिए)
फिज़िक्स, केमिस्ट्री एवं बायोलॉजी में
कम से कम 50 प्रतिशत अंक
अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें :
मोबाइल : 7014986102, 8432345230, 9529047341
ई-मेल : slmgnc.raj@gmail.com

योग्यता (जी.एन.एम.)

आयु 31 दिसम्बर 2018 तक : 17-34 वर्ष (महिलाओं के लिए)
17-28 वर्ष (पुरुषों के लिए)
साइंस, आर्ट्स, कॉमर्स में
कम से कम 50 प्रतिशत अंक
अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें :
मोबाइल : 9649475278, 7976121052
ई-मेल: ghsn.abu@gmail.com

OM - 4 - 2019 MAHARASHTRA FINAL_Page 1 and 2 25/04/2019 12:40 PM Page 10

साक्षी होकर जीना ही योगी जीवन है

संसार में किसी भी चीज़ का अस्तित्व स्वयं के लिए नहीं होता। जैसे नदी अपना जल नहीं पी सकती। पेड़ अपना फल नहीं खाता। उसी प्रकार से प्रकृति की हर एक चीज़ हमें ये सिखाती है कि ये चीज़ें सेवार्थ हैं। इसीलिए हम सभी को प्रकृति प्रदत्त वस्तुओं से सीखकर अपने जीवन को एक सरल और सहज गति देनी चाहिए। ताकि हम भी कुछ भी किसी को प्रदान करके प्रकृति की तरह ही निर्संकल्प हो जायें।

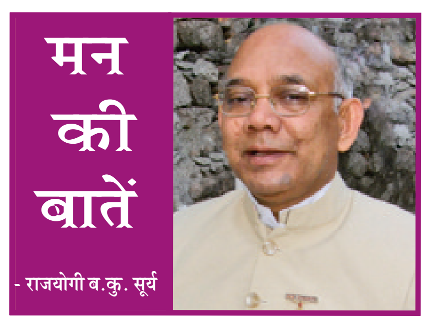
संसार में हर एक चीज़ चक्रवत है। इस दुनिया में कुछ भी सीधी रेखा में नहीं है। लेकिन हमारे अपने घरों में हमें सीधा मार्ग दिखाया जाता है। सीधा चलना सिखाया जाता है। जबकि दुनिया गोल है। इसलिए कार्बन चक्र हो, चाहे वर्षा चक्र हो या दिन रात का साइकल, सब एक के बाद दूसरी निरंतर आते रहते हैं। इसी प्रकार से हमारे विचार हमारी भावनाओं का निर्माण करते हैं, भावनाओं से वृत्ति बनती है, वृत्ति से कर्म होते हैं, फिर कर्म के आधार से वैसे विचार हमारे अंदर पुनः पल्लवित होते हैं। हर कर्म संस्कार बनाता है और संस्कार के आधार से विचार चलते हैं। तो हो गया ना साइकलिंग। इसी तरह से जीवन को अगर हमें देखना है, तो उसको केन्द्र में होकर देखना पड़ेगा। उदाहरण के लिए जैसे आप बैठे हुए हैं और आपके सामने फैन चल रहा है, ट्यूबलाइट जल रही है, टी.वी. चल रहा है, छोटा बच्चा खेल रहा है, ये सारी चीज़ें आपके आसपास हो रही हैं और आप बीच में बैठे हुए हैं। अब इसमें आपको देखना है कि आपके थॉट्स मूव कर रहे हैं, आपकी इन्द्रियां मूव कर रही हैं या चीज़ें मूव कर रही हैं? चीज़ें स्थिर हैं या चल भी रही हैं, तो उसको स्थिर करना या चलाना दोनों हमारे हाथ में है। क्योंकि मैं केन्द्र में बैठा हूँ। जो चीज़ें चल रही हैं उसको मैं देख रहा हूँ और उससे अलग भी हूँ। इसी को साक्षी भाव कहते हैं। क्योंकि कहना इसको जितना सरल है, उतना समझना मुश्किल है। क्योंकि आज तक तो हमें यही सिखाया गया। लेकिन आप कभी बैठ के ध्यान से देखो। इसके लिए हमें स्वयं की पहचान ज़रूरी है। उदाहरण के लिए जैसे किचन में कोई सामान पड़ा हुआ है, वो सामान वहाँ पर है और आप आँख बंद करके भी उस सामान के पास पहुंच जाते हैं मन बुद्धि से। तो मैं मन बुद्धि को चला रहा हूँ ना। अगर वो सामान मुझे उठाना भी हो तो मुझे वहाँ चलकर जाना पड़ेगा। इसका अर्थ ये हुआ कि मैं (आत्मा) इस देह को ऑर्डर करता हूँ कि चलकर वो सामान उठाओ। तो आसपास प्रकृति को गतिमान मैं कर रहा हूँ अपने विचारों से। आप शांत स्थान पर कभी बैठ जाइये, पूरे ध्यान से देखिये कि कौन देख रहा है और किन चीज़ों को देखा जा रहा है। और जिसे देखा जा रहा है वो घूम रही है, जबकि देखने वाला स्थिर है। इसका मतलब आप टाइम और स्पेस से आगे देख रहे हैं। इसका मतलब है कि जो कुछ भी बाहर और हमारे आसपास हो रहा है, वो फिज़ीकली मूव कर रहा है। उसको मूव कराने वाले हम हैं क्योंकि हम मूव कर रहे हैं। तो साक्षी होकर जीना ही योगी जीवन है। केन्द्र में होकर रहना, केन्द्र में ही जीना और चारो तरफ हो रही घटनाओं को देखना और बिना रिएक्शन के ये कहना कि सबकुछ कल्याणकारी है, ये सब हमारे संस्कारों को नेगलेक्ट करना नहीं है, ना ही संसार में जीने से इनकार करना है। बल्कि ये एक अवेयरनेस की स्टेज है। जब हम स्वयं स्वयं के मालिक हैं, तो हम चीज़ों को देखने के बाद दुःखी क्यों हो जाते हैं! कई बार हम जागरुक होते हैं, लेकिन आसपास होने वाली घटना से प्रभावित हो जाते हैं। इससे हम अपनी शांति को भंग कर लेते हैं। दुनिया में बदल रही चीज़ें, संसार की गतिशील वस्तुएं व्यक्ति का ध्यान अपनी ओर खींचती हैं और व्यक्ति की ऊर्जा को नष्ट करती हैं। मैं आत्मा शांत हूँ, अगर ये जागरुकता है, तो बाहर हो रही चीज़ों से हम प्रभावित नहीं होंगे। ध्यान योग हमको ये अवेयरनेस दिलाता है कि कैसे हम साक्षी होकर जियें। ना कि दुनिया की तस्वीरों में, विश्वासों में, विचारों में घूमते रहें। मेडिटेशन का रूल इतना ही है कि काम के समय काम करना, फिर उससे अलग हो जाना। खाना खाने के समय खाना खाना ना कि मोबाइल देखना, पढ़ाई के समय पढ़ाई करना, यही तो है जागरुकता। और इससे हम साक्षी होते चले जायेंगे।

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दें

मन की बातें



- राजयोगी ब.कु. सूर्य

प्रश्न : हो सकता है संसार में अगर कोई बच्चा अपने माँ-बाप की आज्ञा ना माने तो वे उसकी कोई मदद ना करे, क्या यही बात भगवान पर भी लागू होती है? मेरा मतलब कि अगर कोई उसकी बात ना माने तो क्या वो भी मदद करना छोड़ देता है? जीवन के कठिन दौर में जब उसकी सबसे ज़्यादा ज़रूरत होती है तो उसका कोई अता-पता ही नहीं चलता। संसार की बात तो समझ में आती है कि यहाँ व्यक्ति स्वार्थी है, लेकिन अगर भगवान भी ऐसा करे तो अच्छा नहीं लगता, क्या वो ऐसा करता है?

उत्तर : एक व्यक्ति कुछ दिन पहले मुझसे इस बात पर चर्चा कर रहा था कि क्या भगवान किसी से घृणा भी करता है? कई लोग पापी हैं, ये सब कैसे लोग हैं, गंदे लोग हैं, तो क्या भगवान किसी से घृणा भी करता है? तो मैंने कहा, देखिये वो तो प्यार का सागर है, घृणा का तो उसे ज्ञान ही नहीं है। असली बात ये है कि वो सुखदाता है, दुःख भी किसी को दिया जाता है क्या! ये तो उसको पता ही नहीं है। इसलिए उसके नैचुरल संस्कार ही परफेक्शन के हैं। परफेक्टली वो प्यार देता है, सबको सुख देता है, शांति देता है, अपनापन देता है, मदद करता है, भगवान की मदद सदा ही हमारे साथ रहती है। लेकिन होता क्या है कि हम ज़रूरत पर उसको पुकारते हैं कि खेल बिगड़ गया है, अब तुम आ जाओ। काम निकल गया, फिर उसे भुला देते हैं। फिर इसका अर्थ ये भी नहीं है कि वो हमें मदद नहीं करता। उस टाइम भी वो अपनी मदद हमें भेजता है लेकिन मनुष्य उसे रिसीव नहीं कर पाता है क्योंकि उसका कनेक्शन उससे जुड़ा हुआ नहीं है। इसलिए मैं आपको कहूंगा कि भगवान तो सदा सबके लिए कल्याणकारी है, वो तो सच्चा मात-पिता है। और जैसे मात-पिता के लिए ये सम्भव ही नहीं होता कि बच्चा बीमार पड़ा हो और माँ कहे कि मुझे तो ऑफिस जाना है। तुम बीमार रहो, शाम को आऊंगी फिर तुम्हें डॉक्टर के पास ले जाऊंगी। वो कुछ भी करेगी, फोन करेगी, छुट्टी लेगी, लेकिन पहले अपने बच्चे का ध्यान करेगी। तो वो सच्चा मात-पिता भला कैसे इग्नोर कर सकता है! वो इग्नोर करता ही नहीं। बात तो नीचे वालों की है कि वो उसकी मदद को रिसीव करते हैं या नहीं। तो उससे नाता हम अगर जोड़े रखें, तो उसकी मदद हमें हर कदम पर मिलती है। हिम्मत रखने वालों को उसकी मदद मिलती है। ये एक कहावत है ना जो स्वयं की मदद करते हैं परमात्मा उनकी मदद करते हैं। स्वयं की मदद करना माना हिम्मत रखना। हिम्मत रखना, कहीं भी निराश ना होना। किसी भी बात में बिल्कुल हताश होके, बिल्कुल छोड़ दिया, अब तो कुछ होगा नहीं, ये नहीं। हम कदम आगे बढ़ायें, परमात्मा 100 कदम हमारी ओर आगे बढ़ता है। तो मैं आपसे कहूंगा कि परमात्मा का इसमें कोई दोष नहीं है। मनुष्यों को अपने कर्मों को सुधारना चाहिए। उसे पुण्य कर्म करने चाहिए। और परमात्मा की आज्ञा पर तो चलना ही चाहिए। ये अलग बात है कि जो उसकी आज्ञा पर चलता है, उसकी ज़्यादा ब्लैसिंग्स उसको मिलती है। और जैसे संसार में लौकिक में होता है, बच्चे अगर माँ-बाप की मानते ही नहीं तो माँ-बाप मदद तो करेंगे, लेकिन उनकी ज़्यादा ब्लैसिंग्स उस बच्चे के साथ होंगी जो बहुत आज्ञाकारी है और चरित्रवान है, जो बहुत अच्छा कार्य कर रहा है। मान लो एक बच्चा शराब पी रहा है, दूसरा बच्चा बिज़नेस सम्भाल रहा है। तो जो शराब पी रहा है, ठीक है बच्चा है, माँ-बाप कुछ तो करेंगे। लेकिन प्यार तो सारा उसके लिए जायेगा। ऐसे ही भगवान का सम्पूर्ण प्यार अपने आज्ञाकारी बच्चों को मिलता है। क्योंकि वो प्यार का सागर है, उसके पास तो प्यार की कमी है ही नहीं। वो प्यार भी सबको देता है, मदद भी देता है, सुख भी देता है। जैसे मैंने कहा कि उससे कनेक्शन जोड़ने की ज़रूरत है। और अभी आप परमात्मा से ये शिकायत करने की बजाय अपनी समस्या परमात्म अर्पण कर दें और अपने चित्त को शांत करें, और उससे योगयुक्त होने का अभ्यास करें। फिर उसकी ज़िम्मेदारी होगी और आप ये पायेंगे कि जैसे हज़ारों लोगों के अनुभव हैं कि जब उसको सबकुछ अर्पित कर दिया जाता है तो वो इतना अच्छा कर देता है, तत्काल नहीं, 15 दिन के बाद इतना अच्छा कर देता है कि हम उसकी शुक्रिया करते हुए सचमुच थकते नहीं कि वाह हमने क्या सोचा था, तुमने क्या कर दिया!

प्रश्न : मैं सताइस वर्ष की युवती हूँ। मेरे दो छोटे-छोटे भाई हैं। तीन साल पहले ही मेरी शादी हुई है, लेकिन मेरे पति का जो व्यवहार है मेरे साथ और साथ ही मेरे भाइयों के साथ, मेरे माता-पिता के साथ ठीक नहीं है। बहुत ही रूडली बिहेव करते हैं। कुछ दिन पहले आप लोगों ने समाधान में चर्चा की थी कि एक ऐसी ही समस्या थी और उन्होंने योग का अभ्यास किया तो सम्बन्ध उनके ठीक हो गये और परिवार का माहौल ठीक हो गया। कृपया मुझे बताएं कि मैं ऐसा क्या करूँ जिससे मेरे पति का व्यवहार मेरे माता-पिता से भी ठीक हो जाये और मेरे भाइयों से भी ठीक हो जाये क्योंकि वो इस बात को लेकर परेशान रहते हैं कि उनके जीजा जी उनसे ठीक व्यवहार क्यों नहीं करते।

उत्तर : आपको अपने घर में रोज़ एक घंटा मेडिटेशन करना चाहिए। उनको भावनाओं का दान दें। इनका कल्याण हो, इनको सद्विवेक प्राप्त हो, ये बहुत अच्छे हैं ये भी संकल्प करें। ये मेरे और हमारे परिवार के बहुत अच्छे गुड फ्रेंड हैं। ये संकल्प रोज़ सवेरे उठकर करें और एक घंटा रोज़ मेडिटेशन करेंगी तो धीरे-धीरे उनके व्यवहार में अवश्य चेंज आ जायेगा। और तब इनका सबकुछ बहुत सुंदर हो जायेगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

मन की खुशी और सच्ची शांति के लिए देखें आपका अपना 'पीस ऑफ माइंड चैनल'

समय सबके लिए एक बराबर, कम ज़्यादा नहीं

- गतांक से आगे... एक बार एक प्रोफेसर अपने बच्चों को कुछ सिखाना चाहते थे। तो बड़ा कांच का जार लेकर के आये और गोल्फ के बॉल लेकर आए। बच्चों को कहा ये बॉल हैं, इन्हें जार में भर दो। सभी ने जार को बॉल से भर दिया तो प्रोफेसर ने कहा कि अभी और जायेगा। तो कहा नहीं, अभी भर गया। अभी और नहीं जायेगा। प्रोफेसर ने छोटे-छोटे पत्थर निकाले और कहा डालो उसके अन्दर, जायेगा। जो गैप थी, उसके भीतर से सारे छोटे-छोटे पत्थर भीतर चले गए। तो पूछा कि और जायेगा? तो कहा कि अभी नहीं जायेगा, ये तो फुल हो गया। प्रोफेसर ने रेत निकाला और कहा कि ये डालकर देखो कि ये जायेगा, वो भी चली गई। छोटे-छोटे गैप्स में वो बालू भी चली गई। फिर पूछा अभी और कुछ जायेगा? तो कहा अब बिल्कुल कुछ नहीं जायेगा। प्रोफेसर पानी लेकर आये और कहा डालो, वो भी चला गया।

ठीक इसी प्रकार हमने भी अपनी दिनचर्या को बड़े-बड़े गोल्फ बॉल से भर दिया है और कहा कि टाइम कहाँ है हमारे पास। लेकिन इतना टाइम है कि वो छोटे-छोटे पत्थर भी जा सकते हैं, रेत भी जा सकता है, पानी भी जा सकता है, सब जा सकता है उसमें। बचपन से लेकर भगवान ने अब तक हमें चौबीस घण्टे ही दिए हैं। बड़ों को ये तो नहीं कि ज़िम्मेवारी और कर्त्तव्य ज़्यादा होते हैं तो उसको पच्चीस घण्टा बनाकर दे दो। बच्चे को चौबीस घण्टा ठीक है। ऐसा कभी कहा क्या? किसी को पच्चीस घण्टा मिला एक्स्ट्रा काम करने के लिए? सारे काम का एडजस्टमेंट किसमें होता है? उन्हीं चौबीस घण्टों में होता है। बचपन में हमने चौबीस घण्टे कैसे बिताए - खाया, पीया, खेला, सोया बस पूरा हुआ चौबीस घण्टा। जैसे बच्चा थोड़ा बड़ा होता है तो स्कूल जाने लगता है तो खाया, पीया, खेला,

बचपन से लेकर भगवान ने अब तक हम सभी को चौबीस घण्टे ही दिए हैं। बड़ों को ये तो नहीं कि ज़िम्मेवारी और कर्त्तव्य ज़्यादा होते हैं तो उसको पच्चीस घण्टा बनाकर दे दो। नहीं, सबके लिए एक बराबर ही समय है। अब ये हमें सोचना है कि हम उतने ही समय में अपने सभी कार्यों को सरलता से कैसे अंजाम दें।

-ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

सोया, स्कूल भी गया। फिर और थोड़ा बड़ा हुआ, हाई स्कूल में जाने लगा तो खाया, पीया, खेला, सोया और एक्टिविटी के साथ स्कूल भी, ट्यूशन भी। ट्यूशन एड हो गया उसमें। उसी के साथ-साथ जब और बड़ा हुआ, कोई जब स्पेशल लाइन लेता है, कॉलेज में जाता है तो खाया, पीया, खेला, सोया, फ्रेन्ड सर्कल पार्टीज़, स्कूल, ट्यूशन, ये सब एड हो गया उसमें। उसी के अन्दर ही सब समा गया। कहीं अगर उसको पैसे के लिए पार्ट टाइम जॉब करना पड़ा, तो वो भी करता है। उसी के साथ जब और बड़ा होता है, जब शादी होती है तो खाया, पीया, सोया, फिर अपना कार्य व्यवहार संभाला, गृहस्थ संभाला, रिश्तेदारी निभायी, ज़िम्मेवारी निभायी, कहीं शादी है, कहीं कोई प्रसंग है सब उसी में समाता गया, कहाँ से आया समय...कहाँ से आया समय? चौबीस घण्टे का पच्चीस घण्टा भगवान ने बनाकर दिया क्या? नहीं, उसी में समा गया, माना इतना अतिरिक्त समय था हमारे पास।

अब मान लो कि किसी को हार्ट अटैक आ जाए, डॉक्टर के पास जाए और डॉक्टर उसको कहे कि देख भाई, अगर तेरे को जीना है ना तो रोज़ सुबह आधा घण्टा पैदल चलना पड़ेगा और शाम को आधा घण्टा पैदल चलना पड़ेगा। अगर उसने डॉक्टर से कहा कि मुझे तो सुबह समय नहीं मिलेगा, मेरा सारा करोबार सुबह में ही आरम्भ होता है। सारे फोन कॉल सुबह में ही शुरू होते हैं और शाम को देखेंगे अगर समय मिला तो पैदल चलूंगा। तो डॉक्टर क्या कहेगा? मरो, उसके सिवाय और कोई आल्टरनेट ही नहीं है तुम्हें बचाने का। तुम्हें अगर बचना है तो तुम अपना समय खुद निकालो। उस व्यक्ति को यदि जीना है तो अपनी दिनचर्या को फिर से व्यवस्थित करेगा। सुबह आधा घण्टा निकालेगा, शाम को भी आधा घण्टा निकालेगा, पैदल निकल जायेगा। दो चार दिन लोगों के फोन आते रहेंगे पर जैसे ही लोगों को पता चलेगा कि इस समय पैदल गया होगा तो लोग भी क्या करते हैं, या तो पहले फोन करेंगे या बाद में करेंगे। लोग तो एडजस्ट हो जायेंगे। लेकिन हमें अपने जीवन को नष्ट थोड़े ही कर देना है दुनिया के कारोबार के पीछे। व्यक्ति को समझ तब आती है जब हेल्थ प्रॉब्लम आते हैं तब।

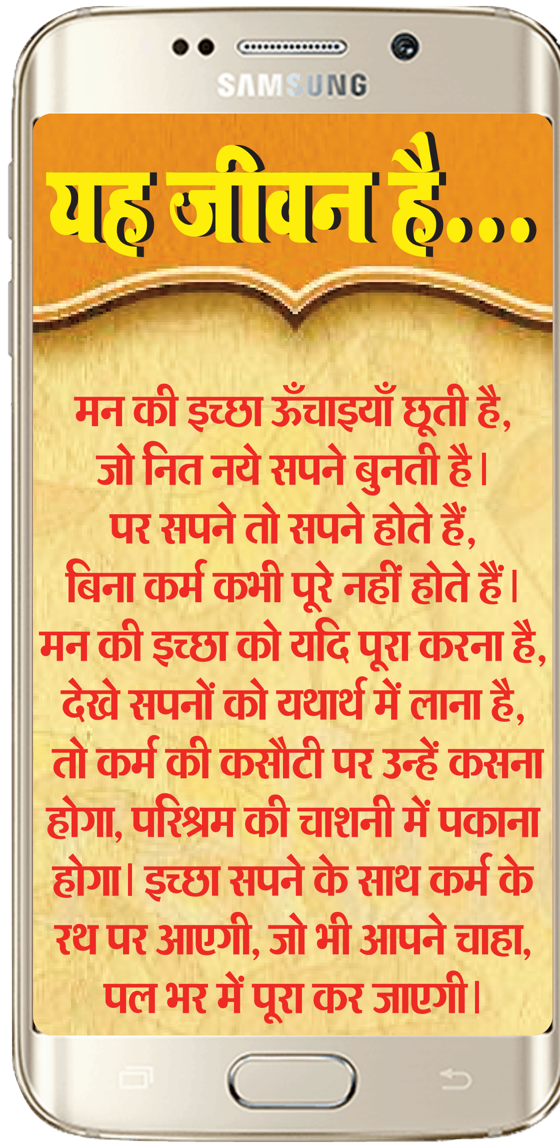
- क्रमशः

पहचानें मन की अद्‌भुत शक्ति को

कुछ दिनों में एक विशेष दिन पर पूरे भारत वर्ष में या कहें कि भारत से बाहर, विदेश में भी 21 जून को योग दिवस मनाया जायेगा। उसमें हमारा योगदान क्या हो सकता है? क्या हम सभी सिर्फ आसनों को करके इस दिवस के साथ न्याय कर पायेंगे? या फिर मन के अंदर उठने वाले उद्वेगों को शांत भी करना चाहिए। आज तक संसार में ऐसा कोई आसन नहीं है जो हमारे मन को शांत करे और शक्तिशाली बनाये। हम सभी जब शरीर को अलग और मन को अलग मानेंगे, तब जाकर इसकी कुछ जागृति हमारे अंदर आयेगी। आज बहुत सारी संस्थायें योग की अलग अलग तरह की विधियां सिखाती हैं, लेकिन वो योग शारीरिक अंगों को ही थोड़ी देर के लिए ठीक कर पाता है। मानसिक रूप से अशांति बनी रहती है। जब तक हमारा मन पूरी तरह से शांत नहीं है, तब तक हमारे अंगों पर भी इसका प्रभाव नहीं पड़ता है। कहने का मतलब ये है कि जब तक हम मानसिक रूप से सशक्त नहीं होंगे तब तक हम शारीरिक रूप से भी सशक्त नहीं बन सकते।

संसार में अंगमर्दन की प्रक्रिया को योग के साथ जोड़ा जाता है। आसनों को करना और अपनी बीमारी से छूटना, शायद इसके लिए लोग इस प्रक्रिया को अपनाते हैं। लेकिन ये भी एक तीर की भांति है। अगर सही निशाने पर लगा तो ठीक, नहीं तो ऐसे के ऐसे पड़े रहते हैं।

इसलिए योग आसनों के साथ हम आत्माओं को अपने मन को शक्तिशाली बनाने के लिए अपने को सुप्रीम एनर्जी के साथ कनेक्ट करना पड़ेगा। इससे जब हमारा मन शक्तिशाली होता चला जाता है, तो हमारी शारीरिक अवस्था भी बदलती जायेगी। इसलिए आज जितने भी योगासन करने वाले लोग हैं, उनको भी फायदा अच्छी तरह से तब पहुंच सकता है जब मन शांत हो। अतः इस योग दिवस के अवसर पर हम सबको राजयोग मेडिटेशन ज़रूर सीखना चाहिए। जिससे हमारे विचार पवित्र व शुद्ध हो जायें और हम अन्य आत्माओं को भी इस तरह का अनुभव करा सकें कि चलते फिरते वे लाइट हैं, हल्के हैं और दूसरे भी उनको देखकर लाइट लाइट फील करें। ये है योग दिवस के साथ न्याय।



ख्यालों के आईने में...

अगर आप आम के फल को समय से पहले ही तोड़ कर खा लेंगे, तो वह खट्टा ही लगेगा। लेकिन यदि आप उसे थोड़ा समय देते हैं तो वह खुद ब खुद पककर नीचे गिर जायेगा और आपको अमृत के समान लगेगा।

अगर आपके पास शक्ति की कमी है, तो विश्वास किसी काम का नहीं। क्योंकि महान उद्देश्यों की पूर्ति के लिए शक्ति और विश्वास दोनों का होना ज़रूरी है।

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088, Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रूपये, तीन वर्ष 600 रूपये, आजीवन 4500 रूपये। विदेश - 2500 रूपये (वार्षिक) कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शांतिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

OM - 4 - 2019 MAHARASHTRA FINAL_Page 1 and 2 25/04/2019 12:40 PM Page 12

सिंगोली को ब्रह्माकुमारीज़ का अनमोल तोहफा

‘राजयोग साधना केन्द्र’ का शुभारंभ भव्य आयोजन के साथ

कार्यक्रम के दौरान सम्बोधित करते हुए राजयोगी ब्र.कु. सुरेन्द्र। मंचासीन हैं उपक्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. सविता, पूर्व विधायक दुलीचन्द जैन, नगर परिषद अध्यक्षा सुनिता राजकुमार तथा अन्य गणमान्य अतिथि। सभा में बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई बहनें तथा शहरवासी।

सिंगोली-नीमच(म.प्र.)। वर्तमान परिदृश्य में राजयोग मेडिटेशन व्यक्ति को हर परिस्थिति में अपने आपको समायोजित कर सरल, सहज और खुशहाल जीवन जीने का विश्वास प्रदान करता है। उक्त विचार नीमच जिले के सिंगोली तहसील में राजयोग साधना केन्द्र के शुभारंभ अवसर पर संस्थान की उपक्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सविता ने व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि सिंगोली के लिए राजयोग साधना केन्द्र एक अनमोल ईश्वरीय वरदान सिद्ध होगा। पूर्व विधायक व जैन समाज के एक सशक्त स्तंभ दुलीचन्द जैन ने कहा कि सिंगोली के लिए ये परम सौभाग्य है कि इतने छोटे स्थान पर इतनी विशाल अन्तर्राष्ट्रीय संस्था ब्रह्माकुमारीज़ ने तनाव मुक्ति के लिए ये केन्द्र स्थापित किया। इतनी शालीनता से ओत-प्रोत आयोजन सिंगोली में मैंने पहली बार देखा है तथा यह चमत्कार देखकर अभिभूत हूँ कि 26 वर्षों से ब्रेन ट्यूमर झेल रहे ब्र.कु. सुरेन्द्र खुशहाल रूप में इस मंच का संचालन कर रहे हैं। ये अवश्य ही राजयोग की शक्ति की कमाल है। नगर परिषद सिंगोली की अध्यक्षा सुनिता राजकुमार मेहता ने कहा कि मैं स्वयं यहाँ आकर राजयोग साधना का लाभ लूंगी साथ ही नगरवासियों से भी आह्वान करूंगी कि वे इस सुअवसर का लाभ लें। दीप प्रज्वलन कार्यक्रम में मंचासीन अतिथियों समेत प्रकाश गांधी, डॉ. सरफराज़ हुसैन, हीरालाल धाकड़, आदि अनेक प्रमुख लोगों जिनमें व्यापारी, पत्रकार, चिकित्सक, समाजसेवी, किसान, शिक्षाविद आदि बुद्धिजीवी वर्ग ने सम्मिलित होकर कार्यक्रम की सफलता में सहयोग दिया। कार्यक्रम के दौरान विप्र समाज के एक प्रतिष्ठित व्यक्ति ने गुटखे का त्याग कर शपथ ली कि आजीवन नशामुक्त रहकर और एक उच्च स्तरीय राजयोगी साधक बनकर समाज को सकारात्मक संदेश दूंगा। अंत में आभार प्रदर्शन पूर्व शिक्षा अधिकारी छोगालाल सगीतला ने किया। आरंभ में नगर में लगभग एक किलोमीटर लम्बी विशाल वाहन रैली निकाली गई जिसके द्वारा राजयोगी साधकों ने शिवध्वज लहराते हुए नगर वासियों को शांति एवं सद्भावना का संदेश दिया।

‘राजयोग’ सभी प्रश्नों का एकमात्र हल

सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. अनुज। साथ हैं सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रभा, ब्र.कु. रमा तथा ब्र.कु. मीरा।

दिल्ली-डिफेन्स कॉलोनी। ‘राजयोग द्वारा स्वस्थ एवं सुखी जीवन’ विषय को लेकर डिफेन्स कॉलोनी सेवाकेन्द्र द्वारा साउथ एक्स पार्ट-1 के कम्युनिटी हॉल में दो घंटे का एक कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम की रूपरेखा थोड़ी अलग प्रकार की थी। इसमें श्रोताओं के समक्ष कुछ प्रश्नोत्तरी रखी गई जिसमें जीवन से सम्बंधित सभी पहलुओं को छुआ गया। उदाहरण के लिए क्या इस दुनिया में आत्मा जैसी कोई चीज़ एक्ज़ीस्ट करती है? क्या पुरुष और स्त्री की आत्मा एक जैसी होती है या अलग होती है? दूसरा प्रश्न था कि कैसे पता चलेगा कि कोई व्यक्ति बॉडी कॉन्शियस है या सोल कॉन्शियस? रायजोग क्या बड़ी बड़ी बीमारियों के उपचार के लिए उपयोगी है? आदि आदि प्रश्न पूछे गये। इसी प्रकार कुछ कर्म से सम्बंधित प्रश्न भी इसमें शामिल थे। इस रूपरेखा द्वारा श्रोताओं के अंदर एक नया उमंग देखने को मिला, क्योंकि उनका उत्तर घर गृहस्थ में रहने वाले ही दे रहे थे। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रभा ने जीवनयात्रा में साक्षी होकर कैसे रहें, इस प्रश्न को बहुत अच्छे से श्रोताओं को समझाया। साथ ही साथ ब्र.कु. रमा ने भी जीवन का अल्टीमेट गोल क्या होना चाहिए, उसपर बहुत सुंदर उत्तर दिया। कार्यक्रम नव प्रेरणा महिला संस्थान के सौजन्य से सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम में जनमानस अपेक्षा से अधिक उपस्थित हुए।

भोपाल में ब्रह्माकुमारीज़ की सेवाओं की स्वर्ण जयंती

कार्यक्रम के दौरान मंच पर उपस्थित राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, ब्र.कु. अवधेश दीदी, म.प्र. विधानसभा के प्रमुख सचिव अवधेश प्रताप सिंह, एम.पी.ई.बी. भोपाल के मैनेजिंग डायरेक्टर डॉ. संजय गोयल, आई.ए.एस. सीताराम मीणा, ब्र.कु. शैलेष, ब्र.कु. डॉ. रीना तथा अन्य।

- भोपाल में ब्रह्माकुमारीज़ ने अपनी ईश्वरीय सेवाओं के पूरे किये सफलतम पचास वर्ष
- इस स्वर्णिम अवसर पर हुआ एक सौ आठ कार्यक्रमों का आयोजन
- देश भर से आये अन्यानेक विभागों के प्रशासक

भोपाल-म.प्र.। यदि आप अपनी आत्मा की आवाज़ सुनें और फॉलो करें तो सारा प्रशासन बहुत अच्छी तरह चल सकता है। जब आप अपने प्राकृतिक स्वभाव के विरुद्ध कार्य करते हैं तो अंदर की शांति भंग होती है। उक्त विचार ब्रह्माकुमारीज़ के प्रशासक सेवा प्रभाग की राष्ट्रीय अध्यक्षा दिल्ली से आईं ब्र.कु. आशा दीदी ने राजयोग भवन अरेरा कॉलोनी में ‘स्वर्णिम श्रेष्ठ प्रशासन’ विषय पर आयोजित राष्ट्रीय प्रशासक सम्मेलन में व्यक्त किए। उन्होंने बताया कि स्वर्णिम दुनिया का प्रशासन पारिवारिक रूप का होता है। सारी प्रशासनिक प्रणाली परिवार के रूप से चलती है। स्वर्णिम दुनिया में ईमानदारी एवं पारदर्शिता होती है। आपके अंतर्गत कार्य करने वाले लोगों को पैसे से ज़्यादा प्यार, मोहब्बत एवं अपनापन चाहिए होता है। यही बातें उनके अंदर आपके प्रति विश्वास पैदा करती हैं। अतः प्रशासक जागरुक भी रहें एवं विश्वास भी पैदा करें। दीदी ने आगे बताया कि ब्रह्माकुमारीज़ के संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा बाबा ने यह कभी नहीं सोचा कि यह व्यक्ति फालतू है या यह किसी काम का नहीं है। बल्कि उन्होंने उसके गुणों को देखकर कार्य में लगाया। बाबा ने एक्सेप्ट और एप्रिशियेट करना ये बातें सिखाई। स्वर्णिम प्रशासन के लिए असली परिवर्तन प्रशासन में नहीं बल्कि प्रशासक की सोच एवं नज़रिए में लाने की ज़रूरत है। गोधरा से आये प्रशासक प्रभाग के सचिव ब्र.कु. शैलेष ने संस्था एवं प्रभाग के बारे में विस्तार से बताया। म.प्र. विधानसभा के प्रमुख सचिव अवधेश प्रताप सिंह ने कहा कि वही स्वर्णिम प्रशासन है जहाँ प्रशासन की आवश्यकता ही न पड़े। भीड़ में भी जो शांत रह सके वही सच्चा प्रशासक है। सच्चा प्रशासक वह जिसमें निर्लिप्तता का गुण हो। सच्चे प्रशासक में चुनौतियों का सामना करने का साहस होना चाहिए। सम्मेलन में मध्य प्रदेश विद्युत मंडल के प्रबंध निदेशक डॉ. संजय गोयल आई.ए.एस. ने कहा कि यदि प्रशासक कुछ समय निकालकर अपनी कमियां निकाले तो प्रशासन में सुधार आएगा।

सम्मेलन में सीताराम मीणा,आई.ए.एस. उत्तर प्रदेश, राकेश दुबे,निदेशक,आपदा प्रबंधन, वी.के. शर्मा,अहमदाबाद, ब्र.कु. वीणा, सिरसी कर्नाटक आदि ने भी स्वर्णिम प्रशासन हेतु अपने विचार व्यक्त किये। भोपाल ज़ोन की निदेशिका एवं ब्रह्माकुमारीज़ के प्रशासक सेवा प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. अवधेश दीदी ने बताया कि पाँच दिवसीय स्वर्ण जयंती महोत्सव के अंतर्गत भोपाल के विभिन्न संस्थानों में 108 से भी अधिक कार्यक्रम आयोजित किए गए। ब्र.कु. उर्मिल,क्षेत्रीय निदेशिका,दिल्ली ज़ोन ने सभी उपस्थितों को राजयोग की गहन अनुभूति कराई। भोपाल गुलमोहर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. डॉ. रीना ने सभी का स्वागत किया साथ ही कुशल मंच संचालन किया।

श्रेष्ठ जीवनशैली और उच्च मानसिकता से प्राप्त होगा सम्पूर्ण स्वास्थ्य

उज्जैन। वेदनगर स्थित ब्रह्माकुमारी संस्था के शिवदर्शनधाम में चार दिवसीय ‘मधुर मधुमेह कैम्प’ का आयोजन किया गया। जिसमें लगभग सत्तर लोगों ने भाग लिया। इस मधुर मधुमेह कैम्प के प्रशिक्षक माउण्ट आबू से आये डॉ. वल्सलन नायर ने कहा कि हमारी बीमारी, हमारी जीवनशैली और हमारी मानसिकता के ऊपर निर्भर करती है। भारतीय शास्त्रों के अनुरूप जब हमारे आहार, विचार, विहार और व्यवहार ठीक रहेंगे तभी हम सम्पूर्ण स्वस्थता को प्राप्त करेंगे।

उनके निर्देशानुसार राजयोग की अनुभूति एवं शुद्ध आहार के माध्यम से 12 घंटे में अनेक लोगों के शुगर नियंत्रित हुए। कैम्प के पहले दिन में ही प्रतिभागियों में सकारात्मक बदलाव देखने में आया। यह आन्तरिक सकारात्मक परिवर्तन शुगर को लम्बे अन्तराल तक नियंत्रित रखने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

दीप प्रज्वलित करते हुए पूर्व ऊर्जा मंत्री पारस चन्द्र जैन, डॉ. नायर, ब्र.कु. उषा व अन्य।

» हमारी बीमारी, जीवनशैली और मानसिकता पर निर्भर
» जब सम्पूर्ण स्वस्थ होंगे, तभी सुखी रहेंगे
» भारतीय पारंपरिक जीवनशैली में शुद्धता महत्वपूर्ण

ब्र.कु. उषा ने सफल स्वास्थ्य की शुभकामनायें देते हुए कहा कि पहला सुख निरोगी काया। जब हम सम्पूर्ण स्वस्थ होंगे तभी सुखी रह सकते हैं। पूर्व ऊर्जा मंत्री पारस चन्द्र जैन ने उपवास का महत्व बताते हुए भारतीय पारम्परिक जीवन शैली में भी शुद्धता की महत्ता के बारे में बताया। कैम्प के समापन अवसर पर सभी प्रतिभागियों ने शुगर के पॉज़ीटिव रिज़ल्ट को लेकर अपने अनुभव सभी के साथ साझा किये।

RNI NO RAJHN/2000/721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/18-20, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2018-20, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 3rd May 2019
संपादक : ब्र.कु. गंगाधर, प्रकाशकः ब्र.कु. करुणा द्वारा ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया प्रभाग (आर.ई.आर.एफ.) के लिए प्रकाशित एवं डी.बी. प्रिंट सॉल्यूशन्स जयपुर से मुद्रित।