ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 16 अंक-7 जुलाई-I, 2015 पाक्षिक माउण्ट आबू ' 8.00

न्यायमूर्ति के.सी. प्रसाद ने किया तीन दिवसीय मीडिया सम्मेलन का आगाज़

योग के प्रचार में सहयोगी बन सामाजिक क्रांति लाए मीडिया-प्रसाद

उद्घाटन सत्र में जस्टिस के.सी. प्रसाद, सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. ओमप्रकाश, राजीव रंजन नाग व ब्र.कु. आत्मप्रकाश। बैंगलोर से आए कलाकार सांस्कृतिक प्रस्तुति देते हुए।

ज्ञानसरोवर-माउण्ट आबू। योग एवं अध्यात्म भारत की समृद्ध सांस्कृतिक धरोहर का अक्षुण्य अंग हैं। अनेकता में एकता के मज़बूत धरातल पर कायम इस महान देश ने अब पूरे विश्व में योग विद्या का प्रसार करने की ठानी है। अतः मीडिया का यह नैतिक धर्म बनता है कि वह इसके प्रचार-प्रसार में सहयोगी बनकर सामाजिक क्रांति लाए। उक्त उद्गार भारतीय प्रेस परिषद के अध्यक्ष न्यायमूर्ति के.सी. प्रसाद ने मीडिया प्रभाग द्वारा आयोजित चार दिवसीय मीडिया महासम्मेलन के उद्घाटन सत्र में व्यक्त किये।

उन्होंने प्रेस परिषद की भूमिका के विषय में अन्य वक्ताओं द्वारा उठाए गए सवालों पर अपनी प्रतिक्रिया में कहा कि परिषद मीडिया के आचार संहिता तैयार करने व उसे लागू करने के लिए प्रतिबद्ध तो है लेकिन ऐसी संतुलित नीति भी अपनानी होगी कि मीडिया की स्वतंत्रता के मामले में परिषद पर कोई आक्षेप न आए।

राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि जिस प्रकार अन्य राष्ट्रीय अभियानों की सफलता में मीडिया की भूमिका सराहनीय रही है,उसे देखते हुए ऐसा प्रतीत होता है कि योग एवं अध्यात्म की प्रगति की ज़िम्मेदारी निभाने के लिए भी मीडिया देश की अपेक्षाओं पर खरा उतरेगा।

मीडिया प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. ओमप्रकाश ने कहा कि विकारों व अज्ञानता से ही अशांति उत्पन्न होती है। ऐसे में यदि योग एवं आध्यात्मिकता को जीवन में धारण करें तो सभी बुराइयों से छुटकारा पाया जा सकता है।

प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक **ब्र.कु. आत्मप्रकाश** ने कहा कि विज्ञान ने मानव को बहुत कुछ दिया, लेकिन प्राकृतिक आपदाओं,व्याधियों,दुर्घटनाओं, हिंसा एवं पर्यावरण प्रदूषण आदि में भी उत्तरोत्तर वृद्धि हुई है। इसका मूल कारण देह अभिमान है जिससे मुक्ति पानी होगी।

-शेष पेज 11 पर...

सामाजिक क्रान्ति लाने हेतु मिलकर लिया एक संकल्प

देश भर से आये मीडियाकर्मियों को आध्यात्मिक ज्ञान के द्वारा सींचा गया, उनके मन तक पहुंचने की कोशिश की गई और उनकी ज्ञान और योग के प्रति जवाबदारी को लेकर हुई चर्चा एक नया रूप लेकर उभरी। सभी ने ज्ञान और योग के द्वारा एक सामाजिक क्रान्ति लाने हेतु मिलकर एक संकल्प लिया तथा एक अग्रिम कार्ययोजना भी बनाई तथा उसपर कार्य करने के प्रति प्रतिबद्धता भी जताई। इस सम्मेलन में देश के लगभग 500 से भी अधिक बहुप्रतिष्ठित विभिन्न मीडिया संस्थाओं से संबंधित लोगों ने हिस्सा लिया।

लोगों को दें जीवन का व्यवहारिक ज्ञान : सिसोदिया

शिक्षा प्रभाग द्वारा 'स्वर्णिम युग के लिए दिव्य ज्ञान' विषय पर सम्मेलन

कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए दिल्ली के उप मुख्यमंत्री मनीष सिसोदिया, ब्र.कु. डॉ. निर्मला, प्रो. राधेश्याम शर्मा, डॉ. हरीश शुक्ला, ब्र.कु. डॉ. पाण्ड्यामणि, डॉ. विनय कुमार पाठक, ब्र.कु. मृत्युंजय व अन्य।

ज्ञानसरोवर-माउण्ट आबू। समाज में मूल्यों की स्थापना के लिए मूल्य आधारित शिक्षा पर ज़ोर देना समय और परिस्थितियों की मांग है। उक्त उद्गार ब्रह्माकुमारीज़ के शिक्षा प्रभाग द्वारा `स्वर्णिम युग के लिए दिव्य ज्ञान' विषय पर आयोजित सम्मेलन के उद्घाटन सत्र में दिल्ली के उप-मुख्यमंत्री मनीष सिसोदिया ने व्यक्त किये।

उन्होंने कहा कि शिक्षा का अर्थ स्कूलों, कॉलेजों व विश्वविद्यालयों में शिक्षा ग्रहण कर डिग्री प्राप्त करना ही नहीं है, बल्कि ज़रूरत इस बात की है कि लोगों में जनजागृति लाकर उन्हें जीवन का व्यवहारिक ज्ञान दिया जाए।

कोटा वर्धमान महावीर ओपन यूनीवर्सिटी के कुलपति डॉ. विनय कुमार पाठक ने कहा कि मूल्यविहीन शिक्षा स्वयं ही अर्थ विहीन हो जाती है। शिक्षाविद ब्रह्माकुमारी संगठन से स्वयं में ऐसा आध्यात्मिक निखार लेकर जाएं, जिससे वे समाज को नई दिशा देने में अहम भूमिका अदा कर सकें।

ज्ञानसरोवर की निदेशिका ब्र.कु.डॉ निर्मला ने कहा कि आज की शिक्षा प्रणाली सर्टीफिकेट देती है पर जीवन जीने की कला नहीं सिखाती। सुधार के लिये यह आध्यात्मिक शिक्षा ही कारगर हो सकती है। माँ बाप एवं गुरूजन जब मूल्य आधारित बनेंगे तो बच्चे भी सुधरेंगे एवं संसार भी सुधरेगा।

श्री पद्मावती महिला विश्वविद्यालय तिरूपति की कुलपति प्रो.एस रत्ना कुमारी ने कहा कि अन्य लोगों के जीवन को प्रकाशित करने के लिए पहले मुझे स्वयं का जीवन प्रकाशित करना होगा। मुझे गर्व है कि ब्रह्माकुमारी संस्थान ऐसा कर पाने में सफल है। आज लोग जानते नहीं कि शांतिपूर्ण जीवन का अर्थ क्या है? ब्रह्माकुमारीज़ इसमें सहयोगी बन सकेगी। हमें इसका लाभ लेना चाहिये।

सी.डी.एल. विश्वविद्यालय सिरसा के कुलपति प्रो.राधे श्याम शर्मा ने कहा कि यह अनूठा विश्वविद्यालय ऐसा है जहाँ मन नियंत्रित होता है, शांत होता है।

- शेष पेज 5 पर

इनसाइड पर विशेष –

संकल्पों पर दें पहरा, अनुभव होगा.-पेज नं 3 पर

समय के साथ प्रभावी. – पेज नं 4 पर

कैसे अपनायें अच्छी आदतें- पेज नं 5 पर

बहुत ही सहज है राजयोग. – पेज नं 6 पर

आप सबके लिए खुशखबरी है कि ओमशान्ति मीडिया के हर अंक में वर्ग पहेली आप तक पहुंचेगी। यह पहेली खासकर बच्चों, घर में रहने वाली माताओं, बहनों के लिए ज्ञानवर्धक साबित होगी ऐसी हमारी शुभ आशा है।

राजयोग : जीवन का विज्ञान

आध्यात्मिकता वास्तव में जीवन पर आरोपित किया गया कोई कानून या विधान नहीं है। आध्यात्मिकता जीवन की सहचर है, जीवन के लिए सुखावह है। आध्यात्मिकता हमें हमारे मानसिक विकारों और दु:खों से मुक्त करते हुए जीवन का मंगलकारी सत्य-शिव और सुंदर स्वरूप प्रदान करता है। आध्यात्मिकता कोई पंथ नहीं, जीवन का विज्ञान है; यह उपदेश नहीं, जीवन का आचरण है। प्रेम और पवित्रता, सत्य और शांति यही आध्यात्मिकता का सार रूप है।

प्रबुद्ध मानव-जाति अंधविश्वासों पर अमल नहीं कर सकती। वह जीवन का वास्तविक स्वरूप जीना चाहती है। उसके लिए सच्चा सन्यास गृह-त्याग नहीं, जीवन के विकारों, अंधविश्वासों और बुराइयों से छूटना सन्यास का सही अर्थ है। आप विकार-विजय और स्वभाव परिवर्तन को ही आध्यात्मिकता का अर्थ मानो। विकार-विजय ही आध्यात्मिकता का मर्म है और स्वयं का स्वभाव-पतिवर्तन ही आध्यात्मिकता की दीक्षा।

- ब्र.कु.गंगाधर

अब प्रश्न यह है कि आदमी विकारों से कैसे छूटे ? काम-क्रोध, वैर-विरोध, द्वेष-वैमनस्य से कैसे मुक्त हो ? क्या इसके लिए किन्हीं धार्मिक किताबों को पढ़ने और संतों के प्रवचनों को सुनने से बात बन जाएगी ? व्रत-नियम केवल औपचारिकताएं हैं, आध्यात्मिक उन्नति के सहायक पहलू हैं, पर भीतर उतरे बिना बात नहीं बनेगी, अंतर-पहचान और अंतर-शुद्धि नहीं हो पायेगी। इसके लिए व्यक्ति को अपने साथ कुछ निर्मल प्रयोग करने होंगे।

व्यक्ति बातें कुछ भी क्यों न कर लें, पर जब तक भीतर में फैली हुई विकृत-विषैली जड़ों को काटा-मिटाया नहीं जाएगा, तब तक उनकी अभिव्यक्ति और पुनरावृत्ति होती रहेगी।

जीवन का सत्य हमें इस बात का संकेत देता है कि व्यक्ति चिरकालीन आनंद का स्वामी बन सकता है। वह शांत मन, निर्मल चित्त, सुकोमल हृदय और प्रखर बुद्धि का संवाहक बन सकता है। वह विश्व-शांति और मैत्री का एक ऐसा अंग और सूत्रधार बन सकता है जिससे कि धरती को फिर से प्रेम और सत्य की सुवास मिल सके।

मनुष्य की मानसिक शांति, बौद्धिक ऊर्जास्विता और आध्यात्मिक स्वास्थ्य-लाभ के लिए योग एक बेहतरीन प्रयोग है। तनाव-मुक्ति और जीवन शुद्धि के लिए योग स्वयं एक विज्ञान है।

राजयोग, योग के प्रयोगों का यह संस्कारित, परिष्कृत और वैज्ञानिक स्वरूप है, जिसका प्रयोग मानव-जाति के लिए हर हाल में स्वस्तिकर, कल्याणकारी और लाभदायी है।

राजयोग शब्द नहीं, साधक का पहला और अंतिम कदम है। राजयोग शब्द स्वराज्य बोध का वाचक है। सम्पूर्ण बोध का वाचक है। बोध जीवन का मूलमंत्र है। बोध को हम सरल भाषा में `समझ' कहेंगे, अनुभव भी। यदि कोई व्यक्ति बोध और प्रज्ञापूर्वक स्वयं के जीवन को देखे और तदानुसार जीने की कोशिश करे, तो वह जीवन की उच्चतर स्थिति को जी सकेगा। जीवन के अमृत रुपांतरण के लिए राजयोग के प्रयोग वरदान साबित होंगे।

राजयोग जहां हमें शरीर की संवेदनाओं, उसके गुणधर्मों, चित्त के वृत्ति-संस्कारों से शनै: शनै: उपर ले जाता है, वहीं शरीर में समाहित सूक्ष्म शक्ति का जागरण और उध्वारोहण करता है। राजयोग तन-मन और बुद्धि-तत्व को हमारे अनुकूल स्वस्थ और स्वस्तिकर बनाता है। राजयोग जहां हमारे शरीर में घर कर चुके असाध्य रोगों को भी अपनी चेतन शक्ति तरंगों के द्वारा काटने की कोशिश करता है; वहीं व्यक्ति परमशक्ति या सर्वोच्च शक्ति सर्वशक्तिवान से संबंध स्थापित करता है जो कि जीवन का एक उच्च लक्ष्य है।

राजयोग का सबसे बेहतरीन प्रयोग है `साक्षी भाव'। स्वयं की सजगता ही इस योग की मूल चाबी है। `साक्षी' शब्द का सहज अर्थ है - दृष्टा। मात्र देखने वाला। शरीर विचार और भाव-दशा, इनकी जो-जैसी स्थिति है उसे सहज अंतर्दृष्टिपूर्वक देखना और स्वयं की हर विपरीत आंतरिक विकृति और संवेदना पर अपनी चैतन्यधर्मी किरणों को वहां तक प्रवाहित करना, ताकि उन विपरीत गुणधर्मो की स्वयमेव चिकित्सा हो सके, यही साक्षीपन की मूल दृष्टि है, यही मूल वस्तु है।

आत्मा से मूल्यों को आचरण में उतारें

जो बात हमारे दिल में है सो मन में है, मन में है सो बुद्धि में है फिर चित्त में सारी स्मृति रह जाती है। बाकी सब बातें ऑटोमेटिक भूल जाती हैं। जैसे नष्टोमोहा, स्मृतिर्लब्धा वाला ही सदा प्रसन्नचित रह सकता है। अगर थोड़ा भी प्रश्नचित्त में है तो बुद्धि क्या काम करेगी ? न ज्ञान, न योग, न धारणा। प्रश्नचित्त वाला बोलना बन्द नहीं करेगा, परन्तु प्रसन्नचित्त वाला बोलेगा नहीं। पा लिया जो पाना था, काम क्या बाकी रहा...। भगवानुवाच बच्चों प्रति सुना रहा है, छोटे हो बड़े हो पर छोटे बच्चे समान निश्चिन्त हैं। समझदार और बुद्धिवान हैं, निश्चय बुद्धि विजयंती हैं। छोटे बच्चे को कोई फिकर नहीं होता है। परन्तु ज्ञान मार्ग में पिया है तो पिलाने का जी चाहता है, बाबा पिला रहा है वैसे मैं भी पिलाऊं। अमृत पीते समय मैं बच्चा हूँ, जैसे अमृत मीठा होता है वैसे अमृत पीने से हमारा व्यवहार सबके साथ मीठा हो जाता है। कभी किसी से नाराज़गी नहीं, तू मैं, तेरा मेरा नहीं, एकदम फ्री है क्योंकि बच्चा है।

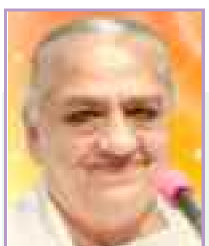
अमृतवेले बच्चे हैं, क्लास में स्टूडेन्ट हैं, दिन में कर्मयोगी हैं। बच्चा है, जवान है, बूढ़ा है, हर एक को कर्म करना ही है। कर्मों की गुह्यगति को जान, बॉडी कॉन्सेस को छोड़, मैं आत्मा परमात्मा का बच्चा हूँ, इस नशे में रह विजयी रत्नों में आने के लिए, मायाजीत बनने के लिए युद्ध के मैदान में हैं। पता है माया का, उसे जैलसी होती है प्रभु के प्यारे बने हैं तो उसे सहन नहीं होता है, कोई न कोई तरीके से बाबा के बच्चों के पीछे पड़ती है। परन्तु समझदार बाबा का बच्चा माया... बाबा... हम हैं कौन ? हम किसके बच्चे हैं ? किसने बनाया है ? सारे संसार में हमारे जैसा कोई नहीं। हमारा फ्यूचर क्या है, वह फीचर्स से दिखाई दे। राज्य पद पाने का ख्याल ज़रूर रखना है और छोटी-छोटी बात की भी गलती हमारे से न हो। अलबेले वा सुस्ती के कारण एक बारी थोड़ी गलती हुई वो फिर स्वभाव बन जाता है। माया ऐसी है, जब ऐसी कोई गलती होती है ना, तो फिर बार-बार वो होती रहती है। देखती है, अभी चांस मिला है तो फिर कोई न कोई बात के कारण... माया बार-बार हार खिलाती रहेगी।

जैसे बाबा ने कहा ज्ञान गुप्त है, देने वाला भी गुप्त है, ऐसे ही धारणा भी गुप्त करना है। तो धारणा अंदर गुप्त हो गई, तो परखने की शक्ति, निर्णय शक्ति ऑटोमेटिक सभी शक्तियां सेवा में साथ देती हैं। सेवा छोड़के कोई मायाजीत नहीं बन सकता है, सेवा में सम्बन्ध है सबके साथ। सेवा में अनासक्त वृत्ति, डिटैच और लविंग नेचर हो। नहीं तो हठयोगी नेचर हो जायेगा। कहां हमारे कर्मयोगी के संस्कार! इसलिए गुरु या फॉलोअर नहीं बनना है। हम बच्चे हैं वो मेरा बाबा है, आपस में बहन भाई हैं। नाम कहा जाता है दादी या दीदी, पर काम तो हरेक दादी दीदी का कर सकते हैं। मैंने कोई ऐसा दादी बनने का पुरुषार्थ नहीं किया है, मेरे को किसी ने पूछा कि यहां किसी-किसी को ही दादी वा दीदी कहा जाता है तो उसके लिए क्या पुरुषार्थ है उन्हों का ? मैंने तो कभी समझा ही नहीं मुझे कोई दादी कहेगा या दादी कहे, इच्छा नहीं थी, अभी कहते हैं तो कहती हूँ ठीक है माना सत्यता नम्बरवन, धैर्यता, गम्भीरता, मधुरता हो।

दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

दादा माना क्या ? नेचर में गम्भीरता हो, मधुरता हो, मीठा बोले, जहां भी हैं किसी हालत में भी कभी मूड खराब न हो, नहीं तो वो दादा दादी नहीं बन सकता। यह कोई टोपी नहीं है जो बाबा ने कहा सेवा के ख्याल से, कोई शान मिला, मान मिला यह अभिमान की निशानी है। देही-अभिमानी स्थिति हो एक बाबा दूसरा न कोई। तीसरा यज्ञ बाबा का है, भाग्यवान आत्मा हूँ जो यज्ञ का खाने को मिला है, यज्ञ सेवा का भाग्य मिला है। यज्ञ का खाया है तो एक दाना मुहर बराबर है, ऐसा भोजन सारे कल्प में नहीं मिलेगा, भले सतयुग में 36 प्रकार के भोजन खायेंगे पर यहां जो भोजन मिलता है, वो है ब्रह्माभोजन, जिसे बनाने वाले स्वयं ब्राह्मण हैं।

हर पल हर क्षण झूलते हैं हम उस परमात्मा की गोद में



दादी हृदयमोहिनी
अति.मुख्य प्रशासिका

आत्मा और परमात्मा का मिलन कितना रुहानी स्नेह का अनुभव कराता है। हर एक बहुत अच्छा चांस ले सकते हैं। रूबरू बाबा का मिलना, यह भाग्य कम नहीं है। मिलने के बाद भी यह दृश्य भूलता नहीं है। भले साकार रूप में तो शक्ल सामने आयी और चली जाती है। लेकिन हमारे दिल में क्या होता है, खाते-पीते सामने बाबा ही रहता है। जैसे बाबा के साथ खा रहे हैं, हरेक काम में बाबा के साथ का अनुभव होता है। दिल में हर सेकेण्ड बाबा ही सामने है। और यह भाग्य आप लोगों को अच्छा मिलता है, तो लकी तो हो। यह भी एक ड्रामा में आप लोगों का विशेष भाग्य है। हमारे सामने तो बाबा ही बाबा है। यह वर्ष (संगम के) जो हैं वो कितने भाग्यवान हैं! जैसे भागवत बैठके पढ़ो तो क्या लगता है, बहुत भाग्यवान आत्मायें हैं। हम ही हैं वह, खुशी तो तभी होती है जब समझ में आता है मैं ही होंगी। और भाग्य देखो मिला किसको है ? साधारण, कोई ज़्यादा पढ़े लिखे हैं उन्हों को यह भाग्य नहीं मिला। लेकिन हम लोगों को बाबा पसंद आ गया और बाबा को भी हम पसंद आ गये। हम लोग भी भाग्यवान हैं जो बाबा ने पसंद कर लिया है। दिल पसंद क्या किया, दिल का ही बन गया। अभी दिल से निकल नहीं सकता है न! जितना समय दिल में आने में टाइम लगता है, निकलने में उससे भी ज़्यादा... भूलना बहुत मुश्किल है। दिल खुश! दिल में ऐसे समा गया है जो निकलना बहुत मुश्किल है। हर एक के दिल से क्या निकलता है ? मेरा बाबा, ``मेरा''। और लगता भी है मेरा ही है। तो मेरा बाबा है, यह खुशी कोई कम नहीं है। सभी खुश रहते हैं ना ? ड्रामा अनुसार आप लोगों को यह स्थान मिला है, यह भी कितना भाग्य है!

बहनों को देख करके भाइयों को क्या लगता है ? क्या बहनों को ज़्यादा भाग्य मिलता है ? या दोनों को समान मिला है ? जो भी यह समय मिला है, उसे कैसे यूज़ करना है, उसका प्लैन बनाओ। (बाबा की याद में ही यह समय बीते) लेकिन जो बिना याद के टाइम जाता है, उसके लिए भी दिल में आता है ना! अपने को उस समय कितना श्रेष्ठ समझते हैं। सारे वर्ल्ड में भाग्यवान कौन ? (हम बच्चे) उस हिसाब से देखो तो कितना बड़ा भाग्य है! और मिला कैसे साधारण! ऐसे नहीं लगता है यह बाबा मेरे को मिला है, यह तो मिलना ही था, यह हमारा भाग्य था, है और होगा। कल्प पहले वाला भाग्य, मेहनत नहीं लेगा निशानी है। और भाग्य में नहीं होगा तो आके भी पहचान नहीं सकेगा। तो दिल बोले - ``मेरा बाबा'' और जिस समय दिल से निकलता है ``मेरा बाबा'' उस समय का अनुभव देखो क्या है ? अभी भी उसी समय का अनुभव सोचो, तो दिल में कितना आता है वाह! बाबा को हम ही पसंद आ गये! इतनी सारी दुनिया है, कितनी विशेषतायें हैं लेकिन बाबा को मैं ही पसंद आयी, तो कितनी खुशी होती है। चलो कैसे भी हैं बीमार हैं, कम पढ़े लिखे हैं, क्या भी हैं लेकिन बाबा को तो पसंद आ गये ना, और क्या चाहिए ? बाबा मिल गया, सब मिल गया। और वह फिर दिल में बैठ गया, पक्का बिठा दिया है ना! हरेक ने दिल में पक्का बिठा लिया, मेरा है तो ``मेरा'' कैसे भूलेगा! तो हम भी जब देखते हैं कोई नये नये बाबा के बच्चे एड हुए हैं, तो बहुत खुशी होती है। अभी अमर भव का वरदान ले लो क्योंकि परमात्मा का बनना, उसमें कुछ तो पेपर आयेगा ना! नहीं तो सारी दुनिया आ जाती। तो पेपर तो आयेंगे। कई बार पेपर में पेपर आते हैं, घबराना नहीं। बाबा को साथी बना लेना।

संकल्पों पर दें पहरा, अनुभव होगा सुनहरा...

- ब्र.कु. जगदीश हसीजा

गतांक से आगे...

योग से मन का, बुद्धि का, संस्कारों का विकास होना चाहिए, जितना होना चाहिए उतना नहीं हो रहा है। किसी में किसी विशेषता का और किसी में किसी विशेषता का विकास हो रहा है। इससे मालूम पड़ता है कि हम जो योग लगा रहे हैं उससे हमारे सर्व अंग प्रभावित नहीं हो रहे हैं। अगर हम एक ही शक्ति या गुण को लेकर योग लगा रहे हैं तो उस एक ही शक्ति या गुण का विकास होता है। जैसे हम प्रेम को लेकर बाबा से योग लगा रहे हैं तो हमारे में केवल प्रेम की शक्ति का विकास होगा। बाकी शक्तियां अछूती रह जायेंगी। इसलिए हमें योग में सर्व शक्तियों और सर्व गुणों का प्रयोग करना चाहिए।

योग क्यों नहीं लगता?

योग के लिए स्पष्ट ज्ञान का होना आवश्यक है । योग नहीं लगता क्योंकि उनको उल्टा ज्ञान मिला है कि परमात्मा सर्वव्यापी है। अगर परमात्मा सर्वव्यापी है तो मन को किस पर एकाग्र करें? योग किससे लगायें? कभी श्रीकृष्ण का चित्र रखकर योग लगाते हैं, कभी श्रीराम का। उनके मन बुद्धि ही आपस में लड़ रहे हैं कि उसका करें या इसका करें या किसी और का। क्योंकि अपने को उल्टा ज्ञान मिला परमात्मा के बारे में। मन बुद्धि एक दूसरे के विपरीत होने के कारण एकजुट होकर योग नहीं लगा रहे हैं इसलिए उनका योग शक्तिशाली नहीं होता। ऐसा ही सभी चाहते हैं कि हमारा योग शक्तिशाली हो। अगर हमारी इच्छा शक्ति, निर्णय शक्ति आदि सारी शक्तियां मिलकर काम करेंगी तो हमारा योग बहुत शक्तिशाली होगा।

स्मृति-शक्ति

उसके बाद आत्मा की और एक योग्यता है **स्मृति-शक्ति अर्थात स्मरण शक्ति।** इसको अंग्रेजी में कहते हैं पॉवर ऑफ रिमेम्ब्रेन्स, यह भी आत्मा की एक शक्ति है। कोई कहते हैं कि मेरी स्मरण शक्ति कमज़ोर हो गई है। योग का दूसरा नाम ही है ईश्वरीय स्मृति। ईश्वरीय स्मति में स्थित होना ही योग है। अगर हमारी स्मृति शक्तिशाली नहीं है तो कई कारक उसको आकर काटेंगे। अगर हमारी स्मृति स्थिर नहीं होगी तो हमारा योग भी स्थिर नहीं होगा। उसका नतीजा यह होगा कि हमारा योग भी शक्तिशाली नहीं होगा। इसमें हमें खास दो बातों का ध्यान रखना है। अतीत के जो हमारे कडुवे अनुभव हैं, किसी व्यक्ति विशेष से, किसी परिस्थिति विशेष से जीवन की किसी घटना विशेष से, वे हमारी स्मृति में रहें तो जैसे भोजन में कंकड़ आ जाये तो वो भोजन कैसा हो जाता है उस तरह का हो जाता है ।

स्मृति में आने वाले संकल्पों को करें स्पष्ट

हमारी स्मृति में कड़ुवे अनुभव होंगे तो हमारे योग को शक्तिशाली होने नहीं देंगे। स्मृति शिष्ट स्तर की नहीं रहेगी। अगर हमने उल्टे-सुल्टे काम किये होंगे और उनकी स्मृतियां अन्दर रहेंगी तो वो भी योग करने नहीं देंगी क्योंकि वो अन्दर से मन को खाते रहेंगे। इसलिए उन सबको भूलने के लिए आत्मा की स्मृति को शक्तिशाली बनाना होगा, तब योग भी अच्छा लगेगा। साथ-साथ स्मृति भी स्पष्ट होनी चाहिए। परमात्मा विन्दू रूप है, परमधाम निवासी है - यह हमारी बुद्धि में स्पष्ट होना चाहिए।

स्मृति में कोई धुंधलापन, मैलापन न होकर स्पष्टता और स्वच्छता होनी चाहिए, तब योग का अनुभव गहन होगा।

ध्यान देने की शक्ति

उसके बाद है, पॉवर ऑफ अटेंशन अर्थात् ध्यान देने की शक्ति। जितना हम अपने मन को दूसरी तरफ से हटाकर एक तरफ केन्द्रित कर सकेंगे उतनी ही हमारी योग-ज्वाला जगेगी। अगर हम किसी वैज्ञानिक से पूछें कि तीव्र ज्वाला कैसी होती है, तो वो बतायेगा कि उसमें कोई धुआं न हो, उसमें और कोई चीज़ का मिश्रण नहीं हो, तब हमारा योग भी ज्वाला स्वरूप होगा। योग का जो ज्वाला स्वरूप है वह एक विशुद्ध स्वरूप है। उसके लिए जिसको हम ध्यान अथवा सावधान रहने की शक्ति कहते हैं, वो स्पष्ट हो। उसको इधर-उधर से हटाकर एक बाबा में केन्द्रित करना चाहिए।

आकर्षण शक्ति

इसके अतिरिक्त, आत्मा की अन्य शक्ति है- आकर्षण शक्ति, जिसको लोग प्यार कहते हैं। अगर हमारा मन, हमारी बुद्धि, हमारे सम्बन्ध कहीं बिखर रहे हैं तो माना वहां कोई आकर्षण है, वो आकर्षण हमें खींच रहा है। वो है लव (प्यार)। अगर हमारा प्यार अन्य किसी वस्तु, व्यक्ति और वैभव की तरफ है तो वे हमें आकर्षित करते हैं। योग है क्या? बाबा कहते हैं कि लव में लीन होना ही योग है। और किसी तरफ लगाव न हो, आकर्षण न हो और एक बाप से सर्व रूपेण, सर्व भावेन, सर्व सम्बन्धों से हमारी लगन जुटी रहे। इस स्थिति का हमारे योग में बहुत महत्व है। इसको न समझने के कारण लोग भक्तियोग को ही श्रेष्ठ मानते हैं। इसमें कोई शक नहीं कि जितना हम उस परमपिता से प्यार करेंगे, न्यौछावर हो जायेंगे, बलिहार हो जायेंगे, उसके गले का हार बनेंगे, उतना माया द्वारा हार से दूर रहेंगे। जितना हमारा प्यार गहरा होगा, तीव्र होगा ,उत्कृष्ट होगा उतनी हमारी योग की गहराई गहन होगी ।

क्रमशः

अहमदाबाद-नवरंगपुरा। ब्रह्माकुमारीज़ के शिक्षा प्रभाग द्वारा कच्ची बस्ती को दिव्य नगरी बनाने के महापरिवर्तन प्रोजेक्ट के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में आये 135 बच्चों को कई प्रकार की सौगातें दी गईं जैसे स्कूल बैग, स्टेशनरी, लंच बॉक्स, नमकीन, मिठाई, चॉकलेट आदि। कार्यक्रम के आरंभ में बच्चों ने सुंदर सांस्कृतिक प्रस्तुति देकर अपने माता-पिता को भी गौरवान्वित किया। नवरंगपुरा सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. ईशिता ने सभी आने वालों का स्वागत किया तथा उन्हें दिव्य नगरी प्रोजेक्ट की जानकारी दी। सुप्रसिद्ध उद्गम स्कूल के संस्थापक सी.ए. गौतम भाई चौकसी ने ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा की जा रही सेवाओं की प्रशंसा की व कहा कि मैं भी इस सेवा में सहभागी होना चाहता हूँ। उन्होंने 25 बच्चों को अपने स्कूल में बिना फीस और सारी चीज़ों का खर्च स्वयं उठाते हुए पूरी शिक्षा प्रदान करने की इच्छा प्रकट की। कार्यक्रम में ज़ोन संचालिका ब्र.कु. सरला ने सभी बच्चों को अपने आशीर्वचन दिए। म्युनिसिपल कमिश्नर डी.तारा ने कहा कि गरीबी में अधिकतर समय लोग यही सोचते हैं कि अगर हमारे पास धन हो तो हम आगे बढ़ सकते हैं। वास्तव में ऐसा नहीं है। यदि आपके विचार अच्छे हों तो आप हमेशा आगे रहेंगे। शिक्षा प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. डॉ. हरीश शुक्ला, गुजराती टी.वी. हास्य कलाकार भाविनी जानी, कच्ची बस्ती के प्रमुख व्यक्ति मफा दादा व भीखी बहन ने बच्चों व उनके माता-पिता का उत्साहवर्धन किया। कार्यक्रम का संचालन सी.ए. ब्र.कु. ललित,शांतिवन ने किया।

शांतिवन-गॉडलीवुड स्टूडियो। यज्ञ के इतिहास व ब्रह्मा बाबा की जीवन कहानी बयान करने वाली एक एनिमेटेड फिल्म 'भागीरथ' की लॉन्चिंग सेरिमनी के अवसर पर उपस्थित हैं दादी रतनमोहिनी, ब्र.कु. रमेश शाह, ब्र.कु. मृत्युंजय, ब्र.कु. आत्मप्रकाश तथा अन्य।

रायपुर-छ.ग.। तम्बाकू निषेध दिवस के उपलक्ष्य में रेलवे स्टेशन पर आयोजित 'नशा मुक्ति प्रदर्शनी' का उद्घाटन करते हुए महापौर प्रमोद दुबे, ब्र.कु. कमला, ब्र.कु. सविता, ब्र.कु. रश्मि व ब्र.कु.भावना।

चिकमंगलूर। अंतर्राष्ट्रीय योग वर्ष 2015-2016 के अंतर्गत 'हैप्पी एंड हेल्दी सोसायटी फ्रॉम राजयोगा' विषयक कार्यक्रम में उपस्थित हैं बायें से पतंजली योगा पीठ के प्रमुख वरदराज भाई, ब्र.कु. भाग्या, सबज़ोन डिस्ट्रिक्ट गवर्नर एच.आर. हरीश, धर्माधिकारी कामधेनु ट्रस्ट के नंजुंदा स्वामी, तालुका पंचायत अध्यक्षा मिनाक्षी धार्मियाह व अन्य।

इन्दौर-रामबाग। विश्व तम्बाकू मुक्ति दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए रोट्री क्लब के असिस्टेंट गवर्नर डॉ. प्रफुल्ल दुबे, आशीर्वाद नशामुक्ति केन्द्र के अजय नागपुरा, ब्र.कु. अनीता, ब्र.कु. उषा, ब्र.कु. छाया व अन्य।

अहमदाबाद-कुबेरनगर। विश्व योग दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं विधायक डॉ. निर्मला वाधवानी, सुनील वाधवानी, ब्र.कु. डॉ. मुकेश व ब्र.कु. नीता।

सांगली-महा.। तम्बाकू निषेध दिवस के अवसर पर आयोजित 'व्यसनमुक्ति अभियान' का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करने के पश्चात् उपस्थित हैं विधायक सुधीर दादा, धनपत खोट, पारिख भाई, ब्र.कु. सुनीता तथा अन्य।

मौडी-अहमदाबाद। स्नेह मिलन एवं सार्वजनिक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए कमान्डो जीतेन्द्र राठोड, बिल्डर दिलीप पटेल, ब्र.कु. सरला, ब्र.कु. कैलाश, ब्र.कु. मनीषा, ब्र.कु. दत्तात्रय,माउण्ट आबू व अन्य।

आंवा-कोल्हापुर। तनावमुक्ति के बारे में समझाते हुए ब्र.कु. वंदना। मंचासीन हैं उद्योगपति प्रदीप जाधव, सरपंच अनिल वायकुल, ज़मीनदार बाला साहेब, ब्र.कु. वर्षा व अन्य।

डोंगरे नगर-रतलाम। 'बाल व्यक्तित्व विकास शिविर' समर कैम्प के समापन अवसर पर समूह चित्र में लायंस क्लब के अध्यक्ष नीरज सुरोलिया, उपाध्यक्ष सुनील जैन, ब्र.कु. अनीता, ब्र.कु. सविता तथा बच्चे।

हिम्मतनगर-गुज.। लंगाना मठ में संत सम्मेलन के दौरान ईश्वरीय स्मृति में बैठे हैं संत महात्माएं, ब्र.कु. ईला व ब्र.कु. उषा।

भिलाई नगर। बी.एस.एफ. के जवानों के लिए दो दिवसीय तनाव प्रबंधन एवं सद्भावनापूर्ण संबंधों पर आयोजित कार्यशाला में सम्बोधित करते हुए डी.के. बोश,डी.आई.जी.,टेक्निकल हेडक्वार्टर। मंचासीन हैं कमांडर शिव सिंह,इंडियन नेवी,दिल्ली, अशोक गाबा,चेयरपर्सन सुरक्षा प्रभाग,माउण्ट आबू, ब्र.कु. आशा व जे.एन. एस.डी. प्रसाद,डी.आई.जी.।

दमन। सेवाकेन्द्र के नवनिर्मित भवन का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. रंजन व ब्र.कु.कांता। साथ हैं ब्र.कु.रोहित तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।

समय के साथ प्रभावी ढंग से खुद को बदलें

- ब्र.कु. निकुंज,घाटकोपर,मुम्बई

जीवन नाम है परिवर्तन का एवं ऋतुओं के आने-जाने का जब आनंद का अमृत पिया है पीड़ा में, न संबल ले बहाने का काल के कपाल पर कील ठोक कर अनवरत रख तू यात्रा जीवन की राहें सुगम हो जाएंगी स्वयं ही प्रकाशित हो, उज्जवल स्वर्णिम सी... मोहिंदर कुमार

हम सभी इस बात से भली-भांति वाकिफ हैं कि आज विश्व के अंदर हालात इस कदर अप्रत्याशित हो गए हैं कि कहीं भी, कभी भी, किसी भी वक्त, किसी को भी कुछ भी हो सकता है। तभी तो कहा जाता है कि समय कब है ठहरा किसी के लिए? ये रुकता नहीं आदमी के लिए। वर्तमान में हम सभी अनिश्चितता और निरंतर पुनर्मूल्यांकन के ऐसे दौर में जी रहे हैं जहां पर हम अपने भविष्य के लिए नई रणनीतियों को खोजने की तलाश में निरंतर संघर्ष में रहते हैं। ऐसे हालात में यह कहना गलत नहीं होगा कि हम परिवर्तनकाल की स्थिति में जी रहे हैं। आज सदियों पुराने पारिवारिक और सांस्कृतिक मूल्यों में बड़ा परिवर्तन होता दिख रहा है और कुछ हद तक उनकी अनदेखी भी की जा रही है। तेज़ी से बदलते परिवेश के साथ लोगों का आकर्षण अब स्वयं प्रबंधन एवं संकट प्रबंधन की ओर बढ़ता जा रहा है, क्योंकि बाढ़ के वातावरण का प्रबंधन करना अधिकांश लोगों के लिए शायद ही संभव है इसीलिए ही ज़्यादा से ज़्यादा ज़ोर अब अपने आंतरिक वातावरण के ऊपर दिया जा रहा है।

कहते हैं कि जीवन नाम है परिवर्तन का, अतः जिसमें परिवर्तन नहीं है वह जीवन ही क्या! कहने का भावार्थ यह है कि हम मनुष्यों को सदा सुखी और आनंदित रहने के लिए परिवर्तन को सहर्ष स्वीकारने की कला अपने अंदर धारण करनी चाहिए, किंतु अमूमन ऐसा देखा गया है कि अधिकांश लोग परिवर्तन को स्वीकार करने के लिए अनुकूलनीय नहीं होते हैं क्योंकि वे भीतर से कोई न कोई असुरक्षा की भावना से ग्रस्त होते हैं। इससे निजात पाने के लिए हमें एक साहसिक दृष्टिकोण अपनाने की आवश्यकता है ताकि हम परिवर्तन का सफल नेतृत्व कर अन्य लोगों के अंदर भी उसे लाने की प्रक्रिया का आरंभ कर सकें। आज सभी के समक्ष यह जटिल प्रश्न है कि क्या हम 21वीं सदी में जीवित रहने के लिए - शेष पेज 8 पर

ज़िम्मेवारी यदि हम उठाएं तो तनावमुक्त रह सकते हैं

प्रश्न: अभी हमें ये देखने की ज़रूरत है कि वर्तमान में परिस्थिति क्या है, मेरी मानसिक स्थिति कैसी है, फिर मैं अतीत का विश्लेषण भी कर सकती हूँ। और भविष्य के संबंध में मेरी जो योजना है उसे पूरी होने की आशा भी की जा सकती है।

उत्तर: लेकिन जब भी वो सब कुछ कर रहे हैं तो आप मन की स्थिति पर ध्यान रखो कि जो सारा कुछ हो रहा है, वो हमारे अतीत के किसी दुःख के कारण है। मुझे खुश रहने के लिए अपने ऊपर काम करना है, हमें स्थिर रहना है। यदि मैं स्थिर नहीं रहती हूँ तो इसके लिए मैं किसी को दोषी नहीं ठहरा सकती हूँ। अक्सर क्या होता है कि हम किसी भी घटना के लिए दूसरों को ज़िम्मेवार ठहराते हैं और इस संबंध में बहुत वाद-विवाद भी करते हैं। मैं स्वयं ही सक्षम हूँ, मैं ठीक हूँ, मैं स्थिर हूँ, मुझे किसी की ज़रूरत नहीं है, क्योंकि अब मैं अपने दर्द के लिए उनको ज़िम्मेवार नहीं ठहराऊंगी। मुझे ये पता है कि मैंने ये किया है, मैंने ये क्रियेट किया है, तो इसे मुझे ही खत्म करना पड़ेगा। तब हम स्थिर रह सकते हैं। तर्क करने का परिणाम क्या होगा? हम चर्चा इसलिए करते हैं कि हम अच्छा फील कर सकें। चलो मेरे साथ कुछ हुआ तो हम अन्य लोगों से बात कर लें। बात करने से क्या होगा और बात भी हम किस प्रकार की करेंगे कि आपको पता है उन्होंने क्या किया, उन्होंने क्या बोला, उन्होंने ये किया, उन्होंने ऐसा किया। फिर आप ऊपर से बोलेंगे अच्छा उन्होंने ऐसा किया, उनको आपके साथ ऐसा नहीं करना चाहिए था।

प्रश्न: यदि मैं दो घंटे आपके साथ हूँ तो मैं दो घंटे में क्या बात करूंगी?

उत्तर: अगर आपको अतीत से कोई बात सीखनी भी हो तो उससे कुछ पॉज़ीटिव बातें सीखो, व्यर्थ चिंतन करने से कोई फायदा नहीं है उल्टा हमारा ही नुकसान होता है। मेरा पूरा फोकस इस पर केंद्रित होना चाहिए कि मुझे जीवन में कैसे आगे बढ़ना है, हमारे व्यक्तित्व का विकास कैसे हो, तो उससे क्या होगा? आप सशक्त होते जायेंगे, फिर आपकी जो बातचीत होगी वो दूसरों के लिए प्रेरणास्रोत बन जायेगी। कई बार हमें रियलाइज़ ही नहीं होता है कि **जब हम एक-दूसरे को फोन करके या दूसरे से बात करते हुए घंटों-घंटों उनकी अपनी वो अपबीती सुनाते रहते हैं कि कहां लोगों ने हमें धोखा दिया और हम कर क्या रहे हैं, अपना दर्द, हम दूसरे को भी दे रहे हैं। पहले ही सामने वाले के पास शेयर करने के लिए बहुत सारी समस्याएं हैं। फिर क्या होता है हम दुःख-दर्द के बारे में बातचीत करते-करते हम दर्द में चले जाते हैं। हम बीते हुए समय की बातों को वर्तमान में ले आये, फिर उस पर बात-चीत की तो वो और भी पक्का हो गया, फिर हम अगले दिन इस पर बात करेंगे तो ये और भी पक्का हो जायेगा।** इससे क्या होगा कि मेरा हर दिन दर्द में बितता जायेगा। फिर वो दर्द में ही रहने का मेरा संस्कार बनता जाता है।

ब्र. कु. शिवानी

प्रश्न: वास्तव में हमें ये चेक करने की आवश्यकता है। जब हम देखना शुरू करते हैं तो हमें अनुभूति होती है कि हम कर क्या रहे थे।

उत्तर: आपने देखा तब आपको इसकी अनुभूति हुई अभी तक तो आपको अनुभूति भी नहीं थी कि हम पास्ट के बारे में कितना और भविष्य के बारे में कितना बात करते हैं।

प्रश्न: जब मैं खुश रहने में सक्षम नहीं हूँ तो मैं किसी को खुशी भी नहीं दे सकती हूँ। इस तरह से हमारा तनाव बाहर निकलता है जो हमारे काम का या ज़िंदगी का या हर रोज़ का जब घर तक पहुंचते-पहुंचते आपको ट्रैफिक में दो घंटे लगते हैं उस पूरे प्रोसेस में जो चीज़ें वहां होनी है या करवानी है तो हम तनाव का अनुभव करते हैं, ऐसे समय पर हम क्या करें?

उत्तर: उसके लिए भी हमारी कुछ धारणायें बनी हुई हैं जिसको हम पहले चेक करेंगे तो तनाव अपने आप दूर हो जायेगा। पहली बात कि स्ट्रेस शब्द को ही देखें। यह हमारी बोल-चाल की भाषा में बिल्कुल नया शब्द है। मैं सोचती हूँ कि आज से 15-20 साल पहले हमारी बोल-चाल की भाषा में ऐसा कोई शब्द ही नहीं था। हम कहते थे चिंता, टेंशन, लेकिन अभी तो 'स्ट्रेस' मतलब कि हम एक कदम आगे बढ़ते जा रहे हैं। और आज हम सिर्फ व्यावसायिक जगत में ही नहीं बल्कि एक स्टूडेंट भी इन शब्दों का प्रयोग करता है। जिस आयु वर्ग के लोगों को हम कहते थे 'स्टूडेंट लाइफ इज़ बेस्ट लाइफ' आज वही स्टूडेंट लाइफ में स्ट्रेस बढ़ता जा रहा है।

कैसे अपनाएं, अच्छी आदतें...

आदतें हमारे जीवन को बहुत प्रभावित करती हैं और हमें अभीष्ट लक्ष्य तक पहुंचाने में सहयक या बाधक बनती हैं। हमारी जीवनशैली, हमारी आदतों का पर्याय है। इसलिए हमारी आदतें जैसी हैं, वैसा करना बहुत सहज लगता है और आदतों के विपरीत करना असहज व कठिन लगता है। आदतों के विपरीत करने में बहुत परिश्रम करना पड़ता है। आदतें हमारे मन में बनी वे गहरी लकीरें हैं, जिनसे हमारी जीवन ऊर्जा सहज प्रवाहित होती है, इन लकीरों को आसानी से मिटाया नहीं जा सकता, और आदतों के विपरीत इन लकीरों की तरह अन्य लकीरें बनने में श्रम और समय लगता है।

हमारी जीवनशैली में अगर अच्छी आदतें हैं तो उन्नति की ओर हम लगातार बढ़ते जाते हैं और यदि गलत आदतें हैं तो फिर हम पतन की ओर बढ़ने लगते हैं। गलत आदतें हमें बरबत गर्त में गिराने के लिए मजबूर करती हैं। इसलिए गलत आदतें मनुष्य जीवन को नष्ट कर देती हैं और इनसे बचने व सावधान रहने की अत्यन्त आवश्यकता है।

गलत आदतें दो तरह से हमारे संपर्क में आती हैं – या तो हम ही इन आदतों को अपना लेते हैं या फिर बुरी संगत से हम इनके प्रभाव में आ जाते हैं। ऐसी बुरी आदतें जो हमारे जीवन को विशेष रूप से प्रभावित करती हैं, वे हैं - अस्त-व्यस्त रहना, समय पर कार्य न करना, देर से सोना व देर से जागना, गलत खान-पान अपनाना, नशीले पदार्थों का सेवन करना या लत होना, बातचीत में गाली-गलौज करना, अभद्र व्यवहार करना आदि। इसके अतिरिक्त बहुत सी आदतें ऐसी हैं जो अनजाने में ही हमारे व्यवहार में आ जाती हैं और प्रगट होने लगती हैं।

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं– सभी गलत आदतें हमारे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं और हमें लक्ष्य से भटकाती हैं। इसलिए हमें ही सजग रहकर इन गलत आदतों से अपना बचाव करना चाहिए। बचाव का एक ही तरीका है कि अच्छी आदतों को जीवन में अपनाया जाए और इसके लिए निरंतर परिश्रम किया जाए। निरंतर ही वह माध्यम है, जिसके कारण हम अच्छी आदतों को अपने व्यक्तित्व का हिस्सा बना सकते हैं।

अच्छी आदतें हमारे जीवन को भी मूल्यवान बना देती हैं – अच्छी आदतें न सिर्फ हमें स्वस्थ रखती हैं बल्कि हमारे जीवन को भी मूल्यवान बना देती हैं। इसके विपरीत गलत आदतें सहज सुलभ होती हैं और जीवन को मूल्यहीन बना देती हैं। जिस तरह बेशकीमती हीरे की लोग कद्र करते हैं, उसका अधिक से अधिक मूल्य आंकते हैं, उसी तरह अच्छी आदतों को धारण करने वाले व्यक्ति महत्वपूर्ण हो जाते हैं। समाज के लोग उसे सम्मान देते हैं और अपने भावी जीवन के लिए कोई न कोई मार्ग बना लेते हैं।

जिस तरह बेशकीमती हीरे की लोग कद्र करते हैं, उसका अधिक से अधिक मूल्य आंकते हैं, उसी तरह अच्छी आदतों को धारण करने वाले व्यक्ति महत्वपूर्ण हो जाते हैं। समाज के लोग उसे सम्मान देते हैं और अपने भावी जीवन के लिए कोई न कोई मार्ग बना लेते हैं। आदतें हमारे जीवन का आधार निर्मित करती हैं, जैसे – हमारे विचार करने की आदतें, हमारी रुचियां व पसंद, हमारी मनोवृत्तियां इत्यादि, ये सभी हमारी आंतरिक आदतों का परिणाम हैं।

अच्छी आदतें हमें हमेशा स्वस्थ बनाए रखती हैं – जीवन में जितनी आदतें अच्छी होती हैं, उतने ही अंशों में हम अपने जीवन का कायाकल्प करते हैं। अच्छी आदतें जहां हमारे स्वास्थ्य को सुधारती हैं और हमें हमेशा स्वस्थ बनाए रखती हैं, वहीं बुरी आदतें हमारे स्वास्थ्य को गिराती हैं और समय से पहले ही हमें बूढ़ा बना देती हैं।

आदतें हमारे में छिपी क्षमता को विकसित करती हैं – आदतों का हमारे जीवन से बहुत गहरा रिश्ता होता है। आदतें बाह्य और आंतरिक भी होती हैं। बाह्य आदतों से दूसरों का परिचय हो सकता है, लेकिन आंतरिक आदतों से मात्र हमारा संपर्क व परिचय होता है। इन्हें हम ही जान सकते हैं व महसूस कर सकते हैं, दूसरा नहीं। फिर भी ये आदतें हमारे जीवन का आधार निर्मित करती हैं, जैसे - हमारे विचार करने की आदतें, हमारी रुचियां व पसंद, हमारी मनोवृत्तियां इत्यादि, ये सभी हमारी आंतरिक आदतों का परिणाम हैं।

हमारी बाहरी आदतों में कुछ आदतें बहुत पुरानी होती हैं, जिन्हें बदलना मुश्किल होता है, जैसे- लिखने की आदत, शब्दों का उच्चारण, चाल-चलन आदि आदतें ऐसी होती हैं, जो लम्बे समय से हमारे साथ रही होती हैं। लेकिन कुछ आदतें ऐसी होती हैं, जो हमारे जीवन में नहीं थीं, लेकिन अब उनकी आदत पड़ गई है, ऐसी आदतें परिपक्व होती हैं, जिन्हें बदला जा सकता है। आदतें चाहे पुरानी हों या नई, इन्हें अच्छी आदतों में बदलने के लिए सदा प्रयास करते रहना चाहिए, लेकिन आदतों से पीछा छुड़ाना इतना आसान भी नहीं है। जैसे हम रिश्तों में बंधे होते हैं, उसी तरह इन आदतों की जड़ें भी बहुत मज़बूती से बंधी होती हैं। लाख चाहने के बाद भी यह छूटती नहीं हैं। लोग इन्हें छोड़ने के लिए संकल्प करते हैं लेकिन संकल्प तो टूट जाते हैं, लेकिन ये नहीं छूटती। अब प्रश्न उठता है कि आंतरिक बदलाव की प्रबल चाहत होने के बावजूद पुरानी आदतें संकल्प पर भारी कैसे पड़ जाती हैं? इसका कारण मनोवैज्ञानिक पीटर हाल ने अपने शोध के माध्यम से बताया है कि हमारे व्यवहार का 15 प्रतिशत हिस्सा स्वचालित है और आदतें उसी स्वचालित प्रक्रिया यानी किसी आदत के रहते हुए कोई भी नई आदत उसकी जगह तभी आकर ले पाती है, जब उसे लगातार दोहराया जाए। बिना अभ्यास के नई आदतें अवचेतन में स्थापित नहीं हो पातीं।

तंत्रिका विज्ञान की विशेषज्ञा प्रोफेसर एन ग्रेबिल रोजेनब्लिथ का इस बारे में कहना है कि हमारा तंत्रिका तंत्र ऐसा है कि नई आदतों को ग्रहण करने में ज़रा भी रुचि नहीं दिखाता, लेकिन एक बार यदि नई आदत स्वीकार कर ले, तो उसे यों ही छूटने भी नहीं देता। प्रसिद्ध विचारक अर्ल नाइटिंगेल का कहना है कि `हम वैसे ही बन जाते हैं, जैसा कि हम ज़्यादातर समय सोचते रहते हैं'। उनके कहने का अर्थ है कि आदतों को बदलने की कोशिश मात्र से बदलाव नहीं आ सकता है, बदलाव तब आ सकता है जब सोचने के तरीके में बदलाव हो और इसे देख पाने की नई आदतें विकसित की जाएं। स्वचालिका व्यवहार इसकी भाषा समझता है, इसलिए बेहतर यही है कि संकल्पों के टूटने से परेशान न हुआ जाए और दृढ़ संकल्प करते हुए स्वयं की आदतें सुधारी जाएं। - ब्र.कु. मोनिका, शांतिवन।

राजयोग करने से अच्छी आदतें बनती हैं

मडिटेशन मन में उठने वाले संकल्प पर सीधा असर डालता है। मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि सुबह उठते समय पहले दस मिनट में जैसी मन की स्थिति होगी वैसा ही दिन गुज़रेगा। सुबह उठने पर हमें हमारी सोचने की शक्ति को पुष्ट करना ज़रूरी है। हमें अपनी ऊर्जा को सकारात्मक दिशा में मोड़ देना होगा। उठते ही हम मुंह धोकर एक स्थान पर बैठकर दस मिनट मन में संकल्प लें कि आज का दिन हर हाल में अच्छा होगा, मैं किसी के आत्म-सम्मान को ठेस नहीं पहुंचाऊंगा... मै मेरे कर्मक्षेत्र पर सबके साथ खुशी से पेश आऊंगा... परमात्मा ने मुझे मनुष्य बनाया ही है इंसानियत की खुशबू फैलाने के लिए.. मैं परमात्मा का शुक्रगुज़ार हूँ...मैं परमात्मा के प्यार भरे रिश्ते को निभाऊंगा...। इस तरह अपने आप से मेडिटेट कर सकारात्मक विचार को लेकर दिनचर्या का आरंभ करें। इनका असर सारी दिनचर्या पर दिखाई पड़ेगा। तभी तो कहा गया है कि जिसका आरंभ अच्छा उसका अंत अच्छा। `जो जैसा सोचता है और करता है, वह वैसा ही बन जाता है'। इसलिए आदतों को सुधारने के लिए छोटे-छोटे संकल्पों को लेना चाहिए। एकदम बड़े संकल्प लेने से उसके टूटने पर मन चोटिल होता है और स्वयं को कमज़ोर महसूस करता है। छोटे-छोटे संकल्प यदि पूरे होते हैं तो मन में उत्साह बना रहता है और संकल्पशक्ति भी बढ़ती है। इसके अतिरिक्त आदतों को सुधारने के लिए दृढ़ मन:स्थिति भी चाहिए, क्योंकि मन की दृढ़ स्थिति से इन्हें आसानी से बदला जा सकता है। कमज़ोर मन:स्थिति में ये आदतें ही हमें अपनी गिरफ्त में ले लेती हैं। इसलिए यह ज़रूरी है कि हम अपनी आत्मसमीक्षा व आत्ममूल्यांकन समय-समय पर करते रहें और अच्छी आदतों को अपने व्यवहार में लाने के लिए सतत प्रयास करते रहें, तभी हम अपने जीवन को बदल सकेंगे।

कानून और अनुशासन...

- पेज 12 का शेष

ही बिना किसी भेद-भाव के न्याय कर सकता है। न्यायाधीश द्वारा दिए गए निर्णय को लोग भगवान का निर्णय मानते हैं। नेशनल लॉ यूनीवर्सिटी,कटक के वाइस चांसलर श्रीकृष्ण देवा राव ने कहा कि हमारी वर्तमान शिक्षा प्रणाली ऐसी हो गई है कि जिसमें आध्यात्मिकता का कोई स्थान ही नहीं है। इस कारण हम कानून तो बना रहे हैं लेकिन कानून का सही प्रयोग करने वाले नहीं। इस कारण से कई विसंगतियां पैदा हो गई हैं।

इस मौके पर न्यायविद प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. रमेश शाह, न्यायविद प्रभाग दिल्ली की डायरेक्टर ब्र.कु. पुष्पा, राष्ट्रीय संयोजक बी.एल. महेश्वरी व ब्र.कु. लता अग्रवाल समेत कई वक्ताओं ने सम्बोधित किया। इस सम्मेलन में न्यायिक प्रक्रिया को पारदर्शी बनाने के साथ ही लोगों को कई कानूनों की जानकारी दी गई।

लोगों को दें जीवन ..

-पेज 1का शेष...

इसके लिए ब्रह्माकुमारीज़ को दिल से साधुवाद। उन्होंने कहा कि मन जो आत्मा का अंग है वह सर्वाधिक गतिशील है। इसे सही दिशा देना है। इसके लिए आध्यात्मिकता की ज़रूरत है। यह मूल्य आधारित शिक्षा हम शिक्षक विद्यार्थियों को दे पाएंगे, किन्तु पहले हमें वह अपनाना होगा।

ब्रह्माकुमारीज़ शिक्षा प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. डॉ.हरीश शुक्ला ने अतिथियों का स्वागत करते हुए कहा कि ज्ञान में ही शक्ति है। मगर एक महत्वपूर्ण चिंता है कि हम लगातार गिरावट की ओर क्यों बढ़ रहे हैं? मेरा मानना है कि हम शिक्षक वृंद को विद्यार्थियों के जीवन में प्रकाश भी लाना होगा। इसके लिये इस आध्यात्मिक क्रांति के इस महायज्ञ में सहयोगी बनने के लिए मैं आप सभी आचार्यों का आह्वान करता हूँ। शिक्षा प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. मृत्युंजय ने नैतिक और आध्यात्मिक शिक्षा पर बहुमूल्य विचार रखे। आर.ई.आर.एफ.दूरस्थ शिक्षा निदेशक ब्र.कु.डॉ.पाण्ड्यामणि ने कहा कि ज्ञान वही श्रेष्ठ होता है जो हमारे चरित्र को श्रेष्ठ बनाता है, मन को श्रेष्ठ व पवित्र बनाता है, जीवन को दिव्य बनाता है। ब्रह्माकुमारीज़ शिक्षा प्रभाग की मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. शीलू ने सभा को सुंदर और शांतिपूर्ण राजयोग का अभ्यास करवाया। ज्ञानसरोवर की ब्र.कु. सुमन ने कार्यक्रम का संचालन किया। डॉ. आर.पी. गुप्ता ने सभी अतिथियों को धन्यवाद दिया।

वलसाड-गुज.। 'वाह ज़िन्दगी वाह' कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर अपने विचार व्यक्त करते हुए वलसाड के एस.पी.। साथ हैं ब्र.कु. रोहित, ब्र.कु. गिरीश, ब्र.कु. रंजन व रोट्री प्रमुख परेश सहरणी।

नवसारी। 'अलविदा तनाव' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए गायत्री मंदिर ट्रस्टी अश्विन दीम्मर, गायत्री मंदिर ट्रस्टी नलिन सी. गाँधी, ट्रस्टी उमेश कंसारा, ग्राम सरपंच राजेश पटेल, ब्र.कु. पारुल, ब्र.कु. गीता व अन्य।

पाण्डव भवन-माउंट आबू। पाण्डव भवन का अवलोकन करने के पश्चात् समूह चित्र में परभणी की मेयर संगीता वाडकर, श्रीमान वाडकर, ब्र.कु. शीलू व ब्र.कु. शशिकांत।

चंद्रपुर-महा.। पर्यावरण जागृति दिवस के उपलक्ष्य में राजीव गाँधी कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग में 'क्लीन द माइंड ग्रीन द अर्थ' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए प्रो. ई.वी. स्वामीनाथन, महापौर राखी कन्चालावर, जिलाधिकारी डॉ. दीपक म्हैसेकर, ब्र.कु. कुसुम व अन्य गणमान्य जन।

इचलकरंजी-महा.। 5वीं से 9वीं कक्षा के छात्रों के लिए आयोजित दस-दिवसीय 'आंतरिक व्यक्तित्व विकास शिविर' में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. रूपा।

ज्ञान दान ही सर्वश्रेष्ठ दान

तीन भाइयों में इस बात को लेकर बहस छिड़ गई कि सर्वश्रेष्ठ दान कौन सा है। पहले ने कहा कि धन का दान ही सर्वश्रेष्ठ दान है, दूसरे ने कहा कि गौ-दान सर्वश्रेष्ठ दान है। तीसरे ने कहा कि भूमि दान ही सर्वश्रेष्ठ दान है। निर्णय न हो पाने के कारण वे तीनों अपने पिता के पास पहुंचे।

पिता ने उन्हें कोई उत्तर नहीं दिया। उन्होंने सबसे बड़े पुत्र को धन देकर रवाना कर दिया। वह पुत्र गली में पहुंचा और एक भिखारी को वह धन दान में दे दिया। इसी तरह उन्होंने दूसरे पुत्र को गाय दी। दूसरे पुत्र ने भी उसी भिखारी को गाय दान में दे दी। फिर तीसरा पुत्र भी उसी भिखारी को भूमि दान देकर लौट आया।

कुछ दिनों बाद पिता अपने तीनों पुत्रों के साथ उस गली में टहल रहे थे जहां वह भिखारी प्रायः मिलता था। उन लोगों को यह देखकर आश्चर्य हुआ कि वह अब भी भीख मांग रहा था। उस भिखारी ने गाय और भूमि बेचने के पश्चात् प्राप्त हुआ पूरा पैसा मौज मस्ती में उड़ा दिया था। पिता ने समझाया 'वही दान सर्वश्रेष्ठ दान है जिसका सदुपयोग किया जा सके। ज्ञानदान ही सर्वश्रेष्ठ दान है।'

बहुत ही सहज है राजयोग.....

आज मनुष्य भयभीत है कि कभी भी कुछ भी हो सकता है, या कुछ हो न जाये! परन्तु उसे यह भी नहीं पता 'भय' या 'डर' हमारी स्वयं की पहचान या अज्ञानता के कारण ही है। जब हमें यह ज्ञान हो जाता है कि 'हम एक अजर, अमर अविनाशी आत्मा हैं तो यह डर भाग जाता है।'

गतांक से आगे...

पिछले अंक में आपने देखा कि हम बात कर रहे थे कि मैं अलग हूँ और मेरा अलग है। मैं `मेरे' को चलाने वाली एक शक्ति हूँ, एक ऊर्जा हूँ और इसी ऊर्जा से हम संचालित हैं। जब आप किसी की तारीफ करते हैं तो भी आप कभी शरीर का नाम नहीं लेते, आप हमेशा कहते हैं कि आप महान आत्मा हो, पुण्यात्मा हो, धर्मात्मा हो, देवात्मा हो आदि आदि। इसका अर्थ हुआ, हम आत्मा के साथ गुणों को जोड़ रहे हैं ना कि शरीर के साथ। इसलिए शरीर एक माध्यम है आत्मा को प्रदर्शित करने का।

आत्मा न समझने से मनुष्य मुख्य रूप से चार प्रकार के भय का शिकार हो जाता है। जिससे वो ना तो खुद जीता है और ना दूसरों को जीने देता है।

प्रथम: मरने का डर

मनुष्य को सबसे पहले मरने का बहुत डर होता है। मरने के भय के कारण वो निरंतर डर से जीवन जीता है। उसे हमेशा लगता है कि मेरा शरीर छूट न जाए! लेकिन जब आपको यह ज्ञान होगा या समझ होगी कि मैं एक चैतन्य अजर अमर अविनाशी सत्ता हूँ तो आपका डर या भय निकल जाएगा। वैसे तो आप पहले से ही मरे पड़े हैं, सिर्फ चलते-फिरते नज़र आते हैं। लेकिन जैसे ही आत्मा निकल जाती है तो शरीर मरता है न कि आत्मा। इसलिए हमें सबसे पहले आत्मा का ज्ञान, उसकी समझ होना अति आवश्यक है।

द्वितीय: विनाशी को अविनाशी मानना

मनुष्य को यह बात भूल जाती है कि यह देह विनाशी है, इसे एक दिन मिट्टी में मिल जाना है, और ऐसा होने पर सभी धन, पदार्थ, मित्र-सम्बन्धी आदि छूट जायेंगे। इस संसार की कोई भी वस्तु शाश्वत नहीं है। विनाशी है। सबकुछ परिवर्तनशील है। केवल आत्मा व परमात्मा ही नित्य हैं। इसी

के कारण दुःख है, कष्ट है, तकलीफ है। जैसे ही इस सत्य को आप स्वीकार करेंगे, आप बिल्कुल खुश हो जायेंगे, जीवन निर्बाधगति से चलेगा।

तृतीय : दुःख को स्वाभाविक मानना

मानव की आज दशा ऐसी है कि वह हर एक घटने वाली घटना को प्राकृतिक या स्वाभाविक मानता है। उसका मानना है कि दुःख स्वाभाविक है। दुःख, सुख एक नियति है। जबकि `आत्म ज्ञान' से यह बात अलग लगेगी। दर्द स्वाभाविक है; जबकि दुःख एच्छिक है। दर्द अनिवार्य है, उदाहरण के लिए यदि आपको चोट लगी तो दर्द होगा ही होगा, जबकि आत्मा दुःखी तब होगी, जब वो दुःख लेना चाहेगी।

चतुर्थ : मोह अथवा राग अति आवश्यक

जब हम अपने को देह मानते हैं तो हमें देह से मोह हो जाता है, और आपको और हमें यह बात पता होनी चाहिए कि मोह के कारण कार्य करने की क्षमता या सहन करने की क्षमता कम हो जाती है। असल में जिससे आपका `मोह' होगा, उसके न मिलने पर द्वेष या क्रोध उत्पन्न होता है। इसी से सबकुछ खो जाने का `भय' भी बना रहता है।

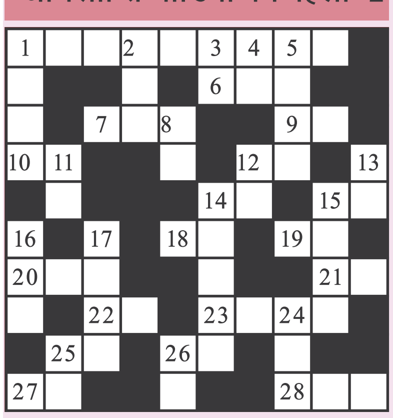
उपरोक्त चारो बातों का सार यह है कि जब हम अपने आपको देह समझेंगे तो उससे देह अभिमान उत्पन्न होगा। देह-अभिमान – अर्थात् देह देखेंगे तो उससे प्राप्त करने की कामना या काम विकार पैदा होगा। काम की या कामना की पूर्ति ना होना क्रोध की उत्पत्ति करता है और यह क्रोध, मोह या राग को जन्म देता है। जिसकी आपूर्ति हेतु आप कुछ भी करने को तैयार हो जाते हैं। जिससे लोभ वृत्ति बढ़ जाती है। यही लोभ वृत्ति अहंकार में परिवर्तित हो जाती है।

भाव यह है कि देह समझने से या इस अज्ञानता से काम, क्रोध, लोभ, मोह व अहंकार पैदा हो जाता है। और आत्मज्ञान से आत्मा समझने से वह डर भाग जाता है। हम बिल्कुल निश्चिन्त जीवन जीते हैं।

– क्रमशः

बनें विजेता : पहेली के कॉलम को काटकर व पेपर पर चिपकाकर उसके साथ उसका जवाब लिखकर हमें इस मीडिया के पीछे लिखे हुए पते पर भेजें। एक वर्ष के भीतर पूछे गए सभी पहेलियों में जिसका सबसे ज्यादा सही जवाब होगा उन्हें विजाताओं के लिस्ट में शामिल किया जाएगा और वर्ष के अंत में उन्हें आकर्षक ईनाम दिया जाएगा। इसलिए पहेली को ध्यान से पढ़िए, समझिए और भेज दीजिए हमारे पास उसका सही जवाब लिखकर और बनिए वर्ग पहेली के 'विजेता ऑफ द ईयर'।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-2



बायें से दायें

1. बाबा का एक नाम, ...करा रहा है (9)
6. राज्य, प्रान्त, शहर, कस्बा (3)
7. श्रेष्ठ, उत्तम (3)
9. आत्मा, प्राण (2)
10. सर्वशास्त्र शिरोमणि..... (2)
12. विचार, कथन, आज्ञा (2)
14. रात का विलोम, सतयुग है ब्रह्मा का.......(2)
15. काज, कर्म, करने की क्रिया (2)
18. समय (2)
19. स्थान, घर, निवास-स्थान (2)
20. आक्रमण, धावा (3)
21. विजय, तुम बच्चों को माया पर........ पानी है (2)
22. प्रान्त, साम्राज्य, सतयुग में लक्ष्मी नारायण का .... होता है (2)
23. विनाश, ... के समय कब्रदाखिल रूहें जाग उठेंगी (4)
25. दुःख, तकलीफ, परेशानी की अनुभूति (2)
26. लुप्त होना, छिपना, अस्तित्व हीन (2)
27. कार्य, काम.... (2)
28. शिक्षा, समझ, समझानी (3)

– ब्र.कु. राजेश, शांतिवन

ऊपर से नीचे

1. कर्म में योग को शामिल करने वाले (4)
2. अनुबन्ध, वादा (3)
3. जंगल, कानन (2)
4. संख्या, अंगूठी में लगने वाला पत्थर (2)
5. यह सृष्टि..... का खेल है (2-2)
8. बहुत मूल्य वस्तु, तुम बच्चे बाप के मस्तक .... हो (2)
11. सितारा, रात को गगन में चमकने वाला (2)
12. आत्मा का मुख्य अंग (2)
13. भारत की प्राचीन जाति (2)
14. मायूस, दिलहोल (5)
15. काम पर विजयी (2-2)
16. क्षमा, तरस, दया (3)
17. दिल से सम्बन्धित बाबा का नाम (4)
24. माँ का प्यार, स्नेह, प्यार (3)
25. हाथी, ग्राह ने जिसे पकड़ा था (2)
26. ..... नहीं तो कब नहीं, इस समय (2)

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली अंक 1 का उत्तर

बायें से दायें

1. दुस्तर
2. नौकर-चाकर
5. काया
6. नमस्कार
8. मजहब
10. नत
11. रास
12. कबूल
13. सूरत
15. मत
16. हसरत
18. लानत
20. जग
21. गम
22. सनातन
24. सात
26. टन
27. हाथ
28. अवज्ञा

ऊपर से नीचे

1. दुश्मन
2. नौका
3. कयामत
4. रथ
7. मजबूत
9. बारात
10. नसीहत
12. कमज़ोर
13. सूरदास
14. रत
17. नगन
18. लागत
19. नम
20. जतन
23. नाटक
25. नीव

जीवन की जवाबदारी आप स्वयं ले ...

एक पिता पुत्र को कहता है `मैं सहज परिवर्तन करना नहीं चाहता। तुझे मेरे साथ रहना अच्छा नहीं लगता तो अलग हो जा, या तू मेरे अनुसार स्वयं को बदलने की कोशिश कर'। ये परिदृश्य है समाज का।

`मैं किसलिए स्वयं को परिवर्तन करूँ? वृद्ध होने के कारण आपकी बुद्धि मंद हो हो गई है। आप मुझे बदलने को कहना नहीं, आप जड़ बन गये हो। परिवर्तन का पहला फर्ज़ बुजुर्गों का है। युवाओं को अपने तरीके से जीने की व्यवस्था करके देना ये बुजुर्गों का कर्त्तव्य है। मुझे बहुत कुछ करना है, बहुत कुछ बदल देना है, क्योंकि मेरे पास सपने हैं।' – पुत्र ने दृढ़तापूर्वक कहा।

यहां पर एक कैमेरोन-सी टेलर ने सफलता के सूत्र में बताया है कि `जब मैं जवान था तब जगत को बदल देना चाहता था। मुझे जगत को बदलना मुश्किल लगा तो मैंने मेरे राष्ट्र को बदलने का प्रयास किया। मैं जब राष्ट्र को नहीं बदल सका तो मैंने नगर को बदलने पर ध्यान केन्द्रित किया। मैं नगर को भी नहीं बदल सका तो एक वृद्ध आदमी सहित परिवार को बदलने का प्रयत्न किया। अब एक वयोवृद्ध व्यक्ति होने के नाते से मुझे भान हुआ कि यदि बहुत समय पूर्व मैंने स्वयं को बदलने की कोशिश की होती तो उसका असर मेरे परिवार पर ज़रूर पड़ा होता और मेरे परिवार का असर नगर पर पड़ा होता और उसके असर से राष्ट्र को परिवर्तित कर सका होता,और मैं वास्तव में जगत को बदल सकता था।'

मुख्य बात है परिवर्तन की। यदि आप अपने जीवन में बदलाव कर सकते हो तो आपकी श्रेष्ठ आदतें, सद्वर्तन,

त्याग, समर्पण, सहिष्णुता आदि का सकारात्मक असर आपके परिवार पर पड़ता है और परिवार का सहकार, प्रसन्नता और सहयोग मिलने पर आप लोकल्याण के लिए अच्छे कार्य कर सकते हैं।

आप अपने घर को छोड़कर गांव की सेवा की दौड़ में कभी भी सफल नहीं हो सकते। हर परिवर्तन की शुरुआत अपनी स्वयं यानी आत्म सुधार से ही हो सकती है। हम हमेशा ऐसी अपेक्षा रखकर चलते हैं कि बदलने का फ़र्ज़ दूसरों का है, मेरा नहीं। परिणामस्वरूप दूसरों को बदलना चाहिए, ऐसा हठाग्रपूर्ण अहंकार छोड़ नहीं सकते। पिता सुधरे, पुत्र-पुत्री सुधरे, पत्नी सुधरे, भाई-बहन सुधरे, पड़ोसी सुधरे, नौकरी में बॉस सुधरे, भागेदारी में भागीदार सुधरे, ऐसी अपेक्षाओं आदि को लेकर हम जीते हैं, और नहीं सुधरने वाले सब निकम्मे और मंदबुद्धि वाले हैं। ऐसी एक तरफ की धारणा के साथ अपना गुरुर व्यक्त करते रहते हैं।

आदमी खुद ही स्वयं के मन की जेल का कैदी है। स्वयं ही हथकड़ी पहनकर घूमता-फिरता और फरियाद करता रहता है कि किसी को मेरी आज़ादी मंजूर नहीं है। गांधी जी ने बहुत ही श्रेष्ठ लिखा है कि `आप मुझे बेड़ियों में बांध सकते हो, आप मेरा दमन कर सकते हो, आप मेरे शरीर का नाश कर सकते हो, लेकिन आप मेरे मन को कैद नहीं कर सकते। जिस क्षण में गुलाम निश्चित करता है कि वो अब गुलाम नहीं है, उसी क्षण उसकी बेड़ियाँ गिर जाती हैं। स्वातंत्र्य और गुलामी ये मानसिक अवस्था है, जो अपने आपको गुलाम बनाते नहीं, तो वे अपना आत्म-सम्मान भी गंवा नहीं सकते।'

बदलाव या परिवर्तन के लिए अंदर की संकीर्णता का त्याग कर उदारतापूर्ण अभिगम अपनाना पड़े। मनुष्य को लागू होने वाले तीन रोग भयानक हैं – एक बहानेबाज़ी, दूसरा जवाबदारी से छुपने की वृत्ति, तीसरा स्वयं की कमज़ोरी ढ़कने की व्यर्थ वकालत करने की प्रवृत्ति।

घर में, ऑफिस में, धंधा-व्यवसाय में आदमी अपनी जवाबदारी दूसरों के ऊपर डालने की कोशिश करता है और खुद को बचाने की बहानेबाज़ी का आश्रय ले दूसरों पर जवाबदारी डालकर स्वयं की शक्ति का दुर्व्यय करता है। परिणामस्वरूप घर व ऑफिस में एक दूसरे का अहंकार टकराता रहता है। हम झूठी तरह से वर्तन करते हैं तब हमारी अंतर्रात्मा अंदर से आवाज़ देकर नम्र बनने के लिए चेताती है, लेकिन `हम नहीं बदलेंगे' का हमारा अहम् और हठ इतना प्रबल होता है कि हम ज़िद पर उतारु हो जाते हैं।

ज़िद पर उतारु होकर `सुई की नोक जितनी भी मैं ज़मीन नहीं दूंगा' ऐसी दुर्बुद्धि का दास बनकर विपरीत परिणामों को सामने से आह्वान करते रहते हैं।

डॉ. राम कुमार की एक लघु कथा `भरोसेवाला आदमी' में लिखा है कि यदि आज के मानव की सबसे बड़ी कमज़ोरी है, तो वो है कि विश्व की तमाम वस्तुओं पर भरोसा है लेकिन स्वयं पर भरोसा नहीं है। उस लघु कथा के अनुसार स्वर्ग में एक दिन धर्मराज ने अपने दूत को कहा कि `पृथ्वीलोक में जाकर एक विश्वासपात्र आदमी को लेकर आओ। क्योंकि आजकल पृथ्वी पर बढ़ती बस्ती के कारण चित्रगुप्त को यथा समय हिसाब-किताब रखने में तकलीफ होती है। तुम ऐसे विश्वासपात्र आदमी को लेकर आओ जिसे मैं सहायक बना सकूँ।'

तीन दिन शोध करने के बाद यमदूत स्वर्ग में वापस आया, उसे अकेला देख धर्मराज ने आश्चर्यचकित होकर पूछा: `तुम खाली हाथ वापिस क्यों आये?'

`हाँ महाराज,आप तो विश्वास-पात्र आदमी की बात करते थे, लेकिन मुझे तो कोई कहीं पर भी ऐसा आदमी देखने को नहीं मिला'- यमदूत ने कहा।

`कैसे, ऐसा कैसे हुआ?'- यमदेव ने पूछा।

`महाराज, आपने जिसे `आदमी' बनाकर धरती पर भेजा था, वे सब यंत्र-चालित जैसे धर्म के पुतले बन गये हैं। कोई मंदिर की घंटियां बजा रहा है तो कोई अन्य देवताओं से आशीष मांग रहा है। प्रेम, भाईचारा आदि जो कार्य स्वयं कर सकता है वे करने की जवाबदारी भगवान पर डाल देता है। पृथ्वी वासियों को स्वयं के पुरुषार्थ पर भरोसा नहीं है। जब मनुष्य को स्वयं पर ही भरोसा नहीं होता तो मैं उनके ऊपर कैसे भरोसा कर सकता हूँ? आपके आदेश का पालन करने में मैं निष्फल रहा, इसके लिए मैं क्षमा प्रार्थी हूँ।' ये कहानी यहां समाप्त होती है।

आलडस हक्सली का वाक्य बारंबार अंतःकरण में गूंजता रहता है कि आप एक ही जगह पर सुधार करने की खातिरी कर सकते हो, वो है आपका अंतःकरण।

आदमी जब तक अंदर से स्वच्छ नहीं होता तब तक जगत को बदलने की बात करता है, ये सरासर ढ़ोंग है। आज के मनुष्य को ना ही सुखी होना आता है और ना ही सुखी

गांधी जी ने बहुत ही श्रेष्ठ लिखा है कि 'आप मुझे बेड़ियों में बांध सकते हो, आप मेरा दमन कर सकते हो, आप मेरे शरीर का नाश कर सकते हो, लेकिन आप मेरे मन को कैद नहीं कर सकते। जिस क्षण में गुलाम निश्चित करता है कि वो अब गुलाम नहीं है, उसी क्षण उसकी बेड़ियाँ गिर जाती हैं। स्वातंत्र्य और गुलामी ये मानसिक अवस्था है, जो अपने आपको गुलाम बनाते नहीं, तो वे अपना आत्म- सम्मान भी गंवा नहीं सकते।'

करना! जब मनुष्य को अपने अंदर ही विश्वास की कमी खलती है तब वे देवी-देवताओं की दया, करुणा मांगने के लिए देवालयों की मूर्तियों के समक्ष गिड़गिड़ाता है।

साधू टी.एल. वासवानी ने एक स्पष्ट बात कही है : `आप कोई भी कार्य करते हो, कहां भी कार्य करते हो, खेत में, कारखाने में, विद्यालय में, ऑफिस में, दुकान में, आपका दैनिक जीवन ही आपका मंदिर है। आप स्वयं ही इसके पुजारी हो। और अर्पण भी आप स्वयं ही हो। आप ही पवित्र स्तुति हो और यज्ञ की अग्नि भी आप स्वयं ही हो'।

जीवन को प्रेरक बनाने के लिए सात बातें:–

1. थोड़ा अपना ध्यान रखना ये बहुत लम्बे उपचार से बेहतर है।
2. दूसरों में सद्गुण देखो।
3. आप अपने जीवन को चाहते हो? तो फिर समय को व्यर्थ नहीं गंवाओ, क्योंकि जीवन समय से बना हुआ है।
4. उत्तम उदाहरण चलन से पेश करना यही श्रेष्ठ उपदेश है।
5. मामूली खर्चे से बचो, छोटा सा छिद्र बहुत बड़े जहाज को डुबा देता है।
6. आप अपने शत्रु को चाहो, वे ही आपकी खामियों से आपको परिचित कराते हैं।
7. स्वयं को झांकने की आँखें सदा खुली रखो और दूसरों के प्रति व्यर्थ देखने के नज़रिये को बदलो। - ब्र.कु. प्रीति

बहुगुणी बेल गर्मी में बहुउपयोगी

बेल का एक पेड़ होता है जिसकी पत्तियां शिवलिंग पर चढ़ाई जाती हैं। आयुर्वेद में इस बेल वृक्ष के फल को अत्यधिक लाभदायक फल माना गया है। पका हुआ बेल का फल मधुर, रुचिकर, पाचक, शीतल, पौष्टिक व कई बीमारियों की रामबाण दवा होता है। आईये देखते हैं बेल फल किन-किन बीमारियों में कितना लाभप्रद है।

उदर विकारों में – उदर विकारों में यह फल रामबाण दवा है। बेल के फल के नियमित सेवन से कब्ज जड़ से समाप्त हो जाता है। कब्ज रोगियों को इसके शर्बत का नियमित सेवन करना चाहिए। यह आँतों को स्वच्छ कर उन्हें पुष्ट बनाता है।

मधुमेह में – मधुमेह रोगियों के लिए बेल फल अतिस्वास्थ्यवर्धक होता है। बेल की पत्तियों को पीसकर उसके रस का दिन में दो या तीन बार सेवन करने से डायबिटीज़ की बीमारी में पर्याप्त राहत मिलती है।

रक्ताल्पता में – खून की कमी होने पर पके हुए सूखे बेल की गिरी का चूर्ण बनाकर गर्म दूध में मिश्री के साथ एक चम्मच पाउडर प्रतिदिन नियमित लेने से नवीन रक्त का निर्माण होकर स्वास्थ्य लाभ होता है।

अतिसार में –गर्मियों में प्रायः अतिसार के कारण पतले दस्त होने लगते हैं, ऐसी दशा में कच्चे बेल को आग में भून कर गुदा रोगी को खिलाने से तत्काल लाभ मिलता है।

लू लगने पर – बेल के ताजे पत्तों को

पीसकर मेहंदी की तरह पैर के तलुओं में भली प्रकार मलें। इसके अतिरिक्त सिर, छाती पर भी मलें। मिश्री डालकर बेल का शर्बत पिलायें, शीघ्र आराम होगा।

आणंद-गुज.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अंतर्गत अमूल डेयरी में 'संगीत के साथ योग' कार्यक्रम का उद्घाटन करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में जेनरल मैनेजर देसाई साहब, डिप्युटी जेनरल मैनेजर जे.के. भेषी, मधानी जी, योगाचार्य दुष्यंत मोदी व ब्र.कु. गीता।

आमदरी-भोकर(महा.)। ब्रह्माकुमारीज़ पाठशाला का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. दत्तात्रय,माउण्ट आबू, ब्र.कु. स्वाति, ब्र.कु. हर्षिता व अन्य।

दीसा-गुज.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में केक काटते हुए ब्र.कु. सुरेखा, लाला भाई, डॉ. नगिन भाई, हीरा भाई राम भाई व अन्य।

ग्वालियर-म.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अंतर्गत राजमाता विजयाराजे सिंधिया विमानतल,महाराजपुरा के अधिकारियों व कर्मचारियों के लिए 'राजयोग द्वारा स्वस्थ और सुखी समाज' कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. ज्योति। सभा में हैं झा जी,असिस्टेंट कमांडेण्ट, एस.के. भारद्वाज,सी.एस.ओ.,ए.ए.आई, पी.के. शर्मा,एयरपोर्ट डायरेक्टर व अन्य।

नरसामपेट तेलंगाना। 12 दिवसीय समर कैम्प के दौरान समूह चित्र में चिंताला नरेन्द्र गरू,कॉरसपोंडेंट,डैफोडिल्स हाई स्कूल, ब्र.कु. कल्पना, ब्र.कु. अनीता व प्रतिभागी बच्चे।

नरसिंहपुर-म.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय तम्बाकू एवं धूम्रपान निषेध दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए सिविल सर्जन डॉ. शिव, अजीत सिंह खनुजा, महेन्द्र त्रिपाठी, जगदीश मंसता व ब्र.कु. बहनें।

सभी धर्मों ने उस निराकार प्रकाश को ही पूजा

हमने जाना कि हिन्दू धर्म में निराकार शिव को ही सर्वोपरि माना गया है, उसी प्रकार यदि हम मुसलमान धर्म में देखें, तो वे लोग मूर्ति पूजा नहीं मानते हैं, परंतु जब वे मक्का हज यात्रा पर जाते हैं, तो वहां काबा का पवित्र पत्थर रखा है, जो निराकार है। इसके पीछे एक कहानी है। जब मुसलमान धर्म में परमात्मा के विषय को लेकर मतभेद हो गया तो कहा जाता है कि मक्का में पहले एक लाख छियासी हज़ार देवी-देवताओं की मूर्तियां थीं। लेकिन किसकी मूर्ति को मक्का में स्थापित किया जाए, इस बात को लेकर के लोगों में विवाद हो गया। लोग आपस में झगड़ा करने लगे और खून-खराबा होने लगा। उस वक्त एक आकाशवाणी हुई कि आप लड़ाई-झगड़ा मत करो और मुझे इस स्वरूप में याद करो। ऊपर से वह पवित्र पत्थर गिरा था जिसकी स्थापना मक्का में की गयी और उसी वक्त एक लाख छियासी हज़ार देवी-देवताओं की मूर्तियों को नष्ट कर दिया गया। तब से लेकर आज तक इस पवित्र पत्थर की इतनी मान्यता है। इस पत्थर का नाम है `संग-ए-असवद'। मुसलमान लोग मानते हैं कि जीवन में एक बार हज यात्रा पर जाकर, इस पवित्र पत्थर का दर्शन अवश्य करना चाहिए। वहां जाकर क्या करते हैं? वे अपने पापों का प्रायश्चित करते हैं। पापों का प्रायश्चित करके फिर अपनी बंदगी में एक लाईन ज़रूर कहते हैं, जिस लाईन के बिना उनका हज पूरा नहीं होता है। वह लाईन है - ``हे परवर दिगार नूरे इलाही मेरा हज कबूल हो'' तब उनका हज कबूल होता है। जिसका अर्थ है - परवर दिगार अर्थात् परमेश्वर, नूरे इलाही अर्थात् जो नूर का रूप है जिसको हमने ज्योतिर्लिंगम कहा, उन्होंने उसे नूर कहा, बात तो एक ही है। ज्योति माना तेज और नूर माना भी तेज, तो बात तो एक ही हो गई। क्रिश्चन धर्म में तो कहा जाता है, जब मोसेस माउण्टेन के ऊपर गया, उसको वहाँ पत्थरों पर दो कमाण्ड्मेन्ट मिले। वहां उसको अखण्ड ज्योति का साक्षात्कार हुआ जिसको देखकर मोसेस ने कहा `जेहोवा' जिसका अर्थ है सुप्रीम लाईट। इसलिए क्राइस्ट ने कभी भी अपने आप को भगवान नहीं कहा। क्राइस्ट ने हमेशा यही कहा ``गॉड इज़ लाईट, आई एम द सन ऑफ गॉड'' जब उनको क्रॉस पर चढ़ा रहे थे तब भी अपनी अंतिम प्रार्थना में उसने भगवान से यही विनती की कि - हे प्रभु! आप इन्हें क्षमा कर देना, क्योंकि इन्हें पता नहीं है कि ये क्या कर रहे हैं। जिसको क्रिश्चनों ने लाईट कहा, मुसलमानों ने नूर कहा, हिन्दुओं ने ज्योति कहा वह परमात्मा एक ही है या अलग-अलग है, यह विचार करने की बात है।

आज भी विटिकन सिटी चले जाओ तो वहां जो सबसे बड़ा चर्च है, उस चर्च में परमज्योति परमेश्वर का दिव्य स्वरूप देखने को मिलता है। परम प्रकाश, प्रकाशमान स्वरूप, नूर स्वरूप देखने को मिलता है। गुरूनानक ने तो बहुत स्पष्ट शब्दों में परमात्मा की व्याख्या की है। इतना स्पष्ट किसी और ने नहीं किया ``एक ओमकार, निराकार, सत्नाम , निर्वैर, अकालमूर्त, अजोनी'' जो निराकार है, जो निर्वैर है वही सत्नाम है जिसको काल कभी नहीं खा सकता है। जो कभी किसी योनियों में नहीं आते हैं अर्थात् अजोनी हैं।

महावीर स्वामी ने किसका ध्यान किया? आज भी दीपावली के दिन, जब जैन लोग महावीर स्वामी का निर्वाण दिन मनाते हैं तब अपनी प्रार्थना में यही कहते हैं - ``आपने जिस शिवधाम को प्राप्त किया वो गति हमें भी प्राप्त हो'' तो वो शिवधाम कौन-सा है, वो शिव कौन है? जिसको उन्होंने कहा शिव, शिलापति सर्व श्रेष्ठ कहा है। उस गति को प्राप्त करने के लिए जीवन के रहस्य में तीन बिन्दु बताए - ज्ञान, दर्शन और चरित्र। यही सच्ची तपस्या है, जिसके आधार पर उस श्रेष्ठ गति को प्राप्त कर सकते हैं। इसी तरह महात्मा बुद्ध ने कभी मूर्ति पूजा की ओर प्रेरित नहीं किया लेकिन आज भी जापान में चले जाओ तो वहां तीन फुट की ऊँचाई पर और तीन फुट दूर बैठ करके एक थाली में लाल पत्थर रखा जाता है, और उसपर ध्यान लगाया जाता है, जिसको कहते हैं, करनि का पवित्र पत्थर। उसका नाम है ``चिंकोनसेकी'' अर्थात शांति का दाता।

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

समय के साथ प्रभावी ढ़ंग... - पेज 4 का शेष

तैयार हैं?

आज की तारीख में परिवर्तन ही असली खेल का नाम है और जिसने इस खेल में निपुणता हासिल कर ली वह अपने जीवन में असीमित प्रगति करता जाएगा। इसलिए हमें यह स्वर्ण सिद्धांत का स्मरण रहना चाहिए कि जिसने समय की कीमत है समझी, समय ने भी उसकी सदा लाज रखी। अर्थात् सही समय की परख करके फिर परिवर्तन करना यह एक समझदार और सुलझे हुए व्यक्ति की पहचान है। याद रखें! एक अत्यंत प्रतिस्पर्धी दुनिया में किसी भी प्रकार की त्रुटि के लिए कोई गुंजाइश नहीं होती, इसलिए प्रभावी रूप से परिवर्तन का प्रबंधन न कर पाने की काफी बड़ी कीमत हमें चुकानी पड़ सकती है। अतः जो लोग परिवर्तन का प्रभावी प्रबंधन नहीं कर पाते हैं, वे न सिर्फ अपने काम के मामले में अपितु समाज में अपनी सार्थक भागीदारी के मामले में भी, बेमानी हो जाते हैं। ऐसी स्थिति में फिर जीवित रहने के लिए एक ही रास्ता है और वह है पूरे मन से परिवर्तन की प्रक्रिया में सम्मिलित होना और उसका आनंद उठाना। तो आइए, हम सभी परिवर्तन प्रबंधन की श्रेष्ठ कला को धारण करें और सभी अनिश्चितताओं के बीच खुशी एवं शांति से भरा जीवन व्यतीत करें।

शांतिवन। 36वें `अखिल भारतीय बाल व्यक्तित्व विकास शिविर' में एकजुट हुए देश भर के लगभग तीन हज़ार प्रतिभाशाली बच्चे।

कथा सरिता

मटके में पाप

एक बार घूमते-घूमते कालिदास बाज़ार गये। वहां एक महिला बैठी मिली। उसके पास एक मटका था और कुछ प्यालियां पड़ी थीं। कालिदास ने उस महिला से पूछा, क्या बेच रही हो? महिला ने जवाब दिया, महाराज! मैं पाप बेचती हूँ।
कालिदास ने आश्चर्यचकित होकर पूछा, पाप और मटके में! महिला बोली हाँ महाराज! मटके में पाप है। कालिदास `कौन-सा पाप है?' महिला, `आठ पाप इस मटके में है, मैं चिल्लाकर कहती हूँ कि मैं पाप बेचती हूँ पाप, और लोग पैसे देकर पाप ले जाते हैं।
अब महाकवि कालिदास को और आश्चर्य हुआ, `पैसे देकर लोग पाप ले जाते हैं! महिला, `हाँ महाराज! पैसे से खरीदकर लोग पाप ले जाते हैं।'
कालिदास, `इस मटके में आठ पाप कौन-कौन से हैं?' महिला, `क्रोध, बुद्धिनाश, यश का नाश, स्त्री एवं बच्चों के साथ अत्याचार और अन्याय, चोरी, असत्य आदि दुराचार, पुण्य का नाश और स्वास्थ्य का नाश। ऐसे आठ प्रकार के पाप इस घड़े में हैं।
कालिदास को कौतुहल हुआ कि यह तो बड़ी विचित्र बात है। किसी भी शास्त्र में नहीं आया है कि मटके में आठ प्रकार के पाप होते हैं। वे बोले `आखिर इसमें क्या है?' महिला, `महाराज! इसमें शराब है शराब!'
कालिदास महिला की कुशलता पर प्रसन्न होकर बोले `तुझे धन्यवाद है! शराब में आठ प्रकार के पाप हैं यह तू जानती है और `मैं पाप बेचती हूँ' ऐसा कहकर बेचती है, फिर भी लोग ले जाते हैं।

प्रभु स्मरण कष्ट निवारक

एक बार गुरुनानक देव जी जगत का उद्धार करते हुए एक गाँव के बाहर पहुँचे; देखा वहां एक झोपड़ी बनी हुई थी। उस झोपड़ी में एक आदमी रहता था जिसे कुष्ठ रोग था। गाँव के सारे लोग उससे नफरत करते, कोई उसके पास नहीं जाता था। कभी किसी को दया आ जाती तो उसे खाने के लिए कुछ देते अन्यथा भूखा ही पड़ा रहता।
नानक देव जी उस कोढ़ी के पास गये और कहा, भाई! हम आज रात तुम्हारी झोपड़ी में रहना चाहते हैं अगर तुम्हें कोई परेशानी ना हो तो! कोढ़ी अपने रोग से इतना दु:खी था कि चाह कर भी कुछ ना बोल सका; सिर्फ नानकदेव जी को देखता ही रहा। लगातार देखते-देखते ही उसके शरीर में कुछ बदलाव आने लगे पर कुछ कह नहीं पा रहा था।
नानकदेव जी ने उस व्यक्ति से कहा, `रबाब बजाओ'। नानकदेव जी ने उस झोपड़ी में बैठकर कीर्तन करना आरंभ कर दिया। कोढ़ी ध्यान से कीर्तन सुनता रहा। कीर्तन समाप्त होने पर कोढ़ी के हाथ जुड़ गये जो ठीक से हिलते भी नहीं थे। उसने नानकदेव के चरणों में अपना माथा टेका। नानकदेव जी ने कहा, `और भाई ठीक हो; यहां गांव के बाहर झोपड़ी क्यों बनाई है?' कोढ़ी ने कहा, `मैं बहुत बदकिस्मत हूँ, मुझे कुष्ठ रोग हो गया है। मुझसे कोई बात तक नहीं करता, यहां तक कि मेरे घरवालों ने भी मुझे घर से निकाल दिया है। मैं नीच हूँ इसलिए कोई मेरे पास नहीं आता।'
उसकी बात सुनकर नानकदेव जी ने कहा, `नीच तो वो लोग हैं जिन्होंने तुम जैसे रोगी पर दया नहीं की और अकेला छोड़ दिया। आ मेरे पास, मैं भी तो देखूँ कहां है कोढ़!' जैसे ही कोढ़ी नानकदेव जी के नज़दीक आया तो प्रभु की ऐसी कृपा हुई कि कोढ़ी बिल्कुल ठीक हो गया। यह देख वह नानकदेव के चरणों में गिर गया। गुरुनानकदेव जी ने उसे उठाया और गले से लगाकर कहा, `प्रभु स्मरण करो और लोगों की सेवा करो; यही मनुष्य के जीवन का मुख्य कार्य है।

जैसी शिक्षा वैसा चरित्र

अध्ययन की अपनी उपयोगिता है, पर व्यावहारिक रूप में जो शिक्षाएं मानव जीवन को गढ़ती हैं, उनका महत्व बहुत अधिक है। स्वामी विवेकानंद (नरेन्द्र) के बचपन की घटना है। वे तब लगभग छह वर्ष के थे, तब अपने मित्र के साथ चैत्र संक्रांति पर होने वाले शिव पूजन का उत्सव देखने गए थे। वापस आते समय दोनों मित्र घर पर पूजा के लिए मिट्टी के महादेव की प्रतिमा भी लेकर आ रहे थे। शाम होने को थी और अंधेरा बढ़ रहा था। नरेन्द्र आगे थे और मित्र पीछे। तभी पीछे से तेज़ गति से घोड़ागाड़ी आई। मित्र का ध्यान नहीं था, जब नरेन्द्र ने देखा तो घोड़े का पैर मित्र पर पड़ने ही वाला था। रास्ते से गुज़र रहे राहगीर ज़ोर से चीख पड़ें किंतु किसी को यह समझ नहीं आ रहा था कि क्या किया जाए।
नरेन्द्र ने तत्काल बगल में रखी शिव प्रतिमा को नीचे रखा और तेज़ी से दौड़कर मित्र को पकड़ा और उसे बाहर की ओर खींचा। अगले ही क्षण वहां से घोड़ागाड़ी गुज़र गई। सड़क पर खड़े सारे लोग इकट्ठा हो गए और नरेन्द्र को धन्यवाद देते हुए उसकी तारीफ करने लगे। नरेन्द्र अपने कार्य के महत्व से अनजान घर गए और रोज़ जिस तरह माँ को सारी घटनाएं सुनाते, यह घटना भी सुना दी। माँ ने सारी बात ध्यान से सुनी और अंत में कहा - बेटा, तुमने जो किया, वही तो मनुष्य का कार्य है। आगे जीवन में भी इसी तरह मनुष्य होने की चेष्टा करते रहना। इस प्रकार की शिक्षा का नरेन्द्र के जीवन पर ज़बरदस्त प्रभाव पड़ा और आगे चलकर वे स्वामी विवेकानंद के रूप में सारे विश्व में प्रसिद्ध हुए। स्वामीजी ने परवर्तीकाल में उपलब्धियों को अपनी माँ की शिक्षाओं का प्रतिफल बताया है।
वर्तमान में सफलता अर्जित करने के लिए पुस्तकीय ज्ञान का महत्व अधिक महसूस किया जा रहा है लेकिन यह बात ध्यान में रखने की है कि अध्ययन की अपनी उपयोगिता है, पर व्यावहारिक रूप में जो शिक्षाएं मानव जीवन को गढ़ती हैं, उनका महत्व बहुत अधिक है। ऐसी शिक्षा में व्यक्ति अपने जीवन की सार्थकता पाता है और समाज एक नई दिशा।

सेंट पीटर्सबर्ग। सीरिन्धुल क्लास के बाद समूह चित्र में ब्र.कु. रामलोचन, ब्र.कु. सूर्यमणि, ब्र.कु. पद्मनाभ, ब्र.कु. विजय भाई, ब्र.कु. संतोष व ब्र.कु.भाई बहनें।

छोटा उदेपुर-गुज.। तालुका पंचायत में ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् समूह चित्र में तालुका प्रमुख वानुबेन वसावा, पंचायत सदस्या गीताबेन राठवा व ब्र.कु. मोनिका।

चोपड़ा नगरी-महा.। माउण्ट आबू से आये ब्र.कु. विलास व ब्र.कु. दत्तू का स्वागत करते हुए पूर्व विधायक डॉ. सुरेश दादा पाटील। साथ हैं ब्र.कु.मंगला।

कटनी-सिविल लाइन्स। 'अलविदा डायबिटीज़' कार्यक्रम के दौरान उपस्थित हैं दायें से ब्र.कु. डॉ. श्रीमंत साहू, डॉ. छाबड़ा, जिला पंचायत अध्यक्ष ममता पटेल, डॉ. सुब्बाराव, नालंदा स्कूल के प्राचार्य दादा किशनलाल टहलरमानी व अन्य।

तखतपुर-छ.ग.। एन.एस.एस. के विद्यार्थियों को 'सफलता की नींव आत्मविश्वास' विषय पर समझाने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. ममता, के.पी. सिंगरौल, डी.एस. यादव तथा विद्यार्थीगण।

ओलपाड-मासमा। वाईब्रन्ट इंटरनेशनल एकेडमी में नारी सशक्तिकरण के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. लीला व ब्र.कु. धर्मिष्ठा को सम्मानित करते हुए चेयरमैन प्रीति राजगुरु।

अलकापुरी-वड़ौदा। 'व्यक्तित्व विकास शिविर' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. डॉ. निरंजना, डॉ. अनील बलीजा, नरेन्द्र पटेल व अन्य।

अधिक पाने की चाह में कुछ खो न जाए...

अधिक पाने से सुख नहीं बढ़ता वरन झंझट, कष्ट और दु:ख ही बढ़ते हैं। हम अभिमान में भले ही सोचें कि हमारे पास इतनी ज़मीन और मकान है परन्तु बैठने के लिए स्थान उतना ही काम आएगा जितने में हमारा स्थूल शरीर रह सकता है। खाएंगे भी उतना जितना सदा खाते हैं, पहनेंगे भी उतना जितना शरीर को ढ़कने के लिए चाहिए। इसलिए हमारे पास जो कुछ है उसी में संतुष्ट रहने से सुख मिलेगा। दुनिया में ऐसे बहुत से लोग हैं जिनके पास हमारे से भी कम है फिर भी आनंद के साथ रहते हैं। महापुरुषों का भी कथन है कि मानसिक शांति के लिए हम किसी की आलोचना अथवा निंदा नहीं करें और केवल अपने काम से काम रखें। निम्न बिन्दुओं के द्वारा हम आपको कुछ स्पष्ट करना चाहेंगे:

1. भगवान ने हमें दुनिया का थानेदार या जज नियुक्त नहीं किया है, संसार को हमारी निगरानी की आवश्यकता नहीं है।

2. जगत में जो कुछ भी घटित हो रहा है वो सब कुछ हमारे पूर्व जन्मों के कर्मों व वर्तमान संकल्पों के आधार से हो रहा है परन्तु जगत इस बात से अनभिज्ञ है कि सबकुछ ईश्वर की इच्छा से ही हो रहा है।

हमारे पास इतनी ज़मीन और मकान है परन्तु बैठने के लिए स्थान उतना ही काम आएगा जितने में हमारा स्थूल शरीर रह सकता है। खाएंगे भी उतना जितना सदा खाते हैं, पहनेंगे भी उतना जितना शरीर को ढ़कने के लिए चाहिए। इसलिए हमारे पास जो कुछ है उसी में संतुष्ट रहने से सुख मिलेगा।

3. अगर सब ईश्वरीय इच्छा से होता तो सबकुछ कितना सुखद और कल्याणकारी होता।

4. भगवान संसार की हर घटना को तीनों कालों के संदर्भ में देखते हैं। भावार्थ यह है कि जो भी हम कर्म करते हैं या जो कुछ हमारे सामने परिस्थिति है उसमें बहुत कुछ छुपा हुआ है। वह हमारे लिए कल्याणकारी ही है, बस देखने की आवश्यकता है।

5. पर-निंदा को यदि हम कहें तो एक तरह से ये परमात्मा की निंदा के ही समान है। क्योंकि ऐसा करके हम उसकी इच्छा, न्याय एवं विधान का विरोध करते हैं जिसका हमें कोई अधिकार नहीं है।

6. दूसरे को अपनी बात पर अड़े रहने दीजिए, उसका विरोध मत कीजिए, इससे आप अपने आपको व्यर्थ संकल्पों से बचा रहे हैं।

7. संसार में ऐसे लोगों की कमी नहीं जो किसी की बात को सुनने तक को तैयार नहीं हैं। उनसे बहस करके अपनी ऊर्जा और समय को बर्बाद करना है।

8. कम बोलने से तनाव नहीं होगा, परन्तु बिना सोचे बोलने से अनर्थ अवश्य होगा। महाभारत का युद्ध इसका प्रमाण है।

9. तनावरहित जीवन का एक सूत्र है कि हम किसी से कोई आशा या अपेक्षा ना रखें, यहां तक कि अपने संतान से भी नहीं।

10. अपेक्षा विषाद की जननी है।

11. भगवान पर भरोसा रखें और अपनी मदद स्वयं करें। 'आशा एक राम की, दूजी आश निराश'।

12. दुर्दिनों से लड़ने का सबसे शक्तिशाली हथियार धैर्य है। मान-अपमान से आप कभी भी उठते नहीं हैं, नीचे ही गिरते हैं। इसलिए मिले तो अच्छा, ना मिले तो भी अच्छा।

13. आत्मिक शांति के लिए नि:स्वार्थ सेवा को अपनाएं। आप इसमें अपने आपको वैराग्य के साथ जोड़ सकते हैं।

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

14. भावना से दान की आदत डालने से धन की शुद्धि होती है और लोभ लालच की प्रवृत्ति पर अंकुश लगता है।

15. अपने किसी प्रियजन के चले जाने के पश्चात् शोक व विषाद ना करें, बस ये सोचकर अपने आपको सांत्वना दें कि हमारे साथ इनकी केवल इतनी ही भूमिका थी। अब जहां जाएं दूसरों के साथ अपनी भूमिका का निर्वहन करें।

इसलिए बहुत कुछ के दौड़ से आप यदि निकलना चाहते हैं तो उपरोक्त बातें आपको उन चिंताओं से निकालने में मददगार होंगी। इस प्रकार छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखने से आप अपने जीवन को सरल सुखद व शांतमय बना सकते हैं। बिना कुछ किए आपको सबकुछ मिल जाएगा, सिर्फ थोड़ा सा ध्यान देने की आवश्यकता है।

मन की बातें

-ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न- आजकल संसार भौतिक विकास बहुत कर रहा है। आप फिर ज्ञान-ध्यान की बातें करते हो। क्या हम इससे संसार की दौड़ में पीछे नहीं रह जाएंगे?

उत्तर- नि:संदेह विश्व भौतिक विकास के चरमोत्कर्ष पर है, परन्तु आप शायद भूल ही गये कि तनाव, बीमारियां, आतंकवाद, व्यसन, अनैतिकता व मनोविकार भी सम्पूर्ण रूप से मानवता को खा जाने को तत्पर है। विचार करो कि यदि किसी स्वार्थी व निरंकुश प्राणी ने एटमबम का प्रयोग कर दिया तो इस भौतिक विकास का क्या होगा? यदि भौतिक विकास के साथ मनुष्य को नैतिकता नहीं सिखाई गई या उसे सचरित्रता व पवित्रता का ज्ञान न दिया गया तो वह इस भौतिक विकास का विनाश ही कर देगा। इसलिए यह आवश्यक है कि मनुष्य को अध्यात्म की ओर भी मोड़ा जाए, उसे उस परमात्मा का ज्ञान भी दिया जाए जिसका ये संसार है। उसे मानवता की भी पहचान कराई जाए ताकि वह इस विकास के साथ अपने अंदर भी सद्गुणों का विकास कर सके। आध्यात्मिक विकास के बिना भौतिक विकास एक पैर वाले मनुष्य जैसा ही है। यदि हम ज्ञान-योग से आत्मिक विकास करेंगे तो हम भौतिक विकास में भी अवश्य प्रगति करेंगे।

प्रश्न- पास्ट की कई बातें बार-बार याद आती हैं, जो हमारे पुरुषार्थ में बाधक हैं। हम इनसे मुक्त होना चाहते हैं।

उत्तर- पास्ट में लौटने की शक्ति तो किसी में भी नहीं है, परन्तु मनुष्य का मन बार-बार पास्ट में चला जाता है। इसका कारण है बातों को पकड़कर रखने का स्वभाव। और यह आदत उनमें होती है जो सरलचित्त नहीं हैं। कुछ भी बात होने पर मनुष्य उसे पकड़कर बैठ जाता है, उसे छोड़ नहीं पाता। परिणाम यह होता है कि वह अन्तर्मन में समाई हुई बुरी बात या बुरी घटना सूक्ष्म रूप में निगेटिव तरंगें ब्रेन को भेजती रहती हैं जोकि मस्तिष्क पर विपरीत प्रभाव डालती हैं। जो मनुष्य उन बातों को भूल जाता है, उसका मस्तिष्क निगेटिव एनर्जी से मुक्त रहता है। इसलिए भूलने में ही भला है। याद रखें..भगवानुवाच..श्रेष्ठ स्मृति से पुरानी स्मृतियां विस्मृत हो जाएंगी। अत: पास्ट को भूलने के लिए बार-बार श्रेष्ठ स्मृति अर्थात स्वमान का अभ्यास करना चाहिए। हम किसी एक बात को परिवर्तन कर दें जो बहुतकाल से कमज़ोरी के रूप में रही है। बस दृढ़ संकल्प करें कि ये करना है व ये नहीं करना है। प्रतिदिन सवेरे मन को उमंग दिलाने वाले विचारों से व अपने महान लक्ष्य की स्मृति से भरें, इससे अलबेलापन समाप्त हो जायेगा।

प्रश्न- मेरा एक ही लड़का है, अब वह ब्रह्माकुमार बन गया है, उसने पवित्र जीवन अपना लिया है, वह कहता है कि मैं शादी नहीं करूंगा। मैं समाज में क्या उत्तर दूं..? इससे तो हमारा वंश ही खत्म हो जाएगा। आप कृपा करके उसे शादी करने के लिए कहें।

उत्तर- हमारी आज्ञा पर उसने पवित्र जीवन जीने का व्रत नहीं लिया है। उसने इस धरा पर अवतरित परमात्मा को पहचाना है और उनका सच्चा बच्चा बनने के लिए पवित्र जीवन अपनाया है। पवित्रता ही तो परमात्मा को अति प्रिय है। पवित्र बनने का संकल्प भी आपके सुपुत्र ने उन्हीं की प्रेरणा से लिया है। वही चाहें तो उसे शादी के लिए कह सकते हैं, अत: आप अपने परमपिता के पास ही आइये। आपको अपने वंश की चिंता है और आपके बच्चे को अपने भावी 84 जन्मों के भाग्य की चिन्ता है, क्या आप उसकी चिन्ता पर विचार करेंगे। स्वामी विवेकानंद या स्वामी दयानंद सरस्वती ने तो कभी नहीं सोचा था कि उनका वंश कैसे चलेगा। कितना बड़ा है उनका वंश..! क्या महात्मा गांधी को लोग उनके बच्चों के नाम से जानते हैं। क्या आपकी मृत्यु के बाद आपको अपने वंश का भान रहेगा? आपको गर्व होना चाहिए कि आपके घर में एक महान आत्मा अथवा एक देवात्मा ने जन्म लिया है। समाज में कितने युवक समाज के लिए कलंक बने हुए हैं। आप अपने समाज को बताएं कि हमारे कुल में मेरा बेटा एक पवित्र आत्मा है- समाज का गर्व है। किसी समाज में यदि कुछ आत्माएं भी पवित्र हो जाएं तो वह समाज महान बन जाएगा। प्रिय बन्धु, शादी तो सभी कर रहे हैं, कितना सुख है उस जीवन में..? आज दु:खों का भण्डार है ऐसा गृहस्थ जीवन। कितने बच्चे अपने माँ-बाप को सुख दे रहे हैं? हमें पूर्ण विश्वास है कि आपको ये पवित्र कुमार अंत तक सुख देगा।

प्रश्न- जीवन में एक के बाद एक विघ्न आते ही रहते हैं। बाबा की मदद का अनुभव भी नहीं होता। हम तंग हो गये हैं। भगवान क्या मिला मानो विघ्नों का तांता लग गया। समझ में नहीं आता क्या करें?

उत्तर- बस यही गलती हो रही है कि समझ में नहीं आता कि क्या करें? विघ्नों में आप ये भूल गये कि साथी सर्वशक्तिवान है। तो भला उसकी मदद मिलेगी कैसे..? मदद के लिए उससे कनेक्शन तो रखना ही होगा। मनुष्य विघ्नों को सुलझाने में कभी-कभी इतना उलझ जाता है कि वह यह भूल जाता है कि उसका साथी कौन है? इस स्मृति को पुन: लाकर स्वयं को सरलचित्त करो तो विघ्न समाप्त होने लगेंगे। इक्कीस दिन तक रोज़ सारे दिन में दस बार इन बातों का अभ्यास करो कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ व मैं विघ्न विनाशक हूँ- इससे आपके सभी विघ्न नष्ट हो जाएंगे।

बहुत ज़रूरी है पहले मन को शान्त करना। परिस्थितियों के काले बादलों में ज्ञान का प्रकाश जगाये रखना- इसमें धैर्यता, निर्भयता व एक के बल पर रहकर निश्चिन्तता भी चाहिए। विचार करो, जब पापकर्म करते खुशियां मनाई थीं तो उसका फल भोगते दु:खी क्यों? ज़रा चित्त को शान्त करें। सवेरे का योग व मुरली सुनना न छोड़ें। इन्हीं से समाधान मिलेगा। सवेरे ही बापदादा समस्याओं का समाधान टच कराते हैं। सवेरे ही स्वयं में ज्ञान-योग का बल भरो तो आप साहसपूर्वक विघ्नों को नष्ट कर सकेंगे। कई लोग ये बड़ी गलती करते हैं कि विघ्न आने पर सबसे पहले ज्ञान-योग छोड़ देते हैं।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

7 कदम राजयोग की ओर...

Peace of Mind
For Cable & DTH
+91 8104777111
TATA Sky 192 airtel digital TV 686 videocon d2h 497 RELIANCE Digital TV 171
"C" Band, MPEG4 DVB-S2 Receiver-FRQ: 4054, POL: H, SYM: 13230, INSAT: 4A, DEG:83*E

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

स्वमान - मैं पवित्रता का सूर्य हूँ।

योगाभ्यास – (अ) मैं पवित्रता का सूर्य हूँ, मेरा चेहरा सूर्य की भांति चमक रहा है... मुझसे पवित्रता के वायब्रेशन्स चारो ओर फैल रहे हैं... इन पवित्र किरणों से समस्त भूमण्डल पावन होता जा रहा है.....। पवित्रता के सागर से पवित्रता की श्वेत रश्मियां आ रही हैं और मेरे अंग-अंग से चारो ओर फैल रही हैं...। (ब) पाँच स्वरूपों का अभ्यास करना।

धारणा – 'परिवर्तन' – अपने बोल का - हीनता के बोल, निराशा, कमज़ोरी, अहम्, ईर्ष्या व द्वेष, रोब व क्रोध....

चिंतन – काम के सूक्ष्म स्वरूप क्या-क्या हैं और उन्हें कैसे जीतें? सम्पूर्ण पवित्र आत्मा का एक शब्द-चित्र बनायें। पवित्रता से संबंधित बाबा के पांच सुंदर महावाक्य लिखें।

साधकों प्रति – प्रिय साधकों! आपके जीवन से अब अपवित्रता की अविद्या हो जानी चाहिए क्योंकि यह आपका नया मरजीवा जन्म है। कोई भी ब्राह्मण चाहे सरेण्डर है, चाहे सेवाधारी है, चाहे प्रवृत्ति वाला है, इसमें धर्मराज किसी को नहीं छोड़ेगा। इसलिए इस पवित्रता की धारणा में थोड़ा भी अलबेलापन न हो।

अभ्यास के लिए एक चार्ट भी हम प्रस्तुत कर रहे हैं – 1. सब कुछ बाबा का है और वही करा रहा है... यह स्वीकार कर निमित्त भाव में रहे?

2. वृत्ति में सर्व के प्रति शुभ भाव, आत्मिक भाव व निःस्वार्थ भाव रहा?

3. संतुष्ट रहकर सर्व को संतुष्ट किया?

4. निर्मल वाणी रही या दूसरों की कमियों, कमज़ोरियों व नकारात्मकता के मैल से युक्त रही? 5. योग में शक्ति स्वरूप का अनुभव किया (कम से कम चार घण्टे)?

6. योग की जो भी प्वाइन्ट दूसरे को सुनाई, चेक किया कि क्या आपके जीवन में वह धारणा है? 7. अमृतवेले विशेष परिवर्तन शक्ति का आह्वान करें, अपनी किसी भी एक कमज़ोरी को परिवर्तन करें।

स्वमान - मैं विश्व को सकाश देने वाली पूर्वज सो पूज्य आत्मा हूँ।

अमृतवेले योगाभ्यास – मैं कल्पवृक्ष की जड़ों में बैठी सर्वशक्तियों से सम्पन्न आत्मा हूँ... कल्पवृक्ष के बीज रूप शिव बाबा मेरे साथ कम्बाइन्ड हैं... मस्तक सिंहासन पर विराजमान मुझ आत्मा से सर्वशक्तियों की रंगबिरंगी असंख्य किरणें सारे वृक्ष की टाल-टालियों, पत्तों को (विश्व की सर्व आत्माओं व प्रकृति के पांच तत्वों को) जा रही हैं... सभी आत्माएं पुकार रही हैं... हे मेरे पूर्वज व पूज्य इष्टदेव आओ आकर मेरे दुःख हरो, मुझे दुःख-अशांति से मुक्ति दिलाओ... मुझ आत्मा में बापदादा से आ रही सर्वशक्तियों की किरणें निकलकर सब आत्माओं को सुख, शांति की गहरी अनुभूति करवा रही हैं.....।

कर्म करते योगाभ्यास – मैं शक्तिशाली समर्थ आत्मा कल्पवृक्ष को लेकर चल रही हूँ... मेरे सिर के ऊपर कल्पवृक्ष है... मैं निरंतर योगी हूँ... योगी जीवन वाला हूँ... स्वयं सर्वशक्तिवान परमात्मा मेरे साथ है... उसकी सर्वशक्तियां मेरी प्रॉपर्टी हैं... उसने सब गुण व शक्तियां मुझे विल कर दी हैं... चलते-फिरते कर्म करते सर्वशक्तियों की किरणें मुझ आत्मा से निकलकर कल्पवृक्ष को जा रही हैं... मेरे सिर पर विश्व का ग्लोब है... विश्व की दुःखी अशांत आत्माओं को निरंतर शक्तियों की किरणें जा रही हैं...।

नुमाशाम का योगाभ्यास – मैं परम पवित्र फरिश्ता आकाश में सारे ब्राह्मण परिवार के साथ ट्रान्सपेरेन्ट विमान में बैठा हूँ... मैं फरिश्ता विमान का पायलट हूँ... स्वयं बापदादा मेरे बाजू में बैठे हैं... सारा ब्राह्मण परिवार विमान में अपने फरिश्ते स्वरूप में अपनी सर्वोच्च स्थिति में स्थित होकर विश्व को सकाश देने के लिए बैठा है... अब मैं फरिश्ता ट्रांसपेरेन्ट विमान को लेकर सारे विश्व का चक्कर लगा रहा हूँ... मैं फरिश्ता, बापदादा और सारा ब्राह्मण परिवार सारे विश्व को शक्तिशाली सकाश दे रहा है... विश्व की सर्व आत्माओं को संदेश दे रहे हैं कि हे विश्व की सर्व आत्माओं जागो... विश्व के महान तीर्थ भारत के आबू में भगवान आ चुके हैं...परमपिता निराकार ज्योतिर्बिन्दु शिव परमात्मा अपना सर्वस्व हम बच्चों पर न्यौछावर कर रहे हैं... अब यह संसार परिवर्तन होने ही वाला है... विनाश सामने खड़ा है... जल्दी से जल्दी आकर अपना जन्मसिद्ध अधिकार परमात्मा के सर्व खज़ाने, ईश्वरीय हक प्राप्त कर लो, अब नहीं करेंगे तो अंत में बहुत पछताना पड़ेगा। इसलिए हे मीठे भाइयों, अब अलबेलेपन को छोड़कर परमात्मा के प्यार का, शक्ति का, वरदान का, अतीन्द्रिय सुख का अनुभव कर लो, कर लो, कर लो...।

अभ्यास जारी रहे – हर आत्मा के ओरिजनल संस्कारों को ही देखना है।

शिव भगवानुवाच – रात को सोने से पहले बापदादा को पोतामेल सच्ची दिल का दो तो धर्मराजपुरी में जाने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। इससे नींद अच्छी आएगी।

यह भी स्मृति रहे – यह दुनिया आपकी नहीं है, गेस्ट हाऊस है, अब तो घर जाना ही है। अब उड़ने का समय है। माया को गेट आउट और अपने को गेस्ट हाऊस में अनुभव करो। मैं इस पुरानी दुनिया में गेस्ट हूँ।

योग के प्रचार ... – पेज 1 का शेष

मीडिया इनिशिएटिव फॉर वैल्यूज़ संस्था के संयोजक ब्र.कु. प्रो. कमल दीक्षित ने कहा कि पूर्व एवं पश्चिम के अंतराल को पाटने की शक्ति मीडिया में है। भारत के वर्तमान स्थिति के रुपान्तरण की आवश्यकता है और इसके लिए मीडिया संवाद सेतु बन सकता है।

प्रेस परिषद के सदस्य राजीव रंजन नाग ने कहा कि विश्व में योग व शाकाहार के प्रति दीवानगी तेज़ी से बढ़ रही है और यह दोनों भारतीय सभ्यता एवं संस्कृति की देन है। व्यापारिक प्रतिस्पर्धा से प्रभावित मीडिया यदि योग एवं अध्यात्म को अपनाए तो दबावों से राहत पा सकता है।

कुशाभाऊ ठाकरे पत्रकारिता विश्वविद्यालय रायपुर के उपकुलपति डॉ. एम.एस. परमार ने कहा कि सकारात्मक सोच से शुरु किए जाने वाले प्रत्येक कार्य में सफलता निश्चित है। श्रीमद् भगवद्गीता ने हमें निर्भयता, अंतःकरण की शुद्धता और ज्ञान प्राप्ति के लिए एकाग्रता का संदेश दिया, उसे जीवन में धारण करने के लिए योग सशक्त माध्यम बन सकता है। अतिथियों के प्रति मीडिया प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. सुशांत ने आभार जताया।

कार्यक्रम का शुभारंभ अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलित कर व शिव शक्ति नृत्यशाला एवं ललितकला निकेतन बैंगलोर के संचालक ब्र.कु. राजू व सहयोगी कलाकारों द्वारा गणेश वंदना की प्रस्तुति से हुआ। इस सम्मेलन के समापन सत्र में राजस्थान के सिरोही जिले की प्रथम महिला जिला प्रमुख पायल परस-रामपुरिया ने देशभर से आये वरिष्ठ मीडियाकर्मियों का अभिनंदन करते हुए कहा कि मीडियाकर्मी आत्मनियमन तथा आत्म विवेक से प्रेरित होकर सकारात्मक, मूल्यनिष्ठ विकासशील पत्रकारिता को प्रोत्साहित करें। उन्होंने कहा कि भागदौड़ भरी ज़िन्दगी में राजयोग व अध्यात्म को अपनाकर समाज को परिवर्तित करना आसान हो जायेगा। वरिष्ठ पत्रकार अतुल चन्द्रा ने कहा कि चार दशक पूर्व ऐसी मान्यता थी कि मीडिया समाज का प्रहरी है लेकिन अब उत्पाद विक्रय और राजस्व प्राप्ति मुख्य मुद्दे बन गये हैं। मनोरंजन व ग्लैमर का स्थान पत्रकारिता में बढ़ता जा रहा है। लेकिन संतोषजनक बात ये भी है कि आध्यात्मिकता की शक्ति को जागृत करने के उद्देश्य से अब शुभ समाचारों को भी समाचारपत्रों में स्थान दिया जाने लगा है। समापन सत्र की अध्यक्षता मीडिया प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. आत्मप्रकाश ने की। संवाद गोष्ठियों का समीक्षात्मक विवरण मीडिया प्रभाग के क्षेत्रिय संयोजक ब्र.कु. करमचन्द ने प्रस्तुत किया। इससे पूर्व विद्वत विमर्श में मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय के पत्रकारिता विभागाध्यक्ष डॉ. कुंजन आचार्य, रुड़की के प्रख्यात साहित्यकार डॉ. योगेन्द्र नाथ शर्मा, पत्रकार संघ दिल्ली के डॉ. दिलीप कुमार समेत कई यातनाम मीडियाकर्मियों ने भी अपने अपने विचार व्यक्त करते हुए प्रस्तावना को सहमति दी। चार दिवसीय इस सम्मेलन की संध्या पर सांस्कृतिक कार्यक्रम भी आयोजित हुआ।

मुम्बई-भिवंडी। फ्री आई चेकप कैम्प में उपस्थित हैं हर्षद मेहता,लायन्स क्लब जुहू, पवन अग्रवाल,स्वराज न्यूज़, वीणा चौकसी,समाज सेविका, डॉ. सदानंद पाटील, ब्र.कु. शिल्पा, ब.कु. बिन्दू व अन्य।

मुम्बई-बोरीवली। वकीलों के लिए आयोजित 'द गिफ्ट ऑफ इन्नर पीस' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए सुप्रीम कोर्ट की वकील अनीता बाफना, मेट्रोपॉलिटन मजिस्ट्रेट दातीर सी.एस, ब्र.कु. दिव्यप्रभा व गणमान्य जन।

बार्शी-महाराष्ट्र। श्री 108 विश्वेश्वर शिवाचार्य दहिवडकर महाराज को ज्ञानचर्चा के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. वैजिनाथ। साथ हैं ब्र.कु. मोहन।

पन्ना-म.प्र.। व्यसनमुक्ति कार्यक्रम में कलेक्टर शिवनारायण सिंह चौहान को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. सीता। साथ हैं डॉ. राजेश व अन्य।

रीवा-म.प्र.। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं बायें से डॉ. ए.के. मिश्रा, ब्र.कु. निर्मला, कलेक्टर शिवराज सिंह वर्मा तथा अन्य प्रतिष्ठित अधिकारीगण।

इन्दौर-सुदामा नगर से.डी। धुम्रपान निषेध दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में डी.एस.पी. रामनरेश उपाध्याय को प्रसाद देते हुए ब्र.कु. दामिनी।

शांत मन से ही मानव जीवन आनंदकारी होगा : दादी

राजनितिक प्रभाग द्वारा राजनीतिज्ञों हेतु सम्मेलन का आयोजन

राजनीतिज्ञों के साथ दादी हृदयमोहिनी दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए। साथ हैं ब्र.कु. बृजमोहन।

ओ.आर.सी.-गुडगांव। वर्तमान समय मन की शान्ति की बहुत आवश्यकता है। मन अगर शान्त नहीं है तो मानव जीवन आनंदकारी नहीं हो सकता। हमें ये मानव जीवन इसलिए मिला है कि हम श्रेष्ठ कार्य करें। उक्त विचार गुड़गांव के ओम शान्ति रिट्रीट सेंटर में ब्रह्माकुमारीज़ की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी **दादी हृदयमोहिनी** ने व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि मानव जीवन में हम जो चाहें वो कर सकते हैं। हमारे अंदर अच्छे और बुरे की पूरी समझ है।

आम आदमी पार्टी के विधायक **सोमनाथ भारती** ने कहा कि जब हम निमित्त भाव और परमात्मा को समर्पित होकर सेवा करते हैं तो जीवन में तनाव स्वतः ही कम हो जाता है। तनाव का असली कारण मैं और मेरेपन से आता है। मैं जब से ब्रह्माकुमारी संस्था से जुड़ा हूँ, मेरे अंदर बहुत बड़ा परिवर्तन आया है।

पूर्व सामाजिक न्याय मंत्री **कुमारी शैलजा** ने कहा कि वर्तमान में तनाव का जीवन से गहरा नाता है। बचपन से ही बच्चों में पढ़ाई का तनाव पैदा हो जाता है। अगर हम राजनीतिक स्तर पर अपने पद एवं पोज़ीशन का सही उपयोग करते हैं, जनहित में करते हैं तो तनाव नहीं होता। उन्होंने इस अद्भुत प्रयास के लिए ब्रह्माकुमारी संस्था की दिल से प्रशंसा की।

पूर्व सांसद **हरीश सिंह नालवा** ने कहा कि अगर तनावमुक्त रहना है तो कभी झूठ नहीं बोलना चाहिए। दूसरों को झूठे आश्वासन नहीं देने चाहिए। उन्होंने कहा कि हम जब राजनीति में सेवाभाव से आते हैं तो हमें ईमानदारी से काम करना चाहिए।

ब्र.कु.बृजमोहन ने बताया कि जब तक हम स्वयं को नहीं जानेंगे तब तक तनाव से मुक्त नहीं हो सकते। जब हम स्व-स्वरूप को पहचान कर अपने मूल्यों और गुणों का बोध कर लेते हैं तो जीवन में सरलता आ जाती है।

अशोक वाल्मिकी, राज्यमंत्री, सफाई कर्मचारी आयोग, मध्य प्रदेश ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि मैं सबसे पहले परमात्मा का धन्यवाद करना चाहता हूँ जिसने हमें इतने सुंदर आध्यात्मिक ऊर्जा से ओत-प्रोत वातावरण में एकत्र किया। उन्होंने कहा कि तनाव होता है, लेकिन जब एक जनप्रतिनिधि निःस्वार्थ भाव से सेवा करता है तो उसे तनाव का सामना नहीं करना पड़ता।

अरुण शर्मा, पूर्व सांसद, असम ने कहा कि जबसे मैं ब्रह्माकुमारी संस्था से जुड़ा, मैंने अपने जीवन में तनाव के स्तर में बहुत परिवर्तन पाया। ओ.आर.सी. की निदेशिका **ब्र.कु. आशा** ने बताया कि तनाव का मूल कारण आात्मिक शक्तियों का अभाव है। आज हम जनसेवा तो करते हैं लेकिन बिना आध्यात्मिकता के हमें सही परिणाम नहीं मिलते। आध्यात्मिकता हमारे अंदर आत्मिक शक्तियों का संचार करती है और हम रिचार्ज हो जाते हैं। इस अवसर पर गंगाराम जी, पूर्व विधायक, आन्ध्र प्रदेश ने अपने आध्यात्मिक जीवन का अनुभव सभी के साथ साझा किया। मैसूर से आई ब्र.कु. लक्ष्मी ने सबको योग के द्वारा बहुत गहन शान्ति का अनुभव कराया।

महानुभावों के शब्द संक्षेप

- मन शांत नहीं तो जीवन नहीं होगा आनंदकारी : दादी
- तनाव का असली कारण मेरे-पन से है:सोमनाथ भारती
- पद का सही उपयोग और जनहित कार्य से कम होता है तनाव : कुमारी शैलजा
- स्वयं को जानने से हम होंगे तनावमुक्त : ब्र.कु. बृजमोहन
- आत्मिक स्थिति का अभाव तनाव का मूल कारण : ब्र.कु. आशा

कर्मों को देखने के नज़रिये से बदल जायेगी ज़िंदगी: शिवानी

चण्डीगढ़। आपकी ज़िन्दगी में जो लोग मुश्किलें देते नज़र आते हैं उनका आपसे पिछले जन्मों का हिसाब किताब होता है। ज़रूर पिछले जन्म में आपने कुछ ऐसा कर्म किया होगा। अब विकल्प यह है कि आप प्रतिक्रिया के बदले में प्रतिक्रिया न करें। उक्त उद्गार जे डब्ल्यू मेरियट होटल में 'सहज राजयोग द्वारा हेल्दी और हैप्पी समाज का निर्माण' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. शिवानी ने व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि प्रेमपूर्वक व्यवहार करके आप अपने सुनहरे भाग्य का निर्माण कर सकते हैं। हमें अपनी सोच के बारे में इतना सतर्क रहना चाहिए कि किसी के लिए नकारात्मक भावना ही न पनपे, क्योंकि सोचना मात्र कर्म बन जाता है जिसका हमें फल भोगना ही पड़ता है।

उन्होंने इस बात को गलत बताया कि जो कुछ हमारे साथ घटित होता है वह ईश्वर द्वारा किया हुआ है बल्कि जो कुछ होता है वह हमारे कर्मों का ही फल होता है। उनका यह भी कहना था कि जिन लोगों की दुर्घटनाओं या हादसे में मृत्यु होती है, जैसे कि नेपाल देश में भूकम्प में लगभग 8000 लोगों की मृत्यु हुई तो वे 8 मास के अंदर नया जन्म लेंगे। ऐसी आत्माएं अपने आखिरी जन्म का दर्द साथ लेकर अपने अगले जन्म में जायेंगी। ये आत्माएं नये जन्म में जो व्यवहार करेंगी वह दर्द से प्रेरित होगा, उसे कोई समझ नहीं पायेगा और उसके साथ गलत व्यवहार करेगा। उन्होंने कहा कि सभी को उन बच्चों के साथ प्यार से ही व्यवहार करना चाहिए और उनके पिछले जन्म के दर्द को समाप्त करने में उनका सहयोगी बनना चाहिए।

कानून और अनुशासन के बिना समाज नहीं कर सकता तरक्की : दीपा शर्मा

न्यायविदों के त्रिदिवसीय सम्मेलन में सम्मिलित हुए देशभर के न्यायिक प्रक्रिया से जुड़े लोग

- समाज के विकास के लिए आध्यात्मिकता को करना पड़ेगा न्याय प्रणाली में शामिल : दीपा शर्मा
- आध्यात्मिक मूल्यों से सम्पन्न व्यक्ति ही बिना भेदभाव के कर सकता है न्याय: दादी रतनमोहिनी
- कानून का सही उपयोग ना होना, हमारी गलत शिक्षा प्रणाली का नतीजा : श्रीकृष्ण देवा राव

सभी न्यायविदों को दिया गया न्यायिक प्रक्रिया को पारदर्शी करने का परामर्श

शांतिवन। कानून और अनुशासन के बिना कोई भी समाज तरक्की नहीं कर सकता है। समाज के विकास के लिए कुछ नियम व कानून बनाए गए हैं, हमें उनका पालन करना चाहिए। उक्त उद्गार ब्रह्माकुमारीज़ के न्यायविद प्रभाग द्वारा 'विधि एवं आध्यात्मिकता के महत्वपूर्ण संबंध का पुनरावलोकन' विषय पर देश भर से न्यायविद के क्षेत्र से जुड़े हुए लोगों के लिए आयोजित सम्मेलन में दिल्ली उच्च न्यायालय की न्यायाधीश **दीपा शर्मा** ने व्यक्त किये।

उन्होंने कहा कि हमारी न्यायिक प्रणाली यह मानती है कि कोई भी व्यक्ति गलत नहीं होता है। वह परिस्थितियों के वश होकर गलत कार्य कर बैठता है। यदि उसे सही रूप से प्रेरित किया जाए, तो वह भी समाज का अच्छा नागरिक बन सकता है।

संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी ने कहा कि आध्यात्मिक मूल्यों से सम्पन्न व्यक्ति -शेष पेज 5 पर..

न्यायविदों के सम्मेलन में मंचासीन हैं ब्र.कु. रमेश शाह, जस्टिस दीपा शर्मा, दादी रतनमोहिनी व अन्य।

कार्यालय- ओम शान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु.गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न.- 5, आबू रोड (राज.)- 307510
सदस्यता के लिए सम्पर्क- M - 9414006096, 9414182088, Email- mediabkm@gmail.com, omshantimedia@bkivv.org, Website- www.omshantimedia.info

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 190 रुपये, तीन वर्ष 570 रुपये, आजीवन 4500 रुपये । विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक)
कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेयबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

RNI NO RAJHN/2000/721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/15-17, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2015-17, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 15 June 2015
संपादक: ब्र.कु.गंगाधर, प्रकाशक: ब्र.कु.करुणा द्वारा ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया प्रभाग (आर.ई.आर.एफ) के लिए प्रकाशित एवं डी.बी.प्रिंट सॉल्यूशन्स जयपुर से मुद्रित।