

# ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -14 अंक -1

अप्रैल - 1, 2013



(पाक्षिक)

माउण्ट आबू

मूल्य 7.50 रु.

## सात्विकता को अपनाने का पर्व है शिव जयंति साप्ताहिक शिवरात्रि महोत्सव कार्यक्रम



महाशिवरात्रि पर्व पर शिवध्वज लहराने के पश्चात दीप प्रज्वलित करते हुए दादी जानकी, दादी हृदयमोहिनी, दादी रतनमोहिनी, ब्र.कु.मोहिनी, ब्र.कु.मुन्नी, डॉ.निर्मला दीदी व ब्र.कु.सुदेश।

**पाण्डव भवन (माउण्ट आबू)।** जैसे भक्त शिवरात्रि पर मंदिरों में जाकर शिव बाबा पर विशेष लोटी चढ़ाते, जागरण करते ऐसे ही हम बच्चे भी अपनी सूक्ष्म कमी कमजोरियों की लोटी शिव बाबा पर चढ़ाकर यही शुभ संकल्प करें कि हम देह अभिमान से मुक्त रहेंगे। मन की शक्तियों द्वारा दुखी, अशांत आत्माओं को सूक्ष्म सहायता देने की सेवा करेंगे।

उक्त विचार ब्रह्माकुमारी संस्था की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी ने संस्था के अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय पाण्डव भवन में साप्ताहिक शिवरात्रि महोत्सव कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए व्यक्त

किए। उन्होंने कहा कि कहा कि मन वचन कर्म से सम्पूर्ण पावन बन पावन दुनिया बनायेंगे। सदा निर्विघ्न रह दूसरों को निर्विघ्न बनायेंगे। ऐसे शुभ संकल्प करते हुए शिव पिता की यादों का झण्डा लहराते हुए सभी को ईश्वरीय संदेश दें।

परमात्मा द्वारा सुखमय संसार लाने का महती कर्तव्य करने का यादगार है शिव जयंती पर्व। पर्वों को केवल बाह्य कर्मकाण्डों के रूप में मान

लेना ही पर्व की सार्थकता नहीं है। विकारों व बुरी आदतों का त्याग करना ही शिव के प्रति श्रद्धा दर्शाने का माध्यम है। भगवान भोलेनाथ के ऊपर अपनी सारी बुराइयों को अर्पण कर सदगुणों से अपने जीवन को सजा लेना चाहिए। सदैव हमें एक दूसरे के गुण ही दिखाई दें। जिस तरह परमात्मा दूसरों के अवगुणों को अपने चित्त पर नहीं रखते उसी प्रकार हमें भी ऐसा अपना स्वभाव बनाना चाहिए।

संस्था की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका दादी हृदयमोहिनी ने कहा कि शिव जयंती हमेशा अंधकार से प्रकाश की ओर यात्रा करना सिखाती है। 'मेरा बाबा, मीठा बाबा, प्यारा बाबा' ऐसी डायमण्ड चाबी है जिससे सदा खुश रह सकते हैं। सभी इस अवसर पर एक दृढ़ संकल्प करें कि वे सदा

**व्यर्थ से मुक्त होकर  
खुशमिजाज चेहरे द्वारा  
सबको खुशी की  
अनुभूति कराएं।**

परमात्मा के नजदीक रहने का अभ्यास कर, सच्चा उपवास करेंगे। सहिष्णुता व धार्मिक एकता की प्रेरणा देने का पर्व है महाशिवरात्रि। ईश्वरीय ज्ञान एक दर्पण की तरह है जो हमारी आंतरिक स्थिति को सर्व के समक्ष स्पष्ट करता है।



संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी ने कहा कि देह का चिन्तन करने से आत्मा के ऊपर विकारों की परत चढ़ती है अतः अपनी वृत्ति को सम्पूर्ण रूप से निर्विकारी बनाने की जरूरत है।

ज्ञान सरोवर अकादमी निदेशिका डॉ. निर्मला दीदी ने कहा कि राजयोग के जरिए व्यर्थ संकल्पों से मुक्त होने का दृढ़ संकल्प करें।

-शेष पेज 8 पर



ओम शान्ति भवन



पाण्डव भवन

महाशिवरात्रि पर्व पर ओमशान्ति भवन तथा पाण्डव भवन में शिवध्वज फहराने के अवसर पर भारत तथा विश्व के विभिन्न देशों से आए ब्रह्माकुमार भाई-बहनें परिलक्षित हो रहे हैं।

## मन का हो विकास

मन का निग्रह अभ्यास और वैराग्य से होता है। अभ्यास फर्ज होता है, अर्जित नहीं। वैराग्य स्वाभाविक होता है, कृतज्ञ नहीं। योग के पतंजलि ने यही कहा है। 'अभ्यास और वैराग्य से मन का निरोध होता है। अभ्यास करते-करते निरोध की अन्तिम सीढ़ी तक पहुँच जा सकता है। अभ्यास से लम्ब नहीं होता तो पुरुषार्थ निष्फल हो जाता। अभ्यास से जो कल नहीं थे, आज बन सकते हैं।'

मन का विकास कैसे हो यह सबका रहता है। प्रारंभिक स्टेज : यह पहली भूमिका है। इसमें साधक ध्यान करना प्रारम्भ करता है और मन को जानने का प्रयत्न करता है। तब अनुभव होता है कि मन चंचल है। कई बार नये लोग मेंडिटेशन करने लगते हैं तो कहते हैं जब मैं ध्यान नहीं करता तब तो मन स्थिर लगता है। ध्यान में जब अधिक चंचल हो जाता है, यह क्यों? इसका सीधा सा उत्तर है कि जब आप ध्यान नहीं करते थे उस समय मन स्थिर था, यह भाँति है, अंकन में भूल है। ध्यान करने की स्थिति में आ गये तब अनुभव हुआ मन चंचल होता है। गाँव के बाहर अकुरडी है। हजारों उस पर चलते हैं, पर दुर्गा की अनुभूति नहीं होती। उसकी सफाई के लिये कुरेदने पर बदन भूभक उठती है। क्या पहले दुर्गा आती थी? नहीं, जमा हुआ ढेर था दुर्गा दबी हुई थी। मन की भी यही प्रक्रिया है। मन में विचारों के, मान्यताओं के और धारणाओं के संस्कार जमे पड़े हैं। अनुभव नहीं होता कि मन चंचल है। जब मन को साधने का प्रयत्न करते हैं तब उसकी चंचलता समझने का अवसर मिलता है। बहुत लोगों का कहना है कि माला जपते समय मन की चंचलता बढ़ती है तब फिर माला जपने से क्या लाभ? सामयिक में घरेलू काम अधिक याद आते हैं, इसका कारण क्या है चमार से पूछा गया - 'क्या तुम्हें चमड़े की दुर्गा आती है?' उत्तर मिला - नहीं। 'बात भी सत्य है। यदि चमार को दुर्गा की अनुभूति होने लग जाए तो उसका जीना दुभर बन जाए। दूसरे व्यक्ति को दुर्गा आ सकती है, पर चमार को नहीं। चंचलता के वातावरण में रहने से चंचलता की अनुभूति नहीं होती। दूसरी भूमिका में जाने से चंचलता की अनुभूति होती है।

दूसरी स्टेज - जो चंचलता आती है वह बुराई नहीं है, विकास की ओर प्रमाण का पहला शुभ सुकन है। चंचलता का विस्फोट या उभार आए तो भी घबराएँ नहीं, अन्तिम दिनों में स्थिरता की अनुभूति होने लगेगी। दीया बुझता है, उस समय अधिक टिमटिमाता है। चीटी के पंख आने का अर्थ है मृत्यु की निकटता।

विवेकानंद ने रामाकृष्ण परमहंस से कहा - गुरुदेव! वासना का इतना उभार आ रहा है कि मैं अपने को संभालने में सक्षम नहीं हूँ। गुरु ने उत्तर दिया - बहुत अच्छा है! विवेकानंद - अच्छा कैसे है, जबकि मन चंचल हो रहा है? परमहंस - तुम्हारी वासना मिट रही है। जो जमा हुआ पड़ा था, वह निकल रहा है। ध्यान में चंचलता आए उसे छोड़ दो, दबाने का प्रयत्न मत करो। जिसका निरोध किया जाता है वह अधिक चंचल हो जाता है जिसका विरोध किया जाता है वह स्वतः शांत हो जाता है। मन को दबाना नहीं ज्ञान प्रकाश से समझाकर उसकी गति को मोड़ना होता है। रोकने का प्रयत्न मत करो। तुम जागरूक होकर देखते रहो वह कितना तेज दौड़ रहा है? तीव्र गति में दौड़ने वाली मोटर को ब्रेक लगाने से क्या होगा? 105 डिमी बुखार को एक साथ उतारने से खतरा ही होता है। मन की गति को दबाओ नहीं। मन की गति को जागरूक होकर देखते रहो। मन को खुला छोड़ दो। बच्चे को बाँधने से न आप काम कर सकेंगे और न वह टिक सकेगा। बच्चे को खुला छोड़ने से आप भी काम कर सकेंगे, जरा-सा ध्यान रखें। मन को न रोकने से आप देखेंगे, कभी वह चंचल है तो कभी शांत। दूसरी स्टेज कभी मन शांत रहना कभी चंचल। लक्ष्य के साथ सम्बन्ध - यह तीसरी स्टेज में लक्ष्य को साधना। लक्ष्य के साथ चिपकना। मन को ध्येय के साथ चिपकाना यानि उसके साथ सम्बन्ध स्थापित करना। अभ्यास करने-करने मन इस भूमिका पर आ जाता है।

चौथी स्टेज है लीन होना - लीन के बदली सुलिन कहना उचित होगा। सुलिन का अर्थ है - ध्येय में लीन हो जाना जैसे दूध में चीनी घुल जाती है। घुलने से चीनी का अस्तित्व समाप्त नहीं होता अपितु उसमें दिलावा हो जाता है। दूध में मिठास चीनी का अस्तित्व बताता है। इस भूमिका में मन ध्येय में लीन हो जाता है, मन को ध्येय से भिन्न नहीं देख सकते। योग को भाषा में इसे समरसी भाव और समर्पित कहा है। जहाँ ध्येय और ध्याता भी एकात्मकता सध जाती है। वह सुलिन भूमिका है। पतंजलि ने इसका कुछ भिन्नता से प्रतिपादन दिया है।

पहली स्टेज में मन का उतार-चढ़ाव रहता है, वहाँ आनन्द नहीं है। दूसरी स्टेज में एक प्रकार के थोड़े से आनन्द का अनुभव होता है। जो भौतिकता में नहीं मिलता। तीसरी स्टेज में बहुत आनन्द मिलता है। सुलिन की भूमिका में बहुत ही यानि परमानंद की अनुभूति होती है। कुछ लोग पदार्थों में सुख और आनंद की कल्पना करते हैं वास्तव में पदार्थ के बिना जो आत्मा में आनंद की अनुभूति होती है वह पदार्थों से नहीं होती।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

## मनन-चिन्तन से मनमनाभव में सहज स्थित हो सकते हैं

प्रश्न - दादी जी आपके क्लासेज सभी को अच्छे लगते हैं, क्या ये मनन का वरदान आपको पहले से ही प्राप्त है?

दादीजी - यह तो आप जानते ही हैं कि ज्ञान देने वाला ज्ञान सागर बाप है, परन्तु बलिहारी ब्रह्मा बाबा की है जिसने हमें ज्ञानामृत पिला पिलाकर इतना शीतल और शान्त बनाया। जिससे ज्ञान के सिवाय और कोई बात बुद्धि में रहती नहीं। तीस वर्ष पहले जब बाबा अमृतसर आए थे तो मुझे पूछा कि बच्ची - तुम सबेरे-सबेरे क्लास के पहले विचार सागर मंथन करती होंगी? वैसे तो नियम प्रमाण में मनन नहीं करती थी, लेकिन उस दिन से शुरू किया और वह वरदान मुझे बाबा से मिल गया।

प्रश्न - दादी जी, बाबा की मुरली सुनते समय आपकी स्थिति कैसी रहती है?

दादीजी - मुझे शुरू से ही बाबा की मुरली से बहुत प्यार है, मैं एकदम देही-अभिमानी होकर बाबा के सम्मुख बैठती हूँ जिससे मुरली सुनते समय बुद्धि मुरलीधर बाप से ही जुटी रहती है। मुरली के महावाक्य सुनते समय उसका रस और शक्ति अनुभव करती हूँ जिससे रूहानी मस्ती चढ़ती है। वास्तव में मुरली हमारे लिए दवाई भी है जिसको सुनने और सुनाने से दुआएं भी मिलती है। मुरली हमारे बुद्धि का ताला खोलती है, हिम्मत बढ़ाती है, विघ्नों को हटाती है, औरों की गृहचारी हटाने के लिए हमें युक्तियाँ देती है। कई प्रकार के राज और साज समझने से हमें बेहद खुशी मिलती है। मैं ज्ञान में थोड़ा लेट आई थी, तो मैंने बाबा से पूछा था कि - बाबा मैं आगे बढ़ने के लिए कौन सा पुरुषार्थ करूँ? तो बाबा ने कहा था - बच्ची, मुरली बार-बार पढ़ती रहो। इस युक्ति ने मुझे बहुत मदद की। कई बार बाबा मुझे मुरली रिपीट कराने को भी कहते थे जिससे मेरा आत्मविश्वास बढ़ता था।

प्रश्न - दादी जी, आप मनन कैसे करती थीं?



दादी इन्द्रवतीहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

हम सभी बाबा के बच्चे सदैव यह सोचते हैं कि हम हरेक को बाप समान बनाएँ। और यही बापदादा की हम सभी बच्चों में शुभ आशाएँ हैं। तो बाबा ने भिन्न-भिन्न रूप से हम सबका अटेंशन खिंचवाया है कि तुम सभी बच्चे बाप समान बनो। और सभी ब्राह्मणों के मन में यह उमंग है कि जो बाबा कहता है वह हम करके ही दिखायेंगे। तो अब ये बाबा की शुभ आशा कि बच्चे मेरे समान बनें यह पूर्ण कैसे होगी? इसके लिए हरेक पुरुषार्थी अपनी-अपनी रीति से पुरुषार्थ तो कर रहे हैं लेकिन पुरुषार्थ में विशेष अटेंशन क्या रखें जिससे हमारी अव्यक्त स्थिति ज्यादा समय रहे।

तो हम सबने बाप समान बनने का लक्ष्य रखा है, बाप समान बनना माना अव्यक्त फरिश्ता बनना। क्योंकि ब्रह्मा बाबा इस समय अव्यक्त फरिश्ते रूप में हैं। और दूसरा बाप समान बनना अर्थात् निराकार आत्मा समझ, इस शरीर में प्रवेश कर कर्म करने वाला बनना। क्योंकि निराकार शिवबाबा इस समय जो पार्ट बजा रहे हैं वह सिर्फ निराकार का पार्ट नहीं बजा रहे हैं लेकिन निराकार साकार में प्रवेश हो अपना पार्ट बजा रहे हैं। ऐसे निराकार सो साकार में आकर पार्ट बजाना। इसके लिए बाबा कहते बच्चे जैसे मैं अवतरित होता हूँ, तो मैं समझता हूँ यह मेरा शरीर नहीं है लेकिन मैं यह शरीर लीन लेकर पार्ट बजाने के लिए आता हूँ और फिर चला जाता हूँ। जैसे मैं अपना शरीर नहीं समझता हूँ लेकिन मैं समझता हूँ मैं अवतरित हुआ हूँ। इसी रीति यदि निराकार बाप समान बनना है तो हम भी यही अभ्यास करें। ब्राह्मण बनते ही जो मन से पहला वाक्य किया कि आज से ये तन, ये मन, ये धन जो भी है वह सब तेरा। तो जो चीज जिसको दी जाती है उसकी हो

दादीजी - मुरली सुनने से ज्ञान का सार बुद्धि में रहता है। मनन करते समय मैं अपनी बुद्धि को एकदम शान्त में ले जाती हूँ जिससे बुद्धि बाबा की शक्तियों के प्रभाव में रहती है। उस समय सहज ही गहरी बातें इमर्ज होती हैं। जिस पर मनन करना होता है, उस पर लम्बे समय तक चिन्तन चलता रहता है। बहुत अच्छे प्वाइंट्स भी बाबा टच कराते रहते हैं। सदा मनन का अभ्यास करते रहने से उसकी गहराई बढ़ती रहती है और साथ-साथ उन बातों का अनुभव भी होता रहता है।

प्रश्न - दादी जी, क्या योगाभ्यास करते समय भी मनन करना आवश्यक है?

दादीजी - वास्तव में योग का सम्बन्ध ज्ञान के मनन चिन्तन से है। जिनकी बुद्धि दिन भर फालतू ख्यालातों में रहती है, उनको योगाभ्यास में विघ्न पड़ सकता है। उनको विशेष मनन करके फिर योगाभ्यास करने की मेहनत करनी पड़ती है। अगर हम अपनी बुद्धि व्यर्थ बातों से अलग रखते हैं, तो योगाभ्यास करते समय मनन करने की आवश्यकता नहीं होती है। विशेष हम दिन भर के कार्य व्यवहार के प्रभाव से भी बुद्धि को निर्लिप्त रखें। यह भी बचाव है जिससे जब चाहे बाबा को याद कर सकते हैं।

प्रश्न - दादी जी, मनन-चिन्तन का मन-बुद्धि पर क्या प्रभाव पड़ता है?

दादी जी - मनन-चिन्तन से मन सहज ही मनमनाभव में स्थित रहने लगता है। मन में सदा पवित्र और शक्तिशाली संकल्प का प्रवाह बहता रहता है जिससे श्रेष्ठ कर्म करने की प्रेरणा मिलती रहती है। मन व्यर्थ बातों से मुक्त होने से ज्ञान-सागर में डुबकी लगाकर अमूल्य ज्ञान-रत्न प्राप्त करने में व्यस्त रहता है जिससे बुद्धि रूपी झोली भरपूर रहती है। बुद्धि दिव्य और दूरदेशी बनती है। बुद्धि व्यर्थ से मुक्त रहने से 'योगबल क्या है' महसूस कर सकती है जिससे पुराने संस्कारों को सहज परिवर्तन कर सकते हैं। सच्चे अतिन्द्रिय सुख का अनुभव सहज होगा।

## दुख देने वाले मन को बाबा ने खुशी वाला मन बना दिया

जाती है। तो पुराना दुःख देने वाला मन हमने बाबा को दे दिया और बाबा ने परिवर्तन करके हमको कितना बढ़िया खुशी वाला मन दे दिया। तो जब कहल कि तभी तेरा-तो तुम्हारा तो रहा ही नहीं, अब मैं जैसे भी शरीर को चलाने के लिए आपको डायरेक्शन दूँ वैसे इसे चलाओ। सदैव यही समझो कि मैं आत्मा बाबा के दिए हुए लोन के शरीर में प्रवेश होकर सेवा के लिए निमित्त हूँ। तो जब आपको यह स्मृति रहेगी कि मेरा नहीं है, यह लोन लिया हुआ शरीर है तो फिर मेरे-मेरे में जो फंसते हैं, मेरे के कारण देह अभिमान ज्यादा आता है तो जब मेरा फाउण्डेशन ही खत्म हो गया तो देह का भान क्यों आया? तो देह मेरी है ही नहीं, बाबा ने टेम्प्रेरी दिया है। मैं ब्राह्मण आत्मा हूँ, शूद्र आत्मा मर गई। तो जब शूद्र जीवन से मर गये, नया जीवन हो गया तो यही समझो कि मैं ब्राह्मण आत्मा अवतरित हुई हूँ-बाबा के दिए हुए लोन के शरीर में तो फिर बाप समान स्थिति हो जाएगी। तन लोन पर बाबा ने दिया लेकिन मैं तो आत्मा ही हूँ ना? आत्मा तो निराकार है। तो जैसे शिवबाबा निराकार है वैसे मैं आत्मा भी निराकार हूँ, ब्राह्मण आत्मा हूँ। जब ये स्मृति रहेगी तो हम निराकार बाप समान हो जाएंगे। अवतार माना ऊपर से उतरे हुए और अवतार आते हैं श्रेष्ठ धर्म की स्थापना करने के लिए। कभी भी कोई अवतार बुरा काम करने के लिए नहीं आता। हम ब्राह्मण भी धर्म स्थापन के लिए, विश्व परिवर्तन का कार्य करने के लिए अवतरित हुए हैं। यह स्मृति आपको स्वतः ही निराकार बाप समान बनाएगी। सिर्फ स्मृति को चेंज करो। स्मृति से वृत्ति चेंज हो जाएगी। फाउण्डेशन है स्मृति। जैसी स्मृति होगी वैसी स्थिति होगी, वैसी वृत्ति होगी। तो हम अपने को समझें कि यह भी लोन लिया हुआ मेरा शरीर है। निमित्त बाबा ने सेवा अर्थ दिया है। यह मेरा नहीं है। जहाँ मेरापन नहीं होता वहाँ कभी भी ममता नहीं होती है।

# सम्पूर्ण स्वास्थ्य का आधार - अमृतवेला

- ब्र. कु. पुनित वर्म

मनुष्य के जीवन में समय का अत्यंत महत्त्व है। उसकी दिनचर्या में प्रत्येक कार्य करने के लिए प्राकृतिक रूप से ही समय निश्चित किये गए हैं। ये समय मनुष्य के बनाए हुए नहीं हैं वरन् मनुष्य की आत्मा और प्रकृति अर्थात् शरीर और उसके शारीरिक एवं मानसिक दृष्टिकोण से निर्धारित किये गए हैं। जैसा आप देखेंगे कि मनुष्य के उठने, नहाने-धोने शौचादि, विद्यार्थियों के पढ़ने, आर्थिक क्रियाकलाप प्रारंभ करने, भोजन करने व विश्राम करने आदि के लिए विशेष समय स्वाभाविक रूप से स्वतः निर्धारित हैं। किंतु आज जब मनुष्य वैज्ञानिक प्रगति की दौड़ में आगे बढ़ता जा रहा है, आर्थिक रूप से संपन्नता प्राप्त करने की होड़ में लगा हुआ है, विलासिता को महत्व दिया जा रहा है और फैशन की ओर उसका आकर्षण दिन-प्रतिदिन बढ़ता ही जा रहा है, तब समय की ओर उसका ध्यान तनिक भी नहीं है। प्रकृतिकृत नियमित दिनचर्या से हटकर कार्य करने से ही आज मनुष्य मानसिक, शारीरिक, आध्यात्मिक और सामाजिक रूप से अस्वस्थ हो गया है। आप

विज्ञान के इस युग में मनुष्य का जीवन पेट्रोल एवं डीजल के द्वारा तीव्र गति से चलने वाले वाहनों पर आधारित हो गया है। दिन-भर में हजारों लीटर पेट्रोल एवं डीजल का उपयोग वाहनों के द्वारा हो जाता है। इन वाहनों से निकलने वाला धुआं वातावरण को प्रदूषित किये रहता है, अतः मनुष्य को न तो दिन-भर शुद्ध वायु ही मिल पाती और न ही इन वाहनों के चलने से उत्पन्न होने वाली ध्वनि के कारण शुद्ध शांत वातावरण ही मिल पाता। इस वायु प्रदूषण एवं ध्वनि प्रदूषण के कारण मनुष्य के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर गहरा दुष्प्रभाव पड़ता जा रहा है। जो वर्तमान समय डॉक्टरों एवं वैज्ञानिकों के लिए भी सोचनीय विषय बन गया है। इसी प्रकार शहरों के अंदर कल-कारखानों से उत्पन्न जहरीली गैसें स्लो-प्वाइजन की भांति दिन-प्रतिदिन मनुष्य को असमय ही काल के गाल में समाती जा रही है। आज हम यह भी देखते हैं कि बीड़ी, सिगरेट एवं गांजा आम आदमी के जीवन में एक आवश्यक उपभोग की वस्तु बन कर रह गई हैं। किंतु इसके उपभोग करने वालों को शायद यह पता न होगा कि एक

कहा भी गया है लाख रुपये की दवा से अच्छी शाम सुबह की हवा। इस कहावत में हमारा तात्पर्य सुबह की हवा से है। क्योंकि शाम को तो दिन-भर की तरह वायुमण्डल प्रदूषित ही होता है।

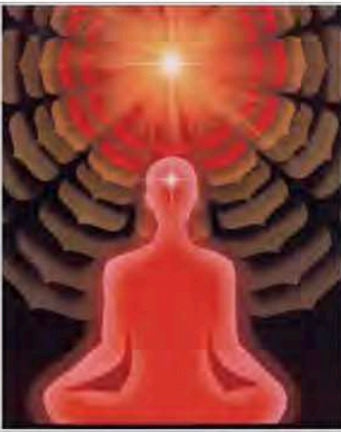
अमृतवेला को प्रभु-मिलन की वेला कहा गया है। अध्यात्म के अंतर्गत एकाग्रता का अत्यंत महत्त्व है। भक्ति करते समय भक्त अपने इष्ट की याद में लीन हो जाना चाहता है, योगी सम्पूर्ण एकाग्रता को प्राप्त करने का प्रयास करते हैं और राजयोगी परमपिता परमात्मा से सम्पूर्ण प्राणियां कर लेने के अभिलाषी होते हैं। अमृतवेले चारों ओर के तमोगुणी वातावरण या वायुब्रेशन, वायुमण्डल में प्रायः लोप स्थिति में होते हैं अर्थात् तमोगुण का प्रभाव दबा हुआ होता है। इस समय का वातावरण वृत्ति को बदलने वाला होता है। इस समय को ब्रह्म-मुहूर्त भी कहते हैं। इसलिए यह समय एकाग्रता के लिए बहुत ही अनुकूल है। अमृतवेला सहज प्राणियों की वेला है। यदि इस समय बुद्धि रुपी तार परमात्मा से डायरेक्ट जुटा हुआ हो तो वरदान के रूप में जो भी प्राप्त करना चाहो कर सकते हो। क्योंकि वरदाता और भाग्यविधाता परमपिता परमात्मा उस समय भोले भगवान् के रूप में होते हैं। इसलिए तकदीर की रेखा जो खिंचवाना चाहे वह खिंचवा सकते हो। अमृतवेले हरके के लिए खुले भण्डार हैं जितनी ऊंची प्राप्ति की झोली भरना चाहो भर सकते हो। अनेक जन्मों के लिए श्रेष्ठ प्राप्ति का यह समय है।

अमृतवेला को ब्रह्म-मुहूर्त और ब्रह्म-मुहूर्त भी कहते हैं। ब्रह्म-मुहूर्त के समय का वायुमण्डल ऐसा होता है कि आत्मा सहज ही स्वयं को ब्रह्मालोक की वासी अनुभव कर सकती है। दूसरे समय में आवाज से पर की स्थिति का अनुभव करने के लिए मेहनत करनी पड़ती है। जैसे ब्रह्मलोक को शान्तिधाम कहा जाता है वैसे अमृतवेले के समय भी स्वतः ही शान्ति और एकांत की स्थिति रहती है। अमृतवेला परमात्म-मिलन की वेला है। इसे विशेष प्रभु पालना की वेला भी कहते हैं। जैसे मां-बाप बच्चों को सबरे तैयार करते हैं, साफ-सुथरा करके फिर कहते-अब सारा दिन खाओ, पियो, पढ़ो। वैसे परमपिता भी इस समय आत्माओं का श्रृंगार करते हैं।

अमृतवेला आदिकाल है, सतोप्रधान समय है। उस समय जो भी शक्तिशाली संकल्प करेंगे उसका प्रभाव सारे दिन पर पड़ेगा। अमृतवेले के पहले संकल्प का प्रभाव सारे दिन की दिनचर्या पर होता है। जैसे कहा गया है ब्रह्मने संकल्प से सृष्टि रची, तो संकल्प का इतना महत्त्व दिखाया हुआ है। ब्रह्मा आदिकाल में रचना रचते हैं तो उसी प्रकार जो आत्माएं परमपिता परमात्मा से योगयुक्त होकर आदिकाल अर्थात् अमृतवेले जैसे संकल्प रचेंगी वैसे ही सारे दिन की दिनचर्या रुपी सृष्टि स्वतः सुचारु रूप से चलेगी।

इस प्रकार सहज पुरुषार्थ के लिए सबसे अच्छी वेला है, 'अमृतवेला'। इस समय के एक सेकंड का अनुभव सारे दिन और रात में सर्व प्राप्ति स्वरूप के अनुभव का आधार है।

**अमृतवेला आदिकाल है, सतोप्रधान समय है। उस समय जो भी शक्तिशाली संकल्प करेंगे उसका प्रभाव सारे दिन पर पड़ेगा। अमृतवेले के पहले संकल्प का प्रभाव सारे दिन की दिनचर्या पर होता है। जैसे कहा गया है ब्रह्मा ने संकल्प से सृष्टि रची, तो संकल्प का इतना महत्त्व दिखाया हुआ है।**



चौकेंगे उपरोक्त चार प्रकार के स्वास्थ्य को देखकर। किंतु यह सत्य है कि उपरोक्त चार प्रकार से स्वस्थ व्यक्ति को ही सम्पूर्ण स्वस्थ कहा गया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने स्वास्थ्य की परिभाषा में उपरोक्त चार प्रकार से स्वस्थ व्यक्ति को ही सम्पूर्ण स्वस्थ माना है। फैशन की इस दुनिया में आज मनुष्य इतना सुस्त हो चुका है कि प्रातः 8-9 बजे उठने को भी वह फैशन समझने लगा है। अपने स्वार्थ-सिद्धि के लिये उसे जो भी नियम पसंद आए उसे उसने फैशन में सम्मिलित कर लिया है।

मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और सामाजिक स्वास्थ्य पर सबसे ज्यादा प्रभाव डालने वाला समय है- 'अमृतवेला'। अमृतवेला अर्थात् अमृत सम समय। प्रातः 3.30 से लेकर 5.30 बजे तक का समय अर्थात् सूर्योदय के पूर्व का समय, अमृतवेले के अंतर्गत माना गया है। यह समय हमारे शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक एवं सामाजिक दृष्टिकोण से अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। यदि हम इस समय के महत्त्व को उपरोक्त चारों रीति से समझ लें और इस समय का अपने जीवन में भरपूर लाभ लें तो वास्तव में हमारे जीवन में एक अद-भूत परिवर्तन आ जावेगा।

सिगरेट के सेवन मात्र से उसके शरीर में 300 जहरीले पदार्थ प्रवेश होते हैं और उसके धुर से वायुमण्डल में भी अनेक जहरीली गैसें फैलती हैं। कारखानों की चिमनियों की भांति लोग इसका धुआं उड़ाते हुए वातावरण को प्रदूषित करते रहते हैं। इस प्रकार आज ध्वनि प्रदूषण एवं वायुमण्डल प्रदूषण एक गंभीर समस्या का विषय है। यही कारण है आज मनुष्यों का स्वास्थ्य दिन-प्रतिदिन गिरता ही जा रहा है एवं नित्य बीमारियां जन्म लेती जा रही हैं।

रात्रि में प्रायः सभी मनुष्य विश्राम की अवस्था में होते हैं। अतः कल कारखानों से उत्पन्न होने वाली आवाज एवं जहरीली गैसों से, मनुष्य के द्वारा उपयोग किये जाने वाली बीड़ी, सिगरेट एवं गांजा के धुर से, एवं वाहनों से उत्पन्न होने वाली आवाज एवं धुर के प्रभाव से रात्रि का वायुमण्डल सुरक्षित रहता है एवं शुद्ध हो जाता है। अतः इस समय उठकर अमृतवेला की शुद्ध हवा एवं शान्त वातावरण का लाभ हम ले लेवें तो वास्तव में यह समय हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अमृत-तुल्य होगा। नित्य प्रति प्रातः यदि हम इस शुद्ध हवा का भरपूर उपयोग करें तो हमारे फेफड़े इस शुद्ध हवा से भरपूर होकर शरीर को सम्पूर्ण स्वस्थ रखेंगे। इसीलिए



**शांतिवन।** कुमारसंभव पुस्तिका की लेखिका डॉ. कृष्णा अपनी पुस्तिका दादी जानकी को दिखाते हुए।



**शमसाबाद-आगरा।** आध्यात्मिक प्रवचन पश्चात् ब्लॉक प्रमुख मान सिंह जी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र. कु. लक्ष्मी एवं कविता।



**आस्का।** ब्रह्मा बाबा के स्मृति दिवस पर आयोजित सभा में अपने विचार व्यक्त करते हुए आई.पी.एस. सराह शर्मा, एस.डी.पी.ओ. आस्का। मंचासीन है ब्र. कु. माला, ब्र. कु. पार्वती एवं ब्र. कु. सत्यप्रिय।



**बागबाहरा-छत्तीसगढ़।** भूमि पूजन कार्यक्रम में दीप प्रज्ज्वलित करते हुए पूर्व राज्यमंत्री पूनम चन्द्रकर, चन्द्रहास चन्द्रकर, जिला पंचायत सदस्य-अल्का चन्द्रकर, ब्र. कु. कमला।



**डाकपत्थर।** एस.डी.एम अशोक पाण्डे जी को ईश्वरीय सौगात देती हुई ब्र. कु. सविता। साथ है ब्र. कु. अर्जुन माउन्ट आबू।



**पारलखमंडी।** जिला कारागार में आयोजित ट्रेनिंग कार्यक्रम में जिला न्यायाधीश एस.एन. मिश्रा अपने विचार व्यक्त करते हुए। साथ है ब्र. कु. माला, जिला कारागार अधीक्षक पी.सी. साहू तथा अन्य।



**धुवनेश्वर-उड़ीसा।** उड़ीसा के मुख्यमंत्री नवीन पटनायक के साथ सुरेशचंद्र महापात्र कमिश्नर का स्वागत करते हुए ब.कु. गीता।



**नूर कम्पाउण्ड-गया।** बौद्ध भिक्षु प्रज्ञादीप जी से ज्ञानचर्चा करते हुए ब.कु. योगिनी साथ में ब.कु. शीला।



**वाशी-नवी मुम्बई।** सांसद संजीव नाईक को गुलदस्ता देते हुए ब.कु. सन्तोष, ब.कु. शीला एवं नगर सेविका शिल्पा मोरे।



**बाराह-पटना।** जेल सुपरिटेण्डेंट जवाहर लाल वाजपेयी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. ज्योति।



**वलसाड-गुजरात।** गुजरात इलेक्ट्रिक सिटी बोर्ड के कर्मचारियों के लिए आयोजित स्वास्थ्य शिविर का उद्घाटन करते हुए योगाचार्य ब.कु. दुष्मंत मोदी, गोटावाला सारस (एस.ई.), रोटर प्रमुख चेतन खखर, ब.कु. रोहित, ब.कु. रंजन, अनिल।



**भूपालगंज-भीलवाड़ा।** राजस्थान की शिक्षा राज्य मंत्री नसीम अख्तर को आपदा प्रबंधन प्रदर्शनी का अवलोकन कराती हुई ब.कु. नीतू।

## अलार्म बंद किया और सो गये

जब किसी को नौकरी चली जाती है, या किसी को कम आयु में दिल का दौरा पडने का खबर मिलती है या किसी के रिश्ते पर खतरा मंडराने की बात सुनने में आती है... तब ऐसे मौकों पर सबका ध्यान अपनी नौकरी, सेहत और रिश्ते पर तुरंत जाता है। चिंता सताने लगती है। कल से व्यायाम करेंगे, ऑफिस में ध्यान देंगे, बीबी को (या शौहर को) समय देंगे जैसे वादे होते हैं। लेकिन अगली सुबह फिर वही डर्रा बना रहता है।

दरअसल, हम सब अलार्म को स्नूज पर डालते हैं यानि चुप करा देते हैं। अब सुबह को नींद का समय ही लीजिए। अलार्म बजा, उसे चुप करा दिया। दस मिनट बाद फिर वही करते हैं। जितनी देर स्नूज करते हैं, उतनी देर चैन से सो भी नहीं पाते और उठते भी नहीं। यही जिंदगी का हाल है। इससे सोखिए! जब अलार्म बजे, तुरंत उठें। जीवन जब कोई सावधानी बरतने का खबर दे, उस पर गौर करें और अमल करें।

जिंदगी बहुत कुछ सिखाती है। हम उनमें से कितनी ही बातों को ऐसे भूल जाते हैं जैसे बासी खबर।

फिर वह सबक सजा के तौर पर सामने आता है, तब आंख खुलती है। इसके बाद किस्मत को दोष दे या वक्त को, खामियाजा तो भुगतना पडता है। वक्त रहते समझ लें, तो सादे सबक कितना फायदा देंगे, जरा देखिए।

### हिसाब रखना अच्छा है

कितनी बार पढा होगा कि जो करना हो, उसके नोट्स बना लो। डायरी लिखो वगैरह, वगैरह। हर बार केवल हंस देती थी। क्या मुसीबत है? हर बात को लिखने से भला क्या होगा? और कितना लिखे कोई?

फिर अब बार दोस्त की पार्टी पर खेल खेलने को मिला। इसमें एक पेपर पर यह लिखना था कि बीते एक साल में आपने क्या सीखा या लिखना था कि पिछले एक साल में आप अपनी विकास यात्रा को कैसे आंकते हैं? खेल गम्भीर हो गया। जब हिसाब लगाया, तो पता चला कि नया कुछ सीखा ही नहीं है। जिंदगी का जो डर्रा पहले था, वही चला आ रहा है। नया कुछ बताने को नहीं था। तब से तय कर लिया कि अब हर हफ्ते लिखूंगी कि नया क्या सीखा और यह हफ्ता दूसरे हफ्ते से कैसे अलग था। सच कहूँ, एक नई ऊर्जा का एहसास हर पल बना रहता है।

## पूरी नींद से जुड़ी है बेहतर जिंदगी

बच्चों के जीवन में स्लीप पैटर्न यानी सोने के तरीके को लेकर बदलाव आया है। सुबह स्कूल-कॉलेज, घर आकर ट्यूशन, एक्टिविटी क्लास और होमवर्क। घर वालों के साथ रात को लेट डिनर करना और रात दस बजे के बाद सोने की तैयारी शुरू करना। और फिर टीवी, कम्प्यूटर या लैपटॉप पर बिताना। इसका असर बच्चों के जीवन पर साफ दिख रहा है। इंटरनेट के चक्कर में कुछ बच्चे अपनी पूरी रात कम्प्यूटर के आगे गुजार देते हैं और तीन-चार घंटे की नींद लेने के बाद जल्दबाजी में स्कूल चले जाते हैं। ऐसी अवस्था में दिमाग पर गलत असर पडता है।

नींद के तरीके में बदलाव आने के कारण बच्चों की जिंदगी बदल चुकी है। बच्चों के दिमाग के विकास के लिए आठ घंटे की नींद जरूरी है। नींद की कमी से ग्रोथ हार्मोन के उत्पादन पर असर आता है। शरीर खून में से ग्लूकोज लेने में असमर्थ बन जाता है। इससे सुस्ती आती है। बच्चों में हाइपरएक्टिविटी, एकाग्रता में कमी और याददाश्त कमजोर होने लगती है। आधी नींद की वजह से शरीर में ग्रिलिन हार्मोन का उत्पादन होता है। इससे भूख बढ़ती है और बच्चा मोटापे की गिरफ्त में आ जाता है। स्ट्रेस हार्मोन भी तेजी से बढ़ता है। मूड में बदलाव देखने को मिलते हैं।

इस समस्या को गंभीरता से लें। बच्चों को प्यार से समझाएं, लेक्चर न दें। उन्हें बताएं कि आपको उनकी चिंता है। बच्चे कुछ कह रहे हैं तो उनकी बातों को ध्यान से सुनें। उनके साथ मिलकर सॉल्यूशन निकालें। बच्चों को दोपहर के समय सोने न दें। इससे रात को नींद देर से आती है। उनमें रीडिंग हैबिट डेवलप करें। पूरे परिवार को समय पर सोने की आदत डालें। इससे बच्चों पर मानसिक और शारीरिक तौर पर पॉजिटिव असर पडता है। रात को इलेक्ट्रॉनिक गैजेट जैसे मोबाइल फोन, लैपटॉप बंद करके सोएं। सोने का और सुबह उठने का रूटीन बनाएं और उसे फॉलो करें। इसे अपनी आदत में शामिल करें।

जिम्मेदार अभिभावक होने के नाते एक बात याद रखें कि पूरी नींद न लेने से बच्चे की जीवनशैली तो बिगड़ रही है, वे खतरनाक बीमारियों की गिरफ्त में भी आ सकते हैं। उसके दिमाग का उतना विकास भी नहीं होता जितना होना चाहिए।

## हर परिस्थिति में विचार हों सकारात्मक

**प्रश्न -** उस समय तक अगर कोई परिस्थिति नहीं आयी तब तक तो मैं ठीक ही रहूंगी, लेकिन उस एक घंटे में मैं सोचता तो बहुत कुछ हूँ।  
**उत्तर -** बात सोचने की ही तो हो रही है। जजमेंटल माना ये नहीं कि हम सिर्फ शब्दों में ही बोलते हैं। जजमेंटल है सोचने में। एक घंटा अगर कोशिश करें कि जो है, जैसा है ठीक है, हर कोई अच्छा है। आपको एक घंटे के अंत में पता चलेगा की आपकी बहुत सारी एनर्जी जो वर्थ में ही नष्ट हो जाती थी वह बच जाती है। जब हम जजमेंटल होते हैं तो हमारे थॉट्स की क्वालिटी भी पॉजिटिव नहीं रहती है, क्योंकि उस समय हम लोगों की कमी-कमजोरियां बहुत ज्यादा देखते हैं। फिर मेरे ऊपर इसका असर हो जाता है। एक-एक की कमजोरी देखते-देखते हमारे मन की हालत कैसी हो जायेगी? साक्षी भाव का अभ्यास हमें प्रैक्टिकल में करके देखना चाहिए कि इससे हमें कितना फायदा होता है, इससे हमारे अंदर कितनी शक्ति भरती है।

दूसरी स्टेज में हम क्या चेक करते हैं कि जब मैंने दूसरों को देखा बंद कर दिया तब मैं स्वयं को देखा शुरू करती हूँ कि हमारे मन में क्या चल रहा है। कई लोग कहते हैं कि मैं अपने थॉट्स को देख ही नहीं पाता हूँ। मैं पूछती हूँ कि मैं क्यों नहीं अपने थॉट को देख सकती हूँ? एक समय में हमारा ध्यान एक पर ही जा सकता है। यदि मैं एक सेकण्ड में आपके बारे में सोच रही हूँ तो उस समय मैं दूसरी तरफ ध्यान नहीं देती हूँ। जब हम बहुत ज्यादा दूसरी चीजों के बारे में सोचते हैं तब भी अपनी तरफ ध्यान नहीं जाता है। थोड़ी देर के लिए हम अपने मन को सभी बातों से हटाकर देखा शुरू करते हैं।

**प्रश्न -** एक घंटा हम किसी और के बारे में नहीं सोचेंगे, किसी परिस्थिति के बारे में नहीं सोचेंगे लेकिन हम सोच रहे होते हैं?



**उत्तर -** फिर सोचेंगे क्या हो जायेगा? एक घंटा सोचेंगे तो क्या हो जायेगा? हमारी आदत ऐसी हो जाती है जो हम घंटों किसी भी विषय पर अनुमान लगाते हुए सोचते ही रहते हैं और इससे हमारी मानसिक शक्ति का बहुत हिस्सा वर्थ ही खर्च हो जाता है।

**प्रश्न -** न परिस्थिति रही, न लोग रहे, फिर अब क्या होगा?

**उत्तर -** उस समय तक हम परिस्थिति या अन्य लोगों के बारे में नहीं सोचेंगे, जजमेंटल नहीं होंगे। क्या हम इस प्रकार के थॉट हर एक के संबंध में क्रियेट कर सकते हैं। हमें इसकी भी अवेयरनेस नहीं है कि हम किस क्वालिटी के थॉट क्रियेट कर रहे हैं इसलिए एक दिन हम दूसरों के बारे में नहीं सोचेंगे। आप जैसे नेचुरल चल रहे हो जैसे चलते जाओ, सिर्फ आप ये ध्यान दो कि मैं क्या सोच रहा हूँ, उसको देखने की कोशिश करो। और जैसे ही वो आपको थॉट मिले कि मैं ये सोच रहा हूँ, इनको ऐसे नहीं ऐसे करना चाहिए था। जैसे ही इस प्रकार के थॉट आये तो आप स्वयं को कहें कि बस करो अभी मुझे एक घंटे तक ऐसा कुछ भी नहीं सोचना है।

**प्रश्न -** तब मुझे यह स्पष्ट हो जाता है कि मुझे क्या नहीं सोचना है।

**उत्तर -** ठीक है। हमें क्या सोचना है कि वो जो हैं, जैसे हैं अच्छे हैं। आप इसे स्वीकार कर लो। हर एक के प्रति विशेषता भरी नजर हो तो जीवन श्रेष्ठ बन सकता है।

**प्रश्न -** लेकिन मुझे इन्फॉर्मेशन तो चाहिए, मुझे किसी परिस्थिति को या किसी व्यक्ति को क्लियरिटी में देखना होगा। मुझे उनके निगेटिव भी देखने होंगे तो पॉजिटिव भी देखने होंगे। जब हम जजमेंटल नहीं होते हैं तब मैं यही कहूंगी कि मैं उनके निगेटिव को क्यों देखूँ।

**उत्तर -** यह बहुत अच्छी बात है। यह पॉजिटिव और निगेटिव की बात नहीं है। ये दोनों अलग-अलग चीजें हैं। जो चीज मुझे अच्छी लगती है उसे मैं पॉजिटिव की श्रेणी में डालूंगी और जो चीज मुझे अच्छी नहीं लगती है उसे मैं निगेटिव की श्रेणी में डालूंगी। मान लो मुझे समय पर आना अच्छा लगता है, जो भी लेट आये वो मेरे लिए क्या है? निगेटिव है। लेकिन जो लेट आ रहे हैं उनको इतनी समस्या नहीं है उस बात से वो तो आराम से हैं। तो हमें भी परेशान नहीं होना है। (क्रमशः)



**ब्रह्मपुर-शांतिकुंड।** उड़ीसा लेखिका संघ द्वारा आयोजित महासम्मेलन में मुख्य वक्ता ब.कु. माला 'लेखिका का आध्यात्मिक उत्थान में योगदान, विषय पर विचार व्यक्त करते हुए। मंचासीन हैं समुला, शैलेन्द्री तथा अन्य।



**छिब्रामरु।** नगर पालिका परिषद के जे.ई. प्रेमपाल जी एवं ब.कु. शिवानी ब्रह्मा बाबा के स्मृति दिवस पर माल्यार्पण करते हुए।



**डाकपत्थर।** एस.डी.एम अशोक पाण्डे जी को ईश्वरीय सौगात देती हुई ब.कु. सविता।



**घरान-नेपाल।** 1008 जगतगुरु मोहन वरण देवाचार्य महाराज को फल वितरण करते हुए ब.कु. नानी मैया तथा अन्य।



**जगराओं शहर-पंजाब।** 'हीलिंग थू माइंड' विषय पर आयोजित सेमिनार में मंचासीन हैं ब.कु. चन्द्रशेखर, ब.कु. सीमा, ब.कु. अमर ज्योति, सुखविन्द्र सिंह जी, ब.कु. अशोक, जगदीश प्रसाद।



**डोंबिवली-मुम्बई।** 'स्वास्थ्य आपकी मुट्टी में' प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए ब.कु. शकु, रीगेन्सी कॉम्प्लेक्स साई मन्दिर के ट्रस्टी श्री निवासन, समाजसेवक तुलसीराम व गाँवदेवी स्कूल ट्रस्टी केशव।

# झलक दिव्य सौंदर्य की

संसार में जो महत्व सुंदरता को प्राप्त है वह किसी और गुण को प्राप्त नहीं है। इसीलिए जो महत्व आंखों को प्राप्त है वह किसी और अंग को प्राप्त नहीं है। आंखों के बारे में ही कहा गया है- "बाबा, आंखे बड़ी नियामत है।" यदि आंखें अथवा सौंदर्य को देखने की शक्ति अप्राप्त हो तो मानव-जीवन ही नीरस एवं फीका हो जाता है।

मनुष्य किसी भी वस्तु अथवा व्यक्ति की ओर सबसे पहले उसके रूप के आकर्षण में ही खिंचता है। बाजार से चंद पैसों की चीज भी खरीदनी हो तो ग्राहक उसके रंग-रूप के आधार पर ही उसकी ओर बढ़ता है। कभी न थकने वाली दृष्टि एक से दूसरे और दूसरे से तीसरे दृश्य पर भटकती ही रहती है। कभी वह सुंदर चेहरों को देखती है, तो कभी चमकीले-भड़कीले वस्त्रों को। कभी फूलों की सुंदरता को निहारने लगती है तो कभी रंग-बिरंगे नजरों को। इसी सुंदरता की प्राप्ति के लिए मनुष्य करोड़ों रुपये की संपत्ति को पानी की तरह बहा रहा है। लिपिस्टिक, पावडर, सूखी और न जाने कितने ही प्रकार के श्रृंगार प्रसाधन आये दिन बनते रहते हैं परंतु फिर भी सौंदर्य नाम की चिड़िया मनुष्य की आंखों से ओझल ही होती जा रही है। हर चेहरा चंद घड़ियों के लिये बनावटी श्रृंगार से चमकने लगता है और उसी पर मुंह धोने के बाद फिर से हसरत बरसने लगती है। सुंदरता के आकर्षण में न जाने कितने घराने बरबाद हो गए हैं। आज की सुंदरता कल को कचहरी के कटघरे में खड़ी तलाक ले रही होती है। यह कैसी सुंदरता है जो क्षण भर में उभरती है और क्षण भर में मिट जाती है। यह कौन-सा छलावा है जो जिसको प्रिय होता है उसी को अप्रिय हो जाता है। और वह कौन सा सौंदर्य है जिसको प्राप्त करने के लिए हर व्यक्ति भटक रहा है। आइये, जरा हम इन सवालियों पर विचार करें।

मनुष्य स्वाभाविक ही उस वस्तु की ओर लपकता है जो उसे सुख देती है। यदि सुंदरता के गुण में सुखदायक शक्ति न समाई होती तो मनुष्य कभी भी

इसकी ओर न खिंचता। परंतु जैसा कि हर व्यक्ति का अनुभव है, सुंदरता अवश्य ही सुख देती है, भले ही वह सुख अल्पकाल का ही क्यों न हो। जिस सुंदरता का हम पहले जिज्ञा कर आये हैं वह ऐसी सुंदरता है जो सुख तो अवश्य देती है परंतु साथ-साथ दुःख भी देने लगती है। जब तक सुख की मात्रा दुःख की मात्रा से अधिक रहती है तब तक तो मनुष्य उसको पसंद करता रहता है और जब उसके दुःख की मात्रा सुख की मात्रा से अधिक होने लगती है तो वह उसे त्याग देता है। सुंदर फूल को देखकर हम उसे तोड़ लेते हैं, परंतु यदि उसमें से छोटे-छोटे कीड़े हमारे हाथ पर रेंगने लगे तो हम उसे तुरंत फेंक देते हैं। सुंदर वस्तु को देखकर हम खरीद तो लेते हैं, परंतु यदि उसकी पायेदारी और उपयोगिता में कमी दिख जाये तो उसे लौटाने का यत्न भी करने लगते हैं। सुंदर चेहरे का पुजारी सुंदरता के आकर्षण में फँसकर जीवन का सौदा कर लेता है, परंतु जब सुंदर मुखड़े के पीछे छुपे अवगुणों का अनुभव करता है तो उसी सुंदरता से छुटकारा पाने की सोचने लगता है।

उपर्युक्त उदाहरणों से स्पष्ट है कि वास्तव में सौंदर्य केवल बाहरी रूप का नाम नहीं है बाहरी रूप द्वारा भीतर के गुणों की झलक को ही सौंदर्य का नाम दिया जा सकता है। इसीलिये सुंदरता के शब्द का प्रयोग केवल स्थूल वस्तुओं के लिए ही नहीं होता बल्कि सूक्ष्म गुणों के लिए भी होता है। जहां सुंदर मुखड़े की आवश्यकता है वहां सुंदर स्वभाव और सुंदर सलीके अथवा हंग की भी जरूरत है। मिसाल के तौर पर यदि किसी

सुंदर स्त्री के स्वभाव में कड़वाहट और तीखपन है और काम-धंधा भी सलीके से नहीं करती तो उसे लोग केवल मिट्टी की मूरत ही कहेंगे। यदि किसी स्त्री का स्वभाव तो सुंदर हो परंतु काम-काज का लक्षण न हो और सूरत भी ऐसी ही हो तो वह दूसरों की ओर तो भले ही झुकती रहेगी परंतु उसकी ओर बहुत कम लोग झुकेंगे। और यदि कोई सुंदर ढंग से कार्य करने वाली स्त्री शकल व सूरत और अच्छे स्वभाव से वंचित रह गई तो वह अक्ल के अहंकार में दूसरों के लिए सिरदर्द बन जायेगी और दूसरे सदा ही उससे दूर रहने की सोचते रहेंगे।

इसी तरह यदि कोई व्यक्ति सुंदर भी है और स्वभाव का भी मीठा है परंतु काम-काज में सीधा है तो उसे अनाड़ी या बुद्ध ही कहेंगे। यदि कोई सुंदर और सलाकाशुआर व्यक्ति स्वभाव का अच्छा नहीं है तो लोग उसे घमंडी कहकर उसकी निंदा करेंगे और अगर स्वभाव का मीठा और काम-काज में प्रवीण व्यक्ति शकलोसूरत से कुरूप होगा तो उसके व्यवितत्व में जरूर कमी महसूस होती रहेगी। इसलिए जब तक सुंदर शरीर के अंदर सुंदर स्वभाव एवं सुंदर सलीके अथवा सुंदर ढंग से कार्य करने वाली आत्मा की झलक दिखाई नहीं देगी तब तक मनुष्य सौंदर्य के



**सुंदर फूल को देखकर हम उसे तोड़ लेते हैं, परंतु यदि उसमें से छोटे-छोटे कीड़े हमारे हाथ पर रेंगने लगे तो हम उसे तुरंत फेंक देते हैं। सुंदर वस्तु को देखकर हम खरीद तो लेते हैं, परंतु यदि उसकी पायेदारी और उपयोगिता में कमी दिख जाये तो उसे लौटाने का यत्न भी करने लगते हैं।**

अभाव में भटकता ही रहेगा। अब प्रश्न उठता है कि क्या ऐसी संपूर्ण सुंदरता की प्राप्ति हो भी सकती है? और, यदि हो सकती है तो कैसे?

मनुष्य की यह भटक ही सिद्ध करती है कि किसी जमाने में वह सौंदर्य-संपन्न था। वह स्वयं भी सुंदर था और जिस वस्तु को देखता था वह भी उसे सुंदर दिखाई देती थी। इसी संस्कार के कारण और उसी अनुभव को फिर से प्राप्त करने के लिये उसकी आंखें सदा ही बैचने रहती हैं। वह जमाना था सतयुगी स्वर्ग का अथवा बैकुण्ठ का जिसमें सर्वगुण संपन्न, सोलह कला संपूर्ण, संपूर्ण निर्विकारी, अति सुंदर एवं आकर्षक-मूर्त देवता श्री राधे-श्री कृष्ण अथवा श्री लक्ष्मी-नारायण राज्य करते थे और जिसमें हर तरफ आत्मिक एवं प्राकृतिक सौंदर्य ही दिखाई देता था। उसी दिव्य सौंदर्य की झलक के लिये मनुष्य-मात्र की आंखें व्याकुल हैं और उसी झलक को निहार लेने के बाद ही वह तृप्त हो पायेगी। सौभाग्य की बात यह है कि आत्मिक एवं प्राकृतिक सौंदर्य के बीज-रूप निराकार परमात्मा शिव वर्तमान समय प्रजापिता ब्रह्मा के द्वारा अपना दिव्य और अलौकिक कार्य कर रहे हैं। जिसके फलस्वरूप शीघ्र ही सृष्टि पर फिर से बैकुण्ठ की स्थापना हो जायेगी जिसमें सौंदर्य ही सौंदर्य दृष्टिगोचर होगा। परंतु उस दिव्य सौंदर्य की झलक का साक्षात्कार केवल वहीं थोड़ी सी आत्माएं कर पायेंगी, जो अभी से अपने-आपको परमात्मा द्वारा दिये गये ज्ञान और योग के बल से दिव्य एवं सुंदर बना लेंगी।

# सर्व के पिता एक शिव परमात्मा - ब्र.कु.शीलू



**शांति सरोवर**। शांति सरोवर में आयोजित तनाव प्रबंधन शिविर में केन्द्रीय आरक्षित पुलिस बल (सि.आर.पी.एफ.) के जवानों को तनाव से मुक्ति प्राप्त करने के लिए राजयोग की शिक्षा देते हुए ब्र.कु.भूमिका



**नामली (रत्नलाम)**। 77वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती पर शिव ध्वज लहराते हुए ब्र.कु.अनिता, ब्र.कु.सविता, डीएसपी आर.पी. रावत, न.पा. अध्यक्ष सज्जनदेवी भरावां, ब्र.कु.पुजा योगी, समाजसेवी राजेन्द्र पोरवाल एवं ग्राम निवासी



**रामबाग**। महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित शांति यात्रा में शांति का संदेश देते हुए ब्रह्मा कुमार भाई - बहनें



**पिथोरा (छ.ग.)**। राजयोग शिविर का उद्घाटन करते हुए समाज सेवी बलविंदर सिंह, ब्र.कु.पुष्पा बहन



**चरोदा (भिलाई)**। स्वं जोगेन्द्र सिंह ठाकुर की स्मृति में रेलवे द्वारा आयोजित क्रिकेट मैच में विजेता टीम को ट्रॉफी प्रदान करते हुए ब्र.कु.शिवानी एवं ब्र.कु.रवि बहन



**भवानी मंडी**। सम्पूर्ण स्वास्थ्य शिविर का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु.डॉ. जमीला, तहसीलदार हनुमान सिंह गुर्जर, चैयरमैन राजोरा जी एवं अन्य



**कोटा (राज.)**। 'सत्यम् शिवम् सुंदरम्' विषय को लेकर महाशिवरात्रि का पर्व शहर के सभी ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्रों द्वारा संगठित रूप से हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। सर्वप्रथम, शहर के व्यस्ततम एवं प्रमुख सड़को पर बैड, घोड़े, कलशधारी माताएं एवं झाँकियों से सजे वाहनों से सुसज्जित रैली निकालकर शिवरात्रि का आध्यात्मिक रहस्य एवं परमात्म अवतरण का संदेश लोगों तक पहुंचाया गया। रैली में 'कलियुग का महाविनाश', 'सर्व के पिता शिव परमात्मा', 'त्रिमूर्ति', 'महिला सशक्तिकरण'

समेत कुल सात झाँकियों का प्रदर्शन किया गया। सर्व के पिता शिव परमात्मा की झाँकी को लोगों एवं मीडिया ने विशेष रूप से सराहा। रैली के पश्चात भव्य समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें विधायक ओम् बिड़ला, महापौर रत्ना जैन, आयकर आयुक्त पुरुषोत्तम त्रिपुरी समेत शहर के अनेक गणमान्य नागरिक उपस्थित थे। कार्यक्रम के विशेष अतिथि ब्रह्माकुमारी शीलू दीदी (मा.आबू) तथा मुख्य अतिथि ब्रह्माकुमारी हेमलता दीदी (इंदौर) थे। ब्रह्माकुमारी शीलू दीदी ने अपने उद्बोधन में

कहा कि परमात्मा शिव साधारण मानव के तन में अवतरित होकर उनके मुख से सर्व आत्माओं को गीता ज्ञान एवं सहज राजयोग की शिक्षा देकर अधर्म का विनाश तथा एक सत-धर्म की पुनर्स्थापना कराते हैं। परमात्मा का अवतरण पतित आत्माओं को पावन बनाने के लिये होता है। इसलिए परमात्मा का अवतरण पुरानी दुनिया में होता है। समारोह के अंत में गिनिज़ बुक रिकॉर्डधारी ब्र.कु. रानी रायकवार ने बालों से टूट खींचने का प्रदर्शन कर दर्शकों को मुग्ध कर दिया।

## आत्म-ज्योति को जागृत करना ही शिवरात्रि का यथार्थ जागरण



**रामगंज मंडी (राज.)**। शिवरात्रि के अवसर पर लोग रात को शिव की आराधना करते हुए जागरण करते हैं। वास्तव में जागरण में जागकर नहीं अपितु आत्मा की ज्योति को जागृत कर जीवन की बुराईयों को त्यागना ही परमात्मा शिव से सुख और शांति का वरदान लेने के समान है। ऐसे त्योहारों पर दिनभर भूखे प्यासे रहकर उपवास, व्रत किया जाता है। लेकिन इसकी सार्थकता तभी है जब हम भोजन आदि के त्याग की बजाए पांच खोटे सिक्को का अर्थात् पांच विकारों का त्याग कर सत्कार्य करने लगें और सदा परमात्मा की स्मृति में रहेंगे। इन पांच मनोविकारों ने ही आत्मा को क्षीण किया है। सर्वशक्तिमान

परमात्मा शिव को केवल याद करने मात्र से ही क्षीण आत्मा शक्तिशाली बनती है। परमात्मा से विमुख होना ही हमारे क्लेश का मुख्य कारण है। जीवन में आध्यात्मिकता का अभाव ही समस्याओं को जन्म देता है।

उक्त उद्गार इंदौर ज़ोन की क्षेत्रीय समन्वयक ब्रह्माकुमारी हेमलता ने गुजराती भवन में 77 वीं त्रिमूर्ति शिवजयंती के उपलक्ष में आयोजित आध्यात्मिक समागम 'महाशिवरात्रि महोत्सव' में व्यक्त किये।

इस आध्यात्मिक समागम का अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलन कर शुभारंभ किया गया। इस अवसर पर

'सबका मालिक एक है' इस गीत के माध्यम से परमात्मा के 'सर्वमान्य' होने का संदेश दिया गया तथा सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति दी गई। कार्यक्रम में विधायक चंद्रवर्गता मेघवाला, पालिकाध्यक्ष मनोजभाई पटेल, नायब जिलाधिश शंभुदयाल मीणा तथा भाजपा जिला उपाध्यक्ष वीरेंद्र जैन विशेष अतिथि के रूप में मंचासिन थे।

महाशिवरात्रि महोत्सव के अंतिम चरण में कोटा से पधारी ब्रह्माकुमारी उर्मिला ने सबको आत्मानुभूति कराई तथा समस्त अतिथियों को स्मृतिचिन्ह देकर सम्मानित किया गया। मंच का कुशल संचालन ब्रह्माकुमारी शीतल ने किया।



**अमृतसर**। शिव जयंती के अवसर पर निकाली गई शोभायात्रा में ब्र.कु.राज। शिवध्वज लिए परमात्म स्मृति में खड़े हैं ब्रह्माकुमार भाई-बहनें।



**शांतिनगर**। ब्रेड डिपार्टमेंट का उद्घाटन करते हुए दादी जानकी, दादी हृदयमोहिनी, दादी रतनमोहिनी, ब्र.कु.सूर्य, ब्र.कु.मृत्युंजय, ब्र.कु.भरत, ब्र.कु.रावशेखर, ब्र.कु.श्रीराम तथा अन्य।

# राजयोग मेडिटेशन से बढ़ाएं मन की शक्तियां



**रायपुर।** तनाव प्रबंधन विशेषज्ञा एवं राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. प्रियंका ने संतोषी नगर खमतराई में आयोजित अलविदा तनाव शिविर में कहा कि आधुनिक जीवन शैली तनाव पैदा कर रही है। तनाव का सीधा संबंध बीमारी से है। जिससे बचने के लिये हर परिस्थिति में खुश रहना सीखें और राजयोग मेडिटेशन से अपनी मानसिक

शक्ति को बढ़ाते जायें। शिविर में स्थानीय पार्षद पूर्ण प्रकाश झा अतिथि के रूप में उपस्थित थे। उन्होंने दीप प्रज्वलीत कर शिविर का उद्घाटन किया। उन्होंने इतने सुंदर आयोजन के लिये ब्रह्माकुमारी संस्था की सराहना करते हुये कहा कि तनाव को गोली या दवाई से दूर नहीं कर सकते। उसे दूर करने के लिये प्रियंका बहन से मार्गदर्शन की जरूरत है। ब्र.कु.प्रियंका बहन ने अपने उद्बोधन में बताया कि किसी महत्वपूर्ण कार्य को करने के लिये हम योजनायें बनाते हैं। इसी प्रकार तनाव से बचने के लिये भी हमें अपनी जीवनशैली को

बदलने की योजनायें बनानी होंगी। उन्होंने कहा कि हरेक व्यक्ति के लिये तनाव का कारण अलग-अलग हो सकता है। तनाव का मुख्य कारण मन में उठने वाले नकारात्मक विचार हैं। उन्होंने मन को सत्कृतशाली बनाने के लिये राजयोग मेडिटेशन को सर्वश्रेष्ठ उपाय बताया। आज संसार में शुभ भावना की बेहद कमी हो गई है। विश्व में अनेक दिवस मनाये जाते हैं। उसी प्रकार शुभ भावना दिवस मनाने की जरूरत है। कैलिफोर्निया में हुये अनुसंधान से यह पता चला है कि जितने लोग धूम्रपान, शराब के कारण रोगी बनते हैं उससे कहीं ज्यादा लोग दूषित भावनाओं के कारण रोगी बनते हैं। ईर्ष्या और नफरत की भावना कैंसर और हृदयाघात का मुख्य कारण है। तो हम क्यों न सबके प्रति शुभ भावना रखें। मेडिकल साइंस ने भी शुभ भावनों को सबसे अच्छा मेडिसिन मानना है।



**झालावाड़।** आरटीएम इन्स्टिट्यूट के शिक्षक एवं विद्यार्थियों को स्वप्रबंधन विषय पर संबोधित करते हुए इन्दौर जेनो की क्षेत्रीय समन्वयक ब्र.कु. हेमलता बहन।



**चन्द्रपुर।** शिवजयंती के पावन पर आयोजित कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए कलेक्टर सी.एस.दहलकर, सभापति अनिता कठाडे, ब्र.कु.कुसुम, ब्र.कु.कुंदा, ब्र.कु.दीपक तथा अन्य।

## पवित्र जीवन व सम्मान

पवित्रता को सृष्टि पर सभी ने सर्वोच्च स्थान दिया, जिन्होंने सृष्टि पर आकर यदि कोई महान कार्य किया भी है तो अवश्य ही पवित्रता को जीवन का कोई अंग बनाया होगा। एक समय था जब मनुष्यात्मा की सबसे बड़ी चाह थी - पवित्र जीवन। यही उसके जीवन का श्रृंगार थी। आज भी है, परंतु विषय है - पवित्रता की कीमत को जानो। पुनः पवित्रता का सागर हमारा बाप बन हमें बता रहा है, शिक्षक बन समझा रहा है, सतगुरु बन बुला रहा है... अपने पावन बच्चों को। जग को पावन करने वाला तुम्हें पावन बनाने का वायदा दिल से दे चुका है। अतः पावनता के अधिकारी महान आत्माओं। अब प्रतिज्ञाएं छोड़कर प्रतिज्ञा के बजाए 'प्रति आज्ञा' को जीवन में उतारने का तुम भी दिल से वायदा करो, पवित्रता का वरदान तुम्हें जीवन को महान बनाने के लिए ही मिला है जिसने तुम्हारे जीवन को पावन बनाने की गारंटी ली है उनकी प्रेरणाएं हैं -

- कभी न भूलो तुम परम पवित्र आत्मा हो, जिसे तुम प्राणों से प्यारा कहते हो, उसका ही ये वरदान है कि तुम पवित्रता के अवतार हो।

- तुम्हें याद आता है? तुम्हीं ने लम्बे समय अकेले सृष्टि पर राज्य किया है, तुम स्वराज्यधिकारी रहे हो तुम्हें कौन पराजित कर सकता है - निश्चय बल धारण करो।

- तुमने विश्व के मालिक को गुप्त रूप में नवयुग रचते पहचान लिया। तुम्हें कोई न पहचाने ये नहीं हो सकता परंतु भगवान की तरह गुप्त निष्काम, निःस्वार्थ कर्म करते चलो।

- कांटो से घबराओ नहीं, शूलों को फूल बनाते चलो - परंतु चलो तो सही, शूल राहों के एक दिन फूल बन जायेंगे, यही कांटे तुम्हें कोटों में कोई बना जायेंगे।

- तुम्हारे जगे दीपक को कोई तूफान नहीं बुझा सके तो तुम अपने ही तूफानों से क्यों घबरा जाते हो। याद रखो ये काले दुःखों के बादल तुम्हारा महत्व बढ़ा रहे हैं।

- कृष्ण के हाथ में स्वर्ग है, भगवान के हाथों में तुम, कौन अच्छा लगेगा? तो भी तुम्हें क्यों नशा नहीं रहता। भगवान के आशीर्वाद से दुनिया का भला होता है। वह तुम्हें स्वीकार कर चुका है

उसने अपना आशीर्वाद का हाथ तुम्हारे सिर पर रख दिया है, सबका हित चाहने वाला तुम्हें हाथ के नीचे छिपा रख है - तुम्हारा अहित कैसे हो सकता है?

- तुमने भगवान के साथ रहना सीख लिया है - अहो भाग्य उनका जिन्हें उसकी याद से सुख मिला, परम भाग्य उनका जिसके साथ से उन्हें परमसुख मिला तो तुम्हारे साथ रहने वालों को तुमसे दुःख क्यों होता है तुम भी अपने साथ से सबको सुख देना सीख लो।

- तुम्हारी यादगार का आधार है तुम ईश्वरीय याद स्वरूप रहे। महान लक्ष्य पर पहुंचने का साहस करने वाले, महान कर्तव्य करना न भूलो। तुम्हारे महान चरित्र तुम्हारा चित्र बना रहे हैं। चरित्र को ऊंचा बनाये रखो।

- दुनिया ने उस प्रभु से मांग-मांगकर अपनी

**पवित्रता का वरदान हमें अपना व दूसरों का जीवन महान व पवित्र बनाने के लिए ही तो मिला है...**

झोली भर ली है और तुम्हें उसी ने सारे अधिकार सौंप दिये, भंडारे खोल दिये हैं तुम फिर भी सफल क्यों नहीं कहला रहे हो - एक बार दोहराओ अपने प्राप्त अधिकारों को।

- जग का पालनहार तुम्हारी पालना करने के लिए अपना धाम छोड़कर आया है और तुम्हें 5000 वर्ष की पुचकार इकट्ठी दे रहा है, चार युगों का प्यार एक मिलन में दे रहा है। तो तुम्हें कितना हष्ट-पुष्ट, हर्षित रहना चाहिए।

- तुम्हें भगवान ने स्वयं आकर कहा है - तुम मेरे नयनों का नूर हो और तुम कह रहे हो - हम तो अभी बहुत दूर हैं, नूर दूर नहीं होते। दूर रहने वाला स्वयं समीप आया है तब तो तुम्हें बताया है तुम मेरे नयनों के नूर हो, सदा अपने स्वमान के आसन पर विराजमान रहो।

- ओह! तुमने पहली बार में विश्व के मालिक पर विश्वास किया। जग तुम पर भी करेगा। कोई तुम्हें जाने, ये भी सोचना छोड़ दो। तुमने तो जानीजाननहार को जान लिया है। जग

तुमको न जाने ये हो ही नहीं सकता।

- तुम्हारी खुशी संसार के सारे गम हर लेगी। तुम खुशियों के सागर की लहरों में लहराते रहो।

- तुम धैर्यता धारण करो, तब सबके कष्ट हर सकोगे, तुम्हारे ही कष्ट रह गये तो संसार को सुखी बनाने का वायदा कल्पना बन जायेगा। तुम सब पर सुख बरसाओ तो कल विश्व ही अपना बन जायेगा।

- अपनी महानताएं जहां जाओ साथ ले जाओ। किसी भी कीमत पर अपनी कीमत न भूलो, महान प्राप्ति के लिए जो मिला है देते चलो, अपनी महानताएं न भूलो। धारणाएं न छोड़ो।

- तुम परम-पवित्र आत्मा हो - जैसे आंखों का काम है नेचुरल देखना। ऐसे ही तुम्हारी हर कर्मेन्द्रिय का कर्म ज्ञान-दान, योगदान, स्नेह दान, सहयोग दान, शक्ति दान बन जाये। बस, तुम महादानी महाज्ञानी व वरदानी बनो।

- तुमने विश्व को नुनैती दे दिया हमें कोई हमारे रास्ते से बदल नहीं सकता। तुम अटल रहो, लोग आशीर्वाद देंगे, तुम सफल रहो।

- तुम कह चुके हो, तुम्हें पाकर के हमने जहां पा लिया है, अब जहान में क्या दूँड रहे हो, और क्या पाना चाहते हो - सबको राह दिखाने वालों स्वयं भी उन्हीं राहों पर चलते रहो जिनको तुमने स्वयं अपनाया है।

- धर्मों की दीवारों को तोड़ने वालों, वेदों के भेद खोलने वालों, शास्त्रों का अर्थ जानने वालों अब अपने मन की सूक्ष्म दीवारें भी तोड़ डालो। मान-अपमान, तेरे-मेरे के भेद मिटा दो, तुम्हें जो कुछ मिला है, सेवार्थ लगा दो तो तुम्हें 8 की माला में आने से कोई रोक नहीं सकता। दुनिया के रोके तुम नहीं रूके, 8 की माला में आने से भी न रूको। तो आइए, एक बार फिर वरदाता के वरदानों को याद करें, जिसने हमारा जीवन पावन बनाया उसको ही पवित्र जीवन की अमूल्य सौगात भेंट करें। ईश्वरीय जीवन को पवित्रता से सजाते चलें कि जल्दी ही पवित्रता का झंडा हर दिल पर लहराए। जिसने हमें पावन बनाया उसकी ही ये प्रेरणाएं हैं - परम पवित्र बनें, योगी बनें कि पुनः पवित्र ईश्वरीय जीवन जीने वालों की जय-जयकार हो उठे।



**बिलासपुर।** सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित भाई-बहनों को क्रोध मुक्त होने की विधि समझाते हुए ब्र.कु.मंजु।



**नरसिंगपुर।** सांसद उदय प्रताप सिंह को परमात्म संदेश देने के पश्चात ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.प्रिती



**कुम्हारी (छ.ग.)।** गीता पाठशाला का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. सविता, नगर पालिका अध्यक्ष त्रिवेणी शर्मा तथा अन्य ब्रह्माकुमारी बहनें।



**अम्बिकापुर।** स्वर्ण ज्योती ग्रामीण स्वरोजगार योजना द्वारा चलाये जा रहे ट्रेनिंग सेंटर कैप फाउण्डेशन (NGO) में ग्रामीण युवाओं को क्वालिटी ऑफ लाइफ विषय पर संबोधित करते हुए ब्र.कु.विद्या बहन

## रुकें और देखें तो जीवन यात्रा की सीन अच्छी लगेगी...

मुझे याद आता है कि एक बार हम बम्बई गए थे। हमारा एक कार्यक्रम था। हमारा कार्यक्रम तीन से पांच बजे का था। शाम का समय जब हमारा फ्री था। तो एक परिवार वाले आकर हमें कहने लगे कि बहन जी, शाम के समय अगर फ्री हो तो हमारी कॉलोनी में बहुत अच्छे लोग रहते हैं। अगर आप एक घंटे का प्रवचन दो तो सबको लाभ मिल जायेगा। सारे लोग बहुत ही आध्यात्मिक विचार वाले लोग हैं। हमने कहा तो कहा शाम को सात से आठ बजे का टाईम दे सबको। फिर वो तो चले गए। हम भी यहाँ कार्यक्रम में गए तीन से पांच बजे तक। पांच बजे कार्यक्रम पूरा होने के बाद कुछ प्रश्न-उत्तर हुआ। कुछ लोगों से मिलना हुआ। तो उस समय साढ़े पांच हो गए। अब निकलने लगे तो, जो बहन हमारे साथ थी वो कहने लगी कि बहन जी अब अगर आश्रम जायेंगे और फिर उनके घर जायेंगे। फिर तो रास्ता भी लंबा है और ट्राफिक का समय शुरू हो गया है। उस समय में फ्लाई ओवर नहीं थे। अगर ट्राफिक जाम में फंस गए, तो सात बजे भी फिर पहुंच नहीं पायेंगे। तो हमने कहा कि फिर क्या करना चाहिए? तो कहा कि यहां से ही सीधा चलते हैं। हमने पूछा कि यहां से कितनी देर लगेगी। तो कहा बस दस मिनट का रास्ता है। हमने कहा कि फिर तो हम बड़ा जल्दी पहुंच जायेंगे। कहा कोई बात नहीं वो लोग बहुत अच्छे लोग हैं। अगर जल्दी भी पहुंच गए तो वो माइण्ड नहीं करेंगे। हमने कहा ठीक है चलो। चले तो छः बजे तो हम पहुंच गए। अब उन्होंने इतना जल्दी हमें एकसपेक्ट नहीं किया था, कि एक घंटा पहले आयेगे। जब हम पहुंचे तो सारा परिवार बैठकर टी वी देख रहा था। अब हमको जैसे ही देखा तो मात-पिता ने बच्चों को इशारा किया कि टी वी बंद करो। तो बच्चों ने इशारा किया कि हम बंद करने वाले नहीं हैं। अब आजकल की दुनिया में तो बच्चों का ज्यादा सुनना पड़ता है। माँ-बाप ने कहा अच्छा आवाज को धीमा कर दो। बच्चों ने मान लिया आवाज को धीमा कर दिया। अब वहीं बैठना था वहीं उनकी टीवी चल रही थी। उनका आवाज कम कराया और यहाँ माँ-बाप हमसे बात करने लगे। कैसा रहा प्रोग्राम? क्या हुआ? आदि पूछने लगे। अब जरूर है कि बच्चों को डिस्टर्ब तो होगा। क्योंकि जो सीरियल चल रही थी, उसमें डिस्टर्ब हो रहा

## गीता ज्ञान का आध्यात्मिक बहस्य -वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका, ब्र.कु.उषा



था। हम लोग बात कर रहे थे, तो उनका जो सबसे छोटा वाला बेटा था, बारह पंद्रह साल के बीच का होगा। वह आकर मुझे कहने लगा दीदी प्लीज, डोट माइण्ड लेकिन आप थोड़ा साइलेंट रहेंगे ना तो बहुत अच्छा रहेगा। बड़ी सभ्यता के साथ उसने मुझे कहा। मुझे भी हंसी आ गई। लेकिन फिर वो अपना जस्टीफिकेशन देने लगा कि ऐसा है कि ये सीरियल बहुत अच्छा है। हम उसको मिस करना नहीं चाहते। क्योंकि आज उसका लास्ट एपिसोड है। आज के एपिसोड में कई ससपेन्स खुलने वाले हैं। मैंने सोचा अच्छी बात है, देखें तो सही क्या ससपेन्स होता है। जैसे ही मैंने देखा कि एक दृश्य का दूसरे दृश्य से कोई संबंध नहीं था। लेकिन पता नहीं उनका क्या ससपेन्स खुलता था। उसी में वो खुश हो जाते थे। बहुत खुश होकर के कहते थे वाह! बहुत अच्छा। क्या अच्छा दिखाया हमें समझ में नहीं आया। स्टोरी जैसा भी, कुछ नहीं लग रहा था। लेकिन पता नहीं क्या उनको अच्छा लगता था। बड़े खुश हो रहे थे। आखिर जब अंत हुई तो उसमें भी कोई खास बात नहीं थी, लेकिन फिर भी वो बहुत खुश हो गए कि बहुत अच्छा अंत दिखाया। तब मुझे से रहा नहीं गया और मैंने उस बच्चे को बुलाकर पूछा, इसमें क्या अच्छा था। एक दृश्य का दूसरे दृश्य से कोई कनेक्शन नहीं था। स्टोरी क्या थी वो भी पता नहीं चल रही थी। तो अच्छा क्या लगा? वो बच्चा मुझे कहने लगा कि दीदी ऐसा है आपने सारे एपिसोड देखे नहीं ना! इसलिए आपको कुछ समझ में नहीं आया। लेकिन हमने तो सारे एपिसोड देखे हैं ना इसलिए हमें कनेक्शन समझ में आ रहा था कि इस घटना का कनेक्शन कौन से एपिसोड के साथ है और हमको अच्छा लग रहा था। वो तो इतना बोलकर चला गया। लेकिन इतनी बड़ी बात मुझे समझ कर गया कि इस संसार चक्र में हमारे कितने जन्म हैं। और एक-एक जन्म एक-एक एपिसोड की तरह है। अब कलियुग का अंतिम समय आया अर्थात् ये लास्ट एपिसोड है। अब लास्ट एपिसोड में स्टोरी जैसा तो कुछ होगा ही नहीं। एक दृश्य का, दूसरे दृश्य से कोई कनेक्शन नहीं है। उसमें क्या ससपेन्स खुलता होगा, वह भी पता नहीं चलता होगा। लेकिन जब कोई ससपेन्स खुलता भी होगा तो हम इतने दुःखी हो जाते हैं कि ऐसा क्यों हुआ? हमने किसी का बुरा किया नहीं फिर ऐसा क्यों हुआ? लेकिन इस दृश्य का कनेक्शन कोई-न-कोई एपिसोड के साथ होगा कि नहीं होगा। अगर हमें भी टोटल सारे एपिसोड याद होते थे, तो हम भी क्या कहते, वाह बहुत अच्छा हुआ। ये जो हुआ बहुत अच्छा हुआ।

## सात्विकता को ....

न्यूयार्क से आई ब्र.कु. मोहिनी बहन ने कहा कि जीवन व समय के महत्व को समझ कर हर सेकण्ड को सफल करने वाला ही महान बनता है। उन्होंने सच्चे मन से कमजोरियों को स्वाहा करने पर बल दिया।

लंदन से आई जयंति बहन ने कहा कि शिव की जयंति के साथ शिव को पहचान उनकी श्रीमत पर चलने वाली आत्माओं की भी जयंति है। शिव के अवतरण के साथ ही ज्ञान के आधार से आत्माओं को नव जीवन मिला। ब्र.कु. मुन्नी, ब्र.कु.शशि, ब्र.कु.शौलू ने भी विचार व्यक्त किए।

## मुस्कान ....

सभी आकर्षित हैं, उसके पास सभी क्षणभर ठहरना चाहते हैं। क्या आपने इसका कारण ढूंढा? नहीं ढूंढा तो ढूंढकर देखिए। आपको उनकी अनेक विशेषताओं में सबसे प्रथम दृष्टिगोचर होगी, मुस्कान। मुस्कान मिलनसारिता की जननी है, संपर्कशील बनाने की अनिवार्य कड़ी है।

आशावादिता का रूप मुस्कान है। निराशावादी व्यक्ति मुस्कराना नहीं जानता। उनके चेहरे पर सदा गंभीरता और दुःख की छाप लगी रहती है। आज के संघर्षमय और दुःखी वातावरण में आपके दुःख से और अधिक दुःख कौन चाहेगा? जो प्रसन्न रहते हैं और मुस्कान से अपने व्यक्तित्व को आकर्षक बनाए रखते हैं उनके चारों ओर सफलता चक्कर काटती है।

बापदादा तो कहते हैं - बच्चे, सफलता तुम्हारा जन्मसिद्ध अधिकार है। जीवन में यदि सफलता प्राप्त करनी है तो अवश्य ही मुस्कान लुटाना सीखें। जो हर क्षण मुस्करा सकता है, वह प्रत्येक परिस्थिति में अपने आपको व्यवस्थित भी कर सकता है। जिसने हंसना और मुस्कराना नहीं जाना, उसने जीना ही नहीं जाना। यह वर्ष तपस्या वर्ष चल रहा है, परंतु इस तपस्या के साथ-साथ मुस्कराहट को भी जोड़ दें। मुस्कराता हुआ चेहरा ब्राह्मण जीवन का सच्चा श्रृंगार है। इसलिए इस ब्राह्मण जीवन को जीने के लिए मुस्कराइये और जीवन के प्रत्येक मोड़ पर मुस्कराते हुए सफलता से आगे बढ़ते जाइए।

## धर्म समाज को ....

गुरुद्वारे मस्जिद के चक्कर काटता है लेकिन क्षणिक शांति ही प्राप्त कर पाता है। परमात्मा से मिलन मनाने के लिए आत्मा को केवल निश्चय की आवश्यकता है। जिसने कभी नहीं कहा आई एक गॉड। उन्होंने भी कहा गॉड इज लाइट। चर्च में भी जायेंगे तो वहाँ मोमबत्ती जलाते हैं। बड़ी मोमबत्ती परमात्मा व छोटी आत्माओं का प्रतीक हैं।

मो.अहमद काजमी ने कहा कि जो बातें ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा बताई जा रही हैं वह कुरान की आयतों में भी लिखा हुआ है। अल्लाह उन्हें ही अच्छा कहता है जो झगड़े या फसाद नहीं करते।

स्वामी देवानंद ने कहा कि आत्मा की सत्ता इस शरीर रूपी प्रकृति में है। आत्मा इस शरीर द्वारा कर्म करती है। कोई भी धर्म मनुष्य को संहार की शिक्षा नहीं देता। यदि हम धर्म के मर्म को समझ लें तो कभी दंगे फसाद नहीं होंगे। धर्म तो हमारा प्राण है जिससे समाज में नित आपसी सद्भाव बढ़ता है।

जैन समाज से आए नेमचंद जी ने कहा कि अहिंसा, ब्रह्मचर्य ऐसे सिद्धांत हैं जिन्हें अपनाने से मनुष्य का जीवन सफल बन सकता है।

डॉ.एस.आर.वर्मा ने कहा कि मनुष्य को जीवन में श्रेष्ठ चिंतन करने की आवश्यकता है।



**वैजनाथ।** हिमाचल प्रदेश के मुख्यमंत्री वीरभद्र सिंह को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. सुलक्षणा एवं ब्र.कु. हरनाम तथा अन्य



**पेठ वडगॉव।** पत्रकार दिवस के अवसर पर आयोजित स्नेह मिलन कार्यक्रम के बाद पी.एस. आय अनिल विभूते, वरिष्ठ पत्रकार अजित पाटिल, ब्र.कु. शोभा, ब्र.कु. रानी तथा अन्य समूह चित्र में।



**बोपोडी-पुणे।** दैनिक लोकमत पुणे के विकास संपादक अनंत दीक्षित व उपसंपादक पराग पोतदार को सौगात देते हुए ब्र.कु. लक्ष्मी।



**आद्रा-पुरुलिया।** सेरो मेला अजय कुमार वर्मा (जी.एम. साउथ ईस्टर्न रेलवे) को संदेश देते हुए ब्र.कु. संथ्या एवं अरविन्द मिथवा।



**रायगढ़-छत्तीसगढ़।** आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए सी.एस.पी बहन नेहा पाण्डे साथ में ब्र.कु. चित्रा एवं ब्र.कु. पार्वती।



**राबर्टसगंज।** सांसद पकौड़ी लाल कोल व विधायक अविनाश कुशवाहा जी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. सुमन।



# कथा सरिता हर शुरुआत स्वयं से करें

भारत के पूर्व प्रधानमंत्री स्व.लाल बहादुर शास्त्री दो बातें अक्सर कहा करते थे। एक, हम यह न सोचें कि देश हमें क्या दे सकता है? हम यह सोचें कि हम देश को क्या दे सकते हैं। दूसरी यह कि शिखर का बर्ज बनने के स्थान पर नीव का पत्थर बनने की कोशिश कीजिए। उनके खुद के परिवार ने भी शास्त्री जी के इन जीवन मंत्रों को आत्मसात करके ही अपने जीवन की राह बनाई।

दरअसल शास्त्री जी के जीवन की सबसे बड़ी विशेषता थी कि वे दूसरे से जो कुछ अपेक्षा करते थे, उस पर स्वयं पहले अमल करते थे। पाकिस्तान के साथ युद्ध के दौरान बाबूजी ने जब देश से सप्ताह में

एक दिन सोमवार को एक समय का भोजन न करने की अपील की तो सबसे पहले सोमवार की शाम का भोजन उनके अपने घर में बंद हुआ। इसी तरह जब उन्होंने देश की महिलाओं से सैन्य जरूरतों के लिए अपने-अपने आभूषण देने की अपील की, तो सबसे पहले उनकी पत्नी और बहुओं के आभूषण इस पुनीत काम में उपयोग में आए थे। यह थी उनके जीवन की शैली। आज आप नजर उठाकर देखिए, क्या आपको हिन दूर-दूर तक भी कोई ऐसा नेता दिखता है जो इस तरह का आचरण कर सके?

ताशकंद की यात्रा पर रवाना होने से पहले एक पत्रकार ने सवाल किया था कि शास्त्रीजी, आप कदम इतने छोटे हैं और

अयूब खान इतने लंबे, आप ताशकंद में उनसे कैसे बात करेंगे? शास्त्रीजी ने इस चुटौतीले सवाल का उत्तर दिया था - मैं सिर उठाकर बात करूंगा और अयूब सिर झुकाकर। यह था उस महान आत्मा का आत्मविश्वास। इसी आत्मविश्वास के चलते न केवल उन्होंने देश की सेना का मनोबल बढ़ाया, बल्कि देश में श्वेत क्रांति और हरित क्रांति के बीज भी बोए। यह उनका आत्मबल ही था कि पाकिस्तान के साथ युद्ध के दौरान उनकी आवाज समूचे देश के लिए एक सुरक्षा कवच के रूप में काम करती थी। समाज के अंतिम व्यक्ति की चिंता उनके जेहन में हमेशा रही। तभी इस देश ने भी उन्हें बेहद प्यार, सम्मान और अपनापन दिया।



**कामठी।** 'खुशनुमा जीवन जीने की कला' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. राधा, ब्र.कु. फाल्गुनी, उपसभापति विमलताई साबके, वैशाली चोपड़े, शैलजा तायवाड़े, हेमलता जुनधरे, शोभा मोटधरे, ब्र.कु. प्रेमलता।



**कल्याण।** सेल्फ मेनेजमेंट लीडरशिप कोर्स कराते हुए ब्र.कु. सुनिता। साथ में एसेल पेकेजिंग मेनेजर स्टाफ।



**लातेहार-गुमला।** झारखंड स्थापना दिवस कार्यक्रम में जिला उपायुक्त आराधना पटनायक को ईश्वरीय सौगात देती हुई ब्र.कु. रजनी।



**नागौर-राजस्थान।** पूर्व पर्यटक मंत्री उषा पुनिया जी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. अनिता एवं मंजु।



**नवाशहर-पंजाब।** अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर अमरजीत पाल को आध्यात्मिक ज्ञान चर्चा के बाद ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कान्ता। साथ में एस.डी.एम.डी.टी.ओ. जे.एस. बराबर तथा अन्य



**वाशी नवी मुंबई।** डॉ. विश्वासनंद स्वामी, जी.बी. रामलिंगया चैयर डिवाइन् लाईफ फाउण्डेशन को ईश्वरीय संदेश देते हुए ब्र.कु. शीला।

## महत्व संगठन का

है। सभी ने सहमति में सिर हिलाया। ऋषि ने उदयन से कहा - देखो वह सबसे बड़ा कोयला सबसे तेजस्वी है। इसे निकाल कर मेरे पास रख दो। उदयन ने चिमटे से पकड़ कर वह तेज भरा अंगारा ऋषि के पास रख दिया।

लेकिन जैसे ही वह अंगीठी के अन्य कोयलों से अलग हुआ जल्दी ही उसकी चमक फीकी पड़ने लगी। उस पर राख की परतें आ गईं और वह तेजस्वी अंगारा एक काला कोयला भर रह गया। ऋषि ने समझाया - तुम

चाहे कितने भी तेजस्वी हो पर इस कोयले जैसी भूल मत कर बैठना। अगर वह कोयला अंगीठी में सबके साथ रहता तो अंत तक तेजस्वी बना रहता और सबको गर्मी देता रहता। संगठन से अलग होते ही इसकी चमक नहीं रही। अब हम इसकी तेजस्विता का लाभ भी नहीं उठा सकेंगे।

परिवार ही वह अंगीठी है जिसमें प्रतिभाएं संयुक्त रूप से तपती हैं। व्यक्तिगत प्रतिभा का अहंकार न टिकता है न फलित होता है। सबके साथ रहने में ही वास्तविक बल है। उदयन को अपनी भूल का अहसास हो गया। उसने महसूस किया कि हर एक बहुत कीमती है।

ऋषि अंगिरा के शिष्यों में एक था उदयन। वह काफी प्रतिभाशाली था। पर उसमें विनम्रता की कमी थी। वह हर समय अपने गुणों का बखान करता और अपने सहपाठियों का मजाक उड़ाता रहता था। ऋषि ने सोचा कि समय रहते इसे न समझाया गया तो यह लक्ष्य से भटक जाएगा। ऋषि उपयुक्त अवसर की प्रतिक्षा करने लगे एक बार सर्दी की रात में सत्संग चल रहा था। बीच में अंगीठी में कोयले दहक रहे थे। एक तरफ ऋषि बैठे थे दूसरी तरफ शिष्य। ऋषि बोले- अंगीठी खूब चमक रही है। इसका श्रेय इसमें दहक रहे

**काम करते-करते ऊर्जा का क्षय होना स्वाभाविक है पर इसे थकान न मारें। शक्ति दोबारा लौट आएगी।**

हेनरी फोर्ड सोलह वर्ष की उम्र में डेट्राइट एडीसन कंपनी में मैकेनिक की नौकरी करने लगे। कड़ी मेहनत व लगन से काम करते हुए चीफ इंजीनियर के पद तक पहुंच गए। एक बार उन्हें महान अविष्कारक एडीसन से बात करने का मौका मिला, तो उसने पूछा कि क्या मोटर कारों के लिए पेट्रोल ईंधन का अच्छा सा स्रोत हो सकता है? एडीसन ने सिर्फ 'हां' कहा और चल दिए। इस संक्षिप्त जवाब ने फोर्ड ने ग्यारह साल बाद टिन लिजी

## धैर्य व मेहनत

नामक कार बनाई। वे ग्यारह वर्षों तक अलोचनाओं के बीच अपने काम में भिड़े रहे। मनुष्य के लिए मुश्किल समय में इंतजार करने, काम करने, जुटे रहने और धैर्य रखने से ज्यादा कठिन शायद कुछ भी नहीं है। अक्सर किसी सवाल के जवाब में कहे गए कोई अनपेक्षित या अप्रत्याशित वाक्य अथवा संक्षिप्त जवाब से एक नए भावनात्मक सूर्य का जन्म हो सकता है।

यह बेहद महत्वपूर्ण है कि हम आशा बनाए रखें और कभी ऊर्जा की कमी को थकान के नाम से न पुकारें। अगर हम

कोशिश करना छोड़ देंगे, तो बाद में हम पीछे देखेंगे और कहेंगे, 'मुझे अब एहसास होता है कि वह सिर्फ एक दौर था, मुश्किल समय था, सिर्फ स्वाभाविक संक्रमण काल था, जिससे मैं गुजर रहा था। मुझे हार नहीं माननी चाहिए थी। मुझे इससे संघर्ष करना चाहिए था। हर संस्था, हर व्यक्ति तथा हर नौकरी के युग, कालखंड या दौर होते हैं। जब समस्या सिर्फ ऊर्जा की कमी हो और थकान न हो, तो शक्ति दुबारा लौट आएगी। जब भावनात्मक रूप से तंत्र पर अधिक दबाव हो, तो हमें विश्राम करना चाहिए, इंतजार करना चाहिए, क्योंकि यह तय है कि नई सुबह जरूर आएगी।

एक बेरोजगार युवक ने किसी बड़ी कंपनी में सर्विस के लिए आवेदन किया। साक्षात्कार लेने वाले अधिकारी ने उसे नवयुवक को उस पद के योग्य पाया। अधिकारी ने कहा - तुम अपना ई-मेल पता दो, मैं ज्वॉइनिंग की तारीख तुम्हें मेल द्वारा सूचित कर दूंगा। नवयुवक ने कहा - महोदय, मेरे पास न कम्प्यूटर है और न ही ई-मेल एड्रेस है। अधिकारी ने आश्चर्य जताते हुए कहा - आज जिसका ई-मेल एड्रेस नहीं है, उसकी कोई पहचान नहीं। मुझे खेद है कि एक पहचानहीन व्यक्ति के लिए कंपनी में कोई जगह नहीं। नवयुवक निराश हुआ। उसके पास मात्र दस डालर थे। कुछ विचार

## सही नजर

कर वह सुपर बाजार गया और वहां से कुछ सब्जियां खरीद घर-घर जाकर बेची। दिन भर में यही कार्य उसने तीन बार किया और रात को वह कुल साठ डॉलर लेकर घर लौटा। दूसरे दिन से वह दोगुने उत्साह से इस कार्य में लग गया। कुछ वर्षों में उसके पास डिलीवरी वाहनों का एक बेड़ा था। पांच साल के भीतर ही वह अमेरिका के सबसे बड़े फूड रिटेलरों की गिनती में आ गया। एक दिन उसने अपने परिवार के लिए इश्वरोंस पॉलिसी खरीदने के लिए एक एजेंट को बुलाया। एजेंट के साथ सारी बातचीत हुई।

उसने ई-मेल एड्रेस मांगा। युवक ने कहा - मेरे पास कोई ई-मेल एड्रेस नहीं है। एजेंट को आश्चर्य हुआ। वह बोला - आपके पास ई-मेल एड्रेस नहीं और आपने इतना बड़ा व्यवसाय खड़ा कर लिया! क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि यदि आपके पास ई-मेल एड्रेस होता, तो आप क्या होते? युवक ने जवाब दिया - ऑफिस क्लर्क।

कई बार हम सफलता को किन्हीं निश्चित सुविधाओं या परिस्थितियों के दायरे से देखने की आदत बना लेते हैं। सफलता और हमारे बीच की वास्तविक दूरी यह हमारी दृष्टि ही होती है। यदि हम हर समस्या को नवीनता से देखें तो हर जगह अवसर हैं।

## आपकी खुशी आपके पास



क्या आप अशांत हैं, क्या आप अवसाद के दौर से गुजर रहे हैं, क्या आपके मिजाज को क्रोध ने वश कर लिया है, क्या आप तनाव से ग्रस्त हैं। क्या आपने कभी सोचा है मन की शांति के लिए रिमोट कंट्रोल आपके पास है। देखिए नॉन स्टॉप, बिना किसी विज्ञापन के, आध्यात्मिकता के गुह्य रहस्यों को स्पष्ट करता हुआ "पीस ऑफ़ माइंड चैनल, आपके शहर में उपलब्ध है।

ब्रह्माकुमारीज टांसपोर्ट विंग (शिपिंग एविएशन टूरिज्म) द्वारा 'रिडिफाइनिंग हैपीनेस, विषय पर सेमिनार का आयोजन ज्ञानसरोवर परिसर में 26 जुलाई से 30 जुलाई 2013 तक आयोजित किया जा रहा है। अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें - ब्र.कु.मौरा, राष्ट्रीय संयोजिका  
Email -  
satservicestw@gmail.com  
Mob.-9920142744,  
9413384864

**सूचना-** ओमशान्ति मीडिया में सेवा के लिए हिन्दी व अंग्रेजी भाषा की जानकारी रखने वाले भाइयों की आवश्यकता है। ईमेल, वेबसाइट तथा साफ्टवेयर की जानकारी रखने वाले भाई की भी आवश्यकता है। ईश्वरीय सेवा के इच्छुक भाई अपना पूरा डाटा इस ईमेल पर भेजें -  
E-mail-  
mediabkm@gmail.com,  
Mob.-8107119445



## सूचना

आप सभी भाई-बहनों की मांग पर राजयोग प्रवचन माला की पुस्तक 'राजयोग मेडिटेशन' नवीन संस्करण के साथ, गंगवान कौन? की गीता का आध्यात्मिक रहस्य पुस्तक, हैपीनेस इंडेक्स, कथा साहिता उपलब्ध है। इसे आप ओम शांति मीडिया, शांतिवन कार्यालय से प्राप्त कर सकते हैं।

**प्रश्न -अव्यक्त बापदादा मुरली में 'अचानक' शब्द बहुत याद दिलाते हैं-इसका क्या अर्थ लिया जाए...क्या अचानक विनाश होगा?**

उत्तर - संसार में आज भी अचानक अनेक घटनाएँ होती हैं। चलते-चलते दुर्घटनाएँ, अचानक मृत्यु, अचानक कोई बीमारी आदि। अब शिव बाबा नवयुग रचने आया है और पुरानी सृष्टि का महाविनाश भी होना है। परन्तु विनाश के साथ-साथ सभी के विकर्म भी विनाश होंगे अर्थात् विनाशकाल धर्मराज का काल भी होगा। तो अनेक चीजें अचानक होंगी। किसी प्रियजन की अचानक मृत्यु, स्वयं में आने वाली किसी भी प्रकार की परिस्थिति या बीमारी, परिवार पर आने वाली अचानक की आपदा। दूसरी बात अचानक कहीं भी प्राकृतिक प्रकोप होंगे। अचानक स्वयं का भी बुलावा आयेगा -यह मोह की परीक्षा होगी। तीसरी बात -अचानक कहीं भी किसी महान आत्मा द्वारा बाप की प्रत्यक्षता का नजारा दिखाई देगा। अचानक अविनाशी रूद्र ज्ञान यज्ञ में भी कोई बड़ा परिवर्तन होगा। ब्राह्मण कुल में बड़ी पतझड़ भी सम्भव है। इन सबके लिए हमें तैयार रहना है।

**प्रश्न -जीवन में किसी किसी से बिना कारण ही अनबन रहती है। हमारी समझ में न तो कारण आता, वे यूँ ही मुँह चढाये रहते हैं और न इसका समाधान पता चलता। हमें क्या करना चाहिए?**  
उत्तर -प्रत्येक मनुष्यात्मा के साथ उसका पास्ट व भविष्य जुड़ा रहता है। पास्ट भी आकर्षित करता है व भविष्य भी। पास्ट में न जाने हमने किस किस से कैसे कर्मबंधन जोड़े हैं, वे सब अब हमारे सामने आते हैं। जिनसे अनबन रहती है, जरूर उनको हमने कष्ट दिया है, उनके अंतर्मन में हमारे लिए घृणा या बदले की भावना रहती है -यही कारण है। आप सात दिन तक सबेरे उठकर ये अभ्यास करो। पहले स्वयं को स्वमान में स्थित करो कि मैं एक महान आत्मा हूँ, तत्पश्चात्, उसे आत्मा देखते हुए मन से उससे क्षमायाचना करो कि मैंने आपको पूर्व जन्मों में कष्ट दिया हो, प्लीज मुझे क्षमा करो और

जो हों, मुस्कराहट बांटना सीखिए। आप यदि धन नहीं बांट सकते तो कोई चिंता नहीं, किंतु हृदय की प्रसन्नता को चेहरे पर मुस्कान के रूप में बांटना सीखिए। मुस्कान वह वरदान है जिससे स्वयं के और अपने संपर्क में आने वाले व्यक्ति के जीवन की कड़वाहट समाप्त हो जाती है। मुस्कराहट से खिला हुआ चेहरा और प्रसन्नता से दमकती आँखें देख भला कौन प्रभावित नहीं होता? एक मुस्कान पर हजारों कुर्बान वाली उक्ति निरर्थक नहीं, उसके पीछे मनोविज्ञान का गहरा चिंतन है। इसलिए वचन की दरिद्रता को बुरा कहा गया है। वचन के साथ-साथ मुस्कान की दरिद्रता भी अभिशाप है।

जीवन के चौराहे पर खड़े व्यक्ति को जब मार्ग चुनना पड़ता है, तो उसके कदम भारी हो उठते हैं, मन में दुविधा और संकल्प विकल्प उठने लगते हैं। आत्मविश्वास से यदि आपने किसी मार्ग पर कदम बढ़ा दिया, दुविधा और संशय को तिलांजलि दे डाली तो जीवन की हर डगर पर आगे ही बढ़ेंगे। बस, केवल आत्मविश्वास के साथ चेहरे पर मोहक मुस्कान रखिए। उस समय भी मुस्कराइए, जब आपकी परिस्थितियाँ विकट नजर आती हों। आपदाओं का आने वाला तूफान मुस्कान के मोहक जाल में स्वयं आबद्ध हो जायेगा। विषम परिस्थितियों में आपका सच्चा मीत यदि

फिर उसे दुवाएँ दो कि यह आत्मा शांत हो, इसे सुख मिले, यह आगे बढ़े व इसका कल्याण हो।

**प्रश्न -हम बाबा की सेवा में उपस्थित हैं, परन्तु हमारी सेवाएँ नहीं बढ़ती। हम बहुत कार्यक्रम भी करते हैं परन्तु संख्या नहीं बढ़ती। क्या कोई योग का भी प्रयोग है सेवा वृद्धि के लिए?**

उत्तर - सेवा वास्तव में त्याग व तपस्या से बढ़ती है, चेहरे व श्रेष्ठ चलन का प्रभाव सेवा पर बहुत पड़ता है। जो जितना योगयुक्त है, धारणायुक्त है व सर्व की ज्ञान-योग से पालना करना जानते हैं, उनकी सेवाएँ सहज ही बढ़ती हैं। साथ ही साथ सेवास्थान के वायुब्रेशन्स जितने अलौकिक व पवित्र हैं, वहाँ सेवा वृद्धि सहज है। परन्तु जहाँ टकराव है, बाह्यमुखता है, व्यर्थ है, वहाँ सेवा में बाधा है। आप एक छोटा सा प्रयोग करें। इक्कीस दिन तक आपको एक घंटा



पाँच या आठ का हो। योग करने से पूर्व सभी ये स्वमान लें मैं पूर्वज हूँ, मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मैं एक महान आत्मा हूँ, मैं इष्टदेवी हूँ व मैं विश्व कल्याणकारी हूँ। योग समाप्ति पर सभी मिलकर देवकुल की आत्माओं का आह्वान करें कि यहाँ चारों ओर दैवीकुल की जो भी आत्माएँ हों, वे बाबा के पास आ जाओ। जिसे तुम बुलाते थे, अब वह आकर तुम्हें बुला रहा है -आ जाओ।

इस तरह आप प्रति मास इक्कीस दिन योग कर सकते हैं। समय कोई भी हो। वर्ष में चार बार कर सकते हैं। सेवा पर छाई की तरह आपके पीछे आयेगी और सफलता हर कदम में।

**प्रश्न -बाबा ने कहा -प्यूरिटी ही सबसे अच्छी पब्लिसिटी है। इसका अर्थ स्पष्ट करें।**

उत्तर - जब हम सम्पूर्ण पवित्र बन जाएँ तो हम विश्व गगन में पूर्णमा के चन्द्रमा की तरह चमकेंगे।

हमारी पवित्रता देवकुल की आत्माओं को आकर्षित करती है। जहाँ जितनी पवित्र आत्माएँ होंगी व पवित्र वातावरण होगा, देवकुल की आत्माओं को वह स्थान प्रिय होगा। जो सेवा का कार्य तन, धन, समय व अन्य शक्तियाँ लगाकर किया जाता है, वह कार्य अकेली पवित्रता की शक्ति करेगी। सम्पूर्ण पवित्र आत्मा वह है जिसने काम, क्रोध को, मैं व मेरे को, मोह व लोभ को पूर्णतया जीता है। जिसका चित्त निर्मल हो गया है व जिसके मन में सभी के लिए शुभभावनाएँ हो। अर्थात् जो पूर्णतया व्यर्थ-मुक्त, स्वमान युक्त व योगयुक्त हो गया हो।

**प्रश्न -मैं बहुत व्यस्त रहता हूँ, पुरुषार्थ का समय ही नहीं मिलता। मन में बहुत निराशा रहती है। हम अपनी कार्यक्षमता को व पुरुषार्थ को कैसे बढ़ा दें?**

उत्तर -व्यस्त तो संसार में बहुत लोग हैं, कोई तो बिना काम भी व्यस्त रहते हैं। कोई तो व्यर्थ में ही व्यस्त रहते हैं। जो मनुष्य ज्यादा काम कम समय में करना जानता है -वही सफल व्यक्ति है। जो बिजी लाइफ में भी इजी रहता है, वही समझदार है। एक सूक्ष्म ईश्वरीय महावाक्य आपको सुना देता हूँ। जो आत्माएँ साक्षीभाव में रहती हैं, वे एक मास का काम एक घण्टे में ही कर सकते हैं। साक्षीभाव का अर्थ है -ड्रामा को खेल की तरह निर्लिप्त भाव से देखकर निर्संकल्प रहना। यदि आप विश्व ड्रामा के ज्ञान का प्रयोग करके साक्षी स्थिति बनायें तो आपकी कार्यक्षमता बहुत बढ़ जाएगी। मन में यदि व्यर्थ बहुत है, परेशानी है या तनाव है तो बुद्धि की कार्य शक्ति क्षीण हो जाती है। कर्म करते हुए आप भिन्न-भिन्न स्वमान का अभ्यास करें। कर्म करते हुए यह अभ्यास भी करते रहें कि मैं आत्मा इस देह की मालिक हूँ। इन कर्मोन्दित्रियों द्वारा कर्म करा रही हूँ। प्रतिदिन के लिए एक अभ्यास करने का संकल्प करें, उस पर ध्यान दें। घर से चलें तो तीन मिन्ट योग करके, बाबा का हाथ सिर पर रखाकर, सफलता का वरदान लेकर जाएँ, इससे सारा दिन प्रसन्नता में बीतेगा व निराशा कभी नहीं होगी।

जो मनुष्य ज्यादा काम कम समय में करना जानता है -वही सफल व्यक्ति है। जो बिजी लाइफ में भी इजी रहता है, वही समझदार है। एक सूक्ष्म ईश्वरीय महावाक्य आपको सुना देता हूँ। जो आत्माएँ साक्षीभाव में रहती हैं, वे एक मास का काम एक घण्टे में ही कर सकते हैं। साक्षीभाव का अर्थ है -ड्रामा को खेल की तरह निर्लिप्त भाव से देखकर निर्संकल्प रहना। यदि आप विश्व ड्रामा के ज्ञान का प्रयोग करके साक्षी स्थिति बनायें तो आपकी कार्यक्षमता बहुत बढ़ जाएगी। मन में यदि व्यर्थ बहुत है, परेशानी है या तनाव है तो बुद्धि की कार्य शक्ति क्षीण हो जाती है। कर्म करते हुए आप भिन्न-भिन्न स्वमान का अभ्यास करें। कर्म करते हुए यह अभ्यास भी करते रहें कि मैं आत्मा इस देह की मालिक हूँ। इन कर्मोन्दित्रियों द्वारा कर्म करा रही हूँ। प्रतिदिन के लिए एक अभ्यास करने का संकल्प करें, उस पर ध्यान दें। घर से चलें तो तीन मिन्ट योग करके, बाबा का हाथ सिर पर रखाकर, सफलता का वरदान लेकर जाएँ, इससे सारा दिन प्रसन्नता में बीतेगा व निराशा कभी नहीं होगी।

## मुस्कान बांटिए

- ब्र.कु.मौरा, पूवा

आत्मबल है तो मुस्कान ही सहवरी से कम नहीं। तीखे व्यंग्यवाणों और गंदी गालियों के प्रहार को एक मुस्कान समाप्त कर देती है।

व्यापार में भी मुस्कान बिकती है। आप दुकानदार के सामने पहुँचते ही देखेंगे, वह बहुत कोमलता से मुस्कराकर आपका स्वागत कर रहा है। बीस रुपये की साड़ी दुकानदार की मुस्कान और नम्रता से पच्चीस में खरीदकर भी बहनजी महसूस नहीं करती कि उनको अधिक कीमत देनी पड़ी है।

हास्य और मुस्कान केवल सुखी जीवन का ही मंत्र नहीं, आपकी सेहत के लिए उतना ही लाभदायक टॉनिक है। विटामिन की गोलियों और ताकत की सैकड़ों दवाइयों से कहीं बेहतर है - एक कतरा मुस्कराहट, खिलखिलाहट और उन्मुक्त हास्य। स्वास्थ्य विज्ञान ने सिद्ध कर दिया है कि प्रसन्नता प्रत्येक बीमारी की रामबाण दवाई है। आपने भी देखा होगा, डॉक्टरों और नर्सों की दवाई के साथ-साथ मुस्कान बांटते हुए।

मुस्कान शुभ-भावना और शुभ-कामनाओं का एक पुंज है। राम, कृष्ण, गौतम, महावीर, गांधी आदि

किसी भी महापुरुष की तस्वीर देख लें। क्या किसी के चेहरे पर मनहूसियत मिलेगी? मुस्कराता हुआ चेहरा आशियों की वर्षा करता नजर आता है। आज भी महापुरुष ब्रह्मा बाबा की तस्वीर हमारे बीच है उनके मुख पर नाचती हुई मुस्कान देखेंगे तो इस बात का अंदाजा लग जायेगा। बाबा का मुस्कराता चेहरा और हास्य-भरा आकर्षक मुख निष्ठा बालक की पवित्र मुस्कान-सा लगता था। उनकी मुस्कान वह जादू है, एक ऐसा खूबसूरत जादू, जो अनजाने ही दूसरे व्यक्ति के करीब कर देता है।

ब्रह्मा बाबा साधारण पढ़े-लिखे थे। कोई डिग्री नहीं। साधारण परिवार में उनका जन्म हुआ। अर्थात्भाव से पढ़ नहीं सके। छोटी उम्र में ही नौकरी करनी पड़ी लेकिन व्यवहार कुशलता और मुस्कराता हुआ चेहरा इन दो विशेषताओं के कारण वह एक गेहूँ के व्यापारी से सुप्रसिद्ध जवाहरी बने। उनको किसी विश्वविद्यालय की डिग्री हासिल नहीं थी, मुस्कराहट का प्रयोग करना वह बखूबी जानते थे। सदा मुस्कराते रहना उनकी विशेषता थी और वही मुस्कान उनको लोकप्रिय, समाजसेवी एवं सफल व्यापारी बनाने में सहायक सिद्ध हुई। ऐसी एक नहीं परन्तु अनेक विशेषताएँ आपको उनके जीवन में मिल जायेगी बशर्ते आप खोजना चाहें।

आपके मुहल्ले में आमूक के प्रति -शेष पेज 8 पर

# सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

## संगमयुगी ब्राह्मण आत्माओं की दिनचर्या

हे परमात्म पालना में पलने वाली महानात्माओं... आओ योग की अपनी नेचर बनाये। परमात्म मिलन का सुख व परमात्म पालना का भाग्य पुण्य आत्माओं को ही प्राप्त हुआ है। ये पालना आत्मा को पावन बनाने की है, ये पालना, समस्याओं में परमात्म-साथ व सहयोग का अनुभव करने की है और ये पालना ज्ञान की खुराक खिलाने की है। योग-अभ्यास हमारा जीवन बन जाए, अर्थात् हम विदेही व योग युक्त हो जाएँ इसके लिए हमें हर कर्म में, श्रेष्ठ स्मृति द्वारा योग के विभिन्न अभ्यास करने हैं। इसके लिए ही यहाँ प्रत्येक कर्म में मन-बुद्धि किस स्मृति में रहे - इसका टाइम टेबल प्रस्तुत है -

परमात्म महावाक्य याद रखें- यदि स्थिति श्रेष्ठ होगी तो परिस्थितियाँ स्वतः ही बदल जाएंगी और श्रेष्ठ स्थिति का आधार है-श्रेष्ठ स्वामान। अर्थात् यदि हम श्रेष्ठ स्मृतियों में रहेंगे तो हमारी स्थिति श्रेष्ठ रहेगी और तब श्रेष्ठ स्थिति के वायव्येशन्स से परिस्थितियाँ स्वयं ही बदल जाएंगी और अनेक समस्याएँ तो आने से पूर्व ही नष्ट हो जाएंगी।

हम यहाँ विभिन्न कर्मों में विभिन्न स्मृतियों का अभ्यास प्रस्तुत कर रहे हैं। आप इनमें से दस चुन लें या सब कर लें और हर कर्म में ये अभ्यास प्रारम्भ करें। इससे व्यर्थ संकल्प भी प्रथम दिन से ही समाप्त हो जाएंगे, मन आनन्द व खुशी की स्थिति में रहने लगेगा। एकाग्रता तीव्रता से बढ़ने लगेगी और योग - अभ्यास आनन्द का विषय बन जाएगा। याद रहे परमात्म-सुख जो कि योग अभ्यास से प्राप्त होता है, वो केवल स्वच्छ बुद्धि वाले योगियों को ही मिलता है। जो मनुष्य व्यर्थ की बातों में रहता है, जो योगी परचिन्तन का सुख लेते हैं, उनकी बुद्धि स्वच्छ नहीं रहती और वे कभी योगी भी नहीं बन सकते। तो आइये हम विभिन्न कर्मों में होने वाले श्रेष्ठ अभ्यास व स्वामान की चर्चा करें।

आँख खुलते ही हमारे प्रथम संकल्प का परम महत्व है। पहले दस मिनट हम स्वचिन्तन या श्रेष्ठ स्वामान में बितायें। कुछ बातें स्वयं को याद दिलायें..... मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, सर्व परमात्म शक्तियों पर मेरा अधिकार है, मैं निर्विघ्न आत्मा हूँ... मैं विजयी रत्न हूँ... आदि....। अमृतवेले योग के लिए कम से कम चार संकल्प ले लें।

**प्रथम-** अशरीरीपन का अभ्यास कि मैं आत्मा इस तन में अवतरित हूँ, मैं तेजस्वी आत्मा हूँ... मैं स्वराज्य अधिकारी हूँ, चिन्तन करें व अपने स्वरूप पर बुद्धि को स्थिर करें।

**दूसरा-** मैं फरिश्ता हूँ, सुक्ष्म वतन में हूँ, बापदादा सामने है, उनका वरदान हाथ मेरे सिर पर है, उनसे रहस्य कहें, उनको सच्चे दिल से शुकिया करें।

**तीसरा-** परमधाम में ज्ञान सूर्य की किरणों लें, बीजरूप का अभ्यास करें।

**चौथा-** विश्व को सकाशा दें।

आने जाने को डिल करें व स्वामान में रहें।

ऐसा लक्ष्य बनाकर अभ्यास करेंगे तो नींद भी नहीं आयेगी व पूरा समय सफल होगा। स्नान करते हुए अभ्यास करें- मैं इष्ट देव/देवी हूँ- ये शरीर मेरा मन्दिर है...

**घर से सेवा केन्द्र पर आते जाते याद रखें-** मैं लाइट हाउस फरिश्ता हूँ।

**मुरली सुनते वार- वार याद करें-** मैं आत्मा भुकुटि की कुटिया में बैठकर भगवान से सुन रही हूँ, भगवान स्वयं पढ़ाने आया है।

**मुरली सुनाते हुए-** सामने बैठे हुए महान आत्माएँ हैं, सब चमकती ज्योति है, मैं भी एक महान आत्मा हूँ। मुझे सबको परमात्म प्रेम में मगन करना है।

**भोजन बनाते हुए-** मैं परम पवित्र आत्मा हूँ, मेरे नैनों से पवित्र किरणों भोजन में समा रही है।

**चाय व दूध पीते....** मैं भगवान का लाडला बच्चा हूँ, वे मुझे बहुत प्यार करते हैं..

**पानी पीते हुए....** मैं पवित्रता का फरिश्ता हूँ, इस स्मृति से पानी को दृष्टि देकर पियें।

**बाइक पर बैठते, साइकिल पर बैठते या कार में बैठते -** मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, साथ में बाबा का आह्वान भी कर लें।

**घर से बाहर कार्य पर जाते हुए-** बाबा मेरे साथ है- इस स्मृति से 3 मिनट याद में बैठकर ही जाए। साथ-साथ याद करें कि वरदाता का मुझे वरदान है- सफलता मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है।

**ऑफिस या दुकान में जाते ही -** पहले बाबा को याद करके इस स्मृति से वहाँ श्रेष्ठ वाइवेशन्स फैलाएँ कि मैं मास्टर ज्ञान सूर्य हूँ।

**भोजन खाते हुए -** बाबा का आह्वान करें कि आओ अपने ही भण्डारे का ब्रह्माभोजन स्वीकार करें। मैं परम पवित्र फरिश्ता हूँ- कम से कम 30 सेकेंड इस स्मृति से भोजन को दृष्टि दें।

**कार्य करते हुए -** बीच-बीच में याद करें कि मैं आत्मा इस देह की मालिक हूँ, करवानहार हूँ इन कर्मन्द्रियों से कर्म करा रही हूँ।

**घर की सफाई व कपड़े धोते -** मैं स्वच्छ आत्मा हूँ, मुझे अपनी भी सफाई करनी है।

**श्रृंगार करते हुए-** दर्पण के समक्ष.... स्वयं को अति तेजस्वी आत्मा देखें। याद करें.... दोनों बाबा आये हैं, मेरा जन्म-जन्म के लिए श्रृंगार करने। सतयुग में मैं कितनी श्रृंगारी हुई रहूँगी।

**कार्य से वापिस घर आते हुए-** याद करें.... ये विश्व का ड्रामा कितना सुन्दर है इसे साक्षी होकर देखें....

**शाम के योग में** सबको सकाशा दें व अभ्यास करें कि मैं सर्वशक्तिवान की किरणों के नीचे हूँ, परमात्म शक्तियों मुझमें प्रवेश कर रही है।

**जब भी फोन की घण्टी बजे -** तो कोई भी एक स्वामान याद करके ही फोन अटेंड करें, जैसे कि मैं विजयी रत्न हूँ, बाबा मेरा है, मैं पद्मापद्म भाग्यशाली हूँ..... मैं पूर्वज हूँ..... आप जन सम्पर्क में ज्यादा रहते हैं तो - उन्हें आत्मा देखें।

**आसन प्राणायाम करते हुए -** अभ्यास करें

कि- मैं आत्मा परम पवित्र हूँ मुझसे पवित्र किरणों मेरे मास्टर मे व पूरे शरीर में फैल रही है।

**कोर्स कराते हुए या चित्र समझाते हुए -** स्वयं को स्वामान में स्थित कर आत्मिक दृष्टि से ज्ञान दें। कम से कम 5 बार दिन में अवश्य याद करें।

**भाषण करते हुए -** सबको इस दृष्टि से देखे कि सामने बैठे हुए भगवान के बच्चे हैं, वे देव कुल की श्रेष्ठ आत्माएँ हैं और मैं एक महान आत्मा हूँ... मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ व मेरे सिर पर सर्वशक्तिवान की छत्रछाया है।

**योग कराते हुए-** सबको आत्मिक दृष्टि से देखें, याद करें कि मैं पूर्वज हूँ, परमात्म किरणों के नीचे हूँ...

**समस्याओं के समय....** भगवान मेरा दोस्त है.... उसे अधिकार से यूज करें।

**पढ़ते हुए-** यदि आप शिक्षक है तो हर पीरियड में स्वामान व आत्मिक दृष्टि का अभ्यास करें...

**बीमारी के समय-** मैं आत्मा, इस देह की मालिक हूँ, प्रकृति की मालिक हूँ, मुझसे किरणें निकलकर पूरे शरीर में फैल रही हैं, मैं स्वस्थ हो रहा हूँ...

**लोगों को देखते हुए -** चाहे आप किसी की शादी में गये हैं या किसी फंक्शन में गये हैं तो अभ्यास करें कि मैं परमपवित्र हूँ, मुझे सबको पवित्र किरणें देनी हैं। सबको आत्मा देखकर पवित्र सकाशा दें।

**एकान्त में व घूमते फिरते -** बाबा की किरणें मुझ पर पड़ कर चारों ओर फैल रही हैं।

**रात्रि सोने से पूर्व -** सारा अच्छा बुरा चार्ट बाबा के सामने रखकर हल्के हो जाएँ। बाबा की उन प्राणियों के लिए सच्चे दिल से शुकिया करें जो उन्होंने हमें कराई है। फिर उनका आह्वान करें व बाप दादा के साथ सो जाएँ। मन को खुशी में लाकर सोयें तो सर्वोत्तम।

इस तरह आप अपना टाइम टेबल स्वयं बनायें। हो सके तो सप्ताह का अपने हाथों से अपना प्रोग्राम स्वयं लिखें। स्वयं को उमंग में रखना अपने ही हाथ में है। दृढ़ संकल्प करें कि भगवान ने कहा है तो मुझे अवश्य करना है। 21 दिन यदि दृढ़ इच्छा से कर्म में ये अभ्यास कर लिया जाये तो ये अभ्यास नेचर बन जाएंगे। यदि कभी कम अभ्यास हो या भूल जाए तो निराश न होकर पुनः अभ्यास करें। यदि आप 8-10 दिन भी भूल जाएं तो पुनः शुरू करें। अभ्यास बदल भी सकते हैं।

हे योग-प्रेमी आत्माओं.... याद करो संसार को व प्रकृति को तुम्हारे श्रेष्ठ वाइवेशन्स की बहुत आवश्यकता है। यदि तुम श्रेष्ठ स्मृतियों में रहेंगे तो संसार को स्वतः ही सकाशा मिलती रहेगी। आने वाला समय अति भयानक होगा, मृत्यु कष्ट दायक होगी, ऐसे में स्वयं को व दूसरों को हम तब ही मदद कर सकेंगे जब हम स्वयं में योग बल भरेंगे। अन्यथा हमें भी विनाश-काल में अति पीड़ा होगी। हमें विश्वास है कि समस्त ब्राह्मण परिवार ईश्वरीय-आज्ञा मानकर विभिन्न अभ्यास करेंगे।



**रूड़की।** 'परमात्म शक्ति अनुभूति' समारोह में केन्द्र मंत्री माननीय हरीश रावत जी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. प्रेम एवं ब्र.कु. मीना।



**सम्बलपुर-उड़ीसा।** डॉ. रासेसवरी पाणिग्रही (ज्ञानिक स्पेशलिस्ट) को ईश्वरीय उपहार प्रदान करते हुए ब्र.कु. पार्वती साथ में डॉ. नागेश्वरी राय एवं ले. कर्नल मोहन राय।



**रीवा।** आध्यात्मिक स्नेह मिलन कार्यक्रम के पश्चात् के.डी. सिंह एडवोकेट, सत्येन्द्र सिंह भदौरिया (टी.आई.) डॉ. जयविक्रम सिंह एवं ब्र.कु. निर्मला तथा अन्य।



**झाबुआ।** झाबुआ में ब्रह्मा बाबा के स्मृति दिवस पर आयोजित 'नारी सम्मान रक्षा अभियान' कार्यक्रम में ज्योत पञ्जवलित करते हुए जिलाधीश जयश्री कियावत, अति. पुलिस अधीक्षक कृष्णावणी देसावतु, अति. जिलादण्डाधिकारी बी.एल. जडिया, ब्र.कु. जयन्ति।



**जोधपुर।** 'राजनीति द्वारा शान्ति और समृद्धि' विषय पर बोलते हुए पूर्व महापौर ओमकुमारी गहलोत, मंच पर उपस्थित है ब्र.कु. लक्ष्मी, महापौर रामेश्वर, भा.ज.पा. के जिला महामंत्री जगत नारायण जोशी, गणेश मित्राणी, पवन जी।



**ओलपाड।** नवनिर्मित शिवमंदिर के उद्घाटन पर परमात्मा शिव का परिचय देते हुए ब्र.कु. धर्मिष्ठा साथ में वहाँ के स्वामीजी।

# ‘भारत का स्वर्णिम भविष्य’ महोत्सव का आगाज

नई दिल्ली। न्यायमूर्ति जी.एस. सिंघवी ने नेताजी सुभाष चलेस मैदान में ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा महाशिवरात्रि पर्व पर मनाये जा रहे भारत का स्वर्णिम भविष्य महोत्सव का उद्घाटन करने के पश्चात कहा कि यह केवल एक मेले का उद्घाटन मात्र नहीं बल्कि संस्था एक क्रान्ति का सूत्रपात कर रही है। उद्घाटन सत्र “हिंसा मुक्त समाज” में उन्होंने विषयांतर्गत कहा कि हिंसा का सबसे बड़ा कारण है परिग्रह अर्थात् लोभ वृत्ति। परिग्रह का कारण मानव की भौतिक इच्छायें हैं। इसलिये जितने भी लोग परिग्रह से धन इकट्ठा करते हैं वहाँ हिंसा उत्पन्न होती है जो कि छोटे दिमाग की उपज है।

ब्रह्माकुमारी संस्था की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने माउण्ट आबू से विडियों कांफ्रेंसिंग के द्वारा इस शुभ अवसर पर कहा कि ये मेले का विषय “समय की पुकार-हिंसा मुक्त समाज” है। अर्थात् लोगों को व समाज को हिंसा मुक्त करने के लिये इस मेले में आध्यात्मिक ज्ञान एवं सहज राजयोग की शिक्षा द्वारा आन्तरिक सशक्तिकरण की उपाय एवं अनुभूति करायी जायेगी जो कि महाकुम्भ सदृश्य पापनाशक साबित होगा।

ब्रह्माकुमारी संस्था के दिल्ली क्षेत्रीय सह मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रूक्मिणी जी ने इस अवसर पर अपने आशीर्वाचन दिये कि स्व-परिवर्तन से



विश्व-परिवर्तन समय की पुकार है। अब हमें ज्ञान नेत्र को खोलना होगा जिससे हम स्वयं को तथा स्वयं के गुणों एवं शक्तियों की प्रयोग कर ये दुखमय दुनिया बदल कर सुखमय संसार बनाना होगा। यही परमात्मा की तथा समय की पुकार है।

संयुक्त राष्ट्र सूचना केन्द्र भारत एवं भूटान की निदेशिका श्रीमति किरण मेहरा ने कहा कि शान्ति और अहिंसा ये दो मूल्य यू.एन. के मुख्य लक्ष्य हैं और यही ब्रह्माकुमारी संस्था का लक्ष्य होने के कारण उन्हें हमसे जोड़ता है। हमने समाज को सुधारने के जो भी कदम उठाये उससे हिंसा खत्म होनी चाहिए। उन्होंने कहा की

भेदभाव और गरीबी भी हिंसा के रूप हैं। जहां धर्म, रंग और भाषा का भेदभाव होता वहाँ सम्मनता नहीं आ सकती। सहनशीलता, धीरज, विनम्रता आदि मूल्य शक्ति के आधार पर ही अपने को एवं समाज को हिंसा मुक्त कर सकते हैं।

बहुत महत्वपूर्ण हैं ये स्कूलों की पढाई में उतना ही जरूरी है जैसे स्कूल के अन्य विषय एवं खेलकूद।

अन्तर्राष्ट्रीय ब्रह्म विद्यापीठ, त्रिनिदाद के स्वामी ब्रह्मदेव महाराज ने अहिंसा मुक्त

समाज के लिए लोगों से आह्वान करते हुए कहा कि आप एक-एक दिया हो जो समाज को अन्धकार से निकाल रोशनी की ओर ले जायगा। आध्यात्मिक ज्ञान, साहस और शक्ति के आधार पर ही अपने को एवं समाज को हिंसा मुक्त कर सकते हैं।

फिल्म और टेलीविजन एशियन एकेडमी के चेयरमैन डॉ सन्दीप मारवाह ने कहा कि यह धरा जो कि हमारे बुरे आचरण से नर्क समान बन गई है उसे स्वर्ग समान बनाना हमारी जिम्मेवारी है। अपने सकारात्मक सोच एवं श्रेष्ठ कर्म के द्वारा ही इस जिम्मेवारी को हम पूरा कर सकते हैं।

संस्था के मुख्य प्रवक्ता ब्र.कु.

ब्रजमोहन ने कहा कि किसी भी प्रकार की नकारात्मक गतिविधि हिंसा है। प्रत्येक व्यक्ति मायूस है या मजबूर है जिससे समाज में निराशा, भय और हिंसा उत्पन्न हो रही है। उन्होंने मेले में लगाये गये विभिन्न पण्डालों, झोंकियों जैसे अहिंसा परमोधर्म, धर्म ग्लानि के चिन्ह, आज के कुम्भकरण को जगाना, गंगा और हरिद्वार, पतित पावनी कौन? रावण अभी मरा नहीं है, गीता का भगवान कौन?, फैमिली काउन्सिलिंग एवं व्यसन मुक्ति का चित्रण करते हुए उसका उद्देश्य स्पष्ट किया।

अमेरिका में ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. मोहिनी ने कहा भारत के पास चरित्रता का धन है। सुख व शान्ति के लिए दो बातें आवश्यक हैं - मनुष्य का विचार और आपस के सम्बन्धों में मधुरता। आने वाली दुनिया में ये दोनों बातें श्रेष्ठ होगी जिससे वहाँ सम्बन्धों में मधुरता होगी।

सी.बी.आई. के भूतपूर्व निदेशक डी.आर. कार्तिकेयन ने कहा कि इस संस्था ने शान्ति का सन्देश फैलाया है, जिसको अपनाते से परिवार, समाज व देश बेहतर बनेगा। इस अवसर पर दिल्ली एवं चण्डीगढ़ के चुनाव आयुक्त राकेश मेहता, ओमशान्ति रिट्रीट सेन्टर, गुडगांव की निदेशिका ब्र.कु. आशा ने भी सभा को सम्बोधित किया।

## धर्म समाज को शांति का पाठ पढ़ाते आए हैं

देहरादून। सर्व धर्म चाहे वह हिन्दु धर्म हो, मुस्लिम धर्म हो या कोई और धर्म, सभी ने समाज को शांति का पाठ पढ़ाया है। किसी भी धर्म स्थापक ने यह नहीं कहा कि यह ज्ञान केवल एक धर्म वालों के लिए है बल्कि सभी मनुष्य मात्र के लिए है।

उक्त विचार उत्तराखण्ड के राज्यपाल डॉ. अजीज कुरैशी ने ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा आयोजित सर्व धर्म सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में मनुष्य अज्ञान वश धर्म के नाम पर दंगे व लड़ाई कर रहा है। धर्म के नाम पर आपस में नफरत की खाई पैदा की जा रही है। सच्चा धर्म वही है जो गरीब असहाय लोगों की सहायता करे। आवश्यकता इस बात की है कि हम सब आपस में एक साथ बैठकर इस समस्या का हल निकालें। ब्रह्माकुमारी संस्था के प्रयास से समाज को एक नई दिशा मिलेगी।

ब्रह्माकुमारीज धार्मिक प्रभाग की अध्यक्ष ब्र.कु. प्रेमलता ने कहा कि आज धर्म को मानने वाला

मनुष्य धार्मिक शिक्षाओं को आचरण में नहीं ला रहा। अगर सभी मनुष्य धर्म के अर्थ को जान



उत्तराखण्ड के राज्यपाल डॉ. अजीज कुरैशी, ब्र.कु. प्रेमलता तथा संतवृंद सर्व धर्म सम्मेलन में।

जायेंगे तो न कोई अपने को हिन्दु समझेगा और न कोई मुसलमान। हम सभी इस देह से ऊपर एक आध्यात्मिक शक्ति आत्मा हैं। हम सभी आत्माओं का स्वधर्म है शांति। जब तक स्वयं को देह समझे तब तक गुणवान नहीं बन सकते। मैं आत्मा हूँ, अगर यह पक्का हो जाए तो हमें कोई दुख नहीं होगा। आत्मा का सब कुछ वह एक ईश्वर है। यह संसार भी एक खेल है ना साथ कुछ लाए थे और ना ही साथ कुछ जायेगा। धर्म मनुष्य को श्रेष्ठ बनाना सिखाता है। धर्म शब्द का अर्थ ही धारणा है। धारणा ही मनुष्य को श्रेष्ठ बना सकती है। राजयोग मेडिटेशन दिव्य जीवन बनाने की एक कला है।

जे.बी. ग्रीन ने कहा कि जब तक भाई अपने भाई से प्रेम नहीं करता, पड़ोसी अपने पड़ोसी से प्रेम नहीं करता तो उस ईश्वर जिसे उसने देखा नहीं है उससे प्रेम कैसे कर सकता है? मनुष्य शांति के लिए मंदिर -शेष पेज 8 पर

भारत - वार्षिक 170 रुपये  
तीन वर्ष 510 रुपये  
आजीवन 4000 रुपये  
विदेश - 2000 रुपये (वार्षिक)  
कृपया सदस्यता शुल्क 'ओम शान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेपल एट माउण्ट आबू ) द्वारा भेजें ।

ओम शान्ति मीडिया  
सम्पादक : ब्र.कु. गंगाधर  
ब्रह्माकुमारीज, शांतिवन, तलहटी  
पोस्ट बॉक्स नं. - 5, आबू रोड (राज.) 307510  
Enquiry For Membership, Mob. No. - 0941406096  
(M)- 9414154344, E-mail : mediabkm@gmail.com,  
omshantimedia@bkkivv.org, website:www.omshantimedia.info

प्रति