

सहज योग

एक बड़ी मीठी कथा है। शिव के दो पुत्र हैं: कार्तिक और गणेश। और शिव उनके साथ खेल रहे हैं। और शिव ने कहा, 'एक काम करो, तुम दोनों जाओ और विश्व की परिक्रमा कर आओ। जो पहले आयेगा, वह पुरस्कृत होगा।' कार्तिक हुसियार है, दुनियादार है; वह निकल पड़ा तेजी से। फिर वह एक क्षण रुका नहीं। गणेश खड़े ही रहे। एक तो शरीर से स्थूल है, इतनी तेजी बरत भी नहीं सकते। शिव ने कहा, 'तुम खड़े क्यों हो? कार्तिक जा भी चुका और जल्दी ही लौट आयेगा! गणेश ने एक परिक्रमा शिव की लगा ली। और कहा, 'मैं आ गया।' और गणेश जीते!

परिक्रमा परमात्मा की-एक भाव है, कोई बाह्य जगत का तथ्य नहीं। कार्तिक चूक गया। वह सच में ही विश्व का परिक्रमण करने निकल पड़ा। परिक्रमा एक भाव-दशा है। कबीर कह रहे हैं: 'जह-जह डोलौं सो परिकरमा।' यह एक भाव है, एक प्रार्थनापूर्ण हृदय है। तो जहां भी डोल रहा हूँ, वह उसकी परिक्रमा है। जो भी कर रहा हूँ, वह उसका ही काम है।

सहज योग का पहला आधार होगा कि तुम्हारा चौबीस घंटे का जीवन परिक्रमा हो जाये। जीवन खंड-खंड हो भी तो नहीं सकता, लेकिन हमने खंड-खंड किए हैं। हम बड़े हुशियार हैं। सुबह जाकर हम प्रार्थना कर आते हैं, फिर दुकान चला लेते हैं; धन कमा लेते हैं, उसी में थोड़ा दान करके धर्म भी कमा लेते हैं। इस प्रकार जीवन को हमने कई हिस्सों में बांट रखा है और सब हिस्से अलग-अलग हैं।

जब एक आदमी मंदिर जाता है, तब उसका चेहरा देखो, वह अलग आदमी है। वहीं आदमी बाजार में मिल जाये, तो उसका चेहरा अलग है। वह वहीं आदमी नहीं है। यह दूसरा ही खंड है। लेकिन जीवन क्या बांटा जा सकता है? जीवन तो अभिवाज्य है।

प्रार्थना या तो होगी-तो चौबीस घंटे चलेगी-या नहीं होगी। प्रार्थना घंटे भर नहीं हो सकती। ऐसा तो नहीं हो सकता कि गंगा सिर्फ काशी में बहे, प्रयाग में

बहे और बाकी समय न बहे-तो प्रयाग तक पहुँचेगी कैसे? तुम मंदिर में जाकर प्रार्थनापूर्ण हो जाओ और मंदिर के बाहर एक क्षण पहले तुम प्रार्थनापूर्ण नहीं थे, तो मंदिर के भीतर जाकर अचानक प्रार्थना की गंगा बहने कैसे लगेगी? तुम अनहोना चमत्कार कर रहे हो। द्वार तक तुम साधारण दुकानदार हो, द्वार के भीतर तुम प्रविष्ट हुए कि तुम भक्त हो गये। और फिर तुम मंदिर के बाहर निकलते ही दुकानदार हो जाओगे। तुमने मंदिर में धोखा दिया। क्योंकि तुम्हारे तेईस घंटे ही सच होंगे, तुम्हारा एक घंटा सच नहीं हो सकता।

तेईस घंटे तुम बेईमान हो, झूठ बोल रहे हो, चोरी कर रहे हो, धोखा दे रहे हो और एक घंटे के लिए तुम एकदम सरल हो गये! सरलता कोई खेल है? कि तुमने जब चाहा, तब सम्हाल लिया। यह असंभव है। लेकिन हम हुशियार हैं, चालाक हैं। हम दोनों लोक एक साथ सम्हाल लेना चाहते हैं। हम कहते हैं: थोड़ा-सा समय परमात्मा को भी दिया, ताकि दोनों नावों पर पैर रहें।

कबीर कहते हैं कि यह असंभव है। धार्मिक आदमी या तो धार्मिक होता है या नहीं होता। तुम यह मत सोचना कि दस परसेंट धार्मिक और बीस परसेंट धार्मिक और आधा घंटा धार्मिक, एक घंटा धार्मिक! यह असंभव है। जैसे तुम श्वास लेते हो, तो चौबीस घंटे- चाहे तुम सो जाओ, चाहे तुम जागो, चाहे तुम होश में हो, चाहे तुम बेहोश हो। कबीर कहते हैं: परिक्रमा श्वास जैसी हो जाये- तुम जह-जह डोलो वहीं-वहीं- भाव परिक्रमा का बना रहे। तुम जिसके पास से भी गुजरो, वहीं परमात्मा दिखाई पड़े। तुम्हारी परिक्रमा जारी रहे।

'जह-जह डोलौं सो परिकरमा, जो कछु करौं सो सेवा।' अविभाज्य जीवन का सूत्र है कि उसे बांटो मत। तुम यह मत कहो कि 'यह' सेवा है, यह काम है; अभी सेवा कर रहा हूँ, अब काम करूँगा, अभी प्रेम कर रहा हूँ, अब कर्तव्य करूँगा; यह संसार है और यह परमात्मा-ऐसा विभाजन मत करो; क्योंकि जह

विभाजन है, वहीं तुम भटक गये, वहीं तुम भूल गये, वहीं द्वैत आ गया। और जह दो आ गये, वहीं चूक हो गई, वहीं स्मरण भटक गया, वहीं स्मरण खो गया, वहीं सुरति नष्ट हो गई। सहज योग वास्तव में सहज तब ही है जब हम जो है वहीं स्वरूप में है। उसे हर पल हर कर्म में भाव प्रवाहित होता दिखेगा। स्वयं में स्थित प्रज्ञ का रूतबा सहज होगा।



डॉ. कु. गंगाधर

आत्मअभिमानी स्थिति में रहने से श्रेष्ठ संस्कार का निर्माण होगा

ज्ञान की अच्छी बातें अंदर काम तभी करती हैं जब देही अभिमानी स्थिति होती है। देह अभिमान वाली बातों में जाने का संस्कार न हो। अच्छी बातों को जो जीवन में उपयोग में लाते हैं वह कभी किसी संस्कार-स्वभाव के वश नहीं होते। गीता में भी है कि इसका दोष नहीं है, यह स्वभाव के वश है इसलिए कभी किसी के स्वभाव-संस्कार का वर्णन नहीं करना, नहीं तो वो भी तुम्हारा स्वभाव बन जायेगा। यह हार्ट बड़ा कमजोर है, एक सेकण्ड में हर्ट हो जाता है। फिर इसे हील करना मुश्किल है। सबसे नाजुक है हार्ट। हर्ट (दर्द) का भी कनेक्शन हार्ट से है।

आज आप सब इतने खुशी में हैं, मैं भी खुश हूँ तो इस प्रकार से खुशी में रहना, खुशी बाँटना भगवान ने भाग्य दिया है। कभी कभी खुशी न रहना माना जो दिया है, वो वापस ले लेगा, चला गया वापस, नहीं आयेगा फिर। अभी समय बहुत नाजुक है, जितना भगवान भोलानाथ है, उतना धर्मराज भी है। समर्पण जीवन में टूट्टी और विदेही हैं तो समर्पण की खुशियाँ मनाओ क्योंकि ईश्वर को समर्पण हो गये। कोई इंसान को समर्पण नहीं हुए है इसलिए किसी के दबाव या झुकाव में आ नहीं सकते। हम भाग्यशाली हैं, हमको और बातों के लिए सोचने वा बोलने के लिए टाइम ही नहीं है। तभी तो कभी बाबा के सामने जाओ

या बाबा के सामने बैठो तो याद में खो जायेंगे। तो बाबा को देखते-देखते बाबा जैसे बनो। इसके लिए हमारे अंदर कोई भी कमी-कमजोरी को खत्म करने की लगन हो, तो बाबा की दृष्टि से वो कमी कम होते-होते खत्म हो जायेगी। बाबा ने एक मुरली में कहा, तुम भी ऐसे टावर बन जाओ तो सबका ध्यान जायेगा। तो नालेज, लव, प्युरिटी, पॉवर से भरपूर रहो तो टावर के मुआफिक खींचता है।

अभी समय थोड़ा है, संकल्प में प्युरिटी, पीस हो तो समय और स्वांस सफल हो जायेगा। ऐसे समय में अगर मुझे और कोई की बात याद आयी तो बाबा याद नहीं है। यह बड़ी महीन बात है, भले कोई पचास साल से ज्ञान सुन रहा है, पर अभी ज्ञान बड़ा महीन हो गया है। योग रीयली ऐसा है, जो अब लगता है राजाई संस्कार बन रहे हैं। राजयोग से राजाई संस्कार हैं। सेवा क्या है, राजाई संस्कार हो। रीयल्टी की राजाई से भासना में रहना, सबके लिए यह जो सेवार्थ भावना, पैदा होना, समर्पण हुए फिर देखते हैं, मन-वाणी-कर्म श्रेष्ठ हैं तो योगी माना विदेही और टूट्टी बन सकता है। जो होने वाला है वो हुआ ही पड़ा है, संगम का समय है कराने वाला बाबा है। बोलो मत। देखो, बाबा को साथी बना करके, साक्षी हो रहने का वरदान मिला हुआ है। बाबा साथी है, मुझे इशारे से चला रहा है। कराने

वाला वो है, निमित्त करने वाली मैं हूँ। निमित्त भाव



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

है इसकी गहराई में जाना है। जैसे ब्रह्मा बाबा निमित्त बना तो प्रैक्टिकली मन-वाणी-कर्म से हमारे सामने आइने का रूप धारण किया है। बाबा ऐसा पावरफुल आइना है, उसमें देखने से ही हम बदल जाते हैं। इसमें मुख्य बात है जो स्वभाव बनाया हुआ है, उसको चेंज करने की जब तक लगन नहीं है तब तक कोई भी परिवर्तन नहीं कर सकता है। बाबा चाहता है, बाबा को और कोई इच्छा नहीं है। बाबा कहता है तुम्हारे ऊपर सिर्फ ऊँच पद पाने की जिम्मेवारी है, मैं साथ दूँगा। जो भी सेवा है वो सच्चाई, नम्रता से करेगा तो सेवा में सहयोगी बनेगा, बनायेगा। तुम अगर बाबा को हाँ जी कहते हो, तो बाबा भी तुम्हें सदा हाँ जी कहता है। हाँ जी कहने का बहुत अच्छा सरल नेचर है। यह नेचर सहयोग देने और सहयोग लेने में बहुत अच्छा काम करती है। सार रूप में भावार्थ यह है, कोई कर्मबन्धन नहीं, कोई हिसाब-किताब नहीं, कोई चिन्तन नहीं, ऐसा निश्चित रहने का, निश्चित भावी पर अडोल रहने का, बाबा से मिला हुआ वरदान बहुत काम करता



दादी इंदुवती, अति. मुख्य प्रशासिका

ज्ञान की अच्छी बातें अंदर काम तभी करती हैं जब देही अभिमानी स्थिति होती है। देह अभिमान वाली बातों में जाने का संस्कार न हो। अच्छी बातों को जो जीवन में उपयोग में लाते हैं वह कभी किसी संस्कार-स्वभाव के वश नहीं होते। गीता में भी है कि इसका दोष नहीं है, यह स्वभाव के वश है इसलिए कभी किसी के स्वभाव-संस्कार का वर्णन नहीं करना, नहीं तो वो भी तुम्हारा स्वभाव बन जायेगा। यह हार्ट बड़ा कमजोर है, एक सेकण्ड में हर्ट हो जाता है। फिर इसे हील करना मुश्किल है। सबसे नाजुक है हार्ट। हर्ट (दर्द) का भी कनेक्शन हार्ट से है।

आज आप सब इतने खुशी में हैं, मैं भी खुश हूँ तो इस प्रकार से खुशी में रहना, खुशी बाँटना भगवान ने भाग्य दिया है। कभी कभी खुशी न रहना माना जो दिया है, वो वापस ले लेगा, चला गया वापस, नहीं आयेगा फिर। अभी समय बहुत नाजुक है, जितना भगवान भोलानाथ है, उतना धर्मराज भी है। समर्पण जीवन में टूट्टी और विदेही हैं तो समर्पण की खुशियाँ मनाओ क्योंकि ईश्वर को समर्पण हो गये। कोई इंसान को समर्पण नहीं हुए है इसलिए किसी के दबाव या झुकाव में आ नहीं

जो सरल और स्वच्छ है वही है योगी

सकते। हम भाग्यशाली हैं, हमको और बातों के लिए सोचने वा बोलने के लिए टाइम ही नहीं है। तभी तो कभी बाबा के सामने जाओ या बाबा के सामने बैठो तो याद में खो जायेंगे। तो बाबा को देखते-देखते बाबा जैसे बनो। इसके लिए हमारे अंदर कोई भी कमी-कमजोरी को खत्म करने की लगन हो, तो बाबा की दृष्टि से वो कमी कम होते-होते खत्म हो जायेगी। बाबा ने एक मुरली में कहा, तुम भी ऐसे टावर बन जाओ तो सबका ध्यान जायेगा। तो नालेज, लव, प्युरिटी, पॉवर से भरपूर रहो तो टावर के मुआफिक खींचता है।

अभी समय थोड़ा है, संकल्प में प्युरिटी, पीस हो तो समय और स्वांस सफल हो जायेगा। ऐसे समय में अगर मुझे और कोई की बात याद आयी तो बाबा याद नहीं है। यह बड़ी महीन बात है, भले कोई पचास साल से ज्ञान सुन रहा है, पर अभी ज्ञान बड़ा महीन हो गया है। योग रीयली ऐसा है, जो अब लगता है राजाई संस्कार बन रहे हैं। राजयोग से राजाई संस्कार हैं। सेवा क्या है, राजाई संस्कार हो। रीयल्टी की राजाई से भासना में रहना, सबके लिए यह जो सेवार्थ भावना, पैदा होना, समर्पण हुए फिर देखते हैं, मन-वाणी-कर्म श्रेष्ठ हैं तो योगी माना विदेही और टूट्टी बन सकता है। जो होने वाला है वो हुआ ही पड़ा है, संगम का समय है कराने वाला बाबा है। बोलो मत। देखो, बाबा को साथी बना करके, साक्षी हो

रहने का वरदान मिला हुआ है। बाबा साथी है, मुझे इशारे से चला रहा है। कराने वाला वो है, निमित्त करने वाली मैं हूँ। निमित्त भाव है इसकी गहराई में जाना है।

जैसे ब्रह्मा बाबा निमित्त बना तो प्रैक्टिकली मन-वाणी-कर्म से हमारे सामने आइने का रूप धारण किया है। बाबा ऐसा पावरफुल आइना है, उसमें देखने से ही हम बदल जाते हैं। इसमें मुख्य बात है जो स्वभाव बनाया हुआ है, उसको चेंज करने की जब तक लगन नहीं है तब तक कोई भी परिवर्तन नहीं कर सकता है। बाबा चाहता है, बाबा को और कोई इच्छा नहीं है। बाबा कहता है तुम्हारे ऊपर सिर्फ ऊँच पद पाने की जिम्मेवारी है, मैं साथ दूँगा। जो भी सेवा है वो सच्चाई, नम्रता से करेगा तो सेवा में सहयोगी बनेगा, बनायेगा। तुम अगर बाबा को हाँ जी कहते हो, तो बाबा भी तुम्हें सदा हाँ जी कहता है। हाँ जी कहने का बहुत अच्छा सरल नेचर है। यह नेचर सहयोग देने और सहयोग लेने में बहुत अच्छा काम करती है। सार रूप में भावार्थ यह है, कोई कर्मबन्धन नहीं, कोई हिसाब-किताब नहीं, कोई चिन्तन नहीं, ऐसा निश्चित रहने का, निश्चित भावी पर अडोल रहने का, बाबा से मिला हुआ वरदान बहुत काम करता है। शान्ति से सुख-शान्ति और प्रेम की दुनिया स्थापन करनी है तो वो कर रहा है। मुझे बाबा के वरदान को साकर कर कार्य में जुटे रहना है।

श्रेष्ठ मनोबल वाले वीरों का ही इतिहास स्मरण करता है। वे इतिहास बदल देते हैं, वे संसार बदल देते हैं। वे भूमण्डल पर नवीन विचारधाराओं को सरिताएं प्रवाहित करके मनुष्यों के सूखे मन में पुनः हरियाली के बीजारोपण कर देते हैं। ऐसे मनुष्य राजनीति के क्षेत्र में भी हुए और धर्म के क्षेत्र में भी। युद्ध में भी ऐसे वीरों ने अदम्य साहस का परिचय दिया और विज्ञान के क्षेत्र में भी ऐसे श्रेष्ठ मनोबल से सुसज्जित मनुष्य ही संसार को कुछ दे सकते हैं। चाहे कोई भी क्षेत्र रहा हो, मनोबल से श्रृंगारित महापुरुषों ने सदा ही मानव समुदाय का साहस बढ़ाया और उनकी प्रेरणा के स्रोत बने। आप भी यदि कुछ करना चाहते हैं, यदि जीवन में कुछ बनना चाहते हैं, यदि संसार को कुछ देना चाहते हैं तो श्रेष्ठ मनोबल संग्रह कर आगे बढ़ो और चाहे कुछ भी हो जाए, कभी भी पीछे न हटने की प्रतिज्ञा कर लो। यदि आप ऐसा न कर पाए तो आपको भी समाज की उन्हीं फिसी-पिट्टी राहों पर चलना पड़ेगा जो लोगों ने बना दी हैं। परंतु समय बदल चुका, सभ्यताओं का नवीकरण हो चुका, युग भी बदलने वाला है, अतः आप भी बदलो। चाहे आप विद्यार्थी हैं या कोई व्यवसायी, मनोबल आपकी अमूल्य निधि है। किसी-किसी में यह

मनोबल बचपन से ही संस्कारवश पाया जाता है तो किसी अन्य को यह प्राप्त करना होता है। आपने कई विद्यार्थी देखे होंगे, जो कभी भी घबराते नहीं, परीक्षा उनके लिए आनंद होती है। यदि आप गरीब हैं, पढ़ने के लिए धनाभाव है, मां-बाप आपको इसीलिए पढ़ाना भी नहीं चाहते तो भी मनोबल से, विवेक बल से काम लो। अपना रास्ता स्वयं ढूँढ लो। परिस्थितियों से हारकर उच्च लक्ष्य को छोड़ देना कायरता होगी और अंत में पछताना ही पड़ेगा। हां, आपको दिन-रात मेहनत करनी पड़ेगी। परंतु मेहनत के साथ यह सोच-सोचकर स्वयं को प्रेरान न करो कि मेरे पास यदि धन होता तो...यदि आप के पास धन होता तो मनोबल न होता।

आपको क्या चाहिए—केवल धन या मनोबल। यदि आपके पास धन होता तो जीवन-यात्रा का अनुभव भी तो न होता। धन हो और मनोबल न हो तो धन का सुख अधूरा रहेगा, उंचे विचारों का कोई अनुभव न होगा। यदि आप पढ़ाई में कमजोर हैं और सभी आपकी असफलता को निश्चित मानते हैं तो भी आप मनोबल को बढ़ाएं और सभी को इसका प्रमाण दें—'मैं कमजोर नहीं हूँ' यह अनादि अटल सत्य मानकर कमजोर न बनें। सच जानो तुम कमजोर नहीं हो। तुम मनुष्य हो और मनुष्य के पास विवेक है, बस उसे बढ़ाओ, उसे बढ़ाओ पुनः-पुनः के अभ्यास से...कवि ने ठीक ही तो कहा...

करत करत अभ्यास के जड़मति होत सुजाण,
रसरी आवत-जात है, शिल पर होत निशान।
रस्सी पत्थर में गहरा गड्ढा कर देती है तो भला अभ्यास से कम बुद्धि का मनुष्य क्या बुद्धिमान नहीं बन सकता? अवश्य बन सकता है। कालोदास का उदाहरण क्या इसका प्रत्यक्ष प्रमाण नहीं है। ऐसे ही अन्य कई उदाहरण आपने अपने ही पास देखे होंगे। 'हार न मानो बल्कि हराओ।' तुम शक्तिशाली हो—यह भूल न जाओ। तुम जो चाहो कर सकते हो—इस सत्य की विस्मृति न होने दो, आने वाले विघ्नों को,

जीवन के तूफानों को, मार्ग के संकटों को तुम्हें हराना है। तुम बहादुर बनें, वे तुम्हें हराने आएँ और हार खाकर जाएँ। बस, इतना ही मनोबल यदि तुमने जमा कर लिया तो तुम्हारे लिए कुछ भी असंभव नहीं होगा।

आपने देखा होगा—कई लोग सीधा-सीधा जीने में सुख का अनुभव नहीं करते। उन्हें मार्ग के कांटे ही सुख देते हैं। वे ऊंचे-ऊंचे पत्थरों से अपने मनोबल को लड़ाना चाहते हैं। ऐसे मनुष्यों का सुख इस संसार में दिखाई देने वाले सुख से कहीं महान होता है। ये भौतिक सुख उनके कदमों को रोक नहीं पाते। वे सदा ही विघ्नों व परिस्थितियों का आह्वान करते रहते हैं और नदी को तेज धारा के विपरीत तैरने में ही उन्हें आनंद मिलता है। वे कुछ नया सिखना चाहते हैं। कितने ही लोगों ने नावों में बैठकर अकल्पनीय तूफानों से प्रस्त बड़े-बड़े सागरों को पार करके अपने असौम्य साहस व मनोबल का परिचय दिया। यद्यपि इनसे उन्हें कोई आर्थिक लाभ नहीं हुआ, परंतु वे अपने मनोबल को बढ़ाना चाहते थे।

कोई विद्यार्थी बड़ी-बड़ी स्पर्धाओं में इस भय से

बढ़ाये मनोबल

नहीं बैठते कि वे सफल नहीं होंगे। फलस्वरूप वे पढ़-लिखकर भी छोटी-छोटी नौकरियों में ही जीवन निकाल देते हैं। और कई लोग बार-बार फेल होकर भी हार नहीं मानते और एक दिन सफल होकर वह कुछ कर दिखाते हैं, जिसकी समाज को कल्पना भी नहीं होती।

यदि आप व्यापारी हैं, तो भी आप व्यापार में उतार-चढ़ाव के आगे निराश न हों। 'सफलता हमारी ही होगी' यही आपका नारा हो। मनोबल क्षीण न होने पाए, क्योंकि मनोबल गिरते ही कदम रूक जाते हैं और मनुष्य आगे कुछ भी प्रयास नहीं करना चाहता। घाटा होने पर पुनः राह निकालो। यदि दिवाला भी हो जाए तो भी घबराओ नहीं, शेर की तरह जीना सीखो। पुनः दृढ़ संकल्प से कार्य में जुट जाओ। अनेक लोग तुम्हारे सहयोगी हो जाएँगे और तुम्हारे श्रेष्ठ भाग्य का सितारा एक बार पुनः विश्व गगन में चमक उठेगा।

यदि आप वैज्ञानिक हैं या इंजीनियर हैं, आप कुछ नया निर्माण करना चाहते हैं, परंतु लोग आपको साथ नहीं देते, परिस्थिति आपको कुछ करने नहीं देती, आपके पास आवश्यक साधन नहीं है या लोग आपको हंसी भी उड़ाते हैं तो भी दृढ़ता से काम लो। हार न मानो। मेहनत करते रहो, अपना मार्ग न छोड़ दो। अवश्य ही आप अपने लक्ष्य को प्राप्त करेंगे। वैसे तो सभी जानते हैं कि अच्छे काम करने वालों को सहयोग कम ही मिलता है। परंतु सहयोग न मिलने पर भी आप आगे बढ़ो तो लक्ष्य अवश्य ही प्राप्त होगा।

परंतु आज कई लोगों में मनोबल काफी कम देखा जाता है। जरा-सी बीमारी आई और ये बने कमजोर। जरा-सा विघ्न आया और इन्होंने छोड़ा प्रयास...। यह कमजोर मनुष्यों के लक्षण है। किसी कार्य में अधिकारियों का सहयोग न मिला, समाज या परिवार ने विरोध किया तो लोग अच्छे-अच्छे काम से भी मुंह मोड़ लेते हैं। कई मनुष्य दूसरों द्वारा अपने कार्यों को आलोचना सुनकर भी उत्साहहीन हो जाते हैं। और कई महावीर उतना ही अधिक शक्तिशाली बन जाते

हैं। जितनी लोग उनकी निन्दा करते हैं।

आप सिगरेट पीते हैं, परंतु चाहते हुए भी उसे छोड़ नहीं पाते—यह आपके कमजोर मन का प्रतीक है। यदि आप सिगरेट ही नहीं छोड़ पाते तो सच जानिए आप कुछ भी नहीं कर पाएंगे। आज विकारों का भोग करते-करते मनुष्य का मनोबल इतना धूमिल हो चुका है कि उसमें समाज की कुरीतियों से हटकर कुछ करने को तो साहस ही नहीं। इसलिए आध्यात्मिक साधनाओं में ब्रह्मचर्य का परम महत्व है। क्योंकि साधना को निरंतर आगे बढ़ाने के लिए सर्वश्रेष्ठ मनोबल की आवश्यकता पड़ती है। ठीक ऐसे ही हमारा जीवन भी एक साधना ही है। इसमें भी सदा सफलता पाने के लिए सर्वोच्च मनोबल की आवश्यकता है—इसके लिए जीवन में संयमों की पालना अत्यंत महत्वपूर्ण है।

इस प्रकार यदि आप अपने मनोबल को बढ़ाना चाहते हैं तो...

कोई भी काम निश्चित समय में पूर्ण करने की प्रतिज्ञा करो। कोई भी काम लो और सोचो कि यह काम मुझे एक घण्टे में पूर्ण करना है और संपूर्ण लगन से जुट जाओ। कोई भी ढीलापन न आने दो, आपका मनोबल बढ़ेगा।

जो काम दूसरे लोग कठिन समझते हों, उसे पूर्ण करने का आप साहस करो और लग जाओ पूर्ण शक्ति के साथ।

आप सफल होंगे और इससे आपका मनोबल बढ़ेगा।

यदि किसी भी कार्य में बार-बार आपकी हार भी हो रही है तो भी आप हार न मानकर पुनः उसमें सफल होने का प्रयास करो। बार-बार की हार, आपका अनुभव बढ़ाएगी और सफलता आपके द्वार खटखटाएगी, आपका मनोबल बढ़ाएगी। तो हार मनोबल गिराती है, परंतु इस प्रकार धैर्यचित प्राणी हार को मनोबल वृद्धि का साधन बना लेते हैं।

मन का बल बढ़ता है—एकाग्रता से। आप यदि सर्वशक्तिमान् पर मन को एकाग्र करें तो आप संसार में सबसे अधिक श्रेष्ठ मनोबल वाले मनुष्य बन सकते हैं और यदि आप चाहें तो संपूर्ण संसार को भी बदल सकते हैं।

जो भी अच्छा काम आप करना चाहते हैं, उसे अवश्य करें। परिवार या समाज की दीवारों को लांघकर कर्मक्षेत्र पर उतर जाएं। पीछे समस्त समाज आप पर प्रशंसा के पुष्प चढ़ाएगा। दूसरों के कहने से श्रेष्ठ कार्य को न छोड़ें। इस तरह आपका मनोबल बढ़ेगा।

'मनुष्य एक शक्ति है'—क्योंकि हम आत्माएं सर्वशक्तिमान् भगवान् की संतान हैं। अतः सदा यही संकल्प रहे कि मैं जो चाहूँ कर सकता हूँ, मेरे शब्दकोष में असंभव शब्द ही नहीं हैं। इस प्रकार के विचार आपके मनोबल को बढ़ाएंगे।

इसी प्रकार आपको यह भी ध्यान रहे कि कौन-सी चीजें मनुष्य के मनोबल को क्षीण करती हैं। अधिक बोलना, साधियों से मोह, काम-विकार और क्रोध, चिंताएं व ज्यादा सोचने की आदत—ये मनोबल के शत्रु हैं। अतः जिसे मनोबल बढ़ाना है, वे इन कुव्यसनों व विकारों से स्वयं को मुक्त रखकर निर्भयतापूर्वक अपने मार्ग का अनुसरण करें। तो एक दिन अवश्य ही विजयश्री आपके गले का हार बनेगी और जीवन में आने वाली छोटी-मोटी घटनाएं आपके आनंद को नष्ट नहीं करेंगी।



संन्यवा। मध्य प्रदेश के माननीय मुख्यमंत्री शिवराजसिंह चौहान को शहर में पहुंचने पर ईश्वरीय सौगात देते हुए ब.कु. छाया साथ में विधायक राजेन्द्र पुक्ला, भाजपा जिला अध्यक्ष विरास्वामी, नगरपालिका अध्यक्ष अरुण चौधरी तथा अन्य।



अगरतला। 'गैड फॉर रिफॉर्मिंग जस्टिस थ्रू कोयल ट्रांसफॉर्मेशन' सेमिनार का दीप प्रज्वलन द्वारा उद्घाटन करते हुए ब.कु. सता अग्रवाल, लॉ सेक्रेटरी, जस्टिस जे.के. पाकल, पूर्व नयायाधीश एच.सी.वीरा, ब.कु. महेश्वरी, ब.कु. पुष्पा, ब.कु. शोला तथा अन्य।



व्याना - भरतपुर। सचीन पायलेट, स्टेट मिनिस्टर को ईश्वरीय सौगात देते हुये ब.कु. बबीता।



भिलाई। बाल व्यक्तित्व विकास समर कैम्प उत्कर्ष-2013 के समारोह में 'बेस्ट बॉय' और 'बेस्ट गर्ल' को पुरस्कृत करते हुये ब.कु. आशा, के. विनोद कुजूर, प्रभाकर, महाप्रबंधक भिलाई इस्पात संयंत्र।



भोपाल। पंजाब केसरी के मुख्य संपादक अश्वीन कुमार के साथ ईश्वरीय चर्चा करते हुये ब.कु. रीना बहन।



वोरीवली। सेमिनार का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए राजेश अग्रवाल आई.ए.एस, सेक्रेटरी आई.टी महाराष्ट्र, अजय पारेख, निर्देशक ट्रेडट, ब.कु. स्वामीनाथन, ब.कु. दिव्य प्रभा।



चंद्रपुर। 'मेरा भारत स्वस्थ भारत' अभियान का शुभारंभ करने के पश्चात परमात्म स्मृति में खड़े ब्र.कु. कुसुम, महाराष्ट्र के पर्यावरण मंत्री संजय देवानले, डॉ.अहंकार, वॉईस चान्सलर, डॉ. सचीन पर्व, डॉ. सरद सलफाले, सोना देसमुख तथा ब्र.कु. दिपक।

अहिंसा से होगी... - पेज 1 का शेष..

के संस्थापक महामण्डलेश्वर डा. शाश्वतानंद गिरी ने अपने संबोधन में कहा कि मनुष्य का अहंकार ही हिंसा का मुख्य कारण है और आत्म अभिमानी स्थिति में जोकर ही अहंकार खत्म किया जा सकता है। भगवद गीता को हिंसक युद्ध का प्रेरक कहना गलत बताते हुए उन्होंने कहा कि यह आंतरिक विकारों पर विजय पाने के अहिंसक युद्ध की प्रेरक है। मन में आपसी वैरभाव की भावना को खत्म करके ही जीवन व समाज में शान्ति व अहिंसा की पुनर्स्थापना की जा सकती है। आशा सहज ने कहा कि स्वयं को आत्मा निश्चय करने से दुःखों से पार पाया जा सकता है। विभिन्न विद्वानों द्वारा गीता के बारे में दिए गए व्याख्या की चर्चा की गई। देह तो साधन मात्र है और आध्यात्मिक चेतना का विकास होने पर ही हम मनुष्य कहलाने योग्य बनते हैं।

महाराष्ट्रित पीठ दिल्ली के संस्थापक महामण्डलेश्वर स्वामी सर्वानंद सरस्वती ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था ने विश्वभर के 135 देशों में आध्यात्मिक ज्ञान व राजयोग की शिक्षा देकर शान्ति व अहिंसा का झण्डा बुलंद कर भारत का नाम पूरे विश्व में प्रसिद्ध किया है। संस्था ने स्व परिवर्तन से विश्व परिवर्तन का संदेश देकर दुनिया को स्वर्ग में बदलने का बीड़ा उठाया है जो अनुकरणीय है। संतुष्टता के आधार से ही स्वयं में शान्ति एवं अहिंसा को स्थापित किया जा सकता है। समाजसेवी डा. पुष्पा पाण्डे ने कहा कि श्रीमद् भगवत गीता में बताया है कि पांच विकार ही अशांति का मुख्य कारण है। गीता ज्ञान दाता अहिंसक युद्ध की विधि बताते हुए कहते हैं कि ज्ञान रूपी तलवार से इन विकारों को खत्म करके ही शान्ति स्थापित की जा सकती है। उन्होंने उदाहरण देते हुए कहा कि राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने पुरी दुनिया में अहिंसा की शक्ति का लोहा मनवाया और देश को आजाद करवाया। इसी तर्ज पर जब जन-जन अहिंसा को अपने मन व जीवन में धारण कर लेगा तो स्वतः ही पूरे विश्व में शान्ति स्थापित हो जाएगी। राजयोगी बी.के. उषा बहन, माउंट आबू ने राजयोग का सामूहिक अभ्यास करवाते हुए कहा कि मन को आत्मकेन्द्रित एवं परमात्मा की स्मृति में टिकाने से ही आंतरिक शान्ति व सकारात्मकता की शक्ति उत्पन्न होती है। जिससे ईशान नकारात्मक, हिंसक विकारों से अपने को व समाज को बचा सकता है। उन्होंने मैडिटेशन द्वारा सबको गहरी शान्ति का अनुभव करवाया।

इस अवसर पर कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के वॉईस चान्सलर डा. डी.एस.संभू, ब्रह्माकुमारी संस्था के गुडगांव स्थित रिट्रीट सेंटर की निदेशिका राजयोगिनी बी.के. आशा, दिल्ली के कवि देवीचंद कौशिक आदि ने सभा को संबोधित किया। बी.के. शिखा ने सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किया।

आपसी सद्भाव - पेज 1 का शेष..

को राह दिखाने वाली लाइफ है। ब्र.कु.अमीरचंद ने कहा कि हमें आध्यात्मिक ज्ञान से नजरिया बदल जाना है। जीवन में हम सहजता से जी सकते हैं। भारत के पूर्व प्रधान मंत्री स्वर्गीय पी वी नरसिंहाराव जी की सुपत्री एवं प्रख्यात समाज सेविका एस वाणी देवी वातावरण व व्यवहार में आध्यात्मिकता का पुट देने पर ही समाज में सद्भाव आयेगा।

ब्र.कु.प्रेम ने कहा कि समझ से मनुष्य का जीवन सुधरता है। एक का सुधरेगा तो कहा जाता है तेरे भाने सबका भला। एक प्रजापिता ब्रह्मा को समझ में आ गई वह चेतन शक्ति आत्मा है उन्होंने परिवर्तन किया तो उनके पीछे कारवां निकल गया। दैहिक भान से दृष्टि बदल आत्मिक बन जाए ऐसा इस आध्यात्मिक ज्ञान से जुड़ा है। उदार चरित्र वाले के लिए वसुधा ही परिवार होता है।

प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु.अवतार ने अतिथियों का धन्यवाद किया। मुंबई की ब्र.कु.बंदना ने मंच का संचालन किया।

श्रेष्ठ संकल्पों का बल

संकल्प शक्ति विश्व की सबसे बड़ी शक्ति है। कहा गया है - जैसा सोचोगे, वैसा बनोगे। मनुष्यात्मा का हर संकल्प उसके शरीर के अन्दर स्थित डी.एन.ए. की संरचना पर प्रभाव डालता है। डी.एन.ए. एक ऐसा रासायनिक पदार्थ है जो मनुष्य के हर उत्सर्जित पदार्थ में मौजूद होता है और शरीर को रचना को प्रभावित करता है परन्तु डी.एन.ए. की रचना हमारी सोच पर निर्भर करती है। किसी भी बच्चे का सोचने, बोलने, चलने का ढंग कामी सोमा तक पिता के अनुरूप होता है। इसमें दादा, दादी, परदादा, नाना, नानी आदि के डी.एन.ए. का भी प्रभाव होता है। शरीर शास्त्रियों तथा वैज्ञानिकों का यह भी मानना है कि शरीर के अन्दर अलग-अलग तरह के खाव होते हैं, वे भी आत्मा के संकल्पों तथा भावनाओं से प्रभावित होते हैं। इसी कारण आजकल अनेक ऐसी व्याधियाँ जन्म ले रही हैं। जिनके कारण और निवारण, चिकित्सकों को समझ से बाहर होते हैं।

हर जन्म लेने वाले शिशु के शरीर निर्माण में उसके माता-पिता के तथा स्वयं उसके संकल्प और कर्म महत्वपूर्ण कार्य निभाते हैं। आत्मा जैसा कर्म करती है वैसा ही वलय (ओरा) उसके चारों ओर बनता जाता है। माता-पिता के कर्मों के फल का असर भी बच्चों पर आता है और उनके अपने संचित कर्म भी उनके सामने अवश्य आते हैं। कई बार बच्चे के सकारा माता-पिता के पर पहुँचा सकता है जैसे अनुत्पष्ट को जहर बनाने के लिए, जहर को एक बूँद ही काफ़ी काम कर देती है। गर्भावस्था के पहले या दौरान माता-पिता की विचारधारा का अक्षर, बच्चे के लिए तैयार होने वाले डी.एन.ए. की संरचना पर पड़ता है। इसलिए प्यारे शिव बाबा हमें इशारा देते हैं कि आपका एक-एक संकल्प सतयुग की तैयारी के लिए बड़ा महत्व रखता है। प्रकृति के कण-कण पर हमारी अवस्था का प्रभाव पड़ता रहा है। हमारा योग्यत्व आत्माओं का भी और तत्वों का भी तमोगुण हर रहा है। तमोगुण गूढ़ होना माना सतोगुण बचना और सतोगुण जहाँ है वहाँ कष्ट हो नहीं सकता। इसलिए वहाँ जन्म-मरण सहित अन्य प्रकार के कष्ट हो नहीं सकता। इसलिए वहाँ जन्म-मरण सहित अन्य प्रकार के कष्ट भी नहीं होंगे। हम अपनी विचारधारा को अति पावन, सतोगुणी बना कर आत्मा को सर्व प्रकार की भांगनाओं से मुक्त कर सकते हैं। पावन कर्तव्य में मददगार बन सकते हैं। जरूरत है दृढ़ता पूर्वक अथक बन आगे बढ़ते रहने की।

मित्रता के भाव...

-पेज 10 का शेष

आपत्तिकाल में साथ नहीं छोड़ता है तथा समय पड़ने पर सहायता करता है। ऋग्वेद में कहा गया है कि जो मनुष्य मित्रता मानने वाले मित्र को आवश्यकता पड़ने पर छोड़ देता है, उसका पढ़ा, लिखा, सुना सब शास्त्र-ज्ञान व्यर्थ होता है। वह पुण्य के मार्ग से भटक जाता है। इसी प्रकार यजुर्वेद में ऋषि परस्पर सहयोग की भावना विकसित करने को मित्रता के लिए आवश्यक मानते हैं। ऋषि कहते हैं कि हे मनुष्यों! तुम मुझे दो, मैं तुम्हें देता हूँ। तुम मेरे लिए पदार्थ रखो, मैं तुम्हारे लिए रखता हूँ। तुम मुझे वस्तु दो, मैं तुम्हें वस्तु देता हूँ। हम एक-दूसरे का सहयोग करते हुए मित्र भाव से रहें। यजुर्वेद में एक अत्यन्त उत्तम प्रार्थना आई है जिसमें साधक ईश्वर से कामना करता है कि वह सबका प्रिय बने और सबको वह प्रिय समझे। साधक कहता है कि हे परमात्मा! मुझे दृढ़ता प्रदान करो। सारे प्राणी मात्र मुझे मित्र की भाँति देखें। मैं भी सभी जीवों को मित्र की दृष्टि से देखूँ और हम सब परस्पर मित्र की दृष्टि से देखें। वेदों में पकृति और पशुओं से भी मैत्री भाव रखने का संदेश दिया गया है। जब हम सृष्टि के प्रत्येक अंग को अपना मित्र समझेंगे तभी यह विश्व भी शान्ति और सौहार्द का केन्द्र बनेगा।

दूसरो की अपेक्षा का मतलब

उनके प्रति हमारा नजरिया

प्रश्न:- दूसरो की अपेक्षा का मतलब क्या होता है ?

उत्तर:- अपेक्षा का मतलब दूसरे के द्वारा भविष्य में किये जाने वाले व्यवहार को पहले बता देना की मैं विश्वास करती हूँ कि आप ऐसा करेंगे। आप क्या करने वाले हैं उसका मैं पहले से ही अनुमान लगा लेती हूँ।

प्रश्न:- जब कुछ गलत होता है तो हम यही कहते हैं कि हमें आपसे ये उम्मीद नहीं थी।

उत्तर:- सही है। यह चिन्हित करने वाली बात है। आपको खुद भी नहीं पता....।

प्रश्न:- मैंने तो आपके व्यवहार का पहले से ही अनुमान लगा लिया था। और जब आपका व्यवहार वैसा नहीं हुआ, मैंने जो आपसे अपेक्षा बनाकर रखी थी तो मैं कहती हूँ कि आप मेरी उम्मीदों पर खरा नहीं उतरे। हमें अपने-आप से तार्किक रूप से ये पूछना पड़ेगा कि यह उपाय कितना अच्छा है! अब प्रश्न उठता है कि 'मैं कौन हूँ' ?

उत्तर:- 'मैं कौन हूँ' यह तो स्वयं एक प्रश्न है, फिर भी लोग कहते हैं कि क्यों पैरेंट बच्चे से उम्मीद न करे, पति-पत्नी एक-दूसरे से उम्मीद न करे, टीचर अपने स्टूडेंट से उम्मीद न करें, ये एक ऐसी चीज है जिसे छोड़ना बहुत ही कठिन है।

प्रश्न:- वास्तव में हमें वो तब तक पता नहीं चल पाता जब तक की वो फेल नहीं होता कि मैंने उससे क्या उम्मीद किया था।

उत्तर:- अब सारे दिन में हमें ये देखना है कि हमारी अपेक्षा का आधार क्या है। आप जिस तरह से बोलते आये हैं मेरे साथ कल भी इसी तरह से बात करेंगे। लेकिन कल आपने एक अलग तरीके से बात की जो कि मेरी आशा के एकदम विपरीत थी। किसी के अतीत के साथ उसको तुलना करना की पहले ये जैसे बात करते आये थे अब भी वैसा ही करेंगे। यह मैं पहले से ही दूसरे के लिए निर्णय ले लेती हूँ और फिर जब वो वैसा नहीं करते हैं तो मैं हीन भावना से ग्रसित हो जाती हूँ। अब हम दो बातों में फसते हैं - एक तो औरों से अपेक्षा करना और दूसरा, दूसरों की उम्मीदों को पूरा करना। ये दोनों चीजें हमारी खुशी को बहुत ज्यादा प्रभावित करती है।

प्रश्न:- बच्चे कितनी बार कहते हैं, पालक कितनी बार बोल रहे होते हैं कि मुझे क्या चाहिए या आप मुझे क्या उम्मीद करते हैं ?

उत्तर:- इन दोनों उदाहरणों में क्या है ? यदि आप मेरी अपेक्षा को पूरा करते हैं तो मैं खुश रहूँगी, यदि मैं आपके उम्मीदों को पूरा करती हूँ तो क्या आप खुश होंगे ? इन दोनों चीजों में अपेक्षा का खुशी के साथ सीधा संबंध है। हमें ये देखना पड़ेगा कि हमने अपनी खुशी को किन चीजों पर निर्भर कर दिया है कि भविष्य में ये क्या करेंगे, कैसे बात करेंगे, कैसे व्यवहार करेंगे, वो मैं पहले आशा करती हूँ और उसके ऊपर अपनी खुशी को निर्भर कर देती हूँ, फिर वो वैसा नहीं करते तो मैं दुःखी हो जाती हूँ।

प्रश्न:- अब हम बिल्कुल उसी धारणा पर आ गये हैं जिस पर हमारा पूरा ढाँचा खड़ा है। अभी तक आप मुझे एक तरह से व्यवहार करते हुए आये, एक तरह से बात करते हुए आये। अगर आप मुझे अलग तरह से बात करोगे तो यह नैचुरल है कि मुझे इससे दुःख पहुंचेगा।

उत्तर:- नैचुरल है कि दुःख पहुंचेगा क्योंकि आपने मेरे व्यवहार को देखकर अपना भरोसा(बिलिय सिस्टम) बदल लिया। ये बहुत मुश्किल हो जाता है कि हम भविष्य के व्यवहार पर अपनी खुशी को निर्भर कर देते हैं तो वो खुशी कैसे स्थायी रहेगी ? वो तो एक भविष्य का कल्पना है जिसे हम भविष्य से संबंधित कह सकते हैं। अगर हमारी वो कल्पना सही नहीं निकली तो मेरी खुशी गई। और फिर मैं उसका दोष किस पर डाल देती हूँ - आप पर, क्योंकि आपने मेरी अपेक्षाओं को पूरा नहीं किया। मैंने अपेक्षा पहले निर्मित क्यों किया ?

प्रश्न:- मुझे पता भी नहीं होता कि मैंने की हुई है ये।

उत्तर:- अब हमें इसी चीज की जागृति रखनी है कि हम किन-किन लोगों से क्या-क्या अपेक्षा रखते हैं।

प्रश्न:- ऐसे तो हम सबसे दूर होते जायेंगे!

उत्तर:- दूर क्यों होते जायेंगे सबसे ? आपको पता है कि अगर हम अपेक्षा नहीं रखें तो इससे हमारे संबंध कितने अच्छे हो जायेंगे। -कमशः



-ब्र.कु.शिवानी

बदला न लें, बदलकर दिखायें

भारत में एक वाक्य जेलों में, स्कूलों में या अन्य सार्वजनिक स्थानों पर अक्सर लिखा हुआ दिखाई देता है, 'पाप से घृणा करो, पापी से नहीं'। इसका अर्थ यही है कि बुराई से घृणा करो, बुरे व्यक्ति से नहीं लेकिन व्यवहार में ऐसा बहुत कम देखने में आता है। प्रायः जब कोई दूसरा व्यक्ति कुछ गलत कर्म कर रहा है तो हमारे मन में उसके प्रति नफरत के भाव आते हैं और हम उसे दंडित करने की कोशिश करते हैं। ऐसा कर्म करते हैं जिससे उसे दुःख पहुँचे, कष्ट हो। लेकिन अग्नि को अग्नि से शांत नहीं किया जा सकता। अगर दूसरा व्यक्ति क्रोध कर रहा है और आप भी क्रोध में आ जायें तो यह तो आग में घी डालने जैसा हुआ। इसलिए ऐसे समय पर जरूरत है शुभकामनाओं के शीतल जल की।

दुनिया में अगर कोई व्यक्ति अपराधी को मारने की कोशिश करता है तो उसे रोका जाता है और कहा जाता है कि कानून अपने हाथ में मत लो अर्थात् न्यायालय इसका फैसला करेगा। बहुचर्चित मिठारी हत्याकांड के दोषी व्यक्ति को अदालत ले जाते वक्त जब लोगों ने पीटने की कोशिश की तो भी पुलिस ने बीच-बचाव किया हालांकि वह जघन्य अपराधी था।

मन का परिवर्तन अधिक श्रेयस्कर

कर्म सिद्धांत के अनुसार, अगर किसी ने बुरा कर्म किया तो उसने खुद ही अपने भाग्य में सजा का प्रावधान लिख लिया, फिर भी अगर हम प्रकृति के कानून का उल्लंघन कर खुद उसे दण्डित करने की कोशिश करते हैं तो अपना नया खाता बना रहे हैं। इस जन्म में परस्पर संपर्क में आने वाले लोगों के तार कहीं न कहीं पूर्व जन्मों से जुड़े होते हैं। कर्म का हिसाब-किताब चुकाने के लिए आत्मायें उसी समूह में बार-बार आती हैं। अतः जब प्रकृति के विधान के अनुसार व्यक्ति को कर्म अनुसार फल मिलना निश्चित ही है तो हम व्यर्थ चिंतन क्यों करें?

इससे अच्छा है कि हम खुद को

बदलें, शांत रह उसके प्रति शुभभावना रखें तो वह भी बदल जायेगा। अनेक ऐसे दुष्टांतों में हम जानते हैं जब बदला न लेकर शुभभावना रखने से सामने वाला व्यक्ति बदल गया। महात्मा बुद्ध ने अंगुलिमाल डाकू का इसी तरह से परिवर्तन किया। क्या उनके मन का परिवर्तन शरीर के अंत से अधिक श्रेयस्कर नहीं है? वास्तव में किसी के शरीर का अंत कर देना बुराई का अंत नहीं है क्योंकि बुराई तो आत्मा में होती है जो शरीर का अंत होने पर भी आत्मा के साथ जाती है। गीता का युद्ध भी वास्तव में अच्छाई द्वारा बुराई को जीतने का ही युद्ध है।

एक फकीर शहर में भिक्षा मांगता हुआ कहता था कि बुरे करने वाले का अपने आप बुरा हो जाता है और भला करने वाले का अपने आप भला हो जाता है। एक दुष्ट बूढ़ी महिला ने फकीर को गलत सिद्ध करने के लिए एक चाल चली। अगले दिन फकीर को भिक्षा में ज़हर वाला लड्डू दे दिया। फकीर ने जब लड्डू खाने के लिए निकाला तो उसकी कुटिया में एक नौजवान आ गया। फकीर ने वह लड्डू उसे दे दिया। थोड़ी देर में वह नौजवान जमीन पर गिरकर मर गया। फकीर को सैनिकों ने पकड़ लिया। बुढ़िया ने बंदी फकीर को कहा, कहो, तुम तो कहते थे कि बुरा करने वाले का बुरा, भला करने वाले का भला, अब तुम्हारी भलाई का क्या हुआ? लेकिन तभी नौजवान की लाश गांव में लाई गई जिसे देख बुढ़िया गरा खाकर गिर पड़ी। नौजवान उसी का परदेश से लौटा बैठा था। हकीकत जानने पर सैनिकों ने फकीर को छोड़ बुढ़िया को पकड़ लिया। बुरा करने वाले को देर-सवेर बुराई का फल अवश्य मिलता है।

बदला न लें, बदले में दें

बदला अर्थात् बद+ला अर्थात् बुराई लेना, जब हम बदला लेने का विचार करते हैं तो मन में बुराई भर लेते हैं। बदला लेने की बजाय सोचें कि मैं बदले में इसे ऐसा क्या दूँ जिससे यह बदल जाये? सबसे अच्छे से अच्छा कर्म होता है दान देना। दानो को पुण्यात्मा कहा जाता है। त्याग से ही भाग्य

बनता है। प्रकृति बदला किस प्रकार देती है। पेड़ को पत्थर मारते हैं तो फल देता है, फूल को तोड़ते हैं तो हाथों में खुशबू भर देता है। आप और कुछ नहीं दे सकते तो सामने वाले को शुभकामनायें तो दे ही सकते हैं।

बदला न लें, स्वयं को बदलें

आप जितना ज्यादा बदलते हैं, दूसरों के जीवन में उतना ही ज्यादा बदलाव ला सकते हैं। अगर आप दूसरों को बदलना चाहते हैं तो पहले अपने आपको बदलना होगा। कपड़े पर लगे दाग को साफ करने के लिए स्वच्छ पानी का उपयोग करते हैं, गंदे पानी से उसे साफ नहीं कर सकते। बदबू को बदबू से दूर नहीं किया जा सकता, उसके लिए अगर बत्ती जलानी होती है। युद्ध में दिखाते, एक तरफ शस्त्र चलाया जाता तो दूसरी तरफ उसे काटने के लिए उससे शक्तिशाली अस्त्र चलाया जाता। हिंसा, द्वेष, ईर्ष्या, वैर-भावना, कटुता के शस्त्रों को काटने के लिए उससे शक्तिशाली अस्त्र का प्रयोग करना होगा। वह शक्तिशाली अस्त्र है शुभभावना, शुभकामना। ऐसे समय पर चिंतन करें कि सामने वाले के अंदर यह कमी है या बुराई है तो मैं भी संपूर्ण नहीं हूँ। मेरे में भी कोई न कोई बुराई अवश्य होगी जो दूसरे को दुख देती होगी। तो पहले मैं स्वयं को बदलूँ तो वह भी बदल जायेगा।

एक व्यक्ति ने कहा, युवावस्था में मैं ईश्वर से प्रार्थना किया करता था कि हे ईश्वर, मुझे इतनी शक्ति देना कि मैं दुनिया को बदल दूँ। जब मैं अंधेड़ हुआ तो मैंने देखा कि मैं एक भी आदमी को नहीं बदल पाया। फिर मैंने अपनी प्रार्थना को बदल दिया कि मैं सिर्फ अपने परिवार को, मित्रों को बदल पाऊँ पर वह भी नहीं हो सका। अब जब मैं बूढ़ा हो चुका हूँ तो प्रार्थना करता हूँ कि हे ईश्वर, मुझे शक्ति दो कि मैं खुद को बदल सकूँ। अब सोचता हूँ, मैं मूर्ख था। अगर मैंने यही प्रार्थना शुरू से की होती तो मेरी जिन्दगी बदल गई होती। इसलिए समझदारी इसी में है कि दूसरों को बदलने में समय को व्यर्थ गंवाने की बजाय उसे स्वयं को बदलने में, स्व-चिंतन, स्व-उन्नति में लगायें। -ब्र.कु.श्वेता, शान्तिवन

मन को वश में करने के लिए महर्षि कपिल ने अभ्यास और वैराग्य दो बातों को महत्व दिया है। सांसारिक पदार्थों से जितना वैराग्य होगा उतना ही मन नियन्त्रित होगा। ध्यान भगवान में लगेगा तभी राजयोग में सफलता मिलेगी और देवत्व की प्राप्ति होगी।



ऋषिकेश। राजयोग शिविर के उद्घाटन के पश्चात पूर्व राज्यमंत्री अनिता वशिष्ठ को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. आरती।



नई दिल्ली-पाण्डव भवन। 'तनाव मुक्त जीवन तथा मेंडिटेशन कोर्स' पांच दिवसीय कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए ब्रह्माकुमारीज की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका दादी हृदयमोहिनी, ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. विजया, सौरभनी अकाली दल की अध्यक्ष मनदीप कौर, पूर्व काउन्सलर भावसी, ब्र.कु. पुष्पा तथा अन्य।



कोलकाता। पूटान की प्रिंसेस आरनी केसांग वांग्मो वानचूक को मेंडिटेशन कोर्स कराने के पश्चात ईश्वरीय स्मृति चिह्न प्रदान हुए ब्र.कु. कानन तथा ब्र.कु. चन्दा।



कोटा। मैनेजमेंट प्रोग्राम डी.सी.एम श्री राम इन्स्टिट्यूट लि. कोटा में आयोजन के पश्चात ग्रुप फोटो में जनरल मैनेजर, वी.के.जेटली के साथ ब्र.कु. उर्मिला, ब्र.कु. गरीमा तथा अन्य।



सादलपुर। प्रसिद्ध वाचक बाल व्यास पंडित राधाकृष्ण को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. नेहा।



कोडोली (वारणा)। उर्जा अंकुर में स्ट्रेस मैनेजमेंट कोर्स के बाद संजीव विचारे, जनरल मैनेजर, डी.जी. सुतार, सेक्रेटरी शुगर फैक्टरी, ब्र.कु. शोभा ब्र.कु. मनीषा तथा अन्य।



मऊ -चू.पी.। सांसद हाजी शलीम अन्सारी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए बी.के. विमला तथा बी.के. रघुपति सिंह जी।

मन को संयमित रखें -पृष्ठ 8 का शेष.
होता है। मन के आदेश से ही शरीर व इन्द्रियां सक्रिय होती हैं। मन पर बुद्धि का अंकुश लगाना आवश्यक है, मन चंचल है वह पूरे ब्रह्माण्ड की दौड़ एक पल में लगा लेता है। अतः अपने आप को न पहचानते हुए कीट पतंगों की भांति भौतिकता से पूर्ण संसार के दीपक में चक्कर लगाते रहते हैं और अपने को नष्ट कर देते हैं। 'शिव बाबा' की कृपा बिना जीव को पहचान नहीं हो सकती। जिसने भी शिव बाबा के ज्ञान अमृत का पान किया वह कृतार्थ हो गया। अतः मानव को चाहिए कि श्रेष्ठ जीवन व उसकी सफलता के लिए वह अपने मन को बुद्धि-विवेक के नियन्त्रण में रखकर सात्विक कार्य करे। बुद्धिरूप में स्वयं शिव विराजमान हैं किन्तु हम अपने जीवन की डोर काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार के हाथों सौंप देते हैं। हमें यह ज्ञान नहीं रहता कि हमें जीवन शक्ति जो मिली है उसे किस प्रकार सार्थक करें।



नागौर-कुमाचन सिटी। पूर्व मुख्यमंत्री वसुन्धरा राजे को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. बसन्ती।



सुरतगढ़। प्रसिद्ध समाज सेवी, अन्ना हजारे जी को ईश्वरीय सौगात प्रदान करते हुए ब्र.कु. सुनिता एवं मीनू साथ में हैं नारी उत्थान केन्द्र की अध्यक्षा राजेश सिद्धानी।



कोपरखर्णे-नवी मुंबई। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए ब्र.कु. शोला, समाजसेविका जयश्री पाटील, शिवसेना महिला अध्यक्ष रंजना शिन्डे, दमयंती आचरे नगरसेविका।



उस्मानाबाद। प्रसिद्ध भागवत कथाकार पदमनाभ व्यास महाराज को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. सुरेश, तथा ब्र.कु. विनायकराव पाटील।



वड़ोदा। मंगलवाड़ी कारेलीबाग में 'ऊँ शान्ति मार्ग' से नामकरण के अवसर पर दीप प्रज्ज्वलित करते हुए पूर्व डॉ. मेयर पुनम पांचाल, सहायक कमिश्नर मधुसुदन, ब्र.कु. राज, ब्र.कु. डॉ. निरंजना, ब्र.कु. डॉ. जयंत।



वर्धा। विधायक सुरेशभाऊ देशमुख को उनके जन्मदिवस पर ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. माधुरी।

आपको आश्चर्य होता होगा कि जब हमें केवल अपने आप में गहरे उतरना है और हमें अपनी आत्मा का ही ज्ञान प्राप्त करना है तो हम आसन, प्रणायाम, प्रत्याहार आदि पर इतना बल क्यों देते हैं? वस्तुतः यह सब निरर्थक नहीं है। इसका एक तर्कसंगत कारण है।

इस जगत् के मूल सत्य को खोजने के लिए ऋषियों ने सदा आजकल के वैज्ञानिकों की भाँति बाह्य जगत् का विश्लेषण भौतिक, रासायनिक, जैविक आदि दृष्टि से ही नहीं करते रहे वरन् उन्होंने वस्तु-जगत् को स्रष्टा और सविज्ञान मनुष्य के परिप्रेक्ष्य में समझने का प्रयास किया। प्राचीन ऋषियों को यह जगत् अनेक प्रकार की वस्तुओं का भण्डार दिखाई देता था। मनुष्य से सम्बन्ध रखने के कारण ही उसका कोई प्रयोजन या अर्थ हो सकता है।

स्वभावतः उन्होंने सर्वप्रथम अपना अनुसंधान कार्य वस्तु-जगत् में मानव क्रिया-कलापों से प्रारम्भ किया। यदि बुद्धिमान अनुसंधानकर्ता सावधानीपूर्वक देखें तो वह पायेगा कि किसी भी कार्यक्षेत्र में दो मनुष्यों का व्यवहार एक सा नहीं है। मनुष्य के कर्मों को इस विविधता का कारण खोजना ऋषियों के लिए एक चुनौती थी।

परीक्षा करने पर उन्होंने पाया कि हमारे कार्यों का सौधा सम्बन्ध हमारे विचारों से है। जैसे हमारे विचार होते हैं वैसे ही हमारे कर्म भी दिखाई देते हैं। विचारों की प्रकृति पर कर्म का स्वरूप और गुण निर्भर करता है। अतः उनका यही निर्णय था कि हमारे हृदय के विचार ही मूर्तरूप धारण करके कर्म बन जाते हैं। विचार उदय न होने पर कोई कर्म होना भी सम्भव नहीं है। गहन निद्रा में कोई पक्का दुराचारी भी अपराध करने में असमर्थ है। कोई सन्त भी सुषुप्ति अवस्था में समाज-सेवा का कोई कार्य नहीं कर सकता। विचार लय हो जाने पर कर्म बन्द हो जाता है। धैर्यवान ऋषि अपने अनुसंधान कार्य में लगे रहे और वे मनुष्य के अन्दर उसके विचारों का स्रोत खोजने लगे। परिणामस्वरूप उन्होंने देखा कि हमारे विचार सौधे हमारी कामनाओं पर निर्भर करते हैं। कामनाओं का भण्डार वह ज्वालामुखी है जहाँ से विचारों का लावा फूट निकलता है और भूमि को जलाता हुआ कर्म रूप में दिखाई देता है। कामनाओं की गुणवत्ता और संरचना के अनुसार ही हमारे हृदय के विचार होते हैं और वही विचार परिवर्तित होकर शरीर स्तर पर हमारे कर्म बन जाते हैं।

ऋषियों ने अपना अनुसंधान-कार्य यहाँ भी नहीं रोका। वे मनुष्य के व्यक्तित्व को गहराई में और अधिक उतरे और कामनाओं का भी कारण खोजना चाहा। आगे पहुँच कर उन्होंने देखा कि कामनाओं की जंगली घास अविद्या की दलदली भूमि पर उगती है। यद्यपि हम शुद्ध चेतन स्वरूप आत्मा हैं किन्तु अपने वास्तविक स्वरूप को भूल बैठे हैं। इसी को आध्यात्मिक भाषा में अविद्या कहते हैं। इस अविद्या ने ही मन, बुद्धि, शरीर और बाह्य जगत् का प्रत्यय बना रखा है। इस शरीर, मन-बुद्धि से तादात्म्य कर अज्ञानी व्यक्ति अपने आप में एक परिच्छिन्न अहंभाव अनुभव करता है

जिसे 'जीव-भाव' कहते हैं। यह भ्रान्ति कितनी ही प्रबल हो किन्तु अपने व्यक्तित्व को गहनता में हमें आत्मा की पूर्णता अनुभव होती है।

अपने इस आत्म-भाव के पाने की दुर्दमनीय इच्छा सभी में रहती है। अज्ञानी लोगों में यह प्रवृत्ति अर्जन, संग्रह भोग आदि रूपों में हाती है। संसार की सीमित वस्तुओं का संग्रह कर कोई भी सीमित मनुष्य अपने को असौम या अनन्त नहीं बना सकता। जीवन के समस्त दुःखों का यही एकमात्र कारण है। अतः दुःखों से बचने का यही उपाय है कि हम अपना अज्ञान सदा के लिए अपने अन्दर से निकाल फेंके और परम सत् के प्रकाश में जीना सीखें। इसे आत्म-प्राप्ति, आत्म-दर्शन या आत्मानुभव

विचार शुद्ध होने पर निश्चय ही कामनायें भी शुद्ध और परिमार्जित होती हैं। कामनायें जितनी ही शुद्ध होती हैं अविद्या का पर्दा उतना ही पतला और दुर्बल होता है। अविद्या नष्ट होने पर ज्ञान का चमक उठना अवश्यम्भावी है। अतः कर्म की शुद्धता ही वह दिव्य मार्ग है जिससे ज्ञान का उदय होता है।

इसलिए ज्ञान-योग के शिविर में ध्यान करने वाले को सर्वप्रथम दृढ़तापूर्वक नैतिक जीवन जीने का अभ्यास कराया जाता है। उसमें ब्रह्मचर्य का पालन करना पूर्णरूपेण आवश्यक है। ब्रह्मचर्य का अर्थ केवल काम-वासना पर नियन्त्रण नहीं है, वरन् उनका अर्थ अपने उपर सब प्रकार से संयम रखना है। अधिक खाना, व्यर्थ की बातें करना,

निरुद्देश्य विचरण करना आदि सभी वर्जित है। किसी भी इन्द्रिय-भोग में अधिक प्रवृत्त होना ब्रह्मचर्य का खण्डन है।

ऐसा आध्यात्मिक साधक जब अपनी भौतिक सीमा के बन्धन को तोड़कर बाहर निकलना चाहता है और अपने वास्तविक आत्म-रूप का दर्शन करना चाहता है तो वह ज्ञानयोग करने का अधिकारी माना जाता है। उसे ध्यान के आसन पर बैठकर जिन प्रारम्भिक तैयारियों को करना होता है। जब उसका स्थूल शरीर स्थिर हो जाता है तब वह योग करना प्रारम्भ करता है।

योग का अभ्यास करते हुये जीवन जीने के लिये शास्त्रों में ध्यान-योग की एक निश्चित परिभाषा दी गई है।

“योग वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा योगकर्ता अपने समग्र मन से चिन्तन करते हुये विजातीय वृत्तियों को बीच में न आने देकर सदा सजातीय वृत्तियों का प्रवाह होने देता है, जिससे अन्त में विचारों की मात्रा बहुत कम हो जाती है और एक विचार ही शेष रह जाता है।”

हम पहले सूक्ष्म शरीर की संरचना और कार्यों पर विचार करते जानते हुये कि अन्तःकरण एक ही वस्तु होते हुये अपने विभिन्न कार्यों के अनुसार मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार कहलाता है। हमने यह भी बताया था कि ये सब एक ही होने के कारण इनमें से किसी एक पर नियन्त्रण करने से शेष पर भी नियन्त्रण हो जाता है। योग वह साधना है जिसमें बुद्धि मन पर अधिकार पा लेती है और मन नियन्त्रित होकर स्थिर हो जाता है। योग मानों मन के विरुद्ध युद्ध करने की वह कला है जिसमें मन के भोगने के सभी द्वार बन्द हो जाते हैं और वह पकड़ा जाता है। अन्त में उसे कुचल कर समाप्त ही कर दिया जाता है। अतः मन के स्वभाव और उसकी क्रियाओं को भली-भाँति समझ लेने पर हम योग में अधिक विश्वास के साथ बैठ सकते हैं और सही विधि से ध्यान कर सकते हैं। शत्रु की शक्ति जान लेने से ही उस पर विजय पाने का भरोसा हो

मन को शांत करिये



योग वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा योगकर्ता अपने समग्र मन से चिन्तन करते हुये विजातीय वृत्तियों को बीच में न आने देकर सदा सजातीय वृत्तियों का प्रवाह होने देता है, जिससे अन्त में विचारों की मात्रा बहुत कम हो जाती है और एक विचार ही शेष रह जाता है।

कहते हैं।

अब तक हमने देखा कि हमारी आत्म-विस्मृति अर्थात् अविद्या से हमारी कामनाओं का जन्म होता है, कामनाओं से विचार-श्रृंखला उत्पन्न होती है और विचार ही बाह्य जगत् में कर्म रूप से प्रकट होते हैं। इन कर्मों की प्रतिक्रिया स्वरूप या तो हमारी अविद्या दृढ़ और सघन होती रहती है अथवा वह नष्ट हो जाती है और हमें अपने स्वरूप का ज्ञान हो जाता है।

इस प्रकार अविद्या, कामना, विचार और कर्म एक ही वस्तु के विभिन्न नाम हैं जिनका प्रयोग उनके विविध रूपों के अनुसार व्यक्तित्व के विभिन्न स्तरों पर होता है। आत्मा के स्तर पर जो अविद्या है, वही बुद्धि के स्तर पर कामना है। वही मन के स्तर पर उतर कर विचार बन जाती है और पुनः वही बाह्य संसार में इन्द्रिय विषयों के स्तर पर कर्म के रूप में प्रकट होती है। इनमें से किसी एक पर नियन्त्रण करने से सब पर नियन्त्रण हो जाता है, क्योंकि एक अविद्या के ही शेष तीन रूप हैं।

संसार के सभी धर्मों में नैतिकता और सदाचार के नियमों के मूल में समस्त आध्यात्मिक साधनों के पीछे विद्यमान यही एक तर्क है। आत्मा के स्तर पर सूक्ष्म रूप में वास करने वाली अविद्या का सबसे स्थूल रूप कर्म है। उस पर संयम करने से मन में उत्पन्न होने वाले विचार शुद्ध और नियंत्रित बनते हैं।

मनुष्य के पारिवारिक और सामाजिक जीवन में मर्यादा का अपना एक महत्व होता है। मर्यादा केवल संसद में शिष्टता और सम्मान एवं संविधान के अनुकूल व्यवहार को ही नहीं कहते बल्कि घर-परिवार में, व्यापार-कारोबार में, मित्र-मंडली में, अड़ोसी-पड़ोसी में, सगे संबंधियों में, देश और प्रदेशों में गोया हरेक कार्य-क्षेत्र एवं संबन्ध-क्षेत्र में मर्यादा पालनीय होती है। यद्यपि मर्यादा कोई 'कानून नहीं' और पाप-पुण्य की परिभाषा पर आधारित कोई 'आचार-संहिता' भी नहीं परंतु पारस्परिक सम्बन्धों में कलह-क्लेश की स्थिति को पैदा होने से रोकने के लिए तथा कार्य को सुचारू रूप से चलाने के लिए तथा समाज में तालमेल, सामञ्जस्य, स्नेह और व्यवस्था बनाये रखने के लिए अत्यावश्यक है। सच तो यह है कि अगर मर्यादा बनी रहे तो कानून और दण्ड-संहिता की आवश्यकता ही नहीं होगी और तनाव से बचने के लिए डाक्टर व गोलियों की जरूरत भी नहीं रहेगी, न ही आपस में मनमुटाव, टकराव या भाव-स्वभाव के कारण अलगाव ही पैदा होगा। मर्यादा एक ऐसा कायदा है जिसमें ही फायदा होता है। यह एक दूसरे से सज्जनता और सम्मान से व्यवहार करने का अलिखित समझौता है।

मर्यादा बिना समाज तुच्छ

जैसे किसी मशीन के कल-पुर्जों को सुचारू रूप से चलाने के लिए साफ रखने तथा उन्हें ग्रीज या तेल देने की जरूरत होती है, मानव-समाज में व्यक्तियों के बीच सम्बन्धों को स्निग्ध बनाये रखने के लिए मर्यादा वैसा ही कार्य करती है। सत्यता तो यह है कि मर्यादा के बिना परिवार और समाज में ऐसी किरकराहट पैदा हो जाती है कि जीवन जैसे ही जीने-योग्य नहीं महसूस होता जैसे कि खाने में बार-बार रेंट, कंकड़, जंतु या किरकिराहट निकलने पर खाने को छोड़ देने के लिए मन करता है। जैसे अंगूरों में ताजगी होने पर भी यदि वे खट्टे हों, खीर अच्छी बनी होने पर भी यदि उसका तला लग गया हो, बर्फी ठीक बनी होने पर भी उसे काई लग गई हो, खाने के योग्य नहीं रहते, वैसे ही जीवन में सुख की सामग्री होने पर भी यदि मर्यादा न हो और उसके स्थान पर अमर्यादा आ गई हो तो यह जीवन तुच्छ, त्याज्य और सड़ा हुआ जैसे लगता है।

यदि एक मनुष्य गोरे रंग का और लालिमा लिये हुए है, उसकी मुखाकृति सुन्दर हो, उसने कोट-पेंट और नेकटाई से स्वयं को सुन्दर बना रखा हो परन्तु वह अंदर में मैला, बदसूरत, चरित्रहीन और छिपा हुआ चोर, डाकू या संक्रामक रोग से ग्रसित हो तो वह व्यक्ति हमें भाता नहीं, वैसे ही समाज के विभिन्न स्तरों से यदि मर्यादा चट हो गयी हो तो वह समाज भी

हरेक कर्मचारी या अधिकारी का अपना-अपना स्थान और मान होता है। मंत्री का स्थान अपना, सचिव का अपना, क्लर्क का अपना और चपरासी का अपना। यों तो सभी मनुष्य हैं और उस नाते से सभी के साथ व्यवहार होना ही चाहिए परन्तु जब अधिकारी दफ्तर में आता है तो चपरासी उठ खड़ा होकर नमस्ते करता है और दरवाजा खोल देता है। इसका

रेखायें मर्यादा की...

मर्यादा ही किसी व्यवस्था की शोभा हुआ करती है, किसी परिवार की प्रतिष्ठा का कारण बनती है, किसी कुल को गायन-योग्य बनाती है और किसी राज्य को उदाहरण-योग्य स्थान दिलाती हैं।

कचड़े-कबाड़े का एक डेर-मात्र ही महसूस होता है या मतलबी, चालबाज और मक्कार लोगों का एक गिरोह मात्र ही महसूस होता है। यदि देखने में सभी तिलकधारी पंडित हों, कंधे पर उन्हेने दोपट्टा डाल रखा हो, हथ्य या बगल में पोथी हों, मुख से वे राम-राम बोलें परन्तु मन में उनके मतलक की मूर्ति हो या पैसे की प्रतिमा हो तो वह पंडित-मंडहली सुहाती नहीं, न ही उससे कथा सुनने का मन करता है, वैसे ही ऐसे व्यक्ति जो पक्के स्वार्थी हैं और जिनके मन में अपने ही मान-शान की उत्कट इच्छा हो और इसके लिए वे सज्जनता, भद्रता और मर्यादा की हत्या करने को भी उद्यत हो, व समाज के ध्वंस के निमित्त बनते हैं या उसके निकृष्ट बना देते हैं।

मर्यादा के बिना गाड़ी नहीं चल सकती
इस कालेकाल में भी हरेक देश की सरकार में

यह अर्थ नहीं है कि अधिकारी अभिमान में आ जाये या चपरासी से डांट-डपट कर बात करें बल्कि इसका इतना भी भव है कि चपरासी आये हुए वरिष्ठ व्यक्ति का आदर करें। यह तो वर्तमान समय की परिपाटी है देवी-देवताओं की इससे भिन्न हो सकती है, योगी-जनों की भी अपनी प्रकार की मर्यादा हो सकती है परन्तु यदि 'मर्यादा' ही अनुपस्थित हो तो संघर्ष और मन-मुटाव होता है।

'राजा भोज' का स्थान अपना और 'गंगू तेली' का स्थान अपना होता है-इस बात से तो इन्कार नहीं किया जा सकता। मर्यादा के बिना तो रेलगाड़ी पटरी से ही उतर जाएगी और दुर्घटना हो जाएगी। समुद्र यदि मर्यादा छोड़ दे तो नगर और ग्राम डूब जायेंगे और आबादियां वीरान हो जायेंगी। इसीलिए बड़ों और बुजुर्गों ने धर्माचारियों और हितैषियों ने मर्यादा से चलने की बात कही है। योगियों की मर्यादा, ईश्वरीय मर्यादा या दैवी मर्यादा तो सभी सभ्यताओं द्वारा पालन की गयी मर्यादाओं से भी श्रेष्ठ होनी चाहिए।

ईश्वरीय ज्ञान के अनुसार हम सभी आत्माएं भाई-भाई और ब्रह्मावंशी होने के कारण 'भाई-भाई' 'भाई-बहन' अथवा 'बहन-बहन' हैं परन्तु पांचों अंगुलियां यद्यपि होती 'अंगुलियां' ही हैं और जुड़ी भी एक साथ में होती है तो भी उनका एक ही स्थान व एक ही कर्तव्य नहीं होता। वे भी अपनी-अपनी जगह हाती हैं। काई छोटी होती है, कोई बड़ी और हरेक का कार्य भी अलग-अलग है। कोई अंगुली तिलक लगाने के लिए अथवा अंगुठी पहनने के लिए निमित्त बनती है तो कोई अंगुठे के रूप में उस व्यक्ति की पहचान के लिए लाखों व करोड़ों रूपये की लिखत पर निशान लगाने के निमित्त बनती है। अतः 'भाई-शोष पेज 11 पर



रायपुर। शान्ति सरोवर में आयोजित ग्राम विकास प्रभाग की वार्षिक सभा का शुभारंभ करते हुए छत्तीसगढ़ के कृषि मंत्री चंद्रशेखर साहु, ब.कु.ओमप्रकाश, ब.कु.कमला, संयोजक ब.कु. राजु एवं राष्ट्रीय संयोजिका ब.कु.सरला, ब.कु. सरिता।



इन्दौर (झारखण्ड)। 'आंतरिक शान्ति एवं चित्तारहित जीवनशैली' याच दिवसीय अनुभूति शिविर उपस्थित जनसमुदाय को संबोधित करते हुए ब.कु. सोनाली।



अंबिकापुर। प्रकृति, पर्यावरण एवं आपदा प्रबंधन अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्ज्वलन कर उद्घाटन करते हुए विधायक सिंहदेव, पुलिस महानिरीक्षक श्री लुगकुमेर, ब.कु. भारत भूषण, ब.कु. विद्या, ब.कु. तारिका एवं ब.कु. अरूण



जबलपुर, नेपिथर टाउन। पाकिस्तान से आये हुये सिंधी समाज के धर्म गुरु के सेवाकेन्द्र अवलोकन के बाद फल भेंट करते हुए ब.कु. भावना बहन और डॉ. श्याम रावत।



उज्जैन। 'क्लोन द माईड ग्रीन द अर्थ' विषय पर आयोजित परिचर्चा में उपस्थित डॉ.नलीनी रेवाडिकर, डॉ.भोजराज शर्मा, समाजसेवी शूभक्रीण शर्मा, प्रो. मनोज सिसोदिया, के.एल. मलीक एवं ब.कु. उषा।



कथुआ (जम्मू)। भारतीय जनता युवा मोर्चा के अध्यक्ष तथा सांसद अनुराग ठाकुर को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब.कु. कुलदीप, ब.कु. सागर तथा अन्य।



वालको, (छ.ग.)। हंसदेव धर्मल पाँवर स्टेशन, के. कोरवा पश्चिम सभागार में आयोजित कार्यशाला में अपने विचार व्यक्त करते हुए ध्राता ओ.सी.कपिला मुख्ध अभियंता, ब.कु.रुकमणी बहन तथा अन्य।



विलासपुर, (टिकापारा)। बाल संस्कार शिविर के समापन के बाद ग्रुप फोटो में द.प.म.रेलवे के सीनियर सेफ्टी ऑफिसर एन.एस.भेल, पुर्व डिप्टी कलेक्टर सुनील टुटेजा, डॉ. राजकुमार सचदेव, गुजराती समाज के अध्यक्ष कांतिभाई जोबनपुरा एवं अन्य



श्रीरामपुर। पूर्व राष्ट्रपति माननीय अब्दुल कलाम जी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. मंदा साथ में ब.कु. गीतांजली तथा अश्विनो।



पूणे। डायबीटिस के कार्यक्रम में मंच पर ब्र.कु. सरिता, डा. श्रीमन्त साहु, प्रताप राव जी पवार, ब्र.कु. झामरे।



भीलवाड़ा। सड़क परिवहन एवं रेल मंत्री डॉ. सी.पी.जोशी को ज्ञान सरोवर राजनैतिक सम्मेलन का निमन्त्रण देते हुए ब्र.कु. तरूणा।



चोरिवली-प्रभुउपवन। आइ.टी.प्रोफेशनल्स के लिए आयोजित सेमिनार का दीप प्रज्वलन द्वारा उद्घाटन करते हुए राजेश अग्रवाल, सेक्रेटरी आइ.टी. महाराष्ट्र सरकार, अजय पारेख, अध्यक्ष, ट्रेड एसोसियेशन ऑफ इनफोरमेशन टेक्नोलॉजी, ब.कु.दिव्यप्रभा तथा अन्य।



ऐलनाबाद-हरियाणा। आठ दिवसीय अलविदा तनाव कार्यक्रम में शुभकामनाएं देते हुए सुभाष गोयल, प्रधान अग्रवाल सभा, ऐलनाबाद, तथा मंच पर आसोन हैं बी.के. विजया, बी.के. कमलेश तथा अन्य।



पोरबंदर। वर्ल्ड नो टोबैको डे पर "मेरा भारत व्यसन मुक्त भारत" अभियान को हरी झंडी देती बी.के. दमयन्ती साथ में बी.के. गीता, निखिल पारोख-अध्यक्ष, रोटरी क्लब पोरबंदर, जोशी-अधीक्षक, मोहोबीरान डी., बी.के. डॉ. प्रताप, तथा अन्य।

“मन को संयमित रखें”

डॉ. कु. राजयोगी -व्यक्तिक

मनुष्य का मन जब तक इच्छाओं में फंसा रहता है, तब तक मनुष्य की उपयोगिता एवं उसकी शक्ति प्रकट नहीं होती। इसलिए यह आवश्यक है कि अध्यात्मिक जीवन का चिंतन किया करें। वैराग्य ऐसे चिन्तन का नाम है, जिससे हम लोकोत्तर जीवन की कल्पना व सत्य जानने का प्रयास करते हैं। मन, बुद्धि, चित्त आदि शक्तियां मनुष्य को इसलिए मिली हैं कि मनुष्य अपना पारमार्थिक उद्देश्य हल कर सके। भगवान कृष्ण ने गीता में वैराग्य को मनोनिग्रह का उपाय बताया है। महर्षि पतंजलि ने योग शास्त्र में वैराग्याभ्यास से मन का निरोध होता है यह सूत्र लिखा है। मन जैसा मित्र नहीं। वह भोग आत्म तृप्ति के लिए करता है। यदि अपना ज्ञान बढ़ाकर उसे बड़े सुख, उच्च अध्यात्मिक लक्ष्य का ज्ञान कराया जा सके तो मन उधर भी हँसी-खुशी से चल देगा।

स्वामी विवेकानन्द, रामतीर्थ, शंकराचार्य, दयानन्द आदि को भी उत्कृष्ट जीवन की ओर प्रेरित करने वाले उनके मन ही थे। मनोबल जगाया जा सके, उसे मित्र बनाया जा सके तो जो काम कठिन तपस्या से सम्पन्न नहीं हो पाता वह क्षण भर में मन के सहयोग से सफल हो सकता है। मन को सदगुणी बनाने के लिए विवेकशील होना आवश्यक है। विचार, विवेक, वैराग्य वस्तुतः एक ही क्रम में अनेक श्रृंखलाएँ हैं। विचार का अर्थ है मन को स्थिर व आलसी न रहने देना। अच्छे विचारों को ग्रहण करना व बुरे विचारों का त्याग ही विवेक है। विचार और विवेक की इसी दशा में जब आत्मा के रहस्य अनुभव करने की ओर इसे संयोजित कर दिया जाता है तो वैराग्य का अभ्यास होने लगता है। विचार, विवेक के द्वारा जब उसकी अनुभूति हो जाए तो सांसारिक तृष्णाओं, इच्छाओं, धारणाओं को हटाकर आत्मा तत्व के चिन्तन की दिशा में अग्रसर करने का अभ्यास किया जा सकता है। जितना प्रखर अभ्यास होगा वैसा ही वैराग्य पारलौकिक जीवन के प्रति संवेदना का भाव जाग्रत होने लगेगा। तब मन यह स्वीकार कर लेगा कि परलोक ही सत्य है, आत्मा ही अमरता है फिर मन से झंझट करने की आवश्यकता नहीं रहेगी, मन मित्र बन जायेगा।

मन समस्त इन्द्रियों में प्रधान है क्योंकि जब इन्द्रियों विषयों से जुड़ती हैं तो मन का संयोग उन इन्द्रियों के साथ अवश्य रहता है। जैसे मनुष्य में चिन्ता, भय, आशंका, असन्तोष, ईर्ष्या, द्वेष, उद्वेग, आत्मग्लानि, अपराधवृत्ति की मनः स्थिति हो तो उसके पूरे शरीर का ढांचा बिगड़ जाएगा। उसकी इन्द्रियों व शारीरिक अवयवों में अनेक बिमारियां घर कर लेंगी। शरीर तन्त्र मन के अनुसार चलता है। मन आधि से, तन व्याधि से यदि प्रसित हो जाए तो उससे उत्पन्न विपत्तियां आप की ही देन मानी जायेंगी क्योंकि मन से होता है मानना और बुद्धि से जानना।

जो व्यक्ति विवेक सम्पन्न मन को वश में करने वाला व शुद्ध होता है वह देवता पद को प्राप्त होता है। मन पर अंकुश लगाने के लिए चिन्तन-मनन के अलावा एकाग्रता, बीती को बिसारना, भविष्य के लिए निश्चिन्ता, अधिक इच्छाएं न करना भी सहायक होते हैं क्योंकि मन कभी निरर्थक नहीं बैठता, वह कभी सोचता है, कभी योजनाएं बनाता है, मनुष्य के शरीर से परे इन्द्रियां, इन्द्रियों से परे मन, मन से परे बुद्धि, बुद्धि से परे आत्मा और आत्मा के द्वारा ही शिव परमात्मा से सामीप्य

तीन प्रकार के कर्म

भगवान ने साथ-साथ तीन प्रकार के कर्म बताए हैं। जिसमें सतोप्रधान कर्म कौन से हैं? जो यज्ञ कर्म हैं, आत्म शुद्धिकरण अर्थ कर्म और आसक्ति, राग, द्वेष से रहित कर्मफल की चाह के बिना किया जाता है, वह सात्विक कर्म है। राजसिक कर्म कौन से हैं? जो कर्म अपनी इच्छा पूर्ति के लिए परिश्रम युक्त जहाँ मेहनत भी करता है ईंसान और अहंकार युक्त है, उस अहंकार में आकर किसी को दुःख भी दे देता है। वह रजोगुणी कर्म है। जिस कर्म का परिणाम हानि हो और अपने सामर्थ्य को देखे बिना, विचारे बिना, मोह अज्ञान वश किया गया कर्म वह तामसिक कर्म है? कई बार कई लोग परिणाम को सोचते नहीं है और कर लेते हैं। बिना बिचारे, उसके परिणाम को सोचते भी नहीं है और फिर दुःखी होते हैं। तो ये कर्म तामसिक कर्म माना गया है। इस प्रकार से ये तीन कर्म का भेद बताया है।

फिर कर्त्ता के तीन प्रकार के भेद का वर्णन किया गया है। जो व्यक्ति संग-दोष से मुक्त, अहंकार रहित, दृढ़ संकल्पधारी और उत्साह पूर्वक अपना कर्म करता है और सफलता असफलता में अविचलित रहता है, वह सात्विक कर्त्ता है। कर्त्तापन का जो भाव है उसमें व्यक्ति अहंकार से मुक्त, संगदोष से मुक्त और जो करता है दृढ़ संकल्प के आधार से करता है। क्योंकि दृढ़ता में ही सफलता है। उसे करने में भी उसको उत्साह आता है। वह सात्विक कर्त्ता है।

जो व्यक्ति कर्म और कर्मफल के प्रति आसक्त होकर फलों का भोग करना चाहता है। सदैव ईर्ष्या वा लोभी है, अपवित्र और सुख-दुःख से विचलित होता रहता है वह राजसिक कर्त्ता है।

तीसरा प्रकार जो कर्त्ता ज्ञान के विरुद्ध कार्य करता है, अर्थात् समझ के विरुद्ध कार्य करता है। चंचल चित्त वृत्ति वाला है, असभ्य, घमण्डी, रूढ़, दूसरे के कार्य में बाधा पहुंचाने वाला, सदैव खिन्न, आलसी,



दीर्घ सूत्री है, वह फिर कर लेंगे, बाद में कर लेंगे, देखा जायेगा ये कर्त्ता तामस कर्त्ता है।

ये जो तीन प्रकार के भेद, चाहे ज्ञान के भेद, चाहे कर्म के भेद, चाहे कर्त्ता के भेद या त्याग के भेद, ये सब बताते हैं कि हमारी जीवन शैली, किस शैली में जा रही है? ये जैसे एक प्रकार का सम्पूर्ण आईना भगवान ने हमारे सामने रखा है। जहाँ हम अपने आप को देखे कि हम कौन सी श्रेणी में चले जाते हैं। हम अपने आप में परिवर्तन करना चाहे तो ये परिवर्तन भी संभव है। आईना जब सामने है, तो परिवर्तन करना आसान हो जाता है। इस प्रकार से कर्त्ता की बुद्धि भी तीन प्रकार की है। वो तीन प्रकार की बुद्धि कौन सी है?

जो बुद्धि प्रवृत्ति और निवृत्ति कर्त्तव्य और अकर्त्तव्य, भय और अभय तथा बंधन और मुक्ति को यथार्थ समझती है, वह बुद्धि सात्विक बुद्धि है। उसी के साथ जो बुद्धि धर्म और अधर्म, कर्त्तव्य-अकर्त्तव्य, के भेदों को यथावत नहीं जानते हैं, वह राजसी बुद्धि है। दुविधा की हालत में फंसे रहते हैं। ये करे, ये करे, ऐसा करे वैसा करे, ऐसा नहीं करे वो राजसी बुद्धि है। तामसी बुद्धि अज्ञान अंधकार के वशीभूत होकर, अधर्म को धर्म मान लेता है। धर्म को अधर्म मानता है और सदैव विपरीत दिशा में प्रयत्नशील रहता है, वह है तामसी बुद्धि। तो इस प्रकार तीन प्रकार की बुद्धि मनुष्य के अंदर स्पष्ट की गई है। कैसी प्रकृति से, कैसी बुद्धि, उसकी बनती है। तीन प्रकार की धारणायों की शक्ति बतलायी है।

जो योगाभ्यास द्वारा अव्यभिचारी धारणा से अपने मन, प्राण और इंद्रियों के कार्य कलाओं को वश में रखते हैं। वह सात्विक धारणा है। जहाँ सम्पूर्ण अपनी इंद्रियों के ऊपर अनुशासन है, वह सात्विक धारणा है। जिस वृत्ति से मनुष्य धर्म, अर्थ तथा काम के फलों में लिप्त बना रहता है, वह राजसी धारणायें हैं। दुर्बुद्धि पुरुष जिस धारणा के द्वारा स्वप्न, भय, शोक, विषाद और मद को नहीं त्यागता है वह धारणा तामसी है। तो इस प्रकार तीन प्रकार की धारणा शक्ति वाले भी इस संसार में लोग हैं। - कमरा..

कथा सरिता

राजा देवकीर्ति युद्धकला में अत्यंत निपुण थे। अनेक महारथियों को उन्होने पराजित किया था। दूसरों को हराने का, नीचा दिखाने का अभिमान सबसे बुरा होता है। इसी अभिमान में एक दिन वे अपने गुरु से मिलने पहुँचे और दंभपूर्ण स्वर में बोले - 'गुरुदेव! मेरा स्वागत करें, आज मैं सब योद्धाओं को हराकर, आपका नाम ऊँचा कर यहाँ लौटा हूँ।'

बड़ा पराक्रम

उनके इस व्यवहार पर उनके गुरु हँसे और बोले - 'देवकीर्ति, तूने सबको पराजित किया, पर क्या स्वयं को पराजित कर पाया?' देवकीर्ति को यह सुनकर बड़ा आश्चर्य हुआ। वे बोले - 'गुरुदेव! क्या अपने को भी कोई पराजित कर सकता है?' गुरुदेव बोले - 'बेटा! असली युद्ध तो अपने विरुद्ध ही लड़ा जाता है। जो अपने अहंकार को पराजित कर लेता है, उसका पराक्रम ही सबसे बड़ा है। अपनी दुष्प्रवृत्तियों को नियंत्रित कर लेना ही साधना है और अपने व्यक्तित्व का परिष्कार कर लेना ही सिद्धि है।' यही सत्य हम सबके जीवन पर लागू होता है।

इसी कारण....

पहचान पाने की व्याकुलता प्रायः सभी में होती है। हर कोई इसके लिए अपने-अपने ढंग की कोशिश करता है। कोई धन कुबेर बनने के लिए जतन करता है, कोई उच्च पद के लिए जुगत करता है। किसी के प्रयास सम्मान के लिए होते हैं, तो कोई इसके लिए बहुतेरी उपाधियाँ बटोरता है। कुल मिलाकर जितने लोग, उतने प्रयास। हालाँकि इन सभी प्रयासों का मकसद यही होता है कि ज्यादा से ज्यादा लोग हमें पहचानें और हमारी अपनी पहचान औरों से बेहतर हो।

इन सभी कोशिशों में लगे लोग यह भूल जाते हैं कि उनके पास क्या है उससे नहीं, बल्कि वे स्वयं क्या हैं, उससे उनकी सही पहचान होती है। यथार्थ में वही सच्ची संपदा है, वही उनका सही परिचय व पहचान है। जो उसे सँभाल लेता है, वह सब सँभाल लेता है।

इस सम्बन्ध में कथा महात्मा कबीर की है, वे अपने बेटे कमाल को पहचान का सही पाठ पढ़ाने के लिए मार्ग के बीच में खड़े थे। उस समय वहाँ से बांदोगढ़ के राजा की सवारी निकलने वाली थी। मार्ग को निर्विघ्न करने के लिए कुछ सैनिक वहाँ आए, उन्होंने कबीर को धक्का दिया और बोले - 'बूढ़े! तुझे समझ में नहीं आता कि महाराज की सवारी निकल रही है।' इस पर कबीर हँसे और बोले - 'इसी कारण।' बाद में सैनिकों का अधिकारी आया और बोला - 'मार्ग से हट जाओ, महाराज की सवारी आने वाली है।' कबीर फिर हँसकर बोले - 'इसी कारण।'

इसके पश्चात राजा के मंत्री आए उन्होंने उनसे कुछ नहीं कहा और उन्हें बचाकर अपने घोड़ों को ले गए। इस पर कबीर फिर हँसते हुए बोले - 'इसी कारण।' और तब बांदोगढ़ के महाराज स्वयं आए, उन्होंने अपनी सवारी से उतरकर महात्मा कबीर के पाँव छुए, फिर चले गए। इस पर कबीर ठहका मारकर हँसे और बोले - 'इसी कारण।' अब कमाल से रहा न गया, उन्होंने उनसे हँसने और 'इसी कारण' कहने की वजह पूछी। इस पर कबीर ने कहा - 'मनुष्य के व्यक्तित्व व आचरण से उसकी पहचान प्रकट होती है। मनुष्यों में परस्पर भेद भी इसी कारण होता है। जो अपने व्यक्तित्व व आचरण की निरंतर समीक्षा करते हुए इसे विकसित करते हैं, वे अपनी पहचान को भी स्वतः विकसित कर लेते हैं।'

चाय और कप

लम्बे अर्से बाद चार पुराने दोस्तों की एक बार फिर मुलाकात होती है। चारों ही समाज में सफल लोगों की श्रेणी में आते हैं। वे ऊँचे पदों पर हैं और अच्छी तनख्वाह व सुविधाएँ पा रहे हैं। वे चारों दोस्त अपने पुराने शिक्षक जो न सिर्फ किताबी, बल्कि व्यावहारिक ज्ञान देने के लिए भी विख्यात रहे हैं, से मिलने जाते हैं।

शिक्षक के निवास पर सभी की चर्चा शुरू होती है। सभी अपनी-अपनी शिकायतों व मुश्किलों की चर्चा में ही सिमट जाते हैं। चारों खुद को दूसरों से ज्यादा तनाव का शिकार और काम के बोझ से दबा, बेचारा साबित करने में लगे हुए थे।

मंद-मंद मुस्कराते हुए शिक्षक उन सबकी समस्याएं ध्यान से सुन रहे थे, पर उन्होंने एक बार भी हस्तक्षेप नहीं किया था। अचानक शिक्षक ने कहा कि मैं तुम सभी को चाय पिलाता हूँ। थोड़ी देर बाद शिक्षक उन चारों के लिए एक केतली में गर्मा-गर्म चाय लेकर आए, तो उनके दूसरे हाथ में एक ट्रे भी थी, जिसमें ढेर सारे कप रखे हुए थे। किस्म-किस्म के कप थे। कुछ सस्ते और साधारण, तो कुछ बेहद महंगे और आकर्षक नजर आने वाले। चारों छात्रों ने अपनी-अपनी पसंद के कप छाने और उनमें चाय उड़ेलकर चुस्कियाँ लेने लगे। अब शिक्षक ने बोलना शुरू किया, 'क्या आप लोगों ने एक बात पर ध्यान दिया? आप चारों ने महंगे और आकर्षक कप उठाए हुए थे और साधारण कप ट्रे में ही छोड़ दिए गए हैं।' छात्रों ने अपने हाथों की तरफ देखा, यह बात सही थी। शिक्षक ने आगे कहा, 'इस बात में कोई हैरानी नहीं कि हम सभी जिन्दगी में सबसे अच्छे का ही चयन करना चाहते हैं। यह एक सामान्य प्रवृत्ति है। पर क्या आप जानते हैं कि यही बात आपकी सारी समस्याओं और तनावों की जड़ है? आप सभी के लिए चाय और उसका स्वाद महत्वपूर्ण था, पर आप लोगों ने पूरा ध्यान कप छानने और दूसरों के कप से अपनी तुलना करने में लगाया।'

छात्रों के लिए गुरु का यह पाठ नया और अनोखा था। वे उनकी बातें ध्यान से सुनने लगे। शिक्षक ने कहा, 'एक पल के लिए अगर मान लें कि चाय जीवन है और नौकरी, पैसा, समाज में प्रतिष्ठा जैसी बातें कप के समान हैं। ऐसे में, वे जिन्दगी को धामे रखने के साधन मात्र हैं। इनसे हमारे जीवन की गुणवत्ता नहीं बदल जाती, ठीक उसी तरह जैसे कप से चाय का स्वाद नहीं बदलता। खुशहाल जिन्दगी साधनों की प्राप्ति पर निर्भर नहीं है। वास्तव में, अधिकांश मौकों पर हमारा पूरा ध्यान कप हो लेकर होता है और इस चक्कर में हम चाय का स्वाद लेने यानी जिन्दगी जीने से भी वंचित रह जाते हैं।' दोस्तों ने एक दूसरे की तरफ देखा और मुस्करा दिए। उन्होंने आज सबसे बड़ा सबक हासिल किया था।

शिक्षा -जिन्दगी भरपूर जीने के लिए है। इसलिए हमारा पूरा ध्यान खुश रहने पर होना चाहिए, न कि सुविधाएँ जुटाने और उनके लिए चिंता करते रहने पर।

कर्तव्य

प्रसिद्ध बंगाली पत्रिका 'प्रवासी' के संपादक रामानंद चट्टोपाध्याय एक बार गंगा तट पर पैर फिसलने से नदी में गिरकर तेज बहाव में बहकर डूबने लगे। एक कुशल तैराक युवक ने तुरंत पानी में कूदकर उनको बचा लिया। कुछ दिनों बाद वही युवक उनके कार्यालय में अपनी कुछ कविताओं को 'प्रवासी' में छापने की जिद करने लगा। जब रामानंद ने कविताएँ निम्न स्तर की पाकर मना किया, तो वह उन्हें खरी-खोटी सुनाते हुए कहने लगा, 'मैंने आपको जान बचाई और आप मेरी कविताएँ भी नहीं छाप सकते?'

रामानंद ने कहा, 'संपादक होने के नाते श्रेष्ठ रचनाओं का चयन कर उन्हें पाठकों के सामने लाना मेरा कर्तव्य है। तुम चाहो, तो मुझे फिर से गंगा में डुबो सकते हो। वह मुझे स्वीकार है, परन्तु अपने पाठकों के साथ विश्वासघात व छल करना स्वीकार नहीं।'

कर्तव्य के प्रति उनकी ऐसी अटूट निष्ठा को अनुकरणीय मानते हुए सभी को पूरी निष्ठा से पूरा करने की क्षमता पाने के लिए दुआ करें।



चूरू। ब्रह्माकुमारीज द्वारा चल रही ईश्वरीय सेवाओं के बारे में बताने के बाद राजस्थान की पूर्व मुख्य मंत्री श्रीमती वसुधरा राजे, ओम शान्ति मीडिया को ध्यानपूर्वक पढ़ते हुए साथ में हैं ब.कु. सुमन।



गोरखपुर। जे.पी. गुप्ता, आई.ए.एस. कमीश्नर गोरखपुर को ईश्वरीय सीगात देते हुए ब.कु. पारूल साथ में मेरू गुप्ता दिखाई दे रही हैं।



दुंगरपुर। ब.कु. विजयलक्ष्मी को प्रशस्ति पत्र भेंट कर सम्मानित करते हुए गिरीश पानेरी, सचिव, भारत विकास परिषद, साथ में संरक्षक शंकर सोलंकी, अध्यक्ष गुलाब शर्मा तथा ब.कु. पदमा।



वाली-डेव्यासर-इन्डोनेशिया। 'वर्ल्ड हिन्दू सम्मिट' में बीस देशों से आए प्रतिनिधियों द्वारा कार्यक्रम के उद्घाटन के पश्चात मीनीस्टर फॉर रिलीजन, सूर्याधर्मा अली, डॉ. सुशीलो बाबंग्, के साथ ब.कु. मीरा, ब.कु. जानकी तथा धार्मिक प्रतिनिधि दिखाई दे रहे हैं।



वणी-चंद्रपुर। नशामुक्त अभियान का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुये नगरपरिषद की अध्यक्ष अर्चना, ब.कु. कुसुम, एस.डी.एम, डॉ. सचिन पर्व, ब.कु. कुंदा तथा अन्य।



विलासपुर-सिरगिट्टी। 'योगिक कृषि का महत्व' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुये ब.कु. राजू, ब.कु. भारती, विरेंद्र अग्रवाल, ब.कु. कांता।



भूवनेश्वर-फरिस्ट पार्क। ओडिशा के कोमर्स एवं ट्रांसपोर्ट मंत्री सुब्रस तरई को ईश्वरीय संदेश के प्रचात साहित्य भेंट करते हुए बी.के. गीता।

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 गुब्बू रहस्यों को स्पष्ट करता हुआ 'पीस ऑफ माइंड चैनल, आपके शहर में उपलब्ध है। Enquiry Mob. 8140211111 channel-697

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, भगवान क्रीन? की गीता का आध्यात्मिक रहस्य पुस्तक, हैप्पीनेस इंडेक्स, कथा सारिता उपलब्ध है। इसे आप ओम शान्ति मीडिया, शांतिवन कार्यालय से प्राप्त कर सकते हैं।

मित्रता के भाव को धारण करें

एक बार आदि शंकराचार्य अकेले ही रामेश्वर तीर्थ की यात्रा पर निकल पड़े। मार्ग में पठारीय क्षेत्र था, बिल्कुल निर्जन और अत्यंत कष्टकारी। सर्पों का भी प्रकोप रहता था लेकिन शंकराचार्य निर्भय होकर अपने गंतव्य की ओर चले जा रहे थे। जब वे सघन वन क्षेत्र में पहुंचे तो एक भयानक आकृति का व्यक्ति उनके पीछे लग गया। स्वामीजी को यह अनुभव हो गया था कि यह व्यक्ति मानवभक्षी है लेकिन वे सीधे चलते रहे।

पीछे चलने वाला व्यक्ति किसी उचित स्थान की प्रतीक्षा कर रहा था, जहां वह स्वामीजी पर आक्रमण कर सके। स्वामीजी सावधान भी थे और निर्भय भी। इसी मध्य उन्हें पीछे से चींख की आवाज सुनाई पड़ी। स्वामीजी रूके और पीछे देखा तो उस व्यक्ति को एक अजगर ने जकड़ रखा था। वे व्यक्ति की

प्रश्न: मैं एक ग्रहणी हूँ। मेरा लड़का 12वीं में था। उसे उम्मीद थी कि 90 प्रतिशत से ज्यादा नम्बर आयेगे, परंतु उसके 88% आये, तब से वह बहुत उदास रहता है, खोया-खोया रहता है, क्या करें?

उत्तर: जीवन में ऊंचा लक्ष्य बनाना सबसे अच्छी बात है, परन्तु यदि कामना के अनुरूप फल न मिले तो उसे सहज स्वीकार करके आगे बढ़ जाना चाहिए। परिणाम पर भूतकाल का भी असर होता है और भविष्य का भी। रही बात अंकों की सो तो चेक करने वाले व्यक्ति का उस समय का मूड कैसा है उस पर भी आधार है। यदि वह पति से लड़कर आया है और कॉपी जांच रहा है तो उसके तनाव का फल विद्यार्थियों को ही भुगताना पड़ता है।

अपने बच्चे को कहना कि 88% भी काफी है। उसे साधियों के आगे थोड़ी हीन भावना होती होगी परंतु किसी भी असफलता को भावी सफलता का मार्ग दर्शक बना लें और पुनः स्वयं को उमंग में रखें। जो भी पढ़ाई उसने चालू की है उसमें लग जाना। 12वीं में सेंकिंड क्लास लाने वाले भी बी.एस सी में 75 प्रतिशत ले आते हैं। इसलिए उदास न हो। उदास निराश रहने से मस्तिक को शक्तियों का क्षय होता है।

प्रश्न: मैं एक विद्यार्थी हूँ। मुझे इसी वर्ष 12वीं के बाद इंजिनियरिंग में जाना था परन्तु कुछ परसेन्टेज भी कम रह गए और डॉनेशन के लिए पैसे भी नहीं है। अब विवश होकर मैंने बी.एस सी में प्रवेश लिया है, परंतु मन में एक विशेष तरह का खालीपन रहता है और जैसे कि खुशी चली गई है क्योंकि कई साथी इंजिनियरिंग में चले गये हैं।

उत्तर: संसार का खेल विभिन्नता का खेल है। उसमें हम सभी एक्टर हैं। किसी को कोई पार्ट मिला है, किसी को कोई। हो सकता है इंजिनियरिंग में आपका पार्ट न हो। परंतु यदि आपका दिल इंजिनियर बनने का ही है तो एक वर्ष के बाद भी आप जा सकते हैं, थोड़ा जूनियर रह जायेंगे। परंतु अब ज्यादा सोचो नहीं। अपनी पढ़ाई में मन लगाओ। जीवन के खेल में सफलता-असफलता, हार-जीत, सुख-दुःख मिलता ही रहना। दोनों को ही स्वीकार कर लो। असफलता में भी कुछ कल्याण छुपा हुआ है, ऐसा समझकर आगे बढ़ो। पढ़ाई में मन लगाओ। खुशी मनुष्य की बहुत बड़ी दौलत है, उसकी चोरी न होने दो। संकल्प कर लो, चाहे कुछ भी हो जाए, खुशी नहीं गंवानी है। पास्ट को पास्ट करके भविष्य को उज्ज्वल बनाने पर मन को केन्द्रित करो।

सहायता के लिए दौड़े और अजगर को स्पर्श कर योग बल से उसकी जकड़न हटा दी। व्यक्ति अजगर से मुक्त हो गया और अजगर भी सघन वन की ओर चला गया। उस व्यक्ति को यह आश्चर्य हुआ कि जिसे मारने के लिए वह उसके पीछे चल रहा था, उसने ही उसका जीवन बचाया। वह शंकराचार्य के चरणों में गिर पड़ा और कहने लगा कि मैं बहुत पापी व्यक्ति हूँ। आपकी हत्या करने के उद्देश्य से आपके पीछे आ रहा था लेकिन आपने मेरे प्राण बचाये। इस पर स्वामीजी ने कहा—मुझे ज्ञात था कि आपके मन में क्या है? लेकिन हमारे शास्त्र में कहा गया है कि यदि कोई व्यक्ति सात कदम भी साथ चल लेता है तो वह मित्र हो जाता है, आप तो मेरे साथ हजारों कदम चले हो। आप मेरे मित्र हैं। मित्र का कार्य कष्ट में साथ देना और पाप कर्म से बचाना है। मित्र

प्रश्न: मैंने ज्ञान-योग सीखा है, परंतु इस जन्म में मुझे बचपन से ही काम-वासना बहुत सताती है। अब भी मैं इससे मुक्त नहीं हो पाया हूँ। मैं इस मार्ग पर चलकर सम्पूर्ण पवित्र बनना चाहता हूँ, मेरा मार्ग दर्शन करें।

उत्तर: जिनका पिछला जीवन अति भोग विलास में बीता है उनमें बचपन से ही वासनाएं ज्यादा होती हैं। ये वासनाएं उन्हें सताती हैं। काम-वासना सुखकारी नहीं, विनाशकारी है। इसमें क्षणिक सुख और सदाकाल का दुःख समायो रहता है। आपका इससे मुक्त होने का संकल्प प्रशंसनीय है। मैं कुछ युक्तियां बताता हूँ, आप छः मास तक दृढ़ता पूर्वक उसका पालन करें, आपका चित्त शुद्ध हो जाएगा। आपको प्रतिदिन अमृतवेल 4 बजे अवश्य उठना है व उठते ही पानी को चार्ज करके पीना है। उसकी विधि है...

पानी को दृष्टि देकर 7 बार संकल्प करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ, फिर पीना है। दिन में भी 5 बार ऐसे ही पानी पीना है। भोजन खाने से पूर्व भी भोजन को दृष्टि देव सं



पां हर 7 बार यही कल्प करना है। इसके बाद च स्वरूप का अभ्यास 3 र करना है। रात को सोने से पूर्व भी यही करना है। पांच स्वरूप है आत्मा का अनादि स्वरूप, आदि स्वरूप, पूज्य स्वरूप, ब्राह्मण स्वरूप व फरिश्ता स्वरूप... इससे आपके पवित्र संस्कार जागृत होंगे, परंतु कभी-कभी पवित्र व अपवित्र संस्कारों का युद्ध भी हो सकता है, उनसे घबराना नहीं है। सवरे आधा घण्टा एकान्त में घूमना भी है व अच्छा चिन्तन भी करना है।

सारे दिन में कम से कम 21 बार 3 स्वमान का अभ्यास करना है— 1. मैं एक महात्मा हूँ, 2. मैं ईश्ट देव हूँ, 3. मैं फरिश्ता हूँ।

कुछ दिन बाद आपका योग अच्छा लगने लगेगा। फिर एक समय निश्चित करके एक घण्टा पावरफुल योग करना है। अमृतवेल ही योग करना है। वह योग-अभ्यास इस तरह करना है कि मैं पवित्रता का फरिश्ता हूँ व कमल आसन पर विराजमान हूँ और परमधाम से पवित्रता के सागर शिवबाबा से पवित्र संफेद किरणें मुझ पर पड़ रही हैं। इस प्रकार करने से आपका चित्त शुद्ध हो

धर्म के अनुसार मुझे जो कुछ करना था, मैंने वही किया। ऐसी बात सुनकर वह व्यक्ति रो पड़ा और कहा कि स्वामीजी मैं आपका शिष्य बनना चाहता हूँ। स्वामीजी ने उसे स्वीकार कर लिया और एक सरोवर पर जाकर शुद्ध कराकर अपने वस्त्र पहनने को दिये। साथ ही उन्हें अपने साथ ले गये।

वह व्यक्ति बाद में स्वामी सहजानन्दाचार्य नाम से विख्यात मनिषि बने, जिन्होंने वेदों का भाष्य 'वेद मंजुषा' की रचना की। भर्तृहरि सच्चे मित्र के लक्षण बताते हुए लिखते हैं कि जो अपने मित्र को पापों से बचाता है और हितकारी कार्यों में लगाता है, गोपनीय बातों को छिपाता है एवं सद्गुणों का प्रचार करता है, -शेष पृष्ठ 4 पर

जाएगा। **प्रश्न:** मैं एक माता हूँ, मैंने पांच वर्ष से ज्ञान लिया है, परंतु बचपन से ही मुझे खुशी नहीं रहती। मेरा मन सदा ही उचाट सा रहता है। मैंने राजयोग भी उसके लिए ही सीखा, परंतु जब मैं सेन्टर में जाती हूँ तो खुश रहती हूँ और घर जाते ही फिर मेरा वही हाल हो जाता है। मुझे अब डिप्रेशन सा होने लगा है। अब मैं सदा खुश रहना चाहती हूँ, क्या करूँ?

उत्तर: संसार में आज अनेक लोग खुशी को दृढ़ रहे हैं। आपको जानकारी के लिए— पापकर्मों ने खुशी छीनी है, मनोविकारों ने उसे उदास किया है। लोभ-लालच, मोह-ममता, अहंकार व क्रोध ने जीवन को अशांत किया है।

जो माताएं व्यर्थ में ज्यादा रहती हैं, वे खुशी गंवा देती हैं। नारी जाति व्यर्थ बातों में कुछ ज्यादा ही लिप्त रहती है। आप इससे निकलो। भगवान से बातें करने का कितना सुन्दर भाष्य मिला है, अब उसका फायदा उठाना चाहिए, क्योंकि मन का व्यर्थ, खुशी के मार्ग में विष तुल्य है।

आप स्वयं को चेक करो, क्रोध ज्यादा तो नहीं है, दूसरों को दुःख देने की वृत्ति तो नहीं है, मुख से कटुवचन तो नहीं निकलते? क्योंकि इनसे हम दूसरों को खुशी छीन लेते हैं और दूसरों को खुशी छीनने वाले कभी खुश नहीं रह सकते।

कभी-कभी सब कुछ अच्छा होते भी उदासी घेर रखती है। इसमें, प्रथम तो 21 दिन तक सोने से पूर्व आप 108 बार लिखें कि मैं एक महात्मा हूँ। इसके बाद काम नहीं करेंगे, सीधे जाकर सोयेंगे। इस अभ्यास से ब्रेन को थोड़ा एनर्जी जाती है और डिप्रेशन समाप्त हो जाता है।

एक महत्वपूर्ण बात यह है कि पूर्व जन्मों में हमने जिनको कष्ट दिया है उनके सूक्ष्म वाइब्रेशन्स हमें उदास करते हैं। सवरे-सवरे 7 दिन तक उनसे सच्चे मन से क्षमा याचना करो। और उन्हे दुःख दायें दो।

साथ ही साथ पूर्व जन्मों में बहुतों ने हमें भी सताया है, उनका प्रभाव भी अन्तर्मन पर छाया रहता है, वह भी खुश रहने नहीं देता। आप उसी तरह सवरे उन्हें क्षमा दान दे दो तो आपका मन हल्का हो जाएगा। यदि आपको सदा खुश रहना है तो खुशी बांटते चलो। खुशी दंगे तो बढ़ेगी, कभी भी किसी की खुशी छीननी नहीं है। अति उपयोगी बात है अब पुण्य कर्मों का खाता बढ़ाओ, पाप का खाता घटाओ।

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

स्वमान - मैं अलौकिक ब्राह्मण हूँ।

- यह मेरा अलौकिक ब्राह्मण जन्म है... पवित्रता और दिव्यता मेरे इस अलौकिक जन्म के श्रृंगार हैं... मुझमें लौकिकता नहीं, अलौकिकता की झलक है... मेरे चाल, चलन, चेहरे में दिव्य गुणों की खुशबू है...।

योगाभ्यास -

अ.) अलौकिक जन्म - मैंने पुराना शरीर छोड़ दिया... पुराने शरीर के साथ ही मेरी पुरानी स्मृतियाँ, पुराना जीवन समाप्त हो गया... अब मैंने भगवान के घर जन्म लिया है... सूक्ष्मवतन मेरा घर है... ब्रह्मा मेरी माँ और परमात्मा शिव मेरे पिता हैं... यह मेरा दिव्य जन्म है... मैं वैया ही हूँ जैसे मेरे माता-पिता हैं... मेरे स्वभाव-संस्कार में मेरे माता-पिता की झलक है... मेरा सोचना, बोलना, कार्य करना सब उन्हीं के समान है... अब मैं उपर ही रहता हूँ क्योंकि वही मेरा घर है... मैं फरिश्ते रूप में नीचे आता हूँ, दिव्य कर्तव्य करता हूँ और वापस उपर वतन में चला जाता हूँ...

रेखायें मर्यादा की...

भाई या 'भाई-बहन' या 'बहन-बहन' होने के बावजूद भी पारस्परिक सम्बन्धों में हरेक के स्थान और कर्तव्य के अनुसार हरेक का अपना-अपना दर्जा होता है। इसी को लेकर बाबा हमेशा कहते रहे हैं कि सभी बच्चे 'नंबरवार' हैं और कि दैवी राज्य कायदे से चलता है। बाबा कहते, 'बच्चे, 'सर्वखुल इंद्र ब्रह्म' से तो राज्य चलन सके और सृष्टि का कारोबार रूक जाये। मर्यादाविहीन समाज अथवा संस्था छिन्न-भिन्न

अतः ईश्वरीय ज्ञान और योग मार्ग पर चलने वाले बहन-भाईयों को जहाँ अपने आध्यात्मिक नियमों का पालन करना है, वहाँ मर्यादाओं का भी पालन करना है। उत्तम मर्यादा ही हमें 'मर्यादा पुरुषोत्तम' बनाने वाली होगी। मर्यादा को तोड़ने से कलह-क्लेश पैदा होता, अनुशासन टूटता है, प्रशासन भी छिन्न-भिन्न हो जाता है। सब विधि-विधान कागज पर लिखे रह जाते हैं। परन्तु वह समाज अथवा वह संस्था जिसमें मर्यादाएं भंग हो। एक दिन आलोचना का या हंसी का या लोगों की दया का अथवा स्वयं में पश्चाताप का कारण बन कर रह जाती है। मर्यादा ही किसी व्यवस्था की शोभा हुआ करती है, किसी परिवार की प्रतिष्ठा का कारण बनती है, किसी कुल को गायन-योग्य बनाती है और किसी राज्य को उदाहरण-योग्य स्थान दिलाती है।

मर्यादा का पालन करने और कराने के लिए बड़ों का कर्तव्य

स्वयं मर्यादा के अनुसार चलना और स्वयं से नीचे की रेखा के व्यक्तियों को मर्यादा के अनुसार चलने के लिए प्रेरित करना, शिक्षा देना, प्रोत्साहन करना, सावधान करना, वचन-बद्ध करना या उनमें उल्लंघन को रोकने के लिए साधन-संविधान अपनाना, बड़ों का कार्य होता है। यदि वे हरेक से न्याय से, स्नेह से, सहानुभूति से या कर्तव्य-पूर्वक व्यवहार नहीं

ब.) रूहानी ड्रिल - इस अलौकिक ब्राह्मण जन्म में प्यारे बाप दादा ने हमें अनेक स्मृतियों व स्वमानों से सजाया है... हम अपने इन दिव्य स्मृतियों व स्वमानों के साथ खेलें... कभी किसी स्वमान से अपना श्रृंगार करें तो कभी किसी से... सारा दिन यह अलौकिक खेल वा ड्रिल करते रहें।

धारणा - बाबा ही मेरा संसार है

- जब बाबा ही संसार है तो अपने संसार में ही रहें... अपने संसार में ही अर्थात् बाबा के साथ ही खायें, खेलें, नाचें, गायें, सोयें, जागें, उठें, बैठें, हर बात, हर कर्म सिर्फ उसके साथ और सिर्फ उसके लिए...

- "जब बाबा ही मेरा संसार है, दूसरा कोई संसार है ही नहीं, संसार नहीं है लेकिन संस्कार कैसे पैदा हो जाता है? अब बापदादा समयप्रमाण 'संस्कार' शब्द को मिटाने चाहते हैं। मिट सकता है? इसकी भी एक डेट फिक्स करो। अच्छा सबकी इकट्ठी नहीं हो तो पहले एक-एक अपने लिए तो डेट फिक्स कर

सकते हैं ना? कर सकते हैं? जो डेट फिक्स की ना, वह बापदादा को लिख के देना।"

- शिवभगवानुवाच

स्वचिंतन - मेरे परिवर्तन की डेट?

- मैंने अपने स्वपरिवर्तन वा सम्पूर्ण परिवर्तन की क्या डेट फिक्स की है?

- अगले सीजन में मैं बापदादा के सामने ऐसा क्या स्व परिवर्तन करके जाऊँ

जो बाबा मेरे परिवर्तन को देखकर खुशी से उछल पड़े और मुझे अपने गले से लगा लें?

तपस्वियों प्रति - प्रिय तपस्वियों। प्यारे बापदादा ने कहा है - "प्यार में तो सब पास है लेकिन अभी समय के प्रमाण स्व परिवर्तन, उसकी भी आवश्यकता है। स्व- परिवर्तन में विशेष संस्कार परिवर्तन, स्वभाव परिवर्तन, उसकी आवश्यकता है। तो दुबारा जब मधुबन में आयेंगे, बाप से मिलेंगे तो जो कुछ पुरुषार्थ में समझे कि वह नहीं होना चाहिए, वह परिवर्तन करके आना। करेंगे?"

करते तो गोया वो रेखा से नीचे वालों को मर्यादा भंग करने पर मजबूर करते हैं। यद्यपि अनुजों को जो कर्तव्य है और उनका यह भरसक प्रयत्न भी होना चाहिए कि वे शब्द-संयम का पालन करें और मर्यादा की लकीर के अन्दर रहें। परन्तु यदि वे आपे से बाहर हो जाते हैं तो बड़ों को भी देखना चाहिए कि किसी यदि मर्यादा-पालन की इच्छा के बावजूद मर्यादा को भंग किया तो उसका कारण क्या है? क्या ऊपर से तो मर्यादा-भंग नहीं हो रही है? यदि ऊपर से मर्यादा भंग नहीं हो रही तो नीचे मर्यादा भंग करने वालों को चलाने का ढंग शायद ऐसा होगा कि अव्यवस्था दोष उत्पन्न होने से वे मर्यादा भंग करने लगे होंगे। यदि ऐसा भी नहीं है तो अपनी दूषित प्रवृत्तियों के कारण वे मर्यादा भंग करने लगे होंगे। तब भी उनकी ऐसी वृत्तियों और प्रवृत्तियों को विराम देने का उपाय करने की जरूरत होगी। परन्तु एक बात तो निश्चित है कि जैसे दीवार बनाने वाला मिस्त्री धागे से लटकी हुई साहलू लगा कर देखता रहता है कि ईंट पर ईंट ठीक आ रही है या दीवार कहीं बाहर तो नहीं जा रही, अथवा टेढ़ी तो नहीं हो रही, वैसे ही किसी भी देश, समाज या संस्था के निर्माताओं को भी यह देखना चाहिए कि कहीं इमारत टेढ़ी तो नहीं बन रही वरना तो वह एक दिन ध्वस्त हो जायेगी और उसमें बसने वालों को भी मरघट पर ले जाने के निमित्त बनेगी।

हरेक देश, सरकार, संस्था या परिवार के लोगों को मालूम रहता है कि राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री या मेयर का क्या स्थान है। यथा माता-पिता, वरिष्ठ भाई-बहन या अनुजों का भी नंबरवार क्या स्थान है। उसका पता ही न होना भी खतरनाक है और उसका पता होने पर मर्यादा को छोड़कर एक-दूसरे को धक्का देकर निकाल बाहर करना या उसकी चेष्टा करना खतरनाक है और ऐसा न करते हुए भी मर्यादा का विविध रूप से उल्लंघन करना भी भयानक स्थिति पैदा करता है। मर्यादा

न रहने पर कोई हड़ताल करता, नारे लगता, बड़ों को अपमानित करता, उनकी आज्ञा भंग करता और स्वार्थ को लेकर या अपनी मान-शान का झण्डा बुलन्द करके शोरगुल करता है। देश और समाज में इस प्रकार हल्लाकार मच जाती है। यह हल छोटे स्तर पर परिवारों का दफ्तरों का या संस्थाओं का भी होता है। अगर पुराण में कलियुग के बताये गये इस लक्षण के अनुरूप कि कलियुग में कन्या अपने मुंह वर मांगेगी-किसी समाज या संस्था के व्यक्ति अपने लिये स्वयं ही पद या उपाधि मांगना शुरू कर देते हैं तो समझना चाहिए कि ऐसे लोग कलियुग की स्थापना करने वाले हैं।

अब शिवबाबा की कमाल है कि वे हमें इन अमर्यादाओं से अवगत रकते हुए उत्तम मर्यादा की ओर ले चल रहे हैं। इन्होंने मर्यादाओं का पालन करना ही प्रीति- बुद्धि व्यक्ति का लक्षण है और न पालन करना विपरीत बुद्धि का लक्षण है-यह समझ अब हमें मिल चुकी है। इसको सामने रखते हुए अब हरेक को अपने-अपने स्थान और सम्बन्ध के अनुसार उत्तम मर्यादा का पालन करना चाहिए।

कुछ वर्ष पहले हम ने एक लेख में कहा था कि ईश्वरीय ज्ञान, सहजराजयोग, दिव्यगुणों की धारणा तथा ईश्वरीय सेवा के अतिरिक्त 'सहयोग' भी हमारा एक पांचवा अर्धयुग विषय है। मर्यादा-पालन के विषय पर भी हम पहले कई बार लिख चुके हैं। परन्तु सत्यता यह है कि मर्यादा भी हमारा एक अध्ययन-विषय अथवा अभ्यास विषय है। उत्तम मर्यादा का पालन किये बिना भी सतयुग में देवकुल और राज्यकुल में राज्य-भाष्य प्राप्त करना सम्भव नहीं है। निर्विकार और दिव्यगुण सम्पन्न बनने के साथ-साथ मर्यादा पुरुषोत्तम बनना भी हमारे लक्ष्य में शामिल है। यहाँ तक कि मर्यादा भंग करने वाले हैं, उनके इस कार्य में साथी बनना भी ईश्वरीय विरासत से स्वयं को वंचित करना है।



शिमला। ब्र. कु. डा. सीमा स्कूली छात्राओं को मूल्यांकित शिक्षा के बारे में सम्बोधित करते हुए।



चुनार-वाराणसी। व्यसन मुक्ति अभियान तथा चित्र प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए पूर्व सिंचाई मंत्री ओम प्रकाश सिंह, साथ में ब्र. कु. कुसुम, डा. सुधा, डा. अजय कुमार सिंह तथा अन्य।



सुनाम। सांसद विजयईन्दर रिश्ता रिसोर्ट पर लगाई नशामुक्ति प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए साथ में डॉ. सिंगला, ब्र. कु. मीरा, ब्र. कु. दिपती तथा अन्य।



गया ए. पी कालोनी। मातेश्वरी नगदम्बा के स्मृति दिवस पर ब्रह्म सुमन अर्पित करते हुए डॉ. अभय सिन्हा तथा ब्र. कु. सुनिता।



फरीदाबाद। भाजपा की महिला मोर्चा की अध्यक्ष सीमा त्रिखा को आध्यात्मिक कार्यक्रम के बाद ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र. कु. कौशल्या तथा अन्य।



गाजियाबाद। समर कैम्प के समापन सत्र के बाद ग्रुप फोटो में बच्चों के साथ आई. ए. एस. वी. के. सक्सेना साथ में ब्र. कु. दीपा।

नैतिकता की धारणा से शांति एवं सौहार्द की स्थापना होगी

- चार दिवसीय कॉन्फ्रेंस में विभिन्न वर्कशॉप व खुले सत्र पर हुआ गहन चिंतन।
- ब्रीजिंग द गैप्स बीटवीन स्त्रीच्युल एण्ड लीगल लॉस।
- परमात्मा के साथ संबंधों की अनुभूति।
- समाज में अहिंसा व शांति की स्थापना में न्यायविद से जुड़े लोगों की भूमिका।



ज्ञानसरोवर। दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए गोवा के राज्यपाल वीर वांचू, सर्वोच्च न्यायालय के न्यायाधिपति गोपाल गौड़ा, ब्र.कु.रमेश शाह, ब्र.कु. जयप्रकाश, ब्र.कु. बी एल महेश्वरी, ब्र.कु. लता तथा अन्य।

न्यायाधिशों को इसपर विचार करना होगा। बराबरी का अधिकार दिलाना ही आध्यात्मिकता है। सामाजिक कल्याण के लिए काम करना ही आध्यात्मिक होना है। गरीबों दलितों एवं बेसहारा लोगों की समस्याओं को आवाज देना भी आध्यात्मिकता है। ईमानदारी से अपना काम करना भी आध्यात्मिकता ही है। उन्होंने ब्रह्माकुमारीज की भूरि भूरि प्रशंसा की कि आपने इतनी सुंदर व्यवस्था की है कि शब्दों में इसका वर्णन करना असंभव है।

न्यायविद् प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु.रमेश शाह ने कहा कि यहाँ हम सभी आध्यात्मिकता को अपनाने का गुर सीखेंगे। अभी हमें विस्तार को सार में समाना है। यह संस्थान हमें यही सिखाता है। सभी बातों को बिंदू रूप में बीज रूप में समझना ऐसा है कि काम क्रोध लोभ मोह एवं अहंकार को समाप्त करना ही आध्यात्मिकता है। अष्ट शक्तियों को अपनाने से ही जीवन में महानता आती है। यही

आध्यात्मिक सशक्तिकरण है। परमात्मा हम सभी बच्चों से पवित्र दुनियाँ को स्थापना का काम करवा रहे है।

प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु.बी एल माहेश्वरी ने कहा कि न्यायिक प्रक्रिया में बिना आध्यात्मिक सशक्तिकरण के उत्तम प्रशासन मुश्किल होगा।

सर्वोच्च न्यायालय के अधिवक्ता ब्र.कु.जयप्रकाश ने कहा कि आज की आवश्यकता है कि सभी का आध्यात्मिक सशक्तिकरण अवश्य से अवश्य किया जाना चाहिए।

उड़ीसा उच्च न्यायालय के पूर्व न्यायाधीश एवं उड़ीसा शासन के लोक शिकायत निवारण समिति के अध्यक्ष आर एन विस्वाल ने कहा कि सबसे पहले ईश्वर ने यह दुनियाँ एवं प्रकृति का निर्माण किया और उसके बाद अपने जैसे मनुष्यों को बनाया। अतः खुश रहना एवं सुखी रहना हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है। एक अशांत मस्तिष्क न्याय नहीं कर पाएगा। अतः यह सभी का दायित्व है कि शांति अपनाया जाए।

दिल्ली से पधारी ब्र.कु.पुष्पा ने अतिथियों को राजयोग का अभ्यास करवाया। प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका ब्र.कु.लता ने कार्यक्रम का संचालन किया।

ज्ञानसरोवर। गोवा के राज्यपाल महामहिम भरत वीर वांचू ने ब्रह्माकुमारीज न्यायविद् प्रभाग द्वारा 'न्यायिक प्रक्रिया में बेहतर प्रशासन के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' विषय पर आयोजित अखिल भारतीय सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए कहा कि आम व्यक्ति को शांति, प्रेम एवं आनंद से जीने की शिक्षा यह संस्थान वर्षों से देता आ रहा है इसके लिए वे साधुवाद के पात्र हैं। ब्रह्माबाबा की महानता एवं शिक्षाओं को अपनाकर सभी दादियों एवं दीदियों ने महान सेवा की है। अगर हम सभी अच्छा काम कर सकें अपने दैनिक जीवन में तो संसार सुंदर बन जाएगा। हमने ऐसे देश में जन्म लिया है जहाँ आध्यात्मिकता हर ओर महकती है। अपने इसी बल के आधार पर हमने विदेशी शासकों को देश से भगा दिया। अपना लोकतंत्र कायम किया। न्यायपालिका ने देश को बनाने में महती भूमिका का निर्वाह किया है। हमें अपनी न्यायपालिका पर गर्व है। पूर्व में अनेक न्यायविदों ने राजनीतिज्ञों के रूप में देश की सेवा की है। उत्तम न्याय पालिका आज की मांग है। आज कभी कभी आम व्यक्ति को न्याय नहीं मिल पा रहा है। इस पर ध्यान देने की आवश्यकता है। हमारा महान देश इन कमियों से पार पा लेगा ऐसा मेरा विश्वास है। सरकार को चाहिए कि वे न्यायपालिका को सशक्त करने की दिशा में कदम उठाये। न्यायविदों को नैतिकता की धारणा करनी ही होगी ताकि शांति एवं सौहार्द की स्थापना की जा सके। जब इसमें कोई कमी होती है

तो समस्या आती है। मूल्यों एवं आध्यात्मिकता की अवहेलना से न्यायपालिका का स्तर नीचे आ सकता है। ब्रह्माकुमारीज ने आध्यात्मिक सशक्तिकरण के लिए जो कदम उठाया है वह सराहनीय है। इनकी संस्कृति, स्वागत विधि से मुझे प्रसन्नता का अनुभव हो रहा है।

सर्वोच्च न्यायालय के न्यायाधिपति गोपाल गौड़ा ने कहा कि भारतीय न्यायपालिका विश्व की सुंदरतम न्यायपालिका है। अमेरिका सहित दुनिया के तमाम देश इस बात को मानते हैं। अधिकांश देश ऐसा मानते हैं कि कानून की रक्षा करने में भारतीय न्यायपालिका पूर्णतः सक्षम है। न्यायाधिशों एवं अधिवक्ताओं को देश की जनता का रक्षक बन कर उनकी मदद करनी होगी। 58 प्रतिशत गरीब जनता का सहायक सिर्फ सरकार नहीं बन पाएगी। आध्यात्मिक रूप से सशक्त न्यायपालिका एवं सहयोगी ही ऐसा कर पाएंगे। बहनों एवं माताओं को आज भी अधिकार नहीं दिये जा रहे हैं। जिन्हें हम देवियाँ कहते हैं उन देवियों के अधिकारों को छीना जा रहा है। इसका प्रतिष्कार अवश्य किया जाना चाहिए। बार काउंसिल वें सदस्यों एवं



ज्ञानसरोवर। गोवा के राज्यपाल वीर वांचू, का स्वागत करते हुए न्यायविद् प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु.रमेश शाह साथ में खड़े ब्र.कु. बी एल महेश्वरी।

भारत - वार्षिक 170 रुपये
तीन वर्ष 510 रुपये
आजीवन 4000 रुपये
विदेश - 2000 रुपये (वार्षिक)
कृपया सदस्यता शुल्क 'ओम शान्ति मीडिया' के नाम मनीआर्डर या बैंक ड्राफ्ट (येएल एट माउण्ट आब्) द्वारा भेजे।

ओम शान्ति मीडिया
सम्पादक : ब्र.कु.गंगाधर
ब्रह्माकुमारीज, शांतिवन, तलहटी
पोस्ट बॉक्स नं. - 5, आबू रोड (राज.) 307510
Enquiry For Membership, Mob. No. - 09414006096
(M)- 9414154344, E-mail : mediabkm@gmail.com,
omshantimedia@bkviv.org, website:www.omshantimedia.info

प्रति