

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -14

अंक - 12

सितम्बर-II, 2013



(पाक्षिक)

माउण्ट आबू

मूल्य 7.50 रु.



दिल्ली। भारत के राष्ट्रपति महामहिम प्रणव मुखर्जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.आशा।



दिल्ली। भारत के प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.आशा, ब्र.कु.बृजमोहन तथा अन्य।

अनोखी राखी द्वारा विश्व को दिया वैश्विक भाईचारे का संदेश

वैंगलोर। "वैश्विक भाईचारे का त्योहार रक्षाबंधन-2013" कार्यक्रम के अंतर्गत ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा 'विश्व की सबसे बड़ी राखी' 40 फीट व्यास तथा 400 फीट चौड़ाई की बनाई गई। इस कार्यक्रम का उद्देश्य एक आध्यात्मिक तथा सामाजिक वातावरण का निर्माण करना तथा विश्व को वैश्विक भाईचारे का संदेश देना है। इस कार्यक्रम के द्वारा विभिन्न विषयों जैसे कि मद्यपान, तम्बाकू सेवन, ड्रग्स, स्त्रियों पर अत्याचार, ग्लोबल वार्मिंग, डीफॉरिस्टेशन तथा स्वच्छ वैंगलोर के लिए बी बी एम पी को वर्तमान नीति के प्रति जागरूकता लाने का प्रयास किया गया।

कार्यक्रम का उद्घाटन जगतगुरु श्री श्री श्री निर्मलानंदनाथ महास्वामी (पीठाध्यक्ष आदि चुनचुनगिरी महासंस्थान), विधायक आर.वी.देवराज, एम.बी.जयराम (चेयरमैन पब्लिक रिलेशन काउन्सिल ऑफ इण्डिया बैंगलोर), वी.वी.आर.मूर्ति (विपणन प्रबंधक लिमका बुक ऑफ रिकॉर्ड्स, गुडगांव हरियाणा), ब्र.कु.लक्ष्मी (उप-क्षेत्रीय निदेशिका मैसूर),



ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा निर्मित 'विश्व की सबसे बड़ी राखी'

जन-जन में फैलाएं विश्व बंधुत्व का संदेश

शांतिवन। ब्रह्माकुमारी संस्थान की पूर्व मुख्य प्रशासिका दादी प्रकाशमणि की छठवीं पुण्यतिथि को विश्व बंधुत्व दिवस के रूप में मनाया गया। इस मौके पर देश-विदेश से आए हजारों लोगों ने दादीजी के समाधि स्थल 'प्रकाश स्तम्भ' पर पुष्पांजलि अर्पित कर उन्हें भावभीनी श्रद्धांजलि दी तथा दुनिया में विश्व बंधुत्व फैलाने का संदेश दिया।

ब्रह्माकुमारी संस्था की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी ने कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए कहा कि दादीजी ने उस समय माताओं-बहनों को परमात्मा द्वारा प्रदत्त आध्यात्मिक ज्ञान द्वारा सम्मानजनक दर्जा दिलाया जब इस समाज में महिलाओं के अधिकारों

की चर्चा तक नहीं थी। महिला प्रधान संस्था का प्रतिनिधित्व करते हुए विश्व में महिलाओं के आत्म सम्मान को बढ़ाया तथा नारी सशक्तिकरण का अहसास कराया।

संस्था की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका दादी हृदयमोहिनी ने कहा कि दादीजी का आदर्श जीवन समाज के हर वर्ग के लिए सदा प्रेरणास्रोत रहेगा।

संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी ने कहा कि दादीजी की त्याग व तपस्या का ही प्रतिफल है जो आज देश-विदेश में हजारों सेवाकेन्द्र जन-जन में श्रेष्ठ जीवन



शांतिवन। दादी प्रकाशमणि की पुण्यतिथि पर दादी जानकी उन्हें पुष्पहार अर्पित करते हुए। साथ है दादी हृदयमोहिनी, दादी इशु, ब्र.कु.सरला, ब्र.कु.संतोष तथा अन्य।

मूल्यों को प्रतिस्थापित कर रहे हैं। इसके साथ ही संस्था के महासचिव ब्र.कु.निर्वैर, अति. मुख्य सचिव ब्र.कु.बृजमोहन, ब्र.कु.रमेश शाह, सूचना निदेशक

ब्र.कु.करुणा, ब्र.कु.मोहिनी, ब्र.कु.मुनी, कार्यकारी सचिव ब्र.कु.मृत्युंजय सहित देश-विदेश से आए हजारों लोगों ने अपनी श्रद्धांजलि अर्पित की।



ब्र.कु.सरोजा (उप-क्षेत्रीय अतिरिक्त निदेशिका, कुमारापार्क बैंगलोर), ब्र.कु.लीला (वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका, तिरुपति), ब्र.कु.गीता (वरिष्ठ राजयोग

शिक्षिका, कड़पा) तथा कार्यक्रम में उपस्थित अन्य सर्व प्रतिष्ठित व्यक्तियों द्वारा किया गया।

सभा में ब्र.कु.पद्मा (उप-क्षेत्रीय निदेशिका, चामराजपेट

बैंगलोर) को लिमका बुक ऑफ रिकॉर्ड्स के विपणन प्रबंधक श्री वी.वी.आर. मूर्ति द्वारा विश्व की सबसे बड़ी राखी का लिमका बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में शामिल होने का

प्रशस्ति पत्र प्रदान किया गया। सभी अतिथियों को रक्षासूत्र बांधा गया। सभी ने समाज में वैश्विक भाईचारे को बढ़ाने का तथा मूल्यों को अपनाने का संकल्प लिया।

यात्रा का पहला कदम ...

सत्य जिसे जानना हो, उसकी पहली शर्त, उसकी पहली भूमिका क्या है? सत्य की यात्रा पर पहला कदम - अपने प्रति सत्य होना है। आप जिसे जानने निकले हो, उसे आप 'उस जैसा' होकर ही जान सकोगे। और अगर आप अपने प्रति ही असत्य हो- आप अपने होने के प्रति ही झूठे हो- आपके भीतर ही अप्रमाणिकता है-तो सत्य से आपका संबंध कैसे तय होगा? कैसे निर्धारित होगा?

सत्य को खोजने बहुत लोग जाते हैं, लेकिन प्रमाणिक होने की चेष्टा बहुत कम लोग करते हैं। जो सत्य को खोजने जाते हैं, वे कभी न पा सकेंगे, लेकिन जो 'सत्य होने' की चेष्टा करते हैं, वे सदा पा लेते हैं।

सत्य को खोजने कहीं जाना नहीं है; स्वयं को असत्य होने से बचाना ही उसकी खोज है। कोई सत्य कहीं छिपा नहीं है - पहाड़ों में, कंदराओं में : आप असत्य हो, इसलिए आपको दिखाई नहीं पड़ रहा है। असत्य की आंखें सत्य को देख भी कैसे सकती हैं! आप सत्य होते ही उसे जान लेंगे। रोम-रोम को वही स्पर्श कर रहा है।



- डॉ. क. गंगाधर

शवास-शवास में उसी की धुन है। सब और उसी ने आपको घेरा है। लेकिन आप असत्य की एक रेखा बनाकर उसके भीतर खड़े हो। अपने असत्य से अपने को ढांक लिया है। सत्य तो अमिटका है; आप ढके हुए हो। सत्य को खोलने की भी कोई जरूरत नहीं है; आप बंद हो। इस फासले को, इस फर्क को-ठीक से समझ लो।

सत्य के साथ कुछ भी नहीं करना है। जो कुछ भी करना है, वह आपको अपने साथ ही करना है। और सबसे पहली जरूरत है कि आप अपने संबंध में जो भी सत्य है, उसे स्वीकार करने में समर्थ हो जाओ।

आप बेईमान हो और ईमानदारी की खोज करोगे! कैसे यह होगा? बेईमान आदमी कैसे ईमानदारी की खोज करेगा? उसकी खोज में भी बेईमानी होगी; वह खोज में भी धोखा देगा।

एक आदमी ने आठ महीने तक किराया नहीं चुकाया- किसी मकान का, जिसमें वह रह रहा था। आखिर मकान मालिक परेशान हो गया। और एक दिन सुबह आकर उसने कहा, 'अब बहुत हो गया। अगर किराया नहीं चुका सकते हो, तो अब तुम मकान छोड़ दो।' उस आदमी ने कहा, क्या आठ महीने का किराया बिना दिये चला जाऊँ! यह नहीं होगा। चाहे आठ साल चुकाने में क्यों न लग जायें, लेकिन किराया चुकाकर ही जाऊँगा। तुमने मुझे समझा ही क्या है?

ऊपर से तो दिखता है, यह आदमी बड़ी प्रमाणिकता की बात कर रहा है, लेकिन भीतर गहरे में वह आठ साल मुफ्त रहने का इंतजाम कर रहा है। यह आठ साल बाद कहेगा कि 'अस्सी साल भले लग जायें लेकिन बिना किराया चुकाये क्या मैं जा सकता हूँ। आपने मुझे समझा क्या है? वह भी भलीभांति जानता है। लेकिन यह जो प्रमाणिक होने की चेष्टा कर रहा है, उस चेष्टा में भी इसकी अप्रमाणिकता तो छिपी ही रहेगी। अप्रमाणिक आदमी कुछ भी करे, उसमें अप्रमाण होगा। वह सच भी तभी बोलेगा, जब सच का उपयोग झूठ को तरह हो सकता हो, जब सच से भी वह आपको नुकसान पहुंचा सकता हो। और आपको याद है: आप बहुत बार सच बोलते हो, लेकिन वह आप तभी बोलते हो, जब सच से भी आप दूसरों की हानि कर सकें।

हिंसक आदमी सत्य का उपयोग भी हथियार की तरह करता है। यह स्वभाविक है। क्योंकि अगर आपका व्यक्तित्व हिंसक है, तो आप अहिंसा भी साधोगे, तो उसमें हिंसा प्रवेश कर जायेगी। साधेगा कौन? क्रोधो आदमी अगर अक्रोध साधेगा, तो उसकी अक्रोध की साधना में भी क्रोध का ही बल होगा।

पहली बात ठीक से समझ लेनी जरूरी है कि बेईमान को ईमानदार बनने की सोधी कोई सुविधा नहीं है। पहले तो बेईमान को अपनी बेईमानी स्वीकार करनी होगी। उस स्वीकार में ही आधी बेईमानी तिरोहित हो जाती है, उसका बल खो जाता है।

बेईमान सदा इन्कार करता है कि 'मैं और बेईमान!' क्या समझा है आपने मुझे? इस इन्कार में ही बेईमानी की ताकत छिपी है। यह इन्कार ही बेईमान का गढ़ है। और वह आपसे इन्कार नहीं करता, वह अपने से भी इन्कार करता है कि 'मैं और बेईमान? कभी-कभी जरूरत पड़ जाती है, बात और है। ऐसे में आदमी ईमानदार हूँ।' बेईमान का भी मन राजी नहीं होता-यह स्वीकार करने को कि 'मैं बेईमान हूँ।' मानता तो वह भी नहीं अपने को ईमानदार है। ऐसे कभी-कभी परिस्थिति या संयोग के कारण बेईमान हो जाता है।

क्रोधो आदमी भी यह नहीं समझता है कि मैं क्रोधो हूँ। वह भी समझता है कि कभी-कभी अवसर ऐसे आ जाते हैं कि क्रोध करना पड़ता है। क्रोधो मैं हूँ नहीं। और जो आदमी समझता है : 'मैं क्रोधो नहीं - शेष पेज 4 पर...

हमारे हर कर्म सुखदायी हों

हर एक का वड्डरफुल पार्ट है, जिसको यह खुशी व नशा है वह हाथ उठाओ। संगमयुग में स्वयं भगवान ने याद दिलाया कि तुम मेरे हो, मैं तुम्हारा हूँ। बाबा कहे मैं तेरा तू मेरी... और कोई मेरा नहीं है। शक्ति देने वाला तो शक्ति दे रहा है, पर लेने वाले को अक्ल चाहिए। सर्वशक्तिवान बाबा ऐसी शक्ति दे रहा है, हम साक्षी हो करके बाबा को साथी बना लें। शक्ति बहुत देता है, मांगने से नहीं देता है, बाबा मुझे शक्ति दे दो ना... मैं ठीक नहीं हूँ ना, तो नहीं देता है। बाबा मैं क्या करूँ, यह फलाना ऐसा है... क्या करूँ, यह कहेगे तो नहीं देता है यानि यह स्मृति रहे कि सर्वशक्तिवान मेरा बाबा है, वो दे रहा है, हमें कभी कोई भी बात में थकने की आदत होगी तो नहीं ले सकेंगे। शक्ति इतनी है, थकावट क्या होती है वो पता नहीं पड़ता है क्योंकि सर्वशक्तिवान की शक्ति है। बाबा कहता है, चल रही हो तो चला रहा हूँ और अगर मैं कहीं कैसे चलो... तो क्या कहेगा? तो कभी संकल्प नहीं आयेगा मैं क्या करूँ, कैसे करूँ... यह शब्द मुख से निकलेगा तो चेहरा कैसा होगा!

मुझे दीदी की विशेषताएं याद आ रही हैं जिनका नाम पहले गोपी था, अव्यक्त नाम

मनमोहिनी था। तो साकार बाबा के मन को भी मोह लिया, तो बाबा ने भी कहा दीदी। दीदी मीठी थी तो शक्ति रूपा भी थी इसलिए कई भाई-बहनें दीदी से डरते भी थे, पर मैं नहीं डरती थी क्योंकि दीदी ने ही मुझे प्वाइंट्स दे करके क्लास कराना सिखाया, तो मैंने बड़ों के संग से सीखा है, देखा है, पाया है, वही मैं आपको बताती हूँ और मुझे मिसाल बनाने के लिए ही बाबा ने आत्मा को इस शरीर में यहाँ रखा है। तो मैं भी आपको कहती हूँ और कुछ पुरुषार्थ नहीं करो, एक मिसाल बनो। आपका नाम लेते ही कोई का बाबा और उनकी बातें याद आ जाए। बाबा की एक-एक बात याद आने से और उसकी प्रैक्टिस करने से बड़ा मजा आता है। जैसे बाबा कहते, हे आत्मा देही अभिमानी भव! देह यहां मैं वहां विदेही, देह के भान का एकदम नाम-निशान न रहे, विदेही बनने से परमात्मा का प्यार खींच सकेंगे। ऐसे बच्चों को बाबा देखता है और कहता है बच्चा सयाना है।

तो ऐसा कुछ कर्म न करूँ जो दुःख भोगना पड़े, सच में भोगना पड़ता है, इसलिए जरा भी कोई बात में यह क्या हुआ, मैं क्या करूँ... थोड़ा भी सोच चला तो उसका दुःख

अन्दर में भी होगा तो चेहरे पर, मुख पर भी आयेगा। देहअभिमान में आ करके न दुःख



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

लेना, न देना। ऐसे कौन हैं जो दुःख न देते हैं, न लेते हैं? सच्चा-सच्चा हाथ उठाओ। लेंगे तो देंगे भी, भूल से भी दुःख लिया तो ऑटोमेटिक मेरे से भी औरों को दुःख ही मिलेगा इसलिए दुःख न लेना न देना। जब ऐसी स्थिति बने तब दुआ देंगे और सबको दुआ मिलेगी। मैं करता हूँ, नहीं, अकर्ता, अशरीरी स्थिति में न्यारा, बाबा का प्यारा बनकर हर पल, प्रभु-मिलन का फायदा लो। भगवान के महावाक्य अन्दर ही अन्दर ऐसे दिल में हों जो बस सदा ही दिल खुश, औरों को भी खुशी बांटो क्योंकि अगर खुश नहीं रहेंगे, खुशी नहीं बांटेंगे तो वो क्या लाइफ है? खुश रहके ज्ञान के साथ खुशी बांटने से खुशी बढ़ती है। सार यह है कि खुश रहना, खुशी बांटना। प्राणियों से सम्पन्न का स्वरूप ही है हर्षितमुख।



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

चाहे हम बोलते हैं, चाहे हम कर्मणा करते हैं लेकिन पहले तो संकल्प ही चलता है ना। जैसा संकल्प चलता है वैसे मुख से बोल भी निकलते हैं। जैसी वृत्ति, वृष्टि होती है वैसे ही कर्म होते हैं इसलिए बाबा कहते हैं कि संकल्प-शक्ति सबसे बड़ी शक्ति है और अन्त में यह संकल्प शक्ति ही हमारे काम आयेगी। यह साधन तो न थे, न रहेंगे। जबसे स्थापना हुई है तब से ही यह सब साधन निकले हैं। यह सब साधन सेवा के लिए हैं, आगे बढ़ने के लिए निकले हैं लेकिन यह सदा थोड़े ही रहेंगे। तो अन्त में भी हमको संकल्प शक्ति ही काम में आयेगी। टिचिंग होनी चाहिए ना, यह टेलीफोन, फैक्स, यह कम्प्यूटर, ईमेल आदि क्या-क्या निकला है, यह सब साधन सन्देश पहुंचाने के लिए निकले हैं। परन्तु साधना के बिना यह सब साधन बेकार हैं। साधन हम यूज करते हैं लेकिन साधन के वश होना और साधन को निमित्त कार्य अर्थ यूज करना, फिर न्यारे हो जाना, वश नहीं होना, इसलिए बाबा ने आजकल संकल्प शक्ति पर बहुत अटेन्शन दिलाया है। संकल्प शक्ति हमारे कन्ट्रोल में होनी चाहिए। अंत में यह मन्सा संकल्प ही पास विद ऑनर बनने में मदद करेंगे।

अगर संकल्प शक्ति कभी यहाँ, कभी वहाँ फालतू नाचती रहती है तो मन्सा सेवा कैसे कर सकेंगे! हमारा पहले एक चित्र बना था जिसमें

साधना के बिना साधन का उपयोग निरर्थक

दिखाया था वृक्ष के नीचे एक योगी बैठा है, योग लगा रहा है और वृक्ष के ऊपर बन्दर बैठे हैं वह इधर से उधर, उधर से इधर जम्प दे रहे हैं। तो उस चित्र में दिखाया था - मन भी ऐसे बन्दर के समान एक डाली से दूसरी डाली, दूसरी से तीसरी डाली पर घूमता रहता है, जम्प लगाता है। तो संकल्प शक्ति एक सेकण्ड में कहां तक पहुँच सकती है, यह तो सबको अनुभव है, वैसे आप कहीं नहीं भी पहुँच सकते लेकिन संकल्प से तो पहुँच ही सकते हो। तो बाबा ने हम सबको यही अटेन्शन दिलवाया कि संकल्प-शक्ति पर अटेन्शन रखो। संकल्प-शक्ति सभी के पास है, लेकिन अगर शुभ तरफ उपयोग करते हैं तो वह जमा होती है और व्यर्थ में करते हैं, तो न अच्छा न बुरा और बुरे संकल्प करते हैं तो शक्ति गंवाते हैं। संकल्प एक शक्ति है। जैसे धन शक्ति है। धन अगर अच्छी तरह से किसको यूज करना आता है तो मौज मनाता है और धन अगर ऐसे ही बैंक में पड़ा है, और वह ऐसे ही मर जाता है तो व्यर्थ गया। और गंवाया तो नुकसान होता है, ऐसे ही यह संकल्प शक्ति सबसे बड़ा खजाना है इससे हम जो चाहें अपना भविष्य बना सकते हैं, जमा कर सकते हैं। और संकल्प शक्ति के ऊपर अगर आपका कन्ट्रोल है तो समझो सब शक्तियों के ऊपर कन्ट्रोल है।

तो मूल आधार संकल्प है। बाबा कहते हैं इसको जमा करो। स्थूल धन को जमा करने की कितनी कोशिश करते हैं। स्थूल धन को बचाने का हमको ध्यान रहता है लेकिन वह भी संकल्प अगर मेरा ठीक है तो कमा सकते हैं। अगर संकल्प शक्ति हमारी नीचे-ऊपर है तो

कमाई भी नहीं कर सकते हैं। कोई लखपति और कोई कखपति बन जाता है, कारण क्या होता है? संकल्प शक्ति कमजोर होने के कारण निर्णय शक्ति नहीं, और निर्णय शक्ति न होने के कारण हीं के बजाए ना किया तो गया। इसीलिए बाबा रोज कहता है अपना चार्ट जरूर देखो। लेकिन सारा दिन अपनी मस्ती में मस्त होंगे, तो फिर टाइम नहीं मिलता है। फिर तो चेकिंग ही नहीं होती। तो रात को सोचेंगे क्या! सोचेंगे भी तो समझ नहीं सकेंगे कि मैंने किया ही क्या लेकिन हमारी पुरुषार्थी लाइफ है तो इतना अटेन्शन रहता है ना। समझ में तो आता है कि हम राँग कर रहे हैं, अगर हम अपनी चेकिंग इतनी भी नहीं करते हैं तो बाकि पुरुषार्थी किस चीज के! तो अपने को चेक करना, यही तो हमारी जीवन है।

सतयुग में तो प्रालम्ब भोगेंगे। कमाई का समय, जमा करने का समय तो अभी है। यदि अभी हम जमा नहीं करेंगे तो कब करेंगे! इसलिए बाबा कहता है संकल्प शक्ति के ऊपर बहुत अटेन्शन रखो और आप सिर्फ एक घण्टा ही चेक करो तो मालूम पड़ेगा कि फालतू समय और संकल्प कितना जाता है, जिसमें हमारा कोई कनेक्शन नहीं है। इसीलिए बाबा कहता है कि अपने संकल्प शक्ति के ऊपर अटेन्शन रखो और जमा करो। हाँ, काम में लगाओ या जमा करो। अन्त समय में जब हमारा पेपर होगा उस समय बाबा मदद नहीं करेगा। उस समय तो देखेगा कि बच्चों ने क्या-क्या मेहनत की है और मेहनत का फल ले रहे हैं। उसके लिए पुरुषार्थ तो हमको अभी करना है।

जो व्यक्ति सात्विक, पवित्र, दिव्यगुण सम्पन्न, आत्म-निष्ठ तथा प्रभु-आश्रित होते हैं और अपना सर्वस्व जनहित में लगा देते हैं, उनके प्रकम्पन विशेष होते हैं। वे सम्पर्क अथवा संसर्ग में आने वाले व्यक्ति को भी सात्विकता, पवित्रता, सद्भावना, सद्ब्यवहार और सदाचार को ओर मोड़ देते हैं। वे कुछ ऐसा शक्तिशाली परंतु अच्छा लगने वाला, मन को सुहाना और सुमधुर भाषित होने वाला प्रभाव डालते हैं कि व्यक्ति की अंतःचेतना जाग जाती है। बुराई के लिए उसका मन प्रार्थित करता है और उनमें शुद्ध एवं शुभ संकल्पों का अभ्युदय होता है। उनके प्रभामंडल अथवा प्रकम्पनों के इस प्रभाव को सकाश कहते हैं, जिनकी योग में ऊंची गति और ऊंची स्थिति होती है वे अपनी वृत्ति, दृष्टि, स्थिति आदि से दूसरों की सेवा करते रहते हैं। स्थूल रूप से वे मुख से बोलते, नेत्रों से देखते, हाथों से प्रसाद देते अथवा आशीर्वाद देते हैं। परन्तु सूक्ष्म रूप से उनका सकाश काम कर रहा होता है। वे इच्छाओं और तृष्णाओं से ऊंचे उठ चुके होते हैं और सदा प्रसन्नचित्त, प्राप्त-काम्य (जिनकी अब लौकिक

कहीं दूर अति दूर बैठे हुए व्यक्ति के मन को भी स्पर्श करती है। इसे मंसा सेवा अथवा मानसिक मौन द्वारा सेवा कहा जाता है। ये वाणी से भी परे की अवस्था है और बहुत ही शक्तिशाली अथवा प्रभावशाली होती है परंतु इस स्थिति को प्राप्त होने के लिए अर्थात् सूर्य समान ज्योतिर्मय, तेजोमय, शक्तिमय एवं ज्वालामय होने के लिए बहुत सूक्ष्म पुरुषार्थ की आवश्यकता है। इसी का नाम साधना है। यही योग की पराकाष्ठा है। इस भूमिका को प्राप्त होने के लिए जो पुरुषार्थ करना पड़ता है उसका संक्षेप, सार यह है -

पवित्रता में निर्विघ्न रहना -सात्विक आहार-व्यवहार, विचार से नीचे न उतरना। कोई व्यक्ति चाहे हमें कितना भी हिलाये, भड़काये अथवा अपनी बुराईयों से सताये परंतु अपनी पवित्रता के सिंहासन में जमे रहना। मन में कोई भी क्षुद्र भाव न आये, दूसरों की बुराई को देखकर बुरी प्रतिक्रिया न हो बल्कि अपनी पवित्रता अखंड और अमोघ बनी रहे। कष्टों को झेलते हुए भी पैसे का प्रलोभन, सौंदर्य का आकर्षण, स्वाद के प्रति खिंचाव, सुख-सुविधा की तृष्णा, अनावश्यक

अनुसार भोग रहा है। किसी से ईर्ष्या, द्वेष या घृणा करना व्यर्थ है और अपने ही अभिमान का और अपनी अतृप्त इच्छाओं को पूरा करने का निकृष्ट प्रयास है बल्कि मुझे तो लगता है कि ये ड्रामा बहुत अद्भुत है। ये बेमिसाल है। हरेक में अपना-अपना गुण है, अपनी-अपनी विशेषता है। ये संसार रूपी ड्रामा ठीक है और बहुत राजयुक्त है। इसकी निंदा अथवा इससे घृणा करना इसके बारे में अज्ञानता है और अपने ही मन में हलचल पैदा करने का गलत प्रयत्न है। ऐसा सोचना ही सबके प्रति सद्भाव बनाये रखने का तरीका है।

घृणा की बजाय करुणा अथवा दया अथवा सहानुभूति अथवा सहयोग की भावना अथवा सेवा का भाव पैदा होना ही योग का लक्षण है। जो ऐसा योगी है उसी का योग ही सात्विक सकाश देने की क्षमता रखता है।

परमपिता परमात्मा तो सबको सकाश देते ही हैं। सहयोगीजन भी भेदभाव के बिना सबको सकाश देते हैं परंतु जिनमें ईर्ष्या, द्वेष, घृणा, वैर-विरोध, मनोविकार प्रबल हैं उन्होंने ऐसे बड़े पत्थरों की ओट में अपने को छिपा रखा है कि वे सकाश नहीं लेते। जब प्रथम एटम बम का विस्फोट किया गया था, तो दूर खड़े वैज्ञानिकों ने स्वयं को ऐसी ओट में लिया हुआ था कि जिससे उन पर रेडियेशन का प्रभाव न पड़े। एटम बम के विस्फोट से इतनी प्रबल शक्ति प्रकीर्ण हुई कि जिसका प्रकाश कई सूर्यों से भी तेज था और जिससे समुद्र का पानी भी उबलने लगा और जमीन में कितना बड़ा गर्त हो गया और कितनी तेज आंधी आई तथा कितना तेज धमाका हुआ परंतु वैज्ञानिकों ने ऐसे साधनों अथवा उपकरणों का प्रयोग कर रखा था कि जिससे वे अणु बम के विस्फोट के भयानक परिणामों से बचे रहे। ऐसे ही मनुष्य ने माया का एक बहुत मजबूत आवरण ओढ़ रखा है। स्वयं को नकारात्मक भावों से घेर रखा है। अपने मन में इतनी निकृष्ट सामग्री एकत्रित कर रखी है कि जो उस पर न ईश्वरीयता के सकाश का प्रभाव पड़ने देती है, न योगीजनों के प्रकम्पनों रूपी सकाश का लाभ लेने देती है। मनुष्य इतना दुर्भाग्यशाली और बेसमझ है कि समझने पर भी मानता नहीं और मानने पर भी तदानुसार चलता नहीं और चलने पर भी लंगड़ा-लंगड़ा कर गिरता-पड़ता है। वास्तव में चाहिए तो ये कि वो इन प्रकम्पनों से न केवल लाभान्वित हो बल्कि स्वयं भी ऐसी सकाश देने लग जाए। जब इस संसार में 16,108 ऐसे व्यक्ति हो जाएंगे जो ऐसी सकाश देने वाले हों और नौ लाख ऐसे व्यक्ति हों जो स्व-स्थिति अनुसार ऐसा सात्विक सकाश दें तब दैवी दुनिया सतयुग के स्वर्णिम द्वार खुलेंगे।

है कोई ऐसा अपना तथा संसार का शुभचिंतक जो आज ही इस संकल्प को दृढ़ करे कि मैं ऐसा सकाश देने योग्य योगी बनकर सतयुग लाने के ईश्वरीय कार्य में निमित्त सहयोगी बनूंगा? है कोई ऐसा ईश्वर का लाल जो ये ठान ले कि मैं अपने ऊपर चढ़ी माया की मोटी-मोटी फौलादी परतें तोड़ दूंगा और उससे बाहर निकलकर ईश्वरीय सकाश में तथा महायोगीजन के सकाश में आकर निर्मल, निश्चित, निरद्वंद, निःस्वार्थ, निर्विकार, निरहंकार और निराकार बन जाऊंगा?

है कोई ऐसा अपना तथा संसार का शुभचिंतक जो आज ही इस संकल्प को दृढ़ करे कि मैं ऐसा सकाश देने योग्य योगी बनकर सतयुग लाने के ईश्वरीय कार्य में निमित्त सहयोगी बनूंगा? है कोई ऐसा ईश्वर का लाल जो ये ठान ले कि मैं अपने ऊपर चढ़ी माया की मोटी-मोटी फौलादी परतें तोड़ दूंगा और उससे बाहर निकलकर ईश्वरीय सकाश में तथा महायोगीजन के सकाश में आकर निर्मल, निश्चित, निरद्वंद, निःस्वार्थ, निर्विकार, निरहंकार और निराकार बन जाऊंगा?

-ब.कु.जगदीशचन्द्र हमीजा



दिल्ली (पाण्डव भवन)। पूर्व राष्ट्रपति डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु.आशा।



चेन्नई। तमिलनाडु के राज्यपाल महामहिम डॉ. के. रोसई को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात ईश्वरीय वरदान देते हुए ब.कु.वीना साथ है ब.कु.कलावती व ब.कु.देवी।



चण्डीगढ़। पंजाब व हरियाणा के राज्यपाल महामहिम शिवराज पाटिल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु.अचल साथ है ब.कु.अमीरचंद।



गुवाहाटी। असम के राज्यपाल महामहिम जे.बी.पटनायक को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु.शीला।



हैदराबाद। आंध्रप्रदेश के राज्यपाल महामहिम ईएसएल नरसिम्हा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु.कुलदीपी।

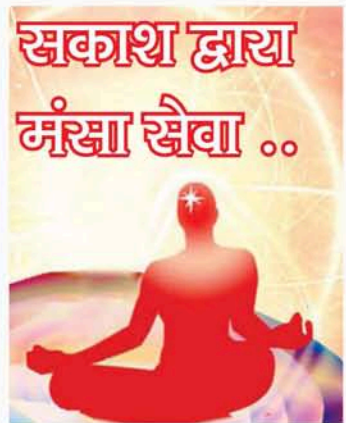


रावपुर। छ.ग. के राज्यपाल महामहिम शेखर दत्त को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु.सविता।



पणजी। गोवा के राज्यपाल महामहिम भारतवीर वांचु को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु.शोभा तथा ब.कु.सुरेखा।

जिनकी योग में ऊंची गति और ऊंची स्थिति होती है वे अपनी वृत्ति, दृष्टि, स्थिति आदि से दूसरों की सेवा करते रहते हैं। सूक्ष्म रूप से उनका सकाश काम कर रहा होता है। वे इच्छाओं और तृष्णाओं से ऊंचे उठ चुके होते हैं और सदा प्रसन्नचित्त, प्राप्त-काम्य (जिनकी अब लौकिक प्राप्ति की कोई कामना न हो) स्थिति में स्थित होते हैं। वे सभी के शुभ-चिंतक, सभी के सुहृदय और सबके प्रति करुणाशील होते हैं।



प्राप्ति को कोई कामना न हो) स्थिति में स्थित होते हैं। वे सभी के शुभ-चिंतक, सभी के सुहृदय और सबके प्रति करुणाशील होते हैं। उनका मन घृणा, द्वेष, ईर्ष्या इत्यादि सभी प्रकार की धूल-मिट्टी से सुरक्षित एवं साफ होता है। वे निर्मल, निश्चित और निष्काम होते हैं। ऐसे व्यक्ति से यदि भेंट हो जाए, बात का अवसर यदि मिल जाए, उनसे कुछ सुनने का सौभाग्य प्राप्त हो जाए, उनसे प्रसाद रूप में कुछ मिल जाए, कुछ पत्र-पुष्प का आदान-प्रदान हो, उनकी नजर अथवा ध्यान हम पर पड़ जाए तो इस विधि भी उनका सकाश हमारे जीवन को आलोकित, आनंदित एवं उत्साहित कर देता है। वे व्यक्ति दुर्भाग्यशाली होते हैं जो ऐसे महापुरुषों से सकाश लेने की बजाय उनकी अवज्ञा अथवा अवहेलना, उनका निरादर करते हैं या उनसे भी मनमुटाव रखते हैं।

जैसे सूर्य स्वभाव से ही प्रकाश और गर्मी के प्रकम्पन चहुँ ओर भेदभाव रहित होकर देता रहता है जिससे कि ये जगत बना रहता है और यहां के कोटागु तथा वायुमण्डल का प्रदूषण छिन्न-भिन्न एवं नष्ट हो जाता है। वैसे ही महान योगी अपनी पवित्रता, शांति, सात्विकता, शीलतला, शक्ति इत्यादि के प्रकम्पन चहुँ ओर प्रकीर्ण करता रहता है। सूर्य की किरणें बहुत दूर-दूर भी अपना प्रभाव डालती हैं। ऐसे ही जिसके योग की दिव्यता पराकाष्ठा पर हो वो आध्यात्मिकता एवं दिव्यता की उतनी तेज अथवा शक्तिशाली किरणें भेजता रहता है। उसका संकल्प भी दूरस्थ व्यक्ति के पास पहुंचकर सेवा करता है। उसकी विचार तरंगें

संग्रह की प्रवृत्ति, मान-शान की इच्छा, मेरे-तेरे के संकुचित भाव, स्वार्थ की लहर न आये।

देह से न्यारा होकर रहने का अभ्यास - विदेह स्थिति अथवा अव्यक्त भाव दिनों-दिन बढ़ता चले। मैं लाईट हूँ, माईट हूँ, परमधाम का वासी हूँ। इस संसार का एक यात्री हूँ। अब यात्रा पूरी कर जाने वाला हूँ, मुझे कुछ भी नहीं चाहिए। प्रभु की मुझ पर अपार कृपा है। इस प्रकार के विचार मन में प्रवाहित होते रहें। इस कलियुगी संसार के प्रति न लगाव हो, न झुकाव हो बल्कि वैराग्य हो और मन में सदा यह संकल्प चलता रहे कि ये दुनिया तो माया नगरी है, पराया देश है, ये रौरव नर्क है, मलेच्छिस्तान है और मुझे तो निर्वाणधाम जाना है। इस प्रकार की विचार तरंगें उठती रहें। यह संसार प्रकृति और पुरुष का खेल है। मैं प्रकृति के तूफानों से अथवा जाल से अब निकल चुका और अब अपने गंतव्य अथवा लक्ष्य की ओर बढ़ता चलूंगा और मोहिनी माया की चालों को समझ चुका। अब मैं योगी अथवा हंस की चाल चलता हुआ एक भगवान ही की सर्वश्रेष्ठ मत के अनुसार चल रहा हूँ और चलता रहूंगा और वह देखो, उस प्रकाश-पर्वत के शिखर पर मेरा अचल-अडोल सिंहासन है, जहां से प्रकृति और माया मुझे हिला नहीं सकती, इस प्रकार के भावों में स्थिर रहें।

ये संसार एक बना-बनाया ड्रामा है - इस संसार में हरेक का अपना-अपना पार्ट है। किसी एक का पार्ट भी किसी दूसरे के समान नहीं है। हर कोई अपने कर्मों अथवा अपनी प्रालम्ब्य के



कोलकाता। पश्चिम बंगाल के राज्यपाल महामहिम एम. के. नारायणन को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.मुनी तथा ब्र.कु.रुमुकी।



रांची। झारखण्ड के राज्यपाल महामहिम डॉ. सैय्यद शिबने को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.निर्मला।



पुरी। गजप्रति महाराज दिव्यसिंह देव को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात ब्र.कु.अनुपमा तथा ब्र.कु.सत्यानंद समूह चित्र में।



त्रिवेन्द्रपुर। केरल के राज्यपाल महामहिम निखिल कुमार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.मिनी।



पुणे। महाराष्ट्र के राज्यपाल के.शंकर नारायणन को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.अरुणा।



पालनपुर। कलेक्टर हिंगराजिया को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात ईश्वरीय वरदान देते हुए ब्र.कु.भारती।



गांधीनगर। गुजरात के माननीय मुख्यमंत्री नरेन्द्र मोदी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.सरला साथ है ब्र.कु.अमर।

यात्रा का ...

हूँ, वह क्रोध को बदलेगा कैसे? बदलेगा कौन?

पहली बात जरूरी है कि आप जो हो-बुरे-भले-बिना निर्णय के उसे स्वीकार कर लेना। निर्णय लिया कि अस्वीकार शुरू हो जाता है। आप निर्णय भी मत करना। आप सिर्फ खोज-बीन करना कि तथ्य क्या है? मैं बेईमान हूँ? चोर हूँ? झूठा हूँ?

अगर आपने इतना भी कहा कि 'झूठा होना बुरा है', तो आप पूरा स्वीकार न कर पाओगे। क्योंकि बुरा कैसे स्वीकार करोगे? अगर आपने निंदा को कि बेईमानी पाप है, तो तुम फिर बेईमानी को भी स्वीकार न कर पाओगे। क्योंकि पाप को कैसे कोई स्वीकार कर सकता है! आप निर्णय मत लेना, निंदा मत करना। पहले सिर्फ तथ्यों की खोज करना : 'क्या है?' और जो हो, उसे स्वीकार कर लेना। बदलने की जल्दी मत करना; क्योंकि बदलना बचने की तरकीब है।

बेईमान जिंदगी भर ईमानदार होने की कोशिश करता रहता है और बेईमान ही मरता है। हिंसक अहिंसक होने की जन्मों से कोशिश कर रहे हैं और अभी तक अहिंसक नहीं हो पाए हैं! वे कभी हो भी नहीं पायेंगे। क्योंकि वे पहला कदम ही चूक गये। और जो पहला कदम ही चूक गया, उसको मंजिल कैसे आयेगी? उसकी यात्रा ही शुरू नहीं हुई।

पहला कदम है : प्रमाणिक स्वीकृति। प्रमाणिक स्वीकृति का पहला हिस्सा है : आप निंदा मत करना; आप बुरे-भले का विचार मत करना। आप पहले तो खोज लेना 'क्या है।' आप जल्दी से यह मत कहना कि 'यह बुरा है।' क्योंकि जिसको भी आप बुरा कह देते हो, उसको आप अपने से ही छिपाने लगते हो; दूसरों से ही नहीं-अपने से ही छिपाने लगते हो। और जब आप अपने से ही छिपाने लगते हो, तो अप्रमाणिक हो जाते हो। वहीं तुम्हारी आर्थेन्सिटी खो जाती है। और जब आप प्रमाणिक नहीं, तो सत्य से संबंध कैसे होगा? सत्य के द्वार आपके लिए बंद हो रहेंगे; क्योंकि आप ही सत्य के लिए बंद हो। दूसरी बात समझ लेनी जरूरी है कि जो आप अपने प्रति स्वीकार करो, उसे आप दूसरों के प्रति भी प्रकट कर देना। प्रकट करना एक बड़ी कला है। खुद स्वीकार करते, आधी ताकत समाप्त हो जाती है। अगर आप बेईमान हो और आपने खुद स्वीकार कर लिया कि 'मैं बेईमान हूँ' तो आप पाओगे-आधी ताकत बेईमानी की

पेज 2 का शेष

खो गई। अब उतना आसान न रहा-बेईमान होना। पर आधी ताकत अभी भी बची है, क्योंकि दूसरों को पता नहीं है। आप दूसरों के सामने भी प्रकट कर देना कि आप बेईमान हो।

आप झूठा सम्मान मत मांगना। झूठे सम्मान का मूल्य भी क्या है? वह कचरा है। आप कह देना वह-आप जो हो। अपमान मिले, निंदा मिले; स्वीकार करना। वह आपका भाग्य है। वह बेईमानी की नियति है। अगर आप चुपचाप स्वीकार कर लो-सबके सामने-'आप जैसे हो' तो बची आधी ताकत भी खो जाएगी। यह स्वीकार बड़ा क्रांतिकारी है। अनाक आप पाओगे कि आपके भीतर एक नया बीज दूटा, एक नया अंकुर आया है-जो अब तक छिपा था भूमि में; इस स्वीकृति की वर्षा के नीचे अंकुरित हो उठा था। आप पाओगे : ईमानदारी के पौधे की बढ़त शुरू हो गई है। बेईमानी गई।

जिस आप छिपाते हो, वह बचता है। और आप पाप को छिपाते हो, इसलिए पाप बचता है। जीजस ने इसी प्रक्रिया को कन्फेशन कहा है-स्वीकार कर लेना। लेकिन हम तर्क खोजते हैं, हम तर्कों से खोजते हैं, हम बचने के मार्ग खोजते हैं, हम रेशनलाइज करते हैं। हम कहते हैं कि आदमी तो मैं अच्छा हूँ, लेकिन स्थिति ऐसी आ गई कि मुझे बुरा व्यवहार करना पड़ा। और अगर मैं बुरा व्यवहार न करता, तो दूसरों का बुरा होता।

ध्यान रहे : प्रमाणिकता का संबंध तुम्हारे ईमानदार होने से नहीं है। प्रमाणिकता का संबंध आपके अचोर होने से नहीं है; अहिंसक होने से नहीं है। प्रमाणिकता का संबंध इस बात के स्वीकार से है कि आप जो भी हो-अच्छे-बुरे, चोर-अचोर, साधु-असाधु-आप उसे स्वीकार करते हो, आप उसे छिपाते नहीं। आप वस्त्रों में अपने को ढाँकते नहीं। तुम नग्न खड़े हो। आप जैसे हो, वैसे ही तुमने अपने को खोल दिया है।

यह प्रमाणिक आदमी है। और ऐसे प्रमाणिक आदमी को सत्य को खोजने नहीं जाना नहीं पड़ेगा; सत्य उसे खोजता हुआ आ जायेगा। ऐसे प्रमाणिक आदमी के जीवन में ऐसी आग जलती है कि सब कचरा जल जाता है। प्रमाणिकता वह अग्नि है जहाँ सब बेईमानी, चोरी, सब झूठ जल जाता है। उठता है-एक सरल, सौम्य, विनम्र जीवन-वह-जिससे हम 'आध्यात्मिक आदमी' कहते हैं।

विपरीत हालात में रखें मन को स्थिर

प्रश्न :- खुशी मेरी अपनी क्रियेशन है यह मानने के बाद भी चिंता क्यों उत्पन्न होती है ?

उत्तर :- जीवन में हर प्रकार की परिस्थितियाँ आती हैं, लोग अच्छा-बुरा व्यवहार करते हैं तो कहीं न कहीं हमारा जीवन हमारे नियंत्रण से बाहर चला जाता है। तब ये थॉट चलनी शुरू होती है कि आखिर इस तरह से जीवन कब तक चलेगा! फिर हमने हैपीनेस के ऑपोजिट वाली फीलिंग चाहे वो चिंता की है, हम उसे स्वीकार करना शुरू कर देते हैं क्योंकि परिस्थिति पर संकल्प निर्भर करता है और परिस्थिति सदा हमारा साथ देने वाली नहीं है। हमेशा रिश्तों में हर चीज मेरे अनुसार चले ये होने वाला नहीं है, लोग मेरी आशाओं को हमेशा पूरा करते रहें ये होने वाला नहीं है, जैसा मैं सोचूँ आप वैसा व्यवहार करें ये भी होने वाला नहीं है। अगर हमारी खुशी आपके व्यवहार पर निर्भर है तो यह हमारे लिए बहुत बड़ा प्रश्न चिन्ह है। अब हमने रियलाइज किया कि परिस्थिति तो बाहर से आती है लेकिन उससे जुड़े संकल्प हम क्रियेट करते हैं। अगर हम अपने आपको देखना शुरू करें और स्वयं को बदलना शुरू करें तो हो सकता है कि उसी परिस्थिति में हम अपने आपको थोड़ा सा अच्छा अनुभव कर सकते हैं।

पहली बात तो हमें ये समझनी है कि खुशी क्या है? क्या हम उत्तेजना की बात कर रहे हैं? क्या हम बहुत ज्यादा उमंग-उत्साह की बात कर रहे हैं? नहीं। खुशी का अर्थ यह नहीं है कि हम सदा उछल-कूद करते रहें। कहीं कुछ बात हो गयी है, घर में कोई हानसा हो गया है, कोई बीमार है, किसी की मृत्यु हो गई है, आप उस समय कहेंगे कि मैं खुश रहूँ! उस समय मैं खुश नहीं रह सकती हूँ, लेकिन स्थिर तो रह सकती हूँ। ऐसी परिस्थिति में दुःख-दर्द क्रियेट होना तो नैचुरल है। क्योंकि जितना हम स्थिर रहेंगे, उतना हम उस परिस्थिति को अच्छी तरह से पार कर सकेंगे। जिस क्वालिटी के हम थॉट क्रियेट करेंगे, उसी क्वालिटी की फीलिंग हमारे अंदर उत्पन्न होगी, फिर वैसी ही हमारी वृत्ति बनेगी, फिर हमारी पर्सनालिटी भी वैसी बन जायेगी, फिर वैसा ही हमारा भाग्य बनेगा।

प्रश्न :- नेगेटिव सोचने की आदत पड़ गयी है तो ऐसे विचारों से कैसे मुक्त हों ?

उत्तर :- हमारे थॉट पर इन्फॉर्मेशन, बीता हुआ समय, अनुभव और हमारे बिलीफ सिस्टम का प्रभाव पड़ता है। मैं अपने अनुभव से कहती हूँ कि इन तीनों में से बिलीफ सिस्टम हमारे जीवन में बहुत ही जबरदस्त रोल प्ले करता है। इन्फॉर्मेशन में तो आप थोड़ा ध्यान रख सकते हैं कि हमें अंदर क्या लेना है और क्या नहीं लेना है। बीते हुए अनुभव में भी हमने देखा कि उसके ऊपर काम करें तो वह ठीक हो सकता है, लेकिन विश्वास जो कि बचपन से शुरू होकर जैसे-जैसे आयु बढ़ती जाती है वह भी हमारे मन में गहराई तक बैठता जाता है।

प्रश्न :- हमारा बिलीफ सिस्टम कैसे बना ?

उत्तर :- बिलीफ सिस्टम बनने के लिए वातावरण भी हो सकता है या जो बचपन से मुझे सिखाया गया है वो भी हो सकता है। जब मैं छोटी थी तो मैंने देखा कि जब भी मुझे कुछ गलती हुई तो मुझे डांटा गया या जब भी मैंने ऐसा कुछ किया, जो मेरे माता-पिता के अनुसार सही नहीं था, तो मुझे डांटा गया। अब इस घटना को देखते हुए हमारा यही बिलीफ बना कि जब भी कोई कुछ ऐसा करे, जो आपको सही नहीं लगे तो उसको चेंज करने का तरीका है, उसको डांटो। इस तरह से हम बिलीफ सिस्टम बनाते गये। अब इसका मतलब ये नहीं है कि हम औरों पर दोष डालना शुरू कर दें कि हमने जो भी सिस्टम बनाये उसके लिए आप जिम्मेवार हैं। हमें अपने जीवन में थोड़ा रूककर देखना पड़ेगा कि वो बिलीफ सिस्टम क्या परिणाम क्रियेट कर रहा है। यह तो जैसे एक कम्प्यूटर के समान है। इसको चलाने वाली जो पावरफुल चीज होती है वो है ऑपरेटिंग सिस्टम। ऑपरेटिंग सिस्टम हर एक के अलग हैं, तो ऑपरेटिंग सिस्टम महत्वपूर्ण है क्योंकि सारे प्रोग्राम्स उसी के आधार पर चलेंगे। तो ये जो हमारा बिलीफ सिस्टम है वह ऑपरेटिंग सिस्टम की तरह है। इसको समय-समय पर अपडेट करना पड़ता है।



-ब्र.कु.शिवानी

मनुष्य में मानसिक बल एक महत्वपूर्ण शक्ति है। मानव जीवन में होने वाला सारा खेल इसी शक्ति पर निर्भर है। जिस व्यक्ति में मानसिक बल जितनी अधिक मात्रा में होता है वह उतना ही कार्यशील एवं दक्ष होता है। मानसिक शक्ति तत्व रूप से, स्वभाव से सभी व्यक्तियों में स्थित होती है। मनुष्य की मुख्य शक्ति है बुद्धिबल और मानसिक बल। जो फिर स्थूल रूप से आँखों द्वारा देखी जाती है। किसी भी कार्य की सफलता के लिए बुद्धिबल और मानसिक शक्ति की आवश्यकता है।

महात्मा गांधी की याद आते ही सहसा उनके शरीर की तस्वीर आँखों में घूमने लगती है और आश्चर्य होता है, 'वह दुबला-पतला शरीर और इतने महान कार्य' किन्तु महान कार्यों में उनके शरीर की इतनी प्रधानता नहीं है जितनी उनके मनोबल की। उनका मन स्वस्थ व साधा हुआ था। 'मन' के ठीक-ठीक निर्माण कर लेने पर दुबले-पतले व्यक्ति भी महान कार्य सम्पन्न कर सकते हैं। मनुष्य के मन का स्वस्थ एवं साधा हुआ होना आवश्यक है। साथ ही साथ शरीर भी स्वस्थ-पुष्ट हो तो यह जीवन में एक वरदान है।

मन का स्वस्थ होना ही ज्यादा महत्वपूर्ण है क्योंकि यदि मन स्वस्थ होगा तो दुबला-पतला शरीर भी बहुत कुछ कर सकेगा। गांधी जी में सक्रियता और फुर्तीलापन उनके स्वस्थ मन के कारण ही था। वे जब किसी कार्य में जुट जाते तो उन्हें आगे-पीछे की चिन्ता नहीं होती थी। वर्तमान क्षण, संकल्प या कार्य ही उनके समक्ष होता था। उनकी इस अविचल, शान्त, गम्भीर मनःस्थिति के कारण ही महान कार्य सम्पन्न होते रहे।

मन का सही निर्माण एवं उसे स्वस्थ बनाने के

मनःशक्तियों का सदुपयोग

लिए निम्न बातों को जीवन में अपनाया चाहिए, इससे मन स्वस्थ बनेगा और मनःशक्ति बढ़ेगी।

1. **निरन्तर सक्रियता** - जीवन में निरन्तर सक्रियता की आवश्यकता है। जो जीवन अकर्मण्य है वह एक अभिशाप ही है। कहावत भी है, 'खाली दिमाग शैतान का घर है।' कार्यशीलता से रहित जीवन भार स्वरूप ही है। अकर्मण्य एवं आलसी व्यक्ति सदैव संसार में पिछड़े हैं। जितने भी महापुरुष हुए हैं उनकी महानता का एकमात्र कारण उनका निरन्तर कर्तव्य परायाग बने रहना और निष्ठापूर्ण जीवन बिताना ही था। उनके जीवन में 'आराम हराम' था। जीवन की निरन्तर सक्रियता में उदण्डी मन की चंचलता, संकल्प, विकल्प, वासना आदि नष्ट हो जाते हैं। कार्य व्यस्त एवं परिश्रमी व्यक्ति चंचल मन पर बाजी मार लेते हैं। मन एक अजीब भूत है, जो कल्पना एवं विचारों के सहारे आकाश-पाताल व लोक-लोकान्तरों में उड़ा-उड़ा फिरता है। इस भूत को निरन्तर काम में जोते रहना ही इसे वश में करने का एक मंत्र है।

जीवन में सक्रियता की आवश्यकता है क्योंकि ईश्वर ने हमें क्रिया-शक्ति दी है कुछ करते रहने के लिए। अतः यदि हम अकर्मण्य रहें और ईश्वरीय विधान के विपरीत चलें तो यह शक्ति हमसे छीन ली जाती है अर्थात् इन्द्रियां अपनी क्रिया शक्ति को खो देती हैं।

2. **मन, वचन और कर्म में एकता स्थापित होना** - ये स्वस्थ मन के निर्माण में दूसरा साधन है अर्थात् जो सोचा जाये या कल्पना किया जाये, वही

कहा जाये और जो कहा जाये वही किया जाये। इस तरह का दृढ़ निश्चय स्वस्थ मन के निर्माण में बहुत ही महत्वपूर्ण है।

कथनी और करनी में अन्तर वाले व्यक्ति को जीवन में असफलता, निराशा, परावलम्बन आदि के सिवाय और कुछ नहीं मिल पाता।

3. **मन को सदैव बुद्धि और विवेक के नियन्त्रण में रखना** - क्योंकि मन में अनेक जन्म-जन्मांतरो के संस्कार भरे पड़े हैं, मन को पूर्व संस्कारों से प्रभावित होकर कार्य करने की आदत होती है। अतः इसे बुद्धि के नियन्त्रण में रखकर गलत मार्ग पर जाने से बल पूर्वक रोकना चाहिए। थोड़ी सी हिलाई एक बड़ी भूल सिद्ध होती है, जैसे कोई व्यक्ति ये सोचे कि अभी तो ये कार्य कर लें लेकिन कल से या बाद में नहीं करेंगे, ऐसे व्यक्ति को मन पछाड़-पछाड़ कर मारता है। बुद्धि और विवेक से ठीक-ठीक निर्णय करके फिर कार्य क्षेत्र में मनोयोग के साथ उतरना चाहिए।

4. **ईश्वर चिन्तन** - मन को स्वस्थ बनाने का एक साधन ईश्वर चिन्तन भी है। परमात्मा की खोज में 'मन' को लगा देना ही अधिक महत्वपूर्ण है। संसार के सारे धर्म, योग, साधना, उपासना आदि इसी केन्द्र पर केन्द्रित हैं। शुद्ध मनःस्थिति स्वयं एक चमत्कार है। स्वस्थ मन वाला व्यक्ति संसार के लिए एक वरदान होता है। वह समाज व संसार को कुछ न कुछ श्रेष्ठ एवं सर्व के लिए सुखदायी देकर ही जाता है जबकि दूषित मन वाला व्यक्ति सृष्टि में विकृति एवं दोष उत्पन्न करके जाता है। अतः शुभ सोचें। (ब्र.कु.राजरानी, ऋषिकेश)



जयपुर। राजस्थान के मुख्यमंत्री अशोक गहलोत को संस्था द्वारा की जा रही ईश्वरीय सेवाओं से अवगत कराते हुए ब्र.कु.सुधमा।



कोल्हापुर। महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री पृथ्वीराज चव्हाण को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.प्रतिभा।



पानीपत। हरियाणा के मुख्यमंत्री भूपेन्द्र सिंह हुड्डा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.सरला साथ हैं ब्र.कु.भारत भूषण।



नीमच। म.प्र. के मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.सविता।



त्रिवेन्द्रम। केरल के मुख्यमंत्री ओमन चांडी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.मिनी।



इटानगर। अरुणाचल प्रदेश के मुख्यमंत्री नबम तुकी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.जुनी।



गुवाहाटी। असम के मुख्यमंत्री तरुण गोगई को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.पूरम।

अनुभव समर्पित जीवन ही सर्वश्रेष्ठ जीवन है

'मैंने बाबा के समक्ष एक संकल्प लिया कि मैं स्वयं तथा बाबा को दो महीने का वक्त देती हूँ, यदि मुझे बाबा समझ में आ गया तो मेरा जीवन उसका और यदि नहीं समझ में आया तो फिर मैं अपना जीवन किसी और के नाम कर दूंगी।' फिर मधुवन ट्रेनिंग में आई तो बाबा की ऐसी मदद मिली कि बुद्धि को सब समझ में आने लगा, गृह्य राज खुलने लगे और मुझे अपना लक्ष्य साफ दिखाई देने लगा। मुझे महमूस होता है कि बाबा ने मुझे प्यार की गोद में ऐसा बिठाया है कि मैं उतरना भी चाहूँ तो वह मुझे उतरने नहीं देता

मेरे शरीर का लौकिक नाम फातिमा है। परन्तु दादी रुकमणि द्वारा अलौकिक नाम मिला फलक।

सन् 2002 की बात है जब मुझे अपनी माताजी के साथ इस ईश्वरीय संस्था के सम्पर्क में आने का अवसर मिला। पहले-पहले मुझे यहां के रस-रिवाज समझ नहीं आते थे। कुछ वर्षों तक केवल संबंध-संपर्क में ही रही।

भगवान आ चुका है, लेकिन उसे पहचानने में मुश्किल अनुभव होता था, तो मैं अपनी माता जी से कहती रहती थी कि आपने अपना मुस्लिम धर्म छोड़कर ये क्या करना शुरू कर दिया है, आप नमाज रोज अदा क्यों नहीं करती हो? ये सारी बातें इन्दौर की हैं जब मैं अपनी सेकेण्डरी स्कूल की पढ़ाई पूरी कर रही थी।

इस संस्था की ये बात बहुत अच्छी लगी कि मांसाहार बुरा होता है और मैं वैसे भी पुरानी रीतियों तथा आहार से तंग आ चुकी थी तो जैसे बाबा ने मुझे जीव हत्या के पाप से मुक्त कर दिया। मेडिटेशन मुझे बहुत अच्छा लगता था।

सन् 2004 में मुझे उच्चतर शिक्षा के लिए ऑस्ट्रेलिया जाने का अवसर मिला। मेरी इच्छा तो नहीं थी, परन्तु परिस्थितियों के आगे मजबूर होकर उसे मंजूर करना पड़ा। मेरी खुशकिस्मती यह रही कि ऑस्ट्रेलिया जाने के बाद मेरी रूहानी यात्रा की शुरूआत हुई। उस अनजान शहर में मैं अकेली, कोई रिश्तेदार नहीं पर वहाँ स्थित ब्रह्माकुमारोंज सेवाकेन्द्र के अलौकिक परिवार तथा शिव बाबा की पालना का स्वाद चखने का मौका मिला। मुझे सबसे सुन्दर बात ये लगी कि कोई लौकिक नाता न होते हुए भी वहाँ संस्था के सभी भाई-बहनों से इतना अलौकिक व निःस्वार्थ प्रेम मिला। छः साल ऑस्ट्रेलिया में रहना हुआ और इस रूहानी यात्रा में माया के तूफान बहुत आए जिनमें मैं मुरझा गई तथा माया के बिछाए हुए जाल में फँसती चली गई। मैं अपने वास्तविक रूप से दूर होती गई तथा भौतिकता की चरम सीमा पर पहुँच गई। परन्तु इन सब परिस्थितियों में भी यही अनुभव हुआ कि भल मैंने बाबा का हाथ-साथ छोड़ा लेकिन वो सदा



ब्र.कु.फलक

मेरे साथ रहा जिसके फलस्वरूप सितम्बर 2009 में जब स्वयं को पहचानने तथा स्वयं से संबंध जोड़ने का सुअवसर मिला तो निर्णय लिया कि मुझे वापिस स्वदेश लौटना चाहिए। मैंने अनुभव किया कि जिस निःस्वार्थ प्रेम की आशा में मैंने बहुत सारे दरवाजे खटखटाये परन्तु कहीं से भी संतुष्टता नहीं मिल पाई। स्वयं के साथ बुद्धि रूपी कुरुक्षेत्र में बहुत जोर का द्रन्द तथा तूफान चल रहा था। मुझे डिप्रेशन की समस्या ने घेर लिया। तब मैंने सोचा कि जो मैंने फैसला किया है वो सही है और मुझे उस पर अमल करना ही है।

19 मई 2010 को मैंने भारत की ओर वापस अपनी यात्रा की शुरूआत की। मैंने बाबा से वायदा किया तथा एक संकल्प लिया कि मैं स्वयं तथा बाबा को 2 महीने का वक्त देती हूँ, यदि मुझे बाबा समझ में आ गया तो मेरा जीवन उसका और यदि नहीं समझ में आया तो फिर मैं अपना जीवन किसी और के नाम कर दूंगी। इस सोच के साथ वापिस लौटी तथा तब तक



शिमला। हिमाचल प्रदेश के मुख्यमंत्री राजा वीरभद्र सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्रह्माकुमारी बहन।



हैदराबाद। आ.प्र. के पूर्व मुख्यमंत्री चन्द्रबाबु नायडू को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.कुलदीप।



बुटवल-नेपाल। पुनरावेदन अदालत के मुख्य न्यायाधीश कोलेन्द्र शमशेर जाबरा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.कमला।



काठमाण्डू-नेपाल। नेपाल के इन्स्पेक्टर जनरल ऑफ पुलिस कुबेर सिंह राना को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.किरण।



दिल्ली-लक्ष्मीनगर। बी.बी.त्यागी, लीडर ऑफ हाऊस एमसीडीसी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.पुष्पा।



धुरी-पंजाब। एस.डी.एम. ईशा सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.मूर्ति एवं ब्र.कु.सुनिता।



नालंदा। रेलवे कोच फैक्ट्री के मुख्य प्रबंधक राधेश्याम शर्मा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.पूनम तथा ब्र.कु.अनुपमा।



सेंट पीटर्सबर्ग (रशिया)। भारतीय काउन्सलर गांधी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.संतोष।



सेनफ्रांसिस्को। भारतीय काउन्सलर एन.पार्थसारथी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात ब्र.कु.गीता एवं ब्र.कु.सुजाता।



फिजी। फिजी के राष्ट्रपति की धर्मपत्नी आदी कोइला नाइला को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.भावना।

मनुष्य का मन एक कम्प्यूटर की तरह काम करता है। जैसे कम्प्यूटर में दो किस्म की (Memories) चेतना होती है। एक अस्थायी चेतना, दूसरी स्थायी, जो भी डेटा हम कम्प्यूटर में इनपुट करते हैं वो सबसे पहले अस्थायी चेतना में दर्ज होता है। बाद में उसी डेटा को हम (Save) संचय करना चाहें तो सेकंडरी मेमोरी या परमानेंट मेमोरी या हार्ड डिस्क में (Transfer) कर देते हैं। क्या फर्क होता है दोनों (Memories) में? प्राइमरी (Memories) में जो भी डेटा होता है मान लो पावर चली जाये तो वो रहता नहीं। और सेकंडरी मेमोरी पर हमेशा बना रहता है। सेकंडरी मेमोरी से डेटा को जब चाहें हम दुबारा देख सकते हैं। बिल्कुल कम्प्यूटर की तरह हमारा माइंड काम करता है। एक प्राइमरी मेमोरी की तरह जिसको हम (Conscious Mind) चेतन मन कहते हैं। दूसरा सेकंडरी मेमोरी की तरह जिसे हम (Subconscious Mind) कहते हैं। हमारी जिन्दगी में जो भी अनुभव होते हैं वो सब हमारे (Subconscious Mind) पर स्थायी रिकार्ड होते हैं। जैसे सॉफ्टवेयर जिम्मेवार होते हैं एक कम्प्यूटर की फंक्शनिंग में, उसी तरह से जो हमारे अनुभव हैं यह बिल्कुल सॉफ्टवेयर की तरह काम करते हैं और हमारी जिंदगी चलाने में काम करते हैं। इसको हम सॉफ्टवेयर ऑफ लाईफ कह सकते हैं। यह कोई प्री लोडेड सॉफ्टवेयर नहीं है। यह किसी सॉफ्टवेयर इंजीनियर ने भी नहीं बनाये हैं, यह सॉफ्टवेयर हमारे खुद के बनाये होते हैं। जो कुछ भी हम जिन्दगी में देखते हैं, पढ़ते हैं, सुनते या अनुभव करते हैं वो सबकुछ हम नियमित रूप से फिल्टर करके अपनी हार्ड डिस्क या सब-कॉन्सेस पर रिकार्ड करते रहते हैं। और सारे परिणाम सारे जजमेंट वहीं से आते हैं। अगर हमारी डाऊन फेज लाईफ है तो प्रतिक्रिया नकारात्मक रहती है उसका कुल कारण यह है कि जो हमारे सॉफ्टवेयर रन कर रहे हैं हमारे अनुभव के रिलेटेड सब-कॉन्सेस माइंड में वो नकारात्मक हैं। अगर आपको प्रतिक्रिया सकारात्मक में परिवर्तित करनी है तो सॉफ्टवेयर चेंज करना चाहिए तभी प्रतिक्रिया सकारात्मक आयेगी। कारण हमारे अंदर है और हम ढूँढते हैं बाहर। एक कहानी है कि एक आदमी लाईट के खंबे की रोशनी में कुछ ढूँढ रहा था, तभी उसका एक दोस्त आया भाई क्या ढूँढ रहे हो तो उसने कहा मेरी चाबी गुम हो गई। उसके दोस्त ने उसके साथ चाबी ढूँढना चालू कर दिया, देर तक जब चाबी नहीं मिली तब दोस्त ने कहा कि तुम्हें विश्वास है कि चाबी यहाँ पर ही गिरी थी? तो उसने कहा

चाबी तो घर में गिरी थी। तब दोस्त को हैरानी हुई तो उसने कहा भले आदमी तेरी चाबी घर में गिरी थी तो तू यहाँ क्यों ढूँढ रहा है? तो आदमी बोला घर में लाईट नहीं है। क्या बात है! घर में अंधेरा है तो चाबी कैसे ढूँढे वहाँ पर और लाईट के खंबे के नीचे रोशनी थी तो वहाँ पर ही ढूँढने लगे। इस बात को सुनकर हँसी आयेगी। लेकिन जिन 75 प्रतिशत लोगों की हम बात कर रहे हैं जो कि डाऊन फेज में मेंटल प्रेशर के नीचे टूट जाते हैं वो क्या कर रहे हैं? समाधान आपके हाथ में है और ढूँढ बाहर रहे हैं। अगर अपने सॉफ्टवेयर को चेंज करना चाहते हैं तो अपनी प्रतिक्रिया को चेंज करना पड़ेगा।

कम्प्यूटर में सॉफ्टवेयर चेंज करना हो तो दो

चेतना जगाओ..

ब्र.कु. दिलीप राजकुले, ओम शान्ति मीडिया

अपने लक्ष्य को अपने अंदर की आँखों के सामने लाकर दृढ़ता से कार्य करें तो सब-कॉन्सेस में सही रूप से सारी प्रतिक्रिया दर्ज होगी और जीवन उमंग-उत्साह से भरपूर तनावमुक्त रहेगा।



चीजें जानना जरूरी है। पहली चीज होती है हार्डडिस्क को कैसे कनेक्ट करें। दूसरी चीज क्या होती है सॉफ्टवेयर की भाषा या प्रोग्रामिंग की भाषा जाननी होती है। इन दो चीजों को जाने बिना किसी सॉफ्टवेयर में कैसे चेंज किया जा सकता? बिल्कुल इसी तरह ह्युमन माइंड के अगर सॉफ्टवेयर चेंज करने हैं तब भी आपको दो बातें जानना जरूरी है। पहली बात यह है सबकॉन्सेस तक कैसे पहुँचें, जैसे हार्ड डिस्क के लिए जानना जरूरी है कि हार्ड डिस्क को कैसे जोड़ें? वैसे ही सबकॉन्सेस के साथ जुड़ना और उसमें चेंज करना है तो यह जानना जरूरी है कि उससे कनेक्ट कैसे होना चाहिए? और कनेक्ट कर लिया फिर आपको पता होना चाहिए कि कम्प्यूटिकेट कैसे कर पाएंगे। माना सबकॉन्सेस माइंड के साथ कम्प्यूटेट कैसे हो? उसके लिए जब कम्प्यूटर के सॉफ्टवेयर में कोई बदलाव लाना है तो आपको प्रोग्रामिंग लैंग्वेज आनी चाहिए। उसी तरह अगर सबकॉन्सेस माइंड के अंदर कोई चेंज लाना है तो आपको उसकी प्रोग्रामिंग लैंग्वेज आनी चाहिए कि सब-कॉन्सेस में कैसे चेंज किया जाये। अब वैज्ञानिकों ने इस पर काफी काम किया है। साइंस के हिसाब से सब-कॉन्सेस माइंड से कनेक्ट होने के लिए

जाती है। ऐसी स्टेज में आप अपनी सब कॉन्सेस से कनेक्ट हो जाते हैं। अगर रिलीज के हिसाब से देखें तो मेडिटेशन क्या होता है? हमारे यहाँ तो तपस्या, साधना की बहुत पुरानी परम्परा है। मुस्लिम धर्म में भी नमाज पढ़ते वक्त या किसी भी धर्म में भगवान से जुड़ने के लिए सबसे पहले आँख बंद करके रिलेक्सेशन के लिए ही कहा जाता है। अब दूसरे स्टेज पर जाते हैं कि आप सब-कॉन्सेस से कनेक्ट तो हो जाते हैं अब परिवर्तन कैसे करें? या प्रोग्रामिंग को परिवर्तन करने के लिए भाषा को कैसे यूज करें? तो साइंस यह कहती है कि सब कॉन्सेस से कम्प्यूटेट करते वक्त हमें दृढ़ता को इस्तेमाल करना चाहिए। दृढ़ता का मतलब होता है सम्पूर्ण सकारात्मकता। दृढ़ प्रतिज्ञावत् होकर वर्तमान में अभी ही भीतर से सकारात्मक होने की अत्यंत जरूरत है। कोई को भी कुछ कर गुजरना होता है तो उसे सम्पूर्ण दृढ़ संकल्पबद्ध होने की जरूरत है। तो अपने सबकॉन्सेस माइंड में परिवर्तन लाने के लिए अपने लक्ष्य को अपने अंदर की आँखों के सामने लाकर दृढ़ता से सकारात्मकता से कार्य करें तो सब-कॉन्सेस में सही रूप से सारी प्रतिक्रिया दर्ज कर सकते व जीवन को तनावमुक्त रख सकते हैं।

मुकेश के मन में संसार से विरक्त हुई। योगी बनने की तीव्र उकंठा जगी, प्लेन बने, परंतु सफलता उसके कदम न चूम सकी। वह भोला, समझ न पाया कि गलती कहाँ हो रही है। लंबा समय तो गपशप में बिता दिया, जब होश आया तो हिममत कम थी, जब हिममत बंधी तो सफलता न मिली। आखिर क्या रहस्य है? मुकेश की समझ में नहीं आया। जब दिव्य नेत्र मिला तो पता चला अपनी कमजोरी का कि उसके दिव्य नेत्र की दूर की नजर तो तेज थी, परंतु समीप की नजर काफी मंद थी। अर्थात् उसे दूसरे तो स्पष्ट दिखाई देते थे, परंतु स्वयं का स्वरूप उसे स्पष्ट दिखाई नहीं देता था। दूसरों को देखने का संस्कार उसमें इतना प्रबल था, उसकी नजर इतनी पैनी थी कि वह शीघ्रता से दूसरों के अवगुण-दर्शन कर लिया करती थी। बस जब उसे सत्य-रहस्य का बोध हुआ तो उसने आँखें बंद कर ली अर्थात् दूर की दृष्टि को बंद किया। उसने प्रतिज्ञा की कभी भी परदर्शन व परचिंतन न करने की। वह अन्तर्मुखी होकर लग गया स्वदर्शन में। बस उसकी स्व-उन्नति का मार्ग खुल गया। अब उसे अनुभव हुआ कि स्वदर्शन ही तो स्व-उन्नति की सीढ़ी है।

‘योगी और स्व-चिंतन’ दोनों का विच्छेद करना कठिन काम है। जो योगी स्व-चिंतन नहीं, वह न तो शुभचिंतक हो सकता और न श्रेष्ठ संकल्पों के अविनाशी खजाने से सम्पन्न। योगी भी यदि परदर्शन ही करता रहे तो उसे योगी कौन कहेगा? योगी भी यदि दुनियावी प्रपंच में संलग्न है, तो वह योगी नहीं। योगी को तो सिवाय एक के अन्य कुछ दिखाई ही नहीं देता और यदि देता है तो वह निशाने पर कदापि नहीं पहुँच पाएगा।

अर्जुन का उदाहरण एक योगी का ही तो उदाहरण है कि उसे चिड़िया की आँख के सिवाय अन्य कुछ भी दिखाई नहीं देता था। एक योगी भी प्रकाशस्वरूप परमात्मा के अतिरिक्त अपने दिव्य नयन से अन्य किसी का भी दर्शन नहीं करता। यदि वह इस ताक में है कि दूसरे क्या कर रहे हैं, दूसरे मेरे बारे में क्या सोच रहे हैं या दूसरे अच्छा पुरुषार्थ नहीं कर रहे हैं, तो वह कभी एकाग्रचित्त नहीं हो सकता।

जैसे विद्यार्थीकाल में मेधावी विद्यार्थी कमजोर विद्यार्थियों को नहीं देखते; उसके साथ गपशप नहीं लगाते अथवा उन्हें दोस्त नहीं बनाते, वैसे ही साधनाकाल में सर्वोच्च लक्ष्य को पाने वाले को, फरिश्ता बनने के इच्छुक को, कभी भी परदर्शन में व्यस्त नहीं होना चाहिए।

जो सदा दूसरों को ही देख रहा है, वह स्वयं को देखना तो भूल ही जाता है। जो अपनी अंगुली दूसरों की ओर उठा रहा है, वह यह कभी नहीं देखता कि उसकी अंगुली के नाखून के नीचे कितना मैल है। दूसरों को देखते ही हमारा मन उनके प्रभाव के अधीन हो जाता है, हम उसके ही बारे में सोचते हैं कि देखो अमुक-अमुक व्यक्ति ऐसा-ऐसा कर रहा है। फलाना-फलाना महारथी ऐसे-ऐसे बोलता है, उसमें ये बुराइयाँ हैं, आदि। इस प्रकार दूसरों को सतत देखने की आदत हमारे दिव्य नेत्र में किचड़ा डाल देती है, फलस्वरूप दिव्य नेत्र बंद हो जाता है और दिव्यता लोप हो जाती है।

इसलिए सन्यास कर लें परदर्शन का। परदर्शन परेशानियों का जन्मदाता है। स्व-चिंतन करें कि क्या हम दूसरों को देखने के लिए ही भगवान् के पास आये हैं? क्या दूसरों को देखने से हमें कुछ मिलेगा? क्या इससे हमारा चिंतन विकृत नहीं होगा? क्या हम लक्ष्य से दूर नहीं रह जायेंगे? तो इस परदर्शन का त्याग करो तो उन्नति का पथ प्रशस्त हो।

ये परदर्शन में परचिंतन, परिनिदा व घृणा जैसे सूक्ष्म रोगाणुओं को जन्म देता है और मनुष्य तरे-मेरे के प्रपंच में फंस जाता है। और जहाँ तरे-मेरे की

व्याधि बढ़ी, योगी का योगयुक्त जीवन मंझधार में बहने लगता है। ‘तेरा-मेरा’ गृहस्थियों के संस्कार हैं, योगियों के नहीं। योगियों का तो समस्त संसार ही अपना होता है या फिर योगी तो वायदा कर चुके हैं कि प्रभु सब-कुछ तेरा...मेरा भी तेरा और मैं भी तेरा... फिर ये प्रपंच आया कहाँ से... ?

तो दूसरों को न देखो कि वे पुरुषार्थ कर रहे हैं या नहीं। उन्हें देखकर ये भी न सोचो कि ये नामीग्रामी महारथी भी योगयुक्त नहीं है, कोई भी शायद पुरुषार्थ नहीं कर रहा... ऐसी बात नहीं। 108 रत्न तो स्वयं में मग्न हैं ही। आप उन्हें देखो। परंतु कई कमजोर साधक दूसरों को देखकर स्वयं भी पुरुषार्थहीन हो जाते हैं- यह उनकी महान् भूल है।

परदर्शन से परवर्णन या परिनिदा होती है और ऐसी आत्माएं जहाँ भी मिलेंगी, सिवाय तेरी-मेरी की, अन्य कोई भी उपयोगी चर्चा नहीं करेंगी। उसके लिए घंटों इन चर्चाओं में बिता देना तो सामान्य बात है। परंतु चर्चा समाप्ति पर यदि वे अपनी मनोस्थिति का अवलोकन करें तो वे पाएँगे कि उसमें खिन्नता व निराशा के अतिरिक्त और कुछ भी नहीं है। तो इस सूक्ष्म पाप की ओर कोई स्वयं को क्यों ले चले - जरा अपने कर्तव्य का तो स्मरण करो।

हमारा परमपिता रोज हमसे पूछता है, वक्तों - कहाँ मग्न हो? दूसरों को देखने में...? छोटी-छोटी बातों में अमूल्य समय नष्ट करने में...? तृष्णाओं के

स्वदर्शन और परदर्शन

पीछे...? अपने ही संस्कार स्वभाव को मिटाने में...? या अपने महान् कर्तव्यों को पूर्ण करने में? तुम भूल तो नहीं गये अपने महान् कर्तव्यों को? भक्त तुम्हारा आह्वान कर रहे हैं... बाप स्वयं वतन में तुम्हारा इंतजार कर रहे हैं... अशान्त आत्माएं तुमसे शान्ति की भीख माँग रही हैं...।

तुम्हें विश्व के सम्पूर्ण दूषित वायुमण्डल को शुद्ध करना है, तुम्हें सम्पूर्ण प्रकृति को पावन करना है... तुम्हें भटकती आत्माओं को मुक्ति देनी है... ग्रहों को अनुकूल बनाना है... नई सृष्टि की स्थापना में गई आत्माओं को सहयोग देना है... तुम्हें स्वयं भी पाप-मुक्त होकर फरिश्ता बनना है... तुम्हें भक्तों की मनोकामनाएं पूर्ण करनी है। इतनी जिम्मेदार आत्माएं छोटी-छोटी बातों में या हैंसी-मजाक में घंटों व्यतीत करें, बच्चे, यह शोभा नहीं देता... उठो अपनी जिम्मेदारियों को पहचानो, दूसरों को देखना छोड़ो, अपने महान् कर्तव्यों को पूर्ण करो।

तो प्रत्येक साधक स्वयं से पूछे - “परचिंतन में कितने घंटे प्रतिदिन नष्ट होते हैं? किसी के चार, किसी के छ: तो किसी के उससे अधिक घंटे परचिंतन की भेंट चढ़ जाते हैं। परंतु कई पुरुषार्थियों को इसका कोई अहसास नहीं। यदि उनसे पूछा जाए कि क्या वे परचिंतन करते हैं, तो वे बड़े आत्मविश्वास से कहेंगे - कभी नहीं। परंतु सत्य यही है कि कोई भी इस सूक्ष्म बीमारी से पूर्णतया मुक्त नहीं है।

सचमुच परचिंतन पतन की जड़ है। कितने ही साधकों को हमने इसके कारण मार्ग से फिसलते देखा, कितने ही अब भी उल्टी दिशा में जा रहे हैं। इस परचिंतन ने कितनों के मन की दिशा को विकृत किया, यह प्रतिदिन कितनों की खुशी चुरा लेता है, कितनों को अशान्त व शक्तिहीन बनाता है। परचिंतन में उलझी आत्मा का मन कभी भी एकाग्र नहीं हो सकता। इसलिए आँखें बंद कर लो। कौन क्या कर रहा है - देखो ही नहीं। देखो केवल यह कि मैं क्या कर रहा हूँ? करना है केवल एक का चिंतन। परचिंतन का जीवन में कोई स्थान ही न हो। एक पुरुषार्थी प्रयास के बाद भी योगयुक्त स्थिति बनाने में

सफल नहीं हुआ। जब उसे परचिंतन का परहेज करने को कहा और उसने परचिंतन न करने की प्रतिज्ञा कर ली तो पन्द्रह दिनों में उसका ललाट दिव्य तेज से चमचमाते लगा।

परचिंतन से तो मन में गंदगी ही बढ़ती है, मन कमजोर बनता है। परंतु कई कमजोर बुद्धि वाले साधक दूसरों को देख-देखकर स्वयं भी हिममतहीन बन जाते हैं। उन्हें पता ही नहीं चलता कि वे आगे क्यों नहीं बढ़ रहे हैं? कौन सा कीड़ा उनकी जड़ों को खोखला कर रहा है? अब उन्हें जान लेना चाहिए कि उनका मार्ग अवरुद्ध कर रहे हैं, ये दो पत्थर की चट्टानें - परदर्शन और परचिंतन...।

तो आओ, स्वदर्शन के दिव्य पथ पर चलकर स्वदर्शन चक्रधारी बनें और माया का गला काट दें। क्या आपने कभी सोचा है कि श्रीकृष्ण व राम दोनों को ही विष्णु का अवतार माना गया है। परंतु श्रीकृष्ण के पास स्वदर्शन-चक्र था, श्रीराम के पास नहीं। वे सदा बाणों से ही रावण से युद्ध करते रहे। क्यों? रामावतार में विष्णु अपना स्वदर्शन -चक्र कहाँ छोड़ आये? ज्ञानवान् आत्माएं जानती हैं कि जो स्वदर्शन चक्रधारी बने वे श्रीकृष्ण वंशी बने बाकी रामवंशी बने!

स्वयं को देखें कि मैं अहम्, ईर्ष्या, द्वेष या घृणा की अनिम में तो नहीं जलता और सोचें कि इसमें जलने से मुझे कुछ मिलेगा या सब-कुछ नष्ट होगा? दूसरे आगे बढ़ रहे हैं या उनका नाम हो रहा है या उन्हें अच्छे अवसर मिल रहे हैं - यह देखकर स्वयं के अवसरों को व स्वयं के श्रेष्ठ भाग्य को भूल न जाओ। ये अहम् या ईर्ष्या तुम्हारे शत्रु हैं, इन्हें नष्ट कर दो। मेरा लक्ष्य क्या है? कुछ महान् लक्ष्य है भी या केवल मैंने भी सुना ही है कि हमारा लक्ष्य विष्णु-समान बनना है। यदि मेरा लक्ष्य महान् है तो मैं उसे पाने के लिए क्या कर रहा हूँ? कई लोग पूछते हैं कि हम तो कुछ करना चाहते हैं, वो होता नहीं। परंतु पहले हम स्वयं से पूछें कि क्या सचमुच हम कुछ करना चाहते हैं, क्या हमारी ‘इच्छा शक्ति’ भी प्रबल है? यदि हाँ तो हमने उसे पूर्ण करने के लिए प्लान क्या बनाया है? कहीं ऐसा तो नहीं कि हम करना तो बहुत कुछ चाहते हैं, परंतु प्लानिंग हमारे पास कुछ भी न हो। क्योंकि श्रेष्ठ पुरुषार्थ के लिए हमें अपनी दिनचर्या में परिवर्तन लाना पड़ेगा, हमें कुछ कम महत्व के काम छोड़ने पड़ेंगे और अभ्यास बढ़ाना पड़ेगा। परंतु यदि कोई चाहे कि वह व्यापार में भी उतना ही समय दे, रात को सोये भी बारह बजे, अभ्यास के लिए भी समय न निकाले, अपनी व्यस्तता को कम न करे और योगी भी बनना चाहे - तो भला ये कैसे संभव होगा? केवल एक ही तो प्राप्ति होगी...!

आप गंभीरता से स्वयं का निरीक्षण करें कि मैं जो पुरुषार्थ कर सकता हूँ, क्या वह कर रहा हूँ? हम बहुत कुछ कर सकते हैं। कई जगह हमारा समय व शक्तियाँ अनावश्यक रूप से ही नष्ट हो जाती हैं। हम उसे बचाएँ और जो कुछ करना संभव है वो कर लें। ताकि अंत में हमें यह सोच-सोचकर परचाताप न हो कि मैं कर तो सकता था परंतु मैंने किया नहीं। हम स्वयं को देखें, “मेरा लक्ष्य ईश्वरीय आनंद है या सांसारिक प्राप्तियाँ?” भगवान को पाकर, उसके दिव्य कर्तव्यों को देखकर मैं संसार में अभी तक भी आसक्त हूँ या मेरा मोह भंग हो गया है? यदि मेरा लक्ष्य ईश्वरीय प्राप्तियाँ ही है तो मैं सांसारिकता को समेट लूँ। जबकि हम देख रहे हैं कि सांसारिक रसों में डूबे लोग सृष्टि पर उदय हुये भगवान् को, ज्ञान-सूर्य को देख भी नहीं रहे हैं, तो मैं ईश्वरीय रसों का अभिलाषी, फिर भला संसार की ओर क्यों देखूँ!

निरीक्षण करें, मैं कहाँ तक पहुँचा हूँ, मेरी मंजिल बाकी कितनी दूर है? क्या मैं सचमुच ही वहाँ पहुँचना चाहता हूँ, या मेरा इरादा इतना प्रबल नहीं है? या जो कुछ मिला है, मैं उसी में संतुष्ट हूँ? - ब्र.कु.सूर्य



पुरी। शंकराचार्य स्वामी निश्चलानंद सरस्वती महाराज को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.अनुपमा।



एल्लुरु। श्री श्री दत्ता विजयानंदा स्वामी, दत्ता पीठम् मैसूर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.लावण्या।



जयपुर-सांगानेर। विधायक धनश्याम तिवाड़ी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.पूजा।



हाधरस। जिला अधिकारी सूर्य प्रकाश गंगवार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.शांता।



दिल्ली-लोधी रोड। एनडीएमए के सचिव डॉ.श्याम अग्रवाल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.गीरिजा।



भिलाई। भिलाई इस्पात संयंत्र के सी.ई.ओ.एस. चन्द्रशेखर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.माधुरी।



मानसा। डिप्यूटी कमिश्नर अमित ढाका को आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु.सुदेश।



दिल्ली-पाण्डव भवन। कांग्रेस अध्यक्ष श्रीमती सोनिया गांधी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.आशा साथ हैं ब्र.कु.पुष्पा।



अहमदाबाद। प्रसिद्ध उद्योगपति गौतम अदानी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.सरला साथ हैं ब्र.कु.अमर।



फिरोजपुर। डी.एम.संध्या तिवारी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.सरिता।



सिरौही। कलेक्टर रघुवीर सिंह मीणा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात ईश्वरीय वरदान देते हुए ब्र.कु.अरुणा, ब्र.कु.लता, ब्र.कु.शारदा।



गाजियाबाद। डी.एम.एसवीएस रंगारव, नवीन पंडित तथा विनीत शर्मा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात ब्र.कु.राजेश समूह चित्र में।



दिल्ली-पीतमपुर। पंजाब केंसरी पेपर के मालिक अश्विनी कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.प्रभा साथ हैं ब्र.कु.सुरेश।



चन्द्रपुर। महाराष्ट्र के सांस्कृतिक मंत्री को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात ईश्वरीय प्रसाद देते हुए ब्र.कु.कुंदा।



वाराणसी। स्वामी नरेन्द्र सरस्वती महाराज को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.सुरेन्द्र साथ हैं ब्र.कु.दुर्गा तथा ब्र.कु.दीपेन्द्र।

सदा स्वस्थ जीवन स्वर्णिम आहार से सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर

कई वर्षों से मेरा शरीर सोरायसिस, वेरी कोज़ वेन, एलर्जी, गले एवं कन्धों में अकड़न आदि विभिन्न रोगों से ग्रसित हो दर्द एवं पीड़ादायक बन गया था।

ऐलोपैथी, आयुर्वेदिक, होम्योपैथी, व्यायाम, फिज़ियोथेरेपी आदि कई विधियों से उपचार करवाया लेकिन अल्पकालीन लाभ के अलावा कुछ भी प्राप्त नहीं हुआ। कुछ समय बाद पुनः ज्यों का त्यों। 'स्वर्णिम आहार पद्धति' अपनाने के साथ ही ये सभी रोग एक साथ दूर हो गये और शरीर निरोगी बन गया। किसी भी प्रकार की गोली, दवा, उपचार आदि की जरूरत नहीं पड़ी। स्वर्णिम आहार पद्धति में निम्नलिखित दिनचर्या को अपनाना होता है:-

भोजन की दिनचर्या (सामान्य व्यक्ति के लिये):

- सुबह उठने के बाद: 5-6 घण्टे निर्जल उपवास (न कुछ खाना, न कुछ पीना)

- उपवास के बाद: हरी पत्तियाँ या उनका रस या अन्य कोई भी उपलब्ध सब्जी या फल का रस जब भी भूख-प्यास लगे तब कितनी ही बार ले सकते हैं। उसके बाद जब-जब भी भूख लगे तब सब्जियों का सलाद एवं अंकुरित मूंग, चना, मैथी या फल आदि भरपेट अपक्व आहार उसके बाद रात्रि भोजन में 60% कच्चा सलाद एवं 40% पका हुआ अन्न एवं भोजन

- प्यास लगे तो पानी जरूर पीयें, अन्यथा नहीं।

- **बच्चों एवं वृद्धों** के लिये- सवेरे उठने के बाद उपवास जितना सहज रीति सम्भव हो, उतना ही करें।

- शरीर को रस की जरूरत है, रेशो की नहीं।

- रोगियों के लिये 'उपवास' ही उत्तम दवाई है। इसीलिये कहा गया है कि 'लघनम् परम् औषधम्'। लघन माना उपवास। आपने अपने आसपास देखा होगा कि गाय-भैंस-कुत्ते अगर कभी बीमार पड़ते भी हैं (मनुष्यों द्वारा बनाया हुआ आहार खाने से) तो वे तुरन्त खाना और पीना छोड़ देते हैं। रोगी व्यक्ति उपवास जितना अधिक समय कर सकता हो उतना समय जरूर करे। बीच-बीच में पूरा ही दिन उपवास करें।

शक्ति कहाँ से मिलेगी: भगवान के ध्यान योग से एवं गहरी नींद से शक्ति मिलती है। एक भारी गलतफहमी फैली हुई है या फैलाई हुई है कि भोजन खाने से शक्ति आती है। भोजन तो शरीर की वृद्धि, विकास और मरम्मत करता है।

एनिमा प्रयोग -शरीर की सफाई करने की एक कृत्रिम, अप्राकृतिक परन्तु निर्दोष विधि है। सुबह एवं रात को सोने से पहले 15-20 दिन एनिमा जरूर लें। ओम शान्ति मीडिया के हरेक अंक में 'सदा स्वस्थ जीवन' स्तम्भ में इस विषय पर प्रकाश डाला जाएगा। सम्पूर्ण जानकारी सदा स्वस्थ जीवन पुस्तक में उपलब्ध है। trimurshiva@gmail.com



नोएडा। प्लानिंग ऑफिसर नोएडा ऑथोरिटी विजय देव पुजारी को आत्म-स्मृति का तिलक देते हुए ब्र.कु.मंजू साथ हैं ब्र.कु.वर्णिता।

ज्ञान का अध्ययन है आवश्यक

भगवान ने कहा यह गुह्य गोपनीय ज्ञान ऐसे पुरुष को कभी नहीं कहना जो आत्म-संयमी न हो, जो एकनिष्ठ न हो, जो भक्त न हो, और जो भगवान से द्वेष रखता हो। उन्हें यह गुह्य गोपनीय ज्ञान समझ में आने वाला भी नहीं है। परंतु जो पुरुष मुझसे प्रेम करके इस गुह्य ज्ञान का उपदेश मेरे भक्तों को बताता है, वह शुद्ध स्थिति को प्राप्त कर मेरे पास आएगा। इस संसार में उससे बढ़कर कोई अन्य सेवक न तो मुझे अधिक प्रिय है और न कभी होगा। आज ये बहुत सुंदर रीति से स्पष्ट हो गया कि जो भी भाई-बहनें यहां बैठे हुए हैं, वो भगवान से प्रेम करना तो जानते हैं, उसके गुह्य उपदेशों को समझ तो पाते हैं और वे भगवान को अति प्रिय है। सिर्फ आज की बात नहीं है उससे अधिक प्रिय और कोई होगा भी नहीं, यह भगवान ने स्पष्ट कह दिया है।

जो इस पवित्र ज्ञान का अध्ययन करता है और श्रद्धा से सुनता और सुनाता है, वह सारे पापों से मुक्त हो जाता है। वह शुभ लोकों को प्राप्त करता है, जहाँ पुण्य आत्मार्थे निवास करती है। कितनी श्रेष्ठ गति को प्राप्त कर लेते हैं। लेकिन उसके लिए जैसे भगवान ने कहा कि प्रतिदिन अध्ययन करने की आवश्यकता है। जब अध्ययन करने की बात आती है, तो लोग क्या कहते हैं, बहन जी चाहते तो हैं लेकिन टाइम नहीं मिलता है। टाइम की बड़ी समस्या होती है। आज के युग में लोग सोचते हैं कि इतना फास्ट हम जीवन जीते हैं, इस फास्ट लाइफ के अंदर टाइम निकालना ज्ञान सुनने के लिए प्रतिदिन, वो भी अध्ययन करने के लिए टाइम निकालना, ये तो बड़ा कठिन लगता है। मुझे एक बहुत सुंदर उदाहरण याद आता है।

एक बार एक प्रोफेसर अपने बच्चे को कुछ सिखाना चाहते थे। तो बड़ा कांच का जार लेकर के आये और गोल्फ के बॉल लेकर आए। बच्चों को कहा ये बॉल है, जो जार में भर दो। सभी ने बॉल से भर दिया जार को, तो प्रोफेसर ने कहा कि अभी और जायेगा। तो कहा नहीं अभी भर गया। अभी और नहीं जायेगा। प्रोफेसर ने छोटे-छोटे पत्थर निकाले और कहा डालो उसके अंदर जायेगा। जो गैप थी उसके

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक बहस्य

- राजयोग शिक्षिका ब्र.कु.उषा



भीतर से सारे छोटे-छोटे पत्थर भीतर चले गए। तो पूछा कि और जायेगा, तो कहा कि अभी नहीं जायेगा ये तो फुल हो गया। प्रोफेसर ने बालू निकाली और कहा कि ये डालकर देखो कि ये जायेगा, वो भी चली गई। छोटे-छोटे गैप में वो बालू भी चली गई। फिर पूछा अभी और कुछ जायेगा। तो कहा अब बिल्कुल कुछ नहीं जायेगा। प्रोफेसर पानी लेकर आये और कहा डालो, वो भी चला गया।

ठीक इसी प्रकार हमने भी अपनी दिनचर्या को बड़े-बड़े गोल्फ बॉल से भर दिया और कहा कि टाइम कहां है हमारे पास, टाइम नहीं है। लेकिन इतना टाइम है कि वो छोटे-छोटे पत्थर भी जा सकते हैं, बालू भी जा सकता है, पानी भी जा सकता है, सब जा सकता है उसमें। बचपन से लेकर भगवान ने अब तक हमें चौबीस घंटे ही दिए हैं। बड़ों को ये तो नहीं कि जिम्मेवारी कर्तव्य ज्यादा होते हैं तो उनको पच्चीस घंटा बनाकर दे दो। बाकी को चौबीस घंटा ठीक है। ऐसा कभी कहा क्या? किसी को पच्चीस घंटा मिला एक्सट्रा काम करने के लिए? सारे काम का एडजस्टमेंट किसमें होता है उन्हीं चौबीस घंटों में होता है। बचपन में हमने चौबीस घंटे कैसे बिताए - खाया, पिया, खेला, सोया बस पूरा हुआ चौबीस घंटा। उसी में पूरा कर दिया। जैसे बच्चा थोड़ा बड़ा होता है स्कूल जाने लगता है तो खाया, पिया, खेला, सोया, स्कूल भी गया। फिर और थोड़ा बड़ा हुआ हाई स्कूल में जाने लगा तो खाया, पीया, खेला, सोया, और एक्टिविटी के साथ स्कूल भी, टयुशन भी। टयुशन ऐड हो गया उसमें। उसी के साथ-साथ जब और बड़ा हुआ, कोई जब स्पेशल लाइन लेता है, कॉलेज में जाता है तो खाया, पीया, खेला, सोया, फ्रेंड सर्कल, पार्टीज, स्कूल, टयुशन ये सब ऐड हो गया उसमें। उसी के अंदर ही सब समा गया। कहीं अगर उसको पैसे के लिए पार्ट-टाइम जॉब करना पड़ा, तो वो भी करता है। उसी के साथ जब और बड़ा होता है, जब शादी होती है तो खाया, पीया, सोया, फिर अपना कार्य व्यवहार संभाला, गृहस्थ संभाला, रिश्तेदारी निभायी, जिम्मेवारी निभायी, कहीं शादी है, कहीं कोई प्रसंग है सब उसी में समाता गया, कहां से आया समय.... कहां से आया समय चौबीस घंटे का पच्चीस घंटा भगवान ने बनाकर दिया क्या? नहीं, उसी में समा गया माना इतना अतिरिक्त समय था हमारे पास। (क्रमशः)

कथा सरिता

राम-राम

एक सन्यासी घूमते-फिरते किसी परचून की दुकान पर पहुंच गए। दुकान में अनेक छोटे-बड़े डिब्बे पड़े थे। एक डिब्बे की ओर इशारा करते हुए सन्यासी ने दुकानदार से पूछा - इसमें क्या है? दुकानदार- इसमें नमक है। सन्यासी- इसके पास वाले में क्या है? दुकानदार- इसमें हल्दी है। सन्यासी- इसके बाद वाले में ? दुकानदार- जीरा है। सन्यासी- आगे वाले में ? दुकानदार-उसमें हींग है। इस प्रकार सन्यासी पूछते गए और दुकानदार बतलाता रहा-उसमें धनिया, उसमें मिर्च, उसमें राई आदि आदि। आखिर पीछे रखे डिब्बे का नम्बर आया। सन्यासी ने पूछा- उस अंतिम डिब्बे में क्या है। दुकानदार ने कहा -उसमें राम-राम है। सन्यासी चौंक

पड़े, यह राम-राम किस वस्तु का नाम है। दुकानदार ने कहा- महात्मन् ! बाकी सभी डिब्बों में भिन्न-भिन्न वस्तुएं भरी हुई हैं लेकिन यह डिब्बा खाली है। हम खाली को खाली नहीं कहते हैं बल्कि कहते हैं कि इसमें राम-राम भरा है।

सन्यासी को आँखें खुल गईं, खाली में राम-राम ! ओह! तो खाली में राम-राम रहता है, भरे हुए में राम को स्थान कहा? लोभ, लालच, ईर्ष्या, द्वेष और भली-बुरी बातों से जब तक दिल-दिमाग भरा रहेगा, तब तक उसमें राम नहीं रह सकता। राम यानी ईश्वर तो साफ -सुथरे मन में ही निवास करता है। दुकानदार की बात से सन्यासी के ज्ञान-चक्षु खुल गए।

एक भाग्यहीन दरिद्र व्यक्ति के द्वार पर एक सिद्ध सन्यासी आ पहुँचे। उसने सन्यासी के सामने अपना दुखड़ा रोना शुरू किया -महाराज! आप मेरा उद्धार कीजिए। आप समर्थ हैं। योगी ने कहा- क्या तुम वास्तव में अवसर का लाभ उठाना चाहते हो? भिखारी ने कहा -यदि आपको कृपा हो तो मैं अवसर का पूरा लाभ उठाऊंगा। दयालु सन्यासी ने पारस पत्थर निकाला और उसे सौंपते हुए कहा- इसे छह महीनों के लिए तुझे सौंप रहा हूँ। तुम इससे जितना सोना बनाना चाहो बना लो, पर छह महीने पूरे होते ही मैं अपना पारस वापस ले लूंगा। ऐसा कहकर सन्यासी उसे पारस सौंपकर चले गए।

उस आलसी व्यक्ति ने सोचा, छह महीने का समय बहुत होता है, अभी क्या जल्दी पड़ी है। पारस पत्थर को संभालकर रख दिया। आलस्य में दो महीनों का समय निकल गया। उसके बाद वह बाजार में लोहा खरीदने गया तो पता चला कि इन दिनों लोहे के भाव बहुत तेज हो रहे हैं। बीस दिन पहले जो भाव थे, उनसे चौगुने भाव हो गये। उस दरिद्र व्यक्ति ने मूर्खता बश यह सोचा कि बाजार बहुत तेज है। कुछ भाव उतरेंगे, तब लोहा खरीदूंगा। भाव

पारस

दिन-प्रतिदिन बढ़ते गए, चार महीने और निकल गए। फिर वह लोहा खरीदने गया तो भाव और ऊँचे मिले। इस प्रकार समय निकलता गया, छह महीने पूरे हो गए। उसने एक रत्ती भी सोना नहीं बनाया। छह महीने पूरे होते ही वह सन्यासी द्वार आ पहुँचा। पूछा -तुमने अब तक कितना सोना बना लिया? भिखारी ने कहा- महात्मन्! क्या सोना बनाता? लोहे के भाव तो आसमान को छू रहे हैं। इसलिए मैं लोहा नहीं खरीद पाया। कृपया मुझे छह महीने का समय और दीजिए। सन्यासी ने कहा- मूर्ख ! लोहा चाहे कितना ही महंगा क्यों न हो, सोने की तुलना में उसका क्या मूल्य है? अब भी तुम्हारे घर में कोई लोहे की वस्तु हो तो उसे ले आ, मैं सोना बना दूंगा। पर उस आलसी भाग्यहीन को कोई चीज ही नहीं मिली। मुश्किल से दूढ़ते-दूढ़ते एक गुदड़े सिलाई करने वाली सूई ही मिल सकी। सन्यासी को आश्चर्य की सीमा न रही। उस सूई को ही सोने की बनाकर सन्यासी वहां से चले गए। जो अवसर का लाभ नहीं उठाता वह हमेशा अपने भाग्य को कोसता रहता है।

एक गांव में एक नाई अपनी पत्नी और बच्चों के साथ रहता था, अपनी कमाई से संतुष्ट था। नाई की पत्नी भी अपने पति की कमाई हुई आय से बड़ी कुशलता से अपनी गृहस्थी चलाती थी। उनकी जिंदगी बड़े आराम से हंसी-खुशी से गुजर रही थी। एक दिन वहां के राजा ने नाई को रोज महल में आकर हजामत बनाने को कहा। नाई को रोज राजा की हजामत बनाने के लिए एक स्वर्ण मुद्रा मिलती थी। इतना सारा पैसा पाकर नाई की पत्नी भी बड़ी खुश हुई। घर पर किसी चीज की कमी नहीं रही और हर महीने अच्छी रकम की बचत भी होने लगी। नाई, उसकी पत्नी और बच्चे सभी खुश रहने लगे। एक दिन शाम को जब नाई अपना काम निपटा कर महल से अपने घर वापस जा रहा था, तो रास्ते में उसे एक आवाज सुनाई दी। आवाज एक यक्ष की थी। यक्ष ने नाई से कहा ' मैं तुम्हें सोने की मुद्राओं से भरी सात घड़े देना चाहता हूँ। क्या तुम मेरे दिए हुए घड़े लोगे। नाई पहले तो थोड़ा डरा, पर दूसरे ही पल उसके मन में लालच आ गया और उसने यक्ष के दिए हुए घड़े ले लिए। नाई और उसकी पत्नी ने घड़े खोलकर देखा तो पाया कि छः घड़े तो भरे हुए थे, पर सातवां घड़ा आधा खाली था। नाई ने पत्नी से कहा-कोई बात नहीं, हर महीने जो हमारी बचत होती है। वह हम इस घड़े में डाल दिया करेंगे।

सातवां घड़ा

जल्दी ही यह घड़ा भी भर जाएगा। अगले ही दिन से नाई ने अपनी दिन भर की बचत को उस सातवें घड़े में डालना शुरू कर दिया। क्योंकि उसे जल्दी से अपना सातवां घड़ा भरना था। नाई की कंजूसी के कारण अब घर में कमी आनी शुरू हो गई। नाई को बस एक ही धुन सवार थी, सातवां घड़ा भरने की। अब नाई के घर में पहले जैसा वातावरण नहीं था। उसकी पत्नी कंजूसी से तंग आकर बात-बात पर अपने पति से लड़ने लगी। नाई परेशान और चिड़चिड़ा हो गया। एक दिन राजा ने नाई से उसकी परेशानी का कारण पूछा। नाई ने कह दिया उसका खर्च बढ़ गया है। राजा ने उसका मेहनताना बढ़ा दिया, पर देखा कि इसके बावजूद वह परेशान ही रहता था। आखिर राजा ने नाई से पूछ ही लिया कि कहीं उसे यक्ष के सात घड़े तो नहीं प्राप्त हो गये। राजा ने तुरंत नाई से सातों घड़े यक्ष को वापस करने को कहा और बताया कि सातवां घड़ा लोभ है, उसकी भूख कभी नहीं मिटती, उसमें कितने भी पैसे डालो वह कभी नहीं भरेगा, सदा खाली रहेगा। नाई को सारी बात समझ में आ गई। नाई ने तुरंत सातों घड़े यक्ष को वापस कर दिए। घड़ों के वापस जाने के बाद नाई का जीवन फिर से खुशियों से भर गया था।



लखनऊ। उ.प्र. के मुख्यमंत्री अखिलेश यादव को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. राधा तथा ब्र.कु.दिव्या।



दिल्ली-महिषासुर। दिल्ली की माननीय मुख्यमंत्री शीला दीक्षित को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.अनुसुइया साथ है ब्र.कु.उर्मिला।



बिलासपुर। छ.ग.के माननीय मुख्यमंत्री डॉ.रमनसिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.गीता।



मुम्बई-विले पार्ले। सुप्रसिद्ध फिल्म निर्देशक राकेश रोशन को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात ईश्वरीय प्रसाद देते हुए ब्र.कु.योगिनी।



दिल्ली। विश्व प्रसिद्ध ज्योतिषी के.एन.राव को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.अर्पिता।



धमतरी। ब्र.कु.सरिता को समाज की निःस्वार्थ भाव से की जा रही आध्यात्मिक सेवाओं के लिए सम्मानित करते हुए लॉयन्स क्लब के सदस्यगण।



छत्तरपुर। डीआईजी वी.के.सूर्यवंशी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.शीलजा।



फरीदाबाद। सांसद अवतार सिंह भादना को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.मीना।



गया - ए.पी.कालोनी। कमिश्नर आर.के.खण्डेलवाल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.सुनीता।



दिल्ली -किंग्स वे कैम्प। दिल्ली युनिवर्सिटी के वाइस चांसलर प्रो.दिनेशसिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.साधना।



पटियाला। सत्र न्यायाधीश राजशेखर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.राखी साथ है ब्र.कु.योगिनी।



काठमाण्डू। नेपाल के उप राष्ट्रपति महामहिम परमानंद झा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.राज।



लखनऊ। उत्तरप्रदेश के राज्यपाल महामहिम बी.एल. जोशी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.राधा।

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 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



प्रश्न : मैं बचपन से ही श्रीमद्भगवतगीता पढ़ती आई हूँ। तीसरे अध्याय के कुछ श्लोक जिसमें कहा गया है कि काम सभी पापों का मूल है, काम महाशत्रु है व काम-क्रोध-लोभ-मद-द्वार हैं। इनका सही अर्थ क्या है तथा इस समझ को जीवन में कैसे धारण करें? कृपया इसका स्पष्टीकरण करें।

उत्तर : गीता के व्याख्याकारों ने काम का अर्थ कामना करके उसके यथार्थ अर्थ को लोप कर दिया। यद्यपि काम का अर्थ कामना भी है परन्तु यहाँ इसका अर्थ काम वासना ही है। वास्तव में काम वासना ही सभी पापों का मूल है न कि कामनाएँ। कामनाएँ तो श्रेष्ठ भी होती हैं व साधारण भी होती हैं।

ये काम वासना ही आत्मा की महान शत्रु भी हैं व उसे नर्क में भी ले जाने वाली है। इसी काम से अन्य सभी विकार भी उत्पन्न होते हैं। क्यों है काम महावैरी? क्योंकि आत्मा मूल रूप से पवित्र है, कामवासना सम्पूर्णतः अपवित्रता है।

आज आप चारों ओर देख सकते हैं कि अनेक युवक व मनुष्य कामवश पाप कर रहे हैं। ये वासना अनेक युवकों को अशान्त, दुःखी व तनावग्रस्त कर रही है। क्योंकि ये दैहिक प्यार है, इससे देह अभिमान बढ़ता है, मनुष्य की दृष्टि, वृत्ति व स्मृति दूषित हो जाती है, उसका विवेक भी नष्ट हो जाता है तथा वह पाप पुण्य में भेद नहीं कर पाता। ये वासना मन को मलीन कर देती है और मलीन मन पाप में प्रवृत्त होता है।

अब स्वयं भगवान इस धरा से इन विकारों को नष्ट करारक पवित्रता का दैवी स्वराज्य स्थापित करने आये हैं। उन्होंने तो आदेश ही दिया है कि अब इस काम महाशत्रु को जीतो, पवित्र बनो। अनेक आत्माओं ने इस महावैरी को जीत कर पवित्रता का मार्ग अपना लिया है और इसी से वे पुण्यात्मा बन गये हैं।

प्रश्न : जब मैं अपने बच्चों को गीता पढ़ने को कहती हूँ तो वे मेरा मज़ाक बनाते हैं, उन्हें गीता के बारे में ज्ञान नहीं है। तब भला गीता के भगवान को कैसे सिद्ध करें? **उत्तर :** यह सत्य है कि गीता ज्ञान तो कलियुग के अन्धकार में लोप हो गया है। नई पीढ़ी को तो इसके बारे में कुछ भी पता नहीं। धर्म निरपेक्षता के नाम पर हमने शिक्षा से भी प्रायः इसे मुक्त हो कर दिया है। जबकि गीता-ज्ञान तो सभी धर्म वालों के लिए समान रूप से महत्वपूर्ण है। प्रत्येक धर्मावलम्बी इस ज्ञान से अपने सत्य धर्म पर चल सकता है। इसमें आत्मा का

अर्थात् रूह का ज्ञान है जिससे हर मनुष्य को सच्ची शान्ति मिलती है व पवित्रता उसके जीवन में आती है।

गीता ज्ञान अति गुह्य होने के कारण यह सबकी समझ से परे है। बच्चे या अन्य कोई इसका पाठ तो कर सकता है परन्तु उसे हृदयंगम नहीं कर सकता। इसलिए हमारे पास जो ईश्वरीय ज्ञान है, उसके माध्यम से गीताज्ञान को सरल करके समझाएँ।

गीता के भगवान को तो हमें सिद्ध व प्रत्यक्ष करना ही है। सब रूहों को उनसे जोड़ना है व उन्हें मुक्ति व जीवनमुक्ति का अधिकार दिलाना है। जैसे-जैसे गीता ज्ञान हमारे जीवन में आता जाएगा, हम गीता के भगवान को प्रत्यक्ष करने में सफल हो जाएंगे।

प्रश्न : मुक्ति के बारे में हमारे दर्शनों में दो भिन्न-भिन्न मत हैं। कुछ

आचार्य मानते हैं कि मुक्ति में आत्मा परमात्मा में लीन हो जाती है।

कुछ मानते हैं कि मुक्ति में आत्मा परमात्मा के सानिध्य में रहती है। कुछ मानते हैं कि आत्मा को मुक्ति के बाद लौट आना पड़ता है तो कुछ कहते हैं, नहीं। कुछ को मान्यता है कि मुक्ति में परमानन्द है और कुछ कहते हैं, नहीं। ईश्वरीय मत क्या कहती है?

उत्तर : आत्मा को मुक्ति की इच्छा होती है। इसका अर्थ है कि वह कभी मुक्ति में थी। उसने मुक्ति का अनुभव किया है। इससे स्पष्ट है कि मुक्ति की प्रारम्भ पूर्ण होने पर आत्मा पुनः पुनर्जन्म में आती है।

आत्मा परम आत्मा में लीन नहीं होती। दोनों ही अजर अमर अविनाशी हैं। आत्मा यदि लीन हो जाए तो मानो उसका अस्तित्व ही समाप्त हो गया। परन्तु ऐसा नहीं होता। मुक्ति में आत्मा मुक्तिधाम में रहती है। परमात्मा के समीप रहती है। वहाँ आत्मा गहन शान्ति में रहती है परन्तु शान्ति की अनुभूति उसे नहीं होती क्योंकि वहाँ आत्मा देह रहित है, इसलिए उसको मन बुद्धि जागृत नहीं होती। कुछ आचार्यों को जो ये मान्यता है कि आत्मा मुक्ति में परमानन्द में रहती है, यह अनुभव सूक्ष्मवतन का है। मुक्तिधाम में जाने से पूर्व आत्मा कुछ समय सूक्ष्म लोक में रहती है। वहाँ क्योंकि

आत्मा सूक्ष्म शरीर में रहती है, इसलिए वहाँ परम आनन्द है। कुछ मुनियों ने इसे ही मुक्ति मान लिया। परन्तु नहीं, मुक्ति इससे परे है।

प्रश्न : मुक्ति क्या है? यह किससे प्राप्त होती है, क्या अब तक कुछ आत्माएँ मुक्त हुई हैं? मुक्ति पाने के लिए क्या सन्यास की जरूरत है? स्पष्ट करें कि मुक्ति कैसे मिले व ऐसी आत्माओं के यहाँ क्या लक्षण होंगे?

उत्तर : आत्माओं का धाम सूर्य चाँद तारों से भी परे ब्रह्म लोक है। इस धरा पर आने से पूर्व सभी आत्माएँ वहाँ वास करती थीं। वहाँ की स्थिति आत्माओं की सम्पूर्ण स्थिति है। वहाँ से अपने-अपने समय पर आत्माएँ इस धरा पर अपना-अपना पार्ट बजाने आती हैं। सभी आत्माएँ एक साथ नहीं आती। सतयुग के प्रारम्भ में कम आत्माएँ आती हैं व कलियुग में सभी आत्माएँ नीचे उतर आती हैं। प्रत्येक आत्मा को सतोप्रधान, सतो, रजो व तमो इन चार स्थितियों से गुजरना पड़ता है। रजो व तमो में पहुँचने पर आत्माएँ विकारों के वश हो जाती हैं व पाप कर्म करने लगती हैं। इसलिए किसी को पुण्यात्मा व किसी को पापात्मा कहा जाता है।

कलियुग के अन्त तक पहुँचते-पहुँचते आत्माएँ विकारों के व विकर्मों के पूर्णतः अधीन हो जाती हैं। यह आत्मा की बन्धन युक्त स्थिति होती है। इसमें ही वह दुःखी होती है व मुक्ति की कामना करती है।

मुक्ति का मार्ग दिखाने के लिए स्वयं भगवान को आना पड़ता है, इसलिए उसे मुक्तिदाता कहते हैं। बन्धन में आत्मा विकारों व विकर्मों के कारण आई इसलिए ज्ञान के सागर परमात्मा आकर आत्माओं को सत्य ज्ञान देकर स्मृति स्वरूप बनाते हैं। वे राजयोग सिखाते हैं। राजयोग के बल से व स्मृति स्वरूप होने से आत्माएँ विकारों से मुक्त होने लगती हैं व योग अग्नि से उनके संचित विकर्म नष्ट होने लगते हैं और अध्यास करते करते आत्माएँ सम्पूर्ण पावन बनकर मुक्तिधाम में मुक्त अवस्था में लौट जाती हैं। मुक्तिधाम का गेट केवल एक बार विनाश के बाद ही खुलता है। क्योंकि तब सबको ही मुक्तिधाम जाना होता है। इससे पूर्व कोई वहाँ नहीं जा सकता।

मुक्ति के लिए सन्यास की आवश्यकता नहीं, विकारों के सन्यास की आवश्यकता है। मुक्त अवस्था के नजदीक पहुँची आत्मा सभी विकारों से मुक्त होती जाएगी। उसका चित्त निर्मल, मन शीतल व व्यवहार पवित्र होता जाएगा।

समर्पित ..

-पेज 5 का शेष

मेरा मन लौकिक रिश्तेदारों की तरफ से हट चुका था।

10 जून 2010 को मुझे बाबा ने टीचर्स ट्रेनिंग करने का सुअवसर प्राप्त कराया। मेरी टालने की आदत पक्की थी, इस कारण मैंने ना करनी चाही फिर अचानक पता नहीं क्या हुआ मैंने इस ट्रेनिंग को अटेंड करने का मन बना लिया।

जब मैं ट्रेनिंग के लिए मधुबन पहुँची तो मेरे भाग्य के क्या कहने, बाबा ने बाहें खोलकर मेरा स्वागत किया। अभी तक मैंने सात दिन का कोर्स सम्पूर्ण रीति से नहीं किया था परन्तु आदरणीय उषा दीदी जी ने जैसे-जैसे सात दिन का कोर्स कराना शुरू किया, बुद्धि को सब समझ में आने लगा, गुह्य राज खुलने लगे, बुद्धि साफ होती गई और मुझे अपना लक्ष्य साफ दिखाई दिया कि यदि मुझे अपना जीवन को मूल्यवान बनाना है तो समर्पित जीवन ही सर्वश्रेष्ठ जीवन

है। ट्रेनिंग समाप्त होने के बाद माता जी की राय तथा दादी रतनमोहिनी जी के निर्देशानुसार दिल्ली में जो ओम शान्ति रिट्रीट सेंटर है वहाँ पर मुझे सेवार्थ भेजने का निर्णय लिया गया। आशा दीदी जी से बात की गई और उन्होंने मुझे अपने परिवार का हिस्सा बनाने के लिए सहमति दी और 14 जुलाई 2010 को मैं अपने अलौकिक व पारलौकिक पिता के घर पहुँची। पहुँचते ही मेरा बहुत खुले दिल से स्वागत हुआ। उसी वर्ष मुझे बापदादा से स्टेज पर मिलने का परम सौभाग्य प्राप्त हुआ। 2011 में भी दूसरा स्वर्णिम अवसर मिला बापदादा से मिलने का। मेरे भाग्य के क्या कहने जितनी सराहना करूँ उतना कम है।

अभी इस समर्पित जीवन में चलते हुए तीन वर्ष हुए हैं। दिनों दिन अतिन्द्रिय सुख में वृद्धि तथा बाबा पर निश्चय बढ़ता ही जा रहा है। वह मुझे एक राजकुमारी की तरह पालना दे रहा है। मुझे महसूस होता है कि उसने मुझे प्यार की गोद में ऐसा बिठाया है कि मैं उतरना भी चाहूँ तो वह मुझे उतरने नहीं देता है। अंत में मैं यही कहूँगी कि पाना था वो पालिया अब कुछ भी पाना बाकी न रहा।



शिवली (रूरा)। चैयरेमन लल्लन बाजपेयी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.प्रेम साथ हैं ब्र.कु.विमलेश।



नैना (बूंदी)। स्वास्थ्य शिविर का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु.डॉ.जमीला, ब्र.कु.रजनी तथा समाजसेवी पुखराज ओसवाल।

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

(प्रथम सप्ताह) स्वमान - मैं व्यर्थ संकल्पों से मुक्त समर्थ आत्मा हूँ।

शिवभगवानुवाच - वर्तमान समय प्रमाण बापदादा बार-बार इशारा दे रहे हैं कि अन्तिम समय अचानक आना है और अचानक के पेपर में पास होने के लिए विशेष दो बातों पर अन्डरलाइन करनी है। एक है व्यर्थ संकल्प से मुक्त और दूसरा है व्यर्थ समय से मुक्त। तो कैसे बनेंगे व्यर्थ समय और व्यर्थ संकल्पों से मुक्त? व्यर्थ संकल्पों से मुक्त होने के इन महत्वपूर्ण सूत्रों पर ध्यान दें -

1. व्यर्थ संकल्पों को खत्म करने के लिए शुद्ध संकल्पों के खजाने को बढ़ाये और शुद्ध संकल्पों का आधार है रोज की मुरली।
2. व्यर्थ संकल्पों का कारण है कमजोर मन। तो मन को शक्तिशाली बनायें। मन सशक्त होगा जब रोज सारे दिन में कम से कम आठ बार पाँच स्वरूपों की ड्रिल करेंगे।
3. व्यर्थ संकल्पों को खत्म करने के लिए तीन बातें छोड़नी हैं और तीन बातें धारण करनी हैं। परचिन्तन को छोड़ स्वचिन्तन करना है। परदर्शन छोड़ स्वदर्शन करना है। परमत

- और मनमत को छोड़ श्रीमत पर चलना है।
4. व्यर्थ संकल्पों को खत्म करने के लिए सदा स्वमान में रहें, क्योंकि स्वमान की कमी से अभिमान उत्पन्न होता है और जहां अभिमान है वहाँ अपमान की बहुत जल्दी फीलिंग होती है।
5. व्यर्थ संकल्पों को खत्म करने के लिए सदा पॉजिटिव सोचें। यदि किसी भी कारण से निगेटिव संकल्प चले तो अपने से पूछें कि निगेटिव सोचने से कुछ फायदा है? यदि नहीं तो मैं क्यों सोच रहा हूँ?
6. व्यर्थ संकल्पों को खत्म करने के लिए ड्रामा के ज्ञान को यूज करें। ड्रामा की हर सीन में कल्याण है, क्योंकि कल्याणकारी बाप का हाथ और साथ है।
7. व्यर्थ संकल्प को खत्म करने के लिए श्रीमत की लगाम टाइट करें। चेक करें अमृतवेले से लेकर रात्रि तक हमारा हर कर्म श्रीमत प्रमाण रहा? और यदि नहीं तो क्यों?
8. व्यर्थ संकल्प को खत्म करने के लिए

- ब्रह्माबाप समान रोज मन की चेकिंग करें। स्वमान की सीट पर बैठकर मन को अपने आर्डर प्रमाण चलायें।
9. व्यर्थ संकल्प को खत्म करने के लिए सदैव यह स्मृति में रखें कि मैं ब्रह्माबाप समान हूँ.. अतः मुझे अपने हर संकल्प ब्रह्माबाप समान रखने हैं।
10. व्यर्थ संकल्पों का कारण है भय। भय का कारण है झूठ। इसलिए अन्दर में सच्चाई सफाई हो। यदि कोई भूल हो जाए तो बाबा को सच सुनाकर स्वयं को हल्का कर दें।
11. सहनशक्ति को बढ़ाये सदैव याद रखें कि सहन करने की आज्ञा किसने दी है? मैं सहन नहीं कर रहा हूँ, लेकिन परमात्म आज्ञा का पालन कर रहा हूँ।
12. व्यर्थ संकल्पों को खत्म करने के लिए अपने सारे बोझ, चिन्ताये बाप को देकर स्वयं लाइट रहें, बेफिकर बादशाह बनकर रहें।
13. व्यर्थ संकल्पों को खत्म करने के लिए सदैव याद रखें कि मैं सम्पूर्ण पवित्र आत्मा हूँ। व्यर्थ संकल्प चलाना यह भी अपवित्रता है।

(द्वितीय सप्ताह) स्वमान - मैं शुभभावनाओं के वायब्रेशन्स फैलाने वाली आत्मा हूँ

शिव भगवानुवाच - "मंसा सेवा - रूहानी वायरलेस सेट है। सर्वश्रेष्ठ मंसा शक्ति द्वारा चाहे कोई आत्मा सम्मुख हो, समीप हो वा कितनी भी दूर हो - सेकेण्ड में उस आत्मा को प्राप्ति की शक्ति को अनुभूति करा सकते हैं। मंसा शक्ति किसी आत्मा को मानसिक हलचल वाली स्थिति को भी अचल बना सकती है। मानसिक शक्ति अर्थात् शुभभावना, श्रेष्ठ कामना, इस श्रेष्ठ भावना द्वारा किसी भी आत्मा के संशय बुद्धि को भावनात्मक बुद्धि बना सकते हैं।

इस श्रेष्ठ भावना से किसी भी आत्मा का व्यर्थ भाव परिवर्तन कर समर्थ भाव बना सकते हैं। श्रेष्ठ भाव द्वारा किसी भी आत्मा के स्वभाव को भी बदल सकते हैं। श्रेष्ठ भावना की शक्ति द्वारा आत्मा को भावना के फल को अनुभूति करा सकते हैं। श्रेष्ठ भावना द्वारा भगवान के समीप ला सकते हैं। श्रेष्ठ भावना किसी आत्मा के भाग्य की रेखा बदल सकती है। श्रेष्ठ भावना हिम्मतहीन आत्मा को हिम्मतवान बना देती है। इसी श्रेष्ठ भावना की विधि प्रमाण मंसा सेवा किसी भी

आत्मा की कर सकते हो।"

मंसा सेवा कौन कर सकता है - मंसा सेवा वही कर सकता है जिसकी स्वयं की मंसा अर्थात् संकल्प सदा सर्व के प्रति श्रेष्ठ हो, निःस्वार्थ हो। पर-उपकार की सदा भावना हो। अपकारी पर भी उपकार की श्रेष्ठ शक्ति हो। सदा दातापन की भावना हो। कोई आत्मा कमजोर है, नहीं कर सकता है, फिर भी रहम की भावना, सदा सहयोग की भावना, हिम्मत बढ़ाने की भावना हो। इसको कहा जाता है-मंसा सेवाधारी। मंसा सेवा एक स्थान पर स्थित रहकर भी चारों ओर की सेवा कर सकते हो। वाचा और कर्म के लिए तो जाना पड़े।

योग का प्रयोग - अपने श्रेष्ठ अनादि स्वरूप ज्योति स्वरूप को देखें.... फिर अनुभव करें कि मैं आत्मा इस साकार देह व साकार दुनिया से ऊपर आत्माओं के देश परमधाम में महाज्योति शिव के सम्मुख पहुँच गई....ऊपर समस्त विश्व की आत्माएं परमात्मा पिता के साथ उल्टे वृक्ष के सदृश्य स्थित हैं....मैं परमात्मा शिव के साथ उस पूरे कल्पवृक्ष को पवित्रता-सुख-शांति के

वायब्रेशन्स दे रही हूँ....मेरे वायब्रेशन्स विश्व की हर आत्मा रूपी पत्ते की पालना कर रहे हैं....हर आत्मा मेरे इन वायब्रेशन्स से शक्तियाँ व गुणों की अनुभूति कर रही है....।

सभी को साकार लोक में भी आत्मिक दृष्टि से देखें....आत्मा देखते हुए हर आत्मा की विशेषताओं को देखें....हर आत्मा आपसे मंसा, कुछ न कुछ चाहे वह शांति हो...या शुभभावना हो...या कोई विशेष शक्ति की प्राप्ति करके ही जाए....सदा दातापन का भाव मन में रखें....।

तीव्र पुरुषार्थियों के प्रति - प्रिय बाप समान बनने वाली आत्माओं! आने वाले समय में और कोई सेवा नहीं कर पाएंगे सिर्फ मंसा सेवा ही की जा सकेगी। अतः अभी से यह अभ्यास करने की अत्यधिक आवश्यकता है।

अमृतवेले और नुमा शाम के योग के अवसर पर विशेष रूप से मंसा सेवा का अभ्यास करें...दिन भर में भी थोड़ा समय अवश्य निकालें और संसार की दुःखी-अशांत आत्माओं को सुख-शांति की अंचली दें।



गुलवर्गा। शारना बसवप्पा अप्पा महापीठाधिपति, सारन संस्थान को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्रह्माकुमारी बहन।



भटिण्डा। विधायक स्वरूप सिंगला को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. कैलाश साथ है ब्र.कु. कृष्णा।



भीलवाड़ा। कलेक्टर ओंकार सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अनिता।



अबोहर। डी.एस.पी. राजकुमार जल्होत्रा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पुष्पलता साथ है ब्र.कु. दर्शना, ब्र.कु. सुनिता, ब्र.कु. राजसदोष तथा राजेश सचदेवा।



अली राजपुर। जैन साध्वी प्रयाग जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्रह्माकुमारी बहन।



चन्द्रपुर। शहर के ट्रैफिक पुलिस ऑफिसर्स को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. कुन्दा।



राजगढ़। वक्फ बोर्ड के सदस्य अजीज मौलानी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मधु।

मन को ... -पेज 12 का शेष
की भी जरूरत होती है।

प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. वसवराज ने कहा कि ओमशांति के महामंत्र से हर क्षेत्र में हमें सफलता मिलती है। खेल धर्मनिरपेक्ष है अतः भाईचारा स्थापित करने में सहयोगी है। खिलाड़ी अगर पैसे के पीछे भागना बंद करें और व्यसनो से मुक्त रहे तो उनका जीवन वैसे ही मूल्यवान बन जाएगा। आध्यात्मिकता को अपनाने से वे बुराइयों से बच कर रहने का बल प्राप्त कर पाएंगे।

प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. शशि ने कहा कि समय की पुकार है मूल्यनिष्ठ जीवन। एकाग्रता में

वृद्धि सफलता के लिए आवश्यक है। राजयोग का अभ्यास मन को एकाग्र करता है। मूल्यों के बिना हम अपनी सफलता को अक्षुण्ण नहीं रख पाते।

प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. जगवीर ने कहा कि आगामी ओलंपिक में विभिन्न स्पर्धाओं में भाग लेने वाले देश के खिलाड़ियों को मेडिटेशन का त्रिदिवसीय प्रशिक्षण देने की हमने योजना बनाई है। माइंड पावर को दिशा देकर हम खिलाड़ी अपेक्षित सफलता प्राप्त कर पाएंगे। हमारा प्रशिक्षण पूर्णतः निःशुल्क है। उक्त अवसर पर मेजर ध्यानचंद जी के पुत्र अशोक ध्यानचंद जी ने भी अपने उद्गार प्रकट किये। ब्र.कु. तारा ने मंच का संचालन किया।



मुयवई-योगेश्वरी।
अंध विद्यालय में मुस्लिम भाइयों को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मोरा।

शान्तिदूतों ने किया शांति कुंज का भव्य लोकार्पण

भौड़ाकला। दिल्ली की राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र (एन सी आर) में बने ब्रह्माकुमारीज के ओम शान्ति रिट्रीट सेंटर में शान्ति कुंज नामक नये भवन का उद्घाटन सम्पन्न हुआ। उद्घाटन स्थल पर सर्वप्रथम परमात्मा शिव की दिव्य स्मृति में ध्वजारोहण तथा गगन चुंबी गुब्बारों के साथ आकाशीय पुष्प वर्षा की गयी। संस्था की प्रमुख प्रशासिका दादी जानकी तथा अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका दादी हृदयमोहिनी का दैवी रीति से स्वागत किया गया। संस्था के अतिरिक्त सचिव ब्र.कु.बृजमोहन द्वारा फूलों से सजे क्लब कार में दोनों शान्तिदूतों को बिठाकर ओ.आर.सी. परिसर का दृश्यावलोकन



ओ.आर.सी.। 'शान्ति कुंज' भवन का उद्घाटन करते हुए दादी जानकी तथा दादी हृदयमोहिनी साथ हैं ब्र.कु.आशा, ब्र.कु.बृजमोहन, ब्र.कु.शुक्ला तथा अन्य।

कराया गया। दादी जानकी जी ने उद्घाटन किया। इस भवन में तीन सौ समुचित व्यवस्था है। ब्र.कु.बृजमोहन ने द्वारा स्वागत किया। गीत तथा नृत्य द्वारा रिमोट से शान्ति कुंज भवन का से अधिक लोगों के उठरने की आदरणीय दादियों का हृदयस्पर्शी शब्दों भी दादियों का भव्य स्वागत किया गया।

सुपात्र को स्वतः प्राप्त होता है आशीर्वाद



दादी जानकी तथा दादी हृदयमोहिनी उपस्थित विशिष्टजनों को सम्बोधित करते हुए।

ओ.आर.सी.। भगवान से आशीर्वाद मांगना नहीं पड़ता, सुपात्र बनेंगे तो स्वतः ही आशीर्वाद मिलेगी। जिसके सिर पर भगवान का हाथ है वो सदा ही सेफ है।

उक्त विचार ब्रह्माकुमारी संस्था की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी ने 'शान्ति की शक्ति की अनुभूति' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि दुःख का कारण है दिल में सच्चाई का नहीं होना। जीवन से तीन बातें निकाल दो, पहला कभी झूठ नहीं बोलना। हमने जीवन में कभी झूठ नहीं बोला। दुनिया में लोग सच बोलने से डरते हैं और हम झूठ बोलने से। दूसरा, ठगी नहीं करना। करो एक और दिखाओ दूसरा। तीसरा, किसी की निंदा नहीं करना। किसी की निंदा करेंगे तो नौद नहीं आएगी। निंदा मनुष्य को दुखी बनाती है। अगर इन बातों से फ्री हो गए तो शान्ति का अनुभव करेंगे। मन-वचन-कर्म में सदा पवित्रता हो, तभी सत्यता काम करेगी। जब

सत्यता होगी तो धैर्यता आएगी। क्यूं हुआ, क्या हुआ, यह नहीं निकलेगा, अहंकार मर गया अपमान चला गया। 'मेरे पन' का मोह समाप्त हो जाए। नम्रता का गुण धारण किया होगा तो वाणी में मधुरता भी सदा कायम रहेगी। मन शुद्ध होने से कर्म भी श्रेष्ठ होंगे। अपनी दिल सच्ची और साफ रखें।

ब्रह्माकुमारी संस्था की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका दादी हृदयमोहिनी ने कहा कि शान्ति प्राप्त करने के लिए सर्वप्रथम हमें शान्ति के दाता परमात्मा को जानना व उससे सम्बन्ध जोड़ना होगा। आत्म-स्वरूप में स्थित होंगे तो परमात्म-अनुभूति होगी।

ब्रह्माकुमारी संस्था के कार्यकारी सचिव ब्र.कु.बृजमोहन ने कहा कि शान्ति के लिए साइलेन्स जरूरी है।

कार्यक्रम के दौरान दोनों दादियों ने अपनी शक्तिशाली दृष्टि द्वारा सबको शान्ति की अनुभूति कराई।

मन को शक्तिशाली बनाता है राजयोग

ज्ञानसरोवर। राजस्थान के खेल मंत्री मांगीलाल गरासिया ने ब्रह्माकुमारीज खेल प्रभाग द्वारा 'मूल्य आधारित खेल - समय की पुकार' विषय पर आयोजित सम्मेलन में देश भर से आए करीब पाँच सौ खिलाड़ियों एवं उनके प्रशिक्षकों को सम्बोधित करते हुए कहा कि मूल्यों को आधार बनाकर खिलाड़ी हर सफलता प्राप्त कर पाएंगे। यह संस्थान आपकी मदद के लिए प्रस्तुत है। मानसिक शक्ति को बढ़ाकर हर खेल में आगे बढ़ सकते हैं। समय का सदुपयोग कर लें और ध्यान सीख कर मन की एकाग्रता स्थापित करें।

मध्य प्रदेश शासन के खाद्य मंत्री पारस जैन ने कहा कि खेल एवं योग के माध्यम से हम जीवन में काफी कुछ कर सकते हैं। मन में मात्र ऐसी भावना का होना अनिवार्य है। ब्रह्माकुमारीज खेल के क्षेत्र में महान योगदान कर रही है।

ब्रह्माकुमारी संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी ने कहा कि खिलाड़ी अर्थात् उमंग उत्साह।

उमंग उत्साह का पंख लगाकर वे जहाँ तक उड़ना चाहे उड़ पाएंगे। राजयोग हमारा उमंग उत्साह बरकरार रखने में सहयोगी होता है। राजयोग के अभ्यास से हमारे अंदर एकाग्रता की शक्ति जागृत रहेगी। खेल प्रारंभ करने से पूर्व अगर हम परमात्मा की स्मृति में अपना मन लगाएँ, तो उनकी शक्ति और सहयोग हमें सदैव प्राप्त होता रहेगा और हम सफल हो जाएंगे। राजयोग से मन नियंत्रित रहेगा।

मोरक्को से पधारे मुहम्मद हसन ने कहा कि खुद को जानना सभी खेल प्रेमियों के लिए जरूरी है। दूसरों को जीतने से पहले स्वयं को जीतना आवश्यक है। प्रतियोगिता भी एक महान मूल्य है। यह हमें आगे बढ़ाती है। सभी मूल्य परमसत्ता की स्मृति से प्राप्त किये जा सकते हैं।

राजस्थान विश्वविद्यालय खेल प्रभाग के डीन प्रो. महेंद्र सिंह चुड़ावत ने कहा कि आप सभी देश का नाम रोशन करने वाले हैं। खिलाड़ियों की काया निरोगी रहनी चाहिये। इसके लिए व्यायाम आदि आवश्यक है। साथ ही मानसिक शक्ति

-शेष पेज 11 पर-



ज्ञानसरोवर। दादी रतनमोहिनी, राजस्थान के खेल मंत्री मांगीलाल गरासिया, म.प्र. के खाद्य मंत्री पारस जैन, ब्र.कु.शशीप्रभा तथा अन्य उद्घाटन करते हुए।

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 (पेएबल एट माउण्ट आबू) द्वारा भेजें।

ओम शान्ति मीडिया

सम्पादक : ब्र.कु.गंगाधर

ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी

पोस्ट बॉक्स नं. - 5, आवू रोड (राज.) 307510

Enquiry For Membership, Mob. No. - 0941406096

(M)- 9414154344, E-mail : mediabkm@gmail.com,

omshantimedia@bktivv.org, website:www.omshantimedia.info

प्रति