

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -14 अंक - 13 अक्टूबर-1, 2013



(पाक्षिक)

माउण्ट आबू

मूल्य 7.50 रु.

फिल्मों से सकारात्मकता ही अपनाएं दर्शक



महिलाओं को सशक्त होने की जरूरत

फिल्म

अभिनेत्री रति

अग्निहोत्री ने कहा कि वर्तमान में हो रही घटनाओं से मन में अजीब सी घुटना पैदा हो रही है। लोगों को पता नहीं क्या हो गया है कि वे धिनौने कर्म कर रहे हैं, जिसका समाज में कोई स्थान नहीं है। आज की फिल्मों में ज्यादा नकारात्मकता आयी है इसका समाज पर गहरा असर पड़ रहा है। साथ ही उन्होंने आध्यात्मिक पहलुओं को भी जीवन में अपनाने की बात कही।



समाज को खुश रखने का प्रयास करें

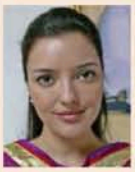
फिल्म

अभिनेता

चंकी पांडेय ने कहा

कि फिल्म बनाते

समय यह ध्यान रखना जरूरी है कि समाज के लोगों के जीवन में खुशी और आनन्द मिल सके। मनोरंजन तो हर कोई करता है लेकिन यह ध्यान रखना चाहिए कि इससे समाज में एक सकारात्मक संदेश जाये। लोगों की मांग के अनुरूप फिल्मों का स्तर है इसलिए कलाकारों को ज्यादा दोष देना ठीक नहीं है। मुझे अच्छी फिल्मों के जरिए लोगों में अच्छा संदेश देने का अवसर मिला और लोगों ने मेरा सपोर्ट किया। आज भी मेरा प्रयास रहता है कि मैं अच्छी चीजें समाज को दे सकूँ।



मेडिटेशन से सुकून मिलता है

अभिनेत्री क्रिस्टीना

अखीवा ने कहा कि

मेरा भाग्य श्रेष्ठ है

क्योंकि मैं पिछले आठ महीने से संस्था के संपर्क में हूँ और मेडिटेशन सीख रही हूँ। इससे मुझे व्यवसायिक जीवन में भी सुकून एवं शान्ति मिल रही है। भारतीय फिल्मों में कार्य करने का अवसर मिलना भी मेरे लिए गर्व की बात है। भारत में सिनेमा का विदेशी सिनेमा से ज्यादा महत्व व उपयोगिता है।

शांतिवन। मनोरंजन में फूहड़ता किसी भी स्तर से सामाजिक व्यवस्था के लिए ठीक नहीं है। दर्शकों को फिल्मों से केवल सकारात्मकता ही अपने जीवन में उतारने का प्रयास करना चाहिए।

उक्त उद्गार सुप्रसिद्ध फिल्म अभिनेता चंकी पांडेय ने ब्रह्माकुमारीज कला एवं संस्कृति प्रभाग द्वारा की जा रही ईश्वरीय सेवाओं के 25 वर्ष पूर्ण होने के अवसर पर "दैवी संस्कृति के निर्माण में कलाकारों की भूमिका आयोजित सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि आज लोगों की ज़िन्दगी का मकसद केवल पैसा कमाना रह गया है। परन्तु ज़िन्दगी का असली मकसद यहाँ आने के बाद पता लगता है। मेरा बहुत समय से ही आध्यात्मिकता के प्रति झुकाव रहा है परन्तु यहाँ आने के बाद जीवन जीने का अंदाज मिलता है।

ब्रह्माकुमारी संस्था की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी ने कहा कि हम सभी कलाकार हैं जो इस सृष्टि रंगमंच पर अपना-अपना पार्ट बजा रहे हैं।

प्रसन्नता व सफलता प्राप्त करना हर युवा का अधिकार

ज्ञानसरोवर। आप सभी युवा अपने जीवन के स्वर्णिम काल में हैं इसलिए राजयोग मेडिटेशन सीखकर स्वयं को सशक्त बनाएं। युवाकाल में तो पसीना भी गुलाब की तरह महक देता है अतः आत्मिक विकास के लिए प्रयास करें।

उक्त विचार गुजरात के पूर्व राज्यमंत्री शक्ति सिंह गोयल ने ब्रह्माकुमारीज युवा प्रभाग द्वारा 'युवा प्रसन्नता की ओर' विषय पर आयोजित सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि आध्यात्मिक ज्ञान दिल के साथ-साथ दिमाग का प्रयोग अच्छी रीति करना सिखाता है। यह संस्थान विश्व को दिशा दे रहा है, आपको भी एक नई राह अवश्य प्राप्त होगी। आप सभी यहाँ प्राप्त होने वाली

कला एवं संस्कृति प्रभाग की रजत जयंती पर आयोजित सम्मेलन में पहुंची जानी मानी फिल्मी हस्तियां



शांतिवन। दादी जानकी, दादी हृदयमोहिनी, फिल्म अभिनेत्री रति अग्निहोत्री, फिल्म अभिनेता चंकी पांडेय, फिल्म अभिनेत्री क्रिस्टीना, ब्र.कु.रमेश शाह, ब्र.कु.मोहिनी, ब्र.कु.मुनी, ब्र.कु.कुसुम तथा अन्य।

परमात्मा की महिमा को हम शब्दों में वर्णन नहीं कर सकते हैं। हम अपने साधारण कर्म को भी श्रेष्ठ बनाकर अपना जीवन श्रेष्ठ बना सकते हैं।

फिल्म अभिनेत्री रति अग्निहोत्री ने कहा कि आज समाज के लोगों को अपने जीवन के बारे में रुककर सोचना चाहिए। यह एक ऐसा स्थान है जहाँ से कोई भी रास्ता आसानी से तय किया जा सकता है। परमात्मा का ज्ञान यदि

मनुष्य में आ जाए तो उससे वह कोई भी सफलता प्राप्त कर सकता है।

संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी हृदयमोहिनी ने कहा कि आप खुश होकर जो भी कार्य करेंगे उसका परिणाम अच्छा ही होगा। राजयोग माना आत्मा बन परमात्मा की याद में रहना।

फिल्म अभिनेत्री क्रिस्टीना अखीवा ने अपना अनुभव सुनाते हुए कहा कि मेरे जीवन में बहुत ही तनाव था परन्तु

जबसे मैं संस्थान से जुड़ी हूँ, सुरक्षित महसूस करती हूँ।

इस कार्यक्रम को ब्र.कु.रमेश शाह, सूचना एवं जनसम्पर्क निदेशक ब्र.कु.करुणा, ब्र.कु. मुनी, ग्राम प्रभाग की अध्यक्ष ब्र.कु. मोहिनी ने भी सम्बोधित किया। यह सम्मेलन तीन दिन चला जिसमें देश के कोने-कोने से आये हुए कलाकारों द्वारा सांस्कृतिक संस्था का भी आयोजन किया गया।

ईश्वरीय शक्तियों का भरपूर लाभ लें।

जिला रोट्रेक्ट प्रतिनिधि जसमीत कौर ने कहा कि समाज सेवा के क्षेत्र में हम इन आध्यात्मिक शिक्षाओं को अपनाकर काफी सुंदर कार्य कर पाएंगे। मन में शांति एवं खुशी

आएगी। ऐसे स्थान पर आना हम सभी के लिए भाग्य की बात है। हम सत्तर रोट्रेक्टर्स को काफी सुंदर अवसर मिला है इस कार्यक्रम में शिरकत करने का। 150 देशों में हमारे करीब दस हजार क्लब हैं, जिनसे जुड़े युवा सदस्य

समाज सेवा का कार्य करते रहते हैं।

युवा प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु.चन्द्रिका ने कहा कि प्रसन्नता व सफलता प्राप्त करना वैसे तो हर युवा का अधिकार है लेकिन कुछ युवा गलत दिशा में चलने से इस अधिकार को गंवा बैठते हैं। हमारा लक्ष्य आध्यात्मिकता के माध्यम से चरित्रवान बनकर समाज को दिशा देने का हो। हमें किसी से प्रभावित नहीं होना है और अपनी पवित्रता को बरकरार रखना है क्योंकि पवित्रता ही सबसे अनमोल निधि है।

ब्रह्माकुमारीज साइंटिस्ट विंग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु.मोहन सिंघल ब्र.कु.ललित, ब्र.कु.इशिता एवं ब्र.कु.अशोक ने भी कार्यक्रम को सम्बोधित किया।



ज्ञानसरोवर। पूर्व राज्यमंत्री शक्ति सिंह गोयल, ब्र.कु.चंद्रिका, जिला रोट्रेक्ट प्रतिनिधि जसमीत कौर तथा अन्य युवा प्रभाग द्वारा आयोजित कार्यक्रम के अवसर पर।

अंतस की आहट ...

मनुष्य अपने चित्त की प्रतिध्वनि ही अपने जीवन के सारे अनुभवों में सुनता है। जो आपको बाहर दिखाई देता है; वह आपके अन्तस की छाया मात्र है। बाहर केवल पर्दा है। आप अपने को ही उन पर्दों पर अथवा अपने ही प्रतिबिम्बों को उन पर देखा करते हैं। अगर जीवन में दुःख व विषाद की स्थिति है तो वही प्रतिबिम्बित होकर जीवन रूपी पर्दे पर दिखाई पड़ता है।

ऐसा समझें कि जगत एक दर्पण है, और हमें अपनी ही तस्वीर उसमें दिखाई पड़ जाती है। लेकिन हम सोचते हैं कि हमें जो दिखाई पड़ रहा है, वह जगत में है। और तब हम उसे जगत से मिटाने की कोशिश में संलग्न हो जाते हैं।

यही कोशिश आसान है और यही कोशिश गहरे दुःख में ले जाती है क्योंकि जिसे हम वहां मिटा रहे हैं, उसका मूल वहां नहीं है। जैसे कि दर्पण में आपको अपनी तस्वीर दिखाई पड़े और लगे कि



- ब. कृ. गंगाधर

तस्वीर कुरूप है, और आप दर्पण को तोड़ने लग जाएं। आप दर्पण को तोड़ सकते हैं, लेकिन इससे आपका कुरूप चेहरा बदलेगा नहीं। दर्पण टूटने पर यह भी आभास हो सकता है कि आपको अपनी कुरूप अवस्था दिखाई न पड़े लेकिन न दिखाई पड़ना, मिट जाना नहीं है।

इसलिए बहुत से लोग समाज छोड़कर भाग जाते हैं क्योंकि समाज में उनकी कुरूपता दिखाई पड़ती है। संबंधों में, संबंधों के दर्पण में उनके भीतर का सब रोग प्रकट होता है। जंगल में व एकांत में कोई दर्पण नहीं रह जाता। उन्हें वहां दिखाई नहीं पड़ता कि वे कैसे हैं और तब इस न दिखाई पड़ने को वे समझ लेते हैं कि आत्मिक रूपांतरण हो रहा है।

यह भांति है। उन्हें वापिस हिमालय से लौटकर आना होगा और जब वह समाज के बीच में खड़े होंगे तब ही उन्हें पता चलेगा कि कुछ मिटा था हिमालय में या दर्पण के न होने से दिखाई नहीं पड़ता था। बिना दूसरे के आप अपने को देख नहीं सकते, दूसरे की मौजूदगी, दूसरे के समक्ष आपको खुद को प्रकट करने की सुविधा हो जाती है।

कैसे क्रोध करिएगा अगर कोई मौजूद न हो? तो क्रोध को मिटाने के दो रास्ते हैं, या तो क्रोध को मिटाइए या दूसरे की मौजूदगी से भाग जाइए। कैसे परिग्रह करेंगे, कैसे अहंकार को निर्मित करेंगे - अगर दूसरा मौजूद न हो? अगर जमीन पर आप बिल्कुल अकेले हो, तो क्या करिएगा? किस बात का लोभ करिएगा? लोभ का अर्थ ही क्या होगा? पूरी जमीन ही आपके अकेले के लिए है। कहां बागुड़ बनाइएगा? कहां मकान की दीवार रेखा खींचिएगा। कहां दावा करिएगा कि यह मेरा है? अकेले होंगे तो दावे का कोई अर्थ नहीं। दावा तो दूसरे के खिलाफ है। दूसरे की मौजूदगी चाहिए।

अहंकार की घोषणा का क्या करिएगा? क्या कहिएगा कि मैं सिकंदर हूँ, कि मैं नेपोलियन हूँ? क्या प्रयोजन होगा? किससे कहिएगा और कौन सुनेगा? कौन आपकी तरफ आंख उठाकर देखेगा कि आप सिकंदर हैं? कहीं अहंकार का भी कोई अर्थ न होगा और विनम्रता को साधिएगा तो क्या सार है? किसको खबर करिएगा कि मुझ जैसा कोई विनम्र नहीं है?

आप अकेले होंगे तो आप बड़ी मुश्किल में पड़ेंगे क्योंकि आपके भीतर जो भी छिपा है, उसे प्रकट करने के लिए कोई भी सुविधा न होगी। यह भी हो सकता है कि आपको पता न चले कि आपके भीतर क्या-क्या छिपा है।

इसलिए जो सन्यास समाज को छोड़कर फलता-फूलता है, वह सन्यास कच्चा है। वह टूट जाएगा। वह भयभीत है, वह सुरक्षा में ही जी सकता है। एक विशेष स्थिति उपलब्ध हो तो ही बच सकता है। सामान्य जीवन में, खुले आकाश के नीचे उसका रंग-रोगन उतर जाएगा। समाज के भीतर फलित होते सन्यास को ही मैं वास्तविक कहता हूँ क्योंकि वहां दर्पण मौजूद है और आपने दर्पण नहीं तोड़े बल्कि दर्पण में अपनी कुरूप तस्वीर देखकर अपने को बदलने की कोशिश की और सुंदर बनाया।

- शेष पेज 10 पर...

शुद्ध, शांत एवं दृढ़ क्वालिटी वाले संकल्प हों

जिसे याद है मैं कौन, मेरा कौन, उसे खुशी का पारा चढ़ा हुआ है। दिल में अगर बाबा है तो दिल खुश हो जाती है क्योंकि खुशी जैसी खुराक नहीं है। तो फिर वह औरों को भी खुश करते रहेंगे, खुश रह खुशी बांटेंगे। दिल में बाबा होने से बाबा की बहुत बातें याद आती हैं। चिंतन में बाबा आने से उसकी सारी चिंतयें मिट जाती हैं। जहाँ सर्वशक्तिमान बाप साथ है, वहाँ डरने की क्या बात है। जो अच्छे बच्चे हैं उनको बाबा ही दिखाई पड़ता है। बाबा का प्यार, सूक्ष्म हमारी आत्मा में शान्ति और शक्ति भर रहा है। जबसे बाबा के बने हैं, कोई बात मुश्किल नहीं है।

हिंसा, सत्यता से खत्म होती है, जहाँ सत्यता है वहाँ अहिंसा है, सत्यता शक्ति देती है। सच्चाई में शान्ति है। जिसे सच्चाई की शक्ति का अनुभव होता है, उसके पास हिंमत है, हिंमत है तो बाबा की मदद है। पहले साथ दिया साथी बनाने के लिए, अभी साथी बनाया है सेवा के लिए इसलिए सेवा में बाबा के साथ रहो, भगवान हमारा साथी है तो क्या करेगा काजी! सच्ची दिल पे साहेब राजी। जहाँ साहेब

राजी सब काम सहज है। बाबा की याद में सेवा करो। तो अपने ऊपर ध्यान रखने से संकल्प हमारा शुद्ध, शान्त, श्रेष्ठ, दृढ़ क्वालिटी वाला होगा। फिर बाबा अन्दर ही अन्दर और बल भरेगा। जहाँ सच्चाई और प्रेम है, वहाँ कोई कमी नहीं है।

भारतवासी धर्म भ्रष्ट, कर्म भ्रष्ट हो गये हैं गोया अपने ही देवी-देवता धर्म की ग्लानि कर रहे हैं। अपने को हिन्दू कहलाते हैं। यदा यदा ही धर्मस्य ग्लानि भवति भारत... ऐसे भारत में ही भगवान आया है और आकर सत् धर्म की स्थापना कर रहा है, इससे अधर्म का विनाश आप ही हो जाता है। जहाँ सच्चाई और सफाई है, वहाँ कोई कमी नहीं है। सुख पूछना हो तो हम बच्चों से पूछो। संसार में दुःख बहुत है इसलिए बाबा कहते अब तुम भी मेरे समान दुःख-हर्ता सुख-कर्ता बन जाओ, तो बाबा तुम पर बहुत खुश हो जाएगा। जिनके कर्म सुधरेंगे वही सतयुग में आयेंगे। सतयुग में आने के लिए श्रेष्ठ कर्म कर रहे हैं, सेवा कर रहे हैं, उसी के लिए सभी तैयारी कर रहे हैं। पवित्र बन रहे हैं, कर्मातीत बन रहे हैं। अगर स्व-चिन्तन नहीं तो

चिन्ता है, तो दुःख है, दुःख है तो भय है। कल क्या होगा? किसी में विश्वास नहीं है, कौन करेगा? इसी चिन्तन में टाइम वेस्ट करते रहेंगे। तो सफलता नहीं मिलेगी।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

अच्छा पुरुषार्थ करने का खाता बढ़ाओ, शिवबाबा मेरा बाबा है, सेवा मेरा भाग्य है। तो भाग्यवान है जो सेवा में बाबा ने अपना बनाकर रखा है। जितने अच्छे कर्म करते हैं उतनी कईयों के दिल से दुआयें निकलती हैं। पुण्य कर्म का खाता, अचानक कोई कहाँ भी प्रॉब्लम में है तो ऐसे समय दुआयें ही काम करती हैं। जो पद का ख्याल रखते हैं वो सच्चाई और प्रेम, खुशी और शक्ति से अपनी जीवन यात्रा सफल करते हैं, वही राजाई पद पाते हैं। फिर भी कहेंगे हर बात में बाबा साथ हैं तो डरने की क्या बात है।

अच्छा पुरुषार्थ करने का खाता बढ़ाओ, शिवबाबा मेरा बाबा है, सेवा मेरा भाग्य है। तो भाग्यवान है जो सेवा में बाबा ने अपना बनाकर रखा है। जितने अच्छे कर्म करते हैं उतनी कईयों के दिल से दुआयें निकलती हैं। पुण्य कर्म का खाता, अचानक कोई कहाँ भी प्रॉब्लम में है तो ऐसे समय दुआयें ही काम करती हैं। जो पद का ख्याल रखते हैं वो सच्चाई और प्रेम, खुशी और शक्ति से अपनी जीवन यात्रा सफल करते हैं, वही राजाई पद पाते हैं। फिर भी कहेंगे हर बात में बाबा साथ हैं तो डरने की क्या बात है।



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

हम तो एक-एक के मस्ताक में उसका छिपा हुआ भाग्य देख रहे हैं क्योंकि पाण्डव भवन बोलने से ही बाबा याद आता है क्योंकि पाण्डव भवन में क्या है! तो कहेंगे बाबा का कमरा बहुत अच्छा है, झोपड़ी बहुत अच्छी है। बाबा रहके गया है यहाँ, कमाल तो यह है। तो हमारा भाग्य क्या है? क्योंकि दो ही शब्द हैं भगवान और भाग्य। तो भाग्य में आप लोगों को स्थान भी मिला है, सब दूर-दूर से आते हैं बाबा का कमरा देखने के लिए और आप तो जैसे बाबा के कमरे में रहते हैं। जब चाहे तब बाबा के कमरे में जाओ, बाबा से बातें करो और बाबा जवाब भी देता है। कोई भी मन की बात अगर बाबा के आगे रखेंगे तो बाबा जवाब जरूर देता है, ऐसा अनुभव है?

तो बाबा अभी हमसे क्या चाहते हैं? क्योंकि प्यार जिससे होता है वो जो भी चाहता है, वो करने के लिए तैयार हो जाते हैं। तो बाबा कहता क्या है? एक ही बात कहता है, सदा हर बच्चे का मुखड़ा हर्षितमुख रहे। बातें तो होती हैं, संगठन है ना, वो तो होंगी क्योंकि सब एक जैसे तो नहीं हैं ना, नम्बरवार तो होते ही हैं लेकिन बातों का प्रभाव शकल पर नहीं हो। बाबा की याद का, बाबा के स्थान का भाग्य हमारी शकल में दिखाई दे।

हमने देखा कहाँ भी जायेंगे आयेंगे, बाबा का कमरा क्रॉस करते हैं और बाबा का कमरा देख करके आपको सारी बाबा की हिस्ट्री याद आ जाती है। तो इतना भाग्य है आपका, जो आपको पाण्डव भवन में रहने के लिए मिला है,

पाण्डव भवन बोलने से ही बाबा याद आता है

सेवा के लिए मिला है। तो आप अपने भाग्य को स्मृति में रख सेवा करते हो? वाह मेरा भाग्य!

यही बाबा चाहता है, जैसे बाबा का चेहरा सदा मुस्कराता हुआ देखा, ऐसे कोई भी बातें हो जायें तो भी हमारी हर्षितमुखता में फर्क नहीं दिखाई दे, यह हो सकता है? होता है? इसमें कभी-कभी... फिर भी लक है आपका। तो सभी खुश हैं! कम्बाइण्ड हो? बाबा को दिल में पक्का बिठाया है! तो पुरुषार्थ में कभी अपने को अकेला नहीं समझना। अकेला देख माया वार कर देती है। कम्बाइण्ड रहो तो माया कभी वार नहीं करेगी। अगर दिल में सदा बाबा ही है फिर तो आप अकेले हो ही नहीं। जहाँ कम्बाइण्ड है वहाँ कुछ नहीं हो सकता है। तो अपने इस कम्बाइण्ड स्वरूप में सदा स्थित रहो क्योंकि कहाँ रहते हो! पाण्डव भवन में, पाण्डव भवन कहाँ है जहाँ बाबा रहता था। तो कितने नशे की बात है! तो कभी कोई आपका अचानक फोटो निकाले तो आपकी खुशी के चेहरे को देख ऐसा लगे कि यह बाबा के साथ रहते हैं, पाण्डव भवन के पाण्डव हैं। तो अपने भाग्य को आपेही देखो। हम भगवान का गायन करते हैं और भगवान हम बच्चों के भाग्य का वर्णन करते हैं, जिसके गुण भगवान गायें वो कितना महान हुआ! तो सदा आपके चेहरे पर खुशी हो। कुछ भी हो पर कोई भी देखे तो ऐसे लगे कि यह कम्बाइण्ड है। बाबा इन्हीं की आँखों में है, चेहरे में दिखाई देता है, ऐसा कहे। बस यही कम्बाइण्ड रूप आपका देखकर माया भी डरती है। माया आवे भगाओ, इतनी मेहनत की जरूरत ही नहीं, वो कम्बाइण्ड देख करके सामने ही नहीं आयेगी। तो सभी खुशमिजाज! सदा? क्योंकि हमारी शकल से लोग बाबा को देखेंगे इसलिए कभी कोई मूड एस हो, तो

बाबा कैसे दिखाई देगा? इसलिए बाबा के साथ रहो, मायाजीत होके बेफिक्र होके चलो क्योंकि हमारा साथी बहुत ऊँचा है। तो खुश रहना और खुशी बाँटना है लेकिन इसमें बाबा कहते हैं एक अक्षर कभी नहीं सोचना, कहना कौन-सा? कभी-कभी। इस अक्षर को बाबा को दे दो। सदा खुश और खुशी की कमाल, वो किसी चीज में नहीं है, जो खुशी में करामत है ना वो और किसी चीज में नहीं है। वो है खुशी जितनी भी आप बाँटो उतनी बढ़ती है। दूसरी, अन्य कोई भी एक चीज बाँटेंगे तो एक रह जायेगी, लेकिन खुशी जितनी बाँटेंगे उतनी बढ़ेगी तो खुशी की खुराक के लिए गायी हुआ है। अगर खुशी बढ़ानी हो तो बाँटना शुरू कर दो। तो खुश रहना है, खुशी देनी है, खुशमिजाज रहकर दिखाना है। बाबा का कभी भी फोटो निकालो तो सदा मुस्कराता हुआ... तो फॉलो फादर करना है ना। दिनचर्या अनुसार याद में बैठना है, कोई नहीं बैठता तो वो उनकी गलती, बाकी नियमानुसार हमारा बना हुआ है, संगठन में याद में बैठना है। और फिर कर्म करते कर्मयोगी अवस्था में रहना है। तो योगी माना बाबा का साथ है। भोजन के समय भी बाबा के साथ भोजन करो। ऐसे नहीं कि इतनी भूख लगी जो बाबा ही भूल जायें, अकेले तो खाना नहीं है। जिससे प्यार होता है उसके बिना नहीं खाया जाता है। तो कायदे ही हमारे ऐसे बने हुए हैं जो याद करने नहीं भी चाहें तो याद दिलाते हैं और रात्रि को चार्ट देखो याद किया? कर्मयोगी बने? कई कहते हैं वैसे याद रहता है, कर्मयोगी बनने में थोड़ा भूल जाता है लेकिन बाबा कहते हैं नवीनता ही यह है, आप कर्मयोगी बन कर्म करते याद में रहना। आपकी खुशी आपके चेहरे से दिखाई दे।

नवरात्रि दो शब्दों को जोड़ कर बना है: नव व रात्रि। नव अर्थात् नया या नवीन एवं रात्रि अर्थात् रात या अंधियारा। ज्ञान रूपी सूर्य से अज्ञानता रूपी अंधियारे तथा आसुरी प्रवृत्तियों से युक्त तमोगुणी रात्रि का जब त्रिदेव से प्रगटी आदि शक्ति ने अंत किया तो सभी ने इन शिव शक्तियों का अष्ट भुजाधारी कन्याओं के रूप में पूजन - वंदन किया। तभी से नवरात्रि पर्व मनाया शुरू हुआ। इसलिए हर वर्ष हम भारतवासी नई रात्रि का स्वागत करने हेतु अखण्ड नव ज्योति जलाकर दुर्गा, काली, जगदम्बा सरस्वती, लक्ष्मी आदि से हमारे अंदर व्याप्त अज्ञान रूपी अंधकार को मिटाकर अंतर-ज्योति जलाने की प्रार्थना करते हैं। इसलिए गाते भी हैं "ज्योत जगाने आये हैं", कष्ट मिटा दे, हे माँ अष्ट भवानी"। वास्तव में ज्ञान द्वारा आन्तरिक ज्योत (आत्मा रूपी ज्योत) जगाना ही अखण्ड दीप जलाकर सही मायने में नवरात्रि मनाया है। शिव परमपिता ने ही त्रिदेव

शिव अवतरण की उस रात्रि की याद तथा शिव-शक्तियों के सम्मान में रात में ही पूजन-वंदन करने की परम्परा नवरात्रि में प्रचलित हो गयी है।
देवियों के गुण वाचक रूपी नामों का महत्व
'दुर्गा सप्तशती' आदि में शक्तियों-देवियों के अष्टोत्तर या एक सौ आठ नाम प्रसिद्ध हैं जैसे आद्या, दुर्गा, जया, कूष्मांडा इत्यादि। ये सभी नाम लक्षणिक अथवा गुणवाचक हैं। उन नामों से कहीं उनके पवित्र जीवन व ऊँची धारणाओं के बारे में पता लगता है तो कहीं उनके नाम काल सम्बंधित हैं या परमात्मा तथा मनुष्य से सम्बन्ध दर्शाते हैं या उनके कर्तव्यों का बोध कराते हैं। जैसे शक्तियों के जो सरस्वती, विमला, कूष्मांडा, विजया, तपस्विनी आदि नाम हैं, वो उनकी ज्ञान, शक्ति, योग, तपस्या और पवित्रता की शक्ति को परिचरित करते हैं। 'कुमारी' या कन्या नामों का तात्पर्य है कौमार्य (ब्रह्मचर्य) व्रत धारी व पवित्रता की धारणा रखने वाली। इसी प्रकार आदि, आद्या

है क्योंकि उन्होंने ईश्वरीय ज्ञान द्वारा मानव आत्माओं को अंधकारमय जीवन से मुक्त कर जीवन सुखदायी एवं खुशामय बना दिया। परंतु भक्त लोग आज देवियों के गुणात्मक एवं कर्तव्य वाचक स्वरूपों को भूल केवल सांसारिक-भौतिक विषय वस्तुओं को प्राप्त करने की लालसा रखते हैं। जिस कारण मनुष्य विकारों रूपी असुरों से आतंकित जीवन जीने पर मजबूर है।

नवरात्रि और दशहरा में संबंध

आश्विन मास नवरात्रि के दसवें दिन दशहरा या विजय-दशमी मनाया जाता है। रामायण के प्रसंगों के अनुसार इस दिन भगवान राम ने लंकापति रावण का वध कर अपनी पत्नी सीता को बंधनमुक्त किया था तथा लंका को भी रावण के अत्याचारों से आजादी दी थी। इसलिए बुराई 'रावण' पर अच्छाई 'राम' की जीत की खुशी में दशहरा मनाया जाता है। तब से हर वर्ष हम सभी दस मुख वाले रावण के पुतले को जलाते आ रहे हैं। रावण कोई दस मुख वाला मनुष्य नहीं था जिसका राम ने वध किया बल्कि वह माया रूपी उन दस विकारों का प्रतीक है जो इस समय सभी आत्माओं को दुःख देकर रुला रहे हैं। काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, द्वेष, ईर्ष्या, आलस्य, नफरत, छल आदि दस विकार माया के वह रूप हैं जो मनुष्य को देवता से असुर बनाते हैं। इस महाबली माया को केवल एक ज्योतिर्लिंगम स्वरूप शिव पिता ही ज्ञान दीप प्रज्वलित कर हरा सकते हैं। इसलिए परमात्मा का एक गुण वाचक नाम 'हरि, 'हरा' या राम है। वास्तव में विकारों रूपी रावण का ज्ञान अस्त्रों से परमात्मा राम आकर सर्वनाश करते हैं, इसी खुशी में दशहरा पर्व मनाया जाता है। शिव बाबा यह कार्य शिव-शक्तियों की मदद से संपन्न करते हैं इसलिए नवरात्रि समाप्ति के अगले दिन ही विजय दशमी मनाई जाती है। जो विकारों रूपी माया पर अच्छाई की जीत का द्योतक है। ब्रह्मपुत्रियों या शक्तियों से दिव्य गुणों मधुरता, सरलता, धैर्यता, पवित्रता आदि लेने के बजाय आज मनुष्य द्वारा केवल प्रतिकाल्मिक रूप में मूर्तियों की स्थापना करना, सजाना, प्रतिदिन भोग लगाना, पूजन-वंदन करना तथा नवरात्रि के अंत में इनका विसर्जन कर देना कहाँ तक संगत और कल्याणकारी है। जरूरत है कि हम अपने जीवन को ऐसा श्रेष्ठ व सरल बनाएं तथा वह सब गुण जो शक्तियों से माँगते ही आए हैं उन्हें अपनाएं और गंदी आदतों, विकारों आदि को छोड़ दें तभी नवरात्रि व विजय दशमी जैसे पर्व हमारी जिन्दगी में उल्लास, उमंग, खुशी, संपन्नता की सच्ची अलख जगा पाएंगे। -ब्र.कु.जगदीशचन्द्र हसीजा

नवरात्रि का आध्यात्मिक मर्म



जिन कन्याओं ने परमात्मा को जाना व पहचाना, ज्ञान, योग एवं दिव्य गुणों रूपी शक्तियों से स्वयं को अलंकारा, वही अष्ट भुजाधारी (अष्ट भुजाएँ अर्थात्, पवित्रता, धैर्यता, सहनशीलता आदि अष्ट शक्तियाँ) ब्रह्मा पुत्रियाँ कहलाई।

(ब्रह्मा, विष्णु, शंकर) के माध्यम से उन कन्याओं को जिन्होंने परमेश्वर को जाना व पहचाना, ज्ञान, योग एवं दिव्य गुणों रूपी शक्तियों से स्वयं को अलंकारा। यही कन्याएँ अष्ट भुजाधारी (अष्ट भुजाएँ अर्थात् अन्तर्मुखता, पवित्रता, धैर्यता, सहनशीलता इत्यादि अष्ट शक्तियाँ) ब्रह्मा पुत्रियाँ कहलाई। इन्हीं शिव-शक्तियों ने आसुरी प्रवृत्तियों से आतंकित भारतीय नर-नारियों को जगाया तथा इन बुराईयों रूपी असुरों का विनाश करने में उनकी मदद की। भक्तगण अंतर चेतना को जगाने के उपलक्ष्य में स्मृतिरूप हर वर्ष नवरात्रि में जागरण, चौकी आदि करते हैं एवं देवियों का आह्वान करके पूजन व आभार प्रगट करते हैं व शक्तियों द्वारा ज्ञान दिए जाने की यादगार के रूप में प्रथम दिन कलश स्थापना करते हैं।

नवरात्रि में रात्रि में ही गायन - स्तुति क्यों?

नवरात्रि में हम अक्सर ही भजन-स्तुति, जागरण, हवन आदि रात्रि में ही करते हैं। इसलिए कभी-कभी यह जिज्ञासा होती है कि ऐसा क्यों किया जाता है। इसके पीछे एक गूढ़ ऐतिहासिक तथ्य है। 'रात्रि' शब्द का अर्थ यहाँ शिवरात्रि से जुड़ा हुआ है। जब कलियुग के अंत समय में अज्ञान रूपी घोर अंधकार छा गया अर्थात् सारी आत्माएँ शक्ति-विहीन हो गयीं उस समय परमात्मा ज्योतिर्लिंगम शिव ने साधारण बूढ़े तन (जिन्हें प्रजापिता ब्रह्मा के नाम से शिव ने संबोधित किया) में प्रवेश किया और सभी दुखी, अशांत आत्माओं को ज्ञान सुनाया। इसलिए

इत्यादि जो नाम हैं उनसे शक्तियों के आदि काल अर्थात् सतयुगी दुनिया की स्थापना के समय होने की जानकारी मिलती है। 'ब्रह्मी', 'कुमारी', 'सरस्वती', 'भवानी', 'भवप्रिया' आदि नामों से ज्ञात होता है कि वे प्रजापिता ब्रह्मा की मुखवंशावली (मुख द्वारा ज्ञान सुनकर बनी हुई) ज्ञान पुत्रियाँ थी जिन्हें परमात्मा शिव ने ब्रह्मा द्वारा ज्ञान, योग व पवित्रता की शक्ति प्रदान की। इन शक्तियों ने ब्रह्मा की अलौकिक ज्ञान धारी पुत्रियाँ बनने पर अन्य मनुष्यों को भी परमपिता शिव का ज्ञान दिया। ज्ञान द्वारा उनके आसुरी लक्षणों का अंत कर उनकी आत्मा को शांत व शीतल किया। इसी वजह से उनके शीतला, दुर्गा, भीमा, चामुण्डा आदि कर्तव्य वाचक नाम प्रसिद्ध हैं। प्रजापिता या जगतपिता ब्रह्मा की अलौकिक पुत्री 'सरस्वती' को 'अम्बा' 'जगदम्बा' भी कहा जाता



आगरा - कमला नगर। महापौर इन्द्रजीत आर्य को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.विमला तथा ब्र.कु.विजया।



भावनगर। सांसद विभावरी देव को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.तृप्ति।



बुलंद शहर। डीएम जी.एस.प्रियदर्शी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.रचना।



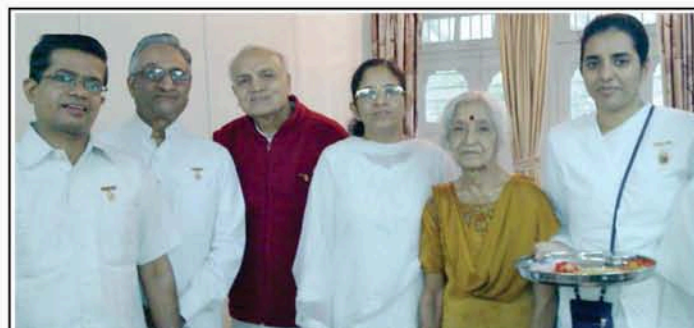
कूच बेहर (पश्चिम बंगाल)। बिरेन कुन्दु तथा रेबा कुन्दु को आत्म-स्मृति का तिलक देते हुए ब्र.कु.सम्पा।



दिल्ली-महरोली। उद्योगपति चौधरी कैवर सिंह तंवर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.अनिता।



देहरा। एस.डी.एम. विनय कुमार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.कमलेश। साथ है ब्र.कु.सुमिता।



माउण्टआबू-ग्लोबल अस्पताल। राजस्थान स्वास्थ्य विभाग के पूर्व निदेशक डॉ.ज्ञान प्रकाश को रक्षासूत्र बांधने के परचात डॉ.ज्योति, ब्र.कु.महेन्द्र, ब्र.कु.संजीवनी तथा ब्र.कु.डॉ.हानि।

रामलीला से बनाएं ...

-पेज 6 का शेष



लुधियाना। विधायक सरदार सिमरनजीत सिंह बैन्स तथा विधायक सरदार बलविंदर सिंह बैन्स को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात ब्र.कु.राज, ब्र.कु.नीलम तथा ब्र.कु.सुभमा।



शाहकोट। आध्यात्मिक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु.अमीरचंद, ब्र.कु.राज, सतीश सांगरा तथा अन्य।



दिल्ली-वंसत विहार। एडिशनल डायरेक्टर जनरल प्रेस इन्फॉर्मेशन ब्यूरो डी.एन.मोहनती को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.श्रीरा।



अलीगढ़। डी.आई.जी. प्रकाश डी.को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.शीला। साथ है ब्र.कु.नीलम, ब्र.कु.दुर्गाश व ब्र.कु.सविन।



तपा। गुरु गोविंद सिंह कालेज के प्रधान बी.एस.विर्क को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.उषा।



धुवनेश्वर। एयरपोर्ट निदेशक सुरत कुमार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.गीता।

अब इस विकट वक्त में सिर्फ एक भाई और पत्नी ही रह गये। जब भाई व पत्नी वन में साथ जा सकते थे, तब बाकी परिवार के सदस्यों को कौन रोक रहा था? चलो भरत ने तो कोशिश भी की लेकिन और भी तो रिश्तेदार रहे होंगे! भरपूर परिवार था, चाचे, मामे, ताऊ उनके बच्चे भी तो रहे होंगे उनके परिवार में। कोई दिखा नहीं साथ में, मैंसेज बिल्कुल साफ है कि दो जनों के अलावा कोई साथ नहीं था। पारिवारिक रूप से पूरी तरह से अस्फालत। अब लोगों की बात करते हैं जब परिवार में कलह हो चाहे बीबी से हो, भाई से, बहन से हो या माँ-बाप से हो, सास-बहू का झगड़ा हो तो कैसा महसूस करते हैं? सिर्फ झगड़ा ऐसा नहीं जैसा कि श्री राम के साथ हुआ। मामूली सा झंझट होते ही स्ट्रेस लेवल व कैसा मूड होता है उस वक्त आपका? कि हे भगवान यह मेरे साथ ऐसा क्यों होता है? सोचिए, श्री राम का स्ट्रेस लेवल उस पार्टिकुलर परिस्थिति में क्या रहा होगा?

बाहरी रूप से देखते हैं आज आप प्रिन्स हो, राजा बनने वाले हो मतलब वह पूरी तरह खुशियाँ मनाते, महल होता, गाड़ियाँ होती, हवाई जहाज ही अपना होता। इन सबके बावजूद दूसरे फेज के हालत में देखें क्या हो गया वह बिल्कुल फक्कड़। एक आदमी जितना सुख भोगता है मानो आज एक कार है, अगर छूट जाती तो ज्यादा से ज्यादा क्या होता स्कूटर पर आ जाता। अगर कोई ऐसा उदाहरण आपके सामने हो तो देखो ऐसा आदमी आपको कितना रोता मिलेगा? उसका रोना बंद ही नहीं होता। जिंदगी में सब सुविधा छिन जाये जो आज आपको मिल रहे हैं, कल फिर जाओ दफ्तर पैदल, कोई टी.वी. नहीं, मटके के ठंडे पानी से गुजारा चलाओ। सुनने में ही डर लगता है ना! धबराओ मत आपके साथ कुछ ऐसा होने वाला नहीं है। मगर श्री राम के साथ ऐसा हुआ।

सोशल में भी दूसरे हिस्से में श्री राम की जिंदगी को देखें तो कितना बड़ा झटका लगा। चलो मान लिया कोई परिवार का साथ नहीं मिला तो जनता के लोग ही साथ चले जाते। आज कोई एक राजनेता को दे दो वनवास लाखों नहीं लेकिन हजारों लोग तो कैम्प डालकर बैठ ही जायेंगे। मगर ऐसा नहीं हुआ। जिंदगी श्री राम के साथ मज़ाक कर रही थी। बुरा वक्त श्री राम की तरफ इस तरह पीछा कर रहा था कि पूछो मत। जैसे अब संकट कम था, अब कोई बीबी उठाकर ले गया, अब सुनने में बड़ी आसान सी बात लगती है, अगर आपकी बीबी को आपके मोहल्ले में कोई छेड़ ही दे तब उसी मोहल्ले में आँख उठाकर घूमा भारी पड़ जायेगा और अगर कोई उठाकर ले जाये तो! और यह एक आम आदमी की बात नहीं हो रही है एक ऐसे इन्सान की जो राजसी खानदान के हैं, क्षत्रिय हैं। और कोई उसकी बीबी उठाकर ले जाये? सोचो उस वक्त श्री राम के मानसिक स्तर के बारे में वो कैसा महसूस कर रहे होंगे? अब रामायण के तीसरे हिस्से के बारे में बात करेंगे, नेचर का यह नियम है जो चीज़ ऊपर जाती है वो नीचे भी आती है और जो नीचे जाती है वो चीज़ ऊपर भी जाती है। जिसको हम अप एण्ड डाऊन लाईफ कहते हैं। मतलब यह है कि स्थायी कोई चीज़ इस दुनिया में नहीं है। श्री राम पहले बिल्कुल ऊँचाई पर थे और अब बिल्कुल नीचे। जब वह नीचे होता है तब उसका रियल कैरेक्टर सामने आता है। अब इस मौके पर श्री राम की जिंदगी और श्री राम को देखते हैं। वो

कैसे थे? वो परफेक्ट थे और सबसे ज्यादा सबसे सफल सभी वक्त में थे। पता है क्यों? क्योंकि हर परिस्थिति में उनकी जो प्रतिक्रिया थी जब वह नीचे होते गये तब कभी भी किसी को दोष नहीं दिया। कोई असंतोष नहीं और सिर्फ एक भाई के साथ और सामने था एक बहुत बड़ा चैलेन्ज और लड़ाई भी उस समय के सबसे बलवान राजा के साथ, सब कुछ करना था। क्या वो भरत से सेना नहीं माँग सकते थे? चलो भरत से सेना से नहीं माँगते, जनक की तो बेटी थी, सेना की सहज्यता तो किसी दूसरे राजा से भी मिल सकती थी। सेना भी अपने वम से ही बनानी थी और अन्त में उन्होंने सेना भी बनाई, वह भी बंदरों की सेना। अब बंदर ही क्यों? अगर आप वेतन कम देंगे तो आपको बेकार आदमी ही मिलेंगे। अन्त में उन्हें भी उत्तम सेना तो नहीं मिली फिर भी निकल पड़े। कितनी अजब स्टोरी है, ऐसी स्टोरी हिंदुस्तान में अभी तक बनी नहीं। संदेश स्पष्ट है कि जिन्दगी तो उतार चढ़ाव का खेल है। और आपकी प्रतिक्रिया उस समय पर जब आप डाऊन हो उस वक्त मिलती है कि जिन्दगी में आप कितने सफल हैं।

श्री राम का उदाहरण योग्य था, इसी वजह से हमारे पूर्वजों ने इस रामलीला की भूमिका को खड़ा किया ताकि हर साल जब हम रामलीला देखें तो हम डाऊन फेज में चल रहे हों चाहे कैरियर हो, चाहे वो पारिवारिक कलंक की वजह से डाऊन हो, चाहे कोई फिजिकल समस्या में या कोई सोशल प्रेशर हो तो रामलीला देखकर प्रेरणा लेनी चाहिए। तुलना करें अपनी समस्या और श्री राम की समस्या से कि श्री राम इतनी बड़ी समस्या से लड़कर जीत सकते हैं तो हम अपनी छोटी समस्या पर कभी भी जीत पा सकते हैं। लेकिन होता क्या है असल जिन्दगी में? जब एक आदमी प्रेशर में आता है, चाहे वो कैरियर में हो, या फैमिली में। मान लो किसी फैमिली मेम्बर को किसी भी वजह से खो दो, या फिजिकली कोई समस्या आ जाये, थोड़ी देर पहले ठीक था अचानक आपको डॉक्टर बताता है कि आपको कोई गम्भीर बीमारी है, कोई फिजिकल लॉस हो जाये या किसी दोस्त ने आपको धोखा दे दिया तब क्या होता? तो क्या आप अपनी प्रतिक्रिया सकारात्मक रख पाते? आपको जानकर यह हैरानी होगी कि इस दुनिया में 75 प्रतिशत बीमारियाँ मेटल प्रेशर की वजह से होती हैं मतलब दवाईयों की कम्पनियाँ मेटल प्रेशर को हँडल नहीं कर पाने की वजह से अपना धंधा कर रही हैं। 75 प्रतिशत दुनिया के लोग इस मुश्किल स्थिति में डॉक्टर के पास जाते हैं। अब मेटल प्रेशर आता कब है? जब हम डाऊन फेज से गुजर रहे होते हैं लेकिन बुपा वक्त तो चला जाता है परंतु बीमारियाँ हमारे पास स्थायी रूप से चलने लगती हैं। इसके अलावा धार्मिक प्रवचन होते हैं उनको सुनने कब जाते हैं? यानि भगवान की याद कब आती है? भले वक्त में या बुरे वक्त में? मतलब हमारा धर्म भी इन्हीं 75 प्रतिशत लोगों पर चलता है। दुनिया के सारे ज्योतिषी भी अपना धंधा इन्हीं लोगों की वजह से चला रहे हैं। अभी कितनी अजीब बात है जो सबको मालूम है कि बुरे वक्त में अपना मनोभाव सकारात्मक बना लें तो परिस्थितियों को बहुत अच्छे ढंग से नियंत्रित कर लेते हैं। जैसे श्री राम ने धीर-गम्भीर होकर, दृढ़ निश्चय, नम्रता, साहस, सरलता से परिस्थिति का सामना किया तब जिंदगी में जय-जयकार हो रही है।

खुशी का आधार है सफलता

प्रश्न - देखा जाता है कि क्रोध करने से काम हो जाता है। तो क्या क्रोध जरूरी है?

उत्तर - हमें अपने जीवन में रूककर ये चेक करना होगा कि मुझे जीवन में रिजल्ट क्या चाहिए, क्या केवल काम कराना ही मेरा उद्देश्य है? समझो कि मेरा मन ऑपरेटिंग सिस्टम है। गुस्से से काम तो हो गया लेकिन दूसरी तरफ खुशी गुम हो गई। अब मुझे रिजल्ट कुछ और चाहिए। अब रिजल्ट तो वो खुशी वाला नहीं आ रहा है ना! गुस्सा बार-बार करने के बाद रिजल्ट 'खुशी' नहीं हो सकती है। अगर वो रिजल्ट नहीं आ रहा है जो मुझे चाहिए तो कहीं-न-कहीं मुझे ऑपरेटिंग सिस्टम को चेक करना पड़ेगा। क्योंकि निर्देश में कुछ और भर रही हूँ और परिणाम कुछ और उम्मीद कर रही हूँ। मैं करूँ गुस्सा और चिंता तो खुशी कहां से होगी? आप गुस्से से भी काम क्यों करवा रहे हैं, चाहिए तो खुशी लेकिन हमारा दूसरा बिलीफ सिस्टम ये बना हुआ है कि जितना काम सम्पन्न होता जायेगा, उतनी सफलता मिलती जायेगी। जितनी सफलता मिलेगी उतनी खुशी मिलेगी। यह हमारा बिलीफ सिस्टम बना हुआ है। सब कुछ तो बिलीफ सिस्टम ही है। यह एक ऑपरेटिंग सिस्टम की तरह है। जिस क्वालिटी का सिस्टम होगा, उसी प्रकार का बिलीफ सिस्टम बनेगा। सारे दिन में हमें पता ही नहीं चलता कि हम कितने सारे बिलीफ सिस्टम के साथ काम कर रहे हैं।

प्रश्न - मेरी मान्यता सही या गलत, इसे कैसे चेक करें?

उत्तर - यहां पर यह देखना होगा कि एक है हमारी मान्यतायें और एक है सत्यता। गुस्सा करना नेचुरल है यह एक बिलीफ है या यह सत्यता है। इसके लिए हमें अपने आप के साथ प्रयोग करना पड़ेगा। अगर हम एक भी गलत मान्यता के साथ जीवन में चले तो इसका सबसे कठिन पार्ट कौन-सा होगा? बिलीफ से थॉट क्रियेट होगा, थॉट से हमारा भाग्य बन रहा है। अगर मेरा एक भी बिलीफ सिस्टम थोड़ा-सा ऊपर-नीचे है तो उसका सीधा प्रभाव किस पर आयेगा? मेरे भाग्य पर आयेगा। इसलिए थोड़ी देर रुकें और अपने बिलीफ सिस्टम को चेक करें। सारे दिन में आप जो एनर्जी बाहर भेज रहे हो, आपके साथ जो हो रहा है, कहीं आपको अंदर डिस्टर्बेंस फील हो रही है तो थोड़ी देर रूक कर चेक करें कि इसमें हमारा कौन-सा बिलीफ सिस्टम काम कर रहा है? आपको अपना बिलीफ सिस्टम उसी समय दिखाई दे देगा। तुरंत ही आपको वो समीकरण बनाकर अपने लाइफ में रखनी है। मान्यता से संकल्प हैं और संकल्प से भाग्य का निर्माण होता है। जैसे ही आपके अंदर कोई थॉट क्रियेट हुआ, मान लो कि अभी हम दोनों बैठे हैं और सामने से चार लोग आ रहे हैं। वो चार लोग मुझसे बात न करके आपके साथ बात करते हैं। उस समय मैं अच्छा फील नहीं करती हूँ। तो उस समय कौन सी थॉट क्रियेट होगी? इसके पीछे हमारा कौन सा बिलीफ सिस्टम कार्य कर रहा है? उस समय हमारा यही थॉट क्रियेट होता है कि वह हमसे ज्यादा अच्छे हैं, लोग उन्हें ज्यादा चाहते हैं और इस थॉट से हमें अपमान की फीलिंग आती है। अब इसके पीछे हमारा कौन-सा बिलीफ सिस्टम कार्य कर रहा है? इसके पीछे हमारा यही बिलीफ सिस्टम कार्य करता है कि प्रशंसा उनकी होती है जो लोग अच्छे होते हैं। और इसका आधार हमने लोगों की प्रशंसा बना लिया। उस बिलीफ सिस्टम ने तुरंत क्या किया, जैसे ही मैंने चार लोगों को आपका सम्मान करते हुए देखा, तुरंत ही हमारे मन में यह संकल्प आया कि 'मैं अच्छा व्यक्ति नहीं हूँ, वह हमसे ज्यादा अच्छे हैं', उसके बाद ईर्ष्या की फीलिंग क्रियेट होगी।



-ब.कु.शिवानी

कहने में आता है कि जो व्यक्ति जितना अभिलाषी होता है, दूसरे लोग उसे सुनने के लिए उतने ही अधिक लालायित होते हैं। कम बोलने से शक्ति संचय होती है। सभी के साथ सम्बन्धों में समरसता बनी रहती है तथा रचनात्मकता में भी अभिवृद्धि होती है। अल्पभाषिता तथा आध्यात्मिकता का आपस में गहरा सम्बन्ध है। आध्यात्मिकता के शिखर पर पहुँचने के लिए मौन का बहुत कुछ योगदान हो सकता है। प्रभु-मिलन के गहरे अनुभव करने के लिए अन्तर्मुखता बड़ी सहायक होती है। स्वयं से बात करने के लिए तथा अपनी कमियों का अहसास करने के लिए भी अन्तर्मुखी होने की आवश्यकता है।

मौन सर्व मनोकामनाओं को पूर्ण कराने में, सिद्धि-स्वरूप बनाने में, जीवन की सर्वोच्च मंजिल तक पहुँचाने में तथा उत्तरोत्तर उन्नति कराने में बहुत अधिक सहायक होता है। इस विषय में एक सत्य घटना है- राम कम्यूटर प्रचालक का कार्य करता था। कार्यालय में एक नेटवर्क के रूप में कार्य विभिन्न स्तरों से होता हुआ अन्तर्मुखी तक पहुँचता है, जहाँ से अन्तिम रूप में कार्यालय प्रभारी के पास जाता है। इसके बाद हस्ताक्षर होकर अग्रिम कार्यवाही हेतु उच्च अधिकारियों को भेजा जाता है। एक बार किसी कारणवश कोई गलती रह गई जो विभिन्न स्तरों से होती हुई राम के पास भी गलत रूप में ही उच्च अधिकारी के पास पहुँच गई तथा उन्होंने भी बिना जाँचे फाइल को हस्ताक्षर करके आगे भेज दिया। अगले दिन राम का तो मौन था परन्तु अधिकारी बहुत अधिक व्यथित थे तथा अपना क्रोध उग्र शब्दों में बोलकर राम के ऊपर निकालने लगे। राम शान्त भाव धारण किये रहा।

मौन की महिमा

नौकरी से बर्खास्त किये जाने की बात सुनकर भी वह स्थिर रहा। लेकिन इससे अगले दिन का दृश्य बड़ा सुहावना था। अधिकारी ने स्वयं राम को बुलाकर नम्रता से कहा कि वह दोष किसी एक व्यक्ति का न होकर सभी का था। कल भूलवश जो कुछ भी भला-बुरा आपको कहा, कृपया उसके लिए मुझे क्षमा करना। अधिकारी के मुख से ये शब्द सुनकर राम को सुखद आश्चर्य हुआ। उसने शान्त भाव से कहा- श्रीमान, कोई बात नहीं, मैं भविष्य में और तन्मयता से कार्य करूँगा तथा इस तरह बात आई-गई हो गई। घटना का सार यही है कि यदि राम क्रोधी अधिकारी के समक्ष एक शब्द भी अपने बचाव में बोलता तो अधिकारी का गुस्सा और ही बढ़ता तथा वह राम का अहित कर सकता था। इस प्रकार मौन हमारे जीवन में बिगड़ी हुई बातों को बनाता है तथा हमें आत्म-संयम रखना सिखाता है।

मन का भी मौन तो मुख का भी मौन

मन का मौन और मुख का मौन दोनों एक-दूसरे के पूरक हैं। एक के बिना दूसरा संभव नहीं है। कई बार हम बाहर से तो मौन का बिल्ला लगा लेते हैं लेकिन अंदर विचारों का वेग और ही तीव्र गति से चलता रहता है जिससे कोई अधिक प्राप्ति नहीं होती है तथा कोई विशेष अनुभूति भी नहीं होती है। यदि कोई कार्य बिगड़ रहा हो तो मौन के बहाने चुप्पी साधने का भी कोई औचित्य नहीं है। मौन का अर्थ है कि हम कम-से-कम वाचा में आये, लेकिन यदि बोलना जरूरी हो तो मधुर और मोठी वाणी में अल्प शब्दों का प्रयोग करें। हमारी साधना ऐसी हो कि मन

कम-से-कम संकल्प उत्पन्न करे। कम संकल्प अर्थात् गुणवत्तायुक्त तथा शक्तिशाली संकल्प। मौन की स्थिति में हमारा बुद्धियोग स्वभाविक रूप से परमात्मा से जुड़ा रहना तथा हम अतीन्द्रिय सुख के झूले में झूलते हुए बहुत अच्छे अनुभव कर सकेंगे। मौन से अनेक प्राप्तियाँ हैं-

1. दीर्घायु- धरा पर पाये जाने वाले सभी प्राणियों में कछुए की आयु सर्वाधिक होती है। इसका कारण है कि कछुआ अपने अंगों को कार्य पूर्ण होते ही अन्दर समेट लेता है। हम भी जितना आवश्यक हो बोलें तथा जैसे ही कार्य सम्पन्न हो, अन्तर्मुखता की गुफा में चले जाएँ। वाणी पर नियंत्रण रखने से काफी शक्ति क्षीण होने से बच जाती है, व्यर्थ से मुक्ति मिल जाती है, जिस कारण ही योगीजन दीर्घायु होते हैं।

2. वाणी से जौहर- जो साधक जितने अल्पभाषी होते हैं उनकी वाणी उतनी ही प्रभावशाली हो जाती है तथा एक स्थिति ऐसी आती है कि उनके मुख से निकले हुए वचन सफल होने लगते हैं। योगियों के बोल सामान्य न होकर महावाक्य बन जाते हैं। किसी से भी वे एक क्षण के लिए भी मिलते हैं तो ऐसी रूहानी अनुभूति कराते हैं कि वह व्यक्ति सदा ही उनसे मिलने को लालायित रहता है। ऐसे योगियों की वाणी सर्व हितकारी, सर्व कल्याणकारी, सर्व के मन को मोहने वाली, सर्व को सांत्वना देने वाली तथा सर्व प्रिय होती है। वे कम बोल में बहुत सारी बातें कह देते हैं।

मौन से अतीन्द्रिय सुखानुभूति - जब तक मन बाह्य बातों में रमण करता रहता है तो कभी सुख और कभी दुःख -शेष पेज 11 पर



लखनऊ-सरोजनी नगर। विधायक शारदा प्रसाद शुक्ला को राखी बांधने के पश्चात ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु.सुनिता।



फाजिल्का। दैनिक जागरण के वरिष्ठ पत्रकार अमरलाल जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु.पिया।



अमेठी। उ.प्र. के भूतत्व मंत्री गायत्री प्रसाद प्रजापति एवं एसडीएम माताफेर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु.सुमा व ब.कु.सुमित्रा।



सिरसा। सीनियर सुपरिन्टेंडेंट ऑफ पुलिस सौरभ सिंह को राखी बांधने के पश्चात ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु.बिन्दु।

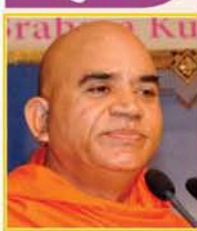


व्यारा। रेफरल हॉस्पिटल के मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ.नैतिक भाई को ईश्वरीय प्रसाद देते हुए ब.कु.अरुणा।



बर्न-कानपुर। सांसद राजाराम पाल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु.राशि।

अनुभव



स्वामी विश्व आनंद

राजकोट जिले के थोरियाली गांव से हैं। मैं जब सात वर्ष का था तभी हमारे गांव में केरल से एक सन्यासी स्वामी रामानंद परमहंस जी आये, जिनके सानिध्य में रहते हुए मैंने ध्यान, प्राणायाम आदि बहुत कुछ सीखा और इतनी छोटी उम्र से ही मेरा रूझान सन्यास की ओर होने लगा। ऐसा शायद इसीलिए हुआ क्योंकि शिव बाबा को मुझे तैयार करना था और अपना बनाना था। मैं अभी तक के अपने जीवन काल में बहुत सी संस्थाओं के संपर्क में आया और बहुत से गुरु भी बनाये। मैं एक राष्ट्रभक्ति की संस्था से जुड़ा जहाँ मैंने महसूस किया कि मुझे हिन्दू धर्म के लिए नहीं बल्कि विश्व के लिए काम करना है।

राजकोट में जब ब्रह्माकुमारी संस्था प्लैटिनम जुबली उत्सव मना रही थी तो उन्होंने अनेक समाजसेवी संस्थाओं को कार्यक्रम में आमंत्रित किया था। इसमें मुझे भी निमंत्रण मिला। वहाँ जाने के बाद ब.कु.लालजी भाई जो तीस साल से इस संस्था से जुड़े हैं, उन्होंने ही मुझे ईश्वरीय ज्ञान से परिचित कराया। उसी समय उन्होंने मुझसे पूछा कि मैं आपकी संस्था के अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय माउण्टआबू ले जाना चाहता हूँ। सुबह चार बजे आबू जाने के लिए गाड़ी तैयार रहेगी, आप आ सकोगे? मैं तो पहले से ही तड़प रहा था वहाँ जाने के लिए क्योंकि मैंने बहुत सुना था ब्रह्माकुमारी

बाबा ने मुझे गहरी अनुभूतियाँ कराईं

संस्था के बारे में। तो मेरी आशा पूरी हुई और मुझे यहाँ आने का सुअवसर मिल ही गया। इस प्रकार मैं ब्रह्माकुमारी समाज सेवा प्रभाग के कार्यक्रम में पहली बार आया। मैंने यहाँ आकर जाना कि मेरा जो संकल्प था कि विश्व की समाजसेवी संस्थाओं का संगठन करें, वो कार्य तो परमात्मा शिव ने ब्रह्मा बाबा और सभी ब्रह्माकुमार भाई-बहनों के द्वारा 75 वर्षों से जारी रखा हुआ है। मैंने तो इस महागंगा में एक छोटा सा प्रवाह ही जोड़ा है।

इसके बाद फिर मैं लालजी भाई के पास गया। वहाँ मेरा सात दिन का राजयोगा कोर्स हुआ और उसके बाद हर दिन मुरली क्लास में भी जाने लगा। फिर जब मुझे शिव बाबा से अव्यक्त मिलन में आने का सौभाग्य प्राप्त हुआ और शांतिवन परिसर में आकर बाबा के कमरे में बैठा तो बाबा ने मुझे बहुत ही गहरी अनुभूति कराई। मैं आँखें बंद करके बैठ गया और बाबा से पूछा कि बाबा, सभी मुझसे कहते हैं कि अब तो आप बाबा के बन चुके हैं तो अब ये सफेद वस्त्र कब धारण करेंगे? मैं सोंचता हूँ कि मुझे भगवान मिल गया, इसके सामने तो ये वस्त्र गौण हैं लेकिन आप ही मुझे बताओ कि मैं क्या करूँ? जो आप कहेंगे, मैं वही करूँगा। तब मुझे अनुभव हुआ कि बाबा मेरे पास आने लगा और उनकी आँखों से प्रेम के आंसू बह रहे थे। बाबा ने मुझे अपनी गोद में बिठा लिया और मुझे प्यार करने लगा और कहा कि मैं तुम्हें 52 वर्षों से तैयार कर रहा था इसीलिए मैंने तुम्हें कई संस्थाओं में भेजा अनुभव बनाने के लिए। मैंने इतने वर्षों तुम्हें दूर रखा और आज तुम्हें बुलाया है इसलिए ये प्रेम के

आंसू छलक आए। बाबा ने कहा कि जब दादी प्रकाशमणि थीं तो वे विश्व के कोने-कोने से साधु-सन्यासियों को बुलाती थीं और उनका सम्मान करती थीं, आगे जाकर ये काम तुम्हें भी करना है। बाबा ने कहा कि तुम इसी चोले में रहोगे क्योंकि साधु-सन्यासियों की सेवा करने के लिए ही मैंने तुम्हें सन्यासी बनाया है। मैं पहले से ही मूर्ति उपासना आदि कर्मकाण्ड कम करता था इसलिए मेरा यहाँ आना सहज हो गया और जो शिष्य हमारे साथ जुड़ते थे उनके लिए भी सहज हो गया था क्योंकि ज्ञान में काफी समानता थी। लेकिन कुछ-कुछ लोग मुझसे ये सवाल भी पूछते थे कि आप इतने बड़े सन्यासी हो, आपने इतने सन्यासी बनाए, आप स्वयं आचार्य पद पर हैं किन्तु आप इन साधारण वस्त्रधारी ब्रह्माकुमारी बहनों के पास जाकर चरणों में बैठते हैं, ऐसा क्यों? मैं कहता हूँ, ये कोई साधारण बात नहीं है, ये जो आत्माएँ हैं, जो साधारण वस्त्रों में नजर आ रहे हैं और जितने भी ब्रह्माकुमार भाई-बहनें हैं ये जीते-जागते पावर हाऊस बन चुके हैं और डायरेक्ट परमात्मा के साथ वो कनेक्शन में हैं। रोज अमृतवेले वे परमात्मा से शक्ति लेते हैं और जो युक्तियाँ मिलती हैं और जो ज्ञान मिलता है वही ज्ञान लेने के लिए हम उनके चरणों में जाते हैं। जो हमारे साथ जुड़ते हैं या जो भी हमारे सम्पर्क में आते हैं उन्हें भी हम ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र पर भेजते हैं। कच्छ में भी हमारे बहुत सहयोगी हैं और तीस हज़ार लोग जो विदेश में सेवा दे रहे हैं वे सभी रूपों से सम्पन्न हैं, जब भी जरूरत होगी ये सभी बाबा के यज्ञ में हाज़िर हो जाएंगे।



दुंदीर। दादी प्रकाशमणि की पुण्यतिथि के अवसर पर ब्र.कु. ओमप्रकाश, पूर्व महापौर डॉ.उमाशशि, ब्र.कु.हेमलता तथा अन्य।



रायपुर। छ.ग.के वाणिज्य एवं पर्यावरण मंत्री राजेश मूणत को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.सविता।



जबलपुर (नेपियर टाउन)। कालीमठ के महंत कालीनंद महाराज को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.भावना।



राजनांदगांव। कलेक्टर अशोक अग्रवाल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.पुष्पा।



नरसिंहपुर। एस.पी. मनीष कपुरिया को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.प्रीति।



बूंदी। जिला न्यायाधीश रमेश मीणा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.कमला।



रतलाम। जिला अभिभावक संघ के सदस्यों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात ब्र.कु.सीमा।



राजगढ़। विधायक हेमराज कल्पोनी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.मधु।



हरिद्वार। संत गोष्ठी के पश्चात महामण्डलेश्वरों एवं महंतों के साथ ब्र.कु.प्रेमलता, ब्र.कु.मीना तथा ब्र.कु.गीता समूह चित्र में।

शहर हो या गाँव हो, बच्चा हो या बूढ़ा हो, चाहे जवान हो,पंजाबी हो या बंगाली हो, हिन्दुस्तान में हर कोई जानता है कि भारत में हर साल रामलीला होती है। सैंकड़ों, हजारों वर्षों से हो रही रामलीला शायद आगे भी कई वर्षों तक चलती रहेगी। श्री राम का प्रभाव भारत में आम आदमी के ऊपर गहरा है। इस पर हजारों रूपयों का खर्च किया जाता है। लेकिन रामलीला देखकर आम आदमी को मिलता क्या है? वही कहानी हर साल हम देखते रहते हैं, कितना खर्च करते हैं! अगर यही खर्च हेल्थ सेक्टर पर किया जाये तो न जाने कितने लोगों की जान बच सकती है, एज्युकेशन पर खर्च हो तो न जाने कितने लोगों को फायदा हो सकता है। जो भी पैसा सालाना खर्च करते हैं उससे एक आदमी को क्या फायदा? एक बात तो पक्की है कि हमारे पूर्वज ज्ञान की दृष्टि से बहुत आगे थे। कोई भी काम व्यर्थ नहीं करते थे। रामलीला के पीछे भी कोई मकसद जरूर रहना होगा जिससे आम आदमी को प्रेरणा मिले और उसकी जिंदगी बेहतर बने। सचमुच श्री राम जैसा चरित्र सराहनीय है। हमारे पूर्वजों ने रामलीला के माध्यम से जो संदेश पहुँचाना चाहा वो बरसो से कहीं खो गया है। सबका देखने का दृष्टिकोण अलग-अलग है। रामलीला आज गरीबों के लिए मनोरंजन और राजनीतिज्ञ लोगों के लिए उनकी ताकत दिखाने का एक साधन बन गया है। पहले जमाने में फिर भी रामलीला देखने जाते थे पर आज की पीढ़ी और बड़े शहरों के बच्चे तो टी.वी. सीरियल में ज्यादा रूचि रखते हैं। और यह क्यों नहीं होगा जब वही कहानी हर साल चलेगी तो एक दिन ऐसा जरूर आयेगा जब कोई देखना नहीं चाहेगा। दुर्भाग्य की बात यह है कि इतनी खूबसूरत कहानी का हम फायदा नहीं ले पा रहे हैं। सचमुच इस अलौकिक विशेष कहानी से उमंग-उत्साह तथा जीवन को श्रेष्ठ बनाने के लिए फायदा लेना चाहिए। बहुत सारे लोगों का मानना है कि बुराई पर भलाई की विजय है। कुछ लोग इसे आदर्श राजा, आदर्श पति, भाई व बेटे की कहानी बताते हैं। कोई तो मनोरंजन के रूप में देखते हैं, कोई रामायण के हर किरदार में कोई न कोई विशेष अच्छा संदेश लेने की कोशिश करते हैं, कोई तो रामायण के विरुद्ध भी हैं जिन्हें हर हिस्से में दिक्कतें नज़र आती हैं।

श्री राम की जिंदगी को हम तीन हिस्सों में बाट लेते हैं। श्री राम की पहले हिस्से में शुरूआत की जिंदगी सुखद, सीता से शादी हो गई और लौटकर अयोध्या वापस आ गये। राजा बनने वाले थे, जन्म राजाई घराने में जहाँ कोई कमी नहीं, बहुत सफल व्यक्ति थे। आज के समय में मैनेजमेंट गुरु बताते हैं कि अपने जिंदगी को 6 भागों में बाँट लेना चाहिए, तीन आन्तरिक और तीन बाह्य। एक कैरियर के अंदर आप कितने सफल होते है इसे मापो, दूसरा परिवार में आपके रिश्ते कैसे हैं? यह

बताता है कि आप कितने सफल हैं। तीसरा शारीरिक रूप से आप कितने स्वस्थ हैं। चौथा सामाजिक रूप से कहीं हो? पाँचवा मानसिक रूप में आपका विकास कैसा है और छठवाँ आध्यात्मिक रूप से आप कितने उन्नत और अच्छे इन्सान हो। अगर श्री राम को देखें तो वह भी इस जीवन का एक हिस्सा है और वह सम्पूर्ण सफल इन्सान हैं। कैसे? कैरियर में देखें तो वह एक राजा थे। अब कैरियर में इससे ज्यादा सफलता क्या हो सकती है कि इतना उपर उठ गये थे कि आज के सबसे अमीर इंसान से भी ज्यादा है। अब पारिवारिक हिस्से में देखते हैं कि श्री राम की जिंदगी कैसी थी? बहुत सुंदर प्यारे माँ-बाप और प्यारे भाई और सुंदर पत्नि,यह तो बहुत अच्छा है। फिजिकली कैसे थे? उस समय उन्होंने स्वयंवर में जो धनुष उठाया वह उनकी फिजिकल

सेहत भी है और देखा जाये सोशल सर्कल कुछ भी नहीं, दूढ़ने से भी कोई दोस्त नहीं,तो ऐसी सफलता किस काम की! श्रीराम भगवान के समान थे। सब कुछ उनके पास था लेकिन कुछ ही समय में प्रकृति ने उनके साथ खेल खेलना शुरू कर दिया।

यहाँ से उनकी जिंदगी का दूसरा पार्ट शुरू होता है,अचानक उनके भाग्य ने साथ छोड़ दिया। एक दिन वह राजा थे और दूसरे दिन सड़क पर। यह तो प्रतीकात्मक है कि यह हुआ कैसे? जब हालात आपकी जिंदगी में बदलते है तब कारण अपने आप बनते जाते हैं। अब उनकी सफलता दुबारा गिनते हैं। कैरियर के हिसाब से तो राजा थे, पर आम आदमी की तरह सड़क पर आ गये। यह ऐसा हुआ आज अगर यह मान लो कि किसी अमीर आदमी का राज्य ही छीन लिया जाए तो उसमें तनाव कितना होगा?

रामलीला से बनाएं श्रेष्ठ जीवन

ब्र.कु. दिलीप राजकुले, ओम शान्ति मीडिया



शक्ति को दर्शाता है। उस समय शायद शारीरिक रूप से सबसे मजबूत लोगों में से एक थे। अगर सोशल रूप से श्री राम का व्योरा देखें कि श्री राम और श्री लक्ष्मण 14-15 साल की उम्र में अपने गुरुओं की रक्षा करने के लिए वन में गये इसका मतलब सोशल जिम्मेवारी सोसायटी के लिए निभाई। ऐसा भी हो सकता था कि अपनी सेना भेज देते लेकिन उन्होंने ऐसा नहीं किया वह भी जवानी में। अब मानसिक रूप में देखें कि उस समय भगवान ने सबसे अच्छी शिक्षण प्रणाली रखी होगी, सबसे अच्छे गुरु थे उन्होंने उनको शिक्षा दी। तो मानसिक रूप से भी वो काफी सफल थे। आध्यात्मिक रूप से देखिए कि जिसे लोग भगवान का दर्जा देते हैं उससे ज्यादा सफल हम किसे मान सकते हैं। जीवन के इन 6 भागों में श्री राम सम्पूर्ण व समान रूप से सफल थे। बहुत कम लोगों को ऐसी सफलता मिलती है। कोई कैरियर में सफल होता है और उसका पारिवारिक जीवन ठीक नहीं है तो क्या उसको सफल कहेंगे? या धन भी है, परिवार भी है, धन कमाने के चक्कर में हेल्थ ठीक नहीं है तो क्या यह सफलता होगी? धन भी है, परिवार भी है,

यह तो बहुत बड़ी बात है। कॉर्पोरेट जगत में आज सुबह लंच का डिब्बा लेकर जाते हैं और दोपहर को छुट्टी तो सोचो उस वक्त कैसा फील करते होंगे वे लोग। अगर आप नौकरी करते हो तो सोच के देखो ऐसा आपके साथ हो तो कैसा लगेगा? क्या होगा आपके तनाव का? अगर आप व्यापारी है कितनी बार आपके साथ ऐसा होता होगा कि ऑर्डर लूज कर देते हैं, और जिसमें आपका कोई कस्टर नहीं होता उस समय कैसा लगेगा आपको? या आपका व्यापार किसी भी कारण से चाहे वह गवर्नमेंट पॉलिसी हो या कम्पटीशन हो या कोई भी कारण हो जब नीचे जाने लगता है तब कैसा लगता है? मतलब कैरियर में जब भी कोई प्रेशर आता है तब ज्यादातर लोगों की हालत खराब हो जाती है, नींद उड़ जाती है,आदमी चिड़चिड़ा हो जाता है। अब श्री राम का सब कुछ लुप्त गया और एक कहानी की तरह सहज लेते हैं।

अब दूसरा हिस्सा देखते हैं पारिवारिक, उनकी अपनी फैमिली है जो जिम्मेदार है,जबकि उनके परिवार में पिताश्री गुजर गये थे, -शेष पेज 4 पर

भगवान से सम्मुख मिलकर, बार-बार उसकी छवि निहारकर, सम्मुख ज्ञान सुनकर और उसकी नजर से निहाल होकर अपने तन-मन-धन से अपना-पन निकालकर उसे सच्चे दिल से समर्पित करना ही त्याग है।

सब कुछ त्याग करके भी मैंने यह त्याग किया-यदि यह भावना मन में या मुख पर रहती है तो त्याग का फल समाप्त हो जाता है।

मान के लिए कार्य करना त्याग नहीं है

कई मनुष्य कोई भी कार्य इसलिए करते हैं कि उससे उन्हें मान मिलता है, चारों ओर उनका नाम फैल जाता है। जिससे उन्हें मान न मिलता हो उस कार्य को, हेय दृष्टि से निहारते हैं। मान की कामना से किये गये कार्य फलदायक नहीं होते, पुण्य जमा नहीं होता। कई ज्ञानी भाषण इसलिए करते हैं कि उन्हें मान मिलता है या उनका चहुँ ओर नाम हो जाता है। इससे साधक को एक बड़ी हानि यह होती है कि वह इस कार्य में आसक्त हो जाता है। उसे यदि भाषण करने का अवसर न मिले तो उसे उदासी घेर लेती है। कर्म से यह आसक्ति साधना में गिरावट लाती है। ऐसी सेवाओं से खुशी तो अवश्य मिलती है, परन्तु यदि केवल खुशी की कामना से ही वह सेवा की जाती है तो वह खुशी शाश्वत नहीं रहती। कोई व्यक्ति बड़ा सेवास्थान बनाने में यदि इसलिए धन का सहयोग करता है कि वह भी सबकी नजरों में आ जाए, कोई व्यक्ति यदि बार-बार मंच पर इसलिए जाता है कि सब उसे महारथी समझे, तो वह महारथी तो समझा जाता है, परन्तु महान नहीं बनता। उसका धन का सहयोग अनेक आत्माओं का कल्याण तो करता है परन्तु उसका कल्याण नहीं होता, क्योंकि सहयोग का फल उसे केवल सम्मान के रूप में प्राप्त हो जाता है। मान प्राप्ति को लक्ष्य बनाना- यह ज्ञानियों का लक्षण नहीं, क्योंकि मान मिलने से ही मनुष्य बड़ा नहीं बन पाता। यदि मान ही चाहता हो तो उसे स्वमान से व महान स्थिति से प्राप्त करना चाहिए। ऐसा मान स्थायी होता है और दूसरों के लिए प्रेरणा बन जाता है। माँग कर प्राप्त किया गया मान रॉयल्टी भी नहीं है और ऐसा मान देह अभिमान को बढ़ाकर बार-बार अपमान की अनुभूति कराता है। मान तो हमें स्वयं भगवान ने दिया है। हम इतने महान बनते हैं, इष्ट देव बनते हैं जो हमें मान देने के लिए लाखों भक्त बेसब्री से इन्तजार करते हैं। यह है स्थिति द्वारा अधिकार से प्राप्त मान। बाकी सब मान टिमटिमाते दीपकों की तरह हैं जो कभी भी बुझ जाते हैं।

ज्ञान का जीवन योगियों का जीवन नहीं

सादगी को तिलांजली देकर शान से रहना, दिखावे से रहना, स्थिति के बजाय वस्त्रों पर व शारीरिक व्यक्तित्व पर ज्यादा ध्यान देना प्रभु-प्रेमी आत्माओं का लक्षण नहीं। विदित है कि इससे देह अभिमान बढ़ता है और रूहानियत की चमक समाप्त हो जाती है। हमारी सच्ची शान स्वमान और रूहानियत में है। हमारी ओर सारा विश्व तब आकर्षित होगा, जब हममें पवित्रता व रूहानियत का आकर्षण होगा। बाह्य शान सदा नहीं चलती। किसी ने ठीक ही कहा है- "सादगी शृंगार हो गई, आईने को हार हो गई।" क्या

महान योगिनी दादी जानकी इसका प्रत्यक्ष उदाहरण नहीं हैं, जो असंख्य आत्माओं के आकर्षण का केन्द्र हैं।

हमारे पास अच्छे से अच्छा वाहन हो, मैं इससे बड़ा हूँ, मेरे पास इससे श्रेष्ठ साधन हो, मैं सेवा में बड़े पद पर हूँ, मेरे चरमे का फ्रेम औरों से अच्छा व महंगा हो। जहाँ मैं बैदूँ, वहाँ अन्य कोई न बैठे। मैं दूसरों के साथ भोजन कैसे करूँ... यह शान की कामना मनुष्य को परेशान करने वाली है। जिनका ध्येय इस तरह का है, वे ऊँच विचारों की शान का अनुभव नहीं कर सकते। ऊँचे विचार तो उसकी ही शोभा बढ़ाते हैं जिनके जीवन में सादगी का रस हो। आजकल यह भी मान्यता है कि सोधे-साधे साधकों को पूछता ही कौन है? जिसका भभका ज्यादा, उसकी पूछ ज्यादा। परन्तु यह नहीं भूलना है कि अहंकार की पूँछ भी ज्यादा होती है जिसको फिर आग लगानी ही पड़ती है। यदि आप त्यागी हैं और कोई नहीं पूछता तो जरा इन्तजार करो, वह दिन दूर नहीं जबकि त्यागी व तपस्वी ही विश्व की स्टेज पर होंगे।

महत्व सेवा का नहीं, सेवा-भाव का है

जब सेवा, पद पोजिशन से विकृत हो जाए तब सेवा संघर्ष बन जाती है। सेवा के क्षेत्र में आगे

त्याग - अध्यात्म की शक्ति

सबसे सूक्ष्म व आवश्यक त्याग मैं-पन का है। यह मैं-पन ही संघर्षों व टकराव का जन्मदाता है, यह ही व्यर्थ का कारण है।

बढ़ना लोग इसे मान लेते हैं कि हम इन्वार्ज बन जाएँ। हमारे पास शक्ति हो, धन पर हमारा अधिकार हो, हमारी आज्ञा सर्वमान्य हो। परन्तु सत्य यह है कि सेवा के क्षेत्र में वही मनुष्य अग्रणी है जिसके चित्त में सेवाभाव, रहमभाव व क्षमाभाव आ गया है। सेवा से यदि अहंभाव में वृद्धि हुई है, सेवा से यदि टकराव में वृद्धि हुई है, सेवा से परेशानियों में वृद्धि हुई है तो उसे सेवा नहीं कहा जाएगा। सेवा आत्माओं की पालना का नाम है, सेवा दातापन है, सेवा करके लेने का भाव अलौकिक भाव नहीं है। तो सेवा ने यदि हमारी टोपी ऊँची कर दी हो, तो हम उसे नीचा कर दें। सेवा का प्रत्यक्ष फल खुशी का खजाना है। खुशी भी बाह्यमुखता को नहीं, सांसारिक नहीं, आंतरिक खुशी जिसकी चमक चेहरे से प्रतिभाषित हो। त्याग के बल से की गई सेवा प्रत्यक्ष फल देती है। इससे ज्ञान सुनने वालों में आत्म-जागृति आती है। ज्ञान सुनने वाले, हमें और हमारे त्याग को देखते हैं, तब ही वे तपस्या के मार्ग पर चलने का साहस करते हैं।

सेवा में सम्पूर्ण त्याग हो

सेवा के क्षेत्र में नम्बर तीन बातों के आधार पर मिलते हैं- 1. कितनों को सुख दिया 2. कितनों को योग्य व योगी बनाया। 3. स्वयं कितने शक्तिशाली बनकर रहे- सबसे सूक्ष्म व आवश्यक त्याग मैं-पन का है। यह मैं-पन ही संघर्षों व टकराव का जन्मदाता है, यह ही व्यर्थ का कारण है।

मैं-पन कैसे आता है?

पहले मुझे यह मिले, फिर मैं सेवा करूँ, कोई चान्स नहीं दिया तो सहयोग नहीं, 'मैंने किया',

यह सेवा मैं ही करूँगा, दूसरा हाथ नहीं लगा सकता... मेरी ड्यूटी में तुमने हस्तक्षेप क्यों किया... मेरे बिना पूछे तुमने अपनी मनमत से यह काम क्यों किया, मेरी मत ही श्रीमत है... मैं-पन को इन बातों को पहचानकर उनसे मुक्त होने के लिए जो उद्यत रहता है वही सेवा का सच्चा सुख लेने का अधिकारी है। सेवा यदि हमारी स्थिति को गिरा रही हो तो हमें त्याग की आवश्यकता है। जो सेवा में अथवा कर्म में न्यारा व प्यारा होकर के रहे, वही त्यागी है।

मैं-पन का स्वरूप अति सूक्ष्म होता है। मैंने इतनी सेवा की, मुझे पूछा तक नहीं, मैं इतनी योग्य हूँ- मुझे कोई अवसर नहीं दिया जाता, मैं इनसे अच्छा भाषण कर सकती हूँ या मुरली सुना सकती हूँ, फिर भी इन्हें ही बार-बार अवसर मिलता है। इतना ही नहीं बल्कि कई तो वक्ता बनने पर, दूसरों को कुछ समझते ही नहीं, न दूसरों को आगे बढ़ने देते हैं- ये सब मैं-पन है जो व्यक्ति योग्य होते भी दूसरों के लिए भी अवसरों का त्याग कर दें, वही महान है और अवसर परछाई की तरह उसके पीछे-पीछे चलते हैं।

दूसरों को इसलिए दबाना कि कहीं मेरी सीट न चली जाए, इस डर से अवसर न देना कि फिर मुझे कोई नहीं पूछेगा, इनका ही सब पर प्रभाव छा जाएगा, इस प्रकार दूसरों की महानताओं व योग्यताओं को सम्मान न देना भी मैं-पन है। इससे पुण्य का सम्पूर्ण खाता क्षीण हो जाता है। समय आने पर मैं-पन युक्त आत्माएँ विघ्नों के अधीन हो जाती हैं और इस संसार में अपने को अकेला अनुभव करती हैं।

सच्चा त्यागी कौन

जो वस्तु मिलने पर, न मिलने पर, मान-अपमान, हार-जीत, निन्दा-स्तुति में समान रहे- वह महात्यागी है क्योंकि उसने निष्काम भाव से कर्म करना सीख लिया है और उसने सभी इच्छाओं का त्याग कर निमित्त भाव धारण कर लिया है। जो न्यारा होकर भौतिक पदार्थों का उपयोग करे, पदार्थ व साधन होने पर परेशान न हो, कार में यात्रा करने को मिले चाहे साइकिल पर दोनों में समभाव से रहे। चाहे 36 प्रकार के भोजन मिलें चाहे अचार-रोटी, दोनों में आनन्दित रहे, वही महात्यागी है। चाहे हज़ारों के मध्य भाषण करने को मिले, दोनों में समान भाव से सुखी हो, वही सच्चा त्यागी है। जो अच्छे कर्म करते हुए भी आसक्त न हो, वही त्यागी है। जो सब कर्मों में स्वार्थ भाव त्याग कर सेवा भाव से रत है, सच्चा त्यागी है।

तो अभी वसुन्धरा पर त्याग और वैराग्य की लहर फैलाएँ ताकि अनेक साधक ईश्वरीय मिलन से स्वयं को तृप्त कर सकें। त्याग करके भी जो त्याग का आन्तरिक सुख नहीं ले पा रहा है, उन्हें सही मार्गदर्शन मिले। त्याग करके अनेक महानात्माएँ अपने जीवन को दिव्य बना सकें और इससे भी अधिक, हमारी सेवा का क्षेत्र विघ्नों से मुक्त, आत्मा को उड़ाने वाला बन जाए। हमारे पास हमारे लिए कुछ न हो, सब कुछ विश्व की सेवा के लिए हो। कितनी भाग्यवान हैं वे रूहें जिनका तन, मन व धन दूसरों को सुख देने में काम आ जाए। तो हम साधनों को दौड़ से बाहर जाएँ तो अनुभूतियों को खान प्राप्त हो जाए।

-ब्र.कु.सूर्य



दिल्ली (मोहम्मदपुर)। प्रसिद्ध समाजसेवी डॉ. किरण बेदी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.मीरा। साथ में है ब्र.कु.कविता।



बदायुं। डीआईजी आर.पी.सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.सरोज एवं ब्र.कु.करुणा।



सीतापुर। विधायक राधेश्याम जायसवाल को ओम शांति मीडिया भेंट करते हुए ब्र.कु.योगेश्वरी।



दिल्ली (माडल टाउन)। एस.पी.दीक्षित, निदेशक, उच्च शिक्षा दिल्ली को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.लता।



पारलाखमंडी। जिलाधीश जी.सी.पटनायक को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.राधा।



धुलिया-अशोक नगर। महानगरपालिका के महापौर मंजुल तारई गावित तथा डॉ.गावित को रक्षासूत्र बांधते ब्र.कु.प्रमिला व ब्र.कु.कमल।



सोनगढ़। जिला महिला मोर्चा प्रमुख सुमित्रा बहन तथा राजश्री को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.सुभद्रा।



बीकानेर। ब्र.कु.मोहन को खेल रत्न अवार्ड से सम्मानित करते हुए महापौर भवानी शंकर शर्मा।



कानपुर-कदवई नगर। राज्य विधान परिषद के अध्यक्ष सुखराम सिंह यादव को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.दुलारी व ब्र.कु.शशि।



बड़ौत। तहसीलदार वेद सिंह चौहान को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.मोहिनी।



शहादा। महाराष्ट्र के खेल मंत्री पद्माकर वळवी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.विद्या। साथ में ब्र.कु.शीला।



भरतपुर। ब्र.कु.कविता को शाल ओढ़कर सम्मानित करते हुए पूर्व मंत्री हरि सिंह।



शिमला। पूर्व अध्यक्ष रामानंद जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.शकुन्ता।



जयपुर-बापुनगर। मुख्य सचिव सी.के.मैथ्यू को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.जयन्ती।



सेंट पीटर्सबर्ग। ब्र.कु.मोहन सिंघल माई क्लीन प्लानेट : विजन, डिजीजन, एक्शन विषय पर सेमिनार को सम्बोधित करते हुए। साथ हैं ब्र.कु.संतोष।

सदा स्वस्थ जीवन स्वर्णिम आहार से सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर

पिछले 22 वर्षों से सोरायसिस एवं अर्थराइटिस नामक भयंकर बीमारियों से पीड़ित गुजरात के भुज (कच्छ) शहर में रहने वाले हीरालाल अजानी, जो व्यवसाय से वकील हैं तथा उनकी उम्र 67 वर्ष है, को स्वर्णिम आहार से हुए लाभ का अनुभव उन्हीं के शब्दों में -

मेरे शरीर में सिर से लेकर पाँव तक 70 प्रतिशत से भी ज्यादा भाग में ये बीमारियाँ फैली हुई हैं। अर्थराइटिस का बार-बार अटैक होने के कारण हाथों एवं पैरों की अंगुलियाँ इतनी टढ़ी हो चुकी हैं कि पिछले 8 वर्षों से मैं अपने हस्ताक्षर भी मुश्किल से कर पाता हूँ। सोरायसिस के कारण पूरे शरीर में इतनी खुजली रहती है कि कपड़े खून से भर जाते हैं। पीठ और पैर पूरी तरह से सोरायसिस से भरे हुए हैं। सिर में ठीक से कंधी भी नहीं कर पाता हूँ क्योंकि खून निकलना शुरू हो जाता है। मैं नियमित रूप से स्टेरॉइड, पेनकिलर, चमड़ी आदि से सम्बन्धित दवाइयाँ ले रहा हूँ।

मेरी बेटी भक्ति, (उम्र-32 वर्ष) पिछले कुछ महीनों से ब्र.कु.ललित (आबू) के मार्गदर्शन में स्वर्णिम आहार पद्धति का प्रयोग कर रही है। मैं पहले तो इसके पक्ष में नहीं था परन्तु इसके प्रयोग से उसे अनेक फायदे हुए जो मैंने अपनी आँखों के सामने देखे जैसे कि वजन 22 किलो कम हुआ, भयंकर एसोडोटी एवं कफ से मुक्त हुई, प्रतिदिन सूर्यास्त से सूर्योदय तक



बुखार रहता था वह चला गया, फल का टुकड़ा खाने पर पेट में दर्द होता था और बुखार आ जाता था, वह अब पूरे ही दिन केवल फल पर ही रह सकती है, सीढ़ियाँ चढ़ना उसके लिए अति मुश्किल था, वह अब गीत गाती हुई सीढ़ियाँ चढ़ती है, हमेशा सिरदर्द रहता था, वह अब गायब हो गया है आदि आदि। वह प्रतिदिन कई गोलीयाँ लेती थी जो अभी एक भी गोली नहीं लेती है (वह दो मेडिकल स्टोर चलाती है)। उसे देखकर मुझे भी संकल्प आया कि चलो एक बार स्वर्णिम आहार पद्धति यानि इस नई भोजन प्रथा का प्रयोग करके देखते हैं, शायद कुछ लाभ हो जाए। प्रयोग चालू करने के 19 दिन बाद ही रिजल्ट आ गई। 11 मई 2013 से मैंने स्वर्णिम आहार पद्धति का प्रयोग चालू किया। सुबह उठने से लेकर दोपहर 1.30 बजे तक सम्पूर्ण उपवास और उसके बाद फलों का रस लेना शुरू किया। अनाज लेना बिल्कुल बंद कर दिया। केवल इतने से प्रयोग से आश्चर्यजनक परिणाम मिलने लगे। आज (19-5-13) केवल 19वाँ दिन है और पीठ और पैर पर थोड़ी-थोड़ी जगह सामान्य चमड़ी आ गई है। टढ़ी अंगुलियाँ सीधी होने लगी हैं। अब मैं एक हाथ से जूस का गिलास उठाने लगा हूँ और थोड़ा-थोड़ा लिखने का भी अभ्यास करने लगा हूँ। दर्द में भी काफी राहत है। अब मुझे पूरा विश्वास है कि इसी पद्धति से मेरी ये वर्षों पुरानी बीमारियाँ ठीक हो जाएंगी। मैं अभी लन्दन में घूमने जा रहा हूँ।

रोगों से मुक्त होने एवं सदा निरोगी रहने के लिए यह अति सरल पद्धति है। घर में रहकर कार्य व्यवहार करते हुए इसे अपनाया जा सकता है। इसमें कोई खर्च भी नहीं है। अधिक जानकारी के लिए सदा स्वस्थ जीवन पुस्तक और डी वी डी हिन्दी और गुजराती में उपलब्ध है। ब्र.कु.ललित, फोन: 07791846188, ई-मेल: healthywealthyhappyclub@gmail.com

मानसिक शक्ति बढ़ेगी तो तनाव घटेगा

अब मान लो कि किसी को हार्ट अटैक आ जाए, डॉक्टर के पास जाए और डॉक्टर उसको कहे कि देखो भाई, अगर आपको जीना है ना तो रोज सुबह आधा घंटा पैदल चलना पड़ेगा और शाम को आधा घंटा पैदल चलना पड़ेगा। अगर उसने डॉक्टर से कहा कि मुझे तो सुबह समय नहीं मिलेगा, मेरा सारा कारोबार सुबह में ही आरंभ होता है। सारे फोन कॉल सुबह में ही शुरू होते हैं और शाम को देखेंगे अगर समय मिला तो पैदल चलूंगा। तो डॉक्टर क्या कहेगा, क्या कहेगा - मरो, उसके सिवाए और कोई ऑल्टरनेट ही नहीं है, तुम्हें बचाने का। तुम्हें अगर बचना है तो तुम अपना समय खुद निकालो और वो व्यक्ति को जब जीना है तो अपनी दिनचर्या को फिर से व्यवस्थित करेगा। सुबह आधा घंटा निकालेगा, शाम को भी आधा घंटा निकालेगा, पैदल निकल जायेगा। अरे फोन कॉल कारोबार जो भी होगा, दो चार दिन लोगों के फोन आते रहेंगे, जैसे ही लोगों को पता चलेगा कि ये समय से ये समय, पैदल गया होगा। तो लोग भी क्या करते हैं, या तो पहले फोन करेंगे या बाद में करेंगे। लोग तो एडजस्ट हो जायेंगे। लेकिन हमें अपने जीवन को नष्ट थोड़े ही कर देना है दुनिया के कारोबार के पीछे। व्यक्ति को इतनी समझ आती है जब हेल्थ प्रब्लम आते हैं तब।

ठीक इसी प्रकार आध्यात्मिक उन्नति के लिए समय निकालना चाहिए। आजकल जब डॉक्टर लोग भी कहने लगे हैं कि सत्तर प्रतिशत बीमारी का कारण टेंशन है। तो टेंशन से फ्री होने के लिए व मुक्त होने के लिए, स्वयं को सशक्त करने की आवश्यकता है। मानसिक मनोबल को बढ़ाने की जरूरत है। जब तक मानसिक मनोबल बढ़ेगा नहीं तब तक तनाव से दूर नहीं होंगे और कोई न कोई रोग-बीमारी के शिकार अवश्य होंगे। इसी तरह जैसे हेल्थ के लिए जागृति आयी सुबह आधा घंटा और शाम को आधा घंटा निकलता है कि नहीं निकलता है। व्यक्ति कितना भी व्यस्त हो, कहीं भी जाता हो, तो भी आधा घंटा निकालकर कमरे में ही एक्सरसाइज कर लेता है। ठीक इसी प्रकार जिस व्यक्ति ने कभी व्यायाम नहीं

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक बहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु.उषा



किया होगा और पहले दिन जैसे ही पैदल चलने जाता है तो घर आते ही शाम को क्या होता है? हाथ-पैर दर्द करने लगते हैं। हाथ-पैर दर्द कर रहा है, ये कह कर छोड़ तो नहीं देगा, दूसरे दिन से नहीं जायेगा ऐसा तो नहीं करेगा। उसको मालूम है कि मांसपेशियों को आराम करने की आदत पड़ गयी है इसीलिए ये दर्द कर रहा है। चाहे मालिश करवाकर के चाहे कुछ भी करवाकर के अपनी मांसपेशियों को ठीक करके फिर दूसरे दिन जाता है कि नहीं जाता है, जाता ही है। आज मनुष्य जीवन के अंदर शारीरिक बीमारी भी क्यों आती है। क्योंकि शरीर की प्रतिरोधक शक्ति कम हो गयी है। इसलिए थोड़ा सा हवा तापमान परिवर्तन होता है तो तुरंत उसका प्रभाव शरीर के ऊपर पड़ता है। शरीर के अंदर सर्दी, जुकाम, बुखार आदि भी आ जाता है। डॉक्टर के पास जायेंगे तो कहेंगे कि -वायरल है।

वायरल माना जो हवा, तापमान में परिवर्तन हुआ, उसमें आपकी शारीरिक प्रतिरोधक शक्ति कम है। शक्ति कम होने के कारण उस वायरस ने इफेक्ट किया है। उसने अपना प्रभाव डाला और उसके प्रभाव में आ गये तो सर्दी, जुकाम, बुखार हो गया। उसके लिए वो दो चीज देगा। पहली चीज कि एंटीबायोटिक देगा जो कि वायरस को खत्म करेगा। दूसरा, मल्टी विटामिन या विटामिन बी देगा कि ज्यादा कमजोरी न आ जाये। फिर वो एडवाइज देगा तीन चीजों की - ठीक से भोजन किया करो माना पौष्टिक भोजन खाओ, सब्जियाँ खाओ जिसमें से ताकत मिले। दूसरा, आराम ठीक से किया करो और तीसरा कहेगा व्यायाम करो। ये तीन चीजें होंगी तो शारीरिक प्रतिरोधक शक्ति बढ़ेगी। ठीक इसी तरह तनाव का जीवन में उत्पन्न होने का कारण भी यही है। जब मानसिक प्रतिरोधक शक्ति कम हो जाती है तो हर छोटी घटना, हर छोटी परिस्थिति, समस्या उसके मन को प्रभावित करना आरंभ करती है। शारीरिक प्रतिरोधक शक्ति कम है, तो बाहर का वातावरण शरीर के ऊपर प्रभाव दिखाता है। इसी तरह जब मानसिक प्रतिरोधक शक्ति कम है, तो उस समय परिस्थिति, समस्या, घटनायें ये हमारी मानसिकता के ऊपर प्रभाव दिखाना आरंभ करती हैं, इसको दूसरे शब्दों में कहते हैं तनाव। अब मानसिक प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाने के लिए मल्टी विटामिन कैप्सूल नहीं है। या तनाव को कम करने के लिए कोई एंटीबायोटिक्स नहीं है।

कथा सरिता

गौतम बुद्ध के समय बौद्ध विहारों की व्यवस्था के लिए सूत्राचार्य (भिक्षुओं के वचनों को कंठस्थ करने वाले) एवं शीलाचार्य (भिक्षुओं के लिए निर्धारित पंचशील व दशशीलों के विशेषज्ञ आचार्य) होते थे। एक बार गोशिरा विहार के एक सूत्राचार्य हाथ धोने का पात्र साफ करना भूल गए। इस पर एक शीलाचार्य ने आपत्ति जताई। अहंकारवश सूत्राचार्य ने तर्क दिया कि जान-बूझकर पात्र अस्वच्छ नहीं छोड़ा था, अतः दोषी नहीं हूँ। शीलाचार्य ने गलती मानने के लिए जोर दिया तो सभी भिक्षुओं में विवाद छिड़ गया। जब बात बुद्ध तक पहुंची तो उन्होंने दोनों को समझाते हुए कहा, अपने दृष्टिकोण से बंधने के बजाय दूसरों के दृष्टिकोण को समझकर मध्य मार्ग अपनाना चाहिए, ताकि संघ में शांति व एकता रहे। हालांकि दोनों पक्षों का अहंकार चरम पर था, इसलिए बुद्ध की बात किसी ने नहीं सुनी। तब

एकता का आधार

बुद्ध एकांतवास के लिए रक्षित वन चले गए। जब एक साल, चार महीने बाद बुद्ध लौटते तो उनके प्रिय शिष्य आनंद ने विवाद करने वाले सूत्राचार्य व शीलाचार्य से बात की। तब तक दोनों अपनी गलती मान चुके थे। अतः सूत्राचार्य ने शीलाचार्य को नमन कर कहा- मैंने एक शील का उल्लंघन किया है। मुझे क्षमा करें। शीलाचार्य ने प्रत्युत्तर में कहा- मुझमें विनम्रता की कमी थी। मेरा हार्दिक खेद स्वीकार करें।

तब बुद्ध ने कहा, 'क्रोध और अहंकार से साधना भंग होती है और संघ में विभाजन होता है। स्नेह और एकता से रहेंगे तो ही हम लक्ष्य की उपलब्धि कर पाएंगे, इसलिए परिवार हो या संगठन, अहंकार से दूर रहकर निष्पक्ष भाव से संचालन करने पर ही अच्छे व सुखद परिणाम मिलते हैं।

एक महिला के पति को नौकरी किसी अन्य शहर में थी। वे कभी-कभार ही आ पाते थे। महिला अकेली ही गांव में रहती थी। घर में कोई और नहीं था। अपने स्वभाव से वह बहुत उदार व स्नेहपूर्ण थी। पड़ोसियों की सदा मदद करती और कभी किसी का दिल नहीं दुखाती। चूंकि वह अधिकतर अकेली ही रहती थी, इसलिए एक चोर की निगाह काफी दिनों से उसके घर पर थी। एक दिन अवसर पाकर चोर घर में घुसा और महिला को छुरा दिखाते हुए कहा, 'यदि तुमने शोर मचाया तो मैं तुम्हें मार डालूंगा। बेहतर यही होगा कि तुम चुप रहो और मुझे जो ले जाना है, वह ले जाने दो।' महिला न चिल्लाई, न घबराई। वह बड़ी शांति से चोर को बात सुनती रही और फिर बोली, 'मैं शोर नहीं मचाऊंगी। तुम चोरी करने मेरे घर आए, इसका मतलब ही यह है भैया कि तुम्हें मुझसे अधिक

स्नेह

इन वस्तुओं की आवश्यकता है। तुम्हें जो चाहिए, खुशी से ले जाओ। मैं तुम्हारे इस कार्य में सहायता करूंगी। मुझे जब इन वस्तुओं की जरूरत होगी तो भगवान मेरे लिए व्यवस्था करेगा।' महिला को बातें सुनकर चोर के हाथ से छुरा गिर पड़ा और वह सजल नेत्रों से बिना कुछ कहे वहां से चला गया।

अगले दिन महिला को एक पत्र मिला, जिसमें लिखा था, 'बहन! मैं चोर हूँ, बुरा आदमी हूँ। मुझे अब तक घृणा और अपशब्द ही मिले, जिससे मेरा दिल पत्थर के समान कठोर हो गया। किंतु तुम पहली हो, जिसने मुझे प्रेम दिया और मैं रास्ता बदलने के लिए बाध्य हो गया। आज से मैं चोरी करना छोड़ रहा हूँ।' स्नेह की सरसता दुष्टता को खत्म कर देती है। स्नेह भाव से जटिल काम भी सरल हो जाते हैं।

एक संत जंगल में बने अपने आश्रम में आठ-दस शिष्यों के साथ भगवद् भजन में लीन रहते और सदुपदेश देते थे। एक दिन उनके किसी शिष्य ने दुनिया में घूमकर ज्ञान प्राप्त करने की इच्छा प्रकट की। इसे उचित मानकर उन्होंने सभी शिष्यों से कहा, 'जाओ, तुम सभी दुनिया में जहां चाहो घूम आओ। अपना मन-मस्तिष्क खुला रखकर हर जगह से जितना ज्ञान अर्जित कर सकते हो, करना।' लगभग दो वर्ष की अवधि में एक-एक कर वे सभी लौटते और अपने अनुभव संत को सुनाए। एक शिष्य को चुप देखकर संत ने पूछा, 'तुम क्या सीखकर आए हो?' वह बोला, 'मैंने तो कुछ नहीं सीखा।' संत को उसका उत्तर सुनकर हैरानी हुई, किंतु वे कुछ नहीं बोले। सभी शिष्यों ने फिर से आश्रम में अपनी-अपनी जिम्मेदारी संभाल ली। एक दिन वही शिष्य संत के पैर दबा रहा था। तभी उनसे मिलने एक ख्यात महात्मा आए। महात्मा ने

व्यवहारिक ज्ञान

ज्ञान की बड़ी-बड़ी बातें कहीं और चले गए। उनके जाने के बाद शिष्य बोला, 'मंदिर तो अच्छा है, किंतु भीतर भगवान की मूर्ति नहीं है।' संत समझ गए कि यह टिप्पणी महात्मा की कोरी ज्ञानपरक बातों पर की गई है। एक बार संत के कक्ष में एक मधुमक्खी घुस आई और द्वार खुला होने पर भी निकलने के लिए दीवारों पर टकराने लगी। तब वही मौजूद वह शिष्य बोला, 'जिधर से आई है, उधर ही जा। द्वार वहीं है।' विद्वान संत ने आत्मा-परमात्मा को केंद्र में रखकर कही गई इस बात की गहराई को समझ लिया। वे समझ गए कि उनका यह शिष्य कोरा ज्ञान सीखकर नहीं आया है, बल्कि स्वयं में धारण करके आया है। पढ़कर या सुनकर अर्जित किया गया ज्ञान तभी पूर्ण माना जाता है, जबकि व्यवहार के धरातल पर उसका उचित उपयोग हो।

ब्र.कु.सुधा दीदी को दी भावभीनी श्रद्धांजलि

मनमोहिनी ने उन्हें बुराहनपुर सेवाार्थ भेजा था और 40 वर्षों से वहीं पर रहकर महाराष्ट्र के विभिन्न स्थानों पर सेवाएं दी तथा पचास से भी अधिक सेवाकेंद्रों की स्थापना की।

दिनांक 29-8-13

दिन गुरुवार दोपहर को अपनी पुरानी देह का त्याग कर अव्यक्त बापदादा की गोद ली। मधुवन से दादी जानकी, दादी हृदयमोहिनी जी, ब्र.कु.निर्वैर ने चंदन की माला भेजकर श्रद्धांजलि अर्पित की। म.प्र. की शिक्षा मंत्री अर्चना चिटनीस ने बुराहनपुर सेवाकेंद्र पर आकर फूलमाला अर्पित कर श्रद्धांजलि दी, महाराष्ट्र जोन इं चार्ज ब्र.कु.संतोष ने भी फूलमाला अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। पूर्व केन्द्रिय मंत्री अरुण यादव, महामंडलेश्वर श्री

जनार्दन महाराज (फैजपुर) तथा अनेक स्थानों से आये 5000 से भी अधिक ब्रह्मावत्सों ने फूल अर्पित कर अपनी भावभीनी श्रद्धांजलि दी।

माउण्ट आबू से ब्र.कु.मृत्युंजय, ब्र.कु.भरत, ब्र.कु.जीतू, ब्र.कु.उमाकांत, ब्र.कु.मुरली, ब्र.कु.दिलीप ने भी श्रद्धांजलि अर्पित की। बिहार से ब्र.कु.रानी, ब्र.कु.मंगला, दिल्ली से उनके छोटे भाई व मधुवन से आए भाईयों ने ओम ध्वनि कर मुखाग्नि दी।



कोटद्वार। आर.टी.ओ. अनिता चौहान को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.ज्योति।



नई दिल्ली -खानपुर। बाह्य समुदाय के ट्रस्टी डॉ.ए.के.मर्चेंट को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.आशा।



कोल्हापुर। फिल्म अभिनेता अशोक सरफ को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.शिवानी, ब्र.कु.गीता व ब्र.कु.रंगराव।



फिरोजपुर सिटी। एसएसपी वीरेन्द्र पाल सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.कृष्णा व ब्र.कु.संगीता।



गढचिरोली। जिला परिषद अध्यक्ष भाग्यश्री आत्राम को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.नलिनी।



मुगरा बादशाहपुर। विधायक सीमा द्विवेदी रक्षासूत्र बांधवाने के पश्चात ब्र.कु.मनोरमा को रक्षासूत्र बांधते हुए। साथ हैं ब्र.कु.अनिता।



कमालगंज। ब्लाक प्रमुख राशिद जमाल सिद्दिकी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.उषा व ब्र.कु.सुमन।



बुराहनपुर। ब्र.कु.सुधा दीदी का जन्म लाहौर में दिनांक 18-7-1942 को एक धार्मिक परिवार में हुआ। 10 वर्ष की आयु से ही दिल्ली कमला नगर से ईश्वरीय ज्ञान प्राप्त किया। शुरू से ही मम्मा-बाबा से अटूट प्यार था। ईश्वरीय सेवाओं में रूचि होने के कारण भिन्न-भिन्न स्थानों पर अथक सेवा की। शुरू से ही बहुत शांत स्वभाव, मधुर भाषी थी। हरेक को सन्तुष्ट करती थी। उनकी निर्णय व परखने की शक्ति बहुत अच्छी थी, कोई भी कार्य जिम्मेदारी से करती थी, इस कारण दीदी



अहमदनगर। प्रसिद्ध समाजसेवी अन्ना हजारे को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.राजेश्वरी। साथ में हैं ब्र.कु.दीपक।



बीड। एसआरपी के असिस्टेंट कमाण्डेण्ट वी.टी. खैरमोड को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.मंगला।

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. 18602331035,
83020222022, 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 - बाबा बार-बार अशरीरी होने को कहते हैं। हमने तो जान लिया है कि हम आत्मा हैं फिर बार-बार इसके अभ्यास की क्या जरूरत है। इससे क्या लाभ होगा व इसका अभ्यास कैसे करें? बार-बार यह सोचने से बोरियत होती है।

उत्तर - यह ज्ञान तो शास्त्रों में भी है कि हम शरीर नहीं आत्मा हैं। गीता का दूसरा अध्याय आत्मा का पूरा ज्ञान देता है परन्तु किसी ने भी अशरीरी होने का अभ्यास नहीं किया। मात्र ज्ञान से कुछ नहीं होता, साधना जरूरी है। अशरीरी होने से हम सबके प्यारे बनते जाएंगे। हमारे मनोविकार दूर होते जाएंगे, चित्त शुद्ध होता जाएगा। अशरीरी होने से एकाग्रता बढ़ेगी। व्यर्थ स्वतः ही समाप्त होता जाएगा और योग-अभ्यास सरल होता जाएगा। अशरीरी होने से मन गहन शान्ति का अनुभव करेगा। इस अभ्यास से बोरियत नहीं, मन आनन्दित होगा। अशरीरी होने से बौद्धिक शक्ति व कार्य शक्ति में बहुत वृद्धि होगी। हमें यह अनुभव करना है कि ये देह अलग है और मैं आत्मा अलग हूँ। इसके लिए अशरीरी होने के अलग-अलग अभ्यास करें -

1. मैं आत्मा इस तन में अवतरित हुई हूँ।
2. मैं आत्मा इस तन में मेहमान हूँ। मुझे यह तन छोड़कर घर जाना है।
3. मैं आत्मा भृकुटि सिंहासन पर हूँ, स्वराज्य अधिकारी हूँ।
4. मैं परम पवित्र आत्मा हूँ, शक्तिशाली हूँ।
5. मैं आत्मा बहुत तेजस्वी हूँ। मेरा प्रकाश दूर तक फैल रहा है।
6. मैं आत्मा परमधाम में हूँ, चैन व विश्राम में हूँ।
7. मैं आत्मा प्रकाश के शरीर में हूँ, फरिश्ता हूँ।

यदि कुछ दिन प्रति घण्टा तीन बार इनमें से कोई भी अभ्यास करें तो कमाल हो जाए।

प्रश्न - मैं बहुत समय से योग करती हूँ, परन्तु मुझे यह स्पष्ट नहीं है कि योग में क्या करना चाहिए? कई बार तो सब कुछ कल्पना सा लगता है।

उत्तर - राजयोग संसार की अति गुह्य विधा है। यह अति सरल भी है। इसमें एक है अपने परमपिता से सम्बन्ध जोड़ना व दूसरा है मन-बुद्धि उनसे लगाना। सम्बन्ध तो हमारा उनसे पिता व पुत्र का ही है परन्तु हम इस सम्बन्ध में रहते नहीं हैं। हम तो भक्त बनकर याचना करते रहते हैं। हमें यह स्वीकार कर लेना है कि वह मेरा पिता है, वह मेरा है। उससे अपनापन बढ़ायें।

उससे अपनों जैसा प्यार करें, अपनों जैसा व्यवहार करें। यह नशा हो जाए कि भगवान मेरा है। जो भाग्य विधाता है वह मेरा है... जो सर्वशक्तिवान है वह मेरा है, उसका सब कुछ मेरा है, उस पर मेरा अधिकार है।

दूसरा है- मन व बुद्धि उस पर लगाना। मन संकल्प शक्ति है व बुद्धि तीसरा नेत्र है। मन में पहले आत्मा के बारे में विभिन्न संकल्प करते हुए उसके स्वरूप पर बुद्धि को स्थिर करें जितना समय आप कर सकें। तत्पश्चात् मन में परमात्मा के बारे में श्रेष्ठ संकल्प करते हुए उसके स्वरूप पर बुद्धि को स्थिर करें व महसूस करें कि उनका एनर्जी मुझमें समा रही है। धीरे-धीरे मन के संकल्प शान्त होंगे व बुद्धि परमात्म-स्वरूप पर स्थिर हो जाएगी। यह योग की सर्वोत्तम बीज रूप स्थिति है।

प्रश्न - हमारे मन में यह भी प्रश्न रहता है कि परमधाम में योग लगाएं या सूक्ष्मवतन में या ब्रह्मा



बाबा के तन में शिव बाबा को याद करें? शिव बाबा के चित्र पर ध्यान एकाग्र करें- क्या करें? कर्मयुजन रहता है।

उत्तर - ये राजयोग आत्मा व परमात्मा का मिलन है। जबकि हमें भी देह से न्यारा होना होता है, तब भला किसी देहधारी का योग में स्थान कैसे हो सकता है। हमें निराकार आत्मा बनकर निराकार परमात्मा से परमधाम में योगयुक्त रहना है। बाबा मुरलियों में कहते हैं कि ब्रह्मा के बिना तुम्हें कुछ भी नहीं मिलेगा। इसका अर्थ है ज्ञान नहीं मिलेगा, दृष्टि नहीं मिलेगी, वर्षा नहीं मिलेगी। परन्तु शिवबाबा ने ब्रह्मा मुख द्वारा राजयोग सिखाया और कहा कि मुझे मेरे घर में याद करो। तो पढ़ाई व वसों की बात अलग है, व योग की अलग। योग में चित्रों से हमारा कोई लेना-देना नहीं। न ब्रह्मा बाबा के चित्र के मस्तक में शिवबाबा को याद करना है, न कॉर्रकेट (शिव बाबा की लाइट) पर ध्यान लगाना है।

हाँ सूक्ष्मवतन में ब्रह्मा के सूक्ष्म शरीर में महाज्योति को याद कर सकते हैं व उनसे रूह-रिहान कर सकते हैं, व उनसे वरदान ले सकते हैं। जब आप बाबा के कमरे में भी योग में बैठें तो प्रथम दृष्टि में तो बाबा ही दिखाई देगा परन्तु आप सूक्ष्मवतन में या तो ब्रह्मलोक में

ही योग लगाएँ।

प्रश्न - हमें यह भी जानना है कि हम बाबा से कैसे रूह-रिहान करें? उनसे कैसे दृष्टि ले व कैसे वरदान प्राप्त करें। हम चाहते हैं कि प्रतिदिन सवेरे हमें सुन्दर प्रभु मिलन की अनुभूति हो।

उत्तर - अपनों से कैसे बात की जाती है, जिससे हमारा प्यार होता है उनसे हम कैसे बात करते हैं-क्या यह प्रश्न होता है या उनसे बार-बार बातें करने की इच्छा होती है? क्या हम इंतजार नहीं करते कि कब मौका मिले और हम उनसे दिल की बातें करें। यदि शिव परमपिता से हम अपनापन बढ़ायें, उनसे हमारा बहुत प्यार हो तो हम उनसे बातें करते ही रहेंगे। जो हमें हमारा खोया हुआ राज्य दिलाता है, जो हमें दुखों से व चिन्ताओं से मुक्त कर देता है, जो हमें शक्तिशाली बना देता है, जो हमें मायाजीत बना देता है-क्या उससे भी हमारा प्यार नहीं होगा। याद करें, उसने हमें क्या-क्या दिया?

उसे अपना खुदा दोस्त बना लें और दिल की सब बातें उनसे करें। कभी सच्चे दिल से उनकी महिमा करें...ओह बाबा आपने हमारा सोया हुआ भाग्य जगा दिया... आप हमारे लिए स्वर्ग की सौगात लाए। हमने तो कभी सोचा भी नहीं था कि तुम हमारे हो जाओगे...

तुम हमारा वरदानों से श्रृंगार करोगे... स्वयं सम्मुख बैठकर हमें पढ़ाओगे... ओ प्यारे बाबा हम तो धन्य-धन्य हो गए। हमने तो सोचा भी नहीं था कि आप हमें इस तरह आकर मिलोगे... बाबा आपको पाकर हमारी जन्म-जन्म की प्यास मिट गई। हम पूर्णतः तुल हो गए।

हमें बहुत अच्छा अभ्यास करना है प्रतिदिन सूक्ष्मवतन में जाने का। केवल महसूस करें कि मैं वहाँ हूँ और सामने बापदादा खड़े हैं। बाबा के मस्तक में ज्ञान सूर्य शिवबाबा चमक रहे हैं तथा वे मुझे दृष्टि दे रहे हैं। इसके बाद बाबा ने मेरे सिर पर अपना वरदानी हाथ रख दिया, फिर मस्तक पर तिलक लगाया और वरदान दिये...बच्चे विजयी भव... निर्विघ्न भव... सफलतामूर्त भव। इन तीनों वरदानों को स्वीकार करें और दिन में 3 बार अवश्य याद कर लें कि मुझे वरदाता शिवबाबा से ये तीन वरदान मिले हैं। अन्य कोई वरदान भी आप बाबा से ले सकते हैं। जैसे- निरोगी भव... मायाजीत भव... क्रोध मुक्त भव... या श्रेष्ठ योगी भव। इस तरह प्रतिदिन सवेरे यदि अभ्यास करेंगे तो प्रभु-मिलन का प्रत्यक्ष अनुभव होगा। रोज सवेरे आत्म-संतुष्टि होगी और जीवन निर्विघ्न हो जाएगा।

अंतस की..

-पेज 2 का शेष

वहाँ लोग मौजूद थे, जिन्हें देखकर क्रोध आता है, जिन्हें देखकर आप क्रोध को फेंकते हैं, जो क्रोध का कारण बन जाते और आपके भीतर के क्रोध की अग्नि बाहर लपटें फेंकती। लेकिन आप उन्हें छोड़कर नहीं भागे। आपने समझा कि आप तो केवल खूँटी हो, क्रोध तो मेरे भीतर है, उस क्रोध को मैं तुम्हारी खूँटी पर टांगता हूँ, आपकी कृपा है कि आपने मौका दिया मुझे। भीतर जो भी छिपा था वह देखने की सुविधा जुटाई, आप परिस्थिति का रूप बने और मेरा आत्म-अध्ययन बढ़ा।

और आप अपने को बदलोगे, खूँटी को नहीं तोड़ेंगे और समाज को छोड़कर नहीं भागेंगे तो आप हैरान हो जाओगे। जिस दिन आपके भीतर से क्रोध विसर्जन

हो जाएगा, उस दिन अचानक आप पाओगे कि सारे जगत से क्रोध विसर्जन हो जाएगा। क्योंकि क्रोधी अब भी क्रोधी रहेंगे लेकिन यह जगत आपके लिए क्रोध शून्य हो जाएगा। क्योंकि आपको अब इस जगत की कोई भी परिस्थिति क्रोधित न कर पाएगी। अब कोई भी खूँटी समर्थ नहीं होगी कि आपके भीतर के क्रोध को अपने पर टांग ले, क्योंकि भीतर क्रोध नहीं बचा। अब कोई भी दर्पण आपकी कुरुपता को प्रकट नहीं कर पाएगा क्योंकि अब वह वहाँ नहीं है। अध्यात्म की खोज इस मौलिक सूत्र से शुरू होती है कि जो भी हम अपने बाहर पाना चाहते हैं वह हमारे भीतर छिपा है। अगर हम मानते हैं कि वह बाहर ही है तो हम कभी भी आध्यात्मिक नहीं हो सकते।



मुम्बई-वसई रोड। सीनियर सिटीजन महिला का सम्मान करते हुए ब्र.कु. प्रफुल्ला। साथ है जिला महिला अध्यक्ष मनीषा उके।



आजमगढ़।
सी.जे.एम.
बृजेन्द्र पाण्डेय
को रक्षासूत्र
बांधते हुए
ब्र.कु.रंजना।

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

(प्रथम सप्ताह) स्वमान - मैं डबल ताजधारी बेफिक्र बादशाह आत्मा हूँ।

बेफिक्र बादशाह की निशानी:- उनका मस्तक लाइट से चमकता है और बेफिक्र बादशाह हो तो डबल ताजधारी भी हो। तो सभी अपने को बेफिक्र बादशाह अनुभव करते हो? अगर डबल ताज नहीं अर्थात् बेफिक्र नहीं तो माथे पर क्या आ जाता है? किचड़े का टोकरा। तो क्या अच्छा लगता है? ताज या टोकरा? द्वार से राजे तो अनेक बनते हैं लेकिन डबल ताज कल्प में सिर्फ आप बच्चों को प्राप्त होता है। **बेफिक्र बादशाह बनने की सहज विधि :-** मेरे को तरे में बदल दो। कितना सहज है मेरा और तेरा। ते और मे, इतना ही फर्क है। तो सभी ने मेरे को तरे में बदल दिया है? कभी तरे को मेरा तो नहीं कर देते हो? अगर अभी भी थोड़ा बहुत रह गया है तो फिक्र देकर, फखुर ले लो। **अमृतवेले से लेके रात तक ब्रह्मावाप को फॉलो करो:-** दिन प्रतिदिन विश्व में भय बढ़ने वाला है लेकिन आप सभी बाप के बच्चे बेफिक्र बादशाह बन औरों को भी फिक्र से दूर करेंगे। इसके लिए सहज साधन है अमृतवेले से लेके

रात तक ब्रह्माबाप को फॉलो करो। क्योंकि ब्रह्माबाप साकार तन में हर जिम्मेवारी होते बेफिक्र बादशाह रहा। अन्त तक उन्हीं की सूरत में बेफिक्र के चिन्ह दिखाई दिये। अन्त तक भी कोई आधार बिना लास्ट क्लास कराया तो ऐसे आप सभी भी बेफिक्र बादशाह हो? **मन सदा बेफिक्र हो:-** बापदादा सभी बच्चों को ब्रह्माबाप समान देखना चाहते हैं तो चेक करना, चाहे शरीर कैसा भी हो लेकिन मन सदा बेफिक्र बादशाह हो। तो नोट करना, सुबह उठते ही चेक करो, सबकॉन्सेस में भी कोई फिक्र तो नहीं है? **आपका टाइटल बेफिक्र बादशाह:-** कल्प में सिवाए आप बच्चों के डबलताजधारी बेफिक्र बादशाह कोई नहीं बना है। आपके चित्रों में सदा डबल ताज है। द्वार में कई राजे बनें लेकिन डबल ताजधारी कोई नहीं बना। तो अपना टाइटल बेफिक्र बादशाह सदा याद रखना। **पेपर अनुभवी बनाने का साधन है:-** अमृतवेले से लेकर स्मृति में रखना कि मैं कौन? बेफिक्र बादशाह। कैसे भी शरीर का हिसाब

शरीर जाने लेकिन मन सदा बेफिक्र बादशाह। कैसा भी पेपर हो लेकिन पेपर अनुभवी बनाके आगे बढ़ाने वाला है इसलिए पेपर से डरना नहीं। तो बापदादा यही चाहते हैं कि सदा हर बच्चा ब्रह्माबाप समान मास्टर ब्रह्मा बनें। **फिक्र नहीं तो बीमारी भी नहीं:-** ऐसी दवाई निकालो जो कोई भी थोड़ा सा तन से या मन से नाखुश हो तो दवाई को याद करते ही खुश हो जाए। वह दवाई है मेरा बाबा। तो सभी के मन में मेरा बाबा बिठाओ तो यह दवाई हो जायेगी। फिक्र नहीं तो बीमारी भी नहीं। **सदा खुश रहो:-** कैसा भी समय आवे लेकिन ब्रह्माकुमार और ब्रह्माकुमारी हर समय सदा खुश रहे। ब्रह्माकुमार और ब्रह्माकुमारी की खुशी गायब हो नहीं सकती। छोटी-बड़ी बातें तो आनी ही है लेकिन आपके लिए कोई बड़ी बात नहीं, कल्प-कल्प देखा व पास किया है। **सदा एक बात याद रखना-हमें विजयी बनना ही है।** चाहे कोई सरकारमस्तांश हो, लेकिन हमारा नाम विजयी है। हमारी विजय हुई पडी है।



सातारा - कूपर कालोनी। मेजर राजेश हंकारे को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.कांचन।



मोतिहारी। चम्पारण विकास मोर्चा के केन्द्रीय अध्यक्ष राय सुंदरदेव शर्मा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.रानी।



बोकारो। सांसद पशुपतिनाथ सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.कुसुम।

(द्वितीय सप्ताह)

अपने श्रेष्ठ भाग्य को देख हर्षित होते रहो -
 1. मस्तक में - चमकता हुआ सितारा। 2. मुख में - वाणी की चमक। 3. होठों में - मुस्कराहट। 4. दिल में - दिलाराम बाप की लवलीनमूर्त की झलक। 5. हाथों में - ज्ञान के खजानों की चमक। 6. पांव में - कदम में पदम की झलक। सोचो, इतना बड़ा भाग्य कैसे बना? स्वयं भाग्यविधाता बाप ने भाग्य बनाया। तो रोज अमृतवेले अपने इस श्रेष्ठ भाग्य को देखते रहो। **भाग्यवान का चेहरा सदा खुशकिस्मत और खुशनुमा होगा :-** बापदादा हर बच्चे के भाग्य को देख हर्षित होते रहते हैं। इसलिए गायन है अगर भाग्य देखना है तो परमात्म बच्चों का भाग्य देखो। आप सबको भी अपने भाग्य को देख खुशी होती है। दिल से क्या निकलता है वाह मेरा भाग्य। अपने भाग्य को देख अन्य आत्माओं के लिए उमंग आता है कि इन एक एक आत्मा का भी भाग्य उज्ज्वल हो जाए। भाग्यवान का चेहरा सदा खुशकिस्मत और खुशनुमा होगा। तो हर एक अपने को चेक करो कि अमृतवेले से लेकर रात

स्वमान - सदा खुशकिस्मत व खुशनुमा आत्मा हूँ

तक खुशामिजाज और खुशकिस्मत रहे? **सदा खुशी में उडते रहो, रुहानियत में मुस्कराते रहो:-** कई बच्चे कहते हैं शक्ति स्वरूप या खुशामिजाज रहते तो हैं लेकिन कभी कभी। यह कभी कभी का शब्द बापदादा को पसन्द नहीं। सदा बाप समान दिखाई दे। बाप चाहते हैं हर बच्चा सदा खुशी में उडता रहे और रुहानियत में मुस्कराता रहे। बापदादा ने कई बार कहा है कि खुशी कब गंवाना नहीं। क्योंकि खुशी जैसी करामात और कोई में भी नहीं है। जानते हो ना जो भी वस्तु होती है वह देने से कम होती है, लेकिन खुशी किसको भी दो तो कम होगी या बढ़ेगी? तो ऐसी खुशी जो सदा बढ़ती रहती है उसको कभी नहीं छोड़ना। आपका चेहरा कोई भी देखे तो सदा खुशामिजाज दिखाई दे। **भगवान और भाग्य की स्मृति से सदा हर्षित रहो:-** कलियुग का अर्थ क्या है? कलियुग क्यों कहते हो? कलह क्लेश होगा तब तो कलियुग कहते हो। लेकिन उसमें हमें क्या करना है? परिवर्तन। बातों में नहीं आना लेकिन बातों को

परिवर्तन कर सेवा के लिए सदा एवररेडी रहना। सदा अपने भाग्य को याद रखना। भगवान और भाग्य, इससे सदा हर्षित रहेंगे, और आपके हर्षित चेहरे को देख और भी हर्षित हो जायेंगे। तो आज बापदादा भी बच्चों को यही याद दिलाते हैं कि सदा हर्षित रहो और हर्षित बनाओ। **तीव्र पुरुषार्थी अर्थात् हर सब्जेक्ट में सन्तुष्ट और खुश :-** बापदादा हर बच्चे को तीव्र पुरुषार्थी देखना चाहते हैं। तीव्र पुरुषार्थी अर्थात् हर सब्जेक्ट में अपने पुरुषार्थ से सन्तुष्ट हो। और बापदादा भी हर बच्चे से यही चाहते हैं कि अभी समय अनुसार हर बच्चे के चेहरे पर शक्तियां और खुशी नजर आनी चाहिए। क्योंकि दिन प्रतिदिन दुनिया में दुख अशान्ति बढ़नी ही है। लेकिन ऐसे समय पर आपका खुशनुमा दिव्यगुण वाला चेहरा देख उन्हीं को थोड़े समय के लिए भी खुशी की अनुभूति हो। हर एक बच्चे के चेहरे से ईश्वरीय स्नेह, ईश्वरीय प्यार, हिम्मत बढ़ाने का प्यार और खुश रहने का अनुभव हो।



मांडवी। विधायक परशु भाई को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.गायत्री एवं ब्र.कु.दिना।



दिल्ली-समथपुर। श्रीकृष्ण जन्माष्टमी कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए विधायक देवेन्द्र यादव, ब्र.कु.कुसुम तथा ब्र.कु.रजनी



वर्धा। ब्र.कु.माधुरी को मोमेन्टो प्रदान कर सम्मानित करते हुए लायन्स क्लब के अध्यक्ष गणराज जी व लायनेस अध्यक्ष श्रीमती जाधव।



मिर्जापुर। उप महापौर मोहन मिश्रबाबकर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.कविता।

मौन की... - पेज 5 का शेष

की अनुभूति होती है। लेकिन अंतर्मन की गहराइयों में उतरने वाले सदा ही सुखी और सम्पन्न होते हैं। उदाहरणस्वरूप कोई व्यक्ति यदि समुद्र में ऊपर ही तैरता रहे, तो वहाँ तो उसे लहरों रूपी थपेड़े ही मिलेंगे लेकिन सागर की गहराइयों में रमण करने वालों को हीरे-मोती प्राप्त होते हैं। अतः मौन वह साधना है जो स्व-दर्शन कराती है तथा मन को क्षणभंगुर सुख के बादलों से निकाल कर सदाकालिक सुख रूपी सूर्य के दर्शन

कराती है। तो हे योगियों! अब एक दो दिन का मौन रखने से बात नहीं बनेगी अपितु समय की आवश्यकता है कि जीवन ही मौन बन जाये। महापुरुषों की सर्वप्रथम विशेषता मौन ही बतायी जाती है। सम्भव है कि पहले-पहले वाणी पर नियंत्रण करना थोड़ा कठिन लगे लेकिन बार-बार का अभ्यास हमें मौन की गहराइयों में ले जायेगा। मौन हमें संसार की क्षणभंगुर वस्तुओं से दूर करता है तथा परमात्मा के निकट ले जाता है। मौन ही साधकों का प्रथम और अन्तिम सोपान है।



व्यावरा। एडीशनल एस.पी. रोकेश कुमार सगर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.लक्ष्मी।

“टाईम इज नाऊ” फिल्म होगी रिलीज

डाक्यूमेंटरी फिल्म “टाईम इज नाऊ” 27 सितम्बर को न्यूयार्क में रिलीज की जा रही ऐसी फिल्म है जिससे प्रत्येक दर्शक प्रेरणा प्राप्त करेगा।

ब्रह्माकुमारी संस्था से जुड़े ब्र.कु. विशाल इस फिल्म के निर्माता, निर्देशक हैं। उन्होंने फिल्म तैयार करने में तीन वर्ष गहन अध्ययन व परिश्रम किया। इस दौरान 14 देशों में भ्रमण करते हुए अनेकों लोगों से साक्षात्कार द्वारा यह जानने का प्रयास किया कि आंतरिक शक्ति ने उन्हें किस प्रकार दुःखी भरी त्रासदियों में सम्बल प्रदान किया। वे बम विस्फोटों, आतंकी हमलों से कैसे बचे, जबकि मौत उनके दरवाजों पर दस्तक दे रही थी।

ब्र.कु. विशाल का कहना है कि ऐसे लोगों ने किसी भी क्षण आशा की किरणों का दामन नहीं छोड़ा। “टाईम इज नाऊ” सत्य घटनाओं पर आधारित ऐसी फिल्म है जिसमें उम्मीद, साहस और क्षमा भावना उभरती दिखायी देती है। फिल्म के दर्शकों के लिए सांसद एश्वेनी बेरी की बेटी जो-बेरी के अलावा कल्ल किये गये बच्चों के माँ-बाप, वर्ल्ड ट्रेड सेंटर पर हुए हमले में बचे भाग्यशाली व्यक्तियों के प्रसंग भुला पाना कठिन होगा। ये सभी उन प्रश्नों का सटीक उत्तर देते हैं जिन्हें हम जीवन में तलाशते रहते हैं।

मलेशिया। छोटे पर्दे के माध्यम से करोड़ों लोगों में अपनी एवं ब्रह्माकुमारी संस्था की विशेष पहचान बना चुकी ब्र.कु. शिवानी एवं सुप्रसिद्ध फिल्म कलाकार सुरेश ओबेराय ने मलेशिया के चार दिवसीय कार्यक्रम के अवसर पर अनेक भाई-बहनों को लाभान्वित किया। उनके आगमन पर भारतीय मूल के नागरिकों के अलावा मलेशियाई नागरिकों के लिए भी दो विशेष कार्यक्रम कुआलालम्पुर व पेनांग में आयोजित किये गये। इन कार्यक्रमों में ब्र.कु.शिवानी व ब्र.कु.सुरेश ओबेराय ने जिन विषयों पर अपने सारगर्भित विचार व्यक्त किये उनमें “अपेक्षाओं से स्वीकृति की ओर”, “महानता का एहसास” व “सम्बन्धों में सौहार्द” आदि शामिल थे। ब्र.कु.शिवानी के सादगी, मधुरता एवं

समाज के प्रति संवेदनशील बनें वैज्ञानिक

ज्ञानसरोवर। प्रख्यात वैज्ञानिक एवं डी.आर.डी.ओ.के. मुख्य नियंत्रक एस.सुंदरेश ने ब्रह्माकुमारीज स्पार्क विंग द्वारा ‘समाज निर्माण में शोधकर्ताओं की भूमिका’ विषय पर आयोजित सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए कहा कि यहाँ जिस प्रकार आध्यात्मिकता एवं विज्ञान का अद्भुत संतुलन देखने को मिला, उससे लगता है कि काश मैं यहाँ दो वर्ष पूर्व आ गया होता। इस संस्था में ध्यानाभ्यास पर शोध हो रहे हैं। ध्यानाभ्यास से काफी गजब की सफलता प्राप्त होती है। पहले सेना के जवानों में आत्महत्या या आपस में हिंसा जैसी कुछ घटनाओं के पश्चात उन्हें ध्यानाभ्यास सिखलाया जाने लगा, जिसके पश्चात इस प्रकार की घटनाओं में काफी कमी आई है। आध्यात्मिकता के अभ्यास से हमारी क्षमताओं में काफी वृद्धि हो गई है। असफलता का डर लोगों के मन में बना रहता है लेकिन अध्यात्म हमें बल देता है। अध्यात्म हमें संगठन में मिलकर काम करने की बेहतर क्षमता प्रदान करता है।

दिल्ली से पधारी ब्र.कु.शुक्ला ने कहा कि सकारात्मक चिन्तन से सुख व शांतिमय समाज की स्थापना करना ही हम सभी का लक्ष्य है। आत्मिक ज्योति बुझने से ही जीवन की मौलिकता व आपसी प्रेम लुप्त हो गया है। आत्म



ज्ञानसरोवर। डी.आर.डी.ओ.के. मुख्य नियंत्रक एस.सुंदरेश, ब्र.कु.रमेश शाह, ब्र.कु.शुक्ला तथा अन्य मंचासीन हैं।

जागृति का कार्य आध्यात्मिक ज्ञान व राजयोग द्वारा ही सम्भव है।

आई.सी.ए.आर. के सहायक महानिदेशक डॉ.रविन्द्र कुमार ने कहा कि वैज्ञानिकों को समाज के लिए संवेदनशील होना चाहिए। आध्यात्मिक जीवन को अपनाने से आप निःस्वार्थ होकर काम करते हैं और समाज के लिए उपयोगी बनते हैं।

स्पार्क विंग के अध्यक्ष ब्र.कु.रमेश शाह ने कहा कि हमें लोगों को परिवर्तित तो करना है मगर धार्मिक आधार पर नहीं। बल्कि हमें हिन्दु-मुस्लिम-सिक्ख एवं इसाई को सच्चा धार्मिक ईसान बनाना है। धर्म तो क्षमा

करने व मानव-मानव से प्रेम करने की शिक्षा देता है। ब्रह्मा बाबा को साक्षात्कार के माध्यम से यही ईश्वरीय प्रेरणा मिली कि उन्हें एक सुंदर दैवीय गुणों से सम्पन्न समाज बनाना है। आत्मा-अनुभूति सभी को धार्मिक भेदभाव से मुक्त कर आपसी भाईचारे को बढ़ाने का कार्य करती है।

बिहार से पधारे पूर्व मंत्री रामचन्द्र पूर्ण ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था के भाई-बहनों धन्य हैं जो संसार से बुराई को समाप्त करने का कार्य कर रहे हैं। आध्यात्मिक रूप से बेहतर बने बगैर समाज में सुधार संभव नहीं है। यहाँ आकर अनुभव होता है कि अध्यात्म

के मार्ग पर चलकर सफलता की ऊंचाइयों को छू सकते हैं। बुराइयों को अच्छाई में बदलने के लिए अध्यात्म का ही सहयोग लेना होगा।

आई.ए.एस. उमाकांत दांगड ने कहा कि सामाजिक लाभ के लिए शोध किए जाएं तो विश्व को लाभ मिलेगा। मानवता का विकास इस संस्था का लक्ष्य है। कृषि के माध्यम से ही हम डालर को पीछे कर सकते हैं और भारत को विश्व में सुपर पावर बन सकता है।

ब्र.कु.सरोज ने स्पार्क की गतिविधियों के बारे में बताया तथा कार्यक्रम का कुशलता पूर्वक संचालन ब्र.कु.गीता ने किया।

मलेशिया में भी चली अध्यात्म की बयार

सटीकता से भरे विचार सभी के हृदयों को छू गये। उनकी बौद्धिक परिपक्वता और तर्क संगत अभिव्यक्ति सभी के लिए प्रेरणादायक थी।

ब्र.कु.सुरेश ओबेराय ने स्वपरिवर्तन के प्रसंग सुनाये



ब्र.कु.शिवानी एवं ब्र.कु.सुरेश ओबेराय कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए।

तो उपस्थित समूह में विश्वास पैदा होता दिखाई दे रहा था कि स्व परिवर्तन से विश्व परिवर्तन का जो लक्ष्य ब्रह्माकुमारी संस्था ने तय किया है उसे प्राप्त करने में अब ज्यादा समय नहीं लगेगा। उनका सम्बोधन बुद्धिमत्ता व

हास्य का अद्भुत संगम था, जिससे परिवर्तन की ओर कदम बढ़ाने की प्रेरणा मिल रही थी।

तीन सौ से अधिक ब्रह्माकुमार भाई-बहनों को भी इन दोनों अतिथियों की आध्यात्मिक जीवन यात्रा के मंत्रमुग्ध कर देने वाले अनुभव सुनने का सुअवसर प्राप्त हुआ। सभी को अहसास हुआ कि दिनचर्या में सामान्य ढंग से आध्यात्मिकता का समावेश किया जा सकता है। निःसंदेह ब्र.कु.शिवानी व ब्र.कु.सुरेश ओबेराय की मलेशिया यात्रा ईश्वरीय परिवार के विस्तार व सेवाओं की अभिवृद्धि करने का आधार बनेगी।

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 (पेएबल एट माउण्ट आबू) द्वारा भेजें।

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

प्रति