

ओमशान्ति मीडिया



वर्ष -14 अंक 16 नवम्बर -II, 2013

(पाक्षिक) माउण्ट आबू मूल्य 7.50 रु.

खुद में बदलाव लाकर ही बदल सकते हैं विश्व की तस्वीर

जनरल वी.के.सिंह ने लिया ब्रह्माकुमारीज संस्था के अंतर्राष्ट्रीय महासम्मेलन में भाग

शांतिवन। पूर्व थल सेनाध्यक्ष जनरल वी.के.सिंह ने कहा कि पहले अंग्रेजों ने देश को बांटने का काम किया, लेकिन अब हमारे देश को धर्म और जाति के नाम पर बांटने का प्रयास हो रहा है। ऐसे लोगों को कभी भी शह नहीं देनी चाहिए। आज जरूरत है देश को बचाने की।



वे शनिवार को ब्रह्माकुमारी संस्था के शांतिवन परिसर में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय महासम्मेलन एवं सांस्कृतिक महोत्सव को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था एकता और अहिंसा का संदेश पूरे विश्व में दे रही है, उससे बढ़कर और कोई चीज नहीं है। जब हम अपने मन से बुरे विचारों को निकालेंगे तभी हम जनकल्याण का कार्य कर पाएंगे। आज आवश्यकता है त्याग की, सेवाभाव की, दे-



- देशमुख, अहमदनगर

शक्ति की और स्वयं के लिए न जोकर दूसरों के लिए जीने की। हम एक ऐसे देश का निर्माण करें जो सुदृढ़ हो, जिसके नागरिक शक्तिवान और चरित्रवान हों। आज हमें देश से भ्रष्टाचार को दूर करने की आवश्यकता है। लिम्का ग्रुप ऑफ इंडस्ट्रीज प्राइवेट लि. के अध्यक्ष एस. कोनडल राव ने

कहा कि मैंने यह अनुभव किया है कि खुद में बदलाव के बिना दुनिया की तस्वीर नहीं बदली जा सकती। ब्रह्माकुमारीज द्वारा दिए जा रहे ज्ञान के चार आधार हैं-सोल, सुप्रीम सोल, इमा और प्युरिटी। ब्रह्माकुमारीज ने बड़ी संख्या में बहनों के माध्यम से समाज सेवा और व्यक्ति के चरित्र निर्माण के कार्य को आगे बढ़ाया है जो कि देश के सामने एक मिसाल है।

अशांति विश्व की चिंता संस्था की मुख प्रशासिका दादी जानकी ने कहा कि आज जिस तरह से अशांति विश्व में फैलती जा रही है वह चिंता का विषय है। इसके लिए हमें पहले स्वयं के लिए शांति की आवश्यकता है। हम शांति की अनुभूति तभी कर पाएंगे जब हम स्वधर्म में स्थित होंगे। संस्था के कार्यकारी सचिव ब्र.कु.मृत्युंजय समेत कई लोगों ने विचार व्यक्त किये। इसके बाद वी.के.सिंह ने संस्था की गतिविधियों की जानकारी ली। इसके साथ ही उन्होंने संस्था की सराहना की। संस्था प्रमुख दादी जानकी ने शॉल ओढ़ाकर उन्हें सम्मानित किया।

देश-विदेश के कलाकारों की प्रस्तुतियां बेमिसाल कार्यक्रम में देश व विदेश के कलाकारों ने शानदार प्रस्तुतियां देकर सबका मन मोह लिया। सुप्रसिद्ध गायिका लता मंगेशकर की बहन उषा मंगेशकर ने शांतिवन में देर रात तक अपने सुरों का जादू बिखेरा। उन्होंने कई तरह के गीतों पर अपनी प्रस्तुतियां देकर दर्शकों का मनोरंजन किया। देश और दुनिया के कोने-कोने से आए लोगों को उन्होंने भारतीय संस्कृति और भक्ति संगीत से सराबोर दिया।

गीता ज्ञान से ही स्वर्ग की प्राप्ति सम्पूर्ण अहिंसक स्वर्णिम संसार विषय पर राष्ट्रीय सेमिनार

गीता ज्ञान न सिर्फ आध्यात्मिक उत्कर्ष और सर्वप्राप्ति का साधन है, बल्कि यही ज्ञान स्वर्ग का द्वार खोलने के भी निमित्त बनता है, इसी तरह के विचार सेमिनार में व्यक्त किए गए।

जवलपुर - प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय व राजयोगा एज्युकेशन एंड रिसर्च फाउंडेशन के तत्वावधान में 'अहिंसा परमो धर्मः व श्रीमद्भगवद्गीता' विषय पर चतुर्थ राष्ट्रीय सेमिनार का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ विधानसभा अध्यक्ष ईश्वरदास रोहाणी एवं हिन्दू महासभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष स्वामी चक्रपाणी ने दीप प्रज्वलन के साथ किया। ब्रह्माकुमारी संस्था के एडीशनल जनरल सेक्रेट्री राजयोगी ब्र.कु. वृजमोहन ने कहा कि इस स्थान के लिए यह गौरव का विषय है जो यहाँ इस कार्यक्रम का आयोजन हुआ और हजारों श्रोताओं ने इसमें हिस्सा लेकर लाभ अर्जित किया।

परमात्मा का होता है दिव्य अवतरण गुडगांव में स्थित ओम शान्ति रिट्रीट सेंटर



जवलपुर। श्रीमद्भगवद् गीता चतुर्थ राष्ट्रीय सेमिनार के उद्घाटन अवसर पर दीप प्रज्वलन करते हुए स्वामी चक्रपाणी, डॉ. मुक्तानंद पुरी, जस्टिस वी. ईश्वरैया, जस्टिस यू.सी. महेश्वरी, ब्र.कु. वृजमोहन, ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. ओमप्रकाश तथा अन्य।

को संचालिका ब्र.कु. आशा ने कहा कि गीता के अनुसार अति धर्मलानि के समय परमात्मा स्वयं इस धरा पर अवतरित होते हैं और वह शुभ समय अभी चल रहा है। ब्र.कु. ऊषा ने गीता के गूढ़ रहस्यों पर चर्चा की और श्रोताओं के प्रश्नों का समाधान भी किया। इनके अलावा हाईकोर्ट के न्यायधीश श्री राठी एवं जस्टिस यू. सी. महेश्वरी ने भी अपने-

अपने विचार प्रकट किए। अन्य विशिष्ट व्यक्तियों में डॉ. स्वामी मुक्तानंद पुरी महाराज अलवर, महामंडलेश्वर डॉ. स्वामी श्यामदास महाराज, स्वामी अखिलेश्वरानंद गिरि, महामंडलेश्वर स्वामी हरिओम गिरि, राष्ट्रीय पिछड़ा वर्ग आयोग के अध्यक्ष जस्टिस वी. ईश्वरैया एवं ज़ोनल इंचार्ज ब्र.कु. ओमप्रकाश शामिल रहे।

मूल्यों की ओर बढ़े युवाओं के कदम आने वाले सुखद समय का संकेत

ब्रह्माकुमारी संस्थान के शांतिवन में दीक्षांत समारोह आयोजित

शांतिवन। अनामलाई विश्वविद्यालय के दूरस्थ शिक्षा निदेशक एस.बी. नागेश्वरराव ने कहा कि आज जहाँ युवा सांस्कृतिक मूल्यों से विमुख हो रहे हैं, वहीं इन युवाओं ने जीवन में मूल्य एवम् आध्यात्मिकता विषय पर डिग्री हासिल कर आने वाले सुखद समय का संकेत दिया है। वे ब्रह्माकुमारी संस्था के शांतिवन में मूल्य आधारित शिक्षा विषय पर डिग्री एवम् एमबीए कोर्स में उत्तीर्ण युवाओं के लिए आयोजित समारोह को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि जब ब्रह्माकुमारी संस्था के शिक्षा प्रभाग और अनामलाई विश्वविद्यालय के बीच मूल्य आधारित शिक्षा का समझौता हुआ तो यह उम्मीद नहीं थी कि इतनी बड़ी संख्या में युवा पूरे देश से शामिल होंगे, लेकिन पिछले तीन सालों में



शांतिवन। ब्र.कु.शीलू, ब्र.कु.निर्वैर, ब्र.कु.मृत्युंजय, एस.बी. नागेश्वरराव हजारों को संख्या में युवा पूरे देश से शामिल हुए हैं जो सुखद है। आभास होने लगा है कि अब युवाओं में मूल्यों का दौर शुरु होगा। शिक्षा प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. निर्वैर ने कहा कि ये युवा स्वयं के साथ दूसरों को भी मूल्यों के लिए प्रेरित करेंगे। कम देखने को मिलता है कि लोग मूल्यों को अपने जीवन में उतारने के साथ ही समाज में फैलाने का प्रयास करते हैं। बियानी ग्रुप ऑफ कॉलेज, जयपुर के निदेशक संजन बियानी ने कहा कि ये डिग्री धारक ध्यान से मूल्यों को सुनते हैं और अपने जीवन में उतारते हैं। इस पढ़ाई का यह बहुत

स्व-चेतना प्रथम सोपान न कि मंजिल

स्व-चेतना से ध्यान आरंभ होता है और स्वास्तिका से अंत। स्व-चेतन होना मार्ग है और स्वयं में स्थित हो जाना अर्थात् स्वास्तिका मंजिल है। स्वयं के प्रति ध्यान रखना साधना है और अंततः स्व ही रह जाए, यह सिद्धि है।

स्वयं को जो नहीं जानते, वे तो पिछड़े ही हुए हैं; जो स्वयं पर अटक जाते हैं, वे भी पिछड़ जाते हैं। जैसे सीढ़ी पर चढ़कर कोई अगर सीढ़ी पर ही रुक जाए, तो चढ़ना व्यर्थ हो जाता है। सीढ़ी चढ़नी भी पड़ती है और छोड़नी भी पड़ती है। मार्ग पर चलकर कोई मार्ग पर ही रुक जाए, तो मंजिल पर नहीं पहुँच पाता। मार्ग पर चलना भी पड़ता है और मार्ग छोड़ना भी पड़ता है, तब मंजिल पर पहुँचता है। मार्ग मंजिल तक ले जा सकता है, अगर मार्ग को छोड़ने की तैयारी हो। और मार्ग ही मंजिल में बाधा बन जाएगा, अगर पकड़ लेने का आग्रह हो।

स्वयं के प्रति होश से भरना सहयोगी है स्वयं के विसर्जन के लिए। लेकिन अगर स्वयं को ही पकड़ लिया जाए, तो जो सहयोगी है वही अवरोध हो जाता है। इस सूत्र को समझना सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। स्वयं को पाने की तो हमारी उत्कट आकांक्षा होती है, लेकिन स्वयं को खोना कठिन बात है। इसलिए साधक योग के प्रथम पायदान, स्वयं को जानने तक तो आ जाते हैं। क्योंकि वहाँ अहंकार को कोई भी बाधा नहीं है। यात्रा इंगो-सेंट्रिक है, अहंकार-केंद्रित है। प्रथम चरण में साधक से अगर कहें कि धन छोड़ दो, तो साधक धन छोड़ देगा। कहें कि परिवार छोड़ दो, तो परिवार छोड़ देगा। कहें कि यश छोड़ दो, महत्वाकांक्षा छोड़ दो, सिंहासन छोड़ दो, सब छोड़ देगा। लेकिन सब छोड़ने के पीछे 'मैं' मजबूत होता चला जाता है। साधना में भी उत्सुक होगा, इसीलिए कि वह 'मैं' और निखर जाए। साधना में भी इसीलिए लगेगा कि मैं कुछ हो जाऊँ। परमात्मा को भी इसीलिए खोजेगा कि कहीं मैं परमात्मा के बिना न रह जाऊँ।

योग में सूत्र स्वयं को खोने का सूत्र है, स्वयं के विसर्जन का सूत्र है। प्रथम पायदान में सिद्धियाँ मिल सकती हैं, शक्तियाँ मिल सकती हैं। अपार ऊर्जा, अपार शक्ति का जन्म हो जाएगा। लेकिन परमात्मा से मिलन नहीं हो सकता है। प्रथम पायदान तक स्वयं से ही मिलन होगा।

स्वयं से मिलन भी छोटी बात नहीं है, बहुत बड़ी बात है। स्वयं को पा लेना भी बहुत कठिन है। लेकिन उससे भी ज्यादा कठिन स्वयं को खोना और विसर्जित करना है।

अगर एक व्यक्ति कारागृह में कैद हो, तो कारागृह से मुक्त होने के लिए पहली शर्त तो यही होगी कि वह जाने कि वह कारागृह में कैद है। अगर उसे यह पता ही न हो कि वह कारागृह में कैद है, तब तो कारागृह से मुक्त होने का कोई उपाय नहीं है। पहली शर्त होगी कारागृह से मुक्त होने की: यह जानना कि मैं कारागृह में हूँ। दूसरी शर्त होगी कि कारागृह को ठीक से पहचानना कि कारागृह क्या है? कहाँ है दीवार? कहाँ है द्वार? कहाँ है मार्ग? कहाँ हैं खिड़कियाँ? कहाँ हैं सीखचे? कहाँ है कमजोर रास्ता? कहाँ से निकला जा सकता है? कहाँ पहरेदार हैं? दूसरा सूत्र होगा: कारागृह से पूर्णतया परिचित होना, कारागृह के प्रति पूरी तरह सचेत होना। तब कहीं कारागृह से छुटकारा हो सकता है।

मनुष्य के गहरे व्यक्तित्व में स्व ही कारागृह है; सेलफ, 'मैं' अहंकार ही कारागृह है। छोटा कारागृह नहीं है, बड़ा है। बड़ी शक्तियों से भरा है, बड़े खजाने डूबे हैं, पर है कारागृह। उसके बाहर और विराट विस्तार है, जहाँ स्वतंत्रता है, जहाँ मुक्ति है।

पहले तो हमें इस अपने 'स्व' का ही कोई पता नहीं है कि कितना बड़ा है? क्या है? इसका पता लगाना स्वयं को जानने तक पूरा होता है। और जब इसका पूरा पता चलता है तो खतरा है बड़ा, वह खतरा आपसे कहीं। वही खतरा जो पार कर ले वहीं योग की सम्पूर्णता है। जैसे ही पता चलता है कि इतनी सम्पत्तियाँ, इतने हीरे-मणि, इतने खजानों का मैं मालिक हूँ, वैसे ही कारागृह कारागृह नहीं, सम्राट का महल मालूम पड़ने लगता है।

अगर एक कैदी को भी यह पता चल जाए कि कारागृह में इतने खजाने गड़े हैं, इतना सोना है, इतनी संपदा है, तो शायद वह भी इस बात से इन्कार कर दे कि यह कारागृह है। यह महल है सम्राट का! और शायद ये खजाने ही उसे अब कारागृह से बाहर जाने के लिए बाधा बन जाएँ। हो सकता है पहरेदार इतना न रोक सके होते और जंजीरें इतना न रोक सकतीं, हो सकता है सारा इंतजाम कारागृह का न रोक सका होता उसे बाहर जाने से, लेकिन कारागृह में मिले खजाने रोक सकते हैं।

जिस दिन हमें अपनी स्वयं की पूरी संपदा का, अपने स्वयं के पूरे सुख का, अपनी स्वयं की पूरी शक्ति का पता चलता है, उस दिन यह खतरा है कि हम भूल जाएँ कि यह 'स्व' बड़ी छोटी भूमि है, यह बड़ी अनंत भूमि का एक छोटा सा टुकड़ा है। यह ऐसे ही है, जैसे किसी ने मिट्टी के घड़े में पानी भरकर सागर शेष पेज 8 पर



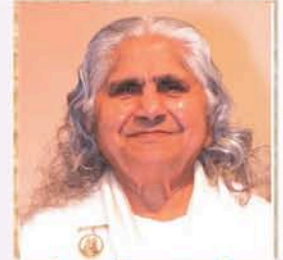
ब. कु. गंगाधर

सदा चित्त में श्रेष्ठ ज्ञान टपकता रहे

सच्ची लगन द्वारा बाबा का बनने से बन्धनमुक्त, जीवनमुक्त हो गये तो खुशी आ गई। अब जो बाबा कहे वो दिल से करना ही है। बाबा जो कराये वैसे करना है। राजयोगी हैं तो मन कर्मोन्द्रियाँ ऑर्डर में हैं तो सम्बन्ध में होते हुए भी निर्मोही रहते हैं और प्यार से करने से हमेशा के लिये प्रेम स्वरूप बन जाते हैं इसलिए बाबा के लिये हर बात में सागर कहा जाता है, ऐसे ही पूछें अपने से कि मैं आत्मा भी उन जैसा सब बातों का स्वरूप हूँ? ज्ञान का सागर कहने से बुद्धि में ज्ञान टपकता रहेगा। शान्ति का सागर कहने से शान्ति आती जाएगी, प्रेम का सागर कहने से प्रेम आ जायेगा, आनन्द का सागर कहेंगे तो जीवन में आनन्द आ जायेगा। बाबा सर्वशक्तिवान है, तो शक्तियाँ आती जायेंगी। तो मैं हूँ ज्ञान स्वरूप, शान्ति स्वरूप, प्रेम स्वरूप, आनन्द स्वरूप, सर्वशक्तिवान की संतान शिव शक्ति हूँ। यह मास्टर डिग्री "मास्टर सर्वशक्तिवान की" लेनी है हम सबको। ज्ञान सिर्फ मुख से बोलें नहीं, स्वरूप में आ जाये, वो चेहरे पर हो। जब ज्ञान सुनने की आदत पड़ती है तो और बातें नहीं सुनते हैं।

व्यर्थ संकल्प, शक्ति खर्च करके

खत्म करता है और श्रेष्ठ संकल्प, शक्ति पैदा करता है। पर श्रेष्ठ संकल्प तब ही होगा जब संकल्प शुद्ध, शान्त व दृढ़ हो। तो बाबा आ गया, हो गया। कैसे हुआ? अरे, बाबा ने कर लिया ना। इतनी खुशी, इतनी शक्ति आ गई संकल्प से। बाबा अभी आप मिले हो, तो मुझे और कुछ नहीं चाहिए। घर-घर को स्वर्ग बनाना है तो चाहिए चाहिए चाहिए को छोड़ना है। जो मन में है वो मुख पर आता है। जो ईश्वर के सम्मुख आते हैं वो गुरुमुख बन जाते हैं, नहीं तो मनमुख हो जाते हैं माना मन की बातें सोचते हैं। सतगुरु बाबा को हमको कहता है हम गुरुमुख हैं, मनमुख नहीं हैं। तो मन से इच्छा, ममता को अन्दर ही अन्दर छुट्टी दे दो क्योंकि यह दोनों नुस्सानकारक है फिर कहेगे क्या करें? यह आवाज भी असंगुणता का है। जैसे बाबा है ही नहीं। बाबा तो कहता है ये करो, ऐसे करो। और कुछ नहीं तो खाओ पिओ, खुश रहो। हाँ, क्या खाओ? जैसे मधुबन में शुद्ध आहार, अच्छा संग मिलता है, तो जहाँ भी हो अच्छा संग भी हो, शुद्ध आहार भी हो तो राजाई है- यही राजयोग सिखाता है। बाबा के पास जो है सब ले करके भरपूर



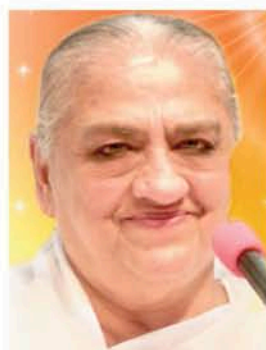
दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

हो जाना है फिर उसको सम्भालना भी है, जीवन में लाऊँ, उनसे औरों की जीवन बन रही है। कार्य व्यवहार में रहते ट्रस्टी रहना है तो विदेही रहने का अभ्यास करो। बाबा को हम कितना याद करते हैं या बाबा हमें अपनी याद दिलाता है। हम यहाँ शान्तिवन में बैठे याद करते हैं या बाबा अपनी याद दिला रहा है? यहाँ याद ऑटोमेटिक आती है। खाते-पीते, अमृतवेले बाबा की याद आती है और कोई बात याद आती नहीं है। बाबा कहता है, बच्चे तुम बेफिकर रहो। फिर फिकर देता रहता है कि बच्चे दो महीने में जो पुरुषार्थ करना है, कर लो। कल क्या होगा, वह सोचना नहीं है, अब करना है। बाबा को याद नहीं करना है लेकिन बाबा की याद नैचुरल हमारी लाइफ में रहे, जो आपको देखे उसको बाबा याद आ जाये।

चेहरे से शान्ति और खुशी की झलक दिखाई दे

क्या करते हैं लेकिन यहाँ सिर्फ मेरा बाबा कहा और खुशी आ गई, मीठा बाबा कहा खुशी आ गई, प्यारा बाबा कहा खुश हो गए। तो बाबा का बनना माना सदा खुश रहना।

तो बाबा चाहता है, कोई बात भी आवे तो भी हमारा चेहरा खुशनुमा होना चाहिए। चेहरे में फर्क नहीं होना चाहिए क्योंकि बाबा ने हमारे अंदर खुशी का भंडार भर दिया है। तो यह चेक करो कि अमृतवेले से लेके खुशनुमा रहते हैं? खुशी तो गायब नहीं होती? और खुशनुमा को देख करके अपने में भी देख रहे हो बाबा कितना खुश हो रहा है! आप भी खुश हो रहे हैं और बाबा भी खुश हो रहा है। बाबा जो कहता है, जो चाहता है वही हमको करके दिखाना है। अभी समय दिन प्रतिदिन नाजुक तो आना ही है, वायुमंडल के अनुसार इतना समय किसी को नहीं मिलेगा, तो ऐसे समय पर अपने खुशनुमा चेहरे द्वारा सेवा करनी है। खुशनुमा चेहरे को देख करके जो भी दिल में दुख होगा, वो उनको कुछ न कुछ सहायता मिलेगी क्योंकि बाबा कहता है समय ऐसा नहीं मिलेगा जो आप उनको कोर्स आदि कराओ लेकिन समय अनुसार तुम्हारा चेहरा सेवा करे। चेहरे में ऐसी खुशबू हो, ऐसी शान्ति हो, ऐसी सुख की लहर हो जो आपको लहर उन तक पहुँचे और वो भी सुखमय, खुशनुमा हो जाए।



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

सभी बाबा की याद में लवलीन होके बैठे हैं और बाबा भी हरेक लवलीन बच्चे को देख कितना खुश हो रहा है, जो देख रहे हो बाबा कितना खुश हो रहा है! आप भी खुश हो रहे हैं और बाबा भी खुश हो रहा है। बाबा जो कहता है, जो चाहता है वही हमको करके दिखाना है। अभी समय दिन प्रतिदिन नाजुक तो आना ही है, वायुमंडल के अनुसार इतना समय किसी को नहीं मिलेगा, तो ऐसे समय पर अपने खुशनुमा चेहरे द्वारा सेवा करनी है। खुशनुमा चेहरे को देख करके जो भी दिल में दुख होगा, वो उनको कुछ न कुछ सहायता मिलेगी क्योंकि बाबा कहता है समय ऐसा नहीं मिलेगा जो आप उनको कोर्स आदि कराओ लेकिन समय अनुसार तुम्हारा चेहरा सेवा करे। चेहरे में ऐसी खुशबू हो, ऐसी शान्ति हो, ऐसी सुख की लहर हो जो आपको लहर उन तक पहुँचे और वो भी सुखमय, खुशनुमा हो जाए।

सर्टिफिकेट तो नहीं लिया है ना। पास होने वाले हैं, उसी खुशी में हैं, होना तो है ना सभी को पास, तो बाबा के पास रहेंगे, पास होंगे और औरों को भी पास करायेंगे।

बाबा हरेक का चेहरा चेक करता है, सारे दिन में कितना समय खुशनुमा रहा और कितना समय और बातों में लगा या कितना समय उलझन में रहा? और बाबा कभी भी मिलता है तो खुशनुमा चेहरे से मिलता है ना, जैसे बाप वैसे हम बच्चे। फॉलो करने वाले हैं। अगर सदा खुशनुमा रहने का संस्कार नहीं होगा तो हम सेवा क्या करेंगे? बाबा के साथ सेवाधारी हम भी हैं, बाबा भी है, साथ चल रहे हैं और बाबा के साथ ही पहुँचेंगे वतन में। तो सभी ठीक है? कितना परसेन्ट? बाबा जब भी देखे, मेरा बच्चा... देख करके कहे वाह!

खुशनुमा खुशी में रहता है, बाबा कितना खुश होगा! और देखेगा कि यह तो उलझन में बैठा है तो सोचेगा ना, क्या हुआ बच्चे को। तो खुशी हमारे साथ रहे, हो सकता है ना, और है क्या हमारे पास खुशी के सिवाए। दुःख हमारे पास आ सकता है? अशांति आ सकती है? नहीं। क्योंकि बाबा हमारे साथ है। सभी ने बाबा को दिल में अच्छी तरह से बिठाया है ना, तो बाबा अन्दर बैठा हुआ है, और खुशी नहीं होगी तो क्या कहेगे? इसलिए सदा खुश।

सकारात्मक सोच से बदलो दुनिया

ब.कु.निधि, कानपुर

हम सभी जीवन में खुशी चाहते हैं और जानते भी हैं कि सकारात्मक दृष्टिकोण, नकारात्मक दृष्टिकोण से बहुत बेहतर होता है। किंतु फिर भी हमारी सोच बहुत जल्दी नकारात्मक हो जाती है खासकर जब हम किसी मुसीबत में होते हैं या मुश्किल परिस्थिति से गुजर रहे होते हैं। ऐसी स्थिति में जरूरत है हमें अपनी सोच को बदलने की, जिससे हम अच्छी बातों की ओर ध्यान दें और बुरी बातों को नकारना शुरू कर दें। सहयोगी, खुशमिजाज लोगों तथा

सकारात्मकता के ऊपर लिखी किताबों, लेखों, पिक्चरों आदि के साथ से भी हमारी सोच व जीवन में परिवर्तन आता है। रातों-रात तो हम आशावादी बन नहीं सकते लेकिन निरंतर अभ्यास से हम दूसरों की बुराई करने की आदत छोड़कर उन्हें वैसे ही स्वीकारने की शुरुआत कर सकते हैं। साथ ही जब हम अपना सकारात्मक नज़रिया एवं अनुभव दूसरों के साथ बाँटते हैं तो हमारे अपनों के साथ-साथ हमें भी गहरी खुशी महसूस होती है। इससे हमारे रिश्तों में भी समीपता तथा दृढ़ता बढ़ती है। जब हम सकारात्मक दृष्टिकोण रखकर कार्य करते हैं तो आम दिन के होने वाले तनाव को अच्छे से काबू कर सकते हैं। इस क्षमता के आधार से हमें स्वास्थ्य संबंधी लाभ भी मिलते हैं।

सकारात्मक रवैये से कैसे बनाएं खुशहाल ज़िंदगी?

कुछ महत्वपूर्ण कदम उठाकर हम सकारात्मकता को अपनाकर जीवन को खुशहाल व खुशनुमा बना सकते हैं जैसे -

1. खुशी को स्वेच्छा से अपनाएं- अगर हम ठान लें कि हर परिस्थिति में हमें खुश रहना है चाहे बाहरी स्थिति कुछ भी हो तो हमारी खुशी और आनंद को कोई नहीं छीन सकता।
2. ज़िंदगी से नकारात्मकता को निकालें- बुरे समय में ही हम मनुष्यों की सकारात्मक सोच की परीक्षा होती है। सकारात्मक सोचने से हमारे मन, बुद्धि संतुलित रहते हैं व हमारी समस्याओं का हल भी मिल जाता है। नकारात्मक विचारधारा न सिर्फ हमें प्रभावित करती है बल्कि छूट की तरह है जो बुरी सोच वाले लोगों को ही हमारी ओर आकर्षित करती है। नकारात्मक विचारों को सकारात्मकता में परिवर्तित करने के कुछ जरूरी टिप्स-
1. विचारों में बदलाव
2. समस्याओं से सीखने की प्रवृत्ति बढ़ाओ
3. शुक्रगुजार रहो जो ज़िंदगी में मिला उसके लिए
4. अपने सकारात्मक पहलुओं को जानो और अच्छाइयों पर गर्व करो
5. खुशनुमा पलों व अच्छी यादों का बही-खाता रखो। जब आपका मूड नकारात्मक बातों से खराब हो तो अपने बहीखाते में से कोई याद/पल निकालकर खुशी अनुभव करें
6. आलोचक से प्रशंसक बनें- अपने आप को बदलने की प्रक्रिया आरंभ करें। सकारात्मक व्यवहार को अपनी आदतों में शामिल करके आप अपने जज्बातों पर काबू पा सकेंगे। यह आपको बेहतर इंसान बनने में

मदद करेगा।
“अपने गुस्से पर काबू पाने की कोशिश करता हूँ। बाद में ठण्डे दिमाग से बात कर हल निकालता हूँ” ऐसा कहना है एस.बी.आई. कानपुर में ऑपरेशन्स मैनेजर नील कमल जी का। उनका यह भी मानना है कि “सकारात्मक सोच का मतलब सामंजस्य बिठाना, समझौता करना व विकल्प ढूँढना होता है न कि दया दिखाना या झूठी तसल्ली देना”।

3. ज़िंदगी में सकारात्मकता खोजें- हर व्यक्ति, हर स्थिति, हर वस्तु में कुछ न कुछ अच्छाई होती है। बस हमें उसे देखने की जरूरत होती है। बुरा वक्त या समस्या आने पर हमें सकारात्मक रवैया अपनाकर उसका सामना करना चाहिए न कि बुरे विचारों को स्वीकारना चाहिए जो अक्सर आसान होता है। इस संदर्भ में व्यवसायी महिला प्रियंवदा कहती हैं “परेशानियाँ तो जीवन में आंगी। मन में सकारात्मकता रखें तो ईश्वर भी मदद करता है। एक कदम आप बढ़ाओ तो भगवान रास्ता अपने आप बना देता है”।

4. सकारात्मक सोच रखने का दृढ़ संकल्प करें- एक बार आपकी सोच सकारात्मक बन गयी तो निरंतर सकारात्मक बातों को

व्यक्तिगत या कार्यक्षेत्र या सामाजिक संबंधों में दूरियां बढ़ रही हैं। हर मनुष्य केवल अपने तक सीमित होता जा रहा है और जीवन में तनाव एवं नकारात्मकता बढ़ गई है। ऐसे समय में चाहिए कि हम सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाएं।

जो आपको अपने आप में पसंद हो, दोहराने से सकारात्मक व्यवहार जीवन का एक हिस्सा बन जाएगा।

5. खुशियाँ दूसरों से बाँटें- अपने सकारात्मक रुख को बरकरार रखने और प्रभावशाली बनाने के लिए अपनी खुशियाँ दूसरों के साथ बाँटें। दूसरों के साथ अच्छा व्यवहार करें। उन्हें बताएं कि वह बहुत अच्छे लग रहे हैं, उन्होंने अच्छा काम किया तथा अपने माँ-बाप, बच्चों, दोस्तों, सगे-सम्बंधियों को प्यार जताएं। अहसास दिलाएं कि वो आपके लिए कितने महत्वपूर्ण हैं।

रिश्तों में कैसे बढ़ाएं सकारात्मकता?
व्यक्तिगत या कार्यक्षेत्र या सामाजिक संबंधों में दूरियां बढ़ रही हैं। हर मनुष्य केवल अपने तक सीमित होता जा रहा है और जीवन में तनाव एवं नकारात्मकता बढ़ गई है। ऐसे समय में चाहिए कि हम सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाकर संबंधों में आई नीरसता को मधुरता में बदलकर रिश्तों की दूरियाँ मिटाएं:-

1. रिश्ता चाहे पिता-पुत्र, पति-पत्नी, भाई-बहन आदि कोई भी हो, सबमें अच्छाई देखो और सबका मनोबल बढ़ाओ।

2. अपनों में और उनकी ज़िंदगी में रुचि लो।
3. अति शीघ्र लोग संबंधों में दूसरों के बारे में राय बना लेते हैं। खासकर पति-पत्नी, पिता-पुत्र के रिश्ते में हम दूसरे को अपनी बात कहने का मौका न देकर उनके बारे में कुछ भी गलत सोच लेते हैं।
4. देने वाले बनें जब लोगों को आपके साथ की जरूरत हो तब उनके साथ रहो, इससे रिश्तों में समीपता आती है।

5. सकारात्मक सोच वाले लोगों का ज्यादा साथ करो। इससे आप और आपके करीबियों के जीवन में सकारात्मक ऊर्जा रहेगी।
6. अच्छे वक्ता के साथ-साथ अच्छा श्रोता होना बहुत लाभदायक है। दूसरों की सुनने से खुद का तथा औरों का भी जीवन परिवर्तित होता है।

कार्य-क्षेत्र में सकारात्मकता
कार्य-क्षेत्र या ऑफिस में सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने से आपके बहुत अच्छे संपर्क बन सकते हैं जो आपको कैरियर में आगे बढ़ने, सृजनात्मकता बढ़ाने व प्रोत्साहित करने में बड़ी भूमिका निभाते हैं। सहकर्मियों में समीपता बढ़ने से सूचनाओं का आदान-प्रदान एवं आपसी वार्तालाप तेज गति से होता है, जिससे सहयोग की भावना बढ़ती है। कार्य-क्षेत्र में संबंधों में सकारात्मकता बहुत प्रभावकारी सिद्ध होती है और सामाजिक संबंधों को भी विकसित करती है। नकारात्मक माहौल में कैसे रहें सकारात्मक?

बुरी स्थिति से बाहर आने का रास्ता है: सकारात्मक सोच। यह इतना आसान नहीं है लेकिन उतना मुश्किल भी नहीं। अपनी भावनाओं और प्रतिक्रियाओं को काबू में रखने की आदत बना लो। सब अच्छा हो जाएगा। कुछ और जरूरी टिप्स-
अपने कार्यों व शब्दों में सकारात्मकता को निहित करें।

- समस्या या मुश्किलों से उत्पन्न नकारात्मक भाव को त्यागें।
- जो सच आप खुद के व अपने कार्य के बारे में जानते हैं, उस सकारात्मकता को पकड़ें रहें।

- सकारात्मक एवं नकारात्मक के बीच में उलझो नहीं। जब नकारात्मक परिस्थिति आए तो सकारात्मक सोच को दृढ़ता से अपनाएं।
- जीवन में बुरा वक्त आता-जाता है। नकारात्मक चीज़ों पर अपनी शक्ति तथा समय नष्ट करने की जगह उसे सकारात्मक स्थिति में बदल दें।

मुसीबत या खराब समय में सकारात्मक सोचना मुश्किल होता है परंतु आपने ऐसा कर लिया तो आप अपने मन-बुद्धि पर नियंत्रण करके कार्य-क्षेत्र एवं ज़िंदगी में भी कामयाब, होशियार व्यक्ति के रूप में अपनी पहचान बना पाओगे। सकारात्मकता से रिश्तों में घनिष्टता बढ़ती है। कैरियर में भी नई ऊंचाइयों को छुआ जा सकता है। इसलिए सकारात्मक विचारधारा को स्वेच्छा से अपनाकर जीवन को खुशहाल, सुखमय तथा आनंदमय बनाकर हर क्षेत्र में कामयाबी के परचम लहराएं।



मौरिशियस। मौरिशियस के माननीय राष्ट्रपति कैलाश पुरियाग को मोमेन्टो प्रदान करते हुए ब.कु. भारतभूषण। साथ है ब.कु. नीति।



शिकागो। ब.कु. बिनी वर्ल्ड पार्लियामेंट की कार्यकारी निदेशिका डॉ. मैरी नेल्सन को आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात ईश्वरीय सौगात देते हुए। साथ है ब.कु. नीना, ब.कु. राकेश।



विलासपुर (छ.ग.)- द फ्यूचर ऑफ पावर का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए विधान सभा के अध्यक्ष धर्मराज कौशिक, निज़ार जुमा, ब.कु. डॉ. निर्मला, ब.कु. एंथनी, ब.कु. मीरान और ब.कु. गीता।



आगरा-उ.प्र. शान्तिदूत साइकिल यात्रा का झंडी दिखाकर स्वागत करते हुए ब.कु. कविता, शिव कुमार राठौर, उद्योग मंत्री डॉ. हरि राम बंदौरिया, ब.कु. अश्विना तथा अन्य।



अखनूर। मीडिया सेमिनार का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए प्रो. कमल दीक्षित, ब.कु. शांतनु, ब.कु. रतन, ब.कु. सुशांत तथा ब.कु. बहन।



वार्शी। नवरात्री के नवशक्ति सम्मान समारोह में मंच पर विनायक राव पाटिल, सुशीला ताई बुचडे, ब.कु. संगीता, महानन्दा बहन, ब.कु. सोमप्रभा, ब.कु. शांताताई तथा अन्य।



काठमाण्डु-नेपाल। उच्च न्यायालय के न्यायाधीश केशव प्रसाद मैनालिको को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. राज.ब्र.कु. पूनम।



जम्मू। 'गीता ज्ञान के रहस्य' कार्यक्रम का उद्घाटन करने के पश्चात ईश्वरीय स्मृति में ब्र.कु. उषा, पूर्व सांसद जनक राज गुप्ता, कमिश्नर, आई.ए.एस शांतमणु, ब्र.कु. सुदर्शन, ब्र.कु. रविन्दर।



कोरवा-छ.ग.। चैतन्य देवियों की झांकी का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए जी.एम.आर. एस मुकानि, ब्र.कु. रूकमणि।



मुम्बई-माहिम। चैतन्य देवियों की झांकी का उद्घाटन करने के बाद सांसद एकनाथ गाइकवाड को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. लता। साथ है ब्र.कु. उज्ज्वला।



मुम्बई - सांता क्रूज़। चैतन्य देवियों की झांकी का अवलोकन करने के पश्चात इन्स्पेक्टर अरुण कुमार चौहान, उमेश सेठ। साथ है ब्र.कु. मीरा।



चरखी दादरी-हरियाणा। ब्रह्माकुमारी मार्ग का उद्घाटन करते हुए आवास मंत्री सत्याल सांगवान, ब्र.कु. प्रेमलता, एस.डी.एम गौरव कुमार, ब्र.कु. वसुधा तथा अन्य।

सदा स्वस्थ जीवन

स्वर्णिम आहार से सम्पूर्ण
स्वास्थ्य की ओर



ब्र. कु. ललित, शांतिवन

आज की दुनिया में मानव सृजित सात आश्चर्य बताये जाते हैं। आगरा में बना हुआ ताजमहल भी उसमें से एक है। लेकिन अगर ध्यान से देखें तो हमारा शरीर बड़े-से-बड़ा आश्चर्य है। हमारे शरीर में हृदय में एक पम्प बना हुआ है जो एक मिनट में 70-80 बार धड़कता है। जब यह शरीर माँ के गर्भ में होता है, तब से लेकर जब तक मृत्यु होती है, तब तक यह पम्प धड़कता ही रहता है। एक मिनट भी विश्राम नहीं करता। अगर कुछ मिनट विश्राम करे तो हमारी वापसी को टिकट पक्की हो जाये। जरा सोचिये, क्या हम भगवान से कोई बाण्ड पेपर साइन करवाकर लाये हैं कि यह पम्प धड़कते रहना चाहिए। इस पम्प पर हम बहुत जुल्म भी करते हैं, फिर भी यह धड़कता रहता है। अगर हमारे शरीरों पर प्रकृति ने चमड़ी नहीं लगाई होती तो शायद हम एक-दो को देख भी नहीं सकते थे। इस प्रकार आप कुछ मिनटों के लिए समय निकालकर इस शरीर की रचना, मरम्मत, संचालन के लिए प्रकृति ने जो व्यवस्थाएँ बनाई हैं, उसके बारे में थोड़ा सोचेंगे तो पता चलेगा कि यह प्रकृति द्वारा बनाया हुआ शरीर ही दुनिया का सबसे बड़ा आश्चर्य है।

कोई भी माता-पिता अपने बच्चों को जन्म देकर रास्ते पर छोड़ नहीं देते, बल्कि उसके लिए खाने-पीने, रहने, कपड़े, पढ़ने आदि की व्यवस्थाएँ समय पर या समय से पूर्व ही कर देते हैं। इसी प्रकार प्रकृति माँ ने भी इस शरीर के संचालन, मरम्मत, रख-रखाव की सभी व्यवस्थाएँ पहले से ही की हुई हैं। जिस परमात्मा ने इतनी व्यवस्थाएँ की हैं, विश्व का संचालन कर रहा है, क्या उसने इस शरीर को स्वस्थ रखने की व्यवस्था प्रकृति में नहीं की है? अवश्य की है। जिस प्रकार परमात्मा आत्मा के पिता हैं, उसी प्रकार प्रकृति शरीर की माँ है। कोई माँ अपने बच्चों को दुःखी देखना नहीं चाहती, वरन् तुरन्त उसका दुःख दूर करने का प्रयत्न करती है। इस पृथ्वी पर अति बुद्धिमान मनुष्य के अलावा कोई भी जीव-जन्तु, पशु-पक्षी रोगी नहीं है। अगर कोई गाय-भैंस, गधा-घोड़ा, बिल्ली-कुत्ता रोगी हुआ भी तो वह इस अति बुद्धिमान मनुष्य द्वारा बनाया हुआ भोजन खाने से ही। उसने चींटी के लिए कण तो हाथी के लिए मण की भोजन व्यवस्था की है। उसकी बनाई हुई व्यवस्थाओं से सभी योनियों (जलचर-थलचर-नभचर) के पेट आसानी से भर सकते हैं परन्तु मनुष्य योनि पेट की जगह पेटियाँ भरने के चक्कर में रोगी, दुःखी, अशान्त होता जा रहा है। सभी जीव-जन्तु, पशु-पक्षी प्रकृति की व्यवस्थाओं में विश्वास करते हैं और खुश हैं, सुखी हैं, स्वस्थ हैं परन्तु एक मनुष्य ही अपनी बुद्धि के अहंकार से आविष्कार पर आविष्कार करता जा रहा है, शोध पर शोध करता जा रहा है और स्वस्थता, सुख, शान्ति, आनंद से उतना ही दूर होता जा रहा है। वह आज कहीं का नहीं रहा है। अप्राकृतिक शोधों का गुलाम बनकर अनगिनत नये रोगों को जन्म दे दिया है। अपने आपको ऐसे विषम चक्र में फंसा चुका है जो उससे बाहर निकलना उसे नामुमकिन सा लग रहा है। यही अभिमन्यु का यादगार है। आज का मनुष्य 150 से भी ज्यादा चिकित्सा पद्धतियों के ऐसे दलदल में फंसा चुका है जो जितना निकलने की कोशिश करता है, उतना और अन्दर धंसता जाता है। यह सब माँ प्रकृति के अनादर का परिणाम है। प्रकृति को पावन बनाने चला मानव अपने मिथ्याभिमान के रंगीन पर्दे में ऐसा छुप गया है जो अपने शरीर तक को नहीं संभाल पा रहा है। आज तो वह गोली-दवाई-इंजेक्शन लेकर अपने को स्वस्थ कहलाने का झूठा प्रयत्न कर रहा है तो आइये, स्वर्णिम आहार पद्धति को अपनाकर गोली-दवाई-इंजेक्शन-बीमारी-अस्पताल-डॉक्टर-इलाज से मुक्ति पायें और सदा स्वस्थ जीवन का ईश्वरीय जन्मसिद्ध अधिकार प्राप्त करें। स्वर्णिम आहार पद्धति ओमशान्ति मीडिया के सितम्बर-2 अंक में बताई गई है।

M - 07791846188
healthywealthyhappyclub@gmail.com

विचारधारा में बदलाव से क्रोध-मुक्त होंगे

प्रश्न:- आपने पहले भी कहा था कि अगर मुझे अच्छा लग रहा है, मेरी फीलिंग्स ठीक हैं, कोई परेशानी नहीं है, हम अच्छा अनुभव कर रहे हैं तो मेरा बिलीफ सिस्टम ठीक है। अगर मैं उत्तेजित हूँ या किसी भी तरह कि नेगेटिविटी है, तो अपने बिलीफ सिस्टम को चेक करें। अब ये बिलीफ सिस्टम जो है, जिस पर मैं काम कर रही थी, वो काम कैसे करता है, बिलीफ सिस्टम मेरी खुशी को कैसे खत्म कर देता है?

उत्तर:- जो बिलीफ सिस्टम है उसी के आधार पर ही थॉट्स क्रियेट होंगे ना! हमने पिछली बार कई बड़े-बड़े बिलीफ सिस्टम देखे, अब छोटे-छोटे सिम्पल बिलीफ्स को देखते हैं। अब एक साधारण सा बिलीफ लेते हैं कि आज के समय में 'चिंता होना स्वाभाविक है, तनाव होना स्वाभाविक है' अब ये मेरी धारणा है कि 'तनाव होना स्वाभाविक है' सारे दिन में मैं जितनी भी बार तनाव और चिंता का अनुभव करती हूँ तो उसे मैं सहज रूप से स्वीकार कर लेती हूँ कि ये कुछ गलत नहीं हो रहा है, ये तो नैचुरल है। फिर मैं अपने आपको छोटी-छोटी बातों में तनाव में आ जाने की भी परमिशन दे देती हूँ। उदाहरण के लिए मैं धूम्रपान (स्मोकिंग) करती हूँ तो मैं थोड़े ही सोचूंगी कि धूम्रपान मेरे लिए ठीक नहीं है। लेकिन जो नहीं करता है तो उसका बिलीफ सिस्टम ये है कि धूम्रपान करना सेहत के लिए नुकसानदायक है। उसी तरह से मैं एक धारणा बनाती हूँ कि 'शांति स्वाभाविक है'। अभी तक मेरा बिलीफ सिस्टम था 'तनाव होना स्वाभाविक है' तो मैं गुस्सा करने से पहले दो बार सोचूंगी तो नहीं ना! जब गुस्सा करना स्वाभाविक है तो थॉट कैसी क्रियेट होगी? वैसी ही होगी, फिर उसका प्रभाव आपके व्यवहार में आयेगा। अब हम प्रयोग करके देखते हैं कि 'गुस्सा नैचुरल है' इस बिलीफ के साथ हम कहां पहुंचेंगे। गुस्सा करने की हमें आदत पड़ती गई और हर बार गुस्सा करने से मेरे ही अंदर दर्द क्रियेट हुआ। अब एक नये बिलीफ सिस्टम के साथ एक दिन के लिए प्रयोग करते हैं 'शांति नैचुरल है'। अब हमें ये कैसे पता चलेगा कि दोनों में से कौन स्वाभाविक है? जिस धारणा से हमें सुख की अनुभूति होगी उसे हम स्वाभाविक मानेंगे। आज आप कितना भी गुस्सा कर लो लेकिन हरेक को अच्छा क्या लगता है? शांति।

प्रश्न:- शांति तो मांग ही रहे होते हैं, दूढ़ रहे होते हैं?

उत्तर:- अभी हम शांति मांग रहे हैं। ये भी तो एक बिलीफ है कि 'शांति हमें मांगनी है, खुशी हमें मांगनी है,' माना कि बाहर से दूढ़नी है। अब मेरी धारणा ये है कि 'खुशी' बाहर मिलती है तो मैं उसे दूढ़ूंगी कहां? बाहर ही दूढ़ूंगी। मैंने तो ये धारणा कभी बनाई ही नहीं कि खुशी हमारे अंदर है। जो कि सिर्फ और सिर्फ मेरे ऊपर निर्भर है। तो जिस प्रकार की हमारी धारणाएँ होंगी फिर उसी प्रकार के हमारे संकल्प बनेंगे। तो एक दिन हम एक छोटी सी धारणा के साथ प्रयोग करते हैं 'शांति स्वाभाविक है, गुस्सा स्वाभाविक नहीं है' अगर हम गुस्से पर मनन नहीं करेंगे तो हम कहते हैं कि 'शांति स्वाभाविक है, शांति



ब्र. कु. शिवानी मेरा स्वभाव है, खुशी स्वाभाविक है, खुश रहना मेरा स्वभाव है' अब आप इस धारणा को लेकर सारा दिन चलो। एक दिन में कोई जादू नहीं होगा लेकिन धीरे-धीरे वो धारणा हमारे संकल्पों पर कार्य करना शुरू कर देगी। अब अगर मुझे गुस्सा आयेगा या मैं गुस्सा करूंगी तो तुरंत ही मैं अपने आप से कहूंगी कि 'गुस्सा करना नैचुरल नहीं है'। अभी तक पहले मैं कहती थी कि ये तो करना ही था। उसके लिए समर्थन भी था मेरे पास करने के लिए तो मैंने उस संस्कार पर काम नहीं किया। अब हम कहेंगे कि गुस्सा मुझे नहीं आया, लेकिन रिस्टल आई कुड हैव डन विदाउट दिस इम्पैक्ट। धीरे-धीरे मेरा ध्यान उस पर होगा, धीरे-धीरे मेरे सोचने का ढंग बदल जायेगा और फिर वह स्वतः ही मेरे व्यवहार में आ जायेगा। लेकिन गुस्सा करना जायज़ है, तो मेरा थॉट प्रोसेस भी ऐसा ही चलेगा।

प्रश्न:- लेकिन धारणा भी तो एक संकल्प ही है?

उत्तर:- इट इज़ डीप रूटेड फाउन्डेशन थॉट, जिसके बेसिस पर हमारे थॉट निकलते हैं। अब इस थॉट को लेकर या इस धारणा को लेकर चलेंगे कि गुस्सा करना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक नहीं है। तो उनको जब भी गुस्सा आयेगा तो वो तुरंत किसको देखेंगे? अपने आपको देखेंगे, अपने पर काम करेंगे और धीरे-धीरे वो धारणा उनकी डेस्टेनी बन जायेगी। कहीं न कहीं पर हम जो बिलीफ सिस्टम की बात करते हैं। तो इतने सारे बिलीफ्स को लेकर हमने प्रयोग किया क्योंकि अभी हम हैपीनेस इंडेक्स को देख रहे हैं। दिन भर में मेरा जो इंडेक्स है वो स्टेबल है या कहां-कहां ऊपर-नीचे होता है। जो हमने कई चीजें देखी थी वो बिलीफ सिस्टम ही थे कि वास्तव में मेरी हैपीनेस किस-किस पर निर्भर कर रही थी। जब मैंने ये कहा कि बाहर से आनी है तो मैंने देखा कि कहां-कहां मेरी हैपीनेस निर्भर करती थी। मैंने अपने बिलीफ सिस्टम को चेंज किया। मुझे पता नहीं कि वो बिलीफ अंदर तक गया कि नहीं लेकिन एक थॉट से एक नई धारणा बन गई कि 'खुशी मेरी रचना है।' -क्रमशः

दिया बुझे ना!

**World Day of Remembrance
for Road Traffic Victims
17 नवम्बर 2013**

वर्तमान समय भौतिक उपलब्धियों की प्राप्ति की लालसा में विश्व भर में एक दूसरे से आगे बढ़ने की दौड़ में मानव अपने जीवन के महत्व को भी अनजाने में ही कमतर करता जा रहा है। शायद यही कारण है कि आज विश्वभर में सड़क दुर्घटनाओं में निरन्तर वृद्धि हो रही है। इन दुर्घटनाओं में लाखों लोगों की जान जाती है अथवा स्थायी या अस्थायी रूप से अपंग होते हैं और खरबों का आर्थिक नुकसान भी होता है। दुर्घटनाग्रस्त या आश्रितों को गहरा मानसिक आघात लगता है और उनकी सोच पर बहुत बुरा असर होता है। अनेक विषाद प्रस्त हो जाते हैं और इतने निराश हो जाते हैं, जैसे कि इस दुनिया में कुछ बचा ही नहीं। वह जीते हुए भी ऐसे चलते हैं जैसे कि जी नहीं रहे बल्कि जीवन के बोझ को ढो रहे हैं।

सड़क दुर्घटनाओं में जो प्रभावित हो जाते हैं, उन्हें प्राथमिक स्तर पर तो कभी-कभी मदद मिलती है परन्तु मानसिक या सामाजिक स्तर पर जो असर होता है उससे मुक्ति के लिए बहुत कम मदद मिलती है। उस व्यक्ति तथा उनके परिजनों को भौतिक वस्तुओं की सहायता से भी ज्यादा महत्वपूर्ण होता है मानसिक सम्बल। यह मानसिक सम्बल आध्यात्मिक शक्तियों से सम्पन्न होने से ही मिल सकता है। जिन लोगों की मृत्यु हो जाती है, विशेष तौर पर उस व्यक्ति की आत्मा को शान्तिदान की और उसके परिजनों के आन्तरिक सशक्तिकरण की बहुत ज्यादा आवश्यकता होती है। उसके लिए चिकित्सकों द्वारा जो सहयोग मिलता है वह भी कई बार नाकाफी होता है। उन्हें काउन्सलिंग की भी

मनुष्य के चरित्र की विशेषताओं में क्षमा का एक भाव आंतरिक गुण है। यदि कोई मनुष्य आपके साथ भूल करता है, चाहे किसी मजबूरी वश या फिर अज्ञानता वश, आपका परम कर्तव्य बन जाता है कि उसकी त्रुटियों को बिना चिन्त पर धरे, पूर्ववत् प्रेम और सम्मानपूर्ण व्यवहार करते हुए हीनता या अपराध की महसूसता का बोध कराये बिना उसे क्षमा कर देना। कई लोग इसका गलत अर्थ लेते हैं। मान लीजिये कोई मनुष्य आपको खून-पसीने की कमाई उड़ा ले जाये तो क्या आप उसका नाम थाने में दर्ज नहीं करवायेंगे? क्या आप उसे क्षमा करके अपनी मेहनत की कमाई पर पानी फिरता हुआ मूक दर्शक बनकर देखते रहेंगे? नहीं... न। क्योंकि इसे विवेकवान व्यवहार कुशलता नहीं कहा जायेगा। आप इसके लिये अवश्य पुरुषार्थ करेंगे। हाँ, उसकी इन बुराइयों को कोसते

ज़रूरत पड़ती है परन्तु शोध से यह स्पष्ट हुआ है कि मनोचिकित्सक की काउन्सलिंग से भी ज्यादा प्रभावी है-आध्यात्मिक काउन्सलिंग।

इसलिए आजकल अनेक मनोचिकित्सक भी अपने मरीजों को आध्यात्मिकता व मेडिटेशन का लाभ लेने के लिए प्रेरित करते हैं। इसलिए ऐसे कार्यक्रमों की ज़रूरत है जिनके द्वारा समाज का हर वर्ग मानव जीवन के महत्व को समझे। उन्हें यह प्रेरणा मिले कि इस अमूल्य जीवन की सुरक्षा के लिए हम भी प्रयास करें। ब्रह्माकुमारों के

परिजनों को मानसिक रूप से सशक्त करने के उद्देश्य से इस वर्ष 17 नवम्बर 2013 को 'वर्ल्ड डे ऑफ रिमेम्बरेंस फॉर रोड ट्रैफिक विक्टिम्स' घोषित किया है। यह नवम्बर मास का तीसरा रविवार है। यह भी विशेष संयोग है कि ब्रह्माकुमारों पहले से ही हर मास के तीसरे रविवार को 'वर्ल्ड पीस मेडिटेशन' आयोजित करती है।

यातायात परिवहन प्रभाग ने इस 'वर्ल्ड डे ऑफ रिमेम्बरेंस' पर सड़क दुर्घटनाओं से प्रभावित लोगों की मदद के लिए विशेष कार्यक्रम निर्धारित किया है। इस वर्ष के कार्यक्रम को थीम है - 'दिया बुझे ना'। अर्थात् हम लोगों को सड़क यातायात को दुर्घटना मुक्त बनाने की प्रेरणा देंगे ताकि आत्मा रूपी दिया सदा जलता रहे। किसी भी व्यक्ति की सड़क दुर्घटना में मृत्यु ना हो। अतः सभी ब्राह्मण कुल भूषण अपने सेन्टर्स द्वारा ऐसे कार्यक्रम आयोजित करें जिनके माध्यम से खास उन आत्माओं की मदद करें जो सड़क दुर्घटनाओं से प्रभावित हुए हैं।

इन कार्यक्रमों में विशेष उन लोगों को आमंत्रित कर सकते हैं जो सड़क सुरक्षा संबंधी कार्य करने वाले एन.जी.ओ. के पदाधिकारी हैं; सड़क

सुरक्षा संबंधी विभाग के निमित्त अधिकारी हैं; सामाजिक संस्थायें जो लोगों की मदद के कार्यक्रम करती हैं जैसेकि रोटरी क्लब, लॉयन्स क्लब आदि, उनके पदाधिकारी; जिनकी सड़क दुर्घटना में मृत्यु हुई या जो अपंग बने, उनके परिवार के सदस्यों को या उनको जो किसी न किसी प्रकार से दुर्घटनाग्रस्त हुए हैं। इन्हें आध्यात्मिक शक्तियों का लाभ लेने हेतु पुनः आने की व सहयोगी बनने की भी प्रेरणा दे सकते हैं। है कि आपको क्षमा भाव को किस तरह से अपनाना है। एक बार एक मस्त इसाई फकीर किसी चर्च में जीजस के इसी वचन, 'जो तुम्हारे एक

गाल...। पर प्रवचन दे रहा था। सभा में एक दुष्ट प्रकृति का व्यक्ति भी बैठा था। उसने सोचा कि क्यों न इस फकीर की परीक्षा ली जाए जैसे कि परमात्मा ने उसे सबका परीक्षक नियुक्त किया हो। ऐसे कई लोग अपने को परीक्षक ही समझते हैं। हाँ, तो जैसे ही भाषण समाप्त हुआ, उस व्यक्ति ने जाकर फकीर के गाल पर एक झन्नाटेदार तमाचा रसीद कर दिया। फकीर तो हक्का-बक्का रह गया। परन्तु तत्क्षण उसे जीजस के वचन की मर्यादा याद आ गई। उसने दूसरा गाल भी उस दुष्ट व्यक्ति के आगे कर दिया। उसने न आव देखा न ताव, दूसरे गाल पर भी जोरदार थपड़ दे मारा। शेष पेज 9 पर



शान्तिवन। लीडरशिप थू होलिस्टिक इंटीलिजेंस सेमिनार का दीप प्रज्वलन द्वारा उद्घाटन करते हुए ए.जॉन, ए.पी.ओ. एस.एस. मुरलीधरण, ब्र.कु. सुरेश, मैनेजमेंट ट्रेनर ब्र.कु. इ.वी. स्वामीनाथन, प्रो. आर. सुब्रामणियम तथा अन्य।

यातायात एवं परिवहन प्रभाग द्वारा सुरक्षा जन-जागृति कार्यक्रम और चालकों के लिए कौशल विकास कार्यक्रम आयोजित किये जाते हैं। इनमें आन्तरिक सशक्तिकरण के लिए 'सेल्फ एम्पावरमेंट थू मेडिटेशन' एक विशेष कार्यक्रम है।

संयुक्त राष्ट्र ने विश्व स्तर पर सड़क दुर्घटनाओं से प्रभावित लोगों को पुनः सशक्त करने अथवा जो मृत्यु को प्राप्त कर चुके हैं उन्हें शान्ति दान देने के लिए या उनके हुए न तो अपना समय बर्बाद करेंगे और न ही अपना दिल जलाएंगे। यदि न्यायालय द्वारा वह डंड का भागी बनता है तो इसमें भी उसका ही कल्याण है। प्रथम तो उसके गलत कर्मों

का निपटारा हो जाएगा। दूसरा, भविष्य में गलत आदत के निर्माण से वह बच जाएगा। इस तरह से आप उसके कल्याणकारी मित्र ही कहलाएंगे। जीजस का एक प्रसिद्ध प्रवचन है - "जो तुम्हारे एक गाल पर तमाचा मारे, अपना दूसरा गाल भी उसके आगे कर दो।" भावार्थ उनका यह था कि लज्जित होकर वह अपने कुकृत्य पर पश्चाताप करेगा और भविष्य में इस दुष्टता से बच जाएगा। परन्तु विवेकहीन लोगों पर इसका कोई असर नहीं पड़ता। इस संदर्भ में एक व्यवहारिक घटना याद आती



मुखई-विले पाले। नवरात्री झांकी का उद्घाटन करने के पश्चात प्रसिद्ध अभिनेत्री भाग्यश्री, राइटर भावना सोमय्या, अभिनेत्री ग्रेसी सिंह, पुलिस इन्स्पेक्टर सुनैना, सिंगर आमिर शोख। साथ हैं ब्र.कु. योगिनी।



स्वीडन। विदेश यात्रा के दौरान पाण्डव भवन की राजयोगी शिक्षिका ब्र.कु.शशिप्रभा स्वीडन के स्टूडेंट्स के साथ ग्रुप फोटो में।



पटियाला। थापर यूनिवर्सिटी में कार्यक्रम के पश्चात श्री श्री रविशंकर को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. राखी, ब्र.कु. जयश्री।



राजकोट। शांतिदूत यूथ साइकिल यात्रा के प्रस्थान हेतु हरी झंडी दिखाती हुई मेयर रक्षा बहन, ब्र.कु. आरती तथा अन्य।



धुरी। चैतन्य देवियों की झांकी का अवलोकन करने के पश्चात कांग्रेस नेत्री रूप कौर बाघरिया, रघुबीर चंद, ब्र.कु. मूर्ति, संजय कुमार, हंस राज गर्ग। साथ हैं ब्र.कु. सुनीता।



राउरकेला। लॉयन्स क्लब के गवर्नर पी.सी. नायक, शांतिदूत साइकिल यात्रा प्रोग्राम के दौरान। मोमेंटो प्रदान करते हुए ब्र.कु. बिमला, ब्र.कु. ज्योत्सना, ब्र.कु. शिबाना रे, ब्र.कु. बानेश्वर तथा अन्य।



शिमला। बिजनेस एवं व्यापार विंग द्वारा आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन द्वारा उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. गोता, शिमला व्यापार मंडल के सेक्रेटरी इन्द्रजीत सिंह, जे.एल.शाह, थर्ड आई सोल्यूशन मुम्बई, पदमा, जी.एस.एम. नाबार्ड बैंक हि. प्र. ब्र.कु. डॉ मधु, ब्र.कु. अनीता, ब्र.कु. रोमा।



शिवान-विहार। चैतन्य देवियों की झांकी का अवलोकन करने के पश्चात लालबाबू सोनी, ब्र.कु. सुधा, ब्र.कु. प्रेम, ब्र.कु. निर्मल दिखाई दे रहे हैं।



सुन्नी-शिमला। सांसद प्रतिभा सिंह को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. शकुंतला। साथ है ब्र.कु. रेवा दास।



शाजापुर। विश्व हिन्दू परिषद के अध्यक्ष एवं दशहरा उत्सव समिति के संयोजक शिवाजी सोनी, ब्र.कु. प्रतिभा को सम्मान पत्र द्वारा सम्मानित करते हुए। साथ है अन्य गणमान्य जन।



सोनभद्र। शांतिदूत साइकिल यात्रा को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते हुए विधायक अविनाश कुशावाहा। साथ है ब्र.कु. सुमन।



इन्दौर-मप्र। शांतिदूत साइकिल यात्रा के समापन कार्यक्रम में ब्र.कु. आरती को सम्मानित करते हुए ओंकारेश्वर मंदिर के मुख्य ट्रस्टी राव देवेन्द्रसिंह, माया सिंह प्राचार्य एवं आशाराम अवासे।

कुछ लोग कहते हैं कि "हमें ईश्वरीय ज्ञान मार्ग में आए हुए बहुत थोड़े ही वर्ष हुए हैं जबकि अन्य कुछ लोग हमारी तुलना में बहुत वर्ष पहले से ही ज्ञान और योग का पुरुषार्थ करते चले आ रहे हैं। अतः अब जब हम विश्व में परिस्थितियों को बहुत तीव्र गति से देखते हैं और ऐसा महसूस करते हैं कि अब सृष्टि के महाविनाश और सतयुग के प्रारंभ में बहुत थोड़ा ही समय रह गया है तो हमें ऐसा महसूस होता है कि हमें पुरुषार्थ के लिए बहुत कम समय मिला है"। मान लीजिए कि किसी को योगाभ्यास, दिव्य-गुणों की धारणा इत्यादि के लिए 50 वर्ष मिले और हमें तो इस पुरुषार्थ में लगे हुए कुल 10 वर्ष ही हुए हैं, तब हम ऐसा सोचते हैं कि "हमारा तो उन योगाभ्यासियों से कोई मुकाबला नहीं है जिन्हें कि 50 वर्ष हुए हैं। ऐसा सोच कर मन थोड़ा उदास सा हो जाता है। ऐसा होना स्वाभाविक है ना?"

इस विषय में ये सोचने की ज़रूरत है कि पृथ्वी द्वारा सूर्य के चक्कर लगाने में जो दिन-रात बनते हैं और दिनों से जो मास और मास से फिर वर्ष बनते हैं, उस गणित के आधार पर तो निस्संदेह 50 वर्ष हो गये हैं परन्तु वास्तव में प्रश्न इन वर्षों का नहीं है। प्रश्न तो ये है कि उन्होंने 50 वर्षों में से कितना भाग 'युक्ति-युक्त' पुरुषार्थ में लगाया है। यदि उनका पुरुषार्थ ढीला-ढाला रहा है तब तो उनके 50 वर्ष उनके अनुसार से केवल 5-7 वर्ष या 8-10 वर्ष ही के बराबर है। उदाहरण के तौर पर, एक व्यक्ति एक देश से दूसरे देश और वहाँ से तीसरे देश में भूमार्ग से बैलगाड़ी के द्वारा जाता है, दूसरा व्यक्ति मोटर-साइकिल से जाता है, तीसरा रेलगाड़ी के माध्यम से और चौथा हवाई जहाज के द्वारा। स्पष्ट है कि बैलगाड़ी से सड़क पर यात्रा करने वाले को जिस मंजिल तक पहुँचने में 10 वर्ष लगेंगे, उस मंजिल पर दूसरा व्यक्ति तो वायुयान के द्वारा शायद 5 घण्टों में ही पहुँच जाएगा। अतः चींटी मार्ग से जाने में और विहंगम मार्ग से जाने में कई वर्षों का अन्तर पड़ जाता है। इसी प्रकार, अध्यात्म में प्यादे, घुड़सवार, रथी, महारथी और अतिरथी अलग-अलग गति वाले पुरुषार्थी होते हैं। जो उड़ती कला वाले हैं वही वास्तव में तीव्र पुरुषार्थी हैं, दूसरे सब नम्बरवार पुरुषार्थ अनुसार हैं। जो प्यादे हैं वे तो रास्ते में छोटा-सा टीला आने पर भी रुकावट महसूस करते हैं और उनकी गति मन्द हो जाती है परन्तु जो उड़ती कला वाले हैं वे तो ऊँचे-ऊँचे पहाड़ों के भी ऊपर से उड़ जाते हैं। रास्ते में नदी-नाले, यहाँ तक कि समुद्र भी उनके लिए रुकावट नहीं होते। ऐसे ही आध्यात्मिक पुरुषार्थ में उड़ती कला, चढ़ती कला या तीव्र पुरुषार्थ वाले बड़ी-बड़ी समस्याओं, आपदाओं और विघ्नों को भी रुकावट नहीं मानते बल्कि ज्ञान और योग के पर लगा कर गगनगामी हो जाते हैं। इससे उनका समय बहुत बच जाता है और उनको जो थोड़ा समय मिलता है वह भी दीर्घ-काल हो जाता है।

कुछ लोग ऐसे हैं जो छोटी-छोटी बातों में अपना समय व्यर्थ गंवाते रहते हैं। इसलिये अधिक समय से आए हुए होने के बावजूद भी वे पीछे रह जाते हैं। उनका समय बर्बाद

हो जाता है। अतः प्रश्न उठता है कि वे कौन-कौन सी मुख्य बातें हैं जिनके कारण दीर्घ समय भी पुरुषार्थ के लिए छोटा हो जाता है अथवा वे कौन से ऐसे विघ्न हैं जिनके कारण व्यक्ति तीव्र पुरुषार्थ नहीं कर सकता और उसकी गति साधारण से भी मन्द हो जाती है। यहाँ हम उनमें से कुछेक का उल्लेख करेंगे।

आलस्य

आलस्य मनुष्य का बहुत ही समय खराब करता है। कभी शारीरिक कारणों से और कभी किन्हीं मानसिक कारणों से मनुष्य ये सोचता है कि अभी मैं ये कार्य नहीं कर सकता। उसे विश्राम और निद्रा अधिक प्रिय हो जाते हैं। वह मेहनत से बचना चाहता है। उसके मन में ये सूक्ष्म भावना बनी रहती है कि कार्य न करना पड़े। आगे बढ़ने का अवसर मिलने पर भी वह अपनी सुस्ती की वजह से आगे नहीं बढ़ पाता। प्रातः अमृतवेले चुस्त होकर योग में नहीं बैठता बल्कि आलस्यवश शैथ्या पर पड़ा रहता है। सोचता

तीव्र पुरुषार्थ और समय का गणित

अध्यात्म में प्यादे, घुड़सवार, रथी, महारथी और अतिरथी अलग-अलग गति वाले पुरुषार्थी होते हैं। जो उड़ती कला वाले हैं वही वास्तव में तीव्र पुरुषार्थी हैं, दूसरे सब नम्बरवार पुरुषार्थ अनुसार हैं।

-ब्र.कु. जगदीश

है कि थोड़ा और सुस्ता लूँ, योगाभ्यास तो बाद में भी कर सकता हूँ। शरीर द्वारा सेवा करने की बजाय वह दूसरों से सेवा लेना अधिक पसन्द करता है और, इस प्रकार, अपने जीवन को सफल नहीं कर पाता। मान लीजिए कि किसी व्यक्ति को ज्ञान और योग के इस पुरुषार्थ रूपी मार्ग पर आये 50 वर्ष हुए हैं। यदि उसमें से 5 वर्ष बार-बार आलस्य के वश होने के कारण वह तीव्र पुरुषार्थ नहीं कर सका तब उसके तो 50 वर्ष में से बाकी 45 वर्ष ही उसे मिले। 5 वर्ष तो उसने आराम-पसंदी में और समय हाराम करने में लगा दिये। इस प्रकार, उसने 5 वर्ष का अनमोल समय गंवा दिया।

अलवेलापन

कुछ लोग ऐसे होते हैं जिनके स्वभाव में गम्भीरता बिल्कुल नहीं होती अथवा कम होती है। वे किसी महत्वपूर्ण बात को भी ठीक तरह महत्व नहीं देते। हर बात में सोचते हैं कि "क्या फर्क पड़ता है"। जब उनको ये कहा जाता है कि सृष्टि का महाविनाश निकट भविष्य में होने वाला है और इसलिए योगयुक्त अवस्था धारण करने की आवश्यकता है तो वे कहते हैं-"अरे यार, सब-कुछ हो जाएगा; तुम चिन्ता मत किया करो। सारा समय योग थोड़े ही करना है। हम तो सुख पूर्वक चलेंगे फिर जो कुछ होगा सब देखा जाएगा। सभी लोग सतयुग में थोड़े ही जायेंगे? जो बाकी दुनिया के साथ होगा, वही हमारे साथ होगा। हर वक्त योग-योग की बात करना हमारे मन को अखरता है। हम तो ऐसी जीव हैं और हम से ज्यादा

रस्सा-कसी नहीं होती"। इस प्रकार अधिक समय मिलने के बावजूद भी उनका काफी समय तो अलबेलेपन के कारण ईश्वरीय कमाई के बिना ही निकल जाता है। अलबेलेपन के स्वभाव वाले व्यक्ति को यदि 50 वर्ष भी इस पुरुषार्थ के लिए मिले हों तो उसके कम-से-कम 8-10 वर्ष तो ये अलबेलापन ही खा जाता है। वह 5 वर्ष तो आलस्य में और 8 वर्ष अलबेलेपन में गंवा बैठता है और, इस प्रकार शेष उसके 37 वर्ष रह जाते हैं। कर दिया तो बाकी उसके क्या पल्ले पड़ा?

सहनशीलता की कमी

कुछ लोग स्वभाव के बहुत तेज होते हैं। जब उन्हें कोई व्यक्ति कुछ समझाता-बुझाता है, सावधानी देता है अथवा कुछ डॉट-डपट लगाता है तो वे बहुत जल्दी ही महसूस कर जाते हैं। वे केवल उसी ही समय महसूस नहीं करते बल्कि चिरकाल तक उनके मन में वो बात चुभती रहती है। वे बार-बार इस घटना को दूसरों से वर्णन करते हैं। कोई भी बात असह्य लगने के कारण उनके मन में घृणा-द्वेष, प्रीति का अभाव, सम्मान की कमी तथा खुशी को न्यूनता बनी ही रहती है। इन सबके कारण वे उन्नति नहीं कर पाते। उनका मन योगयुक्त नहीं हो सकता क्योंकि मन को खटकने वाली बात उन्हें बार-बार याद आती है। इस प्रकार, मान लीजिए कि छोटी-बड़ी बातों को सहन न कर सकने के कारण किसी व्यक्ति का समय खराब होता रहता है तो 50 वर्षों में से उसके 15 वर्ष तो इसी में बेकार हो जाते हैं। इतना समय केवल बेकार ही नहीं होता बल्कि नकारात्मक स्वभाव-संस्कार बन जाने के कारण वह अधिक ही पतन की ओर जाता है और उसका नया कर्मों का खाता बनता रहता है। इस तरह 50 वर्ष में से 37 वर्ष तो पहले ही रह गए थे और 15 वर्ष और घट जाने के कारण बाकी 22 वर्ष ही बचते हैं। इसके बाद भी जो उसके नये विकर्म बनते हैं, अब उनको समाप्त करने के लिए जितना समय चाहिए, वह तो मालूम नहीं कि उस व्यक्ति को कितना समय लगेगा। इस पर तो ये उक्ति लागू होती है कि "लेने के देने पड़े"। आये थे कमाई करने, वह तो बहुत थोड़ी ही की और नुकसान अधिक कर दिया तो बाकी उसके क्या पल्ले पड़ा?

बीती बातों को याद करना

ऐसे भी व्यक्ति होते हैं जो भगवान को याद करने की बजाय बीती बातों का चिन्तन करते रहते हैं, "फलां अवसर पर फलां ने बात कही थी जो कि बिल्कुल ही घटिया थी; तब उसका व्यवहार बहुत खराब था..." वे इस प्रकार सोचते रहते हैं। वे इन्हीं बातों को सोचने में समय निकाल देते हैं। 'पास्ट को पास्ट' करके वे पास विद आनर्स होने का पुरुषार्थ नहीं करते। बीती को बिसार कर वे आगे की सुधि नहीं लेते। आज के दिन भी वे कई वर्ष पहले की यादों में गोता लगाकर तब के कटु अनुभव में जलते-भुनते रहते हैं। वे अतीन्द्रिय सुख प्राप्त नहीं कर सकते। वे उल्टी माला अथवा दुःख की माला फेरने के कारण मालामाल नहीं हो सकते। परिणाम ये होता है कि जीवन का अनमोल समय भूतकाल के भूतों के वश ही कटशेष पत्र 7 पर

पुण्य कर्म के साथ अहंकार को पनपने न दें

-ब्र.कु. सूर्य



नवसारी-गुज.। शान्तिदूत युवा साइकिल यात्रा के अन्तर्गत पब्लिक फंक्शन का दीप प्रज्वलन द्वारा उद्घाटन करते हुए ब्र.कु.रोहित, पूर्व नगरपालिका प्रमुख अरविंद भाई पटेल, ब्र.कु.गीता तथा अन्य अभियान यात्री।



मनोहर थाना-राज.। ईश्वरीय संदेश देते हुए ब्र.कु.मीना। साथ हैं नीतिराज,सरपंच, प्रीसिपल रामजीलाल कोली।



लातुर-महा.। लातुर अर्बन बैंक के मैनेजर बालाराम मंत्री और उनकी धर्मपत्नी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.नंदा।



भटिण्डा। भुच्चो मण्डी में कृष्ण जन्माष्टमी के अवसर पर एस.एच.ओ. हरजीत सिंह को आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी समझाते हुए ब्र.कु.शिवानी।



उस्मानाबाद-महा.। भोसले हाईस्कूल में टच दी लाईट प्रोजेक्ट का दीप प्रज्वलन द्वारा उद्घाटन करते हुए स्वामी सर पर्यवेक्षक, पूर्व अध्यक्ष नंदकिशोर भन्साकी, पत्रकार संघ, ब्र.कु.सुरेखा तथा अन्य।



दूदू-जयपुर। नवरात्री की झांकी अवलोकन अवसर पर सरपंच भटाणा, ब्र.कु. शशि तथा अन्य।

हमें श्रेष्ठ कर्म वा पुण्य कर्म करना बहुत ही अच्छा लगता है। पुण्य कर्म की पूंजी जमा करना, दूसरों को सुख देना, मानव मात्र में यह भाव रहना ही चाहिए। कई बार उच्चतम मार्ग का राही पुण्य कर्म अहंभाव वा स्वार्थ भाव को लेकर करता है, वहां पुण्यकर्म में कांटा पड़ जाता है। हम कैसे सावधानी बरते जो पुण्यकर्म हमें विपरीत समय में काम आये।

एक जगह पढ़ा था कि बुद्ध की ख्याति चीन तक पहुँची थी। चीन के सम्राट 'वू' ने बहुत सारा धन खर्च कर बौद्ध धर्म का प्रचार-प्रसार कराया। बौद्ध धर्म ग्रंथ का अनुवाद कराया। सैकड़ों मठ और विहार भी चीन में बनवाये। हजारों भिक्षुओं ने चीन के हर गाँव में पहुँचकर बुद्ध का संदेश देश के कोने-कोने में पहुँचाया।

एक बार (चौदह सौ वर्ष पूर्व) बुद्ध का एक श्रेष्ठ भिक्षु बौद्धधर्मो भारत छोड़कर चीन पहुँचा।

सम्राट को पता चला कि परमज्ञानी बौद्धधर्मो भी चीन आ रहे हैं, तो वे स्वयं देश की सरहद तक चलकर बौद्धधर्मो का स्वागत-सत्कार करने के लिए गये। स्वागत विधि निपटाकर, विश्राम के क्षणों में सम्राट 'वू' ने बौद्धधर्मो से पूछा- 'मैंने इतने सारे मठ, विहार बनवाये, धन खर्च कर बौद्ध धर्म का अनुवाद करवाया, लाखों भिक्षुओं को रोज भोजन देता हूँ। तो मेरे इस पुण्य का फल क्या होगा ?'

थोड़ी-सी भी हिचक के बिना बौद्धधर्मो ने सम्राट वू से कहा- 'आप सीधे नर्क में जायेंगे। डायरेक्ट टू हेल.....।' सम्राट यह शब्द सुनकर चकित रह गये। और कहा कि आप कैसी बात करते हैं? मेरे इस पुण्य का परिणाम नर्क? आप मजाक तो नहीं कर रहे हैं ना? क्योंकि आज तक दूसरे किसी भी भिक्षु ने ऐसा नहीं कहा। सभी उनकी बहुत महिमा करते थे। 'आप तो महान पुण्य आत्मा हो। ऐसा काम तो आज तक किसी ने नहीं किया है। स्वर्ग में तुम्हारा नाम स्वर्ण अक्षरों में लिखा जायेगा। परमात्मा की बिल्कुल बाजू में आपका सिंहासन होगा।.....' ऐसी अनेक प्रशंसक बातें उन्हें सुनने को मिली थीं। लेकिन यहाँ आपसे तो विपरीत सुनने को मिला कि इतना सब पुण्य का फल सीधा नर्क? - बौद्धधर्मो की बात सम्राट को पसंद नहीं आई और उसने कहा कि मैं इस बात को नहीं मानता हूँ। तब बौद्धधर्मो ने कहा कि मैं आपके पाप के

राज्य में प्रवेश करने से इन्कार करता हूँ। मैं आपकी सरहद के बाहर ही रहूँगा। जिस दिन आपको समझ में आयेगा कि..... 'यदि पुण्य भी अहंकार की पुष्टि करनेवाला है तो वह पाप है', उस दिन मैं सहर्ष आपके राज्य में प्रवेश करूँगा।

मैं आपको, आप जो भी काम करते हैं उनको छोड़ने की बात नहीं करता। लेकिन उन कर्मों द्वारा आपके मन में जो अहंकार भाव जागता है उसको मैं छोड़ने की बात

जब जीवन अपने शिखर पर होता है तब किसी की बात समझ में नहीं आती। लेकिन मृत्यु के समय निश्चित रूप से वे बातें याद आती हैं। आदमी लोखंड की जंजीर छोड़ने को जल्दी तैयार हो जाता है लेकिन सोने के जंजीर से बंध जाने के बाद छोड़ने की इच्छा होती ही नहीं है।

करता हूँ.....।

पुण्य का सम्बन्ध, आप कितना और क्या करते हो, उनसे नहीं होता। अहंभाव के साथ किया गया कोई भी कर्म कर्ता को कमजोर करता है और अकर्ता-भाव के अनुभव बिना दान या पुण्य करते हैं तो वह पाप बनता है। पुण्य कोई प्राकृतिक कार्य का परिणाम नहीं है। व्यक्ति की आंतरिक स्थिति का एक नाम है और अहंकार रहित होकर व्यक्ति कोई भी काम करता है तो ये पुण्य है।

अपने अहंकार की तृप्ति के लिए इंसान कुछ भी करने को तैयार हो जाता है और दान-पुण्य या धार्मिक सम्बंधित कृत्यों का अहंकार अतिशय सूक्ष्म होता है जो स्वयं व्यक्ति को भी दिखाई नहीं पड़ता या समझ में नहीं आता।

बौद्धधर्मो की यह सीधी चोट करने वाली सच बात सम्राट को अच्छी नहीं लगी। वह बौद्धधर्मो का विरोधी बन गया। उनके साथ बौद्ध धर्म के भिक्षु भी विरोधी हो गये क्योंकि उनको आशा थी कि बौद्धधर्मो को देख सब खुश होंगे। उनकी पीठ थपथपायेंगे। सम्राट भी उत्सुक था कि बौद्धधर्मो के आने से काम

ज़ोर-शोर से आगे बढ़ेगा। लेकिन हुआ सब उल्टा।

समय अपनी रफतार से चलता रहा, ऐसे में दूसरे दस साल निकल गये। सम्राट मरणशय्या पर सोया हुआ था। मृत्यु ने उसको चारों ओर से घेर लिया था। उसको बहुत ही भय लग रहा था। विचार और विकार उस पर आक्रमण कर रहे थे। असंतोष, उसके कलेजे को खा रहा था। तब उसे बौद्धधर्मो की बात याद आई और स्पष्ट समझ में आने लगा कि इतना सारा पुण्य करने के बाद भी उसमें और सामान्य आदमी के मृत्यु में कोई अंतर नहीं है। जितनी अशांति एक सामान्य आदमी में होती है उतनी ही अशांति मुझ में भी है। तब भला यह सब करने का क्या अर्थ? ऐसी सोच उनके मन को बेचैन कर रही थी।

उन्होंने संदेश भेजा कि बौद्धधर्मो जहाँ भी हों वहाँ से सत्कारपूर्वक यहाँ ले आइए। मैंने व्यर्थ ही दस वर्ष बर्बाद कर दिये। आज मुझे, खुद को भी लग रहा है कि मैं सीधा नर्क में जा रहा हूँ।..... लेकिन बौद्धधर्मो ने तो देह छोड़ दिया था। उनका आगमन असंभव था। लेकिन देह त्याग करते वक्त उसने संदेश छोड़ दिया था कि आज नहीं तो कभी भी सम्राट 'वू' मुझे याद करेगा।

जब जीवन अपने शिखर पर होता है तब किसी की बात समझ में नहीं आती। लेकिन मृत्यु के समय निश्चित रूप से वे बातें याद आती हैं। मेरी ओर से उन्हें बताना कि— 'जीवनभर जो पुण्य किया, पुण्य के लिये सब कुछ किया लेकिन अब मृत्यु के क्षणों में पुण्य को छोड़ देना' काम बहुत मुश्किल है। आदमी लोखंड की जंजीर छोड़ने को जल्दी तैयार हो जाता है लेकिन सोने के जंजीर से बंध जाने के बाद छोड़ने की इच्छा होती ही नहीं है। पाप तो छूट सकता है लेकिन पुण्य द्वारा इकट्ठा किया हुआ अहंकार जल्दी छूटता नहीं। जंजीर लोखंड की हो या सोने की, जंजीर तो जंजीर ही है। पिंजरा लोखंड का हो या हीरे-मोती से जड़ा, वो तो छूट जाता है लेकिन पसंद वाली बाजू छोड़ने के लिए पूरा सिक्का फेंकना पड़ता है क्योंकि परमज्ञान सदा द्वंद से पार है। पाप तो बंधन है ही लेकिन मुक्तिमार्ग की यात्रा के लिए पुण्य का अहंकार भी बाधक बन जाता है, जो खराब के साथ अच्छे का अहंकार भी छोड़ता है, वही परमात्मा के द्वार तक पहुँच सकता है।

तीव्र पुरुषार्थ और ...पृष्ठ 6 का शेष जाता है। इस प्रकार 50 वर्षों में से जो 22 वर्ष रहे थे, उनमें से 7-8 वर्ष तो पुरानी बातों में लग जाने से अथवा गड़े मुँदें उखाड़ते रहने से उनके और ही कम हो जाते हैं। आगे बढ़ने की बजाय वे पुरानी बातों के कब्रिस्तान खोदे खड़े रहते हैं। यदि 22 वर्षों में से 8 वर्ष इस तरह निकल जायें तब बाकी तो केवल 14 वर्ष ही बचते हैं।

व्यर्थ बातें सुनना और करना कुछ लोग हमें ऐसी बातें सुनाते हैं जिनसे हमारा कोई मतलब नहीं होता। कुछ व्यक्ति

दूसरों से व्यर्थ बातें सुनने का चस्का लेते हैं। जब तक उन्हें इधर-उधर का, किसी के मरने किसी के घायल होने का, किसी को व्यापार में हानि होने, इत्यादि का वे जब तक समाचार नहीं सुन लेते, उन्हें न नाशता अच्छा लगता है, न खाना हजम होता है। मसालेदार बातें सुनने की उनको आदत पड़ जाती है वरना वे महसूस करते हैं कि जीवन में बोरियत है। ऐसे ही ईश्वरीय ज्ञान के मार्ग में कई लोग खाहमखाह दूसरों के पुरुषार्थ के उतार-चढ़ाव, उनके जीवन में ऊँच-नीच इत्यादि की खबर के लिए ऐसे ही तरसते रहते हैं जैसे

कई लोग सांध्य-समाचार, दोपहर की खबरें इत्यादि के लिए उत्सुक रहते अथवा क्रिकेट में किसका क्या हुआ, इसके लिए अपने दफ्तर में भी रेडियो ऑन करके सुनते रहते हैं। ज्ञानी को जब समय के मूल्य का पता चलता भी है तब भी वह उसे इस प्रकार गंवा देता है इस प्रकार यदि 5-6 वर्ष भी उसके कम हो जायें तो 14 वर्षों में से बाकि 9 वर्ष ही शेष रहते हैं। इस प्रकार कुछ और भी कारण हैं जिनमें समय की बहुत हानि होती है। स्थानाभाव के कारण हम उनका यहाँ उल्लेख नहीं कर रहे हैं।



माउण्ट आबू। दीपावली के शुभ अवसर पर रोशनी से जगमगाता हुआ ओम शान्ति भवन।



सिकंदराबाद। रशियन कल्चरल फेस्टिवल कम कॉन्फ्रेंस ऑन गॉड्स विज्डम फॉर इनर पीस एंड ग्लोबल हार्मनी प्रोग्राम में स्पीकर सर्वे, केन्द्रीय यातायात परिवहन मंत्री सत्यनारायण, ब्र.कु. वेदांती, ब्र.कु. संतोष, एम.डी. शैलजा किरण, ब्र.कु. मंजु, सांसद जी. विवेकानन्द तथा अन्य।



अजमेर। शांतिदूत साइकिल यात्रा के दौरान ब्र.कु शक्तिराज पुलिस के जवानों को मेमोरी मैनेजमेंट के बारे में समझाते हुए। साथ हैं शांतिदूत यात्रा के भाई-बहनें।



सिहोरा। शासकीय कन्या शाला में ब्र.कु. भगवान प्रवचन करते हुए। साथ हैं ब्र.कु. कृष्णा, नायक भाई, डिहरिया भाई तथा अन्य।



बड़ौदा। ग्लोबल हॉस्पिटल की 20वीं सालगिरह पर अपने विचार व्यक्त करते हुए ब्र.कु. डॉ. सतीश। साथ हैं ब्र.कु. डॉ. निरंजना, ब्र.कु. राज तथा सी.ए. राकेश गांधी।

स्व-चेतना प्रथम... पेज 2 का शेष

में छोड़ दिया हो।

हम भी मिट्टी के घड़े हैं। बहुत है भीतर। वही है जो परमात्मा का है, सागर का ही है। लेकिन बाहर जो है उसका क्या? उसकी क्या तुलना है? यह मिट्टी के घड़े को भी एक दिन तोड़ना ही पड़ता है। यह जो सेल्फ है, यह जो मैं हूँ, यह जो आत्म का भाव है, यह जो ईगो है, अहंकार है, यह घरे हुए है। लेकिन जिस दिन स्वयं की पूरी गिरिमा का पता चलता है, उस दिन मिट्टी का घड़ा सोने का घड़ा हो जाता है। तोड़ना बहुत मुश्किल हो जाता है।

इसलिए बहुत बार साधक में अदभुत तरह के अहंकारों का जन्म होता है। बहुत बार साधना के पथ पर चलने वाले को जो अंतिम चीज आखिर में रोक लेती है, वह वो जगह है जहाँ उसका मैं सोने का हो जाता है, जहाँ उसे लगता है कि मैं अनंत वीर्य, अनंत ज्ञान, अनंत शक्ति का मालिक हूँ। यह घोषणा उसके भीतरी मैं की बड़ी गहरी घोषणा बन जाती है। जो इस पर रुक जाते हैं वे प्रथम चरण में ही रहते हैं। और यह रुक जाना वैसा ही है जैसे कोई आदमी अपनी मंजिल के करीब आकर और द्वार पर रुक जाए। सारा रास्ता तय करे और मंदिर के बाहर ठहर जाए।

ऐसा होता भी है। हजारों मील आदमी चल लेता है, और मंजिल के पास आकर एक-एक कदम उठाना मुश्किल हो जाता है। हजारों मील चल लेता है, जब तक दूर होती है मंजिल तब तक दौड़ लेता है, जैसे-जैसे पास आने लगती है वैसे-वैसे थकान पकड़ने लगती है। अक्सर ऐसा हुआ है कि लोग मंदिरों के बाहर आकर विश्राम को चले गए हैं।

अनेक साधक स्वयं को जानने पर अटक जाते हैं। इससे भी योगी होना आगे बड़ी छलांग है। स्वयं को पाने की बात बहुत बड़ी नहीं है, स्वयं को खोने की बात बहुत बड़ी है।

योग सबसे बड़ी खोज शुरू होती है वह होती है, मैं कौन हूँ? इसको खोज शुरू होती है। मैं क्या हूँ? क्या हूँ? मैं कहाँ तक हूँ? यह प्रथम स्टेज में पता नहीं चलता। जितना गहरे हम खोजते हैं, उतना ही हम पाते हैं कि यहाँ भी मेरा अंत नहीं है, यहाँ भी मैं नहीं हूँ और आगे भी हूँ, बियांड एंड बियांड। खोज चलती जाती है, खोज चलती जाती है और सब सीमाएं टूट जाती हैं और आखिर में पता चलता है कि जो भी है वह सभी कुछ मैं हूँ, जिस दिन यह पता चलता है कि जो भी है वह सभी कुछ मैं हूँ, उस दिन मैं नहीं बचता, क्योंकि तू नहीं बचता, कोई तू नहीं रह जाता बाहर फिर। सभी कुछ मैं हूँ, फिर कोई तू नहीं रह जाता। जहाँ मैं और तू में अंतर नहीं रह जाता। योग की पराकाष्ठा माना परमात्मा के समान बना देती है। तब तो कहा जाता है योगी माना ही परमात्मा का रूप।

सकारात्मक सोच से स्व-परिवर्तन

पांच मिनट गुस्से से, दो घंटे की अगर कार्य क्षमता जलती हो, तो पांच मिनट का मेंटल रिलैक्सेशन, दो घंटे की कार्यक्षमता को बढ़ा देता है। इसलिए सुबह उठकर बीस मिनट अपने मन को शांत कर, फिर दिनचर्या को आरंभ करें। आठ घंटे तक आपकी मानसिक स्थिति स्वस्थ रहेगी और सुव्यवस्थित होकर आप अपने मन को कार्य में एकाग्र कर सकेंगे। परिस्थितियाँ आयेगी, लोग आयेगे, उल्टा-पुल्टा बोलने वाले भी आयेगे। जब आपके अंदर की मानसिक प्रतिरोधक शक्ति बढ़ जाती है, तो उस चीज को इग्नोर करना सहज हो जायेगा। उसके प्रभाव में नहीं आयेगे लेकिन सहज रीति से इग्नोर कर सकेंगे। इसलिए सुबह बीस मिनट और आठ घंटे के बाद अगर शाम को पुनः बीस मिनट मेंडिटेशन कर लें तो रात में शांति से नींद तो आयेगी ही। आप इसका प्रयोग करके देखो क्योंकि ये एक्सपेरिमेंट किया हुआ है। योग का दूसरा नाम ही है प्रयोग। हम अपने जीवन की प्रयोगशाला में उसके ऊपर प्रयोग करेंगे। मन के लिए एक्सरसाइज कौन सी है? पॉजिटिव थिंकिंग की एक्सरसाइज उसको देना होगा। सकारात्मक विचार अपने आप नहीं चलेंगे, इतना सहज नहीं है। लेकिन मन को आदती बनाना होगा। क्योंकि मन को भी आदत पड़ गई है निगेटिव सोचने की। आज अगर बच्चा घर में थोड़ी देरी से आया तो कितने निगेटिव विचार आ जाते हैं। कहा गया होगा? क्या हुआ होगा? पता नहीं कहीं एक्सीडेंट तो नहीं हो गया? कहीं हॉस्पिटल में भर्ती तो नहीं है, तो कहा-कहा विचार पहुंच जाते हैं, कितने निगेटिव विचार आते हैं। इसीलिए जहाँ निगेटिव विचार अधिक हो जाते हैं तो मन परेशान हो उठता है। इसीलिए मन को प्रतिरोधक शक्ति कम होने लगती है। तो जितना हम पॉजिटिव विचारों की एक्सरसाइज देते जायेंगे, और वो देना पड़ेगा। अपने आप नहीं चलेगा। लेकिन वो सहज तभी होगा कि जब उसको आध्यात्मिक चिंतन का भोजन दिया हुआ होगा। क्योंकि जैसा इनपुट, जैसा प्रोसेस, वैसा आऊटपुट व्यवहार। अगर इनपुट ही निगेटिव है



तो विचार की प्रोसेस निगेटिव चलेगी और आऊटपुट अपने व्यवहार में गुस्सा, चिड़चिड़ापन यही निकलेगा। इसीलिए जब आध्यात्मिक चिंतन व अध्ययन करते हैं, श्रद्धा पूर्वक, ये इनपुट जब मिला, तो वही प्रोसेस चलेगा अर्थात् सकारात्मक विचार अपने आप चलने लगेंगे। जिससे आऊटपुट अपने व्यवहार में भी अण्डरस्टैंडिंग डेवलप हो जायेगी। गलतफहमियाँ दूर होने लगेगी। आपसी संबंधों में अच्छी अण्डरस्टैंडिंग डेवलप कर पायेंगे और गृहस्थ जीवन सुखी हो जायेगा। इसलिए भगवान ने अर्जुन को ये कहा कि ज्ञान का अध्ययन करो। इस पवित्र ज्ञान का प्रतिदिन अध्ययन करना और श्रद्धा से सुनना और सुनाना है, तो तुम सर्व पापों से मुक्त हो जाओगे। ज्ञान का अध्ययन ऐसा है जो मन को फ्रेश कर देता है। सारे दिन की थकावट को मिटा देता है। मन को जहाँ अच्छा लगा वहाँ मन जाने के लिए इच्छुक हो जाता है। दूसरों को भी ले आये, दूसरों को आपने सुनाया तो उनको भी प्रेरणा मिलती है। तो समझो कि हमारे मन को क्या अच्छा लगता है? मन को हमेशा ज्ञान की बातें, आध्यात्मिक बातें अच्छी लगती हैं। मन को कभी भी फालतू बातें अच्छी नहीं लगती हैं। लेकिन हम क्या करते हैं नित्य उसको फालतू बातें परोसते जाते हैं। इसलिए मन चिड़चिड़ा हो जाता है। जो उसको पसंद नहीं वो उसको क्यों दे रहे हैं? उसको जिसमें रूचि है, वो चीजें उसको दें, तो मन प्रसन्न रहने लगेगा। तब मनुष्य के अंदर परिवर्तन आने लगता है और वह ज्ञान की बातों एवं सतसंग की बातों का स्वयं में सृजन करने लगता है। रोज जब अपने मन को ज्ञान की बातों से स्वच्छ करते जायेंगे तो मन सुंदर, निर्मल, पवित्र होने लगेगा। मन के अंदर का किचड़ा साफ होने लगेगा। कई बार लोग कहते हैं कि हमारे मन के अंदर कभी-कभी बहुत बुरे विचार चलते हैं, चाहते नहीं हैं फिर भी चल जाते हैं क्या करें? मान लीजिए एक मटका है जिसके अंदर गंदा पानी भरा है। मटका फिक्स है, उसको उठा नहीं सकते हैं। तो क्या करेंगे, साफ पानी के नल को खोल दो, वो पानी गिरते-गिरते फिर अंदर का पानी ओवरफ्लो होता जायेगा और ओवरफ्लो होते...होते...होते, एक समय ऐसा आयेगा, कि मटके के अंदर से सारा गंदा पानी निकल गया होगा और वह साफ पानी से भर गया होगा। ठीक इसी तरह बुद्धि के अंदर नकारात्मक सोचने की आदत पड़ी हुई है, उसको निकालने की विधि क्या है? उसको निकालने की विधि यही है कि रोज उसको ज्ञान की बातों से, अंदर अमृत से, उसको सींचते जाओ तो वो किचड़ा निकलता जायेगा...निकलता जायेगा और एक समय आयेगा जब मन और बुद्धि इतना स्वच्छ और निर्मल बन जायेगा। उसके लिए तो अध्ययन करने की आवश्यकता है। तब हमारा मन, स्वच्छ और निर्मल हो जायेगा। -क्रमशः

कथा सरिता

व्यस्त रहो, मस्त रहो

एक व्यक्ति को अपने जीवन में दो बार मानसिक सदमों से गुजरना पड़ा। पहली बार तब, जब उसकी सबसे प्यारी पाँच वर्ष की बेटी इस संसार से चल बसी। उसे और उसकी पत्नी को लगा कि वे इस विपत्ति को सह नहीं सकेंगे, किन्तु उसके दस महीने बाद ही उसे एक दूसरी लड़की हुई और वह भी पाँच दिन उनके बीच रहकर चल बसी। यह दूसरा मानसिक सदमा एक और बेटे से वियोग का था, जो उसके लिए अत्यंत असहनीय हो गया। इस घटना के बाद उसका कहना था - 'मैं उसे सहन नहीं कर सका। मेरा खाना-पीना-सोना भी हराम हो गया। इसके बाद न कभी मैं आराम कर सका न निश्चित होकर जी सका। मेरे स्नायु बुरी तरह से झकझोर उठे और मेरी आत्मा टूटने लगी।' इसके बाद वह डॉक्टरों के पास गया। एक डॉक्टर ने उसे नींद की गोलीयाँ खाने को दीं तो दूसरे ने उसे यात्रा पर जाने का सुझाव दिया। उसने ये दोनों बातें करके देखीं, पर उसे कोई लाभ नहीं हुआ। उसने बताया - 'मुझे ऐसा लगता था कि मानो किसी ने मेरे शरीर को शिकंजे के बीच रख दिया है और उसे अधिकाधिक कसता जा रहा है।' लेकिन उस व्यक्ति का एक चार वर्षीय बालक भी था। आश्चर्य की बात है कि उसने ही उसे उसकी समस्या का समाधान सुझाया। एक दिन दोपहर के बाद जब वह व्यक्ति खिन्न बैठा था, वह आया और बोलने लगा - 'पिताजी! मेरे लिए एक नाव बना दीजिए, प्लीज!' नाव बनाने की मन:स्थिति उस व्यक्ति की नहीं थी, लेकिन बच्चे के बालहट के कारण उसे नाव बनाने के लिए राजी होना पड़ा। नाव का वह खिलौना बनाने में उसे पूरे तीन घंटे लगे, लेकिन नाव बन जाने के बाद उसे बहुत मानसिक शांति और राहत महसूस हुई, जिसका अनुभव उसने पिछले कई महीनों से नहीं किया था और जिसे महसूस करने के लिए वह परेशान था। तभी उसे यह बात समझ में आई कि जिस काम को करने में जुझारूपन और सोच-विचार की आवश्यकता हो, उस कार्य को करते समय चिंता नहीं रहती। वह यह बात समझ गया था कि नाव बनाने के कार्य की व्यस्तता ने उसकी चिंता को समूलरूप से उखाड़ दिया है। अतः उसने आजीवन स्वयं को व्यस्त रखने का निश्चय किया।

विश्वविख्यात चर्चिल अपने जीवन में अठारह घंटे कार्य करते थे। एक बार उससे यह पूछा गया - 'इतनी अधिक जिम्मेदारियों से आपको चिंता नहीं होती?' उत्तर में उसने कहा - 'मेरे पास समय ही कहाँ है कि मैं चिंता करूँ।'

सच्ची आज़ादी

परिवार के सदस्यों के बात-बात पर टोकने से परेशान होकर एक युवक ने घर छोड़ने का निश्चय कर लिया। रात के अंधेरे में अपनी अटैची उठा वह चुपचाप स्टेशन की ओर चल पड़ा। रास्ते में गाँव के मास्टरजी ने उसे बदहवास सा देख उसकी परेशानी की वजह पूछी। युवक ने बताया कि वह घर के बंधनों से परेशान हो गया है। उसे थोड़ी भी आज़ादी नहीं है, इसलिए वह घर छोड़कर जा रहा है। मास्टरजी ने युवक से रात वहीं बिताकर सुबह निकल जाने को कहा। वह लेटने जा रहा था तब उन्होंने उसकी चारपाई के नजदीक दो दीपक जला दिए। एक को काँच के बने स्टैंड के अंदर रखा जबकि दूसरे को खुले में। खुले में रखा दीपक थोड़ी ही देर में बुझ गया, जबकि स्टैंड में रखे दीपक की लौ बरकरार थी। मास्टरजी बोले, 'देखो! जो दीपक बंधनमुक्त और स्वच्छंद था वह असमय ही बुझ गया जबकि जो सुरक्षा घेरे में था, वह अब भी सब तरफ प्रकाश फैला रहा है। उसे हवा-पानी किसी का भय नहीं है।' युवक को अपनी गलती का एहसास हुआ। अगली सुबह मास्टरजी के पैर छूकर वह अपने घर की ओर चल पड़ा।

शिक्षा -बंधन और सुरक्षा-कवच के बीच बहुत बारीक फर्क होता है जिसे समझना आज के युवा साथियों के लिए आवश्यक है।

मृत्यों की ओर बढ़े...पेज 1 का शेष

बड़ा प्रमाण है। इससे ही समाज बदलाव की ओर अग्रसर होगा। इस मौके पर शिक्षा प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. मृत्युंजय, राष्ट्रीय को-ऑर्डिनेटर हरीश शुक्ला तथा प्रोफेसर ममता शर्मा ने भी विचार व्यक्त किए। इस मौके पर एमबीए एवं पोस्ट ग्रेजुएट डिग्री धारकों को डिग्रीयाँ दी गईं।

आयोजित हुआ समारोह: इस मौके पर डिग्री धारकों के लिए समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में राजस्थान के केन्द्रीय स्कूलों के शिक्षक व भारत स्काउट गाइड के सदस्य भी मौजूद थे।

मेहनत

बेरोजगारी से तंग आकर एक युवक गहरी खाई में गिरकर आत्महत्या करने जा रहा था। वहाँ तपस्या कर रहे साधु ने उसे ऐसा करते देखा तो वह जोर से चिल्लाया और बोला -अरे, अरे! क्या कर रहे हो? आगे गहरी खाई में नदी बह रही है, गिरते ही मर जाओगे। युवक एक पल के लिए रुका और बोला - 'मरने ही तो जा रहा हूँ।'

'तुम क्यों मरना चाहते हो?' साधु ने फिर पूछा।

'मैं जिनगी से तंग आ चुका हूँ। नौकरी के लिए सब जगह भटक लिया लेकिन नौकरी नहीं मिली। ऐसे तो मेरी सारी पढ़ाई बेकार चली जाएगी।' युवक ने जवाब दिया।

तब तक साधु युवक के पास आ चुका था। उसने दोबारा सवाल किया। 'कितने साल पढ़ाई की है तुमने?'

'सोलह साल।' युवक ने मायूस होकर जवाब दिया।

साधु ने उसके कंधे पर हाथ रखते हुए कहा - 'बेटा, तुम्हारी सोलह साल की पढ़ाई तुम्हारे किसी काम नहीं आई, इसलिए तुम आत्महत्या कर रहे हो। तुम्हारे माता-पिता ने तो तुम्हारा इक्कीस साल तक पालन-पोषण किया है। अगर तुम आत्महत्या कर लोगे तो उनकी इक्कीस वर्ष की मेहनत बेकार हो जाएगी। तो उन्हें भी तुम्हारी तरह आत्महत्या करनी पड़ेगी।'

युवक निरुत्तर हो गया। उसने साधु के चरण छूकर क्षमा मांगी और तेज गति से दौड़ता हुआ वापस अपने घर की तरफ लौट गया।

ईमानदारी

सुदूर पूर्व का एक राजा जब वृद्ध हो गया तो उसे अपने उत्तराधिकारी की चिंता सताने लगी। एक दिन उसने राज्य के सभी नौजवानों को महल में इकट्ठा किया। उन्हें एक-एक बीज देकर कहा कि वह चाहता है कि सभी नौजवान उन्हें बोएँ और ठीक एक साल बाद बीज से उगे पौधे को लेकर आएँ। तब वह अपने उत्तराधिकारी की घोषणा करेगा। सभी युवक बीज लेकर घर आ गए और पूरी शिद्दत से उसकी देखभाल में जुट गए। इन्हीं में सुरथ नामक एक नौजवान भी था। वह भी खुशी-खुशी बीज को खाद-पानी देता रहा। तीन हफ्ते बीत गए। सभी युवक अपने नन्हे पौधे को लेकर इठला रहे थे, लेकिन सुरथ के बीज से अंकुर भी नहीं फूटा था। तीन हफ्ते, चार हफ्ते... इसी तरह छह हफ्ते बीत गए। सुरथ मायूस हो गया। आखिर वह दिन भी आ गया जब सबको राजा के सामने उपस्थित होना था। सबके गमलों से रंग-बिरंगे फूल लहलहा रहे थे, लेकिन सुरथ का गमला खाली था। उसे लगा उसने बीज बर्बाद कर दिया है और अब राजा उसे मौत की सजा सुनाने वाला है। तभी राजा ने सुरथ को अपना उत्तराधिकारी घोषित किया। राजा ने बताया कि साल भर पहले उसने सबको उबले हुए बीज बाँटे थे जिनका अंकुरण असम्भव था। वास्तव में वे सभी के आचरण की परीक्षा ले रहे थे।

शिक्षा -ईमानदारी से चालाकी भी मात खा जाती है।

समर्थ क्षमा... पेज 5 का शेष

मस्त और मजबूत कद-काठी के उस फकीर ने उसे धर दबोचा और उसकी ज़ोरदार पिटाई कर दी। अपनी हड्डी-पसली एक होते देखकर वह दुष्ट व्यक्ति दर्द से चिल्ला उठा और बोला, अरे भाई! तुम मुझे क्यों मार रहे हो? तुम्हारे जीजस के वचन का क्या हुआ? वह फकीर मुस्कराते हुए बोला कि मैं उस वचन की मर्यादा निभा रहा हूँ। उन्होंने दूसरे गाल तक की छुट्टी दी थी, आगे तो मैं उस वचन से मुक्त होकर तुम्हें सबक सिखा रहा हूँ। उसने व्यंग्य से कहा कि ज़रा सोचो, मेरे पास तीसरा गाल भी तो नहीं है जो तुम्हारे सामने कर दूँ। जाओ अब तुम्हें माफ़ करता हूँ। यह भी तुम्हें कल्याण के भाव से सिखाने के लिए था। वैसे मेरा तुमसे कोई वैर-विरोध अभी भी नहीं है। भविष्य में दुष्टता की ऐसी गलत आदत न बन जाये, इसके लिए ...।

क्षमा एक आंतरिक सुवास है, इसे समर्थवान होकर विकसित करें। दूसरों के साथ इसे व्यवहार में भी बनाए रखें। परन्तु सावधान भी रहें। काटें नहीं, लेकिन फूफकार करना भी न छोड़ें।



मालवा-म.प्र.। एस.डी.एम. जी.एस.डावरजी को चित्र प्रदर्शनी समझाते हुए ब्र.कु.अनीता।



नवसारी-गुज.। युवा साइकिल यात्रा के अन्तर्गत नरन लाला इंजीनियरिंग कॉलेज में कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. प्रीति, ब्र.कु.भानु, कॉलेज के निदेशक रमेश भाई गांधी तथा ब्र.कु. भावेश तथा अन्य।



दिल्ली-कालकाजी। 'से गुड बाय टू स्ट्रेस', मेडिटेशन एंड टेन्शन फ्री कैम्प के अवसर पर कैन्डलस द्वारा प्रकाश करते हुए ब्र.कु.प्रभा, ब्र.कु.लक्ष्मी तथा अन्य बहनें।



केकड़ी-राज.। नवदुर्गा झाँकी के उपलक्ष्य पर अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक लक्ष्मण दास स्वामी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.सुपमा तथा अन्य।



शिरूर। नवरात्री के उपलक्ष्य पर महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना की ओर से ब्र.कु.अर्चना को आदिशक्ति पुरस्कार से सम्मानित करने के बाद समूह चित्र में जिलाध्यक्ष भोडवे साहब, तालुकाध्यक्ष बले साहब, शहराध्यक्ष साखरे बहन, आयोजक सुशांत कुटे, पुरस्कारार्थी तथा अन्य गणमान्य जन।



मुंबई-वाशी। सर्वधर्म सम्मेलन में परमात्मा का परिचय देते हुए ब्र.कु.शौला। साथ हैं मुख्य ग्रंथी अमरदीप सिंह, मुनिश्री प्रशांत कुमार, मुनिश्री कुमुद कुमार, मुनिश्री नरेश कुमार, मुफ्त जमशेद।



जयपुर। सुमित्रा पतौडिया जी को मोमेंटो प्रदान करते हुए ब्र.कु. शीतल।



चितौड़गढ़। कलर्स चैनल की प्रसिद्ध कलाकार रश्मि देसाई को आध्यात्मिक चर्चा के बाद ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. अनीता।



धड़गाव। चिकित्सा शिक्षा और बागवानी मंत्री डॉ विजय कुमार गावित को शॉल ओढ़ाकर नारियल देते हुए ब्र.कु. सरला।

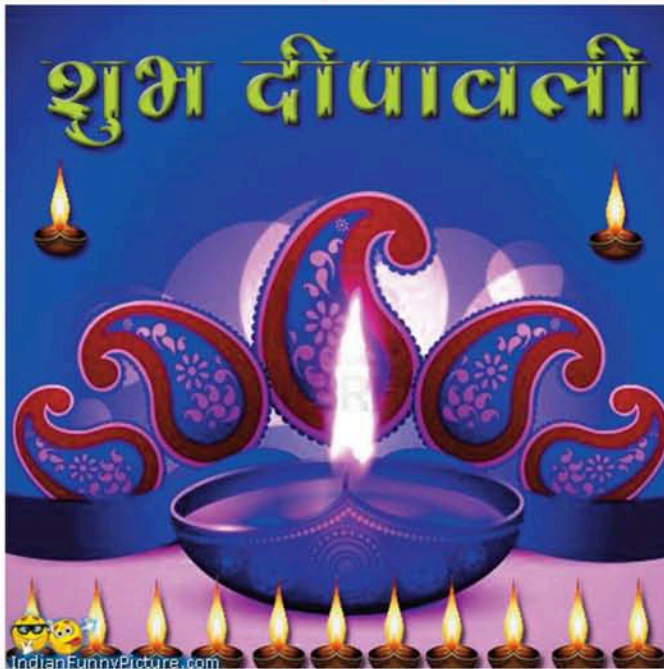
आपकी खुशी आपके साथ



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 गूह्य रहस्यों को स्पष्ट करता हुआ "पीस ऑफ माइंड चैनल, आपके शहर में उपलब्ध है।
Enquiry Mob. 18602331035, 83020222022, channel-697

सूचना- ओम शान्ति मीडिया में सेवा के लिए हिन्दी व अंग्रेजी भाषा की जानकारी रखने वाले भाइयों की आवश्यकता है। ई.मेल, वेब-साइट तथा सॉफ्टवेयर की भी जानकारी हो। ईश्वरीय सेवा के इच्छुक भाई अपना पूरा डाटा इस ईमेल पर भेजें-

Email- mediabkm@gmail.com
M-8107119445



आपका जीवन सुख-शांति, समृद्धि एवं ज्ञान प्रकाश से आलोकित रहे। दीपावली के पावन अवसर पर ओमशान्ति मीडिया के सभी पाठकों को बहुत-बहुत बधाई।

प्रश्न : मेरी आँख रात में कभी 2 बजे व कभी 4 बजे खुलती है और उठते ही मुझे बहुत क्रोध आता है। किसी अन्य पर नहीं, स्वयं पर ही। मुझे इसका कारण समझ में नहीं आता। मुझे उपाय भी बतायें कि मैं क्या करूँ जो शांति के इस मुहुर्त में मेरा चित्त अ-शान्त न हो।

उत्तर : इसका कारण तो अति सूक्ष्म ही है। पूर्व की बदले की भावना उस समय आपके अन्तर्मन में जागृत हो जाती है। कारण तो पूर्व जन्मों का ही है। अब इसका निवारण दो विधि से करना है।

प्रथम.. प्रतिदिन अमृतवेले उन आत्माओं को क्षमा कर दो जिन्होंने आपको कष्ट दिया है। इससे आपका चित्त शान्त हो जाएगा।

आपको स्वयं पर ही क्रोध आता है- इसका सूक्ष्म कारण, आपसे हुई गलतियाँ हैं। अतः आप स्वयं को भी क्षमा कर दो। ये दोनों काम 21 दिन तक करो।

दूसरा.. सोने से पूर्व 21 बार ये संकल्प करके सोना कि मैं विजय रत्न हूँ, एक शान्त स्वरूप आत्मा हूँ, मेरा चित्त शान्त हो गया है और जब भी क्रोध आए - यही संकल्प 7 बार कर लेना। हो सके तो कुछ क्षणों के लिए उस स्थान को भी बदल देना। बस यह स्थिति बदल जाएगी।

प्रश्न : मेरी आयु 50 वर्ष है। एक वर्ष से मेरा वजन 20 किलो घट गया है। मुझे रात को नींद भी नहीं आती व संकल्पों की गति बहुत तेज हो गई है। डॉक्टरों ने सब कुछ चेक कर लिया। उन्हें कुछ भी कारण व निवारण समझ नहीं आया। मैं कमजोर हो रहा हूँ। प्लीज कोई उपाय बतायें।

उत्तर : आपकी समस्या का मूल कारण है संकल्पों की गति तेज होना, उससे नींद ठीक नहीं होती। नींद में भी आपको बहुत संकल्प चलते होंगे। मन ज्यादा ही जागृत हो गया है। नींद न आने से भोजन ठीक से नहीं पचता क्योंकि सारा रक्त ब्रेन को जाता रहता है। आपको संकल्पों को सामान्य करना होगा।

इस हेतु पहले दो प्रयोग प्रारम्भ करें। सवेरे आँख खुलते ही 108 बार लिखें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और सोने से पूर्व 108 बार लिखें कि मैं एक महान आत्मा हूँ। साथ ही साथ सारे दिन में कर्म करते हुए भी कम से कम 25 बार इन्हें याद करें।

एक अव्यक्त मुरली प्रतिदिन पढ़ें व उसकी मुख्य बातें लिखें। धीरे-धीरे मन शान्त होगा, फिर एक घण्टा प्रातः व एक घण्टा शाम को राजयोग का

अभ्यास करें। संसार में मन की बीमारियाँ बढ़ती जा रही हैं इसलिए सदा खुश रहना है। मैं खुश कैसे रह सकता हूँ - इसके 10 प्वाइन्ट लिखें। साथ-साथ दूसरों को देखना, उनके बारे में सोचना, ईर्ष्या-द्वेष व बदले की भावना को विदाई दे दें। आपका स्वास्थ्य अच्छा हो जाएगा।

प्रश्न : मुझे ऊँचाई से बहुत डर लगता है। मैं 25वीं मंजिल पर रहती हूँ। जब नीचे देखती हूँ तो अति भयभीत हो जाती हूँ। यहाँ अप्रैल में भूकम्प आया तो मैं अपने 2 बच्चों को गोद में लेकर भागती हुई सीढ़ियों से उतरी। तब से तो मेरा जीवन भय में ही बीत रहा है। मुझे इससे मुक्ति की विधि बतायें।

उत्तर : आपके अन्तर्मन में पहले ही भय समाया था। इस घटना ने उसे जागृत कर दिया। अवश्य ही पूर्व जन्म में ऊँचाई से गिरने से आपकी मृत्यु हुई है।

प्रतिदिन सवेरे उठते ही 21 बार याद करना - मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ तथा निर्भय हूँ। सच्चे मन से यह आभ्यास करना। आपको निर्भय होने के लिए अ-शरीरी पन का अभ्यास 3 मास तक हर घण्टे में 2 बार करना है। संकल्प करना कि मैं आत्मा अलग और यह देह अलग। फिर चिन्तन करना कि मैं अजर अमर अविनाशी आत्मा हूँ। मैं तो मरती ही नहीं, मरता तो यह देह है।

सारे दिन में 5 बार बाबा का आह्वान करना व अनुभव करना कि बाबा का हाथ मेरे सिर पर है। तीन मास करना। ऐसा करने से आपका भय खत्म हो जाएगा। कभी अचानक डर लगने से तुरन्त 21 बार याद कर लेना कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ।

प्रश्न : मैं एक कुमार हूँ। मैं दस वर्ष ज्ञान में चला, फिर मैंने बुरे संग में आकर ज्ञान छोड़ दिया, बहुत विकर्म कर लिये। अब मैं पुनः ज्ञान में आ गया हूँ, परन्तु खुशी नहीं रहती, योग भी नहीं लगता, अब मैं क्या करूँ?

उत्तर : भगवान का बनकर, उसे छोड़ देना- यह स्वयं में ही बहुत बड़ा दुर्भाग्य है, इसलिए बुरे संग से बचने का बाबा बहुत इशारा देते हैं। क्योंकि आपने भगवान को तो छोड़ा ही, परन्तु बहुत विकर्म भी कर

शुभ दीपावली

जगमग - जगमग दीप जलें

रोशन घर का हो हर कोना।

प्रकाश के जैसे उज्ज्वल तन हो

जन - जन स्वजन और निर्मल मन हो।

रोशनी का आगाज जहां हो

तुम वहां हो हम वहां हों।

दूर तम के अंधकार हों

मीठे सुर हों मीठी ताल हो।

शुभकामनाएं हैं यही हमारी

सतरंगी हर दीवाली हो।

लिये तो उसकी सजा तो आपको यही मिल रही है कि आप खुश नहीं रह सकेंगे।

आप पास्ट को भूलकर अब आगे की ओर बढ़ो। जितने पाप किये हैं, उससे 100 गुणे पुण्य करो। स्थूल यज्ञ सेवा में लग जाओ। इससे पहले-पहले तो आपकी खुशी लौटेगी, फिर कुछ होगा। विकर्मों के कारण आपकी वृत्ति अति दूषित हो चुकी है, उसे स्वच्छ करने की साधना करो। आत्मिक दृष्टि की, अशरीरीपन की व स्वमान की साधना। हर घण्टे में 3 बार ये अभ्यास 6 मास तक अवश्य करें, तब देहभान व दैहिक दृष्टि समाप्त होगी।

दस-दस मिनट बैठकर 4 बार क्रमेन्दी की मदद से योग लगाओ। सवेरे उठते ही 108 बार लिखो - मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ तथा रात्रि सोने से पूर्व 108 बार लिखो - "मैं एक महानात्मा हूँ"। 6 मास ये सब साधनाएं करो। अमृतवेले अवश्य उठना व मुरली कभी भी मिस न करना।

प्रश्न : मैं वकील हूँ, मेरा पति भी वकील है। मैं अकेली ही ज्ञान में हूँ। यद्यपि मेरा पति मेरा पूर्ण सहयोगी है परन्तु उन्हें पवित्रता अच्छी नहीं लगती। मैं चाहती हूँ कि वे भी पवित्र बनकर शिव बाबा से सम्पूर्ण वर्सा लें। इसके लिए मैं क्या करूँ?

उत्तर : ज्ञान लेना, राजयोग सीखना व पवित्र बनना - ये चारो युगों में सर्वश्रेष्ठ भाग्य है क्योंकि इनसे परमात्म मिलन होता है। परन्तु इसके लिए उनका श्रेष्ठ भाग्य व पुण्य कर्म होने ही चाहिए।

पहला - आपका काम है, उन्हें पवित्र भोजन खिलाना। इसके लिए भोजन बहुत प्यार से बनाना है तथा 108 बार यह याद करते हुए बनाना है कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ। इससे भोजन पवित्र हो जाएगा। और जब उन्हें खिलाओ तो यह संकल्प करना कि इस ब्रह्माभोजन को खाकर इनका चित्त शुद्ध हो जाए और ये ईश्वरीय मार्ग पर आ जायें।

दूसरा - कम से कम आधा घण्टा रोज उनके लिए राजयोग का अभ्यास करना है। रोज एक ही निश्चित समय पर करें व इस स्वमान से करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ व विश्व कल्याणकारी हूँ। यह अभ्यास तीन मास तक करना है।

तीसरा - प्रतिदिन 5 बार उन्हें आत्मा देखकर यह याद करना है कि ये देव कुल की महान आत्मा है, भगवान का बच्चा है। यह अभ्यास भी तीन मास करना है, बस उनका कल्याण हो जाएगा।

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

स्वमान - मैं ज्ञानयुक्त-योगयुक्त-युक्तियुक्त बोल द्वारा सेवा करने वाली आत्मा हूँ।

प्रथम शिव भगवानुवाच - "सबके मुख के बोल में अविनाशी भव का वरदान हो। आप ब्राह्मणों का हर बोल मोती है। बोल नहीं हो लेकिन मोती हो। जैसे मोतियों की वर्षा हो रही है, बोल नहीं रहे हैं, मोतियों की वर्षा हो रही है। इसको कहा जाता है मधुरता। ऐसा बोल बोलें जो सुनने वाले सोचें कि ऐसा बोल हम भी बोलेंगे। सबको सुनकर सीखने की प्रेरणा मिले, फॉलो करने की प्रेरणा मिले। जो भी बोल निकले वह ऐसे हों जो कोई टैप करके फिर रिपीट करके सुने। अच्छी बात लगती है, तब तो टैप करते हैं ना जो बार-बार सुनते रहें। ऐसे मधुर बोल के वायब्रेशन्स विश्व में स्वतः ही फैलते हैं। यह वायुमण्डल वायब्रेशन्स को स्वतः ही खींचता है। तो आपका हर बोल महान हो। ब्राह्मण आत्माओं के बोल में सिद्ध होने की शक्ति है इसलिए हर आत्मा के प्रति हमारे बोल वरदानों व शुभ भावना से युक्त हों। वाक्य नहीं महावाक्य बन जाएं। महा-वाक्य विस्तार के नहीं होते। जैसे वृक्ष के अंदर बीज महान है और उसका विस्तार नहीं होता है लेकिन उसमें सारा 'सार' होता है, ऐसे ही महावाक्य में विस्तार नहीं होता, किन्तु उसमें सार होता है, क्या ऐसे सारयुक्त, युक्तियुक्त, योग-युक्त, शक्ति-युक्त, स्नेह-युक्त, स्वमान-युक्त और स्मृति-युक्त बोल बोलते हो? आपको यह भी चेक करना है

कि मेरे द्वारा जो भी बोल निकलते हैं, क्या वह सर्व के व स्वयं के प्रति कल्याणकारी है? व्यर्थ की तो बात ही छोड़ दो। अभी की स्टेज अनुसार ऐसा कोई भी शब्द मुख से नहीं निकलना चाहिए जिसमें कल्याण का कार्य समाया हुआ न हो। आपके हर बोल के महत्व का यादगार भक्ति में भी भक्त लोग 'सत्य वचन महाराज' कहते हैं।
योग का प्रयोग - सूक्ष्म वतन में ब्रह्मा बाबा के लाइट आकारी अव्यक्त देह में महाज्योति को अनुभव करें....बापदादा से शक्तिशाली किरणें मुझे फेरते पर पड़ रही है....सम्पूर्ण ज्ञान का दिव्य प्रकाश मुझे प्राप्त हो रहा है....बाबा मुझे वरदान दे रहे हैं कि मधुर व वरदानी वाणी से सम्पन्न बनो....बाबा से सहनशीलता का वरदान भी प्राप्त हो रहा है....बाबा शक्ति दे रहे हैं और बोल का आवेश व कटुता समाप्त होती जा रही है...हर परिस्थिति में, बोल में मधुरता व शांति का वरदान प्राप्त हो रहा है....
मन-चिन्तन - शुभभावना के बोल ही दिल को छूते हैं....मधुरता के बोल से ही आत्माएं संतुष्ट हो सकती हैं...तो चिन्तन करें कि हर परिस्थिति में हम कैसे अपने बोल को श्रेष्ठ बना सकते हैं...बोल से महाभारत भी हो सकती है और बोल से शांति व प्रेम का वातावरण भी निर्मित हो सकता है...बोल के महत्व को कैसे बढ़ाएं....?

तीव्र पुरुषार्थियों के प्रति - जैसे अगर माइक ठीक न हो तो आवाज यथार्थ नहीं आती और अच्छा भी नहीं लगता। यत्र में जरा भी खिट-खिट है तो ऐसी आवाज भी पसंद नहीं करते। ऐसे ही हमारा यत्र, मुख भी माइक है। इस मुख द्वारा भी जब कभी यथार्थ व युक्ति-युक्त बोल नहीं निकलते हैं, तो उसी समय सबको क्या अनुभव होता होगा, समझ सकते हैं। जब स्थूल यंत्र का आवाज भी पसंद नहीं करते तो नैचुरल मुख द्वारा निकला हुआ बोल व आवाज स्वयं को भी और सर्व को भी ऐसे ही अनुभव होना चाहिए। इस घड़ी से सदाकाल के लिए व्यर्थ बोल, विस्तार करने के बोल, समय व्यर्थ करने के बोल, अपनी कमजोरियों द्वारा अन्य आत्माओं को संगदोष में लाने वाले बोल सब समाप्त हो जायें। जितना कम बोलेंगे उतना ही बोल में समर्थी आएंगी। सही समय पर बोले गये सही बोल कमाल करते हैं। याद का बल भी जितना बढ़ेगा, बोल में शक्ति भरेगी। ज्ञान रत्नों से सम्पन्न आत्मा को स्थूल धन की कभी कमी नहीं होगी। दिन-प्रतिदिन नम्बरवार पुरुषार्थ अनुसार जो महारथी व महावीर बन रहे हैं, उन्हीं के मुख से निकलने वाले हर बोल सत्य हो जाएंगे। अभी नहीं होते हैं, क्योंकि अभी तक व्यर्थ और साधारण बोल ज्यादा निकलते हैं।

अपने श्रेष्ठ कर्म द्वारा गुणों का दान करने वाली आत्मा हूँ।

द्वितीय शिव भगवानुवाच -

"बापदादा के मुरब्बी बच्चों के हर कर्म की रेखा से अनेकों के कर्मों की रेखा बदलती है। तो हर कर्म की रेखा से अनेकों की तकदीर की लकीर खींची। चलना अर्थात् तकदीर खींचना। तो जहाँ-जहाँ जाते हैं अपने कर्मों की कलम से अनेकों की तकदीर की लकीरें खींचते जाते। तो कदम अर्थात् कर्म ही मुरब्बी बच्चों के तकदीर की लकीर खींचने की सेवा के निमित्त बनी। कर्मों की गति का गुह्य रहस्य सदा सामने रखो। अनन्य बच्चों का हर कर्म श्रेष्ठ होता है। उनमें विशेषता यह होती है कि उनके हर कर्म द्वारा, अनेक आत्माओं का पथ-प्रदर्शन होगा। जो गायन भी है कि 'जो कर्म मैं करूंगा मुझे देख सब करेंगे'। ऐसे उनके हर कर्म अनेक आत्माओं को एक पाठ पढ़ाने के निमित्त बन जाएंगे और उनका हर कर्म शिक्षा-स्वरूप

होगा। इसको कहा जाता है - समर्थ कर्म। ऐसे कर्म वाला सदा स्वयं से संतुष्ट होगा और हर्षित होगा।
मन-चिन्तन - कर्म, आत्मा का दर्शन कराने वाला दर्पण है। श्रेष्ठ कर्म ही यदि ऊँच तकदीर बनाने का आधार है तो कर्मों में श्रेष्ठता कैसे लाएं? सदा किन महावाक्यों को सामने रखें जो कर्म पर अटेन्शन हों? ब्रह्मा बाबा एवं दादियों ने कैसे निमित्त, निर्माण व निरहंकारी होकर कर्म करना सिखाया है, इस पर विचान सागर मंथन करें।
योगाभ्यास - सूक्ष्म वतन में बापदादा को सतगुरु के रूप में सम्मुख रख महान व श्रेष्ठ कर्म करने की समझ व शक्ति ले रहे हैं...बापदादा को दिन भर में बीच-बीच में एवं रात को सोने से पहले धर्मराज के रूप में सम्मुख रख अपना पोतामेल देते रहें...बापदादा के सम्मुख प्रतिज्ञा को दोहराएं कि संगमयुग में

कोई भी ऐसा कर्म हमसे नहीं होगा जो ब्राह्मण कुलभूषण के योग्य नहीं है..
व्यवहार में - ना खुद को देह समझकर व्यवहार में आएँ और न दूसरों को देह समझकर व्यवहार में आएँ, हम शुद्ध करनहार आत्मा हैं, करनकरावनहार बाबा हैं।
तीव्र पुरुषार्थियों के प्रति - हर पल कर्म हो रहा है...हर पल हमारा जन्म-जन्म का भाग्य बन रहा है या बिगड़ रहा है...संगमयुग की विलक्षण घड़ियाँ यूँ ही न बीत रही हों इसका पूरा-पूरा अटेन्शन रहे...जैसे सीमा पर दुश्मनों के सम्मुख खड़ा फौजी सजग व सतर्क रहता है उसी प्रकार हम तीव्र पुरुषार्थियों के लिए यह कर्मक्षेत्र ही युद्ध स्थल है और हमें हर पल सजग व सतर्क रह माया दुश्मन के वार को पहले से ही समझकर विफल कर देना है, विघ्न आने ही नहीं देना है।



सेन्धवा-म.प्र.। 'तनावमुक्ति से तन्दरूस्ती' द्विदिवसीय शिविर का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए डॉ. गिरीश पटेल, ब्र.कु.किरण, रघुवंश पब्लिक स्कूल के चेयरमैन डॉ. बाबूलाल रघुवंशी, अग्रवाल समाज के अध्यक्ष पीरचन्द मित्तल, ब्र.कु.प्रकाश, ब्र.कु.छाया तथा अन्य प्रतिष्ठित जन।



वडगाव-महा.। सरपंच मेले में विधायक डॉ. सुजीत मिणयेकर को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.वैशाली। साथ है कृषिभूषण विश्वनाथ पाटिल, बालासाहेब तथा ब्र.कु.रानी।



बेलौरी-नेपाल। कंचनपुर उद्योग वाणिज्य संघ अध्यक्ष टेक बहादुर सावद तथा दिपेन्द्र कुंवर, सशक्त प्रहरी नागरिक अध्यक्ष को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.पार्वती। साथ है ब्र.कु.शुभा तथा अन्य।



नवसारी-गुज.। गणपति उत्सव के उपलक्ष्य पर प्रवचन करते हुए ब्र.कु.भानु।



इटावा-उ.प्र.। श्री श्री 108 खड्गेश्वरी महाराज को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.नीलम व ब्र.कु.प्रीति।



दिल्ली-मजलिस पार्क। शान्तिदूत युवा साइकिल यात्रियों के साथ समूह चित्र में निगम पार्षद नीलम बुद्धिराजा, समाजसेवी रोशन लाल कंसल, ग्रुप मैनेजर बहनें तथा ब्र.कु.राजकुमारी।



सिकर। नवनिर्मित ज्ञान शिखर भवन का रिबन काटकर उद्घाटन करते हुए जिला अध्यक्ष पवन मोदी, ब्र.कु. सुनंदा, ब्र.कु. पूनम, तथा ब्र.कु. पुष्पा।



स्व-चिंतन से श्रेष्ठ समाज का निर्माण संभव

रीवा क्षेत्र में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय का रजत जयंती समारोह

रीवा। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के रजत जयंती में मुख्य अतिथि शिवेंद्र सिंह महापौर ने कहा कि समाज में जब मूल्यों में अत्यंत गिरावट आ चुकी है ऐसे समय में एक आशा की किरण के रूप में यह ब्रह्माकुमारी संस्थान प्रकट हुआ है। यहां का ज्ञान, सेवा और सारा जीवन संसार के सभी मनुष्यों के लिए अनुकरणीय है। उन्होंने कहा कि संपूर्ण विश्व में नैतिक और चारित्रिक मूल्यों की स्थापना में इस संस्था की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। मुख्य वक्ता राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी शारदा ने कहा कि हमारा दृष्टिकोण सकारात्मक हो जाए। हम खुद को पहचान जाएं, अपने स्वधर्म में स्थित हो जाएं और परदर्शन को छोड़ स्व-चिंतन करें तो निश्चित ही स्वस्थ व श्रेष्ठ समाज का निर्माण संभव है। सतोगुणी अवस्था तथा ज्ञान, प्रेम, सुख, शांति, आनंद, आत्मसात करने से ही एक अच्छे, सुखद समाज की रचना हो सकेगी। पत्रकार एवं विचारक मधुकर द्विवेदी, भोपाल ने कहा कि सम्पूर्ण संसार में वर्तमान काल में ही रही हलचल को समाप्त करने के



रीवा। कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर शुभारंभ करते हुए ब्र.कु. गंगाधर, समाज सेवी डॉ. मुजीब खान, मुख्य अतिथि शिवेंद्र सिंह महापौर, ब्र.कु. शारदा, ब्र.कु. निर्मला, ब्र.कु. भानु, पूर्व महानिदेशक एवं विधायक शिव मोहन सिंह, ब्र.कु.ममता, ब्र.कु. भगवती, पत्रकार एवं विचारक मधुकर द्विवेदी तथा अन्य।

लिए ब्रह्माकुमारी संस्थान के राजयोगी तपस्वियों का बहुत बड़ा योगदान है। ऐसे में ब्रह्माकुमारी संस्थान का सहज राजयोग हर मानव के लिए अत्यंत सहज, सरल व श्रेष्ठतम उपाय है। माउण्ट आबु, राजस्थान से पधारे अंतर्राष्ट्रीय हिन्दी पाक्षिक पत्रिका ओमशान्ति मीडिया के

मुख्य संपादक राजयोगी ब्रह्माकुमार आईना है। समाज में सच्चा सुधार गंगाधर ने कहा कि ईश्वरीय राजयोग के अभ्यास से ही संभव होगा। इसकी सत्य अनुभूति यहां पर स्वयं परमात्मा शिव करा रहे हैं। प्रदेश के पूर्व महानिदेशक एवं विधायक शिव मोहन सिंह ने कहा कि देश में जब-जब

आईना है। समाज में सच्चा सुधार गंगाधर ने कहा कि ईश्वरीय राजयोग के अभ्यास से ही संभव होगा। इसकी सत्य अनुभूति यहां पर स्वयं परमात्मा शिव करा रहे हैं। प्रदेश के पूर्व महानिदेशक एवं विधायक शिव मोहन सिंह ने कहा कि देश में जब-जब

- स्थानीय सेवाकेन्द्र की ब्र.कु. निर्मला का शहर के गणमान्य नागरिकों ने शॉल ओढ़ाकर किया सम्मान।
- नन्हें वच्चों ने किया रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम।

इसकी सत्य अनुभूति यहां पर स्वयं परमात्मा शिव करा रहे हैं। प्रदेश के पूर्व महानिदेशक एवं विधायक शिव मोहन सिंह ने कहा कि देश में जब-जब

विपदा आई तो ऐसे महापुरुषों का जन्म हुआ, जिन्होंने समाज में विपत्तियों को समाप्त किया। साधना और तपस्या में रत राजयोगिनी बहनों के तप के बल से एक अच्छे समाज का निर्माण अवश्य होगा। समाज सेवी डॉ. मुजीब खान ने अपने वक्तव्य में कहा कि चाहे कोई कितना भी भजन करे लेकिन जबतक अच्छे कर्म नहीं करेगा तब तक अशांति और तनाव से मुक्ति नहीं मिल सकती है। राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला ने कहा कि यह सब परमात्मा द्वारा परिवर्तन कार्य चल रहा है, हम तो केवल निमित्त मात्र कर रहे हैं। यह सम्मान उन्होंने परमात्मा शिव को अर्पित किया। ईश्वरीय कार्य के सेवाक्षेत्र में रजत जयंती के अवसर पर नगर के गणमान्य व्यक्तियों ने स्थानीय संचालिका ब्र.कु. निर्मला को शॉल पहनाकर सम्मानित किया तथा माउण्ट आबु से आए ब्र.कु. भानु ने आध्यात्मिक गीतों से सबके मन को भाव विभोर कर दिया। इसके अतिरिक्त नन्ही बालिकाओं ने सांस्कृतिक प्रस्तुतियां देकर सबको मोहित किया। मंच का कुशल संचालन ब्र.कु. प्रकाश ने किया।

अहमदाबाद साबरमती सेन्ट्रल जेल में अन्नामलाई युनिवर्सिटी और ब्रह्माकुमारी संस्थान द्वारा तृतीय पदवीदान समारोह आयोजन

अहमदाबाद। साबरमती सेन्ट्रल जेल - अहमदाबाद को ऐतिहासिक साबरमती सेन्ट्रल जेल में ब्रह्माकुमारी संस्था और अन्नामलाई यूनिवर्सिटी द्वारा 'मूल्य शिक्षा और आध्यात्मिकता' के विविध कोर्स में पोस्ट ग्रेजुएशन डिप्लोमा एवं डिप्लोमा के लिए तृतीय पदवीदान समारोह आयोजित किया गया। इस कोर्स की परीक्षा में गुजरात राज्य के 11 जेलों में से 51 बंदीवान भाई-बहनें - 19 पी. जी. डिप्लोमा, 32 डिप्लोमा - उत्तीर्ण हुए। आई. जी. आई.एम. देसाई, डी.आई.जी. गुजरात जेल विभाग, ने कार्यक्रम का संबोधन किया। अन्नामलाई यूनिवर्सिटी के डी.डी.ई. विभाग के डायरेक्टर डॉ. नागेश्वर राव ने अपने विचार व्यक्त करते हुए ब्रह्माकुमारी संस्थान के इस आध्यात्मिक कोर्स की प्रशंसा की तथा सभा में उपस्थित

थत 200 से अधिक अतिरिक्त कैदी भाई-बहनों से इन मूल्यों को व्यवहारिक जीवन में अपनाने का अनुरोध किया। आई. जी. आई.एम. देसाई, डी.आई.जी. गुजरात जेल विभाग, ने कार्यक्रम का संबोधन किया। अन्नामलाई यूनिवर्सिटी के डी.डी.ई. विभाग के डायरेक्टर डॉ. नागेश्वर राव ने अपने विचार व्यक्त करते हुए ब्रह्माकुमारी संस्थान के इस आध्यात्मिक कोर्स की प्रशंसा की तथा सभा में उपस्थित



अहमदाबाद। दूरस्थ शिक्षा विभाग के डायरेक्टर पांड्यामणि, ब्र.कु. हरीश शुक्ला, ब्र.कु. सरला, अन्नामलाई यूनिवर्सिटी के डॉ. नागेश्वर राव, ब्रह्माकुमारी संस्थान के शिक्षा प्रभाग के वाइस चेयरपर्सन ब्र.कु. मृत्युंजय, ब्र.कु. नंदीनी तथा डिप्टी धारक बंदी भाई।

इस शिक्षा ने सबमें एक परिवार जैसी भावना पैदा कर दी है। उन्होंने सभी छात्रों को डिग्री सर्टीफिकेट एवं मैडल भी प्रदान किए। दूरस्थ शिक्षा विभाग के

डायरेक्टर पांड्यामणि ने कहा कि यह जेल नहीं बल्कि एक छोटा सा गांव बन गया है। इस शिक्षा ने सबको तनाव व दबाव से मुक्त रहने में मदद की है।

ब्रह्माकुमारी संस्थान के शिक्षा प्रभाग के वाइस चेयरपर्सन ब्र.कु. मृत्युंजय ने इस पाठ्यक्रम का महत्व समझाते हुए कहा कि यह कोर्स हमें अंतरदर्शन कर, आने

वाले समय के साथ चलने के लिए तैयार करता है। शिक्षा प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. हरीश शुक्ला ने नैतिक मूल्यों को आंगिकार करने के लिए सबसे प्रतिज्ञा कराई। ब्रह्माकुमारी संस्थान गुजरात ज़ोन की डायरेक्टर राजयोगिनी ब्र.कु. सरला ने सभी पदाधिकारियों एवं विद्यार्थियों को बधाई देते हुए कहा कि यह दिन भारतवर्ष के इतिहास में स्वर्ण अक्षरों में लिखा जाएगा। उन्होंने विद्यार्थियों को इसे परमात्मा शिव द्वारा दिया गया अवसर मानकर व्यक्तिगत और सामाजिक विकास करने में राजयोग का प्रयोग करने के लिए प्रेरित किया। सभा में अन्य गणमान्य व्यक्तियों में आर.जे.पारधी, आई.पी.एस. अधीक्षक साबरमती जेल भी मौजूद थे। कार्यक्रम का समापन राष्ट्रगीत से हुआ।

कार्यालय- ओम शान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु.गंगाधर, ब्रह्माकुमारी संस्थान, शांतिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न.- 5, आवू रोड (राज.)- 307510

सदस्यता के लिए सम्पर्क- M - 9414006096, 9414182088, Email- mediabkm@gmail.com, omshantimedia@bkivv.org, Website- www.omshantimedia.info

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 170 रुपये, तीन वर्ष 510 रुपये, आजीवन 4000 रुपये। विदेश - 2000 रुपये (वार्षिक)

कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शांतिवन, आवू रोड) द्वारा भेजें।