

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 16

अंक-2

अप्रैल-II, 2015

पाक्षिक

माउण्ट आबू

₹ 8.00

महिलाओं के सशक्तिकरण हेतु मीडिया अहम भूमिका निभाये - प्रो. कप्तान सिंह सोलंकी

मोहाली। महिला सशक्तिकरण के बिना कोई समाज व देश उन्नति नहीं कर सकता। महिलाओं के सशक्तिकरण हेतु मीडिया को जनमत तैयार करने में अपनी अहम भूमिका निभानी चाहिए। ये विचार ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय सुख शांति भवन में हरियाणा व पंजाब के राज्यपाल प्रो. कप्तान सिंह सोलंकी ने अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर 'महिला सशक्तिकरण में मीडिया की भूमिका' विषय पर आयोजित राष्ट्रीय मीडिया सेमीनार को संबोधित करते हुए व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि जनमत ही महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए बहुत सार्थक हो सकता है जिससे लोगों की महिलाओं के प्रति सोच में परिवर्तन आ सकता है। किसी भी राष्ट्र के विकास के लिए सशक्त होना ज़रूरी है।



मोहाली। कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए राज्यपाल प्रो. कप्तान सिंह सोलंकी, बीबी परमजीत कौर लांडरा, ब्र.कु. अमीरचंद, ब्र.कु. प्रेमलता, ब्र.कु. सुशांत तथा अन्य।

उन्होंने आगे कहा कि कोई भी परिवार जहाँ महिला दुःखी हो वह परिवार खुश नहीं हो सकता। बिना महिला के तो कोई परिवार ही नहीं कहला सकता। उन्होंने कहा कि महिलाओं को अपनी जिम्मेवारी, दायित्व, आर्थिक आजादी, अधिकारों के प्रति जागरूक होना बहुत महत्व रखता है, जिसके लिए मीडिया भी अपना बहुत बड़ा योगदान कर सकता

है। सेमिनार को संबोधित करते हुए प्रो. कमल दीक्षित, ने कहा कि हमारे मूल्य यहाँ तक सवालों के घेरे में आ गए हैं कि हमें ऐसे सेमिनार करवाने की ज़रूरत महसूस हो रही है। उन्होंने कहा कि समय आ चुका है कि मीडिया मानवीय मूल्यों को उजागर करके महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए आगे आए।

हिंदुस्तान टाइम्स के स्थानीय संपादक रमेश विनायक ने महिलाओं की शिक्षा पर जोर देते हुए कहा कि यदि पुरुष को शिक्षा देंगे तो वह अकेले पुरुष के लिए होगी परंतु यदि महिला को शिक्षा देंगे तो आने वाली पीढ़ियाँ शिक्षित होंगी। सेमिनार को संबोधित करते हुए पंजाब, चंडीगढ़ व हिमाचल के दैनिक भास्कर के स्टेट हेड दीपक धीमान ने कहा कि मीडिया सदा आम लोगों की सहायता के लिए आगे आया है, जब लोगों ने उसकी ज़रूरत समझी और मीडिया ने बेखौफ होकर सनसनीखेज खुलासे किये।

सेमिनार में पंजाब राज्य महिला कमीशन की चेयरपर्सन बीबी परमजीत कौर लांडरा ने महिलाओं को नगर परिषदों व पंचायतों में 33 प्रतिशत रिजर्वेशन करवाने में मीडिया की भूमिका की

सराहना की और कहा कि अब विधानसभा व लोकसभा में भी 33 प्रतिशत रिजर्वेशन की राह खुल गई है।

सेमिनार को संबोधित करते हुए ब्रह्माकुमारी समाज सेवा प्रभाग के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष ब्र.कु. अमीरचंद ने कहा कि मीडिया को नकारात्मक खबरों से संकोच करना चाहिए। इस अवसर पर माउण्ट आबू से मीडिया प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. शांतनु, मोहाली-रोपड़ क्षेत्र के राजयोग केन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु. प्रेमलता व पंजाब केसरी दिल्ली की ब्यूरो प्रमुख डॉ. उमा शर्मा आदि ने भी अपने विचार व्यक्त किये। इस अवसर पर नगर के अनेक विशिष्ट व्यक्ति जैसे उप मंडल अधिकारी लखमीर सिंह, नगर निगम के आयुक्त उमा शंकर गुप्ता आदि भी उपस्थित थे।

ब्रह्माकुमार सूर्य चाणक्य एवार्ड से सम्मानित



पी.सी.आर.आई. के चेयरमैन एम. बी. जयराम, वाइस प्रेसीडेंट बी.एन. कुमार, केन्द्रीय आदिवासी एवं जनजाति मंत्री जुल ओराम ब्र.कु. सूर्य भाई को चाणक्य एवार्ड प्रदान करते हुए। साथ है ब्र.कु. उर्मिल। **दिल्ली।** पब्लिक रिलेशन कॉन्सिल ऑफ इण्डिया के द्वारा मार्च 2015 में चाणक्य एवार्ड देकर ब्र.कु. सूर्य भाई को सम्मानित किया गया। निरन्तर मानवता को निःस्वार्थ सेवा, पूरे विश्व में अध्यात्म के प्रति जागरूकता लाने एवं अपने प्रेरणादायी सम्बोधन द्वारा अनेकों का

जीवन परिवर्तन करने के लिए पी.सी.आर.आई. के चेयरमैन एम. बी. जयराम, वाइस प्रेसीडेंट बी.एन. कुमार एवं केन्द्रीय आदिवासी एवं जनजाति मंत्री जुल ओराम द्वारा यह एवार्ड प्रदान किया गया। इस अवसर पर अनेक विशिष्ट अतिथिगण उपस्थित थे।

ग्लोबल सी.एस.आर.एक्सिलेंसी एवार्ड

ब्रह्माकुमारी संस्थान के द्वारा समाज में आध्यात्मिक जागृति

गया। ब्रह्माकुमारी संस्थान तथा लार्सन एण्ड टुब्रो कम्पनी के बीच

एवार्ड से सम्मानित किया जाता है। यह एवार्ड ब्रह्माकुमारी संस्था के



फैलाकर कुशलतापूर्वक समाजिक उत्तरदायित्व निभाने के हेतु ग्लोबल सी.एस.आर.एक्सिलेंसी एवार्ड - 2015 से नवाज़ा गया। यह एवार्ड मुम्बई के ताज लैंड होटल में दिया गया। देशभर से आये करीब 1000 उद्योगपतियों एवं कई और विभूतियों को भी सम्मानित किया

ग्लोबल सी. एस. आर. एसोसिएशन द्वारा प्राप्त एवार्ड दादी रतनमोहिनी को प्रदान करते हुए ब्र.कु. यशवत साथ में है ब्र.कु. हरीलाल।

समझौते के तहत समाजिक दायित्व तथा ऊर्जा संरक्षण के लिए उल्लेखनीय कार्य किये गये हैं। ग्लोबल सी.एस.आर. एसोसिएशन द्वारा प्रति वर्ष सामाजिक दायित्व के उत्कृष्ट कार्यों के लिये इस अतिरिक्त महासचिव बी.के. रमेश शाह, ग्लोबल सी.एस.आर. कार्यकारी के निदेशक बी.के. हरि लाल तथा आई. टी को-ऑर्डिनेटर ब्र.कु. यशवत के उपस्थिति में दिया गया।

जो पारदर्शी, वही दर्शनीय

साधना के मार्ग में चलते-चलते कभी मूर्च्छा जैसी अवस्था हो जाती है। इसे समझ लेना जरूरी होगा। मूर्च्छा का अर्थ हमें खयाल में नहीं है। मूर्च्छा का अर्थ जागृति से उलटा नहीं है, मूर्च्छा का अर्थ है जागृति का और कहीं उपस्थित होना। यह खयाल में आ जाए तो कठिनाई नहीं रह जाएगी। हमें ऐसा लगता है कि अगर स्वभाव जागृति है तो फिर मूर्च्छा कहाँ है?

समझ लें, एक टॉर्च हमारे पास है, जिसका स्वभाव प्रकाश है, और टॉर्च जल रही है। फिर हम कहते हैं, जब टॉर्च जल रही है और स्वभाव टॉर्च का प्रकाश है, फिर अंधेरा कहाँ है? लेकिन टॉर्च का एक फोकस है और जिस बिन्दु पर पड़ता है, वहाँ तो प्रकाश है, शेष सब जगह अंधेरा हो जाता है। और यह भी हो सकता है कि टॉर्च खुद अंधेरे में हो, इसमें कुछ विरोध नहीं है। टॉर्च का फोकस बाहर की तरफ पड़ रहा है, यद्यपि टॉर्च का स्वभाव प्रकाश है, लेकिन टॉर्च खुद अंधेरे में खड़ी है।

हमारा स्वभाव तो जागरण है, लेकिन हमारी जागृति बाहर की तरफ फैली हुई है। एक उदाहरण द्वारा इसे समझते हैं - एक आदमी सड़क पर चल रहा है, चारों तरफ देखता है, दुकानें दिखाई पड़ रही हैं, लोग दिखाई पड़ रहे हैं। नहीं तो चलेगा कैसे अगर सोया हुआ हो? सब दिखाई पड़ रहा है, सिर्फ एक आदमी को छोड़कर, जो वह स्वयं है। सब तरफ जागृति फैली हुई है, सब दिखाई पड़ रहा है - सड़क, दुकान, मकान, तांगा, कार, रिक्शा - सब; सिर्फ एक बिंदु भर दिखाई नहीं पड़ रहा, वह जो स्वयं है।

इसका मतलब यह हुआ कि जागृति दो तरह से हो सकती है: बहिर्मुखी और अंतर्मुखी। अगर बहिर्मुखी जागृति होगी तो अंतर्मुखता अधिकारपूर्ण हो जाएगी। वहाँ मूर्च्छा हो जाएगी। मूर्च्छा का कुल मतलब इतना है कि प्रकाश की धारा उस तरफ नहीं बह रही है। अगर जागृति अंतर्मुखी होगी तो बाहर की तरफ मूर्च्छा जाएगी। साधारणतः जागृति के ये दो ही रूप हो सकते हैं, अंतर्मुखता और बहिर्मुखता। अगर कोई बहिर्मुखी है तो अंतर्मुखता में बाधा पड़ेगी, अगर कोई अंतर्मुखी है तो बहिर्मुखता में बाधा पड़ेगी।

लेकिन अंतर्मुखता का अगर और विकास हो तो एक तीसरी स्थिति भी जागृति की उपलब्ध होती है, जहाँ अंतर और बाह्य मिट जाता है, जहाँ सिर्फ प्रकाश रह जाता है। वह पूर्ण जागृति, जहाँ बाहर और भीतर का भेद भी मिट जाता है। लेकिन बहिर्मुखता से कभी कोई इस तीसरी स्थिति में नहीं पहुँच सकता है।

पहली स्थिति है बहिर्मुखता, दूसरी स्थिति है अंतर्मुखता, तीसरी स्थिति है ट्रांसडेंस। तीसरी स्थिति है दोनों के पार हो जाना। और इस पार हो जाने का जो बिंदु है, वह अंतर्मुखता है। इस पार हो जाने का बिंदु बहिर्मुखता नहीं है। क्योंकि जब हम बाहर हैं, तब तो हम अपने पर भी नहीं हैं। तो अपने से और ऊपर जाने की तो कोई संभावना नहीं है। बाहर से लौट आना है अपने पर, और फिर अपने से भी ऊपर चले जाना है। उस स्थिति में बाहर-भीतर सब प्रकाशित हो जाते हैं।

मूर्च्छा का अर्थ अभी जिसे हम समझ लें, वह इतना ही है कि हम बाहर हैं। बाहर है का मतलब हमारा अटेंशन, हमारा ध्यान बाहर है। और जहाँ हमारा ध्यान है, वहाँ जागृति है; और जहाँ हमारा ध्यान नहीं है, वहाँ मूर्च्छा है।

समझो के तुम भागे चले जा रहे हो, मकान में आग लग गई है, पैर में कांटा गड़ गया है, लेकिन पता नहीं चलता कि पैर में कांटा गड़ा है। मकान में लगी है आग तो पैर में गड़े कांटे का पता कैसे चले? सारा ध्यान आग लगे हुए मकान पर अटक गया है। पैर तक जाने के लिए ध्यान की एक छोटी सी किरण भी नहीं है, जो शरीर से पैर तक पहुँच जाए यात्रा करके और पता लगा ले कि कांटा गड़ा हुआ है।

फिर मकान की आग बुझ गई है, फिर सब ठीक हो गया, और अचानक पैर का कांटा दुखने लगा है! इतनी देर तक पैर के कांटे का कोई पता नहीं था, क्योंकि ध्यान वहाँ नहीं था, ध्यान कहीं और था। जहाँ हमारा ध्यान है, वहाँ हम जागृत थे। जहाँ हमारा ध्यान नहीं था, वहाँ हम मूर्च्छित थे।

कई बार उलटी घटनाएं भी घटी हैं। एक आदमी दो या तीन वर्षों से पैरालिसिस से बीमार एक मकान में पड़ा हुआ था। हिल-डुल भी नहीं सकता, उठ भी नहीं सकता। चिकित्सक परेशान थे, क्योंकि वस्तुतः उस आदमी को पैरालिसिस नहीं थी, लकवा नहीं था। कोई शारीरिक कारण न था। किसी न किसी तरह उसको मानसिक लकवा - शेष पेज 11 पर



डॉ. कु. रंगाधर

निश्चय बुद्धि से होगा, नशा कर्म से होगा

अभी जो चाहता है कि सब जल्दी-जल्दी सामूहिक बन हम सतयुग में चलें। बाबा कहता है अभी थोड़ा टाइम चाहिए, सतयुग में राज्य करने वाले तो तैयार हो जाएं ना! मैंने साकार बाबा को अच्छी तरह से देखा है, बहुत बच्चों के लिए प्यार है, अत्यंत हो करके भी और ज्यादा प्यार करने लगा है, जिससे बच्चों को मिसिंग महसूस न हो, साक्षी हो करके देख रही हूँ। साकार में किया वो अनुभव है, पर अत्यंत हो करके अत्यंत रूप से बहुत प्यार कर रहा है। जब साकार में थे तो खाने और सोने में भी टाइम देना पड़ता था, अभी तो फ्री हो करके सेवा कर रहे हैं। भले बाबा को कभी सोया हुआ देखा नहीं, सदा ही जागती ज्योत देखा। फिर भी अत्यंत हो करके सारा समय बच्चों की सेवा में है। बाबा शरीर में बैठे भी हैं, लोन पर भी दिया है, तो शिवबाबा यूज कर रहा है, इस तन द्वारा हम सबको समझा रहा है, माता-पिता के रूप में यह बाप, यह दादा दोनों मिल करके। बाबा ने कहा सिर्फ लोन से राजाई नहीं मिलेगी, राजाई के लिए याद में रहने का, कर्मातीत बनने का, अत्यंत बनने का पुरुषार्थ करना है। हम सारी दुनिया से, शरीर से भी न्यारे बन करके बाबा के बन गये हैं।

बाबा ने ब्रह्मा द्वारा हमें क्या से क्या बना दिया है। सतयुग में राजाई मिलेगी वह तो बड़ी बात नहीं है, वो तो फिक्स हुई पड़ी है, परन्तु अभी राजाई का नशा है! राजयोग सीख रहे हैं, भगवान सिखा रहा है राजाओं का राजा बनाने के लिए। गीता में यह लिखा हुआ है, कृष्ण नहीं सुना रहा है, निराकार परमपिता परमात्मा ब्रह्मा द्वारा सुना रहा है। दिलाराम बाबा दिल में बैठके, मन को शान्त बुद्धि को अच्छा सोचना सिखा रहा है। बाबा जब अच्छी गुण्डा पाइंट सुनाता है, तो बाबा फौरन कहता है यह बुद्धि में धारण करनी चाहिए। यह नहीं कहेगा मन में धारण करना चाहिए, बुद्धि में धारण करना चाहिए। तो सारा काम है बुद्धि का। बाबा ने अपनी दृष्टि से, अच्छे वायुमण्डल से मन को शान्त कर दिया है। हरेक को आत्मा का ज्ञान मिला है और आत्मा परमात्मा की संतान है, यह भी समझ आई है पर नशा और निश्चय, निश्चय होगा तो नशा चढ़ेगा। निश्चय बुद्धि से होगा, नशा कर्म से होगा, प्रैक्टिकल लाइफ से होगा। बाबा को इतना नशा रहता था, बात मत पूछो, पाट बेंगरी है, डायरेक्शन ऐसे देगा... कहेगा नारायण बनने वाला हूँ ना! वो संस्कार काम करते हैं। मनमाना तभी हो सकेगा जब बुद्धि

में ज्ञान की धारणा होगी। मन कर्मन्द्रियों के वश होने के आदती हो गया है, तो विकारी कर्मन्द्रियों को होंगो, अभी उन्हीं कर्मन्द्रियों के द्वारा हमको कर्म में आ करके पवित्रता के योगबल से निर्विकारी बनाया है। विशास से वाइसलेस, कहीं विशास कहीं वाइसलेस? अभी हम पूज्य बन रहे हैं, जब सतयुग में होंगे तब तो पूजा नहीं होगी, पूजा हमारी धारण से शुरू होगी, पर पूज्य अभी बन रहे हैं। हम पुजारी भल थे परन्तु इच्छाओं से पूजा नहीं करते थे, यह चाहिए, चाहिए... इसलिए पूजा नहीं करते थे, परन्तु थोड़ा विकारी होने कारण ऐसे न लायक थे। अभी लायक बन रहे हैं। महिमा योग्य, गायन योग्य, पूजन योग्य बन रहे हैं। जो बाप के गुण हैं वह मेरी लाइफ में आ जायें। तुम्हें पाके हमने जहान पा लिया... यह हम नहीं गा रहे हैं, दूसरे हमारे लिए पा रहे हैं। बाबा ने धरती और आसमान से पार जाने का रास्ता दिखा दिया है, कितनी बाबा की मेहरबानी है। कितना पाया है, बिना कोई खर्च के।



स्वामी आनंजी, मुख्य प्रशासिका



स्वामी आनंजी, मुख्य प्रशासिका

बाबा हमें ऐसे मिला है जैसे हमारा ही था

हम सभी एक दूसरे को देख खुश होते हैं, क्यों? क्योंकि हमको बाबा ने सारे विश्व से चाहे इण्डिया हो या कोई भी स्थान, सब जगह से चुनकर सकौलधा बनाया है। कितना सुंदर हॉल बनाकर दिया है, जिसमें मेरे बच्चे बैठें और उन्हें ज़रा भी दुःख न हो। इतना खयाल रखता है बाबा बच्चों का। बाबा को सभी बच्चों से विशेष प्यार है। बाबा को बहुत अच्छा लगता है कि इन्होंने हिम्मत से खुद को बनाया है। बाबा का बच्चों की एक-एक चीज पर अटेंशन जाता है। हमने साकार बाबा को देखा, बच्चों की खुशी के लिए अपनी जान देने को भी तैयार रहता था, बस मेरे बच्चों को दुःख न हो। एक-एक बच्चे से बाबा को बहुत प्यार है। हम सभी भी बाबा के प्यार के हकदार हैं। जितना बाबा का प्यार स्वीकार करते रहेंगे उतना ही अपने को भाग्यवान समझेंगे। बाबा ने हमें अपना बनाया, सुख शान्ति तो है। मैं कहती हूँ बाबा ने बच्चों के लिए क्या-क्या बनाकर दिया है जिससे बच्चों को दुःख न हो। अगर कोई बीमार भी होता था, तो बाबा कहता था बच्चे की बीमारी मुझे लग जाये बच्चे को नहीं। क्या हमें भी बाबा से इतना प्यार है। प्यार में तो क्या नहीं कुर्बान किया जा सकता। स्थूल वस्तु नहीं, सूक्ष्म संस्कारों को बाबा पर कुर्बान करना क्या बड़ी बात है। बाबा हमारा कितना ध्यान रखते हैं यह देख बहुत खुशी होती है। दिल से निकलता है वह बाबा वाह! बाबा ने बच्चों के लिए कितने सुख के साधन बनाये हैं। सुबह से लेकर रात तक जो भी दिनचर्या होती है उसमें कितने अथाह सुख के साधन

हैं। हम जब यहाँ आते हैं तो आपका जीवन देख हमें भी हमारा बचपन याद आ जाता है। बाबा ने हमें भी बहुत सुख के साधन दिये थे। फिर सेवा में लग गये, सेवा में तो अपने-अपने ढंग के स्थान होते हैं लेकिन जब तक आपका बाबा के साथ थे तो बहुत सुख के साधन मिले, जैसे अभी आपको मिले हैं। आपके भाग्य को देख खुशी होती है-वाह मेरे भाई बहनें वाह! बाबा ने प्यार से आपके लिए यह स्थान बनवाया है। भले दूसरों के सहयोग से बना है लेकिन बनवाने वाला कौन? बाबा। कदम-कदम पर वाह बाबा वाह का अनुभव करते हैं। वैसे तो साधन सेटर्स पर भी होते हैं पर यहाँ संगठन में हर प्रकार के साधन होना कम बात नहीं। आपको जो यहाँ साधनों के साथ ज्ञान और योग की पालना मिल रही है उसको स्मृति में रख खुशी में झूमना चाहिए। जैसी बाबा अभी आपको पालना कर रहा है, ऐसी पालना सतयुग में राजकुमार और राजकुमारियों की भी नहीं होती। इतना नशा है? आप जैसे भाग्यवान और कोई नहीं हैं क्योंकि सिकौलधे हो ना। एक-एक को बाबा ने चुनकर इकट्ठा किया है, किसी को ईस्ट से और किसी को वेस्ट से, अभी सभी मिलकर एक हो गए हैं। हमें तो बाबा ने छोटेपन में इतनी अच्छी पालना दी, लेकिन आपको तन, मन और धन तीनों सुख के साधन दिये हैं। संसार में जो रॉयल लोग होते हैं उन्हें सिर्फ तन का सुख होगा, मन का नहीं। हमें तो सारे सुख हैं। चेक करो कि हम खुशी में रहते हैं? क्योंकि संगठन में बाते तो आयेगी हमें भी अनुभव है। संगठन में एक दो के गुण देख उमंग-उत्साह से आगे बढ़ते जाओ, बातों में नहीं जाओ। संगठन का भी फायदा उठाओ। देखें, आज संगठन में कितनी रॉयल रीति से बैठे हो, सतयुग

इसके आगे कुछ नहीं। जो अन्तर का सुख यहाँ है वह सतयुग में भी नहीं होगा। बाहर कुछ भी होता रहे लेकिन बाबा हमें हर हाल में खुश रखता है। ऐसा बाबा फिर कल्प के बाद ही मिलेगा। बाबा ने भी सैलक्शन के साथ जो दिल को खुशी दी है वह कहीं नहीं मिलती। आपका जीवन साधारण नहीं, भले भाव-स्वभाव का टकराव तो संगठन में होता ही है लेकिन बाबा का प्यार सब भुला देता है। ज्ञान ताकत देता है। सदा दिल से यही निकलता रहे वाह मेरा बाबा वाह! दुनिया में क्या लगा पड़ा है और बाबा ने हमारा भाग्य कितना श्रेष्ठ बना दिया है। खुशी होती है ना? यहाँ खुशी के बिना और है ही क्या, अगर थोड़ा बहुत कुछ होता भी है, वह हिसाब-किताब संगठन में चुकतू हो रहा है। बाबा हमें रोज खुशी का खजाना देता है, कमाल है बाबा की। धार्मिक स्थानों पर दूसरी बात होती है लेकिन यहाँ परिवार और स्कूल दोनों हैं। जब कलमें में होते हैं तो स्कूल लगता है और जब एक साथ खाते-पीते हैं तो घर लगता है। यहाँ दोनों भासना आती है। भगवान सहज बाप के रूप में मिल रहा है यह कम बात नहीं है। वह हमें ऐसे मिला है जैसे हमारा ही था। बाबा ने हमें संगठन में चलने की शिक्षा दी है। संगठन में थोड़ा-बहुत चलता है लेकिन संगठन अच्छा है। यहाँ जितना ज्ञान योग और धारणाओं पर ध्यान खिंचवाया जाता है और कहीं शायद इतना नहीं होता। सदा खुशनुमा रहना है, बातों से उदना नहीं है। संगठन में बातें तो आयेगी लेकिन हमारा ध्यान बाबा और पढ़ाई पर हो तो यह बातें कुछ भी नहीं लगेगी। संस्कारों के मिलन में ऐसा होता है। हमने तो बाबा से छोटेपन में आब जैसी पालना पाई है लेकिन आप तो बड़े-बड़े ऐसी पालना के पात्र हो।

पावनता की गंगा बहायें

“हम सारे विश्व में पावनता की गंगा बहायेंगे” – ये गौरवपूर्ण शब्द थे उस एक सुशिक्षित पवित्र कन्या के, जिसने संसार में माया के सूर्य को अस्त करने का मनोबल धारण किया था। ये शब्द सुनकर मन गद्गद हो उठा कि किसने इन, कलियुग के तमोप्रधान वातावरण में पली कन्याओं को इतना आत्म-विश्वास प्रदान किया! किसने इनके मन में पावनता के बीज अंकुरित किये! और किसने इन्हें माया को चुनौती देने का साहस दिया ... हमें अच्छी तरह ज्ञात है कि पवित्रता के सागर की दृष्टि जिन पर पड़ चुकी, जिन्होंने अपने मन का मीत सर्व शक्तिवान को बना लिया, जिन्होंने द्वार पर आये भाग्य को पहचान कर उसे स्वीकार किया, उन्हें ही ये बल प्राप्त हुआ।



फिर उस योगिनी ने कहा – “जबकि संसार में चारो ओर विकारों की बाढ़-सी आ गई है, जिसमें सभी नर-नारी, साधु-सन्यासी बह चले हैं... जबकि अनेक दुःशासन अबलाओं के यो हरण कर रहे हैं... जबकि कंस प्रवृत्ति चहूँ ओर अपना आधिपत्य जमा रही है... दानवता अपना नग्न नृत्य कर रही है, हम पवित्र कन्याएँ विश्व में पवित्रता की सरिता बहाकर इस बाढ़ को शान्त करेंगी।”

उसने अपनी मन धारा को प्रवाहित करते हुए बोला – “जबकि विश्व में चारो ओर हिंसा ने अहिंसा को ललकारा है... अहिंसा परमो धर्म का नारा लगाने वाले धर्मों ने हिंसा परम धर्म का हथियार सम्भाला है... जबकि अनेक निर्दोष लोगों के रक्त से भरती का आंचल सना हुआ है... और प्रत्येक मानव अपने को असुरक्षित अनुभव कर रहा है, ऐसे दुष्काल में हम स्नेह की सरिता बहाकर सबको मानवता सिखलावेंगी।” कितने प्रेरणादायक और महान इरादे हैं उनके, और ऐसे ही वत्सों के साथ भगवान का बल होता है। और यह भी सम्पूर्ण सत्य है कि वे सतत पवित्रता की चेतन प्रतिमूर्ति बनकर समस्त आसुरी सम्पदा को



धुरी। शिव जयंति पर शिवध्वज फहराने के बाद संकर जिला चेम्बर के अध्यक्ष पुरुशोत्तम कांसल, नगर परिषद के अध्यक्ष रघुवीरचंद थानेदार, मंजीतसिंह, ब.कु. बृज बहन, ब.कु. मूर्ति, ब.कु. सुदर्शन तथा अन्य।

अपने चरणों में झुकने को बाध्य कर देंगी। कलियुग के इस डरावने अंधकार में जहाँ मनुष्य को कहीं भी प्रकाश की किरण दिखाई नहीं देती, चारो ओर अनेक दीपक जले हैं, जिनका प्रकाश शीघ्र ही इस भयावह अंधकार को दूर करेगा। ये दीपक हैं, वे ब्रह्मा वत्स, जिन्होंने मन में पवित्रता की ज्योति जगाई है और वे वत्स इस दीपक में ज्ञान-योग का घृत डालकर शीघ्र ही इसकी लौ को इतना ऊँचा कर देंगे कि समस्त विश्व उससे देख सके और उससे प्रकाशित हो सके।

कैसे इन छोटी-छोटी कन्याओं ने, गृहस्थ जाल में फंसी माताओं ने और अनेक युवा पुरुषों ने इस कठिन तप को अपना लिया। लोगों को विश्वास नहीं होता। इसी तप के लिए जंगलों में खाक छानते

जटाधारी साधु इसे कल्पना कहकर स्वयं को भटकन में ही पड़े रहने देना चाहते हैं। कोई तो इसे असम्भव कहकर आगे बढ़ने का साहस ही नहीं करते। कोई पवित्रता को प्रकृति के प्रतिकूल मानकर इसे अस्वाभाविक प्रवृत्ति या प्रकृति से युद्ध या प्रकृति के नियमों के विरुद्ध कहकर इसकी महानता को ही स्वीकार नहीं करते। उन्हें पता ही नहीं कि अपवित्रता और पवित्रता का सम्बन्ध प्रकृति से नहीं आत्मा से है। काम की कामना या पवित्रता की भावना आत्मा को होती है न कि प्रकृति को, और पवित्रता ही आत्मा का मूल एवं सत्य स्वभाव है। फिर कौन है इन ब्रह्मा वत्सों के पीछे और क्यों इन्होंने संसार की विषय वैतरणी नदी में बहना स्वीकार नहीं किया ... इससे श्रेष्ठ क्या मिला इन्हें जो इन्होंने इस तामस और अन्ते दुःखदाई सुख का परित्याग कर दिया। इन्हें मिला सर्वश्रेष्ठ ईश्वरीय सुख और अतीन्द्रिय सुख... इन्हें मिला प्रभु-मिलन का अनुपम रस... इन्हें मिला स्व पर राज्य करने का सम्पूर्ण अधिकार... और भविष्य में इन्हें मिलता है अटल देव पद...

पवित्रता समय का वरदान है

अन्धकार सदा ही तो नहीं रहता और भला ज्ञान सूर्य की सृष्टि पर अंधकार का साम्राज्य हो भी कैसे सकता है... उसका अन्त होगा, और शीघ्र ही होगा। ये वही तो समय है जबकि अंधकार की सघनता समाप्ति की ओर है। इस प्रभात के पावन संगम काल में जो आत्माएँ पावनता की गंगा में स्नान करना चाहती हैं, उनके लिए मार्ग खुला है। क्योंकि स्वयं भगवान ने इस समय को वरदान

दिया है। जो भी आत्मा पावन होना चाहे, प्रभु की शरण आये और वरदान प्राप्त करे, परन्तु कैसे विडम्बना है कि जो लोग हजारों वर्षों से पुकारते रहे कि हे पतित-पावन आओ, हमें पावन बनाओ, उनकी पुकार सुनकर जब पतित-पावन प्रभु उन्हें पावन बनाने के लिए पुकार रहे हैं, तो वे प्रभु की पुकार भी नहीं सुनते।

ये वही शास्त्र-चर्चित देवियां हैं

हम भारतवासी पावन थे, सम्पूर्ण भारत ही पावन था। जिन देवी-देवताओं के मन्दिरों से ही पवित्रता को अपना पड़ता है... जिनके पुजारी-सन्यासी भी पवित्रता को अपना चाहते हैं, भला सोचो कि वे स्वयं कितने पावन होंगे।

तो वही देवियां पुनर्जन्म लेते-लेते पुनः यहां पहुँची हैं और वे पुनः वही देव पद पाने के लिए योग-तपस्या कर रही हैं। इसीलिए सहज भाव से ही उन्होंने पवित्रता को अपना लिया। क्योंकि वे तो थीं ही पवित्रता की देवियां। उन्हें यह एहसास हो गया कि हम ही वे थे... और इस अनुभव के बाद पवित्रता को अपना कठिन नहीं रह जाता।

हमारे मन कैसे हों?

अब हम ब्रह्मा-वत्सों को पुनः इस धरा पर पवित्रता का सूर्य चमकाना है। पवित्रता के बल के बिना सभी निर्बल हो चुके हैं, संसार मानो शक्तिहीन हो चुका है और प्रकृति के अधीन होता जा रहा है। ऐसी विकट परिस्थिति में, जबकि चारो ओर काम के ज्वालामुखी फट रहे हैं, प्रत्येक मन में तनाव व अशान्ति की अग्नि जल नहीं है, काम-पीड़ा से दुःखी मनुष्य शीतल छाया की खोज में भटक रहा है, हम ज़िम्मेदार आत्माओं के मन कितने निर्मल, कितने शीतल व कितने शक्तिशाली हों! हमारा प्रत्येक संकल्प सृष्टि के लिए पावनता का वरदान हो, हमारा प्रत्येक संकल्प निर्बलों का सहारा हो... हमारा प्रत्येक संकल्प काम-अग्नि पर शीतल जल के छोट्टे छिड़कने समान हो... हमारा प्रत्येक संकल्प अनेक आत्माओं पर उपकार करने वाला हो। हमारा मन संसार में पवित्रता के प्रकम्पन भी तभी फैलायेगा, जबकि मन पवित्रता के सागर से जुड़ा होगा। इस प्रकार ईर्ष्या, द्वेष, तृष्णा, व अहं से रहित मन वाले ही धरा पर पावनता की गंगा बहायेंगे।

युवा काल में सम्पूर्ण ब्रह्मचर्य - एक महान आश्चर्य

सत्य है, परन्तु आश्चर्य भी कि हम में से कई ब्रह्मा-वत्सों ने अपने युवा काल में ही सम्पूर्ण ब्रह्मचर्य की स्थिति प्राप्त कर ली है। यह कैसे संभव हुआ? ईश्वरीय वरदान से या स्वयं के योग-अभ्यास से? दोनों से ही। यह स्थिति संसार के विचार को सन्तो और मनोवैज्ञानिकों के लिए सुन्दर चुनौती है। हो भी क्यों न... हमने ही तो यह चुनौती भरा पथ स्वीकार किया था। इस स्थिति तक पहुँचने के लिए पुरुषार्थी को श्रेष्ठ संकल्पों की पालना से व्यर्थ के वेग को समाप्त करना होता है, दृढ़ संकल्प करें।



शांतिवन-आवू रोड। परमात्म मिलन कार्यक्रम में दादी हृदयमोहिनी से मुलाकात करते हुए तेलगु फिल्म अभिनेता गोपीचन्द व उनकी धर्मपत्नी।



माउण्ट आवू-राज। जी.एस.बाली, फूड, सिविल सप्लाइज एंड कन्स्यूमर अफेयर्स एंड एडिशनल चार्ज फॉर ट्रांसपोर्ट, टेक्निकल एज्युकेशन, वोकेशनल एंड इंडस्ट्रियल ट्रेनिंग मिनिस्टर को ब्रह्माकुमारी संस्था के इतिहास से परिचित कराते हुए ब.कु. प्रकाश।



दिल्ली-लक्ष्मीनगर। त्रिमूर्ति शिवजयन्ती के उपलक्ष्य में आयोजित रैली का शिव ध्वज दिखाकर शुभारंभ करते हुए बौद्ध आश्रम प्रभारी बने भाई एवं सेवाकेन्द्र प्रभारी ब.कु. पुष्पा। साथ हैं ब.कु. हेमा, ब.कु. प्रेरणा, ब.कु. गुलशन, ब.कु. मानवी व अन्य।



सुन्नी-शिमला। महाशिवरात्रि पर शिव ध्वजारोहण करते हुए तहसीलदार डॉ. सन्तराम शर्मा, ब.कु. शकुंतला व ब.कु. रेवादास। साथ हैं शहर के गणमात्य जन।



दिल्ली-हरीनगर। महाशिवरात्रि महोत्सव पर दीप प्रज्वलित करते हुए ब.कु. शुक्ला। साथ हैं बायें से ब.कु. सुंदरलाल, व्यायाधीश वी. ईश्वरैया, म्युनिसिपल काउंसलर राधिका सेतिया व हेमन्त सेतिया।



रूपन्देही-नेपाल। जिला जेल में 'सकारात्मिक परिवर्तन' कार्यक्रम के बाद समूह चित्र में ब.कु. पंचम सिंह, ब.कु. बबिता, ब.कु. निर्जला तथा बंदीवान भाई।



बाढ़-विहार। ज्ञानचर्चा के पश्चात् अनुमंडल पुलिस पदाधिकारी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. ज्योति।



वैद्यनाथ-देवघर। आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी के उद्घाटन पश्चात् मंचासीन हैं ब्र.कु. गिरीश, ब्र.कु. रीता, ताराचन्द्र जैन, अध्यक्ष, झारखण्ड दिगम्बर जैन बोर्ड, मार्कण्डेय जेजवाड़े जी व अन्य।



रिंगिया-असम। पंचकन्या धाम गुवाहाटी के माननीय श्रीयुत भुगुगिरी जी महाराज को साहित्य प्रदर्शनी का अवलोकन कराते हुए ब्र.कु. मामनी।



बेसमा-उ.प्र.। शिव जयंती पर दीप प्रज्वलित करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में कवि पूरनचन्द्र निराला, नगरपालिका अध्यक्ष भारत सिंह, गायक निशा बहन, ब्र.कु. कमलेश, ब्र.कु. सावित्री, ब्र.कु. रानी व ब्र.कु. सत्यप्रकाश।



भुवनेश्वर-ओडिशा। शिव जयंती के अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए नालको के पूर्व चेयरमैन व एम.डी. एस.के. तामोटिया, ब्र.कु. लीना, ब्र.कु. विजय व अन्य।



डालटनगंज-गुमला। शिव जयंती कार्यक्रम के दौरान नीलाम्बर पीताम्बर के कुलानुशासक बसंत कुमार गुप्ता को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रजनी।

जीवन बहुत ही छोटा है...! उसका आनंद लें...!

ब्र.कु. निकुंज, घाटकोपर मुम्बई

कहते हैं कि जीवन बहुत ही छोटा है परन्तु इसमें व्याप्त खुशियाँ अनिश्चित हैं। इस कारण व्यक्ति को सुख-दुःख में समभाव से रहना चाहिए। वस्तुतः मृत्यु एक अटल सच्चाई है, जो अमीर गरीब सभी को अपना शिकार बनाती है तथा किसी भी प्रकार का वर्ग भेद नहीं करती, इसलिए हमें यह अच्छी तरह से समझ लेना चाहिए कि सच्चा ज्ञान वही है जो हमारे भीतर के अज्ञान को समाप्त कर सकता है और सादागीपूर्ण संतोषवृत्ति वाला जीवन जीना, अमीरों के अहंकारी जीवन से लाख गुना बेहतर है।

अंग्रेजी में एक प्रसिद्ध कहावत है, 'हंसोंगे तब विश्व तुम्हारे साथ हँसेगा, रोओगे तब तुम्हें अकेले रोना पड़ेगा।' वर्तमान जिस परिवेश में हम जी रहे हैं, वहां इन पंक्तियों का महत्व काफी बढ़ जाता है क्योंकि स्वार्थ और लालच से भरपूर जीवन जीते जीते जब हम अपने जीवन के महत्वपूर्ण चरण में खुदको अकेला पाते हैं, बिना किसी सहारे के, तब हमें यह कड़वे सच से रूबरू होना पड़ता है कि अच्छे वक्त में साथ देने के लिए हजारों लोग मिल जायेंगे, परन्तु बुरे वक्त में हौसला देने के लिए मुश्किल से कोई एक भी मिलेगा। इस बात से हमें यह सीख लेनी है कि हरेक



के जीवन में अच्छा और बुरा वक्त तो आता जाता है परन्तु अमूमन हम लोग आनंदपूर्ण व खुशहाल स्थिति में इस कदर खो जाते हैं कि हम स्वयं को भी भूल जाते हैं और मुक्त पंखों की तरह हवा में उड़ने लगते हैं, वहीं दूसरी ओर जब किसी मुश्किल स्थिति का सामना हमें करना पड़ता है, तब हम यह बिल्कुल भूल जाते हैं कि यह तो महज एक अल्पकाल की परीक्षा है जो जल्दी ही खत्म हो जाएगी। हम यह मुख्य बात भूल जाते हैं कि जब दुनिया में कुछ भी स्थायी नहीं तो हालात कैसे स्थायी

रहेंगे! अतः हमें बदलते हालातों के साथ खुदको बदलना सीखना चाहिए, तभी ही हम वक्त के साथ कदम से कदम मिलाकर चल पाएंगे।

जो व्यक्ति खुशहाल स्थिति में अधिक उत्साहित नहीं होता है और दुःखद स्थिति में ज्यादा उदास नहीं होता है वही सही मान्यताओं में एक स्थिर और सुरक्षित जीवन जी पाता है। चूंकि हम सभी इस विशाल सृष्टिरूपी रंगमंच के ऊपर अभिनेता के रूप में अपनी-अपनी - शेष पेज 6 पर...

नया बिलीफ सिस्टम बनाओ फिर उसका प्रयोग करो

प्रश्न:- वर्तमान समय में खुश रहना है या वर्तमान में रहना है?

उत्तर:- वर्तमान में है तो खुश है ही। वर्तमान में है तो स्थिर है। अशांति कहां से आ रही थी? बीते हुए समय को कोई घटना, दुःख या भविष्य का भय या फिर किसी से कोई अपेक्षा। अपेक्षाएं भी क्या होती, क्योंकि हमने कहा कि किसी से अपेक्षा हमें अशांत करती है। भविष्य में आपका व्यवहार कैसा होगा, परिस्थिति कैसी होगी इन सब बातों का पूर्वानुमान कर लेना ही अपेक्षा है। अगर हम वर्तमान में रहेंगे तो हमारी अपेक्षाएं खत्म हो जायेंगी। क्योंकि अपेक्षा और पूर्वानुमान दोनों हमेशा एक समान होती है। जो व्यक्ति वर्तमान में रहता है वह स्टेबल रहता है। इसमें कुछेक बातों पर हम ध्यान देते हैं। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि 'मैं जो हूँ, जैसा हूँ' मैं खुश हूँ, संतुष्ट हूँ। इसके लिए हमें किसी से तुलना करने की आवश्यकता नहीं है। जब हम भविष्य में भी अपनी खुशी को दृढ़ते हैं तो हम यही देखते हैं कि मैं इनके जैसा बन जाऊँ, मैं इस पद पर पहुँच जाऊँ, इनके पास जो है वो मेरे पास भी आ जाये और हम भविष्य की कल्पनाओं में खो जाते हैं।

प्रश्न:- खुशी अनुभव करने के लिए ही तो मैंने ये थॉट क्रियेट किया।

उत्तर:- इसका मतलब है हमने जो थॉट क्रियेट किया वो अनुभव पर आधारित था। यह हमें सिर्फ सोचने में खुशी दे सकता है। अब मान लो कि मैं सहायक मैनेजर हूँ और मैंने ये थॉट क्रियेट किया कि जब मैं वरिष्ठ प्रबंधक बन जाऊँगा तब मुझे खुशी मिलेगी। इस पद पर पहुँचने पर मैंने ये थॉट क्रियेट किया कि जब

मैं जेनरल मैनेजर बन जाऊँगा तब मुझे खुशी मिलेगी। अब ये थॉट्स कौन क्रियेट कर रहा है? ये मैं ही तो क्रियेट कर रही हूँ। इनके पास जो गाड़ी है, जब वो गाड़ी मेरे पास आ जायेगी तब मैं खुश होऊँगी। तो ये जो है वो एक एनर्जी है, शक्ति है। इस शक्ति को न किसी वस्तु की आवश्यकता है, न किसी पद की आवश्यकता है, ये अपने आप में पूर्ण है और खुशी इसका स्वभाव है। इसको कोई वस्तु या कोई पोर्जेशन या कोई शारीरिक सुंदरता इसको पूरी नहीं कर सकती है। क्योंकि यह एनर्जी है। इसे पूरा होने के लिए किसी बाह्य वस्तु की आवश्यकता नहीं है। इसके लिए सिर्फ हमें राइट थॉट क्रियेट करने की आवश्यकता है।



ब्र.कु. शिवानी

प्रश्न:- मैं एक सम्पूर्ण एनर्जी हूँ जो वर्तमान में कार्य करती हूँ, इसके लिए मुझे धैर्य भी रखना पड़ता है।

उत्तर:- इसका मतलब है कि मैं वो एनर्जी हूँ जो थॉट्स क्रियेट करती हूँ, फीलिस क्रियेट करती हूँ, इस शरीर के द्वारा। मैं अपना रोल जिम्मेवारी से निभा रही हूँ। अब खुशी कहां है? खुशी तो हमारी थॉट में है। मैं इसे किसी भी जगह, किसी भी स्थान पर, किसी भी समय क्रियेट कर सकती हूँ। लेकिन मैंने ही वो थॉट्स क्रियेट किये कि मैं जब इस पद पर पहुँचूँगी, जब मैं इनके जैसा सुंदर हो जाऊँगी, जब मेरे पास इतनी सैलरी आ जायेगी, तो मैं खुश

महसूस करूँगा। ये एनर्जी है, एनर्जी को कम्पलीट करने के लिए क्या चाहिए? सिर्फ राइट एनर्जी चाहिए। शारीरिक चीज उसे पूरी नहीं कर सकती है। हाँ, सुंदरता है, अगर हम कोई शारीरिक सुंदरता की बात कर रहे हैं तो इसे कर सकते हैं। मान लो, मेरा हाथ कट गया तो मैं शारीरिक रूप से अपंग हूँ। क्योंकि वो शारीरिक है, इसके शरीर का एक भाग टूट नही है। तब मैं कह सकती हूँ कि मैं अपंग हूँ। उसी तरह ये एनर्जी है इसको कम्पलीट अनुभव करने के लिए सिर्फ राइट थॉट क्रियेट करने की आवश्यकता है। अब अगर मेरा हाथ कट गया है, यहां से मान लो दोनों हाथ कट गये, दोनों पांव कट गये, इसका ये मतलब नहीं है कि मैं भय में हूँ। ये बांडो अपंग होगी, लेकिन मैं फिर भी कहां हूँ? मैं भ्रुकुटि के मध्य में हूँ। मैं यहां बैठकर पॉजीटिव थॉट क्रियेट कर सकता हूँ।

प्रश्न:- अगर मैं पॉजीटिव थॉट क्रियेट नहीं कर पा रही हूँ तो इसका मतलब है कि मेरे पास सब कुछ होते हुए भी मैं अपूर्ण हूँ।

उत्तर:- तब मेरी इच्छाओं की लिस्ट इतनी लम्बी हो जाती है कि ये होगा देन आई फील कम्पलीट इस तरह से हमारी लिस्ट बढ़ती जाती है। मैं सोचती हूँ कि ये... ये... मिलेगा तो मैं पूरी तरह से खुश अनुभव करूँगी। इसीलिए कहा जाता है 'स्व-अनुभूति करो', हम कहते हैं 'गो इन वर्ड्स' तो 'गो इन वर्ड्स' का मतलब क्या...? अपने आपको याद दिलाओ कि मैं एक शक्ति हूँ।

अब आप एक नया बिलीफ सिस्टम बनाओ फिर उसका प्रयोग करो तो आप पायेंगे कि यह धीरे-धीरे सत्य में बदल जायेगा।

नींबू एक, फायदे अनेक

नींबू में उपयोगिता का अक्षय भंडार है। जापान के एक प्रसिद्ध आहार शास्त्री का नींबू के लिए कथन है- "घर में यह हमारा सेवक है, समाज के लिए उच्च कोटि का वैद्य है और सम्पूचे राष्ट्रीय जीवन के लिए यह बहुत बड़ा वैज्ञानिक है।" एक से अधिक किस्म के नींबू भारत में पाये जाते हैं। प्रत्येक किस्म के नींबू में साइट्रिक अम्ल और प्राकृतिक लवण-पोटाश और फास्फोरस मुख्य रूप से होते हैं।

ये लवण रक्त की अम्लता को दूर कर उसे क्षारत्व देते हैं और रक्त को शुद्ध करते हैं। इस प्रकार सभी रोगों को हरने में मददगार होने से नींबू को औषधि समझा जाता है। वैसे तो सभी फलों में यह न्यूनाधिक मात्रा में होता है, पर नींबू में अधिक होने के कारण और प्रायः सालभर मिलते रहने के कारण उसका महत्व अधिक है।

नींबू अपच एवं पेट के अन्य विकारों में भी सुधार करता है। यह स्कर्वी रोग की विशेष दवा है। नींबू कच्ची-पकी तरकारियों का स्वाद बढ़ाता है। केले, सेब के टुकड़ों पर डालने से उनका रंग नहीं बदलता या बिगड़ता एवं उनका स्वाद बढ़ जाता है। सर्दी लगने पर सोते समय गर्म पानी में नींबू पीने से फायदा होता है। कई बार ऐसा प्रयोग करने से पुराने जुकाम में भी लाभ होता है।

नींबू का प्रयोग कब्ज दूर करने और रक्तचाप की समस्या को दूर करने में भी मददगार बताया जाता है। अधिक खाँसी या दमा जोर पर हो उस समय शहद और उसका चौथाई भाग नींबू का रस मिलाकर लेने से तुरंत आराम होता है। नींबू के पानी का एनीमा, सादे पानी के एनीमा की तुलना में ज्यादा प्रभावी होता है तथा कई विकारों को दूर करता है।

नींबू त्वचा के रोग, मसूड़ों की सूजन, गले की खराश, टॉन्सिल के रोगों में भी लाभ देता है। आँख-कान के रोगों में भी फायदा करता है। मुँह की झाँई, मुहासे, धावों, दांतों एवं चर्म रोगों के लिए यह श्रेष्ठ उपचार है। नासिका के रक्तस्राव को तुरंत रोकता है।

यह भोजन सामग्री को खराब होने से बचाता है। ऋतु के अनुसार अपने गुणों में परिवर्तन करता है और ऋतु के दोषों के अनुकूल गुण पैदा कर लेता है। नींबू को रक्त में खटाईवर्धक माना जाता है क्योंकि वह खाने में खट्टा लगता है परंतु पेट के रसों के साथ क्रिया होने पर क्षारीय पदार्थ बन जाता है जो रक्त को क्षारीय बनाता है।

नींबू में 89 भाग जल, 1 भाग पोषक तत्व, 1 भाग चिकनाई, 8 भाग कार्बोज, आधा भाग खनिज पदार्थ होता है। इसमें विटामिन बी और सी अधिक मात्रा में और विटामिन ए साधारण मात्रा में पाया जाता है। बर्फीले पहाड़ों पर जाने वाले नींबू को आवश्यक रूप से अपने साथ ले जाते हैं।

सौंदर्य संबंधी अनेक समस्याओं का हल नींबू है। सौंदर्यवर्धकों में नींबू श्रेष्ठ और सर्वत्र उपलब्ध होकर तत्काल उपयोग में लाया जा सकता है।

सिर से पैर तक के लिए सौंदर्यवर्धक, बालों के लिए बड़ा हितकर और रूसी का शत्रु होता है। इसका रस लगाकर सिर साफ करें- रूसी गायब। नींबू के शैम्पू कई रूपों में प्राप्त हैं, पर नींबू सबसे सस्ता और प्रभावी। पानी में इसका रस मिलाकर बाल धोने से बालों में चमक आ जाती है।

सौंदर्य तथा स्वास्थ्य की दृष्टि से प्रातः काल पहली चीज पानी में नींबू मिलाकर पीना चाहिए। नींबू मिला पानी शरीर को आकर्षक बनाने में सहायक है। नींबू मिले पानी से कब्ज दूर होता है तथा कब्ज न रहे तो शरीर स्फूर्ति भरा रहता है और यह स्फूर्ति आकर्षक व्यक्तित्व प्रदान करने में प्रभावी होती है।



आँखों के चारो ओर काली धारी तथा मुहासे कब्ज के कारण होते हैं तथा कब्ज दूर होते ही ये गायब हो जाते हैं। इस प्रकार चेहरे को चमक प्राप्त हो जाती है। कोहनी, टखनों का कालापन भी नींबू लगाने से दूर होता है। नींबू का उबटन भी प्रसिद्ध है।

नींबू एक बहुमुखी फल है क्योंकि इसके देरों लाभ हैं। ये केवल स्वास्थ्य के लिए ही नहीं बल्कि घर की साफ-सफाई में भी बहुत महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है, ये कई तरह की चीजों की संधाल करने में भी सहायता करता है।

नींबू का उपयोग कई तरह के व्यंजनों का स्वाद बढ़ाने के लिए भी किया जाता है। ये सलाद में भी सबसे महत्वपूर्ण होता है।

नींबू से स्वास्थ्य को मिलने वाले वेमिसाल फायदे -
नींबू विश्व भर में उत्पादित किया जाता है क्योंकि इसके फायदे अनमोल हैं:

वजन कम करना

अगर आप रोज सुबह खाली पेट एक गिलास गुनगुना नींबू पानी पियेंगे तो ये आपके अतिरिक्त वसा को कम करने में मदद करेगा। आप चाहें तो नींबू पानी में स्वाद बढ़ाने के लिए शहद भी मिला सकते हैं।

एसिडिटी

नींबू में पोषक तत्व पाये जाते हैं जो इसे एसिडिटी की समस्या से निवारण के लिए

बेहतर बनाते हैं। अगर एसिडिटी के कारण आपके पेट में दर्द है, तो आधा गिलास नींबू पानी बनायें और उसमें आधा चम्मच बेकिंग सोडा मिलाकर पी लें ये तुरंत आपको आराम देगा।

इम्युन सिस्टम(प्रतिरक्षा व्यवस्था)

लेमन का एंटी-ऑक्सिडेंट विटामिन सी शरीर को कई प्रकार के कोटाणुओं से लड़ने की शक्ति देता है। सर्दियों में इसका सेवन आपको कोल्ड और फ्लू जैसी बीमारियों से दूर रखेगा और गर्मियों में यह लू से आपका बचाव करेगा। साथ ही यह आपके इम्युन सिस्टम को मजबूत बनायेगा।

कैंसर

नींबू हमारे शरीर में फ्री रैडिकल (मुक्त कण) नहीं बनने देता जो कैंसर का सबसे बड़ा कारण है। इसलिए हर उम्र के लोगों को इसे अपने डाइट में शामिल करना चाहिए।

दाँत

आपके दाँतों की अच्छी तरह से सफाई करने के लिए नींबू बहुत उपयोगी है। ये दाँतों को प्राकृतिक रूप से सफेद रखता है और मसूड़ों को मजबूत बनाता है। अगर आप नींबू पानी से गरारे करते हैं तो ये मुँह को बदबू को भी दूर करता है। नींबू में विटामिन सी की भरपूर मात्रा होती है,

त्वचा

जो त्वचा के लिए बहुत ही ज़रूरी है। ये विटामिन सी त्वचा को चमकदार और जवान बनाये रखने में मदद करता है। साथ ही इसमें प्राकृतिक ब्लीचिंग एजेंट होता है इसलिए इसका नियमित उपयोग आपको त्वचा को और भी गोरा बना सकता है।

मुंहासे

नींबू में मौजूद एंटी बैक्टीरियल गुण इसे सबसे अच्छा क्लिनिज़र बनाता है। अगर आप मुंहासों से परेशान हैं तो अपने चेहरे पर रोज पाँच मिनट तक नींबू का रस लगाकर रखें, ये आपके मुंहासों को समाप्त करेगा।

बालों की देखभाल

बालों के लिए नींबू के इस्तेमाल के काफी सारे फायदे हैं। सबसे पहले तो यह रूसी की समस्या को समाप्त करता है जिससे बालों के झड़ने की समस्या भी खत्म हो जाती है। ये बालों में नई चमक लाता है और उनको मजबूत भी बनाता है।

इसके अलावा भी नींबू के और कई अनेकानेक फायदे हैं तो आज ही से नींबू को अपनी डाइट में शामिल करें और अपने शरीर को सदा स्वस्थ रखें। - ब्र.कु. शोतल



हरिद्वार। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान अपने विचार प्रकट करते हुए स्वामी आशुतोष महाराज,निरंजनी अखाड़ा कनखल। साथ है ब्र.कु. मीना।



हाथरस-उ.प्र.। राष्ट्रीय मादक द्रव्य उन्मूलन दिवस पर आयोजित रैली का झंडा दिखाकर शुभारंभ करते हुए ब्र.कु. प्रमुख रामेश्वर उपाध्याय। साथ है ब्र.कु. शान्ति तथा अन्य।



जयपुर-मालपुर। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं महिला मैत्रीय क्लब की पूर्व अध्यक्ष विमला वालिया, ब्र.कु. पूजा व अन्य।



जैतारण-राज.। आध्यात्मिक प्रदर्शनी के उद्घाटन पश्चात् ज्वैलर्स ढगलाराम जी मैसूर को ईश्वरिय सीगात भेंट करते हुए ब्र.कु. लता।



पाओटा साहेब। होली मेले में 'व्यसन मुक्त व आध्यात्मिक प्रदर्शनी' का उद्घाटन करते हुए एस.डी.एम. सरवम मंगा, वाइस चेयरमैन एम.सी. तेजपाल सिंह, कुलवंत सिंह गिल, ब्र.कु. सुमन व अन्य।



रावतभाटा-राज.। महाशिवरात्रि महोत्सव में सम्बोधित करते हुए परमाणु बिजलीघर के स्थल निदेशक सतीश कुमार शर्मा। साथ है केन्द्र निदेशक विनोद कुमार, पंचायत समिति भैसरोगडग प्रधान वीणा दशोरा, पालिका उपाध्यक्ष मंजूलता जंगम, सरपंच कालीबाई मीणा, ब्र.कु. आशा व अन्य।



चितौड़गढ़। 79वीं शिवजयंती कार्यक्रम में पूर्व कुलपति के.सी. शर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बिनीता।



कुरारा-हमीरपुर(उ.प्र.)। महाशिवरात्रि कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए थाना अध्यक्ष राकेश सरोज, ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. सरोज व अन्य।



कमालगंज-उ.प्र.। महाशिवरात्रि के अवसर पर शिवलिंग पर माल्यार्पण करते हुए चेरमैन राजबेटी संखवार व ब्र.कु. उषा।



जोधपुर-शंकर नगर। शिव जयंती के अवसर पर केक काटते हुए पार्षद राधा शुक्ला, ब्र.कु. शील, ब्र.कु. शुची व ब्र.कु. जयलक्ष्मी।



पदिअवहल-ओडिशा। विधायक रोहित पुजानी को ज्ञानचर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सेवाओं से अवगत कराते हुए ब्र.कु. बिन्दु।



पटियाला-पंजाब। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर जूडिशियल मैजिस्ट्रेट कपिल अग्रवाल व लेक्चरार रजनी भागवत को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शान्ता।

आगामी कार्यक्रम

धार्मिक प्रभाग

ब्रह्माकुमारों के धार्मिक प्रभाग द्वारा ज्ञानसरोवर में 7 से 11 अगस्त 2015 तक 'परमात्म शक्ति द्वारा महापरिवर्तन' विषय पर सम्मेलन का आयोजन किया गया है। अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें - हेडक्वार्टर कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. रामनाथ।
मो. - 9414150854, 9982927175
Email :- abuconf@gamil.com
bkreliouswing@gmail.com

समाज सेवा प्रभाग

ब्रह्माकुमारों समाज सेवा प्रभाग के द्वारा ज्ञानसरोवर माउण्ट आबू में 19 से 23 जून 2015 तक सम्मेलन का आयोजन किया जा रहा है। अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें - ब्र.कु. अवतार
हेडक्वार्टर कोऑर्डिनेटर, समाज सेवा प्रभाग
Email :- socialwing@bkivv.org

युवा प्रभाग

ब्रह्माकुमारों के युवा प्रभाग द्वारा सेमिनार का आयोजन 15 से 19 मई 2015 तक ज्ञानसरोवर में किया गया है। अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें -
फोन -079-26460944, 26444415
Email :- youthwing@bkivv.org
bkoyouthwing@gmail.com

मीडिया प्रभाग

ब्रह्माकुमारों के मीडिया प्रभाग द्वारा 'नेशनल मीडिया कॉन्फ्रेंस एण्ड रिट्रीट' का आयोजन ज्ञान सरोवर में 5 से 8 जून 2015 तक किया गया है। अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें -
मो.न.- 9414156615, 9928756615
Email :- mediawing.org
mediawing@gmail.com

शिक्षा प्रभाग

मूल्य व आध्यात्मिक शिक्षा द्वारा 'स्वच्छ भारत का पुनर्निर्माण' विषय पर अखिल भारतीय उच्च माध्यमिक शिक्षकों के महासम्मेलन का आयोजन शांतिवन में 19 से 23 मई 2015 तक किया गया है। इससे सम्बन्धित अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें -
ब्र.कु. मृत्युंजय, उपाध्यक्ष, शिक्षा प्रभाग, ब्रह्माकुमारों, वैल्यू एजुकेशन सेंटर, आनन्द भवन, शांतिवन, आबू रोड, राज. - 307510
Email-educationwing@bkivv.org

ऑल इण्डिया पर्सनैलिटी डेवलपमेंट

ब्रह्माकुमारों द्वारा 'ऑल इण्डिया चिल्ड्रेन पर्सनैलिटी डेवलपमेंट प्रोग्राम' का आयोजन शांतिवन में 20 से 26 मई 2015 तक किया गया है। इससे सम्बन्धित अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें -
Email :- bkjagat@gmail.com

साइंटिस्ट एवं इंजीनियरिंग प्रभाग

ब्रह्माकुमारों के साइंटिस्ट एवं इंजीनियरिंग प्रभाग द्वारा 'लाइफ बैलेंस लाइफ ब्यूटीफुल' विषय पर कॉन्फ्रेंस कम मेडिटेशन रिट्रीट का आयोजन 22 से 26 मई 2015 तक ज्ञान सरोवर में किया गया है। अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें - 02974-238788
Email :- bksew@bkivv.org

सुरक्षा प्रभाग

ब्रह्माकुमारों राजयोग प्रशिक्षण एवं शोध प्रतिष्ठान के सुरक्षा प्रभाग द्वारा 'स्वशक्तिकरण' पर राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन ज्ञान सरोवर में 17 से 21 अप्रैल 2015 तक किया गया है। अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें -
मो.न. - 9414006888, 09414330967
Email :- ssw.ref@gmail.com

राजनैतिक प्रभाग

ब्रह्माकुमारों के राजकीय प्रभाग द्वारा 'इन्सिरेनल लीडरशिप' पर राष्ट्रीय संवाद का आयोजन ज्ञान सरोवर में 18 से 21 अप्रैल 2015 तक किया गया है। अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें -
मो.न. - 9414006888, 09414330967
Email :- ssw.ref@gmail.com

ग्राम विकास प्रभाग

ब्रह्माकुमारों के ग्राम विकास प्रभाग द्वारा 'आध्यात्मिकता द्वारा स्वच्छ-स्वर्णिम-सशक्त भारत परिचर्चा एवं राजयोग रिट्रीट' का आयोजन 12 से 16 जून, 2015 तक ज्ञान सरोवर में किया गया है। अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें -
ब्र.कु. राजू, मुख्यालय संयोजक।
फोन :- 02974-237059,
Email:-ruralwing@gmail.com
mehsana@bkivv.org

महिला प्रभाग

ब्रह्माकुमारों महिला प्रभाग के द्वारा 'परिवर्तन के लिये नारी की भूमिका' सम्मेलन एवं राजयोग शिविर का आयोजन 26 से 30 जून 2015 तक ज्ञान सरोवर में किया गया है। अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें -
मुख्यालय संयोजिका ब्र.कु. सविता-
9414155345 अध्यक्ष ब्र.कु. चक्रधारी -
09958885544, 011-23841877
shaktinagar.del@bkivv.org,
womenwing@bkivv.org

प्रशासक प्रभाग

ब्रह्माकुमारों प्रशासक सेवा प्रभाग की ओर से 'इन्ट्रिटी बेनेवोलेंस एण्ड मेडिटेशन फॉर गुड गवर्नेंस' विषय पर कॉन्फ्रेंस का आयोजन 3 से 7 जुलाई 2015 तक ज्ञान सरोवर में किया गया है। अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें - ब्र.कु. हरीश, मुख्यालय संयोजक M - 9414154847
administratorswing@bkivv.org

न्यायविद प्रभाग

ब्रह्माकुमारों न्यायविद प्रभाग की ओर से 'रिवाइसिटिंग लॉ एण्ड स्पिरिचुअलिटी द स्टानिना कनवर्जेंस' विषय पर कॉन्फ्रेंस का आयोजन ज्ञानसरोवर में 29 मई से 2 जून 2015 तक किया गया है। अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें - ब्र.कु. लता, मो. न. 91-9414154670, 9414154671
Email - bklata011@gmail.com,

डक्यू सी सी पी सी आई

10वें वर्ल्ड कांग्रेस ऑन क्लीनिकल, प्रेवेंटिव कार्डियोलॉजी एण्ड इमेजिंग कॉन्फ्रेंस का आयोजन शांतिवन, आबू रोड में 3 से 6 सितम्बर 2015 तक किया गया है। अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें - डॉ. सतीश गुप्ता, मो. - 09785098534, 8559835861,
फोन - 2974-228880
ई.मेल - 3dhealthcare@gmail.com

मन का मौन ... - पेज 8 का शेष..

तो ब्रेक भी होता है, तो वह एक्सीलेटर जो है वह जैसे मुख के बोल हैं और ब्रेक मुख का मौन है, अर्थात् जहां नहीं बोलना चाहिए वहां मौन रूपी ब्रेक का इस्तेमाल करना फायदेमंद सिद्ध होता है। मौन से हमारा चित्त शुद्ध तथा शांत रहता है। मौन हमें सहिष्णुता, क्षमा एवं अनुशासन सिखाता है। मौन से हम अंदर को गहराई में जाकर स्थायी सुख-शान्ति प्राप्त कर सकते हैं, क्योंकि मौन मनुष्य के मस्तिष्क के सभी स्नायुओं एवं इंद्रियों को संयमित रखता है, वह अपनी आत्मा को कई संतापों से बचाता है। मौन में रहकर ही हम जीवन जगत के गूढ़ और सत्य पहलुओं का साक्षात्कार कर सकते हैं। धर्म हो, अध्यात्म हो, विज्ञान हो, कला हो या संस्कृति हो, सभी नूतन एवं दिव्य भावों-विचारों और दर्शनों का अवतरण और आविष्कार एकांत और नीरज मौन में ही संभव हुआ है। जिस उत्तम धारणा से इतने उत्तम लाभ प्राप्त होते हैं तो क्यों न हम उसको अपने जीवन का अंग बना लें! तो आओ, मौन के इस लाभकारी व्रत को रख अपने जीवन की सभी तृष्णाओं व कामनाओं पर विजय पाएं और खरा सोना बनकर निखरें।

जीवन बहुत ही... - पेज 4 का शेष

अद्वितीय भूमिका निभा रहे हैं, इसलिए हमें दोनों स्थितियों में (सुखद व दुःखद) समान रूप से अपनी भूमिका निभानी है और हर एक की भूमिका को साक्षी होकर देkhना है, क्योंकि इस सृष्टि रूपी रंगमंच पर सब कुछ पूर्व निर्धारित है, इसलिए हर प्रकार की स्थिति में संतुलन बनाए रखना हमारे लिए अनिवार्य है, अन्यथा हम अपने द्वारा स्वसर्जित वाग्जाल में फंसकर अपना ही नुकसान कर बैठेंगे। पर क्या सभी परिस्थितियों के बीच रहकर संतुलन बनाए रखना इतना आसान है? अवश्य!! उसके लिए हमें पूरी तरह से अपनी बुद्धि को उठें समर्पित कर देना है जो सर्वोच्च है और जो पूरे ब्रह्मांड का पालनकर्ता है। ऐसा करने से हम सब प्रकार के व्यर्थ एवं नकारात्मक विचारों और ऊर्जा से मुक्त हो जायेंगे और उस सर्वोच्च सत्ता की असीम शक्तियों को महसूस कर पाएंगे। तो याद रखें हमारा जीवन बहुत ही छोटा है, अतः यदि हम केवल सकल स्तर पर उपलब्ध जानकारी को संचित करने में ही व्यस्त हो जायेंगे तो हम शांति पाने के सूक्ष्म अनुभवों को अवशोषित करने में सक्षम नहीं हो पाएंगे। तो आइए आज से हम अपने जीवन में सम्पूर्ण आनंद एवं खुशी का अनुभव करने के लिए हर क्षण का सदुपयोग करने का प्रण लें।

हे पथिक, पथभ्रमित ना हो...

“कुछ बनने के लिए केवल इतना ही काफी नहीं है कि आपकी इच्छा वैसा बनने की है, उसके लिए आपको अपनी समग्र शक्ति को एकाग्र करके एक लक्ष्य पर केंद्रित करना होगा। यदि आप ऐसा नहीं कर पाते, तो असफलताओं के लिए आप स्वयं दोषी हैं - भाग्य या ईश्वर को ढाल के रूप में प्रयोग करने से बात और भी विगड़ेगी।”

अपने लक्ष्य की ओर बढ़ने से पहले इस बात को कदापि न भूलें कि आप जिस दिशा की ओर मुह किए हैं, उधर ही आप जाएंगे। यदि आपका लक्ष्य उत्तर में है और आप दक्षिण की ओर बढ़ रहे हैं, तो आप कभी अपने लक्ष्य तक नहीं पहुंच पाएंगे। आपका लक्ष्य आपके सामने होना चाहिए।

आपके इर्द-गिर्द बिखरे लोगों में सत्तर प्रतिशत लोग इसी कारण दरिद्रतापूर्ण जीवन व्यतीत कर रहे हैं कि उनका लक्ष्य कुछ था और वह बढ़े विपरीत दिशा में। अपनी इस असफलता को वे लोग बड़े ही जानदार तर्क देकर छिपाते हैं -

यदि आप उनसे पूछें कि ऐसा क्यों है, क्यों उन्होंने दूसरों की तरह तरक्की नहीं की? तो ऐसे किसी भी सवाल के जवाब में उनके पास गिने-चुने एवं पेटेंट उत्तर होते हैं -

- हमें कभी उन्नति का अवसर ही नहीं मिला।
- भाग्य ने कभी हमारा साथ ही नहीं दिया।
- परिस्थितियां हमेशा हमारे विरुद्ध रहीं।

- हम तो शिक्षा के अभाव में पिछड़े गए।

ऐसे ही या इनसे मिलते-जुलते बहाने बनाकर वह अपने आपको बेचारा, अभाग या बदनसीब सिद्ध करने की चेष्टा करते हैं।

ऐसा होता भी है। उनकी व्यथा-कथा सुनकर सामने वाला उन्हें वैसा ही सम्बोधन देने लगता है।

ऐसे लक्ष्य से भटके लोग जीवन भर इसी प्रकार झींखते-भटकाते रहते हैं, किन्तु जो कर्मशील होते हैं, वे इनसे बिल्कुल विपरीत होते हैं। उनका स्वयं पर नियंत्रण होता है। उनका मन और उनकी बुद्धि सदा उनके नियंत्रण में रहती है। वे आदतों के दास नहीं होते। उनके मन में कभी यह विचार नहीं आता कि हमारे मन में फलां कार्य को करने की उमंग पैदा होगी या नहीं? या हम कर पाएंगे या नहीं?

उनके मन में यदि कोई प्रश्न उठता है तो सिर्फ यह कि यह काम हमारे लिए श्रेष्ठ है या नहीं। यदि उनका अन्तःकरण इस प्रश्न का सकारात्मक उत्तर देता है, तो वह तुरन्त उस कार्य को करने के लिए कटिबद्ध हो जाते हैं।

जिन लोगों का कार्यक्रम नियत होता है, वे कठिनाइयों का उल्लेख बहुत कम करते हैं। वे कभी ऐसे प्रश्न नहीं उठाते कि उनके लक्ष्य तक पहुंचने वाला मार्ग सरल है या कठिन। उनका ध्यान केवल अपने लक्ष्य की

ओर लगा होता है।

- अपने लक्ष्य पर उनकी नजरें केंद्रित रहती हैं।

- वे निर्भीक होकर अपनी डगर पर बढ़ते रहते हैं।

- आपकी नजर तो अपने लक्ष्य पर होनी चाहिए।

लक्ष्य सामने है। उसका निशाना साधकर आपको तीर चलाना है। आपने तीर चलाया, पर निशाना नहीं लगा। यह कोई हैरानी या परेशानी की बात नहीं होगी, क्योंकि अपना लक्ष्य स्पष्ट रूप से देखने के बावजूद भी बहुत से लोग उसे भेद नहीं पाते। कारण, उनके हाथ सधे हुए नहीं होते।

अतएव निशाना चूक जाने पर भी आपको निराश होने की आवश्यकता नहीं है।

फिर कदम बढ़ाएं, पुनः प्रयास करें।



कभी न कभी निशाना लग ही जाएगा। आप यह देखें कि उस कार्य के लिए आपकी ऊर्जा उतनी ही है या नहीं, जितनी कि वास्तविक रूप से चाहिए। ऊर्जा न अधिक हो, न कम। इस बात को हम उदाहरण से समझ सकते हैं -

आपकी ऊर्जा

पानी को जब तक दो-सौ बारह डिग्री तक गरम करके भाप न बनाई जाए, तब तक इंजन अपनी जगह से हिल नहीं सकता और न ही गाड़ी को खींच सकता है। यहां तक कि दो-सौ दस डिग्री तक भी गरम करने से इंजन नहीं चल सकता और गाड़ी नहीं खींची जा सकती।

इसी प्रकार अनेक लोग जीवन की गाड़ी को गुनगुने पानी से चलाने की कोशिश करते हैं और बहुत हुआ, तो उबलते पानी से चलाने का प्रयत्न करते हैं, लेकिन फिर भी उनकी प्रगति नहीं हो पाती, वे आगे नहीं बढ़ पाते।

वास्तव में उनके इंजन में लगे बॉयलर में पानी दो-सौ दस डिग्री तक ही गरम हो पाता है और उनके जीवन की गाड़ी जहां-को-तहां खड़ी रह जाती है। इसका स्पष्ट अर्थ यह है कि उनका उत्साह काम के प्रति उतना तेजस्वी नहीं हो पाता, जितना होना चाहिए। उत्साह मन्द होने पर काम में सफलता नहीं मिल सकती, ठीक उसी प्रकार जिस तरह गुनगुना

पानी इंजन नहीं चला सकता।

जब तक कोई व्यक्ति किसी काम में अपनी आत्मा को सम्पूर्ण रूप से नहीं लगा देता, अपनी सम्पूर्ण जीवन-शक्ति को किसी काम में नहीं लगा देता, तब तक उसे किसी भी प्रकार की सफलता अथवा उपलब्धि की आशा नहीं करनी चाहिए।

“जब तक व्यक्ति एकनिष्ठ होकर अपने मन को किसी एक बिन्दु पर एकाग्र नहीं करता, तब तक उन्नति के पथ पर अग्रसर नहीं हो सकता।”

समग्र शक्ति एकत्रित करो

फिलिप ब्रक्स नवयुवकों से वार्तालाप करते हुए, उन्हें इस बात के लिए प्रेरित करते थे कि वे कुछ बनने के लिए, कुछ करने के लिए काम में अपनी समस्त शक्ति नियोजित कर दें।

कुछ बनने के लिए केवल इतना ही पर्याप्त नहीं कि आपकी इच्छा वैसा बनने की हो। उसके लिए आपको अपनी समग्र शक्ति को एकत्र करके एक लक्ष्य पर केंद्रित करना होगा। हर व्यक्ति को यह अधिकार प्राप्त है कि वह चाहे जिस वस्तु को चाहे, जिसकी इच्छा करे, लेकिन उसे प्राप्त नहीं कर पाता है, जिसका शारीरिक एवं मानसिक संतुलन सही हो। केवल इच्छामात्र से ही कुछ नहीं हो सकता। इच्छा करने और कर्म करने में आकाश-पाताल का अंतर

है।

इच्छा गुनगुना पानी है, जो जीवन की गाड़ी को लक्ष्य तक नहीं पहुंचा सकती, लेकिन वही गुनगुना पानी जब दो-सौ बारह डिग्री पर गरम होकर खींचने लगता है- यानी आप अपने उद्देश्य के प्रति समग्र शक्ति लगाकर प्रयत्न करने लगते हैं तो आपकी गाड़ी आपके लक्ष्य तक अवश्य पहुंच जाएगी।

लक्ष्य बिना कुछ नहीं

लक्ष्य के बिना कोई भी व्यक्ति मौलिक अथवा रचनात्मक कर्ता नहीं बन सकता और जब तब व्यक्ति एकनिष्ठ होकर अपने मन को किसी एक ही बिन्दु पर एकाग्र नहीं करता, तब तक उन्नति के पथ पर अग्रसर नहीं हो सकता और न अपने जीवनोद्देश्य को ही प्राप्त कर सकता है।

अतः व्यक्ति को चाहिए कि वह अपने काम-धन्धे को ठीक वैसा ही देखे जैसे एक कलाकार अपनी सर्वोत्तम कृति को अपनी ही प्रतिमूर्ति समझता है और उसके विषय में बातचीत करके स्वयं को गौरवान्वित अनुभव करता है। जितनी सन्तुष्टि उसे इस बात से होती है, उतनी अन्य किसी बात से नहीं होती, परन्तु खेद की बात है कि अनेक लोगों को अपने पेशे में तनिक भी रुचि नहीं होती और उन्हें बड़ी सरलता से उस धन्धे से अलग किया जा सकता है। -ब.कु. प्रीति



वरा-कानपुर(उ.प्र.)। नारी सशक्तिकरण अभियान का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए नारी समर्थ संस्था की अध्यक्ष गीता बहन, सौरव शिक्षा सदन की प्रिन्सिपल सरोज बहन, ब.कु. शशि, ब.कु. निधि व ब.कु. नीतू।



ढकोली-चण्डीगढ़। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त करते हुए एकता नागपाल, मेम्बर ऑफ म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन एंड प्रेजिडेंट ऑफ वुमन विंग ऑफ बी.जे.पी.। साथ है एस.देवेन्द्र सिंह बरार, मेम्बर ऑफ म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन, ब.कु. हरविन्द, ब.कु. राजिन्दर व अन्य।



राजगढ़-व्योरा। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए जनपद पंचायत सदस्या मोना सुस्तानी, प्रो. वासंती मोधे, डॉ. रचना नामदेव, एडवोकेट सायदा कुरैसी, ब.कु. मधु, शशि शर्मा व रश्मि तिवारी।



सारंगपुर। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित 'माता तू संस्कार निर्माता' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए तहसीलदार अनिता पटेल, महिला मंडल अध्यक्ष शोभा पंचोली, महिला बाल विकास परियोजना अधिकारी प्रीति शर्मा, समाजसेविका किरण भल्ला, पूर्व लायन्स क्लब उपाध्यक्ष भावना वर्मा व ब.कु. विजयलक्ष्मी।



फतेहपुर। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं डॉ. निर्मल खीखर, भारतीय विद्यापीठ की डायरेक्टर जेलेजा किशोर, विनायक कॉलेज की प्रिन्सिपल रेखा जोशी, टीचर अनीता शर्मा, ब.कु. सुनीता व अन्य।



जम्मू। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर प्रिया सेठी, एम.ओ.एस., इनफॉर्मेशन एज्युकेशन एंड कल्चर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. सुदर्शन। साथ है ब.कु. नैना, ब.कु. रविन्दर तथा अन्य।



फिरोजपुर कैंट-पंजाब। महाशिवरात्रि पर बरिष्ठ रेलवे मंडप विद्युत अभियंता सुनील शर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. उषा।



दुमका-झारखण्ड। कल्याण मंत्री डॉ. लुईस मराण्डी को गुलदस्ता भेंट कर बधाई देते हुए ब्र.कु. जयमाला।



जयपुर-राजपार्क। पावर ग्रिड कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया लि. के ट्रेनिंग प्रोग्राम में 'आध्यात्मिक जागृति' पर समझाने के बाद समूह चित्र में ब्र.कु. पूनम तथा प्रतिभागी।



जयपुर-कमल अपार्टमेंट। 'परमात्म शक्ति द्वारा महापरिवर्तन का समय' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. पूनम, पार्षद रमेश गुर्जर तथा अन्य।



झालदा-पुरुलिया (प.ब.)। नये गीतापाठशाला के उद्घाटन तथा शिवजयंती पर दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. संध्या तथा नगरवासी।



ऋषिकेश। होली स्नेह मिलन कार्यक्रम में अपने विचार प्रकट करते हुए श्रीमती एम.एस. राणा। साथ हैं ब्र.कु. आरती।

स्वरूप ऐसा बनाओ, जिससे परम सिद्धि को प्राप्त कर सको

भगवान अगर हमारा माता-पिता है तो वो हमें आपस में युद्ध करने की प्रेरणा कैसे दे सकता है! मनुष्य की वृत्ति ऐसी हो गई है कि उसने भगवान के संदेश को भी उसी स्तर से समझने का प्रयत्न किया। वास्तव में परमात्मा की भावनायें काफी ऊंची हैं और जब उसको समझने लगते हैं तब जीवन को आध्यात्मिक उन्नति की ओर हम बढ़ा सकते हैं। उसके बाद बहुत ही सुंदर बात यहाँ पर कही है कि - जनक आदि ज्ञानी जन भी अनासक्त होकर सदा कर्म करते रहे हैं। जनक का भावार्थ यहाँ है - जन्मदाता। हमारे स्वरूप को जन्म देने वाला है-योग। योग माना स्वयं को सुसंस्कृत करने का विज्ञान जो हमारे स्वरूप में एक निखार ले आता है। इसीलिए योग ही हमारे लिए जनक है जो अपने स्वरूप को जन्म देता है, दिव्य स्वरूप को, एक आभामयी स्वरूप को जन्म देता है। योग से संयुक्त प्रत्येक महापुरुष जनक है। कर्मों के द्वारा ही परम सिद्धि को प्राप्त हो सकते हैं। श्रेष्ठ पुरुष जो आचरण करता है संसार उसका अनुसरण करता है। इसलिए ज्ञानी जन के लिए, ऐसे जनक के लिए अपने हर कर्म के प्रति जागृत रहना, कितना आवश्यक हो जाता है। क्योंकि कई आत्मार्थों आपके हर आचरण को देख रही हैं और उसमें से प्रेरणा प्राप्त करती जा रही हैं। इसलिए हर कर्म के प्रति हमारी कितनी जागृति रहनी चाहिए, हर विचारधारा के प्रति, मनोवृत्ति के प्रति कितनी जागृति अंदर से रहनी चाहिए!

भगवान ने अर्जुन को यह प्रेरणा दी कि हे अर्जुन! तुझे देखने वाली कई आत्मार्थें हैं, इसलिए तुम अपने स्वरूप को ऐसा बनाओ, ऐसा निखारो कि जिससे तुम परम सिद्धि को प्राप्त कर सको। फिर भगवान ने आगे कहा, ज्ञानी पुरुषों की ज़िम्मेवारी कितनी है! ज्ञानी

भारतीय संस्कृति में मौन व्रत का बहुत गायन है। प्राचीन ऋषि मुनियों के अनुभव प्रमाण मौन अपने आप में ही एक बहुत बड़ी तपस्या/ साधना है, जिसे केवल साहसिक लोग ही कर सकते हैं, क्योंकि चंद्र धरों के लिए अपना मुख कुछ-कुछ लोग तो बंद कर लेते हैं, परन्तु अपने मन को विचारों से मुक्त कर मन का मौन धारण करना, यह तो कोई विरला ही कर सकता है।

कहते हैं कि जो समझदार होता है वह कम बोलता है और कई बार वह मौन रहकर भी संवाद साधने की कला का बखूबी इस्तेमाल करता है। अनुभव कहता है कि मौन में रहकर मनुष्य खुद को बड़ी से बड़ी परेशानी से बचा सकता है, परन्तु यदि कोई अपनी आदत से मजबूर होकर एक के बदले दस जवाब देता है और कहता है कि मैं चुप क्यों रहूँ, किसी से दबकर क्यों रहूँ, तो वह बहुत बड़ी मुसीबत में फँस सकता है। मौन की अपनी

पुरुष का आचरण, अज्ञानी की बुद्धि में भ्रम या कर्म के प्रति अश्रद्धा उत्पन्न करने वाला नहीं होना चाहिए। अगर हमारे कर्म से कोई आत्मा भ्रमित हो जाती है, मार्ग भटक जाती है तो उसकी ज़िम्मेवारी हमारे ऊपर है। कर्म वही हो परंतु भावना भेद से अंतर पड़ जाता है। परमार्थी मनुष्य का कर्म आत्म विकास के लिये होता है, संसारी मनुष्य का कर्म आत्म बंधक हो जाता है। इसलिए संसार में रहते हुए भी, परमार्थी कैसे बने? जिससे आत्मोन्नति कर सको, ये प्रेरणा अर्जुन को दी। जैसे पहले के समय में, कोई अगर किसी को मुख से बोल कर भी प्रेरणा देता था कि अरे भाई थोड़ा बहुत पाप कर्म कर लो, इसमें कोई बुराई नहीं है, तो मनुष्य क्या कहता था? अरे! बाल-बच्चे वाला हूँ, समाज में रहना है और इज़्जत से जीना है इसलिये मैं

ये पाप नहीं करूँगा। ऊपर वाला भी मुझे देख रहा है! लेकिन आज की दुनिया में कोई अगर याद भी दिलाता है कि क्यों इतना पाप करते हो? तो मनुष्य क्या कहता है, अरे! समाज में रहना है, बाल-बच्चे वाला हूँ, इज़्जत से जीना है तो पाप नहीं करूँगा तो सबका पेट कैसे भरूँगा। शब्द वही है जो पहले कहता था कि बाल-बच्चे वाला हूँ, समाज में रहना है, इज़्जत से जीना है, लेकिन आज क्या कहता है? पाप नहीं करूँगा, तो सबका पेट कैसे भरूँगा? ये पाप करना ही पड़ेगा। अरे! भगवान तुझे देख रहा है। तो क्या कहता है? भगवान देख रहा है, तो देखता क्या है? छुड़ाए ना! कर्म वही है, भाव और भावना में अंतर पड़ गया है। आज

मनुष्य की मनोवृत्ति कितनी बदल गयी। वह पहले भी संसारी था लेकिन पाप करने से डरता था। आज भी संसारी है, लेकिन आज क्या कहता है? भगवान देखता क्यों है? छुड़ाता क्यों नहीं है? छुड़ाए न मुझे पाप करने से। तो कितना बड़ा अंतर उसकी भावना में आ गया। किस तरह से वो मार्ग भटक गया है। उसको देखकर के कई लोग, कई बच्चे, कई निर्दोष भी मार्ग से भटक जाते हैं। जिसके लिए भी वो ज़िम्मेवार हो जाता है। आगे भगवान ने कहा है कि हे अर्जुन! अंतरात्मा में ध्यानस्थ होकर के कर्मों को मुझे अर्पण करके, आशा, ममता

गीता ज्ञान का
आध्यात्मिक
बहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु.उषा



और संताप रहित होकर कर्म करो। अब यहाँ बहुत स्पष्ट हो जाता है कि कौन सा युद्ध करने की प्रेरणा भगवान ने दी है। क्योंकि वास्तव में जब ईसान ध्यान करता है, तभी युद्ध का सही स्वरूप खड़ा होता है। काम, क्रोध, राग, द्वेष, आशा, तृष्णा आदि विकार बाधा के रूप में आक्रमण करते हैं। इनको मिटाने के लिए, ये युद्ध करनी है। इन सबको मिटाते हुए अंतरात्मा में समेटते जाना और ध्यानस्थ होते जाना यही यथार्थ युद्ध है, यही मनोयुद्ध है। जो दोष दृष्टि रहित होकर श्रद्धा के साथ इस युद्ध में लगता है, वो कर्मों के बंधन से छूट जाता है। तो ये युद्ध करने की प्रेरणा हमें प्राप्त होती है।

मन का मौन



अनुपम अभिव्यक्ति होती है जो किसी भाषा की मोहताज नहीं होती। प्रायः लोग वाणी के विराम को ही मौन की परिभाषा समझते थे, लेकिन यदि किसी व्यक्ति के मन में संकल्पों की उथल-पुथल हो रही हो, किसी अन्य व्यक्ति के प्रति उसके मन में द्वेष-भावना का ज्वार भाटा उठ रहा हो, विषय-वासना उसके मन में अंदर ही अंदर भभक रही हो तो क्या यह मौन कहा जाएगा? इसे तो वास्तव में मौन की एक अति खतरनाक स्थिति कहा जाएगा, जिससे फायदा तो नहीं, अपितु बड़ा नुकसान ही होता है।

कहते हैं कि पानी सा रंगहीन नहीं

होता मौन, आवाज़ की तरह ही इसके भी होते हैं हजार रंग। वास्तव में देखा जाए तो मन और वाणी दोनों का शांत होना ही पूर्ण मौन कहा जाता है। मुख के मौन को बाह्य मौन कहा जाता है तथा मन का मौन अंतः मौन कहलाता है। मन को स्थिर रखना, बुरे विचार न करना,

आत्मस्थिति में मग्न रहना, आंतरिक सुख में डूबे रहना, आध्यात्मिक विचार करना और मन को इंद्रिय समूहों से हटाकर आत्मस्थिति में टिकाना, यह सब आंतरिक मौन में रहने की बुनियादी धारणाएँ हैं। एक मशहूर कहावत है कि जितना मीठा बोलना सुखकारी है, उतना ही कम बोलना भी लाभकारी है, परन्तु हमें यह समझ भी होनी चाहिए कि जहाँ मौन रहना चाहिए, वहाँ बोलकर कभी भी अपने लिए झमेला खड़ा नहीं करना चाहिए। जिस प्रकार मोटरगाड़ी में एक्सिलेटर होता है, - शेष पेज 6 पर...

कथा सरिता

चार आशीर्वाद

किसी जंगल में एक शिकारी जा रहा था। रास्ते में घोड़े पर सवार एक राजकुमार उसको मिला। वह भी उसके साथ चल पड़ा। आगे उनको एक तपस्वी और साधु मिले। वे दोनों भी उनके साथ चल दिए। चारों आदमी जंगल में जा रहे थे। आगे उनको एक कुटिया दिखाई दी। उसमें एक बूढ़े बाबाजी बैठे थे। चारों आदमी कुटिया के भीतर गए और बाबाजी को प्रणाम किया। बाबाजी ने उन चारों को चार आशीर्वाद दिए। बाबाजी ने राजकुमार से कहा- 'राजपुत्र! तुम चिरंजीव रहो!' तपस्वी से कहा- 'ऋषिपुत्र! तुम मत जीओ!' साधु से कहा- 'तुम चाहे जीओ, चाहे मरो, जैसी तुम्हारी मरजी!' शिकारी से कहा- 'तुम न जीओ, न मरो!' बाबाजी चारों को आशीर्वाद देकर चुप हो गए। चारों आदमियों को बाबाजी का आशीर्वाद समझ में नहीं आया। उन्होंने प्रार्थना की कि कृपा करके अपने आशीर्वाद का तात्पर्य समझाएं। बाबाजी बोले- 'राजा को नरक में जाना पड़ता है। मनुष्य पहले तप करता है, तप के प्रभाव से राजा बनता है और फिर राज पाट संभालते हुए उसे कई पाप करने पड़ते हैं। मर कर नरक में जाएगा। तपेश्वरी सो राजेश्वरी, राजेश्वरी सो नरकेश्वरी!' इसलिए मैंने राजकुमार को सदा जीते रहने का आशीर्वाद दिया। जीता रहेगा तो सुख पाएगा। तपस्या करने वाला जीता रहेगा तो तप करके शरीर को कष्ट देता रहेगा। वह मर जाएगा तो तपस्या के प्रभाव से स्वर्ग में जाएगा अथवा राजा बनेगा। इसलिए उसको मर जाने का आशीर्वाद दिया, जिससे वह सुख पाए। साधु जीता रहेगा तो भजन-स्मरण करेगा, दूसरों का उपकार करेगा और मर जाएगा तो भगवान के पास जाएगा। वह जीता रहे तो भी आनन्द है, मर जाए तो भी आनन्द है। इसलिए मैंने उसको आशीर्वाद दिया कि तुम जीओ, चाहे मरो, तुम्हारी मरजी! शिकारी दिनभर जीवों को मारता है। वह जीएगा तो जीवों को मारेगा और मरेगा तो नरक में जाएगा। इसलिए मैंने कहा कि तुम न जीओ, न मरो। चारों लोगों को बाबाजी का आशीर्वाद समझ में आया और वे प्रणाम करके चले गए।

एक दिन का राजा

एक आश्रम में राजकुमार के साथ दो श्रेष्ठि पुत्र पढ़ते थे। अध्ययन के अंतिम वर्ष में श्रेष्ठि पुत्र राजकुमार से अलग रहने लगे। राजकुमार ने कारण जानना चाहा तो श्रेष्ठि पुत्रों ने कहा- 'राजकुमार आप राजपुत्र हैं। निकट भविष्य में आप राज्य के राजा बनेंगे। हमें तो व्यापार-धंधा करके ही काम चलाना पड़ेगा। कहां आओ और कहां हम सामान्य लोग। आपसे दूरी बनी रहे यही ठीक है।' राजकुमार ने कहा- 'तुम मेरे मित्र हो। मित्रता रहेगी तो कभी तुम मुझे सहन नहीं होना, मैं एक दिन का राजा तुमको भी बना दूंगा।' तीनों मित्र बहुत प्रसन्न हुए। शिक्षा पूरी कर अपने-अपने नगर लौट गए। कुछ वर्ष बाद राजकुमार राजा बन गया। उधर श्रेष्ठि पुत्र भी अपने नगर के सेठ कहलाने लगे। समय निकलता गया। एक दिन प्रथम श्रेष्ठिपुत्र को अपने राजकुमार मित्र का स्मरण हो आया। वह उसके पास पहुंचा और दिए हुए वचन की याद दिलाई। राजा ने कहा- 'ठीक है आज दिन भर तुम राज करो।' श्रेष्ठि पुत्र ने सबसे पहले कोषाध्यक्ष को बुलाकर खजाने की जांच की और अपने सभी मांगने वालों को बुलवाकर कहा- 'जितना मांगते हो खजाने से ले लो।' सभी प्रसन्न थे। उनकी राशि उन्हें मिल गई थी। बहुत-सा धन उसने अच्छे कामों में लगाया। कुछ अपने घर भिजवाकर पुनः संपन्न हो गया। एक दिन के शासन में वह पूर्ण सफल रहा। राजा को अपने वचन पालन हेतु धन्यवाद दिया। कुछ दिनों बाद दूसरे श्रेष्ठिपुत्र का व्यापार भी डगमगा गया। वह भी अपने राजकुमार मित्र के पास पहुंचा और दिया हुआ वचन याद दिलाया। राजा ने कहा- 'कल इस नगर के राजा तुम बन जाना।' श्रेष्ठि पुत्र बहुत प्रसन्न हुआ। सबेरे सेवकों से दाढ़ी बाल बनवाए। मालिश करवाई। स्नान किया। राजसी वेश-भूषा पहनी फिर भोजशाला में डटकर राजसी भोजन किया। इस पर नौद के झोंके आने लगे तो सोचा कुछ समय आराम कर लूं फिर राज सभा में जाऊंगा। नौद खुली तो देखा सूर्य अस्ताचल में जा रहा है। वह घबराया। जब तक कुछ निर्णय कर पाता, शाम हो चुकी थी। वह जैसा गया, वैसा ही राजभवन से बाहर आ गया। इसलिए ठीक ही कहा गया है कि जो वक्त की कद्र नहीं करता है वक्त भी उनको कद्र नहीं करता है।

दर्द और दुआ

एक नगरी में राजा सोमदेव राज करता था। राजा की कोई संतान नहीं थी। एक दिन राजा ने सुना कि एक रमता जोगी उनके राज्य के जंगलों से गुजर रहा है। उसे कई सिद्धियां प्राप्त हैं, वे आशीर्वाद दें तो राजा को पुत्र की प्राप्ति हो सकती है। राजा ने यह बात रानी को बताई और दोनों तुरंत जोगी से आशीर्वाद लेने के लिए निकल पड़े। जोगी ने भविष्य की टोह लेते हुए कहा 'मैं तुम्हारे पुत्र का योग तो बना सकता हूँ लेकिन यह भी सच है कि उस पुत्र की गति अच्छी नहीं होगी। वह दुराचारी और मद्यपान करने वाला होगा, हीनहार और तेजस्वी नहीं।' राजा ने जब यह बात सुनी तो हाथ जोड़ते हुए कहा 'जोगी बाबा, फिर आप मुझे निपुता ही रहने दें।' लेकिन रानी नहीं मानी, बोली 'आपको निपुता कहलाने दुःख हो या नहीं लेकिन बांझ कहलाने का दर्श मुझे सहन नहीं होता। पुत्र चाहे कैसा भी हो, होगा तो मेरा पुत्र ही।' रानी के आगे राजा की एक नहीं चली और जोगी ने रानी की मंशा के अनुसार पुत्र-प्राप्ति का आशीर्वाद दे दिया। समय आने पर राजा-रानी के आंगन में एक बालक खेलने लगा। उसे देव नाम दिया गया। रानी उसे बहुत लाड़-प्यार से रखती लेकिन राजा को देव और प्रजा के भविष्य की चिंता खाए जाती। बड़ा होने के बाद देव में वे सभी लक्षण दिखने लगे जो योगी ने बताए थे। खूब मद्यपान करता और व्यभिचार करता। नगर में उसका आतंक फैल गया था। वह माता-पिता से भी अपशब्द कहने से नहीं चूकता। एक दिन उसके पेट में भयंकर दर्द उठा जो ठीक ही नहीं होता था। वैद्यों ने सारे उपाय आजमा लिये, आखिरकार किसी ने कहा कि वह जोगी फिर रमता हुआ नगर के द्वार पर आया है। रानी तुरंत जोगी के पास पहुंची और पुत्र की व्यथा दूर करने की गुहार करने लगी। जोगी ने कहा, 'तुम्हारे पुत्र ने प्रजा पर अत्याचार कर बहुत आहें जमा कर ली हैं जो अब कराहों में निकल रही है। दुराचारी का यही अंत होता है। यह दर्द लंबे समय तक भोगना होगा।' जोगी ने अपनी राह ली, उधर देव अपने किए का परचाताप करने लगा। धीरे-धीरे प्रजा को भी देव पर दया आने लगी और समय के साथ-साथ देव का दर्द कम होता चला गया। एक दिन वह पूरी तरह से स्वस्थ हो गया और अतीत की गलतियां उसने फिर नहीं दोहराई।

झूठी धमकी

रोजन गांव में एक पंडित रोज बात-बात पर पत्नी से झगड़ता था। वह उससे कहता- 'मेरी बात नहीं मानोगी तो संतों की शरण में चला जाऊंगा। फिर तुम अकेली दुर्दशा भोगोगी।' पत्नी पति की रोज-रोज की धमकी से परेशान थी। एक दिन एक संत उनके घर भिक्षार्थ आए। पंडित की पत्नी ने अपनी राम कहानी उन्हें सुनाकर दया की प्रार्थना की। संत ने कहा- 'अब जब कभी वह ऐसा करे, तब तुम साफ कह देना कि अभी जाइए। फिर जब मेरे पास आएगा, मैं मंत्र फूंक दूंगा, फिर वह तुम्हारे वश में हो जाएगा।' संत चले गए। पतिदेव आए। भोजन में विलम्ब देख बिगड़ने लगे और अपना रटा-रटाया अस्त्र चलाया- 'यदि ऐसा ही करोगी तो मैं जंगल में जाकर संत बन जाऊंगा।' पत्नी ने कहा- 'देर क्यों? इसी वक्त चले जाइए।' पंडित सोच में पड़ गया। गण्डी-कुरला पहन निकल पड़ा। संत के पास जाकर उनसे शिष्य बनाने की प्रार्थना की। संत ने उसकी बात स्वीकार कर ली। संत ने आदेश दिया कि तूबा भर जल लाने नदी पर जाओ। इस बीच संत ने उसके सारे कपड़े फाड़कर पेड़ पर लटकवा दिए। पंडित से लौटने पर संत ने उसे लंगोटी पहनाई। संत कंद-मूल खाने लगे। पंडित को भी वही सब कुछ दिया गया। खाते हुए उसे लगा कि कुछ कड़वा लग रहा है। पंडित ने कहा कुछ मीठी चीज दीजिए। संत ने पास के पेड़ से नीम की कड़वी पत्तियां तोड़कर दीं। पंडित को जबरन खाने को कहा। पंडित उसे मुँह में रखते ही दुःखी हो उठा। उसने सोचा- घर पर सूखी रोटी तो मिलती थी, मैंने यह विपत्ति क्यों मोल ली। वह पछताने लगा। उसकी यह मनःस्थिति देखकर संत ने कहा- 'जब वैराग्य का यह पहला पाठ पढ़ने में ही तुम पछताने लगे, फिर घर में रहकर पत्नी को क्यों परेशान करते हो। बार-बार संत बनने का डर दिखाकर पत्नी को क्यों छलते हो। संत बना इतना सहज है?' पंडित ने क्षमा मांगी और भविष्य में पत्नी को कभी ऐसा नहीं कहने की प्रतिज्ञा की।



अमृतसर-पंजाब। 'द प्यूचर ऑफ पावर' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए स्वराज ग्रोवर, डायरेक्टर, जन कल्याण संगठन एंड फैमिली काउंसिलिंग सेल, निज़ार जुमा, एंथनी फिलीस, हीथर कारा, यू.एस.ए., ब्र.कु. जयन्ती, ब्र.कु. राज, ब्र.कु. आदर्श व अन्य गणमान्य जन।



असंसोल-ओडिशा। आध्यात्मिक कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए लायन्स क्लब अध्यक्ष अंजली भट्टाचार्य, एडवोकेट सुमिता मालकोदिया राँव, डॉ. राना भंडारिया, ब्र.कु. सुनीता व ब्र.कु. सश्वाम।



वड़ौत। शिव जयंती पर ध्वजारोहणे के परचात् सर्कल ऑफिसर सी.पी. सिंह को ईश्वरीय सोगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मोहिनी।



भैरहवा-नेपाल। शिव जयंती कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. शान्ति। मंचासीन हैं प्रमुख जिलाधिकारी तोयम राममाझी, एस.पी. गुनाखर खनाल, वरिष्ठ पत्रकार दिलीप भट्टराई, कर्नल गोपाल अर्याल, समाजसेवी दीपक क्षेत्री, व्यापार मंडल के अध्यक्ष विष्णु शर्मा, ब्र.कु. भूपेन्द्र व अन्य।



डाल्टनगंज-झारखण्ड। महाशिवरात्रि पर आयोजित कलश यात्रा में उपस्थित हैं ब्र.कु. बहनें व अन्य भाई बहन।



गया-ए.पी. कॉलोनी। बुद्धिष्ठों को राजयोग का अभ्यास कराने के परचात् समूह चित्र में ब्र.कु. सुनीता।

प्रायः मूल प्रश्न सभी का यह है कि हरेक जड़ वस्तु में आत्मा का निवास है और चैतन्य वस्तु भी इससे भिन्न नहीं है। जड़ वस्तुओं के अंदर वे सब क्रियाएं होती हैं जो एक चैतन्य के अंदर होती हैं। सामान्य विज्ञान भी कहता है कि अणु, परमाणुओं से जड़ वस्तुओं की रचना हुई है। उदाहरण के लिए थल या ज़मीन अनेक घन वस्तुओं से सम्पन्न है, मिट्टी, पथर, बालू, खनिज लवण आदि आदि। विज्ञान ने यह किया है कि चाहे मूल धातु हो या संयुक्त वस्तुएं, वे जड़ ही हैं। इन जड़ वस्तुओं में न तो चेतन आत्मा है और न ही परमात्मा। उदाहरणार्थ, जैसे नदी का पानी चलता है लेकिन वो जड़ है। सजीव न होते हुए भी पानी की गति का कारण क्या है? विज्ञान ने हमें समझाया है कि इसका कारण पृथ्वी का उतार और गुरुत्वाकर्षण की शक्ति है। जैसे पानी की रचना हाइड्रोजन और ऑक्सीजन के सम्मिलन से हुई है। चाहे हाइड्रोजन के अणु परमाणु हों, ऑक्सीजन के अणु

जड़ व चैतन्य में भेद...

परमाणु हों फिर भी ये सब जड़ वस्तुएं ही हैं। इनकी चलनात्मक स्थिति होने के बावजूद भी ये अपनी ही गुरुत्वाकर्षण शक्ति से क्रियान्वित हैं, इनके अंदर कोई परमात्मा की शक्ति कार्य नहीं कर रही है। दूसरा उदाहरण, जैसे हवा एक जड़ वस्तु है, हवा में हाइड्रोजन, ऑक्सीजन, नाइट्रोजन आदि मूल धातुओं के परमाणु तैरते रहते हैं। हवा एक ओर से दूसरी ओर बहती है, इसका कारण यह है कि भूमि के जिस भाग में सूर्य का ताप अधिक होता है वहां हवा गर्म होकर हल्की हो जाती है और खाली जगह की ओर चल पड़ती है। अतः यह सिद्ध है कि हवा का बहना भी शीत और ताप के कारण है। इसको कोई परमात्मा नहीं चला रहा है। दुनिया में कुछ शक्तियां गुप्त हैं तथा कुछ प्रत्यक्ष हैं लेकिन ना समझने के अकारण लोग उसे (जड़ को) चेतन कह देते हैं और ये परमात्मा ही संचालित कर

रहा है। उदाहरण के लिए, चुम्बकीय शक्ति, गुरुत्वाकर्षण शक्ति, परमाणु शक्ति, सौर्य शक्ति आदि प्राकृतिक शक्तियां प्रकृति की ही शक्तियां हैं। इसके विपरीत परमात्मा अनुभूति शक्ति, अनुभाव शक्ति और संकल्प शक्ति, प्रज्ञा शक्ति, निर्णय शक्ति से भरपूर परम शक्ति है। अगर हम इसको अध्यात्म की भाषा में लें तो कहेंगे कि जिस वस्तु में ज्ञान नहीं है सोचने समझने की शक्ति नहीं है वह जड़ है। दया, करुणा, प्रेम, संतुष्टता जिसमें नहीं है वो जड़ है। जिस वस्तु में सुख-दुःख, संतोष, सहन करने की शक्ति नहीं है वो जड़ वस्तु है। वही चेतन शक्ति आत्मा का निर्माण किसी जड़ वस्तु से नहीं हुआ है। इसका अपना स्वतंत्र अस्तित्व है। आत्मा में संकल्प शक्ति, निर्णय करने की शक्ति, विचार-विमर्श करने की शक्ति, विश्लेषण करने की शक्ति आदि

शक्तियां होती हैं। और दूसरा आत्मा अनादि, अविनाशी और अविभाज्य है, जबकि जड़ वस्तुएं अणु व परमाणु के सम्मिलन से बनती हैं। आत्मा की संख्या एक नहीं अनेक होती है। हर आत्मा अपने आप में स्वतंत्र है, अर्थात् एक मनुष्य के शरीर में रहने वाली आत्मा दूसरे मनुष्य के शरीर में रहने वाली आत्मा से पूर्णतया भिन्न है। रूप में भले वो एक समान हैं, परंतु गुण, शक्तियों व संस्कारों में उनमें अंतर है। इससे स्पष्ट है कि स्वतंत्र अस्तित्व होने से आत्मा किसी जड़ वस्तु में विलीन नहीं हो सकती। आत्मा जब प्रकृति धर्म से निर्मित माता के गर्भ में शिशु के शरीर में प्रवेश कर जन्म लेती है तो वो जीव आत्मा कहलाती है। और वो इसी तरह एक शरीर से दूसरे शरीर में स्थानांतरित होती रहती है। आत्मा हमेशा स्त्री और पुरुष के शरीरों को लेकर अभिनय करती रहती है। और इसी अभिनय का परिणाम उसके पाप और पुण्य होते हैं। लेकिन जड़ वस्तु इन सब बातों से

पूर्णतया भिन्न है। आत्मा शरीर नहीं है, आत्मा जड़ और जीव वस्तु नहीं है, आत्मा जड़ व जीव में सर्वव्यापी नहीं है। इनका अपना स्वतंत्र अस्तित्व है, ये चेतन है और चिरकालिक है। उपरोक्त बातों से आप सभी को स्पष्ट हो गया होगा कि जड़ और चेतन अलग-अलग चीजें हैं। कोई भी जड़ वस्तु परमात्मा व आत्मा की शक्ति से संचालित नहीं है बल्कि कुछ व्यक्त व अव्यक्त शक्तियां जैसे गुरुत्वाकर्षण शक्ति, चुम्बकीय शक्ति आदि शक्तियों से संचालित होती हैं, जिन्हें सामान्य मानव नहीं समझ सकता। नहीं समझने के कारण वो इसे परमात्म शक्ति से संचालित हुआ मानते हैं।
-ब्र.कु. अनुज, दिल्ली।



खुशियां आपके साथ...

Peace of Mind
The Foundation of Happiness

TATA SKY 192

VIDEOCON 497

airtel 686

RELIANCE 171

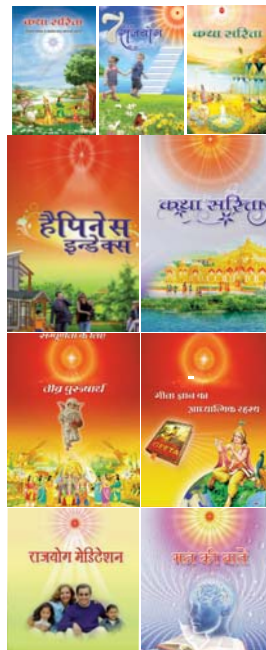
CABLE Network

Frequency: 4054
Symbol: 13230
Polarization: Horizontal
Satellite: INSAT-4A

+91 9414151111
+91 8104777111

www.pmtv.in

7 कदम राजयोग की ओर...



प्रश्न: मैं एक कुमार हूँ। बचपन से ही मेरे बाप ने मेरे साथ बहुत डांट-फटकार की। पढ़ते हुए साथियों से भी मुझे अपमानित होना पड़ा। इस कारण मैं अपने जीवन में खुश नहीं रहा। मैंने दो साल से राजयोग भी सीखा है क्योंकि मैं खुशी व शांति की तलाश में था, परंतु अब भी मैं बहुत खुश नहीं रहता हूँ और मेरी एकाग्रता भी अच्छी नहीं रहती है। मैं एक अच्छा योगी व सदा प्रसन्नचित्त व्यक्ति बनना चाहता हूँ, क्या करूँ?

उत्तर: कई मनुष्यों के साथ ये होता है कि बचपन से ही उन्हें प्यार का अभाव रहता है और छोटी आयु में बार-बार डॉट सुनने से अंतर्मन पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। इससे मनुष्य की श्रेष्ठ भावनाएं मर जाती हैं और अपने बड़ों के लिए भी मन में कटु भावनाएं पैदा हो जाती हैं। ये दोनों ही चीजें मनुष्य के जीवन पर गहरा प्रभाव डालती हैं। आपके मित्रों ने भी आपसे अच्छा व्यवहार नहीं किया। यह सब मनुष्यात्माओं के पूर्व जन्मों के वायब्रेशन्स के कारण होता है।

अब सर्वप्रथम आपको अपने फादर के प्रति अपनी कटु दृष्टि को मधुर बनाना है। ज्ञान मार्ग में होने के कारण आप जानते होंगे कि यहाँ हर आत्मा अपना-अपना पार्ट बजा रही है और हर आत्मा विषय-वासनाओं के बहुत वश है। इसलिये सच्चे मन से रोज सवेरे उन्हें क्षमा कर दो। आखिर वो हैं तो आपके पापा ही। सात दिन तक रोज सवेरे उन्हें क्षमादान देकर दुआएं भी दे देना।

अब आप अपने वर्तमान और 21 जन्मों के श्रेष्ठ भाग्य बनाने पर ध्यान दें। ऐसा ना हो कि वर्तमान का प्रभाव आपको जन्म-जन्म के श्रेष्ठ भाग्य से वंचित कर दे, इसलिए रोज एक-एक अव्यक्त मुरली का अध्ययन करें। सारा दिन अच्छे स्वामन की प्रैक्टिस करें और एक लिस्ट बनायें कि बाबा से मुझे इस जीवन में क्या-क्या मिला। उसे बार-बार याद करके अपने चित्त को आनंदित करें और अपने पापा को सच्चे मन से धन्यवाद दे दें कि उनके कारण ही आपको भगवान मिले।

प्रश्न: मैं कई वर्षों से नींद की समस्या से पीड़ित हूँ। मैं डिप्रेशन का भी शिकार रहा हूँ। कुछ समय से मैंने ज्ञान-योग सीखा है। मैं 2-3 नींद की गोली खाकर ही सोता हूँ। फिर भी नींद नहीं आती। मैं सुख से सोना चाहता हूँ। गोлияं छोड़ना चाहता हूँ। योग मैंने

सीखा तो है, पर योग मुझे बहुत कठिन लगता है, क्या करूँ?

उत्तर: जिनके पूर्व जन्मों के कर्मों का ज़्यादा खाता है, उन्हें 3 तरह से सजाएँ मिलती हैं - 1. रात को नींद ना आना, 2. भटकती आत्माओं का प्रभाव बनाना, 3. मानसिक पीड़ा होना या मानसिक रोगी होना। लेकिन ये जानकर आपको निराशा होने की आवश्यकता नहीं है। अब आपको पुण्यकर्मों का खाता बढ़ाना है और योगबल से पूर्व के विकर्मों को नष्ट करना है, परंतु डिप्रेशन की स्थिति में योग में एकाग्र होना नितांत कठिन होता है। आप कुछ समय के लिए एकाग्रता वाले अभ्यास छोड़ दें। केवल इस स्वामन में रहा करें कि भगवान मेरे साथ हैं।



मन की बातें
-ब्र.कु. सूर्य

सबो रे आप जब भी उठो,

108 बार लिखना कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और रात को सोने से पूर्व 108 बार लिखना कि मैं एक महान आत्मा हूँ। इससे धीरे-धीरे आपके ब्रेन को एनर्जी मिलने लगेगी और कुछ ही दिनों में आपकी नींद की समस्या दूर होने लगेगी। नींद की गोлияं धीरे-धीरे कम करत जाईयेगा।

आपको उन सभी मनुष्यात्माओं से क्षमा याचना भी करनी है जिन्हें आपने पूर्व जन्मों में कष्ट पहुँचाया हो क्योंकि ये अति सूक्ष्म गति है कि हजारों वर्षों में हम जिनको भी कष्ट पहुँचाते हैं, उनसे हम जुड़े रहते हैं। उनकी निगेटिव एनर्जी हमें कष्ट देती रहती है। हमारे ब्रेन को हाइपर एक्टिव कर देती है और मनुष्य सो नहीं पाता। इसलिए उनसे आपको सच्चे मन से क्षमा याचना करनी है। सवेरे उठकर ये संकल्प करें कि मैंने पिछले हजारों वर्षों में जिसको भी कष्ट दिया हो, मैं उन सभी से हाथ जोड़कर सच्चे मन से क्षमा याचना करता हूँ। आप मुझे क्षमादान दें और प्रसन्न हो जायें। ऐसा करने से आपके और उनके बीच जो निगेटिव एनर्जी का आदान-प्रदान हो रहा है, वो समाप्त हो जाएगा और आपके ऊपर से काले बादल समाप्त हो जायेंगे। आपका डिप्रेशन समाप्त होगा और आप योग

का अच्छा अनुभव कर सकेंगे।

प्रश्न: मेरा नाम सुनीता है। मैं दर्शन शास्त्र की विद्यार्थी हूँ। मुझे एक संकल्प बहुत परेशान करता है कि जब हम सब भगवान के बच्चे हैं तो वो हमें यहाँ भेजता ही क्यों है। खुद ऊपर आनंद मनाता है और हम यहाँ दुःखी हैं। जब मैं ये सब सोचती हूँ तो दुःखी हो जाती हूँ। क्या वो हमें इस आवागमन के चक्र से मुक्त नहीं कर सकता?

उत्तर: भगवान हमारा परमपिता है। कोई भी पिता ये नहीं चाहता कि उसके बच्चे सदा ही उसके पास बैठे रहें, पढ़ने ना जाएं, योग्य ना बनें, उसका बिज़नेस ना सँभालें या फोल्ड नें जाकर उसका नाम रोशन ना करें। आप ये मानेंगे कि अपने बच्चे को श्रेष्ठ पार्ट प्ले करते हुए देख हर माता-पिता खुश होते हैं। घर में तो निटल्ले लोग बैठा करते हैं। भगवान की नज़र में महान वही है जो इस सृष्टि पर महान कार्य करे।

आप संसार की वर्तमान हालत को देखकर बहुत दुःखी होती होगी परंतु ये संसार सदा ऐसा नहीं था, जैसा अब है। ये तो संसार की निकृष्टतम स्थिति है, कलयुग का अंत है। ये संसार तो कभी सतयुग था, जहाँ धर्म और मानवता अपने सम्पूर्ण स्थिति में थे। मनुष्य देवत्व सम्पन्न था। मनुष्य ने स्वयं अपना ये बुरा हाल किया है। वो भौतिकता की ओर बढ़ा, वो पापकर्म की ओर अग्रसर हुआ, उसने विषय-वासनाओं को ही आनंद मान लिया इसलिए उसकी ये अधोगति हुई।

भगवान हमें आवागमन के चक्र से मुक्त क्यों करे जबकि हम स्वयं इसमें बंधे रहना चाहते हैं। यदि आप एक करोड़ लोगों का सर्व करें कि चलो आपको आवागमन के चक्र से मुक्त कर दें तो शायद एक प्रतिशत लोग भी इसके लिए तैयार नहीं होंगे और ज़रा सोचें तो सही कि स्वयं भगवान भी इस आवागमन के चक्र से मुक्त नहीं है, उसे भी धर्म-ग्लानि के समय अवतरित होना पड़ता है।

आपकी इच्छा है कि आप अपने परमपिता के साथ ही रहें तो आप अपना राजयोग का अभ्यास बढ़ायें। इसके द्वारा सतत आपको उसके साथ रहने का दिव्य अनुभव प्राप्त होगा और राजयोग से आपको ये भी आभास हो जाएगा कि संसार में श्रेष्ठ पार्ट बजाना कितना महत्वपूर्ण है। इसलिए आप दुःखी ना हों। संसार के इस खेल को साक्षी होकर देखें।
Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

स्वमान- मैं मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ

शिवभगवानुवाच - जब तुम मास्टर सर्वशक्तिमान के स्वमान में रहते हो तो तुम्हें संकल्प सिद्धि प्राप्त हो जाती है जिससे तुम कोई भी कार्य कर सकते हो और दूसरों से करा सकते हो।

योगाभ्यास - मैं मास्टर सर्वशक्तिमान फरिश्ता हूँ... मुझसे शक्तियों को लाल किरणें चहुँ ओर फैल रही हैं, मेरे सिर के ऊपर सर्वशक्तिमान की छत्रछाया है... अन्य सभी भी फरिश्ते हैं... उनके ऊपर भी शिव बाबा की किरणें आ रही हैं।

अमृतवेला - अ. उठते ही पहला संकल्प करें

कि मैं बाबा के प्यार व दुलार में पलने वाली श्रेष्ठ आत्मा हूँ... बाबा वतन से नीचे आ गये हैं और प्यार से मेरे सिर पर हाथ फेरकर मुझे वरदान दे रहे हैं। मैं बाबा की दृष्टि से निहाल हो रहा हूँ... और अपने श्रेष्ठ भाग्य पर इटला रहा हूँ...।

व. बाबा ने हमें हमारे पाँचों स्वरूपों की स्मृति दिलाई है। अतः अमृतवेले हम इन पाँचों स्वरूपों का गहराई से अभ्यास व अनुभव करेंगे।

धारणा - सन्तुष्टता। सन्तुष्टमणि बन सदा सन्तुष्ट रहना है और सबको सन्तुष्ट करना है।

याद रहे, जो मेरे भाग्य में है, वह मुझसे कोई छीन नहीं सकता और जो मेरे भाग्य में नहीं है, वह मुझे कोई दे नहीं सकता। समय से पहले और भाग्य से ज्यादा किसी को कुछ नहीं मिलता। इसलिए संतुष्टता को सदा के लिए अपना श्रृंगार बना लें।

चिन्तन - संतुष्टता क्यों आवश्यक है? असंतुष्टता का क्या कारण है? स्वयं संतुष्ट रहने और दूसरों को संतुष्ट करने के लिए क्या करें? संतुष्टता के लिए बाबा के उच्चारों पाँच महावाक्य लिखें।

स्वमान- मैं मास्टर ऑलमाइटी अथॉरिटी हूँ

वर्ल्ड ऑलमाइटी अथॉरिटी मेरा बाप है... उन्होंने वरदान के रूप में अपनी सर्व शक्तियाँ मुझे दे दी हैं... सर्व शक्तियाँ परमात्म अधिकार के रूप में प्राप्त हैं।

योगाभ्यास - अ. मैं मास्टर ऑलमाइटी, वर्ल्ड ऑलमाइटी बाबा से कन्साइड हूँ... मैं सर्वशक्तियों के प्रभामण्डल में हूँ... सर्व शक्तियों को किरणें मुझ आत्मा से चारों ओर फैल रही हैं...।

व. स्वराज्य अधिकारी राजा बन भुक्कुटि सिंहासन पर बैठकर अपनी सर्व सुख व स्थूल कर्मोन्धियों की दरबार लगायें... और एक-एक से उनके कार्य को जानकारी लें... उन्हें श्रीमत अनुसार श्रेष्ठ संकल्प व कर्म करने की प्रेरणा व आज्ञा दें... किसी भी कर्मोन्धिय के गलती करने पर उसे सावधान करें और यदि फिर भी वह वही गलती दुहराये तो उसे

सजा दें... अपने मन मंत्री से आप इस प्रकार बातें करें कि परचितन तो तू जन्म-जन्म करता रहा, अब स्वचितन कर... जन्म-जन्म तो दुनियावी बातों में भटकता रहा, अब ऊपर चल... मगन हो जा प्रभु प्यार में...।

अमृतवेला के लिए अभ्यास - अ.

सर्वशक्तिमान बापदादा का आह्वान करें... बापदादा वतन से उतर कर मेरे पास आ गये हैं और उन्होंने अपना वरदानी हाथ मेरे सिर पर रख दिया है... उनके हाथ से सर्व शक्तियों की रंग-बिरंगी किरणें निकलकर मुझमें समा रही हैं... मैं सर्व शक्तियों से चार्ज होता-होता मास्टर सर्वशक्तिमान बनता जा रहा हूँ... और विश्व ग्लोब पर बैठकर सारे विश्व को शक्तियों की सकाश दे रहा हूँ...।

व. मास्टर सर्वशक्तिमान बनकर सर्वशक्तिमान से बातें करें। शिव शक्ति बनकर शिव बाबा से बातें करें कि आईये बाबा हम दोनों मिलकर सारे विश्व का कल्याण करें... इस महानतम कार्य में आप अकेले नहीं हैं, हम भी मन-प्राण से आपके साथ-साथ हैं... हम आपकी परछाई हैं... आप सूर्य हैं तो हम आपकी रश्मियाँ हैं... आप गुलाब हैं तो हम आपकी सुगंध हैं... हम दोनों मिलकर विश्व को स्वर्ग बनाकर रहेंगे।

धारणा - अपने संकल्प और समय के खजाने को वेस्ट से बचाना। समय और संकल्प को वही सफल करते हैं जिन्हें इनका महत्व ज्ञात होता है और जिनके जीवन का कोई महान लक्ष्य होता है।

चिन्तन - अपने समय-संकल्प के बचत की स्कोम बनायें। कैसे पूरा सफल करें अपने संगमयुगी संकल्प और समय के खजाने को?

जो पारदर्शी, वही दर्शनीय

-पेज 2 का शेष

उसे खयाल था कि लकवा लग गया है। और खयाल इतना मज़बूत हो गया था कि वह हाथ-पैर हिला-डुला भी नहीं सकता था, उठ भी नहीं सकता था! फिर तीन साल से निरंतर पड़ा था बिस्तर पर। और ध्यान निरंतर लकवे पर ही रहा तीन वर्षों तक, वह लकवा मज़बूत ही होता चला गया था।

तीन वर्ष बाद एक दिन आधी रात उसके मकान में आग लग गई और एक सेकेंड को उसका ध्यान लकवे से हटकर आग पर चला गया, जो बिल्कुल स्वाभाविक था। वह आदमी निकल कर मकान के बाहर आ गया। जब बाहर आ गया और लोगों ने उसे देखा, तो लोगों ने कहा, अरे तुम? तो उसने देखा, वह वापस लकवा खाकर गिर पड़ा।

क्या, हुआ क्या? यह आदमी बाहर आया कैसे? अगर यह लकवा सच में था तो यह आदमी बाहर मकान के आ नहीं सकता। पूरी अटेशन उसकी लकवे से हट गई। इतने जोर से हटी, मकान में आग लगी, कि उसे स्मरण भी न रहा कि मेरा शरीर भी है, शरीर को लकवा भी है। यह कोई बात स्मरण न रही, वह बाहर आ गया। लेकिन जैसे ही स्मरण दिलाया गया, वह वापस गिर पड़ा! अब वह खुद ही नहीं मान सकता कि यह कैसे संभव

हुआ! यह अब गिर जाना क्या है? फिर पूरा का पूरा ध्यान लकवे पर आ गया।

हमारा ध्यान जहाँ है, वहाँ हम जागृत हो जाते हैं। जहाँ से हमारा ध्यान हट जाता है, वहाँ हम मूर्च्छित हो जाते हैं। अगर हम ठीक से समझें तो मूर्च्छा हमारी जागृति की छाया है। जहाँ मूर्च्छा होती है, वहाँ जागृति नहीं होती; जहाँ जागृति होती है, वहाँ मूर्च्छा नहीं होती। लेकिन जिस तरफ जागृति का रुख होगा, उससे ठीक उलटी तरफ मूर्च्छा का रुख होगा।

तो एक तरफ देखने में प्रश्न ठीक मालूम पड़ता है कि स्वभाव हमारा जागरण है, चेतना है, तो यह अचेतना कैसी? यह मूर्च्छा कैसी? लेकिन इसी स्वभाव के कारण है वह भी। वह भी इसी की छाया है पीछे पड़ने वाली।

हम रास्ते पर चलते हैं, सूरज निकला हुआ है, हमारी छाया बनती है। हम पूरे प्रकाशित हैं, पीछे एक छाया बनती है। हम प्रकाशित हैं, यह भी सूरज के कारण; और हमारे पीछे जो छाया बनती है, यह भी सूरज के कारण। छाया बनने का कारण कोई और नहीं है और हमारे प्रकाशित होने का कोई कारण और नहीं है। लेकिन हम पूछ सकते हैं कि जो हम तक को प्रकाशित कर देता है,

वह इतनी सी छाया को प्रकाशित नहीं करता! असल में जितने हिस्से में हम प्रकाश को रोक लेते हैं, उतने हिस्से में पीछे छाया बन जाती है। वह छाया हमारे द्वारा रोका गया प्रकाश है। अगर हम कांच के व्यक्ति हों तो फिर छाया नहीं बनेगी। क्योंकि हम ट्रांसपैरेंट होंगे, फिर हमारे आर-पार किरण निकल जाएगी, फिर कोई छाया नहीं। कांच की कोई छाया नहीं बनेगी। जितना पारदर्शी होगा, उतनी छाया नहीं बनेगी। अगर थोड़ा भी अपारदर्शन है, तो उतनी छाया बन जाएगी। तो अगर पूर्ण पारदर्शी व्यक्तित्व हो, तो फिर छाया नहीं बनेगी सूरज की।

इसे इस तरह भी समझना चाहिए कि हमारा स्वभाव तो प्रकाश है, लेकिन अभी हमारा प्रकाश किन्हीं-किन्हीं केन्द्रों पर प्रवाहित होता है। वह दीए की भाँति कम, बैटरी की भाँति ज्यादा है। बैटरी भी दीया बन सकती है, सिर्फ उसके फोकस को अलग कर देने की बात है। ऊपर से फोकस को अलग करके अगर हम बैटरी को रख देंगे तो बैटरी दीया बन जाएगी। असल में बैटरी दीया ही है, सिर्फ उस पर एक फोकस भी लगा हुआ है। अगर हम दीए पर भी एक फोकस लगा दें तो प्रकाश बंध जाएगा और उस धारा में बहेगा।



अजमेर-राज.। 20 वर्ष से भी अधिक समय से राजयोग का अभ्यास करने वाले ब्र.कु. भाई बहनों के सम्मान समारोह में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. शान्ता तथा अन्य भाई बहनें।



वाँसवाड़ा। महाशिवरात्रि कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं ब्र.कु. रीटा, नगर निगम सभापति मंजू बाला पुरोहित, पूर्व पार्षद तथा पार्षद लाभ चन्द पटेल।



वरनाला-पंजाब। शिवरात्रि महोत्सव पर डिप्युटी कमिश्नर गुरलबलीन सिंह सिद्धू को ईश्वरीय सौगत भेंट करते हुए ब्र.कु. वृज। साथ हैं ब्र.कु. प्रेम, ब्र.कु. सीमा, व ब्र.कु. संगीता।



झज्जर-हरियाणा। महाशिवरात्रि कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं ब्र.कु. अनीता, ब्र.कु. अंजली, ब्र.कु. सुनंदा व डॉ. अवतार भाई।



सैफई-उ.प्र.। सैफई महोत्सव के दौरान मंच पर उपस्थित हैं ग्रामीण आधुनिक एवं अनुसंधान संस्थान के अध्यक्ष डॉ. टी. प्रभाकरण, सांख्य तेजप्रताप यादव को माँ मुदुला यादव, रजिस्ट्रार, ब्र.कु. सीमा, ब्र.कु. निधि व अन्य।



लुधियाना-पंजाब। महाशिवरात्रि पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् परमात्म स्मृति में विधायक सरदार दर्शन सिंह शिवालिक, पंजाब स्टेट पावर कॉर्पोरेशन लि. के चीफ इंजीनियर सरदार रछपाल सिंह, ब्र.कु. राज, ब्र.कु. सरस तथा अन्य।

विचार ही परिस्थितियों के निर्माणकर्ता-सतेन्द्र जैन

ओ.आर.सी. में डॉक्टरों के लिए दो दिवसीय सम्मेलन का आयोजन...

ओ.आर.सी.। जैसे हमारे विचार होते हैं वैसी ही परिस्थिति निर्मित हो जाती है। मैं जब 47 साल का हुआ तो मेरा संकल्प था कि 50 साल पूरे होने के बाद मैं समाज सेवा के कार्य में लग जाऊंगा।



डॉ. आर. सी. जैन

आंदोलन शुरू हो गया और मैं उससे जुड़ गया। आज 80 प्रतिशत बीमारी भी मन के नकारात्मक संकल्पों से ही होती है। उक्त विचार माननीय सतेन्द्र जैन, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री, दिल्ली सरकार ने गुडगांव, ब्रह्माकुमारीज के ओम शान्ति रिट्रीट सेंटर में डॉक्टरों के लिए आयोजित दो दिवसीय सम्मेलन के उद्घाटन सत्र के अवसर पर स्पीच्युअल मेटामॉर्फॉसिस विषय पर व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि मैं यहाँ कुछ देने नहीं आया बल्कि यहाँ से कुछ लेने के लिए आया हूँ। यहाँ के शांतिपूर्ण वातावरण से सहज ही लगता है कि योग के प्रकम्पन चारों तरफ फैल रहे हैं। जब हम कोई भी कार्य मन लगाकर करते हैं तो वो भी एक प्रकार का योग ही है। जितना हम जागृत रहते हैं उतना स्वयं का निरीक्षण सहज ही कर सकते हैं। मुझे योग के बारे में इतनी जानकारी नहीं है

लेकिन यहाँ आकर लगता है कि अब जल्दी ही सीखना चाहिए। उन्होंने कहा कि डॉक्टरों को चाहिए कि आज की नई तकनीक के साथ-साथ मुस्कुराहट की तकनीक का सदा ही प्रयोग करें, अगर आप सब कुछ करने के बाद भी अपने व्यवहार से दूसरों को संतुष्ट नहीं कर पाते तो सही परिणाम नहीं मिलता।



ब्रह्माकुमारीज के मुख्य सचिव ब्र.कु.ब्रजमोहन ने अपने अध्यापनात्मक वक्तव्य में कहा कि आज संसार में जितनी भी दुःख-बीमारी है उनका ज़िम्मेवार मानव स्वयं

ही है। हमने वायु, जल एवं पृथ्वी को इतना दूषित कर दिया कि जिससे स्वतः ही अनेक प्रकार की बीमारियाँ उत्पन्न हो रही हैं। आध्यात्मिक शक्ति से ही परिवर्तन हो सकता है। बीमारी का मूल कारण हमारे विचार हैं, विचार भी संस्कारों से पैदा होते हैं और संस्कार आत्मा में स्थित हैं। जब हम अपने संस्कारों को श्रेष्ठ एवं पवित्र बनायेंगे तब ही जीवन सुखमय बनेगा।

ब्रह्माकुमारीज के मेडिकल विंग के चेयरपर्सन डॉ. बानारसी ने सम्मेलन के महत्व के बारे में बताते हुए कहा कि आज सरकार जितने हॉस्पिटल खोल रही है, उतनी ही बीमारियाँ बढ़ती जा रही हैं। लोगों में व्यसन बढ़ते ही जा रहे



हैं। हमें अगर संपूर्ण स्वास्थ्य को प्राप्त करना है तो स्वयं को जानना बहुत ज़रूरी है जो कि राजयोग के द्वारा ही संभव है। ब्रह्माकुमारीज में आज लाखों युवा हैं जो पहले कोई न कोई व्यसन करते थे लेकिन राजयोग के अभ्यास से उनके अंदर सहज ही परिवर्तन आने से

व्यसनमुक्त हो गये। राजयोग हमारी आत्मिक शक्ति को बढ़ाता है, जिससे परिवर्तन करने में दृढ़ता आ जाती है। मुंबई से आये सुमसिद्ध मनोचिकित्सक डॉ. गिरीश ने बताया कि हम कई बार वर्तमान देखकर निराशा हो जाते हैं लेकिन देखा गया है कि उसमें भी कहीं न कहीं कोई कल्याण अवश्य ही होता है। आज लोगों के पास सूचनायें बहुत हैं लेकिन सही ज्ञान नहीं है। मन का हमें सही रूप से उपयोग करना सीखना है। ओ.आर.सी. की निदेशिका ब्र.कु.आशा ने अपने स्वागत वक्तव्य में कहा कि आप सभी जब यहाँ से जायें तो एक ऐसी ऊर्जा अपने साथ लेकर जायें जो सभी कहें कि आपका तो कायाकल्प हो गया है। दिल्ली की डॉ. मंजू गुप्ता ने सभी को राजयोग का अभ्यास करवाया। कार्यक्रम का संचालन डॉ. मोहित गुप्ता, हृदय रोग विशेषज्ञ, पंत हॉस्पिटल दिल्ली ने किया। कार्यक्रम में 700 से भी अधिक लोगों ने शिरकत की।

पॉज़ीटिव वायब्रेशन के द्वारा भी मरीज़ को हील करने की आवश्यकता है।



ब्रह्माकुमारीज की वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका डॉ. ब्र.कु.शिवानी ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि वर्तमान समय डॉक्टरों का कार्य सिर्फ शरीर का इलाज करना व दवाई देने तक सीमित नहीं है, बल्कि उन्हें अपने पॉज़ीटिव वायब्रेशन के द्वारा भी मरीज़ को हील करने की आवश्यकता है। जितना हम मन से दूसरों को प्यार और सम्मान देते हैं, उतनी ही हमारी शक्ति बढ़ती है। उन्होंने कहा कि

जो भी दिन भर हम दूसरों को देते हैं वही हमको मिलता है और उसे ही हम शाम को अपने परिवार को देते हैं। उन्होंने कहा कि आज दुनिया में फरिश्तों का बहुत आह्वान किया जाता है, आप सब भी फरिश्तें हैं क्योंकि आप, लोगों को जीवन दान देते हो। सबसे बड़ी शक्ति हमारे मन की है, जितना आप मन से सशक्त होंगे उतना ही दूसरों की सेवा अच्छी तरह कर पायेंगे। उन्होंने कहा कि आज जितने भी झगड़े होते हैं उसका मूल कारण यही है कि हम एक-दूसरे को स्वीकार नहीं करते। इस संसार में हरेक को अलग-



डॉ. प्रताप मिश्रा, मुख्य चिकित्साधिकारी, ग्लोबल हॉस्पिटल माउण्ट आबू ने ब्रह्माकुमारीज द्वारा दी जा रही चिकित्सा सेवाओं की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि ग्लोबल हॉस्पिटल के द्वारा हम राजस्थान के अनेक गाँवों में चिकित्सा शिविर आयोजित कर उन्हें मानसिक एवं आध्यात्मिक स्तर पर शिक्षा भी देते हैं।

जैविक खेती के साथ राजयोग के प्रयोग की अनोखी पहल

सारनाथ। ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के ग्राम विकास प्रभाग द्वारा निकाली गई किसान सशक्तिकरण अभियान के वाराणसी पहुँचने पर स्थानीय लोगों ने भव्य स्वागत किया। दिव्य किसान सेवा रथ के साथ के लोगों ने नगर में शांतियात्रा निकालकर लोगों को गोकुल गांव बनाने में सहयोग की अपील की। इस दिशा में ब्रह्माकुमारी संस्था ने खेती में जैविक खाद के साथ योग-साधना के प्रयोग की अनोखी पहल की है जिसे शाश्वत यौगिक खेती कहा जाता है।

इसके तहत कृषि विश्व विद्यालय पंतनगर, दांतीबाड़ा गुजरात एवं महाराष्ट्र के दो

कृषि विश्व विद्यालयों में हो रहे प्रयोगों के आश्चर्यजनक परिणाम देखने को मिले



अतिथियों को स्मृति चिन्ह प्रदान करते हुए ब्र.कु. सुरेंद्र बहन।

हैं। कार्यक्रम की अध्यक्षता, ब्रह्माकुमारीज की पूर्वी उत्तरप्रदेश एवं पश्चिम नेपाल की निदेशिका ब्र.कु. सुरेंद्र ने आशीर्वाचन एवं अध्यक्षीय उद्बोधन में कहा कि आज के समय की मांग है शाश्वत यौगिक खेती एवं जैविक प्रविधि के बल पर अपने कृषि उपज को समुन्नत बनाना। अभियान की मुख्य वक्ता ब्र.कु.मीता ने खेती में राजयोग-साधना के प्रयोग की विधि स्पष्ट करते हुए कॉमिटी के माध्यम से लोगों को गहन शान्ति की अनुभूति कराई। साथ ही योग की शक्ति को खेती में प्रयोग कर

पौष्टिक एवं उन्नतशैल पैदावार के लिए लोगों को प्रेरित किया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि महापौर रामगोपाल मोहले ने जैविक खाद एवं नवीनतम आध्यात्मिक विधि-विधानों के प्रयोग द्वारा कृषि क्षेत्र में समुन्नत विकास लाने हेतु आयोजित अभियान को क्रान्तिकारी अभियान बताते हुए ब्रह्माकुमारी संस्था के प्रति अपनी हार्दिक शुभ-कामना व्यक्त की। सुमन यादव, उपाध्यक्ष राज्य महिला आयोग ने भी कार्यक्रम को संबोधित किया।

कार्यालय- ओम शान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न.- 5, आबू 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 190 रुपये, तीन वर्ष 570 रुपये, आजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक) कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

RNI NO RAJHN/2000/721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/15-17, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2015-17, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 4th Apr-2015
संपादक: ब्र.कु. गंगाधर, प्रकाशक: ब्र.कु. करुणा द्वारा ब्रह्माकुमारीज मीडिया प्रभाग (आर.ई.आर.एफ) के लिए प्रकाशित एवं डी.वी.प्रिंट सॉल्यूशन्स जयपुर से मुद्रित।