

आध्यात्मिक मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 16

अंक-14

अक्टूबर-II, 2015

पाक्षिक

माउण्ट आबू

₹ 8.00

आध्यात्मिकता की खुशबू से महका नेपाल

काठमाण्डू-नेपाल। नेपाल की राजधानी काठमाण्डू में आध्यात्मिकता की एक विशेष लहर फैली, इसमें साधारण नागरिकों से लेकर विशेष वर्ग भी पूरी तरह से

अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। नेपाल के भारतीय राजदूतावास में भी हुआ कार्यक्रम नेपाल के भारतीय राजदूतावास में 'बैलेंस शीट ऑफ लाइफ' विषय पर

राजदूत रंजीत रॉय भी उपस्थित थे। इस कार्यक्रम में कॉलेज के भाई बहनों भी शामिल हुए।

साथ ही मेडिकल डॉक्टरों एवं मेडिकल एसोसिएशन के लगभग 500 डॉक्टरों को डॉ. मोहित गुप्ता द्वारा 'विज्ञान और आध्यात्मिकता के बीच तालमेल कैसे करें', विषय पर गहन प्रकाश डाला गया, और साथ ही उन्होंने एक बहुत अच्छी बात ये बताई कि मेडिकल प्रोफेशन हम सिर्फ पैसे के लिए ना करें, बल्कि दुआएं कमाने के लिए करें।

ब्राह्मणों को मिली अलौकिक पालना

भूकुटी मंडप के विशाल प्रदर्शनी हॉल में करीब 4000 ब्राह्मण भाई बहनों की क्लास रखी गयी थी जिसमें विशेष रूप से आये मुख्य वक्ताओं ने सबके



काठमाण्डू-नेपाल। नेपाल के प्रधानमंत्री माननीय सुशील कोइराला के साथ आध्यात्मिक वार्तालाप करते हुए ब्र.कु. शिवानी व ब्र.कु. डॉ. बनारसी लाल शाह।

अंदर आने वाले समय और परिस्थिति से लड़ने हेतु अलग-अलग आध्यात्मिक बिंदुओं को अपने अनुभव के आधार से सबके सामने रखा तथा डॉ. मोहित गुप्ता, ब्र.कु. शिवानी व ब्र.कु. डॉ. बनारसी लाल शाह ने अपने अनुभव सभी के साथ बांटें व

उनके अंदर उमंग-उत्साह भरा। कार्यक्रम के एक विशेष आकर्षण के रूप में एक अन्य बात ये थी कि वहां के प्रधानमंत्री माननीय सुशील कोइराला जी से मिलकर वहां के कार्यक्रमों की विशेष जानकारी दी गई। प्रधानमंत्री को आध्यात्मिक

- प्रमुख बिन्दु**
1. नेपाल में 3 दिन आध्यात्मिक कार्यक्रमों का हुआ विशेष आयोजन।
 2. मुख्य आकर्षण के रूप में शाही परिवार भी हुआ शामिल।
 3. संविधान सभा के माननीय सभासद गण, नेपाल सरकार के सचिव एवं अन्य ऑफिसर्स और मंत्री परिषद के पूर्व अध्यक्ष ने भी कार्यक्रम में शिरकत की।
 4. नेपाल स्थित भारतीय राजदूतावास में भी आयोजित हुआ कार्यक्रम।
 5. ब्रह्माकुमार भाई बहनों के लिए विशेष कार्यक्रम का आयोजन।
 6. ब्र.कु. डॉ. बनारसी लाल शाह, ब्र.कु. शिवानी और ब्र.कु. डॉ. मोहित गुप्ता ने अपनी अनुभव युक्त बताई बातें।

लाभान्वित हुआ। कार्यक्रम के मुख्य आकर्षण में प्रख्यात वक्ता के रूप ब्र.कु. शिवानी, ब्र.कु. डॉ. मोहित तथा

ही कार्यक्रम का आयोजन हुआ जिसमें सरकार के प्रमुख सचिव डॉ. सोमलाल सुबेदी और भारतीय

आध्यात्मिक कायापलट, समय की पुकार



एकेडमी हॉल में शहर के गणमान्य नागरिकों के मध्य समय की पुकार विषयक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. राज दीदी, ब्र.कु. शिवानी तथा माननीय अतिथिगण।

काठमाण्डू-नेपाल। एकेडमी हॉल में समय की पुकार को लेकर एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें संविधान सभा के माननीय सभासद गण, नेपाल सरकार के सचिव एवं मंत्री परिषद के पूर्व अध्यक्ष सहित 1400 लोग

उपस्थित थे। इसमें ब्र.कु. शिवानी ने समय को और समय की गति को समझने हेतु बहुत ही सुंदर ढंग से सबके सामने समय की पुकार को रखा कि आज समय क्या मांग कर रहा है। उन्होंने कहा कि समय को देखते हुए हमें बदलने की बहुत-बहुत

आवश्यकता है। हम जितना बदलेंगे उतना समय हमारे हिसाब से अपने आप ही बदल जायेगा। परिस्थिति व वातावरण को बदलने का आधार मनोस्थिति को बदलना है। जैसा हमारा संकल्प होगा वैसा ही वातावरण का निर्माण होगा। जीवन

प्रबंधन विशिष्ट ब्र.कु. शिवानी ने मन को शक्तिशाली बनाने के लिए राजयोग मेडिटेशन करना आवश्यक बताया। मेडिटेशन माना ही मन को ट्रेनिंग देना। तब ही वो शक्तिशाली होगा जैसे हम एक्सरसाइज द्वारा शरीर को सुदृढ़ बनाते हैं।

शाही परिवार ने भी किया आध्यात्मिक स्नान

विशेष कार्यक्रमों के आयोजन में नेपाल के शाही परिवार को भी आध्यात्मिकता के कुछ बिन्दु का रसास्वादन कराने हेतु 'शांत मन एवं आनंदमय जीवन' विषय पर एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया था। जिसमें शाही परिवार के पूर्व युवराज्ञी हिमानी राजलक्ष्मी शाह सहित लगभग 150 शाही परिवार और राणा परिवार के लोगों ने भाग लिया। साथ ही साथ पाँच सितारा होटल में व्यापारी एवं उद्योगपतियों हेतु 'बैलेंस शीट ऑफ लाइफ' टॉपिक पर ब्र.कु. शिवानी ने भाषण किया और बहुत गहन अनुभूति भी कराई।

अभियान से लोगों का विवेक जागृत होगा इस बारे में बताया गया और इस विषय पर उनका वक्तव्य भी लिया गया। उन्होंने इस बात पर खुशी जताई कि इससे हमारे देश में शान्ति, एकता और सद्भाव का वातावरण बनेगा व देश और दुनिया में आध्यात्मिकता की लहर फैलेगी। ब्र.कु. राज दीदी ने सभी अतिथियों का शब्दों व प्रसाद द्वारा विशेष रूप से स्वागत किया और ऐसे कार्यक्रमों को कराने हेतु शुभेच्छा भी ज़ाहिर की।

ब्र.कु. डॉ. बनारसी लाल शाह मौजूद थे। प्रमुख रूप से 'स्वस्थ एवं सुखी समाज के लिए राजयोग', 'शांतिपूर्ण मन तथा आनंदमय जीवन' तथा 'बैलेंस शीट ऑफ लाइफ' व 'समय की पुकार' विषय पर विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान नेपाल के उप प्रधानमंत्री तथा स्थानीय विकास मंत्री माननीय प्रकाश मान सिंह जी मुख्य



दशहरा का आध्यात्मिक रहस्य

भारत अध्यात्म प्रधान देश है। हमारे त्योहारों का भी आध्यात्मिक रहस्य है। आज त्योहार तो मनाये जाते हैं परंतु उनका रहस्य भूला जा चुका है। हर वर्ष दशहरा अथवा विजय-दशमी का उत्सव भी बड़ी धूमधाम से मनाया जाता है। कई दिन पहले से ही रामलीला शुरु हो जाती है। बच्चे बूढ़े सभी बड़े उत्साह से रावण के मरने तथा जलने का इंतज़ार करते रहते हैं और जब दशहरे का दिन आता है तो खूब खुशियाँ मनाते हैं। अवश्य ही रावण हमारा शत्रु है वरना किसी मित्र सम्बन्धी के मरने पर तो मातम छा जाता है। देखा जाये तो बुत सदा दुश्मन का ही जलाया जाता है। अब प्रश्न उठता है कि यह रावण शत्रु कौन है और इसे हर वर्ष क्यों जलाते हैं? साधारण रीति से यदि किसी से पूछा जाये कि रावण कौन था तो यही उत्तर मिलता है कि वह लंका का राजा था जो इतना शक्तिशाली था कि उसने जल, अग्नि, वायु तथा काल को अपने पलंग के पाँवों से बांध रखा था।

दशानन का अर्थ

उसे दशानन अर्थात् दस सिर वाला कहते हैं। परंतु क्या यह बात सत्य हो सकती है कि किसी व्यक्ति के दस सिर हों?

ऐसा व्यक्ति भला सोता कैसे होगा? यदि रावण सचमुच दस सिर वाला था तब तो आज भी उसके वंश का कोई व्यक्ति दस सिर ना सही तो चार-पाँच सिर वाला तो दिखाई देना ही चाहिए था। वास्तव में रावण किसी व्यक्ति विशेष का नाम नहीं है, ना ही दस सिर वाला कोई मनुष्य होता है। रावण माया का प्रतीक है और इसके दस सिर माया के काम, क्रोध आदि पाँच विकारों की नर में और इन्हीं पाँच विकारों की नारी में प्रवेशता के सूचक हैं। यदि रावण कोई सचमुच का राजा विशेष होता तो उसे एक बार जलाने से ही काम पूरा हो जाता, परंतु यह माया का ही अलंकारिक प्रतीक है, इसलिए इसे हर वर्ष जलाते रहते हैं, जब तक कि यह रावण सचमुच जल जाये। दशहरा अथवा 'दश-हरा' का अर्थ है नर-नारी के दस विकारों को हरना। सच्चा दशहरा तभी होता है जब रामेश्वर परमात्मा पतित मनुष्यात्माओं को पुनः पावन अर्थात् निर्विकारी बनाकर सच्चे राम-राज्य की पुनर्स्थापना करते हैं। दशहरा को विजय-दशमी भी कहते हैं। विजय-दशमी का भी भावार्थ है दस पर विजय पाना। मनुष्य पाँच ज्ञानेन्द्रियों और पाँच कर्मेन्द्रियों, इन दस इन्द्रियों के द्वारा विकारों के वशीभूत होकर ही विकर्म करता है। अतः विकारों पर विजय पाना ही विजय दशमी है।

नवरात्रि में शक्तियों की पूजा

विजयदशमी से पहले नवरात्रि में जो शक्तियों की पूजा होती है, उसका भी कुछ अर्थ है। नवरात्रि में लक्ष्मी, दुर्गा तथा सरस्वती की पूजा होती है। लक्ष्मी से धन मांगते हैं, सरस्वती विद्या की देवी है तो उससे बुद्धि का वरदान मांगते हैं और दुर्गा से शक्ति मांगते हैं। रावण पर विजय पाने के लिए शक्ति की आवश्यकता है। यह शक्ति भी आंतरिक चाहिए, क्योंकि विकार भी तो आंतरिक दुर्बलता से ही उत्पन्न होते हैं। अब यह दुर्गा इत्यादि देवियां जिनका कीर्तन करते समय लोग उनसे शक्ति तथा बुद्धि बल मांगते हैं, वे कौन थीं? वास्तव में ये देवियां शिव की संतान थीं जो 'शिव शक्तियां' अथवा 'ब्रह्मा पुत्रियां' कहलाती थीं। परमात्मा शिव को 'महाकाल' भी कहते हैं। जैसे राजा जनक की बेटी जानकी और राजा द्रुपद की बेटी द्रौपदी कहलाती थी, वैसे ही महाकाल परमात्मा 'शिव' की पुत्री को 'महाकाली' कहा गया है। इन देवियों के हाथ में अस्त्र-शस्त्र भी दिखाते हैं। क्या ये देवियां संहार करती थीं? नहीं, माँ कभी अपने बच्चों का संहार नहीं करती। माँ का हृदय ममता और दया से भरा हुआ होता है। वह हिंसक बलि कैसे स्वीकार करेगी। माँ ने तो ज्ञान-खड्ग से अज्ञान के सर को काटा था अथवा बलि ली थी जिसकी यादगार में इसे तलवार दे दी गई है। माँ ने तो आत्माओं की ज्ञान-ज्योति जगाई थी, तो हाथ में दीपक दे दिया गया है। इन देवियों के हाथों में जो भी अलंकार हैं वे आध्यात्मिक शक्ति के चिन्ह हैं। तो दशहरे से पहले देवियों का पूजन रावण पर विजय प्राप्त करने के लिए आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त किये होने का यादगार है।



- डॉ. कु. गंगाधर

कैसी भी परीक्षा की घड़ी में आज्ञाकारी, वफादार, ईमानदार रहो

बाबा ने कहा है 8 घण्टे याद करो, नींद कम करो। लेकिन विचार चलता है कि 16 घण्टे क्या करें! अटेन्शन है चलते फिरते खास नहाते, खाते बाबा की याद रहे। यह 84वां अंतिम जन्म है, इसमें एक बारी एक सेकेण्ड भी बाबा को भूलना भूल है। अगर कोई सेवा है तो कर्मयोगी हैं। कर्म करते लगन है, कर्मातीत अवस्था को पाना है। यह लगन की अग्नि पुराने विकर्म विनाश कर देती है। हिसाब-किताब चुकू, फ्री हो जाते हैं।

हम पदमापदम भाग्यशाली हैं जो आदि से जब शिवबाबा ब्रह्मा तन में आया तब से उसको देखा। बाबा को चलते भी देखा, सोते, खाते भी देखा। कोई बीमार पड़ा तो बाबा कितना बच्चे का ख्याल रखता। बाबा ने जब मुझे नर्स बनाया तो रोज़ बाबा मेरे से बात करता था। पेशेन्ट का हाल-चाल पूछता था फिर उसको दवाई भी बताता था। बाबा का इतना हम बच्चों से प्यार है, बाबा ने हमारी इतनी सम्भाल की है।

तो याद क्या है? मुरली सुनते अपने आपसे पूछना सच्ची-सच्ची याद क्या है? जैसे रेस के घोड़े इधर-उधर नहीं देखेंगे। बाबा कहते यह भी तुम्हारी घुड़दौड़ है, तुम्हारी रेस चल रही है, लेकिन कई बच्चों को माया ऐसी आती है जो रेस से बाहर

निकल जाते हैं। जो बाबा की श्रीमत है, या डायरेक्शन्स हैं उसपर चलना ही आज्ञाकारी बनना है। आज्ञाकारी, वफादार, ईमानदार तीनों को अपने में देखो, जैसे चार सबजेक्ट हैं, वैसे यह तीन धारणायें हैं। आज्ञाकारी सदा ही हल्का रहता है, भारी नहीं होता है। जो श्रीमत पर चलता है वह थकता नहीं है। बाबा जो महावाक्य उच्चारण करता है वह कान सुनते हैं। इन बातों को भूल और क्या बातें याद करें! रेस का घोड़ा अपनी लाइन में चलता है। घोड़े कैसे दौड़ते हैं, टक्कर नहीं खायेंगे। अटेन्शन है मुझे दौड़कर पहुंचना है, पीछे नहीं जाना है। तो आज्ञाकारी वह बनता है जो वफादार है। एक बाबा दूसरा न कोई। आज्ञाकारी, वफादार नैचुरल ईमानदार होता है। एक कौड़ी भी इधर-उधर नहीं करेगा। आज्ञाकारी के सिर पर बाप का हाथ है। वफादार है तो बाबा को विश्वास है कि कहां भी इसकी बुद्धि लटकेगी, चटकेगी नहीं। जीवन यात्रा में बुद्धि कहां लटकी है या मेरे पीछे कोई लटकता है, तो आदत खराब है। मैं लटकी तो उस पर बाबा को दया नहीं आती है, क्षमा नहीं करता है। बाबा ने कहा था याद अव्यभिचारी हो। पतिव्रत, पितृव्रत में रहे। कैसी भी परीक्षा आये, पितृव्रता में आज्ञाकारी है, सतीव्रत में ईमानदार, वफादार

हैं। जितना ज्ञान की गहराई में जायेंगे, योगयुक्त रहेंगे। बाबा के शब्द सिर्फ रिपीट नहीं करेंगे। उस पर चलता हुआ



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

देख सबके लिए इज़ी हो जायेगा। ईमानदारी इतनी है। मुझे नशा है बाबा मुझे जनक नाम से ही बुलाता था, जनक माना विदेही और ट्रस्टी। राजाई में बैठे हैं। योग से राजाई पद है। खाते-पीते, चलते-फिरते कौन खिला रहा है! ईमानदार हैं तभी ट्रस्टी बन सकते हैं। बाबा ने माताओं को ट्रस्टी बनाया, खुद न्यारा हो गया। बाबा को देखो विदेही और ट्रस्टी रहा। कारोबार, संबंध में ट्रस्टी मेरा कुछ नहीं है, इतना तिनके मात्र भी नहीं है। भगवान भी देख रहा है, आप भी देख रहे हो। थोड़ा जो संकल्प और समय मेरे पास है, वह भी भगवान छोड़ता नहीं है।

आत्मा को परमात्मा का हुकम मिला हुआ है, विदेही रहो। बाबा जो कहता है वह क्या मैं प्रैक्टिकल कर रही हूँ! ब्रह्मा बाबा ने प्रैक्टिकल किया है तभी इतनी वंशावली पैदा हुई है। प्रैक्टिकल ब्राह्मण माना क्या, जो सत्यनारायण की अच्छी कथा करे, शुद्ध आहारी हो, सिम्पल रहकर सैम्पल बने।

बातों के कारण हमारी खुशी न चली जाये



दादी हृदयमोहिनी
अति मुख्य प्रशासिका

सभी के मन में कौन? सभी के मन में बाबा, बाबा, मीठा बाबा और बाबा भी किना प्यार से देख रहा है एक-एक बच्चे को। जैसे बच्चे प्यार से बाबा बाबा कहते हैं, तो बाबा भी कह रहे हैं कि बच्चे मेरे बच्चे, मीठे बच्चे। यह बाप और बच्चों का सम्बन्ध कितना प्यारा है। जब मुख से निकलता है बाबा, तो कितना प्यार दिल में आता है। सबके दिल में कौन? मेरा बाबा। सब कहते हैं मेरा, वन्दर तो यह है कि सबका एक है। मेरा बाबा हो गया तो बस बेफिकर बादशाह हैं। कुछ हो ही नहीं सकता, दिल में मेरे कौन है? बाबा। जो सर्वशक्तित्वान है, जो शक्ति चाहिए वो हाज़िर, ऐसे अनुभव है ना! अनुभव करना चाहिए। बाबा मेरा है ना। हक है ना हमारा। बाबा कहा बाबा ने सुना, बाबा कर लेगा, उस समय ही करता है। ऐसा हमारा बाबा हमको मिला है तो कितनी खुशी होती है।

तो सब बाबा को याद करते आगे बढ़ने वाले हैं, बढ़ रहे हैं ना आगे? अरे, ऐसा बाबा फिर कब मिलेगा? सतयुग में भी नहीं मिलेगा। तो वो भूलेगा कैसे? तो सभी खुश, कुछ दिल में तो नहीं है! नहीं। दिल में बाबा है और कुछ नहीं। दिल से कह दिया मेरा बाबा, बस। यही बहुत है। दिल से कहा, बस। और बाबा को दिल में बिठाना तो सुख ही सुख है। और कोई बात दिल में नहीं आयेगी, बाबा बैठा है। तो अच्छा है। भगवान मेरा हो गया और चाहिए क्या! जो भी कुछ चाहिए बाबा, बाबा इतना राज़ी हो जाता है जो भरपूर कर देता है।

अच्छा। जितना बाबा को मेरा बनायेंगे उतना खुशी बढ़ेगी। दुनिया बिचारी जिसे दूढ़ रही है वह हमारे तो दिल में बैठा है। दिल से निकल नहीं सकता है। जब बाबा मेरा हो गया तो दूसरे को भुलाना बहुत सहज है। लेकिन बाबा के साथ दूसरा भी याद आवे तो उनको भुलाना भी मुश्किल है। तो मीठा बाबा, मेरा बाबा कहते ही सबकी शकलें बदल जाती हैं। सभी के चेहरे पर क्या आ जाता! खुशियां ही खुशियां। ऐसी खुशियां सारे कल्प में नहीं मिलेंगी जो अभी संगम पर मिल रही हैं। अभी बाबा कहो तो बाबा बिल्कुल सामने आ जाता है। मेहनत करने की ज़रूरत ही नहीं। मेरी चीज़ कभी भूलती है क्या? छोटी सी गृहस्थी की चीज़ें वो भी नहीं भूलती हैं, तो यह तो मेरा बाबा है और बाबा कहने से ही कितनी बातें सामने आती हैं, बाबा ने क्या क्या किया...दिल में समा जाता है ना। और मेरा बाबा कहने से ही दिल खिल जाता है। मेरा बाबा मेरे दिल में समा गया, कमाल है बाबा की! कहता है मेरे को कोई स्थान अच्छा नहीं लगता, दिल ही अच्छा लगता है। मेरा बाबा है। बाबा भी कहता है हर बच्चा मेरा है। यह नाता पहले जाना ही नहीं था, बाप और बच्चे का नाता इतना समय चलना है। तो बाबा में सब सम्बन्ध आ गया, जो सब सम्बन्ध की भासना देने वाला है वो क्या होगा? जादूगर, जिस रूप से याद करो हाज़िर। तभी दिल से निकलता है मेरा और हमेशा सवरे से लेकर जो भी कामकाज करते हैं, मेरा बाबा नहीं भूले। कोई भी बात आयेगी तो हम किसको आगे करेंगे? बाबा को। तो मेहनत सारी बाबा

कर लेगा। ऐसे बाबा को देखो तो देखते ही रहो। बातें करो तो बातें ही करते रहो। टाइम ही नहीं पूरा होता। तो हमेशा बाबा मेरे साथ है, मैं अकेली नहीं हूँ। तो कितनी खुशी होती है। स्थूल में भी अनुभव है एक मिनट के लिए भी बाबा आ जाये तो कितनी खुशी होगी, मेरा बाबा आ गया, मेरा बाबा आ गया।

भले कामकाज करो, उसके बिना तो ठीक नहीं होगा ना। फिर तो डाटेंगे सभी, यह कहाँ जाती है? लेकिन बाबा कहता है चारो ओर का सम्भालो, ऐसे नहीं सिर्फ ज्ञान में बहुत अच्छे और सम्बन्ध में थोड़ा ऊपर नीचे होगा तो ज्ञान की ही बदनामी होगी इसलिए वो भी ध्यान पहले ज़रूरी है फिर आदत पड़ जाती है, तो ऐसे लगता है जीवन ही यह है। और खुशी कितनी होती है, अभी देखो कोई भी आवे हमारे सभी के बीच में तो सभी को मुस्कराता हुआ चेहरा दिखाई देगा, कोई रोने वाला नहीं, कोई ज़्यादा सोचने वाला नहीं जो दिमाग में असर आ जाये। खुश। अगर कोई रोते होंगे तो माया के साथी बनते हो। तो अपने दिल से वायदा करो, हमारे कहने से नहीं होता। जीवन में जो भी काम करते हैं चाहे ज्ञान में हैं, चाहे नहीं हैं लेकिन जो भी करते हैं, अपनी खुशी के लिए ही करते हैं। और खुश भी दिल खुश, यह रिकॉर्ड यहां का होना चाहिए। कभी भी बातें तो आयेंगी, हमारा पेपर तो लेंगी और किसका लेंगी। तो वेलकम। ताकत है ना वेलकम करने की, घबराने की नहीं। हाय यह क्या हो गया, नहीं। अच्छे ते अच्छा हो रहा है।



सागवाडा-राज.। सेवाकेन्द्र के नवनिर्मित भवन 'दिव्य अनुभूति भवन' का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी दादी जानकी। साथ हैं ब्र.कु. हंसा, ब्र.कु. पदमा, ब्र.कु. विजयलक्ष्मी, ब्र.कु. मृत्युंजय व अन्य।



बहादुरगढ़-हरियाणा। श्रीकृष्ण जन्माष्टमी पर पालिका कॉलोनी में लगाई गई मनोरम झाँकी को निहारते हुए ब्र.कु. अंजली व अन्य भाई बहनें।



ईटानगर। अरुणाचल प्रदेश के राज्यपाल ज्योति प्रसाद खोवा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. जुनू।

नवरात्रि में जगाएं, शक्ति की अलख!

“प्रसंग सुनो, आख्यान सुनो, किंवदन्ती या फिर हो पौराणिक गाथा। सुनकर दिल है पुलकित होता, चमक ललाट पर आता।। हमारी गाथाएं भी तो ऐसी ही रही हैं जिसमें रोचकता है, पढ़ने में मज़ा आता है। भक्ति व भक्त जन तो और ही आनंदित होते हैं कि देवी की महिमा इतनी महान, कि वंदना व आरती गाते मुख कभी थके ना! बस जीवन को भक्ति रस से पूर्णतया सराबोर कर दें। नवरात्रि का पर्व उत्सव और उल्लास का एक अनुपम उपहार ही तो है जिसमें सभी जागृत होते व जगराता कर अपनी मनोकामनाएं पूरी करते।

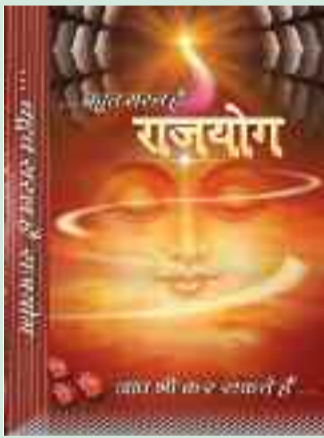


अब हम आज जहां हैं, वहां से शुरू करते हैं। कलियुग में वर्तमान मानव की मनः दशा पर ज़रा गौर फरमाएं तो पाएंगे कि अभी भी इन व्रत त्योहारों के प्रति लोगों की आस्था घटी नहीं है, हाँ उसका स्वरूप भले बदल गया हो। लेकिन इस बदलते परिवेश में मन इन बातों को करता तो है, परंतु उसकी स्थिति दयनीय ही कहेंगे। सिर्फ व्रत या पूजा को एक नियम की भांति मानना, उतनी ही मानसिक व शारीरिक हिंसा करना, हमारी गिरावट को दर्शा रहा है। क्या सिर्फ 'दुर्गा सप्तशती' नामक ग्रन्थ, मधु व कैटभ जैसे राक्षसों के मर्दन का यशगान करने हेतु है या व्यक्तित्व में दुर्गा जैसी शक्तिशाली प्रवृत्ति की आवश्यकता है। वैसे भी मधु व कैटभ, मीठे व विकराल अर्थ के वाचक हैं। प्रमुखतः यह राग और द्वेष के प्रतीक इन राक्षसों ने सभी को बन्दी बना रखा है।

आने वाली नवरात्रि में हम-आप सभी कुछ संयम व नियम भी अपनाएंगे, पवित्रता भी अत्यकाल की धारण करेंगे, परंतु क्या इससे शक्तियां जागेंगी? जागेंगी भी तो

बहुत सरल है राजयोग

ज्यादा पढ़ना नहीं चाहते, लेकिन जानना सब कुछ चाहते हैं, जानकारी भी हो, वह इतनी लाभकारी हो जो जीवन के हर क्षण, हर पल को संवारने में काम आए। मानते भी हैं, आज कम पढ़ें, अधिक बढ़ें, इसलिए इसमें सहायक होगी 'बहुत सरल है राजयोग' पुस्तक। जिसमें कम पेज में, राजयोग की मनोवैज्ञानिक तरीके से व्याख्या की गई है। इसमें आत्मा व उससे सम्बन्धित गुणों तथा परमात्मा के साथ जुड़कर अपनी जिन्दगी को बेहतर बनाने का हर संभव प्रयास, कम शब्दों में किया गया है, जो दैनिक कार्यों में पूरी तरह उपयोगी, सदुपयोगी व सहयोगी होगी।



थोड़े समय के लिए। आप सभी हर बार इस अवसर पर अखबारों, पत्र-पत्रिकाओं आदि में दुर्गा व नवरात्रि, नौ देवियों के बारे में पढ़ लेंगे या सुन लेंगे, लेकिन सिर्फ पढ़ने के लिए, परंतु धारणा नहीं, तो क्या देवी आप पर कभी खुश होंगी! जो अपने आप में इतनी पवित्रता को धारण किए हुए हों, वह अपवित्र व पतित या विकारी मनुष्यों को वरदान देंगी क्यों! क्योंकि जीवन में वही सफलता प्राप्त करता है जिसने हर एक क्षण, हर पल अपने कर्म पर ध्यान दिया हो। जो लापरवाह हैं, उसने ऐसे ही देख लिया है सभी देव-देवियों को, उसके लिए देवी मायने नहीं रखती है, प्राप्ति मायने रखती है। इसलिए तो सभी रोना रो रहे हैं, देवी आजकल हम पर मेहरबान कम हैं। होंगी कैसे! उनकी रहम की दृष्टि है और हम बेरहम हैं, सभी कन्याओं को बुरी दृष्टि से देख रहे हैं। वैसी ही पुरानी ख्यालात को लेकर द्रोते हैं। घर का उद्धार करने वाली कन्या को तो मार रहे हैं, उसी के गर्भ से जन्म लेने वाले, पुत्र की मांग, माँ दुर्गा से भीक्षार्थ लेने की कोशिश कर रहे हैं। मानवता की क्षीण हालत, ऐसी हो चली है, जिसको वर्णन करना, शब्द व कलम दोनों को अशुद्ध करना है।

इसलिए हे मानव! अब तो जागो, अपने पर रहम करो, कर्म की गति को पहचानो, अपने को आशीर्वाद के लायक तो बनाओ। अभी आने वाला समय आप सभी को वो साक्षात्कार कराने वाला है, जो आप सोच भी नहीं सकते हैं।
- ब्र.कु. प्रभा, मुम्बई



दिल्ली। फेमस पॉलिटिकल एडिटर एन.के. सिंह को राखी बांधते हुए ब्र.कु. अदिति। साथ हैं ब्र.कु. दीप्ति।



दिल्ली-रोहिणी। संजना सिंह, काउंसलर, एम.सी.डी. को राखी बांधते हुए ब्र.कु. सुदेश। साथ हैं ब्र.कु. कमलेश।



गुवाहाटी-असम। डी.एन. बासुमातरी, दूर दर्शन गुवाहाटी, पी. को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अल्पना।



हालिया मण्डी-हरियाणा। गीता भूकल, विधायक, झज्जर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. संतोष।



बरेली-सिविल लाइन। डी.आई.जी. आर.के.एस. राठौर को राखी बांधने के बाद ईश्वरीय सौगत भेंट करते हुए ब्र.कु. नीता। साथ हैं ब्र.कु. रजनी।



डाक पत्थर-राज.। रक्षाबंधन के पावन पर्व पर विधायक नवप्रभात जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सविता।



वाढ़-विहार। अनुमंडल पदाधिकारी नैयर इकबाल को राखी बांधते हुए ब्र.कु. ज्योति।



नारनौल-हरियाणा। शिक्षामंत्री रामविलास शर्मा, हरियाणा सरकार व डिप्युटी स्पीकर संतोष यादव को राखी बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. कमल, ब्र.कु. उर्मिला, ब्र.कु. मनोहर लाल व अन्य।



फतेहपुर-ज्वालागंज(उ.प्र.)। डी.एम. को राखी बांधते हुए ब्र.कु. नीरू।



दिल्ली-पीतमपुरा। श्रीकृष्ण जन्माष्टमी पर आयोजित चैतन्य झाँकी का उद्घाटन करते हुए स्कूल डायरेक्टर सुरेश भाटिया, दो इंस्पेक्टर, ब्र.कु. कनिका व अन्य।



ब्रह्मपुर-ओडिशा। सौम्य रंजन पटनायक, अध्यक्ष, संवाद, प्रसिद्ध दैनिक उड़िया समाचार पत्र के साथ ज्ञानचर्चा करते हुए ब्र.कु. मंजू। साथ है ब्र.कु. माला।



पाण्डव भवन-माउण्ट आबू। ब्रह्मा बाबा के समाधि स्थल शान्ति स्तम्भ पर श्रद्धा सुमन अर्पित करने के पश्चात् समूह चित्र में परम हंस श्री योगी दरबार के प्रमुख संत श्री पुरुषार्थी नंदा जी महाराज, पूज्य माता जी और उनके साथी संत जन। साथ है ब्र.कु. शशिकांत, ब्र.कु. चंद्रशेखर व ब्र.कु. दिनेश।



पिंजौर-चंडीगढ़। सी.आर.पी.एफ. के कमाण्डेंट एस.एस. सिधू को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मोहिन्दर बहन। साथ है ब्र.कु. प्रामिला।

शारीरिक के साथ मानसिक आराम भी ज़रूरी

गतांक से आगे...

प्रश्न: इससे और क्या-क्या हो सकता है ?

उत्तर: ऐसा बोल करके आप और भय पैदा करोगे। जैसे गुजरात में जो भूकम्प आया तो उससे बहुत बड़ा नुकसान हुआ। उसके बाद सारे लोगों का ध्यान भूकम्प की ओर गया कि भूकंप से पहले हमारी क्या-क्या तैयारी होनी चाहिए। मकान को कैसे बनाना चाहिए। लेकिन उसके बाद फिर सुनामी आ गया। हमलोग भूकम्प से बचने के लिए तैयार थे, लेकिन सुनामी के लिए तैयार नहीं थे। हम विपत्ति आने पर उसका सामना करने के लिए तैयार नहीं रहते हैं कि इसका हमें किस तरह से सामना करना है। उसके लिए मुझे मज़बूत बनना होगा, ताकि कोई भी परिस्थिति आ जाये, चाहे वो सुनामी या भूकम्प ही क्यों न हो, हम उस परिस्थिति में भी स्थिर रह सकते हैं।

प्रश्न: यह तो आपदा प्रबंधन हो गया!

उत्तर: जब कोई विपत्ति आती है तो क्या आप उसका सामना करने के लिए तैयार होते हैं! उसमें भी आपदा प्रबंधन न करके हम स्व-प्रबंधन कर दें। स्व-प्रबंधन हो जाये तो फिर कोई भी विपत्ति आ जाये हम सुरक्षित रहेंगे। इसलिए हम डिनोमेटर और आंतरिक क्षमता पर अपना ध्यान केंद्रित करेंगे। आप खुद अनुभव करेंगे कि परिस्थितियां वही हैं, कॉम्पिटिशन वही है, लेकिन आपका तनाव का कारण कम होता जा रहा है।

प्रश्न: हमारे पास एक पिता का मेल आया, उसमें उन्होंने कहा है कि हमने पूरे घर का वातावरण अच्छा बनाया हुआ है लेकिन फिर भी मुझे डर लगा रहता है कि मेरा डर, मेरे बच्चे तक तो नहीं पहुंचेगा, अब मैं क्या करूं कि मेरा डर मेरे बच्चे तक न पहुंचे ?

उत्तर: हम रिलैक्स करने के लिए अनुभव कर रहे हैं यह बहुत अच्छी बात है, लेकिन हम बाहर तो सब कुछ कर रहे हैं, घर का वातावरण अच्छा बना रहे हैं, जिसमें बच्चा बहुत आराम से रहेगा, लेकिन अगर भय पैदा हो रहा है तो वो आपके वायब्रेशन्स हैं। शारीरिक आराम एक छोटा सा पार्ट प्ले करती, लेकिन मेंटल रिलैक्सेशन बहुत ही महत्वपूर्ण है। मेंटली रिलैक्स होने का मतलब है कि कोई भी भय नहीं।

हम किस चीज़ का डर पैदा कर रहे हैं। मान लो हम सफल नहीं हुए तो, फिर उसके पीछे-पीछे अपनी थॉट्स को देखते जायें कि हमने सफलता का आधार किस पर रखा है, 95 परसेंट मार्क्स पर। अगर 95 परसेंट नम्बर नहीं आये तो उसे फेल माना जाता है। ये आशा कर-कर के हम डर पैदा कर रहे हैं। जो हम डर पैदा करेंगे वो मुझे भावनात्मक रूप से खाली कर देता है और मेरे बच्चे को भावनात्मक रूप से कमज़ोर कर देता है। हम यह ध्यान नहीं देते हैं कि बच्चा अभी बड़ा हो रहा है, उसके मन में हम अभी से डर पैदा करते जा रहे हैं। स्कूल में नामांकन से लेकर 10 वीं क्लास तक के बच्चों में शारीरिक विकास होता है और उसके साथ-साथ उसका भावनात्मक रूप से भी तो विकास होता है। अब विकास की इस अवस्था में सारे दिन हम उसे कौन सी एनर्जी दे रहे हैं? अगर उस बच्चे की नेगेटिव एनर्जी डर और भय की है तो वह इसे बहुत जल्दी ग्रहण कर लेता



ब्र.कु. शिवानी

है। आज हम देख रहे हैं, आज के व्यावसायिक जगत में भावनात्मक बुद्धिमत्ता देखने को नहीं मिलती है। ज़्यादा नहीं आप आज से बीस वर्ष पीछे जायें तो आप देखेंगे कि उस समय इमोशनल इंटेलिजेंस देखा जाता था, उसका ऐंटिच्यूड टेस्ट होता था। आज हम इंटरव्यू के लिए जाते हैं तो भावनात्मक स्थिरता की परीक्षा ली जाती है, क्यों? क्योंकि अब शिफ्ट में कार्य होता है। ठीक है आज तो बहुत सारे लोग हैं जो आई.आई.टी. से आ रहे हैं, आई.आई.एम. से आ रहे हैं। हम वैसे लोगों को चाहते हैं, जो हर परिस्थिति में स्थिर रहकर कार्य कर सकें। अब अगर कॉरपोरेट सेक्टर का जिसके लिए आप अपने बच्चे की तैयारी करा रहे हैं। जब उनका फोकस इमोशनल स्थिरता पर आ गया है तो ये इमोशनल स्टेबिलिटी कौन क्रियेट करेगा बच्चे के अंदर? हमें ही क्रियेट करना पड़ेगा। हमारा बच्चा जीवन में सफल तभी हो पायेगा, जब वो भावनात्मक रूप से स्थिर होगा। हम इतना भय, इतनी अपेक्षाओं का दबाव बच्चे के अंदर डाल देते हैं कि वह उस अपेक्षा के दबाव के कारण अच्छा परफॉर्म नहीं कर पाता है। अगर हम अपने बच्चे को यह कह पाते कि आप मेहनत करो लेकिन खुशी से करो तो मैं आपका साथ दूंगा, आपके जितने भी मार्क्स आयेंगे उससे मैं खुश रहूंगा। लेकिन साथ-साथ उसे अच्छे से अच्छा परफॉर्मंस करने की प्रेरणा भी देते रहें।

हम ये सोचते हैं कि अगर हम ये कहेंगे कि आपके जितने भी मार्क्स आयेंगे तो मैं उसे स्वीकार कर लूंगा तो हमें लगता है कि बच्चे के ऊपर फिर तो कोई दबाव ही नहीं पड़ रहा है। - क्रमशः

आचूक घरेलू उपचार

प्रतिदिन जिन भोज्य पदार्थों का हम सेवन करते हैं, उनके फायदे एवं छोट-मोटी बीमारियों से राहत पाने के विषय में हम प्रायः ही आलेखों में पढ़ते हैं। हम प्रतिदिन भोज्य पदार्थों के तौर पर सब्जियों, मसाले, ठंडे व्यंजनों तथा गर्म पानी का सेवन करते हैं अथवा सामान्य तकलीफों से निजात पाने के लिए उनका प्रयोग करते हैं। इन स्रोतों की विस्तृत जानकारी वर्णित है-

● वसायुक्त शरीर के लिए गाजर का सेवन लाभदायक है। यह हमारे भूख को वश में करता है,



जिससे हमारा वजन नियंत्रित रहता है। पुदीने की पत्तियां भी उतनी ही असरदायक हैं। लोग इसका सेवन खट्टे पेय पदार्थों के साथ पसंद करते हैं। गर्म पानी के साथ सौंफ का सेवन, पपीता तथा दही भी इतने ही लाभदायक हैं।

● पेट दर्द में गर्म पानी के साथ अल्पमात्रा में



अजवाइन एवं काला नमक का सेवन तुरंत आरामदायक होता है। एसिडिटी होने पर लौंग का सेवन भी बहुत प्रभावी है। स्वस्थ पाचन क्रिया के लिए चुटकी भर नमक के साथ अदरक का सेवन कारगर नुस्खा है।

● अलसी के बीज भी सशक्त एंटी ऑक्सिडेंट



हैं, इसके साथ ही यह ओमेगा-3 एसिड का अच्छा स्रोत है जो हमारी प्रतिरक्षा-प्रणाली के लिए लाभदायक है।

● पश्चिम के व्यापक अनुसंधानों से यह सिद्ध हो चुका है कि हल्दी का नियमित सेवन विक्षिप्तता की घटनाओं का निवारण करता है। कैंसर के मामलों में ऐसा पाया

गया है कि मेटास्टैसिस की प्रक्रिया को रोकता है, जिसमें कैंसर के सेल शरीर में एक स्थल से दूसरे स्थल पर चले जाते हैं।

● अनार एक रसीला स्वादिष्ट फल है। यह अनीमिया के मरीजों के लिए फायदेमंद



है और यह साबित भी हो चुका है। इसका सेवन हमारे दिल के लिए भी अच्छा है। ऐसा पाया गया है कि वजन घटाने में यह सहायक है। यह शरीर में इंसुलिन की मात्रा को बिना प्रभावित किए वजन बढ़ाने वाली कोशिकाओं के निर्माण को कम करता है। गर्भवती महिलाओं को भी अनार के सेवन की सलाह दी जाती है। इसके साथ ही गठिया के मरीजों के लिए भी यह लाभदायक है। यह हमारे हृदय-प्रणाली के लिए लाभप्रद फल है।

बहुत ही सहज है राजयोग...

सभी कहते हैं कि मेरा काफी दिनों से इलाज चल रहा है, मैं ठीक नहीं हो पा रहा हूँ। आज तक तकनीकी रूप से सक्षम होने के बावजूद भी हम स्वस्थ नहीं हैं, कहीं हम गलत भ्रांति में तो नहीं जी रहे हैं। बात ठीक भी है क्योंकि आपके स्वास्थ्य पर आपके गुणों का प्रभाव पड़ता है। यदि आप गुणी हैं तो आप सम्पूर्ण रूप से स्वस्थ हैं। इसे चाहे तो आप अपने आस-पास लोगों को देखकर अंदाज़ा लगा सकते हैं।

गतांक से आगे...

प्रेम : प्रेम का सम्बन्ध हमारे हृदय से माना जाता है। प्रेम प्रकृति के वायु तत्व से जुड़ा हुआ है। अर्थात् जहां-जहां वायु जाती है वहां-वहां हमारा प्रेम स्वतः पहुंच जाता है। आज लोभ वृत्ति के कारण हम बाहर के पेड़ काटते जा रहे हैं, जिससे ऑक्सीजन की कमी दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है, जो हमारे शरीर के श्वसन तन्त्र को प्रभावित करती है। वायु की कमी व लोभ वृत्ति व प्रेम की कमी के कारण हमारे हृदय व धमनियों व शिराओं में ब्लॉकज हो जा रहे हैं। यदि हम सबसे प्रेम बढ़ाएं तो हमारा और प्रकृति का बैलेन्स होता रहेगा। वैसे भी प्रेम का प्रतीक हरा रंग है और गांव में तो मान्यता भी है जो दिन-भर हरे-भरे खेतों को देखता है उसे कभी हृदयघात या हार्ट अटैक जल्दी नहीं आ सकता। यदि आप अपने हृदय को स्वस्थ रखना चाहते हैं तो प्रकृति के इस तत्व को खूब प्यार दें अर्थात् अपना प्रेम स्वरूप इमर्ज करें तो

इससे वायु तत्व बिल्कुल शांत हो जाएगा और आप स्वस्थ हो जाएंगे।

शांति : शांति का सम्बन्ध प्रकृति के आकाश तत्व से है। इसका सम्बन्ध हमारे शरीर के ई.एन.टी.(कान, नाक व गला) सिस्टम से है। आकाश तत्व का रंग हल्का नीला (आसमानी) है। इसलिए जब भी हम

डिस्टर्ब हो जाते हैं, पता है क्यूं, क्योंकि कोई किसी को स्पेस नहीं देना चाहता अर्थात् बोलने की छूट नहीं देना चाहता। इसी कारण से सभी अपने आपको राईट समझते हैं, जिसके कारण दुःखी होते हैं। इसको यदि हम और स्पष्ट करें तो कह सकते हैं कि हमारा दिल आज बहुत छोटा हो गया है, आज हम किसी को अपने दिल में जगह नहीं दे पा रहे हैं क्योंकि हमारा मन बहुत अशांत है। अशांत मन के कारण हम छोटों से तुलना करने लग जाते हैं। यदि आपके अन्दर अहम् है तो इससे दो चीज़ें पैदा होती हैं, एक तो अभिमान, दूसरा अपमान। अभिमान कैसे, यदि आप किसी से अपनी तुलना करके बड़ा महसूस करते हैं तो इसका आपको अभिमान



हो गया और यदि वो आपसे बड़ा हो गया तो आपके अन्दर अपमान या ईर्ष्या की भावना पैदा हो जाएगी। इसलिए शांत मन से आप कार्य करेंगे तो सभी को सुन व समझ पाएंगे। - क्रमशः

ऊपर की तरफ या बादलों की तरफ या खुले आसमान को देखते हैं तो कितनी शांति महसूस होती है। आज हमारी शांति भंग होने का कारण अहम् या ईर्ष्या है। आज सभी छोटी-छोटी बातों में हर्ट हो जाते हैं या

हो गया और यदि वो आपसे बड़ा हो गया तो आपके अन्दर अपमान या ईर्ष्या की भावना पैदा हो जाएगी। इसलिए शांत मन से आप कार्य करेंगे तो सभी को सुन व समझ पाएंगे। - क्रमशः



ईटानगर। अरुणाचल प्रदेश के मुख्यमंत्री माननीय नबम तुकी को राखी बांधते हुए ब्र.कु. जुनू।



मोहनिया-बिहार। सांसद व प्रसिद्ध भोजपुरी गायक मनोज तिवारी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. फूलकुमारी। साथ हैं ब्र.कु. रम्भा।



पलवल-हरियाणा। पॉलिटिकल सेक्रेट्री दीपक मंगला को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. राज बहन। साथ हैं ब्र.कु. रानी, ब्र.कु. महेश व ब्र.कु. राजकुमार।



फरीदाबाद सेक्टर 35। जन्माष्टमी महोत्सव पर आयोजित कार्यक्रम में शरीक हुए पूर्व सहकारिता मंत्री करतार भडाना, पार्षद बिल्लू पहलवान, थाना प्रभारी सुरेश कुमार, टी.एन.पी. स्कूल के डायरेक्टर कमल तंवर, बसपा नेता गिराज शर्मा, सपना बहन व अन्य।



किनौर-रेकॉनपिओ(हि.प्र.)। आई.टी.बी.पी. के जवानों को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सरस्वती।



ऋषिकेश। श्रीकृष्ण जन्माष्टमी के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं स्वतंत्रतानंद आश्रम के प्रेसीडेंट स्वामी स्वतंत्रतानंद जी महाराज, श्रीधर थपरियाल, एडवाइजर टू वी.सी., हिमालयन हॉस्पिटल, कमल कुमार जैन, प्रेसीडेंट, जैन सोसायटी, एम.एस. राणा व ब्र.कु. आरती।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-9

1		2			3				4
				5					
	6		7				8		
	9			10					
11									12
		13			14	15			
	16		17	18					19
21			22						23
		24							
	26								
					27				

बनें विजेता : पहेली के कॉलम को काटकर व पेपर पर चिपकाकर उसके साथ उसका जवाब लिखकर हमें इस मीडिया के पीछे लिखे हुए पते पर भेजें। एक वर्ष के भीतर पूछे गए सभी पहेलियों में जिसका सबसे ज्यादा सही जवाब होगा उन्हें विजाताओं के लिस्ट में शामिल किया जाएगा और वर्ष के अंत में उन्हें आकर्षक इनाम दिया जाएगा। इसलिए पहेली को ध्यान से पढ़िए, समझिए और भेज दीजिए हमारे पास उसका सही जवाब लिखकर और बनिए वर्ग पहेली के 'विजेता ऑफ द ईयर'।

पहेली की फोटो कॉपी या पोस्ट कार्ड पर भेजा गया पहेली का जवाब मान्य नहीं होगा। पहेली का जवाब भेजें तो उस लिफाफे पर आप अपना भी पूरा पता अच्छी लिखावट में लिखें, अपना मोबाइल नम्बर और हो सके तो अपना ई.मेल आईडी भी लिखकर भेजें ताकि हमें पहेली का विजेता चुनने में कोई कठिनाई ना हो।

ऊपर से नीचे

- चाँद, चन्द्रमा, दान-शुल्क (3)
- गणेश का भोग (2)
- हाथ, कर (2)
- महा ब्राह्मण,.... को पुराना सामान दे दिया जाता है (5)
- न जानने वाला, अज्ञात, (2)
- नमाज से पूर्व का बुलावा (3)
- पुत्र, लड़का, सन्तान (3)
- विजय, सफलता, कामयाबी (2)
- खुदगर्ज, स्वार्थ की सिद्धि चाहने वाला (2)
- नष्ट, समाप्त, विनाश (2)
- मुसीबत, समस्या, विपदा (2)
- भलाई, कल्याण, उपकार (2)
- प्रसन्नता, मर्जी, इच्छा (2)
- कत्था, कीकर, कुशल (2)
- राजा, नृपति, भूपति (3)
- नगर, राज्य (3)
- भगवान, अल्लाह, मुश्किलों से कह दो मेरा.... (2)
- इलाज, औषधि (3)
- सौतेला, जुड़ा हुआ (2)
- खिदमत, परिचर्या (2)

बायें से दायें

- अस्थिरता, चपलता, शरारत (4)
- हम जिंस, अपने जैसा (5)
- छिपना, लुप्त, गायब होना (2)
- राज्य करने वाला (2)
- जीवन कहानी (3)
- फायदा, कमाई, जमा (2)
- अदा, नखरा, चोचला (4)
- जायका, रसना (2)
- मुख्य तत्व, धारणा के लिए मुख्य(2)
- धीरे, मन्दगति से (3)
- हाल, समाचार (2-4)
- समझ,योग धारणा सेवा (2)
- सेवा का प्रत्यक्ष फल, आनंद (2)
- सेवा करने वाला (4)
- लगन, शादी के पहले की एक रस्म (3)
- दामाद, जमाता (3)

- ब्र.कु.राजेश,शांतिवन

आओ हम श्रीराम के बजरिखे को समझें!

सभी कहानियों व किवदन्तियों को पढ़ते और पढ़कर खुश भी होते, और बार-बार उन पन्नों में इतिहास को देखने की कोशिश करते। अरे, इतिहास कोई भी बना, तो उसका भी तो पिछला इतिहास होगा ही, और वो कितने रहस्यों को समेटे हुए है, इसे जानने के लिए हमें बुद्धि को आसमान के समान वृहद बनाना होगा, तब हम इसकी थोड़ी सी झलक पायेंगे!

हम किसी भी धर्मग्रन्थ को उठाकर देखें, सभी धर्मग्रन्थों में आ जाकर एक बात पर ही ज़ोर दिया जाता है कि कर्म से ही भाग्य है, कर्म से पुण्य व पाप होते हैं। जिस पात्र का कर्म पर अटेन्शन कम है, भोगनाओं का सबसे बड़ा भागी है। उसी तरह हमारा धर्मग्रन्थ, या महाकाव्य रामायण है, जिसमें हर पात्र को उसकी प्रकृति के हिसाब से सबके समक्ष रखा गया है। प्रकृति भी अपने-आप में वृहद है, तो दूसरों की प्रकृति ऐसे तो नहीं समझी जा सकती ना! धर्म की स्थापना हेतु, बुराई पर अच्छाई की जीत, और उस जीत के पश्चात् राज्याभिषेक, तत्पश्चात् राज्य संचालन आदि

प्रक्रियाओं का घटना, एक श्रृंखला है, जिसे हमें एक-एक करके समझना होगा।

किया है। उन्होंने सीधे शब्दों में यह बात कही है कि यह किसी देहधारी, श्याम वर्ण धारी श्रीराम चन्द्र जी का

रूप है।

उत्तरकाण्ड में एक चौपाई बहुत प्रचलित है।

‘सुन खगपति यह कथा पावनी। त्रिविध ताप भव भय दावनी।।

यहां सिर्फ दो ही लाइनें हैं, जिसको तुलसीदास जी ने वर्णन करते हुए प्रसंगवश कहा कि ‘‘राम कथा को सुनने मात्र से ‘दैहिक, दैविक व भौतिक तापों का शमन हो जाता है। जहां कथा की बात आयी है तो हम आपको याद दिलाना चाहेंगे कि कथा का वर्णन जीवंत तो नहीं होता है, किसी घटना को कहानी का रूप देकर उसको चरितार्थ किया जाता है।

इसलिए इस राम कथा में भी रहस्य यह है कि राम शब्द त्रिविध रूपों में निर्मित एक सार है। कहने का भाव ‘राम नाम’ में ज़्यादा ताकत है या ‘राम’ में ज़्यादा ताकत है। इसलिए ‘राम’ परमात्मा का एक नाम है। वहीं दूसरे राम का अर्थ, आत्मा के साथ जोड़ा गया है। अर्थात् आत्मा भी सत्-चित्त आनंद स्वरूप है।

परंतु आज हुआ यह है कि आत्मा राम थोड़ा सा कलंकित है। आत्मा, अपने लक्ष्य से भटक सी गई है। आज उसके साथ ना तो लक्ष्य रूपी लक्ष्मण

है और ना ही भावनाओं से रत भरत है, ना ही वह शत्रुघ्न है, अर्थात् बिना शत्रु का। आज आत्मा के अंदर शत्रुओं का अम्बार है। वहां तो सिर्फ, एक रावण को मारा गया, बार-बार उसे मरते हुए दिखाया गया।

हमारे हिसाब से दशहरा शायद इन्हीं बातों का प्रतीक है कि, दस मुख वाले रावण अर्थात् (काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, ईर्ष्या, निंदा, घृणा, आलस्य, भय) को हटाने वाला ही दशहरा, या उस पर विजय प्राप्त कर विजयी बनाता है। अब यहां यदि देखा जाए तो कह सकते हैं कि राम ने यदि रावण को त्रेता में मारा, तो आज उसे जलाने की आवश्यकता नहीं होनी चाहिए।

उस राम राज्य में सभी राम जैसे हों, तभी तो राम राज्य होगा। एक राम को उदाहरणार्थ चित्रित कर सबके सामने रखा गया है। परंतु आज हर आत्मा राम दुःखी व परेशान है, अहंकार से भरपूर है, जिसे ही रावण स्वरूप कह सकते हैं। यदि सभी एक साथ उठें, एक स्वर में, एक ही विश्वास के साथ उन विकारों को हटा दें, तो शायद दशहरा के साथ न्याय होगा। - ब्र.कु. विजय



उत्तर काण्ड में संत श्री तुलसीदासजी ने परमात्मा की मूल प्रकृति को वर्णित

वर्णन नहीं है, परन्तु यह एक परमात्मा के चरित्र वर्णन हेतु, घटना का चित्रण



करनाल-हरियाणा। मेयर रेनु बाला गुप्ता को राखी बांधने से पूर्व आत्म स्मृति का तिलक देते हुए ब्र.कु. तारा। साथ हैं ब्र.कु. रचना।



मोहाली-पंजाब। विधायक बलबीर सिंह सिद्धू को राखी बांधते हुए ब्र.कु. प्रेमलता।



सासाराम-बिहार। एस.पी. विजय कुमार को श्रीकृष्ण जन्माष्टमी के कार्यक्रम के दौरान ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बबिता।



आरा-बिहार। एम.एल.सी. राधाचरण सेठ को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. किरण।



अयोध्या-उ.प्र.। श्रीराम जन्मभूमि न्यास समिति के अध्यक्ष एवं संत शिरोमणि नित्य गोपाल दास जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुधा।



सिवान-बिहार। श्रीकृष्ण जन्माष्टमी के अवसर पर आयोजित चैतन्य झाँकी में राधेकृष्ण एवं बालकृष्ण के साथ ब्र.कु. सुधा।



देहरा-हि.प्र.। ‘किसान सशक्तिकरण अभियान’ के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में एस.डी.एम. मलोक सिंह, कृषि प्रोजेक्ट डायरेक्टर डॉ. रिपन सूद, ब्र.कु. कमलेश बहन व अन्य।



पालनपुर-गुज.। संत श्री सीताराम बापू को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. भारती।



राजसमंद-राज.। पुलिस अधीक्षक सत्येन्द्र कुमार को राखी बांधते हुए ब्र.कु. पूनम।

जगत्माता की जगज्जाहिर छवि

किसी को चाहिए वर्चस्व, किसी को श्री, किसी को आयु, किसी को आरोग्य, तो कोई प्यासा है धन का। इनकी प्राप्ति के लिए सहज रास्ता क्या चुना? नवरात्रों में नव देवियों की उपासना कर सुख व ऐश्वर्य तो प्राप्त कर ही लेंगे, नौ में से कोई कुछ न कुछ तो अवश्य दे ही देगा! साल में दो बार ही ऐसा कारनामा लोग कर पाते हैं, बाकी समय देवी को आराम करा देते हैं। हमारी देवियां भी तो कितनी महान हैं, जो बिना बोले ही आज दिन तक सभी को मनोवांछित फल दे ही रही हैं।

शास्त्रगत उल्लेखों को लें तो कहा जाता है कि आदि शक्ति का अवतरण सृष्टि के आरंभ काल से है। कभी सागर की पुत्री सिंधुजा-लक्ष्मी, तो कभी पर्वतराज हिमालय की कन्या अपर्णा-पार्वती। कहते हैं तेज, धृति, दीप्ति, ज्योति, कांति, प्रभा और चेतना और जीवन शक्ति संसार में जहां कभी भी दिखाई देती है, वहां देवी का ही दर्शन होता है। परंतु देवी दुर्गा जी के उन नौ रूपों के अलौकिक दर्शन व आध्यात्मिकता के पुट के साथ उसका अर्थ जानते हैं।

शैलपुत्री:- नौ रूपों में दुर्गा जी का प्रथम स्वरूप 'शैलपुत्री' है। शास्त्रगत उल्लेखों को लें तो कहते हैं कि पर्वतराज हिमालय के घर पुत्री रूप में उत्पन्न होने के कारण इनका नाम 'शैलपुत्री' पड़ा। इन्हीं का दूसरा नाम सती भी है। इनका वाहन वृषभ है, इसलिए इनका एक नाम वृषाभदा भी है। कहानी यह कहती है, एक बार उनके पिता दक्ष प्रजापति ने यज्ञ करवाया, जिसमें सिर्फ शंकर जी, जो सती के पति थे उन्हें निमंत्रण नहीं दिया गया। फिर भी सती ने शंकर जी से आज्ञा लेकर यज्ञ में जाने की अनुमति ली। वहां उनके पति शंकर का उपहास होता है, जिससे क्षुब्ध होकर उन्होंने अपने आपको भस्म कर दिया। यही सती अगले जन्म में शैलराज हिमालय के यहां 'शैलपुत्री' बनकर आयीं, जिन्हें सब पार्वती भी कहते हैं।

जिस पुत्री का अपमान हुआ, वो भी उसके पिता के घर, अर्थात् जो परिवार के लिए सतीत्व को धारण किए हुए थी, अपमान होने से दुःख व दुःख के कारण अपने को भस्म करना, अर्थात् इस संसार से विरक्ति। और पुनः पर्वतराज हिमालय अर्थात् उससे भी ऊँचे कुल में जन्म लिया। हिमालय से यहां अर्थ ऊँची स्थिति का है, इसलिए उनका एक नाम वृत्तियों से परे

'पार्वती' भी है। आज की वर्तमान दशा उन सभी कन्याओं की है, जहां उसे अपमान का घूट पीकर जीवन जीना पड़ रहा है। उसी स्थिति से लड़ने हेतु उन्हें परमात्मा के लिए सती बनकर ही पार पाना होगा।

ब्रह्मचारिणी - नवरात्र पर्व के दूसरे दिन माँ 'ब्रह्मचारिणी' की पूजा-अर्चना की जाती है। यहां पर ब्रह्म का अर्थ तप से है, चारिणी का अर्थ आचरण से है। तप का आचरण करने वाली ब्रह्मचारिणी।

शैलराज हिमालय के यहां जन्म लेने के पश्चात् इन्होंने तपस्या कर, पुनः शिव को वर के रूप में पाने का संकल्प किया। इसलिए इस रूप को तप, त्याग, तपस्या, वैराग्य, सदाचार व संयम की वृद्धि हेतु माना जाता है।

कहा भी जाता है कि ब्रह्मचारिणी के रूप में इन्होंने केवल फल-फूल खाकर संयम, नियम, अपनाकर भगवान शिव को पति रूप में प्राप्त किया था। भावार्थ सरल है, ब्रह्मचर्य व्रत हेतु इन्हीं कंद, मूल, फल की आवश्यकता होती है, अर्थात् सात्विक भोजन, जिसके सेवन से प्राकृतिक रूप से हमारा सब कुछ अच्छा रहता है। इसमें कठिन परिस्थिति से निकलने में मदद मिलती है।

चन्द्रघंटा - देवी का तीसरा स्वरूप 'चन्द्रघंटा' है, जिसमें कहते हैं, यह स्वरूप परमशांतिमय और कल्याणकारी होता है। इस देवी के मस्तक पर घंटे के आकार का आधा चन्द्र होता है, इसलिए उसे चन्द्रघंटा कहते हैं।

जब हम ब्रह्मचर्य व्रत के साथ व संयम-नियम के साथ तप आदि करते हैं तो धीरे-धीरे उसका प्रताप चारों तरफ फैलता है। आपका शरीर कांतिमय सोने के समान चमकीला बन जाता है। आपकी सकारात्मक तरंगों से बड़े-बड़े राक्षस अर्थात् विकट परिस्थितियां क्षीण हो जाती हैं। उसके बाद ही आपको अलौकिक व दिव्य अनुभवों की प्राप्ति भी होने लग जाती है। उसे सभी कहते हैं कि आपका मणिपुर चक्र भी जागृत हो जायेगा।

कुष्माण्डा - कहा जाता है कि अपने चौथे स्वरूप में माँ अपनी मंद व हल्की

बनेगी।

स्कंदमाता - कहते हैं भगवान शिव के पुत्र कार्तिकेय का ही नाम स्कंद है। स्कंद का अर्थ है क्षरण अर्थात् विनाश। कहा जाता है, तारकासुर का वध करने के लिए कार्तिकेय का जन्म हुआ।

पांचवे दिन स्कंद माता की पूजा अर्चना की जाती है। कहते हैं कि इनकी कृपा से मूढ़ भी ज्ञानी हो जाता है।

जब नव सृष्टि में मानव आता है, उस समय कोई भी आसुरी शक्ति वहां नहीं होती है। उस समय उसका सम्पूर्णतया क्षरण अर्थात् विनाश हो जाता है।



इसलिए इनकी दायीं तरफ ऊपर वाली भुजा से स्कंद को गोद में पकड़े हुए हैं। नीचे वाली भुजा में कमल पुष्प है। अतः इस संसार में रहकर संसार से उपराम रहकर भी जिया जा सकता है।

कात्यायनी - माँ दुर्गा का छठा स्वरूप कात्यायनी है। ऐसी मान्यता है कि महर्षि कात्यायन ने भगवती पराम्बा की उपासना की। उनकी इच्छा थी कि उन्हें पुत्री प्राप्त हो। माँ भगवती ने उनके घर पुत्री के रूप में जन्म लिया तो नाम पड़ा 'कात्यायनी'।

जब 'स्कंदमाता' अर्थात् विनाश कराने वाली देवी अपने स्वरूप से असुरों का संहार करती है, उस समय एक पुत्र व पुत्री से कार्य पूर्ण नहीं होता, उसके लिए अनेक पुत्रियों की आवश्यकता है। कहते हैं यदि पुत्री है, तो वह 21 कुल का उद्धार करेगी। उससे धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष चारों पुरुषार्थ पूरे हो जाते हैं तथा रोग, शोक, संताप और भय नष्ट हो जाते हैं।

कालरात्रि - देवी दुर्गा का यह सातवां स्वरूप है, जिसे काल पर विजय प्राप्त कराने वाली कहा जाता है। कहा भी जाता है, ब्रह्माण्ड की सारी सिद्धियों के दरवाजे खुलने लगते हैं।

उपासना हेतु हमेशा रात्रि व रात्रि के प्रथम प्रहर को ही लिया जाता है। कहते हैं कि उस समय यदि हम साधना करते हैं, तो हमें स्वतः ही सर्वसिद्धियां प्राप्त हो जाती हैं। हम समय को अपने वश में कर सकते हैं। इससे हम निर्भय व निडर बन जाते हैं।

महागौरी - माँ दुर्गा का आठवां स्वरूप 'महागौरी' का है। कहते हैं कि इसकी उपासना से भक्तों के तमाम कल्मष धुल जाते हैं। कहा जाता है कि इनका गौर वर्ण है, जिसकी उपमा, शंख, चंद्र और कुंद, फूल से दी गई है। इनकी आयु आठ वर्ष, आभूषण व वस्त्र सफेद दिखाए हैं। इनका एक नाम श्वेताम्बरा भी कहा गया।

आध्यात्मिक रूप से देखें तो कहते हैं कि जब ये तपस्या कर रही थीं शिव के प्राप्ति हेतु तो उस समय इनका शरीर काला पड़ गया। जिस पर भगवान शिव ने प्रसन्न होकर गंगा के पवित्र जल से धोकर इनके शरीर को कांतिमय बना दिया। भावार्थ यह है कि 'आत्मा' जब कलि काल में होती है तो बिल्कुल काली होती है, लेकिन तप अर्थात् ज्ञान गंगा से धोकर उसे गौर वर्ण या महागौरी बना सकते हैं।

सिद्धिदात्री - अन्तिम स्वरूप या नौवां रूप सिद्धिदात्री के रूप में है। इसे अर्धनारीश्वर रूप से दिखाया गया है। जब हम उपरोक्त आठों स्वरूपों को अपने जीवन में ले आते हैं, तो एक सम्पूर्ण व्यक्तित्व का निर्माण होता है। इसलिए सम्पूर्ण पवित्र, गृहस्थ का प्रतीक है, अर्धनारीश्वर स्वरूप जिसमें आधा पुरुष व आधा स्त्री को दिखाया गया। - ब्र.कु. नयना, दिल्ली



गुमला-झारखण्ड। ब्ल्यू डायमंड सोसायटी के निर्देशक बाघम्बर ओहदार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शान्ति।



पण्डोह-मण्डी। कमाण्डेंट उमापति जामवाल को राखी बांधते हुए ब्र.कु. प्रेमलता।



बाराबंकी-हजाराबाग(उ.प्र.)। जिलाधिकारी योगेश्वर राम मिश्रा को राखी बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. अनुराधा।



पानीपत-हरियाणा। 'स्वस्थ एवं सुखी जीवन' अभियान का शुभारंभ करते हुए ब्र.कु. सरला, ब्र.कु. मृत्युंजय, ब्र.कु. मदन, डॉ. आर.पी. गुप्ता, ब्र.कु. भारत भूषण व अन्य।

हमारे सर्व कर्मों के जिम्मेवार हम स्वयं



शिलांग। मेघालय की गृहमंत्री श्रीमती रोशन वर्जारी को राखी बांधने के बाद उपस्थित हैं ब्र.कु. नीलम।



ओ.आर.सी-गुड़गांव। माननीय डॉ. जीतेन्द्र प्रसाद, प्रधानमंत्री के सेक्रेटरी को राखी बांधने से पूर्व आत्म स्मृति का तिलक देते हुए ब्र.कु. प्रीति।



शिवसागर-असम। प्रणव गोगोई, स्पीकर, असम सरकार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रजनी।



लखनऊ-उ.प्र.। 'किसान सशक्तिकरण अभियान' का शुभारंभ करने के पश्चात् समूह चित्र में राजेन्द्र द्विवेदी, संयुक्त निदेशक, लखनऊ मंडल कृषि भवन, विनय प्रकाश, प्रबंध निदेशक, बीज विकास निगम, बृजेन्द्र मिश्रा, ग्राम प्रधान, ब्र.कु. मंजू, फॉरेस्ट ऑफिसर अरुण कुमार, ब्र.कु. सुमन, ब्र.कु. पूजा व अन्य।



अमरोहा-उ.प्र.। आई.ए.एस. अधिकारी वेद प्रकाश जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अर्चना।



छपरा सारण-बिहार। आई.एस.बी.टी. 6 सेना कैम्प के सैनिकों को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सरिता। साथ हैं ब्र.कु. माधुरी।

गतांक से आगे...

यही बात यहाँ पर कही गई है कि हे अर्जुन! सबमें आत्मभाव को देखो, आत्मरूप को देखो, उसकी चमड़ी को नहीं देखो। क्योंकि चमड़ी को देखने से अनेक भाव उत्पन्न होंगे। अष्टावक्र ने राजा से कहा कि आपको एक सेकण्ड में ज्ञान चाहिए ना? मैं आपको अभी ज्ञान नहीं दूंगा, समय आने पर ज्ञान दूंगा। सभा विसर्जित हुई और जैसे ही सभा विसर्जित हुई राजा ने अपना घोड़ा मंगवाया कि थोड़ा बाहर सैर करके आते हैं। जैसे ही घोड़ा आया और राजा ने एक पैर घोड़े पर रखा और एक पैर उनका ज़मीन पर था। दूर से अष्टावक्र ने राजा को आवाज़ दी कि हे राजन! इस वक्त तुम कहाँ हो? राजा सोच में पड़ गया कि ज़मीन पर होते हुए ज़मीन पर नहीं हूँ, घोड़े पर होते हुए भी घोड़े पर नहीं हूँ। अष्टावक्र कहते हैं कि यही तो जीवन-मुक्ति का रहस्य है कि संसार में रहते हुए संसार से अलिप्त रहो, ये सही मार्ग है जीवन-मुक्ति की अनुभूति करने का। मुक्ति से भी श्रेष्ठ, जीवन-मुक्ति को माना गया है।

भगवान एक बहुत सुंदर रहस्य बताते हैं कि परमात्मा मनुष्य में कर्तापन को नहीं रचता, न ही कर्मों को रचता है और न ही कर्मफल के संयोग को रचता है। परंतु स्वभाव में स्थित प्रकृति के दबाव के अनुसार ही सब कार्य होते हैं। आज दिन तक हमारी यह मान्यता थी कि जो कुछ भी मनुष्य करता है, भगवान की मर्जी के बिना नहीं

करता है। एक हाथ भी उठता है, तो भगवान की मर्जी के बिना नहीं उठता है। एक पत्ता जो हिलता है वह भी भगवान की मर्जी के बिना नहीं हिलता है। अब सोचने की बात है कि ये हाथ जो उठा और उसने जाकर के किसी को थपड़ मारी तो क्या कहेंगे कि भगवान की मर्जी हुई। क्या भगवान की ऐसी भी मर्जी होती है?

श्रीमद्भगवद्गीता में भगवान ने कहा है कि मनुष्य में कर्तापन को मैं नहीं रचता हूँ। उसने हाथ उठाकर के थपड़ मारा तो वो उसका अपना कर्म है। उसके लिए मैं

जिम्मेवार नहीं हूँ। मनुष्य अज्ञानता के वश कोई भी जिम्मेवारी अपने ऊपर लेना नहीं चाहता है। उसे हमेशा दूसरों को दोषी बनाने की आदत है। इसलिए जीवन में भी कुछ होता है तो कहते हैं कि भगवान जिम्मेवार है।

भगवान ने स्पष्ट कहा है कि देहधारी आत्मा अपनी स्वाभाविक स्वतंत्र इच्छा से कर्म करती है। इसलिए उसका उत्तरदायित्व भी उसी के ऊपर है। वह अपने किए हुए कर्मों का फल भोगती है। परमात्मा किसी के पुण्य कर्म या पाप कर्म के लिए जिम्मेवार नहीं है। अपने कर्मों के लिए हम खुद जिम्मेवार हैं।

हमारे कर्म के लिए परमात्मा जिम्मेवार नहीं है। क्योंकि जब ये जिम्मेवारी हम खुद उठाने की शक्ति रखेंगे तो हम हर कर्म सोच समझकर करेंगे। लेकिन शायद बचपन से ही ये संस्कार पड़े हैं कि दोष दूसरों के ऊपर डाल दो। इसलिए दूसरे के ऊपर दोष डालते रहते हैं। एक छोटा बच्चा जब चलने

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. उषा



का अभ्यास करता है तो किसी चीज़ को पकड़कर के खड़ा होता है। लेकिन जैसे ही किसी चीज़ को पकड़कर वह बच्चा खड़ा हुआ तो उसके पैरों में वो बैलेंस नहीं होता है, तो तुरंत वह गिर जाता है। जैसे ही वह गिर जाता है तो पहली प्रतिक्रिया क्या होती है उसकी? वह पहले चारों तरफ देखता है कि किसी ने देखा तो नहीं! कितना होशियार होता है वो बच्चा! पहले चारों तरफ देखता है। अगर उसकी माँ ने देख लिया तब वह रोना चालू करता है। वह बच्चा रोना क्यों चालू करता है, सेल्फ डिफेंस अर्थात् प्रोटेक्शन के लिए। - क्रमशः

दशहरा का... - पेज 2 का शेष

रावण ने कौन-सी सीता को चुराया?
रामायण की कथा से तो साधारणतया यह समझा जाता है कि रावण ने सीता को चुराया था। इस कारण ही राम ने रावण को मारा। परंतु यदि हम सीता की वास्तविकता को देखें तो क्या सचमुच कोई कन्या किसी खेत से जन्म ले सकती है? वस्तुतः जैसे रावण विकारों का प्रतीक है वैसे ही सीता भी आत्मा का प्रतीक है। यह संसार ही कर्मक्षेत्र अथवा खेत है। आत्मा रूपी सीता इस संसार रूपी क्षेत्र पर आती है अथवा जन्म लेती है शरीर द्वारा कर्म करने के लिए। तुलसीदास जी ने इसी भाव को व्यक्त करते हुए एक स्थान पर राम से कहलवाया है -
इहां हरि निशिचर वैदेही, खोजत फिरत हम आवत तेही।

अर्थात् यहां निशिचर यानि रात्रि में

विचरने वाले व अज्ञान की रात्रि में तो विकार ही रहते हैं। उन्होंने विदेही अर्थात् आत्मा रूपी सीता को हर लिया है। हम उसी की खोज में हैं। तो आत्मा ही पंचवटी में निवास करने वाली सीता है जिसको रावण छल लेता है। पंचवटी शरीर को कहा गया है क्योंकि यह पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश इन पाँच तत्वों की वाटिका है। इसमें आत्मा रूपी सीता अपने निराकार परमेश्वर राम (की स्मृति में) तथा लक्ष्मण के साथ (अर्थात् अपने मन को अपने लक्ष्य में टिका कर) रहती है। परंतु भौतिकवाद रूपी मारीच धोखे से अर्थात् बनावटी आकर्षण से हम आत्मा रूपी सीताओं का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करता है और हम उस स्वर्ण मृग अथवा मृग-तृष्णा के धोखे में आकर परमात्मा को अपने से दूर कर देती हैं। तब ही निराकार परमात्मा

'राम' हमें लक्ष्मण रेखा अर्थात् हमारे मन को अपने लक्ष्य की मर्यादा में रहने की आज्ञा देते हैं। यदि हम अपने इस लक्ष्य की स्मृति में रहते हैं कि हमें तो सतयुगी देवता बनना है, हमें तो सर्वगुण सम्पन्न और सम्पूर्ण निर्विकारी बनना है, तो विकार रूपी अवगुण हमारे समीप नहीं आ सकते। वह भस्म हो जायेंगे। परन्तु यदि हम अपनी आत्मिक स्थिति तथा लक्ष्य की मर्यादा को तोड़ देते हैं तो रावण हमको हर लेता है। यह विकार हमारे सामने साधु के भेष में आते हैं और हम आत्मा रूपी सीतायें अपने लक्ष्य को भूलकर माया रूपी रावण की कैद में फँस जाती हैं। फिर परमात्मा राम हमें छुड़ाने के लिए आते हैं। परमात्मा 'राम' का मनुष्यात्माओं को विकारों से छुड़ाना ही - सच्ची विजयदशमी अथवा दशहरा है।



दिल्ली-लोधी रोड। बलविंदर कुमार, आई.ए.एस., सेक्रेटरी, माइन्स भारत सरकार को राखी बांधते हुए ब्र.कु. गिरिजा।



सादुलपुर-राजगढ़(राज.)। रक्षाबंधन के पावन पर्व पर उपखण्ड अधिकारी को राखी बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगत देते हुए ब्र.कु. शोभा। साथ हैं जेलर राजेश कुमार योगी व बृजमोहन शर्मा।

कथा सरिता

राजा दशरथ जब अपने चारों बेटों की बारात लेकर राजा जनक के द्वार पहुंचे तो राजा जनक ने सम्मानपूर्वक बारात का स्वागत किया। तभी दशरथ ने जी आगे बढ़कर जनक जी के चरण छू लिए।

चौंककर जनक जी ने दशरथ जी को थाम लिया और कहा, "महाराज, आप बड़े हैं, वर पक्ष वाले हैं, ये उल्टी गंगा कैसे बहा रहे हैं?"

इस पर दशरथ जी ने बड़ी सुंदर बात कही..."

महाराज! आप दाता हैं, कन्यादान कर रहे हैं, मैं तो याचक हूँ, आपके द्वार कन्या लेने आया हूँ। अब आप ही बताएं कि दाता और याचक दोनों में कौन बड़ा है?"

यह सुनकर जनक जी के नेत्रों से अश्रुधारा बह निकली। भाग्यशाली हैं वो जिनके घर होती हैं बेटियाँ... हर बेटे के भाग्य में पिता होता है लेकिन हर पिता के भाग्य में बेटे नहीं होती।

हमने पुष्प से कहा...!!!

कल तुम मुरझा जाओगे फिर क्यों मुस्कराते हो? व्यर्थ में यह ताजगी किसलिए लुटाते हो?

फूल चुप रहा -

इतने में एक तितली आई, क्षण भर

आनंद लिया, उड़ गई...

एक भौंरा आया गुनगुनाया, सुगन्ध बटोरी, आगे बढ़ गया...

खेलते हुए एक बालक ने स्पर्श सुख लिया, फूल की सुंदरता को निहारा फिर खेलने लग गया।

तब फूल बोला - मित्र, क्षण भर को ही सही मेरे जीवन ने कितनों को सुख दिया। क्या तुमने कभी ऐसा किया है?

कल की चिंता में आज के आनंद में विराम क्यों करूँ?

माटी ने जो रूप, रस, गंध और रंग दिया है उसे बदनाम क्यों करूँ?

मैं हँसता हूँ क्योंकि हँसना मुझे आता है, खिलना मुझे सुहाता है।

मैं मुरझा गया तो क्या, कल फिर एक नया फूल खिलेगा न कभी।

न कभी मुस्कान रुकी है, न सुगन्ध...

जीवन तो एक सिलसिला है वह इसी तरह चलेगा, वह इसी तरह चलेगा।

"खुश रहिये, मुस्कराते रहिये!"

अमेरिका में जब एक कैदी को फाँसी की सजा सुनाई गई तो वहाँ के कुछ वैज्ञानिकों ने सोचा कि क्यों न इस कैदी पर कुछ प्रयोग किया जाये! तब कैदी को बताया गया कि हम तुम्हें फाँसी देकर

नहीं परन्तु ज़हरीला कोबरा साँप डसाकर मारेंगे। उसके सामने बड़ा सा ज़हरीला साँप ले आने के बाद कैदी की आँखें बंद करके कुर्सी से बांधा गया और उसको साँप नहीं बल्कि दो सेप्टी पिन्स चुभाई गई! और क्या हुआ कि कैदी की कुछ सेकेण्ड में ही मौत हो गई। पोस्टमार्टम के बाद पाया गया कि कैदी के शरीर में साँप के ज़हर के समान ही ज़हर है। अब ये ज़हर कहाँ से आया जिसने उस कैदी की जान ले ली...वो ज़हर उसके खुद शरीर ने ही सदमे में उत्पन्न किया था। हमारे हर संकल्प से पॉज़िटिव

एवं निगेटिव एनर्जी उत्पन्न होती है और वो हमारे शरीर में उस अनुसार हारमोन्स उत्पन्न करती है। 75% बीमारियों का मूल कारण नकारात्मक सोच से उत्पन्न ऊर्जा ही है।

आज इंसान ही अपनी गलत सोच से भस्मासुर बन खुद का विनाश कर रहा है। अपनी सोच सदैव सकारात्मक रखें और खुश रहें। 25 साल की उम्र तक हमें परवाह नहीं होती कि "लोग क्या सोचेंगे!"

50 साल की उम्र तक इसी डर में जीते हैं कि "लोग क्या सोचेंगे!!"

50 साल के बाद पता चलता है कि "हमारे बारे में कोई सोच ही नहीं रहा था!!!"

बहुत समय पहले की बात है, किसी गांव में एक किसान रहता था। वह रोज़ भोर में उठकर दूर झरने से स्वच्छ पानी लेने जाया करता था। इस काम के लिए वह अपने साथ दो बड़े घड़े ले जाता

था, जिन्हें वो डंडे में बांधकर अपने कंधे पर दोनों ओर लटका लेता था।

उनमें से एक घड़ा कहीं से फूटा हुआ था और दूसरा एकदम सही था। इस वजह से रोज़ घर पहुंचते-पहुंचते किसान के पास डेढ़ घड़ा पानी ही बच पाता था। ऐसा दो सालों से चल रहा था। सही घड़े को इस बात का घमंड था कि वो पूरा का पूरा पानी घर पहुंचाता है और उसके अंदर कोई कमी नहीं है, वहीं दूसरी तरफ फूटा घड़ा इस बात से शर्मिंदा रहता था कि वो आधा पानी ही घर तक पहुंचा पाता है और किसान की मेहनत बेकार चली जाती है। फूटा घड़ा ये सब सोच कर बहुत परेशान रहने लगा और एक दिन उससे रहा नहीं गया, उसने किसान से कहा, "मैं खुद पर शर्मिंदा हूँ और आपसे क्षमा मांगना चाहता हूँ।"

"क्यों?" किसान ने पूछा "तुम किस बात से शर्मिंदा हो?"

"शायद आप नहीं जानते पर मैं एक जगह से फूटा हुआ हूँ और पिछले दो सालों से मुझे जितना पानी घर पहुंचाना चाहिए था बस उसका आधा ही पहुंचा पाता हूँ, मेरे अंदर ये बहुत बड़ी कमी है, और इस वजह से आपकी मेहनत बर्बाद होती रही है।" फूटे घड़े ने दुःखी होते हुए कहा।

किसान को घड़े की बात सुनकर थोड़ा दुःख हुआ और वह

बोला, "कोई बात नहीं, मैं चाहता हूँ कि आज लौटते वक्त तुम रास्ते में पड़ने वाले सुंदर फूलों को देखो।"

घड़े ने वैसा ही किया, वह रास्ते भर सुंदर फूलों को देखता आया, ऐसा करने से उसकी उदासी कुछ दूर हुई पर घर पहुंचते-पहुंचते फिर उसके अंदर से आधा पानी गिर चुका था, वो मायूस हो गया और किसान से क्षमा मांगने लगा।

किसान बोला, "शायद तुमने ध्यान नहीं दिया, पूरे रास्ते में जितने भी फूल थे वो बस तुम्हारी तरफ ही थे, सही घड़े की तरफ एक भी फूल नहीं था। ऐसा इसलिए क्योंकि मैं हमेशा से तुम्हारे अंदर की कमी को जानता था और मैंने उसका लाभ उठाया। मैंने तुम्हारे तरफ वाले रास्ते पर रंग-बिरंगे फूलों के बीज बो दिए थे, तुम रोज़ थोड़ा-थोड़ा कर के उन्हें सींचते रहे और पूरे रास्ते को इतना खूबसूरत बना दिया। आज तुम्हारी वजह से ही मैं इन फूलों को भगवान को अर्पित कर पाता हूँ और अपना घर सुंदर बना पाता हूँ। तुम्हीं सोचो अगर तुम जैसे हो जैसे नहीं होते तो भला क्या मैं ये सब कुछ कर पाता!"

सीख- दोस्तों हम सभी के अंदर कोई न कोई कमी होती है, पर यही कमियां हमें अनोखा बनाती हैं। उस किसान की तरह हमें भी हर किसी को वो जैसा है वैसा ही स्वीकारना चाहिए और उसकी अच्छाई की तरफ ध्यान देना चाहिए और जब हम ऐसा करेंगे तो "फूटा घड़ा" भी "अच्छे घड़े" से मूल्यवान हो जायेगा।



जयपुर-देहेर के बालाजी। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान वन एवं पर्यावरण मंत्री राजकुमार रिणवां को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. मृत्युंजय, माउण्ट आबू, ब्र.कु. शीतल व ब्र.कु. अनामिका।



जीन्द-हरियाणा। श्रीकृष्ण जन्माष्टमी के अवसर पर सेवाकेन्द्र द्वारा मुख्य डाकघर के सामने लगाई गई मनोरम झाँकी का अवलोकन करते भाई बहनें।



कोकराझार-असम। एस.पी. श्यामल प्रसाद सेकिया को राखी बांधते हुए ब्र.कु. रानू।



कोलकाता। श्रीकृष्ण जन्माष्टमी पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान उपस्थित हैं असिम कुमार बोस, आर.के. गुप्ता, जी.एम. ईस्टर्न रेलवे, उनकी धर्मपत्नी विष्णा गुप्ता, ब्र.कु. कानन व जी.एम.पी. रेड्डी, आई.पी.एस., डी.जी.पी.।



कुशीनगर-उ.प्र.। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. भारती, ब्र.कु. रिकू, रामप्रसाद श्रीवास्तव व अन्य।



नौतनवा-नेपाल। खण्ड विकास अधिकारी मंजू त्रिवेदी के साथ राजयोग विषय पर चर्चा करते हुए ब्र.कु. करण।

नवरात्र या नवरात्रि

संस्कृत व्याकरण के अनुसार नवरात्रि कहना त्रुटिपूर्ण माना जाता है। नौ रात्रियों का समाहार, समूह होने के कारण से द्रुद्ध समास होने के कारण यह शब्द पुलिङ्ग रूप 'नवरात्र' में ही शुद्ध है।

पृथ्वी द्वारा सूर्य की परिक्रमा के काल में एक साल की चार संधियां हैं। उनमें मार्च व सितम्बर माह में पड़ने वाली गोल संधियों में साल के दो मुख्य नवरात्र पड़ते हैं। कहा जाता है कि इस समय रोगाणु आक्रमण की सर्वाधिक संभावना होती है। अतः उस शरीर को शुद्ध रखने के लिए और तन मन को निर्मल और पूर्णतः स्वस्थ रखने के लिए की जाने वाली प्रक्रिया ही 'नवरात्र' है।

इसका एक और भी विशेष कारण है। यहां रात गिनते हैं, या नौ दिन, इसमें हमें दिग्भ्रमित नहीं होना है। दरअसल



इसका बहुत ही सूक्ष्म अर्थ है। रूपक के द्वारा हमारे शरीर को नौ मुख्य द्वारों वाला कहा गया है। इसके भीतर निवास करने वाली जीवन शक्ति ही, प्रचंड व कांतिमय आभा दुर्गा है। इन मुख्य इन्द्रियों के अनुशासन, स्वच्छता, तारतम्यता स्थापित

करने के प्रतीक रूप में, शरीर को पूरे साल के लिए सुचारु रूप से क्रियाशील रखने हेतु नौ द्वारों की शुद्धि का पर्व नौ दिन मनाया जाता है। शरीर को शुद्ध रखने हेतु सफाई व शुद्धि तो हम रखते ही हैं, परन्तु आत्मा जो इसकी रक्षक व मालिक है, उसके

हेतु हम क्या करते हैं? सात्विक आहार विचारों के व्रत पालन से निश्चित रूप से अच्छे कार्य की ओर हम बढ़ेंगे। कहते भी हैं कि स्वच्छ मन-मंदिर में ही ईश्वर बसते हैं। इसलिए हर एक द्वार एक दुर्गा अथवा किला है। नौ द्वार अर्थात् नौ दुर्ग के भीतर रहने वाली जीवनी शक्ति को ही हम शक्ति स्वरूपा या आत्मा कहते हैं।

उपरोक्त बातों को यदि हम दस लाइनों में बांधें तो कह सकते हैं कि जिस मातृ शक्ति को पूजने से हमारे कष्टों का निवारण होता है, वही माता ही स्त्री अथवा नारी का एक रूपक है। नौ देवियों की पूजा, उसके नौ अलग-अलग प्रक्रियाओं को दर्शाते हैं।

'कूर्म पुराण' में पृथ्वी पर देवी के बिंब के रूप में स्त्री का पूरा जीवन, नव दुर्गा की मूर्ति के रूप में बताया गया है। कहते हैं जब स्त्री जन्म ग्रहण करती है, तो उस कन्या को 'शैलपुत्री' अर्थात् सबसे ऊँचा स्थान दिया जाता है। जब वह कौमार्य अवस्था तक पहुंचती है, तो उसे 'ब्रह्मचारिणी' नाम दिया जाता है,

इसके बाद विवाह पूर्व चंद्रमा के समान निर्मल होने से 'चन्द्रघंटा' कहलाती है। नए जीव को जन्म देने के लिए गर्भ धारण करने से 'कुष्माण्डा' व संतान को जन्म देने के बाद वही स्त्री 'स्कंदमाता' होती है। संयम व साधना को धारण करने वाली स्त्री 'कात्यायनी' व पतिव्रता होने के कारण पति की अकाल मृत्यु को भी जीत लेने से 'कालरात्रि' कहलाती है। संसार का उपकार करने से 'महागौरी' व धरती को छोड़कर स्वर्ग प्रयाण करने से पहले संसार को सिद्धि का आशीर्वाद देने वाली 'सिद्धिदात्री' मानी जाती है।

उपरोक्त अर्थों को ही आज के स्त्री चरित्र के साथ जोड़कर देखा जाना चाहिए। तभी नवदुर्गा व नवरात्रि के साथ सच्चा न्याय होगा।



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

प्रश्न: मेरा नाम सतीश है, मुझे हमेशा ही बहुत ज्यादा चिंता और डर बना रहता है, इस कारण मैं ठीक से पढ़ भी नहीं पाता और सो भी नहीं पाता। मुझे अपने भविष्य की बहुत चिंता है, मैंने डॉक्टर से बहुत इलाज भी करवाया है, परंतु कोई फायदा नहीं हुआ।

उत्तर: मानसिक रोग संसार में दिनोंदिन बढ़ते जा रहे हैं, अनेक युवक भी इसके शिकार हो रहे हैं। परंतु दवाइयों के द्वारा इसको ठीक नहीं किया जा सकता। क्योंकि ये रोग मन के हैं और मन की कोई दवाई नहीं होती।

प्रत्येक मनुष्य ने जनम-जनम जो विकर्म किये हैं और विकारों का भोग किया है वे सब अवचेतन मन में समाये हुए हैं। इस समय उसी अवचेतन मन से बहुत बैड एनर्जी मस्तिष्क में आ रही है। इसका बुरा प्रभाव ब्रेन पर पड़ता रहता है। ब्रेन की कई शक्तियां नष्ट होती रहती है। और ब्रेन के कई केन्द्र काम करना भी छोड़ देते हैं। इसके कारण ब्रेन कमजोर होने लगता है और वह किसी भी प्रकार के दबाव को सहन नहीं कर पाता।

आप रोज सवेरे उठकर और शाम को 108 बार लिखें, मैं मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ और सारे दिन में विभिन्न स्वमानों का अभ्यास करें। इससे उत्पन्न वायब्रेशन्स अवचेतन मन से आने वाली बैड एनर्जी के प्रभाव को नष्ट करेगी। एक अव्यक्त मुरली का अध्ययन रोज करें ताकि आपका मन पॉजीटिव रहे। पानी को हमेशा चार्ज करके पीयें। सवेरे आँख खुलते ही निम्नलिखित संकल्प इसी क्रम से पाँच बार दोहरायें... मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ... मैं बहुत निर्भय हूँ... मैं पदमापदम भाग्यशाली हूँ... मैं बहुत सुखी हूँ... मैं एक महान आत्मा हूँ...।

ये थोड़े से अभ्यास करने से आप इस मानसिक बीमारी से मुक्त हो जायेंगे।

प्रश्न: मेरा नाम अरविंद है, मैं अपनी बात दूसरों के सामने स्पष्ट रूप से नहीं रख पाता, मुझे बोलने में हिचक होती है और मैं थोड़ा हकलाता भी हूँ।

इसीलिए मेरे मन में सदा हीन भावना बनी रहती है। मैं अपने आत्मविश्वास को बढ़ाना चाहता हूँ। कभी कभी मैं अपनी सत्य बात भी दूसरों को नहीं कह पाता और बाद में पछताता हूँ, क्या करूँ?

उत्तर: हमें ऐसा लगता है कि जिन्होंने अपने पूर्व जन्मों में अपनी वाचा शक्ति का दुरुपयोग किया



मन की बातें

डॉ. कु. सूर्य

उन्हें ये हकलाने आदि की समस्या होती है। इसलिए आपको प्रतिदिन एक घण्टा राजयोग का पावरफुल अभ्यास तीन महीने तक करना होगा, योग से पहले ये दो स्वमान याद करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ और प्रकृति का मालिक हूँ।

सवेरे उठकर आप एक वीज़न बनायें कि मेरे सामने एक हजार लोगों की सभा है और मैं धाराप्रवाह भाषण दे रहा हूँ, मेरा हकलाना बंद हो गया है। साथ ही सवेरे ही 51 बार लिखें... मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और 21 दिन तक हर घंटे में पाँच बार इसी स्वमान का अभ्यास करें। इससे आपको आत्मविश्वास बढ़ेगा और अंदर का डर खत्म होगा। साथ ही आपको अपनी सत्यता की शक्ति में भी विश्वास होता जायेगा। इसके अलावा आपको अपनी बात स्पष्ट रूप से कहने का भी थोड़ा थोड़ा अभ्यास करना चाहिए। कहते हैं कि 'प्रेक्टिस मेक्स अ पर्सन परफेक्ट', इससे आप अपनी समस्या से मुक्त हो जायेंगे।

प्रश्न: मेरा बेटा 35 साल का है, बचपन से ही वो तम्बाकू आदि खाने लगा था, अब शराब भी पीने लगा है, उसका संग बहुत बुरा है, कुछ दिन पहले

मैंने उसे इन बुरी आदतों के लिए डांटा तो उसने बीस नींद की गोलियां खा ली। हम उसकी इन आदतों से बहुत परेशान हैं, उसे कैसे ठीक करें?

उत्तर: ये कलियुग का अंतिम काल है, यहां बहुत मनुष्यों का हाल दिनोंदिन बिगड़ता ही जा रहा है। व्यसन और विकारों के प्रभाव से अनेक युवक विनाश की ओर बढ़ रहे हैं। ये कलियुग का खेल अब समाप्त होने ही वाला है। इसलिए कुछ चीजों को तो हमें स्वीकार करना ही होगा।

आप उसे डांटे-फटकारें बिल्कुल नहीं, क्योंकि वह व्यक्ति पहले ही पराधीन है। जो मनुष्य सारे संसार को अपने वश में करना चाहता है, वह छोटे-छोटे व्यसनों के वश हो गया है, यह बहुत बड़ी गुलामी है। इसलिए आप रोज सवेरे एक घंटा अच्छा राजयोग का अभ्यास करके उसे 15 मिनट योग के वायब्रेशन्स दें और फिर उसे आत्मा देखकर उससे इस तरह मन ही मन बातें करें... कि हे आत्मा! तुम तो देवकुल की महान आत्मा हो... तुम तो सम्पूर्ण पवित्र हो... तुम सर्वशक्तिवान की संतान बहुत शक्तिशाली हो... ये शराब और तम्बाकू आदि नशीले पदार्थ तुम्हारे लिए नहीं बने हैं... ये तो आसुरी पदार्थ हैं... इनसे जीवन नष्ट हो जाता है...। तुम्हें तो अपने भविष्य को उज्ज्वल बनाना है... अपने बच्चों के लिए प्रेरणा का स्रोत बनना है... तुम्हें तो बड़े बड़े काम करने हैं, इसलिए इन बुरी चीजों को छोड़ दो। ये प्रयोग प्रतिदिन पाँच बजे 21 दिन तक आपको करना है। हमें पूर्ण विश्वास है कि उसमें आत्मजागृति आ जायेगी क्योंकि इन सभी विचारों को उसका अंतर्मन स्वीकार कर लेगा और वह इस नारकीय जीवन से बाहर आ जायेगा। आप दिन में भी कई बार उसे आत्मा देखते हुए अच्छे वायब्रेशन्स दें। याद रखें कि आपकी चिंता उसकी इस आदत को और परिपक्व करती है, इसलिए बार-बार चिंता करके उसे निगेटिव वायब्रेशन्स न दें। वरन उसके लिए शुभ भावना और शुभकामना रखें।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com



7 कदम राजयोग की ओर...



For Cable & DTH
+91 8104777111

TATA SKY 192 airtel 686 VIDEOCON 497 RELIANCE 171

"C" Band, MPEG4 DVB-S2 Receiver-FRQ: 4054, POL: H, SYM: 13230, INSAT: 4A, DEG:83°E

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

स्वमान -मैं सच्चा सेवाधारी हूँ।

शिवभगवानुवाच - ``सेवाधारी सेवा करने से स्वयं भी शक्तिशाली बनते हैं और दूसरों में भी शक्ति भरने के निमित्त बनते हैं। सच्ची रुहानी सेवा सदा उन्नति और औरों की उन्नति के निमित्त बनाती है। दूसरे की सेवा करने से पहले अपनी सेवा करनी होगी। सेवा से डबल फायदा होता है, अपने को भी और दूसरों को भी। सेवा में बिज्जी रहना अर्थात् डबल सहज मायाजीत बनना। सेवाधारी बनना अर्थात् सहज विजयी बनना। सेवाधारी माला में सहज आ सकते हैं। क्योंकि सहज विजयी हैं। तो विजय माला में आयेंगे। सेवाधारी का अर्थ है ताजा मेवा खाने वाले। ताजा फल खाने वाले बहुत हेल्दी होंगे। कितना भी कोई उलझन में हो - सेवा खुशी में नचाने वाली है। कितना भी कोई बीमार हो सेवा तन्दरुस्त करने वाली है। सभी सेवाधारी

अर्थात् सदा सेवा के निमित्त बनी हुई आत्माएं। सदा अपने को निमित्त समझ सेवा में आगे बढ़ते रहो। मैं सेवाधारी हूँ, यह मैं-पन तो नहीं आता है ना। बाप करावनहार है, मैं निमित्त हूँ। कराने वाला करा रहा है। चलाने वाला चला रहा है - इस श्रेष्ठ भावना से सदा न्यारे और प्यारे रहेंगे। अगर यह भान आया कि मैं करने वाला हूँ तो न्यारे और प्यारे नहीं। तो सदा न्यारे और सदा प्यारे बनने का सहज साधन है करावनहार करा रहा है, इस स्मृति में रहना। इससे सफलता भी ज़्यादा और सेवा भी सहज। मेहनत नहीं लगती। कभी मैं-पन के चक्र में नहीं आते।''

योगाभ्यास - अमृतवेले आँख खुलते ही स्वयं को परमधाम में महाज्योति के सम्मुख अनुभव करें... शिव बाबा शक्तियों से सुसज्जित कर रहे हैं.. वहां से उतरकर फरिश्तों की दुनिया

में आ जाएं... सूक्ष्म वतन फरिश्तों की दुनिया वहां सम्पूर्ण ब्रह्मा बाबा और शिव बाबा कम्बाण्ड रूप से मुझे शक्तियों व गुणों से चार्ज कर रहे हैं... उसके पश्चात् स्वयं को सशक्त कर साकार लोक में अवतरित ईश्वरीय सेवाधारी के रूप में अपना सर्वश्रेष्ठ पार्ट बजाने के लिए तैयार हो जाएं...।

मनन-चिन्तन - सच्चे सेवाधारी की निशानियां व गुण क्या होंगे? सच्चे सेवाधारी को किन धारणाओं पर अधिक ध्यान रखना चाहिए?

तीव्र पुरुषार्थियों के प्रति - ब्रह्मा बाबा ने अंत तक स्वयं को सेवाधारी समझा...हमेशा निमित्त, निर्माण, निरहंकारी का स्वरूप प्रत्यक्ष किया। उन्होंने कभी स्वयं को इंचार्ज या मालिक नहीं समझा... सदा शिव बाबा को ही करावनहार व स्वयं को करनहार समझा...।

स्वमान -मैं दिव्य बुद्धि के वरदान से सम्पन्न हूँ।

शिवभगवानुवाच - ``बापदादा हर ब्राह्मण बच्चे को जन्म लेते ही विशेष दिव्य जन्मदिन की दिव्य सौगात 'दिव्य बुद्धि' देते हैं। दिव्य बुद्धि ही हर बच्चे को दिव्य ज्ञान, दिव्य याद, दिव्य धारणा स्वरूप बनाती है। दिव्य बुद्धि ही धारणा करने की विशेष गिफ्ट है। दिव्य बुद्धि में अर्थात् सतोप्रधान गोल्डन बुद्धि में ज़रा भी रजो तमो का प्रभाव पड़ता है तो धारणा स्वरूप के बजाए माया के प्रभाव में आ जाते हैं। सहज गिफ्ट के रूप में प्राप्त हुई दिव्य बुद्धि कमज़ोर होने के कारण मेहनत अनुभव करते हैं। जब भी मुश्किल वा मेहनत का अनुभव करते हो तो अवश्य दिव्य बुद्धि किसी माया के रूप से प्रभावित है तब ऐसा अनुभव

होता है। दिव्य बुद्धि द्वारा सेकेण्ड में बापदादा की श्रीमत धारण कर सदा समर्थ, सदा अचल, सदा मास्टर सर्वशक्तिवान स्थिति का अनुभव करते हैं। श्रीमत सदा सहज उड़ाने वाली मत है लेकिन धारण करने की दिव्य बुद्धि ज़रूर चाहिए। तो चेक करो - अपने जन्म की सौगात सदा साथ है?''

सावधानी - ईश्वरीय दिव्य बुद्धि की गिफ्ट सदा छत्रछाया है लेकिन अगर माया अपनी छाया डाल देती है तो छत्र उड़ जाता है केवल छाया रह जाती है।

योगाभ्यास -दिव्य बुद्धि एक अलौकिक विमान है जिससे परमधाम व सूक्ष्म वतन की सैर सहज की जा सकती है...विशेष अमृतवेले एवं नुमा शाम के योग में दिव्य

बुद्धि की गिफ्ट को चेक करें कि वह साथ है...दिन भर आत्म-चिन्तन कर चेक करें कि उस पर माया का प्रभाव तो नहीं पड़ रहा है...।

मनन-चिन्तन - वरदानों को साकार रूप में लाने के लिए क्या करें? दिव्य बुद्धि द्वारा क्या-क्या महान कार्य किए जा सकते हैं?

तीव्र पुरुषार्थियों के प्रति - दिव्य बुद्धि पुरुषार्थी जीवन में सफलता प्राप्त करने का सर्वोत्तम साधन है। बुद्धि की दिव्यता जितनी ज़्यादा उतना ही बापदादा व ब्राह्मण परिवार के स्नेह के पात्र बन सकते हैं। अतः ध्यान रखें कि कहीं इस गिफ्ट पर माया का प्रभाव न पड़े।



राँची-झारखण्ड। आरक्षी महानिदेशक डी.जी.पी.डी.के. पाण्डेय को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. निर्मला।



कोटद्वार-उत्तराखण्ड। थाना प्रभारी व जवानों को राखी बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. ज्योति व अन्य।



करनाल-हरियाणा। डॉ. गणेशन जी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. तारा। साथ है ब्र.कु. अर्चना।



कुरुक्षेत्र। उपायुक्त सी.जी. रजनीकांत को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सरोज।



ब्रह्मपुर-ओडिशा। पूर्व एसेम्बली स्पीकर रामचंद्र पण्डा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मंजू। साथ है ब्र.कु. माला व अन्य।



दिल्ली-बुरारी। विधायक संजीव झा को राखी बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. सुधा व अन्य।



आगरा-ईदगाह। ब्रिगेडियर अमृत राय को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अश्विना।



कन्नौज-उ.प्र.। जेल अधीक्षक को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुमनलता।



फाज़िलका-पंजाब। श्रीकृष्ण जन्माष्टमी पर आयोजित चैतन्य झाँकी का उद्घाटन करते हुए मंदिर प्रधान सी.पी. कालड़ा, हैप्पी ठकराल, पत्रकार लीलाधर शर्मा, ब्र.कु. शालिनी व ब्र.कु. दीपमाला।



हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी। आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् डॉ. शिवशिर्षी चैन्पा, पुलिस अधीक्षक, जनपद, डॉ. राधेश्याम वाण्येय, प्रधानाचार्य, बागला इंटर कॉलेज, प्रधानाचार्य विक्रम सिंह आदि गणमान्य जनों को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. शान्ता। साथ है ब्र.कु. नीतू, ब्र.कु. कैप्टन अहसान सिंह व अन्य।

कृषि और किसानों के जीवन को समृद्ध बना सकती है यौगिक खेती - राधा मोहन सिंह

नई दिल्ली। कृषि क्षेत्र में वैज्ञानिक औजारों तथा बायो मास एनर्जी का उपयोग करने के बजाए आवश्यक है कृषि तथा किसानों के जीवन को समृद्ध बनाने हेतु राजयोग द्वारा मिट्टी, बीज तथा पौधों में शान्ति, पवित्रता तथा प्रेम के सकारात्मक प्रकम्पन फैलाने की। उक्त उद्गार यूनिनयन एग्रीकल्चर मिनिस्टर राधा मोहन सिंह ने ब्रह्माकुमारीज के ग्राम विकास प्रभाग द्वारा तालकटोरा स्टेडियम में 'अखिल भारतीय किसान सशक्तिकरण अभियान' के लॉचिन्ना कार्यक्रम में व्यक्त किये।

उन्होंने कहा कि ब्रह्माकुमारीज द्वारा आरंभ की गई ऑर्गेनिक यौगिक खेती की पद्धति मिट्टी की उर्वरता, गुणवत्ता और उत्पादकता बढ़ाने का प्रभावी माध्यम है।

सभा में समूचे भारत वर्ष से पहुंचे तीन हजार से अधिक कृषक, एग्रीकल्चरल साइंटिस्ट्स, एडमिनिस्ट्रेटर्स एवं



नई दिल्ली। सभा में हैं हजारों किसान भाई व कृषि से संबंधित विशिष्ट जन। दादी हृदयमोहिनी के साथ कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए राधा मोहन सिंह ने कहा कि इस तरह के अभियान जिसमें विज्ञान एवं आध्यात्मिकता का सम्मिश्रण हो, ना केवल ग्रामवासियों को अंधविश्वास, पुरानी लतों, बुरे प्रथाओं से ही छुड़ाती है बल्कि उन्हें स्वच्छता, स्वास्थ्य, साफ-सफाई, भाईचारा तथा यौगिक खेती के लिए पूर्ण रूप से जागरूक कर प्रगति के पथ पर अग्रसर करती है। इस अवसर पर संस्था की अतिरिक्त

मुख्य प्रशासिका दादी हृदयमोहिनी ने कहा कि भारत मुख्यतः कृषि प्रधान देश है, अतः गांव तथा गांववासियों - **किसान सशक्तिकरण अभियान के तहत निकाली 91 यात्राएं - हजारों गांवों में 82000 कार्यक्रमों का होगा आयोजन**

को स्वयं तथा देश के विकास एवं समृद्धि के लिए भौतिक, तकनीकी, नैतिक तथा आध्यात्मिक आदि सभी क्षेत्रों में हर संभव सहयोग प्रदान



करना चाहिए। संस्था के मुख्य वक्ता ब्र.कु. वृजमोहन ने कहा कि खेती और जीवन का सिद्धान्त एक ही है, जो बोयेगा वो पायेगा, जैसा बोयेगा वैसा पायेगा, जितना बोयेगा उतना पायेगा, अर्थात् जैसा कर्म करेंगे वैसा फल पायेंगे। किसान सशक्तिकरण अभियान की प्रमुख व ग्रामीण प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. सरला ने अभियान की जानकारी देते हुए बताया कि इस

अभियान के तहत 91 यात्राएं निकाली जाएंगी। हर यात्रा में 12 सदस्य होंगे जो तीन महीने तक इस अभियान को जारी रखेंगे। इस अभियान के अंतर्गत हजारों गांवों में 81900 कार्यक्रम किये जायेंगे। यूनिनयन मिनिस्टर ऑफ स्टेट फॉर रूरल डेवलपमेंट सुदर्शन भगत ने अपने संदेश के द्वारा किसान शक्तिकरण अभियान की सफलता के लिए शुभ कामनाएं दी।



शांतिवन। दादी जानकी के साथ आई.टी. कॉन्फ्रेंस का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. निर्वैर, ब्र.कु. यशवंत, ब्र.कु. हरीलाल व अन्य।

प्रौद्योगिकी का विकास मानवता की सेवा के लिए हो

शांतिवन। समग्र समाज के विकास के लिए ज़रूरी है कि संसाधनों का भी विकास हो। इसके लिए सूचना प्रौद्योगिकी का विकास तेज़ी से हो रहा है, लेकिन साथ ही मानव मूल्यों का भी विकास ज़रूरी है। उक्त उद्गार ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित आई.टी. एवं व्यवसायियों के लिए आयोजित सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए संस्थान की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी ने व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि मानवता का भी विकास होना चाहिए, तभी मनुष्य का सर्वांगीण विकास होगा।

इस मौके राजस्थान पिलानी के बी.आई.टी.एस. के सूचना एवं कम्प्यूटर साइंस विभाग के विभागाध्यक्ष राहुल बनर्जी ने कहा कि आज तेज़ी से पूरा

विश्व सूचना प्रौद्योगिकी की बदौलत मुट्टी में आ गया। युवाओं का रुझान तेज़ी से इसकी तरफ बढ़ रहा है। ऐसे में इसके दुरुपयोग की भी संभावना बढ़ रही है। इसलिए मूल्यों का विकास भी ज़रूरी है।

कार्यक्रम में उत्तर प्रदेश सरकार के आई.टी. एवं इलेक्ट्रॉनिक विभाग के विशेष सचिव एस.सी. गुप्ता, बैंगलुरु से आए महिंद्रा टेक के डिलीवरी यूनिट के निदेशक शशिकांत मिश्रा, संस्था के महासचिव ब्र.कु. निर्वैर, आई.टी. प्रभाग की अध्यक्ष डॉ. निर्मला, सीएंट के महाप्रबंधक भारती, गॉडली-वुड स्टूडियो के कार्यकारी अधिकारी ब्र.कु. हरीलाल ने भी अपने विचार व्यक्त किये। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. श्रीनिधि ने किया।

खुश रहना आत्मा का स्वाभाविक गुण - ब्र.कु. शिवानी

पॉज़िटिव विचारों से उत्पन्न अच्छे हार्मोन्स बचाते हैं बीमारियों से - डॉ. मोहित

ओ.आर.सी-गुडगांव। जीवन में हर अच्छे कार्य के लिए स्वयं को एप्रीशिएट करना भी उतना ही आवश्यक है, जितना हम दूसरों को करते हैं, इससे हम स्वयं की ऊर्जा को बढ़ाते हैं। आज खुश रहने के लिए हम बाहर के साधनों को अपनाते हैं लेकिन खुशी तो आत्मा का निजी गुण है। जितना हम स्वयं के नजदीक आते हैं, खुशी हमारे अंदर से निकलती है। उक्त विचार ब्रह्माकुमारीज के ओम शांति रिट्रीट सेंटर में 'राजयोगा फॉर हैप्पी एंड हेल्दी लीविंग' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. शिवानी ने व्यक्त किये।

उन्होंने कहा कि जो कुछ भी हम देखते, सुनते व खाते हैं वो सभी हमारे व्यक्तित्व का हिस्सा बनती जाती है। हमें अपनी चेकिंग करनी है कि हमें क्या लेना है क्या

नहीं। हमारा ध्यान सदैव दूसरे के गुणों की तरफ ही जाना चाहिए, अगर हमारे में ही कोई कमज़ोरी होगी तो दूसरों में भी हमें वही दिखाई देगी। हमारा एक-एक संकल्प हमारे मन, मस्तिष्क, शरीर एवं आस-पास के वातावरण को प्रभावित करता है। उन्होंने कहा कि आज व्यक्ति हर धार्मिक कर्मकाण्ड डर व भय के कारण करता है। वास्तव में धर्म तो डर को खत्म करता है, लेकिन धर्म को सही रीति न जानने के कारण अंदर में डर बैठ गया है। जब कोई भी चीज़ डर से करते हैं तो उसका परिणाम भी सदैव डर ही पैदा करता है।

दिल्ली के पन्त हॉस्पिटल से आये हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. मोहित गुप्ता ने बताया कि राजयोग से बीमारियों में बहुत फायदा होता है। योग एक मन की अवस्था है जिसमें हम

अपने विचारों को सकारात्मक एवं पवित्र बनाते हैं। जीवन में विचारों का महत्वपूर्ण योगदान है। जितने हमारे विचार श्रेष्ठ, पवित्र एवं शक्तिशाली होते हैं, उतना ही मस्तिष्क की ग्रन्थियों से ऐसे हार्मोन्स पैदा होते हैं जो शरीर को बीमारियों से बचाते हैं। कार्यक्रम में आये हुए लोगों के प्रश्नों के उत्तर देते हुए ब्रह्माकुमारीज के मुख्य सचिव ब्र.कु. वृजमोहन ने कहा कि भय का मूल कारण सत्यता को न जानना है।

ओ.आर.सी. की प्रशासिका ब्र.कु. आशा ने कहा कि वर्तमान समय कलियुग का अंत समय चल रहा है, जिस कारण नकारात्मकता का चारो तरफ प्रभाव है। हमें अगर सुरक्षित रहना है तो उसके लिए राजयोग बहुत आवश्यक है। कार्यक्रम में 1500 से भी अधिक लोगों ने शिरकत की।



कार्यक्रम के दौरान सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. शिवानी व ब्र.कु. डॉ. मोहित गुप्ता। सभा में उपस्थित हैं शहर के हजारों गणमान्य जन।

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 5th Oct- 2015

संपादक: ब्र.कु. गंगाधर, प्रकाशक: ब्र.कु. करुणा द्वारा ब्रह्माकुमारीज मीडिया प्रभाग (आर.ई.आर.एफ) के लिए प्रकाशित एवं डी.बी.प्रिंट सॉल्यूशन्स जयपुर से मुद्रित।