

ओमशान्ति मीडिया



'21 जून' अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विशेष

वर्ष - 17

अंक-4

मई-II, 2016



पाक्षिक

माउण्ट आबू

8.00

मन की शांति एवं विश्व कल्याण का आधार - योग

भारत देश प्राचीन योग का स्वामी है। उस स्वामित्व के कारण ही आज पूरा विश्व यदि योग के लिए कहीं देखता है, तो सिर्फ भारत देश की तरफ ही देखता है। विडम्बना यह है कि योग को किसी ने शारीरिक क्रिया से जोड़ा, किसी ने इसे आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा व अन्य योग पद्धतियों से जोड़ा। लेकिन आप देखें तो पायेंगे कि ये सारी विधियाँ शारीरिक प्रक्रिया से ही सम्बन्धित हैं। जबकि योग एक मानसिक प्रक्रिया है। आज विज्ञान भी कहता है कि शरीर को चलाने की शक्ति मन में है, यदि मन निरोगी हो जाए, शक्तिशाली हो जाए तो शरीर वैसे ही सुडौल और सुंदर हो जाएगा। अब करना यह है कि हमें इस मानसिक यौगिक प्रक्रिया को सीखना है। और इसे सीखने के लिए अपने अंदर चाहना पैदा करनी है। और इसके लिए जागृति की अति आवश्यकता है। बस यही धुन लग जाए कि अभी हमको उठना है, जागना है, और सभी को जगाना है।

क्या है, और क्या करता है योग?

'योग' का शाब्दिक अर्थ है - 'जुड़ाव' अर्थात् 'मिलाप'। आध्यात्मिक अर्थ में भगवान से मिलन का दूसरा नाम योग है। चर्चा में 'योग' शब्द का भावार्थ 'आत्मा का परमात्मा से सम्बन्ध जोड़ना' अथवा 'परमात्मा से बातचीत करना'। वैसे योग पूर्णतः एक मानसिक प्रक्रिया है। बहुत से लोग चुस्त-दुरुस्त रहने के लिए आजकल योग का सहारा ले रहे हैं, लेकिन भारत की बात करें तो योग को एक आध्यात्मिक प्रक्रिया का भी दर्जा दिया गया है, जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक-दूसरे के साथ जोड़ा जाता है। यह मन में उठने वाले नकारात्मक व व्यर्थ संकल्पों का नाश कर हमें सकारात्मक सोचने की कला सिखा देता है। पतंजलि ने योगदर्शन में जो परिभाषा दी है 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोध' यानि चित्त की वृत्तियों के पूर्णतया: रुक जाने का नाम योग है।

इसे भी हम योग की संज्ञा दे सकते हैं

योग को समझने हेतु हम अपने आस-पास और साथ-साथ रहने वाले सम्बन्धियों का उदाहरण ले सकते हैं। संसार में हम यह देखते हैं कि जहाँ पिता-पुत्र, स्वामी-सेवक, पति-पत्नी, जैसे घनिष्ठ सम्बन्ध जुटे



होते हैं, वहाँ वे एक-दूसरे के प्रति प्रैक्टिकल रूप से इन सम्बन्धों में बरतते तथा व्यवहार करते हैं। उनका सम्बन्ध केवल कहने मात्र तक नहीं होता बल्कि उनका जीवन ही उन सम्बन्धों में ढला होता है और उन गहरे सम्बन्धों के अनुसार ही चलता है। परमात्मा से योग हमें सुख ही देगा, क्योंकि वो अभोक्ता है, अकर्ता है। सम्बन्धियों से जुड़ाव भी तो एक योग है ना। भले इससे दुःख ही क्यों न मिलता हो, फिर भी लोग बिना किसी आधार के याद कर लेते हैं।

स्वास्थ्य किसे कह सकते हैं?

डब्ल्यू.एच.ओ. के अनुसार जो व्यक्ति सामाजिक, मानसिक, आध्यात्मिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ है उसी को सम्पूर्ण रूप से स्वस्थ माना जा सकता है। परन्तु आज की स्थिति में सभी किसी न किसी अस्वस्थता से अपने को पीड़ित मानते हैं। आप तटस्थ हैं विचार करने के लिए कि क्या केवल शारीरिक आसन व प्राणायाम हमको ठीक कर सकते हैं। नहीं तब हम उससे आगे सोचने पर मजबूर होते हैं।

योग तथा उसकी राजयोग से तुलना

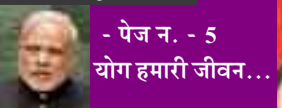
विभिन्न योगों को पढ़ने व मनन करने के पश्चात् हमने ये निष्कर्ष निकाला कि सभी योग प्रायः अपने को शारीरिक रूप से स्वस्थ करने की बात करते हैं। लेकिन योग वो है जो मन को सुकून दे, उसे स्वस्थ बना दे। लेकिन आज तनाव क्यों पैदा होता है? अब ध्यान देने योग्य बात यह है कि प्रायः तनाव वहाँ पैदा होता है जहाँ मनुष्य के सम्बन्धों में विषमता आ जाती है।

मनुष्य के सम्बन्ध केवल कौटुम्बिक या पारिवारिक ही नहीं होते, अर्थात् उसके सम्बन्ध केवल पिता-पुत्र, भाई-बहन या मामा-भांजा के तौर पर ही नहीं होते बल्कि अन्य अनेक तरह से भी होते हैं। ठीक उसी प्रकार हमें यदि परमात्मा के साथ सम्बन्ध बनाने हों तो उनका आधार अलौकिक व पारलौकिक प्राप्ति भी तो हो सकती है। लेकिन इन सम्बन्धों को हमें परमात्मा के साथ प्रेमपूर्ण तरिके से बनाना पड़ता है, यही राजयोग है।

भौतिकता से भिन्नता

चूँकि मनुष्य को जीवन-निर्वाहार्थ कोई धन्धा करना ही पड़ता है, इसलिए उसके व्यवसायिक सम्बन्ध भी होते हैं। कई अन्य अपने सज़ीदार के अटपटे व्यवहार से सदा चिढ़े रहते हैं और परिणामस्वरूप घर में आने पर वे अपने बाल-बच्चों तथा पत्नी के साथ भी उदासीनता या तनावपूर्ण आचरण करते हैं। विशेष बात यह है कि कर्मिन्द्रियों के द्वारा जगत् के विषयों के सम्पर्क में आने वाला होने के कारण उसके पुरुष-प्रकृति सम्बन्ध कैसे हैं, यह बात भी उसकी मानसिक स्थिति पर काफी प्रभाव डालने वाली होती है। सभी मनुष्य विषयों में आसक्त हैं, सभी गुलाम हैं। इससे उनकी मनोस्थिति में काफी अन्तर पड़ता है। इन सब परिस्थितियों से निपटने के लिए चर्चित योगों में कोई चर्चा नहीं है। इसलिए हम सम्पूर्ण स्वास्थ्य अर्थात् शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक व सामाजिक की चर्चा एक जो सभी योगों का राजा है, जिसे राजयोग की संज्ञा दी जाती है, उसे हम इस विशेषांक में हर तरह से तर्क सहित अनुभवों के आधार पर सबके सामने रख रहे हैं।

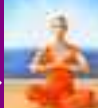
अंदर के पृष्ठों पर...



- पेज न. - 5
योग हमारी जीवन...



पेज न. - 7
चित्त को नियंत्रित...



- पेज न. - 7
योग के प्रकार



- पेज न. - 6
परमात्म उवाचित...



- पेज न. - 8
सम्पूर्ण निरोगी...



- पेज न. - 5
चिरंजीवी बनाने ...

योग मनोविज्ञान है

आज योग की बात आते ही हमारे अंदर एक प्रश्न उठता है कि योग क्या कुछ नहीं कर सकता। लेकिन योग की असीमित क्षमता को हम समझ नहीं पा रहे हैं। हमने योग को शारीरिक स्वास्थ्य तक ही सीमित कर दिया है ऐसा मालूम पड़ता है। कई बार कोई भी बात करते-करते वह उसी रूप में वास्तविकता को धारण कर लेती है लेकिन योग को हम उन बातों से हटकर देखें तो योग एक मनोविज्ञान है, कोई शास्त्र नहीं है। योग का धर्म से कोई वास्ता नहीं, ना ही कोई सम्बन्ध है।

योग के अतिरिक्त जीवन के परम सत्य तक पहुंचने का कोई उपाय नहीं है। जिन्हें हम धर्म कहते हैं वे विश्वासों के साथी हैं। योग विश्वासों का साथी नहीं है, जीवन सत्य की दिशा में किए गए वैज्ञानिक प्रयोगों की सूत्रवत प्रणाली है।

इसलिए पहली बात पर विचार करें तो लगता है कि योग विज्ञान है, विश्वास नहीं। योग की अनुभूति के लिए किसी तरह की श्रद्धा आवश्यक नहीं है। योग के प्रयोग के लिए किसी तरह के अंधेपन की कोई जरूरत नहीं है। नास्तिक भी योग के प्रयोग में उसी तरह प्रवेश पा सकते हैं जैसे आस्तिक। योग नास्तिक-आस्तिक की भी चिंता नहीं करता है।



- ब्र. कु. गंगाधर

विज्ञान आपकी धारणाओं पर निर्भर नहीं होता; विपरीत, विज्ञान के कारण आपको अपनी धारणाएं परिवर्तित करनी पड़ती हैं। कोई विज्ञान आपसे किसी प्रकार के बिलीफ, किसी तरह की मान्यता की अपेक्षा नहीं करता है। विज्ञान के सत्य चूंकि वास्तविक सत्य हैं, इसलिए किन्हीं श्रद्धाओं की उन्हें कोई जरूरत नहीं होती है।

विज्ञान मान्यता से शुरू नहीं होता; विज्ञान खोज से, अन्वेषण से शुरू होता है। जैसे ही योग भी मान्यता से शुरू नहीं होता; खोज, जिज्ञासा, अन्वेषण से शुरू होता है। इसलिए योग के लिए सिर्फ प्रयोग करने की शक्ति की आवश्यकता है, प्रयोग करने की सामर्थ्य की आवश्यकता है, खोज के साहस की जरूरत है; और कोई भी जरूरत नहीं है।

योग विज्ञान है, ऐसा विचार करते हैं तो हम आपसे बात करना चाहेंगे, जो योग-विज्ञान के मूल आधार हैं। इन सूत्रों का किसी धर्म से कोई संबंध नहीं है, यद्यपि इन सूत्रों के बिना कोई भी धर्म जीवित रूप से खड़ा नहीं रह सकता है। इन सूत्रों को किसी धर्म के सहारे की जरूरत नहीं है, लेकिन इन सूत्रों के सहारे के बिना धर्म एक क्षण भी अस्तित्व में नहीं रह सकता है।

योग का पहला सूत्र: योग का पहला सूत्र है कि जीवन ऊर्जा है, लाइफ इज एनर्जी। जीवन शक्ति है।

विज्ञान का, योग-विज्ञान का दूसरा सूत्र है: प्रत्येक चीज दोहरे आयाम की है। होने का एक आयाम है, एक्जिस्टेंस का; नॉन-एक्जिस्टेंस का दूसरा आयाम है, न होने का।

जगत है, जगत नहीं भी हो सकता है। हम हैं, हम नहीं भी हो सकते हैं। जो भी है, वह नहीं भी हो सकता है। नहीं होने का आप यह मतलब मत लेना कि कोई दूसरे रूप में हो जाएगा। अस्तित्व एक पहलू है, अनस्तित्व दूसरा पहलू है।

योग का दूसरा सूत्र है: प्रत्येक अस्तित्व के पीछे अनस्तित्व जुड़ा है। तो शक्ति के दो आयाम हैं: अस्तित्व और अनस्तित्व। शक्ति हो भी सकती है, नहीं भी हो सकती है, न में भी खो सकती है। इसलिए योग मानता है, सृष्टि सिर्फ एक पहलू है, प्रलय दूसरा पहलू है। ऐसा नहीं है सबकुछ सदा रहेगा; खोएगा भी। फिर-फिर होता रहेगा, खोता रहेगा। जैसे एक बीज को तोड़कर देखें, तो कहीं किसी वृक्ष का कोई पता नहीं चलता। कितना ही खोजें, वृक्ष की कहीं कोई खबर नहीं मिलती। लेकिन फिर इस छोटे से बीज से वृक्ष आता जरूर है। कभी हमने नहीं सोचा कि बीज में जो कभी भी नहीं मिलता है, वह कहां से आता है? और इतने छोटे से बीज में इतने बड़े वृक्ष का छिपा होना? फिर वह वृक्ष बीजों को जन्म देकर फिर खो जाता है। अज्ञानी से अज्ञानी भी कुछ जानता ही है। अज्ञान का अर्थ - योग की दृष्टि में - आधे को जानना है।

और भी एक कारण है कि सत्य जैसी चीज आधी नहीं की जा सकती, आधी करने से मर जाती है। योग का विज्ञान है ही खोज से अस्तित्व को जानना। जो है जैसा है, वैसा ही समझना, पहचानना। योग माना प्रयोग करने से वास्तविक व अस्तित्व को उसी रूप में ऊर्जा प्रदान करती है, इसलिए योग को विज्ञान एवं मनोविज्ञान कहा गया है।

परमात्मा से योग ही जीवन परिवर्तन का आधार

शिव बाबा ने शुरू से हमें सिर्फ एक ही बात सिखाई कि जिसका अपने लक्ष्य पर ध्यान है वह कभी भी भटक नहीं सकता। मुरलियों में मीठा बाबा हर रोज़ इशारा देता है, कौन पढ़ा रहा है, क्या पढ़ाई है, एम ऑब्जेक्ट क्या है! जिसकी बुद्धि में यह क्लीयर है, उसे क्लास में आने में भी उमंग रहता है तथा साथ ही साथ बाबा से योग लगाने का भी बहुत मन करता है। बाबा ने वो पूरा आईना दे दिया है। हरेक बच्चे को अपने बाप से वर्सा लेने का हक है। बाप ऊँचे से ऊँचा है, तो वर्सा भी ऊँचा अर्थात् सारे कल्प में वो राजाई चलती रहती है। तो हम कल्प पहले वाले बच्चे जो भाग्य-विधाता से इतना भाग्यवान बने हैं, जो भाग्य बांटा है। वैसे तो सबने अंदर ही अंदर बाबा के मीठे-मीठे बोल सुनते-सुनते दिल में समाया होगा। पुराने संस्कार का कुछ अंश न रहे, इतना योग पावरफुल हो। इतना सच्चा प्यार भरा सम्बन्ध बाबा से हो तो उसी याद की लगन की अग्नि संस्कारों को भस्म कर देती है। योग की यही तो अंतिम अवस्था है जिसमें हमारा कोई भी संस्कार हमें तंग ना करे। जैसे हमारे बाबा के संस्कार हैं, वैसे संस्कार हमारे नहीं बने हैं, तो हम क्या बनेंगे? श्रेष्ठ पूज्य हैं तो श्रेष्ठ पुजारी भी हैं। बाबा जैसी त्याग और तपस्या हो, सेवाधारी भी बनना है तो ऐसे। जैसे हमारे बाबा ने एक स्थान पर बैठे भी सारे

विश्व को अच्छी तरह से किरणें दी हैं। कई पुरानी आत्माओं को घर बैठे किसी भी देश में बैठे साक्षात्कार कराके खींच लिया है, तो कमाल है ब्रह्मा बाबा के तपस्या की। सदा ही बाबा को एक ही लगन में देखा। ऐसे बाबा को देख अनेकों के पुराने कर्म बंधन कट गये और कहने लगे कि मेरा बाबा, अब अंत का समय आ गया, तो अंत घड़ी का ख्याल करना है, यह बाबा ने सिखाया है।

बाबा जैसी हमारी भी त्याग और तपस्वी मूर्त रहे, ऐसी सूरत से सबको साक्षात्कार हो। इसके लिए बाबा कहते तुम्हारे चेहरे पर रुहानियत और रमणीकता हो। सदा हमारे नसीब में खुशी तब है जब मेरे से सब खुश हैं, नसीबवान वो जो खुद संतुष्ट हों और उनसे सब संतुष्ट हों। बाप जैसी सूरत-मूरत हो। बाप जैसे निमित्त भाव, नम्रता और निर्माणता हो। जिसके संग और सम्पर्क में आते हैं उन जैसा न हो, बाप जैसा मेरा स्वभाव संस्कार हो। इसके लिए मीठे बाबा कहते हैं जैसा हम संकल्प रखेंगे वैसे बाबा हमको बनायेगा। ज़रा सा भी इसमें अंश मात्र भी संकल्प में शक्ति नहीं होगी तो रह जायेंगे। तो बाबा कहते हैं इतना जो ज्ञान का, गुणों का, शक्तियों का और समय का भी बड़ा खज़ाना दिया है उसको जितना सफल करेंगे उतना सफलता स्वरूप बनते जायेंगे। सिर्फ सफलता हमारा

जन्मसिद्ध अधिकार है, यह जो कहता सोचता है वो करता नहीं, जब सफल करना ही है तो सोचने की बात ही नहीं है। कहना भी नहीं है, सोचना भी नहीं है। करना, कहना, सोचना बराबर हो। जो करना ही है तो पूछना किससे? क्या करें? यह सोचना व्यर्थ है। बाबा कहते अब इस व्यर्थ को छोड़ो, सोचने का छोड़ो, कहने तक नहीं आवे। हम अनुभव से कहते हैं कि जब हमारे अंदर स्वच्छता, सच्चाई, श्रेष्ठता होगी तब बाबा की कमाल अनुभव होगी। बाबा ने ऐसा नेत्र दिया है जो इस नेत्र को भी ठण्डा कर देता है। यह नेत्र भी बड़े सुखदाई, सब सुख-शांति देने वाले हैं। दृष्टि ऐसी हो, वायुमण्डल ऐसा हो, जो किसी को ऐसा अनुभव हो, जो उसे वही बार-बार काम में आता रहे क्योंकि हम बच्चों को जो अनुभव है वही शक्ति दे रहा है, वही चला रहा है, आगे उड़ा रहा है। कई बाबा के बच्चे चलते आ रहे हैं, पर स्पीड बड़ी स्लो है, क्योंकि उनके रास्ते में रुकावटें आई हैं या औरों को रोक लिया है, इसलिए उन्हें आगे बढ़ने में देर हो रही है। तो इस मार्ग में अपना रास्ता क्लीयर हो तो हल्के हो जाएंगे और फरिश्ता बनकर उड़ सकेंगे।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

यह तपस्या ही है सहज योग



दादी हृदयमोहिनी अति. मुख्य प्रशासिका

दुनिया में ऋषि-मुनियों ने परमात्मा की एक झलक के लिए अपने सम्पूर्ण जीवन को लौकिक कार्यों से अलग रख उसकी प्राप्ति में लगाया। वैसे ही तपस्या हमारे ब्राह्मण जीवन की भी एक विशेषता है। इसी तपस्या को हम सहज योग कहते हैं। और योग का अर्थ याद है। हमने देखा कि तपस्या शक्तिशाली भी है तो सहज भी है, तो पहले हम अपने आपमें चेक करें कि सचमुच हम जो कहते हैं सहज योगी, वह सहज अनुभव होता है? अगर योग कभी सहज, कभी मुश्किल अनुभव होता है तो मुश्किल के समय क्या हम योगी हैं या योद्धे हैं? जब कोई बात होती है तब योग में युद्ध चलती है तो क्या वह सहज योग हुआ? ब्राह्मण जीवन में चेक करना है कि क्या मैं सदा योगी जीवन में रहता हूँ या कभी योगी जीवन में, कभी योद्धे जीवन में? योग माना बाबा की याद निरंतर नहीं है तो उसको योगी जीवन नहीं कहा जायेगा। योग लगाने वाला कह सकते हैं, योगी जीवन वाला नहीं। जब तक शरीर में हैं तब तक जीवन में हैं। ऐसे नहीं कहेंगे कि एक घण्टा जीवन नहीं है बाकी जीवन है। तो योगी जीवन का अर्थ यही है कि निरंतर हमारा योग सहज रहे। योग सहज तब हो सकता है, तपस्या तब सफल हो

सकती है जब हमारा बाप से सच्चा प्यार है। बाबा का हमसे प्यार है उसका सबूत है जब कोई भी परिस्थिति आती है और दिल से बाबा को याद करते हैं तो बाबा उसी समय प्रत्यक्षफल देता है। बाबा का प्यार हमसे है लेकिन हमारा भी इतना ही प्यार बाबा से है? प्यार ऐसी चीज़ होती है जो उसकी याद भुलाना मुश्किल होता है, याद करना मुश्किल नहीं होता। हमारे एक से ही सर्व सम्बन्ध हैं - इसलिए याद सहज है। अगर एक भी सम्बन्ध हमारा बाबा से कम है तो निरंतर योग कभी नहीं रह सकता। कभी-कभी ऐसे होता है कि बाबा का जो मुख्य सम्बन्ध है, बाप, टीचर, सद्गुरु का वो तो ठीक है लेकिन फ्रेंड के सम्बन्ध की, मैं सीता हूँ वो राम है - लगता है इन सम्बन्धों की क्या आवश्यकता है? लेकिन देखने में आता है कि कोई भी रास्ता बुद्धि के जाने का होता है और बुद्धि ना जावे - ये हो ही नहीं सकता। जब ट्रेन आने वाली होती है तो भल रास्ता बंद करते हैं लेकिन स्कूटर वाले, साइकिल वाले रुकते नहीं, नीचे से चले जाते हैं। यहाँ भी मन बहुत फास्ट जाता है। कहां न कहां से रास्ता निकाल लेता है। बाबा से यदि कोई एक सम्बन्ध भी अनुभव में नहीं है, कहने में तो कह देते हैं सर्व सम्बन्ध बाबा से हैं, एक ही बाबा हमारा संसार है लेकिन प्रैक्टिकल में कोई भी दैहिक सम्बन्ध में हमारा लगाव है और बाबा से हमारे सर्व

सम्बन्ध नहीं हैं तो हमारी तपस्या कभी भी सिद्ध नहीं हो सकती। इसलिए तपस्या को शक्तिशाली और निरंतर बनाने के लिए बाबा से सर्व सम्बन्ध जरूरी है। अभी यही खुशी का, सुख का वायुमण्डल फैलाओ क्योंकि दुनिया में दुःख बढ़ रहा है। लेकिन हैं तो हमारे भाई ही ना, तो जो दुःखी हैं उन्हीं को सुख का वायुब्रेशन दो। आपको कोई भी देखे, कितना भी मुरझाया हुआ हो, आपको देख करके मुस्कराने लगे, अब ऐसी सेवा करके दुनिया को परिवर्तन करना है। इसके लिए मैं अपना फेस, अपनी चलन, अपना बोल जो भी है वो ऐसा करूँ जो आपको देखके दूसरे भी खुश हो जायें। तो यह सर्विस करनी आती है, योग में बैठके सकाश देना, यह आता है ना! सारी दुनिया आपके द्वारा सकाश लेने के लिए तरसती है क्योंकि दुःख तो बढ़ ही रहा है, देखते हैं और सुख चाहते सभी हैं तो आप द्वारा वो सुख और शान्ति की जो सकाश जायेगी ना तो दुनिया परिवर्तन हो जायेगी। तो अभी ऐसी सेवा करेंगे ना, ऐसे नहीं जो टीचर्स हैं वही इस सेवा के निमित्त हैं, हम एक-एक सेवा के लिए निमित्त हैं। अब मन को चेक करो और मन को बिज़ी रखो। सुबह उठके मन को बिज़ी रखने का प्रोग्राम बनाके उसी अनुसार सारे दिन चलते रहो। तो सभी ऑल वर्ल्ड नो प्रॉब्लम हो जायेंगे। समस्याओं से स्वयं को भी मुक्त रखेंगे और दूसरों को भी निर्विघ्न बनायेंगे।

राजयोगिनी दीदी पुष्पारानी को भावभीनी पुष्पांजली



प्राणप्यारे अव्यक्त बापदादा की अति लाडली, साकार मात-पिता के हस्तों से पली, विदर्भ क्षेत्र की सेवाओं के निमित्त महाराष्ट्र नागपुर सबज़ोन की क्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी दीदी पुष्पारानी जी का जन्म 1942 में मुलतान में हुआ था। 1956 में 14 वर्ष की छोटी आयु में ही आपने दादी मनोहर इन्द्रा से करनाल, पंजाब में ज्ञान प्राप्त किया और ब्रह्माकुमारी विद्यालय के सम्पर्क में आयीं। इस विद्यालय की शिक्षाओं से प्रभावित होकर आपने अपना जीवन समर्पित किया। आपकी लौकिक बड़ी बहन और माता जी (सावित्री बहन व किशन देवी माता) भी आपके साथ सेवा में समर्पित हो गए। विद्यालय के संस्थापक पिताश्री ब्रह्मा बाबा तथा प्रथम प्रशासिका जगदम्बा सरस्वती की छत्रछाया में आपकी प्रतिभा निखरती गई।

आपने सन् 1972 में महाराष्ट्र के विदर्भ में ईश्वरीय सेवाओं को आरंभ किया। आज पूरे विदर्भ में 123 सेवाकेन्द्र, उपसेवाकेन्द्र

आपने शुरू किये। आपसे प्रेरित होकर अनेक बहनों ने अपना जीवन समर्पित किया। आपके नेतृत्व में वर्तमान विदर्भ में 450 से

दीदी का संक्षिप्त विवरण

1. जन्म - 1942, मुलतान
2. आध्यात्मिक ज्ञान - 1956, करनाल।
3. बड़ी बहन सावित्री व माता किशन देवी के साथ सेवा में समर्पित।
4. पूरे विदर्भ में आपके संचालन में 123 सेवाकेन्द्र खुले। 450 से अधिक ब्रह्माकुमारी बहनें आपके साथ सेवा में सहयोगी रहीं।
5. आपका जीवन सम्पूर्ण त्यागी, तपस्वी और सरलता भरा रहा।
6. महाप्रयाण 23 अप्रैल 2016।

भी अधिक ब्रह्माकुमारी बहनें सेवार्थ विभिन्न सेवाकेन्द्रों पर उपस्थित हैं।

आपका जीवन त्याग, सादगी, सरलता और प्रेमभाव से ओतप्रोत था। आप यज्ञ की

सबसे पहली हिन्दी टाइपिस्ट रहीं। दीदी धाराप्रवाह रूप से आठ भाषाओं में कुशल रूप से संवाद कर सकती थीं। कुछ समय पूर्व आपने संकल्प लिया था कि हमें नागपुर में बहुत बड़ा रिट्रीट सेंटर बनाना है, वहाँ अभी बहुत तीव्र गति से निर्माण कार्य चल रहा है। आप नम्रता की मूर्ति और मिलनसार स्वभाव की थी इसलिए सर्व का दिल जीत लेती थी।

23 अप्रैल 2016 को आप अपने भौतिक शरीर का त्याग कर बापदादा की गोद में चली गईं। ऐसी महान नम्रता और त्याग की मूर्ति दीदीजी के अंतिम दर्शन के लिए माउण्ट आबू से ब्र.कु. श्रीनिवास, ब्र.कु. संजय, ब्र.कु. रवि, आ.प्र. के हैदराबाद से ब्र.कु. कुलदीप दीदी, बुरहानपुर से ब्र.कु. मंगला दीदी तथा विदर्भ के सभी सेवाकेन्द्रों की राजयोग शिक्षिका और ब्रह्मावत्स पहुंचे। पुष्पा दीदीजी की अंतिम महाप्रयाण यात्रा महाराष्ट्र और आंध्रप्रदेश ज़ोन इंचार्ज ब्र.कु. संतोष दीदी की उपस्थिति में सम्पन्न हुआ।



कोंकण-महा.। केन्द्रीय रेल मंत्री सुरेश प्रभु को रेलवे में योग का महत्व विषय पर बताते हुए बड़ौदा मंडल के लोकोपायलट ब्र.कु. आमोद। साथ हैं ब्र.कु. वर्षा।



कटनी-म.प्र.। 'नारी शक्ति महासम्मेलन' का उद्घाटन करते हुए बायें से सिंधी समाज की अध्यक्षा शकुन रेखानी, ब्र.कु. सुशीला, अग्रवाल समाज की अध्यक्षा मीता अग्रवाल, डॉ. संतोष छाबड़ा, पंजाबी समाज की अध्यक्षा लवलीन शर्मा, समाजसेविका राजकौर लाम्बा व पूर्व महापौर आशा कोहली।



शांतिवन। ब्रह्माकुमारीजी की ओर से आदर्श स्कूल में 24 घंटे पेयजल की आपूर्ति व एक टंकी भेंट की गई। इस अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए रेवदर के विधायक जगसीराम कोहली। साथ हैं भाजपा किसान मोर्चा के जिला अध्यक्ष दलपत सिंह राव, संस्था के कार्यकारी सचिव ब्र.कु. भरत, ब्र.कु. शम्भू, सरपंच चम्पा देवी, उप सरपंच ब्र.कु. नंदा व अन्य।



बड़ौदा-गुज.। 'शिव संदेश आध्यात्मिक महोत्सव' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. डॉ. निरंजना, सांसद रंजनबहन भट्ट, आनंद आश्रम के संस्थापक के.एस. छाबरा, बी.पी.सी. के एक्जीक्यूटिव डायरेक्टर जी.पी. नामदेव व अन्य।

योग समग्र मानवता हेतु एक विज्ञान

'विश्व योग दिवस' पर आयुष मंत्रालय द्वारा हुआ त्रिदिवसीय कार्यक्रम का आयोजन



कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ब्र.कु. शिवानी। मंचासीन हैं श्रीपाद नाईक जी, अजीत शरण, डॉ. आई.बी. वसवरेड्डी, डॉ. चिन्मय पंड्या, साध्वी सरस्वती भगवती व अन्य प्रतिष्ठित जन।

नई दिल्ली। पिछले वर्ष हुए प्रथम 'विश्व योग दिवस' की अद्भुत सफलता के बाद भारत सरकार के आयुष मंत्रालय ने आगामी द्वितीय 'विश्व योग दिवस' को समग्र संसार में अधिक लोकप्रिय बनाने हेतु तालकटोरा स्टेडियम में एक 'त्रिदिवसीय अंतर्राष्ट्रीय योग उत्सव' का आयोजन कर 21 जून तक विश्व भर में चलने वाले योग अभियान का शुभारंभ किया।

इस त्रिदिवसीय अंतर्राष्ट्रीय योग उत्सव में विभिन्न प्रतिष्ठित सरकारी एवं गैर सरकारी योग संस्थान, संगठन और

- केन्द्रीय आयुष मंत्रालय ने द्वितीय 'विश्व योग दिवस' हेतु अंतर्राष्ट्रीय योग अभियान का किया शुभारंभ।
- योग किसी धर्म की विरासत नहीं है - श्री श्रीपाद नाईक।
- केवल एक सरकारी परियोजना न समझ इसे पूरे मानवता के लिए एक सार्वजनिक मार्ग समझना होगा।
- राजयोग एक सकारात्मक सोच, अनुभव एवं स्वस्थ जीवन प्रणाली - ब्र.कु. शिवानी।

शैक्षणिक संस्थाओं जैसे कि मोरारजी

देसाई नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ योग, आर्ट ऑफ लिविंग, ईशा फाउण्डेशन, श्री औरोबिन्दो आश्रम, पतंजलि योग पीठ, प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय आदि शामिल हुए।

इस कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए मुख्य अतिथि आयुष मंत्रालय के मंत्री श्री श्रीपाद येस्सो नाईक ने कहा कि योग किसी धर्म की विरासत नहीं लेकिन समग्र मानवता के कल्याण, सर्वांगीण स्वास्थ्य, शांति, सुख एवं समृद्धि के लिए एक विज्ञान है, एक सकारात्मक, स्वस्थ और सरल जीवन शैली है। उन्होंने कहा कि योग केवल आसन-प्राणायाम आदि हठ योग का नाम नहीं बल्कि ये साधक की मानसिक, नैतिक, भावनात्मक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक विकास के लिए है।

कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए प्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ता ब्र.कु. शिवानी ने कहा कि योग यानि राजयोग एक सकारात्मक सोच, अनुभव एवं स्वस्थ जीवन प्रणाली है। उन्होंने कहा कि राजयोगी का सकारात्मक सोच एक शक्तिशाली ऊर्जा के रूप में अपने शरीर, मन, दूसरे लोग, पर्यावरण और प्रकृति के ऊपर स्वस्थ और सुखदायी

प्रभाव डालता है, संबंधों में मधुरता, एकता, सद्भावना, सहयोग और समरसता लाता है।

उन्होंने कहा कि इन सभी संबंधों में संतुलन और उत्कृष्टता का आधार मनुष्यात्मा का परमात्मा के साथ मन-बुद्धि से स्नेह युक्त सम्बन्ध या संयोग है, जिसे राजयोग कहा जाता है।

आयुष मंत्रालय के सचिव अजीत शरण, मोरारजी देसाई इंस्टीट्यूट ऑफ योग के निर्देशक डॉ. आई.बी. वसवरेड्डी, गायत्री पीठ के डॉ. चिन्मय पंड्या, परमार्थ निकेतन के साध्वी सरस्वती भगवती, आर्ट ऑफ लिविंग के श्रीमती कमलेश, पतंजलि पीठ के स्वामी जयदीप आदि विशिष्ट जनों ने भी अपने विचार व्यक्त किये।

इस कार्यक्रम के दौरान ब्रह्माकुमारी संस्था की निर्देशिका ब्र.कु. आशा ने सभी को राजयोग में डिटेनशन का अभ्यास कराया व इसकी परिभाषा व इसकी बहुआयामी उपयोगिता से सभी को परिचित कराया।

कार्यक्रम के अंत में योग और स्वास्थ्य संबंधी सांस्कृतिक कार्यक्रम भी हुए।



जगदलपुर-छ.ग.। 'अलविदा डायबिटीज़' शिविर का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए डॉ. श्रीमंत साहू, माउण्ट आबू, परिवार न्यायाधीश राजेन्द्र प्रधान, पूर्व चेम्बर अध्यक्ष संतोष जैन एवं ब्र.कु. मंजूषा।



मुम्बई-गामदेवी। चैतन्य देवियों की झाँकी के उद्घाटन अवसर पर आरती करते हुए कॉर्पोरेटर अरविंद बाणे, नव महाराष्ट्र के चीफ पोर्ट्रेट जी, शिव सेना के ब्रान्च मैनेजर व ब्र.कु. अंजु।



आंबा-कोल्हापुर(महा.)। साईबाबा ट्रस्ट के अध्यक्ष दत्तात्रय भोसले को ईश्वरीय संदेश देने के बाद ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. वंदना व ब्र.कु. वर्षा।



मंदसौर। 'नारी सुरक्षा हमारी सुरक्षा' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए चंचल नागर, सी.एस.पी., शोभिता पोरवाल, अध्यक्ष, इनरव्हील क्लब, ब्र.कु. समिता व अन्य महिला पुलिस अधिकारी बहनें।



दुर्ग-छ.ग.। 'शिव दर्शन आध्यात्मिक मेला' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए नगरपालिका निगम आयुक्त एस.के. सुंदरानी, एस.डी.एम. ए.के. वाजपेयी, ब्र.कु. रीटा व अन्य।



रीवा-म.प्र.। शासकीय उच्चतर माध्यमिक शाला गुदु में 'बेटी बचाओ सशक्त बनाओ' कार्यक्रम में उपस्थित हैं स्कूल के प्राचार्य, ब्र.कु. ममता, सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. डॉ. अर्चना व ब्र.कु. संगीता।

हमारी खुद की ज़िम्मेवारी है खुश रहना

गतांक से आगे...

प्रश्न:- अगर हम कभी अपने ऑफिस में भी होते हैं तो हमें यह याद रहता है कि मैं स्कूल का प्रिंसीपल हूँ।

उत्तर:- आपको जो याद है वैसा ही आप व्यवहार करेंगे। मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ तो इसके लिए मुझे मेहनत थोड़े ही करना पड़ेगा। मुझे गुस्सा नहीं करना है, मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ, मैं शक्ति स्वरूप आत्मा हूँ, मुझे इसके लिए मेहनत नहीं करना पड़ेगा। मैं शक्ति स्वरूप आत्मा हूँ इसकी स्मृति से ही मेरे ऊपर किसी और की एनर्जी का प्रभाव नहीं पड़ सकता है। लेकिन जिस समय दुःख या दर्द होता है तो उस समय हम यह भूल जाते हैं।

क्योंकि हमें अपनी ताकत की, अपनी शक्ति की स्मृति नहीं रही तो फिर दूसरे की शक्ति हम पर अपना प्रभाव तो डालेगी ही। हमें अपने बारे में यह जानना चाहिए कि 'मैं कौन हूँ और मेरी नेचर क्या है', जब हम इन दोनों बातों को समझ लेते हैं तो तीसरा महत्वपूर्ण प्रश्न हमारे सामने आता है कि मेरी ज़िम्मेवारी क्या है? क्योंकि आज ज़िम्मेवारी के नाम पर लोगों के ऊपर बहुत दबाव डाला जाता है। मेरी ज़िम्मेवारी है काम कराना, ज़िम्मेवारी है परिवार के लिए, अब हमारी पहली ज़िम्मेवारी है खुश रहना और फिर वो खुशी औरों को भी देना। इन सारी ज़िम्मेवारियों की लिस्ट में मेरी ज़िम्मेवारी क्या है?

प्रश्न:- मेरी ज़िम्मेवारी है खुश रहना तो ऐसा लगता है कि जैसे इसमें भी मेरा स्वार्थ है। आज की ज़िंदगी में भी अगर हम देखें तो इतनी सारी ज़िम्मेवारियों के बीच में हमारी प्राथमिकता क्या है? यदि मैं ज़िम्मेवारियों के बीच में खुश रहती हूँ तो लोग यही कहेंगे कि ये सिर्फ अपने बारे में ही सोचते हैं!

उत्तर:- क्योंकि जब आप खुश रहेंगे तो आप

स्थिर रहेंगे, फिर औरों के प्रति आप जो भी ज़िम्मेवारी उठाएँगे उसे खुशी पूर्वक निभाएँगे भी। अभी भी आप अपनी ज़िम्मेवारियों को पूरी कर रहे हैं, लेकिन कैसे? जैसा कि हमने पहले भी बात की कि

यदि मैं ऑफिस में सीनियर हूँ, लेकिन हम औरों को डराकर रखते हैं, हम औरों को बात-बात में डांट देते हैं, लोगों के मन में डर की भावना बैठा देते हैं, यदि यही मेरी ज़िम्मेवारी है तो

उसको हम फिर भी तो कर रहे हैं ना, ऑफिस को संभाल रहे हैं, काम करवा रहे हैं, लेकिन किस तरह की एनर्जी के साथ...! तो पहले हमें ये समझना चाहिए कि 'मैं प्रेम स्वरूप आत्मा हूँ' अब मैं जिनसे भी काम करवाऊंगी तो कैसे करवाऊंगी? प्यार से। हम पहले भी काम करवा रहे थे लेकिन तब की एनर्जी और अब की एनर्जी में अंतर होगा। पहले लोग डर से काम करते थे लेकिन अब प्यार से करते हैं। तो अब वो एनर्जी कैसी होगी? अब वो एनर्जी लव की होगी, तो हम अपने संबंधों में और जिन लोगों के साथ व्यवहार करेंगे, वो एनर्जी कैसी होगी! काम तो होगा लेकिन साथ-साथ आप दूसरों को भी 'प्यार' और 'पॉज़ीटिव' एनर्जी की अनुभूति कराएँगे, जिससे प्रेरित होकर वो उस कार्य को और भी अच्छे तरीके से करेंगे। हर एक से प्यार से काम करवाना और पॉज़ीटिव एनर्जी देना ये आपकी ज़िम्मेवारी है।

प्रश्न:- एक बाँस के रूप में मुझे यह ज़िम्मेवारी तो याद रहती है कि मुझे काम पूरा

करवाना है। लेकिन मैं ये भूल जाती हूँ कि मैंने आपके साथ क्या किया। मैंने स्वयं को ही स्वयं से यातनाएं दी, दुःख दिया, गलत समझा।

उत्तर:- जिसके कारण हम स्वयं को भी दर्द और दूसरों को भी सारा दिन दर्द देते रहते हैं। पूरे दिन के अंत में जो काम पूरा हो जाता है तब हम अपने-आपको कहते हैं कि चलो हमने ज़िम्मेवारी पूरी कर ली। कौन सी ज़िम्मेवारी पूरी की? काम हो गया ये कोई ज़िम्मेवारी नहीं है, यह लिस्ट में सबसे नीचे है। हमारी ज़िम्मेवारी यह है कि मैंने कैसा अनुभव किया और मेरे साथ में जो लोग थे उन्होंने कैसा अनुभव किया। हर आत्मा की ज़िम्मेवारी है अपने आपको सशक्त रखना और फिर वो जितनों के भी सम्पर्क में आयेँगे उनको भी सशक्त करेंगे। अगर मैं खुद ही शक्तिहीन हो रही हूँ तो मेरी वजह से और भी लोग शक्तिहीन होंगे, तो ऐसी स्थिति में मैं यही समझती हूँ कि यह आपकी ज़िम्मेवारी है।

प्रश्न:- बाहर में जो दूसरे लोग हैं, अधीनस्थ कर्मचारी हैं, पर मैंने अपने साथ क्या कर लिया?

उत्तर:- अधीनस्थ कर्मचारी क्या होता है, आपके घर में बच्चे हैं, उनको भी तो संभालना आपकी ज़िम्मेवारी है। अगर मेरे सोचने के ढंग के कारण घर में खराब वातावरण बन रहा है और उसके अंदर हम जो व्यवहार करेंगे तो उससे बच्चे दिन-प्रतिदिन भावनात्मक रूप से कमज़ोर होते जायेंगे, तो यह मेरी ज़िम्मेवारी पर प्रश्न चिन्ह है। यदि मैं यह कहता कि मेरी ज़िम्मेवारी बच्चों को आगे बढ़ाने की है तो इससे बच्चे बहुत ही जल्दी आगे बढ़ते, स्वस्थ होते और शक्तिशाली बनते। क्रमशः

स्वास्थ्य नारियल है गुणों की खान

नारियल बाहर से जितना हार्ड है अंदर से उतना ही सॉफ्ट। इसका स्वभाव भी इसके लुक से अलग है। इससे नारियल का तेल

मिलता है जिसे हम खाते हैं तो कई दवाएं और कॉस्मेटिक्स भी इससे बनते हैं। नारियल की खोल भी उपयोगी है। इसका पानी भी स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। दूसरे शब्दों में नारियल का हर हिस्सा हमारे लिए इतना उपयोगी है, पूजा पाठ भी इसके बिना शुरू नहीं होते। तटवर्ती इलाकों में रहने वाले लोग नारियल के गुणों को अन्य लोगों से ज्यादा जानते हैं।

एक नारियल में करीब 200 मिलीलीटर पानी होता है। ये मीठा-फीका होता है और ताज़गी प्रदान करता है।

▶ यह लो-कैलोरी ड्रिंक है। नारियल पानी में एंटीऑक्सीडेंट्स, अमीनो एसिड, एंजाइम्स,

बी.कॉम्प्लेक्स विटामिन, विटामिन सी और कई ज़रूरी मिनरल्स हैं।

▶ नारियल पानी इम्यून सिस्टम सुधारता है।

शरीर में लवणों का संतुलन बना रहता है।

▶ नारियल पानी ऊतकों पर सकारात्मक प्रभाव डालकर बढ़ती उम्र के प्रभाव को कम करता है।

▶ नारियल पानी में विटामिन सी, पोटैशियम और मैग्नीशियम है जो हार्ड ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करते हैं। ये तत्व हाइपरटेंशन को भी नियंत्रित करने में सहायक है।

▶ हैंगओवर (अत्यधिक नशे) से भी छुटकारा दिलाता है नारियल पानी।

▶ वज़न घटाने के लिए नारियल पानी का इस्तेमाल करने की सलाह

दी जाती है।

▶ सिर दर्द का एक कारण डिहाइड्रेशन भी है। नारियल पानी पीने से शरीर को तुरंत इलेक्ट्रोलाइट्स मिलता है जिससे हाइड्रेशन का स्तर सुधर जाता है और सिरदर्द जल्द दूर हो जाता है।

कोलेस्ट्रॉल और फैट-फ्री होने से नारियल पानी हार्ट के लिए बहुत फायदेमंद है। इसका एंटी-ऑक्सीडेंट गुण सर्कुलेशन भी सुधारता है।



▶ इसमें सायटोकिनिंस है जो उम्र बढ़ने के प्रभाव को रोकता है।

▶ नारियल पानी शरीर में पानी की कमी नहीं होने देता, शरीर में तरलता बनी रहे तो डायरिया नहीं होता। उल्टी होने पर या दस्त होने पर नारियल का पानी फायदेमंद है। इससे

ओमशान्ति मीडिया



ओम शान्ति मीडिया



'21 जून' अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विशेष

चिरंजीवी बनाने की संजीवनी : राजयोग

भारतीय संस्कृति योग की धनी मानी जाती है। योग द्वारा ऋषि-मुनियों ने अपनी शारीरिक आयु को चिरंजीवी किया। कालांतर में इसका स्वरूप बदला, और आज इसे सभी ने शौकिया तौर पर अपनाया शुरू किया। और अपनाया भी किसे, सिर्फ हठयोग को। अरे! यह तो योग का सिर्फ एक प्रकार है, योग तो स्वयं की जागृति है। स्वयं को विभ्रमों से निकालकर अपनी मनःस्थिति को शक्तिशाली बनाने का एक माध्यम है। इस भ्रम की स्थिति का कारण विभिन्न मान्यतायें हैं। योगों का राजा राजयोग मानसिक व शारीरिक संतुलन हेतु एक सर्वोत्तम पद्धति है, जिसमें वो सबकुछ है जो आपको चाहिए। और यदि चाहिए तो इसे समझना तो पड़ेगा ना!

आप क्या सोचते हैं?

हर एक चीज़ अपने आप में एक रहस्य है, एक विज्ञान है। यदि इसे विज्ञान ना कहकर मनोविज्ञान कहें तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। योग एक ऐसा विषय है जिसकी गहराई हम अल्पकाल में नहीं समझ सकते, इसे समझने हेतु हमें समय देना होता है। यह एक साधना है, जिस साधना को करने हेतु ऋषि-मुनियों ने हजारों साल लगा दिए, फिर भी अपने आप को समझ नहीं पाए। कारण, कहीं न कहीं विधि में कमी थी। क्योंकि यह विषय बड़ा ही गूढ़ है, इसे समझने हेतु थोड़े समय की आवश्यकता है। आपको कोई बहुत बड़ा पहाड़ इसमें नहीं उठाना है, बस अपनी समझ विकसित करनी है। इसके लिए आपको सिर्फ और सिर्फ कुछ घंटे देने की आवश्यकता है। इसके बाद आने वाले 24 घंटों पर आपका अधिकार होगा। जिस कार्य को करने में आप दस घंटे लगाते हैं, इस साधना से आप उसे जल्द सम्पन्न कर सकते हैं, बस आवश्यकता है अपने आप को सही दिशा देने की।

मानसिकता क्या है?

आज की मानसिकता में व्यक्ति सबकुछ सेकण्ड में प्राप्त करना चाहता है। उसके लिए आधुनिक साधन भी अपनाता है, लेकिन साधनों के होने के बावजूद भी वह अशांत क्यों है, क्या ये साधन भौतिक पदार्थों की पूर्ति के साथ-साथ सुख-शांति नहीं ले आ पा रहे! तो ज़रूर कहीं न कहीं कुछ कमी है जिसकी भरपाई इन साधनों के वश नहीं है।

आज तनाव के बढ़ने के प्रमुख कारणों में मन में विचारों की अधिकता है, अधिक विचार होने के कारण मानव तनाव का अनुभव कर रहा है जिससे अनेक शारीरिक बीमारियों का जन्म होता जा रहा है। इन सभी का स्थायी निदान मिलना असम्भव सा लगता है। ध्यान-

योग ही इन सभी समस्याओं से निजात दिला सकता है, इसलिए शायद मनुष्य योग की तरफ भाग रहा है। आज योग मनुष्यों के लिए कठिन होता जा रहा है, क्योंकि उसकी विधि किसी के पास नहीं है, और योग का स्थान हठ योग व योग आसनों ने ले लिया है। परंतु सत्य तो यह है कि योग एक आध्यात्मिक विद्या है।

मानसिक शक्ति का क्षीण होना

मनोवैज्ञानिक खोज कहती है कि मनुष्य सुख, शांति और सम्पत्ति चाहता ही है, लेकिन इसके लिए उसके पास पर्याप्त

शरीर के अंग तो पहले से ही जुड़े हुए हैं। फिर किसको, किससे जोड़ना है! इसका अर्थ तो यह हुआ, जोड़ना अर्थात् कोई अलग अस्तित्व रखने वाली सत्ता के साथ सम्बन्ध जोड़ना। आज सभी योगासन, प्राणायाम द्वारा अपने मन को शान्त करने हेतु बहुत प्रयासरत हैं, फिर भी असंतुष्ट तथा अस्वस्थ हैं। कारण बड़ा ही साफ है कि जो मन को चाहिए वो नहीं मिल रहा। मन में हमारा संसार बसता है। हम कर रहे होते हैं योगासन, परन्तु बीच-बीच में हमारा मन कहीं न कहीं चला जाता है। अतः सबसे पहले हमें अपने आप अर्थात् अपने मन

राजयोग : भारत की यौगिक संजीवनी

हमारे प्रथम ग्रन्थ श्रीमद्भगवद्गीता में परमात्मा ने अर्जुन को राजयोग के बारे में बताया है, ऐसा बहुत सारे विद्वत-जनों का कहना है। कुछ लोग कहते कि द्वापरयुग में महर्षि पतंजलि द्वारा राजयोग की शुरुआत की गई, परंतु कहीं इसका स्पष्टीकरण नहीं है। इसके कई विरोधाभास सामने आये, जिनमें से बहुतों का कहना है कि इसकी शुरुआत स्वयं परमात्मा द्वारा की गई। राजयोग सारे योग पद्धतियों का राजा है। राजयोग में मुख से मंत्रों का उच्चारण नहीं किया



मानसिक शक्ति नहीं है। इसके लिए अत्यधिक मानसिक शक्ति तो चाहिए ना! मानसिक शक्तियों को बढ़ाने के लिए तथा उच्च मानसिक अवस्था प्राप्त करने के लिए अधिक से अधिक ध्यान की ज़रूरत होती है। यह निश्चित रूप से सम्भव है यदि इसकी सही विधि पता चल जाए।

योग की सत्य परिभाषा

योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के युज शब्द से हुई जिसका अर्थ है जोड़ना। अब यहां तो स्पष्ट है कि किसे जोड़ेंगे।

से जोड़ना होगा। उसे दिशा देनी होगी। हमने योगासन कराते हुए गुरुओं को भी देखा है जो बीच-बीच में कहते हैं कि आप इन अंगों पर ध्यान दीजिए, मन के विचारों को देखिए आदि आदि। तो सबसे पहले मन से योग या जुड़ाव चाहिए। बार-बार विचारों पर आपको ध्यान देना होगा कि मैं ठीक सोच रहा हूँ, मेरा ध्यान कहीं और तो नहीं है। तो एक बात तो स्पष्ट है कि हमें योग के लिए ध्यान व अटेंशन चाहिए।

जाता बल्कि स्व के अर्थ में टिकने को कहा जाता है जिससे हमारी संचेतना का स्तर तेजी से बदलता है। राजयोग देह व देहभान से निकलने का तथा बार-बार स्वयं को आत्मा समझने की तरफ इशारा करता है। आत्माभिमानि स्थिति में स्थित होने का अर्थ है, आत्मा ही जीवनी शक्ति है अथवा वह दिव्य शक्ति है, जो हमारे भौतिक शरीर को संचालित करती है, अथवा रवांसोच्छ्वास की प्रक्रिया को जारी रखती है।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज

हम आर्यावर्त के निवासी हैं। जो अपने प्रारंभ में स्वर्णकाल था। उसी आर्यावर्त अर्थात् भारत देश को राजयोग से हम पुनः उसी अवस्था में ले आ पायेंगे। भारत देश पुनः देवभूमि बनेगा जहां सुख, शान्ति व सम्पत्ति के अखुट भंडार होंगे। और वह तब होगा जब सभी राजयोगी व राजऋषि बनेंगे। ऐसा मैं इसलिए कह रही हूँ क्योंकि जो कुछ भी आज मैंने पाया है वो परमात्मा द्वारा सिखाए गये राजयोग के आधार से ही है। हमारा संकल्प है कि सभी इसे अपनाकर स्वर्णिम दुनिया में अपना पद सुनिश्चित कर लें। इस अंतिम समय में मैं सभी के लिए शुभेच्छा रखती हूँ कि सभी राजयोग सीखें और सुख-शांति सम्पन्न बनें।



मा. प्रधानमंत्री श्री. नरेन्द्र मोदी जी यू.एन. में योग पर संबोधन देते हुए।

भारत के माननीय प्रधानमंत्री श्री. नरेन्द्र मोदी जी के अनुरोध पर ही 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया गया जो भारत के लिए बहुत गौरव की बात है। श्री. मोदी जी का कहना है कि हम होलिस्टिक हेल्थ की बात करते हैं, तब मुझे याद आता है कि योग हमारी प्राचीन अमूल्य देन है। योग मन व शरीर, विचार व कर्म, समय व उपलब्धि की एकात्मकता तथा मानव व प्रकृति के बीच सामन्जस्य का मूर्त रूप है। यह स्वास्थ्य एवं कल्याण का समग्र दृष्टिकोण है। यह हमारी जीवन शैली है। इस जीवन शैली में परिवर्तन लाकर तथा जागरूकता उत्पन्न कर समग्र प्रकृति व विश्व को परिवर्तित कर सकते हैं। आज की मूलभूत आवश्यकता में योग को शामिल करना चाहिए। अतः हम सबको पाँच हजार वर्ष पुरानी अपनी योग पद्धति को अवश्य अपनाना चाहिए।

परमात्म उवाचित सार्वभौमिक योग

जैसे सत्यों में सत्य परमात्मा को माना जाता है, वैसे ही योगों का राजा सिर्फ और सिर्फ राजयोग है। जिसका वर्णन परमात्मा ने स्वयं अपने मुख से गीता में किया है। चूंकि इस ज्ञान को समझने के लिए साधारण नेत्र की नहीं, दिव्य चक्षु की आवश्यकता है, उसके लिए हमें आत्म जागृति की आवश्यकता है।

भगवान ने स्वयं सिखाया है राजयोग
श्रीमद्भगवद्गीता सर्वशास्त्रमयी शिरोमणि है। विश्व भर में जीवन दर्शन पर विशेष टिप्पणी या यूँ कहें कि व्याख्या या विवेचन इसी धर्म ग्रन्थ को प्राप्त है। श्रीमद्भगवद्गीता के शुरुआती अध्यायों में परमात्मा ने गीता को विवेचित ही नहीं किया, बल्कि इसमें योग को पुनर्जागृत कर दिया। आप अगर गीता ग्रन्थ बार-बार पढ़ें तो उसमें भगवानुवाच पद का बार-बार वर्णन किया गया है। इसके 18 अध्यायों में परमात्मा ने योग के सभी पहलुओं को छुआ है। गीता में ज्ञान योग, कर्म योग, सन्यास योग, भक्ति योग आदि का वर्णन किया गया है। लेकिन ये सारे योग तो अपने आप में सम्पूर्ण नहीं हैं। इन सभी का सार यदि किसी योग में है तो वो सिर्फ राजयोग है। अगर गीता के अनुसार

देखा जाए तो योग आत्मा और परमात्मा के साथ प्रेमपूर्ण मानसिक अभिव्यक्ति है। आज समय बदला है तो योग के विविध रूप, हठ योग, सहज योग, अन्यानेक ध्यान व पद्धतियों से परमात्मा से जुड़ने की कोशिश कर रहे हैं। आज तो नैतिकता, मौलिकता आदि मूल्यों को भी लोग लांघ चुके हैं। आज कुछ ऐसे भी योग का अभ्यास कराया जाता है जिसका योग से कोई लेना-देना नहीं।

भगवान ने दरअसल गीता में

वैराग्य सिखाया

गीता का अंतिम अध्याय है 'नष्टोमोहाः स्मृतिर्लब्धा'। दुनिया में भी लोग वैराग्य की बात करते हैं, लेकिन वे अनासक्ति योग की बात नहीं करते। परंतु परमात्मा अनासक्ति वृत्ति की बात करते हैं। वो कहते कि घर



गृहस्थ में रहते कर्तव्यों का पालन करो, परंतु प्रकृति के पदार्थों में तथा दैहिक सम्बन्धियों में मोह का नाश करो। वो कहते हैं कि कर्म के बिना तो कोई रह ही नहीं सकता, अतः अब अज्ञान जनित कर्म व मनोविकार युक्त कर्म का त्याग करो। इसलिए अर्जुन ने कर्मों का या घरबार का सन्यास नहीं किया। उसने सामाजिक कर्मों को भी करना नहीं छोड़ा। दूसरी बात में भगवान यह भी कहते हैं कि तू अमुक कर्म कर, उससे तुझे 'यश लाभ' होगा, चक्रवर्ती राज्य प्राप्त करेगा अथवा श्रीमानों के यहाँ जन्म लेगा। इससे स्पष्ट है कि भगवान जो योग सिखाते हैं वो प्रवृत्ति मार्ग के अंतर्गत है। प्रवृत्ति मार्ग की ओर इंगित करने वाले योग को ही राजयोग कहते हैं। तो राजयोग सम्पूर्ण रूप से प्रवृत्ति योग के साथ जुड़ा हुआ है।

योग से जैसे होगा मन दुरुस्त शरीर खुद-ब-खुद हो जाएगा तंदुरुस्त

डब्ल्यू.एच.ओ. ने कहा कि व्यक्ति तभी सम्पूर्ण रूप से स्वस्थ माना जाएगा जब वो शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ हो, उसे ही सर्वांगीण स्वास्थ्य की संज्ञा दी जाएगी।

शारीरिक स्वास्थ्य

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण में बताया है।
▶ जिसकी हृदय व श्वसन प्रणाली सुचारु रूप से चल रही हो।
▶ जिसका वजन, ग्रन्थियों का साव, खून का दबाव, रक्तचाप ठीक चल रहा हो।
▶ व्यक्ति का मस्तिष्क तथा उसके तंतुओं का सम्पूर्ण रूप से चलना, उसका स्पंदन तथा क्रियान्वयन की प्रक्रिया का सुचारु होना।

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य आरोग्य का महत्वपूर्ण पहलू है। मानसिक तनाव शारीरिक बीमारियों को जन्म देता है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने मस्तिष्क को हर परिस्थिति में संतुलित रख सकता है।
▶ आत्मसंतोष यदि है तो हम मानसिक रूप से स्वस्थ हैं।
▶ विपरीत परिस्थिति में एकाग्रता न खोना।
▶ क्रोध, ईर्ष्या, नफरत, भय, आलस्य, चिंता, मोह आदि से पूर्णतः मुक्त होना मानसिक रूप से स्वस्थ होना है।

सामाजिक स्वास्थ्य

सामाजिक स्वास्थ्य के पाँच तत्व हैं –
▶ परिवार के सदस्यों के बीच आपसी स्नेह एवं शुभ भावना हो।
▶ बच्चों के समुचित विकास पर ध्यान देना आवश्यक है। माता-पिता को दोनों

के बीच संतुलन बनाना अति आवश्यक है।

▶ कुछ समय आध्यात्मिक मनन-चिंतन एवं जागृति लाने में व्यतीत करने से व्यक्ति के दृष्टिकोण में परिवर्तन आता है एवं वायुमंडल में भी अच्छे प्रकम्पन फैलते हैं।

आध्यात्मिक स्वास्थ्य

आध्यात्मिक स्वास्थ्य को मूर्त रूप देने का कार्य करती है हमारी आत्मजागृति।
▶ ज्ञान की यथार्थ स्थिति तथा आत्मा की अनुभूति का निरंतर अभ्यास
▶ मोह रहित शारीरिक एवं वैश्विक जीवन जीना।
▶ श्रेष्ठ कार्य तथा श्रेष्ठ चरित्र की सत्य निष्ठा।
▶ निरंतर बुद्धि का योग एक परमात्मा के साथ लगाना।

सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए यह भी ज़रूरी...

क्या अटेंशन चाहिए

ध्यान है धर्म और योग की आत्मा। ध्यान की प्रक्रिया बड़ी सरल है। हमें ध्यान अथवा अटेंशन यह देना होता है कि किस विचार को महत्व देना है, किसे नहीं देना है। इसलिए ध्यान करना ज़रूरी है। स्वयं को दूँढ़ने के लिए ध्यान ही एकमात्र विकल्प है।

दुनिया को अपने ऊपर ध्यान देने की ज़रूरत है चाहे वह किसी भी धर्म या देश का व्यक्ति हो। ध्यान से ही व्यक्ति की मानसिक संरचना में बदलाव हो सकता है। ध्यान या अटेंशन हमें एकाग्रता की ओर ले जाता है, एकाग्रता हमें योग या मेडिटेशन की ओर ले जाती है। भावार्थ है कि जब हम अटेंशन रखेंगे तो हमारी एकाग्रता बढ़ जाएगी और धीरे-धीरे हम जिससे जुड़ना चाहें जुड़ सकते हैं। ध्यान जागरूकता को बढ़ाता है।

स्वास्थ्य तो स्वस्थ आत्मा से होता प्रारंभ

आत्मा एक ऊर्जा है जो सभी शारीरिक गतिविधियों को सम्पन्न करती है तथा पूरे

शरीर को ऊर्जावान व सशक्त करती है। आत्मा शरीर के विकास में एक महत्वपूर्ण कारक है। जब आत्मा (मालिक) शरीर को छोड़ देती है, तो शरीर अपनी जागरूकता, सोचने की क्षमता, निर्णय, कार्य एवं अनुभव को खो देता है। शरीर से आत्मा के निकलने ही सभी शारीरिक कार्य शिथिल हो जाते हैं। इसलिए आत्मा जीवित मानव शरीर में जीवनशक्ति है। यह पीयूष ग्रंथि के हाइपोथैलमस में और ललाट के केन्द्र में अवस्थित होता है जो सभी इंद्रियों के सम्पर्क में होती है तथा इनके माध्यम से ही कार्य करती है। चेतन मन पाँच इंद्रिय अंगों से विचारों, भावनाओं और इच्छाओं तथा इच्छाओं के रूप में सूचनाएं प्राप्त करता है। इसके पश्चात् शरीर सभी कार्यों को मोटर अंगों द्वारा क्रियान्वित करता है।

'ध्यान' कोई क्रिया नहीं है

बहुत से लोग ध्यान को क्रिया या योग समझने की भूल करते हैं। बहुत से संत या महात्मा ध्यान की तरह-तरह की क्रांतिकारी विधियाँ बताते हैं, लेकिन वे यह नहीं जानते कि विधि और ध्यान में



फर्क है, क्रिया और ध्यान में फर्क है। क्रिया तो साधन है साध्य नहीं। क्रिया तो औजार है। क्रिया तो झाड़ू की तरह है। आंख बंद करके बैठ जाना ध्यान या योग नहीं है। किसी मूर्ति का स्मरण करना भी ध्यान नहीं है। माला जपना भी ध्यान नहीं है। अक्सर यह कहा जाता है कि पांच

मिनट ईश्वर का ध्यान करो - यह भी ध्यान नहीं स्मरण है। ध्यान है क्रियाओं से मुक्ति। व्यर्थ विचारों से मुक्ति का नाम ध्यान है।

ध्यान अथवा योग का प्रारंभ

ध्यान की शुरुआत से पूर्व की क्रिया यह है कि मैं क्या सोच रहा हूँ और क्यों

सोच रहा हूँ, इस पर हमें ध्यान देना है। हमारा विचार भविष्य या अतीत का तो नहीं है। आपके विचार कैसे हैं, इस पर ध्यान देना अति आवश्यक है। यदि विचार देह या देह के सम्बन्धियों से सम्बन्धित है, तो यह एक प्रकार का विकार है अर्थात् यह आपको पुनः बेकार या व्यर्थ की ओर ले जाएगा। वर्तमान में जीने से जागरूकता जन्मती है। भविष्य की कल्पनाओं और अतीत के सुख-दुःख में जीना ध्यान या योग के विरुद्ध है। सर्वप्रथम आपका अपने आप से योग या जुड़ाव होगा, आप यह देख पायेंगे कि मेरे मन में मुझ आत्मा का निजी स्वरूप, व उसके गुण ही चल रहे हैं या कुछ और! बस इस पर ध्यान देते-देते आप स्वयं से जुड़ने लगेंगे। मन में व्यर्थ संकल्पों का चलना बंद हो जायेगा। इसके बाद जब आप उन विचारों पर एकाग्र हो जाते हैं तो वैसे ही अपने मन के परदे पर पिता परमात्मा निराकार शिव, जो हमारे जैसे ही रूप में ज्योति बिंदु स्वरूप हैं, पर अटेंशन या ध्यान देना है। आप जैसे-जैसे ध्यान देते जायेंगे आपका योग परमात्मा से स्वतः लग जायेगा।

योग के प्रकार

विश्वभर में योगों के प्रचलन में आज क्रिया योग, हठयोग, सहज योग, आदि-आदि योग प्रचलित हैं। परन्तु आम जनमानस इन सभी योगों को करने में सहज महसूस नहीं करते, कारण इसकी सम्पूर्ण जानकारी के अभाव का होना। आज सभी लोग इसीलिए आसनों व श्वास-प्रश्वास की क्रिया कर अपने को स्वस्थ बनाने के प्रयास में लगे रहते हैं परन्तु इससे मन तो एकाग्र नहीं होता।

‘योग’ शब्द अपने आप में सम्पूर्ण है। लोग इसे जोड़ या मिलन भी कहते हैं। ‘योग’ शब्द का भावार्थ ‘आत्मा का परमात्मा से सम्बन्ध जोड़ना’ है। कई ग्रंथकार कहते कि ‘योग’ का अर्थ है – ‘चित्त की वृत्तियों का निरोध’। वास्तव में चित्त को एकाग्र करना योग का एक ज़रूरी अंग तो है किन्तु केवल वृत्ति-निरोध ही को ‘योग’ मानना ठीक नहीं है। वृत्तियों को रोक कर ‘परमात्मा में’ एकाग्र करना ज़रूरी है, तभी उसे ‘योग’ कहा जायेगा। अब वृत्ति की शुद्धि के लिए मन में उठने वाले संकल्प को शुद्ध करना ज़रूरी है। मन से मनुष्य, मन से

मानवता और महानता है। मन की शुद्धि राजयोग से ही हो सकती है। राजयोग की विधि से सर्वोच्च ऊर्जा के साथ स्वयं जुड़ जाते हैं। तब ही वृत्तियों का शुद्धिकरण होता है।

क्या है क्रिया योग?

कहा जाता है कि इस योग में विश्राम के आसन, बंध और मुद्रा आदि सम्मिलित हैं। इसमें शरीर को परमात्मा के वाहन के रूप में इस्तेमाल करते हैं। इससे नाड़ी एवं चक्र जागरण के साथ-साथ उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। क्रिया योग सजग कर्म है। यह अपनी वास्तविकता पहचानने का एवं आत्म-ज्ञान प्राप्ति का

मार्ग है। इसमें न केवल आसन, प्राणायाम, ध्यान तथा मंत्र में पूर्ण “सजगता” सम्मिलित है बल्कि अपने



वचन, विचार, स्वप्न और इच्छाओं के प्रति सतत् सजगता भी सन्निहित है। इस साधना में हमें अतिचैतन्य बनाने की

अपार क्षमता है। बस तत्परता चाहिए। आत्म-साक्षात्कार एवं अपने पाँचों शरीर (भौतिक, प्राणिक, मानसिक, बौद्धिक तथा आध्यात्मिक) के कायाकल्प हेतु 144 क्रियाओं का संकलन है।

क्या है हठयोग

चित्तवृत्तियों के प्रवाह को संसार की ओर जाने से रोककर अंतर्मुखी करने की एक प्राचीन भारतीय साधना पद्धति, जिसमें प्रसुप्त

कुंडलिनी को जागृत कर नाड़ी मार्ग से ऊपर उठाने का प्रयास किया जाता है और विभिन्न चक्रों में स्थिर करते हुए उसे शीर्षस्थ सहस्रार चक्र तक ले जाया जाता है।

सुदर्शन क्रिया

यह योग श्वास, शरीर और मन के बीच एक कड़ी की तरह है जो दोनों को जोड़ती है। यह विशेष क्रिया मन और शरीर को तारतम्यता में ले आती है। इससे थकान, तनाव, नकारात्मक भावनाएं, क्रोध आदि नष्ट हो जाते हैं तथा हम एक अच्छे जीवन की ओर बढ़ते जाते हैं।

प्रेमपूर्ण सम्बन्ध ही योग का आधार

योग को तीव्र करने वाली और एक श्रेष्ठ शक्ति है, प्रेम की शक्ति।

परमात्मा से हमारा प्यार अनन्य हो, अटूट हो। वह प्यार सर्व रूप से हो। प्यार किसी न किसी सम्बन्ध से होता है। बिना सम्बन्ध के प्यार नहीं होता। जैसे भाई-बहन का प्यार है। ये दोनों भाई-बहन हैं, इनमें भाई-बहन का सम्बन्ध है इसलिए भाई-बहन का प्यार है। जैसे दोस्तों का प्यार है। उन दोनों में दोस्ती का सम्बन्ध है इसीलिए उनमें दोस्ती का प्यार है। पिता-पुत्र का प्यार है, वे दोनों पिता-पुत्र हैं इसीलिए उनमें बाप-बेटे का प्यार है। प्यार के जितने

भी प्रकार हैं, वे किसी सम्बन्ध से जुटे हुए हैं। बिना सम्बन्ध के प्यार नहीं होता। अगर परमात्मा से हमारा पूरा प्यार है, तो माता-पिता, स्वामी-सखा सब वह हमारा एक ही है। आत्मा के सारे सम्बन्ध परमात्मा से ही जुटे हैं। वही हमारा दिलबर है। यह भावना जब तक हमारे में नहीं होगी, प्यार हमारा सब तरह से उससे जुटा नहीं होगा, तब तक हमारा योग श्रेष्ठतम होगा नहीं। एक तो प्यार सम्बन्ध से होता है, दूसरा प्यार, प्राप्ति से होता है। जब आपके ख्याल में यह रहेगा कि परमात्मा से हमें क्या-क्या प्राप्ति होती है, तब भी आपका योग



लगेगा। हरेक अपने जीवन में झाँककर और दलदल से निकालने के लिए क्या देखिये, परमात्मा ने आपको सर्व दुःखों नहीं किया होगा! उसको याद करके

परमात्मा का शुक्रिया करते उसके प्यार में लवलीन हो जाइये। परमात्मा ने हमारे ऊपर जो कृपा, दया की है उसी को याद करो तो योग अपने ऊँचे स्तर पर चला जायेगा। परमात्मा को याद करने की बात तो छोड़ दो, उनकी याद ही नहीं भूल सकती क्योंकि उन्होंने इतनी हमारी रक्षा की है, शिक्षा दी है। त्याग की शक्ति के अतिरिक्त जो प्रेम की शक्ति है यह भी योग की अग्नि को प्रज्वलित करती है। जितना हमारा प्रेम परमात्मा से जुटा होगा, उतना हमारा योग परिपक्व होगा, स्थाई होगा, निरन्तर होगा और गहरा होगा।

राजयोग की शक्ति को इन्होंने भी माना

योग करने से हम स्वस्थ एवं समृद्ध बन जाएंगे। आज इस चीज़ को सभी स्वीकार करने लगे हैं। इसपर बहुत सारी पद्धतियाँ लोगों ने अपनाई, लेकिन हर एक पद्धति में कुछ न कुछ कमी सबको नज़र आती है। लेकिन जैसे ही हमें राजयोग के बारे में पता चला, हमने इसको भी सीखा और यह इतना सहज है कि हमारी तो ज़िंदगी ही सहज हो गई। यह हम नहीं कह रहे हैं बल्कि हमारी जीवनशैली बोल रही है। जिन्होंने राजयोग से अपने जीवन को एक सकारात्मक गति प्रदान की, उनके कुछ अनुभव आपके समक्ष रख रहे हैं।

चित्त को नियंत्रित करता है राजयोग



ब्रह्माकुमारी संस्था महिलाओं द्वारा संचालित सबसे महान एवं ब्रह्मचर्य का शपथ ग्रहण करने वाली एकमात्र संस्था है। यहाँ ब्रह्मचर्य का अर्थ ब्रह्मा समान आचरण से है। आसन, प्राणायाम सिर्फ योगासन है, लेकिन चित्त का नियंत्रण राजयोग से ही होता है। इस कार्य के लिए मैं ब्रह्माकुमारीज की भूरी-भूरी प्रशंसा करता हूँ, जिसका आधार सम्पूर्ण पवित्रता है। मुझे अब विश्वास होने लगा है कि आने वाले कुछ समय में ही भारत स्वर्णिम प्रभात की ओर देखेगा। इस संस्था के बहुआयामी कार्यों को देखकर हम निरुत्तर हैं। क्यों, क्योंकि ये एक वृहद् महिला संस्था अर्थात् नारी शक्ति एक नये युग का शंखनाद कर रही है - भारतीय विदेश नीति के अध्यक्ष डॉ. वेद प्रताप वैदिक।

समग्र मानव हितार्थ



योग किसी धर्म की विरासत नहीं लेकिन समग्र मानवता के कल्याण, सर्वांगीण स्वास्थ्य, शांति, सुख एवं समृद्धि के लिए एक विज्ञान है, एक सकारात्मक, स्वस्थ और सरल जीवन शैली है जिसे ब्रह्माकुमारी संस्थान ने बखूबी अपनाया है और समग्र विश्व में इसको युद्ध स्तर पर फैला रहे हैं। उन्होंने कहा कि योग केवल आसन-प्राणायाम आदि हथ योग का नाम नहीं बल्कि या साधक की मानसिक, नैतिक, भावनात्मक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक विकास के लिए है। प्रतिस्पर्धा और तनाव युक्त वातावरण में राजयोग मानव समाज के लिए एक उत्कृष्ट रोग प्रतिरोधक तथा उपचारक जीवन प्रक्रिया है जो सभी राष्ट्रों के लिए उपयोगी है। इस दिशा में ब्रह्माकुमारी संस्थान पूरे मानवता के लिए कार्य कर रही है। - आयुष मंत्रालय के मंत्री श्री श्रीपाद येस्सो नाईक

योग से फैलता है प्रकम्पन



ऋषियों की वाणी के अनुसार सर्वेभवन्तु सुखिनः की पद्धति में मानव सेवा ईश्वर की सेवा है। जिसमें आप शान्त रहकर शांति के प्रकम्पन दूसरों को देंगे वही आपको वापस मिलेगा। योग से जब हम स्वस्थ रहेंगे तो ईश्वरीय प्रेम में हमारा मन रमा रहेगा। इसी से ईश्वर की प्राप्ति होगी। मैं ब्रह्माकुमारीज के प्रयास को नमन करता हूँ जो इतना प्यार भरा और सुंदर वातावरण बनाने में विश्व को सहयोग दे रही हैं। हमने भी यहाँ आकर देखा कि शांति की असीम अनुभूति सिर्फ और सिर्फ इसी योग में है, इसके प्रकम्पन से पूरा विश्व शांति की अनुभूति करेगा। मानव कल्याण के लिए समर्पित इस संस्था को मैं अपनी बहुत सारी शुभकामनाएं देता हूँ। - महाराज देवकीनंदन ठाकुर।

राजयोग अचूक औषधि



जीवन मूल्यों में निखार लाने के लिए सहज राजयोग का अभ्यास सजीवनी बूटी की तरह कार्य करता है। शारीरिक स्वास्थ्य की तंदुरुस्ती को बनाए रखने से पूर्व मानसिक तंदुरुस्ती के उपाय करने चाहिए। जिसके लिए ब्रह्माकुमारी संगठन द्वारा सिखाया जाने वाला राजयोग अचूक औषधि है। उनका यह भी कहना है कि आधुनिकता की चकाचौंध के युग में तनाव से मुक्ति प्राप्त करने के लिए युवाओं व महिलाओं को ब्रह्माकुमारीज की ओर से सिखाए जा रहे राजयोग का नियमित अभ्यास करना चाहिए। मेडिटेशन के ज़रिए मानसिक धरातल को मज़बूत बनाना चाहिए। - फिज़िकल फिटनेस मिस वर्ल्ड श्वेता राठौड़

सम्पूर्ण निरोगी बना देगा 'राजयोग'

सब कुछ सभी बदलना चाहते हैं। स्वास्थ्य भी अच्छा हो, सुख भी हो, शांति भी हो, समृद्धि भी हो। और चाहें भी क्यों नहीं, क्योंकि यदि मनुष्य हैं तो इन सभी चीजों की परम आवश्यकता है। सुख, शांति व समृद्धि हेतु मनुष्य अलग-अलग साधनों का इस्तेमाल कर रहा है, लेकिन इसके साथ भ्रम में भी है कि क्या मैं सही कर रहा हूँ, इसलिए उदासी, मायूसी छाया रहती है सबके चेहरे पर। हमारा अनुभव तो यही कहता है कि हमारे पास एक भाग्यदायिनी संजीवनी बूटी 'राजयोग' है जो समस्त रोगों का एकमात्र इलाज है। इससे शरीर आभामय और संचेतना परमात्मा से जुड़ी हुई होगी। यह कुछ नहीं सब कुछ बदल देगा। बस विश्वास कीजिए।

योग का प्रथम सोपान 'मैं ज्योति-बिन्दु हूँ'

योग के लिए सबसे पहले स्वयं को 'आत्मा' निश्चय करें क्योंकि इससे हमारी स्वयं की पहचान पक्की होगी। परमात्मा से जुड़ने के लिए हमें अपने आपको उसके स्तर पर ले आना पड़ेगा। यह सम्बन्ध आध्यात्मिक है, न कि शारीरिक। जैसे पावर हाउस की तार से घर की बिजली की तार जोड़ने के लिये तार के ऊपर का रबड़ उतारना पड़ता है तभी बिजली का करंट आता है, वैसे ही आत्मा का सम्बन्ध परमात्मा से जोड़ने के लिये देह रूपी रबड़ को भूलना पड़ता है अथवा उससे अलग होना पड़ता है। इसे ही आत्म-अभिमानि होना या 'प्रत्याहार' कहा गया है। इसके लिए हमें अपने को ज्योतिर्बिन्दु आत्मा समझना है।

है। स्वयं परमात्मा ही अपना परिचय देकर आत्मा को अपने साथ योग लगाने की विधि बताते हैं। यह योग 'राजयोग' इसलिए भी है क्योंकि इसे सभी के मन के राजा परमात्मा ने स्वयं



सिखाया। इस योग द्वारा हमारे संस्कार उच्च अथवा 'रॉयल' बनते हैं इसलिए भी इसे राजयोग कहा जाता है। राजयोग ही वर्तमान जीवन में कर्मों में श्रेष्ठता लाकर हमें कर्मन्द्रियों का राजा बनाता है।

कैसे करें राजयोग?

1. स्वयं के अंदर झाँकें

यह प्रथम कदम है, जिसमें आपको अपने व्यर्थ विचारों को हटाकर स्वयं को आत्मा समझना है। अब स्वयं के विचारों

के रूपों को आपको देखना है। यह आपके मानसिक विचारों की गति को सामान्य रूप से कम कर देगा। इसके लिए आप किसी भी आरामदायक स्थिति में बैठ सकते हैं।

2. अब उसे सही दिशा दें

आप सकारात्मक तथा श्रेष्ठ विचारों को बार-बार मन में दोहराएँ, इससे आपका मन व्यवस्थित हो जाएगा। उसे एक सही दिशा मिल जाएगी। विचारों के प्रवाह को रोकने से हमें सकारात्मक ऊर्जा की प्राप्ति होती है।

3. इन विचारों को दें मानसिक चित्रण

सकारात्मक तथा श्रेष्ठ विचारों को बुद्धि (तीसरी आँख) द्वारा इमेज या कलरफुल बनाकर देखना है। इससे हमारा अवचेतन मन पूर्णतया सक्रिय हो जाता है। रचनात्मक विचार जब हमारे अवचेतन मन से दृश्य रूप में आना शुरू कर देते हैं तो हमारा मन शांत होने लगता है। ये सकारात्मक और मूल्यवान चित्र न केवल हमारे शरीर और मन को आराम देते हैं बल्कि हमें सशक्त भी करते हैं।

4. इन चित्रों को दिव्यता दें

जब हम श्रेष्ठ विचारों रूपी चित्रों को परमात्मा की सर्वोच्च शक्तियों से

वेरीफाई (सत्यापित) कराते हैं तो उनमें और शक्ति आ जाती है। हमें कुछ भी नहीं सोच लेना है, हमें वो सोचना है जिससे हमारी आत्मा दिव्य बने, अर्थात् हम दिव्य बनें। इसके लिए सर्वोच्च सत्ता, परमात्मा जो गुणों का सागर है, उससे जुड़ना तो पड़ेगा ना! तभी हमारे अंदर ये सारी शक्तियाँ आ जायेंगी।

5. अब करें अनुभूति

किसी चीज को पक्का करने के लिए बार-बार उस चीज को दोहराना पड़ता है। इसके लिए हमें एकाग्रता की आवश्यकता है। जैसे आपकी एकाग्रता बढ़ेगी, अर्थात् एक श्रेष्ठ संकल्प में जब आप स्थित होंगे तो आपको सुखद अनुभूति होने लगेगी। आप एक ऐसी नई दुनिया में प्रवेश कर जाते हैं जहाँ आप पूर्णतः शांत हैं। इस अवस्था में आपकी इंद्रियाँ आपके वश हो जाती हैं जिससे आप शांत हो जाते हैं और आपका सर्वोच्च सत्ता से संपर्क हो जाता है, जिससे आप सम्पूर्ण रूप से शांति की अनुभूति में खो जाते हैं।

आसन और मुद्रायें भी हैं स्वास्थ्य हेतु सहायक

कम खर्च कर अधिक पाने की अवस्था में आज सभी मनुष्य हैं, और इनको इसका फल भी अच्छा चाहिए। हम बात कर रहे हैं आसन व मुद्राओं की जो एक रेजगारी की तरह हैं, जो हमें थोड़ा बहुत तो स्वस्थ और सुखी बना ही सकता है। इससे हम सम्पूर्ण रूप से तो स्वस्थ नहीं होंगे लेकिन अपने शरीर को कुछ हद तक अच्छा बनाने में उपयोगी ज़रूर साबित होंगे।

कुछ आसन और मुद्रायें निम्नलिखित हैं जिनसे आप संतुलित रह सकते हैं

पद्मासन : क्रिया - शारीरिक, आध्यात्मिक, मानसिक फायदा होता है।

लाभ : आलस्य घटता है, रूधिराभीसरण अच्छा होता है, वात, कफ का प्रकोप दूर होता है, गर्भाशय और बीजाशय के रोग दूर होते हैं। आध्यात्मिक उन्नति होती है।

वज्रासन : क्रिया - शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य में ज़बरदस्त फायदा होता है।

लाभ: यह एक ही ऐसा आसन है जो कभी भी किया जा सकता है। भोजन करने के बाद यह आसन तुरन्त करने से कब्ज दूर होती है व खाया-पिया तुरन्त हजम हो जाता है। जांघ, पैर, कमर आदि शरीर के भागों

में शक्ति आती है।

शवासन : क्रिया - हृदय एवं मानसिक रोगियों के लिए लाभकारी।

लाभ : थकान कम होती है, रक्त का दबाव घटता है, कोलेस्ट्रॉल नियमित रहता है। सोने से 15 मिनट पहले ये आसन करने से अच्छी नींद आती है।

मकरासन :

डायबिटीज़ एवं कमर दर्द के लिए बहुत लाभकारी है।

शून्य मुद्रा

: मध्यमा का अग्रभाग अंगूठे के मूल पर रखें। बाकी सब अंगुलियाँ सीधी रखें।

लाभ : कान के दर्द, आवाज़ बिगड़ गई हो, शरीर के अंग में कम्पन हो जाए तो यह मुद्रा बहुत ही फायदेकारक साबित होती है।

पृथ्वी मुद्रा

: अंगूठे का अग्रभाग और अनामिका के अग्रभाग को जोड़ करके बाकी अंगुलियाँ सीधी रखें।

लाभ: शारीरिक दुर्बलता दूर होती है,

दुबले लोगों के लिए फायदेकारक, स्मरण-शक्ति बढ़ती है, स्फूर्ति बढ़ती है।

ज्ञान मुद्रा : रीत- तर्जनी के अग्रभाग और अंगूठे के अग्रभाग को साथ में रखें।

बाकी अंगुलियाँ सीधी रखें।

लाभ : दिमाग के सभी रोगों में राहत मिलती है, अनिद्रा दूर होती है, मन शांत होता है, क्रोध, घबराहट, बेचैनी, फीट, मानसिक तनाव

दूर होता है, एकाग्रता, याददाश्त, ज्ञान बढ़ता है।

वायु मुद्रा

: तर्जनी के अग्रभाग को अंगूठे के मूल में रखकर वज्रासन में बैठें।

लाभ: बेचैनी, साइटिका, लकवा, पक्षाघात, हीस्टीरिया, जोड़ों के दर्द, गैस्टिक, स्पॉन्डीलाइटिस, पोलियो जैसे रोगों में रामबाण इलाज।



-: स्थानीय सेवाकेंद्र का पता :-

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय

Email.- mediabkm@gmail.com, omshantimedia@bkivv.org मो.09414154344

मुख्यालय- ब्रह्माकुमारीज़, ओम शान्ति मीडिया, पोस्ट बॉक्स-5, तलहटी, आवू रोड(राज.)-307510 मो.8107119445, 9414006096

कथा सरिता

कुएँ का मेंढक...

दो टैडपोल एक कुएँ में बड़ी मस्ती से घूम रहे थे। दोनों अपनी पूँछ हिलाते और बाकी मेंढकों को अपना खेल दिखाते। उनकी शैतानियाँ देखकर एक वयस्क मेंढक बोला, 'जितनी पूँछ हिलानी है हिला लो, कुछ दिन बाद ये गायब हो जायेगी। हा-हा-हा...'

ये सुनकर बाकी मेंढक भी हंसने लगे।

दोनों टैडपोल फौरन अपनी माँ के पास गए और उस मेंढक की बात बताते हुए बोले, 'माँ, क्या सचमुच हमारी पूँछ गायब हो जायेगी? 'हाँ', माँ बोली, 'यह प्रकृति का नियम है, जब हम पैदा होते हैं तो हमारी छोटी सी पूँछ होती है पर समय के साथ हम विकसित हो जाते हैं, ये पूँछ गायब हो जाती है और हमारे पैर निकल आते हैं, तब हम कुएँ के बाहर भी जा सकते हैं, लम्बी छलांगें मार सकते हैं और कीड़े-मकौड़े खा सकते हैं।'

माँ की बात सुनकर पहले टैडपोल ने मन ही मन सोचा, 'इससे पहले कि पूँछ गायब हो मैं और मस्ती कर लेता हूँ, तालाब के कई चक्कर लगा लेता हूँ और एक से बढ़कर एक करतब दिखाता हूँ।'

और ऐसा सोचकर वह दोबारा मस्ती में घूमने लगा।

वहीं दूसरे टैडपोल ने सोचा, 'जब ये पूँछ एक दिन गायब ही हो जानी है तो इससे खेलने और मौज-मस्ती करने से क्या फायदा, जब पैर निकलेंगे तब मौज की जायेगी।' और वह कुएँ के एक हिस्से में गुमसुम सा रहने लगा।

फिर एक दिन वो भी आया जब दोनों टैडपोल मेंढक विकसित हो गए।

दोनों काफी खुश थे और फैसला किया कि वे तालाब से निकल कर बगीचे में सैर करने जायेंगे।

पहला मेंढक किनारे पर पहुंचा और तेजी से छलांग लगा कर बाहर निकल गया। वहीं दूसरा मेंढक छलांग लगाने की कोशिश करता पर लगा ही नहीं पाता... मानो उसके पैरों में जान ही ना हो!

वह घबराया हुआ वापस अपनी माँ के पास पहुंचा और घबराते हुए बोला, 'मेरे पैर काम क्यों नहीं कर रहे... मेरा भाई तो बड़े आराम से छलांग लगा कर बाहर निकल गया पर मैं ऐसा क्यों नहीं कर पा रहा?'

माँ बोली, 'बेटे, ये तुम्हारी वजह से ही हुआ है, तुमने ये सोचकर कि एक दिन पूँछ चली ही जानी है उसका इस्तेमाल ही बंद कर दिया और चुप चाप कोने में पड़े रहने लगे... मेरे समझाने पर भी तुम नहीं माने और इसी वजह से तुम्हारा शरीर कमजोर हो गया, जिन अंगों का विकास ठीक से होना चाहिए था वो नहीं हो पाया और अब जिन पैरों का तुम इतने दिनों से इंतज़ार कर रहे थे वे भी बेकार निकल गए... मुझे अफसोस है पर अब तुम्हें अपनी पूरी जिन्दगी कुएँ का मेंढक बन कर ही बितानी होगी!

बहनों और भाइयों, कई बार इस वक्त जो हमारे जीवन में हो रहा होता है वो हमें बेकार लगता है, लेकिन आज के काम से इसलिए बचने की कोशिश मत करिए कि बाद में आपको ये काम नहीं करता है या वो काम आपको अप्रिय लगता है, बल्कि उस कार्य का आनंद लीजिये, उसे और अच्छे ढंग से करने का प्रयास करिए। तभी आपकी योग्यताओं का विकास हो पायेगा और आपकी आंतरिक शक्ति विकसित हो पाएगी और भविष्य में जब आप जिम्मेदार स्थान पर पहुंचेंगे तब आप उस कार्य को बेहतरीन ढंग से कर और करवा पायेंगे। अन्यथा उस दूसरे मेंढक की तरह आप भी अपनी सीमित क्षमताओं के साथ कुएँ के मेंढक बनकर ही रह जायेंगे!

बहनों और भाइयों, कई बार इस वक्त जो हमारे जीवन में हो रहा होता है वो हमें बेकार लगता है, लेकिन आज के काम से इसलिए बचने की कोशिश मत करिए कि बाद में आपको ये काम नहीं करता है या वो काम आपको अप्रिय लगता है, बल्कि उस कार्य का आनंद लीजिये, उसे और अच्छे ढंग से करने का प्रयास करिए। तभी आपकी योग्यताओं का विकास हो पायेगा और आपकी आंतरिक शक्ति विकसित हो पाएगी और भविष्य में जब आप जिम्मेदार स्थान पर पहुंचेंगे तब आप उस कार्य को बेहतरीन ढंग से कर और करवा पायेंगे। अन्यथा उस दूसरे मेंढक की तरह आप भी अपनी सीमित क्षमताओं के साथ कुएँ के मेंढक बनकर ही रह जायेंगे!

'उत्साह' बनाए रखता जिंदादिल

अमरीका में जीवन बीमा के विक्रय क्षेत्र में सर्वाधिक ख्याति प्राप्त फ्रैंक बैजर अपने व्यवसाय के आरंभिक काल में असफल हो चुके थे और उन्होंने अपने बीमा कंपनी के पद से इस्तीफा देने का निर्णय ले लिया था। एक दिन वे इस्तीफा लेकर कार्यालय पहुंच गए। उस समय प्रबंधक महोदय अपने विक्रेताओं की बैठक को सम्बोधित कर रहे थे। बैजर प्रबंधक-कक्ष के बाहर प्रतीक्षा करने लगे। अंदर से आवाज़ आई - 'मैं जानता हूँ कि आप सभी योग्य विक्रेता हैं, किंतु आप यह विशेष ध्यान रखें कि योग्यता से भी अधिक महत्वपूर्ण है उत्साह, आपका जोश, जीवन की ऊर्जा, जो मंज़िल की दिशा में आपकी सहायता

करती है। आपका उत्साह, आपका उमंग ही आपको सफलता के शिखर पर पहुंचा सकता है।'

इन शब्दों को सुनकर बैजर ने अपना निर्णय बदल दिया और जेब में रखे इस्तीफे को उसी समय फाड़ दिया। वे फौरन अपने घर चले गए। दूसरे दिन से फ्रैंक बैजर ने अपने काम को बड़े उत्साह के साथ करना शुरू किया। उनके उत्साह से ग्राहक इतने प्रभावित हुए कि कुछ वर्षों में वे अमरीका के नंबर वन सेल्समैन बन गए।

इस कहानी से हमें यही शिक्षा मिलती है कि उत्साही जीवन के संघर्ष में धन की आवश्यकता नहीं होती, बल्कि धन के बार-बार नष्ट हो जाने पर भी व्यक्ति उसे पैदा कर लेता है। उत्साह वह अग्नि है जो हमारे शरीर रूपी इंजन के लिए भाप तैयार करती है।

क्रोध से स्वयं की क्षति

सार्वभौम चक्रवर्ती सम्राट होते हुए भी महाराजा अंबरीष सुखों से परे थे और सतोगुण के प्रतीक माने जाते थे। एक दिन वे एकादशी व्रत का पारण करने को थे कि महर्षि दुर्वासा अपने शिष्यों सहित वहां पहुंच गए। अंबरीष ने उन्हें शिष्यों सहित भोजन ग्रहण करने का निमंत्रण दिया, जिसे दुर्वासा ने स्वीकार कर कहा, 'ठीक है राजन, हम सभी यमुना-स्नान करने जाते हैं और उसके बाद प्रसाद ग्रहण करेंगे।'

महर्षि को लौटने में विलंब हो गया और अंबरीष के व्रत-पारण की घड़ी आ पहुंची। राजगुरु ने उन्हें परामर्श दिया कि 'आप तुलसी-दल के साथ जल पीकर पारण कर लें। इससे पारण-विधि भी हो जाएगी और दुर्वासा को भोजन कराने से पूर्ण ही पारण करके पाप से भी बच जाएंगे।' अंबरीष ने जल ग्रहण कर लिया।

दुर्वासा मुनि लौटे तो उन्होंने योगबल से राजन का पारण जान लिया और इसे अपना अपमान समझकर महर्षि ने क्रोधित होकर अपनी एक जटा नोची और अंबरीष पर फेंक दी। वह कृत्या

नामक राक्षसी बनकर राजन पर दौड़ी। भगवान विष्णु का सुदर्शन-चक्र, जो राजा अंबरीष की सुरक्षा के लिए वहां तैनात रहता था, दुर्वासा को मारने उनके पीछे दौड़ा। दुर्वासा ने इन्द्र, ब्रह्मा और शिव की स्तुति कर उनकी शरण लेनी चाही, लेकिन सभी ने अपनी असमर्थता जताई। लाचार होकर वे शेषशायी विष्णु की शरण में गए, जिनका सुदर्शन-चक्र अभी भी मुनि का पीछा कर रहा था। भगवान विष्णु ने भी यह कहकर विवशता जताई कि मैं तो स्वयं भक्तों के वश में हूँ। तुम्हें भक्त अंबरीष की ही शरण में जाना चाहिए, जिसे निर्दोष होते हुए भी तुमने क्रोधवश प्रताड़ित किया है।' हारकर क्रोधी दुर्वासा को राजा अंबरीष की शरण में जाना पड़ा। राजा ने उनका चरण-स्पर्श किया और सुदर्शन-चक्र लौट गया।

तात्पर्य यह है कि क्रोध ऐसा तमोगुण है जिसका धारणकर्ता दूसरों के सम्मान का अधिकारी नहीं रह जाता, यहाँ तक कि भगवान भी उसे अपनी शरण नहीं देते।

गीता में भी वर्णित है-

क्रोध से मोह उत्पन्न होता है और मोह से स्मरणशक्ति का विभ्रम हो जाता है। जब स्मरणशक्ति भ्रमित हो जाती है तो बुद्धि का नाश होने पर मनुष्य अपनी स्थिति से गिर जाता है।



सांगली-महा.। 'राजयोग द्वारा सुखी व स्वस्थ परिवार' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, ब्र.कु. सुनीता, बिजनेसमैन सुरेश पाटिल, इंजीनियरिंग कॉलेज के प्रिन्सीपल नितिन सावगोव सर, सभापति संगीता खोत, ब्र.कु. दशरथ व अन्य।



राजनंदगांव-छ.ग.। 'संस्कार परिवर्तन से संसार परिवर्तन' विषयक दिव्य उद्बोधन समारोह में दीप प्रज्वलित करते हुए इंदौर ज़ोन निदेशिका ब्र.कु. कमला, ब्र.कु. सुदेश, जर्मनी, लीलाराम भोजवानी व ब्र.कु. पुष्पा।



मुम्बई। मेडिकल कॉन्फ्रेंस में डॉ. एस. नागेन्द्रन की ओर डॉ. मेहेर मास्टर मूस तथा प्रिन्स डॉ. बोडुरीन ओलुवा द्वारा डॉ. गितांजली को पी.एच.डी. की डिग्री प्रदान की गई। साथ हैं डॉ. उषा नायर व डॉ. रमेश।



सोलापुर-महा.। महाशिवरात्रि पर 'बर्फीला बाबा अमरनाथ दिव्य दर्शन' झाँकी का रिबन काटकर उद्घाटन करते हुए डॉ. जयसिद्धेश्वर शिवाचार्य स्वामीजी, लोकमंगल ग्रुप के अध्यक्ष विधायक सुभाष देशमुख, ब्र.कु. सोमप्रभा, पूर्व महापौर नलिनी चंदेले व अन्य।



तिवसा-अमरावती(महा.)। शिव जयंती महोत्सव के दौरान केक काटते हुए न्यायाधीश दलजीत कौर, जिला महिला कांग्रेस कमेटी अध्यक्ष छायाताई देडाळे, नगराध्यक्ष राजकन्या ताई खाकसे, नगरसेविका जयश्री ताई गुल्हाने, सुरजुसे ताई, ब्र.कु. सीता व ब्र.कु. जयश्री।



पाचोरा-महा.। महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. मीरा। सभा में ध्यानपूर्वक सुनते हुए ब्र.कु. भाई बहनें।

गैटीट्यूड मेडिटेशन...

हम सब यहाँ हैं और अपने सारे कार्य कर रहे हैं। परन्तु कार्य करने की सबकी अलग-अलग योग्यता व क्षमता है। हम सोचते हैं कि इसका कार्य जल्दी हो रहा है, शायद इसके ऊपर परमात्मा की ज़्यादा कृपा है, मेरा रुका

ऐसे बहुत सारे प्रश्न हममें उलझन पैदा कर रहे हैं। ना ही हमारा भाग्य बुरा है ना भाग्य बनाने वाला बुरा है, लेकिन हम कहाँ गलत कर रहे हैं, इसको नहीं समझ पा रहे हैं। आज हम आपसे कार्य और कार्य के परिणाम को ठीक करने



हुआ कोई कार्य देरी से पूरा होता है तो हम सोचते हैं कि शायद परमात्मा मेरे ऊपर मेहरबान कम है। लगता है अमुक व्यक्ति ने या किसी ने भी परमात्मा के लिए ज़्यादा पूजा पाठ कर ली है, मैंने कम की है इसलिए मेरा काम देरी से होता है या मेरा भाग्य ठीक नहीं है,

हेतु एक ऐसे प्रक्रिया की चर्चा करेंगे जिससे आपको सबकुछ आसान लगेगा।

हम मनुष्यों की आदत है हर समय अपने आपको कोसना, अपने भाग्य को कोसना, परिस्थिति को कोसना, परिणाम को कोसना। शायद भगवान

ने हमारे भाग्य में ऐसा ही लिखा है, इसलिए हमारे साथ ऐसा हो रहा है। हम हमेशा अपना एक ही पहलू देखते हैं, कभी भी दूसरे पहलू पर हमारा ध्यान नहीं जाता। कोई भी पिता अपने बच्चे का भाग्य ऐसा लिख सकता है कि वो ज़िन्दगी भर ठोकरें खाये! जब

उपाधि दे दें, और आपके पास चार बच्चे हैं, उनका भाग्य आपको लिखना है, तो आप कैसा लिखेंगे? अलग-अलग लिखेंगे कि एक को इंजीनियर बनाऊंगा, एक को डॉक्टर बनाऊंगा, या अच्छे से अच्छा लिखेंगे। भाई! अगर हम होंगे तो हम तो अच्छे से

कि आप यह कार्य ऐसे करो, आप यह कार्य ऐसे करते, आपका खुद ही अपनी बुद्धि



ब्र.कु. अनुज, दिल्ली

लगानी पड़ेगी। वैसे भी हमारी आदत बन चुकी है मांगने की या असंतुष्टता की। जितना भी हमारे पास है, हमको कम लगता है। उसे प्यार करने के बजाय हम कोसते रहते हैं कि हमारे पास तो कम है। अब हम आपको बताने जा रहे हैं कि कम क्यों है।

जब कभी आप पढ़ाई कर रहे थे, उस समय जब आपके माता-पिता आपको पैसे भेजते थे, तब तक वे इंतज़ार करते, जब तक आपकी तरफ से पैसे मिलने की जानकारी (एकनॉलेज) उन्हें नहीं मिल जाती। कहने का मतलब है कि वे परेशान रहते हैं कि पैसा मिला - शेष पेज 11 पर...

लॉ ऑफ अद्वैत कहता है कि जब आप किसी चीज़ के लिए बार-बार धन्यवाद करते हैं, तो वो चीज़ आपके पास अधिक मात्रा में आती है। खुशानसीब वे लोग नहीं हैं जिनका नसीब अच्छा है, बल्कि खुशानसीब वे हैं जो अपने नसीब से खुश हैं। तो हमारा नसीब हमेशा से अच्छा है और अच्छा रहेगा, लेकिन इसके लिए हमें परमात्मा को गैटीट्यूड देना होगा या धन्यवाद देना होगा या उसका कृपा पात्र बनना होगा।

दुनिया का लौकिक पिता ऐसा नहीं कर सकता, तो वो तो हम सभी का पिता है, हम सभी का पालनहार है, वो हमारे भाग्यविधाता हैं। वो हमारे भाग्य को खराब कैसे कर सकता है!

उदाहरण के रूप में यदि हम आपको थोड़ी देर के लिए भगवान की

अच्छा लिखेंगे और एक समान लिखेंगे। इससे एक बात तो सिद्ध है कि परमात्मा ने हम सबका भाग्य अच्छा ही लिखा और समान लिखा। भाव यह है कि अब भाग्य को उपयोग करने हेतु बुद्धि की आवश्यकता है। क्योंकि वो हमेशा तो आपके साथ नहीं रहेगा न

प्रश्न:- मेरे मन में बहुत ही व्यर्थ संकल्प चलते हैं, चाहते हुए भी मैं उन्हें नहीं रोक पाती। बाबा कह रहे हैं कि व्यर्थ-मुक्त बनो। तो इसके लिए मैं क्या विधि अपनाऊँ?

उत्तर:- माताओं में व्यर्थ का मुख्य कारण, व्यर्थ बातें करने व सुनने की आदत है। कइयों ने तो अपनी बुद्धि को कचरादान ही बना दिया है। याद रहे, स्वच्छ बुद्धि ही योग-युक्त हो सकती है। इसलिए पहले तो बातों को बंद करना होगा।

व्यर्थ का मुख्य कारण मनोविकार भी है। जो मनुष्य विषय वासनाओं में ज़्यादा रहा है, वह व्यर्थ संकल्पों का शिकार ज़्यादा है। चाहे काम-वासना हो या मोह-ममता। चाहे अहंकार व क्रोध हो या अनेक तृष्णाएं। अब पवित्रता को पूर्णतः धारण करना होगा व साधनाएं करनी पड़ेंगी।

व्यर्थ का एक प्रमुख कारण और भी है - वह है पापकर्म। अनेक मनुष्य अनेक पाप कर रहे हैं और वे समझते हैं कि हम तो पाप करते ही

नहीं। पाप आंतरिक शक्तियों को नष्ट करता जाता है। इससे मनुष्य का मन सेन्सीटिव होता रहता है और वह व्यर्थ को नहीं रोक पाता। अब पुण्य कर्मों का खाता बढ़ाना पड़ेगा।

यों तो व्यर्थ के अनेक कारण हैं, मनुष्य यदि सहनशील व संतुष्ट बने, यदि वो नम्र, सुखदाई व निरहंकारी बने तो उसके अनेक व्यर्थ संकल्प समाप्त हो सकते हैं। आप इन गुणों के ऊपर ध्यान दें।

प्रश्न:- मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि मनुष्य के मन में 60,000 संकल्प प्रतिदिन उठते हैं, इनमें से बहुत से व्यर्थ होते हैं और बाबा हमें व्यर्थ से मुक्त होने को कहते हैं। हम इतने संकल्पों पर कैसे ध्यान दें?

उत्तर:- आपको इतने संकल्पों को चेक करने की ज़रूरत नहीं। कभी कोई विशेष तरह के संकल्प चलें, उन्हें चेक करके चेंज करो। अन्यथा ये विधि अपनाओ। यदि आप सारा दिन 6 मास तक स्वमान की अच्छी प्रैक्टिस करें तो स्वतः ही ये साठ हजार संकल्प तीस हजार हो जायेंगे। आपको 6 मास ये साधनाएं करनी हैं। फिर यदि प्रतिदिन प्रतिघण्टा दो बार (एक मिनट) अशरीरीपन का अभ्यास करें तो ये संकल्प बीस हजार रह जायेंगे। और यदि ड्रामा के ज्ञान को यूज़ करो तो ये संकल्प 5 हजार ही रह जायेंगे। और यदि कर्मयोगी बनकर रहो तो ये संकल्प पांच सौ से हजार के बीच ही रह जायेंगे। महान् योगियों के ये संकल्प सारे दिन में 100 ही रह जायेंगे। वे होंगी अति शक्तिशाली आत्माएं। इस तरह आप व्यर्थ से मुक्त हो सकते हैं।

प्रश्न:- मुझे अमृतवेले अच्छे अनुभव नहीं होते। यद्यपि मैं नियमित उठता हूँ। मुझे बड़ी निराशा होती है। मैं क्या उपाय करूँ जो अमृतवेला आनन्दकारी हो?

उत्तर:- एक तो रात को नींद गहरी हो, भोजन 8 बजे तक खा लिया जाए ताकि नींद फ्रेश हो। पेट ठीक रहे तो सवेरे ज़्यादा सुख मिलेगा।

नींद के कारण या स्वप्नों के कारण कभी-कभी उठते ही हम फ्रेश नहीं रहते। मस्तिष्क भी सुस्त सा रहता है। हमें उसे एक्टिव करना है। मुँह धोयें, आँखों पर पानी डालें, चारपाई

भी छोड़ें और ब्रेन को एक्टिव करने के लिए सुन्दर विचार करें। जैसे:-

- मैं पद्मापद्म भाग्यशाली हूँ, मैं बहुत खुशानसीब हूँ...

- मैं विजयी रत्न हूँ, मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मैं एक महानात्मा हूँ....।

- बाबा मुझे वतन में बुला रहे हैं, वे मुझे देखकर मुस्करा रहे हैं....।

- वे मुझे शक्तियों व वरदान देना चाहते हैं....।
- कितना सुंदर समय है प्रभु-मिलन का। मुझे स्वयं में परमात्म सुख भर लेना है। ऐसा समय व ऐसा अवसर पुण्यात्माओं को ही प्राप्त हुआ है।

इस तरह के संकल्पों से स्वयं को चार्ज करें तो अमृतवेला अच्छा होगा।

प्रश्न:- अमृतवेले हम क्या-क्या अभ्यास करें जो ये समय पूर्ण सफल हो और हमें सम्पूर्ण संतुष्टता हो?

उत्तर:- पहले स्वयं को स्वमान में स्थित करें फिर 5 स्वरूपों का अभ्यास 3 बार करें।

इससे मन एकाग्र हो जायेगा व स्मृति स्वरूप हो जायेगा। फिर करें रूहानी ड्रिल का अभ्यास, इसमें ज्वालामुखी योग भी हो जायेगा।

रूहानी ड्रिल - मैं आत्मा भृकुटि सिंहासन पर विराजमान हूँ, स्वराज्याधिकारी हूँ कुछ देर इस स्वरूप में स्थित रहो। तत्पश्चात् अपने को प्रकाश के शरीर में बैठा फरिश्ता देखें जिससे चारो ओर प्रकाश फैल रहा है।

फिर अपने फरिश्ते स्वरूप से सूक्ष्म वतन में चलें, बाप दादा से मिलें, बातें करें, गले मिलें, शुक्रिया करें, उनका वरदानी हाथ सिर पर रखायें। फिर फरिश्ते शरीर को यहीं छोड़कर परमधाम चलें और सर्व शक्तिवान के पास रहें, उस पर मन व बुद्धि को स्थिर करें, उसकी किरणें ग्रहण करें।

फिर नीचे उतरें, सूक्ष्मवतन में सूक्ष्म शरीर में प्रवेश करें। फिर फरिश्ता बनकर नीचे स्थूल शरीर में प्रवेश करें। यह है रूहानी ड्रिल। तीन बार इसका अभ्यास करें। फिर ज्ञान सूर्य की किरणों के नीचे बैठे व चारो ओर किरणें फैलाएं।

प्रश्न:- मैं इंजीनियर हूँ। मेरी शिफ्ट ड्यूटी है तो अमृतवेला कई बार मिस होता है। कभी रात्रि 2 बजे सोते हैं तो कभी 2 से 10 बजे तक ड्यूटी पर होते हैं। तो मन खाता है, खुशी नहीं रहती।

उत्तर:- जब दो बजे घर आते हो, तब ही थोड़ा योग करके सो जाओ, फिर पूरी नींद लो और जब उठो तब से ही अच्छा योग कर लो। जब 2 से 10 बजे ड्यूटी है तब ड्यूटी पर ही थोड़ा-थोड़ा योग कर लो। जब भी आप जागो तब अच्छा योग करो। परेशान न हो, न अपनी खुशी गुम करो। बाबा को पता है कि आपकी शिफ्ट ड्यूटी है।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

उपलब्ध पुस्तकें

गीता में स्वयं भगवान ने बताया राजयोग के बारे में

विश्व के सबसे प्राचीन ग्रन्थ श्रीमद्भगवद्गीता में परमात्मा तथा अर्जुन के संवाद में यह बात स्पष्ट की गई है कि सारे योगों का राजा राजयोग है। अष्टांग योग में परमात्मा ने ज्ञान-योग, बुद्धि-योग, भक्ति-योग के साथ राजयोग की भी चर्चा की है। चौथे अध्याय में ज्ञान, कर्म, सन्यास, योगबल आदि आते हैं। आत्मा परमात्मा तथा इन दोनों से सम्बन्धित दिव्य ज्ञान का कार्य है, शुद्ध करना। ऐसा ज्ञान कर्मयोग का फल है। इस अध्याय में परमात्मा गीता के प्राचीन इतिहास को इस भौतिक जगत में बार-बार अपने अवतरण की महत्ता तथा सतगुरु के पास जाने की आवश्यकता का उद्देश्य बताते हैं। पहले श्लोक से लेकर अट्ठाहरवें श्लोक तक सगुण भगवान का प्रभाव और कर्मयोग के विषय का वर्णन है। ज्ञानसूर्य इस अविनाशी योग को कल्प के आरंभ में विवश मनुष्य को कहते हैं। विवश मनुष्य अर्थात् संस्कार रहित मनुष्य को कहते हैं। उन्नीसवें श्लोक से लेकर तेइसवें श्लोक तक योगी महात्मा पुरुषों के आचरण और उसकी महिमा बतायी गई है। चौबीसवें श्लोक से लेकर बत्तीसवें श्लोक तक हल सहित भिन्न-भिन्न यज्ञों का वर्णन किया गया है।

तेतीसवें श्लोक से लेकर बेयालीसवें श्लोक तक ज्ञान की महिमा स्पष्ट की गई है। इस तरह से भगवान अर्जुन को ज्ञान देते हैं। अर्जुन का एक महत्वपूर्ण प्रश्न जिसका उत्तर भगवान इस प्रकार देते हैं। अर्जुन ने प्रश्न पूछा कि सबसे पहले आपने ये ज्ञान किसको दिया था? तब भगवान कहते हैं कि अविनाशी योग को कल्प के आदि में मैंने सूर्य से कहा था। सूर्य से मनु को यही गीता प्राप्त हुई, मनु ने उसे

स्मृति में संजोया, मनु से इच्छावाक को मिली, जिसे राजऋषियों ने जाना। किन्तु इस महत्वपूर्ण काल में, ये ज्ञान लुप्त हो गया। भावार्थ यह है, सूर्य को कहना माना कि आरंभ में विवर्तमान मनुष्य जो संस्कार रहित मनुष्य है। सुरा ने सूर्य से मनु को दिया, इसका अर्थ है आत्मा में ही मन है। तो मन को प्राप्त होता है। मन से इच्छा में अर्थात् इच्छावाक को। इच्छा तब तीव्र हो वार संस्कारों में ढलाकर, यह योग वरमशः आचरण ता वान पहुँचता है। उ सा अवस्था में



ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

रीद्धि-सिद्धियों का संचार होता है। इस संसार में, आज लोगों को मेहनत नहीं करना है तुरंत फल चाहिए। इसलिए जहाँ रिद्धि-सिद्धि है, वहाँ वो तुरंत भागते हैं। कुछ किया नहीं और प्राप्ति हो गयी या किया किसी और ने और प्राप्ति हो गयी। ऐसी अवस्था जब आ जाती है, जिसके प्रभाव के कारण, यह ज्ञान लुप्त हो जाता है। मेहनत करना कोई नहीं चाहता है, इसीलिए ये ज्ञान लोप हो जाता है। ये है रहस्य कि सबसे पहले कैसे संस्कार रहित मनुष्य आत्माओं को दिया गया। स्वयं प्रकाशित जो आत्मा सूर्य के समान होती है, पूर्ण आभा वाली होती है। उसे अपने मन में संजोया और मन ने उसको अपनी स्मृति में रखा। स्मृति से फिर इच्छा तक आया,

जिससे पुरुषार्थ करने की प्रेरणा आती है। इच्छा में ढलकर फिर क्रमशः आचरण तक भी आता है। अच्छा भी लगता है ऐसा जीवन, लेकिन वह मेहनत करना नहीं चाहता है। रीद्धि-सिद्धियों का संचार आ जाता है, संसार में फिर मनुष्य उसके पीछे दौड़ने लगता है। जहाँ से सहज प्राप्ति बिना मेहनत के हो जाये, वहाँ बहुत अच्छा मेहनत कौन करेगा? योग कौन करेगा? इस ज्ञान की गहराई में कौन जायेगा? इसीलिए ज्ञान लोप हो जाता है। तब परमात्मा ने पुनः अपने अवतरण का महत्व बताते हुए कहा कि वो सद्गुरु परमात्मा अपने अनन्य भक्त आत्माओं पर आश्रित हैं। अपने अनन्य भक्तों के प्रति जो फिर भी पुरुषार्थ में लगे हुए हैं, ऐसी आत्माओं के लिए आश्रित हैं। वह जिस सतह पर खड़े होते हैं, उसी स्तर पर परमात्मा भी रथी बनकर उत्तम अविनाशी योग वर्णन कर उन भक्तों को डगमगाने से बचाते हैं, सम्भालते हैं, तभी उसका मन वश में हो पाता है। भगवान ही आकर मनुष्य के डगमगाते मन को संभाल कर उसको शक्ति प्रदान करते हैं। उत्तम रहस्यपूर्ण योग भी वर्णन करते हैं। उसके लिए रथी बनकर के आते हैं, अर्जुन के रथ में रथी बने। अर्जुन माना जो अर्जुन करने वाली आत्मा है। ऐसे परमात्मा का अनन्य भक्त उसका रथी बनता क्योंकि शरीर भी एक रथ है। इसलिए व्यक्ति जब शरीर छोड़ता है तो यही कहा जाता है 'अर्थी जा रही है अर्थात् अ-रथी, जिस पर रथी सवार ही है, ऐसा खाली रथ जा रहा है। ये शरीर भी एक रथ है, जिसमें ये पाँच इंद्रियां, पाँच घोड़े के समान हैं। इन्हीं इंद्रियों को वश करने मात्र से ही धर्म की स्थापना हो जाती है।



दिल्ली-पंजाबी बाग। सेवाकेन्द्र के 15वें वार्षिकोत्सव को बहुत ही धूमधाम से मनाया गया। जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ब्रह्माकुमारी शिवानी ने इस अवसर पर अपनी उपस्थिति से सभी को लाभान्वित करते हुए बताया कि किस प्रकार अपने मन को हम सहज ही परमात्मा में लगा सकते हैं। इस पावन अवसर पर ओ.आर.सी. गुडगांव की निदेशिका ब्र.कु. आशा ने सेवाओं का विस्तार करने के लिए अधिकाधिक प्रचार करने की प्रेरणा दी। दिल्ली पांडव भवन की निदेशिका ब्र.कु. पुष्पा ने बधाई देते हुए कहा कि दिल का प्यार व सच्चाई-सफाई वाली आत्माओं पर सदा ही शिव बाबा का आशीर्वाद व दृष्टि बनी रहती है। माउण्ट आबू से आयी ब्र.कु. उषा ने सभी को शास्त्रों की याद दिलाते हुए 14 वर्ष की तपस्या का समय बताया और अभी फल निकलने की शुभकामनाएं प्रकट की। इस अवसर पर सीनियर बैंक मैनेजर विवेक महाजन एवं मादीपुर विधानसभा अध्यक्ष ललित यादव व अन्य गणमान्य व्यक्ति भी उपस्थित थे। कार्यक्रम के अंत में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कोकिला ने सभी को अपने श्रेष्ठ संकल्पों की दृढ़ता बनाये रखने का संदेश देते हुए सभी को धन्यवाद दिया।



शांतिवन। ओमशान्ति मीडिया कार्यालय में राजयोग के बारे में गहन चर्चा करने के पश्चात् फिज़िकल फिटनेस मिस वर्ल्ड श्वेता राठौड़ को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका व ईश्वरीय साहित्य 'हेप्पीनेस इंडेक्स' भेंट करते हुए ओमशान्ति मीडिया पत्रिका के संपादक ब्र.कु. गंगाधर। साथ हैं ब्र.कु. दीपक हरके।



मुम्बई-जोगेश्वरी ईस्ट। शिवरात्रि के अवसर पर सीनियर पुलिस इंस्पेक्टर राजेन्द्र एस.निकम को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका का महाशिवरात्रि विशेषांक शिव अवतरण भेंट करते हुए ब्र.कु. किरण।



रतलाम-नज़र बाग कॉलोनी। रेलवे रनिंग रूम में फैमिली संगोष्ठी को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सीमा।



दीव। वर्कशॉप के पश्चात् समूह चित्र में वर्ल्ड रिकॉर्ड होल्डर, माइंड एंड मेमोरी ट्रेनर ब्र.कु. शक्तिराज, ब्र.कु. गीता, दीव एयरपोर्ट के डी.जी.एम. खत्री जी, सी.आई.एस.एफ. के चीफ एयरपोर्ट सिक्वोरिटी ऑफिसर, एयर इंडिया के टॉप ऑफिसर्स व एयरपोर्ट ऑफिशियल्स।

ग्रेटीट्यूड मेडिटेशन... - पेज 10 का शेष

या नहीं मिला, मिला तो बताया क्यों नहीं। अब इसमें आप गलत मत समझना कि क्या मेरे माता-पिता को मेरे ऊपर विश्वास नहीं है। भई! यहाँ विश्वास की बात नहीं है, यहाँ बात है जानकारी की, सच्चाई की। अगर आप पैसे का गलत इस्तेमाल भी कर रहे हो, लेकिन ये बात आपके माता-पिता को नहीं पता है तो वे क्या कर लेंगे। ज्यादा से ज्यादा पता चलने पर नाराज़ होंगे, लेकिन बाद में मन मारकर पैसे तो भेजते ही हैं ना।

ठीक इसी प्रकार से परमात्मा हमसे चाहते हैं कि आपको मैंने क्या नहीं दिया, घर दिया, परिवार दिया, पैसे दिये, रुतबा दिया, ओहदा दिया, लेकिन आपने कभी भी इसकी जानकारी (एक्नॉलेज) मुझे दी! यहाँ एक्नॉलेजमेंट का मतलब है आप इन सारी बातों के लिए क्या अपने ऊपर परमात्मा की कृपा नहीं समझते! हमारे हिसाब से तो ये परमात्मा का ग्रेस ही है जो हमारे पास सबकुछ है। लॉ ऑफ अट्रैक्शन कहता है कि जब आप किसी चीज़ के लिए बार-बार धन्यवाद करते हैं, तो वो चीज़ आपके पास अधिक मात्रा में आती है।

खुशानसीब वे लोग नहीं हैं जिनका नसीब अच्छा है, बल्कि खुशानसीब वे हैं जो अपने नसीब से खुश हैं। तो हमारा नसीब हमेशा से अच्छा है और अच्छा रहेगा, लेकिन इसके लिए हमें परमात्मा को ग्रेटीट्यूड देना होगा या धन्यवाद देना होगा या उसका कृपा पात्र बनना होगा। और यह प्रक्रिया रोज़ की रोज़ आपको दोहरानी होगी।

इसका तरीका यह है कि आप सुबह-सुबह जैसे ही उठते हैं, उसके तुरंत बाद ही अपने दोनों हथेलियों को बड़े ध्यान से देखें और यह सोचें कि अरे वाह! मैं कितना भाग्यशाली हूँ, मेरे हाथों में भाग्य की रेखायें निरंतर बदल रही हैं और दोनों हाथों को अपने मस्तक पर लगायें। फिर अपने शरीर के एक-एक अंग की तारीफ करें कि भगवान ने मुझे इतनी सुंदर आँखें दी हैं जिससे मैं देख सकता हूँ, इतने सुंदर कान दिये हैं जिससे मैं सुन सकता हूँ, इतना सुंदर मुखड़ा दिया, इतना सुजौल शरीर दिया, मेरा एक-एक अंग इतनी अच्छी तरह से काम करता है, इसके लिए हे परमापिता परमात्मा आपका बहुत-बहुत धन्यवाद। इसी क्रम में आगे बढ़ते हुए आप बेड से

नीचे उतरें और प्रकृति के पाँचों तत्वों को भी थैंक्स करें कि आप सबके सहयोग से ही मैं आगे बढ़ रहा हूँ। परमात्मा की श्वेत प्रकाश की किरणों को अपने ऊपर गिरते हुए देखें और उन किरणों के साथ ही अपने घर के एक-एक कोने में जायें और वहाँ परमात्मा के इस प्रकम्पन को फैलायें। साथ ही साथ घर के लिये, गाड़ी के लिये, पैसे आदि के लिये, अन्न के लिये, रोज़ पेट भरने के लिए परमात्मा को बहुत-बहुत थैंक्स करना है और उसे दिखाना है कि जो भी चीज़ें आपने मुझे दी हैं, आप देख लीजिए, मैं उसकी बहुत अच्छी तरह से सम्भाल कर रहा हूँ।

बस यही आपको ग्रेटीट्यूड परमात्मा के लिये करना है। आप देखना, कुछ ही दिनों में आपके पास जितना है उससे कई गुना अधिक होकर आ जाएगा। आपको सम्भालना मुश्किल हो जाएगा। हम ये नहीं कह रहे हैं कि ये एक दिन में होगा, लेकिन जब आप ये करना शुरू करेंगे तो आपको परमात्मा से भी प्रेम हो जायेगा, आपका मोह चीज़ों से खत्म होने लगेगा और आप ट्रस्टी बनकर इन चीज़ों को सम्भालेंगे।

आध्यात्मिक शांति ही विश्व की समस्याओं का समाधान: दादी

उज्जैन। ओम शांति का अनहद नाद हमारे अंदर गूँजता रहे। ओम शांति के सही अर्थ को मानना, जानना और करना तीनों ठीक हों तो ओम शांति का महामंत्र जीवन में सुख, शांति और परिवर्तन लाने में मददगार सिद्ध होगा। उक्त विचार ब्रह्माकुमारीज की संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी ने ब्रह्माकुमारीज द्वारा दत्त अखाड़ा क्षेत्र में बड़नगर रोड पर लगाए गए सत्यम शिवम सुंदरम मेले के उद्घाटन अवसर पर व्यक्त किये।

समारोह में उपस्थित परमार्थ निकेतन आश्रम, ऋषिकेश के अध्यक्ष स्वामी चिदानंद ससस्वती ने कहा कि मेला लोगों के मेल-मिलाप के लिए होता है न कि मैला होने के लिए। मेला अनुशासन के हाथ में हो, शासन के हाथ में नहीं। उन्होंने कहा कि ओम शांति में बहुत शक्ति है, इसे हमें अपनी दिनचर्या का अंग बनाना होगा।

केन्द्रीय सिंहस्थ मेला आयोजन समिति के सदस्य **माखन सिंह** ने बताया कि अब अच्छाई के लिए संघर्ष करने का समय आया है। उन्होंने आशा व्यक्त की कि ब्रह्माकुमारीज के इस मेले से समाज को सुखमय बनाने में मदद मिलेगी।

चारधाम उज्जैन के महामण्डलेश्वर **स्वामी शान्ति स्वरूपानंद गिरी जी** ने कहा कि समाज के वर्तमान हालात को देखते हुए आज पुनः मंथन और चिंतन करने का समय आ पहुंचा है। ज्ञानामृत पत्रिका के संपादक **ब्र.कु. आत्मप्रकाश** ने कहा कि इस आध्यात्मिक मेले से मनुष्य को उसके सबसे बड़े प्रश्न 'मैं कौन हूँ' का जवाब

पर हैफेड के चेयरमैन व घरोंडा के विधायक **हरविन्दर कल्याण** ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज के कार्यक्रम पूरे भारतवर्ष में चल रहे हैं। यह श्रेष्ठ व्यक्तित्व के निर्माण के लिए कार्य कर रही है।

बी.जे.पी के जिलाध्यक्ष **भगवान दास कबीरपंथी** ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज पूरे विश्व को जीने की कला सिखाने का काम कर रही है। इस अवसर पर **ब्र.कु. अमीरचन्द**, **ब्र.कु. मृत्युंजय**, **ब्र.कु. भूपाल** ने भी अपने-अपने विचार व्यक्त किये तथा



उज्जैन में कुम्भ मेले में 'सत्यम शिवम सुंदरम मेले' में दीप प्रज्वलित करने के उपरांत संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी के साथ सभी अतिथिगण सभा का अभिवादन करते हुए। मिलेगा। उज्जैन के सांसद चिन्तामणी से आयीं **ब्र.कु. मुन्नी**, **म.प्र. के शिक्षा**

इन्दौर में ओम प्रकाश भाईजी सभागार का उद्घाटन

- सभागार का उद्घाटन दादी रतनमोहिनी जी के कमल हस्तों द्वारा।
- इससे हुई ताज़ा इंदौर ज़ोन के पूर्व निदेशक भाईजी की स्मृतियाँ।
- भाईजी ने इंदौर सहित मध्य प्रदेश, राजस्थान, छत्तीसगढ़ और समीपवर्ती उड़ीसा के क्षेत्रों में मनुष्यों के अंदर आध्यात्मिकता की अलख जगाई।
- भाईजी की आशा को परिपूर्ण करना हमारा उत्तरदायित्व-**ब्र.कु. मुन्नी**
- उनके द्वारा किये गये कर्म लोगों को हमेशा प्रेरणा देते रहेंगे - **रमेश मित्तल**, **कुलाधिपति**, **मेडिकेप्स विश्व विद्यालय**।
- **मेडिकेप्स विश्व विद्यालय** के **कुलाधिपति रमेश मित्तल** ने कहा कि **ओम प्रकाश जी** का व्यक्तित्व सकारात्मक ऊर्जा से परिपूर्ण था।

मालवीय ने मेले की सफलता के लिए राज्यमंत्री **पारस जैन** आदि गणमान्य शुभ कामनाएं दीं। **ब्र.कु. मृत्युंजय** ने जन उपस्थित थे। कार्यक्रम की अध्यक्षता क्षेत्रीय निदेशिका **ब्र.कु.**

- जनता को मिला दादी का आशीर्वाद।
- ब्रह्माकुमारी संस्थान की धूमधाम से निकली पेशवाई व हुआ दादी रतनमोहिनी का भव्य स्वागत।
- मनोरमा गार्डन में मध्यप्रदेश शासन की ओर से शिक्षा राज्यमंत्री **पारस जैन** ने दादी का किया अभिनंदन।
- दो किलोमीटर से भी ज़्यादा लम्बी इस पेशवाई में सबसे आगे श्वेत वस्त्रों में 101 ब्रह्माकुमारी बहनें निकलीं सिर पर कलश लेकर।
- लगभग 10 हजार श्रद्धालु हुए शामिल।
- नगरवासियों में दादी रतन मोहिनी के दर्शन के लिए देखने को मिला भारी उत्साह।

इस आध्यात्मिक मेले से विश्व में शांति कमला ने किया। कार्यक्रम का स्थापित करने में मदद अवश्य संचालन इलाहाबाद की वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका **ब्र.कु. मनोरमा** ने किया। मिलेगी। इस अवसर पर माउण्ट आबू



दादी रतनमोहिनी के साथ समारोह के दौरान केक काटते हुए माननीय मुख्यमंत्री **मनोहर लाल खट्टर**, **वी. ईश्वरैया**, **ब्र.कु. अमीरचंद**, **मेयर रेणु बाला**, **ब्र.कु. प्रेम बहन**, **अतिथिगण व कन्याएं**। करनाल की पाँच कन्याओं का दिव्य पूजा, **ब्र.कु. सुमन**, **ब्र.कु. मीना**, **समर्पण समारोह हुआ जिसमें ब्र.कु. ब्र.कु. रीना**, **ब्र.कु. रजनी** शामिल हैं।



मेहसाना-गुज.। नवनिर्मित सेवाकेन्द्र 'गॉडली पैलेस' के उद्घाटन व चार बहनों के समर्पण समारोह के अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी। साथ हैं **ब्र.कु. मुन्नी**, **ब्र.कु. करुणा**, **ब्र.कु. सरला**, **जोनल डायरेक्टर**, **ब्र.कु. सरला**, **सबजोन इंचार्ज**, **मेहसाना**, **ब्र.कु. तृप्ति**, **ब्र.कु. हंसा**, **ब्र.कु. अमर**, **ब्र.कु. कुसुम** व अन्य।

नवनिर्मित भवन उद्घाटन व दिव्य समर्पण समारोह



समारोह में सम्बोधित करते हुए दादी रतनमोहिनी। साथ हैं माननीय मुख्यमंत्री **मनोहर लाल खट्टर**, **वी. ईश्वरैया**, **ब्र.कु. अमीरचंद** व अन्य मेहमान।

करनाल-सेक्टर 7-9। ब्रह्माकुमारीज एक अंतर्राष्ट्रीय आध्यात्मिक एवं सामाजिक संस्था ही नहीं, विचारधारा भी है। यह संस्था समाज को नई राह दिखाने का काम कर रही है। ये उद्गार हरियाणा के मुख्यमंत्री **मनोहर लाल खट्टर** ने ब्रह्माकुमारीज के करनाल सेवाकेन्द्र द्वारा आयोजित 'नवनिर्मित भवन उद्घाटन व दिव्य कन्या समर्पण समारोह' में व्यक्त किये।

उन्होंने कहा कि ब्रह्माकुमारीज पूरे विश्व को एकता के सूत्र में बांधने का कार्य कर रही है, इनके द्वारा चलाये गए कार्यों ले रही है। दिव्य समर्पण समारोह में ब्रह्माकुमारीज माउण्ट आबू की संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी ने कहा कि जब-जब धर्म की अति ग्लानि होती है तब-तब भगवान गुप्त रूप में आकर समाज को आईना दिखाने का काम करते हैं।

- करनाल में पाँच कन्याओं का हुआ समर्पण समारोह
- शुद्ध संकल्प ही जीवन में सफलता का मूलमंत्र - **मनोहर लाल खट्टर**
- चरित्र निर्माण का अद्भुत कार्य सिर्फ ब्रह्माकुमारीज ही कर रही है।
- धर्म की अति ग्लानि के समय परमात्मा आकर हमें दिखाते सत्य मार्ग - **दादी रतनमोहिनी**।
- एक निश्चित उद्देश्य का संकल्प लेकर करती है कार्य ब्रह्माकुमारीज - **वी. ईश्वरैया**।

से हमें सीख लेनी चाहिए। समारोह में मुख्य संसदीय सचिव मुख्यमंत्री ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज बख्शीश सिंह विर्क ने कहा कि वर्तमान महिला सशक्तिकरण, बेटी पढ़ाओ समय में जिस भी व्यक्ति को शान्ति सशक्त बनाओ, स्वच्छता मिशन आदि चाहिए उसे माउण्ट आबू आध्यात्मिक महत्वपूर्ण अभियानों में बढ़चढ़ कर भाग जगह घूमकर आना चाहिए। इस अवसर

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 3rd May 2016

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।