

# आम शान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 17 अंक-5 जून-1, 2016 (पाक्षिक) माउण्ट आबू 8.00

## उज्जैन में 'सत्यम शिवम सुंदरम' का उठा अनहद नाद सभी संतों ने मिलकर एक साथ किया शंखनाद

'सत्यम शिवम सुंदरम' मेले का संतो ने किया अवलोकन ...कहा, ब्रह्माकुमारियाँ खोल रही मुक्ति का द्वार....



चैतन्य देवियों की झाँकी का उद्घाटन करते हुए पायलट बाबा, ब्र.कु. आशा, भिलाई, ब्र.कु. भावना, जबलपुर व अन्य।



स्वामी अलखगिरी जी महाराज राजयोग मेडिटेशन की अनुभूति करने के बाद इंदौर की क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला, ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. पुष्पा व अन्य बहनों से वार्तालाप करते हुए।



कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए महामण्डलेश्वर जनार्दन हरि महाराज, क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. हेमलता, ब्र.कु. भावना तथा संतजन।

उन्होंने कहा... ईश्वर से मिलने का मार्ग यहीं... आये सभी शिव के निकट, नदी क्षिप्रा के तट उज्जैन की नगरी, भरी संतों से सगरी

**पवित्र मन से ही होता परमात्मा से मिलन**

**उज्जैन।** सिंहस्थ कुम्भ में ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित 'सत्यम शिवम सुंदरम' मेले में चैतन्य देवियों की झाँकी का उद्घाटन करने के पश्चात् अपने आशीर्वचन में **पायलट बाबा** ने कहा कि यहाँ पर मन को शुद्ध एवं पवित्र बनाने की सहज विधि बताई जाती है। निर्विकारी मन से परमात्म मिलन होता है। उन्होंने कहा कि ये संस्था सारे विश्व में अपने सेवाओं के द्वारा मनुष्य मात्र को सच्ची राह दिखाकर परमात्मा से मिलने का संदेश देती है। आध्यात्मिकता एवं राजयोग के माध्यम से ही मनुष्य मात्र को बदला जा सकता है, क्योंकि राजयोग से अपनी क्षमता और विशेषताओं का भली भाँति पहचान मिल जाती है, ये इस संस्थान ने कर दिखाया है।

**यहाँ हुआ नवशक्ति का संचार**  
**पंच दशनाम जुना अखाड़ा, भरूच के महामण्डलेश्वर स्वामी अलख गिरी महाराज** ने मेले का अवलोकन करने के उपरांत कहा कि मेले से मन में नवशक्ति का संचार हो रहा है। पाँच हजार वर्ष बाद मनुष्य जाति का उद्धार करने में आऊंगा, ये परमात्म उवाच है। वर्तमान समय वो चरितार्थ हो रहा है ब्रह्माकुमारियों द्वारा। ब्रह्माकुमारियों द्वारा पूरे विश्व में शांति का संदेश देना एक सराहनीय प्रयास है।

**मनुष्यों को पुण्यात्मा बनाने का अनुपम प्रयास**  
**गंगा भजन आश्रम, हरिद्वार के महामण्डलेश्वर स्वामी अनंतानंद** ने कहा, जहाँ वर्तमान समय कलियुग में काम, क्रोध आदि विकार समाज में

बढ़ रहे हैं, ऐसे समय में ब्रह्माकुमारी बहनें मेले के माध्यम से सभी को शांति का संदेश दे रही हैं। लोग आज  
  
महामण्डलेश्वर स्वामी अलखगिरी महाराज व अन्य संतजनों के साथ ब्र.कु. आशा।  
व्यसनों की तरफ भाग रहे हैं और ब्रह्माकुमारी संस्था उन्हें देवत्व की तरफ मोड़ने का कार्य कर रही है। मनुष्यात्मायें पाप कर्मों को छोड़कर पुण्यात्मा बन जायें, यह दुनिया सुखमय बन जाये, ऐसा इस संस्था का प्रयास है।

**ईश्वर से मिलने का मार्ग यहीं**

**रसिक पीठाधिश्वर, अयोध्या के महामण्डलेश्वर स्वामी जन्मेजय** ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज ने ईश्वर को ढूँढ़ने का मार्ग प्रदर्शित किया है। इस मेले में विषयों का प्रस्तुतीकरण सराहनीय है। वर्तमान समय सारे स्कूल, कॉलेज तो खुल रहे हैं, लेकिन ये मात्र उदरपूर्ति के साधन हैं। केवल ब्रह्माकुमारी संस्थान एकमात्र विद्यालय है जहाँ ईश्वर से मिलने का मार्ग बताया जाता है। इस संस्थान के प्रयासों से समाज में देवत्व अवश्य आयेगा, यह मेरी शुभकामना है।

**सात्विकता का कर रही हैं प्रचार**  
**अंतर्राष्ट्रीय प्रज्ञा मिशन नई दिल्ली के संस्थापक एवं आह्वान अखाड़ा के महामण्डलेश्वर स्वामी प्रज्ञानंद** ने कहा कि संतों का काम ईश्वर का

दर्शन कराना है। संतों का जीवन सात्विक और सादगीपूर्ण होना चाहिए। उन्होंने कहा जैसा अन्न होगा वैसा हमारा मन होगा, जैसा पानी होगा वैसी वाणी होगी। इस दिशा में ब्रह्माकुमारीज का प्रयास सराहनीय है जो सात्विकता का प्रचार कर बहुत अच्छा कार्य कर रही है।

**गौरवमयी आध्यात्मिक शक्ति का पुनरुत्थान**

**फैजपुर महा. के महामण्डलेश्वर जनार्दन हरि महाराज** ने अपने आशीर्वचन में कहा कि भारतीय संस्कृति में नारी शक्ति को गरिमामय स्थान प्राप्त है, मातृ शक्ति माँ भगवती का ही रूप होती है। महिलायें राजयोग का अभ्यास कर अपनी गौरवमयी आध्यात्मिक शक्तियों को जागृत कर

- शेष पेज 11 पर...



महामण्डलेश्वर स्वामी जन्मेजय महाराज को मेले का अवलोकन कराते हुए ब्र.कु. जयंती।



कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए महामण्डलेश्वर स्वामी प्रज्ञानंद के साथ ब्र.कु. हेमा व ब्र.कु. जयंती।



महामण्डलेश्वर स्वामी निरंजन महाराज को मेले का अवलोकन कराते हुए ब्र.कु. सरिता, धमतरी।



आचार्य चित्तप्रकाशानंद गिरी महाराज का साक्षात्कार कराते हुए ब्र.कु. मंजू, विलासपुर।

## जीवन का एक्स-रे...

सुख प्रत्यक्ष क्षण में है। प्रत्येक नयी प्रभात नये उज्ज्वल भविष्य को सूचित करती है, जिसमें प्रेम, संतोष, उल्लास और निःस्वार्थ सेवा की लेन-देन कर सकते हैं। सूर्य की कोई भी किरण निराशा और हताशा के साथ आती है क्या? सूर्य की एक ही प्रतिज्ञा है, प्रकाश दान द्वारा मनुष्य के तन-मन को प्रकाशित करना।

जीवन के कौन से क्षेत्र में माफी का प्रायोजन नहीं...

मैं ज्ञानी हूँ, मैं ना-लायक हूँ, मैं अज्ञानी हूँ, मैं अमीर हूँ, मैं गरीब हूँ, मैं समर्थ हूँ, मैं कमजोर हूँ, मैं विजेता हूँ, मैं पराजित हूँ।

वास्तव में मनुष्य जग के साथ जितना घनिष्ठ नाता

जोड़ता है, उतना खुद के साथ निकटता का नाता नहीं जोड़ता।

हम अपने 'मैं' के रक्षक या भक्षक होकर जीते हैं।

किसने आपको ना-लायक बनाया? किसने आपको अज्ञानी बनाया? किसने आपको गरीब बनाया और लाचार बनाया?

जो जीवन को तुच्छ मानता है उसे जीवन का पुरस्कार कहाँ मिलेगा? तुच्छता को अपनायेंगे तो तुच्छकार ही मिलेगा!

हम दूसरों को क्षमादान करने में गौरव और शालीनता की अनुभूति करते हैं, लेकिन खुद को भी स्वयं को क्षमा का अधिकार है, इसके बारे में हम स्वस्थ चित्त से विचार करते हैं?

हम आनंद वितरक बनने के बजाय उदासी वितरक बनने तो हममें आंतरिक प्रसन्नता कहाँ से प्रकट होगी? प्रसन्नता प्रकट करने के लिए ईश्वर ने हमें चेहरा दिया है, चेहरे पर मुस्कराहट और मधुर स्मित के भाव के झरने दिये हैं। हम मित्र या स्वजन को देखते हैं तो हर्षित होते हैं, स्मित बिखेरते हैं, लेकिन शत्रु को देखें तो मन में बैठे पुर्वाग्रह के विकृत भाव से धिक्कारते हैं, उसके प्रति हम स्मित बिखेरते हैं क्या? मन ही मन उनके प्रति कल्याण चाहते हैं क्या? मानवता मर जाती है तब....।

हर रोज़ खुद ही खुद को पूछना होगा कि - मुझसे मानवता विरुद्ध कोई कार्य हुआ है या नहीं? क्या मैंने विश्वासघात को अपना मित्र बनाया है? मैंने प्रेम किया है या प्रेम का नाटक? मैंने सस्ती लोकप्रियता का चोला तो नहीं पहना है? किसी ने मुझे खरीदा तो नहीं है या मैंने चतुराई से किसी को खरीदने की कोशिश की है?

मैंने अपने दुःख के कारण या आवेश में आकर किसी के सुख को छीना तो नहीं है?

जीवन के हरेक क्षेत्र में श्रेष्ठ दिखाने की चाह हम रखते हैं। उत्तम अभिनेता, विशेष लेखक, उत्तम व्यवसायी, प्रख्यात खिलाड़ी, लेकिन हमने उत्तम मनुष्य के रूप में भूमिका उत्कृष्ट बनाकर बजाया है या नहीं, उस पर विचार करने की फुर्सत है या नहीं?

रोटी, कपड़ा और मकान, नौकरी और बैंक बैलेंस के अलावा भी बहुत कुछ ऐसा है जो आपको खुशी दे सकता है। फिर भी हम स्वयं खुद को हराते हैं, स्वीकारने योग्य का तिरस्कार और त्यागने योग्य को अपनाते हैं।

अब्राहम लिंकन के शब्दों में कहें तो - सुख, ये मन की स्थिति है। अपने आस-पास के भौतिक पदार्थों में खोजने पर भी नहीं मिलेगी। संपत्ति-प्रतिष्ठा या पद में सुख है ही नहीं। जो लोग ज़रूरत से ज़्यादा धन एकत्रित करने में संपूर्ण ज़िन्दगी को खर्च कर देते हैं, वे भ्रमित और हताशा मनुष्य हैं। उन्हें जब समझ में आता है कि पैसा सुख का एक कण भी खरीद नहीं सकता, तब तक तो बहुत देर हो चुकी होती है। अभी हमारे पास जो कुछ भी है, उसके प्रति संतोष और कद्र रखना, यह उद्गार ही सुख है। सुख वर्तमान में है।

सुख प्रत्यक्ष क्षण में है। प्रत्येक नयी प्रभात नये उज्ज्वल भविष्य को सूचित करती है, जिसमें प्रेम, संतोष, उल्लास और निःस्वार्थ सेवा की लेन-देन कर सकते हैं। सूर्य की कोई भी किरण निराशा और हताशा के साथ आती है क्या? सूर्य की एक ही प्रतिज्ञा है, प्रकाश दान द्वारा मनुष्य के तन-मन को प्रकाशित करना। कभी सूर्य को हमने 'थैन्क यू' - शेष पेज 8 पर



- ब्र. कु. गंगाधर

## फरिश्ता बनना है तो पाँव धरती पर न हो

सभी मिलकर जब ओम् शान्ति बोलते हैं तो अच्छा लगता है, बहुत खुशी होती है। वाह! वाह! डायमण्ड हॉल फुल है। अच्छा है। कितने प्यारे लगते हैं। अभी मैं क्या बताऊँ मेरे दिल में क्या है? दिल में है दिलाराम। दिल में दिलाराम होने से सच्चाई और प्रेम है तो खुशी बहुत है। अभी हर मुरली में अव्यक्त मास का विशेष अभ्यास रोज़ाना मुरली के स्लोगन के बाद लिखा हुआ आता है, तो दिन भर में देखते हैं। चेहरा और चलन, यह आँखें दिखाती हैं। बाबा ने ब्रह्मा तन से हमको पक्का ब्राह्मण सो देवता बनाने के लिए इतनी पालना, पढ़ाई दी है।

जब मुरली पढ़ते हैं तो क्या लगता है? मैं साक्षी होकर बोलती हूँ, जो भी बाबा हमारे से चाहता है, कोई भी परिस्थिति होती नहीं है जब स्वस्थिति है। अटेन्शन है तो टेन्शन से फ्री हैं। कोई टेन्शन की बात आई तो उसके आगे सिर्फ ए लगा दो तो कोई टेन्शन नहीं होगा। अटेन्शन है तो बाबा मेरा साथी है और साक्षी होकर के प्ले करो। यह पढ़ाई बहुत अच्छी है। या तो कहेंगे बाबा या कहेंगे ड्रामा! जैसे यह दो आँखें हैं ना, तो दोनों आँखों में बाबा और ड्रामा। हमारी दृष्टि में बाबा और ड्रामा ही समाया हुआ है। जब कोई भी हमारे से मिलते हैं तो सभी को देखके बहुत खुशी होती है। भले हॉल में कितने भी भाई बहनें बैठे हैं सभी का मन शान्त और खुश है। बाबा कहते हैं तो वर्सा भी याद आता है। क्या वर्से में मिला है? मुक्ति जीवनमुक्ति। जीवन में होते हुए भी न्यारे हैं, बाबा के प्यारे हैं। बाबा शिक्षक भी

है, रक्षक भी है। वन्दरफुल है बाबा। जो आत्मायें डायरेक्ट परमात्मा से पालना लेते, पढ़ाई पढ़ते अपनी स्थिति पर ध्यान रखते हैं वो विकर्माजीत, कर्मातीत और अव्यक्त स्थिति की ओर बढ़ रहे हैं क्योंकि बाबा को फॉलो करना है ना। ऐसों को देख मीठा बाबा, प्यारा बाबा, प्यार का सागर बन बहुत प्यार लुटाता है, प्रैक्टिकल देखते हैं। लगता है आप सब ज्ञान सागर, प्रेम के सागर में समाये हुए बैठे हो। वन्दरफुल बाबा, वन्दरफुल बाबा का ड्रामा।

दिन रात शान्ति की शक्ति का वातावरण, वायुमण्डल, वायुब्रेशन फैलाना है। आजकल वायुब्रेशन भी बहुत अच्छा दिलों को खींचता है। बाबा मिलन में क्या फायदा है? अटेन्शन है कि बाबा की दृष्टि लेने को मिलती है, बाबा क्या सुना रहे हैं, उस पर गहराई से ध्यान रहता है। बाबा ने कार्य करते निश्चित रहने का भी वरदान दिया हुआ है, यही तो फायदा है। तो मेरे दिल में क्या है, मन में क्या है, संस्कार में क्या है? मन-बुद्धि-संस्कार में दिनरात स्वप्न वा संकल्पों में भी बाबा और परिवार ही घूमता है। जिसको जो बनना है, जैसा बनना है वही पुरुषार्थ करेंगे, जब देवता बनेंगे सतयुग होगा तब नहीं ऐसा पुरुषार्थ कर सकेंगे। अन्दर में नशा चढ़ा हुआ है, आज ब्राह्मण हैं कल देवता बनेंगे। इसके पहले बनना है फरिश्ता, जो धरती पर पाँव न हो। आवाज़ से परे रहने की नेचर हो माना पहले दृष्टि फिर मुख से बोलेंगे। ऐसा बोलेंगे जो भूले नहीं। हमारे को सिर्फ प्लेन बुद्धि रखनी है

तब ही बाबा हमारा रक्षक है।

मैं हूँ आत्मा शरीर से न्यारा... कितना अच्छा लगता है। अभी देखो यहाँ दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका कितने क्लासेज़ वैरायटी क्लासेज़ मिलते हैं। हम सबसे बड़े से बड़ी भूल यह हुई जो हम अपने धर्म को ही भूल गये। गीता में भी है जब जब धर्मग्लानि होती है तब मैं आता हूँ। हम असुल देवता धर्म के थे, अब फिर से देवता बन रहे हैं। वन्दर है, बाबा स्मृति दिलाता है। स्मृति, वृत्ति ऐसी है जो ज़्यादा सोचने की ज़रूरत नहीं है। मैं कौन, मेरा कौन, मुझे बाबा क्या से क्या बनने के लिये कहता है! जैसे तुम बने हो ना वैसे बनाओ। बाप के समान खिदमदगार बनो। हम भी अपने आपसे पूछते हैं सारी लाइफ क्या है? बाबा के साथ रहे हैं। साकार में भी साथ रहे हैं, अव्यक्त हुआ है तो भी साथ ही हैं। वो छोड़ता ही नहीं है, हम फंसे रहें बाबा के साथ, ताकि परमधाम शान्तिधाम फिर सुखधाम...। परमधाम वासी बाबा मेरे तो पीछे हैं आपके तो सामने हैं। सुखधाम में ले जाने के लिये सुखधाम बना रहा है। अभी हर आत्मा सुख शान्ति प्रेम आनन्द खुशी में सम्पन्न बन रही है।

कोई भी बात अन्दर सोच में आई तो भारी हो जायेंगे, तो भारी नहीं होना है। करावनहार करा रहा है यह सोचो तो कभी भारी नहीं होंगे। ज्ञान योग क्या है, वो चेहरा बताता है। मीठा बनना है।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका



दादी हृदयमोहिनी  
अति. मुख्य प्रशासिका

## सब प्रॉब्लम्स बाबा को देकर, सदा खुश रहो

सभी बाबा की याद में ही खोये हुए हैं। सबके दिल में मीठा बाबा है। ऐसे है ना! क्योंकि मीठा बाबा नहीं दिल में होगा तो और क्या होगा? हमारे लिए दिल का दिलाराम तो मीठा बाबा ही है ना। हरेक यही कहता कि मेरा बाबा। सभी ने बाबा को मेरा बनाया है ना! जितना बाबा में मेरापन लायेंगे तो सब मैलापन निकल जायेगा। कितने लोग याद आते हैं, किसको करो याद, किसको भूल जाओ लेकिन मेरा बाबा तो मेरे दिल में है ही, याद भी है ही। तो बस जब हरेक के दिल में बाबा आ गया तो समझो विजयी बन गये। सारी मेहनत किसलिए की है? बाबा की याद सारा दिन रहे तो इसकी खुशी है कि बाबा ही दिल में है। गलती से कोई आ भी जाये तो उसको ठहरने नहीं देंगे। पाण्डवों का क्या हाल है? आपके दिल में भी मेरा बाबा ही है ना। बाबा में मेरापन आ गया ना। मेरा बाबा कहते हैं तो बाबा का परिचय याद आता है ना। है कौन? जिसको दुनिया याद करती है, दुनिया याद करती है लेकिन मेरे तो दिल में आ गया। मातायें, आ गया

है ना! दिल का दिलाराम कौन? मेरा बाबा। तो बहुत अच्छा, आज चैतन्य में सम्मुख क्लास के भाई बहनों को देख खुशी हो रही है। नहीं तो टी.वी. में देखते ही रहते हैं। (हमें भी बहुत खुशी हो रही है) लेकिन यह खुशी सदा रहे, थोड़ी सी बात में खुशी नहीं चली जाये। कोई भी आके देखे, हमारी सभा में से सब खुशनसीब दिखाई देवें। सभी के दिल में उठे यह कौन? तो याद कौन आयेगा - मेरा बाबा। बस, मेरा बाबा के सिवाए और है कौन! अभी तो पक्का हो गया है ना। सभी मुस्कराते ऐसा हैं, जो सबकी ही शक्ल से दिखाई देता है कि कोई है इनके दिल में। जब दिल में यह आता है मेरा बाबा तो शक्ल ही बदल जाती है। सबकी शक्लें ऐसी मुस्कराती हैं जो फोटो निकालो तो बहुत अच्छा लगता है क्योंकि बाबा आ गया दिल में, कोई साधारण थोड़ेही है। भगवान आ गया मेरे दिल में! कम बात थोड़ेही है। तो सब खुश? खुशी कभी नहीं गंवाना क्योंकि ज्ञान की प्राप्ति है ही खुशी। कोई भी बात हो जाये, अब दुनिया में रहते हैं तो दुनिया की बातें तो आयेंगी ही ना लेकिन हमारी दिल बाबा की है। यह पक्का है ना, तो अभी हाथ क्या उठवायें,

दिल ही बोल रही है। तो खुशी कभी नहीं छोड़ना। हमेशा आपकी शक्ल ऐसे खुशी की दिखाई दे जो देखने से ही समझें यह कोई न्यारे दिखाई देते हैं। ऐसे हैं? तो हमें मिला कौन है! मेरा बाबा। तो सदा खुश, सदा। अभी भगवान मिला और क्या चाहिए? सब मिला ना। सबके चेहरे सदा खुश हैं ना कि कोई प्रॉब्लम है? आती है थोड़ी-थोड़ी प्रॉब्लम, लेकिन प्रॉब्लम जो है ना वो बाबा को दे दो, बस। देना तो सहज है, लेना थोड़ा मुश्किल है लेकिन देना तो सहज होता है ना। जब मेरा बाबा हो गया, तो सब मेरे में समा गये। सभी खुश, खुश हैं! सदा खुश या कभी-कभी? सदा। क्योंकि हमारे सिवाए और खुशी जाएगी कहाँ? उसका स्थान हम ही तो हैं। जिन्होंने खुशी को अपना बनाया तो हम खुश नहीं होंगे तो कौन होगा? प्रॉब्लम सारी बाबा को दे दी ना, तो सब खुश। अगर खुशी पूछना हो तो कहेंगे हमसे पूछो। तो खुश रहना है और खुशी बाँटना है। अभी भी कोई-कोई खुश नहीं रहते हैं, दुनिया में कितने पड़े हैं। हाँ, ऐसे ही नहीं करते हैं पर कोशिश तो करते हैं ना। तो सभी खुश रहना और खुशी बाँटना।

# दृष्टि और दृष्टिकोण...

- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

परमात्मा कहते हैं कि नयी सृष्टि की स्थापना के लिए यह नया ज्ञान है। फिर से हमें नया बनाने के लिए यह नया ज्ञान है क्योंकि हम आत्मायें पुरानी हो चुकी हैं। यह पुरानी कैसे हो चुकी हैं? संस्कार पुराने हो चुके हैं। संस्कारों को फिर से नया बनाने के लिए बाबा हमें यह नया ज्ञान दे रहे हैं। यह ज्ञान नयी सृष्टि स्थापन करने के लिए मुख्य साधन है। बाबा के इस महावाक्य को हम सदा सामने रखें कि नयी सृष्टि स्थापन करने के लिए यह एक क्रान्तिकारी नया ज्ञान है, यह ज्ञान हमारे जीवन में क्रान्ति लाने वाला एक साधन है और उस तरह से इस ज्ञान को हमें धारण करना चाहिए।

आमतौर पर कई भाइयों से यह सुनने में आता है कि दृष्टि चंचल होती है, खराब होती है, इस पर हमें समझाइये। बाबा ने भी कई मुरलियों में कहा है कि ये आँखें धोखा देती हैं और क्रिमिनल आई (कुदृष्टि) हो जाती है। सिविल आई

सकारात्मक सकारात्मक को आकर्षित करता है और नकारात्मक नकारात्मक को। इस भाव से यदि लिया जाए तो व्यक्ति या तो सकारात्मक है या नकारात्मक है, तो जब वो किसी व्यक्ति के सामने जाता है उस समय यदि उसके अंदर सकारात्मकता हावी है तो वो सामने वाले व्यक्ति के अंदर सकारात्मकता ही देखेगा। और यदि नकारात्मकता हावी है तो वो हमेशा नकारात्मकता ही देखेगा। कहने का भाव यह है कि कोई भी व्यक्ति किसी व्यक्ति को किस एंगल या कोण से देखता है, उसी को उस व्यक्ति का दृष्टिकोण कहते हैं। दृष्टि बदलने का आधार उस व्यक्ति के पिछले अनुभव, सुनी हुई बातें या सूचनाएँ हैं जो गलत भी हो सकती हैं। उसी के आधार से हम उस व्यक्ति को ऐसा देखने लगे, तो कहा

भरा हुआ है उस पर। क्या हम आशावादी हैं या निराशावादी हैं, सकारात्मक सोचते हैं या नकारात्मक सोचते हैं, यह जो हमारी सोचने की विधि है, इसको दृष्टिकोण कहा जाता है। आप जितना भी सुन लीजिये, जितनी भी कोशिश कीजिये, आपकी दृष्टि तब तक ठीक नहीं होगी जब तक आपका दृष्टिकोण ठीक नहीं होगा। आप देखते होंगे, पहले ज़माने में कवि लोग सुन्दर चेहरे के लिए चाँद का मिसाल दिया करते थे। अपनी प्रियतमा के लिए कहते थे कि उसका मुखड़ा चाँद जैसा सुन्दर है। उनका दृष्टिकोण यह था कि चाँद बहुत सुन्दर है। उनकी जो दृष्टि थी सुन्दरता की, वह उनके दृष्टिकोण पर आधारित थी। अब जब चाँद पर आदमी जाकर उतरा, उसने देखा कि वहाँ तो



हमने जिसको जैसा माना, उसी के आधार से हमें अनुभव हुए और उन्हीं अनुभवों के आधार से हम उस व्यक्ति को देखते हैं।

किसी व्यक्ति को देखने के अनेक पहलू हो सकते हैं। इसे समझने से पहले हमें इस बात को समझना होगा कि आध्यात्मिकता कहती है कि सकारात्मक सकारात्मक को आकर्षित करता है और नकारात्मक नकारात्मक को। इस भाव से यदि लिया जाए तो व्यक्ति या तो सकारात्मक है या नकारात्मक है, तो जब वो किसी व्यक्ति के सामने जाता है उस समय यदि उसके अंदर सकारात्मकता हावी है तो वो सामने वाले व्यक्ति के अंदर सकारात्मकता ही देखेगा।

के बदले क्रिमिनल आई हो जाती है, दृष्टि पवित्र होने के बदले अपवित्र हो जाती है। हमें यह सोचने की ज़रूरत है कि हमारी यह दृष्टि या हमारी आँखें स्वयं में न खराब हैं, न अच्छी हैं। ये तो साधन हैं। हमारी अच्छी दृष्टि या बुरी दृष्टि हमारी मान्यताओं के आधार से है, अर्थात् हमने जिसको जैसा माना, उसी के आधार से हमें अनुभव हुए और उन्हीं अनुभवों के आधार से हम उस व्यक्ति को देखते हैं। किसी व्यक्ति को देखने के अनेक पहलू हो सकते हैं। इसे समझने से पहले हम आपको एक बात समझाना चाहेंगे कि आध्यात्मिकता कहती है कि

जाता है कि आपकी दृष्टि उस व्यक्ति के प्रति ठीक नहीं है। और दृष्टि से बनता है दृष्टिकोण। दृष्टिकोण बनने में कई महीने लग जाते हैं, इसलिए किसी के बारे में बनाया गया दृष्टिकोण हमारे भाग्य को खराब कर देगा। अगर हम दृष्टिकोण को परिवर्तन नहीं करेंगे तो दृष्टि भी परिवर्तन नहीं होगी। आँखें तो देखने का एक माध्यम हैं जैसे कैमरे में लेन्स होते हैं। मन की जो वृत्ति है, वह आधारित है हमारे दृष्टिकोण पर, क्योंकि वृत्ति बनती है दृष्टिकोण से। हमारा दृष्टिकोण निर्भर है हमारे इनलुक (अन्तर्दृष्टि) पर अर्थात् हमारे मन में क्या

बहुत गड्डे हैं, रेत ही रेत है। अब चाँद के बारे में जिसने इस बात को जाना तो वह यही समझेगा कि कवि, नारी की महिमा करने के बदले उसका अपमान कर रहा है क्योंकि चाँद में गड्डे हैं, खराबी है। यह खराबी हमें दूर से दिखायी नहीं देती। वहाँ से जो फोटो लेकर आये हैं, उनको आप देखेंगे तो पता पड़ेगा कि चाँद तो भद्दी चीज़ है।

जिन्होंने जीवनशास्त्र पढ़ा है, इन्सान के चेहरे को माइक्रोस्कोप से देखा है, उन्हें पता है कि हमारे रोम, जिनसे पसीना निकलता है, वहाँ खड्डे ही खड्डे हैं। जिसको हम सुन्दर चेहरा समझते हैं, वह किटाणुओं से भरा पड़ा है। शरीर के अन्दर कीड़े, रोगाणु और गंदगी भरी पड़ी है। यह तो चमड़ी रूपी अच्छे से प्लास्टिक से ढका हुआ है जो हमें कुछ मालूम नहीं पड़ता। कचड़ेदान में जो कचड़ा डालते हैं, थूकदान में जो कुछ आप थूकते हैं वह सब इसमें है। संसार की कौन-सी गंदगी है जो इसमें नहीं है? लेकिन वह सब किचड़ा, गंदगी एक अच्छे-से रंगीन प्लास्टिक से ढका हुआ है। जिस व्यक्ति का यह दृष्टिकोण है कि यह शरीर बाहर से देखने में सुन्दर है लेकिन अन्दर क्या है? क्या उसको शरीर के प्रति आकर्षण होगा? कभी भी आकर्षण नहीं होगा। इसलिए दृष्टि तब तक नहीं बदलेगी जब तक दृष्टिकोण नहीं बदलेगा।



**राजविराज-नेपाल।** व्यवस्थापिका सांसद के माननीय उपसभामुख गंगा यादव को ईश्वरीय सौगात प्रदान करते हुए ब्र.कु. राज दीदी।



**भरतपुर-छौकरवाड़ा(राज.)।** नवनिर्मित गीतापाठशाला का शिव ध्वज फहराकर उद्घाटन करते हुए नागेश गुप्ता, महिला बाल विकास अधिकारी, वैर। साथ है ब्र.कु. कमलेश, ब्र.कु. संतोष, ब्र.कु. योगिता व अन्य।



**लहरिया सराय-बिहार।** दरभंगा मेडिकल कॉलेज ऑडिटोरियम में दो दिवसीय सेमिनार 'गुड बाय डायबिटीज़' का उद्घाटन करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में कमिश्नर आर.के. खण्डवाल, ब्र.कु. डॉ. श्रीमंत साहू, प्रिन्सीपल, सुपरीन्टेंडेंट, ब्र.कु. आरती व अन्य।



**लखनऊ-गोमती नगर।** सिटी मोन्टेसरी स्कूल में 'बेटी बचाओ-सशक्त बनाओ व वुमेन ए लाइट हाऊस' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए रंजना बाजपेयी, नेशनल प्रेसीडेंट, महिला समाजवादी पार्टी, जूही सिंह, चेयरपर्सन, यू.पी. स्टेट चाइल्ड राइट प्रोटेक्शन कमीशन, ईवा शर्मा, आई.एफ.एस. चीफ कंज़र्वेटर ऑफ फॉरेस्ट, मो. अली साहिल, पी.एस. टू आई.जी. पॉवर लाइन, उ.प्र., ब्र.कु. चंद्रिका, ब्र.कु. राधा व ब्र.कु. मंजू



**मण्डी-हि.प्र.।** जी.एस.एस.एस. बालिचौकी के प्रिन्सीपल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रेमलता। साथ है ब्र.कु. कृष्ण व ब्र.कु. टीना।



**रादौर-कुरुक्षेत्र।** मातृ दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए कुरुक्षेत्र सेवाकेन्द्र प्रमुख ब्र.कु. सरोज। साथ है ब्र.कु. सुदर्शन, ब्र.कु. नीरू व रादौर सेवाकेन्द्र प्रमुख ब्र.कु. राज बहन।

# अपनी मान्यताओं की खुद जाँच करो

गतांक से आगे...

**प्रश्न:-** आई हैव बिकम इमोशनल।

**उत्तर:-** वो तो है लेकिन अपने प्रति सोचते नहीं है। यदि हम दूसरों के प्रति सोचते हैं तो पहले अपना ध्यान रखें फिर औरों का ध्यान रखना सरल हो जायेगा। यह स्वार्थ नहीं है। यदि हम पहले अपना ध्यान रखते हैं तो फिर औरों का ध्यान हम स्वतः ही रख पायेंगे। इससे हमारा कार्य स्वतः ही होता जायेगा। इसकी शुरुआत हमें स्वयं से ही करनी है।

तो आपका स्वभाव, आपकी पहचान और उसी से स्वतः ही हमारी ज़िम्मेदारी भी आ जाती है। इसलिए ज़िम्मेदारी की लिस्ट में सबसे पहले अपना ध्यान रखें फिर मेरे आस-पास चाहे कुछ भी हो जाये, मेरी पहली ज़िम्मेदारी क्या है? मुझे स्थिर रहना है। फिर मेरा ध्यान परिस्थितियों से हटकर स्वयं पर आ जाता है कि मेरी पहली ज़िम्मेदारी है स्वयं का ध्यान रखना। फिर परिस्थिति तो ऐसे ही ठीक हो जायेगी। हम आपके बिलीफ सिस्टम के बारे में बात कर रहे हैं।

अपनी बिलीफ को पहचानना, क्योंकि ये जानना बहुत ज़रूरी है। और हमने बहुत सारे बिलीफ इस श्रृंखला में लिए हैं लेकिन हरेक को अपनी बिलीफ की स्वयं ही जांच करनी होगी। क्योंकि बिलीफ हमारे जीवन पर बहुत ही गहरा प्रभाव डालते हैं। जैसे कई बिलीफ हम अपने बारे में क्रियेट करते हैं कि मुझसे ये नहीं हो पायेगा, मैं तो कर ही नहीं सकता हूँ, ये करना तो मेरे लिए असम्भव है, इसको हम कहेंगे घातक बिलीफ या नुकसानदायक

बिलीफ।

इस संबंध में हम स्कूल में बहुत सुंदर सी कहानी सुनते थे। एक बच्चे के पास फिश टैंक था। उसमें उसने क्या किया टैंक के बीच में एक ग्लास स्लाइड डाल दिया। जिससे वो फिश टैंक दो भागों में विभाजित हो गया।

शीशे का ग्लास होने के कारण वो पारदर्शी था। अब ग्लास के इस तरफ वो मछली है और वो बच्चा क्या करता था, ग्लास के दूसरी तरफ दाना डाल देता था। वो मछली क्या करती थी वो दाना खाने के लिए जाती थी और ग्लास से टकरा जाती थी, फिर वो वापस चली जाती थी। ऐसा उसने चार-पांच बार किया, उसके बाद उसने उधर जाना ही छोड़ दिया। फिर उस बच्चे ने क्या किया कि उसने ग्लास स्लाइड निकाल लिया। अब उसके बीच में कोई बाधा नहीं थी। अब वो बच्चा उधर दाना भी डालता था तो मछली उधर खाने को नहीं जाती थी, क्योंकि उसका बिलीफ था कि बीच में दीवार है। इस तरह से कुछ दिनों के बाद सारी मछलियां मर गईं। अब प्रश्न उठता है कि मछलियां क्यों मर गईं, जबकि वहां से ग्लास को भी हटा दिया गया, दाना भी डाला गया फिर भी वो क्यों मर गईं? क्योंकि वो मछली अपने पुराने-पुराने बिलीफ



ब. कु. शिवानी

सिस्टम के साथ चल रही थी कि उधर तो कांच की दीवार है, हम उधर जा नहीं सकते। इसी बिलीफ सिस्टम के कारण मछलियां मर गईं।

कहीं ऐसा न हो कि आपका अपना बिलीफ सिस्टम ही मछलियों की तरह आपको भी खत्म न कर दे। इसी को हम दूसरे ढंग से भी समझ सकते हैं। जब आप सर्कस में जायेंगे तो देखेंगे कि हाथी को एक छोटी सी रस्सी से बांधा जाता है। उसके मन में कभी भी यह संकल्प नहीं आता कि वह रस्सी को तोड़ भी सकता है। आप देखेंगे कि सर्कस में जब भी हाथी को लाया जाता है तो छोटे हाथी को ही लाया जाता है। और उसे एक मजबूत रस्सी से बांधा जाता है। शुरु-शुरु में तो वह हाथी रस्सी को तोड़ने का बहुत प्रयास करता है लेकिन वह उसे तोड़ नहीं पाता है। अंत में वह प्रयास करते-करते उसे तोड़ना ही छोड़ देता है। लेकिन अब तो वह बड़ा हो गया है, उसमें बहुत ताकत है, वह उसे एक झटके में ही तोड़ सकता है। लेकिन वह उसे तोड़ता नहीं है और वहीं पर खड़ा रहता है। क्योंकि उसका बिलीफ बना हुआ है कि यह टूट ही नहीं सकता है। यह बहुत ही चुनौति देने वाला बिलीफ सिस्टम है।

स्ट्रेस होना स्वाभाविक है, बंधे हुए खड़े हैं। गुस्सा आना स्वाभाविक है, ट्रायपैट है उसी दर्द को क्रियेट कर रहे हैं। प्रयास ही नहीं कर रहे हैं कि कोई और विकल्प भी है। हमारा बिलीफ सिस्टम ही कहीं न कहीं हमारे जीवन में बहुत बड़ी बाधा खड़ी करता है।- क्रमशः

## स्वास्थ्य

## पेट से होकर पहुंचेगी ठंडक...

गर्मी, उमस या तेज धूप में शरीर का पानी पसीने के रूप में निकलता है। इसलिए पानी से भरपूर सब्जियाँ, रसीले फल व ठंडी तासीर वाले खाद्य के माध्यम से शरीर में पानी की पूर्ति करना बेहद ज़रूरी है। इससे लू, अनियमित रक्तचाप और शरीर की कार्यक्षमता में कमी आने जैसी दिक्कतों से बचा जा सकता है।

**शहद:-** गर्मियों में सुबह की शुरुआत शहद के साथ की जाए, तो दिनभर शरीर हाइड्रेटेड रहता है। सादे पानी में शहद डालकर पीने से पाचन संबंधी परेशानियाँ नहीं होंगी और आप दिनभर ऊर्जावान महसूस करेंगे। इसका एंटीटॉक्सिन गुण रक्त साफ करता है, जिससे चेहरे पर निखार भी आता है। **आदर्श मात्रा-** एक चम्मच शहद पर्याप्त है।

**दही:-** इसमें मौजूद बैक्टीरिया पाचनतंत्र को स्वस्थ रखते हैं। इसे मठा, लस्सी या रायता जैसे कई रूपों में लिया जा सकता है। आप चाहें तो दही में फलों व सब्जियों के टुकड़े मिलाकर भी सेवन कर सकते हैं। गर्मियों के मौसम में दिन के भोजन में दही ज़रूर शामिल करें। इसके अलावा कैरी का पना भी अच्छा विकल्प है। कैरी पना दिन में लेते हैं, तो दही रात के भोजन में लें।

**आदर्श मात्रा-** 100 ग्राम यानी एक कटोरी दही लें।

**नारियल पानी :-** गर्मी से राहत के लिए सोडायुक्त पेय की तुलना में यह प्राकृतिक विकल्प बेहतर है। इसमें इलेक्ट्रोलाइट्स और ज़रूरी खनिज-लवण होते हैं। ये शरीर में पानी और

रक्तसंचार बनाए रखने में सहायक हैं। इसका बैक्टीरिया रोधी गुण शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। इसमें शर्करा फ्रुक्टोज के रूप में पाई जाती है, जो धीरे-धीरे पचती है। इस कारण मधुमेह के मरीज भी इसका सेवन कर सकते हैं।

**प्रकृति हमें मौसम के हिसाब से फल-सब्जियाँ व अन्य चीज़ें उपलब्ध कराती है, जो उस दौरान शरीर और मन की ज़रूरतों को पूरा करने में मददगार होती हैं।**



**आदर्श मात्रा-** एक नारियल पानी या इच्छानुसार रोज़ पिएं।

**तरबूज:-** इसमें भरपूर पानी होता है, जो गर्म मौसम में शरीर को पानी की कमी से बचाता है। इसे आप मॉकटेल के रूप में भी ले सकते हैं। यह फाइबर का अच्छा स्रोत है, जो पाचन दुरुस्त रखता है। इसी प्रकार से खरबूजा भी है, जो 90 फीसदी पानी है। इससे घुलनशील फाइबर मिलता है, जिसके सेवन के बाद जल्दी भूख नहीं लगती। इसके अलावा सभी प्रकार के खट्टे फल जैसे संतरा, मौसम्बी, लीची और अंगूर आदि का भी खूब सेवन करें।

**आदर्श मात्रा:-** 300 ग्राम तरबूज व मॉकटेल के लिए 500 ग्राम मात्रा लें।

**हरी पत्तेदार सब्जियाँ:-** गिल्ली, लौकी और कद्दू का खूब सेवन करना चाहिए, क्योंकि इसमें प्रचुर मात्रा में पानी मौजूद होता है। सभी प्रकार की हरी पत्तेदार सब्जियों को दाल के साथ पकाया जाए, तो यह सेहत के लिए भी बेहतर हो सकता है। ध्यान रखें कि इन्हें ज़्यादा न पकाएं, नहीं तो इनका पानी सूख जाएगा। इसके अलावा हरे धनियाँ और पुदीने की चटनी का भी नियमित सेवन करें। ये भी शरीर के तापमान को सामान्य बनाए रखते हैं।

**आदर्श मात्रा-** 100-100 ग्राम सब्जी की मात्रा दिन में तीन बार ज़रूर लें।

**खीरा:-** सलाद के रूप में खीरा का सेवन गर्मियों में रोज़ाना करना चाहिए। इससे शरीर को शीतलता मिलती है। साथ ही यह कब्ज की समस्या भी दूर करता है। इसके साथ टमाटर भी खाना फायदेमंद है। इसमें मौजूद लाइकोपिन त्वचा को धूप के दुष्प्रभावों से बचाता है।

**आदर्श मात्रा-** इच्छानुसार ले सकते हैं। **आइस टी:-** जिन लोगों का चाय पिए बगैर दिल नहीं मानता, उन्हें गर्मियों में आइस टी का विकल्प अपनाना चाहिए। ब्लैक टी या हर्बल टी को रेफ्रिजरेटर में कुछ देर ठंडा करके इसमें नींबू के रस की कुछ बूंदें मिलाकर सेवन कीजिए। लेकिन ध्यान रखें कि इसमें कैफीन होता है, जिससे अधिक यूरिनेशन की समस्या होती है। इसलिए सीमित मात्रा में ही लें। **आदर्श मात्रा-** दिन में एक या दो छोटे कप चाय सामान्य व्यक्ति के लिए पर्याप्त है।



**काठमाण्डू-बुद्धनगर।** राजयोग उपसेवाकेन्द्र 'शंखमूल भवन' शिलान्यास समारोह का उद्घाटन करते हुए पूर्व उप प्रधानमंत्री प्रकाशमान सिंह, राज्य मंत्री दिप नारायण साह, नेपाल की निदेशिका ब.कु. राज दीदी व अन्य।



**अमेठी-उ.प्र.।** सांसद राहुल गांधी से ज्ञानचर्चा के पश्चात् चित्र में ब.कु. सुषमा, ब.कु. सुमित्रा व अन्य।



**देसुरी-राज.।** व्यापार मण्डल के कार्यक्रम में व्यापारियों को सम्बोधित करते हुए ब.कु. गीता, माउण्ट आबू। साथ हैं पशुपालन मंत्री ओटाराम देवासी, सरपंच प्रवीण जी, व्यापार मण्डल के अध्यक्ष मुलाराम जी व अन्य।



**गोला गोकर्णनाथ-पुवायाँ।** आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् रानी साहिबा मृदुला सिंह को महाशिवरात्रि विशेषांक 'शिव अवतरण' भेंट करते हुए ब.कु. सुनीता।



**ववेरू-वांदा(उ.प्र.)।** महाशिवरात्रि पर कार्यक्रम के दौरान पूर्व मंत्री श्री शिव शंकर जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. गीता व ब.कु. योजना।



**डैरापुर-उ.प्र.।** शिव ध्वजारोहण के पश्चात् सम्बोधित करते हुए एस.डी.एम. राजीव पाण्डे। साथ हैं डॉ. रमेश चौहान, ब.कु. प्रीति, ब.कु. वंदना, ब.कु. प्रियंका व अन्य।

# बहुत ही सहज है राजयोग...

'बहुत ही सहज है राजयोग' टॉपिक के इस अंक में हम मेडिटेशन से जुड़े पहलुओं पर चर्चा करते हुए ये जानेंगे कि मंत्र, जाप और योग में क्या अंतर है, योग में कल्पना नहीं है, दृष्टांकन है और साथ ही इस बात को भी गहराई से समझने का प्रयास करेंगे कि मेडिटेशन क्यों करें और भगवान से क्यों जुड़ें, इसका क्या फायदा...

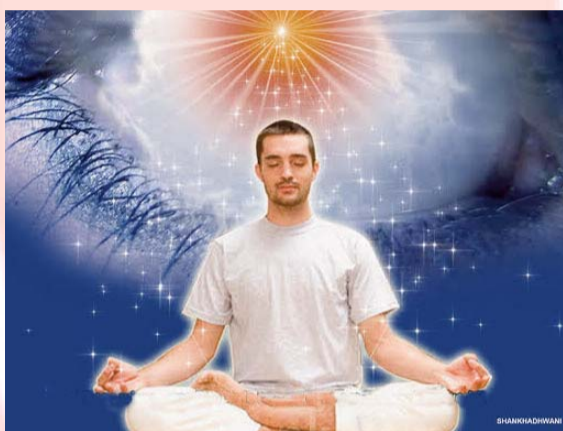
गतांक से आगे...

**मन्त्र, जाप और योग में अन्तर :** सभी कहते कि क्या मन्त्र-जाप योग नहीं है? योग, मन्त्र से बहुत भिन्न है। मन्त्र में हम कोई एक बीज मन्त्र लेकर उसका बार-बार सिमरण करते हैं। मन्त्र का अर्थ है त्राण देना माना दिशा देना। हम अपने विचारों को दिशा देने के लिए मन्त्र का उपयोग करते हैं। अर्थात् उसको भटकने से बचाते हैं। जैसे यदि आपको रोज-रोज चावल-दाल खाने को मिले तो क्या आपको मजा आयेगा! आप ऊब जायेंगे, आपको अलग-अलग व्यंजन चाहिए। ठीक उसी प्रकार मन को भी रोज-रोज नये-नये शब्द चाहिए। मन्त्र का दूसरा अर्थ सलाह है। मन्त्री माना सलाहकार। यदि हम बार-बार किसी को किसी बात के लिए सलाह दें तो अच्छा लगेगा! नहीं ना। ऐसे हमको भी बार-बार सलाह लेने के लिए 'ओम् नमः शिवायः' का जाप करने को कहा

योग कल्पना नहीं है। योग में हम ज्ञान या समझ के आधार से कुछ चित्रों का चित्रांकन अपने मन के पर्दे पर करते हैं जो कहीं ना कहीं अस्तित्व में हैं। जैसे माता-पिता के बारे में कहें, तो जब हम माता-पिता को याद करते हैं तो क्या हम उनकी कल्पना करते हैं! नहीं वो हैं, वास्तव में हैं। इसी प्रकार हम योग में मन के पर्दे पर गुणों और शक्तियों को अलग-अलग चित्रों के रूप में विजुअलाइज़ करते

सामना करने की शक्ति होती तो मैं उस परिस्थिति को पार कर लेता। अब मेडिटेशन या परमात्मा से जुड़ाव क्या करेगा कि आपके अन्दर उन परिस्थितियों या समस्याओं के आने से पहले शक्ति भर देगा। जिससे आप अपने आपको शक्तिशाली महसूस करेंगे। वैसे भी हमने बहुत सारे पाप कर्म किए हैं, जिनके गुप्त चित्र हमारे अन्दर विराजमान हैं। इसी को दुनिया में सभी ने कहा कि

चित्रगुप्त आपके सभी कर्मों का हिसाब-किताब रखता है। अब इतने सारे मनुष्यों का हिसाब-किताब कोई कैसे रख सकता है! ये तो आपके खुद के ऐसे कर्म हैं जिसके हर भाव, भावना वृत्ति अन्त में रील की तरह पेश हो जाता है। जिसका गुप्त चित्र आपने पहले ही खींच रखा है जिससे आप किनारा नहीं कर सकते। जब हम कोई गलत कर्म कर रहे होते हैं तो



गया है। आज हम मन्त्र जाप कर-करके ऊब गये लेकिन सफलता नहीं मिली।

**योग में कल्पना (इमेजिनेशन) नहीं है, दृष्टांकन (विजुअलाइज़ेशन) है :**

जब हम किसी की बतायी हुई बातों को सोचते हैं तो उसे दृष्टांकन कहते हैं और जब ऐसे ही बैठकर कुछ दृष्टियों को इमर्ज करते हैं जिसका वास्तविकता से कुछ लेना-देना नहीं है, उसे इमेजिनेशन या कल्पना कहते हैं।

हैं और हर एक चित्र के अन्दर एक ऊर्जा है। अब हम मेडिटेशन करें क्यों? या भगवान से क्यों कनेक्शन जोड़े, क्या फायदा है? वैसे तो आत्मा सातो गुणों का स्वरूप है। परन्तु आज एक भी गुण आत्मा के अन्दर बाहरी रूप से दिखाई नहीं देते। जब कोई परिस्थिति या समस्या आती है तो हम उलझ जाते हैं, उस समय हमें लगता है कि अगर मेरे अन्दर सहन या समाने की शक्ति या

हम सोचते हैं कि कोई देख तो नहीं रहा है, लेकिन आप तो अपने उन कर्मों को देख रहे होते हैं, उसका चित्र खींच रहे होते हैं। जब आपकी अन्तिम अवस्था आती है तो सारे चित्र सामने आते हैं। अब भगवान को याद करने का फायदा यह होगा कि हम जो भी कर्म करेंगे वो बहुत सोच-समझकर करेंगे क्योंकि अब मुझे समझ आ गया है कि क्या गलत है, क्या सही है। - क्रमशः



**फर्रुखाबाद-जटवारा जदीद।** 'द्वादश ज्योतिर्लिंगम शिव दर्शन मेला' का उद्घाटन करते हुए डॉ. रामकृष्ण राजपूत, डॉ. रामासरे दीक्षित, ब्र.कु. उमा, ब्र.कु. लता, ब्र.कु. शोभा, ब्र.कु. सतीश, माउण्ट आबू, ब्र.कु. अविनाश व अन्य।



**हरदोई-उ.प्र।** झाँकियों का उद्घाटन करते हुए डी.एम. रमेश मिश्र। साथ है सिटी मजिस्ट्रेट लक्ष्मी शंकर जी, ब्र.कु. रोशनी, ब्र.कु. शांति व अन्य।



**हाथरस-वसुंधरा एन्क्लेव।** कार्यक्रम के दौरान ब्लॉक प्रमुख रामेश्वर उपाध्याय को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रानी। साथ है ब्र.कु. कमलेश, सांसद की धर्मपत्नी श्वेता बहन, ब्र.कु. सत्यप्रकाश व अंतर्राष्ट्रीय कवि अनिल बोहरे।



**मेरठ।** बिज़नेस विंग द्वारा व्यापारियों के 'आध्यात्मिकता द्वारा व्यापार' में सफलता विषय पर आयोजित कार्यक्रम में राजीव दीवान, डायरेक्टर, दीवान पब्लिक स्कूल, अतुल्य गुप्ता जी, एम.डी. नंदी फर्टिलाइज़र को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गीता, माउण्ट आबू। साथ है ब्र.कु. सुनीता, सीता राम मीणा जी, पूर्व कमिश्नर, उ.प्र. व अन्य।



**शिकोहाबाद-उ.प्र।** त्रिदिवसीय शिवर का उद्घाटन करते हुए विधायक हरिओम जी, कॉलेज की डायरेक्टर व प्रिन्सीपल रजनी यादव, ब्र.कु. डॉ. सीमा, ब्र.कु. पूनम व ब्र.कु. प्राची।



**ओल-भरतपुर।** त्रिमूर्ति शिव जयंती महोत्सव पर ओल प्रधान भ्राता वीरेन्द्र सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बबीता, ब्र.कु. सुनीता व ब्र.कु. नीरेश।

## ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली-23

1	2	3	4		5	6
	7			8		
9	10		11			12
	13		14			15
16			17			
	18	19		20		21
22	23			24		
25		26		27		28
	29				30	

**बनें विजेता :** पहली 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 पहलियों 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 पहली को ध्यान से पढ़िए, समझिए और भेज दीजिए हमारे पास उसका सही जवाब लिखकर और बनिए वर्ग पहली के 'विजेता ऑफ द ईयर'।

**ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली -21 में कुछ त्रुटियाँ हो गई थीं जिस कारण उस पहली को रद्द करके व उसी पहली को सही करके हल करने के लिए इस अंक में दोबारा दिया जा रहा है। सहयोग के लिए धन्यवाद।**

पहली की फोटो कॉपी या पोस्ट कार्ड पर भेजा गया पहली का जवाब मान्य नहीं होगा। पहली 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 पहली का विजेता चुनने में कोई कठिनाई ना हो।

### ऊपर से नीचे

1. .... की सीट पर बैठकर 14. दान, इस्लाम धर्म के अनुसार एक परिस्थितियों का खेल देखने वाले ही मुख्य कर्तव्य (3) संतुष्टमणि हैं (4)
2. सौतेला, पराया, जो सगा न हो (2) (4)
3. मुकुट, जब तुम भट्टी में थे तो सबका .... सहित फोटो निकाला था (2)
4. मूर्ति, प्रतिमा (3)
5. हुक्म, फरमान (3)
6. यदि, अगर (2)
8. दूर की बात सोचने वाला (4)
10. धर्म, .... नहीं सिखाता आपस में वैर रखना (4)
12. फरिश्तों की दुनिया, आकारी वतन (5)
16. अच्छे विचार, सद्विचार, सूचित
19. राजा बनने के लिए स्व दर्शन.... बुद्धि से फिराते रहो (2)
20. आत्मा परमात्मा .... रहे बहुकाल, जुदा (3)
23. तुमसा .... बाबा कोई नहीं जहाँ में (3)
24. त्यागा हुआ, छोड़ा हुआ (2)
26. फायदा, अधिक प्राप्ति (2)
27. असुर का उल्टा, लयबद्ध (2)
28. नौका, दोनी, नइया (2)

### बायें से दायें

1. सदा सफल होने वाले (5)
5. मालिक, जिन्न जिसका हुक्म मानता है (2)
7. एक मीठा लम्बोतरा कंद जो सब्जी आदि के काम आता है (3)
8. .... का रहने वाला आया देश पराये (4)
9. शिक्षा, समझ, ज्ञान (3)
11. सम्मान, इज्जत, लिहाज़ (3)
13. यह सारी दुनिया एक बहुत बड़ा.... है इसे पार लगाना है (3)
15. अति महीन, बहुत छोटा (2)
16. सवेरा, प्रभात (3)
17. समय, अवधि (2)
18. जमा, रोज़ सोने से पहले अपने ....खाते को चेक करो (3)
21. लीन, मग्न, तल्लीन (2)
22. इच्छा, अभिलाषा, लालसा (2)
24. खोज, तलाश, बुलावा, आवश्यकता (3)
25. रसदार, रस से भरा, रस युक्त (3)
27. जागृति, सावधान (3)
29. गगन, आकाश, अम्बर (2)
30. प्रतिफल, बदले में (3)

- ब्र.कु.राजेश, शांतिवन।

# महावीर जब नाम सुनावे...

- ब्र.कु. दिलीप, शांतिवन

**भूत पिशाच निकट नहि आवे।  
महावीर जब नाम सुनावे।।  
हनुमान, अर्थात् जिसने अपने  
मान का हनन कर लिया हो। जो  
कुछ है, प्रभु अर्पण है। उसके  
लिए जीना, उसी के लिए  
मरना। इसलिए कलियुग में  
राम, सीता, लक्ष्मण के साथ  
हनुमान को नतमस्तक दिखाया  
गया। हम जो हनुमान जी की  
भक्ति करते हैं, हमें भी तो  
उनकी ही तरह अपने मान का  
हनन कर, परमात्मा राम के  
कदम पर चलना होगा।**

कलियुग के सबसे शक्तिशाली, पराक्रमी और सबके दुःखहर्ता के रूप में यदि कोई प्रसिद्ध है तो वे हैं हनुमान जी, या फिर सिद्धि विनायक गणेश जी। कहा भी जाता है जिस गांव की सरहद पर या फिर गांव या शहर या करखे में एक हनुमान व गणेश का मंदिर हो, तो वहाँ परिस्थितियाँ हमारे अनुकूल रहती हैं। सब कुछ हमारे हिसाब से चलता है।

**थोड़ा हम समझते हैं:-** क्या हैं हनुमान जी? कैसे इनकी रचना हुई होगी? क्या ये वही रामभक्त हनुमान जी हैं, या फिर कोई और? चलिए चाहे जो भी हो, उन्हें बस हमें समझना है। सभी भक्त गणों से एक विनती भी है हमारी, हमारा ध्येय आप सबकी भावनाओं को ठेस पहुंचाने का नहीं है, लेकिन आपको अपने इष्ट हनुमान जी से प्राप्ति और अधिक कैसे हो, उसका रहस्य बताने की है। ऐसा इसलिए कि आप, या हम सभी कभी भी हनुमान जी के स्वरूपों या सीधे शब्दों में बंदर से इतने डरते हैं, उनके उछल-कूद से परेशान होते हैं, फिर एक ऐसा उसमें कैसे निकला, जिसको सभी ने अपना इष्ट बना लिया!

**वैज्ञानिक समीकरण क्या कहते हैं?**  
वैज्ञानिकों का मानना है कि बंदर प्रजाति में दायों भाग जो भावनात्मक होता है, वही काम करता है, उसका बायाँ भाग जो तार्किक या लॉजिकल होता है, वह बिल्कुल भी कार्य नहीं करता है। इसलिए बंदर पकड़ने वाले भी वही युक्ति अपनाते हैं। घड़े में चले डाल देते, बंदर मुट्ठी बंद कर उसे पकड़ लेता, और उसका हाथ घड़े में घुस तो जाता, लेकिन मुट्ठी बंद होने के कारण बाहर नहीं निकालता। बंदर चने छोड़ना नहीं चाहता, जिससे वह जाल में

फंस जाता है। हम सभी भी इसी मनोदशा के शिकार हैं वर्तमान समय। हमारे में या तो कोई बहुत तार्किक हैं या कोई बहुत भावनात्मक। बैलेंस ना होने के कारण हम भी फंस पड़े हैं।

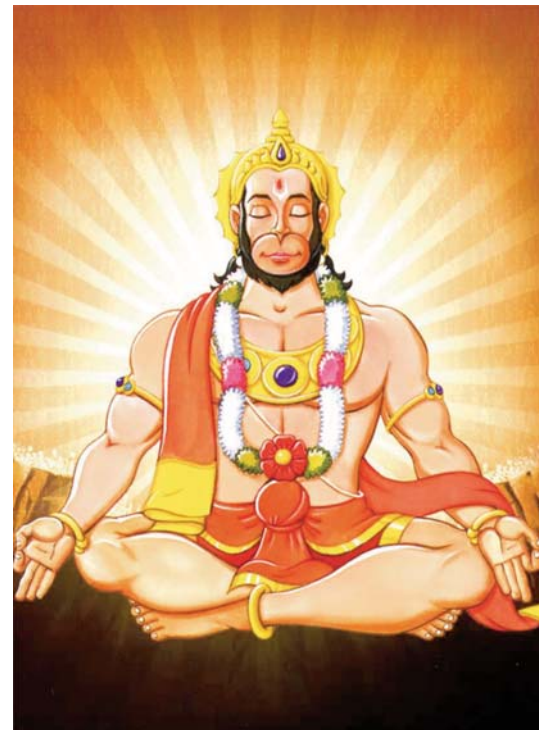
**आध्यात्मिक समीकरण:-** इस दुनिया में जितनी भी मूर्तियाँ बनी हैं, वो किसी ना किसी भाव को समेट कर चली हैं। नहीं तो आप ही ज़रा सोचें कि मनुष्य के धड़ पर हाथी का सिर, या फिर बंदर मुख वाले को इष्ट की उपाधि, कुछ तो रहस्य होगा ना! आज की दुनिया में, कौन ऐसा है जो इसको

पर गलतियाँ करता ही जाता।  
**सामाजिक पहलू:-** समाज में अक्सर उसे पसंद करते हैं, जो मिलनसार हो, जिसे आपसी समझ हो। लेकिन हनुमान जी को तो बिल्कुल ही अलग, राम की भक्ति में तल्लीन दिखाया गया। शक्तियों को याद दिलाने के लिए राम की ज़रूरत पड़ती थी। सामाजिक होने के लिए सभी गुण, सभी को समझने का भी गुण होना चाहिए। और यह गुण हमारे में तब तक नहीं आ सकता जब तक हम भगवान के सानिध्य में रह उनके गुण धारण ना करें। यहाँ राम भगवान का एक नाम है जिसकी याद से उन्हें सिद्धियाँ मिलीं। इशारे को समझने का अनुपम उदाहरण हनुमान जी।

**अन्याअन्य पहलू:-** हनुमान, अर्थात् जिसने अपने मान का हनन कर लिया हो। जो कुछ है, प्रभु अर्पण है। उसके लिए जीना, उसी के लिए मरना। इसलिए कलियुग में राम, सीता, लक्ष्मण के साथ हनुमान को नतमस्तक दिखाया गया। हम जो हनुमान जी की भक्ति करते हैं, हमें भी तो उनकी ही तरह अपने मान का हनन कर, परमात्मा राम के कदम पर चलना होगा।

भगवान अपने भक्तों को जगह तभी देता है जब वह समर्पित हो जाये। समर्पण का एक उदाहरण हैं हनुमान जी। शक्तिशाली या महावीर शायद वे इसीलिए ही थे कि उनका कुछ भी अपना नहीं, जो कुछ है, वो परमात्मा का। हनुमान जी को रंगों में भी गेरुआ या लाल रंग में रंगा दिखाया गया। गेरुआ पवित्रता और लाल रंग भक्ति का प्रतीक है।

कुल मिलाकर सारांश यह है कि हनुमान जी प्रतीकात्मक हैं। जिन्होंने पवित्रता व शक्तियों को धारण किया, उनके पास भूत-पिशाच आदि बिल्कुल भटक नहीं सकते। यहाँ भूत का आशय (विकारों) के साथ है। काम-क्रोध, जैसे भूत उनके सामने नहीं आ सकते और राम को समझने की सारी विधि भी उनके पास आ जाती है। इसलिए कहते हैं कि यदि तुम चालीस दिन लगातार इन शक्तियों वा गुणों की प्रैक्टिस करो तो हनुमान या महावीर बन जाएंगे। राम-रसायन अर्थात् राम अर्थात् भगवान को समझने की केमेस्ट्री हमें प्राप्त हो जायेगी।



अपनायेगा, यदि कोई बच्चा ऐसा पैदा हो जाए, तो लोग उसे स्वीकार नहीं करते, लेकिन सभी देवताओं को हमने स्वीकार किया हुआ है, है ना ऐसा!

चंचल प्रवृत्ति वाले इंसानों की उपाधि वाले ही दरअसल बंदर हैं। वैसे भी कहा जाता है कि बंद हो जिसका दर (बंद+दर) बंद हो जिसका दरवाजा वही बंदर है। इसलिए रामायण की एक घटना में यह दिखाया गया, जब हनुमान जी पैदा हुए तो उनके पास असीम शक्ति थी। उसके कारण वे अपनी शक्ति के बल पर ऋषियों, मुनियों को यज्ञ में विघ्न डालते रहते, उन्हें तंग करते, उनकी आराधना में अड़चन डालते। जिसके कारण ऋषियों ने उन्हें श्राप दिया कि आपको जब तक कोई याद नहीं दिलायेगा तब तक आपकी शक्तियाँ आपको याद नहीं आयेंगी। दरअसल यह आज की मनोदशा का ही तो वर्णन है, आज बुद्धि का दरवाजा बंद होने के कारण मनुष्य गलत व सही का फर्क नहीं समझ पाता और गलतियों



**जयपुर-राजापार्क।** 'शिव दर्शन आध्यात्मिक मेले' का उद्घाटन करते हुए खान एवं वन पर्यावरण विभाग मंत्री राजकुमार रिणवा, महिला कल्याण विभाग मंत्री अनीता भदेल, ब्र.कु. पूनम व अन्य।



**चंडीगढ़।** विश्वविख्यात एथलीट मिल्खा सिंह को स्पोर्ट्स विंग की गतिविधियों से अवगत कराने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. दीपक। साथ है ब्र.कु. पूनम व ब्र.कु. सीमा।



**तपा-पंजाब।** प्रवीन कुमार, ए.डी.ई. को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. ऊषा, ब्र.कु. डॉ. लेखराज व अन्य।



**चित्तौड़गढ़-राज।** बेगु सेवाकेन्द्र में महाशिवरात्रि पर ध्वजारोहण के पश्चात् जमुनालाल लकी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. आशा व ब्र.कु. लक्ष्मी। कार्यक्रम में शरीक हुए तहसीलदार भूपेन्द्र वर्मा, सी.आई. भवानी सिंह, जेल निरीक्षक करण सिंह, ब्लॉक शिक्षा अधिकारी विनोद रातडीया, गोपाल सोनी, पारस जैन व अन्य गणमान्य जन।



**मधुवन-मऊ(उ.प्र.)।** शोभा यात्रा का शुभारंभ करने के बाद विधायक उमेश चन्द्र पाण्डेय को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. विमला।



**रावर्टसगंज-उ.प्र.।** आध्यात्मिक ज्ञानचर्चा के पश्चात् चित्र में जिला न्यायाधीश धर्मवीर सिंह, ब्र.कु. सुमन, ब्र.कु. प्रतिभा व अन्य।



**फरीदाबाद।** आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् विधान सभा के विधायक नोन्द्र बढ़ाना को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. कौशल्या।



**कुण्ड-रेवाड़ी।** बी.एम.जी. मॉल के मालिक रिपू दमन गुप्ता को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र प्रभारी ब्र.कु. रेनू।



**नौबस्ता-कानपुर(उ.प्र.)।** शिवरात्रि के कार्यक्रम के दौरान सभासद मनोज गुप्ता को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका व ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शिवानी।

हर दौर में 'माँ' ने बहुत कुछ छिपाया, छुपाया और झेला! कुछ अपनों के लिए, कुछ दूसरों के लिए। कभी बच्चों को पिता के क्रोध से बचाया, तो कभी पोटली में सहेजे टूटे-फूटे नोट थमाए और कहा जा कुछ ले ले! कभी शहद बन दुलराया, तो कभी नीम बन जीवन का कठिन पाठ पढ़ाया। वाकई 'माँ' तो हवन कुंड है, जिसमें बच्चा अपनी हर बुराई की आहुति दे उससे निकली ऊर्जा को ताउम्र संचित करता है। माँ एक चिरंतन युग की तरह है, जो कभी खत्म नहीं होगी!

# “माँ” तो शहद है...

- ब्र.कु. मोनिका, शांतिवन

स्तर पर गुरु हो जाती है।

माँ तेरे दूध का हक।  
मुझसे अदा क्या होगा।।  
तू अगर रोई तो खुश।  
मुझसे खुदा क्या होगा।।

भाव यह है कि पूरे जीवन माँ अपना सबकुछ अपने बच्चों पर वार देती है, फिर भी खुदा हम बच्चों को तब तक प्राप्त नहीं होता जब तक हम अपने आपको उस स्थिति में नहीं ले आ पाते

के सर्वस्व समर्पण भाव के कारण ही उसे भगवान का दर्जा दिया गया है। माँ में विशेषताएं तो सारी ही हैं, लेकिन एक मुख्य विशेषता है कि उन जैसी पालना कोई कर नहीं सकता। इसी कारण वे अपने बच्चों को सिर्फ शिक्षित ही नहीं बनाती, बल्कि गढ़ती व सभ्य बनाती है। जिस प्रांत में या देश में माँ अपनी पालना देकर संतान या नागरिक देती है वो देश कितना महान होगा! इसीलिए ही तो



जिससे खुदा खुश हो। माँ की ममता में वो प्यार छलकता है, जिस प्यार को लोग खुदा से प्राप्त करना चाहते हैं। उदाहरण के लिए दादी प्रकाशमणि जब ब्रह्माकुमारी संस्था की प्रमुख थीं तो उनके आभामण्डल में वो ममत्व छलकता था जो हमें भगवान के नज़दीक महसूस कराता था। वो साक्षात् वात्सल्य की देवी और परमात्मा माँ की छत्रछाया थीं, क्योंकि परमात्मा को हम मात-पिता भी कहते हैं ना! तो उस परमात्मा के मातृत्व की भूमिका कोई साकार मनुष्य ही अच्छी तरह से निभा सकता है। आज हमारे ब्रह्माकुमारी संस्था में दादी जानकी, दादी गुलज़ार परमात्मा माँ की छवि के साक्षात् मूर्ति हैं जिसको देखने के लिए हजारों की भीड़ उमड़ती है और सभी उनकी एक झलक पाने को तरसते हैं, कारण सिर्फ वात्सल्य का ही तो है। माँ

अपनी धरती को मातृभूमि भी कहते हैं। वे अपनी संतानों को उस तरह गढ़ती है जो एक अच्छा नेतृत्व कर सके। इसीलिए माँ को पहला गुरु भी कहते हैं। जीवन में निरंतर उत्सव है मातृत्व की भावना। पश्चिमी देशों की तुलना में सौभाग्यशाली हैं हम भारतीय कि अभी भी यहाँ विभिन्न पर्व प्रतीकों के रूप में मौजूद है यह छांव।

**तुम मेरा आगाज़ हो, मेरी आवाज़ हो।  
जब तुम पाती हो सम्मान, तो हम चल पड़ते हैं सीना तान।।  
जब हमें सराहती है दुनिया।  
तो आप कहते हो तुम ही हो मेरी दुनिया।।  
तुम सब हो, तुम जन्म हो, तुम्हीं तो ईमान हो।  
तुम्हीं तो माँ हो, तुम्हीं तो माँ हो, तुम्हीं तो माँ हो, तुम्हीं तो माँ हो।।**



**भैरहवा-नेपाल।** नेपाल के माननीय अर्थमंत्री विष्णु पौडेल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शान्ति। साथ हैं ब्र.कु. भूपेन्द्र अधिकारी।



**कानपुर-जरौली।** जेल अधीक्षक विजय विक्रम सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. दुलारी एवं ब्र.कु. दीपा।



**बोकारो-झारखण्ड।** शिव जयंती पर दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए मनोज जयसवाल, संयुक्त सचिव, गृह विभाग, भवनीत सिंह, सिख धर्म के अध्यक्ष, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कुसुम, ब्र.कु. सुनीता व ब्र.कु. डॉ. के. दास।



**कठुआ-जम्मू कश्मीर।** आर्य समाज की ओर से आयोजित रैली का स्वागत करने के पश्चात् आचार्य उषरबुद्ध को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. वीणा। साथ हैं ब्र.कु. गुलशन ज्योति व अन्य।



**धरमशाला-हि.प्र.।** ओमान इंटरनेशनल क्रिकेट टीम के कप्तान सुल्तान अहमद को स्पोर्ट्स विंग की गतिविधियों से अवगत कराने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. दीपक व ब्र.कु. बिन्दू।



**रूरा-उ.प्र.।** शिव ध्वजारोहण के पश्चात् परमात्म स्मृति में चैयरमैन संदीप कश्यप, ब्र.कु. प्रीति, ब्र.कु. बामेलाल, ब्र.कु. ज्ञानेन्द्र, डॉ. चौहान व अन्य।



**बहराइच-वाराणसी(उ.प्र.)।** नगरपालिका चैयरमैन हाजी रेहान खॉं का गुलदस्ता भेंट कर स्वागत करते हुए ब्र.कु. साधना। साथ हैं ब्र.कु. भावना व अन्य।



**कमालगंज-उ.प्र.।** शिवरात्रि के अवसर पर जिला पंचायत सदस्य उर्मिला यादव को 'भगवान आ चुके हैं' नामक संदेश पत्र भेंट करते हुए ब्र.कु. ऊषा। साथ हैं ब्र.कु. सुमन और ब्र.कु. रिया।



**सम्बलपुर-ओडिशा।** महाशिवरात्रि महोत्सव में दीप प्रज्वलित करते हुए डॉ. चितरंजन त्रिपाठी, वाइस चांसलर, सम्बलपुर यूनिवर्सिटी, गौरव शर्मा, कर्नल, ब्र.कु. पार्वती व अन्य।



**कन्नौज-ठठिया।** शिव जयंती पर केक काटते हुए ब्र.कु. सुमन, ब्र.कु. हीरा, ब्र.कु. रोशनी, दन्डी स्वामी जी व अन्य।

# सागर मंथन करो, अमृत कलश अंदर ही...



**लोहरदगा-गुमला।** झारखण्ड की राज्यपाल द्रौपदी मुर्मू को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका व प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. शान्ति। साथ हैं जिला उपायुक्त मंजूनाथ भजंत्री व अन्य।



**गिवाड़ी-हमीरपुर(उ.प्र.)।** ठाकुर देव सिंह स्मारक महाविद्यालय के प्रिन्सीपल जयगोपाल को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका देते हुए ब्र.कु. पुष्पा व ब्र.कु. कुसुम।



**दिल्ली-मजलिस पार्क।** शिव जयंती पर आयोजित धर्म सम्मेलन में केक काटते हुए सेंट विन्सेन्ट डी.पॉल चर्च के एफ.आर. स्कारिया पंथम, पंडित एम.एल. चौधरी, गुरुद्वारा प्रधान स.बलवंत सिंह, मोहम्मदी मस्जिद के मोहम्मद लईक इमाम व ब्र.कु. राजकुमारी।



**मेड़तासिटी-राज.।** श्रीमद्भगवद्गीता कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए विधायक सुखराम जी, नगरपालिका अध्यक्ष रूस्तम जी, ब्र.कु. वीणा, ब्र.कु. अनुराधा, ब्र.कु. सुनीता व अन्य।



**परवतसर-राज.।** शिवरात्रि पर ध्वजारोहण के अवसर पर ईश्वरीय स्मृति में ब्र.कु. जीत, ब्र.कु. शशि, एस.डी.एम. राजेन्द्र सिंह चन्द्रावत, तहसीलदार गुरु प्रसाद तंवर, चैयरमैन रुचि बोहरा व अन्य।



**रेनुकूट-बनारस।** शिवरात्रि के अवसर पर उपश्रमायुक्त राकेश द्विवेदी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राजकन्या। साथ हैं ब्र.कु. महिमा व अन्य।

गतांक से आगे...

हमारा मन भी एक सागर की तरह है, क्योंकि कोई भी क्षण ऐसा नहीं जब मन में विचारों की लहरें न चलती हों। कभी भी मन स्थिर नहीं हो सकता है। नित्य कुछ न कुछ विचार चलते ही रहते हैं। साधारण से साधारण विचारों की लहरें भी चलती रहती हैं और कभी टेंशन हो जाता है। बड़ी-बड़ी लहरें चलने लगती हैं। कभी कोई बात लेकर परेशान हो जाते हैं तो तूफान खड़ा हो जाता है। तो मन एक सागर की तरह है। अब ये सागर मंथन करना है। अमृत-कलश अंदर ही है बाहर नहीं है। वो अमृत-कलश को निकालना। अब ये सागर मंथन करने के लिए देवतायें और असुर कौन हैं? जो अच्छे विचार हैं, सकारात्मक विचार हैं वो देवों के समान हैं और जो बुरे विचार हैं वे असुरों के समान हैं। ऐसा नहीं कि मेडिटेशन में बैठे तो मन में विचार एकदम खत्म हो जाते हैं, नहीं। इतना जल्दी सहज खत्म नहीं होते, बीच-बीच में उभरते रहते हैं।

जितने अच्छे विचार करने का प्रयत्न करते हैं, उतने ही बीच-बीच में बुरे विचार भी आते रहते हैं। उन दोनों के बीच में सागर मंथन हो रहा है। अब ये सागर मंथन होता है तो सबसे पहले क्या निकलता है? विष निकलता है। इसका अर्थ है कि अंदर में जो इतने सालों से वा जन्मों से निगेटिविटी का विष भरा हुआ है, वह निकलेगा। एकदम ध्यान किसी का नहीं लग जाता है। सबसे पहले वो विष निकलेगा। लेकिन जब ये विष निकलता है तब कई लोग इतने घबरा जाते हैं कि पता नहीं मेरा मेडिटेशन, मेरा ध्यान तो कभी लगने वाला ही नहीं है। ऐसा लगता है। क्योंकि जैसे ही ध्यान में बैठते हैं इतने निगेटिवि विचार आते हैं क्या करें? ये विष तो निकलेगा ही। उस समय घबराने की जरूरत नहीं है। लेकिन उस समय शिवजी को याद करो। शिव परमात्मा को याद करो। भक्ति में भी इसीलिए देवताओं के मंदिर

में हमने गुलाब के फूल चढ़ाये, अच्छे-अच्छे फूल चढ़ाते हैं, कमल के फूल चढ़ाये। लेकिन शिवजी के मंदिर में कौन से फूल चढ़ाये? अक के फूल, धतुरे के फूल चढ़ाये जो सबसे ज्यादा जहरीले होते हैं। क्योंकि शिवजी ने आकर हमारे अंदर का विष खींचा है, ये धतुरा क्या किया है। इसीलिए उनके मंदिर में धतुरे के फूल और अक के फूल चढ़ाये जाते हैं। इसलिए ऐसे समय ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका पर अपने

मन में शिवजी का आह्वान करो और जैसे ही उसका आह्वान करते हैं वे भी आकर वो जहर खींच लेते हैं। उसके बाद पुनः सागर मंथन आरंभ करो। धीरे-धीरे आप अपने विचारों में परिवर्तन महसूस करेंगे और जैसे-जैसे परिवर्तन होता जाता है, अच्छे दिशा की ओर हम आगे बढ़ते जाते हैं। तब अंत में अमृत कलश भी निकलेगा और जैसे ही वह अमृत कलश निकलेगा, हरेक ये अमृत कलश प्राप्त करना चाहता है। बुरे विचार भी उसको प्राप्त करने का प्रयत्न करते हैं। बुरे विचार सहज पीछा छोड़ा लेंगे इतना सहज नहीं है। कुछ समय तो ये संघर्ष करना ही पड़ता है। लेकिन उस वक्त वो अमृत कलश जो निकलता है उसको लक्ष्मीजी ने धारण किया है। लक्ष्मीजी कौन हैं, हमारे जीवन के लक्षण। लक्षण धारण करने हैं। आज जैसे किसी की शादी होती है और किसी के घर में बहू अच्छे लक्षण वाली आ जाती है तो क्या कहते हैं - लक्ष्मी आई है

और किसी के घर में बुरे लक्षणों वाली बहू आती है तो क्या कहते हैं - कुलक्षणी है। तो हमारे लक्षण ही लक्ष्मी है। जब अमृत कलश हमारे लक्षण में आता है, तब तो वे दैवी विचार, वे दैवी संस्कार, अमरत्व को प्राप्त करते हैं। तो ये सागर मंथन की जो कथा है, वास्तव में ये हमारी अपनी कथा है। इसीलिए बुरे विचार से कोई एकदम पीछा छोड़ा दे, ये कोई ओवर नाइट का प्रोसेस नहीं है। आज हमने ध्यान की विधि सीखी, माना कल से लेकर बिल्कुल निगेटिवि विचार खत्म ही हो जायेंगे, ऐसा नहीं है। आज किसी आयुर्वेदिक डॉक्टर या होम्योपैथिक डॉक्टर के पास जाओ, किसी को स्किन की बीमारी होती है, कई प्रॉब्लम्स होते हैं, डॉक्टर के पास जाते हैं तो क्या कहता है? वो दवाई भी देगा, परहेज भी बतायेगा और साथ में सावधान भी करेगा कि जैसे ही आप ये पुड़िया लेंगे तो पहले ये बीमारी बढ़ेगी क्योंकि जड़ से निकलेगी, अंदर का सारा जो विष है उसको निकालने के लिए पहले ये पुड़िया देते हैं और जैसे ही ये जड़ से निकल जायेगी उसके बाद संपूर्ण बीमारी साफ हो जायेगी। लेकिन जब ये बीमारी बढ़ेगी तब घबराना नहीं क्योंकि ये पहला लक्षण है उसका। ठीक इसी तरह ध्यान का भी पहला लक्षण यही है। ध्यान हमारा सही है या नहीं है उसका पहला लक्षण यही है कि बुरे विचार बढ़ेंगे। कई बार कई लोग सोचते हैं पहले तो मुझे कभी ऐसे बुरे विचार नहीं आते थे। आज क्यों बुरे विचार आये हैं - नहीं। ये नहीं कि पहले कभी नहीं आए थे, पहले भी आए थे लेकिन पहले उसके विषय में जागृति नहीं थी। अब हम जागृत हुए हैं अपने विचारों के बारे में कि ये अच्छे विचार हैं ये बुरे विचार हैं। जो विष अंदर से निकला है वो बुरे विचार पहले तो चले हैं ना! तभी तो अंदर समाए हुए हैं। आज ही एकदम प्रगट हो गया ऐसा थोड़े ही है। तो इसलिए वो विचार अपना रंग दिखाएगा। कोई एकदम सहज विदाई नहीं ले लेता है। -क्रमशः



**जीवन का एक्स रे...** - पेज 2 का शेष...

कहा है क्या ?

हमें अपने आपसे पूछना चाहिए कि जहाँ बहादुरी और हिम्मत दिखाती थी, वहाँ बहादुरी दिखाई है क्या ? जहाँ मदद के लिए किसी ने पुकारा था, वहाँ कान में रुई भर कर भावनात्मक बहरापान तो नहीं दिखाया ?

‘WATCH’ यानी घड़ी। यानी जीवन में निरीक्षण या खुली नज़र रखकर अपने से बात करना। ‘वॉच’ शब्द ‘WATCH’ से बना हुआ है।

W - वॉच योर वर्ड्स, आप अपने शब्दों पर ध्यान दो।

A - वॉच योर एक्शन, अपने कार्य पर नज़र रखो।

T - वॉच योर थॉट्स, अपने विचारों के प्रति सजग रहो।

C - वॉच योर कैरेक्टर, अपने चरित्र के प्रति सजग रहो।

H - वॉच योर हार्ट, अपने दिल की पवित्रता की केयर करो।

हम सभी ‘सुखी हो’ के आशीर्वाद देते हैं, लेकिन उससे भी बड़ा आशीर्वाद है ‘सुखी करो’। सुखी होना और दूसरों को सुखी करना, यही जीवन का प्रायोजन है।



**मोतिहारी-हेनरी बाज़ार(बिहार)।** शिव अवतरण जयंती समारोह के दौरान उपस्थित हैं ब्र.कु. मोना, ब्र.कु. सीता, समाजसेवी शरण सिंह, सर्व धर्म गांधी पूजनोत्सव के अध्यक्ष तारकेश्वर प्रदास व जनक नंदिनी बहन।

## ख्यालों के आईने में...

अच्छे के साथ अच्छे बनें

किन्तु बुरे के साथ बुरे नहीं,

क्योंकि हीरे से तो हीरा तराशा जा सकता है

परन्तु कीचड़ से कभी कीचड़ साफ नहीं होता!

आज हम हीरे के समान बनें ना कि कीचड़...

▶ बहुत ही सुंदर वर्णन है...

मस्तक को थोड़ा झुकाकर देखिए...

अभिमान मर जाएगा...

आँसुओं को थोड़ा भिगा कर देखिए...

पत्थर दिल पिघल जाएगा...

दाँतों को आराम देकर देखिए...

स्वास्थ्य सुधर जाएगा...

जिह्वा पर विराम लगाकर देखिए...

क्लेश का कारवाँ गुज़र जाएगा...

इच्छाओं को थोड़ा घटाकर देखिए...

सुशियों का संसार नज़र आएगा...!!

▶ माचिस किसी दूसरी चीज़ को जलाने से पहले खुद को जलाती है।

गुस्सा भी एक माचिस की तरह है,

यह दूसरों को बर्बाद करने से पहले खुद को बर्बाद करता है।।

▶ जीवन का सबसे बड़ा गुरु वक्त होता है, क्योंकि जो वक्त सिखाता है वो कोई नहीं सिखा सकता।



# कथा सरिता

आपने भी देखा होगा, बड़े शहरों में सार्वजनिक स्थलों पर कुछ भिखारी अपने कटोरे में साधारण बॉल पेन, रिफिल, पेंसिल, पॉकेट साइज़ कंधा या अन्य कोई छोटी-मोटी चीज़ें रखकर बैठते हैं। एक सज्जन एक भिखारी के कटोरे में एक-दो रुपये का सिक्का डाल वहीं खड़े-खड़े उसके बारे में सोचने लगे और कुछ क्षण बाद वह आगे चलने को मुड़े ही कि वह भिखारी बोला, 'बाबू साहेब! आपने दो रुपये का सिक्का तो कटोरे में डाल दिया, पर उसमें रखी पेंसिल या रिफिल आपने नहीं ली। आपको जो पसंद हो, उठा लीजिए साहेब!' सज्जन बोले- 'भई, मैंने तो भिखारी समझकर तुम्हें सिक्का दिया है।' 'नहीं बाबू साहेब! उसके बदले कुछ तो ले लीजिए, भले ही पचास पैसे की हो।' अब वह सज्जन असमंजस में पड़ गए कि वह भिखारी है या दुकानदार! और उसकी ओर मुस्कराते हुए देखने लगे। भिखारी बोला- 'साहेब, हालात ने मुझे भिखारी ज़रूर बना दिया है, लेकिन मेरा थोड़ा-सा आत्म-सम्मान अब भी बचा है। अगर आप सिक्के के बदले कुछ भी ले लेंगे तो मुझे कम-से-कम इतना संतोष रहेगा कि भिखारी होने के बावजूद मैंने अपना स्वाभिमान नहीं खोया है।'

## संतोष आत्मसम्मान का

पर्स से 100-100 रुपये के दो नोट निकालकर उस भिखारी के हाथ में दिए और कटोरे में रखा सारा सामान (जो 50 रुपये से ज़्यादा मूल्य का नहीं था) लेकर उससे पूछा- 'भइया दो सौ रुपये कम तो नहीं हैं?' वह भिखारी कृतज्ञ होकर रूंधे कंठ से बोला - 'साहेब, मैं आपका शुक्रिया किन शब्दों में अदा करूँ? आपने तो दरिद्रनारायण के रूप में आकर मेरे स्वाभिमान को फिर से ऊँचा कर दिया है। यह तो मेरा जीवन बदल देगा। मैं आज ही इन रुपयों से सुबह और शाम का अखबार बेचना शुरू कर दूंगा और फिर भिखारी बनकर कभी नहीं जिऊंगा।' निष्कर्ष: प्रत्येक मनुष्य में आत्म-सम्मान की भावना होती है - किसी में कम तो किसी में ज़्यादा। एक संत ने कहा है 'यह जीवन बार-बार नहीं मिलता है। अब समय है कि मनुष्य उस चीज़ को पकड़े जो उसके भीतर है और फिर उसे समझने की कोशिश करे। अपने हृदय की प्यास बुझाए ताकि जीवन में शांति आ सके।' इसका सार यह है कि हम पहले खुद को जानें, अपनी पहचान करें और फिर खुद को सही रास्ते पर लाकर आनंद से जिएं।

यह सुनकर उस सज्जन की आँखें भर आईं। उन्होंने अपने

एक राजकुमार अपने सुंदर बगीचे में टहल रहे थे कि अचानक उनके मन में ख्याल आया, 'बगीचे से उन्हें क्या फायदा है?' राजकुमार ने आम के पेड़ से पूछा- 'बताओ, तुम मेरे लिए क्या कर रहे हो?' पेड़ ने जवाब दिया- 'गर्मी में मेरी शाखायें मीठे आमों से लद जाती हैं, माली उन्हें इकट्ठा करके आपको व आपके मेहमानों के सामने प्रस्तुत करता है।' 'शाबाश', राजकुमार बोले।

## इच्छा-शक्ति

फिर राजकुमार ने विशाल वट वृक्ष से यही प्रश्न किया। उसने उत्तर दिया - 'सुबह-सुबह जो पक्षी मधुर गीत गाकर आपको उठाते हैं, वह चहचहाते पक्षी मेरी शाखाओं पर आराम करते हैं। मेरी फैली शाखाओं के नीचे ही आपकी भेड़ें व गाय-भैंसें आराम करती हैं।' 'शाबाश', राजकुमार ने कहा। अब राजकुमार ने घास से पूछा - 'तुम मेरे लिए क्या कर रही हो?' घास ने उत्तर दिया - 'आपकी भेड़ें व गायों को पुष्ट बनाने के लिए हम अपना बलिदान देते हैं।' राजकुमार प्रसन्न होकर बोले, 'बहुत अच्छा'।

इसके बाद राजकुमार ने एक नन्हें डेज़ी फूल से पूछा - 'नन्हें

मियां, तुम मेरे लिए क्या कर रहे हो?' डेज़ी ने कहा - 'कुछ नहीं। मैं आपको मीठे फल नहीं देता, आपके पक्षियों को घोंसला बनाने लायक स्थान नहीं दे सकता। यदि मैं कुछ कर सकता हूँ तो वह यह है कि जितना हो सके, मैं एक सर्वोत्तम नन्हा डेज़ी बनूँ।' ये शब्द राजकुमार के दिल को छू गये। घुटनों के बल झुककर उन्होंने नन्हें डेज़ी को चूम लिया और कहा - 'शाबाश! नन्हें फूल। तुम-जैसा और कोई नहीं है। मैं तुम्हें हमेशा अपने परिधान के बटन-होल में लगाऊंगा, ताकि मुझे यह महान् सच्चाई हमेशा याद रहे कि मैं जहां तक हो सके अपने अंदर सर्वोत्तम बनने की इच्छा-शक्ति को विकसित करूँ। यह मेरे जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि होगी।' सबक: ऊँची उपलब्धि हासिल करने के लिए हमें अपनी इच्छा-शक्ति को विकसित करने की प्रेरणा किसी से भी मिल सकती है, बशर्ते हम हर समय अपनी जागरूकता बनाये रखें। यह तभी संभव है जब हमारा नज़रिया सकारात्मक होगा।

एक शिष्य गुरु के पास आया। शिष्य पंडित था और मशहूर भी, गुरु से भी ज़्यादा। सारे शास्त्र उसे कंठस्थ थे। समस्या यह थी कि सभी शास्त्र कंठस्थ होने के बाद भी वह सत्य की खोज नहीं कर पा रहा था। ऐसे में जीवन के अंतिम क्षणों में उसने गुरु की तलाश शुरू की। संयोग से गुरु मिल गए। वह उनकी शरण में पहुँचा। गुरु ने पंडित की तरफ देखा और कहा,

## कोरा कागज़

'तुम लिख लाओ कि तुम क्या-क्या जानते हो। तुम जो जानते हो, फिर उसकी क्या बात करनी है। तुम जो नहीं जानते हो, वह तुम्हें बता दूंगा।' शिष्य को वापस आने में सालभर लग गया, क्योंकि उसे तो बहुत शास्त्र याद थे। वह सब लिखता ही रहा, लिखता ही रहा। कई हज़ार पृष्ठ भर गए। पोथी लेकर आया। गुरु ने फिर कहा, 'यह बहुत ज़्यादा है। मैं बूढ़ा हो गया। मेरी मृत्यु करीब है। इतना न पढ़ सकूंगा। तुम इसे संक्षिप्त कर लाओ, सार लिख लाओ।'

पंडित फिर चला गया। तीन महीने लग गए। अब केवल सौ पृष्ठ थे। गुरु ने कहा, 'यह भी ज़्यादा है। इसे और संक्षिप्त कर लाओ।' कुछ समय बाद शिष्य लौटा। एक ही पन्ने पर सार-सूत्र लिख लाया था, लेकिन गुरु बिल्कुल मरने के करीब थे। कहा, 'तुम्हारे लिए ही रुका हूँ। तुम्हें समझ कब आएगी? और संक्षिप्त कर लाओ।' शिष्य को होश आया। भागा दूसरे कमरे से एक खाली कागज़ ले आया। गुरु के हाथ में खाली कागज़ दिया। गुरु ने कहा, 'अब तुम शिष्य हुए। मुझसे तुम्हारा संबंध बना रहेगा।' कोरा कागज़ लाने का अर्थ हुआ, मुझे कुछ भी पता नहीं, मैं अज्ञानी हूँ। जो ऐसे भाव रख सके गुरु के पास, वही शिष्य है। निष्कर्ष: गुरु तो ज्ञान-प्राप्ति का प्रमुख स्रोत है, उसे अज्ञानी बनकर ही हासिल किया जा सकता है। पंडित बनने से गुरु नहीं मिलते।



**भुवनेश्वर-ओडिशा।** गवर्नर हाऊस में आयोजित कार्यक्रम में ओडिशा के राज्यपाल एस.सी. जमीर से हाथ मिलाकर अभिवादन करते हुए ब्र.कु. बिजय, पी.आर.ओ. ब्रह्माकुमारी। साथ हैं ब्र.कु. लीना व अन्य।



**भरतपुर-वैर(राज.)।** 'एक शाम शिव पिता के नाम' कार्यक्रम में एस.बी.बी.जे. बैंक प्रबंधक अशोक कुमार को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. कविता व ब्र.कु. संतोष।



**भारद्वार-राज.।** 'बेटी बचाओ सशक्त बनाओ' कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. चन्द्रकान्ता। साथ हैं बायें से सरपंच सुरेश बंसल, महाराजा अग्रसेन आई.टी.आई. कॉलेज के चेयरमैन सुशील गुप्ता, ब्र.कु. डॉ. वैशाली, ब्र.कु. गीता, प्रधान संतोष वेनीवाल, महाराजा अग्रसेन स्कूल के चेयरमैन मीना गुप्ता, डी.एस.पी. राजेन्द्र वेनीवाल व पार्षद हरीश प्रकाश शर्मा।



**भरतपुर-राज.।** महिलाओं के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए श्रीमती कुसुम वर्मा, उपनिदेशक जिला शिक्षा अधिकारी भरतपुर, श्रीमती रश्मि बाला जैन, पूर्व व्याख्याता एम.एस.जे. कॉलेज भरतपुर। साथ हैं ब्र.कु. कविता, भरतपुर, ब्र.कु. कमलेश, वैर, गार्गी बहन, युवा संदेश पत्रिका की संचालिका व अन्य।



**गाज़ियाबाद-कवि नगर।** होर्डिंग ओनर सिकन्दर यादव को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. सुनीता। साथ हैं ब्र.कु. सुतीष व ब्र.कु. राजेश।



**फरीदाबाद-सेक्टर 21डी.।** महाशिवरात्रि पर आयोजित मेले के दौरान उपस्थित हैं वरिष्ठ भाजपा नेपा रेणु भाटिया, ब्र.कु. प्रीति व अन्य।

सभी अभी अपनी किस्मत, अपनी परिस्थिति, अपने ऊपर भगवान की कृपा की कमी, और और बातों को लेकर अपने को कोसे जा रहे हैं। शायद मेरा कोई पिछला कर्म होगा, कोई ऐसा कर्म होगा जिसके कारण मेरे साथ ऐसा हो रहा है। मेरे साथ ही ऐसा क्यों है आखिर! या तो कोई अच्छे या बुरे कर्म का फल हमें मिल रहा है। इन प्रश्नों से सभी भरे हुए हैं...। इस सिद्धान्त को, इस लॉ को हमें अच्छी तरह से समझना है। आपको हम थोड़ी देर के लिए हल्का कर देते हैं कि जो कुछ भी आपके साथ हो रहा है, उसको बहुत गहराई तक जाकर समझना होगा।

### वजह क्या है

यदि इसे हम Theoretically नहीं, Practically, Realistically, Actually समझना चाहें तो हम कह सकते हैं कि हम तीन स्तरों (Level) पर कर्म कर

## कर्म का सिद्धान्त...

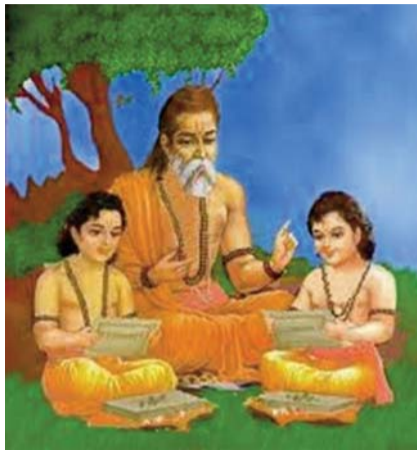
रहे हैं। पहला, शरीर के साथ, दूसरा, बोलकर, तीसरा सोचकर।

इसको हम आपको Real Life example के साथ समझाना चाहेंगे।

जैसे किसी व्यक्ति ने, किसी दूसरे व्यक्ति का हाथ पकड़कर जिसकी आँख पर पट्टी बंधी हो, से वह तीसरे व्यक्ति को चाकू मार देता है, तो तीसरा व्यक्ति जो यहाँ खड़ा था, चुपचाप, जिसके साथ यह घटना हुई, उसने कुछ सोचा, नहीं ना! वह तो चुपचाप खड़ा था। यदि उसने यह सोचा होता कि मुझे suicide करना है, तब कोई उसे मार देता, तो हम कह

सकते हैं कि उसके कर्म की वजह से यह हुआ। आप देखिए, यहाँ कर्म कोई और कर रहा है, सोचा किसी और ने, मरा कोई और! क्या अजीब स्थिति है।

अब जिस काम के पीछे, कोई मोटिव (motive) है, कोई Intention है, कोई लालच है, कोई इच्छा है, वो तो कर्म है, यदि जिस काम के पीछे आपका कोई भी उद्देश्य नहीं है, कोई



Intention नहीं है, या फिर जो काम आप जान-बूझकर नहीं करते हैं, कर्म नहीं अकर्म है।

हमारे इस शरीर में एक साथ

अरबों Function चल रहे हैं, काम कर रहे हैं, वो तो अपने आप चल रहे हैं ना! सांस अपने आप चल रही है, क्या वह आपका कर्म है, नहीं। डायजेशन (Digestion) अपने आप हो रहा है, क्या वह आपका कर्म है, नहीं। लेकिन जैसे ही आपने Intentionally सांस लेना शुरू किया, जानबूझकर प्राणायाम करना शुरू किया, स्वस्थ होने के लिए अथवा परिणाम के लिए। कभी धीरे तो कभी तेज़, अब वो आपका कर्म है। जिसकी वजह से आपको फल मिलने वाला है। जहाँ भी आप जानबूझकर कोई कर्म कर रहे हो, अर्थात् जहाँ आपकी अवेयरनेस है वो आपका कर्म है।

### “अच्छा कर्म/बुरा कर्म”

किसी भी कर्म के पीछे मेरा Intention उद्देश्य क्या है। यदि मेरा Intention या मेरा motive किसी को मारकर पैसा लेना है, यदि मैंने पैसा लिया, तो वह बुरा कर्म है, लेकिन वो मरते-मरते बच भी गया तो भी बुरा कर्म है। और यदि मैं एक डॉक्टर हूँ, मेरा Intention

बचाने का है। यदि मैं किसी का ऑपरेशन करता हूँ, मेरा उद्देश्य बचाना है, लेकिन वह मरीज मर



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

जाता है, तो भी वह कर्म अच्छा कर्म है। यहाँ सारा खेल कर्म करने से पहले उसके Intention का है, Outcome का नहीं। यहाँ कर्म का फल कुछ, बीज का फल कुछ। अर्थात् बाहर जो हो रहा है, उसका नहीं, बल्कि अन्दर जो हो रहा है, उसका खेल है।

जो खेल आपके अंदर शुरू हुआ है, उसी से या तो दुःख या फिर सुख मिलता है। उद्देश्य सही, आपका motive सही तो आप चेतना के स्तर से ऊपर उठ रहे हैं, नहीं तो बस लालच व बुरी भावना के वश नीचे गिरते जा रहे हैं।

**प्रश्न:-** बाबा हमेशा कहते हैं कि बाप के दिलतख्तनशीन रहो। कौन बैठ सकते हैं बाबा के दिल पर और हम कैसे समझें कि हम दिलतख्तनशीन हैं या नहीं?

**उत्तर:-** भगवान के दिल पर राज्य करना - सोचकर ही कितना आनन्द आता है। इसका अर्थ है हमें वे बहुत प्यार करते हों, वे हमें चाहते हों, वे हमारा हमेशा ध्यान रखते हों। यह फीलिंग अंदर ही अंदर आयेगी। कई ये सोचकर परेशान रहते हैं कि शायद बाबा के दिल पर तो वही हैं जो साकार में उनसे स्टेज पर मिलते हैं। वे कभी-कभी यह भी देखते हैं कि स्टेज पर तो बाबा उन्हें बहुत प्यार कर रहा है जिनकी स्थिति निम्न स्तर की है, तो कईयों के बहुत संकल्प चलते हैं। परन्तु नहीं, वे तो प्यार के सागर हैं, सबको ही प्यार करते हैं। देखना ये है कि जिन्हें वे प्यार करते हैं, उनके प्यार का रिसपांस वे क्या करते हैं? यदि वे ईश्वरीय आज्ञाओं पर पूर्णतया नहीं चलते तो प्यार के सागर का प्यार भी उनका कल्याण नहीं कर सकता। घर बैठे ही आपको बाबा का प्यार अनुभव होगा, उनकी मदद अनुभव होगी, उनकी दृष्टि अनुभव होगी। अमृतवेले सुखद अनुभूति होगी, मुरली से उनका

प्यार अनुभव होगा। ये है सच्चा प्रभु प्यार। भगवान के दिल पर चढ़ने वालों की तीन धारणाएँ होंगी। प्रथम तो उन्होंने बाप को अपने दिल में बिठाया होगा, इसका अर्थ है कि वे योगयुक्त होंगे। दूसरा वे मास्टर सर्व-शक्तिवान के नशे में रहेंगे और तीसरा उनकी स्थिति श्रेष्ठ होगी। श्रेष्ठ स्थिति अर्थात् वे सदा एकरस प्रसन्न रहेंगे, उनके मूड नहीं बदलेंगे, वे क्रोध नहीं करेंगे, वे परेशान नहीं होंगे और वे हर परिस्थिति में शांत व अचल अडोल रहेंगे।

**प्रश्न:-** बाबा को मिलने के बाद मेरे जीवन में सुख-शांति आ गई। मेरी जन्म-जन्म की प्यास बुझ गई। परन्तु मेरे

परिवार में अभी भी अशांति बनी रहती है, कोई न कोई विघ्न आते ही रहते हैं। मैं इनसे मुक्ति का उपाय जानना चाहता हूँ? **उत्तर:-** आप यदि अमृतवेले उठकर बहुत पावरफुल योग करेंगे तो आपके घर के अनेक विघ्न हट जायेंगे। घर को निर्विघ्न व सुख-शांति सम्पन्न बनाने के लिए घर के वायब्रेशन्स को खुशी व प्रेम से भरना आवश्यक है। जिस परिवार में खुशी व प्रेम होगा, वहाँ आपदाएँ विपदाएँ ठहरेंगी ही नहीं। खुशी के लिए एक ही बात करें कि किसी भी छोटी बात को तूल न दें। हर बात को हल्का करके जल्दी से जल्दी समाप्त किया करें। कुछ लोगों को आदत होती है बातों को लम्बा खींचने की, वे बातों को समाप्त करते ही नहीं। इससे सबकी खुशी नष्ट होती है। आपसी प्रेम बढ़ाने के लिए सभी को इस नज़र से देखो कि ये सब आत्माएं देवकुल की महान् आत्माएँ हैं। घर निर्विघ्न रहे इसके लिए अपने घर में, दुकान में या ऑफिस में 5 बार बाप-दादा का आह्वान करें और यह फील करें कि बाप-दादा आपके घर में आ गये और उनके अंग-अंग से चारो ओर किरणें फैल रही हैं। तीसरी बात - घर में तीन बार दस-दस मिनट बैठकर इस तरह से योग करो कि मैं मास्टर

ज्ञान सूर्य हूँ और ज्ञान सूर्य की किरणें मुझ पर पड़ रही हैं, फिर वे पूरे घर में फैल रही हैं। ऐसा करना नियम बना लो तो विनाशकाल में भी सुखद अनुभव होंगे।

**प्रश्न:-** मैंने पवित्रता की प्रतिज्ञा कर ली है, परन्तु अभी भी मुझे अपवित्र स्वप्न आते हैं तथा बुरे संकल्प भी चलते हैं, मैं अपनी पवित्रता से संतुष्ट नहीं हूँ। मेरा संकल्प तो सम्पूर्ण पवित्र बनने का है, उपाय बतायें?

**उत्तर:-** सम्पूर्ण पवित्रता की यात्रा एक लम्बी यात्रा है। इसके लिए चाहिए लम्बे काल की राजयोग की साधना। अपवित्रता के संस्कार लम्बे काल की तपस्या से ही नष्ट होंगे। यदि ब्रह्मचर्य की प्रतिज्ञा करके

कोई मनुष्य योग-तपस्या नहीं करता तो ब्रह्मचर्य उसे निराशा ही प्रदान करेगा। इसलिए जिन्होंने ब्रह्मचर्य का तप अपनाया है उन्हें प्रतिदिन 4 घण्टे योग-साधना करनी ही चाहिए तब पवित्रता जीवन का आनंद बन जायेगी। काम वासना को दबाने से वह पुनः स्वप्न व विकल्पों के रूप में जागृत होगी। वासना के कीटाणुओं को नष्ट करना है 'योग-अग्नि' से। तीन तरीकों से ये शक्ति रूपांतरित होती है। राजयोग की साधना से, मनन चिंतन से व कठिन परिश्रम से। यदि ऐसा नहीं तो ये शक्ति विघ्नकारी होगी। साथ में भोजन भी हल्का करें, मिर्च मसाले छोड़ दें। दक्षिण भारत के एक कुमार ने गाय के दूध पर जीवनयापन शुरू किया। 8 मास हो गये होंगे, वह सम्पूर्ण स्वस्थ है और उसकी पवित्रता आनंदकारी है। जरूरी नहीं कि आप भी ऐसा ही करें परन्तु भोजन की स्थूलता पवित्रता में बाधक है। दो काम आप और करें। सवेरे आँख खुलते ही 7 बार संकल्प करें कि मैं पवित्रता का देवता हूँ, मेरी पवित्रता अति सुखकारी है और जब भी पानी या दूध पीयें तो उसे दृष्टि देकर 7 बार संकल्प करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ, फिर पीयें। विशेषकर सोने से पूर्व यह प्रयोग अवश्य करें तथा भोजन खाते भी व बनाते

भी यही अभ्यास करें इससे आपकी सारी समस्याएँ समाप्त हो जायेंगी।

**प्रश्न:-** ईश्वरीय शक्तियों का कोई चमत्कारिक अनुभव किसी का हो तो हम उसे जानना चाहेंगे।

**उत्तर:-** एक कुमार कुछ दिन पूर्व ही मेरे पास आया और बताया कि मुझे बहुत समय से गले में तकलीफ थी, मैंने आपको फोन किया था। आपने जो विधि बताई, उससे दो दिन में ही गला ठीक हो गया। विधि थी - पानी को दृष्टि देकर 7 बार संकल्प करना कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ... फिर इस संकल्प से पीना कि इस पानी को पीने से मेरे गले की तकलीफ ठीक हो जाए। हुआ न बायब्रेशन्स का चमत्कारिक प्रभाव...।

**प्रश्न:-** मुझे छोटी-छोटी बातों में फीलिंग बहुत आती है, फिर सारा दिन मैं उदास रहती हूँ। यह मेरी बड़ी कमजोरी है, मैं इससे मुक्त होकर शक्तिशाली बनना चाहती हूँ, मैं क्या अभ्यास करूँ?

**उत्तर:-** फीलिंग सचमुच आधी मृत्यु के समान है। इससे खुशी भी मर जाती है व उमंग-उत्साह भी। आप प्रशंसा की पात्र हैं जो आप इससे मुक्त होना चाहती हैं। यह भी एक तरह की अपवित्रता ही है। लक्ष्य बना लो मुझे 6 मास अच्छी साधना करके स्वयं को फीलिंग के फल से मुक्त होना है। ये संकल्प कभी न करना कि कोई मुझे कुछ कहे नहीं। हम गलती करेंगे तो बड़े तो कुछ कहेंगे ही। इसलिए हल्के रहकर दूसरों की बात या डाँट सुनना है। प्रतिदिन एक अव्यक्त मुरली पढ़कर उसकी 5 बातें लिखनी हैं। प्रतिदिन सवेरे उठते ही ये संकल्प 7 बार करना है "मैं फीलिंग से मुक्त हूँ और मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। 6 मास तक 3 स्वमान प्रतिदिन 25 बार याद करने हैं। 1. मैं एक महान् आत्मा हूँ, 2. मैं विजयी रत्न हूँ, 3. मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। साथ-साथ प्रतिदिन विशेष इसके लिए एक घण्टा योग भी करें। ये सब करने से जीवन से फीलिंग समाप्त हो जायेगी और आप सदा खुश रहने लगेगी। यह भी ध्यान रहे कि फीलिंग आने पर सेवा व भोजन नहीं छोड़ना है। Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

### उपलब्ध पुस्तकें



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

DD डायरेक्ट फ्री दूरदर्शन DTH पर GOD TV में और DISH TV पर भी फ्री पीस ऑफ माइंड चैनल शाम 7.30 से रात्रि 10.00 बजे तक देख सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें... 8104-777111/9414151111

# अनुभव

डॉ. कौशल चौहान,  
'खुशी'  
नानई, हापुड़ उ.प्र.।

## बाबा ने कहा इसकी दो रस्सियाँ छोड़ दो...

बेहतर जीवन जीने के लिए खुशी मुख्य आधार है। और मेरा यह मानना था कि मैं सबसे ज़्यादा खुश तब होऊँगी जब मुझे मेरी इच्छानुसार उच्च गुणवत्ता वाला प्यार मिलेगा। प्रेमभाव से भरे मेरे दिल की बस एक ही चाहना थी एक ऐसे साथी को पाने की जो हर कदम मेरा साथ दे सके। मेरी शादी भी पसंद के लड़के से हुई। वो सभी गुण नहीं थे उसमें जो मुझे चाहिए थे। परन्तु इन सांसारिक लोगों से, तथा मेरे पापा के पसंद के लड़कों से बढ़कर थी उसकी सोच। और ये बात मेरे पापा भी जानते थे तभी उन्होंने उससे मेरा विवाह किया। शादी के बाद कुछ परिस्थितियाँ (मेरे परिवार से, ससुराल पक्ष व पति से तथा कार्यस्थल से) सामने आई। उसी दौरान मैं बाबा के ज्ञान में आई तथा बाबा की मदद से बखूबी उन परिस्थितियों को पार भी किया।

मैं चाहती थी कि शिव बाबा शरीर लेकर आयेँ और हमेशा मेरे पास रहें। हमेशा सुंदर-सुंदर विजुअलाइजेशन करती थी बाबा के साथ और फिर इतना खुशी में डूब जाती थी, उन्हें आग्रह करती थी, कभी-कभी चैलेन्ज भी करती थी कि हिम्मत है तो सामने आओ, कि मुझे सिर्फ विजुअलाइजेशन ही नहीं आपके साथ में जीना भी है।

मुझे एक ऐसे साथी की तलाश थी जो सम्पूर्ण हो तथा जिसके सम्बन्ध सम्पर्क में आकर मैं भी सम्पूर्ण बन जाऊँ। मेरी इस आदत की वजह से कई बार नुकसान भी उठाना पड़ा।

एक बार बाबा ने मुझे ओ.आर.सी. में अपने ज्योतिस्वरूप का सुबह अमृतवेले साक्षात्कार कराया और कहा बच्ची तुम मेरी हो। तुम्हें मेरा एक काम करना है। उस दिन के बाद मैंने अपने आप को बाबा को सौंप दिया। परंतु यह ज्ञात नहीं है कि बाबा का वह कार्य पूरा हुआ है या नहीं, जिसके लिए उसने मुझसे कहा था। ऐसे ही एक बार

मैं  
चाहती थी कि शिव  
बाबा शरीर लेकर आयेँ और  
हमेशा मेरे पास रहें। हमेशा  
सुंदर-सुंदर विजुअलाइजेशन करती  
थी बाबा के साथ और फिर इतना खुशी  
में डूब जाती थी, उन्हें आग्रह करती थी,  
कभी-कभी चैलेन्ज भी करती थी कि  
हिम्मत है तो सामने आओ, कि मुझे  
सिर्फ विजुअलाइजेशन ही नहीं  
आपके साथ में जीना भी  
है।

गुलज़ार दादी, जानकी दादी तथा ब्रह्मा बाबा मेरे सपने में आये। जानकी दादी ने कहा हम तो जा रहे हैं, तू भी हमारे पीछे आ जा तथा ब्रह्मा बाबा को गुलज़ार दादी ने कहा कि खुशी जा रही है। तो बाबा ने कहा खुशी जा रही है, खुशी को तो रुकना चाहिए। सपने में मेरे शरीर पर बहुत सी रस्सियाँ बंधी थी, तथा ब्रह्मा बाबा ने कहा इन दो रस्सियों को (भुजाओं की) छोड़कर इसकी बाकी सारी रस्सियाँ खोल दो।

आज मेरी माँ और मेरा बेटा मेरे साथ रहते हैं। शायद यह बाबा का इशारा था मेरी जिम्मेदारियों प्रति। इस तरह से शिव बाबा धीरे-धीरे से मेरी कमियों-कमज़ोरियों को दूर करते हुए उन आत्माओं से जिनसे मेरी कुछ इच्छायें थी, बड़ी ही सहजता से मेरे हिसाब-किताब चुक्तु कराये तथा मुझे वास्तविक प्रेम की अनुभूति कराई और धीरे-धीरे मेरे दिल को चुरा लिया।



बाँदा-उ.प्र.। चैतन्य देवियों की झाँकी के उद्घाटन पश्चात् नगर चेयरमैन श्रीमती विनोद जैन को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शालिनी।



देहरा-हि.प्र.। राज्य स्तरीय बैसाखी उत्सव मेले में ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ब्र.कु. कमलेश को सम्मानित करते हुए श्रम बोर्ड के अध्यक्ष सुरेन्द्र सिंह मनकोटिया।



गया-ए.पी. कॉलोनी। पी.एन.बी. बैंक के डी.जी.एम. बिनय कुमार सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुनीता।



हाथरस-उ.प्र.। महावीर जयंती के अवसर पर नवग्रह मंदिर में शिव दर्शन आध्यात्मिक प्रदर्शनी एवं व्यसन मुक्ति शिविर का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए जिलाधिकारी अविनाश कृष्ण सिंह। साथ हैं ब्र.कु. शान्ता, ब्र.कु. दुर्गेश व अन्य।



पानीपत-हरियाणा। दो दिवसीय स्वास्थ्य सम्मेलन का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए डॉ. श्रीमंत साहू, ब्र.कु. सरला, पानीपत के विधायक महिपाल ढांडा, ब्र.कु. भारत भूषण व प्रो. सुभाष सिसोदिया।



बहादुरगढ़-हरियाणा। महिला प्रभाग द्वारा 'सेल्फ एम्पावरमेंट बाई मेंडिटेशन' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं ब्र.कु. उर्मिल, ब्र.कु. अंजली, ब्र.कु. विनीता, ब्र.कु. रेणु, ब्र.कु. अमृता व अन्य।

### उज्जैन में ... - पेज। का शेष

रही हैं। मैं ब्रह्माकुमारी बहनों को और ब्रह्माकुमारी संस्थान को दिल से बहुत-बहुत बधाई व धन्यवाद देता हूँ कि आध्यात्मिक जगत में वे अपना परचम लहरा रही हैं।

#### भारत परमात्मा की अवतरण भूमि है

पुरुषार्थ आश्रम, हरिद्वार के महामण्डलेश्वर स्वामी निरंजन महाराज ने मेले का अवलोकन करने के पश्चात् कहा कि भारत एक धर्म प्रधान देश रहा है। यहाँ परमात्मा का अवतरण होता है। अन्य देश में परमात्मा का अवतरण नहीं होता। यहाँ पूजा और स्नान की परंपरा है, विधि है। उन्होंने मेले में उमड़ रही भीड़ को देखकर खुशी व्यक्त करते हुए कहा कि वह ब्रह्माकुमारी संस्थान के दुनिया भर में फैले सेवाकेन्द्रों में जाते हैं। यह संस्था देश को एकसूत्र में पिरोकर शान्ति का संदेश देने का अच्छा कार्य कर रही है।

#### चैतन्य देवियों की झाँकी में झाँको

जुना अखाड़ा के महामण्डलेश्वर के द्वय बहन मैत्रेयी गिरी और हेमा सरस्वती ने मेले के बारे में अपने विचार व्यक्त करते

हुए कहा कि आदि शक्तियाँ और ईश्वरीय गुण हम सभी के अंदर विद्यमान हैं, यह आध्यात्मिक मेला हमारे मनोरंजन के लिए नहीं है बल्कि धारणा के लिए है। इन ब्रह्माकुमारी बहनों को चैतन्य देवियों के रूप में देखकर सभी को अपने अंतःकरण को शुद्ध करना चाहिए। आने वाले समय में यह स्वर्ग लेकर अवश्य आयेंगी।

#### जीवन स्वर्ग बनेगा कुछ त्याग कर

'सत्यम शिवम सुंदरम' आध्यात्मिक मेले में ब्र.कु. विद्या ने योग के बारे में बताया कि योग का अर्थ परमात्मा को मन और बुद्धि से याद करना है। चूंकि गुणों और शक्तियों का अविनाशी स्रोत परमात्मा है, इसलिए उनकी याद से न केवल हमें खुशी मिलती है बल्कि हमारे जीवन से रोग व शोक भी मिट जाते हैं। इससे अतीन्द्रिय सुख मिलता है और आत्मा के सारे गुण भी आ जाते हैं।

#### जीवन का सच्चा सुख भगवत प्राप्ति में

आचार्य वृन्दावन योग के वेदांताचार्य आचार्य चित्तप्रकाशानंद गिरी महाराज ने आध्यात्मिक मेले का अवलोकन करने के बाद कहा कि जीवन का सच्चा सुख भगवत

प्राप्ति में है। हम जहाँ भगवान को बाहरी वस्तुओं में ढूँढ़ रहे हैं उसका मार्ग तो ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय में है। राजयोग परमात्म प्राप्ति में मददगार सिद्ध हो रहा है और यह राजयोग सर्वश्रेष्ठ योग है। यह जाति, धर्म से परे एक वैचारिक प्रक्रिया है।

#### योग से फैलता है प्रकम्पन

महाराज देवकीनन्दन ठाकुर ने कहा कि ऋषियों की वाणी के अनुसार सर्वेभवंतु 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।

# नीमच बना साक्षी शांतिदूत दादी रतनमोहिनी के आगमन का



दादी के आगमन पर 'ईश्वरीय प्रज्ञा द्वारा विश्व परिवर्तन' कार्यक्रम में विशाल जनसमूह को सम्बोधित करते हुए क्षेत्रीय निदेशक ब्र.कु. सुरेन्द्र। मंचासीन हैं ब्र.कु. मृत्युंजय, दादी रतनमोहिनी तथा शहर के प्रबुद्धजन।

**नीमच।** अंतर्राष्ट्रीय ब्रह्माकुमारी संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी का काफिला नीमच से चलकर मल्हारगढ़ पहुंचा तो नगर पंचायत अध्यक्ष दिनेश प्रजापति, सेंट्रल कोऑपरेटिव बैंक के चेयरमैन मदनलाल राठौर के नेतृत्व में सैंकड़ों नगरवासियों एवं अनेक गणमान्य नागरिकों जिनमें मण्डी अध्यक्ष सुरेश रूपरा, पूर्व न.पंचायत अध्यक्ष राजेश दीक्षित, सी.एम.ओ. अशोक पाटीदार आदि ने भव्य शोभायात्रा निकाल कर दादी जी, ब्र.कु. मृत्युंजय, ब्र.कु. जमुना प्रसाद, नीमच एरिया के डायरेक्टर ब्र.कु. सुरेन्द्र तथा ब्र.कु. सविता सहित

काफिले में उपस्थित अन्य सभी सदस्यों का भव्य स्वागत किया। इस दौरान दादी जी की सुनहरी बग्गी के चालक के रूप में ब्र.कु. सुरेन्द्र ने रथ की बागडोर सम्भाली।

यह विशाल काफिला जब महावीर गंज में ब्रह्माकुमारीज के नवनिर्मित भवन 'शिव संगम' पर पहुंचा तो वहाँ उपस्थित सैंकड़ों ब्रह्मावत्सों ने अभूतपूर्व उमंग उल्लास एवं जोश के साथ इस काफिले का भव्य स्वागत किया। शिव संगम भवन पर नीमच मंदसौर के सांसद सुधीर गुप्ता ने दादीजी का अभिवादन एवं स्वागत किया। तत्पश्चात् फीता काटकर नवनिर्मित



नवनिर्मित भवन 'शिव संगम' का उद्घाटन करते हुए दादी रतनमोहिनी।

'शिव संगम' भवन का शुभारंभ किया विशाल जीण मैदान में 'ईश्वरीय प्रज्ञा द्वारा विश्व परिवर्तन महोत्सव' के

विशाल पंडाल में दादीजी का प्रवेश हुआ जहाँ दादीजी का अभिवादन एवं भव्य स्वागत किया गया। इस अवसर पर सुप्रसिद्ध गायक शांतिलाल गोयल एवं फिल्म बिल्लू बारबर फेम अभिनेता धर्मेन्द्र पाटीदार द्वारा 'खुशियों का पैगाम... गीतों भरी एक शाम...' का गीत संगीत एवं नृत्य नाटिका का कार्यक्रम प्रस्तुत किया गया। इस अवसर पर दादी का स्वागत अन्य गणमान्य जनों नीमच के संतोष चोपड़ा, ब्र.कु. सुरेन्द्र, ब्र.कु. वर्षा, पत्रकार रमेश तेलकार, कमलेश जैन, जगदीश पंडित आदि ने दादी का गुलदस्ता भेंट कर स्वागत किया व आशीर्वाद प्राप्त किया।

## ब्रह्माकुमारीज - उत्कर्ष समर कैम्प का आयोजन



उत्कर्ष समर कैम्प का उद्घाटन करते हुए आर.के. गोयल, शिक्षा अधिकारी, ब्र.कु. आशा व अन्य।

▶ ब्रह्माकुमारीज भिलाई में उत्कर्ष समर कैम्प - 16 में हुए हज़ारों बच्चे शामिल।  
▶ विश्व का परिवर्तन बच्चों से ही संभव - ब्र.कु. तारिका।

**भिलाई।** निम्नवत बातें बच्चों को इस समर कैम्प में सिखाई गईं - 1. दस दिनों तक चलने वाले इस कैम्प में बच्चों को राजयोग मेडिटेशन, उसकी विशेषता और अपने व्यवहार के बारे में बताया गया। 2. मुख्य अतिथि आर.के. गोयल, शिक्षा अधिकारी, भिलाई इस्पात संयंत्र ने कहा कि सत्य ज्ञान की कमी बुराईयों



को जन्म देती है। जीवन में लक्ष्य का होना ज़रूरी है। उन्होंने कहा कि यहाँ की पॉज़िटिव एनर्जी और मेडिटेशन बच्चों में सकारात्मक ऊर्जा पैदा करेगी। 3. सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आशा ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज के संस्थापक ब्रह्माबाबा ने छोटे-छोटे बच्चों के द्वारा ही इतने बड़े कार्य की नींव रखी। 4. जब हम बदल जायेंगे तो हमें शिक्षक, माता-पिता तथा देश की दुआएं मिलेंगी। 5. हमें सभी की विशेषताओं को ही देखना है। साथ ही साथ बच्चों को गीतों के माध्यम से एक्सप्रेसिज़ व योग कराया गया।

## राजयोग से निखरते हैं जीवन मूल्य: श्वेता

**ज्ञानसरोवर।** जीवन मूल्यों में निखार लाने के लिए सहज राजयोग का अभ्यास संजीवनी बूटी की तरह कार्य करता है। शारीरिक स्वास्थ्य की तंदुरुस्ती को बनाए रखने से पूर्व मानसिक तंदुरुस्ती के उपाय करने

महिलाओं को ब्रह्माकुमारीज की ओर से सिखाए जा रहे राजयोग का नियमित अभ्यास करना चाहिए। मेडिटेशन के जरिए मानसिक धरातल को मजबूत बनाना चाहिए। भारतीय कुश्ती टीम के कोच रशिया

के लिए उम्र आड़े नहीं आती है। खेल प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. शशि ने कहा कि संकल्प शक्ति को समर्थ बनाने से मन सदैव सकारात्मक सोच की दिशा में अभ्यस्त होने पर जीवन की कठिनता



सम्मेलन के दौरान मंचासीन हैं ब्र.कु. शशि, श्वेता राठौड़, कनकसिंह परमार, व्लादिमर इशविली, ब्र.कु. जगबीर व अन्य।

चाहिए। जिसके लिए ब्रह्माकुमारी संगठन द्वारा सिखाया जाने वाला राजयोग अचूक औषधि है। उक्त विचार फिज़िकल फिटनेस मिस वर्ल्ड श्वेता राठौड़ ने ज्ञानसरोवर परिसर में आयोजित खेल सम्मेलन के उद्घाटन सत्र में व्यक्त किये।

उन्होंने कहा कि आधुनिकता की चकाचौंध के युग में तनाव से मुक्ति प्राप्त करने के लिए युवाओं व

के व्लादिमर इशविली ने कहा कि भारतीय संस्कृति में अनेकता को एकता में बांधकर रखने की ताकत है। खिलाड़ियों को प्रशिक्षण के समय मानसिक एकाग्रता बनाए रखने के लिए राजयोग का अभ्यास मील का पत्थर साबित होता है।

लिम्का बुक रिकॉर्ड होल्डर कनकसिंह परमार, गांधीनगर ने कहा कि जीवन में ज्ञान, खेल या अन्य कार्य सीखने

युनौतियों का सामना करना सुगम हो जाता है।

खेल प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. जगबीर ने प्रभाग की ओर से की जा रही सेवाओं की विस्तारपूर्वक जानकारी देते हुए कहा कि संकल्प शक्ति के महत्व को समझकर मेडिटेशन किया जाए तो शीघ्र ही कम समय में ज्यादा परिणाम सामने आयेंगे।

कार्यालय- ओम शान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न.- 5, आवू रोड (राज.)- 307510. सदस्यता के लिए सम्पर्क- M - 9414006096, 9414182088, Email- mediabkm@gmail.com, omshantimedia@bkivv.org, Website- www.omshantimedia.info

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 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, आवू 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 13th 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।