

# ओम शान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 17 अंक-8 जुलाई-II, 2016 पाक्षिक माउण्ट आबू 8.00



## विश्व शांति का एकमात्र आधार राजयोग



**दिल्ली। कार्यक्रम के प्रति सबकी शुभ आशाएँ :**  
मन के चलने की गति को नियंत्रित कर उसपर स्वामित्व प्राप्त करने को ही ध्यान कहा जाता है। योग के आठ सूत्रों में अंत में समाधि है, जो वास्तव में राजयोग ही है और वो ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा ही सिखाया जाता है।  
- डॉ. एच.आर. नागेन्द्र।  
योग सरल शब्दों में परमात्मा की प्यार भरी याद है, जिसमें परमात्मा के गुण एवं शक्तियाँ समायी हुई होती हैं। इससे हमारा मन बिल्कुल शांत हो जाता है।  
- दादी हृदयमोहिनी।

योग का सम्बन्ध धर्म विशेष से न होकर हमारी शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास करने की विधि से है। - ई.आई. मालेकर, यहूदी समाज।  
योग का सम्बन्ध संतुलन और अनुशासन से है, जिसे हम अपने जीवन में लाते हैं, तभी शांति स्थापित हो सकती है। - डॉ. ए.के. मर्वेन्ट, नेशनल ट्रस्टी बहाई धर्म।  
जीवन में किसी भी क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने के लिए योग आवश्यक है।  
- लामा लोबजंग, बौद्ध धर्म।  
योग अर्थात् खुद का खुदा से सम्बन्ध

जुड़ेगा तथा समाज व जीवन में अनुशासन व संतुलन स्थापित होगा। - डॉ. एम.डी. थॉमस।

**लाल किला मैदान में विश्व शांति हेतु सहज राजयोग कार्यक्रम का आयोजन अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में किया गया। जिसमें लगभग 40,000 लोगों ने स्वेच्छा से भाग लिया।**

- ◆ इस योग कार्यक्रम की अध्यक्ष ब्रह्माकुमारीज़ की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका दादी हृदयमोहिनी जी थीं।
- ◆ मुख्य अतिथि के रूप में विवेकानंद योग संस्थान के अध्यक्ष डॉ. एच.आर. नागेन्द्र उपस्थित थे।
- ◆ विभिन्न धर्मों के लीडर्स इस कार्यक्रम में प्रमुख रूप से शोभायमान थे।

आवश्यक है। जीवन में चिंताओं से मुक्ति का एकमात्र साधन योग है। - सरिता जी महाराज, जैन साध्वी।  
योग का सरल अर्थ है दो चीज़ों का मिलन, और गीता में भी आत्मा और परमात्मा से मिलन को ही योग का नाम दिया जाता है। योग वैश्विक चीज़ है जिसका किसी धर्म विशेष से कोई मतलब नहीं है। यही एकमात्र पद्धति है जिससे विश्व में शांति स्थापित हो सकती है। - ब्र.कु. वृजमोहन, प्रधान सचिव, ब्रह्माकुमारीज़। साथ ही ब्र.कु. आशा ने शुभ संकल्पों का प्रयोग करते हुए राजयोग का अभ्यास कराया।

## इंडिया गेट पर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में मिनी मैराथन

**मैराथन के प्रति सबके सम्बोधन...**  
योग न केवल मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य प्रदान करता है, अपितु समाज में शांति, अमन और सद्भावना का वातावरण भी विकसित करता है। - श्री बंडारू दत्तात्रय, केन्द्रीय श्रम एवं रोजगार मंत्री।  
अनुशासन व कड़ी मेहनत से किसी भी खेल में उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए आंतरिक शक्ति की क्षमता विकसित कर अपनी कुशलता को बढ़ाया जा सकता है। ब्रह्माकुमारी

संस्था खेलों के माध्यम से एक-दूसरे को प्यार बांटना सिखा रही है। भविष्य में ऐसे और भी कार्यक्रम होने चाहिए। - पद्मश्री मिलखा सिंह।  
योग का मतलब राजयोग है जिसका अर्थ सकारात्मक एवं व्यापक दृष्टिकोण विकसित कर एक स्वस्थ जीवनशैली बनाना है। इसको कहीं भी, किसी भी तरीके से, उठते-बैठते, चलते हुए भी किया जा सकता है। - दादी हृदयमोहिनी।  
योग न केवल चित्त वृत्ति को शांत और

नियंत्रित करता है अपितु सर्वांगीण व्यक्तित्व का विकास भी करता है। - राजीव गुप्ता, सचिव, केन्द्रीय युवा और खेल मंत्रालय।



- ◆ योग रन फॉर पीस एंड यूनिटी में नेहरू युवा केन्द्र, नेशनल सर्विस स्कीम, भारत स्काउट एंड गाइड्स, पतंजलि योग पीठ, लायंस क्लब तथा ब्रह्माकुमारीज़ के लगभग 5000 से अधिक युवाओं ने लिया भाग।
- ◆ पद्मश्री मिलखा सिंह ने इस मैराथन का झण्डा हिलाकर

किया शुभारंभ।  
◆ केन्द्रीय श्रम एवं रोजगार मंत्री श्री बंडारू दत्तात्रय तथा केन्द्रीय युवा एवं खेल मंत्रालय सचिव भी थे इसमें शामिल।  
◆ 5 किलोमीटर का मैराथन इंडिया गेट राजपथ से शुरु होकर रफी मार्ग होते हुए पुनः इंडिया गेट पर हुआ सम्पन्न।

## क्रोध पर एक नजर...

हमें गुस्सा क्यों आता है, इसका कारण सबसे पहले हमें जानना होगा। सभी कहते हैं किसी से उम्मीद हमने लगाई हो, और वो उम्मीद हमारी पूरी न हुई हो, या आशा या उम्मीद के अनुरूप काम न हुआ हो, तो हमें गुस्सा आता है। लेकिन हम इसे आपको सार रूप में समझाना चाहें तो कह सकते हैं कि इस दुनिया में किसी भी चीज़ से मोह आपको क्रोध का कारण है। किसी भी चीज़ से मोह आपको उसके साथ गहराई से जोड़ता है, उसकी इच्छापूर्ति आपकी इच्छापूर्ति होती है, उसका आदर और निरादर खुद का आदर और निरादर होता है।

इसी से सारे विकार उत्पन्न होते हैं, चाहे वो लोभ है, अहंकार है या चाहे काम ही क्यों ना हो। कुछ निम्नवत बिन्दुओं से हम आपको समझाना चाहेंगे।



- डॉ. कु. गंगाधर

'मैं, का गुमान या अभिमान - यदि कोई आपकी सोच या बात को सही

न मानते हुए फौरन असहमति जता दे तो आपको लगता है कि यह आपका अपमान है। अहम् के आड़े आते ही मिजाज गर्म होने लगता है। यह सोच रखना कि आपने जो कह दिया उसका सभी अनुसरण करें, भले ही हालात कुछ भी हों। यदि ऐसा न हो, तो गुस्सा फूट पड़ता है।

**अधिकारिक रवैया-** मौका चाहे जो भी हो या कोई भी बात करनी हो, रवैया हमेशा अधिकारिक ही रहेगा। किसी के आवाज़ उठाते ही क्रोधाग्नि धधक उठेगी। भले कोई उनकी भलाई के लिए ही बात करना चाहता हो परन्तु वह स्वयं के अधिकारिक मानस के होने से वह ग्रहण करने में असहमत रहता है।

**नियंत्रण बनाना** - हर बात और हर व्यक्ति के ऊपर अपना नियंत्रण रखने की कोशिश और नाकाम होने पर वही गुस्सा। आजकल बॉसिंग नेचर वाले साथियों पर दबदबा बनाये रखने के लिए गुस्से को हथियार मानकर व्यवहार करते हैं। जब ऐसा होने में नाकाम रहते तो गुस्सा फूट पड़ता है।

**दूसरों को कमतर समझना** - यदि खुद में कुछ कमी महसूस करते हैं तो जिसे बेहतर पाते हैं गुस्सा उसी पर निकल जाता है। ऐसे में खीझ दूसरे से ज्यादा खुद पर होती है। अंदर ही अंदर गुस्से के गुबार में दम घुटता रहता है, जिससे स्वास्थ्य पर भी खराब असर पड़ता है।

**गलत धारणा** - यह सोचना कि दूसरों पर गुस्सा करके ही उन पर नियंत्रण रखा जा सकता है और उन पर अपनी धाक जमाई जा सकती है तो बेवजह गुस्सा करने लगते हैं। जब खुद गलत धारणाओं का जामा पहनकर चलते हैं तो दूसरे की अच्छाइयों को ग्रहण नहीं कर पाते।

**गुस्से का असर** - यदि क्रोध आपके व्यवहार में शामिल हो चुका है तो इसका बुरा प्रभाव न केवल सेहत पर पड़ता है, बल्कि आपकी सामाजिक छवि भी खराब हो जाती है। **देखें कैसे** - क्रोध कई शारीरिक एवं मानसिक बीमारियों का मूल कारण है, जैसे सिर दर्द, उच्च रक्तचाप, एसीडिटी, एकाग्रता में कमी आदि।

आपके आसपास के लोग, यहां तक कि दोस्त भी आपसे दूरियाँ बनाने लगते हैं और धीरे-धीरे आपका सामाजिक दायरा सिकुड़ता चला जाता है। आप अधिकतर समय खुद को तनाव से घिरा हुआ पाते हैं।

दोस्तों/ रिश्तेदारों के साथ हँसना, बहलना, वक्त गुज़ारना कम होता जाता है और रिश्तों में खटास बढ़ती चली जाती है। लोग पीछे-पीछे बुराइयाँ करने लगते हैं। इससे छवि खराब होती है। आपका मूड नियंत्रण से बाहर चला जाता है। आपको कब गुस्सा आएगा और आप किस बात से खुश होंगे, यह तय करना आपके वश में नहीं रह जाता।

- शेष पेज 8 पर

## स्थिति निर्विकारी हो, तो सेवा स्वतः होगी

थोड़ा समय निराकारी स्थिति में स्थित होकर बैठो, इधर-उधर नहीं देखो। कोई बात न करो, न सोचो। निराकारी स्थिति माना अशरीरी स्थिति, बीजरूप स्थिति। दृष्टि द्वारा देख रहे हैं पर देखते हुए भी निराकारी स्थिति का अनुभव हो। तो मेरी यह भावना है कि जो शब्द सुनते हैं वो अनुभव करें। हम सिर्फ शब्द नहीं सुनते हैं, शब्द के अर्थ को जानते हैं। अभी जो हम ओम् शान्ति भी कहते हैं, ओम् का अर्थ है शान्ति, ओम् का अर्थ है शक्ति, जहाँ शान्ति और शक्ति है वहाँ ऑटोमेटिक हर्षित हैं। निराकारी स्थिति की पाँवर निर्विकारी बना देती है, कोई भी विकार नहीं। काम नहीं, क्रोध नहीं, लोभ नहीं, कोई मोह नहीं, अहंकार का अंश नहीं। जैसे शिवबाबा अशरीरी है, बिन्दु स्वरूप है, सर्वशक्तिवान है, ऐसी स्थिति में निराकारी, स्थूल वा सूक्ष्म शरीर से न्यारे, भान से परे हैं।

संगमयुग में बाबा निराकारी स्थिति का अनुभव करा करके परमधाम ले जाने के लिए तैयार कर रहा है। कर्म सम्बन्ध में होते हुए, कर्म भी श्रेष्ठ, प्रेरणा देने लायक हों। देखना बोलना चलना...सबमें श्रेष्ठता हो। देवताओं की मूर्तियों का तो दर्शन करते हैं, पर जब देवताओं का राज्य होगा तो कैसा होगा? समझो, अन्दाज़ा लगाओ। अभी निर्विकारी बने हैं ना! निराकारी स्थिति से ईश्वरीय सन्तान बने हैं। बुद्धि शुद्ध शान्त हो तो आवाज़ से परे रहने में अच्छा लगता है। निराकार बाबा ने ब्रह्मा बाबा द्वारा निराकारी स्थिति से निष्कामी बना दिया है। निराकारी से निर्विकारी फिर निरहंकारी। तीनों रूपों को इमर्ज करो, बाबा सामने बैठा है और मीठा बाबा कहता है ततत्वम्।

संगमयुग को सामने देखो तो यह दुनिया

नहीं दिखाई पड़ती है। निराकारी दुनिया में जाने की खँच हो रही है। यहाँ निमित्त मात्र हैं, सदा सी फादर, फॉलो फादर करके सपूत बच्चा बन सबूत देने के लिए। संगमयुग की इस पढ़ाई में बहुत कमाई है। नाम-रूप, देश-काल से परे चले जाओ, न देश याद हो, न समय याद हो, देहभान से परे। कहाँ पर भी रहते मुझे भारत को स्वर्ग बनाने की सेवा करनी है, तभी स्वर्ग में जायेंगे, ऐसे ही स्वर्ग में नहीं आयेंगे। वैसे कोई मरता है तो कहते हैं स्वर्गवासी हुआ, अब प्रैक्टिकली हम देखते हैं उस बिचारे की अन्त मते सो गति क्या थी। ज्ञान मार्ग में आने से अन्त मते सो गति कैसे होती है, यह देखा है। कोई-न-कोई कर्मभोग में शरीर छोड़ा, तो यह भी अन्दर से अपने लिये भावना हो, कर्मभोग, हिसाब-किताब चुक्ती हुआ पड़ा हो। भले शरीर को कुछ होता है पर कर्मभोग न हो।

आत्मा में जो परमात्मा ने शक्ति भरी है उससे चेक करना है कि हिसाब-किताब चुक्ती हो गया? निराकारी स्थिति में हम सब आत्मायें परमात्मा की सन्तान हैं। एक बार बहुत अच्छे सब योग में साइलेंस में बैठे थे, तो बाबा ने पूछ लिया कि सब कहाँ बैठे थे? कोई जवाब न देवे क्योंकि सब साइलेंस में खोये हुए थे तो फिर बाबा ने पूछा कि कहाँ बैठे थे? तो सभी और साइलेंस की गहराई का अनुभव करने लगे। वैसे अब मैं आपसे भी पूछूँ कहाँ बैठे थे? बाबा ने क्या बोला होगा? एक मिनट के लिए सभी साकार बाबा को सामने रख सोचो, कि बाबा पूछ रहा है कहाँ बैठे थे? तो मेरा जी चाहता है जो प्यारे बाबा ने अनुभव कराया है वैसे अनुभव आप सबको भी होवे। तो देखा बाबा ने, कोई बच्चा जवाब ही नहीं देता है, तो बाबा मुस्कराके कहने लगा बच्चे, ब्रह्माण्ड में बैठे थे। अण्डे

मिसल आत्मायें बैठी थी ना। हमने कहा बाबा यह तो कभी सोचा भी नहीं था।

बेगरी पार्ट से लेके सारी उम्र में भले

शरीर को कोई-न-कोई तकलीफ होती रही है, कई बार शान्त में रह सोचती थी कि बाबा अब मैं क्या सेवा करूँ! ऐसा कोई प्रभु का प्यारा निकले जो यज्ञ सेवा करे क्योंकि यज्ञ से प्यार है ना इसलिए जब भी जहाँ भी मैं जाऊँगी पहले यज्ञ याद आयेगा, यज्ञ को कभी भूलती नहीं हूँ। बाबा और यज्ञ को बुद्धि में रख सेवा करने से देखा है कि कोई-न-कोई बाबा का बच्चा हीरा निकल ही आता है। तो मीठे बाबा ने ऐसी बहुत सेवायें कराई हैं, लेकिन पहले हमारी स्थिति निर्विकारी हो, कोई भी विकार होगा तो यह काम नहीं कर सकती। अहंकार आया तो अभिमान अच्छी तरह से माथा खराब कर देगा, कभी शान्ति नहीं होगी। जैसे भूल आ गया है, ऐसे बातें करके वायुमण्डल को डरावना बना देते हैं। तो भूतों को भगाना है या मेरे में भूत की प्रवेशता... मेरे को तो टच भी करेगा, माथा खराब हो जायेगा क्योंकि आजकल सुनती हूँ कोई कोई मैं ऐसी प्रवेशता होती है, पता नहीं क्या होता है...? अन्दर लोभ, मोह का भूत होगा तो वह माथा खराब करेगा इसलिए निराकारी, निर्विकारी बनने का पुरुषार्थ चलता रहे। अन्दर देखो यहाँ कहाँ छिपके कोई आशा, कोई तृष्णा... बैठी हुई तो नहीं है, क्योंकि यह दोनों दुश्मन है। तृष्णा तो तमोगुणी है, आशा रजोगुणी है, सतोगुणी - इच्छा मात्रम् अविद्या। गीता में पहला अध्याय है सबको भूल, मुझ एक बाबा को याद करो।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका



दादी हृदयमोहिनी  
अति. मुख्य प्रशासिका

## कर्म में ब्रह्मा बाबा और योग में शिव बाबा को सामने रखो

आज हम देखें कि मनुष्य की शक्तियाँ कितना व्यर्थ जा रही हैं तो मन शक्तिशाली कैसे होगा, क्योंकि जो तीन सूक्ष्म शक्तियाँ हैं - मन, बुद्धि, संस्कार, इन्हीं को ही बचाना है। यह हैं आत्मा की ही शक्तियाँ, लेकिन यह सूक्ष्म शक्तियाँ हैं। इन सूक्ष्म शक्तियों के ऊपर हमारी विजय होनी चाहिए। अगर अपनी मन, बुद्धि या संस्कार को हम कहीं भी व्यर्थ में लगा रहे हैं या व्यर्थ कर रहे हैं तो, मेहरबानी करके उससे बचो नहीं तो मनोबल कभी भी आ नहीं सकता है। कितनी भी कोशिश करो, कितना भी शिवबाबा शिवबाबा करते रहो या कितना भी बिन्दू, बिन्दू करते रहो, पर बिन्दू खिसक जायेगी। किचड़ा पड़ा हुआ है तो बिन्दू बैठेगी कैसे! इसलिए मनोबल के लिए हमारा मन बिल्कुल क्लीन भी होना चाहिए, क्लीयर भी होना चाहिए। ऐसे नहीं मन में शुद्ध भी चले, अशुद्ध भी चले... जैसे एक बूंद भी अगर किसी चीज़ में ज़हर डाल दिया जाये तो वह

पूरा का पूरा ही विष हो जाता है। तो हमारे मन के अंदर अगर व्यर्थ है, बुराई की बात है तो उसे छोड़ दो, वह तो होना नहीं चाहिए लेकिन वेस्ट भी है तो मनोबल जमा नहीं हो सकता। तो चेक करो कि मन के ऊपर कंट्रोल है या नहीं? हमारा लक्ष्य है आगे स्थिर होना। इसके लिए सहज युक्ति है - बाप को फॉलो करो। हर कर्म करने के पहले यह सोचो कि ब्रह्मा बाबा ने क्या किया, कैसे किया, बस। फॉलो करना तो मुश्किल नहीं होता है, क्योंकि कदम पर कदम रखना होता है। ब्रह्मा बाबा के पास भी समस्या आती थी, जिम्मेवारी भी बहुत थी। विदेही अवस्था या कर्मातीत अवस्था या अशरीरी अवस्था के लिए फॉलो करना है शिवबाबा को और ब्रह्मा बाबा को फॉलो कर्म में करो। कोई भी काम शुरू करना है तो सामने ब्रह्मा बाबा को रखो। योग लगाना है तो शिवबाबा को सामने रखो फिर देखो ज़रा भी मेहनत नहीं लगेगी। बाबा ने जो और जैसे किया है वही मुझे करना है, बस। मैं ब्रह्माकुमार हूँ तो मुझे ब्रह्मा बाबा को फॉलो करना है, इसमें क्या मुश्किल है? इससे

मनोबल आपेही बढ़ेगा। कोई बोल, कर्म फालतू होगा ही नहीं, कोई फालतू सोच चलेगी ही नहीं तो मनोबल बढ़ेगा ही।

मनोबल के लिए एक तो एकाग्रता की शक्ति चाहिए और फिर निर्णय शक्ति भी चाहिए। इसके लिए भी एकाग्रता और स्वच्छता चाहिए। स्वच्छता नहीं होगी तो एकाग्रता भी नहीं आयेगी, क्योंकि बुद्धि कभी इधर लुढ़केगी कभी उधर लुढ़केगी। कभी अच्छे तरफ, कभी व्यर्थ तरफ, कभी फालतू बुरे तरफ बुद्धि लुढ़कती रहेगी। मन की भी एकाग्रता चाहिए, क्लीन और क्लीयर चाहिए और चार जो विशेष कर्मेन्द्रियाँ हैं उनके ऊपर अटेंशन चाहिए। कोई भी चार में से आपके पास अगर थोड़ा भी संस्कार हो तो उसको कट करो तो मनोबल बढ़ने लगेगा। नहीं तो बुद्धि का जहाँ लगाव होगा वहाँ झुकाव होता रहेगा। आपको लगाव समझो सुनने, देखने में है तो इन चार विशेष कर्मेन्द्रियों के ऊपर, संस्कार के ऊपर अटेंशन हो। जब आप संस्कार परिवर्तन करेंगे तो आपका संसार परिवर्तन हो ही जायेगा।

# ध्यान से एकाग्रता की ओर...

- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

शारीरिक व्यायाम जिस प्रकार शरीर की शक्ति को बढ़ाता है, एकाग्रता उसी प्रकार मन की शक्ति को बढ़ाती है। बस जो भी कार्य आप कर रहे हों, उसमें पूरी तरह अपने मन को लगा लेना चाहिए, चाहे वह कार्य कितना भी छोटा हो। उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि यदि किसी समय आप कोई फल ही खा रहे हैं, उस समय आपको फल के एक-एक टुकड़े का

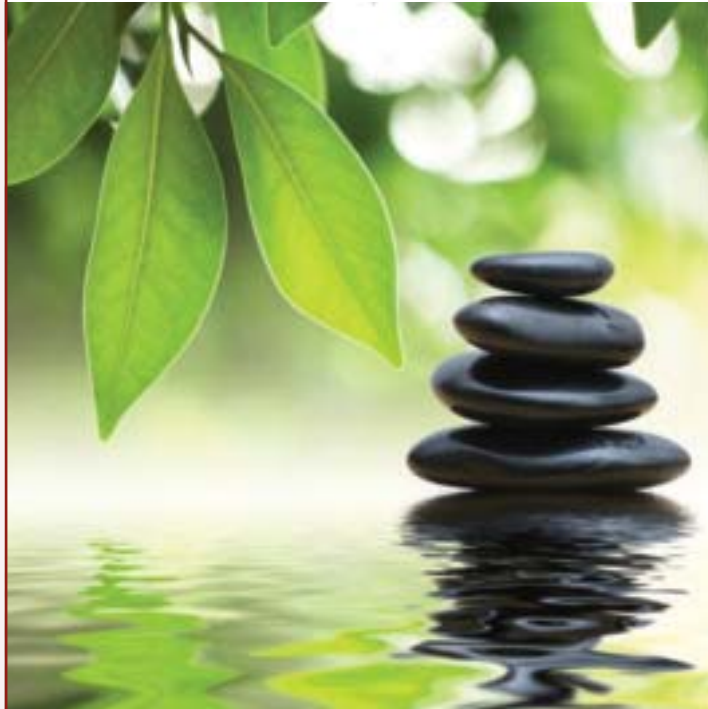
**भूलने की क्षमता विकसित करें**  
एकाग्रता के साथ ही आपको अपने ध्यान को किसी वस्तु या कार्य से पल भर में हटा लेने की शक्ति का भी विकास करना चाहिए। कुछ लोग किसी काम में पूरी एकाग्रता से लग सकते हैं, लेकिन वे दूसरा कार्य आने पर ध्यान को पहले वाले कार्य से हटाने में कठिनाई अनुभव करते हैं। इस परिवर्तन के लिए उन्हें उन कारणों पर ध्यान देना चाहिए जिस कारण हमारे अंदर लगाव

है। जीवन में सफलता पाने के लिए पुरानी अनावश्यक बातों से स्वयं को अलग कर लेना और उन्हें भुला देना एक महत्वपूर्ण गुण है। किसी महापुरुष ने ठीक ही कहा है, "याद रखना कभी-कभी महत्वपूर्ण होता है, जबकि भूल जाना अक्सर ज़्यादा उपयोगी सिद्ध होता है।"

नोट: सच यह है कि कुछ भी भूलता नहीं, हर चीज हमारे अवचेतन मन में होती रहती है। यहां हमारे द्वारा भूलने या भुला देने का अर्थ केवल यह है कि

**ध्यान सभी करना चाहते हैं,**

**लेकिन ध्यान की प्रक्रिया को अपनाने से पहले हमें बहुत सुंदर प्लेटफॉर्म तैयार करना पड़ता है। लेकिन इस प्लेटफॉर्म के बारे में सही जानकारी सबके पास होना ज़रूरी है। अटेंशन से हम एकाग्रता की तरफ बढ़ते हैं। लेकिन आज हमारा खुद पर ही अटेंशन नहीं है और हम मेडिटेशन करना चाहते हैं! हम क्या सोच रहे हैं, किस समय सोच रहे हैं, कैसे सोच रहे हैं, इन सब बातों पर हमारा ध्यान बिल्कुल नहीं जाता। इसके कुछ प्रमुख बिन्दुओं को अपनाकर हम अपनी ध्यान प्रक्रिया को सहज बना सकते हैं।**



पैदा हो जाता है, जो कि वास्तव में नहीं होना चाहिए।

इस बात का सदैव ध्यान रखिए कि

यह संसार एक महान प्रशिक्षणशाला या ट्रेनिंग स्कूल है। विभिन्न सांसारिक वस्तुओं, घटनाओं का महत्व केवल इसमें है कि वे हमारे विकास के लिए आवश्यक प्रशिक्षण (ट्रेनिंग) या सबक देती हैं। वे अपने-आप में महत्वपूर्ण नहीं हैं। इसलिए आपको उनका उपयोग केवल अपनी शिक्षा और विकास के लिए करना चाहिए, उनमें आसक्त नहीं होना चाहिए।

आवश्यक शिक्षा पाने का उद्देश्य पूरा हो जाने के बाद, आपको उन्हें त्याग देना चाहिए। किसी कार्य या वस्तु में ध्यान लगाने और उससे ध्यान हटाने का अभ्यास आपको साथ-साथ करना होगा। इसी पर स्वामी विवेकानन्द ने भी बल दिया

हमें जानबूझ कर कड़वी बातों को अपने चेतन मन में लाने की कोशिश नहीं करनी चाहिए।

विचारों को व्यवस्थित कीजिए समय-समय पर, इस बात पर ध्यान दीजिए कि आपका विचार करने का तरीका योजनाबद्ध और व्यवस्थित हो, न कि बेतुका और अव्यवस्थित। बिना किसी उद्देश्य के अव्यवस्थित रीति से विचार करना, दिवास्वप्न देखना, हवाई ख्याल बनाना आदि कमजोर मन के लक्षण हैं। इनसे यह पता चलता है कि आपको अपने अवचेतन मन (मन का वह भाग जहां आपकी सभी कामनाएँ, प्रवृत्तियाँ, लालसाएँ आदि एकत्रित रहती हैं) को नियंत्रित करने की बजाय अपने चेतन मन को पूरी तरह से नियंत्रित करने का प्रयास करना चाहिए।



**चण्डीगढ़।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित भव्य कार्यक्रम के दौरान मंच पर उपस्थित हैं भारत के माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी, पंजाब के मुख्यमंत्री माननीय प्रकाश सिंह बादल, आयुष मंत्रालय के केन्द्रीय राज्यमंत्री श्रीपद येसो नाइक, संसद सदस्य किरण खेर, स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान के अध्यक्ष डॉ. नागेन्द्र व जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ब्रह्माकुमारी शिवानी।



**माउण्ट आबू।** ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय पाण्डव भवन, माउण्ट आबू का अवलोकन करने के पश्चात् समूह चित्र में सुमित अवस्थी, डिप्युटी मैनेजिंग एडीटर, आई.बी.एन. 7, ब्र.कु. गंगाधर, ब्र.कु. शशिकांत व अन्य।



**भरतपुर-राज.।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर पुलिस परेड ग्राउण्ड में राजयोग का अभ्यास कराते हुए ब्र.कु. बबिता। सभा में उपस्थित हैं जनप्रतिनिधि अधिकारीगण तथा विशाल जनसमूह।



**फतेहपुर-उ.प्र.।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में विधायक विक्रम सिंह द्वारा जनमानस की उत्कृष्ट आध्यात्मिक सेवाओं के लिए सम्मान प्राप्त करते हुए ब्र.कु. नीरू।



**कोलकाता।** इबिजा क्लब में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम के दौरान सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. कानन। साथ हैं ब्र.कु. मुन्नी, उत्तम मिश्रा, डी.एस.पी., सुप्रिया माझी, बिष्णुपुर ग्राम पंचायत प्रधान, चंदन पॉल, ग्राम पंचायत सदस्य, देवाशीष जी, ओ.सी., बिष्णुपुर थाना व अन्य अतिथिगण।



**पानीपत-हरियाणा।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए मास्टर कॉटिल्य। मंचासीन हैं ब्र.कु. भारत भूषण, आशा शर्मा एवं ब्र.कु. सरला।



**रुड़की।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा बी.एस.एम. इंटर कॉलेज में आयोजित कार्यक्रम में गणमान्य अतिथियों को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. विमला।



**फतेहपुर-शेखावाटी(राज.)।** सेवाकेन्द्र के वार्षिक उत्सव व भाई बहनों के सम्मान कार्यक्रम में केक काटते हुए ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. सुमन, ब्र.कु. भाविका, ब्र.कु. पुष्पा व अन्य।



**आगरा-कमलानगर।** आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान डॉ. संदीप अग्रवाल को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. शशि।

# कम बोलें, धीरे बोलें तो गलती नहीं होगी

- गतांक से आगे...

**प्रश्न:** आजकल बेवजह ही बोलते रहने की ऐसी आदत हो गई है कि कम बोलने का अभ्यास करना मुश्किल लगता है।

**उत्तर:** कम से कम यह कभी-कभी तो करना ही चाहिए। हम आज दिन तक जो भी सुनते थे कि 'बोलना चांदी है तो चुप रहना सोना है'। और जब हम उस एनर्जी पर ध्यान नहीं देते हैं तो बहुत सारी एनर्जी व्यर्थ में चली जाती है। क्योंकि थॉट भी तो एक एनर्जी है, चाहे साउण्ड एनर्जी तो कम बोलें, अगर आप कम बोलते हैं तो यह धीरे-धीरे स्वतः हो जाता है।

मैं आज से दस वर्ष पूर्व बहुत ही तेज़ बोलती थी और मेरे पैरेंट्स को समझ में नहीं आता था तो कहते थे कि फिर से बोलो.. फिर से बोलो.... इस तरह मुझे कई बार दोहराना पड़ता था लेकिन मेरे बोलने की गति कम ही नहीं होती थी। धीरे बोलो क्या बोल रहे हो और मुझे महसूस भी नहीं हुआ कि ये कब थोड़ा धीरे हो गया है। क्योंकि यहां (मन में) धीरे हो गया। जब थॉट्स बहुत तेज़ चलती है तो हमारे शब्द भी बहुत तेज़ चलते हैं। आप गाड़ी चलाते हुए कभी देखना, तो आप पायेंगे कि लोग गाड़ी चलाते हुए भी बात करते रहते हैं। आपको दिखाई देगा कि वो ऐसे-ऐसे बोल रहे हैं। क्यों, क्योंकि वो इतना तेज़ होता है वह यहां पर हमारी गतिविधि में भी आ जाता

है। यदि कोई आपको ऐसा दिखाई दे तो समझना कि उसके थॉट्स बहुत तेज़ चल रहे हैं। यह उसका चिह्न है।

कुछ लोग नींद में बोलते हैं, क्यों, नींद में बोल रहे हैं, क्योंकि माइंड अभी भी बहुत तेज़ चल रहा है, अभी भी वही गतिविधि अंदर चल रही है जो दिन में चल रही थी।

इसलिए सारे दिन में अभ्यास करें कि हम कम बोलें, धीरे बोलें तो यह स्वतः ही हो जायेगा। जब कम और धीरे होगा तो गलत हो ही नहीं सकता। जहां हमारा रिट्रीट सेंटर है, वहां पर टेलिफोन एक्सचेंज में यह स्लोगन लगा हुआ है 'कम बोलें, धीरे बोलें और मीठा बोलें'। एक मेहमान आये उन्होंने वह पढ़ा और कहते हैं कि कम भी बोलना है, धीरे भी बोलना है और मीठा भी बोलना है तो आखिर बोलना क्या है ?

विचार से तो लगता है कि ये संभव ही नहीं है। लेकिन इसका अभ्यास करें। हमलोग नॉर्मली ट्राय करते हैं कि सुबह के दो या तीन घंटे शांति का समय होना चाहिए। क्योंकि वो समय है जब हम अपने लिए एनर्जी क्रियेट

करते हैं। फिर तो सारा दिन बहुत एनर्जी प्रयोग होती है। हरेक अपने लिए वो समय निश्चित करें। जैसे ही मन से स्लोडाऊन होंगे तो आप अपने संकल्पों को देखना शुरू कर देंगे, धीरे-धीरे आपको इसकी प्रैक्टिस हो जायेगी। कई बार हम बहनें भी सप्ताह के किसी दिन साइलेंस में रहती हैं। जिसको हम कहते हैं 'साइलेंस डे'। आज कुछ बोलना ही नहीं है। क्योंकि सिर्फ ये ध्यान रखें कि हमें कम बोलना है, तो कई बार तो होता ही नहीं है वो गतिविधि में बहुत ज्यादा हो जाता है इसलिए एक निश्चित दिन तय कर लें कि आज हमें साइलेंस में रहना है। तो फिर उसमें हमें ये ध्यान रखना है कि हम मुख से भी कुछ न बोलें और मन से भी साइलेंस में रहें। इससे हमारी बहुत सारी एनर्जी बच जाती है और यदि कोई समस्या भी हो तो उसका समाधान भी हमें मिल जाता है। अगर आपको किसी बात के लिए समाधान चाहिए, तो साधारणतः क्या होता है कि हम ज़्यादा बोलना शुरू कर देते हैं, फिर हम औरों से पूछते हैं कि कोई तो मुझे समाधान देगा। हम ये भूल जाते कि समाधान देने वाला तो मैं खुद हूँ। क्योंकि वो समस्या मेरी है, तो वो समाधान भी मेरे पास ही है। और अगर मैं खुद समाधान निकालूंगा तो वो समाधान परफेक्ट होगा, लेकिन वो साइलेंस से ही निकलेगा। - क्रमशः



ब्र. कु. शिवानी



**कनाडा।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर टोरोन्टो में आयोजित कार्यक्रम में शरीक होने के पश्चात् चित्र में इंडियन काउंसिल जेनरल ऑफ टोरोन्टो दिनेश भाटिया, ब्र.कु. सवि, ब्र.कु. शोभना व ब्र.कु. बलवंत।



**चाइना।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कन्स्यूलेट जेनरल ऑफ इंडिया व ब्रह्माकुमारीज के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित कार्यक्रम में योगाभ्यास कराते हुए ब्र.कु. सपना व अन्य योग प्रतिनिधि।



**मलेशिया।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योगा एसोसिएशन ऑफ कुआला लम्पूर व सेलंगोर द्वारा दतारन मेरदेका, इंडीपेन्डेंस स्क्वायर पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं ब्रह्माकुमारीज के यूरोप स्थित सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु. सुदेश व अन्य ब्र.कु. बहनें तथा योगा करते हुए नागरिक जन।



**चाइना-बीजिंग।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर चाओयांग पार्क में वहाँ के नागरिकों को योग की शक्ति के बारे में बताते हुए ब्र.कु. भारत भूषण।



**केन्या-नैरोबी।** आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. वेदान्ती, माउण्ट आबू से ब्र.कु. रामलोचन व ब्र.कु. सूर्यमणी तथा वहाँ के ब्र.कु. भाई बहनें।



**नरकटियागंज-बिहार।** हरिनगर सुगर मिल्स लि. में गोष्ठी के दौरान मंचासीन हैं सुगर मिल के जेनरल मैनेजर जे.एम. जैन, फर्म मैनेजर मनत सिंह, अपर्णा सिंह, पूर्व विधायक चन्द्रमोहन राय, ब्र.कु. राजू, ब्र.कु. बद्री, ब्र.कु. सरोज, ब्र.कु. अविता व अन्य गणमान्य जन।

## स्वास्थ्य

## कुछ आवश्यक घरेलू नुस्खे

▶ टमाटर के सेवन से चिड़चिड़ापन और मानसिक कमजोरी दूर होती है। यह मानसिक थकान को दूर कर मस्तिष्क को तंदुरुस्त बनाये रखता है। इसके सेवन से दाँतों व हड्डियों की कमजोरी भी दूर होती है।

▶ तुलसी के पत्तों का रस, अदरक का रस और शहद बराबर मात्रा में मिलाकर 1-1 चम्मच की मात्रा में दिन में 3 से 4 बार सेवन करने से सर्दी, जुखाम व खाँसी दूर होती है।

▶ चाय की पत्ती की जगह तेज़ पत्ते की चाय पीने से सर्दी, जुखाम, छींके आना, नाक बहना, जलन व सरदर्द में शीघ्र आराम मिलता है।

▶ रोज़ सुबह खाली पेट हल्का गर्म पानी पीने से चेहरे पर रौनक आती है, वजन कम होता है, रक्त प्रवाह संतुलित रहता है और गुर्दे ठीक रहते हैं।

▶ पाँच ग्राम दालचीनी, दो लॉन्ग और एक चौथाई चम्मच सौंठ को पीसकर 1 लीटर पानी में उबालें। जब यह 250 ग्राम रह जाए तब इसे छान कर दिन में 3 बार पीने से वायरल बुखार में आराम मिलता है।

▶ पान के हरे पत्ते के आधे चम्मच रस में 2 चम्मच पानी मिलाकर रोज़ नाश्ते के बाद पीने से पेट के घाव व अल्सर में आराम मिलता है।

▶ मूंग की छिलके वाली दाल को पकाकर यदि शुद्ध देसी घी में हींग-जीरे का तड़का लगाकर खाया जाए तो यह वात, पित्त, कफ तीनों दोषों को शांत करती है।

▶ भोजन में प्रतिदिन 20 से 30

प्रतिशत ताज़ी सब्जियों का प्रयोग करने से जीर्ण रोग ठीक होता है, उम्र लंबी होती है तथा शरीर स्वस्थ रहता है।

▶ दो तीन चम्मच नमक कड़ाही में अच्छी तरह सेक कर गर्म नमक को मोटे कपड़े की पोटली में बांधकर सिकाई करने से कमर दर्द में आराम मिलता है।

▶ हरी मिर्च में एंटी ऑक्सिडेंट होता है जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और कैंसर से लड़ने में मदद करता है। इसमें विटामिन C प्रचुर मात्रा में होता है जो प्राकृतिक प्रतिरक्षा में सुधार करता है।

▶ मखाने को देसी घी में भून कर खाने से दस्त में बहुत लाभ होता है।

इसके नियमित सेवन से रक्तचाप, कमर दर्द, तथा घुटने के दर्द में लाभ मिलता है।

▶ अधिक गला खराब होने पर 5 अमरुद के पत्ते 1 गिलास पानी में उबाल कर थोड़ी देर आग पर पका ठंडा करके दिन में 4 से 5 बार गरारे करने से शीघ्र लाभ होता है।

▶ आधा किलो अजवाइन को 4 लीटर पानी में उबालें, 2 लीटर पानी बचने पर छानकर रखें, इसे प्रतिदिन भोजन के

पहले 1 कप पीने से लिवर ठीक रहता है एवं शराब पीने की इच्छा नहीं होती।

▶ नीम की पत्तियों को छाया में सुखाकर पीस लें। इस चूर्ण में बराबर मात्रा में कत्थे का चूर्ण मिला लें। इस चूर्ण को मुँह के छालों पर लगाकर टपकाने से छाले ठीक होते हैं।

▶ प्रतिदिन सेब का सेवन करने से



हृदय, मस्तिष्क तथा आमाशय को समान रूप से शक्ति मिलती है तथा शरीर की कमजोरी दूर होती है।

▶ 20 से 25 किशमिश चीनी मिट्टी के बर्तन में रात को भिगो कर रख दें। सुबह इन्हें खूब चबाकर खाने से लो ब्लड प्रेशर में लाभ मिलता है व शरीर पुष्ट होता है।

▶ अमरुद में काफी पोषक तत्व होते हैं। इसके नियमित सेवन से कब्ज दूर होती है और मिर्गी, टाईफाइड और पेट के कीड़े समाप्त होते हैं।

# बहुत ही सहज है राजयोग...

‘बहुत ही सहज है राजयोग’ के पिछले अंक में हमने परमात्मा को याद करने के आधार व उसके साथ अपने सम्बन्ध के बारे में जाना। इस अंक में हम ये जानने का प्रयास करेंगे कि आज के मनुष्य की याद कैसी है, बातचीत का आधार क्या है और योगाभ्यास की विधि क्या है।

- गतांक से आगे...

**आज के मनुष्य की याद कैसी है :**

आज का मनुष्य ईश्वर को अज्ञानतावश चार प्रकार से याद करता है।

1. स्वार्थ से याद करता है।
2. भय से याद करता है।
3. फरियादी याद करता है, याद में मांगता है, शिकायतें करता है।
4. जिज्ञासा से याद करता है।

जिज्ञासा का अर्थ यहाँ यह है कि भगवान के बारे में जो कुछ सुना है, उसी के आधार से महिमा गाना लेकिन फॉलो नहीं करना।

अपने को बार-बार नैतिक रूप से नीचे गिराना : यदि आपका बेटा आपसे आकर कहे कि पापा मैं तो डम्प हूँ, डलहेड हूँ, पागल हूँ, मूर्ख हूँ, दुष्ट हूँ तो आपको कैसा लगता है। वैसे ही आपने भी परमात्मा के सामने जाकर आरतियों में बोला कि मैं तो नीच हूँ, पापी हूँ, मूर्ख हूँ, चरणों की धूल हूँ, तो उसको कैसा लग रहा होगा। इसलिए अब हमें अपने आपको सम्मान देना है।

तभी परमात्मा भी हमें सम्मान देगा। हमारे में जो कमियाँ हैं वो परमात्मा दूर कर देगा। सिर्फ हमें बार-बार याद दिलाना है कि मैं परमात्मा की सन्तान, परमात्मा जैसी हूँ तो हमारा स्वमान आसमान छूएगा।

**किसी से बातचीत करने का आधार :**

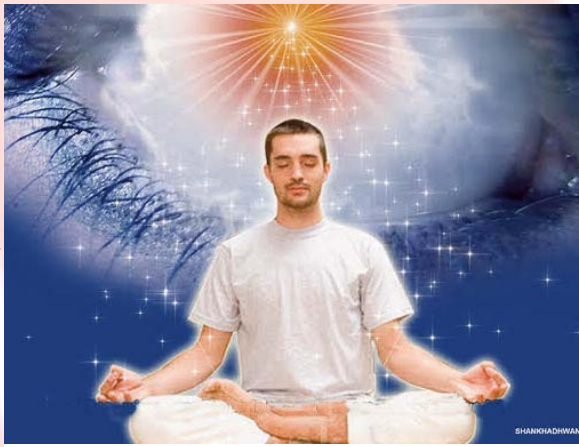
किसी से बातचीत करने के लिए हमें पाँच चीजों की आवश्यकता है।

1. पहचान
2. परिचय
3. समानता

4. विश्वास

5. प्यार

ये पाँच चीजें अब आपको मिल चुकी हैं। आपको परमात्मा की पहचान मिली कि वो ज्योतिर्बिन्दु स्वरूप है। उसका परिचय मिला कि उसका नाम शिव है। स्थान परमधाम है। यदि प्रधानमंत्री से बातचीत करनी हो तो प्रधानमंत्री जैसा कोई मंत्री हो तभी तो बातचीत होगी ना। वैसे ही हमें परमात्मा से बातचीत करने के लिए समानता लानी होगी।



अपने आपको बार-बार आत्मा समझना होगा। तब जाकर हम उससे बातचीत कर पायेंगे। बातचीत करने के लायक बनने के बाद भी हमें पूर्ण विश्वास हो कि वो हमारा पिता है और हम उसके बच्चे हैं।

**योगाभ्यास की विधि :**

जब आप योगाभ्यास में बैठें उस समय यदि एकांत हो तो बहुत अच्छा। शुरु में जब आप योग या मेडिटेशन करने बैठेंगे तो एक बार में आप एकाग्रचित्त होकर नहीं बैठ पायेंगे। शुरुआती प्रक्रिया थोड़ी कठिन लग सकती

है किन्तु अभ्यास करने के बाद आसान हो जायेगा। इस प्रकार मनन प्रारम्भ कीजिये - ‘मैं एक आत्मा हूँ। एक चेतन शक्ति हूँ...! मैं प्रकाशस्वरूप हूँ... एक तारे की भाँति जगमगाती ज्योति हूँ। मैं वास्तव में शान्त स्वरूप हूँ और आदि स्वरूप में पवित्र हूँ...। मैं अजर..अमर और अविनाशी हूँ...। मैं पाँच तत्वों की देह से और प्रकृति के जगत् से न्यारी और कर्मातीत हूँ। मैं वास्तव में सूर्य, चाँद और तारागण से भी पार, ज्योति के देश अर्थात् परमधाम से ही इस सृष्टि में आयी हूँ और अब वहाँ ही मुझे जाना है....।’

इस प्रकार आत्म-चिन्तन करते हुए, अब मन को सूर्य, चाँद तथा तारागण से भी पार, ब्रह्मा विष्णु तथा शंकर की अव्यक्त प्रकाश पुरियों से भी पार, परमधाम (ब्रह्मलोक) में ले जाइये दिव्य प्रकाश (ब्रह्मतत्व) को देखते हुए, इस प्रकार आत्म-चिन्तन कीजिए - ‘वास्तव में तो मैं इस ब्रह्मलोक का वासी हूँ। इस अखण्ड ज्योति वाले धाम से ही उतरकर मैं आकाश तत्व में इस सृष्टि-मंच पर आया और मैंने जन्म-जन्मान्तर यहाँ अनेक नाम-रूप वाले शरीर लेकर पार्ट बजाया परन्तु अब तो पुनः मुझे इस ज्योति-देश में लौटना है। अहा! पाँच तत्वों से पार, इस धाम में सर्वत्र शान्ति है!..पवित्रता है!..प्रकाश है...और निस्संकल्प स्थिति है। मैं भी वास्तव में देह से भिन्न, अपने आदि स्वरूप में कर्मातीत हूँ और एक ज्योति-कण ही हूँ...शान्त हूँ...एक शक्ति हूँ...प्रकाश बिन्दु हूँ...।’ - क्रमशः



**गया-बिहार।** मेनका गांधी, इंडियन यूनिजन कैबिनेट मिनिस्टर फॉर वुमन एंड चाइल्ड डेवलपमेंट को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शीला।



**हाथरस।** उत्तर प्रदेश के स्वास्थ्य राज्यमंत्री को व्यसन मुक्ति अभियान की जानकारी देते हुए ब्र.कु. बहनें।



**फिल्लौर-पंजाब।** ब्र.कु. काजल को सम्मानित करते हुए महिला प्रभाग की प्रधान स.कुलविंदर कौर व अन्य सदस्य।



**सुन्नी-शिमला(हि.प्र.)।** ओम शान्ति भवन का शिलान्यास करते हुए माउण्ट आबू से ब्र.कु. शीलू व ब्र.कु. प्रकाश, ब्र.कु. शकुंतला, ब्र.कु. रेवादास व अन्य।



**सफ़ीदो-हरियाणा।** श्रीमद्भगवद्गीता समारोह में मंचासीन हैं ब्र.कु. त्रिनाथ, ब्र.कु. भारत भूषण, ब्र.कु. स्नेह, ब्र.कु. रजनी, जी.इ.ओ. गीता के प्रेसीडेंट नरेश बराड़ व तहसीलदार राजबीर सिंह।



**दिल्ली-पीतमपुरा।** समर कैम्प के दौरान समूह चित्र में बच्चों व शिक्षकों के साथ ब्र.कु. प्रभा व ब्र.कु. सुनीता।

## ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली-26

	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
	31				32		

**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’।

**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. कोई नीलम परी है, कोई पुख- नहीं...लेकर ही रहेंगे(अंग्रेजी), राज है तो कोई... भी है (4)
2. नाज़-अदा, हावभाव, भटकना (3)
3. अनेक, मतभेद (2)
4. वाद-विवाद, लड़ाई, झगड़ना (4)
5. तुमको अपने पुरुषार्थ से ही अपने को.... देना है (5)
6. अभी...से नारायण नारी से (2)
7. लक्ष्मी पद पाना है, पुरुष (2)
8. पंख, परंतु, पराया, बाद (2)
9. अपने चेहरे और... से बाप है(अंग्रेजी), प्यार (2)
10. को प्रत्यक्ष करना है, व्यवहार (3)
11. हम बाबा को कभी भूलेंगे (2)
12. वे लोग जो रस्सियों आदि पर करतब दिखाते हैं, नाटक खेलने वाला व्यक्ति (2)
13. कहानियाँ, किस्से (3)
14. माया से हारकर कभी...नहीं (4)
15. तरस, दयाभाव, कृपा (3)
16. गन्दगी, कूड़ा, करकट (3)
17. एक बाप से ही...रखना (2)
18. एक बाप से ही...रखना (2)
19. अति (2)
20. अति (2)
21. अति (2)
22. अति (2)
23. अति (2)
24. अति (2)
25. अति (2)
26. अति (2)
27. अति (2)
28. अति (2)
29. अति (2)
30. अति (2)

### बायें से दायें

1. अभी समस्याओं के और.... के भी नॉलेजफुल हो गये, हल (4)
2. बाहुबल से कभी...राज्य की स्थापना नहीं हो सकती (3)
3. नस, नाड़ी (2)
4. शुद्ध, असली (2)
5. तराजू, सीमा, ताकने की क्रिया (2)
6. पैर, डग, चरण, कदम (2)
7. राजा, राज्य करने वाला (3)
8. जलने के बाद बचा अवशेष, भस्म (2)
9. इन्द्रलोक की स्त्री, अप्सरा (2)
10. दुतकार, अपमान, अवहेलना (4)
11. तोताराम...पर मत बैठना, ...दमयन्ती की कहानी (2)
12. घबराहट, दम घुटने की अवस्था (3)
13. आपदा, संकट, आपत्ति, क्रोध अत्याचार (3)
14. धुन, बार-बार, कहना (2)
15. बाबा तुम्हारी....सदा है संग है हमारे, समझानी (3)
16. डरपोक, भयभीत, कमजोर (3)
17. ....के समय भी स्वयं को शान्त रखना है, चलायमान (4)
18. मौज, आनंद, लुत्फ (2)
19. मौजूद, उपस्थित, सलामत (3)
20. दसकन्दर, दशानन, लंकेश (3)
21. ब्र.कु.राजेश,शांतिवन।

# तपस्या का सरल मार्ग...

ब्र.कु. सूर्य, माउण्ट आबू



**नागौर-राज.** ब्रह्माकुमारीज व जिला प्रशासन के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर उपस्थित हैं सांसद सी.आर. चौधरी, जिला कलेक्टर राजन विशाल, अति. जिला कलेक्टर कालूराम जाट, ब्र.कु. अनीता व अन्य गणमान्य अतिथिगण।



**झालावाड़-राज.** विश्व पर्यावरण दिवस पर पौधारोपण करते हुए कलेक्टर डॉ. जीतेन्द्र सोनी, एस.डी.एम. रामचरण शर्मा, वन संरक्षक डॉ. सी.आर. मीणा, डॉ. एस.एस. चौधरी व ब्र.कु. मीना।



**राजविराज-नेपाल।** जगदम्बा सरस्वती के पुण्य स्मृति दिवस पर कार्यक्रम के दौरान उनकी तस्वीर पर माल्यार्पण करते हुए नगर प्रमुख विष्णु प्रसाद गुरूंग, प्रो. डॉ. रामखेलावन यादव, सगरमाथा पेट्रोल डीलर्स एसोसिएशन के अध्यक्ष हरी प्रसाद सिंह, ब्र.कु. भगवती व अन्य।



**फर्रुखाबाद-बीबीगंज।** मातेश्वरी जगदम्बा के पुण्य स्मृति दिवस पर पुष्पांजलि अर्पित करते हुए भदन्त करुणाकर महाधेरा, बौद्ध धर्म के राष्ट्रीय सचिव, नई दिल्ली। साथ हैं ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. रोता, ब्र.कु. रंजना, ब्र.कु. माधुरी एवं कुमारी सृष्टि।



**देवघर-झारखण्ड।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में विधायक नारायण सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रोता।



**जम्मू-कश्मीर।** गुलाब गढ़ स्टेडियम में 'एम्बॉवरिंग द माइंड' विषय पर कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में संदीप राणा, के.ए.एस., सब डिविजनल मजिस्ट्रेट, ब्र.कु. रविन्द्र, ब्र.कु. सुदर्शन, ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. कुसम लता, ब्र.कु. सोनू तथा कार्यक्रम में भाग लेने वाले खिलाड़ी।

साधना पथ धूप और छाँव की मिचोलियों का खेल है। साधना पथ पर चलते-चलते कई बार उतार-चढ़ाव दिखाई पड़ते हैं। कई बार ऐसा निश्चय हो जाने पर भी जीवन यात्रा में माया की आंधी उसे बेहोश कर देती है। जब बेहोशी से जागते हैं तो महसूस होता है, अरे, कहाँ गड्डे में गिर गये, जो मेरा लक्ष्य ही नहीं। होश में आने पर समय बीत जाने का पश्चाताप उन्हें घेर लेता है और सोचने को बाध्य कर देता है। लक्ष्य तक पहुंचने के लिए लक्ष्य केन्द्रित तपस्या की आवश्यकता है। अगर हम उस पर कामयाब हो जाते हैं तो मन इच्छित फल प्राप्त करने से हमें कोई रोक नहीं सकता। तपस्या की धारा को कैसे तीक्ष्ण करें उस पर चिन्तन-मनन करना ज़रूरी है। तब ही साधना पथ पर निखार आयेगा।

ज्ञान मार्ग में आने पर हम सबने हमारा लक्ष्य समझ लिया। यह भी भगवान के महावाक्य कानों में सुनाई देते रहे कि, भगवान और उसका जो कुछ है वह हमारा है। दूसरे शब्दों में कहें तो भगवान मेरा, मैं भगवान का। बस इस महावाक्य पर अडोल रहना ही जीवन यात्रा की सच्ची तपस्या है। तपस्या मास में हम सभी को अपने आपको देखने का सुनहरा मौका मिला है। सुअवसर मिला है, उसका लाभ उठाना चाहिए। कुछ ऐसे बिन्दु पर नज़र डालें जिससे हमें अपनी संतुष्टता हो कि हम अवश्य इन्हें धारण कर लक्ष्य तक पहुंच जाएंगे।

## भगवान नज़र कैसे आयेगा?

जैसे ही हमने यह सुना कि परमात्मा हमारा है, यह महावाक्य हमारे जीवन के साथ कितना जुड़ जाता है और अंतःकरण की गहराइयों से अभिभूत होता है। जिससे हम परमात्मा के बहुत नज़दीक हैं ऐसी महसूसता होती है। भगवान हमारा है, हम उनके बहुत करीब हैं। जो भक्ति में दूरी बनी हुई थी, जो शास्त्र पढ़ने से महसूस होता था, वह अंतर कितना मिटा है। ऐसा लगने लगा कि

भगवान तो अपना है। यह अपनापन बढ़ता चले। वो अपना नज़र आए। अपनेपन की फीलिंग हो। परमात्मा ने महावाक्य कहे कि मैं तुम्हारी मदद के लिए सदा साथ हूँ। ऐसा अनुभव इस जीवन यात्रा में बना रहे। केवल मदद मांगते न रहें भक्तों की तरह। लेकिन हम मदद के पात्र बन जाएं। जीवन की यात्रा में ऐसा लगने लगे कि भगवान हमारी सभी समस्याएं हर रहा है। जो हमारा अपना है वो हमें विघ्नों से, परिस्थितियों से मुक्त कर रहा है। उस ओर गहराई से ध्यान देना है। साथ-साथ चिन्तन भी करना चाहिए। परन्तु प्रश्न यह है वह कैसे करें? और क्या करें? जो भगवान हमें अपना नज़र आये। उसके लिए आवश्यक है कि परमात्मा की आज्ञाओं का सम्पूर्ण रूप से पालन करें, तब तो हम भी समीप नज़र आएंगे। तब उसे भी लगेगा कि हम उसके हैं। हमारे मन की आवाज़ उस तक सहज ही पहुंच

रही है, सुनवाई हो रही है, तब लगेगा कि वह तो हमारा अपना है। तब किसी परिस्थिति और विघ्न में पहले हम औरों को याद नहीं करेंगे, जो हमारी पुरानी आदत पड़ी हुई है। समस्या आई तो हमारा मन-बुद्धि औरों की तरफ चला जाता है, कभी किसी का सहारा ढूंढते तो कभी किसी का। लेकिन जब भगवान से अपनापन है, भगवान में विश्वास रहेगा कि वो हमारा अपना है तो सभी बातें सरल हो जाएंगी। इस ब्राह्मण जीवन की यात्रा बहुत सुंदर व आनंददायक हो जायेगी। भगवान मेरा है तो किसी को इधर-उधर की चीज़ों व सहारों को देखने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। जो हमारा है वह सागर है, खज़ानों का भण्डार है।



उसके पास सब कुछ है। उसको छोड़कर कहीं जाने की ज़रूरत नहीं। लेकिन अभी तक ऐसा होता है कि उसे छोड़कर इधर-उधर देखते हैं मदद के लिए। अब तक हमें अनुभव ही नहीं कि वह सर्वशक्तिवान है। एक संकल्प से बिगड़े काम ठीक हो सकते हैं। हमें और कुछ करने की ज़रूरत ही नहीं। इस अनुभूति की ओर हम बढ़ते चलें। यही हमारी तपस्या का प्रैक्टिकल सबूत हो जायेगा। इस बात पर चिन्तन करें कि क्या भगवान और हम समीप आ रहे हैं?

परमात्मा के समीप लाने वाली बातें कौन सी ऐसी बातें हैं जिससे परमात्मा से हमारी दूरी बढ़ जाती है और कौन सी बातें हमें परमात्मा के समीप लाती हैं। इस पर विचार करने की ज़रूरत है। वह बातें जो हममें शक्ति भरे, उस पर भी चिन्तन करना चाहिए। ऐसा न हो कि तपस्या करते-करते हमें ही टेंशन हो रहा हो।

क्योंकि हमारा अपना जीवन व्यस्त रहने के कारण हमें पुरुषार्थ के लिए टाइम ही न मिलता हो। हम मन में परेशान महसूस करते हैं कि अच्छा तपस्या मास का मौका था और हमारे पास टाइम ही नहीं था। इस दुविधा में डबल काम करते कहीं हमारे मन में चिड़चिड़ापन तो नहीं आ रहा है कि तपस्या नहीं हो पा रही है। कितना सुंदर अवसर हाथ से जा रहा है। भगवान ने वरदान देने का वायदा किया था, उसमें हमने कुछ नहीं किया। हमारा काम बहुत बढ़ रहा हो और दोनों के संघर्ष में हमारा मन चिड़चिड़ा होता जा रहा हो, ऐसा भी हो सकता है। हमारा लक्ष्य है कर्मयोगी बनने का। कर्म-योग का बैलेंस रखना। पूरा ब्राह्मण जीवन कर्मयोगी जीवन है। अगर

कर्म और योग अलग-अलग हो जाता है तो दोनों का रस नहीं मिलता। बैठकर योग करेंगे तब मन अधीन कर लेगा। अधिकतर मनुष्य आज कर्म के अधीन हैं। कर्म को अधीन करने वाले ही कर्म-योगी हैं। श्रेष्ठ योगी वह है जो कर्म को अधीन कर लेते हैं। कंट्रोल कर लेते हैं। अपनी इच्छा अनुसार कर्म को चलाते हैं। तो दोनों को साथ-साथ करना ये जीवन

को सरल बनाता है। तपस्या हमें करनी ही है। कर्म और योग साथ-साथ चले ताकि कर्म हमें उलझाये नहीं। और कर्म की अधीनता हममें चिड़चिड़ापन न लाये। भगवान ने हमें सद्विवेकवान, समझदार बनाया है। देखो परमात्मा अपने बच्चों का सब कुछ देखते भी चिन्ता नहीं करता कि क्यों नहीं मानते। वह सदा ही साक्षी होकर रहता है। हम सभी देख रहे हैं कि समय समीप आ रहा है। हिसाब-किताब चुकतू होंगे। संसार में संघर्ष बढ़ेगा। घर-घर में गृहयुद्ध होंगे। गृहयुद्ध कहते तो दूसरे भाव से हैं परन्तु मानसिक युद्ध होगा। टकराव, सम्बन्धों में संघर्ष, आपस में एक दूसरे की टांग खींचने वाले दिखाई देंगे। अगर ऐसे में साक्षीभाव नहीं होगा तो आने वाले समय में हम भी इस बहाव में बह जाएंगे। इसलिए अपने को साक्षी भाव में स्थित करके चलते चलें।

# दिल में तू ही तू...

-ब्र.कु. दिलीप राजकुले, शांतिवन है जिसे संगमयुग कहते हैं। भारतवर्ष में संगम के अनेक उदाहरण पाये जाते हैं जैसे कि नदियों का संगम, ऋतुओं का संगम आदि। यह वेला परमात्म प्यार पाने व ईश्वरीय प्यार देने की वेला है। खुद खुदा परवरदिगार रूहों से मोहब्बत कर रहे हैं। वे कह रहे हैं कि मेरी लाडली संतानों तुम मेरे दिल में हो। जब स्वयं ईश्वर यह शब्द कह दे कि तुम मेरे दिल में हो तो रोंगटे खड़े हो जाते हैं, पाना था सो पा लिया और कुछ बाकी नहीं यह गीत दिल गाता है। परमात्मा शिव से दिल लगाने से मनुष्यात्मा संतुष्ट हो जाती है। जो आत्मा संतुष्ट हो जाती है वह सम्बन्ध सम्पर्क में भी सन्तुष्टता की लहर

के बीच नांव तैरती है, कीचड़ के अंदर कमल खिलता है।

अतः यह युग ही प्रभु मिलन, ईश्वर से दिल लगाने का पवित्र संगमयुग है। इसमें जितना ईश्वर से दिल लग गई उतनी जिंदगी संवर गई। इसलिए हे प्यारी आत्माओं! आत्मा और परमात्मा के बीच प्रेम के ढाई अक्षर पढ़ना भी आवश्यक है। हाँ, भाषा के अक्षर पढ़ना भी जरूरी है परन्तु एक अच्छा नागरिक अथवा एक अच्छा मनुष्य बनने की विद्या व ईश्वरीय ज्ञान को पढ़ना उससे भी ज्यादा जरूरी है। जहाँ अहंकार व अशुद्ध भावनायें हों उस सम्बन्ध में कभी भी निःस्वार्थ दिल का प्रेम पनप नहीं सकता। आज के समय में हरेक को दिल का निःस्वार्थ प्रेम चाहिए चाहे वह बच्चा हो या बुजुर्ग। यदि कोई सच्चे दिल से उन्हें प्यार करता है तो उन्हें अच्छा लगता है। जहाँ विचारों व भावनाओं में शुद्धि होती है वहाँ दिल का



**रांची-झारखण्ड।** विश्व योग दिवस पर राजभवन के बिरसामंडप सभागार में आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए झारखण्ड की राज्यपाल महामहिम द्रौपदी मुर्मू। साथ हैं ब्र.कु. निर्मला।



**नेपाल-फत्तेपुर।** नेपाल सरकार के खेलकूद तथा विकास मंत्री सत्यनारायण मंडल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. नीरा।



**उदयपुर-राज।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर जिला सैनिक कल्याण कार्यालय व ब्रह्माकुमारीज के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित कार्यक्रम में योग की अनुभूति कराते हुए ब्र.कु. राजेन्द्र मनसुखानी। साथ हैं ब्र.कु. रीटा।



**मथुरा-उ.प्र।** मथुरा डिपो के अधिकारियों के लिए त्रिदिवसीय स्ट्रेस मैनेजमेंट विषय पर कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. कुसुम, ब्र.कु. मधु, विजय बदीत, सीनियर मैनेजर, मथुरा डिपो, संदीप जैन, ऑपरेशन मैनेजर, मथुरा डिपो, आशीष जी, कॉर्पोरेट ट्रेनर व अन्य।



**नारनौद-हरियाणा।** 'किसान सशक्तिकरण अभियान' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. लक्ष्मी, ब्र.कु. बिन्दु, ब्र.कु. राजेश, एस.डी.ओ. डॉ. वजीर, ए.डी.ओ. डॉ. कृष्ण व अन्य।



**माउण्ट आबू।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर पोली ग्राउंड में कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए सांसद देवजी पटेल, अनुसूचित जनजाति आयोग के उपाध्यक्ष विकेश खोलिया, ब्र.कु. शशि व अन्य।

## शरीर के किसी भी अंग

में देवी देवताओं का वास नहीं होता परन्तु बुद्धि रूपी दिल में किसी का भी वास हो सकता है, अपनी स्मृति पटल पर जिसकी भी आप छवि बना लो वह मन में बसने लगेगा। हनुमान जी ने भी अपनी स्मृति पटल पर सीता व राम की छवि बना ली थी और बुद्धि रूपी दिल में अपनी निश्चल भावनाओं के अंदर समाकर रखा था।



फैलाती है। जब दिल ईश्वर से लग जाती है तो मानव सृष्टि का बीज स्वयं ईश्वर होने के कारण मनुष्यों के इस वटवृक्ष को आत्मा व परमात्मा के स्नेह का पानी मिल जाता है और यह कलियुगी सृष्टि से सतयुगी सृष्टि में परिवर्तन होने लगता है। आपस में भाईचारे व प्रेम, शान्ति, आनंद, पवित्रता की भावना फैलने लगती है। जिसने भी ईश्वर से दिल लगाया है, उन्हें परीक्षाओं का सामना न करना पड़ा हो ऐसा नहीं हुआ है। क्योंकि ईश्वर को जानना, उसे पहचानना सबके वश में नहीं होता। जैसे कि श्री कृष्ण में मीराबाई की दिल लग गयी जिससे वो ऐश्वर्य को छोड़कर वैरागी बन गयी। वैसे ईश्वर से दिल लगाने से संसार को त्यागना नहीं परन्तु संसार को तारना है। जैसे पानी

सच्चा प्यार होता है। विचारों व भावनाओं में शुद्धता परमपिता परमात्मा से दिल लगाने से होती है। जैसे श्री हनुमान जी व मीराबाई ने अपने दिल में प्रभु को बसाया। प्रभु ने भी अपने दिल में इन्हें बसाया।

तो आइए अपने दिल को स्वच्छ व साफ बनायें और इतना साफ बनायें कि परमात्मा जैसी परमशक्ति उसके अंदर समा सके। आप खुद ही सोचो कि यदि आपके दिल में कोई बैठा हो और आप ऊपर से किचड़ा डालें तो कैसा लगेगा? इसीलिए ही हम सबके पिता परमात्मा जिसे हम दिलाराम भी कहते हैं वो कहता है कि अगर मुझे अपने दिल में बिठा रखा है तो कोई भी व्यर्थ, परचिंतन, ईर्ष्या, नफरत का किचड़ा मत डालना। तभी मैं आपके साथ हमेशा रहूँगा।

अपनी स्मृति पटल पर सीता व राम की छवि बना ली थी और बुद्धि रूपी दिल में अपनी निश्चल भावनाओं के अंदर समाकर रखा था।

अब यह संभव है कि कोई भी आपके दिल में समा सकता है बशर्ते आप का दिल साफ हो। कहते हैं कि दिल साफ है तो मुराद हासिल है। कोई इंसान नहीं होगा जो यह न कहता हो कि मेरे दिल में यह बात थी, है या रहेगी। अच्छी, साधारण, बुरी या जो भी भावनायें उत्पन्न होती हैं वह दिल में छप जाती हैं। दिलवाला परमपिता परमात्मा की याद ही संस्कारों में दिव्यता लाती है और दिल साफ, पवित्र करती है।

दरअसल यह युग ही दिल मिलने का युग



**रामपुर-मनिहारन-उ.प्र।** नगर पालिका के अधिशासी अधिकारी कृष्ण कुमार भडाना को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रानी। साथ हैं ब्र.कु. संतोष व अन्य ब्र.कु. बहनें।



**सुन्दर नगर-हि.प्र।** 'बेटी बचाओ सशक्त बनाओ' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए वरिष्ठ पत्रकार अदीप सोनी, हि.प्र. के संसदीय सचिव सोहन लाल ठाकुर, ब्र.कु. डॉ. सविता, ब्र.कु. सुषमा, ब्र.कु. शिखा, ब्र.कु. मंजरी, ब्र.कु. दया व अन्य।



**मोतिहारी-बिहार।** सुदूर गांव देवापुर पत्ताही में दो दिवसीय 'आध्यात्मिक प्रदर्शनी एवं तनाव मुक्त जीवन' विषय पर सेमिनार में उपस्थित हैं ब्र.कु. सीता, ब्र.कु. विभा, ब्र.कु. अशोक वर्मा, ब्र.कु. धनंजय किशोर, अधिवक्ता, दूर संचार कर्मी व ब्र.कु. हरिशंकर।

# सत्य को समझने की बुद्धि चाहिए

- गतांक से आगे...

मैंने पहले भी आपको बताया था कि आजकल की युवा पीढ़ी अपने मात-पिता से पूछते हैं कि हिन्दुओं में इतने भगवान क्यों हैं? और ईसाइयों में एक गॉड क्यों है?

और माँ-बाप के पास जवाब नहीं होते हैं। वो क्या कहते हैं बेटे ये सब भगवान हैं। सबको मानना चाहिए, सबकी पूजा करनी चाहिए। और इसीलिए हम लोगों ने अपने घरों में, मंदिरों में भी सारे देवी-देवताओं के चित्र लगा दिए ताकि कोई भी नाराज नहीं होना चाहिए। लेकिन भगवान यहाँ स्पष्ट करते हैं कि हे अर्जुन! पुरुष, प्रकृति और परमपुरुष तीनों के बीच में ये संसार का खेल चलता है। उसमें सबसे श्रेष्ठ मैं परमपुरुष हूँ, मुझसे श्रेष्ठ कोई सत्य नहीं है। मैं मनुष्य सृष्टि का बीजरूप हूँ। अब श्रीकृष्ण बीजरूप नहीं है, क्योंकि उसने जन्म लिया, देह धारण की, कर्म किया, फल भोगा, सारे संसार के चक्रों में वो आया तो वो बीज नहीं है। बीज कोई और है। इसलिए भगवान कहते हैं मैं मनुष्य सृष्टि का बीजरूप हूँ, बुद्धिमानों की बुद्धि हूँ, जो धर्म के विरुद्ध नहीं है। मैं प्रकृति के गुणों के अधीन नहीं हूँ, प्रकृति के गुणों के अधीन मनुष्य आत्मायें हैं। प्रकृति के गुण कौन से हैं - सतो, रजो और तमो। उसके अधीन मनुष्यात्मायें हैं। परमात्मा सतो, रजो और तमो गुण से भी ऊपर है। मन, बुद्धि, संस्कार जैसे आत्माओं में चलते हैं उससे भी ऊपर। बुद्धिवानों की बुद्धि परमात्मा है। फिर कहा कि माया द्वारा जिनके ज्ञान का अपहरण हुआ है और जो आसुरी स्वभाव को धारण किये हुए हैं उन मनुष्यों में अधम, दुष्ट कर्म करने वाले,

मूढमति परमात्मा की शरण ग्रहण नहीं करते। अर्थात् माया के वश में हैं, तो परमात्मा की शरण में कैसे आ सकते हैं?

दुर्योधन की बात भी यहाँ याद आती है, दुर्योधन ने क्या कहा था कि धर्म क्या है? मैं जानता हूँ, अधर्म क्या है, वो भी मैं जानता हूँ। परंतु धर्म की राह पर चलने की मुझमें शक्ति नहीं है और अधर्म को मैं छोड़ भी नहीं सकता, वही है दुर्योधन। जो अपने धन का दुरुपयोग करता है। अर्थात् इस शरीर के भीतर आत्मा में इतने अखुट खजाने हैं और उन खजानों का दुरुपयोग करने वाला भगवान की शरण कभी नहीं ले सकता। इसीलिए आज के संसार में भी ऐसे कई लोग हैं जो कहते हैं धर्म क्या है, पता है, अधर्म क्या है वो भी हम जानते हैं, परंतु धर्म पर चलने की शक्ति नहीं है और अधर्म को छोड़ नहीं पाते हैं। तो उसको क्या कहेंगे? वो भगवान की शरण कभी नहीं ले सकता है। उनकी बुद्धि में ज्ञान नहीं बैठ सकता, मायावी बातें ही चलती रहती हैं और उसी के आधार पर उसकी बुद्धि में जो ज्ञान है उस ज्ञान का भी अपहरण हो जाता है। जो कई बार छोटी सी कॉमन सेंस की बातें भी वो

नहीं समझ पाते। उनका दोष नहीं है लेकिन माया ने उनकी बुद्धि का अपहरण किया है। इसलिए वो नहीं समझ पाते हैं। तभी तो परमात्मा सबसे पहले आकर जो बुद्धिमानों की बुद्धि है, उन्होंने ये ज्ञान दिया। ज्ञान अर्थात् बुद्धि प्रदान की यथार्थ को समझने की। सत्य को समझने की बुद्धि मिल रही है। कई बार कई लोग हमें ये प्रश्न पूछते हैं कि पुरुषार्थ बड़ा या प्रालम्ब बड़ी? आपका विवेक क्या कहता है?

आज इस दुनिया में लोग हमेशा भाग्य को दोष देते हुए कहते हैं कि हम तो कर्म बहुत अच्छा कर रहे हैं लेकिन हमारा भाग्य हमारा साथ नहीं देता। कुछ का यह भी कहना है कि हम अपनी सोच बहुत अच्छी रखते हैं या दूसरों के बारे में हमेशा परोपकार की बात सोचते हैं, फिर भी हमारा भाग्य जैसे का तैसा है। यहाँ पर उपरोक्त दोनों बातें सत्य भी हो सकती हैं और असत्य भी हो सकती हैं। कारण ये है कि बहुत सारे लोग इस दुनिया में अच्छे हैं जो बहुत अच्छा कर्म कर रहे हैं, परोपकार का भी कर्म कर रहे हैं, लेकिन अगर उनके साथ अच्छा नहीं हो रहा है तो कुछ न कुछ तो कारण होगा ना! इसी बात को परमात्मा अर्जुन को समझाते हैं कि आज मनुष्य के कर्म करने का भाव निष्काम नहीं रहा। वो हमेशा परिणाम जनित कर्म करता है या शास्त्रगत कर्म करता है कि यदि हम ये कर्म करेंगे तो हमारे परिवार, हमारे लोगों के साथ अच्छा होता रहेगा। हमारी बुद्धि हमेशा स्वार्थ परक दृष्टिकोण के साथ चल रही है जिससे हमें समझ नहीं आ रहा है कि मैं कर्म करूँ तो कैसे करूँ। - क्रमशः



**लखनऊ-उ.प्र.**। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर केन्द्रीय रिजर्व पुलिस बल एवं नेहरू युवा केन्द्र संगठन के तत्वावधान में के.डी. सिंह बाबू स्टेडियम में आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. राधा द्वारा सभी को राजयोग का अभ्यास कराये जाने के पश्चात् उन्हें मोमेन्टो देकर सम्मानित करते हुए माननीय राजनाथ सिंह जी, गृहमंत्री, भारत सरकार।



**रेवाड़ी-हरियाणा**। विधायक रणधीर सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कमलेश। साथ हैं ब्र.कु. ब्रजेश, ब्र.कु. रेनु व अन्य।



**भादरा-राज.**। बेटे बचाओ सशक्त बनाओ अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. चन्द्रकान्ता को मोमेन्टो देकर सम्मानित करते हुए सरपंच शुभकरण सिंह। साथ हैं ब्र.कु. कुसुम।



**महम-हरियाणा**। श्रीराम हाई स्कूल में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में स्कूल की प्रिन्सीपल कनिका गिरधर, डॉ. अन्नू लूथरा, एडवोकेट रंजना, ब्र.कु. सुमन व स्टाफ।



**सुपौल-बिहार**। व्यापार एवं उद्योग प्रभाग द्वारा 'राजयोग अपनायें, शुभ-लाभ बढ़ायें' कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. जागृति, मुम्बई। मंचासीन हैं व्यापार संघ सुपौल के अध्यक्ष अमर कुमार चौधरी, ब्र.कु. शालिनी एवं प्रतिष्ठित व्यवसायीगण।



**फतेहगढ़-उ.प्र.**। मातेश्वरी जगदम्बा के 51वें स्मृति दिवस के कार्यक्रम में उपस्थित हैं नवाबगंज ब्लॉक प्रमुख अनीता रंजन, सी.बी.आई. मैनेजर शक्ति राजन, ब्र.कु. राधिका व अन्य।

**क्रोध पर एक नज़र...** - पेज 2 का शेष...

**कैसे पाएं नियंत्रण**

गुस्से से निजात पाने के लिए उस पर काबू पाना ज़रूरी है। पेश हैं चंद उपाय जिनकी मदद से गुस्से की लगाम थामी जा सकती है - महान व्यक्तियों की जीवनी पढ़ें। पढ़ते समय एकाग्रचित्त रहने का प्रयत्न करें। इससे आपके व्यक्तित्व में स्वयं ही बदलाव आने लगेगा।

आत्मविश्लेषण कर क्रोध का कारण पता करें और एक कागज पर लिखें। जब तेज गुस्सा आने लगे तो स्थान परिवर्तन कर जीवन का कोई हास्यप्रद किस्सा याद करें। गुस्सा अपने आप कम हो जाएगा। खुद से प्रश्न करें कि 'दूसरे पर गुस्सा निकालकर क्या हासिल होगा..?'

सकारात्मक विचारों को मन में लाने का प्रयास करें। इसके लिए अच्छी किताबें पढ़ने तथा अच्छे साथियों का संग किया करें। गुस्से को जड़-मूल से निकालने की चाहत है तो अपने आपसे बात करने की कला सीख लें। अपने से बातें करें कि आखिर गुस्सा करने से क्या मिलता है? और क्या नुकसान होता है? इसी सोच पर दृष्टिपात करने की आदत डालते रहें। आप निष्कर्ष पर पहुँच जाएंगे..ओहो.! यह तो जीवन का सबसे बड़ा ज़हर है या कड्डुवापन है, जो मेरी असलियत को निखारने में बाधक है। साथ-साथ रोज़ मेडिटेशन करना न भूलें। जिससे मन शान्त होता चला जाएगा और सकारात्मक विचार अपने आप ही आने लगेंगे। अंततः आप अपने को स्फूर्त, ऊर्जावान तथा खुशनुमा महसूस करेंगे।

**ख्यालों के आईने में...**

▶ **पूरे समंदर का पानी भी एक जहाज को नहीं डुबा सकता, जब तक पानी को जहाज अंदर आने न दे। इसी तरह दुनिया का कोई भी नकारात्मक विचार आपको नीचे नहीं गिरा सकता, जब तक आप उसे अपने अंदर आने की अनुमति न दें।।**

▶ **जब कुछ सेकण्ड की मुस्कराहट से तस्वीर अच्छी आ सकती है, तो हमेशा मुस्करा के जीने से ज़िन्दगी अच्छी क्यों नहीं हो सकती...!!**

▶ **रिश्ते चाहे कितने ही बुरे हों, उन्हें तोड़ना मत, क्योंकि पानी चाहे कितना ही गंदा हो, भले प्यास नहीं बुझा सकता, पर आग तो बुझा सकता है..!**



# कथा सरिता



**कोलकाता-रायवगान।** गिरीश घोष मुक्त नाट्य मंच में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं साधन पाण्डे, मिनिस्टर, कन्ज्यूर अफेयर्स, ब्र.कु. बिन्दु तथा अन्य।



**चण्डीगढ़।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर 'राजयोगा फॉर पीस एंड हैप्पीनेस इन डेली लाइफ' विषयक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए संजय टंडन, स्टेट प्रेसीडेंट, भाजपा, डॉ. राकेश शर्मा, डायरेक्टर, आयुष, पंजाब, ब्र.कु. शीलू, माउण्ट आबू, जस्टिस ए.एन. जिन्दल, ब्र.कु. प्रकाश, माउण्ट आबू व अन्य।



**जम्मू।** मौलाना आज़ाद स्टेडियम में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर 'आयुष' द्वारा आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए भाजपा नेता डॉ. जीतेन्द्र सिंह, मंचासीन हैं ब्र.कु. सुदर्शन व अन्य गणमान्य जन।



**नांगल डैम-पंजाब।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ऑफिसर्स क्लब ऑडिटोरियम में आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए निर्लेप सिंह, जेनरल मैनेजर इन-चार्ज, एस.के. शुक्ला, जी.एम., ओ.एंड.एम., एन.एफ.एल, ब्र.कु. शीलू, माउण्ट आबू, ब्र.कु. प्रकाश, माउण्ट आबू व ब्र.कु. रीमा।



**गोरखपुर-उ.प्र.।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए मेयर सत्य पाण्डे, ब्र.कु. पुष्पा तथा अन्य अतिथिगण।



**डिवरूगढ़-असम।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. बिनीता। साथ हैं ब्र.कु. बिधान व अतिथिगण।

एक

छोटे से बालक को भगवान से मिलने की जिद थी। वह बालक माता-पिता से पूछता तो माता-पिता उसे रोज़ एक नई छवि दिखा देते भगवान की।

बालक के हृदय में

भगवान से मिलने की लगन बढ़ती ही गई।

बच्चों का मन निर्मल होता है, कोई

लम्बी डिमांड होती नहीं उनकी भगवान से। उस बालक को तो भगवान के साथ बैठकर एक रोटी खानी थी, बस इसी में उसकी तृप्ति थी।

एक दिन वह बालक खुद भगवान को खोजने निकल पड़ा। उस बालक ने साथ में 6 रोटियाँ रख ली। चलते-चलते वह एक नदी के तट पर पहुंचा जहाँ एक बुजुर्ग माता बैठी हुई दिखी, उनकी आँखों में प्रेम था, किसी की प्रतीक्षा थी। बालक को लग रहा था जैसे ये उसी की राह देख रही हो। वह उनके पास जाकर बैठा, उनको रोटी दी और खुद भी खाई।

यही तो उसकी अभिलाषा थी, भगवान के साथ बैठकर रोटी खाने की।

बुजुर्ग माता के झुर्रियों वाले चेहरे पर खुशी आ गई, आँखों में खुशी के आँसू भी थे। दोनों ने आपस में प्यार और

स्नेह के पल बिताये। रात घिरने लगी तो

वह

बालक अपने घर की ओर चला गया। उस बालक के गायब रहने से घर में तो कोहराम मचा था।

जब वह घर पहुंचा तो माँ ने

प्यार से गले

लगा लिया और चूमने लगी। आज

वह बालक बहुत खुश था।

माँ ने उसे इतना खुश पहली बार देखा तो खुशी का कारण पूछा।

बालक ने बताया: 'माँ, आज मैंने भगवान के साथ रोटी खाई, पर भगवान बहुत बूढ़े हो गये हैं, मैं आज बहुत खुश हूँ माँ...'

उधर बुजुर्ग माता भी जब अपने घर पहुँची तो गांव वालों ने उन्हें अतिशय खुश देखकर, कारण पूछा।

वह माता बोली: 'मैं दो दिन से नदी तट पर अकेली भूखी बैठी थी, मुझे पता था भगवान आएंगे और मुझे खाना खिलाएंगे। आज भगवान आए, उन्होंने मेरे साथ बैठकर रोटी खाई। जाते समय मुझे गले भी लगाया। भगवान बहुत ही मासूम हैं, बच्चे की तरह दिखते हैं'।

प्रभू मूरत देखी तिन तैसी...

परोपकार का आत्मिक आनंद भी

ईश्वर की अनुभूति है, इसे

मत गंवायें।

## इसे न्ना गंवायें

## भागते पेड़

एक 24 साल का

लड़का ट्रेन में अपने पापा के साथ बैठा था। अचानक खिड़की के बाहर देख कर वो ज़ोर से चिल्लाया, 'पापा, देखो... सारे पेड़ पीछे भाग रहे हैं!' उसके पापा ने उसे प्यार से देखा और मुस्करा दिए।

बगल की सीट पर जो लोग बैठे थे उन्हें एक जवान लड़के का ये बचकाना व्यवहार बड़ा अजीब लगा। उनमें से एक से रहा नहीं गया और उसने उस लड़के के पापा से पूछा, 'आपका बेटा क्या मानसिक रूप से कम अकल है? आप इसे किसी अच्छे डॉक्टर को दिखाते क्यों नहीं?'

उस लड़के के पापा ने जवाब दिया, 'हाँ, मैं अभी-अभी इसे चेन्नई शंकर नेत्रालय से दिखाकर ही ला रहा हूँ। वहाँ इसकी आँखों का ऑपरेशन हुआ है और इसकी रोशनी 20 साल बाद वापस आई है जो बचपन में एक चोट लगने से चली गई थी। आज वो दुनिया को फिर से देख सकता है'।

भावार्थ है कि किसी को देख कर बिना हकीकत जाने कमेंट मत करो। हर किसी की अपनी एक कहानी है, उसे पहले जानो। हो सकता है तुम्हारी भी आँखों के सामने पड़ा परदा हट जाए और तुम्हें

सच्चाई पता चल जाए और

तुम आश्चर्यचकित रह

जाओ।

## कैसी हो सोच?

एक

व्यक्ति को रास्ते में

यमराज मिल गये, वो व्यक्ति उन्हें

पहचान नहीं सका। यमराज ने पीने के लिए

पानी मांगा, उस व्यक्ति ने उन्हें पानी पिलाया।

पानी पीने के बाद यमराज ने बताया कि वो उसके प्राण

लेने आये हैं लेकिन चूँकि तुमने मेरी प्यास बुझाई है इसलिए मैं तुम्हें अपनी किस्मत बदलने का एक मौका देता हूँ। यह

कहकर यमराज ने उसे एक डायरी देकर कहा, तुम्हारे पास 5 मिनट का समय है, इसमें तुम जो भी लिखोगे वही होगा, लेकिन

ध्यान रहे केवल 5 मिनट। उस व्यक्ति ने डायरी खोलकर देखा तो पहले पेज पर लिखा था कि उसके पड़ोसी की लॉटरी निकलने वाली

है और वह करोड़पति बनने वाला है। उसने वहाँ लिख दिया कि पड़ोसी की लॉटरी न निकले। अगले पेज पर लिखा था उसका एक दोस्त

चुनाव जीतकर मंत्री बनने वाला है, उसने लिख दिया कि वह चुनाव हार जाये। इसी तरह वह पेज पलटता रहा और अंत में उसे अपना

पेज दिखाई दिया। जैसे ही उसने कुछ लिखने के लिए अपना पेन उठाया, यमराज ने उसके हाथों से डायरी ले ली और कहा, वत्स!

तुम्हारा 5 मिनट का समय पूरा हुआ, अब कुछ नहीं हो सकता। तुमने अपना पूरा समय दूसरों का बुरा करने में निकाल दिया और

अपना जीवन खतरे में डाल दिया। अतः तुम्हारा अंत निश्चित है। यह सुनकर वह व्यक्ति बहुत पछताया, लेकिन सुनहरा

समय निकल चुका था।

यदि ईश्वर ने आपको कोई शक्ति प्रदान की है तो कभी

किसी का बुरा न सोचो, न करो। दूसरों का भला

करने वाला सदा सुखी रहता है और ईश्वर

की कृपा सदा उस पर बनी रहती है।

प्रण लें, आज से हम किसी का

बुरा नहीं करेंगे।

आप सबने गाँव, उसके हरे-भरे खेत, और खेतों की पगडंडियों पर कभी चलकर देखा है? आपके तन को जब किसान के पसीने की कमाई से ऊपजी फसल की बालियाँ छूती हैं तो पूरा मन मनोहारी हो जाता है। साल के पूरे महीने दिन-रात टकटकी लगाये वो अपने अन्न के दाने की रक्षा करता है। और करता भी किससे है, जीव-जंतुओं से। उन जंतुओं में केवल जानवर ही शामिल नहीं हैं, मनुष्य भी उन्हीं की भाँति उसको नुकसान पहुँचाने में कोई कसर नहीं छोड़ते। क्या फितरत हो गई है कि हम रक्षा करने के बजाय खुद ही खेत-खलिहान आदि को बरबाद करने में लग गये, और एक-दूसरे से ईर्ष्या के कारण परमार्थ करने से कतरा रहे हैं।

कोई भी किसान मनुष्य ही तो है ना! उसकी भी दिनचर्या है, उसके भी हरेक चीज़ का समय निश्चित है, वो पूरे दिन-पूरी रात तो देखभाल नहीं कर सकता ना। उसकी भी अपनी सीमाएँ हैं। इसलिए इसकी खानापूर्ति हेतु वो अपने ही जैसे एक निर्जीव मनुष्य जैसे प्रतीत होने वाला बिजूका बनाता है। जिसमें बाँस की डंडियों को एक साथ जोड़कर उसके हाथ बनाकर, उसके पैर और हाथ में धान का पुआल लगाकर उसको काले कपड़े पहनाकर सिर पर मिट्टी की हाँडी पर मुख, नाक और आँख बनाकर खेत के बीच-बीच

## बिजूका ही बन जायें...

खड़ा करता है ताकि कोई भी जानवर एक खेत की रक्षा के निमित्त है। लेकिन जैसे ही खेत में घुसने की कोशिश करे आज हम मानवमात्र का व्यवहार शायद बिजूका से भी गया-गुज़रा है! अगर हमें कहीं पर एक पुतला बनकर खड़ा होने के लिए कहा जाए तो सबसे पहले हम



तो मनुष्य जैसा प्रतीत होने वाला प्रतीकी मनुष्य या बिजूका देखकर वो डर जाये कि कोई है जो हमें देख रहा है। अब आप सोचें कि जानवर एकाएक तो नहीं डरेगा ना। वो भी जाकर सूँघता है, अगर थोड़ी सरसराहट होती है तो वो भागता है। अब इतना कुछ कहने का भाव क्या हो सकता है, या इसके पीछे का मर्म क्या है?

वहाँ तो एक बाँस पर खड़ा पुतला

अपना फायदा देखेंगे उसके बाद कार्य करने की सोचेंगे। अब जैसे ही हमारे मन में ऐसी भावना उत्पन्न होती है, अर्थात् कुछ सीखने के बजाय कुछ कमाने की हम सोचने लग जाते हैं तो आपका सारा ध्यान अपनी उन्नति से

हटकर पैसे पर आ जाता है। वैसे भी कहा जाता है कि मनुष्य एक हाड़-मांस का पुतला है, उसके अंदर एक आत्मा जब प्रवेश करती है तब वो चलना-फिरना शुरू करता है, और उस आत्मा के अंदर सोचने समझने की क्षमता है, लेकिन जो वो सोचेगा वही तो उसको मिलेगा। आज हम सभी का ध्यान भौतिक देह, देह के सम्बन्ध, भौतिक वस्तुएँ, सम्पत्ति आदि को जुटाने पर है। लेकिन वो बिजूका तो निःस्वार्थ रूप से अपने स्वामी के खेत की रक्षा

परमात्मा भी हमें विश्व का रक्षक बनाना चाहता है, और हम कहते हैं कि हमें इसके बदले क्या मिलेगा, तो



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

परमात्मा कहते कि आपको स्वर्ग की बादशाही मिलेगी, लेकिन पूरे विश्व की रक्षा निःस्वार्थ भाव से करनी होगी। अगर आपने इसमें थोड़ा भी लोभ या मोह के साथ कर्म किया तो ये आपके मालिक के साथ या परमात्मा के साथ धोखा होगा, और आज हम वही धोखा कर रहे हैं। परमात्मा हमें सबकुछ देना चाहता है, और कहता है कि सिर्फ आपको निमित्त बनकर बिजूके की भाँति खड़ा रहना है। लेकिन आज मानव की मत मारी गई है, वो न खुद पर विश्वास कर पा रहा है और ना खुदा पर। इसलिए माया रूपी जानवर आकर उसे कहीं न कहीं आहत करके चला जाता। जिस प्रकार किसान रोज़ जाकर अपने निमित्त रक्षक को देखता है कि कहीं टूटा तो नहीं। वैसे ही परमात्मा भी रोज़ अपने ज्ञान और योग के बल से हममें ताकत भरता है। लेकिन विश्वास हो तो ना हमें वो ताकत मिलेगी। तो क्यों न हम उस बिजूके से ही कुछ सीख लें।

**आज हम सभी का ध्यान भौतिक देह, देह के सम्बन्ध, भौतिक वस्तुएँ, सम्पत्ति आदि को जुटाने पर है। लेकिन वो बिजूका तो निःस्वार्थ रूप से अपने स्वामी के खेत की रक्षा कर रहा है और बदले में कुछ मांग भी नहीं रहा। हम सभी को हर चीज़ के बदले कुछ चाहिए। यहाँ तक कि परमात्मा भी हमें विश्व का रक्षक बनाना चाहता है, और हम कहते हैं कि हमें इसके बदले क्या मिलेगा!**

कर रहा है और बदले में कुछ मांग भी नहीं रहा। हम सभी को हर चीज़ के बदले कुछ चाहिए। यहाँ तक कि

**प्रश्न** - मैं प्रोफेसर हूँ, हिन्दी पढ़ाता हूँ। आजकल एक बात देखकर काफी संकल्प चलते हैं कि सब जगह सत्य की हार हो रही है, असत्य विजयी हो रहा है, जबकि सत्यमेव जयते पुरातन उक्ति है। क्या सत्य की यों ही हार होती रहेगी? क्या सत्य को भगवान भी साथ नहीं देगा?

**उत्तर** - 'असत्यमेव जयन्ती' के नारे से ही आज सबकुछ प्रभावी ढंग से चलता है।

अधिकतर लोग इससे ही धनवान बनते हैं और पद व सम्मान पाते हैं। कलियुग के अन्त का ये भी तो प्रत्यक्ष प्रमाण है। सतयुग तो अब है नहीं जो सब कुछ सत्य हो। इसलिए वर्तमान युग की इस भयावहता को समझते हुए हमें इसे स्वीकार कर लेना चाहिए। इसे बदला नहीं जा सकता। हम केवल स्वयं को बदल सकते हैं।

सत्य की जीत होती ही है, परन्तु हमें उसका इन्तज़ार करना पड़ता है। परन्तु वह इन्तज़ार कभी-कभी लम्बा हो जाता है और मनुष्य जीत के प्रति संशय बुद्धि हो जाता है। हमें यह नहीं भूलना चाहिए

कि सत्य की हार भले ही हो, परन्तु सत्य में शक्ति बहुत है। सत्य को परमसत्य परमात्मा साथ देते ही हैं, इसमें ज़रा भी संशय नहीं होना चाहिए। स्वयं भगवान ने कहा है कि जिधर सत्य है उधर मैं हूँ। परन्तु हम परमात्म मदद के स्वरूप को नहीं पहचानते हैं। हम कुछ तत्काल मदद चाहते हैं और वे हमें दीर्घ कालीन मदद देते हैं। यदि सत्य के साथ हम सत्य स्थिति में भी रहें तो सत्य की हार नहीं होगी और यदि होगी भी तो आत्मा पर इसका असर नहीं आयेगा। इसलिए हमें ये भगवानुवाच नहीं भूलना चाहिए कि असत्य के काले बादल सत्य के सूर्य को ढक नहीं सकते। बादल बिखर जाएंगे व सत्य का सूर्य प्रकट हो जाएगा। सत्य की हार देख कर अपनी स्थिति नहीं बिगाड़ लेनी चाहिए। सत्य की जीत होगी।

**प्रश्न** - पवित्रता की स्थिति अति महत्वपूर्ण है, हम अपनी पवित्रता को बहुत बढ़ाना चाहते हैं, कुछ पावरफुल संकल्प व विधि हमें बताइये।

**उत्तर** - निःसन्देह, पवित्रता विश्व की सर्वश्रेष्ठ शक्ति है। परन्तु कलियुग के गन्दे माहौल में अनेक युवक बुरे संग में अपवित्रता का मार्ग अपना लेते हैं और आजकल की मेडिकल साइंस इसमें उन्हें साथ देती है। पवित्रता की शक्ति योगबल से ही बढ़ती है। अशरीरीपन का अभ्यास, स्वमान, ज्ञान-मुरली - ये ही सब साधन पवित्रता

को बढ़ाने वाले हैं। हम कुछ प्रतिज्ञा के संकल्प लिख रहे हैं वो आपको मदद करेंगे। प्रतिदिन अमृतवेले अवश्य उठो और एकान्त में इस तरह स्वयं से बातें करो - मैंने भगवान को पवित्र रहने का वचन दे दिया है। वचन देकर मैं तोड़ूंगा नहीं। पवित्रता ही तो मेरा स्वधर्म है - इसी से तो सच्ची सुख शान्ति है - मुझे इस स्वधर्म को अपनाना है। पवित्रता अपनाना तो भगवान की आज्ञा है, मुझे इसकी पालना करनी है। मैंने एक बार जिस पथ पर कदम रख दिया अब मैं पीछे नहीं रहूंगा। मुझे तो पवित्र बनकर इस परमात्म-कार्य में सहयोग देना है। इस तरह के पॉज़ीटिव संकल्प करने से हमें परमात्म शक्ति प्राप्त होगी व ये मार्ग सरल हो जाएगा।

**प्रश्न** - बाबा कहते हैं कि बीजरूप स्थिति से ही पाप कटते हैं, फिर ये पाँच स्वरूपों

का अभ्यास क्यों करना चाहिए? क्या फारिशते स्वरूप से भी पाप कटते हैं?

**उत्तर** - बीज रूप स्थिति से तीव्रता से पाप कटते हैं व अन्य स्थितियों से धीमी गति से पाप कटते हैं। आपने मुरली में सुना होगा कि स्वदर्शन चक्रधारी बनने से भी पापकर्म नष्ट हो जाते हैं। जब हम अपने देव स्वरूप में स्थित होंगे तो देव स्वरूप के सारे गुण व लक्षण जीवन में आ जाएंगे और देह भान भी कम होने लगेगा। ऐसे ही फरिश्ता स्वरूप व पूज्य स्वरूप के अभ्यास से पवित्रता बहुत बढ़ेगी व हल्कापन रहेगा, दातापन बढ़ेगा तथा जीवन में अनेक महानताएँ आयेंगी। लक्ष्य केवल विकर्म विनाश करना ही नहीं है बल्कि सर्व खज़ानों में सम्पन्न व स्थिति में सम्पूर्ण बनना है।

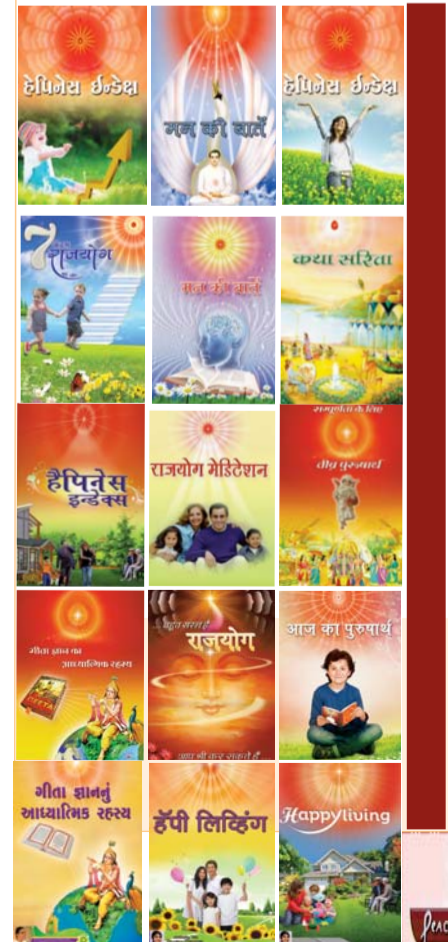
**प्रश्न** - मैं इंजीनियरिंग का विद्यार्थी हूँ तथा पढ़ाई पूरा मन लगाकर करता हूँ। मेरे मार्क्स भी 80 प्रतिशत से ज़्यादा आते हैं, परन्तु मैं और ज़्यादा मार्क्स चाहता हूँ, परन्तु आते नहीं, क्या करूँ?

**उत्तर** - परीक्षा से पूर्व दो अभ्यास प्रारम्भ कर दो - मैं मास्टर सर्व शक्तिवान हूँ और सफलता मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है। हर पेपर से पूर्व भी यही अभ्यास करो इससे आपकी कामना पूर्ण होगी। अभ्यास सारे दिन में पच्चीस बार करें।

रोज़ उठते ही अपने अन्तर्मन को एक वीज़न दे दो कि परीक्षा के बाद रिज़ल्ट आउट हो गया है, मार्कशीट मेरे हाथ में है और उसमें 85 प्रतिशत मार्क्स हैं। ऐसा सात दिन तक करो। ऐसा करने से अन्तर्मन की शक्ति आपको मन इच्छित लक्ष्य दिलायेगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

## उपलब्ध पुस्तकें



For Cable & DTH +91 8104777111 TATAsky 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 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

**आलुभावा**

**यहाँ मन को शिक्षा से नहीं प्यार से बदला जाता है**

दादी के स्पर्श में इतना अलौकिक आनंद मुझे मिल सकता है, ये मैं कभी सपने में भी नहीं सोच सकता था। वो क्षण, वो पल, उन लम्हों को मैंने अपनी यादों में कैद कर लिया है। जब कभी भी आध्यात्मिकता का नाम ज़हन में उठेगा उस समय नाम सिर्फ दादी का और उनके अलौकिक रुहानी तरंगों का ही आयेगा। ऐसा कहना मुम्बई के मशहूर व्यवसायी निरंजन हीरानंदानी का। उन्होंने दादी के साथ और इस परिसर में जो कुछ देखा, उसको उन्होंने अपने शब्दों में कुछ इस तरह बयाँ किया।



है। मुझे अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि मुझे ये अवसर मिला आप सभी के सम्पर्क में आने का। दादी जानकी जी से सुनने और मिलने का तो सौभाग्य मुझे प्राप्त हुआ ही, साथ ही उनका इतना प्रेम, इतना स्नेह, वात्सल्य मिला कि मैं अपने आपको बहुत ही खुशानसीब महसूस कर रहा हूँ। सौ वर्षीय दादी जानकी जी इस उम्र में भी जितना ध्यान देती हैं, जो लीडरशिप उन्होंने सम्भाला है, वो अवर्णनीय है। मैं इसके लिए आप सभी को बधाई देना चाहता हूँ कि दुनिया की कोई भी संस्था में सौ साल से ऊपर किसी का लीडरशिप नहीं रहा है, ये पहली बार है। मैं यहाँ सभी दादियों और भाई बहनों के लिए यही शुभ कामना करता हूँ कि आप सभी का स्वास्थ्य सदा अच्छा रहे और आपकी उम्र बहुत लम्बी हो ताकि आप जो ये विश्व परिवर्तन का श्रेष्ठ कार्य कर रहे हैं वो ऐसे ही चलता रहे और हमें उसका सौभाग्य प्राप्त होता रहे क्योंकि हमारी शारीरिक शक्ति सीमित है लेकिन आप लोगों की शारीरिक और मानसिक शक्ति असीमित है और ये शक्तियाँ हम सभी को मिलती रहें, मेरी यही शुभभावना है। आपने मुझे यहाँ आने का सौभाग्य प्रदान किया है, इसके लिए मैं आप सभी का तहेदिल से शुक्रिया अदा करता हूँ।

यहाँ का माहौल दिल में इतना छा गया है कि हमें कुछ नया एक्सपीरियंस मिल रहा है। ये एक्सपीरियंस सिर्फ शारीरिक नहीं है, क्योंकि यहाँ मौसम बहुत अच्छा है, लेकिन एक दिल-दिमाग में या कोई अंदरूनी बात आ रही है जहाँ मन में एक परिवर्तन आ रहा है। लोग ये सोचते हैं कि ये परिवर्तन कैसे हो सकता है! मैं 66 साल का हूँ और ज़िन्दगी के कई सारे अनुभव कर चुका हूँ, लेकिन यहाँ आकर मुझे एक और अनुभव प्राप्त हो रहा है। इस अनुभव

में शरीर से जो भिन्न है उसे जानने का अवसर प्राप्त हो रहा है। ज्यादातर लोग शिक्षा देते हैं, लेकिन यहाँ शिक्षा नहीं है, यहाँ प्यार की बोली है, और ये प्यार सिर्फ मनुष्यों को ही नहीं बल्कि खेती को भी दिया जाता है, पेड़-पौधों को भी दिया जाता है। लोग कहते हैं कि आप इस द्वार पर हों तो ही आप सही होंगे, लेकिन यहाँ ये बताया जाता है कि हमें अपने अंदर सदैव प्रेम का भाव रखना चाहिए और यहाँ श्रेष्ठ कर्म पर ही बल दिया जाता है, और यही सत्य भी



**रूपवास-भरतपुर(राज.)**। 'एक शाम शिव पिता के नाम' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. कविता, रामप्रकाश गालब, विकास अधिकारी, रूपवास, अल्वेन्द्र सिंह राजावत, प्रधान, ब्र.कु. अविनाश, ब्र.कु. हीरा, ब्र.कु. बबिता, ब्र.कु. अमरसिंह व अन्य।



**दिल्ली-जनकपुरी**। सेवाकेन्द्र पर आयोजित आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान सम्बोधित करते हुए महामण्डलेश्वर गायत्री देवी, ई.एम.आई. ब्लेस्यू, चीफ ऑफ योगा कनफेडरेशन ऑर्गनाइजेशन, इटली। साथ हैं लक्ष्मी ठाकुर सिंघल, सेक्रेट्री, योगा कनफेडरेशन ऑफ इंडिया व ब्र.कु. विजय बहन।



**टोंक-राज.**। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर जिला कारागृह में कैदी भाइयों के लिए आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं जिला कारागृह अधीक्षक राजेश वर्मा, ब्र.कु. रानी, ब्र.कु. कृष्णा, ब्र.कु. प्रहलाद व अन्य।



**इदगाह-आगरा**। तम्बाकू निषेध दिवस पर रेलवे स्टेशन पर व्यसन मुक्ति चित्र प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. अश्विनी, डी.आर.एम. प्रभाष कुमार, ब्र.कु. अमर व ब्र.कु. आशु।



**गुवाहाटी-असम**। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित 'वर्कशॉप ऑन राजयोग' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए पी.डी. गोस्वामी, पूर्व डी.जी.पी., गुवाहाटी, इंदिरा बोरदोलई, पूर्व प्रिन्सिपल, हांडिक कॉलेज, ब्र.कु. राकेश, ब्र.कु. जोनाली व ब्र.कु. मौसमी।



**कोसीकलां-उ.प्र.**। 'बेटी बचाओ सशक्त बनाओ' अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए एस.डी.एम. विश्व भूषण मिश्रा, ब्र.कु. ज्योत्सना, ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. भावना व अन्य।



**रायागडा-ओडिशा**। ओडिशा के नवनिर्वाचित राज्यसभा सांसद एन. भास्कर राव को शॉल पहनाने के पश्चात् गुलदस्ता व ईश्वरीय सौगात भेंट कर बधाई देते हुए ब्र.कु. श्रीमती।



**जालोर-राज.**। विश्व पर्यावरण दिवस पर पौधारोपण करते हुए पूर्व विधायक रामलाल मेघवाल, एन.जी.ओ. जागृति संस्थान के डायरेक्टर भूवताराम सोलंकी, ब्र.कु. रंजु एवं अन्य अतिथिगण।



**देवबंद-गुज्जरवाड़ा(उ.प्र.)**। योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं विजय प्रकाश जी, पुलिस निरीक्षक, योगेन्द्र पाल सिंह, पुलिस उपाधिष्कक, ए.के. सिंह, जेलर एवं ब्र.कु. सुरेश बहन।



**चुरू-राज.**। बार एसोसिएशन के अधिवक्ताओं को तनाव मुक्ति विषय पर बताने के पश्चात् चित्र में अधिवक्ताओं के साथ ब्र.कु. भारत भूषण व ब्र.कु. सुमन।



**काठमाण्डू-नेपाल**। मातेश्वरी जगदम्बा के स्मृति दिवस पर कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में नेपाली सेना के जवानों के साथ ब्र.कु. राज दीदी, ब्र.कु. कुसुम, ब्र.कु. रामसिंह तथा अन्य।

## शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए राजयोग आवश्यक

## राजयोग हमारी प्राचीन धरोहर



**जयपुर-वैशाली नगर।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर सवाई मान सिंह स्टेडियम में कार्यक्रम के दौरान उपस्थित हैं राजस्थान की मुख्यमंत्री माननीय वसुंधरा राजे, भारत की जल संसाधन और नदी विकास मंत्री उमा भरती, ब्र.कु. सुषमा तथा हज़ारों की संख्या में योगाभ्यास करते हुए शहर के नागरिक।

**जयपुर।** सवाई मान सिंह स्टेडियम में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विशाल योग कार्यक्रम के आयोजन के दौरान ब्र.कु. सुषमा ने कहा कि हम सब शारीरिक स्वास्थ्य के लिए योग करते हैं, उसके साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य के लिए राजयोग करना भी आवश्यक है। हम आज रोजमर्रा की जिन्दगी का आरंभ देरी से करते हैं, उन्होंने जल्दी उठने का महत्व बताते हुए कहा कि हम जितना जल्दी उठकर शारीरिक व्यायाम के साथ साथ मन को सकारात्मक विचार देकर दिन का आरंभ करेंगे तो हमारा स्वास्थ्य अच्छा भी रहेगा और हमारे द्वारा दूसरों को भी सुख और शांति की प्राप्ति हो सकेगी। इस अवसर पर राजस्थान की मुख्यमंत्री माननीय वसुंधरा राजे भी उपस्थित थीं, साथ में भारत की जल संसाधन और नदी विकास मंत्री उमा भरती व वहाँ के कई पदाधिकारी व गणमान्य जन भी उपस्थित थे।

## बेटियों को आंतरिक तौर पर मज़बूत बनाएं



कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए महिला प्रभाग की अध्यक्ष ब्र.कु. चक्रधारी, ब्र.कु. राधा, बहन अनुपमा, जूही सिंह, कल्पना दूबे व अन्य अतिथिगण।

**लखनऊ।** भारत में महिलाओं को पुरुषों से ऊँच दर्जा दिया गया है, लेकिन समय के साथ-साथ बुराइयाँ बढ़ती गईं और भ्रूण हत्या से लेकर घरेलू हिंसा जैसी समस्याएँ हमारे समाज का हिस्सा बन चुकी हैं। इन्हें तत्काल खत्म करने की ज़रूरत है। बेटियों को आंतरिक तौर पर मज़बूत बनाना बहुत ज़रूरी है। वह अपनी अंतरात्मा को पहचाने, उनके अंदर यह जज़्बा डेवलप करना होगा। उक्त विचार ब्र.कु. चक्रधारी ने ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा गोमती नगर विशालखंड स्थित सीएमएस में 'बेटी बचाओ सशक्त बनाओ' अभियान के तहत आयोजित 'नारी-एक दीप स्तम्भ' संगोष्ठी में मुख्य वक्ता के रूप में व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि बेटियों में आत्मबल होगा तो वह किसी भी परिस्थिति में लड़ सकेंगी। कानून बनाने से ही बात नहीं बनेगी, समाज को इस बारे में जागरूक करने

के लिए भी काम करना होगा।

कार्यक्रम में सहयोग कर रही अनुपमा फाउण्डेशन की अध्यक्ष बहन अनुपमा ने कहा कि बेटियों की कमी ने ही सारे अपराधों को जन्म दिया है।

बाल संरक्षण आयोग की अध्यक्ष जूही सिंह ने कहा कि बेटे-बेटियों को समान संस्कार दिये जाने चाहिए। उन्होंने महिला हिंसा कम करना हर नागरिक की ज़िम्मेदारी बताई।

वुमेन पावर लाइन के अधीक्षक मोहम्मद अली और कल्पना दूबे ने सरकार द्वारा उठाए जा रहे कदमों की जानकारी दी।

ब्र.कु. राधा ने बताया कि अभियान के तहत स्कूलों में कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे और साथ ही जागृति रथ व यात्राएँ निकाली जाएंगी। इस मौके पर विशिष्ट अतिथि ईवा शर्मा सहित अन्य गणमान्य जन उपस्थित रहे।



**रायपुर-छ.ग.।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित 'योग महोत्सव' में सम्बोधित करते हुए कुशाभाऊ ठाकरे पत्रकारिता वि.वि. के कुलपति डॉ. मानसिंह परमार। मंचासीन हैं ब्र.कु. अदिति, क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला दीदी, वित्त विकास निगम के सचिव एस.के. विजयवर्गीय व ब्र.कु. रश्मि।

**रायपुर-छ.ग.।** हम लोग अपनी प्राचीन विरासत और संस्कृति को भूलकर पश्चिमी देशों से प्रभावित हो गए हैं। यही वजह है कि जब हमारी ही कोई चीज़ विदेश से होकर हमारे पास पहुंचती है तब हम उसके महत्व को जान पाते हैं। योग के साथ भी ऐसा ही हुआ है। उक्त विचार कुशाभाऊ ठाकरे पत्रकारिता एवं जन संचार विश्व विद्यालय के कुलपति डॉ. मानसिंह परमार ने ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा विश्व योग दिवस पर आयोजित 'योग महोत्सव' में व्यक्त किये।

उन्होंने ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा सिखलाए जा रहे राजयोग की चर्चा करते हुए कहा कि यह संस्था पूरे विश्व को एक परिवार मानकर वसुधैव कुटुम्बकम की भावना के साथ कार्य करती है जो कि बहुत बड़ी बात है। उन्होंने कहा कि राजयोग से शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक विकास होता है, इसलिए सर्वांगीण विकास हेतु राजयोग का अभ्यास सभी लोगों को अवश्य ही करना चाहिए।

समारोह की अध्यक्षता करते हुए क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला ने कहा कि राजयोग के अभ्यास से हम अपने जीवन में तनाव से मुक्त होते हैं। उन्होंने राजयोग मेडिटेशन को ही मन की शांति के लिए श्रेष्ठ उपाय बताया।

अन्त्यावसायी एवं वित्त विकास निगम के प्रबंध संचालक और सचिव एस.के. विजयवर्गीय ने कहा कि योग का सीधा मतलब जोड़ होता है। राजयोग का अर्थ है आत्मा का परमात्मा के साथ मिलन अथवा सम्बन्ध जोड़ना। इससे हमारे विचार पवित्र और शुद्ध बनते हैं।

राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. रश्मि ने कहा कि राजयोग हमें विपरीत परिस्थितियों में भी शान्त रहना सिखलाता है। योग आसनों से शरीर स्वस्थ रह सकता है लेकिन मन की शांति के लिए राजयोग मेडिटेशन बहुत ही ज़रूरी है। उन्होंने कहा कि राजयोग हमें सकारात्मक सोच बनाने में मदद करता है।

## राजयोग से ही सम्पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति : ब्र.कु. सूर्य



**भिलाई।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में 'राजयोग रिफ्रेशर' कार्यक्रम में वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. सूर्य ने कहा कि हमें सोने से पूर्व अच्छे व श्रेष्ठ संकल्पों की रचना कर अपने माइंड को देना है जिसे हमारा अवचेतन मन स्वीकार करता है। ऐसे विचारों के साथ सोने से हमारा दिन का आरंभ भी अच्छे विचारों के साथ होता है और हमारा पूरा ही दिन अच्छा होता जाता है। राजयोग के लिए ये प्रथम चरण है जिससे हमारा मन शक्तिशाली होता है और हम सहज ही परिस्थितियों को निपुणता से पार करने में सफल होते हैं। इस तरह दैनिक चक्र में हमारा मानसिक संतुलन बढ़ता है और हमारा जीवन सुखमय और शांतिमय बनता है। इस अवसर पर स्थानीय सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. आशा ने भी सम्बोधित किया और सभी को कॉमेन्ट्री के साथ राजयोग का अभ्यास कराया।

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

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 190 रुपये, तीन वर्ष 570 रुपये, आजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक) कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

RNI NO RAJHN/2000/721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/15-17, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)

Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2015-17, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 4th July 2016

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