ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -18 | अंक - 4 | मई- II, 2017 | पाक्षिक | माउण्ट आबू | रु. 8.00

इंसान को इंसान से जोड़ने का कार्य कर रहा है ब्रह्माकुमारी संस्थान् : राष्ट्रपति

ब्रह्माकुमारी संस्था फेलिसिटेशन कार्यक्रम में मुख्यातिथि रहे राष्ट्रपति प्रणव मुखर्जी

राज्यपाल ई.एस.एल. नरसिम्हन तथा महामहिम राष्ट्रपति प्रणव मुखर्जी को मोमेन्टो देकर सम्मानित करते हुए शांति सरोवर की निदेशिका ब्र.कु. कुलदीप बहन तथा सिकन्दराबाद की क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. मंजू।

कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए संस्थान के अतिरिक्त सचिव ब्र.कु. बृजमोहन, शांति सरोवर की निदेशिका ब्र.कु. कुलदीप, महामहिम राष्ट्रपति प्रणव मुखर्जी, जस्टिस वी. ईश्वरैय्या, तेलंगाना के राज्यपाल ई.एस.एल. नरसिम्हन तथा अन्य।

हैदराबाद। राष्ट्रपति प्रणव मुखर्जी ने कहा कि देश में वर्तमान समय में सामाजिक सद्भाव के लिए कार्य करने की ज़रूरत है। वे ब्रह्माकुमारी संस्था के अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय माउण्ट आबू के संयुक्त तत्वावधान में शांति सरोवर में आयोजित संस्थान की 80वीं वर्षगांठ के कार्यक्रम में उपस्थित लोगों को सम्बोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि इस संस्थान् की जड़ें पूरी दुनिया भर में हैं जो लोगों में आनंद, खुशी और शांति के लिए लगातार कार्य कर रही हैं। प्रतिवर्ष आयोजनों के जरिए लाखों लोग इससे जुड़ रहे हैं। आदमी से आदमी को जोड़ने का कार्य ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान् कर रहा है। आज भौतिक युग में विज्ञान, तकनीकी के साथ एक-दूसरे व्यक्ति के बीच में कैसे सद्भावना बढ़े, इसके लिए प्रयास करने की ज़रूरत है। उन्होंने संस्थान का धन्यवाद करते हुए कहा कि ऐसे आयोजनों को लोगों तक पहुँचाने का प्रयास करना चाहिए।

तेलंगाना के राज्यपाल महामहिम ई.एस.एल. नरसिम्हन ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्थान अब तो पूरे विश्व में शांति और भाईचारे के प्रचार-प्रसार के लिए जाना जाता है। समूचे विश्व में यह संस्थान लोगों के मन का तार जोड़ने का प्रयास कर रहा है। निश्चित तौर पर इससे लोगों के मन के विचार बदलेंगे और वे एक अच्छा युग बनाने में सफल होंगे।

कार्यक्रम में माउण्ट आबू से संस्थान के अतिरिक्त सचिव ब्र.कु. बृजमोहन, प्रशासक सेवा प्रभाग की प्रभारी तथा ओ.आर.सी. की निदेशिका ब्र.कु. आशा ने कहा कि यह हमारा भाग्य है कि परमात्मा ने हमें चुना है, इसलिए हमें इसे आगे बढ़ाना है। इस अवसर पर राष्ट्रीय पिछड़ा आयोग के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष वी. ईश्वरैय्या समेत कई लोग शामिल हुए।

दादी 'अन्तर्राष्ट्रीय मदर टेरेसा विशिष्ट समाज सेवा सम्मान' से सम्मानित

शांतिवन। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी को विश्व में भारतीय संस्कृति तथा मानवीय मूल्यों को बढ़ावा देने के विशेष और सराहनीय कार्यों के लिए राष्ट्रीय मानवाधिकार संगठन दिल्ली के द्वारा 'अंतर्राष्ट्रीय मदर टेरेसा विशिष्ट समाज सेवा' के सम्मान से नवाज़ा गया। यह सम्मान मानवाधिकार संगठन के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. महेश पटेल, प्रथम अंतर्राष्ट्रीय मदर टेरेसा सम्मान से नवाज़ित तथा संगठन के संरक्षक डॉ. आलोक सोनी एवं संगठन के विशिष्ट पदाधिकारियों द्वारा दादी जानकी के आवास पर प्रदान किया गया।

दादी जानकी को 'अंतर्राष्ट्रीय मदर टेरेसा विशिष्ट समाज सेवा सम्मान' से सम्मानित करते हुए मानवाधिकार संगठन के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. महेश पटेल, संगठन के संरक्षक डॉ. आलोक सोनी एवं संगठन के विशिष्ट पदाधिकारीगण। साथ हैं ब्र.कु. अमीरचंद तथा अन्य।

इस अवसर पर संगठन के अध्यक्ष डॉ. महेश पटेल ने कहा कि यह हमारे संगठन के लिए गौरव की बात है कि हम दुनिया की ऐसी विभूति को सम्मानित कर रहे हैं जिन्होंने नारी शक्ति का मिसाल पेश करते हुए पूरे विश्व में मानवता का दीपक जलाया है। भारतीय संस्कृति और मूल्यों के बीजारोपण से विश्व के कोने-कोने के लोगों में आत्मीयता का भाव पैदा किया है। दुनिया में पहली महिला संस्थान का प्रतिनिधित्व करते हुए दादी जी नारी को शक्ति स्वरूपा बनाकर एक नये समाज के निर्माण में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं।

कार्यक्रम में दादी ने सभी को आशीर्वचन देते हुए कहा कि यह मनुष्य का प्रथम कर्म होना चाहिए कि वह समस्त मानव जाति को एकता, भाईचारा और सहिष्णुता के धागे में पिरोए। इससे ही मानव जाति की रक्षा एवं एक बेहतर समाज की स्थापना होगी। जहाँ सभी के मन में सुख, शांति का बसेरा होगा। कार्यक्रम के दौरान अतिथियों ने दादी जानकी को शॉल ओढ़ाकर तथा मोमेन्टो भेंटकर सम्मानित किया।

परमात्मा ने सिखाया सम्पूर्ण 'राजयोग'

वर्तमान समय यों तो अनेकानेक प्रकार के योग प्रचलित हैं परंतु पतंजलि द्वारा लिखित 'योग दर्शन' के आधार पर 'राजयोग' अधिक प्रचलित है। उस योग प्रणाली में अन्य योग, जिसकी संख्या एक सौ से भी ऊपर है, काफी हद तक, थोड़े रूपान्तर के साथ, समाए हुए-से हैं। अब हम परमपिता परमात्मा द्वारा, जो योग सीख रहे हैं, वह भी राजयोग ही है।

- ब्र. कु. गंगाधर

पतंजलिकृत राजयोग तथा परमपिता परमात्मा शिव-कृत राजयोग में किसी-किसी बात में समता भी है और बहुत सी बातों में महान् अंतर भी है। हम समस्त योग प्रणाली की यहाँ चर्चा न करके, केवल 'समाधि' की चर्चा करते हुए दोनों का तुलनात्मक अध्ययन करेंगे।

दोनों का नाम 'राजयोग'

पहले हमें यह समझ लेना चाहिए कि दोनों का नाम 'राजयोग' क्यों है? इस विषय में यह जानना ज़रूरी है कि बहुत पहले कुछ लोगों की यह विचारधारा थी कि मनुष्य को शारीरिक कुशलता के साधन से ही आत्मिक विकास प्राप्त करना चाहिये। उनकी मान्यता थी कि यह सृष्टि-मंच महाभूतों का ही रचा हुआ खेल है, अत: असामान्य शारीरिक सामर्थ्य द्वारा ही इन पर विजय प्राप्त की जा सकती है। अत: गोरखनाथ इत्यादि ने हठयोग प्रचलित किया जिसमें कि हठ-क्रियाओं, प्राणायाम तथा चौरासी आसनों पर ही बल दिया गया तथा नेति-धोति-बस्ति, त्राटक इत्यादि क्रियायें करके शरीर को सब मलों से निवृत्त करने तथा मन को बांधने के साधन अपनाने पर ज़ोर दिया गया।

परंतु अन्य कुछ लोगों की मान्यता में मन का अधिक महत्व था। उनका कथन था कि सब प्रकार की भौतिक शक्तियों और घटनाओं की बागडोर तथा कर्म-विकर्म का उद्गम मन अथवा चित्त में है। अत: उनका यह मन्तव्य था कि मन को पूर्ण रूप से स्वस्थ संयमी बनाकर, संकल्प शक्ति को शुद्ध करना चाहिये और बढ़ाना चाहिये अथवा चित्त की वृत्तियों का निरोध करना चाहिये। उन्होंने जिस योग मार्ग को स्थापित किया उसका नाम हुआ - 'राजयोग'। पतंजलि-कृत योग मार्ग का नाम 'राज योग' इसलिए हुआ कि यह हठयोग से सहज था और इसे राजा भी कर सकते थे। कुछ लोगों का कथन है कि चूंकि यह अन्य योग मार्गों की अपेक्षा उच्च है, इसलिए यह 'राजयोग' नाम से प्रसिद्ध हुआ।

परंतु परमपिता परमात्मा शिव ने राजयोग सिखाया है, वह उपरोक्त दृष्टिकोण से तो राजयोग है ही, अर्थात् वह योग सभी योगों से श्रेष्ठ है और ऐसा सहज भी है कि राजा भी उसका अभ्यास कर सकते हैं, परंतु इसके अतिरिक्त, उसे 'राजयोग' कहने का एक कारण यह भी है कि मनुष्य उस योग अभ्यास से 'मन जीते जगत्-जीत' अथवा 'माया जीते जगत्-जीत' की उक्ति के अनुसार स्वर्ग में चक्रवर्ती दैवी राजा-पद प्राप्त करता है। श्री लक्ष्मी और श्री नारायण स्वर्ग अथवा वैकुण्ठ के दैवी रानी और राजा हैं जो कि पूर्णत: पावन भी हैं और ताज-तख्त के स्वामी भी हैं। ऐसा ही पद इस राजयोग का कुशलतापूर्वक अभ्यास करने वालों को भी प्राप्त होता है। यदि वे इस योग की पराकाष्ठा या उच्चतम कक्षा में न पहुँच पायें तो भी उन्हें दैवी राज-कुल में उनकी स्थिति के अनुसार देवपद प्राप्त होता है। यह ऐसा राजपद है जिसे कि आजकल के राजा (भूतपूर्व राजा) भी पूज्य पद मानते हैं; तभी तो वे श्रीलक्ष्मी और श्रीनारायण आदि का गायन, वंदन और पूजन करते हैं।

एक अंतर और भी है। पतंजलि ने तो योग को 'चित्त-वृत्ति-निरोध' माना है। मन को वृत्ति-शून्य करने के कारण ही उसे 'राजयोग' कहा गया है। परंतु परमात्मा शिव ने जो योग सिखाया है, इसे 'राजयोग' इस कारण भी कहा गया है कि यह बुद्धियोग है। बुद्धि को राजा, मन को मंत्री तथा कर्मेन्द्रियों को प्रजा से उपमा दी जा सकती है। चूंकि परमात्मा द्वारा सिखाये जाने वाले योग में बुद्धि अथवा ज्ञान द्वारा ही मन को ईश्वरीय स्मृति में मग्न अथवा समाहित किया जाता है, इसलिए भी इसे 'राजयोग' कहा गया है।

पतंजलि के योग से भी सहज

पुनश्च, पतंजलि द्वारा सिखाया गया योग नि:संदेह हठयोग से तो सहज है ही, किन्तु फिर भी उसमें प्राणायाम, आसनों इत्याद को योग अंगों में गिनाया गया है और वृद्ध, नारी, दुर्बल व्यक्ति इत्यादि के लिये इन सबका अभ्यास करना कठिन है और इनमें राजकुलोचित सुगमता तथा सूक्ष्मता नहीं जान पड़ती। परमपिता परमात्मा शिव ने जो योग सिखाया है, वह तो नियम, ईश्वरीय स्मृति और स्वरूप-स्थिति, यम, नियम, धारणा, ध्यान, समाधि ही के श्रेष्ठ अभ्यास को लिये हुए है; उसमें आसन, प्राणायाम इत्यादि की आवश्यकता नहीं है। यों तो पतंजलि ने भी कहा है कि जब मनुष्य आत्म-स्वरूप में स्थित होता है तो उसका स्वत: ही सहज प्राणायाम होता है। उसने आसन के बारे में भी कहा है कि जिस किसी तरह भी कोई सुख से बैठ सके वह आसन है। आज लोग इन दोनों (प्राणायाम

- शेष पेज 9 पर...

बाबा ने जो सिखाया उसमें पढ़ाई भी और प्रालब्ध भी

दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

थर्ड सण्डे का सारे विश्व भर में बहुत महत्व है इसलिए कोई कहीं पर भी हो, मिस नहीं करेंगे। सारे विश्व में इसी नुमाशाम के समय योग होता है, तो यह कितनी अच्छी बात है। एक ने कही दूसरे ने मानी शिवबाबा कहे दोनों हैं ज्ञानी। दादी ने ऐसा यह पाठ पढ़ाया जो मुझे आज दिन तक भी याद है। एक ने कही दूसरे ने मानी यह अच्छा है ना! कभी किसी को तकलीफ तो नहीं है ना मेरे से! नहीं। अब घर जाना है, बाबा को घर में याद करना है। शिवबाबा ने ब्रह्माबाबा के द्वारा हमको बहुत कुछ सिखाया है। लगता है यही हमारी पढ़ाई है। वो पढ़ाई के बाद कमाई करते हैं, पैसा कमाते हैं। और हम पढ़ाई के समय ही कमाई करते हैं, कितना बाबा हमें ऊंच पद देने के लिये यत्न कर रहे हैं। यह पढ़ाई हम सब आपस में मिल करके पढ़ते हैं तो कितनी अच्छी पढ़ाई लगती है और साथ-साथ कमाई भी होती है। सबको पढ़ाने वाला एक बाप है। बाबा मुरली चला रहा है, मम्मा ऐसे सुन रही है। ज्ञान योग धारणा सेवा चारों सबजेक्ट के साथ बाबा ने जो भी संयम नियम मर्यादायें बनाके दी हैं, वह भी बहुत अच्छी हैं, घर जाके सतयुग में आयेंगे और दिलवाला मन्दिर अभी का यादगार है, जिसमें हमारे बाबा का यादगार है। यह ड्रामा वन्डरफुल है। ड्रामा में जो कुछ नूंधा हुआ है उसकी जानकारी बाबा ने बहुत अच्छी दी है। दिलवाला मन्दिर वन्डरफुल है। मेरा बाबा दिलवाला है, जो हमारे दिल में है, वही दिमाग में है। दिमाग में और कुछ बात नहीं है, जो दिल में बैठा है, क्योंकि अब घर जाना है... यह गीत बहुत अच्छा है। घर जाने की तैयारी है ना। घर कहाँ है? 5 तत्वों से भी पार है, हमारा घर वहाँ है। हम सब एक ही घर में रहने वाले, एक ही बाप के बच्चे हैं इसलिए सब एक साथ जायेंगे ना, तो यह कितनी खुशी की बात है। इस संगम पर शरीर में होते हुए हम कहाँ के रहने वाले हैं, यह भान आता है और क्या कर रहे हैं?

हमारा बिज़नेस कौनसा है? हम भी बिज़नेसमैन हैं ना, लेकिन हम बिज़ी भी नहीं हैं, लेज़ी भी नहीं हैं क्योंकि बिज़नेस में कमाई बहुत होती है इसलिए वो कभी भी लेज़ी नहीं होता है। पढ़ाई पढ़ते ही कमाई कर रहे हैं, कितना अच्छा बिज़नेस बाबा ने हमको अपना बनाके सिखाया है। यह पता नहीं था हमारा बाबा इतनी ऊँची पढ़ाई पढ़ाके इतनी कमाई कराता रहेगा। कितनी अच्छी लाइफ बाबा ने बनाके दी है। खास हम ब्राह्मणों को तो यह स्मृति आई है कि हम कौन हैं? किसके हैं? यह जन्म हमारा अलौकिक है।

उसमें अभी तक भी बाबा हमारी पढ़ाई पालना कर रहा है। बाबा से जो मिलता है उसे जीवन में ला करके जीते हैं तो सब राज़ी खुशी रहते हैं। कभी कोई नाराज़ नहीं होता है। कई आत्मायें कहती हैं तुम हमारे से क्या चाहती हो? आज 5-6 बहनें आयी थी। मैंने कहा आपकी शक्लें देख करके ही मुझे बड़ी खुशी हुई। बाबा के बच्चे सब खुश राज़ी हो यह पदमापदम भाग्य है। हम बाबा के आगे मुरली सुनते थे तो कांध ऐसे ऐसे करते थे, तो बहुत अच्छा लगता था। मतलब बाप का पढ़ाई बहुत अच्छी है, पढ़ाई से प्यार होने से संगम का समय सफल होता है। संगम के समय को सफल करने का भाग्य अभी प्राप्त है जो फिर सारे कल्प में ऐसा चांस नहीं मिलेगा।

हम ब्राह्मण आत्माओं को न चमड़ी का अहंकार है, न दमड़ी का अहंकार है। लोभ भी किसका रखें, क्या चाहिए? कुछ नहीं चाहिए। कितने खुशनसीब हैं जो बाबा हमारे दिल की बातें सुन रहा है, देख भी रहा है। हम भी सिर्फ बाबा को देखती रहूँ तो अच्छा है। ऐसा क्या है बाबा में जो बाबा को देखते ही दिलखुश मिठाई खाया जैसा अनुभव होता है। दिल को खुश रखना, चेहरे से खुशी की झलक दिखाना क्योंकि सबसे अच्छी है खुशी। तो जो ऐसे खुश हैं वो भाग्यवान हैं।

दादी हृदयमोहिनी
अति.मुख्य प्रशासिका

साधनों के साथ ज्ञान योग का भी रखें ख्याल

हम सभी एक दूसरे को देख खुश होते हैं, क्यों? क्योंकि हमको बाबा ने सारे विश्व में से चाहे इण्डिया हो या कोई भी स्थान, सब जगह से चुनकर सकीलधा बनाया है। कितना सुन्दर हॉल बनाकर दिया है, जिसमें मेरे बच्चे बैठें, उन्हें ज़रा भी दु:ख न हो। इतना ख्याल रखता है बाबा बच्चों का। बाबा को सभी बच्चों से विशेष प्यार है। बच्चों को देखकर बाबा को बहुत अच्छा लगता है कि इन्होंने हिम्मत से खुद को बनाया है। बाबा का बच्चों की एक एक चीज़ पर अटेन्शन जाता है। हमने साकार बाबा को देखा, बच्चों की खुशी के लिए अपनी जान देने को भी तैयार रहता था, बस मेरे बच्चों को दु:ख न हो। एक एक बच्चे से बाबा को बहुत प्यार है। हम सभी भी बाबा के प्यार के हकदार हैं। जितना बाबा का प्यार स्वीकार करते रहेंगे उतना ही अपने को भाग्यवान समझेंगे। अगर कोई बीमार भी होता था तो बाबा कहता था बच्चे की बीमारी मुझे लग जाये, बच्चे को नहीं। क्या हमें भी बाबा से इतना प्यार है? प्यार में तो क्या नहीं कुर्बान किया जा सकता। स्थूल वस्तु नहीं, सूक्ष्म संस्कारों को बाबा पर कुर्बान करना, क्या बड़ी बात है। बाबा हमारा कितना ध्यान रखते हैं, यह देख बहुत खुशी होती है। दिल से निकलता है वाह बाबा वाह! बाबा ने बच्चों के लिए कितने सुख के साधन बनाये हैं। सुबह से लेकर रात तक जो भी दिनचर्या बीतती है उसमें कितने अथाह सुख के साधन हैं। हम जब यहाँ आते हैं तो आपका जीवन देख हमें भी हमारा बचपन याद आ जाता है। बाबा ने हमें भी बहुत सुख के साधन दिये थे। फिर सेवा में लग गये, सेवा में तो अपने अपने ढंग के स्थान होते हैं लेकिन जब तक साकार बाबा के साथ थे तो बहुत सुख के साधन मिले, जैसे अभी आपको मिले हैं। आपके भाग्य को देख खुशी होती है - वाह मेरे भाई बहनें वाह! बाबा ने प्यार से आपके लिए यह स्थान बनवाया है। भले दूसरों के सहयोग से बना है लेकिन बनवाने वाला कौन? बाबा। कदम-कदम पर वाह बाबा वाह का अनुभव करते रहो। वैसे तो साधन सेन्टर्स पर भी होते हैं पर यहाँ संगठन में हर प्रकार के साधन होना कम बात नहीं। आपको जो यहाँ साधनों के साथ ज्ञान और योग की पालना मिल रही है, उसको स्मृति में रख खुशी में झूमना चाहिए। जैसी बाबा अभी आपकी पालना कर रहा है, ऐसी पालना सतयुग में राजकुमार और राजकुमारियों की भी नहीं होती। इतना नशा है? आप जैसे भाग्यवान और कहीं नहीं हैं क्योंकि सकीलधे हो ना। एक एक को बाबा ने चुनकर इकट्ठा किया है, किसी को ईस्ट से और किसी को वेस्ट से, अभी सभी मिलकर एक हो गए हैं।

हमें तो बाबा ने छोटेपन में इतनी अच्छी पालना दी, लेकिन आप बड़ों को इतनी अच्छी पालना मिल रही है। बाबा ने आपको तन, मन और धन तीनों सुख के साधन दिये हैं। संसार में जो रॉयल लोग होते हैं उन्हें सिर्फ तन का सुख होगा, मन का नहीं। हमें तो सारे सुख हैं। चेक करो कि हम सदा खुशी में रहते हैं? क्योंकि संगठन में बातें तो आयेंगी, हमें भी अनुभव है। संगठन में एक दो के गुण देख उमंग-उत्साह से आगे बढ़ते जाओ, बातों में नहीं जाओ। संगठन का भी फायदा उठाओ। देखो, आज संगठन में कितनी रॉयल रीति से बैठे हो, सतयुग भी इसके आगे कुछ नहीं। जो अन्तर का सुख यहाँ है, वह सतयुग में भी नहीं होगा। बाहर कुछ भी होता रहे लेकिन बाबा हमें हर हाल में खुश रखता है। ऐसा बाबा फिर कल्प के बाद ही मिलेगा। बाबा ने हमें सैलवेशन के साथ जो दिल की खुशी दी है वह कहीं नहीं मिलती। आपकी जीवन साधारण नहीं, भले भाव-स्वभाव का टकराव तो संगठन में होता ही है लेकिन बाबा का प्यार सब भुला देता है। ज्ञान ताकत देता है। सदा दिल से यही निकलता रहे वाह मेरा बाबा वाह! दुनिया में क्या लगा पड़ा है और बाबा ने हमारा भाग्य कितना श्रेष्ठ बना दिया। खुशी होती है ना? यहाँ खुशी के बिना और ही क्या, अगर थोड़ा बहुत कुछ होता भी है, वह हिसाब-कितना संगठन में चुक्तू हो रहा है। बाबा हमें रोज़ खुशी का खज़ाना देता है, कमाल है बाबा की।

महम-हरियाणा। महाशिवरात्रि कार्यक्रम में एस.डी.एम. प्रदीप अहलावत को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. उर्मिला,माउण्ट आबू, ब्र.कु. रक्षा तथा ब्र.कु. चेतना।

दिल्ली-लोधी रोड। 'होली का महत्व' विषयक पब्लिक प्रोग्राम के दौरान डॉ. सुब्रमणियम स्वामी,सांसद एवं पूर्व केन्द्रीय मंत्री को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गिरिजा तथा ब्र.कु. पीयूष।

कुशीनगर-उ.प्र.। पदरौना की महारानी साहिबा मोहिनी देवी जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.मीरा।

श्रेष्ठ स्वमान की तपस्या

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य,माउण्ट आबू

राजीव तुम्हारा जन्म ही महान कार्यों के लिए हुआ है, अब तुम वही करो जिसके लिए तुमने जन्म लिया है - ये प्रेरक बोल राजीव के अलबेलेपन को समाप्त कर गए। उसका चिन्तन गहन हुआ और स्वमान की अनुभूति बढ़ी। कदमों ने रफ्तार पकड़ी और वह चला दिव्य अनुभूतियों के उस प्रकाश की ओर, जहाँ जाने पर कोई वापस लौट नहीं सकता। राजीव ने अब समझा कि यूं ही इतने वर्ष उसने पुरुषार्थ की खींचातानी अनुभव की। अब उसे यह भी अहसास हुआ कि भगवान भला कठिन साधनाओं का पथ क्यों दर्शाएगा। उसने जान लिया कि सहज ही स्वमान में टिककर हम सम्पूर्णता के समीप पहुँच सकते हैं क्योंकि यह स्वमान हमारी अपनी ही निधि है, हमें किसी अन्य की उपाधियों का अनुसरण नहीं करना है।

स्वमान क्या है? यह जानना कि मैं कौनसी आत्मा हूँ। यही वह स्वमान है, जिसे भारतीय दर्शकों ने छुआ तक नहीं। सभी ऋषि यह कहकर ही कि मैं आत्मा हूँ, अपने सत्य की समाप्ति कर गए। परन्तु जब भगवान सत्य वचन सुनाने प्रस्तुत हुए तो उन्होंने आते ही याद दिलाया – तुम कौनसी आत्मा हो, तुम कितनी शक्तियों से सुसज्जित हो और तुम्हारे क्या-क्या अधिकार व महान कर्त्तव्य हैं।

अनेक रूहों ने अनेक स्वमान की बातें सुनी और सभी ने किसी न किसी सीमा तक स्वयं का वैसा ही स्वरूप भी बनाया। परन्तु आवश्यकता इस बात की है कि हम पूर्णत: उसको जीवन से एकीकार कर दें अर्थात् हमारा जीवन ही वही हो जाए।

सर्व प्रथम हमें उस बात को स्वीकार कर लेना होता है, जो स्वयं भगवान ने हमारे लिए कही हैं। दूसरा, उसकी कम से कम 5 बार स्मृति रखकर स्वयं के प्रति एक दृश्य भी निर्माण करना होता है। जब तक हमारा विवेक उसे स्वीकार नहीं करता, तब तक वह बात धारणा में नहीं आएगी और न ही हम उसके नशे में ही रह पाएंगे। हमें देखना है कि कहीं हमारा विवेक उस सत्य को परिवर्तित तो नहीं कर देता अर्थात् अस्वीकार तो नहीं कर देता। कई बार हम मोटे रूप से तो कई बातों को मान लेते हैं, परन्तु हमारा अन्तर्विवेक उसे अपने अन्दर प्रवेश करने नहीं देता। तो आवश्यकता इस सूक्ष्म बात की है कि हम अपने विवेक को मनवा लें कि मैं आत्मा हूँ तो सारी कठिनाइयाँ समाप्त हो जाएंगी।

उदाहरणार्थ-हमें स्वमान मिला है कि तुम पवित्रता की देवी हो। परन्तु कलियुग के तमोप्रधान वातावरण में जन्में व पले साधक गण इस स्वमान को स्वीकार करने में देर लगाते हैं। अन्तर्विवेक इन्कार करता है कि नहीं, तुम ऐसे नहीं हो, अभी तुम्हें ऐसा बनना है। यद्यपि मोटे रूप से तो दूसरी बात ही सत्य प्रतीत होती है, परन्तु यह भी सत्य है कि यदि हम भगवान द्वारा दिए गए टाइटल को स्वीकार कर लें तो इसका स्वरूप बनने में हमें देर नहीं लगेगी।

दिनों दिन हमारे स्वमान सूक्ष्म रूप लेते चलें। मैं पवित्रता की देवी हूँ - यह नशा सूक्ष्म हो अर्थात् अब हमारा यह चिन्तन व अभ्यास हो कि जबकि मैं पवित्रता की देवी हूँ तो मुझे कलियुग की, यहाँ के तामसिक मनुष्यों की, यहाँ के तमोप्रधान वायब्रेशन्स की अपवित्रता छू भी नहीं सकती। वो मुझसे टकराकर वापस हो जाएगी। जो भी मुझे देखेगा, पवित्रता की प्रेरणा ले जाएगा। मैं अपनी दृष्टि व संकल्प से सभी को पवित्रता का बल दूंगी, उनकी आसुरी वृत्तियों को नष्ट करूँगी।

एक विशेष अभ्यास

आप स्वमान के प्वाइंट्स की एक लिस्ट बनाएं। उसमें 10 या 15 प्वाइंट्स हों और योगयुक्त होकर स्वयं से यह पूछें कि इनमें से मुझे कौन-कौनसी बात बहुत प्रिय लगती है, जिसे सुनते ही मैं फ्रेश हो जाता हूँ या जिसे सुनते ही मुझे बहुत नशा चढ़ जाता है व मेरी थकान व सुस्ती भी मिट जाती है। अब आप ज़रा सोचें कि आपको यह बात क्यों अतिप्रिय है? क्या आप बताएंगे, पुन: विचार करें।

वह स्वमान की बात आपको इसलिए भाती है कि कल्प पहले आप उसी बात का स्वरूप बने थे। हमें याद रहे कि हमें जो कुछ भी प्रिय लगता है, उससे हम अनेक बार से जुड़े रहे हैं। अब यदि उसी स्वमान की प्वाइंट को लेकर आप 15 दिन सच्चे दिल से अभ्यास करें तो आपको अद्भुत अनुभव होंगे और आप उसी स्वमान का स्वरूप बन जाएंगे। इससे भी राज़युक्त तथ्य यह होगा कि प्रत्यक्षता के काल में आपकी वही स्थिति दूसरों को भी अनेक अनुभव कराएगी और भक्त आपको उसी स्वरूप में देखेंगे और भक्तिकाल में भी वही स्वमान आपकी पूज्य स्थिति का आधार बनेगा।

यहाँ कुछ स्वमानों की बातें लिख रहें हैं। आप देखें, उनमें से आपको कौनसा स्वमान अति प्रिय है -

1. मैं दाता व वरदाता हूँ।
2. मैं प्रकृति का मालिक हूँ।
3. मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ।
4. मैं साक्षात्कारमूर्त हूँ, ईष्ट देव हूँ।
5. मैं पवित्रता का अवतार हूँ।

इसके अतिरिक्त अन्य भी कुछ महत्वपूर्ण प्वाइंट्स हो सकते हैं। जैसे मैं विश्व कल्याणकारी हूँ, मैं विजयी रत्न हूँ, मैं मास्टर मुक्ति व जीवन मुक्ति दाता हूँ, मैं विघ्न-विनाशक हूँ, मैं मास्टर भाग्य विधाता हूँ आदि आदि।

समाराल-लुधियाना। शिवजयंति पर आयोजित कार्यक्रम में विधायक अमरीक सिंह ढिल्लों, अकाली दल के उम्मीदवार संता सिंह उमैदपुर, ब्र.कु.राज, ब्र.कु. नीलम तथा अन्य।

नजीबाबाद-उ.प्र.। महिला दिवस के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. गीता, अध्यक्ष सचिव रिचा बहन तथा अन्य गणमान्य महिलायें।

बांदा-उ.प्र.। महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में कैंडल लाइटिंग करते हुए डॉ. आर.पी. गुप्ता,सी.एम.एस., उषा सिंह,एस.डी.ओ.,बी.एस.एन.एल., ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. शालिनी तथा अन्य।

चिरकुण्डा-झारखण्ड। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर कुलती मदद फाउण्डेशन द्वारा 'नारी सम्मान अवार्ड-2017' से सम्मानित ब्र.कु.अनिता, ब्र.कु. पिंकी तथा अन्य गणमान्य महिलायें कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए।

पौड़ी गढ़वाल-उत्तराखण्ड। होली पर्व पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु.ज्योति, ऑटो रिक्शा संघ के अध्यक्ष, आकाशवाणी की कार्यक्रम संयोजिका सुनिता जी, समाजसेवी सीता गुप्ता तथा ब्र.कु.शशिप्रभा।

शिवई-उदयपुर (नेपाल)। नेपाल की राष्ट्रपति विद्या देवी भंडारी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.नीरा।

रेवाड़ी-हरियाणा। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए भाजपा के जिला अध्यक्ष पं. योगेन्द्र पालीवाल।

शिकोहाबाद-उ.प्र.। प्रोफेसर कॉलोनी में महाशिवरात्रि के अवसर पर निकाली गई 'शिव संदेश शांति यात्रा' का शुभारंभ करते हुए यंग स्कॉलर्स एकेडमी की डायरेक्टर ईशा आहूजा, व्यापार मंडल के अध्यक्ष योगेश गुप्ता, कवि नारायण निर्झर, ब्र.कु.पूनम, ब्र.कु.निधि तथा अन्य।

गुमला-झारखण्ड। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर पेस्टोलॉजी की डी.पी.टी. डायरेक्टर गायत्री सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अमरमणि।

फरीदाबाद। ब्र.कु. शम्भूनाथ,माउण्ट आबू को मोमेन्टो देकर सम्मानित करते हुए विधायक नगेन्द्र बढ़ाना। साथ हैं ब्र.कु. कौशल्या।

जींद-हरियाणा। नवरात्रि के अवसर पर चैतन्य देवियों की झाँकी द्वारा देवियों का महत्व व त्योहार का आध्यात्मिक रहस्य स्पष्ट करने के पश्चात् ब्र.कु.विजय बहन तथा अन्य भाई-बहनें।

हर परिस्थिति में अपने आप को वहाँ रख कर फिर सोचें

गतांक से आगे...

प्रश्नः- खाली हाथ पर हाथ धर कर बैठना नहीं है। काम तो होना ही है।

उत्तरः- माना आपको ये काम एक घंटे में करना था, आपने दो घंटे लगा दिये। मैं सोचती हूँ कि आपने ज़्यादा समय लगा दिया।

प्रश्नः- ये क्यों नहीं हुआ, ये तुमने क्यों किया, तुम कहां थे और हम गुस्से में आकर न जाने क्या-क्या बोल देते हैं। फिर बाद में हमें पता चलता है कि ये सब कुछ हमारे अंदर चल रहा होता है तभी तो ये बाहर आता है।

उत्तरः- हमारे अंदर सारा दिन बहुत कुछ जमा होता रहता है तभी तो वो ऐसे निकल आता है। इतना सुनने के बाद किसका मन करेगा काम करने के लिए, किस थॉट के साथ हम काम करेंगे। हमने ये सोच लिया कि इनको डांटने से या गुस्सा करने से काम बहुत जल्दी और बहुत ही निपुणता से पूरा होगा।

ब्र. कु. शिवानी

आप यहां पर स्वयं अपने आपको रखकर देखो कि अगर कोई मुझे इतनी बुरी तरह से डांटता तो क्या हमारा मन काम करने को करेगा? नहीं करेगा। तो वैसे ही दूसरों को भी समझो तभी कार्य अच्छे से होगा।

प्रश्नः- साधारणत: हमने अपने आपको यह समझा रखा है कि गुस्सा करने से ही काम होता है फिर हमने बहुत सी बातें उनके लिए सोची हुई होती है?

उत्तरः- यहां हम किसी भी ग्रुप से पूछते हैं कि अगर वो आपसे कोई काम करवाना चाहता है तो वो आपसे कैसे करवायें? जवाब आता है कि मेरे से तो प्यार से करवाये। अच्छा, आपसे क्यों प्यार से करवाये, क्योंकि मैं कर दूंगा। यदि 50 लोग एक कमरे में बैठें हो तो हर कोई यही कहता है कि मुझसे मेरा बॉस प्यार से काम करवाये न तो मैं प्यार से कर दूंगा। यह हर व्यक्ति के अंदर का गुण है कि वह सबसे प्यार से ही पेश आना चाहता है।

प्रश्नः- लोग तो ऐसा भी कहते हैं कि प्यार से मांगोगे तो मैं अपनी जान भी दे दूंगा।

उत्तरः- प्यार से हम किसी भी व्यक्ति से काम करवा सकते हैं। अब हमें यह देखना है कि वास्तव में हमने प्यार से बोला था, कहीं ऐसा तो नहीं कि हम ऊपर से मीठा बोल रहे हों और अंदर से कड़वाहट भरी हो, तो इसे हम प्यार नहीं कहेंगे।

प्रश्नः- मान लो मैं आपकी बॉस हूँ। मैंने बहुत सारी चीज़ें उस समय नहीं कही, मैं उसे अपने साथ रखती गई और फिर गुस्सा आते ही वो सारी चीज़ें निकल जाती है, अर्थात् कि मैं आपको कुछ भी कह सकती हूँ।

उत्तरः- जो आप मेरे लिए रखती गईं वो सिर्फ जब आपने गुस्सा किया तभी मेरे पास नहीं पहुंचा बल्कि सारा दिन पहुंचता रहता है क्योंकि यह एनर्जी हमेशा मुझसे निकलती रहती है। हम जिस व्यक्ति के लिए जैसा सोचते हैं वैसी ही एनर्जी तुरंत उस व्यक्ति के पास पहुंच जाती है। अब मेरा रिश्ता आपके साथ पहले से ही टूट रहा है क्योंकि आपने मेरे बारे में रोज़ जो इतना पकड़कर रखा हुआ है उससे हमेशा नेगेटिव एनर्जी फैल रही है। यदि आप दूसरे देश में भी बैठे होंगे ना तो भी आपकी एनर्जी मेरे पास पहुंच जायेगी।

प्रश्नः- उसके बाद मैं आपको खुश करने की एक और कोशिश करती हूँ कि मेरा ये मतलब नहीं था, क्योंकि मैं गुस्से में था तो इसलिए मेरे मुंह से ये निकल गया। आपको पता ही है कि गुस्सा हमारे सोचने की शक्ति को खत्म कर देता है।

उत्तरः- हम हर एक से यही कहते हैं कि इस बात को आप गंभीरता से नहीं लीजिए क्योंकि उस समय मैं गुस्से में था।

- क्रमशः

स्वास्थ्य

सभी के लिए अमृत 'नारियल पानी'

हरे नारियल का पानी स्वस्थ, कमज़ोर और रोगियों, सबके लिए अमृत के समान है। यह प्राकृतिक रूप से स्टरलाइज़्ड और पौष्टिक होता है। इसमें पोटैशियम और कलोरिन प्राकृतिक रूप में होता है। नारियल पानी दवाओं के कुप्रभावों को समाप्त कर विषैले तत्वों को शरीर से बाहर निकालता है। नारियल पानी बिना किसी परामर्श के भी रोगी को या स्वस्थ व्यक्ति को दिया जा सकता है।

नारियल पानी के गुण

हरे नारीयल का पानी मीठा, शीतल, पोषक, तुरंत शक्ति देने वाला, मूत्रल और प्यास कम करने वाला होता है। नारियल के पानी की शर्करा का शरीर में तुरंत शोषण हो जाता है। कच्चे हरे नारियल का पानी पके नारियल की तुलना में काफी पौष्टिक और लाभदायक होता है। हरे नारियल के पानी को तुरंत पी लेना चाहिए, पड़े रहने से इसके गुण कम होने लगते हैं।

टाइफाइड, कोलाइटिस, चेचक, पेचिस, अतिसार या डिप्थीरिया इत्यादि में नारियल का पानी अधिक हितकारी है।

पथरी में फायदेमंद

नारियल पानी मूत्रल होने के कारण मूत्र सम्बन्धी सभी बीमारियो में और पथरी में काफी लाभदायक सिद्ध होता है।

डी हाइड्रेशन

तेज़ बुखार, उल्टी, दस्तों के कारण बच्चों या बड़ों को डी हाइड्रेशन हो जाता है। उस समय नारियल पानी बहुत फायदेमंद है। बच्चों को ये एक साथ नहीं पिलाना चाहिए। 2-2 चम्मच करके 10-10 मिनट में देना चाहिए, और बड़ों को एक साथ पिला सकते हैं।

बच्चों के मल में कीड़े आने पर नारियल के पानी में स्वादानुसार निम्बू मिलाकर पिलाने से बच्चों के मल में कीड़े आने और उल्टी होने में लाभ मिलता है।

बच्चों के दूध का विकल्प

अगर माँ का दूध कम आता हो तो बच्चों को दूध में नारियल पानी मिलाकर पिला सकते हैं। जिन बच्चों को दूध नहीं पचता, उनको दूध में नारियल पानी मिलाकर देने से दूध जल्दी पच जाता है।

शरीर में दाह गर्मी

नारियल शरीर में ठंडक लाता है। प्रात: भूखे पेट नारियल के पानी में निम्बू का रस मिलाकर पीने से शरीर की सारी गर्मी मूत्र एवं मल के साथ निकल जाती है और रक्त शुद्ध होता है।

झुर्रियाँ मुहाँसे

कील मुहाँसे हटाने के लिए चेहरे को नारियल के पानी से नित्य दो बार तर किया करें। इससे चेहरे की झुर्रियाँ, सलवटें भी दूर होती हैं।

सुन्नी-शिमला(हि.प्र.)। शिव जयन्ती के उपलक्ष्य में नायब तहसीलदार देवपाल चौहान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शकुन्तला।

ऋषिकेश-उत्तराखण्ड। होली पर्व पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु.आरती, इंजीनियर कमलकांत मलिक तथा केरल की फिल्मों के निर्माता वेनु नायर।

ओमशान्ति मीडिया

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विशेष | पाक्षिक | माउण्ट आबू

स्वास्थ्य एवं कल्याण का समग्र दृष्टिकोण : राजयोग

- माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी

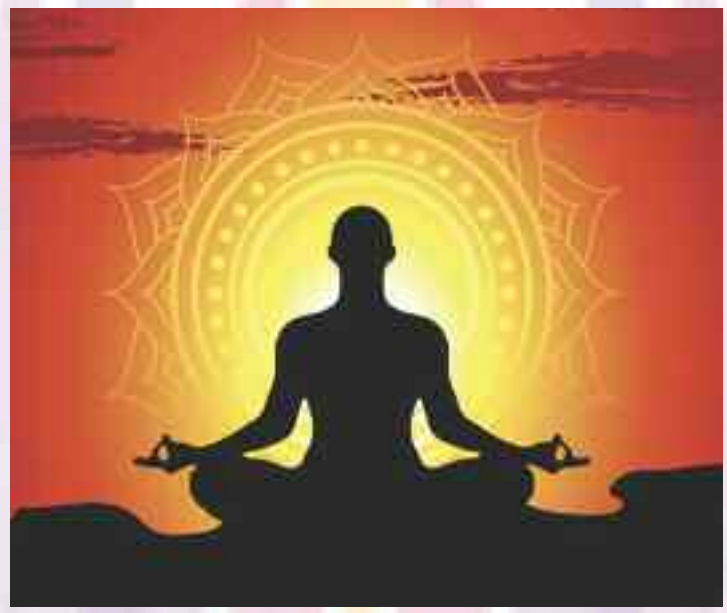
दुनिया में ऐसा कोई नहीं होगा जो ये न चाहता हो कि वो जीवन को जी-भर जीये, हर कोई जीवन को जी-भरकर के जीना चाहता है। योग जीवन को जी-भरकर के जीने की जड़ी-बूटी है। योग का पूरा लाभ लेने के लिए हमें योग को अच्छी तरह से समझना होगा और इसे समझने के लिए हमें जानना होगा कि योगी कौन होता है। योगी वो इंसान होता है जिसमें सद्भावना हो, स्वयं के लिए, औरों के लिए और प्रकृति के लिए। योग इंद्रियों को नियंत्रित करता है और हमारे दैहिक भान को परिवर्तित करता है। ये शरीर एक साधन है परमात्मा से जुड़कर परमशक्ति को अनुभव करने का। योग में ताकत है सारे विश्व को एकता के सूत्र में बांधने की।

योग मदद करेगा सबके व्यक्तित्व विकास में और समाज के विकास में। योग मानव और प्रकृति के बीच सद्भावना लाने का काम करेगा और लोगों को स्वस्थ बनाने का भी काम करेगा। योग हमारे जीवन को पूरी तरह से बदल कर रख देगा।

हममें से कोई भी ऐसा नहीं होगा जो जीवन को जी-भरकर न जीना चाहता हो। योग जीवन को जी-भरकर के जीने की जड़ी-बूटी है। योग का पूरा लाभ लेने के लिए हमें योग को अच्छी तरह से समझना होगा और इसे समझने के लिए हमें जानना होगा कि योगी कौन होता है। योगी वो इंसान होता है जिसमें सद्भावना हो, स्वयं के लिए, औरों के लिए और प्रकृति के लिए। योग इंद्रियों को नियंत्रित करता है और हमारे दैहिक भान को परिवर्तित करता है। इससे हमें पता चलता है कि ये शरीर एक साधन है परमशक्ति को अनुभव करने का। योग में ताकत है सारे विश्व को एकता के सूत्र में बांधने की। कई लोगों को योग एक व्यवस्था के रूप में दिखता है, लेकिन योग व्यवस्था नहीं है, योग एक अवस्था है। योग कोई संस्था नहीं है, योग आस्था है और जब तक हम उसे उस रूप में नहीं पाते, जब तक हम उसे टुकड़ों में देखते हैं, उसकी पूर्णता को पहचान नहीं पाते।

योग हमारी शारीरिक, मानसिक क्षमता बढ़ाता है

आज के समय में लोगों को कई प्रकार की बीमारियां हैं, जैसे डायबिटीज़, हाइपर टेंशन आदि। लोग इसे ठीक करने के उपाय ढूंढ़ते रहते हैं। परंतु इसका इलाज होने के बजाय ये बीमारियां लाइलाज बनती चली जाती हैं। बढ़ते तनाव को आज की युवा पीढ़ी झेल नहीं पा रही है और इसके लिए शराब और ड्रग्स का सहारा ले रही है। यहां एक ही उपाय है योगाभ्यास। ये ही हमारी मानसिक स्थिति को संतुलित रखेगा। अगर शरीर मन-बुद्धि का मंदिर है तो योग उस मंदिर को बहुत ही खुबसूरत मंदिर बनायेगा। योग बहुत ही फायदेमंद है अगर इसे सही तरीके से और अनुशासित रूप से किया जाए। **योग हमारी शारीरिक, मानसिक क्षमता को बढ़ाता है, विशेषताओं का विकास करता है और हमें तनावमुक्त रखता है।**



योगाभ्यास संभावना को संभव बनाता है

मनुष्य के भीतर भी परमात्मा ने सभी शक्तियां सभी को दी हुई हैं, मुझे दिया है और आपको नहीं दिया है, ऐसा नहीं है। मानव मात्र को ये सामर्थ्य दिया हुआ है, लेकिन जो उसके लालन-पालन की कला जानता है, जो उसे विकसित करने का अवसर प्राप्त करता है, परमात्मा ने जीव मात्र में वो जहां है, वहां से ऊपर उठने की सहज इच्छाशक्ति दी हुई है, योग उस परिस्थिति को पैदा करने का एक माध्यम है, और इसीलिए जिसको ज्ञान नहीं है, अनुभव नहीं है, उसको शक होता है कि क्या ये योग से संभव हो सकता है! लेकिन जिसने बीज से बने वृक्ष की कथा को समझा है **उसके लिए संभव है, क्योंकि अगर बीज वटवृक्ष में परिवर्तित हो सकता है तो नर भी नारायण की स्थिति को प्राप्त कर सकता है।**

राजयोग आंतरिक और बाह्य दिव्यता करता प्रत्यक्ष

योगा का परिणाम होगा कि हमारी सोच और हमारे कर्म से लालच, हिंसा जैसी भावना समाप्त हो जायेगी, स्वास्थ्य लाभ और सामाजिक सहयोग की प्राप्ति होगी। स्वस्थ शरीर और अनुशासित बुद्धि आधार है भयमुक्त विश्व का। योग द्वारा स्वयं को नया बनाकर हम विश्व को नया बना सकते हैं। हम जिस विश्व में रहते हैं, उस विश्व को जिस आर्थिक स्थिति के आधार पर बांट दिया गया, जिसमें भौतिकता को लेकर संघर्ष चलते रहते हैं, लेकिन हम एक-दूसरे की भावनाओं को समझने में विफल रहे। हम एक-दूसरे को कैसे समझ सकते हैं, जबकि हम खुद को ही नहीं जानते। विवेकानंद ने अपनी पुस्तक 'राजयोग' में कहा है कि हर आत्मा का अपना अलग-अलग अस्तित्व है। **उसमें सामर्थ्य है कि वो प्रकृति को नियंत्रित करके अपनी आंतरिक और बाह्य दिव्यता को प्रत्यक्ष कर सकता है।** इसे करो अपने कर्म द्वारा और साधना द्वारा। अपनी फिलॉसफी दूसरों को मानने के लिए मजबूर मत करो, फ्री रहो और दूसरों को फ्री रहने दो, यही हमारा धर्म है।

योग व्यापार का विषय नहीं, मानसिक अवस्था का प्रारुप है

जब कोई बड़ी-बड़ी बातें बताता है तो फिर कठिनाई हो जाती है, फिर धीरे-धीरे विश्वास डगमगाने लग जाता है, लेकिन छोटी-छोटी बातों से देखें तो पता चलता है कि हाँ, ये तो मैं भी कर सकता हूँ, ये तो दो कदम मैं भी चल सकता हूँ। योग व्यापार नहीं है, व्यवस्था नहीं है, अवस्था है। इसे हम अपनी बपौती बनाकर न रखें, ये विश्व का है, पूरे मानव-जाति का है और मानव-जाति के लिए है। ये इस युग का नहीं अनेक युगों के लिए है।

दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज़

हम एक परमात्मा, एक विश्व परिवार की संकल्पना से चलते हैं। इस संकल्पना को साकार रूप देने का माध्यम परमात्मा द्वारा सिखाया जाने वाला राजयोग ही है। इसी से ही हम उस अवस्था को पुन: प्राप्त कर पायेंगे। भारत देश पुन: देवभूमि बनेगा जहां सुख, शान्ति व सम्पत्ति के अखुट भंडार होंगे, जब सब इसी संकल्पना को लेकर चलेंगे। ऐसा मैं इसलिए कह रही हूँ क्योंकि जो कुछ भी आज मैंने पाया है वो परमात्मा द्वारा सिखाए गये राजयोग के आधार से ही है। हमारा संकल्प है कि पूरा विश्व इस राजयोग के सूत्र में बंधे ताकि हम एक स्वर्णिम दुनिया की संकल्पना को साकार कर सकें।

मा. प्रधानमंत्री श्री. नरेन्द्र मोदी जी

हम सभी समग्र स्वास्थ्य की बात करते हैं। ये चर्चा का विषय हमेशा से रहा है। लेकिन इसको साकार रूप देने का कार्य कौन कर सकता है? तब मुझे याद आता है कि योग हमारी प्राचीन अमूल्य देन है। योग मन व शरीर, विचार व कर्म, समय व उपलब्धि की एकात्मकता तथा मानव व प्रकृति के बीच सामन्जस्य का मूर्त रूप है। यह स्वास्थ्य एवं कल्याण का समग्र दृष्टिकोण है। यह हमारी जीवन शैली है। इस जीवन शैली में परिवर्तन लाकर तथा जागरुकता उत्पन्न कर समग्र प्रकृति व विश्व को परिवर्तित कर सकते हैं। अत: हम सबको भारत की पाँच हज़ार वर्ष पुरानी अपनी योग पद्धति द्वारा विश्वव्यापी परिवर्तन लाना चाहिए।

राजयोग से मन दुरुस्त, योगासन से तन दुरुस्त

महर्षि पतंजलि द्वारा सिखाये गए अष्टांग योग में आसन और प्राणायाम की चर्चा की जाती है। आज लोगों को भी आसन एवं प्राणायाम करना सहज लगता है, चलो हम मान लेते हैं कि ये शारीरिक स्वास्थ्य को ठीक करता है, लेकिन जब तक हमारा मन दुरुस्त नहीं होगा, तब तक हम स्वास्थ्य पर कैसे ध्यान दे पायेंगे? राजयोग एक ऐसी विधि है जिससे इंद्रिय संयम द्वारा मन को शक्तिशाली बनाकर अपने शरीर को बल प्रदान कर सकते हैं। कहने का भाव यह है कि सम्पूर्ण स्वास्थ्य राजयोग की पहल है। जो डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा परिभाषित स्वास्थ्य को परिपूर्ण करता है।

शारीरिक स्वास्थ्य

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण में बताया है।

* जिसकी हृदय व श्वसन प्रणाली सुचारु रूप से चल रही हो।
* जिसका वज़न, ग्रन्थियों का स्राव, खून का दबाव, रक्तचाप ठीक चल रहा हो।
* व्यक्ति का मस्तिष्क तथा उसके तंतुओं का सम्पूर्ण रूप से चलना, उसका स्पंदन तथा क्रियान्वयन की प्रक्रिया का सुचारू होना।

मानसिक स्वास्थ्य

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

सम्पूर्ण स्वास्थ्य

डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा परिभाषित

सामाजिक स्वास्थ्य

सामाजिक स्वास्थ्य के पाँच तत्व हैं।

* परिवार के सदस्यों के बीच आपसी स्नेह एवं शुभ भावना हो।
* बच्चों के समुचित विकास पर ध्यान देना आवश्यक है। माता-पिता को दोनों के बीच संतुलन बनाना अति आवश्यक है।
* कुछ समय आध्यात्मिक मनन-चिंतन एवं जागृति लाने में व्यतीत करने से व्यक्ति के दृष्टिकोण में परिवर्तन आता है एवं वायुमंडल में भी अच्छे प्रकम्पन फैलते हैं।

आध्यात्मिक स्वास्थ्य

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

शास्त्रगत उल्लिखित सार्वभौमिक योग 'राजयोग'

भगवान ने स्वयं सिखाया है राजयोग

श्रीमद्भगवद्गीता सर्वशास्त्रमयी शिरोमणि है। विश्व भर में जीवन दर्शन पर विशेष टिप्पणी या यूँ कहें कि व्याख्या या विवेचन इसी धर्म ग्रन्थ को प्राप्त है। श्रीमद्भगवद्गीता के शुरुआती अध्यायों में परमात्मा ने गीता को विवेचित ही नहीं किया, बल्कि इसमें योग को पुनर्जागृत कर दिया। आप अगर गीता ग्रन्थ बार-बार पढ़ें तो उसमें भगवानुवाच पद का बार-बार वर्णन किया गया है। इसके 18 अध्यायों में परमात्मा ने योग के सभी पहलुओं को छुआ है। गीता में ज्ञान योग, कर्म योग, सन्यास योग, भक्ति योग आदि का वर्णन किया गया है। लेकिन ये सारे योग तो अपने आप में सम्पूर्ण नहीं हैं। इन सभी का सार यदि किसी योग में है तो वो सिर्फ राजयोग है। अगर गीता के अनुसार देखा जाए तो योग आत्मा और परमात्मा के साथ प्रेम-पूर्ण मानसिक अभिव्यक्ति है। आज समय बदला है तो योग के विविध रूप, हठ योग, सहज योग, अन्यानेक ध्यान व पद्धतियों से परमात्मा से जुड़ने की कोशिश कर रहे हैं। आज तो नैतिकता, मौलिकता

आदि मूल्यों को भी लोग लांघ चुके हैं। आज कुछ ऐसे भी योग का अभ्यास कराया जाता है जिसका योग से कोई लेना-देना नहीं।

गीता में वर्णित अंतिम अध्याय 'योग की पराकाष्ठा'

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

समानता के आधार से परमात्म मिलन

प्रभु हमारा है, हमारे लिए है, यह उक्ति तो आपने सुनी ही होगी, तो उसे चरितार्थ क्यों नहीं करते! लेकिन हमें थोड़ा अभ्यास अवश्य हो रहा है, कि चरितार्थ वो इसलिए भी नहीं हो रहा, क्योंकि उसका स्वरूप, अपना स्वरूप, दोनों में समानता और समानता के आधार पर प्यार पैदा करना होता है। भाव यह है कि परमात्मा हमें, खुद हमें हमारी पहचान देते हैं, कि आप निज स्वरूप में अपने शरीर को चलाने वाली एक शक्ति हैं, जिसे हम आत्मा कहते हैं, इस स्वरूप को पहचान लो, तो मुझ परमात्मा के स्वरूप को भी आप आसानी से पहचान सकते हो। परमात्मा ज्योतिर्बिन्दु स्वरूप है, प्यार व शांति का सागर है, हमारे आप में अंतर

सिर्फ यह है कि मैं सागर, जन्म मरण से न्यारा हूँ, जिससे मैं निष्पक्ष हूँ, उदारता के गुण से भरपूर हूँ। आप सभी दैहिक सम्बन्धों में लिप्त होने के कारण, अपने आप को हद से निकालने में सक्षम नहीं हो। आप सक्षम हो सकते हो, इस देह भान से निकल, अपनी शक्तियों को बचा, मेरे से खुद को जोड़कर बेहद की शक्ति अर्जित कर सकते हो। लेकिन खुद को निकालना तो होगा ना!

बस उस स्वरूप का यदि निरंतर अभ्यास हो, तो आप भी भगवान का टाइटल, मास्टर भगवान के रूप में ले सकते हो। इस पूरी सृष्टि पर दु:ख का यही तो कारण है कि कोई भी मेरे स्वरूप व अपने स्वरूप को न जानते, न पहचानते। बस, किसी के कहने से पूजा, पाठ आदि कर लेते। लेकिन उससे कुछ होने वाला नहीं। जब तक उस परमात्मा पर सही रूप से बुद्धि ना टिके, तब तक आप परमात्मा का सुख नहीं ले सकते।

जीवन में प्रसन्न रहें और खुशियाँ लुटाते रहें - देखते रहें चैनल्स
Peace of Mind TATA Sky 1065 airtel 678 videocon d2h 497 dish tv 640

राजयोग की शक्ति को इन्होंने भी किया महसूस

हमने बहुत सारे पवित्र स्थान देखे, बहुत सारे तीर्थाटन किये, लेकिन अनुभव और उसकी महसूसता की शक्ति का अगर कोई दिव्य स्थान मिला तो वो यहाँ है। जब हम यहाँ पहुँचे तो यहाँ योगी और उसके प्रयोगी आत्माओं को देखा, उनमें राजयोग की शक्ति बखूबी नज़र आई। हमें पता चल रहा था, या यूँ कहें कि महसूस हो रहा था कि कोई मानव इस राजयोग को उत्पन्न नहीं कर सकता, ये परमात्मा का ही कार्य हो सकता है। क्योंकि इनकी जीवनशैली में वो सहजता, निर्मलता व सरलता नज़र आती है। इनका जीवन बोल रहा है कि हमें भी सकारात्मकता को अपने जीवन के साथ जोड़कर जीना चाहिए, ये हमें यहाँ आकर अनुभव हुआ। ऐसे कुछ महानुभावों के अनुभवों को हम आपके समक्ष संक्षिप्त रुप में रख रहे हैं।

राजयोग द्वारा सबको मिलता पुनर्जीवन

ब्रह्माकुमारी संस्था के इस आध्यात्मिक आंदोलन को मैं नमन करता हूँ। यह आंदोलन राजयोग की मज़बूत नींव पर ही आधारित है। आज के समय में पूरे विश्व के अंदर राजयोग द्वारा स्त्री शिक्षा तथा सबके अंदर पुनर्जीवन की जागृति इस संस्था की पहल है। मैं इस परिवर्तन का बहुत-बहुत दिल से सम्मान करता हूँ और राजयोग के द्वारा रुपांतरण की श्रृंखला में मैं भी शामिल होना चाहता हूँ। - **गुजरात के राज्यपाल महामहिम ओ.पी. कोहली।**

राजयोग की शक्ति बचाती नकारात्मकता से

यहाँ आकर ऐसा अनुभव हो रहा है कि जैसे मैं आध्यात्मिक रूप से गरीब दुनिया से निकलकर किसी अमीर दुनिया में आ गया हूँ। इस हॉल में प्रवेश करते ही पावरफुल पॉज़ीटिव वायब्रेशन्स अनुभव हो रहे हैं। जिस जगह इतने सकारात्मक प्रकम्पन हों, जहाँ इतनी श्रेष्ठ आत्माएं हों, वह जगह कितना पवित्र होगा! यहाँ से मैं ज़्यादा से ज़्यादा यह वायब्रेशन्स अपने मन-मस्तिष्क में भरकर वापस ले जाना चाहता हूँ। हमारी सेना देश की सीमाओं की रक्षा करती है, लेकिन यह ऐसी आध्यात्मिक सेना है जो हमारे मन की नकारात्मकता से रक्षा करती है। यह सेना हमारे मनोबल, चरित्र व श्रेष्ठता की रक्षा करती है। आज के समय में मानवीय मन पर कार्य करने की आवश्यकता है। आने वाली दुनिया श्रेष्ठ विचारों से चलेगी न कि पैसे से। देश के विकास में ब्रह्माकुमारी संस्था बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। - **जी न्यूज़ के एडिटर इन चीफ सुधीर चौधरी।**

राजयोग बढ़ाएगा हैप्पीनेस इंडेक्स

इस सकारात्मक ऊर्जा की आवश्यकता पूरे विश्व को है। खुश रहने के लिए अपने आपसे प्यार करो और उस परमात्मा से प्यार करो जिनसे सकारात्मक शक्ति प्राप्त होती है। जीवन में हमें भी राजयोगी जीवनशैली को अपनाकर सकारात्मकता को बढ़ावा देना चाहिए। इससे ही हमारे कार्यव्यवहार में हिम्मत बनी रहेगी। हैप्पीनेस इंडेक्स के मामले में ब्रह्माकुमारी संस्था एक रोशनदान की तरह काम कर रहा है जिसे दरवाज़े के रूप में बदलना होगा। - **इंडिया न्यूज़ के एडिटर इन चीफ दीपक चौरसिया।**

यहाँ की जन्नत राजयोग की उपज

हम लोग जन्नत, हेवन के बारे में कल्पना करते हैं लेकिन मैंने यहां ब्रह्माकुमारीज़ माउण्ट आबू में जन्नत को देखा जो राजयोग की ही उपज है। यहां प्रत्येक व्यक्ति के चेहरे पर शांति, प्रेम, सहयोग की भावना और रौनक देखने को मिली। यहां से दुनिया में इंसानियत का पैगाम दिया जा रहा है। ब्रह्माकुमारीज़ के उसूल और इस्लाम के उसूलों में काफी समानता है। राजयोग के रुहानी इल्म के द्वारा ही जन्नती इंसानी खूबियों को निखारा जा सकता है। - **इमामिया एजुकेशन ट्रस्ट के अध्यक्ष नवाब ज़फर मीर अब्दुल्लाह।**

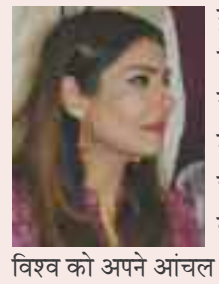
राजयोग द्वारा उपजती है सत्यनिष्ठा

ब्रह्माकुमारी संस्था भारतीय संस्कृति को पुनर्जीवित करने का कार्य कर रही है। यहाँ के ज्ञान और आध्यात्मिकता को देखकर हमारी आँखें खुल गईं। राजयोग के कमाल से ही सत्यनिष्ठा उत्पन्न हुई है। इस संस्था के कार्य को देखकर मैं बहुत अभिभूत हुआ। विश्व में कई संस्कृतियाँ आईं और चली गईं, किंतु हमारी संस्कृति आज भी जीवंत है, इसका कारण राजयोग और अध्यात्म ही है। - **असम के राज्यपाल महामहिम बनवारी लाल पुरोहित।**

राजयोग ने बुराइयों से दिलायी निजात

पॉन्डिचेरी की उपराज्यपाल किरण बेदी ने दिल्ली के तिहाड़ जेल का अनुभव सुनाते हुए कहा कि कैदियों को ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा राजयोग का प्रशिक्षण दिया गया, जिससे उनके अंदर की बहुत सारी बुरी आदतें छूट गईं। सबके अंदर सच्चाई सफाई पवित्रता और सेवाभाव भी आया। अब मैं ऐसा समझती हूँ कि ये राजयोग का ही कमाल है, और मैं इस ईश्वरीय शक्ति में विश्वास करती हूँ।

राजयोग की शक्ति को महसूस किया



मुझे यहाँ आकर जो खुशी व मन की शांति मिल रही है उसका मैं वर्णन नहीं कर सकती। वर्तमान समाज की हालत देखकर डर लगता है, लेकिन यहाँ आकर बहुत ही खुद को सुरक्षित अनुभव कर रही हूँ। ब्रह्माकुमारीज़ ममता भरी संस्था है जो विश्व को अपने आंचल में लेकर उसे संवारती व सुधारती जा रही है। आज के जो राजनीतिक व सामाजिक हालात हैं उसे देखकर डर लगता है कि हम अपने बाद आने वाली पीढ़ी के लिए कैसा समाज छोड़कर जा रहे हैं। लेकिन यह संस्था जिस प्यार, मोहब्बत के साथ सेवा कर रही है उसे देखकर एक विश्वास पैदा होता है। दादी जानकी से मिलने पर मुझे राजयोग की शक्ति की अनुभूति हुई। - **सुप्रसिद्ध फिल्म अभिनेत्री रवीना टंडन।**

वसुधैव कुटुम्बकम का सर्वश्रेष्ठ चित्रण यहाँ

यहाँ दया, प्रतिबद्धता, ममता, करुणा देखने को मिलती है। वसुधैव कुटुम्बकम का जितना अच्छा चित्रण यहाँ हुआ है, कहीं नहीं हुआ। पूरा संसार एक परिवार है। हम सब एक ईश्वर की संतान हैं। - **इलाहाबाद हाईकोर्ट लखनऊ बेंच के वरिष्ठ न्यायाधीश शबीह उल हसनैन।**

राजयोग का भागीरथी प्रयास ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा

ब्रह्माकुमारी संस्थान जीवन मूल्यों पर बखूबी कार्य कर रहा है। यह अद्भुत संस्थान है, इससे मैं पिछले 10 सालों से जुड़ा हुआ हूँ। जब भी यहाँ आता हूँ, खुद को हर बार यहाँ के लोगों से बहुत छोटा पाता हूँ। छोटेपन का यह अहसास ही मुझे यहाँ पर खींच लाता है। इनके कार्य को भागीरथी कार्य कहते हैं, उसमें यह संस्थान पूर्ण रूप से सफल है। राजयोग की शक्ति के द्वारा ही यह भागीरथी कार्य सम्पन्न होगा। - **ब्रॉडकास्ट एडिटर्स एसोसिएशन के जनरल सेक्रेटरी व वरिष्ठ पत्रकार एन.के. सिंह।**

राजयोग से बदलती है तकदीर

'हर पत्थर की तकदीर बदल सकती है, शर्त है कि उसे सलीके से संवारा जाये'। हमारी दादी जानकी ने देश को एक आत्म-ऊर्जा का मंत्र दिया। जब परमात्मा किसी के जीवन के साथ जुड़ता है तो सदा बहार आती है। राजयोग से परमात्मा ने सबके जीवन में आमूलचूल परिवर्तन कर दिया है। यहाँ मानव तथा प्रकृति के बीच में सामंजस्य का एहसास है। - **स्वामी चिदानंद जी।**

राजयोग ने जगाई है विश्व में नई चेतना

मैं ये महसूस कर रही हूँ कि मैंने यहाँ देर से आकर कितना कुछ खोया है, यह मेरा संस्था के साथ पहला संपर्क है, लेकिन मैं यहाँ आकर अभिभूत हूँ। राजयोग द्वारा संस्था ने विश्व में जो चेतना जगाई है वह अनुकरणीय है। हर चीज़ को यहाँ पवित्रता के साथ आगे बढ़ाया जाता है। राष्ट्र नीति में भी ब्रह्माकुमारीज़ अपना योगदान दे सकती है। - **न्यूज़ 24 की एडिटर इन चीफ अनुराधा प्रसाद।**

राजयोग नि:स्वार्थ भावना को करता प्रखर

नारी-शक्ति द्वारा विश्व परिवर्तन का कार्य आबू में संचालित हो रहा है, यह विश्व के अंदर कहीं भी नहीं है। इस परिवार का महामंत्र है तेरा सो तेरा मेरा भी तेरा। ये बहनें राजयोग द्वारा स्वार्थ से उठकर समाज निर्माण का कार्य कर रही हैं। हमने महसूस किया कि दादी जानकी की प्रखरता एवं कुशलता को देखकर उन्हें भारत रत्न तो क्या, बल्कि नोबेल पुरस्कार मिले जिसकी वे हकदार हैं। - **डॉ. लोकेश मुनि।**

'राजयोग' सम्पूर्ण स्वास्थ्य की कुंजी

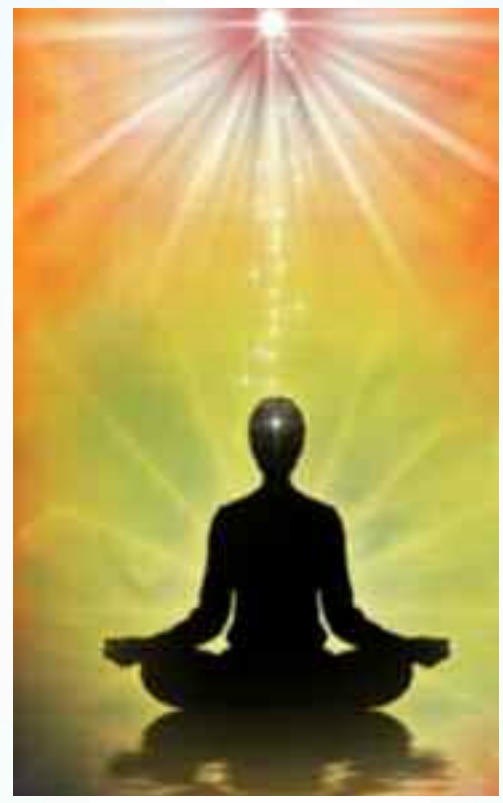
आज विश्वव्यापी अभियान है कि स्वास्थ्य के चारो आयामों को छुआ जाये। सभी को मानसिक, आध्यात्मिक रूप से शक्तिशाली बनाया जाये। विश्व आज इस ओर देख रहा है कि समग्र स्वास्थ्य प्राप्त हो तो कैसे हो? उसके लिए विधियाँ, पद्धतियाँ, सिद्धान्त बहुत हैं, लेकिन कोई भी सम्पूर्ण नहीं है, परिपूर्ण नहीं है। परमात्मा द्वारा सिखाया गया राजयोग ही एक ऐसी विधि है जिससे स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं। उसके द्वारा कई जन्मों के लिए यह काया कल्पतरु बन सकती है। सभी का अनुभव भी है यही, और सलाह भी। क्योंकि परमात्मा द्वारा सिखाया गया राजयोग अभिनंदनीय है।

स्वयं को जानना

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

राजयोग मन का राजा बनाता

योग का अर्थ है आत्मा का सम्बन्ध परमात्मा के साथ जोड़ना। आत्मा और परमात्मा के सर्वश्रेष्ठ मिलन को राजयोग कहते हैं। राजयोग सभी योगों का राजा है। स्वयं परमात्मा ही अपना परिचय देकर आत्मा को अपने साथ योग लगाने की विधि बताते हैं। यह योग ''राजयोग'' इसलिए भी है क्योंकि इसे सभी के मन के राजा परमात्मा ने स्वयं सिखाया। इस योग द्वारा हमारे संस्कार उच्च अथवा ''रॉयल'' बनते हैं इसलिए भी इसे राजयोग कहा जाता है। राजयोग ही वर्तमान जीवन में कर्मों में श्रेष्ठता लाकर हमें कर्मेन्द्रयों का राजा बनाता है।



कैसे करें राजयोग?

स्वयं को परखें

यह प्रथम कदम है, जिसमें आपको अपने व्यर्थ विचारों को हटाकर स्वयं को आत्मा समझना है। अब स्वयं के विचारों के रूपों को आपको देखना है। यह आपके मानसिक विचारों की गति को सामान्य रूप से कम कर देगा। इसके लिए आप किसी भी आरामदायक स्थिति में बैठ सकते हैं।

सकारात्मकता की ओर बढ़ें

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

सोच को चित्रित करें

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

इन चित्रों को दिव्यता दें

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

अनुभूति करें

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

स्वास्थ्य हेतु कुछ आसन एवं मुद्राएँ भी सहायक

आज के समय में सबको सबकुछ आसान तरीके वाला चाहिए, और वो तरीका भी वैसा हो जो आदमी घर बैठे कर सके, हर उम्र वाला कर सके, उसके लिए कुछ सरल आसन और मुद्राएँ आपके स्वास्थ्य हेतु सहायक बन सके। जो आपकी जीवनशैली को आरामदायक बना सके।

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

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

आध्यात्मिक उन्नति होती है।

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

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

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

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

मकरासन : डायबिटीज़ एवं कमर दर्द के लिए बहुत लाभकारी है।

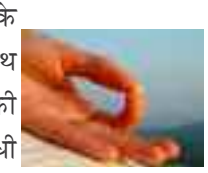
शून्य मुद्रा : मध्यामा का अग्रभाग अंगूठे के मूल पर रखें। बाकी सब अंगुलियां सीधी रखें।

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

पृथ्वी मुद्रा : अंगूठे का अग्रभाग और अनामिका के अग्रभाग को जोड़ करके बाकी अंगुलियां सीधी रखें।

लाभ: शारीरिक दुर्बलता दूर होती है, दुबले लोगों के लिए फायदेकारक, स्मरण-शक्ति बढ़ती है, स्फूर्ती बढ़ती है।

ज्ञान मुद्रा : तर्जनी के अग्रभाग और अंगूठे के अग्रभाग को साथ में रखें। बाकी अंगुलियां सीधी रखें।



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

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

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

-: स्थानीय सेवाकेंद्र का पता :-

Email.- omshantimedia@bkivv.org मो.09414154344

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

संसार की कोई भी चीज़ पाना असंभव नहीं है। लेकिन उस असंभव को संभव कर पाना इतना आसान भी नहीं है। ऐसा हम इसलिए कह रहे हैं क्योंकि कोई भी चीज़ जब हम शुरु करते हैं किसी चीज़ पर कार्य करने के लिए थोड़े दिन करते, बड़े उमंग-उत्साह से करते, फिर छोड़ देते। इसलिए कार्य असंभव हो जाता। आपने महान आत्माओं से ये बात तो सुनी होगी ना कि असंभव शब्द हमारे शब्दकोश में नहीं है। ऐसा उन्होंने शायद इसलिए ही कहा होगा कि कार्य की निरंतरता उस असंभव लक्ष्य को प्राप्त करने में मदद करती थी।

मन के ऊपर विजय पाने के लिए हम आपको एक सरल युक्ति, एक सरल तकनीकि बताना चाहेंगे। आपको पता है कि हमारे पास पाँच इनपुट डिवाइसेस हैं जिसे आप आम भाषा में ज्ञानेन्द्रियाँ कहते हैं, जो क्रमश: आँख, नाक, कान, त्वचा और जिह्वा है। इन्हीं पाँचों से हमारे अंदर, अर्थात् हमारे मन में बातें आती रहती हैं। इन पाँचों में दो इनपुट डिवाइसेस ऐसे हैं जिनसे सबकुछ हो रहा है, सबकुछ माना सबकुछ। इस बात पर हम इसलिए दबाव दे रहे हैं, क्योंकि ये हमने अनुभव किया है। आपको हम बता दें कि कोई भी चीज़ सोचने से पहले हम उसे देखते हैं, अर्थात् देखना ही सोचना है। इसी तरह कोई भी बात सुनते हैं, लेकिन सुनने के बाद उस चीज़ की तस्वीर हम अपने अंदर बनाते हैं, और वो हमारे अंदर पक्की हो जाती है। आप अपने साथ हुए अनुभव से भी इस बात को समझ सकते हैं कि आज हम सबसे ज़्यादा, जो कुछ किसी ने दिखाया, या

सुनाया, या फिर आपने देखा या सुना, उसके आधार से ही हमारे अंदर परिवर्तन, अर्थात् अलग-अलग तरह की मान्यताएँ बनती हैं। जैसे किसी व्यक्ति से आप एक बार घृणा करने लग गये, और ये घृणा अगले पाँच महीने तक लगातार होती रही, फिर एक साल, फिर दो साल, फिर तीन साल, आप सोचो क्या होगा? वो इतना गहराई से बैठ गया आपके अंदर कि उसको निकालना मुश्किल है। जब भी वो व्यक्ति आपके सामने आयेगा, घृणा नैचुरल आपसे बाहर आयेगी, आपको इसके लिए कोई प्रयास नहीं करना पड़ेगा। ये है नकारात्मकता, ऐसे हमारे अंदर बहुत सारी बातें, नफरत की, ईर्ष्या की, वैर-विरोध की, जात-पात की, भाषा-रंग भेद की इतनी गहराई से भरी है, कि उसे निकालना मुश्किल है। कारण कि हमें सिर्फ वही दिखाया गया, वही सिखाया गया और सुनाया गया। इसी को यदि हम इतिहास में जाकर देखें, तो इसका पॉज़ीटिव आस्पेक्ट भी है, जिसमें राजपुताना मायें अपने बच्चों को देश-भक्ति, देश-प्रेम, राज्य से प्रेम, साहस, धैर्यता, गम्भीरता आदि को दिखाने के लिए उन्हें वीरों की कहानियाँ सुनाते, या फिर उनके ऐसे पोस्टर या पिक्चर दिखाते जिससे उनके अंदर वही भावना समय प्रति समय घर करती गईं और वे महान बन गए।

अब आपको करना क्या है? कि जो भी आपने इन आँखों व कानों से देखा व सुना है, उसे वहीं तक सीमित कर दें। लगाम लगा दें उन अखबारों पर, टी.वी. पर, फिल्मों पर, मोबाइल पर, इससे होगा क्या, कि आपके अंदर किसी भी व्यक्ति या परिस्थिति के मान्यताएँ पक्की नहीं होंगी और आप जो अपने आपको बनाना चाहते हैं, उस भावना को पिक्चर फॉर्म में अपने मन के पर्दे पर लाकर उसका प्रयोग करें। आप सोचो कि यदि तीन साल, पाँच आपने घृणा और नफरत को जगह दी, इसे अगर आप पाँच महीने भी जगह दे देंगे तो आप महान बन जायेंगे।

परमात्मा ने सिखाया... - पेज 2 का शेष

और आसन) को बहुत महत्व देते हैं और सामान्य लोग तो इन्हीं को योग समझते हैं।

सोचने की बात है कि जबकि पतंजलि ने चित्त की वृत्तियों के निरोध को ही योग माना है तब प्राणायाम और आसन की ओर ध्यान देना भी तो गोया चित्त की वृत्तियों को एक ही लक्ष्य में स्थित करने के बजाय उसकी वृत्ति देहाकार बनाने के तुल्य ही है? जब चित्त की हरेक वृत्ति को हमें समाप्त कर देना है, तब चित्त को इन शारीरिक क्रियाओं में भी हम क्यों लगायें? जबकि आत्मा को स्वरूप में स्थित करना ही योग, तदा द्रष्टु स्वरूपे अवस्थानम है, तब हम आत्मिक स्थिति का अभ्यास क्यों न करें, देह-भान की ओर ले जाने वाली शारीरिक क्रियायें क्यों करें?

पतंजलि आदि का यह मन्तव्य है कि ये चित्त की वृत्तियों का निरोध करने में सहायक हैं, परंतु उसने दूसरी ओर यह भी तो कहा है कि अभ्यास और वैराग्य से चित्त विराम होता है और उसने स्वयं ही कहा है कि 'अभ्यास' नाम 'लक्ष्य में चित्त को स्थित' करने का है। तो जबकि ईश्वर-प्रणिधान से, अर्थात् ईश्वरीय स्मृति के अभ्यास से तथा ज्ञान द्वारा वैराग्य से मन एकाग्र अथवा समाधिस्थ हो सकता है, तब इन शारीरिक क्रियाओं की क्या आवश्यकता है?

पतंजलि ने तो स्वयं ही निर्बीज समाधि के दृष्टिकोण से इन साधनों को बहिरंग माना है। उसने यह भी कहा है कि ''विदेह और प्रकृति-लय योगियों को जन्म से ही असम्प्रज्ञात समाधि का, अर्थात् उच्चतम स्थिति का लाभ हो जाता है। तब प्रकृति और दैहिक बातों की ओर ध्यान देने की बजाय क्यों न विदेह और प्रकृति से पर-अवस्था (आत्म-स्थिति) में टिकने का अभ्यास किया जाये? तो कहने का भाव यह है कि यदि हठ-क्रियाओं के न होने के कारण, सुगमता के कारण तथा चित्त ही को महत्व देने के कारण पतंजलि-कृत योग को 'राजयोग' नाम दिया गया है, तब तो परमपिता परमात्मा शिव द्वारा बताये गये योग को 'सहज राजयोग' कहना सही है क्योंकि उसमें तो अन्य हठ क्रियाओं के अतिरिक्त प्राणायाम और आसन भी नहीं है और चित्त का भी प्रज्ञा अथवा बुद्धि द्वारा, यानि ज्ञान द्वारा ही वश करने का अभ्यास है।

डाकपत्थर-उत्तराखण्ड। सहदेव पुंडीर को पुन: विधायक बनने की बधाई देने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. सविता तथा ब्र.कु. सार्थक।

फिरोज़पुर कैंट-पंजाब। महाशिवरात्रि के अवसर पर शिवध्वज लहराने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में सतीश कुमार अग्रवाल,जिला सत्र न्यायाधीश, के.के. गोयल,जज, कमल शर्मा,बी.जे.पी कार्यकारिणी सदस्य, डी.पी. चन्दन,चेयरमैन,प्लानिंग बोर्ड, ब्र.कु. उषा, ब्र.कु. शक्ति तथा अन्य वरिष्ठ जन।

पोखरा-नेपाल। भूकम्प ग्रसित क्षेत्र गोरखा में राजयोग भवन के शिलान्यास कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु.परणिता, ब्र.कु.शैलेषराज, ब्र.कु.शंकर, अमरज्योति मा.वि.वि. के प्रधानाध्यापक गोविंद खनाल, नयाँ शक्ति नेपाल के क्षेत्रीय संयोजक हरिशरण आचार्य, डॉ.कालु शर्मा तथा अन्य।

मनोहरथाना-राज.। बागबागेश्वर महाशिवरात्रि मेले में आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी के उद्घाटन पश्चात् एस.डी.एम. अभय खरारी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. निशा। साथ हैं थाना प्रभारी चेयरमैन प्रहलाद सिंह तथा अन्य।

मोहम्मदी-उ.प्र.। गीता पाठशाला में योग कक्ष का उद्घाटन करते हुए नगरपालिका अध्यक्षा दुर्गा मेहरोत्रा, ब्र.कु. अनुराधा, ब्र.कु. अशोक तथा अन्य।

कानपुर-बर्रा(उ.प्र.)। लोको पायलट रनिंग रूम एन.सी.रेलवे जूही कानपुर में 'तनावमुक्त जीवन' विषय पर ज्ञानचर्चा के पश्चात् समूह चित्र में लोको इंस्ट्रक्टर बनारसी भाई, राघवेन्द्र प्रताप सिंह,ए.डी.ई.ई.,ओ.पी.,सी.एन.बी., ब्र.कु. दुलारी, ब्र.कु. शशी, ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. डॉ. राकेश तथा अन्य।

बरवाला-पंचकुला(हरियाणा)। महाशिवरात्रि के अवसर पर निकाली गई शिव संदेश शांति यात्रा में सभी को ईश्वरीय संदेश देते हुए डेरा बस्सी व बरवाला के ब्र.कु. भाई बहनें।

आगरा-शास्त्रीपुरम। अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस के कार्यक्रम का उद्घाटन करने के बाद परमात्म स्मृति में टीयर्स संस्था की डायरेक्टर बहन रीता अग्रवाल, बाल रोग विशेषज्ञ डॉ. शालिनी गुप्ता, इंस्पेक्टर हरिशंकर जी, ब्र.कु. सरिता, ब्र.कु. मधु तथा अन्य।

फतेहगढ़-उ.प्र.। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान प्रजापिता ब्रह्माबाबा को श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए मिथलेश जी,पूर्व नगरपालिका चेयरमैन, कायमगंज,सक्रीरा भाजपा नेत्री। साथ हैं ब्र.कु. सुमन।

क्यों लगायें ध्यान... ?

आज पूरा समाज अपने बच्चों के करियर को लेकर चिंतित है। उसे पढ़ाना भी है, आगे भी बढ़ाना है, टेन्शन भी देना है। लेकिन आज के युवाओं को आप देखिए, उनका ध्यान कितनी जगहों पर जाता है। दुनिया में इतने अट्रैक्शन्स हैं। ना पढ़ाई में मन लगता, ना ही ध्यान से पढ़ पाते हैं, उधर से पापा मम्मी का प्रेशर तो है ही।

दिन भर सभी अपने बच्चों को डांटते ही रहते हैं कि पढ़ो, पढ़ने से ही करियर बनेगा, अगर आपका पढ़ाई में ध्यान नहीं लगता, तो कहीं इधर-उधर जाकर मेडिटेशन अथवा ध्यान सीखो। लेकिन सभी पढ़ाई को पहले तथा ध्यान को दूसरे नम्बर पर ही रखते हैं।

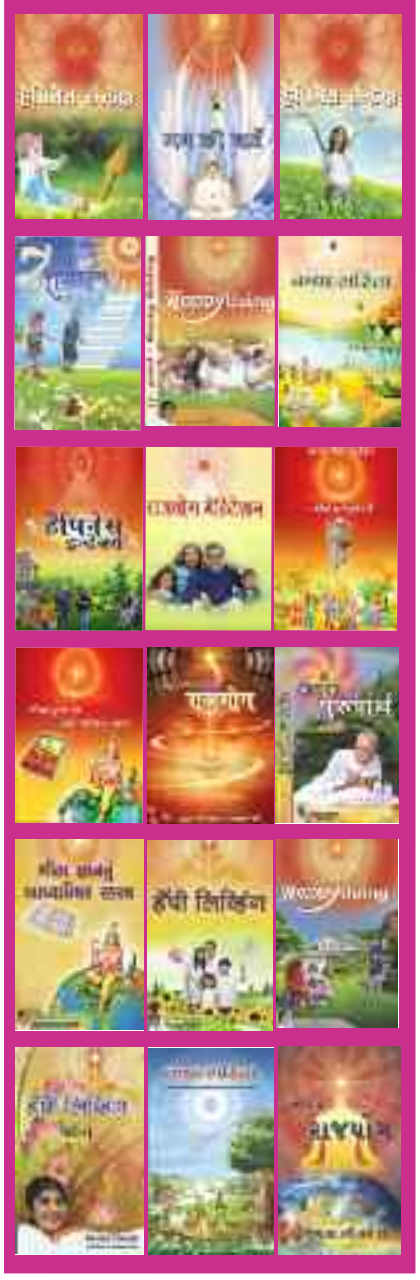
आपको हम ढ़ाई हज़ार वर्ष पूर्व लिए चलते हैं। जब भारत में गुरुकुल परम्परा थी। जहाँ पर गुरु अपने शिष्य का ध्यान, बाहरी दुनिया के अट्रैक्शन से हटा उन चीज़ों पर फोकस करवाता था, जो उसके लिए ज़रूरी था। जब छोटे बच्चे का मन पूरी तरह से साफ होता, तो उसे वह जिस तरफ मोड़ना चाहे, मोड़ सकता था। गुरू अपने शिष्य को सत्यता से अवगत कराता, सत्य ज्ञान देता कि मन बुद्धि की शक्ति और उसकी एकाग्रता से कितना फायदा है! उसे वह ध्यान दिलाता था, किस तरफ, अवेयरनेस की तरफ, कि आपको क्या करना है। ऑबज़र्वेशन करके देखो कि जितना आप बाहर की तरफ देखते हो, आपकी ऊर्जा डाउन हो जाती है। वे कहते थे, बच्चों, यदि आपके मन में बाहरी दुनिया की बातें होंगी तो उससे आपका एनर्जी लेवल घट जायेगा। उसे ध्यान अथवा अटेन्शन दिलाते थे। 25 वर्षों तक इतना अवेयरनेस दिलाते कि बच्चा हर स्तर पर जागृत रहता। इसमें इंद्रियों का संयम, हेल्थ और हैप्पीनेस शामिल था। आप अगर वर्तमान समय का उदाहरण लो, तो कह सकते हैं कि एक ओलम्पिक मेडल लाने वाला 10 से 12 साल लगातार अवेयर होकर प्रैक्टिस करता, बाहरी दुनिया से बिल्कुल कटा रहता। ओलम्पिक खेल में सिर्फ उसे 2 से 3 मिनट में सबकुछ करना पड़ता है, अगर एक पल भी फिसल गया, तो पदक से वंचित। उसकी सारी तैयारी सालों की, अवेयरनेस इतने सालों का, तब जाकर कुछ होता है।

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

आज के माता-पिता को अवेयरनेस की अवेयरनेस नहीं है, बस बच्चों को हर तरह की सूचना होनी चाहिए, चाहे वो अच्छी हो या बुरी। इतना कह उसे अट्रैक्शन में फँसा देते हैं। अरे एक बार उन बच्चों को ध्यान का फायदा बताओ, मेडिटेशन का, नॉलेज का फायदा बताओ, वो सबकुछ करेगा किसी भी क्षेत्र में रहकर। उसकी ऊर्जा आकर्षण में नष्ट हो रही है, हो रही है कि नहीं? वो हमेशा आलस्य में पड़ा रहेगा, कहीं भी उसका ध्यान अथवा मन नहीं लगेगा।

यदि इसे एक लाइन में समझाने की कोशिश करें तो कह सकते हैं कि आप कर रहे हैं वो जो आपके लिए अच्छा नहीं, करना है वो जो आपके लिए अच्छा है, पर उसमें मज़ा नहीं है। इसलिए जागो उठो फिर ना रुको।

उपलब्ध पुस्तकें



मन की बातें

-ब्र.कु. सूर्य

प्रश्नः- स्वमान से क्या-क्या फायदे हैं?

उत्तरः- स्वमान में स्थित होना ही सम्पूर्ण बनना है। स्वमान से हमें अनेक लाभ हैं। स्वमान के अभ्यास से व्यर्थ संकल्प समाप्त हो जाते हैं और चित्त की एकाग्रता बढ़ती है। स्वमान में रहने वालों के पीछे सम्मान परछाई की तरह आता है। स्वमान में रहने से विरोध समाप्त हो जाता है। स्वमान से देह-अभिमान व मैं-पन नष्ट होने लगता है। इस तरह स्वमान का अभ्यास परम कल्याणकारी है ।

प्रश्नः- छोटी-छोटी बातें मेरी स्थिति को डगमग कर देती हैं, व्यर्थ संकल्प तेज़ चलते हैं, सन्तुष्ट नहीं रह पाते हैं, इनसे छुटकारा पाने के लिए क्या पुरुषार्थ करें?

उत्तरः- स्वयं के विचारों को महान बनाना है व योगबल से अपनी स्थिति को शक्तिशाली बनाना है तो स्वयं को एकरस व अचल अडोल बनाने के लिए आँख खुलते ही ये संकल्प करें - मैं एक महान आत्मा हूँ.....मुझे भगवान मिल गए हैं, मुझे सम्पूर्ण सत्य ज्ञान मिल गया है, मैं शिव की शक्ति हूँ.....ये परिस्थितियाँ तो मेरे सामने कुछ भी नहीं हैं.......मैं तो तपस्वीमूर्त हूँ... पहले दस मिनट ये संकल्प करें.......सारे दिन में प्रति घण्टे दो स्वमान याद करें - मैं एक महान आत्मा हूँ, मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ.......इससे आपका चित्त शांत हो जाएगा।

प्रश्नः- व्यर्थ संकल्पों की माया बड़ी प्रबल है। कभी-कभी मन में व्यर्थ का फ़ोर्स इतना तीव्र हो जाता है कि हम बहुत परेशान हो जाते हैं। इनसे किस प्रकार मुक्त हुआ जा सकता है?

उत्तरः- जैसे जैसे समय समाप्त होने की ओर बढ़ता जा रहा है, अनेक मनुष्यों के मन के संकल्पों की स्पीड भी तीव्र होती जा रही है। इनसे मुक्त होने के लिए कुछ यह अभ्यास करें, व्यर्थ के फ़ोर्स को कम करने के लिए तीन मुख्य धारणाएं अपनाएं...

पहला साक्षीभाव - ड्रामा के ज्ञान को यूज़ करके चित्त को शांत रखने की आदत डालें।

दूसरा समर्पण भाव - मन के बोझ, चिंताएं व अन्य समस्याएं प्रभु अर्पण करके निर्संकल्प रहने की प्रैक्टिस करें।

तीसरा निष्काम भाव - मान की कामना व मैं-पन का त्याग कर शांत हो जाएं। ये तीन बातें जीवन में सर्वाधिक उपयोगी हैं।

स्वमान का अभ्यास व नशा मन को शांत करता है, अतः स्वमान के नशे को व्यर्थ से मुक्ति का आधार बना लें।

प्रश्नः- बाबा ने तनावमुक्त रहने का इशारा दिया है, तो तनावमुक्त जीवन जीने के लिए क्या करें?

उत्तरः- तन में आने से तनाव बढ़ता है, कुछ समय इसकी स्मृति से परे रहा करें तनाव कम होगा। मन की शक्तियों को योग-अभ्यास व स्वमान से बढ़ाएं तो हर बात खेल लगेगी। जीवन में कुछ बातों को स्वीकार करके हल्के रहने का अभ्यास करें। विश्व ड्रामा के ज्ञान को यूज़ करके स्वयं को निश्चिन्त रखने की कला सीखें। सम्बन्धों में निष्काम हो जायें व सहज भाव से रहें। अमृतवेले परमात्म-प्यार व मुरली का सुख लेकर स्वयं को तनाव-मुक्त करें। विचारों को उदार व महान बनाएं तो हर बड़ी बात भी छोटी लगेगी।

प्रश्नः- विकर्मों के परिणामस्वरूप मस्तिष्क पर असर आ रहा है इससे योग लगाने में आनन्द की अनुभूति नहीं हो रही है। मस्तिष्क को इस असर से मुक्त करने के लिए क्या अभ्यास किया जाए?

उत्तरः- प्रतिदिन किसी भी समय एकाग्रचित्त होकर 108 बार लिखें - मैं एक महान आत्मा हूँ...इसे फील भी करें कि मैं महान हूँ, इससे बहुत अच्छे वायब्रेशन्स ब्रेन को जाएंगे और प्रभाव कम होने लगेगा। ऐसा 21दिन तक अवश्य करें। जब पानी पीना हो तो पानी को दृष्टि देते हुए सात बार संकल्प करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ, फिर पानी को पीएं। ऐसा सारे दिन में पाँच बार अवश्य करें। जब सवेरे आँख खुलती है तो उठते ही सात बार संकल्प करें... मैं इस संसार में सबसे अधिक भाग्यवान हूँ, मेरा चित्त शांत हो गया है, मेरा ब्रेन पूर्णतया फ्रेश है। इससे समस्या से आप जल्दी ही मुक्त हो जाएंगे।

प्रश्नः- मास्टर सर्वशक्तिवान की सीट पर बैठकर शक्तियों का आह्वान कैसे करें?

उत्तरः- सीट पर बैठना माना स्मृति स्वरूप होना, याद रखना अथवा नशे में रहना। हम इस तरह स्वमान में रहें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, परमात्म शक्तियाँ मेरे पास हैं, मैं इन शक्तियों का मालिक हूँ, ये शक्तियाँ मेरा श्रृंगार हैं, ये शक्तियाँ अब मेरी हैं। ऐसे नशे में रहने से शक्तियाँ जागृत रहेंगी। यह है स्वमान की सीट पर बैठना।

सवेरे उठकर संकल्प करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ...मेरे पास सम्पूर्ण सहनशक्ति है तो सहनशक्ति सारा दिन काम करती रहेगी। मेरे पास सम्पूर्ण निर्णय शक्ति है तो सहज ही यथार्थ निर्णय होते रहेंगे। मेरे पास सामना करने की शक्ति है तो सहज ही माया या परिस्थितियों का सामना कर सकेंगे। इसको ही शक्तियों का आह्वान करना कहते हैं। इस तरह मास्टर सर्वशक्तिवान की स्मृति में स्थित होकर किसी भी शक्ति का आह्वान किया जा सकता है।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

गर्मी में पुदीने का सेवन है अमृत के समान

पुदीने में मौजूद फाइबर कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करता है और मैग्नीशियम हड्डियों को ताकत देता है। पुदीना खाने में जितना स्वादिष्ट होता है उतने ही इसमें औषधीय गुण भी पाए जाते हैं।

पुदीने की पत्तियों का ताजा रस नींबू और शहद के साथ समान मात्रा में लेने से पेट की सभी बीमारियों में आराम मिलता है।

पुदीने का रस कालीमिर्च और काले नमक के साथ चाय की तरह उबालकर पीने से जुकाम, खाँसी और बुखार से राहत मिलती है।

पुदीने की पत्तियाँ चबाने या उनका रस

निचोड़कर पीने से हिचकियां बंद हो जाती हैं।

सिरदर्द में पुदीने की ताजा पत्तियों का लेप लगाने से दर्द में आराम मिलता है।

मासिक धर्म के समय पर न आने पर पुदीने की पत्तियों के सूखे चूर्ण को शहद के साथ समान मात्रा में दिन में दो-तीन बार नियमित रूप से सेवन करने से लाभ मिलता है। पेट सम्बन्धित किसी भी प्रकार का विकार होने पर एक चम्मच पुदीने के रस को एक प्याला पानी के साथ मिलाकर पीएं।

अधिक गर्मी या उमस के मौसम में जी मिचलाए तो एक चम्मच सूखे पुदीने की पत्तियों का चूर्ण और आधी छोटी इलाइची के चूर्ण को एक गिलास पानी में उबालकर पीने से लाभ होता है।

पुदीने की पत्तियों को सुखाकर बनाए गये चूर्ण को मंजन की तरह प्रयोग करने से मुख की दुर्गंध दूर होती है और मसूड़ें मज़बूत होते हैं।

पुदीने के रस को नमक के साथ मिलाकर कुल्ला करने से गले का भारीपन दूर होता है और आवाज़ साफ होती है।

पुदीने का रस रोज़ रात को सोते समय चेहरे पर लगाने से कील, मुँहासे और त्वचा का रूखापन दूर होता है।

पुदीना गर्मियों में सेहत का साथी :-

1. पुदीना, काली मिर्च, हींग, सेंधा नमक, मुनक्का, जीरा, छुहारा सबको मिलाकर चटनी पीस लें। यह चटनी पेट के कई रोगों से बचाव करती है व खाने में भी स्वादिष्ट होती है। भूख न लगने या खाने से अरुचि होने पर भी यह चटनी भूख को खोलती है।
2. खाँसी होने पर पुदीने व अदरक का रस थोड़े से शहद में मिलाकर चाटने से खाँसी ठीक हो जाती है।
3. यदि लगातार हिचकी चल रही हो तो पुदीने में चीनी मिलाकर चबाएं। कुछ ही देर में आप हिचकी से निजात पा लेंगे।
4. यदि आपको टॉसिल की शिकायत रहती है, जिसमें अकसर सूजन हो जाती हो तो ऐसे में पुदीने के रस में सादा पानी मिलाकर गरारा करना चाहिए।
5. दिनभर बाहर रहने वाले लोगों को तलवे में जलन की शिकायत रहती है, ऐसे में उन्हें

फ्रिज में रखे हुए पिसे पुदीने को तलवे पर लगाना चाहिए, राहत मिलती है।

6. सूखा या गीला पुदीना छाछ, दही, कच्चे आम के पन्ने में पिया जाए तो पेट में होने वाली जलन दूर होकर ठंढ़क मिलती है। लू से भी बचाव होता है।
7. ज़हरीले कीट के काटने पर उस जगह पिसा पुदीना लगाना शीघ्र लाभ पहुंचाता है। पुदीने की पत्तियां धीरे-धीरे चबाने से भी रोगी को राहत मिलती है।
8. चेहरे पर हुए मुँहासे व चेचक के दाग धब्बों में महंगी क्रीमों की अपेक्षा यह शीघ्र असर करता है। इसकी पत्तियों को पीसकर इसमें थोड़ा सा गुलाब जल व नींबू का रस मिला लें। चेहरा देखकर सोते समय इस लोशन को लगा लें। सूखने पर धोएं नहीं। सुबह ताजे पानी के छींटे मारते हुए चेहरा साफ करें। दो-तीन सप्ताह की नियमितता रंग लायेगी।

कुन्हाड़ी-कोटा(राज.)। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मंच पर उपस्थित हैं मुख्य अतिथि एकता धारीवाल,चेयरपर्सन,सोशल मीडिया सेल्स, डॉ. पूनम व्यास,एम.डी.,एम.डिन, ब्र.कु. उर्मिला, इंडियन रेलवे के एकलौते गुड्स परिक्षण गैंग की महिलायें तथा अन्य।

दसुआ-पंजाब। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में कैंडल लाइटिंग करते हुए सी.एम.ओ. डॉ. नरेश काँसरा, पंजाब नेशनल बैंक के मुख्य प्रबंधक बलविन्द्र सिंह, ब्र.कु. ज्ञानी बहन, ब्र.कु. सुमन, ब्र.कु. स्मृति, ब्र.कु. मनेन्द्र तथा अन्य।

तपा-पंजाब। 'तनाव मुक्ति' विषय पर सम्बोधित करने के पश्चात् वाय.एस. कॉलेज के प्रिन्सीपल दर्शन लाल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कल्पना,ग्लोबल हॉस्पिटल। साथ हैं ब्र.कु. उषा तथा ब्र.कु. डॉ. लेखराज शर्मा।

स्याना-बुलन्दशहर(उ.प्र.)। नवीनीकरण के अवसर पर शहर के मेयर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सविता तथा ब्र.कु. शीलू। साथ हैं ब्र.कु. भाई बहनें।

जयपुर-कमल अपार्टमेंट। ज्ञानचर्चा के पश्चात् पार्षद निर्मला शर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. निर्मला। साथ हैं ब्र.कु. स्वाती तथा अन्य।

कोटा-राज.। महाशिवरात्रि कार्यक्रम में रघुवीर सिंह मीणा,सम्भागी आयुक्त तथा शम्भु दयाल मीणा,डी.आई.जी. इस्टाम्प एंड रजिस्ट्रेशन को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. उर्मिला तथा ब्र.कु. लक्ष्मी।

बरेरू-बांदा(उ.प्र.)। मुलाकात के दौरान विधायक चन्द्रपाल जी को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. आशा। साथ हैं ब्र.कु. जयकिशोर, ब्र.कु. संदीप तथा अन्य।

शाहकोट-फिल्लौर(पंजाब)। महाशिवरात्रि पर शिव ध्वज फहराने के पश्चात् सभी को प्रतिज्ञा कराते हुए ब्र.कु. तुलसी। प्रतिज्ञा करते हुए ब्र.कु. राज बहन, डॉ. इन्द्रजीत थिन्द, नवयुग संस्था के प्रधान मठाडू तथा अन्य।

फतेहपुर-शेखावाटी(राज.)। शिव जयंती पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् शुभ प्रतिज्ञा करते हुए राम भाई,बायो हील थैरेपी सेंटर, चण्डीलाल भाई,पार्षद,वार्ड 34, ब्र.कु. अन्जु तथा ब्र.कु. सुनीता।

चाँदपुर-उ.प्र.। नवरात्रों में आयोजित आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए विधायिका कमलेश सैनी। साथ हैं सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. साधना, ब्र.कु. सुरेश बहन, ब्र.कु. महावीर, ब्र.कु. मंजीत बहन तथा अन्य।

पुवायाँ-गोला गोकर्ण नाथ(उ.प्र.)। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में विधायिका बहन शकुंतला, ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. रीता तथा अन्य।

भवानीगढ़-पंजाब। महिला दिवस के कार्यक्रम में सी.डी.पी.ओ. राकेश पवा बहन को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. राजिन्दर, ब्र.कु. ज्योति तथा अन्य।

'सदा खुश रहो..' कार्यक्रम का आयोजन

कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. चक्रधारी दीदी, डॉ. ब्र.कु. सविता, ब्र.कु. लता, ब्र.कु. सुरेन्द्र तथा अन्य।

मनासा-नीमच(म.प्र.)। आज का व्यक्ति सारे दिन दौड़ धूप करके नौकरी, व्यापार, परिवार का भरण पोषण, समाज के दायित्व एवं सुख साधन जुटाने में ही लगा रहता है। परिणाम स्वरूप आत्मा रूपी बैटरी लगातार डिस्चार्ज होती जा रही है। व्यक्ति शरीर का भरण पोषण तो कर लेता है लेकिन आत्मा की खुराक सुख, शांति, प्रेम,आनंद की पूर्ति बिल्कुल नहीं कर पाता है। उक्त विचार राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी दीदी ने शिव सागर कॉलोनी मनासा के विशाल सद्भावना सभागार में आयोजित 'सदा खुश रहो.. मुस्कुराते रहो' कार्यक्रम को संबोधित करते हुए व्यक्त किये ।

उन्होंने कहा कि सुख शांति की गहरी अनुभूति के लिए अंतर्मुखी होकर परमात्मा का ध्यान लगाना ही राजयोग मेडिटेशन है, और आत्मा को चार्ज करने का एकमात्र साधन भी यही है। आत्मा के चार्ज होने पर सारे ही भौतिक कार्य सहजता से पूरे हो जाते हैं। इस कार्यक्रम में मनासा के 250 से अधिक प्रमुख स्त्री पुरूषों ने भाग लिया।

कार्यक्रम के मध्य में दिल्ली से आईं ब्र.कु. लता ने अनेकानेक तनावमुक्ति के टिप्स बताते हुए कॉमेंट्री द्वारा मेडिटेशन का अभ्यास भी करवाया तथा माउण्ट आबू से आईं डॉ. ब्र.कु. सविता ने स्वस्थ एवं खुशहाल जीवन शैली जीने के गुर समझाए। कार्यक्रम का संचालन ब्रह्माकुमारी संस्थान के नीमच एरिया डायरेक्टर ब्र.कु. सुरेन्द्र ने किया तथा कार्यक्रम संयोजिका ब्र.कु. ज्योति ने सभी के प्रति आभार व्यक्त किया ।

सकारात्मक परिवर्तन का स्तम्भ 'नारी शक्ति'

मनोवृत्ति के परिवर्तन से रहेंगे सुरक्षित : ब्र.कु.चक्रधारी

दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए अलिषा बेहुरा, सोनाली चक्रवर्ती, शताब्दी पाण्डे, ब्र.कु.चक्रधारी, ब्र.कु. कमला तथा ब्र.कु. आशा। सभा में शहर की गणमान्य महिलायें।

भिलाई-छ.ग.। भारतीय नारी सम्मान देकर ही सम्मान प्राप्त करती है। इसीलिए हमारी संस्कृति में पत्नी का नाम पहले आता है, लक्ष्मीनारायण, सीताराम आदि। आज अन्य देशों में तलाक की संख्या अधिक हो रही है। भारतीय नारी आजीवन अपने पति के साथ रहना चाहती है। यही आचरण उसे महान बनाता है।

उक्त उद्गार ब्र.कु.चक्रधारी ने 'सकारात्मक परिवर्तन का स्तम्भ नारी शक्ति' विषय पर आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि कन्याओं को देवी कहकर साल में दो बार नवरात्रि का पर्व मनाये जाने के बावजूद महिलाओं की सुरक्षा के लिए मानव की मनोवृत्ति में परिवर्तन लाने की आवश्यकता है। माँ बाप का फर्ज़ है कि बचपन से ही बच्चों को अच्छे गुणों व सुसंस्कारों की शिक्षा दें। आध्यात्मिकता बुढ़ापा आने के बाद अपनाई जाने वाली शिक्षा नहीं है बल्कि इसे बच्चों को बचपन से दी जाये तो किसी वृद्धाश्रम की ज़रूरत ही नहीं पड़ेगी।

कार्यक्रम के उद्घाटन पश्चात् स्वयंसिद्धा ग्रुप द्वारा ''माता तुम जग निर्माता'' का लाइट एंड साउंड शो प्रस्तुत किया गया जिसमें समाज में व्याप्त बुराइयों को दूर करने के लिए नारी शक्ति का आह्वान किया गया, जिसने सभा को भाव विभोर कर दिया। कार्यक्रम में प्रधानमंत्री मोदी जी द्वारा सम्मानित दिव्यांग युवा सरपंच उत्तरा ठाकुर,ग्राम चीचा,पाटन जिन्होंने गांव के हर एक व्यक्ति को शौचालय बनाने के लिए प्रेरित किया, उनको सम्मानित किया गया। साथ ही नृत्य के क्षेत्र में अलिषा बेहुरा, मीडिया के क्षेत्र में भावना पाण्डे, कला के क्षेत्र में स्वयंसिद्ध ग्रुप की डायरेक्टर सोनाली चक्रवर्ती को सम्मानित किया गया। शताब्दी पाण्डे,अध्यक्षा,राज्य बाल संरक्षण आयोग ने कहा कि जो भी हम सुनते हैं उसके मनन चिंतन की आवश्यकता होती है। शुद्ध सात्विक प्रेम ही जीवन का आधार है। राजयोग सीखने के बाद बड़ी से बड़ी समस्या पर भी मन विचलित नहीं होता है, धैर्य बना रहता है।छ.ग. सेवाकेन्द्रों की आधार स्तम्भ ब्र.कु. कमला ने सभी का स्वागत किया तथा अपनी शुभकामनायें भी व्यक्त कीं। भिलाई सेवाकेन्द्रों की संचालिका ब्र.कु. आशा ने सभी के लिए आभार प्रदर्शित किया। कार्यक्रम का कुशल संचालन ब्र.कु. माधुरी ने किया।

प्रकृति माँ और परमात्मा पिता के प्यार से जीवन आनंदित

तीन सौ लोगों ने इस कार्यक्रम में लिया भाग

मेडिटेशन द्वारा लोगों ने की गहरी आंतरिक अनुभूति

कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. प्रभा, ब्र.कु. एकता, नवीन मैनी, कौशल पुंज, तथा ब्र.कु. अनुराधा। सम्बोधित करते हुए मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. अनुज। सभा में हाथ में लाइट लेकर आत्मिक स्थिति की अनुभूति करते भाई बहनें।

दिल्ली-डिफेन्स कॉलोनी। ब्रह्माकुमारीज़ के डिफेन्स कॉलोनी सेवाकेन्द्र द्वारा एक दिवसीय 'राजयोग द्वारा आनंदमय जीवन' विषय पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें लोगों को अनुभूति कराने पर विशेष ज़ोर दिया गया।

'नर्चरिंग द सेल्फ थ्रू राजयोगा' विषय को सर्वप्रथम प्रमुख वक्ता मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. अनुज ने सारगर्भित रूप में सभी के समक्ष रखा। उन्होंने कहा कि इस दुनिया में हम अपने शरीर को ठीक तरह से पालना देते हैं तो शरीर सही चलता है। उसको पोषित अन्न देने से, अच्छी खुराक देने से बीमारी नहीं आती। वैसे ही हमारी आत्मा भी है, यदि उसको अच्छी तरह से हेल्दी बनाना है तो उसको भी अच्छे विचारों का भोजन देने की आवश्यकता है। आनंद चीज़ों में नहीं है, लोगों में नहीं है, आनंद तो हमारी नेचर है। आनंदित रहने के लिए किसी ऑब्जेक्ट के साथ आपको जुड़ने की ज़रूरत नहीं है। बस आनंद का संकल्प किया और नर्चरिंग शुरु हो गई।

डिफेन्स कॉलोनी सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. प्रभा ने कहा कि आत्मा, परमात्मा और प्रकृति के संयोग से ही पूरी सृष्टि चलती है। अगर इसमें से एक में भी थोड़ी सी कमी हो और उसका एक-दूसरे से सामंजस्य ना हो, तो समस्या शुरु हो जाती है। तो हमें अपनी आत्मा को भी, प्रकृति अर्थात् अपने शरीर को और परमात्मा, तीनों को प्यार करना चाहिए। साथ ही ब्र.कु. एकता ने इस विषय को लेकर ही बहुत अच्छे तरीके से मेडिटेशन कराया। उच्च पदों पर आसीन रहने के पश्चात् ब्रह्माकुमारीज़ में राजयोग करने के बाद जो परिवर्तन आया, उसपर सिडबी के पूरे भारत के जेनरल मैनेजर नवीन मैनी तथा रिटायर्ड कर्नल कौशल पुंज ने अपने अनुभव युक्त विचार रखे। मंच संचालन ब्र.कु. अनुराधा ने बहुत ही कुशल रूप से किया। प्रमुख आकर्षण के रूप में सबके हाथ में लाइट देकर आत्मिक स्थिति का अभ्यास कराया गया।

कार्यालय- ओम शान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु.गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न.- 5, आबू रोड (राज.)- 307510. सदस्यता के लिए सम्पर्क- M - 9414006096, 9414182088,
Email- omshantimedia@bkivv.org, mediabkm@gmail.com, Website- www.omshantimedia.info
सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 190 रुपये, तीन वर्ष 570 रुपये, आजीवन 4500 रुपये । विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक) कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

RNI NO RAJHN/2000/721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/15-17, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2015-17, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 3rd May 2017
संपादक: ब्र.कु.गंगाधर, प्रकाशक: ब्र.कु.करुणा द्वारा ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया प्रभाग (आर.ई.आर.एफ) के लिए प्रकाशित एवं डी.बी.प्रिंट सॉल्यूशन्स जयपुर से मुद्रित।