ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -18 | अंक - 6 | जून- II, 2017 | पाक्षिक | माउण्ट आबू | रु. 8.00

शिक्षा में मूल्य एवं आध्यात्मिकता का हो समावेश

★ शिक्षाविदों के लिए त्रिदिवसीय सम्मेलन का सफल आयोजन

★ आध्यात्मिकता खोलती है हृदय के द्वार

ज्ञानसरोवर। आज विश्व समस्याओं के उद्वेग से घिरा है। अब के समय में हमें यह समझने की आवश्यकता है कि परिस्थितियाँ सामान्य रूप से यथावत चलने वाली नहीं हैं। उक्त विचार प्रो. एम.जगदीश कुमार, वाइस चांसलर, जे.एन.यू. नई दिल्ली ने शिक्षा प्रभाग द्वारा युनिवर्सिटी तथा कॉलेज के शिक्षाविदों के लिए 'वैल्यु एज्युकेशन एंड स्पीरिच्युलिटी' विषय पर आयोजित कॉफ्रेन्स में व्यक्त किये।

उन्होंने कहा कि यदि हम एक टिकाऊ एवं समावेशी समाज चाहते हैं तो हमें मूल्य एवं आध्यात्मिकता के महत्व को समझना और अपने जीवन में उसे अपनाना ही होगा।

ब्रह्माकुमारीज़ की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने कहा कि ईश्वर ने हमें जीवन जीने की कला सिखाई तथा दूसरों के लिए सदैव अच्छा करने की प्रेरणा दी है। सादगी, सफाई तथा सच्चाई आदि मूल्यों ने मेरे जीवन में चमत्कार जैसा काम किया है। जीवन रहते हमारे अंदर कोई कमी व कमज़ोरी न रह जाये, उसे निकाल के ही दम लें।

राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर,सेक्रेट्री जेनरल एवं चेयरपर्सन,शिक्षा प्रभाग ने कहा कि दूसरे विश्वविद्यालय मनुष्य को शिक्षक, चिकित्सक, इंजीनियर बनाते हैं, परंतु ब्रह्माकुमारी विश्वविद्यालय मनुष्य को मूल्य शिक्षा, आध्यात्मिकता एवं राजयोग द्वारा मानव से देवता बना रहा है। उन्होंने कहा कि भगवान ने मनुष्य को अपनी छवि के अनुरूप ही बनाया है। उन्होंने सभी शिक्षाविदों से आग्रह एवं निवेदित भाव से कहा कि आध्यात्मिकता को शिक्षा में सम्मिलित कर पीढ़ियों को नवजीवन प्रदान करें।

ब्र.कु. मृत्युंजय,उपाध्यक्ष,शिक्षा प्रभाग ने कहा कि आज के समय में 'ज्ञान शक्ति है' इसका अर्थ मानव निर्माण की जगह धन निर्माण की शक्ति ने ले लिया है। ब्रह्माकुमारीज़ भारत को दैवी भारत बनाने की प्रक्रिया में अग्रसर है। आज हमने सौर्य शक्ति का निर्माण तो कर लिया, परंतु आत्मिक शक्ति को भूल गए हैं। आज समय की मांग है कि पुनः आध्यात्मिक शिक्षा को अपनाया जाये।

सम्मेलन में सम्बोधित करते हुए राजयोगिनी दादी जानकी। साथ हैं राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर, प्रो. एम. जगदीश कुमार, ब्र.कु. शुक्ला दीदी व अन्य।

> ★ आध्यात्मिकता के समावेश बिना आज की शिक्षा अधूरी
> ★ शिक्षा में आध्यात्मिकता का समावेश होना ही चाहिए
> ★ सादगी, सच्चाई, सफाई से जीवन में होता चमत्कार
> ★ भगवान से मनुष्य को अपनी छवि के अनुरूप ही बनाया

प्रो. एस.के. कोरी, एग्ज़ीक्युटिव डायरेक्टर कम मेम्बर सेक्रेट्री,कर्नाटक स्टेट हाइयर एज्युकेशन काउंसिल बैगलूरु ने ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा मानव के आध्यात्मिक उन्नति के लिए 'मूल्य एवं आध्यात्मिक शिक्षा कोर्स' चलाए जाने की सराहना करते हुए कहा कि अब तक अन्य विश्वविद्यालय एवं नीतियाँ ऐसा करने में असमर्थ रही हैं। उन्होंने कहा कि शिक्षा बुद्धि के द्वार खोलती है, परंतु आध्यात्मिकता हृदय के द्वार खोलती है। ब्र.कु. शुक्ला बहन, डायरेक्टर, ओ.आर.सी. गुरुग्राम ने कहा कि मूल्य एवं आध्यात्मिक शिक्षा मानव की आत्मिक शक्ति को जागृत कर एक संतुलित जीवन जीने में मदद करेगा। डॉ. मनप्रीत सिंह मान, डायरेक्टर, ए.आई.सी.टी.ई. नई दिल्ली ने कहा कि आज के समय में प्रमुख कमी मानसिक कमज़ोरी है। हमें उस दिशा में कार्य करने की आवश्यकता है।

प्रो. वेद प्रकाश,पूर्व चेयरमैन,यू.जी.सी. नई दिल्ली ने कहा कि मूल्यों को पहचानते हुए उन्हें सर्वप्रथम स्वयं में धारण करना चाहिए तथा विद्यार्थियों के जीवन में भी इसकी धारणा करवानी चाहिए।

डॉ. ब्र.कु. हरीश शुक्ला,राष्ट्रीय संयोजक,शिक्षा प्रभाग ने सभी मेहमानों एवं वक्ताओं का स्वागत किया तथा ब्र.कु. डॉ. पाण्ड्यामणि,अध्यक्ष,मूल्य शिक्षा कार्यक्रम ने आध्यात्मिक शिक्षा के कोर्स के बारे में विस्तार पूर्वक जानकारी दी।

स्वस्थ मन के लिए श्रेष्ठ संकल्पों का करें चयन - शिवानी

देहरादून-सुभाष नगर। आज हमारे जीवन की सबसे बड़ी समस्या यह है कि हम पुरानी बातों या पुरानी मान्यताओं के आधार से सबकुछ तय करते हैं और उससे ही हमें कभी खुशी तो कभी दु:ख होता है। जितना मन बाहरी चीज़ों पर निर्भर होगा उतना कमज़ोर होगा, लेकिन मन यदि आन्तरिक शक्ति पर निर्भर है तो शक्तिशाली होगा। उक्त विचार अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त जीवन प्रबन्धन विशेषज्ञा राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी शिवानी ने 'सम्बन्धों में मधुरता' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि सबका व्यवहार मेरे अनुसार होना सम्भव नहीं है। अगर मैं खुश हूँ, तो दूसरों के कारण, या दु:खी हूँ तो भी दूसरों के ही कारण, तो मैंने अपना रिमोट कन्ट्रोल दूसरों के हाथ में दे दिया है यानि मेरे मन की स्थिति मेरे कन्ट्रोल में नहीं है।

उन्होंने कहा कि हम सभी ने अपने अन्दर प्रोग्रामिंग कर रखी है कि ऐसी वाली सिचुएशन आएगी तो मैं गुस्सा करूंगी, ऐसा व्यक्ति होगा तो गुस्सा नहीं करूंगी, वैसा होगा तो कुछ और। लेकिन चेक करो कि गुस्सा करते समय आपकी एनर्जी का लेवल लो है या हाई है? आप कैसा फील कर रहे होंगे? आपका व्यवहार, आपके वायब्रेशन्स, आपका स्वास्थ्य, आपके सम्बन्ध सब कैसे होंगे? तो हर तरह से घाटा ही घाटा हुआ। मन के पास बहुत सारे विकल्प हैं - चुप रहना, शांति से जवाब देना, खुश रहना, गुस्सा करना, रो देना। मुझे हेल्दी रहना है, इसलिए हेल्दी च्वाइस यूज़ करना शुरू करें।

उन्होंने आगे कहा कि मन को समझाना है कि लोग हमारे अनुसार नहीं चलने वाले हैं, इसलिए नया लाइफ स्टाइल चूज़ करके चलना है, मुझे गुस्सा नहीं करना है। गुस्सा सेहत, खुशी, रिश्तों के लिए हानिकारक है। इस दौरान उन्होंने सभी को राजयोग मेडिटेशन द्वारा गहन शांति की अनुभूति भी कराई।

कार्यक्रम में देहरादून तथा अन्य स्थानों से हजार से अधिक संख्या में लोगों ने भाग लिया। कार्यक्रम के आरंभ में ब्र.कु. शिवानी तथा माननीय पूर्व स्पोर्ट्स मिनिस्टर दिनेश अग्रवाल तथा पार्लियामेन्ट अफेयर मिनिस्टर प्रकाश पन्त का गुलदस्ता भेंटकर व बैज पहनाकर स्वागत किया गया। शहर के अनेक गणमान्य लोगों ने उपस्थित रहकर कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई।

कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी, पूर्व स्पोर्ट्स मिनिस्टर दिनेश अग्रवाल, पार्लियामेंट अफेयर मिनिस्टर प्रकाश पन्त तथा ब्र.कु. मंजू।

शर्तें लागू रहेंगी...!!

मनुष्य के सामने विकल्प हो, तब वो उससे आकर्षित होता है, और ऐसा मानकर चलता है कि उसे अपनी मनपसंद करने की स्वतंत्रता मिल गई है। विकल्प देने वाला बहुत ही चतुर होता है और आकर्षक लगने वाला विकल्प आखिकार व्यक्ति के लिए दुविधा जैसी स्थिति बना देता है।

श्रीकृष्ण बहुत ही चतुर राजनीतिज्ञ थे। दुर्योधन और अर्जुन महाभारत के युद्ध के लिए उनकी मदद मांगने आये, तब उनके समक्ष धर्मसंकट खड़ा हुआ.... परंतु उन्होंने होशियारी पूर्वक कहा कि मैं युद्ध में हथियार धारण नहीं करूंगा। या तो मुझ खाली हाथ वाले को पसंद करे या फिर मेरी अक्षौहिणी सेना को। श्रीकृष्ण दुर्योधन और अर्जुन दोनों का मानस खूब अच्छी तरह समझते थे। अंदर से उन्हें पता था कि दुर्योधन अक्षौहिणी सेना ही मांगेगा, क्योंकि वो मन ही मन गणना करेगा कि अक्षौहिणी सेना में हाथी, घोड़े, रथ के साथ 64 हज़ार योद्धा भी हैं। अक्षौहिणी सेना में 21870 रथ, 21870 हाथी, 109350 भूमि सैनिक और 65168 घोड़े होते हैं। दुर्योधन ललचाया। लेकिन अर्जुन ने श्रीकृष्ण उसके साथ रहें ये विकल्प पसंद किया, क्योंकि उनका मार्गदर्शन ही विजय का राजपथ साबित हो सकता है। ऐसा ही था।

- ब्र. कु. गंगाधर

विकल्प पसंद करते समय मनुष्य की गति और मति आकर्षक सहज और मोहक की ओर जाती है। विकल्प मिले, तब प्रतिस्पर्धी को ऐसा लगता है कि मुझे बहुत खुला मैदान मिल गया है। इसलिए ही विकल्प साधने वाले व्यक्ति को जो कुछ विकल्प पसंद करे, उसका लाभ उसी के पक्ष में रहे। सामने वाला व्यक्ति दुविधा में पड़ जाये और आपको अपने उद्देश्य को साधने का अवसर मिल जाये। यहाँ जर्मनी के शासक बिस्मार्क और तत्कालीन उदार राजनेता और वैज्ञानिक रुडोल्फ का प्रसंग ध्यान में लेने जैसा है। रुडोल्फ स्वभाव से निर्भय थे और बिस्मार्क पर टीका-टिप्पणी बेधड़क करते थे। ऐसी टीका-आलोचना से उत्तेजित हुए बिस्मार्क ने अपना दूत भेजकर वैज्ञानिक, राजचिंतक रुडोल्फ को द्वंद्व युद्ध के लिए चुनौति दी।

रुडोल्फ ऐसे तो हार मानने वाला नहीं था। उसके पास चातुर्य और सूझ दोनों थे। उसने बिस्मार्क को वापिस संदेश भेजा कि आपने द्वंद्वयुद्ध के लिए मुझे चुनौती दी है, इसलिए लड़ने के लिए शस्त्र हथियार की पसंदगी मैं करूंगा, और उसे पसंद करने की मुझे स्वतंत्रता होगी।

बिस्मार्क ने रुडोल्फ की बात मान ली। चुनौती के जवाब में रुडोल्फ ने दो ब्रेड तैयार कराई और बिस्मार्क को कहा, बाहर से ये दोनों ब्रेड रूप रंग और आकार में एक जैसे ही हैं, लेकिन दोनों में से एक ब्रेड विनाशक विशैली है, जबकि दूसरी ब्रेड शुद्ध है। मान्यवर अब निर्णय आपको करना है कि आप कौन सा ब्रेड पसंद करेंगे। जो सैंडविच आप खाये बिना छोड़ देंगे उसका उपयोग मैं करूंगा।

रुडोल्फ अपनी चाल में सफल रहा और सम्राट बिस्मार्क ने रुडोल्फ को संदेश भेजा कि उन्होंने रुडोल्फ के साथ द्वंद्व युद्ध नहीं करने का निर्णय लिया है।

रॉबर्ट ने शक्ति के 48 नियमों को संपादित किया है, स्पर्धा में जीतना मुश्किल नहीं, कठिन तो यह है कि विपरीत या प्रतिकूल संजोग में आत्मविश्वास पर अडिग रहना, योग्य समय में योग्य निर्णय लेने की दृढ़ता रखना। ज़िन्दगी में हम दूसरों को विकल्प के रूप में देते हैं, ऐसा मानकर चलते हैं बाज़ी हमारे हाथ में है। संकल्प करने के बजाय अपने पक्ष में फायदा हो, ऐसा विकल्प पसंद करते हैं। विकल्प, ये बिना विचार किये कूद जाने का क्षेत्र नहीं, बल्कि दृढ़तापूर्वक प्रतिस्पर्धी को हमारे द्वारा दिये हुए विकल्प द्वारा पराजित करने का विषय है। विकल्प देने के बाद स्वयं ही अफसोस व्यक्त करें कि विकल्प देने में मैं धोखा खा गया; तो आपके जैसा महामूर्ख दूसरा कोई नहीं।

परीक्षा हो या नौकरी, मकान खरीदने का निर्णय हो या लगन के सम्बन्ध में निर्णय, विकल्पों का चारो ओर से गहन विचार कर निर्णय लेना चाहिए। बहुत सारी धंधे की बातों में उदार और मोहक आकर्षण बड़े अक्षरों में छाप कर ग्राहकों को आकर्षित करने में आता है, और नीचे छोटे अक्षरों मे लिखा रहता है कि ये शर्तें लागू रहेंगी। ज्यादातर लोग बाह्य आकर्षणों से, वर्णन से लोभित हो जाते हैं। लेकिन शर्तें लागू रहेंगी, ये लिखत पढ़ना छोड़ देते हैं। परिणाम स्वरूप विवाद खड़ा हो जाता है। ''शर्तें लागू रहेंगी'' वाली छटकने की खिड़की की ऑफर देने वाले उपयोग कर कानूनी बाज़ी अपने पक्ष में लाने की कोशिश में ज्यादातर कामयाब हो जाते हैं।

बहुत से वकील साक्ष्य देने वालों को मैं जो कहूँ उसका उत्तर 'हाँ' या 'ना' में दो और उस समय विवादास्पद मुद्दा विषयक विकल्प इस तरह से इज़ात करते हैं कि साक्ष्य देने वाला 'हाँ' या 'ना' का विकल्प पसंद करने में उलझ जाता है।

जो टेंशन फ्री हैं, बाबा उसके सामने हाज़िर हैं

ओम् शान्ति की पढ़ाई बहुत अच्छी है। जब बाबा के नयनों में हम हैं या हमारे नयनों में बाबा है तो क्या होता है? अपने आप याद आता है। यह है सच्चे दिल वाले का पुरुषार्थ कि मैं तुम्हें देखता रहूँ... मुख से न भी कहें तो भी ऑटोमेटिक अपने आप बाबा सामने आ जाता है या हम बाबा के पास पहुँच जाते हैं। दोनों तरफ की खींच है तो सब सहज हो जाता है। तो बाबा कितना मीठा, कितना प्यारा, कितना भोला शिव भगवान है। भोला है पर हमारा भाग्य बनाने में होशियार है। एक मिनट भी और कोई ख्याल में न जावें और कोई चिंतन में न रहें। एक बाबा दूसरा न कोई, बस यह एक भावना हो। 108 की माला में आने के लिये भी कण्डीशन है। तो सदा ही ऐसे रहो किसी के काम आओ। अभी इसमें अभिमान आया तो सारी कमाई चट करेंगे। संगमयुग पर यह पुरुषार्थी जीवन जो है इसमें कोई मेहनत नहीं है। कभी भी कुछ भी हो जाये, थोड़ा भी चेहरे पर उदासी न आये। एक बारी हंसी में बाबा ने कहा जो उदासी में आयेंगे वो दासी बन जायेंगे। जिस घड़ी थोड़ा उदास शक्ल हो तो बाबा के ऐसे शब्द याद करो। कम से कम यहाँ बैठे तो ध्यान रखो कि बाबा तुम्हें मैं देखता रहूँ... तो खुश रहेंगे। बाबा भी कहते बच्चे तुम्हारी ऐसी स्थिति हो जो कैसी भी परिस्थिति चली जाये, तब तो हमारी स्व-स्थिति से सारे विश्व की सेवा बाबा करा सकता है।

भक्तिमार्ग में भगवान को पुकारते थे और अभी वो खुद ही आता है हमें मिलने या फिर हमें ही अपने पास बुला लेता है। तो इस संगमयुग की महिमा बहुत बड़ी है। अपने दिल पर हाथ रखकर देखो कि दिल में दिलाराम बैठा है ना! तो श्रीमत को सिर माथे पर रख करके अपने को ऐसा मज़बूत बनाना है, तो जो भी सीन सामने आवे वो चली जाये, क्योंकि मैं तो बाबा के साथ हूँ ना। रचता और रचना का ज्ञान बहुत अच्छा कीमती है। कोई यहाँ हाज़िर है, कोई वहाँ अपने स्थानों पर है, पर बुद्धियोग यहाँ लटका हुआ है। कोई ऐसे भी होंगे, बैठे यहाँ हैं, पर बुद्धि बाहर है। अभी सच्ची दिल से कोई बतायेगा? दूसरा - आपस में एक दो के लिये भी हमारी शुद्ध भावना होनी चाहिए क्योंकि संगठन की शक्ति बहुत अच्छा उड़ने में मदद करती है।

मैं कौन हूँ, मेरा कौन है? बाबा चला जाये और हम यहाँ रह जायें। जैसे साकार में बाबा ने भासना दी, उससे भी ज़्यादा अव्यक्त हो करके दे रहा है। अभी भी अगर सब 3 मिनट साइलेंस में रहेंगे तो बाबा हाज़िर हो जायेगा। बाबा बहुत अच्छा है, सिर्फ हमको टेन्शन फ्री रहना है, जो टेन्शन फ्री हैं, बाबा उसके सामने हाज़िर है। कोई बात का फिकर नहीं हो, क्योंकि फिकर से फारिग करने वाला सद्गुरू सामने है ना, और वो ऐसी श्रीमत देता है जो सिरमाथे पर रखने से दिल खुश, दिमाग ठण्डा, स्वभाव सरल हो जाता है। इससे एक तो बाबा की डायरेक्ट ताकत मिलती है, दूसरा नॉलेज बड़ी सहज रीति से दिमाग में ऐसी फिट हो जाती है जो यह क्यों हुआ? क्या हुआ? कैसे होगा? इस तरह के संकल्प ही नहीं आते क्योंकि यह काँ काँ करने वाले कौवे का काम है, कौवे काले होते हैं ना। हम क्या हैं, कैसे हैं, जैसे हैं वैसे हैं, बाबा अपना बना करके अपने जैसा बना रहा है। इतना अच्छा बाबा है जो सिखाता है कि आपका एक एक संकल्प भी कैसा हो। यहाँ इस दुनिया से कोई लगाव झुकाव न हो। यह लगाव झुकाव स्वमान में रहने नहीं देता है। स्वमान में रहना हो और सभी को ऐसी दृष्टि से मिलना हो तो बाबा देखता है बच्चों का आपस में कितना सच्चाई और प्रेम है। वायुमण्डल में सच्चाई प्रेम बाबा को अपना बनाने में मदद करता है।

दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

'खुशनसीब वह' जो सदा खुश रहते और खुशियां बांटते

दादी हृदयमोहिनी
अति.मुख्य प्रशासिका

बाबा ने हम सबको कितनी खुशी दी है, सदा इसी खुशी में झूमते रहो। खुशी की अनुभूति में खो जाओ। इस दुनिया में सबसे खुशनसीब हम ही हैं। बाबा ने इतनी खुशी की खुराक दी है जो खाते रहो और खिलाते रहो। खुशी गंवाओ नहीं, बातें तो होंगी, लेकिन बातें खुशी न ले जाएं। खुशी हमारी चीज़ है। सदा नशा रहे कि हम भगवान के बच्चे हैं, साधारण नहीं। अगर कोई पूछे आपका बाप कौन है? तो खुशी से वर्णन करेंगे। चेक करो शुरू से लेकर बाबा ने हमें कितने खज़ाने दिए हैं। यही सिमरण करते रहो। कितना भी बिज़ी रहो लेकिन हमारी खुशी हमारे साथ रहे। भगवान हमारा बाप होगा, यह कभी स्वप्न में भी नहीं सोचा था। अपनी चेकिंग करो कि दिन तो बीता लेकिन किसके साथ रहते हैं? कौन हमारी परवरिश कर रहा है? बहनें या बाबा। भगवान के लिए क्या सोचते और सुनते थे लेकिन वह हमारा हो गया, ये नशा रहे। भगवान हमारा बाप है जो प्रैक्टिकल में हमारी पालना कर रहा है। बाबा हमारा साथी है। बाबा कहने से कितनी खुशी होती है। ऋषि मुनि भी चाहते हैं भगवान हमें दिखायी दे, महसूस हो लेकिन वह हमारा बन गया। जितना बाबा में मेरापन लायेंगे तो खुशी और शक्ति मिलती रहेगी। बस बाबा में खो जाओ। भगवान के साथ रहने वालों का गायन है। बाबा सवेरे-सवेरे उठाता है। हरेक के दिल से निकलता है मेरा बाबा। बाबा के सिवाए हमारा है ही कौन। बाबा ने गैरन्टी की है हमारी आज्ञा पर चलेंगे तो क्या से क्या बना दूँगा। संगम पर साधारण पार्ट है लेकिन खुशी कितनी है और चाहिए ही क्या। भले कामकाज करते हैं लेकिन नशा क्या रहता है भगवान मेरा हो गया। स्वप्न में भी नहीं था कि इतने बड़े बाबा के साथ जाकर रहेंगे। लोग भगवान के लिए क्या-क्या करते हैं लेकिन वह हमारा हो गया। बाबा मेरा है, ऐसे नहीं बहनों का ज़्यादा है पहले मेरा है। अरे, जिसको इतना समय याद करते थे वह हमारा हो गया कितनी खुशी की बात है। अनुभव भी होता है वह मेरा है। सैलवेशन भी बाबा देता है, यज्ञ भी उसने रचा है। हमसे कोई पूछे आपको कौन चला रहा है? भले बहनें निमित्त हैं लेकिन बाबा चला रहा है। जिसे दुनिया पुकार रही है वह हमारा हो गया। हमारे दिल से क्या निकलता है - मेरा बाबा। इसी खुशी और खुमारी में हमारे रात-दिन बीतते हैं। बाबा कौन है? बाबा कहने से सब सामने आ जाता है। ऐसे कभी समझा था कि भगवान के साथ रहेंगे, खायेंगे यह कम थोड़ेही है। जो अपने भाग्य का लाभ उठाते चलते रहते हैं उनकी निशानी सदा खुशनसीब की होगी। जब हम छोटे थे तो इतना नशा था जो कहते थे जो हमारी शक्ल देखेगा खुश हो जायेगा। क्योंकि हम भगवान के घर में रहते हैं। वह हमारा बाप है। बातें तो संगठन में आयेंगी, क्योंकि संगठन में हम भी रहे हैं। सारी दुनिया पड़ी है लेकिन भगवान ने मुझे निमंत्रण देकर बुलाया है, रिवाजी थोड़े हैं। भगवान ने मुझे स्वीकार किया है। दुनिया में क्या लगा पड़ा है और हम मज़े में रहते हैं। बाबा हमारे साथ है। सवेरे भगवान से गुडमार्निंग करते हैं यह अपना भाग्य देख खुशी होती है। दुनिया में कितने कुमार हैं लेकिन बाबा ने हमें अपने घर में रहने का चांस दिया है। थोड़ी खिटपिट तो होती है यह भी पेपर है जिसमें पास होना है। पास होकर कहाँ जायेंगे? ब्रह्माबाबा के साथ सतयुग में। कहाँ थे कहाँ पहुँच गये, इस अपने भाग्य की स्मृति रहती है? हमारे जैसा खुश कोई और हो ही नहीं सकता। हमको बाबा ने ब्रह्माकुमार और ब्रह्माकुमारी बनाया है, बस यही गायन करते रहो। हमारे पर बाबा की नज़र गई। कोई भी बात हो लेकिन शक्ल न बदले क्या करूँ, कैसे करूँ, बाबा मेरे साथ है यह स्मृति में रखो। भगवान के घर में आये हैं, अगर यहाँ खुशी नहीं मिलेगी तो कहाँ मिलेगी! बाबा की पालना में पल रहे हो यह भाग्य कम नहीं। आपके भाग्य को देख और भी खुश होते हैं। दुनिया भगवान के लिए तड़फती है और आप उसके साथ रहते हो। ड्रामा ने और बाबा ने मंज़ूर किया है जो आपको यहाँ रहने का भाग्य मिला। भागवत पढ़कर आँखों में आँसू आते हैं वह आपका ही यादगार है जो भगवान के साथ रहते हो। सब बातें खत्म कर दिल में दिलाराम को बिठा लो। खुशी कभी नहीं गंवाना।

उनकी एक दृष्टि ने ही बदला जीवन

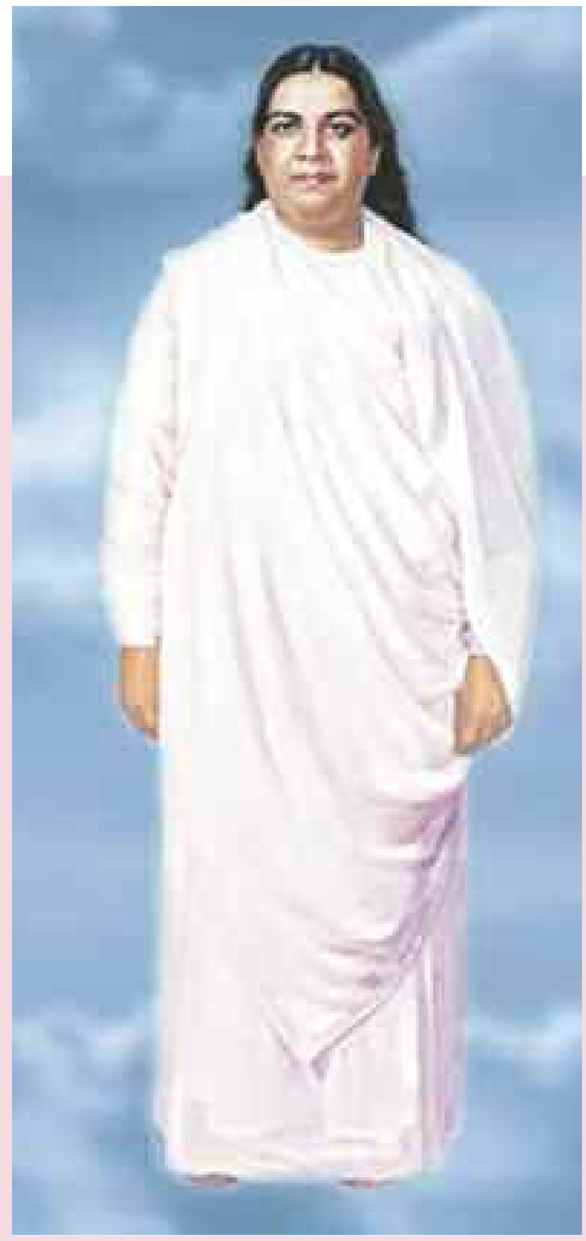
- ब्र.कु. संतोष,सायन,मुम्बई

हर एक के जीवन में भिन्न-भिन्न स्वभाव-संस्कार वाले व्यक्ति सम्बन्ध-सम्पर्क में आते हैं और चले जाते हैं। परंतु कभी-कभी ऐसी दिव्य विभूतियाँ जीवन में आती हैं जो सदा के लिए अपनी अमिट छाप छोड़ जाती हैं। ऐसे ही सन् 1964 में मातेश्वरी जी हमारे जीवन में आयीं और सदा के लिए अपना बना गयीं।

उपरोक्त अनुभव सुनाते हुए मुम्बई, सायन से ब्रह्माकुमारी संतोष बहन कहती हैं कि पहली बार मैंने मम्मा को तब देखा जब वे मुम्बई में सेवा के लिए आई थीं। मम्मा की शीतल और गम्भीर मूर्त को देखते ही ऐसा अनुभव हुआ कि हम साक्षात सरस्वती देवी को देख रहे हैं। मेरा तो यही अनुभव रहा कि मम्मा की एक झलक ने हमारे जीवन के लक्ष्य को ही बदल दिया। ऐसा लगा कि बनना है तो मम्मा के समान बनना है, जीना है तो विश्व सेवा के लिए जीना है। मम्मा के चेहरे की पवित्रता की झलक ने इतना प्रभावित किया जो मैं सुध-बुध भूल गयी। मम्मा के मधुर बोल ने मुझे होश में लाया कि 'संतोष' सिर्फ नाम नहीं परंतु बहुत बड़ा गुण तथा खज़ाना है, जिसे आप परमात्मा द्वारा पा सकती हो। लौकिक माँ ने मेरे शरीर का नाम संतोष रखा परंतु अलौकिक माँ ने मुझ आत्मा को संतुष्टता का वरदान देकर संतुष्टमणि बना दिया।

परम त्यागी और परम तपस्विनी

मम्मा को देखने से ही तपस्या और त्याग की मूर्ति का अनुभव होता था। मम्मा तुरंत दान महापुण्य जमा करने वाली थीं। इसका मिसाल बृजइन्द्रा दादी ने हमें सुनाया था। एक बार हैदराबाद (सिन्ध) में एक ऑफिसर ब्रह्मा बाबा से मिलने आया था, क्योंकि लोगों के मन में गलत धारणायें थीं कि बाबा माताओं-कन्याओं का घर-बार छुड़ाते हैं, जादू करते हैं आदि आदि। तो बाबा उस ऑफिसर को समझा रहे थे कि देखो मैं इन बच्चियों को क्या देता हूँ? ना गहने देता श्रृंगार के लिए, ना अच्छे कपड़े देता हूँ। इनको गहने और कपड़ों से भी ऊँचा श्रृंगार ज्ञान-श्रृंगार मिलता है, जिससे इन्हें आत्मिक सुख मिलता है, जिस कारण ही ये भौतिक सुखों को त्याग कर आत्मिक सुख की ओर भागती हैं। यह वार्तालाप मम्मा और बृजइन्द्रा दादी ने बाहर बगीचे में टहलते हुए सुना। मम्मा, बृजइन्द्रा दादी को कहने लगीं कि देखो, बाबा हमारे लिए क्या कहता है। परंतु हमने तो अब तक ये विनाशी गहने पहने हुए हैं और बृजइन्द्रा दादी को तो बाबा ने लौकिक जीवन में बहुत श्रृंगारा था। मम्मा की यह बात सुनकर बृजइन्द्रा दादी ने कहा कि हमारे इन झूठे गहनों से बाबा के बोल झूठे लगेंगे क्योंकि हमने गहने पहने हैं और बाबा कहते हैं कि ये झूठा श्रृंगार छोड़ सच्चा श्रृंगार करती हैं। अब क्या किया जाये? तो मम्मा ने कहा, चलो हम दोनों ये झूठे गहने उतार देती हैं। तो उन दोनों ने तुरंत ही गहने उतार दिये। उन्हें देखकर सारे यज्ञ-वत्सों ने अपने सब गहनों का स्वयं ही त्याग कर दिया। मतलब यह है कि मम्मा सदैव बाबा के महावाक्यों को साकार करने में नम्बर वन रहीं।



सदा मन्दस्मिते

शिव बाबा हमेशा कहते थे कि बाबा नम्बर वन है, परंतु तुम्हारी माँ तो प्लस वन में गयी। मम्मा के चेहरे पर हमने कभी भी उदासी नहीं देखी, उनका सदैव मुस्कराता हुआ चेहरा था। मम्मा का एक-एक बोल सुख देने वाला था। मम्मा के दृढ़ता भरे बोल सदैव औरों को भी दृढ़ संकल्पधारी बनाते थे। मम्मा की दृष्टि पाते ही कइयों को अशरीरीपन का अनुभव होता था। मम्मा की शीतल गोद जन्म-जन्मान्तर के विकारों की तपत बुझाने वाली थी। अनोखा अनुभव होता था। मम्मा बाबा को फॉलो (अनुसरण) करने में नम्बर वन थीं इसलिए बाबा की सारी दिनचर्या सवेरे से लेकर रात तक कैसे चलती थी – उसको सुनकर फॉलो करती थीं।

मधुबन में मम्मा जब बाबा द्वारा मुरली सुनती थीं तो ऐसा महसूस होता था जैसे कि चातक पक्षी बरसात की एक-एक बूंद को मोती बनाने के लिए इंतज़ार कर रहा है। मम्मा, बाबा के एक-एक महावाक्य को सुनने के लिए तरसा करती थीं और ग्रहण कर उसे तुरंत जीवन में उतार कर ज्ञान का स्वरूप बन जाती थीं। मम्मा की याद आते ही यह आवाज़ दिल से निकलती है –

''जीवन अमर नहीं है प्यारे,
नाम अमर कर जाना।
जग में अनमोल बोल से,
सबका दिल बहलाना।''

मुझे मिली मेरी मम्मा

- ब्र.कु. उमा,धर्मशाला,हि.प्र.

वर्तमान समय दुनिया जगदम्बा को माँ कहकर पुकार रही है, रात भर जागरण कर उसकी प्रार्थना करती है, उस माँ को हमने इन स्थूल आँखों से देखा, जाना, पहचाना, वार्तालाप किया, दृष्टि ली और पालना पायी है। धर्मशाला (हिमाचल प्रदेश) की ब्रह्माकुमारी उमा बहन अपना अनुभव सुनाते हुए कहती हैं कि सन् 1964 में मम्मा से पहली बार मुलाकात हुई, उस समय मेरी आयु 18 वर्ष की थी। हम घर से ज्ञान सुनने के लिए सेंटर पर आते थे। पता चला कि 15 दिन के लिए मम्मा अमृतसर आ रही हैं। मम्मा से जब दृष्टि मिली तब लगा कि मुझ आत्मा के अंदर शक्ति का संचार हो रहा है। मन खुशी में झूमने लगा। मुझे एहसास हुआ कि बिछुड़ी हुई मेरी माँ मुझे मिल गयी। सच में, मम्मा जगत् की भी माँ थी, उनमें बेहद का प्यार, बेहद की दृष्टि थी। उस समय मम्मा ने मुझे बुलाकर कहा, बच्ची सेवा करोगी, तुम सेंटर पर रहोगी? मैं सेंटर पर रहना उस समय पसंद नहीं करती थी। घर से आना-जाना ही ठीक समझती थी, लेकिन मम्मा की इन बातों में इतनी रुहानियत, मिठास और प्यार था कि मैं ना नहीं कह सकी। मैंने कहा, जी मम्मा, आप जैसे कहेंगी वैसे ही करूंगी। उस दिन से मम्मा ने मुझे 15 दिन अपने साथ ही रखा। इन 15 दिनों में मैंने देखा कि मम्मा रोज़ अमृतवेले 2 बजे उठकर बाबा को याद करती थीं। उनके साथ रहकर मैं इस दुनिया को भूल गयी। मुझे खुशियों भरी ज़िन्दगी मिल गयी।

मधुरभाषी मम्मा

मम्मा की वाणी इतनी सरल, मधुर और कशिश वाली होती थी कि सुनकर हमारे विचार ही बदल गये, हमारा जीवन ही बदल गया, उन जैसा बनने की प्रेरणा मिली। मम्मा में परखने की शक्ति और निर्णय करने की शक्ति बहुत तेज़ थी। मम्मा ने हमें परख कर, प्यार देकर समर्पण करा दिया।

मैंने जब मम्मा को देखा तो मुझे दिखायी पड़ा जैसेकि मम्मा सफेद वस्त्रधारी अष्टभुजा वाली हैं। फिर रंगीन वस्त्रों में शेर पर सवार जगदम्बा का रूप दिखायी पड़ा।

फर्श नहीं अर्श निवासिनी

जब भी मम्मा को हम किसी भी समय देखते थे, मम्मा एक योगिनी की तरह ही दिखाई देती थी, जैसे कि देह में रहते भी देह से परे हों।

चलते-फिरते मम्मा हमसे पूछती थीं, ''बच्ची, बाबा को कितना याद करती हो? बाबा से कितना प्यार करती हो?'' इस प्रकार, ज्ञान की लोरी के साथ योग का भी ध्यान खिंचवाती थीं, मम्मा जब दृष्टि देती थीं तो उनकी आँखें इतनी चमकती थीं कि जैसे कि उन आँखों से बाबा देख रहा हो। मम्मा की दृष्टि से उनका सम्पूर्ण स्वरूप दिखायी पड़ता था। मम्मा ऐसे लगती थीं कि वे यहाँ की नहीं हैं, वे ऊपर से आयी हैं। वे देहधारी नहीं लगती थीं, सूक्ष्म शरीरधारी लगती थीं। उनकी दृष्टि में इतनी ताकत थी कि जिसको भी वे देखती थीं उसके विचार ही बदल जाते थे। मम्मा विद्यादायिनी सरस्वती होते हुए भी छोटे-छोटे बच्चों को भी बहुत रिगार्ड देती थीं। सरल अर्थात् निरहंकारी थीं। ऐसी थीं हमारी माँ जगदम्बा सरस्वती।

बुटवल-नेपाल। नेपाल के रक्षामंत्री माननीय बालकृष्ण खांड को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.नारायण।

डहर के बालाजी-जयपुर(राज.)। जागृति युवा मंच के रंगारंग कार्यक्रम के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा शिव संदेश नृत्य की प्रस्तुति के पश्चात् उपस्थित हैं देवस्थान राज्यमंत्री राजकुमार रिणवा, ब्र.कु. शीतल तथा अन्य।

दिल्ली-हरिनगर। वैल्यू एज्युकेशन के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. शुक्ला दीदी, ब्र.कु. सुदरलाल, डॉ. सुरीन्दर,वाइस प्रेसीडेंट,एम.के.ए.एस., डॉ. सुरीन्दर पाल,डेप्युटी डायरेक्टर ऑफ एज्युकेशन, युगल किशोर,ज्वाइंट डायरेक्टर,आई.सी.ए.एल.,डी.डी.आर.रिटायर्ड, डॉ. आर.एस. पांडे, प्रेम कुमार, एन.के. चौधरी,एम.के. जी.,एम.जी.आर.,हेवेल्स इंडिया लि. तथा डॉ. गायत्री।

काठमाण्डु-नेपाल। नेपाल पुलिस के नवनियुक्त चीफ प्रकाश अर्याल को बधाई, शुभकामनाएँ एवं ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राज दीदी, ब्र.कु. किरण तथा अन्य।

नई दिल्ली। ज्ञानचर्चा के पश्चात् देश के वरिष्ठ पत्रकार तथा इंडिया टी.वी. के चेयरमैन एवं एडिटर इन चीफ रजत शर्मा को राजयोगिनी दादी जानकी की ओर से पत्रकारिता में उल्लेखनीय योगदान के लिए मोमेन्टो तथा प्रशस्ति पत्र भेंट करते हुए गॉडलीवुड स्टूडियो के न्यूज़ विभाग के न्यूज़ हेड तथा ब्रह्माकुमारीज़ माउण्ट आबू के जनसम्पर्क अधिकारी ब्र.कु. कोमल तथा दिल्ली के मीडिया प्रभाग के नेशनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. सुशांत।

फर्रूखनगर-हरियाणा। ओ.आर.सी. तथा होण्डा मोटर्स के सहयोग से फर्रूखनगर सेवाकेन्द्र में आयोजित 'नि:शुल्क स्वास्थ्य शिविर' के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. प्रमिला, दिल्ली के सर गंगाराम अस्पताल के इएनटी विशेषज्ञ डॉ. अनिल मोंगरा, स्थानीय पार्षद मिथलेश कुमारी, एस.जी. अस्पताल के इएनटी विशेषज्ञ डॉ. निसर्ग मेहता, बालरोग विशेषज्ञ डॉ. प्रांजल अग्रवाल, डॉ. उमेश रस्तोगी, डॉ. स्नेहा यादव, डॉ. शर्मिला, डॉ. दुर्गेश तथा अन्य।

रादौर-कुरुक्षेत्र। आध्यात्मिक प्रदर्शनी का अवलोकन कराने के पश्चात् ब्लॉक समिति के चेयरमैन शशि दुरेजा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राज बहन। साथ हैं ब्र.कु. राजू तथा अन्य।

टुण्डला। एस.डी.एम. संगमलाल यादव को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विजय बहन तथा ब्र.कु. तनु बहन।

कामेत-इटावा(उ.प्र.)। जिला कारागार में कैदी भाइयों को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् उपस्थित हैं सुपरिन्टेंडेंट उमेश सिंह, ब्र.कु. पंचम सिंह, कैप्टन भैरो सिंह, ब्र.कु. ज्योति तथा अन्य।

गुस्से का असर मन व शारीरिक संरचना पर

गतांक से आगे...

प्रश्न:- जहां हमने गुस्से की बात की थी, उससे हमें महसूस हुआ कि मेरा गुस्सा करना कितना गलत था। जब मैं किसी और को देखती हूँ तो मुझे लगता है कि गुस्सा करने की ज़रूरत ही नहीं थी। दूसरी बात गुस्से में जब हम कुछ ऐसा कह जाते हैं जो हम कहना नहीं चाहते थे। और तीसरी बात की गुस्सा जब आता है तो मैं अपने आपको रोक नहीं पाती हूँ। लेकिन इन सब घटना के पीछे पूरा एक प्रोसेस चलता है, जब तक हम उसके कारणों को नहीं समझेंगे, शायद हम उससे पार नहीं पायेंगे।

उत्तर:- गुस्सा, परेशानी के कारण पहले हमारे मन में आता है फिर वह हमारे व्यवहार में प्रकट होता है। गुस्सा भी अचानक नहीं आता है। जैसे हम देखते हैं कि कार में गियर होता है, पहले वन नम्बर पर, फिर दूसरा, फिर तीसरा, फिर चौथा और फिर पांचवें गियर पर आता है। यह डायरेक्ट पांचवें गियर पर नहीं आता है। पहले न्यूट्रल स्टेज पर होता है, फिर धीरे-धीरे गियर बढ़ता है। उसी प्रकार हमें गुस्सा भी कब दिखाई देता है जब यह पांचवें गियर पर पहुंच जाता है। अगर हमें उसकी जानकारी होती तो जैसे ही यह न्यूट्रल से वन पर पहुंचता तो हमें पता चल जाता कि कहीं कुछ गड़बड़ है, तो हम रुक कर उसे वहीं पर चेक कर लेते तो ये विस्फोट का रूप लेता ही नहीं। सबसे पहले जब हमारे अंदर गुस्सा आना शुरू होता है तो वह चिड़चिड़ाहट के रूप में आता है। हरेक अपने आप से पूछे कि हम गुस्सा करते हैं कि नहीं? लेकिन चिड़चिड़ाहट कब होती है? साधरणत: अगर हम देखें कि यह एक एनर्जी है जब मैं किसी व्यक्ति विशेष से एक बार चिढ़ा, दो बार चिढ़ा, तीसरी जगह कहीं कोई बड़ी बात हो जाती तो ये सारी चिढ़ एक साथ सारा का सारा गुस्से के रूप में बाहर निकल आता है। जब हम सुबह उठते हैं तो उस समय का जो एक-दो घंटा होता है। उस समय में हम अधिकांशत: घर में अशांति का महौल बना देते हैं। जैसे कि बच्चों को उठाना, फिर इनको तैयार कराना, फिर नास्ता कराना, फिर स्कूल भेजना तो इन सब कार्यों में घर का पूरा वातावरण ही अशांति से भर जाता है। इसलिए आप इसका ध्यान रखें कि यह जितना हो सके उतना सुविधानुसार कार्य करें, क्योंकि वो आपके सारे दिन के ऊपर प्रभाव डालता है। यह दिन की शुरुआत है, दिन की शुरुआत अगर हर रोज़ अशांति से होगी तो इसका प्रभाव अगले दिन पर भी पड़ेगा। लेकिन ये हमने एक पैटर्न बना लिया कि बच्चों को उठाना है तो ऐसे ही उठाना है, जल्दी-जल्दी ही तैयार करना है। अब आराम से करना इसका ये मतलब नहीं कि स्पीड कम हो जाती है। लेकिन हम क्या करते हैं कि दोनों चीज़ों को मिक्स कर देते हैं कि गुस्से से करेंगे तो ये जल्दी तैयार हो जायेगा। वास्तव में अगर हमारा मन स्थिर है तो शरीर बहुत आसानी से कार्य करता है। वास्तव में हमें ये नहीं पता होता है कि गुस्सा जब आता है तो उसका असर सिर्फ हमारे मन पर ही नहीं होता है बल्कि मस्तिष्क पर, पूरे शरीर पर, पूरी शारीरिक संरचना पर असर होता। जिसके कारण पल्स रेट, हार्ट बीट, हॉर्मोनल सिक्रेशन, सब कुछ अनियमित हो जाता है। क्या इस परिस्थिति में हम तेज़ी से काम कर पायेंगे?

ब्र. कु. शिवानी

प्रश्न:- मैंने ये महसूस किया है कि अगर रात को ठीक से सोये और आप सुबह छ: बजे उठ गये, मान लो सात बजे बच्चे को जाना है। पौने सात बजे तक बच्चा बिना किसी परेशानी के स्कूल जाने के लिए तैयार हो जाता है।

उत्तर:- आप रात भी ठीक कैसे सोयेंगे! रात आप ठीक से तब सोते हैं जब आपका आज का सारा दिन अच्छा बीतता है। ये एक ऐसी चीज़ है जिसके बारे में हमें अवेयरनेस है कि हम डिस्टर्बेंस क्रियेट करते हैं। और सिर्फ अपने लिए ही नहीं बल्कि दूसरों के लिए भी। अब मान लो सारा दिन के लिए बच्चा पढ़ने जा रहा है तो स्कूल जाने से पहले उसकी मानसिक स्थिति कैसी होनी चाहिए? - क्रमश:

स्वास्थ्य

जल है एक औषधि

ज़्यादातर लोग खाना खाने के तुरंत बाद खूब सारा पानी पीते हैं जो कि आयुर्वेद की दृष्टि से सरासर गलत प्रक्रिया है, इसलिए ध्यान रखें कि जब भी आप खाना खाएं तो उसके तुरंत बाद पेट भरकर पानी बिल्कुल न पिएं, मुँह साफ करने के लिए एक घूंट पानी पी लें और तकरीबन डेढ़ घंटे के बाद आप पानी पीजिए। ऐसा करने से आपके शरीर की जठराग्नि भी बहुत अच्छे से काम करेगी और खाया-पिया आपको अच्छी तरह से अंग लगेगा। कुछ रोचक जानकारियाँ क्या आपको पता हैं? अगर हो सके तो आप इस नियम को भी ज़रूर अपनाएँ।

- खाना खाने से लगभग 40 मिनट पहले पानी पिएँ न कि भोजन शुरू करने के तुरंत पहले और खाना खाने के तुरंत बाद आप एक दो घूंट जो पानी पिएं वह ठंडा नहीं होना चाहिए। वह सामान्य या फिर हल्का गुनगुना हो तो ज़्यादा बेहतर रहेगा।
- अगर सुबह का नाश्ता करने के तुरंत बाद आपको बहुत तेज़ पानी की कमी महसूस हो रही हो उसके लिए अगर संभव हो तो आप संतरे या मौसमी या किसी और फलों के जूस को पी सकते हैं और अगर दोपहर का भोजन करने के बाद आपको प्यास ज़्यादा लग रही है तो खाने के तुरंत बाद आप दही की लस्सी या छाछ भी पी सकते हैं और रात को खाने के तुरंत बाद दूध भी लिया जा सकता है। ऐसा करने से हमारे शरीर में कोई भी नुकसान होने की संभावना नहीं रहती क्योंकि यह भोजन को पचाने में मददगार होते हैं।
- जब भी पानी पिएं तो जिस तरह से हम लोग चाय, कॉफी पीते हैं, एक-एक घूंट कर उसको पिएं, न कि एकदम से एक ही साँस में सारा गिलास खत्म कर दें।
- तांबे का एक पात्र (बर्तन) लीजिए और रात में इसमें पानी भरकर रख दीजिए और सुबह उठकर एक-एक घूंट करके थोड़ा-थोड़ा करके इस पानी को पीजिए। अगर आप तांबे के बर्तन में पानी रखते हैं तो आपको उस पानी को उबालने की ज़रूरत नहीं है क्योंकि उसमें वह सभी गुण आ जाते हैं जो आपको पानी को उबालकर ठंडा करने के बाद मिलते हैं। तांबे के रखे हुए बर्तन का पानी पीने से आपके चेहरे पर भी निखार आता है।

गर्म पानी पीने के बेहतरीन फायदे –

- गरम पानी पीने से शरीर से विषैले तत्व बाहर निकल जाते हैं। सुबह-सुबह खाली पेट एवं रात को खाने के बाद गरम पानी पीने से पाचन संबंधी समस्याएँ समाप्त हो जाती है एवं कब्ज और गैस जैसी समस्याएँ परेशान नहीं करती हैं।
- भूख बढ़ाने के लिए भी एक गिलास पानी बहुत मददगार साबित होता है। एक गिलास गरम पानी में एक नींबू का रस और काली मिर्च एवं स्वादानुसार नमक डालकर पीने से पेट का भारीपन कुछ ही देर में दूर हो जाता है।
- खाली पेट गरम पानी पीने से मूत्र सम्बन्धी रोग समाप्त हो जाते हैं। दिल की जलन कम हो जाती है। वात से उत्पन्न रोगों में गरम पानी पीना अमृत के बराबर फायदेमंद होता है।
- गरम पानी के रोज़ाना सेवन से ब्लड सर्कुलेशन तेज़ होता है। गरम पानी पीने से शरीर का तापमान बढ़ता है और पसीने के माध्यम से शरीर के सारे विषैले पदार्थ बाहर हो जाते हैं। बुखार में प्यास लगने पर रोगी को ठंडे पानी के बजाय गरम पानी पीना चाहिए। इससे लाभ मिलता है।
- अगर शरीर के किसी हिस्से में गैस की वजह से दर्द हो रहा है तो एक गिलास गरम पानी पीने से गैस बाहर निकल जाती है। ज़्यादातर पेट सम्बंधी रोग दूषित पानी की वजह से होते हैं। पानी को गरम करने के बाद ठंडा करके पीने से पेट की ज़्यादातर बीमारियाँ पैदा ही नहीं होती हैं।
- गरम पानी पीने से शरीर में शक्ति का संचार होता है। इससे खाँसी और सर्दी सम्बंधी रोग बहुत जल्दी दूर हो जाते हैं। दमा, हिचकी और खराश आदि रोगों में तले एवं भुने पदार्थों के सेवन के बाद गरम पानी फायदेमंद होता है। सुबह-सुबह खाली पेट एक गिलास गरम पानी में एक नींबू का रस मिलाकर पीने से शरीर को विटामिन सी मिलता है। गरम पानी में एक नींबू का मिश्रण शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र को मज़बूती प्रदान करता है। साथ ही साथ पी.एच. का स्तर भी संतुलित रहता है।
- प्रतिदिन एक गिलास गरम पानी सिर की कोशिकाओं के लिए एक गज़ब के टॉनिक का काम करता है। सिर के स्कैल्प को हाइड्रेट करता है जिससे स्कैल्प सूखने की परेशानी समाप्त हो जाती है। वज़न घटाने में गरम पानी का बहुत योगदान है। खाना खाने के एक घंटे बाद गरम पानी से मेटाबॉलिज़्म बढ़ता है। अगर गरम पानी में थोड़ा नींबू का रस एवं कुछ बूंदे शहद की मिला दी जाए तो इससे बॉडी स्लिम हो जाती है। हमेशा जवान दिखते रहने की चाहत रखने वाले लोगों के लिए गरम पानी एक गज़ब की औषधि के रूप में काम करता है।

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

आज की शिक्षा पद्धति और गुरुकुल परम्परा को ध्यान से देखिए। दोनों में थोड़ा बहुत अंतर नज़र आ रहा है। हमारे हिसाब से तो बहुत बड़ा अंतर है कि पहले बच्चों का ध्यान लगवाया जाता था, उन्हें जागृति दिलाई जाती थी, ना कि सिर्फ उन्हें अल्पकाल का ज्ञान देते थे।

मन अपने उत्तरदायित्वों को निभाने के लिए सौ प्रतिशत सजग है। लेकिन उसे इन बातों का बोध कराने वाला कोई नहीं। सभी स्कूल, कॉलेज में एज्युकेशन तो दिया जा रहा है, लेकिन कोई भी बच्चों के भविष्य के उन पहलुओं को नहीं छू रहा, जिससे वे आगे चलकर कुछ भी सीख सकें। उन्हें अल्पकाल का ज्ञान दिया जा रहा है, ऐसा नहीं है कि वो ज़रूरी नहीं है, लेकिन उससे ज़्यादा बच्चों को जागृति दिलाने की ज़रूरत है मन के स्तर पर। आज पूरे दिन आप टी.वी. देखो, शाम तक माइंड बिल्कुल भी काम नहीं कर रहा। जागृत मन क्या करेगा, जब जिस पर अपने को लगाना चाहेगा, लगा लेगा, जब हटाना चाहेगा हटा लेगा। आज इतनी सारी चीज़ें हम कर रहे हैं, लेकिन

जागृति है? नहीं ना।

अपने आपको आप देखिए कि आप भौतिक शरीर के स्तर पर जागृत हैं? जब आप सुबह उठते हैं, तो शरीर के हर अंग में टॉक्सिन्स होते हैं, आपको आलस्य ने घेर रखा होता है। लेकिन हम यदि शरीर के स्तर पर जागृत होते, तो सबसे पहले पानी पीते, घूंट-घूंट कर, फिर थोड़ी एक्सरसाइज़ करते, उसे थोड़ा एक्टिव करते, ऐसे बीच-बीच में हर पाँच मिनट में एक्सरसाइज़ कर लेते तो शरीर बिल्कुल भी आलसी नहीं होता। वहीं, यदि उसे मन के स्तर पर जगाना है, एक समय में मन दस चीज़ों को सोचता है, लेकिन उसे सिर्फ एक कार्य पर लगाना है, तो उसके लिए कुछ टैक्ट का इस्तेमाल करें, ताकि जो कार्य आप कर रहे हैं, उस समय आप वही कार्य करें। फिर उसे पूरा कर दूसरा कार्य करें। लेकिन लगाना भी और उसे हटाना भी। आज बच्चे किसी एक क्षेत्र में, जैसे संगीत में, क्रिकेट में, जिसका इन्ट्रेस्ट है उसको करते हैं, जिसमें नहीं है, उसको नहीं कर पाते। लेकिन जागृत मन या शक्तिशाली मन किसी भी कार्य को कर सकता है। ये हमारी कमज़ोरी है, हम सब कुछ सीख जायेंगे, यदि हम मन को लगाना और हटाना सीख जायेंगे तो। इस अवेयरनेस से मन की चमत्कारिक शक्ति बड़े स्तर पर कार्य करने लग जायेगी।

भरतपुर-राज.। गुनवती कुन्दनलाल पल्लीवाल जैन पुण्यार्थ प्रयास की ओर से आयोजित गौरव पुरस्कार समारोह में ओ.पी. जैन,अति. जिला कलेक्टर को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. कविता। साथ हैं पं. रामकिशन, ब्र.कु. कमलेश तथा अन्य।

हाथरस-उ.प्र.। व्यसन मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में नवनिर्वाचित विधायक हरीशंकर माहौर को ओमशांति मीडिया पत्रिका तथा ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. सरोज। साथ हैं जिलाधिकारी अविनाश कृष्ण सिंह, ब्र.कु. शान्ता तथा ब्र.कु. मीना।

नवॉशहर-पंजाब। शहीद भगत सिंह नगर के चीफ ज्युडीशियल मजिस्ट्रेट पारीन्दर सिंह को ओमशान्ति मीडिया द्वारा हो रही सेवाओं की जानकारी देने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. पोखर तथा ब्र.कु. राम।

हमारी यात्रा A/C हो...!

- ब्र.कु. शम्भूनाथ

कौन नहीं चाहेगा कि हमारा जीवन प्रसन्नता के साथ बीते! कौन नहीं चाहेगा कि हमारे जीवन की यात्रा खुशियों भरी हो! सभी तो यही चाहेंगे ना कि हमें जीवन की यात्रा में कोई बाधा, कठिनाइयाँ ना हों। ये सब सोचने मात्र से तो नहीं होगा ना! उसके लिए हमें कुछ बातों में सावधानी भी बरतनी होगी।

जैसे गर्मियाँ आते ही मन करता कि हम कहीं ऐसे स्थान पर जायें जहाँ शरीर के अनुकूल ठंडक हो, वातावरण प्रकृति की सुंदरता से परिपूर्ण हो और वहाँ भी ए.सी. कोच में सफर करके पहुँचे। जहाँ हमारी यात्रा आरामदायक व खुशियों से भरपूर हो।

ऐसे ही आज हम देखें तो जैसे ही ख्याल आता कि हम ए.सी. कोच में सफर करें, तो वहाँ दो तीन चीज़ें हमारे मन में ज़रूर आतीं, कि वहाँ कोई बाहर का आदमी अंदर देख नहीं सकता, बाहर की धूल मिट्टी अंदर आ नहीं सकती और फालतू कोई उस कोच में सफर भी नहीं कर सकता, और ना ही भीड़ रहती। तभी तो हम अपने आपको कम्फर्टेबल महसूस करेंगे। ठीक वैसे ही हमारे जीवन की यात्रा में भी कुछ बातों का यदि हम ध्यान रख लें, तो हमारी यात्रा भी सुखदायी और खुशियों भरी हो सकती है। जीवन रूपी यात्रा का ए.सी. जैसे कोच में सफर करने के लिए सबसे पहले ध्यान रखना होगा कि -

पहला, आँखों का रोल - आँख और मुख का रोल बड़ा महत्वपूर्ण है। अगर हम अपनी दिनचर्या को देखते हैं, तो सारे

दिन की दिनचर्या में 90 प्रतिशत चीज़ें जो हम देखते हैं, जिसका हमारी उस दिन की दिनचर्या के किसी भी कारोबार में ज़रूरत ही नहीं होती। ऐसे ही मुख से निकलते बोल 90 प्रतिशत वही बालते हैं जिसका हमारे कारोबार से कोई ताल्लुक ही नहीं होता। यूँ ही हमारी एनर्जी बोल करके और देखते हुए अनावश्यक ही खर्च हो जाती है। परिणामस्वरूप हम अपने आपको असहज महसूस करते हैं।

दूसरा, बुद्धि का रोल - ऐसे ही हमारी बुद्धि का रोल भी है जिसमें हम किसी की बातों का रेस्पॉन्ड करते हैं, जिससे हमारा माथा ही भारी हो जाता है। कारण यह है कि हमने अपनी बुद्धि को साफ और शालीन बनाया ही नहीं होता।

अब हमें जीवन यात्रा को आरामदायक बनाने के लिए कौन सी बातें ध्यान रखनी होंगी? सबसे पहले मन को रिफ्रेश करें, रिचार्ज करें और रिलैक्स रखें। मन को शांति में रखें। कोई भी अनावश्यक व विचारों की उधेड़बुन में अपनी ऊर्जा को व्यर्थ न गवा दें। जब हमें अपने मन को रिचार्ज करने का तौर-तरीका आ जाएगा तो मन हमारे अनुसार ही संकल्पों का निर्माण करेगा जिससे हम कम्फर्ट महसूस करेंगे। उसी के परिणामस्वरूप हमारी बुद्धि में भी ठंडक व हल्कापन रहेगा, भारी नहीं होगी। जिससे हमारी जीवन यात्रा भी प्रसन्नता से भरपूर आगे बढ़ती रहेगी। यात्रा में हर लम्हा खुशियों से भरा और यादगार बनता रहेगा। कभी भी न उलझन होगी न डिस्टर्बेन्स।

यह सब तब ही संभव हो पाएगा जब हम अपनी दिनचर्या को खुशियों से भरपूर और मन को अच्छे और श्रेष्ठ विचारों से पुलकित करेंगे। जिस दिशा में मुझे जाना है उस दिशा के ही विचारों से दिन की शुरुआत करें। जैसे कि ए.सी. कोच में हम सफर करते हैं, तो बाहर की चीज़ अंदर नहीं आती, बाहर का व्यक्ति हमें देख नहीं सकता, ना ही बाहर के वातावरण का प्रभाव अंदर होता, ठीक वैसे ही हमारी मन रूपी खिड़की और बुद्धि रूपी दरवाज़े को उन बातों के लिए बंद करके रखें जो हमारे लिए असहजता की स्थिति पैदा करे और हमें विचलित करे, क्योंकि जो भी चीज़ हिलती है वहाँ शांति और सहजता तो होगी ही नहीं। जो भी ऐसी बातें व्यक्ति व वस्तु व वातावरण जो मुझे प्रभावित करते हैं उससे स्वयं को सदा सेफ रखते हुए अग्रसर रहें, आगे बढ़ते रहें और अपने जीवन से सभी को खुशियाँ लुटाते रहें। क्या आपको नहीं लगता कि यही हमारे जीवन का परम लक्ष्य होना चाहिए!

कूच बेहर-प. बंगाल। बंगलादेश के पूर्व राष्ट्रपति अर्शद अली को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति चिन्ह तथा सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. स्वप्न।

दिल्ली-आर.के. पुरम। बी.एल.कपूर सुपर स्पेशियलिटी मेमोरियल हॉस्पिटल में आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् हॉस्पिटल की चेयरमैन रीता चौधरी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. ज्योति। साथ हैं राजकुमार सैनी,प्रेसीडेंट,आर.डब्ल्यू.ए. सोसायटी व बी.जे.पी. चाणक्यपुरी तथा एन.के. जैन,सेक्रेट्री,बोर्ड ऑफ मैनेजमेंट,बी.एल.कपूर हॉस्पिटल।

रानीखेत-उत्तराखण्ड। 'स्नेह मिलन' कार्यक्रम के शुभ अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए विधायक करन मेहरा, ब्र.कु. मनोरमा तथा अन्य।

फतेहाबाद-हरियाणा। ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र में सिटी वेलफेयर क्लब निफा एवं हरियाणा कला परिषद द्वारा आयोजित 'मातृशक्ति महोत्सव' में हरियाणा वित्त एवं अनुसूचित विभाग की चेयरमैन श्रीमती सुनीता दुगल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सीता, मदन भाई, संस्था अध्यक्ष विनोद अरोड़ा, सुमन बाला, अंजू नारंग तथा अन्य।

गया-बिहार। 'अलविदा डायबिटीज़ शिविर' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुनीता, डॉ. श्रीमंत साहू, डॉ. श्री प्रकाश, डॉ. आर. कुमार, बीपेन्द्र अग्रवाल, विनय भाई तथा अन्य।

गिदड़वाहा-पंजाब। शिरोमणि गुरूद्वारा प्रबंधक कमेटी के पूर्व उपाध्यक्ष जत्थेदार गुरपाल सिंह गोरा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शीला।

पशुपतिनाथ और मछन्दरनाथ

- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

शैवमत के ग्रंथों में परमात्मा शिव को 'पशुपतिनाथ' भी कहा गया है क्योंकि जैसे पालतू पशु रस्सियों से बंधा हुआ रहता है, वैसे ही हरेक आत्मा भी अपने कर्मों रूपी बंधनों, अर्थात् पाशों (रस्सियों) से बंधी हुई है। अन्यथा, जैसे पशु कम बुद्धि वाले होते हैं और अपनी इन्द्रियों के वशीभूत होकर अथवा सहज प्रवृत्तियों के प्रभाव में आकर चलते हैं, वैसे ही प्राय: मनुष्यात्माएं भी इन्द्रियों के वश होकर व्यवहार करती हैं। जब आत्माएं परमपिता शिव को अपना 'नाथ' अथवा मालिक मानकर उसकी शरण में जाती है और उसकी आज्ञाओं का पालन करती है तभी वे अनाथ से सनाथ बनती है। तभी नर पशु से पुरूषोत्तम बनते हैं अथवा दानव से देव पद प्राप्त करते हैं।

परंतु आज कुछ लोग ऐसे भी हैं जो पशुपति शिव को अपना नाथ मानने के बाद भी दूसरों के साथ ऐसा व्यवहार करते हैं जैसे कि वे (पूर्वोक्त तथा उत्तरोक्त) दोनों पशु अथवा अनाथ हों। पाशों से कसा हुआ पशु भी खूंटे से तो बंधा रहता है और उसी के आस-पास थोड़े ही घेरे में अपने स्वभाव-संस्कार से प्रहार करता है, परंतु आवारा पशु तो उधम मचा देता है। इसलिए लोग आवारा बैल से, बेलगाम घोड़े से, मस्त निरंकुश हाथी से, वन के बंदर से, बिना पट्टे वाले कुत्ते से और बिल के बाहर चलते हुए सांप से अधिक डरते हैं। इसी प्रकार, कुछ मनुष्य भी ऐसे होते हैं कि वे जहां-तहां उत्पात मचाते हैं, सीधे-सादे मनुष्यों को डराते हैं और निर्दोषों पर भी लपक कर आते हैं। ऐसे ही मनुष्यों के लिए कहा गया है कि वे पशुओं से भी बदतर हैं। यदि शिव को मानने तथा पहचानने पर भी कुछ लोग ऐसा करते हैं तो वे सनाथ होते हुए भी अनाथ हैं क्योंकि उनका परमात्मा शिव से योग अर्थात् संबंध नहीं है। वे इन्द्रियनाथ नहीं हैं, मछन्दरनाथ हैं।

पशुओं में भी प्रकारान्तर है। सभी पशुओं में एक जैसे गुण-दोष नहीं हैं। हरेक पशु जाति के गुण-दोष भी अलग-अलग ही हैं। कुत्ता मालिक का वफादार तो होता है परंतु उसके बारे में प्राय: यह आक्षेप है कि जब वह गाय को चारा खाते देखता है तो उसे परेशान करता है, वह उसे चारा खाने से खदेड़ता है यद्यपि वह चारा उसके अपने खाने के योग्य पदार्थ नहीं है। अन्यश्च, कुत्ता यदि अपने इलाके में किसी दूसरे कुत्ते को आते देख लेता है तो वह उसका पीछा करके उसे दूर भगा आता है, गोया वह दूसरे कुत्ते को अपने इलाके में खाने-पीने की कमी न भी हो और चाहे वह कुत्ता उसके अपने ही परिवार में नानी या दादी की तरफ से कोई रिश्तेदार भी क्यों न हो। इसी प्रकार सांड भी जब किसी दूसरे सांड को अपने इलाके में आया देख लेता है तब वह अपने माथे और सींग को दूसरे सांड से भिड़ा देता है। तब वह यह भी नहीं देखता कि बाज़ार में बच्चे भी खड़े हैं और बूढ़े भी और कि वहां शीशे-कांच-चीनी के बर्तनों या सामान की दुकान है। सभी लोग भयभीत होकर भागते हैं और यदि कोई लठ लेकर सांड की ओर बढ़ता है तो भी सांड ईर्ष्या, क्रोध, अभिमान और हिंसा के वशीभूत हुआ लठ-मठ कुछ भी नहीं देखता। वह तो मरने-मारने को तैयार होता है और स्वार्थ के वश निर्बुद्धि तथा उन्मत्त हुआ होता है। फिर बंदर का यह हाल है कि चने की ढेरी मिलने पर भी वह दूसरे बंदरों पर बिगड़कर उन्हें दूर भगाता है।

कई मनुष्य भरपूर होने पर भी दूसरों को किसी भी ओर आगे नहीं बढ़ने देते, न उन्हें कोई लाभ होता देख सकते हैं। ईर्ष्या, क्रोध, अभिमान के वशीभूत होकर वे कभी-भी दूसरों को खदेड़ने ही में लगे रहते हैं। इस कलिकाल में मनुष्यों का ऐसा पाशविक व्यवहार मानवता के नाम पर काला धब्बा है।

हम देखते हैं कि कई मनुष्यों की भी वैसी ही प्रवृत्तियां हैं। वे भरपूर होने पर भी दूसरों को किसी भी ओर आगे नहीं बढ़ने देते, न उन्हें कोई लाभ होता देख सकते हैं। ईर्ष्या, क्रोध, अभिमान के वशीभूत होकर वे कभी-भी दूसरों को खदेड़ने ही में लगे रहते हैं। इस कलिकाल में मनुष्यों का ऐसा पाशविक व्यवहार मानवता के नाम पर काला धब्बा है। लालच की भी कोई तो हद होनी चाहिए। मनुष्य तो उनसे भी छीना-झपटी करता है जिसने उसे जन्म दिया हो। औरंगजेब ने शाहजहां बादशाह के साथ क्या किया! उसने अपने भाइयों में से भी हरेक के साथ क्या किया! नादिरशाह ने दिल्ली के चांदनी चौक और उसके आसपास क्या किया!! इंसान मंदिर-मस्जिद, गुरूद्वारे में जाकर तो भगवान को कहता है कि - ''हे प्रभु, आप रहमदिल हैं, मुझ पापी पर भी दया करो।'' परंतु वह दूसरों को फिर भी निर्दयता से मात देते हैं। वे कहते तो यही हैं कि हम भगवान के बच्चे हैं परंतु काम शैतान जैसा करते हैं। वे ऐसा-ऐसा जुल्म करते हैं कि तोबह भी भली। परंतु उन मनुष्यों को आप क्या कहेंगे जो योगी कहलाते हों, परंतु वास्तव में पशुओं की तरह भोगी हों। वे सकारात्मक विचार की बात करते हों परन्तु अत्याचार करते हों। भक्ति-मार्ग के ग्रंथों में भी गाय, ब्राह्मण, निर्धन, नारी और निहत्थे व्यक्ति पर हमला करना, उसे चोट लगाना, दु:ख देना महापाप माना गया है जिसका दंड बहुत बड़ा है। यदि कोई ब्रह्मचारिणी हो, योगिनी हो, सच्चे अर्थों में ब्राह्मिणी हो, उसमें तो पूर्वोक्त गाय, ब्राह्मण, नारी इत्यादि सभी के लक्षण विराजमान होते हैं, तब उन्हें दु:ख देने वाले का क्या हाल होगा! उसके अत्याचार से उनके मन में जो हाय-तोबह की गुप्त आवाज़ उठेगी, वह अग्नि तो भभक कर भस्म कर देगी। जो परमात्मा ही के आश्रय पर हो उसे दु:ख देने की कितनी बड़ी सज़ा होगी। सत्ता के अभिमान से यद्यपि मनुष्य को अभी कुछ भी अपने कर्म गलत दिखाई नहीं देंगे परंतु त्राहि-त्राहि का जो श्वॉस वे नर-नारी लेंगे जिन पर अत्याचार हुआ, वह प्रसिद्ध, प्रतिष्ठा प्राप्त, पदासीन व्यक्ति को एक-न-एक दिन तो प्रभु के कटघरे में खड़ा कर ही देगी। तब कौन बचाएगा। जो व्यक्ति प्रभु-आश्रित व्यक्तियों पर अत्याचार करता है, उसका पागलपन प्रभु का पहला गुप्त डंडा है। ऐ मनुष्य, किसी को मत सता, किसी के आँसू मत बहा, किसी की 'हाय' मत निकलवा क्योंकि इससे तो तिरसठ जन्मों की कुल पीड़ा से भी ज़्यादा पीड़ा भोगनी पड़ती है। विशेष तौर पर जो भगवान के बने हैं, उनके मन को मत दुखा क्योंकि वह पशुपतिनाथ देखता है और तेरा छुटकारा नहीं होगा, तू पशु ही बना रहेगा, पाशों में बुरी तरह बंध जायेगा। इन्द्रियनाथ बनने की बजाए तू मछन्दरनाथ मत बन, माया मछन्दर का खेल मत कर, क्योंकि यह दिल-लगी नहीं है, यह तो जन्म-जन्म का सौदा है।

आज तो पशुओं पर अत्याचार की रोक-थाम के लिए भी कानून बन चुके हैं। यदि उन पर भी कोई अत्याचार करता है तो सरकार उन्हें दण्डित करती है। ऐसी संस्थाएं भी बनी हुई हैं जो पशुओं पर अत्याचार करने वालों पर मुकदमा कर देती है। परंतु दूसरी ओर हम देखते हैं कि कुछ लोगों की जीवन-पद्धति अथवा कार्य-प्रणाली ही ऐसी है कि वे सत्ता, धन, पद, प्रतिष्ठा इत्यादि के नशे में अपने अधीन या कमज़ोर लोगों को दु:ख देना नहीं छोड़ते, परंतु हरेक चीज़ का समय होता है। लगता है कि अब घड़ा लगभग भर चुका है। अब अति के बाद अंत होना ही चाहिए। पशुपतिनाथ मछन्दरनाथों को सद्बुद्धि दें या जैसे भी हो, निपटारा करायें।

आओ अब लगाव मुक्त बनें

- राजयोगी ब्र.कु.सूर्य,माउण्ट आबू

सम्पूर्ण अनासक्त वृत्ति व उपराम वृत्ति हमारी सम्पूर्णता के चिह्न हैं। कल्प की पूर्णता ज्यों-ज्यों समीप आ रही है, स्थिति की सम्पूर्णता का आह्वान करना उतना ही आवश्यक है। ईश्वरीय महावाक्यों में अव्यक्त बापदादा ने हम सभी ब्रह्मा-वत्सों को सम्पूर्णत: लगाव-मुक्त होने के लिए प्रेरित किया है, ताकि लगाव-मुक्त होने की श्रेष्ठ इच्छा हम अपने अंतर्मन में जागृत करें। हमारी यह दृढ़ इच्छा हमारे लिए मुक्ति का मार्ग प्रशस्त करेगी।

जन्म-जन्म हम जिस देह को धारण किये रहे, उस देह रूपी घर से हमारा लगाव हो गया। मनुष्य आत्मा जहां रहती है व जिसके साथ रहती है, जिनकी वह पालना करती है या जिससे पालना पाती है - उनके प्रति उनका लगाव सहज भाव से हो जाता है। देह के सम्बंधों में लगाव हो, चाहे देह से सम्बन्धित अन्य वस्तुओं में - उन सबका कारण दैहिक लगाव ही है।

जहां मेरापन है वहां लगाव है, जिस वस्तु, व्यक्ति, कार्य या स्थान को हम मेरा मानते हैं, उससे हम आसक्त हो जाते हैं। जहां से हमें स्नेह मिलता है, जहां से हमें सहयोग मिलता है, जो हमें सहारा देता है या जो वस्तु हमें प्रिय लगती है, उससे हमारा लगाव हो जाता है और इन सब बातों की संसार में रहते हुए आवश्यकता भी है। हम यह नहीं कह सकते कि हमें किसी का भी स्नेह-सहयोग नहीं चाहिए। हम यह भी नहीं कह सकते कि वस्तु, वैभव या साधनों की हमें कोई आवश्यकता नहीं। परंतु हमें चिंतन करना है कि सब वस्तुओं का उपयोग करते हुए भी हम न्यारे कैसे रहें?

★ नुकसान का ज्ञान

किसी चीज़ का त्याग मनुष्य तब ही करता है, जब वह उससे होने वाली हानियों से परिचित हो। प्रिय चीज़ का त्याग कोई क्यों करेगा। संसार में मोह, लगाव या आसक्ति आम बात है, परंतु साधना के पथिकों के लिए लगाव लगन को कम करने वाला है, यह एक विघ्न है। इसमें मुख्यत: ये हानियां हैं - लगाव मनुष्य को उदास करता है व दु:ख की महसूसता कराता है। क्योंकि जिससे लगाव होता है, हम सदा उसके साथ रहना चाहते हैं, परंतु जब लगाव होता है तो खुशी नष्ट हो जाती है और मनुष्य उदासी के महारोग का शिकार हो जाता है, उसे अकेलेपन की महसूसता आती है और सच्चे प्रियतम परमात्मा से किनारा होने लगता है। यही वह अनुभव है जिसके आधार पर कहा जाता है कि लगाव कई साधकों को अपवित्रता के मार्ग पर भी ले जाता है। यों तो एक माँ का भी बच्चों से लगाव होता है, उसमें अपवित्रता नहीं, परंतु दु:ख की अनुभूति होती है।

★ कर्मातीत बंधनमुक्त स्थिति

लगाव मनुष्य को झुकाता है, दूसरों के अधीन करता है। योगी यदि किसी के अधीन होंगे तो वे ईश्वरीय अधिकार प्राप्त कैसे करेंगे और उन्हें स्वर्ग का अधिकार भी कैसे प्राप्त होगा?

लगाव हमें महान् लक्ष्य को भुला देता है। जन्म-जन्म हम मुक्ति की कामना करते आये और जब मुक्ति का मार्ग मिला तो हम स्वयं को लगाव की रस्सियों में बांध लें तो इसे सद्विवेक नहीं कहेंगे। स्वयं परमशिक्षक भगवान् ने हमें कर्मातीत होने का लक्ष्य दिया है...... कर्मातीत स्थिति बंधनमुक्त स्थिति है जबकि लगाव बंधन पैदा करता है।

★ एक परमात्मा के प्रेम में मग्न

लगाव संकल्प-शक्ति को नष्ट करने वाला है, इससे रूहानियत लोप हो जाती है, बुद्धियोग भटकने लगता है और आत्मा प्यासी की प्यासी ही रह जाती है। इस प्रकार हम सूक्ष्मता से चिंतन करें। हम ईश्वरीय प्राप्तियों के लिए यहां आये हैं। लगाव के वश तो हम जन्म-जन्मांतर रहे, अब तो हम एक परमपिता के प्रेम में मग्न होकर सारे विश्व को सच्चे प्रेम का पाठ पढ़ाये।

★ लगाव कौन-कौन से हैं?

यों तो मुख्य चर्चा देहधारियों के लगाव की ही होती है और यही लगाव सर्वाधिक घातक भी है, क्योंकि उससे स्वयं का भी देहभान बढ़ता है और दूसरे का भी पतन होता है, उससे मुक्त होना तो हमारा प्रथम ध्येय है। देह और देह के सम्बन्धों से लगाव व अलौकिक सम्बन्धों से लगाव के अतिरिक्त अन्य लगाव भी हैं -

– वस्तु, वैभव व साधनों से लगाव भी मनुष्य को इतना अधीन कर लेता है कि उनके बिना जीवन नीरस लगने लगता है और इस प्रकार प्रकृति का मालिक योगी प्रकृति के अधीन हो जाता है।

– लगाव मनुष्य को अपनी इच्छा से भी होता है। मनुष्य सोचता है कि मेरी इच्छा या मेरा संकल्प पूर्ण होना ही चाहिए और इस प्रकार इच्छा एक बंधन बन जाती है व परेशान करने वाली हो जाती है।

मनुष्य का लगाव उनकी प्राप्तियों से भी होता है। होने वाली प्राप्ति व उससे प्राप्त खुशी मनुष्य को बंधन में बांध लेती है। पद, पोज़ीशन, मान-शान से भी मनुष्य को लगाव रहता है। अपनी ड्यूटी में भी मनुष्य आसक्त रहता है, मैं इन्चार्ज हूँ - यह स्मृति उसकी परेशानी का कारण बनी रहती है। स्थान से भी मनुष्य की आसक्ति होती और वह स्थान छोड़ना नहीं चाहता।

★ लगाव-मुक्त कैसे बनें?

पहले ही मनुष्य किसी-न-किसी तरह के लगाव से ग्रस्त है। इसलिए साधना के पथ पर कदम रखने के बाद मनुष्य को अब किसी भी लगाव को अपने मन-मंदिर में प्रविष्ट नहीं होने देना चाहिए। चलते-चलते किसी दूसरे का भी हमसे लगाव हो सकता है, इसमें भी सावधानी की आवश्यकता है, क्योंकि लगाव होने की गति भी अति सूक्ष्म है परंतु इसका अर्थ यह कदापि नहीं कि मनुष्य रूखा बन जाए, वह स्नेह का आदान-प्रदान न करे, वह संगठन में सन्यासी की तरह ही रहे और संगठन से कटा-कटा सा रहे। उसे संगठन में पारिवारिक स्नेह संपन्न रहते हुए भी न्यारा रहने की साधना करनी चाहिए। संगठन से मुक्त होने के लिए निम्न बातों पर ध्यान दें -

★ अमृतवेले स्वयं को ईश्वरीय प्राप्तियों से भरपूर करें

अमृतवेले के महत्व से कौन परिचित नहीं है, परंतु अमृतवेले का संपूर्ण रस किसी विरले को ही प्राप्त होता है। अमृतवेले आनंद की अनुभूति हेतु उठते ही दो बातों का चिंतन करें - एक तो यह चिंतन करें कि मेरे क्या-क्या कर्त्तव्य हैं? विश्व मुझसे क्या-क्या चाहता है? मुझे विश्व को इस समय श्रेष्ठ वायब्रेशन्स देने हैं, मुझसे लाखों आत्मायें शांति की मांग कर रही हैं, इस समय मुझे सबको खुशी प्रदान करनी है। इस प्रकार अपने कर्त्तव्यों की स्मृति से अलबेलापन समाप्त हो जायेगा।

दूसरा चिंतन यह करें कि इस समय बाबा से क्या-क्या ले सकता हूँ - भगवान इस समय भोलेनाथ के रूप में बैठा है, उसे मनाया जा सकता है, उसे रिझाया जा सकता है, उससे अपनी गलतियों को माफ कराया जा सकता है। उससे विजयी बनने का वरदान लिया जा सकता है और सर्व खज़ाने अधिकार के रूप में प्राप्त किये जा सकते हैं, स्वयं को शक्तियों से संपन्न किया जा सकता है, समस्याओं व विघ्नों का हल लिया जा सकता है। इस प्रकार का चिंतन आत्मा को नशे से युक्त करेगा। फिर रूहानी ड्रिल का अभ्यास करें और योग-युक्त हो जाएं। परमपिता से किसी भी सम्बन्ध से रूह-रिहान करके स्वयं को ईश्वरीय प्यार से सम्पन्न करें। सवेरे-सवेरे किया गया प्राप्तियों का अनुभव आत्मा को सारा दिन आनंदित स्थिति में रखेगा और कोई भी लगाव का बंधन आत्मा को बांध नहीं सकेगा क्योंकि आत्मा का प्राप्तियों से खोखला होना ही लगाव का मुख्य कारण है।

दाता की स्मृति रहे

मनुष्य किसी के गुण, - शेष पेज 11 पर...

अजमेर-धोलाभाटा। अंदरकोट दरगाह परिसर में ग्येब पीर बाबा का उर्स शरीफ मनाया गया। इस अवसर पर उपस्थित हैं दरगाह के अंजुमन कमेटी के मेम्बर जनाब सैय्यद मुनव्वर चिस्ती, राजयोगिनी ब्र.कु. योगिनी, वार्ड पार्षद मुख्तियार अहमद, पार्षद मियाँ खान साहब, पार्षद शफीक अहमद साहब, पार्षद शकिर अली साहब, रशीद मंसूरी साहब तथा अन्य।

रायबरेली-उ.प्र.। 'अलविदा डायबिटीज़ शिविर' के दौरान परमात्म स्मृति में सी.एम.एस. डॉ. एन.के. श्रीवास्तव, मेडिकल ऑफिसर डॉ. विपिन गुप्ता, चाइल्ड स्पेशियलिस्ट डॉ. अनिल कुमार, डॉ. गीता कुमार, ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. गार्गी तथा अन्य।

बुढ़लाडा-पंजाब। 'सिकरेट्स ऑफ हैपीनेस थ्रू राजयोगा' कार्यक्रम के दौरान ईश्वरीय स्मृति में आर.एस. कपूर,जेनरल मैनेजर,पंजाब सिंध बैंक, ब्र.कु. सुदेश बहन, ब्र.कु. राजिन्दर बहन, ब्र.कु. रुपिन्दर बहन तथा अन्य।

आस्का-ओडिशा। विक्रम केसरी आरुख,कैबिनेट मिनिस्टर,ओडिशा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रवाती।

मोतिहारी-बिहार। नगर के जिला स्कूल मैदान में आयोजित 'सात दिवसीय राष्ट्रीय कृषि मेला' में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'व्यसन मुक्ति, नारी सशक्तिकरण तथा यौगिक खेती' विषय पर लगाई गई प्रदर्शनी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए कृषि राज्य मंत्री, ब्र.कु. मीना, ब्र.कु. अबिता तथा अन्य।

नवरंगपुर-ओडिशा। अखिल भारतीय अभियान 'बेटी बचाओ सशक्त बनाओ' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए विधायक मनोहर रंधारी, डिस्ट्रिक्ट ब्लॉक चेयरमैन भगवती बत्रा, म्युनिसिपैलिटी चेयरमैन बसंती सौरा, एच.एम. सुप्रिया नायक, समाजसेवी जगन्नाथ महापात्र, ब्र.कु. डॉ. सविता, ब्र.कु. नीलम तथा अन्य।

ददाहू-नाहन(हि.प्र.)। भाजपा महिला मोर्चा की प्रदेशाध्यक्षा इन्दू गोस्वामी को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. रमा व ब्र.कु. दीपा।

सम्बलपुर-ओडिशा। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर एम.एल.सी. की महिला कार्यकर्ताओं के साथ आध्यात्मिक चर्चा करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. दीपा, ब्र.कु. ज्योति तथा ब्र.कु. कविता।

नदवई-राज.। नवरात्रि के अवसर पर चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए किराना मर्चेन्ट एसोसिएशन के अध्यक्ष सुभाष जिन्दल, ब्र.कु. बबिता, ब्र.कु. कमलेश, ब्र.कु. संतोष तथा अन्य।

बरेली-उ.प्र.। 'राजयोग द्वारा खुशनुमा जीवन' कार्यक्रम में मंचासीन हैं महेश चन्द्र शर्मा,अध्यक्ष,गोल्डन ग्रीन एसोसिएशन, डॉ. लाल मोर्या,रजिस्ट्रार, एम.जे.पी. रोहिलखण्ड युनिवर्सिटी, के.पी. गुप्ता,डिप्युटी डायरेक्टर,फायर ऑफिस, ब्र.कु. मनोरमा तथा सम्बोधित करते हुए घनश्याम खण्डेलवाल, फाउण्डर चेयरमैन,बी.एस. एंग्लो ऑयल लिमिटेड।

फैज़ाबाद-उ.प्र.। आध्यात्मिक कार्यक्रम में वरिपल दास नानवानी, मेवलदास केशवानी, अशोक मन्धान तथा सभी मुखियाजनों को सम्मानित करते हुए ब्र.कु. शशि।

मोहाली-पंजाब। विश्व स्वास्थ्य दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए डॉ. प्रियदर्शी रंजन,डायरेक्टर,किडनी ट्रान्सप्लांट फोर्टिस, ब्र.कु. प्रेमलता, डॉ. ब्र.कु. रमा तथा डॉ. मुकेश गाबा,साइको थैरेपिस्ट।

हज़ारों सूर्यों के समान प्रकाशवान किंतु चन्द्रमा समान शीतल भी

गतांक से आगे...

ग्यारहवें अध्याय के पहले श्लोक से लेकर आठवें श्लोक तक विश्व रूप दर्शन के लिए अर्जुन द्वारा निवेदन के बाद दिव्य चक्षु की प्राप्ति होती है। नौवें श्लोक से बाइसवें श्लोक तक विश्व स्वरूप का विवरण और महिमा बतायी गई है। तेइसवें श्लोक से लेकर पच्चीसवें श्लोक तक अर्जुन की व्याकुल मनोदशा दर्शायी गयी है। पच्चीसवें श्लोक से चौतीसवें श्लोक तक महाकाल स्वरूप और निमित्त भाव के साथ युद्ध करने की प्रेरणा दी गई है। पैंतीसवें श्लोक से लेकर पैंतालिसवें श्लोक तक अर्जुन का समर्पण भाव और क्षमा याचना का वर्णन है। पैंतालिसवें श्लोक से पचपनवें श्लोक तक अनन्य भाव के बिना प्राप्ति नहीं हो सकती है, इस बात को और ज़्यादा स्पष्ट किया गया है। फिर अर्जुन ने कहा कि आपने जो परम गोपनीय आध्यात्मिक ज्ञान सुनाया, उससे मेरा अज्ञान और मोह नष्ट हो गया है। इसलिए यदि आप मानते हो कि मेरे द्वारा आपका वह रूप देखा जाना संभव है तो हे योगेश्वर, आप अपने अविनाशी स्वरूप का दर्शन कराइए। भावार्थ यह है कि हमें इस बात का स्मरण कराता है कि किस प्रकार भगवान अपने भक्तों के हृदय में स्थित उनके अज्ञान अंधकार को नष्ट कर देते हैं और उन्हें दिव्य चक्षु प्रदान कर समर्थ बनाते हैं। अर्थात् सूक्ष्म विषय को ग्रहण करने की बौद्धिक क्षमता प्रदान करते हैं। जितना व्यक्ति का अनन्य भाव होता है। उतना परमात्मा द्वारा वह दिव्य चक्षु प्राप्त करते हैं, जिससे सूक्ष्म विषयों को ग्रहण करने की बौद्धिक क्षमता मिलती है।

इस तरह से अब संजय बताता है कि अर्जुन ने क्या देखा? संजय ने अपने दिव्य चक्षु से देखा, क्योंकि दिव्य चक्षु का वरदान संजय को भी प्राप्त था। उसने उस दिव्य स्वरूप का वर्णन किया कि आकाश में एक साथ हज़ारों सूर्य उदय होने से जितना प्रकाश होता है वो उस परमात्मा के प्रकाश के सदृश्य है। इतना असीम प्रकाश था और आश्चर्यचकित हर्षित रोमों वाला धनंजय परमात्मा को सिर झुकाकर हाथ जोड़कर के प्रणाम करता है। ये दिव्य स्वरूप जो कहा सभी प्रकाशों में तेजस्वी सूर्य के समान है, लेकिन वो तेज चुभने वाला नहीं, नक्षत्रों में चंद्रमा के समान। इस प्रकार से भगवान ने अपने इक्कीस श्रेणी के सौंदर्य का वर्णन किया। जिसमें सर्वोच्च स्थिति को प्रकट किया वो स्वरूप संजय भी अपनी दृष्टि से देखता है कि कैसे अर्जुन झुक जाता है और प्रणाम करता है उस दिव्य स्वरूप को।

-ब्र.कु. उषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

उसके बाद कमल आसन पर ब्रह्मा जी एवं शंकर को देख रहे हैं। अब ये विराट रूप किसका है? परमात्मा का नहीं है। ये श्रीकृष्ण का है। जिस तन में उन्होंने अवतरण किया था व जिस तन को माध्यम बनाया था- ये गीता का ज्ञान सुनाने के लिए, उसके भी स्वरूप का दर्शन कराता है कि परमात्मा कौन और ये कौन है? श्रीकृष्ण कौन है और वो कौन है? सारे देवताओं, कमल आसन पर ब्रह्मा जी एवं शंकर को देख रहे हैं। परमात्मा आदि, मध्य, अंत रहित अनंत सामर्थ्य से युक्त हैं, जबकि श्रीकृष्ण ने सृष्टि के आदि-मध्य-अंत में समय प्रति समय विभिन्न स्वरूप से जन्म लिया है। अनंत सामर्थ्य युक्त स्वरूप में जन्म लिया। शंख, चक्र, गदा, पद्मयुक्त, प्रकाशमान तेज पुंज स्वरूप को वो अपनी बुद्धि से ग्रहण नहीं कर पा रहा है। परमात्मा इस जगत के परम आश्रय, शाश्वत् धर्म के रक्षक हैं। जबकि श्रीकृष्ण समय प्रति समय पुन: इस संसार में विभिन्न कार्य अर्थ जन्म लेता है, लेकिन वो परमात्मा नहीं है। इसलिये परमात्मा के दिव्य स्वरूप का साक्षात्कार पहले कराया कि वो असीम स्वरूप कौन सा है। भगवान को कहते ही हैं करनकरावनहार। वो किसके द्वारा कार्य कराता है? वो ब्रह्मा, विष्णु और महेश के द्वारा यह कार्य कराते हैं, जो कि आदि, मध्य, अंत तीनों समय में अपने अनंत सामर्थ्य से युक्त होते हैं। भगवान अर्थात् उसी का नाम है परमात्मा जो ये तीनों को भी इतना सामर्थ्य प्रदान करते हैं। सामर्थ्य प्रदान करते हुए वे संसार में अपने स्वरूप को विशेष रूप से रचकर के, इस संसार में शाश्वत् धर्म की रक्षा करने हेतु, ऐसे दिव्य स्वरूप में आते हैं। लेकिन मनुष्य उन्हें पहचान नहीं पाता है।

- क्रमश:

ख्यालों के आईने में...

खुशी उनको नहीं मिलती जो अपनी शर्तों पर ज़िन्दगी जिया करते हैं। खुशी उनको मिलती है जो दूसरों की खुशी के लिए अपनी शर्तें बदल लिया करते हैं।।

आप यह नहीं कह सकते, कि आपके पास समय नहीं है। क्योंकि आपको भी दिन में उतना ही समय (24 घण्टा) मिलता है जितना समय महान एवं सफल लोगों को मिलता है।।

उदयपुर-राज.। खेल प्रभाग द्वारा आयोजित 'माइंड पॉवर' विषयक कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में कर्नल बी.सी. सती,उदयपुर आर्मी स्टेशन, डॉ. हिमांशु राजोरा,जूडो कराटे कोच, ब्र.कु. रीटा, ब्र.कु. जगबीर,माउण्ट आबू, विनोद साहू,सेक्रेट्री,पॉवर लिफ्टिंग, दिलीप भंडारी,क्रिकेट कोच, रमेश महेश्वरी,बैडमिंटन कोच तथा अन्य।

फरीदाबाद। पुलिस कमिश्नरेट के कॉन्फ्रेन्स रूम में पुलिस कर्मियों को 'स्ट्रेस मैनेजमेंट' के बारे में बताते हुए ब्र. कु. पूनम। सभा में उपस्थित हैं ए.सी.पी. राजेश चेची तथा पुलिसकर्मी।

दिल्ली-दिलशाद गार्डन। गुरू तेग बहादुर हॉस्पिटल के दिव्य जीवन योगा केन्द्र में नर्सिंग स्टाफ के लिए 'स्नेह मिलन' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में डी.एन.एस. रमा श्रीवास्तव, बिमला सिंह, ब्र.कु. नीता तथा अन्य।

कथा सरिता

सावधानी से अनुमति

एक घने जंगल में एक इच्छापूर्ति वृक्ष था, उसके नीचे बैठ कर कोई भी इच्छा करने से वह तुरंत पूरी हो जाती थी। यह बात बहुत कम लोग जानते थे। एक बार संयोग से एक थका हुआ व्यापारी उस वृक्ष के नीचे आराम करने के लिए बैठ गया और उसे नींद लग गई। जागते ही उसे बहुत भूख लगी, उसने आस पास देखकर सोचा कि काश कुछ खाने को मिल जाए। तत्काल स्वादिष्ट पकवानों से भरी थाली हवा में तैरती हुई उसके सामने आ गई।

व्यापारी ने भरपेट खाना खाया और भूख शांत होने के बाद सोचने लगा कि काश कुछ पीने को मिल जाए। तत्काल उसके सामने हवा में तैरते हुए अनेक शरबत आ गए। शरबत पीने के बाद वह आराम से बैठ कर सोचने लगा कि आज तक ऐसा हुआ नहीं... जो सोचा वह मिल जाता है। ज़रूर पेड़ पर कोई भूत रहता है जो मुझे खिला पिला कर बाद में मुझे खा लेगा। ऐसा सोचते ही तत्काल उसके सामने एक भूत आया और उसे खा गया। इस प्रसंग से हम यह सीख सकते हैं कि हमारा मस्तिष्क ही इच्छापूर्ति वृक्ष है। हम जिस चीज़ की प्रबल कामना करेंगे वह हमको अवश्य मिलेगी। अधिकांश लोगों को जीवन में बुरी चीज़ें इसलिए मिलती हैं क्योंकि वे बुरी चीज़ों की ही कामना करते हैं। इंसान ज़्यादातर समय सोचता है कि कहीं बारिश में भीगने से मैं बीमार न हो जाऊँ और वह बीमार हो जाता है। इंसान सोचता है कि मेरी किस्मत ही खराब है और उसकी किस्मत सचमुच खराब हो जाती है। इस तरह हम देखेंगे कि हमारा अवचेतन मन इच्छापूर्ति वृक्ष की तरह हमारी इच्छाओं को ईमानदारी से पूर्ण करता है।

इसलिए हमको अपने मस्तिष्क में विचारों को सावधानी से प्रवेश करने की अनुमति देनी चाहिए। यदि गलत विचार अंदर आ जाएंगे तो गलत परिणाम मिलेंगे। विचारों पर काबू रखना ही अपने जीवन पर काबू करने का रहस्य है। हमारे विचारों से ही हमारा जीवन या तो स्वर्ग बनता है या नर्क। विचार जादूगर की तरह होते हैं, जिन्हें बदलकर हम अपना जीवन बदल सकते हैं। इसलिये सदा सकारात्मक सोच रखें। यदि हम अच्छा सोचने लगते हैं तो पूरी कायनात हमें और अच्छा देने में लग जाती है।

सौ बार सोच लें

एक सन्त प्रात: काल भ्रमण हेतु समुद्र के तट पर पहुँचे... समुद्र के तट पर उन्होंने एक पुरुष को देखा जो एक स्त्री की गोद में सर रख कर सोया हुआ था। पास में शराब की खाली बोतल पड़ी हुई थी। सन्त बहुत दु:खी हुए। उन्होंने विचार किया कि ये मनुष्य कितना तामसिक और विलासी है, जो प्रात:काल शराब सेवन करके स्त्री की गोद में सर रख कर प्रेमालाप कर रहा है।

थोड़ी देर बाद समुद्र से बचाओ बचाओ की आवाज़ आई, सन्त ने देखा कि एक मनुष्य समुद्र में डूब रहा है, मगर स्वयं तैरना नहीं आने के कारण सन्त देखते रहने के अलावा कुछ नहीं कर सकते थे। स्त्री की गोद में सर रख कर सोया हुआ व्यक्ति उठा और डूबने वाले को बचाने हेतु पानी में कूद गया। थोड़ी देर में उसने डूबने वाले को बचा लिया और किनारे ले आया। सन्त विचार में पड़ गए कि इस व्यक्ति को बुरा कहें या भला। वो उसके पास गए और बोले भाई तुम कौन हो, और यहाँ क्या कर रहे हो...?

उस व्यक्ति ने उत्तर दिया, मैं एक मछुआरा हूँ, मछली मारने का काम करता हूँ। आज कई दिनों बाद समुद्र से मछली पकड़ कर प्रात: जल्दी यहाँ लौटा हूँ। मेरी माँ मुझे लेने के लिए आई थी और साथ में (घर में कोई दूसरा बर्तन नहीं होने पर) इस मदिरा की बोतल में पानी ले आई। कई दिनों की यात्रा से मैं थका हुआ था, और भोर के सुहावने वातावरण में ये पानी पीकर थकान कम करने के लिए माँ की गोद में सर रख कर ऐसे ही सो गया। सन्त की आँखों में आँसू आ गए कि मैं कैसा पातक मनुष्य हूँ, जो देखा उसके बारे में मैंने गलत विचार किया। जबकि वास्तविकता अलग थी। कोई भी बात जो हम देखते हैं, हमेशा जैसी दिखती है वैसी नहीं होती है, उसका एक दूसरा पहलू भी हो सकता है। इसलिए किसी के प्रति कोई निर्णय लेने से पहले सौ बार सोचें और तब फैसला करें।

सच्ची परीक्षा की घड़ी

समय के पाबंद और घड़ी की सुई के साथ चलने वाले लालबहादुर शास्त्री तब रेलमंत्री थे। वे सरदार नगर में हो रहे एक सम्मेलन में जा रहे थे। मार्ग में एक गाँव पड़ता था। उस गाँव से जब वे गुजर रहे थे तो कुछ ग्रामीणों ने उनकी कार रोक ली। पूछा गया–''क्या बात है?'' तो ग्रामीणों ने कहा –''एक गरीब किसान की औरत की प्रसूति का समय निकट है। कोई वाहन मिल नहीं रहा है और उसे पास के शहर भिजवाना है। यदि आप इस गाड़ी में ले जाने दें तो अच्छा है।'' '' नहीं यह गाड़ी एक सरकारी काम से सरदार नगर जा रही है।''– शास्त्री जी के ही किसी सहयात्री ने तत्काल उत्तर दिया। ग्रामीण ने अनुनय करते हुए कहा–''जी उसे भी सरदार नगर ही ले जाना है।''

बात को अनसुनी करते हुए सहयात्री अधिकारियों ने गाड़ी चलाने को कहा, लेकिन शास्त्री जी तुरंत ही गाड़ी से नीचे उतर पड़े और बोले–''ले आओ उस बहन को। हम अपनी गाड़ी से उसे चिकित्सालय पहुँचा देंगे।'' इस पर उन के साथी बोले–''मंत्री जी! इन लोगों को उस महिला को घर से लाने में समय लग सकता है, संभव है हमारा सम्मेलन समय पर शुरू न हो पाए।'' उत्तर में शास्त्री जी बोले –'' उस बहन को चिकित्सालय ले जाना, उस सम्मेलन से ज़्यादा महत्वपूर्ण है। हम एक जनसेवक कहलाते हुए भी ऐसे नाजुक मौके पर अपनी ज़िम्मेदारी से मुकर जाएँ तो इससे बड़ी आत्म-प्रवंचना और क्या होगी?'' फिर शास्त्री जी ने उस स्त्री को चिकित्सालय पहुँचा दिया। विषम परिस्थितियों में महापुरूषों के व्यक्तित्व की सच्ची परीक्षा होती है।

एक चीज़ जो उसने नहीं दी

एक बार एक अजनबी किसी के घर गया। वह अंदर गया और मेहमान कक्ष में बैठ गया। वह खाली हाथ आया था तो उसने सोचा कि कुछ उपहार देना अच्छा रहेगा। तो उसने वहा टंगी एक पेन्टिंग उतारी और जब घर का मालिक आया, उसने पेन्टिंग देते हुए कहा, यह मैं आपके लिए लाया हूँ। घर का मालिक, जिसे पता था कि यह मेरी चीज़ मुझे ही भेंट दे रहा है, सन्न रह गया !!!!!

अब आप ही बताएं कि क्या वह भेंट पाकर, जो कि पहले से ही उसका है, उस आदमी को खुश होना चाहिए ?? मेरे ख्याल से नहीं....लेकिन यही चीज़ हम भगवान के साथ भी करते हैं। हम उन्हें रुपया, पैसा चढ़ाते हैं और हर चीज़ जो उनकी ही बनाई है, उन्हें भेंट करते है! लेकिन मन में भाव रखते हैं कि ये चीज़ मैं भगवान को दे रहा हूँ! और सोचते हैं कि ईश्वर खुश हो जाएंगे! मूर्ख हैं हम। हम यह नहीं समझते कि उनको इन सब चीज़ों की ज़रूरत नहीं। अगर आप सच में उन्हें कुछ देना चाहते हैं तो अपनी श्रद्धा दीजिए, उन्हें अपने हर एक श्वास में याद कीजिये और विश्वास मानिए प्रभु ज़रूर खुश होगा।

अजब हैरान हूँ भगवान तुझे कैसे रिझाऊं मैं; कोई वस्तु नहीं ऐसी जिसे तुझ पर चढाऊं मैं। भगवान ने जवाब दिया : संसार की हर वस्तु तुझे मैंने दी है। तेरे पास अपनी चीज़ सिर्फ तेरा अहंकार है, जो मैंने नहीं दिया। उसी को तू मेरे अर्पण कर दे। तेरा जीवन सफल हो जाएगा।

मऊ-उ.प्र.। पूर्व मुख्यमंत्री माननीय अखिलेश यादव को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विमला। साथ हैं ब्र.कु. आरती तथा ब्र.कु. धीरेन्द्र।

दिल्ली-मजलिस पार्क। गुरूद्वारा सिख प्रबन्धक कमेटी इन्द्रानगर के अध्यक्ष सरदार बेअन्त सिंह ब्र.कु. राजकुमारी को पटका पहनाकर सम्मानित करते हुए।

सम्बलपुर-ओडिशा। 'परमात्म ज्ञान द्वारा स्व-सशक्तिकरण' कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त करते हुए ब्र.कु. पार्वती। मंचासीन हैं आर.पी. सिंह,जेनरल मैनेजर,एच.आर.,हिन्डाल्को, ब्र.कु. सुशीला, ब्र.कु. ज्योति तथा ब्र.कु. दीपा।

अलीगढ़-उ.प्र.। मुलाकात के दौरान मण्डलायुक्त सुभाष चन्द्र शर्मा को ओमशांति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. हेमा तथा ब्र.कु. सुमन।

दिल्ली-लोधी रोड। अंध विद्यालय में ऑयल इंडिया लि. द्वारा प्रायोजित 'सकारात्मक सोच की शक्ति' विषयक संगोष्ठी कराने के पश्चात् समूह चित्र में श्रीमंती रूपांजलि,प्रबंधक, ब्र.कु. पीयूष, ब्र.कु. गिरिजा तथा प्रतिभागी।

वांसवाड़ा-राज.। प्रोग्रेस संस्थान द्वारा आयोजित कार्यक्रम में शाश्वत यौगिक खेती के बारे में प्रशिक्षण देने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. रीटा तथा ब्र.कु. सरोज। साथ हैं प्रोग्रेस संस्थान के डायरेक्टर अजय पाण्डे, ट्रेनिंग मास्टर दिलीप कुमार चौहान तथा प्रतिभागी।

जीवन ही योग है

यौगिक क्रिया या योग की मनोदशा आज कुछ ऐसी है, कि हर कोई कहीं न कहीं, इन क्रियाओं से जीवन के कुछ पहलुओं को साधने का प्रयास बखूबी कर रहा है। चाहे वो शारीरिक योग हो, या कोई क्रिया, मानसिकता ठीक होने के लिए ही है। लेकिन क्या कुछ करें कि जीवन में योग नहीं, बल्कि जीवन ही योग बन जाए।

ब्र.कु. अनुज,दिल्ली

ऐसा नहीं है कि आप सभी योग नहीं करते, करते हैं, लेकिन जागृति

या यूँ कहें कि अवेयरनेस नहीं है। योग को सामान्य भाषा में जोड़ या जुड़ाव कहते हैं, वो कहीं न कहीं, किसी न किसी से तो है ही, चाहे वो अपना घर हो, अपना परिवार हो, रिश्तेदार हों या अपनी कोई भी बहुमूल्य चीज़, जिससे आप गहराई से जुड़े हैं, वो योग ही तो है। लेकिन इस जुड़ाव में कष्ट है, तकलीफ है, अगर वो चीज़ ना रहे, या टूट जाये तो। इसे हम फिज़िकल, या वस्तुओं या ऑब्जेक्ट से गहरा जुड़ाव अर्थात् अटैचमेंट कह सकते हैं। जिसके टूटने या खोने का डर लगे, वो योग तो दु:खदाई हो गया। आज मनुष्य थोड़ा जागा, तो उसने शारीरिक क्रिया, आसन, प्राणायाम आदि करना शुरु किया। शरीर पर फोकस होकर प्रक्रिया को फॉलो कर रहा है। इससे उसका शरीर के प्रति और मोह बढ़ गया। अगर कोई और इस पराकाष्ठा से निकला और कोई ध्यान विधि सीखी, तो वो भी कुछ पाने के लिए, ना कि देने के लिए, तो फिर आखिर जुड़ाव हो गया। तो योग को लोगों ने यहीं तक सीमित कर दिया। जीवन की हर प्रक्रिया यहीं से गुज़रती है। कहना यह है कि कर्म की कुशलता का नाम योग है। अगर हम एक्सीलेंस पर कार्य करें तो, कर्म भी और योग भी। लेकिन आज कर्म को करते, और उसके परिणाम को देखकर दु:खी व सुखी हैं। होना भी चाहिए, लेकिन यदि उसमें समर्पण भाव, अर्थात् यह कर्म मैं शरीर को चलाने अर्थ करता हूँ, तो उसमें जुड़ाव नहीं होता, और कर्म भी, कर्मेन्द्रियों से परे हो जाता है। यही परमात्मा हमें सिखाते हैं कि योग करो, अर्थात् देह सहित, देह के सम्बंधों को भूलो, तो कर्म में अलौकिकता और दिव्यता आयेगी। नहीं तो हर कर्म के परिणाम के बारे में सोचकर मन दु:खी होता रहेगा। बस जीवन का यही एक अभ्यास हमें बढ़ाता है, और है बहुत ही सरल। करना क्या है, अपने को, अपने अस्तित्व को पहचान, इन सीमित दायरों से खुश नहीं कर लेना है। यह कार्य सिर्फ निमित्त, या आजीविका हेतु है, फिर अलग। फिर देखिए चमत्कार, हल्केपन का, न्यारेपन का। तब जीवन आपका सहज, सरल हो जायेगा।

उपलब्ध पुस्तकें

मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न:- डर के कारण मेरी स्मरण शक्ति क्षीण होती जा रही है, मुझे कुछ भी याद नहीं रहता, जो भी याद करते हैं वह भी भूल जाते हैं ,इसके लिए हम क्या अभ्यास करें?

उत्तर:- आपको सबसे पहले अपने मन का भय निकालना है, क्यूंकि आप टेंशन में रहेंगे तो आपकी बौद्धिक क्षमता क्षीण होती जायेगी। सवेरे आप उठते ही सात बार याद करना, मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और मैं स्व राज्याधिकारी हूँ। मेरी स्मरण शक्ति तीव्र है, मैं मन-बुद्धि की मालिक हूँ। अपने मन-बुद्धि से कहना कि हे मेरे मन, अब तुम शांत हो जाओ, हे मेरी बुद्धि अब स्थिर हो जाओ। आज जो भी पुस्तक मैं पढ़ूं उसे तुम साथ-साथ ग्रहण कर लेना। यह अभ्यास दिन में तीन बार अवश्य करें। टी.वी., मोबाइल, इंटरनेट इन सबसे दूर रहें। ऐसा करने से आपकी स्मरण शक्ति तीव्र हो जायेगी।

प्रश्न:- पुरुषार्थ करने वालों का पुरुषार्थ कैसे तेज़ हो?

उत्तर:- यह सच है कि सभी को तीव्र पुरुषाथ की उमंग तो नहीं होती। जिन्हें होती है, उन्हें पुरुषार्थ का स्वयं ही प्लान बनाना चाहिए। स्वयं की उन्नति का स्वयं ही छोटा सा चार्ट बनायें। यदि आप व्यस्त हैं परन्तु पुरुषार्थ करना चाहते हैं तो एक हफ्ते का एक प्वाइन्ट का चार्ट बनायें या तीन प्वाइन्ट का। उसमें एक स्वमान हो, एक योग का प्वाइन्ट व एक कोई धारणा। सप्ताह बाद बदल दें। स्वयं भगवान हमें गाइड कर रहा है, उनके कहे अनुसार करते चलें। अमृतवेला व मुरली का विशेष ध्यान हो। अच्छे पुरुषार्थियों का योग का चार्ट प्रतिदिन चार घंटे अवश्य होना चाहिए। साथ-साथ स्वमान का अभ्यास व पुण्य कर्मों पर भी विशेष ध्यान देना चाहिए।

प्रश्न:- बाबा ने हमें 2 मास का होमवर्क दिया है कि व्यर्थ संकल्प व व्यर्थ समय को कंट्रोल करो। हमें इसका सहज उपाय बतायें?

उत्तर:- व्यर्थ संकल्पों में समय व शक्ति दोनों नष्ट होती है। मन भी भारी रहता है और ज्ञान भी विस्मृत हो जाता है। इसलिये व्यर्थ से मुक्त होने का दृढ़ संकल्प करें। कुछ लोग व्यर्थ की गपशप में भी घंटों वेस्ट करते हैं, वे तो जीवन में सफल नहीं हो पायेंगे। बुद्धिमान मनुष्य को समय के महत्व को समझना चाहिए। व्यर्थ सुनने में समय वेस्ट करने से व्यर्थ संकल्प भी ज़्यादा चलते हैं। अत: व्यर्थ सुनने, देखने व बोलने से मुक्त होने की प्रतिज्ञा करें। याद रखें, व्यर्थ से मुक्त आत्माएं ही निकट भविष्य में महान कार्य करेंगी। लक्ष्य बनायें- कोई भी बात हो उसे जल्दी से जल्दी समात करें। बातों को बढ़ायें नहीं, इससे मन अशांत होगा। मन को प्रतिदिन कुछ अभ्यास दें और उसे दिन में 25 बार अवश्य याद करें, जैसे- मैं स्वराज्य अधिकारी हूँ, चमकती मणि हूँ, एक दिन यह अभ्यास करें। 7 दिन के 7 अभ्यास निश्चित करें, मन स्वत: ही व्यर्थ से मुक्त रहेगा। तीसरी बात- ड्रामा के ज्ञान को यूज़ करके मन को शांत रखें। साथ-साथ रुहानी नशा या खुशी देने वाला कोई भी महावाक्य प्रतिदिन याद रखें। इससे स्वत: ही मन व्यर्थ से मुक्त रहेगा।

प्रश्न:- मुझे मनन करना नहीं आता है। मनन शक्ति को बढ़ाने के लिए हम क्या करें?

उत्तर:- ज्ञान बल के रूप में काम करता है। ज्ञान मनन के लिए ज्ञान दान करते रहना, मनन शक्ति को बढ़ाने के लिए अंतर्मुखी होना आवश्यक है। बाह्यमुखी कभी भी मनन नहीं कर सकते हैं। कुछ ज्ञान की प्वॉइंट्स को स्मृति में रखो तो मनन होता रहेगा। एक टॉपिक लेकर लिखो - जैसे आत्मा के बारे में हम क्या जानते हैं, परमात्मा के दिव्य कर्त्तव्य क्या-क्या हैं। ऐसे कोई भी टॉपिक पर मनन कर सकते हैं

प्रश्न:- मेरी मुख्य समस्या क्रोध है। इससे मुझे बहुत शारीरिक और मानसिक परेशानियाँ होती हैं। मुझे अपने चित्त को शांत करना है, इसके लिए क्या अभ्यास करें?

उत्तर:- रोज़ सवेरे उठते ही बहुत गहन चिंतन में चलें कि मैं आत्मा शांत स्वरूप हूँ। मेरी नेचर ही शांति है और बार-बार स्वयं को याद दिलाया करें कि मेरा स्वभाव तो शांति है। क्रोध मेरा स्वभाव नहीं है, मुझे तो क्रोध से मुक्त होकर सबको प्यार बांटना है। इसके लिए प्रतिदिन आधा घंटा योग-अभ्यास करें और योग से पूर्व तीन बार अभ्यास करें मैं विजयी रत्न हूँ....क्रोध मुक्त हूँ.......मैं शांत स्वरूप हूँ। सभी भगवान के बच्चे हैं। मुझे सभी को अच्छे वचन बोलने हैं। इससे आपके क्रोध की ज्वाला शांत होती जायेगी।

प्रश्न:- मुझे नींद को जीतना है, इस कारण मुरली क्लास का सम्पूर्ण फायदा प्राप्त नहीं हो पाता है। कृपया निद्राजीत बनने की विधि बताएं?

उत्तर:- नींद को कंट्रोल करने के लिए भोजन सात्विक होना आवश्यक है। भोजन उतना ही करना चाहिए जितना आवश्यक हो। रात्रि सोने से पूर्व आधा घंटा योग करें, योग बल से ही निद्राजीत बन सकते हैं। अशरीरीपन का अभ्यास निद्राजीत बनने में बहुत मदद करेगा, साथ-साथ शरीर को तंदुरुस्त रखने के लिए आसन-प्राणायाम भी करने चाहिए। मन के ढ़ीले संकल्प भी मनुष्य को सुलाते हैं इसलिए मन को मज़बूत बनाओ।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

शांत, प्रसन्न मन और हो सभी का स्वस्थ जीवन - दिलीप स्वामी

कार्यक्रम के दौरान मंच पर उपस्थित हैं अपर जिलाध्यक्ष दिलीप स्वामी, माइंड एंड मेमोरी पॉवर के सुप्रख्यात ट्रेनर ब्र.कु. शक्तिराज, ब्र.कु. शकुंतला तथा अन्य गणमान्य लोग।

मालेगांव-महा.। समय की आवश्यकता शांत एवं प्रसन्न मन और स्वस्थ जीवन ही है, क्योंकि दिन प्रतिदिन तनाव बढ़ता जा रहा है। ऐसे समय पर ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय इसकी पूर्ति बहुत दिल से और नि:स्वार्थ भावना से कर रहा है। उक्त वक्तव्य अपर जिलाध्यक्ष दिलीप स्वामी ने भाऊसाहेब हिरे जयंती के अवसर पर आयोजित 'स्वस्थ मन एवं प्रसन्न जीवन' विषय पर आयोजित त्रिदिवसीय कार्यक्रम में व्यक्त किये।

माउण्ट आबू से आये माइंड एंड मेमोरी पॉवर के सुप्रख्यात ट्रेनर ब्र.कु. शक्तिराज ने राजयोग द्वारा होने वाली प्राप्तियाँ और परमात्मा से दिव्य शक्तियों का गहरा और अद्भुत अनुभव कराया। उन्होंने कहा कि सब बोझ परमात्मा को सौंपकर सच्चे दिल से औरों को क्षमा करने से मन हल्का हो जाता है और वह मन शांत एवं प्रसन्न होकर परमात्मा में सहज लग सकता है।

'आउट ऑफ बॉडी एक्सपीरियंस' की दिल से सराहना करते हुए एक मुस्लिम बहन ने कहा कि सच्चे दिल से आज रूह का अनुभव किया और अल्लाह की पहचान सही तरीके से पाई। एम.एस.जी. कॉलेज के प्रिन्सीपल प्रो. मोरे ने कहा कि वर्तमान युवा पीढ़ी को सही दिशा की बहुत ज़रूरत है और ब्र.कु. शक्तिराज भाई का जीवन युवा पीढ़ी के लिए आदर्श प्रेरणा स्रोत है। उन्होंने कहा कि सभी को इस राजयोग को सीखकर अपने जीवन को उज्वल बनाना चाहिए।

ब्र.कु. शकुंतला ने सभी को समय की पहचान देते हुए कहा कि अभी वर्तमान समय कलियुग का अंत और सतयुग के आदि के बीच का पुरुषोत्तम संगमयुग चल रहा है, जिस युग में स्वयं भगवान इस विद्यालय में राजयोग से हमारे जीवन को पुरुषोत्तम अर्थात् देवता जैसा बना रहे हैं। सभी ने कायक्रम की दिल से सराहना करते हुए आध्यात्मिक ज्ञान लेने की इच्छा जताई।

इस कार्यक्रम में प्रोफेसर्स, समाज के प्रतिष्ठित व्यापारीगण, डॉक्टर्स, इंजीनियर्स के साथ विशेष रूप से आर.बी.एच. विद्यालय की प्रिन्सीपल मंगला हिरे, उपाध्यक्ष ब्र.कु. देवरे, महिला विद्यालय की प्रिन्सीपल उज्जवला देवरे तथा ब्र.कु. ममता भी उपस्थित रहे।

डिप्रेशन को डिलीट करने के उपाय

जीवन में हर व्यक्ति यह ख्वाहिश व स्वप्न लेकर जीता है कि मेरा जीवन सदा प्रसन्नता से भरपूर हो लेकिन जीवन की राहों में आने वाले पत्थर, कंकड़ व प्रतिकूल वातावरण के मध्य वे असहजता का शिकार हो जाते हैं। उन्हें समझ नहीं आता कि मैं क्या करूँ और क्या ना करूँ! वे उसी सोच के भँवर में ऐसा उलझ जाते हैं कि उन्हें चारो ओर अंधियारा ही अंधियारा दिखता है। ऐसे में थोड़ा सा स्वयं को अवकाश देकर उस घटित घटना या परिस्थिति से हटकर सोचें कि जो हुआ, वो तो हो गया, लेकिन अब मेरे पास जो भी है, उसी में ही मुझे सुकून महसूस करना, यही तो मेरे हाथ में है, और यही मेरी प्राथमिकता भी। उस सकारात्मक चिंतन और दृष्टिकोण को अपनाकर स्वयं को रिफ्रेश करें, ना कि बीती बातों में उलझें। इसी संदर्भ में स्वयं को सुकून प्रदान करने तथा अपने नज़रिये को सकारात्मक बनाने के कुछ टिप्स....

- जीवन की हरेक घटना में किसी-न-किसी रूप से आपको लाभ ही होता है। परोक्ष अथवा अपरोक्ष रूप से होने वाले लाभ के बारे में ही सदैव सोचिए।
- भूतकाल में की गई गलतियों का पश्चाताप न करें तथा भविष्य की चिंता न करें। वर्तमान को सफल बनाने के लिए पूरा ध्यान दीजिए। आज का दिन आपके हाथ में है। आज आप रचनात्मक कार्य करेंगे तो कल की गलतियां मिट जायेंगी और भविष्य में अवश्य लाभ होगा।

- आप अपने जीवन की तुलना अन्य के साथ कर चिंतित न हों, क्योंकि इस विश्व में आप एक अनोखे विशिष्ट व्यक्ति हैं। इस विश्व में आपके जैसा और कोई नहीं है।
- सदैव याद रखिये कि आपकी निन्दा करने वाला आपका मित्र है, जो आपसे बिना मूल्य लिए एक मनोचिकित्सक की भाँति आपकी गलतियों व आपकी खामियों की तरफ ध्यान खिंचवाता है।
- आप दु:ख पहुँचाने वाले को क्षमा कर दो तथा उसे भूल जाओ।
- सभी समस्याओं को एक साथ सुलझाने का प्रयत्न करके मूँझना नहीं। एक समय पर एक ही समस्या का समाधान करें।
- जितना हो सके उतना दूसरों के सहयोगी बनने का प्रयत्न करें। दूसरों के सहयोगी बनने से आप अपनी चिन्ताओं को अवश्य भूल जायेंगे।
- आने वाली समस्याओं को देखने के दृष्टिकोण को बदलने से आप दु:ख को सुख में परिवर्तित कर सकेंगे।
- जिस परिस्थिति को आप नहीं बदल सकते, उसके बारे में सोच कर दु:खी न हों। याद रखिये कि समय एक श्रेष्ठ दवाई है।
- यह सृष्टि एक विशाल नाटक है जिसमें हम सभी अभिनेता हैं। हरेक अभिनेता अपना श्रेष्ठ अभिनय अदा कर रहा है। इसलिए किसी के भी अभिनय को देखकर चिंतित न हों।
- बदला न लो लेकिन स्वयं को बदलने का प्रयत्न करो। बदला लेने की इच्छा से मानसिक तनाव ही बढ़ता है। स्वयं को बदलने का लक्ष्य रखने से जीवन में प्रगति होती है।
- ईर्ष्या नहीं करो, अपितु ईश्वर का चिन्तन करो। ईर्ष्या करने से मन जलता है, किन्तु ईश्वर का चिंतन करने से मन असीम शीतलता का अनुभव करता है।
- खुशी देने से खुशी बढ़ती है इसलिए सभी को खुशी देने का ही प्रयत्न करो। कभी किसी को दु:ख देने का विचार भी न करो।
- जब आप समस्याओं का सामना करते हैं तब ऐसा सोचिये कि आपके भूतकाल के कर्मों का हिसाब चुक्तू हो रहा है।
- अपने अन्दर रहे हुए सूक्ष्म अंहकार का भी त्याग करो। याद रखो कि आप खाली हाथ आये थे और खाली हाथ ही वापस जायेंगे।
- दिन में चार-पाँच बार दो मिनट अपने संकल्पों को साक्षी (बिना प्रभाव के देखना) होकर देखने का अभ्यास-चिन्ताओं से मुक्त करने में सहायक रूप बनता है।

आओ अब लगाव... - पेज 7 का शेष...

योग्यता, कला, सुन्दरता व ज्ञान के कारण उससे प्रभावित होता है। धीरे-धीरे यह प्रभाव उसके प्रति लगाव उत्पन्न कर देता है, मनुष्य उसके समीप जाता है, फलस्वरूप बुद्धियोग भटकने लगता है।

परंतु हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि ये गुण, रूप व विशेषताएँ ईश्वरीय देन हैं। हम दाता को याद करें तो दाता के प्रति लगाव बढ़ेगा, उसके प्रेम में मन गुणगान करने लगेगा और लगाव की माया लोप हुई नज़र आयेगी।

न्यारे एवं प्यारेपन का अभ्यास

कर्म किया और उपराम हो गये, स्नेह और सहयोग लिया-दिया और न्यारे हो गये - यही स्थिति है एक श्रेष्ठ राजयोगी की। जहां स्नेह मिलता है, वहां आसक्त होने की गुंजाइश रहती है। परंतु योगी तो न्यारे और प्यारे होते हैं। वे किसी के प्यारे बनने की इच्छा नहीं रखते, वे किसी के प्यार में ठहरते नहीं, वे तो बाप समान प्यार देकर आगे बढ़ जाते हैं।

जो व्यक्ति ईश्वरीय कार्य में निशि-दिन सहयोग दे रहा है, हमें याद रहे कि वह हमें सहयोग नहीं दे रहा है, वह भगवान को सहयोग दे रहा है, वह अपना भाग्य श्रेष्ठ बना रहा है। हम यदि उससे आसक्त हो गये तो हमारा ईश्वरीय बल समाप्त हो जायेगा। हमारा रूहानी प्रभाव फीका पड़ जायेगा। इस तरह के चिंतन द्वारा स्वयं को अनासक्त रखना चाहिए। सम्बन्ध-सम्पर्क में आते हुए सदा अपने श्रेष्ठ स्वमान में रहें। स्वमान न्यारापन लाता है, हमें अपनी महानताओं की व कर्त्तव्यों की स्मृति दिलाता है और हम इस विश्व गगन में अनासक्त होकर विचरण करते हैं।

★ **साक्षी भाव का अभ्यास** - साक्षी स्थिति मनुष्यों को अनासक्त बना देती है। यह विश्व एक नाटक है, सभी एक्टर्स अपना-अपना पार्ट बजा रहे हैं। अच्छा-बुरा सब एक खेल है - यह स्मृति लगाव-मुक्त रखती है। साक्षी स्थिति में रहने वाले योगी को न कुछ प्रिय होता है, न अप्रिय, न कोई उसका मित्र होता, न शत्रु। न वह निंदा से प्रभावित होता, न स्तुति से, साक्षी स्थिति अतीन्द्रिय सुख प्रदान करती है।

★ **घर जाने की स्मृति रहे** - समय की गुह्य गति को न जानने के कारण ज्ञानी-जन ये बात भूल ही गये हैं कि घर जाने का समय समीप आ गया है और हम इस जग में मेहमान हैं। जो लगाव मुक्त रहने के इच्छुक हैं, उन्हें घर जाने की स्मृति भी रहे व इसका अभ्यास भी करें। इससे सहज ही स्वदर्शन चक्रधारी बन जायेंगे और आत्मा सुखों से भरपूर रहेगी।

ब्रह्माकुमारीज़ खेल प्रभाग द्वारा अखिल भारतीय सम्मेलन

मन की शांति और एकाग्रता के लिए राजयोग से उत्तम और कोई दूसरा साधन हो नहीं सकता

ज्ञानसरोवर। ब्रह्माकुमारीज़ खेल प्रभाग द्वारा 'उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए मानसिक पूरक' विषय पर आयोजित सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए ब्रह्माकुमारीज़ खेल प्रभाग की उपाध्यक्षा ब्र.कु. शशिप्रभा ने कहा कि मन को जानने की ज़रूरत है। मन को जानने से हमारा आत्मविश्वास हमेशा दृढ़ बना रहेगा।

खेल प्रभाग की राष्ट्रीय समन्वयक ब्र.कु. कुलदीप,हैदराबाद ने कहा कि बढ़िया प्रदर्शन के लिए मानसिक शांति की और एकाग्रचित्त रहने के अभ्यास की ज़रूरत पड़ती है। राजयोग मन की एकाग्रता की शक्ति का विकास करता है। मन की शक्ति को प्रबल बनाकर हमें सफलता दिलाने में सहायक बनता है।

द्रोणाचार्य अवॉर्ड प्राप्त महावीर सिंह फोगट ने कहा कि यहाँ आने पर मुझमें काफी ऊर्जा का संचार हुआ है और मैं अगले ओलंपिक में दो-तीन गोल्ड मेडल लेकर आऊंगा। मैं इस प्रकार से तैयारी करवाऊंगा अपने खिलाड़ियों की। अनुशासन और कड़ी मेहनत से सफलता मिलेगी ही, ऐसी मेरी शुभकामना है।

गणमान्य मेहमानों के साथ दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. शशिप्रभा, ब्र.कु. कुलदीप, ब्र.कु. जगबीर तथा ब्र.कु. मेहरचंद।

ओलंपिक मेडल प्राप्त साक्षी मालिक के कोच ईश्वर सिंह दहिया ने कहा कि कर्म द्वारा दिखाना अधिक कारगर होता है - बोलने की तुलना में। मुझे अपने कर्म से दिखाना है। उन्होंने कहा कि मुझे यहाँ आकर बहुत कुछ सीखने को मिला जिससे मुझे मेरे लक्ष्य को प्राप्त करने में काफी मदद मिलेगी।

राष्ट्रपति द्वारा पुलिस पदक प्राप्त डॉक्टर दिनेश कुमार शुक्ल ने कहा कि मेरे लिए आज ख़ुशी की बात है कि मैं इस सम्मेलन में आ पाया हूँ। यह सम्मेलन हमारी मानसिक ताकत को बढ़ाता है और सफलता दिलाता है। इस ताकत को बढ़ाने में राजयोग की विद्या काफी कारगर है। इसका प्रयोग करें और सफलता पाएं। भारतीय स्केटिंग टीम के कोच वीरेश यामा ने कहा कि जीत की भूख आपके मन में होती है। उस भूख को समाप्त होने मत दीजिये। मैंने वही मन की ताकत को यहाँ आकर जाना जिसको मैं अपनाऊंगा। भारतीय नेवी के कप्तान त्रिभुवन जायसवाल ने कहा कि राजयोग की शिक्षा इतनी वैज्ञानिक है कि यह हमारे मन की ताकत को काफी बढ़ाता है। ब्रह्माकुमारीज़ ने मन के सशक्तिकरण को बढ़ाने में एक युद्धस्तरीय प्रयास किया है। ब्रह्माकुमारीज़ खेल प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. जगबीर ने ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा खेल के लिए दिये जा रहे योगदानों की जानकारी दी। खेल प्रभाग के ज़ोनल समन्वयक ब्र.कु. मेहर चंद ने आये हुए लोगों का आभार प्रकट किया। बल्लभ गढ़ से आये ब्र.कु. ज्योति कुमार ने मंच का कुशल संचालन किया।

* आत्मविश्वास बनाये रखने हेतु मेडिटेशन ज़रूरी
* मन की शक्ति को प्रबल बनाने में राजयोग एक कारगर शस्त्र
* राजयोग से आता है जीवन में अनुशासन
* मानसिक ताकत की खेलों में अति आवश्यकता
* मन जितना शांत होगा, खेलों में सफलता भी उतनी होगी
* एकाग्रता एवं स्थिरता खेलों में दिलायेगी सफलता

अम्बाला में 'हेल्थ, वेल्थ, हैप्पीनेस' मेले का भव्य आयोजन

अम्बाला कैंट-बराडा शहर(पंजाब)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा सरदार सुरजीत सिंह कॉम्प्लेक्स में पाँच दिवसीय 'हेल्थ, वेल्थ, हैप्पीनेस मेला' का भव्य आयोजन।

मेले के उद्घाटन अवसर पर खनन, श्रम एवं रोजगार राज्य मंत्री नायब सिंह सैनी ने कहा कि आध्यात्मिकता बिना जीवन अधूरा है। ब्रह्माकुमारीज़ भारत ही नहीं पूरे विश्व का मार्गदर्शन कर रही है। घर परिवार में रहते हुए सामान्य जीवन जीते हुए लोगों को पवित्रता, सौम्यता धारण करने की कला सिखाकर ब्रह्माकुमारीज़ ने विश्व के सामने एक अनूठा व अनुकरणीय उदाहरण प्रस्तुत किया है। उन्होंने व्यक्तिगत रूप से लोगों से इस संस्था में राजयोग मेडिटेशन सीख कर एवं इनके बताए मार्ग पर चलकर अपने जीवन को सुख शांतिमय बनाने का आह्वान किया।

हरियाणा स्टाफ सेलेक्शन कमीशन के चेयरमैन भारत भूषण भारती ने ब्रह्माकुमारीज़ के इस प्रयास की जमकर सराहना करते हुए कहा कि मेले में आने से ऐसा प्रतीत हो रहा है कि जैसे मैं एक अलग ही दुनिया में आ गया हूँ। यहां आने से मुझे बहुत ही रिलीफ और शांति का अनुभव हुआ है। विश्व विद्यालय में विश्व के किसी भी आयु, स्त्री -पुरूष, किसी भी धर्म के लोग आकर पठन-पाठन कर सकते हैं। मैंने संस्था के कई कार्यक्रमों में जाकर देखा है, हमेशा मुझे सच्ची शांति की अनुभूति हुई । इनके प्रयास सराहनीय हैं।

मेले के दौरान मंचासीन हैं राज्यमंत्री नायब सिंह सैनी, भारत भूषण भारती, ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. सविता व अन्य। सभा में दर्शक मेले का लाभ लेते हुए।

ब्र.कु. कविता ने बताया कि आज भागदौड़ भरी ज़िंदगी में जीवन नीरस व अशांत हो गया है। संस्था विश्व भर में आध्यात्मिकता द्वारा जीवन में खुशियां, शांति लाने का भागीरथी प्रयास कर रही है। इसके लिए संस्था विश्व भर में नि:शुल्क मेडिटेशन सिखाने में जुटी है। उन्होंने सभी से ब्रह्माकुमारीज़ सेंटर पर आने का आह्वान भी किया।

राज्य मंत्री नायब सिंह सैनी और भारत भूषण भारती ने मेले का किया अवलोकन -

आदरणीय मंत्री महोदय एवं अन्य गणमान्य लोगों ने मेले का अवलोकन किया। अवलोकन पश्चात् मेले की भरपूर सराहना की।

ब्र.कु. सविता ने सभी मेहमानों को मेले व झाँकियों के बारे में जानकारी दी तथा उन्होंने कहा कि सोच बदलेगी तो समाज बदलेगा। जीवन में खुशी, शांति लाने के लिए सोच बदलनी होगी और इसलिए इस आध्यात्मिक मेले का आयोजन किया गया है।

कार्यक्रम में अंबाला सबज़ोन इंचार्ज ब्र.कु. कृष्णा, ब्र.कु. उतरा व साइंटिस्ट इंजीनियर्स विंग के ज़ोनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु.भारत भूषण भी उपस्थित रहे। कार्यक्रम के मध्य में सभी को राजयोग मेडिटेशन की गहन अनुभूति कराई गई। कार्यक्रम के आरंभ में सभी मेहमानों का गुलदस्ता भेंटकर स्वागत किया गया तथा दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का उद्घाटन किया गया। सभी मेहमानों को ईश्वरीय सौगात देकर सम्मानित किया गया।

मुख्य आकर्षण का केन्द्र:

* **अमरनाथ की चढ़ाई व गुफा की मनमोहक झाँकी**
* **27 फुट ऊँचे कुम्भकरण का लाइव शो**
* **सतयुग स्वर्ग के दिव्य दर्शन**
* **ईश्वरीय अनुभूति करवाने हेतु लेज़र शो**

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 June 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।