

# ओमशान्ति मीडिया



मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 21 अंक - 6 जून-II-2019 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. 10.00

## ज्ञानसरोवर में सूचना तकनीकी प्रभाग का सम्मेलन

### संसाधन उपयोग करते संस्कारों को नहीं भूलें

**ज्ञानसरोवर-मा.आबू।** जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी ने कहा कि जरूरत से अधिक अनावश्यक रूप से आधुनिक साधनों का उपयोग सेहत के लिए घातक बनता जा रहा है। जिससे मनुष्यों को कई प्रकार की तनावजन्य व्याधियों का शिकार होना पड़ रहा है। यह बात उन्होंने ब्रह्माकुमारीज के सूचना तकनीकी सेवा प्रभाग द्वारा आयोजित सम्मेलन में कही। उन्होंने कहा कि संसाधनों का उपयोग करते हुए हमें अपने श्रेष्ठ संस्कारों को नहीं भूलना चाहिए। ब्रह्माकुमारी संगठन के ऑस्ट्रेलिया सेवाकेन्द्रों की प्रभारी एवं ज्ञानसरोवर अकादमी की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु.



सम्बोधित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. करुणा। मंचासीन हैं ब्र.कु. डॉ. निर्मला, अतिथिगण तथा अन्य।

डॉ. निर्मला ने कहा कि जैसे आज कोई भी सूचना एक सेकण्ड में पूरे विश्व को प्रभावित करती है, ठीक उसी प्रकार मानव मन में उठने वाले संकल्प भी प्रकृति को प्रभावित करते हैं। इसलिए हमें संकल्प शक्ति के महत्व को जान किसी भी हालत में इसे व्यर्थ नहीं गंवाना चाहिए। मल्टीमीडिया प्रभाग प्रमुख राजयोगिनी ब्र.कु. करुणा ने कहा कि संकल्प शक्ति के आगे संसार की सभी शक्तियां गौण हो जाती हैं। अतः हमें अपने संकल्पों पर पूरा ध्यान देना है। ट्रांसफॉर्मेशन सीरेस सॉफ्टवेयर के वाइस प्रेसिडेंट बाला किशोर ने अध्यात्म को जीवन का हिस्सा बनाने पर जोर दिया। आई.टी. प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. यशवंत ने कहा कि अध्यात्म और विज्ञान के समन्वय से भारत को फिर से स्वर्ग सा सुखमय बनाने के लिए अध्यात्म प्रेमियों के सहयोग की आज नितांत आवश्यकता है।

## श्रीमद्भगवद् गीता के कारण विश्व में भारत का सम्मान

कुरुक्षेत्र विश्व विद्यालय, कुरुक्षेत्र के सीनेट हॉल में श्रीमद्भगवद् गीता पर सेमिनार का सफल आयोजन दर्शन शास्त्र के श्रीमद्भगवद् गीता अध्ययन केन्द्र द्वारा

**कुरुक्षेत्र-हरियाणा।** मुख्य वक्ता ब्रह्माकुमारीज के अतिरिक्त महासचिव राजयोगिनी ब्र.कु. बृजमोहन ने बताया कि भारत का सम्मान विश्व में गीता के कारण है। गीता के सामने पूरे विश्व के लोगों का सिर झुक जाता है। गीता के प्रथम अध्याय में लिखा है कि हम आत्मा हैं। जब भारत के लोग अपने को आत्मा मानते थे तब भारत स्वर्ग था।

उन्होंने कहा कि गीता में भगवान ने संकेत दिया है कि काम, क्रोध आदि अपने पाँच शत्रुओं को पहचानो। पाँच विकार से ही सारे विश्व में अपराध बढ़ते जा रहे हैं। परिवर्तन भारत से होगा, उत्थान भारत से ही होगा। गीता कर्म योग का शास्त्र है। गीता से ही समाज में बदलाव आना है। वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. उषा



दीप प्रज्वलित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. उषा, पत्राचार पाठ्यक्रम की निदेशक मंजुला चौधरी, राजयोगिनी ब्र.कु. बृजमोहन, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरोज तथा श्रीमद्भगवद् गीता अध्ययन केन्द्र के निदेशक प्रो. देसवाल।

भगवान ने बताया कि आत्मा का स्वधर्म है शांति। हर कोई शांति चाहता है। बच्चा भी शांति चाहता है, आज मनुष्य में शांति ही नहीं है। परमात्मा ने गीता में मनमनाभव

क्या खाना चाहिए, क्योंकि खाने का प्रभाव तन और मन पर पड़ता है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का वास होता है।

प्रो. देसवाल, निदेशक, श्रीमद्भगवद् गीता अध्ययन केन्द्र ने कहा कि गीता को हम पवित्र ग्रंथ कहते हैं। उन्होंने गीता के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा की व अनेक प्रकार की रचित गीता के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने गीता में वर्णित 700 श्लोकों का वर्णन करते हुए पूर्ण जानकारी दी। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरोज ने सभी आये मेहमानों का धन्यवाद किया तथा राजयोग सीखने का आह्वान किया। राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी ने सभी को राजयोग के द्वारा शांति की अनुभूति कराई।

- गीता कर्म योग का शास्त्र
- आत्मा का स्वधर्म शांति - गीता
- मनमनाभव का अर्थ, मन मेरे में लगाओ
- गीता है पवित्र ग्रंथ



दीदी, माउंट आबू ने बताया कि गीता कितनी गहरी है इसे कोई माप नहीं सकता है। जब भी चिंतन करते हैं तो नया कुछ न कुछ प्राप्त होता है। दूसरे अध्याय में

की बात कही, जिसका अर्थ है कि कर्म करते हुए भी मन मेरे में लगाओ। मंजुला चौधरी, निदेशक, पत्राचार पाठ्यक्रम ने कहा कि गीता हमें बताती है कि हमें

## अपेक्षा और उपेक्षा के कारण भावनात्मक अस्थिरता



कार्यक्रम के दौरान दीप प्रज्वलित करते हुए पार्षद महेश दायमा, डॉ. मोहित गुप्ता, ब्र.कु. भावना, ब्र.कु. हुसैन तथा अतिथि। सभा में उपस्थित शहर के गणमान्य लोग।

**गुरुग्राम।** ब्रह्माकुमारीज के सेक्टर 56-57, सनसिटी स्थित सेवाकेन्द्र द्वारा सामुदायिक केन्द्र पर 'भावनात्मक स्थिरता' विषय पर स्थानीय पार्षद महेश दायमा ने कहा कि सम्बंधों में आने वाले तनाव का मूल कारण भावनात्मक परिवर्तन ही है। योग से ही हम भावनाओं को

नियंत्रित कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था विश्व में आध्यात्मिक

एवं सराहनीय है। जी.बी. पंत हॉस्पिटल, दिल्ली के हृदयरोग विशेषज्ञ डॉ. मोहित गुप्ता ने

- भावनात्मक स्थिरता के लिए सकारात्मक चिंतन जरूरी
- सम्बंधों में तनाव का मूल कारण भावनात्मक परिवर्तन

सशक्तिकरण के द्वारा मानव को भावनात्मक रूप से सशक्त कर रही है, जो अति प्रशंसनीय

कहा कि भावनात्मक स्थिरता को बढ़ाने के लिए मन का सकारात्मक होना बहुत जरूरी

है। भावनात्मक अस्थिरता का असली कारण अपेक्षाओं और उपेक्षाओं के भाव हैं। दूसरों से अत्यधिक अपेक्षायें निराशा और नकारात्मकता का रूप ले लेती हैं। राजयोग के द्वारा मन को सकारात्मक बनाकर भावनाओं पर नियंत्रण पाया जा सकता है। डॉ. गुप्ता ने गहन शांति की अनुभूति कराई।

## 'राजयोग मेडिटेशन'

### डिजीज, डिस्ट्रेस और डिसऑर्डर से बचने के लिए

**दिल्ली-पांडव भवन।** 'माइंड मैनेजमेंट एंड हार्मनी इन रिलेशनशिप' विषय पर साइकेट्रिस्ट डॉ. अवधेश शर्मा ने बताया कि मनुष्य अपने नकारात्मक संकल्पों की वजह से डिजीज, डिस्ट्रेस और डिसऑर्डर उत्पन्न कर रहा है। हमारा सिस्टम आत्मिक ऊर्जा पर ही आधारित है जिससे हमारा शरीर हर पल परिवर्तित हो रहा है। इसलिए मन



को सही दिशा देने के लिए राजयोग को जीवन शैली का हिस्सा बनाना होगा। साइकेट्रिस्ट डॉ. सुजाता शर्मा ने कहा कि संबंधों में मधुरता का आधार है आत्म सम्मान, स्वतंत्रता, करुणा एवं सही मूल्यों की जीवन में अवधारणा। पांडव भवन की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा दीदी ने कहा कि आज सबसे अधिक आवश्यकता है मन को सशक्त बनाने की। उसके लिए अच्छी खुराक एवं परहेज को उन्होंने जरूरी बताया। कार्यक्रम में करोल बाग दिल्ली के प्रसिद्ध डॉक्टर डॉ. रूपक सिंगला, डॉ. आई.पी.कौर, डॉ. राजेन्द्र बाली, डॉ. वीना बाली, डॉ. शकुन्तला, डॉ. हरीश, डॉ. इंदरजीत गुलाटी, डॉ. शशी, डॉ. आलोक तथा रवि खन्डेलवाल, मोहन जी, राम लाल जी ने भी भाग लिया।

**ज्ञानसरोवर-माउण्ट आबू।** शांत व आनंदमय जीवन की ओर कलाकार विषयक सम्मेलन में प्रसिद्ध फिल्म अभिनेत्री प्रतिमा कानन ने कहा कि परमात्मा परम कलाकार है जो आत्मा में संगीत भरता है। ब्रह्माकुमारीज की ओर से प्रशिक्षित राजयोग मनोबल को बढ़ाता है, जिससे मन की क्षमताओं का विकास होता है। जीवन की वास्तविकता को मैंने यहाँ आकर समझा। पवित्र संकल्पों से मन को यहाँ आकर बहुत सुकून मिला है। प्रसिद्ध अभिनेत्री अरुणा सांगल ने कहा कि चरित्र को श्रेष्ठ बनाने की कला राजयोग के माध्यम से सहज ही सीखी जा सकती है। राजयोग से मन के अंदर छिपी कलाओं में निखार आता है, जो कर्म क्षेत्र में कार्य को बेहतर करने में मदद करती है। आगरा से नृत्य ज्योति कथक केन्द्र निदेशिका ज्योति खंडेलवाल ने कहा कि नृत्य का गुरु शिव को ही माना जाता है। ब्रह्माकुमारीज की शिक्षा स्वयं शिव निराकार

## आनंदमय जीवन की ओर कलाकार



**आयोजक : कला एवं संस्कृति प्रभाग, ब्रह्माकुमारीज त्रिदिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन**

परमात्मा की ओर से प्रदान की जाती है। जो मानव में दिव्यता भर देती है। केन्द्रीय सूचना प्रसारण मंत्रालय के अतिरिक्त निदेशक राजीव जैन ने कहा कि मेडिटेशन भी एक कला है जो पूरी समझ के साथ किया जाए तो जीवन को कायाकल्पतरु कर देता है। प्रभाग उपाध्यक्षा ब्र.कु. कुसुम ने कहा कि परमात्मा परम कलाकार हैं जो मानव को सोलह कला सम्पूर्ण बनाते हैं। इस अवसर पर मलयाली फिल्म अभिनेत्री संयुक्ता वर्मा, कथक नर्तक हेमंत पाण्डे, मीडिया प्रभाग अध्यक्ष राजयोगिनी ब्र.कु. करुणा, शिक्षा प्रभाग अध्यक्ष राजयोगिनी ब्र.कु. मृत्युंजय ने भी अपने विचार रखे। भारतवर्ष से करीब चार सौ कलाकार शरीक हुए।

## सही विकास के लिए लक्ष्य के साथ विधि भी अच्छी हो

संसार में कई ऐसे लोग होते हैं, यदि उनके साथ न्याय नहीं हुआ तो जोश में आ जाते हैं। क्रोध में आकर कुछ कर बैठते हैं। वे नहीं समझते हैं कि ठीक है, उनको न्याय नहीं मिला, लेकिन उसके लिए क्रोध में आना, अत्याचार कर बैठना, यह भी तो न्याय नहीं है ना! न्याय नहीं मिला तो न्याय प्राप्त करने के लिए क्रोध करते हैं, हिंसा करते हैं। अच्छा प्राप्त करने के लिए खराब काम कर लेते हैं, यह ठीक नहीं है, उचित नहीं है। हमारा लक्ष्य भी अच्छा होना चाहिए और उसको प्राप्त करने की विधि भी अच्छी होनी चाहिए। यह हमने देखा है कि इसमें भी हम धोखा खा लेते हैं। ऐसा कई बार देखने में आता है कि जो व्यक्ति हमसे व्यवहार ठीक नहीं करते, हमारे पीछे ही पड़ जाते हैं, हमसे ईर्ष्या करते हैं, द्वेष करते हैं, नफरत करते हैं, मान लो किसी वजह से हमारा और उनका स्वभाव-संस्कार



- व. कु. गंगाधर

नहीं मिलता, इसके लिए परमात्मा ने कहा है कि उनके प्रति हमें मधुरता, सहनशीलता, क्षमा, संतोष और मिलनसार आदि गुणों को धारण करना चाहिए। पर प्रैक्टिकली देखा जाता है कि इसके बदले उनकी बात या व्यवहार देख हम भी उत्तेजित होकर बोलने लगते हैं और उसी तरह का व्यवहार करने लगते हैं। जबकि हमारी स्थिति फरिश्ता स्वरूप की या ज्योतिर्बिन्दु शांत प्रभामंडल की होनी चाहिए। वो न होकर हम नीचे की अवस्था में, शरीर-अभिमान की अवस्था में आ जाते हैं।

हमारे सामने जरूर एक मूल्य होता है, फलाना आदमी इतने सालों से ज्ञान का पठन-पाठन करते हुए भी कई लोगों को परेशान कर रहा है। इसको कोई कुछ नहीं बोल रहा है, हम इसको कुछ बोलें, हम इसको ठीक कर दें। ऐसे वक्त पर सवाल यह उठता है कि यह जिम्मेवारी आपको किसने दी है? ऐसी परिस्थिति में परमात्मा ने हमें बताया है कि 'लौ अपने हाथ में नहीं उठाओ। मैं न्यायकारी हूँ, मैं बैठा हूँ, मैं देखूंगा। आप अपना फर्ज पूरा करो। आपके लिए जो धारणा बताई है उनको धारण करो। मैंने जो स्थिति बनाने के लिए कहा है वो बनाओ।' ऐसे हालात बनने पर धारणा करने में भी हम देखते दूसरों को हैं। अपने आसुरी गुणों को छोड़ने के लिए जो पुरुषार्थ करना है उसके लिए भी हम दूसरों को देखते हैं। इससे अपने दिव्य गुणों को खो बैठते हैं। उससे अपनी स्थिति से नीचे आ जाते हैं। इसके बाद क्या होता है, उस व्यक्ति का चित्र मन में वैसा ही आता है जैसा वो हमसे व्यवहार कर रहा होता है, कि ये व्यक्ति कैसा है! हमारे अंदर जो चित्र आना चाहिए हमारे फरिश्ता स्वरूप का, शांत प्रभामण्डल का, सारी सृष्टि को सकाश देने का, वो चित्र हमारे से समाप्त हो जाता है। जब आपके विचार नेगेटिव में बदल जाते हैं तो आपके मन में आने वाला चित्र भी नेगेटिव में बदल जायेगा। इसलिए अपने सामने श्रेष्ठ चित्रों को कायम रखें या मूल्यों को कायम रखें तो निश्चित रूप से वो हमारी स्थिति बन जायेगी जो परमात्मा हमसे चाहते हैं।

कई बार ऐसे भी हालात होते हैं जो हमारे में कोई कमी-कमजोरी आ जाती है, जिसका इशारा कोई हमसे बड़े देते हैं, पर हमारा ध्यान उसपर नहीं है, जिसको हम ठीक समझ रहे हैं, जिससे हमें रुकावट पड़ रही है, परिणामस्वरूप जो स्थिति होनी चाहिए वो है नहीं। उसमें हमें कोई समझाता है, मार्गदर्शन करता है, इशारा करता है, तो उसको हमें स्वीकार करना चाहिए, लेकिन हम उसको नकार देते हैं। हम स्वयं को ही सही सिद्ध करने की कोशिश करते हैं। इससे भी जो हमारी स्थिति बननी चाहिए वो नहीं बन पाती। समझते हुए भी उसको हम नहीं मानते हैं, क्योंकि हम समझते हैं कि आगे के लिए हमारे व्यक्तित्व पर दाग लग जायेगा। लोग समझेंगे कि देखो, इसने अपनी गलती मान ली, उनके सामने अपनी हार स्वीकार कर ली। इससे कई बार हमारा विकास रुक जाता है। परमात्मा-बाबा ने जो लक्ष्य दिया है अगर उस श्रेष्ठ चित्र को सामने रखकर, उपरोक्त बातों का ध्यान रखते हुए पुरुषार्थ करते हैं तो हम अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं। तो कहने का भाव यही है कि हमारा लक्ष्य अच्छा भी होना चाहिए और उसको प्राप्त करने की विधि भी अच्छी होनी चाहिए। न कि देहभान के वश, समझते हुए भी इसे दरकिनार करें। क्योंकि स्व के कल्याण के साथ विश्व का भी कल्याण, ये हमारा मूल मंत्र है। इसी में ही हमारा विकास समाया हुआ है। तो साधना की बारीकियों में कई बार ऐसी परिस्थितियां सामने आती हैं जहाँ पर एक दिव्य गुण को बनाये रखने के लिए हम दूसरे दिव्य गुण का दमन करते हैं। अगर सही मायने में हमें आगे बढ़ना है तो बाबा की बतायी हुई शिक्षाओं पर चलते हुए उसे फॉलो करें, तब ही हमारा सही विकास होगा, सफल होंगे और अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकेंगे।

## अचल-अडोल स्थिति के लिए श्रीमत बुद्धि में रहे

त्याग का महत्व बहुत है, त्याग से ही तपस्वी मूर्त बने हैं, सेवायें हो रही हैं। लेकिन सेवा में जो विघ्न आते हैं, कभी सम्बन्ध में हलचल होती है। उसमें भी त्याग का ही महत्व कहेंगे। त्याग की कमी के कारण ही यह सब बातें होती हैं। त्याग से तपस्या विघ्न विनाशक बनाती है। त्याग माना हम पास हो गये, पार हो गये, यह प्रैक्टिकली हो तो तपस्या अच्छी होगी, मजा आयेगा। इससे जो सेवा होगी उसमें मेहनत नहीं लगेगी, पैसे का नहीं सोचना पड़ता है। मैंने देखा बहनों को थोड़ा पैसे की चिंता होती है, सेवा में चाहिए तो सही ना। सेन्टर खोलते जा रहे हैं तो पैसे की थोड़ी चिंता रहती होगी। बाकी हमको कभी चिंता हुई नहीं है। त्याग, तपस्या, सेवा में त्याग पहले है। निराकारी, निर्विकारी,

निरहंकारी में पहले निराकारी है। हर बात में प्रैक्टिस करो, छोड़ो नहीं। छोड़ो तो छूटे। थोड़ा भी कोई बात को पकड़के रखा तो निर्विकारी नहीं है।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

अपने अन्दर कोई बात में अंश मात्र भी अगर अहंकार है तो बाकी भी वो चारों चीजें शामिल हैं। बाबा हर मुरली में इसकी गहराई समझाता रहता है।

मैंने किया या करती हूँ या मुझे ही करना पड़ता है, यह भी अहंकार है। कैसे करूँ? क्या करूँ? यह भी निश्चय की कमी है। किसी भी बात में कोई भी प्रकार का आधार लेना माना अभी तक भी हम निराधार नहीं बने। कोई भी बात में थोड़ा भी बुद्धि हलचल में आई तो निराधार नहीं कहेंगे।

फाइनल अचल-अडोल स्थिति बनाने के लिए कदम-कदम बाबा की श्रीमत हमारी बुद्धि में हो अर्थात् कदम में पदम जमा करके अपने को पदमापदम भाग्यशाली बनाना है। कोई भी हालत में कभी भी, कहीं भी कोई भी कमजोरी का चिन्ह न रहे, कमी न हो क्योंकि सर्वगुण सम्पन्न, 16 कला सम्पूर्ण अभी ही बनना है। आपेही पूज्य, आपेही पुजारी, हमारे लिए है।

**निराकारी स्थिति निर्विकारी बना देती है। सब बात में निराकारी, निरहंकारी... इस स्थिति में रहने की आदत पड़ गई तो समझेंगे बाबा की मेहरबानी है। बाबा का मिला हुआ वरदान है।**

चेक करो कोई भी सूक्ष्म व्यक्ति में मोह या वैभव में लोभ तो नहीं है? निराकारी स्थिति निर्विकारी बना देती है। अहंकार बहुत सूक्ष्म खोलते जा रहे हैं तो पैसे की थोड़ी चिंता रहती होगी। बाकी हमको कभी चिंता हुई नहीं है। त्याग, तपस्या, सेवा में त्याग पहले है। निराकारी, निर्विकारी,

तो बाबा का यही ज्ञान बुद्धि में कूट-कूट के भरा हुआ हो तभी निरहंकारी बनेंगे। सब बात में निराकारी, निरहंकारी... इस स्थिति में रहने की आदत अगर थोड़े समय के लिए भी पड़ गई तो समझेंगे बाबा की मेहरबानी है। बाबा का मिला हुआ वरदान काम कर रहा है। मैं नहीं कुछ करती



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

## धारणाओं पर अटेंशन होगा तो लक्ष्य स्पष्ट दिखेगा

मैं आत्मा इस शरीर की मालिक हूँ। जब चाहूँ तब इस शरीर में प्रवेश करूँ इसीलिए यह अभ्यास करना है मैं

आत्मा इस शरीर से न्यारी हूँ, कर्मन्द्रियाँ अलग हैं और आत्मा अलग है। इन कर्मन्द्रियों की मालिक मैं आत्मा हूँ यह स्मृति में रखना है। शरीर मेरा है लेकिन मैं शरीर को चलाने वाली तो आत्मा और शरीर यह दो चीजें अलग हैं। मैं आत्मा परमधाम निवासी ज्योति स्वरूप हूँ। जब चाहूँ तब इस शरीर में प्रवेश होती हूँ। जब चाहूँ तभी इस शरीर को छोड़के परमधाम में जा सकती हूँ। और जाती हूँ। यह अभ्यास हमें शरीर में होते हुए भी शरीर के भान से अलग करता है। शरीर के भान में रहने से मैं कौन हूँ, वास्तव में यह भूल जायेगा इसलिए मैं आत्मा हूँ और इस शरीर में प्रवेश करती हूँ यह सिखाने के लिए बाबा हमको यह पाठ पढ़ा रहा है। तो जब भी हम योग में बैठें तो

आत्मा रूप में शरीर के भान से अलग होके मैं आत्मा हूँ, इस स्मृति में बैठें। इससे यह प्रैक्टिस हो जायेगी कि शरीर अलग है और मैं आत्मा अलग हूँ। मैं आत्मा जब शरीर में प्रवेश होती हूँ तो उसका रूप बोलने चलने वाला बनता है। तो अभी हम यह अभ्यास

**जब भी हम योग में बैठें तो आत्मा रूप में शरीर के भान से अलग होके मैं आत्मा हूँ, इस स्मृति में बैठें। इससे यह प्रैक्टिस हो जायेगी कि शरीर अलग है और मैं आत्मा अलग।**

करते हैं कि मैं आत्मा शरीरधारी हूँ, शरीर धारण किया है तो शरीरधारी हूँ। इसलिए शरीर द्वारा सुन भी सकती हूँ, बोल भी सकती हूँ, चल भी सकती हूँ। आत्मा प्रवेश होने से शरीर में यह शक्ति आती है, नहीं तो इन सबसे अलग है तो न्यारी है। बाकी आत्मा के रहने का स्थान जो है वो शांत है। दोनों के सहयोग से ही कर्म कर सकते हैं।

आत्मा प्रवेश होती है शरीर में और शरीर अलग पाँच तत्व का बनता है, तभी हम आत्मा प्रवेश हुई हैं। तो हर कार्य करते यह

भूल नहीं जायें कि मैं कौन हूँ। आजकल के समय के अनुसार बाबा हमें इशारा देते हैं कि अभी जो समय चल रहा है इसमें हरेक आत्मा को अपनी धारणाओं के ऊपर, अपने कर्मों के ऊपर अटेंशन ज़्यादा देना है। भले चारों ओर कितना भी टेन्शन हो लेकिन हमें

अपने आप पर पूरा-पूरा अटेंशन देना है। तो हरेक को अपनी धारणाओं के ऊपर इतना अटेंशन देना है, जो थोड़े टाइम में बहुत कुछ अपना बना सकें।

हमने देखा, हरेक का अपने जीवन के ऊपर अटेंशन है और अटेंशन देने से हरेक की अवस्था भी बहुत अच्छी बेफिक्र बनती जा रही है क्योंकि समय अभी ऐसा है जो अपने ऊपर स्वयं अटेंशन देना है, तो अटेंशन देने से हमेशा अपने जीवन का जो लक्ष्य है वो बहुत स्पष्ट दिखाई देगा।

**योगी के लिए गायन है कि स्थिति चाहिए अचल-अडोल, माना किसी भी प्रकार से न चलायमान हो, न हलचल में आवे स्थिति। न संस्कार, न स्वभाव, किसी में भी हलचल न हो उसको कहेंगे अचल।**

## बेहद के वैरागी स्थिति का लक्षण अचल, अडोल, अखण्ड

हम सब राजयोगी हैं तो राजयोगी का लक्ष्य या लक्षण क्या है? हम योगियों का लक्ष्य है निरन्तर बाबा याद आये फिर उसके साथ लक्ष्य है हमें बाबा के समान कर्मातीत बनना है। हमें कर्मातीत बनना है तो फिर क्या लक्षण चाहिए? वो लक्षण जो हमारे संस्कारों में प्रैक्टिकल दिखाई दे और योगी की स्थिति सदा एकरस रहे। एकरस के लक्षण गाये हुए हैं - "निंदा-स्तुति, मान-अपमान, दुःख-सुख में समान स्थिति।" इसकी गुह्यता बाबा ने कई बार समझाई है। तो देखना है मैं ऐसी समान स्थिति में निरन्तर एकरस रहती हूँ? सदा मेरी एकरस स्थिति रहे, एक बलेन्स में रहे, यह फुल अटेंशन है क्योंकि सारे दिन में अनेकानेक बातें सामने आती हैं। जिसको बाबा ने कहा देहभान का वैराग्य हो तब तो एकरस स्थिति हो। दूसरा, योगी के लिए गायन है कि स्थिति चाहिए अचल, अडोल माना किसी भी प्रकार से न चलायमान हो, न हलचल में आवे स्थिति। न संस्कार, न स्वभाव, किसी में भी हलचल न हो उसको कहेंगे अचल। योगी माना अचल

अडोल। तो मैं खुद को देखती हूँ कि मैं हर प्रकार से हर घड़ी हर स्टेज पर अचल हूँ? न मुझे कोई हलचल में लाता, न मैं किसी के कारण हलचल में आती! चाहे हलचलें हर समय आती हों, रोज की लिस्ट में हलचलें तो अनेक आती हैं, अगर पूरे दिन की दिनचर्या में देखें तो रोज के 100 पेपर आते हैं। हर मिनट हर घड़ी, हर घण्टे पर मुझे अचल स्थिति में स्थित रह एकरस रहना है। अपनी अचल स्थिति में रहकर सबका सामना करते सभी को जवाब देना है। इतना ही मैं अडोल रहती हूँ, अडोल माना बेफिक्र बादशाह, अपनी स्थिति में अडोल, बेफिक्र। अनेक बातों का फिक्र होते भी मैं बेफिक्र हूँ, क्यों? बाबा, ड्रामा...बिन्दु सामने है। यह हमारे अडोल रहने का एकमात्र साधन है। और इन सभी से भी बड़ा है योगी



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

का लक्षण अचल, अडोल, अखण्ड। अखण्ड माना जरा भी कभी खण्डित न हो। अनेक स्वभाव-संस्कार, समय-साधन हर सेकण्ड खण्डित करने वाले हैं। लेकिन मैं योगी अखण्ड हूँ? मैं खण्डित नहीं हूँ। मेरी स्थिति खण्डित न हो। यह सब नैचुरल बेहद के वैरागी स्थिति का लक्षण होता है, न कि मेहनत से। सिर्फ लक्ष्य है मैं हूँ बाबा की राजयोगी, बाबा की भुजायें अथवा जो भी कहो। बाबा कभी खण्डित हुआ? क्या नहीं बाबा के सामने आया! कभी हमने एक मिनट भी, सेकण्ड भी बाबा को हलचल में देखा? खण्डित हुआ? तो क्या साकार में बाबा जब ऐसा हमारे सामने प्रत्यक्ष उदाहरण रहा, तो हम क्यों न रहें! कई प्रकार की बातें आती हैं, क्या करूँ यह ऐसा हो गया, वह तो कहा ना 100 प्रकार हैं, 100 नहीं, सहस्र प्रकार हैं। तो ब्रह्मा को भी सहस्र भुजायें हैं, तो सहस्र भुजायें माना ही सहस्र स्वभाव हैं ना। लेकिन ब्रह्मा ने तो उन्हें अपनी भुजायें बनाई ना। तो यह सब मेरी भुजायें हैं। हम बाबा की फरमानवरदार, राइट हैण्ड भुजा हैं।



# दादी हृदयमोहिनी 'डॉक्टर ऑफ लिटरेचर' अवॉर्ड से सम्मानित



**बेल्लारी-कर्नाटक।** ब्रह्माकुमारीज की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी को कर्नाटक बेल्लारी के विजयनगर श्री कृष्णदेवराय विश्व विद्यालय के सातवें दीक्षांत समारोह के दौरान समाज के प्रति उनकी उत्कृष्ट सेवाओं के लिए 'डॉक्टर ऑफ लिटरेचर' अवॉर्ड से सम्मानित किया गया। अभी फिलहाल में दादी जी मुम्बई में स्वास्थ्य लाभ ले रहे हैं, इसलिए ब्रह्माकुमारीज के कार्यकारी सचिव राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय ने उनके स्थान पर यह पुरस्कार प्राप्त किया। इस अवसर पर विजयनगर श्री कृष्णदेवराय विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. एम.एस. सुभाष, ऑल इंडिया काउंसिल फॉर टेक्निकल एजुकेशन के चेयरमैन, प्रो. अनिल डी. सहस्त्रबुधे, रजिस्ट्रार, ब्र.कु. तुलसीमाला, सिंडिकेट के सदस्य और विश्वविद्यालय की शैक्षणिक परिषद और स्नातक करने वाले छात्र उपस्थित थे।

## अवसर

### को सुअवसर में बदलें

ईश्वर प्रत्येक मनुष्य को जीवन में ऐसा एक सुअवसर जरूर देता है, जिसका लाभ उठाकर वह धन, वैभव और सम्मान के साथ अपना जीवन व्यतीत कर सकता है। सवाल सिर्फ इतना है कि कौन

कितनी सूझ-बूझ और परिश्रम से उस अवसर का लाभ उठाता है। अधिकांश लोग ऐसे अवसरों की यादें ताजा कर अपने आप को जीवन भर कोसते रहते हैं। आप तो उससे उच्च श्रेणी में आना चाहते हैं ना! तो अवसर को सुअवसर में बदल दें।

यूं तो मनुष्य की जिन्दगी में बहुत से ऐसे अवसर आते हैं, जिनका लाभ उठाकर वह अपने जीवन को सुखी और साधन सम्पन्न बना सकता है। परंतु ऐसा बहुत कम लोग ही कर पाते हैं। क्योंकि बहुत कम लोगों में ऐसे अवसरों को परखने और तुरंत उचित निर्णय ले अपने विचारों को कार्यरूप देने की क्षमता होती है।

मोहम्मद गौरी ने पृथ्वीराज चौहान पर सत्रह बार आक्रमण किया। और हर बार उसे पराजय का मुँह देखना पड़ा। पर वह हिम्मत नहीं हारा। तभी उसे पृथ्वीराज और उसके भाई जयचंद के बीच हुई दुश्मनी का पता चला। उसने समय गंवाये बिना पृथ्वीराज पर अठारहवीं बार आक्रमण कर दिया। इस बार भाइयों के

तीरंदाजी का कौशल दिखाने को कहा। इसके लिए उसने खुले स्थान पर दरबार लगाया और कवि को एक चबूतरे पर बंधवाकर खड़ा कर दिया। वह जानता था कि भारतीय धर्म शास्त्रों में मित्रघात को महि पाप समझा जाता है। वही पाप वह पृथ्वीराज के हाँथों करवाना चाहता था। लेकिन



बीच हुई दुश्मनी का फायदा उठाकर उसने जीत हासिल की। पृथ्वीराज को बंदी बना लिया गया।

पृथ्वीराज के साथ उस समय के महान वीर रस के कवि और पृथ्वीराज के घनिष्ठ मित्र चंद्रबरदाई को भी बंदी बना लिया गया था। मोहम्मद गौरी पृथ्वीराज से अपनी सत्रह असफलताओं का बदला उसे अपमानित करके लेना चाहता था। पृथ्वीराज चौहान की आँखें फोड़ दी गई थी। फिर भी मोहम्मद गौरी ने पृथ्वीराज का उपहास उड़ते हुए उसे अपनी

कवि ने मौका ताड़ा और जब पृथ्वीराज ने लक्ष्य की दूरी और स्थिति की जानकारी अपने मित्र कवि से मांगी तो उसने कविता की पंक्तियों द्वारा सुल्तान की वास्तविक स्थिति की जानकारी देकर देश के प्रति अपने फर्ज को निभा दिया। फिर भला पृथ्वीराज कहाँ चूकने वाले थे! उन्होंने फौरन सुल्तान की आवाज का लक्ष्य साधकर बाण चलाया और सुल्तान का सीना भेद डाला। इस प्रकार अवसर मिलते ही असमर्थ और लाचार होते हुए भी पृथ्वीराज ने अपने विचार को तुरंत

कार्यरूप में परिणित कर अपने दुश्मन को समाप्त कर अपने लक्ष्य को पा लिया। इसलिए कहते हैं, हाथ में आये मौके को कभी खोना नहीं चाहिए। जो अवसरों का तुरंत और यथाशक्ति लाभ उठाते हैं, उनकी मनोकामना अवश्य पूर्ण होती है। ऐसे लोग बहुत कम ही हैं जो विचारों को कार्यक्रम में परिणित कर सकें। यही वह गुण है जो किसी भी काम में निर्णायक भूमिका अदा करता है। सिकंदर भारत पर आक्रमण करने जा रहा था। उसने मंदिर की एक पुजारिन से कहा कि वह मंदिर में जाकर उसके लिए प्रार्थना करे ताकि वह विजय प्राप्त कर सके। पुजारिन ने मंदिर में जाने से इनकार कर दिया। उसने यह कहकर टालने का प्रयत्न किया कि आज का दिन शुभ नहीं है। परंतु सिकंदर उससे आग्रह करता ही रहा। वह सिकंदर के आग्रह को न टाल सकी। परंतु मंदिर में जाये बिना ही बोली - 'बेटा, तुम जाओ, तुम जो भी काम करना चाहते हो, तुम्हारा दृढ़ निश्चय तुम्हें अवश्य सफल करेगा।' और वस्तुतः सिकंदर को कोई भी न हरा सका। इसका कारण केवल यही था कि वह जिस कार्य को करने का निर्णय ले लेता था, उस पर दृढ़ रहता था। इसी संदर्भ में जॉन इलिअट ने अपनी कविता में कहा है - 'उस व्यक्ति के लिए अवसर का क्या महत्व है, जो उसका उपयोग करना ही न जानता हो!'

अवसर से लाभ उठाने में असाधारण रूप से वही व्यक्ति सफल हुए जिन्होंने प्राप्त अवसरों में सुधार लाकर उन्हें अपने अनुकूल बनाने का प्रयत्न किया। अगर हम अपने जीवन में भी देखें तो अवसरों की कोई कमी नहीं होती। पर भीतर हमारा आदतों रूपी शत्रु हमें उन अवसरों को साधारण ही बनाकर समय को नष्ट करा देता है। अगर हम अपने आप को देखें, तो ऐसा हमारे से होता है ना! बस, यही हमें बदलना है। तब ही महान बन सकेंगे और महान कार्य के लिये तैयार हो सकेंगे।



**लखनऊ-गोमती नगर(उ.प्र.)।** 'सेलिब्रेटिंग एवरी मोमेंट ऑफ लाइफ' कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी, कानून राज्यमंत्री बृजेश पाठक, श्रीमती ब्रिजेश पाठक, मेयर संयुक्ता भाटिया, ब्र.कु. राधा, पूर्व मुख्य सचिव आलोक रंजन व श्रीमती सुरभि रंजन तथा अन्य।



**पोखरा-नेपाल।** स्नेह मिलन कार्यक्रम के पश्चात् संघीय संसद, नेपाल राष्ट्रीय सभा के अध्यक्ष माननीय गणेश तिमिल्सिना को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. सुधा। साथ हैं ब्र.कु. शैलपराज, ब्र.कु. राजू तथा ब्र.कु. लोकनाथ।



**बलिया-उ.प्र.।** ज्ञानचर्चा कर राज्य सभा सांसद नीरज शेखर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुमन तथा ब्र.कु. डॉ. प्रभा।



**फतेहगढ़-उ.प्र.।** सेवाकेन्द्र में आने पर ब्रिगेडियर राजीव पुरी, कमान्डेंट, राजपूत रेजिमेंट सेंटर व उनकी धर्मपत्नी रीना पुरी का गुलाब देकर स्वागत करते हुए ब्र.कु. सुमन।



**दिल्ली-वख्तावरपुर।** ज्ञानचर्चा के पश्चात् संतोष मिरथा, डिप्टी कमिश्नर, केन्द्रीय विद्यालय को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गीता। साथ हैं समाजसेवी ममता चौधरी।



**फरीदाबाद-हरियाणा।** एस.बी.आई. बैंक में 'हेडलिंग वर्कप्लेस चैलेंजेज विद ईज' विषय पर कार्यक्रम के पश्चात् मुख्य प्रबंधक संदीप चंडक को ईश्वरीय पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. मिनाक्षी।



# सर्वोत्तम सेवा-मनसा सेवा

वर्तमान समय की परिस्थितियों और वातावरण को देखते हुए सबसे सहज, सरल, कमखर्च बालानशीन सेवा है मनसा सेवा। इसका अर्थ है, सकारात्मक, श्रेष्ठ, पवित्र, शक्तिशाली विचारों से प्रकृति, व्यक्ति और वातावरण को पवित्र और शक्तिशाली बनाना। इस प्रकार की सर्वोच्च सेवा कौन कर सकता है? जो 'मैं और मेरेपन' के नकारात्मक भाव से सदा मुक्त है। इस सम्बन्ध में एक कहानी याद आती है - किसी पुराने मकान में चूहे आ गये थे। एक दिन एक बिल्ली ने दो चूहों को पकड़ कर अपना भोजन बना लिया। धीरे-धीरे चूहों की संख्या कम होने लगी। सभी चूहे चिंता में पड़ गये कि हमें कौन बचाएगा। आखिर उन्होंने मिलकर पंचायत की कि कैसे बिल्ली

**मनसा सेवा के लिए धन, समय या शक्ति की भी आवश्यकता नहीं है और सुपरिणाम निश्चित है। मनसा सेवा के लिए कुछ**

**मानसिक तैयारी करें, वाणी के मौन के साथ मन का मौन करें। मौन से मन की शांति के द्वार तो खुलते ही हैं साथ ही ऊर्जा का संचय भी हो जाता है।**



को यहाँ से भगाया जाये। एक नौजवान चूहा कहने लगा - देखो भाइयों, सभी मिलकर बिल्ली का मुकाबला करो। मैं सबसे आगे चलूंगा, बिल्ली का कान पकड़ कर फिर नहीं छोड़ूंगा। दूसरे ने कहा - मैं दूसरा कान पकड़ लूंगा। तीसरे ने कहा - मैं टांग पकड़ लूंगा। इस प्रकार से कई चूहों ने बिल्ली के भिन्न-भिन्न अंगों को पकड़ने की बात सुनाई। तभी एक बूढ़ा चूहा जो बहुत बुद्धिमान और विचारवान था, कहने लगा - अब तक आप में से किसी ने भी यह नहीं बताया कि म्याऊँ का मुख कौन पकड़ेगा? जब तक म्याऊँ (मैं) का मुख काबू नहीं होगा तब तक सबकी वीरता बेकार है। बूढ़े चूहे की बात पूरी होते-होते बिल्ली आ गई। उसे देखते ही सभी जान बचाने के लिए इधर-उधर भागने लगे, फिर भी बिल्ली ने एक दो को पकड़ ही लिया।

यही दशा आज मानव मात्र की है। आज मानव मात्र कोई जाप कर रहा है, कोई हवन, कोई जागरण, कोई व्रत कर रहा है, पर यह विचार किसी को नहीं आता कि म्याऊँ (मैं) को कैसे काबू में करें? जब तक 'मैं' से मुक्त नहीं होंगे तब तक विकर्माजीत, कर्मद्रियजीत कैसे बनेंगे? किसी ने ठीक ही कहा

है - **माला जपूँ न कर जपूँ, मुख ते कहुँ न राम।  
मन मेरा सुमिरण करे, कर पावे विश्राम।।**

**वाणी के साथ मन का मौन करें**

प्रश्न उठता है कि मन में क्या सुमिरण करें? पहले स्वयं प्रति शुभ भावना रखें अर्थात् विचार करें कि मुझे जो शरीर, सम्बन्धी, वस्तु, स्थान आदि मिले हैं उनसे हर हाल में संतुष्ट रहना है, खुश रहना है। जो स्वयं से सम्पूर्ण संतुष्ट है वही संसार की सभी आत्माओं प्रति तथा प्रकृति के प्रति शक्तिशाली संकल्पों से श्रेष्ठ वायब्रेशन्स दे सकता है। मनसा सेवा तभी कर सकते हैं जब संसार की किसी भी आत्मा के प्रति मन में कोई कड़वाहट, दाग अर्थात् नकारात्मक भाव न हो। किसी ने कैसा भी बोल बोला, व्यवहार किया, फिर भी उसको निर्दोष मानकर यह मान लें कि उसका रोल निश्चित है एवं मुझ आत्मा द्वारा पिछले किसी जन्म में जाने-अनजाने किये गए किसी कर्म का परिणाम है। इसी प्रकार प्रकृति को सतोप्रधान बनाने की सेवा तभी कर सकते हैं जब उसके तत्वों के प्रति भी कोई नकारात्मकता न हो। चाहे आज तत्व तमोप्रधान हो गये हैं, दुःख भी देते हैं पर इनके बिना हम जीवन जी नहीं सकते। तो प्रकृति के तत्वों को भी शुभ संकल्पों की तरंगें दें। जितना हम

तत्वों को सतोप्रधान बनाने की सेवा करेंगे, उतना प्रकृति हमारी सहयोगी बनेगी, हमें सुख देगी। तो हमें स्वयं प्रति, सभी आत्मिक भाइयों प्रति, प्रकृति प्रति सदा शुभ सोचने की मनसा सेवा अवश्य करनी है। मनसा सेवा के लिए धन, समय या शक्ति की भी आवश्यकता नहीं है और सुपरिणाम निश्चित है। मनसा सेवा के लिए कुछ मानसिक तैयारी करें, वाणी के मौन के साथ मन का मौन करें। मौन से मन की शांति के द्वार तो खुलते ही हैं साथ ही ऊर्जा का संचय भी हो जाता है। मन का मौन बेहतर सोच, गहन सोच का सुअवसर प्रदान करता है। महावीर, बुद्ध, जीसस और सुकरात ने मानवता के कल्याण के लिए अनेकों बार अमृत वचन उच्चारित किये परन्तु जितना वो बोले उससे अधिक मौन में रहे। मौन क्षणों में उन्होंने गहरी अनुभूति की। हमारी दादी जानकी जागृत अवस्था में भी मन का मौन रखने के कारण ही विश्व की स्थिरतम मन वाली महिला बन पाई। मौन अपने आप में मंगलकारी स्थिति है। इस प्रकार मन, वचन के मौन से सदा मनसा सेवा में लगे रहें। याद रखें, जीवन का कोई भाग व्यर्थ नहीं, जीवन का कोई श्वास व्यर्थ नहीं।

## जिस विचार से अच्छी अनुभूति नहीं, वो नकारात्मक



डॉ. कु. शिवानी,  
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ

सारे दिन में हम सोचें, हम कितनी बार अपने लिए या औरों के लिए कैसे विचारों का निर्माण करते हैं? मैं ऐसा हूँ, मेरे से होता ही नहीं है, मैं कितना भी कर लूँ नहीं होगा, मैं विफल हूँ। अब देखो, अगर एक वृक्ष पर इतना असर हो सकता है आस-पास के लोगों की एनर्जी (ऊर्जा) का, तो हमारा अपने ऊपर कितना असर होगा हमारी अपनी एनर्जी का! अगर कोई नकारात्मक विचार या कोई अन्य ऐसे विचार

आते भी हैं, पुराने संस्कारों के वश आते भी हैं, पुरानी सूचनाएँ जो हमारे मस्तिष्क में रिकॉर्ड (अंकित) हैं उसकी वजह से आते हैं, खराब परिस्थिति है उसकी वजह से आते हैं, लेकिन कितना टाइम, दो सेकेण्ड भी विचार चल सकते हैं, दो मिनट भी, दो घंटे भी, उन्हें सिर्फ याद किये जाने की जरूरत होती है। पेड़ अपने आप मर जाता है जब ऐसे विचारों का निर्माण करते हैं। तो हम इसे नकारात्मक भी नहीं बोल सकते। हमें लगता है कि नकारात्मक मतलब ये बुरे हैं, ये गलत हैं ऐसा नहीं। नकारात्मक मतलब वो कुछ भी जो हम सोच रहे हैं लेकिन उससे हमें अच्छी अनुभूति नहीं हो रही है। सिम्पल चेंकिंग है। जब भी हम कोई ऐसा विचार निर्मित कर रहे हैं जिसके परिणाम से हमें अच्छा अनुभव नहीं हो रहा। जैसे विचार वैसी अनुभूति। अगर हमारे विचार सही हैं, हमें अच्छा अनुभव होगा। अगर हमारे विचार सही नहीं हैं तो हमें अच्छा अनुभव नहीं होगा। अगर कोई चिंता है, कोई डर है, होगा कि नहीं, नहीं हुआ तो, वो ऐसा नहीं हुआ, मेरे साथ ऐसा होता है, आपने कहा बच्चे कहना नहीं मानते, बच्चों का आगे क्या होगा, अगर इन्होंने ऐसा किया तो, इनका अच्छा नहीं हुआ तो। एक-एक विचार है ये। किसी वृक्ष के आस-पास कुछ दिन ऐसे विचार कर लेना ही काफी है वृक्ष को खत्म करने के लिए। अगर हम इस उदाहरण को सिर्फ याद रखें कि वृक्ष भी हमारी नेगेटिव एनर्जी से मर जाता है, तो अब हम अपनी जो एनर्जी अपने आप को देंगे, अपने शरीर को देंगे, अपने परिवार वालों को देंगे और इस वायुमण्डल में फैलायेंगे तो ये परिणाम नहीं होगा जो आज हमारे जीवन का है। एक वृक्ष का मरना, मतलब उसका जो जीवन है, वो खत्म हो जाता है। और हम जो अपने आप को ऐसे विचार, ऐसे संकल्प देते जाते हैं तो हमारे अन्दर की जो खुशी है, जो पवित्रता है, जो शक्ति है वो खत्म होने लगती है। दाँत से अगर किसी चीज़ को पीस दो तो वो बच सकता है लेकिन विचार से या शब्दों से आप किसी को पीसो तो वो नहीं बच सकता। मतलब अगर दाँत से हम किसी को पीसते हैं तो हम एक फिज़िकल एनर्जी (भौतिक ऊर्जा) दे रहे हैं, लेकिन अगर हम शब्दों से या विचार से किसी को दे रहे हैं तो हम उसकी जो एनर्जी है जो आत्मा है उसको पीस रहे हैं। फिज़िकल एनर्जी थोड़े समय के बाद ठीक हो जायेगी लेकिन अगर नकारात्मक विचार दिये तो वो आत्मा को क्या कर देगी? आत्मा ऐसे मुरझा जायेगी, जिसका आपके शरीर पर असर पड़ जायेगा। उसकी ऐसी क्षति होती है जिसकी पूर्ति करना बहुत मुश्किल है।



**जोधपुर-राज.**। पत्रिका समाचार पत्र द्वारा आयोजित हमराह कार्यक्रम में मुख्यमंत्री अशोक गहलोत के सुपुत्र वैभव गहलोत को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. जय लक्ष्मी।



**झुंझुनू-राज.**। शिव संदेश यात्रा का शिवध्वज लहराकर शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. अमृत, ब्र.कु. साक्षी, पूर्व तहसीलदार मंगलचंद सैनी, प्रधान सविता खरबास तथा अन्य।



**झोझूकलां-कादमा(हरियाणा)**। पतंजलि योग समिति की ओर से आयोजित 'ज्ञान विज्ञान एवं संस्कार निर्माण शिविर' के दौरान ईश्वरीय स्मृति में ब्र.कु. वसुधा, आचार्य चांद सिंह आर्य, जिला पतंजलि प्रभारी विकास राणा तथा अन्य।



**आगरा-उ.प्र.**। विधायक भगवान सिंह कुशवाह को म्युजियम का अवलोकन कराने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मधु तथा ब्र.कु. माला।

**ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....**

**कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया**  
संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बाँस न - 5,  
आबू रोड (राज.) 307510  
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,  
Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 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।

## पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

**जब भी मन में ऐसी कोई उलझन हो, परेशानी हो, दुःख हो, तकलीफ हो, डिस्टर्बेन्स हो, कुछ जीवन की बातें आपको परेशान करें तो उस समय आप किसी न किसी से अपनी बात कहने की कोशिश करें। कोई और ना हो तो किसी निर्वीच वस्तु के ही सामने जाकर अपने मन के भावों को व्यक्त करें। इससे आपका मन हल्का हो जायेगा, मन की दुविधायें शांत हो जायेंगी, सबकुछ सहज हो जायेगा।**

जब कभी आपका मन उदास हो, उस समय कोई न कोई बात आपको परेशान कर ही रही होती है। वो किसी व्यक्ति से निश्चित रूप से जुड़ी हुई होती है और उसे बार बार याद करने से मन और ज़्यादा डिप्रेशन में चला जाता है। मनोविज्ञान के अनुसार जब कोई व्यक्ति किसी बात को बार बार सोचता है तो उसका असर उसके शरीर के हार्ट, ब्रेन, नर्वस सिस्टम पर पड़ता है। आप सोच नहीं सकते कि जो उस समय की स्टेज होती है वो इतनी ज़्यादा नाजुक होती है कि ऐसे में अगर अपने आप को सम्भाला न जाये तो हालत खराब हो सकती है। व्यक्ति जा भी सकता है। तो करना क्या है इसमें?

थोड़ी सी हिम्मत की बात है। आप बस उस व्यक्ति से जिससे आपको थोड़ी सी भी समस्या है, उसको जाकर के एक बार पूछ लो। एक बार पूछ लेने में क्या हर्जा है! बस पूछना ही तो है, बजाय सोचने के कि वो मेरे बारे में शायद ये सोच रहा है, ये सोच रहा है। इसके बजाय जाकर पूछ लो कि आपको मेरे से कुछ समस्या है? इसका उदाहरण हम मार्केटिंग का देना चाहेंगे जिसमें कोई व्यक्ति अगर नेटवर्क मार्केटिंग में है और कोई प्रोडक्ट बेचना चाहता है, वो जैसे ही उस सोसायटी में जाता है, किसी एक व्यक्ति ने अगर उस प्रोडक्ट को लेने से मना किया तो तुरंत दूसरे व्यक्ति के पास जायेगा भी नहीं और कहेगा कि कोई लेना ही नहीं चाहता है। अरे, एक बार पूछ लेता। ये हमारी शुरु से आदत रही है कि हम बिना कुछ पूछे अपने मन में ख्याली पुलाव पकाकर उसके प्रति अलग अलग तरह का दुर्व्यवहार पालते रहते हैं। इसलिए मार्केटिंग में भी वही लोग सफल हैं जो अपने आप को इस बात के लिए तैयार कर लेते हैं चलो, मना ही तो करेगा ना, पूछ लेने में क्या



हर्जा है। बस पूछ लेने की हिम्मत चाहिये। अब ये पूछना ही किसी के वश में नहीं है, क्योंकि सारे लोग एक अलग तरह के इंगो में जी रहे हैं कि मैं क्यों पूछने जाऊँ, मुझे सब पता है, अरे भई, आपको कैसे पता कि ये आपके वायब्रेशन्स हैं या उसके। आप अपने आप ही बनाये जा रहे हो और कह रहे हो कि मुझे सब पता है। अरे नहीं भई, आप किसी दूसरे व्यक्ति को जान ही नहीं सकते, समझ ही नहीं सकते। सिर्फ आप अपने आप को समझने का प्रयास कीजिए कि ये बात मुझे क्यों बुरी लग रही है या मेरा ऐसा क्यों संकल्प चल रहा है। क्योंकि आपने ही ऐसी स्थिति बनाई है। इसलिए आपको दूसरा भी ऐसा ही लग रहा है। आप समझो कि आप कितना नुकसान कर रहे हो! बस एक छोटा सा कदम उठाना है, आपको जाकर पूछ लेना है। बस पूछ लेने की हिम्मत जुटानी है। इससे जीवन की एक बड़ी पहली को हल कर पायेंगे कि अगर कुछ सामने घट रहा है तो आप घटा रहे हैं ना कि सामने वाला घटा रहा है। आप अपने बच्चे के जीवन को देखो, एक छोटा बच्चा आराम से बात कर लेता है,

खाना खा लेता है, जो आपका दुश्मन है उसके साथ भी खेल लेता है, उसे तो कोई समस्या नहीं होती, क्योंकि वो अपने आप में होता है। लोग उसके बारे में क्या सोच रहे हैं या मैं उसके बारे में क्या सोच रहा हूँ उसे पता ही नहीं। बस आपको जाकर किसी से अपनी बात को क्लियर करना है। इससे आपके जीवन में एक सुंदर बदलाव आयेगा। आपका जीवन सुखी भी हो जायेगा और आपको एक सुखद अनुभूति होगी। आप वो सबकुछ कर पायेंगे जो आप करना चाहते हैं। इसलिए मन की शक्ति को खराब ना करें। इनका उपयोग करें।



**नेपाल-चतारा।** बराहक्षेत्र में आयोजित द्वितीय महाकुंभ मेले के अवसर पर प्रांत क्रमांक 1 नेपाल के मुख्यमंत्री माननीय शेरधन राई को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. नानी मैया।



**चौमहला-राज।** पूर्व मुख्यमंत्री वसुंधरा राजे को ईश्वरीय सेवाओं से अवगत कराने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्रह्माकुमारी बहन।



**मधुवनी-विहार।** कृषि विकास सम्मेलन में सांसद हुकुम देव नारायण यादव, चेयरपर्सन, पार्लियामेन्ट्री स्टैंडिंग कमेटी, लिथुआनिया के राजदूत एच.ई. जूलियस प्रनेविसियस, कृषि विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष एवं एस.के. चौधरी एजुकेशनल ट्रस्ट के संत कुमार चौधरी, अफगानिस्तान दूतावास के सेक्रेटरी जियाउलहक अखोंडजादा के द्वारा शाश्वत यौगिक खेती की प्रति जन जागृति हेतु किये गये कार्यों के लिए पुरस्कार प्राप्त करते हुए ब्र.कु. संगीता। साथ हैं ब्र.कु. विभा।



**भुवनेश्वर-ओडिशा।** उत्कल युनिवर्सिटी में 49वें कॉन्वोकेशन प्रोग्राम के दौरान पोस्ट ग्रेजुएशन, साइकोलॉजी में उच्चतम अंक प्राप्त करने वाली इंदिरा हाउसिंग बोर्ड की ब्र.कु. स्वागतिका साहू को 2017-2018 का गोल्ड मेडल एवं सर्टिफिकेट प्रदान करते हुए ओडिशा हाई कोर्ट के मुख्य न्यायाधीश प्रो. कैलाश सत्येन्द्र सी. जावेरी।



**फिरोज़ाबाद-उ.प्र.।** चैतन्य झाँकी का दीप जलाकर शुभारम्भ करते हुए ए.डी.जे. साक्षी गुप्ता, ब्र.कु. खुशी तथा अन्य।

### ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली-16(2018-2019)

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

### ऊपर से नीचे

- व्यवहार, चलने की अवस्था (3)
- ...बन सर्व को सुख देना है, कृपालु (5)
- जिसका जन्म नहीं होता (3)
- इच्छा, तृष्णा, आकांक्षा (3)
- कमी, कमजोरी, त्रुटि (3)
- पवित्र, शुद्ध (3)
- शरीर...है, आत्मा रथी है (2)
- महत्ता, बड़ाई, श्रेष्ठता (3)
- वर्तमान, अभी (2)
- दशा, अवस्था, स्थिति (2)
- दोष, विकार, दुर्दशा, हानि (3)
- थोड़ा, अल्प, कम (2)
- कष्ट, परेशानी, मुसीबत (4)
- ढोल, थाप देकर बजाने वाला यंत्र (3)
- नून, लवण, लून (3)
- गीत, संगीत, गान (3)
- नाता, सम्बन्ध (2)
- फरेब, छल, षडयंत्र (2)

### बाएं से दाएं

- होशियार, चालाक (3)
- वारिस, बाप 21 जन्म के वसैं के... बनाते हैं (4)
- नजदीक, करीब (2)
- दूल्हा, आर्शीवाद (2)
- ओर, तरफ, क्षितिज मंडल में से कोई भाग (2)
- आत्मा की मुख्य इन्द्रिय (2)
- सत्य, हकीकत (3)
- कर, हस्त (2)
- पानी, नीर (2)
- घटक, यह शरीर प्रकृति के 5...से बना है (2)
- डुग्गी, मुनादी (3)
- बनावटी, कृत्रिम, झूठा (3)
- मसखरी, हंसी (3)
- जिसका किसी से रिश्ता न हो (3)
- आज नहीं तो...बिखरेंगे बादल (2)
- उगाना, उपजाना, प्रहार करना, संसार, दुनिया (3)

-ब्र.कु. राजेश, शान्तिवन



## शब्दों की पूंजी का सही उपयोग देता है खुशी

आपके पास भले ही धन-दौलत या अधिक संपत्ति न हो, लेकिन

एक पूंजी जरूर होगी और वह है शब्दों की पूंजी। हर मनुष्य के पास शब्द तो होते ही हैं, क्योंकि उसके पास वाणी है। यदि मौन भी ले रखा है तो भी शब्दों का जो ज्ञान है, शब्दों को जन्म देने की आपकी जो क्षमता है, वह आपकी बड़ी पूंजी है। तो सबसे पहले यह तय करें

कि आप शब्दों का उपयोग कैसे करते हैं? सप्ताह में एक बार यह हिसाब जरूर लगाएं कि आपके शब्दों ने कितने लोगों को आहत किया, कितनों को राहत पहुंचाई। यदि ठीक से विश्लेषण किया तो शब्दों का महत्व समझ जायेंगे। क्योंकि इन्हीं शब्दों से सच और झूठ भी जुड़ा हुआ है। जो जैसा है, आप वैसा ही व्यक्त कर दें तो वह शब्द का सत्य है। शब्द यदि सत्य से जुड़े हैं तो इसका सबसे बड़ा फायदा यह कि आप हल्के हो जाएंगे, क्योंकि आपको कुछ याद नहीं रखना पड़ेगा कि किससे क्या कहा था। लेकिन शब्द यदि झूठ से जुड़े हैं तो

फिर आपको याददाश्त तेज रखनी पड़ेगी, वरना पकड़े जाएंगे। कुल मिलाकर शब्द आपकी दौलत है, जिसे कोई चुरा नहीं सकता। प्रतिदिन सोने से पहले कम से कम एक बार दिनभर में बोले गए शब्दों पर चिंतन जरूर करिए और अगले दिन ध्यान रखिए कि आपके अधिकांश शब्द लोगों के लिए हितकारी हों, उन्हें तसल्ली देने वाले हों। यह तसल्ली फिर लौटकर आप तक आएगी और इस पूंजी से आप अपने आपको बहुत खुश रख सकेंगे। ऐसा करके हर पल आप अपने में निश्चितता का अनुभव करेंगे।



**शांतिवन**। ब्रह्माकुमारी संस्थान के महासचिव राजयोगी ब्रह्माकुमार निर्वैर के साथ सपरिवार ईश्वरीय ज्ञानचर्चा करने के पश्चात् चित्र में सेन्ट्रल युनिवर्सिटी हरियाणा, महेन्द्रगढ़ के वाइस चांसलर डॉ. रमेश कुहाड, हर्ष कुहाड, ब्र.कु. सुरेश शर्मा, माउंट आबू, डॉ. उर्वशी कुहाड तथा श्रीमती रमेश कुहाड।



**सुल्तानपुर-उ.प्र.**। ब्रह्माकुमारी के पयागीपुर सेवाकेन्द्र पर आकर प्रातः मुरली क्लास करने के पश्चात् कैबिनेट मंत्री, भाजपा वरिष्ठ नेता एवं लोक सभा 38 सुल्तानपुर प्रत्याशी मेनका गांधी को ईश्वरीय साहित्य एवं प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. दुर्गा। साथ हैं अखिल भारतीय उद्योग व्यापार मंडल के प्रदेश संगठन महामंत्री रविन्द्र त्रिपाठी तथा अन्य।



**जींद-हरियाणा**। जिला स्तरीय किसान सम्मेलन में विधायक डॉ. कृष्ण मिह्ला को ईश्वरीय सौगात व प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. विजय बहन।



**गोरखपुर-उ.प्र.**। 'मेरा भारत स्वर्णिम भारत' अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में नगर विधायक राधा मोहनदास अग्रवाल तथा मेयर सीताराम जयसवाल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. पुष्पा तथा ब्र.कु. पारुल।



**टूण्डला-रामनगर(उ.प्र.)**। विश्व पृथ्वी दिवस के उपलक्ष्य में पृथ्वी मॉडल हाथ में लेकर संकल्प करते हुए ए.डी.ओ. राजेन्द्र पाल सिंह, जूलॉजी अध्यापिका रेखा गुप्ता, प्रधानाचार्य डॉ. डी.के. जैन, प्रधानाचार्य खेतपाल सिंह, प्राकृतिक चिकित्सक नेत्रपाल सिंह, ब्र.कु. विजय बहन, ब्र.कु. तनु तथा अन्य।



**ऋषिकेश-उत्तराखंड**। गर्ल्स इंटर कॉलेज रानी पोखरी में 'जीवन विकास में मूल्यों का महत्व' विषयक कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. आरती, प्रधानाचार्या गीता जयसवाल तथा अन्य।

## परमात्मा पर छोड़ दो तो सब सही होता है...



मुझे बचपन से भक्ति मार्ग में आनंद और शांति की महसूसता कुछ सीमा तक होती रही है। मैं हर महीने कुछ समय के लिए इस्कॉन मंदिर में जाकर पूजा पाठ करता था। अचानक एक दिन माला का जाप कर रहा था तो मुझे मेरी आँखों के सामने एक रोशनी के आने और चले जाने का अनुभव हुआ। उस रोशनी का रहस्य मेरी समझ में नहीं आया। भक्ति मार्ग में ईश्वर को प्राप्त करना भी मृगतृष्णा की तरह भटकने वाली बात है। थोड़ी प्राप्ति तो होती है पर कुछ विशेष नहीं, लेकिन मेरी सच्ची तलाश जारी रही।

मैं एक दिन एक प्रॉपर्टी डीलर के यहाँ मकान देखने के लिए गया। उस व्यक्ति के कार्यालय में पहुंचते ही मेरी नजर दीवार पर लगे कुछ नए प्रकार के चित्रों पर पड़ी। आत्मा वाले चित्र को देखकर मैं अपनी नजर वहाँ से हटा न सका। भक्ति मार्ग में माला फिरते समय मुझे जिस रोशनी का साक्षात्कार होता था वह बिल्कुल उस चित्र में बनी आत्मा जैसी थी।

कार्यालय में उपस्थित भाई ने हमें काफी ज्ञान की बातें बताईं। उनके द्वारा ही मुझे स्थानीय राजयोग सेवाकेन्द्र का पता मालूम हुआ और मैंने साप्ताहिक पाठ्यक्रम प्रारंभ कर दिया। मैं लगातार ईश्वरीय महावाक्यों के मनन-चिंतन में रहने लगा क्योंकि ज्ञान की गहराई में जाना चाहता था। पहली बार जब आबू पर्वत स्थित मुख्यालय राजयोग शिविर के लिए गया तो मेरी खुशी का ठिकाना नहीं रहा क्योंकि वहाँ वरिष्ठ दादियों का स्नेह, वातावरण की सात्विकता और भाई-बहनों की रूहानियत देखकर मुझे पक्का निश्चय हो गया, इस कार्य को करने वाला कोई देहधारी हो ही नहीं सकता।

### जाको रखे साईयां (शिवबाबा) मार सके ना कोई

कुछ समय बाद दीदी ने हमें प्यारे शिवबाबा से मिलन मनाने के लिए शांतिवन भेजा। प्रातःकाल ईश्वरीय महावाक्य सुनने के बाद फोन द्वारा घर से यह समाचार बताया गया कि मेरे घर से निकलने के बाद रात्रि 9 बजे कुछ असामाजिक तत्वों ने मेरे बेटे और बेटी पर गोली चला दी। मुझे कुछ समझ में नहीं आ रहा था कि क्या किया जाए। मैंने आदरणीय दादी प्रकाशमणि जी से वापस लौटने

की इजाजत लेने के लिए मुलाकात की। दादी जी की योगयुक्त वाणी ने मुझे काफी हल्का कर दिया। दादी जी ने अविस्मरणीय महावाक्यों में यही कहा, जब शिव परमात्मा हमारा साथी है तो किसी भी प्रकार की चिंता छोड़ दो। मैं इन महावाक्यों से बंधे ढाढ़स के सहारे वापिस लौट आया। दादी जी ने ईश्वरीय सौगात के साथ हमें विदा किया परंतु आश्चर्य, महान आश्चर्य कि गोली सिर्फ 6 फुट की दूरी से चलाई गई थी पर दोनों सुरक्षित थे। बेटी के पेट में गोली से 3 इंच गहरा घाव बन गया था और बेटे के आर-पार गोली निकल गई थी लेकिन कुछ समय पश्चात् ही दोनों ठीक हो गए। जो भी इस घटना को सुनता है इसकी सत्यता पर हैरान हो जाता है।

### राजयोग के अभ्यास से बल

राजयोग के अभ्यास से हमारे मन में इतना बल भर गया कि हमने दिल ही दिल में उसको क्षमा कर दिया और परमपिता शिव परमात्मा से उसे सदबुद्धि देने की शुभकामना की। राजयोग के अभ्यास का बल बदले की आग भड़काने के बजाय आध्यात्मिक सूझ से अपने और दूसरों के हृदय परिवर्तन की कला सिखलाता है। मैं शिवबाबा को कहता हूँ, प्यारे बाबा, कितनी आपने मुझे सुख-शांति दी, प्यार दिया। मैं अगर सारे कल्प भी सेवा करता रहूँ तो भी कम है। मैं यह संकल्प ले चुका हूँ कि इस पुराने शरीर रूपी कपड़े को और अपने खून की एक-एक बूंद को इस ईश्वरीय यज्ञ में समर्पण कर दूँ, तब भी परमात्मा पिता का अहसान चुका नहीं सकूंगा। इस घटना के बाद मैं अपना ज़्यादा से ज़्यादा समय याद और सेवा में लगाता हूँ।



**नौतनवा-उ.प्र.**। विधायक अमनमणि त्रिपाठी को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. विष्णु बहन।



**ब्रह्मपुर-गिरीरोड(ओडिशा)**। प्रदीप पाणिग्रही, विधायक, गोपालपुर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. माला।



**डालटनगंज-झारखंड**। 'राजयोग की शिक्षा द्वारा स्वास्थ्य और समाज का पुनर्निर्माण' कार्यक्रम में उपस्थित नगर निगम की महापौर अरुणा शंकर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कानन, कोलकाता।



**बहादुरगढ़-हरियाणा**। नवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में मांडौठी गांव के सरपंच सतपाल जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अंजली।

# हृदय की बीमारी का आयुर्वेदिक इलाज

हमारे देश भारत में 3000 साल पहले एक बहुत बड़े ऋषि हुए थे, उनका नाम था महर्षि वागवत जी। उन्होंने एक पुस्तक लिखी थी, जिसका नाम है अष्टांग हृदयम। इस पुस्तक में उन्होंने बीमारियों को ठीक करने के लिए 7000 सूत्र लिखे थे। यह उनमें से ही एक सूत्र है। वागवत जी लिखते हैं कि कभी भी हृदय को घात हो रहा है, मतलब दिल की नलियों में ब्लॉकेज होना शुरू हो रहा है तो इसका मतलब है कि रक्त में अम्लता (एसिडिटी) बढ़ी हुई है। अम्लता आप समझते हैं जिसको अंग्रेजी में एसिडिटी भी कहते हैं और यह अम्लता दो तरह की होती है। एक होती है पेट की अम्लता और एक होती है रक्त की अम्लता। आपके पेट में अम्लता जब बढ़ती है तो आप कहेंगे पेट में जलन सी हो रही है, खट्टी-खट्टी डकार आ रही है, मुंह से पानी निकल रहा है। अगर ये अम्लता और बढ़ जाये तो इसे हाइपर एसिडिटी कहते हैं, फिर यही पेट की अम्लता बढ़ते-बढ़ते जब रक्त में आती है तो रक्त अम्लता होती है और जब ब्लड में एसिडिटी बढ़ती है तो ये अम्लीय रक्त दिल की नलियों में से निकल नहीं पाता और नलियों में ब्लॉकेज कर देता है। और तभी हार्ट अटैक होता है। इसके बिना हार्ट अटैक नहीं होता और ये आयुर्वेद का सबसे बड़ा सच है जिसको कोई डॉक्टर आपको बताता नहीं, क्योंकि इसका इलाज सबसे सरल है।

## एसिडिटी का इलाज क्या है?

वागवत जी आगे लिखते हैं कि जब रक्त में अम्लता बढ़ गई है तो आप ऐसी चीजों का उपयोग करें जो क्षारीय है। आप जानते हैं दो तरह की चीजें होती हैं अम्लीय और क्षारीय। अब अम्ल और क्षार को मिला दें तो क्या होता है? हम सब जानते हैं न्यूट्रल होता है।



# स्वास्थ्य

तो वाग्भट्ट जी

लिखते हैं कि रक्त की अम्लता बढ़ी हुई है तो क्षारीय चीजें खाओ। तो रक्त की अम्लता न्यूट्रल हो जाएगी, और जब रक्त में अम्लता न्यूट्रल हो गई तो हार्ट अटैक की ज़िंदगी में कभी संभावना ही नहीं होगी।

## अब आप पूछोगे कि ऐसी कौन सी चीजें हैं जो क्षारीय हैं और हम खायें?

आपके रसोई घर में बहुत सी ऐसी चीजें हैं जो क्षारीय हैं। जिन्हें अगर आप खायें तो कभी हार्ट अटैक न आयेगा और अगर आ गया तो दुबारा नहीं आएगा। आपके घर में जो सबसे ज़्यादा क्षारीय

चीज है वह है लौकी, जिसे हम दुधो भी कहते हैं और इंग्लिश में इसे बोटल गार्ड भी कहते हैं, जिसे आप सब्जी के रूप में खाते हैं। इससे ज़्यादा कोई क्षारीय चीज ही नहीं है, इसलिए आप हर रोज लौकी का रस निकाल कर पियें या अगर खा सकते हैं तो कच्ची लौकी खायें। वागवत जी के अनुसार रक्त की अम्लता कम करने की सबसे ज़्यादा ताकत लौकी में ही है। इसलिए आप लौकी के रस का सेवन करें।

## कितनी मात्रा में सेवन करें?

रोज 200 से 300 ग्राम लौकी का रस पियें।

## कब पियें?

सुबह खाली पेट शौच जाने के बाद पी सकते हैं या फिर नाश्ते के आधे घंटे के बाद पी सकते हैं। इस लौकी के रस को आप और ज़्यादा क्षारीय भी बना सकते हैं। जिसके लिए इसमें 7 से 10 पत्ते तुलसी के डाल लें। क्योंकि तुलसी बहुत क्षारीय है। इसके साथ आप पुदीने के भी 7 से 10 पत्ते मिला सकते हैं। क्योंकि पुदीना भी बहुत क्षारीय है। याद रखें नमक काला या सेंधा ही डालें। दूसरा आयोडीन युक्त नमक कभी न डालें। ये आयोडीन युक्त नमक अम्लीय है। आप इस लौकी के जूस का सेवन जरूर करें। ये 2 से 3 महीने में आपके हार्ट की सारी ब्लॉकेज ठीक कर देगा। 21वें दिन ही आपको बहुत ज़्यादा असर दिखना शुरू हो जायेगा, और फिर आपको कोई ऑपरेशन की जरूरत नहीं पड़ेगी।

# स्वस्थ बालों के लिए आसन योगासन

## बालों का टूटना, झड़ना, असमय सफेद होने जैसी समस्याओं से

आजकल अधिकतर लोग परेशान रहते हैं। इस समस्या से निजात पाने के लिए योगा के माध्यम से सिर और खोपड़ी के क्षेत्र में रक्त और ऑक्सीजन के प्रवाह को बढ़ाया जाता है, जिससे बालों

चक्कर आने जैसे कोई समस्या हो तो आसन बंद कर, डॉक्टर की सलाह लें।

भ्रामरी प्राणायाम - मानसिक तनाव की वजह से बालों की कोई समस्या है तो भ्रामरी प्राणायाम के नियमित अभ्यास से उसे काफी हद तक दूर किया जा सकता है।  
विधि : पद्यासन या सुखासन में बैठकर दोनों हाथों को मोड़कर कानों के पास ले जाएं। दोनों अंगुठों से कानों को बंद कर लें और बाकी

तनाव से मुक्ति मिलती है। सिर की तरफ रक्त संचार बेहतर होता है जिससे बाल सफेद होने व झड़ने की समस्या से राहत मिलती है।  
विधि : वज्रासन की स्थिति में बैठ जाएं। सांस लेते हुए हाथों को ऊपर उठाएं। अब सांस छोड़ते हुए



## प्रदूषण, तनाव और अनियमित दिनचर्या के चलते बालों की समस्याएं आम हो रही हैं। योगा के माध्यम से बालों को स्वस्थ और सेहतमंद बनाएं।

## को उचित पोषण मिलता है और बालों की समस्याओं में राहत मिलती है।

वज्रासन - बालों के झड़ने का प्रमुख कारण पाचन की खराबी भी हो सकता है। वज्रासन को नियमित रूप से करने पर पाचन में सुधार होता है। ये कब्ज से छुटकारा दिलाकर पेट की बीमारियां दूर करता है।  
विधि : पैरों को घुटनों से मोड़कर एड़ियों पर बैठ जाएं। कमर बिल्कुल सीधी और दोनों हाथ मोड़े बिना घुटनों पर रख दें। पांच मिनट से लेकर आधे घंटे तक वज्रासन का अभ्यास कर सकते हैं।  
सावधानी : जोड़ों में दर्द, एड़ी के रोग से पीड़ित व्यक्ति वज्रासन न करें। अगर वज्रासन करने पर आपको कमर दर्द, कमजोरी या



उंगलियों को सिर पर रख लें। अब श्वास अंदर लें। श्वास बाहर छोड़ते समय कंठ से भ्रमर के समान आवाज़ निकालनी है। यह आवाज़ पूर्ण श्वास छोड़ने तक करना है और आवाज़ आखिर

तक समान ही नहीं चाहिए। श्वास अंदर लेने का समय 10 सेकंड तक होना चाहिए और बाहर छोड़ने का समय 20 से 30 सेकंड तक होना चाहिए। शुरुआत में 5 मिनट तक करें। अभ्यास के साथ समय बढ़ाएं।  
सावधानी : कान में दर्द या संक्रमण होने पर यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए। चक्कर आना, घबराहट, खांसी, सिरदर्द या अन्य कोई परेशानी होने पर प्राणायाम न करें। डॉक्टर से सलाह लें।  
शशांकासन - इस आसन के अभ्यास से

आगे झुकें और माथे को ज़मीन से लगाएं। कुछ देर इसी तरह रहें। कम से कम 30 सेकंड करें और 4-5 बार दोहराएं।  
सावधानी : जोड़ों में दर्द व एड़ी के रोग से पीड़ित न करें।

पवनमुक्तासन - यह आसन बालों की समस्याओं को दूर करने के साथ ही पाचन और उत्सर्जन को आसान बनाता है। मासिक धर्म सम्बंधित समस्याओं को दूर कर बालों



के लिए ज़रूरी हॉर्मोंस को दुरुस्त करता है।  
विधि : सीधे लेटकर दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ें। घुटनों को अपने मुंह की ओर करें। कंधों को ऊपर उठाएं व नाक से घुटने को छूने का प्रयास करें। इस आसन को 10 से 60 सेकंड तक करने का प्रयास करें।  
सावधानी : जोड़ों में दर्द व एड़ी के रोग से पीड़ित व्यक्ति न करें।



लातेहार-गुमला(झारखंड)। 'आध्यात्मिक कार्यक्रम सह अभिनन्दन समारोह' में मंचासीन हैं शिक्षा मंत्री वैजनाथ राम, अधिवक्ता राजमणि प्रसाद, ब्र.कु. कानन, क्षेत्रीय निदेशिका, कलकत्ता, ब्र.कु. शांति तथा अन्य।



नवांशहर-पंजाब। ज्ञानचर्चा के पश्चात् एस.डी.एम. डॉ. विनीत को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. राम तथा ब्र.कु. पोखर।



दिल्ली। त्यागराजन स्टेडियम में आर.सी.एम. कंपनी की 18वीं वर्षगांठ पर आयोजित 'डिस्कवर द हीरो विदिन' कार्यक्रम में आमंत्रित इंटरनेशनल माइंड ट्रेनर एंड मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. शक्तिराज, माउंट आबू का फूलों का गुलदस्ता भेंट कर स्वागत करते हुए कंपनी के लीडर्स।



मोहाली-पंजाब। आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् एम.के. तिवारी, आईपीएस-डीजीपी, एम.डी., पंजाब हाउसिंग डेवलपमेंट कॉर्पोरेशन लिमिटेड, सरबजीत सिंह, असिस्टेंट कमिश्नर, म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन तथा गुरचरण सिंह सरण, पूर्व जिला एवं सत्र न्यायाधीश को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रेमलता।



भुवनेश्वर-पट्टिया(ओडिशा)। 'होलिस्टिक एप्सॉक टू रोड सेप्टी एंड सोशल रिसोर्सिबिलिटी' विषयक ट्रांसपोर्ट एंड ट्रेवल विंग रिट्रीट के दौरान इंजीनियर संजय कुमार बेहेरा, आर.टी.ओ.-2, कृष्णा चन्द्र पाणीग्रही, ए.सी.पी., ट्रेफिक, इंजीनियर पुल्लोक चौधरी, पूर्व एडिशनल कमिश्नर, ट्रांसपोर्ट डिपार्टमेंट, प्रकाश महापात्र, डायरेक्टर, शंखध्वनि तथा डी.सी.पी. बिजय कुमार साहू आदि अतिथियों को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गोलप बहन।



जयपुर-वापनगर। फार्मैसी कॉलेज में फार्माकॉन 2019 के उद्घाटन अवसर पर 'मानवीय मूल्यों के साथ जीवन में सकारात्मकता' पर सम्बोधित करने के पश्चात् ब्र.कु. पदमा को मोमेन्टो भेंट करते हुए चेयरमैन प्रो. एम.एस. अग्रवाल।

## आध्यात्मिक चिंतन के लिए नित्य अध्ययन करें

- गतांक से आगे... व्यक्ति अपनी उलझनों में नेगेटिव विचार आरंभ कर देता है। ऐसे समय पर लोग भी सोचते हैं कि भाई, हम उसको कुछ कहने गये, पता नहीं कितना नेगेटिव सोचेगा, इससे तो नहीं कहो, ज़्यादा ठीक है। इसलिए उसको कहते नहीं, तो और शक पड़ता है कि ये लोग मुझसे बात क्यों नहीं करते हैं! ये लोग मुझे कुछ कहते क्यों नहीं हैं? शक पड़ता है और उस शक से और डिप्रेशन का शिकार बनता है। इसीलिए मानसिक प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाने के लिए तीन चीजें चाहिए। जो भगवान ने गीता में कहा पहली बात - अध्ययन।

अध्ययन अर्थात् ज्ञान का अध्ययन। आध्यात्मिक ज्ञान वो शक्ति है, जो मनोबल को विकसित करेगी, मानसिक प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ायेगी जिससे हमारी बुद्धि के अंदर भी एक शक्ति का संचार होने लगता है। इसलिए आज की दुनिया के अंदर जागृति ज़रूर आयी है। हाँ, ये करना चाहिए, लेकिन जैसे कहा कि यही प्रॉब्लम है कि बड़े-बड़े कार्य के लिए हमने दिन भर दिया और फिर कह दिया टाइम नहीं है। अगर इसकी जागृति आये तो समय निकालना आसान हो जाता है। क्योंकि कौन व्यक्ति आने वाले समय में इसके शिकार बनना चाहते हैं? कई सोचते हैं कि ज़रूरी थोड़े ही है कि हम उसके शिकार बनेंगे, हम अभी तो ठीक हैं ना। लेकिन आने वाला समय जो है वो ठीक नहीं है। दिन प्रतिदिन हम एक ऐसे नाजुक समय से गुज़रने लगे हैं, नाजुक समय क्यों कहती हैं? क्योंकि कोई दिन ऐसा खाली नहीं जाता है कि जब कोई परिस्थिति न हो। कोई दिन ऐसा खाली नहीं, जिसमें कोई समस्या न आई हो, कोई घटना न घटी हो। जिस दिन के लिए हम

कहें कि आज का दिन अच्छा गया। आज कुछ नहीं घटा, ऐसा कोई दिन खाली जाता है जीवन के अंदर? समय का संकेत क्या है? दिन प्रतिदिन ये समस्याएँ बढ़ेंगी या कम होंगी? आपका विवेक क्या कहता है? आने वाले समय में ये परिस्थितियाँ बढ़ेंगी या कम

**अध्ययन अर्थात् ज्ञान का अध्ययन। आध्यात्मिक ज्ञान वो शक्ति है जो मनोबल को विकसित करेगी, मानसिक प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ायेगी, जिससे हमारी बुद्धि के अंदर भी एक शक्ति का संचार होने लगता है।**



-डॉ. कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

होंगी? मिसअंडरस्टैंडिंग बढ़ेगी या कम होगी? मनुष्य की कमजोरियाँ बढ़ेंगी या कम होंगी? आज थोड़ा गुस्सा आता है लेकिन फिर भी मनुष्य कहता है कि गुस्सा करना चाहता नहीं हूँ लेकिन क्या करें परिस्थिति ऐसी है। तो ये कमजोरियाँ बढ़ेंगी या कम होंगी?

यदि हमने महसूस कर लिया कि मेरे में एक ही कमजोरी है। मुझे गुस्सा बहुत जल्दी आ जाता है। उस व्यक्ति को अगर कहो कि कमजोरी है, तो छोड़ दो। तो क्या कहेगा? इसके बिना काम कैसे चलेगा! गुस्से के बिना तो काम ही नहीं होता है। अर्थात् कमजोरी है, उस कमजोरी को ही जीवन चलाने का आधार बना लिया है। तो ये

भीतर से हमें और कमजोर करेगा या सशक्त करेगा? लौजिक अपना यूज करो, विवेक अपना यूज करो कि ये कमजोरी के आधार पर जीवन जितना हम चलाते जा रहे हैं उससे हमारी मानसिक प्रतिरोधक शक्ति कम होती जा रही है और ये कमजोरियाँ बढ़ रही हैं। तो डिप्रेशन के शिकार होंगे या नहीं होंगे? यह तो स्वाभाविक है। इसलिए मन को सशक्त करने के लिए भी ये तीन चीजें आवश्यक हैं। कौन सी? सबसे पहले मन को भी अच्छा भोजन

चाहिए। मन का भोजन है चिंतन। तो कौन-सा चिंतन चाहिए? आध्यात्मिक चिंतन। क्योंकि आज दुनिया के अंदर परचिंतन बहुत है, व्यर्थ चिंतन बहुत है। किसी के पास भी चले जाओ तो बात करने के लिए क्या विषय होता है? फलाने ने ऐसे प्रॉब्लम क्रियेट कर दिया, उसने ऐसा कह दिया, यही परचिंतन, व्यर्थ चिंतन का तो विषय होता है। जिससे कोई प्राप्ति नहीं लेकिन मनुष्य के अंदर इतनी कमजोरी बढ़ गयी है कि व्यर्थ चिंतन का शिकार बनता जा रहा है। उसको छोड़ना चाहते हुए भी, छोड़ नहीं पाता है। यहाँ लोग आते हैं, वर्णन करते हैं, सोचते हैं, मन को हल्का कर रहे हैं, हल्का नहीं हो रहा है। उसे बार-बार वर्णन करने से वो संस्कार बन रहा है। वह बढ़ता जा रहा है। इसीलिए मन के लिए स्वस्थ भोजन है - आध्यात्मिक चिंतन।

इस आध्यात्मिक चिंतन का स्रोत कहाँ है? हमारे यहाँ ऐसे सेवाकेंद्र हैं, जहाँ आध्यात्मिक चिंतन आपको मिलता है। कई गाँव, शहर ऐसे हैं, जहाँ ये चिंतन उपलब्ध भी नहीं है। इसलिए आध्यात्मिक चिंतन के लिए नित्य अध्ययन करो, श्रद्धा के साथ, यही भगवान ने कहा है, जिससे सर्व पापों से मुक्त हो जायेंगे।

- क्रमशः

## यह जीवन है...

दुःखी होना कोई नहीं चाहता, पर दुःख का वास्तविक कारण जाने बिना दुःख की निवृत्ति नहीं हो सकती है। वह तो तभी सम्भव है, जब इसके मूल कारण को समझ कर निवारण का प्रयास किया जाये। कामनाओं का यह हाल है कि एक तृप्त नहीं होती कि दूसरी नई खड़ी हो जाती है। अगर दुःखों से निवारण चाहिए तो बहुमुखी जीवन से मुख मोड़कर अन्तर्मुखी दृष्टि अपनायें। तभी दुःखों से मुक्ति सम्भव है और तभी शांति भी।

## ख्यालों के आईने में...



### प्रेम से बढ़कर

त्याग है, दौलत से बढ़कर मानवता है। परंतु सुंदर रिश्तों से बढ़कर इस दुनिया में कुछ भी नहीं है। ज़रूरी नहीं है कि मिटाई खिलाकर ही दूसरों का मुख मीठा करें, आप मीठा बोलकर भी लोगों को खुशियाँ दे सकते हैं।

व्यवहार अगर अच्छा है तो मन ही मंदिर है। आहार अगर अच्छा है तो तन ही मंदिर है। विचार अगर अच्छे हैं तो मस्तिष्क ही मंदिर है। यह तीनों अगर अच्छे हैं तो जीवन ही मंदिर है।



**पोखरा-नेपाल।** दिव्य दर्शन सरोवर शांति उद्यान के भवन शिलान्यास कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए राष्ट्रीय सभा के अध्यक्ष माननीय गणेश तिमिल्सिना और गण्डकी प्रदेश के माननीय उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मंत्री विकास लम्साल तथा अन्य।



**वासखोह-बस्सी(राज.)।** नवरात्रि महोत्सव पर आदर्श विद्या मंदिर स्कूल में आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी का बैकॉक से आये विदेशी भाई-बहनों को अवलोकन कराकर भारतीय संस्कृति के बारे में बताते हुए डॉ. ललिता तथा डॉ. सुनीता।



**होडल-हरियाणा।** नवरात्रि एवं महिला सशक्तिकरण कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए गर्ल्स गवर्नमेंट स्कूल की प्रधानाचार्या कमलेश देवी, समाज सेविका दीपिका गोयल, समाज सेविका कविता सिंगला, गवर्नमेंट स्कूल की शिक्षिका उर्मिला कात्याल, डॉ. कु. उषा तथा अन्य।



**गुलरिया-वर्दिया(नेपाल)।** ज्ञानचर्चा के पश्चात् चित्र में अश्वमेध महायज्ञ प्रचारक रथ यात्रा गायत्री परिवार नेपाल के वरिष्ठ कार्यकर्ता नारायण पन्थी, वर्दिया गायत्री शक्ति पीठ के अध्यक्ष राधेश्याम गुप्ता, उपाध्यक्ष मनोज वर्मा, डॉ. कु. गीता तथा अन्य।



# कथा सरिता

एक पंडित रोज रानी के पास कथा करता था।

कथा के अंत में सबको कहता कि 'राम कहे तो बंधन

## जिम्मेदारी बोझ नहीं

बहुत

पुरानी बात है, किसी गांव में एक साधु रहते थे। दुनिया की मोह माया से दूर होकर जंगल में अपना जीवन व्यतीत कर रहे थे। सुबह-शाम ईश्वर के गुण गाना और लोगों को अच्छे कर्मों का महत्व बताना यही उनका काम था।

एक दिन उनके मन में आया कि जीवन में एक बार माता वैष्णो देवी के दर्शन जरूर करने चाहिए। बस यही सोचकर साधु महाराज ने अगले दिन ही वैष्णो देवी जाने का विचार बना लिया। एक पोटली में कुछ खाने का सामान और कपड़े बांधे और चल दिए माँ वैष्णो देवी के दर्शन करने। ऊँचे पर्वत पर विराजमान माता वैष्णो देवी के दर्शन के लिए काफी चढ़ाई चढ़नी पड़ती है।

वो साधु भी धीरे-धीरे सर पे पोटली रखकर चढ़ाई चढ़ रहे थे। तभी उनकी नजर एक लड़की पर पड़ी, उस लड़की ने अपनी पीठ पर एक लड़के को बिठाया हुआ था। वो लड़का विकलांग था और वो लड़की उसे कमर पर बिठाकर चढ़ाई चढ़ रही थी।

साधु को ये सब देखकर उस लड़की पर बड़ी दया आयी और वो बोले - बेटा थोड़ी देर रुककर बैठ जा, तू थक गयी होगी, तूने इतना बोझ उठा रखा है। वो लड़की बोली - बाबा जी, बोझ तो आपने अपने सर पर उठा रखा है, ये तो मेरा भाई है... चलते-चलते साधु के पांव ठिठक गए।

कितनी बड़ी बात कह दी उस लड़की ने, कितना गूढ़ मतलब था उस लड़की की बात का - बोझ तो आपने उठा रखा है, ये तो मेरा भाई है... कितनी जिम्मेदारी भरी थी उस मासूम सी लड़की में...!

उस दिन उस साधु को एक बात समझ में आ गयी कि अगर हर इंसान अपनी जिम्मेदारी निभाने लगे तो शायद दुनिया में दुःख नाम की कोई चीज ही ना बचे...

अपनी जिम्मेदारी से बचिए मत, जिम्मेदार बनिये, पूरी तरह से अपनी जिम्मेदारी निभाइये।

## राम-राम-राम

छूटे'। रानी के पास एक पिंजरे में तोता भी पला हुआ था। जब पंडित राम नाम लेने से बंधन छूटे की बात कहता... तभी पिंजरे में बंद तोता बोलता, 'यूं मत कहो रे पंडित छूटे'। पंडित को क्रोध आता कि ये सब क्या सोचेंगे, रानी क्या सोचेंगी। पंडित अपने गुरु के पास गया, गुरु को सब हाल बताया। गुरु तोते के पास गया और पूछा तुम ऐसा क्यों कहते हो?

तोते ने कहा, 'मैं पहले खुले आकाश में उड़ता था। एक बार मैं एक आश्रम में जहाँ सब साधु-संत राम-राम-राम बोल रहे थे, वहाँ बैठा तो मैंने भी राम-राम बोलना शुरू कर दिया। एक दिन मैं उसी आश्रम में राम-राम बोल रहा था, तभी एक संत ने मुझे पकड़ कर पिंजरे में बंद कर लिया, फिर मुझे एक-दो श्लोक सिखाये। आश्रम में एक सेठ ने मुझे संत को कुछ पैसे देकर खरीद लिया। अब सेठ ने मुझे चाँदी के पिंजरे में रखा, मेरा बंधन बढ़ता गया। निकलने की कोई संभावना न रही। एक दिन उस सेठ ने राजा से आपना काम निकलवाने के लिए मुझे राजा को गिफ्ट कर दिया, राजा ने खुशी-खुशी मुझे ले लिया, क्योंकि मैं राम-राम बोलता था।

रानी धार्मिक प्रवृत्ति की थी तो राजा ने रानी को दे दिया। अब मैं कैसे कहूँ कि 'राम-राम कहें तो बंधन छूटे'! तोते ने गुरु से कहा कि आप ही कोई युक्ति बताएं, जिससे मेरा बंधन छूट जाए। गुरु बोले - आज तुम चुपचाप सो जाओ, हिलना भी नहीं, रानी समझेगी मर गया और छोड़ देगी।

ऐसा ही हुआ, दूसरे दिन कथा के बाद जब तोता नहीं बोला, तब संत ने आराम की सांस ली। रानी ने सोचा तोता तो गुमसुम पड़ा है, शायद मर गया। रानी ने पिंजरा खोल दिया, तभी तोता पिंजरे से निकलकर आकाश में उड़ते हुए बोलने लगा कि 'सतगुरु मिले तो बंधन छूटे'।

अतः शास्त्र कितना भी पढ़ लो, कितना भी जाप कर लो, लेकिन जब तक गुरुओं का भी गुरु सतगुरु ना मिले तब तक बंधन नहीं छूटता।

## विपरीत परिस्थिति में भी

एक शख्स सुबह-सुबह उठा, साफ कपड़े पहने और सत्संग घर की तरफ चल दिया ताकि सत्संग का आनंद प्राप्त कर सके। चलते-चलते रास्ते में ठोकर खाकर गिर पड़ा। कपड़े कीचड़ से सन गए, वापस घर आया। कपड़े बदलकर वापस सत्संग की तरफ रवाना हुआ। फिर ठीक उसी जगह ठोकर खाकर गिर पड़ा और वापस घर आकर कपड़े बदले। फिर सत्संग की तरफ रवाना हो गया। जब तीसरी बार उस जगह पर पहुँचा तो क्या देखता है कि एक शख्स चिराग हाथ में लिए खड़ा है और उसे अपने पीछे-पीछे चलने को कह रहा है। इस तरह वो शख्स उसे सत्संग घर के दरवाजे तक ले आया। पहले वाले शख्स ने उससे कहा, आप भी अंदर आकर सत्संग सुन लें। लेकिन वो शख्स चिराग हाथ में थामे खड़ा रहा और सत्संग घर में दाखिल नहीं हुआ। दो तीन बार इनकार करने पर उसने पूछा आप अंदर क्यों नहीं आ रहे हैं?

दूसरे वाले शख्स ने जवाब दिया, इसलिए क्योंकि मैं काल हूँ, ये सुनकर पहले वाले शख्स की हैरत का ठिकाना न रहा। काल ने अपनी बात जारी रखते हुए कहा, मैं ही था जिसने आपको जमीन पर गिराया था। जब आपने घर जाकर कपड़े बदले और दुबारा सत्संग घर की तरफ रवाना हुए तो भगवान ने आपके सारे पाप क्षमा कर दिए। जब मैंने आपको दूसरी बार गिराया और आपने घर जाकर फिर कपड़े बदले और फिर दुबारा जाने लगे तो भगवान ने आपके पूरे परिवार के गुनाह क्षमा कर दिए। मैं डर गया कि अगर अबकी बार मैंने आपको गिराया और आप फिर कपड़े बदलकर चले जाए तो कहीं ऐसा न हो कि वह आपके सारे गांव के

## ईश्वर की स्मृति रहे

लोगों के पाप क्षमा कर दे। इसलिए मैं यहाँ तक आपको खुद पहुँचाने आया हूँ।

अब हम देखें कि उस शख्स ने दो बार गिरने के बाद भी हिम्मत नहीं हारी और तीसरी बार फिर पहुँच गया और एक हम हैं यदि हमारे घर पर कोई मेहमान आ जाए या हमें कोई काम आ जाए तो उसके लिए हम सत्संग छोड़ देते हैं, भगवान का ध्यान छोड़ देते हैं, क्यों? क्योंकि हम जीव अपने भगवान से ज्यादा दुनिया की चीजों और रिश्तेदारों से ज्यादा प्यार करते हैं। उनसे ज्यादा मोह है। इसके विपरीत वह शख्स दो बार कीचड़ में गिरने के बाद भी तीसरी बार फिर घर जाकर कपड़े बदलकर सत्संग घर चला गया, क्यों? क्योंकि उसके दिल में भगवान के लिए बहुत प्यार था। वह किसी कीमत पर भी अपनी बंदगी का नियम टूटने नहीं देना चाहता था। इसीलिए काल ने स्वयं उस शख्स को मंजिल तक पहुँचाया। जिसने उसे दो बार कीचड़ में गिराया और मालिक की बंदगी में रुकावट डाल रहा था, बाधा पहुँचा रहा था। इसी तरह हम जीव भी जब प्रभु की स्मृति में बैठें तब हमारा मन चाहे कितनी ही चालाकी करे या कितना ही बाधित करे, हमें हार नहीं माननी चाहिए और मन का डट कर मुकाबला करना चाहिए। एक न एक दिन हमारा मन स्वयं हमें परमात्मा के ध्यान के लिए उठायेगा और उसमें रस भी लेगा। बस हमें भी हिम्मत नहीं हारनी चाहिए और न ही किसी काम के लिए साधना में ढील देनी है। वह मालिक अपने आप ही हमारे काम सिद्ध और सफल करेगा। इसीलिए हमें भी मन से हार नहीं माननी चाहिए और निरंतर अभ्यास करते रहना चाहिए।



जोधपुर-शंकर नगर (राज.)। केन्द्रीय मंत्री और जोधपुर के वर्तमान सांसद गजेन्द्र सिंह शेखावत को ओम शांति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. जय लक्ष्मी।



मुरलीपुरा-जयपुर म्यूजियम। आध्यात्मिक कार्यक्रम में अपने विचार रखते हुए उच्च न्यायालय के न्यायाधीश बनवारी शर्मा। साथ हैं ब्र.कु. सुभा दीदी।



जैतारण-राज.। विधायक अविनाश गहलोत को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. छाया।



आगरा-सिकंदरा। कार्यक्रम के पश्चात् मेंटल हॉस्पिटल के डायरेक्टर सुधीर जैन को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. शीला, ब्र.कु. सरिता तथा ब्र.कु. गीता।



दिल्ली-पीतमपुरा। त्रिदिवसीय 'खुशनुमा जीवन का रहस्य' कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए मानसिंह जी, पीतमपुरा एसोसिएशन के अध्यक्ष, सुरेश भाटिया, डायरेक्टर, लॉरल स्कूल, ब्र.कु. इन्द्रा, माउंट आबू, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रभा, डॉ. रजनी, हेड, एनेस्थीसिया डिपार्टमेंट, भगवान महावीर हॉस्पिटल तथा अन्य।



वीवीगंज-फर्रुखाबाद(उ.प्र.)। श्रुते लाल जयंती के अवसर पर ब्र.कु. मंजु का शॉल पहनाकर सम्मान करने के पश्चात् समूह चित्र में सिन्धी समाज महिला जिलाध्यक्ष रजनी लौंगवानी, सिन्धी समाज प्रमुख ईश्वरदास शिवानी तथा अन्य।

जब हम किसी भी संकल्प को करते हैं या हम सोचते हैं तो उसके पीछे तीन तरह की चीजें कार्य करती हैं। पहला, पास्ट एक्सपीरियंस (पूर्व अनुभव), दूसरा, बिलीफ सिस्टम (मान्यताएँ) तीसरा, ओन एक्सपीरियंस (अपना अनुभव)। इन तीनों के आधार से ही ज़्यादातर हमारे संकल्प चलते हैं। उदाहरण के लिए जैसे आपने कहा कि दिल्ली में इन-इन जगहों पर बड़ी समस्या होती है, यह एक संकल्प है। अब इस संकल्प के पीछे क्या काम कर रहा है? आपका पास्ट एक्सपीरियंस, आपका बिलीफ सिस्टम या आपका अपना अनुभव। कैसे पता कि यहाँ-यहाँ हमें समस्या होती है? किसने कहा? इसी तरह से किसी स्थान के

**आजकल समाज के लोग अलग-अलग तरह के हथकंडे अपना रहे हैं, प्रयास कर रहे हैं सफल होने के लिए। सफलता मन मुआफिक मिल नहीं रही। अगर मिलती भी है तो अल्पकाल के लिए। थोड़े दिन बाद फिर नया प्रयास, नया हथकंडा कि किसी तरह से सफलता मिले। इसके पीछे का बहुत गहरा राज आज हम समझने की कोशिश करते हैं कि क्या है ऐसा जो हमारी सफलता में बाधक है।**

बारे में, किसी देश के बारे में, लोगों के बारे में हमने जो सुना है उसके आधार से हमारे संकल्प चलते हैं। और यह संकल्प इतनी बार चल गये, इतनी बार चल गये कि वृत्त के रूप में हमारे अंदर इसकी पुनरावृत्ति होती जा रही है। इसका आधार हमें नहीं पता कि इसकी शुरुआत कहाँ से हुई। जैसे ही आपने कहा कि ये व्यक्ति ठीक नहीं है, तो क्यों ठीक नहीं है? किसने कहा? बस सुना है या किसी ने कहा है। तो आपने मान लिया और इसके आधार से उसके साथ आपके सम्बंध होते हैं। आज तक जो देखा है, सुना है, पढ़ा है, किसी व्यक्ति ने या आपके बड़े-बुजुर्गों ने बताया है, आपके दादा-दादी ने आपको सिखाया है, इसी के आधार से आप सोचते हो। और उसके आधार से

जो संकल्प बार बार आपके अंदर रिपीट होता जा रहा है उसी को तो वृत्ति कहते हैं। इसी वृत्ति से चारों तरफ जो वातावरण बनता है या जो वायब्रेशन बनते हैं, उसी से वो व्यक्ति आपके नजदीक आता है या दूर जाता है। समझना बहुत आसान है। उदाहरण के रूप में जैसे आपके दादा दादी ने बताया कि ये वाली जाति ठीक नहीं है या ठीक है। ये वाला धर्म ठीक नहीं है या ठीक है। तो क्या होगा कि जैसे ही आप इस धर्म या जाति के लोगों

के पास जायेंगे, आपको वहाँ जाने के बाद उस धर्म और जाति के व्यक्ति को देखकर वैसे ही विचार उत्पन्न होंगे जो आपको दादा दादी ने सिखाया होगा। इससे होगा क्या कि जब आप उससे बात करेंगे तो मुख से तो आप बात कर रहे होंगे लेकिन अंदर से उसको यही वायब्रेशन मिल रहे होंगे कि ये वाली जाति ठीक नहीं है। अब आपकी बात उसको लगेगी कहाँ से! क्योंकि आज हम सबसे मीठी-मीठी बातें करने की कोशिश करते हैं लेकिन अंदर हमारे द्वन्द्व चलता रहता है कि ये फलाने धर्म का है, फलाने वर्ग का है, इसका बैक ग्राउण्ड ऐसा है तो आपकी बात उसके पास पहुँच ही नहीं रही है। बस आप ऊपर ऊपर से बात करते जा रहे हैं।

हमारे ज्ञान में भी यही हो रहा है। हमारे अंदर की वृत्ति में यही भरा हुआ है कि हम इसको समझने तो जा रहे हैं लेकिन ये लोग तो समझने वाले हैं ही नहीं, सुनने वाले ही नहीं। इनके अंदर तो कुछ भी जाने वाला नहीं आदि आदि। अब पहले से ही उन व्यक्तियों के पास हमारे वायब्रेशनस पहुँच चुके होते हैं। हम जाकर ज्ञान सुना तो रहे हैं लेकिन अंदर के भाव में यही चल रहा है और वातावरण भी यही बना हुआ है। तो उनको कुछ समझ में ही

नहीं आयेगा। आयेगा भी तो थोड़ी देर के लिए और वो कहेंगे कि अच्छा अच्छा, लेकिन वो आपसे दिल से नहीं जुड़ेंगे। ये हमारी बहुत बड़ी समस्या है। सारी वृत्ति हमारी देह से सम्बंधित है। इसी से जाति, धर्म, सम्प्रदाय, वर्ग, पद, पोजीशन, व्यवसाय, स्थान आदि जुड़े हुए हैं। आप चाहे कितना भी कहें कि नहीं मेरे अंदर ऐसा नहीं चलता है लेकिन होता ही है कि अगर आप जिस धर्म में पैदा हुए हैं, जिस जाति से आपका बहुत गहरा कनेक्शन है वो आपके अंदर बीच बीच में चलता ही रहता है। इतने साल से हम इस ज्ञान को समझने के बाद भी अगर कोई हमारे गांव या देश का व्यक्ति मिल जाता है तो ऐसा लगता है जैसे इससे हमारा जन्म जन्म का रिश्ता है। कहते हैं अच्छा, आप

भी क्षत्रीय हैं, आप भी ब्राह्मण हैं आदि आदि।

अब परमात्मा ने आकर एक महापरिवर्तन किया कि सबसे पहले देह को ही खत्म किया और कहा कि तुम एक आत्मा हो और सभी जो भी देहधारी मनुष्य हैं, उन सबके अंदर भी वही चैतन्य शक्ति कार्य कर रही है, लेकिन इतने वर्षों तक इससे जुड़ने के बाद हमारे अंदर यह भर गया है कि तुम देह हो आत्मा नहीं। अब परमात्मा कहते हैं कि इसकी प्रैक्टिस करो कि मैं आत्मा हूँ, मैं आत्मा हूँ, मैं आत्मा हूँ और दूसरे भी आत्मा हैं। ये जब पूरी तरह से वृत्ति में भर जायेगा तभी अपने लिए रहम और कल्याण की वृत्ति तथा दूसरे के लिए वही भाव उत्पन्न होंगे। इसको लगातार करना पड़ेगा जिससे ये नैचुरल हो जाये और वो वाले वायब्रेशनस उसके पास आराम से पहुँचते रहें ताकि उनको भी लगे कि कोई देह के धर्म से ऊपर उठकर बात कर रहा है। तो आप दूर रहकर शुभभावना शुभ कामना रखते हैं, वो तो उस आत्मा के पास पहुँचेगा ही, साथ साथ विश्व में जो भी आत्मायें हैं उनके पास भी वायब्रेशनस पहुँचेंगे। फिर हम एक के नहीं सभी के हो जायेंगे, सभी से हमारा सम्बंध होगा, सभी हमें प्यार करेंगे। फिर विश्व एक परिवार बन जायेगा। तो आओ हम अपनी वृत्ति को बदलें तथा जीवन में सबके साथ सुखद और सरल अनुभव करें।



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

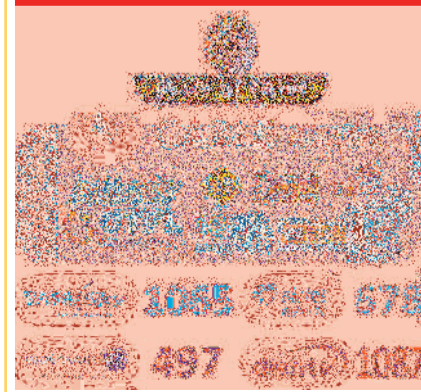
## उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दें



**प्रश्न : सर, मैंने ज्ञान लेने के बाद नॉनवेज खाना छोड़ दिया है तो इस वजह से मेरी फैमिली मेरे अगेंस्ट हो गई है। क्योंकि मेरा वेट भी कम होता जा रहा है। मैं किस तरह से उन्हें समझाऊँ और मेरा हेल्थ भी ठीक कैसे हो? कृपया मुझे बताएं।**

**उत्तर :** ऐसा नहीं है कि नॉनवेज न खाने से पतले होते हैं। कितने ऐसे वेजिटेरियन हैं जो बहुत मोटे-मोटे देखे हैं। अभी हरियाणा में मुझे हिन्द केसरी मिला, उसने राजयोग सीख लिया है। ज्ञान मार्ग में चल रहा है बिल्कुल फर्स्ट क्लास, नॉनवेज का प्रश्न ही नहीं है उसके जीवन में। रोज़ एक बाल्टी दूध पी जाता है। हमारे यहाँ पहलवान घी सब खा जाते हैं लेकिन एक बाल्टी दूध तो चाहिए ही चाहिए। तो ऐसी कोई बात नहीं है कि नॉनवेज से ताकत आती है। आपको अपने ज्ञान में वृद्धि करनी होगी। और उन्हें समझाने की कला सीखनी होगी। अगर आप सीधा कहती हैं कि आप नॉनवेज नहीं खायेंगी तो वो तो आप खा ही नहीं रही हैं। तो इसका उन पर इफेक्ट तो पड़ता है। लेकिन मनुष्य अगर दूसरे को कनविन्स कर लेता है तो मार्ग सरल हो जाता है। आप कहें कि मैंने राजयोग का प्रशिक्षण लिया है, अब मैं रियलाइजेशन करना चाहती हूँ, मैं परमात्म मिलन का अनुभव करना चाहती हूँ। इसीलिए मैंने ये अनुष्ठान लिया है कि मुझे पवित्र भोजन ही करना है, पवित्रता को धारण करना है। वेट तो हम दूसरे तरीकों से बढ़ा लेंगे। वेट कम होने

**मन की खुशी और सच्ची शांति के लिए देखें आपका अपना 'पीस ऑफ़ माइंड चैनल'**



का तो कोई और कारण है। आपको मेडिकल एडवाइज़ लेकर पता कर लेना चाहिए और उसको ठीक कर लेना चाहिए। हो सकता है शरीर का कोई अंग ठीक काम ना कर रहा हो। ऐसा हो सकता है ब्लड अच्छा ना बन रहा हो। लीवर कुछ अच्छा काम ना कर रहा हो। वो डॉक्टर लोग बतायेंगे। बाकी इस तरह से समझायेंगे तो ऐसा नहीं है बहुत सारे लोग कनविन्स होते हैं, छोड़ने में मदद करते हैं। ज्ञान मार्ग में आने के बाद परिष्कार आती हैं तो आप यही समझें कि ये परिष्कार हैं और मुझे पार करनी हैं। अगर आप पार कर लेती हैं तो फिर तो बात ही क्या है!



- राजयोगी ब. कु. सुर्य

**प्रश्न : मेरा नाम मनोज है। मैं पिछले दो साल से राजयोग का अभ्यास कर रहा हूँ। कुमार हूँ और मुझे नॉन बिकेज के साथ रहना होता है कार्यालय में। कृपया करके मुझे गाइड करें कि उनके साथ रहते हुए भी मैं कैसे अच्छी तपस्या करूँ और किस प्रकार अपना चार्ट रखूँ, ताकि मेरी सहज उन्नति होती रहे?**

**उत्तर :** देखिये, आपको ये करना चाहिए कि आपके जो सहकर्मी हैं उनके लिए सवरे से ही एक प्रैक्टिस अपनी बुद्धि में लेकर चलें। सारे दिन में ये प्रैक्टिस हर 2-3 घंटों में एक बार कर लेनी है। तो उनका प्रभाव इन पर नहीं आयेगा बल्कि इनके वायब्रेशनस का प्रभाव इनके साथियों पर पड़ने लगेगा। जैसे एक दिन अभ्यास करना कि मेरे सामने जो बैठे 8-10 लोग, ये सभी पवित्र आत्मायें हैं, महान आत्मायें हैं,

भगवान के बच्चे हैं। दूसरे दिन अभ्यास कर लें कि मैं तो आत्मा हूँ, यहाँ बैठी हूँ। बहुत पवित्र हूँ, शक्तिशाली हूँ। बस इतना। तीसरे दिन अभ्यास कर लें मैं आत्मा अभी इस देह में आयी हूँ, ये सभी आत्मायें भी अपनी अपनी देह धारण कर इस संसार में पार्ट बजा रही हैं और सबको वापिस मुक्तिधाम चलना है। चौथे दिन कर लें, शिवबाबा सर्वशक्तिमान की किरणें आ रही हैं। इस तरह एक से सात दिन का चार्ट बना लें, सात प्रैक्टिस ले लें और कर्म में उसे करते रहें। तो आपकी तपस्या भी होती रहेगी और आपका प्रभाव पूरे ऑफिस में फैलता रहेगा। क्योंकि स्पीरिचुअल वायब्रेशन बहुत जबरदस्त चीज़ है। अगर कोई करता है अपने ऑफिस में, हमने देखा है ऑफिसों में, स्कूलों में, कॉलेजों में, बैंकों में करते हैं और उसका परिणाम बहुत सुन्दर रहता है।

**प्रश्न : मेरा नाम रामकृष्ण है। मैं 21 साल का हूँ और मैं क्रिकेट में अपना करियर बनाना चाहता हूँ। कृपया बतायें मैं क्या करूँ?**

**उत्तर :** बहुत अच्छा, आपको प्रैक्टिस तो बहुत करनी ही चाहिए। और आप करते भी होंगे लेकिन इन सभी गेम्स में मैप तो होता है सेल्फ कॉन्फिडेंस का, एकाग्रता का, धैर्य का। आप नर्वस ना हों। मान लो बॉल फटाफट फेंक रहे हैं, उल्टी-सुल्टी फेंक रहे हैं तो भी आप एन्जॉय करें उसको और बैलेन्स में रखें। भले रन बने या न बने लेकिन ये सुन्दर बैलेन्स ले आयें। ये जो प्रैक्टिस कर रहे हैं तो आपका मनोबल बढ़ जायेगा। और फिर आपमें धैर्यता आ जायेगी। जहाँ धैर्य अच्छा होता है, वहाँ आत्म विश्वास होता है, तब एकाग्रता बहुत अच्छी रहती है जिसकी चर्चा हम कर रहे हैं। तो आपको बहुत सफलता मिलेगी लेकिन सवरे उठते ही ये सात बार याद करें मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ... सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। और जब बैट हाथ में लें तो भी एक बारी ये याद कर लें तो बहुत अच्छा परिणाम आपको दिखाई देगा।

क्या हमने कभी सोचा है, एक महान, सफल मनुष्य में और एक साधारण मनुष्य में क्या मुख्य फर्क होता है? मुख्य जो फर्क पड़ता है वो है उनकी सोच और नज़रिए का। समस्याएँ तो सबकी जिंदगी में आती हैं, लेकिन हम उसे किस तरह से लेते हैं

धन से, ये खुशी मिलती है हमारे सोचने के तरीके से कि हम सकारात्मक रहते हैं या नकारात्मक। आपने लोगों को अक्सर यह कहते हुए सुना होगा कि सकारात्मक सोच में शक्ति होती है, लेकिन कभी सोचा है कि यह शक्ति कैसे आती है?

किसी चुनौती का सामना करना पड़े, तो अपना ध्यान, हो रहे लाभ पर डालें। चाहे वह लाभ कितना भी छोटा क्यों न हो। जैसे, अगर आप ट्रैफिक में फंस गए हैं तो गुस्सा होने की बजाय खुद से बात करें, बीते हुए कल का आंकलन करें या फिर आने वाले

## सकारात्मक विचारों की शक्ति

जितनी हमारी सोच शक्तिशाली है अर्थात् समर्थ है, सकारात्मक है, तो वो हमारे लिए किसी भी कार्य के लिए या समस्या में शक्ति का काम करती है।

और ये किसी भी कार्य में हमें सफल बना देती है। हमारे सामने आने वाली समस्याओं को हल्का कर देती है।

ये मुख्य बात है। जिन्दगी में सबकुछ हमारी चाहना के अनुसार सदा अच्छा ही होता रहे, ये तो कभी सम्भव नहीं हो सकता है। समस्या आएगी भी और एक दिन चली भी जाएगी, स्थायी तो कुछ रहेगा नहीं। लेकिन जिन्दगी में जब हमारे साथ कुछ गलत होता है, दुःखद होता है तो उस समय पर हमें जो सबसे बड़ी शक्ति काम में आती है, हमें उस समस्या से बाहर निकालने में जो मददगार बनती है वो है - हमारा सकारात्मक दृष्टिकोण। जितनी हमारी सोच शक्तिशाली है अर्थात् समर्थ है, सकारात्मक है, तो वो हमारे लिए किसी भी कार्य के लिए या समस्या में शक्ति का काम करती है। और ये किसी भी कार्य में हमें सफल बना देती है। हमारे सामने आने वाली समस्याओं को हल्का कर देती है।

### सकारात्मक सोच की शक्ति

सकारात्मक सोच रखने से आपके तन और मन दोनों को फायदा मिलता है। कई वैज्ञानिक इस दिशा में लगातार अध्ययन करते रहे हैं और इसके प्रभाव को प्रदर्शित भी करते आए हैं। सकारात्मक सोच से आपके आत्म विश्वास में बढ़ोतरी होती है, मनोदशा में सुधार आता है और तनाव कम होता है। सकारात्मक सोच में वाकई बहुत शक्ति होती है, लेकिन वह शक्ति होती क्या है? सकारात्मक सोच एक कल्पना की तरह है, जिसे आप अवधारणा भी मान सकते हैं, लेकिन इसका आपके जीवन पर गहरा असर पड़ता है। अगर आप भी जीवन में सकारात्मक सोच अपनाना चाहते हैं तो नीचे दी गई बातों पर ध्यान दें -

### सकारात्मक उदाहरणों एवं विचारों के साथ करें दिन की शुरुआत

आपका दिन जिस तरह से शुरू होता है, उसका असर आपकी दिनचर्या पर पड़ता है। कभी गौर किया है कि जब आप देर से सोकर उठते हैं तो सारा दिन ऐसे ही आलस्य और नकारात्मक तरीके से ही निकल जाता है! तो जरा सोचिए कि अगर आप सुबह उठते ही सकारात्मक विचार या उदाहरण पढ़ें और शांति से दिन की शुरुआत करें तो उसका प्रभाव आपके ऊपर कितना अच्छा पड़ेगा।

### अच्छी चीजों पर ध्यान केंद्रित करें

परफेक्ट दिन जैसी कोई चीज नहीं होती, इसे बनाना पड़ता है। जब भी आपको

कल की योजना बनाएं। इतना ही नहीं अगर आप चाहें तो समय का प्रयोग कुछ सकारात्मक विचार सुनकर भी कर सकते हैं।

### विफलताओं को सबक के तौर पर लें

कोई भी व्यक्ति परफेक्ट नहीं होता। अगर आप कुछ नया करेंगे तो स्वाभाविक है कि कुछ गलती भी कर सकते हैं। ऐसे में मायूस होकर बैठने से बेहतर है कि उस गलती से सीख लें और आगे के लिए बेहतर तरीके से तैयार रहें।

### स्वयं से नकारात्मक संवाद को सकारात्मक संवाद में बदलें

अक्सर ऐसा होता है कि जब कोई व्यक्ति किसी काम में विफल होता है तो वह अपने बारे में नकारात्मक सोचने लगता है। वह सोचता है कि उसे वो काम करने की कोशिश ही नहीं करनी चाहिए थी या फिर वह इस काम में कितना बुरा है। शुरुआत में तो यह विचार सामान्य लगते हैं लेकिन धीरे-धीरे यह आपकी आंतरिक भावनाओं में बदल जाते हैं और आपकी सोच को सीमित कर देते हैं। ऐसी स्थिति में खुद से सकारात्मक बातें करिए जैसे, अगर आपको एक और मौका मिल जाए, तो आप इस काम को बेहतर कर पाएंगे या फिर आप यह सोच सकते हैं कि इस बार आपकी योजना के अनुरूप परिणाम नहीं आया लेकिन अगली बार जरूर आएगा। शक्ति आपके अंदर होती है लेकिन उसे किस दिशा में लेकर जाना है, यह आपके हाथ में है।



**उदयपुर-राज.**। 'संस्कार परिवर्तन योग साधना भट्टी' में मंचासीन है प्रो. शांति कुमार शर्मा, क्षेत्रीय अनुसंधान निदेशक, महाराणा प्रताप कृषि विश्वविद्यालय उदयपुर, ब्र.कु. श्रीकांत, नेशनल कोऑर्डिनेटर, स्पार्क विंग, ब्र.कु. संजय, माउंट आबू तथा ब्र.कु. रीटा।



**हमीरपुर-उ.प्र.**। आचार्य प. श्री अनिरुद्धाचार्य जी महाराज, वृन्दावन धाम को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पुष्पा तथा ब्र.कु. सपना।



**ऋषिकेश-उत्तराखंड**। वरिष्ठ नागरिक कल्याण संगठन, ऋषिकेश द्वारा आयोजित संवत्सर पर्व-2076 में इंटरनेशनल एसोसिएशन ऑफ लयन्स क्लब की ओर से ब्र.कु. आरती को 'नारी शक्ति रत्न अवॉर्ड' एवं वरिष्ठ नागरिक कल्याण संगठन द्वारा प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया।



**बिहार शरीफ-बिहार**। इनर व्हील क्लब द्वारा ब्र.कु. अनुपमा, ब्र.कु. पूनम तथा विभिन्न क्षेत्रों में अग्रणी महिलाओं को 'प्रेरणा अवॉर्ड' से सम्मानित किया गया।



**निम्वाहेड़ा-राज.**। विश्व स्वास्थ्य दिवस पर ब्लड डोनेट करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. शिवली, पल्लवन संस्था के अध्यक्ष कुलदीप जी, ए.टी.बी.एफ. के अध्यक्ष कुलदीप झाला, लॉयन्स क्लब की सभागीय अध्यक्षा वर्षा कृपलानी तथा अन्य।



**टूण्डला-रामनगर(उ.प्र.)**। नवरात्रि कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए डी.टी.एम. की धर्मपत्नी डॉ. आशु गुप्ता, स्वीप ब्रांड एम्बेसडर प्रतिभा उपाध्याय, शिव प्रसाद मेमोरियल बालिका महाविद्यालय की प्राधानाचार्या लक्ष्मी तथा ब्र.कु. विजय बहन।

## राष्ट्र की बुनियाद मज़बूत करने का वक्त

शीशमहल में भी बुनियाद तो पत्थर की ही लगेगी। यदि बुनियाद मज़बूत है तो काँच का मकान भी अपनी जिंदगी अच्छी तरह जी लेगा और नींव कमज़ोर रही तो पत्थर के मकान भी ढह जाएंगे। अब परिवार, समाज और राष्ट्र में नींव पर काम करने का वक्त आ गया है। यह सतह पर जीने का समय लगता है। सब भाग रहे हैं तो गहराई में कोई जाना नहीं चाहता। लोगों को लगता है कि गहराई में जाना यानी रुक जाना, जबकि सच यह है कि जीवन की गहराई में उतरेंगे तो आपकी गति और तेज़ होगी, मज़बूत होगी, सही दिशा पकड़ लेगी। अगर नींव मज़बूत नहीं है तो इन तीनों ही क्षेत्र में घाटा खाए किसान, बेरोजगार, युवा, शोषित पीड़ित नारी, भ्रमित भक्त, भ्रष्ट राजनेता, निकम्मे नौकरशाह, स्वतन्त्र अपराधी, खिलौना बने बच्चे... ये सारे दृश्य स्थायी होने लगेंगे। जबकि ये दृश्य शीशमहल जैसे होने चाहिए। इन्हें हटाना है, पर भारत की भारतीयता की नींव मौजूद रहनी चाहिए। ऋषि-मुनियों की तपस्या और शास्त्रों की महिमा से देश के रग-रग और कण-कण में जीवन से जुड़ा अद्भुत ज्ञान बसा है। उस धरती पर भी यदि ऐसे दृश्य स्थायी होते दिखें तो भारत और भारतीयता के भविष्य को लेकर फिक्र होगी ही। यह तो दौर है। इन क्षेत्रों में ऐसा होगा, पर इसे मिटाना भी पड़ेगा। तो गहराई में उतरने का मतलब है अपनी नींव टटोलें और अच्छाई को बचाए रखें। परिवार, समाज और राष्ट्रहित में इन दृश्यों को हटाने में कोई न कोई योगदान अवश्य दीजिएगा।



## खुशनुमा जिन्दगी के लिए जीवन करें ईश्वर को अर्पित



बायें से दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए ब्र.कु. लक्ष्मी, ब्र.कु. मोहन सिंघल, ब्र.कु. प्रकाश, मा.आबू, राज्यपाल महोदय आचार्य देवव्रत, श्रीमति राज्यपाल दर्शना देवी, ब्र.कु. भारत भूषण तथा ब्र.कु. ज्योति।

**शिमला।** पर्वतीय राजधानी शिमला स्थित ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र के सभागार में विज्ञान एवं तकनीकी प्रभाग की ओर से आयोजित 'खुशनुमा जिंदगी' विषयक नेशनल सेमिनार में हिमाचल प्रदेश के राज्यपाल आचार्य देवव्रत ने कहा कि खुशनुमा जिंदगी के लिए अपने जीवन को ईश्वर के प्रति समर्पित करें। अच्छे लोगों से दोस्ती करें और दीन-असहाय पर दया करें। सदा सुखी रहने के लिए छः चीजों से दूर रहें- ईर्ष्या, घृणा, क्रोध, शक्की स्वभाव एवं पर-आश्रित जीवन। मोहन सिंघल, उपाध्यक्ष, विज्ञान एवं तकनीकी प्रभाग, माउंट आबू ने राज्यपाल महोदय एवं सभी का सहृदय से अभिनन्दन किया तथा खुशनुमा जिंदगी के लिए आध्यात्मिक ज्ञान का वैज्ञानिक स्पष्टीकरण दिया। उन्होंने यह भी बताया कि कार्यक्रम में भारतवर्ष से लगभग 150 इंजीनियर एवं वैज्ञानिक शरीक हुए हैं। ब्र.कु. भारत भूषण, नेशनल कोऑर्डिनेटर, विज्ञान एवं तकनीकी प्रभाग ने खुशनुमा जिंदगी जीने के चार सूत्र बताए- सकारात्मक सोच, हरेक का सम्मान करें, निःस्वार्थ सेवा कर दुआएं कमाएं और राजयोग का अभ्यास करें। ब्र.कु. लक्ष्मी, कपूरथला ने राजयोग का अभ्यास कराया। ब्र.कु. ज्योति, हमीरपुर ने राज्यपाल महोदय का शॉल पहनाकर अभिनन्दन किया। ब्र.कु. अरुणा ने ईश्वरीय उपहार भेंट कर राज्यपाल एवं उनकी धर्मपत्नी का अभिवादन किया। ब्र.कु. ज्योति, पानीपत ने कुशल मंच संचालन किया।

## सुख शांति के लिए बुराइयों को त्यागना होगा

**हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी।** सुख शांतिमय सम्पन्न जीवन की सभी को लालसा होती है। लेकिन क्या छल-कपटपूर्ण आज के संसार में यह पूर्ण हो सकेगी! इसके लिए हर मानव के अन्दर दैवीय गुण चाहिए। संसार को फिर से दैवयुग बनाने का आशापूर्ण विचार ब्रह्माकुमारीज के अलीगढ़ रोड स्थित शांति भवन, आनन्दपुरी कॉलोनी सेवाकेन्द्र के वार्षिकोत्सव समारोह में ब्रह्माकुमारीज के ज्यूरिस्ट विंग की चेयर्सन राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा, दिल्ली पाण्डव ने व्यक्त किये। इससे पूर्व नवनिर्मित गीता ज्ञान चित्र प्रदर्शनी का शुभारम्भ नगरपालिका अध्यक्ष आशीष शर्मा, सदर विधायक हरिशंकर माहौर, अपरजिलाधिकारी अशोक कुमार शुक्ला, ब्र.कु. पुष्पा, ब्रह्माकुमारीज की पश्चिमी उत्तर प्रदेश प्रभारी ब्र.कु. सरोज, कार्यक्रम संयोजिका ब्र.कु. शान्ता आदि ने



सम्बोधित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा। मंचासीन हैं राजयोगिनी ब्र.कु. सरोज, नगरपालिका अध्यक्ष आशीष शर्मा, सदर विधायक हरिशंकर माहौर तथा वित्त एवं राजस्व अपर जिलाधिकारी अशोक कुमार शुक्ला।

की जा रही लोक कल्याणकारी सेवाओं की सराहना करते हुए शुभकानाएं दीं। सदर विधायक हरिशंकर माहौर ने कहा कि

बौहरे ने कविता के माध्यम से ब्रह्माकुमारीज के कार्यों की सराहना की। ब्रह्माकुमारीज की पश्चिमी उत्तर प्रदेश प्रभारी राजयोगिनी ब्र.कु. सरोज, कासगंज ने कहा कि संसार को स्वर्णिम बनाना किसी मनुष्य का कार्य नहीं है, यह स्वयं परमपिता परमात्मा शिव का दिव्य अलौकिक कर्तव्य है। अन्त में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शांता ने सभी का आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम का संचालन ब्रजकलाकेन्द्र के अध्यक्ष एवं शहर कांग्रेस अध्यक्ष चन्द्रगुप्त विक्रमादित्य ने सफलतापूर्वक किया। कार्यक्रम में जनपद भर से गणमान्य लोग एवं ब्रह्मावत्स उपस्थित रहे।

### आनन्दपुरी कॉलोनी सेवाकेन्द्र का वार्षिकोत्सव धूमधाम से मनाया

रिबन काटकर किया। ब्र.कु. पुष्पा ने गीता में वर्णित परमात्मा के अशरीरी स्वरूप की व्याख्या की। वार्षिकोत्सव समारोह का शुभारम्भ अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलित करके किया गया। उत्तराखण्ड की राज्यपाल बेबी रानी मौर्य ने संदेश के माध्यम से कार्यक्रम के लिए अपनी शुभकामनायें प्रेषित कीं। नगरपालिका अध्यक्ष आशीष शर्मा ने ब्रह्माकुमारीज की ओर से शहर में

ब्रह्माकुमारी बहनें समाज को बदलने के प्रयास में निःस्वार्थ भाव से लगातार लगी हुई हैं, ये सराहनीय है। वित्त एवं राजस्व अपर जिलाधिकारी अशोक कुमार शुक्ला ने कहा कि मैं पिछले पंद्रह वर्षों से ब्रह्माकुमारी संगठन की जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी के कार्यक्रमों को सुनता आ रहा हूँ। बहनों का कार्य और शिक्षायें सराहनीय है। आशु कवि अनिल

## राजयोग प्रशिक्षण से बढ़ता है मनोबल

▶ ब्रह्माकुमारीज खेल प्रभाग द्वारा त्रिदिवसीय सम्मेलन ▶ शरीक हुए खेल जगत से जुड़े चार सौ लोग



**ज्ञानसरोवर-माउंट आबू।** हरियाणा सरकार के मोतीलाल नेहरू स्पोर्ट्स स्कूल सोनीपत के निदेशक कर्नल राज विशनोई ने कहा कि निरंतर मेहनत, प्रशिक्षक व व्यवस्था में आस्था से ही खिलाड़ी सफलता को प्राप्त कर सकते हैं। ब्रह्माकुमारी संगठन द्वारा राजयोग प्रशिक्षण प्राप्त करने से मनोबल क्षमता विकसित होती है जिससे खिलाड़ी खेल में अपना उत्तम प्रदर्शन कर सकते हैं। वे ब्रह्माकुमारीज के खेल सेवा प्रभाग द्वारा 'खेलों में उत्तम प्रदर्शन के लिए राजयोग का चमत्कार' विषय पर आयोजित त्रिदिवसीय सम्मेलन को सम्बोधित कर रहे थे। भारतीय विश्वविद्यालय संघ

दिल्ली के पूर्व सहसचिव डॉ. गुरदीप सिंह ने कहा कि साईंस के साथ आध्यात्मिकता

### नियमित राजयोग के अभ्यास ने बनाया विजेता

अंतर्राष्ट्रीय निशांत क्रिकेट खिलाड़ी महेंद्र वैष्णव, हैदराबाद ने कहा कि तीन वर्ष की आयु में दृष्टि खोना मेरे लिए वरदान बना और आज मैं अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर इस खेल का हिस्सा बन गया। स्कूल के समय से ही ब्रह्माकुमारी बहनों ने मुझे आध्यात्मिक ज्ञान सुनाकर मेरे आत्मविश्वास को पंख लगा दिये, जिससे जीवन की हर परिस्थिति में हमेशा से ही मेरा सकारात्मक दृष्टिकोण बना रहता है। 2018 के दिव्यांगों के लिए हुए विश्वकप में क्रिकेट में हम विजेता बने। स्वयं की क्षमता पर विश्वास रखने से ही भगवान की मदद का अहसास होता है।

का समावेश अद्भुत नतीजे ला सकता है। खेलों के निर्णायक दौर में आत्मिक शक्ति को स्थिर बनाए रखने से ही तनाव

जगबीर सिंह ने प्रभाग द्वारा की जा रही सेवाओं की विस्तारपूर्वक जानकारी दी।

## चन्द्रवरदाई नगर में नये राजयोग सेवाकेन्द्र का भूमिपूजन



**अजमेर-धोलाभाटा(राज.)।** ब्रह्माकुमारीज के धोलाभाटा सेवाकेन्द्र के तत्वाधान में चन्द्रवरदाई नगर डी ब्लॉक में भूमि पूजन कार्यक्रम में पूर्व महिला एवं बाल विकास मंत्री अनिता भदेल ने कहा कि यहाँ राजयोग सेन्टर बन जाने पर अनेक लोगों को राजयोग सीखने का सौभाग्य प्राप्त होगा जिससे उनकी जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव आएगा। नीमच से आये राजयोगी ब्र.कु. सुरेन्द्र ने कहा कि राजयोग के निरंतर अभ्यास से ब्रेन ट्यूमर जैसी भयंकर बीमारी पर भी विजय प्राप्त किया जा सकता है, जिसका जीता-जागता उदाहरण स्वयं मैं हूँ। क्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी शांता दीदी ने अपने आशीर्वचन से सभी को लाभान्वित किया। जिलाध्यक्ष शिवशंकर हेड़ा ने कहा कि इस राजयोग सेंटर से अनेक लोगों को लाभ मिलेगा तथा सकारात्मक जीवन जीने की कला भी मिलेगी। इस अवसर पर नीमच संभाग की इंचारज ब्र.कु. सविता, पार्षद एवं डिप्टी मेयर सम्पत सांखला, धोलाभाटा सेवाकेन्द्र की इंचारज ब्र.कु. कल्पना, किशनगढ़ एयरपोर्ट के डायरेक्टर अशोक कपूर तथा दरगाह के गद्दीनशीन अजमत भी मौजूद रहे।

## सु-स्वास्थ्य एवं संतुलित जीवन हेतु राजयोग अपरिहार्य

**वाराणसी।** ब्रह्माकुमारीज के ग्लोबल लाईट हाउस सेवाकेन्द्र द्वारा 'राजयोग, सुस्वास्थ्य एवं संतुलित जीवनशैली का आधार' विषयक कार्यक्रम में राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. तापोशी ने शारीरिक स्वास्थ्य के लिए शारीरिक व्यायाम की तरह मानसिक सुस्वास्थ्य एवं संतुलित जीवनशैली के लिए राजयोग को अपरिहार्य बताया। संस्था के सक्रिय सदस्य लेफ्टिनेंट कर्नल विकास चौहान ने कहा कि हमें देश की रक्षा के साथ समाज में बढ़ती मानसिक विकृतियों एवं बुराइयों से खुद की रक्षा करने की कला सीखकर दूसरों को भी



### ब्रह्माकुमारीज द्वारा 39 जी.टी.सी. मिलिट्री के जवानों के लिए राजयोग प्रशिक्षण कार्यक्रम

सिखाना होगा। कार्यक्रम में 39 जी.टी.सी. के ब्रिगेडियर हुकुम सिंह बैसला ने अपने सम्बोधन में कहा कि हमें बहुत ही खुशी है कि हमारे जवानों के बीच ब्रह्माकुमारी संस्था के बहन-भाइयों ने आकर जीवन जीने की कला के साथ राजयोग की विधि से परिचित कराया। हमें पूर्ण विश्वास है कि हमारे जवान इन बहनों की सुंदर एवं श्रेष्ठ बातों का अनुसरण कर स्वयं को मानसिक रूप से सशक्त बनायेंगे। कार्यक्रम में 39 जी.टी.सी. के कमाण्डेण्ट (कर्नल) ने भी अपने विचार व्यक्त किए।