

# ओमशान्ति मीडिया



मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -21 अंक - 8 जुलाई-II-2019 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. 8.50

## मीडिया में आध्यात्मिकता के समावेश से होगा न्याय

**ज्ञानसरोवर-माउण्ट आबू।** ब्रह्माकुमारीज के मीडिया प्रभाग द्वारा 'मीडिया, अध्यात्म और रूपांतरण' विषय पर अखिल भारतीय मीडिया

मीडिया कर्मियों को, इस विश्व को बेहतर विश्व बनाना है। राजी खुशी पत्रिका के सम्पादक प्रो. कमल दीक्षित ने कहा कि अध्यात्म मनुष्य को

सम्पादक, दैनिक भास्कर, देहरादून ने कहा कि तीन वर्ष पूर्व मेरा सम्पर्क ब्रह्माकुमारीज से हुआ। मुझे दादी जानकी जी का भी सानिध्य प्राप्त हुआ।

विसंगतियों के मूल में है मन की अशांति, मन की कालिमा, मन की पीड़ा। जब मन को सुधार लेंगे तो सामाजिक रूपांतरण हो ही जायेगा। और यहाँ जो परमात्मा ने बताया है, उसके द्वारा ही मन की कालिम दूर होगी। गांधीनगर के पंडित दीनदयाल पेट्रोलियम युनिवर्सिटी प्रमुख प्रो. डॉ. प्रदीप कुमार मलिक ने कहा कि लोकतंत्र का चौथा स्तंभ कहलाने वाले मीडिया को सामाजिक व्यवस्था सुधारने पर बल देना चाहिए।

मीडिया प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. आत्म प्रकाश ने सामाजिक रूपांतरण में मीडिया की महती भूमिका पर बल दिया। मीडिया प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. शांतनु ने सभी का धन्यवाद किया। ओमशान्ति मीडिया के सम्पादक ब्र.कु. गंगाधर ने कहा कि अध्यात्म को अपने जीवन का हिस्सा बनाकर मानव कल्याण के लिए कलम में उतारें। प्रभाग की क्षेत्रीय संयोजिका ब्र.कु. चन्द्रकला ने मंच संचालन किया। ब्र.कु. सुशांत ने भी अपने बहुमूल्य विचार रखे। इस अवसर पर मधुर वाणी ग्रुप तथा चण्डीगढ़, देहरादून व इंदौर के कलाकारों ने सामूहिक स्वागत नृत्य की प्रस्तुति दी। सभी ने सम्मेलन की सराहना की।

► मीडिया, अध्यात्म और रूपांतरण विषय पर ज्ञानसरोवर में मीडिया सम्मेलन ► शरीक हुए देश भर से सैकड़ों मीडियाकर्मी ► निष्कर्ष : बिना अध्यात्म मीडिया नहीं कर सकेगा न्याय



मंचासीन संजीव भानावत, प्रभाग अध्यक्ष ब्र.कु. करुणा, ज्ञानसरोवर निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. डॉ. निर्मला दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. शीलू, दैनिक हिन्दुस्तान के सहायक सम्पादक दिनेश तिवारी, ब्र.कु. आत्मप्रकाश तथा प्रो. कमल दीक्षित।

सम्मेलन में देश के सैकड़ों मीडिया प्रभारियों और कर्मियों ने भाग लिया। ज्ञानसरोवर निदेशिका ब्र.कु. डॉ. निर्मला ने कहा कि नई आकांक्षाओं, नई संकल्पनाओं के साथ आगे बढ़ने के लिए मीडियाकर्मियों को मानवता के हित में अपने सकारात्मक प्रयासों को और अधिक गति प्रदान करने की आवश्यकता है। मीडिया प्रभाग के अध्यक्ष राजयोगी ब्र.कु. करुणा ने कहा कि 'एक विश्व एक परिवार' की ईश्वरीय शिक्षा के आधार पर हम सभी को, और सभी

भीतर से परिवर्तित करता है। मीडिया कर्मियों को अपने भीतर परिवर्तन लाकर एक सुखद व सभ्य संसार की स्थापना करनी होगी। राजस्थान विश्व विद्यालय में दूर संचार विभाग के पूर्व अध्यक्ष प्रो. संजीव भानावत ने कहा कि मीडियाकर्मियों को आध्यात्मिक शक्ति से लोकतंत्र के ढाँचे को मजबूत करने में अहम भूमिका अदा करनी चाहिए। अध्यात्म की लेखनी प्रदूषण व शोषण के संकट से उभरने का सशक्त माध्यम है। शैलेन्द्र सक्सेना, सलाहकार

यहाँ मैंने अद्भुत अलौकिकता और सकारात्मकता को गहराई से महसूस किया। यही महसूसता मेरे आंतरिक रूपांतरण का कारण बनी। अतः सभी मीडिया कर्मियों को इस सुनहरे अवसर का लाभ लेना चाहिए और स्वयं में सकारात्मक रूपांतरण लाना चाहिए। ब्रह्माकुमारीज शिक्षा प्रभाग की उपाध्यक्षा ब्र.कु. शीलू ने राजयोग पर प्रकाश डाला और उसका अभ्यास भी कराया। दैनिक हिन्दुस्तान के सहायक सम्पादक दिनेश तिवारी ने कहा कि सामाजिक

## समाज सेवा अभियान का उद्देश्य जागृति लाकर समाज को सशक्त बनाना



कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए मेयर अंजलीताई घोटेकर, कामगार नेता नरेश बाबू पुगलिया, चन्द्रपुर चेम्बर ऑफ कॉमर्स के अध्यक्ष हर्षवर्धन सिंघवी, रजनीताई हजार, ब्र.कु. कुसुम, ब्र.कु. कुंदा तथा अभियान यात्री।

**चन्द्रपुर-महा।** ब्रह्माकुमारीज के समाजसेवा प्रभाग द्वारा नये समाज के निर्माण के लिए जम्मू से मुम्बई तक जाने वाले 'हैप्पी लाइफ एंड हेल्दी सोसायटी' अभियान के चन्द्रपुर पहुंचने पर आयोजित कार्यक्रम में चन्द्रपुर, वणी, गडचिरोली क्षेत्र की मुख्य संचालिका ब्र.कु. कुसुम ने कहा

घोटेकर, महापौर ने अभियान का औपचारिक रूप से स्वागत किया। ब्र.कु. सीता, अमरावती ने अभियान का उद्देश्य स्पष्ट करते हुए कहा कि सही ज्ञान के अभाव में समाज में विकृतियाँ आई हैं। अब मनुष्य का वास्तविक ज्ञान से मनोबल बढ़ाकर एवं विशेषताओं को सराहकर ही हम सुखी जीवन और समाज की कल्पना कर सकते हैं। ब्र.कु. नेहा ने अभियान का उद्देश्य समझाते हुए बताया कि बुराइयों को छोड़कर अपने मूल स्वरूप में स्थित हो जाएँ और राजयोग मेडिटेशन के द्वारा सर्वशक्तिवान परमपिता परमात्मा से नाता जोड़ें। मुख्य अतिथि के रूप में नरेश बाबू पुगलिया, कामगार नेता एवं पूर्व सांसद, विशेष अतिथि हर्षवर्धन सिंघवी, अध्यक्ष, चन्द्रपुर चेम्बर ऑफ कॉमर्स, रजनीताई हजार, मर्दाना महिला आस्था मंच, चन्द्रपुर ने उपस्थित श्रोताओं का मार्गदर्शन किया। ब्र.कु. कुंदा ने अतिथियों का फूलों से स्वागत किया। नृत्य के द्वारा प्रशांत सर गुप की कन्याओं ने स्वागत किया। अभियान यात्रा में ब्र.कु. नेहा, हरियाणा, ब्र.कु. उर्मिला, कोटा, ब्र.कु. समिता, इंदौर तथा ब्र.कु. सुरेश शामिल रहे।

- 🔴 जम्मू से मुम्बई तक जाने वाला अभियान 4400 कि.मी. की यात्रा करते हुए पहुँचा चन्द्रपुर
- 🔴 शहर के गणमान्य लोगों ने किया अभियान का स्वागत
- 🔴 अभियान के दौरान शहर में मातोश्री वृद्धाश्रम बल्लापुर, सेंट्रल जेल, अग्रसेन भवन में हुआ कार्यक्रम का आयोजन

कि श्रेष्ठ कर्मों का बीज है श्रेष्ठ विचार। हम जैसा सोचेंगे वैसा बनेंगे। खुद को जानना और खुद को पहचानना ही राजयोग है। प्रियदर्शनी इंदिरा गांधी सभागृह में आयोजित कार्यक्रम में अंजलीताई

## ब्रह्माकुमारीज वार्षिक थीम के अंतर्गत संत सम्मेलन

## ब्रह्माकुमारी संस्थान सारे विश्व के कल्याणार्थ समर्पित

**पानीपत-हरियाणा।** ज्ञान मानसरोवर परिसर के दादी चंद्रमणि यूनिवर्सल पीस ऑडिटोरियम में आयोजित संत सम्मेलन का विषय रहा 'ईश्वरीय शक्ति द्वारा स्वर्णिम संसार की स्थापना' जिसमें लगभग हजार से अधिक लोगों ने भाग लिया। महामण्डलेश्वर स्वामी प्रज्ञानंद, संस्थापक अन्तर्राष्ट्रीय प्रज्ञा मिशन, दिल्ली ने कहा कि मैं सारे विश्व में घूमा हूँ। बहुत सारे विदेशी ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों पर भी जाना हुआ है। मुझे ऐसा अनुभव हुआ कि सचमुच यह संस्था विश्व का कल्याण कर रही है। महामण्डलेश्वर स्वामी धर्मदेव, अध्यक्ष, संत समिति, पटौदी, हरियाणा ने कहा कि यह संस्था मानव के चरित्र निर्माण का कार्य करने में जुटी है। उन्होंने कहा कि मैं माउंट आबू भी गया हूँ और मुझे ऐसा लगा कि जो वहाँ गया और इस ज्ञान को समझा, उसका जीवन सफल हो गया। महामण्डलेश्वर स्वामी मार्तण्डपुरी ने कहा कि परिवर्तन की जिम्मेवारी सभी स्वयं लें, परदर्शन को हावी न होने दें। डॉ. प्रकाश मिश्रा, संस्थापक, मातृ भूमि मिशन, कुरुक्षेत्र ने कहा कि समाज में मूल्य देने



दीप प्रज्वलित करते हुए महामण्डलेश्वर स्वामी प्रज्ञानंद, महामण्डलेश्वर स्वामी धर्मदेव, महामण्डलेश्वर स्वामी मार्तण्डपुरी, डॉ. प्रकाश मिश्रा, ब्र.कु. डॉ. निर्मला, ब्र.कु. सरला तथा ब्र.कु. भारत भूषण।

का दायित्व ब्रह्माकुमारी संस्थान ही निभा सकता है। डॉ. निर्मला, निदेशिका, ज्ञानसरोवर, माउंट आबू ने कहा कि ईश्वरीय शक्ति द्वारा ही देश एवं विदेश सहित लाखों लोगों ने व्यसन मुक्त, तनाव मुक्त, विकारों से मुक्त जीवन बनाया है। राजयोगी ब्र.कु. भारत भूषण, निदेशक, ज्ञान मानसरोवर ने कहा कि आत्मा के सत्य परिचय से स्वतः परमात्म शक्ति का अनुभव होगा। ब्र.कु. सरला, क्षेत्रीय निदेशिका, पानीपत ने परमात्म शक्ति का

अनुभव करने के लिए राजयोग का अभ्यास कराया। ब्र.कु. सुनीता ने कुशल मंच का संचालन किया। इस अवसर पर करनाल के नवनिर्वाचित सांसद संजय भाटिया का अभिनंदन किया गया। उन्होंने भी सभी महात्माओं का अभिनन्दन किया और बताया कि वो इस मंच से यह घोषणा करते हैं कि जीवन पर्यन्त कभी भी पब्लिक सेवा व अन्य किसी भी सेवा में एक पैसे की भी रिश्त नहीं लेंगे। सभी ने कार्यक्रम का भरपूर लाभ लिया।

## वैश्विक प्रगति के साथ पर्यावरण सन्तुलन ज़रूरी

**रायपुर-छ.ग।** मुख्य वन संरक्षक मुदित कुमार सिंह ने कहा कि अगर भविष्य को सुखद बनाना है तो वैश्विक प्रगति के साथ-साथ पर्यावरण सन्तुलन बनाए रखना ज़रूरी है। जब तक संवेदनशीलता नहीं आएगी और प्रकृति के साथ नहीं जुड़ेंगे, तब तक पर्यावरण प्रदूषण को रोकना सम्भव नहीं



पर्यावरण दिवस पर वृक्षारोपण कर उसे सींचते हुए मुख्य वन संरक्षक मुदित कुमार सिंह। साथ हैं क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला तथा अन्य।

है। वे ब्रह्माकुमारीज द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस पर शांति सरोवर में आयोजित पर्यावरण महोत्सव को सम्बोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि हमारी संस्कृति एक दूसरे को जोड़ने वाली और एक दूसरे को सम्मान देकर आगे बढ़ाने वाली रही है। समाज, देश और व्यक्ति के लिए प्रगति ज़रूरी है, किन्तु प्रगति विकास की पूरक हो। उन्होंने आगे कहा कि सोच को बदलने के कार्य में ब्रह्माकुमारी संस्थान का प्रयास सराहनीय है। क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला दीदी ने कहा कि मानव और प्रकृति के सम्बन्ध को ही हम पर्यावरण कहते हैं। मनुष्य के स्वार्थ और अज्ञानवश पर्यावरण असंतुलित हुआ है। जिसे पुनः संतुलित करने की आवश्यकता है। ब्र.कु. रुचिका ने कहा कि सभी समस्याओं की जड़ मानसिक प्रदूषण है। उन्होंने बाहरी स्वच्छता से पहले अन्तर्मन को स्वच्छ करना ज़रूरी बताया। इस अवसर पर छोटे-छोटे बाल कलाकारों ने सुन्दर नृत्य नाटिका के माध्यम से प्रकृति को बचाने का संदेश दिया।

## स्वर्णिम युग लाने में मेरा भी सहयोग

आज हर एक के दिल से ये आवाज सुनाई देती है कि कुछ नया हो, नया भारत हो जहां हम सभी सुख, शान्ति से रहें और जो भी दुःख देने वाली बातें हैं वे सब वहाँ ना हों। लेकिन सवाल उठता है कि सब सुखी कैसे होंगे? कोई भी सत्संग होता है आर्य समाज का, सनातनियों का, तो क्या कहते हैं? सर्वे भवन्तु सुखिनः..., सब सुखी हों। हर एक सत्संग में ऐसे गाते हैं। ऐसे ही हमारे कहने से सब सुखी हो जायेंगे क्या? अगर हमारे कहने से विश्व में सब सुखी हो जायेंगे तो इतने सब कार्यक्रम आदि करने की क्या जरूरत है, ऐसे ही हो जायेंगे। लेकिन ऐसा नहीं है। मनुष्य कर्मों से ही गिरे और कर्मों से ही चढ़ेंगे। दुःख और अशान्ति किससे मिलती है? बुरे कर्मों से। सुख और शांति कैसे मिलेगी? ये एक



- ब्र. कु. गंगाधर

पहेली है जिसके बारे में हम बताना चाहते हैं। सुख, शांति कैसे मिलेगी? अच्छे कर्मों से। कर्म कैसे किये जाते हैं? संकल्पों से। संकल्प कैसे ठीक होंगे? संस्कार को ठीक करने से और ठीक इच्छा रखने से। उसको ठीक करने से सब ठीक हो जायेंगे और सब सुखी हो जायेंगे। इस संदर्भ में परमात्मा ने बहुत ही क्रान्तिकारी एवं सटीक नियम बताए हैं। संसार में आज तक यह बात किसी ने नहीं कही है, यह बात है 'स्व परिवर्तन से विश्व परिवर्तन' संसार में पहली बार ये बात सिर्फ परमात्मा ने कही, जिसकी तुलना या उपमा किसी भी दर्शन शास्त्र से नहीं हो सकती। देखिये, दुनिया में पुस्तकें भरी पड़ी हैं, इकट्ठा करें तो हिमालय जितनी ऊँचाई हो सकती है इतनी किताबें हैं संसार में। लेकिन उनसे प्राप्ति क्या हुई? खोदा पहाड़ निकला चूहा वो भी मरा हुआ। विश्व में परिवर्तन कैसे आयेगा? सब कहते हैं, परिवर्तन आना चाहिए। शांति स्थापन होनी चाहिए। कैसे परिवर्तन आयेगा, क्या छू मंतर से या किसी जादू से। कितना बड़ा विश्व है! बाप की बात बेटा नहीं मानता, बेटे की बात बाप नहीं मानता। पति की बात पत्नी नहीं मानती और पत्नी की बात पति नहीं मानता। ऐसी स्थिति में संसार कैसे बदलेगा? और यहाँ ब्रह्माकुमारीज कहती है संसार बदल जायेगा। कलियुग चला जायेगा और सतयुग आ जायेगा। क्या कलियुग ऐसे ही चला जायेगा? जैसे अंग्रेज भारत छोड़कर नहीं जा रहे थे, उसको भगाना पड़ा। वो ऐसे ही चले गये क्या? तरीका अपना पड़ेगा। तो यहाँ भी परमात्मा ने तरीका बताया है 'स्व परिवर्तन से विश्व परिवर्तन'। ये तरीका परमात्मा का अति तार्किक, मोस्ट लॉजिकल है। कोई भी इसकी आलोचना नहीं कर सकता, उसको काट नहीं सकता, इसे अकाट्य प्रमाण कहते हैं। संसार एक सबसे बड़े मौलिक नियम के आधार पर चलता है। नियम है, 'कारण और परिणाम (काँज एंड इफेक्ट)।' बिना कारण कोई परिणाम नहीं होगा। अगर कोई परिणाम है, माना जरूर कोई कारण होगा। हम इतिहास पढ़ते हैं, कोई जीत गया कोई हार गया। भारतवासी हार गये और मुसलमान जीत गये। इसके लिए इतिहास में कई कारण बताये गये हैं कि वे क्यों जीते और वे क्यों हारे। विज्ञान भी यही कहता है और दर्शन भी यही कहता है कि जैसे बीज बोयेंगे वैसे फल पायेंगे। डॉक्टर भी यही कहती है कि अगर आप डॉक्टर के पास जाकर कहोगे कि मेरे पेट में दर्द है तो डॉक्टर पूछेगा कि क्या खाया था? जरूरत से ज्यादा खा लिया होगा। कोई न कोई कारण जरूर है, तब तो ये परिणाम निकला। इसीलिए जब तक कारण नहीं ढूँढ़ेंगे तब तक निवारण कैसे कर सकेंगे। संसार के कुछ शाश्वत नियम हैं जो हर एक को अनुसरण करने पड़ते हैं। उसी प्रकार संसार में दुःख और अशांति है तो उसके कारण क्या हैं? दुःख और अशांति तो परिणाम है ना, फल है ना। इनका बीज क्या है? उनका कारण क्या है? परमात्मा हमें समझाते हैं कि उनका कारण है मनुष्य के बुरे कर्म। जैसा करोगे वैसा पाओगे। यहाँ तक तो सबने बताया है, बहुत लोगों ने बताया है। लेकिन हम शुरू इसके बाद करते हैं। वे कहते हैं कर्म अच्छे होने चाहिए, लेकिन कर्मों का आधार क्या है वे नहीं जानते। कर्मों का आधार है तीन चीजें। एक, मनुष्य के संकल्प। चाहे मंसा हो, वाचा हो या कर्मणा। इसका मूल है विचार या संकल्प। दूसरा, संस्कार। पहले ही जो हमारी मान्यतायें हैं, संस्कार हैं, उनका विचारों पर प्रभाव पड़ता है। तीसरा है स्मृति। कोई आपका मित्र एक बार कहता है कि ये करो। आत्मा में स्मृति पड़ी रहती है कि ये हमारा मित्र है, इसकी बात माननी पड़ेगी। ये काम करना हमारा फर्ज बनता है। अगर हमें ये स्मृति न हो तो हमारा हाथ कर्म करने के लिए उठेगा ही नहीं। इस प्रकार संकल्प (विचार), संस्कार और स्मृति, ये तीनों मिलकर कर्म का आधार बनते हैं। इसको ठीक किये बगैर कर्म ठीक नहीं होंगे और कर्म ठीक किये बगैर फल ठीक नहीं होंगे। और विश्व का परिवर्तन करने के लिए इनका परिवर्तन करना जरूरी है। इसके बगैर विश्व का परिवर्तन नहीं होगा।

हम सभी चाहते हैं कि विश्व में सुख, शांति हो। भारत सुख, शांति से भरपूर हो, समृद्धि से भरपूर हो, पर हमें इसके लिए क्या परिवर्तन करना होगा, ये हमें मालूम नहीं। ये परमात्मा हमें बताते हैं कि स्वयं में जो बुरे संकल्प, संस्कार और स्मृति उठ रहे हैं, उनका परिवर्तन करने से ही विश्व का परिवर्तन होगा और भारत सुखमय बन सकेगा।

## त्यर्थ बातों के बजाए ज्ञान के मनन-चिंतन से फ्रेश हो जायेंगे

साकार में बाबा ने एक बार सभी कारोबार करते हुए हम सब बहनों को सेवा पर भेज दिया। बहुत जिम्मेदारियां बाबा खुद ही सम्भालता था, तो मुझे आया कि मैं यहीं बाबा के साथ रह करके, बाबा की कारोबार में कुछ मदद करूँ। परन्तु बाबा किसी को यहाँ नहीं रखता था। फिर भी मधुबन में जब भी बाबा के पास आते थे तो बाबा कमरे में (झोपड़ी में) बुला लेता था। फिर सारे समाचार का लेन-देन करके, सुन-सुनाके सारे मधुबन का चक्कर लगवाता था। तब यह हिस्ट्री हॉल बन रहा था। तो हमारी लाइफ में जो साकार बाबा की बातें याद हैं, वो अभी तक भी साथ दे रही हैं। मेरा एक स्वभाव था जो कुछ बाबा से सीखूँ वो सबको सुनाऊँ, तो बाबा हमेशा प्यार से कहता था कि बच्ची जब पुणे से आती हो तो

बाँम्बे वालों से भी मिलके आओ और जब मधुबन से जाती हो तो

सभा के बीच में कहा कि जब बाबा योग कराता है तो जैसे बाबा

**हरेक यह सोचे मुझे क्या करने का है। क्योंकि अंत मते सो गति मेरी होगी। आपस में और बातों की भूँ-भूँ करने के बजाए बाबा के ज्ञान की भूँ-भूँ करो तो बहुत अच्छी-अच्छी बातें निकलेंगी तो फ्रेश हो जायेंगे।**



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

बाँम्बे होके मिलते, जो सुना, सीखा वो सुनाके जाओ। बाबा को सच बोलना बहुत अच्छा लगता था। मैं सच के बिना रह नहीं सकती थी। एक बारी बाबा के साथ कमरे में बाबा की गद्दी पर बैठी थी। बाबा प्यार से दृष्टि दे रहा था। वो दृष्टि कभी मुझे भूलती नहीं है क्योंकि बाबा ने एक बारी बड़ी

की आँखें खुली हैं, वैसे तुम्हारी आँखें भी खुली रहें। तब से यह सिस्टम बनाई क्योंकि पहले तो भक्ति का संस्कार था, तो कई ऐसे आँखें बन्द करके बैठते थे। लेकिन कायदा यह कहता है कि योग करते-करते आँखें खुली रखनी है। तभी से दृष्टि का महत्व मालूम पड़ा। तो सामने जो भी दृष्टि देने बैठता था, इतनी अच्छी दृष्टि देता

था, जो सारी सभा अशरीरी बन जाए, वो अनुभव अभी तक भी याद है। आजकल मैं देखती हूँ, ड्रामा की नॉलेज बहुत-बहुत यूजफुल है। बाबा ने हर मुरली में कहा है, हरेक का पार्ट अपना है। यह ऐसे क्यों करता, यह ऐसे क्यों करता... अभी इस तरह से नहीं कहना चाहिए, क्योंकि इतना ज्ञान होते भी कोई कहे कि समझ में नहीं आता है कि क्या करूँ, तो उसे क्या कहेंगे? ऐसी सिचुएशन को समझ करके समा लेना होता है, बाकी यह भी नहीं कि सूक्ष्म संकल्प करते रहें या मूँझते रहें, नहीं। हरेक यह सोचे मुझे क्या करने का है, क्योंकि अंत मते सो गति मेरी होगी। आपस में और बातों की भूँ-भूँ करने के बजाए बाबा के ज्ञान की भूँ-भूँ करो तो बहुत अच्छी-अच्छी बातें निकलेंगी तो फ्रेश हो जायेंगे।

## सबके प्रति शुभ भावना-शुभ कामना का भण्डारा भरपूर रखो

हमारा अनादि स्वरूप परमधाम वासी है, आदि स्वरूप, हम आदि सनातन देवी देवता धर्म के हैं। पहले ब्राह्मण पवित्र हैं, देवतायें पूज्य हैं। ब्राह्मण पवित्र बनते लेकिन न पूजा करते न कराते। अभी हम जब ब्रह्मा मुख वंशावली ब्राह्मण बने हैं तो पुजारी नहीं हैं, पर पूज्य बन रहे हैं, तो इतने पवित्र बनना है। होली बनो तो योगी बनेंगे। जो होली नहीं बनता वो योगी बन नहीं सकता। तो हो गई हो ली, बीती बात बीती हो गई, तो पवित्र हो गये। बीती बात थोड़ा भी याद आई तो अपवित्र...। किसको देह अभिमान की दृष्टि से देखा या किसने मेरे को देखा क्योंकि वैष्णव ब्राह्मण को कोई टच भी नहीं कर सकते हैं, उसके आगे आ नहीं सकते हैं। तो वहम् वाली पवित्रता नहीं, सच्ची पवित्रता हो अर्थात् संकल्प में, वाणी में, कर्म में, सम्बन्ध में पवित्रता हो। हमारा स्वधर्म शांत है, स्व बाप ऑलमाइटी है, स्व देश निर्वाणधाम है, स्व स्वरूप सत् चित्त आनन्द स्वरूप है, स्व कर्म सुख देना और सुख लेना है। अगर इन पाँचों का स्पष्ट ज्ञान है तो जो सारा कूड़ा-किचड़ा था वो चला गया। जैसे सूर्य उदय हुआ तो रोशनी भी आई, तो किचड़ा भी गया, होली बन गये। आँख खुल गई, तीसरा नेत्र

खुला तो त्रिकालदर्शी बन गये, तीनों लोकों के मालिक हो गये। इन्सान बहुत जल्दी संग के रंग में आकर अन्धकार में आ जाता है। पवित्रता क्या है, उसे यह पता ही नहीं है। अपवित्रता क्या है? पता नहीं है क्योंकि कलियुगी अन्धियारा है। पवित्र इतने बनें जो

कामना हो जो हमारे लिए अगर कोई अशुभ सोचे तो भी वो हमें लगेगा नहीं क्योंकि हरेक के लिए शुभ भावना का भण्डारा भरपूर है। हमारे प्रति कोई कैसे भी सोचता है, आपेही ठीक हो जायेगा। कोई बड़ी बात नहीं है, पर हम अपनी शुभ भावना में कोई कमी नहीं करेंगे। हमारी शान इसमें है कि हम अपनी भावनाओं को सदैव सबके लिए बाबा जैसे शुभ बनायें। सबके प्रति श्रेष्ठ कामना हो, कोई स्वार्थ न हो। अगर भोजन पर किसी की खराब नज़र पड़ जाती है तो वह खाना हम नहीं खा सकते क्योंकि उसमें इच्छा होगी, कोई भी नेगेटिविटी होगी तो उसका प्रभाव शरीर को बीमार कर देगा, इसलिए बाबा हमेशा कहते हैं बच्चे भोजन का भोग लगाके फिर खाओ और पहले सब खायें, फिर तुम खाओ, यह सभ्यता भी यहाँ बाबा सिखा रहे हैं। ऐसे नहीं मैं खा लूँ और किसी की इच्छा हो खाने की, तो वो खाना आपके अन्दर नहीं जायेगा, जायेगा तो भी हज़म नहीं होगा। तो हम खाएं, हमको मिले... नहीं, सबको मिले, सब खाएं।



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

**हमारे पास इतनी शुभ भावना-शुभ कामना हो जो हमारे लिए अगर कोई अशुभ सोचे तो भी वो हमें लगेगा नहीं क्योंकि हरेक के लिए शुभ भावना का भण्डारा भरपूर है।**

हमारे पाप कटें, पुण्य आत्मा बनें। इतना पवित्रता का बल चाहिए जैसे कोई कीड़ा अच्छे को भी खराब कर देता है और भ्रमरी बुरे को अच्छा बना देती है। तो कभी किसी को बुरा देखना यह भ्रमरी का काम नहीं है, ब्राह्मणी का काम नहीं है। बदलना उसका काम है, औरों को बदलने में मदद करना उसका काम है। हमारे पास इतनी शुभ भावना-शुभ

## पुराने संस्कारों से मुक्त रह जीवनमुक्त स्थिति का अनुभव करो

जब शिवबाबा के इस विश्व विद्यालय में हम दाखिल हुए, वह तारीख ही हमारे अलौकिक बर्थडे की तारीख है। उस घड़ी से हमारा सम्बन्ध अलौकिक बन गया। वृत्ति, वायब्रेशन भी अलौकिक हो गये। ऐसी कोई युनिवर्सिटी नहीं जहाँ हर एक को इश्वरीय मर्यादा का कंगन बांधा जाए, यहाँ हमें वह कंगन बांधा गया। बापदादा का हमें यह-यह आदेश है, यह-यह नियम हैं। उस समय से ही हम सबने यह दृढ़ संकल्प लिया कि हमें अनेक आत्माओं का और स्वयं के जीवन का नव निर्माण करना है। हम सब मुसाफिर हैं। नाव में बैठे हैं। हमें मजधार से पार करने वाला खिवैया स्वयं सर्व शक्तिवान परम प्यारा हमारा बाबा है। डोरी उनके हाथ में है। वह कहता है, नइया चलेगी, आंधी तूफान आयेंगे लेकिन घबराना नहीं। आंधी-तूफानों से पार होने वाले का नाम है महावीर। अपना पांव नइया से मरने तक भी उतारना नहीं है, यह तो पक्का ही है। सवाल यह है कि अपनी अलौकिक जीवन पक्की है?

हम सभी अष्ट भुजाधारी हैं। हमारी अष्ट भुजाओं में अष्ट शस्त्र हैं, वह हैं अष्ट शक्तियाँ। तो चेक करो - मेरी भुजायें हर शस्त्र

को अच्छी रीति पकड़े हुए हैं? कोई टूट-फूट तो नहीं गया है? रोज़ अमृतवेले देखो हम अष्ट भुजाधारी हैं? जैसे सवरे-सवरे अमृतवेले ताकत के लिए माजून खाते, वैसे अपनी अष्ट शक्तियों को अपने पास दौड़ाओ। ऐसे भी नहीं कोई शक्ति ज्यादा और कोई कम हो। चेक करो सभी शक्तियाँ समान हैं या कम ज्यादा? कोई

**जो अभी संस्कारों से मुक्त हैं, वही मुक्ति-जीवनमुक्ति पा सकते हैं। तो पहले चेक करो कि मैं सारे दिन में कितना समय मुक्त रहता हूँ?**



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

का पेच ढीला तो नहीं है? जैसे कार चलते-चलते खड़ी तभी होती जब पेट्रोल नहीं फेंकती, कारण होता पेट्रोल में थोड़ी-सी मिट्टी। ऐसे ही अगर हमारे में थोड़ी भी कमजोरी है तो हम अलौकिक जीवन का आनंद नहीं ले सकते। हम सब ब्रह्माकुमार-कुमारी पुराने संस्कारों से, पुरानी आदतों से

मुक्त-जीवनमुक्त स्थिति का अनुभव करते हैं? जो अभी संस्कारों से मुक्त हैं, वही मुक्ति-जीवनमुक्ति पा सकते हैं। तो पहले चेक करो कि मैं सारे दिन में कितना समय मुक्त रहता हूँ? अपने संस्कारों से मेरी स्थिति मुक्त रहती है? या मैं वरसा तो जीवनमुक्ति का ले रहा हूँ परन्तु अभी मैं संस्कारों के बन्धन में बंधा हुआ हूँ? मैं लौकिक से निकल अलौकिक जीवन, अलौकिक दुनिया निर्माण करने वाला, अलौकिक संस्कार वाला ब्रह्माकुमार हूँ या शूद्र कुमार हूँ? कभी मैं स्व के अलंकार छोड़ दूसरे को दोषी तो नहीं बनाती? इसने ऐसा किया तो मैंने किया, इसने बोला तो मैंने भी बोला। मैं उसे कहती इसमें तुमने अपनी शक्ति क्या दिखाई? बाबा ने कहा है - बच्चे तुम पुण्य आत्मा हो तो मेरे कदम-कदम से, खाने से, पीने से, बोलने से, चलने से सबसे पुण्य होता है? पुण्य करते-करते कोई पाप तो नहीं कर लेते हो, जिससे सौगुणा दण्ड पड़ जाए? मुझे सदा यही फुरना रहता है कि मुझसे ऐसा कोई व्यवहार व बोल-चाल न हो जाए जो धर्म के आगे झुकना पड़े। यही मुझे डर है, बाकी मैं किससे डरती नहीं, दुश्मन मेरा रावण है। बाकी सब मित्र हैं।



कड़वाहट आ गई तो मीठा खाना, तला-भुना खाना चालू कर देंगे। उससे शरीर में और टॉक्सिन्स बनना चालू हो जाते हैं। अगर आप खुश रहते हैं, सकारात्मक विचारों में रहते हैं तो आपके शरीर में एंडोफिन्स हॉर्मोन्स निकलने लगते हैं। जिससे कोशिकाओं में जमे टॉक्सिन्स बाहर निकलने लगते हैं। अंग स्वस्थ और शरीर निरोगी बनने लगता है। हमारी हार्ट रेट कम हो जाती है तो खून पतला हो जाता है और टॉक्सिन्स साफ होने लगते हैं। बीमारी का कारण है कि किसने किस मानसिक स्थिति में रह भोजन बनाया व खाने वाले ने किस स्थिति में रह खाना खाया। आज सभी के मन में तनाव, चिंता, शंका कॉमन बात हो गई है। इन्हीं नकारात्मक संकल्पों का प्रभाव हमारे शरीर पर घातक रूप से पड़ रहा है। अगर हम स्वस्थ रहना चाहते हैं तो भोजन के समय मन को शांत

## विचारों के माध्यम से भोजन व पानी द्वारा अनेक असाध्य रोगों का जन्म

वर्तमान समय विज्ञान का युग है। नए-नए आविष्कार, साधन मानव को समय व मेहनत कम, प्राप्ति ज़्यादा करा रहे हैं। बाहरी उन्नति में विज्ञान कहीं पीछे नहीं है लेकिन अनेक असाध्य रोगों से मानव मुक्त हो सके ऐसी खोज करने में विज्ञान अभी पीछे है। यह भी सच है कि यह विज्ञान का प्रश्न नहीं, मानव के विवेक का प्रश्न है कि आज दिन-प्रतिदिन जहाँ मेडिकल साइंस इतनी उन्नति कर रही है, मेडिकल कॉलेज, डॉक्टर्स हर शहर में भरे पड़े हैं फिर भी रोगों की संख्या पहले की अपेक्षा आज ज़्यादा बढ़ती जा रही है। इसका कारण और कुछ नहीं, सिर्फ आप और आप में भी आपके विचार हैं। आपके संकल्पों की तरंगों का प्रभाव सबसे पहले भोजन व पानी पर पड़ता है। आप भले कितना भी अच्छा पौष्टिक भोजन ग्रहण कर

रहे हों, यह अच्छे स्वास्थ्य की निशानी नहीं है, बल्कि महत्वपूर्ण तो ये है कि आप किस मानसिक स्थिति में भोजन कर रहे हैं। कहा भी जाता है जैसा अन्न वैसा मन, जैसा पानी वैसी वाणी। हमारे अच्छे-बुरे प्रत्येक विचार मस्तिष्क में पीनियल ग्रंथि के माध्यम से रसायन का निर्माण करते हैं, फिर उस रसायन का खून के माध्यम से शरीर पर घातक असर पड़ता है। हर विचार व भावना का एक केमिकल होता है, जैसे आप गुस्सा करते हैं, चिंता करते हैं, किसी को देखकर विचार चलते हैं, उदास होते हैं, कटु शब्द बोलते हैं, तनाव में रहते हैं, तो हर एक विचार का केमिकल होता है। वह हमारी कोशिका पर प्रभाव डालता है। वैज्ञानिक शोध से यह भी देखने में आया है कि जैसे विचार होते हैं, वैसा भोजन भी ग्रहण करते हैं। मन में

व पवित्र रख परमात्मा को याद करके खाएं तो परमात्मा की पवित्र एनर्जी हमारे मन में आ जाएगी और हमारे मन से तरंगों के माध्यम से खून के द्वारा शरीर में चली जाएगी। कितनी भी घातक बीमारी क्यों नहीं हो डायबिटीज़, हृदय रोग, आँखों की बीमारी, हड्डी रोग इत्यादि। पवित्र विचार हमारे शरीर में जमा हुए टॉक्सिन्स व रोगों को भी साफ कर देंगे। वह शरीर के सारे अंगों को मूल अवस्था व स्वस्थ कंडीशन में ले आएंगे। शरीर निरोगी रहने लगेगा। इसीलिए कहा जाता है, 'योगी की काया निरोगी काया'। सारी बीमारियों का कारण हमारा मन है। मन के गलत विचारों के दुष्परिणाम से घातक रोग पैदा हो रहे हैं। राजयोग हमारे मन को सकारात्मक दिशा प्रदान करता है। जिससे तन-मन स्वस्थ हो जाते हैं।

**मनुष्य अपने आप को परमात्मा का वंशज मानता है, यानि कि परमात्मा हमारे पिता हुए। वे शांति के सागर, प्रेम के सागर और शक्तियों के सागर हैं, तो जो गुण और शक्तियां परमात्मा में हैं, वही हमारे में भी तो होगी ही ना! जैसे राजा का बच्चा राजकुमार है, तो उसका भी राज्य पर उतना ही अधिकार है, उसके पास भी उतनी ही शक्तियां हैं। तो फिर**

जब घृणा होती है तो भय नहीं होता। जब भय होता है तो प्रेम व घृणा नहीं होती। आप किसी से प्रेम करते हैं और वह धीरे-धीरे नफरत में बदल जाता है। अथवा आप किसी को बहुत चाहते हैं और फिर भय पैदा होता है कि कहीं उसे खो न दूं। लेकिन जब सच्चा प्रेम होता है तो समर्पण हो जाता है। यह कोई बोज़ नहीं है, न भय और न कोई चीज़ जो बलपूर्वक लाई गई हो। यदि समर्पण ईश्वरीय प्रेम के प्रति हो तो क्या कहने। केवल शक्तिशाली ही ऐसा



## छोटी बातों से विचलित क्यों हो जाते हैं... जबकि हम शांति के सागर हैं!

**हम उस सर्वशक्तिवान के बच्चे होकर शांति मांगते क्यों रहते हैं, प्यार मांगते क्यों रहते हैं? शक्तियां मांगते क्यों रहते हैं? मतलब यही कि हम अपने स्वमान को ही नहीं जानते हैं, तभी तो ऐसी कामना करते रहते हैं। अब जबकि हम परमात्मा पर समर्पण हो जाते तो वह शक्तियां, उनकी सारी जायदाद हमारी ही हो जाती हैं।**

”

समर्पण यानी अटल आत्मविश्वास, विशुद्ध प्रेम जिसमें कोई शर्त न हो। जब प्रेम होता है तो भय नहीं होता। इसे ऐसी ऊर्जा समझें जो तीन रूपों में काम करती है - प्रेम, भय व घृणा।

समर्पण कर सकता है। लेकिन हमने इसे उल्टा ही समझा है। हमें लगता है कि कोई कमजोर है, तो वह समर्पण करेगा। मैं शक्तिशाली हूँ तो कैसे समर्पण कर सकता हूँ? बात ऐसी नहीं है। समर्पण करने के लिए बहुत साहस, बल और आत्मविश्वास लगता है। यह बिना शर्त होता है। हम ऐसा नहीं कह सकते हैं कि मैं

समर्पण करता हूँ ताकि मुझे शांति मिले, आनंद मिले। यदि हम किसी को उसकी विशेषता के कारण चाहते हैं, उसके पास कुछ है, जिसके कारण चाहते हैं, तो यह प्रेम नहीं है। हमें उस गुण या वस्तु से प्रेम है। समर्पण हमें विशाल बनाता है। जब हम छोटे से पोखर (तालाब) होते हैं तो एक पत्थर भी बड़ी लहर पैदा करेगा। कोई कुछ कह दे तो हम बौखला जाते हैं, लेकिन जब हम समुद्र हो जाते हैं तो बड़ा पर्वत भी इसमें गिर जाए तो असर नहीं होता। सबसे बड़ा आश्चर्य यह है कि हम शांति व आनंद के समुद्र हैं, लेकिन पोखर की तरह व्यवहार करते हैं और छोटी चीज़ से विचलित हो जाते हैं। उस पर बार-बार चिंता करते हैं, दिन-रात, कई वर्षों तक। एक बार ईश्वर के प्रति समर्पण हो जाएं तो हमें वह गहराई मिलेगी जिससे हमें कोई चीज़ विचलित नहीं कर पाएगी।



**पटना-विहार।** राज्यपाल महोदय लाल जी टंडन को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. काजल, ब्र.कु. स्मिता तथा ब्र.कु. ज्योति।



**दिल्ली।** नवनिर्वाचित क्षेत्रीय लोकसभा सांसद मनोज तिवारी को ईश्वरीय साहित्य एवं प्रसाद भेंट कर बधाई देने के पश्चात् उनके साथ ब्र.कु. उर्मिला। साथ है अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



**भदोही-उ.प्र.।** ज्ञानचर्चा के पश्चात् ऊर्जा मंत्री श्रीकांत शर्मा तथा विधायक रविन्द्र नाथ त्रिपाठी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए मल्टीमीडिया प्रभाग प्रमुख राजयोगी ब्र.कु. करुणा, ब्र.कु. विजय लक्ष्मी तथा ब्र.कु. ब्रजेश।



**जम्मू।** जम्मू से मुम्बई जाने वाले पचास दिवसीय समाज सेवा अभियान 'हेप्पी लाइफ एंड हेल्दी सोसायटी' के लॉन्चिंग कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए करण शर्मा, स्टेट यूथ प्रेसीडेंट, बीजेपी, ब्र.कु. अमीर चंद, ब्र.कु. ओंकार, ब्र.कु. शैलजा, ब्र.कु. सुदर्शन तथा अन्य। लॉन्चिंग कार्यक्रम में राज्य के पूर्व उपमुख्यमंत्री कविन्द्र गुप्ता भी शरीक हुए।



**अमेठी-उ.प्र.।** सेवाकेन्द्र में आने पर ज्ञानचर्चा के पश्चात् आई.ए.एस. ऑफीसर वी.शशांक शेखर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुमित्रा तथा ब्र.कु. सुष्मा।

## योग विद्या, जिससे सारे पुरुषार्थ सम्पूर्ण हो जाते

**योग में मगन अवस्था निर्भर है लगन पर, लगन निर्भर है इच्छाओं पर। इच्छा क्या है? हमारे मन का सम्बंध बुराइयों से जुड़ा हुआ है, कई वस्तुओं में आसक्ति है, आकर्षण है, उसी का नाम सामूहिक रूप से इच्छा है। कुछ न कुछ वहाँ से चाहिये, उनसे कुछ उम्मीद रखी हुई है, कुछ सहारा, कुछ आधार वहाँ का लिया हुआ है। मन को उन सबसे निकालकर एक तरफ लगाना है, इसी को मनमनाभव कहते हैं, इसी को मनोयोग कहते हैं।**

साधना से सफलता में योग मुख्य भूमिका अदा करता है। इसलिए हमें दिन प्रतिदिन आगे बढ़ते रहना चाहिये। हमारे परिवर्तन का भी योग से बड़ा गहरा सम्बंध है। हमारे में कई गहरे संस्कार हैं जो हमसे भी छिपे हुए हैं। हमारा जो मन है उसमें भी बहुत-सा हिस्सा छिपा हुआ है। हमें मालूम नहीं है कि उसमें क्या-क्या पड़ा हुआ है। मन के अंदर जन्म-जन्मांतर के दबे हुए, छिपे हुए संस्कार हैं। उनको भी समाप्त करने वाला योग ही है। बहुत गहरे में छिपी हुई, दबी हुई हमारी उन विकृतियों, जन्म-जन्मांतर के विकार जनित संस्कारों को दग्ध करना है। वो भी योग से, योग की अग्नि से ही हो सकता है। अगर वे छिपे हुए संस्कार परिवर्तन नहीं होंगे तो हमारा परिवर्तन स्थायी परिवर्तन कैसे होगा। योग की भी ऐसी शक्तिशाली अवस्था चाहिये उन दबे हुए संस्कारों को दग्ध करने के लिए।

योग के बारे में हमें ईश्वरीय विश्व विद्यालय में पहले दिन से ही समझाया जाता है कि योग आत्मा का परमात्मा से मिलन है। हमें बताया गया है कि आत्मा में मन बुद्धि और संस्कार होते हैं। तो योग में ये तीनों ही परमात्मा से नाता जोड़ने में हमारे काम आते हैं।

### लगन ही योग है

मन या आत्मा का सबसे पहला चिन्ह है इच्छा। इसको कहते हैं इच्छाशक्ति। जिसमें इच्छाशक्ति प्रबल होती है वह व्यक्ति जो सोचता है वो कर डालता है। उसके लिए कोई काम असम्भव नहीं। आत्मा में इच्छाशक्ति नहीं है तो यह शरीर हिल ही नहीं सकता। हम योग में बैठ ही नहीं सकते। योग का संकल्प ही नहीं कर सकते, जब तक पहले इच्छा न हो। इसलिए शुरुआत यहाँ से होती है। आत्मा

को किसी भी कर्म में, पुरुषार्थ में प्रवृत्त करने वाली भी वो इच्छा है। बाबा ने योग की व्याख्या की हुई है कि लगन में मगन होना ही योग है। योग करने की इच्छा इतनी तीव्र हो, लगन की तरह से हो। एक होती है साधारण इच्छा, जिसको हम कहते हैं चाहना। एक होती है लगन, जो चीज चाहिये होती है, वो मिलने तक, वह कार्य होने तक छोड़ नहीं देना। जब तक लगन ही तीव्र न हो, इच्छा ही गहरी न हो, तो योग आपका कैसे गहरा लगेगा। जिस व्यक्ति को भूख ही नहीं लगेगी, वो खाना नहीं खायेगा, तो उसके शरीर में शक्ति कैसे आयेगी। इच्छाशक्ति के बारे में बाबा



ने अनेक महावाक्यों में स्पष्ट किया है कि उसका गहन अध्ययन करना चाहिए।

### इच्छा हो, अविद्या भी

एक तरफ बाबा कहते हैं, इच्छामात्रम अविद्या, दूसरी तरफ है इच्छा बिगर योग नहीं लगता। इसका क्या मतलब है? किन इच्छाओं की अविद्या हो? यह जो संसार है, इसके पदार्थों की इच्छा, इसके व्यक्तियों की इच्छा, भोग के पदार्थों की इच्छा, तृष्णा जो पहले से ही हमारे अंदर रही हुई है, इनकी अविद्या करनी है। जितनी इन भौतिक इच्छाओं की अविद्या होगी, उतनी हमारी योग की गुणवत्ता होगी। योग की हमारी इच्छा जितनी प्रबल होगी, इन दुनियावी इच्छाओं की अविद्या होगी। वरना संसार के प्रति हमारा आकर्षण होगा, संसार के पदार्थों को प्राप्त



डॉ. कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

करने की इच्छा रखेंगे। जितना हम उनकी तरफ भागेंगे, उतना हमारा योग कम लगेगा और उतना हम योगी जीवन से दूर होते जायेंगे।

### हमारी इच्छा उच्च कोटि की हो

जब हमारे में एक इच्छा होगी कि हमें परमात्मा के समान बनना है और कुछ नहीं चाहिये, तब योग लगेगा। बाबा ने सुनाया है कि हममें कौन सी इच्छा होनी चाहिए और कौन सी नहीं होनी चाहिए। योग की इच्छा इतनी तीव्र हो कि वो लगन का रूप ले ले। बाबा कहते हैं, योग अग्नि है और लगन को भी कहते हैं अग्न है। इसलिए इच्छा की ये लगन जितनी तीव्र हो, उतनी योग की लगन भी

## हम आदत को चला रहे हैं या आदत हमें...?

पहली बार मैंने किसी और के बारे में निंदा की। ये आलोचना का पहला चिन्ह था। मुझे उस व्यक्ति से परेशानी, असुविधा तो थी ही, साथ ही बहुतों को भी उससे परेशानी हो रही थी। मुझे आस-पास के लोगों ने कहा कि ये तो स्वाभाविक है, मुझे भी यही लगता है, मुझे तो ये आदमी पसंद ही नहीं है, ये तो है ही ऐसा। तो हमने उस परेशानी, उस असुविधा को स्वाभाविक कह दिया। जैसे आपने कहा कि गाड़ी का दरवाजा थोड़ा सा आवाज़ कर रहा था। अगर उसको हमने सहज स्वीकार कर लिया कि गाड़ी का इतना आवाज़ करना तो स्वाभाविक है, तो हमने उसको ठीक नहीं किया, हम उसके साथ चलते रहे। लेकिन धीरे-धीरे वो जो असुविधा है वो बढ़ती जायेगी। तो शुरू हुआ होगा पहली बार गुस्सा, पहली बार चिंता, पहली बार डर, बेचैनी, हमने उसका कुछ नहीं किया। वो धीरे-धीरे बढ़ता गया। आज हमने टेन्शन (चिंता) शब्द को छोड़ दिया, हमने कहा स्ट्रेस (तनाव), मैं बहुत तनाव में हूँ, तनाव के साथ भी चलते रहे, क्योंकि समाज ने कहा तनाव स्वाभाविक है। जब ये हुआ और तनाव के स्तर पर भी हमने ठीक नहीं किया तो आज हम कहते हैं, मैं आज खुद को डिप्रेशन (उदासी, अवसाद) में महसूस कर रहा हूँ। पहले था आज मैं चिंतित हूँ, फिर हुआ आज मैं तनाव में हूँ, तो असुविधा, बेचैनी धीरे-धीरे क्या होती गयी? बढ़ती गयी। आज जब हम इतने भाई-बहनों से मिलते हैं, संस्कारों को बदलने, अपनी



डॉ. कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

आदतों को बदलने की बात करते हैं तो सबकी सबसे पहली मान्यता ये होती है कि ये बहुत मुश्किल है। सब बात करने के बाद, सारी विधि बताने के बाद उनको पूछो कि आप इसको करेंगे? कहते, कोशिश करके देखते हैं। उन्हें इस बात पर विश्वास ही नहीं होता कि संस्कार भी बदल सकते हैं। जो चीज हमने की नहीं कभी वो हमें लगता है कि बहुत मुश्किल है। हम मिलते हैं वैज्ञानिक से, इंजीनियर से, एडमिनिस्ट्रेटर से, डॉक्टर से, बिजनेसमैन से जो बड़े-बड़े काम कर रहे हैं। बड़ा-बड़ा योगदान देश को दे रहे हैं। इतनी उन्होंने सालों की पढ़ाई की है। इतने आविष्कार किये हैं, इतनी कमाल करके दिखा दी है बाहर की दुनिया में। मतलब ये वो आत्मार्थ हैं जो कमाल कर सकती हैं। लेकिन जब इतनी छोटी सी बात आती है कि अपने संस्कार को बदल लें तो वो मुश्किल लगता है। क्योंकि वो कभी किया नहीं है। जो डॉक्टर रोज सर्जरी कर रहे हैं उनके लिए सर्जरी करना बहुत आसान है। वो तो नींद से उठेंगे, पहुंचेंगे हॉस्पिटल में और कर देंगे सर्जरी। लेकिन जिसने कभी नहीं की है उसके लिए तो वो असंभव है। कोई भी अगर पढ़ेगा, सीखेगा, करेगा तो कर लेगा। लेकिन अगर हमने सबसे पहले अपने आपको कह दिया कि ये नहीं हो सकता, तो मैंने तो करने की शुरुआत भी नहीं की। सबसे बड़ी मान्यता जो हमारे परिवर्तन में बाधक है, वो है संस्कार को बदलना मुश्किल है। क्योंकि सालों से उस आदत को यूज करते, करते, करते, हम अनुभव करना शुरू करते हैं कि यही हमारी आदत है। हम सोचते हैं कि गुस्से की रचना हम करते हैं, उस आदत को हम यूज कर रहे हैं, ये हमारी पसंद है। लेकिन जिस दिन हमें महसूस होगा कि गुस्सा हम करते नहीं है, वो तो अपने आप आ जाता है। मेरा मन, बुद्धि, शरीर अपने आप उस चीज की तरफ चला जाता है, मतलब हम उस आदत को यूज नहीं कर रहे, वो आदत हमें चला रही है। और जब हम महसूस कर रहे हैं कि वो आदत हमें चला रही है, मतलब हम उस आदत के गुलाम हो गये।

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें...

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - डॉ. कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स 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 (पीएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।



समस्तीपुर-विहार। विश्व पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारीज एवं रेलवे द्वारा रेलवे स्टेशन पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं डी.आर.एम. अशोक महेश्वरी, ए.डी.आर.एम. संतराम मीना, डी.पी.ओ. ओम प्रकाश सिंह, डॉ. कु. सविता, डॉ. कु. कृष्ण, डॉ. कु. रंजना तथा अन्य अधिकारी गण।

# पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

जैसे जब हम कोई कार्यक्रम को प्लान करते हैं, डिजाइन करते हैं, तो उसमें एक-एक चीज का सबसे पहले हम विज़न बनाते हैं। जैसे हमें हॉल बुक करना है, साउण्ड सिस्टम अरेंज करना है, माइक चाहिए, कार्ड्स चाहिए, बैनर चाहिए, बैक ड्रॉप चाहिए। अब ये सारी चीजें जो हम कागज़ के ऊपर बनाते हैं, एक-एक चीज के बारे में लिखते हैं, उसी समय से आपका विज़न बनना स्टार्ट हो जाता है कि टेंट वाले को कितनी चेयर बोलनी है, स्टेज कैसा बनवाना है, कौन सी चीज कहाँ होनी चाहिए। उसी तरह साउण्ड वाले से कौन सा माइक चाहिए, कौन सा गीत बजवाना है। अब आप देखो कि कितना बड़ा साइंस काम कर रहा है कि जैसे ही हमने कागज़ के ऊपर संकल्प किया, बस बनाया ही है, कुछ बोला नहीं है, तो भी तभी से ही वो संकल्प हर जगह पहुंच कर काम करना शुरू कर देता है।

वो अपने आप टेंट वाले को जाकर टच करता या उसको फील होता कि मुझे इतनी चेयर ले जानी है, इतने बजे पहुंचना है, इतने बजे हॉल तैयार कर के दे देना है आदि आदि। क्योंकि लगातार आपसे ये संकल्प वहीं पहुंच रहे हैं। अब देखिये, तैयारी तो आप स्थूल रूप से कर रहे हैं, लेकिन सूक्ष्म रूप से वो आसानी से एक्जीक्यूट होता चला जा रहा है। यही तो है संकल्प शक्ति। हो सकता है कि कई बार हम इतने सालों के बिलीफ सिस्टम के कारण कुछ संकल्पों के लिए रिजिड हो जायें, उदाहरण के लिए



**किसी भी सेवा में मन की शक्ति का प्रयोग करना है तो कैसे करें? उसके लिए आज हम कुछ बातों पर छोटे-छोटे अनुभव रखते हुए आपको बताना चाहेंगे कि चाहे छोटी बात तो या बड़ी बात, हर जगह मन के संकल्पों का चमत्कारिक प्रयोग किया जा सकता है।**

जैसे कइयों का अनुभव है कि टेंट वाले ठीक से टेंट नहीं लगाते, अब उन्होंने इसी आधार पर संकल्प करना शुरू किया किसी के कहने से, तो वो काम करेगा थोड़ा-बहुत लेकिन अंदर एक डर सा रहेगा कि हर बार तो वो टेंट ठीक से नहीं लगाता, इस बार भी लगायेगा कि नहीं पता नहीं। अब ये सारे संकल्प भी तो जा रहे हैं ना वहाँ पर। इसलिए हो सकता है कि हो भी जाये और हो सकता है ना भी हो क्योंकि आपके अंदर कन्फ्यूज़न है। इसलिए कोई भी कर्म करने से पहले जो भी संकल्प करेंगे वो संकल्प काम करने लग जायेंगे लेकिन पुराने बिलीफ सिस्टम को जब हम हटायेंगे तब। हर एक संकल्प की अपनी फ्रिक्वेंसी होती है। उसमें साथ-साथ ये भी देखना है कि हमारे संकल्प के पीछे हमारा मकसद क्या है, हमारा मंतव्य क्या है। अगर मकसद अच्छा है तो संकल्प पूरे ना हों ये हो नहीं सकता। अगर व्यक्ति हर समय इन संकल्पों का प्रयोग कुछ रचनात्मक करने में करे तो इसमें चमत्कारिक परिणाम निहित हैं क्योंकि संकल्प एक ऐसी ऊर्जा है जिससे विश्व परिवर्तन का कार्य हो रहा है।



**देहरादून-उत्तराखण्ड।** विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर जन-जन को नशा मुक्ति के प्रति जागरूक करने हेतु शिव ध्वज लहराकर रैली को रवाना करते हुए कृषि मंत्री सुबोध उनियाल। साथ हैं ब्र.कु. मंजू तथा अन्य।



**सदाबाद-उ.प्र.।** शिव शक्ति भवन में 'सकारात्मक सोच द्वारा स्वर्णिम समाज' विषय पर कार्यक्रम के दौरान ब्र.कु. राजू, उपाध्यक्ष, ग्राम विकास प्रभाग को सम्मानित करते हुए हिंदी साहित्य सेवा संघ, सदाबाद के पदाधिकारी कवि नूर मोहम्मद नूर, राम बाबू पिपल, जय प्रकाश पचोरी तथा डॉ. सुरेश सदाबादी। साथ हैं ब्र.कु. सीता।



**रोपड़-पंजाब।** नवनिर्मित मेडिटेशन हॉल का रिबन काट कर उद्घाटन करते हुए एस.डी.एम. हरजोत कौर, ब्र.कु. प्रेमलता तथा अन्य।



**अजमेर-राज.।** रेड क्रॉस सोसाइटी में 'अलविदा तनाव' कार्यक्रम के दौरान पोस्ट मास्टर जनरल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विजया बहन। साथ हैं ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. रमेश तथा डॉ. आनंद अग्रवाल।



**वहल-हरियाणा।** धूम्रपान निषेध दिवस पर बस स्टैंड पर लगाई गई नशा मुक्ति प्रदर्शनी का रिबन काटकर शुभारम्भ करते हुए मार्केट कमिटी के चेयरमैन सुशील केडिया, ब्र.कु. शकुन्तला, ब्र.कु. पूनम तथा अन्य।



**भदोही-उ.प्र.।** 'मेरा भारत स्वर्णिम भारत अभियान' के भदोही पहुंचने पर सेवाकेन्द्र में आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं यात्रा प्रभारी ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. हितेश, ब्र.कु. विजयलक्ष्मी तथा ब्र.कु. ब्रजेश।

## ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-18(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	26		27		
28					29		

## ऊपर से नीचे

1. एक प्रकार का अन्न जिससे रोटी बनती है (2)
2. जल्दी, तुरंत, अतिशीघ्र (4)
4. नजदीक, करीब (2)
5. जल, पानी (2)
6. बुद्धि पर सदा अटेन्शन का... रखो, चौकीदारी (3)
8. महाराणा प्रताप का मुख्य अस्त्र-शस्त्र (2)
10. अन्त समय में पुरानी दुनिया के... को आग लगनी है (3)
11. जायदाद, सम्पत्ति (5)
13. फूलदान, जिसमें पौधा लगाया जाता है (3)
14. गर्दन, कंठ (2)
16. यमराज, मृत्यु के देवता (2)
17. परत, पेंदा, तली (2)
19. सिधाई, शिष्टता, भद्रता (4)
21. रवि, भानु, भास्कर (2)
22. समाप्त, खत्म (3)
23. गेहूँ, सोना (3)
24. विजय... में पिरोने के लिए पढ़ाई पर अटेन्शन देना है (2)
25. विजय, जीत (2)
26. निशा, रात्रि, रजनी (2)
27. हार, पराजय (2)

## बाएं से दाएं

1. सन्यासी पहनावा, गेरुवा पहनावा (5)
3. थोड़ा सा पानी, अर्ध अंजली जल (4)
7. सिर, मस्तक (2)
9. जीत, विजय (3)
11. खोट, अपमिश्रण, घपला (4)
12. धर्मराजपुरी में सजाओं की... भोगनी पड़ेगी, भुगतना (3)
14. तपत, गरमाइस (3)
15. मितव्यय, कमखर्ची, बचत (4)
18. शव, मृतदेह (2)
20. अनुभूति, अनुभव (4)
23. योग्यता, हुनर (2)
24. रहस्य, राज (3)
27. मनोभाव, मानसिक या विचार (3)
28. विदेश, पराया देश (4)
29. जब... जीना है ज्ञान अमृत पीना है (2)

- ब्र.कु. राजेश, शान्तिवन



**कूचबेहर-प.बंगाल।** पुतिमारी गांव में ब्रह्माकुमारीज गीता पाठशाला का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. संपा तथा अन्य। शरीक हुए समाज के मुखिया रतन जी, जोयधर बर्मन तथा डॉ. स्वप्न।



**टूण्डला-रामनगर(उ.प्र.)।** विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर 'मेरा भारत व्यसन मुक्त भारत' रैली के दौरान जन-जन को व्यसन के प्रति जागरूक करते हुए ब्र.कु. विजय बहन। साथ हैं ब्र.कु. तनु तथा अन्य पुलिस कर्मी।

6

जुलाई-II-2019

ओमशान्ति मीडिया



**गाज़ियाबाद-कविनगर।** सांसद बी.के. सिंह और उनकी धर्मपत्नी को फूलों का गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु. राजेशा बहन तथा ब्र.कु. सुनीता बहन।



**चण्डीगढ़।** जम्मू से मुम्बई जाने वाले समाज सेवा अभियान के चण्डीगढ़ पहुंचने पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. मिनाक्षी, फरीदाबाद, ब्र.कु. उत्तरा, ब्र.कु. अमीर चन्द, जस्टिस ए.एन. जिन्दल, ब्र.कु. शैलजा, छत्तरपुर, अनिल कुमार गर्ग, पी.सी.एस., डॉ. एस.पी. सिंगला तथा ब्र.कु. रीना, छत्तरपुर।



**डिब्रुगढ़-असम।** इंडिया क्लब में आयोजित 'समाधान' विषयक कार्यक्रम में मंचासीन हैं राजयोगी ब्र.कु. सूर्य, माउंट आबू, ब्र.कु. बिनोता, ब्र.कु. रोहित, ब्र.कु. बिधान तथा ब्र.कु. विद्यावती।



**साधवा-जम्मू कश्मीर।** व्यापारी वर्ग के लिए आयोजित 'भयमुक्त, खुशहाल व तनावमुक्त' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. गीता, माउंट आबू, ब्र.कु. रानी तथा व्यापारी वर्ग।



**जोधपुर-राज।** इंडियन तिब्बत बोर्डर पुलिस में महिलाओं के लिए मेडिटेशन कार्यक्रम के पश्चात् इन्स्पेक्टर सपना व इन्स्पेक्टर सावित्री को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. मीनू।



**कोटा-राज।** डिवाइन एंजिल समर कैम्प में आमंत्रित राष्ट्रपति अर्वाड से सम्मानित नशामुक्ति केन्द्र के अध्यक्ष डॉ. आर.सी. सहनी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. उर्मिला।

## आपका आर.ओ. फिल्टर भी कर सकता है आपको बीमार

ये सभी मिनरल्स अपनी ज़रूरी मात्रा में उपस्थित हों। पानी में टीडीएस जितना कम होगा, वह स्वाद में उतना मीठा लगता है।

टीडीएस को कंट्रोल किया जा सकता है। आप चाहें तो खुद भी टीडीएस चेक करने वाली डिवाइस ऑनलाइन खरीद सकते हैं,

# स्वास्थ्य

अगर हम कहें कि आपका आर.ओ. वॉटर प्यूरीफायर आपको बीमार भी कर सकता है तो आप शायद यकीन न करें। आप यह कहकर प्रतिरोध करेंगे कि बीमारियों से बचने के लिए तो हमने आर.ओ. वॉटर प्यूरीफायर लगवाया है। हममें से अधिकांश लोग घर में आर.ओ. वॉटर प्यूरीफायर लगवाकर और छह-आठ माह में एक बार सर्विसिंग करवाकर यह समझ लेते हैं कि वे जो पानी पी रहे हैं, बहुत ही हेल्दी है। लेकिन कड़वी हकीकत यह है कि ऐसा बिल्कुल नहीं है। हो सकता है कि आपका आर.ओ. वॉटर प्यूरीफायर आपको उन मिनरल्स से वंचित कर रहा हो, जो अच्छी सेहत के लिए बहुत ही ज़रूरी हैं।

## ऐसा क्यों होता है ?

हमारे शरीर के लिए आवश्यक सभी मिनरल्स जैसे आयरन, कैल्शियम, मैग्नीशियम क्लोराइड, सल्फेट इत्यादि पानी में होते हैं। इनकी एक निश्चित मात्रा हमारे शरीर के लिए ज़रूरी है, न बहुत ज़्यादा और न बहुत कम। एक आदर्श आर.ओ. प्यूरीफायर का काम आपके यहाँ पानी की हो रही सप्लाई की हार्डनेस को कम करके और टीडीएस के लेवल को बैलेंस में रखकर ऐसा पानी देना है जिसमें

पानी का स्वाद अच्छा और मीठा लगे। इसके लिए आर.ओ. मेंटेन करने वाले टेक्नीशियन अक्सर टीडीएस के लेवल को कम करके रखते हैं। लेकिन जब टीडीएस यानी पानी में घुले हुए कुल मिनरल (टोटल डिजॉल्ड सॉल्वेंट्स - कुल घुलित ठोस) का लेवल ज़्यादा ही कम हो जाता है, तो आर.ओ. प्यूरीफायर पानी में से ज़रूरी मिनरल्स को भी फिल्टर करने लगता है।

## तो क्या करें ?

अपने घर में लगे आर.ओ. वॉटर प्यूरीफायर से सप्लाई होने वाले पानी के टीडीएस के लेवल पर नज़र रखें। इसके लिए ज़रूरी है कि हर छह माह में अपने आर.ओ. वॉटर प्यूरीफायर की सर्विसिंग करवाएं और इससे भी ज़्यादा ज़रूरी है कि जब भी सर्विसिंग करने वाला टेक्नीशियन आए, उससे पानी का टीडीएस चेक करने को कहें। हर टेक्नीशियन के पास टीडीएस चेक करने वाला डिवाइस होता है। न हो तो उसे लाने के लिए कहें। पानी का टीडीएस कम से कम 80 और अधिक से अधिक 150 होना चाहिए। नए तरह के आर.ओ. वॉटर प्यूरीफायर में टीडीएस कंट्रोलर लगे होते हैं, जिनसे असानी से

यह बहुत मंहगा नहीं होता। हालांकि इनसे सटीक डेटा नहीं मिलता, पर आपको मोटा-मोटा एक अंदाज़ा लग जाएगा कि आपके पानी में टीडीएस कहीं बहुत ज़्यादा या बहुत कम तो नहीं है। कम और ज़्यादा टीडीएस, दोनों ही घातक हैं। वैसे बेहतर रहेगा कि अगर आपके शहर में या आस-पास कोई सरकारी या निजी लैब है तो वहाँ पर साल में आप एक बार पानी की टेस्टिंग के साथ-साथ दूसरे ज़रूरी खनिज तत्वों जैसे कैल्शियम, मैग्नीशियम, मैगनीज़, नाइट्रेट, कॉपर, जिंक, फ्लोराइड, आयरन के अलावा हानिकारक तत्वों जैसे लैड, आर्सेनिक आदि का पता लगा सकते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार लंबे समय तक कम टीडीएस वाला पानी पीने के कारण दांतों, जोड़ों, हड्डियों, मांसपेशियों में तकलीफ, कमज़ोरी शुरू हो जाती है। इससे बच्चों की ग्रोथ, खासकर हाइट पर असर पड़ना शुरू हो जाता है। अगर कम टीडीएस घातक है, तो ज़्यादा टीडीएस यानी ज़्यादा मिनरल्स भी शरीर के लिए नुकसानदायक हैं। ज़्यादा टीडीएस वाले पानी में अगर फ्लोराइड ज़्यादा होगा तो दांतों, हड्डियों में खराबी होगी। हृदय, तंत्रिका तंत्र, पेट, किडनी, सम्बंधी परेशानियां बढ़ जाएंगी।

## नकारात्मक विचार आए तो सक्रिय हो जाएं, उनसे मुक्त हो जाएंगे

जब कोई नकारात्मक विचार आये तो तुरंत व्यस्त हो जाएं। यदि आप बैठे ही रहे तो फिर उसी के बारे में सोचते रहेंगे और उसे शक्ति प्रदान करेंगे। जब आपका मन बहुत सारे विचारों से भर जाए तो ज़मीन पर लेट जाएं और शरीर को रोल करें, लोट लगाएं। आप पाएंगे कि शरीर में रक्तसंचार में सुधार हुआ है और मानसिक

हो गए हैं। यदि नकारात्मक विचारों से घबराएंगे तो वे आपको काबू में ले लेंगे। यदि आप पर बहुत सारे नकारात्मक विचारों की बमबारी हो जाए तो जान लीजिए कि पाचन में कुछ गड़बड़ है। शंख प्रक्षालन से आँतों को स्वच्छ कर लीजिए। उठिए, व्यायाम कीजिए, गाइये-नाचिये, योगा, मेडिटेशन अथवा प्राणायाम कीजिए। इनमें से कुछ भी काम देगा।

जब कोई विचार आता है तो तत्काल चला भी जाता है। बशर्ते आप विचार के साक्षी बनें। विचार आते हैं और चले जाते हैं पर चेतना के जिस पर्दे पर यह खेल चलता है वह बना रहता है - वह आत्मा है। और यही असली आप हैं। आप आकाश की तरह और विचार उस पर उमड़ने वाले बादल की तरह हैं। आसमान में बादल आते-जाते रहते हैं, लेकिन क्या वे आकाश के विराट अस्तित्व को किसी तरह विचलित या सीमित कर सकते हैं? नहीं, बिल्कुल नहीं। जब आप बादलों के ऊपर जाते हैं तो देखते हैं कि आकाश अछूता है। केवल विचार उमड़ते-घुमड़ते रहते हैं। मेडिटेशन में यही तो होता है। आप

साक्षी भाव में आकर केवल विचारों के साक्षी बनते हैं। उनसे खुद को नहीं जोड़ते। विचार चाहे अच्छे हों या बुरे - वे आते हैं और चले जाते हैं। आप इनसे बहुत ऊपर और इनसे परे हैं।



स्तर पर बेहतर महसूस करने लगे हैं। नकारात्मक विचारों का विरोध किया, उन्हें दूर भगाया और उनसे लड़ें तो वे आपका पीछा नहीं छोड़ेंगे। उन्हें आमंत्रित करें और आप पाएंगे कि वे तेजी से गायब

## गर्मियों में करें आसान व्यायाम

गर्मियों में स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं अधिक बढ़ने लगती हैं। ऐसे में कुछ आसान व्यायाम के जरिए शरीर को फिट रखा जा सकता है।

**गर्मियों में व्यायाम करना थोड़ा मुश्किल होता है। इस मौसम में शरीर का तापमान तेज़ी से बढ़ता है और अधिक पसीना आने के कारण शरीर में पानी की कमी होने का खतरा भी रहता है। इस बार हम खासतौर पर गर्मियों में करने वाले व्यायाम लेकर आए हैं। ये करने में भी काफी आसान हैं।**

### पुश-अप

पेट के बल ज़मीन पर सीधे लेट जाएं। शरीर का पूरा वज़न हाथ और पैरों के पंजों पर रखें। घुटने और पैरों को सीधा रखें। पूरे शरीर को ऊपर की



ओर ले जाएं। शरीर को ऊपर उठाते समय सांस लें और नीचे लाते वक्त बाहर छोड़ें। शुरुआत में इसके 5-5 या 10-10 के तीन सेट बना लें। क्षमता के अनुसार संख्या घटा या बढ़ा सकते हैं।

**फायदे** - रोज़ाना पुश-अप लगाने से शरीर को आकार मिलता है। इसके अलावा कंधे, बाजू, रीढ़ की हड्डी और सीने को भी मजबूती मिलती है।  
**सावधानियां** - पुश-अप के दौरान पीठ और पैर

सीधे होने चाहिए। इस बात का ध्यान रखें कि कंधे झुके हुए ना हों। सांस लेने और छोड़ने पर ध्यान देना चाहिए। गर्भवती महिलाएं यह व्यायाम न करें।

### स्किपिंग

स्किपिंग एक तेज़ कार्डियो एक्टिविटी है। यह व्यायाम महिलाओं के कंधे, कमर के निचले हिस्सों को टोन करने और कैलोरी बर्न करने में मदद करता है।

**फायदे** - नियमित रूप से स्किपिंग करने से शरीर की चर्बी घटती है, साथ ही महिलाओं की त्वचा और हृदय के लिए भी अच्छा होता है। कामकाजी महिलाओं के लिए यह व्यायाम काफी फायदेमंद है। यदि महिलाएं रोज़ाना सिर्फ 10 मिनट रस्सी कूदें तो इससे पूरे शरीर को एक्सरसाइज़ हो जाती है और शरीर फिट रहता है।

**सावधानियां** - स्किपिंग हमेशा खाली पेट करें। स्किपिंग से पहले हल्के व्यायाम कर लें, जिससे मांसपेशियों के कसाव कम हो जाएं। स्किपिंग करते समय ज़्यादा ऊंचा नहीं कूदना चाहिए। कूदने की गति को धीमा रखें। शुरुआत में कम समय के लिए स्किपिंग करें। उसके बाद धीरे-धीरे गति और समय बढ़ाएं। गर्भवती महिलाएं स्किपिंग न करें।



### साइड लैंक

करवट लेकर लेट जाएं। अपने एक हाथ और कोहनी पर शरीर का पूरा वज़न लाते हुए शरीर को

ऊपर की ओर उठाएं। इस व्यायाम को 30 सेकण्ड तक करें। 15 सेकण्ड के बाद इसी प्रक्रिया को दूसरे हाथ से करें। इस व्यायाम को क्षमतानुसार करें। समय को घटा-बढ़ा भी सकते हैं। ध्यान रहे कि इस प्रक्रिया के दौरान आपके पैर और कमर सीधे रहें।  
**फायदे** - यह व्यायाम महिलाओं के पेट और कमर के आस-पास की अतिरिक्त चर्बी को कम करने में



मददगार होता है। इससे पेट की मांसपेशियां मजबूत होती हैं और शरीर के कार्य करने की क्षमता बढ़ जाती है। कामकाजी महिलाओं के लिए यह एक्सरसाइज़ फायदेमंद है।

**सावधानियां** - इस एक्सरसाइज़ को करते समय हाथ और पैरों को एक सीध में रखना चाहिए। यदि पहली बार यह एक्सरसाइज़ कर रहे हैं तो एक बार में अधिक समय तक न करें। जिन लोगों को कमर दर्द की शिकायत रहती है तो वे डॉक्टर से सलाह लेने के बाद ही इसे करें।

### बाइसिकल क्रंच

जमीन पर बैठ जाएं और पैरों को सामने की ओर सीधा करें। धीरे-धीरे पैरों को जमीन से ऊपर की ओर उठाएं। संतुलन बनाने के बाद हाथों को कान के पीछे की ओर ले जाएं। उसी समय अपने हाथों



की मदद से सिर को दाईं और फिर बाईं ओर मोड़ें। इस प्रक्रिया को कई बार दोहराएं।

**फायदे** - नियमित रूप से इस व्यायाम को करने से पेट की चर्बी काफी कम समय में घटाई जा सकती है। यह शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को



बढ़ाता है।

**सावधानियां** - एक्सरसाइज़ के दौरान पैरों को थोड़ा ध्यान से मोड़ें। गर्दन को ध्यान से ऊपर उठाएं, अन्यथा गर्दन में दर्द हो सकता है। कमर दर्द और पीठ दर्द की शिकायत वाले यह एक्सरसाइज़ न करें।

### ये भी जानें

◆ व्यायाम करने के दो घंटे पहले तक भारी भोजन, पानी या कोई पेय नहीं लेना चाहिए।

◆ व्यायाम के दौरान एक-एक घूंट पानी पी सकते हैं। इस बीच कोई हेल्दी ड्रिंक ही लें। वहीं व्यायाम के आधे घंटे बाद पानी ले सकते हैं।

◆ यदि व्यायाम घर पर कर रहे हैं और किसी प्रकार की बेचैनी महसूस करते हैं तो पंखें में या खिड़की खोलकर व्यायाम कर सकते हैं।

◆ व्यायाम करते वक्त बीच-बीच में शक्कर या नमक घुला पानी पिएं।

## सच्चे प्रेमियों के लिए समर्पित

प्रेम के अलग-अलग स्तर होते हैं। भक्त और भगवान का प्रेम भक्ति कहलाता है। गुरु और शिष्य का प्रेम श्रद्धा कहलाता है। माँ और बच्चों का प्रेम ममता कहलाता है। उन सभी प्रेमों में प्रेम हो भी सकता है और नहीं भी। आजकल ज़्यादातर जो प्यार का दावा करते हैं, उनके प्रेम में न तो कोई गहराई होती है और न ही कोई ऊँचाई। उनके भाव समय-समय पर बदलते रहते हैं। कल तक जो जान से भी ज़्यादा प्यार लगता है, आज उससे इतनी नफरत हो जाती है कि देखना भी पसन्द नहीं करते। वास्तव में सब मन की भावनायें हैं जो कभी भी बदल जाती हैं। और हम ये मानकर बैठ जाते हैं कि जन्मों-जन्म का साथ है। भक्त और भगवान दुनिया में प्यार को कहा जाता है। प्यार समर्पण है, प्यार पूजा है, प्यार के रंग सा ना रंग कोई दूजा है। इसलिए दुनिया में बहुत सारी प्यार की घटनायें हुईं, जिसको इतिहास में दर्ज़ किया गया। आज लोग उनको अच्छे वर्णन में भी ले आते हैं। अगर कभी प्रेम का उदाहरण देना हो तो जैसे लैला-मजनू, हीर-रांझा, रोमियो-जुलियट, सोहनी-महिवाल, इनके प्यार को लोग ऐतिहासिक मानते हैं। इसके पीछे का रहस्य क्या हो सकता है? आज बहुत सारे आपको मिलेंगे लेकिन इनका प्यार अमर नहीं है, उनका प्यार अमर है। क्योंकि उन्होंने कभी भी जिस्मानी प्यार नहीं किया, एक दूसरे को रूह देखा। आत्म भाव



से एक दूसरे को चाहा। इनके अन्दर कोई विकार की भावना नहीं थी, आत्मिक प्यार था। इसीलिए शायद ये इतिहास में अमर रहे।

लेकिन आज प्यार का सम्पूर्ण स्वरूप परमात्मा आकर हमको बता रहे हैं कि दुनिया के जितने भी ऐसे आशिक-माशूक हुए, सबने जरूर एक दूसरे को चाहा लेकिन उसमें कहीं न कहीं किसी बात को लेकर उम्मीद थी, आशा थी, दर्द था, मिलने की तड़प थी लेकिन विकारी नहीं। लेकिन आज परमात्मा हमको ये सिखाते हैं कि अगर हम सही रूप से सभी के साथ जुड़ना चाहते हैं, सभी को स्नेह देना चाहते हैं, तो आपको अपने आप से सबसे पहले प्यार करना चाहिए। अपने आपको सम्मान देना चाहिए। अपने आपको समझना चाहिए। तब आपको किसी और से प्यार पाने की जरूरत नहीं होगी। इसमें जब आप भरपूर होंगे तब दूसरों को देने में सक्षम होंगे। इसीलिए आज प्यार का स्वरूप बदल कर जिस्मानी

**प्यार समर्पण है, प्यार पूजा है, प्यार के रंग सा ना रंग कोई दूजा है। इसलिए दुनिया में बहुत सारी प्यार की घटनायें हुईं, जिसको इतिहास में दर्ज़ किया गया।**

हो गया। इसलिए ध्यान-योग हमें ये जागृति दिलाता है कि कैसे हम अपने आप को पहचानें, खुद को जानें, खुद को समझें, फिर दूसरों को समझें। इसके आधार से हम अपने आपको प्यार करें और साथ में परमात्मा से शक्ति लें ताकि दूसरों को भी प्यार दे पायें। यही सच्चा प्यार है और यही सच्चे प्यार की परिभाषा भी।

- डॉ. कौशल चौहान, अम्बाला।



**वांदा-उ.प्र.**। तम्बाकू निषेध दिवस पर सिटी हॉस्पिटल में आयोजित 'व्यसन मुक्ति प्रदर्शनी' के दौरान सी.एम.एस. उषा सिंह को ईश्वरीय साहित्य व प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. गीता।



**ओ.आर.सी.-गुरुग्राम**। ब्रह्माकुमारी एवं होंडा मोटरसाइकिल के संयुक्त तत्वाधान में नूरपुर बहोड़ा गांव के प्राथमिक विद्यालय में आयोजित नि:शुल्क स्वास्थ्य जाँच शिविर में जाँच करते हुए डॉ. ब्र.कु. दुर्गेश।

# मन को शांत करने का सहज तरीका है मेडिटेशन

- गतांक से आगे... सारा दिन कोई काम नहीं हुआ। लोग भी इतना परेशान करते हैं ना। फिर दोष डाल दिया दूसरे पर। कई बार लोग बच्चों के ऊपर दोष डाल देते हैं। कई बार लोग नौकरों के ऊपर दोष डाल देते हैं। कई बार परिस्थितियों पर दोष डाल देते हैं। परिस्थिति ही ऐसी थी, क्या करें? पाँच मिनट गुस्से से, दो घण्टे की अगर कार्य क्षमता जलती हो तो पाँच मिनट का मेंटल रिलैक्सेशन, दो घण्टे की कार्यक्षमता को बढ़ा देता है।

इसलिए सुबह उठकर बीस मिनट अपने मन को शांत कर फिर दिनचर्या को आरंभ करो। आठ घंटे तक आपकी मानसिक स्थिति स्वस्थ रहेगी और सुव्यवस्थित होकर आप अपने मन को कार्य में एकाग्र कर सकेंगे। परिस्थितियाँ आयेंगी, उलटा-पुलटा बोलने वाले लोग भी आयेंगे। जब आपके अन्दर की मानसिक प्रतिरोधक शक्ति बढ़ जाती है तो उस चीज को इग्नोर करना सहज हो जायेगा। उसके प्रभाव में नहीं आयेंगे लेकिन सहज रीति से इग्नोर कर सकेंगे। इसलिए सुबह बीस मिनट और आठ घंटे के बाद अगर शाम को पुनः बीस मिनट मेडिटेशन कर लें तो सारी रात में भी शांति से नींद आयेंगी। आप इसका प्रयोग करके देखो, क्योंकि ये एक्सपेरिमेंट किया हुआ है। योग का दूसरा नाम ही है प्रयोग। हम अपने जीवन की प्रयोगशाला में उसके ऊपर प्रयोग करेंगे।

तीसरा है एक्सरसाइज। मन के लिए एक्सरसाइज कौन सी है? पॉजिटिव थिंकिंग की एक्सरसाइज उसको देना होगी। सकारात्मक विचार अपने आप नहीं चलेंगे, इतना सहज नहीं है। लेकिन मन को आदती

बनाना होगा। क्योंकि मन को भी आदत पड़ गई है नेगेटिव सोचने की। आज अगर बच्चा घर में थोड़ी देरी से आया तो कितने नेगेटिव विचार आ जाते हैं। कहाँ गया होगा? क्या हुआ होगा? पता नहीं कहीं एक्सीडेंट

**हमें पॉजिटिव विचारों की एक्सरसाइज मन को करानी होगी। वो अपने आप नहीं चलेगा। लेकिन वो सहज तब होगा जब उसको आध्यात्मिक चिंतन का भोजन दिया जायेगा। क्योंकि जैसा इनपुट, जैसा प्रोसेस, वैसा आऊटपुट व्यवहार।**



- ब्र. कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

तो नहीं हो गया? कहीं हॉस्पिटल में भर्ती तो नहीं है? तो कहाँ-कहाँ विचार पहुँच जाते हैं! कितने नेगेटिव विचार आते हैं! इसीलिए जहाँ नेगेटिव विचार अधिक हो जाते हैं तो मन परेशान हो उठता है। इसीलिए मन की प्रतिरोधक शक्ति कम होने लगती है। हमें पॉजिटिव विचारों की एक्सरसाइज मन को करानी होगी। वो अपने आप नहीं चलेगा। लेकिन वो सहज तब होगा कि जब उसको आध्यात्मिक चिंतन का भोजन दिया जायेगा। क्योंकि जैसा इनपुट, जैसा प्रोसेस, वैसा आऊटपुट व्यवहार। अगर इनपुट ही नेगेटिव है तो विचार की प्रोसेस नेगेटिव चलेगी और

आऊटपुट अपने व्यवहार में गुस्सा, चिड़चिड़ापन, यही निकलेगा। इसीलिए जब आध्यात्मिक चिंतन व अध्ययन करते हैं श्रद्धापूर्वक, ये इनपुट जब मिला, तो वही प्रोसेस चलेगा अर्थात् सकारात्मक विचार अपने आप चलने लगेंगे। इससे आऊटपुट होगा कि अपने व्यवहार में भी अंडरस्टैंडिंग हो जायेगी। गलतफहमियाँ दूर होने लगेंगी। आपसी सम्बन्धों में अच्छी अंडरस्टैंडिंग डेवलप कर पायेंगे

और गृहस्थ जीवन सुखी हो जायेगा। इसलिए भगवान ने अर्जुन को ये कहा कि अध्ययन करो। इस पवित्र ज्ञान का प्रतिदिन अध्ययन कर श्रद्धा से सुनेगा और सुनाएगा तो तू सर्व पापों से मुक्त हो जाएगा। तो ज्ञान का अध्ययन ऐसा है जो मन को फ्रेश कर देता है। सारे दिन की थकावट को मिटा देता है। मन को जहाँ अच्छा लगा वहाँ मन जाने के लिए इच्छुक हो जाता है। तो समझो कि अपने मन को क्या अच्छा लगता है? मन को हमेशा ज्ञान की बातें, आध्यात्मिक बातें अच्छी लगती हैं। मन को कभी भी फालतू बातें अच्छी नहीं लगती हैं। लेकिन हम क्या करते हैं, नित्य उसको फालतू बातें परोसते जाते हैं। इसलिए मन चिड़चिड़ा हो जाता है। क्योंकि जो उसको पसंद नहीं वो उसको क्यों दे रहे हैं? उसको जिसमें रूचि है वो चीजें उसको दें तो मन प्रसन्न रहने लगेगा। ज्यादा प्रभाव नहीं भी हो रहा हो, लेकिन कुछ समय तक उसका प्रभाव चलता ही है। ज्ञान की एवं अच्छे सतसंग की बातें मन में अध्ययन करें तब मनुष्य के अंदर परिवर्तन आता है।

- क्रमशः

## यह जीवन है...

**आपको दुनिया के लोगों से सम्मान तभी मिल सकता है, जब आपकी वाणी में विनम्रता हो। आपके पास कितना भी धन दौलत होगा, परंतु यदि आपकी वाणी में मधुरता व विनम्रता ना हो तो दुनिया आपको कभी सम्मान नहीं देगी। क्योंकि दुनिया कभी आपका आपके धन के कारण सम्मान नहीं करती, बल्कि दुनिया तो आपकी मधुरता व विनम्रता के कारण ही आपका सम्मान करती है। यदि आप सम्मान या आदर चाहते हैं तो सबसे पहले आप अपनी वाणी में विनम्रता व प्यार लाएं।**

## ख्यालों के आईने में...

**कोई भी आपके साथ बुरा नहीं कर सकता, आपके किसी न किसी संकल्प, बोल या कर्म ने उन्हें ऐसा करने पर विवश किया है। इसलिए परिस्थितियों को दोष देना छोड़ अपने मन की स्थिति को बदलने की मेहनत करो।**

**जब हम किसी भी विषय को महीनता से समझ, अपने अहंकार को किनारे रख, अपना सही निर्णय या मत देते हैं, तो लोगों के बीच हमारा दिल से सम्मान स्वाभाविक हो जाता है।**



**चरखी दादरी-हरियाणा।** धूम्रपान निषेध दिवस पर उधम सिंह जैन, सिविल हॉस्पिटल में लगाई गई प्रदर्शनी में उपस्थित हैं ब्र. कु. प्रेमलता, डिप्टी सिविल सर्जन सुनैना प्रोवर, एम.एस. अनीता गुलिया, डी.पी.एम. संजय, डी.एम.ई.ओ. जोगिन्दर मूर तथा अन्य।

## योग विद्या, जिससे सारे पुरुषार्थ - पेज 4 का शेष

### मन को एक तरफ लगाना ही मनमनाभव

योग में मगन अवस्था निर्भर है लगन पर। लगन निर्भर है इच्छाओं पर। इच्छा क्या है? हमारे मन का सम्बंध कइयों से जुड़ा हुआ है। कई वस्तुओं में आसक्ति है, आकर्षण है, उसी का नाम सामूहिक रूप से इच्छा है। कुछ न कुछ वहाँ से चाहिये, उनसे कुछ उम्मीद रखी हुई है, कुछ सहारा, कुछ आधार वहाँ का लिया हुआ है। मन को उन सबसे निकालकर एक तरफ लगाना, इसी को मनमनाभव कहते हैं। मन वहाँ जाता है जहाँ मनुष्य की इच्छा हो। तो मनमनाभव भी कैसे होंगे! जब हमारी इच्छा यही होगी कि मुझे एक बाप को याद करना है, उसी से ही सबकुछ पाना है। एक परमपिता परमात्मा, दूसरा न कोई। यही इच्छाशक्ति का दूसरा नाम है।

### श्रेष्ठ संकल्पों की स्मृति ही योग

विचार शक्ति, संकल्प शक्ति। योग क्या है? श्रेष्ठ संकल्पों की स्मृति। हमारे ये संकल्प जितने तीव्र होंगे, उतना हमारा योग भी तीव्र होगा। ये श्रेष्ठ संकल्प हैं याद के संकल्प। इन संकल्पों में और कोई विकल्प मिश्रित नहीं होंगे। ऐसा नहीं, एक संकल्प आ गया कि मैं आत्मा हूँ, दूसरा आ गया कि मैं डॉक्टर हूँ, मुझे डिस्पेन्सरी जाना है। तो हमारा योग कैसे लगेगा। योग करने बैठ गये, योग करना आरंभ किया, उतने में याद आया कि आज तो मुझे रसोई में जाकर खाना बनाना है। यह योग नहीं हुआ। योग है जिसमें एक संकल्प की धारा होती है। धारा में अंतर नहीं होता, निरंतरता होती है। तेल की धारा में अंतर नहीं होता। तेल की बूंद एक से एक मिली हुई रहती है। निरंतर गिरता रहता है। ये जो संकल्प हैं, वो एक से एक जुटे हुए हैं।

### योग का दूसरा नाम ही निश्चयात्मक संकल्प

आत्मा के, परमात्मा के, परमधाम के, स्वधर्म के, स्व-स्थिति के। इनके बारे में हमारे संकल्प हों। दूसरे कोई संकल्प ना आयें। ये शक्तिशाली संकल्प हो, अखंड संकल्प हो, निश्चयात्मक संकल्प हो। योग का दूसरा नाम ही निश्चय है। 'मैं आत्मा हूँ', यह सिर्फ

संकल्प नहीं है, यह निश्चय है। इसमें ही निश्चयात्मक रूप में स्थित होना है कि मैं आत्मा हूँ। जब हम निश्चयात्मक रूप से संकल्प करेंगे तभी अनुभव होगा। वैसे ही साधारण संकल्प से अथवा सिर्फ ये सोचने से कि मैं आत्मा हूँ, इससे अनुभव नहीं होगा। अगर किसी को योग में अनुभव नहीं होता है, माना उसने योग में जो भी संकल्प किया, निश्चयात्मक संकल्प नहीं किया, अर्थात् उसके संकल्पों में निश्चय ही नहीं था। इसलिए योग में हमारे निश्चयात्मक संकल्प हों ताकि हम अनुभव कर सकें।

### सद्विवेक की जागृति से ही योग की गहराई

तीसरा है विवेक शक्ति, जिसको हम निर्णय शक्ति भी कहते हैं। जब तक हमारा सद्विवेक जागृत न हो, हमने निर्णय न किया हो कि यह संसार अब विनाश होने वाला है, यह नर्क बन चुका है, यह आसुरी संसार है, यह तमोप्रधान हो चुका है, यह निःसार हो चुका है और हमको जाना सतयुग की ओर जहाँ सुख का भण्डार है, हमको जाना है वापिस घर, समय आ चुका है, तब तक हम योग की गहराई में जा नहीं सकते, अनुभव कर नहीं सकते। मम्मा हमेशा यही सुनाती थी कि समय अपना फैसला दे रहा है, भगवान अपना फैसला दे रहा है, अब तुम भी अपना फैसला करो कि करना क्या है। जब तक कोई मनुष्य अपने जीवन में अंतिम निर्णय नहीं लेता, तब तक कार्य पूर्ण रूप से आरंभ नहीं होता। अगर होता भी है तो ठीक ढंग से नहीं होता। जिसका मन अस्थिर होगा, हिलने-डुलने वाला होगा, वह व्यक्ति खुद ही मूझा हुआ होगा कि क्या करूँ क्या न करूँ, क्या सही है और क्या गलत। इसीलिए जिसका जितना प्रबल निर्णय है, जिसमें जितना यह विवेक जागृत हो चुका है, जिसमें ये ज्ञान की बातें ठोस रीति से बैठ गई हैं, आप देखेंगे, उसमें योग की पराकाष्ठा भी उतनी ही रहेगी। जिस दिन उसके मन में बाबा के बारे में, आत्मा के बारे में या किसी ज्ञान के विषय में संशय होगा, आप देखेंगे उस दिन उसकी स्थिति डावाडोल होगी। इसीलिए सशक्त योग के लिए हमारी विवेक शक्ति और हमारी निर्णय शक्ति अटल हो। योग में अनुभव करने के लिए हमारी इच्छाशक्ति, विचार शक्ति, निर्णय शक्ति साथ देगी। हम परिवर्तन चाहते हैं, कैसा परिवर्तन चाहते हैं, किस तरह का चाहते हैं, ये सब को प्राप्त करने के लिए तीनों शक्तियों को उसी तरह से, उसी लगन से और उतनी ही स्पष्टता से होना जरूरी है। ये योग विद्या, जिससे सारे पुरुषार्थ हमारे सम्पूर्ण हो जाते हैं। तो आप भी देखिये कि आप जो कर रहे हैं और जो पाना चाहते हैं वो प्राप्त हो रहा है?



# कथा सरिता

एक गाँव में एक कुम्हार रहता था। वो मिट्टी के बर्तन व खिलौने बनाया करता था और उसे शहर जाकर बेचा करता था। जैसे-तैसे उसका गुजारा चल रहा था। एक दिन उसकी बीवी बोली कि अब यह मिट्टी के खिलौने और बर्तन बनाना बंद करो और शहर जाकर कोई नौकरी ही कर लो, क्योंकि इसे बनाने से हमारा गुजारा नहीं होता, काम करोगे तो महीने के अंत में कुछ धन तो आयेगा। कुम्हार को भी अब ऐसा ही लगने लगा था, पर उसको मिट्टी के खिलौने बनाने का बहुत शौक था, लेकिन हालात से मजबूर होने कारण वो शहर जाकर नौकरी करने लगा। नौकरी करता जरूर था पर उसका मन अब भी अपने चाक और मिट्टी के खिलौने में ही रहता था। समय बीतता गया। एक दिन शहर में जहाँ वो काम करता था, उस मालिक के घर पर उसके बच्चे का जन्मदिन था। सब महंगे-महंगे तोहफे लेकर आये, कुम्हार ने सोचा क्यों न मैं मिट्टी का खिलौना बनाऊँ और बच्चे

के लिए ले जाऊँ, वैसे भी हम गरीबों का तोहफा कौन देखता है। यह सोचकर वो मिट्टी का खिलौना ले गया। जब दावत खत्म हुई तो उस मालिक के बेटे को और जो भी बच्चे वहाँ आये थे सबको वो खिलौना पसंद आया और सब ज़िद करने लगे कि उनको वैसे ही खिलौना चाहिए। सब एक दूसरे से पूछने लगे कि ये शानदार खिलौना लाया कौन, तब किसी ने कहा कि यह तोहफा आपका नौकर लेकर आया।

सब हैरान, पर बच्चों के ज़िद के लिए मालिक ने उस कुम्हार को बुलाया और पूछा कि तुम ये खिलौना कहाँ से लेकर आये हो, इतना महंगा तोहफा तुम कैसे लाए? कुम्हार ये बातें सुनकर हँसने लगा और बोला, माफ कीजिए मालिक, यह कोई महंगा तोहफा नहीं है, यह मैंने खुद बनाया है, गाँव में यही बनाकर मैं गुजारा करता था, लेकिन उससे घर नहीं चलता था इसलिए आपके यहाँ नौकरी करने आया हूँ। मालिक सुनकर हैरान हो गया और बोला कि तुम क्या अभी यह

## मिट्टी का खिलौना

खिलौने और बना सकते हो, बाकी बच्चों के लिए? कुम्हार खुश होकर बोला, हाँ मालिक। और उसने सभी के लिए शानदार रंग-बिरंगे खिलौने बनाकर दिए। यह देख मालिक ने सोचा कि क्यों न मैं खिलौने का ही व्यापार करूँ और शहर में बेचूँ। यह सोचकर उसने कुम्हार को खिलौने बनाने के काम पर ही लगा दिया। और बदले में हर महीने अच्छी तनख्वाह और रहने का घर भी दिया। यह सब पाकर कुम्हार और उसका परिवार भी बहुत खुश हो गया और कुम्हार को उसके पसंद का काम भी मिल गया। इस कहानी का मूल अर्थ यह है कि हुनर हो तो इंसान कभी भी किसी भी परिस्थिति में उस हुनर से अपना जीवन सुख से जी सकता है।

## संयम

एक बार की बात है, जब गौतम बुद्ध अपने एक शिष्य के साथ भ्रमण पर निकले। गौतम बुद्ध अपने शिष्यों को लेकर कुरु नगर पहुंचे। लोगों का कहना था कि वहाँ की रानी बहुत क्रूर थी। इसलिए उस नगरी को कुरु नगर के नाम से जाना जाता था। ऐसे में जब वहाँ की उस क्रूर रानी को ये मालूम हुआ कि गौतम बुद्ध अपने शिष्य के साथ कुरु आए हैं तो रानी ने अपने नौकरों को गौतम बुद्ध के पास भेजा। रानी ने अपने सेवकों को ये भी कहा कि वे लोग गौतम बुद्ध का अनादर करें क्योंकि उन्होंने कुरु नगर में प्रवेश किया है। सेवकों ने उन्हें भला बुरा कहना शुरू कर दिया। सेवकों ने गौतम बुद्ध को काफी दुल्कारा। यहाँ तक कि उन लोगों ने उनका काफी अपमान भी किया। रानी के सेवकों द्वारा गौतम बुद्ध का लगातार अपमान किए जाने पर गौतम बुद्ध के शिष्य को काफी गुस्सा आया। गुस्से से लाल शिष्य ने गौतम बुद्ध से बोला कि हमें यहाँ से फौरन निकल जाना चाहिए। कैसे आप इतना अपमान सुनकर भी चुप हैं! जहाँ हमारे साथ इतना दुर्व्यवहार हो रहा हो, हमें वहाँ एक भी क्षण नहीं ठहरना चाहिए। चलिए हम लोग कहीं और चलते हैं जहाँ आपका आदर और सम्मान हो। शिष्य की ये बातें सुनकर गौतम बुद्ध बोले - ऐसा जरूरी नहीं है कि बस जहाँ हमारा आदर हो हमें वहीं जाना चाहिए। और जहाँ अनादर हो वहाँ से फौरन चले जाना चाहिए। जहाँ आपके साथ बुरा व्यवहार हो रहा हो, उस स्थान पर तब तक रहना चाहिए, जब तक वहाँ शांति स्थापित ना हो जाए या फिर आपका अनादर करने वाला हार ना मान ले। बुद्ध ने इस घटना से अपने शिष्य को ये शिक्षा दी कि जैसे युद्ध में हाथी चारों ओर से तीर से वार को सहते हुए आगे बढ़ता है, वैसे ही हमें भी दुष्ट प्रवृत्ति के लोगों की बातों को सहन करते रहना चाहिए क्योंकि दुनिया में सफल व्यक्ति वही है जो हर परिस्थिति में खुद को संयम में रखता है। दूसरों के अपशब्दों की वजह से कभी हमें अपना मन खराब नहीं करना चाहिए। इस कहानी से हमें ये शिक्षा मिलती है कि खुद को संयम में रख कर ही सफलता हासिल की जा सकती है। कामयाबी के नुस्खे हमें खुद से ही सीखने को मिल जाते हैं। साथ ही हमें कभी भी अपने साफ-सुथरे मन में दूसरों के अपशब्दों को नहीं आने देना चाहिए। दूसरे के दुर्व्यवहार की वजह से हम अपना संयम क्यों खोएं और क्यों उनके तरह ही पेशा आएँ!

महात्मा बुद्ध अक्सर अपने शिष्यों को शिक्षा प्रदान किया करते थे। एक दिन प्रातः काल बहुत से शिष्य उनका प्रवचन सुनने के लिए बैठे थे। बुद्ध समय पर सभा में पहुंचे, पर आज शिष्य उन्हें देखकर चकित थे क्योंकि आज पहली बार वे अपने हाथ में कुछ लेकर आए थे। करीब आने पर शिष्यों ने देखा कि उनके हाथ में एक रस्सी थी। बुद्ध ने आसन ग्रहण किया और बिना किसी से कुछ कहे वे रस्सी में गाँठ बांधने लगे। वहाँ उपस्थित सभी लोग यह देख सोच रहे थे कि अब बुद्ध आगे क्या करेंगे! तभी बुद्ध ने सभी से एक प्रश्न किया, मैंने इस रस्सी में तीन गाँठें लगा दी हैं। अब मैं आपसे ये जानना चाहता हूँ कि क्या यह वही रस्सी है, जो गाँठें लगाने से पूर्व थी? एक शिष्य ने उत्तर में कहा, गुरुजी इसका उत्तर देना थोड़ा कठिन है, ये वास्तव में हमारे देखने के तरीके पर निर्भर है। एक दृष्टिकोण से देखें तो रस्सी वही है, इसमें कोई बदलाव नहीं आया है। दूसरी तरह से देखें तो अब इसमें तीन गाँठें लगी हुई हैं जो पहले नहीं थीं। अतः इसे बदला हुआ कह सकते हैं। पर ये बात भी ध्यान देने वाली है कि बाहर से देखने में भले ही ये बदली हुई प्रतीत हो पर अंदर से तो ये वही है जो पहले थी। इसका बुनियादी स्वरूप अपरिवर्तित है, सत्य है। बुद्ध ने कहा कि अब मैं इन गाँठों को खोल देता हूँ। यह कहकर बुद्ध रस्सी के दोनों सिरों को एक दूसरे से दूर खींचने लगे। उन्होंने पूछा, तुम्हें क्या लगता है इस प्रकार इन्हें खींचने से क्या मैं इन गाँठों को खोल सकता हूँ? नहीं नहीं, ऐसा करने से तो ये गाँठें और भी

कस जाएंगी और इन्हें खोलना और मुश्किल हो जाएगा। एक शिष्य ने शीघ्रता से उत्तर दिया। बुद्ध ने कहा कि ठीक है, अब एक आखिरी प्रश्न बताओ। इन गाँठों को खोलने के लिए हमें क्या करना होगा? शिष्य बोला, इसके लिए हमें इन गाँठों को गौर से देखना होगा, ताकि हम जान सकें कि इन्हें कैसे लगाया गया था, और फिर हम इन्हें खोलने का प्रयास कर सकते हैं। मैं यही तो सुनना चाहता था। मूल प्रश्न ही यही है कि जिस समस्या

## समाधान

में तुम फंसे हो, वास्तव में उसका कारण जाने बिना निवारण असम्भव है। मैं देखता हूँ कि अधिकतर लोग बिना कारण जाने ही निवारण करना चाहते हैं। कोई मुझसे ये नहीं पूछता कि मुझे क्रोध क्यों आता है, लोग पूछते हैं कि मैं अपने क्रोध का अंत कैसे करूँ? कोई यह प्रश्न नहीं करता कि मेरे अंदर अहंकार का बीज कहाँ से आया, लोग पूछते हैं कि मैं अपना अहंकार कैसे खत्म करूँ? और फिर महात्मा ने शिष्यों को समझाते हुए कहा, जिस प्रकार रस्सी में गाँठें लग जाने पर भी उसका बुनियादी स्वरूप नहीं बदलता, उसी प्रकार मनुष्य में भी कुछ विकार आ जाने से उसके अंदर से अच्छाई के बीज खत्म नहीं होते। जैसे हम रस्सी की गाँठें खोल सकते हैं वैसे ही हम अपनी समस्याएं भी हल कर सकते हैं। इस बात को समझो कि जीवन है तो समस्याएं भी होंगी ही, और समस्याएं हैं तो समाधान भी अवश्य होगा, आवश्यकता है कि हम किसी भी समस्या के कारण को अच्छी तरह से जानें, निवारण स्वतः ही प्राप्त हो जाएगा। महात्मा ने अपनी बात पूरी की।



**पठानकोट-पंजाब।** मदर्स डे पर आयोजित कार्यक्रम में तुना पुंज, मैनेजिंग डायरेक्टर, श्री साई ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूट्स, तथा एस.के. पुंज, डिस्ट्रिक्ट गवर्नर, इंटरनेशनल लॉयन क्लब और चेयरमैन, श्री साई ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूट्स को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सत्या तथा ब्र.कु. प्रताप।



**दिल्ली-आर.के. पुरम।** ज्ञानचर्चा के पश्चात् ऑल इंडिया रेडियो की डेप्युटी डायरेक्टर जनरल शैलजा सुमन को ईश्वरीय साहित्य व प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. अनीता। साथ हैं ब्र.कु. ज्योति।



**चौमहला-राज.।** विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर आयोजित व्यसन मुक्ति प्रदर्शनी का फीता काटकर शुभारम्भ करते हुए सरपंच प्रदीप डोसी, किराना व्यापार संघ अध्यक्ष संजय जैन, हेड कॉन्स्टेबल राम सिंह, किराना व्यापार संघ जिला उपाध्यक्ष दिनेश जैन, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीता तथा अन्य।



**अलीगढ़-उ.प्र.।** रमजान के महीने में 'एक ईश्वर, एक धरती, एक इंसान' विषयक कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए डॉ. तौकर आलम, डॉन थियोलाजी डिपार्टमेंट, अलीगढ़ मुस्लिम युनिवर्सिटी। मंचासीन हैं कवि प्रेम प्रकाश पटाखा, नरेन्द्र शर्मा तथा ब्र.कु. सुनीता।



**भीनमाल-राज.।** विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर कार्यक्रम के उद्घाटन पश्चात् उपस्थित हैं गायत्री परिवार के सदस्य कोलीजी सोनी, भारत विकास परिषद के प्रांतीय संरक्षक नैनाराम चव्हाण, आनन्द गृह उद्योग के मालिक जोगाराम चौधरी, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. कीर्ति, ब्र.कु.संध्या, ब्र.कु. लक्ष्मण तथा अन्य।



**दसुआ-पंजाब।** विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर कार्यक्रम का रिबन काटकर शुभारम्भ करते हुए डॉ. कपिल डोगरा, एस.एम.ओ., डेंटल मुकेरियन, ब्र.कु. समन, ब्र.कु. स्मृति तथा अन्य।

एक दिन जाना है, यह सत्य है। लेकिन जानते हुए ना स्वीकार करना कितना बड़ा अभिमान है! और यही अभिमान या तो हमें जिन्दा रख रहा है या पल-पल दुःख पैदा कर रहा है। शायद जिन्दगी के ये दोराहे सबको समझ नहीं आ रहे।

हर पल घटने वाला मनुष्य जीवन हमें कैसा लग रहा है? हम जिये जा रहे हैं, कहीं कुछ कम या कहीं कुछ ज्यादा। क्या ऐसा है जो मनुष्यों को जिन्दा रख रहा है? वह है कोई न कोई सहारा। वही सहारा हमारे अंदर अभिमान पैदा करता जा रहा है। जीवन के छोटे-छोटे सहारे हमारे लिए अभिमान का एक बहुत बड़ा पुलिंदा बन गया है। उदाहरण के लिए जैसे किसी को बुद्धि का सहारा या बुद्धि अच्छे होने का अभिमान है, वो उस अभिमान के सहारे जी रहा है। किसी को धन का सहारा, किसी को पद-पोजीशन का सहारा। वो सहारे तो हैं, उनसे हमको थोड़ा अच्छा लगता तो है ही है, लेकिन हमको हर पल दुःख भी हो रहा है, डर भी लग रहा है। शायद इसलिए कि जो हमें करना है उसकी हर एक बात में हम कोई न कोई ऐसी चीज ढूँढ़ लेते हैं जिसके सहारे जीने लग जाते

## कोई भी सहारा...



हैं। ये भी सत्य है कि आने वाले समय में सारे सहारे टूटेंगे, माँ भी नहीं रहेगी, पिता भी नहीं रहेगा, धन भी नहीं रहेगा, पद-पोजीशन भी नहीं रहेगा। फिर भी तो लोग जियेंगे ना! जियेंगे लेकिन मरे

मरे से, क्योंकि सहारे आज नहीं तो कल टूटने हैं या छूटने हैं। सभी मनुष्य इस बात से अनभिज्ञ हैं कि परमात्मा आकर के हम सभी को पूरा-पूरा बेगर बना रहे हैं। वे कहते कि बच्चे, यहाँ तुमको

सबकुछ अगर छोड़ना है तो किस बात का सहारा! बेगर का अर्थ- हर एक चीज भूल जाये। मैं-पन, मेरा-पन खत्म हो जाये। हर एक व्यक्ति थोड़े दिन किसी न किसी बात से वैराग्य जरूर महसूस करता है लेकिन वो वैराग्य थोड़े दिन बाद सामान्य जन जीवन के साथ जुड़ जाता है। जिस चीज से उसको वैराग्य आया हुआ होता है, उसे उससे कहीं न कहीं फिर से सहारा फील होने लग जाता है और वो सबकुछ भूलकर फिर से उसी सहारे के सहारे जीना शुरू कर देता है। अब इसका निदान क्या हो सकता है? हमारे हिसाब से तो इसका निदान सिर्फ एक है, वो ये कि जब व्यक्ति को पता ही है कि सब सहारे छूटने वाले हैं तो उलझन में इतनी देर क्यों रहना! अब दुनिया से वो जायेगा अच्छी तरह से, जिसे दुनिया में कोई सहारा फील नहीं होगा। तभी शायद दुनिया में लोग कहते फिरते हैं कि मुझे बेटे का सहारा है, धन का सहारा है, परिवार का सहारा है। लेकिन व्यक्ति तो टेम्परी है तो सहारे भी टेम्परी हुए। यह एक तरह से गलत तरीके के अभिमान ने हमें अंधेरे में रखा हुआ है। उजाले की तरफ हमको ले जाने के लिए परमात्मा शिव का आगमन इस धरती पर होता और आकर के उन्होंने सबसे पहले देह और देह के

सम्बन्धियों से जो सहारा सबको मिला हुआ है उसको भूलने के लिए कहा और कहा कि मुझे परमात्मा को अपना सहारा बनाओ। मैं ही वो परम रक्षक हूँ, परम शिक्षक हूँ जो हर पल-हर क्षण तुम्हारा साथ देता हूँ और देता रहूँगा। जीवन के इन सहारों से तुम हमेशा असुरक्षित महसूस करते हो। कभी बहुत खुश हो जाते हो, कभी बहुत दुःखी। एकरस अवस्था नहीं होती। इसलिए आत्मा की जो अविनाशी शक्तियाँ हैं वो अविनाशी शक्तियाँ परमात्मा की शक्तियों के साथ जुड़कर ही बहुतकाल का सहारा फील कराती हैं और सुरक्षा की सच्ची भावना हमारे अंदर विकसित करती हैं। इसलिए शिव बाबा, एक तेरा ही सहारा, ये स्लोगन अपने अंदर बिठाना चाहिए। यही हमारे जीवन का मूल मंत्र है। इसलिए हे बेसहारों, अब सहारा दाता शिव बाबा हम सबके आगे स्वयं अपने आपको रखकर कह रहे हैं कि देह अभिमान से जुड़ी सारी बातों को छोड़ अपने को आत्मा समझ परमात्मा को दिल से सहारा मान पुरुषार्थ पर आगे बढ़ जीवन को सुंदर और सरल बनाओ। ये अभिमान से निकलने का मूल मंत्र है।



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

### उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दें



**प्रश्न :** कैसे हम भी मोक्ष प्राप्त करें और हमारा भी जन्म-मृत्यु ना हो, जैसे शिवबाबा का नहीं होता है।

**उत्तर :** जन्म-मरण से मुक्त होकर करेंगे क्या? अच्छे व्यक्ति को तो अच्छा पार्ट प्ले करना चाहिए ना यहाँ। अब किसी ने इंजीनियरिंग की हो, बहुत अच्छे अंकों में एम.टेक कर लिया हो। पीएचडी भी कर लिया हो और वो कहे, नहीं अब तो हम कुछ नहीं करना चाहते, हम तो घर में आराम करना चाहते हैं। तो लोग मजाक नहीं उड़ायेंगे? मान लो योग्यतायें हैं, ऑफिसर्स हैं उनमें योग्यताएं हैं संगठन को चलाने की, पुण्य कर्म करने की, दूसरों को प्रेरणा देने की। घर में बैठकर आप क्या करेंगे? मुक्ति माना घर में बैठ जाना। जन्म-मरण नहीं होना माना वर्ल्ड स्टेज पर ना आना। लेकिन एक अच्छे व्यक्ति को वर्ल्ड स्टेज पर पार्ट बजाने का संकल्प करना चाहिए। फिल्मों में देखो हर एक्टर सोचेगा ना कि अच्छे से अच्छा करके हीरो तक पहुँच जाऊँ। ऐसे भी नहीं सोचना है। लेकिन अगर आप मुक्ति चाहते ही हैं, मोक्ष चाहते ही हैं, वैसे शिवबाबा तो नहीं बन पायेंगे आप, पर लम्बे समय तक आपको मोक्ष मिल सकता है, मुक्ति मिल सकती है। उसके लिए आपको बहुत अच्छा योगाभ्यास करना पड़ेगा ताकि आपके विकर्म नष्ट हो जायें। क्योंकि जब विकर्म नष्ट हो जायेंगे तो आत्मा क्लीन होकर परमधाम में वास करेगी। लेकिन इस धरा पर एक सुन्दर पार्ट बजाना, इस धरा पर देव तुल्य पार्ट बजाना, इस धरा पर सबको सुख देते हुए कार्य करना, ये तो एक महान उपलब्धि है ना। महात्मा गांधी को

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



ही ले लीजिए, उन्होंने भारत को स्वतंत्र कराने के लिए कई आंदोलन छेड़े। उनको कितना कष्ट हुआ। आम व्यक्ति सोचता है, कहाँ ये बूढ़ा फँस गया बिना मतलब, भला अंग्रेजों से किसी को मुक्त कराया जा सकता है! क्योंकि वहाँ सेना नहीं, हथियार नहीं, ये चले हैं कुछ लोगों को लेकर देश को स्वतंत्र कराने। उनको भी कष्ट हुआ, जेल में डाला गया, डंडे भी खाये। ग्लानि भी सुनी, अपनों की भी तो बहुत ग्लानि सुनी होगी। उन्होंने कभी नहीं सोचा, मैं ये काम ना करूँ, मुक्ति में रहूँ। गीता तो वो भी पढ़ते थे, शास्त्रों का तो उन्हें भी ज्ञान था। लेकिन उन्होंने कभी नहीं सोचा कि मैं अपना कर्तव्य छोड़ कर मोक्ष में चला जाऊँ। यहाँ लोग परेशान हैं तो

### मन की बातें

- राजयोगी व. कु. सूर्य



होने दो ना। इसीलिए अच्छे व्यक्ति को अच्छे कार्य को ही अपना ध्येय बना लेना चाहिए। उसी में उसके जीवन की ब्यूटी है। घर में बैठने वालों को कोई नहीं पछता। जो स्टेज पर हैं, जो महान कार्य कर रहे हैं वही महिमा योग्य बन रहे हैं। **प्रश्न:** मेरा बेटा ड्रिंक करने लगा है। परिवार में सभी लोग ईश्वरीय विश्व विद्यालय से जुड़े हुए हैं तो थोड़ा ठीक नहीं लगता है। सभी लोग अच्छे मार्ग पर चल रहे हैं और घर में ही हमारा बेटा ड्रिंक करता है। तो कृपया बतायें कि क्या करें?

**उत्तर :** तब तो पैसे की भी कमी होगी। पैसा कहाँ से मिलता है? युवक इसी गलत राह पर चलने के कारण अपने भविष्य को बिल्कुल ही मटमैला कर लेते हैं। जब हमें बहुत कुछ करना चाहिए था तब हमें किसी ने समझ नहीं दी। और जब हमें समझ आई तो मंजिल बहुत दूर चली गई थी। तो सचमुच आपका पूरा परिवार ज्ञान में है, आप सबको मिलकर उसके लिए

कुछ करना चाहिए। क्या करना चाहिए? आध्यात्मिक शक्ति मदद करती है। ये समस्या बहुत बड़ी है और अनेक परिवारों में उनके बच्चों के साथ ये घटनायें हो रही हैं। तो विशेष रूप से तीन चीज अपनायेंगे। एक तो उसको पवित्र भोजन खिलाया जाये। जो भी भोजन बनता है, मैं परम पवित्र आत्मा हूँ... इसी स्मृति को बार-बार लाते हुए जैसे मेरे नैनों से पवित्र वायब्रेशन्स भोजन में समा रहे हैं। परमात्मा की याद में स्थित रहते हुए बहुत प्यार से और शुद्ध भावनाओं से भोजन बनाना चाहिए। और जब उसे खिलायें तो ये संकल्प करें कि पवित्र भोजन खाने से इसका ये व्यसन छूट जाये, ये पीने की आदत छूट जाये। बहुत विश्वास के साथ दो बार भी ऐसा भोजन उसको करायेंगे तो बहुत जल्दी परिणाम होगा। घर में सभी लोग ज्ञान योग का अभ्यास करते हैं तो आधा घंटा कोई व्यक्ति इसके लिए रोज योगदान करे। और इस संकल्प से कि इसका ये व्यसन छूट जाये। तीसरी जो बहुत सुन्दर बात है जो सभी को सीख लेनी है। सवेरे पाँच बजे जब वो सोया हो, जब मनुष्य सोया होता है, तब उसका अंतर्मन जगा होता है। सब-कॉन्शियस माइंड तब जगा होगा। तब उसको पाँच सात मिनट अच्छे वायब्रेशन्स देकर माइंड टू माइंड उससे बात की जाये। लेकिन हो ये कि सात दिन तक अवश्य निर्धारित समय पर निर्धारित संकल्प उसको दिये जायें। करना 21 दिन है। जैसे तुम बहुत अच्छी आत्मा हो... तुम तो भगवान के बच्चे हो... तुमने जन्म कितनी महान आत्माओं के घर लिया है... तुम बहुत भाग्यवान हो... तुम बहुत बुद्धिमान हो... ये तो निम्न कोटि के मनुष्यों का कार्य है... छोड़ दो इसे। बस, तो जब वो उठेगा, दो-चार दिन में ही उसको ये संकल्प आने लगेंगे कि मेरा परिवार कितना अच्छा है और मैं कहाँ चल पड़ा, मुझे ये छोड़ देना चाहिए। परन्तु मनुष्य जल्दी नहीं छोड़ पाता है, व्यसन उसको विवश करते हैं। ऐसा करते-करते बहुत जल्द ही ऐसा हफ्ते में भी हो सकता है, पंद्रह दिन में भी हो सकता है, लेकिन निश्चित रूप से उसके व्यसन छूट जायेंगे। और दुबारा इसके पास नहीं आयेंगे क्योंकि आध्यात्मिक शक्ति के द्वारा ये काम हुआ। तो ये तीन कार्य सभी को करने चाहिए।

Contact e-mail -  
bksurya8@yahoo.com

# शाश्वत यौगिक खेती से बढ़ायेँ उपज और आमदनी

**रासायनिक खेती के दुष्परिणामों को जानने के बाद मैं यौगिक खेती की ओर बढ़ा। पहले जो ज़मीन रासायनिक खाद के इस्तेमाल से बंजर सी होने लगी थी, आज वही ज़मीन सिर्फ जैविक खाद और योग के प्रयोग द्वारा फलदायिनी बन चुकी है। और न सिर्फ अच्छी उपज बल्कि अच्छी आय भी प्रदान कर रही है। आइये, हम जानते हैं कि इस विषमूक्त शाश्वत खेती की विधि क्या है...**

मेरा नाम ब्र.कु. भगवान इंगोले है। मैं नांदेड़ जिले के मालेगांव का निवासी हूँ। वहाँ की दस हजार जनसंख्या है। मैं बीस साल से खेती कर रहा हूँ और पिछले पच्चीस साल से राजयोग का अभ्यास कर रहा हूँ। हमारे पास खेती करने के लिए 12 एकड़ ज़मीन है। हम सभी किसानों का यही लक्ष्य रहता है कि हमें ज़्यादा उपज मिले और ज़्यादा दाम मिले ताकि हमारा जीवन अच्छे से चले। शुरू में हमने भी अपनी ज़मीन में उत्पादन बढ़ाने के लिए बहुत रासायनिक खाद, केमिकल डाले। माल का उत्पादन तो बढ़ गया, खर्चा भी बढ़ गया, लागत भी बढ़ गई, लेकिन आमदनी नहीं बढ़ी। ज़्यादा उत्पादन होने से ग्राहक नहीं मिले तो मूल्य में गिरावट आ गई। ये देखते हुए हमने खेती में और रासायनिक खाद डाला, दो बोरा डाला, तीन बोरा, चार बोरा डाला, और डालते-डालते हमारी पूरी ज़मीन बंजर सी बन गई। हालात ये हो गये थे कि उसमें कुछ भी उगता नहीं था।

## धरती की उर्वरता का शत्रु रासायनिक खाद

अब हम जानते हैं कि हमारे देश में इस खाद का इस्तेमाल कब

उसने थोड़े दिन तो अच्छी उपज दी, लेकिन धीरे-धीरे उत्पादक क्षमता कम होते-होते वो बंजर सी बन गई। परिणामस्वरूप किसान साहूकारों का, बैंक का कर्जदार बन गया और फिर किसान आत्म हत्या करने लगे। आज हालत बहुत खराब है क्योंकि ज़मीन के अन्दर जो सेन्द्रिय कर्ब होता है वो बहुत कम हो गया है। इसी वजह से हम जो कुछ भी उगाते हैं चाहे कोई सब्जी हो या फल, कुछ भी लगता ही नहीं है।

## सॉलिड वेस्ट से बढ़ाई उर्वरता

अभी मैं आपको अपने अनुभव से बताना चाहता हूँ कि कैसे हम अपनी ज़मीन को उपजाऊ बना सकते हैं जो मैंने ब्रह्माकुमारीज ग्राम विकास प्रभाग के द्वारा आयोजित शाश्वत यौगिक खेती शिविर में जाना और समझा है। शिविर में मुझे रासायनिक खेती के दुष्परिणामों के बारे में जानकर आश्चर्य हुआ। इसके पहले भी मैं रासायनिक खेती के दुष्परिणामों को जानता तो था परन्तु यहाँ आने से इसके बारे में पूरी समझ मिली। उसमें हमें ये बताया गया कि ज़मीन की पौष्टिकता और उत्पादन क्षमता बढ़ाने के लिए कम



होना शुरू हुआ। हमारे देश में 50 साल पूर्व जो खेती होती थी उसमें कोई रासायनिक खाद नहीं डाली जाती थी लेकिन फिर भी हमारी ज़मीन बहुत उपजाऊ होती थी। उसमें सेन्द्रिय कर्ब (उर्वरता) बहुत था। ये धरती सोना उगलती थी। लेकिन भारत के स्वतंत्र होने से पहले जब पहला और दूसरा महायुद्ध हुआ, उस समय यूरोपीय देशों जैसे जर्मनी, इटली, फ्रांस, लंदन आदि की अर्थव्यवस्था बारूद, गोला बनाने पर ही आधारित थी। अगर वे इनका उत्पादन बंद कर देते तो उनकी अर्थव्यवस्था पूरी तरह से ठप्प हो जाती। युद्ध पूरा होने के बाद उन्हें लगा कि अब ये सब चलेगा कैसे? इनका हम कहाँ इस्तेमाल कर सकते हैं? तो उन्होंने एक कमेटी बनाई वैज्ञानिकों की। उस कमेटी में वैज्ञानिकों से पूछा गया कि हम इसका इस्तेमाल कहाँ कर सकते हैं? क्या इसका प्रयोग खेती में भी किया जा सकता है? तो वैज्ञानिकों ने जाँच करके बताया कि अगर हम इसको खेती में डालेंगे तो कुछ दिनों के लिए तो उत्पादन बढ़ेगा लेकिन बाद में ज़मीन बंजर बन जायेगी। और ये सेहत के लिए हानिकारक भी है। जिससे अनेक प्रकार के रोग जैसे कैंसर, टी.बी. आदि बढ़ेंगे। तो उन्होंने ये रिपोर्ट दी कि आप इसका खेती में इस्तेमाल नहीं करो।

## स्वार्थता ने धरती माँ को बनाया विषैला

कमेटी के मना करने के बाद सत्ताधारियों ने कहा कि आपका काम है बस रिपोर्ट देना, बाकी हम क्या करेंगे, क्या नहीं करेंगे ये हम सोचेंगे। लंदन, यूरोप के जो गुलाम देश थे वहाँ का जितना भी गोला-बारूद में लगने वाला जो कच्चा माल था फास्फोरस, नाइट्रोजन आदि वो हमारे भारत में खाद के रूप में भेज दिया गया और उसकी आदत लगाने के लिए यहां के गांवों में भोले-भाले किसानों को मुफ्त में बंटवा दिया गया। फिर किसानों को उसकी आदत हो गई। इससे हमारी ज़मीन जो बहुत ही उपजाऊ थी,

समय में सड़ने वाले जो भी पदार्थ हैं उन्हें ज़मीन में मिला दें या ऊपर आच्छादित कर, बाद में हल चलाकर ज़मीन में मिला दें। जैसे कम्पोस्ट खाद, केंचुए की खाद, हरी खाद, सेन्द्रिय खाद इत्यादि का इस्तेमाल कर सकते हैं। और कोई भी कचरा और फसल के जो अवशेष हैं उसको कभी भी जलाना नहीं चाहिए। उनको ज़मीन में गाड़ देना चाहिए क्योंकि जीवाणुओं का, बैक्टीरिया का अन्न ही यही है, जिससे उनकी संख्या बढ़ती है। फिर जब बारिश आती है तो केंचुए ऊपर आते हैं फिर अन्दर जाते हैं, उसकी वजह से वो बारिश का पानी बहकर चला नहीं जाता बल्कि ज़मीन के अन्दर चला जाता है।

## जियो और जीने दो के विचार ने लाया समूल परिवर्तन

अगर हम इस विधि का खेती में इस्तेमाल करें तो सरकार जो डैम बनाकर हजारों कोटि खर्चा करती है उसकी जरूरत नहीं पड़ेगी। वो खर्चा बच जायेगा। और इसके साथ-साथ हमें कुछ पेड़-पौधों जैसे नीम, सिंघी, अरंडी, सीता फल आदि को भी लगाने चाहिए जो हमारे फसल का संरक्षण करते हैं। शाश्वत यौगिक खेती में हमारा पहला लक्ष्य यही है कि जियो और जीने दो। अभी उसी के आधार पर हम शाश्वत यौगिक खेती करते हैं।

**शाश्वत यौगिक खेती की विधि, इससे आय में होने वाली वृद्धि और सरकार से मिलने वाले सहयोग के बारे में विस्तृत जानकारी के लिए पढ़ें ओमशान्ति मीडिया का अगला अंक...**

**ओम शांति ऑर्गेनिक फार्मर - मालेगांव  
कृषि तंत्रज्ञान व्यवस्थापन यंत्रणा (आत्मा), नांदेड़  
FARM REG. NO. - AR/ATMA /OF 20H/2019  
संगठन - सेन्द्रिय खेती, मो. - 9421295984, 7387291054**

- शेष अगले अंक में



**मंडी-हि.प्र.।** तम्बाकू निषेध दिवस पर आयोजित प्रदर्शनी का उद्घाटन करने के पश्चात् एस.डी.एम. सनी शर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. दीपा। साथ है ब्र.कु. टीना तथा ब्र.कु. निलती।



**जयपुर-राजापार्क।** 'आध्यात्मिकता के माध्यम से सफल व्यापार' कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए जय सिंह सेठिया, एम.सी.ए. डायरेक्टर, नाश फैशन इंडिया लिमिटेड, शकुंतला सिंह, मैनेजिंग डायरेक्टर, राजस्थान स्मॉल इंडस्ट्रीज कॉर्पोरेशन, सब जॉन इंचार्ज ब्र.कु. पूनम, डॉ. कृष्णा कांत पाठक, कमिश्नर, इंडस्ट्रीज एंड सेक्टररी सी.एस.आर., सुरेश पटोदिया, चेयरमैन, सी.ए.आई.टी., राजस्थान चैटर, कॉन्फेडरेशन आल इंडिया ट्रेडर्स तथा अन्य।



**मुकेरियन-पंजाब।** तम्बाकू निषेध दिवस पर रेलवे स्टेशन पर लगाई गई नशा मुक्ति प्रदर्शनी एवं शिविर का शुभारम्भ करते हुए स्टेशन मास्टर कुलदीप कुमार। साथ है ब्र.कु. मधु, ब्र.कु. जसकिरत तथा अन्य।



**गया-सिविल लाइन(बिहार)।** विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए स्टेशन मास्टर अजय कुमार, स्टेशन मास्टर विरेन्द्र कुमार तथा ब्र.कु. शोला।



**सदाबाद-उ.प्र.।** विश्व तम्बाकू निषेध दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित 'मेरा भारत नशा मुक्त भारत' कार्यक्रम में उपस्थित हैं सब इंस्पेक्टर सुशील शर्मा, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भावना, ब्र.कु. किशोर, ब्र.कु. बबीता, ब्र.कु. राधा, ब्र.कु. मिथेलश, ब्र.कु. गुंजन तथा अन्य।



**तोशाम-हरियाणा।** अंतर्राष्ट्रीय तम्बाकू निषेध दिवस पर बच्चों को व्यसन के प्रति जागरूक करते हुए चिकित्सा अधिकारी डॉ. जितेन्द्र, सी.एच.सी. तोशाम।

## बेहतर पत्रकारिता के लिए आध्यात्मिक जागृति ज़रूरी

मीडिया कर्मियों के लिए त्रिदिवसीय संवाद का सफल आयोजन



मीडिया संवाद में सम्बोधित करते हुए ओ.आर.सी. निदेशिका ब्र.कु. आशा। साथ हैं ब्र.कु. शुक्ला बहन, प्रो. कमल दीक्षित, के.जी. सुरेश, एन.के. सिंह व अन्य मीडियाकर्मी।

**ओ.आर.सी.-गुरुग्राम।** ब्रह्माकुमारीज संस्थान के पूर्व महानिदेशक के.जी. सुरेश ने कहा कि पत्रकारिता का अर्थ केवल सामाजिक बुराइयों को ही

ने कहा कि उत्कृष्ट पत्रकारिता के लिए जीवन में श्रेष्ठ मूल्यों एवं चरित्र का होना ज़रूरी है। साथ ही पत्रकारिता में तकनीक का सही उपयोग करने के लिए समझ की भी आवश्यकता है। वरिष्ठ पत्रकार एन.के. सिंह ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज एक अद्भुत संस्था है, जो मानव को आध्यात्मिक जागृति के माध्यम से मूल्यों के प्रति सजग कर रही है। ओ.आर.सी. की निदेशिका ब्र.कु. आशा ने कहा कि बेहतर पत्रकारिता के लिए हमें पहले स्वयं को सशक्त करना होगा। राजयोग के द्वारा हम भयमुक्त बनते हैं जिससे ही हम निष्पक्ष पत्रकारिता कर सकते हैं। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. शुक्ला ने कहा कि नैतिकता के बल पर ही हम बेहतर विश्व का निर्माण कर सकते हैं और भारत को पुनः देव भूमि बना सकते हैं। वरिष्ठ पत्रकार कमल दीक्षित ने कार्यक्रम का उद्देश्य स्पष्ट करते हुए कहा कि आंतरिक सशक्तिकरण के द्वारा पत्रकारों में सच कहने का साहस पैदा करना ही इसका मुख्य लक्ष्य है। कार्यक्रम का कुशल संचालन ब्र.कु. सुशांत ने किया।

- आध्यात्मिकता हमें सकारात्मक पत्रकारिता की तरफ ले जाती
- पत्रकारिता में तकनीक के सही उपयोग के लिए समझ आवश्यक
- ब्रह्माकुमारीज मानव को मूल्यों के प्रति कर रही सजग

एवं तनाव प्रबन्धन' विषय पर आयोजित त्रिदिवसीय संवाद कार्यक्रम में दिल्ली एवं एन.सी.आर. के अनेक मीडियाकर्मी सम्मिलित हुए। भारतीय जन संचार दिखाना नहीं बल्कि समाज में सकारात्मक पक्ष को भी उजागर करना है जिससे लोगों को प्रेरणा मिले। पायनियर के पूर्व संपादक प्रदीप माथुर

## अध्यात्म व आत्म जागृति द्वारा पाँच तत्वों को करें शुद्ध



पर्यावरण दिवस पर संगोष्ठी में सम्बोधित करते हुए समाजसेवी विनोद तिवारी। मंचासीन डॉ. किरण बिसेन, ब्र.कु. गणेशी बहन तथा ब्र.कु. वासुदेव।

**छिंदवाड़ा-म.प्र.।** विश्व दर्शन भवन में पर्यावरण दिवस के अवसर पर आयोजित संगोष्ठी में समाजसेवी विनोद तिवारी ने कहा कि प्रकृति हमारी माँ के समान है, जिसकी रक्षा करना हमारा परम कर्तव्य है। इसके साथ ही हमें अपने जीवन में, परिवार में एवं समाज में आध्यात्मिकता एवं नैतिकता का समावेश भी करना चाहिए। डॉ. किरण बिसेन, डी.एफ.ओ., छिंदवाड़ा ने बताया कि प्रकृति को हानि पहुंचाने वाली सभी चीजों का हम कम से कम प्रयोग करें एवं विशेष रूप से पॉलिथीन एवं प्लास्टिक का कम प्रयोग करें या उन्हें पुनः प्रयोग करें तथा समाज में इसकी जागरूकता फैलायें। सेवाकेन्द्र

संचालिका ब्र.कु. गणेशी ने कहा कि हमारा वातावरण आज स्थूल रूप से तो प्रदूषित हो ही रहा है, परंतु इसके साथ-साथ हम सभी के नकारात्मक संकल्पों से भी ज़्यादा प्रदूषित हो रहा है। जिस प्रकार हमारा यह शरीर पाँच तत्वों से मिलकर बना हुआ है और इन पाँचों तत्वों के संचालन का आधार आत्मा पर है। तो हम आत्म जागृति कर फिर इन पाँच तत्वों को स्थूल एवं सूक्ष्म रूप से शुद्ध बना सकते हैं। उन्होंने सभी को शुभ विचारों के द्वारा राजयोग का अभ्यास कराया। सभी ने प्रकृति को मिलकर शुद्ध बनाने की प्रतिज्ञा ली। ब्र.कु. वासुदेव ने संस्था का परिचय दिया तथा मंच संचालन किया।

## नशामुक्त समाज बनाने में 'राजयोग मेडिटेशन' कारगर साधन

**रीवा-म.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज के शांतिधाम सेवाकेन्द्र में 'नशामुक्त एवं मूल्यनिष्ठ समाज के निर्माण में सुरक्षा प्रभाग की भूमिका' विषय पर आयोजित कार्यशाला में म.प्र. होमगार्ड पुलिस, महिला थाना, म.प्र. रेडियो पुलिस सहित अन्य प्रभागों के प्रतिनिधियों ने नशामुक्त समाज बनाने की दिशा में अपने विचार रखे। कार्यक्रम में सेवानिवृत्त डीजीपी शिवमोहन सिंह ने कहा कि आध्यात्मिक चिंतन एवं मेडिटेशन से सहज ही सरलतापूर्वक नशामुक्त जीवन बना सकते हैं।



कार्यशाला में रीवा सभागा की क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. निर्मला, अपने विचार व्यक्त करते हुए सेवानिवृत्त डी.जी.पी. शिवमोहन सिंह, ब्र.कु. प्रकाश तथा सुरक्षा विभाग से जुड़े आमंत्रित मेहमान।

रेडियो पुलिस की जोनल पुलिस अधीक्षक सुष्मा अग्रवाल ने कहा कि अपने जीवन को प्रसन्नचित एवं खुशनुमा बनाएं तो कभी भी नशा रूपी जहर की आवश्यकता नहीं होगी। कार्यक्रम में पुलिस उप निरीक्षक विकास पाण्डेय, पुष्पेन्द्र चंदेल, श्याम सिंह धुवें ने कहा कि नशामुक्त समाज में सुरक्षा प्रभाग की भूमिका प्रेरणादायी हानी

चाहिए, तभी आम जनता पुलिस पर विश्वास करेगी। कार्यक्रम में समाजसेवी व सेवानिवृत्त प्रमुख अभियंता आर.के. सिंह, समाज सेवी नीरज शुक्ला, अभिराज एवं प्रमोद पाण्डेय ने नशे से होने वाले दुष्परिणामों पर चर्चा की और बताया कि जनजागृति से ही नशामुक्त समाज का निर्माण किया जा सकता है। युवा समाजसेवी सिद्धार्थ श्रीवास्तव, नवीन नागर, वीटीएल अभियंता तथा

मुख्य सुरक्षा अधिकारी राजेश शाही ने अपने अनुभवों को साझा करते हुए नशामुक्त व तनावमुक्त समाज बनाने का आह्वान किया। इस अवसर पर नशामुक्त के लिए मेडिटेशन राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला ने कराया। कार्यक्रम में समाजसेवी मंगल प्रसाद गुप्ता, गायत्री शक्ति पीठ के प्रबंध ट्रस्टी राजेन्द्र शुक्ला सहित काफी संख्या में विशिष्ट नागरिक उपस्थित रहे।

## व्यसनो से दूर तो जिन्दगी सुरक्षित

**ग्वालियर-म.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज के मेडिकल विंग द्वारा विश्व तम्बाकू निषेध दिवस के उपलक्ष्य में रेलवे स्टेशन पर 'व्यसन मुक्ति' प्रदर्शनी लगाई गई जिसका शुभारम्भ दीप प्रज्वलित कर किया गया। जिसमें उत्तर मध्य रेलवे के पदाधिकारी एस.के. मिश्रा (उपमुख्य अभियंता, निर्माण), दिनेश नचरेले (उपस्टेशन प्रबंधक, वाणिज्य) उपस्थित थे। ब्र.कु. प्रहलाद ने स्टेशन पर उपस्थित सभी लोगों को बताया कि व्यसन एक ऐसा मार्ग है जो धीमे जहर की तरह हमारे शरीर को नष्ट करता है। आज लोग डिप्रेशन, अनिद्रा, तनाव, बीती हुई दुःखद घटनाओं की स्मृति, पारिवारिक कलह, बुरे संग के कारण इन नशीले पदार्थों का सेवन करने लगते



व्यसन मुक्ति प्रदर्शनी में उपस्थित हैं रेलवे के पदाधिकारी एस.के. मिश्रा, दिनेश नचरेले, ब्र.कु. प्रहलाद व अन्य।

हैं। भारत में एक तिहाई कैंसर का कारण तम्बाकू है। तम्बाकू में 4000 रसायनिक तत्व होते हैं जो हमारे शरीर को नुकसान पहुंचाते हैं। तम्बाकू में उपस्थित निकोटीन धीमे जहर की तरह कार्य करता है। भारत में प्रतिदिन 2500 से 3000 मौतें तम्बाकू के कारण होती हैं। उन्होंने स्पष्ट किया कि धूम्रपान का हमारे फेफड़ों पर बुरा असर पड़ता है। 90 प्रतिशत फेफड़े का कैंसर धूम्रपान के कारण होता है। धूम्रपान का धुँआ धूम्रपान ना करने वाले व्यक्तियों को भी प्रभावित करता है। आज विश्व में अधिक मात्रा में शराब का सेवन किया जाता है। 60 प्रतिशत से अधिक सड़क दुर्घटनाओं का कारण शराब है। लंबे समय तक शराब का सेवन करने से सिरोसिस, मस्तिष्क की कार्यप्रणाली अनियंत्रित और हाई ब्लड प्रेशर की समस्या हो जाती है। व्यसन व्यक्ति के स्वास्थ्य पर तो बुरा प्रभाव डालता ही है, साथ ही गृह-क्लेश का कारण भी बनता है। कई परिवार घर में उपस्थित एक व्यसनी की वजह से बर्बाद हो जाते हैं। उन्होंने बताया कि आज एक नया एडिक्शन इंटरनेट और सोशल साइट्स का भी होता जा रहा है। जिससे आज परिवार में दूरियां बढ़ती जा रही हैं। आज व्यक्ति को चाहिए कि वह अपने पारिवारिक सदस्यों के लिए समय निकाले और सोशल साइट्स के लिए एक समय निश्चित करे। उन्होंने शरीर में उपस्थित सूक्ष्म व्यसन जैसे काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, ईर्ष्या, द्वेष आदि से सभी को अवगत कराया और इनसे मुक्त होने के लिए रोज मेडिटेशन करने की सलाह दी। इस अवसर पर उ.म. रेलवे ग्वालियर के पदाधिकारियों ने भी अपनी शुभकामनाएं दीं। प्रदर्शनी में एक व्यसन मुक्ति पात्र भी रखा गया था जिसमें सैकड़ों लोगों ने व्यसन दान किया और शपथ पत्र भी भरा।

## सिर्फ गीता में ही है भगवानुवाच



सात दिवसीय गीता ज्ञान रहस्य कार्यक्रम के दौरान ब्र.कु. नेहा को शॉल एवं श्रीफल भेंट कर सम्मानित करते हुए क्षेत्रीय विधायक प्रताप ग्रेवाल तथा शहर के अग्रणी गणमान्य लोग।

**राजोद-पीथमपुर।** गीता भी एक दर्पण है जो कि हमें अपना स्वयं का और भगवान का सत्य परिचय कराती है। भगवान सूर्य के समान आभा फैलाने वाला सभी का पालनहार है। उक्त विचार सात दिवसीय 'गीता ज्ञान रहस्य' कार्यक्रम में राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. नेहा ने व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि गीता का ज्ञान एकमात्र ऐसा ज्ञान है जो किसी संत महात्मा ने नहीं बल्कि स्वयं भगवान ने सुनाया है। इसको सुनने से मन के मैल धुल जाते हैं। उन्होंने मृत्यु को परिभाषित करते हुए कहा कि पुरानी देह को छोड़ने और नई देह को धारण करने के बीच के समय को मृत्यु कहते हैं। जैसे पानी का गुण शीतलता है, उसी प्रकार आत्मा का गुण प्रेम, आनंद, सुख, शांति, पवित्रता है। आत्मा के इस ज्ञान को धारण करने से मृत्यु के भय से मुक्त हो सकते हैं। हमें इस सत्य को स्वीकार करना है कि अकेले आये हैं, अकेले जाना है। उन्होंने नशे के बारे में कहा कि

तम्बाकू, बीड़ी, सिगरेट, शराब आदि से सोचने समझने की शक्ति समाप्त हो जाती है। इसलिए सारे नशे को त्यागना है और नारायणी नशे में रहना है। अंत में हवन कुंड बनाकर उसमें बड़ी संख्या में लोगों द्वारा नशे, गुस्से, विकारों एवं बुराइयों आदि को स्वाहा किया गया।

**कार्यक्रम से पूर्व शहर में कलश यात्रा निकाली गई तथा ब्र.कु. नेहा को रथ पर विराजित किया गया। जगह-जगह पर उनका स्वागत किया गया।**

कार्यक्रम के दौरान क्षेत्रीय विधायक प्रताप ग्रेवाल ने ब्र.कु. नेहा को शॉल व श्रीफल द्वारा सम्मानित किया और कहा कि राजोद के लिए यह गर्व का विषय है कि यहां इस प्रकार ज्ञान की वर्षा हो रही है और बड़ी बात यह है कि इसका लाभ बड़ी संख्या में लोग ले रहे हैं।