'मेरा भारत स्वस्थ भारत' अभियान हुआ सम्पन्न

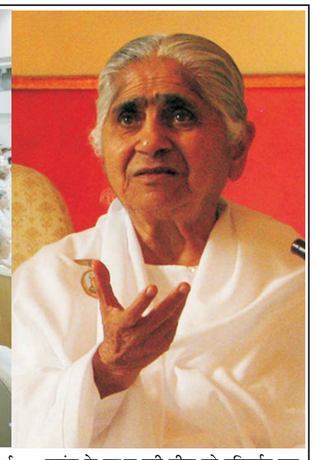
मुम्बई। अभियान के समापित समारोह के दौरान डॉ.प्रताप मिड्ढा, ब्र.कु.योगिनी, फिल्म अभिनेत्री पूनम डिल्लो, डॉ.वी.एन.श्रीखंडे, गांधीजी के रूप में कलाकार, डॉ.अशोक मेहता, डॉ.बनारसी शाह, ब्र.कु.रमेश शाह तथा ब्र.कु.मीरा।

मुम्बई। भारत में किसी गैर सरकारी संस्था द्वारा चलाये गये स्वास्थ्य जागरूकता अभियानों में ब्रह्माकुमारी संस्था के मेडिकल विंग द्वारा चलाया गया 'मेरा भारत स्वस्थ भारत अभियान' अब तक का सर्वाधिक लम्बी दूरी तय करने वाला पहला अभियान है। यह अभियान इंडिया बुक ऑफ रिकॉर्डस में दर्ज किया गया है। इसका भव्य समापन समारोह विलेपार्ले पश्चिम स्थित भाईदास हॉल में आयोजित किया गया।

ब्रह्माकुमारीज राजयोगा एज्युकेशन एण्ड रिसर्च फाउण्डेशन के मेडिकल विंग के अध्यक्ष डॉ.अशोक मेहता तथा प्रोजेक्ट डायरेक्टर डॉ.बनारसी लाल शाह के नेतृत्व में राष्ट्रीय स्वास्थ्य जागरूकता अभियान त्रिवेन्द्रम, देहरादून, भुवनेश्वर, गुवाहाटी तथा लखनऊ से 16 अगस्त, 2009 को शुरू होकर 20000 कि.मी. की कुल दूरी तय करते हुए मुम्बई में समाप्त हुआ। इस अभियान में दस लाख से अधिक लोगों को स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान की गई।

इन रैलियों द्वारा मार्ग में 2500 से अधिक जनसभायें संबोधित की गई। जिनमें लोगों को स्वास्थ्य के बारे में विस्तृत जानकारी देते हुए इन बातों पर जोर दिया गया कि हम सादगीपूर्ण जीवन शैली अपनाकर, आहार में कुछ बदलाव लाकर, व्यायाम तथा राजयोग मेडिटेशन अपनाकर नकारात्मक आदतों को छोड़कर अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा दे सकते हैं तथा नये जमाने की तनाव-सम्बन्धी बीमारियों से बच सकते हैं। इस अभियान के दौरान गाँव, स्लम्स एरिया (झुग्गी, झोंपड़ी, बस्तियां), स्कूल, नर्सिंग स्कूल, कालेज, यूनिवर्सिटी, मेडिकल कालेज, फार्मेसी कालेज, हास्पिटल, आर्मी, एयर फोर्स तथा नेवी, रोटरी क्लब, लायन्स क्लब, आकाशवाणी, केबल टीवी, प्रेस कान्फ्रेन्स, सीनियर सिटीजन क्लब, जेल, ब्लाइण्ड स्कूल, व्यसन मुक्त केन्द्रों इत्यादि में जाकर लाखों लोगों को स्वास्थ्य के बारे में जानकारी दी गई अव्यवस्थित जीवन शैली द्वारा होने वाली घातक बीमारियों से बचने के सुझाव भी दिये गये। व्यसनों से होने वाली भयंकर बीमारियों से लोगों को अवगत कराया गया तथा व्यसनों के आदी बने लोगों को होमियोपैथिक दवा देकर व्यसन मुक्त कराया गया। स्कूल, कालेजों में हेल्थ चेकअप शिविर भी आयोजन किये गये। जिन विशेषज्ञ डॉक्टर्स तथा मेडिकल प्रेक्टिशनर्स ने इन यात्राओं के दौरान अपने अथक प्रयासों से विशाल जनसमूहों को स्वास्थ्य जागरूकता और व्यसन मुक्ति के लिए प्रेरित किया, उनके सम्मान में भाईदास हॉल, विलेपार्ले पश्चिम में अलग से एक विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया। -शेष पेज 11 पर

रिफ्रेशमेंट कोर्स के लिए आए हजारों विदेशी भाई-बहनें



शान्तिवन। ब्रह्माकुमारी संस्था की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी ने विश्व के सौ देशों से आए ब्रह्माकुमारी संस्था के राजयोग साधकों को सम्बोधित करते हुए कहा कि परमात्मा द्वारा मिले हुए खजाने को, स्वयं के प्रति व सर्व आत्माओं के प्रति बांटने व धारण करने में बिजी रहना है। पुण्य अर्थात किसको ऐसी चीज देना जिससे उस आत्मा के मुख से आशीर्वाद निकले। जैसे किसी को सुख देंगे तो उसके अंदर से आपके प्रति आशीर्वाद निकलेगी। स्वमान में स्थित हो, निर्मान बन सबको सम्मान देकर उमंग-उल्लास में लाना है। जैसे साइंस के साधन बुरी चीज को परिवर्तन कर अच्छा बना देते हैं, रूप परिवर्तन कर देते हैं ऐसे आप सदा शुभ भावना से सोचो, शुभ बोल बोलो, व्यर्थ को भी शुभ भाव से सुनो।

सदस्यता शुल्क

भारत - वार्षिक 140 रूपये,
तीन वर्ष 410 रूपये
आजीवन 1800 रूपये
विदेश - 1500 *रूपये (वार्षिक)*

कृपया सदस्यता शुल्क 'ओम शान्ति मीडिया' के नाम मनीआर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट माउण्ट आबू) द्वारा भेजें ।

पत्र-व्यवहार

संयुक्त संपादक : ब्र.कु.गंगाधर
ओम् शान्ति मीडिया
ब्रह्माकुमारीज्, ज्ञानसरोवर, पो.बा.नं.-66
माउण्टआबू (राज)-307501, फोन - 02974 235036, EPABX -238788, फैक्स -02974 -238951, (M)- 9414154344 ,
E-mail : omshantimedia@bkivv.org

प्रति

RNI NO RAJHIN/2000/721 LINCENCE TO POST WITHOUT PRE PAYMENT UNDER TECH/W R /47-9/2009-2011 Postal Regd.No.RJ/SRO/9623/2009-2011, Posted at SHANTIVAN P.O. DT. 22nd,24th&10th,12th

सम्पादक:कमल दीक्षित,ब्रह्माकुमारीज मीडिया प्रभाग (आर.ई.आर.एफ.) के लिए ब्र.कु.करुणा द्वारा प्रकाशित एवं डी.बी. प्रिंट साल्यूशन्स जयपुर से मुद्रित।

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

ओमशान्ति मीडिया

वर्ष - 10 अंक - 16 नवम्बर-II, 2009 (पाक्षिक) माउण्ट आबू मूल्य 6.00 रु.

सकारात्मकता हमें ईश्वर के समीप लाती है

मैसूर। सुत्तुर मठ के स्वामी शिवरात्रि देसीकेन्द्र ने ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा परमात्म-शक्ति एवं वरदानों की प्राप्ति के लिए आयोजित वैश्विक महोत्सव को सम्बोधित करते हुए कहा कि हमें सादा जीवन और उच्च विचारमय जीवन जीने की आवश्यकता है। नकारात्मकता हमें ईश्वर से दूर ले जाती है जबकि सकारात्मकता हमें ईश्वर के समीप ले आती है। ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा आज सम्पूर्ण विश्व को निःस्वार्थ भाव से दैवी गुण धारण करने के लिए आध्यात्मिक शिक्षा दे रही है। आज पूरे मैसूर में शांति और पवित्रता के पावन संदेश का अलौकिक प्रभाव फैला हुआ है और लोगों को ईश्वर की याद दिलायी जा रही है। उत्तरी कर्नाटक के लोगों का बहुत सारा समान बाढ़ के कारण नष्ट हो चुका है इसलिए उन्हें न केवल शारीरिक मदद की आवश्यकता है बल्कि उन्हें मानसिक रूप से सांत्वना देने की भी बहुत आवश्यकता है।

अमेरिका और कैरेबियन देशों में स्थित ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्रों की निदेशिका ब्र.कु.मोहिनी ने कहा कि विश्व में बढ़ती जा रही अपराधिक गतिविधियों एवं आर्थिक मंदी से जूझते हुए क्या हम इन सब चीजों को भूलकर प्रतिदिन कुछ मिनट के लिए आत्म-चिन्तन के लिए समय निकाल सकते हैं? ईश्वर हमें कितना प्यार करता है, वह तो शांति और प्यार का सागर है, मैं उनका बच्चा हूँ, यह अनुभव करने के लिए क्या मैं स्वयं के लिए कुछ समय निकाल सकता हूँ? मुझमें भी परमात्मा पिता के समान गुण समाये हुए हैं। भारत बहुत ही भाग्यशाली देश है क्योंकि भगवान स्वयं यहां ही आते हैं। हम अपने जीवन में ईश्वरीय गुणों को धारण करें और जो लोग असुरक्षा तथा अशांति का अनुभव कर रहे हैं उन्हें भी इन गुणों का अनुभव कराएं। इन गुणों को स्वयं में जमा करने के लिए हमें नियमित रूप से मेडिटेशन का अभ्यास करना चाहिए। मेडिटेशन ही एकमात्र ऐसा रास्ता है जिसके द्वारा हम ईश्वर के गुण व वरदान की अनुभूति कर सकते हैं। परमात्मा ही हमारे जीवन से दुःखों की पीड़ा को हर लेता है। शांति में स्थित रहकर ही हम जीवन के सूक्ष्म रहस्यों को समझ सकते हैं।

आदि चुनचनगिरी मठ के स्वामी श्री सोमनाथानंदा ने लोगों को ईश्वरीय अनुभूति और दैवी गुणों की धारण करने की प्रेरणा देने वाले इस उत्सव के आयोजन के लिए ब्रह्माकुमारीज संस्था का आभार प्रकट किया।

ब्र.कु.बृजमोहन ने कहा कि विश्व में मूल्यों का ह्रास होने के कारण भ्रष्टाचार एवं सम्बन्धों में पक्षपात की भावना बढ़ रही है। यह उत्सव लोगों को परमात्मा के सत्य परिचय तथा संगमयुग जैसे महत्वपूर्ण समय का ज्ञान करायेगा।

सांसद, एच.विश्वनाथ ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा सरकारी स्कूलों के शिक्षकों को मूल्य आधारित शिक्षा देने के लिए प्रशिक्षित करने का अभियान भी अत्यंत प्रशंसनीय है। इस कोर्स का लाभ उन्हें व्यक्तिगत जीवन में तथा उनके द्वारा पढ़ाये जाने वाले छात्रों को भी प्राप्त होगा। मैसूर सबजोन की निदेशिका ब्र.कु.लक्ष्मी ने सभी मेहमानों का आभार व्यक्त किया। इस कार्यक्रम को ब्र.कु.अंबिका, ब्र.कु.पद्मा, ब्र.कु.सरोज, ब्र.कु.सोमप्रभा तथा ब्र.कु.विजय ने भी सम्बोधित किया।

खुशी पाने के लिए दूसरों को खुशी बांटें

इंदौर। ब्रह्मावुकुमारी संस्था की अति.मुख्य प्रशासिका दादी हृदयमोहिनी ने ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा परमात्म शक्तियों एवं वरदानों की अनुभूति के लिए आयोजित वैश्विक महोत्सव को सम्बोधित करते हुए कहा कि वर्तमान समय में तनावमुक्त जीवन जीने के लिए एक ही दवा है -खुशी बाँटो। खुशी बांटने से बढ़ती है। अपने को खुश रखने के लिए दुःख लेना व देना बंद कर दो तो जीवन में अद्भुत परिवर्तन की अनुभूति महसूस करोगे, यही परमात्मा का भी वरदान है। इंदौर भी आने वाले समय में खुशी बांटने वाले नागरिकों से सम्पन्न होने की मिसाल पेश करे। उन्होने कहा कि जीवन में सफलता प्राप्त करने की चाबी है दृढ़ता। इसका उपयोग करके देखना, जीवन खुशी से भर जाएगा। ब्रह्माकुमारी संस्था से जुड़े नौ लाख से अधिक परिवारों के सुखी रहने का यही एक मात्र कारण है। ईश्वर हमें शक्ति देता है हम उसका उपयोग कर विश्व में शांति फैला सकते हैं। मानव सम्बन्धों में मिठास लाने के लिए भी विश्व में शान्ति की जरूरत है।

हिन्दु महासभा दिल्ली के अध्यक्ष स्वामी चक्रपाणि ने कहा कि दिमाग का -शेष पेज 4 पर

सम्पादकीय

एक अद्भुत कल्याणकारी प्रयोग

प्रो. कमल दीक्षित

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के इतिहास में 3-4 अक्टूबर जैसा समय संभवतः पहले कभी नहीं आया होगा जब पूरी दुनिया में अनेक देशों के लाखों लोग पूरी मानवजाति की सुखशांति के लिये एक ही दिन और लगभग एक ही समय प्रार्थनारत थे। वे कह रहे थे– हे परमात्मा, दुनिया के इन दुखी और संतप्त जनों की पीड़ा हरो और इनके जीवन में सुखशांति का वरदान दो। हमारी शुभभावना–शुभकामनायें इनके लिये हैं। इस संस्था की तपस्वी वरिष्ठ बहनें और भाई, सत्ता तथा समाज के अग्रगण्य लोग समाज को सुखी,, शांत तथा आनंद की प्रार्थना करते हुए अपने सकारात्मक प्रकम्पनों से अपने भावों को प्रगट कर रहे थे।

भारत की राजधानी दिल्ली सहित सोलह प्रदेशों की राजधानियों में सकारात्मक विश्व के लिये इन प्रार्थनाओं में सामान्यजन तथा ईश्वरीय साधक भी शामिल थे। मुम्बई में तो उस दिन बरसात हो गई फिर भी लोग छाता तानकर पानी से भरे मैदान में खड़े रहे और अपना शुभ भाव व्यक्त करते रहे। छत्तीसगढ के मुख्यमंत्री रमनसिह ने रायपुर में कहा कि हम सब ईश्वरीय ज्ञान से परिचित हो जाये तो हमारी आधी से ज्यादा समस्यायें हल हो जायें। उनका आशय था कि ईश्वरीय ज्ञान के प्रकाश में हम सब एक है और भाई-भाई हैं। अभी हम अपने को पृथक मानकर अपने स्वार्थ को सामने रखकर खुद ही समस्या पैदा कर लेते हैं। फ्रांस के प्रबंधन तथा उन्मुखीकरण विशेषज्ञ मार्क फोर्केड ने दिल्ली में अपना अनुभव बताते हुए कहा कि योग से भावनात्मक विकास होता है जो हमारे समरस संबंधों के लिये आवश्यक है। तपस्वी ब्रह्माकुमारी बहनों ने अपने अनुभव से बताया कि अपने स्वरूप को भूल जाने से हम माया की गिरफ्त में हैं। अब हमें फिर से आत्म स्वरूप का अनुभव कर अपना और संसार का कल्याण करना है।

चंडीगढ, कलकत्ता, चैन्नै, अहमदाबाद, लखनऊ, हैदराबाद, बैंगलोर, भोपाल, जयपुर, भुवनेश्वर, पटना, गुवाहाटी, रांची में भी इसी तरह से विश्वशांति तथा सद्भाव के लिये प्रार्थनाओं में लोगों ने उत्साह से भगीदारी की। ये सभी सभायें इस सच की गवाह हैं कि लोग शांति चाहते हैं और वे दूसरों के लिये भी शांति का दान देने के लिये राजी हैं। तब दुनिया में जो अशांति और अराजकता हैं उसमें कहीं न कहीं ऐसे भावों तथा प्रयत्नों का अभाव है। ऐसे आक्षेप को सहजता से स्वीकार नहीं किया जायेगा क्योंकि दिखाई तो यही देता है कि सरकार और लोगों के प्रयत्न शांति और खुशहाली के लिये ही हैं। पर इन्ही प्रयत्नों के परिणाम में यह दुखद स्थितियां हैं। सब लोगों और समाजों में एक है का भाव कहां हैं? विभाजित और पक्षधरता से किये गये इन प्रयत्नों ने हमें विभाजित विश्व तथा पक्षधरता ने हिंसा दी। अब ईश्वरीय ज्ञान से हम एक दूसरे में आत्मभाव का अनुभव करें तो यह सब दृश्य बदल सकता है। इस प्रयोग का यही आशय है। यह एक औपचारिक कार्यक्रम नहीं था। कार्यक्रम से बढ़कर यह एक ऐसा प्रयोग था जो विश्वशांति तथा सद्भाव के लिये नया रास्ता भी बता रहा है। अब तक विचार तथा भाव के प्रकम्पनों को सामूहिक प्रभाव के रूप में ज्यादा अनुभव नहीं किया गया है। किया भी गया है तो छोटे समूहों या व्यक्ति स्तर पर ही। मनोविद् भी अब मानने लगे हैं कि विश्व के सभी मानव समुदाय का एक विश्वमन है जिसे अध्यात्म में समष्टि भाव कहते रहे हैं। इस मन की कामना एक सी होती है और वह कल्याणकारी भाव से ही जुडी रहती है। यह मन सकारात्मक कामनाओं का ही है। पर इस मन तक पहुंचना जगत से जुड़े मन के लिये असंभव सा ही है। वे लोग जो सतत विश्व के कल्याण का सोचते हैं या जो ईश्वर का सामीप्य अनुभव करते हैं, वे जगतमन से ऊपर होते हैं और विश्वमन के समीप होते हैं। संत, ऋषि, मुनि आदि की गणना ऐसे ही लोगों में है जो व्यक्ति सापेक्ष चिन्तन नही करते। इन सामूहिक प्रार्थनाओं में तपस्वी दादियां तथा बहन एवं भाई इसी विश्वमन के प्रतिनिधि थे। वे ही तो चाहते रहे हैं कि परमात्मा ने उन्हें जो दुख दर्द रहित संसार को रचने का निमित्त बनाया है, उस दायित्व को अन्य पवित्र आत्माओं के साथ मिलकर पूरा करें। उन्हें यह भी अनुभव है कि कलियुग अथवा विकारजन्य युग की समाप्ति निकट है। इसी विश्वमन के कल्याणकारी भाव ने उन्हें प्रेरित किया कि वे समवेत विचार करें और कल्याण के विचारों को विश्व भर में एकसाथ प्रेक्षेपित करें। इससे ही तो यह क्षितिज कल्याणकारी विचार से पूरित होगा। इस प्रयोग से ही तो ऋग्वेद की वह प्रार्थना याद आती है जिसमें गाया गया था : आ नो भद्रा यन्तु क्रतवो विश्वतः अर्थात हम सभी ओर से कल्याणकारी विचारों से भरे रहें। या कहा जाता रहा है कि तन्मे मनः शिव संकल्पमस्तु अर्थात हमारे मन शिव संकल्पों से पूरित हों। ऐसे विश्वमन ही पूरी दुनिया पर ऐसे शुभ विचारों का वर्तुल बनाते हैं जो लोगों में प्रतिष्ठित विश्वमन को ऐसे विचारों के लिये उत्प्रेरित करता है। यह उन प्रयत्नों से भिन्न तथा सार्थक है जो विभाजित और पक्षधर हैं।

इस प्रयोग का एक आयाम कल्याणकारी उर्जा प्रवाह से जुड़ा है। इस भौतिक अस्तित्व यानी प्रकृति–जीव संसार के परे उर्जा का प्रवाह है। यही उर्जा प्रवाह सारे अस्तित्व को बांधकर रखे हुए है। यह उर्जा प्रवाह परमात्म शक्ति की उपस्थिति का साक्ष्य है। आत्मा और परमात्मा के बीच संवाद तथा शक्ति का सेतु यही है। यह होता तो है सबमें पर अनुभव में तभी आता है जब आत्मा परमात्मा का अनुभव करती है। विकारों से लिपटी आत्मा पवित्र होकर ही यह अनुभव कर पाती है। अध्यात्म के सभी मार्ग किसी न किसी रूप में साधना से इसी पवित्रता को प्राप्त करने के उपाय हैं। पवित्रता के बिना परमात्म प्राप्ति या अनुभव संभव नहीं हैं। परमात्मा भी निराकार है और आत्मा का भी कोई दिखाई देने वाला रूप नही है। परमात्मा गुणों तथा शक्ति का सागर है। यही शक्ति के जागरण का भी अर्थ है। यानी उपस्थित होते हुए भी हम शक्ति के इस प्रवाह का अनुभव या उपयोग नहीं कर पाते हैं। पवित्र मन तथा शुभ संकल्पों से पूरित मन इस शक्ति को प्रक्षेपित करने में समर्थ हैं। यही शक्ति विश्वमन तक और विश्वमन से व्यक्तिमन तक भावों का संचरण करने में समर्थ है।

प्रजापिता ब्रम्हाकुमारी विश्व विद्यालय ने 3–4 अक्टूबर को पूरी दुनिया के लोगों के साथ मिलकर एक ही समय एक ही कल्याणकारी संकल्प के सहारे इसी उर्जा का प्रवाह संचरित करके उस परमात्मा के कल्याणकारी कर्त्तव्य का निर्वहन करने का अद्भुत प्रयोग किया और विश्व में शांति तथा आनंद स्थापित करने के अपने संकल्प के लिये एक सार्थक कदम उठाया जो उसके उद्देशों का ही प्रकटीकरण है।

दादी जानकी,मुख्य प्रशासिका

दादियों के श्रीमुख से...

सच्चा बनना माना सुखी रहना

सच्चाई के बल से हमारे अंदर का झूठा तो खत्म हो ही जाता है, दूसरा कोई झूठा बिचारा सच्चा बन जायेगा। ब्रह्माकुमार बना माना सोना बना, पर पता नहीं, पता नहीं माना अलाए मिक्स है ना। आइरन, सिल्वर, कॉपर से आगे सोने में तो आ गये। पर अंदर ये चेक करना होगा, ऐसा योग लगाना होगा जो कहे वन्डरफुल यह बिल्कुल सच्चा है, बहुत अच्छा और बहुत पक्का है। भगवान भी कहे यह मेरा सच्चा बच्चा है और दुनिया वाले भी सब कहें यह सच्चा है। तो सच्चा बनना माना पहले सदा सुखी रहना। जो बी.के.बन करके सदा सुखी नहीं रहा है वो ब्राह्मण नहीं है। तो अभी जो पुरूषार्थ में काम की चीजें हैं वो एक बाजू नहीं रखो, उसे खत्म ही कर दो क्योंकि थोड़ा भी क्षत्रिय के संस्कार होंगे तो त्रेता में चले जायेंगे इसलिए सम्पूर्ण बनना है तो हर प्रकार से डबल अहिंसक बनना है।

हमारे योग में इतनी पॉवर हो जो निगेटिव ख्याल मेरे को तो न आये पर और किसी को भी न आये। सम्बन्ध ऐसा आपस में हो जो कमजोर आत्मा में भी शक्ति आ जाये क्योंकि हमारे पास पॉजिटिव का बहुत बड़ा खजाना है, न सिर्फ पॉजिटिव है पर प्योर है तो उसकी बहुत पॉवर है, जिससे हमारे पास इतनी भी निगेटिविटी रह नहीं सकती। तो हमारे पास ऐसे जो प्योर, पॉजिटिव संकल्पों की पॉवर है, वही प्रॉपर्टी की प्रॉसपर्टी है तब बाबा को प्रत्यक्ष करके रिटर्न दे सकते हैं। जैसे बाबा बात करता है तो बाबा की शक्ल कैसी होती है? बाबा के अंदर भावना में क्षमा, रहम, स्नेह, प्यार इतना है जो देता है, सिर्फ बात नहीं करता है, बच्चे निमित्त हैं, मैं उन्हें क्षमा कर दूँ, यह आगे बढ़ें। प्यार देता है, यह कोई बड़ी बात नहीं है, लेकिन रहम करता है बच्चा हो जायेगा, तू मेरा है ना। ऐसे बाप जैसी सिर्फ नकल करना है।

ड्रामा में निश्चय रखो जो बना हुआ है सो हो रहा है, अच्छा है तो भी हर्षित रहेंगे। यह क्या हो रहा है, कितने समय से हो रहा है...ऐसी बातें करते-करते कमाई तो नहीं कर रहे हैं और ही कर्जा चढ़ा रहे हैं। बाबा कहता है ऐसी पढ़ाई पढ़ो यानि ऐसी कमाई करो जो पुराना कर्जा भी उतर जाये और भविष्य के लिए जमा भी हो जाये। इतनी कमाई हो सकती है इस पढ़ाई से। पढ़ाई में कमाई है, खर्चा कुछ नहीं है। बहुतकाल से जो कर्जा था वो बाबा का बनने से उतर गया। न मेरा किसके ऊपर बोझा है, न किसका मेरे ऊपर बोझा है। इस प्रकार से जो हल्का है वो बहुत अच्छा उड़ सकता है और याद ऑटोमेटिक आती है। ब्रह्माकुमारीज जीवन बहुत अच्छी है, भगवान हमारा बाप है, उनसे अच्छी पढ़ाई पढ़ना है, उसमें कमाई है, समय भी सफल होता है और यथाशक्ति सेवा करते हैं इसमें भी कोई मन-वचन-कर्म से सेवा करे तो वो है ब्राह्मण। सेवा करते योग नहीं है, कुछ डिस्टूबेन्स है तो वो ब्राह्मण नहीं है। खुद अपसेट होता है और दूसरे भी उनसे अपसेट होते हैं, अंदर थोड़ा व्यर्थ संकल्प चलता है तो वो बी.के.है पर ब्राह्मण नहीं है क्योंकि बाबा कहते ब्राह्मण सो फरिश्ता दिखाई नहीं देते। हम जो हैं जैसे हैं वो सब बाबा बताता है पर खुद ऐसे रहता है, ऐसी स्थिति अपनी बनाने के लिए साकार में बाबा कहता है फॉलो फादर। हम ब्राह्मणों के संकल्प, बोल, कर्म व्यक्त भाव वाले न हों। ●

दादी हृदयमोहिनी,अति.मुख्य प्रशासिका

सदा खुश रहो और सबको खुशी बांटो

खुशी से जिओ, खुश रहो, खुशी बाँटों तो इतना सहजयोग बाबा ने हमें सिखाया है, सहजयोगी बनाया है। तो यह चेक करो -योगी तो हम बने हैं, लेकिन सहजयोगी बने हैं या मुश्किल योगी बने हैं? दूसरा सेवा में मन को बिजी रखो, बस, क्योंकि ब्राह्मण जीवन में मन ही धोखा देता है, भटकता भी मन ही है, परेशान भी मन ही करता है। संकल्प के बाद ही वाणी और कर्म में आते हैं इसीलिए बाबा कहते हैं मन को सेवा में बिजी रखो। मतलब अपने ऊपर अटेंशन दो, जहाँ हमारा काम न हो वहां हम सोचें ही क्यों? इसलिए बाबा कहता है बस अपने ही पुरूषार्थ में इतने मस्त रहो जो दूसरे को देखने की आवश्यकता ही नहीं है। कोई जरूरी काम में बिजी हो तो उसका ध्यान और कहीं दूसरी बातों में नहीं जाता है। बाकी फ्री है तो वो यहाँ वहाँ जरूर देखेगा। तो हमारा मन इतना बिजी रहे, सेवा में और याद में। इसमें इतना बिजी रखो, जो यहाँ वहाँ भटकने को टाइम ही नहीं हो। लेकिन उसके लिए अपना अटेंशन अपने ऊपर रखना पड़ेगा। तो अपनी चेकिंग आप ही करो। वायुमण्डल को तो वायब्रेशन्स से ही परिवर्तन करेंगे, उसको कोर्स कराके तो परिवर्तन नहीं करेंगे ना! तो इतनी पॉवर हमारे में है या नहीं है, यह आपेही अपने को चेक कर सकते हो, दूसरा कोई नहीं कर सकता है। तो बाबा कहते हैं, ऐसे अपना चार्ट चेक करते रहो। एक है अपने पुरूषार्थ से खाता जमा करना, दूसरा -स्वयं संतुष्ट रहना और जो साथी, सहयोगी हैं उन्हों को संतुष्ट करना। इससे दुआओं का खाता जमा होगा। तीसरा -सेवा सभी करते हैं लेकिन निःस्वार्थ बेहद की सेवा के भाव से सेवा किया तो यह पुण्य का खाता जमा हुआ। तो यह तीनों खाते अपने चेक करो। अभी बाबा जो हमको बेफिक्र बादशाह बना रहा है, उसका अनुभव तो करो। फिर भी कईयों को आदत होती है, वो बोझ उठाने के बिना रह नहीं सकते हैं। बाबा कहते तुम्हारा यह बोझ मुझे दे दो, फिर भी खुद उठा लेते हैं तो यह आदत 63 जन्म की पड़ी हुई है। फिर कहते हैं बाबा बचाओ, बाबा यह करो, बच्चे हो तो चिल्लाते क्यों हो? बच्चे हो तो अपना हक जमाओ। बाबा कहते तुम तो बालक सो मालिक हो। तो कोई भी अपने को कम नहीं समझें, अभिमान के रीति से नहीं, रूहानी प्यार के, नशे के रीति से याद करो। कोई भी है, कैसा भी है लेकिन बाबा ने मेरे को पहचाना, बाबा की नजर मेरे ऊपर पड़ी...तो हर एक बच्चे में कोई-न-कोई विशेषता है। कोटों में कोई है क्योंकि दुनिया में कोई कितने भी वी.आई.पी, आई.पी.हो लेकिन उन्हें अपना ही पता नहीं, मैं आत्मा हूँ... । तो भगवान ने मुझे चुना, यह कम बात है क्या! तो भगवान का बच्चा बन गये, इसी नशे और खुशी में चलते चलो यही बाबा चाहता है। सेवा में मैं-पन और मेरा-पन नहीं होना चाहिए क्योंकि वो नुकसान कर देता है, वो फिर रूहानी रूहाब के बजाए अभिमान के रूप में उल्टा नशा आ जाता है, तो रिजल्ट नहीं निकलती है। अगर ये याद रहे कि करावनहार बाबा है, मैं करनहार निमित्त हूँ, कराने वाला बाबा है तो कोई भी काम मुश्किल नहीं है, कोई बड़ी बात नहीं है। सफलता हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है। बाबा तो कहते हैं सफलता तुम्हारे गले का हार है। अरे! भगवान मिल गया तो उसके आगे सफलता क्या है? तो इसी निश्चय और नशे में रहो, सफलता हुई पड़ी है। ●

हरेक आध्यात्मवादी मनुष्य यह चाहता है कि उसके जीवन में दिव्य गुणों की धारण हो और दिव्यता का पूर्ण उत्कर्ष हो। परंतु हम देखते हैं कि इस पुरुषार्थ में बहुत कम ही लोगों को यथेष्ट सफलता मिलती है। इसका कारण क्या है? ध्यान देने पर आप देखेंगे कि बहुत बार प्रत्यक्ष रूप में तो ऐसा लगता है कि अमुक मनुष्य किसी दिव्य गुण को धारण किये हुए है परंतु वास्तव में उसकी धारणा दिव्यता रूपी बुनियाद पर नहीं होती बल्कि किसी लौकिक अथवा मायाजनित संस्कार पर होती है। दूसरे शब्दों में, गुण के साथ-साथ उसे कुछ घुन भी लगा होता है। वह घुन उसके गुण को पनपने नहीं देता बल्कि उसके गुण रूपी वृक्ष पर पराश्रयी बेल की तरह लिपटा रहता है तथा उसका शोषण करता रहता है। अतः हमें चाहिए कि हम अपने मन को टटोलें कि हमारे दिव्य गुणों में कोई घुन तो साथ में लगा हुआ नहीं है। जब हमारा वह दिव्य गुण अपने शुद्ध स्वरूप में होगा तभी सही अर्थ में हममें दिव्यता का उत्कर्ष होगा। इसके लिए हमें निम्न बातों का ध्यान रखना होगा -

स्पष्टवादिता - लोगों के सम्पर्क में आने से आप जानते ही होंगे कि कुछ लोग कहते हैं - हम तो सरल स्वभाव के हैं। जो बात जैसी होती है, हम तो उसे सच्चाई से साफ-साफ कह देते हैं। हम झूठ क्यों बोलें, हमें किसी का डर थोड़े ही है? हम तो अन्दर-बाहर से एक हैं। अब निःसंदेह, सच्चाई और मानसिक सफाई तो दिव्य गुण है परन्तु हम देखते हैं कि कहीं-कहीं स्पष्ट वक्तव्य रूपी गुण के मूल में कई बार गंभीरता का अभाव, धैर्य की कमी, दूसरे को गलत सिद्ध कर उसकी मान-हानि करने का विचार, अपनी ही बात को सत्य सिद्ध करने का अहम् भाव और इस प्रकार के अन्य कई त्याज्य-भाव समाये होते हैं। अतः जहां उस व्यक्ति के जीवन में बेधड़क होकर बात करने का गुण पनपता है वहां उदण्डता, अभद्रता, कटुता, विवाद प्रियता आदि घुन अथवा अवगुण भी पनपते हैं क्योंकि कई पुरुषार्थी इस बात से गाफिल होते हैं कि उनकी इस स्पष्टवादिता का आधार दिव्यता पर नहीं है। हम देखें कि हमारी स्पष्टवादिता में कटुता, उदण्डता या मान-हानि पहुंचाने का भाव तो नहीं है।

सादगी - आपने देखा होगा, कई लोग कहते हैं कि हम औपचारिकता अथवा तकल्लुफ में विश्वास नहीं करते। वे मन में सोचते हैं कि हम तो मिलनसार हैं, स्नेही हैं और दिखावे तथा कृत्रिमता से दूर हैं। वे किसी के आने पर न ठीक तरह से अभिनन्दन करते हैं न उसके जाने पर शिष्टता का व्यवहार ही करते हैं। इस प्रकार उनके मन में जो दूसरों के प्रति आदर-भाव की कमी है अथवा अपने को बड़ा मानने का जो अहम् भाव है अथवा शिष्टता का जो अभाव है, उसको न समझते हुए वे कहते हैं कि हम तो सबसे घुल-मिल जाते हैं, हममें आत्मीयता तथा बन्धुत्व है। अतः अनौपचारिकता के साथ-साथ उनमें मर्यादा की कमी, शालीनता का अभाव आपेक्षित सत्कार करने के प्रति कर्त्तव्य विमुखता करने के संस्कार भी घुन की तरह उनकी रूहानियत को खोखला करते चले जाते हैं। अतः हमें सदा अपने ऊपर ध्यान देना चाहिये कि सादगी और आत्मीयता के साथ-साथ दूसरों को आदर सत्कार देने का गुण भी होना चाहिये वरना उस रूखी सादगी और थोथी आत्मीयता से हम कई लोगों को बेगाना बना लेंगे और दिव्यता की बजाय हम रूक्षता तथा गंवारूपन की सीमा में प्रविष्ट हो जायेंगे।

दूसरों का सत्कार और आतिथ्य - ऐसे भी लोग हैं जो दूसरों को आदर देते हैं, उनका सत्कार भी करते हैं और उनसे मधुर वचन भी बोलते हैं परंतु वास्तव में उनके व्यवहार के मूल में उस व्यक्ति से अपना स्वार्थ निकालने का ही भाव समाया होता है। इसलिए उनका यह दिव्य गुण तो स्थिर हो नहीं पाता, साथ में स्वार्थ और चाटुकारिता के घुन भी उनकी दिव्यता को खाने लगते हैं।

गंभीरता - और देखिये। एक व्यक्ति आजकल कम बोलता है। हम जब उसे कहते हैं कि - 'आजकल तो आप प्रायः शांत रहते हैं' तो वह कहता है - 'हमें मुंह-फट बनना अच्छा नहीं लगता, हम तो अपनी मस्ती में मस्त रहते हैं। जहां जितनी आवश्यकता होती है, वहां उतना ही बोलते हैं। हम इधर-उधर हरेक जगह बात करना पसन्द नहीं करते। अधिक बोलने का फायदा ही क्या है? गंभीर रहना ही अच्छा है' वह व्यक्ति सोचता है कि अब वह अन्तर्मुखी बनता जा रहा है और दिव्य गुणों की धारणा के पुरुषार्थ में लगा है। अब, निःसंदेह, गंभीरता तो एक बहुत अच्छा गुण है परंतु किसी-किसी मनुष्य का कम बोलना अन्तर्मुखता और गंभीरता के कारण नहीं होता बल्कि इसका कारण होता है कि वह कई लोगों से रूठा हुआ होता है। रुष्टता के कारण उसके मन में घृणा की लहर होती है, इसलिए उस मूड में वह किसी से भी बात नहीं करना चाहता। दूसरे शब्दों में उसका मौन अथवा अल्प-वक्तृत्व गंभीरता रूपी दिव्यता पर आधारित नहीं होता बल्कि रूठना रूपी संस्कार पर होता है? तो यह बात तो निर्विवाद है कि हम गंभीरता तथा अल्प वकतृत्व का गुण धारण तो करें परंतु साथ में यह देख लें कि उसे रुष्टता का घुन तो नहीं लगा।

संतुष्टता - इसी प्रकार, कोई व्यक्ति अपनी वर्तमान स्थिति या परिस्थिति में कहता है कि - मैं तो संतुष्ट हूँ। जब कोई व्यक्ति उससे पूछता है कि आप कैसे है, तो वह कहता है - मैं ठीक हूँ। परन्तु गंभीरता से विचार करने पर मालूम होता है कि उसकी इस संतुष्टता की बुनियाद में आलस्य, पराक्रम की कमी अथवा कृत्रिम संतुष्टता होती है। अपने मन में तो वह व्यक्ति जानता है कि जैसा पुरुषार्थ वह कर रहा है, उससे वह सूर्यवंश का स्वराज्य पद प्राप्त नहीं कर सकता तो भी यह सोचकर कि चन्द्रवंश का स्वराज्य पद भी कोई कम तो नहीं है, वह स्वयं को दम-दिलासे से संतुष्ट कर लेता है। ऐसी संतुष्टता न उसे कल्याण की पराकाष्ठा पर ले जाती है, न ही दूसरों को दिव्यता की ओर प्रेरित करती है। संतुष्टता के साथ हमें पराक्रमी, उद्यमी, तीव्र पुरुषार्थी और परोपकारी भी होना चाहिए। यदि हमारी संतुष्टता इनसे रहित होगी तो उसे पुरुषार्थ हीनता और स्वार्थ का घुन लग जायेगा और वह संतुष्टता उसकी उन्नति तथा बहुमुखी विकास में बाधा होगी। वह दिव्य गुणों के उत्कर्ष की ओर ले जाने वाली नहीं होगी।

दूसरों का सुधार करने का संकल्प - कुछ लोग कहते हैं कि - अमुक व्यक्ति की अवस्था अथवा उसकी कृति ठीक नहीं है परंतु वह समझता अपने को बहुत कुछ है अब हम उसे सीधे रास्ते पर लायेंगे। अथवा हम अमुक महान् व्यक्ति से बात करके इसे ठीक करा देंगे। अब यद्यपि देखने में तो ऐसा लगता है कि इनकी भावना सुधार करने की ही है। परन्तु कोई-कोई व्यक्ति जो विधि अपनाते हैं, उससे मालूम होता है कि उसके मूल में कुछ और भाव मिश्रित होता है। परिणाम यह होता है कि वे दूसरों को तो ठीक करना चाहते हैं, परन्तु चलते-चलते स्वयं दूसरों की निन्दा के धन्धे में फंस जाते हैं। दूसरों का सुधार करने की कामना करते हुए उन लोगों का अपना सुधार पीछे रह जाता है परन्तु कुछ सज्जन सचमुच दूसरों का सुधार चाहते हैं क्योंकि उनकी इस भावना के मूल में दूसरों के कल्याण की भावना है। उनका जीवन त्याग, तपस्या, सेवा और विश्व-कल्याण की भावना पर टिका हुआ होता है।

-ब्र.कु.जगदीश चन्द्र हसीजा

बड़ोदरा। 'ब्रह्माकुमारी मार्ग' के नामकरण विधि पर सांसद बालकृष्ण शुक्ल, महापौर पूनम बहन, चिराग झेवरी, एम.मकवाणा, ब्र.कु.राज, ब्र.कु.मंजु तथा अन्य।

नारायणगढ़ (नेपाल)। 'महिला सशक्तिकरण कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए रेडक्रास अध्यक्ष, ब्र.कु.शर्मिला, ब्र.कु.विजय तथा अन्य।

फरीदाबाद। रजत जयंति समारोह के अवसर पर ब्र.कु.गोविंद गिरधर, ब्र.कु.शुक्ला, ब्र.कु.ऊषा, ब्र.कु.सुधीर तथा अन्य।

मेरा भारत स्वस्थ ...

समारोह के दौरान अभियान में भाग लेने वाले डॉक्टर्स तथा स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने अपने अपने अनुभव सुनाये। अंधेरी में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा संचालित बीएसईएसएमजी अस्पताल के मेडिकल डायरेक्टर डॉ.अशोक मेहता ने रैली के दौरान हुए अनुभव सुनाये। मुम्बई अस्पताल के हेड सर्जन डॉक्टर वी.एन.श्रीखंडे जी तथा प्रसिद्ध फिल्म अभिनेत्री पूनम ढिल्लो जी इस कार्यक्रम की मुख्य अतिथि थे। उन्होंने भी अपने विचार व्यक्त किये।

आगामी कुछ ही दशकों में अव्यवस्थित जीवन शैली और तनाव से जुड़ी हुई बीमारियां महामारी के स्तर तक घर घर पहुंच जायेगी। डायबीटिज, हृदयरोग, कैन्सर, एचआईवी, एड्स, चिंता व तनाव से होने वाली बीमारियों की संख्या में अति वृद्धि हो जायेगी। आधुनिक मेडिकल विज्ञान, सरकारी और गैर सरकारी संस्थाओं द्वारा इसे नियंत्रित करने के लिए शीघ्र ध्यान देने की आवश्यकता है। अभियान के दौरान राजयोग मेडिटेशन की विधि द्वारा आत्मिक रूप से सभी को सशक्त करने की विधि भी सिखाई गई।

साहस से विघ्नों...

वश क्यों हो जाते हैं क्योंकि ज्ञान का मनन नहीं करते। मनन करने से बुद्धि दिव्य और शक्तिशाली हो जाती है और विघ्नों को सहज ही पार कर लेती है। योग मार्ग में जब विघ्न आते हैं तो हम योग को स्थिर नहीं रख पाते, योग में द्वंद्व हो जाता है। परन्तु अगर ज्ञान का बल भी साथ हो तो सहज ही विघ्नों को हटाकर हम योग-युक्त रह सकते हैं। हम, अपने मार्ग में आने वाले विघ्नों का कारण गहराई से जानें। कारण न जानने के कारण ही हम डोलायमान होते हैं। भक्ति मार्ग में प्रचलित एक कहानी इस बात को थोड़ा स्पष्ट कर देगी।

एक महात्मा एकांत में बैठकर योग-अभ्यास किया करते थे, परन्तु वो महात्मा जरा भी उत्तेजित नहीं होते थे। एक दिन साथ रहने वाले शिष्य ने पूछा - 'महात्मन, यह मूर्ख रोज आपकी तपस्या में विघ्न डालता है, आप इसे क्यों कुछ भी नहीं कहते? महात्मा जी मुस्कराते हुए बोले - बेटा, पिछले जन्म में यह मनुष्य मेरा पड़ोसी था और मैं इसे खूब परेशान किया करता था, अब इस जन्म में वह बदला ले रहा है। इसलिए यह जानते हुए कि यह विघ्न मेरे ही पूर्व जन्मों के कारण है मैं इसे शांति से सहन करता हूँ। इसलिए विघ्नों को शांति और धैर्य से निभाना चाहिए, अधिक प्रश्नों या विघ्नों की चिन्ताओं में नहीं जाना चाहिए क्योंकि अधिकतर विघ्न हमारे कर्मों के कारण ही आते हैं।

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरूषार्थ

स्वमान : मैं आत्मा विश्वकल्याणकारी हूँ.....। मैं शुद्ध, पवित्र आत्मा इस संसार में सर्व का कल्याण करने के लिए ही अवतरित हुई हूँ..., मुझे तो प्रकृति सहित सारे विश्व का कल्याण करना है।

योगाभ्यास :- मैं आत्मा मास्टर सर्वशक्तिवान हूं,मास्टर ज्ञानसूर्य हूं...। मेरी मस्तक और नयनों से निरन्तर सकाश निकल कर चारों ओर फैल रही है। विश्व की सर्व आत्माओं के व्यर्थ संकल्प व विकर्म भस्म हो रहे हैं..। सर्वशक्तियों से सम्पन्न मैं आत्मा अपने अव्यक्त आकारी फरिश्ते चोले में विश्व के ग्लोब पर बैठी हूं..., सर्व आत्माओं का कल्याण हो..., सबके दु:ख दूर हो जाएं..., सर्व आत्माएं सम्पूर्ण पावन बन जाएं...., ऐसे अनुभव करें कि मेरी नजर संसार की सभी आत्माओं पर पड़ रही है..., सर्व आत्माएं बाबा की सर्वशक्तियों रूपी किरणों से नहा रही हैं....। प्रकृति के पांचों तत्वों सहित सभी आत्माएं पावन बनती जा रही हैं...।

योग का प्रयोग :- सकाश द्वारा अन्यात्माओं की बुद्धि को बदलने की सेवा करना, जिस आत्मा की सेवा करनी है उसे इर्मज कर विचार देना है कि आप बहुत अच्छी आत्मा हो, आप विश्व कल्याणकारी आत्मा हो, आप मेरे फ्रेन्ड हो। ऐसे ही शराब छुड़ाने वाले के लिए विचार दे सकते है कि यह बहुत खराब आदत है, इससे बहुत नुकसान होता है, इसे आप छोड़ दो। क्योंकि जो विचार हम परमात्म याद में करते हैं उस समय उस आत्मा को इमर्ज करके देगे जो विचार देंगे वह उनके मन को पूरा टच होगा। इसका प्रयोग सात दिन या इक्कीस दिन अवश्य करना है, इसके लिए मन बिलकुल शुद्ध हो। सम्पूर्ण विश्वास के साथ यह सेवा करनी है।

सदा याद रहे :- जैसा बाप वैसे बच्चे, जिस प्रकार बाबा के मन में सदैव सर्व के प्रति कल्याण की भावना समाई हुई है उसी प्रकार मेरे मन में भी सर्व आत्माओं के प्रति कल्याण की भावना भरी हुई हो। क्योंकि हम सब आत्माएं एक ही परिवार के हैं, एक ही घर से आएं हैं, एक ही पिता के बच्चें है तो फिर भेदभाव हो ही नहीं सकता। इसलिए हम किसी के प्रति अकल्याण का संकल्प भी नहीं कर सकते।

बाबा से दोस्ती का अनुभव भी करें :- एक खुदा शिव बाबा ही मेरा सच्चा दोस्त है....., अपने प्यारे दोस्त से बातें करें..., मेरे प्यारे दोस्त शिव बाबा आप कितने मीठे, सर्व के हितकारी हो..., आपने मेरे से दोस्ती कर मुझे कितना कुछ दिया, मेरी सर्व समस्याओं का हल कर दिया...., हर समय आप मेरे पास चले आते हो..., सचमुच मेरे जिगरी दोस्त आपने मेरा जीवन ही खुशबूदार बना दिया...। जीवन में सुख, शान्ति, आनन्द व खुशियों की खुशबू बिखेर दी...। मैं धन्य-धन्य हो गया। मेरे दिलाराम शिव बाबा आपकी इस नि:स्वार्थ दोस्ती से मैं हल्का हो गया, लाईट हो गया।

धारणा :- निर्विकल्प संकल्पों के साथ नि:स्वार्थ सेवा करनी है। जरा भी स्वार्थ की भावना न हो।

चिन्तन:- हम स्वयं से व दूसरों के साथ अच्छा व्यवहार कैसे करे ? चिन्तन कर अच्छे-अच्छे विचार लिखें।

अपने से पूछो - मैं क्या पुरुषार्थ करता हूँ..... और क्या कर सकता हूँ - निश्चय ही मन गवाही देगा कि मैं, जो पुरुषार्थ कर रहा हूँ, उससे कई गुणा ज्यादा कर सकता हूँ। तो जो मैं कर सकता हूँ वो तो कर लूं ताकि अंत में मेरा मन यह सोचकर न पछताए कि मैं कर तो सकता था, परन्तु मैने किया नहीं।

क्या तुम्हें संपूर्ण निश्चय है कि बिगड़ी को बनाने वाला शिव परमात्मा हमारा परम मित्र है... यदि हाँ... तो तुम क्यों जीवन की छोटी-छोटी समस्याओं में उलझ कर परेशान हो जाते हो....? वास्तव में तुम तो बेगमपुर के बादशाह हो। भक्तों के भी दु:ख हरने वाले भगवान को पाकर भी तुम चिन्तित हो!! यह तुम्हें शोभा नहीं देता। तुम शिव बाबा की याद में रहो तो वो स्वयं ही तुम्हारी संभाल करेगा। इस प्रकार स्वयं से रूहरिहान करें।

सहज योग से ...

जन्म-जन्म की अशांति के बीज बो लेती है।

मनुष्य के जीवन में अनेक बार ऐसे भी क्षण आते हैं जबकि वह चाहता है कि उसे कोई प्यारे करे, कोई उसे मन को चैन देने वाला वचन कहे, कोई उसे सहारा दे। जीवन की लम्बी यात्रा में, हार-जीत के इस द्वन्द्व में ऐसे क्षण आ सकते हैं। परन्तु सहज योगी आत्मा को ईश्वरीय प्यार की सूक्ष्म अनुभूति इतना तृप्त रखती है कि वह प्यार का भिखारी नहीं बल्कि प्यार का दाता बन जाता है। अत: हमें सहज योग द्वारा ईश्वरीय प्यार के पात्र बन जाना चाहिए, तब ही हमारी जीवन की राहें आशा भरी, सुख भरी व प्रेम भरी होंगी।

बहुत बार, कई मनुष्ययों ही अपने लक्ष्य से विचलित होकर समस्याओं का आह्वान करके, 'आ बैल मुझे मार' वाली कहावत को चरितार्थ करते हैं। जिन बातों से हमें कुछ लेना-देना नहीं उनमें हम क्यों अटक जाएं। इस संगमयुग पर हम यह न भूलें कि हमारा मार्ग पूर्णतया 'आध्यात्मिक' है। हमें लौकिक तौर-तरीके अपनाकर अपने जीवन की सरल राहों में पत्थर नहीं बिछा लेने चाहिए। नहीं तो फिर उन पत्थरों को साफ करते-करते ही हमारे जीवन की ये अनमोल घड़ियां बीत जायेंगी।

सहज योग में जहां अन्तर्मुखता जीवन पथ को सरल करती है, वहीं साथ-साथ रमणीकता का पुट भी जीवन की सरलता के लिए आवश्यक अंग है। जो आत्मा को चिड़चिड़ा होने से बचाती है व जीवन में टकराव की स्थिति पैदा नहीं होने देती। रमणीक स्वभाव भी व्यर्थ संकल्पों से सहज ही मनुष्य को बचा देता है। केवल गंभीर जीवन लोकप्रिय नहीं होता जब तक हर्षित स्वभाव की चमक उसमें न हो।

तो आओ, हम सभी जीवन की इस लम्बी यात्रा में हंसते गाते चलें। दूसरों को सुख देने वाले कभी दु:खी नहीं होते। जो दूसरों की शांति भंग नहीं करते वे चिर शांति के अधिकारी होते हैं। अत: अपने जीवन को सहज बनाने के इच्छुक आत्माओं को, दूसरों के जीवन की सरलता को भंग न करने को विशेष महत्व देना चाहिए। सहज योग के अभ्यासी को ये धारणायें वरदान के रूप में प्राप्त हो जाती है। अपने योग को सहज बनाने के लिए हर कर्म को सहज रूप दे देने की कला को जानना परम आवश्यक है। कर्म के परिणाम की चिंता, कर्म में बुद्धि योग को समाप्त कर देती है। सम्पर्क में स्वभाव की सरलता, योग को व जीवन को सरल बना देती है। तथा दूसरों की उन्नति में सहयोगी बनना, दूसरों की श्रेष्ठ मार्ग प्रदर्शना करना - इससे प्राप्त सूक्ष्म आशीर्वाद हमारे जीवन को सुखद व सरस कर देता है।

शिव बाबा ने हमें सारा ज्ञान जीवन को सरल बनाने के लिए ही तो दिया है। ज्ञान के बाद भी अगर जीवन कठिन लगता है तो जीवन की सरलता का अनुभव कब होगा ? और उससे भी महान फरिश्ता स्वरूप में कब स्थित होंगे। अत: अगर किसी आत्मा का इस संगमयुग में सहज योग होगा तो वर्तमान व भविष्य में सहज जीवन का आनन्द उसे स्वत: ही प्राप्त होगा। अंत में यह कहा जा सकता है कि मन में सभी के प्रति सत्कार व स्नेह की भावना तथा सुख स्वरूप द्वारा सहयोग की कामना हमारे योग व जीवन दोनों को सरल करती है। पहले हमें योग को सरल रूप देना चाहिए फिर जीवन स्वत: ही सरल हो जायेगा। और यह बात समाप्त हो जायेगी कि हमें जीवन में बहुत सहन करना पड़ता है।

प्रेम में हो नि:स्वार्थ भाव

सुख-दु:ख को समान समझने वाला धीर पुरूष (आत्मा) इंद्रियों और विषयों के संयोग से व्यथित नहीं होता और अमृतत्व की प्राप्ति के योग्य बन जाता है। फिर भगवान ने शरीर और आत्मा के सम्बन्ध से बात बतायी कि कैसे देहधारियों की बाल्यवस्था, यौवन और बुढ़ापा ये तीन दैहिक अवस्था है। इसी प्रकार एक देह छोड़ दूसरी देह की प्राप्ति भी एक परिवर्तित अवस्था है इसमें आत्मा का नाश कभी नहीं होता है और न आत्मा के ऊपर प्रकृति का कोई प्रभाव पड़ सकता है। अर्थात आत्मा को न अग्नि जला सकती है, न हवा सुखा सकती है, न पानी गीला कर सकती है और न तलवार उसको काट सकती है यानि आत्मा कभी भी न मरती और न ही जन्म लेती है। वह केवल एक देह त्याग दूसरी देह धारण करती है। यह अविनाशी, शाश्वत और आदि युगीन है। शारीरिक वध से आत्मा का वध नहीं होता प्रकृति के पांचों तत्व आत्मा को कोई नुकसान नहीं पहुंचा सकते। सदगुणों से भरपूर आत्मा की चमक बढ़ती जाती है और जब विषय-विकारों के द्वारा वह प्रभावित होने लगती है तो उसकी आभा कम होती जाती है। सांसारिक बंधनों में फंसकर वो कमजोर होने लगती है, इस बंधन से मुक्त होकर ही वह शक्तिशाली बन सकती है। जैसे व्यक्ति नये वस्त्र धारण करने के लिए पुराने वस्त्रों का त्याग करता है वैसे ही आत्मा नया शरीर धारण करने से पहले पुरानी देह का त्याग करती है। यह शाश्वत नियम है कि जिसने भी शरीर धारण किया है, उसे शरीर छोड़ना भी पड़ता है। आत्मा अविनाशी है शरीर अविनाशी नहीं है और फिर भगवान ने अर्जुन को कहा - हे अर्जुन! स्वधर्म को देखकर भी तुम्हें भयभीत नहीं होना चाहिए क्योंकि धर्मयुक्त युद्ध से बढ़कर अन्य कोई परम कल्याणकारी मार्ग नहीं है किंतु यदि धर्मयुक्त युद्ध नहीं करेगा तो स्वधर्म और कीर्ति दोनों को खोकर पाप को प्राप्त करेगा। यहां जब स्वधर्म की बात आती है तो स्वधर्म माना क्या ? मनुष्य जीवन को

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

-वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका, ब्र.कु.उषा

अगर देखा जाए तो शरीर और आत्मा के सम्बन्ध को जीवन कहते हैं। इस शरीर की वास्तविकता को हम बहुत अच्छी तरह जानते हैं कि ये शरीर माना ही पांच तत्व और इसीलिए जीवन जीने के लिए शरीर वही पांच तत्वों की मांग करता है। आज ऑक्सीजन चाहिए क्योंकि शरीर बना है ऑक्सीजन से, इसी तरह पानी चाहिए जीवन जीने के लिए क्योंकि शरीर के साठ से सत्तर प्रतिशत भाग में पानी है। व्यक्ति जब पानी पीता है तो सोच कर नहीं पीता है कि कितना पीना है लेकिन जैसे ही शरीर में पानी के स्तर का बैलेंस हो जाता है तो वह पानी छोड़ देता है ज्यादा नहीं पीता है कि कल तक के लिए चलेगा। वह इन पांचों तत्वों को उतनी ही मात्रा में ग्रहण करता है जितना कि शरीर की आवश्यकता है। इसी तरह इस शरीर के अंदर जो चैतन्य शक्ति आत्मा है उसको भी जीने के लिए कुछ चाहिए या नहीं चाहिए ? कुछ लोग समझते हैं कि आत्मा निर्लेप है उसे कुछ नहीं चाहिए...लेकिन यह सही नहीं है। आत्मा को कहा ही जाता है कि सतोगुणी। सतोगुणी अर्थात् उसको भी जीवन जीने के लिए सात गुणों की आवश्यकता है। वो सात गुण कौन से हैं जो जीवन जीने के लिए आवश्यक है ? सर्वप्रथम आध्यात्मिक ज्ञान चाहिए। इसी ज्ञान से मनुष्य जीवन में रहा हुआ अज्ञानता का अंधकार समाप्त होता है। मनुष्य जीवन में सबसे बड़ा अज्ञान है -अंहकार। 'ईगो इज द ग्रेटेस्ट ईनरस' और आज इसी अहंकार के कारण मनुष्य के कर्म कैसे होने लगे हैं। मनुष्य के सम्बन्धों में कितने कलह-क्लेश उत्पन्न हो रहे हैं, कितने परिवार टूटने लगे हैं इस अहंकार के कारण। आध्यात्मिक ज्ञान की आवश्यकता ही इसीलिए है क्योंकि इससे अज्ञान को समाप्त किया जा सकता है। अहंकार समाप्त होते ही आपसी सम्बन्धों में हम एक बेहतर सामन्जस्य विकसित कर सकते हैं। ज्ञान के साथ-साथ जीवन के अंदर शुद्धि चाहिए, पवित्रता चाहिए। आज अगर देखा जाए तो शुद्धि नहीं रही है। कई बार हम देखते हैं कि किन्हीं दो व्यक्तियों की आपस में बहुत अच्छी दोस्ती होती है, कुछ समय के बाद वह दोस्ती टूट जाती है, वो एक-दूसरे से दूर हो जाते हैं। अगर उनसे पूछा जाए कि आप दोनों की दोस्ती को क्या हुआ ? तो वे कहते हैं कि मुझे बाद में पता चला कि इस व्यक्ति के अंदर कुछ और बाहर कुछ और था। बाहर से बड़ी सफाई वाली बातें कर रहा था लेकिन अंदर में उसका मन मैला था, उसकी भावनाओं में शुद्धि नहीं थी, उसके विचारों में एवं व्यवहार में शुद्धि नहीं थी इसीलिए हमें अच्छा नहीं लगा तो हम उससे दूर हो गये। तो इंसान को अच्छा कहां लगता है - जहां विचारों की शुद्धि हो, व्यवहार की शुद्धि हो, भावनाओं की शुद्धि हो।

उमंग-उत्साह के पंखों से उड़ते रहें

इंदौर। ब्रह्माकुमारीज इंदौर जोन द्वारा की जा रही आध्यात्मिक सेवाओं तथा ईश्वरीय अव्यक्त पालना के चालीस वर्ष पूर्ण होने के अलौकिक अवसर पर ब्रह्माकुमारी संस्था की अति.मुख्य प्रशासिका दादी हृदयमोहिनी का सम्मान समारोह धूमधाम से मनाया गया। इस अवसर पर उपस्थित जनसमूह को सम्बोधित करते हुए दादी हृदयमोहिनी ने कहा कि अभी साधना के पथ पर चलने का नहीं बल्कि तीव्र उड़ान भरने का समय आ गया है। जब भी टेंशन आये तो उसके आगे 'अ' जोड़ दें अर्थात आत्म-स्वरूप की स्मृति में स्थित हो जाएं तो अटेंशन में रहने से टेंशन समाप्त हो जायेगा। अब परिवर्तन की बेला अपनी सम्पन्नता की ओर है तो हमें अचानक आने वाली परिस्थितियों के लिए स्वयं को एवररेडी बनाना होगा। हिम्मत और उमंग-उत्साह के पंख लगाकर सदा ईश्वरीय मौज का अनुभव करें। व्यर्थ संकल्पों की जगह सकारात्मक व श्रेष्ठ संकल्प करने पर मन शान्त व आनंदित रहेगा। परमात्म-स्नेह ही वह अलौकिक शक्ति है जिससे अशुद्ध संस्कार परिवर्तित होकर जीवन खुशी के खजाने से भरपूर हो जाता है। जीवन में सर्व जिम्मेवारी निभाते भी सदा परमात्म-प्यार में डूबे रहो यही जीवन का सार है।

इंदौर की महापौर डॉ.उमा शशि शर्मा ने दादी जी के सम्मान में अभिनंदन पत्र भेंट किया। उन्होने कहा कि राजयोग मेडिटेशन द्वारा आत्म-सशक्तिकरण हो सकता है यह मेरा अनुभव है।

इंदौर जोन के निदेशक ब्र.कु.ओमप्रकाश ने कहा कि वर्तमान समय स्वयं परमात्मा अपने साकार माध्यम दादी हृदयमोहिनी द्वारा सारे विश्व की आत्माओं पर ज्ञानामृत की वर्षा कर उन्हें रूहानी शक्तिशाली वायब्रेशन्स द्वारा सशक्त बना रहे हैं।

दिव्य जीवन कन्या छात्रावास की कन्याओं ने नृत्य नाटिका प्रस्तुत कर उपस्थित जनसमूह को यह संदेश दिया कि आध्यात्मिक ज्ञान ही वह माध्यम है जिससे मनुष्य की आसुरी वृत्तियों को परिवर्तित किया जा सकता है। माउण्टआबू से आए ब्र.कु.सतीश, ब्र.कु.भानु व ब्र.कु.नितिन ने अपने मधुर गीतों द्वारा सभी को प्रभुप्रेम में समाया।

शांति बनाए रखने में सहायक है अध्यात्म

काठमाण्डू (नेपाल)। शांति स्थापन की दिशा में ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा जो राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर कार्य हो रहा है उसके अच्छे परिणाम देखने में आ रहे हैं। संस्था से प्राप्त ज्ञान और योग को जीवन में धारण करने से लोगों की जीवन शैली बदलती जा रही है।

उक्त उद्गार नेपाल के पूर्व प्रधानमंत्री गिरिजा प्रसाद कोइराला ने स्थानीय सेवाकेंद्र द्वारा आयोजित स्नेह-मिलन कार्यक्रम को संबोधित करते हुए व्यक्त किए। उन्होने कहा कि मुझे यहां आने पर एक अनोखी शांति और हल्कापन की अनुभूति होती है। जिससे मानसिक तनाव एवं बोझ समाप्त हो जाता है। हमारे देश में शांति एवं सुव्यवस्था बनाये रखने में ब्रह्माकुमारीज का योगदान बहुत ही सराहनीय है।

पूर्व मंत्री रामकृष्ण ताम्रकार ने कहा हमें अपने अंतर्मन की आसुरी प्रवृत्ति को बदलकर दैवी प्रवृत्ति धारण करनी चाहिए। सच्ची विजयादशमी तभी मानी जायेगी जब संसार हिंसा, हत्या, भय और आतंक से मुक्त हो जाए।

नेपाल स्थित ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु.राज दीदी ने कहा कि दशहरा पर्व मनुष्यों के अंदर के रावण अर्थात काम, क्रोध, लोभ आदि विकारों को जलाने एवं इन मनोविकारों की बलि चढ़ाने का पर्व है।

राजकोट। वैशिक महोत्सव का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु.बृजमोहन, ब्र.कु.माइकल, ब्र.कु.रजनी, ब्र.कु.भारती तथा पूर्व सांसद रमा बहन।

इचलकरंजी। नारायण दादा उपस्थित भाई-बहनों को पिताश्री ब्रह्मा के संग के दिव्य अलौकिक अनुभव सुनाते हुए।

बैंगलोर। पद्मश्री,पद्मभूषण डॉ.बी.सरोजा देवी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.लक्ष्मी, ब्र.कु.सरोज, ब्र.कु.वीना, फिल्म अभिनेता आर.सुदर्शन तथा अन्य।

मालाड (मुम्बई)। वर्ल्ड हॉर्ट डे अवसर पर पद्मभूषण डॉ.बी.के.गोपाल, डॉ.के.सी.मेहता, ब्र.कु.कुंती, सिने अभिनेत्री मौसमी चटर्जी, टीवी कलाकार दीपक राजा तथा अन्य।

सूरत (मजूरा गेट)। बीएसएनएल आफिस के आफिसर्स के लिए आयोजित कार्यक्रम में पीजीएम अजीत सिंह, ब्र.कु.सोनल तथा अन्य।

समराला (लुधियाना)। 'फिट नेशन केम्पेन' के सदस्यों ब्र.कु.जगबीर, ब्र.कु.मोहन तथा अन्य का स्वागत करने के पश्चात एसडीएम सरदार सुखदेव सिंह तथा ब्र.कु.राज बहन।

जैसी दृष्टि होगी वैसी सृष्टि नजर आएगी

भिलाई। कलियुग के इस अंतिम चरण में भौतिक सुख-साधन बढ़ते जा रहे हैं लेकिन मानव की आंतरिक शक्तियां व नैतिक मूल्य कम होते जा रहे हैं।

उक्त उद्गार मलेशिया स्थित ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्रों की संचालिका ब्र.कु.मीरा ने ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा आयोजित वैश्विक महोत्सव में व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि जैसी हमारी स्मृति होती है वैसी हमारी स्थिति और जैसी स्थिति होती है वैसी हमारी वृत्ति होती है, वृत्ति जैसी होगी वैसी ही दृष्टि होती है और फिर वैसी ही सृष्टि हमारे लिए तैयार हो जाती है। यदि हम दूसरों के दोष देखने के बजाय स्वयं की स्मृति को चेक कर चेंज करें तो वृत्ति में परिवर्तन से दृष्टि भी परिवर्तित हो जायेगी। अनिश्चितता के वातावरण में सभी भयभीत हो उठते हैं। भय को फांसी व चिंता को चिता कहा जाता है। परिस्थितियों को समस्या न समझ चुनौति समझें, इसे एक अवसर समझें। तभी हम परिस्थितियों पर विजय प्राप्त कर सकते हैं। आत्मचिंतन करते हुए जब हम परमात्मा से बुद्धि योग लगाते हैं तो परमात्म-शक्तियां व वरदानों की प्राप्ति स्वत: ही हो जाती है। इसके लिए चार धारणायें चाहिए - सच्चाई-सफाई, कथनी-करनी एक हो, एक बल एक विश्वास परमात्मा पर हो और स्वयं को शरीर से न्यारा आत्मा समझें और परमात्मा को याद करें।

यू.के. से आये शिक्षाविद जिमरियान ने कहा कि जो कुछ हमारे साथ हो रहा है उसके लिए हमारे संकल्प ही जिम्मेवार हैं। इसलिए अपनी सुबह की शुरूआत श्रेष्ठ संकल्प से करें। जब कोई विपरीत परिस्थिति आती है तो हमें तीन बातों पर ध्यान देना चाहिए कि - यह परिस्थिति हमें क्या सिखा रही है, जिस व्यक्ति से परिस्थिति आयी है वह मुझसे क्या चाहता है? और मैं उसे क्या दे सकता हूँ? इस प्रकार सोचने से जीवन सहज हो जायेगा।

तुर्की से आईं सिस्टर जिल ने कहा कि धर्म नियम व मर्यादा बनाता है लेकिन उसे पालन करने की शक्ति अध्यात्म से मिलती है। कार्यक्रम के दौरान दस बहनों द्वारा किये जा रहे राजयोग अभ्यास से सारा वातावरण शांति के प्रकम्पनों से भरपूर हो गया।

भिलाई इस्पात संयंत्र की ओर से उप प्रबंधक दिलीप नन्नौरे ने अतिथियों को मोमेंटो भेंट किया। वैश्विक महोत्सव के अंतर्गत 'टॉक शो' भी आयोजित किया गया। जिसमें भिलाई इस्पात संयंत्र के उपमहाप्रबंधक आर.के.प्रसाद ने विदेश से आये हुए तीनों अतिथियों से उनके आध्यात्मिक जीवन के अनुभव व अन्य समसामयिक प्रश्न पूछे।

छत्तीसगढ़ स्थित ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्रों की संचालिका ब्र.कु.कमला ने स्वागत भाषण दिया। भिलाई स्थित सेवाकेन्द्रों की संचालिका ब्र.कु.आशा ने सभी आगत मेहमानों का आभार व्यक्त किया। मंच का कुशल संचालन ब्र.कु.माधुरी ने किया।

खुशी पाने के लिए ...

प्रयोग करने से ईश्वर नहीं मिलता किन्तु सच्चे दिल से स्मरण करने से ही परमात्म-अनुभूति हो सकती है।

मैक्सिको से आए ब्र.कु.अर्नेस्टो ने कहा कि भारत बहुत भाग्यशाली देश है क्योंकि यह आध्यात्मिक शक्ति का केन्द्र है। अब विश्व के सभी लोग इसका उपयोग शान्ति के लिए कर रहे हैं।

दिल्ली स्थित ओ.आर.सी. की निदेशिका ब्र.कु.आशा ने कहा कि परमात्मा सभी अच्छाइयों के स्रोत हैं। परमात्मा की शक्तियां अनंत हैं। परमात्म-शक्ति से ही यह संसार परिवर्तित होकर स्वर्ग समान सुख-शान्ति से सम्पन्न बनेगा।

इंदौर जोन की क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु.आरती ने कहा कि हम सभी परमात्म शक्ति व वरदान प्राप्त करने के लिए एकत्र हुए हैं क्योंकि उससे ही हमारे जीवन में खुशी व उमंग-उत्साह आएगा। वर्तमान समय कलियुग व सतयुग के बीच का संगमयुग चल रहा है, यह समय महत्वपूर्ण है क्योंकि परमात्मा इस समय ही सृष्टि पर अवतरित होकर अपना दिव्य कर्त्तव्य कर रहे हैं। आपने मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान का आभार व्यक्त किया जिन्होने दादी जी को मध्यप्रदेश शासन द्वारा राजकीय अतिथि का सम्मान दिया।

इस अवसर पर नई दुनिया सम्पादकीय बोर्ड के अध्यक्ष पद्मश्री अभय छजलानी, रोटरी इन्टरनेशनल डिस्ट्रिक्ट गवर्नर ललित श्रीमाल, मध्यप्रदेश हाई कोर्ट बेंच ग्वालियर के प्रिंसीपल रजिस्ट्रार बी.डी.राठी, सत्यनारायण लाठी, नितिन डफरिया ने भी कार्यक्रम को सम्बोधित किया।

माउण्टआबू से आए ब्र.कु.अशोक गाबा ने कहा कि यह एक ऐसा विश्व महोत्सव है जिसमें स्व-परिवर्तन से विश्व को परिवर्तन करने पर बल दिया जा रहा है।

कार्यक्रम की शुरूआत मधुर संगीत संध्या से की गई जिसमें माउण्टआबू से पधारे ब्र.कु.सतीश, ब्र.कु.नितिन व ब्र.कु.भानु ने सुंदर गीतों द्वारा सभी का मन मोह लिया। भीलवाड़ा से आई कुमारी सुरभि व इंदौर की कुमारी ऋषिका ने सुंदर नृत्य प्रस्तुत किया।

मन में सद्विचार भरें

प्रश्न -हमें अपने मन को तनाव से मुक्त रखने के लिए कहां और किस प्रकार के परिवर्तन की आवश्यकता है?

ब्र.कु.शिवानी - हम अपने अंदर सुनकर, देखकर या पढ़कर क्या चीज डाल रहे हैं वह सकारात्मक है या नकारात्मक है, यह महत्वपूर्ण है। जैसे कोई भी गलत चीज हम भोजन के रूप में ग्रहण नहीं करेंगे क्योंकि पता है कि यह अंदर जाकर नुकसान करेगी या बीमारी पैदा करेगी। उसी प्रकार जो भी इन्फर्मेशन हम अंदर डाल रहे हैं वह सही है या गलत है यह ध्यान देंगे तो मन की स्थिति अच्छी रहेगी। हम क्या देख रहे, क्या सुन रहे हैं, क्या पढ़रहे हैं इस पर ध्यान दें क्योंकि ये चीजें अंदर जाकर हमारे संकल्पों को प्रभावित करके उसी प्रकार की पर्सनालिटी बना देती हैं। कोई भी मैगजीन उठाई पूरा-पूरा पढ़ लिया, कोई भी न्यूज पेपर उठाया पूरा पढ़लिया, तो वह एक-एक इन्फर्मेशन अंदर जाकर वैसा ही प्रभाव पैदा करेगी। कोई हमारे पास आकर इधर-उधर की बातें करे, नकारात्मक बातें करें, किसी के भी बारे में उल्टी बातें करे तो पहले हमें समझ न होने के कारण हम सुन लेते थे कि चलो मुझे क्या मेरा टाइम पास हो गया, लेकिन यह ज्ञान स्पष्ट होने के बाद कि ये बातें मेरे अंदर जाकर मेरे चिन्तन को प्रभावित करेंगी तो अब यह ध्यान रहेगा कि मुझे ऐसी बातें नहीं सुननी है। क्योंकि यह बातें मेरा उसी प्रकार का व्यक्तित्व व भाग्य (प्रालब्ध) का निर्माण करेंगी।

पहले जमाने में हमारे बुजुर्गों ने जो भी बातें बताईं वह वैज्ञानिक रूप से व व्यावहारिक रूप से परखी हुई थी। जैसे सुबह जल्दी उठकर भगवान को याद करो, सद्ग्रंथ पढ़ो या किसी मंत्र का जाप व ध्यान करो आदि। क्योंकि सुबह हम

खुशनुमा जीवन जीने की कला

(अवेकनिंग विथ ब्रह्माकुमारीज से)

-ब्र.कु.शिवानी

अपने अंदर अच्छी बातें डालें अच्छे विचार या चिन्तन पैदा करने वाली बातें डालें। ताकि दिन भर हमारा चिन्तन श्रेष्ठ चले। लेकिन आजकल के समय में व्यक्ति सुबह उठते ही पेपर उठा लेता है या टीवी चालू करके न्यूज आदि देखने लगता है तो यह सब बातें अंदर जाकर नकारात्मकता पैदा करती हैं। फिर हम सोचें कि हमारे अंदर श्रेष्ठ विचार चले तो यह कैसे संभव है। अगर मैने अपने अंदर निगेटीव मैसेज डाला है तो बाहर भी वही आयेगा।

आजकल तनाव है, यह भी एक मान्यता हो गई है। किसी से पूछो कि क्या आपको टेंशन है, तो वह आपको हैरत से देखेगा कि यह व्यक्ति क्या पूछ रहा है? तनाव तो जैसे कि आजकल हर व्यक्ति को है तथा जरूरी है यह गलत मान्यता हर एक के मन में बैठ गई है। हम अपने जीवन के तनाव को बार-बार सोचकर या बोलकर बढ़ा देते हैं कि भाई, बड़ी टेंशन है....बड़ी टेंशन है...। यह बोल-बोलकर हमने इसका ग्लोरिफिकेशन कर दिया है। हम यह सोचने लगे हैं कि यदि किसी को तनाव नहीं है माना वह कोई महत्वपूर्ण कार्य नहीं कर रहा है या उसे कोई जिम्मेदारी नहीं है। तनाव स्वाभाविक है यह सोचना भी गलत मान्यता है। आजकल टेंशन न होना असामान्य गिना जाने लगा है। आजकल हम छोटी-छोटी बातों को हैंडल न कर पाने के कारण तनाव का शिकार हो जाते हैं। घर में काम करने वाली नौकरानी नहीं आई तो उसी बात को बड़ा बनाकर सोच-सोचकर हम सारा दिन खराब कर देते हैं और घर का वातावरण भी भारी बन जाता है। तो तनाव को हम स्वयं ही निर्मित करते हैं अपने दृष्टिकोण के द्वारा। तनाव को हम नेचुरल न मानें और थोड़ा सा ध्यान दें तो उससे मुक्त हो सकते हैं। हमें यह सोचना है कि शान्ति की स्थिति ही मेरी नेचुरल स्थिति है। शान्ति की स्थिति ही हमें सहज व सुविधाजनक महसूस होती है न कि तनाव की। तनाव से हमारे मन की एकाग्रता का ह्रास होता है और हमारी कार्यक्षमता भी कम होने लगती है। कोई बच्चा साल भर अच्छी तरह पढ़ा लेकिन परीक्षा के समय तनाव में आ गया तो उसने जो याद किया था वह भी भूल गया। तो यह ध्यान दें कि मन की शांत अवस्था हमारे प्रदर्शन को सर्वश्रेष्ठ व प्रभावी बनाती है।

साधना के पथ पर त्याग का महत्व

साधना के मार्ग में त्याग का बहुत बड़ा महत्व है। त्याग से ही सर्वोच्च लक्ष्य प्राप्त किया जा सकता है। त्याग ही हमें आत्मिक सुख व संतोष प्रदान करता है। जिन्होंने त्याग के महत्व को समझ लिया वह आत्मा शक्तिशाली व संतोष रूपी सुख अपनी झोली में डाल देते हैं।

आत्मिक तेज त्याग के प्रकाश से ही चमकता है। जो मस्तक से प्रतिबिंबित होता है। तेज आत्मा की पवित्रता व रूहानियत का प्रतिबिंब है। इसे दिव्य बुद्धि से ही समझा जा सकता है। तेज महापुरुषों की महानता व योगियों की दिव्यता है। आत्म-जागृति का तेज, आत्मा के परमात्मा की समीपता का लक्षण है।

त्याग क्या है? योगियों के जीवन सरिता की वह धारा, जिसमें अनेक आत्माएं स्नान करके निखर उठती है। त्याग के समक्ष अनेक मस्तक एक साथ झुक जाते हैं। त्याग अध्यात्म जीवन की वह कड़ी है जो रूह को उसके सच्चे प्रियतम से मिलाती है। त्याग नहीं तो मस्तक पर तेज भी नहीं और जीवन में अन्धकार है। त्याग अति सूक्ष्म धारणा है जिसे गुह्यता से समझे बिना नहीं अपनाया जा सकता।

त्याग माना ही - उन चीजों को छोड़ देना जो हमारे लक्ष्य पूर्ति में बाधा बनती है। अत: जिन्हें अध्यात्म के मार्ग में सर्वोच्च लक्ष्य को पाने का दृढ़ संकल्प है, उन्हें अति सहज भाव से त्यागवृत्ति को अपना लेना चाहिए। त्याग के क्षेत्र में हमारा इतना सहज स्वरूप हो जो हमें ये भी आभास न हो कि हम कुछ त्याग कर रहे हैं या हमने ये त्याग किया। यह महसूसता त्याग के बाद होने वाले सूक्ष्म तनाव का कारण है जो कि त्याग के बल को कम कर देती है।

हमारे त्याग का अर्थ सन्यास नहीं है। सन्यास में तो सबकुछ छोड़कर किनारा कर लिया जाता है। फिर वहां त्याग की वास्तव में आवश्यकता ही नहीं रहती। परन्तु हमें सब कुछ छोड़कर सन्यास तो नहीं लेना है, लेकिन हमें उससे भी महान पथ को अपनाना है। फिर सब कुछ रखते हुए भी सम्पूर्ण त्याग वृत्ति हो। परन्तु श्रीमत् अनुसार कदम उठाने से यह पथ संन्यास से सरल हो जाता है, क्योंकि सन्यास के बाद पुन: मन का खिंचाव होना संभव है, त्याग के बाद नहीं।

अत: त्याग की व्याख्या इस प्रकार कि जानी चाहिए कि - 'हम मन में कुछ भी आसक्त भाव से स्वीकार न करें।' संसार में रहते हुए हमें अनेक वैभव प्राप्त होते हैं। परन्तु हम उनका उपभोग करते हुए उनमें आसक्त न हो बल्कि उनसे निर्लिप्त रहें। संन्यास में वस्तुओं का उपभोग नहीं बल्कि संन्यास किया जाता है। अत: हम महान संन्यास को प्राप्त हुई आत्माओं का अपने जीवन में त्याग की मूर्ति बनना है।

हमारा जीवन त्याग की चेतन्य मूर्ति हो - हमारे जीवन से व चेहरे से दूसरों को त्याग दिखलायी पड़े। हमें यह कहने की भी आवश्यकता न हो कि हमने त्याग किया है। त्याग के बाद उन सब पदार्थों से हमारा मन पूर्णतया उपराम हो चूका हो, तब ही हम दूसरों को त्याग की मूर्ति दिखाई देंगे। आसक्ति व लगाव हमें छूने से डरता हो, वैभव हमें दूर से ही नमस्कार करते हो, हमारा मन पूर्णतया संतुष्ट हो गया हो, उसका झुकाव चारों ओर से समाप्त हो गया हो - यह है त्याग की चेतन्य मूर्त। ऐसी मूर्तियों के सामने संसार के सभी वैभवशाली प्राणी, वैभवों के नीरसता का अनुभव करेंगे, भौतिकता में रंगे प्राणी स्वयं को प्रकृति का गुलाम महसूस करेंगे और प्रकृति ऐसे त्यागमूर्त आत्माओं की पूर्ण सहयोगी होगी।

त्याग, साधकों की कसौटी है - हम राजयोगी हैं, इसका यह अर्थ कदापि नहीं कि हम बाह्य शालीनता का दिखावा करें। त्याग ही हमारी शालीनता है। त्याग ही हमारी ईश्वरीय प्राप्ति का प्रतिबिंब है। हम श्रेष्ठ आत्माओं के लिए अब ईश्वरीय अनुभूतियों के अतिरिक्त कुछ भी ग्रहण करने योग्य नहीं है। विनाशी वस्तुओं के प्रति आसक्ति होना, हम साधकों के स्वभाव के प्रतिकूल है। त्यागवृत्ति से ही योग की सूक्ष्मताओं का आभास होता है व आत्मा दिव्य अनुभवों से ओत-प्रोत होती है। त्याग न होने से योगाभ्यास में स्थिरता नहीं आती।

त्याग से मन निर्मल होता है - जो आत्माएं त्याग की मूर्ति बन चुकी हैं वे इससे प्राप्त निर्मलता का आनंद ले रही हैं। वैभवों का उपभोग मन को बोझिल करता है तथा इसका त्याग आत्मा को दिव्यता व तेजस्व की ओर ले जाता है। अत: सूक्ष्म फरिश्ता स्वरूप की स्थितियों के अनुभव के जिज्ञासुओं को चाहिए कि वे त्यागवृत्ति धारण करें।

त्याग में बड़ा बल है - त्याग आत्मा का शक्तिशाली हथियार है। जो त्यागी हैं वे बलवान हैं। जो इच्छाओं के गुलाम हैं व कमजोर आत्मायें हैं, जिनसे त्याग नहीं होता वे मन की कमजोरी के कारण उनके सामने अनेक समस्याएं पहाड़ बनकर खड़ी हो जाती है। परन्तु इन समस्याओं के पहाड़ को त्याग की गदा से क्षणभर में धराशाही किया जा सकता है या यों कहें कि वो समस्याओं के भी त्यागी होते हैं। त्याग आत्मा का बहुत बड़ा बल है, त्याग से मनोबल तो बढ़ता ही है तथा अलौकिक सुख भी मिलता है। त्याग के बल के आगे माया को भी झुकना पड़ा है। अत: इस बल को सदा अपने साथ रखें। हमें अपने सिद्धांतों पर मजबूत रहने के लिए भी कठिन से कठिन त्याग वृत्ति अपनाना पड़ता है। परन्तु हमें यह कभी भी नहीं भूलना चाहिए कि इस महान त्याग के आगे अवश्य ही सभी को झूकना ही है।

अहम् भाव का त्याग - अनेक प्रकार के त्याग में अहम् भाव का त्याग सर्वोपरि व अति सूक्ष्म है। कई मनुष्य सम्पूर्ण त्याग करने के बाद भी मन के अहम् को नहीं मार पाते, फलस्वरूप उनका त्याग सम्पूर्ण फलदायक नहीं रह जाता। क्योंकि अहम् भाव विष तुल्य है, जो त्याग रूपी अमृत में मिलकर उसे भी जहरीला बना देता है। अत: हमारा त्याग व हमारी महानता पूर्ण निर्मल व निरहंकारी होने में है। साधकों का अहंकार, मनुष्यों के मन में योग के प्रति श्रद्धा को नष्ट कर देता है। अत: योगियों का चित्त पूर्ण रूपेण निर्मल हो, ताकि उनके बोल दूसरों पर सुखों की वर्षा करें। इस प्रकार त्याग को अपने जीवन का अविनाशी अंग बनाकर सादगी से जीवन का श्रृंगार करके, जब हमारे मस्तक के दिव्य तेज अविरल गति से प्रवाहित होगा तो उसकी चमक सारे जग को चमकायेगी। उसकी चमक सभी आत्माओं को ईश्वर की ओर प्रेरित करेगी। उसकी चमक के समक्ष पूर्णमासी का चांद भी साधारण लगेगा। ऐसे दिव्य तेज को मस्तक पर धारण करके, अब हमें शीघ्र ही इस धरा पर आये हुए सम्पूर्ण तेजोमय परमपिता को प्रत्यक्ष करना है।

मोहाली। ब्र.कु.रमा, रोटरी क्लब के सदस्यों को सम्बोधित करते हुए। मंच पर हैं रोटरी डिस्ट्रिक्ट गवर्नर चेतन अग्रवाल, अध्यक्ष एस.एस.सिद्धू तथा अन्य।

हाजीपुर। रेल्वे स्टॉफ के लिए आयोजित कार्यक्रम के दौरान ब्र.कु.दिव्यप्रभा, ब्र.कु.संगीता, ब्र.कु.बिन्दु रेल्वे के स्टॉफ के साथ समूह चित्र में।

मुन्द्रा-कच्छ। पीटीसी महिला कालेज के लिए आयोजित कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए कच्छ युनिवर्सिटी के पूर्व कुलपति डी कांतिभाई गौर, ब्र.कु.गंगाधर, ब्र.कु.सुशीला तथा अन्य।

फूलबारी (पोखरा)। पराजयोग प्रशिक्षण कार्यक्रम में विकास अधिकारी नरहरी बराल, ब्र.कु.परिणीता, ब्र.कु.शोभा, ब्र.कु.अप्सरा तथा ब्र.कु.शैलेष राज।

बुरहानपुर। उद्योग एवं सार्वजनिक उपक्रम मंत्री अरूण यादव, अजय रघुवंशी, महेन्द्र पारिख के सेवाकेन्द्र पर पधारने पर आध्यात्मिक संदेश देते हुए ब्र.कु.मंगला बहन।

सरकंडा-बिलासपुर। चैतन्य देवियों की झांकी का उद्घाटन करने के पश्चात कलेक्टर सोनमणि वोरा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.रमा, ब्र.कु.शैलजा, ब्र.कु.कैलाश तथा अन्य।

भीलवाड़ा। सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए कलेक्टर मंजु राजपाल। साथ है ब्र.कु.इन्द्रा, ब्र.कु.नारायण तथा ब्र.कु.तरूणा।

आओ पाएं प्रभु ....

बार पुन: उसे रिवाइज करके होमवर्क करना प्रारंभ कर दें।

क्योंकि परम आत्मा देह रहित है अत: जो जितना अशरीरीपन का अभ्यास करते हैं वे उतने ही उनके समीप आते हैं व परमात्म-प्यार के अधिकारी बन जाते हैं। अत: कम से कम इक्कीस दिन अशरीरीपन की धुन लगायें। अनुभव होता रहे कि मैं तेजस्वी आत्मा इस देह से न्यारी हूँ, मैं इस देह की मालिक हूँ तथा मैं स्वराज्य अधिकारी हूँ। इसके लिए विशेष दो अभ्यास करें। ये अभ्यास प्रति घण्टा दो बार अवश्य हो तथा सबेरे व शाम अच्छी तरह से अभ्यास करें।

प्रथम -मैं आत्मा इस तन में परमधाम से अवतरित हुई हूँ।

दूसरा -मैं पवित्रता का सूर्य हूँ, भृकुटि सिंहासन पर विराजमान हूँ।

अशरीरीपन के इस अभ्यास से बुद्धि की एकाग्रता श्रेष्ठ हो जायेगी व इससे आपकी ग्रहणशक्ति तीव्र होगी।

तो आओ हम सभी इस श्रेष्ठ भाग्य का सम्पूर्ण लाभ उठायें। इसी प्रभु मिलन के लिए न जाने कितने जन्म हमने भक्ति व साधनाएं की होंगी। यद्यपि दूर बैठकर टीवी आदि के साधनों द्वारा भी इस मिलन को देखा जा सकता है परन्तु सम्मुख बैठने का परम आनंद तो अलग ही है। आप आएं और तैयार होकर आएं। प्रभुमिलन के दिन सबेरे आँख खुलते ही याद करें...मैं इस संसार में सबसे अधिक भाग्यशाली हूँ जो आज स्वयं भगवान मुझसे मिलने आ रहे हैं और फिर अपने दिव्य नेत्र से देखें कि सर्वशक्तिवान अपनी शक्तियों की किरणें चारों ओर फैलाते हुए नीचे उतर रहे हैं और आ गये मेरे सम्मुख। उनकी किरणें मेरे चेहरे पर पड़ रही हैं। फिर सारा दिन बार-बार यह अभ्यास करते रहें, इससे आपका परमात्म-मिलन अविस्मरणीय होगा।

शांति के अवतार ....

मुझे अपना कर्त्तव्य करके जाना है - यह स्मृति देह के आकर्षण से मुक्त कर देगी। इस प्रकार अवतरित आया समझने से हम स्वयं को इस पराये विश्व में विचरण करता हुआ सा अनुभव करेंगे। और क्योंकि हम बहुत ही महान कार्य के लिए अवतरित हुई हैं। अत: कोई भी कष्ट हमें कष्ट नहीं लगेगा। दूसरों द्वारा की जाने वाली ग्लानि हमें प्रभावित नहीं करेगी। इसके बाद हम इस प्रकार चिंतन करें....मैं शांति का अवतार हूँ..... मुझे शांति के सागर ने शांति सम्पन्न बनाकर भेजा है.... मैं शांति का भंडार हूँ.... मुझे शांति स्थापित करनी है, इसलिए मेरा प्रत्येक संकल्प, बोल, कर्म और व्यवहार, चारों ओर शांति का वातावरण बनाये।

मुझे ज्ञान है कि चारों ओर अशांति व्याप्त है - प्रत्येक मनुष्य के बोल, दृष्टि व व्यवहार अशांति पैदा करने वाले हैं। प्रत्येक मनुष्य का मन तनाव से भरा हुआ है, और मैं शांति स्थापनार्थ आया हूँ। अत: किसी भी तरह की अशांति मुझे छू नहीं सकती, किसी के कटु वचन व दुरव्यवहार मेरी शांति को भंग नहीं कर सकती।

मुझे अपनी दृष्टि से भी शांति स्थापित करनी है - मेरे नयनों से चारों ओर शांति के प्रकम्पन प्रवाहित होते रहना चाहिए। इस प्रकार का चिंतन हमें शांति सागर के तले में ले चलेगा। हमें याद रहेगा कि हमारा कर्त्तव्य शांति स्थापित करना है। इससे हमारी शांति भी अति शक्तिशाली हो जायेगी और किसी भी तरह व किसी भी मनुष्य द्वारा भंग नहीं होगी। मैं शक्ति का अवतार हूँ - प्रतिदिन एकांत में बैठकर इस प्रकार चिंतन करें। जिन शक्तियों की यादगारें चली आ रही हैं कि वे असुर-संहार के लिए अवतरित हुई थी वो मैं ही हूँ। मुझे सर्वशक्तिवान ने सर्व-शक्ति सम्पन्न करके भेजा है कि जाओ और असुरों का संहार करो। सर्व शक्तिवान परमात्मा भी मेरे साथ आया है। मुझे पता है कि चारों ओर भयंकर रूपधारी असुर विशाल बांहे फैलाये हमें हप करना चाह रहे हैं। माया के कीटाणु चारों ओर फैले हुए हैं परंतु मुझे सर्व शक्तिवान की शक्तियों की किरणों से सभी को नष्ट करना है। और इस धरा से असुरों के साम्राज्य को नष्ट करके दैवी-साम्राज्य की स्थापना करनी है। मैं असुर-संहारिनी हूँ - अत: मुझे असुरों का भय क्यों....? मुझे अनेक आत्माओं को माया से मुक्त कराना है, उन्हें शक्ति देनी है, मैं यह नहीं कह सकती कि मैं कमजोर हूँ। मैं शक्ति हूँ, अत: मुझे कोई दु:ख नहीं हो सकता।

इस प्रकार का चिंतन हमें अति शक्तिशाली बना देगा। हमारे अंदर छुपा भय नष्ट हो जायेगा और आसुरी शक्तियों को - चुनौति देने का साहस आयेगा। हम निर्भय होकर बेगमपुर के बादशाह की तरह इस पराये राज्य में विचरण करेंगे।

इस प्रकार अभ्यास करने से सभी चिन्तायें मिट जायेंगी। सहज ही अशरीरीपन का दिव्य अनुभव होगा। साथ-साथ यह भी अनुभव होगा कि सर्वशक्तिवान की शक्तियां हमारे साथ हैं। हम थोड़े से समय के लिए इस विश्व में अवतरित हुए हैं। अब हमें शीघ्र ही अपने देश चले जाना है। इस तरह पुरुषार्थ सरल होगा। कठिनाईयों के लिए साक्षी भाव हो जाएगा और हमारे कर्मों में सहज ही दिव्यता आ जाएगी।

मन की बातें

- ब्र.कु.सूर्य

प्रश्न -मैं एक कुमार हूँ, दो वर्ष से ज्ञान में हूँ। कई आत्माएं परिवार से ज्ञान में नहीं हैं। वे हमें अलग से खाना बनाकर देते हैं, परन्तु खुद प्याज-लहसुन खाते हैं, मुझे उनके हाथ का खाना अच्छा नहीं लगता। वे कहते हैं प्याज लहसुन में क्या बुराई है, मैं क्या करूं जो वे ज्ञान-मार्ग पर चल पड़ें?

उत्तर -आप अपनी श्रेष्ठ स्थिति से ही उन्हें ज्ञान में ला सकते हैं, ज्ञान सुनाकर नहीं। श्रेष्ठ स्थिति के लिए इस स्वमान का ज्यादा अभ्यास करें कि मैं एक महान आत्मा हूँ। प्रतिदिन याद का चार्ट चार घण्टे अवश्य हो। इसमें अशरीरीपन, आत्मिक दृष्टि, स्वमान, बाबा से रूहरिहान व बाबा के स्वरूप पर स्वयं को एकाग्र करें, ये सब हो। सबसे ज्यादा प्रभाव आपकी पवित्रता का पड़ेगा। याद रहे जो जितने ज्यादा पवित्र हैं, वे उतनी ही ज्यादा आत्माओं का कल्याण करने के निमित्त बनते हैं। यों तो लहसुन प्याज में औषधीय गुण हैं परन्तु ये कामोत्तजक हैं, इसलिए जिन्हें काम-जीत बनना है उनके लिए ये त्याज्य हैं।

प्रश्न -मैं अधर कुमार हूँ। मेरी पत्नि मेरे एक साल के बच्चे को लेकर मुझे छोड़कर चली गई, वह पूरी तरह कलियुगी है, परन्तु मुझे उनकी याद आती है, मेरी मेमोरी खोती जा रही है। मैं जीवन में सुख-शान्ति चाहता हूँ।

उत्तर -वासनाओं की अधिकता व मोह-माया का प्रकोप मनुष्य का यही हाल करता है। आपको भगवान मिल गये। यदि परमात्म-प्राप्ति के बाद कुछ छोड़ना पड़े तो कठिनाई नहीं होनी चाहिए। अपनी प्राप्तियों को बार-बार याद करो तो त्याग या किसी के द्वारा हमारा त्याग आपको उदास नहीं करेगा। अपनी योग की साधना बढ़ाओ, स्वमान का अभ्यास करो तो इनसे प्राप्त होने वाला ईश्वरीय सुख आपको तृप्त करेगा। जैसे ही आपकी खुशी लौटेगी, आपकी खोई हुई मेमोरी पुन: लौट आयेगी। अपनी पत्नि व बच्चे को दिन में दस बार आत्मिक दृष्टि से देखो इससे बाकी भी सब कुछ ठीक हो जायेगा।

प्रश्न -मैं एक कुमार हूँ, मुझे अति निद्रा की बीमारी है। मैं रोज अमृतवेला मिस करता हूँ, इससे मन उदास रहता है। मेरे सामने बड़े पेपर आने वाले हैं, मैं उनके लिए योगबल जमा करना चाहता हूँ। मैं क्या करूं?

उत्तर -अति निद्रा की बीमारी से मुक्ति हेतु ओम की ध्वनि (पच्चीस बार) व अनुलोम-विलोम प्राणायाम दस मिनट तक आराम से करें। धीरे-धीरे आपका ब्रेन फ्रेश होता जाएगा व आप इस बीमारी से मुक्त हो जाएंगे। कुछ दिन अमृतवेले को भूलकर जब भी आप उठो, तब से ही एक घण्टा योग करो व एक घण्टा शाम के समय योग करो। यदि एक घण्टा नहीं हो पाता तो सारे दिन में दस-दस मिनट तक चार बार योग-अभ्यास करें। प्रतिदिन एक अव्यक्त मुरली पढ़ें। अपनी पवित्रता को मजबूत करके अपनी भावी समस्या को प्रभु-अर्पण कर दें।

प्रश्न -बचपन से ही मेरे अंदर हड़बड़ी का संस्कार हैं। लोग मुझे देखते ही समझ जाते हैं कि मैं बुद्धू हूँ। मैं इस संस्कार से कैसे मुक्ति पाऊं?

उत्तर -याद करें कि मैं ईश्वरीय कुल व देव कुल की रॉयल आत्मा हूँ। रॉयल आत्माएं सदा धैर्य चित्त होती हैं। दिन में पांच बार इसे याद करें। सोने से पहले व उठते ही गम्भीरता से याद करें, आपका चित्त धैर्यवत् व शांत हो जाएगा, आपकी बुद्धि का भी विकास होगा।

उठते ही प्रतिदिन सात बार यह संकल्प करें, बाबा आपने मुझे दिव्य बुद्धि दी है, मैं बुद्धिवान हूँ। यह संकल्प इक्कीस दिन तक करें, आपको लोग बुद्धिमान कहने लगेंगे।

प्रश्न -मैं एक माता हूँ। मेरा चित्त कभी भी शांत नहीं रहता। मुझे शान्ति नहीं मिल रही तथा मेरा योग भी नहीं लगता, मैं क्या करूं?

उत्तर -अवश्य ही आपने अपने चित्त में गंदगी भर ली है। हमारा मन-बुद्धि हमारे मंदिर हैं, इन्हें स्वच्छ रखना चाहिए, परन्तु जो मनुष्य इनमें गंदगी भर लेता है वह उस गंदगी के कारण परेशान व अशांत रहता है। अत: अपने मन को स्वच्छ करो। इससे ईर्ष्या-द्वेष, वैर-भाव, घृणा-नफरत, तेरा-मेरा, अवगुणी-दृष्टि, क्रोध आदि विकारों को निकालो। मन-मंदिर में ज्ञान का दीप जलाये रखो। बहुत इंतजार के बाद तो प्रभु-मिलन हुआ, उसका सत्य ज्ञान मिला, अब भी यदि मन-मंदिर में दीप नही जलाएंगे तो भाग्यवान नहीं बन पायेंगे।

आप शायद कहें कि इन बुराइयों को निकालना कठिन है। परन्तु नहीं, ये उनके लिए सहज हैं जो इन्हें निकालना चाहते हैं। गन्दगी चाहे कितनी भी हो, सुगंध के सामने ठहरती नहीं। लक्ष्य बनाओ...अब शिवबाबा से सर्वस्व पाना है तो बातें पीछे छूट जाएंगी। जो माताएं बातों में रहती हैं उन्हें कभी शान्ति नहीं मिल सकती।

प्रश्न -मेरा प्रश्न है कि ट्रैफिक-कन्ट्रोल के समय हम क्या करें व इन्टरनेशनल योग के समय क्या करें?

उत्तर -व्यक्तिगत तौर पर तो आप ट्रैफिक कंट्रोल के गीत नहीं बजाते होंगे। सेवाकेन्द्रों में व मधुबन में तो यह नियमित चलता है। आप अपना ट्रैफिक कन्ट्रोल का समय स्वयं भी निर्धारित कर सकते हैं। आप एक-एक हफ्ते का कुछ प्लान बना लें कि गीत बजते ही हम ये अभ्यास करेंगे। उदाहरणार्थ - तीन मिनट के लिए तीन अभ्यास ले लें। प्रथम मिनट में अशरीरीपन -स्वयं के दिव्य-स्वरूप को देखें, दूसरे मिनट -शिव बाबा से शक्तियों की किरणें लें व तीसरे मिनट -स्वयं को किसी भी स्वमान में स्थित करें। क्रम कुछ भी हो।

फिर दूसरे हफ्ते दूसरा प्लान बनायें...प्रथम मिनट में अभ्यास करें कि मैं विश्व कल्याणकारी हूँ, मुझे सबका कल्याण करना है, सबको दुवाएं देनी हैं, मुझसे चारों ओर वायब्रेशन्स फैल रहे हैं। दूसरी मिनट -परमधाम में ज्ञान-सूर्य शिव बाबा को देखते रहें। तीसरा मिनट -मैं फरिश्ता हूँ, यह अभ्यास करें। तीन मिनट तक कोई एक अभ्यास भी किया जा सकता है।

इन्टरनेशनल योग के समय -यों तो ये योग-अभ्यास विश्व को सकाश देने के लिए है। परन्तु याद में एकाग्रचित्त होने से भी स्वत: ही हमारी सकाश चारों ओर फैलती है। योग में बैठते ही स्वयं को मानसिक रूप से तैयार करें कि अब मुझे सभी आत्माओं को सकाश देनी है। इसे चार भाग में बांट लें व पन्द्रह-पन्द्रह मिनट सकाश दें...

प्रथम -मुझे दु:खी आत्माओं के दु:ख हरने हैं।

अभ्यास -मैं मास्टर ज्ञान सूर्य हूँ, ज्ञानसूर्य की किरणें मुझ पर पड़ रही हैं और मुझसे चारों ओर किरणें फैल रही हैं।

द्वितीय -मुझे सभी रोगियों को रोग-मुक्त करने के लिए सकाश देनी है।

अभ्यास -मैं पवित्रता का सूर्य हूँ, प्रकृति का मालिक हूँ, बाबा की किरणें मुझसे होकर व्याधिग्रस्त आत्माओं को जा रही हैं।

तीसरा -मुझे सबको शान्ति देनी है।

अभ्यास -मैं पूर्वज हूँ...मास्टर शान्ति दाता हूँ, उल्टे कल्पवृक्ष की जड़ों में हूँ। शान्ति सागर की किरणें मुझमें समाकर पूरे कल्पवृक्ष में फैल रही हैं।

चौथा -मुझे सबको समस्याओं पर विजयी होने की शक्ति देनी है। **अभ्यास -**मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, ग्लोब पर विराजमान हूँ। सर्वशक्तिवान की किरणें मुझ पर पड़ रही हैं व मुझसे चारों ओर फैल रही हैं। यदि पन्द्रह मिनट ज्यादा लगे तो पांच-पांच मिनट करके रिपीट करें। इससे पूरा समय सफल होगा व स्व-उन्नति तीव्र गति से होगी।

माउण्टआबू। दीपावली पर्व पर दीपों व प्रकाश की लड़ियों से जगमगाता हुआ ओमशान्ति भवन

कथा-सरिता

विल-पॉवर

कैलिफोर्निया की एक सुहानी सुबह माइकल रिच अपने खूबसूरत घर से बाहर निकला। पक्षी चहचहा रहे थे और हल्की ठण्डी हवा, धूप को गुनगुना बना रही थी। रिच ने एक विशाल गैराज खोला और अंदर से बाहर की तरफ एक सिंगल इंजन हवाई जहाज को धक्का लगाते हुए लाया। थोड़ी ही देर में वो नीले आसमान को छू रहा था। अपने निजी ग्लाइडर में उड़ान भरना उसे बेहद पसंद था। कुछ मील ही तय हुए थे कि उसको इंजन के बंद होने की आशंका हुई। अपने उपकरणों को इस्तेमाल करते हुए उसने जहाज को हवा में ही स्टार्ट करने की कोशिश की...। जब उसकी आंख खुली तो उसे एंबुलेंस की छत दिखी। कुछ बोलना चाहा तो आवाज नहीं निकली। सारे बदन में ट्यूब लगी थीं और नर्स एक छोटा ब्लैकबोर्ड लिए खड़ी थी, जिस पर लिखा था, 'बेस्ट ऑफ लक रिच।' चिकित्सकों ने रिच की पत्नी को बताया कि माइकल का बचना नामुमकिन था, क्योंकि उसकी छत्तीस हड्डियां टूट चुकी थीं, जिनकी वजह से उसके शरीर के भीतर बहुत सारी मांसपेशियां कट गई थीं। माइकल ऊपर से नीचे तक लकवे का शिकार हो चुका था और सिर्फ अपनी आंखें झपका सकता था। इस दुर्घटना के कुछ दिन बाद एक विचित्र घटना घटी। माइकल के पास कोरियर से एक ऑडियो कैसेट आया, उसमें केवल एक वाक्य रिकॉर्ड किया हुआ था। 'माइकल तुम इस अस्पताल से चलकर जाओगे।' इसे सुनकर माइकल असमंजस में पड़ गया। ठीक आठ हफ्ते बाद अस्पताल के पोर्च पर एक लिमोजीन कार खड़ी थी। अस्पताल के डाक्टर्स और नर्सेस व्हीलचेयर पर माइकल को लेकर ठीक उस जगह तक आए जहां तक उसने कहा। व्हीलचेयर से माइकल धीरे-धीरे उठा और बच्चों जैसे पहले दो कदम चलकर लड़खड़ाते हुए लिमोजीन में जा बैठा। माइकल आज साठ वर्ष का है और कैलिफोर्निया में रॉक क्लाइम्बिंग सिखाता है।

इस चमत्कार को आप किस तरह से समझेंगे? माइकल तो वहीं मर चुका था, जहां उसका प्लेन क्रेश हुआ था। चिकित्सकों और मेडिकल साइंस ने भी जवाब दे दिया था, तो फिर वह कौन सी शक्ति थी, जिसने माइकल को उस शारीरिक और मानसिक पीड़ा से जूझने की ताकत और हौसला दिया। मनोविज्ञान इस शक्ति को 'विल पॉवर' यानी 'आत्म-शक्ति के नाम से समझता और समझाता है।

आस्था

महाभारत में एक कथा का वर्णन है। युद्ध के दौरान कर्ण ने चाहा कि शल्य उनका सारथी बने। व्यवस्था हो गई। शल्य सारथी बन गया। कृष्ण ने सोचा, अब कर्ण दुर्जेय बन गया है। कर्ण स्वयं शक्तिशाली है और उसे वैसा ही शक्ति-सम्पन्न सारथी मिल गया। अब उसे कौन हरा सकेगा? अर्जुन के लिए बड़ी समस्या खड़ी हो गई। कृष्ण ने कुछ विचार करके शल्य से कहा, तुम कर्ण के सारथी बने रहो, पर एक काम करना कि जब भी कर्ण बाण छोड़े तब उसे टोकते रहना। कहना कि क्या कर रहे हो? बाण चलाना आता ही नहीं। यह कमी है, वह कमी है। देखो, अर्जुन कितना निपुण धनुर्धर है। कैसे बाण चलाता है। शल्य ने स्वीकृति दे दी।

युद्धस्थल में दोनों ओर से युद्ध प्रारंभ हुआ और शल्य कर्ण के बाणों की कमियां बताने लगा। सुनते-सुनते निपुण धनुर्धर कर्ण निरूत्साहित हो गया, हीनभावना से ग्रस्त हो गया और उसकी अस्सी प्रतिशत शक्ति चुक गई।

ध्यान में भी निरूत्साह पैदा करने वाले अनेक शल्य हैं। वहां तो वह एक ही शल्य था, पर यहां अनेक हैं। पर साधक को आस्था बनाए रखनी चाहिए। आस्था तब बनती है जब भीतरी सम्पदा का ज्ञान हमें होता है। हमारी भीतरी सम्पदा है ज्ञान-शक्ति और आनंद। इसका अवबोध होते ही बाह्य सम्पदा की मूर्च्छा कम होने लग जाती है। पर उस आंतरिक सम्पदा का अवबोध नहीं है, इसीलिए बाह्य सम्पदा की मूर्च्छा सघन होती जा रही है। अध्यात्म साधना का पहला उद्देश्य है वह व्यक्ति को भीतरी सम्पदा का अवबोध कराए। ध्यान आदि उसी के लिए हैं। हम निरंतर बाहर की यात्रा करते हैं, परिक्रमा करते हैं, पर भीतर की यात्रा करके देखें तो सही कि वहां क्या है? वहां वह सम्पदा है जो बाहर है ही नहीं।

खुशी का द्वार

जिन्दगी का हर पल खुशियों से भरा है। घर की झाड़ू लगाने से लेकर किसी व्यक्ति के दिल का इलाज करने तक का हर काम सुख से भरपूर है लेकिन हकीकत यह है कि हम समझ ही नहीं पाते कि कब और कौनसा पल हमें खुशियां दे जाएगा। ये खुशियां कहीं आसमान से नहीं आतीं, खुद आपमें छिपी होती हैं। जब आप अपने आप से प्रेम करना सीख जाते हैं तो हर दिन अपना उत्सव मनाते हैं।

समाजशास्त्री और विशेषज्ञों की राय है कि अगर आप खुशियों से दोस्ती करना चाहते हैं तो सबसे पहले स्वयं से प्यार करें। जैसा आप स्वयं को मानते हैं उसी रूप से स्वीकार भी लें। ऐसा करने से आनंद के द्वार हमेशा के लिए खुल जाएंगे। दरअसल हम अपने उस रूप को खुशी मनाने का मौका ही नहीं देते जोकि वाकई हमारा है बल्कि हम तो यह भी भूल जाते हैं कि हम हैं कौन? न केवल हम भूल जाते हैं साथ ही अपनी खुशियों के लिए किसी अन्य पर निर्भर रहते हैं। हम अपनी खुशियों की ताकत सहज ही दूसरों को दे देते हैं और उनकी स्वीकृति का इंतजार करते हैं। आपने अब तक कई गलत निर्णय लिए होंगे या कई गलतियां की होंगी, लेकिन इसका अर्थ यह कभी नहीं है कि स्वयं को खुशियां मनाने से वंचित डालें। अगर किसी काम में अच्छा प्रदर्शन न कर पाएं हो तो भी स्वयं को थपथपाएं और कहें, मैने अपनी तरफ से बेहतरीन कोशिश की है।

हर अंक में हम आपको पन्द्रह सुंदर विचार पेश कर रहे हैं। जिन्हें आप सेंटर के बाहर एक बोर्ड पर लिखकर, सार्वजनिक स्थानों पर लगाकर, स्कूलों-कालेजों में लगाकर लोगों को श्रेष्ठ विचार से अपने दिन की शुरूआत करने का अवसर प्रदान कर सकते हैं। कुछ समय पश्चात हमें आशा है कि वे उस विचार को पढ़े बिना रह भी नहीं पाएंगे।

1. यदि आपके सहयोगी अपना विचार बदल लें तो ध्यान रखें कि कहीं इससे आपकी अपनी मनोदशा भी न बदल जाए।
2. विपत्ति आने पर हिम्मत बनाये रखना सबसे अच्छा उपाय है।
3. जीवन में सबसे बड़ा प्रश्न है -मृत्यु। मृत्यु का उत्तर है -जीवन।
4. परमात्मा में दृढ़ विश्वास का अर्थ है -निर्भयता।
. अच्छा वक्ता तो कोई भी बन सकता है, परन्तु दूसरों के लिए अनुकरणीय श्रेष्ठ जीवन कितने लोग जीते हैं?
6. निर्बल व खाली मन कभी भी समर्थ संकल्प उत्पन्न नहीं कर सकता।

आज का विचार

. सच्चे अर्थों में स्वतंत्र होने का तात्पर्य यह है कि बहानेबाजी का बिल्कुल भी सहारा न लिया जाए।
. आत्म-नियंत्रण से असीम नियंत्रण शक्ति प्राप्त होती है।
9. स्वयं को बदलने का अवसर सदा मिलता है, कहीं ऐसा तो नहीं कि समय आपको बदलता है?
10. यदि आपके मार्ग में कोई विघ्न आये तो घबराना छोड़ इसे दूर करने का प्रयास करते रहिये।
11. घोर संकट के समय भी मुस्कराते रहना संतुलित मन की निशानी है।
12. यदि लोग आपको मूर्ख बनाने का प्रयास करें तो याद रखें कि नम्रता व शान्ति में बहुत बड़ी समझदारी है।
13. यदि आप अपना अवगुणों रूपी कचरा भगवान को दे दें तो कोई भी व्यक्ति आप पर कीचड़ नहीं उछालेगा।
14. कभी भी आशा न छोड़ें। आशा एक ऐसा पथ है जो जीवनभर आपको गतिशील बनाये रखता है।
1 . बहुत से लोग सोचते बहुत हैं व बोलते भी बहुत हैं, किन्तु जब करने का समय आता है तो पीछे हट जाते हैं।

सूरत पहुंचा 'स्वस्थ भारत' अभियान

सूरत (कृभको)। डॉ.अशोक मेहता, कृभको हास्पिटल की डायरेक्टर डॉ.ज्योति, ब्र.कु.सोनल, डॉ.बनारसी लाल शाह, सरपंच रीना तथा अन्य।

सूरत। 'मेरा भारत स्वस्थ भारत' अभियान के अंतर्गत देहरादून से मुम्बई तक जाने वाली यात्रा का सूरत महानगर में आगमन हुआ। इस दौरान अनेक चिकित्सा शिविर तथा स्वास्थ्य जागृति हेतु अनेक सेमिनार आयोजित किए गये। अभियान के साथ आए मुम्बई के बीएसईएसएमजी हास्पिटल के मेडिकल डायरेक्टर डॉ.अशोक मेहता ने कहा कि गलत खानपान, व्यसन, तनाव आदि ऐसे कारण हैं जिनके कारण मनुष्य अनेक बीमारियों का शिकार होता जा रहा है। चिन्ता व नकारात्मक चिन्तन जैसी आदतें हमें तन से भी रोगी बना रही हैं। तन के साथ-साथ मन को भी स्वस्थ रखने की आवश्यकता है। राजयोग व आध्यात्मिक ज्ञान से हम सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं। ब्र.कु.सोनल ने अभियान में शामिल सदस्यों का स्वागत किया। डॉ.बनारसी लाल शाह ने अभियान से सम्बन्धित जानकारी दी।

आओ पाएं प्रभु-मिलन का सम्पूर्ण सुख..

-ब्र.कु.सूर्य

'प्रभु मिलन' कितना प्यारा है ये उच्चारण...मनुष्य की कल्पनाओं से परे, केवल भाग्यशाली महानात्माओं को प्राप्त....ऐसा स्वर्णिम अवसर अब हमारे सम्मुख है। यों तो हम राजयोग के द्वारा प्रतिदिन ब्रह्ममुहुर्त में परमात्म-मिलन का परम सुख पाते ही हैं तथापि अब प्रजापिता ब्रह्मा व निराकार परम आत्मा जिन्हें परमपिता परमात्मा कहते हैं, साकार मनुष्य तन में हमारे सम्मुख दस बार उपस्थित होंगे। लाखों ब्रह्मा वत्स उनसे मिलन मनायेंगे व परम ईश्वरीय सुखों का रसपान करेंगे। इस महा मिलन का सम्पूर्ण सुख पाने के लिए हमें अपनी मानसिक स्थिति को किस तरह तैयार करना है -यहाँ यही चर्चा प्रस्तुत है।

आत्माओं का ये परमात्मा से मिलन अति आनंदकारी व कल्याणकारी है। इस मिलन को वरदानी बनाने के लिए हमें अपनी श्रेष्ठ स्व-स्थिति को तैयार करना है। कुछ आत्माओं को वरदान प्राप्त होंगे, कुछ को साक्षात्कार होंगे व कुछ को परमात्म-प्यार या गहन शान्ति की अनुभूति होगी तथा कुछ योग-अभिलाषी लम्बे काल के लिए योगयुक्त हो जाएंगे। क्या करेंगे आप ?

साधनाओं में 'मौन' सफलता का प्रमुख साधन है। जब मनुष्य मौन है तब वह स्वयं को देखता है, जबकि बाह्यमुखी व्यक्ति सदा दूसरों को ही देखता है। मौन से मन शांत रहता है व एकाग्रता बढ़ती है। आप जब प्रभु-मिलन के लिए आये तो कम से कम तीन दिन का मौन रखकर अच्छी तरह तपस्या करें। यदि आप और अच्छे अनुभव चाहते हैं तो सप्ताह में दो बार मौन रख लें। यदि सम्पूर्ण मौन असम्भव हो तो 90 प्रतिशत मौन रख लें। उस दिन अव्यक्त महावाक्यों का अध्ययन करें व विशेष स्वमान के अभ्यास करें।

शाम को प्रतिदिन एक घण्टा योग करें। यदि आप उस समय व्यस्त हैं तो कोई भी दो समय आधा-आधा घण्टा योग करें। अमृतवेला तो मनुष्य के लिए अमृत तुल्य है। कम से कम एक घण्टा एकाग्रचित्त होकर योगाभ्यास करें। अमृतवेले का योग व ईश्वरीय महावाक्य (मुरली) सुनना, इससे जीवन की अनेक समस्याएं हल हो जाएंगी तथा आपका मन परमात्म-शक्तियों को ग्रहण करने के योग्य बन जाएगा। कम से कम एक मास तक लगातार ये सुंदर अनुभव करें। शिव बाबा जब हमारे सम्मुख बैठते हैं तो वे तो सबको सब कुछ देते हैं परन्तु मनुष्यात्माएं ही उसे यथाशक्ति ग्रहण करती हैं। इसका कारण है - क्योंकि ग्रहण होता है बुद्धि में और बुद्धि की योग्यता का आधार है - स्वच्छता। जो बुद्धि जितना क्लीन व क्लीयर है, उसमें ग्रहण-शक्ति उतनी ही ज्यादा है।

तो सभी आगन्तुक अपनी बुद्धि को स्वच्छ करें। यदि उसमें संशय का घुन लगा हुआ है तो सामने बैठा हुआ भगवान भी भगवान नजर नहीं आयेगा क्योंकि बुद्धि ही तो वह दिव्य नेत्र है जिससे हम निराकार को देख सकते हैं। वह आँखों से नहीं, बल्कि दिव्य बुद्धि से दिखाई देता है। यदि बुद्धि में वैर-विरोध भरा है तो शान्ति के लिए जगह ही कहां बचेगी। यदि बुद्धि में दूसरों के अवगुण, घृणा या नफरत को संजोकर रख दिया है तो बुद्धि परमात्म-प्रेम को कैसे ग्रहण करेगी। इसलिए यदि आप सम्पूर्ण ईश्वरीय खजानों को स्वयं में समाना चाहते हैं तो अपनी मन-बुद्धि को शांत कर दो।

तो आइये, मन में श्रेष्ठ इच्छा उत्पन्न करें कि इस बार अपने प्राणेश्वर शिवबाबा से स्वयं को भरपूर बनाना है...इस मिलन को यादगार बनाना है। चार घण्टे तक जब हमें परमात्म-संग प्राप्त होगा, हम उनके साथ बैठेंगे उनके अलौकिक वायब्रेशन्स में बैठेंगे तो हमें स्वयं को सम्पूर्ण ईश्वरीय सुखों से भर लेना है, ताकि आने वाले समय में हम अनेक मनुष्यात्माओं के दु:ख दूर कर सकें।

आप जानते ही होंगे...भगवान को कौन प्रिय लगते हैं ? एक तो वे जो मन, वचन, कर्म से दूसरों को सुख देते हैं और दूसरे वे जो पवित्र हैं। यों तो शिव बाबा कहते हैं कि ज्ञानी आत्माएं मुझे अति प्रिय हैं परन्तु जिन्होंने ज्ञान-स्वरूप जीवन बनाया हो, वे ही सच्चे ज्ञानी हैं। तो जब बापदादा का आगमन हो और उनकी दृष्टि सबको मिले तो आप उन्हें आकर्षित कर सकते हैं यदि आपने ये दो धारणाएं अपनाई हों। पवित्र आत्माएं तो भगवान के लिए भी मानो चुम्बक हैं और जो कभी अपनी कटुवाणी से या अभद्र व्यवहार से किसी को दु:ख नहीं देते, वे तो सुख के सागर परमात्मा के प्यार के पात्र बन जाते हैं।

प्रभु-मिलन आगमन से पूर्व आप अपनी पवित्रता को दृढ़करें, दृष्टि को आत्मिक बनाएं, ब्रह्मचर्य को नेचुरल बनाएं व अपने चित्त को सर्व के लिए शुभभावना से भरें। याद रहे महानात्माओं की शुभभावनाएं दूसरों के लिए बड़े से बड़ा सहारा है।

पिछली बार बापदादा ने जो हमें होमवर्क दिया था, वो हमने कितना किया या हम होमवर्क ही भूल गये ? जिसने जितना ज्यादा किया उतना ही भगवान उन पर राजी होगा। अभी भी समय है -एक

-शेष पेज 8 पर

सहज योग से सहज जीवन

जीवन की सरलता किसी भी प्राणी की सर्व प्रथम आवश्यकता है। सरल जीवन में ही सुख-शांति की लताएं शोभित होती है। सरल जीवन में ही गुणों के गुल चमकते हैं। सरल जीवन ही अतीन्द्रिय सुखों का कारण है। मनुष्य जीवन प्राप्त करके भी अगर कोई प्राणी जीवन से परेशान हो जीवन की गाड़ी को अशांति के पहियों पर जबरदस्ती खींच रहा हो तो वह जीवन भी क्या है!

इस पुरुषोत्तम संगमयुग पर योगेश्वर ने योग को सरल बनाकर प्रस्तुत किया। इतना ही नहीं, जब से कोई आत्मा उसका बने, जब से किसी ने कहा - 'कि शिव बाबा, मैं तेरा'। तो बाबा की ओर से मधुर बोल गुंजारित हुए, 'बच्चे, मैं तेरा'। अर्थात् सहजयोगी भव का वरदान प्राप्त हो गया। स्वयं भगवान ने वरदान दिया कि मैं हर समय तुम्हारे साथ रहूंगा। मेरी मदद तुम्हें हर समय प्राप्त होगी। और जिन आत्माओं को इस वरदान की स्मृति दृढ़हो गई वे सहज योगी बन गये।

किसी भी मनुष्य की सफलता या असफलता, महावीरता या कमजोरी हार या जीत, महानता या साधारणता का आधार स्मृति ही है। किसी को अगर यह स्मृति दृढ़है कि मैं महान हूँ तो महानता उसके हर कर्म व कर्मेन्द्री पर अपनी छाप छोड़ने लगती है। अगर कोई यह समझ बैठा है कि मैं तो कमजोर हूँ तो हार और निराशा ही हर कदम पर उसका वरण करेगी। तो परमपिता के वरदानों की स्मृति ही योग-अभ्यास को सरल व स्वाभाविक कर देती है।

जैसे - किसी भगवान के पुत्र को अगर यह स्मृति है कि मैं सर्वशक्तिवान की संतान, सर्व-शक्तियों से सम्पन्न आत्मा हूँ। यह स्मृति उसे अति शक्तिशाली बना देती है और माया को जीतना उसके लिए खेल-खेलने जैसा हो जाता है।

तो वास्तव में ये स्मृति ही जीवन की हर समस्या का हल है। जो भी समस्या मनुष्य अपने जीवन में बो लेता है, उसका कारण ही ये स्मृति की कमी है। अथवा यों कहें कि जितना जो सहज योगी होगा, उतना ही उसका जीवन भी सहज होगा। जीवन उसे अति प्यारा लगेगा और वास्तव में तो वह अपने जीवन को देवताओं से भी अच्छा अनुभव करेगा।

परन्तु यदि किसी आत्मा के लिए योग स्वयं ही एक समस्या हो तो नि:संदेह उसके लिए समस्याओं के घेरे से निकलना, पैदल सागर पार करने जैसा लगेगा। और वह बार-बार स्वयं को जीवन से हारा हुआ महसूस करेगा। क्योंकि कलियुग में जीवन स्वयं ही एक युद्ध है। इसमें जिस साहस की आवश्यकता होती है, वह साहस योग की श्रेष्ठ सिद्धि से प्राप्त होती है। परन्तु अगर किसी के लिए योग भी एक नया युद्ध बन गया हो तो इस द्वियुद्ध के जीवन को सरल बनाना फिर हवाई किले बनाने जैसा होता है।

मनुष्य के जीवन पथ पर जब अनेक बार निराशाओं के बादल मण्डराने लगते हैं, तो उसे असफलता से प्राप्त हुई उदासी उसे ईश्वरीय सुखों से किनारा करा देती है। मन की व्यर्थ उलझनें और चिंता-सी चिन्ताएं राहों में कांटे बिछा देती हैं। और असीम सुखों की कल्पना से यात्रा प्रारम्भ करने वाला राही आंख मूंदकर बैठ जाता है। परन्तु सहज योग इन सबका हल है। योग आशाओं के चिराग जलाता है। और एक महान दृष्टिकोण प्रदान करता है जिससे छोटे-मोटे विघ्न मनुष्य को निरुत्साहित नहीं करते। योग अभ्यासी आत्माएं इस बात के अच्छी तरह अनुभवी है कि जहां ''मैं-पन'' आता है, मन भारी हो जाता है। 'क्या होगा' का भय दु:खी कर देता है। और उसी स्थान पर शिव बाबा की यादें जीवन को हल्का करके खुशियों की दुनिया में ले जाती है।

सहज योग खुद ही सहज जीवन है। प्रात:काल से ही हम अपनी जीवन रूपी गाड़ी को सहज योग की पटरी पर सैट करें। तो जीवन की सरलता का सुख सारे दिन प्राप्त होगा। यह देखा गया है कि अमृतवेले योग की सरलता व सहजयोग की भावना सारे दिन को सुखी व विघ्न विहीन कर देती है। परन्तु इसके लिए इस अमूल्य समय में आत्मा को पूर्ण संतुष्ट करना होगा।

मनुष्य के मन की असहयोग की भावना भी उसके जीवन को क्लिष्ट करती है। अगर मन से दूसरों को शुभ-भावनाओं व श्रेष्ठ कामनाओं का सहयोग दिया जाए तो मन की व्यर्थ की उलझन स्वत: ही समाप्त हो जाती है। इस ईश्वरीय जीवन में अगर किसी आत्मा ने शुभ भावनाओं का खजाना पूर्णत: भरपूर किया हो तो उसके खजाने चारों युगों में भरपूर रहेंगे। और उसे ही जीवन की सरलता का सही आनन्द प्राप्त हो सकेगा।

जब कभी किसी मनुष्य को अकेलेपन की अनुभूति होती है तो वह जीवन को बहुत ही बोझिल महसूस करता है। परन्तु सहजयोगी को जीवन में कभी भी अकेलापन नहीं भासता। भगवान का साथ व ईश्वरीय परिवार का स्नेह उसके मन को सुखों से भरपूर रखता है। परन्तु मनुष्य विनाशी देहधारियों से क्षणिक प्रीत जोड़कर यों ही जीवन को बोझिल करता रहता है। जबकि उसे पता है कि मानव-प्रेम स्थाई नहीं होता। और इसी कारण उसे दु:ख की प्राप्ति होती है। परन्तु मानव के तत्कालीन प्यार में पड़कर कहीं-कहीं, कोई-कोई आत्मा स्वयं के भविष्य को अंधकार में धकेल देती है और जीवन में

-शेष पेज 10 पर

शांति के अवतार हो तुम..

-ब्र.कु.गंगाधर

हर मन में तनाव, हर आंगन में बिखराव, हर जीवन में संग्राम, हर समाज में टकराव, हर देश में घबराहट व अन्तर्राष्ट्रीय भय व्याप्त है। मानव यह भूलता जा रहा है कि जीवन में सम्पूर्ण शांति भी हो सकती है। चांद, तारों पर झंडे लहराने के स्वप्न तो वह देख रहा है, परंतु सभी के मन के झंडे निश-दिन झूकते जा रहे हैं। अशांति के काले बादल चहूं ओर व्याप्त हैं, शांति मृगतृष्णा बनकर रह गई है। ऐसे बिखराव काल में परमपिता शांति के सागर, शांति का पथ दर्शाने हमारे मध्य उपस्थित होते हैं। उसने अपने शांति के दूत चारों ओर दौड़ाए हैं। वे केवल स्वयं ही नहीं अवतरित हुए हैं, बल्कि अनेक शांति की अवतार आत्माएं भी उनके साथ इस धरा पर अवतरित हुई है। जो चारों ओर शांति का संदेश दे रही है। क्योंकि कोई अन्य नहीं बल्कि शांति-सागर के वत्स ही स्वयं अशांत हुए हैं। अत: उन वत्सों को शांति की राह पर लाना उस परमपिता का ही तो कर्त्तव्य है। इस दिव्य कर्त्तव्य के लिए उसने अनेक महान आत्माओं को शांति का अवतार, पवित्रता का अवतार व शक्ति अवतार बनाकर कहा - ''बच्चे जाओ...और समस्त विश्व में सुख-शांति व पवित्रता का राज्य स्थापित करो, माया के कीटाणुओं को अपने तेज से भस्म कर दो।''

अब परमपिता परमात्मा के शांतिदूत पूरे विश्व में फैल चुके हैं। वे अपने कार्य में संलग्न हैं। उन्हें अनेक मायावी शक्तियों से युद्ध करना पड़ रहा है - परन्तु विजय उनकी ही है। हम देख रहे हैं कि विश्व के बड़े-बड़े नेता किसी भी तरह शांति लाने में असफलता का मुंह देखते जा रहे हैं.... कुछ ही समय में ये सब शांति के इच्छुक निराश हो जायेंगे और तब उन्हें एहसास होगा कि शांति स्थापित करना किसका कार्य है।

परमपिता के साथ हम (ब्रह्मावत्स) अवतरित हुई आत्माएं, कभी-कभी स्वयं के अवतरित स्वरूप को भूल जाती है। तो प्रस्तुत चर्चा में इस राजयोग की राही के लिए इस तथ्य की विस्तृत चर्चा करेंगे कि हम कैसे स्वयं को शांति का, पवित्रता का व शक्ति का अवतार अनुभव करके कर्मक्षेत्र पर चलें। हम इसका अभ्यास कैसे करें.... और चिन्तन कैसे करें। यदि हम राजयोगी आत्माएं थोड़ा भी अन्तर्मुखी होकर इस रहस्य का गहन चिन्तन व अभ्यास करेंगे तो सहज ही उन्हें अशरीरीपन की दिव्य अनुभूति होगी और आध्यात्मिक पथ सम्पूर्ण सरल अनुभव होगा।

ईश्वरीय महावाक्य है - 'जैसे मैं परमधाम से इस पराये तन में अवतरित हुआ हूँ, वैसे ही तुम भी अनुभव करो कि मैं आत्मा भी परमधाम से इस अपने तन में अवतरित हुई हूँ।'

तो प्रतिदिन प्रात: आँख खुलते ही अभ्यास करो कि - मैं आत्मा परमधाम में अपने परमपिता के साथ बैठी हूँ, फिर मेरे प्राणेश्वर परमपिता बोले - आओ बच्चे, धरा पर देह रूपी वस्त्र तुम्हारे लिए तैयार है... तुम उसमें प्रवेश करो। और तुम अकेले नहीं, मैं भी तुम्हारे साथ चलता हूँ...। और मैं आत्मा परमधाम से उतरते-उतरते इस देह रूपी रथ में आकर बैठ गई.... मैं माया के विश्व में अवतरित हो गई.... अब प्यारे शिवबाबा बोले - 'देखो बच्चे, तुम शांति के अवतार हो। तुम्हें इस देह में बैठकर देवी-देवता धर्म की व दैवी साम्राज्य की स्थापना करनी है। आओ, चारों ओर विचरण करो और अपना दिव्य कर्त्तव्य पूर्ण करो.... परन्तु यह न भूलना कि तुम अकेले नहीं हो, मैं तुम्हारे साथ हूँ। क्योंकि इस माया के राज्य में चारों ओर अशांति है, अपवित्रता की रंग-बिरंगी दूनिया है।' इस प्रकार के अभ्यास से अशरीरी स्थिति हो जायेगी और बहुत ही गहन शांति का अनुभव होने लगेगा। ऐसा अनुभव होगा कि मैं आत्मा इस देह-कुटी के अन्दर बैठकर नयनों द्वारा बाहर के दृश्य देख रही हूँ। इससे सहज ही साक्षी भाव अनुभव होने लगेगा। हमें लगेगा कि इस देह में बैठकर एक नाटक की तरह हम इस विश्व के अनेक दृश्य देख रहे हैं।

मैं आत्मा इस विश्व में अवतरित हुई हूँ और मुझे अपना कर्त्तव्य करके वापिस आना है - इससे सहज ही उपरामता व न्यारापन आ जायेगा।

मैं आत्मा अकेली आयी हूँ - यह स्मृति दैहिक नातों के ममत्व को समाप्त कर देगी।

मैं परमधाम से सम्पन्न आत्मा आई हूँ - यह स्मृति पुराने संस्कार व पुरानी स्मृतियों से मुक्त कर देगी।

मैं आत्मा इस देह में मेहमान बनकर आई हूँ और -शेष पेज 8 पर

'साहस' से विघ्नों पर विजय

भगवान जैसी सर्वशक्तिवान सत्ता को पाकर भी विघ्नों से डरे - कैसी उपहास जनक बात है। जिसके साथ स्वयं भगवान हो, जो भगवान के बल पर जीते हों, जिनके ऊपर विश्व-रक्षक की छत्र-छाया हो, वो भी अगर छोटे-छोटे विघ्नों से डरें, तो इस संसार की निर्बल आत्माओं को विघ्नमुक्त भला कौन करायेगा! विश्व में जलती हुई विकारों की अग्नि में, अशांत और दु:खी आत्माओं को भला सान्त्वना कौन देगा!!

आओ, आज हम सभी मिलकर, विघ्नों को फूंक मार कर उड़ा देने की प्रतिज्ञा करें। हम स्वयं की शक्तियों को पहचानें और वायदा करें कि - हम न कभी तूफानों से घबरायेंगे, और न ही कभी दूसरों के मार्ग में कांटे बोयेंगे। क्योंकि जैसे हम अपना रास्ता साफ देखने की कामनायें रखते हैं, दूसरे भी वैसी ही कामना रखते हैं।

बात कुछ वर्ष पूर्व की है। मैंने मन में कुछ उदासी-सी महसूस की और लगा कि मैं विघ्नों के बोझ से दबा जा रहा हूँ। निवारण के लिए मैंने बाबा के कमरे में प्रवेश किया। कुछ देर वहां बैठकर मैं स्वयं को अति हर्षित और हल्का महसूस करने लगा। मैंने स्वयं से पूछा - 'बाबा के कमरे में जाने से क्या हुआ, जो तुम हर्षित और हल्के हो गये ?' और मैंने जाना कि बाबा के सम्मुख बैठकर, बाबा के दिव्य स्वरूप को देखकर, मुझे पुन: स्मृति आ गई कि 'तुम कौन हो।' 'तुम किसके बच्चे हो ?' 'तुम्हारा साथी कौन है ?' तुम बस इतनी-सी छोटी बात से परेशान हो गये ! मानो मुझे बाबा कह रहे थे - बेटा, तुम्हें तो सभी की उदासी मिटानी है.... तुम उदास क्यों... तुम्हें तो सभी के बोझ उतारने हैं, तुम बोझिल क्यों। अर्थात् बाबा से मिलकर, मुझें स्वयं की शक्तियों की, स्वयं की महानताओं की और स्वयं के कर्त्तव्यों की स्मृति आ गई, जिससे मैं स्वयं को अति शक्तिशाली आत्मा महसूस करने लगा और मुझे स्वयं पर ही हंसी आने लगी कि अरे, तू इतना महान होकर छोटी बातों में विचलित हो गया।

बस वो दिन और मैंने जान लिया कि इन सब विघ्नों का रहस्य स्वयं की शक्तियों की विस्मृति है। तब से मैं स्वयं की इन स्मृतियों को बढ़ाने लगा। बस, इन स्मृतियों से विघ्न, विघ्न महसूस नहीं होते। सोचता हूँ कि जब भगवान स्वयं कहता है - 'मेरे बच्चे, मैंने तुम्हें सर्व शक्तियों का वरदान दे दिया है, फिर मैं अपनी शक्तियों में संशय क्यों करता हूँ।'

तुमने ये रास्ता अनेकों बार तय किया है - बाबा के ये बोल मन में धीरज दे देते हैं और हमें निश्चय हो जाता है कि विजय हमारी

निश्चित है। मैंने गहराई से देखा - कि आखिर भी इन विघ्नों का कारण क्या है ? मनुष्य स्वयं ही इनका कारण है या अन्य लोग विघ्न पैदा करते हैं ?

मैंने पाया - विघ्नों का रचयिता मनुष्य स्वयं ही है। दूसरों को दोषी ठहराना यथार्थ नहीं। मनुष्य या तो जीना नहीं जानता या अपने चिड़चिड़े स्वभाव से या सीमित विचारों से स्वयं ही अपने मार्ग में कांटे बोता रहता है। मैंने देखा है कि जब कोई भी ऐसी बात सामने आती है तो मनुष्य उसके बहुत विस्तार में चला जाता है। यह क्यों हुआ...., ऐसे नहीं होना चाहिए....., आदि-आदि.... विस्तार ही विघ्नों का कारण है। विस्तार में जाने से आत्मा की शक्ति क्षीण हो जाती है और उसमें सामना करने का बल नहीं रह जाता और फलस्वरूप छोटा-सा विघ्न भी पहाड़ महसूस होने लगता है। इसलिए समस्याओं के विस्तार के स्थान पर ज्ञान की गहराई में जाओ तो ज्ञानबल से विघ्न स्वत: ही समाप्त हो जायेंगे। बात सन् 1972 की है, जबकि मेरा पूरा ध्यान केवल योगाभ्यास पर ही था। ज्ञान-मनन को मैं इतना महत्व नहीं देता था। मुझे अव्यक्त बाबा ने कहा - 'ज्ञान-मनन भी किया करो। मैंने बाबा से पूछा, 'इसकी क्या आवश्यकता है ? जबकि सम्पूर्णता अर्थात् संपूर्ण योग, तो क्यों न योग को ही निरन्तर किया जाए ?'

बाबा ने उत्तर दिया - नहीं, आगे चलकर जब योग में विघ्न आयेंगे, तो ज्ञान-मनन का बल विघ्नों को शीघ्र काट देगा।

उस दिन से मेरा ध्यान ज्ञान-मनन जैसे आनंद दायक विषय की ओर भी आकर्षित हुआ। और मैंने पाया कि हमें इतना महान्, सत्य, दिव्य और सर्वोच्च ज्ञान प्राप्त होने पर भी, हम विघ्नों के -शेष पेज 11 पर