

किनारा नहीं करो... किनारा करेंगे तो किनारे हो जाएंगे

बाबा को याद
क्यों करते हैं?
क्योंकि लगन
है - जल्दी पापों
का बोझ उत्तर
जाए और घर
जाए। मूलवतन,
सूक्ष्मवतन की याद
आती है। सूक्ष्म वतन
की याद आती है क्योंकि
सूक्ष्म वतन को पार करके
मूल वतन में जाना है। यहां से
पार सूक्ष्म वतनवासी होकर
रहना, फरिश्तापन की स्थिति
में रहना, यह भी बहुत सुंदर
स्थिति है जो संगमयुग पर ही
अनुभव कर सकते हैं। यहां जो



हमारी प्रेरणापुंज

दादी जानकी

मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज

देह सहित देह के सब स्तरों हैं वह खत्म हो गए और सब संबंध बाबा से हो गए। बाबा की इतनी बड़ी जो सम्पत्ति मिली है अविनाशी ज्ञान रत्न, ईश्वरीय गुण और सर्व शक्तियां, यह सब सम्पत्ति का अधिकार जो अभी संगमयुग पर हमको मिला है, इन दोनों का आपस में संबंध है। बाबा से सर्व प्राप्तियां वही हमको फरिश्ता बनाती हैं। संगमयुग पर यह अधिकार ले लें तो सतयुग में ऊंच पद पाने की गेंरंटी है। एंजिल का नाम लेते ही नजर ऊपर चली जाती है। वह किसके बच्चे हैं? किसकी क्रियेशन हैं, यह हम जानते हैं। बाबा ने हम बच्चों को अपना बनाकर पहले स्वदर्शन चक्रधारी श्रेष्ठ ब्राह्मण बनाया, अपना प्यार देकर, माइट देकर संगमयुग पर ऐसी स्थिति से औरौं को भी बाप के समीप लाओ। बाबा के समान बनना माना बाबा के समीप आना। हम बड़े भाग्यशाली हैं जो हम उसके समीप हैं। शिवबाबा ने इसमें प्रवेश होकर हमको अपना बनाया फिर हम उसके समाने रहते समीप आ गए हैं। दुनिया से जितना दूर उतना बाप के समीप तो इस दुनिया की कोई आकर्षण नीचे खींच नहीं सकती है। न ही कोई असर हो सकता है। थोड़ा भी यहां के नीचे-ऊपर का इफेक्ट आया तो यह भी इफेक्ट आया। हमें परेक्ट बनना। यहां के वातावरण का कोई भी इफेक्ट बनने नहीं देगा। बाबा की याद आना माना परेक्ट बनना। यहां के वातावरण का कोई भी इफेक्ट न आए।

सतयुग में निरोगी काया होगी, हीरे-जवाहरातों के महल होंगे। वह यहां नहीं है। लेकिन अभी जो बाप से सर्व संबंधों का सुख है वह वहां नहीं मिलेगा। यहां इस शरीर में होते निरोगीपन का अनुभव करते हैं। कर्मभोग शब्द भी नहीं कह सकते क्योंकि कर्मों की गृह गति को समझ लिया है। क्री होकर बाबा के पास जा रहे हैं वह खुशी है। वहां तो दुनिया ही सतयुगी है। प्रकृति सतोप्रधान है। यहां के पूर्णार्थ अनुसार प्रालब्ध है। बाबा ने कहा है प्रालब्ध का अनुभव करो तो सबकी बुद्धि में होगा कि संगमयुग के पूर्णार्थ की प्रालब्ध तथा है? सदा पूर्णार्थी ही रहे, माना कब कैसे, कब कैसे? नहीं। अब पूर्णार्थ से प्रालब्ध यह मिली है कि निसंतर योगी, कर्मयोगी होकर रहें। सबके साथ संबंध में आते स्थिति ऐसी महान हो जो बाबा कहते साधारणता में भी महानता हो। यह अनुभाव का जो सुख है वह न्यारा है। पूर्णार्थ ने अनुभवी बनाया है। जैसे जो बाल युवा पार करके अनुभवी हो जाते हैं, वह जैसे सब कुछ जानते हैं। गंभीर सयाने हो जाते, औरौं को भी सहज करके देते हैं। मझने-घबराने डरने की आदत थी। अब सबसे पार हो गए। अगर पार हो गए हैं तो वतन के नजदीक हैं। बाबा के पास रहना आसान है। यह भी अच्छा लगता है हम पास रहें तो सेवाओं के मौके पर बाबा सामने हाजिर हो जाता है। हम बाबा के पास रहते हैं, कभी ऐसा भी मौका होता है जो ऐसी सेवाएं बाबा की यादों में हो जाती जो बाबा अन्य आत्माओं को भी अनुभव करा देता है। जो कभी नहीं जानते, जिन्होंने कभी बाप का नाम भी नहीं सुना, वह भी अनुभव कर लेते हैं। यही अब दिन-रात रट लगी हुई हो कि जैसी स्थिति बनाने चाहूं वैसी बना लूं। **क्रमशः:**

आइए जानते हैं... जीवन प्रबंधन के सूत्र

परम सद्गुरु से संबंध का आधार निर्मल मन



बीके ऊषा
स्व प्रबंधन विशेषज्ञ,
माउंट आबू, राजा.

पिछले अंक में आपने जाना कि शिक्षक और शिष्य का संबंध कैसा होना चाहिए। साथ ही यदि हम परमात्मा को अपने दिल की हर बात बताते हैं तो क्या फायदा होता है। इस बार के अंक में आप जानेंगे...
परम सदगुरु और शिष्य का संबंध...

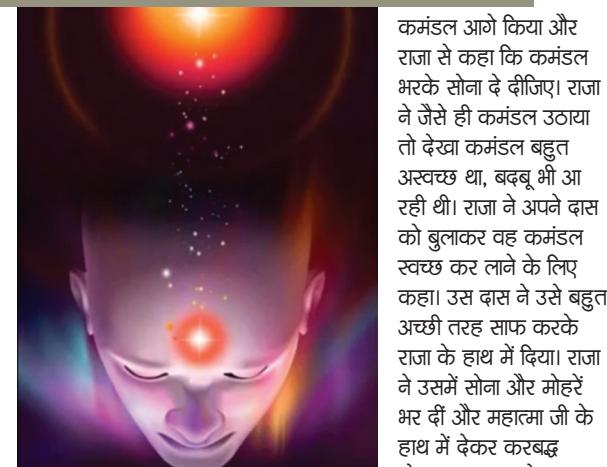
दुनिया में अलेक गुरु हैं लेकिन परमात्मा सर्व का परम सदगुरु है। उसकी तुलना किसी से नहीं की जा सकती है। जब कोई शिष्य-गुरु के सामने जाता है या सेवा करता है तो उसके मन में यही भावना होती है कि मैं रख्यां को गुरु के आशीर्वाद का पात्र बनाऊं।

ईश्वर से मंत्री संबंध (खुदा दोस्त)...

परमात्मा से हम दोस्ती का संबंध भी जोड़ सकते हैं। दुनिया में खुदा दोस्त की बहुत कहनियां हैं। कभी खुदा को अपना दोस्त बनाकर तो देखो कैसा दोस्त है? संसार में जो शिरोमणि भवत् अत्माम् हुई हैं उन्होंने भी ईश्वर से कोई न कोई संबंध जोड़ा है, तब उसके प्यार को वह अनुभव कर पाया। जैसे सुदामा ने भी दोस्ती का संबंध जोड़ा था तो मुठ्ठीभर चावल के फलस्वरूप महल पा लिया। इसी तरह बरसिंह मेहता ने भी दोस्ती का संबंध जोड़ा तो उसका सारा कार्य सफल हो गया। भगवान से जो भी संबंध जोड़ कर उसे याद करें तो परमात्मा भी उस संबंध में बंध जाता है। हम याहे निभाने में चूक कर सकते हैं, लेकिन वह वकाफ़दी से संबंध निभाता है। दोस्ती का संबंध भी बड़ा प्यारा संबंध है। परन्तु हर किसी को दोस्त नहीं बनाया जाता। दोस्ती का भी कुछ आधार है। दोस्ती का आधार है समानता। जहां कोई न कोई समानता होती है, वहां दोस्ती होती है। याहे विचारों की समानता, उम्र की समानता हो या एक जैसी पसंद की समानता। इसी तरह क्या ईश्वर के साथ हमारी भी कोई समानता हो सकती है? जरूर हो सकती है, इस कहानी के माध्यम से जानें....

परमात्मा के आशीर्वाद के पात्र कैसे बनें...?

एक बार एक महात्मा एक राज्य की सीमा के बाहर अपनी छोटी सी कुटिया में रहते थे और तपत्या करते थे। उस राज्य से जो भी लोग आते-जाते थे, वह महात्मा को देखकर झुककर प्रणाम करते थे। महात्मा को नजर उन पर पड़ती थी तो वह अपने आशीर्वाद का हाथ उन पर रख देते। महात्मा बड़े सिँझ पुरुष थे। उनका आशीर्वाद लोगों के कष्ट दूर कर देता था। सारे राज्य में यह बात फैल गई कि राज्य के सीमा के बाहर जो



यहीं सोच कर कि अभी महात्मा जी उन्हें कोई आशीर्वाद देंगे लेकिन महात्मा जी मौन हो गए और कुछ भी नहीं कहा। राजा ने निवेदन किया महात्माजी कोई विवरण नहीं देता था। राजा ने फिर निवेदन किया महात्मा जी कोई वरदान देकर हमें अनुश्रूति कीजिए। तब महात्मा जी ने कहा पहले पात्र साफ करो। राजा ने कहा मैं समझा नहीं कि आप क्या कहना चाहते हैं? महात्मा जी ने कहा कि जैसे आपको कीमती सोना और मोहरें इस कमंडल में डालनी थीं और कमंडल अस्वच्छ था तो आपने पहले पात्र को साफ कराया। ठीक इसी प्रकार आशीर्वाद बहुत अमूल्य होता है उसे रखने के लिए मन रूपी पात्र भी साफ होना चाहिए। **क्रमशः:**

भावार्थ: परम सदगुरु परमात्मा के वरदानों को प्राप्त करने लिए हमें भी अपना मन साफ रखना होगा, तब हमारा जीवन धन्य हो जाएगा। इस तरह हम सदगुरु के साथ परम माता-पिता, परम शिक्षक और परम मित्र का संबंध जोड़ सकते हैं। यह तीन संबंध ऐसे हैं जिनसे हम तेरे अधिक हैं, इसलिए हम इनका ऋण कभी चुका नहीं सकते।

शूलभासन के होगी हड्डी की मालिशा, पीठ बनेगी मजबूत

शिव आमंत्रण ■ आबू रोड

अपने पेट के बल लेट जाएं। एँड़ियों को जमीन पर सीधा रखें, ठोड़े को जमीन पर विश्राम दें। पैरों को एक दूपरे के पास लाएं और पैरों को आपस में एक साथ रखें। अब, हाथों को सामने की ओर जितना हो सकता है, बाहर की ओर खींचें। एक गहरी सास लें और अपनी छाती, हाथ-पैरों व जांधों को जमीन से ऊपर उठाएं। आप बिलकुल उड़ते हुए सुपर हीरो की तरह लग रहे हैं सुपर मैन। अपने चेहरे पर मुस्कान लाएं। सुपर हीरो हमेशा खुश रहते हैं। विशेषत: उड़ते समय अपने हाथों और पैरों को ज्यादा ऊपर उठाने के प्रयास के स्थान पर उड़ते विपरीत दिशा में खींचने का आसान प्रयत्न करें। शरीर के दोनों

विपरीत भागों में लग रहे खिंचाव को महसूस करें। इस बात का ध्यान रखें कि आपकी कोहनियां और एँड़ियां मुड़ी हुई न हों। सजगता पूर्वक सास लेते रहें। अपना ध्यान शरीर में हो रहे खिंचाव की ओर रखें। जब आप सास छोड़े तब अपनी छाती, हाथों और पैरों को धीरे से नीचे लाएं।

यह आसन छाती, कवचों, हाथों, पैरों, पेट और पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है। पेट तथा पीठ के निचले

विशेषताएं

हिस्से को बेहतर करता है। रीढ़ की हड्डी की मालिशा करता है और पीठ को मजबूत बनाता है। छाती में खिंचाव पैदा करता है। रक्त प्रवाह को अच्छा करता है। यह मनसिक स्तर पर भी कार्य करता है। यह, पेट के लिए एक अच्छा व्यायाम हो सकता है। पद्मसिद्धन की प्रक्रिया में भुजग्नासन के बाद विपरीत शूलभ आसन पांचवां आसन है।

आसन के अंतर्विरोध

यदि जल्द ही पेट की श्वल किया हुई हो तो यह आसन न करें। गर्भवती महिलाएं, इस आसन को न करें।