



दाहोद। अखिल गुजरात आदिवासी जागृति अभियान का शुभारंभ करते हुए दादी रतनमोहिनी, गुजरात के उच्च शिक्षा मंत्री भूपेन्द्र सिंह, ब्र.कु.सरला दादी, ब्र.कु.प्रभा, ब्र.कु.सरला, ब्र.कु.निरंजना व महामण्डलेश्वर सेवानंद महाराज।



नवी मुम्बई-वाशी। राज्यपाल डॉ.बी.वाय.पाटिल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.शीला। साथ हैं महाराष्ट्र के पालक मंत्री।



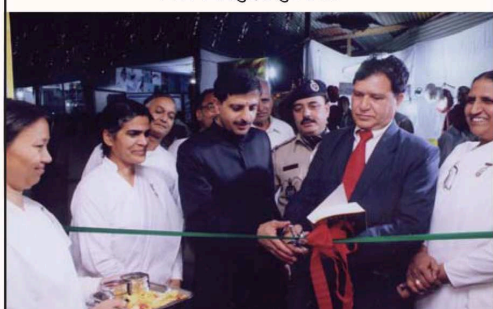
अहमदनगर। सिक्किम के राज्यपाल श्रीनिवास पाटिल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.सुप्रभा, ब्र.कु.दीपक व ब्र.कु.राजेश्वरी।



भोपाल। मध्यप्रदेश के राज्यपाल रामनरेश यादव को आत्म-स्मृति का तिलक देते हुए ब्र.कु.किरण।



कडेगाव (महा.)। महाराष्ट्र के वनमंत्री पतंगराव कदम को ईश्वरीय निमंत्रण देते हुए ब्र.कु.मीना।



कुल्लू। आध्यात्मिक प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए उपायुक्त राकेश कंवर, आई.जी. पीएल ठाकुर, ब्र.कु.किरण, ब्र.कु.निम्मी तथा अन्य।

बु जुगों ने कहा है कि मनुष्यों को खाना एक गुणा - पीना दो गुणा - कसरत तीन गुणा - हंसना चार गुणा - और प्रभु चिंतन पाँच गुणा करना चाहिए। खिला हुआ फूल - और मुस्कराता हुआ चेहरा देख सब प्रभावित हो जाते हैं। लेकिन आजकल की भागदौड़ की जिंदगी में मनुष्य मुस्कराना भूल गया है। जिस मुस्कान के लिए वो सब कुछ कर रहा है, वह मुस्कान उससे दूर होती जा रही है। तनाव और मायूसी के जीवन में ही वो जी रहा है। उसे मुस्कराने की भी फुर्सत नहीं है। कई बार कोई काम नहीं होता है या बना हुआ कोई काम बिगड़ जाता है तो तुरंत कहते हैं "पता नहीं आज सवेरे किसकी मनहूस शकल देखी, जो आज कोई काम नहीं हो रहा है।" तभी तो लोग उठते ही भगवान के दर्शन करते हैं। कहने का भाव - मायूस चेहरा किसी को भी अच्छा नहीं लगता। कोई कोई तो उनका हालचाल पूछने पर अपनी मायूसी छिपाने के लिए आर्टिफिशियल, दिखावे के लिए हंसते हैं। इसलिए छोटी-छोटी बातों से मन को भारी न करें, सदा मुस्कराइये। मुस्कराहट आपके चेहरे का दर्पण है। छोटा बच्चा भी दिन में 80 बार हंसता है परंतु बड़े होने पर लाफिंग क्लब में जाना पड़ता है। फोटो खींचते समय भी फोटोग्राफर को बार बार कहना पड़ता है - स्माइल प्लीज - ज़रा मुस्कराइये। फोटो निकालने के बाद फोटो स्माइल वाली बन जाती है, निजी जिंदगी में भी आप ऐसे ही मुस्कराइये।

मुस्काना इनसे सीखें

रोने की कोई वजह नहीं होती - किसी ने कुछ कहा, बात बिगड़ गई, मनमुटाव के कारण मन का रोना आ जाता है। जिंदगी एक खेल की तरह है। खेल में हार और जीत दोनों होते हैं। अगर आप खेल में हार गए तो फिर भी आप मुस्करा सकते हैं, तो कहा जाएगा कि जिंदगी के खेल में आप जीत गए। इस संसार में ऐसे भी महान आत्माएं होकर गई हैं जिनकी तस्वीरें देखकर अपने होंठों पर मुस्कान आ जाती है। महात्मा गांधी, स्वामी विवेकानंद, श्रीराम, श्रीकृष्ण इनकी तस्वीरों में कभी भी मायूसी, उदासी नहीं मिलेगी। इसलिए सदा मुस्कराइये, सच्चे दिल से, निःस्वार्थ भाव से, निर्भयता से ताकि हमारा तन और मन स्वस्थ हो जाए। हमारे मुस्कान में सूखापन न हो, सदा शुभभाव व स्नेह से भरा हुआ हो, हमारी मुस्कान सबको प्रेरणा देनेवाली हो, शक्ति प्रदान करने वाली हो, सबका गम भुलाने वाली हो, आशा की नई किरण दिखानेवाली हो, उमंग उत्साह भरने वाली हो। कई बार स्वार्थ के कारण, ईर्ष्या के कारण भी हम मुस्कराते हैं। जैसे कि शत्रु पर संकट आने पर...किसी की हीनता पर, गरीबी देखकर आदि...यह मुस्कान चोट पहुंचाने वाली है। हमारी मुस्कान

निःस्वार्थ हो। हमारे मन में सभी के प्रति निर्मल भावनाएं हों, सरलचित्त हों।

आपकी मुस्कान अमूल्य है

आपके मुस्कान की कोई कीमत नहीं लगा सकता...मुस्कान अमूल्य है। जैसे कोई कीमती चीज़ होती है तो उसे संभालकर रखते हैं। ऐसे ही आपकी मुस्कान उससे कई गुणा अनमोल है, आपकी निजी प्रॉपर्टी है। समझिए आने पर आप इसे क्यों गवांते हो? परिस्थिति आने पर आप बेचैन, उदास क्यों हो जाते हो? क्या आप इतने कमजोर हो जो कोई आपकी मुस्कान आपसे छीन ले? कदापि नहीं। इसे संभालकर रखो। आप अपना चेहरा ही मायूस क्यों बनाते हो जो कोई आपसे पूछे कि आप उदास क्यों हो? हर पल आपकी मुस्कान बनी रहे। मुस्काना स्वाभाविक हो जाए। दुनिया के हिसाब से भले आपके पास कुछ हो नहीं लेकिन मुस्कान सबसे बड़ी

आत्माओं में मुस्कराने की कला विशेष होती है। मुस्कराना तो सभी जानते हैं लेकिन विपरीत परिस्थितियों में बड़ी बड़ी जिम्मेवारी निभाते हुए भी सदा मुस्कराना यही महान आत्माओं की पहचान है। इसका मिसाल दादी प्रकाशमणि जी के जीवन की एक घटना याद आती है।

दूसरे महासम्मेलन में यू.एन. से सिस्टर शैली आई थी, जो सोचती थी कि दादी प्रकाशमणि जी तो अंतर्राष्ट्रीय संस्था की प्रमुख हैं, उनसे मुलाकात तो बड़ी मुश्किल से होगी। दादी जी निर्माणता की मूर्ति थीं। सम्मेलन के सत्र के बाद रोज सबको हाथ हिलाकर मिलती थीं। बहन शैली ने दादी को कहा, दादी आपके पास तीन हज़ार भाई-बहनों मेहमान के रूप में हैं, उनमें एक हज़ार तो (वी.आई.पी.) विशेष हैं, आपको कोई तनाव नहीं होता? दादी बोली, ये सब मेहमान अपने पिता के घर में आए हैं, करनकरावनहार पिता परमात्मा है, सब कुछ वही कर रहा है, इसलिए हमें कोई तनाव नहीं। दादी ने पूछा,

सिस्टर शैली, आपको क्या सौगात दूँ? शैली बोली, दादी जी, एक सौगात मांगूँ, आप देंगी? अपनी शाश्वत हँसी सौगात में दे दो। दादी ने कहा, यह गॉडली गिफ्ट है, आपको चाहिए तो आप भी ले लो। दादी जी कितना भी व्यस्त हों, हर

**सदा मुस्कराइये-
मायूसी भगाइये
मनुष्य ही ऐसा
सौभाग्यशाली है
जिसे परमात्मा ने
वरदान के रूप में
मुस्कान दी है।**



प्रॉपर्टी है। मुस्कराने में कभी भी कंजुसी नहीं करो। तभी तो कहते हैं कि खुशी जैसी खुराक नहीं, खुशी जैसा खजाना नहीं। कुछ भी हो जाए लेकिन खुशी व मुस्कान न जाए।

मुस्कान गॉडली गिफ्ट है

इस मनुष्य सृष्टि में मनुष्य परमात्मा की श्रेष्ठ रचना है। मनुष्य ही ऐसा सौभाग्यशाली है जिसे परमात्मा ने वरदान के रूप में मुस्कान दी हुई है। मुस्कान वरदान है जिससे स्वयं भी और संपर्क में आने वाले व्यक्ति के जीवन की कड़वाहट समाप्त हो जाती है। "एक मुस्कान-हज़ारों कुर्बान" वाली कहावत निरर्थक नहीं है, उसके पीछे मनोविज्ञान का गहरा चिंतन है। मैं कहूँ मुस्कराओ तो आप मुस्करा सकते हो, अगर कहूँ गुस्सा करो तो नहीं कर सकते। गुस्सा क्यों नहीं आया क्योंकि गुस्सा करने का कोई कारण नहीं। कहा जाता है 'स्माइल गोज़ माइल्स' आपकी खुशी दूर दूर तक खुशी के किरणें बिखेरती है। इसलिए सदा खुलकर मुस्कराते रहो, हँसते रहो।

सदा मुस्कराना, सबसे बड़ी कला

सृष्टि रंगमंच पर जितनी भी आत्माएं हैं उन सभी में कोई न कोई विशेषताएं एवं गुणों के आधार से ही उस व्यक्ति की पहचान होती है, उसे याद किया जाता है। कई

पल सदा मुस्कराते, सदा हल्के रहते थे। मुस्कराहट की एक मिसाल थीं दादी जी। इसलिए फूल बनकर खिलते रहिए, मीठी मुस्कान के साथ आगे बढ़िए।

कव चली जाती है मुस्कान?

रोना किसी को सिखाया नहीं जाता, वह तो अपने आप आ जाता है। जन्म से ही बच्चा भी रोने लगता है। ऐसे ही किसी ने कुछ कहा, बात बिगड़ गई, मनमुटाव हुआ, तनाव के कारण चेहरे पर मायूसी आ जाती है। मुस्कराने के पल बहुत थोड़े होते हैं। उसमें भी कई लोग खुलके नहीं मुस्कराते। खुले दिल से नहीं हंसते। छोटी छोटी बातों से मन भारी होने के कारण हमारी मुस्कान चली जाती है और हम मायूस हो जाते हैं। गम में डूब जाते हैं। जो हमेशा ही उदास रहते हैं, तनाव में रहते हैं उनके साथ बात करना भी कोई पसंद नहीं करता, किनारा करते हैं। ऐसे व्यक्ति अकेला रहना पसंद करते हैं। इसलिए इस मायूसी के पर्दे को हटाइये और सदा मुस्कराइये।

चेहरे की सच्ची सुंदरता है - मुस्कान

आजकल चेहरे की खूबसूरती के लिए क्रीम, पाउडर आदि से काले को भी गोरा किया जाता है। मेकअप द्वारा आपके चेहरे की रूपरेखा ही बदल जाती है। इसलिए ब्यूटिपार्लर में जाते हैं। ये चेहरे की सुंदरता -शेष पेज 8 पर