



**रुड़की-उत्तराखण्ड।** शिव जयंती के अवसर पर शिव ध्वजारोहण करते हुए तहसीलदार प्रकाश शाह व ब्र.कु. सोनिया। साथ ही अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



**अवध शहर-रानियाँ।** शिव जयन्ती के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान सरपंच ओम प्रकाश पुनिया को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कमलेश व ब्र.कु. ललिता।



**नरकटिया बाजार(बिहार)।** निर्मल शिव जयंती समारोह में सम्बोधित करते हुए मुखिया मुकेश कुमार। साथ हैं ब्र.कु. हरिशंकर, ब्र.कु. सीता, ब्र.कु. मीना तथा ब्र.कु. डॉ. अंशु।



**मोतिहारी-पंचमंदिर(बिहार)।** शिव जयंती महोत्सव पर विधायक प्रमोद कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मीना। साथ हैं ब्र.कु. सीता तथा शिव पूजन भाई।



**शामली-उ.प्र.।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में 'विश्व परिवर्तन में नारी की भूमिका' विषय पर सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सुरभि।



**मोकामा-बिहार।** 'एक शाम शिव पिता के नाम' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए सरदार गुरुजीत सिंह, वेंकटेश प्रसाद, ब्र.कु. रानी, ब्र.कु. ज्योति, गायक ब्र.कु. पुनीत मेहता व अन्य।

## ...मन के कुरुक्षेत्र पर विजय पाओ...

आज मनुष्य जब भी भगवान को याद करने बैठता है, तो मन कहाँ भटकता है? कहाँ चला जाता है? कभी मन का पीछा करके देखा कि मन कहाँ जाता है? मनुष्य का मन हमेशा कोई-न-कोई इन्द्रियों के आसक्ति के पीछे जाता है। मान लो किसी से बात करते-करते कोई बात मुख से निकल गयी। बहुत सहज भाव से हमने कह दिया और बाद में कर्म में व्यस्त हो गए तो वो बात भी भूल गयी। लेकिन जैसे ही शांतचित्त होकर भगवान को याद करने बैठते हैं, तो वो व्यक्ति याद आता है और वो सारी बात याद आ जाती है। फिर याद आता है कि अरे! ये बात मेरे मुख से निकल गयी। मुझे उसको कहनी तो नहीं चाहिए थी। अब पता नहीं कितनी बड़ी मिस अण्डरस्टैंडिंग होगी, ऐसा होगा, वैसा होगा, कितने विचार चलने लगते हैं। बैठे हैं भगवान के सामने और मन कहाँ चला गया? मुख ने जो चंचलता की उसके पीछे चला गया। कान द्वारा कोई बात सुन लेते हैं और सुनते समय हमने उसको हल्के रूप से सुन लिया। बाद में कर्म में व्यस्त हो गए तो भी ध्यान नहीं गया। लेकिन जैसे ही शांतचित्त होकर के भगवान को याद करने बैठेंगे तो वो सारी बात याद आयेगी। अरे! फलाने ने मुझे ये बात कही, लेकिन उसका भाव क्या था? उसके बाद हम भाव निकालने लगते हैं, उसके पीछे की भावना को समझने का प्रयत्न करते हैं। मन चला गया इन कानों ने जो व्यर्थ की बातें सुनी थी उसके पीछे। इन आँखों द्वारा कोई चीज देख ली तो तुरंत याद आता है कि मैंने अपनी आँखों से देखा है, इसमें गलत ही हो नहीं सकता, तो मन चला वहाँ जो इन आँखों ने व्यर्थ की बातें देखी थीं। जब कोई इन्द्रिय व्यर्थ की बातों में लगती है, उसीके पीछे मन चला जाता है और मन

वशा में नहीं होता है। भावार्थ यह है कि हम जितना स्व अनुशासन को विकसित करेंगे, अपनी इन्द्रियों को संयम में रखेंगे, उतना इन अनेक भावों के ऊपर हम विजयी हो सकेंगे। अपने मन को हम ध्यानस्थ कर सकेंगे। ध्यानस्थ करते हुए अपनी इन्द्रियों के ऊपर संपूर्ण अधिकार प्राप्त कर सकेंगे और मन को भी वशा में कर सकेंगे। यही ज्ञान है, जो भगवान ने अर्जुन को दिया। एक महत्वपूर्ण प्रश्न पूछा अर्जुन ने भगवान से कि हे प्रभु! मनुष्य किससे प्रेरित होकर पाप का आचरण करता है? भगवान ने बताया कि रजोगुण से उत्पन्न काम और क्रोध, अग्नि के समान राग, द्वेष के ही पूरक हैं। ज्ञानियों के निरंतर वृत्ति है। काम से ज्ञान नष्ट होता है। बहुत स्पष्ट बात इससे आगे बतायी है कि मन, बुद्धि और इन्द्रिय इनके निवास स्थान हैं। काम और क्रोध का निवास स्थान कौन सा है। तो मन, बुद्धि और इन्द्रियाँ इसके निवास स्थान हैं। इसलिए अर्जुन! तू पहले इन्द्रियों को यथार्थ अर्थात् संयमित कर। यह हृदय अंतर देश के जगत की लड़ाई है, जो इन्द्रियों को वशा करता है, वो ज्ञान-विज्ञान से पाप का नाश कर देता है। इस तरह की प्रेरणा भगवान ने दी। भगवान आगे उसकी ओर व्याख्या करते हैं। जिस प्रकार अग्नि को धुआँ ढक देता है, शीशु को धूल ढक लेती है, उसी प्रकार से चैतन्य आत्मा पर भी, काम के विभिन्न अवस्थाओं का लोप चढ़ जाता है। इसकी तृप्ति कभी नहीं होती है। यह सदैव आग की तरह दहकती रहती

**जैसा बोगें...** -पेज 4 का शेष

ऊपर कोच उड़ाते तो उसको हम बाल लीला कहकर टाल देंगे, परन्तु यदि पड़ोसी के बच्चे ने हमपर जरा सी भी मिट्टी फेंक दी तो उसे हम शरारत या बदतमीजी कहकर मारशा खड़ा कर देंगे। ऐसे ही हम एक ही गलती के लिए किसी एक के प्रति सहानुभूति और दूसरे के प्रति क्रोध एवं घृणा दिखाते हैं। जरा सोचिए, यदि हम एक छोटे से सकारात्मक प्रयास के साथ, गलती करने वाले उस व्यक्ति की तरफ भी सहानुभूति दिखाकर उसे माफ़ कर दें तो! क्या उससे हमारी शान में कोई कमी आ

**कोमल दिल न बनो...** -पेज 3 का शेष

शान, बड़े-छोटे, अच्छे-बुरे की इच्छा नहीं तो आपकी स्थिति बहुत-बहुत स्वीट हो जायेगी। तपस्वीमूर्त बनने के लिए 'इच्छा मात्रम् अविद्या' बने। किसी भी प्रकार की अंश मात्र



**पवंत-नेपाल।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा जिला कारागार में आयोजित 'सकारात्मक चिंतन द्वारा जीवन परिवर्तन' विषयक कार्यक्रम के परचाट दिल नहीं चाहिए। समूच चित्र में ब्र.कु. पंचम, ब्र.कु. दुर्गा, ब्र.कु. भवानी एवं कारागार के कैदी।

है। अतः स्वयं को इन्द्रियातीत आत्मा निश्चय करके व्यक्ति को चाहिए कि वो मन को आध्यात्मिक पुरुषार्थ में लगाए। इस आध्यात्मिक शक्ति के द्वारा ही, सदा अतृप्त रहने वाली काम वासना रूपी शत्रु पर जीत प्राप्त कर सकते हैं। हमारा शत्रु कौन है? कोई व्यक्ति नहीं, लेकिन शत्रु है अंदर की नकारात्मक वृत्तियाँ वा जो विकृतियाँ हैं। जो हमारी वास्तविकता नहीं है। जो हमारे स्वधर्म के लक्षण नहीं हैं। ये हमारा सबसे बड़ा वैरी है और यही सबसे बड़ा शत्रु है। अर्जुन ने

**गीता ज्ञान का  
आध्यात्मिक  
बहस्य**

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. उषा



एक और महत्वपूर्ण प्रश्न पूछा जो हम सबका भी हो सकता है क्या हम मन, बुद्धि और इन्द्रियों को संयमित कर पायेंगे? क्या ये सहज है? भगवान ने बहुत सुंदर उसका मार्ग बताया कि अर्जुन इस शरीर से परे इन्द्रियाँ हैं, शरीर तो एक होल है लेकिन उससे परे ये इन्द्रियाँ हैं। विशेष इन्द्रियों से परे मन है, जो सूक्ष्म है। मन से परे बुद्धि है और बुद्धि से परे तुम स्वयं सूक्ष्म बलवान और अत्यंत श्रेष्ठ आत्मा हो। स्वयं के आत्मबल को समझकर बुद्धि के द्वारा अपने मन को वशा में करो। इस काम रूपी दुर्जन शत्रु को मारो। इन्द्रियों के द्वारा यही आत्मा को मोहित करता है। उसको वशा में करने का यही तरीका है।

है, तो क्यों न हम अपने सहयोग का हाथ उसकी ओर बढ़ाकर उसे इस दोष से उबरने में मददरूप बनें? जरा सोचिए, विश्व के हर मनुष्य के भीतर दया की यह प्रकृति का निर्माण हो जाए, तो कितना अच्छा होगा! कहीं भी फिर कोई लड़ाई आदि लगेगी नहीं और ना ही कोई हिंसाचार होगा। तो चलिए, आज से हम सभी दयालुता के संस्कार को धारण कर सर्व के प्रति शुद्ध और शुभ भावना रखें जिससे कमजोर आत्माओं को अपनी कमजोरियों पर काबू पाकर अपने जीवन को बदलने का सुअवसर प्राप्त हो।

कोमल दिल वाले को छोटी-छोटी बात में फिलिंग आती, जो उदासी ले आती है। कोमल दिल वाला सदा कमजोर होगा, हिम्मतवान नहीं हो सकता। वह डरपोक होगा। कोमल दिल वाला ही जबाब देता कि क्या करूँ मेरे में सहनशक्ति नहीं है। संगठन में चलने के लिए सहनशीलता का गुण बहुत जरूरी है। क्योंकि अनेक प्रकार की बातें सामने आती हैं। कभी कोई भाव - स्वभाव होगा, कभी कोई मुझे कुछ बोल देगा... इसलिए सहनशीलता और धैर्यता का गुण बहुत जरूरी है। धैर्यता के लिए सहनशीलता जरूर चाहिए। तो इन दोनों गुणों को धारण कर तपस्वी बनो इनकी कमी के कारण तपस्या भंग न हो जाए।