लोहरदगा-गुमला। झारखण्ड की राज्यपाल द्रौपदी मुरमू को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका व प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. शान्ति। साथ हैं जिला उपायुक्त मंजूनाथ भजंत्री व अन्य।

गिवड़ी-हमीरपुर(उ.प्र.)। ठाकुर देव सिंह स्मारक महाविद्यालय के प्रिन्सीपल जयगोपाल को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका देते हुए ब्र.कु. पुष्पा व ब्र.कु. कुसुम।

दिल्ली-मजलिस पार्क। शिव जयंती पर आयोजित धर्म सम्मेलन में केक काटते हुए सेंट विन्सेन्ट डी.पॉल चर्च के एफ.आर. स्कारिया पैन्थम, पंडित एम.एल. चौधरी, गुरुद्वारा प्रधान स.बलवंत सिंह, मोहम्मदी मस्जिद के मोहम्मद लईक इमाम व ब्र.कु. राजकुमारी।

मेड़तासिटी-राज.। श्रीमद्भगवद्गीता कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए विधायक सुखराम जी, नगरपालिका अध्यक्ष रूस्तम जी, ब्र.कु. वीणा, ब्र.कु. अनुराधा, ब्र.कु. सुनीता व अन्य।

परवतसर-राज.। शिवरात्रि पर ध्वजारोहण के अवसर पर ईश्वरीय स्मृति में ब्र.कु. जीत, ब्र.कु. शशि, एस.डी.एम. राजेन्द्र सिंह चन्द्रावत, तहसीलदार गुरु प्रसाद तंवर, चेयरमैन रुचि बोहरा व अन्य।

रेनुकूट-बनारस। शिवरात्रि के अवसर पर उपश्रमायुक्त राकेश द्विवेदी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राजकन्या। साथ हैं ब्र.कु. महिमा व अन्य।

सागर मंथन करो, अमृत कलश अंदर ही...

गतांक से आगे...

हमारा मन भी एक सागर की तरह है, क्योंकि कोई भी क्षण ऐसा नहीं जब मन में विचारों की लहरें न चलती हों। कभी भी मन स्थिर नहीं हो सकता है। नित्य कुछ न कुछ विचार चलते ही रहते हैं। साधारण से साधारण विचारों की लहरें भी चलती रहती हैं और कभी टेंशन हो जाता है। बड़ी-बड़ी लहरें चलने लगती हैं। कभी कोई बात लेकर परेशान हो जाते हैं तो तूफान खड़ा हो जाता है। तो मन एक सागर की तरह है। अब ये सागर मंथन करना है। अमृत-कलश अंदर ही है बाहर नहीं है। वो अमृत-कलश को निकालना। अब ये सागर मंथन करने के लिए देवतायें और असुर कौन हैं? जो अच्छे विचार हैं, सकारात्मक विचार हैं वो देवों के समान हैं और जो बुरे विचार हैं वे असुरों के समान हैं। ऐसा नहीं कि मेडिटेशन में बैठे तो मन में विचार एकदम खत्म हो जाते हैं, नहीं। इतना जल्दी सहज खत्म नहीं होते, बीच-बीच में उभरते रहते हैं।

जितने अच्छे विचार करने का प्रयत्न करते हैं, उतने ही बीच-बीच में बुरे विचार भी आते रहते हैं। उन दोनों के बीच में सागर मंथन हो रहा है। अब ये सागर मंथन होता है तो सबसे पहले क्या निकलता है? विष निकलता है। इसका अर्थ है कि अंदर में जो इतने सालों से वा जन्मों से निगेटिविटी का विष भरा हुआ है, वह निकलेगा। एकदम ध्यान किसी का नहीं लग जाता है। सबसे पहले वो विष निकलेगा। लेकिन जब ये विष निकलता है तब कई लोग इतने घबरा जाते हैं कि पता नहीं मेरा मेडिटेशन, मेरा ध्यान तो कभी लगने वाला ही नहीं है। ऐसा लगता है। क्योंकि जैसे ही ध्यान में बैठते हैं इतने निगेटिव विचार आते हैं क्या करें? ये विष तो निकलेगा ही। उस समय घबराने की ज़रूरत नहीं है। लेकिन उस समय शिवजी को याद करो। शिव परमात्मा को याद करो। भक्ति में भी इसीलिए देवताओं के मंदिर में हमने गुलाब के फूल चढ़ाये, अच्छे-अच्छे फूल चढ़ाते हैं, कमल के फूल चढ़ाये। लेकिन शिवजी के मंदिर में कौन से फूल चढ़ाये? अक के फूल, धतुरे के फूल चढ़ाये जो सबसे ज़्यादा ज़हरीले होते हैं। क्योंकि शिवजी ने आकर हमारे अंदर का विष खींचा है, ये धारण किया है। इसलिए उनके मंदिर में धतुरे के फूल और अक के फूल चढ़ाये जाते हैं। इसलिए ऐसे समय पर अपने मन में शिवजी का आह्वान करो और जैसे ही उसका आह्वान करते हैं वे भी आकर वो ज़हर खींच लेते हैं। उसके बाद पुनः सागर मंथन आरंभ करो। धीरे-धीरे आप अपने विचारों में परिवर्तन महसूस करेंगे और जैसे-जैसे परिवर्तन होता जाता है, अच्छे दिशा की ओर हम आगे बढ़ते जाते हैं। तब अंत में अमृत कलश भी निकलेगा और जैसे ही वह अमृत कलश निकलेगा, हरेक ये अमृत कलश प्राप्त करना चाहता है। बुरे विचार भी उसको प्राप्त करने का प्रयत्न करते हैं। बुरे विचार सहज पीछा छुड़ा लेंगे इतना सहज नहीं है । कुछ समय तो ये संघर्ष करना ही पड़ता है। लेकिन उस वक्त वो अमृत कलश जो निकलता है उसको लक्ष्मीजी ने धारण किया है। लक्ष्मीजी कौन हैं, हमारे जीवन के लक्षण। लक्षण धारण करने हैं। आज जैसे किसी की शादी होती है और किसी के घर में बहू अच्छे लक्षण वाली आ जाती है तो क्या कहते हैं - लक्ष्मी आई है और किसी के घर में बुरे लक्षणों वाली बहू आती है तो क्या कहते हैं - कुलक्षणी है। तो हमारे लक्षण ही लक्ष्मी है। जब अमृत कलश हमारे लक्षण में आता है, तब तो वे दैवी विचार, वे दैवी संस्कार, अमरत्व को प्राप्त करते हैं। तो ये सागर मंथन की जो कथा है, वास्तव में ये हमारी अपनी कथा है। इसीलिए बुरे विचार से कोई एकदम पीछा छुड़ा दे, ये काई ओवर नाइट का प्रोसेस नहीं है। आज हमने ध्यान की विधि सीखी, माना कल से लेकर बिल्कुल निगेटिव विचार खत्म ही हो जायेंगे, ऐसा नहीं है। आज किसी आयुर्वेदिक डॉक्टर या होम्योपैथिक डॉक्टर के पास जाओ, किसी को स्किन की बीमारी होती है, कई प्रॉब्लम्स होते हैं, डॉक्टर के पास जाते हैं तो क्या कहता है? वो दवाई भी देगा, परहेज भी बतायेगा और साथ में सावधान भी करेगा कि जैसे ही आप ये पुड़िया लेगें तो पहले ये बीमारी बढ़ेगी क्योंकि जड़ से निकलेगी, अंदर का सारा जो विष है उसको निकालने के लिए पहले ये पुड़िया देते हैं और जैसे ही ये जड़ से निकल जायेगी उसके बाद संपूर्ण बीमारी साफ हो जायेगी। लेकिन जब ये बीमारी बढ़ेगी तब घबराना नहीं क्योंकि ये पहला लक्षण है उसका। ठीक इसी तरह ध्यान का भी पहला लक्षण यही है। ध्यान हमारा सही है या नहीं है उसका पहला लक्षण यही है कि बुरे विचार बढ़ेंगे। कई बार कई लोग सोचते हैं पहले तो मुझे कभी ऐसे बुरे विचार नहीं आते थे। आज क्यों बुरे विचार आये हैं - नहीं। ये नहीं कि पहले कभी नहीं आए थे, पहले भी आए थे लेकिन पहले उसके विषय में जागृति नहीं थी। अब हम जागृत हुए हैं अपने विचारों के बारे में कि ये अच्छे विचार हैं ये बुरे विचार हैं। जो विष अंदर से निकला है वो बुरे विचार पहले तो चले हैं ना! तभी तो अंदर समाए हुए हैं। आज ही एकदम प्रगट हो गया ऐसा थोड़े ही है। तो इसलिए वो विचार अपना रंग दिखाएगा। कोई एकदम सहज विदाई नहीं ले लेता है।-क्रमशः

ब्र.कु. उषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

जीवन का एक्स रे...

- पेज 2 का शेष...

कहा है क्या?

हमें अपने आपसे पूछना चाहिए कि जहाँ बहादुरी और हिम्मत दिखाती थी, वहाँ बहादुरी दिखाई है क्या? जहाँ मदद के लिए किसी ने पुकारा था, वहाँ कान में रूई भर कर भावनात्मक बहरापन तो नहीं दिखाया?

'WATCH' यानि घड़ी। यानी जीवन में निरीक्षण या खुली नज़र रखकर अपने से बात करना। `वॉच' शब्द **'WATCH'** से बना हुआ है।

W - वॉच योर वर्ड्स, आप अपने शब्दों पर ध्यान दो।

A - वॉच योर एक्शन, अपने कार्य पर नज़र रखो।

T - वॉच योर थॉट्स, अपने विचारों के प्रति सजग रहो।

C - वॉच योर कैरेक्टर, अपने चरित्र के प्रति सजग रहो।

H - वॉच योर हार्ट, अपने दिल की पवित्रता की केयर करो।

हम सभी ``सुखी हो'' के आशीर्वाद देते हैं, लेकिन उससे भी बड़ा आशीर्वाद है `सुखी करो'। सुखी होना और दूसरों को सुखी करना, यही जीवन का प्रायोजन है।

मोतिहारी-हेनरी बाज़ार(बिहार)। शिव अवतरण जयंती समारोह के दौरान उपस्थित हैं ब्र.कु. मीना, ब्र.कु. सीता, समाजसेवी शरण सिंह, सर्व धर्म गांधी पूजनोत्सव के अध्यक्ष तारकेश्वर प्रदास व जनक नंदिनी बहन।

ख़्यालों के आईने में...

अच्छे के साथ अच्छे बनें
किन्तु बुरे के साथ बुरे नहीं,
क्योंकि हीरे से तो हीरा तराशा जा सकता है
परन्तु कीचड़ से कभी कीचड़ साफ नहीं होता!
आज हम हीरे के समान बनें ना कि कीचड़...

बहुत ही सुंदर वर्णन है...
मस्तक को थोड़ा झुकाकर देखिए...
अभिमान मर जाएगा...
आँखों को थोड़ा भिगा कर देखिए...
पत्थर दिल पिघल जाएगा...
दाँतों को आराम देकर देखिए...
स्वास्थ्य सुधर जाएगा...
जिह्वा पर विराम लगाकर देखिए...
क्लेश का कारवाँ गुज़र जाएगा...
इच्छाओं को थोड़ा घटाकर देखिए...
खुशियों का संसार नज़र आएगा...!!

माचिस किसी दूसरी चीज़ को जलाने से पहले
खुद को जलाती है।
गुस्सा भी एक माचिस की तरह है,
यह दूसरों को बर्बाद करने से पहले
खुद को बरबाद करता है।।

जीवन का सबसे बड़ा गुरु वक्त होता है,
क्योंकि जो वक्त सिखाता है
वो कोई नहीं सिखा सकता।