

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -19 अंक -24 मार्च-II-2019



(पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. -10.00

भौतिक विकास के साथ हैप्पीनेस इंडेक्स भी बढ़े - मुख्यमंत्री रुपाणी

हैप्पी विलेज रिट्रीट सेंटर जन जन को सिखायेगा हैप्पी जीवन जीने का तरीका



‘पावन धाम’ का उद्घाटन करते हुए मुख्यमंत्री, ब्र.कु. भारती तथा ब्र.कु. जयंती।

राजकोट-गुज.। वर्तमान समय तनाव भरी जिन्दगी में विकास के साथ साथ हैप्पीनेस इंडेक्स बढ़ना चाहिए। सभी मनुष्य आनंद से जीवन जीयें और परमात्मा का अनुभव करें। उक्त विचार हैप्पी विलेज रिट्रीट सेंटर में ‘पावन धाम’ भवन के उद्घाटन अवसर पर माननीय मुख्यमंत्री विजय भाई रुपाणी ने व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि सौराष्ट्र के राजकोट शहर में शांति का सुंदर वातावरण निर्मित कर ब्रह्माकुमारीज ने समाज के आगे बहुत ही उत्तम उदाहरण प्रस्तुत किया है। उन्होंने वहाँ पर शिव ध्वज लहराया और कहा कि मैं इस संस्था को कई दशकों से जानता हूँ। ये न सिर्फ शांति के लिए कार्य करते हैं, अपितु शांति प्रिय जीवन जीकर अनेकों को ऐसा जीवन जीने के लिए प्रेरित करते हैं। शहर में ईश्वरीय सेवाओं की स्वर्णिम जयंती के अवसर पर उन्होंने कहा कि लगातार तपस्या के

पथ पर चल संस्थान के भाई-बहनों ने ‘सादा जीवन उच्च विचार’ वाली उक्ति को चरितार्थ किया है। इसके पूर्व मुख्यमंत्री रुपाणी हैप्पी विलेज में लगायी गई सामाजिक उत्थान की सजीव एवं मनोरम चित्र प्रदर्शनी का अवलोकन करते हुए भाव विभोर हुए। इस अवसर पर यू.के. की निदेशिका ब्र.कु. जयंती ने कहा कि शांति हमारे भीतर है। उसे

सही तरीके से जानना और समझना होगा, ना कि वो कहीं बाहर से मिलेगी। इस विशेष अवसर पर मोहन भाई कुंडारिया, धनसुख भाई भंडेरी,



कलेक्टर, कमिश्नर कमलेश भाई मिराणी, नितिन भाई भारद्वाज तथा न्यूयॉर्क से डॉरोथी तथा ऑस्ट्रेलिया से ब्र.कु. मॉरीन विशेष रूप से उपस्थित रहे।

ब्रह्माकुमारीज के मेडिकल प्रभाग द्वारा...

त्रिदिवसीय माइंड बॉडी मेडिसिन सम्मेलन



डॉ. गिरीश पटेल, डॉ. बनारसी, प्रो. डॉ. राजकुमार, ब्र.कु. निर्वैर, राजयोगिनी दादी जानकी, ब्र.कु. जयंती तथा ब्र.कु. चन्द्र।

शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज के मेडिकल विंग द्वारा ‘माइंड बॉडी मेडिसिन’ विषय पर आयोजित 37वें सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने कहा कि यदि मन ठीक है तो सब ठीक है। इसलिए परमात्मा द्वारा सिखाये जाने वाले राजयोग मेडिटेशन को जीवन में अपनाना चाहिए। इससे ही हम सम्पूर्ण स्वास्थ्य को अर्जित कर सकेंगे। उत्तर प्रदेश मेडिकल साइंस विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. डॉ. राजकुमार ने कहा कि पहले के समय में लोग प्राकृतिक तरीके से रहते थे, तब बीमारियों की गुंजाइश कम थी। लेकिन आज जितनी तेजी से जीवनशैली बदल

रही है, उतनी ही तेजी से नई नई बीमारियाँ भी फैल रही हैं। यदि सकारात्मक सोच और मन को स्वस्थ बनाया जाये तो निश्चित तौर

- देश भर से 4000 से अधिक विशिष्ट चिकित्सक हुए शरीक
- विभिन्न विषयों पर विशेषज्ञों ने किया मंथन

पर इसपर नियंत्रण पाया जा सकता है। उन्होंने कहा कि मैंने यहाँ देखा कि मेडिटेशन हमारे सुस्वास्थ्य के लिए मैजिक का काम करता है। मैंने अपने डॉक्टरों व्यवसाय में इसे अपनाया और इसका बहुत अच्छा

परिणाम अनुभव करता हूँ। संस्था के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर ने कहा कि जब चिकित्सक सकारात्मक होंगे, मेडिटेशन के अभ्यासी होंगे तो मरीजों का भी सही इलाज संभव होगा।

इस अवसर पर ग्लोबल हॉस्पिटल के चिकित्सा निदेशक डॉ. प्रताप मिड्डा तथा समाज सेवा प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. अमीरचंद ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि यह सम्मेलन कई मायनों में अहम होगा। कार्यक्रम में मेडिकल प्रभाग के उपाध्यक्ष डॉ. गिरीश पटेल, डॉ. बनारसी लाल, राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती तथा अमेरिका की ब्र.कु. चन्द्र ने भी अपने विचार व्यक्त किये।

तालकटोरा स्टेडियम में ब्रह्माकुमारीज, वन एवं पर्यावरण तथा विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी मंत्रालय के संयुक्त तत्वावधान में

विज्ञान, अध्यात्म, शिक्षा और पर्यावरण विषय पर वैश्विक शिखर सम्मेलन



कार्यक्रम में मंचासीन हैं मैक्सिको के अर्थशास्त्री एरनेस्टो केस्टलनोस, सम्बोधित करते हुए केन्द्रीय राज्यमंत्री अर्जुनराम मेघवाल, राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय, केन्द्रीय राज्यमंत्री हरिभाई चौधरी तथा राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला दीदी।

नई दिल्ली। जो सूक्ष्म शरीर आत्मा और भौतिक शरीर में समन्वय स्थापित कर लेता है, वह प्रकृति से जुड़ जाता है। क्योंकि यह शरीर भी उन पाँच तत्वों से बना है जो प्रकृति के तत्व हैं। आध्यात्मिकता यानी आत्मा की शक्ति, जो कि संकल्प तरंगों हैं, वह किसी दूसरे तक पहुँचना विज्ञान है। उक्त विचार ब्रह्माकुमारीज, वन एवं पर्यावरण तथा विज्ञान एवं

प्रौद्योगिकी मंत्रालय के संयुक्त तत्वावधान में तालकटोरा स्टेडियम में आयोजित ‘विज्ञान, अध्यात्म, शिक्षा और पर्यावरण’ विषय पर वैश्विक शिखर सम्मेलन में जल संसाधन एवं पॉलियामेट्री अफेयर्स केन्द्रीय राज्यमंत्री अर्जुनराम मेघवाल ने व्यक्त किये।

मैक्सिको के अर्थशास्त्री एरनेस्टो केस्टलनोस ने कहा कि हमें विज्ञान, अध्यात्म, शिक्षा और पर्यावरण,

सभी में ऐसे ही नेतृत्व की आवश्यकता है जिनकी सोचने, बोलने और करने में समानता हो। कोयला व खान मंत्रालय के केन्द्रीय राज्यमंत्री हरिभाई चौधरी ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा दी जा रही मूल्य आधारित श्रेष्ठ शिक्षा से ही उन्नति संभव है। ऐसे कार्यों द्वारा सरकार की मदद करने हेतु उन्होंने ब्रह्माकुमारीज को धन्यवाद किया व हृदय से सराहना की।

वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. अनसुइया ने कहा कि बाहरी प्रदूषण को नियंत्रित करने के साथ साथ मानव के मस्तिष्क को भी प्रदूषण रहित करने की आवश्यकता है। वाइस एडमिरल सतीश एन. घोरमेड ने कहा कि राजयोग जो भगवान सिखाते हैं, वह दिनोंदिन ज़रूरी होता जा रहा है, क्योंकि राजयोग ही विज्ञान और आध्यात्मिकता के बीच सम्बन्ध जोड़ता है।

ब्रह्माकुमारीज व वैश्विक सम्मेलन के विशेष सचिव राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय ने कहा कि भारत में स्वच्छता होगी तो विश्व भी स्वच्छ बन जायेगा।

राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला दीदी ने कहा कि एक अच्छे राष्ट्र के निर्माण एवं मूल्यनिष्ठ बनने के लिए आध्यात्मिकता ज़रूरी है। पद्मश्री डॉ. शरद पी. काले ने स्वच्छता बनाये रखने के लिए सभी से प्रतिज्ञा करायी। राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा दीदी ने शुभ संकल्पों द्वारा परमात्मा से सम्बन्ध जोड़कर प्रकृति और पर्यावरण को शुद्ध बनाने हेतु राजयोग मेडिटेशन की गहन अनुभूति कराई।

अध्यात्म और विज्ञान को साथ आने की ज़रूरत

केन्द्रीय विज्ञान और पर्यावरण मंत्री डॉ. हर्षवर्धन ने कहा कि अध्यात्म और विज्ञान आपस में परिपूरक हैं, विरोधी नहीं। आवश्यकता है इन्हें साथ साथ कार्यान्वित करने की। पर्यावरण संरक्षण हेतु स्वच्छता, सादगी, सहभागिता, स्वस्थ एवं ईको फ्रेंडली जीवन प्रणाली अपनाना होगा। उन्होंने ब्रह्माकुमारीज के



लिए कहा कि इतनी सामाजिक बुराइयों के बीच आप लोग डटे हुए हैं, इसलिए क्योंकि अन्तिम विजय सत्य की ही होगी। आप इमानदारी और प्रमाणिकता के साथ प्रेम की शक्ति से लोगों में जागृति लाने का कार्य कर रहे हैं, जो बहुत ही सराहनीय है। इस मौके पर सांसद सौम्य रंजन तथा साउथ दिल्ली म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन के मेयर नरेन्द्र चावला ने भी अपने विचार रखे। विश्व ग्रैमी पुरस्कार विजेता तथा मशहूर पर्यावरण एक्टिविस्ट रिकी केज तथा विश्व ग्रैमी पुरस्कार विजेता पद्मभूषण पंडित विश्व मोहन भट्ट ने म्यूजिक कन्सर्ट कर उपस्थित जन समूह को न केवल प्रकृति के साथ जोड़ा बल्कि मंत्रमुग्ध भी कर दिया।



सिर्फ जानने तक ही नहीं, रूपांतरण भी

उपनिषद में उल्लेख आता है कि सद्गुरु और शिष्य के बीच शून्य में संवाद हुआ। आँखों-आँखों में बात हो गई है। हृदय ने हृदय पर गीत गाया है। ना तो गुरु ने कुछ कहा है और ना शिष्य ने कुछ सुना है। फिर भी गुरु ने सब कह दिया और शिष्य ने सब सुन लिया। गुरु के साथ तीन प्रकार के सम्बन्ध हो सकते हैं। विद्यार्थी का सम्बन्ध, तब गुरु केवल शिक्षक होता है। यहां वाणी आवश्यक है। संवाद जरूरी है, क्योंकि बात बुद्धि से बुद्धि तक होगी। वह सबसे ऊपरी नाता है। विद्यार्थी जिज्ञासु है, लेकिन मुमुक्षु नहीं। जानना चाहता है, होना नहीं। होने के लिए तो, न होने की तैयारी चाहिए। जानने में कुछ कीमत चुकानी नहीं पड़ती, लेकिन जानकारी



- डॉ. कु. गंगाधर

इकट्ठी करके और भी अहंकार को रस आता है। जैसे जैसे जानकारी बढ़ती है, वैसे वैसे अहंकार और परिपुष्ट होता है। तब तो कहते हैं, अज्ञान थोड़ा ही भटकाता है, ज्ञान बहुत भटकाता है। अज्ञान ले जाता है अंधकार में, ज्ञान ले जाता है महाअंधकार में। दूसरा नाता है, गुरु और शिष्य के बीच शिष्यत्व का। विद्यार्थी अब केवल पूछने में ही उत्सुक नहीं है, प्रश्न ही नहीं है, अब विद्यार्थी स्वयं प्रश्न बन गया है। अब जानकारी इकट्ठी नहीं करनी, लेकिन जानना है। जो भी कीमत चुकानी पड़े, चुकाने की तैयारी है। जानने में मिट भी जाना पड़े, तो भी पैर पीछे नहीं लौटेंगे। इतने साहस से ही विद्यार्थी का रूपांतरण शिष्य में होता है। इसलिए नानक ने अपने सत्संगियों को सिख कहा। वो पंजाबी रूपांतरण है शिष्य का।

शिष्य के साथ ही धर्म की शुरुआत है, अर्थात् शिष्य के साथ धारणा जुड़ी हुई है। विद्यार्थी दर्शन के जंगल में भटकता, शब्दों के जाल में अटकता। शिष्य सुलझने लगता, राह पाने लगता है। राह प्रेम की है, भटकाव तर्क का है। उलझाव बुद्धि का है, तो सुलझाव हृदय का है। जब ऊर्जा बुद्धि से हृदय में प्रवेश करती है, तो विद्यार्थी रूपांतरित होता है। उसके भीतर आत्मक्रान्ति घटित होती है, वह शिष्य होता है। शिष्य और सद्गुरु के बीच पहली बार कुछ सार्थक जन्म पाता है। उसके पहले तो बातचीत ही बातचीत थी। उसके पहले तो संभाषण था, अब कुछ गहराई में उतरना होगा। अब चलें उस प्रगाढ़ता की तरफ। जैसे नमक का पुतला सागर में डुबकी मारे, गहराई का पता लगाने को, तो गहराई खोजते खोजते खुद भी खो जाये। गहराई तो मिले, लेकिन खुद ना बचे। शिष्य करीब सरकने लगा गुरु के। कुछ कुछ दूर जैसे कोयल बोले, ऐसे गुरु के बीच में जो खाली जगह है, वह सुनेगा। वह जो विराम है, वह जो विश्राम है, ज्यादा महत्वपूर्ण हो उठेगा। शब्द उसको उभारने के काम में आयेंगे। शब्द उसे पृष्ठभूमि देंगे। अभी शब्दों की ज़रूरत रहेगी, लेकिन बड़ी बदली हुई ज़रूरत।

विद्यार्थी सिर्फ शब्द को सुनता था, लकीरों को पढ़ता था। शिष्य शब्द के बीच में जो शून्य है, उसे गुनता है। पंक्तियों के बीच में जो रिक्त स्थान है, उसे सुनता है। गुरु क्या कहता है, यह कम महत्वपूर्ण है, गुरु क्या है, ये ज़्यादा महत्वपूर्ण होने लगता है। यह नाता प्रेम का है। यह मामला तर्क, समझ, गणित से पार गया। इसलिए विद्यार्थी तो दुनिया में सब जगह हुए हैं, लेकिन शिष्य कभी कभी हुए। किसी जीसस के पास, किसी बुद्ध के पास, किसी नानक के पास, किसी कबीर के पास। शिष्य कभी कभी हुए हैं। शिष्य होने के लिए अहंकार को छोड़ने का साहस चाहिए। क्योंकि जब तक अहंकार है तब तक प्रेम नहीं। और तीसरा जो सम्बन्ध है उसे गुरु और शिष्य के बीच सम्बन्ध भी कैसे कहें! क्योंकि जहाँ दो ना बचे, वहाँ कैसा सम्बन्ध! मगर वही परम सम्बन्ध है। विद्यार्थी से जो यात्रा शुरू हुई थी, वह उसी परम सम्बन्ध पर जाकर समाप्त होती है। शिष्य का तो पड़ाव है, इसलिए तीसरा जो रूप है, उसे सद्गुरु के समान कहेंगे। भक्ति मार्ग में उसे भक्त कहते हैं।

विद्यार्थी बाहर बाहर परिधि पर, भक्त केन्द्र पर, दोनों के मध्य में शिष्य। शिष्य को शब्दों की ज़रूरत होती है : विद्यार्थियों को सिर्फ शब्दों की ज़रूरत होती है : शिष्य को शब्दों की और शब्दों के साथ शून्य की ज़रूरत होती है। सद्गुरु के समान अवस्था हो जाती, तो शब्दों की कोई ज़रूरत नहीं रह जाती। शून्य पर्याप्त है। माना, आत्म स्वरूप की स्थिति में स्थिरियम होता है। प्रारंभ होता है शिष्य के साथ और पूर्ण होता है समानता के साथ। बुद्धि विद्यार्थी बनाती है, हृदय शिष्य बनाता है और हृदय से भी गहरा जो आपके प्राणों का प्राण है, आपकी आत्मा है, वह सद्गुरु समान बनाती है। तो क्या हम अपने आप को कहाँ खड़े हैं, ये देख सकते हैं ना! विद्यार्थी ही बने पड़े हैं या शिष्य या शिष्य की तरह होने के लिए आगे बढ़े हैं या जो होना था उसके करीब पहुंचे हैं? हमने अपने आपको मिटाया है? अपने वजूद को आगे बढ़ाया है? या यूँ ही गफ़लत में जी रहे हैं? तो सद्गुरु के हृदय के गीत हृदय से गा रहे हैं या और कुछ हो रहा है? अपने आप को कितना मिटाया है और कितना प्रबुद्ध किया है? जहाँ सम्बन्ध ही समाप्त होकर समानता के श्रेणी में पहुंच जायें।

अपनी रक्षा करनी है तो किसी का कोई भी अवगुण वित पर न रखो

तीन बारी ओम शांति बोलना, यह मेरा महान मन्त्र है। पहला ओम शांति आत्मा को लाइट बना देता, जो मैं यहाँ आपके सामने हाज़िर हूँ, दूसरा किसकी माइट से? बाबा की माइट से। तीसरा ओम शांति आपका प्यार, परिवार के प्यार की भी कमाल है। हमारे परिवार का इतना प्यार है, तो बाबा का भी कितना प्यार मिला है। अभी मैं अपने परिवार को एक बात कहना चाहती हूँ कि कभी किसी के प्रति ज़रा भी ग्लानि की बात न सुनना, न सोचना यह अपने आपसे प्रॉमिस करो। मैं तो ज़रा सी भी नहीं सुनती, ना ही कभी कुछ सोचती हूँ, तभी जिंदा हूँ। नाटक माना ना अटक, बात जो हुई सो कितनी गहरी है। हरेक का पार्ट कितना बड़ा कनेक्शन है, यह

मुझे देखने और अच्छी तरह से जानने को प्रैक्टिकल में मिला। साइंस विनाशकाल ले आ रही है और साइंस ही स्थापना के कार्य में भी मदद करती है। हम लोगों के सामने जो भी बातें आ रही हैं उनको पार करने में भी साइंस अच्छी मदद कर रही है। तो मैं आप सबको अच्छी तरह दिल से कहती हूँ - एक तो बीती बात कोई की कभी भी चिंतन नहीं करना। जो बित गया वह ठीक है, ड्रामा में था। बाबा ड्रामा की नॉलेज को कितना महत्व देता है। ड्रामा की नॉलेज कितनी गहरी है। हरेक का पार्ट अपना-अपना है। एक का पार्ट



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

न मिले दूसरे से, फिर चिंतन करने से फायदा क्या? फिर भी बाबा का परिवार है, सच्चा प्यार बाबा अभी साकार से अव्यक्त होकर भी दे रहा है। मुरली में बाबा ने कहा बीज में झाड़ समाया हुआ है, बीज से ही झाड़ निकलता है। अन्त में अगर बीज नहीं निकले तो फिर झाड़ कैसे निकलेगा। तो बीज झाड़ का ज्ञान है, ड्रामा का ज्ञान है? आखिर वह भी विज्ञान का ज्ञान है। जैसे दूसरों की सेवा का ध्यान रहता ऐसे स्व-स्थिति का भी ध्यान रहे। कोई भी परिस्थिति आये, स्थिति नीचे-ऊपर न हो। हमारी स्व स्थिति इतनी ऊँची हो जो बस, रक्षक बाबा है, रक्षा

अपनी करनी है। एक बाबा ही शिक्षक भी है तो रक्षक भी है। कदम-कदम पर शिक्षा है, रक्षा भी करता है, परन्तु हम रक्षा

एक बात ध्यान में रहे कि बीती बात कोई की कभी भी चिंतन नहीं करना। अगर चिंतन किया तो हम स्वस्थिति से डगमग हो जायेंगे, इसीलिए अपनी रक्षा करनी है तो किसी का भी अवगुण अपने चित्त पर न धरें।

अपनी तब करें जो कोई का अवगुण चित्त पर न धरें। तो मन शांत, तन है शीतल, ऐसी दुनिया बनानी है।



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

आत्मिक स्मृति सदा इमर्ज रहे, इस पर अन्दरलाइन कर अटेंशन दो

अभी हम सबको यही दृढ़ लक्ष्य रखना है कि सदा ही स्वमानधारी रहें। स्वमान याद भी रहता है, ऐसे नहीं भूल जाते हैं लेकिन एक होता है सिर्फ ध्यान में रहना - हम यह हैं। एक होता है जैसे कोई जज है, वो घर में भी जायेगा तो उसको यह याद

दृढ़ता का संकल्प लेके कुछ न कुछ परिवर्तन अपने में ज़रूर करें। वास्तव में परिवर्तन का लक्ष्य तो ऊँचा ही होना चाहिए। लेकिन हम फिर भी परिवर्तन शुरू करेंगे तो हो ही जायेगा।

है ना मैं जज हूँ, लेकिन जब जज कुर्सी पर बैठता है तो वो नशा एक और होता है। तो इसी रीति से हम साधारण स्मृति में तो रहते हैं क्योंकि बाबा ने भी तीन शब्द बोले व्यर्थ, नेगेटिव और साधारण संकल्प। तो साधारण रीति से तो हम सब ब्राह्मण पवित्र जीवन वाले हैं, यह तो याद रहती ही होगी लेकिन उस नशे में रहना वो तब होगा जब हमारी स्मृति की सीट ठीक होगी, यानि स्मृति सदा इमर्ज होगी। आत्मिक स्मृति में रहकर हर कर्म करें। तो अभी हम लोगों को यह बीच-बीच में अण्डरलाइन करनी चाहिए कि स्मृति इमर्ज रूप में है? क्योंकि कारोबार तो चलानी पड़ती है, कारोबार

में कारोबार की भी स्मृति थोड़ी मिक्स हो जाती है। कहाँ ज़्यादा, कहाँ कम होती है तो वो मिक्स होने से वो नशा थोड़ा कम होता है। अगर हम सब मिल करके संकल्प लें कि बाबा जो कहता है, जो देखना चाहता है, वह हम करके दिखायेंगे तो समानता और सम्पन्नता सहज आ जायेगी और हम सबसे बाबा प्रत्यक्ष दिखाई देने लगेगा। क्योंकि जब तक बच्चों की यह स्थिति अपने अन्दर

करें जो बाबा हमको सर्टीफिकेट देवे कि परिवर्तन मैंने देखा। बाबा ने जो हमको संकल्प दिया कि मैं रिज़ल्ट देखना चाहता हूँ, सिर्फ फाइल में प्रतिज्ञा के पत्र एड नहीं करना चाहता हूँ, प्रत्यक्ष सम्पन्न और सम्पूर्ण मूर्ति देखना चाहता हूँ। तो चलो हम फुल 100 नहीं लेकिन कुछ तो कदम बढ़ायें ना। जो बाबा कहे अच्छा चलो 50 है, 60, 70 तक तो आवे, कुछ तो परिवर्तन बाबा देखे...।

अन्तर्मुख बनो तब बाबा की आकर्षण में अतीन्द्रिय सुख की अनुभूति होगी

योग की तपस्या से ही विश्व को शांति का दान मिलता है लेकिन इसके लिए मन और मुख का मौन ज़रूरी है। सेकण्ड में इस देह की स्मृति से परे जाने का अभ्यास चाहिए। हम राजयोगियों को अपने इस योग का अनुभव है। निराकारी दुनिया तो परमधाम है लेकिन अव्यक्त वतन, सूक्ष्म वतन यह हमारे संगम की विशेषता है। उसका हरेक को अनुभव चाहिए, जहाँ से बाबा हमें मिलने आते हैं। तो इसके लिए जितनी-जितनी बुद्धि शुद्ध बनेगी, बाहर की बातों से अन्तर्मुख होगी, उतनी ही बाबा की आकर्षण रहेगी। सचमुच में हमें भगवान की आकर्षण हो रही है - यह अनुभव चाहिए। जैसे कई बार बाबा कहते कि बांधेलियों को बाबा से मिलने की आकर्षण होती है कि कहाँ छुट्टी मिले तो हम बाबा से, भगवान से मिलने के लिए भागें। जैसे दुःख में सिमरण सब करे... वैसे बांधेलियों पर बन्धन है तो वह



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

जास्ती याद करती हैं। आप लोग छुटेले हैं तो मस्त रहते हैं। यह भले अच्छा है लेकिन लगन एक अलग चीज़ है। वह ऐसी लगन होती जो रात को नींद भी उड़ जाती और मन कहता बाबा के पास जाके बाबा से रूहरिहान करते रहें। कैसे बाबा लाइट के वतन में हमें लाइट रूप में ले जाता। खुद भी लाइट रूप बन जाओ तो बाबा लाइट

लगन ऐसी हो जो रात की नींद भी उड़ जाये। रूहानी यात्रा की रूचि रख बाबा से मिलन की अनुभूति करते रहना है। अगर इसकी रूचि कम है तो बाबा के मिलन का सुख अनुभव नहीं होगा।

रूप बन आप लोगों से मिलन मनावे। यही है रूहानियत की यात्रा। तो सभी को ऐसी रूहानी यात्रा की रूचि रख बाबा से मिलन की अनुभूति करते रहना है। अगर इसकी रूचि कम है तो बाबा के मिलन का सुख अनुभव नहीं होगा। जैसे सेवाओं में रूचि रखते तो सेवा के साथ-साथ मेवा भी खाते रहते। इससे कितनी आत्माओं का कल्याण

होता - यह अनुभव करते रहते हो! सदा बाबा की छत्रछाया के नीचे रहो तो रक्षक बाबा सदा रक्षा करेगा। बाबा कहता बच्चे, तुम मेरी नज़रों में छिप जाओ। तो हम बाबा के नयनों के नूर हैं। इससे बड़ा भाग्य और क्या चाहिए! है कोई दुनिया में जो कहे कि हम भगवान के नयनों के नूर हैं। बाकी तो दुनिया के खेल हैं, चाहे बीमारी है, आना है-जाना है, सर्विस करो उसमें आंधी भी आती, तूफान भी आते - यह वह सब होता परन्तु अपनी स्थिति स्थिर चाहिए। कोई कितना भी मन खराब करे, संग में कभी नहीं आना। संगदोष बुद्धि को बदल देता है। सबसे प्यार करें सब फ्रेन्ड्स हैं, पर्सनल फ्रेन्ड किसको नहीं बनाओ। आपस में चाहे तीन हो या पाँच हो लेकिन रहना चाहिए सभी को मिलकर। तुम भी खुश रहो, तुमसे भी सब खुश रहें। हर स्थान पर खुशनसीबी का वातावरण हो। किसके भी चेहरे से उदासी, घुणा, नफरत यह फील नहीं हो तब तो मज़ा है। फिर भी अगर कोई 19-20 बात हो तो आप लोग अपनी तपस्या से उसको मिटाओ। हमारी रूहानी आकर्षण भी एक तपस्या है जो सबको सकाश देगी।



प्रेम में अद्भुत शक्ति है, प्रेम में शान्ति है, प्रेम में सुख का आनन्द है। प्रभु से मेल भी प्रेम के मार्ग पर चलकर ही होता है। प्रेम से आपको अपना प्रत्येक इच्छित फल प्राप्त होता है। आपको भली भांति यह समझ लेना चाहिए कि आप प्रेम के सहारे ही कष्टों पर विजय प्राप्त कर सकते हैं। जिस प्रकार दया के प्रभाव से दुष्टता नष्ट हो जाती है, उसी प्रकार प्रेम के प्रभाव से आपके मन में उठने वाले बुरे विचार भी नष्ट हो जाते हैं।

प्रेम से होता चरित्र निर्माण

कहते हैं, द चाइल्ड इज़ फादर ऑफ द मैन। बालक ही मनुष्य का भविष्य होता है। जैसा बचपन होगा वैसा ही बड़ा होकर इंसान बनेगा। जैसा बोओगे वैसा काटोगे, यह कहावत मानव जीवन पर बिल्कुल खरी उतरती है। इसीलिए बाल्यावस्था का सही विकास होना बहुत ज़रूरी है। यह तभी सम्भव है जब मनुष्य अपने बच्चे के साथ प्रेम करे और धैर्य का परिचय दे।

पोथी पढ़ पढ़ जग मुआ, पंडित भया न कोए।

ढाई आखर प्रेम का पढ़े तो पंडित होए।।

अर्थात् बड़े बड़े ग्रंथ पढ़कर यह संसार मरता जीता रहा, मगर कोई भी पंडित न बन सका, पंडित तो वही है, ज्ञानी तो वही है जिसने प्रेम का ढाई अक्षर पढ़कर इसके सत्य को समझ लिया हो।

हुआ। बच्चे बहुत ही विनम्र और सच्चरित्र बने। दण्ड में विश्वास करने वाले पड़ोसियों ने जब बच्चों के उस व्यक्तित्व को देखा तो उन्हें अपने विचार बदलने पड़े। उन्हें यह मानना पड़ा कि **प्रेमपूर्ण व्यवहार ही बच्चों के पालन-पोषण में सहायक सिद्ध हो सकता। प्रेम ही किसी के चरित्र को कुन्दन बना सकता है।**

प्रेम में अद्भुत शक्ति है, प्रेम में शान्ति है, प्रेम में सुख का आनन्द है। प्रभु से मेल भी प्रेम के मार्ग पर चलकर ही होता है। प्रेम से आपको अपना प्रत्येक इच्छित फल प्राप्त होता है। आपको भली-भांति यह समझ लेना चाहिए कि आप प्रेम के सहारे ही कष्टों पर विजय प्राप्त कर सकते हैं।

और उनका मन सद हर्ष और उल्लास पूर्ण रहेगा। बच्चों की उन्नति और उनके सुखद भविष्य के लिए इस प्रकार के विचार आवश्यक हैं। ऐसे विचारों से युक्त बालक जीवन में कभी भी असफल और दुःखी नहीं होते। इसके विपरीत आचरण करने वाले बच्चों का मन कटिल और मलिन हो जाता है। उनका भविष्य अंधकारमय हो जाता है। जिन बच्चों के मन आरम्भ से ईर्ष्या, द्वेष और क्रोध की भावना से ग्रसित रहते हैं, वे हमेशा दुःखी और कष्टमय जीवन बिताते हैं। वे किस प्रकार महान बन सकेंगे? उज्ज्वल भविष्य तो उन्हीं बच्चों का होता है जो सदा सत्य, कल्याणकारी, और सुन्दर विचारों से परिपूर्ण रहते हैं।

प्यार के साथ प्रोत्साहित भी करें

बच्चे को कभी हतोत्साहित मत कीजिए। उसे सदा प्रोत्साहित कीजिए। इससे उसमें आत्मविश्वास पैदा होगा और संशय तथा सन्देहयुक्त चरित्र वाला बालक भी आशा से अधिक सफलता व उन्नति प्राप्त कर लेगा। एक ऐसे राजनीतिज्ञ हुए हैं जो बाल्यावस्था से ही पोलियो का शिकार हो गये थे। उनके माता-पिता गरीब थे, इसलिए वे बालक का ठीक से उपचार नहीं करा सके। नतीजा यह हुआ कि उस बालक के दोनों पैर बेकार हो गए। थोड़ा बड़ा होने पर उन्हें बैसाखियों का सहारा लेना पड़ा। लेकिन उनके प्रति उनके माता-पिता के प्यार में कभी कमी नहीं आई, वे निरन्तर उनका उत्साह बढ़ाते रहते थे। यही वजह थी कि वे अपाहिज बालक दिनचर्या के अपने सभी कार्य स्वयं किया करते थे। वे अपनी कक्षा में सदा अव्वल आये और उच्च शिक्षा प्राप्त कर प्रशासनिक अधिकारी बन गये। महत्वपूर्ण पदों पर काम करने के बाद उन्होंने राजनीति में कदम रखा और कैबिनेट स्तर पर मंत्री बने। मंत्री पद का सफलतापूर्वक निर्वाह करते हुए उन्होंने काफी नाम तथा शोहरत हासिल की। आज वे एक सम्मिलित राजनीतिज्ञ हैं।

जब उनसे उनकी इस सफलता के बारे में प्रश्न किया गया तो उन्होंने बताया कि यह सब बचपन में माता-पिता से मिले प्रेम और प्रोत्साहन के कारण ही सम्भव हो सका है।

प्यार जोड़ेगा प्रभु से

ऐसे कई जीवन्त उदाहरण आपको अपने जीवन में देखने और सुनने को मिल जाएंगे। अगर गहराई से इस विषय पर सोचें तो पता चलेगा कि बालक पर प्रेमपूर्ण व्यवहार और प्रोत्साहन देने वाले विचारों का बड़ा ज़बरदस्त प्रभाव पड़ता है। इस प्रकार के विचारों से उसमें अद्भुत प्रेरणा उत्पन्न होती है और वह अपने आपको प्रभु के विशाल भण्डार का अधिकारी समझने लगता है। उसे यह विश्वास हो जाता है कि वह जो भी चाहेगा उसे अवश्य प्राप्त होगा।



अर्थात् जिसने प्रेम का पाठ नहीं पढ़ा, वह भले ही दुनिया भर के ग्रंथ पढ़ ले, वह ज्ञानी नहीं हो सकता।

प्रेम का प्रभाव प्रकृति पर

आप अनुमान लगा सकते हैं कि एक पशु पर भी प्रेम का कैसा आश्चर्यजनक प्रभाव पड़ता है। मनुष्य प्रेमपूर्ण व्यवहार करके उससे विभिन्न प्रकार के कार्य ले सकता है। आपको ये जानकर आश्चर्य होगा कि एक अड़ियल घोड़े के मालिक ने पाँच वर्षों में उस घोड़े को कभी चाबुक नहीं दिखाया। उसने केवल अपनी प्रेमपूर्ण बातों और व्यवहार से ही उस घोड़े में आश्चर्यजनक परिवर्तन लाने में सफलता प्राप्त की।

इसी प्रकार एक माँ भी अपने बच्चों को न तो धमकाती थी और न कभी मारती पीटती थी। लोग उससे प्रायः कहा करते थे कि लाड़-प्यार से बच्चे बिगड़ जाएंगे, परन्तु उस माँ के प्यार दुलार में कमी नहीं आयी। इसका परिणाम यह हुआ कि बच्चों के स्वभाव का बहुत ही विचित्र विकास

जिस प्रकार दया के प्रभाव से दुष्टता नष्ट हो जाती है, उसी प्रकार प्रेम के प्रभाव से आपके मन में उठने वाले बुरे विचार भी नष्ट हो जाते हैं। आपने देखा होगा और समझा भी होगा कि **माता अपने बालक का पालन ही नहीं करती, बल्कि उसका निर्माण भी करती है।** बड़े बड़े योद्धा, महापुरुष इस तथ्य के प्रमाण हैं। सभी जानते हैं कि शिवाजी की माता एक अनपढ़ स्त्री थीं। परन्तु उन्होंने शिवाजी का लालन-पोषण इस तरह किया कि बड़े होकर शिवाजी ने मुगल बादशाह औरंगजेब के छक्के छुड़ा दिये। माता-पिता का प्रेमपूर्ण व्यवहार बालक में आत्मविश्वास का संचार करता है और वह संकुचित विचारों तथा भयपूर्ण कल्पनाओं की तरफ आकर्षित नहीं होता।

उत्साहपूर्ण बातें ही करें

आपका यह कर्तव्य है कि आप अपने बच्चों के सामने विजय, उत्साह, सफलता और उन्नति की ही बातें करें। इससे उनकी आत्म शक्ति को बल मिलेगा



भुवनेश्वर-ओडिशा। राज्यपाल महोदय प्रो. गणेशी लाल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. लीना तथा ब्र.कु. भारत भूषण, पानीपत।



गुमला-झारखण्ड। राज्यपाल महोदय द्रौपदी मुरमू को गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु. शांति। साथ हैं चार्टर्ड अकाउंटेंट विनोद भाई।



देगलूर-महा.। महाराष्ट्र सरकार के सामाजिक न्याय तथा विशेष सहायता विभाग द्वारा आयोजित 'सातवें राज्य स्तरीय व्यसन मुक्ति साहित्य सम्मेलन' में ब्र.कु. डॉ. सचिन परब तथा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुमंगला को 'महात्मा गांधी व्यसन मुक्ति सेवा पुरस्कार' देकर सम्मानित करते हुए गृह राज्य मंत्री हंसराज अहिर, राज्य वित्त मंत्री सुधीर मुनगंटीवार, समाज कल्याण मंत्री राजकुमार बडोले, दिलीप कांबले, पद्मश्री डॉ. अभय बंग तथा चन्द्रपुर जिला अधिकारी।



भरतपुर-राज.। महाराजा विश्वेन्द्र सिंह, पर्यटन एवं देवस्थान राज्यमंत्री के शहर में आगमन पर उन्हें शॉल पहनाकर सम्मानित करने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कविता। साथ हैं ब्र.कु. बबिता, ब्र.कु. जुगलकिशोर तथा दाई ओर खड़ी हैं जिला कलेक्टर श्रीमती आरुण अजय मलिक।



भिलाई-छ.ग.। पद्मश्री पुरस्कार से सम्मानित डॉ. प्रकाश आमटे व डॉ. मंदाकनी आमटे को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. आशा। साथ हैं राजन जी महाराज।



जबलपुर-नेपिथर टाउन। 'आरोग्य जीवन शैली शिविर' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए डॉ. अनुराधा डांग, डॉ. अलका अग्रवाल, डॉ. कविता सिंह, डॉ. भाग्यलक्ष्मी नायक, डॉ. निशा साहू, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भावना, डॉ. सोनल रिछारिया तथा डॉ. प्रीति जैन।

सबसे पॉवरफुल ब्लैसिंग है मैं परमात्मा का फरिश्ता हूँ। दुनिया में लोग फरिश्तों को ढूँढ़ते हैं। एक है फरिश्तों को ढूँढ़ना और एक है फरिश्ता बनना। फरिश्ता बनना मतलब जो सारा दिन लाइट रहेगा। फरिश्ते उड़ते हैं ना! फरिश्ते ज़मीन पर नहीं चलते। इसलिए फरिश्तों को हमेशा पंख ही दिखते हैं। फरिश्ते पंख के साथ होते हैं तो पंख मतलब जो हल्का रहता है। काम करते हुए हल्के रह सकते हैं? रह सकते हैं। अगर सुबह ये थॉट क्रियेट किया कि मैं फरिश्ता हूँ। फरिश्ता बिज़नेस करने जायेगा। फरिश्ता जॉब पर जायेगा। कॉन्शियसनेस चेंज, एक सोच ये होती है कि ओये होये! आठ बज गये अब फिर निकलो और रास्ते में ट्रैफिक और एक घंटा और वापिस ये नौकरी, वापिस वो बॉस, वापिस वो उसकी किट किट, फिर वापिस वो सब। कॉन्शियसनेस भाग्य बनाती है। कॉन्शियसनेस लो-वाइब्रेशन का सोचेंगे तो भाग्य भी कैसा बनेगा! लो बनेगा। संकल्प से सृष्टि। मैं कौन हूँ, मैं कौन हूँ शुरू शुरू में सिर्फ बोलना पड़ता है। धीरे-धीरे जो बोलेगे वो बन जायेंगे। जब बोलते गए कि आई एम स्ट्रेस,

जैसा संकल्प वैसा भाग्य

अपनी सोच, अपने संकल्प जिस क्वालिटी के होंगे, वैसी ही हमारी फीलिंग होगी और उस फीलिंग के अनुरूप ही हमारे कर्म होंगे। और जैसा हमारा कर्म होगा, वो ही हमारा भाग्य होगा।

तो बन गये ना। आजकल लोग कहते हैं आई एम डिप्रेस्ड। वो भी बन जायेंगे थोड़े दिन बाद बोल बोल कर। बहुत ध्यान से बोलना आई एम क्या। तो वो आई एम स्ट्रेस बोल कर स्ट्रेस हो सकते हैं, तो आई एम एंजेल बोल कर! संकल्प, कर्म, भाग्य। चलिए फर्स्ट थॉट, गुड मॉर्निंग परमात्मा।

अब परमात्मा, गॉड थोड़ा सा ऑफिशियल लगता है इसलिए हम उसको बाबा कहते हैं। बाबा मिन्स फादर, पिता। और पिता कौन है वो एक निराकार परमपिता परमात्मा। तो हम ऑफिशियल से थोड़ा रिश्ते पर आ जाते हैं। पूरी दुनिया किसी को डॉक्टर बोलती है लेकिन बच्चा थोड़े ही उनको डॉक्टर बोलता है। बच्चा उसको क्या बोलेगा। पिता या पापा बोलेगा। वैसे ही वो भगवान हमारा पिता, बाबा है। तो गुडमॉर्निंग बाबा फर्स्ट, सेकेण्ड मैं पीसफुल



डॉ. कु. शिवानी,
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ

सोल, ये इसपर निर्भर करता है कि कौन सा संस्कार चेंज करना है। जो बनना है वो संकल्प करना है। थर्ड - मुझे किसी से कुछ नहीं चाहिए। ये तो चाहे दिन में जितनी बार रिपीट करें मुझे किसी से कुछ नहीं चाहिए। मुझे सबको देना है, देना है, देना है। मैं देने वाली आत्मा हूँ। तो कौन सी आत्मा हूँ सतयुगी डिवाइन आत्मा हूँ। और मेरा शरीर परफेक्ट, निरोगी, कंचन काया और अगर

शरीर के पैरामीटर में थोड़ा अनबैलेन्स है तो उसको भी सुबह सुबह संकल्प देंगे कि वो नॉर्मल है। नॉर्मल है। मेरा परिवार यूनाइटेड है। बिखरते हुए परिवार जुड़ जायेंगे, टूटे हुए परिवार नज़दीक आ जायेंगे। जो दिख रहा है वो नहीं सोचना है। वो सोचना है जो कल देखना चाहते हैं। हम क्या करते हैं, थोड़ा सा बिखरने लगते हैं तो हम संकल्प क्रियेट करते हैं कि टूट रहा है, टूट रहा है, तो वो टूट ही जाता है। हमें संकल्प कौन सा करना है? यूनाइटेड है, यूनाइटेड है, यूनाइटेड है। और ये किसका परिवार है? ये उसका (परमात्मा) का परिवार है। प्यार और सम्मान हरेक के बीच है। परिवार यूनाइटेड है और मेरा काम उसके लिए क्या कहेंगे? आज सारा दिन मैं परमात्मा की सेवा पर हूँ। मैं सबको सिर्फ क्या देता हूँ... सुख, सुख, सुख। मैं परमात्मा का

फरिश्ता हूँ। सुबह सुबह तैयारी हो गई पूरे दिन की। पांच मिनट भी नहीं लगेंगे। उठते ही बेड पर उसी टाइम कर लेना। संकल्प करते हुए आत्मा को विजुअलाइज़ भी करना है। तो मैं पीसफुल सोल विजुअलाइज़ करना है। फिर सारा दिन कैसा होगा! हेल्दी बॉडी विजुअलाइज़ करनी है। यूनाइटेड फैमिली विजुअलाइज़ करनी है। और सारा दिन वर्क प्लेस पर सेवा से सबको सन्तुष्ट कर रहे हैं विजुअलाइज़ करना है। किसी से मुझे नाम, मान, शान, रिस्पेक्ट, प्यार कुछ नहीं चाहिए विजुअलाइज़ करना है। क्योंकि आत्मा की तीन फैकल्टी - मन, बुद्धि, संस्कार। तो मन संकल्प क्रियेट करेगा, बुद्धि उसको विजुअलाइज़ करेगी, तीसरा उसका अनुभव हो जायेगा। चौथा वो आत्मा पर रिकॉर्ड हो जायेगा। जो आत्मा पर रिकॉर्ड हो जायेगा वो कर्म में आयेगा, जो कर्म में आयेगा वो भाग्य बन जायेगा। सुबह जब उठेंगे तो एक संकल्प और कर लेना कि मेरे पास बहुत समय है। उस कलियुग की वाइब्रेशन से अपने आपको न्यारा कर लें। संकल्प करें कि मेरे पास बहुत टाइम है, मैं बिल्कुल इज़ी हूँ, फरिश्ता हूँ।

भारतीय घरों में कोई भी किचन ऐसा नहीं होगा, जहाँ अदरक न मिलता हो। गर्मी के एक दो महीनों को छोड़ दें तो हम में से अधिकांश लोग हर दिन चाय में अदरक डालकर ही पीते हैं। चाय के अलावा भी खाने पीने की कई चीज़ों में अदरक का इस्तेमाल होता है। हालांकि इसका ज़्यादातर इस्तेमाल स्वाद बढ़ाने में किया जाता है, लेकिन इसके स्वास्थ्य सम्बंधी भी कई



कई महत्वपूर्ण पोषक तत्व जैसे विटामिन सी, कैल्शियम, फॉस्फोरस, आयरन, जिंक, कॉपर, मैंगनीज और क्रोमियम पाए जाते हैं। अदरक को इन 7 वजहों से अपनी डेली डाइट का हिस्सा ज़रूर बनाना चाहिए।

**सुपर
मेडिसिन है
अदरक**



फायदे हैं। इसीलिए 'चरक संहिता' में इसे महाऔषधि (सुपर मेडिसिन हर्ब) का दर्ज़ा दिया गया है। अदरक में

» बैक्टीरिया से लड़ता है

अदरक में बैक्टीरिया और वायरस से लड़ने की अद्भुत क्षमता होती है। इसलिए इसका नियमित सेवन करने से यह गले के संक्रमण से बचाता है।

» फ्री-रेडिकल्स को नष्ट करता है

यह शरीर में पैदा होने वाले फ्री-रेडिकल्स को खत्म कर देता है। फ्री-रेडिकल्स शरीर की कोशिकाओं को नुकसान पहुँचाते हैं और तनाव पैदा करते हैं।

» सूजन दूर करता है

जोड़ों में टॉक्सिन्स जमा होने के कारण सूजन पैदा होती है। अदरक अपनी एंटी इन्फ्लेमेट्री प्रॉपर्टी के कारण अर्थराइटिस जैसी बीमारियों में राहत प्रदान करता है।

» खून साफ करता है

अदरक में ब्लॉकिजेंट्स को दूर करने और रक्त संचार को बढ़ाने की एंटी थ्रॉम्बोप्रॉपर्टी होती है। यह शरीर से टॉक्सिन्स को दूर कर खून को साफ करता है।

» मेटाबॉलिज़्म बढ़ाता है

अदरक की तासीर गर्म होती है। इसलिए यह मेटाबॉलिज़्म को बढ़ाने में मददगार होता है। मेटाबॉलिज़्म बढ़ने से व्यक्ति हमेशा चुस्त-दुरुस्त रहता है। वजन भी कम होता है।

» अस्थिमा में मददगार

अदरक शरीर से कफ को दूर करता है। इससे श्वास नलिकाएं खुलती हैं जिससे अस्थिमा से ग्रस्त व्यक्ति को सांस लेने में राहत मिलती है।

» दर्द में राहत

चूंकि अदरक से रक्त संचार में सुधार होता है। इस वजह से इसके नियमित सेवन से दर्द को सहन करने की शक्ति बढ़ती है। बढ़ती उम्र में इसका नियमित सेवन बेहद फायदेमंद है।



दिल्ली-करोल बाग(पाण्डव भवन)। दीनदयाल रिसर्च इंस्टीट्यूट में इंटरनेशनल नेचुरोपैथी ऑर्गनाइजेशन के डॉक्टरों को 'माइंड ट्रांसफॉर्मेशन' विषय पर सम्बोधित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा।

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088, Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये,

आजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक)

कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या

बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शांतिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

पहचाने मन की अद्भुत शक्ति को

मन हमेशा उन्हीं बातों को सोच के या करके खुश होता है, जिसमें कुछ मिले और जिससे कुछ मिले। और वो जीवन की घटनायें पूरे जीवन हमको याद रहती हैं क्योंकि मन ने उसे बहुत गहराई से स्वीकार किया होता है। अब आप सोचो कि कोई घटना जो इतने सालों पहले हमारे साथ घटी थी, वही घटना अगर इस समय हम अपने संकल्पों से घटाना चाहें या करना चाहें तो क्या नहीं हो सकता? हो सकता है, लेकिन हो सकने में रुकावट है हमारा आज का व्यर्थ। व्यर्थ के कारण ही हम अपनी शक्तियों को पहचानने में नाकाम हैं। वेस्ट थॉट जितने हमारे चल रहे हैं, उससे हम कमजोर भी होते जा रहे हैं। इसलिए आज की सबसे पहली आवश्यकता है अपने व्यर्थ संकल्पों को पहचानना और उन्हें खत्म करना ताकि शक्ति का अनुचित प्रयोग ना हो। हो सकता है कि शक्ति आने में थोड़ा समय लगे, लेकिन शक्ति अगर एक बार आ गई तो वो हर संकल्प को सिद्ध कर देगी। ऋषि मुनि तपस्वियों ने सिर्फ यही काम किया कि

उन्होंने अपने व्यर्थ संकल्पों को रोका।
वैसे तो उन्हें रोकने की भी जरूरत नहीं पड़ी

कल्पना
से परे जीवन की उन घटनाओं
के बारे में आप सोचिये जो आपके साथ



हुई और
आपने अच्छी
तरह से उसे
एन्जॉय किया। उसे
शुभ माना और कर्म
में उसे ले भी आए।
उसे स्वीकार करते
चले गये और
सबको बताने में
भी आपको अच्छा
लगता है। ऐसा
क्यों है अखिर!

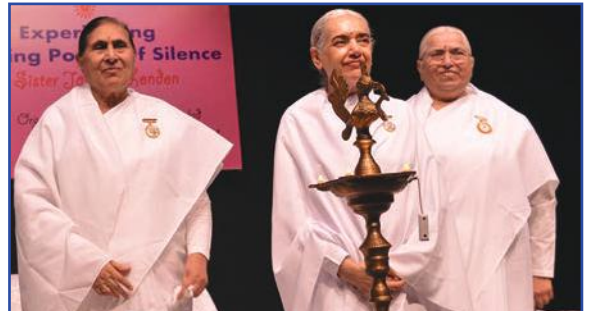
कहीं इसमें भी तो मन की शक्ति काम नहीं
कर रही है! कहीं इसे भी चमत्कार
तो नहीं कहेंगे!

क्योंकि
वो तो दुनिया की आकर्षणों से दूर थे। तो
कोई चीज़ उनको डिस्टर्ब कर ही नहीं

सकती थी। इसलिए वे जो संकल्प करते थे वो सिद्ध हो जाते थे। आज बस इसी चीज़ की आवश्यकता है। बाहरी आकर्षणों से हमें अपने आपको बचाना है और उन संकल्पों में रहना है जो हमारे लिए आवश्यक हैं। सबसे पहला काम तो हमें ये करना है कि हमें अखबार, टी.वी., न्यूज़पेपर आदि की खबरों को सबसे पहले छोड़ना है ताकि हमारे व्यर्थ संकल्प चलने बंद हो जायें। जैसे हम इन खबरों को छोड़ेंगे, आपके संकल्पों में अपने आप बल आ जायेगा। और वो बल रचनात्मक कार्यों को करने में मददगार साबित होगा। तो व्यर्थ संकल्पों की वेस्टेज को खत्म करना ही हमारा सबसे पहला लक्ष्य होना चाहिए। जिससे हमारे मन की अद्भुत शक्ति जागृत होगी और हम वो कर पायेंगे जो हमने कभी सोचा भी नहीं होगा। आप सभी तैयार हैं करने के लिए? अगर तैयार हैं, तो आइये व्यर्थ संकल्पों को निकालने के लिए बैठ जाइये। इसे निकालने की भी जरूरत नहीं, सिर्फ समर्थ संकल्पों पर ध्यान दीजिये। शक्ति अपने आप आ जायेगी।



श्रीनगर गढ़वाल-उत्तराखंड। उत्तराखंड के माननीय मुख्यमंत्री त्रिवेन्द्र सिंह रावत को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रीति।



मुम्बई-मलाड। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आसपी ऑडिटोरियम में आयोजित 'एक्सपीरियेंसिंग हीलिंग पॉवर ऑफ साइलेंस' कार्यक्रम के दौरान मंच पर उपस्थित हैं राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती, ब्र.कु. कुन्ती तथा ब्र.कु. दिव्यप्रभा।



फरीदाबाद। गणतंत्र दिवस पर सब डिविज़न एडमिनिस्ट्रेशन, बदकल द्वारा आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. पूनम को उनके समाज के प्रति उत्कृष्ट कार्यों हेतु सम्मानित करते हुए एस.डी.एम. अजय चोपड़ा।



मन्दसौर-म.प्र.। 'मधुर मधुमेह शिविर' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. डॉ. वल्सलन नायर, नगर पालिका अध्यक्ष प्रह्लाद बंधवार, मन्दसौर युनिवर्सिटी के कुलपति नरेन्द्र नाहटा, दशपुर जागृति संगठन के अध्यक्ष देवेन्द्र पुराणिक, रोटरी क्लब के अध्यक्ष दिनेश रांका, इनर व्हील क्लब से दीपा रांका, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. समिता तथा ब्र.कु. हेमलता।

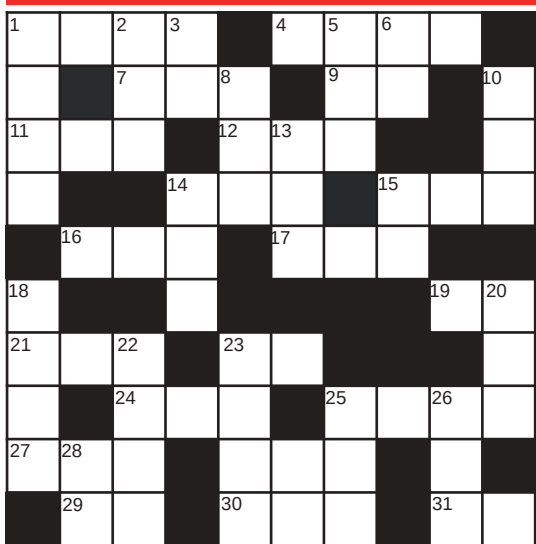


चरखी दादरी-हरि.। 'किसान सशक्तिकरण सम्मेलन' का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करने के पश्चात् चित्र में ग्राम विकास प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. राजू, चेयरमैन संजय, डी.डी.ओ. डॉ. प्रताप सिंह सभरवाल, ब्र.कु. राजेन्द्र, ब्र.कु. विजय तथा अन्य कृषि विशेषज्ञ।



शमशाबाद-उ.प्र.। श्रीनाथ सेवा समिति के अध्यक्ष कुंज बिहारी अग्रवाल को स्नेह मिलन कार्यक्रम के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. लक्ष्मी तथा अन्य।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-11(2018-2019)



ऊपर से नीचे

- हल, समस्या नहीं...स्वरूप बने (4)
- शाखों में सत्य ज्ञान आटे में... (4)
- पंख, परन्तु, लेकिन (2)
- जरिया, सामग्री (3)
- ...एक मंदिर है, शरीर (2)
- बाप से कभी...नहीं होता है, नाखुश (3)
- रिश्ता, नाता, सम्बन्ध (3)
- सीता जी के पिता, विदेही राजा (3)
- अर्थ वाला, उद्देश्य वाला (3)
- आज नहीं तो...बिखरेंगे बादल (2)
- आत्मा-परमात्मा अलग रहे...। लम्बे समय तक (4)
- शरीर धारण आत्मा, सशरीर (3)
- निवासी, रहने वाला (4)
- इस्लामियत, मानवीय गुण (4)
- ...पावन सीता-राम ये कहना रांग है (3)
- इन्सान, मनुष्य (3)
- कब, किस समय (2)

बाएं से दाएं

- समझदारी, बड़प्पन (4)
- धरती के नीचे का छठा तल (4)
- जीना तेरी गली में...तेरी गली में (3)
- बुद्धि रूपी झोली सदा ज्ञान...से भरपूर हो, खजाना (2)
- धर्म से सम्बन्धित, धर्म-कर्म करने वाला (3)
- राजा, नृप, बादशाह (3)
- शिव...की तुम आत्मायें सजनियां हो (3)
- लांछन, दाग, धब्बा (3)
- सक्षम, ताकतवर, क्षमतावान (3)
- गृहस्थ व्यवहार में रहते...फूल समान पवित्र रहना है (3)
- सच्चे दिल पर साहेब..., सहमत (2)
- कला, योग्यता, गुण (3)
- हार, पराजय (2)
- होम, अग्नि (3)
- बाप को ही...कहा जाता है, खुदा, भगवान (4)
- पक्षाघात, वात रोग (3)
- परिचर्या, सेविका (2)
- बल, शक्ति, हिम्मत (3)
- जंगल, कानन (2)

-ब्र.कु. राजेश, शान्तिवन

पहेली - 24 A

अक्टूबर - 1 ओम - 13
2017 - 2018

ऊपर से नीचे

- बालक, 2. वानप्रस्थ, 4. शेषनाग, 5. ताकना, 6. जनक, 10. चमत्कार, 12. असरदार, 13. शरणागति, 14. राज, 15. साधना, 16. दम, 17. काग, 18. कण, 21. राहत, 22. यम, 24. दाम, 25. खूबी।

बायें से दायें

- बागवान, 3. विशेषता, 7. कथा, 8. प्रधान, 9. नाचना, 11. गम, 13. शर्म, 15. साजन, 16. दरकार, 18. कम, 19. गदा, 20. नारायण, 23. हम, 26. जमात, 27. कामयाबी।

पहेली - 1

अक्टूबर - 2 ओम - 14
2018 - 2019

ऊपर से नीचे

- मातेला, 2. करणीघोर, 3. चिड़िया, 4. गरिमा, 5. असत्य, 8. टिवाटा, 9. बसना, 10. बुलबुल, 11. क्षणभंगुर, 12. हम-राज, 16. गला, 17. बहार, 19. महक, 21. मीत, 22. नकल, 24. कल।

बायें से दायें

- मालिक, 3. चिराग, 6. रियासत, 7. अघोरी, 12. हवा, 13. सरल, 14. चिमटा, 15. भंग, 17. बल, 18. गुलाम, 20. ज़मीन, 23. हक, 25. तकदीर, 26. सकल।

पहेली - 2

नवम्बर - 1 ओम - 15
2018 - 2019

ऊपर से नीचे

- रुहाब, 2. हाज़िर, 3. नग, 5. रब, 8. लिहाज़, 9. वज़न, 10. नक-ब, 11. फखुर, 13. नभ, 15. शहर, 16. सीख, 17. तलाश, 18. दुस्तर, 20. समाधान, 21. अवसर, 22. कतार, 23. महान, 27. नाम।

बायें से दायें

- रुहरिहान, 4. महावीर, 6. ज़िगर, 7. बलिहार, 9. वचन, 12. कान, 13. नज़र, 14. खुशनसीब, 17. तरह, 18. दुशाला, 19. रस, 21. अक, 23. मस्त, 24. शमा, 25. मानवता, 26. हारना, 28. राधा, 29. सर, 30. मनुष्य, 31. नश्वर।

पहेली - 3

नवम्बर - 2 ओम - 16
2018 - 2019

ऊपर से नीचे

- कलियुग, 3. वायदा, 4. नम, 5. देवता, 6. लाभदायक, 10. वज़न, 12. पोशाक, 13. ज़हर, 14. मारामारी, 16. बेसमझ, 18. मना, 19. डगमग, 21. धन, 23. रटना, 25. काल, 26. जग।

बायें से दायें

- तकदीरवान, 5. देवाला, 7. यम, 8. आयु, 9. दानवता, 11. गपोड़ा, 13. जय, 15. हक, 16. बेशक, 17. राम, 19. डर, 20. कमाना, 22. मरना, 24. झट, 25. कागज़, 27. नाज़ुक, 28. साल, 29. गम।



फरीदाबाद-हरियाणा। मंत्री राम विलास शर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. हरीश बहन तथा ब्र.कु. प्रीति बहन।



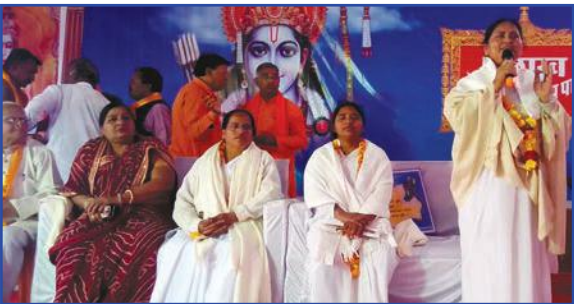
कूचबेहर-प.बंगाल। 'स्वर्णिम भारत निर्माण' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सम्पा। साथ हैं भाजपा के राष्ट्रीय महासचिव कैलाश विजयवर्गीय, भाजपा जिला सचिव मालती रवा तथा नेशनल एजुकेशनल सोसायटी की सदस्य मिनाती जी।



नालंदा-बिहार। ज्ञानचर्चा करने के पश्चात् डिस्ट्रिक्ट डी.एम. योगेन्द्र सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अनुपमा।



सिलीगुड़ी-प.बंगाल। 'मेरा भारत स्वर्णिम भारत अभियान' के अंतर्गत बस यात्रा का शुभारंभ करने के पश्चात् डी.आई.जी. बलदेव सिंह, सी.आर.पी.एफ. काइखली को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. सरिता।



वांसवाड़ा-उदयपुर(राज.)। पाँच लाख विशाल हनुमान चालीसा पाठ में लोगों को सच्चा हनुमान बनने का संदेश देते हुए ब्र.कु. रीटा। मंचासीन हैं ब्र.कु. सरोज, ब्र.कु. पूनम तथा नगरपालिका अध्यक्ष मंजूबाला पुरोहित।



फरीदाबाद-संजय एन्क्लेव। 'एक मुलाकात खुद के साथ' कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. ज्योति।

‘होली’ के रंग में रंग जायें

हर साल होली के त्योहार को मनाने के कई कारण हैं। ये रंग, स्वादिष्ट खाद्य पदार्थ, एकता और प्रेम का भव्य उत्सव है। परंपरागत रूप से ये बुराई की सत्ता पर या बुराई पर अच्छाई की सफलता के रूप में मनाया जाता है। यह 'फगवा' के रूप में निमित्त किया गया है, क्योंकि यह हिन्दी महीने फाल्गुन में मनाया जाता है। होली शब्द 'होला' शब्द से उत्पन्न हुआ है। जिसका अर्थ है नई और अच्छी फसल प्राप्त करने के लिए भगवान की पूजा। होली के त्योहार पर होलिका दहन इंगित करता है कि जो भगवान के प्रिय लोग हैं, उन्हें पौराणिक चरित्र प्रह्लाद की तरह बचा लिया जायेगा। जबकि जो भगवान के लोगों से तंग आ चुके हैं उन्हें एक दिन पौराणिक चरित्र होलिका की तरह दंडित किया जायेगा। होली का त्योहार मनाने के पीछे कई ऐतिहासिक

महत्व और किवदंतियाँ रही हैं। यह सबसे पुराने हिन्दु त्योहारों में से एक है। प्राचीन भारतीय मंदिरों की दीवारों पर होली उत्सव से सम्बंधित विभिन्न अवशेष पाये गये हैं। होली के त्योहार में रंगों के माध्यम से प्रकृति के रंग में रंगकर सारी भिन्नतायें मिट जाती हैं। होली के दिन घर के आसपास की सूखी कंटीली लकड़ियों को इकट्ठा करके उसे जलाते हैं। होली में होलिका दहन का अपना ही महत्व है। कहा जाता है कि स्वयं को ही भगवान मान बैठे हिरण्यकश्यपु ने भगवान की भक्ति में लीन अपने ही पुत्र प्रह्लाद को अपनी बहन होलिका के जरिये जिन्दा जला देने की योजना बनाई। होलिका को अग्नि के ताप से अप्रभावित होने का वरदान प्राप्त था। माना जाता है कि होलिका ने जब अपने भतीजे के साथ अग्नि में प्रवेश किया तो वह जल गई,

जबकि प्रह्लाद बच गया। इसके बाद से यह होलिका दहन मनाया जाता है। लोग शाम के वक्त अपने घर के बाहर लकड़ी इकट्ठा करते हैं और उसे जलाते हैं और अपनी बुराइयों के भस्म होने की प्रार्थना करते हैं। माना कि इन कंटीली लकड़ियों जैसी हमारे जीवन में व्याप्त बुराइयों को जलाने के पश्चात् सौहार्दपूर्ण व्यवहार रूपी गुणों के रंग से खेलना है।

होलिका दहन के अगले दिन रंगों से खेला जाता है। इसलिए इसे रंगावली होली और धूलेंडी भी कहा जाता है। सभी आपस में वैर वैमनस्य को भुलाकर रंग से होली खेलते हैं। होली अर्थात् 'हो-ली', माना जो हो गया, सो हो गया। अब हम सुमधुर रंगों के रंग में रंग जायें। इसका नाम है होली। अंग्रेजी में होली का अर्थ 'होली अर्थात् पवित्रता या शुद्धता' है। भीतर में किसी के भी प्रति अशुभ, अनर्थ व अयथार्थ भावों को मिटाकर अपने आप को शुद्ध बनाना है। इसीलिए होली के दिन भगवान को पूजते हैं। भगवान के साथ अपनी प्रीत जुटाने का आधार ही है शुद्धता। जहाँ शुद्धता है वहाँ प्रह्लाद की तरह परमात्मा स्वयं ही सुरक्षा कवच बनकर उसकी रक्षा करते हैं। तो हम सब मिलकर आपस में एक शुभ और शुद्ध भावों रूपी रंग में रहकर प्रेम से व्यवहार करें। अपने मनोभावों को शुद्ध बनाकर होली का त्योहार मनायें। ये ही सही मायने में होली मनाना होगा।



जिन्होंने भी महान बनने की ठानी, अपना लक्ष्य पाया, उन सबने पहले अपने आदर्शों का सपना ही देखा है। कोई भी लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए अपने मन मंदिर में वो लक्ष्य स्पष्ट होना चाहिए। स्पष्ट होने के बाद लक्ष्य प्राप्ति की दिशा उसी तरफ होनी चाहिए। साथ साथ अपने आदर्शों के प्रति अडिग होना चाहिए। इस तरह जिस व्यक्ति

में इतना ही लिखा है। ईश्वर कभी अन्याय नहीं करता। उसने सबके भाग्य में बराबर का सुख चैन लिखा है। उसने सबको हाथ पैर दिमाग दिया है। अब आवश्यकता है उसका उपयोग करने की। यहाँ पर आप निर्णय लीजिये कि आपको अपने जीवन में क्या बनना है। और खोज कीजिये जीवन को महान बनाने वाले सपनों की।

के प्रत्येक कार्य के लिये एक निश्चित नियम है, निश्चित समय है। यदि प्रकृति के नियमों में किसी प्रकार की अनियमितता आ जाये तो मनुष्य अकाल तथा सूखे की कगार पर पहुँच जाता है। दाने दाने के लिए मोहताज हो जाता है। यदि प्रकृति और आत्मा के निर्देशन पर हम चलें, तो पायेंगे कि हम सबकुछ प्राप्त कर सकते हैं। प्रकृति

कल्पना करना कोई बुरा नहीं, परंतु कल्पना को साकार करने के लिए उसमें कर्म का रंग भी भरें। अपनी आत्मा के निर्देशों का यथार्थ रूप में पालन करें, तब आपकी कल्पना सिर्फ कल्पना ही नहीं रहेगी, अपितु आपको सफलता के मीठे फल भी प्राप्त होंगे।

कल्पना को 'कल्पना' ही न रहने दें

ने इच्छायें की, उनको साकार रूप दिया, वो सफल हुआ। जिसने अपनी वर्तमान स्थिति पर संतोष व्यक्त किया, कुछ इच्छा ही नहीं की, वो व्यक्ति मृत्यु को प्राप्त होने के बराबर हो गया। क्योंकि जो इच्छायें ही नहीं करेगा, आगे बढ़ने का विचार ही मन में नहीं लायेगा, वो एक स्थान, एक अवस्था में 'जड़' ही हो जायेगा। सफलता पाने की पहली शर्त है मन में कुछ करने, कुछ प्राप्त करने का दृढ़ विश्वास। साथ साथ सदैव नई नई और आनंदमयी अभिलाषायें उत्पन्न कीजिये। यह सोचकर रोते मत रहिये कि ईश्वर ने आपके भाग्य

केवल विचार करने और उसपर प्रयास करने के कारण ही आज मानव संसार भर के प्राणियों में श्रेष्ठ माना गया है। विचार और इच्छाओं ने ही सफलता का विकास किया है। यदि आपको प्रेरणा लेनी है, आगे बढ़ना है, तो पहले प्रकृति की ओर देखिये। प्रकृति

से हम बहुत कुछ सीख सकते हैं। प्रकृति हमारी सबसे बड़ी मार्गदर्शक है। क्या आपके अंदर की बसी आत्मा आपकी पथप्रदर्शक या गुरु नहीं है! ये आपकी सच्ची साथी है, प्रत्येक संकट में। आपको उत्साह देने वाली है। यहाँ तक कि यदि आप अपने मार्ग से - शेष पेज 7 पर...



फिट रहने का हिट फॉर्मूला

“**हाई इंटेसिटी ट्रेनिंग यानी हिट व्यायाम का एक ऐसा तरीका है जिसमें तीव्र गति से शारीरिक गतिविधियां की जाती हैं। साथ ही व्यायाम के बीच में कुछ समय का आराम सुनिश्चित करते हैं। कैलोरी कम करने में ये व्यायाम बेहद मददगार साबित होते हैं। यह व्यायाम कहीं भी किए जा सकते हैं क्योंकि इसमें किसी भी तरह के उपकरण की मदद नहीं लगती। अन्य व्यायाम के मुकाबले यह फैट को बेहतर ढंग से कम करते हैं।**”

इतना दें समय : हर व्यायाम 45 सेकण्ड के लिए करें और उसके बाद 15 सेकण्ड का आराम लें।

1. जम्पिंग लंज : पैरों को कंधों के समानांतर खोलकर खड़े हो

जाएं। कूदते हुए अपने बाएं पैर को आगे ले जाएं और दाएं पैर को पीछे। आगे वाले पैर के घुटने को आधा मोड़ें और पिछले पैर के घुटने को पूरा मोड़कर ज़मीन पर टिकाएं। उठकर पूर्व स्थिति में आएँ और यही प्रक्रिया दूसरे पैर से भी करें।



लाभ : शरीर के निचले हिस्से को मजबूत और सुडौल बनाता है। शरीर के सभी अंगों को स्वस्थ रखने में मददगार है।

सावधानी : पैरों को तेज़ी से ज़मीन पर न पटकें। गर्भवती महिलाएं एवं गठिया के रोगी न करें।

2. जम्प स्क्वैट : सीधे खड़े होकर दोनों पैरों को कंधे जितना



अंतर रखें। घुटनों को मोड़ते हुए झुकें। छाती तनी हुई हो। अब ऊपर आते हुए क्षमतानुसार ऊपर उछलें। नीचे आते ही फिर झुकें और यही क्रिया लगातार 45

सेकण्ड तक दोहराएं।
लाभ : शरीर की चर्बी तेज़ी से कम होती है तथा यह मांसपेशियों को मजबूत करता है। यह व्यायाम शरीर को सुडौल बनाता है।
सावधानी : गर्भवती महिलाएं तथा मानसिक रोग से पीड़ित व्यक्ति न करें। व्यायाम करते हुए तेज़ी से न उछलें और पैरों के बीच संतुलन बनाने पर विशेष ध्यान दें।

3. साइड लंज : सीधे खड़े हो जाएं। दोनों पैरों को पास रखें।

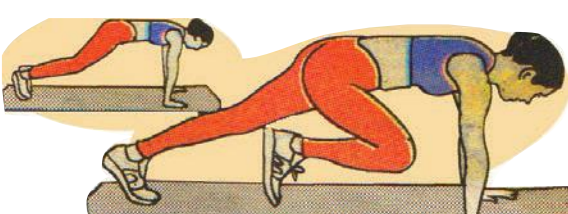
अब बाएं पैर को बाहर निकालकर घुटने के बल क्षमतानुसार झुकें। दाहिना पैर सीधा रखें। पैर को वापस लाकर पूर्वस्थिति में आएँ और यही क्रिया दाहिने पैर से करें। बारी-बारी से दोनों पैरों से यह प्रक्रिया दोहराएं।



लाभ : यह पैरों की अतिरिक्त चर्बी कम करने में मदद करता है और कमर को सुडौल बनाने में मददगार है।

सावधानी : घुटनों में दर्द है तो इसे न करें। पैरों के बीच दूरी का विशेष ध्यान दें। पैरों को आवश्यकता से अधिक दूर न रखें।

4. माउंटेन क्लाइंब : दोनों हाथों और पैरों के बल पर ज़मीन पर टिक जाएं। बारी-बारी से अपने पैरों को आगे की ओर छाती की तरफ लाएं।



लाभ : कोर मसल्स को मजबूती प्रदान करने के साथ पेट के आस-पास की चर्बी को जल्द हटाने में मदद करता है। रक्त संचार ठीक रखने और शारीरिक मजबूती के लिए लाभदायक है।

सावधानी : व्यायाम के समय पैरों और हाथों को ऊँची जगह पर न रखें। पैरों को छाती तक तेज़ी से न ले जाएँ और इस दौरान हाथ सीधे हों।

जैसे शरीर को फिट रखने के लिए आप बीच-बीच में बताये हुए एक्सरसाइज़ करेंगे। तो एक्सरसाइज़ का मतलब ही है शरीर के उस भाग पर ध्यान जाना और उसी को ठीक करना। तो ठीक उसी तरह मन को फिट करने के लिए मन में उठने वाले संकल्पों पर भी ध्यान दें। मन में उठने वाले नेगेटिव संकल्प हमारी ऊर्जा को नष्ट करते हैं, उन्हें पॉज़ीटिव संकल्पों में मोड़ दें। अपने आप को देखें और ऑब्ज़र्व करें। उसे सही दिशा दें। मन फिट होगा, तभी आप हिट होंगे, अर्थात् श्रेष्ठ पर्सनालिटी वाले बनेंगे। तन और मन से फिट, तब पर्सनालिटी होगी हिट (उत्कृष्ट)।

कल्पना को कल्पना ही... - पेज 6 का शेष

भटकने लगते हैं, तो यह आपको सही दिशा का बोध बार बार कराकर आपको सचेत करती है। आत्मा इच्छाओं को बल और बढ़ावा देती है। यदि अन्य जीवधारियों की तुलना मनुष्य से की जाये तो यह तथ्य सामने आता है कि मनुष्य के पास आत्म विकास करने के बहुत साधन हैं। इन साधनों का उपयोग करने का एक नियम और समय है। प्रत्येक विकास एक उचित समय पर ही संभव है। यह नियम हम वनस्पति जगत से भी सीख सकते हैं। पहले बीज पड़ता है, उसके बाद पौधा, फिर वृक्ष, फूल, फल आदि। एक बीज उचित वातावरण और समय मिलने पर ही

वृक्ष तथा फल फूल का रूप ले सकता है। यदि सही समय और वातावरण न मिला तो बीज सड़ जायेगा और उसके बाद चाहे कितने ही अवसर क्यों न आयें, कितने ही साधन क्यों ना करें, वह फिर विकास नहीं कर सकता। मन के विचारों को प्रारूप देने के लिए सिर्फ कल्पना करना ही पर्याप्त नहीं। कल्पना करना, अच्छा सोचना बहुत उत्तम है। एक भिखारी को भी यह अधिकार प्राप्त है कि वह राजा के रूप में स्वयं की कल्पना करे। परंतु आवश्यकता है कल्पना को साकार रूप देने की। क्योंकि खाली कल्पना करना माना केवल हवाई किले ही बना सकते हैं। सफलता तो तभी

मिलती है जब आप अपनी कल्पना के ढाँचे में कर्म का रंग भी भरें। कल्पना कौन नहीं करता! एक आविष्कार भी पहले कल्पना की चरम सीमा तक पहुंचता है, फिर सफलता पाने के प्रयास में जुट जाता है। उसी प्रकार कवि, लेखक, चित्रकार सभी सादे कागज को समक्ष रखकर अपने कल्पना की उड़ान भरते हैं, तदुपरांत उसमें वास्तविक रंग डालते हैं। यदि कोई कल्पना करेगा, तभी उसको साकार रूप दे सकेगा। हमको चाहिए कि हम अपनी कल्पनाओं के सपनों को अपने मानस पटल पर इस प्रकार अंकित कर लें जिस प्रकार चित्रकार कैनवास पर चित्र अंकित करता है। हमारे जीवन का कैनवास बहुत विस्तृत है, और अपना चित्र उसपर उतारना ही हमारी सफलता का मूल तत्व है।



जसपुर-छ.ग.। विधायक बनने पर विनय भगत को गुलदस्ता भेंट कर बधाई देते हुए ब.कु. सरिता।



भरतपुर-राज.। गुणवती कुन्दनलाल पल्लीवल जैन पुण्यार्थ प्रयास की ओर से समिति भवन में आयोजित ग्यारहवें 'गौरव पुरस्कार समारोह' में राजयोगिनी ब.कु. कविता को मोमेंटो देकर सम्मानित करते हुए स्वीरोग विशेषज्ञ डॉ. शोभा भारद्वाज, समिति के अध्यक्ष ब.कु. अमर सिंह, डॉ. स्वामी कौशल किशोर जी महाराज तथा गौरव पुरस्कार से सम्मानित आकांक्षा शर्मा।



अखिकापुर-चोपड़ा पारा(छ.ग.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा कलाकेन्द्र मैदान में जादू के कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए इंडिया व एशिया बुक रिकॉर्ड होल्डर युवा जादूगर सम्राट हैरी, एडिशनल एस.पी. रामकृष्ण, महापौर अजय तिकी, पार्षद मनोज कंसारी, ब.कु. विद्या तथा अन्य।



विलासपुर-छ.ग.। गणतंत्र दिवस के अवसर पर कर्नल एकेडमी ऑफ रेडियेंट एजुकेशन स्कूल में आयोजित कार्यक्रम में आमंत्रित किये जाने पर विद्यार्थियों को प्रेरणात्मक उद्बोधन देते हुए ब्रह्माकुमारीज के टिकरापारा सेवाकेन्द्र की संचालिका राजयोगिनी ब.कु. मंजू। मंचासीन हैं कर्नल जे.जे. लाल, कर्नल स्कूल के मैनेजिंग डायरेक्टर कैप्टेन आर.के. त्रिपाठी, स्कूल के प्राध्यापक तथा अन्य।



भुवनेश्वर-पटिया(ओडिशा)। ब्रह्माकुमारीज के आई.टी. विंग द्वारा आयोजित 'स्पीरिचुअलिटी इन आई.टी. - द नीड ऑफ राजयोग मेडिटेशन' कार्यक्रम में मंचासीन हैं अश्विनी कुमार रथ, फाउण्डर एंड सी.ई.ओ., बतौई सिस्टम्स प्राइवेट लिमिटेड, उपक्षेत्रीय निदेशिका ब.कु. लीना तथा अन्य। सम्बोधित करते हुए ब.कु. रवि।



हाथरस-उ.प्र.। 'मेरा भारत व्यसन मुक्त भारत अभियान' के अन्तर्गत आयोजित कार्यक्रम में पुलिस कर्मियों को शपथ दिलाते हुए ब.कु. शान्ता। साथ हैं पुलिस अधिकारी।

सात्विक प्रकृति का विकास ही पुरुषार्थ

- गतांक से आगे...

तामसी बुद्धि अज्ञान अंधकार के वशीभूत होकर, अधर्म को धर्म मान लेती है। जो धर्म को अधर्म मानता है और सदैव विपरीत दिशा में प्रयत्नशील रहता है, वह है तामसी बुद्धि वाला मनुष्य। तो इस प्रकार तीन प्रकार की बुद्धि मनुष्य के अंदर स्पष्ट की गई है। कैसी प्रकृति से, कैसी बुद्धि उसकी बनती है। तीन प्रकार की धारणाओं की शक्ति बतलायी है। जो योगाभ्यास द्वारा अव्यभिचारी धारणा से अपने मन, प्राण और इंद्रियों के क्रियाकलापों को वश में रखते हैं वह सात्विक धारणामूर्त हैं। जहाँ अपनी इंद्रियों के ऊपर सम्पूर्ण अनुशासन है, वह सात्विक धारणा है। जिस वृत्ति से मनुष्य धर्म अर्थ तथा काम के फलों में लिप्त बना रहता है, वह राजसी धारणायें हैं। दुर्बुद्धि पुरुष जिस धारणा के द्वारा स्वप्न, भय, शोक, विषाद और मद को नहीं त्यागता है वह धारणा तामसी है। तो इस प्रकार तीन प्रकार की धारणा शक्ति वाले भी इस संसार में लोग हैं। सबसे श्रेष्ठ धारणा की शक्ति है जिससे अपनी इंद्रियों के ऊपर सम्पूर्ण अधिकार संभव है और योगाभ्यास द्वारा उस अधिकार को प्राप्त कर सकते हैं। इस प्रकार फिर परमात्मा ने अर्जुन के सामने तीन प्रकार के सुखों की व्याख्या की है। हे अर्जुन, तीन प्रकार के सुख का वर्णन सुन। अर्थात् सबसे पहले त्याग और सन्यास की बात बतायी, उसके बाद ज्ञान तीन प्रकार का, कर्म तीन प्रकार का, कर्ता

तीन प्रकार के, साथ ही साथ बुद्धि तीन प्रकार की, धारणा शक्ति तीन प्रकार की और उसके फलस्वरूप तीन प्रकार के सुख का वर्णन सुनने के लिए भगवान कहते हैं। जिसे रमण करने से मनुष्य प्रसन्न रहता है और जिससे दुःख का अंत होता है। जो

पुरुषार्थ माना पुरुष और अर्थ। पुरुष अर्थात् आत्मा। आत्मा की उन्नति अर्थ जितना हम सात्विक प्रकृति को विकसित करते जाते हैं, इसी का नाम पुरुषार्थ है। भगवान अर्जुन को भी ये पुरुषार्थ करने के लिए कहते और उसे प्रेरित करते हैं।



- ब्र. कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

सुख आरंभ में विष के समान है अर्थात् जब मनुष्य मेहनत करता है तो मेहनत में उसको कठिनाई का अनुभव होता है आरंभ में, परंतु परिणाम में अमृत के समान है। वह आत्मस्वरूप में समाहित बुद्धि प्रसन्नता, निर्मलता, स्थिरता का सुख अनुभव करती है। यह सतोगुणी सुख है। दूसरे प्रकार का जो सुख है, राजसी सुख। जो सुख विषय और इंद्रियों के संयोग से उत्पन्न होता है। वह प्रथम तो अमृत समान अनुभव होता परंतु परिणाम में विष तुल्य होता है। जो सुख आत्मोन्नति के प्रति

अंधा, प्रारंभ से लेकर अंत तक मोहग्रस्त है और जो आलस्य, निद्रा और प्रमाद से उत्पन्न होता है, वह तामसी सुख है। आलसी व्यक्ति सारा दिन अगर बिस्तर पर पड़ा रहता है, तो वह सुख का अनुभव करता है, लेकिन वह सुख तामसी सुख है। तो इस प्रकार, तीन प्रकार के सुखों का अनुभव मनुष्य करता है। फिर भगवान ने कहा - पृथ्वी पर ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य और शूद्र में

प्रकृति के गुणों के अनुसार ये स्वभाव द्वारा, उत्पन्न गुणों के द्वारा भेद किया जाता है। जैसे जिसका स्वभाव होता है, उस स्वभाव के अनुसार ही भेद किया जाता है। पृथ्वी पर अथवा स्वर्ग के देवताओं में ऐसा कोई प्राणी नहीं, जो प्रकृति से उत्पन्न इन तीन गुणों से मुक्त हो। तीन गुण कहाँ न कहाँ किसी में किस परसेंटेज में और किसी में कौन सा और किसी में कौन सा अधिक रहता है। पुरुषार्थ का मतलब ही यह है। पुरुषार्थ माना पुरुष और अर्थ। पुरुष अर्थात् आत्मा। आत्मा की उन्नति अर्थ जितना हम सात्विक प्रकृति को विकसित करते जाते हैं, इसी का नाम पुरुषार्थ है। भगवान अर्जुन को भी ये पुरुषार्थ करने के लिए कहते और उसे प्रेरित करते हैं। तो शांतिप्रियता, आत्मसंयम, तपस्या, पवित्रता, क्षमाभाव, सरलता, सत्यनिष्ठा तथा ज्ञान और विज्ञान ये सारे स्वाभाविक गुणों द्वारा ब्राह्मण कर्म करता है। ये ब्राह्मणों के कर्म करने का आधार है।

- क्रमशः

यह जीवन है...

पैरों में से कांटा निकल जाए तो चलने में मज़ा आ जाता है,
और मन में से अहंकार निकल जाए तो... जीवन जीने में मज़ा आ जाता है।
चलने वाले पैरों में कितना फर्क है,
एक आगे है तो एक पीछे...
पर ना तो आगे वाले को अभिमान है और ना पीछे वाले को अपमान।
क्योंकि उन्हें पता होता है कि पलभर में ये बदलने वाला है...
इसी को ज़िन्दगी कहते हैं।

ख्यालों के आईने में...

पाप हमारी सोच से होता है, शरीर से नहीं, और तीर्थों का जल हमारे शरीर को साफ करता है, हमारी सोच को नहीं।
गलती नीम की नहीं कि वो कड़वा है, खुदगर्जी जीभ है कि उसे मीठा पसंद है।

सोच

समझकर बोलो।

हम पहले बोल देते हैं...

फिर समझते हैं गलती हो गयी ...

फिर सोचते रहते हैं - क्यों बोला!

सोच समझकर बोलो...

तो बोल कभी गलत नहीं

निकलेगा।



पणजी-गोवा। ज्ञानदीप गोवा द्वारा आजाद मैदान में आयोजित पाँच दिवसीय सामूहिक 'भक्ति महोत्सव' कार्यक्रम में तरुण भारत पब्लिकेशन्स की डायरेक्टर बहन साई ठाकुर बिजलानी राजयोगिनी ब्र. कु. शोभा को सम्मानित करते हुए।



अहमदनगर-महा.। 100 विश्वविक्रम करने वाले प्रथम भारतीय बनने पर वर्ल्ड बुक ऑफ रेकॉर्ड्स, लंदन की ओर से ब्र. कु. डॉ. दीपक हरके को 'प्राइड ऑफ इंडिया अवॉर्ड' देकर सम्मानित करते हुए पुणे में छत्रपती शिवाजी महाराज के 13वें वंशज छत्रपती उदयनराजे भोसले।



नागपुर-जामठा(महा.।) विश्वशांति सरोवर में आयोजित 'राइज एंड शाइन' विषयक कार्यक्रम में तीन सौ युवाओं को सम्बोधित करते हुए राजयोगी ब्र. कु. शिवलाल, बहरीन।



भरतपुर-राज.। प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के 50वें स्मृति दिवस पर श्रद्धा सुमन अर्पित करते हुए सुधीर बंसल, जिला परिवहन अधिकारी, अभय कुमार, जिला विकास प्रबंधक, नाबार्ड, तेजा सिंह, रिटायर्ड कर्नल, ब्र. कु. अमर सिंह, ब्र. कु. कविता, ब्र. कु. संतोष, ब्र. कु. बबिता तथा ब्र. कु. कमलेश।



कथा सरिता

ये बात महाभारत के समय की है। पांडवों और कौरवों को गुरु द्रोणाचार्य शिक्षा दे रहे थे। एक बार उनके मन में अपने शिष्यों की परीक्षा लेने का विचार आया। उन्होंने अपने शिष्य दुर्योधन को अपने कक्ष में बुलाया और उससे कहा, वत्स एक काम करो, किसी अच्छे आदमी की खोज करो और उसे मेरे पास लेकर आओ।

दुर्योधन ने कहा, ठीक है आचार्य, मैं अभी ही आश्रम से निकल जाता हूँ और अच्छे

आदमी की खोज शुरू करता हूँ। दुर्योधन कुछ दिनों बाद वापस आश्रम लौटकर आया और आचार्य को बताया, आचार्य, मैंने पूरे ध्यान से हर जगह जाकर दूर-दूर तक खोजा लेकिन मुझे एक भी अच्छा आदमी नहीं मिला जिसे मैं आपके पास ला सकता। इस पर आचार्य ने कहा - ठीक है तुम युधिष्ठिर को मेरे पास भेज दो। युधिष्ठिर जब आचार्य के पास आया तो उन्होंने उसे कहा, वत्स एक काम करो। किसी बुरे आदमी की खोज करो और उसे मेरे पास लेकर आओ। युधिष्ठिर ने हामी भरी और अब वो खोज के लिए निकल पड़ा। कुछ दिनों के बाद युधिष्ठिर भी बिना किसी को अपने साथ लिए आश्रम लौट आया।

आचार्य ने उससे पूछा - वत्स तुमने कई नगरों का इतने दिनों तक भ्रमण किया और फिर भी तुम एक भी बुरे आदमी को लेकर

नहीं आ पाए! युधिष्ठिर ने जवाब दिया - जी गुरु जी, मुझे किसी भी आदमी में इतनी ज़्यादा बुराई नहीं दिखी कि उसे सबसे बुरा मानकर आपके पास ला पाता। इस पर बाकी सारे शिष्य बड़े हैरान हुए और आचार्य से बोले - गुरु जी, ऐसा कैसे संभव हो सकता है कि दुर्योधन को एक भी अच्छा आदमी नहीं मिला और युधिष्ठिर को एक भी बुरा आदमी नहीं मिला। तब गुरु जी ने समझाया - शिष्यों, जब हम किसी को देखते हैं तो उसे

उस नज़र से देखते हैं जैसे हम खुद होते हैं। फिर हम उस नज़रिये से ही किसी को परखते हैं कि कोई व्यक्ति अच्छा है या बुरा। युधिष्ठिर को कोई भी बुरा व्यक्ति नज़र नहीं आया क्योंकि वो स्वयं अच्छा है तो उसे बाकी सब भी अच्छे लगे और कोई बुरा नहीं लगा। शिष्यों, केवल अपने-अपने नज़रिये का फर्क है। तुम जिस व्यक्ति में जो देखना चाहते हो तुम्हें वही दिखेगा।

आम ज़िन्दगी में भी हम यही करते हैं। किसी के बारे में पहले से, अपनी सीमित सोच से कोई राय बना लेते हैं। फिर उसे अच्छे या बुरे का तमगा दे देते हैं। किसी का अच्छा या बुरा होना केवल उसके स्वभाव पर ही पूरी तरह निर्भर नहीं करता है। हमारी सोच और नज़रिये पर भी निर्भर करता है। किसी को परखने में हमारे खुद के नज़रिये का भी बहुत महत्व होता है।

हमारी सोच पर भी निर्भर

सूझबूझ से सुलझा लें समस्या

एक किसान था। वह अपने खेतों में काम कर लौट रहा था। रास्ते में ही एक हलवाई की दुकान थी। उस दिन किसान ने कुछ ज़्यादा काम कर लिया था और उसे भूख भी बहुत लग रही थी। ऐसे में जब वह हलवाई की दुकान के पास से गुज़रा तो उसे मिठाइयों की खुशबू आने लगी। वह वहाँ खुद को रोके बिना नहीं रह पाया। लेकिन उस दिन उसके पास ज़्यादा पैसे नहीं थे। ऐसे में वह मिठाई खरीद नहीं सकता था। तब वह कुछ देर वहीं खड़े होकर मिठाइयों की सुगंध का आनंद लेने लगा।

जब

मिठाई वाले ने किसान को मजे से उसकी दुकान की मिठाइयों की खुशबू का आनंद लेते देखा, तब उससे किसान की खुशी देखी नहीं गई। वह किसान के पास गया और बोला, पैसे निकालो। किसान हैरान हुआ और बोला कि मैंने तो मिठाई न ही खरीदी और न ही चखी है, फिर पैसे किस बात के!

हलवाई बोला, भले ही तुमने मिठाई नहीं ली हो, लेकिन मेरी बनाई मिठाई की खुशबू का आनंद तो लिया है। मिठाई की खुशबू लेना मिठाई के बराबर ही है। तो अब तुम्हें इसके पैसे देने होंगे। किसान पहले थोड़ा घबराया, लेकिन फिर थोड़ी सूझबूझ

दिखाते हुए उसने अपनी जेब से कुछ सिक्के निकाले और उन्हें दोनों हाथों के बीच में डालकर खनकाया। अब खनकाने के बाद किसान अपने रास्ते जाने लगा। हलवाई बोला, मेरे पैसे तो दो। किसान ने कहा, जैसे मिठाई की खुशबू का आनंद लेना मिठाई खाने के बराबर ही है, वैसे ही सिक्कों की खनक सुनना भी पैसे लेने के बराबर ही है।

शिक्षा: कई बार आपको जीवन में इस हलवाई के जैसे लोग भी मिल जायेंगे, ऐसे में आप घबराएं नहीं, सूझबूझ से इन्हें जवाब दें और समस्या से इस किसान की तरह ही बाहर निकल जाएं।

एक गांव में एक बहुत समझदार और संस्कारी औरत रहती थी। एक बार वह अपने बेटे के साथ सुबह-सुबह वहीं जा रही थी। तभी एक पागल औरत उन दोनों माँ-बेटे के रास्ते में आ गई और उस लड़के की माँ को बहुत बुरा-भला कहने लगी। इस पागल औरत ने लड़के की माँ को बहुत सारे अपशब्द कहे लेकिन फिर भी उस औरत की बातों का उस माँ पर कोई असर नहीं हुआ और वह मुस्कुराते हुए आगे बढ़ गई। जब उस पागल औरत ने देखा कि इस औरत पर तो उसकी बातों का कोई असर ही नहीं हो रहा है, तो वह और भी गुस्सा हो गई और उसने सोचा कि मैं और ज़्यादा बुरा बोलती हूँ। अब वो पागल औरत उस लड़के की माँ, उसके पति और परिवार के लिए भला-बुरा

कहने लगी। लड़के की माँ फिर भी बिना कुछ बोले आगे बढ़ती रही। काफी देर भला-

क्यों ग्रहण करें गंदगी

बुरा कहने के बाद भी जब सामने से कोई प्रतिक्रिया नहीं आई तो पागल औरत थककर लड़के की माँ के रास्ते से हट गई और दूसरे रास्ते पर चली गई। उस औरत के जाते ही बेटे ने अपनी माँ से पूछा कि माँ, उस औरत ने आपको इतना बुरा-भला कहा, पिताजी और घर के अन्य लोगों तक के लिए बुरी बातें कही, पर आपने उस औरत की बातों का कोई जवाब क्यों नहीं दिया? वो औरत कुछ भी जो मन में आया बोलती रही और आप

मुस्कुराती रहीं, क्या आपको उसकी बातों से ज़रा भी कष्ट नहीं हुआ? उस समय माँ ने

बेटे को कोई जवाब नहीं दिया और चुपचाप घर चलने को कहा। जब दोनों अपने घर पहुँच गए तब माँ ने कहा कि कुछ देर बाद माँ अपने कमरे से कुछ मैले कपड़े लाई और बेटे को बोली कि यह लो, तुम अपने कपड़े उतारकर ये कपड़े पहन लो। इस पर बेटे ने कहा कि ये कपड़े तो बहुत ही मैले हो चुके हैं और इनमें से तो तेज़ दुर्गंध आ रही है। बेटे ने उन मैले कपड़ों को हाथ में लेते ही उन्हें दूर फेंक दिया। अब माँ ने

बेटे को समझाया कि जब कोई तुमसे बिना मतलब उलझता है और भला-बुरा कहता है, तब उसके मैले शब्दों का असर क्या तुम्हें अपने साफ-सुथरे मन पर होने देना चाहिए! ऐसे समय में गुस्सा होकर अपना साफ-सुथरा मन क्यों खराब करना!

किसी के फेंके हुए मैले अपशब्द हमें अपने मन में धारण करके अपना मन नहीं खराब करना चाहिए। और न ही ऐसी किसी बात पर प्रतिक्रिया देकर अपना समय ही नष्ट करना चाहिए। जिस तरह तुम अपने साफ-सुथरे कपड़ों की जगह ये मैले कपड़े धारण नहीं कर सकते, उसी तरह मैं भी उस औरत के फेंके हुए मैले शब्दों को अपने साफ मन में कैसे धारण करती! यही वजह थी कि मुझे उसकी बातों से कोई फर्क नहीं पड़ा।



अमेठी-उ.प्र.। ज्ञानचर्चा के पश्चात् विधायक राकेश प्रताप सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. सुमित्रा। साथ हैं ब.कु. सुषमा।



छत्तरपुर-म.प्र.। 'अव्यक्त पालना के स्वर्णिम वर्ष समारोह' के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में भोपाल ज़ोन की अध्यक्ष राजयोगिनी ब्र.कु. अवधेश बहन, राजयोगी ब्र.कु. मधुकर राव घाडगे तथा अन्य वरिष्ठ बहनों को भी सम्मानित किया गया।



दिल्ली-हरिनगर। शिक्षाविदों के लिए आयोजित कॉन्फ्रेंस में डॉ. शकौला शमसु, ऑफिसर ऑन सेशनल ड्यूटी, डिपार्टमेंट ऑफ हाईपर एजुकेशन, मिनिस्ट्री ऑफ ह्युमन रिसोर्स डिपार्टमेंट को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला दीदी।



वहादुरगढ़-हरियाणा। महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित 'शिव संदेश रथ यात्रा' का झण्डी दिखाकर शुभारंभ करते हुए जिला परिषद सदस्य रविन्दर जी, ब्र.कु. अंजली, ब्र.कु. विनीता तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



सिवनी-हरियाणा। सेवाकेन्द्र में आने पर आई.ए.एस. ऑफिसर जगदीप जी का गुलदस्ता भेंट कर स्वागत करते हुए कुमारी जिनियस। साथ हैं ब्र.कु. राजिन्दर, ब्र.कु. निर्मल, ब्र.कु. राजिन्दर तथा अन्य।



चम्पारण-छ.ग.। आध्यात्मिक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए सरपंच श्रीमती पुष्पा, ब्र.कु. शकुंतला, ब्र.कु. नारायण, ब्र.कु. माखन, ब्र.कु. पुष्पा तथा सोशल लीडर श्रीमती सिया।

आज समाज के अंदर एक नई धारणा बन रही है कि कोई किसी पर पूरी तरह से विश्वास कर पाने में असमर्थ है। कारण अगर पूछो तो कहेंगे, ऐसा कोई कारण नहीं है। लेकिन बिना कारण के कार्य होता नहीं है, ये भी हमें पता है। इतना कुछ हमारे मन में चल रहा है कि हमें ना कह पाने की हिम्मत है और ना सह पाने की हिम्मत है। दोनों तरफ से उलझे हुए हैं। नींद चली गई है, गतिविधियां बंद हो गई हैं, फिर भी हम चल रहे हैं। तो क्या कुछ इसके अंदर हो सकता है, इसकी तह तक चलते हैं...

अभी कुछ दिन पहले हम किसी टेशन और डिप्रेशन में बैठे एक व्यक्ति से बात कर रहे थे। साथ में उनकी धर्मपत्नी भी थीं। उन्होंने कहा कि एक सवा महीने से एक समस्या है कि इन साहब को नींद ठीक से नहीं आ रही है, कोई काम करने का मन नहीं कर रहा है,

बस चुप चाप बीच-बीच में सोने का मन करता है, किसी से कुछ शेयर नहीं करना चाहते हैं। इनको थोड़ी सी गाइडलाइन की ज़रूरत है ताकि ये इससे बाहर आयें। उनका दूसरा प्रश्न ये भी था कि हम सबको इतना प्यार करते हैं, परिवार में एक साथ रहते हैं, इतना सपोर्ट करते हैं एक दूसरे को, फिर भी कोई किसी से अपनी बात कह क्यों नहीं पा रहा है! क्या उसके अंदर चल रहा है! अब हम दूसरे प्रश्न पर बात करेंगे जिसमें पहले का उत्तर स्वतः मिल जायेगा। ऐसा इसलिए हो रहा है क्योंकि व्यक्ति किसी पर विश्वास नहीं कर पा रहा है। वो विश्वास इसलिए नहीं कर पा रहा है क्योंकि कोई व्यक्ति एक सिचुएशन में तब तक ठीक रहता है, जब तक उसके साथ सम्बंध ठीक हैं, लेकिन जैसे ही किसी कारण वश सम्बंध खराब हो जाये, तो वो व्यक्ति उन सारी बातों को अभद्र रूप में उसके सामने कह देता है जो उसने उसको बताई होती है विश्वास करके। अब इसमें समस्या ये नहीं है

किससे कहूँ?

कि व्यक्ति को बताना नहीं चाहिए एक दूसरे से ये बात, लेकिन समस्या ये है कि बतायें तो किसको बतायें! आज लोग एक दूसरे से वादे करते हैं, कसमें खाते हैं, लेकिन जब कोई थोड़ा सा भी मनमुटाव होता है तो व्यक्ति की शक्ति क्षीण हो जाती है और वो सारी भड़ास बाहर निकालता है। उसकी वो एक प्रकार से कमजोरी बन जाता है। वो सोचता है कि मेरे बारे में ये बात पता है इनको। इसीलिए अगर एक बार उसके साथ घटना घटी, तो दुबारा वो किसी भी व्यक्ति पर विश्वास नहीं करता। आज जीवन में सभी शायद डिप्रेशन और टेंशन में नहीं जाते, लेकिन इसलिए जा रहे हैं क्योंकि उनके अंदर बहुत सारी बातें हैं, फीलिंग्स, इमोशन्स हैं। लेकिन वो डर रहा है कि किससे कहूँ, और क्या गैरंटी है कि बताऊंगा तो ये बात

इन्हीं के पास रहेगी, और कहीं नहीं जायेगी। क्योंकि बताने के बाद व्यक्ति बंध जाता है, चाहे वो कितना ही अजीज क्यों ना हो। इसलिए वो अपने इमोशन और फीलिंग्स को पूरे जीवन छुपाता फिरता है। और धीरे धीरे इसकी उहापोह में वो डिप्रेशन में चला जाता है। उसके जीवन में सिर्फ दो रंग हैं, काला या तो सफेद। यहाँ काला और सफेद का अर्थ है कि काला माना पूरा, सम्पूर्ण, जिसमें कोई मिलावट हो नहीं सकती। इसी तरह सफेद माना पूरा, सम्पूर्ण। इसको इस तरह से समझ सकते हैं कि यदि जीवन है तो पूरा चाहिए। उसमें कुछ भी ऊपर-नीचे नहीं होना चाहिए। और यदि मृत्यु है तो वो भी पूरी चाहिए। ये नहीं कि रोज रोज साचें कि मैं मर रहा हूँ। कहने का मतलब है कि उनको ये डर रहता है कि मेरी सुरक्षा में कहीं कोई हस्तक्षेप ना हो। अगर हो

तो पूरी हो, नहीं तो ना हो।

आज हर आत्मा की यही कंडीशन है। सारी आत्मायें थोड़ी थोड़ी सुरक्षा से खुश नहीं होती हैं। किसी को सामाजिक सुरक्षा है तो आर्थिक नहीं। आर्थिक है तो सामाजिक नहीं। किसी को दोनों है तो भावनात्मक रूप से वो कमजोर है। फिर किससे कहे वो अपनी बात? इसीलिए दुनिया में रहते हुए हर कोई थोड़े दिन के बाद विश्वास करना बंद कर देता है। और फिर तलाश शुरू होती है खुद की, स्वयं के पहचान की। और हमें स्वयं की पहचान मिल भी जाये और सारी बातें स्पष्ट भी हो जायें, तो भी हमारे अंदर एक अधूरापन रहेगा जब तक हमारे अंदर शक्ति नहीं आयेगी। और शक्ति लेने के लिए हमें परमात्मा के साथ जुड़ना पड़ेगा। एक वही है जो हमारी भावना को सुनकर, हमारी बात को सुनकर किसी से नहीं कहेगा। हमारे छोटे छोटे दुःख-दर्द को समाता जायेगा और सही समाधान देगा। इसलिए आज मनुष्य चाहे लाख कोशिश करे, कोई भी

व्यक्ति
उसको
किसी
प्रकार की
सुरक्षा
प्रदान नहीं
कर



ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

विशेष रूप से भावनात्मक सुरक्षा। व्यक्ति का मन हर समय बदलता रहता है और ये इंद्रियों के आधार से है। उसकी नज़र उस व्यक्ति के लिए ऐसी हो जाती है जिसके बारे में कोई कुछ जान जाता है। भले वो उससे ये ना कहे, लेकिन फिर भी वाइब्रेशनस से पता चलता है कि मैंने इनको ये बात बताई हुई है इसलिए इनकी मेरे प्रति ऐसी भावना है। इसलिए कौन किससे कहे! इसलिए कुछ कहना है, कुछ शेयर करना है, कुछ फीलिंग्स अंदर हैं, कुछ भावना है तो उसे शिव निराकार परमात्मा से शेयर करो। वो आपसे बात भी करेंगे, आपकी समस्या का समाधान भी देंगे और आपको प्यार भी देंगे और सम्मान भी देंगे जिसकी आपको नितांत आवश्यकता है।

उपलब्ध पुस्तकें
जो आपके जीवन
को बदल दें



स्वमान में दृढ़ता और निरंतरता से श्रेष्ठ अनुभूति होगी

प्रश्न : हमें योग में अनुभूति नहीं होती। पता नहीं मेरी याद बाबा के पास पहुँचती है कि नहीं?

उत्तर : जैसे ही बाबा का चित्र दिमाग में बनाते हैं, उसी समय हमारी याद बाबा के पास पहुँच जाती है। अनुभूति न होने का कारण यह है कि दिमाग का वह हिस्सा जो अनुभव करता है, दिन भर की परिस्थितियों के कारण उसमें टूट-फूट हो जाती है। उसे रिपेयर करने में बाबा का समय लगता है। हमारा रेडियो खराब हो जाए तो हम उसे मैकेनिक के पास ले जाते हैं। टूट-फूट कम हो तो मैकेनिक उसे उसी समय ठीक कर देता है। आवाज़ आने लगती है। ज़्यादा टूट-फूट हो तो एक दो दिन में ठीक कर पाता है। तब आवाज़ आने लगती है। ऐसे ही अगर हमारे दिमाग में कम टूट-फूट हो तो जल्दी रिपेयर हो जाती है। तब अनुभव होने लगता है। अगर दिमाग में ज़्यादा टूट-फूट हो तो रिपेयर होने में समय लगता है इसलिए अनुभूति देर से होती है। यह संसार नियमों पर चलता है। आत्मा, परमात्मा और प्रकृति भी नियमों पर काम करते हैं। भगवान शांति का सागर है। शांति की तरंगें बहुत सूक्ष्म होती हैं। जब मन में एक निश्चित मात्रा में शांति पैदा होती है, तब हमारा सम्पर्क भगवान से होता है। जैसे जब हम चाय बनाते हैं तो पानी उबालना पड़ेगा। पानी 100 डिग्री पर उबलता है। अगर तापमान कम है तो पानी नहीं उबलता। चाय तो बनेगी पर कच्ची रहेगी टेस्ट नहीं होगा। टेस्ट तब बनेगा जब पानी उबलेगा। पानी तब उबलेगा जब तापमान पूरा 100 डिग्री होगा।

योग में अनुभूति के लिए शांति की शक्ति चाहिए। मैं शांत हूँ, मैं शांत हूँ, ये स्वमान दस हजार बार मन में दोहराते हैं तो इतना मानसिक बल पैदा होता है कि हम भगवान की फ्रीकेंसी पकड़ जाते हैं तथा अद्वितीय अनभव होता है। अगर

कोई अज्ञानी भी दस हजार बार इस स्वमान को लिखे तो वह भी अनजाने में भगवान से जुड़ जायेगा तथा असीम शांति का अनुभव करेगा। आप एक दिन दस हजार बार लिख कर अभ्यास करें और अनुभूति करें। अगर संकल्प कम होंगे तो पानी गर्म तो होगा परन्तु उबलेगा नहीं। अच्छा तो लगेगा परन्तु अनुभूति अच्छी नहीं होगी। चेक करो, जब आप चपचाप होते



हैं, अपने आप कौन से विचार आते हैं। अगर दुनिया के विचार आते हैं तो अभी आपकी याद की नैचरल स्टेज नहीं है।

प्रश्न : नैचुरल स्टेज अर्थात् बाबा की याद अपने आप आये, चाहे कैसी भी परिस्थिति हो। उसके लिए क्या करें?

उत्तर : आत्मा के मुख्य दो गुण हैं - शांति और प्रेम। संसार में इन्हीं दो गुणों की ज़रूरत पड़ती है। आपको कौन सा गुण पसंद है? मान लो

शांति पसंद है। बस इसी गुण को विकसित करो। हर समय चलते-फिरते योग में, क्लास में, इस गुण को रिपीट करो, स्वरूप में टिको। बाबा को इसी गुण से याद करो। बीच-बीच में बाबा भूल जाएगा। पश्चाताप नहीं

करना है। मैं इतनी देर बाबा को भूल गया। तुरंत इसी गुण से याद करें। कोई व्यक्ति सामने आये या याद आये, उसे भी मन में कहें आप शांत स्वरूप हैं। यह अभ्यास 6 मास करें। आप निरंतर योगी बन जायेंगे। हर परिस्थिति में मन से अपने आप निकलेगा बाबा आप शांति के सागर हैं। आपको जो गुण पसंद हो उसी से अभ्यास करें।

प्रश्न : भ्राता जी, आपने एक बार कहा था कि जब किसी ग्रह का गलत प्रभाव पड़ रहा हो आपके जीवन में तो आप उसे अच्छे वाइब्रेशन्स दें, उसके लिए पॉजिटिव रहें। तो ग्रहों को हम वाइब्रेशन्स कैसे दें और कितने दिनों तक दें और कौन से वाइब्रेशन्स दें, शांति के, प्यार के या पवित्रता के?

उत्तर : ये जो सम्पूर्ण प्रकृति है, इसके मालिक एक तरह से हम आत्माएं ही हैं। हम चाहें इसे बहुत सुंदर बना दें, चाहें इसे गंदगी से भर दें। इसी प्रकृति में ये ग्रह भी हैं। तो इनकी भिन्न-भिन्न तरंगें हमको आती रहती हैं। वो सब ज्योतिष विद्या के अनुसार अलग-अलग कैल्कुलेट करते हैं। ये प्रकृति हमारी प्योरिटी से ही रिलेटेड रहती है सदा। ये हमारे प्योर वाइब्रेशन्स को बहुत गहराई से एक्सेप्ट कर लेती है और एब्जॉर्व कर लेती है। तो या तो हम उन ग्रहों का चित्र सामने रखें, चाहे एक संकल्प रखें और अभ्यास करें, मैं एक परमपवित्र आत्मा हूँ। और फिर पवित्रता के सागर से पवित्रता की किरणें ग्रहण करें। दस मिनट ये काम करें और फिर पाँच मिनट तक अभ्यास करें कि मुझ आत्मा से पवित्रता की किरणें इस ग्रह को जा रही हैं। और वो मेरा गुड फ्रेंड बनता जा रहा है, फिर दुबारा दस मिनट करें ऐसा, आधा घंटा तो कर ही लें। पहले 21 दिन करें, फिर गुड रिजल्ट हो तो फिर दूसरे 21 दिन, फिर तीसरे 21 दिन, तो बहुत अच्छी सफलता प्राप्त होगी।

Contact e-mail -
bksurya8@yahoo.com

**मन की खुशी और शांति के लिए देखें
आपका अपना 'पीस ऑफ माइंड चैनल'**



सफल जीवन के लिए दृढ़ विचार

मनुष्य के विचारों का उसके जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। विचार मनुष्य के कर्म एवं भविष्य का लक्ष्य निर्धारित करने में अहम भूमिका निभाते हैं। सुंदर स्वच्छ विचार वाले मानव अपने लक्ष्य को अवश्य प्राप्त करते हैं। उनके संसार को देखने और समझने का मापदंड भी आशापूर्ण होता है।
कहा जाता है - 'जाकि रहि भावना जैसी, प्रभु मूरत देखहि तिन तैसी' मनुष्य के विचार उसके व्यक्तित्व का दर्पण होते हैं। जैसा विचार वह मन में रखेगा,

तो आपको हर व्यक्ति दुष्ट ही नजर आयेगा। और अगर सत्य विचार होंगे, तो आपको दूसरों के अच्छे गुण नजर आयेंगे।

विचारों का प्रभाव

विचारों का मनुष्य के जीवन में बड़ा महत्व है। सोचने समझने और विचारने के गुण के कारण ही मनुष्य को समस्त प्राणियों में श्रेष्ठ माना गया है। मनुष्य जो विचार करता है, उसे कार्य रूप में परिणत करने की क्षमता भी रखता है। परंतु उसकी सफलता उसकी विचारों की दृढ़ता,

महापुरुष हुए हैं, उनके विचारों में दृढ़ता थी, इरादों में बुलंदी थी, इसलिए आज दुनिया न केवल उन्हें मानती है, बल्कि उनकी पूजा करती है।

सफलता के लिए मन, वचन और कर्म तीनों शक्तियाँ साथ

जब किसी चीज़ को पाने का विचार मन में करके आत्मविश्वास के साथ कर्म करें तो मन, वचन और कर्म तीनों शक्तियाँ एक साथ हो सफलता

लिए आवश्यक है कि अपने विचारों को सदैव आशामय तथा शुभ सूचक बनाया जाये। अशुभ विचार की तो कल्पना भी मत कीजिये। विचारों में उत्साह आपकी कार्यक्षमता को तिगुना कर देती है। यदि उत्साह बराबर बना रहा, तो आपके कार्य में निरंतर सुधार आता जायेगा। अपनी कल्पना में सदैव आनंदमय और सौभाग्यशाली चित्र ही देखें। सदैव आशा के विचार मन में रखने से एक लाभ यह होता है कि दुःस्वप्न और निराशायें अपने आप दूर होती चली जाती हैं। और इस प्रकार आपकी उन्नति की राह में आने वाली हर रुकावट दूर हो जाती है। विचार ही जीवन को सफल बनाते हैं। अतः जीवन में जितने लोगों ने सफलता प्राप्त की है, आप उनके जीवन को परखिये। आपको पता चल जायेगा कि उनका आदर्श क्या था। वे अपने जीवन को कैसे सफल बना सके। उनको सफलता एक दिन में नहीं मिली। इसके लिए वे पहले अपने मन में दृढ़ विचारों को लाये। इसके अनुसार उन्होंने परिश्रम किया, तब कहीं जाकर एक लम्बे संघर्ष के बाद उन्हें सफलता मिल पाई। आप किसी भी स्तर पर उनसे हीन नहीं हैं। आवश्यकता है उनको प्रेरणा बनाने की। जब वे आगे बढ़ सकते हैं, तब आप क्यों नहीं बढ़ सकते! जन्म से तो कोई उन्नति का ताज पहनकर आता नहीं है। संघर्ष तथा प्रयासों से ही समस्त उपलब्धियाँ मिलती हैं। आप सदैव अपना आदर्श उचित व सफल ही चुनें। आपका आदर्श जैसा होगा, आपकी शक्ति और प्रयास वैसे ही हो जायेंगे। सफल जीवन जीने के लिए सदैव सफल आदर्श, सफल विचार और सफल भावनाओं का चयन करें।



मुम्बई-मलाड। ब्रह्माकुमारीज, ट्रैफिक पुलिस तथा डालमिया कॉलेज के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित 'रोड सेफ्टी अवेयरनेस' प्रोग्राम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए टीवी एवं फिल्म अभिनेता ऋषिकेश पांडे, डालमिया कॉलेज की वाइस प्रिन्सीपल माधवी मैम, आर.टी.ओ. पुलिस इंस्पेक्टर हितेन्द्र भावसार, ब्र.कु. कुंती तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।



गुंडरदेही-छ.ग.। 'नारी सशक्तिकरण' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. पुष्पा। मंचासीन हैं ब्र.कु. नारायण, भाजपा जिला महामंत्री सुलेखा जी तथा सोशल लीडर पूजा जी।



चुनार-मिरज़ापुर(उ.प्र.)। महात्मा गांधी की 150वीं जयंती पर राजदीप महिला पी.जी. कॉलेज, कैलहट में ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का अवलोकन करने के पश्चात् महात्मा श्री कृष्ण कांत जी, संस्थापक, ज्ञान दान मिशन, वाराणसी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कुसुम।



चारनेट-राज.। गणतंत्र दिवस पर आदर्श राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय चारनेट में आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज तथा नेहरू नवयुवक मंडल चारनेट द्वारा कक्षा में प्रथम स्थान प्राप्त करने वाले छात्रों को सम्मानित करने के पश्चात् चित्र में एन.एन.एम. के अध्यक्ष ब्र.कु. शैलेश, प्रधानाध्यापक धन्ना लाल गुर्जर, जिला कांग्रेस के आईटी सेल अध्यक्ष लड्डू लाल मीणा, ब्र.कु. राकेश तथा अन्य।



किल्ला पारडी-गुज.। 'स्वस्थ तन, स्वस्थ मन शिविर' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए नगर पालिका प्रमुख फाल्गुनी बहन, डॉ. कार्तिक भद्र, योगाचार्य ब्र.कु. दुष्यंत, ब्र.कु. पारुल, ब्र.कु. वीनू भाई तथा अन्य।



राजगढ़-ब्यावरा। बसंत पंचमी पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए स्टेट बैंक मैनेजर राजेश नागर, फुलखेडी सोसायटी अध्यक्ष नारायण सिंह परिहार, रिटायर्ड बैंक मैनेजर शिव नारायण नामदेव, ब्र.कु. मधु तथा अन्य।



जन्म से तो कोई उन्नति का ताज पहनकर आता नहीं है। संघर्ष तथा प्रयासों से ही समस्त उपलब्धियाँ मिलती हैं। आप सदैव अपना आदर्श उचित व सफल ही चुनें। आपका आदर्श जैसा होगा, आपकी शक्ति और प्रयास वैसे ही हो जायेंगे।

वैसे ही भाव उसके चेहरे पर उभर आते हैं। अशुभ विचार वाले मनुष्य रोगी एवं दुष्कर्म करने वाले भोगी बनते हैं। जबकि शुभ विचार वाले स्वस्थ और सत्कर्म वाले योगी बनते हैं। जिनका मन उत्साहपूर्ण स्फूर्ति दायक, आनंददायक विचारों से परिपूर्ण रहता है, वे सदा युवा रहकर दीर्घायु को प्राप्त होते हैं। व्यक्ति के विचार जैसे होंगे वैसे ही रूप में वह भगवान के अस्तित्व को देखेगा। कहने का तात्पर्य यह है कि अगर आपके हृदय में दुष्ट विचार होंगे

योजना एवं आत्मशक्ति पर निर्भर करती है। जो व्यक्ति विचार कर, योजना बनाकर, दृढ़ता से विश्वास के साथ लक्ष्य प्राप्ति के अग्रसर होते हैं, वे मंजिल पर पहुंचकर ही दम लेते हैं। कुछ लोग ऐसे होते हैं जो सोचते तो बहुत कुछ हैं लेकिन कर कुछ नहीं पाते। ऐसा इसलिए होता है कि उनके विचारों में दृढ़ता नहीं होती। यहाँ यह बात विशेष उल्लेखनीय है कि यदि विचारों में दृढ़ता नहीं होगी, तो कोई भी व्यक्ति कुछ नहीं कर सकता। बड़े बड़े जो

के चरम सीमा तक पहुँच जाती हैं और वह वस्तु आपको मिलकर ही रहती है। किसी भी लक्ष्य की प्राप्ति के लिए यह आवश्यक है कि आप पहले उसकी प्राप्ति का विचार अपने मन में लायें। उसके बाद उसे पाने का नियम बनायें और उसी दिशा में प्रयास करें, तभी आप उस लक्ष्य को पा सकते हैं।

विचारों को आशामय और शुभ सूचक बनायें

किसी भी कार्य को करने के

संतान के बीजारोपण के समय यदि स्त्री-पुरुष केवल पति-पत्नी हैं तो सारी क्रिया देह से शुरू होकर देह पर ही खत्म हो जाएगी। देह को लेकर पति-पत्नी की अपनी अपेक्षाएं हैं और वह बच्चे में स्वभाव बनकर उतरेंगी। जो बच्चे बहुत अशांत हैं, आवेशित हैं, उनका निर्माण माता-पिता ने देह के स्तर पर ही किया होगा। लेकिन जिन स्त्री-पुरुष ने पति-पत्नी के रूप में बच्चों की उत्पत्ति के समय शरीर से आगे बढ़कर एक-दूसरे की आत्मा को स्पर्श कर लिया हो, उनके बच्चे अवश्य ही शांत, संतुष्ट और प्रसन्न रहेंगे। अधिकांश माता-पिता यहां चूक जाते हैं। ऐसे दंपती जो माता-पिता बन चुके, बच्चे संसार में आकर अपना परिणाम दे रहे होंगे, तब क्या किया जाए? यहां

योग के ज़रिये बच्चों को सकारात्मकता दें



रूप से देने की तैयारी तरंगों के माध्यम से ही हो पाएगी। यही योग विज्ञान है। इसलिए योग से अवश्य जुड़ जाइए...

से योग-विज्ञान आरंभ होता है। योग कहता है उस समय एक बार भोग की क्रिया हुई और परिणाम आ गया, लेकिन योग की क्रिया सतत् चल रही है। संतानों में प्रेम, प्रसन्नता और शांति उतारने के अवसर अब भी उतने ही हैं। पहले एक क्रिया थी, अब आएगी तरंग। माता-पिता सावधान हो जाएं और भीतर की नेगेटिविटी को अपने वाइब्रेशन में न उतरे दें तो बच्चे वही शांति, प्रसन्नता ग्रहण करेंगे जो माता-पिता दे रहे होंगे। पर अब उन्हें अतिरिक्त तैयारी करनी पड़ेगी। भौतिक रूप से बच्चों को सब दें, पर नैतिक रूप से देने की तैयारी तरंगों के माध्यम से ही हो पाएगी। यही योग विज्ञान है। इसलिए योग से अवश्य जुड़ जाइए...



विज्ञान के बल पर नहीं, अपितु नैतिक और आध्यात्मिक शक्तियों से करें राज्य का विकास



सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. मृत्युंजय। मंचासीन हैं मुख्यमंत्री भूपेश बघेल, विधानसभा अध्यक्ष डॉ. चरण दास महन्त, नेता प्रतिपक्ष धरम लाल कौशिक, ब्र.कु. कमला दीदी तथा अन्य।

रायपुर-छ.ग। ब्रह्माकुमारीज के राजनीतिक सेवा प्रभाग द्वारा शांति सरोवर में आयोजित 'मंत्रियों एवं विधायकों के सम्मान समारोह' में मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संगठन नैतिक और आध्यात्मिक मूल्यों की स्थापना की दिशा में सराहनीय कार्य कर रहा है। उन्होंने बताया कि प्रथम विधानसभा के तत्कालीन

विधानसभा अध्यक्ष राजेन्द्र प्रसाद शुक्ल के समय से यह परम्परा बनी हुई है कि बजट सत्र के अवसर पर हम सभी ब्रह्मा भोजन के लिए यहाँ एकत्रित होते हैं। उसी परम्परा के निर्वहन के लिए हम यहाँ उपस्थित हैं। ब्रह्माकुमारीज के अतिरिक्त सचिव राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय ने कहा कि छत्तीसगढ़ आध्यात्मिकता और सांस्कृतिक परम्पराओं

से अत्यंत भरपूर राज्य है। इसका विकास विज्ञान के बल पर नहीं अपितु नैतिकता और आध्यात्मिकता के आधार पर करने की ज़रूरत है ताकि यह राज्य सारे देश के लिए रोल मॉडल बन सके। इस अवसर पर ब्र.कु. मृत्युंजय ने मुख्यमंत्री भूपेश बघेल, विधानसभा अध्यक्ष डॉ. चरण दास महन्त, नेता प्रतिपक्ष धरम लाल

कौशिक तथा पूर्व मंत्री बृजमोहन अग्रवाल सहित समस्त मंत्रियों और विधायकों को शॉल और स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। प्रारंभ में क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला दीदी ने समस्त अतिथियों का स्वागत किया। कार्यक्रम में क्षेत्रीय समन्वयक ब्र.कु. हेमलता, भिलाई सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आशा भी उपस्थित रहे।

छत्तीसगढ़ विधानसभा के सभी मंत्रियों सहित सर्व विधायकों का शांति सरोवर में सम्मान समारोह

खुश रहना है, तो मेडिटेशन को अपनायें



कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए गगन ज्योति, ब्र.कु. भारत भूषण, कुसुम शर्मा तथा ब्र.कु. सुदर्शन।

जम्मू-248 ए.बी.सी. रोड। रियासत के मुख्य सेवाकेन्द्र पर ब्रह्माकुमारीज के वैज्ञानिक एवं अभियंता प्रभाग द्वारा 'खुशनुमा जीवन जीने की कला' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि कुसुम शर्मा, प्रिन्सीपल, रेवेन्यू ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट, जम्मू

ने कहा कि आज के दौर की अव्यवस्थित परिस्थितियों में अपने परिवार, कार्यक्षेत्र और सामाजिक ज़िम्मेदारियों को सुचारु रूप से चलाने के लिए खुशनुमा जीवन जीने की कला सीखने की बहुत ज़रूरत है। हम सोचते थे कि विज्ञान सबसे बड़ी शक्ति है,

स्वस्थ जीवन शैली के लिए उचित आहार एवं आदर्श व्यवहार - शिवानी

महिलाओं में कैंसर की जागरूकता एवं रोकथाम पर 'नेशनल ट्रेनिंग ऑफ ट्रेनर्स' प्रोग्राम का सफल आयोजन

ओ.आर.सी.-गुरुग्राम। दूसरों को हील करने से पहले स्वयं की हीलिंग ज़रूरी है। चिकित्सक शरीर के उपचार के साथ-साथ अपनी प्रसन्नता के द्वारा भी एक सकारात्मक ऊर्जा का संचार कर सकते हैं। उक्त विचार प्रसिद्ध जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा राजयोगिनी ब्र.कु. शिवानी ने ओ.आर.सी. में महिलाओं में सर्वाइकल एवं ब्रेस्ट कैंसर के बारे में जागरूकता एवं बचाव के उपायों पर त्रिदिवसीय 'नेशनल ट्रेनिंग ऑफ ट्रेनर्स' कार्यक्रम में व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि हमारे मन की प्रसन्नता से शक्तिशाली और सकारात्मक प्रकम्पन पैदा होते हैं। हमारी खुशी का प्रभाव मरीज के मन पर पड़ता है और उसकी बीमारी जल्दी ठीक हो जाती है। आगे उन्होंने बताया कि स्वस्थ जीवनशैली



दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. शिवानी, डॉ. अशोक मेहता, डॉ. शुभदा नील तथा गणमान्य डॉक्टरों।

क्रोध भी बीमारी के प्रमुख कारण हैं। साथ ही उन्होंने सभी से प्रतिज्ञा कराई कि अपने कार्यक्षेत्र को नो एंगर जोन बनायेंगे। वेलनेस ऑफ वुमेन की

सर्वाइकल कैंसर को रोका जा सकता है। साथ ही मेडिटेशन की भूमिका भी इसमें अति महत्वपूर्ण है। कार्यक्रम में फॉर्मी ऑन्कोलॉजी कमेट्री की पूर्व अध्यक्ष जयदीप मल्होत्रा द्वारा अद्भुत मातृत्व विषय पर संकलित पुस्तक का विमोचन किया गया। इस अवसर पर माउण्ट आबू ग्लोबल हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर के अध्यक्ष, कैंसर विशेषज्ञ डॉ. अशोक मेहता, विश्व प्रसिद्ध स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ डॉ. शंकर नारायणन, डॉ. पार्था बसु व जी.बी. पंत हॉस्पिटल, दिल्ली के हृदयरोग विशेषज्ञ डॉ. मोहित गुप्ता ने भी अपने विचार रखे। कार्यक्रम में देश भर से अनेक वरिष्ठ चिकित्सकों ने शिरकत की।

**» चिंता, भय और क्रोध भी बीमारी के प्रमुख कारण
» एचपीवी वैक्सीन से सर्वाइकल कैंसर की रोकथाम संभव
» मेडिटेशन को अपने जीवनशैली का हिस्सा बनायें**

के लिए उचित आहार और आदर्श व्यवहार का होना ज़रूरी है। चिकित्सकों को पौष्टिक आहार के साथ सात्विक आहार की बात करनी चाहिए। शाकाहारी भोजन के महत्व को जानना बहुत आवश्यक है। चिंता, भय और

अध्यक्षा ब्र.कु. डॉ. शुभदा नील ने बताया कि यदि सर्वाइकल एवं ब्रेस्ट कैंसर की प्रकृति व इसके कारणों की सूक्ष्मता से जाँच की जाए तो इसका सम्पूर्ण इलाज किया जा सकता है। उन्होंने बताया कि एचपीवी वैक्सीन से

धरा पर परमात्मा शिव के कर्तव्य को सभी ने जाना

मैसूर-कर्नाटक। श्री शिवरात्रिश्वर शिवयोगी, सुत्तूर के जात्रा जुबली सेलिब्रेशनस में ब्रह्माकुमारीज द्वारा 18 फीट लम्बे शिवलिंग दर्शन का आयोजन किया गया। इसके साथ ही ज्ञान दर्शन तथा वर्ल्ड ट्रांजीशन प्रदर्शनी तथा परमानेंट यौगिक मूवी शो का भी आयोजन किया गया। लगभग दस लाख लोगों ने शिवलिंग दर्शन किया, जिसमें कई संत महात्मायें, विधायक गण तथा अन्य गणमान्य लोग शामिल रहे। मेले में शिवलिंग दर्शन मुख्य आकर्षण का केन्द्र रहा। सुत्तूर पीठाधीश्वर, चन्नागिरी पीठाधीश्वर, पूर्व विधायक वासु, ब्र.कु. प्रभामणि, ब्र.कु. प्रणेश तथा अन्य अतिथियों ने दीप प्रज्वलित कर



समारोह का शुभारंभ किया। कृषि संगोष्ठी में भाग लेने के पश्चात् क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. लक्ष्मी ने कहा कि किसान देश की रीढ़ बनकर अपने जीवन से खुश हैं। किसी भी बात की परवाह किये बिना वे अपनी मेहनत में भगवान को देखेंगे। लेकिन फिलहाल के कुछ वर्षों में किसानों द्वारा आत्महत्या में बढ़ोतरी होती जा रही है, जिसका कारण फसल के प्रति सहयोग की कमी है। उन्होंने कहा कि किसानों को अपने मन को आंतरिक तथा बाह्य दोनों रूपों से एकजुट करना होगा। मनुष्य को धैर्य, साहस और मनोबल विकसित करना होगा ताकि वह कुछ हासिल कर सके। उन्होंने बताया कि ईश्वर की याद और अच्छे इरादों के साथ सफलता मिलती है। अंत में ब्र.कु. लक्ष्मी को सम्मानित किया गया। इस अवसर पर पचास से अधिक ब्र.कु. भाई बहनों ने उपस्थित रहकर शिवलिंग दर्शन के लिए आने वाले लोगों को जीवन के लिए खुशखबरी देने के साथ स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया।

परमात्म कार्य को आगे बढ़ा रही हैं ब्रह्माकुमारियाँ

कोरबा-छ.ग। एस.ई.सी.एल. बल्गी में राजयोग मेडिटेशन केन्द्र का शुभारंभ किया गया। इस उद्घाटन कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए ओशांक भीमटे, कोलयरी इंजीनियर, एस.ई.सी.एल. बल्गी ने कहा कि मानव जीवन का उद्देश्य केवल पढ़ाई, जॉब, शादी और बच्चे ही नहीं हैं। इसके अलावा भी जीवन में कुछ और करने के लिए है जो हमें ब्रह्माकुमारीज में बताया जाता है। उन्होंने हर्ष जाहिर करते हुए कहा कि यह मेडिटेशन केन्द्र सभी के लिये सदा खुला है, सभी इसका भरपूर लाभ ले सकते हैं। स्वप्निल थवाईत, अंडर मैनेजर ने कहा कि यह केन्द्र हमारे बल्गी के कामगार साथियों के लिए बहुत अच्छा है। हम यहाँ आकर शांति की अनुभूति कर सकते हैं। मस्तूल सिंह कंवर, पार्श्वद ने कहा कि हम धन्यवाद देते हैं ब्रह्माकुमारी बहनों को जो शुभभावना के साथ हमारे जीवन में सच्ची सुख शांति लाने के लिए यह कार्य कर रही हैं। रामकुमार साहू, ए.जी.एम.एन.टी.पी.सी. ने कहा कि मैं इस संस्था से विगत



28 वर्षों से जुड़ा हूँ। मैंने तभी से देखा है कि किस प्रकार ये पवित्र बहनें निःस्वार्थ भाव से मानव सेवा अर्थ अपना जीवन समर्पित कर देती हैं। इस चकाचौंध भरी दुनिया में इनके त्याग और तपस्या को देखकर लगता है कि यही सच्चा जीवन है और इसीलिए मैं इस संस्था से जुड़कर अपना भाग्य बना रहा हूँ। ब्र.कु. रुक्मणि, सेवाकेन्द्र संचालिका ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था परमात्मा के द्वारा दिया गया सच्चा ज्ञान जन जन तक पहुँचाने का काम करती है ताकि हरेक मानव के जीवन में सुख शांति हो। ब्र.कु. राजश्री ने मेडिटेशन कराया। इस अवसर पर अंडर मैनेजर बी.डी. सिंह, महिला मंडल बल्गी के सदस्य तथा बल्गी के गणमान्य नागरिक उपस्थित थे।

