

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -19 अंक -22 फरवरी-II-2019 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. -10.00

प्रजापिता ब्रह्मा बाबा का 50वाँ स्मृति दिवस



शांतिवन। 18 जनवरी को विशाल डायमण्ड हॉल में हजारों की संख्या में देश विदेश से आये ब्र.कु. भाई बहनों ने राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास द्वारा ब्रह्मा बाबा को अपने श्रद्धासुमन अर्पित कर मनाया 50वाँ स्मृति दिवस।



बाबा के कमरे में मेडिटेशन करते हुए राजयोगिनी दादी जानकी।

पाण्डव भवन-माउण्ट आबू। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि प्रजापिता ब्रह्मा बाबा का जीवन एक खुली किताब की तरह है। त्याग, तपस्या से परिपूर्ण उनका जीवन हर किसी के चरित्र को श्रेष्ठ बनाने की प्रेरणा देने वाला

रहा। उक्त विचार उन्होंने मुख्यालय में ब्रह्मा बाबा के 50वें स्मृति दिवस कार्यक्रम में देश विदेश से आए हजारों जिज्ञासुओं को सम्बोधित करते हुए व्यक्त किये। ज्ञानसरोवर निर्देशिका ब्र.कु. डॉ. निर्मला ने कहा कि विश्व शांति के कार्य में ब्रह्मा बाबा ने सम्पूर्ण समर्पणता के साथ विकटतम परिस्थितियाँ आने के बावजूद भी निःस्वार्थ सेवा की मशाल जलाए

रखी। जिनकी तपस्या की बदौलत आज विश्व नवनिर्माण के विशाल कार्य को समूचे विश्व में मूर्तरूप देने के लिए लाखों की तादाद में भाई-बहनें तत्पर हैं। राजनीतिक प्रभाग अध्यक्ष ब्र.कु. बृजमोहन ने ब्रह्मा बाबा के जीवन पर प्रकाश डालते हुए उ न के पदचिन्हों पर चलने को प्रेरित किया।

खेल प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. शशि ने कहा कि समाज को एकता के सूत्र में पिरोने का कार्य प्रजापिता ब्रह्मा बाबा ने बखूबी निभाया। इस कार्य को सम्पन्न करने के लिए हर व्यक्ति को अपनी सहभागिता सुनिश्चित करनी चाहिए। इस मौके पर वरिष्ठ राजयोगी भाई बहनें तथा देश विदेश से आए हजारों जिज्ञासु मौजूद थे। दिन भर ध्यान, योग,

ब्रह्मा बाबा के 50वें स्मृति दिवस पर विशाल सभा को सम्बोधित करते हुए मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने कहा कि प्रजापिता ब्रह्मा के पदचिन्हों पर चल हम अपने जीवन को श्रेष्ठ बना सकते हैं। बाबा ने सभी



साधना के जरिए संगठित रूप से विश्व में शांति के शक्तिशाली

वायब्रेशन्स प्रवाहित हुए। राजयोगी भाई बहनों का अलसुबह से ही

को अपने जीवन से शिक्षा दी। ब्रह्मा बाबा का सम्पूर्ण निश्चय परमपिता पर रहा। जिसकी वजह से ही उन्होंने हजारों भाई बहनों को इस राह पर चलने के लिए तैयार किया। बाबा का जीवन ही हम सबको आध्यात्मिक जीवन

जीने की हिम्मत देता है। और जीवन में सबकुछ करते हुए भी परमात्मा की याद से श्रेष्ठ कर्म कैसे करना है, ये हमें बाबा से सीखने को मिला। सबके प्रति कल्याणकारी भाव के साथ जीवन जीने की प्रेरणा बाबा से मिली।

ब्रह्मा बाबा के शांति स्तंभ पर तांता लगा रहा। सबने अपने जीवन को सम्पूर्ण बनाने का संकल्प लिया।



पाण्डव भवन। अलसुबह से ही शांति स्तम्भ पर राजयोग साधना कर ब्रह्मा बाबा को श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए ब्र.कु. भाई बहनें।

एक ही सीढ़ी, उतर जाओ या चढ़ जाओ

कहते हैं मन से सुख, मन से ही दुःख। मन ही सबकुछ। मनुष्य शब्द ही मन को इंगित करता है, कि मन ही सबकुछ है। मनुष्य शब्द ही मन से बना है। यूं तो मनुष्य के लिए अगल अलग भाषाओं में बहुत से शब्द हैं, जैसे उर्दू में आदमी कहते हैं, वह भी प्यारा शब्द है, मगर वह कीचड़ की खबर देता है कमल की नहीं। आदमी शब्द बनता है मिट्टी से। जो मिट्टी से बनाया गया, ऐसा आदमी का अर्थ है। कमल यूं तो कीचड़ से ही पैदा होता है, लेकिन कमल कीचड़ ही नहीं है। कीचड़ के भीतर जो कीचड़ नहीं है, उसकी अभिव्यक्ति है। लेकिन फिर उसे कीचड़ में लथोड़ देना, सुंदर को असुंदर बना देना है। सत्य को असत्य कर देना है।

तो मन ही मनुष्य के बंधन और मन ही मोक्ष का कारण है। जो मन विषयों में आसक्त होगा, वो बंधन का कारण होगा तथा जो मन विषयों से परामुख होगा, वो मोक्ष का कारण होगा।

मन को अलग अलग धर्मों में अलग अलग शब्द दिये गये हैं। यहूदियों में, ईसाइयों में, मुसलमानों में एक कहानी है कि परमात्मा ने मिट्टी का पुतला बनाया और उसमें सांसें फूंक दीं। ऐसे पहले आदमी का, अर्थात् आदम का जन्म हुआ। आदम का अर्थ है मिट्टी का पुतला। सच है यह बात, लेकिन बहुत अधूरी अधूरी। यह केवल मनुष्य का बाहरी रूप है। निश्चित ही मिट्टी है आदमी, लेकिन मिट्टी से ज़्यादा भी है। हमारा शब्द मनुष्य, उस ज़्यादा की खबर देता है। मिट्टी है, मगर मिट्टी ही नहीं है। मिट्टीमय है, मगर मिट्टी से भिन्न भी है। मनुष्य 'मन' है। अंग्रेजी का शब्द है 'मैन'। ये मन का ही रूपांतरण है। वह मनुष्य का ही भिन्न रूप है। दोनों का अद्गम एक ही सूत्र से हुआ है - मन से।

मन का अर्थ होता है - मनन की प्रक्रिया, मनन की क्षमता, सोच विचार की सम्भावना। मिट्टी तो क्या सोचेगी! मिट्टी तो सोचना भी चाहे तो क्या सोचेगी! कौन है जो मनुष्य के भीतर सोचता और विचारता है? कौन है जो मनुष्य के भीतर मनन करता है? वह चैतन्य है। इसलिए मन सिर्फ मिट्टी से ज़्यादा नहीं है, और भी कुछ है। मिट्टी के जो पार है, उसके भी जो पार है, उसकी तरफ इंगित है, इशारा है।

मनन की प्रक्रिया, चैतन्य की सम्भावना है। चैतन्य हो, तो ही मनन हो सकता है। इसलिए कोमा में विक्षिप्त पड़े हुए मनुष्य को मनुष्य नहीं कहना चाहिए। वहाँ तो मनन की क्रिया नहीं हो रही है। मनन की प्रक्रिया समाप्त हो गई है। वहाँ तो मिट्टी का आकाश से सम्बन्ध टूटा-टूटा है, उखड़ा-उखड़ा है। बीच की सीढ़ी ही गिर गई है।

तो मन है सीढ़ी। एक छोर लगा है मिट्टी से और दूसरा छोर छू रहा है अमृत को। सीढ़ी एक ही है। जिस सीढ़ी से तुम नीचे आते हो, उसी से ऊपर भी जाते हो। ऊपर और नीचे आने के लिए दो सीढ़ियों की ज़रूरत नहीं होती। सिर्फ दिशा बदल जाती है।

यूं भी हो सकता है कि आप सीढ़ी पर चढ़ते हुए आधी यात्रा पूरी कर लिये हो और एक सोपान पर खड़े हो, और दूसरा आदमी सीढ़ी से उतर रहा है। वह भी उसी सोपान पर खड़ा है। दोनों ही सोपान पर हैं। एक चढ़ रहा है, एक उतर रहा है। एक ही सोपान पर हैं, फिर भी बहुत भिन्न हैं, क्योंकि एक चढ़ रहा है और एक उतर रहा है। एक ही जगह पर हैं, मगर उनका एक ही कोटि में स्थान नहीं बनाया जा सकता। एक उतर रहा है, गिर रहा है। एक चढ़ रहा है, ऊर्ध्वगामी हो रहा है।

मन वो सीढ़ी है, अगर विषयों में आसक्त हो जाये तो उतरना शुरू हो जाता है। विषय अर्थात् पृथ्वी, मिट्टी। और अगर विषयों से अनासक्त हो जाये तो चढ़ना शुरू हो जाता है। सीढ़ी वही है। जो विषयों में जीता है, वह रोज रोज नीचे की तरफ ढलान पर खिसलता जाता - फिसलता जाता।

उतरना हमेशा आसान होता है, क्योंकि गुरुत्वाकर्षण ही खींच लेता है। हमें कुछ करना नहीं पड़ता। चढ़ाव कठिन है। जैसे कोई पहाड़ पर चढ़ रहा हो, तो जैसे जैसे ऊँचाई पर पहुंचता है, वैसे वैसे कठिनाई होती है। तब छोटा सा भार भी बहुत भार मालूम होता है। एक छोटा सा झोला भी कंधे पर लटकाकर चलना मुश्किल लगता है। तो जैसे जैसे यात्री ऊपर पहुंचता है, वैसे वैसे वजन उसे छोड़ने पड़ते हैं। वही अनासक्ति है, वजन छोड़ना। तो आपको अगर श्रेष्ठ और सुंदर बनना है, तो वजन को छोड़ना होगा। अर्थात् दुनियावी बातों, दुनियावी आकर्षण व दुःख देने वाले जो भी कारक हैं, उन्हें छोड़ना होगा। तब ही आप ऊँचाइयों पर चढ़ सकेंगे, अर्थात् ऊर्ध्वगामी होंगे, पर मन रूपी सीढ़ी से ही। मन की ऊर्ध्वगामी स्थिति से ही महान बनेंगे। सीढ़ी तो एक ही है। अब आपको तय करना है कि मन रूपी औजार को किस ओर मोड़ना है।



- ब्र. कु. गंगाधर

आत्म अभिमानी स्थिति ऐसी हो, बाबा की याद स्वतः आती रहे

साइलेंस में बैठना कितना अच्छा लगता है। वह साइंस है, यह साइलेंस है। कमाल है बाबा की, दुनिया में धमाल लगी पड़ी है और हम बाबा की कमाल देख रहे हैं तो कितना मीठा बाबा है! हमको भी मीठा बनाने के लिए मुरली ऐसी चलाता है। मुरली का मनन चिंतन हमें पास विद ऑनर में ले आयेगा। पास्ट इज पास्ट। प्रेजेन्ट में मैं कौन हूँ, किसकी हूँ और मैं क्या कर रही हूँ। मेरी यह तीन बार की ओम शांति ने प्रैक्टिकल लाइफ में बहुत मदद की है। मैं कौन, मेरा कौन? मैं कौन तो इससे लाइट हो जाते हैं और मेरा कौन तो इससे माइट आ जाती है, क्योंकि वो सर्वशक्तिमान है। ऐसे समय में बाबा ने कर्मों की गुह्य गति का इतना रहस्य सुनाया है, जिससे हम जितना ऊँचा बनना चाहें, बन सकते हैं। हरेक के लिए दिल में मेरी भावना है कि जैसे बाबा सिम्पल है, ऐसे हर

स्वयं को पूजनीय बनाना, माना अभी से जीवन में सच्चाई, सफाई और पवित्रता का फाउण्डेशन मज़बूत करना। इसी आधार से ही पूजनीय व पूर्वज बनना है। ये तपस्या हमें मन इच्छित फल देगी।

एक सिम्पल और सैम्पल बने। बाबा शब्द मुख से पीछे निकलता है, बोलने के पहले ऑटोमेटिक आत्म-अभिमानी स्थिति हो जाती है। थोड़ा भी देहभान है



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

तो याद करना मुश्किल है। बाबा को याद करना न पड़े, याद आती रहे। बाबा मिलन का जो अनुभव है, बाबा की याद का जो अनुभव है। भक्ति में याद करते थे, पुकारते थे, फिर सर्वव्यापी के ज्ञान से शान्त हो जाते थे। अन्दर भगवान को बाबा कहना, मुझे नहीं आता था। भगवान जो सारे विश्व का कल्याणकारी भोलानाथ है,

बाबा की जितनी जान-पहचान व ज्ञान ऐसा है, जो तीसरा नेत्र खुल गया है। झाड़ याद दिलाता है, हम नीचे तपस्या में बैठे हैं। बनियन

ट्री का मिसाल एक्यूरेट है। झाड़ सारा फैला हुआ है, फाउण्डेशन है ही नहीं। ऐसी दुनिया से क्या प्रीत! अभी इस दुनिया से उस नई दुनिया में ले जाने के लिए बाबा ने अपना बना लिया है इसलिए शुक्रिया बाबा, अन्दर से आवाज़ आती है। संसार में रहते यह भी हमारा ईश्वरीय परिवार का संसार है। गुल्ज़ार दादी को कैसे निमित्त बनाके

बाबा ने साकारी भासना दी है। कोई नहीं कहेगा मैंने साकार में बाबा को देखा नहीं है। बाबा का बनने के बाद हमारी दृष्टि, वृत्ति, स्मृति से कदम पर कदम में पदमों की कमाई जमा होती रहती है। बाबा ने कहा है जैसा हमारा पुरुषार्थ होगा, ऐसा हमारा मन्दिर बनेगा द्वापर में। सतयुग में तो महल होंगे। द्वापर से ले करके पुजारी लोग हमारी पूजा करेंगे इसलिए अभी पूजनीय क्वालिटी बनना है। तो पूजनीय योग्य बनना माना न सिर्फ महिमा करे, न सिर्फ गायन करे पर दिल से सच्चाई और प्रेम, जैसे बाबा की सूरत और सीरत अनुभव कराती है, ऐसे हम बच्चों को भी अपनी सूरत, सीरत बनानी है। अभी चांस है आपको ऐसा बनने का, जिसे बाबा देखे तो खुश हो जाये। ऐसी स्थिति हमारी हो तो हम सब ऐसे बाबा की नज़रों से निहाल हो जाएं।



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

महामंत्र है, ओम शांति। इस एक ही शब्द में हमें अपने स्वरूप की, बाबा की और अपने घर की स्मृति आ जाती है, क्योंकि हम भी शांत स्वरूप हैं। हमारा बाबा भी शांति का सागर है और हमारा घर भी शांतिधाम है। अपने स्वरूप में स्थित होने से शांत स्वरूप हो जाते हैं। तो जहाँ शान्त स्वरूप हो जाते हैं, वहाँ हलचल ऑटोमेटिकली बंद हो जाती है। संगमयुग का जो अन्तिम काल है, उस समय की

हमारे बाबा का दिव्य आदर एक

हमको क्या तैयारी करनी है? अन्तिम समय के हिसाब से बाबा ने दो शब्द कहे हैं - एक तो अचानक होना है और एवररेडी रहना है। तो सबको ये शब्द याद रहते हैं ना? कभी भी

पर नष्टोमोहा भी रहो और स्मृति स्वरूप भी रहो। तो अन्तिम पेपर में पास होने के लिए अभी से ही हमको क्या लक्ष्य रखना चाहिए, उसकी योजना अभी से बना लेनी चाहिए। बाबा कहते,

अंतिम समय हमारा अच्छा हो, उसके लिए अभी से ही अशरीरी पन के अभ्यास की बहुत ज़रूरत है। नहीं तो अंत हमारा जैसा चाहते हैं, वैसा नहीं होगा।

बुलावा हो सकता है नेक्स्ट अभी से अशरीरी भव का जन्म के लिए। इसीलिए बाबा ने हमारी श्रेष्ठ हो। यह मन चारों ओर के दृश्य देख करके विचलित होगा, लेकिन इस मन की कंट्रोलिंग व रूलिंग पॉवर हमारे हाथ में हो तब सेकण्ड में

अशरीरी हो सकेंगे। कोई भी आकर्षण हमें खींचे नहीं, तभी हम पास विद ऑनर होंगे। हम जिस बात को नहीं चाहते हैं वो होता तो है, यह सबके जीवन का अनुभव है। सभी अभ्यास करते हैं कि व्यर्थ विचार नहीं आने चाहिए। लेकिन फिर भी आ ही जाते हैं, भिन्न-भिन्न रूप से माया आ जाती है। तो न चाहते भी क्यों आती है? कारण है बहुकाल से बाँड़ी कॉन्शियस में रहने का अभ्यास, जो नैचुरल है वो विघ्न डालता है। तो यह अशरीरी बनने का अभ्यास अगर हम बहुकाल से नहीं करेंगे तो बहुकाल की मदद हमको नहीं मिलेगी।

कोई भी चीज़ मांगने से उतनी ही मिलेगी, फिर खत्म होगी, फिर मांगेंगे। लेकिन हमें तो परमात्मा ने भरपूर कर दिया। बाबा ने कहा मांगने से मरना भला। हम तो हैं ही अधिकारी, फिर किसी से मांगें क्यों!



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

भगवान के घर में हम सब भगवान के बच्चे बैठे हैं, जो 63 जन्म के पुराने भक्त हैं। हमें भक्ति के फल में स्वयं भगवान मिला है, इसलिए दिल से निकलता - ओ सहारा देने वाले दिल कहे तेरा शुक्रिया... सदा यही खुशी का गीत गाते ओ बाबा, ओ मेरे भाग्य विधाता, तूने मुझे अपनी गोदी में बिठा लिया। हमें सब प्रकार के वरदान दे दिये, बिन मांगे हीरे मोती, माणिक सब दे दिये। बाबा ने हमें अपना सर्वस्व दे दिया। हम ज्ञान सूर्य बाप और ज्ञान चन्द्रमा के लक्की सितारे हैं, बच्चे हैं। उसने हमें चमकता हुआ कोहिनूर का हीरा बना दिया। हम वह शिव

हम मांगने वाले नहीं, अधिकारी हैं

शक्ति पाण्डव सेना हैं जिनको स्वयं भगवान ने टाइटिल दिया। बाबा ने हमें जहान का नूर बनाया है, जो सारी विश्व का जीवन सहारा है, जो सर्वशक्तिमान है। उसने हमें प्यार के झूले में झुलाया है। उसने हम कमजोर आत्माओं को आकर बलवान बनाया है। इसलिए हम यही गीत गाते हैं ओ बाबा, ओ मीठा बाबा, तूने हमें सब कुछ दे दिया। जीवन में अप्राप्त कोई वस्तु नहीं जो मैं आपसे मांगूँ। जब मैं किसी के मुख से सुनती हूँ कि बाबा आप शक्ति देना... मैं कहती, शक्ति भी क्यों मांगते। क्या मेरे मांगने से वह देगा? हम मांगने वाले भक्त नहीं, हम तो अधिकारी बच्चे हैं। अरे लुटाने वाला कहता तू लूट...जितना चाहे उतना लूट। जितना लूटेंगे-लुटायेंगे उतना भरतू होते जायेंगे। वह सागर है, कोई तालाब नहीं जो सूख जायेगा। ऐसा निरन्तर खुद को स्वमान में रखो, नशे में रहो तो स्थिति कभी डगमग नहीं होगी। बाबा ने हम बच्चों पर चोटी से पांव तक ऐसा वरदान का हाथ

फेर दिया जो हमें कोई हिला नहीं सकता। सिर्फ दिल से गीत गाओ - मुझे तो मिल गया...कौन? प्यारा बाबा। जितने दिल-जिगर से रूहरिहान कर सकते, खुशी में झूल सकते उतना झूलो, यही हमारे जीवन की लॉटरी है। कोई कहते मुझे यहाँ बहुत प्यार मिला, आनन्द मिला, अच्छा योग लगा... मैं उसकी दिल को सच्चा नहीं मानती। आप नये-नये फूलों को तो बाबा-बाबा कह उसके प्यार में डूब जाना चाहिए। एक भौंरा भी फूल के पीछे फिदा हो जाता। तो खुद से पूछो हमें फूल बनाने वाला बाप, उस पर मैं भौंरे की तरह फिदा हूँ? दीवानी हूँ, मर गई हूँ, मिट गई हूँ या फिदा हूँ? हमारा बाबा है जादूगर... हमें उस जादूगर की जादूगरी पर फिदा हो जाना है। सचमुच उसने हमें अपना जादू लगा दिया। मैं कहती शल ऐसा जादू तो सबको लगे, इससे कोई जुदा न रह जाए। यह जादू एक-एक पर लगे तो अहो भाग्य! इससे बड़ी दुनिया में कोई चीज़ नहीं।



मीरपेट-सिकंदराबाद। राजयोगिनी दादी जानकी द्वारा डॉक्टरेट की डिग्री प्राप्त करते हुए ब्र.कु. डॉ. सुनीता।



पणजी-गोवा। राजभवन, गोवा में राज्यपाल महोदया मृदुला सिन्हा को ईश्वरीय सेवाओं से अवगत करते हुए ब्र.कु. शोभा। साथ हैं डॉ. प्रमोद सावंत, स्पीकर, गोवा लेजिस्लेटिव एसेम्बली तथा ब्र.कु. निर्मला।



वडोदरा-अटलादरा-। स्वच्छता, सहयोग, स्वास्थ्य और भाईचारे की भावना का संदेश देने हेतु आयोजित इंटरनेशनल मैराथन 2019 का फ्लैग ऑफ करने के पश्चात् गुजरात के मुख्यमंत्री विजय भाई रुपानी को ईश्वरीय सौगात भेंट कर सेवाकेन्द्र में आने का निमंत्रण देते हुए ब्र.कु. अरुणा।



चरोदा-छ.ग.। नये मुख्यमंत्री माननीय भूपेश बघेल को गुलदस्ता एवं ईश्वरीय सौगात भेंट कर बधाई देते हुए ब्र.कु. शिवानी बहन, ब्र.कु. रवि बहन, ब्र.कु. श्रीनिवास राव तथा पवन साहू जी।



मुखई-डोखिवली। जन गण मन स्कूल तथा वंदे मातरम कॉलेज में ज्ञानवीज मल्टी फाउंडेशन, डोखिवली, महा. द्वारा राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय को उनके सामाजिक, आध्यात्मिक तथा मूल्य शिक्षा के क्षेत्र में 50 वर्षों से किये जा रहे कार्यों एवं उल्लेखनीय योगदानों के लिए 'राष्ट्रज्योत पुरस्कार' से सम्मानित करते हुए राजकुमार एम.कोल्हे, प्रेसीडेंट एंड सी.ई.ओ., जे.एम.एफ. एजुकेशनल ट्रस्ट। साथ हैं ओमशान्ति मीडिया पत्रिका के सम्पादक राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर, ब्र.कु. गोदावरी दीदी, श्रीमती प्रेरणा, ज्ञानवी कोल्हे, तथा के.डी.एम.सी. की मेयर विनीता राणे।



मैसूर-कर्नाटक। ब्रह्माकुमारीज द्वारा स्वामी विवेकानंद जयंती के अवसर पर एम.एम.के. एस.डी.एम. कॉलेज फॉर वुमेन्स, मैसूर में आयोजित 'डिजाइन योर डेस्टिनी' विषयक कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए मुख्य वक्ता ब्र.कु. डॉ. प्रो. ई.वी. स्वामीनाथन, सबजोन संचालिका ब्र.कु. लक्ष्मी तथा अन्य।



कोरवा-छ.ग.। त्रिदिवसीय 'सुपर माइंड-सुपर फ्यूचर, खुशियों का बिग बाजार' शिविर का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए जिला चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. पी.एस. सिसोदिया, माइंड मैनेजमेंट ट्रेनर ब्र.कु. शक्तिराज, मा.आबू, ब्र.कु. रुक्मिणी तथा अन्य।

डर किसको लगता है? हमारे हिसाब से डर चाहे वो परीक्षा का हो या परिणाम का हो या किसी कानून का हो, पुलिस का हो, डर लगने का मात्र एक कारण है, वो है किसी भी चीज़ की नॉलेज ना होना। माना अगर आपने हर सब्जेक्ट को अच्छी तरह से पढ़ा है, उसकी आपको गहरी

परीक्षा के भय से निर्भय बनें

समझ है, तो आपको डर कैसे लग सकता है! सारे विद्यार्थी जो भी किसी एक क्लास में हैं और सभी ने एक ही सब्जेक्ट पढ़ा। किसी के 90 प्रतिशत मार्क्स, किसी के 60 प्रतिशत मार्क्स, किसी के 30 प्रतिशत मार्क्स। कारण, नॉलेज की कमी। हम सिर्फ वही बात करेंगे जो आपको मददगार हों। इसके लिए प्वाइंट वाइज़ कुछ बातें हैं जिसे आपको याद रखना है।

1. सबसे पहले विषय को गहराई से समझें ना कि पढ़ें

कई बच्चे क्या करते हैं कि सिर्फ कोई भी चीज़ को रटने का प्रयास करते हैं। रटी हुई चीज़ यदि आपके पास होगी तो वो

आपको भूल भी सकती है, लेकिन जो चीज़ समझी गई है, उसमें कभी भी, प्रश्न उल्टा होने के बाद भी आप उलझेंगे नहीं। आप प्रश्न को समझ जायेंगे और उसका सही उत्तर लिखेंगे।

2. सॉल्व्ड और अनसॉल्व्ड पेपर पर अभ्यास

पढ़ने के बाद अभ्यास बहुत ज़रूरी है। सारे विद्यार्थियों को सॉल्व्ड और अनसॉल्व्ड पेपर में आये हुए पुराने वर्षों के प्रश्नों को

अभ्यास करने का प्रयास करें। इस प्रैक्टिस से आप परीक्षा भवन में समय का सही तरीके से इस्तेमाल कर पायेंगे। आप ये समझें कि आपके सामने एक्जामिनर खड़ा है और हमको कॉपी देनी है। इस तरह से अभ्यास करें।

4. रात को टी.वी. और फिल्में ना देखें

खासकर बच्चों का ध्यान फिल्मों और टी.वी. में बहुत होता है, इसलिए अपनी ऊर्जा को तीन चार महीने तक बचाकर रखें। वैसे तो कभी भी ना देखें तो अच्छा है, लेकिन परीक्षा के लिए यदि न्यूज़ या फिर कुछ ऐसे प्रोग्राम देखने ज़रूरी हैं तो आप देख सकते हैं। लेकिन एक से डेढ़ घण्टा, इससे ज़्यादा नहीं।

5. व्यायाम और प्राणायाम भी आवश्यक

बच्चों को साथ साथ सुबह उठकर कुछ प्राणायाम और हल्की-फुल्की कसरत करने से ब्रेन एक्टिव रहता है। एक्टिव ब्रेन से आप विषय को जल्दी ग्रास कर सकते हैं। साथ ही साथ पानी पीना अति आवश्यक है। इसलिए आपको पढ़ते समय भी बीच बीच में पानी पीना बहुत ज़रूरी है।

6. सफलता, असफलता से भयभीत न हों

हमको ज्यादा डर इस बात से लगता है कि यदि ये नहीं हो पाया तो...। हमने शुरू में ही ये बात की कि हमें डर सिर्फ इसलिए लगता है कि हमारी पूरी तैयारी नहीं है। अगर पूरी तैयारी करने के बाद भी हमें असफलता मिलती है, तो एक चीज़ की हमारे अंदर अवेयरनेस बढ़ जाएगी कि किसी भी सब्जेक्ट में मैं इतनी मेहनत कर सकता हूँ और किसी भी फील्ड में जाकर मेहनत कर सकता हूँ। किसी भी सब्जेक्ट को आपको अच्छी तरह से पकड़ना बहुत ज़रूरी है ताकि आप उसपर अच्छी तरह से कार्य कर सकें। अगर इसको एक लाइन में कहा जाये तो कह सकते हैं कि अगर आपने मेहनत की है, सच्चाई से पढ़ाई की है तो आप असफल हो नहीं सकते। आज जो लोग भी असफल हैं, उन्होंने सिर्फ अपने आप के साथ कहीं न कहीं सच्चाई और ईमानदारी से ये स्वीकार नहीं किया है कि उन्होंने पढ़ाई सही रूप से नहीं की है। और यही हमारा फॉर्मूला है कि अगर सफल होना है तो जिस सब्जेक्ट में आपको लगता है कि मैं कमज़ोर हूँ, उस सब्जेक्ट के पीछे लग जाओ। आप देखेंगे कि कुछ ही दिनों में आपमें कॉन्फिडेंस आ जायेगा।

3. परीक्षा का टाइम घर में निर्धारित करें

जैसे परीक्षा भवन में आप बैठकर एक्जाम देते हैं, उसी प्रकार घर में ढाई घंटे का या तीन घंटे का वैसा ही माहौल बनाकर

अच्छी तरह से देखकर उसपर अभ्यास करना अति आवश्यक है। साथ ही साथ प्रश्न को देखना और उसके आधार से उसका उतना ही उत्तर लिखना जितना सॉल्व्ड पेपर में लिखा हुआ है, इससे आपका अभ्यास बढ़ेगा और वो प्रश्न दोबारा कैसे भी घुमा के पूछा जाये, तो भी आप उसका उत्तर दे देंगे।

स्वास्थ्य

हम अपनी कार की सर्विस इसलिए करवाते हैं ताकि ज्यादा लम्बे समय तक चले और कोई खराबी न आए। वैसे ही अगर हम अपने शरीर की सफाई के साथ-साथ हमारे शरीर के अंदर के जो अंग हैं उनकी सफाई करते हैं तो वह भी खराब नहीं होते और उनकी उम्र भी लम्बी होती है।

हमारे शरीर के अंगों को ज़हरमुक्त करने वाले आयुर्वेदिक नुस्खे

दिमाग के लिए



बादाम 8 और अखरोट 2 नंग लेकर रात को 1 गिलास पानी में भिगोकर सुबह खाली पेट सेवन करिए। यह पूरे 2 महीनों तक करने से दिमाग को पूरी तरह से ज़हरमुक्त किया जा सकता है।

लिवर के लिए



20 ग्राम काली किशमिश और 1 गिलास पानी लेकर मिक्सर में जूस बनाकर सुबह खाली पेट 15 दिनों तक सेवन करने से लिवर की सफाई होती है।

किडनी के लिए



1 गिलास पानी में 40 ग्राम हरा धनिया मिक्स कर मिक्सर में क्रश करके सुबह खाली पेट लीजिए। यह 10 दिनों तक करने से किडनी की सफाई होती है और हमारी किडनी स्वस्थ रहती है।

हार्ट के लिए



60 ग्राम अलसी को मिक्सर में पीस लीजिए। फिर सुबह शाम खाली पेट 10-10 ग्राम की मात्रा में सेवन करने से हमारा हृदय स्वस्थ रहता है। और यह उपाय 1 महीने तक करना है।

फेफड़ों के लिए



2 टी-स्पून शहद, 1 चम्मच नींबू का रस, 1 चम्मच अदरक का रस, सभी चीजों को मिक्स करके सुबह खाली पेट सेवन करने से बीड़ी, सिगरेट, गुटखा या तंबाकू से जो नुकसान हमारे फेफड़ों को हुआ है, उन्हें सुधारना होगा और हमारे फेफड़े पूरी तरह से स्वस्थ हो जायेंगे। यह प्रयोग करीब 20 दिनों तक करना है।

डॉ. प्रयाग डाभी।

प्यार के पथिक बन दुआयें कमाओ

हम कौन सा संस्कार क्रियेट कर रहे हैं, कि परिस्थिति मेरे मन की स्थिति को नियंत्रित ना करे। मैं हमेशा अपनी मनः स्थिति का चयन करूँ। फिर हमारे मन की स्थिति को हैबिट होने लग जायेगी। जब हम छोटी-छोटी चीजों में परिस्थिति को हावी होने देते हैं, तो हमारा संस्कार कौन सा बन गया? जैसी परिस्थिति वैसी मन की स्थिति। और जब हम छोटी-छोटी सिचुएशन्स में इस विल पॉवर को बढ़ायेंगे तो इक्वेशन क्या बनती जायेगी, मेरे मन की स्थिति परिस्थिति को बनाती है, परिस्थिति मेरे मन की स्थिति को नहीं बनाती है। देखो, जैसे किसी गाड़ी की टक्कर हो गई, किसी ने जानबूझ कर नहीं की थी। हो गया। खड़े होना, एक दूसरे को घूरना और फिर जोर-जोर से चिल्लाना, और फिर तो कई बार और चीजें भी हो जाना, उतनी देर में और सौ गाड़ियां अटक गईं। उन्होंने भी आपको इतनी प्यारी-प्यारी ब्लैसिंग्स सुबह-सुबह भेज दी। हमें पता ही नहीं चलता कि क्या-क्या हो रहा है। सुबह-सुबह अगर आप और लोगों को रोकने के निमित्त बन गये, तो आपको पता है कितनी ब्लैसिंग्स अर्न कर लेते हैं आप सुबह-सुबह। हरेक पहुंचने में लेट हो रहा है और वो, वो लोग हैं जो छोटी-छोटी बातों पर इरीटे हो

जाते हैं तो ये वाली बात तो उनके लिए बहुत बड़ी है तो कितनी एनर्जी मिल गई। क्या ये एनर्जी इनवाइट करनी चाहिए अपनी लाइफ के अंदर? हो गया इमिडियेटली, अब क्या देखना है कि मेरी वजह से किसी और को डिस्टर्बेंस नहीं हो, प्यार से जाओ, रास्ते में चलते सबकी दुआएं कमाकर जाओ। इतना धन कमाओगे कि नई गाड़ी खरीद लो, डेंट ठीक कराने की बजाए। दुआएं कमाओ सारा दिन जीवन के अंदर, दुआओं का अपोजिट नहीं कमाना है कभी भी। लेकिन हम किसी का नहीं सोचते, किसी का नहीं देखते क्योंकि परिस्थिति हमारे ऊपर हावी हो जाती है और हमें खुद नहीं पता चलता कि हम क्या व्यवहार कर रहे हैं! ये अपने ऊपर संयम खोना है। अब जब सुबह ऐसा होगा और हम अपने ऊपर संयम रखकर ऑफिस पहुंचेंगे, ऑफिस में कोई सिचुएशन मेरे अनुसार नहीं होगी, लेकिन हमारे मन की स्थिति क्या है? पॉवरफुल। हम इरीटे नहीं होंगे तब। पार्किंग ढूँढेंगे लेकिन इरीटे नहीं होंगे। क्योंकि अभी पूरे

दिन के अंदर हमने क्या कर लिया, अपनी विल पॉवर बढ़ा ली। सबकुछ करके फाइनली आठ बजे हम अपनी फैमिली के पास पहुंचते हैं। रिश्ते कैसे हो जायेंगे! अगर दो लोग अपना ध्यान रखते हुए शाम को घर पहुंचे तो घर में कौन सी वायब्रेशन रेंडिएट हो जाएगी! तो जब सुबह वो कार को डेंट लगे तो ध्यान रखना कि यहाँ मैंने जो रिस्पॉन्स चूज़ किया, उसका डायरेक्ट असर शाम को मेरे परिवार पर पड़ता है। उतना बड़ा पिकचर देखेंगे ना तो फिर लोगों को सुधारना बंद कर देंगे, बस अपना ध्यान रख के पूरे जग को सुधार देंगे। बोलने से नहीं कोई सुधार सकता कि आप गाड़ी अच्छे से चलाओ। उनको खुद पता है कि उनसे गलती हुई है। हमारे कहने से सिर्फ एक ही व्यक्ति सुधार सकता है। चेंज करना ज़रूरी नहीं है उसको फिर। इसलिए हमें अपने मन को हर हाल में ये देखते हुए ठीक रखना है कि इसका असर मेरे पर, मेरे परिवार पर सबसे ज्यादा पड़ता है। इससे हम अलर्ट हो जायेंगे।



डॉ. प्रयाग डाभी,
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ



राजगढ़-म.प्र.। सेवाकेन्द्र की 37वीं वर्षगांठ पर आयोजित 'शिवाशीष' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए मुख्य क्षेत्रीय समन्वयक ब्र.कु. हेमलता, ब्र.कु. अनिता, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मधु, कांग्रेस कमेटी के महामंत्री राशिद जमील खान, धाकड़ समाज की राष्ट्रीय अध्यक्षा मोना सुस्तानी, कांग्रेस के पूर्व जिला अध्यक्ष रामचंद्र दांगी, राजेश्वर कॉन्वेंट हा.से. स्कूल के प्रिन्सिपल जॉर्ज थोपिल, जिला जेल अधीक्षक विकास सिंह, कृषि विज्ञान केन्द्र के विरिष्ठ वैज्ञानिक एवं अधिकारी अखिलेश श्रीवास्तव तथा नगर के अन्य वरिष्ठ नागरिक।



नासिक-महारा.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा यशवंतराव चवण महाराष्ट्र ओपन युनिवर्सिटी, नासिक में 'वैल्यु एजुकेशन एंड स्पिरिचुअलिटी ट्रेनिंग प्रोग्राम' के दौरान समूह चित्र में महा. के चालीस स्टडी सेंटर्स के एक सौ साठ फैकल्टीज के साथ राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय, ब्र.कु. पाण्ड्यामणि तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



मुखई-पनवेल। 'समाज निर्माण में राजयोग का स्थान' कार्यक्रम में सीनियर पुलिस इंस्पेक्टर विनोद चौहान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. संतोष दीदी। साथ हैं ब्र.कु. अमीरचंद तथा ब्र.कु. माला।



केशोद-गुज.। सेवाकेन्द्र में आने पर आई.ए.एस. हसमुख भाई अदीया को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रूपा।



राजगढ़-म.प्र.। आठ वर्ष से अधिक समय से नियमित राजयोग का अभ्यास कर धारणायुक्त जीवन जीने वाले 145 भाई बहनों के 'दिव्य सम्मान समारोह' में सम्बोधित करते हुए ब्रह्माकुमारीज इंदौर ज़ोन की मुख्य क्षेत्रीय समन्वयक ब्र.कु. हेमलता। साथ हैं ट्रांसपोर्ट विंग की जोनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. अनिता, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मधु, कृषि विज्ञान केन्द्र इंदौर के वरिष्ठ वैज्ञानिक जी.आर. अम्बावतीय, नेशनल हाईवे के चीफ इंजीनियर सुनील मुकाती, अखिल भारतीय ओ.बी.सी. महासभा के अध्यक्ष प्रेम मालाकार, खिलचोपुर के पूर्व नगरपालिका अध्यक्ष प्रदीप गुप्ता, भूमि विकास बैंक के रिटायर्ड बैंक मैनेजर अरविंद सक्सेना तथा अन्य।

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।



ब्रह्मा बाबा के पदचिन्हों पर चल ऊँची स्थिति को प्राप्त करें

नेपाल-काठमाण्डू।

ब्रह्माकुमारीज़ के संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के 50वें स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्मा बाबा को श्रद्धासुमन अर्पित करने के पश्चात् नेपाल के राष्ट्रीय सभा के सम्माननीय अध्यक्ष गणेश प्रसाद तिमिल्सिना ने कहा कि मानव जीवन में जब तक शान्ति नहीं आती, तब तक भौतिक समृद्धि कितनी भी ऊँचाई पर हो, लेकिन मनुष्य सच्चे सुख और अमन चैन का अनुभव नहीं कर सकता। इस दिशा में ब्रह्मा बाबा ने जो महान कार्य किये, वह बहुत प्रशंसनीय



मंचासीन हैं नेपाल के राष्ट्रीय सभा के अध्यक्ष गणेश प्रसाद तिमिल्सिना, कम्युनिस्ट पार्टी के वरिष्ठ नेता केशवलाल श्रेष्ठ, ब्र.कु. राज दीदी, ब्र.कु. रामसिंह तथा अन्य।

और प्रेरणादायी हैं। पूर्व मंत्री तथा कम्युनिस्ट पार्टी के वरिष्ठ नेता केशवलाल श्रेष्ठ ने कहा कि ब्रह्मा बाबा के ज्ञान दर्शन से ही मानव

की सोच में सकारात्मक परिवर्तन आ सकता है। उन्होंने बताया कि सही अर्थ में समाजवाद का ज्वलंत उदाहरण मैंने खुद

ब्रह्माकुमारीज़ के मुख्यालय माउण्ट आबू के शांतिवन में अनुभव किया है।

ब्र.कु. राज दीदी ने कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए कहा कि ब्रह्मा बाबा का जीवन हम सभी के लिए प्रेरणास्रोत है। यदि हम पूरी ईमानदारी के साथ ब्रह्मा बाबा की शिक्षाओं को अपने जीवन में धारण करें तो हम भी उनके समान श्रेष्ठ बन सकते हैं। आज के तनावपूर्ण वातावरण में मानव को इन शिक्षाओं और प्रेरणाओं की अत्यंत आवश्यकता है। ब्र.कु. रामसिंह ने भी अपने प्रेरणादायी विचार रखे। इस अवसर पर सभी ने ब्रह्मा बाबा को अपने श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए उनके पदचिन्हों पर चलने का संकल्प लिया।



करही-म.प्र.। कैबिनेट मिनिस्टर डॉ. विजयलक्ष्मी साधौ को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सारिका तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



मुखई-डोखिवली। ज्ञानवीज़ मल्टी फाउण्डेशन ट्रस्ट द्वारा आयोजित 'इंटरनेशनल मूवी फेस्टिवल' में मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित ओमशान्ति मीडिया पत्रिका के सम्पादक राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर को मामेटो देकर सम्मानित करते हुए राजकुमार एम.कोल्हे, प्रेसीडेंट एड.सो.ई.ओ., जे.एम.एफ. एजुकेशनल ट्रस्ट तथा श्रीमती प्रेरणा कोल्हे। साथ ही ज्ञानवी कोल्हे, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्रह्माकुमारी बहन तथा अन्य।



रतलाम-म.प्र.। राजीव गांधी सिविक सेंटर सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में नवनिर्वाचित विधायक दिलीप मकवाना को शॉल पहनाकर एवं श्रीफल देकर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. मनोरमा, ब्र.कु. पूजा, ब्र.कु. आरती, ब्र.कु. भारत सिंह तथा अन्य।



इंडोनेशिया-डेनपसर। विश्व हिन्दी दिवस पर स्वामी विवेकानंद कल्चरल सेंटर में आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा भाग लिये जाने के पश्चात् राजयोगी ब्र.कु. एनाम को सम्मानित करते हुए कल्चरल सेंटर के डायरेक्टर मनोहर पुरी। कार्यक्रम में शारीक हुए काउंसिल जनरल आर.ओ. सुनील बाबू।



वडोदरा-अलकापुरी। सेवाकेन्द्र पर आयोजित 'सन्त सम्मेलन' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. रामनाथ, ब्र.कु. डॉ. निरंजना, महंत रामकरणदास जी, कथाकार जानी महाराज, गायत्री परिवार के महेंद्र भाई पटेल, ब्र.कु. नरेन्द्र तथा अन्य।



अबिकापुर-छ.ग.। अव्यक्त ईश्वरीय पालना के 50 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारों के लिए आयोजित 'योग तपस्या भट्टी' के पश्चात् समूह चित्र में कुमारों के साथ ब्र.कु. हेमंत, मा.आबू, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या तथा अन्य।

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

चमत्कारिक शक्ति का प्रयोग करते-करते हम क्या खुद को चमत्कारिक बना पा रहे हैं? चमत्कार हमारे निजी गुणों में शामिल है। वो गुण जो सबको हर तरह से सुख, शांति, प्रेम, आनंद का अनुभव कराये, वही असली चमत्कार माना जायेगा। लेकिन हम व्यक्तिगत रूप से, चाहे सार्वजनिक रूप से इन चीजों को समझ पाने में थारद असमर्थ हैं। क्योंकि हम इसका प्रयोग चीजों को प्राप्त करने में कर रहे हैं, ना कि दूसरों को सुख देने में।

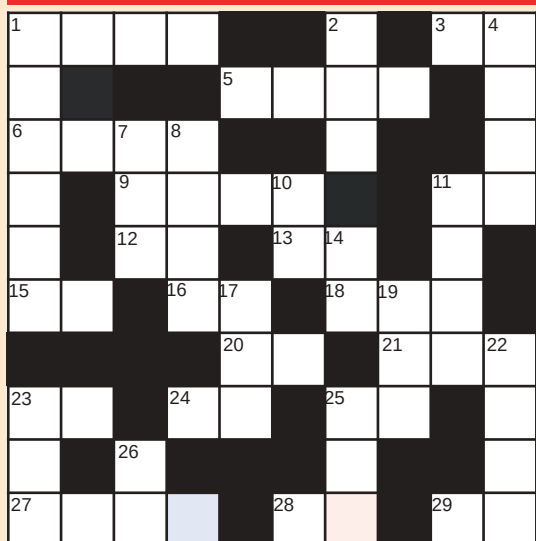
बहुत सारे ऐसे लोग आपको दुनिया में मिलेंगे, जो मन की शक्ति या अंतर्मन की शक्ति को इसलिए बढ़ाने का प्रयास करवाते हैं, ताकि आप जीवन में उन चीजों को अपनी तरफ ले आ पायें जो आपके शरीर को कुछ हद तक ठीक कर सके। लेकिन हुआ ये है कि जितना हम चीजों को अपनी तरफ मन की शक्ति का प्रयोग करके आकर्षित करते गये, उतनी ही हमारी शक्तियां कमजोर होती चली गईं। इसको ऐसे समझ सकते हैं कि अगर कोई चीज़ आपके पास आ भी गई तो उसको मेन्टेन करने में आपकी सारी ऊर्जा नष्ट होती चली जाती है। तो पहले तो हमने चीजों को इकट्ठा करने में समय गंवाया, बाद में उन्हीं चीजों को मेन्टेन करने में हमारा सारा समय जा रहा है। क्या इसीलिए मन की शक्ति है, जो सिर्फ स्थूल कार्य करते हुए जीवन बिता दे। और बाद में पता चले कि कुछ भी हासिल नहीं हुआ। हम आज इन बातों को आपके सामने रखने की कोशिश इसलिए कर रहे हैं ताकि आपको एहसास हो कि मन को स्थूल कार्यों के लिए यूज़ मत करो। इसको उस कार्य के लिए यूज़ करो जिससे आपकी शक्तियां आंतरिक रूप से बढ़ें। जब ये शक्तियां आंतरिक रूप से बढ़ेंगी तो



बड़े हुए, सबसे पहले उन्होंने अपनी योग्यता पर काम किया, मन की सूक्ष्म शक्तियों को ज्ञान के माध्यम से बढ़ाया और बाद में उन शक्तियों का प्रयोग नैचुरल तरीके से होने लगा। सभी उनके पास इसी तरह से आने लगे और प्रकृति की सारी चीजें उनको प्रदान करने लगे। जैसे कोई नेता सिर्फ अहिंसा पर काम करे तो वो

अहिंसा के उन गुणों को अपने अंदर विकसित करना शुरू करेगा जिससे उसके अंदर हर एक चीज़ के प्रति हिंसात्मक भाव निकल जायेगा। वो तब होगा, जब वो उसपर गहराई से चिंतन करेगा कि ये भी हिंसा है, ये भी हिंसा है। जैसे बुरा सोचना, बुरा बोलना, बुरा करना, सब हिंसा ही तो है। जब हम ये चीज़ छोड़ेंगे, तो अपने ऊपर उपकार करेंगे। और यही उपकार खुद के गुण के रूप में बदल जायेगा। फिर लोग आपको अहिंसात्मक बोलेंगे। इतिहास गवाह है कि इस दुनिया में जो भी सफलतम व्यक्ति है, वो कभी भी स्थूल चीजों पर अपने समय, अपने संकल्प खर्च नहीं करते। उन्होंने सिर्फ और सिर्फ अपने ऊपर काम किया, अपनी पढ़ाई के ऊपर, अपने टैलेंट के ऊपर, अपनी खुद की बातों को धारण करने के ऊपर। सारा संसार बाद में उनको उसी तरह से देखता और अनुभव करता। तो हर कोई आपको सफलतम तब मानता है जब आपके चरित्र और गुणों का विकास हो। अगर आपके पास सिर्फ स्थूल चीजें हों और चरित्र ना हो, तो लोग आपको किस नज़र से देखते हैं! कि अरे, ये व्यक्ति इतना धन कमाता, इतने सारे इसने काम किये, लेकिन इसके चरित्र में वो निर्मानता नहीं है। इसलिए अपने चरित्र को विकसित करने पर अपनी मन की शक्ति का उपयोग करें, ना कि स्थूल धन के पीछे अपनी शक्तियों को नष्ट करें।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली-9(2018-2019)



ऊपर से नीचे

- ज्ञान की बुलबुल बन...करते रहना है (3-3)
- जिसका ज़मीन से कोई रिश्ता न हो (3)
- स्वर्ग के बाद सभी देवतायें...में चले जाते हैं, गिरती कला (4)
- स्थापना, विनाश और फिर...ये राइट है, विष्णु द्वारा...(3)
- बूंद-बूंद करके पानी गिरना (4)
- नखरा, ठसक, गर्व (2)
- एक मुझे...बाप को याद करो (4)
- गीला, आर्द्र (2)
- बच्चे तो...होते हैं, महान आत्मा, सन्यासी (3)
- सीता, राम की पत्नी का एक नाम (3)
- 2 द. दु. बा'ला, ताकतहीन, लाचार (4)
- माया ने तुम बच्चों को...किया है बाप फिर से आकर सुरजीत करते हैं (3)
- झरोखे से देखना, झुककर देखना (3)
- थोड़ा, अल्प (2)

बाएं से दाएं

- घड़ी की मुआफिक यह...चलता ही रहता है (4)
- कलियुग का फ्रूट, औषधि (2)
- शरीर से सम्बंधित, दैहिक (4)
- लूटना और मारना, लूटमार (4)
- पकड़ना, फुर्ती से उठाना (4)
- रास्ता, राह (2)
- नासिका, नथना, इज्जत (2)
- लोग, जनता (2)
- नमक, आपस में...पानी नहीं होना है (2)
- ...मान-शान से (2)
- उपराम रहना है (2)
- मसखरी, हँसी (3)
- यह...और जीत का खेल है, पराजित (2)
- शास्त्रों में ज्ञान आटे में...मिसल है (3)
- अज्ञानी, नासमझ (2)
- आ से...प से परमात्मा (2)
- सुखद अवलोकन, संक्षिप्त दर्शन, मनोहर दृश्य (2)
- वाद-विवाद, झगड़ा (4)
- अपना...खराब नहीं करना है, भोजन (2)
- निचोड़, निष्कर्ष (2)
- ब्र.कु. राजेश, शान्तिवन



6

फरवरी-II-2019

ओमशान्ति मीडिया



भिलाई-छ.ग.। गृह राज्यमंत्री ताम्रध्वज साहू का गुलदस्ता भेंट कर स्वागत करते हुए ब्र.कु. आशा तथा ब्र.कु. गीता।



चन्द्रपुर-महा.। दिवंगत ब्र.कु. दीपक भाई जी को श्रद्धांजलि अर्पित करने के पश्चात् समूह चित्र में इंडियन नेशनल कांग्रेस लीडर नरेश पुगलिया, मेयर अंजली ताई घोटेकर, डिस्ट्रिक्ट वुमेन आई.एन.सी. प्रेसीडेंट रजनीताई हजाते, पूर्व विधायक वामन राव कसावर, ब्र.कु. दयाल, ब्र.कु. देव, ब्र.कु. सतीश, ब्र.कु. कुंदा तथा अन्य।



पलूस-महा.। पत्रकार दिवस के अवसर पर संपादक हरुण मगदम तथा सुनील पुडाले, वैभव माली, शशिकांत रेपन, यशवंत कदम आदि पत्रकारों को सम्मानित करने के पश्चात् समूह चित्र में उनके साथ ब्र.कु. योगिनी तथा ब्र.कु. मोहन।



नई दिल्ली। ऑल इंडिया काउंसिल ऑफ ह्यूमन राइट्स लिबर्टीज़ एंड सोशल जस्टिस द्वारा इंडिया इस्लामिक सेंटर ऑटोडोरियम, नई दिल्ली में आयोजित 'आठवें इंटरनेशनल ह्यूमन राइट्स अवॉर्ड्स' में ब्र.कु. योगिनी दीदी, विले पार्ले, मुम्बई को समाज में शांति, सद्भावना, मानवाधिकार के संरक्षण तथा उसे बढ़ावा देने के क्षेत्र में विशेष योगदानों एवं कार्यों के लिए 'भारतीय मानवाधिकार सम्मान 2018' से सम्मानित किया गया। इस अवसर पर ब्र.कु. डॉ. बिन्नी सरीन भी उपस्थित रही।



भिलाई-छ.ग.। 'टच द लाइट' कार्यक्रम में प्रतिभागी बच्चों को प्राइज़ देते हुए जी.जे. एडवर्टाइज़ के चेयरमैन राजीव पाठक, ब्र.कु. आशा, बी.एस.पी. स्कूल सेक्टर 9 की प्राचार्य इंदु मैडम तथा कोसानगर गवर्नमेंट स्कूल की प्राचार्य सिन्हा मैडम।



सूरत-अडाजन(गुज.)। वी.टी. चौकसी बी.एड. कॉलेज में 'योग और व्यसन मुक्ति' विषय पर सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. रुशि बहन।

अपने आप को चुस्त, स्फूर्त और सदा कार्य में रुचि बनाये रखते हुए उसका आनंद लेने के लिए घर या दफ्तर जहां समय मिले, कर सकते हैं ये आसान व्यायाम, जो पीठ को मज़बूत बनायेंगे।

पीठ को मिलेगी मज़बूती... बनी रहेगी चुस्ती

आजकल पीठ दर्द एक आम समस्या बन चुका है।

अत्यधिक वज़न उठाने, अर्थराइटिस, बिगड़े हुए पॉश्चर, यहां तक कि मानसिक तनाव के कारण भी पीठ दर्द या कमर दर्द हो सकता है। अधिक देर तक एक स्थान पर बैठना भी कमर दर्द

को न्योता दे सकता है। रीढ़ की हड्डी में लचीलापन बना रहे और वह सुचारू रूप से कार्य करती रहे, इसके लिए ये आसन मददगार साबित होंगे। इन सभी को कुर्सी पर बैठकर कर सकते हैं, यानी इन्हें घर या दफ्तर, कहीं भी करना आसान है। कमर दर्द की स्थिति में बिना चिकित्सकीय परामर्श के इन्हें न करें।

इस स्थिति में आए...

कुर्सी पर बैठें और घुटनों को 90 डिग्री पर मोड़कर पैरों को ज़मीन पर रखें। पीठ सीधी रखें। सभी व्यायामों की शुरुआत इसी स्थिति से करें।

चेस्ट स्ट्रेच

हाथों को पीछे सिर के आधार पर (गर्दन पर) रख ऊंगलियों को आपस में फंसा लें। अंगूठों को कान के नीचे गले पर रखें। सिर को हाथों पर आराम दें ताकि आपका चेहरा ऊपर की ओर हो। गहरी श्वास लें। श्वास छोड़ने के साथ बाईं ओर कमर से झुकें। क्षमता से अधिक झुकने की कोशिश न करें। दो बार श्वास लें और पूर्व स्थिति में आ जाएं। यही क्रिया दाहिनी ओर से करें।



बैक स्ट्रेच

पैरों को ज़मीन पर समतल रखें। अपने दोनों हाथों को कमर के पीछे ले जाकर ऊंगलियों को आपस में फंसा लें। ऊंगलियां न फंसा पायें तो हाथों को आपस में पकड़ लें। गहरी श्वास लेकर छोड़ते समय हाथों को पीछे खींचें और शरीर को आगे ले जाएं। अधिकतम क्षमता तक हाथों को पीछे खींचें। तीन बार गहरी श्वास लें और हाथों को छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं। इसे तीन बार करें।



कैट काऊ

हाथों को घुटनों पर रखें। गहरी श्वास लेकर छोड़ते हुए कमर से पीछे झुकें। दृष्टि ऊपर रखें। गहरी श्वास लें और छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें। नाभि को अधिकतम सीमा तक अंदर खींचें और तुड़्डी को छाती से लगाने की कोशिश करें। हाथों से घुटनों पर ज़ोर दें। फिर पूर्व स्थिति में आ जाएं।



बैक बेंड

दोनों हाथों को कमर के निचले हिस्से पर रखें, ऊंगलियां पीठ की ओर हों। गहरी श्वास लें। अब श्वास छोड़ते हुए पीछे की ओर झुकें। इस स्थिति में 5 बार गहरी श्वास लें। धीरे धीरे पहले वाली स्थिति में आ जाएं। इसे 3 से 5 बार करें।



खुद को खुद ही दीजिए सम्मान

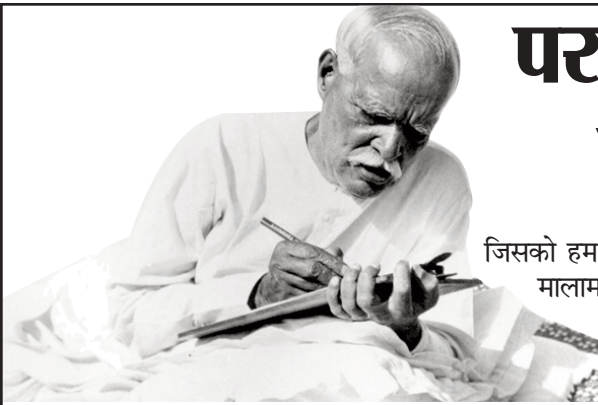
यदि आप मन को अच्छे और ऊँचे विचार देते हैं तो मस्तिष्क उसी प्रकार कार्य करता है। यदि स्वयं पर और स्वयं की क्षमताओं पर यकीन करते हैं तो आपके कार्य स्वतः ही सिद्ध होने लगते हैं। उदाहरण के रूप में जैसे, एफ.एम. 92.7 है और आपको चाहते हैं, तो आप उसी पर ही तो ट्यून करते हैं ना। ऐसा नहीं है कि और गाने वहाँ मौजूद नहीं हैं, हैं। लेकिन उस समय आप वही चूज़ कर रहे हैं जो आपको चाहिए। जिस कार्य को करने का आपने दृढ़ निश्चय ले लिया है, उस कार्य के बारे में अच्छा और श्रेष्ठ सोचना शुरू करें। अपनी सफलता को अगर सौ प्रतिशत निश्चित करना है, तो उसे एक विज़ुअल फॉर्म दीजिए। जैसे आपको प्रिन्सीपल बनना है, तो प्रिन्सीपल का अपना एक फोटो बना के अपने डेस्क के आगे लगा दें और उसे बार-बार देखें और ये संकल्प चलायें कि मैं ऐसा बन चुका हूँ। लेकिन साथ-साथ पढ़ाई भी ज़रूरी है। यकीन करते हैं तो आपके कार्य

नहीं मिला, या किसी ने मुझे शाबाशी नहीं दी। इसलिए हम तरक्की नहीं कर पाए। हम मानते हैं कि प्रेरणा और प्रोत्साहन संजीवनी की तरह कार्य करते हैं, लेकिन हमारे सामने अनेकों उदाहरण हैं जो सफलता के शिखर पर हैं पर उनके जीवन में भी कोई प्रेरणा नहीं थी। आज जीवन बनावटी और मशीनी है। किसी के पास किसी के लिए थोड़ा भी वक्त नहीं है। सब अपनी-अपनी जिंदगी में मगन हैं। ऐसे में आप क्या सोच रहे हैं कि आपको कोई शाबाशी देगा, आपका कोई बखान करेगा! इस गलतफहमी से बाहर निकलो। यह बात अनेक वैज्ञानिक रिसर्च से सिद्ध हो चुकी है कि यदि आप मन को अच्छे और ऊँचे विचार देते हैं तो मस्तिष्क उसी प्रकार कार्य करता है। यदि स्वयं पर लोगों की शिकायत होती है कि हमें कोई मोटिवेशन देने वाला

स्वतः ही सिद्ध होने लगते हैं। उदाहरण के रूप में जैसे, एफ.एम. 92.7 है और आपको गाना वो चाहिए जो आप सुनना चाहते हैं, तो आप उसी पर ही तो ट्यून करते हैं ना। ऐसा नहीं है कि और गाने वहाँ मौजूद नहीं हैं, हैं। लेकिन उस समय आप वही चूज़ कर रहे हैं जो आपको चाहिए। जिस कार्य को करने का आपने दृढ़ निश्चय ले लिया है, उस कार्य के बारे में अच्छा और श्रेष्ठ सोचना शुरू करें। अपनी सफलता को अगर सौ प्रतिशत निश्चित करना है, तो उसे एक विज़ुअल फॉर्म दीजिए। जैसे आपको प्रिन्सीपल बनना है, तो प्रिन्सीपल का अपना एक फोटो बना के अपने डेस्क के आगे लगा दें और उसे बार-बार देखें और ये संकल्प चलायें कि मैं ऐसा बन चुका हूँ। लेकिन साथ-साथ पढ़ाई भी ज़रूरी है। ऐसा नहीं कि आप देखने से ही

बन जायेंगे। पर इससे लक्ष्य ज़रूर याद रहेगा। अपने जीवन में खुद को प्रोत्साहन देना अति आवश्यक है। इससे आपको ये लगने लग जायेगा कि बाहरी दुनिया में भले अभी तक मेरी कोई पहचान नहीं, फिर भी मैंने उसका एक कदम तो अपने मन में उठा लिया है। इससे उन्नति शुरू हो जायेगी और हम आगे बढ़ने लगेंगे। हम लाख छुपाना चाहें, लेकिन चेहरा आपकी खुशी बयां कर देता है। लेकिन यह प्रोत्साहन या पुरस्कार देने वाला कोई भी दूसरा न हो तो मन मसोसने की ज़रूरत नहीं है। आप खुद को पुरस्कृत कर सम्मान दे सकते हैं। भले ही यह आपको थोड़ा अलग लग रहा हो, लेकिन आप ये करेंगे, तो आपको अद्भुत सफलता मिलेगी। अपनी उपलब्धियों पर खुद को ही सम्मान देकर अपने आप को मोटिवेट करते जायें। यही जीवन है।

आपने देखा होगा कि प्रायः लोगों की शिकायत होती है कि हमें कोई मोटिवेशन देने वाला



परमात्मा द्वारा मिलता वरदानों का चेक

कहीं आप अपने जीवन में सहज मिलते अवसर को खो तो नहीं रहे हैं! हमने पढ़ा है, सुना है कि दिनचर्या चक्र में जो सहज मिलता है, उसे हम जानते तो हैं, लेकिन जानते हुए भी हमारी आज की दिनचर्या का प्रभाव उस पर पड़ने से हम उस सहज प्राप्ति से वंचित होते जा रहे हैं। उसके कारण अशांति, तनाव, दुःख कहीं हमारे जीवन का हिस्सा तो नहीं बनते जा रहे! जहाँ हमारा जीवन सरल हो सकता है, पर जाने अनजाने हम उसे और जटिल और उलझनों से भरा तो नहीं बना रहे!

इस समय सृष्टि का सबसे स्वर्णकाल चल रहा है, जहाँ इस धरा पर प्रभु का अवतरण होता है और उनकी शक्तियाँ व वरदान हमें सहज ही प्राप्त होते हैं। जहाँ आत्मा और परमात्मा के सम्बंध से हमारा मिलन होता है। उसमें भी अमृतवेला विशेष रूप से सुहाना और हीरे जैसा समय है। रोज़ अमृतवेले परमात्मा स्वयं हम पर स्नेह, शक्ति, खुशी, उत्साह, सौभाग्य, शांति, प्रेम और पवित्रता अनंत रूप में लुटाते हैं और वरदानों के शीतल और शक्ति भरे अनोखे फव्वारों में हम आत्माओं को सम्पूर्णतया भिगोकर सराबोर कर देते हैं। सदगुरु द्वारा वरदानों की खान हमें मिलती है। तब भला हम अपनी बुद्धि रूपी झोली में कितने वरदान भरते हैं! वरदान की पहचान ही है कि जहाँ वरदान होगा, वहाँ मेहनत नहीं होगी। यह रोज़ मिलने वाला ऐसा चेक है,

जिसको हम इनकैश करते हैं तो मालामाल हो जाते हैं। अर्थात् स्मृति में रख समय पर यूँ करने से ही उसकी कीमत को हम पहचान सकते हैं। ऐसा भी कह सकते हैं कि 'वरदान', यह ए.टी.एम. कार्ड के समान तुरंत धन मिलने जैसा है। सिर्फ हमें उसका नंबर याद होना चाहिए। ठीक उसी तरह परमात्मा की विधि पूर्वक याद होने से हमारे खुशी के भण्डार भरपूर हो जाते और समस्याओं का समाधान हो जाता। हरेक बच्चे की झोली परमात्मा उसकी परिस्थिति तथा स्थिति के अनुकूल पूर्णतः उचित तथा प्रभावशाली वरदान देकर पूरी भर देता है। इसलिए उसे भोला भंडारी भी कहा जाता है। बस शर्त ये है कि झोली में कहीं नकारात्मकता का छेद ना हो। झोली पूर्णतः शुभ और शुद्ध, अर्थात् पवित्र वायब्रेशन्स से पूर्ण हो।

झोली कैसी है, इसकी जाँच हरेक को स्वयं ही करनी होगी। वरदान है बीज, लेकिन उसको बार बार स्मृति का पानी दो और वरदान स्वरूप स्थिति में स्थित होने की धूप दो तो वो फलीभूत हो जायेगा। इस विधि से करने से परमात्मा हमें अपने जैसा वरदानी मूर्त बना देता है। अपना पूज्य स्वरूप जब हम भाग्यशाली आत्मायें मंदिरों में देखती हैं तो खुशी से गद्गद हो जाती हैं। परमात्मा के प्रति ये बेहद का प्यार उमड़ता है। मंदिरों में देवताओं की मूर्तियाँ तो जड़ होती हैं, लेकिन उनके नयन, उनके हस्त, उनके अंग-अंग पवित्रता, स्नेह और कल्याणकारी भावना आदि गुणों से

ओतप्रोत होते हैं। जो भक्तों को भावविभोर और तृप्त कर देते हैं। हम अपने से बात करें - अरे, यह तो मेरी ही प्रतिमूर्ति है। जब मेरी मूर्ति से भक्तों की सर्व मनोकामनायें पूर्ण हो रही हैं, तो क्या मुझ चैतन्य मूर्ति से सबकी मनोकामनायें पूर्ण नहीं हो सकती! क्या मैंने स्वयं को ऐसा बनाया है? इस तरह अपने आदि और अनादि स्वरूप में स्थित हो जायें। जहाँ स्वयं परमात्मा भोला भंडारी बन अपने वरदान लुटाते हैं, मैं उनकी ही संतान भी वैसी ही स्थिति में स्थित होकर वरदानों से अपनी झोली भर लूँ। इस तरह अमृतवेले के समय में ही ये संभव है। बाकी तो सारा दिन हम बाहरी वातावरण के प्रभाव में रह अपना समय खर्च कर देते हैं।

ऐसे सुंदर और सहज मिलने वाले वरदानों से हम यूँ ही कहीं अपने जीवन को वंचित तो नहीं कर रहे! क्योंकि परमात्मा के हम बच्चे होने से वे हमें मेहनत करते हुए नहीं देख सकते, पर मोहब्बत से जीवन जीयें, ये चाहते हैं। मोहब्बत में मेहनत कम और प्राप्ति ज़्यादा होती है।

तो आप भी अपने मानसिक धरातल को मजबूत करने के लिए सुबह में परमात्म वरदानों से अपनी झोली भरेगा ना! देर किस बात की! बस, करना इतना ही है कि अपनी दिनचर्या को रीशेड्यूल करें। जल्दी सोना और जल्दी उठना। कहते हैं ना, सुबह सुबह परमात्मा के साथ मिलन, ये ही सुखी और शांतमय जीवन का आधार है। आप इसे करके देखिये। या तो सुबह का सोना या बरसते अमृत को पाना, ये आपका निर्णय है।



हुवली-कर्नाटक। औद्योगिक विकास राज्यमंत्री एस.सी. शिवल्ली को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब.कु. लता।



झाबुआ-म.प्र.। ज्ञानचर्चा के पश्चात् कलेक्टर प्रबल सिपाही को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब.कु. जयंती।



इंदौर-रामवाग। नव वर्ष के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए प्रसिद्ध समाजसेवी कैलाश गजमारे, उद्योगपति अमरजीत सिंह, बंगाली क्लब के अध्यक्ष जयन्तनाथ चौधरी, ब.कु. छाया, ब.कु. शिवानी तथा अन्य।



मुंद्रा-कच्छ(गुज.)। महावीर पशु रक्षा केन्द्र एंकर वाला अहिंसा धाम में आयोजित 'किसान सम्मेलन' में सम्बोधित करने के पश्चात् राजयोगिनी ब.कु. सुशीला को मोमेन्टो देकर सम्मानित करते हुए विभिन्न क्षेत्रों की अग्रणी महिलायें।



राजिम-नवापारा(छ.ग.)। स्कूल में कार्यक्रम के पश्चात् प्रिन्सीपल कृष्णाकांत जी को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब.कु. नारायण, ब.कु. राजकुमारी, विवेक भाई तथा संतोष भाई।



जोवट-म.प्र.। सरकारी स्कूल में 'जीवन में मूल्य शिक्षा का महत्व' विषय पर विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करने के पश्चात् स्कूल के प्रिन्सीपल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. संगीता, ब.कु. वंदना तथा अन्य।

समय का सम्बंध जीवन से

समय की गति निरंतर जारी है। कुछ लोग समय को खर्च करते हैं, कुछ लोग समय को अंग्रेजी में कहते हैं, हमारे पास टाइम है हैव सम फन, और कुछ लोग समय बर्बाद करते हैं। कुछ लोग समय को फिल (नष्ट) करते हैं। बहुत कम लोग हैं जो समय को सफल करते हैं। तो जिसका समय सफल है, वो समझो जीवन में मैनेज्ड है या प्रबंधित है।

हमारा जीवन महत्वपूर्ण तब होगा जब हम समय पर निर्णय लेंगे। निर्णय किसका, किस समय लेना है, ये उस समय तय होता है जब हम प्रबंधित हैं, माना हमारा मन और बातों में समय को बर्बाद नहीं कर रहा है। तो यहाँ सारा खेल समय को बर्बाद ना करने से है। जिसने भी अलग अलग चीजों में समय को लगाया, जो हमारे लिए या समाज के लिए या परिवार के लिए सही नहीं है, तो वो प्रबंधित नहीं है। इसका मतलब है, समय का सम्बंध जीवन से है। आपको जो समय मिला है, वही आपका जीवन है। तो फिर इसका सदुपयोग किया जाए। होते तो सभी के पास चौबीस घंटे ही हैं। भगवान ने पच्चीसवाँ घंटा किसी को नहीं दिया। इसलिए इन चौबीस घंटे में दिनचर्या के वो घंटे जो आपको चाहिए, उसके बाद तो सबकुछ आपका ही है। आप जैसे चाहें उसका सदुपयोग कर सकते हैं। जो समय आपके पास है, उसमें अपने कार्य खंड-खंड करके रख दें। जैसे विद्यार्थी अपनी शिक्षा, अपने अध्ययन को समय से जोड़ ले तो परिणाम अच्छे मिल जाएंगे। मनोरंजन, खेल, पूजा-पाठ इन सबका समय तय है। इतना सब यदि आपने कर भी लिया तो एक और बाधा आने वाली है जो आपके अपने मित्र या

रिश्तेदार हैं, कई बार ये आपके समय प्रबंधन में बाधा बन जाते हैं। आप अगर विद्यार्थी जीवन में हैं, तो उस समय सिर्फ और सिर्फ वही काम करें जो आपको करना है, ना कि सम्बंध निभायें। क्योंकि सम्बंध निभाने वाला काम आपके माता पिता कर सकते हैं। इसलिए पढ़ाई पर ही समय सफल करें। हो सकता है कि किसी को बुरा लगे कि इसे जब देखो, ये पढ़ाई में व्यस्त रहता है, किसी का ध्यान नहीं देता है। लेकिन आने वाले समय में उन्हें एहसास होगा कि इसने उस समय जो किया, उसका परिणाम ये है। इसलिए दृढ़ता के साथ समय प्रबंधन को करें और धैर्य रखें कि मेरे इस बात से किसी को बुरा नहीं लगेगा। फिर समय प्रबंधन बोझ नहीं बनेगा, बल्कि सुखद परिणाम में

समय प्रबंधन में दृढ़ संकल्प व धैर्य ज़रूरी



सहायक होगा। जो इस समय प्रबंधन के साथ जीता है वही जग जीतता है। क्योंकि सिर्फ और सिर्फ समय प्रबंधन ही सबको सफलता की बुलंदियों पर ले जाता है और ले गया है। तो आप भी इसे अपनार्यें और सफलता पायें।



8

फरवरी-II-2019

ओमशान्ति मीडिया



अहमदनगर-महा.। 100 वर्ल्ड रेकॉर्ड करने पर ग्लोबल रेकॉर्ड्स की ओर से 'प्रथम भारतीय' का प्रमाण पत्र प्रसिद्ध समाजसेवी अन्ना हजारे द्वारा प्राप्त करते हुए ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके।



शिवमोग्गा-कर्नाटक। आदि जगद्गुरु श्री शिवरात्रि ईश्वर शिवयोगी जी के 1059वें वार्षिकोत्सव पर आयोजित कार्यक्रम में आमंत्रित किये जाने पर उपस्थित हैं राजयोगी ब्र.कु. बसवराज राजनृषि। साथ हैं श्री निरंजन जगद्गुरु डॉ. श्री मल्लिकार्जुन मुरुघराजेन्द्र महास्वामी, शिवमोग्गा, श्रीमत् सूत्र जगद्गुरु शिवरात्रि देशिकेन्द्र महास्वामी, मैसूर, डॉ. श्री विश्वेश्वर श्रीपद अंगलवरू, पेजावर मठ, उडूपी तथा पूर्व मुख्यमंत्री बी.एस. येडेयुरप्पा।



सांगली-महा.। आदर्श सरपंच पुरस्कार प्राप्त भीमराव माने को उनके जन्म दिवस पर गुलदस्ता भेंट कर बधाई देते हुए ब्र.कु. निवेदिता। साथ हैं ब्र.कु. स्वाती तथा अन्य।



भुज-कच्छ(गुज.)। खंभरा कार्यक्रम में उपस्थित हैं कच्छ गुर्जर क्षत्रिय समाज के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष मनोज वेगड, ब्र.कु. रश्मि, ब्र.कु. बाबु भाई, ब्र.कु. भगवती, समाज के राष्ट्रीय सलाहकार प्रमुख कुंवरजी भाई टांक, उपाध्यक्ष लापुराम भाई, घटक प्रमुख रमेश परमार, राष्ट्रीय युवा प्रमुख गिरीश भाई तथा अन्य।



पुणे-सदाशिव पेठ। आंबी गांव में जनसेवा फाउण्डेशन वृद्धाश्रम और हॉस्पिटल के ज्येष्ठ नागरिकों हेतु आयोजित कार्यक्रम में संबोधित करते हुए ब्र.कु. लता। मंचासीन हैं ब्र.कु. वंदना, ब्र.कु. शामकांत, व्यवस्थापक रजनीकांत मोदी एवं संजय भाई।

संस्कारहीन बना देता अभिमान

- गतांक से आगे...

आज की दुनिया के अंदर जो घरों में कलह-क्लेश होते हैं, उसका कारण क्या है? बड़ा सोचता है कि मेरी बात मानें और छोटा सोचता है कि इतना किया है, पहले उसका तो मान दें। फिर हम उसकी बात मानें। इस प्रकार के झगड़े, कलह-क्लेश अभिमान के कारण कई घरों में देखने को मिलते हैं। तो अभिमान भी कलह-क्लेश निर्मित जरूर करता है।

अभिमान धीरे-धीरे व्यक्ति को असंस्कारी बनाने लगता है।

तीसरी जो अवस्था है वो है देहभान की। जहाँ व्यक्ति हर वक्त अपने देह से सम्बन्धित बातों में ही उलझा हुआ रहता है। आज मेरे देह में, हाथ में, मेरे पैर में, मेरे सिर में दर्द हो रहा है, माना भान (कॉन्सायस)। इतने देह अभिमान में है कि उसको दूसरे के दर्द की महसूसता नहीं है।

अपने ही दर्द का वर्णन करता रहता है। उतना ही वो दर्द का स्वरूप बनता जाता है और उतना जीवन में वो दर्द भी बढ़ता जाता है। तो देहभान, देह अभिमान और देह अहंकार तीनों ही गलत हैं। लेकिन तीनों में परसेंटेज है। अहंकार तो छोड़ना आसान हो जाता है क्योंकि उसकी दुःख की भोगना, हरेक इंसान अनुभव कर चुका है।

लेकिन अभिमान और भान को छोड़ना कभी-कभी तकलीफ दायक हो जाता है। बहुत तकलीफ महसूस होती है। भगवान ने आगे बताया कि ज्ञान, ज्ञेय और ज्ञाता, ये कर्म प्रेरक हैं और करण, कर्म और कर्ता, ये कर्म संग्रह हैं। इस तरह से इसका भेद बताया है कि कर्म की प्रेरणा तीन प्रकार से हो सकती है। कैसे?

पहला है ज्ञान, मन में उत्पन्न हुई इच्छा के रूप में। आज कोई भी व्यक्ति कर्म करता है तो उसका पहला कारण ये है कि उसके अंदर से इच्छा उत्पन्न होती है कि मुझे करना है। जब

इच्छा उत्पन्न होती है और इच्छा को लेकर करता है, तो ये पहला कारण बन जाता है।

दूसरा ज्ञेय वस्तु के प्रलोभन से कि ये करने से मुझे क्या मिलने वाला है। इस प्रलोभन से वो कर्म करता है। तीसरा पूर्वाभूत भोग, जो सुख का अनुभव स्मृति के अंदर समाया हुआ है कि ये करने से मुझे सुख मिलेगा, इसलिए व्यक्ति करता है। तो वो पूर्व अनुभव जो है, सुख की अनुभूति के



- ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

अंदर समाया हुआ है। तो उस सुख के अनुभव को प्राप्त करने के भाव से वो कर्म करता है। कर्म करने की ये तीन प्रेरणाएँ हैं, जिसके आधार पर व्यक्ति आज के संसार के

अंदर कर्म करता है। इसीलिए ज्ञान, कर्म और कर्ता भी, गुणों के भेद अनुसार तीन प्रकार के हैं। अब तीन प्रकार का ज्ञान कौन सा है? संसार के अंदर तीन प्रकार के ज्ञान का वर्णन है।

सबसे पहले सतोगुणी ज्ञान कौन सा माना गया है? जिस ज्ञान से अनंत रूपों में, विभक्त सारे जीवों में, आध्यात्मिक प्रकृति को देखते हैं तो वो सतोगुणी ज्ञान है। हर व्यक्ति के अंदर आत्मा को देखो। जितना ये ज्ञान हमारी बुद्धि में स्पष्ट है कि सब आत्माएँ हैं और सभी परमात्मा की संतान हैं, तो सारे जीवों में जो आध्यात्मिक प्रकृति को देखता है, आत्मभाव को जो विकसित करता है, ये है सतोगुणी ज्ञान।

रजोगुणी ज्ञान कौन सा है? जो ज्ञान सम्पूर्ण भूतों में भिन्न प्रकार के अनेक भावों को लेकर जानता है। अर्थात् ये ऊँचा है, ये नीचा है, ये इस जाति का है, वह इस जाति का है। तो ये सम्पूर्ण भूतों में भिन्न प्रकार के अनेक भावों को लेकर के जानता है कि ये अच्छा है और ये बुरा है, ये रजोगुणी ज्ञान है। भेद को लेकर के व्यवहार में आना ये ज्ञान जब बुद्धि में है, तो ये रजोगुणी ज्ञान है।

- क्रमशः

यह जीवन है

जब कोई उदास होता है,
परेशान होता है या नाराज़ होता है,
तो हम उनका प्यार से मूड ठीक करते हैं। जब हम औरों का मूड प्यार से ठीक करते हैं तो क्या हम अपना मूड ठीक नहीं कर सकते हैं! जब आप उदास बैठे हो या फिर आप नाराज़ हैं तो उस समय आप खुद से प्यार भरी बातें करें और उन उदासी भरी बातों से दूरी बनाने और शांत रहने की कोशिश करें। अपने आप से रिश्ता बनाएं और अपने आपसे प्यार से बातें करें। हमारा मूड, हमसे अच्छा कोई दूसरा ठीक नहीं कर सकता है। आप खुद ही अपनी उदासी को अपने प्यार से दूर कर सकते हैं।

स्व्यालों के झाँझने में...

शब्द भी एक तरह का भोजन है,
किस समय कौन सा शब्द
परोसना है,
वो आ जाये.... तो दुनिया में
उससे बढ़िया
रसोईया कोई नहीं है।
शब्द का भी अपना एक स्वाद
है, बोलने से पहले स्वयं चख
लीजिये....
अगर खुद को अच्छा नहीं लगे,
तो दूसरों को कैसे अच्छा
लगेगा!

स्वयं को माचिस की
तीली न बनाएं, जो थोड़ा सा घर्षण लगते
ही सुलग उठे। स्वयं को वह शांत सरोवर
बनाएं जिसमें कोई अंगारा भी फेंके तो
वह खुद ही बुझ जाए।



हुबली-कर्नाटक। नव वर्ष के उपलक्ष्य में रेलवे स्टेशन के कुली भाइयों को विंटर कैप भेंट करने के पश्चात् ईश्वरीय संदेश देते हुए ब्र.कु. लता।

» आवश्यक सूचना «

ग्लोबल अस्पताल एवं रिसर्च सेंटर, माउण्ट आबू में निम्नलिखित पदों पर जॉब अथवा सेवा हेतु भाई-बहनों की आवश्यकता है।

- आयुर्वेद चिकित्सक - BAMS, पंचकर्म चिकित्सा में अनुभवी
- पैथोलॉजिस्ट (Pathologist) - Dip. Pathology/MD/ DNB (Patho.)
- फार्मैसिस्ट - D.Pharm
- लैब टेक्नीशियन - D.M.L.T.

उचित वेतन सुविधा, संपर्क करें - 9414144062

ईमेल - ghrchrd@gmail.com



कथा सरिता

स्वामी विवेकानंद बचपन से ही निडर थे। जब वह लगभग 8 साल के थे, तभी से अपने एक मित्र के यहाँ खेलने जाया करते थे। उस मित्र के घर में एक चम्पक पेड़ लगा हुआ था। वह स्वामी जी का पसंदीदा पेड़ था और उन्हें उस पर लटक कर खेलना बहुत प्रिय था। रोज़ की तरह एक दिन वह उसी पेड़ को पकड़ कर झूल रहे थे कि तभी मित्र के दादा जी उनके पास पहुंचे। उन्हें डर था कि कहीं स्वामी जी उस पर से गिर न जाएं या कहीं पेड़ की डाल ही ना टूट जाए। इसलिए उन्होंने स्वामी जी को समझाते हुआ कहा, नरेन्द्र (स्वामी का नाम) तुम इस पेड़ से दूर रहो। अब दुबारा इस पर मत चढ़ना। क्यों? नरेन्द्र ने पूछा। दादा जी ने कहा - क्योंकि इस पेड़ पर एक ब्रह्मदैत्य रहता है। वो रात में सफेद कपड़े पहने घूमता है और देखने में बड़ा ही भयानक है।

नरेन्द्र को ये सब सुनकर

थोड़ा अचरज हुआ। उसने दादा जी से दैत्य के बारे में और भी कुछ बताने का आग्रह किया। दादा जी बोले, वह पेड़ पर चढ़ने वाले लोगों की गर्दन तोड़ देता है। नरेन्द्र ने ये सब ध्यान से सुना और बिना कुछ कहे आगे बढ़ गया। दादा जी भी मुस्कराते हुए आगे बढ़ गए। उन्हें लगा कि बच्चा डर गया पर स्वामी जी तो वापिस उसी पेड़ की डाल पर झूलने लगे। यह देख मित्र जोर से चीखा। अरे तुमने दादा जी की बात नहीं सुनी, वो दैत्य तुम्हारी गर्दन तोड़ देगा।

बालक नरेन्द्र जोर से हंसा और बोला, मित्र डरो मत। तुम भी कितने भोले हो। सिर्फ इसलिए कि किसी ने तुमसे कुछ कहा है उस पर यकीन मत करो। खुद ही सोचो अगर दादा जी की बात सच होती तो मेरी गर्दन कब की टूट चुकी होती। सचमुच स्वामी विवेकानंद बचपन से ही निडर और तीक्ष्ण बुद्धि के स्वामी थे।

माँ जिद्द कर रही थी कि उसकी चारपाई गैलरी में डाल दें। बेटा परेशान था। “बहू बड़ाबड़ा रही थी, कोई बुजुर्गों को अलग कमरा

नहीं देता, हमने दूसरी मंज़िल पर कमरा दिया, सब सुविधाएं हैं, नौकरानी भी दे रखी है, पता नहीं, सत्तर की उम्र में सठिया गई हैं!”
माँ कमजोर और बीमार है। जिद्द कर रही है तो उनकी चारपाई गैलरी में डलवा ही देते हैं- बेटे निकित ने सोचा। माँ की इच्छा को पूरा करना उसका स्वभाव था। अब माँ की चारपाई गैलरी में आ गई थी। हर समय चारपाई पर पड़ी रहने वाली माँ अब टहलते-टहलते गेट तक पहुंच जाती। कुछ देर लॉन में टहलती। लॉन में खेलते नाती-पोतों से बातें करती, हँसती, बोलती और मुस्कराती। कभी-कभी बेटे से मनपसंद खाने की चीजें लाने की फरमाईश भी करती। खुद खाती, बहू बेटे और बच्चों को भी खिलाती। धीरे-

धीरे उनका स्वास्थ्य अच्छा होने लगा था। दादी मेरी बॉल फेंको, गेट में

पाँच वर्षीय बेटे की आवाज़ सुनी तो बेटे को डांटने लगा। अंशुल, माँ बुजुर्ग है, उन्हें ऐसे कामों के लिए मत बोला करो। पापा, दादी रोज़ हमारी बॉल उठाकर फेंकती हैं। अंशुल भोलेपन से बोला। क्या! निकित ने आश्चर्य से माँ की तरफ देखा। हाँ बेटा, तुमने ऊपर वाले कमरे में सुविधाएं तो बहुत दी थीं। लेकिन अपनों का साथ नहीं था। तुम लोगों से बातें नहीं हो पाती थी। जब से गैलरी में चारपाई पड़ी है।

निकलते बैठते तुम लोगों से बातें हो जाती हैं। शाम को अंशुल, पाशी का साथ मिल जाता है। माँ कहे जा रही थी और निकित सोच रहा था। बुजुर्गों को शायद भौतिक सुख सुविधाओं से ज़्यादा अपनों के साथ की ज़रूरत होती है।

एक बार एक राजा शिकार के उद्देश्य से अपने काफिले के साथ किसी जंगल से गुज़र रहा था। दूर-दूर तक शिकार नज़र नहीं आ रहा था। वे धीरे-धीरे घनघोर जंगल में प्रवेश करते गए। अभी

की ओर दौड़ पड़े। डाकुओं को अपनी ओर आते देख कर राजा और उसके सैनिक दौड़ कर भाग खड़े हुए। भागते-भागते कोसों दूर निकल गए। सामने एक बड़ा सा पेड़ दिखाई दिया। कुछ देर सुस्ताने के लिए उस पेड़ के पास चले गए। जैसे ही पेड़ के पास पहुंचे कि उस पेड़ पर

बैठा तोता बोल पड़ा, आओ राजन, हमारे साधु महात्मा की कुटिया में आपका स्वागत है। अन्दर आइये, पानी पीजिये और विश्राम कर लीजिये। तोते की इस बात को सुनकर राजा हैरत में पड़ गया और सोचने लगा कि एक ही जाति के दो प्राणियों का व्यवहार इतना अलग-अलग कैसे हो सकता है! राजा को कुछ समझ में नहीं आ रहा था। वह तोते की बात मानकर अन्दर साधु की कुटिया की ओर चला गया। राजा साधु महात्मा को प्रणाम कर उनके समीप बैठ गया और अपनी सारी कहानी सुनाई और फिर धीरे से पूछा, ऋषिवर इन दोनों तोतों के व्यवहार में आखिर इतना अंतर क्यों है? साधु महात्मा ने पहले सारी बातें धैर्य से सुनी और फिर बोले, ये कुछ नहीं राजन, बस संगति का असर है। डाकुओं के साथ रहकर तोता भी डाकुओं की तरह व्यवहार करने लगा है। और उनकी ही भाषा बोलने लगा है। अर्थात् जो जिस वातावरण में रहता है वह वैसा ही बन जाता है। कहने का तात्पर्य यह है कि मूर्ख भी विद्वानों के साथ रहकर विद्वान बन जाता है। और अगर विद्वान भी मूर्खों की संगत में रहता है तो उसके अन्दर भी मूर्खता आ जाती है। इसलिए हमें संगति सोच समझ कर करनी चाहिए।

संगति का असर

कुछ ही दूर गए थे कि उन्हें कुछ डाकुओं के छिपने की जगह दिखाई दी। जैसे ही वे उसके पास पहुंचे कि पास के पेड़ पर बैठा तोता बोल पड़ा, पकड़ो-पकड़ो एक राजा आ रहा है। इसके पास बहुत सारा सामान है, लूटो-लूटो जल्दी आओ, जल्दी आओ। तोते की आवाज़ सुनकर सभी डाकू राजा

राजन, हमारे साधु महात्मा की कुटिया में आपका स्वागत है। अन्दर आइये, पानी पीजिये और विश्राम कर लीजिये। तोते की इस बात को सुनकर राजा हैरत में पड़ गया और सोचने लगा कि एक ही जाति के दो प्राणियों का व्यवहार इतना अलग-अलग कैसे हो सकता है! राजा को कुछ समझ में नहीं आ रहा था। वह तोते की बात मानकर अन्दर साधु की कुटिया की ओर

एक औरत बहुत महंगे कपड़े में अपने मनोचिकित्सक के पास गई और बोली ‘डॉ. साहब! मुझे लगता है कि मेरा पूरा जीवन बेकार है, उसका कोई अर्थ नहीं है। क्या आप मेरी खुशियां ढूंढ़ने में मदद करेंगे?’

मनोचिकित्सक ने एक बूढ़ी औरत को बुलाया जो वहाँ साफ-सफाई का काम करती थी और उस अमीर औरत से बोला - ‘मैं इस बूढ़ी औरत से तुम्हें यह बताने के लिए कहूंगा कि कैसे उसने अपने जीवन में खुशियां ढूंढ़ी। मैं चाहता हूँ कि आप उसे ध्यान से सुनें।’

तब उस बूढ़ी औरत ने अपना झाड़ू नीचे रखा, कुर्सी पर बैठ गई और बताने लगी - ‘मेरे पति की मलेरिया से मृत्यु हो गई और उसके 3 महीने बाद ही मेरे बेटे की भी सड़क हादसे में मौत हो गई। मेरे पास कोई नहीं था। मेरे जीवन में कुछ नहीं बचा था। मैं सो नहीं पाती थी, खा नहीं पाती थी,

मैंने मुस्कुराना बंद कर दिया था। मैं स्वयं के जीवन को समाप्त करने की तरकीबें

खुशी किसमें...

सोचने लगी थी। तब एक दिन, एक छोटा बिल्ली का बच्चा मेरे पीछे लग गया जब मैं काम से घर आ रही थी। बाहर बहुत ठंड थी इसलिए मैंने उस बच्चे को अंदर आने दिया। उस बिल्ली के बच्चे के लिए थोड़े से दूध का इंतज़ाम किया और वह सारी प्लेट सफाचट कर गया। फिर वह मेरे पैरों से लिपट गया और चाटने लगा। उस दिन बहुत महीनों बाद मैं मुस्कुराई। तब मैंने सोचा कि यदि इस बिल्ली के बच्चे की सहायता करने से मुझे खुशी मिल सकती है, तो हो सकता है कि दूसरों के लिए कुछ करके मुझे और भी खुशी मिले।

इसलिए अगले दिन मैं अपने पड़ोसी, जो कि बीमार था, के लिए कुछ बिस्किट्स बना कर ले गई। हर दिन मैं कुछ नया और कुछ ऐसा करती थी जिससे दूसरों को खुशी मिले और उन्हें खुश देख कर मुझे खुशी मिलती थी। आज मैंने खुशियां ढूंढ़ी हैं दूसरों को खुशी देकर।’

यह सुनकर वह अमीर औरत रोने लगी। उसके पास वह सब था जो वह पैसे से खरीद सकती थी। लेकिन उसने वह चीज़ खो दी थी जो पैसे से नहीं खरीदी जा सकती। मित्रों! हमारा जीवन इस बात पर निर्भर नहीं करता कि हम कितने खुश हैं अपितु इस बात पर निर्भर करता है कि हमारी वजह से कितने लोग खुश हैं। तो आइए आज शुभारम्भ करें इस संकल्प के साथ कि आज हम भी किसी न किसी की खुशी का कारण बनें।



महेश्वर-म.प्र.। कैबिनेट मिनिस्टर डॉ. विजयलक्ष्मी साधो ब्र.कु. अनिता को स्वच्छता सर्वेक्षण ब्राण्ड एम्बेसडर के सम्मान पत्र से सम्मानित करते हुए। साथ हैं नगर अध्यक्ष अमिता जैन।



तासगांव-महाराष्ट्र। ‘सम्मान नारी शक्ति’ कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में वैजयंता फाउण्डेशन अध्यक्ष ज्योति संजय पाटील, उपनगराध्यक्षा दिपाली पाटील, ब्र.कु. डॉ. वैशाली तथा अन्य।



मैनपुर-छ.ग.। नववर्ष के उपलक्ष्य में कलेक्टर श्याम धावड़े, पुलिस अधीक्षक एम.आर. आहिरें तथा जिला पंचायत सी.ई.ओ. आर.के. खुटे के साथ ज्ञान चर्चा करने के पश्चात् नव वर्ष का कैलेंडर भेंट करते हुए ब्र.कु. सुमन।



सारंगपुर-म.प्र.। विवेकानंद जयंती के उपलक्ष्य में महादेव मित्र मंडल के युवाओं को ईश्वरीय सौगात देकर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. भाग्यलक्ष्मी।



नलीया-कच्छ(गुज.)। लोहाणा समाज वाडी में आध्यात्मिक प्रदर्शनी के उद्घाटन पश्चात् उपस्थित हैं सरपंच रेखाबा जाडेजा, समाज प्रमुख हरेश भाई, नारायण भाई सिंधी, नारायण गिरी गोस्वामी, ब्र.कु. रीना, ब्र.कु. बाबु, ब्र.कु. रश्मि, ब्र.कु. दक्षा तथा समाज के अग्रणी।



शिवपुरी-म.प्र.। प्रभु उपहार भवन के उद्घाटन अवसर पर आयोजित ‘त्रिदिवसीय राजयोग शिविर’ के दौरान समूह चित्र में क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. सुरेन्द्र दीदी, बनारस, ब्र.कु. दीपेन्द्र, ब्र.कु. राजू, ब्र.कु. शबनम, ब्र.कु. रानी, ब्र.कु. सखी, ब्र.कु. मोनिका तथा अन्य ब्रह्माकुमारी बहनें।



व्यक्तिगत पुरुषार्थ की गहराई

पूरा जीवन हमारा स्टेप बाइ स्टेप कैसा चला है, उसको हम थोड़ा चलचित्र (फिल्म) की भांति देखते हैं। जैसे आप छोटे बच्चे थे, उस समय आपको एक छोटे से नाम से बुलाया जाता था, जैसे पीकू, टैटू, रिकी, पिंगी आदि आदि। अब ये सारे नाम आपके ऊपर ऐसे चढ़ गये कि इतनी उम्र के बाद भी आपके मम्मी पापा आपके निक नेम से आपको बुलायें तो आप जवाब दे देंगे। ये कैसे पक्का हुआ? सिर्फ बुलाने से या बार बार याद दिलाने से या उसका स्वरूप बनने से? वैसे तो ये तीनों ही काम एक साथ हुए। आपको बुलाया भी गया बार बार, याद भी दिलाया गया बार बार और दिन रात आपके पास रहने वाले लोग आपको इस नाम से बुलाते और आप अपने आप को वही मान गये। आपने मान लिया कि मेरा नाम यह है। अब ये नाम का बंधन इतना कड़ा है जो कि वैसे तो शरीर पर है, क्योंकि जब हम पैदा होते हैं, तो उस समय तो यही कहा जाता है कि एक बच्चा घर में

आया, उस समय उसका कोई नाम नहीं होता। स्पष्ट होता है कि एक आत्मा हमारे घर में आई। बाद में नाम रखा जाता है। आज उदाहरण के रूप में ये इतना कड़ा बंधन है जो शरीर के साथ जुड़ा और ऐसा जुड़ा

कोई तू कहता है उस नाम के साथ जोड़ के, तो हमें बुरा क्यों लगता है? इसका मतलब आत्मा शरीर बन गई है। अगर कोई कहे कि आप आत्मा इधर आओ, तो आपको कैसा लगेगा? आपको समझ ही नहीं

के कारण है। तभी जब वह अकेले कभी शांत बैठती है तो वो सोचती है कि इतनी छोटी सी बात में हमें बुरा क्यों लग रहा है! क्योंकि आत्मा का स्वरूप मुक्त वाला है। मुक्त का मतलब, शांत स्थिति वाला है।

की कोई उम्र नहीं होती, वो तो अमर है, लेकिन जैसे ही हम किसी की उम्र पूछते हैं तो वो आनाकानी करता है या ऊपर नीचे बताता है। उसी क्रम में उसे धर्म का बंधन, कर्म का बंधन, अर्थात् आप हिन्दू हैं, मुसलमान हैं या डॉक्टर, इंजीनियर हैं। आत्मा का धर्म तो शांत है और शांति के आधार से कर्म होना चाहिए। लेकिन आज किसी डॉक्टर को डॉक्टर ना कहा जाये तो उसे अच्छा नहीं लगता। अब आप देखो, जहां भी अच्छा या बुरा आपको लगता है, माना उस चीज का ज़बरदस्त बंधन है। हम चाहते हैं कि हमें ऐसा मिले। और वो मिल नहीं सकता, क्योंकि देने वाला भी बंधन में है। इंद्रियां साथ छोड़ रही होती हैं, फिर भी किसी व्यक्ति को अगर कहा जाये कि बहुत हो गया, बहुत समय आपने जी लिया, अब जाओ, तो उसको बहुत बुरा लगता है। ये इसीलिए है, क्योंकि उसको अपने शरीर से मोह है, बंधन है। स्वरूप उसका अलग भले हो सकता है, लेकिन है तो बंधन ही। तभी तो सभी इसे छोड़ने में कष्ट महसूस करते हैं।

शायद इसीलिए परमात्मा की परम आवश्यकता पड़ी। कि भाई, अपने इन कड़े बंधनों को छोड़ने के लिए जिस प्रकार नाम को पक्का किया, कर्म धर्म को



ब.कु. अनुज, दिल्ली

पक्का किया, उसी तरह से आत्मा के रूप, आत्मा के गुण को इतना पक्का करो कि वो बंधन सुखदायी हो, अर्थात् सम्बंध में बदल जाये। और ऐसा बदले कि फिर हमको कई जन्मों का सुख दे। आत्मा उस संस्कार के साथ ही वापस जाये। तभी हमारा उद्देश्य सफल होगा। इसके लिए जैसे आपके माता पिता ने बार बार बोलके आपका नाम पक्का कराया, उसी प्रकार हमें भी बार बार खुद को याद दिला के या दो चार सदस्यों का गुप बनाकर बार बार याद दिलवाकर खुद को आत्मा पक्का करवाना चाहिए। तभी जाकर बंधन सम्बंध में बदलेगा।



ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

बंधन इतना कड़ा है कि उसपर हमें सोचने में दर्द होता है। निकलना भी चाहते हैं, दूर भी होना चाहते हैं, लेकिन कैसे निकलें, पता नहीं। इतने सालों का इतना कड़ा बंधन इतनी आसानी से तो नहीं छूटेगा। इतना पक्का किया है आपने नाम, मान, शान, सम्मान कि वो बंधन बन गया। उसे हमें व्यक्तिगत बंधन से निकाल सम्बंध में बदलना होगा।

कि हम अपने आप को शरीर पर रखा हुआ नाम ही समझने लग गये। अगर उस नाम से आपको कोई गाली दे दे, तो आपको बुरा लगता है, अगर आपको उस नाम से बुलाते समय कोई आप की जगह तू कह दे कि तू इधर आ, तो कितना बुरा लगता है। अब हम सारी आत्मायें शरीर को चला रही हैं, लेकिन जैसे ही हमें

आयोगा कि ये किसे बुला रहा है। अब इस नाम रूपी बंधन का अभिमान इतना कड़ा है कि उसे हर छोटी बड़ी बात में नाम लेना अच्छा लगता है, नाम ना लेना बुरा लगता है। अब इसको अगर मनोवैज्ञानिकता के आधार से देखा जाये, तो आत्मा का कोई अलग से नाम नहीं है। आत्मा तो आत्मा है। लेकिन उसे बुरा और अच्छा लगना किसी बंधन

वो फ्री रही है हमेशा, इसलिए फ्रीडम या स्वतंत्रता हमारे नेचर में है, और हम कह भी देते हैं कि हमें आप ऐसे नहीं कहो। मतलब हम स्वतंत्र हैं। लेकिन ये आवरण इतने सालों का हमारे ऊपर चढ़ा हुआ है नाम वाला, कि हम उसको कोई न कोई नाम देना चाहते हैं। उसी तरह आत्मा को अलग अलग बंधनों ने जकड़ा हुआ है, जैसे उग्र का बंधन। वैसे तो आत्मा

**उपलब्ध पुस्तकें
जो आपके जीवन
को बदल दें**



जितना देह से न्यारे बनेंगे, उतना सबके प्यारे बनेंगे

प्रश्न : आपने एक बार शिव बाबा को सात दिन का भोग लगाने की बात कही थी। तो ये भोग कैसे लगाया जाये और किन चीजों का लगाया जाये?

उत्तर : देखिये, चीज तो मीठी ही होती है। फल भी रख सकते हैं, ड्राई-फ्रूट्स भी रख सकते हैं। मीठा कुछ बनायें और सवेरे-सवेरे भोग लगाएं। क्योंकि भोलानाथ भोग से बहुत प्रसन्न होता है। ये भावनात्मक चीज है, खाता तो वो कुछ नहीं। अभोक्ता है। लेकिन उसको भोग अर्पित करना, इससे वो बहुत प्रसन्न होता है और मनुष्यों की मनोकामनाएं पूर्ण कर देता है। तो कोई मनोकामना सात दिन में पूरी हो जाती है, तो कोई इक्कीस दिन में। सवेरे नहा-धोकर, बहुत स्वच्छता के साथ उसी की याद में कुछ भी अच्छा भोग बना लें, मीठा विशेष रूप से। और फिर उसको भोग लगाएं बहुत प्यार से। तो इसका बहुत फायदा होगा। और एक बात, जिस घर में नॉन वेज बनता हो, अशुद्धि हो, वहाँ भोग नहीं लगा सकते, परमात्मा उसको स्वीकार नहीं करता। तो अगर ऐसा

है तो वो भोग या तो ब्रह्माकुमारी
आश्रम पर बना लें और या फिर
ऐसे घर में जहाँ सात्विकता हो।
और उस समय योग अभ्यास करें,
उसके दो तरीके हैं, या तो शिव

मन की बातें

- राजयोगी ब.क. सूर्य



बाबा का आह्वान करें, उसको बुलाएं और उससे निवेदन करें कि आप ये भोग स्वीकार कीजिए। हमने ये बहुत प्यार से बनाया है। या फिर हम उसके पास सूक्ष्म लोक में जायें और उससे निवेदन करें कि ये भोग हम आपके लिए लाए हैं। आप इसे बहुत प्रेम से स्वीकार करें। दस मिनट योग में बैठेंगे तो स्वीकार हो जायेगा।

प्रश्न : मैं ज्ञान में नहीं हूँ, इंजीनियरिंग कर रही हूँ, मे

तबीयत भी अच्छी नहीं रहती और मन भी पढ़ाई में नहीं लगता। मैथमैटिक्स में भी मैं थोड़ी कमजोर हूँ। कुछ मेरे साथी हैं, वो मेरे प्रोजेक्ट में मेरी मदद नहीं करते हैं और साथ ही साथ मुझसे अच्छा व्यवहार भी नहीं करते हैं। कृपया बतायें कि ऐसी स्थिति में मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर : देखिये, ज्ञान तो आपको लेना ही पड़ेगा, थोड़ा भी ले लें। मैं

आत्मा हूँ.... कम से कम इतना ज्ञान तो आपको ले लेना चाहिए। ये शरीर अलग है, मैं आत्मा इसमें यहाँ (भृकुटि) में बैठी हूँ। मैं ज्योति स्वरूप हूँ। मैं प्वाइंट ऑफ एनर्जी हूँ। ये थोड़ा सा ज्ञान ले, बीच-बीच में अभ्यास करें कि मैं आत्मा हूँ....ये मेरा देह है....मैं इससे अलग हूँ। जब हम देह से न्यारे होते हैं तो सबका प्यार हमें स्वतः ही मिलता है। तो आपको प्यार की फीलिंग होने लगेगी। कई बार ऐसा होता है कि कोई प्यार की दृष्टि से देखते भी हैं, लेकिन मनुष्य अपने ही कारणों से उस प्यार को फील नहीं कर पाता। तो ये करने से आपका जो मन है, वो दूसरों के प्यार को रिसीव करने लगेगा। अब दूसरी बात जो स्वमान में रहते हैं, वो सबका सम्मान स्वतः ही प्राप्त कर लेते हैं।

आपको स्वमान की बात सीख लेनी है। तो आपको सहयोग भी मिलने लगेगा और सम्मान भी मिलने लगेगा। रही बात मैथमैटिक्स की, आप इसमें बहुत कमजोर हैं तो आप जान लें कि हमारे हर सब्जेक्ट के लिए, भिन्न-भिन्न चीजों के लिए हमारे ब्रेन में अलग-अलग केन्द्र है। आपके केस में मैथमैटिक्स का जो केन्द्र है, वो ठीक से एक्टिव नहीं है। इसलिए आपको वो भारी लगता है और आपने अपने मन में एक संकल्प कर लिया है कि ये बहुत कठिन है मेरे लिए। मैं इसमें बोर होती हूँ, मैं इसमें अच्छे मार्क्स नहीं लाती, तो आपको थोड़ा चेंज करना चाहिए। मैं मैथमैटिक्स को बहुत लव करती हूँ, मैं मैथमैटिक्स में बहुत होशियार हूँ, बुद्धिवान हूँ, आई लव मैथमैटिक्स। इस बार मेरे इसमें इतने नम्बर आयेंगे। सवरे उठते ही तीन-तीन बार ये संकल्प कर लें। तो जो केन्द्र है, वो एक्टिव होने लगेगा।

मुझे लगता है कि सात दिन आप करें सच्चे मन से तो मैथमैटिक्स में आपकी रुचि बढ़ेगी और जो चीज़ आपको समझ में नहीं आती, जो रटनी पड़ती है, देखिये, मैथमैटिक्स में रटने से तो काम नहीं चलेगा। वो अंडरस्टैंडिंग होनी चाहिए। इसको ठीक से समझ लेना चाहिए। तो इससे आपकी समझ की शक्ति भी बढ़ जायेगी।

Contact e-mail -
bksurva8@yahoo.com

ब्रह्माकुमारीज़ के “अवेकनिंग चैनल” को देखने के लिए अपने नज़दीकी केबल ऑपरेटर अथवा डिश टी.वी. ऑपरेटर से सम्पर्क करें।

BRAHMAKUMARIS "AWAKENING"
Free to Air TV Channel

Satellite-GSAT-17-93.5,	D/L Frequency-4085 MHz
Symbol Rate-30.0 MSPS,	FEC-5/6
Roll of 20%,	D/L Polarization-Vertical

अनुभव

सुप्रीम सर्जन ने किया मेरा इलाज

मेरा पूर्ण विश्वास था कि बाबा ही सुप्रीम सर्जन हैं, वो ही मेरी बीमारी ठीक कर सकते हैं। हुआ भी वही। स्वयं बाबा ने न सिर्फ मेरा इलाज किया बल्कि दवाई भी दी। बाबा पर अटूट निश्चय ने मुझे निश्चित किया और मेरी विजय को निश्चित किया।

बात जनवरी 2017 की है, मुझे चक्कर आते थे। ज़िंदल अस्पताल, हिसार में चेकअप करवाने पर पता चला कि मुझे गले का कैंसर है। डॉक्टर ने बताया कि कैंसर लास्ट स्टेज में है, आपके जीवन को भी खतरा हो सकता है। जिसे सुन घर वाले रोने लगे। लेकिन मैं बिल्कुल निश्चित थी कि मैं मर ही नहीं सकती, उनको यह बात बड़ी अजीब लगती थी। डॉक्टर

के कहने पर ही हिसार के आधार अस्पताल में मेरा इलाज डॉ. लवलीन गोयल की देखरेख में शुरू हुआ। मुझे परिजनों ने कीमो लगवानी शुरू कर दी। लेकिन मैंने सुबह 3 बजे उठकर बाबा को याद करना शुरू कर दिया और बाबा से बातें करती थी कि बाबा आप सुप्रीम सर्जन हो, आप ही मेरा इलाज करो, ऐसा संवाद होते ही जैसे कि बाबा से सतरंगी किरणें निकल कर मेरे गले पर पड़ने लगती थीं। ऐसा अनुभव होता था कि मेरी बीमारी धीरे धीरे ठीक हो रही है। ये अभ्यास मैं रोज़ तीन बजे उठकर 4 से 5 महीने तक करती रही। जिस तरह हम मोबाइल से बात करते हैं, उसी तरह मैं अपना हाथ कान पर रखकर बाबा से बातें करती थी कि बाबा आओ, दवाई लाओ। बाबा जैसे चांदी के गिलास में दवाई लाकर पिलाते और कहते



शांति शर्मा, जीन्द, हरियाणा

कि तीन बार गले पर हाथ फिराओ। बाबा पास में खड़े रहते और मैं गले पर हाथ फिराती थी। एक बार मेरे पेट में अहसनीय दर्द था, ऐसे में मुझे इंजेक्शन लगाया गया। फिर मैं नरवाना स्थित नेहरू पार्क में ब्रह्माकुमारीज द्वारा योग दिवस पर लगाये गये हेल्थ कैम्प में शामिल हुई। डॉक्टर कहते कि तुम आखिरी स्टेज पर हो। 12-12 कीमो लग चुके थे। लेकिन मैं डॉक्टर को साफ कह देती थी कि मैं अभी नहीं मरूंगी, ऐसी मेरे

अंदर से विश्वास भरी आवाज़ आती थी। और आखिरकार मेरा कैंसर ठीक हो गया। अब जब मैं अस्पताल में दिखाने के लिए जाती हूँ तो डॉक्टर भी कुर्सी से खड़े हो जाते हैं और कहते हैं कि शांति माता ने तो मेरा नाम रोशन कर दिया। मुझे बाबा पर पूरा निश्चय था और ऐसे समय पर मुझे ब्रह्माकुमारी बहनों का भी पूरा सहयोग मिला। ब्रह्माकुमारीज में सीखे राजयोग मेडिटेशन ने मेरी जान बचा ली। मेरे शिव बाबा पर अटूट निश्चय ने मुझे निश्चित किया और मेरी विजय को निश्चित किया। मैं तहेदिल से शिव बाबा, ब्रह्मा बाबा व ब्रह्माकुमारी बहनों का धन्यवाद करती हूँ। अब मेरे परिजन भी मेरी हिम्मत की दाद देते हैं और मेरे बाबा के चमत्कार को भी मान गए। अब मैं उसी गले से बाबा के गीत गाती हूँ और उनका शुक्रिया करती हूँ।



हॉस्टन-यू.एस.ए.। नव वर्ष की बधाई देने के पश्चात् चित्र में कार्डसिल जनरल ऑफ इंडिया इन हॉस्टन डॉ. अनुपम रे तथा डेप्युटी कार्डसिल जनरल सुरेन्द्र अधाना के साथ ब्र.कु. मार्क।



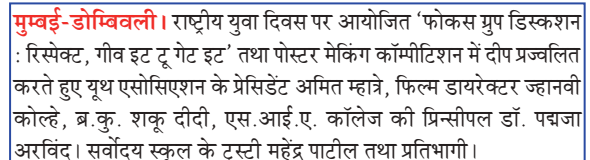
रायपुर-छ.ग.। ब्रह्मा बाबा के 50वें स्मृति दिवस पर आयोजित समारोह में संस्मरण सुनाते हुए ब्र.कु. कमला दीदी। साथ में मंचासीन हैं ब्र.कु. रश्मि, कुशाभाउ ठाकरे पत्रकारिता एवं जनसंचार विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. मानसिंह परमार तथा अन्य।



रीवा-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज के मेडिकल विंग द्वारा 'मूल्यनिष्ठ समाज के निर्माण में चिकित्साविदों की भूमिका' विषय पर आयोजित राष्ट्रीय कार्यशाला में उपस्थित हैं ब्र.कु. डॉ. पुष्पा पाण्डे, मेडिकल कॉलेज रीवा के डीन डॉ. पी.सी. द्विवेदी, डॉ. एस.के. सालम, ज्वाइंट डायरेक्टर, रीवा शहडोल स्वास्थ्य विभाग, डॉ. मनोज इंदुलकर, आई.एम. प्रेसीडेंट एवं मेडिसिन विभागाध्यक्ष, पुष्पा किरार, कैंसर डायरेक्टर, एच.पी. सिंह, चेयरमैन, इंडियन रेडक्रॉस सोसायटी, डॉ. ज्योति सिंह, विभागाध्यक्ष, पीडियाट्रिक्स तथा ब्र.कु. निर्मला दीदी।



मुम्बई-डोम्बिवली। राष्ट्रीय युवा दिवस पर आयोजित 'फोकस ग्रुप डिस्कशन : रिसर्कट, गीव इट टू गेट इट' तथा पोस्टर मेकिंग कॉम्पीटिशन में दीप प्रज्वलित करते हुए यूथ एसोसिएशन के प्रेसिडेंट अमित म्हात्रे, फिल्म डायरेक्टर ज्ञानवी कोल्हे, ब्र.कु. शकू दीदी, एस.आई.ए. कॉलेज की प्रिन्सीपल डॉ. पद्मजा अरविंद। सर्वोदय स्कूल के ट्रस्टी महेंद्र पाटील तथा प्रतिभागी।



वडोदरा-मंगलवाडी। स्नेह मिलन तथा सांस्कृतिक कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं ब्र.कु. राज दीदी, ब्र.कु. मोनिका तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।



नागठाणे-सातारा(महाराष्ट्र)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा स्वामी विवेकानंद जयंती पर आयोजित कार्यक्रम में तिलक हाई स्कूल तथा जूनियर कॉलेज के अठारह सौ बच्चों ने स्वामी विवेकानंद के मास्क पहनकर राजयोग का अभ्यास किया। इसे 'ग्लोबल रेकॉर्ड्स' में शामिल किया गया है। सर्टिफिकेट के साथ ब्र.कु. सुवर्णा, ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके, ब्र.कु. अंकिता, ब्र.कु. सूर्यकांत तथा स्कूल के पदाधिकारी।

हँसी कर देती है जीवंत...

हँसने के लोगों के अपने कारण हैं। हँसी भी व्यवसाय है। आप शुद्ध रूप से, सहज ढंग से, बच्चे की तरह हँस भी नहीं सकते। और यदि आप शुद्ध ढंग से हँस नहीं सकते तो आप कुछ बहुत ही महत्वपूर्ण चूक रहे हैं। आप अपनी निश्छलता, भोलापन खो रहे हैं।

एक दफ्तर में मालिक अपने कर्मचारियों को चुटकुले सुना रहा था, जो वह पहले कई बार सुना चुका था। पर सब हँस रहे थे। जब बॉस चुटकुला सुनाए, तो हँसना तो पड़ता ही है - यह काम का हिस्सा है। सिर्फ टायपिस्ट नहीं हँस रही थी। मालिक ने पूछा, 'तुम हँस क्यों नहीं रही हो?' वह बोली, 'मैं इस महीने काम छोड़ रही हूँ, तो हँसने की कोई ज़रूरत नहीं है।' हँसने के लोगों के अपने कारण हैं। हँसी भी व्यवसाय है। आप शुद्ध रूप से, सहज ढंग से, बच्चे की तरह हँस भी नहीं सकते। और यदि आप शुद्ध ढंग से हँस नहीं सकते तो आप कुछ बहुत ही महत्वपूर्ण चूक रहे हैं। आप अपनी निश्छलता, भोलापन खो रहे हैं।

निर्विचार के लिए सुंदर भूमिका है हँसी हँसी ऊर्जा को आपके अंतर्केंद्र से परिधि पर ले आती है। ऊर्जा हँसने के पीछे छया की भांति बहने लगती है। जब आप वास्तव में हँसते हो, तो उन थोड़े से क्षणों के लिए आप एक गहन ध्यानपूर्ण अवस्था में होते हो। विचार प्रक्रिया रुक जाती है। हँसने के साथ-साथ विचार करना असंभव है। यदि आप अभी भी विचार कर रहे हो तो आपका हँसना थोथा और कमजोर होगा। वह हँसी अपंग होगी। जब आप वास्तव में हँसते हो, तो अचानक मन विलीन हो जाता है। नाचना और हँसना सर्वोत्तम, स्वाभाविक व सुगम द्वार है। यदि सच में ही आप नाचो, तो सोच-विचार

रुक जाता है। निर्विचार की दशा के लिए हँसना एक सुंदर भूमिका बन सकती है।

सामाजिक कार्य है मुस्कुराना

एक छोटे बच्चे को देखो, उसकी हँसी को देखो, कितनी गहरी, केंद्र से आती है। बच्चा पहला सामाजिक कार्य करता है - मुस्कुराना। मुस्कुराकर वह समाज का हिस्सा बनता है। यह बहुत प्राकृतिक, स्वाभाविक लगता है। यदि आप हर तरह की स्थिति में हँस सको, तो आपमें उस स्थिति का सामना करने की काबिलियत आ जाएगी और यह काबिलियत आपको परिपक्वता देगी। हम यह नहीं कह रहे कि रोओ मत। सच तो यह है कि यदि आप हँस नहीं सकते तो आप रो भी नहीं सकते। ये एक ही घटना के हिस्से हैं। सच्चे और ईमानदार कृत्य के भाग।

ज़िंदा लोग भावपूर्ण होते हैं

लाखों लोग हैं, जिनके आँसू सूख गए हैं। उनकी आँखों ने जीने की तमन्ना, गहराई खो दी है। जो व्यक्ति ठीक से हँस सकता है, वह ठीक से रो भी सकता है। और यदि आप ठीक से हँस सको और रो सको, तो आप ज़िंदा हो। मरा हुआ व्यक्ति हँस नहीं सकता, रो नहीं सकता। मरा हुआ व्यक्ति गंभीर हो सकता है।

ऊब के मौसम को ठहरने से रोकें

आँसू और मुस्कान आपके अंतस के मूड हैं, ये मौसम हैं। लेकिन धीरे-धीरे सब भूल

गए हैं। जो प्रारंभ में सहज था, वह असहज हो गया। अब आपको किसी की ज़रूरत पड़ती है जो आपको हँसा सके। यही कारण है कि जगत में इतने चुटकुले बनते हैं। यहूदियों के पास दुनिया के सबसे अधिक अच्छे चुटकुले हैं। और कारण यह है कि दुनिया की किसी दूसरी जाति से अधिक यहूदियों ने दुःख देखा है। तभी उन्हें हास्य पैदा करना पड़ा। यह उनकी बचने की एक तरकीब है। यही कारण है कि उनके पास सबसे सुंदर चुटकुले हैं। गहरी हँसी से भरे, सघन।

हम चुटकुले पर क्यों हँसते हैं?

चुटकुला आपके अन्दर एक तरह की उत्तेजना पैदा करता है। चुटकुले की सारी व्यवस्था इस तरह से है कि कहानी एक दिशा में जा रही है और अचानक मोड़ लेती है। चुटकुला कभी भी तर्कसंगत नहीं होता। यदि ऐसा होगा तो हँसी की सारी गुंजाइश खो जाएगी। क्योंकि तब आप पूर्वानुमान लगा चुके होंगे। तब जब चुटकुला कहा जा रहा होगा, तभी आप निष्कर्ष पर पहुँच गये होंगे क्योंकि ऐसा होना सामान्य गणित की तरह होगा। लेकिन तब हँसी नहीं हो सकती। चुटकुला अचानक मोड़ लेता है, इतना अचानक कि आपके लिए इसकी कल्पना करना भी संभव नहीं होता। यह छलांग लगाता है, एक लंबी छलांग - यही कारण है कि इतनी हँसी फूटती है। यह आपको गुदगुदाने का सूक्ष्म मनोवैज्ञानिक ढंग है।



12

फरवरी-II-2019

ओमशान्ति मीडिया

विश्व बंधुत्व और सद्भाव बढ़ाने में ब्रह्माकुमारीज़ का अहम योगदान

देहरादून-उत्तराखण्ड।

ब्रह्माकुमारीज़ के सुभाष नगर सेवाकेन्द्र में आयोजित 'वैश्विक ज्ञानोदय द्वारा स्वर्णिम युग' विषयक कार्यक्रम में राज्यपाल

■ **संस्थान द्वारा दिया जा रहा ज्ञान समस्त मानव जाति के उत्थान हेतु**
■ **ब्रह्माकुमारीज़ दैहिक धर्म से उठ आध्यात्मिकता के ज़रिए ला रही बदलाव**

संसार आ सकता है।

क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. मंजू ने कहा कि यदि हम ये सोच रखें कि हम जैसे कर्म करेंगे, वैसा फल हमें अवश्य मिलेगा, तो भी हमारे

जीवन में परिवर्तन आ जायेगा और यह संसार स्वर्णिम बन जायेगा। ब्रह्माकुमारी मीना,हरिद्वार ने

कहा कि अपनी सच्ची पहचान है आत्म स्वरूप। आत्मा के सत्य ज्ञान, गुण, शक्तियों को जानकर स्व परिवर्तन कर सकते हैं।



कार्यक्रम के पश्चात् राज्यपाल महोदया को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. मंजू। साथ हैं ब्र.कु. मीना तथा अन्य।

मानवता की जो सेवा कर रही है, वह अति प्रशंसनीय है।

संस्कृत के विद्वान डॉ. बुद्ध देव शर्मा ने कहा कि ज्ञान वह है जो चरित्र का निर्माण करे, जो शाश्वत और सार्वभौमिक हो, जो आत्मा को सुख दे। किंतु उसके लिए निरंतर अभ्यास करना पड़ेगा। उन्होंने कहा कि इन्द्रियों के सुख में सच्चा सुख नहीं है। सिद्धांत बनाने से कुछ नहीं होगा - आचरण चाहिये। ऐसे ज्ञान, अभ्यास और वैराग्य से स्वर्णिम

राजयोग अभ्यास से हमारे अंदर स्व परिवर्तन की दृढ़ता और शक्ति आ जाती है।

ब्र.कु. आरती ने ईश्वर के सत्यम् शिवम् सुंदरम् की महिमा याद दिलाते हुए कहा कि सत्य ज्ञान सत्य ईश्वर से ही मिलता है। जो आत्मा, परमात्मा और सृष्टि की सही पहचान देते हैं। जिससे ही विश्व में स्वर्णिम युग आता है। साथ ही उन्होंने सभी को राजयोग की गहन अनुभूति कराई। मंच का संचालन ब्र.कु. सुशील ने किया।

प्रयागराज कुम्भ में सत्यम् शिवम् सुंदरम् मेले का भव्य उद्घाटन



सम्बोधित करते हुए राज्यमंत्री सुरेश राणा। साथ हैं श्रीमती नीता राणा, ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. विद्या, ब्र.कु. मनोरमा, ब्र.कु. राधा तथा ब्र.कु. सुरेश।

प्रयागराज-उ.प्र.। कुम्भ-2019 में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा एक भव्य 'सत्यम् शिवम् सुंदरम्' मेले का आयोजन किया गया है। इस मेले के उद्घाटन अवसर पर गुरुग्राम ओ.आर.सी. की निदेशिका ने कहा कि

मेले का मुख्य आकर्षण:

- चैतन्य देवियों का अनोखा दर्शन (लाइट एंड साउंड शो)
- आध्यात्मिक प्रदर्शनी (कलात्मक मूर्तियाँ एवं शिक्षाप्रद चित्रों से सुसज्जित)
- सागर मंथन रहस्य (4डी होलोग्राफिक लेज़र शो)
- वैल्यू गेम्स
- शांति अनुभूति कुटीर
- निःशुल्क राजयोग शिविर
- विभिन्न विषयों पर सेमिनार

गन्ना एवं चीनी मिल विकास राज्यमंत्री सुरेश राणा ने मेले का उद्घाटन किया तथा कहा कि इस मेले से मनुष्य को आध्यात्मिक दर्शन मिलेगा तथा वे जीवन को आध्यात्मिकता की ओर ले जाने के लिए प्रेरित होंगे।

‘सुख-शांति भवन’ लोक सेवा में किया समर्पित



नवनिर्मित 'सुख शांति भवन' का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी दादी जानकी। साथ हैं ब्र.कु. अवधेश बहन, ब्र.कु. नीता, ब्र.कु. भूपाल तथा अन्य।

दादी जानकी ने शिव ध्वजारोहण कर सुख-शांति भवन लोक सेवा में किया समर्पित

मन, वचन, कर्म की पवित्रता है ब्रह्माकुमारीज़ का पहला धर्म

भोपाल। यदि हम कारोबार करते हुए ट्रस्टी होकर रहेंगे और कर्म करेंगे तो टेंशन नहीं होगी। हर आत्मा में पाँच गुण पवित्रता, सत्यता, नम्रता, मधुरता और शांति होते हैं। इन गुणों को जानकर जीवन चरित्र में उतारना होगा।

मन, वचन, कर्म की पवित्रता ब्रह्माकुमारीज़ का पहला धर्म है। यह विचार ब्रह्माकुमारीज़ के नीलबड़ स्थित सुख-शांति भवन में आयोजित त्रिदिवसीय 'आध्यात्मिक सत्संग महोत्सव' में संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि कारोबार में सत्यता तथा व्यवहार में नम्रता और मधुरता हो। जीवन में शांति

सबसे महत्वपूर्ण है। कर्म करते हुए हमारी अवस्था विदेही (आत्मा को देह से अलग होने की अनुभूति) और न्यारेपन की हो।

सुख, शांति और प्रेम ही जीवन का श्रेष्ठ श्रंगार
दादी ने कहा कि मैंने जीवन में सुख, शांति और प्रेम सदा ही

त्रिदिवसीय कार्यक्रम के समापन अवसर पर पूज्य सिंधी पंचायत के अध्यक्ष जयकिशन लाल चंदानी सहित शहर के समाजसेवियों व गणमान्य व्यक्तियों द्वारा मुख्य प्रशासिका दादी जानकी का सम्मान किया गया।

अंगीकार किया। बाबा ने हमें बताया कि ये ही तुम्हारे जीवन की सच्ची सम्पत्ति है। उन्होंने कहा कि इस भवन से भोपालवासियों की सुख-शांति की तलाश पूरी हो सकेगी। संबोधन के बाद दादी ने सभी को योग से शांति की अनुभूति भी कराई।

यह भावों से भरा केंद्र है - सांसद

सांसद आलोक संजय ने कहा कि ये भावों से भरा केन्द्र है। ये भवन प्रेम की ईंट और श्रद्धा की रेत-सीमेंट से बना है और इसे सुख-शांति के पावन जल से सींचा गया है। इससे चारो दिशाओं में सुख-शांति के प्रकम्पन फैलेंगे। ऐसी

सद्मार्ग पर चलने का संकल्प
क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. अवधेश बहन ने उपस्थित जनसमुदाय को दादी के बताए सद्मार्ग पर चलने का संकल्प दिलाया।

नीलबड़ सुख-शांति भवन की निदेशिका ब्र.कु. नीता तथा माउंट आबू से आये शांतिवन के प्रबंधक ब्र.कु. भूपाल ने भी सम्बोधित किया।

स्वर लहरियों के बीच गृह प्रवेश

पुलिस बैंड की धुन और पुष्पवर्षा के बीच शिव ध्वजारोहण कर दादी जानकी ने ब्रह्माकुमारी संस्थान के नीलबड़ स्थित सुख-शांति भवन को लोक सेवा, जनकल्याण और जनहित के लिए समर्पित कर दिया। इस दौरान माउंट आबू के गायकों की मधुर स्वर लहरियों ने गृह प्रवेश समारोह में चार चांद लगा दिए। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में लोग शरीक हुए।

सुरक्षा बलों के लिए तनाव प्रबंधन संगोष्ठी का सफल आयोजन

मैसूर-कर्नाटक। आज मानव पहले की तुलना में अधिक तनावपूर्ण परिस्थितियों से गुज़र रहा है। तालमेल में जटिलताएं भी इसका एक कारण हो सकती हैं। क्रोध, ईर्ष्या, अवसाद और अन्य कई नकारात्मक भावनात्मक लक्षण मानसिक थकान और ऊर्जा की कमी का कारण बनते हैं। यदि कोई व्यक्ति ऐसी परिस्थितियों को मन में उभरने से रोक सकता है, तो बुद्धि की एकाग्रता संभव है। उक्त विचार ब्रह्माकुमारीज़,माउण्ट आबू के सेक्योरिटी

रेलवे प्रोटेक्शन फोर्स,साउथ वेस्टर्न रेलवे,मैसूर ने कहा कि इस तरह के सेमिनार अधिकारियों और कर्मचारियों की कार्यक्षमता को बढ़ा सकते हैं। हालांकि विभाग द्वारा कई प्रशिक्षणों की व्यवस्था की जा रही है, लेकिन आंतरिक शक्ति को ऐसे कार्यक्रमों में भाग लेने से ही विकसित किया जा सकता है। मनजीत कुमार,डेप्युटी कमाण्डेंट,सी.आई.एस.एफ.,आर.बी.आई.,मैसूर ने सुरक्षा बलों के लिए ऐसे प्रशिक्षण की व्यवस्था करने के लिए



उद्घाटन पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में ब्र.कु. ई.वी. स्वामीनाथन, अशोक गाबा, के.एस. कब्बूर, मनजीत कुमार, ब्र.कु. शुक्ला, ब्र.कु. लक्ष्मी तथा कमाण्डर शिव सिंह।

सर्विस विंग के चेयरपर्सन अशोक गाबा ने व्यक्त किये। वे ब्रह्माकुमारीज़ के हुंसर रोड सेवाकेन्द्र पर सुरक्षा बलों के लिए 'सेल्फ एम्पावरमेंट एंड इनहेंसिंग इनर स्ट्रेन्थ' विषयक कार्यक्रम में सम्बोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि मन में आने वाले नकारात्मक विचारों को जड़ से उखाड़ फेंकना होगा और सकारात्मक दृष्टिकोण का इस्तेमाल करना होगा। के.एस. कब्बूर,डिविज़नल सेक्योरिटी कमिश्नर,

आयोजकों की सराहना की। इस अवसर पर कर्नल बी.सी.सती,उदयपुर, कमाण्डर शिव सिंह,अहमदाबाद, मैनेजमेंट एक्सपर्ट डॉ. ई.वी. स्वामीनाथन, ब्र.कु. दीपा,मुम्बई, डॉ. करण सिंह,अम्बाला, ब्र.कु. लक्ष्मी व ब्र.कु. शुक्ला ने भी विचार व्यक्त किये। सेमिनार में सिटी पुलिस, सिटी आर्म्ड रिजर्व, कर्नाटक स्टेट रिजर्व पुलिस, रेलवे प्रोटेक्शन फोर्स और सी.आई.एस.एफ. के प्रतिनिधि शामिल हुए।



ईश्वर पर विश्वास से ही होगा श्रेष्ठ समाज का निर्माण

उदयपुर-राज.। समाजसेवियों के लिए आयोजित 'नये समाज के लिए नया आयाम' विषयक कार्यक्रम में ब्र.कु. अमीरचंद,निदेशक,पंजाब जोन ने कहा कि ईश्वर पर विश्वास से ही जीवन में मूल्य स्थापित होंगे जिससे श्रेष्ठ व्यक्ति, परिवार और श्रेष्ठ समाज की रचना होगी। राजयोगिनी ब्र.कु. आशा ने अपने विचार व्यक्त करते हुए स्व परिवर्तन पर जोर दिया। प्रभाग के समन्वयक ब्र.कु. अवतार ने कहा कि आज आवश्यकता है साथ मिल कर कार्य करने की। तभी बेहतर परिणाम प्राप्त होंगे। उदयपुर शहर में समाज सेवा के क्षेत्र में कार्यरत विभिन्न संस्थानों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। मोहन लाल सुखाड़िया विश्व विद्यालय के कुलपति डॉ. जे.पी. शर्मा, महाराणा प्रताप कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. उमा शंकर एवं बी.एन. विश्वविद्यालय के सचिव महेन्द्र ने अपनी शुभकामनायें दीं। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विजयलक्ष्मी ने आये सभी समाजसेवियों का स्वागत एवं सम्मान किया। उदयपुर रेंज के पुलिस महानिदेशक विशाल बंसल, एडीशनल एस.पी. सुधीर, उप पुलिस अधीक्षक नियति शर्मा, मेवाड़ क्षेत्रीय महासभा से बालू सिंह कानावत, सूक्ष्म मीनाकारी से ईकबाल, भारत विकास परिषद से एम.जी. वासनाय, आर्य समाज से भंवर आर्य, वशिष्ठ सेवा समिति से डॉ. नरेश मादावत, अलख नयन मंदिर से डॉ. लक्ष्मी झाला एवं ब्लड डोनेशन से प्रतिनिधि उपस्थित रहे।

RNI NO RAJHN/2000/721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/15-17, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)

Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2015-17, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 3rd Feb 2019

संपादक: ब्र.कु. गंगाधर, प्रकाशक: ब्र.कु. करुणा द्वारा ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया प्रभाग (आर.ई.आर.एफ.) के लिए प्रकाशित एवं डी.बी.प्रिंट सॉल्यूशंस जयपुर से मुद्रित।

