ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष-18 अंक-17 दिसम्बर-I-2018 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. 10.00

कृषि कुम्भ मेले में कृषि जगत से जुड़ी हस्तियों ने किया मंथन

देश तथा वेदेश के वैज्ञानिक हुए शरीक शाश्वत यौगिक खेती पर लगाये गए स्टॉल बने प्रमुख आकर्षण के केन्द्र

लखनऊ-उ.प्र.। उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा प्रदेश की राजधानी लखनऊ में आयोजित त्रिदिवसीय कृषि कुम्भ के अन्तर्गत 'सम्पूर्ण सुख-शांति का आधार शाश्वत यौगिक खेती' विषय पर एक विशाल प्रदर्शनी का आयोजन किया गया।

प्रदर्शनी का शुभारम्भ मुख्यमंत्री श्री योगी आदित्य नाथ, केन्द्रीय कृषि मंत्री राधा मोहन, कृषि मंत्री सूर्य प्रताप शाही तथा उत्तर प्रदेश के अनेक माननीय मंत्रीगण के साथ इज़राइल से आये वैज्ञानिकों, ब्रह्माकुमारीज़ के ग्राम विकास प्रभाग की अध्यक्षा ब्र.कु. सरला दीदी, ब्र.कु. इन्द्रा, ब्र.कु. राधा लखनऊ तथा अन्य अनेक प्रदेश के अधिकारी गणों द्वारा पण्डाल में दीप प्रज्वलित कर किया गया।

श्रीमती कृष्णाराज,कृषि राज्य मंत्री, भारत सरकार, विभिन्न जनपदों के मुख्य विकास अधिकारियों, पुलिस अधीक्षक, गोरखपुर मंडल के संयुक्त कृषि निदेशक डॉ. ओमवीर सिंह, चित्रकूटधाम के संयुक्त कृषि निदेशक विवेक सिंह, उप कृषि निदेशक (मुख्यालय) डी.पी. सिंह, अनेक जनपदों के जिला कृषि अधिकारियों, वैज्ञानिकों तथा कई हज़ार किसानों ने पण्डाल का अवलोकन किया और शाश्वत यौगिक खेती पर लगाई गई प्रदर्शनी की सराहना की। अपर सचिव,भारत सरकार देवेश चतुर्वेदी ने ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा किए गए किसानों के कल्याण के अनूठे प्रयास की सराहना करते हुए अपेक्षा की कि ऐसा आयोजन प्रयागराज में होने वाले कुम्भ मेले में अवश्य किया जाये।

दीप प्रज्वलित करते हुए माननीय मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ जी, केन्द्रीय कृषि मंत्री राधा मोहन जी, इज़राइल से आये वैज्ञानिक, ब्र.कु. सरला दीदी तथा ब्र.कु. राधा।

कृषि कुम्भ मेले में मुख्य आकर्षण का केन्द्र 'शाश्वत यौगिक खेती' के सजीव स्टॉल का अवलोकन कर इसकी विधि समझते हुए अधिकारीगण, वैज्ञानिक तथा किसान।

संतोष खरे,प्रबंध निदेशक,बीज निगम,उत्तर प्रदेश, राजेन्द्र धर द्विवेदी,निदेशक,राज्य कृषि प्रबंध संस्थान, श्रीमती साधना श्रीवास्तव, वित्त नियंत्रक, डॉ. ओम प्रकाश सिंह,संयुक्त कृषि निदेशक,बस्ती, जे.एन.माथुर, संयुक्त कृषि निदेशक रहमान खेड़ा, अशोक कुमार सिंह,संयुक्त कृषि निदेशक (गेहूँ एवं मोटा अनाज) पी.के. गुप्ता,संयुक्त कृषि निदेशक, देवी पाटन मण्डल, डॉ. अजय कृष्ण उप कृषि निदेशक, रहमान खेड़ा, विजय सिंह उप कृषि निदेशक,चन्दौली, भुवेन्द्र प्रताप सिंह कोषाध्यक्ष, भारतीय जनता पार्टी, लखनऊ तथा अनेक जनपदों के जिला कृषि अधिकारी तथा जिला कृषि रक्षा अधिकारियों ने पण्डाल में आकर भव्य प्रदर्शनी का अवलोकन किया तथा खेती में योग के प्रयोग की विधि को समझा।

शाश्वत यौगिक खेती को भारत सरकार द्वारा परम्परागत कृषि विकास योजना के अन्तर्गत शामिल किए जाने से लगातार राज्य सरकारों द्वारा यौगिक खेती पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित किए जाने वाले कार्यक्रमों के लिए विशेष सहयोग प्राप्त हो रहा है। उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा प्रदेश में प्रथम बार आयोजित इस विशाल कृषि कुम्भ में 'सम्पूर्ण सुख-शांति का आधार शाश्वत यौगिक खेती' विषय पर विशाल भव्य प्रदर्शनी को त्रिपाठी नगर खुर्शीदबाग लखनऊ सेवाकेन्द्र द्वारा आयोजित किया गया था। तीन दिन चली इस प्रदर्शनी का अनेक गणमान्य व्यक्तियों सहित 45000 से अधिक किसानों ने अवलोकन किया। प्रदर्शनी में अपनी सेवायें देने के लिए महाराष्ट्र गोंदिया से महेन्द्र ठाकुर, गुजरात इफ्को से जिगनेश, विशाखापट्टन से गोविंद भाई तथा राम भाई,लखनऊ पहुँचे। कृषि कुम्भ का समापन राज्यपाल महामहिम राम नाईक द्वारा किया गया।

शाश्वत यौगिक खेती की ली जानकारी

कृषि कुम्भ मेले में 'शाश्वत यौगिक खेती' द्वारा उत्पादित अनाजों की विशेषताओं के बारे में बताते हुए ब्र.कु. महेन्द्र,गोंदिया। इस अनाज में सभी मानक पर सबसे ज़्यादा गुणवत्ता और पौष्टिकता पायी गई है। मुख्यमंत्री ने एक एक करके सभी अनाजों का अवलोकन किया। साथ हैं इज़राइल से आये वैज्ञानिक, ब्र.कु. सरला तथा ब्र.कु. राधा।

प्रदर्शनी में प्राचीन कृषि पद्धति, रसायनिक खेती का दुष्प्रभाव तथा यौगिक खेती सम्पूर्ण सुख-शांति के विकल्प को दर्शाने वाली चित्र प्रदर्शनी के साथ यौगिक खेती की गतिविधियों को दर्शाने वाले मॉडल, गेहूँ, मटर तथा मेथी पर किए गये योग के प्रयोग की फसल और बिना योग के प्रयोग की फसल को सजीव दर्शाया गया। मेले में यौगिक खेती के विभिन्न फलों एवं अनाजों को प्रदर्शित किया गया। ब्रह्माकुमारीज़ के इस पण्डाल के अन्तर्गत खेती पर योग के प्रयोग की विधि सिखाने के लिए एक बड़ा योग पण्डाल भी लगाया गया। तत्पश्चात् बिहार राज्य के कृषि मंत्री डॉ. प्रेम कुमार, अनेक कृषि अधिकारियों, कृषि वैज्ञानिकों तथा प्रदेश के विभिन्न जिलों से आये हजारों किसानों ने यौगिक खेती पण्डाल का अवलोकन किया।

'बेसिक लाइफ सपोर्ट एंड इमरजेंसी नर्सिंग' पर प्रशिक्षण

नागपुर-जामठा। ब्रह्माकुमारी संस्थान के विश्वशांति सरोवर रिट्रीट सेंटर में 'बेसिक लाइफ सपोर्ट एडं इमरजेंसी नर्सिंग' विषय पर प्रशिक्षण कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में श्री गणेश गौरखेडे,सेक्रेटरी तिरपुडे नर्सिंग कॉलेज उपस्थित थे। मुख्य ट्रेनर के रूप में कल्पना रोड़े,कार्डियक ओ.टी. इंचार्ज सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल ने एक मानव पुतले के माध्यम से इमरजेंसी ट्रीटमेंट कैसे दें इसका प्रशिक्षण दिया।

श्योरटेक कॉलेज ऑफ नर्सिंग से सुकन्या जांगडे ने ब्रह्माकुमारीज़ को इस वर्कशॉप आयोजन के लिए धन्यवाद दिया और सभी उपस्थित फैकल्टीज़ को भी धन्यवाद दिया।

इस ट्रेनिंग के दौरान ब्र. कु. वर्षा ने नर्सिंग तथा पैरामेडिकल फील्ड में राजयोग की उपयोगिता बताते हुए कहा कि कैसे पेशेन्ट को भी इसका फायदा पहुँचा सकते हैं। उन्होंने कहा कि पेशेन्ट्स के लिए नर्स की भूमिका अति ही महत्वपूर्ण होती है, क्योंकि पेशेन्ट्स को शारीरिक और मानसिक रूप से हिम्मत की आवश्यकता हर समय होती है जिसे नर्स ही पूर्ण करती है। उन्होंने आगे कहा कि नर्स के पेशे में अधिक दुआएं प्राप्त कर सकते हैं। साथ ही उन्होंने सभी को राजयोग की गहन अनुभूति कराई।

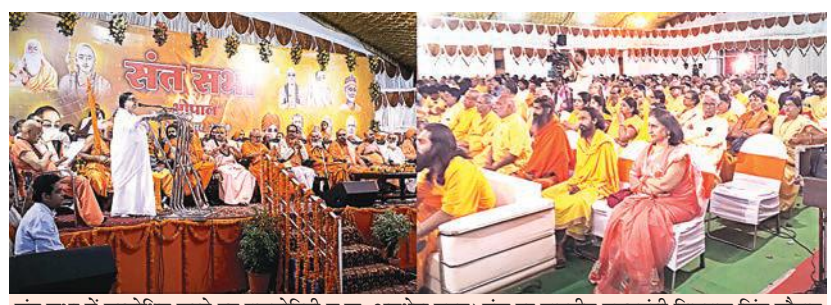
आभार प्रदर्शन ब्र.कु. मंजू ने किया। कार्यक्रम के अंत में नागपुर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रजनी ने सबको सर्टीफिकेट प्रदान किये। इस मौके पर ब्र. कु. मनीषा भी उपस्थित थीं। मंच संचालन डॉ. निर्मल चन्ने,जी.एम.सी. ने किया।

स्वर्णिम मध्य प्रदेश बनाने का लिया संकल्प

समाज के हर वर्ग को सुशिक्षित बनाकर प्रदेश को उन्नति के शिखर पर पहुंचाने के लिए किया आह्वान

भोपाल-म.प्र.। हिन्दी भवन में राजा भोज एकल अभियान समिति द्वारा आयोजित संत सभा में ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से भोपाल ज़ोन की क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. अवधेश बहन ने कहा कि एक स्वर्णिम मध्यप्रदेश बनाने के लिए प्रदेश में साक्षरता एवं बौद्धिक स्तर को ऊँचा उठाना होगा। उसके लिए सबसे कारगर है आध्यात्मिकता को अपनाना। उन्होंने आगे कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा दिये जा रहे आध्यात्मिकता को शहर, कस्बों तथा गांव गांव तक पहुंचाने के लिए हर स्थान पर ब्रह्माकुमारीज़ की शाखा खोलने का शुभ संकल्प व्यक्त किया।

उन्होंने आगे कहा कि ये प्रांत एक कृषि आधारित प्रांत है, इसलिए कृषि को उन्नत बनाने की दिशा में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा अनेक प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किये जायेंगे तथा पेड़ों की कटाई से होने वाले नुकसान से लोगों को अवगत कराया जायेगा। साथ ही सशक्त नारी, सुशिक्षित और सुरक्षित नारी की दिशा में भी विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किये जायेंगे। ब्र.कु. अवधेश ने समाज के हरेक वर्ग को आध्यात्मिक शिक्षा का लाभ पहुंचाकर अमूलचूल परिवर्तन के लिए सभी को मिलकर आगे आने का आह्वान किया। उपरोक्त कार्यों को परमात्मा की याद एवं मदद से करते हुए कुछ सालों में हम एक स्वर्णिम मध्य प्रदेश बनाने की कोशिश करेंगे। और यह कार्य अवश्य ही पूर्ण होगा। ऐसा मेरा अटूट विश्वास है।



संत सभा में सम्बोधित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. अवधेश बहन। मंच पर माननीय मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान तथा महात्मा गण। सभा में उपस्थित क्षेत्र से आये संत महंत जन।

इस अवसर पर माननीय मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान उपस्थित रहे तथा भारी संख्या में संतगण भी उपस्थित रहे। सभी ने इस उन्नति के कार्य में सहयोग देने का आश्वासन दिया।

वॉच...!!!

एक ज़माना 'रिस्ट वॉच' का था, जिसको हम कलाई में पहनते थे। सुनहरी चेन वाली कलाई की घड़ी प्रतिष्ठा में वृद्धि करती थी! कोई टाइम पूछता तो अपने हाथ और हथेली को मोड़कर देखते थे। देखकर जवाब देने का मज़ा ही और था। दिन भर काम को समयबद्ध पूरा करने में कलाई की घड़ी ही काम आती थी। समय के ऊपर देखरेख रखने के लिए कलाई की घड़ी का ही उपयोग होता था। समय की देखरेख ही हमारे आने वाले समय को सूचित करता है।

'वॉच' का गुजराती भाषा में अर्थ होता है देखरेख। मनुष्य की आँख खुलते ही तुरंत मनुष्य की देखरेख काम पर लग जाती है। उसके बाद मनुष्य को देखरेख रखने की ऐसी लत लगती है कि अंत समय तक ये छूटती ही नहीं। शरीर से लेकर सम्पत्ति की देखरेख में मनुष्य इतना ज़्यादा व्यस्त हो जाता है कि उसे अपने ऊपर खुद का भी ध्यान नहीं रहता। दूसरी सब बातों की देखरेख रखने में वो स्वयं से वास्तव में बेदरकार होता जाता है। मज़े की बात तो ये है कि वो लोगों की तमाम बातों की देखरेख रखने में स्वयं के वजूद पर वॉच रखना भूल जाता है। इस तरह की देखरेख को अपनी भाषा में पर-पंचायत भी कह सकते हैं।

- ब्र.कु. गंगाधर

वैसे देखा जाये तो देखरेख तो जीवन जीने के लिए अनिवार्य है। विशाल अर्थ में देखा जाये तो वॉच के कितने सारे अर्थ हो सकते हैं। लेकिन आध्यात्मिक जगत की बात करें तो उसका मतलब स्वयं के वजूद के ऊपर, स्वयं की देखरेख रखना, ऐसा अर्थ हो सकता है या ऐसा भी हम कह सकते हैं। वास्तव में मनुष्य को दूसरों के बजाय स्वयं के वजूद पर देखरेख रखने की ज़्यादा ज़रूरत है! मनुष्य, जिसपर देखरेख रखना है (स्वयं की) उसपर वह नहीं रखता! मनुष्य को खासतौर पर तो अपने स्वभाव की और अपने कर्मों की देखरेख रखने की ज़रूरत है। जोकि हम नहीं रखते। इसीलिए टेंशन आता है।

संतान हो या सम्पत्ति हो, खेती हो या घर हो, ऑफिस हो या व्यापार हो, आनंद करते हो या शोक करते हो... लेकिन वॉच यानी कि देखरेख तो रखनी ही पड़ती है। जो हम ना रखें, तो क्या होगा...? परिणाम क्या होगा, सबको पता है। तो फिर स्वयं की वॉच क्यों नहीं रखते? मनुष्य स्वयं से क्यों डरता नहीं? लोगों से डरने वाला मनुष्य स्वयं को क्यों छूट दे देता है? मनुष्य स्वयं के कहने में क्यों नहीं रहता? स्वयं के ऊपर वॉच न रखने वाला स्वयं भुगतता है।

एक तरफ दुनिया में हों, इतने व्रत, नियम और कर्मकाण्ड, टीके-टपके करके चार धामों की यात्राएं करता मनुष्य स्वयं की चौकीदारी तो करता नहीं! मनुष्य जैसा है, वैसा दिखे ना, उसकी देखरेख रखता है। स्वयं के कुकर्म बाहर न आ जायें, उसकी पहरेदारी रखता है। और मन में गंदगी के साथ जीता रहता है। आजकल कहते हैं ना, मेरी पर्सनल लाइफ में क्यों इंटरफेयर करता है!

मेरे से आज कोई असत्य कर्म ना हो, झूठ न बोलना, झूठा व्यवहार न करना, किसी के दिल को न दुखाना, आज मेरा स्वार्थ कंट्रोल में रखूं, आज गुस्सा न करूं, आज लोभ लालच-वासनाओं को तिलांजलि दे दूँ..., ऐसी ऐसी तो कितनी ही सारी असंख्य बातें हैं, जिसके ऊपर मनुष्य को चौबीसों घंटे वॉच रखने की ज़रूरत पड़ती है। और विचारों के ऊपर तो वॉच रखनी ही पड़े!

जिस मनुष्य को खुद स्वयं का चौकीदार बनना आता है, वो ही सच्चे अर्थ में ज़िन्दगी जीता है। जो स्वयं के दुर्गुणों का चौकीदार बनता है, वो ज़िन्दगी डर डर कर जीता है, और ये डर कई बार हमारे जीवन को भी हड़प लेता है।

याद रहे कि बाह्य चुनौतियां, और अपनी ललकार से मनुष्य के अंदर रही हुई कमज़ोरियां और कमियां ही ज़्यादा नुकसान करती हैं। स्वयं की देखरेख न रखने वाले इस संसार में सिर्फ स्वयं का महिमा मंडन ही करते रहते हैं!! शुद्ध और सूक्ष्म शुद्ध और परिशुद्ध जीवन तो तब ही संभव होगा, जब मनुष्य स्वयं का स्वयं चौकीदार बनेगा। बाकी तो अमिताभ बच्चन का ये डायलॉग उसके लिए पर्याप्त है 'ये जीना भी कोई जीना है!' मनुष्य को जीने के लिए भी अपनी मौलिकता और अपनी जीवनशैली विकसित करनी होगी।

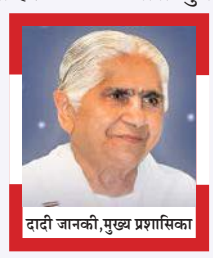
यहां एक बात याद रखने जैसी है कि जब मनुष्य स्वयं के ऊपर वॉच नहीं रखता, तब दुनिया उसके ऊपर वॉच रखना चालू कर देती है। और उसके अनुसार व्यवहार भी करती है। मनुष्य स्वयं को जो समझता है, उतना वो स्वयं सरल नहीं होता, और स्वयं जो समझता है, इतने दूसरे बुद्धू भी नहीं होते। स्वयं पर वॉच रखने का सबसे सरल तरीका है परमशक्ति परमेश्वर के साथ ज्वाइंट खाता खोलना...! है इतनी हिम्मत? अगर हाँ, तो भला देर किस बात की! आज से खोल लें उनके साथ अपना खाता। ये पढ़ते हुए कहीं भीतर में डर का भाव तो नहीं उत्पन्न हो रहा! ज़रा सोचिए, जिसका ज्वाइंट अकाउंट ही परमेश्वर के साथ है, तो परमेश्वर उसकी वॉच करेगा ना! उसकी देखरेख करेगा ना! इससे अच्छी वॉच आपकी कौन रख सकेगा! तो आइये, हम इस नये वर्ष में इस तरीके से स्वयं का स्वयं पर वॉच रखने की आदत बनायें और जीवन को सरल और सुंदर बनाकर एक आदर्श बनायें। करेंगे ना ये संकल्प? 2018 की विदाई की वेला और 2019 के आगमन पर शुभ संकल्प इस तौर तरीके से करें जो हमारा जीवन सबके लिए उदाहरण ही नहीं, अपितु उन्हें नई जीवन जीने की राह दिखाने की हिम्मत भी दे।

माफी मांग लो व माफ कर दो, तो विघ्न हट जायेंगे

अन्तर्मुखता से एकाग्रता की शक्ति बढ़ती है। परमात्मा की मुरली से ऐसी बातें मिलती हैं जो एक बात भी अन्दर ऐसी लग जाती है तो सारा दिन वो काम करती है। बाबा ने जो सिखाया है वही याद आता है। भले हम सब सर्वशक्तिवान बाप के बच्चे हैं, पर ज्ञान कहता है कि सम्पन्न बनने का पुरूषार्थ करना है। बाबा की इच्छा है मेरा बच्चा मेरे समान सम्पन्न बने। उसके लिए हमारे में कोई अवगुण नहीं हो। न किसी का अवगुण दिखाई पड़े। इस पुरूषार्थ के बिना कोई सम्पन्न नहीं बन सकेंगे।

सबमें गुण हैं तब तो बाबा के घर में बैठे हैं, जैसी स्मृति है वैसी वृत्ति, दृष्टि नैचुरल काम करती है। हरेक मेरी भावना कैच करे, भावना में जो रीयल है वो उसको लग जायेगी, जो फालतू है निकल जायेगी। एक मिनट भी अगर कोई ने फालतू काम में गंवाया तो बाबा क्या कहेगा!

प्रश्न : अगर हमारे से कोई पाप कर्म, गलतियां होती हैं, तो उससे किसी को दुःख पहुंचता है, लेकिन कभी हमारे से अन्जाने में किसी को दुःख मिलता है तो वो हिसाब किताब कैसे गिनती होता है?


दादी जानकी,मुख्य प्रशासिका

उत्तर : मेरे से किसी को कुछ दुःख न मिले, इस भावना से मैं आज ज़िन्दा हूँ। पहली बात हम किसी को दुःख न देवें, दूसरी बात अगर जाने अन्जाने में किसी को दुःख मिला और मुझे पता चला तो उनसे तुरंत माफी मांग लें, इसमें अहंकार नहीं होना चाहिए। मैंने इसको ऐसे थोड़े ही कहा, समझके कहा सुधरने के लिए कहा, नहीं। कोई समय था जो हम सबकी आपस में ऐसी भावना होती थी, तो बहुत रिगार्ड होता था। कोई भी आत्मा ऐसी नहीं थी जो एक दो को दुःख देवे। कोई ऐसी बात हो भी जाए तो माफी मांग लेना अथवा माफ कर देना। दुःख देना भी नहीं पर लेना भी नहीं। सूक्ष्म अगर माफी मांगना आता है तो कहीं कोई कार्य में विघ्न नहीं आयेंगे, आयेंगे भी तो उससे मुक्त हो जायेंगे, इसमें अगर देही अभिमानी नहीं होंगे तो बाबा की याद नहीं ठहरेगी। मैं सबको सुख दूँ, इसका मतलब यह नहीं कि मैं आपको पैसा दूँ तो आप खुश हो जाओ और मेरा चेला बन जाओ। उसमें कोई सुख नहीं है, वो अल्पकाल का सुख है।

तो हरेक के साथ मित्रता भाव रखना, अपना मित्र बनना। आत्मा अपना शत्रु आप है, मित्र आप है। अगर सुधरते हैं, अच्छी जीवन बनाते हैं, अटेन्शन रखते हैं तो बाबा उसमें शक्ति देता है। मान और मनी के आधार पर एक दो से खुश होना या एक दो को खुश करना - यह कोई खुशी देना नहीं है। वैसे खुश रहना, खुशी देना पुण्य कर्म है, उनसे पाप नहीं होगा। पुण्य कर्म जितने बढ़ेंगे तो रहा हुआ कोई पाप होगा वह अपने आप मिट जायेगा।

हम सब ब्राह्मणों की मरजीवा लाइफ है यानि पुरानी लाइफ जो लौकिक रीति से थी वो भले अच्छे घराने की होगी परन्तु अभी मैं ईश्वर के घर की हूँ, तो मरजीवा जीवन में पुराने लाइफ की कोई भी, किसी की भी बात है वो मेरे में न हो। बीती सो बीती, अभी प्रेज़ेंट रहना है तब बाबा मेरे सामने प्रेज़ेन्ट रहेगा। भगवान के लिए कहते हैं वो जानी जाननहार है, हाज़िरा हज़ूर है, यह भावना भक्तिमार्ग में थी। परन्तु अभी प्रैक्टिकल भगवान के बच्चे हैं, उसने हर कर्म के गति की जानकारी दी है। यह भी बताया है तुम याद में रहो तो पास्ट इज़ पास्ट कर दूंगा। प्रेज़ेन्ट में क्या करने का है, वो भी सिखाता है।

खुश रहना और करना, हमारी ड्यूटी

आप सबके मन की खुशी आप सबके चेहरे से दिखाई दे रही है और ब्रह्माकुमार या ब्रह्माकुमारी बनने के बाद तो ज़्यादा खुशी ही रहती है। कोई कारण वश कोई की खुशी कभी थोड़ी कम हो जाती है तो भी उन्हें फिर से वापस खुश होने में टाइम नहीं लगना चाहिए। उसी समय ही बाबा के पास जाके बाबा को कहना चाहिए कि बाबा हमारी खुशी हमारे पास ही रहेगी। और बाबा से खुशी लेके चलेंगे, फिरेंगे, देखेंगे, सब कार्य व्यवहार करेंगे तो कभी खुशी कम नहीं होगी। वैसे खुशी गंवानी नहीं चाहिए, खुशी गंवाने से आपने देखा होगा कि अवस्था अच्छी नहीं रहती है। ऐसे भी खुश रहने वाला ही सभी को अच्छा लगता है, या सीरियस रहना अच्छा लगता है? बाबा की शक्ल देखते हैं तो सदा खुशी की लगती है ना! बाबा बहुत अच्छा लगता है ना! जैसे बाबा सबको अच्छा लगता है ऐसे हम भी सभी को अच्छे लगें। सबका बाप से प्यार बहुत है तो बाप समान बनना है ना! तो फिर यह ट्रायल करो, रोज़ सवेरे उठते ही अपने से विशेष यह प्रॉमिस करो कि इस सप्ताह में कुछ भी हो जाए, किसी भी कीमत पर मुझे मेरी खुशी नहीं गंवानी है। जैसे ही सवेरा आरम्भ हो, तब से लेके सारा दिन और रात को सोने तक खुश रहना है और खुश करना है, यह याद रखना है। हर घण्टे चेक करके नोट करो, अभी जो समय बीता वो खुशी में बिताया या खुशी के साथ गम तो नहीं रहा? सारा दिन रात खुशी आई और गई , ऐसे तो नहीं होता?

दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

योग में बैठते हैं, बाबा से मुलाकात करते हैं, बाबा को कहना चाहिए, बाबा मुझे आज खुश रहना है, इसमें आप मददगार बनना, ऐसे बाबा से बातें करना तो कभी खुशी नहीं जायेगी। ऐसे ब्रह्माकुमार और ब्रह्माकुमारियों की खुशी जानी नहीं चाहिए क्योंकि हम परमात्मा के बच्चे हैं। वो खुश नहीं रहेंगे तो दुनिया का क्या हाल होगा! क्योंकि बाबा ने हम बच्चों को निमित्त बनाया, सबको खुश रखने का काम दिया है या कहें ड्यूटी दी है। इसलिए हमको तो पहले खुश रहना पड़ेगा ना!

दिल से मेरा बाबा कहो तो दिल खुश रहेगी। मेरा बाबा, प्यारा बाबा, मीठा बाबा। प्यारा कैसे भूल सकता है! बाबा ने बहुत खुशी का खज़ाना दिया है तो कभी भी हमारे फेस से खुशी गायब नहीं होनी चाहिए क्योंकि हम परमात्मा के बच्चे हैं। तो परमात्मा के बच्चे और खुश न रहें, यह हो ही नहीं सकता। इसलिए खुशी कभी नहीं गंवाना, जो भी कोई कुछ बात हुई हो, उसे किसी को सुना करके वा कैसे भी करके पेट से निकाल दो। उसको अंदर में नहीं रखो। बाबा के बच्चों को कभी भी कोई अचानक देखे ना, तो खुशी वाली शक्ल ही दिखाई देवे। हो सकता है? अच्छा लगता है ना आपस में ऐसे मिलने से खुशी होती है ना। वाह बाबा वाह! वाह बाबा के बच्चे वाह! वाह ड्रामा वाह!

हमें दीपक बन पूरे विश्व को रोशन करना है

भक्त खुद को जगाते या भगवान को? वह हैं देश भक्त और भगवान भक्त। हम हैं भगवान के बच्चे विश्व कल्याण के भक्त। हमारे मन में विश्व को पावन बनाने की, पवित्रता सुख शांति देने की शुभ कामना है। हम चाहते हैं सारी विश्व पावन बने, विश्व कल्याण हो। अपना एक ईश्वरीय राज्य, एक धर्म, एक भाषा, एकमत हो जाए तो विश्व में शांति होगी। हम सभी की बुद्धि में विश्व कल्याण की भावना है। हम विश्व कल्याण की सेवा पर हैं।

हम सब बच्चों को, उसमें भी विशेष कन्याओं माताओं को, जो कर्मबंधनों से मुक्त हैं उन्हें बाबा ने बहुत बड़ी ज़िम्मेवारी दी है, सेवा दी है, वरदान दिया है। बख्तावर बाबा ने हमारी तकदीर बनाई है। हम सब यह जानते हैं कि हमारे जीवन की जो घड़ियां हैं वह स्वयं भगवान ने हमारी रेखायें बनाई हैं। हमारी रेखाओं में बाबा ने विश्व की सेवा के साथ महादानी, वरदानी मूर्त बनाया है।

दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

क्या सचमुच हरेक स्वयं को इतना भाग्यवान समझ अमृतवेले आँख खोलते ऐसा अनुभव करते हो? जीवन दाता ने हमारे जीवन की एक एक घड़ी स्वयं की और अन्य की जीवन बनाने के लिए दी है। हमारा जीना किसके लिए है? स्वयं के लिए या विश्व के लिए? लोग कहते जीवन है खाना, पीना, मौज करना। दूसरे कहते देश भक्ति के लिए, तीसरे कहते हमारा जीवन भगवान के लिए है। लेकिन आप सबका जीना किसके लिए है? यह कुमारी जीवन इस संगम पर बहुत बहुत महत्वपूर्ण है। इस जीवन को इतना महत्वपूर्ण समझते हो? एक-एक कन्या लाखों की माँ है। एक दुर्गा अनेकों की भावना पूर्ण करने वाली है। एक दुर्गा के ही लाखों भक्त हैं। संतोषी माँ, काली, सरस्वती, लक्ष्मी के अनेकानेक भक्त हैं तो आप सब इतना पूज्य अपने को समझती हो? वह एक कन्या कौन है? वह एक कुमारी कौन है? मैं कई बार सोचती हूँ कि भोजन की जो एक ग्राही खाते वह किसलिए खाते? टेस्ट के लिए या इस रथ से सेवा करने के लिए खाते? हम खुद के लिए हैं या खुद की खुदाई के लिए? मैं भारत की माँ हूँ या विश्व की माँ हूँ। बाबा ने मुझे स्वयं ही भाग्य खींच कर दिया है। बाबा ने कहा है तुम एक एक शक्ति हो। क्या ऐसा स्वयं को समझते हो? मैं 500 कमाने वाली नौकरानी हूँ या विश्व की सेवाधारी हूँ? मेरे प्राण, मेरे श्वास, मेरे संकल्प विश्व के लिए हैं या स्वयं के लिए? बाबा के लिए है या स्वयं के लिए? बाबा के साथ विश्व है। यदि स्वयं को विश्व सेवाधारी नहीं समझते तो मैं किसलिए ज़िंदा हूँ, मैं किसलिए हूँ?

जीवन में सुख किस बात में है? शादी करूँ, प्रवृत्ति बनाऊं, गृहस्थी बनाऊं या अनेक आत्माओं की दुआयें लूँ? मैं स्वयं को डायमन्ड बनाकर औरों को डायमन्ड बनाने लिए हूँ या ऐसे ही? खुद से पूछो कि मेरी तकदीर का सितारा किसने जगाया है? अपनी तकदीर पर मुझे नाज़ है? मैं छोटी नहीं हूँ। पहले खुद से पूछो, निर्बल हूँ या बलवान? बकरी हूँ या शेरनी? विश्व कल्याण की सेवा के लिए हूँ या हिलती हूँ? निर्भय हूँ या भयभीत?

हरेक ने अपना फैसला क्या किया है? मुझे बाबा ने भाग्य दिया है विश्व कल्याण के लिए। मुझे अनेकों का उद्धार करना है।

यदि यह फैसला है तो सब फैसला है, फिर तो सेंटर पर रहने के लिए अपनी तैयारी करो। अभी अपने आप से पूछो मैं ज्ञान में चल सकूंगी? चलना है तो पूरा मरकर चलना है। ब्रह्माकुमारी जीवन माना बाबा का नाम बाला करना है, ना कि बदनाम।

बाप का बनना अर्थात् जीवन से मरना। इस जीवन में कोई भी आसक्ति, ममता है उससे भी मरना। पुराने स्वभाव, मूड ऑफ, ज़िद्द, क्रोध, छोटी मोटी गलतियां सबसे मरना है। स्व परिवर्तन करना है। परिवर्तन अर्थात् मरना। जितना परिवर्तन करेंगे उतना बाप से प्यार रहेगा। अगर दीपक बनना चाहती हूँ तो अंधकार मिटाना है। जो दीपक जगमगाता रहे, वही प्यारा है। अगर टिमटिमाता हुआ दीपक है तो उसे उठाकर रख देते। रोशनी वाला सम्भाल कर रखते। यदि दीपक हूँ तो सबको रोशन करना है।

ऐश्वर्य और अहंकार के साथ मिलन संभव नहीं

कई लोग परमात्मा से मिलन मनाने के लिए जप-तप, दान-पुण्य, उपवास व व्रत रखते हैं। ये सब इसीलिए है कि हमारा भगवान से मिलन हो, वो हमारी सुन ले। मुझे भगवान से ये प्राप्ति हो जाए। आपकी भावना तो अच्छी है, पर ये संभव कैसे हो, उसका विधि-विधान क्या है, क्या यही है जो हम कर रहे हैं? क्या इससे हम मिलन मना पा रहे हैं या मिलन होगा? ये बहुत बड़ा प्रश्न है। हम इस तरह से सोचें कि ये सब करते हुए हमारा मिलन तो हो नहीं रहा है, फिर हम ये सब क्यों कर रहे हैं!

गीता में भगवानुवाच है, 'यज्ञ, तप, जप, पूजा पाठ से मैं प्राप्त नहीं होता हूँ।' तो इस अनुसार तो भगवान मिलना नहीं है, न ही भगवान से मिलन होना है। फिर ये सब करने का क्या मतलब है? अब हम कहेंगे कि आप स्वयं देखें, कि क्या ऐसा तरीका है जिससे कि हमारा भगवान से मिलन हो। ये बात हम यहाँ रोकते हैं। इसके लिए एक कहानी हम आपके सामने रखते हैं जिससे आपको इस गुत्थी को समझने में मदद मिलेगी।

विश्व विख्यात सूफी संत मियां मीर से मिलने के लिए एक बादशाह उसकी कुटिया के पास पहुंचा। कुटीर के बाहर एक फकीर खड़ा था। उस फकीर को बादशाह ने सत्ता के नशे में आवाज़ से कहा, 'हम संत से मिलना चाहते हैं। आप उन्हें जाकर खबर दो कि खुद बादशाह आपका दर्शन करने के लिए पधारे हैं।'

सूफी संत को पूछने के लिए फकीर अंदर गया। तब संत ने उससे सवाल किया, 'बादशाह किस रीति से आया है? उसके साथ और कोई है?'

फकीर ने कहा, 'बादशाह तो लाव लशकर सहित आया है। साथ में ऊँट पर हीरे जवाहरात भी लाद कर आया है। मुझे लगता है कि वो हीरे जवाहरात आपको भेंट करना चाहता है।'

सूफी संत मियां मीर ने कहा, 'उससे कह दो कि वापस चला जाये। मेरे पास मिलने का समय नहीं है।'

कुटीर से बाहर आकर फकीर ने बादशाह से कहा, 'संत मीर आपसे मिलने की इच्छा नहीं रखते। इसलिए आप यहाँ से जाने की कृपा करें।'

बादशाह वापस चला गया : परंतु अपनी राजधानी में जाने के बदले सबकुछ त्याग कर फकीर बनकर उसी जंगल में एक कुटिया बनाकर रहने लगा और थोड़े समय के बाद फिर उस संत से मिलने के लिए गया। उसने बाहर बैठे हुए फकीर से कहा कि मियां मीर से कहो कि उनसे मिलने के लिए जिसने वर्चस्व का त्याग किया है, ऐसा फकीर आपसे मिलने के लिए आया है।

मियां मीर ने वापस उत्तर दिया कि वे उससे मिलने की इच्छा नहीं रखते। उसके लिए पहले रावी नदी के किनारे पर एक कुटिया में रहते वैरागी की सेवा करे, फिर मुझसे मिलने के लिए आये।

सूफी संत के कहने अनुसार बादशाह ने निरंतर दो वर्ष तक रात दिन वैरागी की सेवा की। उसके चेहरे पर झुर्रियां आ गईं। एक दिन वैरागी ने बादशाह से कहा, 'क्या आप संत मियां मीर से मिलना चाहते हो? तो जाओ, संत खुद आपको मिलने के लिए निमंत्रण दे रहे हैं। उनसे मिलकर आओ।'

सूफी संत मियां मीर की कुटिया में जाकर बादशाह ने पूछा, 'आपने मुझे दो बार मिलने बिना वापस जाने को कहा, इसका कारण क्या है?'

सूफी संत ने कहा, 'पहली बार आप आये तब बादशाही वैभव के साथ आये थे, और दूसरी बार आये तब बादशाही वैभव नहीं था, परंतु उसका अहंकार आपके चित्त में था। इसलिए दोनों बार आपको वापस जाना पड़ा। आपने उन दोनों को छोड़ दिया, इसीलिए अब मैंने आपको सामने से बुलाया।'

इस कहानी को गौर से पढ़ेंगे तो बात पकड़ में आयेगी और आपको समझ में आयेगा कि समस्या कहाँ है। अगर हमें भगवान से मिलना है तो हम उनके समकक्ष होकर ही मिल सकते हैं। हम परमात्मा से मिलने की मंसा लेकर तो जाते हैं, लेकिन कौन मिलेगा, कैसे मिलेगा, मिलने का मकसद क्या होगा, ये महत्वपूर्ण बात हमसे छूट जाती है। भगवान से मिलने के लिए न ऐश्वर्य और न ही अहंकार की ज़रूरत है। ये दोनों ही मुखौटा पहनकर यदि हम भगवान से मिलना चाहते हैं तो हमारा उनसे मिलन कतई नहीं हो सकता।

हम सर्वशक्तिवान परमेश्वर, उस सर्वोच्च से मिलना चाहते हैं, तो जो भी हमारे जीवन का दायरा है, जिसमें हम जी रहे हैं, उससे परे होकर ही मिलन मना सकेंगे। अन्यथा तो सिर्फ औपचारिकताएं ही होंगी, मिलन नहीं होगा और ना ही प्राप्ति होगी, ना ही तृप्ति होगी। तभी तो हम अपने अनुसार सबकुछ करते हुए मिलने की कोशिश करते हैं, लेकिन मिलन होता ही नहीं। इस लुप्त कड़ी को सही तरीके से समझ जाने पर ही मिलन होगा।

हम परमात्मा से प्यार करते हैं, वो भी हमसे प्यार करता है। वो हमारा माता पिता है। परमपिता भी चाहते हैं कि हम बच्चों से मिलें, और बच्चे भी चाहते हैं कि परमपिता से मिलें। किंतु उसके लिए दोनों का सही परिचय व दोनों के बीच शुद्ध व शुभ भावना का होना ज़रूरी है। आज हमने स्वार्थ और परवृत्ति की भावनाओं का पसेरा बनाया हुआ है कि हम अपने आप को भी सही रीति से नहीं जानते हैं और ना समझते हैं। तब भला परमपिता को जानना, उन्हें समझना तो दूर की बात हो जाती है।

तो आपको ये पढ़कर वो बात समझ में आ गई होगी कि हमें परमात्मा से मिलने के लिए क्या करना है और किस चीज़ की ज़रूरत है। हम उससे मिलने के लिए क्या क्या कर रहे हैं, उसका अंतर जान ही गये होंगे। ठीक है ना! परमात्म प्यार में शुद्धता और पवित्रता का होना सबसे पहले अनिवार्य है। तब ही हमारा उनसे मिलन संभव हो पायेगा।

भुवनेश्वर-ओडिशा। राजभवन में राज्यपाल महोदय गणेशी लाल जी ब्रह्माकुमारीज़ के युवा प्रभाग द्वारा आयोजित 'मेरा भारत स्वर्णिम भारत अभियान' के सदस्यों को सम्मानित करते हुए।

पौड़ी गढ़वाल-उत्तराखण्ड। राज्यपाल महोदया बेबी रानी मौर्य को शुभकामनाएं देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शिविका,माउण्ट आबू तथा ब्र.कु. मेहरचंद,पंजाब।

भदोही-उ.प्र.। केन्द्रीय कपड़ा मंत्री स्मृति इरानी के ब्रह्माकुमारीज़ के विश्व शांति भवन में पहुंचने पर उनका स्वागत करते हुए ब्र.कु. विजयलक्ष्मी।

नेपाल-पोखरा। गण्डकी प्रदेश की सामाजिक विकास मंत्री माननीय नरदेवी पुन मगर के साथ ज्ञानचर्चा के पश्चात् उन्हें ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. परणीता।

शिलॉन्ग-मेघालय। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा पावर ग्रिड कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया लि., शिलॉन्ग में छः दिवसीय कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में कॉर्पोरेशन स्टाफ के साथ ब्र.कु. समता, ब्र.कु. अमित तथा अन्य।

मोकामाघाट-बिहार। आर.पी.एफ. कैंट में 'स्ट्रेस मैनेजमेंट' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए कमांडेंट वाय.के. मंडल, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. निशा, ब्र.कु. अस्मिता, ब्र.कु. कमल तथा डॉ. दिनेश शर्मा।

सम्बलपुर-ओडिशा। 'एक ईश्वर-एक विश्व परिवार' विषय पर आयोजित सर्वधर्म सम्मेलन के दौरान मंचासीन हैं माउण्ट आबू से आये ब्र.कु. रामनाथ, ब्र.कु. पार्वती, स्वामिनी विष्णुप्रिया नन्दा, फादर आलफन्स टोप्पो, इमाम साहाबुद्दीन खान, सुरजीत सिंह तथा ब्र.कु. दीपा।

आबू रोड-किवरली। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा सर्वोदय शिक्षण संस्थान में 'स्वास्थ्य एवं मूल्यनिष्ठ जीवन' विषय पर कार्यशाला के दौरान उपस्थित हैं ब्रह्माकुमारीज़ सोशल एक्टिविटीज़ ग्रुप के सदस्य ब्र.कु. नीतेश, ई.टी.पी. डिपार्टमेंट के ब्र.कु. ललित तथा शिक्षकगण।

पटना-खाजपुरा। सी.आई.एस.एफ. पटना के मुख्यालय में 'कार्य-व्यवहार में खुशनुमा जीवन जीने की कला तथा तनाव कैसे कम हो' विषयक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. अंजू। साथ हैं ब्र.कु. डॉ. पूनम, ब्र.कु. अंशु, ब्र.कु. दिलीप, सी.आई.एस.एफ. मुख्यालय के असिस्टेंट कमाण्डेंट, इंस्पेक्टर तथा अन्य।

झोझूकलां-कादमा(हरियाणा)। आर्य सीनियर सेकेण्डरी स्कूल में हिन्दुस्तान स्काउट्स एंड गाइड्स द्वारा राज्य स्तरीय 'मास्टर ट्रेनर प्रशिक्षण शिविर' में राजयोगिनी ब्र.कु. वसुधा को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित करते हुए उत्तर रेलवे के एडिशनल पर्सनल अधिकारी विनय कुमार,आई.ए.एस., हिन्दुस्तान स्काउट्स एंड गाइड्स के राज्य सचिव नवीन जयसिंह, ए.एस.एस. स्कूल के प्राचार्य डॉ. प्रमेन्द्र चित्तौड़िया तथा अन्य।

जिज्ञासा संवारेगी सम्पूर्ण व्यक्तित्व

अल्बर्ट आइंस्टीन का कथन है, मेरे पास कोई खास प्रतिभा नहीं है, बस मैं एक जुनूनी जिज्ञासु हूँ। इसमें कोई दो राय नहीं कि हमारी प्रगति में जिज्ञासा का स्थान महत्वपूर्ण रहा है।

जिज्ञासा हमारी स्वाभाविक प्रवृत्ति है। यदि हमारे पूर्वजों ने अपने आस पास घट रही घटनाओं और चीज़ों को समझने की कोशिश न की होती, तो आज हम यहाँ नहीं होते।

जिज्ञासा ही वह चीज़ है जिससे व्यक्ति हर वक्त कुछ न कुछ सीखता रहता है। मसलन सड़क पर पड़े एक छोटे से कागज़ के टुकड़े से भी कोई बात पता चल सकती है, उससे भी आपको कोई नई बात मालूम हो सकती है। प्रसिद्ध

चिंतक जीन जेक्स रूसों ने ऐसे ही एक टुकड़े से प्रसिद्धि पाई थी। जिज्ञासु हर कोई होता है, लेकिन समय के साथ अधिकतर लोगों में यह प्रतिभा क्षीण होती जाती है। इसलिए ज़रूरी है कि इसके बीज को अंकुरित होने दिया जाए ताकि यह सफलता के वृक्ष के रूप में प्रतिफलित हो सके।

महत्वपूर्ण है लक्ष्य निर्धारण

आसमान छूने की अभिलाषा हर व्यक्ति में होती है। क्षेत्र कोई भी बिना लक्ष्य के हर ख्वाब, महज़ ख्वाब ही रहता है। अपनी क्षमता को पहचानें व उसी के अनुरूप कार्य करें। लक्ष्य के प्रति, प्रत्येक चीज़ के बारे में जिज्ञासु बनें। असफलता कुछ नहीं होती, होते हैं तो केवल सफलता या अनुभव। इसलिए अपना कार्य पूरी ईमानदारी से करें, गलतियों से सीखें और सदा जिज्ञासु बने रहें।

पुस्तकों को बनाएं मित्र

इसमें कोई दो राय नहीं कि पुस्तकों का हमारे जीवन में कितना महत्वपूर्ण स्थान होता है। जो जिज्ञासा हमारे मन में उपजी है, हो सकता है वह पहले भी किसी के मन में उपजी हो, और उन्होंने जो उसका समाधान खोजा वह पुस्तकों में आसानी से मिल सकता है। प्रश्न उनके मन में उपजते हैं जिन्हें किसी विषय के बारे में कम पता होता है, जो उसके बारे में अधिक जानने के इच्छुक होते हैं। लेकिन जब विषय होगा तभी प्रश्न भी। इन विषयों का सबसे महत्पूर्ण स्रोत हैं पुस्तकें।

नज़रों के सामने है संसार

हमारे आसपास ऐसी अनगिनत चीज़ें हैं, प्रश्न हैं जिन्हें खोजा जाना बाकी है। कोई भी विषय हो, उसके बारे में ऊपरी तौर पर समझकर न रह जाएं, हर बात की तह तक जानने की कोशिश की जाए। अनुभव हमें जीवनभर सिखाते हैं इसलिए स्वयं को शिक्षक के अलावा एक जिज्ञासु छात्र बनाए रखें। क्योंकि स्वयं को ज्ञानी समझना अहं का द्योतक है, जो कुछ सीखने के सभी नए रास्तों पर ताला लगा देता है।

खोलें खुशियों के द्वार

क्या आप किसी ऐसे व्यक्ति से मिलना पसंद करेंगे जो निराशावादी हो, हमेशा नकारात्मक बातें करता हो, कोई दोबारा उनसे नहीं मिलना चाहेगा। खुशमिज़ाज और ज़िंदादिल होना आपको उत्साह से भरपूर रखेगा, साथ ही लोग आपका खुले दिल से स्वागत करेंगे और सहयोग के लिए भी हाज़िर होंगे। दूसरों से सहयोग लेने में हिचकिचाएं नहीं और सहयोग भी गर्मजोशी से करें। विनम्र रहकर सबकी मदद करें, अपनी और दूसरों की जिज्ञासाओं के समाधान में भी।

स्वास्थ्य — कड़ी पत्ते से होने वाले फायदे

ब्लड शुगर को नियंत्रित करे

आपको बता दें कि 'जनरल ऑफ प्लांट फूड फॉर न्यूट्रीशन' के अध्ययन के अनुसार कड़ी पत्ते में ऐसे गुण पाए जाते हैं जो ब्लड शुगर को बहुत जल्द नियंत्रित कर लेते हैं। इसके सेवन से आपको ब्लड शुगर की समस्या में जल्द ही राहत मिल जाएगी।

एनीमिया से बचाए

कड़ी पत्ते में आयरन और फॉलिक एसिड भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसके सेवन से एनीमिया की समस्या बहुत ही जल्द समाप्त हो जाती है।

लीवर को सुरक्षित रखे

कभी-कभी हमारे खान-पान की वजह से हमारे लीवर में समस्या आने लगती है। लेकिन अगर आप कड़ी पत्ते का सेवन करते रहेंगे तो आपका लीवर सुरक्षित और मजबूत बना रहेगा।

हृदय सम्बन्धी समस्या

कड़ी पत्ता कोलेस्ट्रॉल को कम कर आपके हृदय से जुड़ी सभी प्रकार की समस्या को दूर कर देता है।

पेट से सम्बंधित समस्या

कड़ी पत्ता एसिडिटी जैसी कई समस्या को दूर कर देता है। इसके सेवन से आपके पेट से संबंधित समस्या दूर हो जाती है।

कैंसर में मददगार

कड़ी पत्ता कैंसर में बहुत ही मददगार साबित होता है।

खाँसी और बलगम

कड़ी पत्ते के सेवन से खाँसी और बलगम की समस्या दूर हो जाती है। कड़ी पत्ते में विटामिन सी, एंटी इन्फ्लामेंट्री और एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं जो बलगम को नहीं जमने देते।

बालों को मज़बूत बनाये

कड़ी पत्ते के सेवन से सिर के बाल बहुत ही तेज़ी से उगते हैं और इसके साथ ही बालों का झड़ना खत्म हो जाता है और आपके बाल पहले से ज़्यादा मज़बूत हो जाते हैं।

ऋषिकेश। 'मानसिक पवित्रता द्वारा स्वच्छ भारत, स्वर्णिम भारत' रैली का शुभारंभ करते हुए पुलिस चौकी इंचार्ज सुधीर सैनी व मेयर कैंडिडेट बीना शर्मा। साथ हैं ब्र.कु. आरती, सीनियर सीटिजन ऑर्गनाइज़ेशन के अध्यक्ष हरीश ढींगरा, नगरपालिका के पूर्व अध्यक्ष दीप शर्मा तथा अन्य।

बोंगइगांव-असम। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आई.ओ.सी.एल.,बी.जी.आर. टाउनशिप, बोंगइगांव रिफाईनरी,असम में आयोजित 'स्ट्रेस मैनेजमेंट' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए सी.जी.एम. आई/सी. जी.सी. सिकदार, ब्र.कु. अंजली,हैदराबाद, ब्र.कु. रेखा,गुवाहाटी, बोंगइगांव सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लोनी तथा अन्य।

स्वयं को उठाना, सबसे बड़ी सेवा

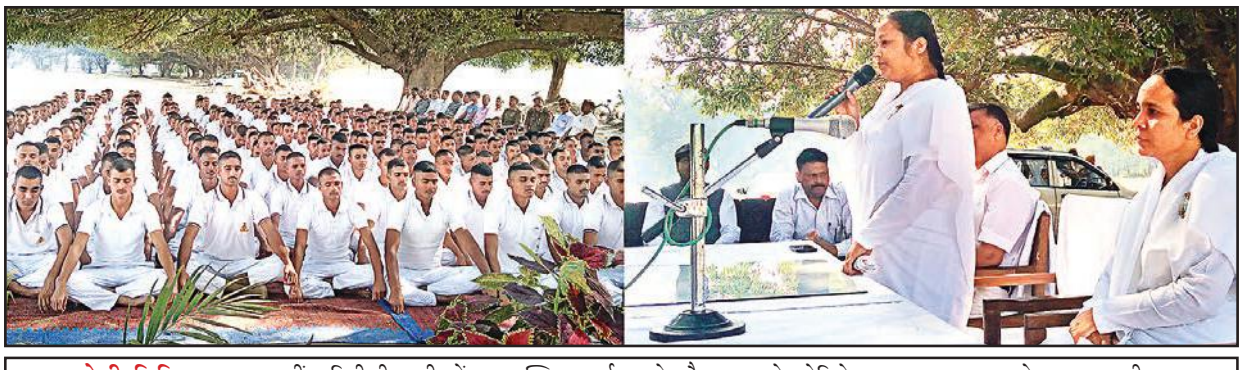
सुबह-सुबह ज्ञान की खुराक अपने अंदर भरने के लिए आधा घंटा हमें अपने लिए रखना होगा रोज़। ज्ञान की खुराक अपने अंदर भरी, पंद्रह मिनट मेडिटेशन किया मतलब वो जो मैंने खुराक खाई उसको मुझे सारे दिन के कार्य व्यवहार में इम्पलीमेंट कैसे करना है, ये जानना है। 45 मिनट अपने लिए। मैंने अपने इमोशनली इम्यून सिस्टम को क्या कर लिया, ऊपर उठा लिया और जैसे ही उसको ऊपर उठाया, सारा दिन सबके बीच बाहर गये, अपनी फ्रिक्वेंसी किधर है? ऊपर। जो हमारे पास थोड़ा लोअर फ्रिक्वेंसी पर होंगे, हम उनकी तरफ खिंच कर नहीं जायेंगे। हम उनको ऊपर लेकर आ जायेंगे। लेकिन उसे अपने आपको डेली नैरिश करना ही है। तो मन सात्विक। निकाल सकते हैं हम आधा पौना घंटा रोज़? एक महीने के लिए टाइम निकालना पड़ता है। लेकिन एक महीने के बाद जब हम उसको रोज़ करेंगे, हमारी सोच में इतनी सात्विकता आ जायेगी, इतनी पवित्रता आ जायेगी कि कोई मैल नहीं यहाँ टिकेगी, कोई परचिंतन नहीं चलेगा, भविष्य की कोई चिंता नहीं होगी। तो हर काम जल्दी होगा। और फिर आपको अनुभव होगा कि हमें टाइम निकालने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी, बल्कि तब हम पायेंगे कि हमारे पास बहुत समय होगा। जब हमारी फ्रिक्वेंसी हाईयर होगी, तब हर कार्य जल्दी हो जाया करेंगे।

रोज़ अपने आपको खुराक खिलाकर, आज एक चीज़ पक्की कर दीजिए। क्योंकि आने वाला समय हो सकता है, अगर लोगों ने अपना ध्यान नहीं रखा तो हो सकता है बाहर हवा दूषित होगी। गुस्सा कम नहीं किया तो और बढ़ेगा, टेंशन कम नहीं की तो और बढ़ेगी, दर्द कम नहीं किया तो और बढ़ेगा, और उस दूषित हवा में हमें रहना होगा, इसका मतलब कलियुग, वो क्रम्बल जो हो रहा होगा, उसमें हमें रहना होगा। लेकिन उसके वायब्रेशन से बचने के लिए हमें रोज़ अपने आपको क्या करना पड़ेगा, ऊपर उठाना पड़ेगा। अभी से कर लेते हैं, ये सबसे बड़ी सेवा है। अपने आपको सम्भालना, जैसे जब फ्लाइट में होते हैं, सेफ्टी इन्स्ट्रक्शन क्या दी जाती है? अगर कुछ हिला तो सबसे पहले ऑक्सीज़न मास्क किसको लगाना है? अपने आपको। तो सबसे पहले सेवा किसकी करनी है? अपनी। खुद को ऑक्सीज़न मास्क लगाया उसके बाद सारे विश्व को ऑक्सीज़न मास्क लगायेंगे हम। लेकिन सबसे पहले किसको लगाना पड़ेगा? खुद को लगाना पड़ेगा। रेडी हैं निकालने के लिए टाइम? निकालना ही है।

हर घर में सतयुगी आत्मा चाहिए। जिसने ज़िम्मेदारी उठाई

-ब्र.कु. शिवानी,
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

है घर को हाई वायब्रेशन पर रखने के लिए और हर घर में अगर एक हो जाये तो बाकी घर को ऊपर कर लेंगे। लेकिन हरेक घर बैठ जाता है ये सोचकर कि मुझे तो घर को सम्भालना है। सम्भालना है, लेकिन सबसे पहली सम्भाल है मुझे अपने परिवार को इमोशनली स्ट्रॉन्ग बनाना है। और इमोशनली स्ट्रॉन्ग बनाने के लिए मुझे खुद वो बनना है। ये हमारी पहली ज़िम्मेदारी बन जायेगी। तो सात्विक धन, सात्विक अन्न, सात्विक मन। सुबह-सुबह अखबार, टीवी, न्यूज़, फोन, दुनिया का समाचार सुबह-सुबह नहीं पढ़ना। कलियुग का समाचार पढ़ेंगे तो मन कलियुग वाला बन जायेगा। सतयुग के लिए ज्ञान सुबह-सुबह भरेंगे तो मन सतयुग वाला हो जायेगा। हम वो हैं, जो हम देखते हैं, पढ़ते हैं और सुनते हैं। हमें दुनिया के समाचारों में, मनोरंजन में ह्यूमर्स में और टाइमपास में बहुत ही केयरफुल होकर रहना पड़ेगा। जब हम हर स्टेप पर सोच समझकर, ध्यान देते हुए कदम उठायेंगे, तभी हम समझ पायेंगे कि हमसे कहां कहां अनजाने में वो चीज़ें हो रही हैं, जो हमारे समय को व्यर्थ ही बर्बाद कर देती हैं। तब ही हम अपने समय को बचाने की दिशा में आगे बढ़ पायेंगे।



बरेली-सिविल लाइन। 8वीं वाहिनी पी.ए.सी. में आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कराते हुए ब्र.कु. नीता।

कटक-ओडिशा। एशियन गेम्स में दो सिल्वर मेडल विजेता दूती चन्द को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बीना, ब्र.कु. देबस्मिता, ब्र.कु. श्रीकांत तथा ब्र.कु. डॉ. बिजय।

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

कौनहैं हम, क्या है हमारा उद्देश्य, क्यों हमारी दुनिया इसी उलझन को सुलझाने में लगी है? हम हमारे बंधन बनाते भी खुद हैं तथा मिटाने का प्रयास भी खुद ही करते हैं। जब कोई बंधन बनता है तो हम ये नहीं कहते कि क्यों बन रहा है, जब वह बन जाता है तो कहा करते हैं, हम फंस गए हैं! 'ये हम मनुष्य हैं' जो कर भी रहा है, पा भी रहा है?

आपको पता है, हमारे इस चमड़े के शरीर के अंदर भी एक व्यक्ति ही बैठा है समझ लो। जो जीने की सम्पूर्ण इच्छा रखता है। वो दिखाई नहीं दे रहा है बिल्कुल भी, लेकिन जीना तो वह चाहता है। हर पल, हर क्षण वह खुद को सभी के सामने लाना चाहता है। वह सारे बंधनों को तोड़ने के लिए लड़ रहा है। तभी तो हमें समझ में एक बात नहीं आती कि क्यों एक पुत्र या पुत्री कोई भी समाज से विद्रोह कर बैठता है या अपने पिता से विद्रोह कर बैठता है। ऐसा रोज़ वह जताता है सभी से, क्योंकि वह खुश होना चाहता है, सुखी होना चाहता है, शांत रहना चाहता है। इसके लिए ऐसा कि सबसे ऊंची चोटी पर चढ़कर वह खुद को जताना चाहता है कि मैं जीत गया, मैंने सफलता अर्जित कर ली। समुद्र की गहराई का पता लगाना चाहता है वो!

उसे भय है, डर लग रहा है, रहने का, जीने का, खाने का, पीने का, कैसे होगा, क्या होगा? वह है हमारा मन। आप सोचिए ज़रा शरीर मात्र एक रिफ्लेक्शन है। वो चाहता है कि इस जीवित शरीर से सबकुछ प्राप्त कर ले, लेकिन यह असंभव है क्योंकि शरीर की सीमाएं उस व्यक्ति को काम करने के लिए या सोचने के लिए बाध्य करती है। हम सभी शरीर से थोड़ा भी अलग हो जाएं तो हम अमरत्व को प्राप्त कर लेंगे। जिसके लिए हम विद्रोही बन रहे हैं। थोड़ा सा खड़े होकर सिर्फ सोचें, क्या है वह, वह भी शांति ही तो है, सफलता है, मान है, नाम है, वह भी सुख के लिए। आप देखो, चाहे

वह कम है या ज़्यादा है, वह तो सिर्फ और सिर्फ सुख या शांति के लिए! उदाहरण, हर दिन कुआं, हर दिन पानी, ऐसी हमारी आदत है। इसी के लिए इतना कुछ करते हैं। आप पा भी तो रहे हैं ना! इससे मिलता है। फिर कल दुबारा पाने में जुट जाते हैं। है ना! वैसे आपको भी पता है कि सबकुछ अस्थिर है, बदल रहा है, चेंज हो रहा है। वास्तव में जो नहीं है, उसे सच मान लेना यही तो बंधन है। जिसका अस्तित्व वर्तमान में सिर्फ सच दिखाई देता, वह सब मिथ्या है। आप सोचो शरीर भी तो सच दिखाई देता है वर्तमान में, लेकिन नहीं है। यह बंधन ही तो हुआ। तो यह हुआ कि वास्तव में झूठ वह है, जो वर्तमान में सच है। इस परिवर्तनीय संसार में भी परिवर्तनीय लोग हैं, लोग उसे ही सच मान लेते हैं, जो हो रहा है। आशा व डर के कारण झूठ बोल रहे हैं। ठीक हो की आशा, बदनामी का डर, मिथ्या अंहकार ही है। जब जो मिला संसार में रहने को विवश करता है। सभी इस नाटक को समझ पा रहे हैं क्या वास्तव में! लेना, खसोटना, लूटना, सबकुछ किसके लिए है, मात्र थोड़ी सी संतुष्टि के लिए ही ना! हमारा जीवन कैसा है सोचो, बस भाग रहा है। जी नहीं रहा है। इतनी सारी चीज़ें मिलने के बाद जीना, कोई जीना नहीं है। बल्कि आपके पास कुछ भी ना हो, फिर भी आप खुश हैं, इसका मतलब आप जी रहे हैं। यही परमात्मा हमें सिखा रहे हैं। मन की शक्ति खुद को समझने में लगाने की आवश्यकता है, ना कि दूसरों को समझने में या चीज़ों को इकट्ठा करने में। मन की शक्ति इस नाटक को समझने में लगाओ। आप इसमें एक कलाकार की भांति अपनी कला का प्रदर्शन एक उदाहरण बनकर करो, बस यही जीवन है।

सुन्नी-शिमला। सेवाकेन्द्र के प्रथम वार्षिकोत्सव में दीप प्रज्वलित करने के पश्चात् उपस्थित हैं ग्रामीण एवं पंचायती राज्यमंत्री वीरेन्द्र कंवर, पूर्व सांसद सुरेश चंदेल, विधायक हीरालाल, ब्र.कु. शकुंतला, मीना कंवर तथा ब्र.कु. प्रकाश,माउण्ट आबू।

हाथरस-वसुन्धरा एन्कलेव। नवरात्रि के अवसर पर चैतन्य देवियों की झाँकी एवं चरित्र निर्माण प्रदर्शनी का उद्घाटन करने के पश्चात् नगरपालिका अध्यक्ष आशीष शर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रानी।

सीतापुर-सिधौली। नये उपसेवाकेन्द्र के उद्घाटन कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए विधायक डॉ. हरगोविंद भार्गव, आर.पी. सिंह, डी.जी.एम.,परचेज़ बजाज हिन्दुस्तान लि.,लखनऊ, ब्र.कु. योगेश्वरी, पी.एन. गुप्ता,उद्योगपति, ब्र.कु. बॉबी,माउण्ट आबू तथा अन्य।

महेन्द्रगढ़-हरियाणा। 'आपदा प्रबंधन एवं स्वच्छता अभियान' के सेंट्रल यूनिवर्सिटी, महेन्द्रगढ़ पहुंचने पर वाइस चांसलर वी.सी. कोहाड़ एवं उनकी टीम के सदस्यों द्वारा स्वागत करने के उपरांत समूह चित्र में ब्र.कु. भारतभूषण, ब्र.कु. सोनिया, ब्र.कु. कमल बहन तथा अभियान के अन्य सदस्य।

नोएडा-से.26। 'आपदा प्रबंधन एवं स्वच्छता अभियान' के कार्यक्रम में मंचासीन हैं स्टेट वुमेन कमिशन की प्रेसीडेंट विमला बाथम, ब्र.कु. ज्योति, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुदेश, कार्यक्रम निदेशिका रुपाली कपूर, ब्र.कु. भारत भूषण, ए.डी.एम. दिवाकर सिंह, आपदा प्रबंधन कार्यक्रम विशेषज्ञा शिखा शर्मा तथा अन्य।

पानीपत-हरियाणा। शिक्षाविदों के लिए आयोजित 'इम्पोर्टेन्स ऑफ मोरल एजुकेशन इन इस्टैबलिशिंग वैल्यु बेस्ड सोसायटी' विषयक कॉन्फ्रेन्स के दौरान सुमेधा कटारिया,आई.ए.एस.,डेप्युटी कमिश्नर,पानीपत को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. भारत भूषण तथा ब्र.कु. सरला दीदी।

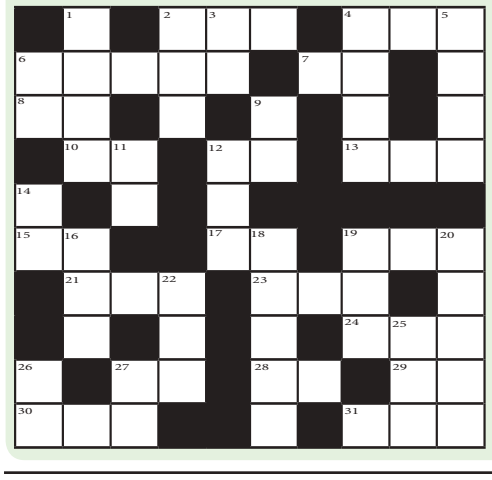
आगरा-ट्रान्स यमुना कॉलोनी। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान अपने विचार व्यक्त करते हुए विधायक जगन प्रसाद गर्ग। साथ हैं ब्र.कु. सत्या बहन, ब्र.कु. राज बहन तथा अन्य।

दिल्ली-लाजपत नगर। नवरात्रि महोत्सव में चैतन्य देवियों की झाँकी के उद्घाटन पश्चात् चित्र में निगम पार्षद सुभाष मल्होत्रा, ब्र.कु. चंद्र, ब्र.कु. जया तथा अन्य।

भुवनेश्वर-बी.जे.बी. नगर(ओडिशा)। 'इनर ब्यूटी की टू आउटर सक्सेस' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. मंजू,माउंट आबू। मंचासीन हैं ब्र.कु. तपस्विनी, नीलाशैला महाविद्यालय के प्रिंसीपल प्रो. दास,राउरकेला तथा लोकल न्यूज़पेपर के एडिटर नृसिंह चरण साहू।

पिलानी-राज.। नवरात्रि के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में नवरात्रि का आध्यात्मिक रहस्य बताते हुए ब्रह्माकुमारी बहन।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-4(2018-2019)



ऊपर से नीचे

1. विश्व की सर्व आत्मायें आप श्रेष्ठ आत्माओं का...है, कुनबा (4)
2. भल...मांजते रहो व कपड़ा साफ करते रहो तुम्हारे सामने कोई आये झट बाबा याद आये (3)
3. जीवन, प्राण, समझ, जानकारी (2)
4. वरदान, दुआ , कृपा (4)
5. महाविनाश, अंतकाल (4)
6. पांव, पग (2)
9. आठ, संख्यावाचक एक शब्द (2)
11. दुराचारी, खराब (2)
12. माया...पर जीत अवश्य पानी है, शत्रु (3)
14. स्वाद, जलीय अंश (2)
16. खदान, भंडार (3)
18. सावधान, सचेत (5)
19. खत्म, नष्ट (3)
20. अभागा, दुर्भाग्यशाली (5)
22. सच्चे ब्राह्मण वह हैं जिनकी सूरत और...से प्यूरिटी की रॉयल्टी का अनुभव हो (3)
25. कुल, खान-दान, वंश (3)
26. मुर्दा, मृत शरीर (2)
27. सारा, सम्पूर्ण (2)

बायें से दायें

2. ड्रामानुसार हरेक आत्मा को अपना-अपना पार्ट... है (3)
4. ...बन माशूक शिवबाबा को याद करना है, प्रेमी (3)
6. चलो चलें...पथ पर कदम से कदम मिला के, बदलाव (5)
7. ...जैसी खुराक नहीं (2)
8. औषधि, कलियुगी फ्रूट्स (2)
10. खुदा, ईश्वर (2)
12. दुराचारी, कुप्रवृत्ति वाले (2)
13. दिल की...में कलम डुबोकर बाबा तुझे एक खत (3)
15. दोस्त, मित्र (2)
17. नाखून, डोर (2)
19. व्यर्थ, बेकार (3)
21. शिवबाबा परमधाम... है, रहने वाला (3)
23. ...नहीं लो बदलकर दिखाओ, प्रतिशोध (3)
24. घना, गझिन (3)
27. सत्य, सच्चा (2)
28. बाबा अपने बच्चों को अंत तक...रोटी तो खिलायेगा ही (2)
29. रिश्वतखोर, घूस लेने वाला व्यक्ति (2)
30. मदिरा, मद्य (3)
31. श्रीमान, उर्दू सम्मान सूचक शब्द (3)

विदेश सेवा समाचार

यू.ए.ई.-अबू धाबी। ब्रह्माकुमारीज़ के इनर स्पेस मेडिटेशन सेंटर तथा इंडियन एम्बेसी के संयुक्त तत्वावधान में एम्बेसी में आयोजित कार्यक्रम में 'इमोशनल इंडिपेन्डेंस-फ्री योरसेल्फ फ्रॉम सौरो वर्री एंड फीयर' विषय पर सम्बोधित करने के पश्चात् चित्र में विश्व विख्यात जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा एवं मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. शिवानी, ब्र.कु. ज्योति, कम्युनिटी के मुख्य सदस्य तथा अन्य। कार्यक्रम में शरीक हुए हाई कमिश्नर ऑफ इंडिया टू यू.ए.ई नवदीप सिंह सुरी तथा दो सौ चालीस प्रतिभागी।

मनीला-फिलिपिन्स। यू.एन. इंटरनेशनल डे ऑफ पीस के अवसर पर यूनी हार्मनी पार्टनर्स के सदस्यों एवं सेंटर फॉर पीस एज्युकेशन द्वारा आयोजित 'रिस्पेक्ट फॉर ह्यूमन राइट्स एंड ह्यूमन लाइव्स: इंटरफेथ पर्सपेक्टिव' कार्यक्रम के पश्चात् चित्र में डॉ. लोरेटा कास्ट्रो, मरियम कॉलेज के पैक्स क्रिस्टी, फादर कार्लोस रेयस, अती मैसारा दंडमुन,लतीफ,बी.टी.सी. तथा ब्रह्माकुमारीज़ के सदस्य।

यू.एस.ए.। पीस विलेज,न्यू यॉर्क सेंटर पर त्रिदिवसीय 'गुडनेस एंड हैपीनेस' रिट्रीट के दौरान 'सेवेन बिलियन एक्ट्स ऑफ गुडनेस' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. राम प्रकाश तथा प्रतिभागी।

लंदन। क्लास के दौरान अपने अनुभव साझा करते हुए माउण्ट आबू से ब्र.कु. प्रकाश। साथ हैं ब्र.कु. सुधीर, ब्र.कु. श्रीनिवास तथा अन्य।

ऑस्ट्रेलिया। आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. डॉ. निर्मला, ब्र.कु. डॉ. सविता तथा वहाँ के ब्र.कु. भाई बहनें।

फिजी-सुवा। सेवाकेन्द्र पर आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् चित्र में राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. शांता, श्रीमती तिलोतमा, श्रीमती नंदा, हरिवंश, बच्चू भाई, मुख्य अतिथि बैंक ऑफ बड़ौदा के एक्ज़ीक्युटिव चीफ तथा अन्य।

प्रसन्नता

कहते हैं भगवान ने प्रत्येक रोग का इलाज कोई ना कोई जड़ी बूटी में दे रखा है। ये जड़ी-बूटियां बहुत दुर्लभ होती हैं और हिमालय की बहुत ऊंची चोटियों पर होती हैं। जहां पर पहुंचना बहुत ही मुश्किल है और अगर पहुंच भी जायें तो उन्हें पहचानना बहुत ही मुश्किल है। ऐसी दुर्लभ जड़ी बूटी के लिए भी राजयोग का प्रयोग करना चाहिए। कल्पना में आप अपने को देखो कि आप हिमालय की चोटी पर पहुंच गये हैं और जड़ी-बूटी के पास पहुंच गये हैं, जिसमें आपके रोग को ठीक करने के औषधीय गुण हैं। बस आप उस बूटी को देखते रहो और कहते रहो कि आप कल्याणकारी हैं, आपकी शक्ति से मैं ठीक हो जाऊंगा। बूटी और अपने बीच परमात्मा शिव को देखते रहो।

मन की यह विशेषता है कि वह ईथर के माध्यम से शरीर के लिए ज़रूरी तत्व खींच लेता है। मन में यह गुण है कि उसके सोचते ही वह उस जड़ी बूटी को ढूंढ़ लेता है। बस हमें विधि अनुसार सोचते रहना है जब तक हम ठीक नहीं होते हैं। इस तरह से दिन में एक बार ज़रूर मानसिक उपचार करना है। जो रोग आपको हैं, ऐसे ही रोगों से पीड़ित गरीब लोगों के उपचार के लिए मुफ्त के हॉस्पिटल खोलने से आप ठीक हो जायेंगे। अगर हॉस्पिटल नहीं खोल सकते तो उस रोग से पीड़ित गरीब लोगों के इलाज के लिए दान दिया करो। तरल पदार्थ पर संकल्पों का असर बहुत तीव्रता से होता है। इसलिए जो पानी, दूध, लस्सी आदि आप लेते हैं उसे भी आप तरंगें देते रहो। जो फल डॉक्टर ने आपको खाने के लिए बता रखे हैं, उन्हें तरंगें देते रहो। उनकी शक्ति बढ़ जायेगी और उनके सेवन से आप जल्दी ठीक हो जायेंगे। हमारे दिमाग में एक ऐसा केन्द्र है जहाँ हम निरोगी हैं। अगर हमारा दिमाग वहाँ चला जाये तो हम रोग मुक्त हो सकते हैं। इस केन्द्र पर दिमाग ले जाने के लिए तप करना पड़ता है।

परंतु हम यह कहते रहें कि दिमाग वहां चल, जहां कोई रोग नहीं तो मन उस केन्द्र में चला जाता है और वहाँ से एनर्जी खींचेगा और हम निरोगी हो जायेंगे। जब हमें गहरी चोट लग जाये तो हम बेहोश हो जाते हैं। ये बेहोशी और कुछ नहीं सिर्फ दिमाग उस केन्द्र में चला जाता है, जहाँ दुःख नहीं होता। यह केन्द्र बहुत गहरा होता है। यहाँ पहुंचने के बाद शरीर के साथ कुछ भी होता रहे हमें पता नहीं चलता। जब दवाइयों से हमारा शरीर दर्द सहने लायक हो जाता है तब मनुष्य होश में आ जाता है। कुछ लोग कोमा में चले जाते हैं। यह इतना गहरा केन्द्र है जहाँ जाने के बाद दिमाग बड़ी मुश्किल से आता है। यह वही केन्द्र है जहाँ समाधि में जाने के बाद लोग महीनों शरीर से गायब रहते हैं। उन्हें धरती में भी दबा दो तब भी ज़िंदा रहते हैं। मन में यह संकल्प रिपीट करते रहो, मुझे उस समाधि की स्टेज पर ले चल जहाँ उस दुनिया की सुध-बुध ना रहे तो आप उस केन्द्र तक पहुंचने लगेंगे। आपके दुःख खत्म होते जायेंगे।

पेड़ और मन से उपचार

सब संकल्पों पर ही आधारित है, जैसे कहते हैं ना अगर मन स्वस्थ तो तन स्वस्थ। जिस तरह से हम अपने शरीर को ठीक रखने के लिए खान-पान का खास ध्यान रखते हैं कि हमें क्या खाना है और क्या नहीं खाना है, क्या ऐसा खायें जिससे शरीर स्वस्थ रहे और शक्तिशाली बने, ठीक उसी तरह से ही संकल्प हमारे मन का भोजन है और इसमें भी ये ध्यान रखना अति आवश्यक है कि हम ऐसे कौन से संकल्प करें जिससे हमारा मन स्वस्थ रहे और शक्तिशाली बने।

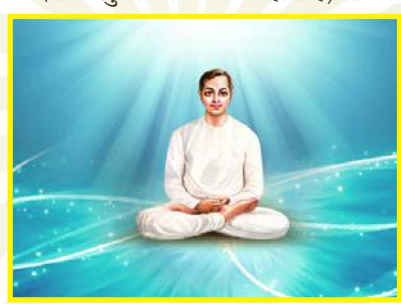
ब्रह्ममुहूर्त

अगर आप परमात्मा से प्रेम करते हो या जब परमात्मा खुद आपसे संपर्क करना चाहते हैं। सुबह 3 से 5 के मध्य खुलती है नींद, तो यह दिव्य शक्ति का कोई संकेत है जानें! करोड़ों लोग ईश्वर से प्यार करते हैं पर बहुत खुशनसीब होते हैं वो जिनसे ईश्वर खुद प्यार करते हैं। सबसे पहले हम यह जानें कि जिस समय नींद खुल रही है वह अमृतवेला है। अमृतवेला, जो कि परमात्मा की दिव्य शक्तियां बहुत ही तेज़ी से प्रवाह कर रही होती है। इस आसमान में, सृष्टि में पॉज़ीटिव वायब्रेशन बहुत तेज़ी से उस समय प्रवाहित होती रहती है।

उस समय आप भगवान का ध्यान करते हैं तो उनकी कृपा आपको बहुत ही आसानी से मिल जाती है। 3 बजे आँखें खुलने का यह मतलब हुआ कि सृष्टि चाहती है, दिव्यशक्ति चाहती है कि आप उठें, आप परमात्मा का स्मरण करें, क्योंकि बहुत सारी शक्तियां आपका इंतज़ार कर रही हैं जो कि आपको मिलनी हैं। यह शक्तियां, जो पॉज़ीटिव वायब्रेशन से भरी हुई है, आपको तंदरूस्त कर देंगी, धन धान्य से परिपूर्ण कर देंगी। यदि आप सुबह उठ परमपिता परमात्मा का स्मरण करते हैं, तो बहुत सारी शक्तियों का वास आपके शरीर में होने लगता है।

यह सारे संकेत दिव्य शक्ति दे रही है। ये दिव्य शक्ति परमात्मा है। और वो चाहते हैं कि आप सुबह उठें। इसे और भी सरलता से समझें।

परमात्मा अपने प्रेमी भक्तों को, प्रेमी जनों को सुबह के वक्त उठाते हैं। जैसे एक शरारती बच्चा होता है, तो माँ उसको दुलार कर सुला देती है और सोचती है कि वह अधिक समय तक सोए। अगर वह उठेगा तो वह शरारत करेगा और उसे कुछ काम नहीं करने देगा। परंतु जो अच्छा बच्चा होता है, माँ उसे



उठाती है... जा बेटा यह काम कर या कुछ भी उससे बातें करती है।

ऐसे ही परमात्मा अपने प्रेमी भक्तों को, प्रेमी जनों को सुबह के वक्त उठाते हैं। आप देखेंगे कि कुछ लोगों को पूरी रात नींद नहीं आती है और सुबह 4 बजे नींद आ जाती है। सुबह क्यों आई नींद? इसलिए आई क्योंकि यह समय सिर्फ परमात्मा के प्रेमियों का समय है, उस प्रभु के प्रेमी जनों का है जिनसे परमात्मा प्रेम करते हैं। बहुत से लोग हैं, जो परमात्मा से प्रेम करते हैं, पर बहुत कम ऐसे हैं जिनसे परमात्मा प्रेम करते हैं और कहते, मैं जिससे प्रेम करता हूँ उसे मैं अपने हर पल अपने समीप रखता हूँ।

जब परमात्मा प्रेम करने लगते हैं, तो वह अपने प्रेमियों, अपने बच्चों को उठाते और कहते कि मुझसे बातें करो, मेरी याद में बैठो। अगर किसी दिन आपकी नींद ना खुले, तो परमात्मा आपको ज़रूर उठाएंगे। अगर आप भूल गए उठना, तो परमात्मा उठाएंगे कि चले आओ मेरे पास और मेरे चिंतन में बैठो। तो बहुत सारे लोग सोचते हैं कि हमने कभी इतना ईश्वर का ध्यान नहीं किया, तो हमारी नींद क्यों खुलती है? आपकी नींद इसलिए खुलती है, क्योंकि आपका ईश्वर से कोई न कोई संबंध जुड़ा हुआ है। परमात्मा चाहते हैं कि आप योग साधना करें। इसका अर्थ यह है कि आपको योग साधना करनी चाहिए और परमात्मा से संपर्क करना चाहिए। वह आपसे बहुत कुछ कहना चाहते हैं और दो पल निकाल कर उन्हें सुनना चाहिए। वो आपको कुछ बताना चाहते हैं तो आप बहुत खुशनसीब हैं।

अगर आपकी नींद 3 से 5 के मध्य खुल जाती है तो आप वो लोग हैं जिनसे परमात्मा प्रेम करते हैं। तो आप सुबह अमृतवेला में ज़रूर उठिये, आपको कुछ नहीं बहुत कुछ अनुभूति होगी जो हर किसी को नहीं होती।

दिल्ली-नरेला मंडी। 'तनाव प्रबंधन' कार्यक्रम के पश्चात् कस्तुरीराम कॉलेज के डायरेक्टर डॉ. ओ.पी. यादव को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रुक्मणि। साथ हैं ब्र.कु. पीयूष तथा अन्य।

दिल्ली-कुंवर सिंह नगर। स्वच्छता अभियान के तहत रैली का शिवध्वज लहराकर शुभारंभ करते हुए नगर निगम पार्षद सुरेश पहलवान। साथ हैं ब्र.कु. सुषमा, ब्र.कु. सरिता तथा अन्य।

कुछ पाना है, तो 'कुछ' छोड़ो

बिना त्याग के भाग्य नहीं। बिना छोड़े दूसरे से न जुड़े। जैसे हम पौधे की कलम लगाते हैं, तब भी एक पौधे से उस टहनी को अलग होना पड़ता है। अलग हुई टहनी दूसरे पौधे के साथ उपयुक्त तौर तरीके से बांधा जाता है, तब वो विकसित होता है और फलित होता है। इसी तरह हमें कुछ पाना है तो कुछ छोड़ना है। कुछ कुछ पाना है, तो कुछ कुछ छोड़ो। बहुत कुछ पाना है तो बहुत कुछ छोड़ो। और सबकुछ पाना है तो 'सबकुछ' छोड़ो। आपको पता ही होगा कि महावीर और महात्मा बुद्ध दोनों ही राजपुत्र थे, पर सबकुछ पाने के लिए उन्होंने सबकुछ छोड़ दिया। छोड़ना ही तो पाने का द्वार है। छूटेगा तो रागी कहलाओगे, छोड़ोगे तो वैरागी कहे जाओगे और खुद में लीन हो जाओगे तो वितरागी बन जाओगे। अगर इसमें किंतु परंतु है, तो प्राप्ति भी उसी अनुपात में है। यह है सीधा और सरल गणित।

अब आप और हम देखें कि हम अपने मिले हुए सुंदर जीवन से क्या चाहते है? यही चाहते हैं ना कि हमारा जीवन सुख शांति समृद्धि से भरपूर हो। पर कहते हैं, आत्मा सत चित आनंद स्वरूप है। वो स्वयं में ही भरपूर है। पर विचार करें कि ऐसा क्यों कहा जाता है? हम जानते हैं इस पहेली को, तो उसकी सही परिभाषा क्या है? सत् माना कोई भी कार्य की या कामना की या इच्छा की नींव सत्य पर आधारित हो। चित्त माना ही चेतनता शुभ व शुद्ध भावना से भरपूर हो। तब ही उनके व्यवहार से आनंद प्रस्फुटित होगा। ये तीनों ही क्रम एक दूसरे के पूरक हैं। यदि एक भी कम है या उसमें कमी है, तो स्वयं को आरामदायक महसूस नहीं करेंगे, बेचैनी होगी, और 'कुछ चाहिए' यह शब्द ज़हन में सदा बना रहेगा।

तो हम बात कर रहे थे, पाना है या सबकुछ पाना है? अब हमारा रहन सहन और हमारी सोच और हमारे कर्म किस तरह के हैं, कैसी गुणवत्ता के हैं?

जैसे एक विद्यार्थी के ज़हन में आया कि मुझे टॉपर बनना है, तो उसके सामने चार बातें मुख्यतः होंगी - जिसको उसे छोड़नी होंगी। 1. आलस्य, 2. अलबेलापन, 3. बहानेबाज़ी और 4. मौज शॉक। अगर इन चारों बातों के वो वशीभूत है, तो उसका सपना धरा का धरा ही रह जायेगा। अब इन चार बातों की जगह अन्य चारा बातों को जोड़ना होगा। 1. विधिपूर्वक पढ़ाई, 2. समय का महत्व, 3. स्फूर्ति, 4. सीखने की लगन।

असाधारण बनने के लिए आज हम जैसा जीवन जी रहे हैं, उससे हटकर ही कुछ असाधारण प्राप्त कर सकते हैं। पर होता क्या है कि हम दो घोड़ों पर सवार होना चाहते हैं। हमारी ये अवस्था पढ़ने की है, पर हमारा ध्यान, हमारी चाहना है हम मौज शॉक करें और पढ़ाई भी करें। ये तो ऐसा ही हुआ कि जैसे एक मयान में दो तलवारें रखना। तब भला हम एक ही समय पर दो लक्ष्य कैसे प्राप्त कर सकते हैं! अगर मुझे टॉपर बनना है तो मुझे स्वयं ही समझपूर्वक तय करना होगा कि मुझे क्या करना चाहिए। आप कहेंगे, सबलोग तो ऐसे ही करते हैं। ये विचार ही दर्शाता है कि आप भी वैसा ही बनते हैं। मतलब कि आप भी साधारण ही बनेंगे।

कई बार ये स्मृति हमारे से ओझल हो जाती है कि ये समय किसके लिये और किस कार्य के लिये है। उस समय यदि हम स्वयं को विद्यार्थी समझते हैं तो मेरा कर्त्तव्य है पढ़ना और मौज शॉक को छोड़ना। पर आज के संदर्भ में देखा जाता है कि ये सब छोड़ना आसान नहीं लगता। तब हमारे अंदर से आवाज़ आती है कि सब तो ये कर रहे हैं, तो क्यों न मैं भी इसमें शामिल हो जाऊँ! ऐसा होता है ना! इसी तरह हम चाहते तो हैं कि सबकुछ मुझे मिले, सबकुछ पा लें, पर हम सबकुछ पाने के लिए, सबकुछ छोड़ने के लिए समझौता करते हैं। इसी कारण ङ्कुछ चाहिए% का प्रश्न सदा ही हमारे सामने बना रहता है। सबकुछ प्राप्त करना चाहते हैं तो सबकुछ छोड़ते नहीं हैं, यही अप्राप्ति का कारण है। यदि इस सत्य को स्वीकार नहीं करते तो फिर 'कुछ चाहिए' का प्रश्न आपके सामने सदा खड़ा ही रहेगा। कहते हैं, चार जगह के लिए निमंत्रण की ज़रूरत नहीं होती। 1. माता पिता के घर, 2. मित्र के घर, 3. गुरू के घर और 4. परमात्मा के घर।

तो सही मायने में हम सबकुछ पाना चाहते हैं तो ईश्वर के घर जाने के लिए निमंत्रण की ज़रूरत नहीं। और जो ईश्वर के दरबार में पहुंचा, वहां तो अखुट है, किसी चीज़ की कमी नहीं। कहते हैं, भोलेनाथ का भण्डारा भरपूर, काल कंटक दूर। तो आपके लिए भी ईश्वर का घर सदा खुला है। बस! खोलना है तो अपने दिल का द्वार...। यही द्वार है प्राप्ति का आधार।

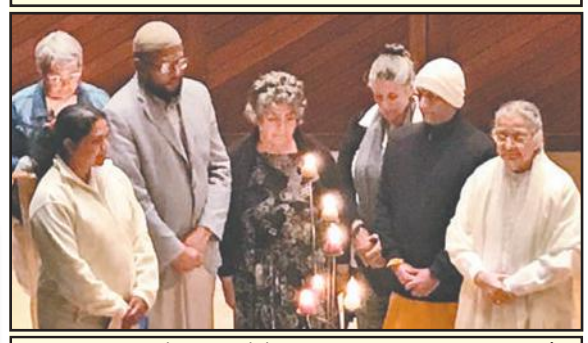
पुराने व नए का योग होना चाहिए

जिसे वर्तमान में जीना हो, उसे अपने अतीत को मारना होगा। यह आदर्श वाक्य उन लोगों को समझाया जाता है, जो आज के जीवन में अशांत हैं, परेशान हैं। लेकिन, इस संवाद को यदि अधूरा पकड़ा, तो शांति फिर भी नहीं मिलेगी। शांति की खोज में हो, तो इस संवाद का आधा हिस्सा जो दिखाई, सुनाई नहीं देता, उसको भी पकड़ना होगा। दरअसल गुज़रे हुए पर टिके रहे, तो उसका बोझ दिल-दिमाग पर बना रहता है। आज जब प्रतिपल दुनिया बदल रही है, नई-नई चुनौतियां सामने हैं, ऐसे में यदि गुज़रे हुए पर ही टिके रहे, तो और उलझकर रह जाएंगे। जैसे बाज़ार से थैले में कोई सामान लेकर आएं और घर पर सामान निकालने के बाद भी थैला टांगे रहें तो यह भी हमारी भूल होगी। काम हो गया, उसे भी उतारें। पर याद रखें, अतीत यानी पास्ट और पुराना यानी ओल्ड। अतीत को विस्मृत कर दें, पर कुछ पुराना याद भी रखें। अतीत में सिर्फ हम होते हैं और पुराने में हमारे साथ कुछ ऐसे लोग होते हैं जिन्होंने हमें कोई ऐसी शिक्षा दी हो जो आज यानी वर्तमान में काम आए। तो जीवन पुराने और नये का जोड़ होना चाहिए। ज़िंदगी, जो गुज़र गया और जो चल रहा है, उसमें दूरी बनाने का नाम है। जैसे हमारे पुराने लोग कहा करते थे कि अपने, अपने होते हैं और पराये, पराये। इसका फर्क जान लेना समझदारी है। यह छोटी सी बात कई घरों में, कई पुराने लोगों ने कही होगी। इसे केवल अतीत न मानें। अतीत और पुराने का फर्क समझकर वर्तमान के जीवन में इनका प्रयोग कीजिए, शांति ज़रूर मिलेगी।

अफ्रीका-केन्या। यू.ओ.एन. में 'पॉज़ फॉर पीस' विषय पर विद्यार्थियों को सम्बोधित करने के पश्चात् असिस्टेंट डीन तथा प्रोफेसर्स के साथ ब्र.कु. प्रतिभा।

सिंगापुर। 'द मैजिक ऑफ मेडिटेशन' विषय पर सम्बोधित करने के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. सपना,लाजपत नगर,दिल्ली, ब्र.कु. ममता तथा सिंगापुर सेवाकेन्द्र संचालिका।

यू.एस.ए.-न्यूयॉर्क। यू.एस.ए. में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा मानवता की सेवाओं के चालीस वर्ष पूर्ण होने पर सीनेटर जेम्स एन. टेडिस्को की ओर से ब्रह्माकुमारी जयंती को सम्मानित किया गया। साथ हैं ब्र.कु. डॉ. कला।



साऊथ अफ्रीका। इंटरनेशनल पीस डे के अवसर पर 'पॉज़ फॉर पीस' अभियान कार्यक्रम के दौरान विश्व में शांति के प्रकम्पन फैलाते हुए एम.सी. ल्यूसीली मेयेर,सी.ई.ओ.,क्रिसालिस एकेडमी तथा विभिन्न धर्म प्रतिनिधियों के साथ ब्र.कु. चक्रधारी तथा ब्र.कु. प्रतिभा।

ऑस्ट्रेलिया। सिडनी के फाइव डॉक सेन्टर पर नेपाली उत्सव 'जनाई पूर्णिमा तथा दशईं त्यौहार' मनाने के पश्चात् समूह चित्र में भाई बहनों के साथ ब्र.कु. सीता तथा ब्र.कु. प्रीति।

लंडन। ब्रह्माकुमारीज़ के ग्लोबल कोऑपरेशन हाउस में आयोजित 'नॉन-वायलेंस इन टुडेज़ वर्ल्ड' विषयक कार्यक्रम के दौरान चर्चा करते हुए लॉर्ड भिखू पारेख,एमिनेंट एकाडेमिक,पॉलिटिकल थेयोरिस्ट,एमेरिट्स प्रोफेसर ऑफ युनिवर्सिटी ऑफ वेस्टमिन्स्टर एंड फॉर्मर चेयर ऑफ द कमेटी ऑन मल्टी-एथनिक ब्रिटेन, युरोप में ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु. जयन्ती तथा फॉर्मर बी.बी.सी. जर्नलिस्ट एंड प्रेज़ेन्टर एमिली बुकानन।

न्यूयॉर्क। ब्रह्माकुमारीज़ के मैनहटन सेवाकेन्द्र पर आयोजित 'द रेलेवेन्स ऑफ एनर्जी, पावर एंड स्ट्रेन्थ इन फ़िज़िकल एंड स्पीरिचुअल वर्ल्ड्स' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में पद्मश्री अवार्डी इंडियन एक्सट्रीम स्पोर्ट्सपर्सन एवं स्काई डाइवर शीतल महाजन, माधवी पटेल, ब्रह्माकुमारी बहन तथा अन्य।

लंदन-लोब्रो। कार्यक्रम के पश्चात् वहाँ के ब्र.कु. भाई बहनों के साथ समूह चित्र में माउंट आबू से ब्र.कु. प्रकाश, ब्र.कु. सुधीर तथा ब्र.कु. श्रीनिवास।

बिन्दु स्वरूप स्थिति में जो सुख है, वो किसी और में नहीं

- गतांक से आगे...

कहते हैं ना कि आत्मा का सत्य स्वरूप कौन सा है? सत चित आनन्द स्वरूप। तो परमात्मा का भी सत्य स्वरूप है सत चित आनन्द स्वरूप।

सत चित आनन्द का पहला भाव कि हमारा चित्त भी आनन्द स्वरूप हो जाता है। दूसरा हमारी चैतन्यता। आत्मा चैतन्य है और शरीर जड़ है। आत्मा चैतन्य है, उस चैतन्यता की अभिव्यक्ति आनन्द से ही होती है। आज मनुष्य जीवन में जब आनन्द नहीं है, तो जब आनन्द ही नहीं है तो क्या कहते हैं? ज़िन्दा लाश है। ज़िन्दा लाश कहते हैं ना, क्योंकि आनन्द की अभिव्यक्ति ही नहीं हो रही है। जीवन में खुशी ही नहीं है। जब खुशी ही नहीं है तो आनन्द कहाँ से होगा! क्योंकि खुशी फर्स्ट स्टेप है और आनन्द लास्ट स्टेप है। इसीलिए कई ऋषि मुनियों ने भी उस आनन्द का, परमानन्द का अनुभव करना चाहा। लेकिन वो परमानन्द की स्थिति का अनुभव जब ये माइट स्वरूप हो, तब उस माइट स्वरूप में महसूस होगा कि सर्वशक्तियों की किरणें जैसे बाहें बनकर जब हमें अपने अन्दर समा लेती हैं तो उस समय आत्मा कितनी आनन्दित हो जाती है। क्योंकि उसको जैसे सबकुछ प्राप्त हो गया, अब ये दुनिया की कोई भी चीज़ हमारे मन बुद्धि को अपनी तरफ खींच नहीं सकती। और वो आनन्द का अनुभव इतना अलौकिक अतीन्द्रिय सुख का, माना इन इन्द्रियों से परे के सुख का अनुभव कराने वाला है। जो बहुत ऊंची स्थिति है। इसीलिए बिन्दु स्वरूप स्थिति में हर कोई जाना चाहता है, उसका अनुभव करना चाहता है। क्योंकि उसमें जो सुख, जो आनन्द है वो और किसी अवस्था में नहीं मिलता है। इसीलिए इस अवस्था में हम समाना चाहते हैं, खोना चाहते हैं।

और तीसरा स्वरूप है परमधाम का, परमधाम के अन्दर उल्टा वृक्ष है। परमधाम में हमेशा आपने देखा होगा उल्टा वृक्ष है। पूरा आत्माओं का वृक्ष है, इसीलिए बाबा कहते हैं कि जैसे-जैसे आत्मायें आती जायेंगी, तो अपनी-अपनी स्टेज अनुसार उस स्थान पर चली जायेंगी जितने लेवल की प्यूरिटी उसमें है, उस अनुसार सारी पवित्र आत्मायें। लेकिन प्यूरिटी में भी थोड़ा मार्जिन, हरेक में इतना अंतर होगा। तो इसीलिए वो उस अनुसार उस स्टेज पर या उस स्थान पर जाकर बैठ जायेगी। जो सतयुग की सम्पूर्ण पवित्र आत्मायें हैं, वो वहाँ चली जायेंगी तो उल्टा वृक्ष का बीज परमात्मा है। परमात्मा ऊपर है उसके बाद ब्रह्मा, विष्णु, महेश ये तीन

-ब्र.कु.ऊषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

आत्मायें हैं। वो तीन भी आत्मायें एक ही हैं लेकिन पार्ट तीन हैं। और उसके बाद लक्ष्मी नारायण और लक्ष्मी नारायण के बाद अष्ट रत्न, इस तरह से पूरा थ्रु बनने लगता है। तो उस वक्त अपने आपको भी बीज रूप परमात्मा के सामने देखना। और जब बीज रूप परमात्मा के संग में बैठी हूँ तो मैं भी बीज हूँ। बीज माना जिसके अन्दर सारे वृक्ष को समाने की शक्ति है। जिसके अन्दर सारा समाया हुआ है तो जिस तरह परमात्मा के अन्दर सारे वृक्ष के आदि-मध्य-अन्त का ज्ञान समाया हुआ है, ऐसे ही हम भी बीज हैं लेकिन मैं बीज कैसी हूँ। कि जिसके अन्दर सतयुग से लेकर कलियुग तक का, 84 जन्मों का पार्ट समाया हुआ है। मर्ज होता है, माना पूरा वृक्ष का आदि से लेकर अंत तक का पार्ट जिसमें समाया हुआ है वो मैं आत्मा हूँ। और इसलिए जब मैं वो आत्मा हूँ तो सतयुग में जब हम आते हैं तो अलग आत्माओं के संग पार्ट बजाते हैं, त्रेता में अलग आत्मायें हमारे संग पार्ट बजायेंगी। द्वापर में भी कुछ और आत्मायें हमारे संग पार्ट बजायेंगी। कलियुग में भी और आत्मायें हैं बहुत सारी। जो सतयुग त्रेता में भी नहीं आने वाली लेकिन उनके संग भी मेरा पार्ट तो है ना! पार्ट तो है या नहीं? तो जब मेरा पार्ट आदि-मध्य-अंत का सारे कल्प वृक्ष के अन्दर सभी आत्माओं के साथ, माना मैजोरिटी आत्माओं के साथ, किसी के साथ नज़दीक का, किसी के साथ दूर का, किसी के साथ कैसा, पार्ट तो होगा ना! एक शहर में भी बस रहे हैं तो उन शहरों की आत्माओं से भी पार्ट है हमारा कुछ न कुछ, तभी उस शहर के वासी बने हैं। कुछ तो होगा ना! किसी को एक बार भी देख लिया तो जो आमने-सामने दृष्टि का जो आदान-प्रदान हुआ तो दृष्टि का आदान-प्रदान भी, उतना तो लेन-देन हो गया ना! तो इसीलिए उन सब आत्माओं के साथ भी मेरा कनेक्शन है तो बीज रूप परमात्मा के संग बैठ करके फिर परमात्मा से वो सकाश लेकर उन सभी आत्मायें जो बीज रूप में बैठी हैं वहाँ, उन सभी आत्माओं तक माना पत्ते-पत्ते तक मुझे वो साकाश पहुंचानी है।

ख्यालों के आईने में...

कुछ चीज़ें समीप जाने पर बगैर मांगे मिल जाती हैं जैसे - बर्फ के पास शीतलता, अग्नि के पास गर्माहट और गुलाब के पास सुगंध, फिर भगवान से मांगने के बजाय निकटता बनाइये, सबकुछ अपने आप मिलना शुरू हो जायेगा।

आगे बढ़ने वाला व्यक्ति कभी किसी को बाधा नहीं पहुंचाता और दूसरों को बाधा पहुंचाने वाला व्यक्ति कभी आगे नहीं बढ़ता।

फतेहपुर-उ.प्र.। नवरात्रि के पावन पर्व पर आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी में डी.एम. अंजनेय कुमार सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. नीरू।

रावतसर-राज.। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र के सिल्वर जुबली कार्यक्रम में मंचासीन हैं वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु.ऊषा,माउंट आबू, ब्र.कु. शांता,अजमेर, ब्र.कु. कमल,क्षेत्रीय निदेशिका,बीकानेर, ब्र.कु. बालू तथा अन्य। कार्यक्रम में शरीक हुए एस.डी.एम. अवि गर्ग, मजिस्ट्रेट श्याम सुन्दर विसगोई, तहसीलदार कस्तुरीलाल, म्युनिसिपैलिटी के उपाध्यक्ष कृष्ण लाल शर्मा, पंचायत समिति के सदस्य धूलिचंद अथवाल, ब्र.कु. नितिन, ब्र.कु. भानू तथा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नीलिमा।

ओमशान्ति मीडिया का मोबाइल एप्प गूगल प्ले स्टोर पर उपलब्ध है। आप क्यू.आर. कोड स्कैन करके डाउनलोड करें एवं लाभ उठायें।

Available on the Android App Store

https://play.google.com/store/apps/details?id=app.bk.osm.OmShantiMedia

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510

सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रूपये, तीन वर्ष 600 रूपये, आजीवन 4500 रूपये। विदेश - 2500 रूपये (वार्षिक)

कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शांतिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

कथा सरिता

निःस्वार्थ प्रेम

एक बार एक ग्वालन दूध बेच रही थी और सबको दूध नाप-नाप कर दे रही थी। उसी समय एक नौजवान दूध लेने आया तो ग्वालन ने बिना नापे ही उस नौजवान का बरतन दूध से भर दिया। वहीं थोड़ी दूर पर एक साधु हाथ में माला लेकर मनकों को गिन-गिन कर माला फेर रहा था। तभी उसकी नज़र ग्वालन पर पड़ी और उसने ये सब देखा और पास ही बैठे व्यक्ति को सारी बात बताकर इसका कारण पूछा। उस व्यक्ति ने बताया कि जिस नौजवान को उस ग्वालन ने बिना नाप के दूध दिया है वह उस नौजवान से प्रेम करती है। इसलिए उसने उसे बिना नाप के दूध दे दिया।

यह बात साधु के दिल को छू गई और उसने सोचा कि एक दूध बेचने वाली ग्वालन जिससे प्रेम करती है तो उसका हिसाब नहीं रखती और मैं अपने जिस ईश्वर से प्रेम करता हूँ उसके लिए सुबह से शाम तक मनके गिनगिन कर माला फेरता हूँ। मुझसे तो अच्छी वो ग्वालन ही है। और उसने माला तोड़कर फेंक दी। जीवन भी ऐसा ही है। जहाँ प्रेम होता है वहाँ हिसाब-किताब नहीं होता है और जहाँ हिसाब-किताब होता है वहाँ प्रेम नहीं होता है, सिर्फ व्यापार होता है।

अतः प्रेम भले ही वो पत्नी से हो, भाई से हो, बहन से हो, रिश्तेदार से हो, पड़ोसी से हो, दोस्त से हो या फिर भगवान से। निःस्वार्थ प्रेम कीजिए जहाँ कोई गिनती न हो, बस प्रेम हो।

किसने किसको....

एक व्यक्ति बैल को गले और नाक से बांधकर लिए चला जा रहा था। दो लोगों ने उसे देखा। पहले ने कहा, देखो इस व्यक्ति ने बिचारे बैल को बांध रखा है। दूसरे ने कहा, नहीं इस बिचारे व्यक्ति को बैल ने बांध रखा है। दोनों में बहस शुरू हो गई। बैल और व्यक्ति तब तक पास आ चुके थे। बैल के मालिक ने कहा, मैंने बैल को बांधा है, मैं इसका मालिक हूँ, इस जानवर की क्या बिसात जो यह मुझे बांध! इतने में एक अजूबा घटा। बहुत ज़ोर से चिंघाड़ता हुआ जंगली हाथी उस ओर आ धमका। उसे देख बैल डर गया। वह इतना तेज़ दौड़ा, जो रस्सी पकड़े हुए उसका मालिक पीछे-पीछे घिसटता चला गया और लहू लुहान हो गया। रस्सी हाथ से छूट गई और बैल का दूर-दूर तक भी अता-पता न चल सका।

प्रश्न यह उठता है कि क्या किसी को बांधने वाला स्वयं मुक्त रह सकता है? लोग धन-संपत्ति को जोड़कर रखना चाहते हैं, परंतु स्वयं भी उसके बंधन से कहाँ मुक्त रह पाते हैं। धन -संपत्ति उन्हें इतना बांध लेती है कि वे मन की शांति और तन का स्वास्थ्य भी खो देते हैं। हाँ एक बंधन ऐसा है जिसमें बंध कर भी मानव पूर्ण मुक्त रह सकता है। इसे बंधन न कह कर संबंध कहना ज़्यादा उचित होगा।

यह है आत्मा और परमात्मा का प्यार भरा बंधन(संबंध)। इस संबंध को जोड़कर मानव एक जन्म के नहीं वरन् अनेक जन्मों के पाप, दुःख, अशांति, अपवित्रता के बंधन से छूट, सुख के संबंध में मौजों का अनुभव करता है।

शब्द की ज्योत

सूफी फकीर हसन एक गाँव में साँझ के वक्त गया, उसने एक छोटे बच्चे को हाथ में दीया लेकर पास की एक मज़ार की तरफ जाते देखा। उसने मस्ती में उस बच्चे से पूछा, बेटा यह दीया लेकर कहाँ जा रहे हो? उस बच्चे ने कहा, मज़ार पर चढ़ाने जा रहा हूँ जी। फकीर हसन ने पूछा, क्या यह दीया तुमने ही जलाया था?

उस बच्चे ने कहा, जी हुजूर, ये दीया मैंने जी जलाया था। तो फकीर हसन ने कहा, बच्चे मेरी एक बात का जवाब दो। तुमने जब ये दीया जलाया था तो इसमें ज्योति कहाँ से आई थी? क्योंकि तुमने ही दीया जलाया, यह ज्योत तुम्हारे सामने ही आई होगी, लेकिन ये आई कहाँ से? फकीर हसन तो बच्चे के साथ मज़ाक कर रहा था।

मगर कभी-कभी मज़ाक बहुत महंगा पड़ जाता है। उसे तो बिल्कुल अन्दाज़ा नहीं था कि वो छोटा सा बच्चा ऐसा करेगा। उस बच्चे ने मुस्कुरा कर फकीर की तरफ देखा और दीये में फूँक मार दी। फूँक मारते ही दीया बुझ गया। उस बच्चे ने हसन से पूछा, जनाब आपके सामने ही दीया बुझा है, क्या आप मुझे बता सकते हैं कि दीया बुझते ही ज्योत कहाँ गई?

हसन ने झुककर उस बच्चे के पैर छुए और कहा बेटा, मैं तो मज़ाक कर रहा था, लेकिन तूने मेरे दिल को भारी चोट पहुंचाई है। असल में ना ज्योत कहीं से आती है, ना ही कहीं जाती है, सिर्फ पवित्र दिलों में प्रकट होती है और बाकी सभी में छुपी होती है। जब तक शब्द की ज्योत हमारे शरीर में जलती रहती है, तो आदमी बोलता है, उठता है, चलता है, खाता-पीता है, भाव ज़िन्दा रहता है। आत्मा को किसी ने देखा नहीं है। हमने कभी अपने में ही नहीं देखी तो किसी दूसरे में आत्मा को कैसे देखेंगे?

जिस दिन अपने में देख लोगे उस दिन चकित हो जाओगे। देह तो कुछ भी नहीं है, केवल एक कपड़ा है और हम इस मामूली से पर्दे को ही सबकुछ समझे बैठे हैं! निश्चित ही ये कपड़ा एक दिन फट जायेगा, आदमी मर जायेगा, लेकिन जो पर्दे के पीछे है आत्मा, वो तो अमर है, वो तो परमात्मा का अंश है। सिमरन से मन एकाग्र होता है, पूर्ण एकाग्रता होने पर ध्यान बनता है, ध्यान पक जाने पर धुनें प्रकट होती हैं, धुन आत्मा को निज घर ले जाती है।

समस्तीपुर-विहार। 'ईज़ी लाइफ फॉर बिज़ी ज्यूरिस्ट्स' विषयक ज्युरिस्ट कॉन्फ्रेन्स का उद्घाटन करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में ब्र.कु. रानी दीदी, मुज़फ्फरपुर, न्यायमूर्ति वी. ईश्वरैय्या,हैदराबाद, जिलाधिकारी चन्द्रशेखर सिंह, जिला एवं सत्र न्यायाधीश संजय कुमार उपाध्याय, अति. जिला एवं सत्र न्यायाधीश प्रणव कुमार झा, ब्र.कु. सविता तथा ब्र.कु. कृष्ण।

रोहतक-हरियाणा। पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय के डेंटल कॉलेज में न्यूरोलॉजी विभाग एवं डेंटल कॉलेज के पीरियोडॉन्टिक्स विभाग द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित 'वैल्यूज़ इन हेल्थ केयर स्पीरिचुअल अप्रोच' विषयक वर्कशॉप के दौरान समूह चित्र में महात्मा गांधी अस्पताल जयपुर के चीफ कार्डियोवैस्क्युलर सर्जन डॉ. बलराम ऐरन, कुलपति डॉ. ओ.पी. कालरा, निदेशक डॉ. नित्यानंद, प्राचार्य डॉ. संजय तिवारी, डॉ. किरण, ब्र.कु. आशिमा तथा अन्य।

नकारात्मकता से सकारात्मकता

एक युवा महिला अपनी डायनिंग टेबल पर बैठी थी और इस बात से परेशान थी कि इनकमटैक्स देना पड़ता है। घर का ढेरों काम करना होता है और ऊपर से कल त्यौहार के दिन लंच पर बहुत से रिश्तेदार भी आने वाले हैं। कुल मिलाकर वो बहुत परेशान थी। पास ही उसकी 10 साल की बेटी अपनी स्कूल नोटबुक लिए बैठी थी। माँ के पूछने पर उसने बताया कि टीचर ने होमवर्क दिया है कि नकारात्मकता को हमें धन्यवाद देना चाहिए और कहा कि उन चीज़ों पर एक पैराग्राफ लिखो जो प्रारम्भ में हमें अच्छी नहीं लगती, लेकिन बाद में वो अच्छी ही होती हैं। मैंने एक पैराग्राफ लिख लिया है।

उत्सुक्तावश माँ ने बेटी से नोटबुक ली और पढ़ने लगी कि बेटी ने क्या लिखा है। बेटी ने लिखा था कि मैं अपनी फाइनल एग्ज़ाम को धन्यवाद देती हूँ, क्योंकि इसके बाद स्कूल बंद होकर छुट्टियां लग जाती हैं। मैं उन कड़वी, खराब दवाइयों को धन्यवाद देती हूँ, जो मेरे स्वस्थ होने में सहायक होती हैं। मैं सुबह सुबह जगाने वाली उस अलार्म क्लॉक को धन्यवाद देती हूँ, जो मुझे सबसे पहले बताती है कि मैं अभी जीवित हूँ। माँ ने पढ़ते पढ़ते महसूस किया कि उसके खुद के पास भी तो बहुत कुछ ऐसा है जिसके लिए वो भी धन्यवाद कह सकती है। उसने सोचा कि उसे इनकमटैक्स देना होता है, इसका मतलब है कि वो सौभाग्यशाली है कि उसके पास एक अच्छी सैलरी वाली बढ़ियां नौकरी है। उसे घर का बहुत काम करना पड़ता है, इसका मतलब है कि उसके पास एक बड़ा परिवार है, जिनके साथ वो त्यौहारों पर सेलिब्रेट करती है। हम नेगेटिव बातों या चीज़ों को लेकर बहुत शिकायतें करते हैं, लेकिन उनके पॉज़ीटिव पक्ष को समझने, देखने में असमर्थ रहते हैं।

आइये, हम समझें कि हमारे नेगेटिव में क्या पॉज़ीटिव है और अपने हर दिन को एक बेहतरीन दिन बनायें।

कोलकाता-श्यामनगर। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा बैरकपुर के सुकांता सदन ऑडिटोरियम में आयोजित दो दिवसीय 'की टू हैप्पी एंड हेल्दी लिविंग' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए राजयोगी ब्र.कु. सूर्य,माउण्ट आबू, सेंट्रल इनफॉर्मेशन एंड इंटेलिजेन्स के डेप्युटी डायरेक्टर गौतम बोस, विधायक शील भद्र दत्त, एस.डी.ओ. ए.के. आज़ाद इस्लाम, ज्युडिशियल एकेडमी के डायरेक्टर श्यामल गुप्ता तथा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कमला।

चित्तौड़गढ़-राज.। जिला कलेक्टर इन्द्रजीत सिंह को माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बिनीता।

भुवनेश्वर-पटिया। 'मेरा भारत स्वर्णिम भारत' अभियान के कार्यक्रम में विधायक प्रियदर्शी मिश्रा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गोलप।

दिल्ली-इन्दुपुरी। नवरात्रि पर आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी में आरती करते हुए नेशनल फूड कॉर्पोरेशन के जनरल मैनेजर नीरज वर्मा।

गाज़ियाबाद-अंकुर विहार। 'आध्यात्मिक चैतन्य देवियों की झाँकी एवं नवरात्रि महोत्सव' में शरीक हुए पूर्व डेप्युटी मेयर उषा शास्त्री, लोनी नगर पालिका चेयरमैन रंजीता धामा, लोनी विकास पुरुष चेयरमैन मनोज धामा, करावल नगर निगम पार्षद सतपाल मास्टरजी, अंकुर विहार पार्षद भाजपा जिला मंत्री निशा सिंह, सी.ओ. दुर्गेश कुमार, लोनी एस.एच.ओ. उमेश कुमार पाण्डेय, डी.एल.एफ. चौकी इंचार्ज शरद कुमार, लोनी विधायक नंदकिशोर गुर्जर, बलराम नगर भाजपा मंडल अध्यक्ष प्रशांत कुमार, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. रेखा, ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. प्रेमलता, ब्र.कु. किरण तथा अन्य गणमान्य लोग।

सृष्टि के निर्माण में योगदान

- ब्र.कु. अनुज,दिल्ली

प्रश्न उठता है कि सृष्टि का निर्माण कैसे हुआ होगा? हर दिन सभी ने कुछ न कुछ किया होगा, यहाँ हर सेकण्ड जो कुछ भी हम सोचते व बोलते हैं उससे ही तो हमारी सृष्टि बनी होगी। सृष्टि तो हमें तभी ज़्यादा नज़र आती है जब वो हमें स्थूल रूप से दिखाई देने लग जाती है। यहाँ का एक छोटे से छोटा कार्य भी हमारी सभी चीज़ों को बहुत प्रभावित करता है। करेगा क्यों नहीं! क्योंकि हम बहुत रूसतम कण, अणु, परमाणु से निर्मित हैं। और हमारा उठना, बैठना, खाना, पीना, सब अणु परमाणु ही तो है। एक छोटा सा पार्टीकल जिसको हम परमाणु कहते हैं, एटम कहते हैं, जब दो या दो से अधिक परमाणु मिलते हैं तो एक अणु का निर्माण होता है। वही अणु फिर मल्टीप्लाई या जुड़कर कोशिका बना, फिर उसी से टिश्यू और फिर हमारे अंग बने।

आप सोचो आपके अंग तो मोटे हैं, आपको नज़र आ रहे हैं, वही अंग हैं। लेकिन इसके बनने और बनाने में योगदान किसका है? हमारा है। जो अति सूक्ष्म है वहाँ से इसकी शुरूआत होती है। फिर इस पर चिंतन चला कि वो पार्टीकल कितने प्रभावित होते होंगे हमारी सोच से! जैसे हमें हरा रंग, लाल रंग, गुलाबी रंग, सबके कपड़े अलग अलग क्यों दिखाई देते हैं। क्योंकि इनकी फ्रिक्वेंसी या आवृत्ति सभी से अलग अलग है। तभी हम कह पाते हैं कि यह लाल है, यह पीला है। इसी तरह इंसान की भी फ्रिक्वेंसी है तभी हम सभी को अलग कर पाते हैं नाम से! शरीर से! क्योंकि सभी ने जो शरीर बनाया है अपना उसमें अलग तरह की ताकत वाले या कमज़ोर वाले कणों का निर्माण कर शरीर रूपी सृष्टि बनायी। तभी हम कह पाते हैं कि आप मोटे हैं और आप कमज़ोर हैं। तो कमज़ोर की फ्रिक्वेंसी हमें वैसी ही नज़र आती है। जिसको कहा गया कि आकाश या शून्य के कारण हम पहचाने जाते हैं। यदि स्पेस या आकाश तत्व नहीं होता, तो शायद सभी को पहचान भी ना पाते।

हम सभी कुछ न कुछ तो योगदान कर ही सकते हैं। सृष्टि एक संयुक्त मिला हुआ प्रयास है, जिसमें हर प्राणी का सहयोग बहुत बहुत ज़रूरी है। अपको याद हो, यह सिर्फ यादगार है कि जब रामसेतु का निर्माण हो रहा था उस समय एक गिलहरी भी बार बार जाकर उसमें कुछ धूल के कण डाल कर आती! ये सिर्फ एक मिसाल के तौर पर है कि सृष्टि को चलाने की ज़िम्मेवारी हम सभी की है।

इसमें देखिए क्या हो रहा है कि पहले अव्यक्त, फिर सूक्ष्म, फिर स्थूल से सृष्टि बन रही है। उदाहरण के लिए जब हम सोने जाते हैं तो उस समय आप सोने से पहले बहुत सारे विचारों से घिरे होते हैं। मुझे ये करना है, मुझे वो करना है, लेकिन जैसे ही बिस्तर पर गए माना विचार अव्यक्त हो गए। लेकिन जब आप उठते हैं तो उठते ही सूक्ष्म विचार चलने लगते हैं। अरे यह काम मुझे उठके करना पड़ेगा। जैसे ही उस कार्य को हम अंजाम देते हैं तो वह स्थूल हो जाता है। यह है सृष्टि का निर्माण, आधार इसका क्या हुआ, इसका आधार हुआ (संकल्प)। जो अति सूक्ष्म है, जिससे आप इसको साकार कर पाते हैं। और यह कार्य रोज़ आप कर रहे हैं, एक नई सृष्टि का निर्माण, उसी तरह विनाश का कार्य भी चल रहा है। हमारा हर कोई संकल्प जो साकार में था, उससे हम जब ऊबते हैं, तो थोड़ी देर के लिए शांति का अभ्यास करते हैं अर्थात् संकल्प को सूक्ष्म से सूक्ष्म करते जाते हैं। और जब संकल्प सूक्ष्म हो जाते हैं तो आपको नींद आ जाती है। आप अव्यक्त हो जाते हैं। तभी हमको हमारे शिव बाबा कहते कि बच्चों, रात्रि में सारे दिन की दिनचर्या सुनाकर हल्के हो जाओ और आपने उन संकल्पों का विनाश किया जो आपके लिए ज़रूरी नहीं थे। क्योंकि वह उस दिन की सृष्टि थी, अब एक नई सृष्टि हमें फिर से बनानी है। अब आपको चिंतन करना चाहिए कि हर दिन जब हम सोने जाते हैं तो किस चिंता में सोते, और वही चिंता, वही डर, वही फिकर लेकर उठते। फिर से उसी सृष्टि को रिपीट करते हैं। इससे आप देखिए कितनी बुरी सृष्टि हमारी बन गई है! इसे ठीक करने का तरीका भी तो है ना! कि हर रात अपनी पुरानी सृष्टि जो आपने अपने द्वारा बनायी थी, उसे ही तो पूरी तरह से विनाश करना है। लेकिन इतनी अवेयरनेस नहीं है। आप चिंता में ही सोते। आप सोचिए, चिंता उस दिन की कहाँ से आई सोचा? कि फिर वह सूक्ष्म रूप से चिंता घर कर गई और हमारी सृष्टि चिंता वाली बन गई! तो इस प्रकार सूक्ष्म रीति से शांति, प्यार व पवित्रता के सूक्ष्म संकल्प द्वारा नई सुन्दर सृष्टि बनाने का प्रयास ही महानतम कार्य है।

उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दे

रोज़ दूसरों को सुख देने का पुण्य कर दुआयें अर्जित करो

मन की बात
- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न : एक समय था जब हमारे पास सबकुछ था। घर, कारोबार, रुतबा, इज्जत, पर आज कुछ नहीं है। सन् 2000 में मैंने मकान बनाने के लिए कुछ लोन उठाया था। जिस कारण मैं कर्ज़ में दबा हुआ हूँ, जिनसे कर्ज़ लिया था उनको इज्जत के साथ वापिस देना चाहता हूँ। पर चाह कर भी नहीं दे पा रहा हूँ। किसी भी काम में मुझे सफलता भी प्राप्त नहीं हो रही है। कृपया बतायें कि मैं क्या करूँ?

उत्तर : ऐसे में योग का प्रयोग बहुत सफल हो जाता है। देखिये आपके सामने जो विघ्न आये हैं और आपको बता दें कि विघ्न भी अचानक या बिना कारण नहीं आते। मनुष्य के पूर्व जन्मों का, नेगेटिव कर्मों का जो खाता है वो सामने आ गया है। इसलिए कहीं भी सफलता नहीं मिल रही। आपको ऐसा लगता होगा कि चारो ओर से द्वार बंद हो गये हैं। लेकिन मैं आपकी इस भावना को एप्रीशियेट करूंगा कि जिनसे आपने लिया हुआ है, उन्हें आप सम्मान सहित लौटा देना चाहते हैं। क्योंकि ये जो मनुष्य की नीयत है ना, ये यदि साफ होती है, देने की होती है तो आने लगता है सबकुछ। अगर मन के किसी भी कोने में ये भाव रहता है कि नहीं देना है, ऐसे बहुत लोग संसार में हैं जो ये भाव रखते हैं कि नहीं देना है इनके पास तो बहुत है, हम कहाँ से लायें, हम बच्चों को भूखे रखें क्या! नहीं देना है। कई दूसरे ऐसे अच्छे लोग होते हैं कि भले ही हमें कितना भी कष्ट हो हम सबका देंगे। उन्होंने हमें बहुत प्यार से दिया है और हम भी उन्हें बहुत प्यार से लौटायेंगे। उन्होंने हमारी आवश्यकता में मदद की थी, हम भी अब उनका वापिस लौटा देंगे। तो ये तो बहुत अच्छी चीज़ है। इन्हें दो काम करने हैं - एक तो पुण्य रोज़ करने हैं, दूसरों को सुख दें ताकि उनकी दुआएं मिलें। कोई ऐसा कर्म ना हो जिससे किसी की बद्दुआएं मिलें। इसमें विशेष ध्यान देना है। स्पीरिचुअली आपको शिव बाबा को भोग लगवा देने हैं सात बार, सात गुरूवार को। और तीसरा इनको एक विघ्न विनाशक भट्टी करनी है। पहले 21 दिन कर लें, फिर 21 दिन कर लें, फिर 21 दिन कर लें, तीन बार कर लें ये। अगर सभी ने ज्ञान योग सीखा है तो सभी कर लें। एक-दो ने सीखा है तो एक-दो कर लें। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, विघ्न विनाशक हूँ। ये स्वमान हैं हमारे बहुत सुन्दर, बहुत सुन्दर संकल्प हैं। इन्हें पाँच बार याद करके, फिर एक घंटा राजयोग मेडिटेशन करें। और संकल्प करें ये जो हमारे जीवन पर, परिवार पर विघ्न आये हुए हैं ये सभी समाप्त हो जायें। तो एक इस योग की शक्ति से वो जो विकर्म सामने आ गये हैं, जो विघ्नों को जन्म दे रहे हैं, उन विघ्नों की दीवार टूटेगी और आपको रोशनी मिलती चली जायेगी। दूसरी चीज़ सवेरे चार बजे उठकर, अपने सबकॉन्शियस माइंड को कुछ संकल्प दें। उठते ही जैसे मैं बहुत भाग्यवान हूँ, मैं बहुत सुखी हूँ, मैं बहुत धनवान हूँ, मैं कर्ज़मुक्त हूँ, मेरे साथ तो स्वयं भगवान हैं, पांच बार करें। वो सब मार्ग आपे ही खोल देगा। बहुत सच्चे मन से ये रोज़ करेंगे तो जो बाधाएं आ रही हैं, जो ब्लॉकेज हो गई है, पैसा आने में रुकावट हो रही है, वो समाप्त हो जायेगी और हमें पूर्ण विश्वास है कि आप सबका पैसा दे सकेंगे। और आपका जीवन भी बहुत सुखी हो जायेगा।

प्रश्न : जो पशु-पक्षी और जीव-जन्तु हैं, जो जंगलों में रहते हैं, हमारे आस-पास रहते हैं, वो मृत्यु के बाद कहाँ जाते हैं? क्या इनका निवास स्थान भी परमधाम है? क्या ये भी जन्म-मरण के चक्र में मनुष्य आत्माओं की तरह ही आते हैं?

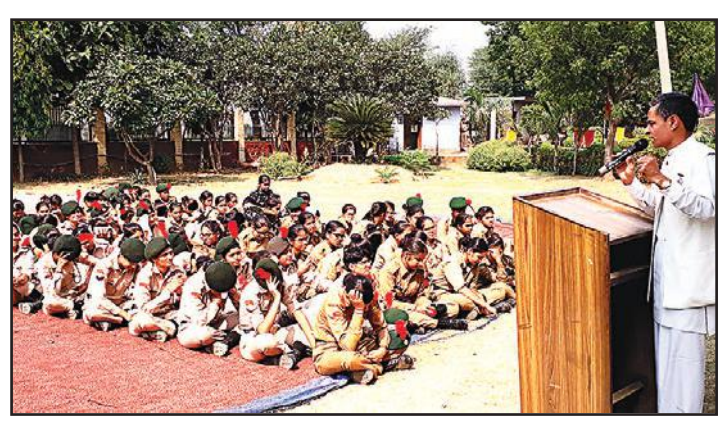
उत्तर : वास्तव में परमधाम तो सभी आत्माओं का निवास स्थान है ही। हर मृत्यु के बाद तो पुनर्जन्म होता ही है। लेकिन जब चारो युगों का अन्त होता है, जब महाविनाश हो जाता है तो ये सब जीव-जन्तुओं की आत्मा भी ऊपर ही चली जाती है। लेकिन परमधाम में बहुत सारे सेक्शन हैं, शास्त्रों में जिनको बहुत सारे लोक कह दिया है। देखो किसी को गौ लोक भी कह दिया है। जो सबसे महान आत्मायें हैं वो सबसे ऊपर, परमपिता सबसे ऊपर, तो फिर अच्छी आत्मायें, तो जैसे-जैसे उनका लेवल है आत्माओं का, वो उतना-उतना नीचे रहती हैं। तो ये पशु-पक्षियों की आत्मायें नीचे निवास करती हैं। और अपने समय पर पुनः इस धरा पर अवतरित होती रहती हैं।

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

Contact e-mail : bksurya8@yahoo.com

आबूरोड- राज.। 63वीं जिला स्तरीय योगा और व्यायाम प्रतियोगिता में जिले के स्कूल के विद्यार्थियों को योगा प्रशिक्षण देने के पश्चात् योगाचार्य ब्र.कु. बाबूलाल को राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय क्यारा की ओर से अथक सेवाओं के लिए अवॉर्ड देकर सम्मानित करते हुए प्रिंसीपल कमल किशोर पुरोहित।

रूरा-उ.प्र.। नवरात्रि पर आयोजित रथ यात्रा का स्वागत करते हुए एस.बी.आई. की मैनेजर सुचिता कौर। साथ हैं ब्र.कु. प्रीति, ब्र.कु. विमलेश, ब्र.कु. सुमन तथा अन्य।



गुरूग्राम। भोरा कलां कैम्प में जीवन में आने वाली चुनौतियों के प्रति विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करते हुए ब्र.कु. संजय हंस।

आगरा-ईदगाह। 'आपदा प्रबंधन एवं स्वच्छता अभियान बस यात्रा रैली' के पानीपत से आरंभ होकर हरियाणा के अन्य शहरों एवं गांवों तथा उत्तर प्रदेश के विभिन्न इलाकों से यात्रा करते हुए आगरा पहुंचने पर डी.आर.एम. कार्यालय में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अश्विना के साथ अभियान के सदस्य।

शांति खुशी का अनोखा सफर आध्यात्मिक ज़िन्दगी

इसमें शक नहीं है कि हर व्यक्ति जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने के लिए नेक इरादे रखता है और अपनी आत्मा से भी अपना रिश्ता गहरा करना चाहता है। लेकि न वह अनेक वरीयताओं से घिरा होता है और वरीयताएं आपस में प्रतिस्पर्धा में लगी होती हैं। उसका जीवन व्यस्त और बहुत सी चीज़ों के लिए समर्पित होता है। ऐसे में अध्यात्म की डगर पर पहला कदम रखने के लिए उसे समय और जगह ही नहीं मिलती। इस लिहाज़ से देखा जाए तो शुरुआत करना बहुत महत्वपूर्ण है। एक बार जब शुरुआती कोशिश हो जाए तो व्यस्त कार्यक्रम में से भी अध्यात्म के लिए समय और जगह निकल आती है।

दरअसल, शुरुआत अपने आप में एक चुनौती है। आपके पास इस बात का महत्व होना चाहिए कि आत्म को अध्यात्म की दिशा में ले जाना है और ऐसा करने के लिए कुछ आवश्यक कुर्बानियों का दिया जाना भी लाज़मी है। बहुत से लोगों में अध्यात्म, दलचस्पी या जिज्ञासा का विषय रहता है, लेकिन वे इसके लिए कुर्बानी देने का जज़्बा नहीं रखते और इसलिए पहला कदम उठाने के लिए न जगह निकाल पाते हैं न समय। ऐसे लोग समझते हैं कि धार्मिक पुस्तकें पढ़ ली या संतों की कथाओं में हिस्सा ले लिया, तो इतना ही पर्याप्त है। लेकिन अगर व्यक्ति में ईश्वर की चाहत बढ़ती है, वह अलग किस्म के जीवन का अनुभव करना चाहता है और सीधे तौर पर आत्म विकास करना चाहता है तो पुस्तक पढ़ने या प्रवचनों में जाने से अधिक उसे कुछ करना होगा जिसका सम्बन्ध उच्च मानसिक स्तर से है।

इसके लिए उसे वास्तविक ट्रेनिंग लेनी होगी जिसे आध्यात्मिक प्रशिक्षण कहते हैं। यह प्रशिक्षण कदम कदम पर ऐसा कार्यक्रम है जो दिखाई नहीं देता। लेकिन जागरुकता को बढ़ाता है, शांति स्थापित करता है और जीवन का दृष्टिकोण आध्यात्मिक कर देता है। इस जागरुकता को रोज़मर्रा के जीवन में आत्मसात करने के लिए आवश्यक है कि नये अनुभव के स्रोत से रोज़ाना संपर्क किया जाए।

यह संपर्क दिमाग से नहीं होता, बल्कि जिस्म और उसकी आध्यात्मिक इन्द्रियों से होता है और दिल और गहरे इंट्यूशन के ज़रिए होता है। आप सोचकर नये जीवन में प्रवेश नहीं कर सकते। आपको ऐसा करने के लिए अनुभव करना होगा।

आध्यात्मिक प्रशिक्षण को शुरु करने के लिए जिस कुर्बानी की आवश्यकता होती है, वह है उस गतिविधि को छोड़ना जिसमें समय बर्बाद हो रहा है। यह कुर्बानी सामान्य वार्तालाप के आराम को छोड़ना और इस काम में दूसरों के साथ वक्त बिताने को त्यागना भी हो सकती है ताकि आप एकांत में आध्यात्मिक डगर पर निकल पड़ें और उन लाभों को हासिल कर सकें जो अभी आपने देखे नहीं हैं। जिसके नतीजे अभी बरामद नहीं हुए हैं, ये हासिल करना दिलचस्प होता है, लेकिन इसके लिए साहस और समर्पण की ज़रूरत होती है, साथ ही उन चीज़ों के लिए न कहनी होती है जिसमें अब तक आपका वक्त गुज़र रहा था। जब एक बार आप आध्यात्मिक डगर पर चलने की ठान लेते हैं तो पहला कदम यह है कि आप साधारण रहें। वह काम करें जो आप कर सकते हैं और उसके पीछे न पड़ें जो असंभव या बहुत कठिन हो। बाद में आप और कठिन काम भी कर सकते हैं। मसलन, अगर आप दिन में बीस मिनट ध्यान नहीं लगा सकते तो दस मिनट लगायें। शुरू वहां से करें जहां से शुरू कर सकते हैं और रोज़ ध्यान लगाने के लिए एक समय निर्धारित कर लें। नियमितता का अर्थ ही विकास और सुधार है।

क्रिएटिव बनें। अपनी आत्मा से संपर्क करने के लिए और अपने इर्दगिर्द के अध्यात्म से मुलाकात करने के लिए ऐसी जगह बैठें जो पवित्र महसूस हो। एक ऐसी जगह जो अदृश्य की मौजूदगी का अहसास कराये यानी जगह ऐसी नहीं होनी चाहिए जो साधारण हो या दूसरों की मौजूदगी से भरी हुई हो। अपनी क्रिएटिव क्षमताओं को पवित्र जगह तलाशने का, परिभाषित करने का मौका दें। पवित्र जगह वह होती है जो आपकी अपनी हो और जहाँ समर्पण भाव से आप आध्यात्मिक प्रशिक्षण में तल्लीन रह सकें।

ये जगह बहुत ही साधारण हो सकती है। ये लकड़ी की मेज या कोई इतनी छोटी जगह भी हो सकती है जहां सिर्फ मोमबत्ती जल सके। लेकिन अगर आप अपने इस मंदिर को पवित्र प्रकम्पन का केन्द्र बनाना चाहते हैं तो यहां कोई दूसरी गतिविधि न करें। उसका उद्देश्य कुछ और ना हो। वहाँ कुछ और न हो। वहाँ कुछ और चीज़ न रखें।

समर्पित रहें। आप अपने मंदिर के सामने बैठकर अपना हाथ अपने दिल पर रख दें। हल्के हल्के सांस लें और मस्तिष्क को हर किस्म के विचारों से मुक्त कर लें। शुरुआत में इससे ज़्यादा करने की ज़रूरत नहीं है - बैठना, सांस लेना, ऊर्जा को अपने दिल के केन्द्र तक लाना और दिमाग को अपने विचारों से मुक्त करना।

इस फिल्म की नियमित प्रैक्टिस चाहे वह दिन में दस मिनट के लिए हो या बीस मिनट के लिए, वह ज्ञान की ओर राह खोल देगी। वह आपके भौतिक शरीर और आध्यात्मिक आत्म में सम्पर्क करा देगी।

– अंतरा पटेल

बहुत से लोगों में अध्यात्म, दिलचस्पी या जिज्ञासा का विषय रहता है, लेकिन वे इसके लिए कुर्बानी देने का जज़्बा नहीं रखते और इसलिए पहला कदम उठाने के लिए न जगह निकाल पाते हैं न समय। ऐसे लोग समझते हैं कि धार्मिक पुस्तकें पढ़ ली या संतों की कथाओं में हिस्सा ले लिया, तो इतना ही पर्याप्त है। लेकिन अगर व्यक्ति में ईश्वर की चाहत बढ़ती है, वह अलग किस्म के जीवन का अनुभव करना चाहता है और सीधे तौर पर आत्म विकास करना चाहता है तो पुस्तक पढ़ने या प्रवचनों में जाने से अधिक उसे कुछ करना होगा जिसका सम्बन्ध उच्च मानसिक स्तर से है।

हज़ारीबाग-झारखण्ड। दुर्गा पूजा के अवसर पर चैतन्य देवियों एवं विशेष कुम्भकरण की जीवंत झाँकी के उद्घाटन पश्चात् वार्ड पार्षद शशी शर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. हर्षा। साथ हैं ब्र.कु. तृप्ति।

हमीरपुर-उ.प्र.। नगरपालिका अध्यक्ष कुलदीप निशाद को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पुष्पा। साथ हैं ब्र.कु. सपना तथा अन्य।

रामपुर-मनिहारन(उ.प्र.)। ज्ञानचर्चा के पश्चात् एस.आई. दीपक चौधरी को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. सन्तोष बहन।

रेवाड़ी-हरियाणा। ज्ञानचर्चा के बाद होम्योपैथी डॉ. गायत्री को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. कमलेश।

रक्सौल-बिहार। नवरात्रि पर चैतन्य देवियों की झाँकी का उद्घाटन करने के पश्चात् एस.डी.ओ. अमित कुमार तथा डी.एस.पी. संजय झा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. ज्ञानु।

भीनमाल-राज.। 'वर्ल्ड स्टूडेन्ट्स डे, ग्लोबल हैंड वॉशिंग डे तथा पूर्व राष्ट्रपति डॉ. ए.पी. जे. अब्दुल कलाम के जन्म दिवस' पर स्कूल में आयोजित कार्यक्रम में विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करते हुए ब्र.कु. गीता।

पूर्वी चम्पारन-बिहार। हरिनगर सुगर मिल्स लि.,हरिनगर में आयोजित 'सॉइल हेल्थ एंड रीसेंट एडवान्सेस इन केन मैनेजमेंट विद एम्फासिस ऑन वाटर लॉगिंग एरियाज़ ऑफ इस्टर्न उ.प्र. एंड बिहार' विषयक सेमिनार में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. अबिता।

पानीपत-हरियाणा। दीन बंधु छोटू राम युनिवर्सिटी ऑफ साइंस एंड टेक्नोलॉजी,मुरथल में ब्र.कु. भारत भूषण तथा ब्र.कु. भाई बहनों का स्वागत करने के पश्चात् चित्र में डॉ. जे.एस. सैनी तथा प्रोफेसर्स।

ब्रह्माकुमारी संस्थान ने उमंग उत्साह से मनाया दीपावली महोत्सव

पाण्डव भवन-माउण्ट आबू। दीपावली पर रोशनी से रोशन करता युनिवर्सल पीस हॉल।

ज्ञानसरोवर-माउण्ट आबू। दीपावली के अवसर पर रोशनी से जगमगाता ज्ञानसरोवर परिसर व हार्मनी हॉल।

माउण्ट आबू। ब्रह्माकुमारीज़ के मुख्यालय माउण्ट आबू के पाण्डव भवन एवं ज्ञानसरोवर परिसर में दीपावली का त्योहार बड़े ही हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि बिना किसी अर्थ के बीती बातों का चिन्तन करने से ही जीवन में तनावजन्य परिस्थितियां पैदा होती हैं। स्वयं की आत्मिक शक्तियां जागृत होने से ज़िन्दगी का हर पल बेहतर तरीके से उपयोग किया जा सकता है।

ज्ञानसरोवर निदेशिका ब्र.कु. डॉ. निर्मला ने कहा कि अपने जीवन को ईश्वरीय मर्यादाओं के बंधन में बांधने से अनेक प्रकार के मन की उलझन वाले बंधन समाप्त हो जाते हैं। राजयोगिनी ईशू दादी ने कहा कि आत्मिक दीप प्रज्वलित करने से मनोबल बढ़ता है। आत्मा रूपी दीप के मन की तार को परमात्मा रूपी महादीपक से जोड़ना ही राजयोग है। राजयोग का अभ्यास हर प्रकार के तनाव से मुक्ति दिलाता है।

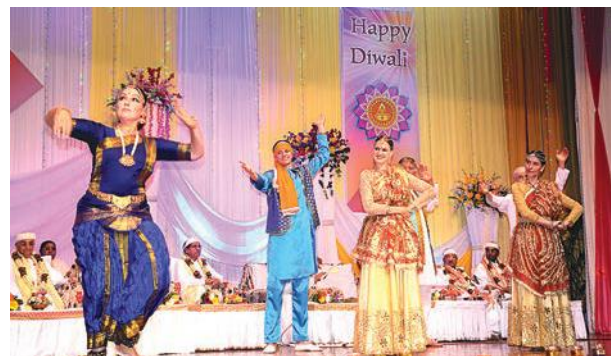
कार्यक्रम प्रबंधिका ब्र.कु. मुन्नी बहन ने कहा कि दृढ़ संकल्प के साथ हम अपनी दिनचर्या के हर कार्य में अध्यात्म को जोड़ने का सूत्र सीख लें तो निश्चित रूप से जीवन में अविनाशी शांति परछाई की तरह सदा साथ रहेगी।

दादी रतनमोहिनी के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. करुणा, ब्र.कु. मुन्नी, ब्र.कु. मृत्युंजय, डॉ. निर्मला दीदी, ईशू दादी, ब्र.कु. शशिप्रभा तथा ब्र.कु. रजनी।

कार्यक्रम में खेल प्रभाग उपाध्यक्षा ब्र.कु. शशि, ब्र.कु. संतोष,रशिया, ब्र.कु. रजनी,जापान, मीडिया प्रभाग प्रमुख ब्र.कु. करुणा, शांतिवन प्रबंधक ब्र.कु. भूपाल, ग्लोबल अस्पताल निदेशक प्रताप मिड्ढ़ा, शिक्षा प्रभाग अध्यक्ष ब्र.कु. मृत्युंजय, ब्र.कु. अशोक गाबा, ब्र.कु. मोहन सिंघल, ब्र.कु. सूर्य तथा ब्र.कु. भरत भी उपस्थित थे। इस कार्यक्रम से सभी ने अपने तथा दूसरों के जीवन में खुशियों के दीप जलाने की प्रेरणा ली।

देशी विदेशी कलाकारों ने दी सांस्कृतिक प्रस्तुतियां

ज्ञानसरोवर के हार्मनी हॉल के मंच पर देशी विदेशी कलाकारों ने भारत के विभिन्न प्रदेशों की संस्कृतियों के फूल बिखेरकर दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। रशिया से आए डिवाइन ग्रुप के कलाकारों ने हिन्दी गीत गाकर एवं समूह नृत्य करते हुए दर्शकों का मन मोह लिया।



प्रकृति के साथ मानव मन के गहन रिश्ते

आपदा प्रबंधन एवं स्वच्छता अभियान का सफल आयोजन

आपदा प्रबंधन एवं स्वछता अभियान कार्यक्रम में स्वच्छता की शपथ लेते हुए गणमान्य अतिथिों के साथ ब्र.कु. आशा तथा अन्य।

ओ.आर.सी.- गुरूग्राम। ब्रह्माकुमारीज़ विश्व में एक अद्वितीय संगठन है। यह संस्था जीवन जीने की कला सिखाती है। हर बार संस्था के परिसर में आकर एक असीम शांति का एहसास होता है। उक्त विचार हरियाणा के पूर्व परिवहन मंत्री जगदीश यादव ने व्यक्त किए। उन्होंने ब्रह्माकुमारीज़ के भोड़ाकलां स्थित ओम शांति रिट्रीट सेंटर में आपदा प्रबंधन एवं स्वच्छता अभियान के समापन समारोह में बतौर मुख्यातिथि शिरकत की। उन्होंने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था के भाई बहनों के जीवन में सादगी एवं पवित्रता का अनुभव होता है। संस्था का हर सदस्य अपने श्रेष्ठ जीवन से लोगों को प्रेरित करता है।

इस अभियान के माध्यम से अनेक विद्यालय, महाविद्यालय, इंजीनियरिंग कॉलेज एवं इंडस्ट्रीज़ में विभिन्न सेमीनार एवं कार्यशालाएं आयोजित की गई। जिनके द्वारा आपदाओं से निपटने के लिए आध्यात्मिक शक्ति के महत्व को समझाया गया। अभियान का प्रारम्भ पानीपत से हुआ। अभियान का आयोजन संस्था के वैज्ञानिक एवं अभियंता प्रभाग के द्वारा हुआ। अभियान के सदस्यों में आध्यात्मिकता एवं विज्ञान के अनुभवी वक्ता शामिल हुए।

ओ.आर.सी. निदेशिका ब्र.कु. आशा ने कहा कि प्राकृतिक आपदाओं का मूल कारण कहीं न कहीं मानव के मन में उठने वाली भावनात्मक आपदाएं हैं। उन्होंने कहा कि प्रकृति के साथ हमारे मन का बहुत गहरा रिश्ता है। जब से मानव मन अनेक विकारों से ग्रस्त हुआ है, आपदाओं का स्तर बढ़ता गया है। उन्होंने कहा कि हमारा मन जितना सकारात्मक एवं पवित्र विचारों का चिंतन करता है, उतना ही प्रकृति भी हमें सहयोग करती है। प्राकृतिक आपदाओं से निपटने के लिए हमें आध्यात्मिक शक्तियों की आवश्यकता है।

संस्था के मुख्यालय माउंट आबू से आये ब्र.कु. मोहन ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ के द्वारा अब तक पंद्रह बार आपदा प्रबंधन अभियान निकाले जा चुके हैं। उन्होंने कहा कि आपदाओं से घबराने की बजाए हमें उनका प्रबंधन खोजना चाहिए।

कार्यक्रम में पार्क प्लाज़ा के महानिदेशक अविनीश माथुर ने सभी के साथ अपना अनुभव साझा किया। ब्र.कु. भारत भूषण ने भी अपने विचार रखे। चण्डीगढ़ से आयी ब्र.कु. पूनम ने सबको राजयोग का गहन अनुभव कराया।

पुलिस कर्मचारियों को दिया प्रशिक्षण

सकारात्मक चिंतन मानव को करता तनाव से मुक्त

छत्तरपुर-म.प्र.। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय द्वारा पुलिस विभाग के अधिकारियों एवं कर्मचारियों के लिए एक विशेष कार्यक्रम पुलिस कंट्रोल रूम में आयोजित किया गया। इसमें विद्यालय के अंतरराष्ट्रीय मुख्यालय माउंट आबू से वरिष्ट राजयोग शिक्षिका एवं मोटिवेशनल स्पीकर राजयोगिनी ब्र.कु. गीता बहन ने 'आर्ट ऑफ पॉज़ीटिव थिंकिंग' विषय पर उद्बोधन दिया। सभा को सम्बोधित करते हुए गीता बहन ने दैनिक जीवन में नकारात्मक विचारों के दुष्परिणामों एवं इनसे बचाव के उपायों पर प्रकाश डाला। इसके साथ साथ उन्होंने सकारात्मक विचारों के महत्व पर चर्चा करते हुए इन्हें जीवन में अपनाने का सहज तरीका बताते हुए कहा कि आज की भाग दौड़ भरी ज़िन्दगी में व्यक्ति रोज़ तनाव का सामना करता है। जब हम अपनी तुलना दूसरों से करते हैं या हमें दूसरों से अपेक्षाएं होती हैं तब हमारा तनाव और भी बढ़ जाता है। हमें अपनी मूलभूत आवश्यकताओं को प्राथमिकता देनी चाहिए क्योंकि ज़रूरतों के अलावा भी लोग अनावश्यक इच्छाओं के पीछे भागते रहते हैं। हमें नीड को पूरा करना चाहिए, ग्रीड नहीं करना चाहिए।

पुलिस कंट्रोल रूम में 'आर्ट ऑफ पॉज़ीटिव थिंकिंग' विषय पर सम्बोधित करते हुए वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. गीता,माउण्ट आबू। साथ हैं पुलिस उपमहानिरीक्षक अनिल महेश्वरी, पुलिस अधीक्षक विनीत खन्ना तथा अन्य।

उन्होंने कहा कि तनाव से मुक्त होने के लिए हमें अपनी दिनचर्या में राजयोग मेडिटेशन को सबसे ऊपर रखना होगा। हम अपने अनुभव से यही कहेंगे कि सुबह अगर जल्दी उठें तो ब्रह्ममुहूर्त में स्वयं को पॉज़ीटिव विचार देकर अपने मन मस्तिष्क को सबल बनायें और सारे दिन उस कार्य में उपयोग करें।

माउंट आबू से आये ब्र.कु. राजसिंह ने स्ट्रेस मैनेजमेंट विषय पर वक्तव्य दिया। कार्यक्रम के अंत में पुलिस उपमहानिरीक्षक अनिल महेश्वरी ने वक्ताओं का आभार व्यक्त किया और पुलिस अधीक्षक विनीत खन्ना ने वक्तव्य का निष्कर्ष अपने शब्दों में बताते हुए कहा कि जितना जीवन सादा होगा उतना तनाव आधा होगा। कार्यक्रम में पुलिस उपनिरीक्षक जयराज कुबेर, रक्षित निरीक्षक योगेन्द्र सिंह एवं 126 पुलिस कर्मचारी उपस्थित रहे। साथ ही सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या, ब्र.कु. रीना भी उपस्थित रहीं।

RNI NO RAJHN/2000/721, POSTAL REGD. RJ/SRO/9623/18-20, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2018-20, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 12th Nov 2018
संपादक: ब्र.कु.गंगाधर, प्रकाशक: ब्र.कु.करुणा द्वारा ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया प्रभाग (आर.ई.आर.एफ) के लिए प्रकाशित एवं अमर उजाला प्रेस द्वारा मुद्रित।