OM -18- 2018 edited_Page 1 and 2 11/29/2018 6:21 PM Page 1

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

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

यहाँ परमात्मा से सम्बन्ध जोड़ने का सहज तरीका

शांतिवन। उत्तर प्रदेश सरकार के ग्रामीण विकास तथा स्वास्थ्य मंत्री महेन्द्र सिंह ने कहा कि समाज की तरक्की केवल भौतिक साधनों से नहीं हो सकती। श्रेष्ठ संस्कार पूर्ण विकास ही सम्पूर्ण विकास है। आज लोगों में तेज़ी से मूल्यों का पतन हो रहा है। ऐसे में ज़रूरी है कि पारिवारिक संरचना को बनाए रखने के लिए मूल्यों को समुचित स्थान दिया जाए। वे एक दिवसीय प्रवास पर ब्रह्माकुमारी संस्थान के डायमण्ड हॉल में सम्बोधित कर रहे थे। वे शांतिवन परिसर की स्वच्छता और सौर्य ऊर्जा से संचालित विशाल रसोईघर का अवलोकन कर आश्चर्यचकित हुए। उन्होंने कहा कि ये परमात्मा पिता का घर अपने घर जैसा प्रतीत होता है। यहां का आध्यात्मिक वातावरण अपने आप में एक सुरक्षा प्रदान करता है। उन्होंने बताया कि जिस तरह भगवान को पाने का सहज तरीका यहां बताया जा रहा है, उससे साधारण से साधारण व्यक्ति भी परमात्मा से सीधा सम्बंध स्थापित कर सकता है। मुझे लगता है कि भगवान को प्राप्त करना है तो ब्रह्माकुमारीज़ में ही आना पड़ेगा। यहां अपनत्व की भाषा है। ये अपने आप में एक अजूबा है।

सम्बोधित करते हुए मंत्री महेन्द्र सिंह। मंचासीन हैं ब्र.कु. मृत्युंजय, विधायक भगवती प्रसाद सागर, ब्र.कु. मनोरमा तथा ब्र.कु. राधा।

कानपुर के विधायक भगवती प्रसाद सागर ने कहा कि आज समाज में तनाव व डिप्रेशन जैसी विकृतियों से निजात पाने के लिए आध्यात्मिकता को जीवन का हिस्सा बनाना ही होगा, यही इसकी अचूक दवा है।

इस मौके संस्था के कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय ने सभी का स्वागत करते हुए राजयोग सीखने की अपील की। तत्पश्चात् मंत्री महोदय ने गॉडलीवुड स्टूडियो में एक मुलाकात कार्यक्रम में हिस्सा लिया।

आध्यात्मिकता से ही होगा प्रेरक नेतृत्व

दूसरों को सशक्त तब कर सकेंगे जब स्वयं सशक्त होंगे – ब्र.कु. आशा

राजयोग से प्रबल होती है दृढ़ इच्छा शक्ति – ब्र.कु. शुक्ला

प्रभाग का उद्देश्य तनाव मुक्त जीवन जीने की कला सिखाना – गाबा

ओ.आर.सी.-गुरूग्राम। आध्यात्मिक सशक्तिकरण से ही प्रेरक नेतृत्व का विकास संभव है। एक कुशल नेतृत्व के लिए दूसरों का विश्वास जीतना बहुत ज़रूरी है। उक्त विचार मध्य प्रदेश होम गार्ड के महानिदेशक महान भारत सागर ने व्यक्त किए। उन्होंने ओम शांति रिट्रीट सेंटर में सुरक्षा बलों के वरिष्ठ अधिकारियों के लिए आयोजित कार्यक्रम 'प्रेरक नेतृत्व एवं स्व सशक्तिकरण' में बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। उन्होंने कहा कि असली नेतृत्व वही होता है जो सबको साथ लेकर चलता है। एक सफल लीडर चुनौतियों का सामना करना जानता है। लीडर की सबसे बड़ी विशेषता दूसरों की समस्याओं को उनके दृष्टिकोण से देखना है।

इस अवसर पर विशेष रूप से ओ.आर.सी. की निदेशिका ब्र.कु. आशा ने कहा कि हम दूसरों को तभी प्रेरित कर सकते हैं, जब हम स्वयं सशक्त हों। आत्मिक शक्ति के द्वारा हम कैसी भी परिस्थिति का सामना कर सकते हैं। आध्यात्मिक चेतना हमें कोई भी गलत कार्य करने ही नहीं देती। जितना हम आंतरिक रूप से मज़बूत होते हैं, उतना ही हम बाहरी चुनौतियों से घबराते नहीं हैं।

ब्र.कु. शुक्ला ने बताया कि किसी भी कार्य के लिए दृढ़ संकल्प और इच्छा शक्ति का होना बहुत ज़रूरी है। राजयोग हमारे में दृढ़ इच्छा शक्ति पैदा करता है। आध्यात्मिकता हमें संतुलित जीवन जीना सिखाती है। एक अच्छा लीडर वो है जिसके अंदर स्नेह, न्याय, सद्भाव, सहयोग एवं पारिवारिक भावनाओं जैसे श्रेष्ठ गुण हैं। ब्र.कु. अशोक गाबा ने ब्रह्माकुमारीज़ के सुरक्षा प्रभाग द्वारा की जा रही सेवाओं की जानकारी देते हुए कहा कि प्रभाग का मुख्य उद्देश्य देश की सुरक्षा से जुड़े लोगों को तनावमुक्त जीवन जीने की सहज कला सिखाना है। कार्यक्रम में देश के सुरक्षा बलों के अस्सी से भी अधिक अधिकारियों ने शिरकत की।

दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. शुक्ला, महान भारत सागर, कर्नल बी.सी. सती तथा अन्य।

दो दिन तक चलने वाले इस कार्यक्रम के उद्घाटन सत्र का प्रारम्भ नेवी के कमांडर शिव सिंह ने अपने स्वागत वक्तव्य से किया। बी.एस.एफ. के पूर्व अतिरिक्त महानिदेशक आर.के. हजेला ने सबका धन्यवाद किया। कार्यक्रम का संचालन कर्नल बी.सी. सती ने किया।

'वैश्विक जागरण द्वारा सुखमय संसार' वार्षिक थीम का शुभारंभ

नेपाल-बीरगंज। ब्रह्माकुमारीज़ के अन्तर्राष्ट्रीय वार्षिक थीम 'वैश्विक जागरण द्वारा सुखमय संसार' के क्षेत्रीय शुभारम्भ समारोह में नेपाल के मिथिला प्रदेश सरकार के माननीय सामाजिक विकास मंत्री नवल किशोर साह ने कहा कि आज संसार में हर मानव घोर निराशा, तनाव और भय त्रास के वातावरण से व्यथित होने के कारण सर्वत्र नकारात्मक तरंगें फैला रहा है। ऐसे समय पर यह एक ही ब्रह्माकुमारीज़ संस्था ऐसी है जो इस धरा पर पुनः अहिंसा, प्रेम, शान्ति और समृद्धि के स्वर्णिम युग के आगमन का संदेश देकर हर मानव में आशा एवं प्रसन्नता की सकारात्मक ऊर्जा तरंगें प्रवाहित करते हुए समाज को एक नवीन दिशा में निर्देशित करने का कार्य विश्व स्तर पर कर रही है। उन्होंने कहा कि ऐसी अनोखी और महान संस्था से नज़दीकी का अनुभव करके मुझमें नवीन आशा और हर्ष का संचार हो रहा है। ऐसी संस्था के साथ मिलकर कार्य करने में मैं अपार गर्व महसूस करूंगा।

नेपाल की क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. राज दीदी ने कहा कि हम सब भौतिक रूप से किसी भी वर्ग के हों, परन्तु सब एक ही ईश्वर पिता की प्रिय संतान हैं। हमारा भविष्य मतभेद या बटवारे में नहीं, पर भाईचारे में है। परमात्मा पिता के सानिध्य से मानव मन का सम्पूर्ण विषय विकार और क्लह क्लेश समाप्त होकर मानव एक सुखी और शांत जीवन जी सकता है। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ नेपाल की सह निदेशिका ब्र.कु. किरण, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक ब्र.कु. राम सिंह ऐर, क्षेत्रीय प्रभारी ब्र.कु. रवीना, विधायक द्वय रमेश प्रसाद कुर्मी तथा पारस साह आदि वक्ताओं ने अपने मन्तव्य में कहा कि मानवीय मूल्यों की धारणा के लिए आध्यात्मिक ज्ञान की आवश्यकता है, जो राजयोग मेडिटेशन के माध्यम से ही पूरा किया जा सकता है। उक्त कार्यक्रम में प्रादेशिक पत्रकार महासंघ के अध्यक्ष दीपेन्द्र चौहान, नेता निजामुद्दीन समानी, समाजसेवी पशुपति विक्रम शाह, मधु राणा, उषा शाह, अखिलेश तिवारी, सामाजिक अभियन्ता प्रकाश थारू, हिन्दु परिषद नेपाल के अध्यक्ष सन्तोष पटेल, ब्र.कु. कुसुम, ब्र.कु. दीपा, ब्र.कु. किशोर तथा ब्र.कु. गुणराज लगायत बारा, पर्सा, रौतहट जिले के विभिन्न लब्ध प्रतिष्ठित व्यक्तित्व की बहुत ही उत्साह वर्धक सहभागिता रही। सभी अतिथिगणों को शॉल पहनाकर सम्मानित किया गया। बहन आरजू ने बहुत ही सुन्दर नृत्य प्रस्तुती देकर सभी को भाव विभोर किया।

सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. राज दीदी। मंचासीन मंत्री नवल किशोर साह, ब्र.कु. किरण, ब्र.कु. रवीना तथा अन्य अतिथिगण।

चरित्र पर निर्भर करती हैं परिस्थितियां

अखिल भारतीय प्रदर्शनी बस अभियान 'मेरा भारत स्वर्णिम भारत' पहुंचा भिलाई नगर

भिलाई नगर। ब्रह्माकुमारीज़ के युवा प्रभाग द्वारा आयोजित अखिल भारतीय बस प्रदर्शनी अभियान 'मेरा भारत स्वर्णिम भारत' के अंतर्गत अंतर्दिशा के पीस ऑडिटोरियम में आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. रश्मि,अहमदाबाद ने कहा कि आंतरिक एवं बाह्य स्वच्छता और राजयोग मेडिटेशन से ही स्वर्णिम भारत का निर्माण होगा। हर युवा ये समझे कि देश की स्वच्छता में मेरा पर्सनल योगदान हो। सभी युवाओं में श्रेष्ठ बनने की चेतना उत्पन्न हो जाये, जिससे आप सही लक्ष्य चुन सकें। युवा प्रभाग की राष्ट्रीय अध्यक्षा एवं अखिल भारतीय बस प्रदर्शनी अभियान की संयोजिका ब्र.कु. कृति ने कहा कि हमारे नकारात्मक विचार सारे सपनों को जला देते हैं। हमारा एक अच्छा विचार आगे बढ़ने में मदद करता है। हम दूसरों को देखकर चलते हैं, जिससे हमारी सृजनात्मक सोच के दरवाज़े बंद हो जाते हैं। उन्होंने मेडिटेशन का अर्थ बताते हुए कहा कि परम ऊर्जा से मानसिक रूप से मिलना ही मेडिटेशन है। जिससे हमारा मन सृजनात्मक और सशक्त रहता है।

भिलाई सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु. आशा ने कहा कि भारत युवाओं का देश है तथा युवा शक्ति को सकारात्मक ऊर्जा को एकीकृत करके नया भारत बनाने में अपना योगदान देना चाहिए। कार्यक्रम में मुख्य रूप से उपस्थित राजेश राणा सिंह,युवा,आई.ए.एस. एवं संचालक,महिला एवं बाल विकास विभाग, छत्तीसगढ़ ने अपना अनुभव बताते हुए कहा कि परिस्थितियां हमारे अनुरूप हों, यह हमारे चरित्र पर निर्भर करता है। विपरीत परिस्थितियां हमें निखार कर हमारी विल पॉवर को स्ट्रॉन्ग करती हैं। हमें स्वयं के गुणों और विशेषताओं को जान कर रास्ता चुनना है। अपने ऊपर विश्वास ही हमारी पूंजी है। डॉक्टर श्रद्धा ने अपना अनुभव सुनाते हुए कहा कि मेरी पढ़ाई के दौरान मेरी माता जी ने शरीर छोड़ दिया, ऐसे वक्त पर राजयोग मेडिटेशन ने मेरे मन को संतुलित बनाये रखने में मदद की, जिसके परिणामस्वरूप पढ़ाई पूरी कर मैं डॉक्टर बनी। कार्यक्रम में विशेष सभी युवाओं को प्रारंभ में आई एम पीसफुल, आई एम पॉज़ीटिव, आई एम पॉवरफुल का स्टीकर लगाया गया।

दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. कृति, राजेश राणा सिंह तथा अन्य अतिथिगण।

- » युवा जगत से जुड़ी हस्तियां हुईं शरीक
- » राजयोग मेडिटेशन से होता मन संतुलित
- » दूसरों को देख चलने की आदत से सृजनात्मकता के दरवाज़े होते बंद
- » टॉक शो का भी किया गया आयोजन

प्राचार्य रक्षा सिंह, अजय पाण्डे, डॉ. खुराना, आर.के. अग्रवाल, ममता सिंह, डॉ. वानखेड़े, डॉ. सुमित्रा मौर्य उपस्थित रहे। कार्यक्रम में टॉक शो के माध्यम से युवाओं के प्रश्नों एवं समस्याओं का समाधान किया गया।

OM -18- 2018 edited_Page 1 and 2 11/29/2018 6:21 PM Page 2

हैप्पी न्यू ईयर...

हैप्पी न्यू ईयर... हैप्पी न्यू ईयर... ये आया 2019। नये वर्ष की आपको बहुत बहुत बधाई। नया वर्ष आपका सफल हो, ये हम चार दिन सुनते भी रहेंगे और सुनाते भी रहेंगे। अच्छा है। पर यही चीज़ तो हमने दो हज़ार अठारह के आरंभ में भी की थी। उसपर हम दृष्टिपात करते हैं तो हमें आश्चर्य होता है कि अरे! 2018 पूरा भी हो गया। न सिर्फ पूरा ही हुआ, परंतु ये तो जैसे कि और ही हम भारी हो गए। ना हमने उस वर्ष किये संकल्प पर गौर किया, ना ही ध्यान रखा कि मैंने तो ये संकल्प किया था, पर वो तो यूं का यूं ही रह गया। आइये, हम बीते वर्ष की समीक्षा करें।

- ब्र. कु. गंगाधर

जब समीक्षा करने लगे, तो पता चला कि ये वर्ष तो कई उतराव चढ़ाव में और रोज़मर्रा की ज़िन्दगी की आपाधापी और दौड़धूप में ही बीत गया। नया तो कुछ सोचा नहीं और ना नया कुछ हो पाया। वही की वही दिनचर्या, वही के वही लोग, वही का वही जीने का नज़रिया, और यूं ही वर्ष को खपा दिया।

आइये हम देखें और याद करें कि मैंने 2018 में कौन से संकल्प किये थे। हमें तो डेस्टिनी तक पहुंचना था, और पहुंचे कहाँ?

मैंने तय किया था कि 2018 में अच्छे से पढ़ाई पढ़कर मैरिट की श्रेणी में आऊंगा, पर हुआ यूं कि दोस्तों के संग आकर उनको खुश करने में ही अपना समय यूं ही व्यर्थ गंवा दिया। या मेरा वो लक्ष्य मेरे ध्यान से हट गया और मैं बाहर की चकाचौंध में यूं ही समय को बर्बाद करता रहा। कभी पार्टियों में तो कभी खेल कूद में या कभी सिनेमा देखने में। ये सब हमने जो देखा, वो सिर्फ देखा ही नहीं, पर उसके अनुरूप अपने जीवन को भी ढ़ाला। यानि कि हमने जो देखा, सुना, उसका चिंतन किया और वो चिंतन हमारे चित्त का हिस्सा बन गया। और जैसा चित्त वैसा ही चरित्र बनता गया। कई बार सफल भी हुआ, तो कई बार असफलताओं के मध्य जूझता रहा और न हमें अपने आप को अपडेट करने की ओर ध्यान गया। जाए भी क्यों, क्योंकि असफलता के बोझ से हम उठ ही नहीं पाये।

हाल ही में अभी हमने हैप्पी दिवाली, नवयुग के लिए दिवाली, ये सब हमने किया और करते आ रहे हैं। ये त्योहार आते हैं और हमें क्षणिक उमंग उत्साह भी देते हैं, पर सिर्फ औपचारिकताओं की पूर्ति के लिए ही हम इसपर ध्यान देते हैं। जैसे कि घर की सफाई करो, नया कपड़ा पहनो, नई डायरी खरीदो। घर में जमी हुई धूल, दीवार में लगे दाग और कोने में लगे जाले को हम साफ करते हैं। ये सब तो करते हैं, सबकुछ बदलते हैं। पर ना बदलती हमारी सोच। ये सब ऐसे चार दिन बीत जाते, फिर वही घर, वही दफ्तर, वही स्कूल, वैसा ही चलना, उठना, बस यहीं तक।

हम 2019 को भी बीते 2018 की तरह ही तो नहीं बिताना चाहेंगे ना! क्योंकि बीते 2018 वर्ष से हम पूर्णतः संतुष्ट तो नहीं हैं ना! तो 2019 के लिए कुछ नई सोच, नए उमंग के साथ प्लानिंग कर अपने जीवन जीने के तौर तरीकों में कुछ बदलाव लाने का प्रयास करेंगे। क्योंकि समय की घड़ी तो यूं ही टिक टिक करते फिर वहीं पहुंच जायेगी।

तो आइये, यदि हम अपने नये वर्ष में जीवन को उमंग, उत्साह और खुशियों से भरा बनाना चाहते हैं तो सबसे कारगर है अपने सोचने के तरीके को बदलना। तो 2019 को सफल करने के लिए एक दिन निकालकर प्लान करते हैं। स्वयं के प्रति हमारी सोच कैसी है और कैसी होनी चाहिए, इसके अंतर को देखें। हम चाहते हैं कि हम सदा खुश रहें। तो खुश रहेंगे कैसे, खुशी बनी कैसे रहेगी, इसके बारे में सोचें। सबकुछ देने से घटता है, पर एक ही चीज़ है जो बढ़ती है बांटने से, वो है खुशी। खुशी चाहिए तो खुशियां बांटना आरंभ करें। मैं खुश रहूं और मेरे पास खुशियों का खज़ाना इतना हो जो औरों को मैं देता चलूं। हाँ, यहां पर ध्यान रखना होगा कि हर बार इस खुशी के पैरामीटर को बनाये रखना भी एक चुनौती है। पर मैंने ठान लिया है कि मुझे हर हालत में खुश रहना है और खुशियां बांटनी है। कहते हैं ना, जो आप देंगे, वही लौटकर आयेगा। जो बोयेंगे वही पायेंगे। अब निरंतर खुशी बनी रहे, उसके लिए हमें अपनी सोच प्रणाली पर कार्य करना होगा। उसके लिए सबल और सकारात्मक सोच को बढ़ाना ही होगा। क्योंकि परिस्थितियां तो हर पल बदलती रहेंगी। लेकिन मुझे खुश रहना है, इस संकल्प पर मुझे दृढ़ रहना है। हर परिस्थिति में सकारात्मकता ढूंढ़ लेना, ये तरीका अपना लेना है। इसके लिए हम आपको एक विधि बताते हैं... सुबह जल्दी उठना और उठकर कम से कम पंद्रह मिनट, जो संकल्प हमने अपने आप से किये हैं, उन्हें दोहराना और अपने भीतर सबकॉन्शियस तक पहुंचाना। पर यहां आप कहेंगे कि मैं तो उठ ही नहीं सकता, सुबह मेरी नींद जल्दी पूरी नहीं होती। सुबह यदि आप जल्दी उठना चाहते हैं, तो सबसे पहले जल्दी सोना आरंभ करें। सुबह उठते ही मन में बार बार ये संकल्प लायें कि मैं बहुत खुश हूँ, परमात्मा ने मुझे सबकुछ दिया है, मैं स्वस्थ हूँ, मैं सबकुछ कर सकता हूँ। परमात्मा का शुक्रिया अदा करें कि आपने मुझे इस धरा पर भेजकर सबको खुशी बांटने का जो कार्य दिया है, वो करने के मैं योग्य हूँ। इस तरह अपने सकारात्मक ऊर्जा से स्वयं को सबल बनायें। फिर आपने जो संकल्प किये हैं कि मुझे खुश रहना है, उसे फिर से दोहरायें...। ये प्रक्रिया रोज़ हमें करनी होगी, क्योंकि आने वाला हर दिन अलग अलग होगा। पर मुझे अपने सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ, हर दिन को सफल बनाना है। इस प्रक्रिया को अच्छी तरह से सीख लेना होगा। फिर होगा क्या? बस... आपकी खुश रहने की सोच ही आपकी नेचर बन जायेगी। आप हर हाल में खुश रहेंगे। आपका 2019 का वर्ष सफल हो और आप सदा खुश रहते हुए जीयें और आपके सम्बंधी, साथी, परिवार, समाज को खुशियां बांटें और इस वर्ष को यादगार बनायें, यही हमारी शुभ आशायें हैं। हैप्पी न्यू ईयर...

सम्बंधों से न्यारे रह बाबा की याद में हमारी नेचुरल लाइफ हो

अब लगता है कि लम्बा कुछ सुनाने की ज़रूरत नहीं है, इसलिए न कुछ बोलूँ तो भी अच्छा है और बोलूँ तो ऐसा बोलूँ जो भूले नहीं। हमको जीना है तो ऐसा, फिर इसी स्थिति में मरना है। जब तक मरूँ ना, तब तक ऐसी स्थिति हो। इसके लिए हर एक बाबा के अनन्य बन जायें, उन जैसा अन्य कोई नहीं। तो मेरी भावना है, आप हर एक बाबा का परिचय मुख से भले नहीं दो, लेकिन किसी को भी कोई प्रकार का दुःख हो ना, तो आपको देकर चला जावे। दुःख करने की क्या बात है? ऐसे नहीं बोलो। अब अन्त मते सो गते मैंने बाबा को दिल में बिठाया है, बाबा ने मेरे को दिल में बिठाया है।

बाबा की कमाल है जो ऐसा संगठन बनाया है। तो सभी को मैं एक गिफ्ट देना चाहती हूँ, जिस गिफ्ट की लिफ्ट में बैठो और पहुँच जाओ। आजकल सीढ़ी चढ़ने में थोड़ा टाइम भी लगता है। हमारे सामने तो लिफ्ट खड़ी है सिर्फ बटन दबाओ पहुँच जाओ। इज़ी है ना क्योंकि समय बहुत थोड़ा है, कइयों को इसमें भी संशय होता है क्योंकि इतना साल हो गया, अभी तक विनाश आया नहीं है। हम कहती हैं अच्छा है विनाश नहीं आया है जब तक हम फरिश्ता नहीं बने हैं। हम फरिश्ता रूप बनेंगे तो विनाश इतने में हो जायेगा। साइंस वाले बड़ा अच्छा काम कर रहे हैं, इसी के आधार से सारे विश्व को मैसेज मिल रहा है। बाकी यह कोई हमारी लाइफ के लिए नहीं, सेवा के लिए है। साइलेंस वाले भी फरिश्ता बनने का काम तीव्रता से करें।

दादी जानकी,मुख्य प्रशासिका

तो ऐसे मिलन मनाने में पहले खुशी मेरे को है या आपको है? क्योंकि खुशी जैसी खुराक नहीं, चिंता जैसा मर्ज नहीं। खुशी मज़बूत बनाती है। काम बाबा का है तो बाबा ही चिंता करे ना, मेरा काम है खुश रहना, यह एक ही काम है और आपको खुशी देना, जो खुशी मुझे बाबा देता है। वन्डरफुल है यह भी नुमाशाम के समय योग करना, अमृतवेले तो ऐसे नहीं बैठ सकते हैं ना! दिल कहता है फिर यहाँ ही बैठके करती हूँ। मैं राय देती हूँ कभी भी कोई अमृतवेला मिस नहीं करे। अमृतवेले की महिमा बहुत है, इतना ही फिर नुमाशाम के योग की भी है। जो यह नियम अनुसार चलते हैं जैसे ज्ञान, योग, धारणा, सेवा चार सब्जेक्ट नम्बरवार हैं।

ज्ञान कहता है देह और सम्बन्ध से न्यारे रह बाबा की याद में नेचुरल लाइफ हो। योग भी नेचुरल हो। धारणा ऐसी हो, जो बहुत मीठा हो जैसे बाबा हमेशा मुरली चलाने के पहले मीठे बच्चे कहता है। मीठे कौन होते हैं? जो कभी भी किसी के स्वभाव वश नहीं होते हैं। आज मैं यह आप लोगों को हाथ जोड़ के कहती हूँ किसी के स्वभाव के वश होना माना बाबा जैसे मीठे बच्चे कहते हैं उनसे वंचित हो जाना है। तो हर एक अभी से संकल्प करे मीठा बनने का। यह सेवा दुआयें देने वाली है। बाबा का प्यार और परिवार की दुआयें मिलती हैं। बाबा देखता है बच्ची मीठी है, मेरा बच्चा है, मेरा नाम बाला करने के लिए अपनी घोट तो नशा चढ़े, जो बाबा सुनाता है वही मंथन करें। जितना वो मंथन करेंगे तो औरों को ऐसा बनने में इज़ी होगा। मुख से कुछ न बोलो। अभी ऐसा कोई प्रोग्राम बनाओ जो सारी दुनिया को बाबा कौन है, कैसा है, साक्षात्कार हो जाये। मतलब ऐसा प्रोग्राम बनाओ जो सबके दिल से निकले मेरा बाबा, जो सर्व आत्माओं का पिता है। कलियुग को खत्म करके सतयुग लाने वाला बाबा आ गया है।

पुरुषार्थ में एवररेडी, तो अन्त अच्छी

बाबा का हम बच्चों से कितना प्यार है! बच्चों की ज़रा भी कमी देख नहीं सकता है। जिससे भी प्यार होता है, उसकी छोटी भी कोई ऐसी वैसी बात सुनेंगे तो बुरा लगेगा। आपकी नहीं है, है दूसरे की, लेकिन ऐसी बुरी लगेगी, जैसे मेरी है। तो बाबा का तो आत्मिक प्यार है, परमात्मा का प्यार है। तो बाबा ने यह विशेष प्रोग्राम बनाया कि जो भी कमज़ोरियां हैं, कमियां हैं, क्योंकि यह अन्तिम काल है और सबका अन्तिम काल आना ही है। फिक्स नहीं है, कभी भी किसी के पास आ सकता है। मम्मा का बहुत अच्छा एक स्लोगन था - हर घड़ी अन्तिम घड़ी समझो। तो अन्तिम घड़ी में और कुछ याद नहीं आवे, कोई देवता याद आवे, अच्छी बातें याद आवें क्योंकि अन्त मति सो गति होती है ना। एवररेडी रहेंगे तो अन्त सुहानी होगी।

दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

बाबा की ऐसी एलर्ट रहने की नेचर थी तो बच्चों को भी एलर्ट रखता था। तो हमें भी अभी ऐसा एलर्ट रहना चाहिए क्योंकि बाबा को बिल्कुल सुस्ती अच्छी नहीं लगती थी। कैसा भी पेपर आवे, उसमें हम पास होकर दिखावें। करेंगे, देखेंगे, यह शब्द बाबा को बिल्कुल अच्छे नहीं लगते हैं। लेकिन अगर बाबा से प्यार है, वो तो सबका सौ परसेन्ट है, उसके लिए तो बाबा ने हमें सर्टीफिकेट दिया। बाकी और कोई सब्जेक्ट में ऐसी रिज़ल्ट नहीं है। बाबा से प्यार है, तब तो मजबूरी से ही सही, चल रहे हैं। परंतु प्यार का रिटर्न केवल इतना ही नहीं होगा। बाकी जो सब्जेक्ट रहे हुए हैं, उसमें भी समान तो बनना पड़ेगा ना!

बाबा कहते मुझे और कोई रिटर्न नहीं चाहिए, एक शब्द में तुम अपने को टर्न कर लो। टर्न और रिटर्न। इसमें फायदा तो हमको ही होगा, तब बाबा कहते अपने को टर्न करो, इसमें दूसरे को नहीं देखना होता है क्योंकि अपने को बचाने के लिए, अपनी गलती दूसरे पर रखेंगे। दूसरे को देखके करने से दूर की नज़र तेज़ हो जाती है। फिर दूसरे की गलती सहज दिखाई देती है तो कहते हैं ये तो यह भी करते हैं इसलिए सब चलता है, होता है। अब चलेगा तो सही क्योंकि सब नम्बरवार हैं, लेकिन मेरे को क्या देखना है? तो जो दूसरों को ज़्यादा देखते हैं, उन्हों के आधार पर जो अपनी गलती भी उनके ऊपर छोड़ने की कोशिश करते हैं, वो आलसी और अलबेले हो जाते हैं। मैंने किया, अन्दर समझ रहे हैं, लेकिन बाहर से सिद्ध जो करेंगे वो यह कहेंगे यह हुआ ना, यह किया ना, इसलिए हुआ। यही तो पेपर है ना, हमारे सामने छोटी छोटी बातों के माध्यम से पेपर आते हैं। जहाँ भी जायेंगे वहाँ पेपर आयेंगे ज़रूर, कोई न कोई रूप चेंज होकर। इसलिए खुद को बदलो, बदलके औरों को बदलो, इसके लिए बदलना है ज्ञान और योग के हिसाब से न कि सेन्टर के हिसाब से। तो यह थोड़ी हिम्मत रखो। थोड़ी सी बात हुई तो क्या करें, कैसे करें, वेस्ट थॉट शुरू होते हैं। बाबा ने कहा किसकी फालतू बातें गन्दी बातें सुनना यह भी वास्तव में पाप है, क्योंकि हमने अपना टाइम तो वेस्ट किया। सुनने से कुछ न कुछ बात याद आती है इसलिए बाबा कहते युक्ति से अपने को टालने की कोशिश करो।

समर्पित, अर्थात सर्वंश त्यागी

यह संगमयुग पुरूषोत्तम युग है। इसे चढ़ती कला का, वरदानी युग भी कहते हैं। इस युग में आप सबको समर्पित होने का भाग्य मिला है। यह भाग्य भी कोटों में कोई, कोई में भी कोई को मिलता है। तो हमें आप समर्पित पाण्डवों को देख बहुत बहुत खुशी होती है। हमारे दिल की आश है कि आप सब ऐसी भट्ठी करो जो बाबा की आशायें पूरी हों। हम सबकी एक आश है कि हम बाबा को प्रत्यक्ष करें, यह आश अभी तक पूरी नहीं हो रही है, क्यों? हमारी आश है कि हमारे यज्ञ के जो भी पाण्डव हैं, वह ऐसा करके दिखावें जो हरेक कहे कि मेरी स्थिति बाबा के ज्ञान और योग के अनुसार निर्विघ्न है अर्थात् हम बाबा के पक्के मायाजीत बच्चे हैं। माया कमज़ोर करती है वह तो बहुत सुना है। लेकिन अभी हम मायाजीत हैं, ऐसा ठप्पा सभी का लगना चाहिए। ऐसी यहाँ भट्ठी की प्रतिज्ञा का प्रत्यक्ष प्रमाण बाबा को मिलना चाहिए। पाण्डव माना ही जिन्होंने प्रीत बुद्धि का प्रत्यक्षफल दिखाया। भल उनके सामने कितनी भी परीक्षाएं आईं, जंगल में भी जाना पड़ा, तो भी विजयी बनकर दिखाया। ऐसे आप पाण्डव यहां से ऐसी एकता की नींव लगाकर जाओ जो आप यहाँ से जहाँ भी जाओ तो सब देखकर कहें कि यह जादू की नगरी से पूरा ही बदलकर आये हैं। जो कुछ भी छोटी मोटी, तेरी मेरी बातें हों, सब खत्म करके हम बाबा के सच्चे बच्चे, सच्ची गोदी में बैठकर चलेंगे - ऐसी यहाँ भट्ठी करके जाना। इस भट्ठी में कुछ नवीनता करके जाना है।

दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

जैसे बाबा कहते हैं कि सर्वंश त्यागी बनो, वैरागी बनो। समर्पित का अर्थ ही है सर्वंश त्यागी। समर्पित माना ही पुरानी दुनिया से वैरागी और पक्के सन्यासी, पक्के त्यागी, पक्के तपस्वी और सच्चे माला के मणके बनकर जायें। हम विजयी माला के विजयी रत्न हैं, विजयी रत्न थे, इसलिए अभी विजयी रत्न बनके ही जाना है क्योंकि बार बार दिल में यह ज़रूर आता है कि अब घर जाना है या आप समझते हैं हम तो अभी युवा हैं, हमें तो अभी इस दुनिया में रहना है! युवा, बूढ़े सब समझते हैं हमें घर जाना है। कभी कभी युवा समझते हैं हम तो अभी युवा हैं, लेकिन बाबा कहते आप सब वानप्रस्थी हो, वानप्रस्थी माना युवा नहीं। वानप्रस्थियों की बुद्धि में रहता है कि कभी भी पंछी उड़ जाए, हम तैयार हैं।

तो हमारी आश है कि एक एक पाण्डव ऐसा अपना बैलेन्स शीट क्लीयर करें- जो धर्मराज भी फूलों से स्वागत करके, सलाम करके वतन में भेजे। सभी बाबा के ज्ञानी तू आत्मा बच्चे अपना बैलेन्स शीट ऐसा बनाओ जो धर्मराज दिल से खातिरी करे। यह नहीं कि देख तुमने यह गलती किया, यह तू भोग ,तो यह सब यहाँ खत्म करके जाओ। क्या यह पॉसिबल है? हमारा रिमार्क है कि अंत में बाबा बांहें पसार कर कहे आओ बच्चे आओ, ऐसे गले लगाकर वतन में भेज दे, ऐसी स्थिति बनानी है। दिल कहे सौ प्रतिशत हमारा यह रिकॉर्ड हो। बाबा की श्रीमत अनुसार हमारे मन-वचन-कर्म हों। बाबा हमें सर्टीफिकेट दे कि यह संस्कारों से, संकल्पों से, दृष्टि, वृत्ति सभी से पास विद ऑनर है। ऐसी कमाल करो तब कहेंगे समर्पित। ऐसी कमाल नहीं किया तो समर्पित क्या हुआ!

OM -18- 2018 edited_Page 1 and 2 11/29/2018 6:21 PM Page 3

शिव सागर-असम। ब्रह्माकुमारीज़ के 'वर्ल्ड पीस रिट्रीट सेंटर का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी दादी जानकी। साथ हैं पी.डब्ल्यू.डी. मिनिस्टर तपन कुमार गोगोई, ब्र.कु. कमलेश, ब्र.कु. रजनी, ब्र.कु. शारदा तथा अन्य।

सब अर्थों को जानने वाला होता है चित्त

अंतर्यात्रा विज्ञान के प्रयोग में लीन होने से चित्त की गूढ़ता, रहस्यमयता समझ में आने लगती है। जीवन के सभी रूप और सभी आयाम इसी में निहित हैं, यह सत्य सुस्पष्ट हो जाता है। जीवन के जिस किसी रूप को हम अनुभव कर रहे हैं, जिस किसी घटनाक्रम के हम साक्षी बन रहे हैं, सभी के बीज चित्त में निहित हैं। हमारे जीवन का ऐसा कोई कार्य नहीं है, जिसका कारण चित्त में उपस्थित न हो।

यदि हम अपने जीवनक्रम में परिवर्तन करना चाहते हैं, तो फिर हमें वह परिवर्तन पहले अपने चित्त में करना पड़ेगा। चित्त में अनेक परतें हैं। कर्म की परतें, वासनाओं की परतें, स्मृतियों की परतें - सबकी सब यहीं उपस्थित हैं। हमारे जीवन के अनेकानेक रूप इसमें निहित हैं। इन रूपों के कारण हम स्वयं को, अपनी वास्तविकता को पहचानने में

असफल रहते हैं, लेकिन जब तप से, विचारशीलता से, ईश्वर की अविराम स्मृति से ये सभी परतें हटती हैं, छटती हैं, मिटती हैं तो चित्त की उस शुद्धता में हमारी स्वयं की वास्तविकता प्रतिबिंबित होती है। उस समय द्रष्टा पुरुष की छवि चित्त में झलक उठती है।

यद्यपि चेतन पुरुष क्रिया से रहित और असंग है, तो भी तदाकार हो जाने पर उसे अपने चित्त का ज्ञान होता है। चेतन पुरुष ही हमारा वास्तविक स्वरूप है। हमारे जीवन में इसका प्रभाव तो सतत रहता है, पर हम इसकी पहचान नहीं कर पाते हैं ; क्योंकि जीवन के घटनाक्रमों के रूप में, परिस्थितियों के परिदृश्य के रूप में चित्त की परिष्कृति में, इसकी शुद्धि में ही हो पाता है।

इसे महर्षि पतंजलि अपने एक सूत्र में कहते हैं -

द्रष्टृदृश्योपरक्तं चित्तं सर्वार्थम।। - 4/23

शब्दार्थ = दृष्टा और दृश्य - इन दोनों से रंगा हुआ; चित्तम = चित्त; सर्वार्थम = सब अर्थ वाला हो जाता है।

भावार्थ = दृष्टा और दृश्य - इन दोनों से रंगा हुआ चित्त सब अर्थ वाला हो जाता है।

यह सूत्र अद्भुत है। महान सूत्रकार ऋषि ने इसमें एक साथ सब कुछ कह डाला है। यहाँ पर वे चित्त की दो विशेषताएं बताते हैं - 1. दृष्टा के रंग में रंगा हुआ और 2. दृश्य के रंग में रंगा हुआ। जब हम चित्त में इन दोनों के रंग की अनुभूति पा लेते हैं तो इन दोनों विशेषताओं से जुड़ी तीसरी विशेषता का, 3. सब अर्थ वाला भी अनुभव कर लेते हैं। यह अनुभव बड़ा विरल है। सामान्य जीवन क्रम में प्रायः इसकी एक विशेषता की अनुभूति पाते हैं और वह अनुभूति है चित्त के दृश्य के रंग में रंगने की। इस अनुभूति के कारण हमें संसार प्रत्यक्ष होता रहता है। अध्यात्म की समझ नहीं हो पाती। लेकिन कभी किन्हीं विरल क्षणों में जब हम चित्त को दृष्टा के रंग में रंगा हुआ अनुभव करते हैं, तो अध्यात्म भी प्रत्यक्ष होने लगता है।

जिसने इन दोनों अनुभूतियों को पाया, आत्मसात किया, वही चित्त को सब अर्थ वाला

चित्त में सभी अर्थ समाये हैं। इसमें संसार के सभी अर्थ हैं। बड़ा घनत्व है इनमें। संसार के इन अर्थों में ही इतनी सघनता है कि अध्यात्म के सभी अर्थ खो जाते हैं। हम स्वयं ही स्वयं को नहीं ढूंढ़ पाते, लेकिन जब संसार की सघनता की परतें हटती हैं, चित्त शुद्ध होता है तब स्वयं की चेतना, पुरुष का चेतन स्वरूप चित्त में स्पष्ट हो उठता है।

कह सकता है। यह कठिन है, लेकिन संभव है। इसे असंभव नहीं कहा जा सकता। जन्म जन्मांतरों से, अनेक जन्मों से हमने संसार के विविध रंग अनुभव किए हैं। बस, अपना खुद का रंग अनुभव नहीं कर पाए; जबकि इस रंग में हमारा स्वयं का रंग भी घुला है। सच कहें तो हमारे अपने रंग के बिना संसार के किसी भी रंग का कोई अस्तित्व नहीं है। फिर भी सबकुछ देखते हुए हम, इस देखने वाले को नहीं देख पाते। इस सत्य को किसी कवि ने कुछ इस तरह से कहा है - 'जिन आँखिन सब देखिहहिं, सो आँखि न देखी जाहि।' अर्थात - जिन आँखों से हम सब देखते हैं, देख पाते हैं, वही आँख हम नहीं देख पाते। लेकिन आध्यात्मिक जीवन में एक क्षण ऐसा आता है, जब यह संभव हो पाता है।

पश्चिम के महान दार्शनिक ब्रैडले ने इसी सच्चाई को समझाने के लिए एक कथा कही है। यह कथा कुछ इस प्रकार है। एक नास्तिक था, लेकिन वह विद्वान था। उसने दुनिया भर के धर्म व दर्शन के तकरीबन सभी ग्रंथ पढ़े थे। लॉजिक में, न्याय दर्शन में उसकी प्रवीणता थी। उसके तर्क के सामने बड़ों-बड़ों के पसीने छूट जाते थे। तर्क करते हुए वह बड़ी आसानी से ईश्वर के अस्तित्व को नकार देता था। उसने अपने इस निष्कर्ष की घोषणा करने के लिए बड़े-बड़े अक्षरों में दीवार पर लिख रखा था - गॉड इज़ नो व्हेअर। अर्थात् ईश्वर कहीं नहीं है। उसके घर में जो भी आता, उससे पहले तो वह तर्क करता, उसे बहस के लिए प्रेरित करता। बाद में उसे पराजित करता और उसे अपने निष्कर्ष के बारे में बताता। उसे दीवार पर लिखे हुए वाक्य को दिखाता। ऐसा करके उसे बड़ी प्रसन्नता और तृप्ति का अनुभव होता था। उसे अपार संतुष्टि मिलती थी।

ऐसा करते हुए उसे कुछ समय बीत गया। उसका विवाह हुआ और थोड़े दिनों के बाद वह पिता बना। उसके घर एक खूबसूरत, मासूम और भोला-भाला लड़का पैदा हुआ। इस बच्चे ने भी पढ़ना लिखना शुरू किया। इस छोटे बच्चे के लिए दीवार पर लिखे हुए - गॉड इज़ नो व्हेअर को पढ़ना कठिन था। वह छोटा था, इतने बड़े वाक्य को वह नहीं पढ़ पाता था। वह बच्चा गॉड इज़ तो आसानी से पढ़ लेता था, लेकिन नो व्हेअर पढ़ने में अटक जाता था। उसके लिए यह बड़ा शब्द था। इसका एक साथ उच्चारण करना उसके लिए कठिन था। इसलिए उस बच्चे ने उस शब्द को दो भागों में तोड़ दिया - नाउ हिअर। अब वह बच्चा उस वाक्य को ऐसे पढ़ता था - गॉड इज़ नाउ हिअर।

वह बच्चा जब तब इसे दोहरा देता - गॉड इज़ नाउ हिअर। उसके नास्तिक विद्वान पिता ने भी इसे सुना। एक बार, दो बार, कई बार उसने सुना। उसका निष्कर्ष गॉड इज़ नो व्हेअर - ईश्वर कहीं नहीं है, बच्चे के मुख से उच्चारित होकर गॉड इज़ नाउ हिअर - ईश्वर अब यहीं है, हो गया। बच्चे के पास न तो कोई तर्क था, न विद्वता और न कोई बहस। जिन शब्दों को वह बोल रहा था, उसके उच्चारण में भी उसके विचारों में विवेक जागा। मन ठहर गया, तर्क अब न रहे, विवाद भी बाकी न रहे, बस, एक अनुभूति बची गॉड इज़ नाउ हिअर - ईश्वर अभी यहीं है।

बस, इस कथा में ही इस सूत्र का सत्य है। चित्त में सभी अर्थ समाये हैं। इसमें संसार के सभी अर्थ हैं। बड़ा घनत्व है इनमें। संसार के इन अर्थों में ही इतनी सघनता है कि अध्यात्म के सभी अर्थ खो जाते हैं। हम स्वयं ही स्वयं को नहीं ढूंढ़ पाते, लेकिन जब संसार की सघनता की परतें हटती हैं, चित्त शुद्ध होता है तब स्वयं की चेतना, पुरुष का चेतन स्वरूप चित्त में स्पष्ट हो उठता है। अभी और यहीं सबकुछ साफ-साफ हो जाता है। न तो तर्क की आवश्यकता होती है और न किसी प्रमाण की, बस अनुभूति बचती है। इस अद्भुत अनुभूति में स्वयं की वास्तविकता का अनुभव होने के साथ-साथ संसार की यथार्थता का भी अनुभव होने लगता है। जीवन के सभी अर्थ यहाँ स्वयं ही प्रकट और प्रस्फुटित हो जाते हैं। ऐसी भाव दशा में दृष्टा और दृश्य के रंगों में रंगा हुआ चित्त सब अर्थों वाला हो जाता है।

नवरंगपुर-ओडिशा। ब्रह्माकुमारीज़ के हार्मनी हॉल के शिला पट्ट का अनावरण कर उद्घाटन करते हुए राज्यपाल महोदय गणेशी लाल तथा उप क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. नीलम। साथ हैं मधुसूदन पाढ़ी,आई.ए.एस.,प्रिन्सीपल सेक्रेट्री टू द गवर्नर,ओडिशा, डॉ. अजीत कुमार मिश्रा,कलेक्टर, विवेकानंद शर्मा,आई.पी.एस.,एस.पी. तथा ब्र.कु. नथमल।

ओ.आर.सी.-गुरूग्राम। राजयोगिनी दादी रुक्मणि जी के सौवें जन्मदिवस पर उनके साथ केक काटते हुए दादी ईशू, ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. चक्रधारी, ब्र.कु. शुक्ला, ब्र.कु. कोकिला तथा अन्य।

फरीदाबाद-हरियाणा। सामाजिक न्याय एवं कल्याण राज्यमंत्री कृष्णपाल गुर्जर को दीपावली की बधाई देने के पश्चात् उनके साथ उपस्थित हैं ब्र.कु. हरीश बहन।

चक्रधरपुर-झारखण्ड। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा भाई दूज के अवसर पर सी.आर.पी.एफ. 60वीं बटालियन में आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए कमाण्डेंट-2 राज डी. नाईक। साथ हैं ब्र.कु. मनिनी, प्रशिक्षु ब्र.कु. यशोदा तथा वीणा बहन।

OM -18- 2018 edited_Page 1 and 2 11/29/2018 6:21 PM Page 4

स्वास्थ्य

सर्दी का मौसम लगभग मुहाने पर है। इस मौसम में वायु प्रदूषण और भी बढ़ जाता है। ठंड के मौसम में हमें और भी कई अन्य स्वास्थ्य सबंधी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। हम न तो पूरी तरह से वायु प्रदूषण को रोक सकते हैं और न ही ठंड के प्रभाव को। तो इससे निपटने का एक ही तरीका है कि हम अपनी खुद की इम्युनिटी यानी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाएं। अगर हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता अच्छी होगी तो बीमारियों से लड़कर हम खुद को बीमार होने से बचा सकेंगे।

ऐसे कई नैचुरल तरीके हैं जिनसे हम अपनी इम्युनिटी को आसानी से बढ़ा सकते हैं। इम्युनिटी बढ़ाने में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है संतुलित आहार। संतुलित आहार से सीधा मतलब उस आहार से है जिसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट से लेकर विटामिन्स तक सभी हों। यहाँ तक कि थोड़ा बहुत हेल्दी फैट भी बहुत ज़रूरी है। मतलब सब चीजें खाएं, छूटे कुछ नहीं, लेकिन हद से ज़्यादा भी कुछ न हो। संतुलित आहार के अलावा भी कुछ ऐसे तरीके हैं जिनसे हमें अपनी इम्युनिटी को बढ़ा सकते हैं। आज हम ऐसे ही पांच बहुत ही आसान तरीकों के बारे में बता रहे हैं-

सुबह की धुप खाइए

इम्युनिटी बढ़ाने में विटामिन-डी की महत्वपूर्ण भूमिका है। अब विटामिन-डी लेने के लिए आपको कोई सप्लिमेंट्स नहीं खाने हैं। बस थोड़ा जल्दी उठिए और 15-20 मिनट तक सुबह के सूरज की किरणों को अपने शरीर पर पड़ने दीजिए। विटामिन डी मिल जाएगा।

पर्याप्त नींद लीजिए

सुबह की धूप खाने का मतलब यह भी नहीं निकलता है कि जल्दी उठने के लिए कम सोना है। इम्युनिटी बढ़ाने के लिए कम से कम 7 घंटे की नींद ज़रूरी है। नींद के अभाव में स्ट्रेस बढ़ता है जिससे शरीर में कॉर्टिसोल नामक हॉर्मोन में भी बढ़ोतरी होती है। कई अध्ययनों में साबित हो चुका है कि कॉर्टिसोल हमारे इम्यून सिस्टम को कमज़ोर करता है।

डाइट सलाह

इम्युनिटी बढ़ाने के पांच नैचुरल तरीके

प्रोबायोटिक्स लीजिए

हमारी आंत में करोड़ों की संख्या में बैक्टीरिया होते हैं। ये गुड बैक्टीरिया होते हैं और इनका हमारी इम्युनिटी के साथ गहरा संबंध है। इसलिए हमें अपने भोजन में ऐसी चीज़ें नियमित तौर पर लेनी चाहिए जो इन गुड बैक्टीरिया की बढ़ोतरी में मदद करे। इसमें दही और छाछ (मट्ठा) सबसे फायदेमंद है। आप यकीन नहीं करेंगे, लेकिन बगैर तेल वाला अचार (जैसे नींबू का अचार) भी फायदा करता है। हालांकि सीमित मात्रा में ही खाएं।

तुलसी या अदरक खाइए

तुलसी, अश्वगंधा, अदरक जैसी हर्ब्स में हमारी इम्युनिटी को उच्च स्तर पर पहुंचाने की क्षमता होती है और ये हमारे शरीर को संक्रमणों से लड़ने के लिए तैयार करती हैं। इनमें से सभी या एक या दो का अगर नियमित सेवन करेंगे तो संक्रमण होने की आशंका काफी हद तक कम हो जाएगी। इसके अलावा खूब पानी पीजिए। जितना ज़्यादा पानी पिएंगे, शरीर के टॉक्सिन्स उतने ही बाहर निकलेंगे और आप संक्रमण से मुक्त रहेंगे।

नियमित एक्सरसाइज़/योगा कीजिए

नियमित तौर पर एक्सरसाइज़ करने से हमारा ब्लड प्रेशर मेंटेन रहता है। साथ ही हम जो पोषक तत्व ले रहे हैं, वे हमारी तमाम कोशिकाओं तक पहुंचते हैं। इससे हमारे शरीर में कार्बन डाइऑक्साइड के रूप में मौजूद टॉक्सिन्स निकल जाते हैं। इसी तरह योग, खासकर श्वास से जुड़ी योग क्रियाओं से हमारी नाक के अवरोध खुलते हैं जिससे ऑक्सीज़न का फ्लो बढ़ जाता है। फेफड़े साफ होते हैं और हमारी इम्युनिटी में भी बढ़ोतरी होती है।

- डाइट एंड वेलनेस एक्सपर्ट - डॉ. शिखा शर्मा

स्वीकार करने का संस्कार बनाओ

संस्कारों पर थोड़ी सी अटेन्शन रखकर मेहनत कर लेना, तो वो संस्कार सिर्फ इस कॉस्ट्यूम में नहीं, बल्कि हमारे साथ आगे जायेंगे। इतनी मेहनत करके डॉक्टर बने, लेकिन जिस दिन शरीर छोड़ेंगे, अगले शरीर में फिर नर्सरी से पढ़ना पड़ेगा। वो मेहनत फिर से करनी पड़ेगी। लेकिन संस्कार जो लेकर चले गये उसकी मेहनत नहीं करनी पड़ेगी। आज आप अलग-अलग बच्चे को देखो, कोई बहुत शांत है और कोई बहुत एग्रेसिव है, कोई बहुत शेयरिंग व केयरिंग है, कोई हर चीज़ अपने पास ही पकड़ के रखता है। ये बच्चे अलग-अलग संस्कारों के क्यों? क्योंकि ये बच्चे अपने वो संस्कार लेकर आये हैं। ये इस बात का सबूत है कि जो संस्कार आज हम बना लेंगे, वो हमारे साथ अभी भी रहेगा और हमारे साथ आगे जायेगा। ये एक परमानेंट रिकॉर्डिंग है।

ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

अब एक दूसरे को देखें जिनके साथ हम रहते हैं, जिनके साथ हम काम करते हैं। और उनको इस कॉन्शियसनेस के साथ देखना शुरू कर दें कि हर आत्मा अपनी अपनी यात्रा पर है। पता नहीं क्या-क्या देख कर आये हैं। फिर एक्सपेक्टेशन्स, हम जब औरों से एक्स्पेक्ट करते हैं, हम अपने संस्कार के थ्रू एक्स्पेक्ट करते हैं। मान लो, आपके अन्दर सिंसियरिटी का संस्कार है तो आप चाहेंगे कि जितने लोग आपके साथ काम करते हैं वो भी बिल्कुल आपके जैसे होने चाहिए। ना आपसे कम, ना आपसे ज़्यादा, अगर कोई आपसे ज़्यादा सिंसियर होगा ना तो कहेंगे कि टू मच सिंसियर है, इतना सिंसियर भी नहीं होना चाहिए। और ये वाला, ये वाला तो सिंसियर ही नहीं है। तो कितना सिंसियर होना चाहिए? जितना हम हैं, क्यों? जितना हम चाहते हैं उतना नहीं, जितना हम हैं। क्योंकि जो हमारा संस्कार है, वो हमारे लिए राइट है। तो हमें वो संस्कार ही राइट लगता है।

हम दूसरों के संस्कार समझने में असमर्थ हैं, क्योंकि वो संस्कार या वो गाना हमारी सीडी में ही नहीं है। इसे समझने के लिए मान लो एक सीडी भजन की है, एक सीडी हिन्दी फिल्म सॉन्ग्स की है और एक सीडी रॉक म्यूज़िक की है। तीनों एक घर में आ गये। इसी तरह तो हम भी एक दूसरे से पूरी तरह अलग हैं। और फिर हमें एक दूसरे के गाने क्या होते हैं? पसन्द नहीं आते हैं। और फिर हम कहते कि मैं तुम्हें समझ ही नहीं सकता। मुझे समझ ही नहीं आता कि ये ऐसे कैसे कर सकते हैं। हमें क्यों नहीं समझ में आता क्योंकि वो वाला संस्कार हमारे पास नहीं है। हर बार दूसरों को समझना हमारे लिए पॉसिबल नहीं होने वाला। जैसे किसी के पास विश्वास करने का संस्कार है और आपके पति या पत्नी के पास शक करने का संस्कार है। अब क्या होगा, कोई भी सीन सामने आयेगी ना, तो एक व्यक्ति बहुत आसानी से विश्वास करेगा और दूसरा वाला उसमें शक करेगा। जो शक करेगा उसको शक करना स्वाभाविक लगेगा। वो दूसरे को कहेगा कि मुझे तो समझ में नहीं आता कि तुम विश्वास कैसे कर सकते हो हरेक के ऊपर। और जो विश्वास करता है, उसको यही नहीं पता कि शक करना होता क्या है। क्योंकि उसके पास वो शक वाला गाना है ही नहीं। जैसे मान लो दो अलग अलग भाषायें हैं इंग्लिश और चाइनीज़, तो हर समय हम एक दूसरे को समझ पाने में सक्षम नहीं होंगे। पर हम एक दूसरे को स्वीकार करना शुरू कर सकते हैं। स्वीकार इस प्रकार कि ये आत्मा कहीं ना कहीं इस यात्रा पर, मान लो पिछले कॉस्ट्यूम में किसी ने उनको बहुत बड़ा धोखा दिया था, ऐसा धोखा जिससे उनकी पूरी जीवन ऊपर नीचे हो गई। उस आत्मा पर ट्रस्ट के साथ पेन भी इम्प्रिंट हो जायेगा। मेडिकल भाषा में कहते हैं न्यूरॉन्स दैट फायर टुगेदर, वायर टुगेदर, मतलब मैंने किसी पर ट्रस्ट किया और मुझे धोखा मिला तो दर्द हुआ तो मेरा ट्रस्ट और दर्द का न्यूरॉन वायर हो जायेगा टुगेदर। अब अगली बार मुझे ट्रस्ट करना मुश्किल है, जैसे हम अपने जीवनकाल में देखते हैं कि किसी ने ट्रस्ट किया, धोखा मिला, अगली बार कहते हैं कि मुझसे विश्वास नहीं होगा।

इस जीवन काल में देखना इज़ी होता है, लेकिन वो पास्ट का अगर साथ आया हुआ होता है तो हमें पता नहीं चलता कि वो ऐसा क्यों है। तो अब हम दूसरों के संस्कार को स्वीकार करने का संस्कार क्रियेट करें। क्योंकि लोगों के संस्कारों को देखकर ही हम डिस्टर्ब हो रहे हैं। वो संस्कार किसी भी तरह के हो सकते हैं जैसे किसी में पंक्चुअलिटी का संस्कार है, तो वो लेट से आने वाले को देखकर सोचेगा या कहेगा कि ये इतनी लेट से कैसे आ सकते हैं। और देर से आने वाला सोचेगा कि इनके पास कोई काम नहीं है, पहले ही आकर बैठ गये हैं। हम कैसे एक दूसरे को देखते हैं कि मैं आपको समझ नहीं सकता। लेकिन हमें एक दूसरे को स्वीकार करना होगा, क्योंकि सबकी परिस्थितियां अलग हैं, सबके संस्कार अलग हैं।

हांसी-हरियाणा। 'डिज़ास्टर मैनेजमेंट' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए बायें से ब्र.कु. माधुरी, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लक्ष्मी, निर्मला सैनी,म्युनिसिपल,हांसी, ब्र.कु. भारत भूषण, आर्यन चौधरी,डी.एस.पी.,हांसी, ब्र.कु. वसुधा तथा ब्र.कु. दर्शिता।

मथुरा-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा दीपावली महोत्सव पर जमुना घाट पर 35 फुट ऊँचे शिव लिंग की स्थापना की गई तथा आध्यात्मिक प्रदर्शनी भी लगाई गई। इस अवसर पर 51000 दीपक जलाने के पश्चात् विधायक पूरन प्रकाश जी को ईश्वरीय साहित्य देते हुए ब्र.कु. कुसुम।

पलवल-कृष्णा कॉलोनी(हरियाणा)। दीपावली कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए डॉ. अनुज मित्तल, बैपिटस चर्च डायरेक्टर सुशीला दास, कृषक समाज चेयरमैन पूनम मंगला, उद्योगपति रेनू मंगला, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुदेश तथा अन्य।

जम्मू-सुन्दरबनी। डी.एस.पी. को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. राजकुमारी, ब्र.कु. नीलम तथा अन्य।

माउण्ट आबू-राज.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा बाल दिवस के अवसर पर मूंगथला हाईयर मिडल स्कूल में 'सेव एनर्जी' विषय पर विद्यार्थियों को ऊर्जा संरक्षण की सरल विधि बताते हुए आर.जे. ब्र.कु. शुभाश्री।

मोकामा-बिहार। 'स्वच्छता ही सेवा अभियान' के तहत गौशाला रोड की साफ सफाई कर स्वच्छता के प्रति जागरुकता फैलाते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. निशा तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।

कुशीनगर-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ के 'मेडिटेशन रिट्रीट सेंटर' भवन निर्माण के लिए भूमि पूजन एवं शिलान्यास करते हुए जिलाधिकारी अनिल कुमार सिंह। साथ हैं क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. मीरा, विधायक रजनीकांत मणि त्रिपाठी, उद्योगपति दीप नारायण अग्रवाल, महिला थाना अध्यक्षा विभा पाण्डेय तथा अन्य।

OM -18- 2018 edited_Page 1 and 2 11/29/2018 6:22 PM Page 5

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

मन में विचार तो चलते ही रहते हैं, लेकिन उन विचारों में कुछ सकारात्मक, कुछ नकारात्मक, कुछ व्यर्थ तथा कुछ साधारण होते हैं। जैसे जैसे ये विचार हमारे मन में आते, उसी के आधार से हमारे मन के अन्दर तरंगें उत्पन्न होती हैं। अब मसला ये है कि कैसे परखें कि ये विचार श्रेष्ठ हैं, ये विचार साधारण हैं या ये विचार व्यर्थ हैं, तरीका बहुत सीधा और सरल है।

जिन विचारों से आपका मन आनन्दित हो, खुश हो, वो विचार श्रेष्ठ हैं। उन विचारों में किसी तरह का कोई दबाव महसूस नहीं होता। जिन विचारों से हमें परेशानी हो रही हो और हमें समझ में नहीं आ रहा हो कि क्या करें, इसी स्थिति को हम तनाव कह देते हैं।

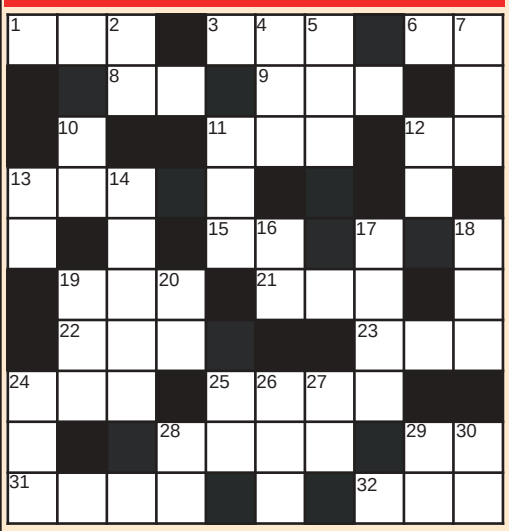
तनाव वाले विचार से हम अक्सर गलती कर जाते हैं और हमसे जो नहीं होना चाहिए वो हो जाता है। इन्हीं विचारों को हम साधारण या व्यर्थ कह देते हैं। हम आपको यह भी बताना चाहेंगे कि इतनी शक्ति के बावजूद हम कुछ ऐसा कर नहीं पा रहे हैं, जो चमत्कारिक हो! क्योंकि हमें ध्यान नहीं है कि क्या सही है, क्या गलत है। इसी का ज्ञान हमें परमात्मा देने आये हुए हैं कि बच्चों उठो, जागो, कि आपके संकल्पों से ही भाग्य निर्माण होता है। सही या गलत का फैसला सिर्फ हमारे हाथ में है। आप चाहे कितनी भी तैयारी जीवन को चलाने की कर लो, लेकिन होगा वही जो आपके संकल्प होंगे। होना भी यही चाहिए। क्योंकि जीवन आपसे ये नहीं पूछता कि आप क्या कर रहे हो, वह तो परिणामों पर चलता है। आज सभी एक बात कह देते हैं कि आप अपने मन को बस अच्छे विचार दो। मगर कैसे दूँ, इन विचारों को कोई बताता क्यों नहीं? उलझा हुआ मनुष्य बस भटका रहा है।

हमारी एक शक्ति ऐसी है, जो बिना किसी कारण नष्ट होती रहती है। वो शक्ति है संकल्प शक्ति। संकल्प शक्ति वो बल है जिससे हम सारे कार्य सिद्ध कर सकते हैं। लेकिन सिद्ध नहीं हो रहा है इसका मतलब संकल्प शक्ति में कहीं न कहीं कोई कमज़ोरी है जिसे हम पहचान नहीं पा रहे हैं।

थोड़ा शान्ति से बैठ के सोचो कि हम क्या कर रहे हैं? जैसे मेकअप उतारने के बाद चेहरा कैसा लगता है, वही स्थिति हमारी भी है, हम भी लोभ, क्रोध के विचारों को लाकर, माइन्ड का मेकअप कर रहे हैं, ये कब तक चलेगा? मेकअप तो उतरता ही है, उतरेगा ही, है ना! बस आर्टिफीशियलिटी (बनावटी पने) से बाहर निकलना तो पड़ेगा ही। स्थिति गम्भीर नहीं है, हम अवेयर नहीं, कुछ भी सोच के दुःखी हो जाना कहाँ की समझदारी है! संकल्पों की ऊर्जा को समझिए। परिस्थिति का अन्तर करना आसान हो जायेगा, संकल्प शक्ति से।

दिल्ली-लोधी रोड। 'भ्रष्टाचार मिटाओ नया भारत बनाओ' विषयक संगोष्ठी के दौरान ब्र.कु. पीयूष को प्रतीक चिन्ह भेंट करते हुए डी.एस. मिश्रा,आई.ए.एस.,सचिव, आवासन एवं शहरी विकास मंत्रालय,भारत सरकार तथा वरिष्ठ पदाधिकारीगण।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-5(2018-2019)



ऊपर से नीचे

2. जलीय अंश, शोरबा, स्वाद (2)
4. फिकर से...कींदा स्वामी, मुक्त (3)
5. इज्जत, सम्मान (3)
7. ऊंची इमारत, गगन चुम्बी भवन (3)
10. थोड़ा, अल्प (2)
11. मौजूद, उपस्थित (3)
12. आबरू, सोहरत, इज्जत (2)
13. कदम, पग (2)
14. मृग तृष्णा, रेगिस्तान की मरीचका (2-1-2)
16. नाखून, अंगुली का अग्र भाग (2)
17. विदेश, दूरदेश, पराया देश (4)
18. रचयिता, सृष्टि कर्ता, रचने वाला (3)
19. यन्त्र, हथियार, अस्त्र (3)
20. शरीर,चोला (2)
24. शपथ, सौगंध, प्रतिज्ञा (3)
25. लोग, प्रजा (2)
26. नासमझ, अज्ञानी (3)
27. विशेषताएं परमात्म....हैं, वरदान (2)
28. भण्डार, खदान (2)
29. सम्पूर्ण, साड़ी (2)

बाएं से दाएं

1. खुदा, परमात्मा, भगवान (3)
3. यह लड़ाई है दीये और...की,आंधी, कहर (3)
6. कमी, कमजोरी, अवगुण (2)
8. मातेला, अपना (2)
9. रीति, रस्म (3)
11. कागद, लेखन पत्र (3)
12. सत्व, मूल भाग (2)
13. शंकर जी का वाघयंत्र (3)
15. ...वीणा के तार बोले, संकल्प शक्ति (2)
19. ताकत, सामर्थ्य, बिसात (3)
21. समाचार, सूचना (3)
22. वह देश जहाँ पहली बार विश्व सेवार्थ दादी प्रकाशमणि जी गई थीं (3)
23. दैवी गुणों वाला मनुष्य (3)
24. कर्म, कार्य, करतब (3)
25. चुनाव परिणाम, जनमत का परिणाम (4)
28. कुल, घराना, कुटुम्ब (4)
29. परछाई, प्रतिबिम्ब, शरण (2)
31. ब्रह्मा बाबा की कर्म भूमि (4)
32. गुलाम, वशीभूत (3)

वर्ग पहेली उत्तर

पहेली - 21
अगस्त - 1 ओम - 9
2017 - 2018

ऊपर से नीचे
1. हिसाब, 3. नक्शा, 4. मौन, 5. तर्क, 6. रथ, 9. नास्तिक, 10. संकल्प, 11. याद, 14. फारिग, 15. तीन, 18. शिकायत, 20. रिश्वत, 22. ईश्वर, 23. दिवाला, 24. नर, 26. दिवार, 27. भूमि।

बायें से दायें
1. हिम्मत, 2.अर्जुन, 4. मौत, 7. नर्क, 8. बद्रीनाथ, 12. रंक, 13. दर्पण, 14. फारकती, 16. नशा, 17. आशिक, 19. गरिमा, 21. रुई, 23. दिन, 25. यदि, 27. भूत, 28. वार, 29. तवा, 30. ताला।

पहेली - 22
अगस्त - 2 ओम - 10
2017 - 2018

ऊपर से नीचे
1. राम, 2. पुरानी, 4. तमाशा, 5. दलाल, 6. शानदार, 7. जग, 9. मिसाल, 10. रात, 11. मैराथन, 12. तदबीर, 14. कमान, 15. समाज, 16. कमजोर, 18. नकल, 19. शाल, 21. जातक, 22. आश, 25. लात, 26. साल।

बायें से दायें
1. रावणपुरी, 3. मतभेद, 7. जननी, 8. शामिल, 10. राग, 11. मैदान, 12. तकरार, 13. झलक, 16. करीबी, 17. मानशान, 20. रजा, 22. आज-कल, 23. जोश, 24. तलाश, 27. ताकत, 28. बाल।

पहेली - 23
सितम्बर - 1 ओम -11
2017 - 2018

ऊपर से नीचे
1. विपरीत, 2. शक, 3. बेफिक्र, 4. दरिया, 5. गुफा, 7. सख्त, 8. चरित्र, 10. अलंकार, 12. शुरू, 13. पिता, 15. पहरा, 18. धागा, 19. सरल, 21. हम, 22. नमक, 23. काफिर, 24. बिल, 25. नाचना, 27. साथ, 28. सजा।

बायें से दायें
1. विनाश, 3. बेहद, 5. गुप्त, 6. रीस, 8. चक्र, 9. यात्रा, 11. तख्त, 13. पित्र, 14. रूप, 16. शंका, 17. विधाता, 20. राहत, 23. काबिल, 26. महफिल, 27.साया, 28. सच, 29. रथ, 30. खजाना।

पहेली - 24
सितम्बर - 2 ओम - 12
2017 - 2018

ऊपर से नीचे
1. कलियुग, 2. मन, 3. तरफ, 5. व्याधि, 7. कसरत, 8. कमाल, 10. गहराई, 13. अगर, 14. फल, 15. सरदार, 16. युगल, 19. लहर, 20. जानकारी, 21. पुकारना, 25. कनक, 26. राम, 28. नाम।

बायें से दायें
1. कयामत, 4. सर्वव्यापी, 6. नरक, 9. युग, 11. फसल, 12. गहन, 13. असफल, 15. सतयुग, 17. ईश्वर, 18. गरल, 22. दाखिल, 23. हसीन, 24. काली, 25. कर, 27. जीवन, 28. नारी, 29. नासमझ, 30. करम।

हरदुआगंज-उ.प्र.। राजस्थान के गवर्नर कल्याण सिंह को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. कमलेश।

मनाली-हि.प्र.। माननीय मुख्यमंत्री जयराम ठाकुर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. संध्या। साथ हैं खेल व परिवहन मंत्री गोविंद सिंह ठाकुर व अन्य।

दिल्ली-जनकपुरी। योग फेडरेशन ऑफ इंडिया एंड इंडो युरोपियन चेम्बर ऑफ स्मॉल एंड मीडियम इंटरप्राइज़ेज़ द्वारा आयोजित सम्मान समारोह में राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. गीता,माउण्ट आबू को 'वुमेन एक्सीलेंस अवॉर्ड-2018' से सम्मानित करते हुए प्रताप सिंह बिष्ट,पूर्व सदस्य,प्लानिंग कमिशन,उत्तराखण्ड, लक्ष्मी ठाकुर सिंघल,जनरल सेक्रेट्री,योग फेडरेशन ऑफ इंडिया तथा अन्य गणमान्य लोग।

अबोहर-पंजाब। दीपावली के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप जलाते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. पुष्पलता, ब्र.कु. दर्शना, ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. निर्मल दुरेजा, ब्र.कु. शालू, लेखक परिषद प्रधान राज सदोष, डॉ. राजिन्द्र मित्तल, बलराम सिंगला तथा अन्य। ।

सादुलपुर-राज.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा जेल में 'सुविचार से सद्व्यवहार' विषयक कार्यक्रम के पश्चात् जेल प्रभारी रवि कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. हरगोविंद,माउण्ट आबू, ब्र.कु. शोभा, एडवोकेट बृजमोहन शर्मा तथा कैदी भाई।

इटावा-उ.प्र.। ज्ञानचर्चा के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. दीप्ति, कमाण्डेंट लल्लन राय तथा जेल अधीक्षक राजकिशोर।

OM -18- 2018 edited_Page 1 and 2 11/29/2018 6:22 PM Page 6

रायरंगपुर-ओडिशा। 'गुडबाय टेंशन' विषयक कार्यक्रम में कैंडल लाइटिंग करते हुए झारखण्ड की राज्यपाल महोदया द्रौपदी मुरमू, मुख्य वक्ता ब्र.कु. पूनम,इंदौर, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुप्रिया तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।

कूच बेहर-प.बंगाल। ज्ञानचर्चा के पश्चात् चित्र में वन राज्यमंत्री विनय कृष्ण बर्मन, ब्र.कु. सम्पा तथा अन्य।

राजविराज-नेपाल। प्रदेश न.2 के भूमि व्यवस्था, कृषि एवं सहकारी मंत्री शैलेन्द्र प्रसाद साह को भैया दूज के अवसर पर तिलक लगाते हुए ब्र.कु. भगवती।

मोतिहारी-बिहार। सर सैयद वेलफेयर सोसायटी द्वारा राजेन्द्र नगर भवन के मैदान में आयोजित 'अखिल भारतीय मुशायरा सह कवि सम्मेलन' के दौरान पत्रकारिता के क्षेत्र में विशेष सेवा कार्यों के लिए ब्र.कु. अशोक वर्मा को 'सर सैयद पत्रकारिता सम्मान' से सम्मानित करते हुए जे.पी. सेनानी तथा पूर्व विधायक महेश्वर सिंह।

झाबिरन-उ.प्र.। जिला प्रशासन के सहयोग से ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित 'मेरा सहारनपुर व्यसनमुक्त सहारनपुर अभियान' के तहत झाबिरन गांव में आयोजित वर्कशॉप के दौरान सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. डॉ. सचिन परब,मुम्बई। कार्यक्रम में छः सौ विद्यार्थिगण, शिक्षकगण, पैंतीस मुखिया जन तथा अन्य गांव वालों ने भाग लिया।

गुरूग्राम। ओ.आर.सी. तथा होंडा मोटरसाइकिल के तत्वावधान में आयोजित नि:शुल्क स्वास्थ्य जाँच शिविर में स्वास्थ्य जाँच करते हुए ब्र.कु. डॉ. दुर्गेश,ओ.आर.सी.। शिविर में चर्मरोग विशेषज्ञ डॉ. सी.एम. गुरी, डॉ. ज्योत्सना, डॉ. टी.एम. अग्रवाल तथा ब्र.कु. भाई बहनों द्वारा विभिन्न सेवायें दी गईं।

किडनी के रोग में सहज सहत पायें

ध्यान से पढ़ें और समझें, विशेष तौर पर जिनका रोग अभी शुरू हुआ है और यूरिन अभी ठीक (1लीटर से ज़्यादा होता है), या पिछले कुछ दिनों से ही कम हुआ है -

अगर हम कहें कि इस रोग को अब तक ठीक से नहीं समझा गया तो कोई हैरानी नहीं होनी चाहिए। अंग्रेजी सिस्टम मानव शरीर को एक मशीन की तरह मानता है और प्रत्येक अंग को एक पुर्जा, इसीलिए जो-जो आप समस्याएं बताते जायेंगे वो-वो दवाईं वो लिखते जायेंगे, उस अंग के हिसाब से। लेकिन आयुर्वेद, होम्योपैथी और नेचुरोपैथी इस शरीर को एक अंग मानते हैं, यह शरीर कमाल की बुद्धि लिए हुए है और बहुत अधिक सक्षम है अपने आप को स्वयं ठीक करने के लिए। परन्तु इस शरीर का स्वामी हमारा मन/माइंड है। जो ये जान लेता है कि ये रोग ठीक नहीं हो सकता। इसलिए शरीर द्वारा किए प्रयास हम समझ नहीं पाते। हमारे मन को ऊर्जा हमारी आत्मा से मिलती है और हमारी चेतना कैसी बने इसके लिए पूरी तरह हमारा अपना मन ज़िम्मेदार है। शरीर में फैली चेतना, हमारी आत्मा की ही दी हुई है। जो अनंत है, असीमित है, कोई भी रोग उसके लिए कुछ भी नहीं, ठीक हो सकता है, सिर्फ उस कारण को हटाना होगा जिससे रोग बना है।

सबसे कमाल की बात जानें कि कैसे किडनी रोग तेज़ी से बढ़ता है। जब शुरुआत हुई, रोग के लक्षण बाहर आये, तब तक किडनी करीब-करीब आधे से ज़्यादा काम ठीक से नहीं कर रही होती। बी.पी. बहुत बढ़ चुका होता है, आप डॉक्टर के पास जाते हैं, वह आपको पानी कम पीने के लिए बोलता है, शरीर बहुत ही बुद्धिमान है, पानी कम मिलने पर वह सोडियम की मदद से पानी को शरीर में इकट्ठा करना शुरू करता है, इससे पैरों में सूजन आ जाती है, आप डॉक्टर के पास फिर जाते हैं। वह कहता है पानी अधिक पी रहे हो, और कम करो। शरीर में पानी की कमी अब और नये रोग पैदा करती है - कब्ज़, बी.पी. का बढ़ना, पैरों में दर्द, दिमाग का सुस्त हो जाना और फिर पानी की कमी और अधिक हो जाती है। शरीर यूरिन/पेशाब नहीं छोड़ता तो हमें लगता है कि रोग और बढ़ गया। फिर और पानी कम, अब ये कुचक्र ऐसा चलता है कि किडनी को पूरी तरह खत्म करके ही रुकता है। साथ में शुरू की गई नई-नई दवाई समस्याओं को और बढ़ा देती है। आप दिन की शुरुआत एंटी एसिड गोली से, बी.पी. की गोली और डाइयूरेटिक्स गोली से कर देते हो। जो शरीर को मजबूर करती है पानी को छोड़ने के लिए, जिससे रोग और तेज़ी से बढ़ जाता है। इसलिए अगर यूरिन ठीक हो रहा है तो पानी पीना कम ना करें।

आधुनिक साइंस ये मान चुका है कि करीब करीब हर बीमारी का कारण शरीर का एसिडिक अम्लीय होना है, जो ऑक्सीज़न की कमी और गलत खान पान का नतीजा है। अगर डॉक्टर आपको ये कहे कि खान पान सुधार लो, दोनों टाइम प्राणायाम करो और वापिस जाओ ठीक हो जाओगे। तो डॉक्टर भाई की दुकान कैसे चलेगी! फार्मा कंपनियों का क्या होगा! आपको भी तब तक चैन नहीं पड़ता जब तक 15-20 गोली डॉक्टर न लिख दे। प्राणायाम दोनों समय करने से शरीर को ऑक्सीज़न अधिक मिलता है और वह अम्लीय नहीं रहता। प्रोसेस्ड फूड (बिस्कुट, नमकीन, सारे कोल्ड ड्रिंक्स, मैगी, होटल का खाना, चाट पकौड़ी, चिप्स और अन्य चखने) बहुत ही एसिडिक हैं, अम्लीय हैं और रोग को ठीक नहीं होने देते। आप 7/14/21/30 दिन अपनी समार्थ्य के अनुसार सिर्फ और सिर्फ कच्ची सब्जी और फल पर रह कर देखिये, परिणाम खुद देखेंगे। अंग्रेजी दवाई अधिकतर एसिडिक हैं, कम से कम लें। खान-पान सुधरने से बी.पी. कंट्रोल होगा। सुबह सुबह एंटी एसिड नहीं लेनी पड़ेगी, रोग तेज़ी से पीछे हटेगा। कुछ सुझाव जो बहुत ही कमाल के हैं, फ्री में करने के हैं, इसलिए समझ में कम आते हैं, कोई डॉक्टर नहीं बताता। ध्यान से पढ़ें और ज़रूर करें, रोग में सुधार दिखने लगेगा। हमारी त्वचा तीसरी किडनी का काम करती है, इसे संभालें, तेल मालिश करें विशेष तौर पर सोल/पैरों के तालूओं पर। दिन में दो बार स्नान करें, दो बार प्राणायाम करें, दो बार सैर के लिए जायें।

तनाव कम करने का बेस्ट तरीका है कोई आध्यात्मिक संस्था ज्वाइन करें, भगवान के बारे में जानें, विश्वास करना सीखें। लालच को छोड़ना सीखें, आपसी संबंध को सुधारें खुद को सुधारकर, दूसरों को सुधारने की ना सोचें। अपने सुधार पर ध्यान दें, रोग आपको हुआ है दूसरे को नहीं। सोच आपकी गलत है दूसरे की नहीं। अब आप बताओ कितना सरल है रोग को ठीक करना! कोई ज़्यादा खर्च भी नहीं करना। सोचो रोग अगर फ्री में आया है तो फ्री में क्यों नहीं जा सकता। अगर रोग मुझे है तो ज़िम्मेदार भी मैं ही हूँ, ठीक भी मुझे ही करना होगा। मेरा मन, शरीर, आत्मा इस लायक है कि इसे ठीक कर सकता है। भगवान मेरा मार्गदर्शन करेंगे और मेरी समझ बढ़ेगी। मैं ये प्रार्थना अपने भगवान से करता हूँ। अब तक जो-जो नहीं किया, करना था, अब करूंगा, इससे वह-वह होगा जो अब तक नहीं हुआ था। पूरी तरह स्वस्थ रहना मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। मैं अब और समझौता नहीं करूंगा - ऐसी प्रार्थना रोज़ करें।

अपनी ऊर्जा क्रोध में नहीं, प्रेम में बहाएं

जिन्होंने अपने बहुत ज़्यादा अकलमंद होने का दावा किया, दूसरों के सामने अपना रोब, अपनी हेकड़ी का प्रदर्शन किया, ज़िंदगी ने उन्हें एक बार ज़रूर परेशानी में डाला। आप अपनी अक्ल और योग्यता पर अधिकार रखिए, विश्वास रखिए, लेकिन दूसरों को मूर्ख समझने के दावे मत करिए। अगर ऐसा करते हैं तो सीधे-सीधे ज़िंदगी की विपरीत धारा में बह रहे होते हैं। जीवन सहयोग देना भी चाहता है और लेना भी। उदाहरण के तौर पर ईश्वर ने मनुष्यों को दो आंखें दी हैं, लेकिन उसको कभी-कभी जब ज़्यादा क्रोध आता है तो कई लोग कहते हैं हमारा तीसरा नेत्र खुल गया है। या दूसरों पर रोब झाड़ने के लिए कहते हैं मैं तीसरा नेत्र खोल दूंगा। जब आपके पास नेत्र दो हैं तो तीसरा खोलने का दावा करके प्रकृति के विपरीत, परमात्मा के विधान के खिलाफ क्यों जा रहे हैं? कई लोग घर में ही तीसरा नेत्र खोल देने पर उतर आते हैं, अपने सगे सम्बंधियों को तीसरे नेत्र की बार-बार धमकियां देते हैं। यह कहां तक ठीक है? इससे आपकी सेहत के साथ-साथ पूरे परिवार के गठन पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। वैसे तो मनुष्य को कभी भी क्रोध नहीं करना चाहिए, लेकिन कम से कम घर में और अपने लोगों से तो बिल्कुल नहीं। क्रोध पाप का मूल है। क्रोध करके सबसे बड़ी गलती आप यह कर रहे होते हैं कि गलती दूसरे ने की, सज़ा अपने आपको दे दी। इसीलिए अपनी ऊर्जा प्रेम व करुणा में बहाइए, क्रोध में नहीं।

कोई भी व्यक्ति या स्थिति हमें प्रसन्नता से वंचित नहीं रख सकती

जीवन में कभी कभी हमें प्रसन्नता महसूस नहीं होती। ऐसे में क्या किया जाए? हम कुछ प्रयोग करके प्रसन्नता को वापिस हासिल कर सकते हैं। ऐसी स्थिति में सबसे पहले तो खुद से कहें कि कोई भी व्यक्ति या स्थिति मुझे खुश या नाखुश नहीं कर सकती। प्रसन्नता तो च्वॉइस है, आज मैं प्रसन्न रहने का चुनाव करता हूँ, फिर चाहे जो हो जाए। रोज़ ज़िंदगी में न जाने कितनी बातों को लेकर हम रुष्ट होते हैं या दूसरों को रुष्ट करते हैं। दूसरों को माफ करके या माफी मांगकर भी हम अपनी ज़िन्दगी में प्रसन्नता लौटा सकते हैं। ज़रूरी नहीं कि प्रत्यक्ष रूप से उनके समीप जाकर माफी मांगी जाए। यह काम मानसिक स्तर पर भी उतना ही कारगर है, बशर्ते वह क्रिया सच्चे दिल से होनी चाहिए। मुस्कुराकर खुद से कहें कि मैं दुनिया का सबसे भाग्यशाली व्यक्ति हूँ। इसे कई बार दोहराएं। प्रसन्नता का सिद्धान्त यह है कि दूसरे जैसे हैं उन्हें वैसे ही स्वीकार कर लें। किसी से बहुत अपेक्षाएं नहीं रखें। जिससे भी मिलें, मुस्कुरा कर मिलें। अच्छे शब्द कहें और अच्छे विचार व्यक्त करें। लेने वाला बनने की बजाए देने वाला बनने से ही प्रसन्नता बढ़ती है।

इनके अलावा हमें यह समझना होगा कि खुशी हमारा अंतर्निहित मूल्य है। यह हमारे भीतर मौजूद है। मेडिटेशन इसका दोहन करने का रहस्य है। मेडिटेशन में जब हम उच्च शक्ति से जुड़ते हैं, हम खुद को शक्ति देते हैं तब हम सतत प्रसन्नता के भीतरी खज़ाने को ऊपर सतह पर लाने में कामयाब होते हैं। हम दूसरों को खुश करने के प्रयास में बहुत सा समय गुज़ारते हैं। अब वक्त आ गया है कि हम खुद को भी खुश रखने का प्रयास करें। सुबह टीवी शुरू करने या अखबार उठाने अथवा फोन पर सोशल मीडिया से कनेक्ट होने से पहले कुछ समय मेडिटेशन में गुज़ारकर खुद को आने वाले लोगों और परिस्थितियों से प्रसन्नता के साथ मिलने के लिए तैयार कीजिए।

OM -18- 2018 edited_Page 1 and 2 11/29/2018 6:22 PM Page 7

परमात्मा से प्यार ही सहज योग

दुनिया में ऋषि मुनियों ने परमात्मा की एक झलक के लिए अपने सम्पूर्ण जीवन को लौकिक कार्यों से अलग रख उसकी प्राप्ति में लगाया। वैसे ही तपस्या हमारे ब्राह्मण जीवन की भी एक विशेषता है। इसी तपस्या को हम सहज योग कहते हैं। और योग का अर्थ याद है। हमने देखा कि तपस्या शक्तिशाली भी है तो सहज भी है। तो पहले हम अपने आप में चेक करें कि सचमुच हम जो कहते हैं सहज योगी, वह सहज अनुभव होता है? अगर योग कभी मुश्किल, कभी सहज अनुभव होता है तो मुश्किल के समय हम योगी हैं या योद्धे हैं? जब कोई बात होती है, तब योग में युद्ध चलती है, तो क्या वह सहज योग हुआ? ब्राह्मण जीवन में चेक करना है कि क्या मैं सदा योगी जीवन में रहता हूँ या कभी योगी जीवन में, कभी योद्धे जीवन में? योग माना परमात्मा की याद निरन्तर नहीं है तो उसको योगी जीवन नहीं कहा जायेगा। तपस्या तब सफल हो सकती है जब हमारा परमात्मा से सच्चा प्यार हो। परमात्मा का हमसे प्यार है उसका सबूत है जब कोई परिस्थिति आती है और दिल से परमात्मा को याद करते हैं तो परमात्मा उसी समय प्रत्यक्षफल देते हैं। परमात्मा का प्यार हमसे है, लेकिन हमारा भी इतना ही प्यार परमात्मा से है? प्यार ऐसी चीज़ होती है जो उसकी याद भुलाना भी मुश्किल होता, हमारे एक से ही सर्व सम्बंध हैं - इसलिए याद सहज है। अगर एक भी सम्बंध हमारा परमात्मा से कम है तो निरंतर योग कभी नहीं रह सकता। कभी कभी ऐसे होता है कि जो मुख्य सम्बंध हैं, पिता, शिक्षक, सद्गुरू का वो तो ठीक है, लेकिन दोस्त के सम्बंध या मैं सीता हूँ वो राम है। आपको लगेगा कि इन सम्बंधों की क्या आवश्यकता है? लेकिन देखने में आता है कि कोई भी रास्ता बुद्धि के जाने का होता है और बुद्धि ना जावे ये हो ही नहीं सकता। जब ट्रेन

आने वाली होती है तो भल रास्ता बंद करते हैं लेकिन स्कूटर वाले, साइकिल वाले रुकते नहीं, नीचे से चले जाते हैं। यहाँ भी मन बहुत फास्ट जाता है। कहाँ न कहाँ से रास्ता निकाल लेता है। परमात्मा से यदि कोई एक सम्बंध भी अनुभव में नहीं है, कहने में तो कह देते हैं सर्व सम्बंध परमात्मा से हैं, एक ही परमात्मा हमारा संसार है, लेकिन प्रैक्टिकल में कोई भी दैहिक सम्बंध में हमारा लगाव है और परमात्मा से हमारे सर्व सम्बंध नहीं हैं तो हमारी तपस्या कभी भी सिद्ध नहीं हो सकती। इसलिए तपस्या को शक्तिशाली और निरंतर बनाने के लिए परमात्मा से सर्व सम्बन्ध ज़रूरी है। अभी यही खुशी का, सुख का वायुमण्डल फैलाओ क्योंकि दुनिया में दुःख बढ़ रहा है। लेकिन हैं तो सभी हमारे भाई ही ना, तो जो दुःखी हैं उन्हों को सुख के वायब्रेशन्स दो। आपको कोई भी देखे, वो कितना भी मुरझाया हो, आपको देख कर मुस्कुराने लगे, अब ऐसी सेवा करके दुनिया को परिवर्तन करना है। इसके लिए मैं अपना चेहरा, अपनी चलन, अपना बोल जो भी है वो ऐसा करूँ जो हमको देख के दूसरे भी खुश हो जायें। तो यह सर्विस करनी आती है, योग में बैठके सकाश देना, यह आता है ना! सारी दुनिया आपके द्वारा सकाश लेने के लिए तरसती है, क्योंकि दुःख तो बढ़ ही रहा है। आज सुख चाहते सभी हैं, तो आप द्वारा वो सुख और शांति की जो सकाश जायेगी ना, तो दुनिया परिवर्तन हो जायेगी। तो अभी ऐसी सेवा करेंगे ना! ऐसे नहीं जो टीचर्स हैं वही इस सेवा के निमित्त हैं, हम एक एक सेवा के लिए निमित्त हैं। अब मन को चेक करो और मन को बिज़ी रखो। सुबह उठकर मन को बिज़ी रखने का प्रोग्राम बनाके उसी अनुसार सारे दिन चलते रहो। तो सभी ऑल वर्ल्ड नो प्रॉब्लम हो जायेंगे। समस्याओं से स्वयं को भी मुक्त रखेंगे और दूसरों को भी निर्विघ्न बनायेंगे।

ना अवसर गंवायें, ना ही भाग्य

चलते-चलते यूं ही कोई मिल गया... ये गीत आपने सुना ही होगा। पर कइयों को इस गीत से आगे वो ही मिल गया जो वो दिल से चाहते थे। फिर तो कहना ही क्या... जिसको दिलपसंद मिल जाये, जहां दिल को आराम मिल जाये, वो दिलाराम उनके जीवन का हिस्सा बन जाये, फिर तो कहना ही क्या...! ये अवसर हर इंसान के पास आता है। पर वो उस अवसर को अपनी सुंदर अवस्था में बदल नहीं पाता। जो वो चाहता है। चाहते हुए, समझते हुए भी उनके कई ऐसे संस्कार उन्हें उनके भाग्य से वंचित कर देते हैं। फिर पछतावत होत क्या, जब चिड़िया चुग गई खेत..., ये कहावत उनके ऊपर सटीक बैठती है। हम आपके सामने एक कहानी रख रहे हैं, जिससे आप इसे और अच्छी तरह से समझ पायेंगे...

एक कुम्हार को मिट्टी खोदते हुए अचानक एक हीरा मिल गया। उसने उसे अपने गधे के गले में बांध दिया। एक दिन एक बनिए की नज़र गधे के गले में बंधे उस हीरे पर पड़ गई। उसने कुम्हार से उसका मूल्य पूछा। कुम्हार ने कहा - सवा सेर गुड़। बनिए ने कुम्हार को सवा सेर गुड़ देकर वह हीरा खरीद लिया। बनिए ने भी उस हीरे को एक चमकीला पत्थर समझा था, लेकिन अपनी तराजू की शोभा बढ़ाने के लिए उसकी डंडी से बांध दिया।

एक दिन एक जौहरी की नज़र बनिए के उस तराजू पर पड़ गई। उसने बनिए से उसका दाम पूछा। बनिए ने कहा - पाँच रुपए।

जौहरी कंजूस व लालची था। हीरे का मूल्य केवल पाँच रुपए सुनकर समझ गया कि बनिया इस कीमती हीरे को एक साधारण पत्थर का टुकड़ा समझ रहा है। वह उससे भाव-ताव करने लगा... पाँच नहीं, चार रुपए ले लो।

बनिये ने मना कर दिया, क्योंकि उसने चार रुपए का सवा सेर गुड़ देकर खरीदा था।

जौहरी ने सोचा कि इतनी जल्दी भी क्या है! कल आकर फिर कहूंगा, यदि नहीं मानेगा तो पांच रुपए देकर खरीद लूंगा।

संयोग से दो घंटे बाद एक दूसरा जौहरी कुछ ज़रूरी सामान खरीदने उसी बनिये की दुकान पर आया। तराजू पर बंधे हीरे को देखकर वह चौंक गया। उसने सामान खरीदने के बजाए उस चमकीले पत्थर का दाम पूछ लिया। बनिए के मुख से पाँच रुपए सुनते ही उसने झट जेब से निकालकर उसे पांच रुपए थमाए और हीरा लेकर खुशी-खुशी चल पड़ा।

दूसरे दिन वह पहले वाला जौहरी बनिए के पास आया। पांच रुपए थमाते हुए बोला - लाओ भाई, दो वह पत्थर। बनिया बोला - वह तो कल ही एक दूसरा आदमी पांच रुपए में ले गया।

यह सुनकर जौहरी ठगा सा महसूस करने लगा। अपना गम कम करने के लिए बनिए से बोला - अरे मूर्ख, वह साधारण पत्थर नहीं, एक लाख रुपए कीमत का हीरा था।

बनिया बोला, मुझसे बड़े मूर्ख तो तुम हो। मेरी दृष्टि में तो वह साधारण पत्थर का टुकड़ा था, जिसकी कीमत मैंने चार रुपए मूल्य के सवा सेर गुड़ देकर चुकाई थी। पर तुम जानते हुए भी एक लाख की कीमत का वह पत्थर, पाँच रुपए में भी नहीं खरीद सके!

मित्रों, हमारे साथ भी अक्सर ऐसा होता है... हमें हीरे रूपी सच्चे शुभ चिन्तक भी मिलते हैं और सुंदर अवसर भी, लेकिन अज्ञानतावश पहचान नहीं कर पाते और उसकी उपेक्षा कर बैठते हैं, जैसे इस कथा में कुम्हार और बनिए ने की।

कभी पहचान भी लेते हैं, लेकिन अपने अहंकार, अलबेलेपन और टालने की आदत के चलते तुरंत स्वीकार नहीं कर पाते और परिणाम पहले जौहरी की तरह हो जाता है और पश्चाताप के अतिरिक्त कुछ हासिल नहीं हो पाता।

सिलिकॉन वैली-मिलपिटास(यू.एस.ए.)। दीपावली के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में शहर के प्रतिष्ठित लोगों के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कुसुम।

टूण्डला-रामनगर(उ.प्र.)। एस.के.एच., अमर उजाला, दैनिक जागरण, हिन्दुस्तान, डी.एल.ए. के सभी पत्रकारों को सम्मानित करने के पश्चात् चित्र में उनके साथ ब्र.कु. अमर तथा ब्र.कु. विजय बहन।

रशिया-मॉस्को। दीपावली के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ के 'द लाइट हाउस ऑफ द वर्ल्ड' सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि डी.बी. वेंकटेश वर्मा,एम्बेसडर ऑफ इंडिया टू द रशियन फेडरेशन को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र निदेशिका ब्र.कु. सुधा।

पोखरा-नेपाल। फिलीपीन्स की प्रिंसेस मारिया अमोर टोरेस व थाइलैंड की पीस एम्बेसडर डॉ. अफिनीता चैचना को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. परिणीता। साथ हैं ब्र.कु. शैलेष राज बरल, ब्र.कु. शोभा तथा अन्य।

टोरोंटो। सेवेन्थ पार्लियामेंट ऑफ द वर्ल्ड्स रिलीजन्स का आयोजन मेट्रो टोरोन्टो कन्वेंशन सेंटर में किया गया। जिसका विषय था 'द प्रॉमिस ऑफ इन्क्ल्यूज़न;द पॉवर ऑफ लव'। इसमें ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा सुंदर आध्यात्मिक प्रदर्शनी भी लगाई गई तथा इस दौरान विभिन्न विषयों पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा अपने विचार रखे गये। कार्यक्रम के दौरान चित्र में विभिन्न धर्म प्रतिनिधियों के साथ ब्र.कु. मौरीन,यू.के.। इस कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज़ से ब्र.कु. डॉ. बिन्नी,माउण्ट आबू, ब्र.कु. जॉर्जिना,यू.के., ब्र.कु. वैलेरियन,जिनेवा, ब्र.कु. डेमियन,ऑस्ट्रेलिया तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें शरीक हुए।

लंडन। एलेक्ज़ेन्डर पैलेस में 'ओम योगा शो और माइंड बॉडी स्पीरिट शो' के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित 'द ह्यूमन सोल कनेक्शन एंड द राजयोग एग्ज़ीविशन' में शहर के लोगों को राजयोग मेडिटेशन के बारे में बताते हुए ब्र.कु. भाई बहनें।

वाराणसी-उ.प्र.। कौमी एकता एवं साझा संस्कृति मंच,वाराणसी के तत्वावधान में आयोजित 'अमन भाईचारा सम्मेलन' में ब्रह्माकुमारीज़ को आमंत्रित किये जाने पर वहाँ सम्बोधित करने के पश्चात् उपस्थित हैं श्रीराम नगर कॉलोनी सेवाकेन्द्र से राजयोगिनी ब्र.कु. सरोज, बिशप यूजिन जोसफ, मौलाना अब्दुल बातिन नोमानो, डॉ. निर्मला जैन तथा अन्य धर्म प्रतिनिधि।

सम्बलपुर-ओडिशा। 'पुनर्चिंतन द्वारा पुनर्मिलन एवं पुनर्जागरण' विषयक स्पार्क सम्मेलन का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. पार्वती, ब्र.कु. सुशीला, ब्र.कु. श्रीकान्त, ब्र.कु. डॉ. अदिति सिंघल, सुकान्त त्रिपाठी,प्रोजेक्ट डायरेक्टर, डी.आर.डी.ए,सम्बलपुर तथा डॉ. पंचानन नायक,ए.डी.एम.ओ.,सम्बलपुर।

OM -18- 2018 edited_Page 1 and 2 11/29/2018 6:22 PM Page 8

कैथल-हरियाणा। 'आध्यात्मिक ज्ञानोदय द्वारा स्वर्णिम युग' कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं जिला सत्र न्यायाधीश विवेक नासिर, म्युनिसिपल काउंसिल की चेयरपर्सन सीमा कश्यप, ब्र.कु. अमीरचंद, ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. रानी तथा ब्र.कु. गुरूभजन।

पानीपत-हरियाणा। ज्ञान मानसरोवर के प्रथम वार्षिकोत्सव पर 'ग्लोबल एनलाइटमेंट फॉर गोल्डन एज प्रोजेक्ट' का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए ब्र.कु. सरला दीदी, ब्र.कु. मोहन सिंघल, दीपक त्यागी, ब्र.कु. भारत भूषण, राजीव पुनानी, ब्र.कु. जगपाल तथा अन्य।

कपूरथला-पंजाब। सभ्याचार दिवाली मेला के उपलक्ष्य में वर्कर क्लब रेलकोच फैक्ट्री कपूरथला द्वारा राजयोगिनी ब्र.कु. लक्ष्मी को सम्मानित करते हुए महिला कल्याण संगठन की उप प्रधान अनीता सिन्हा, वर्कर क्लब के सेक्रेट्री नरेश भारती तथा अन्य सदस्य।

बरामुंडा-ओडिशा। भारतीय योग संस्थान के 'योग साधना केन्द्र' के उद्घाटन अवसर पर आमंत्रित किये जाने पर उपस्थित हैं राजयोगिनी ब्र.कु. दुर्गेश नंदिनी, सुधांशु शेखर मिश्रा,कोऑर्डिनेटर,ओडिशा प्रांत, डॉ. रामकृष्ण शर्मा,लोकल सेंटर कोऑर्डिनेटर तथा योग संस्थान के सदस्य।

कर्म सिद्धान्त

भगवान ने जो समझाया है, और आज तक भी हम जानते हैं उस सिद्धान्त को, वो सिद्धान्त है जो करेगा सो पायेगा। जैसा करेगा वैसा पायेगा। जितना करेगा उतना पायेगा। ये कर्म सिद्धान्त है। इसे स्पीरिचुअल लॉ कहो, यूनिवर्सल लॉ ऑफ कर्म कहो, इतना सत्य है कि उसमें भगवान कुछ नहीं करता। हमारे कर्म ही निर्धारित करते हैं कि हर कर्म का जो प्रत्युत्तर है वो हमें प्राप्त होना ही है। जैसा किया वैसा प्राप्त होगा। जितना किया उतना प्राप्त होगा। और जो करेगा सो पायेगा। अटल है, इस नियम को कोई चेंज नहीं कर सकता है। संसार की कोई शक्ति नहीं है जो इस नियम को बदली कर दे। इसलिए अगर आज हम इस बात को समझ लें, इस सिद्धांत को समझ लें, तो शायद आगे के हर कर्म के प्रति हम जागरुक हो जायेंगे। क्योंकि कर्म किसी को छोड़ता नहीं है। उसमें भगवान का कहीं रोल नहीं है। मुझे याद आता है महाभारत का वो दृश्य कि जब पांडवों में से अर्जुन और कौरव में से दुर्योधन दोनों भगवान से मदद मांगने जाते हैं और कहा जाता है कि उस समय भगवान लेटे हुए थे, दुर्योधन सिरहाने जाकर बैठ जाता है। अर्जुन पैरों के पास खड़ा हो जाता है। जैसे ही भगवान की आँखें खुली, तो अुर्जन को सामने देखा। और देखते ही कहा अर्जुन तुम कब आये, दुर्योधन ने कहा कि मैं पहले आया हूँ, मुझे पहले मांगने के लिए कहा जाये। अर्जुन ने कहा कि ठीक है तुम मांग लो। उस वक्त भगवान ने यही कहा कि ठीक है एक तरफ मैं हूँ और एक तरफ मेरी अक्षौणी सेना है। क्या चाहिए बोलो। और एक वाक्य जोड़ दिया भगवान ने बहुत सूक्ष्म और वो वाक्य था कि जिस तरफ मैं रहूंगा मैं शस्त्र नहीं उठाऊंगा। मैं युद्ध नहीं करूंगा। मैं सारथी ज़रूर बन सकता हूँ। सारथी बनकर रथ चलाऊंगा। लेकिन मैं युद्ध नहीं करूंगा। जीवन भी एक संघर्ष है और इस संघर्ष में, जहाँ हर व्यक्ति को युद्ध करना पड़ता है, इस युद्ध में भगवान सारथी बन सकता है, लेकिन हमारे बदले वो युद्ध करे, कर्म की गुह्य गति इज़ाज़त नहीं देती कि भगवान हमारे कर्म में कोई दखल करे। इसलिए भगवान ने कहा कि मैं शस्त्र नहीं उठाऊंगा। यानि तुम्हारा जो जीवन का युद्ध है, वो तुम्हे ही लड़ना होगा। मैं सारथी बनूंगा, गाइडेंस ज़रूर दूंगा, इंस्ट्रक्शन्स दे सकता हूँ, लेकिन मैं तुम्हारे बदले युद्ध करूँ, ये सम्भव नहीं है। तो भगवान हमारे कर्मों में इंटरफियर नहीं कर सकता है, कायदा नहीं है। हमारे जीवन का युद्ध हमें खुद लड़ना होगा। उसके लिए पास्ट के जो कर्म हैं वो सुनिश्चित करते हैं कि किस प्रकार का या किस क्वालिटी का जन्म होगा और किस क्वालिटी की जीवन यात्रा होगी। इस जीवन यात्रा को भी हमारे कर्म निर्धारित करते हैं। आज अगर हम अपने आप को देखें एक साक्षी दृष्टा के रूप में तो हम ये देख सकते हैं बहुत अच्छी तरह से कि अगर जीवन की क्वालिटी अच्छी है, अच्छे घर में अच्छी शिक्षा के साथ हम बड़े हुए, सभ्यता पूर्ण हमारा जीवन है, भाग्य है। ये बहुत बड़ा भाग्य है। अच्छे कर्मों का फल है। परन्तु इस जन्म में ऐसा कोई कर्म ना हो, जो आगे की जीवन यात्रा हमारी कहीं ना कहीं कोई तकलीफ की अनुभूति करा दे। बल्कि हमारी कोशिश ये होनी चाहिए कि हमारी आगे की जीवन यात्रा अच्छी से अच्छी बन जाये। बहुत अच्छी बात है। तो कर्म सिद्धान्त जो है उसको हमेशा स्मृति में रखते हुए जीवन में जब आगे बढ़ते हैं, तो हर समय जागृति के साथ कर्म करते हुए हम आगे बढ़ेंगे।

-ब्र.कु. उषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

यह जीवन है...

एक ही दिन में बिगड़ने वाले दूध में कभी नहीं बिगड़ने वाला घी छिपा है .....!! इसी तरह आपका मन भी अथाह शक्तियों से भरा है, उसमें कुछ सकारात्मक विचार डालो, अपने आपको मथो अर्थात् चिंतन करो ..... अपने जीवन को और तपाओ और तब देखना, आप कभी हार नहीं मानने वाले सदाबहार व्यक्ति बन जाओगे।

ख्यालों के आईने में...

ईश्वर तो दिखाई भी नहीं देते... विश्वास कैसे करूँ? सुन्दर जवाब मिला... श्रद्धा वाई फाई की तरह होती है...दिखती तो नहीं है...पर सही पासवर्ड डालो तो कनेक्ट हो जाते हो।

कोहरे से एक अच्छी बात सीखने को मिली कि जब जीवन में कोई रास्ता न दिखाई दे रहा हो..... तो बहुत दूर तक देखने की कोशिश व्यर्थ है। धीरे धीरे एक एक कदम चलो, रास्ता खुलता जायेगा।

पलवल-कृष्णा कॉलोनी(हरियाणा)। कन्या अनाथ आश्रम (प्रेमघर) में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा कन्याओं को गर्म कपड़े वितरित करने के पश्चात् समूह चित्र में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुदेश, बिजली निगम के एस.डी.ओ. अशोक शर्मा व उनकी धर्मपत्नी सुमन शर्मा, एबल चैरिटेबल ट्रस्ट व आश्रम की उपाध्यक्ष रानी लाल, आश्रम की वार्डन चंदा सहगज तथा आश्रम की कन्यायें।

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।

OM -18- 2018 edited_Page 1 and 2 11/29/2018 6:22 PM Page 9

कथा सरिता

परमात्मा की आवाज़

एक व्यक्ति को रास्ते में यमराज मिल गये। वो व्यक्ति उन्हें पहचान नहीं सका। यमराज ने पीने के लिए पानी मांगा। उस व्यक्ति ने उन्हें पानी पिलाया। पानी पीने के बाद यमराज ने बताया कि मैं तुम्हारे प्राण लेने आया हूँ, लेकिन चूंकि तुमने मेरी प्यास बुझाई है, इसलिए मैं तुम्हें अपनी किस्मत बदलने का एक मौका देता हूँ। यह कहकर यमराज ने उसे एक डायरी देकर कहा, तुम्हारे पास 5 मिनट का समय है, इसमें तुम जो भी लिखोगे वही होगा। लेकिन ध्यान रहे केवल 5 मिनट।

उस व्यक्ति ने डायरी खोलकर देखा तो पहले पेज पर लिखा था कि उसके पड़ोसी की लॉटरी निकलने वाली है और वह करोड़पति बनने वाला है। उसने वहाँ लिखा कि पड़ोसी की लॉटरी ना निकले। अगले पेज पर लिखा था उसका एक दोस्त चुनाव जीतकर मंत्री बनने वाला है। उसने लिख दिया कि वह चुनाव हार जाये।

इसी तरह वह पेज पलटता रहा और अंत में उसे अपना पेज दिखाई दिया। जैसे ही उसने कुछ लिखने के लिए अपना पेन उठाया, यमराज ने उसके हाथों से डायरी ले ली और कहा, वत्स तुम्हारा 5 मिनट का समय पूरा हुआ, अब कुछ नहीं हो सकता। तुमने अपना पूरा समय दूसरों का बुरा करने में निकाल दिया और अपना जीवन खतरे में डाल दिया। अतः तुम्हारा अंत निश्चित है। यह सुनकर वह व्यक्ति पछताया, लेकिन सुनहरा समय निकल चुका था।

यदि ईश्वर ने आपको कोई शक्ति प्रदान की है तो कभी किसी का बुरा न सोचो, न करो। दूसरों का भला करने वाला सदा सुखी रहता है और ईश्वर की कृपा सदा उस पर बनी रहती है। प्रण लें कि आज से हम किसी का बुरा नहीं सोचेंगे और ना ही करेंगे।

विचार करके देखें... प्रतिदिन आप अपने घर में झाड़ू लगाते हैं, क्योंकि धूल मिट्टी रोज़ आती रहती है। रोज़ सफाई करते हैं, फिर भी धूल मिट्टी आती है। तो जैसे घर की शुद्धि करना प्रतिदिन आवश्यक है, ऐसे ही शरीर की शुद्धि, मन की शुद्धि, जीवन की शुद्धि, धन की शुद्धि करना भी बहुत आवश्यक है। इससे व्यक्ति का जीवन पवित्र बना रहता है। व्यक्ति चिंता, तनाव, घृणा, ईर्ष्या, द्वेष, अभिमान आदि दोषों से बचा रहता है और उसके जीवन में आनन्द, उत्साह, निर्भयता, सेवा, परोपकार, दान, दया आदि गुण उत्पन्न होते जाते हैं। इन गुणों को जीवन में उत्पन्न करें और अपने जीवन को सफल बनाएं।

स्वामी का पता

गंगा के किनारे, उस निर्जन स्थान में जहाँ लोग मुर्दे जलाते हैं, अपने विचारों में तल्लीन कवि तुलसीदास घूम रहे थे। उन्होंने देखा कि एक स्त्री अपने मृत पति की लाश के पैरों के पास बैठी है और ऐसा सुन्दर श्रृंगार किए हुए है मानो उसका विवाह होने वाला हो।

तुलसीदास को देखते ही वह उठी और उन्हें प्रणाम करके बोली - महात्मा मुझे आशा दो और आशीर्वाद दो कि मैं अपने पति के पास स्वर्ग लोक को जाऊँ।

तुलसीदास ने पूछा - मेरी बेटी! इतनी जल्दी की क्या आवश्यकता है। यह पृथ्वी भी तो उसी की है जिसने स्वर्ग लोक बनाया है।

स्त्री ने कहा - स्वर्ग के लिए मैं लालायित नहीं हूँ। मैं अपने स्वामी के पास जाना चाहती हूँ।

तुलसीदास मुस्कुराये और बोले - मेरी बच्ची अपने घर जाओ। यह महीना बीतने भी न पाएगा कि वहीं तुम अपने स्वामी को पा जाओगी।

आनन्दमयी आशा के साथ वह स्त्री वापिस चली गई। उसके बाद से तुलसीदास प्रतिदिन उसके घर गये, अपने ऊँचे ऊँचे विचार उसके सामने उपस्थित किए और उन पर उसे सोचने के लिए कहा। यहाँ तक कि उस स्त्री का हृदय ईश्वरीय प्रेम से लबालब भर गया।

एक महीना मुश्किल से बीता होगा कि उसके पड़ोसी उसके पास आए और पूछने लगे - नारी! तुमने अपने स्वामी को पाया?

विधवा मुस्कुराई और बोली - हाँ, मैंने अपने स्वामी का पा लिया। उत्सुक्ता से सबने पूछा - वे कहाँ हैं?

स्त्री ने कहा - मेरे साथ एक होकर मेरे स्वामी मेरे हृदय में निवास कर रहे हैं।

दुःख की पोटली

एक आदमी निरन्तर रोता था जाके मस्जिद में कि हे प्रभु, मुझे इतना दुःखी क्यों बनाया? आखिर मैंने तेरा क्या बिगाड़ा है? ये अन्याय हो रहा है। और मैं तो सुनता था, तू बड़ा न्यायी है, रहीम है, रहमान है, कृपालु है, महाकरूणावान है। मगर सब धोखे की बातें हैं। मुझे इतना दुःख क्यों दिया? सब मज़े में हैं। सब आनन्द कर रहे हैं। मैं ही दुःख में सड़ा जा रहा हूँ। कुछ कृपा कर, अगर सुख न दे सके तो कम से कम इतना तो कर कि किसी और का दुःख मुझे दे दे, ये मेरा दुःख किसी और को दे दे। इतना तो कर।

उसने एक रात सपना देखा कि कोई आवाज़ आकाश से कह रही है कि सब लोग अपने अपने दुःख लेके मस्जिद पहुँच जाएं। वो तो बड़ी जल्दी तैयार हो गया। उसने जल्दी से अपना दुःख बांधा, पोटली उठाई, भागा मस्जिद की तरफ। खुद भी भागा, उसने देखा, बड़ा हैरान हुआ, पूरे गांव के लोग अपनी अपनी पोटलियां लिए जा रहे हैं। वो तो सोचता था जिनके जीवन में कोई भी दुःख नहीं है...राजा भी भागा जा रहा है। वज़ीर भी भागे जा रहे हैं। नेता भी भागे जा रहे हैं, पण्डित पुरोहित भी भागे जा रहे हैं। उसने मौलवी को भी देखा, वो भी अपना गट्ठर लिए चला जा रहा है। सबके गट्ठर हैं। और एक और बात हैरानी की मालूम हुई...किसी के पास छोटी मोटी पोटली नहीं है। क्योंकि वो सोचने लगा कि किससे बदलना है अगर बदलने का मौका आ जाए। मगर सब बड़ी बड़ी पोटलियाँ लिए हुए हैं। ये तो पोटलियाँ कभी दिखाई भी नहीं पड़ी थी उसको।

सभी मस्जिद में पहुंच गए। सारे लोग उत्तेजित हैं कि कुछ होने वाला है। और फिर एक आवाज़ हुई कि, सब लोग मस्जिद की खूँटियों पर अपनी अपनी पोटलियाँ टांग दें। सबने जल्दी से टांग दी। सभी छुटकारा पाना चाहते थे। और फिर एक आवाज़ हुई कि अब जिसको जिसकी पोटली चुननी हो, चुन लें, बदल लें। और वो आदमी भागा। सारे लोग भागे। मगर चकित होने की बात तो ये थी कि उस आदमी ने भाग के अपनी पोटली फिर से उठा ली कि कोई दूसरा न उठा ले। और यही हालत सबकी थी। सबने अपनी अपनी उठा ली। वो बड़ा हैरान हुआ, लेकिन अब बात उसके ख्याल में आ गई कि उसने अपनी क्यों उठाई। सोचा कि अपने दुःख कम से कम परिचित तो हैं, दूसरे का बड़ा पोटला है, और पता नहीं, इसके भीतर क्या हो! अपने दुःख कम से कम जाने माने तो हैं, उनके साथ जीते तो रहे हैं ज़िन्दगी भर, धीरे धीरे अभ्यस्त भी हो गए हैं। और अब धीरे धीरे उतना उनसे दुःख भी नहीं होता। कांटा गड़ता ही रहा हो, गड़ता ही रहा हो, गड़ता ही रहा हो तो धीरे धीरे चमड़ी भी मज़बूत हो जाती है। उस जगह कांटा गड़ते गड़ते फिर चमड़ी में उतना दर्द भी नहीं होता। सिरदर्द ज़िन्दगी भर होता ही रहा तो धीरे धीरे आदमी भूल ही जाता है। सिरदर्द और सिर में कोई फर्क ही नहीं रह जाता है। एक अभ्यास हो जाता है।

और तब उसे समझ में आया कि सबने अपने अपने क्यों उठा लिए। सब डर गए कि कहीं दूसरे का न उठाना पड़े, पता नहीं दूसरे की अपरिचित पोटली, भीतर कौन से साँप बिच्छू समाए हों। प्रत्येक ने अपनी अपनी पोटलियाँ उठा लीं और सब बड़े खुश थे कि अपनी पोटली वापिस मिल गई। और सब अपने घर की तरफ भागे जाने लगे। सुबह जब उसकी नींद खुली, तब उसे सच्चाई समझ में आई। ऐसा ही है। यहाँ सब दुःखी हैं। मगर एक अभिनय चल रहा है। इस अभिनय से जो जाग गया, उसके जीवन में ही सन्यास का जन्म होता है। अभिनय से जाग जाना सन्यास है। जो साक्षी हो गया वो जी गया। जिसने परमात्मा से प्रेम किया वही आनंद से पूर्ण है, वही सुखी है।

सहरसा-विहार। 'इज़ी लाइफ फॉर बिज़ी ज्यूरिस्ट्स' विषयक ज्यूरिस्ट कॉन्फ्रेन्स का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. रानी दीदी, न्यायमूर्ति वी.ईश्वरैय्या,हैदराबाद, एस.डी.ओ. शम्भू नाथ झा, आई.एम.ए. के जिला सचिव डॉ. शीलेन्द्र कुमार, जिला बार एसोसिएशन के अध्यक्ष मनोज सिंह, वरिष्ठ अधिवक्ता बिन्देश्वरी भगत तथा ब्र.कु. कृष्ण।

चरखी-दादरी। 'गीता का भगवान तथा पारिवारिक शान्ति एवं परमात्म अनुभूति शिविर' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. उषा,माउंट आबू, ब्र.कु. प्रेमलता, विधायक राजदीप फोगाट, ब्र.कु. अनुभव,अलवर तथा अन्य।

बालगंगा-तुरकौलिया(बिहार)। दीपावली महोत्सव कार्यक्रम के उद्घाटन पश्चात् विधायक फैसल रहमान को शॉल ओढ़ाकर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. निशा।

अमेठी-उ.प्र.। विधायक राकेश प्रताप सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुमित्रा तथा ब्र.कु. सुषमा।

आस्का-ओडिशा। 'मेरा भारत स्वर्णिम भारत अभियान' के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम के उद्घाटन पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में विधायक देवराज मोहन्ती, एन.ए.सी. चेयरमैन मधुस्मिता पोल्लई, बार एसोसिएशन प्रेसीडेंट सुरेन्द्रनाथ पण्डा, मुख्य वक्ता ब्र.कु. माला,डायरेक्टर,पी.यू.आर.सी.,ब्रह्मपुर, अभियान यात्री ब्र.कु. अवनीश, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. प्रवाती व अन्य।

बांदा-उ.प्र.। जिला कारागार में राजयोग कक्ष का उद्घाटन करने के पश्चात् समूह चित्र में जेलर रंजीत कुमार, अन्य जेलर तथा डेप्युटी जेलर के साथ ब्र.कु. गीता व अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।

झालावाड़-राज.। विश्व यादगार दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं ट्रैफिक पुलिस इंचार्ज राधेश्याम जी, रोडू लाल जी, समाजसेवी कुलदीप अरोरा, ब्र.कु. मीना तथा अन्य।

निम्बाहेड़ा-चित्तौड़गढ़(राज.)। ब्रह्माकुमारीज़, आचार्य तुलसी ब्लड फाउण्डेशन तथा पल्लवन संस्था के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित 'ब्लड डोनेशन कैम्प' में उपस्थित हैं सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शिवाली, ए.एफ.टी.बी. के प्रेसीडेंट कुलदीप नाहेर, पल्लवन संस्था के प्रेसीडेंट कुलदीप झाला, लायन्स क्लब प्रेसीडेंट वर्षा कृपलानी तथा डॉक्टर्स। इस अवसर पर ब्र.कु. शिवाली सहित पचास ब्र.कु. भाई बहनों ने रक्त दान किया।

OM -18- 2018 edited_Page 1 and 2 11/29/2018 6:22 PM Page 10

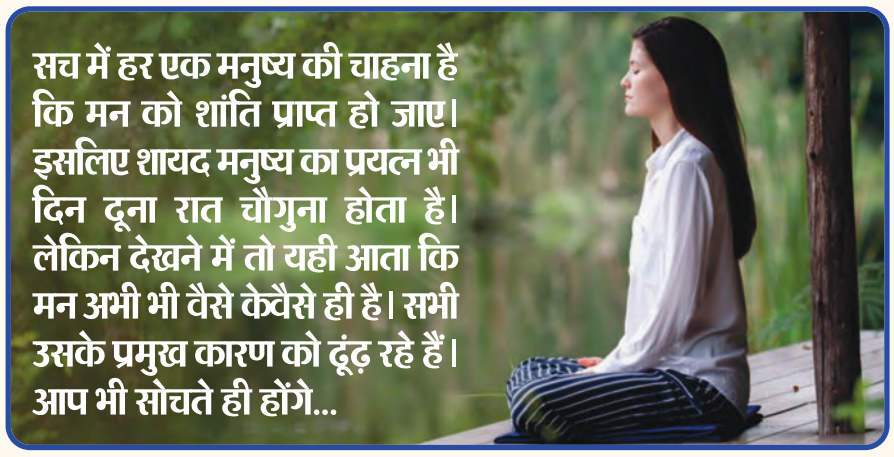
शान्ति का आधार क्या?

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

मन की अशांति की पहली जड़ को यदि हम देखें या परखें तो हमें तो एक ही बात नज़र आती है, वह है हमारा कर्मबन्धन अर्थात् कर्मबन्धन में फँसना ही अशांति को पैदा करता है। हम अब इसकी डिटेल में थोड़ा चलते हैं। कर्मबन्धन बनता कैसे होगा? कैसे इससे बाहर निकला जा सकता है? इन सभी पहलुओं पर सोचना ज़रूरी है।

इसको श्रीमद्भगवद् गीता के हिसाब से देखें तो कहा जा सकता है, जब मनुष्य विषयों का चिंतन करता है जैसे शब्द, रूप, सुगन्ध, स्पर्श के बारे में सोचता है या देखता है या फिर उसे अनुभव करता है तो हर एक विषय या ऑब्जेक्ट या इन्द्रिय वश होकर देह अभिमान पैदा करती है। जब व्यक्ति में देह अभिमान के कारण काम विकार की उत्पत्ति होती है, तब काम की पूर्त्ति ना होने के कारण ही मनुष्यों में क्रोध उत्पन्न होता है। यहाँ काम अर्थात् किसी भी कामना की पूर्ति ना हो तो क्रोध उत्पन्न होता है। क्रोध के कारण, जिसके लिए क्रोध किया गया, उससे हमारा मोह बढ़ जाता है अर्थात् यह बात तो स्पष्ट समझ में आ रही है कि क्रोध अगर किसी भी चीज़ के लिए आपको आता है तो उससे आपका गहरा लगाव है ही।

लगाव अगर बड़े बड़े का भी हो, तो छोटे छोटे लगाव भी हमारे दुःख दर्द के कारण बन जाते हैं। इसमें भी देखिये कितना बड़ा कर्मबन्धन है। जिससे हम पूरी तरह से अशांत हो जाते हैं। जैसे आपने कोई भी ऐसा कर्म किया, जिस कर्म को देखकर यदि किसी ने उस कर्म की तारीफ या निन्दा की हो, उसी आधार से हम खुश या नाराज़ होते हैं। अर्थात् कर्मबन्धन ही हमें खुशी या दुःख दे रहे हैं जो क्षणिक हैं। हम सभी जितने भी हैं इस दुनिया में, हर कर्म के लिए सबसे कुछ ना कुछ तो चाहिए। आप देखिये, हम कर्म से इतना अटैच हो गये कि यदि कर्म की बुराई हो तो हम दुःखी हो ही जायेंगे। क्योंकि हम कर्म हो गए। कर्म मैं आत्मा इस शरीर के आधार से करती हूँ या करता हूँ। अर्थात् कराने वाला अलग है।



लेकिन इतने वर्षों से हम जो कर्म करते हैं या कराते हैं उसमें विकार या विषय (काम, क्रोध, लोभ, मोह या अहंकार) जुड़ा होता है। जिसके कारण वह कर्म विकार युक्त हो जाता है। इसलिए हम दुःख या सुख फील करते हैं। क्योंकि उसमें देह जुड़ गया है। देह अर्थात् जिन विनाशी चीज़ों के लिए आपने कर्म किया, वो तो आपको कर्म बन्धन में बांधेंगी ही। क्योंकि नष्ट होने वाली हैं। इसीलिए तो हमारे अन्दर हर कर्म को लेकर भय या डर है। जैसे यह मैंने किया, तो कहीं और कोई उसका क्रेडिट ना ले जाए! तो कहीं ना कहीं उसे जाकर प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से कह देंगे कि वैसे तो यह कर्म मैंने ही किया है। अब आप बताओ कि कर्म का सुख मिला हमें? हम पूरे समय सिर्फ इसी बात में पड़े रहे कि कैसे हर कोई जाने कि यह कर्म मैंने किया। यही तो कर्मबन्धन है। हमेशा से दुःखदायी। किसी को घर से, परिवार से, धन से, सामाजिक कार्य से, आध्यात्मिकता अपनाने से भी गहरा लगाव है। उसका वो सुख दूसरों के कहने के आधार से लेते हैं।

उदाहरण के लिए आपने कोई इन्वेंशन की, नया सा कोई सॉफ्टवेयर डेवलप किया। यदि किसी ने उसके बारे में गलत बोला तो आप दुःखी। इसका अर्थ है कि अब आप सॉफ्टवेयर हैं। क्योंकि किसी ने आपकी बुराई तो की नहीं। सभी ने सॉफ्टवेयर के बारे में बोला। सॉफ्टवेयर अलग है, आप अलग हैं अर्थात् कर्म अलग है। लेकिन मैं सॉफ्टवेयर से इस कदर अटैच्ड हूँ कि मैं सॉफ्टवेयर हूँ। ऐसे ही रिलेशन में यदि कहीं भी जो कुछ दुःख का कारण है, वो हमारा कर्म से जुड़ जाना ही तो है। आप बड़े ध्यान से देखो, कोई भी आपकी बुराई कभी भी नहीं करता, आपके कर्म की करता है। लेकिन कर्म से हम इतने जुड़े होते हैं कि हमें अच्छा या बुरा लगता है। अगर यहीं से हम निकल जायें तो हमें सुख की प्राप्ति होगी।

इसलिए इन कर्म बन्धनों से छुड़ाने का काम ही परमात्मा करने आते हैं। वही हमें कर्म करके भूल जाना सिखाते हैं। वो अकर्ता हैं, अभोक्ता हैं, हमें भी वैसा बनाना चाहते हैं। इसलिए ही तो वे सुखदाता भी हैं। इसके लिए सिर्फ ज्ञान या समझ की ही तो आवश्यकता है। जिनके आधार से हम खुश या दुःखी होते रहते हैं। परमात्मा ही हैं जो हमें कर्मबन्धन से छुड़ा सकते हैं। तो आओ और जुड़ो स्नेह के सागर से और कर्मातीत हो जाओ।

आध्यात्मिकता माना स्वयं पॉज़ीटिव होकर दूसरों को पॉज़ीटिव देखना

मन की बातें

- राजयोगी ब.कु. सूर्य

प्रश्न : यद्यपि मैंने ब्रह्मचर्य की प्रतिज्ञा कर ली है, तो भी ये काम मुझे कठिन लग रहा है। मैं एक कुमार हूँ। मैंने एक बार भगवान का हाथ पकड़ा है सो छोड़ूंगा नहीं। परन्तु मुझे मदद चाहिए।

उत्तर : ब्रह्मचर्य सबसे बड़ी तपस्या है। और यह राजयोग की तपस्या का आधार भी है। यह आजकल कठिन इसलिए है कि अन्न भी तामसिक है व चारो ओर नेगेटिविटी है। काम वासना की तो मानो आंधी चल रही है। युवक तो इसे ही जीवन मानते हैं, उन्हें पता ही नहीं कि जीवन में तो इससे ऊपर भी बहुत कुछ है। आप महान हैं जो आपने परमात्म श्रीमत और पवित्रता को अपनाया है। याद रहे, कुछ लाख लोगों की ये महान पवित्रता हमारे देश को सबसे महान बनायेगी।

योगाभ्यास पर आप ध्यान दें। राजयोग से आंतरिक ऊर्जा उर्ध्वगामी होकर सूक्ष्म शक्ति का रूप ले लेती है, इससे ब्रह्मचर्य सहज हो जाता है। साथ ही साथ मनन चिंतन में भी इस शक्ति का यूज़ होता है। शारीरिक परिश्रम में भी यह शक्ति लगती है। कुमारों को तीनों ही करने चाहिए। आलसी व ठण्डा नहीं होना चाहिए। आसन व प्राणायाम भी करने चाहिए।

आपका योग का चार्ट 4 घंटा होना ही चाहिए। इसमें स्वमान, अशरीरीपन, रूहरिहान व योग सब शामिल हो। भोजन खाने से पूर्व भोजन को दृष्टि देते हुए 7 बार अभ्यास करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ। दूध को दृष्टि देते हुए 21 बार यही अभ्यास करके दूध पियें। इससे कर्मेन्द्रियाँ शीतल हो जायेंगी व ब्रह्मचर्य की तपस्या परमानंद में बदल जायेगी।

प्रश्न : एक सात साल की बच्ची की ही ऐसी मानसिकता हो गई है कि हर चीज़ में नेगेटिविटी देखती है और वही चीज़ें ले लेती है। मान लीजिए अब मुझे पता चल गया कि नेगेटिविटी देखने से, उसे ग्रहण करने से मुझे बहुत नुकसान है और करियर भी मेरा खराब होगा। भविष्य बहुत अंधकार में हो जायेगा। मैं अपने आपको पॉज़ीटिव करना चाहता हूँ, हर चीज़ में मुझे अच्छाई ही देखना है। अब ये बात तो ठीक है कि मैं चश्मा वैसा पहन लूँ, लेकिन आदत मेरी ऐसी बन गई है कि नेगेटिविटी की ओर ही ध्यान जाता है तो क्या विशेष मैं प्रैक्टिस करूँ? किस प्रकार अपने जीवन में, अपने एटीट्यूड में, थिंकिंग में परिवर्तन लाया जाये?

उत्तर : हाँ, बहुत अच्छी बात है ये और सभी को जानना भी चाहिए। और सभी मनुष्यों को आध्यात्मिकता की ज़रूरत है। अध्यात्म क्या सिखाता है कि पहले तुम अपने बारे में पॉज़ीटिव हो जाओ फिर दूसरों की बात करो। मैं हूँ कौन और मेरे अन्दर कौन कौन सी योग्यताएं हैं। एक उदाहरण ले लें, एक व्यक्ति को गुस्सा बहुत आता है। और उसके मन में दो फीलिंग्स हैं कि गुस्सा करना ही पड़ेगा या गुस्से बिना मैं रह नहीं सकता। मेरा छूटता नहीं। इस पर मेरा कंट्रोल नहीं है। अब आत्म ज्ञान हमें क्या सिखाता है? तुम सम्पूर्ण पवित्र हो मूल रूप से। ये दूषितता, ये कालिमा, ये बाद में आई है। जैसे हमने सफेद कपड़े पहने हैं। सफेद कपड़े हमारे मैले हो जायें, सुबह हमने पहने शाम तक या अगले दिन शाम तक पहने, ये खूब मैले हो गये लेकिन देखने वाले ये कहें कि कपड़े सफेद पहनते हैं ये लोग। मैलापन अलग है, मूल चीज़ अलग है। मूल रूप में आत्मा शांत है, पवित्र है, वो बहुत सूक्ष्म रूप है, वो बहुत शक्तिशाली है, परमात्मा के सभी गुण उसमें विद्यमान हैं। ये बात हमें अध्यात्म सिखाता है। तो पहले हम स्वयं के बारे में पॉज़ीटिव सोचना प्रारम्भ करते हैं। मैं दुःखी नहीं, मैं आत्मा तो सूक्ष्म रूप हूँ। मैं अशांत नहीं, मेरा स्वभाव, मेरा स्वधर्म तो शांति है। मैं तो मूल रूप में सम्पूर्ण पवित्र हूँ। मैं तो बहुत शक्तिशाली हूँ। यहाँ से अपने अंदर पॉज़ीटिविटी जागृत होती है। ये बात सभी को ख्याल में रखनी होगी कि इस तरह अगर हम स्वयं चिंतन करते हैं तो हज़ारों साल से जो हमारे अंदर पॉज़ीटिविटी दब गई थी, उसके ऊपर नेगेटिव लेयर्स आ गई थी, अब इस तरह के चिंतन से पुनः वो पॉज़ीटिविटी तेज़ी से ऊपर की ओर आने लगती है। इससे, पहले हम पॉज़ीटिव हो जाते हैं, फिर जब हम दूसरों को देखते हैं, तो संसार में जो हमें गंदगी दिखती थी, उसके बारे में हमारे पास एक बहुत सुन्दर चीज़ हो गई। हम एक आख्यान के आधार पर एक बात कहते हैं, श्री कृष्ण ने कौरवों की सभा में अपना वो तेजस्वी रूप दिखाया। दुर्योधन को दिखाई नहीं दिया। श्री कृष्ण उसे कहते हैं कि तुम्हारे पास नेत्र तो है लेकिन दृष्टि नहीं है। मेरे उस स्वरूप को केवल दृष्टि से देखा जा सकता है। नेत्रों से नहीं। यही बात हम सबके लिए है। संसार में गंदगी है, अपने नेत्रों से हम उसको देखते हैं लेकिन अगर हमें एक श्रेष्ठ दृष्टि प्राप्त हो जाये तो हम उसमें भी एक अलौकिकता को देखेंगे। उसमें भी हम एक विशेष भाव धारण कर लेंगे कि ये सब चीज़ें कलियुगी हैं, नष्ट होने वाली हैं। आत्मा तो अविनाशी है। आने वाला संसार कितना सुन्दर होगा। कलियुग को देखकर बहुतों में नेगेटिविटी है। जो अच्छे चिंतक हैं, विचारवान हैं, जो सोचते हैं कि अगले 50 साल में क्या हो जायेगा? 10-15 साल में भयानक परिवर्तन जिसको क्या कहें कि कल्पना से परे कल्पनातीत परिवर्तन 15 साल में हो गया। अगले 50 साल में क्या हो जायेगा मनुष्य! नेगेटिव सोच सोच के युवकों का ये हाल हो रहा है। इंटरनेट ने ये कर दिया, धरती हिलने लगी है पता नहीं क्या हो जाएगा। आध्यात्म हमें सिखाता है कि इसके बाद एक बहुत सुन्दर संसार आने वाला है। अगली बार हर व्यक्ति को जब हम देखेंगे तो हम इस दृष्टि से देखेंगे कि ये भगवान की संतान हैं। भगवान के बच्चों में गुण ना हों ये हो ही नहीं सकता। इनमें दो चार ही अवगुण हैं, पचास गुण हैं, ये सब आत्मायें हैं, ये भी वैसी ही आत्मायें हैं जैसी मैं आत्मा। ये भी पवित्र हैं, ये भी सुख स्वरूप हैं, ये भी शांत स्वरूप हैं, ये भी बहुत शक्तिशाली हैं, तो एटीट्यूड में भी पॉज़ीटिविटी आ जायेगी। तो अध्यात्म इस तरह हमें अपने लिए और दूसरों के लिए पॉज़ीटिविटी देता है। इससे सबकुछ बदल जाता है।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

OM -18- 2018 edited_Page 1 and 2 11/29/2018 6:22 PM Page 11

आप हैं... भाग्य के निर्माता...

आज हम जहां जी रहे हैं, वहां चारो ओर हमारे अनुकूल वातावरण नहीं होता। चारो ओर नकारात्मकता की जैसे सुनामी सी आई हुई हो। कोई क्या कर रहा है, कोई किसको धोखा दे रहा है, कोई किसको मार रहा है, तो कोई किससे छल कपट करता दिखाई पड़ रहा है। ऐसे में हम अपने भाग्य को कैसे संवारें? संवारना चाहते हैं, पर संवारे कैसे, ये बहुत बड़ी विडम्बना है। जहां देखो, जिसको देखो, स्वार्थ ही स्वार्थ दिखाई देता है। निर्मल विचार मिल सके, ऐसी कोई दुकान ही नहीं दिखाई देती। बिना शुद्ध और शुभ विचार के भाग्य तो संवारा नहीं जाता। तो भला हम क्या करें? हम आपको बताना चाहते हैं कि आपको जब इस धरा पर परमेश्वर ने भेजा, तो सब खज़ाने और शक्तियों से सुसज्जित करके भेजा। क्योंकि एक पिता अपने बच्चों को खुश रहते देखना चाहता है। तो आपका पिता जो परमात्मा है, परम पिता है, उन्होंने कोई कमी नहीं छोड़ी आपके भाग्य को बनाने में। प्रचूरता दी। लेकिन आज हर आत्मा बिल्कुल खाली खाली नज़र आती है। भौतिक साधनों से भरपूर होने के बावजूद आज सभी उदास, परेशान और दुःखी नज़र आते हैं। तो जो इतना सुंदर भाग्य हमें परमात्मा ने दिया था, अब पुनः उस भाग्य को कैसे जगायें, इसकी बात हम यहां करना चाहेंगे। और कहाँ हमारी चूक होती है, ये भी आपको बताना चाहेंगे।

उठते ही अच्छे विचारों का सृजन

आपको हम बताना चाहेंगे कि आप सवेरे उठते ही अच्छे विचारों का सृजन करें। हम आपको थोड़ी सी रोशनी देना चाहते हैं, जो हम करते हैं रोज़। आप भी वैसे ही किया करें। उठते ही पहले अपने परमपिता को गुड मॉर्निंग करें। भारत में तो ये परम्परा थी ही ना! कइयों के घर में मंदिर होते थे। कई सुबह-सुबह बने हुए मंदिरों में भी जाते थे। देवी देवताओं के सामने खड़े हो जाते थे। लक्ष्य यही था कि आँख खुलते ही सुंदर विचार मन में चलने लगें। सुंदर भावनायें जग जायें मन के अंदर। पवित्र संस्कार जग जायें हमारे अंतरमन के। तो सवेरे उठते ही अपने परमपिता को गुड मॉर्निंग करें। आपका मिलन होने लगेगा उनसे। बहुत सुंदर अनुभव होने लगेंगे। आपको फील होगा... उनके आशीर्वाद का हाथ आपके सिर पर आ गया और एक सुंदर आवाज़ आयेगी कि चिंता नहीं करो, मैं हूँ... तुम्हारे साथ हूँ। दूसरा संकल्प करना है, शिवबाबा, हे ईश्वर, जो भी आप कहना चाहें, वो उससे कहें। आपने मुझे सबकुछ दिया है। आपका बहुत-बहुत शुक्रिया। इस तरह खोल दें अपने दिमाग को ज़रा।

शिकायतें नहीं, शुक्रिया करें

आपने मुझे ये नहीं दिया, वो नहीं दिया, उसको ज़्यादा दिया, मुझको नहीं दिया, ये सब नहीं। ऐसा होता है ना कि पड़ोसियों को ज़्यादा दे दिया। उसकी फैक्ट्री ज़्यादा अच्छी चला दी, तुमने क्या कर दिया! मेहनत मैंने की, नाम उसका आ गया। वो आगे निकल गया, मैं पीछे रह गया, ये सब नहीं। आपने मुझे सबकुछ दिया..., ये करके देखना। आपको कोटि-कोटि बार शुक्रिया। सबकुछ बढ़ने लगेगा। सबकुछ अच्छा होने लगेगा। आपने मुझे सुंदर बुद्धि दी, बहुत अच्छा परिवार दिया, आपको बारंबार शुक्रिया। ऐसा नहीं... पत्नी खराब दी, लड़ाकू दे दी, ये नहीं। बहुत अच्छा दिया।

अपने भाग्य के गीत गायें

नया संकल्प करना है कि मैं बहुत भाग्यवान हूँ। कभी भूल से भी ना करना कि मेरा भाग्य ही खराब है। नहीं। मैं बहुत भाग्यवान हूँ। तीन बार गहरी श्वास लेकर दोहरायें... मैं बहुत भाग्यवान हूँ। ये सवेरे-सवेरे करना। मेरे जैसा भाग्यवान कोई नहीं। खुल जायेगा आपके भाग्य का द्वार। आपका भाग्य यदि सोया भी हो, तो वो जग जायेगा।

जो मिला, वो सबको दो

आप यही संकल्प लेकर अपने कारोबार में जायें। जिनको भी भाग्य की कमी पड़ रही हो, जो वर्कर्स हों, जो ऑफिसर्स हों, उन्हें भी ज़रा सिखा दो कि सवेरे उठकर ये करो, तो सोया हुआ भाग्य जग जायेगा। इस तरह सुबह-सुबह पॉज़ीटिव पॉवर से और परमात्मा की शक्ति से अपने आपको तरोताज़ा बनायें। इतना शक्तिशाली बनायें कि दुःख, अशांति से दूर-दूर तक आपका कोई वास्ता ही न हो। सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है, ये संकल्प अपने आपको दें, सफलता का द्वार खुल जायेगा। मैं सुखी हूँ, मैं निरोगी हूँ, स्वस्थ हूँ। ये संकल्प बहुत काम करने लगेंगे। रोग को भगाना है। मैं धनवान हूँ, ऐसे सुंदर संकल्प रोज़ तीन-चार बार गहराई से करें और उठते ही करें। इससे आपका दिमाग चार्ज हो जायेगा और आप देखेंगे कि कैसे मन खुशियों का भंडार बन गया है। एक नई एनर्जी के साथ अपने कार्यों पर जायेंगे।

ब्रह्ममुहूर्त में मन बुद्धि को खोल लें

लोग इसे ही आज मिस कर रहे हैं। कोई उठता ही आठ बजे, कोई दस बजे। सुबह का समय, ब्रह्ममुहूर्त में परमात्मा अमृत वर्षा करते हैं। बस, बात है तो हमें अपने उस मन रूपी बर्तन और बुद्धि रूपी झोली को उसी अनुरूप खुला रखना है। अपने भाग्य के निर्माता आप स्वयं हैं। बस, थोड़ा सा जल्दी सोने की आदत बनायें, तो सुबह जल्दी उठना भी अवश्य ही होगा। और अपने भाग्य का निर्माण स्वयं कर सकेंगे। ये तो हो सकता है ना! हम तो चाहेंगे कि आपका जीवन खुशियों से भरा हो। आपका परिवार या आप जहां भी कार्यरत हों, वहां भी इन खुशियों को बांटें और उन्हें भी खुशहाल रहने की विधि बतायें। इससे आपके साथ साथ ये सारा संसार ही खुशियों से भर जायेगा।

ये समय चल रहा है सुंदर भाग्य बनाने का। सुबह उठते ही परमात्मा को गुड मॉर्निंग करें और संकल्प करें... मैं भाग्यवान हूँ और शुक्रिया करें कि आपने मुझे सबकुछ दिया। आपको कोटि-कोटि बार धन्यवाद। आपने मुझे बहुत अच्छी बुद्धि दी, बहुत अच्छा परिवार दिया और सबकुछ...। इस तरह सुबह उठते ही सकारात्मक ऊर्जा से मन को सबल बनायें। आपका सोया हुआ भाग्य जग जायेगा। ये हम सब मिस कर रहे हैं। जबकि इस धरा पर ये सबसे सुंदर समय की बेला है।

आगरा-कमला नगर(उ.प्र.)। सेवाकेन्द्र में आने पर मेयर नवीन जैन व उनके साथी सदस्यों को ईश्वरीय संदेश देते हुए ब्र.कु. शीला। साथ हैं ब्र.कु. ज्योत्सना।

शांतिवन। ओमशान्ति मीडिया कार्यालय में आने पर ब्रह्माकुमारीज़ रीवा की क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. निर्मला को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए संपादक ब्र.कु. गंगाधर। साथ हैं ब्र.कु. प्रकाश।

अमेठी-उ.प्र.। तहसीलदार सत्यप्रकाश जी को आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी समझाने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. सुमित्रा तथा ब्र.कु. सुषमा।

आयोध्या-उ.प्र.। बाबरी मस्जिद के अध्यक्ष इकबाल अंसारी को खुदा का खत भेंट करते हुए ब्र.कु. सुधा तथा अन्य ब्र.कु. बहन।

अरेराजधाम-बिहार। ब्रह्माकुमारीज़ के ज्ञान प्रकाश भवन के वार्षिक समारोह के दौरान मंदिर के महंत रविशंकर गिरी जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. भगवान,माउण्ट आबू। साथ हैं ब्र.कु. मीना।

सीतापुर-उ.प्र.। राजयोग एवं योग शिविर के पश्चात् समूह चित्र में डी.आई.जी. ज्ञानेश्वर तिवारी, एस.पी. प्रभाकर चौधरी, ब्र.कु. योगेश्वरी, ब्र.कु. ज्ञानू, ब्र.कु. बोबिन्द्र,माउण्ट आबू तथा अन्य।

कोरापुट-ओडिशा। ज्ञानचर्चा के पश्चात् वेद प्रवचन कर्ता स्वामी सदानन्द सरस्वती जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. स्वर्णा।

भुवनेश्वर-पटिया। डॉ. सितिकान्त मिश्रा,एडवाइज़र,सिखा 'ओ' अनुसंधान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गोलप, आई.टी. विंग की कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. सविता,माउंट आबू तथा अन्य।

OM -18- 2018 edited_Page 1 and 2 11/29/2018 6:22 PM Page 12

तनाव और लापरवाही से बढ़ रही हैं दुर्घटनाएं

रायपुर-चौबे कॉलोनी(छ.ग.)। ज़्यादातर दुर्घटनाएं वाहन चालक की लापरवाही से होती हैं। उसे यह समझ ही नहीं होती है कि उसका एक कृत्य कितने लोगों को बेसहारा बना देगा। सजगता के अभाव में दुर्घटनाओं पर काबू पाना सम्भव नहीं है। इसके साथ ही तनाव और तेज़ गति से वाहन चलाने से भी दुर्घटनाएं बढ़ रही हैं। उक्त विचार ब्र.कु. कमला दीदी ने ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा सड़क दुर्घटना में पीड़ित लोगों की याद में विश्व यादगार दिवस पर 'आध्यात्मिकता से सुरक्षा' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किये। उन्होंने मुम्बई का उदाहरण देते हुए बतलाया कि वहाँ पर शासकीय परिवहन विभाग बेस्ट के ड्राइवर्स और कण्डक्टर्स को नियमित रूप से ब्रह्माकुमारी संस्थान द्वारा राजयोग का प्रशिक्षण दिया जा रहा है तथा इससे उनके आचरण और व्यवहार में ज़बरदस्त परिवर्तन देखने को मिल रहा है। उन्होंने तनाव को भी दुर्घटनाओं का एक कारण बतलाते हुए कहा कि योग से तनाव को दूर किया जा सकता है। यातायात प्रशिक्षक टी.के. भोई ने अपने बचपन को याद करते हुए बतलाया कि उन्हें बचपन से ही घर और परिवार में माँ से नैतिकता की शिक्षा और अच्छे संस्कार मिले। जिसके कारण भविष्य में उन्हें आगे बढ़ने में बहुत मदद मिली। उन्होंने सभी माताओं से अपील की कि जब बच्चा गाड़ी लेकर घर से निकले तो

सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. कमला। साथ हैं यातायात प्रशिक्षक टी.के. भोई तथा ब्र.कु. अदिति।

उन्हें यातायात नियमों का पालन करने और धीरे वाहन चलाने के लिए प्रेरित अवश्य करें। उन्होंने बताया कि विश्व में प्रतिवर्ष

» विश्व यादगार दिवस पर कार्यक्रम के दौरान दो मिनट मौन रखकर पीड़ितों को प्रदान किया गया आत्म सम्बल

दस लाख लोग दुर्घटनाओं में मारे जाते हैं। अकेले भारत में पिछले वर्ष एक लाख छियालिस हज़ार पाँच सौ तैंतीस लोगों ने दुर्घटनाओं में अपनी जान गंवाई। इनमें से अधिकांश युवा थे। इसके अलावा पाँच लाख लोग अपंग हो गए। उन्होंने दुर्घटनाग्रस्त लोगों की सहायता करने की सलाह देते हुए बताया कि शासन द्वारा वर्ष 1916 में बनाए गए कानून के अनुसार आपको पुलिस अथवा अस्पताल द्वारा कोई पूछताछ या परेशान नहीं किया जाएगा। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. अदिति ने कहा कि सुरक्षित यात्रा के लिए मानसिक एकाग्रता बहुत ज़रूरी है। जो कि मेडिटेशन द्वारा ही संभव है। आध्यात्मिकता से हमें सुरक्षित यात्रा में मदद मिलती है। उन्होंने कहा कि गाड़ियों की क्षतिपूर्ति तो इन्श्योरेन्स द्वारा हो जाती है, लेकिन शारीरिक क्षति की भरपाई नहीं की जा सकती। नियम और संयम ही यात्रा को सुरक्षित बनाते हैं। संचालन ब्र.कु. भावना ने किया।

दुःख का हल नशा नहीं होता

'माई एडिक्शन फ्री सहारनपुर' अभियान के अंतर्गत कार्यक्रम का सफल आयोजन

सहारनपुर-उ.प्र.। 'माई एडिक्शन फ्री सहारनपुर' विषय पर आयोजित पब्लिक अवयेरनेस कार्यक्रम में राज्यमंत्री एवं उ.प्र. आयुष विभाग के स्वतंत्र प्रभारी डॉ. धरम सिंह सैनी ने कहा कि जो लोग जीवन में समस्याओं से डरते हैं, वे हानिकारक व्यसनों के आदती बन जाते हैं। उन्होंने कहा कि अगर दुःखों का हल नशा होता तो सारी दुनिया इसकी ही मदद लेती। उन्होंने मिरागपुर गांव का उदाहरण देते हुए कहा कि इस गांव का हर घर या पूरा ही गांव पूरी तरह से हानिकारक व्यसनों से मुक्त है। अब हमें नशा मुक्ति के लिए और भी बड़े स्तर पर अभियान चलाना है और पूरे जिले को व्यसनमुक्त बनाना है।

ब्र.कु. डॉ. सचिन परब,मुम्बई ने कहा कि हमारा उद्देश्य पहले स्वयं को बदलकर फिर दूसरों को बदलने के लिए प्रेरित करना है। हमें किसी को मजबूर नहीं करना चाहिए। उन्होंने एक स्लाइड शो के माध्यम से धूम्रपान, शराब पीने और तम्बाकू चबाने के खराब प्रभाव को दर्शाया तथा कहा कि आज चार वर्ष के बच्चे भी तम्बाकू के

डॉ. धरम सिंह सैनी, डॉ. सचिन परब व ब्र.कु. रानी के साथ दीप प्रज्वलित करते अतिथिगण।

सेवन से मुँह के कैंसर में वृद्धि कर रहे हैं। शराब पीने वाले की विभिन्न दुर्घटनाओं में मौत हो जाती है तथा वे नशे की स्थिति में दूसरों को भी चोट पहुंचाते हैं। डॉ. सचिन ने कहा कि अरुणाचल प्रदेश में ओपियम की अवैद्य खेती अधिक मात्रा में हो रही है, जो भारत को पूरी तरह से नष्ट करने के लिए पर्याप्त है।

जिला कमिश्नर सी.पी. त्रिपाठी ने कहा कि ऐसी हानिकारक वस्तुओं से सम्बंधित किसी भी तथ्य के बारे में पुलिस को सूचित करना चाहिए जिससे कि पुलिस इसके खिलाफ उचित कार्यवाही कर सके।

कार्यक्रम के अंत में डॉ. सचिन परब की अगुआई में सभी ने व्यसन से मुक्त रहने की शपथ ली।

सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी ने सभी का स्वागत किया। इस अवसर पर सांसद राघव लखनपाल सिंह, मेयर संजीव वलिगा, विधायक देवेन्द्र निम, विधायक संजीव गर्ग, डी.आई.जी. शरद साचन, एस.एस.पी. उपेन्द्र कुमार अग्रवाल, डॉ. शरद अग्रवाल, म्युनिसिपल कमिश्नर ज्ञानेन्द्र सिंह तथा अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

शाश्वत यौगिक खेती से जुड़ते किसान

'सम्पूर्ण ग्राम विकास' किसान सम्मेलन

गुवाहाटी-असम।

ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा सोनाराम एच.एस. प्ले ग्राउण्ड में आयोजित 'सम्पूर्ण ग्राम विकास किसान सम्मेलन' में राज्य के विभिन्न हिस्सों के कई प्रतिष्ठित व्यक्तियों, अधिकारियों एवं तीन हज़ार से अधिक किसानों ने भाग लिया।

राजयोगिनी ब्र.कु. सरला, अध्यक्षा,कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग ने पूरे देश के स्वास्थ्य और कल्याण के लिए किसानों से 'शाश्वत यौगिक खेती' को अपनाने का आह्वान किया तथा कहा कि किसान संकल्प शक्ति का प्रयोग करें और फैसला करें कि वे अपने साथी देशवासियों को बढ़ती उत्पादकता के नाम पर ज़हर नहीं खिलायेंगे। उन्होंने कहा कि शाश्वत यौगिक खेती से कृषि उपज रासायनिक कीटनाशकों की तुलना में अधिक प्रभावी होने के अलावा रासायनिक आधारित उर्वरकों की तुलना में अधिक पोषण, स्वास्थ्य और संतुष्टि प्रदान करता है।

विशेष अतिथि रंजीत दास, प्रेसीडेंट,असम स्टेट कमेटी, बीजेपी ने अपनी खुशी ज़ाहिर करते हुए कहा कि किसानों के सशक्तिकरण का कार्य अभी तक सरकार का कर्त्तव्य माना जाता रहा है, लेकिन ब्रह्माकुमारीज़ एक आध्यात्मिक संस्थान होते हुए भी इस कार्य को खूबसूरती से पूरा कर रहा है। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार जैविक खेती के उत्तर पूर्वी केन्द्र बनाने के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के सपने को पूरा करने के लिए दांतों

ब्र.कु. शीला दीदी तथा ब्र.कु. सरला के साथ दीप प्रज्वलित करते गणमान्य अतिथिगण।

और नाखूनों का ज़ोर लगा रही है। इसके साथ ही उन्होंने ब्रह्माकुमारीज़ को किसानों को सशक्त बनाने के अपने प्रयास में सभी आवश्यक सहयोग प्रदान करने का आश्वासन दिया। डॉ. जॉन एक्का,प्रिन्सीपल सेक्रेटरी, पंचायत एंड रूरल डेवलपमेंट

शाश्वत यौगिक खेती के फायदे

- **प्रदेश में शाश्वत यौगिक खेती के प्रति बढ़ता रुझान**
- **शाश्वत यौगिक खेती से मिलती अधिक उपज एवं उन्नत और पौष्टिक अनाज**
- **शाश्वत यौगिक खेती से किसानों की आय में होती बढ़ोतरी**
- **शाश्वत यौगिक खेती को बढ़ावा देने के लिए सरकार करेगी सहयोग**
- **समाज में जहां पुष्टता है, वहां सुस्वास्थ्य है**

डिपार्टमेंट,असम तथा पंचायत एंड रूरल डेवलपमेंट मिनिस्टर के प्रतिनिध के रूप में सम्बोधित करते हुए कहा कि राज्य सरकार ने शाश्वत यौगिक एवं जैविक खेती के प्रति जागृत करने हेतु विभिन्न योजनाएं बनाई हैं तथा किसानों को इन योजनाओं का लाभ उठाने हेतु प्रेरित भी किया जा रहा है। ब.कु. सुमंत,मुख्यालय संयोजक,प्रभाग ने किसानों को शाश्वत यौगिक खेती की तकनीक को लागू करने के तरीकों को समझाया जो न केवल उत्पाद की गुणवत्ता में सुधार करते हैं बल्कि इसकी मात्रा भी बढ़ाते हैं। मंजू रानी बरमन,प्रिन्सीपल, सोनाराम एच.एस. स्कूल ने कार्यक्रम आयोजकों को इस तरह के महत्वपूर्ण मुद्दे को उठाने के लिए धन्यवाद दिया और कामना की कि सरकार स्कूल के पाठ्यक्रम में शाश्वत यौगिक खेती को शामिल करे। असम कृषि विश्वविद्यालय के प्रधानाचार्य वैज्ञानिक धीरेन कलिता, मुकुट डेका,वाइस चेयरमैन, जी.एम.डी.ए., भाजपा किसान मोर्चा के अध्यक्ष प्रण कुमार दास तथा उपाध्यक्ष मुकुल वोरा ने सम्बोधित किया। इससे पूर्व उपक्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. शीला दीदी ने सभी का स्वागत किया।

राजयोग मेडिटेशन कर मनाया विश्व यादगार दिवस

भोपाल म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा विश्व यादगार दिवस पर स्थानीय सेवाकेन्द्र के सैकड़ों भाई बहनों द्वारा उन आत्माओं को श्रद्धांजलि अर्पित की गई जिन्होंने सड़क दुर्घटनाओं में अपनी जान गंवाई।

उन आत्माओं को सम्बल प्रदान करने के लिए तीन घंटे सामूहिक योगाभ्यास भी किया। केन्द्र के समीप स्ट्रीट के दोनों तरफ बैठकर पूरे विश्व में शांति के प्रकम्पन फैलाये। इस कार्यक्रम के द्वारा यातायात नियमों का गम्भीरता से पालन करके इस तरह की दर्दनाक घटनाओं से बचने के लिए जनता में जागरुकता लाने का संदेश दिया गया।

इस अवसर पर भोपाल में गुलमोहर कॉलोनी की प्रभारी ब्र.कु. डॉ. रीना ने कहा कि सड़क दुर्घटना में पीड़ितों के लिए विश्व यादगार दिन को पहली बार स्ट्रीट पर इस अनूठे तरीके से

- **सामूहिक राजयोग करके वायुमण्डल में शांति के प्रकम्पन फैलाये**
- **दुर्घटना से बचने के लिए परिवहन नियमों के प्रति किया जागरुक**
- **सभी के जीवन के मूल्य को समझने का किया आह्वान**
- **स्ट्रीट के दोनों ओर बैठकर पीड़ित आत्माओं की शांति के लिए किया योगदान**

मनाया गया है। उन्होंने कहा कि एक व्यक्ति एक उद्देश्य के साथ इस विश्व नाटक में अपनी भूमिका निभाने के लिए पृथ्वी पर आता है। तो हर किसी का जीवन बहुत मूल्यवान है। संसार में हर कोई अपनी यात्रा पर है। उनके जीवन में अपने अनुभवों को बढ़ाने के लिए उनकी अपनी महत्वाकांक्षाएं, सपने, प्रयास, आनन्दमयी उड़ानें, रिश्ते, और विभिन्न

यातायात नियमों के पालन की प्रतिज्ञा करते हुए ब्र.कु. डॉ. रीना तथा अन्य भाई बहनें।

चुनौतियां हैं। ऐसी यात्रा के दौरान यदि उसके साथ कोई दुर्घटना हो जाती है और वो मर जाता है तो यह दूसरों के लिए एक बहुत ही असहनीय सदमा है। उन्होंने कहा कि दुर्घटनाएं आमतौर पर जानबूझकर नहीं होती हैं। यह सबसे अप्रत्याशित घटना है। हमारी आधुनिक एवं बहुत तेज़ जीवनशैली, प्रतियोगिताओं से भरा जीवन, धन इकट्ठा करने की होड़, तनाव, स्वचालित काम करने वाली मशीनें और नशे की लत वाली शराब पीने की संस्कृति आदि दुनिया में होने वाली कई दुर्घटनाओं के मुख्य कारण हैं। उन्होंने चिंता जताते हुए कहा कि इस समय हमें सड़क सुरक्षा नियमों का पालन करने के लिए अधिक सतर्क और सावधान रहने की ज़रूरत है।

इस अवसर पर उन्होंने श्रोताओं को सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ यातायात में वाहन चलाते समय शांत और रचनात्मक होने के लिए सुरक्षा नियमों के बारे में जागरुक होने को कहा। सभी ने हाथ में जलती हुई मोमबत्ती लेकर पीड़ित आत्माओं की शांति के लिए प्रार्थना की और सड़क दुर्घटनाओं से बचने के लिए यातायात नियमों का पालन करने की प्रतिज्ञा की।

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 Dec 2018
संपादक: ब्र.कु.गंगाधर, प्रकाशक: ब्र.कु.करुणा द्वारा ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया प्रभाग (आर.ई.आर.एफ) के लिए प्रकाशित एवं डी.बी.प्रिंट सॉल्यूशन्स जयपुर से मुद्रित।