

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष-18

अंक- 5

जून-1-2018

(पाक्षिक)

माउण्ट आबू

Rs. 10.00

परमात्मा भाग्य लिखता नहीं, देता श्रेष्ठ बनने का ज्ञान - शिवानी



‘कर्म और भाग्य’ विषयक कार्यक्रम में लोगों को कर्म को श्रेष्ठ बनाने के उपाय बताते हुए जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी।

जामनगर-गुज.। ब्रह्माकुमारी संस्थान द्वारा प्रदर्शन ग्राउण्ड में आयोजित ‘कर्म और भाग्य’ कार्यक्रम में जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी ने कहा कि जो कुछ मेरे साथ हो रहा है वो कभी न कभी मुझ आत्मा से कर्म हुआ है जो वापिस मुझे मिल रहा है। उन्होंने बताया कि यदि भगवान हमारा भाग्य लिखता तो हमारा भाग्य परफेक्ट होता। इसलिए जैसे हमारा कर्म परफेक्ट नहीं है वैसे ही हमारा भाग्य भी

परफेक्ट नहीं है और एक जैसा भी नहीं है।

जो कर रहे, वो कर्म जो मिल रहा, वो भाग्य विशेषज्ञा ने कहा कि हमारी

सोच, हमारा बोल और हमारा व्यवहार यह हमारा कर्म है और जो मुझे मिल रहा है वो मेरा भाग्य। उन्होंने ‘लॉ ऑफ कर्मा’ के बारे में बताया कि जो

हम फेकेंगे वही रिटर्न आयेगा। इसलिए यदि हमें खुशी, प्रेम, शांति चाहिए, तो हमें दूसरों को भी वही देना होगा। हम जो देंगे वही वापिस हमें मिलेगा।

मन की विकृतियों रुपी मैनुफैक्चरिंग डिफेक्ट निकालने हेतु परमात्मा से कनेक्शन जरूरी

प्रसिद्ध फिल्म अभिनेता ब्र.कु. सुरेश ओबेरॉय ने अपने जीवन का अनुभव साझा करते हुए बताया कि कैसे राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास से उनके

जीवन में सकारात्मक परिवर्तन आया एवं सात्विक अन्न, भोजन लेने से भी उनके देखने, सोचने का तरीका बदल गया। उन्होंने कहा कि बदला लेने की

भावना, गुस्सा, चिड़चिड़ापन, यह सब मैनुफैक्चरिंग डिफेक्ट निकालने के लिए परमात्मा से कनेक्शन जरूरी है।



मन की खुशी के लिए अन्न शुद्ध

उन्होंने सात्विक अन्न, धन और मन के बारे में बताते हुए कहा कि कहते हैं जैसा अन्न वैसा मन, तो अन्न सात्विक हो इसके लिए पहले धन सात्विक होना चाहिए, अगर धन सात्विक नहीं तो अन्न सात्विक नहीं और अगर अन्न सात्विक नहीं तो मन खुश रह नहीं सकता। अगर मन खुश नहीं तो तन हेल्दी रह नहीं सकता, इसलिए सबसे पहले धन को सात्विक करना है। इसके साथ ही सात्विक मन के लिए रोज आधा घंटा परमात्म ज्ञान और मेडिटेशन करना है। आत्मा को शक्तिशाली बनाना है।

परमात्मा सही भाग्य बनाने का ज्ञान देता, न कि भाग्य लिखता उन्होंने कहा कि परमात्मा हमारा भाग्य लिखता नहीं, बल्कि भाग्य अच्छा बनाने की ताकत और ज्ञान देता है। वो भाग्यविधाता हमें भाग्य लिखने का विधान सिखाता है।

‘पर्पज़ ऑफ लाइफ’ विषय पर डॉक्टर्स के लिए सम्मेलन

टाउन हॉल में वी.आइ.पी. और डॉक्टर्स के लिए आयोजित ‘पर्पज़ ऑफ लाइफ’ कार्यक्रम में ब्र.कु. शिवानी ने कॉमेन्ट्री के साथ सत्र की शुरुआत करते हुए लोगों से पूछा कि आप अपने जीवन को देखें कि आप क्या परिवर्तन करना चाहते हैं। आपका पर्पज़ ऑफ लाइफ क्या है? उत्तर में कई लोगों ने कहा कि खुश रहना और दूसरों को खुश करना। खुशी के बारे में विशेषज्ञा ने कहा कि खुशी एक परफ्यूम की तरह है, वो देनी नहीं पड़ती, लेकिन अपने आप ही फैलती है। उन्होंने कहा कि पर्पज़ ऑफ लाइफ रिच होने के बजाय हैप्पी बनने का हो जाये। जिनका पर्पज़ ऑफ लाइफ हैप्पी, हेल्दी रहना है तो उन्हें अपने लिए आधा घंटा खुद को देना ही है। हमारी सोच से हमारा भाग्य ही नहीं, पूरे विश्व का भाग्य हम बदल सकते हैं।

‘टॉपिकल इशूज ऑफ इनफॉर्मेशन सोसायटी इन साइंसेस, एज्युकेशन एंड इकोनॉमिक्स’ पर सम्मेलन



सेंट पीटर्सबर्ग-रशिया।

जेलेनोग्रैड मास्को में ‘टॉपिकल इशूज ऑफ इनफॉर्मेशन सोसायटी इन साइंसेस, कल्चर, एज्युकेशन एंड इकोनॉमिक्स’ विषय पर आयोजित इंटरनेशनल साइंटिफिक कॉन्फ्रेंस की पंद्रहवीं वर्षगांठ पर ब्रह्माकुमारी रशिया सेंट पीटर्सबर्ग की निदेशिका ब्र.कु. संतोष दीदी को एकेडमी सर्टिफिकेट प्रदान करते हुए

सम्मेलन की संयोजिका गलीना मोरोज़ोवा, डायरेक्टर, द इंस्टीट्यूट ऑफ आर्ट्स एंड इनफॉर्मेशन टेक्नोलॉजीज़ ने सामाजिक उन्नति में मूल्य शिक्षा की आवश्यकता के बारे में बताया और इसे बढ़ावा देने पर जोर दिया।

आधुनिक समय में आने वाली बड़ी चुनौतियों पर चर्चा करते हुए कई वक्ताओं ने जहाँ एक ओर मूल्यों की गिरावट की बात कही, वहीं दूसरी ओर लोगों

द एकेडमी ऑफ फण्डामेंटल साइंसेस की सदस्य बनीं ब्र.कु. संतोष

इंटरनेशनल साइंटिफिक कॉन्फ्रेंस की पंद्रहवीं वर्षगांठ पर ब्रह्माकुमारी रशिया सेंट पीटर्सबर्ग की निदेशिका ब्र.कु. संतोष को एकेडमी सर्टिफिकेट प्रदान किया गया। इस अवसर पर राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष ने कहा कि आज आधुनिक तकनीक एवं संस्थाएं लोगों को शांति, खुशी एवं सम्पन्नता प्राप्त कराने में सहायक बन रही हैं, परंतु इनमें बहुत सारी खामियां भी हैं। हम अपना मस्तिष्क और धन नई-नई तकनीक बनाने और उसके विकास में लगाते हैं, लेकिन इसमें उन्हें नज़रअंदाज़ कर देते

हैं जो उनका इस्तेमाल माला करने वाले हैं। इस कारण अधिकतर तकनीकों का इस्तेमाल नकारात्मक रूप से किया जाता है। यदि किसी भी साधन का उपयोग गलत कार्यों को सिद्ध करने के लिए किया जाता है तो वो कभी भी लाभदायक सिद्ध नहीं हो सकता। विकास सही मायने में तभी लाभप्रद होगा, जब हम तकनीकों का स्वयं एवं दूसरों के प्रति सही तरीके से एवं कल्याण हेतु उपयोग करना सीख जायेंगे।

परिवर्तन के बारे में भी बताया।



डॉ. एन्ड्रे टचूनयेव, प्रेसीडेंट, द एकेडमी ऑफ फण्डामेंटल साइंसेस ने कहा कि आज मानव चेतना की जो मिसाल कायम हो रही है, उसकी तुलना हम 18वीं-19वीं सदी से कर सकते हैं जब प्रौद्योगिक सोच की शुरुआत हुई। इस परिप्रेक्ष्य में हम भविष्य के लिए क्या बदलाव देखते हैं? इसमें सर्वप्रथम है धार्मिक

सम्मेलन में रशिया, टर्की, अज़रबैजान, बेलारूस तथा उजबेकिस्तान से प्रतिष्ठित वैज्ञानिकों, शिक्षाविदों तथा प्रशासकों सहित युवा शोधकर्ताओं एवं इंस्टीट्यूट ऑफ आर्ट्स एंड इनफॉर्मेशन टेक्नोलॉजीज़ के विद्यार्थियों ने भाग लिया। कार्यक्रम में प्रो. यदविगा यत्सकेविच, एच.ओ.

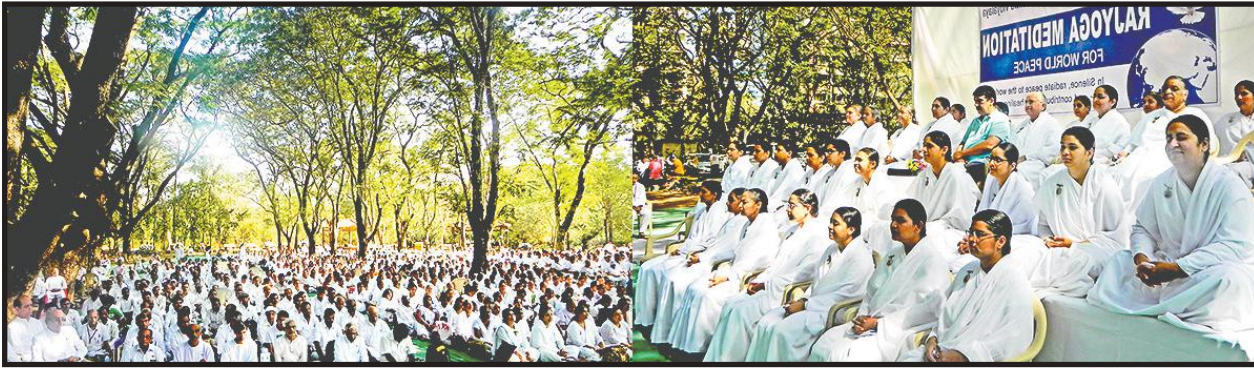


सोच में बदलाव। एक पूर्णतया नया धर्म आने वाला है जो पुराने सभी धर्मों को पूर्णतया बदल देगा। मैं उस धर्म का नाम तो नहीं जानता, पर वो धर्म लोगों को देवी-देवता जैसा बना देगा। निकट भविष्य में कुछ लोग मानवता की सेवा करके एवं स्वयं में विशेषताओं को धारण करके दिव्य बन जायेंगे।

डी. सोशल कम्युनिकेशन्स ऑफ बेलारूस स्टेस यूनिवर्सिटी, रिपब्लिक ऑफ बेलारूस, विटालि नेस्किन, प्रेसिडेंट, इनवेस्टमेंट एजेंसी ऑफ सेंट्रल फेडरल डिस्ट्रिक्ट ऑफ द रशियन फेडरेशन तथा प्रो. निगिना शेरमुहामेडोवा ने भी अपने विचार व्यक्त किये।

राजयोगियों के लिए बहुत ज़रूरी - स्वदर्शनचक्र

लेकिन कोई भी कार्य पूरा मुख्य प्रशासिका हुए हैं। त्रिमूर्ति में अर्थ जन्म से लेकर मरने तक संपूर्ण ब्रह्मा और शंकर बैठे हैं। हर कार्य में ब्राह्मण को सामने अशरीरी बनना है तो संपूर्ण भी रखते हैं। ब्राह्मण वो, जिसमें बनना है, तो विष्णु सामने है। गृहस्थी संस्कार न हो, चिन्ता गदा भी हाथ में है, ज्ञान की फिक्र करने के संस्कार न हों। पराकाष्ठा है। कोई भी बात उपराम वृत्ति हो। क्षत्रिय, वैश्य, आई उसका हल है। राजाओं के शूद्र उपराम नहीं रह सकते। शूद्र हाथ में गदा दिखाते हैं। राजाई माना गंदगी से प्यार, वैश्य माना मिलती है गदा से। शंख ध्वनी चिन्ता। क्षत्रिय माना विश्वास ऐसी हो, जो हर आत्मा कहां भी की कमी या विश्वास करने की हो, आकाशवाणी की तरह उस मेहनत करने वाला। हम सभी तक पहुंचे। कमल पुष्प समान तपस्या ऐसी करें जो कोई भी न्यारे रहो। जितना अशरीरी लगाव खत्म हो जाये। उपराम होंगे, उतनी संपूर्णता और ये चार वृत्ति ऊपर खींचती है। लगाव अलंकार अनभव होते रहेंगे।



मुम्बई-बोरीवली ईस्ट। ब्रह्माकुमारीज के सबजोन सेंटर्स द्वारा संजय गांधी नेशनल पार्क में आयोजित 'राजयोग मेडिटेशन फॉर वर्ल्ड पीस' विषयक सामूहिक कार्यक्रम में पवित्रता और शांति के शक्तिशाली प्रकम्पन पूरे विश्व में फैलाते हुए ब्र.कु. दिव्यप्रभा तथा अन्य ब्र.कु. बहनों एवं भाइयों के साथ नेशनल पार्क के डायरेक्टर अनवर अहमद।

हमारे शब्द स्वास्थ्य को पूरी तरह से प्रभावित करते हैं। जैसा शब्द हम बोलते हैं, वैसा ही असर हमारे शरीर के प्रत्येक अंग पर होता है। प्रेम से कहे गये शब्द हमारी शारीरिक ऊर्जा को बढ़ाते हैं, वहीं घृणा भरे शब्द हमारे शरीर की रक्षा प्रणाली को कमजोर करते हैं। तब तो कहते हैं 'नाप के तोलो, तोल के बोलो'। कहीं हम ही हमारे बिगड़ते स्वास्थ्य के लिए ज़िम्मेदार तो नहीं...!



हम जो भी शब्द बोलते हैं वे हमारे जीवन, हमारी आदतों और व्यवहार को प्रभावित करते हैं। सभी मनुष्य कुछ ना कुछ ऐसे-वैसे शब्द बोल बैठते हैं। वह नहीं समझते कि इन शब्दों का जीवन को बनाने या बिगाड़ने में कितना हाथ है। शब्दों का पहला रूप है शुभ और सात्विक शब्द। जिनका सम्बोधन व्यक्ति को सम्मानजनक लगे। जैसे महाशय, श्रीमान, देवी, बहन, महाराज, बन्धुवर, प्रियवर, इत्यादि।

अशुभ शब्दों का शरीर पर प्रभाव

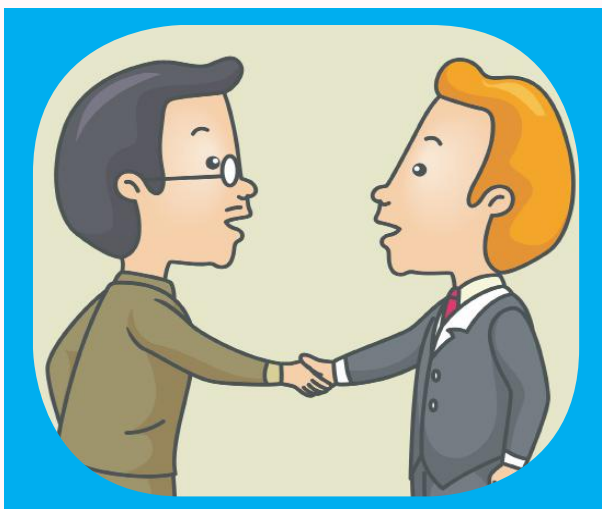
अशुभ और कुत्सित शब्द जैसे दुष्ट, राक्षस, पापात्मा, बदमाश, शरारती, ठग, चोर, झूठा तथा असंख्य गालियाँ। हम नहीं जानते कि हम दैनिक जीवन में किस वर्ग के शब्दों का प्रयोग कर रहे हैं तथा उनका क्या प्रभाव हो रहा है। आपके मुख से निकलने वाला हर एक शब्द, प्रत्येक स्वर, चाहे उसका कुछ भी अर्थ हो, हमारे समग्र शरीर को चलायमान कर देता है। हमारी सूक्ष्म नाड़ियाँ झंकृत हो उठती हैं। हमारे मुखमण्डल के अवयव विशेष रूप से तनते या ढीले पड़ते रहते हैं। हमारे होठ हिलते हैं, पर साथ ही हमारे नेत्र में भी वो भाव बने बिना नहीं रहते। हमारा मुखमण्डल एक विशेष तरह से दैदीप्यमान हो उठता है।

प्रिय शब्द प्रफुल्लित करते हैं

जब हम कोई प्रिय शब्द बोलते हैं, तो गुप्त रूप से उससे संयुक्त समस्त भाव, विचार, कथाएँ और प्रभाव हमारे शरीर में एक बार ही घूम जाते हैं और हमारे तन, मन को प्रफुल्लित कर जाते हैं। अच्छे शब्दों से हमें गुप्त आत्मिक बल मिलता है। सेनाएं हर-हर महादेव बोलकर

शब्दों से संवारे स्वास्थ्य...

अनेक युद्धों में विजय प्राप्त करती रही हैं। सभ्यताएं देवी-देवताओं के नाम बोल-बोलकर प्राचीन काल से शक्ति संग्रह करती चली आई हैं। भगवान भला करेगा, सत श्री अकाल, प्रभु की मेहरबानी से सब ठीक होगा आदि-आदि अनेक शब्द हम दैनिक जीवन में प्रयोग करते हैं। प्रत्येक शब्द के साथ गुप्त बल, भरोसा, विश्वास मन में भर जाता है। इन सात्विक शब्दों के उच्चारण से एक शक्तिशाली पवित्र विचारधारा और शुद्ध सात्विक भाव हमारे मानसिक जगत में फैल जाते हैं। पूरा मानसिक वातावरण उसी स्वर और विचार से आच्छादित हो उठता है। शरीर का अणु-अणु उसी शब्द से काँप उठता है, उसी के अनुसार नए सिरे से ढलने लगता है।



विश्वास से बोलो

आप कोई शब्द पूरे विश्वास से बोलो और साथ ही दर्पण में अपने मुख की आकृति भी देखो। उस शब्द के उच्चारण से आपके मुख पर क्या-क्या परिवर्तन दिखाई देते हैं? गंदे लोग शीशे के सामने खड़े होकर गंदी-गंदी गाली देने का अभ्यास करते हैं और मुँह की गंदी शक्ल बनाते हैं और देखते हैं कि उनके गंदे मुँह से लोगों पर कितना बुरा असर पड़ेगा। शब्द के भाव या अर्थ के अनुसार ही आपकी आकृति भी बनती बिगड़ती जा रही है। इसलिये अच्छे शब्द बोल-बोल कर शीशे में मुँह की स्माइलिंग आकृति बनाओ जैसे विश्व सुंदरी कॉम्पटीशन में भाग लेने वाली युवतियाँ करती हैं। आपने महसूस किया होगा कि जैसे ही क्रोध, आवेश, गाली-गलौज या कुत्सित उत्तेजना का कोई शब्द आपके

मुख से निकलता है, वैसे ही आपका मधुर चेहरा तन जाता है, होठ काँपने लगते हैं, सम्पूर्ण शरीर में अजीब धरधराहट सी उत्पन्न हो जाती है, नेत्र लाल होकर चढ़ जाते हैं। इन बाहरी परिवर्तनों के अलावा शरीर के अन्दर समग्र मानसिक जगत में अजीब कोलाहल, कसक और तेजी पैदा हो जाती है। जितनी देर तक बुरे शब्द मुख से निकलते रहेंगे, उतनी देर तक आन्तरिक, मानसिक संस्थान में भी सर्वत्र भयंकरता छाई रहेगी। आपका हृदय क्रोधाग्नि में फूँकने लगेगा। दिल की धड़कन बढ़ जायेगी। शरीर में गर्मी, खुश्की और वायु का प्रकोप प्रतीत होगा। देर तक कड़वे वा क्रोध के शब्दों का उच्चारण करने से सिर में भारीपन आ जाएगा और कमर

में दर्द रहने लगेगा।

बुरे शब्दों के उच्चारण से मानसिक रोगी बन जाते हैं। स्वर विज्ञान बतलाता है कि बुरे वा गन्दे शब्दों की जड़ें मनुष्य के गुप्त मन में बैठ जाती हैं। जो व्यक्ति गाली देते हैं, उनकी अश्लीलता उनके गुप्त मन में मौजूद रहती है। चिरकाल से मन में जमी हुई नीचता का मैल ही कुशब्दों और

गालियों के रूप में बार-बार निकला करता है। जो शब्द मन में एक बार जम जाता है, वही धीरे-धीरे अपने गुण रूपी अंकुरों को चारों ओर फैलाया करता है। ये जड़ें पुनः पुनः वही शब्द बोलने या व्यवहार में लाने से बढ़ पनप कर वृक्ष बन जाती हैं। पहले आदमी इन गालियों के रूप में शब्दों का अर्थ नहीं समझता, पर धीरे-धीरे यह शब्द ही अच्छे या बुरे फल प्रकट करते हैं। जिन घरों में मुखिया या बड़े भाई-बहनें मुँह से कुशब्द, गालियाँ, क्रोध और घृणा सूचक कुशब्दों का उच्चारण किया करते हैं, वह अपने बच्चों के चरित्र को नीचे गिराने का कार्य कर रहे हैं। वही बच्चे एक दिन उनके दुःख का कारण बनेंगे। यही नियम संस्थाओं, कार्यालयों और देशों पर लागू होता है।



महेश्वर-म.प्र.। राज्यपाल महोदया आनंदी बेन पटेल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अनिता। साथ हैं ब्र.कु. वासुदेव।



वाराणसी-उ.प्र.। पद्मविभूषित पंडित जसराज जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करने के पश्चात् चित्र में उनके साथ ब्र.कु. सरोज, ब्र.कु. चंदा, ब्र.कु. हरिसेवक द्विवेदी तथा ब्र.कु. उपाध्याय।



मुम्बई-घाटकोपर। महा. पुलिस हॉकी स्टेडियम में हाउसिंग गवर्नमेंट ऑफ महाराष्ट्र के मंत्री प्रकाश मेहता द्वारा आयोजित 'गुरू बंदना' सम्मान समारोह में राजयोगी ब्र.कु. निकुंज तथा अन्य महात्माओं के सम्मान के पश्चात् जंगलीदास जी महाराज, शिर्डी, गोस्वामी रघुनाथ जी महाराज, गुज., दादा महाराज मोरे, महा. तथा अन्य महात्माओं को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. निकुंज।



इंडोनेशिया। डेनपसर के नेत्रहीन विद्यार्थियों के डिया राबा स्कूल में जाकर वहाँ के बच्चों को ब्रेल लिपि में राजयोग कोर्स की पुस्तक भेंट करने के पश्चात् समूह चित्र में माउण्ट आबू, भारत से ब्र.कु. राम लोचन व ब्र.कु. सूर्यमणि, ब्र.कु. जानकी, स्कूल के हेडमास्टर डी.आर.एस. आई. केटुट सुमर्तवान, स्टाफ तथा बच्चे।



बेतुल-म.प्र.। व्यसनमुक्ति अभियान का शुभारंभ करते हुए विधायक हेमंत खण्डेलवाल, डॉ. शैलेन्द्र सोनी, ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. नंदकिशोर तथा अभियान यात्री।



छत्तरपुर-म.प्र.। 'मधुर मधुमेह' कार्यक्रम के उद्घाटन पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में डॉ. वलसलन नायर, मा.आबू, कलेक्टर रमेश भंडारी, होम कमाण्डेंट करण सिंह, डॉ. शकुन्ता चौबे, डॉ. गायत्री नामदेव, नेत्र विशेषज्ञ डॉ. कपिल खुराना, ब्र.कु. शैलजा तथा अन्य।

स्वास्थ्य

लू लगने से मृत्यु क्यों होती है?

हम सभी धूप में घूमते हैं, फिर कुछ लोगों की ही धूप में जाने के कारण अचानक मृत्यु क्यों हो जाती है?

हमारे शरीर का तापमान हमेशा 37 डिग्री सेल्सियस होता है। इस तापमान पर ही हमारे शरीर के सभी अंग सही तरीके से काम कर पाते हैं। पसीने के रूप में पानी बाहर निकालकर शरीर 37 डिग्री सेल्सियस टेम्परेचर में रखा जाता है। लगातार पसीना निकलते वक्त भी पानी पीते रहना अत्यंत आवश्यक है।

पानी शरीर में इसके अलावा और भी बहुत कार्य करता है, जिससे शरीर में पानी की कमी होने पर शरीर पसीने के रूप में पानी बाहर निकालना बंद कर देता है। जब बाहर का टेम्परेचर 45 डिग्री के पार हो जाता है और शरीर की कूलिंग व्यवस्था ठप्प हो जाती है, तब शरीर का तापमान 37 डिग्री से ऊपर पहुँचने लगता है। शरीर का तापमान जब 42 डिग्री सेल्सियस तक पहुँच जाता है, तब रक्त गरम होने लगता है और रक्त में उपस्थित प्रोटीन पकने लगता है। स्नायु कड़क होने लगते हैं, इस दौरान सांस लेने के लिए ज़रूरी स्नायु भी काम करना बंद कर देते हैं।

शरीर का पानी कम हो जाने से रक्त

गाढ़ा होने लगता है, ब्लडप्रेसर लो हो जाता है, महत्वपूर्ण अंग (विशेषतः ब्रेन) तक ब्लड सप्लाई रुक जाती है। व्यक्ति कोमा में चला जाता है और उसके शरीर के एक-एक अंग कुछ ही क्षणों में काम करना बंद कर देते हैं और उसकी मृत्यु हो जाती है। गर्मी के दिनों में ऐसे अनर्थ



टालाने

के लिए लगातार

थोड़ा-थोड़ा पानी पीते रहना चाहिए और हमारे शरीर का तापमान 37 डिग्री में रखा जाए। किस तरह रह पायेगा, इस ओर ध्यान देना चाहिए।

इक्विनॉक्स फेनोमेनन प्रभाव आने वाले दिनों में भारत को प्रभावित करेगा।

कृपया 12 बजे से 3 बजे के बीच घर, कमरे या ऑफिस के अंदर रहने का प्रयास करें। तापमान 40 डिग्री के आस-पास विचलन की अवस्था में रहेगा। यह परिवर्तन शरीर में निर्जलीकरण और सूर्यातप की स्थिति उत्पन्न कर देगा। (ये प्रभाव भूमध्य रेखा के ठीक ऊपर सूर्य चमकने के कारण पैदा होता है)।

कृपया स्वयं को और अपने जानने वालों को पानी की कमी से प्रसित न होने दें। किसी भी अवस्था में कम से कम 3 लीटर पानी ज़रूर पियें। किडनी की बीमारी वाले प्रति दिन कम से कम 6 से 8 लीटर पानी ज़रूर लें। जहाँ तक सम्भव हो ब्लड प्रेशर पर नज़र रखें। किसी को भी हीट स्ट्रोक हो सकता है। ठंडे पानी से नहाएं।

फल और सब्जियों को भोजन में ज़्यादा स्थान दें। हीट वेव कोई मजाक नहीं है। एक बिना प्रयोग की हुई मोमबत्ती को कमरे से बाहर या खुले में रखें, यदि मोमबत्ती पिघल जाती है तो ये गम्भीर स्थिति है। शयन कक्ष और अन्य कमरों में 2 आधे पानी से भरे, ऊपर से खुले पात्रों को रख कर कमरे की नमी बरकरार रखी जा सकती है। अपने होठों और आँखों को नम रखने का प्रयत्न करें।



आरा-बिहार। माननीय मीरा कुमार, पूर्व स्पीकर, लोक सभा को ईश्वरीय संदेश एवं ज्ञानामृत पत्रिका भेंट करने के पश्चात् उनके साथ ब्र.कु. किरण।

सर्वोच्च शक्ति के साथ योग 'राजयोग'

- गतांक से आगे...

प्रश्न:- अगर हम देखें तो ये स्पष्ट हो चुका है कि यह मेरे अपने ही हाथ में है अपने बिलीफ सिस्टम को बदलना और उस पर एक नया बिलीफ सिस्टम क्रियेट करना और फिर वैसे चलते जाना। लेकिन उसमें राजयोग हमारी कैसे मदद करता है या इसका अभ्यास हम कैसे करें?

उत्तर:- वास्तव में राजयोग शब्द में योग का मतलब है सम्बंध। मान लो मैं आपको याद करती हूँ तो मैं कह सकती हूँ कि मेरा योग आपके साथ लगा हुआ है। अगर हम किसी की भी याद में होते हैं तो कहते हैं कि इनका योग उनके साथ है। अब राजयोग, राज का मतलब है हाईएस्ट, सुप्रीम। इसलिए राजयोग माना मेरा सम्बंध जब उस सर्वोच्च शक्ति के साथ जुटा हुआ है तब हम उस योग को राजयोग कहते हैं। लेकिन वो सम्बंध जुटने से पहले दोनों का परिचय होना चाहिए। मान लो कोई दो व्यक्ति हैं तो उनके बीच दोस्ती ऐसे ही नहीं हो सकती है, रिश्ता ऐसे ही नहीं

जुड़ सकता, उसके लिए पहले मुझे आपका परिचय चाहिए फिर आपको मेरा परिचय चाहिए। परिचय के आधार पर वो धीरे-धीरे रिश्ता जुड़ता है। आज हम सब उस परमात्मा को याद करने की कोशिश करते



- ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

हैं लेकिन अधिकतर लोगों की यह शिकायत रहती है कि वो बैठते तो हैं, समय निकालते हैं, मंदिर मस्जिद वो भी बड़े-बड़े बनाते हैं, दस मिनट के लिए बैठते, लेकिन उस 10 मिनट में कितनी देर उनकी याद और कितनी देर मन इधर-उधर भटकता है ये क्वेश्चन मार्क है। हम सारा दिन औरों को याद कर सकते हैं तो भगवान को याद करना इतना मुश्किल क्यों है? - क्रमशः

छाँव की खोज नहीं... - पेज 2 का शेष

सिर्फ इस राजा की नहीं, सर्व की भी यही समस्या है। मनुष्य को हीरे को परखना आता है, लेकिन हीरे से भी मूल्यवान समय को परखना नहीं आता। इसीलिए जीवन के मूल्यवान क्षणों को यूँ ही बरबाद कर देता है। इसीलिए, कवि हरिवंशराय बच्चन ने कहा है कि, 'है अंधेरी रात पर, दीया जलाना कब मना है।' समय गतिमान है, उसे रुकना पसंद नहीं। कम-ज्यादा, पर होशपूर्वक दौड़ते रहो तो समय आपको सलाम करेगा। पवन की राह देख पतंग नहीं चढ़ाते, निर्बल हो तो नाव के चपु नहीं चला सकते और तलवार चलाने के लिए शुभमुहूर्त नहीं देखा जाता। इसलिए जो वर्तमान क्षण को अपना बना लेते हैं, वही सुख में जी सकते हैं।

जीवन स्वयं ही सत्कर्मों का महोत्सव है। इसलिए कौन सा कर्म पुण्यदायक; कौन सा काम प्रसिद्धि दायक और कौन सा काम धनदायक, इस भंवर में फंसे मनुष्य के गाल पर थप्पड़ मार कर स्वर्णिम क्षण चला जाता है। क्षण को कायर मनुष्य अच्छे नहीं लगते। मनुष्य को हमेशा चाहिए

कि वो शोध में रहे। चाहत मनुष्य को राज़ी रखने की 'कदमबोसी' करता है। स्वयं को बड़ा समझते मनुष्य, छोटे मनुष्य को प्रगति के शिखर पर चढ़ने का कच्चा माल गिनते हैं। कर्मवीरों ने नहीं, स्वार्थवीरों ने ज़माने में अविचारी भीड़ का रूप ले लिया है। तब मोहराधारियों में सच्चा मनुष्य कौन है, ये यकीन करना मुश्किल हो गया है। भोले चेहरे वाला हँसमुख मनुष्य मिले, तो समझना कि आपकी लौटरी लग गई। बिना समझ राजनीति में चले जाने वाले मनुष्य का महत्व 'पपेट' से ज़्यादा होता नहीं!

उत्तम बनना है तो किसी के छाँव की तलाश में भटकते भल रहिए, लेकिन अन्य लोगों के लिए छाँव बनिए। छाँव की तृष्णा पुरुषार्थ की ताकत को छीन लेती है। हम चिंतन करने के बजाए दूसरों को 'रेडिमेड' सलाह देने की शोध में रहते हैं। हकीकत में सच्ची सलाह का केन्द्र आपके अंदर ही है। 'आत्मदीपो भव' का सूत्र सदा स्मरण में रखने योग्य है। मनुष्य 'पाप और पुण्य' के ख्यालों में रचा-बसा रहता है।

स्वामी विवेकानंद ने स्पष्ट शब्दों में

उत्तर देते हुए कहा है - 'परोपकार ही धर्म है, परपीड़न पाप, शक्ति और पौरुष पुण्य है और कमजोरी और कायरता पाप, दूसरों को प्रेम अर्पण करना पुण्य है और दूसरों प्रति घृणा करना पाप। परमात्मा और खुद में विश्वास रखना पुण्य है और शंका करना पाप, एकता का ध्यान पुण्य है और अनेकता का ध्यान पाप।

जीवन में सदा बहार रखने के लिए मर्मस्पर्शी बिन्दु याद रखो -

1. आप परमात्मा के पुत्र हो, ऐसा समझना। अपने आपको तिरस्कृत नहीं करना।
2. खुशी खरीदने से नहीं मिलती, खुशी के पौधे को मस्तीपूर्वक सींचते रहो।
3. क्षण (हर पल) का देवी की तरह स्वागत कर उसके वरदान के लिए पुरुषार्थ करो।
4. सबकुछ झटक दो, जिससे आप हल्के फूल जैसे बन सकें।
5. दिये हुए प्रेम का ब्याज के साथ हिसाब न करें।
6. देवों के पास से यदि मांगने की कोई चीज़ है, तो वो सदबुद्धि है।
7. ज़िंदगी के बारह मास वसंत हैं, ऐसा मान दुःख के दिनों में भी आनंद में रहिए।



वडोदरा-अल्कापुरी। 'टॉवर ऑफ पीस' सेवाकेन्द्र के 23वें वार्षिकोत्सव पर संगीत, डांस, ड्रामा, रास, गरबा, गीत के साथ रंगारंग कार्यक्रम में सुंदर प्रस्तुति देती कुमारियाँ।

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

सकारात्मक चिंतन, अपनी मानसिक उर्जा का प्रयोग रचनात्मक एवं निर्माणात्मक रूप में करने की योग्यता का ही दूसरा नाम है। इस उर्जा का प्रयोग हम विभिन्न परिस्थितियों तथा अपनी वैचारिक स्थिति को पूर्णतया बदलने में कर सकते हैं। सकारात्मक चिंतन अंतर्मन की खोज का ही दूसरा नाम है।

हमारे पास

साकारात्मक

चिंतन का भण्डार हैं, परन्तु हमारा संपर्क उससे बिल्कुल ही टूट गया है। इसका समाधान हमें कुछ इस तरह से मन में ढूँढ़ना है। आपको स्थिर चित्त बैठना है। उसके बाद देखना है कि आपके मन में क्या चल रहा है। उसके बाद मन में उत्पन्न होने वाले विचारों को समझने का प्रयास करना है। इसके बाद धीरे-धीरे उस ओर बढ़ते जाना है कि क्या इसका हमारे पास कोई समाधान है? यदि है तो उस विकल्प को या समाधान को सर्वप्रथम अनुभूति में लाओ। फिर उसे कार्य में लगाओ। इससे हमारा सकारात्मक चिंतन के प्रति विश्वास बढ़ जायेगा।

आज दिन तक हम नकारात्मक विचारों से ही खेलते रहे। उन्हीं की एक तरह से आदत पड़ी हुई है। इससे नकारात्मक विचारों को इतनी ऊर्जा मिली है कि राई का पहाड़ तक

बन जाता है। कैसे पता चले कि हमारे अंदर नकारात्मकता ने घर बना लिया है, वो है आपका स्वस्थ और स्वच्छ शरीर। जब हमारे शरीर में तनाव के कारण केमिकल व हॉर्मोनल चेंजेस होते हैं तो वह बीमारी के रूप में बाहर आते हैं। अब ज़रा सोचो, जब हम नकारात्मक चिंतन करने अपने शरीर में बीमारी पैदा कर सकते हैं तो सकारात्मक चिंतन से इसे स्वस्थ भी तो कर सकते हैं। एक ही सिद्धान्त दोनों स्तरों पर कार्य कर रहा है, जैसे स्वस्थ शरीर हेतु पौष्टिक भोजन चाहिए, वैसे ही स्वस्थ मन के लिए पौष्टिक



विचार या सकारात्मक चिंतन चाहिए, है कि नहीं? अनुभव हमारा यही कहता है कि जितनी भी पास्ट की चीज़ें हैं, जिनके साथ आपका जुड़ाव रहा है, उन्हीं बाह्य परिस्थितियों से ही पूर्णतया बदलाव आया है। विचारों के सृजन से ही भावनाएं बनती हैं, और वही भावनाएं अनुभव के रूप में शामिल होती हैं। आज सिर्फ यही तो है कि बाह्य घटनाओं को देखकर ज़्यादा प्रभावित होते हैं, वैसे ही विचार उत्पन्न कर अपना

मन खराब करते हैं, लेकिन ऐसा है नहीं। समस्याएं बाहर हैं, लेकिन उनको बार-बार सोचकर अपना बनाया हमने है।

इस सिद्धान्त को दृढ़ता से प्रयोग करने की कोशिश करें। सबसे पहले स्वयं को बार-बार यह विश्वास दिलाना है कि हम ही अपने विचारों को क्रियेट करते तथा उन पर कार्य करते। मन मेरा है, मैं मन नहीं हूँ, अर्थात् जैसे मैं इसको चलाना चाहूँ, वैसे ही यह अवश्य चलेगा। ऐसा बार-बार कहने से हम अपने मन को अपने हिसाब से चलाना सीख ही जायेंगे। बस एक बात का ध्यान रखना है कि एक सकारात्मक विचार, 100 नकारात्मक विचारों को मात दे सकता है। आप सोचें अगर रोज़ हम 10 भी सकारात्मक विचार अपने अंदर ला दें, तो जीवन बदल तो जायेगा ही। इसलिए विचारों में आजकल ज़्यादातर व्यर्थ विचार हमारे अंदर अधिक चलते हैं, जो प्रायः भूतकाल या पास्ट के, या भविष्य में काल्पनिक होते हैं। जैसे कोई पार्क की गई कार की बत्ती को जलता हुआ छोड़ जाए, ऐसे ही व्यर्थ विचार हमारा पतन करते हैं। इसीलिए जितना हो, उतना हमें अपने आपको इन विचारों से दूर रख सकारात्मकता की ओर बढ़ना चाहिए। नहीं तो आगे आने वाले समय में यह सब और तीव्रता से बढ़ेगा और आपको नीचे की ओर ले जायेगा। इसलिए उठो और अपने मन तथा दूसरों के मन को सुकून की अनुभूति कराने के लिए सकारात्मक चिंतन अवश्य करो। इससे शांति प्राकृतिक रूप से आयेगी।



जबलपुर-कटंगा कॉलोनी। 'अनुपम आध्यात्मिक समागम' में राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी को नगर की ओर से सौगात भेंट कर सम्मानित करते हुए पूर्व महाधिवक्ता रविन्दन सिंह तथा उनकी धर्मपत्नी पूर्व महापौर सुशीला सिंह। साथ हैं ब्र.कु. विमला तथा अन्य।



राजविराज-नेपाल। सेवाकेन्द्र के 24वें वार्षिकोत्सव कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए उच्च अदालत के मुख्य न्यायाधीश मोहन बहादुर कार्की, जिला न्यायाधीश श्यामसुंदर अधिकारी, क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. राज दीदी, समाजसेवी हरि प्रसाद सिंह, ब्र.कु. भगवती, ब्र.कु. रामसिंह तथा अन्य।



पटना-बिहार। 'परमात्मा की पुकार गीता जीवन का आधार' विषयक कार्यक्रम में श्रीपदपीठाधीश्वर स्वामी रामगोपालाचार्य जी महाराज को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. उषा, माउण्ट आबू। साथ हैं ब्र.कु. संगीता।



मंदसौर-म.प्र.। 'आध्यात्मिकता से महिलाओं का सशक्तिकरण' विषय पर आयोजित संगोष्ठी के दौरान सकल ब्राह्मण समाज की उपाध्यक्षा सोमलता जोशी, विश्व हिन्दु परिषद की जिला उपाध्यक्षा एवं सामाजिक कार्यकर्ता पुष्पा भंडारी, शिक्षा क्षेत्र से पद्मजा चुनेकर, भाजपा की जिला मंत्री बिन्दू चन्द्रे तथा अन्य क्षेत्र से जुड़ी विभूतियों को सम्मानित करते हुए ब्र.कु. समिता।



मैसूर-कर्नाटक। 'इनाइट द यूथ फॉर ग्लोरियस इंडिया' विषयक चार दिवसीय नेशनल कैम्पेन फॉर यूथ एम्पावरमेंट कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए डॉ. आर. बालासुब्रमण्यम, फाउण्डर प्रेसीडेंट, स्वामी विवेकानंद यूथ मूवमेंट, एम.एन. नटराज, डिस्ट्रिक्ट कोऑर्डिनेटर, नहरू युवा केन्द्र, प्रो. ब्र.कु. स्वामीनाथन, ब्र.कु. प्रशान्ति, ब्र.कु. लक्ष्मी, ब्र.कु. मंजुला तथा अन्य।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-17 (2017-2018)

1			2			3	4		5
					6				
	7						8	9	
10				11					
		12					13		14
						15			
16						17	18	19	
		20	21		22				
23			24	25					26
		27						28	

बनें विजेता : पहेली के कॉलम को काटकर व पेपर पर चिपका कर उसके साथ उसका जवाब लिखकर हमें इस मीडिया के पीछे लिखे हुए पते पर भेजें। एक वर्ष के भीतर पूछे गए सभी पहेलियों में जिसका सबसे ज्यादा सही जवाब होगा उन्हें विजेताओं की लिस्ट में शामिल किया जाएगा और वर्ष के अंत में उन्हें आकर्षक ईनाम दिया जाएगा। इसलिए पहेली को ध्यान से पढ़िए, समझिए और भेज दीजिए हमारे पास उसका सही जवाब लिखकर और बनिए वर्ग पहेली के 'विजेता ऑफ द ईयर'।

पहेली की फोटो कॉपी या पोस्ट कार्ड पर भेजा गया पहेली का जवाब मान्य नहीं होगा। पहेली का जवाब भेजें तो उस लिफाफे पर आप अपना भी पूरा पता अच्छी लिखावट में लिखें, अपना मोबाइल नम्बर और हो सके तो अपना ई.मेल आईडी भी लिखकर भेजें ताकि हमें पहेली का विजेता चुनने में कोई कठिनाई ना हो।

ऊपर से नीचे

1. दशरथ का एक बेटा (2)
2. प्राचीन, ... दुनिया से बुद्धियोग निकाल नई दुनिया से लगाना है (3)
4. चमत्कारिक खेल, जादूगरी (3)
5. बिचौलिया, हमें अपना बुद्धियोग शिवबाबा से लगाना है ब्रह्मा से नहीं ब्रह्मा तो सिर्फ ... है (3)
6. आलीशान, खूबसूरत, बहुत अच्छा (4)
7. संसार, दुनिया (2)
9. उदाहरण, उपमा (3)
10. ... के राही थक मत जाना, निशा

(2)

11. लम्बी दौड़, दादी जी की स्मृति में होने वाली एक प्रतियोगिता (4)
12. पुरुषार्थ, कर्म (4)
14. धनुष, बागडोर (3)
15. समुदाय, दल, समूह, सभा (3)
16. दुर्बल, शक्तिहीन, निर्बल (4)
18. प्रतिलिपि, अनुकृति, ज्यों का त्यों (3)
19. दुशाला, ओढ़ने का बड़ा कपड़ा (2)
21. उत्पन्न, संतान, संग्रह (3)
22. चाह, इच्छा, कामना (2)
25. पैर, नर्क को ... लगानी है (2)
26. वर्ष, 12 मास का समय (2)

बायें से दायें

1. रावण की दुनिया, यह दुनिया अभी ... है, तुम्हें रामपुरी में चलना है (5)
3. मन-मुटाव, वैचारिक भिन्नता (4)
7. जन्म देने वाली, माँ, माता (3)
8. सम्मिलित, इकट्ठा (3)
10. सुर, ताल, ईर्ष्या, द्वेष (2)
11. यह दुनिया युद्ध का ... है बड़ी सावधानी रखनी है, क्षेत्र (3)
12. वाद-विवाद, कहा-सुनी (4)
13. क्षणिक दर्शन, ... तुम्हारी

ओ प्यारे भगवन (3)

16. नज़दीकी, पास वाला (3)
17. इज्जत, कलियुगी झूठे ... की इच्छा नहीं रखनी (2-2)
20. छुट्टी, अनुमति, सहमति (2)
22. वर्तमान, आद्य, इन दिनों (4)
23. उमंग-उत्साह, आवेग (2)
24. खोज, ढूँढ़ना, खोजबीन (3)
27. बल, शक्ति, जोर (3)
28. केश, बच्चा, बालक (2)

- ब्र.कु. राजेश, शांतिवन।



पोखरा-नेपाल। 'श्रीमद्भगवद्गीता का सार, सफल जीवन का आधार' विषयक पाँच दिवसीय कार्यक्रम के दौरान प्रदेश न. 4 के माननीय मुख्यमंत्री पृथ्वी सुब्बा गुरुड को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. परणीता साथ हैं ब्र.कु. अप्सरा तथा अन्य गणमान्य अतिथि।



उकलाना मंडी-हरि. 'भूमि पूजन एवं आध्यात्मिक समारोह' में दीप प्रज्वलित करते हुए मार्केट कमेटी के चेयरमैन सतपाल शर्मा, तहसीलदार अनिल प्रुथी, रेलवे स्टेशन के सुपरिन्टेन्डेंट किशन लाल यादव, राजयोगी ब्र.कु. भूपाल, मा. आबू, ब्र.कु. सीता, ब्र.कु. किरण, ब्र.कु. मदन तथा ब्र.कु. दीपक।



जमशेदपुर-झारखण्ड। वुमेन्स कॉलेज में 'मूल्य, योग और आध्यात्मिक शिक्षा द्वारा विश्व परिवर्तन' विषयक शिक्षाविदों के सम्मेलन में दीप प्रज्वलित करते हुए कोल्हन क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. अंजू, कॉलेज की प्रिन्सिपल डॉ. पूर्णिमा कुमार, कोल्हन युनिवर्सिटी की वाइस चांसलर डॉ. शुक्ला मोहनती, राज्यपाल महोदया द्रौपदी मुर्मू, राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय, प्रो. वाइस चांसलर रंजीत कुमार तथा ब्र.कु. शेफाली।



मिश्रिख तीर्थ-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारी द्वारा आयोजित आध्यात्मिक प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए एस.डी.एम. प्रभाकांत जी। साथ हैं ब्र.कु. सरस्वती तथा अन्य।



भुरटाना-हरियाणा। 'ज़िम्मेदारी निभाते चिंता मुक्त कैसे बनें' विषयक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. उर्मिला, ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. चन्दर कला, रवि दत्त, विनोद भाई तथा अन्य।



तासगांव-महाराष्ट्र। महिला सशक्तिकरण हेतु रैली का शुभारंभ करते हुए महिला महाविद्यालय के प्राचार्य प्रकाश कांबळे, ब्र.कु. डॉ. वैशाली, छात्राएं तथा अन्य।



मुखई-विले पार्ले (वेस्ट)। सेवाकेन्द्र की 40वीं वर्षगांठ पर इकोले मॉडर्न वर्ल्ड स्कूल के ऑडिटोरियम में आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. योगिनी, ब्र.कु. मीरा, ब्र.कु. कमलेश, स्कूल के मालिक प्रदीप शारदा तथा अन्य।

सम्बन्धों में मधुरता कैसे लायें...?

हमारे जीवन में मधुर सम्बन्धों के न होने का मतलब है कहीं न कहीं दिव्य गुणों का न होना। जिस समय, जिस स्थान व व्यक्ति की प्रासंगिकता के अनुरूप हमारे गुण न झलकने के अभाव में सम्बन्धों को बनाये रखना मुश्किल होता है। तो जानते हैं कौन से गुण हमें मधुर सम्बन्ध बनाने में सहायक होते हैं..?

संसार में जितने भी कलह-क्लेश हैं, उनका मूल

कारण किसी न किसी दिव्य गुण का अभाव है। यदि हम अपने जीवन में दिव्य गुणों के गुलदस्ते को धारण कर लेते हैं तो हमारे आपसी सम्बन्धों में बहार आ सकती है।

★ **निष्पक्षता:** हमें तर्क संगत व्यवहार पर ध्यान देना चाहिए। सम्बन्ध-सम्पर्क में आने वाली आत्माएं हों या कर्मक्षेत्र पर या फिर अपने परिवार में, सबका समान अधिकार होता है। किसी के साथ पक्षपात युक्त व्यवहार नहीं होना चाहिए। इससे बच्चों का विकास रुक जाता है, बच्चे निराश हो जाते हैं और आपसी सम्बन्धों में दरार व मन मुटाव होना निश्चित ही है। अतः सम्बन्धों में मधुरता लाने के लिए ज़रूरी है समान दृष्टिका होना।

★ **बचाव:** जीवन में बुद्धिमत्ता एक तलवार भी है और बचाव भी है। बचाव अर्थात् किसी के भी व्यवहार को देखते हुए भी नहीं देखना, न दोष लगाना और न ही शिकायत करना।

इससे आंतरिक चोट से हम स्वयं भी बच सकते हैं तथा दूसरों को भी बचा सकते हैं और मधुर सम्बन्धों को बनाये रख सकते हैं।

★ **नम्रता और निरहंकारिता:** नम्रता और निरहंकारिता वाला मनुष्य टूटता नहीं, क्योंकि उसमें लचक होती है और वह झुक जाता है। अतः उसका सभी से स्नेह और सम्बन्ध बना रहता है। निरहंकारिता तो सभी दिव्य गुणों रूपी फलों का रस या सार है।

★ **सरलता:** सरलता मन की सफाई है, जबकि कुटिलता में कई दुर्गुण रूपी कीटाणु पैदा हो जाते हैं। सरलचित्त व्यक्ति

तीसरा सम्बन्ध भी अच्छे बने रहते हैं।

★ **क्षमाशीलता:** क्षमा मनुष्यात्मा का भूषण भी है और धर्म भी। यदि इस गुण को अपने जीवन में उतारते हैं तो आपस में स्नेह और सहयोग बना रहता है। अपकारी पर भी उपकार करते हैं। हमारे अंदर अपकार करने वाले व्यक्ति के प्रति दया का भाव उत्पन्न होता है, क्रोध नहीं। इससे सम्बन्धों में मधुरता बनी रहती है।

★ **कर्म सिद्धांत:** जीवन में परिस्थितियाँ ऐसी भी आती हैं जो तूफान की तरह मन रूपी सरोवर में वेग या लहरें पैदा कर देती हैं। उस समय हमें सोचना चाहिये कि ये परिस्थितियाँ मेरे द्वारा ही पैदा की गई हैं। मेरे कर्म जब लौटकर आ रहे हैं तो मुझे हँस कर सामना करना चाहिये। अन्य पर दोषारोपण नहीं करना चाहिये। इससे सम्बन्धों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।



का व्यवहार छल कपट से रहित होने से वह सबको अच्छा लगता है क्योंकि उसके मन से शुद्ध वायब्रेशन निकलते रहते हैं और स्वतः ही उसके सबसे माधुर्य पूर्ण सम्बन्ध बने रहते हैं।

★ **परपीड़ा अनुभूति:** दूसरों की भावनाओं एवं सोच, मतभेद को समझना और उनकी प्रशंसा करना, दूसरों की क्षमता को स्वीकार करना, दूसरों की आवश्यकताओं को पूरा करना, ये परानुभूति है। इससे व्यक्ति सबके दिल में अपने लिए स्थान बना ही लेता है और सबका प्यारा बन जाता है।

★ **सहनशीलता का गुण धारण करना:** ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, कड़वी बातें, जय-पराजय, लाभ-हानि आदि परिस्थितियों में यदि हम सहनशीलता रूपी अनमोल गुण को व्यवहार में लाते हैं, तो एक तो झगड़ा समाप्त हो जाता है, दूसरा कई कठिनाइयों से बच जाते हैं,

'वाणी' को 'वीणा' बनायें,
'वाणी' को 'बाण' न बनायें!
क्योंकि 'वीणा' बनेगी तो,
जीवन में 'संगीत' होगा...!
और 'बाण' बनेगी तो,
जीवन में 'महाभारत' होगा...!

तो आपने देखा ना... कि शब्द हमारे हैं, और हमें ही चयन करना है। इसमें किसी का दखल नहीं। तो फिर हम अपने ही स्वास्थ्य को सुस्वास्थ्य बनायें रखें, इसमें किसकी रुकावट है? हमारे बेलगाम शब्द ही हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। तो ये शब्द को सुशब्द और सुशोभित शब्द बनाने के लिए अपने पर ध्यान रखें और सम्मानपूर्वक उनका उपयोग करें। इससे लोगों के साथ हमारे रिश्ते भी अच्छे बने रहेंगे और हमारा स्वास्थ्य भी सदा अच्छा बना रहेगा।



दुंदौर-म.प्र.। मस्जिद-उस-सैफी नगर में दाउदी बोहरा समाज द्वारा आयोजित कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त करते हुए ब्र.कु. यशवती। मंचासीन हैं शंकर लालबानी, प्रेसीडेंट, आई.डी.ए., हरिनारायणचारी मिश्रा, डी.आई.जी., शेख शब्बीर भारमल, कमिश्नर, सेंट जॉन एम्बुलेंस बिग्रेड न.3 युनिट, मुम्बई, शेख सैफुद्दीन खन्नाती, वली मुल्ला बोहरा समाज तथा अन्य गणमान्य लोग।

रिश्ते बनाने की राह...

आज के युग में रिश्तों में दरार होना सामान्य सी बात हो गई है। कहाँ तो हम रिश्ते बनाने के लिए उत्सुक होते हैं, वहीं रिश्ते बनते ही टूटने में देरी भी नहीं लगती। अच्छे रिश्तों की राह का चयन हमारे हाथ में है। बशर्ते कि हम उसे ढूँढ़ लें।

लड़का और लड़की की शादी तो हो चुकी थी, पर दोनों में बन नहीं रही थी। पंडित ने कुंडली के 36 गुण मिला कर शादी का नारियल फोड़वाया था, पर शादी के साल भर बाद ही चिकचिक शुरू हो गई थी। पत्नी अपने ससुराल वालों के उन अवगुणों का भी पोस्टमार्टम कर लेती, जिन्हें कोई और देख ही नहीं पाता था। लगता था कि अब तलाक, तो तब तलाक! पूरा घर तबाह होता नज़र आ रहा था। सबने कोशिश कर ली कि किसी तरह यह रिश्ता बच जाए,

दो परिवार तबाही के दंश से बच जाएं, पर सारी कोशिशें व्यर्थ थीं। जो भी घर आता, पत्नी अपने पति की ढेरों खामियां गिनाती और कहती कि उसके साथ रहना असम्भव है। वो कहती कि इसके साथ तो एक मिनट भी नहीं रहा जा सकता। दो बच्चे हैं और बच्चों की खातिर किसी तरह ज़िंदगी कट रही है। उनके कटु रिश्तों की यह कहानी पूरे मोहल्ले में चर्चा का विषय बनी हुई थी। ऐसे में एक दिन एक आदमी सब्जी बेचता हुआ उनके घर आ पहुँचा। उस दिन घर में सब्जी नहीं थी।

‘ऐ सब्जी वाले, तुम्हारे पास क्या-क्या सब्जियाँ हैं?’ ‘बहन, मेरे पास आलू, बैंगन, टमाटर, भिंडी और गोभी है।’ ‘ज़रा दिखाओ

तो सब्जियाँ कैसी हैं?’ सब्जी वाले ने सब्जी की टोकरी नीचे रखी। महिला टमाटर देखने लगी। सब्जी वाले ने कहा, ‘बहन, आप टमाटर मत लो। इस टोकरी में जो टमाटर हैं, उनमें दो चार खराब हो चुके हैं। आप आलू ले लो।’

‘मुझे चाहिए टमाटर तो आलू क्यों ले लूँ? तुम टमाटर इधर लाओ, मैं उनमें से जो ठीक हैं उन्हें छांट लूंगी।’

सब्जी वाले ने टमाटर आगे कर दिए। महिला खराब टमाटरों को किनारे करने लगी और अच्छे टमाटर उठाने लगी। दो किलो टमाटर हो गया। फिर उसने भिंडी उठाई। सब्जी वाला



फिर बोला, ‘बहन, भिंडी भी आपके काम की नहीं। इसमें भी कुछ भिंडी खराब हैं। आप आलू ले लीजिए। वो ठीक हैं।’ ‘बड़े कमाल के सब्जी वाले हो तुम। तुम बार-बार कह रहे हो आलू ले लो, आलू ले लो। भिंडी, टमाटर किसके लिए हैं? मेरे लिए नहीं हैं क्या?’

‘मैं सारी सब्जियाँ बेचता हूँ। पर बहन, आपको टमाटर और भिंडी ही चाहिए। मुझे पता है कि मेरी टोकरी में कुछ टमाटर और कुछ भिंडी खराब हैं, इसीलिए मैंने आपको मना किया। और कोई बात नहीं।’ ‘पर मैं तो अपने हिसाब से अच्छे टमाटर और भिंडियाँ छांट सकती हूँ। जो खराब हैं, उन्हें छोड़ दूंगी। मुझे अच्छी सब्जियों की पहचान है।’ ‘बहुत

खूब बहन, आप अच्छे टमाटर चुनना जानती हैं, अच्छी भिंडियाँ चुनना भी जानती हैं। आपने खराब टमाटरों को किनारे कर दिया, खराब भिंडियाँ भी छांट कर हटा दीं, पर आप अपने रिश्तों में एक अच्छाई नहीं ढूँढ़ पा रही! आपको उनमें सिर्फ बुराईयाँ ही बुराईयाँ नज़र आती हैं। बहन, जैसे आपने टमाटर छांट लिए, भिंडी छांट ली, वैसे ही रिश्तों से अच्छाई को छांटना सीखिए। जैसे मेरी टोकरी में कुछ टमाटर खराब थे, कुछ भिंडी खराब थी पर आपने अपने काम लायक छांट लिए, वैसे ही हर आदमी में कुछ न कुछ अच्छाई होती है। उन्हें छांटना आता, तो आज मोहल्ले भर में आपके खराब रिश्तों की चर्चा न चल रही होती।’

सब्जी वाला तो चला गया.. पर उस दिन महिला ने रिश्तों को परखने की विद्या सीख ली थी। उस शाम घर में बहुत अच्छी सब्जी बनी। सबने खाई और कहा, बहू हो तो ऐसी हो।

हमारे अंदर भी अच्छे व बुरे को अलग करने की समझ है। पर कड़वाहट का प्रभाव हमारी उस समझ को दबा देता है और हम यूँ ही फालतू में अपनों से रिश्ते

बिगाड़ बैठते हैं। अगर कभी भी हमारे रिश्तों में थोड़ा सा भी ऊपर-नीचे होता है तो अपने को अवकाश दें और सोचें कि आखिर हम चाहते क्या हैं और कर क्या रहे हैं..! बस ये अवकाश रूपी टैबलेट को खा लेना, श्रेष्ठ रिश्ते बनाने की राह को आसान बनाने का सबसे सुंदर व श्रेष्ठ तरीका है। तो आज से आप करेंगे ना...! या यूँ ही कड़वाहट में ही अपनी ज़िन्दगी काटते रहेंगे। इसका सबसे अच्छा तरीका है रिश्ते में आई दरार को एकांत में बैठकर, निष्पक्षता से विचार करें और उसे तुरंत ही दुरुस्त करने की राह अपनायें।



जम्मू कश्मीर-गांधी नगर। नए उप मुख्यमंत्री कवींद्र गुप्ता को गुलदस्ता भेंट कर मुबारकबाद देते हुए ब्र.कु. निर्मल तथा ब्र.कु. अंजू।



सीतापुर-उ.प्र.। शिव संदेश शांति यात्रा को झण्डी दिखाकर रवाना करते हुए विधायक राकेश राठौर। साथ हैं ब्र.कु. योगेश्वरी, अमर उजाला के ब्यूरो चीफ तथा अन्य।



हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी। शासन और प्रशासन द्वारा 29वें सड़क सुरक्षा सप्ताह के दौरान परिवहन विभाग द्वारा वाहन चालकों को यातायात नियमों की जानकारी देने हेतु आयोजित कार्यशाला में सम्बोधित करते हुए विधायक हरीशंकर माहोर। मंचासीन ए.आर.टी.ओ. महेश कुमार शर्मा, राजयोगी ब्र.कु. दिनेश, मुख्य चिकित्सा अधिकारी ब्रजेश राठौर तथा ट्रैफिक इंचार्ज शौर्य कुमार।



सहरसा-बिहार। ‘खुशी, स्वास्थ्य या तनाव, स्वयं करें चुनाव’ विषयक कार्यक्रम में मंचासीन हैं ब्र.कु. डॉ. गिरीश पटेल, मुम्बई, एस.पी. अश्विनी कुमार तथा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. स्नेहा।



वडोदरा-अटलादरा। ‘ध्यान, योग और माइंड पॉवर’ विषय पर आयोजित नौ दिवसीय कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करने के पश्चात् चित्र में माइंड मैनेजमेंट ट्रेनर डॉ. विशाल गांधी, ब्र.कु. अरुणा तथा गणमान्य अतिथिगण।



मुम्बई-बोरीवली। आठ से चौदह वर्ष तक के बच्चों के लिए आयोजित सात दिवसीय ‘समर कैम्प फॉर डिवाइन चैम्प’ में बच्चों का मार्गदर्शन करते हुए ब्र.कु. बहन।



बार्शी-महाराष्ट्र। बार्शी नगरपालिका एवं श्री भगवंत देवस्थान ट्रस्ट द्वारा आयोजित श्री भगवंत महोत्सव के स्थानिक कलावंतों के कार्यक्रम का भगवंत प्रतिमा के पूजन द्वारा उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. संगीता। साथ हैं पूर्व विधायक राजेंद्र राऊत, नगरपाल असिफ तांबोळी, पूर्व नगरपाल विश्वास भाऊ बारबोले, पूर्व नगरपाल रमेश पाटिल, ज्येष्ठ व्यापारी बंडूभाई शहा, महोत्सव समिति अध्यक्ष सुभाष लोढा, महोत्सव समिति सचिव संतोष सूर्यवंशी, महोत्सव समिति खजांची अजित कुंकूलोळ व अन्य।



लंडन-यू.के.। ब्रिटिश पार्लियामेंट हाउस ऑफ कॉमन्स में संस्कृत युवा संस्था के चौथे 'पुरस्कार वितरण समारोह' में राजयोगी ब्र.कु. अमीरचन्द, कोऑर्डिनेटर, पंजाब ज़ोन, भारत को समाज में उनके उत्कृष्ट कार्यों हेतु 'भारत गौरव अवॉर्ड' से सम्मानित करते हुए पार्लियामेंट से बारोनेस वर्मा, डेप्युटी हाई कमिश्नर दिनेश पटनायक, भारत गौरव अवॉर्ड के संस्थापक गणेशिया जी तथा सुरेश मिश्रा एवं रॉबर्ट जी. डेविस, डायरेक्टर, रीच स्पॉर्ट्स सिमरु लि.।



राजिम-नवापारा। ज्ञानचर्चा के पश्चात् चित्र में विधायक धनेन्द्र साहू तथा अन्य राजनेताओं के साथ ब्र.कु. नारायण तथा ब्र.कु. पुष्पा।



भुवनेश्वर-फॉरेस्ट पार्क। 'त्रिदिवसीय राजयोग कोर्स' के पश्चात् समूह चित्र में जवानों के साथ बीजू पटनायक इंटरनेशनल एयरपोर्ट के डी.सी., सी.आई.एस.एफ. वी.बी. गौतम, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. भारती तथा अन्य।



अतरौली-उ.प्र.। एस.डी.एम. अनील जी को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. शशी। साथ हैं ब्र.कु. ममता, ब्र.कु. रोबिन तथा अन्य।



येवळा-महाराष्ट्र। जागतिक महिला दिन के उपलक्ष्य पर अजीत पारिख, पी.आर.ओ., एम.एस. सी.डी.ए., मेडिकल एसोसिएशन की ओर से 'नारी शक्ति' अवॉर्ड प्राप्त करते हुए ब्र.कु. नीता तथा ब्र.कु. अनुराधा।



वैंगलुरु। बच्चों के लिए आयोजित पाँच दिवसीय 'समर कैम्प' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. अम्बिका, उपक्षेत्रीय संचालिका, वी.वी. पुरम, डॉ. रजनी पी., डेप्युटी डायरेक्टर, मेन्टल हेल्थ, कर्ना. सरकार, बालाजी, स्कूल एडवाइज़र एवं समाजसेवी, शिवकुमार जी, स्किल डेवलपमेंट लर्निंग सेंटर तथा रघुराम जी, डेप्युटी जनरल मैनेजर, ऑपरेशन्स, नम्मा मेट्रो।



लालपुर-महाराष्ट्र। मिनिस्ट्री ऑफ़ एनर्जी, महा. सरकार द्वारा आयोजित 12वें स्टेट लेवल अवॉर्ड सेरेमनी में ब्रह्माकुमारीज़ एजुकेशनल सोसायटी को एनर्जी कन्जर्वेशन एंड मैनेजमेंट के क्षेत्र में उत्कृष्ट एवं उल्लेखनीय कार्यों हेतु मिला प्रथम पुरस्कार 'ई.सी. अवॉर्ड और सर्टिफिकेट'। ऊर्जा राज्यमंत्री चंद्रशेखर बावनकुले द्वारा यह अवॉर्ड और सर्टिफिकेट प्राप्त करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नंदा, प्रोजेक्ट एनर्जी ऑडिटर ब्र.कु. केदार तथा ब्र.कु. पुण्या। साथ हैं गिरीश बापट, फूड मिनिस्टर, अभय बाकरे, डायरेक्टर जनरल, ब्यूरो ऑफ़ एनर्जी एफिशियेंसी, नई दिल्ली तथा डॉ. विपिन शर्मा, आई.ए.एस., डायरेक्टर जनरल, एम.ई.डी.ए.।

जैसी श्रद्धा... वैसा स्वरूप...

गतांक से आगे...

तीन प्रकार के यज्ञ कर्म होते हैं। उसमें सात्विक यज्ञ कर्म उसे कहा जाता है जिसमें फल की इच्छा न हो। जो विधि पूर्वक कर्तव्य समझकर निश्चयात्मक बुद्धि से होता है। वह यज्ञ सात्विक है। परंतु जो भौतिक लाभ के लिए है या दम्भ से होता है, वह यज्ञ राजसी होता है। परंतु जिसमें विधि ही नहीं है, लोक कल्याण की भावना नहीं, त्याग नहीं, श्रद्धा नहीं वह यज्ञ तामसी यज्ञ माना जाता है।

इस प्रकार से तीन प्रकार के यज्ञ और फिर तीन प्रकार की तपस्यायें हैं।

तीन प्रकार की तपस्याओं में भी एक तो शरीर

सम्बन्धी तपस्या, दूसरी वाणी की तपस्या और तीसरी है मन की तपस्या। तीन प्रकार की तपस्या को स्पष्ट करते हुए उसमें सात्विक, राजसिक, तामसिक भावनाओं का स्पष्टीकरण भगवान देते हैं।

जहाँ देव, द्विज, गुरु और ज्ञानीजनों की आराधना, बाह्य शुद्धि, सरलता, ब्रह्मचर्य और अहिंसा है - ये शरीर सम्बन्धी तपस्या है। जो वाक्य सच्चे हैं, प्रिय हैं, हितकर हैं, ज्ञानयुक्त हैं, मधुर हैं, वह वाणी का तप है। इसलिए कई बार दुनिया में भी कहा जाता है कि जैसी वाणी वैसा वर्ण। अर्थात् जिस क्वालिटी की वाणी मनुष्य बोलता है, उससे पता चलता है कि वह किस वर्ण का है। शरीर या जन्म से भले ही कोई भी वर्ण हो लेकिन संस्कारों से पता चलता है कि ये किस वर्ण

का है। ये है वाणी की तपस्या। परमात्मा ने वाणी के लिए कितने सुंदर दो दरवाजे दिए हैं। एक तो जिह्वा, वह अपनी चंचलता न मचाती रहे, इसलिए उसे बत्तीस दांतों के बीच में रखा और दूसरा होठों का दरवाजा है। अर्थात् जो बोलें उसके पहले सोच-समझकर बोलें। साथ में तीन सिपाही दिए गए हैं कि जब भी बोलने का मन हो तो पहले सोचो, जो बोलने जा रहा हूँ वह समयानुसार उचित है। कई बोल अच्छे होते हैं लेकिन



- ब्र.कु. ऊषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

समयानुसार नहीं होते हैं। पहले ये देखो कि उचित समयानुसार ये बोल हैं?

दूसरा सिपाही हमें ये कहता है कि क्या जो तुम बोलने जा रहे हो वह सत्य, मधुर और हितकर है। तीसरा जो बोलने जा रहे हो, क्या इस वक्त ज़रूरी है बोलना? अगर ये तीनों सही हैं, तो फिर भले बोलो। क्योंकि उसमें नुकसान नहीं होगा। लेकिन अगर उचित समय नहीं है, ज़रूरी नहीं है, तो बिना बोले और भी अच्छी तरह से कार्य हो सकता है। अगर वो वचन कड़वे हों, सीधे हों, हितकर न हों, कल्याण की भावना युक्त न हों और ज्ञान-युक्त न हों, तो भी कई बार बहुत नुकसान कर देते हैं। जैसे कोई भी संगीत मधुर क्यों लगता है, क्योंकि सारे वाद्य जो हैं, वह एक-दूसरे की हारमनी में बजाए जाते हैं। सुसंवादिता में बज रहे हैं, इसलिए वो संगीत मधुर हो जाता है। कानों को भी प्रिय लगता है। - क्रमशः

ख्यालों के आईने में...

कभी - कभी...
“मज़बूत हाथों” से पकड़ी हुई,
“डंगलियाँ” भी
छूट जाती हैं...;
क्योंकि “रिश्ते” ताकत से
नहीं... दिल से निभाये जाते हैं...

समय और ज़िन्दगी दुनिया
के सर्वश्रेष्ठ शिक्षक हैं,
ज़िन्दगी समय का सदुपयोग
सिखाती है और... समय हमें
ज़िन्दगी की कीमत सिखाता है।

जो अच्छा लगता है उसे गौर
से मत देखो.. ऐसा न हो कोई
बुराई निकल आये!
जो बुरा लगता है उसे गौर से
देखो, मुमकिन है कोई अच्छाई
नज़र आ जाये।



रतलाम-नज़रवाग कॉलोनी(म.प्र.)। सेवाकेन्द्र पर केक कटिंग कर समर कैप का शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. सीमा तथा सभी बच्चे।

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें...

कार्यालय- ओमशान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन,
तलहटी, पोस्ट बॉक्स नं.- 5, आबू रोड (राज.)- 307510. सदस्यता के लिए

सम्पर्क - M - 9414006096, 9414182088,

Email- omshantimedia@bkvivv.org,

Website- www.omshantimedia.info

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये, आजीवन 4500 रुपये।

विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक) कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम से

मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

कथा सारिता

दान देने से पहले ज़रा सोच लें

एक समय की बात है। एक बार एक गरीब आदमी एक सेठ के पास जाता है और भोजन के लिए सहायता मांगता है। सेठ बहुत धर्मात्मा होता है। वो उसे पैसे देता है। पैसे लेकर व्यक्ति भोजन करता है, और उसके पास जो कुछ पैसे बचते हैं, उससे वो शराब पी लेता है। शराब पीकर घर जाता है और अपनी पत्नी को मारता है। पत्नी दुःखी होकर अपने दो बच्चों के साथ तालाब में कूदकर आत्म हत्या कर लेती है।

कुछ समय बाद उस सेठ की भी असाध्य रोग से मृत्यु हो जाती है। मरने के बाद सेठ जब ऊपर जाता है तब यमराज बोलते हैं: 'इसको नर्क में फेंक दो।' सेठ यह सुनकर यमराज से कहता है: 'आपसे गलती हुई है, मैंने तो कभी कोई पाप ही नहीं किया है, बल्कि जब भी कोई मेरे पास आया है, मैंने उसकी हमेशा मदद ही की है। इसलिये मुझे एक बार भगवान् से मिला दो।' तब यमराज उसे बोलते हैं: 'हमारे यहाँ तो गलती की कोई संभावना नहीं है, गलतियाँ तो तुम

लोग ही करते हो।' पर सेठ के बहुत कहने पर यमराज उसे भगवान् के समक्ष पेश करते हैं। भगवान् के सामने जाकर सेठ बोलता है: 'प्रभु, मैंने तो कोई पाप किया ही नहीं है, तो मुझे नर्क क्यों दिया जा रहा है।'

तब भगवान् उसे उस गरीब व्यक्ति को पैसे देने वाली बात बताते हैं: 'उस व्यक्ति की पत्नी और दो बच्चों की जीव हत्या का कारण तू है। तू उसे पैसे न देता तो वो शराब पीकर अपनी पत्नी को दुःख नहीं देता।' सेठ बोलता है: 'प्रभु, मैंने तो एक गरीब को दान दिया है और शास्त्रों में भी दान देने की बात लिखी है।' तब भगवान् ने कहा: 'दान देने से पहले पात्र की योग्यता तो परखनी चाहिए ना कि वो दान लेने के योग्य है या नहीं, या उसे किस प्रकार के दान की ज़रूरत है। तुमने धन देकर उसकी मदद क्यों की? तुम उसको भोजन भी करा सकते थे। और रही बात उसकी दरिद्रता की, तो उसे देना होता तो मैं ही दे देता, वो जिस योग्य था उतना मैंने उसे दिया। जब मैंने ही उसकी

अयोग्यता के कारण उसे सब कुछ नहीं दिया, तो तुम्हें क्या ज़रूरत थी उसे धन देने की? तुम्हारे दिये हुए धन-दान के कारण तीन जीव हत्याएं हुई हैं और इन हत्याओं के पाप का फल अब तुम्हें भुगतना पड़ेगा।' कहने का तात्पर्य ये है कि दान देना बुरी बात नहीं, लेकिन देने से पहले ये परख लें कि आप जो दान कर रहे हैं, उसका उपयोग किसी पाप कर्म में तो नहीं हो रहा है। आप देखें कि आपका दान किसी का भला कर सार्थक हो भी रहा है या नहीं। भले ही दान हेतु आपके भाव श्रेष्ठ हों, लेकिन अगर आपके द्वारा दिये दान से कोई पाप कर्म फलित होता है, तो आपको उस दिए दान के पुण्य के साथ-साथ उसके पाप के फल को भी भोगना होगा। अगर आपके दान से कोई बुरा कर्म फलित करता है तो उसके साथ कर्म का भागीदार आपको भी बनना पड़ेगा, क्योंकि इस कर्म को फलित करने के लिए पानी देने का काम तो आप ही ने किया।



मंदसौर-म.प्र.। विश्व पृथ्वी दिवस पर तेलिया तालाब पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए जिला कांग्रेस अध्यक्ष प्रकाश रातड़िया, ब.कु. समिता, ब.कु. हेमलता, डॉ. राघव जोशी, पामेचा जी, डॉ. दिनेश तिवारी तथा अन्य गणमान्य लोग।



नीमच-म.प्र.। ब्रह्माकुमारी संस्थान की महाप्रबंधक ब.कु. मुनी दीदी के नीमच आगमन पर आयोजित कार्यक्रम में उनके साथ दीप प्रज्वलित करते हुए सबजोन डायरेक्टर ब.कु. सुरेन्द्र, सबजोन प्रभारी ब.कु. सविता तथा अन्य।



नवरंगपुर-ओडिशा। 'अलविदा तनाव' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए स्ट्रेस मैनेजमेंट एक्सपर्ट ब.कु. पूनम, जिला एवं सत्र न्यायाधीश राजेन्द्र पनीग्राही, ब.कु. नीलम तथा अन्य।



कटनी-पड़रिया। ब्रह्माकुमारी द्वारा 'श्रीमद् भागवत कथा पुराण' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में कोरबा से आई कथावाचक ब.कु. विद्या, भजन गायक सादराम, ब.कु. ऋतंजली के साथ आमंत्रित गणमान्य जन आध्यात्मिक चेतना संघ के प्रांत सेवा प्रमुख प्रकाश भोमिया, जिला सेवा प्रमुख योगेंद्र कुमार, ब.कु. भगवती तथा अन्य।



अलिराजपुर-म.प्र.। 'बाल व्यक्तित्व विकास शिविर' के पश्चात् ब.कु. नारायण को सम्मानित करते हुए राजपूत समाज के अध्यक्ष हेमन्त जी तथा अन्य विशिष्ट लोग।



इंदौर। ब्रह्माकुमारी द्वारा हम्पटी डम्पटी स्कूल में आठ से पंद्रह वर्ष के बच्चों के लिए तीन दिवसीय शिविर के दौरान बच्चों को नैतिक मूल्यों पर समझाते हुए ब.कु. प्रमिला।

शांत सरोवर रुपी हृदय

एक बार बुद्ध एक नगर के बाज़ार से गुज़र रहे थे। तभी एक व्यक्ति उनके पास आया और बुद्ध को वंदन करते हुए बोला: 'भगवन्, यहाँ का नगर सेठ आपकी निंदा करते हुए आपको कुछ बोल रहा था। अगर आज्ञा हो तो बताऊँ कि वह आपके लिए क्या बोल रहा था।'

तब बुद्ध ने कहा, 'पहले मेरे तीन सवालियों का जवाब दो, फिर आगे देखते हैं कि नगर सेठ की बातें सुनना है या नहीं। बुद्ध ने व्यक्ति से पूछा, क्या तुम्हें लगता है कि नगर सेठ ने मेरे बारे में जो कहा वो सत्य है?'

तब व्यक्ति ने कहा: 'नहीं भगवन्, मुझे तो उसकी बातों पर तनिक भी भरोसा नहीं है। उसने बोला इसलिए मैं आपको बताना चाह रहा था।'

बुद्ध ने दूसरा प्रश्न किया: 'क्या तुम्हें लगता है कि जिस बात को तुम बताने जा रहे हो उसे सुनकर मुझे दुःख होगा?'

तब व्यक्ति ने कहा: 'हाँ

भगवन्, उसे सुनकर दुःख हो सकता है।' तब बुद्ध ने अंतिम प्रश्न किया: 'क्या तुम्हें लगता है कि जो बातें तुम मुझे बताओगे वह मेरे किसी काम की हैं या उससे मुझे कोई लाभ होगा?'

व्यक्ति ने जवाब दिया: 'नहीं भगवन्, ये बातें न ही आपके किसी काम की हैं और न ही आपको कोई लाभ होगा।'

तब बुद्ध ने कहा: 'मेरा हृदय एक शांत सरोवर है, जिसमें मैं प्रेम, दया, करुणा के पुष्प रखता हूँ! जिस बात पर तुम्हें ही यकीन नहीं है, जिस बात को सुनकर मुझे दुःख हो और जो बात मेरे किसी काम की नहीं हैं अर्थात् व्यर्थ हैं, ऐसी बातों को सुनकर मैं अपने शांत सरोवर रूपी हृदय को क्यों मलीन करूँ।'

व्यक्ति को ज्ञान मिल चुका था कि किसी दूसरे की बात को सुनकर ही विश्वास कर लेना काफी नहीं है, बल्कि स्वयं का विवेक जगाकर ऐसी निंदाजनक बातों से दूर रहना ही बेहतर है।

भाव से बड़ा कुछ नहीं

एक करोड़पति बहुत परेशान था। करोड़ों का घाटा लगा था, और सारी जीवन की मेहनत डूबने के करीब थी। नौका डगमगा रही थी। वो कभी मंदिर नहीं गया था, कभी प्रार्थना भी न की थी। फुर्सत ही न मिली थी!

पूजा के लिए उसने पुजारी रख छोड़े थे, कई मंदिर भी बनवाये थे, जहाँ वे उसके नाम से नियमित पूजा किया करते थे, लेकिन आज इस दुःख की घड़ी में कांपते हाथों वह भी मंदिर गया! सुबह जल्दी गया, ताकि परमात्मा से पहली मुलाकात उसी की हो, पहली प्रार्थना वही कर सके। कोई दूसरा पहले ही मांग कर परमात्मा का मन खराब न कर चुका हो! बोहनी की आदत जो होती है, कमबख्त यहाँ भी नहीं छूटी....सो सुबह-सुबह पहुंचा मन्दिर।

लेकिन यह देख कर हैरान हुआ कि गांव का एक भिखारी उससे पहले से ही मन्दिर में मौजूद था। अंधेरा था, वह भी पीछे खड़ा हो गया, कि भिखारी क्या मांग रहा है? धनी आदमी सोचता है, कि मेरे पास तो मुसीबतें हैं; भिखारी के पास क्या मुसीबतें हो सकती हैं? और भिखारी सोचता है कि मुसीबतें मेरे पास हैं। धनी आदमी के पास क्या मुसीबतें होंगी? एक भिखारी की मुसीबत दूसरे भिखारी के लिए बहुत बड़ी न थी! उसने सुना, कि भिखारी कह रहा है:

'हे परमात्मा! अगर पाँच रुपए आज न मिले, तो जीवन नष्ट हो जाएगा। आत्महत्या कर लूंगा। पत्नी बीमार है और दवा के लिए पाँच रुपए होना बहुत ज़रूरी है। मेरा जीवन संकट में है।'

अमीर आदमी सब सुनता रहा। वह भिखारी बंद ही नहीं हो रहा है; कहे जा रहा है और प्रार्थना जारी है! तो उसने झल्लाकर अपने खीसे से पांच रुपए निकाल कर उस भिखारी को दिए और कहा: 'जा ये ले जा पाँच रुपए, तू ले और जा जल्दी यहाँ से!'

अब वह परमात्मा से मुखातिब हुआ और बोला: 'प्रभु, अब आप ध्यान मेरी तरफ दें, इस भिखारी की तो यही आदत है। दरअसल मुझे पाँच करोड़ रुपए की ज़रूरत है!'

भगवान मुस्करा उठे बोले: 'एक छोटे भिखारी से तो तूने मुझे छुटकारा दिला दिया, लेकिन तुझसे छुटकारा पाने के लिए तो मुझको तुमसे भी बड़ा भिखारी ढूँढ़ना पड़ेगा! तुम सब लोग यहाँ कुछ न कुछ मांगने ही आते हो, कभी मेरी ज़रूरत का भी ख्याल आया है?'

धनी आश्चर्यचकित हुआ और बोला: 'प्रभु, आपको क्या चाहिए?' भगवान बोले: 'प्रेम! मैं भाव का भूखा हूँ। मुझे निःस्वार्थ प्रेम व समर्पित भक्त प्रिय है! कभी इस भाव से मुझ तक आओ; फिर तुम्हें कुछ मांगने की आवश्यकता ही नहीं पड़ेगी!!'

मूल्य और आध्यात्मिकता से सभी परिचित हैं। यह कोई नई अवधारणा नहीं है। यह तो हमारी सामाजिक विरासत के कुछ अपरिहार्य या यूँ कहें कि ज़रूरी तत्व हैं। इनका विकास जीवन पथ को एक नई दिशा देता है। सभी इसका प्रयोग आने वाले समय में करेंगे ही, क्योंकि चुनौतियों का सामना करने के लिए विवेक को जगाना ज़रूरी है।

आपको एक जीवन्त उदाहरण से विवेक शक्ति को समझाने का प्रयास करते हैं। मनुष्य हर कर्म के पीछे कुछ न कुछ कारण अवश्य छोड़ता है या देता है। यदि किसी पर क्रोध करता है, या उसे दण्डित करता है, तो कारण बतायेगा और अपने इस गलत कार्य को दूसरे के ऊपर दोषारोपित कर सही सिद्ध करने का प्रयत्न करेगा। दण्ड देने के कार्य को मनुष्य प्रायः अपना अधिकार और कर्तव्य समझता है। अगर कोई कहीं पर कुछ Bribe (घूस) लेता

विवेक, जागृति का दूसरा नाम

है तो उसे वह यह कहकर टालता है कि यह तो सुविधा शुल्क है जी, और आप उन्हें यह भी कहता पायेंगे कि हमारी नौकरी में हमें मिलता ही क्या है...! उसके तर्कों की झड़ी ली जाती है, कि यदि वह

ऐसा नहीं करेगा तो उसके ऊपर नौकरी करने वाले उसे टॉर्चर करेंगे। कोई यदि कहीं पर कुछ गलत या अनैतिक सम्बन्ध बनाता है, तो वह उसे भी विवेकसम्मत मानते हुए कहता है, कि दूसरे की भावनाओं को ठेस पहुंचाना गलत है। उसका पति/पत्नी का व्यवहार उसके प्रति ठीक नहीं है। उपर्युक्त बातें कर कौन रहा है, हम सभी। उस गलत को सिद्ध कौन कर रहा है, हम। अब बताइए, हमारा विवेक कार्य कर रहा है? अनैतिक कार्य करने की इच्छा विवेक को मार



रही है। व्यक्ति केवल झूठे अहम् की तुष्टि के लिए गलत और सही को समझने वाले विवेक का गला घोट रहा है। ऐसा करने वाला मनुष्य स्वयं को धोखा देता है। इस प्रकार गलत को सही ठहराने की आदत

से मनुष्य का विवेक कमजोर होता जाता है। वह दोहरे मानदण्डों से जीवन व्यतीत करता है। अब इसे ऐसे समझते हैं कि यदि किसी की बुद्धि सतोप्रधान है, तो वह इस बात की जाँच करेगा कि कार्य उचित, प्रभावशाली, कम खर्च वाला, नैतिक, सामाजिक रूप से सही है या नहीं। वह व्यक्ति सतोप्रधान विवेक का इस्तेमाल कर रहा है। अर्थात् नैतिकता को सम्पूर्ण अपनाने वाला ही समर्थ है। सतोप्रधान विवेक वाला मनुष्य सूक्ष्मता से समझता

है, और वैसा ही व्यवहार भी करता है। वहीं रजोप्रधान वाला दो प्रकार की असंगत बातों को अपनाता है। वह गलत को समझता तो है, परन्तु उसे रोक पाने में असक्षम अनुभव करता है। इसे उसकी चारित्रिक दुर्बलता के साथ जोड़ा जा सकता है। वह हमेशा युक्ति-युक्त तर्कों का निर्माण करेगा, और कहेगा... अरे! क्या फर्क पड़ता है, किसी को पता कहाँ चलता है, पता नहीं पड़ेगा। अभी कर लो, बाद में देख लेंगे आदि आदि। वह इसके दुष्प्रभावों से बेपरवाह है। लेकिन कष्टकारी परिणाम वह झेल नहीं सकता। वहीं तमोप्रधान विवेक तो भावनाओं, इच्छाओं से प्रभावित होता, और घृणा और बदले की भावना के रूप में उग्र व्यवहार करता है। उसे यदि समझाया जाए तो वह आलोचना सुनकर असहज और अहंकार से प्रेरित होकर कड़ी प्रतिक्रिया भी व्यक्त करता है। वह बिल्कुल ही पाखंडी होते हैं।

उपरोक्त धारणा का वर्णन करने का सिर्फ यही मकसद है कि हमें सही-गलत का फैसला कर, अपनी बुद्धि को जगाना तथा कार्यों के दुष्परिणाम को देखते हुए भविष्य के लिए कार्य करना है। नहीं तो दुःखी हो जायेंगे।



- ब्र.कु. अनुज, दिल्ली

उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दे



मुंगरा बादशाहपुर-उ.प्र.। विधायक सुषमा पटेल को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अनीता।

प्रश्न- मैं एक कुमार हूँ। मैं ये जानना चाहता हूँ कि मैं अपनी पवित्रता को श्रेष्ठ कैसे बनाऊँ ताकि स्वप्न तक में भी कोई व्यवधान न रहे?

उत्तर- आत्माओं को पावन बनाने के लिए स्वयं भगवान को आना पड़ता है। वे आकर राजयोग सिखाते हैं जिससे हम सर्वशक्तिवान से शक्तियाँ लेकर इस माया पर विजयी बनते हैं। यदि कोई राजयोग का अभ्यास चार घण्टे प्रतिदिन न करे तो चाहे वह कोई भी हो, उसे काम वासना सतायेगी ही। यही कारण है कि सन्यासी भी पवित्रता का सुख नहीं ले पाते।

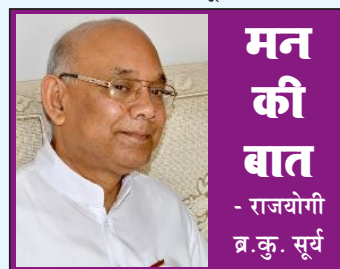
आप श्रेष्ठ पवित्र बनकर भगवान को मदद करना चाहते हैं यह सर्वोत्तम पुण्य है। बिना साधना पवित्रता श्रेष्ठ नहीं हो पायेगी इसलिए राजयोग की साधना के साथ सम्बन्धों में न्यारेपन का अभ्यास भी करें। न्यारे न होने से एक दो के इतने प्यारे बन जाते हैं कि वासना हावी हो जाती है।

अमृतवेले योग का आनंद लें। स्वयं को स्मृति-स्वरूप रखने के लिए एक अव्यक्त मुरली का प्रतिदिन अध्ययन करें। सारे दिन में कुछ भी खाते-पीते, पानी, दूध या भोजन को दृष्टि देकर सात बार संकल्प करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ, फिर सेवन करें। एक संकल्प दृढ़ता पूर्वक कर लें कि मेरा जीवन दूसरों को व प्रकृति को पवित्र वायब्रेशन्स देने के लिए है। तो कम से कम पाँच बार इन सबको 'मैं पवित्रता का सूर्य हूँ' इस स्वप्न में स्थित होकर वायब्रेशन्स दें। इससे छः मास में ही आपकी पवित्रता आनंदकारी हो जायेगी।

प्रश्न- मैं एक कन्या हूँ। दो वर्ष से ज्ञान में हूँ। ज्ञान से पूर्व मेरा किसी से लगाव हो गया था। अब मैं उसे भूल नहीं पा

रही हूँ। मैं अब योगी बनना चाहती हूँ व सबकुछ भूलना चाहती हूँ।

उत्तर- दैहिक प्रेम बड़ा ही दुखकारी है। इस प्रेम ने बहुतों को कष्ट पहुंचाया है और प्रभु-प्रेम के मार्ग में तो यह गंदा नाला है। आपने सुंदर संकल्प किया है उसे भूलने का। याद रखना, श्रेष्ठ स्मृतियाँ पुरानी स्मृतियों को विस्मृत कर देती हैं। इसलिए कुछ श्रेष्ठ स्मृतियों का अभ्यास छः मास तक करो। मैं एक श्रेष्ठ आत्मा हूँ और वह भी



मन की बात - राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

आत्मा है। उसे आत्मा देखने के अभ्यास से आकर्षण समाप्त होता जाएगा। यह संसार एक नाटक है। अब यह नाटक पूरा हो रहा है, हम सबको परमधाम वापिस जाना है। इससे पूर्व हमें अपने प्राणेश्वर परमपिता से सर्वस्व प्राप्त करना है। मैं वही इष्ट देवी हूँ, जिनकी मंदिरों में पूजा हो रही है। ये तीनों अभ्यास रोज पच्चीस बार अवश्य करना। साथ-साथ चिन्तन भी करना कि देहधारियों से तो हजार वर्ष प्यार किया, अब तो भगवान से ही प्यार करना है। इस प्यार में परम सुख है।

प्रश्न- मेरा एक ही लड़का है। ग्यारहवीं क्लास में पढ़ता है, परन्तु बुरे संग में

आकर बिगड़ गया है, व्यसनों में फंस गया है। रात को बारह बजे घर आता है, पढ़ाई बिल्कुल नहीं करता। घर में आकर झगड़ा करता है। उसके पापा तो हार्ट-पेशेंट बन गये हैं। मैं बहुत चिंतित हूँ, उसे सुधारने का उपाय बताइये?

उत्तर- एक स्थूल तरीका भी है, परन्तु शायद आप न कर पायें। जब वो रात्रि को देर से आए तो दरवाजा ही न खोलो। परन्तु इसके लिए तो मजबूत दिल चाहिए। आप प्रतिदिन 108 बार दो स्वप्न का अभ्यास करें- मैं एक महान आत्मा हूँ और मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। इससे आपके बोल में प्रभाव आयेगा। उसे भी इसी दृष्टि से देखना कि वह देव कुल की आत्मा है। रोज़ सवेरे पांच या छः बजे दस मिनट तक उसे अच्छे वायब्रेशन्स देना। योग करके इस स्वप्न में स्थित होना कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और मुझसे किरणें निकलकर उस आत्मा को जा रही हैं। ऐसा इक्कीस दिन तक करना। भोजन बनाते हुए 108 बार याद करना कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ और जब उसे खिलाओ तो संकल्प करना कि इस ब्रह्मा भोजन से इसका चित्त शुद्ध हो। बीमार होने से तो समस्या बढ़ेगी ही। इसलिए धैर्यपूर्वक और हिम्मत से इस समस्या का हल करें।

प्रश्न- वर्तमान समय प्रमाण बापदादा बार-बार इशारा दे रहे हैं कि अन्तिम समय अचानक आना है और अचानक के पेपर में पास होने के लिए विशेष दो

बातों पर अन्डरलाइन करनी है। एक है व्यर्थ संकल्प से मुक्त और दूसरा है व्यर्थ समय से मुक्त। तो कैसे बनेंगे इन दोनों बातों से मुक्त?

उत्तर- व्यर्थ संकल्पों को खत्म करने के लिए शुद्ध संकल्पों के खजाने को बढ़ाये और शुद्ध संकल्पों का आधार है रोज की ईश्वरीय मुरली।

व्यर्थ संकल्पों का कारण है कमजोर मन। तो मन को शक्तिशाली बनायें। मन को शक्तिशाली बनाने के लिए रोज सारे दिन में कम से कम आठ बार पाँच स्वरूपों की ड्रिल करें। व्यर्थ संकल्पों को खत्म करने के लिए तीन बातें छोड़नी हैं और तीन बातें धारण करनी हैं। परचिन्तन को छोड़ स्वचिन्तन करना है। परदर्शन छोड़ स्वदर्शन करना है। परमत और मनमत को छोड़ श्रीमत पर चलना है। व्यर्थ संकल्पों को खत्म करने के हेतु सदा स्वप्न में रहें, क्योंकि स्वप्न की कमी से अभिमान उत्पन्न होता है। जहाँ अभिमान है वहाँ अपमान की बहुत जल्दी फीलिंग होती है। व्यर्थ संकल्पों को खत्म करने के लिए सदा पॉजिटिव सोचें। यदि किसी भी कारण से निगेटिव संकल्प चले तो अपने से पूछें कि निगेटिव सोचने से कुछ फायदा है? यदि नहीं तो मैं क्यों सोच रहा हूँ? नकारात्मकता व्यर्थ का बीज है। व्यर्थ संकल्पों को खत्म करने के लिए ड्रामा के ज्ञान को यूज करें। ड्रामा की हर सीन में कल्याण है, क्योंकि कल्याणकारी बाप का हाथ और साथ है। व्यर्थ संकल्प को खत्म करने के लिए श्रीमत की लगाम टाईट करें। चेक करें अमृतवेले से लेकर रात्रि तक हमारा हर कर्म श्रीमत मर्यादा प्रमाण रहा? और यदि नहीं तो क्यों?

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

24x7 Ad-Free Value Based Channel

Peace of Mind CHANNEL

TATA SKY 1065

airtel digital TV 678

videocon 497

dishtv 1087

+91 8104 777 111 | info@pmtv.in | www.pmtv.in

Contact e-mail
bksurya8@yahoo.com

...अनुभव...

हर मोड़ पर परमात्मा ने साथ निभाया



कहाँ तो मैं अपनी समस्याओं में ही उलझकर दुःखों के पहाड़ को बड़ा कर रही थी! तभी एक मधुर आवाज़ आयी - 'शांत हो जाओ, आप तो मेरे अपने हो।' ये आवाज़ मन को सुकून दे गई। यहाँ पर ही नहीं रुका यह सिलसिला, बल्कि सफेद फरिश्तों ने साक्षात् दर्शन भी दिये। परंतु मैं फिर उसी पुराने जीवन के दुःख के रोन में बेचैन रहने लगी। पर एक बार फिर मेरा फरिश्तों से न सिर्फ सम्पर्क हुआ, बल्कि उन जैसा बनने का तौर तरीका भी मिल गया। अब मेरे जीवन में हर पल सुख-शांति और प्रेम के मधुर संगीत बजते रहते हैं। बाह रे मैं....! बाह रे फरिश्ते....! बाह मेरा बाबा....!

मेरा अलौकिक जन्म 24 दिसम्बर 2015 को हुआ। उससे पहले मैं अपने पारिवारिक समस्याओं से बहुत परेशान रहती थी और मैं आत्मिक रूप से कमजोर होती जा रही थी। ऐसे दौर से मैं गुज़र रही थी कि समझ ही नहीं आता था कि क्या करूँ और क्या न करूँ? ऐसे वक्त पर मेरे कानों में एक आदमी की मधुर सी आवाज़ आती थी कि 'तुम शांत रहो'। वह आवाज़ सुनकर मैं थोड़ी देर शांत हो जाती थी। ऐसा कई बार होता रहा। थोड़े दिनों के बाद एक रात मुझे एक सपना आया, उस सपने में चार सफेद वस्त्रधारी लोग आये। उन्होंने मुझसे कहा कि तुमको शिव ने संसार में सबसे प्यारा भक्त माना है। मैं उस बात को सुनकर हँस पड़ी, मैंने सोचा कि मैंने कभी शिव की पूजा तक नहीं की, और उन्होंने मुझे संसार में सबसे प्यारा भक्त कैसे मान लिया! वह सफेदधारी इतने में उड़ गये। उसके बाद मैंने एक बार दो तीन सफेद वस्त्रधारी लोगों

को जाते देखा। मुझे वही सपने में दिखे थे, वे वैसे ही थे। पर मैंने उनसे बात नहीं की क्योंकि वे कहीं जा रहे थे। थोड़े दिनों के बाद मेरा ब्रह्माकुमारीज़ के सेवाकेन्द्र में जाना हुआ, मुझे इस सेवाकेन्द्र का कुछ पता नहीं था। मैं यूँ ही चली गई। वहाँ पर मुझे एक दीदी मिली, दीदी को देख मुझे फिर वो ही अपना सपना याद आ गया कि सपने में भी मैंने ऐसे सफेद वस्त्रधारी देखे थे। दीदी ने कहा कि तुम बृहस्पतिवार को आई हो, यह शुभ दिन है।

वहाँ उन्होंने मुझे बाबा का परिचय दिया और सात दिन का कोर्स कराया। कोर्स के बाद मेरे मन में ख्याल आया कि ये सब संस्थाएं ऐसी ही होती हैं। अब मैं वहाँ नहीं जाऊँगी। सात दिन का कोर्स करने के बाद मैं 10 दिन तक नहीं गई तो फिर से मेरे मन में वही मीठी आवाज़ आने लगी कि आओ बच्चे, तुम मेरे हो, मेरे पास आओ। तो मुझे

फिर से सेन्टर की याद आने लगी। जब मैं वहाँ गई तो मुझे वहाँ शांति का अनुभव हुआ। बेचैन मन में सुकून सा अनुभव हुआ। ऐसा अनुभव हुआ जैसे मुझे सबकुछ आज मिल गया, मुझे ऐसा लगा कि मैंने आज ही बेहद का मिलन मना लिया है। परमात्मा ने मेरा साथ दिया। मैंने मुरली सुननी शुरू भी नहीं की थी पर मुझे चक्र का ज्ञान अन्दर ही अन्दर होने लगा। मुझे ऐसा अनुभव होने लगा कि बाबा मेरे साथ-साथ चल रहे हैं।

मैं रात को सोती थी तो ब्रह्माबाबा, शिवबाबा मेरे पास आते थे और कहते थे कि तुम मेरे बच्चे हो। तुम्हारा जन्म मेरी गोद में हो चुका है। अब तुम हमारे हो। मुझे बहुत खुशी हुई, फिर मैं रोज़ मुरली सुनने जाने लगी। अब मैं सोचती हूँ कि मेरे जैसा भाग्यशाली हर आत्मा बने, इसीलिए दिल कहता है - हज़ारों धन्यवाद हैं ओ मेरे बाबा।

- माया फर्त्याल, खानपुर, नई दिल्ली।

अपनी ऊर्जा के प्रति जागृत हों...

हमारे पास सीमित ऊर्जा होती है। अपने काम-काज के सिलसिले में हमें कई लोगों से मिलना पड़ता है। उनमें से कुछ आपको सुलझाते हैं, कुछ उलझन में डालते हैं। हमें अपनी ऊर्जा का उपयोग करने में जागरुकता रखनी पड़ेगी। कुछ लोग ऐसे भी होंगे, जो आपकी ऊर्जा को निचोड़ लेंगे और आपके हाथ कुछ नहीं लगेगा। अंगद रावण से बात करते समय कहते हैं, चौदह लोगों को मैं मुर्दे के समान समझता हूँ और मुर्दों से क्या उलझना! इस संवाद पर तुलसीदासजी ने लिखा है - 'जौ अस करौ तदपि न बढ़ाई। मुएहि बधैं नहिं कछु मनुसाई।। कौल कामबस कृपिन बिमूढ़। अति दरिद्र अजसी अति बूढ़।। सदा रोगबस संतत क्रोधी। बिभु बिमुख श्रुति संत बिरोधी।। तनु पोषक निंदक अघ खानी। जीवत सब सम चौदह प्रानी।' अंगद कहते हैं - मरे हुए को मारने में कोई पुरुषत्व नहीं है। वाममार्गी, कामी, कंजूस, अत्यंत मूढ़, बहुत दरिद्र, बदनाम, अत्यधिक बूढ़ा, नित्य का रोगी, सदैव क्रोध करने वाला, भगवान से विमुख, वेद और संतों का विरोधी, अपना ही शरीर पोषित करने वाला,



दूसरों का निंदक और महापापी, ये चौदह प्राणी जीते जी मुर्दे के समान हैं। यह सोचकर

ही मैं तुझसे नहीं उलझ रहा हूँ। यहाँ अंगद के माध्यम से बताया गया है कि हमें इन 14 प्राणियों को बड़ी सावधानी से अपने जीवन में प्रवेश करने देना चाहिए। जब भी ऐसे लोग सामने आएँ, अपनी ऊर्जा बचाएँ और आगे बढ़ चले, क्योंकि बहुत से काम ऐसे हैं जो इस प्रकार की वृत्ति के लोगों को दूर रखकर ही किए जा सकते हैं।

यद्यपि हमें अपनी अमूल्य जीवन की यात्रा को आगे बढ़ाना है, जीवन जीना है, परंतु ध्यान रखना है कि अपनी ऊर्जा को क्षीण होने से बचाना है। अपनी शक्ति को सही दिशा में लेकर अपने लक्ष्य की ओर आगे बढ़ना है। इसके लिए हर पल लक्ष्य को स्मृति में रखना है। जीवन की राह को 'पर्वज फुल' पटरी पर चलाते हुए आनंदित रहना है। न ही उलझना न, और न ही मूढ़ ऑफ करना है।



कोरबा-छ.ग.। 'गुड बाय डायबिटीज़' शिविर के दौरान मंचासीन हैं विधायक जयसिंह अग्रवाल, नगर निगम महापौर रेणु अग्रवाल, ब.कु. डॉ. श्रीमंत साहू, उत्पादन कार्यपालक निदेशक एम.एस. कंवर, ऑल इंडिया मेडिकल एसोसिएशन के अध्यक्ष डॉ. अविनाश तिवारी, समाजसेवी उमा बंसल तथा ब.कु. रुक्मिणी।



पनवेल-पहा.। जागतिक स्वास्थ्य दिवस पर रोहा रोडरी क्लब द्वारा आयोजित कार्यक्रम के दौरान चित्र में ब.कु. डॉ. शुभदा नील के साथ रोडरी क्लब के सदस्य तथा अन्य गणमान्य लोग।



अपेठी-उ.प्र.। चित्र प्रदर्शनी का अवलोकन करने के पश्चात् मंचासीन हैं पूर्व विधायक मोनू सिंह, ब.कु. सुमित्रा, डॉ. पांडेय तथा सम्बोधित करते हुए ब.कु. सुषमा।



सूरत-अडाजण। पूर्णा वाइल्ड लाइफ सैक्चुरी, महल में 'पर्यावरण और आध्यात्मिकता' विषय पर सम्बोधित करते हुए ब.कु. दक्षा। साथ हैं आई.एफ.एस. ऑफिसर अमिश्वर व्यास, आई.एफ.एस. ऑफिसर चितरंजन सोनवने, रेंजर नरेन्द्र मिस्त्री, रेंजर खत्री जी तथा रेंजर जडेजा जी।



इंदौर-पीथमपुर(से.3)। व्यापारियों के लिए 'तनावमुक्त व्यापार' शिविर के पश्चात् चित्र में सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. सुनीता, ब.कु.विद्या तथा व्यापारीगण।



किल्ला पारडी-गुज.। 'स्वस्थ मन स्वस्थ तन शिविर' का उद्घाटन करते हुए ब.कु. कुसुम, डॉ. राजेश वरिठौर, पतंजलि योगपीठ की प्रभारी हेलत बहन, गुरु आशीष देसाई, धर्मीन शाह तथा अन्य।



छतरपुर। ए.डी.जे. संजय जैन, सी.जे.एम. दिनेश कुमार शर्मा और उनके परिवार के सदस्यों को आध्यात्मिक म्यूजियम दिखाते हुए और जीवन में आध्यात्मिकता की महत्ता के बारे में बताते हुए ब.कु. मोनिका।



बरेली-उ.प्र.। बैंक ऑफ बड़ौदा ट्रेनिंग सेंटर में उ.प्र. बैंक मैनेजर्स के लिए आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब.कु. पारुल। साथ हैं ब.कु. लक्ष्मी।

इंदौर ज़ोन की 'गोल्डन जुबली' मनाई धूमधाम से

समारोह में शरीक हुए शहर के धर्म-अध्यात्म, समाज-साहित्य, राजनीति-कला जगत की अनेक शीर्षस्थ हस्तियां

जबलपुर-म.प्र.। हम सभी 'संसार' में उलझ कर 'सार' यानी ईश्वर को भूल जाते हैं, इसी कारण हमारा संसार दुःखी है। यदि अपने संसार को सुखी करना है, तो संसार के 'सार' यानी परमात्मा को अपने जीवन में शामिल करें। ये बात ब्रह्माकुमारी संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी ने जबलपुर में आयोजित इंदौर ज़ोन के गोल्डन जुबली समारोह में कही। इस दिव्य, भव्य एवं गरिमामय समारोह में पहुंचे प्रबुद्धजनों सहित विभिन्न संगठनों के प्रमुखों ने दादीजी का सम्मान किया। स्थानीय मुख्य सेवाकेन्द्र

'शिव स्मृति भवन' भंवरताल के नेतृत्व में चल रही ईश्वरीय सेवाओं को दर्शाती स्मारिका 'शिव स्मृति' का विमोचन भी किया गया।

जबलपुर कई मायनों में महत्वपूर्ण : दादी ने कहा कि जबलपुर इस लिहाज से भी महत्वपूर्ण है, क्योंकि पिताश्री ब्रह्मा बाबा ने मध्य भारत में ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान का कलश यहीं स्थापित और प्रज्वलित किया था। इतिहास को याद करते हुए उन्होंने कहा कि पिताश्री ने 1962 में भ्राता ओमप्रकाश जी को ईश्वरीय सेवाओं के लिए जबलपुर भेजा था। पिताश्री के अंतिम



दीप प्रज्वलित करते हुए बायें से ब्र.कु. भावना, महापौर स्वाती गोडबोले, विधायक अशोक रोहाणी, ब्र.कु. हेमलता, ब्र.कु. शारदा, दादी रतनमोहिनी, ब्र.कु. आत्मप्रकाश, स्वामी जन्मेजय शरण जी, ब्र.कु. कमला, ब्र.कु. उषा व ब्र.कु. शशि।

संदेश के फलस्वरूप वे इंदौर गए और मध्यप्रदेश-छत्तीसगढ़ सीमावर्ती ओडीशा-राजस्थान में ईश्वरीय सेवाओं को विस्तार दिया। ये पूरा भूभाग इंदौर ज़ोन नाम से जाना जाता है। मुझे खुशी है कि ज़ोन के

स्वर्ण जयंती वर्ष का शुभारंभ जबलपुर क्षेत्र से हो रहा है। गोल्डन जुबली समारोह में रामजन्म भूमि न्याय से जुड़े अयोध्या से आए स्वामी जन्मेजयशरणजी तथा म.प्र. पिछड़ा वर्ग एवं वित्त विकास

निगम के उपाध्यक्ष एस. के. मुदीन विशेष रूप से उपस्थित रहे। स्थानीय दत्ता परिसर के विशाल सभागार में बना मंच ईश्वरीय रत्नों से जब सजा, तो लोग श्रद्धा से भर गए। मंच पर ज्ञानामृत

पत्रिका के सम्पादक राजयोगी ब्र.कु. आत्मप्रकाश, मा.आबू, इंदौर क्षेत्र की निदेशिका ब्र.कु. कमला, समन्वयक ब्र.कु. हेमलता, भिलाई सेवाकेन्द्र प्रभारी ब्र.कु. आशा, उज्जैन संभाग प्रभारी ब्र.कु. ऊषा सहित देश के कई हिस्सों से वरिष्ठ ईश्वरीय रत्न शामिल हुए। इस मौके पर उपस्थित हुए हजारों लोगों को दादीजी ने आशीर्वाद और मीठी दृष्टि दी। स्वागत भाषण जबलपुर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भावना और आभार प्रदर्शन ब्र.कु. हेमलता ने किया। संचालन बिलासपुर से आई ब्र.कु. मंजु ने किया।

तम्बाकू मुक्ति हेतु जागृति शिविर का आयोजन

शांतिवन। प्रतिवर्ष राजस्थान में 72 हजार मौतें केवल तम्बाकू सेवन से होती हैं। इसकी रोकथाम के लिए जागरूकता फैलाना बहुत ज़रूरी है। उक्त उद्गार एन.टी.सी.पी. के राज्य नोडल अधिकारी डॉ. एस.एन. धोलपुरिया ने व्यक्त किये। वे ब्रह्माकुमारीज के मनमोहिनी वन परिसर में ब्रह्माकुमारी संस्थान के मेडिकल प्रभाग तथा राजस्थान सरकार के स्वास्थ्य विभाग के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित 'तम्बाकू मुक्ति प्रशिक्षण शिविर' में आये स्वास्थ्यकर्मियों को सम्बोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि सरकार तथा ब्रह्माकुमारीज का यह संयुक्त प्रयास निश्चित तौर पर इन स्थितियों से उबरने में



दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. निर्वैर तथा अन्य। सभा में स्वास्थ्यकर्मियों गण।

मदद करेगा। ब्रह्माकुमारीज के नशामुक्ति अभियान से लोगों की ज़िन्दगी बदली है। बड़ी संख्या में लोगों ने नशा से मुंह मोड़ लिया है। ब्रह्माकुमारीज के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर ने कहा कि राजयोग ध्यान और आध्यात्मिक ज्ञान से आत्म बोध और जागृति आती है जो

तम्बाकू समेत सभी नशे पर भारी पड़ जाती है। यह कार्यक्रम राज्य ही नहीं, पूरे देश के लिए प्रेरणादायी होगा। ज्ञान सरोवर निदेशिका ब्र.कु. डॉ. निर्मला ने कहा कि एक सिगरेट के धुएं से 36 प्रकार के हानिकारक रसायन निकलते हैं, जिससे मनुष्य का हर अंग प्रभावित

होता है। इसलिए हर सम्भव प्रयास करना चाहिए जिससे हम इससे बच सकें।

सिरोही के मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. सुशील परमार ने कहा कि सिरोही जिले में आदिवासी तथा ग्रामीण इलाकों में युवा तथा किशोर तेज़ी से इसके गिरफ्त में आ रहे हैं। ऐसे में हर माता पिता को अपने बच्चों को इसके प्रति जागरूक करना चाहिए। नहीं तो आने वाले समय में स्थिति और गम्भीर बन सकती है। ब्रह्माकुमारीज का यह प्रयास निश्चित तौर पर सकारात्मक परिणाम लायेगा। कार्यक्रम में मेडिकल प्रभाग के सचिव डॉ. बनारसी लाल शाह, ग्लोबल हॉस्पिटल के चिकित्सा निदेशक डॉ. प्रताप मिश्रा, मुम्बई से नशामुक्ति अभियान के प्रशिक्षक डॉ. सचिन परब ने भी अपने विचार व्यक्त किये।

पृथ्वी को पॉलिथीन मुक्त बनाने का लें संकल्प



ब्र.कु. आदर्श के साथ मंचासीन शहर के गणमान्य अतिथिगण।

ग्वालियर-म.प्र.। विश्व पृथ्वी दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा धरती माँ के संरक्षण हेतु सामूहिक योगाभ्यास और जन जागरण के एक विशेष कार्यक्रम में ब्र.कु. आदर्श ने कहा कि हमने ही अपनी धरती माँ के वातावरण को दूषित किया है, अब हमें ही इसे ठीक करने के हर संभव प्रयास करने होंगे। पृथ्वी ही ऐसा ग्रह है जहाँ जीवन संभव है और अगर हमने अपनी धरा और इसके प्राकृतिक पदार्थों के संरक्षण

के कोई ठोस कदम नहीं उठाये तो निकट भविष्य में बहुत ही भयानक परिस्थितियों का सामना करना पड़ सकता है। पर्यावरण जागृति हेतु सभी को संकल्प भी दिलाये गये। कार्यक्रम में अश्विनी माहेश्वरी, भारत विकास परिषद्, प्रो. पृथ्वीराज पांडे, एम.एल.बी. कॉलेज, डॉ. संतोष अजीत शर्मा, रिटा. प्रो. आर.एस. वर्मा, इंजी. बी. के. गुप्ता, पी.एच.ई. ग्वालियर, पूर्व प्रिन्सीपल भगवती नंदन सिंह रौतेला आदि उपस्थित थे।

राजयोग मेडिटेशन से फैलायें विश्व शांति के प्रकम्पन

फरीदाबाद। ब्रह्माकुमारीज के सेक्टर-12 स्थित खेल परिसर में विश्व शांति के लिए सामूहिक राजयोग का आयोजन किया गया। परिसर में मौजूद भाई-बहनों को राजयोग का अभ्यास कराते हुए ओ.आर.सी. की निदेशिका ब्र.कु. आशा ने कहा कि आज हर इंसान परेशान है। उसे नहीं पता कि शांति कैसे प्राप्त की जाती है। इसलिए ब्रह्माकुमारीज द्वारा समय-समय पर सामूहिक राजयोग का आयोजन किया जाता है। ताकि राजयोगियों की किरणें

विश्व शांति के लिए ब्रह्माकुमारीज द्वारा सामूहिक राजयोग



बायें से ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. ऊषा, ब्र.कु. सुंदरी, सम्बोधित करते हुए उद्योग मंत्री विपुल गोयल तथा डेप्युटी मेयर मनमोहन गर्ग।

इस प्रकृति में मिलकर लोगों को शांति प्रदान कर सकें।

इस मौके पर उद्योग मंत्री विपुल गोयल ने कहा कि प्रधानमंत्री

नरेंद्र मोदी द्वारा भारत देश को विश्व गुरु बनाने का सपना

ब्रह्माकुमारी संस्थान पूरा कर रहा है। यह संस्थान लोगों को

राजयोग का मार्ग दिखा रहा है। आज की इस भागदौड़ भरी ज़िंदगी में योग बहुत आवश्यक हो चुका है और यह राजयोग तो मन को शांति प्रदान करता है। यदि मन स्वस्थ है तो शरीर भी स्वस्थ रहता है। इस अवसर पर डेप्युटी मेयर मनमोहन गर्ग, ब्रह्माकुमारीज के सेक्रेटरी ब्र.कु. बृजमोहन, ब्र.कु. शुक्ला दीदी, ब्र.कु. ऊषा दीदी, डी.सी.पी. विक्रम कपूर, ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. प्रिया व अन्य मौजूद रहे। बड़ी संख्या में भाई-बहनों ने राजयोग का अभ्यास किया।