

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष-18

अंक- 23

मार्च-1-2018

(पाक्षिक)

माउण्ट आबू

Rs. 10.00

‘माइंड बॉडी मेडिसिन’ विषय पर त्रिदिवसीय कॉन्फ्रेंस

► राष्ट्रीय सम्मेलन में भारत तथा नेपाल के सात हजार चिकित्सक हुए शरीक - साइंस और राजयोग के समन्वय से होगा सुस्वास्थ्य

शान्तिवन। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा ‘माइंड बॉडी मेडिसिन’ विषय पर आयोजित सम्मेलन में भारत व नेपाल के करीब सात हजार

मिलकर व्यक्ति को स्वस्थ बना सकते हैं। उन्होंने कहा कि कुछ वर्षों में समस्त चिकित्सा विभाग का रुझान मरीजों हेतु योग और

ब्रह्माकुमारीज़ की संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी ने कहा कि यदि जीवन सकारात्मक और योगयुक्त हो जाए तो जीवन

मेडिकल प्रभाग के उपाध्यक्ष डॉ. प्रताप मिड्डा, आयोजक सचिव डॉ. गिरीश पटेल ने भी चिकित्सा पद्धति में आ रही चुनौतियों का



दादी रतनमोहिनी तथा ब्र.कु. निर्वैर के साथ दीप पञ्चलित करते हुए डॉ. बनारसी, डॉ. प्रताप मिड्डा, डॉ. सी. वेंकटेश्वर राव, ब्र.कु. डॉ. निरंजना, डॉ. गिरीश व अन्य।

डॉक्टर्स शामिल हुए। इस अवसर पर एन.टी.आर. स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. सी. वेंकटेश्वर राव ने कहा कि व्यक्ति के त्वरित उपचार के लिए मेडिकल साइंस महत्वपूर्ण है, लेकिन यदि उसे पूरी तरह से स्वस्थ होना है तो संयमित जीवन और प्रतिदिन राजयोग सबसे अधिक महत्वपूर्ण है। ये दोनों

जीवन पद्धति के लिए बदला है। पूरी दुनिया में योग और राजयोग के प्रति रुझान बढ़ा है और अपने जीवन में योग को शामिल करने के प्रति लोग जागरूक हो रहे हैं। सम्मेलन में सात हजार एम.डी., एम.एस., डीन, विभागाध्यक्ष समेत बड़ी संख्या में चिकित्सकों ने भाग लिया।

में हमेशा खुशियों का प्रवाह होता रहेगा। ब्रह्माकुमारीज़ के महासचिव ब्र.कु. निर्वैर ने खान-पान व जीवन की दिनचर्या को संतुलित बनाने की सलाह देते हुए प्रतिदिन राजयोग करने की अपील की। इसके साथ ही उन्होंने कुछ समय सभी को राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास भी कराया। सम्मेलन में

सामना कर समाधान निकालने की सलाह दी। इस अवसर पर इंदौर के कार्डियोलॉजी वेदान्ता हॉस्पिटल के सहायक निदेशक डॉ. भरत रावत ने दिल की बीमारी के लिए खान-पान और मन की स्थिति को ज़िम्मेदार बताया। मेडिकल विंग के सचिव डॉ. बनारसी लाल शाह ने भी सम्बोधित किया।

दवा के साथ मन की शक्ति भी करें शामिल

► विश्व विख्यात जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी ने कहा कि डॉक्टर्स दवा के साथ दुआएं लेने की शैली से कार्य करें, जिससे वे स्वयं भी खुश रह सकेंगे और साथ-साथ अपने सेवा साथियों को भी खुश रख सकेंगे।

► अपने आस-पास शांति का वातावरण बनायें, हॉस्पिटल को होली पैलेस बनाने का संकल्प लें। पेशेंट अपना दुःख दर्द लेकर आये और शांति और स्वस्थ मनोभाव लेकर जाये।

► ऑपरेशन से पूर्व स्वयं को एक मिनट के लिए शांत करके अपनी ऊर्जा को परमात्म शक्ति के साथ जोड़ना ज़रूरी है।

► मन की शक्ति व बुद्धि की एकाग्रता से हर सर्जरी सफल अवश्य होगी। हाथ से सर्जरी और मन से शुभ संकल्पों की

शक्ति को शामिल करें।

► सभी डॉक्टर्स अपने कार्यक्षेत्र को ‘नो एंगर ज़ोन’ बनाने का संकल्प लेकर जायें। जब हम बदलेंगे तो हमारे आस-पास साथी सहयोगी सब बदल जायेंगे।

► मन की शक्ति की महत्ता ये है कि दवा को शांत व शुभ संकल्प के साथ डॉक्टर्स की सलाह के मुताबिक लेने से बीमारी जल्दी ही ठीक हो जायेगी, क्योंकि हमारी सोच का प्रभाव हमारे शरीर के हर सेल्स पर पड़ता है।

► हर सोच की क्वालिटी हमारे हार्मोन्स को प्रभावित करती है।

► राजयोग मेडिटेशन का एक ऐसा स्थान बनायें जहाँ आने वाले सभी को शांति की अनुभूति हो।



मूल्य शिक्षा में उत्तीर्ण विद्यार्थियों का भव्य दीक्षांत समारोह

शान्तिवन। दीक्षांत समारोह में डॉ. एन.टी.आर. हेल्थ युनिवर्सिटी विजयवाड़ा के वाइस चांसलर डॉ. सी. वेंकटेश्वर राव ने कहा कि आज समाज के प्रत्येक व्यक्ति को मूल्य शिक्षा की अति आवश्यकता है। इसी कड़ी में यह महान कार्य ब्रह्माकुमारी संस्थान कर रहा है जो सराहनीय है। मूल्य हमें जीवन की सच्चाइयों का सामना करना सिखाते हैं तथा परिवार व समाज के प्रति नैतिक ज़िम्मेदारियों को पूरा करने के प्रति सचेत करते हैं। अन्नामलाई विश्वविद्यालय, तमिलनाडु के डायरेक्टर डॉ. एम. अरूल ने कहा कि मूल्य शिक्षा ग्रहण करना एक पुण्य का कार्य है, क्योंकि यह मनुष्य के मन-मस्तिष्क को मनोविकारों से मुक्त करके जीवन जीने की कला सिखाती है जिससे हमारा जीवन स्वयं तथा समाज के लिए आदर्श बनता है। मानसिक कौशल के साथ मूल्यों का जीवन में समावेश

जीवन की स्वीकार्यता को व्यापक बनाता है। यशवंतराव चव्हाण मुक्त विश्वविद्यालय के डायरेक्टर

दादी रतनमोहिनी ने आशीर्वाचन देते हुए कहा कि मूल्य शिक्षा एक ऐसी पढ़ाई है जो जीवन को

जिससे जीवन दिव्य गुणों से परिपूर्ण होता है। शिक्षा प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. मृत्युंजय ने कहा

द्वेष, नफरत और परचितन को विदाई देंगे तथा मूल्यों से अपने जीवन को श्रेष्ठ बनाएंगे।

राजयोग की अनुभूति भी कराई। शिक्षा प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक डॉ. हरीश शुक्ल ने दीक्षांत समारोह में डिग्री लेने



दीक्षांत समारोह में सम्बोधित करते हुए संस्था के शिक्षा प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. मृत्युंजय। सभा में मूल्य शिक्षा में उत्तीर्ण विद्यार्थीगण दिखाई दे रहे हैं।



उमेश राजदेकर ने कहा कि वर्तमान समय विश्वविद्यालयों द्वारा जो डिग्रियाँ प्रदान की जा रही हैं, उनका जीवन से सम्बन्ध नहीं रह गया है। ऐसे में यहाँ की मूल्य शिक्षा समय के साथ बिल्कुल प्रासंगिक है। ब्रह्माकुमारीज़ की संयुक्त मुख्य प्रशासिका डॉ.

ऊंचाई की ओर ले जाती है।

इस अवसर पर काउंसलिंग एण्ड स्पिरिचुअल हेल्थ में एम.एस.सी. पाठ्यक्रम का इस वर्ष से लॉन्चिंग किया गया।

मूल्यों से जीवन में प्रेम, शान्ति, शक्ति और पवित्रता आती है

कि आज का दिन स्वर्णिम दिन है। आज के दिन हम संकल्प करें कि हम अपने अंदर की ईर्ष्या,

शिक्षा प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका तथा विख्यात राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. शीलू दीदी ने मूल्य शिक्षा को जीवन में उतारने के लिए परमपिता परमात्मा रूपी स्रोत के साथ योग की आवश्यकता पर ज़ोर दिया। इसके साथ ही उन्होंने सभी को

सभी की अनुभूति भी कराई। शिक्षा प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक डॉ. हरीश शुक्ल ने दीक्षांत समारोह में डिग्री लेने भारत और नेपाल से आये हुए सभी विद्यार्थियों और मंचासीन महानुभावों का स्वागत किया। ब्रह्माकुमारीज़ दूरस्थ शिक्षा कार्यक्रम के डायरेक्टर डॉ. ब्र. कु. पांड्यामणि ने भी अपने विचार रखे। मूल्य शिक्षा के मुख्यालय संयोजक डॉ. आर.पी. गुप्ता ने सभी का आभार प्रकट किया। डॉ. सरिता दास ने मूल्य शिक्षा और अध्यात्म पाठ्यक्रम करने से प्राप्त हुए अनुभव को सुनाया। मंच संचालन ब्र. कु. सुप्रिया ने बड़े ही रमणीक तरीके से किया। कार्यक्रम के अंत में यशवंतराव चव्हाण मुक्त विश्वविद्यालय में प्रथम, द्वितीय और तृतीय रैंक में आये हुए विद्यार्थियों को दादी रतन मोहिनी जी द्वारा विशेष रूप से सम्मानित किया गया।

अपना मकसद आप तय करें...

इस धरती पर रहने वाला हर मनुष्य अपनी ही चिंता का विचार करता है, लेकिन वो कभी ईश्वरीय चिंता का विचार नहीं करता। मनुष्य अपनी ही चिंताओं में इतना डूबा रहता है कि उससे ऊपर देखने की उसे फुर्सत ही नहीं। तो फिर ईश्वर की चिंता कहाँ से करेगा! आज हमें पर-पंचायत करने में रस है, तब भला ईश्वर से संवाद या संगोष्ठी कैसे हो सकेगी!

आज जन-सामान्य की मान्यता है कि ईश्वर रात-दिन हमें देख रहा होता है, हमारे कार्य को निहारता है, सद्-असद् भाव से भरे हुए वर्तन को निरखता है। लेकिन ये सब देखते हुए ईश्वर दूसरा भी विचार करता है... मनुष्य को छल-कपट करते देख, प्रेम या प्रपंच करते देख, वो सिर्फ दृष्टा बनकर रुक नहीं जाता।

हमारे सत् कार्यों को देख उनके चेहरे पर आनंद आता, हमारे दुष्कृत्यों के समय उनके मुख पर ग्लानि की रेखा छा जाए, इतने मात्र नहीं। इससे भी विशेष... वह सब निरीक्षण और परीक्षण कर इसपर विचार करता है कि उसके पीछे आपका हेतु और प्रयोजन क्या है? कौन सा विचार, इच्छा, लालच या उत्कंठा हमारे उस कार्य के पीछे रहे हुए हैं, ये भी देखता है। आप उसके साथ क्या करते हो, उसका कोई सम्बन्ध नहीं, लेकिन आप किसलिए करते हो, उसकी उनको फिकर रहती है।

वे आपके कार्यों से प्रभावित नहीं होते, बल्कि आपके उस कार्य के पीछे प्रेरक बल कौन है, उसके बारे में विचार करते हैं।

महात्मा गांधी जी के विषय में 'हिंद-स्वराज्य' में मार्मिक बात कही गई है। उसमें लिखा है, 'आप मानते हो ऐसे साधन और साध्य और मुराद के बीच सम्बन्ध नहीं है, ये बहुत बड़ी भूल है। इस भूल से जो धर्मिष्ठ मनुष्य माना गया है, उसने घोर कर्म किया है। ये तो कड़वी बेल बोककर उसमें से मोगरे के फूल की इच्छा रखने जैसा हुआ। मुझे समुद्र पार करने के लिए नौका ही काम आ सकती है। यदि मैं बैलगाड़ी को पानी में डाल दूँ तो मैं और बैलगाड़ी दोनों ही समुद्र के तले में चले जायेंगे।' जैसा देव वैसी पूजा - ये बहुत विचार करने योग्य वाक्य है। उसके गलत अर्थ ने लोगों को भ्रमयाया है। 'साधन' ये बीज है, और 'साध्य' प्राप्त करने का वृक्ष है, इतना ही साधन और साध्य के बीच सम्बन्ध है। शैतान की भक्ति कर मैं ईश्वरीय भजन के फल की प्राप्ति प्राप्त करूँ, ये होना मुमकिन नहीं। इसलिए ऐसा कहना कि हम तो ईश्वर को भजते हैं, साधन भले ही शैतान हो, ये तो बिल्कुल ही अज्ञान की बात है। 'जैसी करनी वैसी पार उतरनी'।

महात्मा गांधी ने साधन की शुद्धि पर जोर दिया है। जितना महत्व साध्य का है, उतना ही महत्व साधन का भी है। मकसद भले ही आज़ादी का हो, लेकिन उसे प्राप्त करने के लिए हिंसा का मार्ग हो, ये अस्वीकार्य है। कोई उत्तम कार्य करने के लिए गलत इरादे का साथ लिया हो तो भी वो हानिकारक है।

ईश्वर को इस लोक में सबसे बड़ी चिंता मानव द्वारा परलोक में उत्तर देने की है। परलोक में मनुष्य ने अपने जीवन में क्या किया, ऐसा प्रश्न पूछने में नहीं आता। क्योंकि ये तो सब हिसाब-किताब पहले से ही ऑटोमेटिक तैयार हो चुका होता है। जीवन पूरा होते ही उसके सत् कर्म और दुष्कर्म का हिसाब हो चुका होता है, अब उसमें कुछ करने की ज़रूरत नहीं।

कर्म के हिसाब से व्यक्ति की गति निर्धारित हो चुकी होती है। वो उच्च गति प्राप्त करे या नीच गति, ये सब तय हो चुका होता है। ऐसे समय पर ईश्वर केवल हमारे उस कार्य के पीछे रहे हुए प्रयोजन पर विचार करेगा। कौन सी-कौन सी वृत्ति ने आपको किस गति से दौड़ाया और आप

- शेष पेज 3 पर...



- डॉ. कु. गंगाधर

यह हमेशा ध्यान रखो... हमारे सम्बन्ध केवल भगवान से हों

ऋषि-मुनियों के लिए सुनते थे कि वे त्रिकालदर्शी थे। आज हम बाबा के बच्चे विचार करते हैं कि इस समय हम त्रिकालदर्शी हैं तो स्थिति कितनी ऊँची है! तीसरा नेत्र खुला है तो त्रिकालदर्शी हैं। तीसरा नेत्र त्रिकालदर्शी बनाता है। त्रिकालदर्शी बनने से बहुत हल्के होते हैं। तभी तीनों लोकों की सैर करते हैं। ऐसा फील होता है जैसे यहीं कहीं एक स्थान से दूसरे स्थान पर जा रहे हैं। नैचुरल हो गया है। ऐसे ही तीनों लोकों में आना जाना नैचुरल हो गया है। यहाँ संगम पर खुशी मना रहे हैं। ब्राह्मण जीवन है, सफल कर रहे हैं। सफल करेंगे तो सफलता मिलेगी। सफल करने के लिए दिल खुली रखेंगे, मन भी खुला रखेंगे तो सफलता मिलेगी। कर्म भी ऐसा हो जो दूसरों को प्रेरणा मिले। इसमें

हमारी एक्यूरेसी हो। संकल्प एक्यूरेट होता है तो लक्की हैं। यदि संकल्प श्रेष्ठ नहीं होंगे तो आप समान नहीं बना सकते। आप समान बनाने की सेवा ऑर्डिनरी सेवा नहीं है। मैसेज देना भी बड़ी सेवा है। परन्तु उससे भी बड़ी आप समान बनाने की सेवा है। आप समान माना अपने समान नहीं, क्योंकि हमारे में भी जो कमी होगी वह आ जाएगी। कमी जल्दी आ जाएगी, अच्छाई बाद में आयेगी। बाबा समान बनाना माना बाबा के नज़दीक आना। उसकी बुद्धि अच्छा काम करेगी। बाबा के अच्छे सर्विसेबुल बनेंगे। सर्वशक्तिमान् से जुटे रहेंगे तो शक्ति आ जाएगी। अन्दर ध्यान रखना है कि हमारे सर्व



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

सम्बन्ध भगवान् से हों। और कहीं सम्बन्ध नहीं चला जाये। बाबा से सर्व सम्बन्ध हैं तो यह शक्ति सर्व कमज़ोरियों को खत्म कर देती है। बाबा सर्वशक्तिमान् है, ज्ञान का सागर, प्रेम, आनन्द, शान्ति का सागर है, लेकिन वह गुण मेरे में कैसे आये, साथी मेरे में कैसे आये? जब सर्व सम्बन्ध एक बाप से होंगे तभी वह गुण आयेंगे। तो सूक्ष्म में हमारी भावना आप समान बनाने की क्या है? थोड़ा सेवा में मदद करें, क्लास करा लें, लिखाई-छपाई कर लें...वह तो जिसमें जो गुण, कला होगी वह करेगा। कर्मयोगी बनना है तो कर्म तो करना ही है। शरीर निर्वाह अर्थ भी करना है। लेकिन शरीर में जो आत्मा है उसकी

सम्भाल भी करनी है। कर्मन्धियों के द्वारा मेरी क्या सेवा है? कर्मन्धियों के द्वारा आत्मा पतित से पावन बनती है। पतित भी बनी है तो कर्मन्धियों के द्वारा बनी है। ऐसे पावन नहीं बनेगी। कर्मन्धियों सहित जब इतने जन्म लिए हैं तो कर्मन्धियों द्वारा जो कर्म किए हैं वो आत्मा के संस्कार बने हैं। फिर सम्बन्ध में, देह में आकर जो कर्म किए हैं वो कर्म भी पावन बनाना पड़ेगा। सम्बन्ध में भी हमारा कर्म बहुत अच्छा हो। खुद के साथ, औरों के साथ भी। अलौकिकता में लौकिकता न आ जाए-यह खबरदारी हमेशा रहे। लौकिकता में अलौकिकता हो। अगर इस तरह से कर्मों की गुह्य गति को समझकर निमित्त कर्म के सम्बन्ध में आकर भी खबरदार सावधान नहीं रहेंगे तो बाबा की याद इतनी नहीं रहेगी।

सेवा से खुशी और सबकी दुआएं

हमने अपनी ज़िम्मेवारी बाबा को दे दी है और बाबा ने फिर हमको जो ज़िम्मेवारी दी कि बच्चे, आप विश्व-कल्याणकारी बन अपनी मन्सा द्वारा, वाणी द्वारा, अपने सम्बन्ध-सम्पर्क अथवा कर्म द्वारा विश्व सेवा करते रहो। इस ज़िम्मेवारी को निभाने से खुशी होती है क्योंकि जब विश्व की आत्माओं का कल्याण हो जाता है तो जिसका अकल्याण से कल्याण हो जाये, उसके दिल से दुआएं निकलती हैं और वह दुआएं हमको मिलती हैं तो वह दुआओं का खज़ाना जमा होने से हमको भी खुशी होती है, उमंग-उत्साह आता है कि सेवा में और आगे बढ़ते जायें, इसीलिए बाबा की ज़िम्मेवारी बहुत हल्की है और प्राप्ति कराने वाली है, क्योंकि दुआएं मिलना, दुआएं जमा होना यह एक बहुत सूक्ष्म प्राप्ति है। मानो आपने किसी को परिचय दिया और वह बाबा का बन गया तो उसके मन



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

से बार-बार निकलता है कि आपने हमको सही रास्ते पर लगा दिया, तो यही उनके दिल की दुआएं मिलती हैं। यह भी सबको अनुभव होगा कि जब भी हम किसी की सेवा करते हैं, चाहे भाषण करें, चाहे व्यक्तिगत रूप से किसी को बाबा का परिचय दें तो उसी समय प्रत्यक्षफल मिलता है। अंदर-ही-अंदर बहुत खुशी होती है, यह बाबा का बन गया। तो खुशी भी होती और दुआएं भी जमा होती। तो जब इतनी प्राप्ति है तो बोझ नहीं लगता। कहाँ से छोटी सी भी प्राप्ति हो जाती है तो अल्पकाल की खुशी कितनी होती है। एक लाख की

लॉटरी आ गई तो कितनी खुशी में नाचते रहते हैं, पागल भी हो जाते हैं। हमको तो परमात्मा द्वारा खुशी का खज़ाना मिलता है, हमारी खुशी अविनाशी है। उन्हों को विनाशी चीज़ों के कारण मिलती है इसलिए विनाशी है और हमको अविनाशी द्वारा मिलती है इसलिए हमारी खुशी अविनाशी है। तो बोझ हट जाता है, डबल लाइट बन जाते हैं और जो डबल लाइट होगा वह नाच सकता है। हम कोई पांव से नहीं नाचते, बल्कि हमारा मन खुशी में नाचता है और खुशी में तो सभी नाच सकते हैं, चाहे कोई कितने भी बीमार हों, क्योंकि यह मन की बात है, हाथ-पांव चलाने की बात नहीं है। तो सभी इस प्रकार से खुशी में नाचते रहते हो?

अभी तो मधुबन में एक्स्ट्रा खुशी मिल गई, सबके चेहरे खुशी में मुस्कुराते हैं, लेकिन घर-परिवार में कभी कोई बात आ गई तो चेहरा बदल जाता है। कभी सोच में, फिकर में, कभी चिन्ताओं के सागर में डूब जाते, एक दिन चेहरा बहुत खुश और दूसरे दिन देखें थोड़ा सा उदास... पूछो भाई क्या हो गया? तो क्या कहते, आपको क्या पता हमारी प्रवृत्ति की बातें... आप तो अलग रहते हैं। भल हमारे सामने आप जैसी कोई बातें नहीं आती हैं, लेकिन अनुभव सुनने से भी तो अनुभव हो जाता है ना। ऐसे थोड़े ही कहेंगे कि यह कुएं में गिरा तो हम भी गिरके देखें। उनके अनुभव से हमको अनुभव हो जाता है कि कुएं में गिरना अच्छा नहीं है। तो सभी बातों की एक ही दवा है अपनी सब ज़िम्मेवारियाँ बाबा को दे दो। अपने ऊपर नहीं उठाओ।

नये जन्म में कोई संकल्प-विकल्प न हो

बाबा ने लक्ष्य दिया कि तुम अपने चार्ट में देखो कि मैं निरहंकारी कहाँ तक हूँ? वह तब होगा जब देह का भान न हो। निर्माणता से निरहंकारी बनते, दिलों को जीत लेते लेकिन इससे भी ऊपर देह का भी भान न हो। हमें इन सबसे ऊपर जाना है। कई बार पूछते हैं दादी आपका मेरे चार्ट में कि मैं कर्मातीत स्थिति के कितना समीप आई हूँ? अगर कोई सूक्ष्म पाप भी है तो तपस्या से, बाबा की याद में निराकारी स्थिति में रहकर अपने को इन सब बातों से परे ले जाकर खत्म करना है।



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

हमें कर्मातीत होकर विजयी बनना है, नम्बरवन का वरदान लेकर जाना है। अपने चार्ट को देखने की बहुत अच्छी विधि होती। बाबा हमारे सामने हैं और बाबा ने हमें निराकारी स्थिति का आइना दे रखा है। अपने आइने में अपनी आत्मा को देखो कि इस प्योर आइने में मैं आत्मा कितनी प्योर मणि बन गई हूँ? इम्प्योरिटी का तो सवाल ही नहीं है। उन संकल्पों-विकल्पों को तो लाना ही नहीं है। अपने को उनसे बहुत ऊँचा ले जाना है। इम्प्योरिटी तो पिछले जन्म में थी, यह तो नया जन्म है। यह भी आलस्य है जो कहते हैं क्या करें पिछले जन्मों के संस्कार हैं, अभी यह भाषा राजयोगियों की नहीं है। बाबा के समीप रत्नों को यह भाषा नहीं

बोलनी चाहिये। यह तो पिछले जन्म की भाषा है। हम तो हैं ही बाबा की मुख सन्तान, प्योर रत्न। बाबा भी कहते तुम ब्राह्मण कुल के हो, मुख वंशावली हो, हमारा जन्म नया है तो इतनी प्योर हमारी आत्मा हो जाये जो किसी भी प्रकार का हिसाब किताब पाप कर्म का नहीं हो, तब कहेंगे कर्मातीत। तो यह बहुत सहज विधि है, अपने सामने आइना देखो। सूक्ष्म टी.वी. में सारे चार्ट को इमर्ज करो। फिर क्या अनुभव होता कि मैं आत्मा कहाँ तक प्योर बनी हूँ? न ममता है, न कोई प्रकार की इच्छा है। जब यह कुछ नहीं है तो न मान है, न अभिमान है। सिर्फ स्वमान है कि हम बाप के समान नम्बरवन आत्मायें हैं, और रूद्र माला की, अपने परमधाम की प्यारी आत्माएं हैं, हमें घर जाना है। यह स्थिति एंजिल स्थिति से भी ऊँचा ले जायेगी। इसके लिए योग के डीप में जाओ। बिल्कुल पार चले जाओ। सागर के तले में चले जाओ। चोटी में चले जाओ। जिसे बीजरूप कहते हैं। ऐसा लगेगा जैसे मैं आत्मा एकदम लाइट की दुनिया में हूँ। जब ऐसी फीलिंग योग में रहती तो कर्म में भी बहुत शक्ति मिलती है। फिर दुनिया को भी साइलेन्स के वायब्रेशनस मिलते हैं। तो ऐसे साइलेन्स के वायब्रेशनस हमें सारे विश्व को देना है। इतनी साइलेन्स की मेरे पास स्वयं में शक्ति हो जो सामने वाला वह शक्ति लेकर जाये। इसकी ही दुनिया में मांग है।

थोड़ा टाइम निकाल इस बच्चे पर भी दें ध्यान

मेडिटेशन हमें नए संस्कार कैसे क्रियेट करें, ये सिखाता है। किसी ने नहीं सिखाया आज तक। सबने बोलना सिखाया, चलना सिखाया, पढ़ना सिखाया, लिखना सिखाया, सोचना किसी ने भी नहीं सिखाया। राजयोग हमें वही सिखाता है। सही सोच करेंगे तो संस्कार नये बन जायेंगे। सुन्दर बन जायेंगे। ख. जाना अपना है, औरों की वजह से उस खजाने को नहीं गंवाना है।

आपने कभी न कभी एक माँ को ज़रूर देखा होगा जिसका एक छोटा सा बच्चा है और वो पालने में है। वो माँ पूरे घर का काम करती है और घर का काम करते हुए उसकी एक नज़र कहाँ पर होती है? एक नज़र बच्चे पर बाकी काम बाहर। जैसे ही बच्चा रोने लगा तो वो माँ क्या करेगी? सब काम से हटकर आधे मिनट के लिए उसके पास आयेगी, थपथपायेगी और फिर काम पर वापिस जायेगी। यहाँ भी एक बच्चा रहता है (भृकुटि में), सारा काम बाहर और एक नज़र बच्चे पर। सारा दिन काम करो, एक नज़र बच्चे पर। चुप बैठा है ना! आराम से, अगर ये थोड़ा सा भी रोना शुरू करे ऐसा क्यों, ऐसा कैसे, ये क्यों किया, मुझसे क्यों नहीं बोला... अगर ये थोड़ा सा भी रोना शुरू करे तो अपने काम से आधा मिनट निकालो। अपने आपके साथ बैठकर इस बच्चे को चुप, इट्स ओके ऐसा बोलो, कोई बात नहीं।

आप-सबको औरों का मूड ठीक करना आता है? किस-किस ने कभी न कभी औरों का मूड ठीक किया है? आता है? कैसे करते हैं औरों का मूड ठीक। क्या बोलते हैं - मान लो... उन्होंने मेरे साथ गलत तरीके से बात की, इसलिए मेरा मूड खराब है। तो हम उनको क्या बोलते हैं? कोई बात

नहीं, डोंट वरी। और क्या बोलते हैं? छोड़ो, इट्स ओके और 2-3 मिनट बाद उनका मूड ठीक हो जाता है। उनको बोलते हैं - छोड़ो और खुद को बोलते हैं क्यों छोड़ूँ? उनको बोलते हैं- इट्स ओके और अपने को बोलते हैं- हाऊ इज़ इट ओके? उनको बोलते कोई बात नहीं और अपने को बोलते ऐसे ही कोई बात नहीं! कनवर्सेशन बदल जाती है।

हमें स्वयं का मूड ठीक करना आता है जैसे हम औरों का करते हैं? वैसे हमें किसका करना है? अपने आपके साथ बैठकर...कोई



बात नहीं, इट्स ओके, छोड़ो, उनका अगर 2 मिनट में ठीक होता है तो अपना तो आधे मिनट में ठीक हो जायेगा। अपना ही मूड है ना! जल्दी ठीक होगा, अपना कहना, अपना मन जल्दी मानता है। इसको मेडिटेशन कहते हैं। अपना मूड बढ़िया रखने के लिए जैसे ही बच्चा रोने लगे, फटाफट एक मिनट निकालकर उसे चुप करायें। सीखना है अपने मूड को ठीक करना? किस-किस को सीखना है अपने मूड को ठीक करना? अब फिर थोड़ा सा तो टाइम निकालना होगा। मेडिटेशन हमें नए संस्कार कैसे क्रियेट करें, ये सिखाता है। किसी ने नहीं सिखाया आज तक। सबने बोलना सिखाया, चलना सिखाया, पढ़ना सिखाया, लिखना सिखाया, सोचना किसी ने भी नहीं सिखाया। राजयोग हमें वही सिखाता है। सही

सोच करेंगे तो संस्कार नये बन जायेंगे। सुन्दर बन जायेंगे। खजाना अपना है, औरों की वजह से उस खजाने को नहीं गंवाना है।

एक मिनट साइलेंस में बैठकर किसी एक व्यक्ति को देखना है, जिसका संस्कार आपको आज तक इरीटेट करता था, उनको लेकर आते हैं अपने सामने और अपने आप को देखते हैं उनके साथ। वो कोई अपना नज़दीक का हो, घर में ही बच्चे, माता-पिता, पति या पत्नी की कोई एक आदत जो आपको इरीटेट करती हो। अपने आपको देखें, उनके साथ। वो वैसे ही हैं, क्योंकि वो उनके संस्कार हैं। अपने आपको देखें उनके संस्कार को स्वीकार करते हुए, एक्सेप्ट देम, स्टेबल, अनडिस्टर्ब, क्योंकि आई एम ए पॉवरफुल बीइंग, मेरे पास चॉइस है... अपने पर संयम रखना, ये शक्ति मेरे पास है... देखें अपने आपको उनके साथ, वो अपने संस्कार वश कर्म कर रहे हैं। लेकिन हम बिल्कुल स्टेबल हैं उनके साथ। हम उनको

स्वीकार करते हैं। प्यार, अंडरस्टैंडिंग, कम्पैशन, ये वायब्रेशन सिर्फ बाहर से नहीं, मेरी हर थॉट में अंडरस्टैंडिंग है... ये उस आत्मा का संस्कार है... मैं अपनी विशेषता पर ध्यान रखूँ। किसी और के प्रभाव में आने से मैं अपनी विशेषता, अपनी खुशी, शांति को न गंवा दूँ। क्योंकि ये मेरी नेचर है... ये मेरा खजाना है... अपने आपको उनके संस्कार के प्रभाव से धीरे-धीरे बाहर निकाल रहे हैं... आई एम ए पीसफुल, पॉवरफुल, लवफुल बीइंग। अपने नये संस्कार जो हमें पसंद हैं वो क्रियेट करने हैं और जितने नये क्रियेट करेंगे उतने पुराने फीके पड़ते जायेंगे। इस तरह अपने संस्कारों पर काम करते-करते हम अन्य आत्माओं के भी निमित्त बन जायेंगे, उनके संस्कार भी बदलने के लिए।

अपना मकसद आप.... - पेज 2 का शेष कैसे जीवन में पटकाये। वो वृत्तियों का विचार करेगा। कौन सी वासनाओं ने हमसे दुष्कृत्य कराये, उस वासना के बारे में विचार करेगा। लोभ-लालच या प्रलोभन के कारण जीवन में कैसे-कैसे स्वांग रचे, उसका विचार करेगा। हमारे कार्यों का लेखा-जोखा तो उनके पास है ही। अब वो सिर्फ कार्यों के पीछे प्रयोजन पर विचार करेगा।

व्यक्ति को जीवन में कोई भी कार्य आरंभ करने से पूर्व उसके प्रयोजन का विचार करने की ज़रूरत है। वो बाहर की घटनाओं का विचार करता है और मन के हाथ में अपनी डोर दे देता है।

‘आत्मा’ को रथ में बैठे एक योद्धा समान मान, शरीर को रथ मान, बुद्धि को सारथी समझ और मन को लगाम मान।’

ऐसी विचारधारा रखने वाले व्यक्ति अपने जीवन के प्रयोजन के बारे में विचार करेंगे।

यदि आपकी मूलभूत इच्छा ही झूठी होगी, तो कभी भी ऐसी कोई भी प्रार्थना फलीभूत नहीं होगी। ईश्वर के पास आप कितना भी मांगेंगे, तो भी कुछ भी मिलने वाला नहीं। आप कितनी भी इच्छा रखते हों, तो भी कुछ भी प्राप्त होने वाला नहीं, क्योंकि आपकी बाह्य सुखों की मांग के पीछे आपके परिग्रह की अतृप्त भावना रही हुई है। इसलिए जबकि मांग ही झूठी है, तो प्राप्ति की बात ही कहाँ! अपने उद्देश्य और प्रयोजनों को जानने के लिए सबसे बड़ी ज़रूरत है आत्म निरीक्षण की। हम आत्म निरीक्षण करेंगे, तो ही अपने उद्देश्य और प्रयोजन तक पहुँच सकेंगे। इसका अर्थ ये है कि हमारे ‘जीवनकार्य’ ये इमारत है और ‘प्रयोजन’ ये नींव का पत्थर है। जब हम आत्म निरीक्षण करना प्रारंभ करते हैं, तब प्रारंभ में तो हम स्वयं को देख अति भयभीत हो जाते हैं। कारण, क्योंकि स्वयं का दर्शन ही प्रथम प्रयोजन की परख है।

व्यक्ति को अपने जीवन में कार्यों के पीछे रहे

हुए मकसद और प्रयोजन का आत्मनिरीक्षण कर जाँचना चाहिए। यह ‘अंतर-निरीक्षण’ शब्द बोलने में जितना सरल है, उतना ही आचरण में लाना कठिन है। हमारा पूरा अस्तित्व बाह्य निरीक्षणों के आसपास घिरा हुआ है। हमारा भाव और प्रतिभाव सब बाह्यमुख होता है, और यह बाह्यमुखता के सिद्धान्त मनगढ़ंत होते हैं।

तो हमें अपने जीवन में कोई भी कार्य तथा उसके पीछे रहे हुए हेतु को ध्यान में रखते हुए आत्मा की कसौटी पर कसकर ही कोई भी कार्य करना चाहिए। तब ही हमारी प्रार्थना या साधना फलीभूत होगी। अन्यथा तो हम भी जीवन यात्रा को भावनाओं, वासनाओं, इच्छाओं की पूर्ति के लिए ही भागदौड़ में समाप्त कर रहे हैं। ऐसा ही हो रहा है ना! देखिए, समझिए और आत्म निरीक्षण कर अपने मकसद तक पहुँचने के लिए जीवन की लगाम अपने हाथ में लीजिए।



मुखई-नेपियन सी रोड। गणतंत्र दिवस के उपलक्ष्य में गवर्नर हाउस पर आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज़ को आमंत्रित किया गया। कार्यक्रम के दौरान राज्यपाल महोदय विद्यासागर राव एवं माननीय मुख्यमंत्री देवेन्द्र फडणवीस को ब्रह्माकुमारीज़ मुख्यालय माउण्ट आबू में होने वाले कॉन्फ्रेंस का निमंत्रण देते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. रुक्मिणी।



बिलासपुर-टिकरापारा(छ.ग.)। छ.ग. योग आयोग के तत्वावधान में रायपुर व दुर्ग सम्भाग के लिए अमलेश्वर के हार्टफुलनेस आश्रम में आयोजित ‘सात दिवसीय आवासीय मास्टर योग प्रशिक्षण शिविर’ के दौरान समाज के प्रति उत्कृष्ट सेवाओं हेतु राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू को सम्मानित करते हुए कृष्ण एवं संचाई राज्यमंत्री बृजमोहन अग्रवाल तथा महिला, बाल विकास एवं समाज कल्याण राज्य मंत्री श्रीमति रमशीला साहू।



चिरकुण्डा-झारखण्ड। सेक्रेट्री पी.के. मुखर्जी, दामोदर वैली कॉर्पोरेशन कोलकाता के सेवाकेन्द्र में आने पर ज्ञानचर्चा के पश्चात् उन्हें ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अर्चना।



नई दिल्ली-पालम कॉलोनी। सेवाकेन्द्र में आने पर जम्मू कश्मीर के प्रधान सचिव धीरज गुप्ता को ज्ञानचर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरोज।



खुटौना-मधुबनी(बिहार)। ‘किसान सशक्तिकरण अभियान’ के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. हर्षा, गुज., जिला परिषद की चेयरमैन शीला मंडल, उपाध्यक्ष मिराज आलम, हुसैन जी, जिला परिषद, डॉ. पीतांबर शाह, अरविंद भाई, जिला परिषद, ब्र.कु. पारुल, ब्र.कु. रीना तथा अन्य।



टीका विगहा-बोधगया(बिहार)। सेवाकेन्द्र के नये मकान के उद्घाटन कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. संगीता, समंवय आश्रम के सुन्दांनी जी, समाजसेवी ममी जी, बिहार भिक्षु संघ के अध्यक्ष, फ्रांस के मिशेल सोमोन भाई, ब्र.कु. सुनीता तथा अन्य।



शाहपुर-उ.प्र.। माननीय मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ को मकर संक्रान्ति दिवस पर शुभकामनायें देते हुए ब.कु. पारुल तथा ब.कु. बेला।



शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज के यौगिक खेती फार्म तपोवन का अवलोकन करने के पश्चात् संस्था के महासचिव राजयोगी ब.कु. निर्वैर से मुलाकात के दौरान चित्र में उत्तर प्रदेश एग्रीकल्चर डिपार्टमेंट के डायरेक्टर सूरज सिंह तथा उनकी टीम।



हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)। नवनिर्वाचित नगरपालिकाध्यक्ष आशीष शर्मा को कार्यक्रम के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. शान्ता। साथ हैं अधिवक्ता हरीश शर्मा, ब.कु. कैप्टन अहसान सिंह तथा अन्य।



हथीन-हरियाणा। ज्ञानचर्चा के पश्चात् जिला पार्षद महीपाल बन्धु को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. सुनीता।



मथुरा-उ.प्र.। आकाशवाणी प्रसार केन्द्र पर ब्रह्माकुमारीज जगन्नाथपुरी सेवाकेन्द्र द्वारा आयोजित 'पीसफुल माइंड एंड ब्लीसफुल लाइफ' विषयक कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में डेयूटी कमिश्नर आर.एस. गौतम, पी.सी. कॉलेज प्रबंधक अंजली शर्मा, ब.कु. कुसुम, ब.कु. प्रीति, आकाशवाणी केन्द्र अध्यक्ष राकेश शर्मा, सत्यव्रत सिंह, विजय सिंह आदि अधिकारी एवं कार्यकर्ता गण।



सांपला-हरियाणा। 'ग्रामीण महिला सम्मेलन' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब.कु. अजय सिंघल, पूर्व सरपंच जगन्नाथ शर्मा, ब.कु. मंजू दीदी, ब.कु. चक्रधारी दीदी, ब.कु. ललित तथा अन्य।

स्वास्थ्य ऐसे करें डायबिटीज़ को घुमंतर

आधुनिक विज्ञान ने डायबिटीज़ को असाध्य रोग कहा है। बहुत से एलोपैथी डॉक्टर स्वयं डायबिटीज़ को इन्सुलिन के सहारे जीवनभर भोगते रहते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा में निम्नलिखित नियमों का पालन करके इस रोग से छुटकारा प्राप्त किया जा सकता है...

* रोज़ाना प्रातः दौड़ना, तैरना या तेज़ रफ़्तार से टहलना अथवा योग आसन करने का नियम रखना जैसे - पश्चिमोत्तानासन, धनुरासन, सर्वांग आसन, हलासन,

उपवास काल में नींबू का रस पानी में मिलाकर लेना आवश्यक है। तीन दिन से अधिक या लम्बा उपवास किसी अनुभवी चिकित्सक की देखरेख में करना चाहिए। उपवास काल में जीवनी शक्ति क्लोम ग्रंथि की शिथिलता मिटाकर इन्सुलिन बनाना चालू करती है। उपवास तोड़ते समय किसी खट्टे स्वाद वाले फल या सब्जी के रस का सेवन करें।

परहेज

एलोपैथी डॉक्टर हर प्रकार के फलों का सेवन बन्द कराकर, प्रोटीन वाले



मत्स्यासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, शलभ और भुजंग आसन करना।

* प्राणायाम द्वारा पेट को अन्दर-बाहर (कपालभाति) करने से क्लोम ग्रंथि की शिथिलता मिटती है।

* दिन में एक बार गरम-ठण्डा कटि स्नान या बीस मिनट के लिए पेट पर गरम-ठण्डा सेंक करना। पाँच मिनट के लिए ठण्डे पानी से भीगा कपड़ा क्रम में रखना।

* पहले एक सप्ताह तक नींबू के पानी के एनिमा की सहायता से पुराना मल साफ करना, तत्पश्चात् आवश्यकतानुसार एनिमा करना।

* रोज़ाना सिर पर गीला तौलिया रखकर धूप में मालिश करना।

* रोज़ाना शाम को 5.00 बजे 20 मिनट के लिए रीढ़ पर ठण्डी पट्टी रखना।

* प्रातःकाल एवं रात्रि को 5 मिनट के लिए मेहन स्नान करना।

* सप्ताह में दो बार वाष्प स्नान या चादर लपेट करना।

* रोग पुराना अथवा बढ़ा हुआ हो तो समय-समय पर तीन दिन पूर्ण उपवास करना।

आहार, माँस, अंडे, दालें, घी व गरिष्ठ भोजन खाने के लिए आग्रह करते हैं। इस प्रकार के आहार एवं औषधियों से मूत्र में शक्कर आना कम अवश्य होता है, परन्तु शरीर में पित्त बढ़ जाता है, चर्म रोग व फोड़े उत्पन्न होते हैं। स्थाई लाभ भी नहीं होता है। माँस व घी के अधिक सेवन से मूत्र में एक तरह का कचरा (एसीटॉन नामक) निकलने लगता है। स्वास्थ्य सुधरने के बजाय दिन-प्रतिदिन अधिक बिगड़ता रहता है। प्राकृतिक चिकित्सा, माँस, अंडे, गरिष्ठ भोजन एवं अखाद्य औषधियों आदि के सेवन का विरोध करते हुए खट्टे स्वाद वाले फलों, सब्जियों एवं मट्ठा के लिए आग्रह करती है।

* खट्टे स्वाद वाले फल और सब्जियाँ रक्त को शुद्ध रखकर त्वचा रोगों से बचाव रखते हैं।

* बहुत से डायबिटीज़ के रोगी डॉक्टरों के आग्रह पर शक्कर के स्थान पर सेकरीन का सेवन करते हैं। इसके अधिक प्रयोग से स्थाई सिर दर्द और मानसिक दुर्बलता पैदा होती है। मीठा प्रयोग करना है तो जामुन के

- शेष पेज 7 पर...

परिवर्तन.. पहले बिलीफ सिस्टम का

- गतांक से आगे...

प्रश्न: क्या दुनिया में प्रचलित विभिन्न प्रकार के मेडिटेशन करने से हमें कुछ लाभ है या फिर वो हमारे जीवन में किस हद तक सहायक होते हैं?

उत्तर: जब इस तरह के मेडिटेशन करते हैं तो ये हमें फायदा बहुत करता है, क्योंकि हमारी एनर्जी का ह्रास नहीं होता है। वो उतनी देर फायदा करता है और फिर उसका प्रभाव आगे सारा दिन पर कैरीफॉवर्ड होता है। लेकिन जैसे ही कोई परिस्थिति आती है, तो हमारा माइंड उसी थॉट पैटर्न पर और उसी क्वालिटी के क्रियेट करता है जैसे पहले कर रहा था, क्योंकि थॉट्स तो उसी क्वालिटी के हैं। फिर से हम स्ट्रेस, गुस्सा क्रियेट करना शुरू कर देते हैं। फिर अगली सुबह हम मेडिटेशन के लिए बैठते हैं तो हम अपने-आपको दबाव से मुक्त करते हैं। फिर जो सारा इकट्ठा हो जाता है, तो बहुत लोग इसलिए कहते कि हाँ, मैं बहुत दबाव में हूँ लेकिन जब मैं मेडिटेशन करूंगा ना तो मैं इसको खत्म कर दूंगा।

मेडिटेशन की एक विधि क्या बन गयी है कि ब्लॉकेज क्रियेट होना, अब आप बैठो और उस ब्लॉकेज को ठीक करो। एक ट्रैफिक जाम क्रियेट होगा, फिर आप मेहनत करो और उस ट्रैफिक जाम को शांत आऊट कर दो। लोग ऐसे में अच्छा महसूस भी करते हैं। ये ठीक है क्योंकि स्ट्रेस नैचुरल है। इसका मतलब तो ब्लॉकेज भी नैचुरल है। अब हमने इसके लिए एक विधि ढूँढ़ी जिससे हम ब्लॉकेज को ठीक कर सकें। उसके लिए हमने मेडिटेशन में 'मंत्र जाप' को अपनाया जिसे हम जल्दी-जल्दी बोलते हैं। ये भी एक बहुत पावरफुल तरीका है कि जितनी देर उस पवित्र शब्द का उच्चारण किया उतनी देर कोई आते, इससे बहुत अच्छा लगता है। लेकिन कइयों के साथ ऐसा होता कि शुरू-शुरू में तो अच्छा लगता है, लेकिन जब इसे लम्बे समय तक करते रहते हैं तो मन को तो नया कुछ नहीं मिलता, क्रियेटिविटी नयी कुछ नहीं है, तो क्या होता है कि

थोड़े दिन के बाद हमारे मुख को आदत पड़ गयी है कि इसे इसी शब्द का उच्चारण करना है। कई बार अगर हम अटेंशन नहीं रखेंगे और मन किसी बात



- ब.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

से डिस्टर्ब है, परिस्थिति में उलझा हुआ है तो आप पायेंगे कि आप मंत्र का उच्चारण तो कर रहे हैं, लेकिन मन शायद कहीं और चला गया है।

प्रश्न: और जब इतनी स्ट्रॉन्ग परिस्थिति आ जाती है तब तो बिल्कुल कितना भी आप कोशिश कर लें, आपका मन काम ही नहीं करेगा।

उत्तर: मंत्र का उच्चारण करते हुए भी, क्योंकि यह उच्चारण करते-करते मशीन की तरह हो जाता है। हम मुख से बोलते जाते हैं और मन कहीं और चला जाता है। तो ये जो मेडिटेशन की विधि है, बहुत लाभदायक है, लेकिन ये हमें लगातार करनी पड़ेगी, अपने आपको संतुष्ट करने के लिए। अब राजयोग मेडिटेशन में हम क्या करते हैं कि मन की क्वालिटी ऑफ थॉट्स के ऊपर वर्क करते हैं। इसमें भी आज दुनिया में बहुत सारे टेक्नीक हैं कि पॉज़िटिव थिंकिंग कैसे करना है। अगर हम थॉट लेवल पर उसको चेंज कर देते हैं तो थोड़े दिन के बाद हम पाते हैं कि वही थॉट्स फिर से आ जाते हैं। क्योंकि हमने थॉट्स के फाउण्डेशन पर वर्क नहीं किया। सोच का आधार क्या है? वो है हमारे बिलीफ सिस्टम या कड़े संस्कार, जिसको हम कहेंगे कि यह हमारी पर्सनैलिटी को डाउन कर देती है। जब तक संस्कार पर काम नहीं किया है, उस आधार के स्तर को नहीं बदला है। उसके बाद जो भी ऊपर से परिवर्तन होगा वो थोड़ी देर के लिए होता है। क्योंकि नींव में तो अभी भी वही संस्कार है। - क्रमशः

पहचाने मन की अद्भुत शक्ति को

वैज्ञानिकों से जब भौतिकी अर्थात् (फिजिक्स) को लेकर प्रश्न किए जाते हैं तो उनका कहना होता है कि मानव शरीर इस भौतिक ब्रह्माण्ड को तथा भविष्य में होने वाली घटनाओं को लेकर इसमें सक्षम नहीं है, या कहें कि संवेदनशील नहीं है, असक्षम है। सबकुछ इन्द्रियातीत ही है।

आपको एक उदाहरण से हम समझाने की कोशिश करते हैं... कि जैसे एक ठंडी धातु या मेटल जब हम छूते हैं तो हमें वो ठंडक नहीं, बल्कि उसकी तासीर, उसकी प्रकृति के आधार से गर्मी भी दे सकती है। जैसे बर्फ की तासीर ठंडी नहीं है, गरम है, इसलिए उससे सिकाई करते हैं। एक वस्तु जो एक व्यक्ति के लिए मीठी हो सकती है, वही दूसरे के लिए ज़हर भी हो सकती है। ठंडी धातु किसी को ठंडी लगती है तो किसी को गर्म लगती है। गर्मी में कोई ठंडा जल पीता, कोई नॉर्मल तो कोई गर्म भी पीता। कोई ठंड के मौसम में भी ठंडा या बर्फ का पानी पीता। आप सोचो ज़रा... कि क्या हम इन इंद्रियों से सही महसूस कर पा रहे हैं? कोई ये नहीं कह सकता कि यह वस्तु ऐसी ही है। यह आपका अनुभव है, लेकिन सही नहीं है।

इसके अलावा आप देखो, मनुष्य कितना

सीमित व फँसा हुआ है। मनुष्य की सूंघने की शक्ति काफी सीमित, जबकि मक्खियों की असीमित है, जो एक मील दूर से अपने झुंड को पहचान लेती है। हमारी ध्वनि की स्थिति भी उतनी अच्छी नहीं है, जबकि कुत्ते की सुनने की शक्ति बिल्कुल भिन्न होती है। प्रकाश, जिसका प्रयोग हमारी आँखें अपने आस पास की दुनिया को देखने के लिए करती हैं, वह एक विशाल पर्दे की एक छोटी सी झिरी से हम तक पहुंचती है। आप सोचिये, हम कितने सीमित हैं! इसके बीच



इन्फ्रारेड है। जिसका प्रयोग रडार, रेडियो, टेलीविज़न के लिए किया जा रहा है। एक दृश्य स्पेक्ट्रम है, जिसका प्रयोग मनुष्य लम्बे समय से देखने के लिए कर रहा है। आप सोचो, जब हमारा देखना कम हो जाता है तो हम चश्मे या लेन्स का प्रयोग करते हैं। हम जब यहाँ से ना कुछ देख सकते हैं ना

सीख सकते हैं, ना महसूस कर सकते हैं। ये इंद्रियाँ इतनी सीमित हैं कि उसे हम थोड़ा भी वास्तविक अनुभव करने में असक्षम हैं।

आप यह देखो कि वो परमात्मिक और आत्मिक शक्ति, इन सभी आयामों से बहुत ऊपर है, जिसे हमें अनुभव करने के लिए, इन पर्दों को हटाने के लिए ध्यान देना पड़ेगा। अरे, ये वो चीज़ है जिसे पूरी दुनिया ढूँढ़ रही है और हम उसका अनुभव कर रहे हैं। कुछ भी बुरा व अच्छा नहीं है। बस अटैचमेंट के कारण बुरा अच्छा

लग रहा है। थोड़ा निकालना पड़ेगा खुद को इससे। बैठो, सोचो, समझो। जीवन के इन आयामों से आप सब कुछ घटा रहे हैं। इतना आसान नहीं, परमात्मा को समझना। सबकुछ इन्द्रियातीत होने में ही है। लेकिन सभी इन बन्धनों से दुःखी भी हैं और छोड़ना भी नहीं चाहते। एक अनुभव आपको और अपने में फँसा रहा है, आपको उठा नहीं

रहा। अगर जीवन में सबकुछ इतना सरल है तो उसे सहज तरीके से हम अनुभव क्यों नहीं कर पा रहे हैं? बहुत सी गहराई है इन बातों में, क्योंकि एक अनुभव बार-बार वही अनुभव करवाने की बात करता है, जो दोबारा आपको होने वाला नहीं है। सोचो....



ग्वालियर-म.प्र.। ग्वालियर जिला प्रशासन एवं म.प्र. जन अभियान परिषद् द्वारा आयोजित एकात्म यात्रा के दौरान ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित व्यसन मुक्ति कार्यक्रमों के अंतर्गत हजारों लोगों द्वारा भरे गए व्यसन मुक्ति संकल्प पत्र माननीय मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान को भेंट करते हुए ज़ोन निदेशिका ब्र. कु. अवधेश बहन, ब्र.कु. आदर्श बहन तथा ब्र.कु. सुधा बहन।



अम्बाला कैट-हरियाणा। शिव जयंती पर आयोजित 'शिव संदेश यात्रा' का शुभारंभ करने के पश्चात् ए.डी.जी.पी. आर.सी. मिश्रा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कृष्णा बहन। साथ हैं जिला बार एसोसिएशन के प्रधान रोहित जैन, राज्य महिला आयोग की सदस्य नम्रता गौड़, सर्जन एम.एम. दत्ता, सीनियर एडवोकेट कमलेश गुप्ता तथा अन्य।



बांदा-उ.प्र.। महाशिवरात्रि पर शिव संदेश यात्रा को झंडी दिखाकर रवाना करते हुए नगरपालिका अध्यक्ष मोहन साहू। साथ हैं ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. शालिनी तथा अन्य।



रतलाई-झारखण्ड(राज.)। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. मीना, सिंधी समाज के जिलाध्यक्ष जितेन्द्र ममतानी, थाना प्रभारी रहमान जी, डॉ. ओम प्रकाश तथा अन्य।



भवानीमण्डी-राज.। प्रजापिता ब्रह्माबाबा की स्मृति दिवस पर श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए प्रमोद कुमार, कानूनगो साहब, पत्रकार दिलीप शर्मा, ब्र.कु. निशा तथा अन्य।



भादरा-राज.। बाबा श्री रामदेव जी मेले में ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित आध्यात्मिक प्रदर्शनी में दीप प्रज्वलित करते हुए जसवन्त जी पुलिस थाना भिरानी, ओम प्रकाश यादव, सरपंच गोविंद सिंह राठोड़, गोविंद राम शर्मा, पुजारी, श्री रामदेव मंदिर, ब्र.कु. बहन तथा अन्य।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-11 (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			

बनें विजेता : पहेली के कॉलम को काटकर व पेपर पर चिपकाकर 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 विजाताओं के 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

- सबल, शक्तिशाली (3)
- रात, रजनी, रात्रि (2)
- पैर, चरण (2)
- शिव, महेश, स्वयंभू (2)
- सुबह, सवेरे (3)
- खास भारत...सारी दुनिया का उद्धार स्वयं बाबा करते हैं, एक फल (2)
- राई, विनाश काल में...मिसल मनुष्य पिस जायेंगे (3)
- खत्म, पूरा, पूर्ण (3)
- दुनिया के...के पहले अपना स-

- कुछ सफल करना है (3)
- नाविक, पार लगाने वाला (3)
- मेरी...की तस्वीर सजाने वाले, भाग्य (4)
- पानी निकालने का कृत्रिम जलमार्ग (2)
- श्रीमत् पर अपनी चलन...है, ठीक करना (4)
- विष्णुपुरी में चलने के लिए सच्चा-सच्चा...बनना है (3)
- भक्त शिरोमणि, ब्रह्मा के पुत्र (3)
- ईर्ष्या, आपस में रेंस करनी है... नहीं (2)
- रोब, रुतबा (2)

बायें से दायें

- ज्ञान के...चुगने वाले होली हंस बनो, एक रत्न (2)
- सर्वगुण...16 कला सम्पूर्ण बनना है (3)
- लेप-छेप रहित, आत्मा...नहीं है (3)
- ओर, तरफ (2)
- ...कर आँखों को सिविल ज़रूर बनाना है (4)
- शोभा, कांति, चमक (2)
- सदा ईश्वरीय...में लगे रहना है, सेवा (इंगलिश) (3)

- श्रीमत् पर सदा...बनना है (6)
- प्रताड़ना, सजा देना (3)
- अभी तुम बच्चों को 16.... सम्पूर्ण बनना है (2)
- केवल नाम के, आजकल के ब्राह्मण केवल...ब्राह्मण हैं (4)
- स्वर्ग का फर्स्ट प्रिन्स (2)
- धार, तलवार, चाकू आदि का पैना किनारा (2)
- चढ़े तो चाखे वैकुण्ठ...गिरे तो चकनाचूर (2)
- खज़ाना, भण्डार (3)
- ऊँचाई-लम्बाई (2)

- ब्र.कु. राजेश, शांतिवन।



मदुरई-त.ना.। नवनिर्मित 'शक्ति सरोवर तपोवन रिट्रीट सेंटर' के उद्घाटन कार्यक्रम में राजयोगिनी दादी जानकी के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए ब.कु. हंसा, सबजोन डायरेक्टर ब.कु. मिनाक्षी, ब.कु. मृत्युंजय, ब.कु. करुणा, ब.कु. बीना, करुमुत्तू कानन, चेरमैन, त्यागराजर गुप ऑफ कम्पनीज़ एंड कॉलेजेज़, ब.कु. रमेश, ब.कु. कलावती तथा अन्य।



आगर-मालवा(म.प्र.)। ज्ञानचर्चा के पश्चात् सांसद मनोहर ऊंटवाल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. वंदना।



बड़ौत-उ.प्र.। छपरौली के विधायक शैलेन्द्र पाल सिंह को माउण्ट आबू में होने वाली कॉन्फ्रेंस का निमंत्रण देने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब.कु. सीमा। साथ हैं ब.कु. बोबिन्दर तथा अन्य।



उकलाना मण्डी-हरियाणा। ज्ञानचर्चा के पश्चात् मार्केट कमेटी के चेयरमैन सत्यपाल शर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. दीपक। साथ हैं समाजसेवी सत्यनारायण बंसल तथा ब.कु. किरण।



जगदलपुर-छ.ग.। आयुष महावर भवन में 'मेमोरी मैनेजमेंट पर आधारित 'खुशियों का बिग बाजार' विषयक त्रिदिवसीय शिविर का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए माइंड एंड मेमोरी ट्रेनर ब.कु. शक्तिराज, ब.कु. मंजूषा, बस्तर विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. शैलेन्द्र सिंह, पूर्व भाजपा जिलाध्यक्ष विद्याशरण तिवारी तथा अन्य गणमान्य लोग।



मंदसौर-म.प्र.। दशपुर जागृति संगठन एवं लायन्स क्लब द्वारा समाज सेवा के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्यों हेतु राजयोगिनी ब.कु. समिता बहन को स्मृति चिह्न भेंट कर सम्मानित करते हुए दशपुर जागृति संगठन अध्यक्ष डॉ. पुराणिक, लायन्स क्लब अध्यक्ष दिनेश सोनी, शासकीय माध्यमिक विद्यालय के प्राचार्य अम्बरम पाटीदार तथा अन्य।



बेंगलुरु-कर्नाटक। 'छः मासिक जनजागृति एवं पुनर्वास अभियान' के शुभारंभ कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं राज्यपाल महोदय वजुभाई रुदाभाई वाला, डॉ. बसवराजु, आई.ए.एस., प्रिन्सीपल सेक्रेटरी, ट्रांसपोर्ट डिपार्टमेंट, कर्ना. सरकार, एम.एस. राजू, प्रिन्सीपल सेक्रेटरी, बिहार सरकार, डॉ. सुशील चन्द्रा, साइंटिस्ट-एफ., ब.कु. अम्बिका दीदी तथा सम्बोधित करते हुए राजयोगी ब.कु. मृत्युंजय।

आपका समाधान विश्वास में...

- ब.कु.सूर्य, माउण्ट आबू

आने वाली समस्याओं से बचने के लिए और अच्छे स्वास्थ्य के लिए जल चार्जिंग और कुछ टिप्स...

किसी भी प्रकार की बीमारी के इलाज के लिए नीचे दी गई 4 विधियों का पालन करें...

जब हम सो जाते हैं, हमारा अवचेतन मन जागृत हो जाता है, तो अवचेतन मन में इस विचार को विश्वास के साथ 5 बार भरें -

'मैं इस बीमारी से मुक्त हूँ। मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ।'

अगर आप इन शब्दों को आत्मविश्वास से कहते हैं, तो आपका अवचेतन मन उन्हें स्वीकार कर लेगा।

जैसे- 'मेरा ब्लड प्रेशर सामान्य हो गया है। मेरा दिल बिल्कुल ठीक हो गया है या मेरे गुर्दे पूरी तरह से ठीक हो गए हैं.. आदि।' इन विचारों को पूर्ण आत्मविश्वास के साथ कहें,

तब अवचेतन मन उन्हें स्वीकार कर लेगा। पानी को कम से कम एक दिन में 5 बार चार्ज करें और इसे पी लें। पानी चार्ज करने का तरीका है - पानी को दृष्टि दें और 5 बार संकल्प करें-

'मैं सर्वशक्तिमान आत्मा हूँ।'

(आप ब्रह्माकुमारीज के सेवाकेंद्र में बाबा के योग कक्ष में पानी की बोतल/जग को रखकर ये कर सकते हैं या घर पर बाबा की तस्वीर के सामने योग के दौरान पानी में दृष्टि दें और बाबा की किरणों को पानी पर पड़ते और

इसे शुद्ध होते हुए देखें। महसूस करें कि पानी पूरी तरह से सकारात्मक, सक्रिय रूप से चार्ज है और इस चार्ज पानी को पीने पर मेरे विचार शुद्ध विचार हो गए हैं...

'मैं मास्टर सर्वशक्तिमान आत्मा हूँ। यह पानी शरीर में प्रत्येक कोशिका को पूरी तरह से चार्ज कर रहा है और सभी अशुद्धियों को निकाल रहा है।'

आपके शरीर (मस्तिष्क, गुर्दा, हृदय, आदि) के किसी भी अंग को कुछ समस्या हो, तो उस अंग को सुबह, दोपहर और शाम 5 मिनट हर बार ऊर्जा दें।

ऊर्जा देने का तरीका है- दोनों हथेलियों को रगड़ें और संकल्प करें- 'मैं मास्टर सर्वशक्तिमान आत्मा हूँ। और फिर हथेलियों को शरीर के प्रभावित हिस्से पर रखें। कुछ समय बाद, इस प्रक्रिया को वापिस दोहराएं।

शरीर को ऊर्जा देने के दौरान सोचें कि शरीर का यह हिस्सा सही हो रहा है, यह पूरी तरह ठीक हो रहा है।

अमृतवेले विशेष योग करें - रोग से छुटकारा पाने के लिए, एक घंटे का योग करने के लिए, दिन के दौरान कुछ समय तय (Fix) करें। इसे 21 दिनों तक करें। यदि योग करने का स्थान और समय एक निश्चित समय पर हर रोज़ होता है, तो यह अच्छा होगा। यदि बीमारी पुरानी है और लंबे समय से फील होती है, तो इस योग को 3 महीने तक करें।

तक करें।

भट्टी कैसे करें - (विशेष, गहन योग)

समस्या मुक्त बनने के लिए, विघ्नों से मुक्ति : अमृतवेला योग के अलावा, यह योग 21 दिनों के लिए भी करना है। योग शुरू करने से पहले ये दो स्वमान 5 बार अभ्यास करने हैं...

'मैं मास्टर सर्वशक्तिमान आत्मा हूँ। मैं विघ्न विनाशक आत्मा हूँ।' उसके बाद एक घंटे के लिए शक्तिशाली योग करें। योग के दौरान, शिवबाबा से किरणों को लें/अवशोषित करते रहें।

नौकरी में सफलता के लिए किसी भी नौकरी में सफल होने के लिए, जैसे ही आप सुबह उठते हैं, इन दो स्वमानों का सात बार अभ्यास करें :

'मैं मास्टर सर्वशक्तिमान आत्मा हूँ। विजय मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है।'

एक घंटे तक शक्तिशाली योग करें और योग शुरू करने से पहले 5 बार स्वमान का अभ्यास कर लें।

बुरी आदतों से मुक्त होने के लिए किसी भी व्यसन, क्रोध से छुटकारा पाने के लिए, बच्चों को अपनी पढ़ाई पर ध्यान देने के लिए, दूसरों को शुद्ध बनाने के लिए... आदि - भोजन तैयार करते समय, खाना पकाने के दौरान, 100 बार संकल्प करें, 'मैं सम्पूर्ण पवित्र आत्मा हूँ।'

आज हर आत्मा पतन का कारण क्यों बनी है..., क्योंकि बोलने पर कंट्रोल नहीं है। सुबह से शाम तक कितना व्यर्थ बोलते हैं, जिसका कुछ भी अर्थ नहीं है।

मौन एक जादुई ताबीज़ इसलिए है, क्योंकि ये जमा के खाल को बढ़ाता है। इससे हमारी शक्तियाँ व्यर्थ में ड्रेन नहीं होतीं, हम व्यर्थ बोलने से और व्यर्थ करने से बचे रहते हैं। जब हम मौन में होते हैं, तो हमारा मौन एक जादुई ताबीज़ का काम करता है, अर्थात् हमें मौन की अनुभूतियाँ करवाता है। जितनी भी आज महान आत्माएं हैं, वे अपने मौन की वजह से पहचानी जाती हैं। मौन ही हमारी अंतर्मुखता की सीढ़ी है, इस सीढ़ी पर चढ़कर ही हम अनुभूतियों के खज़ाने तक पहुंचते हैं। इसीलिए उसको जादुई ताबीज़ बोला गया है।

दो प्रकार की यात्राएं हमारे इस जीवन में होती हैं, एक है अंदर की यात्रा और एक है बाहर की यात्रा। एक है अंतर्मुखता और एक है बहिर्मुखता। हमारे जीवन में आज तक जो भी घटनाएं घटीं, वह बहिर्मुखता के कारण ही घटती हैं। मौन एक जादुई ताबीज़ है। जिसने भी इस ताबीज़ को पहन लिया, उसने अपना जीवन और समय सब कुछ सफल कर लिया।

जितने भी ऋषि मुनि हुए, उन्होंने इस ताबीज़ को पहना है। अब हम बच्चों को परमपिता परमात्मा ने बताया है कि तुम्हें भी इस ताबीज़ को पहनना है। अर्थात् हमारा असली सफर है ही आत्मा तक पहुंचने का।

हम देहभान में आकर अपनी अंतरात्मा को भूल गए हैं, अपने गुणों और शक्तियों को भूल गए हैं।

मौन में रहने के बहुत सारे फायदे हैं। एक

तो फायदा यह है कि हमारी शक्तियाँ ड्रेन नहीं होती हैं, क्योंकि जो जितना मौन में होगा उतनी उसकी शक्तियाँ जमा होंगी और



दूसरी बात है कि जब हम देहभान में आते हैं तब हम व्यर्थ बोल और कर्म की वजह से अपनी शक्ति खो देते हैं।

मनुष्य को 'मनुष्य' बनाती है संस्कृति

एक वट वृक्ष के नीचे तीन संत बैठे थे। हरेक संत ने अपने-अपने समक्ष बहुत अच्छी तरह से पेंट किये हुए बोर्ड रखे थे। उस बोर्ड पर लिखी बात सभी को स्पष्ट रूप से दिखाई दे, इस तरह से सामने रखा था। एक बोर्ड पर लिखा था:- “मनुष्य बनना है? तो यहाँ आइये।”

दूसरे बोर्ड पर लिखा था “सत्ताधारी बनना है? तो यहाँ आइये।” और तीसरे बोर्ड पर लिखा था:- “करोड़पति बनना है? तो यहाँ आइये।” दिन भर लोग आते रहे, बोर्ड पर लिखा हुआ पढ़ते रहे और तीनों संतों में से किसके पास जायें, उसका निर्णय कर उनके पास जाते रहे।

शाम हुई... तीनों संतों ने बोर्ड उठा लिया और आपस में बातचीत करने लगे। सबसे पहले ‘करोड़पति बनना है?’ बोर्ड वाले संत ने कहा:- ‘मेरे पास एक हजार लोग आये। मुझे मिलने के लिए लोग आतुर थे और धक्का मुक्की करते थे।’

उसके बाद दूसरे संत ने कहा :- ‘मेरे पास ‘सत्ताधारी बनना है?’ बोर्ड देख सात सौ लोग आये। हर एक की एक ही मांग थी कि सत्ता प्राप्ति के लिए शॉर्ट कट रास्ता बताइये या ऐसी कोई ताबीज़ हो, तो किसी भी तरीके से और किसी भी कीमत पर खरीदने के लिए तैयार हैं। राजकीय सत्ता में लगाई हुई पूंजी कई प्रकार से फायदेमंद होगी।’

अब प्रथम संत की बारी आई... उसने ‘मनुष्य बनना है?’ का बोर्ड अपने सामने रखा था। लोग बोर्ड पढ़ने के लिए रुकते थे, लेकिन पढ़ते ही वहाँ से खिसक जाते थे। उस संत ने कहा:- ‘मनुष्य बनने की बेकार प्रवृत्ति से क्या प्राप्ति होगी! लोग ऐसी चर्चा करते थे। वे लोग कह रहे थे कि... संत कहते हैं कि सच्चे मनुष्य बनेंगे तो स्वर्ग मिलेगा! परन्तु ये तो एक आश्वासन है। सत्ताधीश बनने से या दम्पति से स्वर्ग का सुख यहीं भोग सकते

हैं। सभी मनुष्य बनने वाला बोर्ड पढ़कर मुझे टालते रहे। इसलिए शाम तक मेरे पास कोई भी नहीं आया।’ - संत ने कहा।

संस्कृति मनुष्य को मनुष्य बनना सिखाती है। सभ्यता मनुष्य को आकर्षक बनना सिखाती है।

आज परिस्थितियां बदल गई हैं। ‘बड़ा अधिकारी बनना’, ‘प्रथम नम्बर लेके आना’ जैसा आशीर्वाद बेटे को देते हैं, लेकिन ‘तू

‘आपके विचार का अनुसरण करने की अपने बालक से ज़बरदस्ती नहीं करो। आपका बच्चा प्रतिभावान है और प्रतिभावान व्यक्ति खुद का पथ स्वयं ही निर्माण करते हैं। उसे अपना दीपक स्वयं ही बनने दो।’

सॉक्रेटिस प्रार्थना करते, लेकिन कोई दुनियावी सुख परम शक्ति से मांगते नहीं। वो कहते:- ‘हे भगवान, मेरी प्रार्थना है कि मैं भीतर से बहुत सुंदर बनूँ।’

आज के जगत की यही समस्या है। आज के मनुष्य को बाहर से सुंदर दिखना है, लेकिन अंदर की कुरूपता निहारना नहीं है। ‘होश’ नहीं लेकिन ‘जोश’ आज के मनुष्य का लक्ष्य है।

एक महान विचारक ज़्यादा जोश की तुलना सोडा वॉटर की बोतल से करते हैं। जब सोडा वॉटर की बोतल खोली जाती है, उसके बाद गैस और बौछार उभरता नज़र आता है, जोकि थोड़े पल के बाद शांत हो जाता है। कुछेक मनुष्य का व्यक्तित्व भी इसी तरह ही है।

आज का मनुष्य ‘महान’ में खपने के लिए ‘शॉर्टकट’ अपनाने में ही अपने जीवन की सार्थकता मानता है।

आजकल तरह-तरह के अन्वेषण हो रहे हैं, लेकिन मनुष्य के वासनाओं की रिफाइनरी आजतक खोजी ही नहीं गई। सच्चा मनुष्य बनने के लिए वासनाओं का परित्याग करना पड़ता है। स्कूल, कॉलेजों में वासनाओं की शुद्धि की शिक्षा देने के बदले वासनाओं को प्रोत्साहित करने का खेल खेला जा रहा है। ‘बोर्ड में प्रथम नम्बर ले आना’, ‘क्रिकेट में मैन ऑफ द मैच बनना’, ‘कम्पीटिशन में विजयी होके आना’, ‘बड़ा ऑफिसर बनना’ आदि प्रलोभनात्मक आदर्श बच्चों के समक्ष व्यक्त किया जाता है। लेकिन ‘सदाचारी बनना’, ये बात पाठ्यक्रम के बाहर का विषय बनता नज़र आ रहा है।

आजकल तरह-तरह के अन्वेषण हो रहे हैं, लेकिन मनुष्य के वासनाओं की रिफाइनरी आजतक खोजी ही नहीं गई। सच्चा मनुष्य बनने के लिए वासनाओं का परित्याग करना पड़ता है।



महान मनुष्य बनना’, ऐसा आशीर्वाद कोई नहीं देता। ‘धनवान बनना’ इसने मनुष्य को इतना ज़्यादा अपने चंगुल में फँसा लिया है कि ‘ज्ञानवान बनना’, ऐसा आशीर्वाद देना किसी को याद ही नहीं आता!

माँ-बाप बच्चे को मंदिर में ले जाते हैं और वे जिस देवी-देवता को मानते हैं उनकी प्रार्थना करने को विवश करते हैं। एक बार एक बच्चे ने पत्थर की मूर्ति के पैर पड़ने के लिए ना कही, इसलिए उसके पापा ने उसके गाल पर थप्पड़ लगा दिया! पुजारी ये दृश्य देख रहा था। उसने बच्चे के पापा को कहा:-

ऐसे करें डायबिटीज़... - पेज 4 का शेष

फूलों से प्राप्त शहद का सेवन किया जा सकता है। आजकल शहद डायबिटिक लोगों को दिया जाने लगा है, जिससे उनके ब्लड शुगर संतुलन में कोई खराबी नहीं होती।

* इस रोग में आलू और अरबी को छोड़कर हर प्रकार की सब्जी और हर प्रकार के खट्टे फल खाना लाभकारी है। पेशाब में शुगर आना बंद होने के पश्चात् केवल केला व आम छोड़कर हर प्रकार के ताजे फल खाये जा सकते हैं। बाज़ारी मिठाइयों की तरह

ताजे फलों की मिठास हानि नहीं करती।

* चिकित्सा अवधि में केवल सब्जियों और दही का प्रयोग करना चाहिए। भूख अधिक लगने पर दही की मात्रा बढ़ानी चाहिए या बादाम खाना चाहिए।

* जामुन डायबिटीज़ की प्रमुख प्राकृतिक औषधि है। जामुन के मौसम में प्रातः इच्छानुसार जामुन का सेवन करना चाहिए। जामुन का मौसम नहीं हो तो सलाद के पत्तों या करेलों या आँवलों का रस 50 ग्राम अथवा बेल पत्रों का रस सुबह-शाम औषधि के तौर पर लेना चाहिए।

* उपरोक्त उपचार अथवा शाक-सब्जियों पर लगातार रहने से रोग मुक्त होने के पश्चात् यदि शरीर का वज़न कम हो गया हो तो मट्ठा कल्प द्वारा वज़न बढ़ाया जा सकता है।

* पूर्ण स्वस्थ होने के पश्चात् चोकर समेत आटे की रोटी या मिस्सी रोटी और उबली सब्जियाँ खाना शुरू कर सकते हैं।

* कम से कम चिकित्सा अवधि में घी, मिठाइयाँ, चाय-कॉफी, मांसाहारी भोजन, नशीले पदार्थों का सेवन तथा चिन्ताएँ बंद रखना आवश्यक समझना चाहिए।



बुधनी-होशंगाबाद(म.प्र.)। माननीय मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुनीता।



विलासपुर-छ.ग.। छ.ग. योग आयोग विलासपुर सम्भाग द्वारा सेवाकेन्द्र पर आयोजित ‘मास्टर ट्रेनर्स’ स्नेह मिलन कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. शांतनु, मुख्यालय संयोजक, मीडिया प्रभाग, ब्रह्माकुमारीज़। साथ हैं राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू तथा छ.ग. योग आयोग के अध्यक्ष कैबिनेट मिनिस्टर संजय अग्रवाल।



विलासपुर-छ.ग.। ज्ञानचर्चा के पश्चात् हाईकोर्ट जज राम प्रसन्न शर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रमा। साथ हैं ब्र.कु. गंगा तथा ब्र.कु. सुभाष।



केशोद-गुज.। श्री नवदुर्गा मंदिर के सन्यासी जगदीश बापू का गुलदस्ता भेंट कर स्वागत करते हुए ब्र.कु. नीलम, ग्लोबल हॉस्पिटल, माउण्ट आबू। साथ हैं ब्र.कु. रूपा।



गया-बिहार। ब्रह्माकुमारीज़ के संस्थापक प्रजापिता ब्रह्माबाबा के स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान बार काउंसिल के पूर्व प्रेसिडेंट भीम सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शीला।



सीतामऊ-म.प्र.। सेवाकेन्द्र के 10वें वार्षिकोत्सव का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्रह्माकुमारीज़ श्रेणीय समन्वयक ब्र.कु. हेमलता, बोहरा समाज के धर्मगुरु मो. हुजैफा, पूर्व विधायक राधेश्याम पाटीदार, विधायक हरदीप सिंह डंग, नगर पंचायत अध्यक्ष हंसा जी तथा अन्य।

भुज-कच्छ(गुज.)। कच्छ गुर्जर क्षत्रिय समाज-खंभरा घटक में 'सरस्वती सम्मान और प्रादेशिक मीटिंग' के उद्घाटन पश्चात् समूह चित्र में समाज के राष्ट्रीय सलाहकार प्रमुख कुंवरजी भाई, राष्ट्रीय उपाध्यक्ष विनोदभाई सोलंकी, लघुराम भाई राठोड, बलराम जेठवा, प्रादेशिक प्रमुख ब्र.कु. बाबुभाई, ब्र.कु. रश्मी, ब्र.कु. इला तथा अन्य।

भगवान कहते हैं,
इस लोक में शरीर क्षर है और
आत्मा अक्षर है। इन दोनों के
अतिरिक्त परम पुरुष परमात्मा है
जो अविनाशी एवं त्रिलोकीनाथ
है। जो आत्मा संशय रहित
होकर पुरुषोत्तम परमात्मा को
जानती है वह परमात्मा की स्नेह
भरी याद में मग्न रहती है। जो
इस अति रहस्ययुक्त गोपनीय
ज्ञान को समझ लेता है वह मनुष्य
ज्ञानवान और कृतार्थ हो जाता है
अर्थात् संतुष्ट हो जाता है।

**जिस तरह लोग मुर्दे इंसान को
कंधा देना पुण्य समझते हैं,
काश उसी तरह ज़िन्दा इंसानों
को भी सहारा देना पुण्य
समझने लगे तो ज़िन्दगी
कितनी आसान हो जायेगी।**

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये, आजीवन 4500 रुपये ।
विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक) कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति प्रीडिया' के नाम से
मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शान्तिवन, आव रोड) द्वारा भेजें।

 1065  678  6  DEN
 497  640   



वाशी-महा.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा यशवंतराव चव्हाण सभागृह में आयोजित 'सुख को एक अवसर दो' विषयक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. उषा। कार्यक्रम में शरीक हुए आसिफ भाई तांबोळी, नगराध्यक्ष, ब्र.कु. सोमप्रभा दीदी, मंदाताई काळे, जिलाध्यक्ष, राष्ट्रवादी कांग्रेस, ब्र.कु. संगीता व अन्य अतिथि।

कथा सरिता

एक राजा के पास कई हाथी थे। लेकिन एक हाथी बहुत शक्तिशाली था। बहुत आज्ञाकारी, समझदार व युद्ध-कौशल में निपुण था। बहुत से युद्धों में वह भेजा गया था और वह राजा को विजय दिलाकर वापस लौटता था, इसलिए वह महाराज का सबसे प्रिय हाथी था। समय गुजरता गया....और एक समय ऐसा भी आया, जब वह वृद्ध दिखने लगा। अब वह पहले की तरह कार्य नहीं कर पाता था। इसलिए अब राजा उसे युद्ध क्षेत्र में भी नहीं भेजते थे। एक दिन वह सरोवर में जल पीने के लिए गया, लेकिन वहीं कीचड़ में उसका पैर धँस गया और फिर धँसता ही चला गया।

उस हाथी ने बहुत कोशिश की, लेकिन वह उस कीचड़ से

के चारो ओर युद्ध के नगाड़े बजाए जाँ। सुनने वालों को विचित्र लगा कि भला नगाड़े बजाने से वह फँसा हुआ हाथी बाहर कैसे निकलेगा, जो अनेक व्यक्तियों के शारीरिक प्रयत्न से बाहर निकल नहीं पाया। आश्चर्यजनक रूप से जैसे ही युद्ध के नगाड़े बजने प्रारंभ हुए, वैसे ही उस मृतप्राय हाथी के हाव-भाव में परिवर्तन आने लगा। पहले तो वह धीरे-धीरे करके खड़ा हुआ और फिर सबको हतप्रभ करते हुए स्वयं ही कीचड़ से बाहर निकल आया।

अब आद्य शंकराचार्य जी ने सबको स्पष्ट किया कि हाथी की शारीरिक क्षमता में कमी नहीं थी, आवश्यकता मात्र उसके अंदर उत्साह का संचार करने की थी।

हाथी की इस कहानी से यह स्पष्ट

... सिर्फ हौसले की ज़रूरत ...

स्वयं को नहीं निकाल पाया। उसकी चिंघाड़ने की आवाज़ से लोगों को यह पता चल गया कि वह हाथी संकट में है। हाथी के फँसने का समाचार राजा तक भी पहुँचा। राजा समेत सभी लोग हाथी के आसपास इकट्ठा हो गए और विभिन्न प्रकार के शारीरिक प्रयत्न, उसे निकालने के लिए करने लगे। लेकिन बहुत देर तक प्रयास करने के उपरांत कोई मार्ग नहीं निकला।

तब राजा के एक वरिष्ठ मंत्री ने बताया कि आद्य शंकराचार्य जी प्रवास कर रहे हैं तो क्यों ना आद्य शंकराचार्य जी से सलाह मांगी जाये। राजा और सारा मंत्रीमंडल आद्य शंकराचार्य जी के पास गये और अनुरोध किया कि आप हमें इस विकट परिस्थिति में मार्गदर्शन करें।

आद्य शंकराचार्य जी ने सबके अनुरोध को स्वीकार किया। उन्होंने घटनास्थल का निरीक्षण किया और फिर राजा को सुझाव दिया कि सरोवर

होता है कि यदि हमारे मन में एक बार उत्साह-उमंग जाग जाए तो फिर हमें कार्य करने की ऊर्जा स्वतः ही मिलने लगती है और कार्य के प्रति उत्साह का मनुष्य की उम्र से कोई सम्बंध नहीं रह जाता। जीवन में उत्साह बनाए रखने के लिए यह आवश्यक है कि मनुष्य सकारात्मक चिंतन बनाए रखे और निराशा को हावी न होने दे।

कभी-कभी निरंतर मिलने वाली असफलताओं से व्यक्ति यह मान लेता है कि अब वह पहले की तरह कार्य नहीं कर सकता, लेकिन यह पूर्ण सच नहीं है।

सकारात्मक सोच ही आदमी को 'आदमी' बनाती है.... उसे अपनी मंज़िल तक ले जाती है। हमेशा दूसरों को हिम्मत दो, उत्साह दो, हौसला दो, क्योंकि आपकी छोटी सी कोशिश कभी-कभी बहुत बड़ा काम कर जाती है।

अगर प्रेम... तो सब...

एक औरत ने तीन संतों को अपने घर के सामने बैठे देखा। वह उन्हें जानती नहीं थी। औरत ने कहा - 'कृपया भीतर आइये और भोजन करिए।' संत बोले - 'क्या तुम्हारे पति घर पर हैं?' औरत - 'वे अभी बाहर गए हैं।' संत - 'हम तभी भीतर आयेँगे जब वह घर पर हों।' शाम को उस औरत का पति घर आया और औरत ने उसे यह सब बताया। पति - 'जाओ और उनसे कहो कि मैं घर आ गया हूँ और उनको आदर सहित बुलाओ।' औरत बाहर गई और उनको भीतर आने के लिए कहा। संत बोले - 'हम सब किसी भी घर में एक साथ नहीं जाते।' 'पर क्यों?' - औरत ने पूछा। उनमें से एक संत ने कहा - 'मेरा नाम धन है।' फिर दूसरे संतों की ओर इशारा करके कहा - 'इन दोनों के नाम सफलता और प्रेम हैं। हममें से कोई एक ही भीतर आ सकता है। आप घर के अन्य सदस्यों से मिलकर तय कर लें कि भीतर किसे निमंत्रित करना है।' औरत ने भीतर जाकर अपने पति को यह सब बताया। उसका पति बहुत प्रसन्न हो गया और बोला - 'यदि ऐसा है तो हमें धन को आमंत्रित करना चाहिए। हमारा घर खुशियों से भर जाएगा।' पत्नी - 'मुझे लगता है कि हमें सफलता को आमंत्रित करना चाहिए।' उनकी बेटी दूसरे कमरे से यह सब सुन रही थी। वह उनके पास आई और बोली - 'मुझे लगता है कि हमें प्रेम को आमंत्रित करना चाहिए। प्रेम से बढ़कर कुछ भी नहीं है।' 'तुम ठीक कहती हो, हमें प्रेम को ही बुलाना चाहिए।' - उसके माता-पिता ने कहा। औरत घर के बाहर गई और उसने संतों से कहा - 'आप में से जिनका नाम प्रेम है, वे कृपया घर में प्रवेश कर भोजन ग्रहण करें।' प्रेम घर की ओर बढ़ चले। बाकी के दो संत भी उनके पीछे चलने लगे। औरत ने आश्चर्य से उन दोनों से पूछा - 'मैंने तो सिर्फ प्रेम को आमंत्रित किया था। आप लोग भीतर क्यों जा रहे हैं?' उनमें से एक ने कहा - 'यदि आपने धन और सफलता में से किसी एक को आमंत्रित किया होता तो केवल वही भीतर जाता। आपने प्रेम को आमंत्रित किया है, और प्रेम कभी अकेला नहीं जाता। प्रेम जहाँ-जहाँ जाता है, धन और सफलता उसके पीछे जाते हैं।'।



भीलवाड़ा-राज.। गणतंत्र दिवस समारोह में जिला प्रशासन द्वारा 'व्यसन मुक्ति' के क्षेत्र में सराहनीय कार्यों के लिए ब्रह्माकुमारीज़ को पुरस्कृत किया गया। जिला कलेक्टर मुक्तानंद अग्रवाल तथा पुलिस अधीक्षक प्रदीप मोहन शर्मा से प्रशस्ति पत्र, स्मृति चिन्ह व मेडल प्राप्त करते हुए ब्र.कु. इन्द्रा, ब्र.कु. अनीता तथा ब्र.कु. तरुणा।



सरिया-छ.ग.। 'सफलता के पाँच कदम एवं तनाव मुक्त जीवन' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए जगन्नाथ पाणिग्राही, प्रदेश कार्य समिति भाजपा, शरद यादव, अध्यक्ष, नगर पंचायत, ब्र.कु. डॉ. प्रभा मिश्रा, ब्र.कु. चित्रा, ब्र.कु. सुनयना तथा अन्य।



नवी मुम्बई-वाशी। अखिल भारतीय बस अभियान 'मेरा भारत स्वर्णिम भारत' के वाशी पहुँचने पर आयोजित स्वागत कार्यक्रम के दौरान मंच पर उपस्थित हैं युवा प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. चन्द्रिका दीदी, ब्र.कु. शीला दीदी, नगर सेवक प्रकाश मोरे तथा मेजर समीर खारपूड़े।



पनागर-जबलपुर(म.प्र.)। ज्ञानचर्चा के पश्चात् पूर्व विधायक नरेन्द्र त्रिपाठी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. खुशबू।



सेलाकुई-उत्तराखण्ड। 'राजयोग द्वारा तनाव मुक्त जीवन' कार्यक्रम के उद्घाटन पश्चात् डॉक्टर ए.के. चौहान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सविता। साथ हैं ब्र.कु. सार्धक तथा अन्य।



पूर्णा जंक्शन-महा.। 'बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ' कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं मनिषाताई काळे, बाल विकास प्रकल्प अधिकारी, अखिल अहमद, शहर अध्यक्ष, राष्ट्रवादी, महबूब शेख, पुलिस निरीक्षक, प्रकाशदादा कांबळे, नगरपरिषद उपाध्यक्ष, महमूद बी. कुरेशी, नगरपरिषद नगरसेविका, तमन्ना ईमानदार, समाज कल्याण अधिकारी, ब्र.कु. प्रणिता, हर्षवर्धन गायकवाड, नगरपरिषद नगरसेवक तथा अन्य।

भगवान से प्रश्नों का जहाँ अम्बार लगा, प्रश्न पर प्रश्न पूछे जाने लगे, उसमें से एक प्रश्न यह भी था कि सन्यास और त्याग के यथार्थ स्वरूप की चर्चा। यह चर्चा आज भी उतनी ही बोधनीय है, जो आज की मनोस्थिति है, उस हिसाब से! हर कोई सन्यास को त्याग के साथ जोड़कर ही देखता है।

परमात्मा ने वहाँ खुद स्पष्ट करते हुए कुछ कहा कि त्याग तो वास्तव में तीन प्रकार से देखा जा सकता है। सात्विक, राजसिक और तामसिक त्याग। परन्तु इसके पहले मनुष्य को यह ज्ञान होना बहुत ज़रूरी है कि क्या त्याग करना चाहिए और क्या नहीं। त्याग व सन्यास के अन्तर को स्पष्ट रूप से जानने के पश्चात् ही हम कुछ निर्णय ले सकते हैं। हम छोटा सा एक अन्तर तो ऐसे ही बता देते हैं कि सन्यास में जब कोई चीज़ छोड़ी जाती है तो उसे लेने की मार्जिन होती है। उदाहरणार्थ- जैसे कोई बंधनों के

वास्तविकता के साथ त्याग

कारण घर को छोड़कर चला जाता है। लेकिन परिवार वाले उसे मनाने लग जाएं तो वह फिर से उसी जीवन को अपना लेता है।

जबकि त्याग में हम एक बार कोई चीज़ छोड़ दें तो उसे लेने की मार्जिन बिल्कुल भी नहीं रहती।

अब गीता में जो कहा गया है, उस पर बात करते हैं। परमात्मा ने कहा है कि जो विशेष, जीवन के अंदर उपयोगी वस्तुएं हैं, उनका त्याग करना है। लेकिन जो कर्म, मनुष्य को पवित्र बनाने वाले हैं और यज्ञ, तप, दान आदि, उनका त्याग नहीं करना है। नियत कर्म को कर्तव्य समझकर इसमें आसक्ति और फल को त्यागना ही वास्तव में सात्विक त्याग का एक अनूठा उदाहरण हो सकता है। फल तो वैसे ही कर्म के साथ जुड़ा हुआ है। शायद इसीलिए भगवान का इशारा वहाँ अर्जुन को, यहाँ हम सभी पढ़ने



- ब्र.कु. अनुज, दिल्ली

वालों को मिलता ही है कि हम अपना समय व्यर्थ क्यों गंवा रहे हैं। आसक्ति व

फल का त्याग ही परमात्मा के सानिध्य को प्राप्त करना है। वही त्याग सात्विक है। वहीं जब मनुष्य कर्म भी कर रहा है और यह समझकर कर रहा है कि अरे ये तो दुःख भरा जीवन है अर्थात् उस दुःख के प्रति बार-बार नाराज़गी व्यक्त करता है, जैसे कोई यह सोच ले कि इस कर्म से मुझे शारीरिक भोगना भी भोगनी पड़ सकती है, और फिर इसे यदि वह छोड़ता है, तो वह कर्म राजसी त्यागों में गिना जाता है। लेकिन कोई कर्म करता है, और उसमें मोह छिपा हुआ है, तो वह त्याग मोह वश हो गया, अब वह त्याग तामसिक त्याग के दायरे में आ जाता है, क्योंकि बच्चे का माँ से मोह है।

इसलिए त्याग का गहरा कनेक्शन उस चीज़ से है जो आप कर रहे हैं, अगर उसके करने में कहीं भी इच्छा है, तो उस इच्छा से दुःख या सुख मिलेगा। लेकिन मैंने जैसे ही उस इच्छा का त्याग किया, सिर्फ कर्म किया, तो कर्म को एन्जॉय किया। यही है कर्म करो, फल की इच्छा मत करो।

शरीर का आर्किटेक्ट है अवचेतन मन

अवचेतन मन शरीर का आर्किटेक्ट है। समस्या को अवचेतन मन के हवाले कर दें, यही इसे सुलझाने का प्रभावी ढंग है। जब आपकी इच्छाओं और कल्पनाओं में संघर्ष होगा तो हमेशा कल्पना की जीत होगी। आपकी इच्छा है कि मैं आई.ए.एस. बनूँ, परंतु मन में सोचते रहते हैं, मैं गरीब हूँ, मैं बीमार हूँ, मेरी बुद्धि कमज़ोर है, यह करना मुश्किल होगा, तो आपकी कल्पना अनुसार आप आई.ए.एस. की परीक्षा पास नहीं कर पायेंगे। जीवन की सच्ची चीज़ें शांति, प्रेम, सद्भावना, अखंडता, सुरक्षा और खुशी इंसान के गहरे स्वरूप से पैदा होती हैं। इन पर मनन करने से ये खज़ाने अवचेतन मन से बाहर आने लगते हैं। चेतन मन अर्थात् विचार स्टार्टर है, और अवचेतन मन मोटर है। मोटर चालू करेंगे, तभी ये काम करेगी। मोटर तभी चालू होती है जब आप किसी एक सकारात्मक संकल्प पर ही सोचते रहते हैं। हर परिस्थिति में अपने संकल्प पर टिके रहो।

सोते समय हमारी इन्द्रियाँ तो सो जाती हैं, लेकिन इनके द्वारा किया गया एहसास निरंतर अवचेतन मन में जाता रहता है। आप इन्द्रियों की दुनिया के लिये सोये हुये

होते हैं, लेकिन आपका अवचेतन मन और इसकी शक्तियाँ जागृत रहती हैं। नींद की कमी आपको चिड़चिड़ा और तुनक मिजाज बना सकती है, निराशावादी बना सकती है। सभी मनुष्यों को कम से कम 6 घंटे नींद की ज़रूरत होती है। कुछ को ज़्यादा की ज़रूरत होती है। जो सोचते हैं, इससे कम से काम चला सकते हैं, खुद को मूर्ख बना रहे हैं। हाँ अपवाद हो सकते हैं। नर्वस ब्रेकडाउन के पहले गम्भीर अनिद्रा रोग उत्पन्न होता है। याद रखें, नींद के दौरान आप आध्यात्मिक रूप से तरोताज़ा हो जाते हैं। अवचेतन मन ही नींद में ये सारा कार्य करता है। असलियत में प्रत्येक व्यक्ति का अवचेतन मन नींद में परमात्मा से जुड़ जाता है और परमात्मा की शक्ति से हम तरोताज़ा हो जाते हैं। थका हुआ मस्तिष्क नींद के लिये इतना व्याकुल रहता है कि वह इसे पाने के लिये कोई भी बलिदान देने को तैयार रहता है। गहरे अंधेरे में नींद बहुत अच्छी आती है। गहन अंधेरे में पीनियल ग्रंथि जिसमें आत्मा रहती है, ऐक्टिवेट होने लगती है। इस लिये दिन में भी अगर आप सोते हैं तो उस समय अंधेरे में सोना चाहिये। इससे अवचेतन मन को बल मिलता है।

उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दे



राजगढ़-म.प्र.। युवा दिवस के कार्यक्रम में भाजपा मण्डल अध्यक्ष साकेत शर्मा को नव वर्ष का कैलेंडर भेंट करते हुए ब्र.कु. मधु।

प्रश्न: मैं एक कुमार हूँ। मुझे जल्दी ही तनाव आ जाता है। मुझे अब ज्ञान लेने के बाद यह स्थिति अच्छी नहीं लगती। मैं खुशनुमा जीवन जीना चाहता हूँ..., कृपया सहज उपाय बताएं?

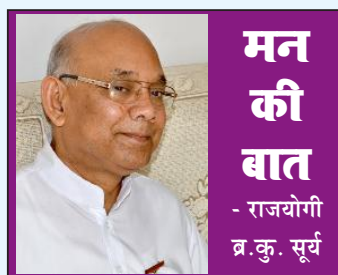
उत्तर: छोटी-छोटी बातों में तनाव, यह कमज़ोर मन की निशानी है। आप योग-अभ्यास द्वारा स्वयं को पावरफुल बनाओ। कुछ टिप्स आपके लिए लिख रहा हूँ, उन्हें यूज करो। हर बात को सहज रूप से लो। जीवन में हमें उन बातों को स्वीकार कर लेना चाहिए जिन्हें हम बदल नहीं सकते। उन्हें स्वीकार करके चित्त को शान्त करो।

हर बात में तुरंत रिएक्ट (प्रतिक्रिया) न करो। आपको थोड़ा सा धैर्य चित्त बनने की आवश्यकता है।

अब आपने ज्ञान लिया है तो स्वयं में ज्ञान का बल भरओ। ज्ञान सुनना एक बात है और स्वयं में ज्ञान का बल भरना महत्वपूर्ण बात है। ज्ञान का बल ज्ञान-चिन्तन से आता है और ज्ञान-चिन्तन होता है ज्ञान-सिंमरण से। एक बात पक्की कर लो कि दूसरे लोग वैसा ही नहीं करेंगे, जैसा हम चाहते हैं।

प्रश्न: मैं एक अधरकुमार हूँ। आजकल चारो ओर मानसिक समस्याएं बहुत बढ़ रही हैं। कुछ लोग अवसाद के शिकार हो रहे हैं तो कुछ अनिद्रा के। इनके कारण क्या हैं व इनसे बचने के उपाय क्या हैं?

उत्तर: ज्ञानयुक्त होने के नाते आप जानते हैं कि मनुष्य ने हजारों वर्ष से बहुत पाप किये हैं। पिछले पचास-साठ वर्ष से ये पाप कई गुना हो गया है। परन्तु मनुष्य पाप की परिभाषा भी नहीं जानते। कोई अति कामुक है। भगवानुवाच है - यह काम वासना ही सभी पापों का मूल है। परन्तु मनुष्यों को इसका आभास नहीं है। कोई चोरी



मन की बात
- राजयोगी
ब्र.कु. सूर्य

कर रहा है। कोई लोभवश गलत तरीकों से धन हड़प रहा है। कोई दूसरों को सता रहा है। चारो ओर पाप ही पाप है। कहीं ये हिंसा के रूप में है तो कहीं भ्रष्टाचार के रूप में। कोई सत्ता का दुरुपयोग करके पाप का खाता बढ़ा रहा है तो कोई दूसरों को दुःखी करके। टी.वी.-सिनेमा आदि ने भी पाप को अति बढ़ाया है। पापकर्मों की सूक्ष्म तरंगें मस्तिष्क में अंकित होती रहती हैं। और जब उनकी प्रतिक्रिया होती है तो मानसिक रोग उत्पन्न होते हैं। सहज रूप में कहें तो मानसिक रोग पापों का ही परिणाम है। जिसके अति पापकर्म हैं वे या तो पागलपन के शिकार होते हैं या अवसाद से ग्रस्त या फिर

उन्हें नींद का सुख नहीं मिलता, वे अनिद्रा के शिकार होते हैं। और ऐसे ही पापीजनों पर तन्त्र-मन्त्र का या भटकती आत्माओं का प्रभाव भी होता है। मानसिक रोगों का उपचार डाक्टरों के पास नहीं है क्योंकि ये रोग मन में है व डॉक्टर ब्रेन की दवाई देते हैं, उनकी दवाइयां अल्पकालीन प्रभाव ही करती हैं। इसके लिए मन को प्रसन्न करना होगा। पापकर्मों को नष्ट करना होगा। इसके लिए ही राजयोग है। परन्तु समस्या ये है कि वे कमज़ोर मन वाले लोग राजयोग की साधना भी नहीं कर सकते। हाँ यदि वे पवित्र जीवन जीयें, यदि वे पुण्य कर्म ज़्यादा करें तो उन्हें मदद मिल सकती है। आप स्वयं उन्हें एक घण्टा प्रतिदिन योगदान करें। उनको आप अपने कुछ पुण्यों का भी दान कर सकते हैं। उनके नाम से भी दान-पुण्य किया जा सकता है। उनके मस्तिष्क को हाथों से शुद्ध वायब्रेशन्स भी दिये जा सकते हैं। इन सबसे उनको मदद अवश्य मिलेगी।

प्रश्न: मैं एक कुमार हूँ। मैंने अभी-अभी ज्ञान लिया है, परन्तु इससे पहले मैंने अपना जीवन कुसंग में बर्बाद कर लिया है। मुझमें अच्छी पवित्रता नहीं है, मेरे चेहरे पर तेज नहीं है। न मैं सवेरे उठ पाता हूँ और न मेरा योग लगता है, मैं पछताता रहता हूँ कि काश किसी ने मुझे पहले गाइड किया होता। अब मैं सफल जीवन

जीना चाहता हूँ, मुझे कोई ऐसी विधि बताएं?

उत्तर: युवकों को यदि कोई गाइड करे भी तो कुसंग के कुचक्र में फँसे युवक उसका मज़ाक उड़ाते हैं। तब तो वे अपने माँ-बाप की भी नहीं सुनते। उनके मित्र ही उन्हें अपने हितैषी लगते हैं। खैर ये तो कलियुग की छाया है। आप ज्ञान-मार्ग पर आ गये, यह आपका श्रेष्ठ भाग्य है, अब स्वयं परम सद्गुरु भगवान आपको गाइड कर रहा है। बस दृढ़ संकल्प कर लो कि मुझे पास्त को भूलकर वर्तमान को सुंदर बनाना है। मैं कुछ साधनाओं की बातें लिख रहा हूँ, दृढ़ता पूर्वक तीन मास तक उन्हें करो। हमें विश्वास है कि आप एक सुनहरे भविष्य में प्रवेश कर लेंगे।

प्रतिदिन दस बार यह संकल्प करो कि मैं देव कुल की महानात्मा हूँ और कुछ क्षणों के लिए अपने देव-स्वरूप को देखो। मैं विजयी रत्न हूँ। कल्प-कल्प मैंने माया को जीता है, अब भी मेरी जीत निश्चित है। सारे दिन में दस बार यह संकल्प करो।

सारे दिन में पाँच बार बाप-दादा का आह्वान करो और फील करो कि बापदादा का हाथ मेरे सिर पर है। दिन में कम से कम पाँच बार पानी को चार्ज करके पियो। पानी को दृष्टि देकर सात बार संकल्प करो कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ।

Contact e-mail
bksurya8@yahoo.com

संकल्पवान और संकल्पहीन

इन्द्रियों की आदत है, ये एक विषय से दूसरे विषय पर एक पल में खिसक जाती हैं और इनको उकसाता है मन। अगर मन वश में है तो आँख, ताकत नहीं कि वो किसी विषय पर अटके। मन पीछे बैठकर कहता है कि इसे देखते ही रहना, पीछे हटना नहीं, तो आँख को मन का सहयोग मिल जाता है। आत्मा यदि कहती है कि यहाँ से हटो, यह गलत है, तो भी आँख मानती नहीं, क्योंकि मन आकर्षित है। तो आत्मा पहले मन को हटाये, मन को विश्वास में ले।

किसी ने सत्य कहा है, 'यह दुनिया संकल्पवानों की है, संकल्पहीन तो यूँ ही भूमि का भार बढ़ाया करते हैं।' जैसे बलवान और बलहीन का अंतर स्पष्ट है, वैसे ही किसी भी परिस्थिति में, प्रतिकूलता में भी जो धारण किये हुए श्रेष्ठ संकल्पों को दृढ़ता से पकड़े रहता है, उनको क्रियान्वित करता रहता है, वह है संकल्पवान और जो विपरीत परिस्थितियों के झोंकों में या अलबेलेपन में या लापरवाही में अपने श्रेष्ठ संकल्पों को त्याग देता है, भुला देता है या ढीला कर देता है, वह है संकल्पहीन।

संकल्प की दृढ़ता पर जीवन की उन्नति-अवनति निर्भर है। मजबूत संकल्प वाले की मंज़िल की ओर गति द्रुत होती है, और संकल्प में ढीलापन आने से गति भी लंगड़ाती-लड़खड़ाती नज़र आती है, गति में भय और संशय दृश्यमान होता है, लगता है जैसे कोई ज़बरदस्ती घसीटे जा रहा है।

प्रश्न यह है कि संकल्प टूट क्यों जाता है, उसे मजबूत बनाने का उपाय क्या है? इसका उत्तर बड़ा सरल है। जो अपने लक्ष्य पर मन को टिकाता नहीं, बार-बार लक्ष्य का स्मरण करता नहीं, तो मन को अहसास होने लगता है कि शायद यह लक्ष्य महत्वपूर्ण नहीं है और वह कहीं भी खिसक जाता है। दूसरी बात, मन के सामने दो विकल्प हैं, एक तो वह लक्ष्य की ओर जाए और दूसरा इन्द्रियों के रसों में भटके। यदि मन इन्द्रियों की ओर भागता है तो शब्द, रस, रूप, स्पर्श के झूठे आकर्षणों में फँसकर लक्ष्य को भुला देता है।

इन्द्रियों पर नियंत्रण करके ही लक्ष्योन्मुख हुआ जा सकता है। तीसरी बात है, जो प्रतिकूलताओं को सहन नहीं कर पाता, वह भी लक्ष्य से विचलित हो जाता है।

संकल्पवान का अर्थ है दृढ़ इच्छाशक्ति वाला : 'दृढ़ता और ज़िद्द में अंतर है।' दृढ़ता सफलता का आधार है और ज़िद्दी कभी सिद्धि और प्रसिद्धि नहीं पा सकता। ज़िद्द के पीछे व्यक्ति का पूर्वाग्रह, पुराना संस्कार, स्वार्थ मैं-पन आदि होता है। वो संस्कार उसे उदीप्त करता है और वह परिणामों को नज़रअंदाज़ करके भी अपनी बात, अपने विचार, अपने दृष्टिकोण को ऊपर रखता है। यदि कोई बाधक बनता है तो वह क्रोध करता है, शत्रुता ठान लेता है। इस प्रकार वह नकारात्मकता के वशीभूत होता है। इतिहास में कई लोगों की ज़िद्द के कुपरिणाम दर्ज हैं। मुहम्मद तुगलक ने राजधानी बदलने की ज़िद्द की, जिसके कुपरिणाम कइयों ने झेले। भारत-पाकिस्तान का विभाजन भी ज़िद्द का ही कुपरिणाम है। कोई शक्ति अर्जित करके ज़िद्दी हो जाये, तो परिणाम अधिक भयंकर हो जाते हैं। ज़िद्दी की भेंट में दृढ़ता वाला

अपने हृदय की पवित्र भावनाओं के सहारे आगे बढ़ता रहता है। किसी के भी प्रति कोई नकारात्मक भाव ना रख वह केवल लक्ष्य को सामने देख चलता जाता है। इस क्रम में कोई बाधक भी बनता है, तो भी न तो उसे क्रोध आता, न वो हतोत्साहित होता, न रुकता, बल्कि उसके प्रति रहम भाव रखकर उसे भी साथी और सहयोगी बना लेता है। अतः दृढ़ता की शक्ति से वो विजयी होता है और ज़िद्द वाला हार खा लेता है।

महात्मा गाँधी ने कहा है, 'मुट्टी भर संकल्पवान लोग, जिनकी अपने लक्ष्य में दृढ़ आस्था है, इतिहास की धारा को बदल सकते हैं।' भारत की आज़ादी की लड़ाई के दौरान उन्होंने सन 1942 में भारत छोड़ो आंदोलन चलाया और नारा दिया, 'करो या मरो।' सारा भारत इसमें कूद पड़ा इस भावना के साथ कि या तो आज़ादी लेकर छोड़ेंगे या मर मिटेंगे। जेलें भर गईं, जेलों में लोगों को डालने की जगह नहीं बची। जब उन्होंने दांडी यात्रा शुरू की,



तब भी कितनी दृढ़ता थी! शरीर की आयु बड़ी थी, लेकिन चलने में सबसे आगे। इतना तेज़ चलते थे कि पीछे चलने वाले दौड़ते थे। तब भी उनका नारा था, 'चाहे मैं कुत्ते की मौत मरूँ, चाहे मैं कौए की मौत मरूँ, पर नमक कानून भंग करूँगा।' गर्मी में चले, कांटों पर भी चले, पत्थरों पर भी चले, भूख-प्यासे भी चले, अकेले भी चले, पर दृढ़ता के साथ चले। लोग पेड़ों पर चढ़कर देखते थे। शरीर की कोई सजावट नहीं, पर भीड़ में घिर जाते थे। ताकत किसमें थी? संकल्प में ताकत थी। उस ताकत ने भारत को आज़ाद करा दिया। अब हमारे सामने भी एक बहुत बड़ी मंज़िल है... पहले हम खुद को तो आज़ाद करें! हमारी लड़ाई तो अपने आप से है। एक प्रसंग के अनुसार... एक बार एक किसान के गोदाम में बहुत सारे चूहे घुस गए और अनाज खराब करने लगे। किसान ने लोहे का एक बड़ा पिंजरा बनवाया, उसमें चूहे फँसने लगे। एक दिन एक बहुत मोटा चूहा फँस गया। उसे बड़ा बुरा लगा कि मैं तो बंधन में आ गया। उसने उछल-कूद बहुत मचाई, इससे पिंजरा खिसकने लगा। उसको

लगा कि मैं खिसकाते-खिसकाते इसे बाहर ले जा सकता हूँ और सचमुच वो गोदाम से बाहर जंगल में आ गया। उसे बड़ी खुशी हुई कि मैं गोदाम के बंधन से छूट गया। गोदाम से तो बाहर आ गया, लेकिन पिंजरे में तो अभी भी था। हम सब भी कई गोदामों से तो बाहर आ गए हैं, लेकिन पिंजरे में तो अभी भी हैं! वो पिंजरा कौन-सा है? खुद के कमज़ोर संस्कारों का, स्वभाव का, खुद की आदतों का। गोदाम का बंधन तो बहुत बड़ा था, दिखता था, पर यह पिंजरे का बंधन सूक्ष्म है, दिखता नहीं। इस पिंजरे से बाहर आने के लिए चाहिए मुक्ति के प्रति दृढ़ संकल्प शक्ति। इसके लिए पहले अपनी चेकिंग करनी है और फिर अपने को बदलना है।

परमात्मा ने कहा है, अपने को बदलने के लिए चाहिए अपने मन के ऊपर राज्य। मन फिसलने लगे तो हम इसे रोकें। हम बार-बार देखें कि मन कहाँ गया? मैंने संकल्प क्या किया था, फिर ढीला कैसे हो गया? जैसे गाड़ी चलाना सीखने वाला ध्यान रखता है कि क्या मैं इसे सड़क पर चला रहा हूँ? यह सड़क से नीचे कैसे उतर गई! वो उसे फिर सड़क पर लायेगा। गाड़ी फिर नीचे घास में रेत में जाएगी, फिर सड़क पर लायेगा और ऐसे करते-करते वह कुशल हो जायेगा। मन भी ऐसे है। हम इसे मंज़िल की ओर ले जाते हैं, यह फिर फिसल जाता है। अतः हमारा अधिकतम ध्यान

इस बात पर चाहिए कि मन क्या कर रहा है? कहाँ गया? क्यों गया? मेरा निर्णय ठीक है? मैं संस्कारों के वशीभूत तो नहीं हूँ? मेरे संस्कारों को कुसंग तो नहीं लगा? मेरे मूल संस्कार कौन-से हैं? क्या मेरे मूल संस्कार कर्म में आये या कोई मिलावट हुई? इन्द्रियों की आदत है, ये एक विषय से दूसरे विषय पर एक पल में खिसक जाती हैं और इनको उकसाता है मन। अगर मन वश में है तो आँख, ताकत नहीं कि वो किसी विषय पर अटके। मन पीछे बैठकर कहता है कि इसे देखते ही रहना, पीछे हटना नहीं, तो आँख को मन का सहयोग मिल जाता है। आत्मा यदि कहती है कि यहाँ से हटो, यह गलत है, तो भी आँख मानती नहीं, क्योंकि मन आकर्षित है। तो आत्मा पहले मन को हटाये, मन को विश्वास में ले। परमात्मा कहते हैं, संकल्प को मोड़ो, संकल्प को बचाओ, संकल्प व्यर्थ गया तो सारी शक्ति व्यर्थ चली जाएगी। जब भी एकांत में बैठो, अपने तीनों अनादि साथियों (मन, बुद्धि, संस्कार) को पुचकारो, उनको प्यार करो, उनका हाल-चाल पूछो, उनकी दिशा की जाँच करो।



बांववडे-महा। नौ गांवों के 'सरपंच, उपसरपंच तथा सदस्यों के सत्कार एवं स्वागत कार्यक्रम' में उनके साथ दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. संगीता तथा ब्र.कु. वसंत।



सातारा-महा। सार्वजनिक बांधकाम मंडल सातारा कार्यालय के सहायक अधीक्षक अभियंता अतुल सुलाखे के सेवाकेन्द्र आने पर ज्ञानचर्चा के पश्चात् उन्हें ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. शांता।



कोवाड-महा। 'एक अद्भुत जीवन गाथा' विषयक कार्यक्रम में अपना अनुभव सभी के साथ साझा करते हुए ब्र.कु. पंचम सिंह। साथ हैं जेड. पी. मेम्बर कला जान्ना भोगन, ब्र.कु. शिवाली, डॉ. कौमुदी डेपोडी, सरपंच विष्णु आडाव तथा अन्य।



छत्तरपुर-म.प्र. राष्ट्रीय बाल विकास योजना के अंतर्गत थाना बमनौरा कलाँ द्वारा आयोजित राष्ट्रीय बालिका दिवस समारोह में 'सम्मान सुरक्षा-स्वराक्षा सम्वाद' विषय पर अपना वक्तव्य देते हुए ब्र.कु. नीतू। मंचासीन हैं थाना प्रभारी विक्रम सिंह चौहान, सरपंच अरविंद जैन, प्राचार्य वीरेन्द्र देव, करनी सेना सचिव भक्तिराजा बुंदेला तथा अन्य।



संगमनेर-महा। 'रास्ता सुरक्षा अभियान' के दौरान बस डिपो में ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् समूह चित्र में बस डिपो मैनेजर वर्षे मैडम, ट्रैफिक पुलिस उंबरकर जी, ब्र.कु. भारती, ब्र.कु. पदमा तथा अन्य।



हुबली-गांधीनगर। रेलवे स्टेशन पर कुली भाइयों को गुटका-तम्बाकू सेवन के दुष्परिणाम बताने एवं ईश्वरीय सौगात भेंट करने के पश्चात् चित्र में उनके साथ ब्र.कु. लता।

आ.प्र.में युनिवर्सल पीस रिट्रीट सेंटर का शिलान्यास

विजयवाड़ा-अमरावती(आ.प्र.)।

ब्रह्माकुमारीज के युनिवर्सल पीस रिट्रीट सेंटर का शिलान्यास आ. प्र. के माननीय मुख्यमंत्री चन्द्रबाबू नायडू एवं राजयोगिनी दादी जानकी के पवित्र उपस्थिति में किया गया।



सम्बोधित करते हुए दादी जानकी। साथ हैं चन्द्रबाबू नायडू व ब्र.कु. मृत्युंजय।

जिसमें राज्य के माननीय मंत्रीगण, विधायक, सांसद, कलेक्टर, आ. प्र. एवं महा. के उच्च सरकारी पदाधिकारी, आ.प्र. की ज़ोन इंचार्ज ब्र.कु. संतोष दीदी, राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय, ब्र.कु. सविता, सबजोन इंचार्ज, वारंगल, ब्र.कु. शांता, विजयवाड़ा तथा लगभग दस हजार लोगों ने शिरकत की। अपने सम्बोधन में राजयोगिनी दादी जानकी ने अपनी हार्दिक खुशी व्यक्त करते हुए कहा कि चन्द्रबाबू नायडू ने ब्रह्माकुमारीज को वैश्विक

परिवर्तन के लिए ना केवल अमरावती में बल्कि और भी कई जगहों पर ज़मीन दी है। दादी ने कहा कि ये रिट्रीट सेंटर बहुत ही कम समय में बनकर तैयार हो जायेगा, क्योंकि ये भगवान का

कार्य है, और भगवान का कार्य बहुत तीव्र गति से चलता है। उन्होंने ये भी बताया कि चन्द्रबाबू नायडू का ब्रह्माकुमारीज में गहरा विश्वास है, जिसके द्वारा वे आ.प्र. को गोल्डन आ. प्र. बनाना चाहते हैं। इसके साथ ही उन्होंने शांति सरोवर हैदराबाद का भी जिक्र किया जो कि अपने अन्यान्य कार्यक्रमों के द्वारा समाज की सेवा कर रहा है। चन्द्रबाबू नायडू ने कार्यक्रम स्थल पर पहुँचकर मेडिटेशन सेंटर का अवलोकन किया।

विजयवाड़ा-अमरावती में ब्रह्माकुमारीज के युनिवर्सल पीस रिट्रीट सेंटर का किया शिलान्यास



माननीय मुख्यमंत्री चन्द्रबाबू नायडू ने कहा कि

ब्रह्माकुमारी संस्थान एक शक्तिशाली, सच्चा एवं पवित्र संस्थान है, जिसका एकमात्र लक्ष्य विश्व में खुशी एवं शांति की स्थापना करना है और एक शक्तिशाली और खुश मन विश्व में कुछ भी प्राप्त कर सकता है।

उन्होंने बताया कि जब मैं 2001 में मुख्यालय माउण्ट आबू गया था, तभी मुझे जो ब्रह्माकुमारीज से आशाये थी वो पूरी हो गयी। तभी उसी समय मैंने 34 एकड़ ज़मीन आई.टी. हब लोकेशन के पास हैदराबाद में दिया ताकि आ.प्र. के लोगों को खुशी और शांति की प्राप्ति हो सके, और मैं आज ये देखकर अति प्रसन्न हूँ व मुझे संतोष है कि शांति सरोवर अपने उद्देश्य को बखूबी पूर्ण कर रहा है। ब्रह्माकुमारीज ने मुझे हमेशा

अपने परिवार का एक सदस्य माना है। ये जो 10 एकड़ ज़मीन ब्रह्माकुमारीज को दी गई है, इसके प्रति मेरा पूर्ण विश्वास है कि बहुत ही कम समय में यह एक ऐसा स्थान बनेगा जहाँ से व्यक्ति के हृदय एवं मस्तिष्क का सम्पूर्ण विकास होगा। यह रिट्रीट सेंटर विश्व में शांति स्थापन करने में अग्रिम भूमिका अदा करेगा। राजयोग एवं आध्यात्मिक सशक्तिकरण के अलावा युवा विकास, महिला विकास, तनाव मुक्ति, प्रबंधन कला, रिश्तों में सद्भाव, नेतृत्व कला, ये सब चीज़ें यहाँ से ही सीखने को मिलेंगी।

ब्रह्माकुमारीज एक ऐसी संस्था है जो कि समाज के हर वर्ग के लोगों के लिए कार्य कर रही है। उन्होंने दादी जानकी से निवेदन करते हुए कहा कि वे अमरावती के इस सेंटर को विश्व के सबसे बेहतरीन सेंटर के रूप में बनायें। ये सिर्फ एक मकान बनाने की बात नहीं

है, बल्कि यह साइंस और साइलेंस के सुगम समन्वय का जीता-जागता उदाहरण बनेगा। आजकल समाज में विद्यालय,

सफेद वस्त्रों में ब्रह्माकुमारीज के सदस्यों को देखता हूँ तो महसूस होता है कि समाज में शांति एवं खुशी प्रदान करने



रिट्रीट सेंटर का भूमि पूजन करते हुए चन्द्रबाबू नायडू, दादी जानकी एवं वरिष्ठ भाई बहनें।

अस्पताल आदि बहुत बन रहे हैं, परंतु आज सबसे अधिक हमें आध्यात्मिक वातावरण की आवश्यकता है। मैं यहाँ पर ब्रह्माकुमारीज का कैम्पस देखकर गर्व महसूस करता हूँ क्योंकि ब्रह्माकुमारीज के सदस्य आध्यात्मिकता के प्रणेता हैं। हमारे पास कानून व्यवस्था बनाये रखने के लिए पुलिस है, परंतु जब मैं

के लिए ये सफेद शांतिदूत हैं। उन्होंने आह्वान करते हुए कहा कि सभी अपने जीवन को सुखी एवं सार्थक बनाना चाहते हैं, तो ब्रह्माकुमारीज की शिक्षाओं को अपने जीवन में अवश्य धारण करें। चन्द्रबाबू नायडू ने दादी जानकी के इस कार्यक्रम में आकर कार्यक्रम की शोभा बढ़ाने के लिए दादी को दिल से धन्यवाद दिया।

नशामुक्त राज्य बनाने हेतु 400 डॉक्टर्स को प्रशिक्षण



दादी रतनमोहिनी तथा राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए डॉ. सचिन, स्वास्थ्य सचिव नवीन जैन, डॉ. राना जे. सिंह, ब्र.कु. डॉ. बनारसी व अन्य।

शांतिवन। सब कुछ ठीक ठाक रहा तो आने वाले समय में प्रदेश तम्बाकू मुक्त होगा। इसी संकल्प को साकार करने हेतु राज्य सरकार की ओर से ब्रह्माकुमारीज के ग्लोबल ऑडिटोरियम में त्रिदिवसीय व्यसनमुक्ति कार्यक्रम के दौरान प्रदेश को तंबाकू मुक्त बनाने के लिए प्रदेश के 33 जिलों से करीब चार सौ चिकित्सकों को ब्रह्माकुमारी संस्था के नशामुक्ति विशेषज्ञों द्वारा नशा मुक्ति का प्रशिक्षण दिया गया। इसके बाद ये चिकित्सक ए.एन.एम व आशा सहयोगियों को

प्रशिक्षण देंगे, ताकि राज्य में हर व्यक्ति को तंबाकू के प्रति जागरूकता दिलाई जा सके। जिससे प्रदेश 2020 तक नशा मुक्त होगा। इस प्रशिक्षण शिविर में मेडिकल एवं स्वास्थ्य सचिव नवीन जैन ने कहा कि हम नई शुरुआत करने जा रहे हैं। पिछले पाँच सालों में तंबाकू सेवन करने वालों में कमी तो आई है, लेकिन आज भी प्रदेश में हजारों लोग तंबाकू के कारण मौत के मुँह में जा रहे हैं। यूनियन साउथ ईस्ट एशिया के उपक्षेत्रिय निदेशक डॉ. राना जे सिंह ने कहा कि भारत में तेज़ी से युवाओं में तंबाकू

और गुटखे के प्रति रुझान बढ़ रहा है। जिसे रोकना बेहद ज़रूरी है। गौरतलब है कि अकेले राजस्थान में तंबाकू उत्पादों के सेवन के कारण हर साल करीब 72 हजार लोगों की मौत हो जाती है। जबकि भारत में रोज़ करीब 8 लोग अपनी जान गवां देते हैं। **2020 तक नशामुक्त राजस्थान** - कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि खुद का जीवन और परिवार की संरचना को बनाये रखना है तो तंबाकू से मुक्ति ज़रूरी

है। ब्रह्माकुमारी संस्था इसके लिए कई सालों से प्रयास कर रही है। संस्था के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर ने कहा कि मेडिकल प्रभाग का प्रयास है कि 2020 तक समस्त राजस्थान नशामुक्त हो। इस प्रशिक्षण से निश्चित तौर पर एक सकारात्मक संदेश जायेगा। राजस्थान के स्टेट नोडल ऑफिसर डॉ. एस. एन. ढोलपुरिया, अरुणाचल प्रदेश के एन.पी.ओ. टोबैको डॉ विमान नाटुंग, उत्तर प्रदेश सरकार के स्वास्थ्य एवं परिवार विभाग के डॉ. सतीश ने भी इस अवसर पर अपने विचार व्यक्त किये।

गुजरात ग्लोबल रिट्रीट सेंटर का शुभारंभ

अहमदाबाद। अहमदाबाद एयरपोर्ट से पचास कि.मी. की दूरी पर दहेगांव मोड़ासा हाईवे पर सुरम्य प्रकृति व शांति की सुंदरता से ओतप्रोत लोनी नदी के किनारे गुजरात ग्लोबल रिट्रीट सेंटर, इन्द्रप्रस्थ का भूमिपूजन ब्रह्माकुमारीज की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी के करकमलों द्वारा किया गया। इस अवसर पर 38 एकड़ के विशाल संकुल को देख दादी ने कहा कि गुजरात मुख्यालय माउण्ट आबू के नज़दीक है, उसका फायदा भी इसे मिलता है और ये परमात्मा की आशाओं को

भी पूर्ण करता है। दादी ने अपना अनुभव सुनाते हुए कहा कि विदेशों में भी जहाँ बाबा का सेंटर है वहाँ अधिकतर गुजराती लोग ज़िम्मेवारी लेकर ईश्वरीय संदेश देने का कार्य बखूबी कर रहे हैं। दादी ने ये भी कहा कि गुजरात यज्ञ में नये-नये इन्वेंशन करने में माहिर है। मुझे विश्वास है कि जल्दी ही इस रिट्रीट के निर्माण का कार्य पूर्ण होकर गुजरात की जनता के लिए शांति का केन्द्र बनेगा। कार्य हुआ ही पड़ा

है, परमात्मा का कार्य और परमात्मा का साथ सदा आपके साथ है। इस अवसर पर गुजरात ज़ोन की निदेशिका ब्र.कु. सरला दीदी ने भी अपनी शुभकामनाएं दीं। जी. जी.आर.सी. के डायरेक्टर डॉ. मुकेश पटेल ने रिट्रीट सेंटर में क्या-क्या होगा, कार्यक्रम में दादी व सरला दीदी का स्वागत करते हुए भाई बहनें



कार्यक्रम में दादी व सरला दीदी का स्वागत करते हुए भाई बहनें

इसकी विस्तृत जानकारी दी तथा उन्होंने कहा कि ये एक ऐसा संकुल बनेगा जहाँ सतयुगी दुनिया कैसी होगी, वहाँ लोग कैसे रहेंगे, उसका मॉडल इस प्रांगण से दिखाई देगा। इस अवसर पर ब्र.कु. चंद्रिका दीदी तथा गुजरात के सभी मुख्य सेवाकेन्द्रों की संचालिका बहनें एवं भाई उपस्थित थे। भूमि पूजन बहुत ही आध्यात्मिक रीति से किया गया। नारियल तोड़कर भूमि को पावन करने की रस्म अदा की गई।