

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष-18

अंक- 24

मार्च-11-2018

(पाक्षिक)

माउण्ट आबू

Rs. 10.00

ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित इंटरनेशनल कॉन्फ्रेंस ऑन

गॉइस प्लान : राजयोग फॉर वर्ल्ड पीस, हेल्थ एंड हैप्पीनेस

▶ अपने विचार व्यक्त किये...

यहाँ जो सुख और शांति मिली, वो और कहीं नहीं... सर्गेई अवदीव



महासम्मेलन में रशिया से आए रूसी महासंघ के पायलट अंतरिक्ष यात्री सर्गेई अवदीव ने अपने उद्बोधन में जमकर भारतीय संस्कृति और आध्यात्मिक ज्ञान की सराहना करते हुए कहा कि ब्रह्माकुमारी संगठन द्वारा सिखाए जा रहे राजयोग से मन को जो सुकून, शांति और खुशी मिलती है, वह और कहीं नहीं है।

दुर्लभ प्रतिभाओं को तराश रहा यह संस्थान:

लोकसभा टीवी के सी.ई.ओ. व चीफ एडिटर डॉ. आशीष जोशी ने कहा कि यह विश्व का एकमात्र ऐसा संगठन है जिसकी बागडोर महिलाओं के हाथों में है। यही वजह है कि ब्रह्माकुमारीज मानव के अंदर छुपी दुर्लभ प्रतिभाओं को तराशने का कार्य सफलतापूर्वक कर रहा है। यहां से ईश्वरीय योजना चलाई जा रही है। जिसका उद्देश्य प्रत्येक मनुष्य मात्र को राजयोग द्वारा देवत्व प्रदान कर विश्व में सुख शांति स्थापित करना है।

शुद्ध भावना होने पर ही जुड़ सकेंगे भगवान से

यू.एस.ए. वाशिंगटन डी.सी. में ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु.जेना ने कहा कि हमारे अंदर हृदय, विचारों और भावनाओं



की पवित्रता कैसे हो, यह सब सीखने के लिए ही हम यहाँ आते हैं। जब तक हमारी शुद्ध भावना नहीं होगी, तब तक हम भगवान से नहीं जुड़ सकते हैं। तब तक हम दूसरों के प्रति कल्याण की भावना और शुभभावना नहीं रख पायेंगे।

शांतिवन। ब्रह्माकुमारी संस्थान के शांतिवन परिसर में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन में जब विदेश से आयीं जानी-मानी हस्तियों ने भारत की आध्यात्मिक संस्कृति का गुणगान किया तो डॉयमंड हॉल तालियों से गूँज उठा। विदेशी अतिथियों ने ब्रह्माकुमारी संस्थान की सराहना करते हुए इसे विश्व बंधुत्व और शांतिदूत बताया। इस दौरान नाइजीरिया से भारत पहली बार आई वैज्ञानिक डॉ. वायोला निकोलस ने हिंदी में गीत 'जैसा सोचोगे तुम, वैसा बन जाओगे, जैसा कर्म होगा, वैसा फल पाओगे...' गाकर सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया।



मध्य प्रदेश इंदौर से आये राज्य मठ-मंदिर सलाहकार समिति के अध्यक्ष श्रीश्री 1008 महामंडलेश्वर ओम राधे-राधे बाबा ने कहा कि भारत को प्रेम, अध्यात्म के साथ विश्वगुरु के शिखर पर ले जाने का कार्य ब्रह्माकुमारीज के महाकुंभ से किया

अपना जीवन दर्शनीय बनाएं: शिवानी



मोटिवेशनल स्पीकर एवं जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी ने कहा कि जैसे एक माता-पिता अपने बच्चों के करियर का प्लान बनाते हैं, वैसे ही हम सब आत्माओं के परमपिता परमात्मा ने हमारा प्लान बनाया है। परमात्मा हमें देवता बनाने आए हैं। जब संसार में माता-पिता का अपने बच्चे के लिए बनाया गया प्लान पूरा हो जाता है, तो फिर भगवान का प्लान तो पूरा होना ही है। थोड़ा शांति से बैठकर बाह्यता से दूर होकर अपने आप से पूछें कि क्या मैं सारी दुनिया के बीच रहते देवता बनने के लिए तैयार हूँ? आज तक हम सुनते थे कि नर ऐसी करनी करे जो नारायण बने। पर यहाँ नर से नारायण और नारी से लक्ष्मी बनाने का कार्य स्वयं परमात्मा कर रहे हैं। हम वो नर-नारी हैं जिसे स्वयं परमात्मा ने सिलेक्ट किया है। परमात्मा हमें शिक्षा देकर नारायण और लक्ष्मी बना रहे हैं। परमात्मा कहते हैं अब मुझसे सम्बन्ध जोड़ो और अपने जीवन को सात्विक बनाओ, इसके साथ इसमें वे सहयोग भी कर रहे हैं। आज सभी संकल्प लें कि हम अपना जीवन मंदिर में विराजित देवी-देवता जैसे उच्च और दर्शनीय बनाएंगे। स्वयं में ऐसे दैवीगुण धारण करें जो देखते ही लोग कहें कि ये तो जैसे देवता हैं।



दायें से मुख्य प्रशासिका दादी जानकी सम्बोधित करते हुए। साथ में संस्था के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर, न्यायाधीश एस. विमला, कार्यकारी सचिव राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय, श्रीश्री 1008 महामंडलेश्वर ओम राधे-राधे बाबा तथा लोकसभा टी.वी. के सी.ई.ओ. और चीफ एडिटर डॉ. आशीष जोशी दिखाई दे रहे हैं।

जा रहा है। इस महाकुंभ से लोगों के विचार श्रेष्ठ बनाने, संस्कारों को बदलने और जीवन चरित्र को ऊँचा बनाने का अभियान चलाया जा रहा है जो अति प्रशंसनीय और अनुकरणीय है। संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी ने कहा कि परमात्म ज्ञान को अंगीकृत करने से ही मन में वसुधैव कुटुम्बकम् की भावना जागृत होगी। संस्था के महासचिव ब्र.कु. निर्वैर ने सभी प्रतिभागियों को संकल्प कराया

कि आज से किसी भी परिस्थिति में गुस्सा नहीं करेंगे। सभी ने ये संकल्प किया। कार्यकारी सचिव एवं कार्यक्रम संयोजक ब्र.कु. मृत्युंजय ने कहा कि शांति चर्चा का नहीं अनुभव का विषय है। जो कि आप यहाँ से अवश्य ही करके जायेंगे। मधुरवाणी ग्रुप के कलाकारों ने स्वागतम् शुभस्वागतम् हैप्पी वेलकम् गीत गाकर सभी का स्वागत किया। संचालन कर्नाटक हुबली से आई ब्र.कु. वीणा ने किया।

चाइना के 30 शहरों में फैला राजयोग

चाइना में ब्रह्माकुमारीज की डायरेक्टर डेइंग चेन ने कहा कि चाइना के 30 शहरों में आध्यात्मिक ज्ञान और राजयोग की शिक्षा दी जा रही है। इस ज्ञान से व्यक्ति का जीवन पूरी तरह बदल जाता है और वह नई ज़िंदगी की ओर आगे बढ़ता है।

संस्कार बदलने से बदलेगा संसार

यू.एस.ए. न्यूयॉर्क में ब्रह्माकुमारीज पीस विलेज की डायरेक्टर डॉ. कला लेंगर ने कहा कि जब तक हम अपने संस्कार नहीं बदलेंगे, तब तक

हम अपना संसार नहीं बदल सकते हैं। उन्होंने अपने जीवन का अनुभव बताते हुए कहा कि इस संस्था से जुड़ने के बाद मेरा नज़रिया पूरी तरह से सकारात्मक हो गया। इसलिए मुझे लगता है कि इस दिव्य ज्ञान की आज सभी को बहुत आवश्यकता है।

पहले खुद को पहचानें

जर्मनी में ब्रह्माकुमारीज की निदेशिका ब्र.कु. सुदेश ने कहा कि जब तक हम खुद को नहीं पहचानेंगे तब तक खुदा को नहीं पहचान सकते। खुद में झाँकने से ही विशेषताओं का ज्ञान होता, हम विशेष कार्य करने योग्य बनते व श्रेष्ठ कार्य करने का बल प्राप्त होता है।

जीवन को सच्चाई सफाई से जियें : दादी



संस्था की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी ने कहा कि जीवन को सदा सच्चाई और सफाई के साथ जियें तथा परमात्मा से प्यार व खुशी को प्राप्त करें। ये समय व्यर्थ की बातों में गंवाने का नहीं, बल्कि परमात्मा द्वारा हो रही सतयुग की स्थापना में अपने अच्छाइयों के साथ सहयोग करने का है।

हृदय की शुद्धता ही यहाँ की सुंदरता



तमिलनाडू मद्रुरई हाईकोर्ट की न्यायाधीश एस. विमला ने कहा कि भगवान सब जगह नहीं हो सकते हैं इसलिए उन्होंने ब्रह्माकुमारी संस्थान को बनाया। हृदय और मन की शुद्धता ही ब्रह्माकुमारीज की सुंदरता है। राजयोग से हमें शांति और खुशी मिलती है। ये कॉन्फ्रेंस हमें संदेश यही संदेश देता है कि हम अच्छी चीज़ों और अच्छी बातों को फॉलो करके खुश रह सकते हैं। हमें भगवान से जो आध्यात्मिक ऊर्जा चाहिए वह सब हमें मिलती है, लेकिन हम बाहर की तरफ भागते हैं। भगवान के जरिए हमें राजयोग का जो संदेश मिला है उसे जीवन में धारण कर प्रचार-प्रसार करना चाहिए।

गॉइस प्लान फॉर अस...

आज मनुष्य चन्द्रमा से मंगल तक पहुँच गया है। साइंस की इस तरक्की से कई सुख सुविधा के साधन भी बनाये गये। पर आज सारी भौतिक तरक्कियों को देखकर भी हमें एक चीज़ की कमी खलती है, वो है शांति और आनंद। वो कहीं भौतिक तरक्की और बाज़ार से नहीं मिल पाई। सब सुविधायें प्राप्त करने के बावजूद कहीं न कहीं मनुष्य के भीतर ये कमी खलती रही कि काश! कहीं दो पल शांति और मन को चैन मिल जाए। मनुष्य का प्लान भौतिक तत्वों से शांति और खुशी प्राप्त करने का प्रतीत होता है। परंतु वह न मिल पाने पर वे अपने आप को मायूस ही अनुभव करता है। अब इन चीज़ों को अगर मनुष्य ही कर लेता तब भला भगवान की कोई आवश्यकता रह जाती!

भगवान जब सारे संसार को देखता है, तो मनुष्य ने बौद्धिक स्तर को तो बहुत विकसित कर लिया, परंतु साथ ही अति भौतिकता के कारण दिमाग में बेचैनी पैदा कर बैठा। ऐसे में जब मनुष्य ऐसी अवस्था से गुजरता है, तब उसे भगवान की याद आती है और कहते सुना जाता है, हे प्रभु! आओ हमें सुख शांति और आनंद दो। भगवान के प्लान में सिर्फ दो ही चीज़ें आती हैं, एक... मानव के मस्तिष्क को पॉज़ीटिव रूप से क्रियेटिव बना देना और दूसरा, उसकी वृत्ति



- डॉ. कु. गंगाधर

या एटीट्यूड को परिवर्तन करना। मनुष्य अगर दुःखी है तो मन के कारण, अगर सुखी है तब भी मन के कारण। कहते हैं ना, मन से सुख और मन से दुःख। तो मन की ऊर्जा को सही दिशा में, सही तरीके से श्रेष्ठता की ओर मोड़ना, ये सिर्फ परमात्मा ही कर सकते हैं। अगर हम ये कर लेते तो भगवान की आवश्यकता ही न रहती।

जाने अनजाने हमारे द्वारा हुए कर्मों का प्रभाव हमारी आत्मा को प्रभावित करता है, तो उसे कैसे बदला जाए, ये हमें समझना है। क्योंकि आज हम ये समझ भी नहीं पाते कि सही क्या है और गलत क्या। आज अगर हम समाज के परिदृश्य में देखें तो... मान लीजिए कोई भिखारी आपसे कुछ मांग रहा है, आप उसे अपने पर्स से रुपया निकालकर देते हैं। अच्छी बात है, परंतु क्या वो भिखारी उस पैसे का उपयोग केवल भूख मिटाने के लिए करता है, यह सुनिश्चित है? नहीं ना। क्योंकि उसने जाकर यदि उस पैसे से शराब पी लीया, तो क्या ये आपके दिये पैसे का सही इस्तेमाल हुआ? नहीं ना। आपके सहायता करने का उद्देश्य तो यही था कि किसी के पेट की भूख तृप्त हो जाए। परंतु आदतन वो भिखारी उसका इस्तेमाल और ही उसके आदत को बिगाड़ने में कर रहा है। इससे उसकी खराब आदत और ही परिपक्व होती जा रही है, उसका कारण हमारा दिया हुआ पैसा बन रहा है। तो यहाँ हमें ये जानना ज़रूरी हो जाता है कि हमारे द्वारा किये हुए कर्म का परिणाम क्या निकल रहा है। श्रेष्ठ कर्म या पुण्य कर्म कैसे हों तथा उस आत्मा के जीवन में बदलाव किस तरीके से हो ताकि वो जीवन में सुख शांति अनुभव कर सके और अपना जीवन खुशी से जी सके। ये कार्य सिवाय परमात्मा के और कोई कर ही नहीं सकता। इसी वजह से इन दो कार्यों जो कि मनुष्य के वश में नहीं है, मन को सकारात्मक ऊर्जा से पुष्ट करना तथा स्वयं और दूसरों के प्रति शुभ भाव या शुभ कामना वाले विचार ताउम्र बनाये रखना, इसका तौर-तरीका परमात्मा के सिवाय कोई बता पाने में असमर्थ है। मनुष्य को इस मैकनिज़म से प्रशिक्षित करने का काम परमात्मा ही करते हैं, कोई मनुष्य इसे नहीं कर सकता। जैसे कि एक देश का सुशिक्षित और देश के प्रति समर्पित नागरिक चाहे कहीं पर भी होगा, वो अपने देश के प्रति अच्छा और उन्नत ही सोचेगा। ना वो गंदगी करेगा, ना किसी से प्रभावित होगा, बस उसके जहन में होगा कि मेरा देश पहले। ऐसे ही जैसे कोई सिपाही बोर्डर पर सुरक्षा करता है, देश के लिए मर मिटता है, देश की सुरक्षा से कोई समझौता नहीं करता, ठीक इसी तरह जब परमात्मा मन मस्तिष्क को ही सही, श्रेष्ठ, उन्नत बना देते हैं तो उस ऊर्जा से कहीं पर भी रहकर कोई मनुष्य निकृष्ट कर्म करेगा ही नहीं। वह स्वयं भी शांत रहेगा और उसके द्वारा जो कर्म होगा वो भी दूसरों की शांति के लिए ही होगा। इस तरह से मन को प्रशिक्षित करने के लिए ही परमात्मा का अवतरण होता है, और हम कहते भी हैं ना कि त्वमेव माताश्च पिता त्वमेव, त्वमेव बन्धु....। तो कभी तो उन्होंने हमारे मन को उन्नत करने का कार्य किया ही होगा, तभी तो हम उसे पुकारते हैं। जहाँ हर मनुष्य के मन मस्तिष्क में शांति, श्रेष्ठ भावना व खुशी होगी वहाँ सुस्वास्थ्य तो होगा ही ना। और इससे सारे विश्व में ही सुख शांति बनी रहेगी।

जिम्मेवारियां सम्भालते, पीसफुल रहो तो दुआयें मिलती रहेंगी

परमपिता परमात्मा कहते... बच्चे त्रिकालदर्शी का ज्ञान ज़रूरी है। तुम शान्ति स्थापक हो इसलिए पास्ट की बातों को बुद्धि में रखकर तुम्हें शान्त रहना है। जो पीसफुल रहता है वही नॉलेजफुल रहता है, वही ब्लैसफुल रहता है। जो काम परमात्मा ने दिया भले स्थूल में ईश्वरीय सेवा है, जिम्मेवारी है। लेकिन उसके साथ-साथ पीसफुल हैं तो जैसे नॉलेजफुल हैं। उसी आधार से ब्लैसिंग्स मिलती हैं। एक तरफ बाबा की, दूसरी तरफ सर्व ब्राह्मण आत्माओं की, जिस भी आत्मा के सम्पर्क में आओ तो दुआएं मिलती हैं। परमात्मा ने सृष्टि के आदि-मध्य-अन्त की नॉलेज दी है। जो भी काम हम करते हैं, त्रिकालदर्शी बनकर करते हैं। कर्मों की गुह्य गति का ज्ञान यूज करने के लिए

ब्रह्मा तन में प्रवेश किया। हमको याद दिलाया कि तुम्हारा भी यह अंतिम जन्म है। अन्त याद होगा तो आदि भी याद होगी। आदि याद होगी तो मध्य भी याद होगा। भक्ति मार्ग में बहलने बहलाने के लिए टाईम पास हुआ। जब भक्त थे तो भी खुशी थी, लेकिन अब मनमनाभव रहो। बेफिक्र बादशाह की खुशी न्यारी रहने के लिए चार पिल्लर मज़बूत है। अब की हों। समय सफल होता रहे। जैसे खुशी में भविष्य बाबा को देख खुश होते हैं ऐसे बहुत ऊँचा है। उस खुशी में भविष्य ऊँचा नहीं था। अभी खुशी है कि हमारी चढ़ती कला है। हमारा भविष्य पद ऊँचा हो बाबा हमें मिला है तो कभी भी दुःख इमर्ज न हो।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

सतयुगी राजधानी का दिव्य दर्शन

स्वर्ग में किसी का भी अंग पंछी भी 'काँ काँ' आवा लम्बा चौड़ा, टेढ़ा-मेढ़ा नहीं ज नहीं करेंगे। वो बोलते होता। आजकल की फैशन ऐसे हैं जैसे गीत गाते हैं वहाँ नहीं है। नैचुरल ब्युटी और जैसे साज़ बजाते हैं। है, वहाँ देवताओं के शरीर ऐसा मीठा लगता है वो विकार से पैदा नहीं होते हैं, आवाज़, इतना प्यारा लगता वो तो योगबल से होते हैं। है कि समय होते ही आपेही आत्मा सम्पूर्ण तो शरीर भी आँखें खुल जाती हैं। जैसे सम्पूर्ण मिलेगा। तन सम्पूर्ण ही आँखें खुलती हैं, तो है तो मन में भी कोई अशांति यहाँ के मुआफिक चार नहीं है। खुशी का आधार बज गये हैं, अब उठो भागो प्राप्त है। वहाँ कोई उठाने ऐसे नहीं है। ठीक समय पर नहीं आता है, आपेही आँखें आराम से उठकर बड़े प्यार खुल जाती हैं। थकावट से बैठे रहेंगे! पाँच मिनट होती नहीं। बोझ का कार्य बैठकर उठते हैं। बेफिकर है ही नहीं। क्लास में जाना लाईफ है, खुशी है, प्राप्ति है, दफ्तर है। ब्रह्ममुहूर्त उठेंगे में जाना फिर तैयार होकर है - ऐसी घूमने जायेंगे। सैर तो जिम्मेवारी अच्छी लगती ही है। वहाँ नहीं है। परिवार भी बड़ा नहीं इस्तालिए घूमने जाते हैं। विमानों वहाँ रेस्ट होता है। श्रृंगार करके की लाइफ है, कोई की संख्या बहुत है। हरेक भाग दौड़ नहीं है! के पास ढेर विमान होंगे। मन एकदम शीतल हरेक टाइम के अलग और शरीर भी अलग विमान होंगे! कोई एकदम आरामसे कार्य करेगा फंगशन में जाने का विमान यहाँ टाईम पर कार्य करने बहुत बढ़िया होगा, पार्टी के की जिम्मेवारी है, लेकिन लिये अलग अलग रंग का वहाँ स्वतः ही टाईम पर होगा। विमानों का शोप भी कार्य होगा। वहाँ ब्रह्ममुहूर्त भिन्न भिन्न प्रकार का होता में उठते ज़रूर हैं। है, कोई पंछी का, कोई पुष्प वायु ऐसी चलती और वृक्ष की डिज़ाइन का होता है। के जो पत्ते हैं वो ऐसे हिलते विमान चलने की विधि बहुत हैं जिससे पत्तों की आवाज़ आसान होगी। बस हमारे बहुत मीठी निकलती है। संकल्पों के आधार से।



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

हमें अब ड्रामा को जीरो पर लाना है

परमात्मा सदा यही कहते हैं कि अपने को इतना देही अभिमानी बनाना है, दूसरों को साइलेन्स की शक्ति देना है जो ऐसे लगे कि मैं आत्मा अलग हूँ, यह शरीर इससे अलग है, मैं इससे अलग हो कार्य कर रही हूँ। आत्मा को प्योर डायमण्ड बनना है। यदि कोई कहता कि यह तो मेरा संस्कार है, तो यह भी प्योर डायमण्ड की वैल्यु चली जाती है। तो ज्ञान की बातें बुद्धि में बहुत हैं। सेवा के भी प्लैन सभी बहुत अच्छे बनाते हैं, उमंग उत्साह के पंख भी लगाते हैं, खुशियों में भी रहते, बाबा से प्यार भी बहुत रखते, प्योरिटी का भी पुरुषार्थ करते, बाबा के समान बनने का भी लक्ष्य रखते, लेकिन उस लक्षण में भी आना है और उससे भी ऊँचा जाना है। बाबा



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

दो। इसलिए कहते जितना-जितना योग करो, भट्टी करो, उतना ये सब मिट जायें और कम्पलीट बनें। परमात्मा भी कहते अलबेले नहीं अलर्ट रहो। तो यह अलर्ट रहने की साधना है। यह साधना सबको अपने सच्चे दिल से, रुचि से करनी है, तब हमारी अन्त में तपस्या सफल हो जायेगी। वास्तव में हम सब राजयोगी हैं। लेकिन योग का अंतिम चरण लाना है। इतना अपने को योगी बनाना है जो लगे कि योग भी हमारा कितना सुन्दर प्यारा सब्जेक्ट है। न तेरा, न मेरा, न ये, न वो कुछ भी नहीं हो। ऐसा लगे सचमुच हम परमधाम घर में हैं। अब हमें जाना ही है यह आँखों में बसना चाहिए। यह याद रहे। मेरा वर्तमान यह पुरुषार्थ है, लक्ष्य है, इसी पर पूरा ध्यान है। हम सबको वर्तमान समय यह स्थिति बिल्कुल ज़ीरो, हम आत्मा ज़ीरो और ड्रामा शक्तियां आ जायेंगी। रूहरिहान करो, प्वाइन्ट्स निकालो, यह अच्छी बात है लेकिन प्वाइन्ट रूप बनने का बहुत ध्यान रखना है। तब ही स्वयं को स्वयं से संतुष्टता होती है। यह है योग की सिद्धि। इसका नाम है राजयोग। स्वयं हर एक दिल से यह कहे कि मैं कितना साइलेन्स के टावर पर रहता हूँ। जहाँ कुछ नहीं है। ऐसी भट्टियाँ, ऐसी तपस्या, ऐसा पुरुषार्थ हर एक अपने-अपने सेक्टर पर, घर में स्व उन्नति के लिए करें।

धमतररी-छ.ग.। त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर आयोजित 'सर्व धर्म सम्मेलन' के दौरान दीप प्रज्वलित करते हुए डॉ. डायमण्ड फिलिस, महा सचिव, सुंदरगंज चर्च, मो. अशाफाक अली, मुस्लिम समाजसेवी, ज्ञानी सुरजीत सिंह, गुरू सिंह सभा, ब्र.कु. सरिता, श्री हरिशरण वैष्णव, विख्यात भगवताचार्य तथा अन्य।



मुम्बई-मालाड। महाशिवरात्रि के अवसर पर 'शिव दर्शन मेला' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. दिव्यप्रभा, गोपाल शेटी, सांसद, भाजपा, डॉ. सोमा घोष, क्लासिकल सिंगर एवं पद्म विभूषण, दिलीप सेन, बॉलीवुड म्यूजिक डायरेक्टर, ब्र.कु. कुन्ती तथा अन्य।



कोरबा-छ.ग.। महाशिवरात्रि महोत्सव के दौरान दीप प्रज्वलित करते हुए इन्दु शर्मा, अध्यक्ष, गौमुखी सेवाधाम, देवपहरी, विधायक जयसिंह अग्रवाल, आशीष रंजन, प्रमुख, कंपनी संवाद बाल्को, मो. ए.जी. खान, खाकी कोरबवी, बुगल दुबे, अध्यक्ष, नगर पालिका परिषद, दीपका, ब्र.कु. रुक्मणि तथा अन्य।



ग्वालियर-लक्ष्मण(म.प्र.)। शिव जयंती पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए डॉ. प्रवीण अग्रवाल, मानसेवी सचिव, म.प्र. चेम्बर ऑफ कॉमर्स, डॉ. जे.पी. गुप्ता, डॉ. पुखराज गौड़, ब्र.कु. आदर्श बहन, ब्र.कु. डॉ. गुरुचरण, ब्र.कु. प्रहलाद, ब्र.कु. जीतू, ब्र.कु. राजेन्द्र अग्रवाल तथा अन्य।



काकरापार-गुज.। न्यूक्लियर पावर स्टेशन में शिवरात्रि कार्यक्रम के दौरान कम्पनी साईट डायरेक्टर विनीत कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अरुणा, व्यास सेवाकेन्द्र संचालिका। साथ हैं उन्वामाला के सरपंच शैलेश भाई, ब्र.कु. सुधीर तथा अन्य।



कसरावद-म.प्र.। महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. भावना, समाजसेवी ओमप्रकाश अग्रवाल, शिक्षा विभाग बी.आर. एस. संजय पटेल, अखिल भारतीय समाज म.प्र. के अध्यक्ष प्रभात सिंह तथा अन्य।



खरगोन-म.प्र.। महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान सभी को ईश्वरीय संदेश देते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. किरण बहन।

स्वास्थ्य

**डायबिटीज में
अवश्य ध्यान रखें
अपनी आँखों का...**

वर्तमान समय में व्यक्ति की बदलती जीवनशैली, अत्यधिक संतृप्त वसायुक्त आहार का सेवन, श्रम का अभाव, प्रतिस्पर्धा एवं आर्थिक कमी से उत्पन्न तनाव, चिन्ता आदि के कारण डायबिटीज की बीमारी बड़ी तेज़ी से बढ़ रही है, जिससे पैदा होने वाले उपद्रव के फलस्वरूप मनुष्य का स्वास्थ्य बिगड़ रहा है। इसमें शरीर की शक्कर एकत्रित करने और उसके उपयोग करने की क्षमता प्रभावित होती है।

मधुमेह अर्थात् डायबिटीज

कलावत रचना होती है जिसमें से खून रिसने लगता है। साथ ही नई और असामान्य रक्तवाहिनियाँ निर्मित हो जाती हैं और इनकी दीवार बहुत कमज़ोर हो जाती है। यही रक्त जब प्रकाश के मध्य में आता है तो व्यक्ति को देखने में तकलीफ होती है। मधुमेह जितने लंबे समय तक रहता है, डायबिटिक रेटिनोपैथी होने की संभावना ज़्यादा रहती है। इसमें अवधि का ज़्यादा महत्व है, फिर भी मधुमेह पीड़ित व्यक्तियों को अपनी शर्करा पर नियंत्रण रखना चाहिए।



अन्तःस्नावी ग्रन्थि के स्राव की विकृति का परिणाम है। हमारे शरीर में अग्नशय नामक ग्रन्थि होती है जिसमें बीटा कोशिकाएँ होती हैं। इन्हीं से इन्सुलिन नामक हार्मोन निकलता है जो कि मांसपेशियों को ग्लूकोज़ का उपयोग तथा यकृत के द्वारा इसका संचय कराता है। जब शरीर में किसी कारणवश इन्सुलिन की कमी हो जाती है तो मांसपेशियाँ ग्लूकोज़ का उपयोग करने में अक्षम हो जाती हैं तथा यकृत में भी इसका एकत्रीकरण नहीं हो पाता है, जिस कारण रक्त में ग्लूकोज़ की मात्रा बढ़ जाती है और लगातार बढ़ते रहने से यह शरीर के अंग-प्रत्यंगों को नुकसान पहुँचाना शुरू कर देता है। उनमें से आँखें भी डायबिटीज के कारण प्रभावित हो सकती हैं। दरअसल डायबिटीज हमारे शरीर की रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुँचाता है, जिस कारण यह रेटिना की रक्तवाहिकाओं को क्षतिग्रस्त करता है। हमारी आँखों में तीन स्तर बाह्य, मध्य तथा अन्तःस्तर होता है। सबसे अन्दर का अन्तःस्तर रेटिना कहलाता है। यह पतली,

आँख की पुतली को फैलाकर डायबिटिक रेटिनोपैथी का परीक्षण किया जाता है ताकि रेटिना की रक्तवाहिनियों में कोई परिवर्तन हो तो उसे ज्ञात किया जा सके। इसके लक्षण - चश्मे के नम्बर का बार-बार बदलना, सुबह के समय थोड़ा कभी-कभी धुंधला दिखाई देना या आँख में संक्रमण का बार-बार होना या आँखों के सामने धब्बे का दिखना आदि हो सकते हैं।

बचाव

डायबिटिक व्यक्ति को अपनी आँखों का समय-समय पर परीक्षण अवश्य करवाना चाहिए, क्योंकि उपचार से बचाव बेहतर उपाय माना गया है। सब कुछ होते हुए भी अंधे पुरुष के लिए दिन-रात में कोई अंतर नहीं रहता है तथा एक बार दृष्टि चली जाने पर पुनः उसका लौटना कठिन होता है।

निदान

अपने रक्त में ग्लूकोज़ की जाँच समय-समय पर कराते रहना चाहिए तथा आँखों के सामने अंधेरा होने पर तुरंत चिकित्सकीय सलाह लेनी चाहिए। साल में कम से कम एक बार

- शेष पेज 7 पर...

पॉज़िटिविटी के साथ शक्ति भी

- गतांक से आगे...

प्रश्न: अन्य मेडिटेशन में और राजयोग मेडिटेशन में क्या अंतर है?

उत्तर: राजयोग मेडिटेशन में हम मंत्र जाप भी नहीं करते, हमारा मन खाली भी नहीं होता और इसमें कोई शरीरिक क्रिया भी नहीं होती। इसमें हम सिर्फ पॉज़िटिव थॉट्स क्रियेट करते हैं, थॉट्स को बंद नहीं करते हैं, बल्कि श्रृंखलाबद्ध करते हैं और नये-नये थॉट्स क्रियेट करते हैं। क्योंकि मन में एक समय में एक ही थॉट हो सकता है। अगर हमने विभिन्न प्रकार के क्वालिटी वाले थॉट क्रियेट किये, तो वास्तव में जो पहले से क्रियेट हो रहा है, वो तो अपने-आप वैसे ही बंद हो गया। जो हमारा प्रयास था नेगेटिव और व्यर्थ विचारों को खत्म करने का, वो तो वैसे भी हो गया, क्योंकि हमने पावरफुल पॉज़िटिव थॉट क्रियेट किये। लेकिन इसका प्रैक्टिकल

फायदा क्या होता कि आप थोड़ा समय अपने साथ बैठकर माइंड के लिए जैसे ट्यूनिंग करते हैं और पावरफुल पॉज़िटिव थॉट इस तरह क्रियेट करते तो उसका फायदा सिर्फ उतनी देर ही नहीं रहता, बल्कि जब भी आपके सामने कोई परिस्थिति आती या आप ऑफिस में लोगों के साथ सम्पर्क में आते तब भी वह कार्य करती रहती है और आपको मुश्किलों से बचाती रहती है क्योंकि आपने थॉट प्रोसेस को ही बदल दिया है। इसका फायदा सिर्फ उतनी देर ही नहीं होता बल्कि हमारा जीवन के प्रति, लोगों के प्रति और अपने प्रति भी लक्ष्य बदल जाता है और इसका फायदा हमें लाइफ अलग-अलग नहीं रह जाता है। तो उसमें फोकस फिर थोड़ा सा बदल जाता कि ऐसा नहीं कि स्ट्रेस क्रियेट करें, गुस्सा क्रियेट होता ही है नैचुरल है और फिर कल सुबह बैठकर उसको खत्म करेंगे, उसकी

सफाई कर देंगे। यहां पर इसमें अटेंशन ये होता कि वो क्रियेट ही न हो। ये नहीं कि कंजेशन हो फिर सुबह ठीक करें, फिर सारा दिन क्रियेट हो फिर ठीक करें। ये ऐसे ही है जैसे बीमार हो फिर ठीक हो, बीमार हो फिर ठीक हो, रोज-रोज़ बीमार होंगे तो इफेक्ट तो पड़ेगा ना। **प्रश्न:** क्रियेट पॉज़िटिव थॉट, ये हम समझ गये कि पॉज़िटिव माना जो सही है, जो खुद को अच्छा महसूस करवाये, लेकिन जब हम अपने पॉज़िटिव थॉट्स क्रियेट कर रहे हैं तो हम उसमें शक्ति भरें?

उत्तर: क्योंकि कई बार दुनिया



- ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

में भी हमने पॉज़िटिव थॉट्स के अलग-अलग फॉर्मूले सुने हैं, अलग-अलग टेक्नीक सुनी है। हम पॉज़िटिव थॉट तो क्रियेट कर लेते, लेकिन उसमें ताकत नहीं होती है। क्योंकि हम शायद खुद अंदर से शयोर नहीं होते। जैसे मैंने एक थॉट क्रियेट किया कि ये काम हो जायेगा, लेकिन साथ-साथ अंदर से मुझे शक भी हो रहा है कि मुझे नहीं लगता कि ये कार्य हो पायेगा, फिर डर भी है कि अगर नहीं हुआ तो, फिर तो समझ लो कि वो पॉज़िटिव थॉट का कोई प्रभाव होने वाला नहीं है। इसका कारण यह है कि एक पॉज़िटिव थॉट के पीछे कितनी सारी नेगेटिव थॉट है। कई बार लोग कहते भी हैं कि हम पॉज़िटिव थॉट क्रियेट कर रहे हैं, लेकिन वो वास्तविकता में नहीं आ रही। वो पॉज़िटिव है, लेकिन कमज़ोर थॉट है, इसलिए वो पॉज़िटिव थॉट बहुत जल्दी नेगेटिव थॉट का अनुसरण करने लगता है।

-क्रमशः

पहचाने मन की अद्भुत शक्ति को

हम जीवन में सफर करते हैं, या जीवन हमारे अंदर सफर करता है? यह सोचनीय प्रश्न है। कभी या तो दोनों ही सत्य हो सकते हैं, या एक भी नहीं। अगर हम कहें, हम यात्री हैं या दर्शक हैं या दोनों ही हैं? तो आप कहेंगे कि कभी आप यात्री हैं, कभी दर्शक हैं, इससे एक बात तो सिद्ध है कि दुनिया में कुछ भी सीधी रेखा में नहीं है।

पूरे विश्व को ध्यान से देखिए, कहीं भी आपको इस दुनिया में कुछ भी सीधा नहीं मिलेगा। हर किसी चीज़ में एक घुमाव ज़रूर होगा। कहते भी हैं, भाई! यह संसार गोल है, अर्थात् उसका दूसरा छोर पाना बहुत ही मुश्किल है। आप, हम या कोई और उस छोर को पाने की कोशिश में लगे रहते हैं। चीज़ें जैसी हैं, वैसे ही उसे स्वीकार करना इतना आसान नहीं है। आप और हम सभी चीज़ों को, लोगों को नियमित करने में लगे रहते हैं, उसे बदलना चाहते हैं, लेकिन हमारा मन कहता है कि संसार चक्रवत् या गोल-गोल ही कार्य करता है। आसान शब्दों में कहें तो कह सकते हैं, एक घटना दूसरे घटना से जुड़ी है, ना कि कोई सीधी रेखा में है।

उदाहरण के लिए जैसे दिन-रात, महीने-वर्ष आदि का एक साइकल या चक्र चलता रहता है, वैसे ही हमारी भावनाएं, कर्म और परिणाम के आधार से विचारों का जन्म होता ही रहता है। आप सोचिए जरा, सबकुछ हमारी तरफ से चल रहा है। लेकिन ज़िन्दगी की शुरुआत में हमें क्या सिखाया जाता है, कि सब कुछ एक सीधी रेखा के साथ, अर्थात् सीधा चलता है, लेकिन ऐसा नहीं है। आप देखो, जो कभी भूतकाल में था, वही आज भविष्य में है, जो भविष्य में



है, वही वर्तमान बन चुका है। हालांकि वर्तमान में दोनों का एक केन्द्रबिन्दु हो सकता है, कि जो हमने कभी का कभी सोचा है, वही भूत है, वही भविष्य है, यह नयी बात नहीं है, यह आपको भी पता है। अब अपने ही जीवन को आप देखो... या तो आपके भूतकाल की घटनायें आपको

खींचती हैं, या भविष्य की चिंता खींचती है। सबकुछ बदल रहा है, लेकिन एक सीधी रेखा में कुछ भी नहीं, सब गोल मोल ही है।

फिर हमें करना क्या है? कैसे समझाएं इस मन को! जो कुछ भी घट रहा है, उसे कम या ज़्यादा करना हमारे हाथ में है, किसी भी बात को गम्भीरता से लेने की शायद ज़रूरत नहीं है। आप देखिए... आपके जीवन में जो भी दुर्घटनाएं हुईं, ऊपर नीचे हुआ, वह आज बिल्कुल भी याद नहीं है,

यदि याद भी है, तो उनकी स्मृति को हमने स्वीकार तो कर ही लिया है। जैसे सागर में तरंगें उठती हैं, बाद में उसी में समा जाती हैं, वैसे ही कोई बात मन में आती जाती रहती है, तो उनसे इतना परेशान होना, माना चक्र को स्वीकार ना करना। हर एक घटना को विशाल रूप में देखने के लिए अपने मन को खुला रखना पड़ेगा।

उदाहरण के लिए... आसमान है, उसे देखने के लिए बाहर निकलना पड़ता है, वैसे ही मन के विचारों की तरंगों का आसमान बहुत ही बड़ा है, उसे देखने के लिए थोड़ा घटना को या बात को चक्रवत् या देखें। तो कभी भी मन खराब नहीं होगा।



कटनी-म.प्र.। महाशिवरात्रि पर आयोजित द्वादश ज्योतिर्लिंग के दर्शन एवं पूजन कार्यक्रम के दौरान उपस्थित हैं महापौर शशांक श्रीवास्तव, भाजपा जिलाध्यक्ष पीताम्बर टोपनानी, ब.कु. भगवती, पार्षद एवं एल्डरमैन श्रीमती शिल्पी सोनी, गायत्री ज्ञान योग परिषद के अध्यक्ष पंडित अरविंद तिवारी, आध्यात्मिक चेतना संघ के जिला सेवा प्रमुख योगेन्द्र असाठी तथा अन्य गणमान्य अतिथियों के साथ ब्रह्माकुमारी बहनें।



अम्बिकापुर-छ.ग.। शिवरात्रि के अवसर पर ब्रह्माकुमारी द्वारा आयोजित 'शिव अवतरण आध्यात्मिक मेला' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए महापौर डॉ. अजय तिकी, भाजपा जिलाध्यक्ष अखिलेश सोनी, भाजपा किसान मोर्चा के प्रदेश महामंत्री भारत सिंह सिसौदिया, पूर्व सिविल सर्जन डॉ. सुष्मा सिन्हा, प्राचार्य डॉ. संध्या चन्द्राकर, डॉ. मंजू शर्मा, ब.कु. विद्या तथा अन्य।



उल्हासनगर-महा.। डॉ. जाकिर हुसैन उर्दू हाई स्कूल की ओर से ब्रह्माकुमारी के मेडिकल विंग को व्यसन मुक्ति विषय पर कार्यक्रम करने के लिए आमंत्रित किये जाने पर वहाँ कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब.कु. श्याम, ब.कु. मंजीत बहन, ब.कु. परमानंद, उर्दू ट्रस्ट के सेक्रेट्री मासूम रजा, ज्वाइंट सेक्रेट्री यूसुफ पटेल, प्रिन्सीपल श्रीमती नसरीन कुरैशी, हेड मास्टर श्रीमती शहनाज़ लियाकत खान तथा अन्य।



व्यारा-गुज.। महाशिवरात्रि के अवसर पर शिव संदेश पर्ची के साथ बैलून उड़ाते हुए फरिस्ट ऑफिसर आनंदभाई, म्युनिसिपल चीफ ऑफिसर शैलेश भाई, ब.कु. अरुणा तथा अन्य।



मुम्बई-मालाड.। महाशिवरात्रि पर आयोजित 'शिव दर्शन मेला' में टी.वी. एक्टर यजुवेन्द्र सिंह को ईश्वरीय सौगात एवं प्रसाद भेंट करते हुए ब.कु. कुंती दीदी। साथ हैं ब.कु. मीना तथा ब.कु. संजय।



मंगलौर-कर्नाटक.। महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में विभिन्न धर्म एवं समाज के प्रतिनिधियों के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए ब.कु. विश्वेश्वरी।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-12 (2017-2018)

1	2	3		4		5		6
	7					8	9	
10				11		12		13
14			15					16
		18			19			
		20				21	22	
23	24				25			26
			27		28			
29					30		31	
32								

ऊपर से नीचे

- मातेश्वरी जगदम्बा का अव्यक्त मास (2)
- असुर, दानव, दैत्य (3)
- प्रसिद्ध, नामवाला (4)
- होकर ड्रामा की हर सीन देखनी है, न्यारा (2)
- तल, परत (2)
- मैं....हूँ बाबा मुझको तेरा प्यार मिला (5)
- तुम्हारी आत्मा.... पवित्र बन रही है लेकिन शरीर तो त-मोप्रधान तत्वों से बना है (2)

- किस समय, कभी नहीं (2)
- उद्देश्य, निशान (2)
- जगत, संसार, जहान (3)
- वस्तु, सामान (2)
- तकदीर, नसीब (2)
- लत, बुरी आदत (2)
- कालों का.... महाकाल, समय (2)
- लकीर, लाइन, कतार (2)
- छल, धोखा (3)
- कमी, न्युनता (3)
- सहेली, मित्र (2)
- हुनर, निजी विशेषता, निपुणता (2)

बायें से दायें

- इनाम, पुरस्कार (3)
- ओना, फिकर (3)
- तारा, सितारा, मोती (3)
- मित्र, दोस्त, सखा (2)
- खरीदार, क्रेता (3)
- संशय, अनिश्चय, दुविधा (2)
- जीवन एक... है, क्रीड़ा (2)
- ताकत, शक्ति (2)
- की बेला में, रात (2)
- बाप से मीठी-मीठी बातें करो

- तो शरीर का....खत्म हो जायेगा (2)
- उधार, बाकी, कर्ज, शेष (3)
- तकदीरवान, नसीबवाला (4)
- हाथ, हस्त (2)
- बाबा का वरदानी नाम, बाप टीचर और.... तीनों ही सम्बन्ध से बाबा को याद करना है (4)
- तुम बच्चों को आपस में बहुत प्यार से रहना है.... नहीं करना है, झगड़ा (4)

- ब.कु. राजेश, शांतिवन।



छत्तरपुर-म.प्र.। शिव जयंती महोत्सव में दीप प्रज्वलित करते हुए कलेक्टर रमेश भण्डारी, एस.डी.एम. रविन्द्र चौकसे, बुंदेलखण्ड हुण्डई कार प्रा.लि. के मालिक अशोक कुमार अग्रवाल, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शैलजा, ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. सीता, ब्र.कु. रमा तथा अन्य।



बड़ौदा-अटलादरा। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर उपस्थित हैं म्युनिसिपल कमिश्नर विनोद राव, बुडा के चेयरमैन एन.वी. पटेल, वार्ड न.6 के कमिश्नर चिखलिया साहेब, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अरुणा, ब्र.कु. पूनम तथा अन्य।



मुम्बई-मालाड। महाशिवरात्रि पर आयोजित 'शिव दर्शन मेला' में प्लेबैक सिंगर विशाल कोठारी को ईश्वरीय सौगात एवं प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. कुंती दीदी। साथ हैं श्रीमती कोठारी।



खरोरा-छ.ग.। महाशिवरात्रि पर 'द्वादश ज्योतिर्लिंग झाँकी' का उद्घाटन करते हुए अग्रवाल समाज के अध्यक्ष नरेन्द्र अग्रवाल, ब्र.कु. सावित्री, ब्र.कु. गायत्री तथा अन्य।



महू-म.प्र.। महाशिवरात्रि पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् अतिथियों को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. संतोषी।



मुम्बई-मुलुंड। महाशिवरात्रि पर आयोजित 'शिव दिव्य अवतरण आध्यात्मिक मेला' का उद्घाटन करते हुए बायें से ब्र.कु. सीता, ब्र.कु. लाजवन्ती, शिन्दे जी, पीयूष गोसर, म्हात्रे जी, अशोक जगियासी, मुरलीधर कर्कर तथा अन्य।



रीवा-म.प्र.। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित ध्वजारोहण कार्यक्रम में उपस्थित हैं विधायक गिरीश गौतम, डॉ. सी.वी. शुक्ला, असिस्टेंट सब इंस्पेक्टर प्रमोद पांडे, तहसीलदार राकेश शुक्ला, डेप्युटी डायरेक्टर संतोष निगम, उपभोक्ता फॉर्म ममता नरेंद्र सिंह, क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. निर्मला व अन्य।



इंदौर-कालानी नगर। महाशिवरात्रि महोत्सव पर जन जन को ईश्वरीय संदेश देने हेतु आयोजित पाँच दिवसीय बाईक रैली का शुभारंभ करते हुए ब्र.कु. बहनें।

!!! अनुभव!!!

कहते हैं 'जाको राखे साईयां...मार सके ना कोई'। मैंने कहा बाबा.. बस आपको जो करना हो करो, मैं चुप रहूंगा। परिवार वालों ने बहुत धमकाया, हाथ पैर बांधने की भी कोशिश की, और यहाँ तक भी नौबत आयी कि हाथ पैर काटने की भी तैयारी कर ली गई। मेरा अंदर से विश्वास और लगन की तार मेरे प्यारे परमात्मा से जुड़ी हुई थी, और मैं मन ही मन बातें करता था कि आप सर्वशक्तिवान हो और मैं आपकी छत्रछाया के नीचे। मुझे विश्वास था कि मेरा बाल भी बांका नहीं होगा। हुआ भी यही। बहुत कुछ हल्ला, शोरगुल हुआ, लेकिन इसके बाद मेरा रास्ता हमेशा-हमेशा के लिए साफ हो गया। बस, फिर मेरी खुशी के ठिकाने का क्या कहना....! - ब्र.कु. सचिन, ओ.आर.सी., गुरुग्राम।

मेरी परवरिश एक धार्मिक परिवार में धर्म पुत्र के रूप में हुई। बचपन से व्रत करना, मंदिर जाना ये मुझे बहुत पसंद था। भगवान के प्रति मेरी बड़ी आस्था थी। मात्र 16 वर्ष की आयु में मैं अनायास ही ब्रह्माकुमारीज के गीता पाठशाला में पहुँच गया। वहाँ पहुँचकर मुझे इस ओर बहुत खिंचाव और अपनापन महसूस हुआ। परंतु मैंने मन ही मन सोचा कि यदि यहाँ सचमुच परमात्मा हैं और उनमें शक्ति है तो वे मुझसे सारी बुरी आदतें और अशुद्ध भोजन और बाहर की फालतू चीजों का खान-पान सब अपने आप ही छुड़ा देंगे, मैं स्वयं नहीं छोड़ूंगा। सचमुच तब से लेकर आज तक मुझे ऐसी किसी भी चीज के सेवन की इच्छा कभी जागृत नहीं हुई और ये सब चीजें उसी घड़ी से मुझसे अपने आप ही छूट गईं।

टांग काट दो, तो भी मुरली सुनने जाऊंगा ज्ञान में आने के दो वर्ष उपरांत मेरी ईश्वरीय लगन बहुत तीव्र हो गई। मैं नित्य प्रति परमात्म महावाक्य मुरली सुनने का आनंद उठाने लगा। मुझे इस ज्ञान में इतना रस आने लगा कि मैं इसके बिना रह ही नहीं सकता था। जब मेरे घर वालों को इस बात का पूर्ण रूप से ज्ञान हुआ तो उन्होंने सोचा कि कहीं ये इस ज्ञान में पूरी तरह से ना डूब जाये, फिर तो ये शादी भी नहीं करेगा, हमारे वंश की वृद्धि कैसे होगी! इस कारण उन्होंने मुझे रोक-टोक लगाना शुरू कर दिया, मुझे बंधनों में बांधने की कोशिश करने लगे। उन्होंने मुझसे कहा कि जैसे हम चल रहे हैं, ऐसे ही तुम भी चलोगे। गीता पाठशाला में जाना बंद करो। मैंने कहा कि शुद्ध भोजन करना, भगवान का ध्यान करना, सुबह जल्दी उठ स्नान आदि करना, ये तो सब अच्छी बातें

परमात्म प्यार और लगन ही सबकुछ...!!

हैं। लेकिन उन्होंने मेरी एक नहीं सुनी। एक बार मैं रात को पाठशाला में मुरली सुन रहा था। तभी किसी ने आकर मुझे बुलाया 'घर चलो', मैं घर गया तो देखा कि घरवाले और गांव के मुखिया बैठे थे। मुझे आधी मुरली छोड़कर आना पड़ा, तो मैंने परमात्मा को कहा कि बाबा अब जो होगा, ज़िम्मेवार आप हो। मैंने संकल्प किया कि कोई कुछ भी कहे, मैं चुप रहूंगा। उन्होंने मुझसे पूछा कि मना करने के बाद भी वहाँ क्यों जाता है? मैं चुप था, इसलिए दूसरा भाई जो ज्ञान में है, उसने बताया कि ये कुछ नहीं बोलेगा। उन लोगों ने बोला, कैसे नहीं बोलेगा! लाओ, अभी इसे बांध देते हैं। मेरे अंदर संकल्प आया कि कहाँ सर्वशक्तिवान परमात्मा मेरे साथ, और कहाँ ये मुझे बांधने की बात कर रहे हैं! फिर बोले, इसकी दोनों टांग काट देते हैं, मुझे डराने लगे। मैंने सोचा कि अगर ये मेरी टांग काट भी देते हैं, तो भी बुद्धि की तार तो नहीं काट सकते। अगर बिना टांग घिसटते-घिसटते सेंटर जाऊंगा तो लोगों की आँखें खुलेंगी, सेवा ही होगी। फिर उन्होंने कहा कि अगर कल वहाँ गया, तो घर से निकाल देंगे, सोचेंगे कि हमारा एक बेटा मर गया।



अगले दिन फिर मेरी वही दिनचर्या...। सुबह जल्दी उठना, स्नान कर आश्रम जाना। मेरे पिताजी, जिन्होंने मुझे गोद लिया था... वे बोले, कल इतनी बात हो गई, फिर भी तू जा रहा है! अगर तू गया तो हम तुझे घर से निकाल देंगे। मैंने कहा, मुरली तो सुनने दो। बाद में मेरे जन्म देने वाले पिता को ये बात पता चली। तो उन्होंने पूरी ताकत और जोश में आकर एक हाथ से मेरे बाल पकड़े और दूसरे हाथ में चप्पल उठाया और मुझे गीता पाठशाला तक ले गये। वहाँ के निमित्त को कहा, इसको क्या सिखाया है जो ये हमारी बात मानता ही नहीं। मैंने कहा इसमें इनका कोई दोष नहीं है, जो कहना है मुझे कहो। दूसरी तरफ से बड़े भाई और सब आये। बड़े भाई ने मेरा गला पकड़ लिया और खींचकर सड़क पर ले गया। वहाँ चूल्हा जलाने की लकड़ी सूख रही थी। उसने वो लकड़ी उठाकर मुझे मारा, लेकिन इसका ना मेरे मन पर और ना ही शरीर पर कोई असर पड़ा। मुझे मारकर भाई खुद रो पड़ा। लोगों ने आकर छुड़ाया और कहा कि क्या ये सब ठीक है जो तुमलोग कर रहे हो? क्या ये अच्छा

लगता है? लेकिन ड्रामानुसार तो ये ठीक ही था। मेरी लगन इतनी थी कि थोड़े दिन बाद फिर मुरली में जाना शुरू कर दिया।

जन्म दिया है तो शरीर को काट सकते हैं, भाग्य को नहीं

मुझे सबने सताने की, डराने की बहुत कोशिश की, परंतु संसार में कोई ऐसी शक्ति नहीं जो मेरी लगन को कम कर सके। मेरी लगन को देखते हुए मुझे गोद लिए हुए मेरे धर्म पिता ने सोचा कि ये तो शादी नहीं करेगा, तो मेरे वंश की वृद्धि भी नहीं होगी, तो इसे रखने से मुझे क्या फायदा! उन्होंने कहा, मैं तुम्हें तुम्हारे पिता को लौटा दूंगा। मैंने बहुत समझाया पर वे माने नहीं। फिर वे मुझे लेकर मेरे पिता के पास पहुँचे। मैंने दोनों पिताओं से कहा, आपने गीता सुनी है, उसमें लिखा है कि जब भगवान मुरली सुना रहे थे, तो गोप-गोपियों को सुनाई दे रहा था, लेकिन माता-पिता को नहीं। वो मुरली जो मुझे सुनाई दे रही है, आपको नहीं। आपने मुझे जन्म दिया है, इसलिए शरीर पर आपका अधिकार है। आप मेरे शरीर को काट सकते हैं, मार सकते हैं, लेकिन मेरे भाग्य को नहीं। ऐसा कहकर मैं थोड़ा गम्भीर होकर बैठ गया। तो मेरे जन्मदाता पिता बोले, देख बेटा... तू प्रहलाद है और मैंने हिरण्य कश्यप की तरह तेरी परीक्षा ली। तू पास हो गया। आज से तुझपर कोई बंधन नहीं लगाये जायेंगे। अगर तू मधुबन रहना चाहे तो भी तुझे इसकी इजाज़त है। पाँच वर्ष तक जिन्होंने मुझे भगवान से मिलने नहीं जाने दिया उनके मुख से ये बात सुनकर बहुत खुशी हुई। मैंने सोचा, धन्य हैं वो माता पिता जिन्होंने मेरे जैसे पुत्र को जन्म दिया जो मैं प्रभु के काम आ सका। उसके बाद उन्होंने मुझे शहर भेज दिया। वहाँ सेंटर की बहन जी ने मेरी ईश्वरीय लगन देख मुझे मधुबन भेज दिया और तब से मैं बन्धन मुक्त हो गया।

अभी मेरे घर में गीता पाठशाला है। मेरे भाई, पिताजी मधुबन शिविर करने आये। मेरे घर और आस-पड़ोस के लगभग पच्चीस लोगों ने अपने जीवन को इस ज्ञान से खुशबूदार बनाया है और सभी मिलकर ईश्वरीय सेवा कर रहे हैं। अभी मैं दिल्ली के ओम शांति रिट्रीट सेंटर में सेवारत हूँ। आज मुझे अनुभव होता है कि वो विघ्न भी धन्य था जिसने मुझे इस लायक बनाया।

मैं सभी को कहना चाहता हूँ कि जिनेके पास विघ्न आते हैं वह बहुत-बहुत सौभाग्यशाली हैं। अब मेरा यही पुरुषार्थ है कि मैं ईश्वरीय शिक्षा के चारो ही सब्जेक्ट ज्ञान योग धारणा सेवा सभी में एक्क्यूरेट बनूँ। कोई पूछे कि ओ.आर.सी. में नम्बरवन स्टूडेंट कौन, तो सभी कहें... सचिन। यही मेरा लक्ष्य है।

रोकने के बजाए करें परिवर्तन

सम्पूर्ण और प्रभावी व्यक्तित्व की जब भी बात होती है, तो ज़हन में एक स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन की छवि ही आती है, यानि केवल शरीर के सुडौल और स्वस्थ होने की स्थिति ही व्यक्तित्व को बयां नहीं करती, बल्कि आपका स्वभाव और व्यवहार भी इसमें शामिल होता है। मन में आने वाले विचारों की प्रकृति ही तय करती है कि आप किस प्रकार के व्यक्तित्व के धनी हैं। दिमाग में आने वाले विचार दो तरह के होते हैं, सकारात्मक विचार... जो आपको आनंद और ऊर्जा से भर देते हैं और नकारात्मक विचार... जो आपको निराशा और तनाव के समंदर में डुबो देते हैं। अनेक प्रयासों के बाद भी आप अपने दिमाग में आने वाले

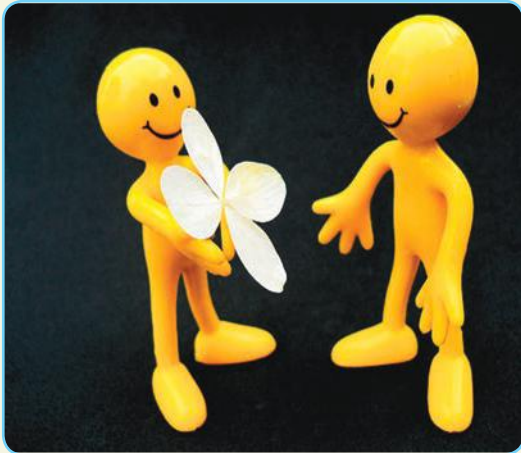
इन विपरीत विचारों को रोकने में सफल नहीं हो पाते हैं और इसके चलते आपकी निराशा और तनाव और भी ज़्यादा गहरे होते जाते हैं। रिसर्च बताते हैं कि रोज़ाना हमारे दिमाग में आने वाले विचारों की संख्या करीब 60,000 होती है और इनमें से 70-80 % नकारात्मक विचार ही होते हैं जो हमारे जीवन को विपरीत तरीके से प्रभावित करते हैं और हम इनसे अनजान, अपने जीवन की मुश्किलों का ज़िम्मेदार भाग्य को

मान लेते हैं, जबकि इसके लिए ज़िम्मेदारी तो हमारे दिमाग की है और अपने दिमाग के विचारों को संयमित करना हमारे अपने हाथ में है। ऐसे में ये जानना पहली ज़रूरत है कि आखिर दिमाग में ये नकारात्मक विचार आते ही क्यों हैं और इतने प्रयासों के बाद भी इनका आना थमता क्यों नहीं? तो चलिए, आज आपको बताते हैं दिमाग में नकारात्मक विचार आने का कारण.....

बीते कल का अफसोस: बीते समय में, कई बार जाने अनजाने में कुछ ऐसी गलतियाँ हो जाती हैं जिन पर आपको आज भी अफसोस है। ऐसे में, जब भी उन बुरे अनुभवों जैसी स्थिति आपको वर्तमान में दिखाई देती है तो आप भूल जाते हैं कि वो समय बीत चुका है, और उससे जुड़ा पछतावा आपको निराश और बेचैन करे देता है और इसलिए उस एक ख्याल से जुड़े ढेरों नकारात्मक विचार आपके दिमाग पर हमला कर देते हैं जिन्हें काबू करना आपके वश में नहीं रहता,

क्योंकि उस समय ग्लानि के कारण आप काफी कमज़ोर महसूस कर रहे होते हैं। इससे छुटकारा पाने का यही तरीका है कि आप अपनी बीती गलतियों को ना दोहराने का वादा खुद से करें और अपनी उन भूलों से सीख लेकर आगे बढ़ने का लगातार प्रयास करें।

वर्तमान की चिंता: इसे इंसानी प्रवृत्ति कहा जाए या ज़्यादा विवेक होने का नुकसान? अन्य जीवों की तुलना में, इंसानों में ज़्यादा विवेक होता है और सोचने समझने की शक्ति भी अधिक होती है, जिसका फ़ायदा हर इंसान अपने हर कदम पर उठाता भी है, लेकिन यही विवेकशीलता उसकी राह का रोड़ा बन जाती है जब वो सामान्य स्थिति को भी गहराई से सोचता चला जाता है जबकि



इसकी कोई आवश्यकता ही नहीं। सामान्य सी परिस्थितियों को भी बार बार चिंतन मनन करके जाँचने की ये इंसानी प्रवृत्ति शांत दिमाग में नकारात्मक विचारों को प्रवेश करवाती है और फिर नकारात्मक विचारों की ये श्रृंखला रुकने का नाम ही नहीं लेती और व्यक्ति का खुशनुमा वर्तमान भी इन विपरीत विचारों के चंगुल में फँस जाता है।

आने वाला कल कैसा होगा: वर्तमान में जीने के बजाए भविष्य के ख्यालों में खोये रहना भी डर पैदा करता है। उन चीज़ों और हालातों का डर, जिनके बारे में आप कुछ भी नहीं जानते और चाहकर भी नहीं जान सकते। आने वाले कल के लिए थोड़ा विचार करना उचित है, लेकिन उसके बारे में सोच सोचकर डरना नेगेटिव विचारों को खुला निमंत्रण देने जैसा है क्योंकि स्वयं डर की प्रकृति नकारात्मक ही तो है।

नकारात्मक माहौल में रहना: जैसा माहौल आप खुद को देंगे वैसे ही विचार आपके

दिमाग में चलते रहेंगे जो आपके व्यक्तित्व को निर्धारित करेंगे। जब आपके आसपास ऐसे लोग होते हैं जो सिर्फ कमियाँ निकालना जानते हैं, हर बात के नकारात्मक पहलू पर ही ज़ोर देते हैं और आपको प्रेरित करने के बजाए आपका मनोबल कमज़ोर बनाते हैं, तो ऐसे लोगों और ऐसे माहौल के बीच रहकर सकारात्मकता की अपेक्षा कैसे की जा सकती है! इसलिए अपने दिमाग में आने वाले अनगिनत विपरीत विचारों के लिए अपने दिमाग को कोसने के बजाए अपना माहौल बदलिए और ऐसी संगत चुनिए जो हर स्थिति में आपको सकारात्मक पक्ष दिखाए और आगे बढ़ते जाने की प्रेरणा से भर दे।

असफलता से बार बार सामना होना: आप भले ही अपनी तरफ़ से पूरा प्रयास करते हों, लेकिन फिर भी आपको असफलता का ही सामना करना पड़ा है, वो भी कई बार। ऐसे में थककर निराश हो जाना स्वाभाविक है और निराशा की इस स्थिति में नकारात्मक विचारों का आपके दिमाग में दौड़ना भी एकदम सामान्य ही है। इस निराशा के दौर को लम्बे समय तक रखने के बजाए आपको ज़रूरत है फिर से खड़े होने की, नए सिरे से प्रयास करने की और इस बार अपनी कमियों

को सुधारकर फिर से जुट जाने की, क्योंकि आप जानते हैं कि प्रयास करने वाले ही सफल होते हैं। शुरुआत में सकारात्मक बने रहने में आपको थोड़ी मुश्किल होगी, जिसे आसान करने के लिए आप कुछ ऐसे बाहरी साधन अपने पास रखिये जो आपको पॉज़ीटिविटी से भर सके, चाहे वो आपके ऐसे दोस्त हों जो आपकी काबिलियत पर यकीन रखते हों या फिर प्रेरणा से भरे लेख और वीडियो।

आत्मविश्वास का डगमगाना: आप ये तो जानते हैं कि कोई कार्य करना आपको आता है और आप इसे कर पाएंगे, लेकिन जैसे ही उस काम से जुड़ी छोटी-मोटी मुश्किलों से आपका सामना होने लगता है तो आप डर जाते हैं और आपका आत्म विश्वास हिलने लगता है और तब आप पलायन की नीति अपना लेते हैं यानि उस काम को छोड़कर भाग जाते हैं। इस पूरे हालात में आप अपने अंदर कुंठा, तनाव, हताशा, हीन भावना जैसे घातक विचारों का

डायबिटीज़ में अवश्य... - पेज 4 का शेष

आँखों की जाँच अवश्य करानी चाहिए।

कैसी हो दिनचर्या?

डायबिटीज़ खान-पान तथा आरामतलब सम्बंधित बीमारी है, इसलिए अपनी जीवनशैली में श्रम को महत्व देना अत्यंत आवश्यक है। अतः प्रातः काल कम से कम आधे घंटे अवश्य टहलना चाहिये। हरी घासों पर नंगे पैर चलना तो आँखों के लिए अत्यंत फायदेमंद है। इससे आँखों को नई शक्ति

तथा ऊर्जा मिलती है। जामुन, नीम, करेला, मेथी, दालचीनी आदि का प्रयोग अवश्य करना चाहिए। प्रातःकाल त्रिफला जल से आँखों को धोना तथा त्रिफला चूर्ण का प्रयोग खाने में भी करना चाहिए। मीठे पदार्थों का सेवन कम से कम करना चाहिये तथा तेल-घी से बनी हुई सामग्रियों का प्रयोग कम से कम करना चाहिये।

आयुर्वेद में बताई गई बसंत कुसुमाकर रस, चन्द्रप्रभावटी, शिलाजीत, गिलोयसत्त

आदि औषधियाँ भी इसमें फायदेमंद हैं। आँखें कुदरत का दिया हुआ एक अनमोल उपहार हैं। अतः मधुमेह होने पर आँखों की नियमित जाँच तथा उसकी सुरक्षा हेतु जो भी उपाय हों वह अवश्य अपनाने चाहिये। क्योंकि एक बार आँखों की रोशनी चली जाए तो जीवन व्यर्थ-सा लगने लगता है। अतः थोड़ी सी सावधानी एवं समझदारी से हम अपनी आँखों को मधुमेह से होने वाली हानि से बचा सकते हैं।



नज़रबाग कॉलोनी-म.प्र.। 82वीं शिवजयंती के कार्यक्रम में केक काटते हुए नेहरू युवा केन्द्र के जिला समन्वयक पवन कुमार दुबे, विपश्यना के धर्म सेवक सच्चानंद तनवणी जी, ए.एन.यू. गैस एजेंसी के मालिक, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीमा तथा अन्य।



मुखई-वाशी। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए साहित्यकार एवं शायर इकबाल कवारे, लोकदृष्टि अखबार के संपादक दिनेश पाटिल, मुकाम्बिका मंदिर की ट्रस्टी शालिनी शेठ्टी, अणुव्रत समिति के अध्यक्ष जसरज जैन, हाई कोर्ट की वकील दीप्ती बहन, भारतीय क्रिकेट टीम के डॉक्टर रमेश माने तथा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शीला।



बांटवा-गुज.। 'सर्वधर्म सम्मेलन, चैतन्य झाँकी एवं स्नेह मिलन' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. रामनाथ, माउण्ट आबू, ब्र.कु. हरीश, माउण्ट आबू, ब्र.कु. मधु, ब्र.कु. चम्पा तथा विशिष्ट अतिथिगण।



बसवेश्वर नगर-कर्नाटक। महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में गणमाय अतिथियों के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. भाई बहनें।



ग्वालियर-म.प्र.। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं ब्र.कु. आदर्श बहन, फादर विन्सेंट, काजी हाफिज़ हसमत अली, बौद्ध धर्म के भन्ते श्रद्धातिस्त, गायत्री परिवार से डी.पी. लवानिया तथा संत करपाल सिंह महाराज।



जुनागढ़-गुज.। महाशिवरात्रि के अवसर पर ध्वजारोहण के पश्चात् सभी को व्यसन विकारों से मुक्त होने की प्रतिज्ञा कराते हुए ब्र.कु. दमयंती तथा ब्र.कु. वीणा।



इस्लामपुर-महा.। महाशिवरात्रि पर आयोजित 'अमरनाथ दर्शन झाँकी' में उपस्थित हैं कृषि राज्यमंत्री सदाभाऊ खोट, एस.के. कुलकर्णी सर, ब.कु. शोभा तथा अन्य।



इंदौर-कालानी नगर। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित विशाल रैली का झण्डी दिखाकर शुभारंभ करते हुए पार्षद भगवान सिंह चौहान, नायक समाज के प्रदेशाध्यक्ष विजय पंवार, पंडित पवन तिवारी तथा ब.कु. जयन्ती।



इंदौर-प्रेम नगर। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए शणि साधक दादू महाराज, श्री गुरु नवनाथ आश्रम, फिरोज अली साइकल वाला, बोहरा समाज प्रतिनिधि, जसपाल सिंह, सिक्ख समाज प्रतिनिधि, ईश्वर सिंह हिन्दुजा, समाजसेवी, आर.एस.एस., पार्षद कंचन गिदवानी, मंजूषा जोहरी, डायरेक्टर, शिवम नृत्य कला केन्द्र, ब.कु. शशि तथा ब.कु. दामिनी।



चिन्तामणि-कर्नाटक। महाशिवरात्रि के अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए ब.कु. श्यामला, डी.एच.ओ. डॉ. बायरारेड्डी, बी.ई.ओ. नारायण गौड़ा, सम्राट कॉलेज के प्रिन्सीपल वेंकटस्वामी रेड्डी तथा अन्य।



डीसा-गुज.। महाशिवरात्रि पर निकाली गई शिव संदेश शोभा यात्रा द्वारा शिव संदेश देते हुए ब.कु. हसुमति, ब.कु. फाल्गुनी, ब.कु. पायल तथा अन्य ब.कु. भाई बहनें।



इंदौर-प्रिकांको कॉलोनी। महाशिवरात्रि पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् गुब्बारे उड़ाकर शिव संदेश देते हुए डॉ. सचिन बरहानपुरकर, डॉ. उर्वी बरहानपुरकर, आई.डी. अधिकारी रविन्द्र, ब.कु. शशि, ब.कु. शैल तथा अन्य।

पुरुषार्थी कहीं रुक नहीं जाता

- गतांक से आगे...

जितना हम ज्ञान की धारणा करते जाते हैं, उतना हमारे मन के प्रश्नों का समाधान होता जाता है। उतना ही मन संतुष्ट और प्रसन्न हो जाता है। संतुष्टता का ये भाव नहीं है कि बस अब हमें कुछ जानने की ज़रूरत नहीं। ये संतुष्टता की स्थिति नहीं है। लेकिन संतुष्टता की स्थिति अर्थात् जैसे व्यक्ति पैदल चल रहा है अपनी मंजिल पर पहुंचने के लिए, बहुत प्यास लगी है उसको, उसने पानी पिया। जैसे ही पानी मिला वह तृप्त हो गया। लेकिन तृप्त होकर वहाँ वह बैठ नहीं जाता है। अपनी मंजिल का उसको सम्पूर्ण ज्ञान है। पुनः अग्रसर हो जाता है अपनी मंजिल की ओर। संतुष्ट होकर, मंजिल की ओर आगे बढ़ता है।



- ब.कु. ऊषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

ठीक इसी तरह पुरुषार्थी जब पुरुषार्थ करता है तो पुरुषार्थ करने के साथ ही, जब-जब बीच में संशय उत्पन्न करने वाले प्रश्न उठते हैं और जब उनका समाधान होता है तो आत्मा संतुष्टता, प्रसन्नता की स्थिति का अनुभव करती है। उसके साथ ही आगे जीवन में पुरुषार्थ करने की प्रेरणा उसको उसी में

से प्राप्त होती है तथा पुरुषार्थ में वो अग्रसर हो जाता है। आगे बढ़ जाता है। इसको कहते हैं आत्म-तृप्ति की अवस्था। पुरुषार्थी कभी भी आलस्य में नहीं आता है। पुरुषार्थी नित्य प्रगति की ओर आगे बढ़ता है। इस तरह से जीवन में आगे बढ़ने की विधि क्या है, वह परमात्मा ने इस अध्याय में हमें स्पष्ट की है।

पुरुषार्थ हेतु योगाभ्यास करने के लिए...

जैसे-जैसे आपको विचार मिलते जाएं, आप अपने मन के अंदर

उन विचारों का निर्माण करते जायें। इतना ही नहीं लेकिन उन विचारों के निर्माण के साथ-साथ उन भावनाओं को भी अंदर में उत्पन्न करते

चलें। जितना भावनाओं को उत्पन्न करते चलेंगे, तो महसूस करना आसान हो जायेगा, सहज, स्वाभाविक हो जायेगा। तो इसलिए चलते हैं, हम अब ध्यान की ओर और जैसे परमात्मा ने अर्जुन को कहा कि अनन्य भाव से तुम अपने मन को मेरे में लगाओ। ऐसे अपने मन को बाह्य सभी बातों से समेट लें। अपने मन के अंदर शुभ संकल्पों का निर्माण करें। - क्रमशः



केशोद-गुज.। महाशिवरात्रि के अवसर पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् गुब्बारे उड़ाते हुए नवदुर्गा मंदिर के पुजारी जगदीश बापू, ब.कु. रूपा, ब.कु. मीता, ब.कु. गीता तथा अन्य।

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

'Peace of Mind' channel



FREE DTH
LNB Freq. - 10600/10600
Tans Freq. - 11911
Polarization - Horizontal
Symbol - 44000
22k - On
Satellite - ABS-2; 75° E



ख्यालों के आईने में...

मुस्कराहट वो हीरा है, जिसे आप बिना खरीदे पहन सकते हैं। और जब तक यह हीरा आपके पास है, आपको सुंदर दिखने के लिए किसी और चीज़ की ज़रूरत नहीं है।

जीवन में कुछ तो सहन करना सीखना ही चाहिए... क्योंकि हममें भी ऐसी बहुत सी कमियाँ हैं जिन्हें दूसरे सहन करते हैं।

अच्छे इंसान की सबसे पहली और सबसे आखिरी निशानी ये है कि वो उन लोगों की भी इज़्ज़त करता है जिनसे उसे किसी किस्म के फायदे की उम्मीद नहीं रहती।

शब्दों और सोच का ही अहम किरदार होता है दूरियां बढ़ाने में कभी हम समझ नहीं पाते हैं और कभी समझा नहीं पाते हैं।

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें...

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

सम्पर्क - M - 9414006096, 9414182088,

Email- omshantimedia@bkivv.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

हे ईश्वर! तुम्हारा धन्यवाद

एक जादूगर जो मृत्यु के करीब था, मृत्यु से पहले अपने बेटे को चाँदी के सिक्कों से भरा थैला देता है और बताता है कि 'जब भी इस थैले से चाँदी के सिक्के खत्म हो जाएँ तो मैं तुम्हें एक प्रार्थना बताता हूँ, उसे दोहराने से चाँदी के सिक्के फिर से भरने लग जाएंगे।'

उसने बेटे के कान में चार शब्दों की प्रार्थना कही और वह मर गया। अब बेटा चाँदी के सिक्कों से भरा थैला पाकर आनंदित हो उठा और उसे खर्च करने में लग गया। वह थैला इतना बड़ा था कि उसे खर्च करने में कई साल बीत गए, इस बीच वह प्रार्थना भूल गया। जब थैला खाली होने को आया तब उसे याद आया कि 'अरे! वह चार शब्दों की प्रार्थना क्या थी।' उसने बहुत याद किया, पर उसे याद ही नहीं आया।

अब वह लोगों से पूछने लगा। पहले पड़ोसी से पूछता है कि 'ऐसी कोई प्रार्थना तुम जानते हो क्या, जिसमें चार शब्द हैं?' पड़ोसी ने कहा, 'हाँ, एक चार शब्दों की प्रार्थना मुझे मालूम है, ईश्वर मेरी मदद करो।' उसने सुना और उसे लगा कि ये वे शब्द नहीं थे, कुछ अलग थे। कुछ सुना होता है तो हमें जाना-पहचाना सा लगता है। फिर भी उसने वह शब्द बहुत बार दोहराए, लेकिन चाँदी के सिक्के नहीं बढ़े तो वह बहुत दुःखी हुआ। फिर एक फादर से मिला, उन्होंने बताया कि 'ईश्वर तुम महान हो।' ये चार शब्दों की प्रार्थना हो सकती है, मगर इसके दोहराने से भी थैला नहीं भरा। वह एक नेता से मिला, उसने कहा 'ईश्वर को वोट दो।' यह प्रार्थना भी कारगर साबित नहीं हुई।

वह बहुत उदास हुआ। उसने सभी से पूछकर देखा, मगर उसे वह प्रार्थना नहीं मिली, जो पिताजी ने बताई थी।

वह उदास होकर घर में बैठा हुआ था तब एक भिखारी उसके दरवाजे पर आया। उसने कहा, 'सुबह से कुछ नहीं खाया, खाने के लिए कुछ हो तो दो।' उस लड़के ने बचा हुआ खाना भिखारी को दे दिया। उस भिखारी ने खाना खाकर बर्तन वापस लौटाया और ईश्वर से प्रार्थना की, 'हे ईश्वर! तुम्हारा धन्यवाद।' अचानक वह चौक पड़ा और चिल्लाया कि 'अरे! यही तो वह चार शब्द थे।' उसने वे शब्द दोहराने शुरू किए- 'हे ईश्वर तुम्हारा धन्यवाद'.....और उसके सिक्के बढ़ते गए... बढ़ते गए... इस तरह उसका पूरा थैला भर गया।

इससे आप भी समझें कि जब उसने किसी की मदद की तब उसे वह मंत्र फिर से मिल गया। 'हे ईश्वर! तुम्हारा धन्यवाद।' यही उच्च प्रार्थना है, क्योंकि जिस चीज़ के प्रति हम धन्यवाद देते हैं, वह चीज़ बढ़ती है। अगर पैसे के लिए धन्यवाद देते हैं तो पैसा बढ़ता है, प्रेम के लिए धन्यवाद देते हैं तो प्रेम बढ़ता है। ईश्वर या गुरुजी के प्रति धन्यवाद के भाव निकलते हैं कि ऐसा ज्ञान सुनने तथा पढ़ने का मौका हमें प्राप्त हुआ है। बिना किसी प्रयास से यह ज्ञान हमारे जीवन में उतर रहा है, वर्ना ऐसे अनेक लोग हैं, जो झूठी मान्यताओं में जीते हैं और उन्हीं मान्यताओं में ही मरते हैं। मरते वक्त भी उन्हें सत्य का पता नहीं चलता। उसी अंधेरे में जीते हैं, मरते हैं।

आइए, हम सब मिलकर एक साथ धन्यवाद दें उस ईश्वर को, जिसने हमें मनुष्य जन्म दिया और उसमें दी दो बातें - पहली 'साँस का चलना', दूसरी 'सत्य की प्यास।' यही प्यास हमें खोजी से ज्ञानी बनाएगी। ज्ञान और सद्भाव से मिलेगा आनंद और परम आनंद।

वो उधार के 100 रुपये

बाहर बारिश हो रही थी, और अन्दर क्लास चल रही थी।

तभी टीचर ने बच्चों से पूछा - 'अगर तुम सभी को 100-100 रुपये दिए जाएँ तो तुम सब क्या-क्या खरीदोगे?' किसी ने कहा - मैं वीडियो गेम खरीदूंगा। किसी ने कहा - मैं क्रिकेट का बैट खरीदूंगा। किसी ने कहा - मैं अपने लिए प्यारी सी गुड़िया खरीदूंगा। तो, किसी ने कहा - मैं बहुत सी चॉकलेट्स खरीदूंगा।

एक बच्चा कुछ सोचने में डूबा हुआ था।

टीचर ने उससे पूछा - 'तुम क्या सोच रहे हो, तुम क्या खरीदोगे?'

बच्चा बोला- 'टीचर जी, मेरी माँ को थोड़ा कम दिखाई देता है, तो मैं अपनी माँ के लिए एक चश्मा खरीदूंगा!'

टीचर ने पूछा- 'तुम्हारी माँ के लिए चश्मा तो तुम्हारे पापा भी खरीद सकते हैं, तुम्हें अपने लिए कुछ नहीं खरीदना?' बच्चे ने जो जवाब दिया उससे टीचर का भी गला भर आया! बच्चे ने कहा- 'मेरे पापा अब इस दुनिया में नहीं हैं। मेरी माँ लोगों के कपड़े सिलकर मुझे पढ़ाती है, और कम दिखाई देने की वजह से वो ठीक से कपड़े नहीं सिल पाती है, इसीलिए मैं मेरी माँ को चश्मा देना चाहता हूँ, ताकि मैं अच्छे से पढ़ सकूँ, बड़ा आदमी बन सकूँ और माँ को सारे सुख दे सकूँ।'

टीचर- 'बेटा, तेरी सोच ही तेरी कमाई है! ये 100 रुपये मेरे वादे के अनुसार और ये 100 रुपये और उधार दे रहा हूँ। जब कभी कमाओ तो लौटा देना। और मेरी इच्छा है, तू इतना बड़ा आदमी बने कि तेरे सर पे हाथ फेरते वक्त मैं धन्य हो जाऊँ!'

20 वर्ष बाद..... बाहर बारिश हो रही है, और अंदर क्लास चल रही है। अचानक स्कूल के आगे जिला कलेक्टर की बत्ती वाली गाड़ी आकर रुकती है। स्कूल स्टाफ चौकन्ना हो जाता है। स्कूल में सन्नाटा छा जाता है। मगर ये क्या? जिला कलेक्टर एक वृद्ध टीचर के पैरों में गिर जाते हैं, और कहते हैं- 'सर, मैं...उधार के 100 रुपये लौटाने आया हूँ!'

पूरा स्कूल स्टाफ स्तब्ध!

वृद्ध टीचर झुके हुए नौजवान कलेक्टर को उठाकर भुजाओं में कस लेता है और रो पड़ता है।

दोस्तों...

मशहूर हो, मगरूर मत बनना, साधारण हो, कमज़ोर मत बनना, वक्त बदलते देर नहीं लगती, शहंशाह को फ़कीर, और फ़कीर को शहंशाह बनते देर नहीं लगती...



न्यू पनवेल-महा.। महाशिवरात्रि पर नील हॉस्पिटल में आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए महानगरपालिका की महापौर डॉ. कविता चौतमल, ब.कु. तारा दीदी, सिडको ऑफिसर प्रमोद जाधव, एडवोकेट शारदा पिंजारी, लायन्स क्लब एडवाइजर निशा शर्मा, डॉ. शुभदा नील तथा अन्य।



भिलाई-छ.ग.। महाशिवरात्रि के अवसर पर शहर में शिव संदेश देने हेतु आयोजित कलश यात्रा में दिखाई दे रहे हैं ब.कु. बहनें एवं भाई।



नीमच-म.प्र.। महाशिवरात्रि पर आयोजित 'श्री केदारनाथ धाम, द्वादश ज्योतिर्लिंग एवं शिव दर्शन प्रदर्शनी' के उद्घाटन पश्चात् उपस्थित हैं सी. आर.पी.एफ. के डी.आई.जी. राजीव रंजन कुमार, पुलिस अधीक्षक टी. के. विद्यार्थी, जिला पंचायत के मुख्य कार्यपालन अधिकारी एवं एडीशनल डिस्ट्रिक्ट मजिस्ट्रेट अशोक भार्गव, केन्द्रीय पुलिस बल की महिला शाखा 'कावा' की अध्यक्ष श्रीमति मोनालिका कुमार, ब.कु. सविता दीदी तथा अन्य।



पेठवडगांव-महा.। महाशिवरात्रि पर आयोजित 'अमरनाथ दर्शन' झोंकी के उद्घाटन अवसर पर उपस्थित हैं सोमेश्वर जी महाराज, चैतन्य भारती भीमसेन महाराज, ब.कु. योगिनी, ब.कु. गीतांजलि तथा अन्य।



कोरवा-छ.ग.। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए पी.एस. बघेल, नगर पुलिस अधीक्षक दर्ी, पूर्व पार्षद रमेश चन्द्र पाण्डेय, डॉ. नरेन्द्र शाक्या, वी.के. पाण्डेय, कार्यपालन अभियंता, एच.टी.पी.एस. दर्ी, डॉ. के.सी. देबनाथ, ब.कु. रुक्मणि तथा अन्य।



सिवनी-म.प्र.। 'एक ईश्वर, एक विश्व, एक परिवार, शिव संदेश रैली' का शिवध्वज लहरा कर शुभारंभ करते हुए सर्व धर्म के प्रतिनिधियों के साथ ब.कु. बहन।

एक अफ्रीकी पर्यटक ऐसे शहर में आया जो शहर उधारी में डूबा हुआ था! पर्यटक ने 1000रु. होटल (जिसमें छोटा सा रेस्टोरेंट भी था) के काउंटर पर रखे और कहा कि मैं जा रहा हूँ कमरा पसंद करने। होटल का मालिक फ़ौरन भागा घी वाले के पास और उसको 1000रु.

देकर घी का हिसाब चुकता कर लिया। घी वाला भागा दूध वाले के पास और जाकर 1000रु. देकर दूध का हिसाब पूरा करा लिया। दूध वाला भागा गाय वाले के पास और गाय वाले को 1000रु. देकर

पास और गाय वाले को 1000रु. देकर दूध का हिसाब पूरा करा दिया। गाय वाला भागा चारे वाले के पास और चारे के खाते में 1000रु कटवा आया। चारे वाला गया

क्या लिया और क्या दिया...!

उसी होटल पर! वो वहां कभी-कभी उधार में रेस्टोरेंट में खाना खाता था। 1000रु. देके हिसाब चुकता किया। पर्यटक वापस आया और यह कहकर अपना 1000रु. ले गया

कि उसे कोई कमरा पसंद नहीं आया! न किसी ने कुछ लिया न किसी ने कुछ दिया। सबका हिसाब चुकता!

बताओ गड़बड़ कहाँ है? कहीं गड़बड़ नहीं है, बल्कि यह सभी की गलतफहमी है कि रुपये हमारे हैं। खाली हाथ आये थे, खाली हाथ ही जाना है। ज़रा गौर से इस बात पर विचार करें और जीवन का सही रूप से आनंद लें।

यदि आप लोगों की जाँच करते हो, तो आपके पास उनसे प्यार करने का समय नहीं होता। दूसरों को प्यार करने का भावार्थ है कि मैं जो कुछ चाहता हूँ, वह उनके लिए बहुत-बहुत अच्छा है, यह एक स्वीकारोक्ति की भावना है, जो हर पल हमारे साथ ही है।

आप यदि यह कहो कि आप एक प्रेम करने वाले व्यक्ति हो, आप हमेशा दूसरों से ऐसा ही व्यवहार करते हो, जैसा आप चाहते हो, तो शायद प्रेम के कुछ मायने हैं। आज प्रेम का बदला हुआ रूप ऐसा है, जिसे लोग प्रेम के साथ जोड़ते हैं, लेकिन वास्तव में वह प्रेम से बिल्कुल अलग है। किसी बहुत बड़े संत का कहना है कि प्यार, न्यायालय, संत, महात्मा, मनुष्यों से बहुत ऊपर है, जो सब पर शासन करता है। प्रेम के बारे में अक्सर करके सभी के मन में छोटी आयु से ही कुछ भ्रान्तियाँ बैठ गयी हैं, जो आए दिन तनाव

आज कल और आज प्रेम के रूप

पैदा करती हैं तथा सम्बन्धों में द्वन्द्व भी होता है। जिसमें पहला कुछ ऐसा है, जिसमें कोई व्यक्ति किसी से अपनी इच्छा व्यक्त करता है कि मैं आपसे प्रेम करता हूँ, अर्थात् मैं आपको चाहता हूँ, लेकिन सच्चा प्रेम, चाहता नहीं है। वह तो पहले से ही पूर्ण है, वह तो देता ही है, ना कि किसी से कुछ प्राप्त करना चाहता है। यह एक बहुत बड़ी भ्रान्ति है। वहीं दूसरा, प्रेम को लोग मोह के साथ जोड़ देते हैं। उदाहरण के लिए मैं उनसे प्यार इसलिए करता हूँ क्योंकि वो ये काम बहुत अच्छा करती हैं या खाना अच्छा बनाती हैं। अर्थात् खाना न बने या काम ना हो, तो प्रेम कम हो जाये, नहीं... ये लगाव है, ना कि प्रेम। यदि किसी कारण लोग डरते हैं, अर्थात् भय हो जाता है, तो प्यार भय कैसे पैदा करता है। वहीं तीसरा स्तर है, प्यार निर्भरता से अलग है, अर्थात् किसी चीज़ से प्रेम अभिव्यक्त नहीं होता,

सभी कहते हैं इस चीज़ से हमें खुशी मिलती है, अर्थात् चीज़ खत्म तो प्रेम खत्म। नहीं..., प्यार



किसी चीज़ पर निर्भर नहीं होता है, वह बस होता है। वहीं चौथा स्तर है, प्रेम को किसी पहचान की

ज़रूरत नहीं होती, अर्थात् कोई ये कहे कि मैं अपने राष्ट्र से प्रेम करता हूँ, अर्थात् यह प्यार है, एक पहचान है। हम राष्ट्रीयता के रूप में पहचान कर रहे हैं, ना



- ब्र.कु. अनुज, दिल्ली

कि प्यार कर रहे हैं। अर्थात् आप बताइये... स्वयं की कोई राष्ट्रीयता होती है? जैसे ही हम पहचान करते हैं, तो अहंकार पैदा हो जाता है। अर्थात् राष्ट्र नहीं था, तो भी प्यार था, है, और रहेगा। यह प्यार की भ्रान्तियाँ हैं जो हमने पाले हुए हैं। प्यार निर्भर नहीं है, वह बस है, पहले से था, लेकिन पहचान भूलने के कारण और क्षणिक संतुष्टि के कारण हम सभी से मिलते हैं, उनसे कुछ पाना चाहते हैं। अरे... प्रेम, निष्कर्ष, दया के कार्यों से, बिना शर्त क्षमा दान से तथा असीम कृपा से अनुभव होता है। आप यह मान लीजिए कि जब हम किसी इरादे से या किसी उम्मीद से प्यार करते हैं, तो वह प्यार, प्यार नहीं है, क्योंकि प्यार को किसी कारण की ज़रूरत नहीं है। बस हम प्रेम स्वरूप ही थे, और रहेंगे। बस हमें हमारी स्वयं से प्रीत भूल गयी, इसलिए प्यार भूल गया।

उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दे



शांतिवन महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में सात दिन में सात करोड़ लोगों को मोबाइल द्वारा शिव संदेश पहुँचाने की योजना का शुभारंभ करते हुए मल्टीमीडिया चीफ ब्र.कु. करुणा, ओमशान्ति मीडिया के सम्पादक ब्र.कु. गंगाधर तथा ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके।

► **प्रश्न:** मैं एक कुमार हूँ। मेरी स्थिति न जाने क्यों ऐसी हो गई है कि न तो लौकिक में और न अलौकिक में मन लगता है, कुछ भी करने की इच्छा नहीं होती है। मैं इस स्थिति से बाहर आना चाहता हूँ, कोई उपाय बतायें?

उत्तर: आपको कुछ दिन जल्दी उठना होगा। ये स्पष्ट है कि आप देर से उठते होंगे क्योंकि आपका योग नहीं लगता। उठकर आप बाहर खुली हवा में घूमें, प्रकृति के सौंदर्य का आनंद लें। स्वयं से बातें करें...ओह...ये जीवन कितना सुंदर है...इसमें मुझे भगवान मिले... मेरे जैसा खुशनासीब कोई नहीं... मैंने अनेक बार भगवान को देखा... वाह मेरा भाग्य...मन में सुंदर विचारों का प्रवाह आने दो। अनेक लोगों के साथ कठिनाई ये है कि वे सुंदर विचार उत्पन्न करना नहीं जानते और इसका कारण है सत्साहित्य (मुरली) का अध्ययन नहीं व व्यर्थ में रूचि ज़्यादा। तो सवेरे यदि आपका योग नहीं लगता तो उसे छोड़ दो, स्वमान के संकल्पों का आनंद लो। फिर मुरली को क्लास में जाकर सुनो...इस फीलिंग से सुनो कि भगवान मुझसे बातें कर रहा है व मैं आत्मा भृकुटि सिंहासन पर बैठकर मुरली सुन रही हूँ। सारे दिन के लिए एक स्वमान ले लो। कर्म करते उसे अनेक बार याद करो। आप इस स्थिति से शीघ्र ही बाहर आ जाएंगे।

► **प्रश्न:** मैं एक कुमारी हूँ। मेरा मन दिन में एक बार उदास हो ही जाता है, मुझे अकेलापन भासता है...मुझे यह पसंद नहीं। मैं सदा खुश रहना चाहती हूँ...उपाय बतायें।

उत्तर: युवाकाल में हार्मोन्स के परिवर्तन के कारण या किसी आंतरिक

विकार के प्रभाव के कारण ये स्थिति आती है। कभी-कभी पास्ट जन्मों का कोई विकर्म जब जागृत हो जाता है तो भी ये स्थिति आती है। युवक इस स्थिति के ज़्यादा शिकार होते हैं। यदि किसी विशेष समय पर आपकी ये स्थिति आती हो तो उससे पूर्व कुछ अच्छा म्यूजिक या गीत सुनें, फिर कुछ प्रिय चीज़ पढ़ें, इससे वो उदासी का पर्दा हट जाएगा। जैसे मैंने कहा - अमृतवेले



मन की बात

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

योग व मुरली को विशेष महत्व दो। रात को सोते समय अपने प्रिय स्वमान को पच्चीस बार याद करके सोयें और फिर सवेरे उठने पर भी उसे पच्चीस बार याद करना। इसका प्रभाव स्थिति पर बहुत सुंदर आयेगा। उदासी का कारण किसी देहधारी से प्यार भी है और जब उस सम्बन्ध में अलगाव हो जाता है तो इनाम के रूप में मिलती है-उदासीनता। इसलिए जान लें कि इस समय देहधारियों से कामुक प्यार विनाशकारी है। अब ही तो समय आया है जब हम प्रभु-प्रेम का सुख ले सकते हैं। इसलिए मनुष्यों के प्यार के पीछे न भटको, उसमें धोखा ही मिलेगा। अब तो अपने परमपिता से जन्म-जन्म का श्रेष्ठ भाग्य प्राप्त करने की उमंग में रहें। याद रहे कि देहधारियों से प्यार, मन को भटका देगा, अस्थिर कर देगा, जिसका परिणाम आपको अब जीवन

भर और बाद में पूरा कल्प भुगतना पड़ेगा।

► **प्रश्न:** मैं एक गृहणी हूँ। मैंने लव मैरिज की थी, अब हम दोनों के बीच सदा ही मनमुटाव रहता है। इसका बच्चों पर बुरा प्रभाव पड़ रहा है। मैं इस सम्बन्ध में प्रेम भरना चाहती हूँ। मैंने कुछ समय से ज्ञान भी लिया है।

उत्तर: आज के समय में नब्बे प्रतिशत लव मैरिज सफल नहीं होती। क्योंकि जब प्यार होता है तब दोनों ही भावुक होते हैं। ये कामुक प्यार मनुष्य को अंधा बना देता है। तब उन्हें एक दूसरे के स्वभाव संस्कारों का व्यवहार का ज्ञान नहीं होता। एक वर्ष में ही एक दो की सत्यता समझ में आ जाती है, स्वार्थ व कामनाएँ पूर्ण नहीं होती और टकराव होने लगता है। विदेशों में अशान्ति का यही मूल कारण है। अब आप निश्चय कर लो कि हमें साथ रहना है तो एक को तो झुकना ही पड़ेगा। आप जानती हैं इस टकराव का कारण अहं है। आपने ज्ञान लिया है तो पहले आप झुकें, थोड़ा चुप रहें, बात-बात में डिबेट न करें, अपने को सत्य सिद्ध करने की कोशिश न करें। अपने पति के गुणों को देखें व प्रतिदिन एक समय निश्चित कर उन्हें शुभभावनाएँ दें व मन में उनके लिए प्यार पैदा करें। इसके लिए संकल्प करें कि ये भी एक अच्छी आत्मा है, भगवान की संतान है। बस कुछ ही दिन में टकराव समाप्त हो जाएगा और आप दोनों अपने परिवार सहित सुख भरा जीवन जी सकेंगे।

► **प्रश्न:** मैं एक माता हूँ, बहुत समय से ज्ञान में हूँ। कुछ वर्ष पूर्व मेरे पति ने शरीर छोड़ दिया था, पाँच वर्ष हो गये। मैं उन्हें भूल नहीं पा रही हूँ, मेरा मन

अशान्त रहता है, योग भी नहीं लगता। मुझे तीन लड़के हैं...मैं क्या करूँ?

उत्तर: माताजी...आपने ज्ञान लिया है, आप जानती हैं मृत्यु पर किसी का अधिकार नहीं। जब कर्मों का हिसाब पूर्ण हो जाता है, तब उस आत्मा को जाना ही होता है। आपको उनसे अति मोह था, यही आपकी अशांति का कारण है। आपकी अशांति से तो आपका पति लौटेगा नहीं, इसके विपरीत आपके वायब्रेशन्स उस आत्मा को जो कि अब बच्चे रूप में है, अशांत करेंगे। यदि सचमुच आपका उस आत्मा से प्यार था तो उसे शांति के वायब्रेशन्स दो। कई माताओं की ऐसी ही मनोस्थिति है। इस कारण वे जन्म-जन्म के भाग्य से स्वयं को वंचित कर रही हैं। इससे बाहर निकल कर अपने बच्चों को प्यार दो और उनकी पालना करो। इस मनोस्थिति के कारण कइयों के घर में उदासी का माहौल रहता है। ज्ञानी आत्मा के ये लक्षण नहीं हैं। हमने कई माताएँ ऐसी भी देखीं जिन्होंने पति के जाने के बाद अपनी स्थिति को बिगड़ने नहीं दिया और अपने समाज को दिखा दिया कि वे श्रेष्ठ ज्ञानी हैं।

अब आप इस तरह चिन्तन करें...एक पति चला गया तो मुझे भगवान भी तो मिल गया। अब भगवान ही मेरा प्रियतम है, मुझे अब उसके प्यार में ही मग्न रहना है। वह मुझे बहुत प्यार करता है, वह मेरा रोज़ श्रृंगार करता है, वह मेरे लिए स्वर्ग का राज्य भाग्य लाया है। यह कल्प-कल्प की बाज़ी मुझे गंवानी नहीं है। अव्यक्त मुरली पढ़ते रहो, घर में अच्छे-अच्छे गीत सुनो। अपने बच्चों को प्यार दो।

Contact e-mail
bksurya8@yahoo.com

★ अणु विस्फोट से उत्पन्न होने वाली शक्ति की जानकारी संसार को है। लेकिन संकल्प में जो शक्ति होती है, उसकी जानकारी होना आवश्यक है।

इसमें अणु से भी अधिक शक्ति होती है। बस इसका विस्फोट कैसे हो यह खोज का विषय है।

★ जब हम कोई संकल्प करते हैं तो दो वृत्त बनते हैं। एक को ध्वनि वृत्त और दूसरे को भाव वृत्त कहते हैं।

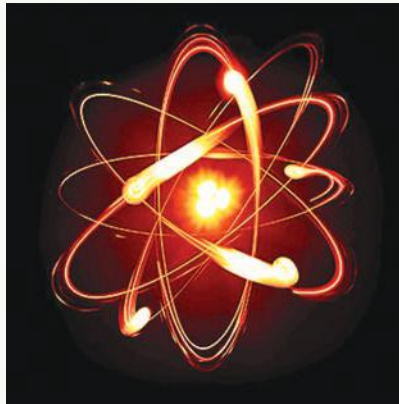
★ ध्वनि वृत्त अर्थात् जब हम किसी संकल्प को मन में रिपीट करना शुरू करते हैं तो इससे ध्वनि की तरंगें बनती हैं। कुछ समय बाद ये तरंगें वृत्त का रूप ले लेती हैं और घूमना शुरू कर देती हैं। जितना ज़्यादा सोचते हैं, यह चक्र शक्तिशाली बनता जाता है।

★ लगातार की गति एक गोलाई में घूमने लगती है, जिससे शक्ति बनने लगती है। जैसे एक बार लड्डू को घुमा देने से बहुत देर तक घूमता रहता है, ऐसे ही योग में भगवान के किसी एक गुण को याद करते रहते हैं तो ऐसा बल बनता है जो रुकता नहीं। उसको कोई तोड़ नहीं सकता। ये संकल्प किले का काम करता है व हम और हमारे साथ रहने वाले भी विकारों से प्रभावित नहीं होते। अगर इसको और दृढ़ कर लें तो महात्मा बुद्ध की तरह जहां हम ठहरेंगे उसके

संकल्प में एटम बम की शक्ति

20 किलो मीटर के क्षेत्र में अपराधी लोग भी अपराध नहीं करेंगे। अगर सेंटर पर रहते हैं तो हमारे संकल्प किले का काम करेंगे। सभी भाई-बहनों की संकल्प शक्ति मजबूत रहेगी।

★ यह गोले दो प्रकार के होते हैं। 1) संकल्प के



आधार पर तथा 2) भावना के आधार पर।

★ किसी भी भावना को बार बार रिपीट करने या दिमाग में रखने से ये विचार भी एक चक्र में घूमते हैं, जिससे यह बहुत शक्तिशाली हो जाते हैं और सृजनकर्ता को घेर लेते हैं। ये व्यक्तित्व को पकड़ और जकड़ लेते हैं और उसे अपने में ढाल लेते हैं। अर्थात् भावना के

अनुसार उसका व्यक्तित्व अच्छा या बुरा बना जाता है। अगर आप शक करते हैं तो शक का स्वरूप बन जायेंगे। अगर आप समझते हैं कि लोग दयालु हैं तो आप दया का स्वरूप बन जायेंगे।

★ इसी प्रकार साधारण संकल्प भी जब चक्र का रूप धारण कर लेते हैं तो वह बहुत शक्तिशाली बन जाते हैं। वह रेडियो स्टेशन की तरंगों का रूप धारण कर लेते हैं। जिससे सारा संसार प्रभावित होता है और साधक भी जगमगाने लगता है। रेडियो स्टेशन पर प्रसारण होता है, परंतु वहाँ कोई आवाज़ नहीं होती, परंतु जहाँ प्रसारण पहुँचता है वहाँ आवाज़ होती है। अर्थात् आप जहाँ रहते हैं वहाँ लोग आपको साधारण समझेंगे, परंतु आपका मनोबल दूर दराज के लोगों को सुकून देगा।

★ अगर हम भगवान के किसी एक गुण को 11 करोड़ बार सिमरन कर लें तो हमारे में 10 एटम बम के बराबर शक्ति आ जायेगी। अन्त में युद्ध एटम बम से होने वाला है। ऐसे में हमारा एक संकल्प उनके 10 बम नष्ट कर देगा। यह शक्ति अष्ट रत्नों में आ जायेगी। इसलिए युद्ध से डरने की ज़रूरत नहीं है। जो भगवान का बन गया, उसका कोई कुछ नहीं बिगाड़ सकता। यह निश्चय पक्का रखो।

रोकने के बजाए... - पेज 7 का शेष

अनुभव करते हैं जो आपको कई बार अवसाद का शिकार भी बना देते हैं।

खुद के वास्तविक स्वरूप को नकारना: प्रत्येक व्यक्ति चाहता है कि वो परफेक्ट ही दिखे। चाहे लुक्स हो, करियर हो या कम्पलीट पर्सनैलिटी। हम जहाँ जाएँ वहाँ सिर्फ हमारी प्रशंसा ही हो। लेकिन ऐसा होना तो संभव नहीं है और न ही ये संभव है कि हर व्यक्ति परफेक्ट हो। ऐसे में जब हमें अपने लुक्स, स्वभाव या व्यक्तित्व के बारे में बाहरी दुनिया से वास्तविकता का पता चलता है तो इसे स्वीकारना आसान नहीं होता और इससे पैदा होने वाली हीन भावना हमारे दिमाग पर हावी हो जाती है। इससे बेहतर तो यही होगा कि

हम अपने आप को अपने वास्तविक स्वरूप में स्वीकार लें और फिर अपने अच्छे व्यवहार से दुनिया को प्रभावित करें।

समय की परिवर्तनशीलता को अस्वीकारना: समय हमेशा एक सा नहीं रहता, अच्छा और बुरा समय हर व्यक्ति का आता है, लेकिन कई बार हम ये आस लगा लेते हैं कि अच्छा समय ही हमेशा बना रहे, बुरा समय कभी न आये। ऐसी सोच के चलते, बुरे समय में संतुलन बना पाना संभव नहीं हो पाता और लड़खड़ाने की इस स्थिति में नकारात्मक विचारों से हमारी दोस्ती और भी ज्यादा गहरी होती जाती है। बेहतर ये होगा कि समय के इस बदलाव को सहज स्वीकारा जाए ताकि अच्छे समय का सदुपयोग हो सके और बुरे समय को संयम के साथ, आशावादी

रहते हुए गुज़ारा जा सके। ये हमारे अपने नज़रिये का ही परिणाम है कि हमें नेगेटिविटी का ज़्यादा सामना करना पड़ता है, क्योंकि हम खुद नकारात्मकता को ज़्यादा महत्व देते हैं, बजाए वास्तविक और सकारात्मक विचारों के। इतना सब जान लेने के बाद, अब आपके लिए सिर्फ ये जानना आवश्यक है कि आपके हालात और आपकी खुशी आपके अपने हाथ में है। जैसा सोचेंगे, वैसा ही पाएंगे क्योंकि आप दिमाग के मालिक हैं, दिमाग आपका मालिक नहीं। तो बस, देर किस बात की! इसी पल से अपनी वास्तविकता को स्वीकारिये और अपने दिमाग में आने वाले नकारात्मक विचारों को रोकने के बजाए, इसे सकारात्मक विचारों से भरते जाइये। फिर देखिएगा, आपका व्यक्तित्व दुनिया को सकारात्मक रूप में ही प्रभावित करेगा।



गांधीनगर-गुज. शिवजयंती के अवसर पर गणमान्य अतिथियों के साथ शिवध्वज फहराते हुए ब्र.कु. भावना तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।



बैंगलोर महाशिवरात्रि पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा कॉर्पोरेशन पी.यू. कॉलेज में एक लाख से अधिक एल.ई.डी. लाइट्स से निर्मित 18 फिट लम्बे शिवलिंग की झाँकी का आयोजन हुआ। इस शिवलिंग को इंटरनेशनल वंडर बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में शामिल किया गया। इस अवसर पर उपस्थित हैं नटराज जी, प्रिन्सिपल, बैंगलोर इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी, वी.मनोहर, कन्नड़ फिल्म इंडस्ट्री के प्रख्यात म्यूज़िक डायरेक्टर, श्रीमती स्वर्णश्री, कोऑर्डिनेटर, इंटरनेशनल वंडर बुक ऑफ रिकॉर्ड्स, ब्र.कु. पदमा तथा अन्य।



मैसूर-कर्नाटक शिव जयंती महोत्सव में दीप प्रज्वलित करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में बायें से बाय.डी. राजन्ना, अध्यक्ष, कन्नड़ साहित्य परिषद, ब्र.कु. रंगनाथ, ब्र.कु. शिवलीला, ब्र.कु. शारदा, ब्र.कु. लक्ष्मी, डॉ. सर्वमंगला शंकर, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. रामचन्द्र राव तथा ब्र.कु. कृष्णा मूर्ति।



शहडोल-म.प्र. महाशिवरात्रि पर शिव ध्वजारोहण करने के पश्चात् प्रतिज्ञा करते हुए ब्र.कु. नलिनी, नगर पालिका परिषद अध्यक्ष श्रीमति उर्मिला कटारे, ब्र.कु. विमला, ब्र.कु. रेशमा, शशि बहन, अनामिका बहन, तरुण भाई तथा अन्य।



रायपुर-छ.ग. महाशिवरात्रि पर आयोजित 'द्वादश ज्योतिर्लिंग झाँकी' का शुभारम्भ करते हुए प्रमुख लोकयुक्त न्यायमूर्ति शम्भूनाथ झा, क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला, ब्र.कु. सविता तथा ब्र.कु. रश्मि।



मुम्बई-मुमुंड महाशिवरात्रि पर आयोजित 'शिव दर्शन आध्यात्मिक मेला' के दौरान श्री 108 श्रीमान श्रीमहंत श्री ब्रह्मरूपि महाराज, उदासीन आश्रम तथा पूर्व नगराध्यक्ष जगजीवन तन्ना को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी गोदावरी दीदी।



राजगढ़-म.प्र. 'सर्वधर्म समभाव सम्मेलन' का उद्घाटन करते हुए म.प्र. खादी ग्रामोद्योग बोर्ड के उपाध्यक्ष रघुनन्दन शर्मा, क्रिश्चियन धर्म से कृपा वेलफेयर सोसायटी के फादर सज्जु, सिक्ख धर्म से इन्द्रजीत सिंह, मुस्लिम धर्म से खोरा समाज के हकीम खोरा, अंजुमन कमेटी के सदर मुबारिक, हिन्दू धर्म के महादेव मंदिर से के.ए. अरुण शर्मा, भाजपा उपाध्यक्ष मनोज हांडा, ब्र.कु. मधु तथा अन्य गणमान्य लोग।



कलोल - गुज. शिवजयंती कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए पूर्व मेयर महेन्द्र बावरवा, डॉ. राजेश परीख, डॉ. अशोक पटेल, डॉ. विक्रम, गाँव के सरपंच, ब्र.कु. बहन तथा अन्य।



रीवा-देवतालाब(म.प्र.) शिवजयंती के शुभ अवसर पर ध्वजारोहण करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में तहसीलदार शालिनी वर्मा, सरपंच राजेन्द्र गुप्ता, ब्र.कु. लता तथा अन्य।



इंदौर-न्यू पलासिया इंदौर ज़ोन की सेवा के 50 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में आयोजित गोल्डन जुबली के साथ 82वीं शिवजयंती के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए म.प्र. उच्च न्यायालय के पूर्व न्यायमूर्ति बी.डी. राठी, न्यू दिगम्बर स्कूल के डायरेक्टर सुरेश गुप्ता, ब्र.कु. आरती तथा अन्य।

समय, शक्ति और धन का उपयोग शांति के लिए हो : नाइजीरिया के पूर्व राष्ट्रपति ओबासान्जो

ब्रह्माकुमारीज के शांतिवन में इंटरनेशनल कॉन्फ्रेंस कम कल्चरल फेस्टिवल में विश्व भर से शरीक हुए लोग

शांतिवन। ब्रह्माकुमारी संगठन के शांतिवन परिसर में चल रहे अंतर्राष्ट्रीय महासम्मेलन में विदेश की हस्तियों ने भारत की प्राचीन परंपरा और आध्यात्मिक ज्ञान की महिमा सुनी और उसकी मुक्त कण्ठ से प्रशंसा की।

कार्यक्रम में विशेष अतिथि नाइजीरिया के पूर्व राष्ट्रपति बाबा ओलुशेगुन ओबासान्जो ने ब्रह्माकुमारी संगठन को शांतिदूत बताया। वहीं विश्व के लिए शांति और खुशी की महती आवश्यकता बताई। उन्होंने कहा कि ब्रह्माकुमारी संगठन जन जन को शांति का संदेश देने का कार्य कर रहा है। आज दुनिया में शांति और खुशी की अति आवश्यकता है। भगवान ने हर व्यक्ति के लिए शांति खुशी और आनंद की दुनिया बनाई थी, लेकिन हमने कर्मों की गति से अनभिज्ञ होने के कारण शांति खुशी और आनंद की अमूल्य सम्पदा गंवा दी।

मुख्य प्रशासिका दादी जानकी ने कहा कि वाणी में सच्चाई हो। परमात्मा ने कहा है कि



मंचासीन हैं मध्य में राजयोगिनी दादी जानकी के साथ नाइजीरिया के पूर्व राष्ट्रपति बाबा ओलुशेगुन ओबासान्जो, श्रीमती ओबासान्जो, केरी क्लेंसी, अशोक उपाध्याय, चीफ एडिटर, यू.एन.आई एवं यू.एन.वार्ता, राज दीदी, नेपाल काठमाण्डु तथा अन्य गणमान्य अतिथि।

सदा खुश रहो, व्यर्थ को भूलो, अच्छी बातें याद कर अच्छा बनते चलो। ईश्वर एक है, और उसे शुद्ध संकल्प और शांत मन वाला ही पसंद है। यदि जीवन में शांति है तो वो स्वयं को भरपूर महसूस करेगा और संकटों से मुक्त रहेगा। कहते हैं खुशी जैसी खुराक नहीं।

संस्था में 20 वर्षों से चल रहा है रिसर्च प्रोजेक्ट

ब्रह्माकुमारी संस्थान के सोलर थर्मल इंडिया वन पावर प्रोजेक्ट के डायरेक्टर गोलो पिल्स ने कहा कि वे 1985 में पहली बार भारत आये और यहीं के होकर रह गये। आज हमने अपने मूल्यों और सिद्धान्तों को छोड़ दिया है। इस संस्था में यही सिखाया जाता है कि अपने जीवन मूल्य अर्थात् प्रेम, शांति, सुख को पुनः अपने जीवन में लायें।

न्यूजीलैण्ड स्थित ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र. कु. भावना ने कहा कि हमारा वास्तविक मूल्य ही शांति प्रेम और खुशी है। जहाँ ये तीनों ही हैं, वहाँ सुस्वास्थ्य भी है। आज अपनी शक्ति को व्यर्थ गंवाने के कारण हमारे स्वास्थ्य में भी गिरावट आई है।

पोलैण्ड की डायरेक्टर हालिना पर्दाला ने कहा कि भारत में

आध्यात्मिकता की धरोहर है, जहाँ परमात्मा के द्वारा जीवन के मूल्य को पुनः स्थापित करने का कार्य ब्रह्माकुमारीज द्वारा हो रहा है। हम यहाँ के प्राचीन राजयोग को सीखने के लिए आते हैं। ऑस्ट्रेलिया की डायरेक्टर ब्र.कु. डॉ. निर्मला ने कहा कि परमात्मा द्वारा सतयुग की स्थापना का कार्य चल रहा है, जहाँ सारे विश्व में सुख शांति और सुस्वास्थ्य में

सम्पन्नता होगी।

देशभक्ति गीत में बंधा समा कार्यक्रम में जम्मू कश्मीर से आये मो. याकूर ने देश भक्ति गीत गाया और पूरे डायमण्ड हॉल में तालियाँ गूँज उठीं। इंडोनेशिया के कलाकारों ने रामायण के हिरण के प्रसंग पर सुंदर नृत्य पेश कर सबका मन मोह लिया। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय द्वारा शुरू किये गये योगा एंड वैल्यू एज्युकेशन के दो वर्षीय पाठ्यक्रम का नाइजीरिया के पूर्व राष्ट्रपति ने उद्घाटन किया।

इस अवसर पर मल्टीमीडिया के चीफ ब्र.कु. करुणा ने अपने उद्बोधन में कहा कि परमात्मा द्वारा सिखाये गये राजयोग द्वारा स्वयं में वास्तविक मूल्यों की स्थापना हेतु यहाँ कार्य किया जा रहा है। जिससे हर कोई अपने अंदर विराजित मूल्यों को जागृत कर पायेगा। इसी से ही सुख शांति और सुस्वास्थ्य जल्द ही सबको प्राप्त होगा। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. शारदा ने भी अपने विचार व्यक्त किये।

सम्मेलन के दौरान... मंच पर जीवंत हो उठा श्रीकृष्ण-राधा का निश्छल प्रेम

शांतिवन। लाइट, साउंड, कैमरा और एक्शन का अद्भुत मेल जब डॉयमंड हॉल में मंच पर साकार हुआ तो कुछ पल के लिए ऐसा लगा कि जैसे स्वर्णिम दुनिया इस धरा पर ही आ गई हो और सतयुग के प्रथम राजकुमार श्रीकृष्ण-राधा की गोपियों के साथ रासलीला चल रही हो। कलाकारों के मर्मस्पर्शी अभिनय और वृंदावन में निश्छल प्रेम के भावपूर्ण दृश्यों को देख विश्व भर के 100 देशों से आए मेहमानों की आँखों से प्रेम के आँसू निकल आए। प्रसिद्ध बॉलीवुड अभिनेत्री ग्रेसी सिंह व उनकी टीम ने 45 मिनट की नृत्य नाटिका में श्रीकृष्ण के पूरे जीवन काल को समा दिया। मौका था ब्रह्माकुमारी संस्थान के शांतिवन

- प्रेम के भावपूर्ण दृश्य को देख प्रतिभागियों की अखियों से बह निकली अश्रुधारा
- प्रसिद्ध बॉलीवुड अभिनेत्री ग्रेसी सिंह व उनकी टीम ने दी मनमोहक प्रस्तुति
- लाइट, साउंड, कैमरा और एक्शन के अद्भुत मेल के साथ अभिनय से दिखाई प्रतिभा
- 45 मिनट की नृत्य नाटिका में श्रीकृष्ण के बाल्य रूप से लेकर सिंहासन तक के सफर को दिखाया

हारिसर में चल रहे अंतर्राष्ट्रीय महासम्मेलन में सायं कल्चरल प्रोग्राम का। इस पूरी नृत्य नाटिका को बहुत ही सुंदर तरीके से सीनियर फिल्म कोरियोग्राफर कमलनाथ के मार्गदर्शन में मंचित किया गया।

नृत्य नाटिका आपके ही शब्दों में.... शंख ध्वनि के साथ नाटिका की शुरुआत होती है और विष्णु चतुर्भुज रूप में परमात्मा की भविष्यवाणी होती है.. सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं

ब्रज.... अर्थात् समस्त प्रकार के धर्मों का परित्याग करो और मेरी शरण में आ जाओ, मैं समस्त पापों से तुम्हारा उद्धार कर दूंगा, डरो मत। परमात्मा ने श्रीमद् भगवत् गीता में राजयोग की सहज विधि का ज्ञान दिया



कॉन्फ्रेंस में स्वागत नृत्य पेश करते हुए विदेशी बालिकायें।

है। जिसमें आत्मा-परमात्मा के ज्ञान के साथ तीनों लोकों और आदि-मध्य-अंत के साथ चारो युगों का यथार्थ ज्ञान कराया है। समस्त मनुष्य आत्माओं को संबोधित करते हुए **भगवान कहते हैं कि तुम सभी मेरी संतान हो और मैं तुम आत्माओं का अनादि पिता हूँ।** भगवान अर्जुन से कहते हैं कि हे अर्जुन! अब

तक बताई गई सभी विधियों का परित्याग करके तुम मेरी शरण में आ जाओ, क्योंकि भगवान स्वयं रक्षा का वचन दे रहे हैं। परमात्मा के इस संदेश के साथ नृत्य नाटिका का मंचन आगे बढ़ता है और नई दुनिया सतयुग का दृश्य दर्शाया जाता है। इसके बाद गुरुदेव श्रीकृष्ण और श्रीराधा के निश्छल - शेष पेज 3 पर...