



‘नये ज्ञान द्वारा नया भारत’ विषय पर राष्ट्रीय सम्मेलन का सफल आयोजन मूल्यनिष्ठ शिक्षा एवं आध्यात्मिकता नई शिक्षा नीति में होंगे शामिल - डॉ. पोखरियाल

नई दिल्ली। शिक्षा, समाज व देश की रीढ़ की हड्डी है। यह सम्मेलन समूचे विश्व के लिए विचार विमर्श हेतु है क्योंकि मूल्यों एवं आध्यात्मिकता की सभी को आवश्यकता है, इसी से सुख-शांति की प्राप्ति होती है। उक्त विचार केन्द्रीय मानव संसाधन विकास मंत्री डॉ. रमेश पोखरियाल ने ब्रह्माकुमारीज के शिक्षा प्रभाग एवं भारत सरकार के मानव संसाधन विकास मंत्रालय द्वारा

कहा कि आपका सोचना, बोलना, करना और उसका रिजल्ट इन्हीं विचारों को लेकर है। उन्होंने ब्रह्माकुमारीज के शिक्षा प्रभाग द्वारा विभिन्न विश्वविद्यालयों के मूल्यनिष्ठ शिक्षा पाठ्यक्रम की गतिविधियों पर संकलित पुस्तिका का विमोचन किया तथा राष्ट्रीय शिक्षा नीति में सुझाव के लिए दो सप्ताह की अवधि बढ़ाने का भी ऐलान किया। ब्रह्माकुमारीज शिक्षा प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. मृत्युंजय

मेडिटेशन की चिन्तन प्रयोगशाला का भी प्रावधान होना जरूरी है। जीवन प्रबन्धन विशेषज्ञ ब्र.कु. शिवानी ने कहा कि स्कूल एवं कॉलेजों में पहला आधा घंटा आध्यात्मिक शिक्षा का होना चाहिए, क्योंकि जो पढ़ते हैं, देखते हैं, सुनते हैं उसी से हमारे संस्कार बनते हैं और संस्कार से ही हमारा संसार बनता है। यू.जी.सी. के अध्यक्ष प्रो. डी.पी. सिंह ने कहा कि शिक्षा में अध्यात्म और ध्यान



सम्बोधित करते हुए विश्व विख्यात जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ब्र.कु. शिवानी। मंचासीन हैं ब्र.कु. शुक्ला दीदी, केन्द्रीय मानव संसाधन विकास मंत्री डॉ. रमेश पोखरियाल, राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय तथा अन्य गणमान्य अतिथि।

स्थानीय अम्बेडकर इंटरनेशनल सेंटर में ‘नये ज्ञान द्वारा नया भारत’ विषय पर आयोजित राष्ट्रीय सम्मेलन में व्यक्त किये। उन्होंने ब्रह्माकुमारीज द्वारा 140 देशों में मूल्य शिक्षा की प्रशंसा करते हुए

ने कहा कि भारत सरकार की नई शिक्षा नीति में मूल्यनिष्ठ शिक्षा एवं आध्यात्मिक चरित्र उत्थान प्रणाली को शामिल करने के साथ-साथ हर शैक्षणिक संस्थान में आत्मचिंतन, प्रभुचिंतन तथा

बच्चों को सही दृष्टिकोण, जीवन जीने की कला और श्रेष्ठ संस्कार सिखायेगा जिससे उनका सर्वांगीण विकास होगा। मिडिल ईस्ट, उत्तर अफ्रीका व दक्षिण एशिया के क्यू.एस. इन्टेलीजेन्स यूनिट के



नई दिल्ली। रक्षाबंधन के पावन पर्व पर माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी को रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा दीदी तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।

निदेशक अश्विन ने नई शिक्षा प्रणाली में लाइफ स्किल और आध्यात्मिक प्रज्ञा को जोड़ने पर बल दिया। रुड़की के प्रोफेसर व लेखक डॉ. योगेन्द्र नाथ शर्मा ने कहा कि हमें संस्कार परिवार से मिलते हैं और शिक्षा स्कूल में मिलती है। रशिया में ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु. चक्रधारी ने बाहरी स्वच्छता के साथ आंतरिक स्वच्छता बनाये रखने पर बल दिया। ओ.आर.सी. की निदेशिका ब्र.कु. शुक्ला ने कहा कि आध्यात्मिक शिक्षा द्वारा जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाया जा सकता है। इस अवसर पर ‘चहुंमुखी स्वास्थ्य एवं पर्यावरण जागृति’ संगोष्ठी में ब्र.कु. शिवानी एवं दिल्ली फार्मास्यूटिकल साइंसेस एंड रिसर्च युनिवर्सिटी के

उप कुलपति प्रो. रमेश के. गोयल एग्रीकल्चर विश्वविद्यालय के ने अपने विचार व्यक्त किये। साथ कुलपति प्रो. प्रफुल्ल मिश्रा, ही ‘सामाजिक परिवर्तन के लिए पतंजली विश्वविद्यालय के नया ज्ञान’ विषय पर जामिया उपकुलपति प्रो. महावीर, अखिल

इस अवसर पर...

- डॉ. पोखरियाल ने : ब्रह्माकुमारीज द्वारा 140 देशों में मूल्य शिक्षा के क्षेत्र में किये जा रहे कार्यों की प्रशंसा की
- ब्रह्माकुमारीज के शिक्षा प्रभाग द्वारा विभिन्न विश्व विद्यालयों के शिक्षा पाठ्यक्रम की गतिविधियों पर संकलित पुस्तिका का विमोचन किया
- इस अवसर पर ‘स्वास्थ्य एवं पर्यावरण जागृति’ विषय पर संगोष्ठी का आयोजन किया गया

हमदर्द विश्वविद्यालय के सईद अख्तर, रेवेनशा विश्व विद्यालय के पूर्व उपकुलपति वैष्णव चरण त्रिपाठी, डॉ. राजेन्द्र प्रसाद केन्द्रीय

भारतीय तकनीकी शिक्षा काउंसिल के अध्यक्ष डॉ. अनिल डी. सहस्त्रबुधे आदि शिक्षाविदों ने अपने विचार रखे।

सशक्त भारत के निर्माण के लिए किसान सशक्तिकरण सम्मेलन

➡ ब्रह्माकुमारीज एवं सहकार मंडली कनकपुर के तत्वाधान में हुआ आयोजन

➡ सम्मेलन में चालीस गांव से तीन सौ किसानों ने लिया भाग

कनकपुर-अबड़ासा (भुज)। ब्रह्माकुमारीज के भुज सेवाकेन्द्र द्वारा कनकपुर में स्वच्छ, स्वर्णिम एवं सशक्त भारत के निर्माण हेतु ‘किसान सशक्तिकरण सम्मेलन’ का आयोजन हुआ। सम्मेलन में मुख्य

खाद के अतिरिक्त प्रयोग के दुष्परिणाम के प्रति सबको सचेत किया। उन्होंने कहा कि अधिक रासायनिक कीटनाशक से न सिर्फ धरती की सेहत पर बुरा असर पड़ता है बल्कि उसकी उपज के सेवन से मनुष्य की सेहत पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है। कनकपुर में ड्रिपर सिस्टम का सही तरीके से इस्तेमाल कर पूरे गांव ने जो महत्वपूर्ण सिद्धि प्राप्त की है, इसकी उन्होंने

बदले प्राकृतिक खाद का उपयोग करने पर जोर दिया। उन्होंने प्राकृतिक पद्धति से तैयार छिड़काव का उपयोग करने का सभी से आग्रह किया तथा फसल लेने के बाद उसके वेस्ट को बेस्ट बनाकर ज़मीन की उर्वरता को बढ़ाने के लिए उसी का उपयोग करने की अपील की। उन्होंने कहा कि हम प्रकृति से लेना तो चाहते हैं, लेकिन हम प्रकृति को क्या देते हैं, उस पर विचार

विकास प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. राजेन्द्र ने विश्व भर में ब्रह्माकुमारीज द्वारा हो रही शाश्वत यौगिक खेती की सेवाओं के बारे में विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने कहा कि दांतीवाड़ा कृषि विद्यालय तथा भारत के कई विश्वविद्यालयों ने शोध द्वारा ये प्रमाणित किया है कि यौगिक खेती की पद्धति से न सिर्फ उपज में बढ़ोतरी होती है बल्कि उनकी गुणवत्ता भी बढ़ती है। कनकपुर सेवा सहकार मंडली के प्रमुख वाडीलाल भाई पर्वत ने भूमिगत पानी को रीचार्ज करने की तरकीब बताई। साथ ही जैविक खेती करने तथा गौपालन पर उन्होंने विशेष जोर दिया। उन्होंने कहा कि खेती और गौ माता का आपस में बेहतर तालमेल बिठाकर किसान अपनी आय में वृद्धि कर सकता है। माउण्ट आबू से ओमशान्ति मीडिया के सम्पादक ब्र.कु. गंगाधर ने व्यसनमुक्त तथा विकार मुक्त, स्वस्थ, सात्विक और सशक्त किसान की संकल्पना व्यक्त की। उन्होंने कहा कि हमारे विचारों के भाव प्रकृति की उपज पर सीधा असर डालते हैं। जैसे हमारे भाव होंगे, वैसा ही असर फसल की गुणवत्ता पर पड़ता है। भुज से राजयोगिनी ब्र.कु. रक्षा ने मेडिटेशन के द्वारा मन को सुमन बनाने के बारे में बताया। दीव से ब्र.कु. गीता ने मंच संचालन किया। प्रोजेक्ट संयोजक ब्र.कु. चन्द्रेश भट्ट ने किसान ट्रेनिंग सेंटर खोलने की संकल्पना के बारे में बताया। 40 गांव के 300 किसानों ने भाग लिया।

प्रशिक्षण केन्द्र की स्थापना पर चर्चा

कनकपुर गांव में किसान प्रशिक्षण केन्द्र खोलने का मसौदा तैयार किया गया। मुम्बई से प्रसिद्ध डी.जी. आर्क कंपनी के सी.ई.ओ. दुष्यंत गटलिया ने जैविक एवं यौगिक खेती के स्कोप के बारे में और किसानों के लिए ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट खोलने के बारे में प्रोजेक्टर द्वारा विस्तार पूर्वक जानकारी दी। इस प्रशिक्षण क्षेत्र में एक कृषि लैब, शाश्वत यौगिक खेती के लिए प्रशिक्षण कक्ष एवं मेडिटेशन सेंटर की भी संकल्पना के भी बारे में बताया। किसानों की मेहनत का मुआवजा उन्हें ही मिले, उसके बारे में किसान भाइयों को विस्तृत रूप से जानकारी दी। कैसे उनकी आय में वृद्धि हो, उसपर ही उसका फोकस रहा। कृषि विशेषज्ञ नागपुर गौदिया से आये ब्र.कु. महेन्द्र ने जल्दी ही प्रशिक्षण केन्द्र खोले जाने की कामना की।



मंचासीन हैं ब्र.कु. गोकुल, कृषि विशेषज्ञ ब्र.कु. महेन्द्र, प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. राजेन्द्र, आर्किटेक्ट दुष्यंत, डिप्टी कलेक्टर डी.ए. झाला, राजयोगिनी ब्र.कु. रक्षा, ओमशान्ति मीडिया के सम्पादक ब्र.कु. गंगाधर तथा अन्य।

सराहना की। इस अवसर पर नागपुर से कृषि विशेषज्ञ ब्र.कु. महेन्द्र ठाकुर ने प्रकृति के साथ मैत्री भाव से व्यवहार करने के लिए सभी का आह्वान किया। उन्होंने कम खर्च में कैसे अच्छा उत्पादन किया जा सके उसके बारे में क्रमबद्ध और उदाहरण के साथ किसानों को बताया। साथ ही रासायनिक खाद के

करने की जरूरत है। जो हम देते हैं वही प्रकृति हमें लौटाती है। उन्होंने सभी से शाश्वत यौगिक खेती करने की अपील की। इस पद्धति में तकनीकों का कैसे इस्तेमाल करें उसके लिए विशेष रूप से किसानों से रूबरू भी हुए तथा उनकी समस्याओं का समाधान भी किया। आबू से ब्रह्माकुमारीज कृषि एवं ग्रामीण

अतिथि डिप्टी कलेक्टर डी.ए. झाला ने रासायनिक

मनोविकारों रूपी रावण को जलायें विजयादशमी मनायें

भारत को पुण्य भूमि या परमात्म अवतरण भूमि कहते हैं। साथ ही साथ भारत को अविनाशी खण्ड भी कहते हैं। तो जरूर परमात्मा ने श्रेष्ठ कर्म किया होगा तभी हम त्योहार के रूप में मनाते हैं। लेकिन आज अज्ञानता के इस युग में हम उनके ईश्वरीय संदेश को भूल गये हैं और रसम-रिवाज के रूप में उसे मनाने लगे हैं। कई लोग तो इनको सामाजिक मनोविनोद का साधन मात्र समझ बैठे हैं। अपनी आध्यात्मिक पृष्ठभूमि से पृथक होकर पाश्चात्य देशों का अनुकरण कर, हम घोर भौतिकता की ओर तेजी से बढ़ते जा रहे हैं। ऐसे समय में आवश्यक है कि त्योहारों के आध्यात्मिक संदेश को हम पूर्ण रूपेण हृदयंगम करें। वस्तुतः यह त्योहार माया की मादक नींद से बेसुध नर-नारी को झकझोर कर जगाने के लिए आते हैं।

इन त्योहारों में विजयदशमी अर्थात् असुरत्व पर देवत्व की विजय का प्रतीक है। इसके सम्बंध में कई सारी पौराणिक कहानियां लिखी हुई हैं। कहते हैं कि जब असुरों के अनाचार और अत्याचार से धरा प्रकम्पित हो उठी थी, तब देवत्व का लोप हो गया था और मानवता कराह रही थी, तब शक्ति रूपेण दुर्गा ने उनका विनाश किया और देवत्व की पुनः स्थापना की।

इसी दिन देव विजयी रावण पर राम ने विजय प्राप्त की। जिससे देव भूमि, भारत में पावन सतोप्रधान राम राज्य की स्थापना हुई, जिसका गायन करते हम आज थकते नहीं हैं।

विजयदशमी के दिन प्रतिवर्ष भारतवासी रावण का बुत जलाते हैं लेकिन क्या इससे रावण जल जाता है? वास्तव में इन्हें यह भी पता नहीं कि रावण कौन है और उसे कैसे जलाया जा सकता है। अतः रावण का पुतला जलाने से यह स्पष्ट है कि रावण अभी जिन्दा है। और उससे हमको घोर क्षति हो रही है। रावण का अर्थ ही है रूलाने वाला। रावण, माया के पंच विकारों का प्रतीक है। भारतीय संस्कृति प्रवृत्ति परक है। पवित्र प्रवृत्ति मार्ग का प्रतीक चतुर्भुज विष्णु है। विष्णु, श्री लक्ष्मी और श्री नारायण का संयुक्त रूप है। उसी तरह रावण, विकारी प्रवृत्ति मार्ग का प्रतीक है। पुरुष के पाँच विकार और स्त्री के पाँच विकार ही संयुक्त रूप में रावण के दस शीश हैं। योगबल से इन विकारों को जलाकर ही हम सच्चा दशहरा मना सकते हैं। दशहरा का भी अर्थ है पति-पत्नी के इन दस विकारों का हरण होना। दशहरा अर्थात् दस+हरा।

राम और रावण युद्ध का इतना गायन है क्योंकि यह एक आध्यात्मिक युद्ध है। रंजनकारी राम, रूलाने वाली माया रूपी रावण पर मानवमात्र को विजय दिलाते हैं। रामचरित मानस में भी राम ने युद्ध में रावण पर विजय प्राप्त करने के लिए आध्यात्मिक रथ की आवश्यकता बतलाई।

आध्यात्मिक युद्ध यानि हमारे अंदर आध्यात्मिक शक्तियों का लोप होता है, जो कि जीवन के लिए बहुत आवश्यक होती है। इनके अभाव में हम दुःखी, अशांत होते हैं। पाँच विकारों ने हमारी आध्यात्मिक शक्तियों को क्षरण किया, जिससे हम अशांत हुए। तो पुनः इन मनोविकारों को जीतने के लिए हमें आध्यात्मिक शक्ति की जरूरत पड़ती है। क्षमा, दया, संतोष और ईश्वरीय स्मृति से मनोविकारों पर विजय प्राप्त कर सकते हैं, ना कि स्थूल शस्त्रों से। तुलसीदास ने भी रावण आदि असुरों को विकारों का प्रतीक माना है।

मोहदस मौलि, तद्भ्रात अहंकार, पाकारि जित कात विश्राम हारि।

लोभ अतिकाय मत्सर मोहदर दृष्ट, क्रोध पापिष्ट बिम्बू घात कारि।।

अर्थात् मोह रावण है, अहंकार रूपी उसका भाई कुम्भकरण है और सुख-शांति नष्ट करने वाला काम रूपी मेघनाद है और लोभ रूपी अतिकाय, मत्सर रूपी दृष्ट महोदर और क्रोध रूपी महापापी देवांतक है।

द्वापरयुग से आत्मा रूपी सीता कंचन मृग के आकर्षण में पड़, परमात्मा राम से विमुख होकर माया रूपी रावण के चंगुल में फँस जाती है। कलियुग के अंत तक जब सारी सृष्टि शोक-वाटिका बन जाती है, तब निराकार परमात्मा आकर ज्ञान-योग के अमोघ अस्त्र-शस्त्रों से माया रावण पर विजय दिलाते हैं और पावन सतोप्रधान सतयुगी दैवी साम्राज्य की पुनः स्थापना कराते हैं। इसके लिए परमात्मा शिव, माताओं को निमित्त बनाते हैं और उनके सिर पर ज्ञानामृत का कलश रखते हैं। ज्ञान-योग और अखंड पवित्रता की दिव्य शक्ति से सुसज्जित भारत माता शक्ति अवतारों की हुंकार से विश्व विजयी रावण और उसकी सेना धराशायी हो जाती है और रामराज्य की स्थापना हो जाती है। इसीलिए विजय दशमी के पूर्व नवरात्रि में पवित्र कन्याओं का पूजन होता है। विकारों से तपित मनुष्य आत्माओं को इन्होंने शीतल बनाया था। अतः शीतलता के रूप में भी इनकी पूजा सर्वत्र होती है।

आज तक आप सभी रावण का पुतला जलाने का खेल खेलते आये हैं, आइये इस विजयदशमी के पावन दिवस पर हम दृढ़ प्रतिज्ञा करें कि परमात्मा शिव की शक्ति सेना में सम्मिलित होकर, अपने में विद्यमान मनोविकारों रूपी रावण का समूल नाश करेंगे और माया की छाया में पल रहे मनुष्यों को पूर्ण पवित्रता का ईश्वरीय संदेश सुनाकर, रावण की इस मायानगरी पर परमात्मा राम का विजय ध्वज फहरा देंगे।



- ब्र. कु. गंगाधर

त्याग और तपस्या के बल से अपनी अवस्था को मजबूत बनाना है

त्याग दिल से होता है, योग बुद्धि से होता है। देह सहित देह के सम्बन्ध, स्वभाव, संस्कार को छोड़, इन्हें भूल मिलनसार बनने के लिए ज्ञान चाहिए।

पहले दिल में महसूसता चाहिए तो त्याग हो जाता है। दूसरा, तपस्या अर्थात् एक बाबा दूसरा न कोई। किसी ने मुझसे पूछा कि आप बाबा से शक्ति खींचने के लिए क्या करती हो? बाबा से शक्ति खींचने के लिए देही-अभिमानि स्थिति पर अटेन्शन हो। जैसे मैं कहती हूँ त्याग, तपस्या, सेवा परन्तु कोई-कोई में त्याग वृत्ति नहीं है, तपस्वी मूर्त नहीं है, सिर्फ सेवाधारी हैं। सेवा की लगन बहुत है, सेवा, सेवा, अगर सेवा के साथ बुद्धियोग बाबा के साथ रखेंगे

त्याग दिल से होता है, योग बुद्धि से होता है। देह सहित देह के सम्बन्ध, स्वभाव, संस्कार को छोड़, इन्हें भूल मिलनसार बनने के लिए ज्ञान चाहिए।

तो बल मिलेगा। त्याग से वृत्ति आता है? तो मैं कहूँगी ओम और स्वरूप की स्मृति शुद्ध होती शांति से। मेरा श्वास नहीं भी चलाता होगा, पर ओम शांति कहेंगी तो उमंग-उत्साह, नेचुरल मदद मिलती है। हमें सारे दिन में ऐसा कोई काम नहीं करना जो किसी के आगे सॉरी कहना पड़े। साड़ी की लाज रखो। अपनी स्थिति को मजबूत बनाना चाहिए क्योंकि समय अनुसार बाबा जैसी स्थिति शक्ति व इतना मनोबल कहाँ से चाहते हैं वैसी नहीं है। भले ही



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

हम सेवा कितनी भी कर रहे हों, क्लास करा सकते हैं, कोर्स भी करा सकते हैं, परन्तु मेरे में इतनी ताकत नहीं है जो मैं अच्छी तरह से लम्बा बोलूँ, पर काम लायक तो बोलूँ, जो जरूरी हो वो बोलूँ, यह मिस नहीं करें। कोई क्लास में लेट आवे वो साकार में बाबा को अच्छा नहीं लगता था। बाबा का बोलना ऐसा इशारे से होता था तो उसमें बहुत समझानी मिल जाती थी। पुरुषार्थ की लगन हो तो पुरुषार्थ ऑटोमेटिक साथ देता है। सदा पुरुषार्थ की अच्छी-अच्छी बातें इमर्ज होती हैं तो संशय नहीं आता है। तो हमें भी इन सब बातों को फॉलो कर आगे बढ़ते रहना है।

जब हृद के मैं और मेरे-पन की पूंछ को आग लगे तब लंका जले

हम सभी बाबा के लाडले हैं। बाबा तो कहते हैं, यह मेरे सेवा के साथी हैं। और जो सेवा के साथी हैं, वो सदा समीप रहते हैं। आजकल बाबा की बच्चों के प्रति जो भी शुभ आशायें हैं, उन्हें पूरा करने का उमंग हर एक के मन में आता है। इसके लिए हर एक प्लैन भी बनाते हैं, संकल्प भी करते हैं, लेकिन प्लैन को प्रैक्टिकल लाने में अन्तर हो जाता है। जितना चाहते हैं उतना नहीं होता है। उसका कारण क्या है?

इसके लिए तीन बातें अपने जीवन में नोट करनी चाहिए, तभी हम बाबा की आशा पूरी कर सकते हैं। बाबा जब होमवर्क देते हैं तो थोड़ा टाइम उमंग फुल रहता है, अटेन्शन भी रहता है फिर पीछे कारोबार में जाने से, जब हम एक-दो के सम्बन्ध-सम्पर्क में आते हैं तो उसमें चलते-चलते अटेन्शन ढीला हो जाता है। हमने अनुभव किया है - देह अभिमान जो 63 जन्म रहा है, तो जब किसी बात में मेरा नाम आता है तो हम दूसरों को आगे कर देते हैं कि वह भी ऐसे करता है। हम अपनी गलती महसूस करें उसमें परसेप्टेज हो जाती है। इसमें मूल बाबा ने दो शब्द कहे हैं - हृद का मैं और मेरा, ये दो

शब्द वास्तव में अवस्था को ऊपर-नीचे करते हैं। हनुमान को महावीर भी कहते हैं, फिर पूंछ भी दिखायी है और उसी पूंछ से लंका भी जलाते हैं। मैं और मेरे की पूंछ जब तक नहीं जलायेगी, तब तक लंका जलेगी



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

प्रति नोट करें। अपने ऊपर अटेन्शन रखें। दूसरा-उमंग-उत्साह नहीं गंवाये। तीसरा-हिम्मत नहीं हारें।

अपने चलन और चेहरे द्वारा बाबा को प्रत्यक्ष करने पर बाबा अभी ध्यान खिंचवाता है। हमारे संकल्प में ज्यादा होता है, वाणी में थोड़ा कम, फिर सम्बन्ध-सम्पर्क और कर्म में आते हैं तो और कम हो जाता है। कई कहते हैं हम तो रहते ही योग में हैं, लेकिन हमारा प्रैक्टिकल रूप भी तो दिखाई दे। दूसरे

को भी दिखाई दे, इसमें अलग रहने की बात नहीं है, लेकिन कारोबार में आते हुए अलग रहें, यह बाबा आजकल चाहता है। कम्बाइण्ड सेवा करो। मन्सा की भी करो और आवाज की भी करो। बाबा ने कहा भले

हनुमान को महावीर भी कहते हैं, फिर पूंछ भी दिखायी है और उसी पूंछ से लंका भी जलाते हैं। मैं और मेरे की पूंछ जब तक नहीं जलायेगी, तब तक लंका जलेगी नहीं, तो इस मैं और मेरे को अपने प्रति नोट करें।

नहीं, तो इस मैं और मेरे को अपने ऊपर अटेन्शन रखें। अगर मन्सा शक्ति के अनुभव में रहकर वाणी चला रही हूँ, अगर मैं उस अर्थोरीटी के अनुभव में हूँ, तो अनुभव करा सकती हूँ। बाबा ने हमको एक शब्द बोला था कि कभी तुम सेवा करो तो ये नहीं समझो कि मैं स्टेज पर हूँ। मैं स्टेज पर हूँ, पर भाषण कराने वाला बाबा है।

हमने जब पहली बार भाषण किया तो सभी ने कहा ये देवियां आयी हैं। आत्मा की खुशी, आत्मा की शक्ति अनुभव हो।

शिव शक्ति बन दैहिक वृत्ति के संस्कार का अंतिम संस्कार कर दो

हम सब ब्रह्मा मुख वंशावली ब्राह्मण बच्चे संगमयुग पर पवित्रता के अवतार हैं। हमें मन्सा, वाचा, कर्मणा सम्पूर्ण पावन बनना और बनाना है। तो हर एक अपने आपसे पूछो कि हमने अपनी वृत्तियों को, विशेष अपनी मन्सा को कहाँ तक पवित्र, शुद्ध बनाया है। अगर अभी तक मेरी प्रकृति में, (कर्मैन्द्रियो में) चंचलता है तो क्यों? जब बाबा इशारा देते बच्चे अन्तर्मुख हो जाओ, फिर भी अन्तर्मुख क्यों नहीं होते? बाबा कहते बच्चे गम्भीर हो जाओ तो भी इशारे को क्यों नहीं समझते? योग में इन्ट्रेस्ट क्यों नहीं? क्यों नहीं शीतल योगी बनते? पढ़ाई में इन्ट्रेस्ट क्यों नहीं?

इन सब प्रश्नों का जवाब यही है कि हमने पवित्रता की शक्ति को, उसके महत्व को पूरा समझा ही नहीं है। प्युरिटी की शक्ति से दूसरी सब बातें स्वतः समाप्त हो जायेंगी, इसलिए सभी इस पर पूरा-पूरा अटेन्शन दो। बाहरमुखता के कारण ही वृत्ति जाती है।

बाहरमुखता में आने से ही संग का रंग लगता है और विकारों के वशीभूत होते हैं।

हम सब रक्षक बाप की रक्षा के नीचे बैठे हैं, इसलिए ख्याल चला कि हर एक अपने अन्दर ऐसी विल पावर क्यों नहीं रखते हैं? क्या आप सभी ऐसी चैलेन्ज कर सकते हो कि हम पक्के पवित्र योगी,



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

प्युरिटी की शक्ति से दूसरी सब बातें स्वतः समाप्त हो जायेंगी, इसलिए सभी इस पर पूरा-पूरा अटेन्शन दो।

सर्व कर्मैन्द्रिय जीत हैं? कोई भी देह की आकर्षण मुझे आकर्षित कर नहीं सकती?

दिखाते हैं कि काली ने अपने पांव नीचे असुरों को दबाया है। यदि थोड़ी भी बुरी दृष्टि वाला है तो उसको असुर कहा जाता है। उसे एकदम पांव नीचे दबाया, उसका नाम है शिव शक्ति। कोई कैसी भी वृत्ति वाला क्यों नहीं आवे, उसकी वृत्तियां सामने आते ही बदल जायें। दुनिया इस बात को मुश्किल समझती है। और बाबा हमें इसी बात पर विजय प्राप्त कराते हैं। जो बाल ब्रह्मचारी योगी हैं, वह बड़े नाज

से कहेंगे, ऐसे बाल ब्रह्मचारियों ने यह रिकार्ड तोड़ा है। तो अपने आपसे पूछो कि क्या हमने कम्पलीट मात्रा में इन विकारी वृत्तियों को जीता है? अगर नहीं तो क्यों? हंसी-मजाक भी क्यों?

आप सभी पक्के योगी रहो - यह है दादी का शुभ संकल्प। एक - एक बाबा का बच्चा चमकता हुआ योगी दिखाई दे। तो खुद की सूक्ष्म चेकिंग करो कि हमारी मन्सा, वाचा सूक्ष्म भी कहाँ है? अगर मन्सा वृत्ति भी किसी देहधारी में जाती है तो उस वृत्ति को राख बना दो।

हम शूद्र जन्म से मर गये तो फिर हमारे में वह संस्कार क्यों? अभी हमारा जन्म बदल गया, संस्कार बदल गये तब ब्राह्मण बनें। नहीं तो ब्राह्मण ही नहीं कहो। ब्राह्मण माना शीतल काया वाले योगी। जब काम की वृत्ति पूरी नहीं होती है तो गुस्सा निकलता है। दैहिक वृत्ति जाना माना पाप, तो पुण्य आत्मा कब बनेंगे? जो कम्पलीट विजयी हैं उसे ही पुण्य आत्मा कहा जायेगा। तो क्या यह सम्भव नहीं हो सकता? क्या हम ऐसे पावरफुल बनकर विजयी नहीं हो सकते? तो आज से इस संस्कार का अन्तिम संस्कार कर दो।

समय को व्यर्थ जाने से कैसे बचायें?

जिसने समय को समझा, उसका जीवन सुलझा

क्या आपके खाते में आता है 86400....?

आमतौर पर कोई व्यक्ति कार्य करता है तो देखता है कि इसका लाभ और हानि क्या है। जिसको हम निर्णय कहते हैं। निर्णय में माइनस और प्लस प्वाइंट सोचा जाता है। इसी तरह संगम का भी एक सेकण्ड, एक मिनट व्यर्थ गंवाने से कितना भारी नुकसान है! और फिर यह रिपीट भी होता है, रिकरिंग लॉस (फिर-फिर होने वाला नुकसान)। यह नुकसान ऐसा है जो फिर-फिर होगा। एक दफा गंवा बैठे और आगे चलकर ठीक कर देंगे, ऐसा नहीं। गंवाया सो गंवाया, हर समय गंवाना ही पड़ेगा।

समझदार वो है जिन्होंने समय के गणित को बारीकियों से समझा है। वो उदासीनता के प्रभाव से दूर रहता है। हम दिन में कितनी बार डिप्रेस्ड होते हैं और यूँ ही बेवजह समय बर्बाद करते हैं। भाग्यशाली वह है जिसने अपने जीवन को हर पल जीना सीख लिया है और सौभाग्यशाली वह है जो परमात्मा के निर्देश अनुसार जीते हैं।

वर्तमान समय हमें बहुत अच्छा संग मिला है परमात्मा का, बाप के रूप में, टीचर के रूप में और सद्गुरु के रूप में। वह पारलौकिक बाप हमें पारलौकिक वर्सा देने आये हैं। हम कहते थे ना हे प्रभु, आओ हमें सुख, शांति और चैन दो! वो अभी आया है, बड़े प्यार से हमारा मार्ग दर्शन कर रहे हैं... फिर भी हम उस समय को गंवा दें तो क्या कहेंगे! किन-किन बातों में हम अपना समय गंवाते हैं, इस पर चर्चा करेंगे...

प्रभाव और उदासीनता में समय व्यर्थ गंवाना

इसमें है एक तो इम्प्रेशन (प्रभाव), दूसरा डिप्रेशन (उदासीनता)। आज उदासीनता एक विश्व व्यापी बीमारी के रूप में फैल गई है। बहुत लोग ऐसे हैं जो दिन में कई दफा डिप्रेस्ड होते हैं। अभी देखो तो ठीक हैं, खुश हैं, परंतु थोड़े समय के बाद देखें तो डिप्रेस्ड हैं। ऐसा हमसे बार-बार होता है। उसके कई कारण हो सकते हैं। जब व्यक्ति यह सोच लेता है कि मैं किसी काम का नहीं हूँ, मैं बिल्कुल बेकार हूँ, निकम्मा हूँ, वो देखता है कि दूसरा व्यक्ति आगे निकल रहा है, उसकी वाह-वाह हो रही है, उसे कुछ लाभ हो रहा है, मैं क्या कर रहा हूँ! मैं किसी काम का आदमी नहीं हूँ। आम तौर पर उर्दू की चिट्ठी में लिखते थे, नाचीज़। उस समय एक रिवाज जैसा था कि लोग अपने को कहते थे और हम लिखते थे नाचीज़, अर्थात् मैं कोई काम

का नहीं हूँ। नाचीज़ माना मैं कुछ भी नहीं हूँ, दासों का दास हूँ, पांव की धूल हूँ। कई लोग समझते हैं कि ऐसा कहना या लिखना नम्रता है, लेकिन कुछ लोग अपने आप को अनुभव ही ऐसा करते हैं। ऐसे निकृष्ट भावनाओं में चले जाते हैं। भक्ति मार्ग में माया से जो हार हमारी होती है, उसका एक कारण यह भी है कि हम समझ बैठते हैं कि हम तो निकम्मे हैं, किसी काम के नहीं। हे प्रभु, आप ही हमारे ऊपर कृपा करो, हमें छुड़ाओ, हम तो नीच हैं, पापी हैं। ऐसे खुद को गाली देते हैं। यह हीन भावना की महसूसता है, आत्मविश्वास की कमी है। अब परमात्मा ने आकर इस उल्टे क

कहता है कि मैं ज्ञानी हूँ, ज्ञान में आकर भी किसी पर हुकुम चलाता है, किसी पर बॉस बनकर रहता है, रोब डालता है, उसको डराता है, धमकाता है, बात-बात पर उसको चेतावनी देता है, ललकारता है, तो उसको उसका क्या फल मिलेगा! इस तरह रिप्रेशन में अर्थात् दमन में व्यक्ति का कितना समय खराब होता है। कई तो ऐसा कर्म करने के बाद पछताते भी हैं। मनुष्य को कोई गलत काम करने के बाद उनको अंदर से आवाज़ आती है कि तुमने यह ठीक नहीं किया। फिर अंदर डिप्रेशन शुरू हो जाता है। हमें इस समय इन चीजों से बाबा ने निकाला है, तो इस समय का फायदा उठाना चाहिए।

रिप्रेशन- बीती बातों का चिंतन करना

रिप्रेशन का अर्थ है-अतीत की बातों को जो गुज़र चुकी हैं, उन्हें याद करते रहना और बातें याद कर खुद को ही नकारते रहना। इसने मेरे साथ ये किया, ये किया। मैंने इसके साथ भला काम किया, फिर भी इसने मेरे साथ नुकसान का काम किया। बार-बार खोलकर सारा बतायेंगे। पहले ज़माने में हरिद्वार जाते थे तो मंदिर तक जाने के लिए तांगे में बैठकर जाते थे। अभी तो टैक्सी आदि हैं, तो वहाँ के पण्डे लोग पीछे-पीछे भागकर आते थे और अपनी भाषा में कहते थे, का जात है? बाबूजी, का जात है? (आपकी जाति क्या है?) भई, हमारी जात क्यों पूछते हो? अभी तो हरिद्वार में आये हैं, बैठने तो दो! और वे जात

पूछते हैं, क्योंकि वे आपके बड़े पूर्वजों के जो-जो यहाँ आये थे, उनके नाम बताते हैं। उनके पास सारा रिकॉर्ड होता है। उसी प्रकार ऐसे पुराने बहि-खाते निकालकर, खोल-खोलकर यही बात याद करते रहते कि इसने मुझे बहुत दुःखी किया। बचपन से लेकर मेरे को खा गया। मैं क्या सुनाऊँ आपको, ये कैसे लोग हैं! जिस मुर्दे को दफन कर चुके हो, फिर कब्र तोड़कर मत उखाड़ो। पिछली बातों को याद कर करके अपने मन को खराब करना, क्या ये समझदार का काम है! परंतु परमात्मा ने हमें कितना समझदार बनाया और कहा कि भूलोगे तो भोले बनोगे, भोलेनाथ की संतान बनोगे। भोले बनोगे तो मन में सच्चाई सफाई होगी। यदि आप पुरानी बातों को नहीं भूलोगे तो मन की पवित्रता पूरी तरह से नहीं आयेगी। इसी तरह पूर्व जन्मों की बातें हम लेने लगे तो कहीं न कहीं कड़वापन तो दिखता ही है। तो इसमें समय गंवाना समझदार का काम नहीं है।

तो सुबह होते ही परमात्मा हमारी जीवन यात्रा में 86400 सेकण्ड जमा कराता है, पर रात्रि होने तक हम कितना समय व्यर्थ गंवा बैठते हैं! इतने अमूल्य समय में हमारा प्लस और माइनस तो होगा ना! कहते हैं, समय के गणित को जिसने समझ लिया वो सम्पूर्ण जी गया। इस तरह हमें अपने जीवन को अमूल्य बनाने के लिए समय के महत्व को समझना चाहिए। जिसने समय को समझा, उसका जीवन सुलझा।



इंदौर-म.प्र.। राज्यपाल महोदय लालजी टंडन को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अनिता तथा ब्र.कु. उषा।



पणजी-गोवा। राज भवन में स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान राज्यपाल महोदय मृदुला सिन्हा तथा माननीय मुख्यमंत्री प्रमोद सावंत के साथ ब्र.कु. निर्मला तथा ब्र.कु. नागराज।



त्रिवेन्द्रम-केरल। राज्यपाल महोदय पी. सदाशिवम को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मिनी।



चेन्नई-तमिल नाडु। राज्यपाल महोदय बनवारीलाल पुरोहित को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. कलावती।



अकोला-महाराष्ट्र। एजुकेशन मिनिस्टर मुकुन्द को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रुक्मिणी।



यू.एस.ए.। जैरॉल्ड जॉन्स, सदस्य, 89वाँ डिस्ट्रिक्ट ऑफ वर्जीनिया हाउस ऑफ डेलिगेट्स, यू.एस.ए. को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. नागरला, बैंगलुरु साथ हैं राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय तथा ब्र.कु. पवन पीटर, वर्जीनिया। इस अवसर पर जैरॉल्ड जॉन्स को माउण्ट आबू में होने वाले ग्लोबल समिट कम एक्सपों में आने का निमंत्रण भी दिया गया।



विजयवाड़ा-आ.प्र.। राज्यपाल महोदय विश्व भूषण हरिचंदन को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. जया।



यू.एस.ए.। राल्फ नॉर्दम, गवर्नर, वर्जीनिया यू.एस.ए. को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. नागरत्ना, बैंगलुरु। साथ हैं राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय। इस अवसर पर राल्फ नॉर्दम को माउण्ट आबू में होने वाले ग्लोबल समिट कम एक्सपो में आने का निमंत्रण भी दिया गया।



रायपुर-छ.ग.। राज्यपाल महोदय अनुसुइया उइके को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सविता।



बैंगलुरु-कर्नाटक। माननीय मुख्यमंत्री बी.एस. येदियुरप्पा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. पद्मजा।

अगर कुछ साथ जायेगा तो वो है कर्म की बैलेंस शीट

जीवन में सफल होने के लिए एक ही मंत्र याद रखना, अपने फायदे से पहले दूसरे का फायदा सोचना है। कभी हमने ऐसा अनुभव किया कि हम फल लेने के लिए, फल की दुकान पर गए और उसने कहा साहब आज ताजे फल नहीं हैं, आप सामने वाली दुकान से खरीद लो। आपको भी मिलते होंगे न ऐसे लोग? जिसने अपने फायदे से पहले दूसरे का फायदा सोचा। 200 रुपए आपके लिए कोई चीज नहीं है। लेकिन उस दुकानदार के लिए बहुत बड़ी चीज है। ये उसकी वृत्ति है कि उसने अपने फायदे से पहले हमारा फायदा सोचा। हम घर जाएंगे तो उसके बारे में जरूर सोचेंगे कि उस दिन उस फल वाले ने आपसे दुआएं कमाई। हम घर जाकर दो-चार लोगों को यह बात बताएंगे। उस दिन, उस दुकानदार ने धन नहीं बल्कि दुआएं कमाई।

अगले दिन से हमने जिन चार लोगों को बताया, वे चार लोग दस लोगों को बताएंगे और सभी उसी फल वाले के पास जाएंगे। जो धन कमाते हैं जरूरी नहीं है कि वे दुआएं कमाते हैं। वे अपनी क्षमता से कई गुना ज्यादा धन, नाम, सम्मान कमायेगा। लेकिन दुआओं से हमारे घर में धन के साथ-साथ खुशी आएगी, सेहत आएगी, अच्छे रिश्ते आयेंगे। कई बार जीवन में कोई मुसीबत आ जाती है फिर अचानक ठीक हो जाती है। हम कहते हैं जरूर किसी की दुआ लगी है। दुआ ऐसे ही फ्री में नहीं लगती। हमने ही किसी कर्म से दुआ कमाई होती है। और कई बार उल्टा हो जाता है। वह भी यूं ही नहीं मिलता। उसे भी हमने ही किसी कर्म से कमाया होता है। आजकल डॉक्टर और वकील से समाज भी डरता है। कहते हैं डॉक्टर, वकील के चक्कर में फंस गए। पेशे का



ब्र.कु. शिवानी,
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

उद्देश्य होना चाहिए कि कोई भी हमारे पास दर्द में आए तो उसको जल्दी से ठीक कर दें। उस समय यह न सोचें कि थोड़ा लम्बा खींच लेंगे तो हम ज्यादा कमा लेंगे। अगर आप उसे जल्दी से ठीक कर देंगे तो आपके पास लाइन लग जाएगी। इन दोनों प्रोफेशन को कुछ चैरिटी करने की जरूरत है। जब लाइन लगी हुई है तो लोगों को खुशी दो, दुआएं कमाओ तो और लोग आएंगे। आज मुझे मालूम है कि गलती करने के बाद भी वकील है जो

बचा लेंगे। लेकिन जिसने गलती की है जब हम उसका साथ देंगे तो हम किसी और के साथ गलत कर रहे होते हैं। इससे हमारा कार्मिक अकाउंट बन जाएगा। ध्यान रहे मुझसे कोई भी ऐसा कर्म न हो जिससे किसी और को दुःख हो, जिसकी कोई गलती ही नहीं थी, उनके भाग्य में मेरे कर्म की वजह से दुःख लिखा जाए। तो फिर मेरी बैलेंस शीट कहाँ जाएगी? आत्मा अपनी यात्रा पर है, जब हम शरीर छोड़ेंगे तो आप अपने साथ क्या लेकर जाएंगे? सब लोग यही कहते हैं कि खाली हाथ आए थे, खाली हाथ जाना है। यह कहना गलत है। न हम खाली हाथ आए थे और न हम खाली हाथ जाएंगे। ये जो सब दिखता है, जो धन कमाया है, जो लोग मिले हैं, वे सब छूट जाएंगे, लेकिन जो कर्म की बैलेंस शीट है वह साथ जाएगी।

रावण ने कहा, रुको! मुझे वो जलाये... जो राम है !!!

दशहरा पर्व का आध्यात्मिक रहस्य यह है कि कहा जाता है कि विष्णु के सातवें अवतार श्री रामचन्द्र जी ने दस सिर वाले रावण का वध किया था और सारा राज्य उसके छोटे भाई विभीषण को सौंप दिया था। अब दस सिर वाला व्यक्ति इस दुनिया में कैसे रह सकता है! न वो ठीक से चल सकता है, न खा सकता है, न पी सकता है। अब दस सिर के साथ दस हाथ भी हों, दस पैर भी हों तब तो कुछ बात बने। लेकिन दस सिर वाला रावण कैसे हो सकता है! सच तो ये है कि ये दस विकारों का प्रतीक है जिसमें काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार आदि शामिल हैं। कहा जाता है कि यह पर्व दुर्गा पूजा के अंतिम दिन मनाया जाता है जिसमें देवी दुर्गा ने महिषासुर का वध किया था उसकी यादगार को दर्शाते हैं। और कथा यह भी कहती है कि दुर्गा जी के साथ महिषासुर का नौ दिन और नौ रातों का युद्ध चला और दसवें दिन दुर्गा ने महिषासुर का वध किया। इसी उपलक्ष्य में नवरात्रि नौ दिन तक हर साल मनाई जाने लगी। लेकिन यहाँ इसका आध्यात्मिक रहस्य यह कहता है कि दुर्गा, शक्ति का प्रतीक है और किसी भी शक्ति का जागरण एक दिन में नहीं होता। उसको जागृत करने के लिए दिन-रात एक करना पड़ता है। इसीलिए नौ रात और नौ दिन को तो सिर्फ एक मतलब के साथ जोड़ा गया है। लेकिन इसका भावार्थ लोग इस तरह से ले लेते हैं कि सिर्फ नौ दिन ही पूजा करनी चाहिए, नौ दिन ही जागरण करना चाहिए। लेकिन यहाँ जागरण और पूजा से मतलब है कि आपकी बुद्धि अगर हमेशा जागृत रहेगी तो आप पर महिषासुर नामक विकार या राक्षस कभी भी आक्रमण नहीं कर सकता। वहाँ एक प्रतीकात्मक रूप से दर्शा दिया गया है कि एक दुर्गा जी के आठ हाथ निकल आये और आठों हाथों में आठ अस्त्र-शस्त्र दिखाये गये जो आठ शक्तियाँ हैं और जब ये शक्तियाँ जागृत हो जाती हैं तो हम सभी अपने अंदर के हर एक विकार



को नष्ट कर सकते हैं। यह हर एक स्त्री और हर एक पुरुष की कहानी है। जब हमारी आठों शक्तियाँ जागृत हो जाती हैं तो हम अपने दसों विकारों को जीत लेते हैं। और दसों विकारों को जीतना माना दशहरा मनाना, माना दस को हराना। इसीलिए नवरात्रि के दसवें दिन दशहरा का पर्व मनाया जाता है। भावार्थ है कि दशहरा

को नष्ट कर सकते हैं। यह हर एक स्त्री और हर एक पुरुष की कहानी है। जब हमारी आठों शक्तियाँ जागृत हो जाती हैं तो हम अपने दसों विकारों को जीत लेते हैं। और दसों विकारों को जीतना माना दशहरा मनाना, माना दस को हराना। इसीलिए नवरात्रि के दसवें दिन दशहरा का पर्व मनाया जाता है। भावार्थ है कि दशहरा

भीड़ चली रावण को जलाने...

रावण ने कहा: रुको...!!!

तुमसे से जो खुद को राम समझे,

वो आये और आकर मुझे जलाये।

उस भीड़ में सब एक-दूसरे को

देखने लगे कि कौन जाये

रावण को जलाने?

या नवरात्रि, यह एक प्रतीकात्मक पर्व है जो मनुष्य की मनोदशा को दर्शा रहे हैं। जिसमें पुरुष के रूप में रामचंद्र को दिखा दिया और नारी के रूप में दुर्गा को दिखा दिया। जब किसी समाज को हमें किसी के सामने रखना होता है तो समाज के एक व्यक्ति का हम प्रतीकात्मक रूप से उदाहरण देकर बताते हैं। ये हम सभी आत्मा राम की कहानी है जो सभी दसों विकारों रूपी रावण (काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार,

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी,

पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510

सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,

Email-omshantimedia@bkivv.org

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

आजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक)

कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या

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

**पहचानें मन की
अद्भुत शक्ति
को**

भय और क्रोध के द्वारा ही शरीर में पनपते रोग

आज हम संसार में देखते हैं कि बहुत तरह के रोग सबको घेरे हुए हैं। और इन रोगों का कारण सब लोग तलाश रहे हैं। भय, मेरे हिसाब से रोग का कारण जो मुझे समझ में आया और दूसरा है क्रोध। क्रोध में अधीरता है, चिड़ है, कुंठा है, आलोचना है, नाराजगी है, ईर्ष्या है। और भय में किसी तरह की चिंता है, बेचैनी है, संदेह है, असुरक्षा है। इन दोनों के प्रभाव के कारण ही हमारे पूरे शरीर का बैलेन्स बिगड़ जाता है। और इसको ठीक करने के लिए हमको इनसे बाहर निकलना होगा।

आज किसी भी चीज में आप विश्वास करते हैं, वो विश्वास आपकी संकल्प शक्ति ही तो है, आपकी मन की शक्ति ही तो है, जो उस बीज को बल देती है कि मेरा विश्वास है कि मैं कभी भी, किसी भी बात को लेकर परेशान नहीं होता हूँ या नहीं होती हूँ। मेरा विश्वास है हम जो करना चाहते हैं, वो कर सकते हैं। मेरा विश्वास है कि जब भी हम जीवन में आगे बढ़ना चाहें तो बढ़ सकते हैं। अब ये सारे विश्वास संकल्प शक्ति को ही तो संकेत कर रहे हैं।

आपको पता है जीवन में विश्वास वो एक शक्ति है, विश्वास का मतलब जो संकल्प शक्ति है, हमने आज तक, अभी तक, जो कुछ भी आपने, अपने आपको बनाया है, उसमें पूरा योगदान देती है। इस दुनिया में कहावत है कि जो कुछ भी हम कहते हैं, जो कुछ भी हम सोचते हैं, जो कुछ भी हम बोलते हैं, जो कुछ भी हम करते हैं, वो सबकुछ होता जाता है। चाहे हम उसे मानें या ना मानें। हम जो भी मानना या सोचना चाहें, ब्रह्मांड में हमेशा वो एक्सेस होता है और वो ही चीज हमारे सामने आ जाती है। कहा जाता है कि अगर हम बार-बार गरीबी के बारे में सोचते हैं तो आप जिंदगी भर गरीब बने रहते हैं। यदि आप अमीरी के बारे में सोचते हैं तो अमीर बन जाते हैं। अमीरी और गरीबी का यहाँ मतलब नहीं है, यहाँ मतलब संकल्प शक्ति का है।

जो भी आप इस स्थान से बाहर की ओर भेजने की कोशिश कर रहे हैं, वो ही रिवर्स होकर आपके पास आता जा रहा है। ऐसे ही सोचना और मानना तो एक धारणा है, स्वस्थ रहने का अधिकार हम सबको है। और स्वास्थ्य हमारे लिए स्वाभाविक सी बात है। यदि हम अपने आपको स्वस्थ महसूस करना शुरू करते हैं तो क्रिया-प्रतिक्रिया के नियम के अनुसार वो चीजें भी हमारे सामने आ जायेंगी, जो हम करना चाहते हैं या जो हम बोलना चाहते हैं, जैसा हम दिखना चाहते हैं। इसलिए हमें सिर्फ और सिर्फ अपने आपको उन बातों से स्वीकार करना है, उन बातों में स्वीकार करना है जो हमें स्वीकार नहीं हो रही। इसी तरह मन में भय और क्रोध। भय का प्रारूप, क्रोध का प्रारूप दोनों का अलग अलग है। क्रोध में जैसे चिड़

है, कुंठा है, आलोचना है, ईर्ष्या है। और भय में चिंता है, संदेह है, असुरक्षा है ये सारी चीजें जुड़ी हुई हैं। तो इसका एक कारण ये है कि हम ज़्यादातर डर कर के जी रहे हैं जीवन में। या फिर कुंठा में जी रहे हैं। या भय में जी रहे हैं तो भय और क्रोध, दोनों एक ही सिक्के के दो पहलू हैं।

जब हमारी किसी भी चीज से बहुत गहरी अटैचमेंट हो जाती है तो उस अटैचमेंट के कारण ही, हमें उस चीज को खोने का डर बना रहता है। अगर वो चीज हमसे छूटती है तो उसके लिए गुस्सा भी आता है। इन



दोनों का असली कारण जो हमें पता चला, वो है हमारा अटैचमेंट। सोच लो हम अटैचमेंट छोड़ दें और भावात्मक रूप से शक्तिशाली बन जायें। तो निश्चित रूप से हम भय और क्रोध दोनों से बाहर आ जायेंगे। ये भय और क्रोध ऐसा विषय है, ऐसी हमारे सामने स्थिति है जो कभी भी किसी के सामने मोह के रूप में प्रकट हो सकती है और हम आपको बतायें कि जीवन हमेशा इन्हीं दो चीजों की वजह से नष्ट हो रहा है। एक भय और दूसरा क्रोध। इसका मुख्य कारण हमने आपके सामने रख दिया वो है अटैचमेंट।

अब परमात्मा ने हमको इतना अच्छा सिखाया है कि तुम्हारा शरीर भी तुम्हारा नहीं है। ये शरीर भी लोन पर है। तो अगर किसी भी चीज के बारे में डरते हो, छोड़ने से डरते

हो तो वो स्वाभाविक भी है, क्योंकि जो चीज आपके पास है वो नेचुरल रूप से खत्म हो गई हो, आज नहीं तो कल चली जायेगी। आपको वो नहीं मिलेगी जो आप चाहते हो। आपको वो मिलेगी जो आप हो। जो आप कर रहे हो, जो आप सोच रहे हो, जो आप जानना चाहते हो, जो चीज आप पाना चाहते हो, वो चीज आपके पास आ जायेगी। तो माइंड को हमने ट्रेड किया हुआ है। तो वो ट्रेनिंग इतनी जबरदस्त है कि हम उस चीज पर सारा फोकस कर रहे हैं जो हमारे साथ नहीं जुड़ रही है। इसलिए हम सभी को ये बैठ कर सोचना है, ठंडे मन से सोचना है, अपने आपको खाली थोड़ा स्पेस देना है कि मैं ऐसा क्या करूँ, जो अपने आपको इन दोनों चीजों से मुक्त कर पाऊँ। क्योंकि मन की संकल्प शक्ति इसमें भी हमारी यूज हो रही है। क्योंकि जब हमारे अन्दर कुंठा के, चिंता के, संदेह के, व्याकुलता के विचार आ रहे हैं तो किसी न किसी तरह का भय पैदा कर रहे हैं। और किसी न किसी तरह की आलोचना, नाराजगी, कड़वाहट आ रही है तो कहीं न कहीं हमारे अन्दर गुस्से का एक पार्ट है, गुस्से का ही एक रूप है जो बार-बार संकल्प के रूप में ही तो बाहर आ रहा है ना! तो आप 24 घंटे इन सारी बातों से जुड़कर काम कर रहे हैं, लेकिन आप कभी भी इन सारी चीजों से अपने आपको अलग नहीं कर सकते हो।

जब तक आप अपने आपको इससे बाहर महसूस नहीं करते हो। अपने आपको बार-बार याद दिलाना है मैं अपने संकल्पों को सही इस्तेमाल करूँ। सही इस्तेमाल क्या है? मैं एक शांतचित्त आत्मा हूँ, मैं एक पवित्र आत्मा हूँ। ये वाले संकल्प भी तो हम कर सकते हैं ना। और इन संकल्पों को करने के बाद हमारे मन के अन्दर वो शुद्धता और पवित्रता आनी शुरू हो जायेगी। और धीरे-धीरे हम उन बातों से निकल कर बाहर आ जायेंगे, जो हम नहीं करना चाहते। इस तरह से मन के संकल्पों को सही इस्तेमाल करके, हम अपने स्वास्थ्य को, अपने शरीर को, अपने मन को बिल्कुल ठीक कर सकते हैं। तो आओ एक कदम इस तरफ हम सभी मिलकर बढ़ायें।



रायपुर-छ.ग.। माननीय मुख्यमंत्री भूपेश बघेल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सविता।



छोटा उदेपुर-गुज.। माननीय मुख्यमंत्री विजय भाई रुपानी को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मोनिका।



जबलपुर-कटंगा कॉलोनी। वित्त राज्यमंत्री तरुण भनोट को रक्षासूत्र बांधते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विमला।



विजयवाड़ा-आ.प्र.। वेल्लमपल्ली श्रीनिवास, स्टेट मिनिस्टर फॉर एन्डोमेन्ट्स को रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सविता, उपक्षेत्रीय निदेशिका। साथ हैं ब्र.कु. पदमा तथा डॉ. बाबूलाल, सुपरीन्टेंडेंट, गवर्नमेंट हॉस्पिटल।

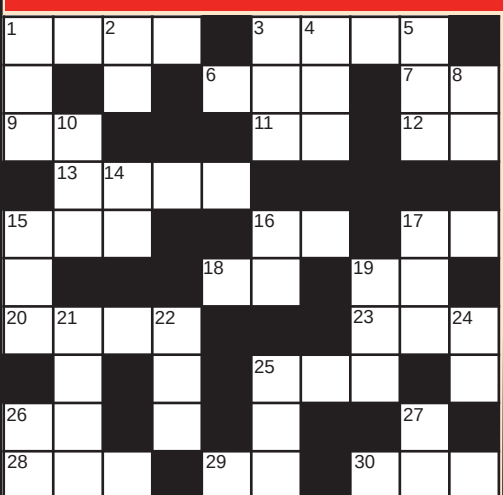


रीवा-इंदिरा नगर(म.प्र.)। महापौर ममता गुप्ता को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. नम्रता। साथ हैं ब्र.कु. संगीता।



फिजी। इंडियन हाई कमिशन में श्रीमति पद्मजा, डिप्टी डायरेक्टर जनरल, इंडियन काउंसिल फॉर कल्चरल रिलेशन्स एंड हाई कमिशनर, हाई कमिशन ऑफ इंडिया, सुवा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शांता।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-22(2018-2019)



ऊपर से नीचे

1. प्रतिशोध, प्रतिदान (3)
2. तुम बच्चों को बाप का नाम...करना है, रोशन (2)
3. नभ, अम्बर (3)
4. बर्तनों के आपस में टकराने से उत्पन्न ध्वनि (3)
5. नाज़, अदा, ठसक (3)
8. अंधकार, अंधेरा (2)
10. पिता, विदेही राजा (3)
14. विनाश, नष्ट (2)
15. योग में...नहीं खाना है, सुस्ती (3)
16. पैदल चलने वाला (2)
17. भूने हुए चने, दाना (3)
19. ठिकाना, शरण (3)
21. अर्थ, तात्पर्य, आशय (4)
22. माया की...से स्वयं को सेफ रखना है (3)
24. पानी, नीर (2)
25. दास, नौकर (3)
26. खांसी, छींक (2)
27. तेज, चुस्त (2)

बाएं से दाएं

1. नष्ट, समाप्त, नुकसान (4)
3. अन्त में, सबसे बाद में (4)
6. घर, गृह (3)
7. पत्र, चिट्ठी (2)
9. इज्जत, बाप की दाढ़ी की...रखना (2)
11. संदेह, संशय (2)
12. मर्यादा पुरुषोत्तम, त्रेता के महाराजा (2)
13. ईर्ष्या, घृणा (4)
15. नतमस्तक होना, मान लेना (3)
16. मोहब्बत, प्रेम (2)
17. गलती, नादानी, चूक (2)
18. वायदा, वचन देना (2)
19. बिन...चले, सुने बिन काना, पैर (2)
20. सफलता, लक्ष्य की प्राप्ति (4)
23. असन्तुष्ट, अप्रसन्न (3)
25. कसूर, अपराध (3)
26. समय, अवधि (2)
28. सावधानी, शिक्षा, पाठ (3)
29. कीमत, मूल्य (2)
30. दफा, बार, पद (3)

-ब्र.कु. राजेश, शान्तिवन

स्वास्थ्य

(पॉलिसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम) की तकलीफ से परेशान महिलाओं को भी व्हाइट शुगर से दूर रहने को कहा जाता है।
सवाल यह भी उठ सकता है कि आखिर व्हाइट शुगर के लिए

इतनी दुश्मनी क्यों? दरअसल, व्हाइट शुगर को सल्फर डाइऑक्साइड, कैल्शियम हाइड्रोक्लोराइड और फॉस्फोरिक एसिड से प्रोसेस किया जाता है। इन तीन केमिकल्स में से शुरू के दो केमिकल इस्तेमाल किए जाते हैं, वे कैंसर के खतरे को बढ़ाने वाले होते हैं। इसलिए सबसे बेहतर यही

पर बेचा गया। तो खरीदने से पहले ये सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि वह वाकई ब्राउन शुगर ही हो, नकली ब्राउन शुगर नहीं।

गुड़ है सबसे बेहतर विकल्प
गुड़ को शुगर का बगैर रिफाइन और बिना प्रोसेस

सफेद शक्कर है सेहत के लिए हानिकारक

घरों में सबसे ज्यादा प्रचलित शक्कर है, 'व्हाइट शुगर'। जिसे टेबल शुगर भी कहते हैं। गन्ने के रस से प्रोसेस करके शुगर को बनाया जाता है। जो शुगर जितनी ज्यादा रिफाइन और प्रोसेस्ड होगी, वह उतनी ही सफेद होगी। लेकिन साथ ही उतनी नुकसानदायक भी। सफेद, चमचमाती शक्कर बहुत ज्यादा रिफाइन, प्रोसेस्ड और ब्लीच की हुई होती है। इसी वजह से उसे आकर्षक रंग और टेक्सचर मिलता है। लेकिन यही सफेद, चमचमाती शक्कर सेहत के लिए सबसे ज्यादा नुकसानदायक भी होती है। इतना नुकसान और कोई फूड नहीं पहुंचाता, जितना कि सफेद रंग की शक्कर पहुंचाती है। फूले हुए पेट या तौंद के लिए यह सफेद शक्कर ही सबसे ज्यादा जिम्मेदार है। डायबिटीज के रोगियों के अलावा पीसीओडी



मीठे पदार्थ हमारी जिंदगी में नए शैतान के रूप में सामने आ रहे हैं। डॉक्टर्स से लेकर न्यूट्रीशनिस्ट तक सभी आगाह कर रहे हैं कि हम अपनी डाइट में जितना संभव हो सके, शुगरी पदार्थों का सेवन कम से कम करें। सवाल यह है कि क्या सभी तरह की शक्कर सेहत के लिए खराब होती हैं? और अगर इसका जवाब हाँ है तो फिर विकल्प क्या है?

है कि हम सफेद, चमकीली और बड़े दाने की शक्कर को पूरी तरह से अवॉइड करें।

तो फिर क्या खाएं?

क्या व्हाइट शुगर का ऑप्शन ब्राउन शुगर हो सकता है? आइए पहले इस शुगर के बारे में जान लते हैं। इस शुगर को थोड़ा कम प्रोसेस किया जाता है और इसलिए उसका रंग ब्राउन होता है। इसमें थोड़ी सी मात्रा में कैल्शियम और मैग्नीशियम भी होते हैं। इसलिए यह व्हाइट शुगर से थोड़ी बेहतर है। लेकिन सेहत के लिए इतनी भी अच्छी नहीं है कि हम बगैर किसी चिंता के मनचाही मात्रा में इसे खा सकें। इसमें कैल्शियम और मैग्नीशियम की थोड़ी मात्रा के अलावा और कुछ भी पोषक तत्व नहीं होते। इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स भी बहुत हाई होता है। यानी इसका अधिक सेवन डायबिटीज के मरीजों के लिए तो घातक है ही, सामान्य लोगों को भी यह मोटा कर सकता है। इसलिए ब्राउन शुगर, व्हाइट शुगर का एक ऑप्शन तो हो सकती है, लेकिन इसे भी जितना कम से कम खाएं, उतना बेहतर रहेगा। कई बार ऐसे मामले भी सामने आए हैं कि जिसमें व्हाइट शुगर को ही ब्राउन कलर करके ब्राउन शुगर के नाम



किया हुआ प्रकार मान सकते हैं। इसका रंग गोल्डन ब्राउन से लेकर, गहरा ब्राउन तक कुछ भी हो सकता है। यह उस गन्ने की गुणवत्ता पर निर्भर करता है, जिसके रस से गुड़ बनाया जाता है। इसके बारे में पारंपरिक धारणा यही है कि इसे खाने से तत्काल ऊर्जा मिलती है। भोजन के बाद इसका एक टुकड़ा खाने से यह पाचन रसों का स्राव करके भोजन को पचाने में मददगार होता है। इसके अलावा गुड़ में सभी लाभदायक मिनेरल्स जैसे आयरन, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, पोटेशियम और कैल्शियम आदि पर्याप्त मात्रा में होते हैं। इसलिए अगर आपको मीठे का इस्तेमाल करना ही है तो व्हाइट शुगर और ब्राउन शुगर की जगह गुड़ का ही करें। लेकिन यहाँ भी डायबिटीज के मरीजों को कोई छूट नहीं है। उन्हें गुड़ भी उतना ही नुकसान कर सकता है, जितना नुकसान ये दोनों तरह की शुगर पहुंचा सकती हैं।

डॉ. शिखा शर्मा



मुखई-सांताक्रूज़। प्रसिद्ध गायक सुरेश वाडकर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. विनीता।



राजगढ़-म.प्र.। विधायक बापू सिंह तंवर एवं श्रीमति तंवर को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मधु।



विकाराबाद-तेलंगाना। सेवाकेन्द्र पर आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में डॉ. रजनीथ रेड्डी, सांसद, चेवेल्ला निर्वाचन क्षेत्र तथा डॉ. आनंद मेथु, विधायक, विकाराबाद निर्वाचन क्षेत्र को रक्षासूत्र बांधते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मधु।



मुखई-मलाड। आई.एन.एस. हमला, मलाड में रक्षाबंधन कार्यक्रम के पश्चात् उपस्थित हैं ब्र.कु. कुंती, ब्र.कु. नीरजा, कॉमोडोर जे.एस. मथारू तथा अन्य।



शेगांव-महा.। नगरपालिका के मुख्य अधिकारी शेलके जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शारदा।



छत्तरपुर-म.प्र.। कलेक्टर मोहित बुंदस को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रमा।



वडवानी-म.प्र.। सांसद गजेन्द्र पटेल को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया द्वारा हो रही ईश्वरीय सेवाओं की जानकारी देते हुए ब्र.कु. बोना।



शिर्डी-महा.। एयरपोर्ट के सी.आई.एस.एफ. सिक्योरिटीज को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. भारती, ब्र.कु. पदमा तथा ब्र.कु. योगिनी।

‘उठो, जागो, दौड़ो, जब तक मंज़िल तक नहीं पहुंचते।’ उक्त सुक्ति को स्वामी विवेकानंद जी ने न केवल अपने जीवन में धारण किया वरण उसके स्वरूप बन गये। जब हम इसे अपना स्वरूप बना लेते हैं तो सहजता से स्वतः ही मंज़िल तक पहुंच जाते हैं।

उठो अर्थात् दृढ़ निश्चय और दृढ़ इच्छा शक्ति से कमर कसना। हमें अपने लक्ष्य तक पहुंचना ही है।

हो सकता है और फिर उससे भी प्रबलतम प्रयास से और भी अन्यथा हो सकता है। मानस पटल पर उस दृश्य को अंकित करें, जिस उद्देश्य को आप पाना चाहते हैं। उसकी एक सुंदर छवि का चित्र बनायें तथा उसे अपने मानस पर बार-बार अंकित करें। हमारा अवचेतन मन शब्दों से अधिक चित्रों की भाषा को स्वीकृत करता है। जो चित्र आप अंकित करेंगे वही हो जायेगा।

आत्म विश्वास - आत्म विश्वास सफलता की चाबी है। हमें स्वयं की शक्तियों के प्रति सदा ही विश्वास रहना चाहिए कि मैं कर सकूंगा। कार्य को अवश्य ही पूरा करूंगा, मेरे लिए कोई भी बात असम्भव नहीं। यदि हम इतिहास के पन्नों पर नज़र दौड़ाते हैं, तो

करने से। कहते हैं, लगन की अग्नि भीतर में जगा दो, उस लक्ष्य को पाने के लिए। जैसे ही हम अपने जीवन का उद्देश्य निर्धारित करते हैं और उसके प्रति आकर्षित होते हैं, हमारे मन की समस्त प्रसुप्त शक्तियां उद्देश्य की दिशा में प्रयत्नशील हो उठती हैं। उद्देश्य के प्रति लगन वह खाद है जो नूतन विचारों को, प्रयत्न शक्ति को तीव्र कर देती है। जितनी भी मौलिक रचनायें हुई हैं या जितने भी आविष्कार हुए हैं, उसके पृष्ठभूमि में हमेशा नवीन विचार रहे हैं। जो आंतरिक लगन से पैदा हुए हैं।

चिंतन, मनन, अध्ययन और ध्यान के द्वारा जब हम विचार सागर मंथन करते हैं तो नूतन विचार, नवीनतम की तरह बाहर प्रकट हो जाते हैं।

उठो, जागो, दौड़ो... जब तक मंज़िल ना मिले



जागो अर्थात् सतर्क होना। कहीं कोई हमें अपने उद्देश्य से भटका तो नहीं रहा है। कहीं हम साइड सीन में अटक तो नहीं रहे। चौकन्ना रहना है कि कोई हमें गुमराह तो नहीं कर रहा है।

दौड़ो अर्थात् बिना थके, बिना कहीं रुके, बिना कहीं उलझे तीव्र गति से पुरुषार्थ तब तक करते रहना है जब तक हम उद्देश्य को पा नहीं लेते। हमें अपने गंतव्य तक सफलतापूर्वक पहुंचने के लिए कई साथियों की ज़रूरत पड़ती है। जो इस प्रकार हैं-

कल्पना शक्ति - ये हमारा पहला साथी है। कल्पनाशीलता का गुण वास्तव में परमात्मा ने हमको महान उद्देश्यों की पूर्ति के लिए प्रदान किया है। आज तक चाहे महर्षि रविन्द्रनाथ ठाकुर की गीतांजलि हो या गौरकी का उपन्यास, राइट बंधुओं का हवाई जहाज या जेम्स बॉट की भाप शक्ति, सभी आविष्कार और कलात्मक पेंटिंग के पीछे कल्पना शक्ति का ही हाथ है। हम प्रभु द्वारा प्रदत्त इस कल्पना शक्ति के उपहार का, अपने उद्देश्य को पूरा करने के लिए पूरा-पूरा उपयोग करें।

मन जिस रूप की कल्पना करता है, वैसा ही हो जाता है। आज जैसा है, वैसी ही उसने कल्पना की थी। प्रबलतम प्रयास से अन्यथा

पाते हैं कि कई विभूतियों ने अपने अदम्य आत्मविश्वास से असम्भव को सम्भव बनाया है। महाराजा शिवाजी ने आत्मविश्वास के बल पर ही विशाल मुगल साम्राज्य की नींव उखाड़कर, विशाल मराठा राज्य की स्थापना की थी। स्वर साम्राज्ञी लता मंगेशकर ने भी अपने प्रारंभिक दिनों में बहुत ही संघर्ष किया, परंतु अपने आत्म विश्वास के बल पर ही वे सफलता के शिखर पर पहुंची।

आत्म विश्वास का विकास समर्थ और सकारात्मक संकल्पों से होता है। आत्म विश्वास बढ़ने से विपरीत परिस्थितियों को पार करने की क्षमता भी बढ़ती है। इसलिए समर्थ, सकारात्मक संकल्पों का अभ्यास बढ़ाकर हम लक्ष्य को हासिल कर सकते हैं।

निरंतर पुरुषार्थ - अथक, निरंतर पुरुषार्थ लक्ष्य प्राप्ति के लिए अत्यंत आवश्यक है। अभ्यास में नियमितता और परिणाम में धैर्यता चाहिये। एक बार कार्य की निरंतरता टूटने पर फिर से उसी गति से कार्य को आगे बढ़ाने में मेहनत लगती है। कहावत है, ‘करत-करत अभ्यास के जड़मति होत सुजान, रसरी आवत-जात ते, सिल पर परत निशान।’ जीवन में जो आज सफल हुए हैं, उनमें अथक प्रयास और निरंतर अभ्यास का गुण विशेष रूप से देखने को मिलता है। निरंतर कार्य करते-करते व्यक्ति अनुभवी बन जाता है और कई बार अनुभवी व्यक्ति बुद्धिमान से भी अधिक सफल हो जाते हैं।

लगन - वास्तव में कोई भी उद्देश्य लगन के द्वारा ही साकार होता है। ना कि मात्र इच्छा

उमंग और उत्साह - उद्देश्य की बुनियाद है उमंग-उत्साह। उद्देश्य के प्रति हृदय में अटूट श्रद्धा और इरादे बुलंद होना परम आवश्यक है। उमंग-उत्साह और कार्य के लिए प्रयत्न, ये दोनों ही सफलता का ऊर्जा स्रोत है। यह वह अग्नि है, जो प्रतिपल प्रयत्न को उत्तेजित करती रहती है। इसके बिना व्यक्ति का प्रयत्न हतोत्साहित होकर मंद पड़ जाता है।

सदा उमंग उत्साह में रहने के लिए, सदैव सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाना चाहिए। साहसी, निडर और ऊँची भावना वाले लोगों का संग करना चाहिए।

कार्य का निरीक्षण - समय प्रति समय अपने कार्य का निरीक्षण करते रहना है कि...

1. क्या मैं नित्य प्रति अपने लक्ष्य की ओर आगे बढ़ रहा हूँ?
2. क्या मेरे प्रयास सही दिशा में हैं?
3. जो रास्ता मैंने पसंद किया है, क्या वह ठीक है?

एकाग्रता - एकाग्रता से कार्यक्षमता में आश्चर्यजनक वृद्धि होती है। उद्देश्य तक सफलतापूर्वक मार्ग तय करने के लिए एकाग्रचित्त होकर और स्थिर बुद्धि होकर, बिना इधर-उधर भटके, अर्जुन दृष्टि से उद्देश्य पूर्ति में दक्षता हासिल करने का प्रयत्न करते रहना चाहिए।

जैसे ही हम अपने कार्य में कुशल हो जाते हैं, हमारी समस्त आंतरिक शक्तियां बिना व्यर्थ, नष्ट हुए महान उद्देश्य को पाने में प्रयुक्त हो जाती हैं।



अहमदाबाद-मणिनगर(गुज.)। माननीय मुख्यमंत्री विजय भाई रुपाणी को उनके 63वें जन्मदिन पर बधाई देने एवं रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय निमंत्रण देते हुए क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. भारती दीदी, ब्र.कु. अंजु तथा ब्र.कु. किंजल।



कवांट-गुज.। सांसद गीता राठवा, जिला भाजपा प्रमुख जसुभाई राठवा तथा महामंत्री मुकेश भाई पटेल को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. मोनिका। साथ हैं ब्र.कु. हेमा तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।



पुणे-पिंपरी। मावल लोकसभा सांसद रंग बारणे जी को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुरेखा।



गांधीनगर-से.28(गुज.)। सेक्टर 27 के स्टेट रिजर्व पुलिस बल ग्रुप 12 में एस.आर.पी.एफ. के ऑफिसर एवं जवानों को रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. कैलाश दीदी। साथ हैं ब्र.कु. कृपल बहन।



वेजलपुर-अहमदाबाद। ब्रह्माकुमारीज द्वारा पुलिस हेडक्वार्टर्स,मकरबा रूरल में रक्षाबंधन एवं स्वतंत्रता दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. हंसा। साथ में मंच पर आर.पी.एस.आई. यादव जी तथा ब्र.कु. मेघल। सभा में पुलिसकर्मी ध्यानपूर्वक सुनते हुए।



चिलोडा-गुज.। फ्रंटियर हेड क्वार्टर बॉर्डर सिक्वोरिटी फोर्स के हॉल में बी.एस.एफ. के ऑफिसर एवं जवानों के लिए आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं ब्र.कु. कैलाश दीदी, ब्र.कु. कृपल बहन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. तारा तथा बी.एस.एफ. के असिस्टेंट कमाण्डेंट डी.जे. थॉमस।

मन को समझ गये तो उसे चलाना आसान हो जायेगा

गतांक से आगे...

जो क्वालिटी आप जीवन में अनुभव करना चाहते हैं, वो आप विचारों के माध्यम से कर सकते हैं। सकारात्मक विचार इसीलिए एक कला है। मैं तो कहूँगी कि ये एक कला ही नहीं बल्कि एक विज्ञान भी है। जिसमें रिसर्च करना पड़ता है। क्योंकि पॉजिटिव थिंकिंग करनी है, ये सभी जानते हैं। परन्तु कैसे करनी है, ये तरीका मालूम नहीं है। कौन सी चीजें हैं जो बीच में बाधा के रूप में आ जाती हैं, जिसके कारण हमारे सकारात्मक विचार नहीं चलते। विचारों को सबसे ज़्यादा प्रभावित करने वाले हैं, बाहर के प्रभाव। भौतिकता जो है, वो सबसे ज़्यादा प्रभावित कर रही है हमारे विचारों को। इसीलिए हमारे विचारों की क्वालिटी नेगेटिव ज़्यादा हो गई। क्योंकि बाहर की जो बातें हैं, वातावरण है, समस्याएँ हैं, घटनाएँ हैं, भौतिकता है, हमारे विचारों की क्वालिटी को प्रभावित कर रही है। कितनी ज़्यादा भौतिकता विकसित होती जा रही है।

आज एक छोटे बच्चे को देख लो, छोटा बच्चा भी कोई चीज़ डिमांड करता है अपने माँ बाप से, तो कैसे डिमांड करता है? मुझे फलाने ब्रांड की ही ये चीज़ चाहिए। ब्रांड के नाम से डिमांड कर रहा है। इतना विज्ञापनों का प्रभाव उसके दिमाग के ऊपर है। मुझे यही ब्रांड की चीज़ चाहिए। क्योंकि विज्ञापन में उसने कुछ ऐसी चीज़ें देख ली हैं, जो उसकी मेमोरी में चली गई है, उसकी याददाश्त में चली गई है। और उसी आधार पर वो डिमांड कर रहा है। कहने का भावार्थ है कि ये बाहरी प्रभाव ही हमारे मन के

विचारों को बहुत अधिक प्रभावित कर रहे हैं। और फिर हमारे भीतर के सिस्टम में चला जाता है, जिस कारण नेगेटिव विचार स्वाभाविक आ जाते हैं। चाहते नहीं हैं कोई नेगेटिव सोचना, लेकिन चल जाता है। कुछ

आज न्यूज़पेपर खोलो तो क्या मिलेगा? नेगेटिव। ऐसा हो गया, वैसा हो गया, वही जा रहा है। दुनिया में क्या हो रहा है जो होना होगा, वो होगा। आप कुछ नहीं कर सकेंगे। जानकर भी और नहीं जानेंगे तो भी।



-डॉ. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

भी हुआ तो पहला विचार क्या आयेगा? नेगेटिव आता है। पॉजिटिव क्यों नहीं आता है? क्योंकि ऐसा प्रभाव उस पर है ही नहीं, जो हमारे मन को प्रभावित कर सके। ऐसी कोई बातें ही नहीं हैं। जो इनपुट जा रहा है, वो इनपुट सारा नेगेटिव है।

आप किसी के पास भी चले जाओ, किसी के पास भी बात के लिए क्या है? प्रॉब्लम, समस्याएँ। अब ये समस्या आ गई, अब वो समस्या आ गई, आज ऐसा हो गया, आज वैसा हो गया, प्रॉब्लम ही तो डिस्कस कर रहे हैं। आज न्यूज़पेपर खोलो तो क्या

मिलेगा? नेगेटिव। ऐसा हो गया, वैसा हो गया, वही जा रहा है। दुनिया में क्या हो रहा है जो होना होगा, वो होगा। आप कुछ नहीं कर सकेंगे। जानकर भी और नहीं जानेंगे तो भी। जैसे हमारे विचार होंगे, वैसी हमारी भावनाएँ होंगी। ये तरंग है, सारे जीवन के अन्दर फैलती है, हमारे पूरे सिस्टम को प्रभावित करती है। कौन-कौन सा हमारा सिस्टम है? हमारे सिस्टम में ऐसी क्या-क्या बातें हैं, जो हमारी भावनाओं को प्रभावित करती हैं, हमारे व्यवहार को प्रभावित करती हैं। हमारा दूसरे के साथ जो व्यवहार है, वो भी उसी के आधार पर होता है।

नेगेटिव खबरें पढ़ने के बाद चिड़चिड़ापन ही आयेगा, गुस्सा ही आयेगा ना। फिर वो गुस्सा यहाँ, वहाँ, कहाँ न निकलता है। तो इसलिए कहा कि हम अपने विचारों के लिए, अपनी भावनाओं और व्यवहार के लिए खुद ही जिम्मेदार हैं। विचार ही हमारी भावनाओं और व्यवहार को प्रभावित करते हैं। अपने मन के अन्दर वही विचार बार-बार चलाने से हम वैसा ही अनुभव करने लगते हैं। बार-बार वही सोचने से तनाव का अनुभव नहीं होगा तो क्या होगा। बार-बार वही विचार चलाते रहो तो भय का अनुभव नहीं होगा तो क्या होगा। अगर भय का अनुभव कर सकते हैं, तनाव का अनुभव कर सकते हैं, तो शांति का अनुभव नहीं कर सकते हैं? सबकुछ विचारों में है। इसीलिए कहते हैं कि विचारों में ऐसी शक्ति है जो आप अनुभव करना चाहें, वो आपको अनुभव मिल जायेगा।

- क्रमशः

यह जीवन है....

अगर गिलास दूध से भरा हुआ है तो आप उसमें और दूध नहीं डाल सकते, लेकिन आप उसमें शक्कर डालें तो शक्कर अपनी जगह बना लेती है। और अपना होने का अहसास दिलाती है। उसी प्रकार, अच्छे लोग हर किसी के दिल में अपनी जगह बना लेते हैं, दो चम्मच हँसी और चुटकी भर मुस्कान, बस यही खुराक है, खुशी की पहचान।

ख्यालों के आईने में...

कर्तव्य ही ऐसा आदर्श है, जो कभी धोखा नहीं दे सकता और धैर्य ही एक ऐसा कड़वा पौधा है, जिस पर फल हमेशा मीठे आते हैं।

जो व्यवहार अपने लिए पसंद ना हो, वो दूसरों के साथ भी नहीं करना चाहिए।

परमात्मा का प्यार हमें उड़ता पंछी बनाता है और इस संसार की आत्माओं का प्यार हमें पिंजरे का पंछी बनाता है।



पाटन-गुज.। विधायक डॉ. किर्ती सी. पटेल को रक्षासूत्र बांधते हुए डॉ. कु. नीलम।



मुंद्रा-कच्छ(गुज.)। जिल्दल साँ लि. कमनो में वाइस प्रेसिडेंट राजशेखर जो को रक्षासूत्र बांधते हुए डॉ. सुशीला।



इंदौर-कालानी नगर। बी.एस.एफ. के डी.आई.जी. ए.के. ताम्बे को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए डॉ. जयन्ती।



रतलाम-नज़र बाग कॉलोनी। जिला कलेक्टर रुचिका चौहान को रक्षासूत्र बांधते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका डॉ. सीमा।



इंदौर-कालानी नगर। एयरपोर्ट डायरेक्टर अर्यमा सान्याल को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय वरदान कार्ड व सौगात भेंट करते हुए डॉ. सुजाता।



मंदसौर-म.प्र.। जेलर एन.एस. राणा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए डॉ. समिता।



विलासपुर-टिकरापारा(छ.ग.)। सेवाकेन्द्र पर कलेक्टर डॉ. संजय अलंग के आने पर आयोजित कार्यक्रम में उन्हें रक्षासूत्र बांधते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका डॉ. मंजू।



सुरत-गुज.। जी.ई.बी. उत्तरण पावरहाउस में बी.आर.पटेल, ईचार्ज, एडिशनल इंजीनियर को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् प्रसाद देते हुए डॉ. फाल्गुनी।



पाटन-गुज.। डी.डी.ओ. डी.के. पारेख को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् प्रसाद देते हुए डॉ. निधि।



वालागाम-गुज.। एस.बी.आई. बैंक में रक्षाबंधन कार्यक्रम के पश्चात् चित्र में बैंक मैनेजर के साथ डॉ. गीता, डॉ. कु. जलपा तथा अन्य।



धुवारा-म.प्र.। सेवाकेन्द्र पर आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में छत्तरपुर सेवाकेन्द्र संचालिका डॉ. कु. शैलजा, विधायक पद्मन सिंह लोधी, नगरपरिषद अध्यक्ष प्रतिनिधि विनय राजाबुन्देला, चौकी प्रभारी अजान सिंह राजपूत, बड़ा मलहरा पूर्व नगर पंचायत अध्यक्ष आनंद सिंह, विश्व भगवा संगठन के अध्यक्ष रविराय तथा अन्य।



कथा सरिता

नकल के साथ अकल

एक पहाड़ की ऊंची चोटी पर एक बाज रहता था। पहाड़ की तराई में बरगद के पेड़ पर, एक कौआ अपना घोंसला बनाकर रहता था। वह बड़ा चालाक और धूर्त था। उसकी कोशिश सदा यही रहती थी कि बिना मेहनत किए खाने को मिल जाए। पेड़ के आस-पास खोह में खरगोश रहते थे। जब भी खरगोश बाहर आते तो बाज ऊंची उड़ान भरते और एकाध खरगोश को उठाकर ले जाते।

एक दिन कौआ ने सोचा, “वैसे तो ये चालाक खरगोश मेरे हाथ आएंगे नहीं, अगर इनका नर्म मांस खाना है तो मुझे भी बाज की तरह करना होगा।” एकाएक झपट्टा मारकर पकड़ लूंगा। दूसरे दिन कौआ ने भी एक खरगोश को दबोचने की बात सोचकर ऊंची उड़ान भरी। फिर उसने खरगोश को पकड़ने के लिए बाज की तरह जोर से झपट्टा मारा। अब भला कौआ बाज का क्या मुकाबला करता। खरगोश ने उसे देख लिया और झट वहाँ से भागकर चट्टान के पीछे छिप गया। कौआ अपनी ही झोंक में उस चट्टान से जा टकराया। नतीजा, उसकी चोंच और गर्दन टूट गई और उसने वहीं तड़प कर दम तोड़ दिया।

शिक्षा : नकल करने के लिए भी अकल चाहिए।

अगर भगवान के लिए कुछ करना चाहते हो तो खुद की भेंट चढ़ाओ। बहुत पुरानी बात है, कहीं पर यज्ञ हो रहा था और उस क्षेत्र का राजा एक बकरे की बलि चढ़ाने जा रहा था।

तभी उधर से बुद्ध जी गुजर रहे थे। उन्होंने उस राजा को कहा, ठहरो, राजन!

ये क्या कर रहे हो? आखिर किसलिए?

राजा ने कहा, इसके चढ़ाने से बहुत पुण्य प्राप्त होगा।

बुद्ध बोले, यदि ऐसी बात है तो मुझे भेंट चढ़ा दो, इससे भी ज़्यादा पुण्य मिलेगा। यह सुनकर राजा थोड़ा डरा,

क्योंकि बकरे की बली चढ़ाने में कोई हर्जा नहीं था, लेकिन बुद्ध की बली चढ़ाने की बात मन में आते ही राजा कांप गए। बुद्ध ने कहा, अगर सच में ही कोई बहुत बड़ा लाभ करना हो तो अपने को ही चढ़ा दो, बकरा चढ़ाने से क्या होगा?

राजा ने कहा, अरे, नहीं महाराज! बकरे का क्या नुकसान होगा, बल्कि यह तो स्वर्ग चला जायेगा।

बुद्ध बोले, यह तो बहुत अच्छा है, मैं स्वर्ग की तलाश कर रहा हूँ, तुम मुझे बली चढ़ा दो और मुझे स्वर्ग भेज दो और ऐसा क्यों नहीं करते कि तुम अपने माता-पिता को ही स्वर्ग भेज दो या फिर खुद को क्यों रोके हुए हो? जब स्वर्ग जाने की ऐसी सरल व सुगम तरकीब मिल गई है, तो काट लो गर्दन अपनी। इस बेचारे बेजुबान बकरे को क्यों भेज रहे हो स्वर्ग में? बकरे को खुद ही चुनने दो कि उसे कहाँ जाना है। उस राजा को बुद्ध की बात समझ में आ गयी।

सच तो यही है अगर भगवान के लिए कुछ करना ही चाहते हो तो खुद को ही भेंट चढ़ाओ। खुद को, अपने मन को, अपने तन को और फिर सामर्थ्य अनुसार अपने धन को भेंट चढ़ाओ। यही जीवन का सत्य है।

खुद की भेंट चढ़ाओ

एक संत के पास बहरा आदमी सत्संग सुनने आता था। उसके कान तो थे पर वे नाड़ियों से जुड़े नहीं थे, एकदम बहरा, एक शब्द भी नहीं सुन सकता था। किसी ने संत से कहा, “बाबा जी, वह जो वृद्ध बैठे हैं, वह कथा सुनते-सुनते हंसते तो हैं पर हैं बहरे।” बाबा जी सोचने लगे, “बहरा होगा तो कथा सुनता नहीं होगा और कथा नहीं सुनता होगा तो रस नहीं आता होगा। रस नहीं आता होगा तो यहाँ बैठना भी नहीं चाहिए, उठकर चले जाना चाहिए, यह जाता भी नहीं है।”

बाबा जी ने उस वृद्ध को अपने पास बुला लिया। सेवक से कागज कलम मंगवाया और लिख कर पूछा, “तुम सत्संग में क्यों आते हो?” उस वृद्ध ने लिखकर जवाब दिया, “बाबा जी, मैं सुन तो नहीं सकता हूँ लेकिन यह तो समझता हूँ कि ईश्वर प्राप्त महापुरुष जब बोलते हैं, तो पहले परमात्मा में डुबकी मारते हैं। संसारी आदमी बोलता है तो उसकी वाणी, मन व बुद्धि को छूकर आती है। लेकिन ब्रह्मज्ञानी संत जब बोलते हैं तो उनकी वाणी आत्मा को छूकर आती है।

मैं आपकी अमृतवाणी तो नहीं सुन पाता हूँ, पर वो उसके आंदोलन मेरे शरीर को स्पर्श करते हैं।

सत्संग महिमा

दूसरी बात आपकी अमृतवाणी सुनने के लिए जो पुण्यात्मायें आती हैं, उनके बीच बैठने का पुण्य भी मुझे प्राप्त होता है। बाबा जी ने देखा कि ये तो ऊंची समझ के धनी हैं।

उन्होंने कहा, मैं यह जानना चाहता हूँ कि आप रोज सत्संग में समय पर पहुंच जाते हैं और आगे बैठते हैं, ऐसा क्यों?

उस वृद्ध ने लिखकर जवाब दिया, मैं परिवार में सबसे बड़ा हूँ, बड़े जैसा करते हैं, वैसे ही छोटे भी करते हैं। मैं सत्संग में आने लगा तो मेरा बड़ा लड़का भी इधर आने लगा। शुरूआत में कभी-कभी मैं बहाना बनाकर उसे ले आता था।

मैं उसे ले आया तो वह अपनी पत्नी को यहां ले आया, पत्नी बच्चों को ले आई, अब सारा कुटुम्ब सत्संग में आने लगा, कुटुम्ब को संस्कार मिल गए। आत्म ज्ञान का सत्संग ऐसा है कि यह समझ में नहीं आए तो क्या, सुनाई नहीं देता हो तो भी इसमें शामिल होने मात्र से कुछ पुण्य तो होता है और पूरे परिवार का कल्याण होने लगता है। फिर जो व्यक्ति श्रद्धा एवं एकाग्रतापूर्वक सुनकर इसका मनन करे उसके परम कल्याण में संशय ही क्या...!



इंदौर-म.प्र.। सांसद शंकर लालवानी को रक्षासूत्र बांधते हुए क्षेत्रीय निदेशिका ब.कु. हेमलता। साथ हैं ब.कु. अनीता तथा ब.कु. शकुन्तला।



इंदौर-कालानी नगर। म.प्र. हाई कोर्ट के सीनियर एडवोकेट एवं बार एसोसिएशन के पूर्व अध्यक्ष विनय झेलावत को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् उनके साथ ज्ञानचर्चा करते हुए ब.कु. जयंती।



इंदौर-प्रेमनगर। डॉ. उपिन्द्र धर, वाइस चांसलर, श्री वैष्णव विद्यापीठ विश्व विद्यालय, इंदौर को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब.कु. शशि।



भावनगर-गुज.। म्युनिसिपल कमिश्नर एम.ए. गांधी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. तृप्ति बहन।



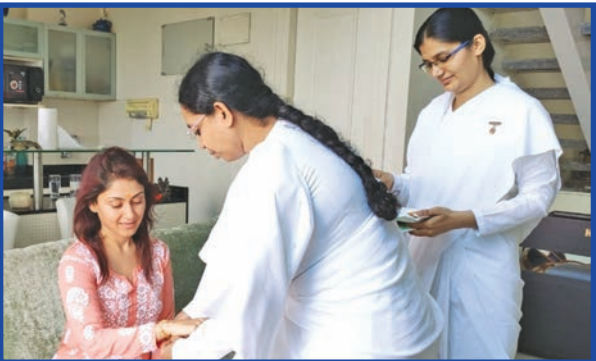
नवी मुम्बई-वाशी। रक्षाबंधन कार्यक्रम के पश्चात् चित्र में ब.कु. शुभांगी, ब.कु. मोरा, ब.कु. शोला दीदी, राजकुमार जी, आई.पी.एस., आई.जी., सी.आर.पी.एफ., ब.कु. प्रीति, राधा कृष्णन, डी.आई.जी., सी.आर.पी.एफ., बी.एस. सिद्ध, कमण्डेंट तथा आर.एस. रौतेला, डी.आई.जी., सी.आर.पी.एफ.।



पारडी-गुज.। शरद देसाई, चेयरमैन, भोलवाड़ा कोऑपरेटिव बैंक, पारडी तथा डॉ. प्रफुल्ल महता, हेल्थिंग हेड, चैरिटेबल ट्रस्ट, पारडी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. मोनल तथा ब.कु. सोनम।



इन्दौर-न्यू पलासिया(म.प्र.)। गुरुद्वारा मैनजर इंदरसिंह जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. दुर्गा। साथ हैं ब.कु. कमलदीप।



मुम्बई-मलाड(प्लैयिंगो)। टी.वी. कलाकार मंजरी फडनीस को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. नीरजा।



रायपुर-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा केन्द्रीय कारागार में आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में कैदी भाइयों को रक्षासूत्र बांधते हुए दीक्षा।



धामनोद-म.प्र.। विधायक पांची लाल मेढा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. प्रीति।

कमाल कैसे होगा ?

अब परमात्मा की एक लाइन है कि तुमने हमसे वायदा किया था कि जब आप इस धरती पर आयेगे तो हम आपको ही देखेंगे, आपको ही सुनेंगे, आपको ही पढ़ेंगे, आपके ही साथ रहेंगे, आपके साथ खायेंगे, आपके साथ जियेंगे आदि आदि। लेकिन ऐसा क्या हो गया कि आज हम बहुत कुछ भगवान के बारे में भी जानते हैं, अपनी क्रियेशन के बारे में भी जानते हैं, विश्व कैसे चल रहा है उसके बारे में भी थोड़ा बहुत जानते हैं, फिर भी हमसे कमाल नहीं हो रहा है। इसी का सूक्ष्म कारण हम थोड़ा जान लेते हैं कि ऐसा क्या करें कि जिससे हमारे से कमाल हो। आज समस्या ये है कि कलियुगी आत्माओं का प्रभाव कहीं न कहीं हम आत्माओं के ऊपर भी पड़ जाता है। हम बहुत सालों से इस दुनिया में रहे हैं और अभी भी इसी दुनिया में लीड कर रहे हैं। तो एक से दो घंटा या पाँच घंटा या तीन घंटा ज्यादा से ज्यादा समय हम डिवोट करते हैं परमात्मा के साथ, बाकी का सारा समय हम खाली आत्माओं या जिनके पास कोई काम नहीं है के साथ, कलियुगी आत्माओं के साथ बिताते हैं। आज सोशल मीडिया बहुत एक्टिव है। जब भी खोलो, कुछ न कुछ आपके सामने आ जाता है। और आ जाता है तो उसमें कुछ

न कुछ सुनने को, देखने को, पढ़ने का हमें मिल जाता है। उसमें आज के जो कलियुगी मनुष्यों की स्थिति है, कई हैं जो बहुत अच्छे भक्त हैं, कई बहुत अच्छे वक्ता हैं, बहुत अच्छे लीडर हैं, उनको आपको सुनने का मन करता है, बहुत अच्छे कवि हैं, बहुत अच्छे शायर हैं, और वो जो भी आपको सुनाते जाते हैं, आपका मन भी उस ओर आकर्षित होता है। अब होता क्या है कि हम ज्यादा से ज्यादा जो भी देखते या सुनते हैं वो पूरी तरह से हमारे मन पर छपता चला जाता है। और आने वाले समय में वो पूरी तरह से हमपर हावी हो जाता है। इस चीज का प्रभाव देखते हैं कि ये तो हमारा खुद का डेवलप किया हुआ है, हमने ही खुद अपने में ये रोग विकसित किया है (खासकर वो आत्मायें जो परमात्मा के साथ जुड़ी हुई हैं, परमात्मा के लिए कार्य कर रही हैं उनके लिये ये बात चल रही है)। जब वे कहीं स्टेज पर या कहीं पर किसी से मिलेंगे, जुड़ेंगे, बात करेंगे तो उनके अंदर सूक्ष्म रूप से उन आत्माओं का भी प्रभाव झलकेगा जैसे उन्होंने उन आत्माओं को सुना होगा, ये वाली आत्मायें या कलियुगी आत्मायें कैसे बात करती हैं, वो आत्मा, वो कवि, या वो शायर, या वो नेता कैसे बात करता है, उस चीज को जहन में रखते हुए कहीं न कहीं हम बात करते हैं। हो सकता है कोई इस बात को न भी माने, कोई बात नहीं, लेकिन बात तो सही है। क्योंकि सूक्ष्म रूप से उनका प्रभाव इतना जबरदस्त हमारे मन के ऊपर है कि वो हमारे में

झलकता है। हमारे मन में भी झलकता है, हमारी वाणी में भी झलकता है, हमारे कर्म में भी झलकता है। उसके कारण हम उनसे कुछ अलग नहीं दिखाई देते, हमारी वृत्ति में पूरी तरह से परमात्मा नहीं भरा हुआ है। जैसे वो लोग अपना पूरा समय कवितायें बनाने में या अपना क्रियेटिव वर्क करने में लगाते हैं, तो हमारा भी पूरा समय ईश्वरीय कार्य में ही जाना चाहिए। अब हमें खुद ही चेक करना है कि मेरा पूरा समय ईश्वरीय कार्य में ही जाता है या कहीं न कहीं और जगह पर जुड़ा होता है। हम कहते हैं कि हमारे पास टाइम नहीं है, लेकिन आप अपने आप को चेक

भी अपने आप को इस तरह से परमात्मा के साथ जोड़ लें जो हमारे लिए ही सिर्फ आया हुआ है, हमें ही सिर्फ बदल रहा है, हमें ही सिर्फ ज्ञान दे रहा है, हमें ही सिर्फ समझा रहा है, किसी और आत्मा के साथ उसका कोई कनेक्शन नहीं है। उसे पता है कि दुनिया के मनुष्य परमात्मा को नहीं पहचान पा रहे हैं, लेकिन अगर हम पहचान पा रहे हैं तो हमारे में वो सौ प्रतिशत होना चाहिए कि सच में हम परमात्मा के बच्चे हैं। यदि और कोई भी कार्य हम कर रहे हैं इस कार्य के अलावा तो ये अमानत में खयानत है। अगर हम एक शब्द 'परमात्मा' को यूज करते हैं, तो

में कई बार आया है और आता रहता है कि तुम आत्मायें मिक्स्ड हो, मिक्स्ड का मतलब हुआ, थोड़ा यहाँ का सुन लेते हो, थोड़ा बाहर का भी सुन लेते हो और जब देखते हो कि स्टेज पर वो आत्मायें बड़ा अच्छा बोल रही हैं तो उनका भी थोड़ा बहुत आधार लेकर हम बोलना शुरू कर देते हैं। वो मिक्स्ड वाला प्रभाव आपके प्रभाव को कम कर देता है। थोड़ी देर के लिए तो वो खुश हो जायेंगे, लेकिन कहीं न कहीं उनके अंदर भी ये चलने लग जाता है कि ये लोग भी हमारी तरह ही बातें कर रहे हैं, थोड़ी बहुत स्पीरिचुअलिटी या थोड़ा बहुत आध्यात्मिकता का पुट है। कुछ इनका खुद का इजाद किया हुआ है और कुछ बातें इधर उधर से ली हुई हैं। तो आप भी इस बात को अच्छी तरह से सोच लो, सुन लो, देख लो, तो उसको करने में आपको आसानी होगी, सुनने में आसानी होगी, देखने में आसानी होगी और पढ़ने में भी आसानी होगी। कुछ न कुछ ऐसा करें हम समय के साथ कि परमात्मा के उस हुनरमंद बच्चों के रूप में उभर कर आयें कि सच में ये भगवान के साथ हैं। लेकिन ये तब तक नहीं होगा जब तक हम वो वाला दाव नहीं छोड़ेंगे, जो इस दुनिया के लोग कर रहे हैं। अगर हमें सच में कमाल दिखानी है, सच में कुछ नया और दुनिया से बहुत ज्यादा अलग करना है तो उनकी तरह ही कुछ ऐसा अलग तरह का एक चीज पर, एक स्थान पर, एक स्थिति से फोकस करके काम करना पड़ेगा तब जाकर हमारे से कुछ कमाल होगा, और वो कमाल स्थायी होगा।



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

दुनिया में कहा जाता है कि किसी चीज को फोकस करो तो जाकर सफलता मिलती है। किसी भी ओलम्पिक खिलाड़ी को कोई मेडल जीतना होता है तो वो एक दिन में चौबीस घंटे लगाता है, प्रैक्टिस करता है और चौबीस घंटे में वो यही फोकस करता है कि वो इस स्टेज को अचीव कर रहा है। और हर तरफ से वो अपना ध्यान हटा लेता है। लेकिन जैसे ही वो और और चीजों पर ध्यान देता है, उसका फोकस हट जाता है। क्योंकि लड़ाई दो मिनट के लिए है, लेकिन अभ्यास कई सालों का है। दो मिनट में बाज़ी पलट जाती है। इसी तरह हमारा जीवन भी है। हमसे तभी कमाल होगा जब हम हमेशा बिना इधर-उधर देखे कार्य करेंगे।

करेंगे तो पता चलेगा कि आपके पास टाइम ही टाइम है। इतना समय है कि आप उस समय का सदुपयोग भी नहीं कर पायेंगे। क्योंकि हमारा ज्यादा समय इन आत्माओं को देखने, सुनने, सोचने, पूरा ही इन बातों में निकल जाता है, ये आज का सिनारियो है। ये जो पूरी बातें हैं, इन बातों को कहने का भाव सिर्फ इतना है कि अगर हमसे कोई कमाल नहीं हो रहा है, तो कहीं न कहीं वो चीज हमारे साथ जुड़कर चल रही है जो आज कलियुग में चल रही है। जो आज दुनिया की सभी मनुष्यात्मायें कर रही हैं वो हम भी कर रहे हैं। तो समय की मांग यह है, समय यह कहता है कि अगर कुछ हद तक हम

वो कार्य निश्चित रूप से हो जाता है। तो आप सभी कभी बैठ के सोचना कि हमसे कमाल क्यों नहीं हो रहा है, क्योंकि हम कमाल वाला वो कार्य नहीं कर रहे हैं जो करना चाहिए। सम्पूर्ण रीति उसपर फोकस करना, सम्पूर्ण रीति उसे ही सुनना, सम्पूर्ण रीति उसे ही देखना, उससे ही बातचीत करना, परमात्मा के साथ रहना, परमात्मा को हर समय, हर पल, हर क्षण यूज करना, उसी की बातें करना, उसी की बातें पढ़ना, वो ईश्वरीय नशा जब हमारे अंदर होगा तो हमारी आँखों, हमारे मुख से, हमारे वायब्रेशन्स से सबको नजर आयेगा और उसके आधार से हम कमाल करने के लायक बनेंगे। परमात्मा के महावाक्यों

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दें



प्रश्न: मैं प्रदीप शर्मा जयपुर से। मेरा सवाल है कि जैसे कि हमने विद्वज्जनों से सुना है कि 84 लाख योनियां होती हैं और मनुष्य पशु-पक्षी की योनि में भी जाता है। तो क्या पशु-पक्षी भी मनुष्य योनि धारण करते हैं कभी? उत्तर: नहीं। जैसे गेहूं का बीज होता है, हम गेहूं के बीज से ये उम्मीद नहीं कर सकते कि अमरूद का पेड़ पैदा हो जायेगा। ये आत्मायें अलग-अलग बीज हैं और जो जिसका बीज है वो वही पैदा करेगा। किसी दूसरी योनि में नहीं जा सकता।

प्रश्न: मैं शिला तिवारी, जबलपुर से हूँ। मैं पूछना चाहती हूँ कि मेरा बेटा 25 साल का 6 महीने पहले इस दुनिया में नहीं रहा, तो मुझे अपने मन की शांति चाहिए। मैं क्या करूँ?

उत्तर: निश्चित रूप से आपके लिए ये बड़ी बात है। किसी का जवान बेटा मृत्यु को प्राप्त हो जाये तो माँ पर तो भारी पड़ता है, सब समझ सकते हैं। लेकिन मृत्यु एक ऐसा सत्य है, जिसको कोई बदल नहीं सकता। इसलिए अब आप ये जानकर कि वो भी आत्मा है, उसने अब पुनर्जन्म ले लिया है दूसरी जगह। अब आप मेडिटेशन करके चित्त को थोड़ा शांत कीजिए। ताकि आपके शांति के वायब्रेशन उसको भी पहुंचे। मेडिटेशन ही इसका एकमात्र तरीका है, जो मनुष्यों को ऐसी परिस्थिति में धैर्य देता है, बैलेन्स लाता है जीवन में और चित्त को शांत करता है। आप शुरू करो। बहुत अच्छा योगाभ्यास आप सीख लो तो बहुत जल्दी आप इससे बाहर आ जायेंगे।

प्रश्न: मैंने बचपन से पेरेंट्स के साथ सेन्टर जाना शुरू किया। तब मुझे ज्ञान समझ नहीं आया था, क्योंकि बहुत छोटा था। और अब काफी सालों के बाद मुझे ज्ञान और योग का महत्व समझ में आया है तो वो सब बातें सुनकर मुझे नशा नहीं चढ़ता, सॉल कॉन्सेस स्थिति में स्थित नहीं हो पाता। कृपया बतायें कि कैसे मैं इसका अनुभव करूँ?

उत्तर: बचपन का समय बहुत सुन्दर होता है। बुद्धि क्लीन और मन भी बहुत स्वच्छ। सबकॉन्शियस माइंड ज्यादा पावरफुल। अभी वो समय बीत गया और आप बड़े हो गये हैं। और तब से लेकर अब तक आपने अपने में क्या क्या भर लिया। नेगेटिविटी आ गई। कलियुग का कितना प्रभाव आपने ऊपर डाल लिया है। इसीलिए उन बातों में ज्यादा रस नहीं आ रहा है। इसलिए आप

मन की बातें

- राजयोगी व. कु. सूर्य



उस चीज को तो भूल जायें। अब एक सुन्दर शुरूआत करें। रोज ईश्वरीय महावाक्य सुनें और जो ईश्वरीय महावाक्यों में भगवान हमें करने को कहते हैं, उसको रोज फॉलो करें। रोज महावाक्य सुनकर एक छोटी सी प्लानिंग कर लें कि आज मुझे ये-ये अभ्यास करने हैं। बैठकर भी राजयोग का अभ्यास करें। 10-10 मिनट भी 2,3 बार

बैठकर अच्छा अभ्यास करेंगे तो सबसे पहला काम होगा जो नेगेटिविटी भर गयी है, वो क्लीन होगी। और फिर आपको अनुभव होने शुरू हो जायेंगे।

प्रश्न: हमारे एक परम मित्र हैं। उनको कई दिनों से नींद नहीं आ रही है, इसलिए वो एकसाथ 8-9 नींद की गोलियां लेते हैं। कुछ दिनों से वो ऑफिस भी नहीं जा रहे हैं, उनको ये भ्रम भी है कि उनके घर में कोई नेगेटिव साये का प्रभाव है। उनका बेटा भी पढ़ाई नहीं कर रहा है, दिनभर दोस्तों के साथ घूमता रहता है, उनकी वाइफ भी बहुत दुःखी रहती है, कृपया बतायें कि क्या किया जाये?

उत्तर: 8-9 नींद की गोली खाना माना ब्रेन का डैमेज होना। मुझे भी यही लगता है कि ब्लैक मैजिक किसी ने करा दिया है, क्योंकि ये सब चीजें आजकल बहुत हो रही हैं। क्योंकि लड़का भी ऐसी नेगेटिव राह पर ना चलता या फिर ब्रेन की स्थिति अनबैलेंस हो गई है, क्योंकि आजकल मानसिक बीमारियां ही इतनी हो गई हैं संसार में। लेकिन गोलियां इसका समाधान नहीं है। क्योंकि जो व्यक्ति 8 गोलियां खाकर उठेगा, वो बिल्कुल डल होगा। काम पर जाने को उसका मन ही नहीं करेगा। बैठा भी होगा तो ऐसे बैठा होगा, बिल्कुल डल। इसीलिए आप पानी को चार्ज कर रोज अपने घर में छिड़कें। सवेरे आप जब भी उठें और सोने से पहले मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ 108 बार लिखें। उससे उन्हें जागृति आयेगी। कोई ऐसा बुरा प्रभाव है जो किसी ने करा दिया है, तो उससे मुक्त हो जायेंगे। हमारे यहाँ शिवबाबा के, जिनको हम कास्केड कहते हैं, ओवेल शेप के बल्ब मिलते हैं बड़े। वो इनको अपने घर में लगातार जलाना चाहिए। चाहे दिन हो या रात। उससे जो वायब्रेशन्स फैलते हैं, देखिये वो सुप्रीम की इमेज है, उससे जो एनर्जी फैलती है, उससे ये जो नेगेटिविटी है वो नष्ट हो जाती है।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

Peace of Mind

CABLE Network

hathway **GTPL** **FASTWAY** **UCN** **JioTV**

TATA Sky **1065** **airtel digital TV** **678**

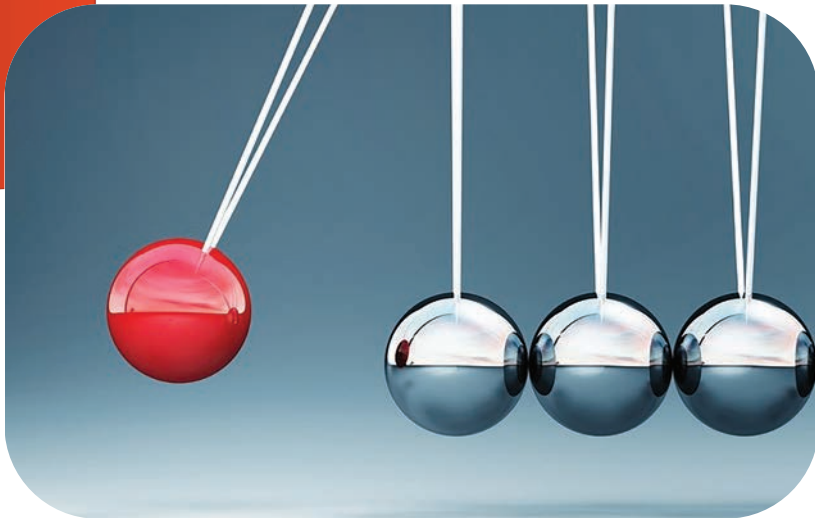
videocon **497** **dishtv** **1087**

लॉ ऑफ नेचर

नैचुरल लॉ ऑफ नेचर के अनुसार स्ट्रॉन्गर डायनामिक फोर्स कैन कमप्लीटलि एक्सटींगुइस्ट अ वीकर डायनामिक फोर्स अर्थात् एक शक्तिशाली बल, एक कमजोर बल को ओवर पावर और खत्म कर सकता है।

अर्थात् हमारे जीवन का यह खेल है जिसमें हमारा जीवन में आगे चलना

ठंडा पुरुषार्थ करें तो वह है सिंगल लॉक, माया के तूफानों को रोकने के लिए। और अगर हम



इसी सिद्धान्त के आधार पर हम टग ऑफ वॉर(रस्साकस्सी खेल) को खेलते हैं, जिसमें जिस ओर के खिलाड़ी ज़्यादा ताकत लगाते हैं, वही दूसरी ओर के खिलाड़ियों को अपनी ओर खींचकर विजयी होते हैं। यही नीति या सिद्धान्त हमारे जीवन में भी लागू होता है। वह किस प्रकार? इसे समझने के लिए हमें अपनी बुद्धि से गहराई से सोचने की आवश्यकता है। आज के इस आधुनिक युग में जीवन बहुत ही तेज़ रफ़्तार से चल रहा है। जिसे हम कहते हैं कि समय बहुत जल्दी बीत गया। सिर्फ़ जीवन की रफ़्तार ही नहीं तेज़ गति से बढ़ रही है बल्कि जीवन में कठिनाइयाँ व मुश्किलें भी अचानक और बड़े रूप में हमें घेर रही हैं। यह अब हम पर निर्भर करता है कि हम इनसे हार खा लें या फिर इन पर जीत पाकर और अधिक शक्तिशाली बन जाएं।

और माया रावण रूपी मुश्किलों का हमें हताश करके हराना।

उदाहरण के तौर पर जब हम दरवाज़े को चिटकनी लगाते हैं, तो अगर सिर्फ़ ऊपर की तरफ़ लगाकर छोड़ दें तो वह है सिंगल लॉक। और उसको ऊपर लगाने के बाद मोड़ दें तो वह है डबल लॉक। इसी प्रकार अपने जीवन के खेल में कठिनाई के समय अगर हम सिर्फ़

शक्तिशाली पुरुषार्थ करें उस समस्या को सुलझाने में, तो वह होगा डबल लॉक। इससे हमें समझ में आता है कि प्रकृति के पास हमारी सभी समस्याओं को सुलझाने का हल है। यह हम पर ही है कि हम अपने में कितना विश्वास रखते हैं और कितनी ताकत लगाकर जीवन के नाजुक पलों को ताकतवार बना कर जीवन की रेस को जीत सकते हैं।

दिन की अच्छी शुरुआत और पूरे दिन एनर्जेटिक और हेल्दी रहने के लिए ज़रूरी है कि हम अपनी दिनचर्या यानि डेली रूटीन में कुछ अच्छी आदतों को शामिल करें। और बिना भूले रोज़ उसको फॉलो भी करें। किसी भी वीज़ का फायदा तभी होता है, जब उसे लगातार किया जाये। तो किन हेल्दी हैबिट्स को अपने डेली रूटीन में शामिल करके आप खुशहाल और स्वस्थ रह सकते हैं? जानें और समझें...

स्वस्थ आदतों को शामिल करें अपने रूटीन में

भूमिका निभाती है। और आँत को हेल्दी रखने के लिए प्रोबायोटिक की ज़रूरत होती है। यह कुछ खास तरह के खाद्य पदार्थों में



मिलती है। जो आँत में बैक्टीरिया का संतुलन बनाये रखती है। अपनी डाइट में दही को ज़रूर शामिल करें क्योंकि इसमें भरपूर मात्रा में प्रोबायोटिक होता है। इसके अलावा आँत को हेल्दी रखने के लिए प्रोस्टेड फूड से दूर रहें। हेल्दी फूड खाएँ, बहुत ज़्यादा सैनीटाइज़र का इस्तेमाल ना करें। तनाव से दूर रहें और नींद पूरी करने का भी ध्यान रखें।

3. समय पर खाना : हर दिन समय पर सोने के साथ ही, समय पर खाना भी बहुत ज़रूरी है। समय पर नहीं खाने से गैस और पाचन सम्बंधी समस्या हो सकती है।



ब्रेकफास्ट हमेशा हैवी और हेल्दी करना चाहिए। इससे आप पूरे दिन एनर्जेटिक रहते हैं। साथ ही खाते समय ज़्यादा पानी ना पियें। खाने के पौने घण्टे बाद ही पानी पीना चाहिए। खाते समय गैजेट्स से दूर रहें। खाना खाते

समय मोबाइल या लैपटॉप से दूर रहें। सिर्फ़ खाने पर फोकस करें। इससे माइंडफुल ईटिंग कहते हैं। इससे आपको खाने के टेस्ट का पता चलेगा और यह भी कि आप कितना खा रहे हैं। मोबाइल देखते-देखते खाने पर कई बार ज़रूरत से ज़्यादा खाया जाता है। इसके बाद पेट में परेशानी रहने लगती है।

4. वॉकिंग : चलना बहुत ज़रूरी है। तो रोज़ाना सुबह या शाम जब भी वक्त मिले चलने की आदत को अपने रूटीन में शामिल कर लीजिये। सुबह थोड़ा जल्दी उठकर मॉर्निंग वॉक के लिए निकल जायें। सुबह की सुहानी ठण्डी हवा में चलने पर आप



बिल्कुल तरोताज़ा हो जायेंगे। सुबह-सुबह धरती पर प्रचुर मात्रा में ऑक्सीजन रहती है, जो आपके श्वास के माध्यम से आपके शरीर के हर सेल को ऊर्जावान बनाती है। हेल्दी रहने के लिए सुबह की वॉक को आप अपने रूटीन में ज़रूर शामिल करें।

बस इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखकर आप स्वस्थ और खुश रह सकते हैं। कहते हैं, रात्रि जल्दी सोना, सुबह जल्दी उठना, शरीर और मन को दुरुस्त रखना। अपने आप को जीवन जीना और उनका आनंद उठाना ही जीना है। इसके लिए इन चारों बातों को अपने जीवन का हिस्सा बनायें।



चिन्तामणि-कर्नाटक। विधायक एम. कृष्णा रेड्डी को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. श्यामला।



नवसारी-गुज.। जिला कलेक्टर एम.डी. मोदिया को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीता।



वीदर-कर्नाटक। डिप्टी कमिश्नर डॉ. महादेव को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्रह्माकुमारी बहन।



नवी मुम्बई-वाशी। के.वी. शोशाद्री,प्रेसीडेंट,रिलायंस इंडस्ट्रीज़ को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शीला।



इंदौर। जिला रिज़र्व पुलिस लाइन में इंस्पेक्टर जय सिंह तोमर तथा कॉन्स्टेबल व हेड कॉन्स्टेबल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. दुर्गा। साथ है ब्र.कु. कमलदीप।



सेन्धवा-म.प्र.। रक्षाबंधन के अवसर पर विधायक ग्यारसीलाल रावत को म्यूज़ियम समझाते हुए ब्र.कु. साधना।



साथ नये दिन के लिए तैयार हो जाते हैं। वैसे भी आजकल के लाइफ़ स्टाइल में जहाँ स्ट्रेस बिन बुलाये मेहमान की तरह आ ही जाता है, उससे बचने के लिए अच्छी नींद बेहद ज़रूरी है। रोज़ाना अपने सोने का टाइम फिक्स कर लें और सुबह उठने का भी।

2. प्रोबायोटिक है ज़रूरी : दरअसल हमारी आँत बीमारियों से बचाने में महत्वपूर्ण

प्रकाश स्तम्भ पर की दादी प्रकाशमणि के प्रकाश की अनुभूति



दादी प्रकाशमणि के 12वें पुण्य स्मृति दिवस पर प्रकाश स्तम्भ पर दादी को अपने श्रद्धा सुमन अर्पित करते हुए देश विदेश से आये जिज्ञासु।

शांतिवन। ब्रह्माकुमारी संस्थान की पूर्व मुख्य प्रशासिका दादी प्रकाशमणि के 12वें पुण्य स्मृति दिवस पर शांतिवन परिसर में दादी प्रकाशमणि की स्मृति में बने प्रकाश स्तम्भ पर

आयोजित पुष्पांजलि कार्यक्रम में देश तथा विदेश से आये दस हजार से भी अधिक लोगों ने दादी को अपने स्नेह सुमन अर्पित किये। ब्रह्ममुहूर्त सुबह तीन बजे से ही दादी की

प्रेरणादायी स्मृतियों को ताजा करते हुए सभी ने विशेष योग किया। इसके माध्यम से समस्त संसार में विश्व बंधुत्व, विश्व एकता और सद्भाव की कामना करते हुए योग के शुभ

दादी के सानिध्य में पाँचों महाद्वीपों में पहुंचा परमात्म संदेश

वर्ष 1969 में संस्था के साकार संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के अव्यक्त होने के बाद दादी ने इसकी बागडोर संभाली। दादी के सानिध्य में ही अध्यात्म और राजयोग मेडिटेशन का संदेश विश्व के एक सौ सैंतीस देशों तक पहुंचा और एक नन्हें से पौधे ने वटवृक्ष का रूप ले लिया। विश्व भर में आठ हजार से अधिक सेवाकेन्द्र का संचालन शुरू किया गया। जिसके फलस्वरूप प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय को संयुक्त राष्ट्र संघ ने गैर सरकारी संस्था के तौर पर आर्थिक एवं सामाजिक परिषद् का परामर्शक सदस्य बनाया जो कि यूनिसेफ से भी सम्बंधित है। साथ ही साथ पीस मैसेंजर अवॉर्ड से भी संस्था को नवाजा गया।



प्रकाश स्तम्भ पर दादी को पुष्पांजलि अर्पित करते हुए ब्र.कु. मुन्नी दीदी। साथ हैं ब्र.कु. निर्वैर, ब्र.कु. संतोष दीदी, ब्र.कु. शारदा, ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. शुक्ला व अन्य भाई बहनें।

प्रकम्पन फैलाए। संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि दादी ममता और स्नेह की साक्षात मूर्त थीं। आपकी ममतामयी पालना का ही कमाल है जो आपके सानिध्य में बीस हजार से अधिक बहनों ने खुद को समाज सेवा और विश्व कल्याण के कार्य में अर्पित कर दिया। महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर ने भी दादी के

साथ के अपने अनुभव साझा किए। शांतिवन कार्यक्रम प्रबंधिका ब्र.कु. मुन्नी ने कहा कि मैंने दादी के साथ रहकर यज्ञ को चलाने की कला सीखी। दादी के हर कर्म में बाबा की झलक दिखती थी। मैंने देखा कि दादी जी जितनी महान थीं उतनी ही वो निर्माण और निर्मान भी थीं। उनके हर संकल्प को आज हम साकार होते हुए देख रहे हैं।

‘परमात्म शक्ति द्वारा स्वर्णिम युग’ पर सफल सम्मेलन

ब्रह्माकुमारीज के धार्मिक प्रभाग द्वारा त्रिदिवसीय सम्मेलन में शरीक हुए भारत वर्ष से सैकड़ों धर्म प्रेमी प्रतिनिधि



दीप प्रज्वलित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. गोदावरी दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. मनोरमा, ब्र.कु. रामनाथ, साध्वी स्वाति गिरी, स्वामी कैलाश स्वरूपानंद जी, गोरक्षानंद काका जी महाराज, जगन्नाथ जी पाटिल, डॉ. रामचन्द्र देखणे तथा अन्य।

ज्ञानसरोवर-माउण्ट आबू। राजयोगी ब्र.कु. करुणा, चेयरपर्सन, मीडिया प्रभाग ने कहा कि दुनिया में अनेक धर्म हैं जो अपने-अपने समय पर आए हैं। किन्तु आदि सनातन देवी देवता धर्म अनादि काल से चला आ रहा है। इसी धर्म को पुनः सजीव करने का प्रयास ब्रह्माकुमारी संस्थान

कि ‘ओम शांति’ स्वयं परमात्मा का दिया हुए एक ऐसा महामंत्र है जो संसार में शांति की स्थापना करके ही रहेगा। धार्मिक सेवा प्रभाग की अध्यक्ष राजयोगिनी ब्र.कु. मनोरमा ने कहा कि गीता में बताया गया है कि धर्म की ग्लानि होने पर परमात्मा का अवतरण होता है। परमात्मा ने

श्रेष्ठ समाज के निर्माण की सीढ़ी है। राष्ट्रीय संत रामेश्वर तीर्थ जी, तन्मय धाम, ओंकारेश्वर ने कहा कि मैं इस सभागार में साकार परमात्मा के दर्शन कर रहा हूँ। 108 साध्वी विजय लक्ष्मपुरी, शिव शक्ति मंदिर, मोगा ने आह्वान किया कि यहाँ अधिक से अधिक संख्या में लागे पधारें और यहाँ की

जो भारत सोने की चिड़िया कहलाता था, उसे फिर से वही गरिम प्रदान करने का प्रयास ब्रह्माकुमारी संस्थान द्वारा किया जा रहा है। ईश्वरीय ज्ञान को समझकर उसे जीवन में धारण करके इस स्वप्न को साकार किया जा सकता है। - **कथा प्रवक्ता साध्वी स्वाति गिरी, वृन्दावन धाम।**

जिस शक्ति से सम्पूर्ण विश्व संचालित है, उस परमात्मा की शक्ति से स्वर्णिम युग की स्थापना अवश्य होगी। जिसकी अनुभूति मुझे यहाँ हो रही है। - **स्वामी कैलाश स्वरूपानंद जी, अखंड गीता मंदिर, अम्बाला।**

यहाँ आने पर शांति की विशेष अनुभूति हो रही है। शांति की स्थापना के लिए हर होम में ओम शांति की जरूरत है। - **कथाकार जगन्नाथ पाटिल जी महाराज।** राजयोग और गीता के ज्ञान से ही श्रेष्ठ समाज का निर्माण होगा। - **गोरक्षानन्द काका जी महाराज, नासिक, महा।**

पिछले 83 वर्षों से लगातार कर रहा है। ज्ञानसरोवर निदेशिका राजयोगिनी डॉ. निर्मला ने कहा कि माउंट आबू परमात्म अवतरण भूमि है। यहाँ पर परमात्मा द्वारा सर्व अखुट खजाने पाने के लिए उनको जान कर और समझ कर योग सीखना है और पावन बनने का पुरुषार्थ करना है। राजयोगिनी गोदावरी दीदी, उपाध्यक्षा, धार्मिक सेवा प्रभाग, मुलुंड, मुम्बई ने कहा

आकर बताया कि आत्म स्मृति से ही खोये हुए मूल्यों को फिर प्राप्त करना है। विद्यावाचस्पति डॉ. रामचन्द्र देखणे, पुणे ने कहा कि समाज को चारित्रिक रूप से समृद्ध करने के लिए अध्यात्म ही एकमात्र आधार है जो मानव को मानव से जोड़ता है। रमताराम आश्रम चण्डीगढ़ से आये स्वामी अतुल कृष्ण महाराज ने कहा कि जीवन में गीता ज्ञान की धारणा ही

शिक्षाओं को जीवन में धारण करें। यहाँ की सादगी और पवित्रता अनुकरणीय है। दिलीप सिंह जी रागी, नांदेड़ ने स्वर्णिम युग की स्थापना पर अपने विचार रखे। प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. रामनाथ ने कहा कि स्वर्ग में देवी देवताओं के जीवन में अनेक गुण और मूल्य होते हैं। आध्यात्मिकता को जीवन में स्थान देकर ही उन्होंने यह पद पाया है।

80 साल के रामगोपाल, आबू रोड से माउण्ट आबू की 21 कि.मी. की दूरी 3 घंटे में तय कर प्रथम रहे अंतर्राष्ट्रीय मैराथन में हर आयु के लोगों में दिखा उत्साह



मैराथन के शुभारंभ पर अपनी शुभकामनायें व्यक्त करते हुए जिला प्रमुख पायल परसरामपुरिया। मंचासीन हैं ब्र.कु. भरत, ब्र.कु. मृत्युंजय, गुजराती फिल्म अभिनेत्री पल्लवी पाटिल, ब्र.कु. डॉ. सविता, आबूरोड नगरपालिका चेयरमैन सुरेश सिंदल तथा अन्य।

शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज की पूर्व मुख्य प्रशासिका दादी प्रकाशमणि के 12वें पुण्य स्मृति दिवस पर 21 कि.मी. लंबे अंतर्राष्ट्रीय मैराथन का आयोजन हुआ। इस मैराथन की विशेषता यह रही कि इसमें विदेश से आए धावकों ने भी भाग लिया। वहीं 60 वर्ष से अधिक वाले वर्ग में दिल्ली के 80 साल के रामगोपाल 3 घण्टे में मैराथन को पूरा कर इस वर्ग में पहले स्थान पर रहे। इतना ही नहीं, वे अब तक 10 मैराथन दौड़ में हिस्सा ले चुके हैं। मैराथन दौड़ में



कनाडा, इथोपिया, केन्या, नेपाल समेत देश के विभिन्न प्रदेशों से आए पंद्रह सौ प्रतियोगी सम्मिलित हुए। इससे पूर्व जिला प्रमुख पायल परसरामपुरिया, प्रदेश के पूर्व मुख्य उप सचैतक तथा कांग्रेस नेता रतन देवासी, गुजराती फिल्म अभिनेत्री पल्लवी पाटिल, ब्रह्माकुमारीज के कार्यकारी

सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय, मा. आबू न.प. चेयरमैन सुरेश थिंगर, आबूरोड न.प. चेयरमैन सुरेश सिंदल व पूर्व चैम्पियन धावक सुनीता गोदारा आदि अतिथियों ने रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज के वरिष्ठ भाई बहनें मौजूद रहे। अंत में विजेताओं को पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया।

समय पर सोना-उठना, राजयोग व व्यायाम ही मेरी सबसे बड़ी ताकत : रामगोपाल

दिल्ली के करीब 80 साल के रामगोपाल का मैराथन में उत्साह देखते ही बन रहा था। वे दादी प्रकाशमणि के पुण्य स्मृति दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित मैराथन में लगातार दूसरी बार सम्मिलित हुए। इस दौरान उन्होंने बताया कि वे अब तक दस मैराथन में भाग ले चुके हैं। इसमें दो बार रात्रिकालीन मैराथन सम्मिलित है। इसके साथ ही उन्होंने चारधाम की पैदल यात्रा भी की है। मैराथन उनकी रुचि है। इसलिए जहाँ भी यह आयोजन होता है वहाँ पर सम्मिलित होने के लिए जाते हैं। उन्होंने युवाओं को स्वस्थ जीवन जीने के लिए संतुलित जीवनचर्या बनाए रखने, प्राणायाम एवं रात्रि में जल्दी सोने व सवेरे जल्दी उठने को प्रेरित किया।