OM - 20 - 2020 DELHI_Page 1 and 2 27/12/2019 1:57 PM Page 1

ओमशान्ति मीडिया

21st ANNIVERSARY OM SHANTI MEDIA

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -21 अंक - 20 जनवरी-II-2020 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. 8.50

!!! 'सर्वमंगल आध्यात्मिक महाकुम्भ' !!!

जीवन को सफल बनाने के लिए दैवी गुणों को अपनायें- राज्यपाल

इंडोर स्टेडियम में 'सर्वमंगल आध्यात्मिक महाकुम्भ' की विशाल सभा को सम्बोधित करते हुए ब्रह्माकुमारीज़ की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी। साथ हैं राज्यपाल महोदया अनुसुइया उइके, माननीय मुख्यमंत्री भूपेश बघेल।

अहिंसा विश्व भारती के संस्थापक लोकेश मुनि ने की दादी जानकी को 'भारत रत्न' देने की मांग

रायपुर-छ.ग.। राज्यपाल अनुसुइया उइके ने कहा कि जीवन को सफल बनाने के लिए हर व्यक्ति को सहजता, सरलता, नम्रता और धैर्यता के गुणों को धारण करना चाहिए। आज की युवा पीढ़ी भौतिक सुख-सुविधा के पीछे भाग रही है, लेकिन ये नये व सुखी जीवन का आधार नहीं है। अनुसुइया उइके इंडोर स्टेडियम में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित 'सर्वमंगल आध्यात्मिक महाकुम्भ' में अपने विचार व्यक्त कर रही थीं। उन्होंने कहा कि बढ़ते तनाव और निराशा में आध्यात्मिक ज्ञान अमृत के समान है। आध्यात्मिक ज्ञान न केवल मन के तनाव को दूर करता है, वरन् उसे शांति के मार्ग पर ले जाता है। आगे उन्होंने कहा कि सामाजिक कुरीतियों को मिटाने के साथ-साथ ब्रह्माकुमारी संस्था देश-विदेश में स्थित अपने सेवाकेन्द्रों के माध्यम से विश्व को एक नई दिशा देने का कार्य कर रही है जो कि सराहनीय है। अहिंसा विश्व भारती के संस्थापक डॉ. लोकेश मुनि ने कहा कि नक्षत्र तो बहुत हैं लेकिन वही नक्षत्र पूजा जाता है जो किसी कार्य को सिद्ध कर दे। लाखों, करोड़ों खर्च करके जो कार्य सरकार नहीं कर सकती, वह कार्य ब्रह्माकुमारी संस्थान कर रहा है। मैं भारत सरकार से मांग करता हूँ कि दादी जानकी को भारत रत्न प्रदान कर उनकी सेवाओं का सम्मान किया जाए, क्योंकि वह भारत ही नहीं अपितु पूरे विश्व की अमूल्य रत्न हैं। माउण्ट आबू से प्रकाशित ज्ञानामृत पत्रिका के सम्पादक ब्र.कु. आत्मप्रकाश ने कहा कि देश में राजनीतिक क्रांति, औद्योगिक क्रांति समेत कई क्रांतियां हुईं, लेकिन आज आध्यात्मिक क्रांति की ज़रूरत है। संस्थान के कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्थान पूरे विश्व में आध्यात्मिक शक्ति के ज़रिए बेहतर समाज और बेहतर इंसान बनाने का कार्य कर रहा है। यह कार्यक्रम भी उसी कड़ी का हिस्सा है। ब्रह्माकुमारीज़ प्रयागराज की क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. मनोरमा ने कहा कि नारी शक्ति से ही विश्व का परिवर्तन होगा। राजयोग ध्यान एक ऐसी विद्या है जो मनुष्य को अंदर से मूल्यवान बना देती है। इस कार्यक्रम को छत्तीसगढ़ सेवाकेन्द्रों की प्रभारी ब्र.कु. कमला दीदी समेत कई लोगों ने सम्बोधित किया।

आज से ही जीवन को श्रेष्ठ बनाने का संकल्प लें : दादी जानकी

ब्रह्माकुमारीज़ की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने कहा कि यह जीवन एक यात्रा है। इसमें ना तो किसी को दुःख देना है और ना ही दुःख लेना है। सारे विश्व में लोगों को शांति चाहिए। शांति, पवित्रता, धैर्यता, नम्रता और मधुरता, ये मनुष्य जीवन के आभूषण हैं। दादी ने तनाव से बचने के लिए कहा कि सदैव सोचो कि जो रहा है अच्छा हो रहा है, जो होगा अच्छा होगा। इससे व्यर्थ संकल्पों से बचने की शक्ति मिलेगी।

दादी जी का आशीर्वाद हम सभी को मिलता रहे : मुख्यमंत्री

माननीय मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी जी की 104 वर्ष की उम्र में सक्रियता किसी चमत्कार से कम नहीं है। इस उम्र में उनकी सादगी और विनम्रता प्रेरणा देने वाली है। उन्होंने कहा कि अच्छे लोगों से हमेशा अच्छा समाज बनता है। ब्रह्माकुमारी संस्थान छत्तीसगढ़ के कोने-कोने में कार्यक्रम करके शांति फैलाने का कार्य कर रहा है।

34 कन्याओं ने समाज सेवा के लिए अपना जीवन किया समर्पित

» माता-पिता ने अपनी बेटी का हाथ दादी के हाथ में सौंपकर कन्यादान की रस्म पूरी की

» समर्पण समारोह में छत्तीसगढ़ी गीतों की प्रस्तुति ने कर दिया मंत्रमुग्ध

रायपुर-छत्तीसगढ़। सत्य और निष्ठा के श्रेष्ठ मार्ग पर चलने के दृढ़ संकल्प के साथ बुढ़ापारा स्थित इंडोर स्टेडियम में शिव शक्तियों के समर्पण समारोह का आयोजन सम्पन्न हुआ। जिसमें 34 कन्याओं ने समाज सेवा के लिए अपने जीवन को समर्पित किया। इन बहनों के मन में मानवता की सेवा और ईश्वरीय प्रेम का आकर्षण था जो कि इन्हें अध्यात्म के मार्ग पर ले गया। अब यह ताउम्र विश्व कल्याण और समाज उत्थान के लिए ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करेंगी।

समर्पण समारोह में संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी के साथ क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला दीदी, क्षेत्रीय संयोजिका ब्र.कु. हेमलता दीदी तथा अन्य वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिकाओं की उपस्थिति में आजीवन ईश्वरीय सेवार्थ समर्पित होकर विश्व कल्याण की सेवा करने का संकल्प लेते हुए ब्रह्माकुमारी बहनें।

साक्षी होकर पार्ट बजाना सिखा दिया

ब्रह्माकुमारी संस्था की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने कहा कि वर्तमान कल्याणकारी पुरूषोत्तम संगमयुग में हमें परमात्मा का परिचय मिला है। इस समय भगवान हमारा साथी है। उन्होंने हमें ऐसी नॉलेज दी है जो हमें हर परिस्थिति में अचल-अडोल होकर अपना कार्य करना सिखा दिया है। इंदौर ज़ोन की निदेशिका ब्र.कु. कमला दीदी ने कहा कि ये जो कन्यायें मानवता की सेवा के लिए अपना जीवन समर्पित करने जा रही हैं, ये त्याग और तपस्या की मूरत हैं। इन्होंने भौतिकता और विलासिता के मार्ग को छोड़कर अध्यात्म के मार्ग को चुना है।

नए भारत का हो रहा उदय

ब्रह्माकुमारी संस्था के कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय ने कहा कि ये समागम हम सभी के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है। आज विश्व कल्याण की भावना के साथ 34 कन्याओं का समर्पण हो रहा है। छत्तीसगढ़ सिर्फ धान से ही नहीं, बल्कि ज्ञान व स्नेह से भी सम्पन्न है। आज हमारा देश एक नये आयाम को छूने को तैयार है। यहाँ का अनुशासन व एकता अनुकरणीय है।

विशेष आकर्षण

- दादी जी को स्मृति चिन्ह के रूप में पवित्रता का प्रतीक स्वर्ण जड़ित मयूर भेंट किया गया।
- दादी जी ने धान से बने हुए अपने चित्र का अनावरण किया
- छत्तीसगढ़ सेवाकेन्द्र की ओर से दादी जी को विभिन्न प्रकार के धान की किस्में भेंट की गई
- समर्पण समारोह के अवसर पर रायपुर सेवाकेन्द्र द्वारा प्रस्तुत की गई नृत्य नाटिका ने सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया।

महत्वपूर्ण हैं सात वचन

प्रयागराज से आयीं ब्र.कु. मनोरमा दीदी ने कहा कि जिस तरह शादी में सात फेरे लिए जाते हैं, उसी प्रकार यहां सात वचनों की प्रतिज्ञा की जाती है। कहा जाता है कि कन्यादान सर्वोत्तम दान है। इन कन्याओं को तराशने में कमला दीदी के साथ-साथ परमात्मा का भी बड़ा योगदान है।

OM - 20 - 2020 DELHI_Page 1 and 2 27/12/2019 1:57 PM Page 2

शिवरात्रि मनायें जीवन में सुकून पायें

- ब्र. कु. गंगाधर

आज का व्यक्ति समस्याओं के ढ़ेर पर खड़ा है और चिल्ला रहा है कि मुझे इससे मुक्त करो। चिल्लाता भी रहता और स्वयं में रोज़ नई समस्याओं का इज़ाफा भी करता जाता। क्यों? क्योंकि वो जो कर रहा है, उसे विश्वास के साथ नहीं कर रहा है। उसे समझ ही नहीं कि मैं सही कर रहा हूँ या गलत, तो समस्या तो बढ़ेगी ना! और फिर जब वो दूसरों से मिलता, बात करता, तो जो उसके ज़हन में है, वही बांटता। तो भला ऐसी परिस्थिति में इससे कैसे छूट पायेंगे? सिर्फ चिल्लाने से तो छूट नहीं पायेंगे ना! छूटना है तो कुछ अलग तरीके से सोच बनानी होगी। नहीं तो यूं ही कोल्हू के बैल की तरह उसी चक्र में चलते रहेंगे तो आगे तो बढ़ नहीं पायेंगे, और ही समस्याओं के बोझ से थकते जायेंगे। व्यक्ति समझता भी है, फिर करता भी रहता है और अगर उसको कुछ कहो तो यही रोना रोयेगा कि क्या करें, ऐसा तो करना ही पड़ता, इसके बिना तो चल ही नहीं सकता। जैसे पियक्कड़ को उसकी चीज़ ना मिले तो वो बेचैन सा हो जाता है। वो जानता है ये चीज़ ठीक नहीं है मेरे और मेरे स्वास्थ्य के लिए, लेकिन वो चाहकर भी इसे छोड़ नहीं पाता। ऐसी ही आज मनुष्य की हालत है। वो ऐसे भंवर में फंस चुका है कि निकलना चाहते हुए भी निकल नहीं पाता।

अगर इसके तह में जायें तो पायेंगे कि समस्या कोई बाहर से नहीं आती, समस्या हमारे भीतर में ही मौजूद है। वो भीतरी घात की तरह हमारे दुःखों में बढ़ोत्तरी करती रहती है। क्योंकि मनुष्य हर पल, हर क्षण विवेक का खून करता रहता है। विवेक का उपयोग ही नहीं करता। परिणामस्वरूप उससे होने वाले कर्म उसकी कठिनाइयों को घटाने के बजाय बढ़ाते हैं। अगर हम अपनी जीवनशैली को देखें तो ये प्रतीत होता है कि हमारा खाना, सोना और रहना कैसा हो ये हम भूल चुके हैं। आप अपने आप को देखिये तो आप भी समझ जायेंगे कि जो आप करने जा रहे हैं, जैसे कि सोने जा रहे हैं तो नींद नहीं आती, खाना खाने जायें तो उसका आनंद नहीं ले सकते, जहां रहना और कहना दोनों समान होना चाहिए, वो नहीं होता। होता है ना ऐसा! तब भला हमारे जीवन में सुख और शांति हो, ये हम कैसे आश रख सकते हैं! जीवन जीने की स्टाइल में ही सुकून नहीं बो रहे हैं तो उसका फल कैसे प्राप्त होगा! बस जैसे-तैसे चलती का नाम गाड़ी जैसे जीवन काटते हैं। और जो मनुष्य के पास होता, वही तो वो दूसरों को भी बांटता है, और जो बांटता है वही लौटकर उसके पास आता है। तो इससे समस्या की वृद्धि ही होगी ना! ये बात तो ठीक लग रही है ना, जो हमारे से हो रहा है वही तो कह रहे हैं ना! समझ में तो आ रहा है ना कि कहाँ गलती हो रही है! जैसे कचड़े का ढ़ेर एक जगह होता, परंतु आसपास के वातावरण में भी वो बदबू फैलती है ना! अब हम आपको बताना चाहते हैं कि इससे पार निकलने के लिए हमें क्या करना होगा, कैसे हिम्मत जुटानी होगी और साहस के कदम आगे बढ़ाने होंगे।

भारत एक ऐसा देश है जहाँ कहते हैं '365 दिन और 366 त्योहार'। उसमें भी एक विशेष त्योहार का ज़िक्र हम यहां करना चाहते हैं जो हमारी ज़िन्दगी को इन कठिनाइयों से हल्का करने में मदद करता है और वो है महान त्योहार 'महाशिवरात्रि'। ये शब्द सुनते ही आप सभी के चेहरे भी खुशी से खिल गये ना! पर फिर अगले ही क्षण मुरझा जाते हैं। लेकिन चाहते तो हैं ना कि सदा हमारे जीवन में खुशियां बनी रहे!

आज अज्ञान अंधकार सर्वव्यापक है। ऐसे में इस त्योहार का हमारे जीवन में क्या महत्व है, उसको जान जायेंगे तो खुशी आपके जीवन का हिस्सा बन जायेगी।

हम कहते हैं शिवरात्रि, इस शब्द का संधि-विच्छेद करें तो शिव+रात्रि होता है। शिव माना कल्याण की रोशनी, शिव माना शुभ, शिव माना श्रेष्ठ, शिव माना सत्य। तभी तो कहते हैं सत्यम्, शिवम्, सुंदरम्। सत्य पर आधारित कर्म का फल शुभ, सुंदर और श्रेष्ठ होता है। तब तो हम कहते हैं ना कि सच बोलो, सुखी रहो, सुकून पाओ। दूसरी ओर रात्रि माना अंधकार। अंधकार में ठोकर खाना, अंधकार में कुछ न सूझना, मूंझना, मूड ऑफ होना और दुःख दर्द का बढ़ना। क्योंकि रोशनी नहीं है तो कुछ दिखता नहीं। ना दिखने के कारण कर्म उल्टा-सुल्टा होता और उसका फल दुःखदायी होता। इसीलिए अंधकार किसी को भी अच्छा नहीं लगता। तो शिवरात्रि माना सत्य ज्ञान की रोशनी का पर्व। रोशनी में न रहेगा अंधकार, न समस्याएं, न होगा दुःख और शिवरात्रि का रहस्य समझ जाने से चेहरे पर खुशी, मुस्कराहट और सुंदरता आ जायेगी। इस अंक में आप आगे के पृष्ठों पर विस्तार से इसके महत्व को समझेंगे और अपने जीवन में अपनायेंगे। शिवरात्रि का त्योहार आपके जीवन में खुशियां लाए, ऐसी हमारी शुभकामना है।

यह पढ़ाई ब्राह्मण सो फरिश्ता सो देवता बनने की है

बाबा के दिल में क्या है और मेरे दिल में क्या है और आपके दिल में क्या है वो आपको फीलिंग आती है? क्योंकि दिलाराम को मिले हैं, जिसने हमारे दिल को समझा है, तो हमें भी उसके दिल को समझना चाहिए ना! मन के लिए कहेंगे मन मन्दिर है। मन्दिर में पूजनीय क्वालिटी की मूर्ति होती है, उसी मूर्ति का गायन होता है। जैसे गाते हैं - बाबा मैं तुम्हें देखता रहूँ तो हमारी जो दृष्टि है ना, मन्दिर की मूर्ति के समान काम करेगी। इसमें सच्चाई और हिम्मत के आधार पर बहुत फायदा हुआ है। ज़रा-सा भी हूँ, हाँ नहीं, तेरा मेरा नहीं क्योंकि आपेही पूज्य आपेही पुजारी। हमने बाबा का बनने के पहले मन्दिरों में जाकर पुजारी बन पूजा नहीं की परन्तु देवी देवताओं के लिए रिगार्ड बहुत था। अभी तो देवता बनने वाले ही हैं क्योंकि ब्राह्मण सो देवता बनने की पढ़ाई है। सबको यह भान आता है ना कि हम ही ब्राह्मण सो फरिश्ता सो देवता हैं। सारे ज्ञान का सार है अल्फ अल्लाह, बे बादशाही - यह है ज्ञान। बाबा मिला सब कुछ मिला, कुछ मिस नहीं है। बाबा ने ऐसा तृप्त आत्मा बना दिया। ज्ञान ऐसा सहज और सरल कर दिया जो डबल विदेशियों को भी यह ज्ञान बहुत अच्छा लग रहा है। जिससे मैं-मेरा खत्म हो जाए वो है ज्ञान, ज्ञान वो जिससे डिटैच और लविंग हो जाए। भले सेवा कितनी भी है, सेवा के लिए भी बाबा रोज़ मुरलियों में ध्यान खिंचवाता है। मैं हूँ आत्मा, मेरा है परमात्मा, इन दो शब्दों में बहुत शक्ति भरी हुई है, जिससे यह गैरंटी है कि हम फरिश्ता बन रहे हैं। आजकल जिसको यह भासना आती है कि अभी तो धरती पर पाँव नहीं हैं क्योंकि देवताओं के कदमों की पूजा होती है। अभी हम जो कदम उठाते हैं उससे ईश्वरीय गुणों की धारणा फरिश्ता बना रही है। निश्चयबुद्धि सो विजयंती। तो अभी बाबा से मिलने के लिए ऐसा कोई मन्त्र-यन्त्र तैयार रखना जो सबको फीलिंग हो कि हम फरिश्तों की महफिल में बैठे हैं। एक बारी बाबा को पूछा, बाबा दुनिया वाले पूछते हैं, यह आपका गुरू है क्या? तो उन्हें हम क्या कहें? तो बाबा ने कहा, कहो मेरा बापदादा है। दूसरे लोग हमें नमस्ते कहते तो हम क्या कहें? इस पर बाबा ने कहा ओम शान्ति कहो। तो मुझे और सहज हो गया, ज्ञान क्या है? ओम शान्ति। मैं कौन हूँ? मेरा कौन है? मुझे क्या करने का है? मैं क्या करती हूँ, आप सबने देखा है ना! बाबा ने बहुत अच्छा बताया हुआ है कि हमारी चलन कैसी हो, बोल कैसा हो? इस बार सभी का यह अटेन्शन है, ऐसे है?

जिससे मैं-मेरा खत्म हो जाए वो है ज्ञान, ज्ञान वो जिससे डिटैच और लविंग हो जाए, ज्ञान माना 'ओम शांति'।

दादी जानकी,मुख्य प्रशासिका

ज्वालामुखी योग, अर्थात् उस स्वरूप में स्थित हो सेवा करना

दादी हृदयमोहिनी, अति.मुख्य प्रशासिका

चारो ही सब्जेक्ट में हर एक परिवर्तन का लक्ष्य लेकर ज्वालामुखी योग तपस्या कर रहे हो? चारो ही सबजेक्ट स्वरूप में लाने हैं। ज्ञान केवल वर्णन के लिए नहीं है लेकिन उसे स्वरूप में लाना है। स्वरूप में लाना अर्थात् जो भी हम बोल बोलें, कर्म करें, संकल्प करें, वो समझ करके करें, उसका फायदा नुकसान आदि ध्यान में रखकर करें। ऐसे योग की भी बाबा जो भिन्न-भिन्न स्टेज सुनाते हैं, तो योग को समय अनुसार कार्य में लगाना, माना उस स्थिति में स्थित होना, यह है इस सब्जेक्ट को प्रैक्टिकल में लाना। ऐसे ही धारणायें हमारी चलन और चेहरे से दिखाई दें। जैसे ब्रह्मा बाबा के चेहरे से लगता था कि विशेष आत्मा है। सारे झुण्ड में भी बाबा अगर खड़ा हो तो न्यारा लगता था। सेवा की सब्जेक्ट में भी बाबा लास्ट तक अखण्ड सेवाधारी रहे। तो हम भी चारो ही सब्जेक्ट को प्रैक्टिकल में लायें।

याद की पॉवरफुल स्टेज है ज्वालामुखी स्टेज, इसमें स्वयं की भी स्थिति है और सेवा की भी क्योंकि लाइट हाउस चारो ओर रास्ता दिखाता है। ज्वालामुखी स्थिति का अर्थ है - हम आत्मा भी लाइट हैं, बाबा भी लाइट हैं। नॉलेज को भी लाइट कहा जाता है। तो लाइट हाउस ज्ञान-स्वरूप स्थिति है। उस स्थिति में जो सुख, शांति, आनन्द, प्रेम की प्राप्ति होती है वह सर्व आत्माओं को अपनी स्थिति द्वारा अनुभव कराना, ज्वालामुखी योग का अर्थ है - उस स्वरूप में स्थित होकर सेवा करना। वो स्वरूप जब इमर्ज होता है तो आटोमेटिक लाइट पहुंचती है यानि वायुमंडल बनता है, उनको वायब्रेशन पहुंचता है। माइट हाउस माना जिसको जो शक्ति चाहिए अपने आप मिलेगी। ज्वालामुखी योग के समय यह स्मृति में नहीं आयेगा कि इसको कौन सी शक्ति चाहिए, उसको कौन-सी शक्ति चाहिए। जब हम मास्टर सर्वशक्तिवान बनकर बैठते हैं तो जिसको जिस शक्ति की आवश्यकता होती है उसको वो पहुंचती है। जैसे सूर्य उदय होता है, सूर्य की किरणें अपना काम करती हैं। एक ही टाइम पर कहाँ पानी बरसाती हैं, कहाँ सुखाती हैं, कहाँ शक्ति देती हैं, कहाँ रोशनी देती हैं। ऑटोमेटिकली होता है, सूर्य को सोचना नहीं पड़ता है। ऐसे ही जब हम आदि-अनादि स्वरूप में स्थित हो जाते हैं तो ऑटोमेटिक हमारे से जिस आत्मा को जो चाहिए वो प्राप्त हो जाता है।

याद की पावरफुल स्टेज है ज्वालामुखी स्टेज, इसमें स्वयं की भी स्थिति है और सेवा की भी।

रूहानियत की शक्ति से स्थिति एकरस बनानी है

दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

एकरस स्थिति बनाने के लिए देखते हुए भी न देखो - यह अच्छी साधना है। कोई कहते देखते हुए भी न देखें फिर भी दिखाई तो पड़ता है। परन्तु इसका अभ्यास किये बिना एकरस स्थिति बन नहीं सकती। जिसे घर की याद होगी, उपराम वृत्ति होगी - वह देखते हुए भी नहीं देखेंगे। जिसके अन्दर पुरानी दुनिया से सन्यास की वृत्ति होगी, जो अन्दर से चेकिंग करते मेरा कहीं लगाव झुकाव तो नहीं है, वह देखते हुए भी नहीं देखेंगे। किसी की तरफ रग जाना ही नुकसान है। बगुले की तरफ रग है तो वह खींचकर अपने समान बनायेगा। यदि दिखाई पड़ता है - यह हंस है और रग गई तो भी फरिश्ता नहीं बन सकते। जब तक रीयल रूहानियत की खुशबू नहीं आई है तब तक एकरस स्थिति नहीं बन सकती। रूहानियत का रस सुख, शान्ति देने वाला रस है। रग है तो खुद भी उस रस में नहीं रह सकता है, जहाँ रग जाती है उसकी खींच होगी, बाबा से रूहानी रस खींच नहीं सकता। जैसे सूक्ष्म माँ के गर्भ में नाभि से बच्चे को खाना मिलता है। इतना सूक्ष्म सबन्ध अगर मात-पिता से है, तो मात-पिता की सूक्ष्म शक्ति उसे जन्म देने व पालना देने में मदद करती है। जिन्हें वह रस मिला है उनकी रग कहाँ जा नहीं सकती। यह रस अनुभव किये बिना ईश्वरीय संतान का नशा नहीं चढ़ेगा। शूद्र से ब्राह्मण बन गये, बहुत अच्छा, पर ब्राह्मणों में भी नम्बरवार हैं। ब्राह्मण एक धामा खाने वाले होते हैं, गृहस्थी के हाथ का भी खा लेते हैं। दूसरे पुष्करणी ब्राह्मण होते हैं, कोई रास्ता दिखाने वाले पण्डे होते हैं, कोई जन्मपत्री वाचने वाले होते। कोई किसकी ग्रहचारी हटाने वाले, किसी की सगाई कराने वाले होते। जन्म-मृत्यु, शादी किसी भी कार्य में ब्राह्मण के बिना काम नहीं चल सकता। तो देखना है हम ब्राह्मण किस योग्य हैं? कोई करनीघोर भी होते हैं, मरे हुए का कपड़ा पहन लेंगे। जैसे ब्राह्मण हैं। जैसा ब्राह्मण होता है उसको वैसा ऑफर करते हैं। उसे वैसी दक्षिणा वैसा खाना मिलता है। अपने को देखना है - हम ब्रह्मा मुख वंशावली हैं, तो मेरी स्थिति कैसी है? पुरानी दुनिया से मुख मोड़ने में भी जो युद्ध करते वो सच्चे ब्राह्मण नहीं हैं। बाबा का बच्चा बनते ही अपनी स्थिति पर ध्यान हो। हमारी स्थिति कोई हिला नहीं सकता, नीचे-ऊपर नहीं कर सकता। कितने विघ्न आयें, एक बल-एक भरोसे के आधार पर स्थिति बहुत अच्छी बनती है। जिस आधार से स्थिति अच्छी बनती है वो लिस्ट अपने पास रखनी चाहिए।

जिस बात का लक्ष्य रखकर अनुभव करना हो उसकी लिस्ट बनानी चाहिए। समझो मुझे एकरस स्थिति बनानी हो तो किस-किस बात की लिस्ट बनाऊं? पहले अन्तर्मुख रहूँ। बाह्यमुखता घड़ी-घड़ी खींचे नहीं फिर एकाग्रचित्त रहने के आदती बनते जायेंगे। एकाग्रचित्त बनने के लिए समेटने की शक्ति, समाने की शक्ति, सहनशक्ति चाहिए। कोई भी शक्ति की कमी है तो एकाग्रचित्त नहीं बन सकते।

जिस आधार से स्थिति अच्छी बनती है वो लिस्ट अपने पास रखनी चाहिए। जिस बात का लक्ष्य रखकर अनुभव करना हो उसकी लिस्ट बनानी चाहिए।

OM - 20 - 2020 DELHI_Page 1 and 2 27/12/2019 1:57 PM Page 3

ब्रह्मपुर-ओडिशा। प्रभु उपहार रिट्रीट सेंटर के शिलापट्ट का अनावरण करते हुए राजयोगिनी दादी जानकी। इस अवसर पर 31 कुमारियों ने अपना जीवन परमपिता शिव परमात्मा के विश्व परिवर्तन के कार्य हेतु समर्पित किया।

हम एक के हैं... इस रूप से मनायें शिवरात्रि

त्योहारों का भी मनुष्य के जीवन में अपना विशेष महत्व है। शिवरात्रि का महत्व अन्य सभी त्योहारों से विशेष है। शिवरात्रि विश्व के कल्याण का पर्व है। यह परमपिता शिव द्वारा संचालित एक ऐसे अहिंसायुक्त आंदोलन की याद दिलाता है, जो उन्होंने काम, क्रोध आदि विकारों की गुलामी से स्वतंत्रता दिलाने के लिए मानवों द्वारा कराया। यह त्योहार एक ऐसी कल्याणकारी, आध्यात्मिक क्रान्ति की याद दिलाता है, जिस द्वारा समूचे विश्व का कायाकल्प हो गया था और अब पुनः हो रहा है। अतः इस त्योहार के आने पर हम ज्ञान के झरोखे से विशेष तौर पर झांक कर देखते हैं कि हमने अपना कितना कल्याण किया है? और अन्य कितने लोगों का कल्याण करने के निमित्त बने हैं? यह त्योहार हमें शिव परमात्मा के गुणों से अपने गुणों की तुलना करने पर विवश करता है। ताकि हम देखें कि हम शिव वत्स, परमात्मा के गुणों के अनुरूप गुणगान कर रहे हैं, धारण कर रहे हैं या नहीं। शिवरात्रि के अवसर पर भक्त लोग तो शिव की महिमा के गीत गाते हैं, परंतु हमें अंतर्मुख होकर यह देखना होता है कि हम स्वयं गायन और महिमा के योग्य महान बन रहे हैं या नहीं।

नये जीवन का नया वर्ष

यदि हम यह कहें कि हमारे आध्यात्मिक जीवन का हर वर्ष शिवरात्रि से शुरू होता है तो सही होगा। दूसरे शब्दों में शिवरात्रि का त्योहार हमारे पुरुषार्थ पथ पर मील चिन्ह (माइल स्टोन) है। अतः शिवरात्रि के अवसर पर हमें लगता है कि हमारे आध्यात्मिक पुरुषार्थ के इतने वर्ष बीत गये और अब एक और वर्ष कम हो गया। अब शेष थोड़ा ही समय रह गया, अतः हम संकल्प को दृढ़ कर अमुक-अमुक कमज़ोरी को मिटाने में लग जाते हैं। तथा नये वर्ष के लिए ज्ञान-योग, दिव्य गुणों की धारणा तथा ईश्वरीय सेवा सम्बन्धित नया कार्यक्रम बनाते हैं।

फिर इस वर्ष में तो विशेष तौर पर सम्पूर्णता के समीप जाने के लिए कोई योजना अपने सामने रखनी चाहिए। जैसे भारत सरकार भी पंच वर्षीय योजना बनाती है और उसमें भी हर वर्ष का एक एजेंडा होता है कि हम इस वर्ष में हर एक को शिक्षित करेंगे। इसी तरह हम भी यदि सोलह कला सम्पूर्ण बनने के लिए चारो अध्ययन-विषयों से सम्बन्धित कोई सोलह-सूत्री कार्यक्रम अपने सामने रख लें तो अच्छा होगा। उसमें भी इस वर्ष महाशिवरात्रि पर हम पाँच विशेष बातों पर ध्यान केन्द्रित कर एक कार्यक्रम बनायें।

1. एक पढ़ो-एक पढ़ाओ

जैसे सरकार कहती है कि हर एक व्यक्ति कम से कम एक व्यक्ति को भी अक्षर ज्ञान दे तो देश में साक्षरता बढ़ेगी। लोग अनपढ़ से पढ़े हुए बनेंगे और अक्षर ज्ञान से उनके लिए ज्ञान के द्वार खुलेंगे। तथा उन्हें विद्या का नेत्र मिलेगा। अक्षर' शब्द का अर्थ है - अविनाशी'। जिसका 'क्षय' न हो। अक्षय तो 'आत्मा' और 'परमात्मा' ही है। अतः अच्छा हो जो हम में से हर कोई इस वर्ष, प्रतिदिन एक न एक नये व्यक्ति को अक्षर ज्ञान (अविनाशी ईश्वरीय ज्ञान) दें जिससे कि उसे 'ज्ञानचक्षु' मिले। हम सभी ब्रह्मा मुखवंशावली ब्राह्मण हैं, अतः प्रभु परिचय देना हमारा दैनिक कर्त्तव्य है। इसलिए हमें यह नारा अपनाना चाहिए कि- 'एक पढ़ो-एक पढ़ाओ (ईच वन-टीच वन)'। अर्थात् हम प्रतिदिन एक मुरली पढ़ेंगे और कम से कम एक व्यक्ति को ज्ञान भी देंगे।

2. कला बढ़ाओ-कलावान बनाओ

जैसे सरकार ने भी स्किल इंडिया के तहत सभी को हुनर और कलायें सिखा रहे हैं ताकि सीखे हुए व्यक्ति अपने पांव पर खड़े हो सकें, आत्मनिर्भर हो सकें। हमें भी चाहिए कि हममें से किसी में भी जो भी कला है, हम स्वयं भी उसे और आगे बढ़ायें तथा एक न एक व्यक्ति को वह कला सिखायें ताकि हमारे यज्ञ का कार्य आत्मनिर्भर हो और सेवा कार्य सुचारू रूप से चल सके। जैसे कि यदि हम भाषण करना जानते हैं तो किसी दूसरे को भी भाषण करना सिखायें और उसे अभ्यास करायें।

3. हम दो-हमारे दो

फैमिली प्लानिंग के कार्यक्रम को तो सरकार ने भी बहुत महत्व दिया है, और हर नगर-नगर, गांव-गांव में भी, स्थान-स्थान पर लिखवा देते हैं 'हम दो-हमारे दो'। और तो और इसके एवज में कोई न कोई प्रलोभन भी देते हैं। जैसे कि टी.वी. आदि कुछ न कुछ सरकार की ओर से मुफ्त में दिया जायेगा। और दो से अधिक संतान पैदा करने वालों को कई प्रकार से तंग होना पड़ सकता है।

मालूम रहे कि अब हमें अपने आध्यात्मिक पुरुषार्थ के लिए ईश्वरीय सरकार ने यह नारा दिया है कि 'हम एक-हमारा एक'। अर्थात् हमें यह याद रखना चाहिए कि हम एक आत्मा हैं और एक शिव परमात्मा ही हमारे पिता हैं। अतः हमें एक उन्हीं की अव्यभिचारी स्मृति में रहना है। दूसरे शब्दों में हम यह भी नारा अपना सकते हैं कि 'हम एक-हमारे दो'। अर्थात् मुझ आत्मा को, एक जो हमारे प्रजापिता ब्रह्मा के रूप में अलौकिक पिता मिले हैं, दूसरे ज्योति बिन्दु शिव के रूप में पारलौकिक पिता मिले हैं। उन दो ही को सदा सामने रखकर मुझे कर्म करने चाहिए। इसी को सामने रखते हुए हमें व्यर्थ संकल्पों का बर्थ कंट्रोल करना चाहिए। हमारा संकल्प सिर्फ एक (शिव परमात्मा) और दूसरा, प्रजापिता ब्रह्मा के बताये हुए रास्ते पर चलने के प्रति होना चाहिए। तो हम व्यर्थ संकल्पों से मुक्त रहेंगे।

- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

4. लाइट और माइट में वृद्धि

जैसे सरकार की योजनाओं में एक-सूत्र यह भी होता है कि घर-घर में हम बिजली पहुंचायेंगे। और जगह-जगह सुपर थर्मल पावर या सोलर प्लांट के द्वारा बिजली के उत्पादन में वृद्धि करेंगे। ठीक उसी तरह हमें भी शिव परमात्मा ने कहा है कि आप भी अपना पावर हाउस बनाओ, अपनी लाइट और माइट को बढ़ाओ, ताकि आगामी 2500 वर्षों तक, बल्कि सारे कल्प के लिए आपके पास शक्ति रहे। आप स्वयं भी प्रकाशवान बनो और दूसरों को भी अपनी आत्मिक ऊर्जा द्वारा अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाओ। तथा उन्हें शक्ति देकर विकारों पर विजय प्राप्त करने के योग्य बनाओ।

5. गरीबी हटाओ-अवगुण मिटाओ-दिव्यांगों की सेवा करो

जैसे सरकार के कार्यक्रम में निर्धनता को मिटाने के लिए तथा दिव्यांगों के लिए खास सहायता योजना का कार्यक्रम चलाती है, वैसे ही शिव परमात्मा ने हमें बताया है कि ज्ञान का हर प्वाइंट अनमोल रत्न है, योग की कमाई भी अविनाशी खज़ाना है तथा हरेक दिव्य गुण भी अनमोल है। अतः जिनके पास यह नहीं है, वे गरीब हैं। उन्हें यह ईश्वरीय वरदान देकर अब हमें गरीबी मिटानी है। हमारे अपने जीवन में यदि किसी गुण की कमी है तो उतने में हम गरीब हैं। अतः हमें अपने अवगुण मिटाकर अपनी भी गरीबी मिटानी है और दूसरे जो इन ज्ञान धन से गरीब हैं, उन्हें भी ज्ञान धन देकर उनकी भी गरीबी मिटानी है। जैसे कोई पिछड़े हैं, उनके लिए सहायता के कदम भी गवर्नमेंट उठाती है, उसी तरह शिव परमात्मा ने विकारों द्वारा विकलांग तथा पिछड़े लोगों की ज्ञान रत्नों द्वारा मदद करने को कहा है।

तो इस शिवरात्रि के त्योहार पर हम इस पाँच-सूत्री कार्यक्रम को स्वयं के प्रति भी अपनायें। ठीक रीति से निरीक्षण और परीक्षण करेंगे। और हम दूसरों की सेवा कर उन्हें भी योग्य बनायेंगे।

रामपुर-बसेरा(हि.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ के आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए राज्यपाल महोदय भंडारू दत्तात्रय। साथ हैं ब्र.कु. कृष्णा, ब्र.कु. रीता तथ अन्य।

सिरसा-हरियाणा। गीता जयन्ति पर कार्यक्रम के दौरान उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला ब्र.कु. बिन्दु को मोमेन्टो तथा गीता देकर सम्मानित करते हुए। साथ हैं डी.सी. अशोक गर्ग तथा अन्य।

ओडिशा। ओडिशा लेजिस्लेटिव एसेम्बली में विधायकों के साथ ज्ञानचर्चा करने व ईश्वरीय सौगात भेंट करने के पश्चात् उनके साथ वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. शीलू दीदी,माउण्ट आबू तथा अन्य ब्र.कु. भाई।

चरखी दादरी-हरियाणा। अंतर्राष्ट्रीय गीता महोत्सव का उद्घाटन करने के पश्चात् 'गीता ज्ञान प्रदर्शनी' का अवलोकन करते हुए उपायुक्त धर्मवीर सिंह, भाजपा जिलाध्यक्ष राम किशन शर्मा, एस.डी.एम. संदीप अग्रवाल, सी.टी.एम. डॉ. वीरेन्द्र सिंह तथा अन्य। साथ हैं स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रेमलता।

सासनी-हाथरस(उ.प्र.)। गीता जयन्ति के अवसर पर 'अहिंसक गीता ज्ञान प्रदर्शनी' का शुभारंभ करते हुए कमिश्नर अजयदीप सिंह, डिप्टी कमिश्नर शमीम अहमद खान, ब्र.कु. शान्ता, ब्र.कु. कोमल तथा अन्य।

आगरा-शास्त्रीपुरम। सेवाकेन्द्र के वार्षिकोत्सव में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. रुपेश,मा.आबू, एस.एन. हॉस्पिटल की नर्सिंग ऑफिसर गौरी बहन, फाइज़र कंपनी की मैनेजर रश्मि सिंह, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मधु, ब्र.कु. सरिता, ब्र.कु. विनीता व अन्य।

ओ.आर.सी.-गुरूग्राम। भारतीय कॉर्पोरेट कानून सेवा का प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे अधिकारियों के लिए कॉर्पोरेट कार्य मंत्रालय,भारत सरकार के सौजन्य से ओ.आर.सी. में आयोजित एक दिवसीय कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए ओ.आर.सी. निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी। साथ हैं ब्र.कु. विद्यात्री।

तोशाम-हरियाणा। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. रोशनी को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित करते हुए प्राचार्य विकास कुमार, अध्यापिका मीनाक्षी वाधवा, अध्यापिका हरदीप कौर तथा अन्य।

OM - 20 - 2020 DELHI_Page 1 and 2 27/12/2019 1:57 PM Page 4

एस.बी.एस. नगर-नवाशहर(पंजाब)। विधायक अंगद सिंह तथा रायबरेली से विधायक अदिती सिंह को शुभ कामनाएं एवं ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. राम।

शामली-उ.प्र.। कार्यक्रम के दौरान केक काटते हुए शामली की चेयरमैन अंजना बंसल, जिला पंचायत अध्यक्ष संतोष चौधरी तथा ब्र.कु. राज बहन।

मन को समझ गये तो उसे चलाना आसान हो जायेगा

गतांक से आगे... जो है, जैसा है बहुत वन्डरफुल है। आपके जैसा इस संसार में दूसरा कोई है ही नहीं। ये सबसे बड़ी बात है। दूसरा, हरेक व्यक्ति भी यूनीक है। जैसे मैं यूनीक और वन्डरफुल हूँ, ऐसे ही हरेक व्यक्ति भी यूनिक और वन्डरफुल है। हरेक में कुछ न कुछ अच्छाई है। उसमें जो अच्छाई है वो मेरे में नहीं है। मेरे में जो अच्छाई है वो उसमें नहीं है। तो हरेक के अन्दर जो अच्छाई है उसको देखने का प्रयत्न करो। तो आपमें स्वतः ही उसके प्रति सम्मान उत्पन्न होगा। कि वाह! उसके अन्दर ये चीज़ कितनी अच्छी है। वाह! उसकी विशेषता का भी आप लाभ ले सकेंगे। आपके सामने कोई भी व्यक्ति आता है, तो आप उसके अन्दर यही आत्म विश्वास जगाओ कि वाह! तुम्हारे अन्दर जो चीज़ है ना वो किसी के अन्दर नहीं है। फिर देखो कैसे वो आपकी हर बात मानने के लिए तैयार है। दूसरों को भी कहेगा कि ये एक ही व्यक्ति है जिसने मुझे अच्छी तरह से समझा। दूसरा कोई जानता ही नहीं है। इस तरह से वो आपके साथी हो जायेंगे और आप इसका भी लाभ ले सकेंगे। आप अपने जीवन में उसका भी सहयोग ले सकेंगे। इसीलिए हरेक में अच्छाई देखना बहुत ज़रूरी है। हरेक के अन्दर कुछ न कुछ है। इसीलिए हरेक के अन्दर जो अच्छाई है उसको स्वीकार करो, उसको एप्रीशिएट करो तो उसको भी अच्छा लगे। इसीलिए ये पॉज़ीटिव थिंकिंग आपके गृहस्थ जीवन को पॉज़ीटिव बनाने के लिए बहुत अच्छी युक्ति है। हर अन्धेरे के बाद एक सवेरा है। उस सवेरे को देखो तो वो अन्धेरा आपको दिखाई नहीं देगा। जो कुछ भी हुआ था वो भी अच्छा, जो हो रहा है वो भी अच्छा और जो होने वाला है वो भी बहुत अच्छा। इसीलिए गीता के इस महावाक्य के सार को आप याद रखो तो सब अच्छे ते अच्छा होगा। पीछे में जो कुछ भी हुआ है, रॉन्ग भी हुआ है, उसमें भी हम कुछ लेसन सीख लें और जीवन में आगे बढ़ें तो बहुत अच्छा ही होगा। सबसे बड़ी बात ये कि कई बोलते हैं कि मैं ये नहीं कर सकता हूँ, मैं वो नहीं कर सकता हूँ, ऐसा नहीं है, हम सबकुछ कर सकते हैं। लेकिन, लेकिन भी याद रखना ज़रूरी है, नहीं तो अहंकार आ जायेगा। हर चीज़ एक साथ नहीं कर सकते हैं। प्रायोरिटी दो और प्रायोरिटी के हिसाब से उसे फिक्स करो कि हम कर सकते हैं, क्यों नहीं कर सकते! आप सबकुछ कर सकते हैं लेकिन क्या आपको करना ज़रूरी है?

अरे! दूसरे को भी चांस दो। अगर वो चीज़ उसके करने जैसी है तो उसको करने दो। आप कहाँ तक पहुँचेंगे? कहाँ तक दौड़ते रहेंगे और इसीलिए फ्रस्ट्रेशन आता है, गुस्सा आता है, नेगेटिव विचार आते हैं कि मुझे ही करना पड़ता है, यहाँ आपको ज़रूरी नहीं है। जहाँ आपको ज़रूरी है वहीं आप करो। आपसे कहीं अच्छी तरह से कोई और भी कर सकता है। वो चीज़ उसको दो। आप जो कर सकते हैं वही आप करो।

अरे! दूसरे को भी चांस दो। अगर वो चीज़ उसके करने जैसी है तो उसको करने दो। आप कहाँ तक पहुँचेंगे? कहाँ तक दौड़ते रहेंगे और इसीलिए फ्रस्ट्रेशन आता है, गुस्सा आता है, नेगेटिव विचार आते हैं कि मुझे ही करना पड़ता है, यहाँ आपको ज़रूरी नहीं है। जहाँ आपको ज़रूरी है वहीं आप करो।

-ब्र.कु. उषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

दो रास्ते हैं, कौन सा पसंद करेंगे आप?

ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

हमारी लाइफ में दो इक्वेशन है, एक तो ये कि जब मैं उस दीवार पर पहुंच जाऊंगी तब खुश होऊंगी और दूसरा कि मैं खुश हूँ और मुझे खुशी से दीवार की तरफ चलना है। दोनों में क्या फर्क है, अब क्या होगा? लक्ष्य निर्धारित करना है लाइफ में। लक्ष्य बहुत महत्वपूर्ण है। वे सब मेरे मील के पत्थर हैं कि मुझे यहां पहुंचना है... फिर यहाँ पहुंचना है...। पर एक है कि मैं वहाँ पहुंचकर खुश हो जाऊंगी, या मुझे खुशी से वहाँ पहुंचना है। जब हम ये बिलीफ सिस्टम क्रियेट करेंगे कि जब मैं वहाँ पहुंच जाऊंगी तो खुश होऊंगी, तो क्या होगा? यात्रा कैसी रहेगी? तनाव, फियर, असुरक्षा, अगर रास्ते में कोई आ गया तो उसको गुस्सा भी। अब एक दूसरा बिलीफ सिस्टम है कि मैं खुश हूँ और मुझे खुशी के साथ वहाँ पहुंचना है। तो अब हमारी यात्रा कैसी होगी? निडरतापूर्ण। ऐसा इसलिए होगा क्योंकि अगर हम वहाँ तक नहीं भी पहुँच पाये तो भी हमारी खुशी खत्म नहीं होगी।

जब कोई छोटा बच्चा होता है या हम सभी एक दिन छोटे बच्चे थे। हम एक पीसफुल, ब्लिसफुल सोल थे जब हमने अपनी जीवन यात्रा का आरंभ किया था। हमने देखा कि वो बच्चा खुश था, जबकि उसने कोई लक्ष्य प्राप्त नहीं किया, कोई चीज़ नहीं खरीदी, उसके पास कुछ नहीं है, लेकिन वो सबसे खुश है। इसका मतलब हमने अपनी जीवन यात्रा फुल ग्लास के साथ आरंभ की थी। फिर उस यात्रा में क्या होता गया? हमें याद नहीं था कि हमारा ग्लास फुल है। तो हमने कहा कि मैं जब क्लास में फर्स्ट आ जाऊंगा तब मैं खुश हो जाऊंगा। ये पहला लक्ष्य हमने निर्धारित किया। पूरा साल हमने तनाव और डर क्रियेट किया कि मैं फर्स्ट आऊँ। मैं क्लास में फर्स्ट आ गया, लेकिन उस यात्रा के दौरान मेरा ग्लास क्या हो गया? थोड़ा सा खाली हो गया। और क्योंकि मैं पहली बार फर्स्ट आ गया, तो मैंने कहा कि अब तो अगली बार भी मुझे फर्स्ट आना पड़ेगा। जितना फेल होने वाले को स्ट्रेस नहीं, उतना फर्स्ट आने वाले को स्ट्रेस होता है कि मुझे उस फर्स्ट को मेन्टेन रखना है। तो वो छोटा सा बच्चा, जो हम सब थे, प्यारे और खुश, वो फर्स्ट आना है... फर्स्ट आना है... फिर उसके बाद ये करना है... फिर उसके बाद ये एडमिशन चाहिए... फिर उसके बाद ये चाहिए...। वो करना आवश्यक था, लेकिन उस करने के प्रोसेस में हम उस ग्लास को क्या करते गये? कम करते गये। अब फाइनली क्या हुआ, जब हम अपने लक्ष्य पर पहुंच भी गये, लेकिन पहुंचते-पहुंचते ग्लास खाली हो गया। तो आज हमने बाहर से सबकुछ पा लिया जो पाना चाहते थे, हर लक्ष्य को अर्जित कर लिया, लेकिन हम अंदर से खाली हैं। तो स्पीरिचुअलिटी हमें क्या सिखाती है? हमें लक्ष्य की तरफ जाना है, लेकिन जो ग्लास भरा हुआ है, उस ग्लास में से एक बूंद भी रास्ते में गिरना नहीं चाहिए। ये पॉसिबल है, लेकिन उसके लिए चाहिए अटेंशन। अटेंशन किस पर? ग्लास पर। इसका मतलब हमारा अटेंशन इस पॉवरफुल, लवफुल सोल पर होना चाहिए। क्या आज हम अपने ऊपर अटेंशन दे रहे हैं? हमारी अटेंशन सारी किस पर है? लक्ष्य के बीच में, रास्ते में आने वालों पर। उनको कंट्रोल करते-करते हमारे ग्लास का पानी क्या होता गया? गिरता गया। हम टक्कर मारते गये, हमारे भी ग्लास खाली होते गए, उनके भी ग्लास खाली होते गये। और फिर हम सब मिलकर दीवार पर पहुंच गये। लेकिन पहुंचने के बाद हमें पता चला कि हम अंदर से खाली हो गये और बाहर से हो गये भरपूर। बाहर से भरपूर हमें होना है, लेकिन हमें अंदर से भी खुद को भरते हुए चलना है। इसका मतलब मुझे लक्ष्य पर पहुंचना है लेकिन बिना क्रोध के, बिना इरीटेशन के, यात्रा के भय के बिना और बिना ईर्ष्या के।

कोटा-राज.। आर.ए.सी. ग्राउण्ड में पुलिस अधिकारियों के लिए कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. प्रो. ई.वी. गिरीश, ब्र.कु. उर्मिला,कोटा संभाग प्रभारी तथा अन्य।

भीलवाड़ा-राज.। आध्यात्मिक सशक्तिकरण दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए महावीर पोखरना,जैन धर्म, जीतेन्द्र जोशी,आर्ट ऑफ लिविंग, ब्र.कु. इंद्रा, अन्नू कपूर,रामचंद्र मिशन तथा अन्य।

लोहरदगा-झारखण्ड। जी.टी. पब्लिक स्कूल की टॉपर प्रियानी कुमारी की सफलता पर सेवाकेन्द्र में आयोजित कार्यक्रम में प्रियानी के साथ स्कूल के प्रिन्सीपल तथा टीचर्स को सम्मानित किया गया। मौके पर उपस्थित हैं जी.टी.पी.एस. की प्राचार्या सुनीता चितौड़ा, उप प्राचार्य एस.के. झा, ब्र.कु. आशा तथा स्कूल के शिक्षकगण।

बेतिया-बिहार। ब्रह्माकुमारीज़ के प्रभु उपवन भवन के वार्षिकोत्सव में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. पुष्पा,गोरखपुर, ब्र.कु. अंजना, डॉ. अमरनाथ, डॉ. संतोष, डॉ. राहुल, अमित लोहिया, विनोद जायसवाल, प्रमोद सिंघानिया, सीमा अग्रवाल, अनीता जायसवाल तथा सुरेन्द्र राव।

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया
संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी,
पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,
Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रूपये, तीन वर्ष 600 रूपये, आजीवन 4500 रूपये। विदेश - 2500 रूपये (वार्षिक)
कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शांतिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

शिव अवतरण

ओमशान्ति मीडिया

महाशिवरात्रि विशेषांक

परमसत्ता शिव परमात्मा के आने का उचित समय...!!!

समय, उचित समय का आईना है। अगर समय पर कार्य न हो, तो उस कार्य का महत्व घट जाता है। समयानुकूल जो घटित हुआ है, उसमें 'समय' का महत्व है, ना कि आपका है। लेकिन समय से पहले, समय को पहचानना विवेक है। आज अविवेक हावी है, समय भाग रहा है, उसे पकड़ना तो दूर, उसके हम आसपास भी कहीं नहीं हैं। कौन करायेगा समय की पहचान? क्योंकि सभी तो इस कलियुग के दौर में समय को भूले हुए हैं। समय की पुकार है कि मुझे पहचानो, मुझे बदलो, लेकिन असम्भव! मानव के वश में नहीं। इसलिए समय के संज्ञान को, जो समयातीत है, कालातीत है, वही दे सकता है और वो हैं हमारे, सबके प्यारे परमात्मा शिव निराकार। समय की पहचान देने के लिए अगर खुद ही खुदा आ जाये तो कितना अच्छा हो! और खुशखबरी ये है कि वो आ चुके हैं। हे मानव! जागो, आँखें खोलो, समय को पहचानो और मन-इच्छित भाग्य पा लो।

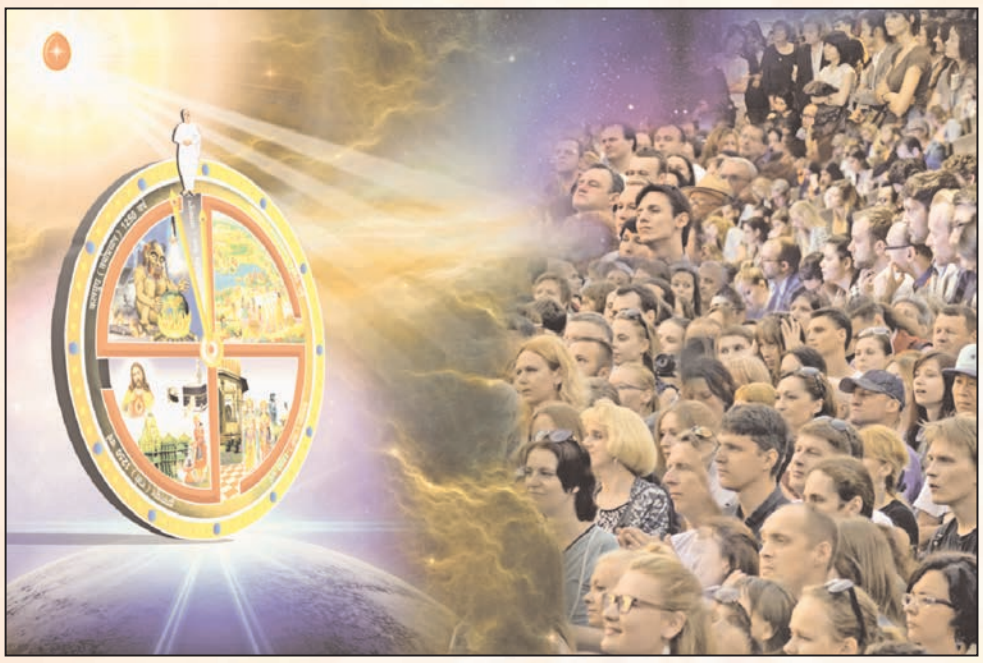
आज मानव, इतिहास के ऐसे महत्वपूर्ण मोड़ पर पहुंचा है जहाँ एक ओर उत्थान की अनंत सीमाएं व संभावनाएं हैं, वहीं दूसरी ओर समूल विनाश की पूर्ण तैयारी भी है। विज्ञान और तकनीकी की प्रगति विशेष मस्तिष्क वाले मानव के हाथ का खिलौना है। उसने मानव को ऐसे बारूद के ढ़ेर पर लाकर खड़ा कर दिया है कि किसी भी समय विस्फोट हो सकता है। मानव अपने मूल स्वभाव, शांति, प्रेम, आनंद से अपना सम्बंध तोड़ चुका है और भौतिक साधनों के चंगुल में फँस चुका है। मानसिक तनाव चरम सीमा पर है। कुछ दिन में कहीं ये धरती मानसिक रोगियों के साथ न जुड़ जाये! आत्म हत्या, हृदयाघात से मृत्यु, दिनोंदिन प्रदूषण का बढ़ना, यहाँ तक कि अनिद्रा के कारण लोग दवाइयां खाकर सो रहे हैं। इसका कारण मानव मन का प्रदूषित होना है।

अब हमें तो हर हाल में सुख-शान्ति चाहिए

आज तनाव हर क्षेत्र में इतना अति में है कि उसका कोई ओर-छोर नहीं है। जागृति के अभाव ने हमें उपरोक्त परेशानियों में उलझाया हुआ है। अब आप ही बताइये, उपरोक्त बातों से आपको क्या लगता है? आज तो हालत ये है कि मानव, मानवता का ही दुश्मन बन पड़ा है। न वो जो कर रहा है उसका उसे पूर्ण ज्ञान है और न ही उसके होने वाले परिणाम का उसे भान है। बस करते ही जा रहा है। आज हम इस हाल में खड़े हैं कि हमें कुछ सूझ ही नहीं रहा है। लेकिन ऐसे में सोझरे की ज़रूरत है।

शास्त्रों के चरित्र हो रहे चरितार्थ

जायें तो जायें कहाँ और करें तो करें क्या? इस उहापोह भरी ज़िन्दगी में व्यक्ति शांति के लिए कहीं मंदिरों, मस्जिदों का सहारा लेता तो कहीं मेडिटेशन, ध्यान आदि का सहारा लेता नज़र आ रहा है। कोई शास्त्र का अध्ययन करता तो कोई वेद-वेदांत और तत्व बोध के विश्लेषण में दिखाई पड़ता है। हाँ, पर एक बात हम सभी सुनते आ रहे हैं कि- 'यदा यदा हि धर्मस्य, ग्लानिर्भवि भारत, अभ्युत्थानम् अधर्मस्यतदात्मानं सृजाम्यहं...।' ये श्लोक इस समय प्रासंगिक प्रतीत होता दिखाई दे रहा है। ऐसे धर्मग्लानि के समय क्या परमसत्ता परमात्मा के आने का उचित समय नहीं है!



परमज्योति के प्रकाश से अंधकार का विनाश

समय को समझना मनुष्य के वश में रहा नहीं और जो कालातीत है, समयातीत है, जो जगत नियंता है, जो निर्बंधन है, जो मुक्तिदाता है वही हमें समय का सही ज्ञान दे सकता है, और वो आ चुके हैं। हाँ, हम आपको यही बताना चाहते हैं कि परमज्योति शिव परमात्मा के आने का और पूरे विश्व के मानवमात्र को ऐसे अंधकार से छुड़ाकर प्रकाश की ओर ले चलने का समय यही है। गीता बोधित श्लोक के अनुसार ये श्लोक बिल्कुल ही समयोचित है। परमपिता शिव परमात्मा इसी कलियुग में अज्ञान रूपी अंधकार में आते हैं, जिसको हम शिवरात्रि के रूप में मनाते हैं। जब अंधकार है तभी रोशनी की ज़रूरत पड़ती है। इसलिए उनके अवतरण की याद में हम इस त्योहार को मनाते हैं। इसीलिए निराकार परमात्मा के कर्त्तव्य के रूप में हम गाते भी हैं कि वो हमारा मात-पिता, शिक्षक और सद्गुरू है। तो निश्चित ही उन्होंने आकर इस धरा पर ये कर्त्तव्य किया होगा। शिव माना ही कल्याणकारी और हम सबका कल्याण करने के लिए पुनः इस सृष्टि चक्र में उनका आगमन होता है और वे जग कल्याण करते और कराते हैं। इसी की यादगार में हम शिवरात्रि मनाते हैं। तो आप भी उसको जानें, अपने प्यारे पिता से मिलन मनायें और सुख-शांति का वर्सा पायें।

शुभकामना संदेश

आज चारों तरफ एक ही लहर है कि कोई हमारे मन को तसल्ली दे, कोई हमें प्यार करे, कोई हमारी भावनाओं को समझे। हमारे दिल को चैन और आराम देने के लिए दिलाराम परमात्मा शिव अब इस धरा पर अवतरित हो चुके हैं। मैं चाहती हूँ कि सभी उस दिलाराम परमात्मा का सुख लें। अब वो सुनहरी घडियां हम सबकी नज़रों के सामने होंगी। क्योंकि परमात्मा शिव के आगमन से नई दुनिया का आगमन निश्चित है। भारत देश पुनः देव भूमि और धन-धान्य से सम्पन्न होगा। जहाँ सुख, शांति और सम्पत्ति के अखुट भंडार होंगे। ऐसी स्वर्ण दुनिया का शुभ संदेश जन-जन तक पहुंचाना हमारा कर्तव्य है। हम इस परमात्मा शिव का शुभ संदेश सबको दें, ऐसी मेरी आप सबके प्रति शुभभावनाएं, शुभ कामनाएं।

- मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी, ब्रह्माकुमारीज़

हमारा शरीर सम्पूर्ण प्रकृति को दर्शाता है। जब हमारी प्रकृति ही बदल जाएगी तो हम उससे कितने दिन तक चल पायेंगे! आज हमारा इंद्रियों पर संयम नहीं हैं। सम्पूर्ण प्रकृति का नियंत्रण हम कर सकते हैं, किन्तु इसके लिए स्वयं को समझना होगा। समझने के लिए स्वयं को समर्पित करना होगा, उस आस्था में, विश्वास में जो ईश्वर के साथ ही हो सकता है। अरे! शरीर तो एक साधन है, परमशक्ति को अनुभव करने का। इसी को आप असंयमित होकर नष्ट कर रहे हैं। परमात्मा से योग हमारी शारीरिक, मानसिक क्षमता को बढ़ाता है। हमारी विशेषताओं को विकसित करता है। बस इसके लिए सत्य ज्ञान की आवश्यकता है। अब हमारे पास ना ही ज्ञान है, ना ही अनुभव, इसलिए कठिन लगता है। अरे! यह बहुत ही सरल है, जैसे बीज में वटवृक्ष है, वैसे ही हमारे अंदर नर से नारायण बनने की असीम क्षमता है। परमात्मा से योग ही हमें नर से नारायण बना देगा और वह सम्भव होगा राजयोग से। -माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी

OM - 20 - 2020 DELHI_Page 1 and 2 27/12/2019 1:58 PM Page 6

पाँच से पहचानें परमपिता परमात्मा को!!

भगवान के बारे में आज अलग-अलग मत-मतांतर हैं। एक तरफ हम कहते हैं कि परमात्मा एक है, हम सब एक के हैं, सबका मालिक एक। कोई भगवान को कण-कण में कहता, कोई कहता, प्रकृति ही भगवान है, कोई कहता, हम सबमें ही भगवान है। इतनी ज़्यादा भ्रम की स्थिति क्यों हुई है? इसका मतलब हम परमात्मा का यथार्थ परिचय ही नहीं जानते। जिसको हमने देखा है या हमने सुना है, पढ़ा है, वह सत्य है या और कोई तरह से हम उसको समझ सकते हैं, जान सकते हैं? जैसे कि जौहरी के पास एक कसौटी होती है, जिसपर कसकर वो सोने को परखता है। ठीक वैसे ही हम भी कुछ मान्यताओं की कसौटी पर भगवान को कसकर देखें कि कल अगर भगवान हमारे सामने ही आ जाये तो हम उसे पहचान सकें, समझ सकें, जान सकें। आपको हम भगवान को परखने की कसौटी दे रहे हैं, वो कसौटी पाँच मुख्य बातों पर आधारित है।

पहली कसौटी, भगवान वो हो सकता है जो सर्वधर्म मान्य हो » जिसे सभी धर्म वाले परमात्मा स्वीकार करें, उसको हम सत्य कहेंगे। जैसे एक व्यक्ति को कोई भाई कहता, कोई मामा कहता, कोई पिता कहता, लेकिन स्वरूप तो वही रहता है। स्वरूप तो नहीं बदल जाता ना! उसी प्रकार चाहे ईश्वर कहो, अल्लाह कहो, खुदा कहो, वाहे गुरू कहो, लेकिन उसका स्वरूप नहीं बदलेगा। सत्य यही है।

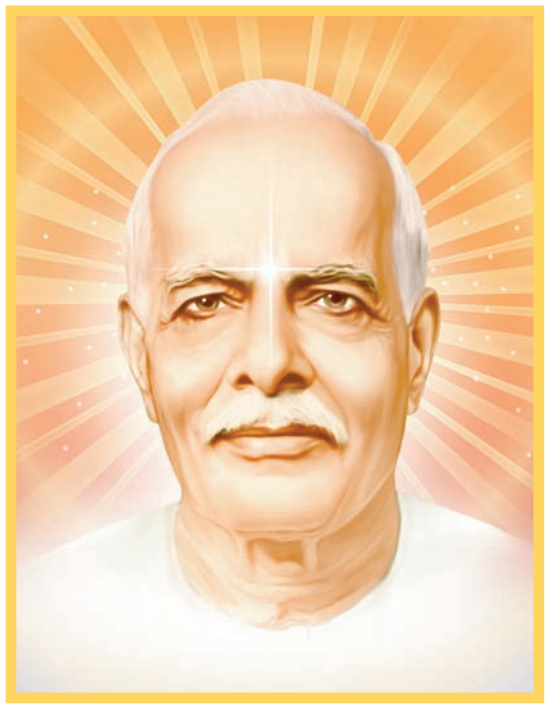
दूसरी कसौटी, परमात्मा वो है जो सर्वोच्च हो » जिसके ऊपर कोई ना हो। उसका ना कोई पिता हो, न माता हो। न बंधु हो, न सखा हो, न शिक्षक। उसे कहेंगे परमात्मा।

तीसरी कसौटी, परमात्मा उसको कहा जायेगा जो सर्वोपरि है » अर्थात् जिसका जन्म-मरण के चक्र से कोई नाता न हो। परमात्मा को अजन्मा कहते हैं। अजन्मा के साथ-साथ ये भी कहा जाता है कि उसे काल कभी खा नहीं सकता।

चौथी कसौटी, परमात्मा उसे कहेंगे जो सर्वज्ञ हो » जिसे तीनों कालों और तीनों लोकों का ज्ञान हो, जो त्रिकालदर्शी हो।

पाँचवी कसौटी, परमात्मा उसे कहेंगे जो सर्व गुणों में अनंत हो » जिसकी महिमा के लिए कहते हैं, धरती को कागज़ बनाओ, समुंदर को स्याही बनाओ और जंगल को कलम बनाओ, तब भी उसकी महिमा लिखी न जा सके। तो ये है परमात्मा को परखने की वास्तविक पाँच कसौटी। जिस कसौटी पर हमें अपनी मान्यताओं को कसकर देखना है कि क्या वे सत्य हैं? आप शांत मन से बैठें और सोचें, तब ही अपने प्यारे पिता परमात्मा को पहचान सकेंगे। कहीं ऐसा ना हो उसे पहचानने में देर हो जाये!

शास्त्रगत बातें हो रही यहाँ साकार ऐसे होते अवतरित शिव निराकार



शिव को अजन्मा कहते हैं और साथ-साथ मृत्युंजय भी कहते हैं, जिनका जन्म भी नहीं होता और जिन्होंने मृत्यु को भी जीत लिया है। वे सदा मुक्त हैं, कर्मातीत हैं। इसलिए वे किसी के वश में नहीं! लेकिन फिर भी वे सब को मुक्त करने के लिए मुक्तिदाता बनकर आते हैं। ये रहस्य समझने जैसा है, इस गुत्थी को जिसने सुलझा लिया, वो ही परमात्मा की लीला को समझ सके।

शिव पुराण में एक कथन है कि - संसार पर अनुग्रह करने के लिए शिव, ब्रह्मा के ललाट से प्रकट होते हैं और उनको रूद्र (कोटि रूद्र संहिता-शिव पुराण) नाम दिया जाता है तथा वे ब्रह्मा मुख से सृष्टि की रचना करते हैं। ये वाक्य शिव पुराण में कई बार उल्लिखित है कि परमात्मा शिव, ब्रह्मा के द्वारा अवतरित होकर सतयुगी सृष्टि रचते हैं। यदि शिवरात्रि के रहस्य को पूर्ण रूपेण समझा जाए तो विश्व परिवर्तन अति सहज हो सकता है। क्योंकि ये सिर्फ 'शैव सम्प्रदाय' के भक्तों का पर्व नहीं। बल्कि पूरे विश्व के धर्म का एक पर्व है। कुछ उदाहरणों के द्वारा हम इसे समझ सकते हैं। जैसे महाभारत में उल्लिखित एक वाक्य "सबसे पहले जब सृष्टि तमोगुण और अंधकार से आच्छादित थी, तब एक अण्डाकार ज्योति प्रकट हुई और वही नये युग की स्थापना के निमित्त बनी। उसने कुछ शब्द उच्चारे और प्रजापिता ब्रह्मा को अलौकिक रीति से जन्म दिया।"

इसी प्रकार 'मनुस्मृति' में भी लिखा है कि "सृष्टि के आरंभ में अण्ड प्रकट हुआ, जो हज़ारों सूर्यों के समान तेजस्वी और प्रकाशमान था।" इसी प्रकार यहूदी, ईसाई एवं मुसलमान के धर्मपुस्तक 'तोरेत' में भी इसी तरह सृष्टि का आरंभ माना जाता है कि ईश्वर की आत्मा पानी पर डोलती थी और आदि काल में परमात्मा ने आदम और हव्वा(बीबी) को बनाया, जिसके द्वारा स्वर्ग रचा। यही बात सार रूप में आज ब्रह्माकुमारियां बता रही हैं। ब्रह्माकुमारियां माना ही ब्रह्मा मुख से अलौकिक जन्म लेने वाली। निराकार परमात्मा ब्रह्मा के तन को माध्यम बनाकर मनुष्य मात्र के हृदय को शुद्ध, मन को पवित्र, बुद्धि को श्रेष्ठ बनाकर देवतुल्य बना रहे हैं, और इस तरह स्वर्ग को रच रहे हैं। आप इस दैवी कर्त्तव्य को समझे, जानें और वहाँ चलने के लिए स्वयं को तैयार करें।

गीता शास्त्र ही परमात्म उवाच

श्रीमद्भगवद् गीता को लेकर आज भी बहस जारी है कि इसके असली जन्मदाता कौन हैं? यह भगवानुवाच है या श्रीकृष्णवाच? तर्क यह कहता है कि पूरे विश्व में लोग गीता को सम्मान देते हैं। और-और धर्म ग्रन्थों के लिए कहते भी हैं कि ये मुस्लिम धर्म का है, ये सिक्ख धर्म का है, ये ईसाई धर्म का है। लेकिन श्रीमद्भगवद् गीता को सबसे ज़्यादा पढ़ा जाता है। इसका रूपांतरण अन्य भाषाओं में सबसे ज़्यादा है, इसका कुछ तो कारण होगा! क्योंकि और धर्म पुस्तकों में उस धर्म की ही चर्चा है। लेकिन श्रीमद्भगवद् गीता में मनुष्य के कर्म की कहानी है। उसमें निष्पक्ष 'न्यूट्रल' भाव है। क्योंकि कर्म सभी को करना है। इसलिए उस कर्म की सही व्याख्या इस महान पुस्तक में है। और न्यूट्रल कर्म सिर्फ परमात्मा ही सिखा सकता है, जो निष्काम है, जिसको फल की इच्छा नहीं है। जबकि किसी भी देहधारी मनुष्य रूपी देवता को लोग एक धर्म से जोड़कर देखेंगे ही, क्योंकि वह सीमित है। वैसे भी आज सभी अधर्म में धर्म की बात कर रहे हैं। जहाँ सभी की बुद्धि मलिन है, संकीर्ण है, वहाँ उस निराकार परमात्मा को समझना मुश्किल है, उसे समझने के लिए दिव्य बुद्धि चाहिए। यहां हम आपको स्पष्ट करना चाहेंगे कि गीता के तीसरे अध्याय में भगवान और अर्जुन के संवाद में भगवान कहते हैं - 'हे अर्जुन! तुम मुझे नहीं देख सकते, न ही जान सकते। मुझे इन चर्म चक्षुओं से नहीं देखा जा सकता, ना ही पहचाना जा सकता है। मुझे तो दिव्य चक्षुओं से ही देखा जा सकता है।' श्रीकृष्ण तो सामने ही थे, फिर अर्जुन कृष्ण को कैसे नहीं देख सकता था! इससे स्पष्ट होता है कि ये साकार की बात नहीं, निराकार ज्योति स्वरूप परमात्मा की बात है, जो अजन्मा हैं, मनुष्य की तरह जन्म नहीं लेते, बल्कि परकाया प्रवेश कर गीता ज्ञान देते हैं। और श्रीमद्भगवद् गीता में ही भगवानुवाच कहा गया है, बाकी कोई शास्त्र में नहीं, इसका अर्थ कि निराकार परमात्मा शिव ने ही गीता ज्ञान दिया।

गीता, जो कि परमात्मा द्वारा सुनाए गए महावाक्यों का संकलन ही है, वही हमें गृहस्थ जीवन जीने में मदद कर सकती है। उसी को सभी ने प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से माना है। आपसे हमारा नम्र निवेदन है कि उसे उसी रूप से जानने के लिए आप बस तीन महीने का एक संकल्प लें और इसी के बारे में विचार करें, तो आप इस निष्कर्ष बिन्दु पर पहुंचेंगे कि परमात्मा तो केवल निराकार शिव ही हैं और वही हैं जो हमें दिव्य नेत्र प्रदान कर अपने और इस सृष्टि चक्र के बारे में बताते हैं।

OM - 20 - 2020 DELHI_Page 1 and 2 27/12/2019 1:58 PM Page 7

समय की पुकार है, समय को पहचानो!

प्रकृति, पुरुष(आत्मा), परमात्मा के इस खेल में हम एक कड़ी के रूप में हैं, सम्भाला है सृष्टि को उसने, लेकिन पद्चिन्ह तो हमारे ही गिने जाते हैं। सबकी बेबसी है, कि इन चमड़े की आँखों में सीमितता का पर्दा पड़ा है, हम थोड़ी दूर ही देख पा रहे हैं। लेकिन एक समय में हम सभी बैठ कर यह विचार ज़रूर करते हैं, वो समय, या वह काल होता है, जब हमारे ऊपर कुछ बीत रहा होता है। फिर कहते हैं, सबकुछ तुम्हारे हाथ। अब तुम ही सहारे। उसी की पुकार है, मैं परमात्मा शिव निराकार हूँ, मैं ज्योति बिन्दु स्वरूप हूँ, मैं आपका पिता हूँ। मैं आपको दुःख व तकलीफ के बंधन से छुड़ाने आया हूँ। कब तक इन मंदिरों में जड़ मूर्तियों के सामने जाकर बैठोगे! उठो, सहारे दाता को पहचानो और सुख-शांति का अनुभव बढ़ाओ। ये समय की मांग है!!!

आज समाज के हर एक कोने में कोई न कोई ऐसा ज़रूर मिल जायेगा, जो आपसे भगवान और उसके अस्तित्व की बात करेगा। लेकिन वो भी कन्फ़्यूज़न में रहकर। इतना और ऐसा भी क्या? कारण परमात्मा या भगवान के बारे में जानकारी दे कौन रहा है, जो खुद फंसा है, उन झंझटों और झमेलों में, और हमें भी उन्हीं झमेलों में फंसने की शिक्षा दे रहा है। अरे भाई, व्यक्ति की स्थिति देखो, खुद परेशान है इतना, लेकिन लोगों को उस परेशानी से निकालने के बजाय, उन्हें भी उन बातों में डाल रहा है, जहाँ दुःख है।

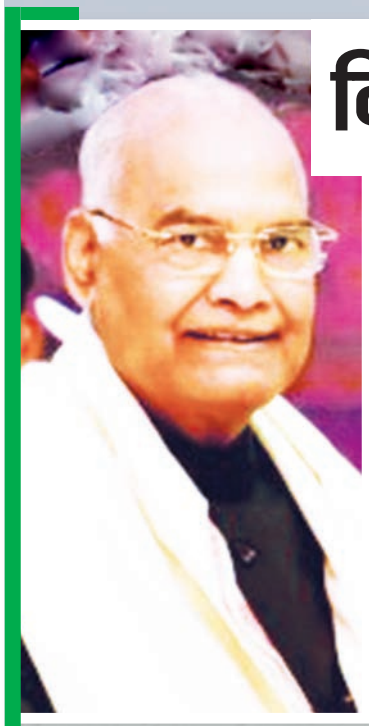
ऐसे लोग हमें कहाँ से उस परमात्मा से जोड़ेंगे! जब तक वो खुद आकर हमें अपने बारे में ना बताए। इतने सालों का अनुभव क्या कहता है आप सबका? बहुत कुछ बदल रहा है। ज्योतिष, वास्तु शास्त्र, टैरो कार्ड आदि का सहारा भी आपने बहुत लिया होगा, ले भी रहे होंगे। लेकिन कुछ हुआ क्या? या आप संतुष्ट हैं? हर दिन एक नई समस्या और उसका समाधान ढूंढ़ने हमें कहाँ न कहाँ जाना पड़ता है। अरे भाई! हम भी पहले ऐसे ही थे। परमात्मा आ चुके हैं और वे ब्रह्माकुमारियों के माध्यम से 83 वर्षों से बता रहे हैं कि आपका समाधान मेरे पास है। आप छूटना चाहते हैं बंधनों से, खुश रहना चाहते हैं, तनाव मुक्त रहना चाहते हैं, तो मैं इन सबका मुक्तिदाता हूँ। हम भी पहले यही समझते थे कि कोई गुरू से सम्पर्क या पूजा पाठ से समाधान मिल सकता है। लेकिन ये तो जड़ से जुड़ना हो गया ना! चेतना के साथ रहना, अपनी खुद की चेतना को जागृत करना, इससे ही तो हम अपने को समझ

पायेंगे ना! आप सोचो, जब तक हम खुद यह नहीं समझेंगे कि हमें दुःख-सुख क्यों हो रहा है, तब तक हम कैसे समाधान को पायेंगे! यह बात परमात्मा हमें समझाने की कोशिश कर रहे हैं। कहते हैं कि दुःख का कारण है शरीर समझना और शरीर से जुड़ी चीज़ों से मोह रखना।

सभी हमें इसी में रहकर, यह कहते हुए जीना सिखाते हैं कि दुःख-सुख तो जीवन के दो पहलू हैं। लेकिन परमात्मा इससे अलग यह बात कहते हैं कि हमने बहुत समय सुख की दुनिया देखी है, अर्थात् एक समय था, जब भारत में सुख ही सुख था। आज विकारों वश स्थिति ऐसी है जहां चारो ओर दुःख ही दुःख है। यदि आप इस दुःख की दुनिया से निकलकर सुख की दुनिया में जाना चाहते हैं तो इन विकारों को छोड़, निराकार शिव से नाता जोड़ो और ताकत भर कर नई दुनिया में चलने का टिकट कटाओ। और कहीं भी यह बात सिखाई नहीं जा रही है। सिर्फ ब्रह्माकुमारीज़ में ही यह बात है। यहीं वह बात है। कोई भी डंके की चोट पर यह नहीं बोल पा रहा है, लेकिन भगवान ही ऐसा बोल सकता है। वो इस समय, इसी संस्था के माध्यम से उद्धार करने की कोशिश कर रहे हैं। अब बस उठने का समय है। समय को पहचानने का समय है।

काल चक्र पलटने वाला है। आप चारो ओर का वातावरण एक बार देख लीजिए, फिर सोचिए कि कोई मानव क्या इसे ठीक कर सकता है? कभी नहीं। ये सिर्फ परमात्मा शिव निराकार ही कर सकते हैं। जो हमारे मनभावन जगत का निर्माण करते हैं। उसके लिए उन्होंने माध्यम बनाया प्रजापिता ब्रह्मा को और इस भगीरथ कार्य को आगे बढ़ा रही हैं ब्रह्माकुमारियां। हम इतने वर्षों से शिवरात्रि मनाते आ रहे हैं, लेकिन वो परमात्मा शिव कभी तो इस धरा पर आये होंगे ना! तो आज वो इस धरा पर आये हुए हैं और इस विश्व के महापरिवर्तन का कार्य प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय द्वारा करा रहे हैं।

विश्व पटल पर प्रभावी भूमिका में ब्रह्माकुमारीज़



विश्व पटल पर प्रभावी भूमिका में ब्रह्माकुमारीज़- महामहिम राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद,भारत

विश्व के 140 देशों में आठ हज़ार से अधिक सेवाकेन्द्रों के माध्यम से ब्रह्माकुमारी संस्थान विश्व पटल पर अपनी प्रभावी भूमिका निभा रहा है। पूरे विश्व में ये सबसे बड़ी आध्यात्मिक संस्था है। संस्थान ने पूरे विश्व में भारत का गौरव बढ़ाया है। महिलाओं के सशक्तिकरण, पर्यावरण संरक्षण, जल संरक्षण, ऊर्जा संरक्षण, स्वच्छता के क्षेत्र में संस्थान सामाजिक परिवर्तन लाने में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन कर रहा है।

ब्रह्माकुमारियों को दी महिला रत्न की उपाधि

दादी जी के जीवन से हमें सीख लेनी चाहिए कि जीवन में सच्चाई, सफाई और सादगी होना ज़रूरी है। मैं यहाँ दादी से मिलने, उनके आशीर्वचन सुनने और आशीर्वाद लेने आया हूँ। दादी का पूरा जीवन ईश्वरीय सेवाओं में समर्पित है। ब्रह्मा बाबा ने आजीवन हीरों को तराशने का काम किया है। यहाँ आप सभी ब्रह्माकुमारियों के रूप में बाबा की सोच से तराशे हुए हज़ारों महिला रत्न उपस्थित हैं। मैं आपको महिला रत्न की उपाधि देता हूँ।

हम सभी एक ईश्वर की संतान

भारत में सभी परंपरा वाले अपनी-अपनी आस्था के अनुरूप पूजा-पद्धति अपनाते हैं। परंतु हम जिस भी परंपरा से जुड़े हुए हैं, उससे हमारे जीवन में नैतिक और मोरल वैल्यूज़ की धारणा कितनी हुई है? अगर नैतिकता का अभाव रहा है तो समझना चाहिए कि पूजा-पद्धति में हम कहीं सफल नहीं हुए हैं। अंत में आता है अध्यात्म। अध्यात्म के मार्ग पर चलने की सच्ची कसौटी दादी जानकी ने बताई कि हम सब एक ईश्वर की संतान हैं। जिस दिन ये भाव हम सबमें आ जायेगा उस दिन समझ लीजिए कि हमने अध्यात्म के रास्ते पर चलना प्रारंभ कर दिया है।

समय की आवश्यकता है » आध्यात्मिक ज्ञान से ही दुनिया में शांति और सद्भाव आ सकता है। आध्यात्मिक ज्ञान में ही वह शक्ति है जो विश्व को एकता के सूत्र में बांध सकती है। एकता और शांतिपूर्ण सह-अस्तित्व ही सच्चे धर्म का मुख्य उद्देश्य है। ब्रह्माकुमारी संस्था महिलाओं द्वारा संचालित पहली और एक ऐसी विशाल संस्था है जिसने 140 देशों में आठ हज़ार से अधिक आध्यात्मिक सेवाकेन्द्रों के अपने वैश्विक नेटवर्क के माध्यम से 'एक ईश्वर पिता' की भावना को लेकर मानव जाति में विश्व शांति, एकता और भाईचारे का संदेश फैलाया, जो समय की आवश्यकता भी है। अध्यात्म भारत की पुरातन संस्कृति है। गीता स्वयं ईश्वरीय उपदेश है। ब्रह्माकुमारी संस्थान अध्यात्म और राजयोग मेडिटेशन का संदेश समस्त विश्व में दे रहा है। अध्यात्म से ही विश्व में शांति, एकता और समृद्धि आएगी। - **माननीय वेंकैया नायडू,उपराष्ट्रपति,भारत**

अध्यात्म की अलख जगा रहा संस्थान »
आज के परिदृश्य में भारत ही है जो संपूर्ण विश्व में शांति, सद्भाव व समृद्धि का संदेश दे रहा है। सदियों से भारत विश्व में अध्यात्म की गंगा बहा रहा है। भारत विश्वगुरू था और फिर से बनने जा रहा है। इसमें ब्रह्माकुमारी संस्थान की अहम् भूमिका रहेगी। क्योंकि ये संस्थान न केवल भारत बल्कि पूरे विश्व में अध्यात्म की अलख जगा रहा है। - **लोकसभा स्पीकर ओम बिरला,भारत**

मनुष्य से देवता बनाने का कार्य कर रहा संस्थान » मन एक साधन है जो हमारे बंधन या स्वतंत्रता का कारण हो सकता है, जो इसके उपयोग पर निर्भर करता है। ब्रह्माकुमारी बहनों ने आम आदमी को आसान तरीके से राजयोग सिखाया है। वे मनुष्य को देवता बनाने का कठिन कार्य कर रही हैं। दादी जानकी जी यौगिक जीवन की भारतीय परंपरा का जीता-जागता उदाहरण हैं और इसके फायदे आज पूरे विश्व के सामने हैं। मूल्य किसी भी राष्ट्र की वास्तविक सम्पत्ति है। आज पूरे विश्व में योग के भारतीय विज्ञान की मांग है। ब्रह्माकुमारीज़ जैसे संगठनों ने राजयोग को जन-जन तक ले जाने के लिए बहुत महान कार्य किया है। प्रत्येक भारतीय को इस कार्य पर गर्व महसूस करना चाहिए। भारत में ऐसे संस्थान का होना बहुत ही गर्व की बात है। - **माननीय मुख्यमंत्री योगी आदित्य नाथ,उ.प्र.**

OM - 20 - 2020 DELHI_Page 1 and 2 27/12/2019 1:58 PM Page 8

इन्होंने भी स्वीकारा, परमात्मा निराकार ज्योतिस्वरूप

हम परमात्मा के बारे में और उसके स्वरूप पर थोड़ा विचार कर समझने का प्रयास करें तो पायेंगे कि शिव निराकार ज्योति स्वरूप को ही सभी ने परमात्मा या ईश्वर के रूप में स्वीकार किया है। भले वो मान्यताएं इतनी प्रखर और ज़्यादा प्रभावी न भी रही हों, फिर भी लोग उन मान्यताओं पर चलने की कोशिश करते हैं।

परमात्मा के बारे में बात करें तो अलग-अलग धर्म वाले अपनी-अपनी परंपरा से निराकार को ही याद करते हैं, जैसे कि मुस्लिम धर्म की बात करें तो उनकी ये मान्यता है कि मक्का में रखे हुए पवित्र पत्थर का दर्शन जीवन में एक बार अवश्य करना चाहिए। उस पत्थर को 'ओवल शेप' में रखा गया है। उसे 'संग ए असवद' कहते हैं और 'अल्लाह' भी कहते हैं। उसे कई 'नूर ए इलाही' भी कहते हैं। नूर का मतलब ही है प्रकाश। इसलिए हर मुसलमान भाई जब भी नमाज़ पढ़ता है तो मक्का की दिशा में ही मुख करके पढ़ता है। जीसस ने भी कहा, 'गॉड इज़ लाइट, आई एम द सन ऑफ गॉड।' उन्होंने कभी नहीं कहा कि 'आई एम गॉड।' वहीं पर 'ओल्ड टेस्टामेंट' में दिखाया है कि हज़रत मूसा जब माउण्टेन पर गये तो उन्हें परमज्योति का साक्षात्कार हुआ, जिसको उन्होंने नाम दिया 'जेहोवा'। इसलिए चर्च में आप जायेंगे तो वहाँ मोमबत्तियां जलती हुई मिलेंगी जो परमात्मा के निराकार स्वरूप का प्रतीक है। वहीं सिक्ख धर्म में भी गुरूनानक ने 'एक ओंकार सतनाम, कर्ता पूरख...', ये सब महिमा गुरबाणी में लिखी हुई है। उन्होंने भी परमात्मा को निराकार स्वरूप में देखा। पारसियों में भी 'अग्यारी' में जायेंगे तब वहाँ पर 'होली फायर' मिलता है। कहा जाता है कि जब पारसी ईरान से भारत आये तो जलती हुई ज्योत का एक टुकड़ा ले आये, जिसको कहते हैं, अखण्ड ज्योत। जिसे उन्होंने परमात्मा का दिव्य स्वरूप कहा। वहीं भारत में परमात्मा के प्रतीकात्मक रूप में पूरब, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण, हर स्थान पर शिवलिंग की स्थापना है। जिन शिवलिंगों के नाम या तो नाथ के नाम से जुड़े हैं, या तो ईश्वर के साथ जुड़े हैं। जैसे कि सोमनाथ, विश्वनाथ, बद्रीनाथ..., रामेश्वर, त्रयम्बकेश्वर, गोपेश्वर, पापकटेश्वर... आदि आदि। इस प्रकार ये सब भी परमात्मा के निराकार ज्योति स्वरूप होने का प्रमाण देते हैं। अन्य देशों में शिवलिंग के या परमात्मा ज्योतिर्बिन्दु के नाम, जैसे बेबिलोन में 'शिऊन', मिश्र में 'सेव', फिजी में 'सेवाजिया', रोम में 'प्रियपस' आदि स्थानों पर भी शिवलिंग की पूजा इन नामों के आधार से की जाती है। इस प्रकार सभी धर्म पिताओं तथा धर्म ग्रन्थों ने भी स्पष्ट रूप से दर्शाया है कि परमात्मा शिव ज्योतिर्बिन्दु स्वरूप ही हैं, और वे हम सभी आत्माओं के परमपिता परमात्मा हैं और उन्होंने ही इस सृष्टि की रचना की है, वे ही रचयिता हैं। जैसे हम अपने वास्तविक स्वरूप को जानेंगे तो हम भी निराकार ज्योति स्वरूप, अर्थात् एक शक्ति हैं। जैसे हम हैं, वैसे हमारा पिता है। जैसे हम अपने आप(आत्मा) को देख नहीं सकते, वैसे ही हम परमात्मा को भी देख नहीं सकते। पर वो है तो सही ना! वो शक्ति है, ऊर्जा है, उसे जाना जा सकता है, समझा भी जा सकता है और अनुभव भी किया जा सकता है।

शंकर, राम और कृष्ण ने भी पूजा शिव को

आज तक हमने परमात्मा शिव और शंकर को एक ही रूप में देखा, जाना, पूजा और याद किया। लेकिन यदि हम इनके बीच अंतर पर गौर करें तो हम पायेंगे कि शंकर सदा शिव की याद और आराधना में मग्न हैं। शंकर देवता हैं जबकि शिव परमपिता परमात्मा।

महाभारत युद्ध के पहले कुरुक्षेत्र के मैदान में स्वयं श्रीकृष्ण ने थाणेश्वर-सर्वेश्वर की स्थापना कर उस परमपिता सर्वशक्तिवान की आराधना की और शक्तियों के दाता से शक्ति प्राप्त कर युद्ध के मैदान में उतरे। श्रीकृष्ण ने पाण्डवों से भी शिव की पूजा करवाई।

श्रीराम ने भी ज्योतिर्लिंगम शिव की पूजा की और उनसे शक्तियाँ प्राप्त कर रावण पर विजय प्राप्त की। वो ज्योतिर्लिंग रामेश्वरम के नाम से प्रसिद्ध हुआ। रामेश्वरम अर्थात् राम के ईश्वर। इससे सिद्ध होता है कि शिव राम से भी ऊपर हैं।

पंच विकारों से मुक्ति पायें, पंच संकल्पों से खुशियां लायें

महाशिवरात्रि पर कई भक्त व्रत रखते, उपासना करते और परमात्मा शिव से वर मांगते। हम देवताओं पर तो कई प्रकार के पुष्प चढ़ाते, पर एक ही परमपिता परमात्मा शिव की यादगार शिवलिंग पर धतूरा और अक के फूल चढ़ाते हैं। हम भगवान से मांगते वरदान और अच्छी चीज़ें हैं लेकिन चढ़ाते कड़वी चीज़ें हैं। क्या आपने कभी इस रहस्य को जानने की कोशिश की? आज हर व्यक्ति के अंदर कोई न कोई अच्छाई तो है, परंतु उसकी भेंट में बुराई ज़्यादा हावी है। ये पंच विकार(काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार) हैं। इसी के प्रतीकात्मक रूप में हम इन कड़वी चीज़ों को चढ़ाते हैं। इसका अर्थ है कि हमें हमारे जीवन में दुःख देने वाली कड़वी चीज़ों को छोड़ना है अर्थात् दृढ़ संकल्प करना है और जब ये संकल्प करेंगे तभी तो शिवरात्रि पर परमात्मा से सच्चा वर प्राप्त होगा। इन पंच संकल्पों द्वारा पंच विकारों से मुक्ति निश्चित रूप से मिलेगी इस शिवरात्रि पर आपको।

मन को करें साफ, औरों को करें माफ

कोई हमारी निंदा या विरोध करके अपने ऊपर पाप का बोझ या कर्मों का ऋण चढ़ाता, तो हमें उसे माफ कर देना है। उससे घृणा नहीं करनी। ना ही उससे अपने मन को मैला करना है। इस शुभ त्योहार पर हमेशा-हमेशा के लिए हम इसकी तिलांजलि दे दें।

गुलामी की सदा के लिए निलामी

हम मनुष्य आत्मायें काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार अर्थात् माया के बंधक या गुलाम बने हुए हैं। इन्हीं विकारों के ऋण से छूटने के लिए इस महान त्योहार पर हम इससे मुक्ति पाने का संकल्प लें।

ना नाराज़ होना है, ना नाराज़ करना है

वर्तमान समय हमारे आपात की स्थिति है। नाराज़गी रूपी धारा 144 जैसे कि हमारे जीवन का हिस्सा बनी हुई है। इसलिए हमें न स्वयं दुःख पाना है और न ही दूसरों को दुःखी करना है। न नाराज़ रहना है न किसी को नाराज़ करना है। हमें दूध और चीनी की तरह सबसे मिलकर रहना है और शिवबाबा के सामने ये संकल्प लेना है।

मायूसी से निकल खुशी से नाता जोड़ो

बेबसी को छोड़ा जाए और इसके लिए आत्मविश्वास किया जाए। क्योंकि आत्मविश्वास से ही भावना सुदृढ़ होगी। माया से पूर्णतः मुख मोड़कर ईश्वर से नाता जोड़ा जाये तो इससे खुशी बढ़ जायेगी।

मन साफ तो मुराद हासिल

जिस प्रकार हम बाहरी सफाई पर ध्यान देते हैं, ऐसे ही इस शिवरात्रि पर हमें सच्चाई के साथ मन-बुद्धि की सफाई कर उसे स्वच्छ बनाना है। स्व और दूसरों के लिए मन में श्रेष्ठ, शुभ और शुद्ध संकल्पों को सृजित करना है और उसे हमेशा कायम रखना है।

क्या आप भी खुशियों की तलाश में हैं? कहीं आप अपने मन की परेशानियों से जूझ तो नहीं रहे? कहीं आप अपने परिवार और सम्बंधों से टकराव के दौर से तो नहीं गुज़र रहे? स्वयं में सदा खुशी बरकरार रखने के लिए देखिए आपके अपने मनभावन चैनल 'अवेकनिंग' और 'पीस ऑफ माइंड' चैनल।

AWAKENING
To A New Way of Living

Peace of Mind
CABLE Network
Digital Cable
hathway SITI DEN DigiCable GTPL FASTWAY UCN JioTV
TATA Sky 1065 airtel digital TV 678
VIDEOCON d2h 497 dishtv 1087

To get Free to Air Channel - AWAKENING ask your DTH / Cable Operator Today.
- SATELLITE -
GSAT-17-93.5 D/L Frequency-4085 MHz
Symbol Rate-30.0 MSPS FEC-5/6 Roll off 20%
Polarization-Vertical
Call: 8209 333033, 8209 888988
Email: contact@awakeningtv.in
- Awakening TV Channel available on -
JioTV 1060 GTPL 578
www.awakeningtv.in

AWAKENING
The Brahma Kumaris
24 hours Wellness TV Channel
created with the understanding
"When We Change... Our World Changes"
Our Thoughts influence our Feelings, our Body, our Relationships, our World. We have created stress, disease, conflict and chaos in the world ... only with our thinking.
AWAKENING...
to a New Way of Thinking... to a New Way of Living...
Together we will create HAPPINESS, HEALTH, HARMONY and HEAVEN on Earth.

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय

OM - 20 - 2020 DELHI_Page 1 and 2 27/12/2019 1:58 PM Page 9

कथा सरिता

आखरी बंगला

एक बार की बात है कि किसी गाँव में एक बढ़ई रहता था। वह अपने काम में इतना निपुण था कि दूर-दूर तक उसकी ख्याति थी। वह एक अमीर आदमी के यहाँ नौकरी करता था। बढ़ई ने बहुत से शानदार घर अपने हाथों से बनाये थे इसलिए उसका मालिक भी हमेशा उससे बहुत खुश रहता था। वक्त के साथ बढ़ई अब बूढ़ा हो चला था। अब उसने ये धंधा छोड़कर आराम की ज़िंदगी गुज़ारने का विचार किया। एक दिन उसने यही बात अपने मालिक को बताई। बढ़ई को देखकर लग रहा था कि अब उसका काम में पहले की तरह मन नहीं लगता है, वह ये काम करते हुए थक गया है। लेकिन काम बहुत ज़्यादा था तो मालिक ने बढ़ई से विनती की कि अभी बिज़नेस में बहुत काम बाकी है, मैं तुमको जाने नहीं देना चाहता, लेकिन तुम जाना चाहते हो तो ठीक है। लेकिन एक विनती है कि एक बड़ा बंगला बनाने का काम आया है। तुम एक बार वो बंगला अपने हाथों से तैयार कर दो, फिर चाहे तो चले जाना।

बढ़ई को भी मालिक की बात अच्छी लगी। उसने सोचा चलो एक ही बंगला तो है, इसे भी निपटा ही देता हूँ। बढ़ई अगले दिन से नए बंगले में काम पर लग गया लेकिन उसका मन अब इस काम में नहीं लगता था। इसी वजह से वो अच्छे से काम नहीं कर पा रहा था। बढ़ई ने उस बंगले को बनाने में कोई खास मेहनत नहीं की, वो आधे-अधूरे मन से आखिरी बंगला तैयार कर रहा था। कुछ दिन बाद वो बंगला बनकर तैयार हो गया। मालिक जब देखने आया तो वो समझ गया कि बढ़ई ने उसे अपनी पूरी मेहनत से नहीं बनाया। लेकिन उसने कुछ नहीं कहा, वह बाहर आया और एक चाबी जेब से निकालकर बढ़ई को दी। और बढ़ई से कहा, तुमने पूरे जीवन मेरी सेवा की है, ये बंगला तुम्हारे लिए पुरस्कार है।

अब तो बढ़ई के पसीने छूट गए। वो मन ही मन बोला - अगर मुझे पता होता कि बंगला मेरा है तो मैं इसे बहुत अच्छा बनाता। मैंने जीवन भर लोगों के लिए अच्छे-अच्छे घराने बनाये लेकिन अपना घर ही सबसे बेकार बना डाला।

शिक्षा : ये कहानी हमारे जीवन पर भी लागू होती है। ज़िंदगी में हर एक काम महत्वपूर्ण है, हर काम को पूरा मन लगाकर कीजिए। क्या पता आपका ये काम ही आपको सफलता तक ले जाये। हम जीवन में बहुत सारी चीज़ों को गम्भीरता से नहीं लेते लेकिन समय निकल जाने के बाद मन में सोचते हैं कि हम इसको और बेहतर बना सकते थे। एक इंसान अपनी पूरी ज़िंदगी जीता है और जीवन भर बहुत सारे काम भी करता है लेकिन बूढ़े हो जाने के बाद याद आता है कि हम अपनी ज़िंदगी को और सुनहरा बना सकते थे। इसमें और रंग भर सकते थे। इसलिए जो भी करें पूरे दिल से करें।

सकारात्मक सोच का असर

एक बार की बात है, दो मित्र थे और वे किसी जूते बनाने की कंपनी में जॉब करते थे। कंपनी में जूते बनते थे और उन दोनों का काम था मार्केट में जाकर जूते बेचना। एक बार कंपनी के मालिक ने उनको किसी एक ऐसे गाँव में जूते बेचने भेजा जहाँ सभी लोग नंगे पैर रहते थे। कोई चप्पल या जूते पहनता ही नहीं था। पहला दोस्त गाँव में जाता है और वहाँ के लोगों को देखकर बड़ा परेशान हो जाता है कि यहाँ तो कोई जूते ही नहीं पहनता तो यहाँ मैं अपने जूते कैसे बेचूंगा, ये सोचकर वह वापस आ जाता है।

फिर दूसरा मित्र गाँव में जाता है और ये देखकर काफी खुश होता है कि यहाँ तो कोई जूते ही नहीं पहनता, अब तो मैं अपने सारे जूते यहाँ बेच सकता हूँ, यहाँ तो मेरे बहुत सारे ग्राहक हैं। और वो सचमुच अपने सारे जूते बेचकर ही वहाँ से जाता है।

शिक्षा : यही फर्क होता है सकारात्मक और नकारात्मक सोच में। दुनिया सभी के लिए समान है और हर जगह अच्छा करने की संभावनाएं हैं परन्तु नकारात्मक सोच का व्यक्ति रास्तों को देखकर ही मुंह मोड़ लेता है और सकारात्मक सोच वाला इंसान कठिन परिस्थितियों में भी राह बना लेता है। दुनिया में कुछ भी असंभव नहीं, बस सोच हमेशा सकारात्मक होनी चाहिए।

शांतिवन। ब्र.कु. सीता,फरीदाबाद,से.86 द्वारा रचित कविताओं की पुस्तिका का विमोचन करते हुए संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिक राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी। साथ हैं ब्र.कु. मीनाक्षी।

मिरज़ापुर-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ के प्रभु उपहार भवन के 8वें वार्षिकोत्सव में दीप प्रज्वलित करते हुए जिला प्रशासनिक अधिकारी आर.के. रे, रोट्री क्लब अध्यक्ष प्रदीप गुप्ता, डिग्री कॉलेज के प्राचार्य राजीव अग्रवाल, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. बिन्दू, ब्र.कु. सुमन, ब्र.कु. कुसुम, ब्र.कु. पंकज, ब्र.कु. मिठाई लाल तथा अन्य।

दिल्ली-ओम विहार। गुरू पूरब के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं गुरप्रीत सिंह, श्याम शर्मा,पूर्व मेयर,प.दिल्ली तथा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विमला।

सेहत और गर्माहट लाया सर्दियों का मौसम

स्वास्थ्य

सर्दियों के दिनों में सिर्फ गर्म कपड़े पहनने से काम नहीं चलेगा। आपको अपने भोजन में भी ऐसी चीज़ें शामिल करनी होंगी जो अंदर से गर्मी दें। ये सभी चीज़ें कहीं और नहीं बल्कि आपकी रसोई में ही मौजूद हैं। सेहत के साथ-साथ स्वाद के खज़ानें भी सर्दियों में ही इस कदर निखर कर आते हैं।

रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिए शहद :

खांसी-जुकाम में एक चम्मच शहद खाने की सलाह दी जाती है।

सर्दियों के दिनों में शहद खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और सर्दी से बचाव होता है। शहद में प्राकृतिक मिठास भी है जिसका शक्कर की जगह इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें कैलोरी कम होती है। यह विभिन्न फूलों का रस है, जो संतुलित आहार बनाने में मदद करता है।

वात, पित्त और कफ़ के लिए हरी मिर्च :

हरी मिर्च का तीखापन शरीर का तापमान बढ़ाने में मदद करता है। इसलिए ठंड के मौसम में शरीर को गर्म रखने के लिए हरी मिर्च ज़रूर खाएं। यह वात, पित्त और कफ़ तीनों में लाभदायक है।

हर गुण से पूर्ण अनार :

अनार में एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन-सी और पॉलीफेनोल पाए जाते हैं जिनसे खून साफ होता है। ये बुखार और सर्दी से भी बचाते हैं। धमनियों की रुकावट को खोलने में भी मददगार हैं। इसका सेवन दिन में करें।

दालचीनी और लौंग :

दालचीनी और लौंग शरीर में गर्मी पैदा करते हैं जो ठंड से लड़ने में मदद करते हैं। इनको भोजन के अलावा चाय या कॉफी में डालकर भी पी सकते हैं। दालचीनी मधुमेह नियंत्रित करती है। वहीं लौंग का रस दांतों और मुंह के रोगों से बचाता है।

हड्डियों के लिए अमरूद :

खट्टे फलों की तरह अमरूद में भारी मात्रा में विटामिन-सी होता है, जो रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। इसमें मैग्नीशियम और पोटैशियम भी पाए जाते हैं जो हड्डियों को मज़बूत बनाते हैं। अमरूद दिल के लिए भी अच्छा होता है।

शरीर को गर्म रखते हैं खट्टे फल :

खट्टे फलों में विटामिन-सी और फ्लावोनोइड्स पाए जाते हैं जो शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। शरीर को गर्म रखने में भी मदद करते हैं। इनसे गुड कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ता है। संतरा इन दिनों ख़ूब खाया जाता है।

सेहत के लिए कुछ चित-परिचित स्रोत :

प्रोटीन का स्रोत बाजरा - बाजरा खाने से भी शरीर में गर्मी आती है। दूसरे अनाजों के मुकाबले बाजरे में प्रोटीन सबसे अधिक पाया जाता है।

मेथी का साग - मेथी के साग में आयरन और फॉलिक एसिड ज़्यादा मात्रा में पाए जाते हैं। इसे खाने से शरीर में खून की वृद्धि और गर्मी पैदा होती है।

अदरक - सर्दी से बचने के लिए सूखी और कच्ची अदरक, दोनों का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके सेवन से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। अदरक वाली चाय के अलावा सर्दी जुकाम में अदरक के रस में शहद मिलाकर लें। अदरक से गले की खराश दूर होती है।

ठंड के दिन सेहत बनाने के होते हैं, रोग प्रतिरोधक क्षमता को सुधारने के भी और स्वाद ग्रंथियों के उत्सव के भी। ज़रा सोचिए, क्या कुछ नेमतें हमें हासिल होती हैं इस मौसम में!

हल्दी - ठंड में बीमारियों से बचने के लिए रात को दूध में हल्दी मिलाकर उबालें और पिएं। इससे रोग-प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ेगी।

तिल और गुड़ - तिल और मिश्री का काढ़ा बनाकर पीने से खांसी-जुकाम दूर होता है। तिल और गुड़ से बनी तिलकुट और रेवड़ी खाने से शरीर में गर्मी आती है। मूंगफली और गुड़ से बनी गजक ठंड से बचाती है।

सूखे मेवे - ये विटामिन और फाइबर से भरपूर होते हैं जो शरीर को गर्म रखते हैं। इन्हें सीमित मात्रा में लें।

मूंगफली - मूंगफली खाने से शरीर में गर्मी आती है और सर्दी से बचाव होता है।

बादाम- यह दिमाग के लिए अच्छा होता है, साथ ही कब्ज़ दूर करता है। इसमें विटामिन-ई पाया जाता है जो सर्दियों में होने वाली त्वचा सम्बंधी समस्याओं से बचाता है।

गाजर- गाजर से रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। गाजर के हलवे और अचार का यही तो मौसम है।

गुणकारी पालक, चौलाई, मटर, मूली की भाजी, बथुए के हरियाती पौष्टिकता और मूंग दाल, उड़द, गोंद, सौंठ और अजवायन वाले लड्डुओं के स्वाद को भी याद रखिएगा।

आमुख : अंजना गुप्ता,आहार विशेषज्ञ

OM - 20 - 2020 DELHI_Page 1 and 2 27/12/2019 1:58 PM Page 10

हम न्यारे क्यों नहीं बन पा रहे?

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

इसको हम ऐसे समझते हैं कि यहाँ जब किसी को कोई समस्या आती है, घर में अथवा सम्बन्धियों में, तो हम उस व्यक्ति को ढूंढ़ते हैं, जो न्यूट्रल हो, उसी के पास जाते हैं। क्योंकि हमें लगता है कि यह व्यक्ति समाज में थोड़ा-सा अलग है तो यह एक-तरफा निर्णय नहीं देगा, देगा तो सही वाला निर्णय ही देगा। अर्थात् जो व्यक्ति आज स्वार्थ के वश है, वो कभी भी कोई निर्णय स्पष्ट रूप से नहीं ले सकेगा। कारण वो मोह, लोभ वश असमंजस की स्थिति में रहेगा। उसका आकर्षण दुनिया से व अपनों से आसक्ति है इसलिए वो किसी भी स्पष्ट निर्णय पर नहीं पहुंच सकेगा। यहाँ यह समझना है कि स्वार्थ का अर्थ स्व+रथ अर्थात् स्व (आत्मा) के रथ (शरीर)को स्वाहा करना, अर्थात् उसे भूलना है। जो भी ऐसी प्रैक्टिस करता है, उससे निश्चित रूप से चमत्कार ही होगा। कारण, जब हमें देह की स्मृति, देह के सम्बन्धों की स्मृति होती है, तो उसी आधार से कर्म भी होते हैं। देह का लगाव, अर्थात् देह से सम्बन्धित सभी चीज़ों से लगाव, अर्थात् प्रकृति से लगाव, अर्थात् जो निरन्तर बदल रहा है, उससे लगाव। नाशवान या नश्वर चीज़ों से लगाव। जो स्थिर नहीं है, बदल रहा है, उसके जाने का डर या भय, चिन्ता बनी रहेगी। तो वह तो जीवन जी ही नहीं रहा है, वह उसी चिन्ता में है, कुछ गया तो क्या होगा! वैसे आपको यह तो स्मृति है कि किसी के जाने के बाद भी ज़िन्दगी सामान्य हो जाती है, कुछ दिनों में। ऐसा आप सबका भी अनुभव होगा ना! यहाँ आपको थोड़ी अवेयरनेस तो है, लेकिन उसे स्वीकार करना आसान नहीं लगता। इस दुनिया में सबके डर का एक इलाज है, एक निदान है, वो है परमात्मा, कारण वो 'न्यारा' है। है ना 'न्यारा'! इसलिए सब अन्तिम आश लेकर कहाँ जाते हैं? परमात्मा के पास जाते हैं ना! इसीलिए जाते हैं कि वही सच्चा है, शक्तिशाली है और सभी को प्यारा भी लगता है। लगना भी चाहिए, क्योंकि उसका आप से कोई स्वार्थ नहीं है। वह है ही निराकार अर्थात् जिसका कोई शरीर नहीं है। अब शरीर नहीं, तो न खोने का, न छूटने का डर, आ गया ना बाहर स्वार्थ से। इस ब्रह्माकुमारीज़ के ज्ञान में परमात्मा हमें सिर्फ न्यारे होने की प्रैक्टिस बताते हैं। कहते हैं बच्चे, जैसे ही आप देह या प्रकृति से न्यारे बनेंगे, सभी को आप प्यारे लगने लगेंगे। अभी हम नहीं लगते, क्योंकि गहरा लगाव है। इसका प्रैक्टिकल आप ऐसे कर सकते हो, जैसे कोई अपने घर के, बच्चों के, बहू-बेटे आदि के बारे में ही बार-बार बात करे, तो आप कितनी देर सुन पाते हैं? उसके सामने तो आप हाँ में हाँ मिलायेंगे कि वाह देखो आपके बच्चे कितने अच्छे हैं, लेकिन उसके जाने के बाद सबका रियेक्शन होता, जब देखो मेरा बेटा, मेरी बहू करती रहती है। इनका कितना लगाव है कि उन्हीं के लिए सोच, बोल और कर्म हो रहा है। हम उनसे कटने लग जाते हैं। परमात्मा के पास या मन्दिरों में मूर्तियों के पास जाकर हम बैठते हैं, कारण वो कुछ बोल नहीं रहा है, अगर वो भी कुछ बोलता, तो आप वहाँ से भी कट लेते। आप वहां जाकर कितना कुछ सुनाते हैं, कितने सारे डायलॉग बोलते हैं कि मैं आपके मन्दिर में कभी नहीं आया, पहली बार आया। क्यों सुना पा रहे हैं उसको, क्योंकि आपको उस पर विश्वास है कि ये न्यारा है, अलग है, ये निश्चित रूप से मुझे समाधान देगा ही देगा। वो इतना न्यारा है इसीलिए हमें बहुत ही प्यारा लगता है। परमात्मा हमें सिखाते कि बस शरीर को भूलो, ये तुमने एक वस्त्र लिया है। अब छोड़ के जाना है। इस प्रैक्टिस से हम जीवन में रहेंगे भी और अवेयरनेस के थ्रू डर भी नहीं लगेगा और लोग भी हमारे से समाधान लेने आयेंगे। जब हम देह को भूलते हैं तो हमारे अन्दर पवित्रता आने लगती है। और वही सभी को हमारी तरफ आकर्षित करती है। उदाहरण में जैसे एक छोटा बच्चा जो देहभान से परे होता है, इसलिए सभी को प्यारा लगता है। वही बच्चा अब बड़ा होकर अपने शरीर को सजाता, संवारता है तो हमें उतना अच्छा नहीं लगता। कारण, स्वार्थवश अर्थात् स्व के रथ पर उसका ध्यान आ गया। अब उसे सुन्दर दिखना है शरीर से, तो वो इसके लिए अलग-अलग तरीके अपनाता है। अब हमको इस देहभान से निकलने के लिए अभ्यास करना है। स्व के रथ को स्वाहा करना है अर्थात् भूलना है। यहीं हमको अभ्यास करना है। अपनी पवित्रता बढ़ानी है स्वार्थ को भूलकर। इसीलिए परमात्मा शिव ने हमें अलौकिक नशा तथा पारलौकिक नशा बताया कि जब तक तुम ईश्वर को एडॉप्ट नहीं होते, प्रैक्टिस नहीं करते, तब तक तुम विश्व के प्यारे हो ही नहीं सकते। आओ हम सभी स्वार्थ को भूलें, सभी से न्यारे बनें और सभी के प्यारे बनें।

ब्रह्माकुमारीज़ के ज्ञान का सार माना जाता है, न्यारा होना। इसमें हमें परमात्मा ने ब्रह्मा के थ्रू एडॉप्ट किया, एक दिव्य और अलौकिक जन्म दिया, जिसे हम ईश्वरीय जन्म कहते हैं। जिसमें देह के आधार से नहीं, आत्मा के आधार से एडॉप्शन होती है। आत्मा के आधार से एडॉप्शन का अर्थ यहाँ पर किसी जाति, धर्म, सम्प्रदाय, यानि शरीर के धर्म के आधार से नहीं है। परमात्मा की सभी सन्तान हैं। और सब कहते भी रहते हैं कि हम एक ईश्वर के बंदे हैं, लेकिन कहने मात्र रह गया है। हम अभी भी शरीर के धर्मों के आधार से बात करते हैं इसीलिए दर्द है, दुःख है।

मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

प्रश्नः ट्रैफिक कंट्रोल के गीत के समय हम क्या अभ्यास करें?

उत्तरः आप अपना ट्रैफिक कंट्रोल का समय स्वयं निर्धारित कर सकते हैं। आप एक-एक सप्ताह का कुछ प्लान बना लें कि गीत बजते ही हम ये अभ्यास करेंगे। उदाहरणार्थ- तीन मिनट के लिए तीन अभ्यास ले लें। प्रथम मिनट में अशरीरीपन-स्वयं के दिव्य-स्वरूप को देखें। दूसरे मिनट में- शिवबाबा से शक्तियों की किरणें लें व तीसरे मिनट में- स्वयं को किसी भी स्वमान में स्थित कर लें। क्रम कुछ भी हो। फिर दूसरे सप्ताह का दूसरा प्लान बनायें। प्रथम मिनट में- ये अभ्यास करें कि मैं विश्व कल्याणकारी हूँ, मुझे सबका कल्याण करना है। सबको दुआएं देनी हैं। मुझसे चारो ओर वायब्रेशन्स फैल रहे हैं। दूसरे मिनट में- परमधाम में ज्ञान सूर्य शिवबाबा को देखते रहें। तीसरे मिनट में- मैं फरिश्ता हूँ, यह अभ्यास करें। तीन मिनट तक एक अभ्यास भी किया जा सकता है।

प्रश्नः बाबा ने कहा कि बाप ने बच्चों को सर्व खज़ाने दिये, जो बाप के खज़ाने वो बच्चों के। वे खज़ानें कौन-कौन से हैं?

उत्तर : जैसे लौकिक में बाप का सबकुछ बच्चों का होता है, वैसे ही जिन्होंने भी दिल से कहा - 'मेरा बाबा', बाबा उन्हें अपने सर्व खज़ाने दे देता है। पहले सर्व शक्तियों का खज़ाना देता है। हमें यह नशा व स्मृति रहनी चाहिए कि बाबा की सर्व शक्तियां हमारे पास हैं।

भारत में नौ निधियों का गायन है। ये नौ निधियां ईश्वरीय खज़ाने ही हैं जो कि स्थूल खज़ानों को आकर्षित करते हैं। ये नौ खज़ाने हैं -

1. ज्ञान का खज़ाना, 2. गुणों का खज़ाना, 3. शक्तियों का खज़ाना, 4. समय व श्वांस का खज़ाना, 5. खुशी का खज़ाना, 6. संकल्पों का खज़ाना, 7. दुआओं का खज़ाना, 8. पुण्य कर्मों का खज़ाना, 9. पवित्रता (सुख-शांति) का खज़ाना। भगवान मिले तो हमें खुशी का खज़ाना मिल गया। परंतु हम अपनी प्राप्तियों को भूल जाते हैं, इसलिए खुशी के खज़ाने की अनुभूति नहीं होती। प्रतिदिन अपने महावाक्यों में बाबा हमें ज्ञान का व श्रेष्ठ संकल्पों का खज़ाना देते हैं, परंतु हम यदि ज्ञान-चिंतन नहीं करते तो ज्ञान एक बड़ा खज़ाना है- यह नशा नहीं चढ़ता। हम दूसरों को दुआएं नहीं देते तो दुआओं की शक्ति की अनुभूति नहीं होती। यदि हम समय वेस्ट करते हैं तो समय भी एक बड़ा खज़ाना है, यह अनुभूति नहीं होती।

प्रश्नः परिवार के सभी सदस्य ज्ञान मार्ग पर चल रहे हैं। हम चाहते हैं कि हमारे घर का वायुमंडल शक्तिशाली बने, इसके लिए क्या विधि अपनायें?

उत्तरः आप तो पद्मापदम भाग्यशाली हैं जो सारा परिवार दैवी परिवार है। आप स्वयं घर के मालिक हैं। कुछ सुझाव हैं - कइयों ने अपनाकर अपने घर का वातावरण श्रेष्ठ बनाया है। आप भी दृढ़ता से इनका पालन करें। 1. सवेरे उठकर सभी एक साथ बैठकर योग करें। 2. घर का सारा कार्य आपको ही करना होता है तो विभिन्न कार्य शुरू करने से पूर्व दो-दो मिनट योग करें। 3. हर घंटे ईश्वरीय प्यार में मग्न करने वाला एक गीत बजाएं। अपने घर के कुछ नियम बनायें क्योंकि अब आपका घर मंदिर है और घर में आने वाले मेहमान भी उन नियमों का पालन करें। भोजन का भोग अवश्य लगाएं। शाम को या रात्रि को सोने से पूर्व किसी भी समय सभी साथ बैठकर मुरली पढ़कर, उसपर चर्चा करें। सोने से पूर्व सभी इकट्ठा बैठकर पंद्रह मिनट योग करें। इसके अतिरिक्त आप हफ्ते में एक दिन अपनी व्यक्तिगत भट्ठी अवश्य करें। उसमें हल्का भोजन हो, कम बोलना हो, हो सके तो मौन व्रत हो, पढ़ना-लिखना व योग-अभ्यास शामिल हो। इसमें यदि पूरा परिवार सहयोग दे तो अति उत्तम। इससे घर का वातावरण योगयुक्त व शक्तिशाली बनेगा।

प्रश्नः परमात्म दिलतख्त का अधिकारी कौन बन सकता है?

उत्तरः तीन प्रकार के तख्त के बारे में बाबा ने बताया है। परमात्म दिलतख्त, आत्मा का भृकुटि तख्त और भविष्य का राज्य तख्त। तीनों का आपस में घनिष्ठ सम्बंध है। जो आत्मिक स्वरूप में रहकर भृकुटि तख्त पर ज़्यादा समय विराजमान रहते हैं, वही परमात्म दिलतख्त पर भी विराजमान रहते हैं और उन्हें ही भविष्य में स्वर्ग का राज्य तख्त मिलता है। इसके अंदर आप संक्षेप में जान लें कि भगवान के दिल में किनका स्थान है अथवा किन आत्माओं को भगवान बहुत प्यार करते हैं।

परमात्म दिलतख्त के अधिकारी वे बनते हैं - जो बाप से वफादार, ईमानदार व सच्चे रहते हैं। जो सभी को सुख देते हैं। जो उसके यज्ञ की अति प्यार से सम्भाल करते हैं। जो अति पवित्र व निर्मल हैं और जिन्होंने अपना जीवन योगयुक्त बनाया है।

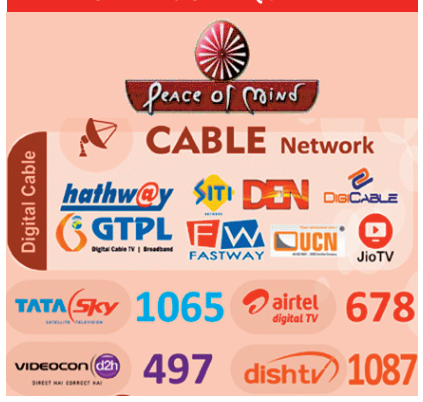
प्रश्नः ब्रह्मा बाबा के पास कौन-सी ऐसी धारणा थी जो सब उन्हें प्यार व सम्मान करते थे?

उत्तर : वह श्रेष्ठ धारणा सबसे अपनापन की थी। सभी कहते थे कि बाबा तो मेरा है, वे मुझे सबसे ज़्यादा प्यार करते हैं, क्योंकि वे प्रजापिता हैं, सभी उनके बच्चे हैं, इसलिए उनके मन में सभी के लिए प्यार व शुभ-भावनायें हैं।

वे सभी के लिए श्रेष्ठ भावनाएं रखते थे क्योंकि उनके चित्त में एक ही था- मेरा शिव बाबा। तो सभी के चित्त में भी यही था कि मेरा ब्रह्मा बाबा, क्योंकि उनमें मैं-पन नहीं था। इसलिए सबको लगता था कि वे मेरे हैं।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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



OM - 20 - 2020 DELHI_Page 1 and 2 27/12/2019 1:58 PM Page 11

कुरुक्षेत्र-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज़ के विश्व शांति धाम सेवाकेन्द्र पर 'श्रीमद्भगवद्गीता' विषय पर आयोजित दो दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय संगोष्ठी का उद्घाटन करते हुए राजयोगी ब्र.कु. अमीरचंद, महामण्डलेश्वर स्वामी ज्ञानानंद जी, ब्रह्मस्वरूप ब्रह्मचारी जी महाराज, सिस्टर सन्नास कोनन,फिनलैंड, प्रो. विश्वनाथ पाटिया,मोरिसिस, प्रो. सतोहीरोकी,जापान, प्रो. जीवन बक्शी,करनाल, सिराज अहमद,अहमदिया मुस्लिम जमात इंडिया, ब्र.कु. वीणा,कर्नाटक, ब्र.कु. त्रिनाथ,हैदराबाद, ब्र.कु. राजीव व ब्र.कु. रेश्मा,मुम्बई, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरोज तथा अन्य।

करनाल से.7-हरियाणा। नेशनल इंटीग्रेशन एंड एक्टिविस्ट निफा की ओर से मंगलसेन ऑडिटोरियम में आयोजित दस दिवसीय 'हारमनी-2019' फेस्टिवल में ब्रह्माकुमारीज़ को आमंत्रित किये जाने पर प्रसिद्ध गायक कैलाश खेर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रेम, ब्र.कु. दयाल तथा ब्र.कु. सतीश। साथ हैं निफा के चेयरमैन प्रितपाल सिंह व अन्य। इस कार्यक्रम में ग्लोबल हॉस्पिटल माउण्ट आबू से डायबिटोलॉजिस्ट ब्र.कु. डॉ. श्रीमंत साहू ने 'हेल्दी लाइफ स्टाइल एंड प्रोटेक्ट अवर फैमिली' विषय पर वर्कशॉप कराया।

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

समय प्रति समय होने वाली घटनाएं आज मानव को हर तरह से हिला कर रख देती हैं। समाज के हर एक व्यक्ति के अंदर कुछ न कुछ मानसिक रूप से विक्षिप्तता आ गई है। इस विक्षिप्तता का आधार क्या है? क्यों मानव आज पूरी तरह से इन विकारों के चंगुल से बाहर नहीं निकल पा रहा है? बहुत कुछ बदल रहा है, बहुत कुछ बदलने वाला है, लेकिन इस बदलने की स्थिति में एक हम हैं जो कि कुछ भी ऐसा करने को राज़ी नहीं हैं।

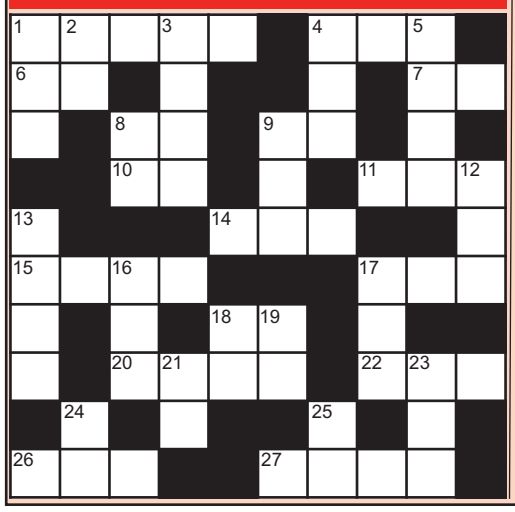
इतनी सारी घटनायें हम अखबारों में पढ़ते हैं जिसमें व्यक्ति अपराध बोध और शारीरिक दुष्कर्म जैसे घृणित कार्यों में लिप्त है। कारण इसका सिर्फ एक है, वो है मन के ऊपर चारो तरफ दिखाई देने वाले चित्रों का दुष्प्रभाव। अब ये चित्र ऐसे हमारे मन पर छप जाते हैं, जिनको निकालना मुश्किल ही नहीं नामुमकिन सा हो जाता है। आज की सोशल मीडिया खासकर यू.ट्यूब, फेसबुक, ट्वीटर आदि इन विडियोज़ को पोस्ट करते जिसे आज की युवा पीढ़ी ही नहीं, बुजुर्ग और यहाँ तक कि बच्चे भी बार-बार देखते हैं। इस देखने से होता क्या है कि देखने वाले उस बात को इतनी

अच्छी तरह से अपने ऊपर ले जाते हैं कि उसे न वो भूलना चाहते हैं और ना औरों को भूलने देना चाहते हैं। बार बार जाकर पूछते हैं कि तुमने ये वाला विडियो देखा। और छुप के, नेट के द्वारा कहीं भी बैठकर वो विडियो देखते रहते हैं। इससे यह हुआ है कि बाल अपराध बढ़ता गया है। इसको हम ऐसे समझ सकते हैं कि जब हम कोई पॉर्न विडियो ओपन करते हैं तो उसपर लिखकर आता है कि आपकी उम्र 18 साल है या इससे अधिक है, तो आप यह विडियो देख सकते हैं। अब विडियो डालने वाले को ये थोड़े ही पता है कि उस बच्चे की उम्र क्या है। वो क्लिक करता जाता है और देखता जाता है। अब जो चित्र बार-बार मेरे अंदर जायेगा वो वही तरंगें उत्पन्न करेगा ना! इसलिए बच्चे उन चित्रों को बार-बार देखते हैं। एक उदाहरण है, एक महिला का जो एडिक्शन का अनुभव क्या होता है वो बता रही थीं। बार-बार जो उसे भाये, उसे अट्रैक्ट करे, उसे नेट के ऊपर जाकर बार-बार देख लेना। इसका अर्थ यह हुआ कि मनुष्य देखने में अपने आप को इन्वॉल्व करता है। जितना वो शारीरिक रूप से सम्बंध बनाने के बावजूद एन्जॉय नहीं कर पाता, उससे कहीं अधिक वो सिर्फ देखने में एन्जॉय करता है। इसका मतलब कि देखना, सुनना अगर बंद हो जाये तो निश्चित रूप से काम विकार को जीता जा सकता है। खासकर तब देखना, जब घर में कोई नहीं है। अब ये स्थिति है। देखना ही प्रमुख रूप से व्यक्ति की मानसिक दुर्दशा का सबसे बड़ा कारण है और आज ये आपराधिक रूप ले चुका है। अगर कोई किसी को देखता है तो सिर्फ एक ही दृष्टि से, एक ही भाव से। उसके अंदर और कुछ नहीं चलता, वो यही सोचता कि ये एक स्त्री है, इसकी यही स्थिति होगी। इसलिए आज अपराध बढ़ते जा रहे हैं। मनोवैज्ञानिक पहलू कहता है कि अगर बारह वर्ष से कम उम्र के बच्चों को इन बातों से निकाला जाए और इसके नुकसान और फायदे बताये जायें तो शायद बच्चा इन बातों से निकल जायेगा और अपनी ऊर्जा को किसी ऐसे कार्य में लगायेगा जो उसके लिए बहुत ही रचनात्मक होगा। इसलिए रचनात्मकता लाने के लिए हमें अवेयर होने की ज़रूरत है। और ये सिर्फ ज़रूरत नहीं है, बल्कि अति-अति आवश्यक है, अगर समाज को सुधारना है तो। मानसिक रूप से विक्षिप्त मानव शारीरिक रूप से कमज़ोर हो गया है। उसका हार्ट, उसका ब्रेन, उसका कोई भी सिस्टम ठीक से काम नहीं कर रहा है। जिसके कारण वो सबकुछ वही कर रहा है जो उसे नहीं करना चाहिए। इसलिए आपराधिक धरातल से निकालने के लिए व्यक्ति को आध्यात्मिक होना अति आवश्यक है। और ये मन की शक्ति ही आध्यात्मिकता के द्वारा चमत्कार करती है। और यही एक समाधान है अंतिम रूप से।

यह जीवन है

ये जीवन, ईश्वर का दिया हुआ एक खूबसूरत तोहफा है। परंतु हम मनुष्यों ने इस खूबसूरत तोहफे को अपनी गलत सोच, ईर्ष्या, क्रोध व द्वेष से बदसूरत बना दिया है। हम मनुष्यों का जीवन इस बदसूरत सोच में इस तरह फंस गया है कि हम लाख इसे प्यार, सहयोग और सम्मान जैसे खूबसूरत व अच्छी सोच प्रदान करें, फिर भी गलत सोच व बदसूरती रूपी अहंकार उस अच्छी सोच को धारण नहीं करती है। और यही एक मात्र कारण है कि आज हम अपना जीवन खुशी, प्यार और ज्ञान से दूर अहंकार, क्रोध और कष्ट में जीते हैं।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-06(2019-2020)



ऊपर से नीचे

1. आत्मा...अमर अविनाशी है (3)
2. खर्च, क्षय, ह्रास (2)
3. बाबा का कमरा, कुटिया, शान्ति स्तम्भ, हिस्ट्री हॉल मधुबन के....हैं (4)
4. विरुद्ध, विपक्ष (3)
5. दिलवाड़ा मन्दिर तुम ब्राह्मणों का ही...है (4)
8. नांव, दौनी (2)
9. बालक सो....बनकर चलना है (3)
12. रवानगी, कूच, प्रस्थान (3)
13. मज़बूत बाहों वाला, पराक्रमी, वीर (4)
16. उत्साह, उल्लास (3)
17. लगी....बस एक यही हमें तपस्या करना है (3)
18. सम्मान, इज़्ज़त (2)
19. तपस्या, कठिन परिश्रम (2)
21. प्रस्थान, कूच (2)
23. शव वस्त्र, मृत देह पर डालने वाला कपड़ा (3)
24. भस्म, खाक (2)
25. योद्धा, शूर, बहादुर (2)

बाएं से दाएं

-ब्र.कु. राजेश, शान्तिवन

1. एक की याद, कलियुग में भक्ति भी....नहीं रहती (5)
4. नाविक, पार लगाने वाले (3)
6. जीत, विजय (2)
7. औषधि, इलाज (2)
8. भक्ति मार्ग में जब बहुत....भक्ति करते हैं तब सिर काटने पर भी आ जाते हैं (2)
9. क्षमा, रहम, दया (2)
10. .... महाशत्रु है (2)
11. रहम, दया, कृपा (3)
14. सारा, सम्पूर्ण, समस्त (3)
15. ....चला रहा है, मम्मा का मुख्य स्लोगन (4)
17. तरंग, हिलोरे (3)
18. हार, पराजय, असफलता (2)
20. समझदार, कुशाग्र बुद्धि (4)
22. बनावटी, कृत्रिम (3)
26. मक्खन, नवनीत (3)
27. आदेश, आज्ञा (4)

OM - 20 - 2020 DELHI_Page 1 and 2 27/12/2019 1:58 PM Page 12

महिला अभियान का हुआ शुभारंभ

आध्यात्मिकता ही सुख-शांति का आधार : राज्यपाल

अभियान को हरी झण्डी दिखाते हुए राज्यपाल। साथ हैं ब्र.कु चक्रधारी तथा ब्र.कु. आशा।

ओ.आर.सी. गुरूग्राम। ब्रह्माकुमारीज़ के महिला प्रभाग द्वारा ओम शांति रिट्रीट सेंटर में 'समाज परिवर्तन का आधार-महिला' विषय पर महिला अभियान का आगाज़ हुआ। अभियान का शुभारंभ ओडिशा के राज्यपाल प्रो. गणेशीलाल जी द्वारा हरी झण्डी दिखाकर हुआ। 'शांति एवं खुशी का आधार आध्यात्मिक अंतदृष्टि' विषय पर बोलते हुए प्रो. गणेशीलाल ने कहा कि आध्यात्मिकता ही वास्तव में सुख-शांति की जननी है। स्वयं की वास्तविक पहचान ही मानव को शांति एवं खुशी का अनुभव करा सकती है। उन्होंने कहा कि सामाजिक उत्थान के लिए नारी सशक्तिकरण ज़रूरी है। महिलाओं में वो शक्ति है जो असंभव को भी संभव कर सकती है। ये मेरा परम सौभाग्य है जो ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित इस प्रकार के अभियान में सम्मिलित हुआ। उन्होंने कहा कि हम ब्रह्म को तो परिभाषित कर सकते हैं लेकिन बेटियों को नहीं। क्योंकि बेटियां पैदा नहीं होतीं, वो तो अवतरित होती हैं। वर्तमान समय बेटियों के साथ अपराध करने वाले लोगों को बख्शा नहीं जाना चाहिए। संस्था के अतिरिक्त सचिव ब्र.कु. बृजमोहन ने कहा कि महिलाओं को शक्तिशाली बनाने के लिए उन्हें मानसिक रूप से सशक्त करने की आवश्यकता है। एक स्वस्थ समाज के लिए महिलाओं का सशक्त होना आवश्यक है। संस्था के महिला प्रभाग की अध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी दीदी ने अपने संबोधन में प्रभाग के द्वारा की जा रही सेवाओं की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि इस अभियान का उद्देश्य महिलाओं में आत्म शक्ति को जागृत करना है। महिलाओं के खोए सम्मान को दोबारा प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करना है। ओ.आर.सी. की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी ने अपने स्वागत वक्तव्य में कहा कि संस्था महिलाओं को पुनः उनके उसी श्रेष्ठ और सर्वोच्च सम्मानीय स्तर पर ले जाने का कार्य कर रही है। सिरसा से आईं ब्र.कु. बिन्दु ने राजयोग के अभ्यास द्वारा सबको शांति की गहन अनुभूति कराई। कार्यक्रम का संचालन डॉ. सविता,माउण्ट आबू ने किया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में महिलाओं ने शिरकत की।

शांति व सद्भावना का टॉर्च 'मीडिया'

मीडिया सेमिनार का उद्घाटन करने के पश्चात् परमात्म स्मृति में बायें से ब्र.कु. अनुज, ब्र.कु. गंगाधर, एन.बी. उपाध्याय, ब्र.कु. अरुणा, ब्र.कु. पूनम, डॉ. नीति चोपड़ा, ब्र.कु. विपिन, डॉ. जयंत तथा अन्य।

वडोदरा-अटलादरा। 'शांति व सद्भावना की स्थापना में मीडिया की भूमिका' विषय पर आयोजित इस सेमिनार का उद्देश्य आध्यात्मिकता का प्रभाव मीडिया में क्या हो सकता है, को लेकर था। इसमें मुख्य अतिथि के रूप में आये वडोदरा के म्युनिसिपल कमिश्नर एन.बी. उपाध्याय ने कहा कि समाचार देते समय यदि मीडिया अपने शब्दों पर ध्यान दे तो इससे शांति का वातावरण बनाये रखने में मदद मिल सकती है। आज बातों को गलत तरीके से परोसे जाने से बाधा उत्पन्न हो जाती है। पत्रकारिता के मूल्य को समझने के लिए खुद को जानना अति आवश्यक है। माउण्ट आबू से आये ओमशान्ति मीडिया के मुख्य सम्पादक ब्र.कु. गंगाधर ने कहा कि खबरें लिखते, लिखते कहीं हम ही एक खबर बनकर ना रह जाएं। आज हम मानसिक रूप से त्रस्त और तनाव ग्रस्त हैं। आज की मीडिया इन बातों से पूरी तरह से अनजान है। हम बस कुछ करना चाहते हैं लेकिन उद्देश्य से कुछ वंचित से हैं। इसमें राजयोग का अभ्यास हमें इन बातों से निकलने में मदद दे सकता है। उत्तर महाराष्ट्र से आये विज़िटिंग प्रोफेसर डॉ. सोमनाथ वडनेरे ने कहा कि आध्यात्मिकता हमें उन बातों से जोड़ने में मदद देती है, जिसमें हम अलग होते हैं। ज़िन्दगी के उतार-चढ़ाव ने हमारे समाचारों की अहमियत को घटा दिया है। राजयोग का अभ्यास हमें अष्ट शक्तियां प्रदान कर देता है, जो जीवन में बहुत कार्य करती है। दिल्ली से आये स्पेक्ट्रम के पूर्व सम्पादक ब्र.कु. अनुज ने कहा कि यह कार्यक्रम मीडिया वालों को सशक्त बनाने के लिए रखा गया है। आप सभी सबके बारे में लिखते हैं, कभी आप अपने बारे में लिखें तो कितना अच्छा हो। आप कभी अपने बारे में थोड़ा सोचिए तो पता चलेगा कि आप एक शक्तिशाली आत्मा हैं और यही आपकी असली पहचान है। इसके साथ ही उन्होंने थोड़ी देर मेडिटेशन भी कराया। एम.एस. विश्वविद्यालय की जर्नलिज़्म और मास डिपार्टमेंट की डीन डॉ. नीति चोपड़ा ने कहा कि पत्रकारिता और संचार एक वाइटल स्थिति लिए हुए है, जो अनंतता की गहराई के साथ जुड़ा है। बच्चों को इसकी प्रासंगिकता को जानने के लिए उन्हें आध्यात्मिकता के साथ जोड़ना बहुत ज़रूरी है। ताकि इसके स्कोप को वह बहुत अच्छी तरह से जान व समझ सकें। सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. अरुणा ने आशीर्वचन के साथ सभी मीडिया कर्मियों का कोर्स के लिए भी आह्वान किया। संचालन ब्र.कु. पूनम ने किया।

भविष्य की बेहतरी के लिए मीडिया मंथन

ओ.आर.सी.-गुरूग्राम। 'भविष्य के परिदृश्य को बेहतर बनाने में मीडिया की भूमिका' विषय पर पत्रकारों के लिए आयोजित 'मीडिया डायलॉग' में दैनिक भास्कर समूह के नागरिक न्यूज़ मैगज़ीन के मुख्य संपादक एवं नागरिक फाउण्डेशन के अध्यक्ष दीपक द्विवेदी ने समाचार पत्रों में दहशत एवं निराशा फैलाने वाली खबरों में अतिशय वृद्धि को लेकर चिंता व्यक्त करते हुए इसका अपने-अपने स्तर पर समाधान ढूंढ़ने के लिए पत्रकारों का आह्वान किया। उन्होंने अपनी तरफ से ऐलान किया कि वे हर सप्ताह लगभग आधा पृष्ठ आध्यात्मिक लेख और विचारों के लिए समर्पित करेंगे तथा उन्होंने ब्रह्माकुमारी संस्थान से हर सप्ताह आध्यात्मिक कंटेंट प्राप्त करने का निवेदन किया। न्यूज़ 24 चैनल के सहायक संपादक प्रभाकर मिश्रा ने कहा कि उनका टीवी चैनल समाज में घट रही अनेक सकारात्मक खबरों को जनहित में प्रमुखता से प्रदर्शित करता है। उन्होंने आशा व्यक्त की कि आगे भी इसकी मात्रा में अभिवृद्धि की जाएगी। नेपाल से प्रकाशित हिममालिनी पत्रिका के ब्यूरो प्रमुख एस.एस. डोगरा ने इस प्रकार के मीडिया डायलॉग जैसे कार्यक्रमों को ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा खासकर मीडिया हाउसेस में भी रखने की ज़रूरत पर ज़ोर दिया। राइटर्स इंटरनेशनल न्यूज़ एजेंसी के पत्रकार तथा प्रेस काउंसिल ऑफ इंडिया के सदस्य सी.के. नायक ने कहा कि पत्रकारों की सोच, नज़रिया, कार्यप्रणाली एवं जीवनशैली को स्वस्थ तथा सकारात्मक बनाने की आवश्यकता है और इसके लिए ब्रह्माकुमारी संगठन की शिक्षाएं और योग की विधि बहुत ही कारगर है। टी.वी. व प्रिंट मीडिया के वरिष्ठ पत्रकार एन.के. सिंह ने कहा कि लोगों के हित में आज के मीडिया वर्ग को ब्रह्माकुमारीज़ जैसे अच्छे सोच, विचार एवं दिशा प्रदान करने वाली संस्थाओं के साथ मिलकर सामाजिक उत्तरदायित्व की पूर्ति करनी होगी। वरिष्ठ पत्रकार एवं मीडिया प्रशिक्षक प्रो. प्रदीप माथुर ने भी सामाजिक परिवर्तन की दिशा में समर्पित मीडिया कर्मियों के लिए ब्रह्माकुमारी संस्था से नैतिक एवं सामाजिक सहयोग की कामना करते हुए मीडिया प्रोफेशनल्स को सकारात्मक पत्रकारिता, स्वस्थ एवं सादा जीवन शैली अपनाने की नसीहत दी। प्रसिद्ध फिल्म अभिनेत्री, निर्माता एवं निर्देशक दिव्या खोसला ने ब्रह्माकुमारी संस्था के राजयोग मेडिटेशन से मनुष्य के मन और तन पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभाव के बारे में अपने अनुभव व्यक्त करते हुए मीडिया में सकारात्मक कंटेंट की वृद्धि पर बल दिया। ओ.आर.सी. की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. पुष्पा,दिल्ली ने भी अपने विचार रखे। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. हुसैन बहन ने किया।

मीडिया में सकारात्मक एवं आशावादी सामग्री की अभिवृद्धि के लिए सभी हुए एकमत

नागठाणे सेवाकेन्द्र को 'इंटरनेशनल ग्लोरी अवॉर्ड - 2019'

गोवा। हॉलिडे इन रिज़ॉर्ट में मूल्य आधारित शिक्षा के क्षेत्र में उल्लेखनीय सेवाओं के लिए प्रसिद्ध फिल्म अभिनेत्री पद्मश्री माधुरी दीक्षित नेने के द्वारा ब्रह्माकुमारीज़ के नागठाणे सेवाकेन्द्र की डॉ. ब्र.कु. सुवर्णा और डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके को 'इंटरनेशनल ग्लोरी अवॉर्ड - 2019' से सम्मानित किया गया।

राष्ट्रीय किसान दिवस पर सम्मेलन का आयोजन

शाश्वत यौगिक खेती ही समय की मांग

सादाबाद-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ के शिव शक्ति भवन सेवाकेन्द्र पर राष्ट्रीय किसान दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में कृषि समृद्धि आयोग सदस्य ऋषि जयसवाल ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा सिखाया जा रहा शाश्वत यौगिक खेती, कृषि के क्षेत्र में एक सराहनीय कदम है। उन्होंने सभी किसानो से इसे अपनाने का आह्वान किया। ब्र.कु. सत्यप्रकाश, धौलपुर,राज. ने शाश्वत यौगिक खेती के बारे में बताते हुए कहा कि आज दिनोंदिन बढ़ती बीमारी फसलों में प्रयोग किये जाने वाले केमिकल युक्त खाद व विषैले कीटनाशकों का परिणाम है। ऐसे में प्राकृतिक खाद का प्रयोग कर अपने स्वास्थ्य को पुनः लौटाया जा सकता है। ब्र.कु. भावना,उपक्षेत्रीय संयोजिका,ग्राम विकास प्रभाग,आगरा ने कहा कि शाश्वत यौगिक खेती ऐसी कृषि पद्धति है जिसमें मन को परमात्मा से जोड़कर राजयोग की शक्ति का प्रयोग जीव जंतुओं, पेड़-पौधों पर करते हुए प्रकृति को चार्ज किया जा सकता है। मुरसान के पूर्व चेयरमैन गिरिराज किशोर शर्मा ने माउण्ट आबू का उदाहरण देते हुए कहा कि मैंने खुद अपनी आँखों से देखा है कि वहाँ एक बड़े क्षेत्र में शाश्वत यौगिक खेती हो रही है और लोगों को उसका लाभ मिल रहा है। कार्यक्रम में सादाबाद तहसीलदार टी.पी. सिंह, उप जिलाधिकारी राम मिश्र, बैंक मैनेजर विवेक शर्मा ने भी अपने वक्तव्य रखे। सभी किसान भाइयों को शॉल, पुष्प व ईश्वरीय सौगात देकर सम्मानित किया गया तथा सभी को राजयोग की गहन अनुभूति कराई गई।

RNI NO RAJHN/2000/721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/18-20, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2018-20, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 3rd Jan 2020
प्रकाशक एवं मुख्य संपादक : ब्र.कु. गंगाधर, सह-सम्पादक ब्र.कु. अनुज, डी.बी. प्रिंट कॉर्प. जयपुर से मुद्रित एवं ब्रह्माकुमारीज़ के लिए छपवाया। ई.मेल - omshantimedia@bkivv.org
कार्यालय : ओमशान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़,शांतिवन, आबू रोड, (राज.) - 307510