ओमशान्ति मीडिया

21st ANNIVERSARY OM SHANTI MEDIA

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -21 अंक - 19 जनवरी-I-2020 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. 8.50

ब्रह्माकुमारीज़ मुख्यालय शांतिवन में राष्ट्रपति ने किया महिला सशक्तिकरण सम्मेलन का उद्घाटन

विश्व पटल पर प्रभावी भूमिका में ब्रह्माकुमारीज़ - राष्ट्रपति कोविंद

शांतिवन-आबू रोड। राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद ने ब्रह्माकुमारी संस्थान में महिला सम्मेलन का उद्घाटन करते हुए कहा कि बेटियों पर होने वाले आसुरी प्रहारों की वारदातें देश की अंतर आत्मा को अंदर तक झकझोर कर रख देती हैं। लड़कों में महिलाओं के प्रति सम्मान की भावना को मज़बूत बनाने की ज़िम्मेदारी हर माता-पिता की है, हर नागरिक की है, मेरी है, आपकी भी है। इसी संदर्भ में कई बातें आ रही हैं। इस प्रकार के जो दोषी होते हैं, उनको संविधान में दया याचिका का अधिकार दिया गया है। मैंने कहा कि इस पर आप पुनः विचार करिए। ऐसे केस में जो पॉस्को एक्ट में घटनाएं होती हैं उनको ऐसे दया याचिका के अधिकार से वंचित कर दिया जाए। उन्हें ऐसे किसी भी प्रकार के अधिकार की ज़रूरत नहीं है। अब ये सब हमारी संसद पर निर्भर करता है कि उसमें एक संविधान है, संविधान में संशोधन हो। लेकिन उस दिशा में हम सबकी सोच आगे बढ़ रही है।

ब्रह्माकुमारी संस्थान के अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय आबू रोड स्थित शांतिवन परिसर में 'महिला सशक्तिकरण द्वारा सामाजिक परिवर्तन' विषय पर आयोजित दो दिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन का शुभारंभ राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद, राजस्थान के राज्यपाल कलराज मिश्र, संस्थान की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी और ऊर्जा संरक्षण मंत्री बीडी कल्ला ने दीप प्रज्वलित कर किया। राष्ट्रपति कोविंद ने कहा कि महिला सुरक्षा बहुत ही गंभीर विषय है जिसका सम्मेलन में उल्लेख भी किया गया है। इस विषय पर बहुत काम हुआ है लेकिन अभी बहुत काम करना बाकी है।

महामहिम राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद, श्रीमती सविता कोविंद तथा संस्थान प्रमुख राजयोगिनी दादी जानकी सम्मेलन का उद्घाटन करते हुए। साथ हैं राज्यपाल कलराज मिश्र, ब्र.कु. निर्वैर व ब्र.कु. बृजमोहन।

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। राष्ट्रपति ने ब्रह्माकुमारीज़ के शांतिवन में सहभोज की व्यवस्था की सराहना करते हुए कहा कि यहाँ सभी वर्गों, जाति-धर्म के लोगों के लिए एक समान सहभोज की व्यवस्था सराहनीय है।

मिलता है। शिक्षित महिला के बच्चे कभी अशिक्षित नहीं होंगे। बाबा साहेब भीमराव अंबेडकर ने सदा महिलाओं के विकास के लिए कार्य किया है। आज छः दिसम्बर, उनका परिनिर्वाण दिवस भी है, उन्हें सुबह संसद में श्रद्धांजलि देकर सीधे यहां आया हूँ।

हम सबका पिता परमात्मा एक है : दादी

ब्रह्माकुमारीज़ की मुख्य प्रशासिका 103 वर्षीय राजयोगिनी दादी जानकी ने कहा कि मैं कौन(आत्मा) और मेरा कौन(परमात्मा) ये दो बातें मैं सदा याद रखती हूँ। हम सब एक पिता की संतान हैं। ईश्वर एक है, हम सबका पिता एक है। मैंने अपने जीवन में हर कार्य सच्चाई, सफाई के साथ किया। दिल में सच्चाई-सफाई और कारोबार में सादगी है तो हमें कार्य में सफलता मिलना ही है। विश्व में आज शांति, खुशी और शक्ति की ज़रूरत है। हिम्मत हमारी, मदद भगवान की। मैं सबसे पहले 1974 में लंदन गई तो वहां पूछा कि आपके पति हैं? तो मैंने कहा कि मेरा दिलबर परमात्मा है। दादी ने आह्वान किया कि जो भी यहां बैठे हैं, उन सभी के दिल में विश्व कल्याण की भावना रहे तो कभी लड़ाई-झगड़ा नहीं होगा। दादी ने राष्ट्रपति से कहा कि मेरे लिए कोई सेवा है, तो इस पर पूरा हॉल ठहाकों से गूंज उठा। संस्थान के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर ने स्वागत भाषण देते हुए देश में महिलाओं पर हो रहे अत्याचारों पर चिंता ज़ाहिर की। उन्होंने कहा कि यदि प्रत्येक नागरिक यह याद रखे कि हम सभी आपस में भाई-भाई और भाई-बहन हैं तो मन में घिनौने विचार पैदा नहीं होंगे।

महामहिम बोले...

- एक बालिका शिक्षित होती है तो दो परिवारों को मिलता है लाभ
- ब्रह्माकुमारियों को दी महिला रत्न की उपाधि
- पॉस्को एक्ट के तहत होने वाली घटनाओं के दोषियों को दया याचिका के अधिकार से वंचित किया जाए
- मैं यहाँ दादी जानकी से मिलने, उनके आशीर्वचन सुनने और उनका आशीर्वाद लेने आया हूँ। दादी का संदेश.. हम सभी एक परमात्मा की संतान हैं, ये सभी समझ जाएं तो सारी समस्याएं खत्म हो जाएंगी

विश्व पटल पर प्रभावी भूमिका निभा रहा है संस्थान

राष्ट्रपति कोविंद ने कहा कि लगभग 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

राष्ट्रपति कोविंद को मोमेन्टो भेंट करते हुए संस्थान के कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय।

महिलाओं के विकास से समाज का विकास संभव

राष्ट्रपति कोविंद ने ज़ोर दिया कि महिलाओं को आगे बढ़ाने और उनके विकास में ही राष्ट्र का विकास संभव है। शिक्षा सशक्तिकरण का आधार होता है। आज बालिकाओं की शिक्षा को सुविधाजनक बनाया जा रहा है। स्कूलों में शौचालय से लेकर अन्य व्यवस्थाएं होने से छात्राओं को सुविधा मिली है। एक बालिका शिक्षित होती है तो दो परिवारों को लाभ

ब्रह्माकुमारियों को राष्ट्रपति ने दी महिला रत्न की उपाधि

राष्ट्रपति ने कहा कि यहाँ हज़ारों की संख्या में उपस्थित राजयोगिनी महिलाओं का ये समूह विश्व के लिए एक मिसाल है। लगभग 80 वर्ष पूर्व इस ईश्वरीय संस्था को आरंभ करने वाले दादा लेखराज, जो ब्रह्मा बाबा के नाम से प्रसिद्ध हैं। कहा जाता है कि वे हीरे-जवाहरात के व्यापारी थे। ये बात भी सच है कि एक जौहरी जो होता है वह हीरों का

शेष पेज 3 पर...

OM - 19 - 2019 DELHI_Page 1 and 2 09/12/2019 12:19 PM Page 2

जैसा हम देखते हैं, सोचते हैं, वैसा ही अपना दिमाग बनाते हैं

- ब्र. कु. गंगाधर

दिन भर में जो आप सोचते हैं, पढ़ते हैं, देखते हैं, वही आप होते हैं। इसकी गहराई को अगर हम समझें तो जीवन में बहुत कुछ बदल जायेगा। मनुष्य जो खायेगा, हवा लेगा, जो पानी पीयेगा, मतलब कि जो तत्व शरीर के अंदर जायेंगे, उन्हीं तत्वों से ही तो शरीर बनेगा। अलग-अलग लोग भिन्न-भिन्न प्रकार की चीज़ें खाते हैं। तो उनका शरीर भी उन्हीं चीज़ों से बनता है। ठीक वैसे ही जैसा हम पढ़ेंगे, जैसी हम मूवी देखेंगे उसी प्रकार का तो हमारा दिमाग बनेगा। बचपन में हमने सुना भी था, पढ़ा भी था, 'यू आर वॉट यू थिंक'। लेकिन उस समय हमें यह पता नहीं था कि जो हम मन में डालेंगे वही तो हम सोचेंगे, वही तो बाहर आयेगा। जैसे कि जो हम खायेंगे, पीयेंगे, उसी से शरीर का खून बनेगा। हम बचपन से फिल्में देखते थे, उसका असर कई वर्षों तक रहा था। माना हर चीज़ जो अंदर जाएगी वो सिर्फ हमारे ऊपर ही असर नहीं करती है, वो हमारी सोचने की प्रक्रिया का हिस्सा बन जाती है। हम बहुत बार कहते हैं कि दिमाग में नकारात्मक विचार चलते हैं, कई बार तो लोग कहते हैं कि मुझे पता ही नहीं चलता कि कब हमारे मन में नकारात्मक विचार आ गये। हम इतना पढ़ रहे हैं कि पॉज़ीटिव सोचो, लेकिन जैसे ही कोई परिस्थिति आती है तो हम सकारात्मक सोच नहीं पाते हैं। ऐसा आखिर क्यों है? क्योंकि हमारे पास दो विकल्प है। सकारात्मक सोचना है या नकारात्मक सोचना है। एक समान परिस्थिति में कोई सकारात्मक सोचता है तो कोई नकारात्मक सोचता है। तो उसी परिस्थिति में किसी और के सकारात्मक विचार क्यों आते हैं? एक समान परिस्थिति में दो लोगों का स्वास्थ्य अलग-अलग क्यों है? क्योंकि दो लोगों ने उस समय के दौरान खाना, पानी, हवा, अलग-अलग तरह का लिया हुआ है। तो उनकी सेहत अलग है। इसी तरह से एक ही परिस्थिति में दो लोगों की प्रतिक्रिया भी अलग-अलग होती है। क्योंकि दोनों ने अपने अंदर क्या भरा और सम्भालकर रखा है, वह एक जैसा नहीं है। आपने अपने मन में क्या भरा है, अब सारा दिन में अगर देखें, सुबह दिन की शुरुआत न्यूज़पेपर, टी.वी., फिर ऑफिस जाने के लिए कार में बैठेंगे, मेट्रो या बस में। तब हम गाने सुन रहे होते हैं, विडियो देख रहे होते हैं। ध्यान इस बात पर देना है कि आप किस स्तर का सुनते हैं। एक-एक चीज़ जो हम कार में सुन रहे हैं, हमें लगता है कि हम सिर्फ सुन रहे हैं, अगर आप थोड़ा सा ध्यान देंगे तो पायेंगे कि ये जो आप सुन रहे हैं, उसका जो एक-एक शब्द है, वह आपके व्यक्तित्व का हिस्सा बन रहा है। वो आप सिर्फ सुन नहीं रहे हैं, बल्कि आप वो बनते जा रहे हैं।

मीडिया, सोशल मीडिया के ज़रिये हम सूचनाओं से लद जाते हैं। हम बिना सोचे-समझे सबकुछ लेते जा रहे हैं अंदर। जो हम पढ़ रहे हैं, देख रहे हैं, सुन रहे हैं, किसी ने पोस्ट किया है, किसी ने वॉट्स एप्प में डाला, हमने पूरा पढ़ लिया। जब हम पढ़ रहे हैं या सुन रहे हैं, तो हम कहते हैं कि हम पढ़ रहे हैं। हम यह नहीं कहते कि हम यह बन रहे हैं। अगर हम उसके साथ एक लाइन और जोड़ दें कि हम यह बन रहे हैं तो आप देखेंगे कि नकारात्मक सोचना या देखना उसी समय बंद हो जायेगा।

हम अपने आस-पास के वातावरण को किस रूप से देखते हैं और फिर उस पर सोचते हैं, वो हम बनते हैं। हम सभी चाहते हैं कि हम इस दुनिया में अपने जीवन को आदर्श के रूप में रखें। तो हमें अपनी देखने, सोचने और करने की प्रक्रिया पर सजग होकर ऑब्ज़र्व करना होगा। अन्यथा तो हम एक सामान्य मानव की तरह ही अपने अमूल्य जीवन को यूं ही व्यर्थ गंवा देंगे। कहते हैं, प्रोडक्ट वैसा ही तैयार होगा, जिस प्रकार की क्वालिटी होगी और जिस मैकेनिज़्म से उसमें डाला गया होगा। तो सुबह से शाम तक हम अपना ब्रेन कैसा बना रहे हैं, इसपर हमें बहुत ही सावधानी रखनी होगी। जैसा ब्रेन बनेगा, वैसा ही हमारा शरीर निर्माण होगा और वैसे ही हम होंगे।

आज्ञाकारी, वफादार बच्चे ही बाबा के दिल पर चढ़ सकते हैं

फालतू बात थोड़ी भी करना यह बेइमानी है। वो बाबा का बच्चा नहीं है। आपस में फालतू बात करने वाले बाबा के दिल पर चढ़ नहीं सकते।

शुरू में बाबा के पास बहनें ही बहुत आती थीं, भाई बहुत कम थे, लेकिन अभी देखो जितनी बहनें, उतने भाई हो गये हैं क्योंकि बहनों ने भाईयों को आगे रखा है। बहनें कहेंगी पहले आप तो भाई कहेंगे पहले आप। वारिस बनाया नहीं जाता है, हम बाबा को देख करके वारिस बने हैं। बाबा को न्यारा और प्यारा देख करके वारिस बनने की प्रेरणा मिलती है। आजकल क्या है मेरा स्टूडेंट है, मैंने कोर्स कराया आदि। उस ज़माने में यह सब बातें नहीं थी। अन्दर याद की मस्ती में रहते थे। ऐसे मस्तयोगी थे, तभी आप ऐसे पैदा हुए हो। बाबा के इशारों को कैच करके प्रैक्टिकल लाइफ में लाया है। आज्ञाकारी वफादार बनकर सेवा में सदा हाज़िर रहे हैं। समीप आने में संग का रंग लगता है। पारस के संग में लोहा भी सोना बन जाता है। बाबा कहते माया आदि कुछ नहीं, संग खराब है। यह भी मुश्किल कोई रियलाइज़ करता है कि मेरे को किसी का संग लगा हुआ है। अगर बाबा के संग का रंग है तो वो चमकता हुआ स्टार होगा। बाबा के संग का रंग जिसको लगा, वो सदा ही ऊपर दिखाई पड़ेगा। इस सीज़न में तीन वाणियों में बाबा ने कहा है कि अभी संगम अमृतवेला है, सवेरा आया कि आया। जिसको अमृतवेले के महत्व का अनुभव है वो कहेंगे बस, मुझे तो सिर्फ अमृत पीना और पिलाना है। मम्मा को सदा त्याग, तपस्या वाली लाइफ में देखा। कभी भी कोई चीज़ के लिए व कोई व्यक्ति के लिए यह नहीं कहा होगा कि यह अच्छा है, यह नहीं अच्छा है। जैसे मम्मा सदा मुस्कराती रहती थी ऐसे सदा मुस्कराते रहो तो सारी दुनिया को हमारे मुस्कराते हुए चेहरे का साक्षात्कार होगा। बाकी और सेवा कुछ भी नहीं करो, सिर्फ आज्ञाकारी, वफादार, ईमानदार, फरमानबरदार होकर रहो। नम्बरवन में आना हो तो अपने से पूछो कि मैं आज्ञाकारी, वफादार हूँ? एक बाबा के सिवाय दूसरा कुछ याद नहीं आता है? दूसरे भी हमें याद नहीं कर सकते हैं। फालतू बात थोड़ी भी करना यह बेइमानी है। वो बाबा का बच्चा नहीं है। आपस में फालतू बात करने वाले बाबा के दिल पर चढ़ नहीं सकते। तो जो ऐसे ऑनेस्ट होकर चलते हैं, उन्हें बाबा दिल से प्यार करता है। उसको बाबा की याद आ नहीं सकती। जिसे बाबा दिल से प्यार करे उसमें और ही शक्ति आ जाती है, भोजन में भी शक्ति आती है। यज्ञ के भोजन का महत्व जिस आत्मा को है उसकी अवस्था कभी नीचे-ऊपर नहीं होगी।

दादी जानकी,मुख्य प्रशासिका

पुरूषार्थ कर बाबा से सच्चाई का सर्टीफिकेट लेना है

दादी हृदयमोहिनी, अति.मुख्य प्रशासिका

आप सभी सेवा और मिलन मनाने के लिए अपने घर में पहुँच गये हो। यह चांस भी हर ज़ोन को मिलता है और खुशी-खुशी से सब निभा रहे हैं। इस चांस से सारे ब्राह्मण परिवार को नज़दीक से देखने को मिलता है। सेवा का बल भी मिलता है, फल भी मिलता है। किसी की भी सेवा करो तो पहले अपनी भी अवस्था ऐसी ही बनाते हैं तब उसकी सेवा होती है। तो सेवा का बल अपने में भरता है और जिसकी सेवा करते हैं उनमें भी बल आता है। सेवा के चांस को प्यार से स्वीकार करके सेवायें कर रहे हैं और करते रहेंगे। यहाँ पर कोई भी सेवा करते, सुबह से शाम तक सभी के मुख पर बाबा-बाबा शब्द ही रहता है। मन में भी सिवाए बाप के और कुछ याद नहीं आता। यहाँ के वायुमण्डल में हर एक बाबा की मस्ती में रहता है इसलिए बाबा के अलावा और कुछ याद आता ही नहीं है। यहाँ शक्तिशाली आत्माओं को देख करके अपनी गलती जल्दी समझ में आती है, मेरे में यह है, यह है तो वो महसूसता होती है। योगयुक्त होके अमृतवेले समझ करके उसी अनुसार अपना पार्ट बजाओ। कभी अपने को आत्मा समझ बाबा के पास बैठके पूछो, बाबा मैं ठीक हूँ? तो बाबा भी कुछ कान में कहे, और अच्छी-अच्छी बातें सुना करके हमारा दिमाग ठीक कर दे। बाबा की बातें सुनो तो शरीर भी ठीक हो जाता है, मन भी ठीक हो जाता है, सम्बन्ध भी ठीक हो जाता है क्योंकि बाबा की शक्ति है। बाबा की शिक्षाओं को पालन करने से शक्ति मिलती है। बाबा ने हरेक को व्यक्तिगत रूप से स्नेह दिया है तभी यहाँ बैठे हैं। सेवा के लिए बाबा की जो श्रीमत मिली है, उन सभी डायरेक्शन्स को हमने प्रैक्टिकल अमल में लाया है? पहले पढ़ाई पढ़ते हैं फिर प्रैक्टिस करते हैं, प्रैक्टिस इतनी अच्छी हो जाये, तो सफलता पीछे घूमती रहे क्योंकि एक बार ज्ञान बुद्धि में अच्छी तरह से आ गया तो दिन-रात सेवा में लग जाना चाहिए। तो अगर हम आत्मायें बाबा की शिक्षाओं को अमल में लाती हैं तो अनेक आत्माओं को सफलता दिलाने के निमित्त बन सकते हैं। श्रीमत पर सेवा करते रहो तो सफलता छिम-छिम करके आयेगी। सच्ची दिल से सच्चा पुरुषार्थ करो। जो बाबा के दिल से निकले यह मेरे सच्चे बच्चे हैं। जब तक बाबा हमें सच्चाई का सर्टीफिकेट नहीं देगा तब तक हमारे पुरुषार्थ में कमी रहेगी।

बाबा की बातें सुनो तो शरीर भी ठीक हो जाता है, मन भी ठीक हो जाता है, सम्बन्ध भी ठीक हो जाता है क्योंकि बाबा की शक्ति है।

हर परिस्थिति में अपनी स्थिति को अचल-अडोल रखो

दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

बाबा ने कहा है कि तुम छोटे-बड़े सब वानप्रस्थी हो। वानप्रस्थी माना सब झंझटों से परे। हम कोई मौनी बाबा नहीं है लेकिन बाहर के वातावरण से परे हैं। जब वानप्रस्थी होकर रहना है तो फालतू बातों में, व्यवहारों में टाइम वेस्ट नहीं करना है। अपने समय को, शक्ति को सफल करना है। न टाइम वेस्ट हो, न एनर्जी वेस्ट हो। शुभ-भावना, शुभ-कामना से हर कर्म करो। पॉजिटिव सोचो। वैर, विरोध, नफरत आदि की बातों में न जाओ। हम हैं उद्धारमूर्त, हमें तो पापियों का, अहिल्याओं का भी उद्धार करना है। अपने इन पॉजिटिव संकल्पों में रहो तो सदा ओ.के. रहेंगे। कोई भी क्वेश्चन नहीं आयेगा। किसी भी बात में न विचलित हो, न करो। योगी का गुण है अचल-अडोल, स्थिर, अखण्ड, निर्विघ्न। इसी लक्ष्य को सामने रखकर लक्षण धारण करो।

हम जानते हैं स्थापना के कार्य में कई विघ्न आयेंगे। तो क्यों मैं हर कर्म में अपनी स्थिति को विघ्न में लाऊं। तो कर्म बड़ा या स्थिति बड़ी। परिस्थिति माना पराई स्थिति। उस परिस्थिति में मैं अपनी स्थिति नीचे क्यों लाऊं। मुझ योगी को हर परिस्थिति में अपनी स्थिति अचल और अडोल रखनी है, संकल्प में भी मुझे खण्डित मूर्ति नहीं बनना है। फिर देखो कितना चित्त शांत और शीतल रहता है। बुद्धि स्थिर रहती है। संस्कार ठण्डे पड़ जाते हैं। ज्ञान से पुराने स्वभाव को खत्म करो। स्व के भाव में रहो। गीता में कहा है कि मनुष्य स्वभाव के वश है। मनुष्य माना ही देह अभिमानी। हम मनुष्य नहीं हैं। हम देही-अभिमानी रहने का पुरुषार्थ करते अर्थात् स्व के भाव में रहते हैं इसलिए किसी भी आदत के वश नहीं हों, लेकिन आदतों को वश करो। हम राजयोगी इन सबके ऊपर हैं। यह सब आदतें देह-अभिमान की हैं। चिंता को गेट आउट करो।

आप मुये मर गई दुनिया, यह व्यक्ति, वैभव सभी मिट्टी में मिल जाने हैं। तो इन सबको बुद्धि से भूलो - इसी में ही अतीन्द्रिय सुख है। हम हैं गोप-गोपियां मस्ती में रहने वाली। मस्ती में रहो, विश्व कल्याण की सेवा करो। सदा शुभ सोचो, शुभ देखो, शुभ बोलो। शुभ-भावना आज नहीं तो कल हरेक तक पहुँचेगी। भगवान भी भावना का भूखा है। हमारी भावनायें सभी तक पहुँचनी हैं ज़रूर। अब समय दूर नहीं। अब बाबा के पास वतन में जाना है।

अपनी स्थिति को ऊंचा रखने के लिए बाबा ने हमें मंत्र दिया है - मनमनाभव, मध्याजी भव और मामेकम याद करो। यह मन्त्र ही अजपाजाप है। फिर हमें पहली प्रॉपर्टी मिली है ज्ञान रत्नों की, ज्ञान रत्न हमारा वर्सा है, अधिकार है। दूसरा वर्सा है सर्वशक्तियों का। और शक्ति के साथ-साथ हम बच्चों को अथॉरिटी दी कि तुम्हें अथॉरिटी है आलमाइटी की। जब आलमाइटी ने हमें शक्तियां भी दी, अथॉरिटी भी दी तो स्थिति कमज़ोर क्यों बनती। सब कारणों का निवारण है शक्तियां।

परिस्थिति माना ही पराई स्थिति, बाहर से आने वाली। मैं शक्तिशाली हूँ, मेरी स्थिति शक्तिशाली है, तो पर-स्थिति निरस्त हो जायेगी और हम उसके प्रभाव से मुक्त रहेंगे।

OM - 19 - 2019 DELHI_Page 1 and 2 09/12/2019 12:19 PM Page 3

विश्व पटल पर प्रभावी....

- पेज 1 का शेष

सच्चे मायनों में पारखी होता है। बाबा ने अनगढ़ पत्थरों को तराशकर चमकदार हीरों का रूप दिया है। ब्रह्मा बाबा ने आजीवन हीरों को तराशने का काम किया है। आज यहाँ आप सभी ब्रह्माकुमारियों के रूप में बाबा की सोच से तराशे हुए हज़ारों महिला रत्न यहां उपस्थित हैं। मैं आपको महिला रत्न की उपाधि देता हूँ। राष्ट्रपति ने दादी जानकी के उद्बोधन को लेकर कहा कि जीवन में सच्चाई, सफाई और सादगी होना ज़रूरी है। वास्तव में दादी के उद्बोधन से हम सभी को यह सीख लेनी चाहिए। दादी का पूरा जीवन ईश्वरीय सेवा के लिए समर्पित है। मैं यहाँ दादी से मिलने, उनके आशीर्वचन सुनने और उनसे आशीर्वाद लेने आया हूँ।

हम सभी एक ईश्वर की संतान हैं : राष्ट्रपति

राष्ट्रपति कोविंद ने कहा कि जब हमें शांति नहीं मिलती है तो भटकते हैं और लगता है कि उपासना पद्धति में शांति मिलेगी। यदि हम हिंदु परंपरा को मानने वाले हैं तो मंदिर जाएंगे, सिक्ख परंपरा को मानने वाले हैं तो गुरुद्वारा जाएंगे, मुस्लिम परंपरा को मानने वाले हैं तो हम मस्जिद जाएंगे और ईसाई परंपरा मानने वाले हैं तो चर्च में जाएंगे। लेकिन इन सब चीज़ों के बाद भी हमें शांति नहीं मिलती है, लेकिन ब्रह्माकुमारीज़ ने अध्यात्म का जो मार्ग खोजा है उसमें उपासना, पूजा-पद्धति पहला चरण है। यदि आप इसमें सफल हुए हैं तो इसकी निशानी है नैतिक और मोरल वैल्यूज़ की धारणा होगी। यदि नैतिकता का अभाव रहता है तो समझ लेना चाहिए कि हमारी पूजा-पद्धति में हम कहीं सफल नहीं 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 जाएगा, उस दिन समझना चाहिए कि हमने अध्यात्म के रास्ते पर चलना प्रारंभ कर दिया है।

पॉस्को के लिए समाप्त हो दया याचिका : कोविंद

राष्ट्रपति ने इन विषयों पर भी दिया ज़ोर

- अध्यात्म की कसौटी पर चलने का नाम... दादी जानकी
- उपासना और पूजा-पद्धति की सफलता की निशानी नैतिकता और मोरल वैल्यूज़
- पूरी सृष्टि को ही विश्व विद्यालय कहें तो अतिश्योक्ति नहीं होगी
- बाबा ने अनगढ़ पत्थरों को तराशकर बनाया हीरा

भारत का हर नागरिक प्रथम नागरिक

प्रथम नागरिक से अभिप्राय बताते हुए राष्ट्रपति कोविंद ने कहा कि यदि एक गोलाकार वृत्त बनाया जाए और उसके बीच में मुझे खड़ा किया जाए तो भी 130 करोड़ लोगों में जिस पर अंगुली रखेंगे तो वह भी

प्रथम महिला श्रीमती सविता कोविंद को मोमेंटो भेंट करते हुए ब्र.कु. हंसा बहन।

प्रथम नागरिक होगा। आज पूरा विश्व शांति की खोज में है। वास्तव में शांति हमारे अंदर ही है। आज लोगों के पास अच्छे रिश्ते, परिवार, पैसा, नौकरी होने के बाद भी खुशी नहीं है क्योंकि शांति बाहर खोज रहे हैं। राष्ट्रपति ने कहा कि मुझे जब भी समय मिलता है तो टीवी पर ब्रह्माकुमारी

संस्थान के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर राष्ट्रपति महोदय से मिलते हुए।

शिवानी बहन का 'अवेकनिंग विद् ब्रह्माकुमारीज़' कार्यक्रम देखता हूँ। मैंने देखा है कि इंसान के सामान्य व्यवहार के दौरान जो मनोभाव पैदा होता है उसका विश्लेषण करने की योग्यता इस बेटी में है। हाल ही में मैंने शिवानी बहन को 'नारी शक्ति अवॉर्ड' से सम्मानित किया है। संस्थान के लोगों में जो परिवर्तन आया है वह राजयोग की प्रभावी पद्धति का प्रमाण है।

बेटियों का हो रहा सशक्तिकरण, बांसवाड़ा बेहतर उदाहरण

राष्ट्रपति ने कहा कि देश में चाइल्ड सेक्स रेशियों में सुधार हो रहा है। महिलाओं का सशक्तिकरण हो रहा है। आज देश में दस लाख से अधिक महिलाएं पंचायती राज में ज़िम्मेदारी संभाल रही हैं। देश में पहली बार 78 महिला सांसद निर्वाचित होकर संसद पहुंची हैं। जनधन योजना के महत खोले गए खातों में 52 फीसदी खाते महिलाओं के हैं। राजस्थान के बांसवाड़ा जिले में प्रति हज़ार बेटों पर 1005 बेटियां पैदा होना, ये सब बातें नारी सशक्तिकरण को बढ़ावा देती हैं।

ये भी रहे उपस्थित...

राजस्थान के राज्यपाल कलराज मिश्र, ऊर्जा मंत्री बीडी कल्ला, संभागीय आयुक्त बीएल कोठारी, आईजी सचिन मित्तल, जिला कलेक्टर सुरेन्द्र कुमार सोलंकी, पुलिस अधीक्षक कल्याणमल मीणा, उपखंड अधिकारी डॉक्टर रवींद्र कुमार गोस्वामी, पुलिस उपाधीक्षक प्रवीण कुमार सहित देशभर से आए छः हज़ार से अधिक गणमान्य लोग उपस्थित रहे। संचालन ओआरसी दिल्ली की निदेशिका ब्र.कु. आशा ने किया।

आलस्य मानव का बहुत बड़ा दुश्मन

मनुष्य स्वभाव में आलस्य का भाव स्वाभाविक रूप से रहता है। संत कबीर दास जी ने कहा भी है कि 'काल करे सो आज कर, आज करे सो अब, पल में प्रलय होएगी, बहुरी करेगा कब।' हर मनुष्य सोचता है कि अपना काम तो वह कभी भी कर सकता है, पर ऐसा सोचते हुए उसका समय निकलता जाता है। समझदार मनुष्य इस बात को जानते हैं इसलिए ही वह विकास के पथ पर चलते हैं। अक्सर लोग अपनी असफलता और निराशा को लेकर भाग्य को कोसते हैं जबकि वास्तविकता यह है कि विकास का समय हर आदमी के पास आता है और जो अपने ज्ञान और विवेक से उसका लाभ उठाते हैं उनकी पीढ़ियों का भी भविष्य सुधर जाता है। संसार में सफल और प्रभावशाली व्यक्तित्व का स्वामी, उद्योगपति तथा प्रतिष्ठा प्राप्त लोगों की संख्या आम लोगों से कम होती है, इसका कारण यह है कि सभी लोग समय का महत्व नहीं समझते और आलस्य के भाव से ग्रसित रहते हैं।

समय का करें सदुपयोग

जीवन में निरंतर सक्रिय रहने से मनुष्य के चेहरे और मन में स्फूर्ति बनी रहती है और बड़ी आयु होने पर भी उसका एहसास नहीं होता। आलस्य मनुष्य का एक बड़ा शत्रु माना जाता है इसलिए उससे मुक्ति पाना ही श्रेयस्कर है। कोई काम सामने आने पर उसको तुरंत प्रारंभ कर देना चाहिए, यही जीवन में सफलता का मूलमंत्र है।

हमारे जीवन के साथ जो अनवरत चलता रहता है, वह है समय। हमारा समय और जीवन एक साथ प्रति क्षण नष्ट हो रहे हैं। हमारे जीवन के साथ जिस चीज़ का सम्मान होना चाहिए, वह केवल समय है। इसलिए हमें उपलब्ध समय का सदुपयोग करना चाहिए। समय के महत्व को इस तथ्य से समझा जा सकता है कि समय को कोई भी न तो पैदा कर सकता है और न ही इसे खरीद सकता है। यदि हम रात को छोड़ दें तो दिन में केवल हमारे पास 12 घंटे होते हैं, अर्थात् 720 मिनट्स या केवल 43200 सेकण्ड्स। यह वही समय होता है जिसमें हमें सभी दैनिक क्रियाएं करते हुए, स्वयं के विकास के लिए भी समय निकालना पड़ता है। समय का एक-एक क्षण कीमती है। यदि कोई व्यक्ति दुर्घटना में बाल-बाल बचा है तो वह उस समय को उसके जीवन का सर्वाधिक महत्वपूर्ण समय बता देगा और सदैव उस समय के प्रति सम्मान रखेगा जिसमें उसका अमूल्य जीवन बचा।

न समय को बना सकते न खरीद सकते

वर्तमान में हमारे जीवन की सबसे प्रमुख समस्या समय की कमी है। समय की कमी का यह बहाना लगभग हम सभी लोगों के सामने रोज़ ही आता है। हम सभी इस बात से भली-भांति परिचित हैं कि समय को हम बना नहीं सकते हैं और न ही किसी से खरीद सकते हैं। यदि हमारे पास कोई शक्ति है जो इसे नियंत्रित कर सकती है, तो वह केवल समय का उचित प्रबंधन ही है।

समय का सबसे बड़ा शत्रु आलस्य

समय का सबसे बड़ा शत्रु आलस्य है। साथ ही आलस्य हमारे विकास, महत्वकांक्षाओं और अपेक्षाओं के लिए भी घातक है। आलस्य हमारी सारी सम्भावनाओं पर विजय प्राप्त कर लेता है और जब लोग पूरी तरह से आलसी हो जाते हैं तो वे चाहकर भी आलस्य से स्वयं को दूर नहीं रख पाते हैं। अतः आलस्य को पास फटकने भी नहीं देना चाहिए।

समय के उचित प्रबंधन के लिए हमें यह विश्लेषण करना होगा कि हम अपने दैनिक समय को किस प्रकार से उपयोग में लाते हैं। यह इस बात को निश्चित करेगा कि हमें क्या परिवर्तन हमारे दैनिक क्रियाकलापों में करने होंगे जिससे हम प्राप्त समय को हमारी स्वयं की सफलता में उपयोग कर सकें। समय के उचित प्रबंधन के लिए बेहतर योजनाबद्ध तरीके से काम करना ज़रूरी है।

जिस तरह जीने के लिए ऑक्सीज़न

वैसे ही सफलता के लिए समय का सदुपयोग, सकारात्मक सोच के साथ सकारात्मक व्यवहार, साथ ही समय का सकारात्मक उपयोग, साथ मिलकर कार्य करे तो सफलता को प्राप्त कर पाना संभव हो जाता है। यही कारण है कि सकारात्मक सोचना ही सफलता को सुनिश्चित नहीं करता है। अतः आप यह मान कर चलिए कि जिस प्रकार ऑक्सीज़न जीवन के लिए ज़रूरी है, ठीक उसी प्रकार सफलता के लिए समय का सदुपयोग भी आवश्यक है। मोटे तौर पर देखा जाये तो समय को नियंत्रित कर पाना संभव नहीं है, पर यदि हम स्वयं को व्यवस्थित रखें और आने वाले समय की पहले से ही तैयारी करें, साथ ही स्वयं को प्रश्न दें कि समय का उपयोग किस प्रकार से करेंगे तो हम हमारे लिए बहुमूल्य समय बचा सकते हैं। आप अपने आने वाले दिन की तैयारी रात में ही कर लें। आने वाले दिन के कार्य और उनपर लगने वाला समय भी निश्चित करें और कोशिश करें कि कार्य तय अवधि में पूर्ण हो। अपने आपको व्यवस्थित करें। कभी-कभी एक पेन या चाबी जैसी छोटी वस्तु ढूंढ़ना भी एक संघर्ष बन जाता है। छोटी-छोटी लेकिन ज़रूरी वस्तुएं सम्भालकर रखें जो समय पर मिल जायें।

स्वस्थ हृदय के लिए घातक है आलस्य

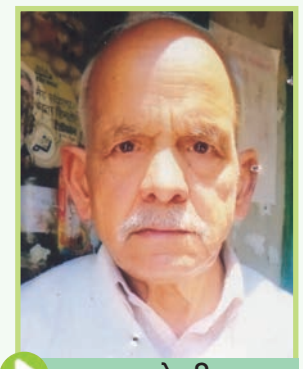
बच्चों एवं बड़ों के स्वास्थ्य के लिए व्यवस्थित व्यायाम एवं खेलकूद महत्वपूर्ण मार्ग है। शारीरिक सक्रियता सही वज़न को बनाए रखती है, हड्डियों को लम्बा करती है और अंततः हृदय रोगों के खतरे को कम करती है। सबसे उचित शारीरिक गतिविधि वह है कि जो आयु, शारीरिक स्थित एवं मनुष्य की रूचि के अनुकूल हो। खेलकूद से आलस्य एवं सुस्ती दूर होती है और मनुष्य प्रफुल्लित रहता है। खेलकूद से मनुष्य व्यक्तिगत एवं सामाजिक दायित्वों को पूरा करने के लिए तैयार रहता है, यहाँ तक कि यह नैतिकता को भी प्रभावित करता है। खेलकूद से मनुष्य में वीरता, त्याग, अत्याचार एवं अत्याचारी से मुकाबला एवं पीड़ित की रक्षा करने का भाव सशक्त होता है। जो लोग सही ढंग से खेलों में भाग लेते हैं या कसरत करते हैं वह स्वस्थ रहते हैं और उनकी आयु उन लोगों की तुलना में अधिक होती है जो शारीरिक रूप से सक्रिय नहीं रहते हैं।

व्यायाम से मिलता पर्याप्त ऑक्सीज़न

शोध से पता चलता है कि खेलकूद एवं व्यायाम की स्थिति में मांसपेशियों को आराम की तुलना में 10 से 18 गुना अधिक खून की ज़रूरत होती है, 20 गुना अधिक शर्करा एवं ऑक्सीज़न उपयोग करती है, 50 गुना अधिक कार्बोनिक गैस छोड़ती है। इन आंकड़ों के दृष्टिगत खेलकूद एवं व्यायाम के दौरान हृदय के काम का महत्व उजागर हो जाता है। खेलकूद से - शेष पेज 11 पर....

OM - 19 - 2019 DELHI_Page 1 and 2 09/12/2019 12:19 PM Page 4

पाना था सो पा लिया



ब्र.कु. सुरेश,शिमला

फिर सामान रखा और कमरे में गया, मैं अपने कमरे की ओर जा रहा था तो बाबा क्यारियां ठीक करके आ रहे थे धोती-कुर्ता पहने। जैसे ही मैं बाबा के पास पहुंचा, पैर छूने लगा तो बाबा ने पैर नहीं छूने दिए। बाबा ने कहा, बच्चे अभी किसी के आगे झुकना नहीं है। अभी आप बालक हो, आने वाली सृष्टि के आप मालिक बनोगे। फिर मीठे बच्चे, लाडले बच्चे, सिकीलधे बच्चे कहकर बाबा ने गले लगाया। ऐसा एक अनोखा अनुभव साकार ब्रह्माबाबा के साथ का है ब्रह्माकुमार सुरेश भाई जी का...

अनुभव

मेरी लौकिक में बड़ी बहन जो दिल्ली सरोजनी नगर सेवाकेन्द्र पर जाते थे, उन्होंने ही मुझे ज्ञान में लाया। सर्वप्रथम मैं सेवाकेन्द्र पर गया तो एक माता जी क्लास रूम में बैठे हुए थे। उन्होंने मेरा परिचय पूछा तो मैंने अपना परिचय बताया और जैसे ही मैंने क्लास रूम में प्रवेश किया तो मैंने सोचा कि यहाँ कोई गुरू तो आते होंगे, ज्ञान सुनाते होंगे! परन्तु भक्ति मार्ग की कोई सामग्री नहीं थी। ना ढ़ोलकी, ना ज्योत वगैरा-वगैरा, सिर्फ 4-5 चित्र हमारे ज्ञान के थे जो कि मैंने पहली बार ही देखे।

माता जी ने आत्मा-परमात्मा के बारे में समझाना शुरु किया। सबकुछ समझ आता गया। फिर लक्ष्मी बहन आये, उन्होंने समझाना शुरु किया। दूसरे दिन से लेसन शुरु हुए। सिर्फ तीन दिन के बाद ही मैंने क्लास में आना शुरु किया। बहुत अच्छे अनुभव होने शुरु हुए।

जनवरी 1963 में ब्रह्मा बाबा जो माथुर जी की कोठी पर दिल्ली आए हुए थे। मैं भी शाम को दुकान बन्द करके माथुर जी की कोठी पर गया। गेट पर पहुंचा तो प्रोग्राम खत्म हो चुका था। निराश होकर वापिस आ गया। फिर यही धुन लगी कि बाबा से मिलना है। हर रोज़ प्रातः क्लास करने के पश्चात् जो भी समय मिलता था वो ईश्वरीय सेवा में देता था।

जून 1965 में बाबा ने मधुबन से भाई-बहनों का एक ग्रुप सेवा अर्थ शिमला भेजा हुआ था। मैं भी अपने लौकिक घर शिमला आया हुआ था। जब मुझे पता चला कि मधुबन से सेवा अर्थ भाई-बहनें आए हुए हैं तो मैं भी सहयोगी बन गया। 7 दिन के बाद सभी बहन-भाई तो वापिस मधुबन चले गये। फिर मैं भी दिल्ली चला गया।

लक्ष्मी बहन जी हर रोज़ मुझे कहते कि आपको मधुबन चलना है। मैं हर रोज़ कहता कि अभी नहीं जा सकता हूँ। 3 अगस्त 1965 को अपना दोपहर का खाना खाकर आया और जीजा जी का खाना लेकर आया और सोचा कि अगर मना करेंगे तो शिमला जाऊंगा और अगर हाँ करेंगे तो मधुबन जाऊंगा। जैसे ही हाँ की तो साइकिल पर घर वापिस गया, जो पहने हुए कपड़े थे उसे धोये, दूसरे कपड़े पहने, फिर गीले कपड़े लेकर दो 50 पैसे जेब में थे, स्टेशन पहुंच गया। पैसेन्जर ट्रेन थी। बहन जी ने उसी टाइम टिकट खरीदा। गाड़ी में बैठ गये। इंजन कोयले वाला होता था तो कपड़े भी काले, हाथ-पैर भी काले हो जाते थे। दूसरे दिन सुबह नहाकर कपड़े चेन्ज करके मधुबन गये। बाबा ने छोटी सी बैल गाड़ी की व्यवस्था हुई थी। जिससे मैं और मेरा सामान और एक भाई जो बैल गाड़ी लेकर आया था, हम साथ में गये।

जैसे ही गाड़ी से सामान उतारा तो सामने विश्व रतन दादा खड़े थे। उन्होंने बड़े प्यार से गले लगाया, बहुत प्यार किया। न मैं उन्हें जानता था और न वह मुझे। मैंने मन में सोचा कि यही ब्रह्मा बाबा हैं। सुना था बहुत प्यार करते हैं। फिर सामान रखा और कमरे में गया, मैं अपने कमरे की ओर जा रहा था तो बाबा क्यारियां ठीक करके आ रहे थे धोती-कुर्ता पहने। जैसे ही मैं बाबा के पास पहुंचा, पैर छूने लगा तो बाबा ने पैर नहीं छूने दिए।

बाबा ने कहा, बच्चे अभी किसी के आगे झुकना नहीं है। अभी आप बालक हो, आने वाली सृष्टि के आप मालिक बनोगे। फिर मीठे बच्चे, लाडले बच्चे, सिकीलधे बच्चे कहकर बाबा ने गले लगाया। मैं भी, जैसे श्रीकृष्ण और सुदामा की दोस्ती हो गई, वैसे बाबा को दोस्त बना लिया। फिर तो बाबा के साथ उठना-बैठना, बातचीत करना, बाबा के साथ काम करना मेरी दिनचर्या बन गई।

1. मुझे लिखने का शौक था, बाबा से कहा मैंने। बाबा ने मुझे ब्रश, पेन्ट तथा बोर्ड दिया लिखने को। मैं जैसे ही लिखने बैठा तो पेन्ट पतला था, बाबा ने देखा कि पेन्ट पतला है। यह लिखने लायक नहीं है। फिर बाबा मुझे एक कमरे में ले गये। वहां से कुछ सामान दूसरे कमरे में रखना था। मैं भी बाबा के साथ सेवा में हाथ बंटाने लगा। कुछ देर सेवा करने के बाद मैं थक गया, बाबा समझ गये। मैं 18 साल का और बाबा 88 साल के, बाबा नहीं थके। उसके बाद 3-4 मातायें चावल साफ कर रही थीं, वहाँ बाबा के साथ मैं भी बैठ गया। सभी माताएं बहुत खुश हुईं।

2. दूसरे दिन जब मैं पहली बार हिस्ट्री हॉल में गया तो सुना था कि बाबा कहते हैं ये सृष्टि एक ड्रामा है और हम सभी एक्टर हैं। हॉल में बहुत बड़े-बड़े टेपरिकॉर्डर रखे हुए थे। मैंने सोचा कि यह कोई ड्रामा पार्टी है और मेरा भी इसमें कोई रोल होगा। फिर तो हॉल में जब बैठते थे तो मैं छोटा होने कारण सबसे आगे बैठता था। जैसे ही बाबा आते, कुछ देर योग में बैठते, फिर शिव बाबा की प्रवेशता होती तो पता चलता कि अभी शिव बाबा बोल रहे हैं। और ब्रह्मा बाबा बोल रहे हैं।

3. तीसरे दिन बाबा के साथ हॉल में बैठा तो बाबा ने एक भाई को बुलाया और कहा कि पार्टी को दिलवाड़ा मन्दिर दिखाओ। सारा दिन हम घूमते रहे। दिलवाड़ा मन्दिर देखा तो बाबा ने आते ही पूछा कि बच्चों क्या देखा? जो देखा वह बताया। फिर बाबा ने समझाया कि बच्चों यह आपकी ही यादगार है।

4. बहन जी पार्टी को बाबा से मिलाने, बाबा के कमरे में ले गयीं। दूसरा नम्बर मेरा था। बाबा ने पूछा, बच्चे पहले भी कभी आये हो? मैंने कहा, हाँ बाबा, कल्प पहले भी आया था। फिर बाबा ने गोदी में बिठाया, बहुत प्यार किया। गोदी नर्म और गर्म थी। छोड़ने का मन नहीं कर रहा था। गोदी में बैठे-बैठे बाबा से कहा, बाबा शिमला में भी सेवाकेन्द्र होना चाहिए। बाबा ने कहा हाँ बच्चे शिमला राजधानी है ज़रूर होगा।

5. हिस्ट्री हॉल में क्लास के पश्चात् बाबा ने बिठाया। मैं एकदम बोला, बाबा आज 15 अगस्त है। स्कूल जाना है। बाबा ने कहा, बच्चे यह भी तो स्कूल है। बाबा के कहने पर स्कूल गया, वहाँ पर पूरा प्रोग्राम देखा। वापिस आया तो बाबा ने पूछा, बच्चे क्या देखा? जन-गण-मन का गीत सुना, झण्डा लहराता हुआ देखा, उस समय शिव बाबा का झण्डा नहीं बना था। बाबा ने 15-8-1965 को बताया कि बच्चे शिव बाबा का झण्डा घर-घर, गली-गली, शहर-शहर, देश-विदेश में लहरायेगा। जब सर्व धर्म नेता एक हो जायेंगे, हिन्दु, मुस्लिम, सिक्ख, ईसाई सभी के झण्डे एक हो जायेंगे तब शिव बाबा का झण्डा लाल किले पर लहरायेगा तो समझो सतयुग की शुरुआत हो गई।

6. बाबा के पास एक दिन बैठा, बाबा ने बताया कि बच्चे, आबू रोड से माउण्ट आबू तक लाइन लगेगी। माउण्ट आबू से आबू रोड 27 किलोमीटर है। मैं मन ही मन मुस्कराया, बाबा यह कैसे होगा जबकि मधुबन में उस टाइम बाबा के पास 22 भाई-बहन थे, जब हम बाबा के साथ पिकनिक कर रहे थे। आज हम देखते हैं कि मधुबन से दिल्ली तक भी लाइन लग सकती है। बाबा के साथ मैंने झूला झूला, बैडमिन्टन खेला, फिर तो कुछ समय के पश्चात् 1967 में मैं शिमला आ गया। यहाँ से ही बाबा के साथ पत्र-व्यवहार होता था। जो भी सेवा होती थी वो बाबा को लिख देता था। फिर पत्र द्वारा बाबा का उत्तर आता था। एक बार दुकान में दिल्ली से एक बजुर्ग भाई 3 दिन तक लगातार आता रहा। उसने मेरा स्वभाव-संस्कार देखा तो कहने लगा कि आप मेरा बेटा बन जाओ। मेरे पास दिल्ली में बहुत प्रॉपर्टी है। आपके नाम कर दूंगा। बाबा को पत्र लिखा, फिर बाबा का उत्तर आया कि ऐसे धोखेबाज़ बहुत आयेंगे, शिव बाबा मिल गया तो और क्या चाहिए।

वर्तमान समय मैं शिमला सेवाकेन्द्र पर रहता हूँ। तन-मन-धन से ईश्वरीय सेवा में हूँ। शिमला में मेरी एक दुकान भी है। शिमला की सेवाओं के निमित्त बाबा ने मुझे बनाया। बाबा का लाख-लाख शुक्रिया।

अजमेर-राज.। सी.आर.पी.एफ. के जवानों के लिए आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. आशा।

बहादुरगढ़-हरियाणा। डॉ. जी. सतीश रेड्डी,डी.आर.डी.ओ. चीफ को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुदेश, डी.आर.डी.ओ. के दिनेश भाई तथा ब्र.कु. सुशील चन्द्र।

किसी भी कार्य को करने से पहले, बस एक मिनट 'साइलेंस'

ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

कोई भी काम की शुरुआत अगर एक मिनट साइलेंस से करते हैं। सुबह दिन की शुरुआत, कोई मीटिंग की शुरुआत, खाना बनाना है उसकी शुरुआत, बच्चों ने पढ़ने बैठना है उसकी शुरुआत, अगर हर चीज़ की शुरुआत एक मिनट साइलेंस से करते हैं उस कार्य के लिए जो शुरु करना चाहते हैं लेकिन उस कार्य के सफल होने के लिए, उसके लिए सफलता का संकल्प करके फिर उसको शुरु करेंगे। अगर शुरुआत सही हुई तो कार्य तो शुरु होना ही है अच्छे से। शुरुआत किस चीज़ से होनी है? संकल्प से। संकल्प क्या किया? लेकिन कभी-कभी हम शुरुआत में ही संकल्प ही कुछ और कर लेते हैं। अगर एक दिन भी साक्षी होकर देखेंगे हम कितनी चीज़ों की शुरुआत ही गलत संकल्पों से करते हैं। कहीं जाने भी लगेंगे तो थॉट क्रियेट करेंगे रास्ते में तो ट्रैफिक होगा ही। जाम तो होता ही है। वहाँ तो ऐसा होगा ही। पिछली बार भी ऐसा हुआ ही था।

ये एक-एक संकल्प नॉट वेल बिगिन है। और ये संकल्प हम क्यों क्रियेट करते हैं? क्योंकि पिछली बार ऐसा हुआ था। तो बहुत ध्यान से हर संकल्प शुरुआत में। और जैसे ही ये करना शुरू कर देंगे हमें धीरे-धीरे अवेयरनेस, चैकिंग होने लग जायेगी कि हम सारा दिन में कितने गलत थॉट क्रियेट कर लेते हैं। और गलत थॉट क्रियेट करते हुए कहते हैं कि पिछली बार ऐसा हुआ था ना इसलिए मैंने ऐसा सोचा। पिछली बार हुआ था लेकिन इस बार अगर ऐसा सोचा तो इस बार भी वैसा ही होने की सम्भावना को बढ़ा दिया। तो पिछली बार चाहे कुछ भी हुआ हो, हर बार चाहे कुछ भी हुआ हो लेकिन अब शुरुआत कैसे करेंगे? पिछली बार बात इसलिए ऐसी हुई थी क्योंकि संकल्प वैसा किया था। तो जब हम एक मिनट साइलेंस में बैठेंगे हैं चित्त को साफ करके, श्रेष्ठ संकल्प करके, परमात्मा से कनेक्शन जोड़ के, उसकी एनर्जी को भी अपने कार्य में लाके जब कार्य शुरू करेंगे तो हर कार्य कैसा होगा? हर कार्य अच्छा, श्रेष्ठ होगा ना! तो शुरू करने से पहले ही हमें थॉट क्या क्रियेट करने हैं उसके लिए, परमात्मा कहते हैं कि कुछ भी शुरू करने से पहले थॉट क्रियेट करो कि ये हुआ ही पड़ा है, होगा, होना चाहिए, नहीं, ये हुआ ही पड़ा है। तो पहले ही उस कार्य को क्या दे दिया? ब्लैसिंग दिया। जैसे जब हम किसी कार्य के लिए जा रहे होते हैं तो हम बड़ों से ब्लैसिंग लेकर जाते हैं कि हम इस काम के लिए जा रहे हैं, आप ब्लैसिंग दो। तो वो क्या ब्लैसिंग देते हैं कि आप सफल हो जाओ।

फिर जब हम जाते हैं तो वो काम हो जाता है। फिर हम आने के बाद कहते हैं कि आपके आशीर्वाद से काम हो गया। तो आशीर्वाद से काम होते हैं? वो आशीर्वाद देंगे मतलब उन्होंने वहाँ से क्या दिया? एक बहुत पावरफुल, पॉजिटिव थॉट, वो पावरफुल, पॉजिटिव थॉट हमारे मन पर बैठेगा अगर उसको रिसिव करके हमने भी पावरफुल, पॉजिटिव थॉट क्रियेट किया, फिर हमने जाकर कार्य किया तो वो जो कार्य होगा हमारी पावरफुल थॉट से होगा। लेकिन हमारी थॉट पावरफुल क्यों हुई? क्योंकि उन्होंने पॉजिटिव थॉट दी थी। लेकिन उन्होंने अगर पावरफुल, पॉजिटिव थॉट दी लेकिन हमने फिर भी नेगेटिव सोचा, फिर हम कहेंगे कि उनके आशीर्वाद से काम नहीं हुआ। क्योंकि उसमें से हम अपने मन की स्थिति के एलिमेंट को हटा देते हैं। लेकिन अगर हम आशीर्वाद देंगे सारा दिन तो हमारे काम होंगे? क्योंकि जैसे हम आशीर्वाद देंगे अपने काम को, तो हमने मन की स्थिति को क्या कर लिया? ऊपर उठा लिया। वो संकल्प परिस्थिति को रेडिएट हो गया तो परिस्थिति हमारे अनुसार चलनी शुरू हो जायेगी।

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।

OM - 19 - 2019 DELHI_Page 1 and 2 09/12/2019 12:19 PM Page 5

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

संसार में बहुत कुछ है विचार करने के लिए। लेकिन विचार करने वाला स्वयं ही उलझा हो तो वो क्या कर सकता है? सुप्रसिद्ध लेखक, विचारक, मनोवैज्ञानिक, लुइस एल.ए. के अनुभव भी इन्हीं सारी बातों से मिलते-जुलते हैं। उनका कहना है कि दुनिया में जो कुछ भी बाहर घट रहा है, वो सिर्फ हमारी चार बातें हैं। जो समस्याओं को उत्पन्न करती ही जा रही हैं। वे हैं नाराज़गी, आलोचना, अपराध बोध और भय।

मन के अन्दर का अपराध बोध

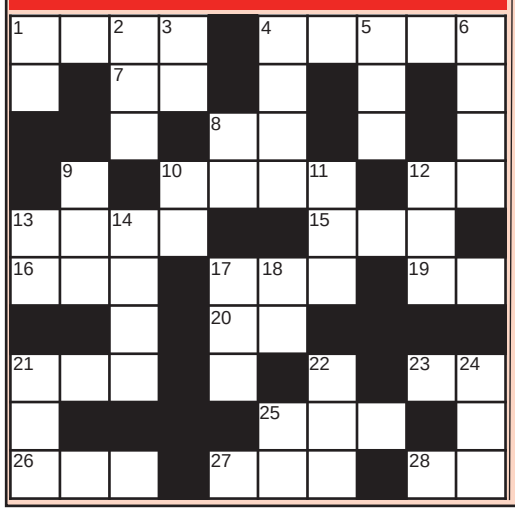
बाहर जो भी घट रहा है वो हमारे आन्तरिक विचारों का आईना है। हम ये नहीं कह रहे हैं कि दूसरे के विचार निंदनीय हैं, नहीं, लेकिन हाँ इतना ज़रूर है कि हमारा विश्वास ही लोगों को हमसे किसी भी प्रकार का व्यवहार करवाता है। उदाहरणार्थ यह कहा जा सकता है कि यदि कोई कहे कि 'हमेशा हर कोई मेरे साथ ऐसा ही है, या मुझे लोग इस्तेमाल करते हैं, मेरे साथ लोगों का व्यवहार ठीक नहीं है आदि-आदि। अब हम आपको अवश्य ही बताना चाहेंगे कि यह हमारी कृति है या एटीट्यूड।

सिद्धान्त कहता है जो हम सोच रहे हैं, हम ऐसे लोगों को अपनी ओर ऐसा ही व्यवहार करने के लिए आकर्षित कर रहे हैं। इन व्यवहारों के कारण ही हमारा शरीर भी नीचे की तरफ गया है। बीमारियों ने उसके अन्दर स्थान बना लिया है। कोई भी आलोचना हमें उस व्यवहार में कैद कर देती है, जिसे हम बदलना चाहते हैं। ऐसा कभी होने वाला नहीं है। उसका एक जबरदस्त उदाहरण यह भी है कि आप कितने शक्तिशाली थे, बचपन में कितने परफेक्ट थे। छोटे बच्चे अपने को सम्पूर्ण समझते हैं। यहाँ बच्चों की सम्पूर्णता का अर्थ ये है कि वे कोई भी काम कर रहे हैं भले वो गलत भी हो लेकिन उनको लगता है कि वो ठीक है। वे कभी भी मनपसन्द चीज़ों को मांगने से डरते नहीं, वे अपनी भावनाओं को खुलकर व्यक्त करते हैं। चाहे गुस्सा करे, रोये-चिल्लाये या खुश होकर चारों तरफ खुशी बिखेरे। यह हम सभी का अनुभव था। छोटे बच्चे हमेशा अपने पापा, मम्मी की गोद में बैठकर अपने को प्यार करवाते हैं। अब हम बड़े हुए तो हमने समझौता करना सीख लिया, वैसे ही रहने लगे।

हमने आस-पास के लोगों की बातें भी सुनी और इन मान्यताओं को दृढ़ता से अपनाया कि जीवन में डर या भय होना ज़रूरी है। और यह हमारे अन्दर इस कदर बैठ गया कि हम चाह कर भी अलग-अलग नहीं हो पाते हैं। इतनी उम्र बीत जाने के बाद ये स्थिति बदल जाती है। हम अपनी अन्दर की प्रतिभा व विशेषता को नकारने लग जाते हैं। बस यही नकारना ही हमें उस सदाकाल(परमानेन्ट) खुशी से दूर कर रहा है और हम तन से रोगी होते जा रहे हैं। इसका एक ज्वलंत उदाहरण आपके शरीर का वज़न अधिक होना भी है। जिसमें हम शरीर को पतला करने के लिए वर्षों कितना कुछ खर्चा करते हैं, ऊर्जा वेस्ट करते हैं, लेकिन पतले नहीं होते। कारण साफ है अधिक वज़न एक गहरी अंदरुनी समस्या का बाहरी प्रभाव है, जो असुरक्षित या डर होने के कारण उत्पन्न हुई है। जो सामाजिक, आर्थिक, पारिवारिक आदि रूप से अपने को सुरक्षित महसूस नहीं करते हैं, वहीं मोटापे का शिकार हो जाते हैं। इसीलिए, मोटे हम इसलिए हैं क्योंकि हम खुद से बिल्कुल भी प्यार नहीं करते हैं। आज तक सभी ने हमें हमारी बातों के लिए, या हमें नीचा दिखाने के लिए जो कुछ भी कहा, उसे हमने स्वीकार किया, किया ना! उसी का नतीजा है कि हम चाह कर भी वो अस्वीकार करने को राज़ी नहीं हैं।

हम वही खुद को मानना चाहते हैं, जो आज तक मानते आये हैं। ये मानना, न मानना कई बार कोई स्वीकार नहीं कर सकता है, लेकिन जो आपका प्रतिबिम्ब बोल रहा, आपका शरीर उसको कैसे किनारे लगाए। क्योंकि हमारे शरीर का हर एक अंग, उसमें होने वाला रोग, हमारे अन्दर का गुस्सा, अपराध बोध, कुटिल और जटिल मान्यताओं के आधार से ही है। अब आपको आपके अलावा अच्छे से कौन जान सकता है। तो आओ इस अपराध बोध से निकलें। खुद को प्रेम करके स्वीकार कर लें।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-05(2019-2020)



ऊपर से नीचे

1. करिश्मा, बाजीगरी (2)
2. गूढ़, कठिन, दुर्गम (3)
3. धूलकण, गर्द, ज्योति (2)
4. ....के दिन भुला न देना (4)
5. निर्बल की...बलवान से (3)
6. शिथिलता, थकने का भाव (4)
8. शर्म, लाज (2)
9. नज़दीक, पास (3)
10. हमेशा, दीर्घकालीन (2)
11. रुचिकर, प्रिय, मनभावन (3)
12. ....तुम्हारी ओ प्यारे भगवन (3)
13. कदम, पैर, चरण (2)
14. ज्ञाता, विज्ञ, चतुर (4)
17. राक्षसी, दानवी (3)
18. पुरुष, ...से नारायण (2)
21. पति, स्वामी, प्रिय (3)
22. अल्प, थोड़ा-सा (3)
24. धर्म का यथार्थ अर्थ (3)
25. शास्त्रों के अनुसार श्री कृष्ण का मामा (2)

बाएं से दाएं

-ब्र.कु. राजेश, शान्तिवन

1. जादू दिखाने वाला (4)
4. मुम्बई का प्रसिद्ध शिवबाबा का मन्दिर (5)
7. मुसलमानों की मुख्य यात्रा (2)
8. निगलना, माया...कर लेती है (2)
10. समझदारी, बडप्पन (4)
12. तुरंत, अतिशीघ्र (2)
13. ज्ञान स्नान कर सुन्दर....बनना है (4)
15. तन-मन-धन अपना सबकुछ....करना है (3)
16. हडपना, गोलमाल, सरकारी धन की चोरी (3)
17. अतिहर्ष, आत्मा का एक मुख्य गुण (3)
19. आज नहीं तो....बिखरेंगे ये बादल (2)
20. देव, देवता, दैवीय (2)
21. ....में न इतना पानी, समुद्र (3)
23. अर्ध, बाप आये तुम बच्चों को...कल्प का सुख देने (2)
25. सोना, स्वर्ण (3)
26. शहर, बाजार (3)
27. टीस, खटक, वैर (3)
28. कण, सूक्ष्म अंश, अनाज का दाना (2)

नेपाल-जनकपुर। गणतंत्र नेपाल के सम्माननीय राष्ट्रपति विद्या देवी भण्डारी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरिता तथा ब्र.कु. गुलाब।

दुमका-झारखण्ड। आध्यात्मिक दर्शन मेला का उद्घाटन करते हुए राज्यपाल महोदया श्रीमति द्रौपदी मुर्मू। साथ हैं ब्र.कु. कुसुम तथा अन्य।

अलीगढ़-उ.प्र.। अखिल भारतीय क्षत्रिय महासभा द्वारा आयोजित आयुष मेले में आये पूर्व मंत्री एवं विधायक ठाकुर दलवीर सिंह व अन्य गणमान्य लोगों को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका एवं प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. मीनू तथा ब्र.कु. सोनिया।

एटा-उ.प्र.। सेवाकेन्द्र के वार्षिक महोत्सव एवं ब्र.कु. सोमा के ईश्वरीय सेवाओं के 48 वर्ष पूर्ण होने पर आयोजित कार्यक्रम में विधायक विपिन कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सोमा तथा अन्य।

दहगांव-उ.प्र.। आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् विधायक महेश चंद्र गुप्ता को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शशिवाला तथा ब्र.कु. रमा।

वीवीगंज-फर्रुखाबाद(उ.प्र.)। श्री चन्द्रप्रकाश विद्या निकेतन,कायमगंज विद्यालय में कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. मंजू, स्कूल की डायरेक्टर डॉ. मिथलेश अग्रवाल, ब्र.कु. भारत भूषण, प्रधानाचार्य योगेश तिवारी तथा शिक्षकगण।

भुवनेश्वर-युनिट 8(ओडिशा)। दीपावली एवं सेवाकेन्द्र के वार्षिकोत्सव पर 'रोड सेफ्टी इज़ अवर सोशल रेस्पॉन्सिबिलिटी' विषय पर आयोजित रैली में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. दुर्गेश नंदिनी। साथ हैं सागरिका नाथ,डिप्टी कमिश्नर ऑफ पुलिस,ट्राफिक, प्रमोद पटनायक,आई.आई.सी.,ट्राफिक तथा अन्य।

दिल्ली-बवाना। 'महिला सशक्तिकरण' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए सी.आर.पी.एफ. 70 बटालियन के डिप्टी कमाण्डेंट सेकण्ड आई.सी. तशलीमा खान, विधायक सुखबीर सिंह, निगम पार्षद पूनम बहन, निगम पार्षद अंजू देवी, ब्र.कु. चंद्रिका तथा अन्य गणमान्य लोग।

OM - 19 - 2019 DELHI_Page 1 and 2 09/12/2019 12:19 PM Page 6

कुशीनगर-उ.प्र.। धर्मपुर बुज़ुर्ग,रविन्द्रनगर,कुशीनगर में निर्माणाधीन 'शिव ज्योति भवन' का सांकेतिक शिलान्यास करते हुए ब्रह्माकुमारीज़ की मुख्य प्रशासिक राजयोगिनी दादी जानकी। साथ हैं सुरेन्द्र दीदी,क्षेत्रीय निदेशिका,वाराणसी, ब्र.कु. राधा तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।

फतेहपुर-उ.प्र.। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी की धर्मपत्नी श्रीमति जशोदा बेन मोदी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. नीरू।

दिल्ली-लोधी रोड। सेवाकेन्द्र के 20वें वार्षिकोत्सव पर आयोजित 'वाह ज़िन्दगी वाह' विषयक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए डॉ. अरुण कुमार पण्डा,आई.ए.एस.,सचिव,लघु एवं मध्यम उद्यम मंत्रालय,भारत सरकार। मंचासीन हैं डॉ. रश्मि सिंह,आई.ए.एस.,सचिव,नई दिल्ली नगरपालिका परिषद्, ओ.आर.सी. निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, करोल बाग सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा दीदी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गिरीजा तथा वैज्ञानिक एवं अभियंता प्रभाग के क्षेत्रीय संयोजक ब्र.कु. पीयूष।

दिल्ली-पश्चिम विहार। 'स्वर्णिम संस्कृति जागृति अभियान' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए म्युज़िक डायरेक्टर एंड कम्पोज़र ज़ाफर मिर्ज़ा, सारथी टी.वी. एंकर मनप्रीत कौर, डिप्टी कमिश्नर डी.आर. अरोड़ा, टी.वी. एक्टर अंजली, माउण्ट आबू से आये ब्र.कु. दयाल, ब्र.कु. सतीश तथा ब्र.कु. नितिन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुषमा, ब्र.कु. रमेश, ब्र.कु. सरिता तथा अन्य।

रोहतक-हरियाणा। आकाशवाणी,रोहतक में 'सर्व धर्म समभाव' कार्यक्रम के पश्चात् उपस्थित हैं डॉ. क़मर रईश, राजयोगिनी ब्र.कु. रक्षा, हरियाणा जैन महासंघ के अध्यक्ष पन्ना लाल जैन तथा अन्य गणमान्य लोग।

बस्सी-राज.। हैप्पी हेल्दी इंडिया ब्रांच टीम को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् उनके साथ ब्र.कु. ललिता।

स्वास्थ्य

खजूर में गुण हज़ार

डॉ. श्याम मनोहर व्यास

खजूर एक बहु-उपयोगी सूखा फल है जो आरोग्यवर्धक एवं औषधीय गुणों से भरपूर है। शीत ऋतु के साथ ही इसका आगमन शुरू हो जाता है। गीला खजूर पिंड खजूर के नाम से जाना जाता है व सूखा खजूर छुहारे के रूप में जाना जाता है। खजूर के पेड़ भारत में समुद्र की तटवर्ती रेतीली भूमि में काफी मात्रा में उगाये जाते हैं। अरब देशों में इसकी काफी पैदावार है।

औषधीय गुण

खजूर एक पोषक सूखा मेवा है। यह आँतों में स्वास्थ्य बैक्टीरिया पैदा करता है। यह शरीर में ऊर्जा की आपूर्ति शीघ्र करता है और क्षतिग्रस्त कोशिकाओं को ठीक करता है।

हार्ट की करे देखभाल

खजूर में मौजूद फाइबर आपके दिल को भी मजबूत और सेहतमंद बनाने का काम करता है। खजूर में पोटैशियम भी होता है जो हार्ट अटैक के खतरे को काफी हद तक टाल सकता है।

ब्लड प्रेशर को करे कन्ट्रोल

खजूर में भरपूर मात्रा में मैग्नीशियम पाया जाता है। जो ब्लड प्रेशर को कन्ट्रोल करने का भी काम करता है। खजूर में मौजूद पोटैशियम अधिक ब्लड प्रेशर को कम करने का काम करता है।

एनीमिया में भी कारगर

रेड ब्लड सेल्स और आयरन की कमी के चलते कई लोगों को एनीमिया की शिकायत हो जाती है, एनीमिया यानी कि शरीर में खून की कमी। खजूर में भरपूर मात्रा में आयरन पाया जाता है, ऐसे में यह एनीमिया के उपचार का रामबाण इलाज है। लगातार खजूर का सेवन करने से शरीर में आयरन की कमी पूरी हो जाती है।

नर्वस सिस्टम की देखभाल

खजूर में वो सभी विटामिन होते हैं जो नर्वस सिस्टम के लिए ज़रूरी हैं। ये विटामिन नर्वस सिस्टम की कार्य प्रणाली को दुरुस्त रखते हैं। यही नहीं इसमें मौजूद पोटैशियम दिमाग को अलर्ट और हेल्दी रखते हैं।

रतौंधी का इलाज

रोज़ाना खजूर खाने से न सिर्फ आंखें स्वस्थ रहती हैं, बल्कि यह रतौंधी के इलाज में भी कारगर है। रतौंधी से छुटकारा पाने के लिए खजूर का पेस्ट बनाकर उसे आंखों के चारों ओर लगाने से फायदा मिलेगा। आप चाहें तो खजूर खाकर भी रतौंधी से मुक्ति पास सकते हैं।

स्किन और बालों के लिए गुणकारी

विटामिन सी से भरपूर खजूर त्वचा के लचीलेपन को बरकार रखकर उसे कोमल बनाता है। खजूर में मौजूद विटामिन बी-5 स्ट्रेच मार्क्स हटाने में भी कारगर हैं। यही नहीं यह बालों को भी स्वस्थ बनाए रखता है। विटामिन बी-5 की कमी से बाल कमज़ोर होकर झड़ने लगते हैं और दोमुंहे भी हो जाते हैं।

क्या आपको पता है, मस्तिष्क में 'डिलीट' बटन होता है?

मानव मस्तिष्क के बारे में दिलचस्प तथ्य

आपका मस्तिष्क एक बगीचे की तरह होता है। जिस प्रकार से हम बगीचे में फूल, फल आदि उगाते हैं उसी प्रकार से मस्तिष्क में आप न्यूरॉन्स के बीच अन्तर्ग्रथनी कनेक्शन को बढ़ा सकते हैं। माली बगीचे की देखभाल करता है उसी प्रकार ग्लियल कोशिकाएँ आपके मस्तिष्क के माली का काम करती हैं - वे न्यूरॉन्स के बीच सिग्नल को तेज करने के लिए कार्य करती हैं। लेकिन अन्य ग्लियल कोशिकाएँ कचरे को हटाती हैं। आपके मस्तिष्क की छंटाई वाले माली को 'माइक्रोग्लियल कोशिकाएँ' कहते हैं। वे आपके अन्तर्ग्रथनी कनेक्शन की छंटनी करती हैं।

आखिर छंटनी होती कैसे है?

जिन कनेक्शन का उपयोग कम होता है, वे चिह्नित किए जाते हैं और एक प्रोटीन, C1q (और साथ ही अन्य) के साथ बंध जाते हैं। जब माइक्रोग्लियल कोशिकाएँ उस निशान या चिह्न का पता लगा लेती हैं, तो वे प्रोटीन के साथ बंधकर उसको नष्ट कर देती हैं। इस प्रकार से छंटनी या डिलीट की प्रक्रिया होती है। और इसी वजह से आप नई चीजों को सीख पाते हैं और याद कर पाते हैं।

नींद क्यों ज़रूरी होती है?

कभी-कभी जब हम ज़्यादा पढ़ लेते हैं या ज़्यादा दिमाग का काम करते हैं तो दिमाग थका हुआ सा लगता है। कभी सोचा है ऐसा क्यों होता है? क्योंकि आपकी नींद पूरी नहीं होती है और आप नई जानकारी लेते रहते हैं जिस कारण से मस्तिष्क भरा हुआ लगता है। जब आप बहुत-सी नई चीज़ें सीखते हैं, तो आपका मस्तिष्क कनेक्शन बनाता है, लेकिन वे अक्षम होते हैं। इसीलिए आपके मस्तिष्क को बहुत सारी चीज़ों की छंटनी करनी पड़ती है। ताकि नए कनेक्शन और अधिक सुव्यवस्थित, कुशल मार्गों का निर्माण किया जा सके। ऐसा तब होता है, जब हम सोते हैं। जब आप सोते हैं, तो आपका मस्तिष्क स्वयं को साफ करता है-आपके मस्तिष्क की कोशिकाओं को 60 प्रतिशत तक सिकुड़ते हुए अपने ग्लियल माली के लिए जगह बनाता है ताकि बेकार की चीज़ों को हटाया जा सके। इसीलिए हमें 10 या 20 मिनट की नेप ज़रूर लेनी चाहिए ताकि माइक्रोग्लियल गार्डनर्स को मौका मिल जाए, बिना इस्तेमाल हुए कनेक्शन को खत्म करने का और नए बनाने के लिए जगह स्थापित करने का।

न्यूरोसाइंस के अनुसार मस्तिष्क में एक न्यूरो सर्किट होता है, जिसे आप जितना इस्तेमाल करते हैं उतना ही वह मजबूत हो जाता है। एक कहावत भी है कि अभ्यास से ही मनुष्य या जानवर परिपूर्ण बनते हैं। इसे हम ऐसे समझ सकते हैं कि जब हम कोई भाषा या कोई इंस्ट्रूमेंट सीखना प्रारंभ करते हैं, तो हमें बार-बार रियाज या प्रैक्टिस करनी पड़ती है, उसी तरह से हमारे मस्तिष्क में स्थित न्यूरो सर्किट को भी बार-बार इस्तेमाल करने पर वह मजबूत हो जाता है। सीखने की क्षमता न्यूरल कनेक्शन के निर्माण को मजबूत करने से बढ़ती जाती है। इससे भी ज़्यादा महत्वपूर्ण यह है कि हम पुरानी बातों को या फिर समय के साथ पुरानी घटना को भूलने की क्षमता रखते हैं। इसी को 'अन्तर्ग्रथनी छंटाई' कहते हैं। देखते हैं यह कैसे काम करता है।

आपका मस्तिष्क जानता है क्या रखना है और क्या नहीं। जब आप सोते हैं तो मस्तिष्क उस कनेक्शन को डिलीट कर देता है जिसे आपने काफी टाइम से इस्तेमाल न किया हो। इसलिए कहते हैं कि मस्तिष्क को भी शोधन की आवश्यकता होती है और इस बारे में वे सावधान रहें कि आप किस बारे में सोच रहे हैं। अपने मस्तिष्क की प्राकृतिक बागवानी प्रणाली का लाभ उठाने के लिए, बस उन चीज़ों के बारे में सोचें जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं। आपका मस्तिष्क उन कनेक्शनों को मजबूत करता है, जिनका इस्तेमाल आप अपने जीवन प्रणाली में अधिकतर करते हैं और उन विचारों को छांटेंगे जिनके बारे में आप कम सोचते हैं या जिन चीज़ों पर आप कम ध्यान देते हैं। हमेशा अच्छा सोचें, पॉजिटिव रहें ताकि आपका मस्तिष्क भी उसी दिशा में काम करे।

क्या आपको पता है, मानव मस्तिष्क में और क्या-क्या होता है?

1. मानव मस्तिष्क में 12-15 वाट बिजली उत्पन्न होती है, जोकि कम वोल्टेज वाले एलईडी लाइट जलाने के लिए पर्याप्त है।
2. हमारे चेहरे पर दिखाई देने वाली झुर्रियाँ मानव मस्तिष्क को और भी तेज़ बनाती हैं।
3. मस्तिष्क में ज़्यादातर कोशिकाएँ न्यूरॉन्स नहीं हैं? न्यूरॉन्स केवल 10 प्रतिशत मस्तिष्क कोशिकाएँ ही बनाती हैं, जबकि 60 प्रतिशत मस्तिष्क

- शेष पेज 8 पर

OM - 19 - 2019 DELHI_Page 1 and 2 09/12/2019 12:19 PM Page 7

मोबाइल के जाल में कैद बचपन

आज हम एक ऐसे यंत्र के विषय में चर्चा करेंगे, जिसकी आवश्यकता आज रोटी, कपड़ा व मकान की तरह हो गई है। आप ठीक समझे, वो है मोबाइल। इस यंत्र का हम दुनिया के किसी भी कोने में सरलता से प्रयोग कर सकते हैं, एक-दूसरे से वार्तालाप के लिए। अगर मोबाइल के लाभों पर दृष्टिपात करें तो सकारात्मक रूप में विद्यार्थी वर्ग, उद्योगपति, ऑफिस कर्मचारी, शिक्षक वर्ग, विज्ञान से सम्बंधित एवं अन्य वर्ग अपने-अपने व्यवसाय हेतु इसके द्वारा अपने कार्यों व ज्ञान में वृद्धि करते हुए अपनी बात अन्य लोगों से साझा कर सकते हैं और आपातकालीन संदेश, गांव हो या शहर सभी स्थानों से भेज सकते हैं। पर कहते हैं ना कि अति हर चीज़ की बुरी होती है। आज के परिवेश में मोबाइल की अधिकता, उसका सम्पर्क इतना अधिक बढ़ता जा रहा है कि प्रत्येक आयु वर्ग के लोगों पर इसका नकारात्मक प्रभाव अधिक पड़ रहा है, जिसे हम आधुनिकता के नाम पर नकार रहे हैं।

मोबाइल फोन के हानिकारक प्रभाव

मोबाइल फोन का विकिरण(रिडेएशन) मानव स्वास्थ्य और वातावरण पर गहरा प्रभाव डाल रहा है। कुछ लोगों का मानना है कि मोबाइल फोन जिस विद्युत चुम्बकीय विकिरण का प्रयोग करता है, उसके कारण मानव सहित सभी प्राणियों के स्वास्थ्य को हानि पहुँचती है। 31 मई 2011 में विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार मोबाइल फोन का लम्बे समय तक प्रयोग शारीरिक अंगों के लिए घातक हो सकता है। लेनार्त हार्देल और उनके सहयोगिया का 2006 मेटा विश्लेषण, जो ग्यारह छात्रों पर किया गया था, उसके अनुसार जो मोबाइल फोन का दस वर्ष से अधिक प्रयोग करेगा उसको ब्रेन ट्यूमर का खतरा दुगुना हो जाता है। अन्य प्रभावों की बात करें तो दो अनुसंधानों के अनुसार मोबाइल फोन की उपस्थिति के कारण मनुष्य के रिश्तों में तनाव का स्तर बढ़ता है। क्योंकि मौखिक वार्तालाप की कमी के कारण आपसी सौहार्द कम हो जाता है।

अवसाद, तनाव, प्रतिरक्षा प्रणाली में बीमारियों के खतरे का बढ़ना, शरीर के कई अंगों में दर्द का उत्पन्न होना, पीठ में दर्द, दृष्टि पर प्रभाव, मोटापा, शारीरिक मुद्रा में परिवर्तन, गाड़ी चलाते समय दुर्घटना होने की संभावना, गर्भवती महिलाओं पर प्रभाव, भावनात्मक समस्यायें, विचारों में अचानक उतार-चढ़ाव व और भी बहुत सी नकारात्मक प्रभाव पड़ने लगते हैं। सिर्फ मानव पर ही नहीं बल्कि इसके विषाक्त पदार्थ घुलने से और मिट्टी के अन्दर रिसने से मिट्टी प्रदूषित हो जाती है, क्योंकि मोबाइल फोन को बनाने में प्रयोग किये गये द्रव्य हैं कैडमियम, लिथियम, तांबा, सीसा, जस्ता और पारा जो विषाक्त माने जाते हैं।

तो आइये! ये समझें कि बच्चों को कैसे मोबाइल स्मार्टफोन से होने वाले खतरों से बचाया जाए?

ब्रिटिश रसर्च एक विस्तृत शोध की तैयारी में है कि क्या मोबाइल फोन या अन्य वायरलैस उपकरणों से बच्चों के दिमाग के विकास पर भी प्रभाव पड़ता है? क्योंकि मस्तिष्क के कैंसर के खतरे पर कई रिसर्च पहले हो चुके हैं।

देखा जाये तो किशोरावस्था में इनका किस प्रकार विकास होता है? यह ठीक वही समय है, जब किशोर मोबाइल फोन और इसके अन्य उपकरण प्रयोग करने में अधिक समय व्यतीत करते हैं।

बच्चों पर प्रभाव

» इसके सम्पर्क में आने से बच्चों की दिमागी क्षमता के साथ मानसिक विकास ठीक नहीं हो पाता क्योंकि वो इसका प्रयोग नकारात्मक ऊर्जा के रूप में करने लग जाते हैं।

» मोबाइल से निकलने वाली रेडियो तरंगें दिमाग पर गहरा प्रभाव डालती हैं और सुनने की क्षमता कमज़ोर होने लगती है।

» आँखों पर इसका प्रभाव सर्वविदित है। आज आयु से पूर्व ही बच्चों की दृष्टि कमज़ोर हो रही है। छोटे-छोटे बच्चों को नज़र का चश्मा लगाना पड़ रहा है।

» ज़मीनी गतिविधियाँ बहुत कम होने के कारण बच्चे अपने-अपने कमरों में अलग-थलग पड़े मोबाइल या अन्य उपकरणों पर लगे रहते हैं, जिसके कारण आपसी स्नेह, मिलना-जुलना कम होता जा रहा है और बच्चे मोटापे व चिड़चिड़ेपन की समस्या से ग्रसित होते जा रहे हैं।

» अनिद्रा की शिकायत, अकेलेपन से तनाव तक के शिकार हो जाते हैं।

» निरन्तर उपयोग करने से फोन बहुत अधिक गर्म होने के कारण, यही फोन स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव डालता है। अनेक वैज्ञानिकों के शोध के अनुसार एक निश्चित समय तक फोन का उपयोग हो तो सब ठीक है लेकिन अत्यधिक प्रयोग दिल, दिमाग पर नकारात्मक प्रभाव डालता है।

» अक्सर बच्चे आक्रामक गेम खेलने के चक्कर में अपना खाना-पीना, सोना-जागना, शिक्षा सभी पर एकाग्र नहीं हो पाते। अगर माता-पिता उन्हें ऐसा करने से रोकते हैं या समझाते हैं तो बच्चों के व्यवहार में गुस्सा और आक्रामकता का भाव दिखाई देने लगता है।

» मोबाइल की रेडिएशन के कारण सोचने की क्षमता में कमी, स्मरण शक्ति में कमी आने लगती है। एकाग्रता में कमी आने लगती है।

» दिनोंदिन हाईटेक होती टेक्नोलॉजी और उसकी सरल उपलब्धता के कारण बच्चों के पढ़ने का तरीका भी बदल गया है। अब वे हमारी-आपकी तरह पढ़ने के लिए दिमाग कम लगाते हैं क्योंकि इंटरनेट के कारण एक क्लिक पर सारी जानकारी, कठिन से कठिन गणित को हल करने के लिए मोबाइल एक मिनी कम्प्यूटर बन गया है। आज बच्चे साधारण सा कैलकुलेशन भी बिना कैलकुलेटर के नहीं कर पाते। इसलिए प्रत्येक कार्य के लिए मोबाइल पर आधारित होते जा रहे हैं, जिसका सामान्य ज्ञान पर भी प्रभाव पड़ता है।

» आज के बच्चे काल्पनिक दुनिया में अधिक जीते हैं। वे वास्तविक मित्रों की अपेक्षा वर्चुअल वर्ल्ड में मित्र बनाते हैं और उसी आभासी दुनिया में खोए रहते हैं, जिसके कारण वे माता-पिता से नज़र बचाकर, झूठ बोलकर या छिपकर उन विचारों को अपनाते हैं, जो वास्तविक दुनिया से दूर चमक-दमक या धोखे से पूर्ण होती हैं और इन सपनों के टूटने पर यही बच्चे डिप्रेशन तक में चले जाते हैं, जो उनके भविष्य के लिए बहुत हानिकारक साबित होता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार पिछले 20 वर्षों में मोबाइल फोन से संभावित खतरों पर कई शोध किये जा चुके हैं। ब्रिटिश स्वास्थ्य पॉलिसी के अनुसार 16 वर्ष से कम आयु के बच्चों को केवल बहुत ज़रूरी कार्य हेतु मोबाइल फोन का प्रयोग करना चाहिए। जितना संभव हो टैक्सट मेसेज को प्राथमिकता देनी चाहिए।

- जब पहली बार बच्चे को स्मार्टफोन दें, तब उनकी कार्यशैली, स्वास्थ्य व विचारों पर ध्यान दें ताकि प्रारम्भ से ही बच्चे इसके प्रयोग के प्रति सावधानी बरतें व किताबों पर अधिक ध्यान दें।
- दिन की अपेक्षा रात्रि में बच्चों को फोन से दूर रखें, या माता-पिता अपने ही पास रखें।
- बच्चों से झूठे वायदे न करें कि अमुक कार्य करने पर मोबाइल मिलेगा। ऐसे में मोबाइल न मिलने पर बच्चों में माता-पिता के प्रति नकारात्मक भावना का विकास होने लगता है।
- मोबाइल चलाने को लेकर बच्चों को मारने-पीटने या चिल्लाने के बजाए माता-पिता बच्चों को अपना अच्छा समय देकर, भावनात्मक रूप से जुड़कर, उनके विचार जानने-समझने व समस्या का समाधान करें, ताकि दोनों में विश्वास बढ़े।
- बच्चों के फोन पर ध्यान रखें कि बच्चा शिक्षा की आड़ में गलत वेबसाइट का शिकार तो नहीं हो रहा या इंटरनेट किस रूप में प्रयोग कर रहा है?
- माता-पिता अपनी व्यस्तता के कारण ऐसे साधन बच्चों को उपलब्ध करवा देते हैं, लेकिन भावनात्मक रूप से उनसे दूर हो जाते हैं। जिसके कारण बच्चे इन साधनों में ही अपना मनोरंजन व जानकारी का माध्यम ढूंढ़ कर व्यस्त हो जाते हैं, जो भविष्य में अनेक प्रकार के दुष्प्रभावों के रूप में माता-पिता के सामने आता है।
- बच्चों का परिचय ज्ञानवर्धक पुस्तकों, महापुरुषों से करवायें ताकि वो उनसे सकारात्मक शिक्षा लेते हुए आगे बढ़ें और उनका शारीरिक विकास भी सही तरीके से होता रहे। - रश्मि अग्रवाल, नजीबाबाद, बिजनौर

कायमगंज-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ के 'मेरा भारत व्यसनमुक्त भारत अभियान' के अंतर्गत सी.पी.वी.एन. स्कूल में कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में योगेश तिवारी, डॉ. मिथलेश अग्रवाल,पूर्व नगरपालिका अध्यक्ष, ब्र.कु. मिथलेश, स्कूल स्टाफ तथा विद्यार्थीगण।

भीलवाड़ा-राज.। सड़क दुर्घटना में जान गंवाने वालों को श्रद्धांजलि अर्पित करने हेतु जिला प्रशासन की ओर से विश्व यादगार दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. इंद्रा। मंचासीन हैं बायें से महिला कांग्रेस अध्यक्ष मंजू पोखरना, प्रेस क्लब अध्यक्ष सुखपाल जाट, ए.डी.एम. सी.टी.एन. के. जैन, जिला कलेक्टर राजेन्द्र भट्ट, नगर परिषद् सभापति ललिता समदानी, जिला परिवहन अधिकारी डॉ. वीरेन्द्र सिंह राठौर तथा साहित्यकार डॉ. सुमन सोनी।

OM - 19 - 2019 DELHI_Page 1 and 2 09/12/2019 12:19 PM Page 8

मन को समझ गये तो उसे चलाना आसान हो जायेगा

गतांक से आगे... जो आप देंगे वही आपको मिलेगा। सकारात्मक विचार सकारात्मक प्रतिक्रिया क्रियेट करेगा और नकारात्मक विचार नकारात्मक प्रतिक्रिया क्रियेट करेगा। पहाड़ की राई या राई का पहाड़ स्वतः बन जायेगी। अब मुझे चेंज करना है दृष्टिकोण को, तो कैसे चेंज करेंगे? थोड़े समय के लिए आप अपने को परिस्थिति व व्यक्तियों से अलग करो, जैसे मान लो हम इस कुर्सी पर बैठे हैं और कुर्सी के साथ हमारा बहुत लगाव हो गया। कुर्सी से उठना नहीं चाहते हैं हम और हमको दरवाजे तक जाना है, तो कैसे जायेंगे? अगर कुर्सी को साथ उठा-उठाकर जायेंगे तो कैसे दिखेंगे हम, लोग हसेंगे ना! लेकिन सहज बात ये है कि उठ जाओ, कुर्सी से अलग हो जाओ। इसी तरह अपने आपको थोड़ा अलग करो, परिस्थिति से, व्यक्तियों से अलग करो, और सोचो, सम्पूर्ण रूप से उसको देखो और देखने के बाद अपने विचारों को एक डायरेक्शन दो। पॉज़िटिव डायरेक्शन देना भी आपके हाथ में है। और अगर आप अलग होकर देखेंगे तो आप अपने विचारों को अलग दिशा दे सकेंगे। अगर लगाव में आकर देखेंगे तो आप अधीनता में आ जायेंगे। इसीलिए अलग हो जाओ और देखो, तब न्याय कर सकेंगे। और फिर याद रखो आप अपने विचारों को क्रियेट करने वाले मास्टर हो। आप मालिक हो अपने मन के। जैसे आप अपने मन को चलाना चाहोगे वैसे आप चला सकोगे। तो इस तरह से आप मालिक बनकर अपने विचारों को चलाओ। उसके लिए क्या करना है प्रॉब्लम से भी आप अपने आप को अलग कैसे करेंगे? अलग करो लेकिन कैसे करें? तो सदा ये याद रखो कि कोई भी प्रॉब्लम सदा कायम नहीं रहती है। प्रॉब्लम आई है और चली जायेगी। इसीलिए समस्या स्वरूप बनने के बजाय थोड़ा सा दूर होकर अच्छे से समस्या को देखो और फिर उसके ऊपर सोचो। कल एक नया सवेरा है, जिसमें समाधान समाया हुआ है। समाधान स्वरूप होकर उस समस्या को देखो तो आप समस्या से अलग हो जायेंगे। मेरे मन के अन्दर जो कन्फ्यूज़न

-ब्र.कु. उषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

पॉज़िटिव डायरेक्शन देना भी आपके हाथ में है। और अगर आप अलग होकर देखेंगे तो आप अपने विचारों को अलग दिशा दे सकेंगे। अगर लगाव में आकर देखेंगे तो आप अधीनता में आ जायेंगे।

है उसको क्लीयर करेंगे और फिर हम अपनी एनर्जी पर फोकस कर सकेंगे। अच्छी तरह से उसको देख सकेंगे और उसका आनंद ले सकेंगे। जो चीज़ है, भौतिकता है उसके लगाव से भी स्वयं को अलग करो। जूते की अगर हम कम्पलेन करें कि मेरे जूते मेरे सूट के हिसाब से नहीं हैं तो मेरी पर्सनेलिटी मेरे जूते में नहीं है। मेरा व्यक्तित्व जो है, चाहे हम कैसे भी कपड़े पहनेंगे तो भी अगर व्यक्ति के अन्दर आत्मविश्वास है, वैल्यूज़ है तो उसकी पर्सनेलिटी वैसे ही दिखाई देती है। जूतों और कपड़ों से मेरी पर्सनेलिटी नहीं बननी है। मेरी पर्सनेलिटी अपने आप में बहुत यूनिक है। अगर हर इंसान में भी देखो तो उसकी पॉज़िटिविटी को देखो। इसमें भी ये कला है, इसमें भी ये गुण है, इसमें भी ये अच्छाई है। जब अच्छाइयों को देखना आरम्भ करेंगे तब आप उसकी रिस्पेक्ट कर सकेंगे। तब आप उसको प्यार कर सकेंगे। तब आपका उसके प्रति भाव उत्पन्न होगा। लेकिन जब आप कमज़ोरियों को देखेंगे तो आप अधीन होंगे अपनी कमज़ोरियों के। और इसीलिए आप डिपेंडेंसी में आ गये, तो इस तरह से आप अपने विचारों को चेंज कर सकते हैं। और जब विचारों को चेंज करते हैं तो ये स्टेटमेंट(बयान) हम अपने आप को अवश्य दें। आई एम वंडरफुल। हम बहुत अच्छे हैं। भगवान ने हर इंसान को जिस संसार में बनाया है ना, हर व्यक्ति यूनिक है। दूसरों को देखकर दूसरों की ज़ेरॉक्स कॉपी बनने की कोशिश नहीं करो। उसने ऐसा किया मैं भी ऐसा करूं, नहीं। आप अपने आप में बहुत अच्छे हो। आप दूसरों की ज़ेरॉक्स कॉपी बनना क्यों चाहते हो? ना आप वो बन सकते हैं और जो आप हैं, ना आप वो बन सकते हैं तो क्या होगा? फ्रस्ट्रेशन(निराशा) क्रियेट होगी। इसीलिए आप ये मानकर चलो कि ईश्वर ने आपको एक मास्टरपीस बनाया है। और आपके जैसा मास्टरपीस वो दूसरा क्रियेट नहीं कर सकता, इस संसार के अन्दर। आप एक हैं। इसीलिए आप बहुत वन्डरफुल हो। - क्रमशः

यह जीवन है

जीवन का प्रत्येक पल मूल्यवान है। जो आपको ईश्वर से वरदान के रूप में उपलब्ध हुआ है। जिसमें असीमित संभावनाएं छुपी हुई हैं। इसलिए जीवन के हर पल का नाच-गा कर स्वागत करें। आपका यही प्रयास हो कि आपका हर पल अहोभाव से..धन्यता से भरा हो। जीवन सदा समान तो नहीं हो सकता। इसमें भिन्नता प्रकृति प्रदत्त है। कोई पल आनंद की अनुभूति दे जाता है तो कोई अवसाद लेकर आता है। परमात्मा का साथ हो तो अवसाद को आनंद में बदलते देर नहीं लगती।

ख्यालों के आईने में...

सिर्फ धैर्य, विशाल हृदय या बड़ी सोच से ही हम ईर्ष्या रूपी मानसिक बीमारी पर विजय प्राप्त कर सकते हैं।

जिसे अच्छी बातें करना आ जाता है, वह एक दिन अच्छा बन ही जाता है। अतः जितना हो सके केवल अच्छी बातों का ही आदान-प्रदान करें।

माना कि आप किसी का भाग्य नहीं बदल सकते लेकिन अच्छी प्रेरणा देकर किसी का मार्ग दर्शन तो कर सकते हैं। भगवान कहते हैं जीवन में कभी मौका मिले तो सारथी बनना, स्वार्थी नहीं।

क्या आपको पता है.... - पेज 6 का शेष

कोशिकाएँ "ग्लिया" बनाती हैं, जिसे ग्रीक में "ग्लू" कहा जाता है।

4. "ब्रेन रूल्स" नामक किताब में यह समझाया गया है कि एक साथ बहुत सारे कार्य करना कैसे हानिकारक हो सकता है। अनुसंधान से पता चलता है कि एक साथ बहुत सारे कार्य करने से हमारी त्रुटि दर 50 प्रतिशत बढ़ जाती है और हमें काम करने में दुगुना समय लगता है।

5. गर्भावस्था के दौरान न्यूरॉन्स प्रति मिनट 2,00,000 से भी अधिक तेजी से बढ़ता है।

मानव मस्तिष्क : हर जीव-जंतुओं में मस्तिष्क अधिकांश शरीर का आवश्यक अंग है। सर्वाधिक विकसित होने वाला अंग मस्तिष्क ही है। यह 1350 से 1400 ग्राम का होता है। मानव मस्तिष्क के तीन भाग होते हैं - अग्र मस्तिष्क, मध्य मस्तिष्क और पश्च मस्तिष्क।

अग्र मस्तिष्क को **प्रोसेनसिफेलोन** कहते हैं। अग्र मस्तिष्क में डाइएनसिफेलोन उपापचय तथा जनन क्रिया, दृक पिण्ड दृष्टि ज्ञान का नियंत्रण और नियमन करते हैं।

मध्य मस्तिष्क को **मीसेनसिफेलोन** कहते हैं। यह दृष्टि एवं श्रवण संवेदनाओं को प्रमस्तिष्क तक पहुँचाने का कार्य करता है।

पश्च मस्तिष्क को **'रॉम्बेनसिफैलॉन'** कहते हैं। यह शरीर में होने वाली सभी प्रकार की शारीरिक गतियों का संचालन करता है।

दिल्ली-ईस्ट पटेल नगर। 'पारिवारिक सुख शांति एवं तनाव मुक्त जीवन' विषयक कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी,मा.आबू, बीकानेर स्वीट्स के मालिक नवरतन अग्रवाल, निगम पार्षद रमेश जी, सुभाष शर्मा, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. राजश्री तथा अन्य।

कोटद्वार-उत्तराखण्ड। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा गज्वाड़ एवं बांसी गांव में ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ज्योति, ग्राम प्रधान राजेन्द्र सिंह, कैप्टन मंगल सिंह तथा अन्य।

वहल-हरियाणा। कलाली गांव में स्व-सहायता समूह की महिलाओं को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् उपस्थित हैं ब्र.कु. शकुन्तला, ब्र.कु. मीनू तथा सहायता समूह के पदाधिकारी गण।

वहल-हरियाणा। माधोपुर गांव में ब्रह्माकुमारीज़ पाठशाला का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. शकुन्तला। साथ हैं ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. मीनू, ब्र.कु. अशोक, ब्र.कु. चंदा तथा अन्य भाई बहनें।

OM - 19 - 2019 DELHI_Page 1 and 2 09/12/2019 12:19 PM Page 9

कथा सरिता

बड़ा बनने के लिए बड़ा सोचो

अत्यंत गरीब परिवार का एक बेरोजगार युवक नौकरी की तलाश में किसी दूसरे शहर जाने के लिए रेलगाड़ी से सफर कर रहा था। घर में कभी-कभार ही सब्जी बनती थी, इसलिए उसने रास्ते में खाने के लिए सिर्फ रोटियां ही रखी थी। आधा रास्ता गुज़र जाने के बाद उसे भूख लगने लगी, और वह टिफिन में से रोटियां निकाल कर खाने लगा। उसके खाने का तरीका कुछ अजीब था, वह रोटी का एक टुकड़ा लेता और उसे टिफिन के अन्दर कुछ ऐसे डालता मानो रोटी के साथ कुछ और भी खा रहा हो, जबकि उसके पास तो सिर्फ रोटियां थीं। उसकी इस हरकत को आस-पास के और दूसरे यात्री देखकर हैरान हो रहे थे। वह युवक हर बार रोटी का एक टुकड़ा लेता है और झूठमूठ का टिफिन में डालता और खाता। सभी सोच रहे थे कि आखिर वह युवक ऐसा क्यों कर रहा था। आखिरकार एक व्यक्ति से रहा नहीं गया और उसने उससे पूछ ही लिया कि भैया तुम ऐसा क्यों कर रहे हो, तुम्हारे पास सब्जी तो है ही नहीं फिर रोटी के टुकड़े को हर बार खाली टिफिन में डालकर ऐसे खा रहे हो मानो उसमें सब्जी हो।

तब उस युवक ने जवाब दिया, "भैया, इस खाली डिब्बे में सब्जी नहीं है लेकिन मैं अपने मन में यह सोच कर खा रहा हूँ कि इसमें बहुत सारा अचार है, मैं अचार के साथ रोटी खा रहा हूँ।"

फिर व्यक्ति ने पूछा, "खाली डिब्बे में अचार सोचकर सूखी रोटी को खा रहे हो तो क्या तुम्हें अचार का स्वाद आ रहा है?"

"हाँ, बिल्कुल आ रहा है, मैं रोटी के साथ अचार सोचकर खा रहा हूँ और मुझे बहुत अच्छा भी लग रहा है।" युवक ने जवाब दिया। उसकी इस बात को आस-पास के यात्रियों ने भी सुना, और उन्हीं में से एक व्यक्ति बोला, "जब सोचना ही था तो तुम अचार की जगह मटर-पनीर सोचते, शाही गोभी सोचते, तुम्हें इनका स्वाद मिल जाता। तुम्हारे कहने के मुताबिक तुमने अचार सोचा तो अचार का स्वाद आया तो और स्वादिष्ट चीज़ों के बारे में सोचते तो उनका स्वाद आता। सोचना ही था तो भला छोटा क्यों सोचा, तुम्हें तो बड़ा ही सोचना चाहिए था।

सुन्दर सीख

एक दिन स्कूल में छुट्टी की घोषणा होने के कारण एक दर्जी का बेटा, अपने पापा की दुकान पर चला गया। वहाँ जाकर वह बड़े ध्यान से अपने पापा को काम करते हुए देखने लगा। उसने देखा कि उसके पापा कैंची से कपड़े को काटते हैं और कैंची को पैर के नीचे दबा कर रख देते हैं। फिर सुई से उसको सीते हैं और सीने के बाद सुई को अपनी टोपी पर लगा लेते हैं। जब उसने इसी क्रिया को चार-पाँच बार देखा तो उससे रहा नहीं गया, तो उसने अपने पापा से कहा कि वह एक बात उनसे पूछना चाहता है।

पापा ने कहा - बेटा, बोलो क्या पूछना चाहते हो? बेटा बोला - पापा मैं बड़ी देर से आपको देख रहा हूँ, आप जब भी कपड़ा काटते हैं तो उसके बाद कैंची को पैर के नीचे दबा देते हैं और सुई से कपड़ा सीने के बाद, उसे टोपी पर लगा लेते हैं, ऐसा क्यों? इसका जो उत्तर पापा ने दिया - उन दो पंक्तियों में मानों उसने ज़िन्दगी का सार समझा दिया। उत्तर था - "बेटा, कैंची काटने का काम करती है, और सुई जोड़ने का काम करती है, और काटने वाले की जगह हमेशा नीची होती है परन्तु जोड़ने वाले की जगह हमेशा ऊपर होती है। यही कारण है कि सुई को टोपी पर लगाता हूँ, और कैंची को पैर के नीचे रखता हूँ।" इसलिए अगर जीवन में ऊँचाइयों को छुना हो तो, जोड़ने वाले बनें, तोड़ने वाले नहीं।

बुद्धि का प्रयोग बुद्धिबल

किसी वन में एक बहुत ही सुन्दर बड़ा सा तालाब था। तालाब चारों ओर से सुन्दर वृक्षों व फूल -पौधों से घिरा हुआ था। तालाब के भीतर मखाने व सिंघाड़े के पौधे लगे हुए थे। तालाब में सदैव पानी की मात्रा बनी रहती थी, क्योंकि उसके निकट से एक स्वच्छ कल-कल धारा वाली नदी प्रवाहित होती थी। एक समय की बात है दो मछुआरे उस वन में विश्राम कर रहे थे, तभी उन्होंने देखा उस तालाब में खूब सारी मछलियां हैं।

दोनों मछुआरे आश्चर्यचकित होकर विचार विमर्श करते हुए कहते हैं! हमें आज तक इस तालाब का पता क्यों नहीं चला! काफी समय हो गया था संध्या हो चुकी थी इसलिए दोनों आपस में बात करते हुए वहां से लौट गए कि कल आकर यहां पर जाल बिछाया जाएगा। यह बात तालाब में बैठी तीन दोस्त मछलियों ने सुन ली। उन्होंने आपस में मंत्रणा की कि यह बात पक्की हो गई कि अगले दिन मछुआरा आकर यहां जाल बिछाएगा और हम सभी को पकड़ लेगा। क्यों ना हम लोग तालाब से निकलकर नदी में चलें? उन मछलियों में से एक मछली दोस्त आलसी थी। उसने बात को स्वीकार नहीं किया और कहा कि जब मछुआरे आएंगे तब हम कहीं छुप जाएंगे।

अगले दिन जैसे ही मछुआरा आया एक मछली दोस्त छलांग लगाकर नदी में भाग गई। आलसी मछली और एक और मित्र भी उन सभी मछलियों के साथ जाल में पकड़ी गई। किंतु जैसे ही मछुआरा जाल समेटने के लिए आगे बढ़ा तो समझदार मछली ने मरे हुए होने का झूठा स्वांग, नाटक किया। मछुआरे ने मरा हुआ समझकर उस मछली को निकालकर फेंक दिया। वह मछली अपनी समझदारी का प्रयोग करते हुए उछलकर नदी में भाग गई, किंतु जो आलसी मछली थी वह जाल में पड़ी रही। मछुआरों ने उसे ले जाकर बाजार में बेच दिया इस प्रकार उसके प्राण निकल गए। अतः बुद्धि का प्रयोग अवश्य करना चाहिए, बुद्धि का प्रयोग करके ही हम विकट परिस्थितियों में बच सकते हैं।

आगरा-नवपुरा। सांसद एस.पी. सिंह बघेल को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. शशि।

माउण्ट आबू। ब्रह्माकुमारीज़ के मुख्यालय का अवलोकन करने के दौरान चित्र में जगद्गुरू 1008 स्वामी रामदयाल जी महाराज,अंतर्राष्ट्रीय राम स्नेही सम्प्रदाय,भीलवाड़ा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. शीलू दीदी, ब्र.कु. नारायण,इंदौर, ब्र.कु. गोविंद, ब्र.कु. उषा तथा ब्र.कु. चन्द्रशेखर।

गुरूग्राम-हरियाणा। नॉर्थकैप युनिवर्सिटी में हाऊ टू विन ए वी.यू.सी.ए.(वोलैटिलिटी, अन्सर्टेनिटी, कॉम्प्लेक्सिटी एंड एम्बीग्युइटी),एन्वायरनमेंट विषय पर आयोजित कॉन्फ्रेन्स में 'लीडरशिप एंड चेंज मैनेजमेंट' विषय पर प्रेज़ेन्टेशन में प्रथम आकर बेस्ट पेपर अवॉर्ड प्राप्त करते हुए ब्र.कु. सविता,मा.आबू।

दिल्ली-तारा नगर। ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला दीदी, संचालिका,हरिनगर सेवाकेन्द्र तथा निदेशिका,ओ.आर.सी.,गुरूग्राम, ब्र.कु. अंजली,सेवाकेन्द्र संचालिका,तारा नगर तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।

श्रीनिवास नगर-जयपुर। 'ओम शान्ति मार्ग' का शुभारंभ करते हुए महापौर विष्णु लाटा, उद्योगपति मदनलाल शर्मा, ब्र.कु. हेमा, ब्र.कु. मीना तथा अन्य।

बिहार शरीफ-नालंदा। के.के. युनिवर्सिटी,नालंदा में 'डिस्कवर द हीरो विदिन' विषयक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए प्रो. ब्र.कु. ई.वी. गिरीश, चेयरमैन रवि चौधरी, ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. रूपा तथा अन्य।

अयोध्या-उ.प्र.। आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् डॉ. राम मनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय,अयोध्या के कुलपति को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मुकेश।

कादमा-हरियाणा। विश्व पर्यावरण संरक्षण दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र पर 'शुद्ध मन स्वच्छ पर्यावरण' विषय पर आयोजित पेंटिंग प्रतियोगिता में विजेता बच्चों को पुरस्कृत करने के पश्चात् उपस्थित हैं सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. वसुधा, ब्र.कु. ज्योति तथा अन्य।

नेपाल-राजबिराज। विवाह पंचमी के अवसर पर चैतन्य झाँकी के साथ गणेश बचत सहकारी संस्था के अध्यक्ष राजकुमार साह, सचिव उमाकांत साह, ब्र.कु. भगवती तथा अन्य।

OM - 19 - 2019 DELHI_Page 1 and 2 09/12/2019 12:19 PM Page 10

कब हम कर पायेंगे सामना?

रिसर्च कहती है कि जब हम अपने नज़दीक के सम्बन्धों के साथ मिलते-जुलते हैं, उनसे हमें थोड़ी तो उम्मीद, आशा बंधती है कि इनसे हमें आने वाले समय में अवश्य ही लाभ होगा। अब जैसे ही आपने लाभ सोचा अर्थात् यह अन्दर से कामना हुई, बस आप अब से उनकी किसी भी बात का, किसी व्यवहार का सामना नहीं कर पायेंगे। अब आपको पता करना है उन कामनाओं का, जिनकी वजह से आपको डर लगता है, किसी का सामना करने से। कोई भी कामना, इच्छा, आपको हमेशा कमज़ोर बनाती है। उदाहरण यदि आपको किसी से अपनी कोई बात कहनी है और आप नहीं कह पा रहे हैं, कारण आपको डर लग रहा है। यह व्यक्ति मेरी इनसल्ट ना कर दे अर्थात् उससे रिसपेक्ट(सम्मान) की इच्छा है। अर्थात् मेरी बात सुनें, समझें ऐसी इच्छा है, कामना है। लेकिन क्या ऐसा होता है? नहीं ना! यही कामना ही सामना नहीं करने दे रही है। यहाँ सामना का अर्थ लड़ाई या झगड़े से नहीं है, बल्कि अपनी बात किसी से मजबूत ढंग से कह पाना। जो सच्चाई है, जो न्यूट्रल फीलिंग्स है, उसे बोल पाना। जिससे उस आत्मा का कल्याण हो जाए, उसकी उन्नति हो जाए। लेकिन हम एक तरफ या बायस हो जाते हैं। कारण कामना, कोई न कोई उम्मीद करना उस आत्मा से। नहीं तो एक झटके से निर्णय ले लेते। हो सकता है उस मोमेन्ट कुछ बुरा लग भी सकता है, लेकिन ऐसा करने से वह व्यक्ति मजबूत होता चला जायेगा। तो हमारी यह स्थिति हमारे अन्दर शक्ति का संचार नहीं होने दे रही है।

हम सभी भावनात्मक रूप से कमज़ोर दिखाई दे रहे हैं अपनों के सामने। वो हमें चला रहे हैं। बस, इन छोटी-छोटी कामनाओं या इच्छाओं को खत्म करना है। शिव परमात्मा निराकार ने हमें बार-बार समझाया है कि कोई भी इच्छा या कामना हमें अच्छा नहीं बनने देती।

समय की रफ्तार को देखते हुए हम सभी कब इन कामनाओं का त्याग करेंगे? जब तक कोई स्थूल व सूक्ष्म कामना है तब तक सामना करने की शक्ति नहीं आ सकती है। आज हम सभी का लिहाज कर रहें और सहन भी कर रहे हैं। साथ-साथ कुढ़ भी रहे हैं। ये कोई सेवा नहीं है, इसमें हम सभी कितना अपने आप से झूठ बोल रहे हैं। सभी के सामने अच्छा रहना, सभी के साथ भी रहना और कोसते भी रहना। सामना नहीं कर पा रहे हैं, कारण कुछ तो चाहिए सामने से, चाहे वो इज्जत हो, सम्मान हो, प्यार हो, स्नेह हो या कोई स्थूल चीज़। इस कारण से जो हमारी स्थिति है वो किसी से छुपी नहीं है। यही परमात्मा हमें सीखा रहे हैं इतने वर्षों से कि आप इच्छा मात्रम अविद्या बनो, अर्थात् आपको यह भी नॉलेज ना हो कि इच्छा क्या होती है। हमारी इच्छाओं ने हमें आज उस कैटेगरी में लाकर खड़ा कर दिया है जिसे हम रॉयल भिखारी कहें तो बड़ी बात नहीं। सभी नोन-अननोन के साथ थोड़ी बहुत समस्या है लेकिन कहने की ताकत नहीं, कारण इच्छा। बस अगर इसका त्याग किया तो बन गए, मास्टर सर्वशक्तिवान, मास्टर भगवान।

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

आखिर ऐसी कौन सी मजबूरी है जो हमें किसी का सामना करने से रोक देती है, या हम डर जाते हैं उस समय जब हमारे अपने सामने हों। उस क्षण हम सारी आध्यात्मिकता, सारी समझ को साइड में रख, उन्हीं की तरह सोचने व व्यवहार करने लग पड़ते हैं।

तपस्या सिर्फ इन्हीं बातों की है, 'छोड़ो तो छूटो'। जो चाहिए, जो इच्छा है वो ऑटोमेटिकली पूरी हो जायेगी, आपकी स्थिति से। प्रकृति हमारी दासी है, आप जैसे अपने स्वमान में आयेंगे, आपकी सारी इच्छायें पूर्ण होती चली जायेंगी। कोई हमारा नहीं है, सब व्यक्तिगत रूप से बोल, बोल रहे हैं। हम अलग-अलग हैं। चाहे हमारे घर में ही कोई क्यों न हो वो भी अलग, बच्चा हो वो भी अलग। ये सारा कुछ हमें पता है तो भी हम इन कामनाओं से निकल नहीं पा रहे हैं। कारण मोह भी तो है।

इसलिए हमें यदि सामना करने की ताकत लानी है तो इच्छाओं, कामनाओं का त्याग करने की प्रैक्टिस करनी ही पड़ेगी। तब जाकर किसी के सामने अपनी बात रख पायेंगे।

मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न : एकरस अवस्था कैसे रहे?

उत्तर : एक परम सद्गुरु के रस में रहने से एकरस अवस्था रहेगी। जो साधक भिन्न-भिन्न रसों में चला जाता है तो यह अवस्था भी अदृश्य हो जाती है। कभी निंदा सुनने का रस, कभी व्यर्थ देखने का रस, कभी ज़्यादा बोलने का रस, कभी किसी प्रकार की अपवित्रता का रस, कभी अनावश्यक बातें करने का रस, व्यर्थ पढ़ने का रस, सफलता व सम्पूर्णता के मार्ग पर चलने वालों को सच्चे मन से एकव्रता बनना ही होगा, यद्यपि सदा ही एक बाप के रस में रहना सहज काम नहीं है परंतु यदि यह उपर्युक्त छोड़कर मनुष्य अंतर्मुखी व सर्वस्व त्यागी बन जाए तो एक सर्वशक्तिवान प्यार के सागर, अपने प्राणेश्वर परमपिता का सुख अधिक समय लिया जा सकता है।

प्रश्न : क्या भाग्य का निर्माता मनुष्य स्वयं है। यदि है तो कैसे? हम अपना श्रेष्ठ भाग्य निर्माण कैसे करें?

उत्तर : यह सत्य है कि मनुष्य स्वयं ही अपने भाग्य का निर्माता है। मनुष्य के कर्म ही उसका भाग्य निर्माण करते हैं। कर्म फिर उसका फल, फिर कर्म व उसका फल - यह चक्र ही तो भाग्य है। संगमयुग पर हम अपने 84 जन्मों का भाग्य निर्माण कर रहे हैं। हमारे संकल्प व पुण्य कर्म हमारे श्रेष्ठ भाग्य का निर्माण करते हैं। योग का श्रेष्ठ पुरूषार्थ व यज्ञ सेवा का पुण्य हमारे भाग्य का निर्माण करते हैं। आप अमृतवेले व शाम को अच्छा योग करें। पवित्रता को बढ़ायें व सच्चे दिल से यज्ञ सेवा करें तो आपका भाग्य बढ़ता जायेगा। ये अलौकिक खज़ाने जन्म-जन्म के श्रेष्ठ भाग्य का निर्माण करेंगे।

प्रश्न : आजकल मन उदास रहता है। कारण कुछ भी समझ में नहीं आता। इस उदासी से मुक्त होने के लिए क्या करूँ?

उत्तर : जो मनुष्य सच्चे दिल से मुक्त होना चाहता है वह इसका मार्ग ढूंढ ही लेता है। आजकल अनेक युवकों के मन में उदासी व निराशा की फीलिंग है। इसका कारण पूर्व जन्मों के पापकर्मों का सूक्ष्म प्रभाव, दबा हुआ काम महाशत्रु और नेगेटिव विचार।

इनसे मुक्त होने के लिए अति सरल पुरूषार्थ है अव्यक्त मुरलियों का अध्ययन व स्वमान का अभ्यास। परन्तु यदि मुरलियां पढ़ने का भी मन न करे तो आप कुछ अच्छी क्लासेज करें। इससे आपकी उदासी दूर हो जाएगी।

प्रश्न : अनासक्त वृत्ति क्या है इसके क्या-क्या लाभ हैं और सहज अनासक्त होने का उपाय क्या है?

उत्तर : हम पूरा जीवन, सारा दिन वस्तुओं व वैभवों का उपयोग करते हैं। हम भोजन करते हैं व मनुष्यों के साथ रहते हैं। अनासक्त वृत्ति का संबंध वस्तु, भोजन व वैभव से है। इन सबका उपयोग करते हुए इनमें लिप्त न होना, न्यारा हो जाना यह है अनासक्त वृत्ति। उदाहरणार्थ हम भोजन करते हैं। स्वादिष्ट भोजन तो सबको प्रिय है और अच्छा भोजन खाना भी चाहिए परंतु यदि कभी सीधा-सादा भोजन मिले या मनपसंद का न मिले तो मूड ऑफ ना हो जाए। हर तरह के भोजन में आनंद लें यह है अनासक्त वृत्ति। हमें यह मीठा चाहिए। इसके बिना भोजन में कोई रस नहीं है। चाहे 36 प्रकार के भोजन मिले या दाल-रोटी दोनों में समान आनंद। चाहे हज़ारों की सभा में भाषण करने को मिले, झाड़ू लगाने की सेवा हो, दोनों में समान आनंद यह है अनासक्त वृत्ति। इसी तरह वस्त्र पहनना, गाड़ी आदि साधन रखना यह सब चीजें समुचित रूप से कार्य को चलाने के साधन हैं। यह हो तो हम सुखी हैं, यदि ऐसा है तो आसक्त भाव है या उनमें कुछ ऊपर-नीचे हो जाये तो हम परेशान रहने लगें, ये है आसक्त भाव। इन्हें यूज़ किया और इसके प्रभाव से न्यारे हो गए, ये है अनासक्त वृत्ति। हमारे पास सबकुछ हो, हम उन्हें यूज़ भी करें परंतु उनमें अटके नहीं, उन्हें जीवन का आधार न बना लें ये है अनासक्त भाव।

कैसे बनें अनासक्त? भोजन केवल उदरपूर्ति के लिए है, जीभ रस के लिए नहीं। साधन विनाशी हैं, आत्मसुख या आत्म-उन्नति के लिए नहीं हैं। आत्म सुख तो अशरीरी होने में या योगयुक्त होने में है। यह याद रखें कि यह सभी साधन एक दिन नहीं रहेंगे। यह पक्का कर दें कि हमें केवल इन्हें यूज़ करना है, इनमें फँसना नहीं है। यह अभ्यास करने से कर्मेंद्रियों के रस समाप्त होने लगेंगे और अनासक्त योगी बन जाएंगे। कुछ है तो भी ठीक, नहीं है तो और भी ठीक।

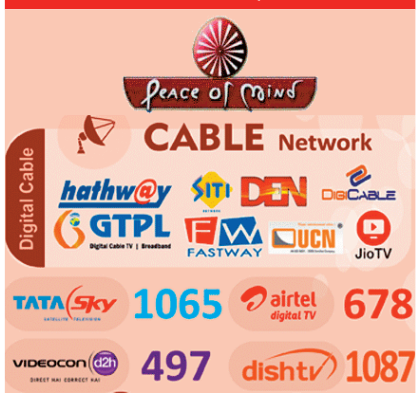
प्रश्न : बाबा हमेशा कहते हैं कि अपने चेहरे व चलन से बाप को प्रत्यक्ष करो। हमारे चेहरे कैसे हों व चलन कैसी हो जिससे हम ये महान कार्य कर सकें?

उत्तर : किसी भी मनुष्य का चेहरा उसके व्यक्तित्व का दर्पण होता है और उसकी चलन अर्थात् चरित्र जिसमें व्यवहार व कर्म भी आते हैं। उसके ज्ञान व धारणाओं का प्रतिबिम्ब होता है। हमारे पास सम्पूर्ण व सत्य ज्ञान है, हमारे चित्त का अंधकार दूर हो गया है, इसका प्रत्यक्ष प्रमाण होगा हमारी धारणाएं। हमें देखकर ही तो लोग कहेंगे कि इन्हें ऐसा बनाने वाला कौन है! तो हमारे चेहरे पर पवित्रता, सरलता व ज्ञान की लाइट हो, तनाव या परेशानी का चेहरा नहीं, फूल जैसा खिला हुआ चेहरा हो। चेहरे पर शांति व संतुष्टता की झलक हो।

प्रैक्टिकल चलन में अहम् व क्रोध कहीं भी दिखाई न देता हो, व्यवहार में मृदुता व शालीनता हो। कर्म में धैर्यता व सहजता हो। मन व वाणी शुभ-भावनाओं से भरे हुए हों। जेब सहयोग के नोटों से भरी हुई हो। आगे बढ़ने व बढ़ाने की सच्ची लगन हो। ऐसा जीवन सभी को आकर्षित करेगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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



OM - 19 - 2019 DELHI_Page 1 and 2 09/12/2019 12:19 PM Page 11

सम्पूर्ण प्राप्ति का आधार, परमात्मा का द्वार...

- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

देखा जाये तो सारे कर्म क्षेत्र पर ऐसा तो एक भी मनुष्य नहीं है जो पिता, शिक्षक और गुरू, तीनों का ही कर्त्तव्य करे, क्योंकि मनुष्य आत्मा के साथ यह तीनों अविनाशी सम्बंध तो एक मुझ पारलौकिक सर्वोत्तम आत्मा ही के हैं। मनुष्य आत्माओं में तो वह बेहद का रूहानी ज्ञान ही नहीं है। और वह अखुट-अविनाशी सम्पत्ति भी नहीं है कि जिससे वह किसी को अविनाशी पवित्रता, शांति और सुख दे सके। तभी तो सब मनुष्य, लौकिक गुरू इत्यादि भी उसके लिए मुझसे ही प्रार्थना करते रहते हैं। क्योंकि सुख दाता, शांति दाता, त्रिलोकों का मालिक तो एक मैं ही हूँ।

'ईश्वरीय जन्म' द्वारा परमात्मा के साथ सम्पूर्ण सम्बंध जोड़ने से सम्पूर्ण प्राप्ति का गुह्य रहस्य परमात्मा ने स्वयं आकर हमें बताया है कि यूं तो अविनाशी आत्मा का मुझ अनादि-अविनाशी के साथ पिता-पुत्र का सम्बंध तो है ही, परंतु जैसे लौकिक पिता की सम्पत्ति उसके पास जिस्मानी जन्म लेने से अथवा उसकी गोद लेने से प्राप्त होती है, वैसे ही मुझ निराकार पिता की सम्पत्ति का अधिकार तब मिलता है जब मैं निराकार ईश्वर, साकार मनुष्य-तन धारण करके साकार मनुष्य आत्माओं को मुख द्वारा ईश्वरीय जन्म देता हूँ। अर्थात् ज्ञान द्वारा शूद्र से ब्राह्मण बनाता हूँ। अथवा दैवी धर्म को अपनाने वाले बच्चे गोद में लेता हूँ। हे वत्सों, कहने को तो सब मनुष्य मुझे पिता कहते हैं, परंतु उन्होंने मुझ अविनाशी पिता को साकार माध्यम ब्रह्मा के मुख कमल से 'ईश्वरीय जन्म' तो यथार्थ में लिया ही नहीं है। और ना ही उन्होंने लौकिक पिता-शिक्षक-गुरू का तथा माया के संग का मन से सन्यास कर मुझ पिता की गोद ही ली है। इस कारण ही उनके जीवन में न पवित्रता, सुख और शांति की सम्पत्ति देखने में आती और ना ही उन्हें मेरा यथार्थ परिचय है। इसीलिए वास्तव में उन्हें यह कहना ही नहीं शोभता कि वो मुझ ज्ञान सागर, परम पवित्र, परमपिता परमात्मा की संतान हैं और ना ही मैं ही कोई वास्तव में उन्हें अपने सगे बच्चे कह सकता हूँ।

जैसे किसी मनुष्य आत्मा को उससे जन्म लेने वाले और सम्पत्ति पाने वाले अथवा उसकी गोद लेने वाले बच्चे ही पिता कह सकते हैं, वैसे ही जो मनुष्य किसी से ज्ञान लेकर पद प्राप्त करता है, वो ही ज्ञान देने वाले को यथार्थ रूप में 'गुरू' कह सकता है। ऐसे ही मैं ज्ञान-सागर, बेहद का मालिक, त्रिकालदर्शी परमात्मा भी धर्म ग्लानि के समय जब धर्म पिता आदिदेव ब्रह्मा के साकार मनुष्य तन में, अपने दूर-देश से आकर, मुझ द्वारा रचे हुए अविनाशी ज्ञान-यज्ञ रूपी सर्वोत्तम पाठशाला में, डायरेक्ट ही तुम बच्चों को सहज ज्ञान और सहज राजयोग की सर्वोत्तम पढ़ाई पढ़ाता हूँ, तब तुम ही मुझे अध्यापक अथवा गुरू कहने के अधिकारी बनते हो। जबकि दूसरे मनुष्यों को मेरा परिचय ही नहीं, उन्होंने मुझ द्वारा सम्मुख, सृष्टि के आदि, मध्य और अंत का, सभी धर्मों के आवागमन का और मुक्ति-जीवनमुक्ति का ज्ञान ही प्राप्त नहीं किया और मुझसे प्राप्त होने वाले सर्वोत्तम पूज्य जीवन-मुक्त देवता पद का तथा मुक्तिधाम का साक्षात्कार ही नहीं किया तो वह मुझे 'गुरू' कह ही कैसे सकते हैं? यदि मनुष्य मात्र इस गुह्य परंतु सहज युक्ति को समझ जायें कि मैं अव्यक्त धाम अर्थात् परलोक का निवासी इस व्यक्त सृष्टि में आकर ब्रह्मा के मानवी तन में अध्यापक और गुरू का कर्त्तव्य करता हूँ और कल्प-कल्प सहज ज्ञान तथा सहज योग से एक मैं ही मुक्ति और जीवनमुक्ति देने वाला हूँ तो सब कोई मुझ एक पारलौकिक अध्यापक तथा गुरू से सम्बंध जोड़, अनमोल अविनाशी ज्ञान धन का अखुट खज़ाना प्राप्त कर मालामाल हो जायेंगे। क्योंकि मेरे ही विचित्र ज्ञान से मनुष्य से देवता, मुहताज से सिरताज, विकारी से निर्विकारी, अशांत से सम्पूर्ण शांत, रोगी से सदा निरोगी, शूद्र से ब्राह्मण बनना सम्भव है। तभी तो लोग मुझसे ही से यह सब वर मांगते रहते हैं। परंतु जब मैं उनकी पुकार सुनकर, ज्ञान द्वारा एक ही साथ उन्हें यह सभी वरदान देने आता हूँ तो मुझ साधारण तन-धारी को कोटों में कोई विरला परम-भाग्यशाली ही, मुझ द्वारा पहचान, सम्पूर्ण प्राप्ति के लिए यह पुरुषार्थ करता है।

हर एक विद्या से कोई न कोई पद तो प्राप्त होता ही है। अब, जैसे व्यवहार में जो जितनी ऊँची विद्या को जहाँ तक, अथवा जितने परिश्रम से प्राप्त करता है, वह उतना ही ऊँचा पद पाता है। वैसे ही मुझ ज्ञान सागर, सर्व महान, अविनाशी गुरू से भी, जो मेरे सर्वोत्तम, अविनाशी ज्ञान को जितना धारण करता है, वह उतना ही ऊँचा पद पाता है अर्थात् राजाओं का भी राजा, नर से श्री नारायण, नारी से श्री लक्ष्मी का पूजनीय पद पाता है। अतः आपको बात ये समझ में आ ही गई होगी कि परमात्मा के साथ जुड़ने के विधि-विधान में अंतर कहाँ है। उसे सही रूप में न जानना, पहचानना और सम्बंध स्थापित न होने के कारण हमें जो प्राप्ति होनी चाहिए वो नहीं होती। आप इस सम्बंध में अपने आप से, शांति से बैठकर संवाद करें और समझने की कोशिश करें कि मैं असंतुष्ट या अप्राप्त क्यों हूँ? आप इसे बार-बार पढ़कर अपने और परमात्मा के बीच के सम्बंध को प्रगाढ़ बनायें और अविनाशी सुख, शांति, पवित्रता, समृद्धि को प्राप्त करें। ऐसी हमारी शुभ-कामनायें हैं, शुभ-भावनायें हैं। बस, अपने से संवाद स्थापित करने वाला ही परमात्मा से सम्बंध स्थापित कर पायेगा, ऐसा हमें सम्पूर्ण विश्वास है।

भगवान को कहते हैं, 'त्वमेव माताश्च पिता त्वमेव...' यह श्लोक अधिकतर सभी को पता है। वे जानते हैं कि हमारा सम्बंध ईश्वर से मात-पिता और बच्चे का है। एक तरफ हम भगवान को कहते हैं कि वो शांति का सागर है, प्रेम का सागर है, सर्व गुणों का भण्डार है, सुख का सागर है, वो हमारा पिता है और हम उसके बच्चे हैं। तो जो उनका है वो बच्चों का ही हुआ ना! फिर आज हम शांति, प्रेम, खुशी, समृद्धि के लिए भटक क्यों रहे हैं? हमारे पास वो सम्पन्नता क्यों नहीं है? हमारा सम्बंध उनसे पिता-पुत्र का ही है ना, फिर भी हम सुख, शांति, प्रेम से वंचित क्यों? या पूर्ण प्राप्ति क्यों नहीं? अगर ये प्राप्ति होती है तो कब होती है, कैसे होती है? उसकी विधि-विधान क्या है? इस बारे में हम आज समझते हैं।

आलस्य मानव का....

- पेज 3 का शेष

रक्तचाप और यहां तक कि रक्त की भौतिक और रासायनिक संरचना में परिवर्तन हो जाता है। खेलकूद एवं व्यायाम से कुछ समय बाद हृदय की धड़कनों में संतुलन आ जाता है। फेफड़ों की क्षमता में वृद्धि होती है और परिणाम स्वरूप शरीर में अधिक ऑक्सीज़न जाती है। सही एवं शरीर के अनुसार संतुलित खेलकूद एवं व्यायाम से सांसें व्यवस्थित हो जाती हैं। कुछ समय तक व्यायाम करने से शरीर भोजन का सही उपयोग करता है तथा व्यायाम या खेलकूद से... क्योंकि ऑक्सीज़न समस्त मांस-तंतुओं में अच्छी तरह पहुंचती है, अतः आंतरिक ग्रंथियों की गतिविधि बेहतर हो जाती हैं।

वाजपुर-उत्तराखण्ड। विश्व शान्ति और सद्भावना के लिए कैंडल मार्च करते हुए ब्र.कु. ज्योति तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।

झालरापाटन-राज.। 'दीपावली स्नेह मिलन एवं नेत्र चिकित्सा शिविर' के दौरान मंचासीन हैं नगरपालिका अध्यक्ष अनिल पोरवाल, नगरपालिका आयुक्त महावीर सिंह सिसोदिया, वृद्धाश्रम के अध्यक्ष मोहन लाल सोनी, अग्रवाल समाज के अध्यक्ष राजेन्द्र गोयल, पार्षद बबीता सेठी, यशवर्धन बाकलीवाल, राजकुमार जैन, कवि साहित्यकार भारत विकास परिषद् के सदस्य कविम जैन तथा ब्र.कु. मीना।

अरेराजधाम-विहार। पूर्वी चम्पारण जिला स्वतंत्रता सेनानी एवं उत्तराधिकारी संगठन के अध्यक्ष किशोर पाण्डेय को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मीना। साथ हैं कौशल किशोर पाण्डेय, गांधी भक्त तारकेश्वर प्रसाद तथा किशोरी प्रसाद।

खोरधा-ओडिशा। जिला लोक उत्सव मंच पर पंचायती राज और पेयजल,कानून, आवास व शहरी विकास राज्यमंत्री प्रताप जेना को आध्यात्मिक पत्रिका-ज्ञान दर्पण भेंट करते हुए ब्र.कु. जयकृष्ण।

दिल्ली-पीतमपुरा। सेवाकेन्द्र के 30वें वार्षिकोत्सव पर आयोजित 'एक शाम प्रभु के नाम' कार्यक्रम में उपस्थित हैं लॉरेल स्कूल के डायरेक्टर सुरेश भाटिया, झूलेलाल मंदिर के अध्यक्ष चन्दीराम चावला, गायक ब्र.कु. युगरत्न, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रभा, ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. उषा तथा ब्र.कु. सुनीता।

छर्रा-उ.प्र.। पौधारोपण करते हुए मंडलायुक्त अजयदीप सिंह, अपर आयुक्त डॉ. कंचन शरण, ब्र.कु. रेखा तथा अन्य।

आगरा-सिकन्दरा। ब्रह्माकुमारीज़ के युवा प्रभाग द्वारा चलाये जा रहे 'मेरा भारत स्वर्णिम भारत-अखिल भारतीय प्रदर्शनी बस अभियान' के स्वागत में आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए पार्षद सुषमा जैन, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरिता, ब्र.कु. शिवानी, ब्र.कु. मधु तथा अभियान यात्री।

शिवली-कानपुर देहात(उ.प्र.)। 'विश्वकर्मा सम्मेलन' का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. कीर्ति,मा.आबू, चेयरमैन अवधेश शुक्ला, थाना निरीक्षक भूपेन्द्र सिंह राठी, ब्र.कु. बिमलेश तथा ब्र.कु. प्रीति।

झालावाड़-राज.। विश्व एड्स दिवस पर सी.एम.एच.ओ. ऑफिस में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं डॉ. सुनील विजय,प्रोफेसर,टी.बी. एंड चेस्ट विशेषज्ञ, डॉ. आर.डी. माथुर,असिस्टेंट प्रोफेसर,टी.बी. एंड चेस्ट विशेषज्ञ, डॉ. पंकज,कमलेश नर्सिंग ट्यूटर, डॉ. सैयद,क्षयरोग विशेषज्ञ तथा ब्र.कु. नेहा।

OM - 19 - 2019 DELHI_Page 1 and 2 09/12/2019 12:19 PM Page 12

'अखिल भारतीय भगवद्गीता महासम्मेलन' का भव्य एवं सफल आयोजन

स्वस्थ एवं सुखमय जीवन की दिशा देता भगवद्गीता : राज्यपाल

पटना-बिहार। राज्यपाल महोदय फागू चौहान ने कहा कि समग्र मानवता और विश्व को स्वस्थ एवं सुखमय जीवन की दिशा प्रदान करने वाला ग्रंथ है भगवद्गीता। यह कोई एक धर्म या सम्प्रदाय का शास्त्र नहीं, अपितु पूरे विश्व को शांति, सद्भावना, सहयोग, एकता और भाईचारे का संदेश देने वाली सार्वभौमिक तथा सार्वजनिक मार्गदर्शिका है। ब्रह्माकुमारीज़ राजयोग ध्यान की सामूहिक प्रक्रिया द्वारा विश्व शांति, वसुधैव कुटुम्बकम एवं स्वच्छ वैश्विक वातावरण को बढ़ावा दे रहा है, ये अत्यंत ही प्रशंसनीय कार्य है।

महासम्मेलन का उद्घाटन करते हुए राज्यपाल फागू चौहान, उपमुख्यमंत्री सुशील मोदी, ब्र.कु. बृजमोहन, ब्र.कु. मनोरमा, ब्र.कु. संगीता व अन्य।

उपमुख्यमंत्री सुशील मोदी ने कहा कि आध्यात्मिकता- धर्म, सम्प्रदाय विशेष का शब्द नहीं, अपितु सभी धर्मों में सिखाए जाने वाले और जीवन में धारण किये जाने वाले मानवीय मूल्यों का समावेश है। आध्यात्मिक ज्ञान और राजयोग के अभ्यास से ही अपने अंदर की बुराइयों और नकारात्मकता पर विजय प्राप्त की जा सकती है। संस्थान के मुख्य प्रवक्ता राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन ने कहा कि भगवद्गीता सभी मनुष्य आत्माओं के रूहानी पिता निराकार परमपिता परमात्मा की श्रेष्ठ मत है। उनके साकार माध्यम प्रजापिता ब्रह्मा द्वारा कलियुग के अंतिम चरण में पथभ्रष्ट, कर्मभ्रष्ट और प्रदूषित विश्व को परिवर्तित कर सुख-शांतिमय सतोगुणी संसार की रचना हेतु संदेश दिया जा रहा है। संस्थान के धार्मिक प्रभाग की अध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. मनोरमा ने कहा कि यह कलियुग के अंत और सतयुग के आदि का संधि काल चल रहा है। सतयुगी दुनिया बसाने का यही संगम समय है। दिल्ली के ब्रह्मर्षि स्वामी गौरी शंकराचार्य जी ने कहा कि यह आत्मा और परमात्मा के मिलन का कल्याणकारी संगम युग है। धर्म संयोजक एवं उर्दू के विद्वान डॉ. फिरोज़ बख्त ने कहा कि रूहानी चिंतन, रूहानी दृष्टिकोण और रूहानी आचरण ही विश्व में हिंसा, नफरत, दुःख और अशांति के माहौल को बदल कर अमन चैन, शांति और विश्व बंधुत्व ला सकता है। जबलपुर की डॉ. पुष्पा पाण्डेय ने कहा कि भगवद्गीता में बताया गया है कि ईश्वरीय ज्ञान एवं राजयोग ध्यान सामाजिक, राजनैतिक, प्रशासनिक, व्यवसायिक एवं जलवायु परिवर्तन जैसी समस्याओं का समाधान करने में कारगर है। मुख्य संयोजिक ब्र.कु. संगीता ने आभार प्रदर्शित किया। इस अवसर पर स्वास्थ्य मंत्री मंगल पांडेय, खाद्य एवं उपभोक्ता संरक्षण विभाग के मंत्री मदन साहनी, पिछड़ा व अति पिछड़ा कल्याण मंत्री विनोद कुमार सहित कई गणमान्य लोग मौजूद रहे।

गीता- धर्म-सम्प्रदाय का शास्त्र नहीं
गीता- शांति, सद्भावना का शास्त्र है
गीता- विश्व बंधुत्व की भावना को देता है बढ़ावा
जीवन मूल्यों को धारण कराने वाली संस्था है ब्रह्माकुमारीज़

'अध्यात्म और मेडिटेशन' निदान है मेडिसिन का - दादी

राजयोगिनी दादी जानकी तथा राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए डॉ. सोनिया, ब्र.कु. निर्वैर, ब्र.कु. डॉ. बनारसी तथा ब्र.कु. डॉ. प्रताप मिड्ढा।

शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज़ के मेडिकल प्रभाग की ओर से 'माइंड, बॉडी और मेडिसिन' पर चिकित्सकों के लिए आयोजित सम्मेलन में संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने कहा कि आधुनिक जीवन में अध्यात्म और मेडिटेशन की बहुत महत्वपूर्ण भूमिका है। मनुष्य भागमभाग के दौर में इसे भूलता जा रहा है। इसलिए कई तरह की बीमारियां घर कर रही हैं। यदि संयमित जीवनशैली अपनायी जाये तो अधिकतर बीमारियों पर अंकुश लगाया जा सकता है। उन्होंने कहा कि आज ज़्यादातर बीमारी साइकोसोमैटिक है। राजयोग ध्यान और अध्यात्म के ज़रिए ही इसपर नियंत्रण लगाया जा सकता है। संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि जीवन को खुशहाल रखना है तो उसके लिए अपने सिद्धांतों को बदलना होगा। कार्यक्रम में प्रिवेन्टिव हेल्थ एवं वेलनेस वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स की अध्यक्ष तथा निदेशक डॉ. सोनिया ने कहा कि ज़्यादातर मनुष्यों का मन खराब होने से तन भी खराब हो रहा है। शरीर में रोगों के बढ़ने का एकमात्र कारण है अधिक से अधिक चिंता और भय में जीना। आज लोग पुनः प्राचीन योग की ओर लौटने लगे हैं। मुम्बई के मनोचिकित्सक डॉ. गिरीश पटेल ने कहा कि मैं इतने सालों से इस प्रोफेशन में हूँ, मैंने किसी भी बीमारी का कारण अगर पाया है तो वो सिर्फ चिंता और तनाव ही है। मेडिकल प्रभाग के अध्यक्ष डॉ. अशोक मेहता का भी यही कहना था कि हॉस्पिटल में मरीज़ों को देखकर पता चलता है कि ये कितना मानसिक रूप से थके हुए हैं। कार्यक्रम को संस्था के मैनेजिंग ट्रस्टी राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर, मेडिकल प्रभाग के सचिव डॉ. बनारसी, कार्यक्रम प्रबंधिका ब्र.कु. मुन्नी बहन समेत कई लोगों ने सम्बोधित किया। संचालन डॉ. गिरीश पटेल ने किया।

- **चिकित्सकों के त्रिदिवसीय सम्मेलन का सफल आयोजन**
- **भारत व नेपाल से चिकित्सा जगत से जुड़े दो हज़ार लोग हुए शरीक**

ओमशान्ति मीडिया को 'इंटरनेशनल ग्लोरी अवॉर्ड-2019'

गोवा। गोवा के हॉलिडे इन रिज़ॉर्ट में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के अंतरराष्ट्रीय मुख्यालय माउण्ट आबू राजस्थान से पिछले 21 वर्षों से विज्ञापन रहित, मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित मूल्यनिष्ठ समाचार पत्रिका 'ओमशान्ति मीडिया' को 'इंटरनेशनल ग्लोरी अवॉर्ड 2019' से सम्मानित किया गया।
यह अवॉर्ड प्रसिद्ध फिल्म अभिनेत्री पद्मश्री माधुरी दीक्षित नेने के द्वारा 'ओमशान्ति मीडिया' के मुख्य सम्पादक ब्र.कु. गंगाधर को प्रदान किया गया। इस अवसर पर ब्र.कु. अनुज,दिल्ली, डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके, अहमदनगर तथा डॉ. ब्र.कु. सुवर्णा,नागठाणे उपस्थित रहे।
Vkonnect Star Events and Entertainment के द्वारा इस अवॉर्ड शो का आयोजन किया गया। यह अवॉर्ड अपने-अपने क्षेत्र में विशेष उपलब्धि के लिए दिया जाता है।

शहर में हेल्थ, वेल्थ, हैप्पीनेस आध्यात्मिक मेला

सफीदों-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा नगर के महाराजा जन्मेजय स्टेडियम में 'हेल्थ, वेल्थ व हैप्पीनेस आध्यात्मिक मेले' का शुभारंभ हुआ। इस अवसर पर करनाल से सांसद संजय भाटिया की धर्मपत्नी अंजू भाटिया ने अपनी शुभकामनाएं देते हुए कहा कि यह मेला जीवन में खुशियां भरने वाला मेला है और व्यक्ति जब खुश रहता है तो उसकी हेल्थ स्वतः ही ठीक हो जाती है।
सफीदों के विधायक सुभाष देसवाल ने कहा कि सफीदों क्षेत्र के लिए सौभाग्य की बात है कि यहाँ पर इस प्रकार के विशाल मेले का आयोजन हुआ। यह हेल्थ, वेल्थ व हैप्पीनेस मेला लोगों में जागृति लाने का काम करेगा। राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी,क्षेत्रीय निदेशिका ने कहा कि यह मेला आध्यात्मिकता के द्वारा नई चेतना जागृत कर सभी को सुस्वास्थ्य प्रदान करेगा। इस मौके पर जिला खेल अधिकारी जेजी बनर्जी, पूर्व विधायक कलीराम पटवारी, समाजसेवी रामेश्वर दास गुप्ता, राजयोगी ब्र.कु. भरत,माउण्ट आबू, पूर्व एच.सी.एस. अधिकारी वीरेन्द्र सांगवान, ब्र.कु. भारत भूषण,निदेशक,ज्ञान मानसरोवर, ब्र.कु. करण, ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. स्नेहलता आदि उपस्थित रहे।

मेले का शुभारंभ करते हुए ब्र.कु. सरला दीदी, अंजू भाटिया, सुभाष देसवाल, ब्र.कु. भरत तथा ब्र.कु. भारत भूषण।

सेल्फ एम्पावरमेंट फॉर एक्सीलेंस इन सोशल सर्विस-2019

मंचासीन न्यायमूर्ति डॉ.पी. जोथिमणि, ब्र.कु.पुष्पा दीदी, ब्र.कु.अमीरचंद, बी.के.कोथई, ब्र.कु.पाण्ड्यामणि तथा ब्र.कु.उमा।

मदुरई-त.ना.। ब्रह्माकुमारीज़ के समाज सेवा प्रभाग, नेहरू युवा केन्द्र,मदुरई, द इंटरनेशनल एसोसिएशन ऑफ लायन्स क्लब डिस्ट्रिक्ट 324 तथा रोट्री इंटरनेशनल डिस्ट्रिक्ट-3000 के संयुक्त तत्वाधान में राजा मुथैया मंदराम,मदुरई में 'सेल्फ एम्पावरमेंट फॉर एक्सीलेंस इन सोशल सर्विस' विषय पर राष्ट्रीय सम्मेलन का आयोजन हुआ। इस अवसर पर अपने अध्यक्षीय भाषण में राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा दीदी ने बताया कि समाज सेवा करने के लिए आत्म सशक्तिकरण सबसे आवश्यक है। जब हम समाज और प्रकृति की सेवा करते हैं तो भगवान की मदद उसमें जुड़ जाती है। ब्र.कु. अमीरचंद,वाइस चेयरमैन,समाज सेवा प्रभाग ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्थान में छात्रों को जीवन को मूल्यों से युक्त बनाने की शिक्षा दी जाती है। हमें इसको बढ़ाने के लिए मेडिटेशन को अपनाना चाहिए। डॉ. ए. ज़मीर बशा, डिस्ट्रिक्ट गवर्नर 2019-20,रोट्री डिस्ट्रिक्ट 3000 ने कहा कि स्व-सेवा से अधिक महत्वपूर्ण है निःस्वार्थ सेवा। ब्रह्माकुमारियां बिना किसी स्वार्थ के शांति स्थापित करने के लिए सेवा कर रही हैं। श्री रामलिंग मिल्स के प्रबंध निदेशक बी.के. कोथई ने कहा कि आध्यात्मिकता का अर्थ है समझना, अनुभव करना और उसे अपनाना। तपोवन कोडाई हिल्स रिज़ॉर्ट के प्रशासक दीन दयालन ने कहा कि आध्यात्मिकता परिवार में सभी को समझने व नकारात्मकता से बचाने में मददगार है। इसके साथ ही जी.एम.एस. फाउण्डेशन एवं वज़ाई फूड की संस्थापक राजकुमारी जीवाकन, ब्र.कु. राधिका,रामेश्वरम की भी चर्चाओं में सक्रिय भागीदारी रही। समापन सत्र में थिरू के.जी. प्रकाश तथा पेरीज़ के अध्यक्ष महेन्द्रावल ने सभी अतिथियों का सम्मान किया। इस कार्यक्रम में 800 से अधिक समाजिक कार्यकर्ताओं ने भाग लिया और लाभान्वित हुए। ब्र.कु. उमा ने सभी को राजयोग मेडिटेशन द्वारा गहन शांति की अनुभूति कराई। कार्यक्रम में 'सुखी और शांतिपूर्ण जीवन के लिए आध्यात्मिकता' विषय पर चर्चा की गई।

राष्ट्रीय सम्मेलन का सफल आयोजन

ईश्वरीय ज्ञान से ही जीवन उत्कृष्ट बनता है - न्यायमूर्ति

माननीय न्यायमूर्ति डॉ. पी. जोथिमणि ने मातृ भाव के साथ जन-जन की सेवा करने के लिए ब्रह्माकुमारीज़ की सराहना करते हुए कहा कि ईश्वरीय ज्ञान विकास करता है और जीवन में सुधार करता है। दिव्य शक्ति के साथ-साथ प्रकृति की समृद्धि का होना भी आवश्यक है। यह संस्थान उन युवाओं पर ध्यान आकर्षित कर रहा है जो नशे के आदी हो चुके हैं। हम सभी इस पुनीत कार्य में सहयोगी बनें। संयुक्त राष्ट्र संघ में भी ब्रह्माकुमारियों की सेवाओं को मान्यता देते हुए विशेष दर्जा दिया गया है।

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 12th Dec 2019
प्रकाशक एवं संपादक : ब्र.कु. गंगाधर, 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