ओमशान्ति मीडिया

21st ANNIVERSARY OM SHANTI MEDIA

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -22 अंक -2 अप्रैल -II-2020 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. 8.50

ब्रह्माकुमारीज़ ज्ञानसरोवर अकादमी का रजत जयंती महोत्सव

विश्व को एकता का पाठ पढ़ाती है भारतीय संस्कृति

प्रधानमंत्री ने दी रजत जयंती की शुभकामनायें

ज्ञानसरोवर के रजत जयंती महोत्सव के लिए भारत के माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी, राष्ट्रपति महामहिम रामनाथ कोविंद, उपराष्ट्रपति वेंकैया नायडू, लोकसभा अध्यक्ष ओम बिड़ला ने संदेश के माध्यम से अपनी शुभकामनायें दी।

दीप प्रज्वलित करते हुए डॉ. निर्मला दीदी, सांसद सुनीता दुग्गल, ब्र.कु. शिवानी, ब्र.कु. करुणा, डॉ. अशोक मेहता तथा अन्य।

ज्ञानसरोवर-मा.आबू। ब्रह्माकुमारीज़ ज्ञानसरोवर अकादमी के रजत जयंती समारोह को सम्बोधित करते हुए सांसद सुनीता दुग्गल,सिरसा,हरियाणा ने कहा कि आध्यात्मिक शक्तियों से सम्पन्न मनुष्य की जीवनशैली में दिखाई देने वाली प्रमाणिकता के पीछे समाज स्वतः ही सकारात्मक पथ पर चलने लगेगा। प्राचीन भारतीय संस्कृति ने विश्व को सदैव एकता व शांति के सूत्र में पिरोने का पाठ पढ़ाया है। उन्होंने कहा कि मन, वचन, कर्म में आस्था व निष्ठापूर्वक सामंजस्य बनाए रखने के लिए अध्यात्म श्रेष्ठ माध्यम है। जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी ने कहा कि सच मूल्यवान है, लेकिन सच्चाई से रहना उससे भी मूल्यवान है। मानवीय प्रवृत्ति ऐसी नहीं है जिसमें वह हमेशा भूत, भविष्य की चिंताओं में व्यस्त रहते हुए वर्तमान जीवन के श्रेष्ठ मूल्यों के आनंद को गंवा बैठे। अध्यात्म मनुष्य को उच्च गुणवत्तायुक्त कर्मों में प्रवृत्त रहने की शिक्षा देता है। संगठन के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर ने कहा कि आध्यात्मिकता, विचार, शब्द और कर्म में समानता बनाए रखने का एक प्रभावी तरीका है। भारत की धरती से दुनिया को सही ज्ञान का प्रकाश देने और अज्ञानता के अंधकार को दूर करने के लिए काम किया जा रहा है। ज्ञानसरोवर एवं ऑस्ट्रेलिया स्थित ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु. डॉ. निर्मला दीदी ने उमंग-उत्साह के साथ उत्सव का हिस्सा बनने के लिए सभी को धन्यवाद दिया। संस्थान के प्रशासनिक प्रभाग की प्रमुख ब्र.कु. आशा दीदी ने कहा कि पूर्ण निरंतरता, शुद्ध भोजन, पवित्र लोगों का संग और ईश्वरीय गुणों को विकसित करना आध्यात्मिक जीवन की पहचान है। ब्रह्माकुमारीज़ के युरोपीय सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु जयंती दीदी ने कहा कि आध्यात्मिक मार्ग पर स्वयं को परिपूर्ण करने के लिए निरंतर प्रयास की आवश्यकता है। समाज सेवा प्रभाग अध्यक्षा ब्र.कु. संतोष दीदी ने कहा कि राजयोग के ज़रिए जीवनशैली को सार्थक व व्यावहारिक रूप से सुव्यवस्थित किया जा सकता है। अमेरिका स्थित सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु. मोहिनी दीदी ने कहा कि आत्मिक विश्वास सभी सफलताओं की कुंजी है। उसके लिए आध्यात्मिकता के अनुरूप सकारात्मक चिंतन की आवश्यकता है। राजनीतिक सेवा प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. बृजमोहन, खेल प्रभाग की राष्ट्रीय समन्वयक ब्र.कु. शशि दीदी तथा शिक्षा प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. मृत्युंजय ने भी अपने विचार रखे।

गीता सिर्फ किताब नहीं, इसमें जीवन का सार

बीकानेर-राज.। ब्रह्माकुमारीज़ सादुलगंज सेवाकेन्द्र द्वारा वेटरनरी विश्वविद्यालय प्रेक्षा गृह में त्रिदिवसीय "जीवन का आधार-गीता का सार" विषयक कार्यक्रम में वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु.उषा दीदी ने कहा कि गीता में व्यक्ति, पारिवारिक, सामाजिक, राष्ट्रीय और वैश्विक समस्या का समाधान है। उन्होंने कहा कि वर्तमान में मोबाइल शकुनि के रूप में घर-घर में पहुँच गया है। मोबाइल से बच्चों सहित सभी आयु वर्ग के लोगों की मानसिकता विकृत हो रही है। लोग एडिक्शन व पागलपन और अनेक बुराइयों से ग्रसित हो रहे हैं। दीदी ने कहा कि गीता के गुह्य रहस्यों को समझें, जानें व उसके अनुसार जीवन बनाएं। सारे वेदों व उपनिषदों का सार गीता में है। गीता हमें जीवन में निहित विकारों रूपी शत्रुओं से लड़ना सिखाती है और ईश्वर से एक गहरा नाता जोड़ने में मदद करती है। केन्द्रीय भारी उद्योग व संसदीय कार्य मंत्री व बीकानेर के सांसद अर्जुन मेघवाल ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने अमेरिका व जापान सहित अनेक देशों के राष्ट्रपतियों को श्रीमद् भगवद्गीता भेंटकर इस भारतीय ग्रंथ की विशिष्टता, अध्यात्म व संस्कृति को प्रतिष्ठित किया। उन्होंने कहा कि गीता सिर्फ किताब नहीं, इसमें जीवन का सार है। इस अवसर पर महापौर सुशीला कंवर, पूर्व शहर भाजपा अध्यक्ष डॉ. सत्यप्रकाश आचार्य, बीकाजी ग्रुप प्रमुख शिवरतन अग्रवाल, इंदिरा गांधी नहर परियोजना के पूर्व मुख्य अभियंता किशन जाखड़ सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद रहे।

प्रशस्ति पत्र देकर ब्र.कु. उषा को सम्मानित करते हुए मंत्री मेघवाल तथा ब्र.कु. कमल।

त्रिदिवसीय 'गीता ज्ञान का सार' प्रवचन माला में...
शहर के गणमान्य लोगों सहित बड़ी संख्या में भाई-बहनों ने दिखाई रूचि

खुशी के लिए व्यर्थ व नकारात्मक विचारों पर लगाएं ब्रेक

रेलवे नॉर्थ-ईस्ट इंस्टीट्यूट में स्ट्रेस मैनेजमेंट कार्यक्रम का सफल आयोजन

बिलासपुर-छ.ग.। इंसान का जीवन एक यात्रा है, जिसे वातानुकूलित बनाना है। हमें अपने जीवन को खुशनुमा बनाने के लिये व्यर्थ, नकारात्मक विचारों पर ब्रेक लगाना होगा। नकारात्मक विचारों को अपने अंदर आने से रोकना होगा। जिस प्रकार वातानुकूलित कोच में अनाधिकृत व्यक्ति, धूल या बाहर का तापमान, व्यक्ति को प्रभावित नहीं करता, उसी प्रकार हमारी मनः स्थिति को भी हमें शांत और शीतल रखना है। उक्त विचार ओमशान्ति मीडिया के सम्पादक ब्र.कु. गंगाधर,मा.आबू ने रेलवे सुरक्षा बल की ओर से रेलवे नॉर्थ-ईस्ट इंस्टीट्यूट में रेलवे सुरक्षा बल के लोगों के लिए आयोजित 'स्ट्रेस मैनेजमेंट' कार्यक्रम में व्यक्त किये। सीनियर जर्नलिस्ट ब्र.कु. अनुज, दिल्ली ने कहा कि मन में कोई भी विचार आने के तीन आधार हैं। पूर्व मान्यताएं, पूर्व अनुभव और सूचनाएं। कोई भी विचार ऐसे ही हमारे अंदर नहीं आ जाते, हमने वह चीज़ कभी न कभी देखी, सुनी या पढ़ी है, वही हमारे मन में चल रहा है। कुछ भी हमारा नहीं चल रहा है। लेकिन हमें वास्तविकता में जीना चाहिए। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. स्वाति ने कहा कि व्यक्ति को सबसे ज़्यादा आवश्यकता सुख-शान्ति की है और उसकी तलाश में ही वह हर कार्य करता है। परन्तु ये आत्मा के मौलिक गुण हैं, बस आवश्यकता है इसे पहचानने की। ब्र.कु. संतोषी ने अपने विचार रखे। मौके पर रेलवे सुरक्षा बल के वरिष्ठ अधिकारी श्रीनिवास सहित बड़ी संख्या में जवान उपस्थित रहे।

महिला दिवस पर महिलाओं ने रखे महान विचार

सभ्य समाज के निर्माण में नारी की अहम भूमिका

ओ.आर.सी.-गुरूग्राम। नारी शक्ति-स्वरूपा है। नारी में वो सारे गुण मौजूद हैं जो हर परिस्थिति में परोक्ष या अपरोक्ष रूप से उसे समस्या से जूझने में सक्षम बनाते हैं। उक्त विचार लोकसभा की पूर्व अध्यक्षा माननीय मीरा कुमार ने महिलाओं के लिए आयोजित 'महिला-समाज परिवर्तन का आधार' विषयक कार्यक्रम में व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि बुराइयों से मुक्त करने की अगर किसी में शक्ति है तो वो केवल एक माँ में है। वो अपने बच्चे को अच्छा संस्कार देकर एक अच्छे समाज का निर्माण कर सकती है। इस अवसर पर त्रिनिदाद और टोबैगो के उच्चायुक्त रोज़र गोपेन ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा समूचे विश्व में नारी सशक्तिकरण का सराहनीय कार्य चल रहा है। उन्होंने कहा कि मैं दक्षिण अफ्रीका से संस्था के सम्पर्क में आया। यहाँ पर दी जा रही शिक्षाएं विश्व परिवर्तन का आधार है। ओ.आर.सी निदेशिका ब्र.कु. आशा दीदी ने कहा कि संसार का उत्थान केवल आर्थिक रूप से ही सम्भव नहीं है, अपितु उसके लिए चारित्रिक, नैतिक और आध्यात्मिक मूल्यों का होना परम आवश्यक है। इस अवसर पर जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी ने पारिवारिक परिवर्तन में माँ की भूमिका पर विशेष ज़ोर दिया। उन्होंने कहा कि माँ का जीवन जितना सुखद और श्रेष्ठ होगा, वैसी ही उसकी होने वाली संतान भी होगी। माँ का कर्त्तव्य भोजन के द्वारा पालना भी है। हम जिन विचारों में रहकर भोजन बनाते हैं, वैसा ही उसका प्रभाव खाने वालों पर पड़ता है। अगर हम भोजन प्रसाद के रूप में ईश्वरीय स्मृति में बनाते हैं तो उसका शक्तिशाली असर होता है। कार्यक्रम में एमिटी विश्वविद्यालय की पूर्व कुलपति बहन पदमाकली ने भी अपनी शुभकामनाएं व्यक्त की। ब्रह्माकुमारीज़ के मलेशिया सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु. मीरा ने योग का अनुभव कराते हुए कहा कि मन को दमन करने के बजाए सुमन बनाएं। कार्यक्रम में काफी संख्या में महिलाओं ने शिरकत की तथा संचालन ब्र.कु. विद्यात्री ने किया।

दीप प्रज्वलित करते हुए मीरा कुमार, ब्र.कु. आशा, रोज़र गोपेन, बहन पदमाकली तथा अन्य।

OM - 2 - 2020 MAHARASHTRA FINAL_Page 1 and 2 20/03/2020 5:22 PM Page 2

इच्छाशक्ति का विलक्षण प्रभाव

अंडे से निकले पक्षी के दूर गगन में उड़ जाने का एक ही कारण है, वह है-इच्छाशक्ति। इच्छा व शक्ति दो शब्द हैं जिनसे मनुष्य नर से नारायण बन सकता है। कहा जाता है कि दुनिया का इतिहास केवल इच्छाशक्ति से भरपूर मुट्ठी भर लोगों की कहानी है। इच्छाशक्ति का मतलब ताकत या किसी के पहलवान होने से नहीं जुड़ा। इच्छाशक्ति से तात्पर्य है - अपने निश्चय को पूरा करने के लिए संकल्प या प्रतिबद्धता।

हम जो संकल्प करते हैं, उस दृढ़-इच्छाशक्ति के सहारे अपने मुकाम तक आसानी से पहुँचा जा सकता है क्योंकि हमारे संकल्प के साथ दृढ़ प्रतिज्ञा जुड़ी होती है। दुष्यन्त कुमार ने इसीलिए कहा है : **"कैसे आकाश में सुराख नहीं हो सकता, एक पत्थर तो तबीयत से उछालो यारों!"** इसी संकल्पशक्ति के रहते मदर टेरेसा ने समाज-सेवा के क्षेत्र में, गुरूदेव रवीन्द्रनाथ टैगोर ने साहित्य के क्षेत्र में, नेपोलियन ने तलवार के बल पर समर के क्षेत्र में, झाँसी की रानी लक्ष्मीबाई ने मैदाने जंग में, विवेकानंद ने अद्भुत वाणी के बल पर अध्यात्म के क्षेत्र में और मीरा ने भक्ति के क्षेत्र में अपने लक्ष्य को पाने में सफलता प्राप्त की और दुनिया में अपना नाम रोशन किया।

- ब्र. कु. गंगाधर

प्रबल या दृढ़-इच्छाशक्ति रखने वाले अपने कार्य के प्रति कृतसंकल्प रहते हैं। उनके संकल्प के सामने देव, दानव और यहाँ तक कि भाग्य भी समर्पण कर देता है। इस सन्दर्भ में उदाहरण प्रस्तुत है :

एक माता-पिता ने एक प्रकांड पंडित को अपने बालक का हाथ दिखाया। पंडित जी ने हाथ देखकर बड़ी निराशा से बताया, "बालक के भाग्य में विद्या नहीं है।" यह सुनकर बालक ने पूछा, "महाराज, कहाँ होती है विद्या की रेखा? कृपया मुझे बताएँ।" पंडित जी ने बालक के हाथ में संकेत से रेखा का स्थान बता दिया। उसी क्षण बालक एक तेज धार वाला चाकू लाया और उसकी नोक से एक गहरी रेखा हथेली पर खींच दी, खून की धारा बह चली। पंडित जी बालक के साहस से चकित हो उठे। उन्होंने बालक के साहस की सराहना करते हुए कहा, "चाकू से तो हाथ पर रेखाएं नहीं बनतीं, लेकिन दृढ़-निश्चय से यह सम्भव है कि तुम विद्या प्राप्त कर सकते हो।"

चूंकि बालक के मन में विद्या प्राप्त करने की दृढ़-इच्छाशक्ति विद्यमान थी, उसने उसी क्षण दृढ़-संकल्प लिया और भाग्य में विद्या न होने की घोषणा को मिथ्या सिद्ध कर वह एक दिन महान व्याकरणाचार्य बन गया। आप जानते हैं वह बालक कौन था? उसका नाम था पाणिनि जिन्हें विश्व में संस्कृत के महान व्याकरणाचार्य के नाम से जाना जाता है।

कहा जाता है कि एक बार महात्मा बुद्ध अपने शिष्य के साथ जंगल में जा रहे थे। रास्ते में पत्थर की एक बड़ी चट्टान देखकर शिष्य ने बुद्ध से पूछा - 'भगवन! क्या इस चट्टान पर किसी का शासन सम्भव है?' बुद्ध ने शिष्य की जिज्ञासा को शान्त करते हुए कहा - 'पत्थर से कई गुना शक्ति लोहे में होती है। इसलिए पत्थर को तोड़कर टुकड़े-टुकड़े कर देता है। तो फिर लोहे से भी कोई वस्तु श्रेष्ठ होगी? शिष्य ने प्रश्न किया। क्यों नहीं, अग्नि है जो लोह अहं को गलाकर द्रव्य रूप में बदल देती है, बुद्ध ने कहा। शिष्य ने पूछा-अग्नि की विकराल लपटों के सम्मुख किसी की क्या चल सकती होगी? केवल जल है, जो उसकी उष्णता को शीतल कर देता है, बुद्ध ने कहा। पुनः शिष्य ने पूछा– जल से टकराने की ताकत किसमें होगी? भगवान बुद्ध शिष्य से बोले– ऐसे क्यों सोचते हो वत्स! इस संसार में एक से एक शक्तिशाली हैं। वायु का प्रवाह जलधारा की दिशा बदल देता है। संसार का प्रत्येक प्राणी वायु के महत्व को जानता है। शिष्य बोला - जब वायु ही जीवन है, फिर इससे अधिक महत्वपूर्ण वस्तु क्या होगी? भगवान ने हँसते हुए शिष्य को जबाव दिया - मनुष्य की दृढ़-इच्छाशक्ति जिसके द्वारा वायु भी वश में हो जाती है। मानव की यह शक्ति ही सबसे बड़ी है।

कुछ वर्षों पहले बंगाल में एक 'साहंग स्वामी' नामक युवक हुआ, बाद में 'टाइगर योगी' के नाम से प्रसिद्ध हो गया। वह बचपन में इतना कमज़ोर और डरपोक था कि किसी जानवर को देखकर पसीना छूट जाता था, लेकिन उसके भीतर एक ललक उठती कि मैं इतना शक्तिशाली हो जाऊँ कि बाघ और शेरों को चूहे-बिल्ली की तरह पकड़ सकूँ। वह इस विश्वास के साथ जंगल में घूमता और मन में दृढ़ इच्छाशक्ति लिये वह जंगल के जानवरों की तरफ देखता। धीरे-धीरे इच्छाशक्ति ने चमत्कार पैदा कर दिया कि वह सचमुच अपने उद्देश्य में सफल हो गया। जंगल में जाकर जब वह हिंसक जीवों पर अपनी तीक्ष्ण दृष्टि का आघात करता, दृढ़ इच्छाशक्ति के साथ उनके सामने तनकर खड़ा हो जाता और आँख से आँख मिलाता तो भेड़िए, शेर, बाघ, चीते, बिल्ली की तरह डरने लग जाते या दुम दबाकर भाग जाते।

महान दार्शनिक और सन्यासी स्वामी विवेकानंद ने भी अपने एक भाषण में कहा था कि यदि किसी व्यक्ति को काले साँप ने भी डस लिया हो और वह 100 बार दृढ़तापूर्वक माने कि ऐसा कुछ नहीं है तो उसे ज़हर नहीं चढ़ेगा। यह इच्छाशक्ति का एक छोटा-सा उदाहरण है।

यह सब घटनाएँ बताती हैं कि मनुष्य के भीतर ऐसी विलक्षण शक्ति है। वह केवल अपनी दृढ़ इच्छाशक्ति या इरादे के बल पर जो चाहे, जैसा चाहे, कर सकता है। अपने जीवन को खुशहाल और आनंदमय बना सकता है। किसी ने ठीक ही कहा है :

उन्हें ही ताज मिलते हैं, उन्हीं को तख्त मिलते हैं,
जो मंजिल पर पहुँचने के इरादे सख्त रखते हैं।
कठिन हो राह कितनी भी कभी न हार मानें जो,
मिलेगी ही मंजिल यक़ीं हर वक़्त रखते हैं।

मिसाल बनना है तो ध्यान रहे जो कर्म मैं करूंगा मुझे देख सब करेंगे

कभी कड़वा शब्द, थकावट का शब्द न अन्दर से, न मुख से निकले। शक्ल ऐसी थकी हुई दिखाई न पड़े, ऐसा पुरुषार्थ करना है, मिसाल बनना है। अभी ऐसे मिसाल बनेंगे तो बाबा खुश हो जायेगा।

दादी जानकी,मुख्य प्रशासिका

विकर्माजीत बनने की निशानी क्या है? कोई विकल्प आ नहीं सकता। इसमें 3 बातें हैं तन, मन और धन... वह पूरा समर्पण है। न तन अपना है, न मन अपना है, न धन अपना है। जहाँ हमारा मन होगा वहाँ हमारा तन होगा, जहाँ तन है अभी तन में आत्मा है पर मन कहाँ हैं? मनमनाभव इसलिए भले शरीर की आयु बड़ी हो जाए, पर आत्मा का बल, योग का बल, सेवा का फल, सेवा भी वन्डरफुल है। अभी कौन पालना कर रहा है? निश्चयबुद्धि विजयन्ती, निश्चय में विजय है। यह अनुभव करने से औरों को भी संग का रंग लगाते इतने आ गये क्योंकि जैसे कहते हैं जैसा अन्न वैसा मन, जैसा संग वैसा रंग, जैसा पानी वैसी वाणी। दृष्टि की बहुत वैल्यू है ना, तो अभी सभी को दृष्टि का महत्व होना चाहिए। दृष्टि किसलिए लेते हैं? दृष्टि में बाबा होने से शक्ति मिल जाती है।

दूसरा किसी के भी नाम-रूप में ना फँसना और ना फँसाना। यह बाबा ने अच्छी पालना दी है। बाबा अभी जो आप कहते हो वही बनना है बस। बाबा आप बने हैं, आपको देखके कितनों को बनने की प्रेरणा मिली है। हरी, वरी, करी वाला अवगुण न हो। न वरी, न हरी, न करी। कभी कड़वा शब्द, थकावट का शब्द न अन्दर से, न मुख से निकले। शक्ल ऐसी थकी हुई दिखाई न पड़े, ऐसा पुरुषार्थ करना है, मिसाल बनना है। अभी ऐसे मिसाल बनेंगे तो बाबा खुश हो जायेगा। निमित्त बनने के लिए 5 गुण चाहिए। पवित्रता 100 परसेन्ट, फिर सत्यता ऑटोमेटिकली काम करती है, फिर धैर्यता, मैंने देखा है सेवा में, चाहे सम्बन्ध में धैर्य बहुत चाहिए। धीरज मीठा बनाती है। धीरज है तो नम्रता काम करती है। कभी भी अभिमान नहीं होता है इसलिए नम्रता बहुत ज़रूरी है। नम्रता से फिर मधुरता। यह पाँच बातें नेचुरल लाइफ में एक मिसाल बनाती है। परन्तु फिर मैं कहती हूँ इसमें जो एडीशन या थोड़ी कमी हो सभी उस कमी को पूरा करें तो कितनी खुशी की बात है। आजकल और कुछ नहीं करना है एक मिसाल बनने का ऐम रखें, जैसा कर्म मैं करूँगी मुझे देख और करेंगे इसलिए बड़ा खबरदार, होशियार, सावधान रहना है। ऐसा सावधान रहना है जो एकानामी और एकनामी कभी सेवा अर्थ भी फालतू खर्च नहीं किया है। एक के नाम से काम करो फिर एकानामी से करो, तो यह सब बातें मिसाल बनने के लिए बहुत काम आयेंगी।

गुणों का दान व खज़ाने जमा करने की विधि

दादी हृदयमोहिनी, अति.मुख्य प्रशासिका

बाबा कहते हैं - बच्चे आपकी चलन से, आपके सम्बन्ध-सम्पर्क से किसको भी गुणों की फीलिंग आये। जैसे ये बहुत शान्त रहते हैं, बातों में नहीं आते हैं, यह रमणीक रहते हैं, यह थोड़ा गम्भीर रहते हैं, यह सब पता तो पड़ता है। तो इस रीति से भी हम देखें कि हमारा जो भी कर्म होता है वो हर गुणों से सम्पन्न होता है?चलते-फिरते मुझे अन्तर्मुखता के गुण की फीलिंग आती है? कोई काम नहीं है उस समय मैं एकदम बिल्कुल अन्तर्मुखी हो जाऊं तो यह अभ्यास है? हमारे गुण-स्वरूप को देख दूसरे में गुणों को धारण करने की प्रेरणा आती है, उमंग-उत्साह आता है तो यह हो गया गुण दान। तो मैं अपने सम्पर्क द्वारा गुण दान कर रहा हूँ, कर रही हूँ? ये चेक करो। तो ज्ञान, गुण, शक्तियाँ और समय...यह चारों ही खज़ाने जो हैं, उससे अगर हम भरपूर रहें तो सम्पन्नता की स्टेज के अनुभवी हो गये। अगर इन चारों में से कोई भी एकाध खज़ाना कम है या नहीं है तो हम सम्पन्नता की स्टेज का अनुभव नहीं कर सकेंगे। कभी-कभी करेंगे नेचुरल नहीं होगा।

हमारे गुण-स्वरूप को देख दूसरे में गुणों को धारण करने की प्रेरणा आती है, उमंग-उत्साह आता है तो यह हो गया गुण दान।

ऐसे ही बाबा कहते हैं इन खज़ानों को जमा करने का साधन क्या है? हम अपने पुरुषार्थ से खज़ाने जमा करते हैं। दूसरा है हम जो एक दो को स्वमान देते हैं, स्वमान में रहते हैं तो उस निःस्वार्थ सेवा द्वारा हम पुण्य का खाता जमा करते हैं। और एक दो के साथ सेवा में भी निःस्वार्थ रहते हैं, बेहद में रहते हैं तो हमें दुआयें मिलती हैं। तो एक है अपने पुरुषार्थ से, दूसरी हैं दुआयें, तीसरा है पुण्य। यह तीन प्रकार से हम अपने खज़ानों को जमा कर सकते हैं। तो यह चेक करो। इसकी चाबी है निर्मान और निमित्त भाव। तो सम्पन्नता को हम इन बातों से चेक करें। निमित्त भाव में मैं-पन और मेरापन खत्म हो जाता है क्योंकि करावनहार बाबा है, मैं तो ट्रस्टी हूँ। सिर्फ घर-गृहस्थी वाले ही ट्रस्टी नहीं हैं। कोई भी हमारी डयूटी है तो भी हम ट्रस्टी हैं, मालिक तो हमारा बाबा है हम निमित्त हैं। तो निमित्त भाव में निर्मानता भी आती है। उनकी वाणी भी निर्मल होती है। तो एक निमित्त भाव में यह तीनों प्राप्तियाँ होती हैं। तो निमित्त भाव खज़ाने जमा की चाबी है।

स्वराज्य अधिकारी आत्मा की निशानियां - सूक्ष्म चेकिंग

दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

मेरा पहला मंत्री मेरे ऑर्डर में है? ऑर्डर में है तो शुद्ध संकल्प स्वतः रहेंगे। फिर यह क्यों आता मेरा यहाँ अपमान हुआ? यह संकल्प उठाना भी तो अशुद्धता है।

मीठे बाबा ने हम बच्चों को स्वराज्य अधिकारी बनाया है। बाबा कहते तुम हो मेरे राजा बच्चे। तो हे राजे! अपने आप से पूछो - कि मेरे 10 मंत्री (कर्मेन्द्रियां) मेरा कहना मानते हैं? पहले यह मेरी स्तुति करते हैं? फिर मुझ आत्मा के जो संस्कार हैं वह संस्कार मेरी स्तुति करते हैं? जब मेरे संस्कार मेरी स्तुति करें अर्थात् ऑर्डर में रहें तब दूसरे भी स्तुति करेंगे। बाबा ने कहा मुख्य 3 मंत्री हैं मन, बुद्धि और संस्कार। तो मेरा मन सदा मेरे चरणों में रहता अर्थात् मैं जो पवित्र आत्मा हूँ, मेरा मन सदा ऐसा ही स्वच्छ पवित्र और सदा ऊंचा रहता हूँ? मेरा पहला मंत्री मेरे ऑर्डर में है? ऑर्डर में है तो शुद्ध संकल्प स्वतः रहेंगे। फिर यह क्यों आता मेरा यहाँ अपमान हुआ? यह संकल्प उठाना भी तो अशुद्धता है। अपने से पूछो मैं अपनी महानता की ऊंची स्थिति पर रहता हूँ? जब मैं ऊंची स्थिति पर रहूँगी तो सब मेरा मान करेंगे। कई कहते हैं मेरी वृत्ति अच्छी नहीं, मेरी वृत्ति चंचल होती है, अगर मैं यही रिपोर्ट करती तो मैं दूसरे से क्या मान मागूँ। पहले तो अपनी रिपोर्ट बन्द करो। तुम पहले अपने मन्त्री से तो प्यार पाओ पीछे दूसरे से मांगो। अगर वृत्ति चंचल है माना मंत्री कन्ट्रोल में नहीं है। कहते हैं दक्ष प्रजापिता ने यज्ञ रचा। अब दस शीश वाले रावण को स्वाहा करने के लिए हमारे बाबा ने यह रूद्र यज्ञ रचा है। इसमें ब्रह्मा बाप के साथ ब्राह्मण बच्चों ने अपना सब कुछ स्वाहा कर दिया। तो हरेक पूछे मैंने अपने दस राक्षसों को स्वाहा किया है? इन्द्रिय जीत बनने का मतलब है अपनी कर्मेन्द्रियों को दिव्य बनाना। तो चेक करो कि मेरे कान दिव्य बने हैं? या अभी तक कनरस सुनने का शौक है? परचिंतन पतन की ओर ले जायेगा। फिर ऐसा परचिन्तन वाला मान पा सकता है? हमारे यह नयन दूसरे को प्यार की भावना से, भाई-भाई की दृष्टि से, बाबा के रत्न देखने के लिए हैं, अगर यह नयन बुरी दृष्टि से देखते, द्वेष की दृष्टि से देखते तो क्या यह नयन मुझे मान देंगे! अगर नयनों ने बुरी नज़र से देखा, द्वेष दृष्टि डाली तो मेरे नयन ही मुझे अपमानित करते। दुःख देते फिर दूसरे से मान कैसे मिलेगा। कोई-कोई कहते हैं यह मुझे इतना प्यार नहीं देता। मैं पूछती तुमने अपने को कितना प्यार किया? मैं अपने संकल्प को शुद्ध रखूंगी तो प्यार मिलेगा। मेरी बुद्धि अगर परचिन्तन में घूमती, सत्यता को छोड़, स्वच्छता को छोड़ असत्यता की ओर जा रही है तो पहले मेरी बुद्धि ने ही मुझे प्यार नहीं किया। अगर बुद्धि ही प्यार नहीं करती तो दूसरे क्या करेंगे! पहले देखो मेरे संस्कार मुझे रिस्पेक्ट देते हैं? मैंने अपने संस्कारों की चंचलता को स्वाहा किया है? अगर मेरे संस्कार ही मुझे रिस्पेक्ट नहीं देते तो दूसरे क्या देंगे!

जिसमें ज़रा भी मूड ऑफ की आदत है, उसे मान मिल नहीं सकता। मूड ऑफ माना ऑफ। उसे कौन-सी प्रेम की ऑफर मिलेगी! उसे कौन आफरीन देगा? अगर कहते ऑफ होने की आदत है, तो आदत शब्द ही बुरा है। दिव्यता माना गुण। मेरा गुण है - दिव्य रहना। जहाँ दिव्यता है वहाँ मान-अपमान का सवाल ही समाप्त हो जाता है। जहाँ मांगते हो कि मान मिले, वहाँ वह दूर हो जाता है। आज के राजनेतायें मान के लिए चेयर मांगते, आज मिलती कल चेयर उठाकर फेंक देते क्योंकि है ही प्रजातन्त्र। हम तो राजाओं के राजा हैं, हम कभी मांग नहीं सकते। राजा कभी नहीं कह सकता कि यह चपरासी मेरी इज्जत गंवाता है। राजा का तो ऑर्डर चलता। तो पूछो मैं राज्य-अधिकारी हूँ या मैं अपने चपरासियों के अधीन हूँ?

OM - 2 - 2020 MAHARASHTRA FINAL_Page 1 and 2 20/03/2020 5:22 PM Page 3

पुणे-बानेर। 40फीट ऊँचे और 56फीट लम्बे विश्व के सबसे बड़े ग्रीटिंग कार्ड द्वारा राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी जी को 96वें जन्मदिन की शुभकामनायें दी गई। इस ग्रीटिंग कार्ड को 'वंडर बुक ऑफ रिकॉर्ड्स इंटरनेशनल,लंदन' में शामिल किया गया। वर्ल्ड रिकॉर्ड का सर्टिफिकेट दादी जी को प्रदान करते हुए वंडर बुक ऑफ रिकॉर्ड्स इंटरनेशनल,लंदन की कोऑर्डिनेटर डॉ. स्वर्ण श्री। साथ हैं डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके, ब्र.कु. लीला, ब्र.कु. त्रिवेणी तथा डॉ. बिंगी।

मुसीबतें खाली दिमाग की उपज

बात बड़ी साफ है। निठल्लापन, अकर्मण्यता और खाली दिमाग आपको वर्तमान क्षण से हटाकर बहुत दूर अतीत की अन्धी गलियों में भटका देते हैं या फिर सुदूर भविष्य की यात्रा पर ले चलते हैं। भूतकाल में भटकते-भटकते आप अपनी भयंकर ग़लतियों पर पछतावा करने लगते हैं। कितना अच्छा होता मैंने वही नौकरी कर ली होती। जिंदगी कितनी आनंदपूर्ण होती अगर मैंने ये कर लिया होता, ये नहीं किया होता, बस इसी में हमारा पूरा जीवन गया है। अरे भाई कुछ करो, ना कि सोचो।

डॉ. जौसेफ एफ. मोंटेग्यू ने लिखा है कि उदर व्रण (अल्सर) का कारण यह नहीं जो आप खाते हैं, बल्कि यह है जो आपको खाती है - चिन्ता।'

"हमारे अस्पतालों में भर्ती आधे से अधिक रोगियों की बीमारियों के शारीरिक कारण नहीं होते। भय, चिन्ता, घृणा, गुस्सा, बदले का भाव, ईर्ष्या और दुनिया में अपने आपको सही तरीके से न ढाल सकना तथा आत्मग्लानि से जर्जरित मन ही हमें अस्पताल की खटिया पर डाल देता है।"

"हमारे लगभग आधे व्यावसायिक प्रबन्धक और उद्योगपति 45 वर्ष की उम्र तक पहुँचते-पहुँचते अल्सर, रक्तचाप, हृदयरोग, स्नायु दुर्बलता, अनिद्रा और गठियों के शिकार हो जाते हैं। कितनी महँगी खरीदी है उन्होंने सफलता।"

"कारखानों के मजदूर उन्हीं कारखानों के मालिकों के मुकाबले केवल 3 प्रतिशत ही हृदय रोगों से पीड़ित होते हैं।"

"बीमारियों के कीटाणुओं की तुलना में तनाव और डर ने धरती पर कई गुणा आदमी मारे होंगे।"

जब चिन्ता और भय इतने खतरनाक हैं तो आइए इन्हीं पर विचार करें -

कल्पना कीजिए सेठ रामदास से मैं प्रश्न करता हूँ और वह जवाब दे रहे हैं....

प्र: सेठजी, आज का दिन आपका कैसा बीता?

उ: आज तो सब ठीकठाक ही रहा, भगवान की कृपा से?

प्र: यह पूरा महीना कैसा बीता?

उ: कोई खास परेशानी नहीं रही। हाँ, आगे मुसबीतें खड़ी हैं।

प्र: गए महीने भी क्या आप चिन्तित रहे थे?

उ: हाँ जी चिन्ता तो थी ही। लगता था अगला महीना बहुत खराब आएगा।

प्र: लेकिन अगला महीना, आपके मुताबिक कोई खराब तो नहीं आया।

उ: लेकिन अब आगे का महीना बुरा दिखाई दे रहा है। लगता है सब कुछ चौपट हो जाएगा। कोई भी काम ठीक नहीं ...

इस सवाल के जवाब के बाद मुझे अमेरिकी साहित्यकार मार्क ट्वेन का एक कथन याद आ गया -"मुझे अपने लंबे जीवन काल में बहुत-सी मुसीबतें दिखाई दी थीं उनमें 99 प्रतिशत तो कभी आई ही नहीं।"

अगर आप भी अपनी समस्त आशंकाओं और समस्याओं को एक कागज पर ब्योरेवार लिखें और उनसे होने वाले अनिष्ट का लेखा-जोखा तैयार करें तो आप पायेंगे कि उनमें से 85 प्रतिशत तो ऐसे संकट हैं जो वर्षों से आपको चिन्तित किए हुए हैं। आपको लगता रहा कि ये संकट कल ही आने वाले हैं मगर आज वर्षों गुज़र गए और वे नहीं आए। आ भी जाते तो उतनी तकलीफ नहीं पहुँचाते जितनी उनकी कल्पना करते हुए साल-दर-साल आप भुगत चुके हैं। ये मुसीबतें निराधार हैं और विशुद्ध कल्पनाओं की देन हैं।

बात बड़ी साफ है। निठल्लापन, अकर्मण्यता और खाली दिमाग आपको वर्तमान क्षण से हटाकर बहुत दूर अतीत की अन्धी गलियों में भटका देते हैं या फिर सुदूर भविष्य की यात्रा पर ले चलते हैं। भूतकाल में भटकते-भटकते आप अपनी भयंकर ग़लतियों पर पछतावा करने लगते हैं। कितना अच्छा होता मैंने वही नौकरी कर ली होती। जिंदगी कितनी आनंदपूर्ण होती अगर मैंने इस औरत से शादी न की होती। कितनी दौलत हो जाती अगर उस समय रूई खरीद लेता आदि-आदि। हमें इतना भी ख्याल नहीं रहता कि वह समय जा चुका है और दुनिया की कोई ताकत उसका एक क्षण भी नहीं लौटा सकती। अब हम अपने वर्तमान को सँवारने के अलावा कुछ भी नहीं कर सकते। वर्तमान में जीने का एक ही उपाय- काम में व्यस्त रहना। जार्ज बर्नार्ड शॉ ने एक जगह कहा है- " व्यस्तता सबसे अच्छी शामक औषधि होती है।" व्यस्त रहिए और मन की शान्ति पाइए।

उसी लेखक ने फिर कहा है, "खाली बैठने से अच्छा है कुछ भी करें।" एक दूसरी जगह शॉ ने लिखा है- "जो चाहते हो उसे प्रयास करके हासिल कर लो नहीं तो जो कुछ मिल जाएगा उसी में सन्तोष करना पड़ेगा।

काम शुरू कर देने का एक ही समय है

यही क्षण। एक बार भी आपने इस क्षण को टाल दिया तो उत्साह मंद पड़ता जाएगा और उस काम की तेजी कम होती चली जाएगी और अनिर्णय की हालत में आप हर ऐरे-गैरे से सलाह माँगने लगेंगे। नतीज़ा यह होगा कि हर अधकचरा अनुभवहीन चेहरे पर गरिमा धारण करता हुआ आपको सलाह देने लगेगा।

इसलिए काम शुरू कीजिए। किसी भी प्रकार के फैसले में सात-आठ अच्छाइयाँ हैं तो दो-तीन बुराइयाँ या ग़लतियाँ भी हो सकती हैं, जबकि अनिर्णय में पूरी दस की दस ग़लतियाँ हैं। फिर किसी भी एक रास्ते पर चल पड़ने का मतलब अन्य रास्तों को छोड़ देना तो है ही। चल पड़ने के बाद छोड़े हुए रास्तों की तरफ मुड-मुड कर देखने से क्या फायदा?

अनिष्ट को स्वीकार न कर पाना ही तनावों और दुःखों की जड़ है। अनिवार्य घटनाओं पर रोते-कलपते रहने का एक ही नतीजा होगा कि आप पीड़ादायक परिस्थितियों को सुधारने की सारी ताकत खो देंगे तथा हमेशा झल्लाते रहेंगे भाग्य पर, दूसरों पर और खुद पर।

अपने आप में सिमटे रहने वाले आत्मकेंद्रित लोगों के लिए तो यह ज़िंदगी एक लंबी पीड़ा के सिवा कुछ भी नहीं है। आप भी अन्य लोगों के सुख-दुःख में शिरकत कीजिए। आपकी मुसीबतें बहुत हल्की हो जाएँगी और आपको अपने ही बारे में सोच-विचार से भी थोड़ी देर के लिए छुटकारा मिल जाएगा। जीवन में असली मुसीबतें ही क्या कम हैं कि हम काल्पनिक मुसीबतों से परेशान होते रहें?

बिलासपुर-छ.ग.। महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित 'विश्व मंगल आध्यात्मिक मेला' के अवलोकन पश्चात् राजस्व राज्यमंत्री जय सिंह अग्रवाल को स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. सविता।

भिलाई-छ.ग.। महाशिवरात्रि पर आयोजित 50 फीट ऊँचे भव्य झाँकी का अवलोकन करने के दौरान दीप प्रज्वलित करते हुए सांसद विजय बघेल, श्रीमति रजनी बघेल, ब्र.कु. आशा दीदी तथा अन्य ब्र.कु. बहनें। झाँकी अवलोकन के लिए पहुंचे जिला एवं सत्र न्यायाधीश गोविंद प्रसाद मिश्रा, बार एसोसिएशन के प्रेसीडेंट गुलाब सिंह पटेल, मारवाड़ी समाज, अग्रवाल समाज, तेलगु समाज, महाराष्ट्र मंडल के सदस्यों सहित बड़ी संख्या में शहर के लोग।

बैंगलोर-जक्कूर। 84वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती पर आयोजित 'पंच मुखी रूद्राक्ष शिवलिंग तथा चैतन्य देवी दर्शन' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए एस.आर. विश्वनाथ,विधायक व पर्सनल सेक्रेट्री टू चीफ मिनिस्टर ऑफ कर्नाटक, जस्टिस हुलावडी जी. रमेश,चेयरमैन,स्टेट कंज़्यूमर रेड्रेसल फोरम, जस्टिस के. श्रीधर,रिटायर्ड चीफ जस्टिस,कर्नाटक हाई कोर्ट व असम हाई कोर्ट, सतीश एम.,कॉर्पोरेटर,येलहनका न्यू टाउन,बैंगलुरु, उपक्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. पदमा बहन तथा ब्र.कु. अच्युत,मा.आबू।

मैंगलोर-कर्नाटक। सेवाकेन्द्र पर वी.वी.आई.पीज़ के लिए आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी, डॉ. बी.एम. हेगड़े, डॉ. सेल्वामणि,आई.ए.एस. ऑफिसर, ब्र.कु. निर्मला,उपक्षेत्रीय निदेशिका,हुबली तथा ब्र.कु. विश्वेश्वरी,स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका।

भावनगर-गुज.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा जवाहर मैदान में आयोजित 'अलविदा तनाव शिविर' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए सरकारी मेडिकल कॉलेज के उच्च अधिकारी डॉ. हेमन्त महेता, कृष्णकुमार सिंहजी भावनगर विश्वविद्यालय के कुलपति महिपत सिंह चावड़ा, अलविदा तनाव की मुख्य प्रवक्ता ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. तृप्ति तथा अन्य गणमान्य लोग।

OM - 2 - 2020 MAHARASHTRA FINAL_Page 1 and 2 20/03/2020 5:22 PM Page 4

बच्चों के साथ, कैसे विकसित हों स्वयं भी?

लोग बच्चे तो पैदा कर लेते हैं, लेकिन उस उत्तरदायित्व को नहीं समझ पाते जो एक माँ या पिता के होने के साथ आता है। वे बच्चों को अपनी महत्वाकांक्षाओं को पूरा करने का ज़रिया बनाने में लग जाते हैं।

अरे भाई, हमें स्वयं के लम्बे अनुभव के आधार पर आपसे ये विचार साझा करने में तनिक भी संकोच नहीं है कि बच्चा हमारी महत्वाकांक्षाएं पूरी करने को नहीं है, वह अपनी सम्भावनाओं को साथ लेकर आया है। यदि उसकी अपनी संभावनाएं अपनी परिपूर्णता में न खिल सकें, तो उसका जन्म व्यर्थ गया।

हमसे, हमारे एक मित्र ने पूछा कि 'अगर हम बच्चे को कोई भी शिक्षा न दें, तब तो वो बिगड़ जायेगा, कोई सिद्धांत न दें, तो भी बिगड़ जायेगा।

हमने उन्हें समझाया, 'मित्र! पिछले तीन हजार वर्ष से सिखा रहे हैं, रामायण, कुरान, बाइबिल भी पिला रहे हैं, फिर भी वो आपके हिसाब से नहीं चल रहे हैं, जानते हो क्यों? क्योंकि हम छोटे-छोटे बच्चों को कहते हैं, महावीर जैसे बनो, गांधी, महात्मा बुद्ध, स्वामी विवेकानन्द जैसे बनो। यह बात एकदम गलत है। कोई बच्चा क्यों महावीर बने? उसका अपना जीवन है, हो सकता है वो राम पर विश्वास करता हो, वो कलाम साहब जैसा बनना चाहता हो तब आपका ये कहना, उस पर थोपने जैसा ही होगा।'

ज़रा सोचिये, कि महात्मा बुद्ध को हुए अढ़ाई हज़ार वर्ष हो गये, फिर दूसरा बुद्ध क्यों नहीं पैदा हुआ? राम जैसा क्यों नहीं पैदा हुआ? सच्चाई यही है, हर आदमी यूनिक है, हर आदमी बेजोड़ है, हर आदमी अद्वितीय। परमात्मा अद्भुत कलाकार है वो किसी भी व्यक्ति का खांचा बनाकर नहीं रखता, वो तो बनाता है, उसे तोड़ देता है, ताकि प्रत्येक बच्चा पृथक हो, कोई किसी का व्यक्तित्व ओढ़ने का प्रयास न करे, स्वयं की क्षमताओं से विकसित हो। अगर किसी फूलों की बगिया में कोई उपदेशक पहुंच जाए तो फूलों को समझाने लगे, गुलाब! तुम जुही जैसे हो जाओ, चंपा से कहे, तुम चमेली जैसे हो जाओ तो क्या होगा उस बगिया में? पहली बात तो यह कि फूल उसकी बात ही न सुनेंगे, फूल इतने नासमझ नहीं, उनका अपना संसार है, अद्वितीय बेजोड़।

हम उस माँ को, उस पिता को सच्चा अभिभावक मानते हैं, उस गुरू को मैं सच्चा गुरू कहती हूँ, जो अपने बच्चों से कहे तुम खुद जैसे बनो, प्रयास करो पर भूल कर भी किसी की नकल मत करो, तब तुम्हारे भीतर एक सुगन्ध, गरिमा पैदा होगी, जिसके लिए तुम ज़मीन पर आए हो और जिस दिन वह सुगन्ध तुम्हारे भीतर पैदा होगी, उसी दिन तुम्हारे जीवन में आनंद की घड़ी होगी और जो स्वयं आनंद से भरा हो वह दूसरे को दुःख देने में असमर्थ हो जाता है, क्योंकि जो मेरे पास है मैं वही तो दूंगा।

विचरण करते हुए क्या सीखा?

आज सारी दुनिया में माँ-बाप बच्चों से परेशान हैं कि बच्चे हमारी सुनते नहीं, हमारा साथ नहीं देते, हमें धोखा दे रहे हैं। लेकिन कोई ये नहीं पूछता कि जब ये छोटे थे, तब इनके साथ हमने क्या किया? क्या इनमें विवेक जागृत किया। आज अगर वह बच्चा शांत बैठा है तो सिर्फ जबरदस्ती के कारण तो दीवाल के उस तरफ वह अशांत हो जायेगा, पिता के सामने सिगरेट नहीं पी है उसने, तो पिता के पीछे हटकर पियेगा। आज वो बच्चा है, कल युवा होगा, आज पिता युवा है कल वृद्ध हो जायेगा। हालात विपरीत हो जायेंगे, तब उस बच्चे में स्वयं का विवेक ही काम करेगा कि वो अपने पिता के साथ कैसा व्यवहार करे?

इस विषय पर चर्चा करना भी आवश्यक है कि बच्चों के साथ स्वयं कैसे विकसित हों? आज अधिकतर अभिभावकों के सम्मुख ये प्रश्न खड़ा रहता है कि बच्चों का पालन-पोषण कैसे करें? कैसे उन्हें एक स्वतंत्र आकाश दें? कैसे अवसर दें ताकि वह अपनी निजता में जी सकें?

☺ बच्चे को प्रशिक्षित करना होगा

एक ऐसा बालक जो मनुष्य के सारे उपद्रव से परिचित हो, उस अनुभव से गुज़रे, वे तर्क से दुनिया के गणित को समझें। जैसे आज माँ-बाप झूठ बोल रहे हैं। इसलिए ये समझना होगा कि एक पति-पत्नी तब तक स्वच्छंद रह सकते हैं, जब तक एक बच्चे का जन्म नहीं हुआ क्योंकि बच्चे के जन्म के साथ एक नई कड़ी पैदा हो जाती है, पर मजे की घटना तब घटती है जब पिता वही किए चला जाता है, जो वह चाहता है कि बेटा न करे। माँ वही किए जाती है,जो सदा उसने चाहा है कि बेटी न करे, उसका बेटा न करे और बच्चे तुम्हारी शिक्षाओं से नहीं सीखते क्योंकि बच्चों की आँखें बड़ी साफ और पैनी है।

बच्चे बहुत संवेदनशील होते हैं, यदि तुम उनके प्रति सम्मानपूर्ण हो तो वो तुम्हें सुनने को तैयार होंगे, समझने को तैयार होंगे। तुम बस अपनी बात कह दो और उन्हें उनकी समझ के साथ छोड़ दो और यह केवल प्रारम्भ के कुछ वर्षों की बात है, फिर बच्चों की प्रतिभा प्रौढ़ हो जायेगी और उन्हें हमारी पहरेदारी की आवश्यकता नहीं होगी।

☺ बच्चों को अनुशासन नहीं विवेक दें

हमसे पूछा जाए तो हम ऐसी दुनिया पसंद करने की सलाह देंगे जहाँ अनुशासन नहीं, विवेक हो। हम बच्चों को कहते हैं, ये करो, ये मत करो पर ये नहीं कहते कि तुम्हें स्वयं क्या दिखाई पड़ रहा है, तुमने अपने माता-पिता, गुरू, मित्र या समाज में

☺ बच्चों पर ज़रूरत से ध्यान क्यों?

बच्चों पर, जब वे रूग्ण हों, तब उनकी सेवा करना, लेकिन ध्यान मत देना। समझें तो इन दोनों में बड़ा भेद है। जो ज़रूरत हो, अपेक्षा पूरी करना। उनकी दवा की ज़रूरत हो, दवा देना, कम्बल ओढ़ाना हो वो भी ओढ़ाना पर खुशामद मत करना।

- शेष पेज 5 पर...

इंदौर। ब्रह्माकुमारीज़ के युवा प्रभाग द्वारा चलाये जा रहे 'अखिल भारतीय-मेरा भारत स्वर्णिम भारत प्रदर्शनी बस अभियान' के शहर में आगमन पर ओमप्रकाश भाईजी सभागृह में आयोजित भव्य अभिनंदन समारोह में उपस्थित रहे ब्र.कु. पूजा,फरीदाबाद, मुख्य क्षेत्रीय समन्वयक ब्र.कु. हेमलता दीदी, मेडिकैप्स युनिवर्सिटी के चांसलर रमेश मित्तल, कुशाभाउ ठाकरे पत्रकारिता विश्व विद्यालय के पूर्व कुलपति डॉ. मानसिंह परमार, देपालपुर के विधायक विशाल पटेल, युवा कांग्रेस के अध्यक्ष अमन बजाज, ब्र.कु. छाया, ब्र.कु. मीतु सहित बड़ी संख्या में शहर के लोग व ब्र.कु. भाई बहनें।

परेशानियों के वक्त रहें स्थिर

ब्र.कु. शिवानी,
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

गतांक से आगे....

जब इतने काम यहाँ से करने हैं तो हम यहाँ की एनर्जी को छोटी-छोटी बातों में वेस्ट नहीं कर सकते। गुस्सा हम कभी-कभी करते हैं, इरीटेट हम काफी होते रहते हैं। कई बार लोगों को हर बात में जल्दी करो कहने की आदत होती है। सामने वाला सही कर रहा है, पर हम बोलेंगे कि जल्दी करो। वो कहता है कि मैं सही से तो कर रहा हूँ तो कहेंगे मुझे पता है, पर जल्दी करो। ये बोलने से और बार-बार दूसरे पर प्रेशर डालने से दूसरे की क्षमता बढ़ने वाली नहीं है। लेकिन हो सकता है दूसरे की क्षमता घट जाये। क्योंकि उसका माइंड डिस्टर्ब हो रहा है। बल्कि आप बोलो भी नहीं, सिर्फ वहाँ खड़े होकर सोचते रहो कि क्या कर रहा है, जल्दी करे ना, खत्म नहीं हो रहा है, जल्दी करे, तो भी हमारी डिस्टर्ब्ड एनर्जी दूसरे के माइंड को जाती है, उसके माइंड को डिस्टर्ब करती है, उसके कार्य करने की क्षमता घटती है, गलती होने के चांसेस बढ़ते हैं। इसका बहुत प्रभाव पड़ता है हमपर भी और सामने वाले पर भी। सबसे पहला इफेक्ट मुझपर ही पड़ रहा है। तो मेरे माइंड को ऐसी स्थिति में रहने की आदत-सी पड़ गई है। खाली बैठा नहीं जाता। शांत बैठा नहीं जाता।

आजकल ट्रैफिक सिग्नल पर अगर वन मिनट भी गाड़ी रोकते हैं ना तो उस वन मिनट में भी अपना फोन उठाकर देखते हैं कि कोई मैसेज आया! क्योंकि मन इतना चलता जाता है। ये इस बात का साइन है कि हमारी शक्ति घट रही है। अब हमें इस शक्ति को वापस लेकर आना है। उसके लिए हमें क्या करना है? हर परिस्थिति में, परिस्थिति को कंट्रोल करने के पहले अपनी मन की स्थिति पर अटेंशन लेकर आना है। दो चीज़ें हैं, एक परिस्थिति और दूसरी मेरे मन की स्थिति। दोनों में से मेरे कंट्रोल में कौन है? मन। परिस्थिति मेरे कंट्रोल में नहीं है। ये अलग बात है कि हम समझते हैं कि परिस्थिति मेरे कंट्रोल में है। हम समझते हैं कि ये हमारा बच्चा है, हम अपने बच्चे को कंट्रोल कर सकते हैं। लेकिन एक ही चीज़ है जो हमारे अनुसार चल सकती है, जो हमारे कंट्रोल में है, हमारा मन। हम उसका ध्यान न रख के परिस्थिति को कंट्रोल करने की कोशिश करते हैं। सामने वाला भी अपने मन का ध्यान न रखके हमारी परिस्थिति को कंट्रोल करने की कोशिश करता है। तो दो लोग जो खुद आउट ऑफ कंट्रोल हो चुके हैं, एक दूसरे को कंट्रोल करने की कोशिश करते हैं। फिर बिना बात के ही रिश्तों में गांठें पड़ जाती हैं। क्योंकि हम दूसरे पर फोकस कर रहे हैं।

परमात्मा एक बहुत सुंदर इक्वेशन(बात) सिखाते हैं, दूसरे को कुछ कहने से पहले, दूसरे को शिक्षा देने से पहले, पहले अपने मन को स्थिर करो। अपने वायब्रेशन को साफ करो। उनके प्रति अपनी सोच को ठीक करो। फिर आप उनको एक लाइन में वो शिक्षा दो। लेकिन शिक्षा देने से पहले मन से उनको सम्मान दो। क्या किसी को सम्मान देकर हम शिक्षा दे सकते हैं? सम्मान कहाँ देना है? आत्मा को। लेकिन अगर हम उनके लिए नेगेटिव सोच रहे हैं, तो हम उनका अपमान कर रहे हैं। शिक्षा भले हम मीठे शब्दों में दे रहे हैं, लेकिन अंदर अपमान करके फिर शिक्षा दे रहे हैं, तो उस शिक्षा को वो स्वीकार नहीं करते। और दूसरी बात क्योंकि उनका अपमान हुआ होता है, तो वो भी कुछ ऐसा कह देते हैं कि हमारा अपमान हो जाता है।

OM - 2 - 2020 MAHARASHTRA FINAL_Page 1 and 2 20/03/2020 5:22 PM Page 5

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

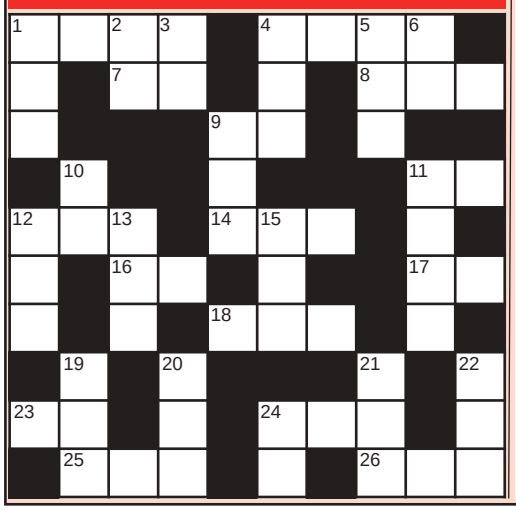
जब एक बार दुनिया के एक बहुत अच्छे एलॉपैथ थे। जिसका नाम था सैमुअल हैनिमैन। उन्होंने 1807 में एक बहुत अच्छी चीज़ की इजात की। इजात की जिसे हम होम्योपैथी कहते हैं। उन्होंने इस होम्योपैथी की शुरुआत की। होम्योपैथी बिलिव करता है कि जो लक्षण, किसी रोग का लक्षण, किसी एक स्वस्थ व्यक्ति के अन्दर पैदा किया जा सकता है। वही सेम लक्षण किसी बीमार व्यक्ति को ठीक भी कर सकता है। कहने का मतलब लाइक क्योर लाइक का फॉर्मूला उन्होंने इजात किया। इसका मतलब जो चीज़ हमारे अन्दर फीवर के लक्षण को पैदा कर सकती है, वो फीवर को ठीक भी कर सकती है। इसी के आधार पर ये काम करता है। तो आप सोचिए कितना बड़ा ये फॉर्मूला है।

कभी ना होना है आपको कोरोना

अब इसका हम विस्तार देखते हैं। इसी तरह दुनिया में ये जो बातें आपके सामने आ रही हैं,आप ये बतायें कि हमारे घरों में, बीच-बीच में क्या हमको सर्दी, जुकाम नहीं होता था? कभी सिज़नल जिसे कहते हैं वो हो जाता था, कभी ऐसे भी हो जाता है। लेकिन आप उस समय परेशान नहीं होते थे क्योंकि पता है कि ये 3-4 दिन में चला जायेगा। नॉर्मल काढ़ा पी लेते हैं या कुछ और कर लेते हैं तो सारा ठीक हो जाता है। अब ये जो हमारे अन्दर चेंजेस आते हैं चाहे मौसम को लेकर, चाहे और चीज़ों को लेकर, हमारी बॉडी में तो लाखों वायरस ट्रैवल कर रहे हैं, लाखों बैक्टिरिया ट्रैवल कर रहे हैं। फुल टाइम आपके आस-पास घूम रहे हैं। लेकिन क्या इससे हमारे अन्दर हमको कोई समस्या आती है? हमारे अन्दर एक बिलीफ है। हमारे अन्दर एक अच्छी तरह से भावना है कि तीन-चार दिन में इसको ठीक होना ही होना है। इसमें डरने की कोई बात ही नहीं। हमारे अन्दर कोई ऐसी चीज़ डेवलप होती है लेकिन आज एक डर ऐसा समाया हुआ है कि आपके फेफड़े सांस लेना बंद कर देंगे। कुछ दिन में आपको ये हो जायेगा, फिर आपकी सांस रूक जायेगी, फिर आप मर जायेंगे, ऐसा नहीं है। इसलिए ऐसा नहीं है क्योंकि एक डॉक्टर हैं फॉरेन के जिनका नाम कॉकरेन है। लेकिन उन्होंने लेप्रोसी जिसको हम कोढ़ कहते हैं। कोढ़ (लेप्रोसी) के मरीजों के बीच में जाकर इस पॉजिटिविटी के साथ इलाज किया कि मुझे ये चीज़ नहीं होनी है। और उनको ये कभी नहीं हुआ। तो इसका

मतलब ये हुआ कि हमारी पॉजिटिव थींकिंग, हमारे पॉजिटिव संकल्प की शक्ति हमारे अन्दर वो एनर्जी डेवलप करती है कि जिससे हम किसी भी चीज़ को क्योर कर सकते हैं। किसी भी चीज़ से हम लड़ सकते हैं। सो बेसिक कांसेप्ट ये कहता है कि हमारी लाइफ में कभी ऐसा कुछ हुआ नहीं था लेकिन कई बार बातों की दहशत में हमारे से गलती होती जा रही है। ये नॉर्मल रूटिन वर्क है। वैसे भी डब्लयू.एच.ओ. की रिपोर्ट ये कह रही है कि जो वेजेटेरियन लोग हैं उनके कम चांसेस हैं क्योंकि उनका इम्यून सिस्टम अच्छा होता है। और जो गला, सड़ा, खून से भरा माँस इत्यादि खाते हैं उनका इम्यून सिस्टम वीक हो जाता है। हाँ, ये तो ऐसे वायरस हैं जो इंसान जानवर खाते हैं। जो जानवरों के साथ रहते हैं। जो सारा जीवन इसी मांसाहार के साथ जीते आए। इम्यून सिस्टम चेंज हो गया है। अगर उनके अन्दर नॉर्मल वायरस भी एंटर कर जाये तो उनके अन्दर चेंजेस आ जायेंगे। तो हमें इन बातों से बहुत ज़्यादा डरने की ज़रूरत नहीं है। हमारे अन्दर कुछ भी ऐसा नहीं होने वाला। जो चीज़ हमारे अन्दर ऐसी बीमारी के लक्षण पैदा करती है वो इसे ठीक भी कर सकती है। जैसे हम नॉर्मल गर्म पानी पीते हैं, बॉडी का टेम्परेचर ठीक रखते हैं तो हमारे अन्दर ऐसे जर्म्स नहीं पनपेंगे। जर्म्स को पैदा कौन कर रहा है? हमारे थॉट। उनको मार कौन रहा है? हमारे थॉट। पानी, काढ़ा या चाय कुछ भी जो हम ये पीते हैं ये सिर्फ और सिर्फ एक तरह से हमारा ये बिलीफ हम डाल रहे हैं कि इससे हमारा ये ठीक हो रहा है लेकिन हो रहा है ये संकल्प से ठीक। हमारे ऊपर जो पदार्थ का ज़्यादा इफेक्ट पड़ता है कि हमने ये वाली चीज़ खाई थी इससे मेरा ठीक हो जायेगा। इसीलिए आपको इन बातों से बिल्कुल भी डरने की ज़रूरत नहीं है। ये हमारी संकल्प शक्ति का एक बहुत बड़ा मिरेकल कह सकते हैं, कमाल कह सकते हैं इससे ये है कि पॉजिटिविटी बनाए रखिए कि नॉर्मल रूटिन में जो सर्दी-जुकाम होता है ऐसा ही ये वायरस है, इसका हमारी बॉडी पर सेम इफेक्ट पड़ता है ऐसा नहीं है, सेम इफेक्ट कभी नहीं पड़ता। ये अलग नहीं है और ये होगा भी नहीं। क्योंकि ये जहाँ हुआ वहाँ पर लोग हमेशा माँसाहार को प्रैफर करते हैं। इस समय हमारे भारत देश में सब लोग बहुत ही सात्विक हैं। शुद्ध आहार लेते हैं। ऐसी चीज़ें खाते हैं जिसका कोई इफेक्ट नहीं होता। इसलिए इसमें हमें डरने की ज़रूरत नहीं है। और अपने आपको ठीक करने के लिए सिर्फ गर्म पानी पीना है। गुनगुना पानी पीते रहना है। बीच-बीच में ऐसा कुछ जैसे हल्दी का काढ़ा बनाकर डालते रहना है। और खुश रहने की कोशिश करनी है। ऑटोमेटिकली ऐसा कुछ हमें होने वाला नहीं है।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-11(2019-2020)



ऊपर से नीचे

1. देवालय, पूजा का स्थान (3)
2. सूरत, शक्ल, मुखमण्डल (2)
3. आत्मा रथी है शरीर उसका....है (2)
4. घर, निवास-स्थान (3)
5. ड्रामा हर 5000 वर्ष के बाद.... रिपीट होता है (3)
6. मित्र, दोस्त, साथी (2)
9. पिता, जन्म देने वाला (3)
10. नासिका, नथुना (2)
11. कुर्बान, न्योछावर (4)
12. लकड़ी की चप्पल, चटाकी (3)
13. राज़, भेद, गोपनीय (3)
15. माया की....से अच्छे महारथी बच्चे भी मुरझा जाते हैं, थप्पड़ (3)
19. पांचाली, पांडव पत्नी (3)
20. प्रभाव, छाप, तासीर (3)
21. शरण, आश्रय, रक्षा (3)
22.लक्ष्मी जी का एक नाम (3)
24. दुःख, रंज, शोक (2)

बाएं से दाएं

1. गरूर वाला, घमंडी, अभिमानी (4)
4. अभागा, बद्किस्मत, अशुभ (4)
7. रास्ता, राह (2)
8. गुणगान, महिमा (3)
9. लोग, प्रजा (2)
11. ताकत, शक्ति (2)
12. गुलाम, दास (3)
14. गन्दगी, कूड़ा (3)
16. समाधान, बलराम का शस्त्र (2)
17. हस्त, कर (2)
18. एक धक से कुर्बान जाना (3)
23. शाप, अभिशाप, बद्दुआ (2)
24. आभूषण, जेवर, अलंकार (3)
25. दर्शन, साक्षात्कार (3)
26. आक्रमण, धावा (3)

-ब्र.कु. राजेश, शान्तिवन

बच्चों के साथ... - पेज 4 का शेष

जैसे आज बच्चे रो रहे हैं। किसलिए रो रहे हैं, पूछो उनसे। पुराने ज़माने के बच्चे रोते थे कि भोजन चाहिए, आजकल के बच्चे रो रहे हैं कि उनको माँ भोजन करा रही है, उन्हें भोजन नहीं करना है। आंसू टपक रहे हैं और माँ सामने बैठी सारे यत्न कर रही है कि भोजन करो इसलिए आज बच्चा उससे पेरशान है। इसलिए हम बच्चे के स्वास्थ्य से जुड़ें पर खुशामद से नहीं, क्योंकि ये भाव उनके भविष्य को अपाहिज कर देंगे।

सार के रूप में समझो तो अगर आपने अपने बच्चे को सच में प्रेम किया है, तब आप बच्चों को ध्यान भी देना, बुद्धि भी देना और दोनों के बीच संतुलन भी देना और उसको देते-देते ही आप अंजाने में पाआगे कि आप निखर गये। जिस दिन तुम्हारे बच्चे की प्रतिमा पूरी निखरेगी, उससे पूर्व आप निखर चुके होंगे, अचानक आप पाओगे कि बेटे को बनाने में आप बन गये हो।

रश्मि अग्रवाल नजीबाबाद (बीजनौर)

रतलाम-डोंगरे नगर। 84वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर कार्यक्रम के पश्चात् नगर पुलिस अधीक्षक हेमंत चौहान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सविता। साथ हैं नगर विधायक चैतन्य कश्यप तथा भाजपा जिला अध्यक्ष राजेन्द्र लुनेरा।

राजगढ़-व्यावरा(म.प्र.)। महाशिवरात्रि पर आयोजित सर्व धर्म सम्मेलन में शिव ध्वज लहराते हुए जैन समाज से आर.सी. जैन, फादर जोसेफ, मुस्लिम समाज से राशिज अमिल, विधायक बापू सिंह तंवर, पूर्व विधायक रघुनंदन शर्मा, सिक्ख समाज के इंद्रजीत सिंह, ब्र.कु. मधु तथा धाकड़ समाज की अध्यक्षा मोना सुस्तानी।

आरंग-छ.ग.। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में 'राजयोग शिविर' का शुभारंभ करते हुए डोमेश्वरी वर्मा,अध्यक्ष,जिला पंचायत,रायपुर, चंद्रशेखर चंद्राकर,अध्यक्ष,नगरपालिका परिषद,आरंग, ब्र.कु. आरती, ब्र.कु. चंद्रकला तथा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लता।

महासमुंद-छ.ग.। 84वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रीति। सभा में नवनिर्वाचित नगरपालिका अध्यक्ष प्रकाश चंद्राकर, पूर्व भाजपा जिला अध्यक्ष इंद्रजीत सिंह गोल्डी तथा पार्षदगण।

पेठापुर-गुज.। महाशिवरात्रि पर आयोजित सर्वधर्म झाँकी व बर्फीला अमरनाथ की झाँकी के उद्घाटन पश्चात् उपस्थित हैं नगरपालिका प्रमुख राजू भाई वाघेला, मंदिर के ट्रस्टी गण तथा ब्र.कु. बहनें।

इंदौर-म.प्र.। त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर विष्णुपुरी शिव मंदिर में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. पूर्णिमा, डॉ. सतीश पाठक, एम.एल. वर्मा तथा अन्य।

OM - 2 - 2020 MAHARASHTRA FINAL_Page 1 and 2 20/03/2020 5:22 PM Page 6

अमरेली-गुज.। 'दिव्य अनुभूति भवन' का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी इशू दादी। इसके साथ ही आठ ब्रह्माकुमारी बहनों के 'प्रभु समर्पण समारोह' का भी आयोजन हुआ, जिसमें शरीक हुए पुरुषोत्तम रुपाला,केन्द्रीय मंत्री,कृषि एवं पंचायती विभाग, ब्र.कु. भारती दीदी,उपक्षेत्रीय निदेशिका,राजकोट, ब्र.कु. सरला दीदी,राष्ट्रीय अध्यक्षा,ग्रामीण एवं कृषि प्रभाग, ब्र.कु. तृप्ति,उपक्षेत्रीय निदेशिका,भावनगर, ब्र.कु. ललित,सी.ए.,मा.आबू, नारायण भाई कछाडिया,सांसद,बी.जे.पी., परेश भाई धानानी,विधायक,कांग्रेस, कालू भाई भंडेरी,बिज़नेसमैन, ब्र.कु. रसीला,बगासरा, ब्र.कु. गीता,अमरेली तथा अन्य।

आपकी सेहत का राज़ है बादाम

» याददाश्त कमज़ोर है तो बादाम अचूक इलाज है। बादाम के दस दाने रात को पानी में भिगोकर सुबह छिल्का उतारकर बारीक करके 20 ग्राम मक्खन, 10 ग्राम मिश्री मिलाकर एक महीने तक खाएं।

» सिर दर्द होता है तो माथे पर बादाम का तेल लगाएं। अगर बादाम के तेल की मालिश सिर में करें तो सिरदर्द जल्द ही ठीक हो जाएगा।

बादाम को तेल के रूप में इस्तेमाल करें। इसे शरीर में लगा भी सकते हैं और खाने में भी इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। यह रक्त संचार को तेज करेगा और त्वचा निरोगी व कांतिमय बनेगी।

» हृदय रोगियों के लिए बादाम काफी फायदेमंद साबित होता है। इसमें ओमेगा 3 फैटी एसिड अधिक होता है और यह बुरे कोलेस्ट्रोल को कम करता है। वह अच्छे कोलेस्ट्रोल को बढ़ाता है। इस वजह से हृदय की नलियों में रुकावट कम होती है और इसके प्रयोग से दिल का दौरा होने की आशंका कम हो जाती है।

» कैंसर का खतरा भी कम करता है बादाम। इसमें सैचुरेटेड फैट बहुत कम होने के साथ फाइबर अधिक मात्रा में होता है। इसके अलावा इसमें कुछ ऐसे विटामिन और खनिज होते हैं जो कैंसर का खतरा कम करते हैं।

»बाल कमज़ोर हैं तो बादाम का तेल कारगर साबित होगा। स्वस्थ बालों के लिए विटामिन ए, बी और सी के साथ कैल्शियम की विशेष ज़रूरत होती है। रोज़ तीन-चार भीगे हुए बादाम खाने से न सिर्फ बाल मजबूत होते हैं, नाखून व त्वचा भी चमकदार हो जाती हैं।

» बादाम में पोटैशियम अधिक मात्रा में होती है और सोडियम कम मात्रा में। इस कारण इसके सेवन से रक्त का संचार ठीक रहता है और पूरे शरीर में अच्छी तरह ऑक्सीजन पहुंचती है।

स्वास्थ्य

लोग अपने आपको हेल्दी बनाने के लिए न जाने कितनी तरह के तरीके अपनाते हैं। कोई जिम जाता है, कोई फ्रूट्स पर फोकस करता है, कोई तरह-तरह की टी जैसे ग्रीन टी, ब्लैक टी इस्तेमाल करता है। और अपने खाने के साथ-साथ हम तरह-तरह के ड्राईफ्रूट्स भी इस्तेमाल करते हैं। लेकिन उसमें से हम एक ड्राईफ्रूट लेते हैं वो है बादाम। अब बादाम हमारे लिए कैसे और किस-किस चीज़ में फायदेमंद है वो आज हम जानेंगे।

» बच्चों को अक्सर कुछ न कुछ होता ही रहता है तो उसे हष्ट-पुष्ट व निरोगी बनाने के लिए रोज़ाना एक से दो बादाम पत्थर पर घिसकर चटाएं। इससे बच्चों का दिमाग भी तेज होगा।

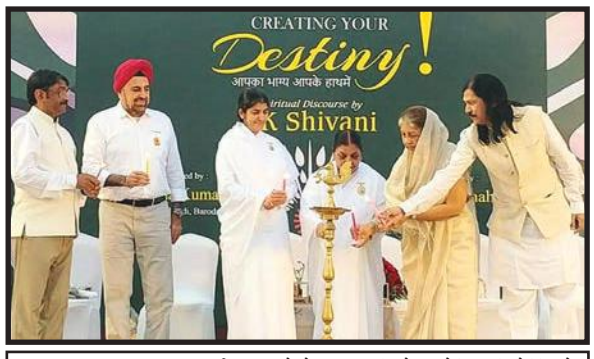
» त्वचा की कांति चली गई है तो उसे पाने के लिए बादाम का सेवन कारगर साबित होगा। इसमें विटामिन इ काफी होता है।

» कैल्शियम का भी अच्छा स्रोत है बादाम। हड्डियों और दांतों को तो मजबूत करता ही है साथ की साथ ऑस्टियोपोरोसिस के खतरे को भी कम करता है।

» बादाम के तेल में विटामिन डी प्रचुर मात्रा में होता है, जो बच्चों की हड्डियों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए इस तेल से बच्चों की मालिश करें।

इंदौर-प्रेमनगर। 'मेरा भारत स्वर्णिम भारत-अखिल भारतीय प्रदर्शनी बस अभियान' के शहर आगमन पर देवी अहिल्या विश्व विद्यालय,कैंपस,इंदौर में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं प्रो. रेनू जैन,वाइस चांसलर,डी.ए.वी.वी., प्रो. माया इंगले,डायरेक्टर,दीन दयाल कौशल विकास योजना, ब्र.कु. शशि दीदी,स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका, ब्र.कु. पूजा दीदी,कार्यक्रम संचालिका,युवा प्रभाग अभियान,दिल्ली,फरीदाबाद तथा अन्य।

नई दिल्ली। आदिवासी क्षेत्र में सेवा हेतु विचार-विमर्श करने के पश्चात् सदा राम अठावले,यूनियन मिनिस्टर तथा डॉ. राजेन्द्र मुनि जी महाराज के साथ ब्र.कु. मोनिका,छोटा उदेपुर,गुजरात।



वडोदरा-मंगलवाड़ी। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा पोलो क्लब ग्राउंड में आयोजित 'क्रियेटिंग योर डेस्टिनी' विषयक कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए बायें से इंडस्ट्रियलिस्ट हेमंत शाह, शिविंदर सिंह चावला, मुख्य वक्ता जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी, राजमाता शुभांगिनी गायकवाड़ तथा योगाचार्य हरीश वैद्य।

नवी मुम्बई-घनसोली। महाशिवरात्रि पर जन-जन को ईश्वरीय संदेश देने हेतु निकाली गई शांति पद यात्रा के पश्चात् आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए डॉ. रतन राठोड, कार्डियोलॉजिस्ट, हरेश रोचानी,बिज़नेसमैन, शारदा सनप,जनरल मैनेजर,श्रीराम फाइनेंस, ब्र.कु. शीला दीदी,वाशी सेवाकेन्द्र संचालिका, सुनीता पाटिल,समाज सेविका तथा अन्य।

वारडोली-गुज.। महाशिवरात्रि पर आयोजित '12 ज्योतिर्लिंग व सर्व धर्म की आत्माओं की झाँकी' के उद्घाटन कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. जयश्री। मंचासीन हैं टी.डी.ओ. जी तथा अन्य गणमान्य लोग।

वालागाम-गुज.। महाशिवरात्रि पर 51 ज्योतिर्लिंगम रूद्र ज्ञान यज्ञ में शिव ध्वजारोहण के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में वासणदेवी मंदिर के पुजारी नलिनगिरी बापू, अग्रणी कार्यकर काळुभाई कुंभाणी, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. हीना, ब्र.कु. रूपा तथा अन्य।

व्यारा-गुज.। महाशिवरात्रि के अवसर पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में कन्या विद्यालय की टीचर साधना बहन, ब्र.कु. अरुणा, जे.बी. हाई स्कूल के प्रिन्सीपल नरेश भाई, ब्र.कु. प्रीति तथा ब्र.कु. दीपा।

OM - 2 - 2020 MAHARASHTRA FINAL_Page 1 and 2 20/03/2020 5:22 PM Page 7

ऐसे हुआ असम्भव, सम्भव

अनुभव

पूरे रास्ते में उसे यही याद दिलाती रही। डॉक्टर ने कहा कि उसकी गर्दन थोड़ी भी हिलनी नहीं चाहिए। तू कैसे भी करके सीधी रख। माँ ऐसा कह कह कर बच्चे को जागृत करती रही। और हुआ वो, जो किसी चमत्कार से कम नहीं था। ऐसी कहानी है जीयदान की, जो असंभव को संभव होता देखा।

मैं 3 साल से बाबा के ज्ञान में चल रही हूँ। मुझे एक बेटी और एक बेटा है। बेटे के बारे में बाबा ने मुझे बहुत ही दिव्य अनुभव कराया। एक शाम मेरे बेटे अभिषेक को कबड्डी खेलते समय एक लड़के का घुटना सिर पर, गर्दन पर जोर से लगा। उसी समय बेटे के हाथ-पैर की पूरी ताकत निकल गई, उसकी आवाज़ भी बहुत कम हो गई, वह नीचे गिर पड़ा। उस समय मैं सेवाकेन्द्र पर मुरली सुन रही थी। मुरली में बाबा ने कहा, जब कोई भी विघ्न आये तब बाबा को दिल से याद करेंगे और एक बल एक भरोसा रखेंगे तो बाबा हर प्रकार से मदद करेगा और आप विघ्नों पर विजयी बनेंगे। केवल 10 मिनट बाद मेरे पति मुझे सेवाकेन्द्र पर बुलाने आए। हम दोनों हॉस्पिटल पहुंचे, वहाँ बहुत भीड़ थी। डॉक्टर ने हमें अन्दर बुलाकर कहा, बच्चे की गर्दन को जोर से मार लगी है, उसे तुरंत नासिक में न्यूरो सर्जन के पास लेकर जाना पड़ेगा। यहाँ उसका कोई भी इलाज नहीं हो सकता। जितनी जल्दी ले जाओ उतना अच्छा है।

यह सुनकर मेरे पति घबरा गए लेकिन बाबा ने मुझे बड़ी हिम्मत दी, मुझे बाबा पर पूरा-पूरा विश्वास था कि बच्चे को बाबा कुछ भी नहीं होने देंगे। मुझे भी आश्चर्य हो रहा था मुझमें इतनी हिम्मत कहां से आयी, नहीं तो किसी की छोटी-सी बीमारी से भी मैं घबराती थी लेकिन उस दिन मेरे बच्चे की जान को बहुत खतरा था तो भी मैं हिम्मत से खड़ी थी।

मैंने बच्चे से कहा-

तू मास्टर सर्वशक्तिवान है तूझे कुछ नहीं होगा, पूरे रास्ते में उसे यही याद दिलाती रही। डॉक्टर ने कहा कि उसकी गर्दन थोड़ी भी हिलनी नहीं चाहिए। एम्बुलेंस में डालते समय उसकी गर्दन का दर्द बढ़ गया, वह चिल्लाने लगा। ब्रह्माकुमार डॉक्टर भाई ने बड़ी हिम्मत से बच्चे की गर्दन पर नेक बेल्ट लगाई ताकि गर्दन हिले नहीं। फिर भी उसको रास्ते भर इतना दर्द होता रहा कि चिल्लाते-चिल्लाते इतनी ठंड में भी पसीना आ गया। हम रात के 12:30 बजे नासिक के अपोलो हॉस्पिटल में पहुंचे तो तुरन्त बच्चे को चेक करने के बाद सब रिपोर्ट्स निकाली गई। डॉक्टर ने ऑपरेशन का निर्णय लिया। ऑपरेशन के लिए जाने से पहले डॉक्टर ने भी कहा, मेरा प्रयत्न 95 प्रतिशत काम करेगा ही लेकिन 5 प्रतिशत तो भगवान के हाथ में है। मैं भगवान को प्रार्थना करने के बाद ही ऑपरेशन की शुरूआत करूंगा।

ऑपरेशन 4 घंटे चला। लगता था कि बाबा भी डॉक्टर को ऑपरेशन में मदद कर रहे हैं और बच्चे के साथ रहकर उसको सर्व शक्तियों की किरणें दे रहे हैं। ऑपरेशन के तीसरे दिन डॉक्टर ने उसे खड़ा करके थोड़ा सा चलाया। व्यायाम के बाद बच्चे के हाथ में धीरे-धीरे ताकत आ गई। डॉक्टर को आश्चर्य हुआ और कहा, इस बच्चे को किसी दिव्य शक्ति ने ही बचाया है। यह सुनकर हमारे रोमांच खड़े को गए। बच्चे का कुछ पुण्य होगा जो यह इतनी मार लगने के बाद भी सही सलामत है। उसको चलते-फिरते देखकर सबको आश्चर्य हुआ। अब बच्चा दसवीं कक्षा में है। वह अपना सब काम खुद ही करता है। मालेगांव के डॉक्टर ने भी कहा तुम बहुत-बहुत भाग्यशाली हो, नहीं तो यह ऑपरेशन दो से तीन बार करना पड़ता है। इस घटना को 2 साल पूरे हुए। बाबा का जितना शुक्रिया करूं उतना कम है। दिल यही कहता है-

जब साथी हो भगवान, तो क्यों हों हम परेशान। उनकी याद में ही है जीवन की शान, ऐसे बाबा को लाख-लाख प्रणाम।।

ब्र.कु. हेमा जोशी,मालेगांव कैंप,महाराष्ट्र

मुम्बई-विले पार्ले। ब्रह्माकुमारीज़ जी.एच.आर.सी. द्वारा प्रबंधित बी.एस.ई.एस. एम.जी. हॉस्पिटल में 'हाई टेक इमेजिंग सेंटर' का उद्घाटन किया गया, जिसमें 128 स्लाइस सीटी स्कैन मशीन व आसपास के बुनियादी ढ़ाँचे को क्लाउड बेस्ड एडवांस्ड हॉस्पिटल इनफॉर्मेशन सिस्टम द्वारा प्रबंधित किया गया था। इस कार्यक्रम में शरीक हुए गजानन कीर्तिकर,शिव सेना लीडर व सांसद,उत्तर पश्चिम मुम्बई, अमेय घोले,चेयरमैन,पब्लिक हेल्थ कमेटी,बी.एम.सी., सिद्धार्थ शुक्ला,प्रसिद्ध टीवी एक्टर एवं बिग बॉग हिन्दी - सीज़न 13 के विजेता, रायजोगिनी ब्र.कु. योगिनी दीदी,ऑनररी डायरेक्टर,बी.एस.ई.एस. एडमिनिस्ट्रेशन, ब्र.कु. मीरा दीदी,मेम्बर ऑफ एडवाइज़री कमेटी,बी.एस.ई.एस. एम.जी. हॉस्पिटल, डॉ. अशोक मेहता,मेडिकल डायरेक्टर,बी.एस.ई.एस. तथा अन्य गणमान्य लोगों सहित बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई बहनें। इस कार्यक्रम में ज़रूरतमंद रोगियों के लिए हेल्थ केयर सपोर्ट के क्षेत्र में नवीन प्रौद्योगिकीय उन्नति के माध्यम से सभी जी.एच.आर.सी. अस्पतालों में निरंतर सुधार के लिए प्रतिबद्धता को प्रदर्शित किया गया।

बीदर-कर्नाटक। जीरा कनवेंशन सेंटर में आयोजित पावनधाम सेवाकेन्द्र के स्वर्ण जयंती महोत्सव में केक काटते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी,क्षेत्रीय निदेशिका,महाराष्ट्र,तेलंगाना,आ.प्र., प्रभु चौहान,मिनिस्टर ऑफ एनिमल हस्बेंडरी,मिनिस्ट्री वेलफेयर ऑफ कर्नाटक, भगवंत खुभा,सांसद, गीता पी.चिदरी,प्रेसीडेंट,ज़ेड.पी., एच.आर.महादेव,डिस्ट्रिक्ट कमिश्नर, ज्ञानेन्द्र कुमार गंगवार,सी.ई.ओ.,ज़ेड.पी., डॉ. बलबीर सिंह,प्रेसीडेंट,जी.एन.डी.इंजीनियरिंग कॉलेज,बीदर, ब्र.कु. प्रतिमा, ब्र.कु. प्रभाकर, ब्र.कु. रविकला बहन,मा.आबू, ब्र.कु. सविता,वारंगल, ब्र.कु. महानंदा,उदगीर, ब्र.कु. सुमंगला,बीदर, ब्र.कु. शकु,सोलापुर तथा ब्र.कु. युगरतन।

राजकोट-मेहुल नगर। महाशिवरात्रि के अवसर पर 1 लाख 84 हज़ार साबूदाने से बनाए गए सजीव शिवलिंग दर्शन झाँकी का रिबन काटकर उद्घाटन करते हुए राजा साहेब मांधाता सिंह जी। साथ हैं सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. चेतना। इस अवसर पर सर्व रोग निदान व दवा फ्री स्वास्थ्य जाँच शिविर तथा जन-जन को शिव संदेश देने हेतु आयोजित 'शिव रथ यात्रा' का भी आयोजन हुआ जिसका पी.एस.आई. विराल गढ़वी ने शुभारंभ किया।

मुम्बई-गोराई। महाशिवरात्रि पर 12 ज्योतिर्लिंगम की झाँकी के उद्घाटन पश्चात् नगर सेवक शिवा शेट्टी, सांसद गोपाल शेट्टी तथा विधायक सुनील राणे को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पारुल।

मलकापुर-बुरहानपुर(महा.)। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में व्यसनमुक्ति की प्रसिद्ध सामाजिक कार्यकर्ता प्रेमलता ताई सोनोने का स्वागत करते हुए ब्र.कु. सुषमा। सभा में शहर की महिलायें।

वडोदरा-वासना रोड(गुज.)। महाशिवरात्रि पर आयोजित 'शिव साक्षात्कार महोत्सव' में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. डॉ. निरंजना, ब्र.कु. मीना, विधायक सीमा मोहिले, बार एसोसिएशन प्रेसीडेंट हँसमुख भट्ट, ब्र.कु. नरेन्द्र, ब्र.कु. नीलम तथा अन्य।

राजकोट-पदधारी(गुज.)। महाशिवरात्रि पर शिव ध्वजारोहण करते हुए डॉ. विजय परमार, पलधेश्वर मंदिर के महंत श्री हेमंत गिरी बापू, ब्र.कु. जिगना, ब्र.कु. शीलू तथा ब्र.कु. भाई बहनें।

OM - 2 - 2020 MAHARASHTRA FINAL_Page 1 and 2 20/03/2020 5:22 PM Page 8

जाने-अनजाने हम खुद ही करते अपने जीवन में विघ्नों का आह्वान।

कभी-कभी व्यक्ति यही नहीं समझ पाता कि ये पॉजिटिव है या नेगेटिव है। जैसे मैं आपको एक उदाहरण बताती हूँ। एक बुजुर्ग भाई था। उसके चार बच्चे थे। चारों बहुत अच्छे, आज्ञाकारी, हर बात में जैसे कि पिता ने जो कहा मान लिया। कोई भी चीज़ ऐसी नहीं जो नहीं करते थे। जो उनके पिता जी ने ऑर्डर किया वो करते थे। तो जो भी देखता था ना, वो बुजुर्ग को कहता था आपके बच्चे बड़े अच्छे हैं। हरेक बच्चा आज्ञाकारी इतना कि आपने जो कहा वो कर दिया। जो आपने उनको कहा सेवा के लिए आपकी हर आज्ञा का पालन करते हैं। तो वो बुजुर्ग यही कहता था कि बच्चे तो होते ही माँ-बाप की सेवा के लिए हैं। बच्चे का फर्ज़ है माँ-बाप की आज्ञा का पालन करना, उनकी सेवा करना। कोई भी नॉर्मल यही समझेगा कि उसमें तो कोई नेगेटिविटी है नहीं। और ना ही उस बुजुर्ग ने भी ऐसा समझा। धीरे-धीरे वो बच्चे बड़े होते गए। बड़े हुए तो उनकी शादी हो गई, और चारों की जो बहू आई वो भी बहुत अच्छी, आज्ञाकारी। जो सास-ससुर ने कहा हर रीति से वो आज्ञा का पालन करने वाली, सेवा करने वाली। गाँव में जो भी देखते थे, यही कहते थे कि आपके बच्चे तो थे ही हीरे जैसे और बहुएं भी हीरे जैसी आईं। आपकी बहुएं भी सेवा करने वाली। तब भी बुजुर्ग यही कहता था कि बेटे-बहू का तो फर्ज़ है बड़ों का मानना, बड़ों की सेवा करना, ये तो उनका फर्ज़ होता है। तो उसकी पत्नी जब भी ये सुनती थी तो वो कहती थी कि हमको कभी किसी से सेवा लेनी ना पड़े। हम तो चलते-चलते चले जायें।

यही हम तो भगवान से प्रार्थना करते हैं कि हमें किसी से एक पानी का गिलास भी मांगना ना पड़े। इतनी भी सेवा न लेनी पड़े। बुजुर्ग कहता है क्यों नहीं। बेटे-बहू तो होते ही सेवा के लिए हैं। उसकी पत्नी जो थी वो तो सचमुच चलते-चलते चली गई। लेकिन ये बुजुर्ग जो कहता था कि बेटे-बहू तो होते ही सेवा करने के लिए हैं। माँ-बाप की सेवा करना उनका धर्म है, उनका कर्म है, उनका कर्त्तव्य है। तो क्या हुआ कि वो बुजुर्ग धीरे-धीरे बीमार पड़ा। फिर भी चारों बच्चे, चारों बहू एक-

-ब्र.कु. उषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

एक करके सेवा करते रहते थे। वो बुजुर्ग बीमार होता गया, बेटे-बहू ने खूब सेवा की। जो भी आता था तो यही कहता था कि सचमुच आप तो कितने भाग्यवान हैं, कितना पुण्य आपने किया होगा कि आपके सारे बच्चे, बहुएं ऐसी हैं कि आपकी इतनी सेवा करते हैं। उन्होंने फिर वही कहा कि बेटे-बहू तो होते ही हैं सेवा करने के लिए। और उसको ये पता नहीं चल रहा था कि ये नेगेटिव है।

अब एक दिन जब वो बहुत बीमार हो गया, सबकुछ खटिया पर होने लगा। इतना परेशान होने लगा। फिर भी जो भी आता था तो भी उसके मुख से एक ही बात निकलती थी। आखिर उसका एक बेटा डॉक्टर था। वो बैठा अपने पिता के पास और बोला कि देखो हमें सेवा करने में कोई आपत्ति नहीं है। हम सेवा करने के लिए ही हैं। सेवा करना हमारा धर्म है, हमारा कर्त्तव्य है। लेकिन इतना सोचो पिता जी, इंसान सेवा कब करेगा? अगर आप अच्छे हैं तो आपको सेवा की कोई आवश्यकता ही नहीं। लेकिन इंसान सेवा तब करेगा, जब सामने वाला परेशान हो, बीमार हो, तभी तो सेवा की जायेगी। देखो माँ कहती थी कि हम तो चलते-चलते चले जाएं, किसी से एक पानी का गिलास भी ना मांगना ना पड़े। सचमुच वैसे ही चली गई। उसने वो विचार छोड़े थे। अब आप जो हैं ये कहते हैं कि बेटे-बहू तो होते ही हैं सेवा के लिए। तो आप देखिए कितने पीड़ित हो रहे हैं। हमें सेवा करने में कोई आपत्ति नहीं है। लेकिन पीड़ा तो आपको ही सहनी पड़ रही है। इस तरह से कई वाक्य हैं हमारे जीवन में, जो हम समझ नहीं पाते कि वो नेगेटिव हैं या पॉजिटिव। और हम वही विचार सोचते भी हैं, बोलते भी हैं।

उस बुजुर्ग को जब ये लॉजिक समझ में आया कि कोई सेवा कब करेगा, जब बीमार होगा। तो मैं तो अपने लिए ही बीमारी का आह्वान कर रहा हूँ। और इसलिए आज सबकुछ खटिया पर हो रहा है। नसीब वाला हूँ जो ये लोग इतनी सेवा कर रहे हैं। बिना कुछ उफ किये ही। लेकिन फिर भी भोगना तो मुझे ही भोगनी पड़ रही है। जब ये बात उसके अन्दर में समा गई, समझ लिया तब उसने उसके बाद ऐसा बोलना बंद किया। और उसके बाद ही जैसे संकल्प करना शुरु किया कि अब बस सहजता से जाऊं मैं। अब सहजता से जाऊं मैं। किसी से सेवा और लेनी न पड़े मुझे। तो जैसे ही ये विचार करने लगे तो सहजता से चले भी गये।

राजनांदगांव-छ.ग.। शिव जयंती पर आयोजित शोभा यात्रा को हरी झंडी दिखाते हुए महापौर हेमा देशमुख। साथ हैं पूर्व महापौर नरेश डाकलिया, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. पुष्पा तथा अन्य।

राहुरी-महा.। महाशिवरात्रि पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'त्रिमूर्ति ज्योतिर्बिन्दू शिव मैराथॉन' का शुभारंभ करते हुए सागर तनपुरे, पुलिस उपनिरीक्षक गणेश शेळके, डॉ. दिलीप नलगे, डॉ. महेश कोहकडे, संजय गोसावी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नंदा तथा अन्य।

यह जीवन है

हम सभी को पता है कि मिश्री मीठी होती है। आप मुँह में मिश्री डालकर चाहे घूमें, चाहे बैठ जायें, चाहे लेट जायें, पर जब तक मुँह में मिश्री है, तब तक मुँह मीठा रहेगा। इसी प्रकार परमात्म सुमिरन है। जब हम चलते-फिरते, उठते-बैठते, खाते-पीते, यानि हम जिस स्थिति में भी हों, सुमिरन करते रहेंगे, तो उस मिश्री की तरह की मिठास हमारी आत्मा को आती रहेगी। क्योंकि सुमिरन शरीर की नहीं आत्मा की खुराक है। इसलिए हमारी कोशिश होनी चाहिए कि हम जिस स्थिति में भी हों सुमिरन की मिठास अपनी आत्मा को देते रहें।

ख्यालों के आईने में...

आप अकेले हैं तो इसका मतलब ये नहीं कि आप कमज़ोर हैं...बल्कि अकेला होना ये दर्शाता है कि आपके अंदर हर उस चीज़ को पाने के लिए इंतज़ार करते की ताकत है, जिसके आप हकदार हैं...।

कर्म का थप्पड़ इतना भारी और भयंकर होता है कि हमारा जमा हुआ पुण्य कब खत्म हो जाये पता भी नहीं चलता। पुण्य खत्म होने पर समर्थ राजा को भी भीख मांगनी पड़ती है। इसलिए कभी किसी के साथ छल-कपट करके, किसी की आत्मा को दुःखी ना करें।

OM - 2 - 2020 MAHARASHTRA FINAL_Page 1 and 2 20/03/2020 5:22 PM Page 9

कथा सरिता...

बासमती चावल और सेठ जी

बासमती चावल बेचने वाले एक सेठ की स्टेशन मास्टर से साठ-गाँठ हो गयी। सेठ को आधी कीमत पर बासमती चावल मिलने लगा। सेठ को हुआ कि इतना पाप हो रहा है तो कुछ धर्म-कर्म भी करना चाहिए। एक दिन उसने बासमती चावल की खीर बनवायी और किसी साधु बाबा को आमंत्रित कर भोजन एवं प्रसाद लेने के लिए प्रार्थना की। साधु बाबा ने बासमती चावल की खीर खायी। दोपहर का समय था। सेठ ने कहा - "महाराज! अभी आराम कीजिए। थोड़ी धूप कम हो जाए फिर प्रस्थान करिएगा।" साधु बाबा ने बात स्वीकार कर ली। सेठ ने 100-100 रूपये वाली 10 लाख जितनी रकम की गड्डियाँ उसी कमरे में चादर से ढककर रख दी। साधु बाबा आराम करने लगे। खीर थोड़ी हज़म हुई। चोरी के चावल थे। साधु बाबा के मन में हुआ कि इतनी सारी गड्डियाँ पड़ी हैं, एक-दो उठाकर झोले में रख लूँ तो किसको क्या पता चलेगा? साधु बाबा ने एक गड्डी उठाकर रख ली। शाम हुई तो सेठ को आशीर्वाद देकर चल पड़े। सेठ

दूसरे दिन रूपये गिनने बैठा तो 1 गड्डी (दस हज़ार रूपये) कम निकली। सेठ ने सोचा कि महात्मा तो भगवत्पुरुष थे, वे क्यों लेंगे? नौकरों की धुलाई-पिटाई चालू हो गयी। ऐसा करते-करते दोपहर हो गयी। इतने में साधु बाबा आ पहुँचे तथा अपने झोले में से गड्डी निकाल कर सेठ को देते हुए बोले : "नौकरों को मत पीटना, गड्डी मैं ले गया था।"

सेठ ने कहा - "महाराज! आप क्यों लेंगे? जब यहाँ नौकरों से पूछताछ शुरु हुई, तब कोई भय के मारे आपको दे गया होगा और आप नौकर को बचाने के उद्देश्य से ही वापस करने आये हैं क्योंकि साधु तो दयालु होते हैं।"

साधु - "यह दयालुता नहीं है। मैं सचमुच में तुम्हारी गड्डी चुराकर ले गया था। सेठ! तुम सच बताओ कि तुमने कल खीर किस चावल की और किसलिए बनायी थी?"

सेठ ने सारी बात बता दी कि स्टेशन मास्टर से चोरी के चावल खरीदता हूँ, उसी चावल की खीर थी।

साधु बाबा - "चोरी के चावल की खीर थी इसलिए उसने मेरे मन में भी चोरी का भाव उत्पन्न कर दिया। सुबह जब पेट खाली हुआ, तेरी खीर का सफाया हो गया, तब मेरी बुद्धि भी शुद्ध हुई कि 'हे राम...यह क्या हो गया? मेरे कारण बेचारे नौकरों पर न जाने क्या बीत रही होगी। इसलिए तेरे पैसे लौटाने आ गया।"

इसीलिए कहते हैं कि :

जैसा खाओ अन्न वैसा होवे मन।
जैसा पीओ पानी वैसी होवे वाणी।

व्यर्थ के सपने

एक बार की बात है। एक गरीब किसान एक जमींदार के पास गया और बोला आप एक साल के लिए अपना एक खेत मुझे उधार दे दीजिये। मैं उस खेत में मेहनत करके अपने लिए अनाज उगाऊँगा। जमींदार एक दयालु व्यक्ति था। उसने उस किसान को एक खेत एक साल के लिए उधार दे दिया। साथ ही साथ उस किसान की मदद के लिए उसने पाँच व्यक्ति भी दिए। वह किसान उन पाँच व्यक्तियों को लेकर घर आ गया और उस खेत में काम करने लगा। एक दिन उस किसान ने सोचा। जब पाँच लोग इस खेत में काम कर रहे हैं तो मैं क्यों करूँ?

किसान काम छोड़कर अपने घर वापस आ गया और मीठे-मीठे सपने देखने लगा। एक साल बाद मेरे खेत में अनाज ऊगेगा। उसे बेचने पर मेरे पास बहुत से पैसे आयेंगे और उन पैसों से मैं बहुत कुछ खरीदूँगा। उस किसान को जो पाँच व्यक्ति मिले थे। वे खेत में अपनी मर्जी से काम कर रहे थे। जब उनका मन करता वे खेत में पानी दे देते थे। जब मन करता वे खेत में खाद डाल देते थे। उस खेत में लगी फसल धीरे-धीरे बड़ी हो रही थी लेकिन वह किसान अपनी फसलों को देखने खेत में नहीं आया। वह हर रोज़ सपने देखता रहता था।

अब फसल काटने का समय आ चुका था। किसान अपने सपनों के साथ खेत में पहुँचा। फसल देखते ही वह चौंक गया क्योंकि फसल अच्छी नहीं थी। उस फसल से उसे उतना पैसा भी नहीं मिल रहा था, जो उसने फसल उगाने में खर्च किया था। एक साल पूरा हो चुका था। वह जमींदार किसान से अपना खेत लेने वापस आया। उस जमींदार को देखकर वह किसान रोने लगा और फिर से एक साल का वक्त माँगने लगा। किसान की बात सुनकर जमींदार बोला - यह मौका बार-बार नहीं मिलता। यह कहकर वह जमींदार वहाँ से चला गया।

वह दयालु जमींदार भगवान था। वह गरीब किसान हम सभी व्यक्ति हैं। वह खेत हमारा शरीर है। पाँच व्यक्ति जो किसान की मदद के लिए दिए गए थे। वे हमारी पाँच कर्मेन्द्रियाँ हैं। अब आप इन पाँच कर्मेन्द्रियों का उपयोग किस तरीके से करते हैं, ये हम पर निर्भर है।

तीन गुड़ियों की कहानी

एक बार एक कलाकार तीन सुन्दर गुड़ियों को लेकर बादशाह अकबर के दरबार में आया। ये गुड़ियां बिल्कुल एक समान थीं। उनमें इतनी समानता थी कि उनके बीच अंतर करना बहुत मुश्किल था। अकबर को गुडियां बहुत प्यारी लगी। उसने कहा, "ये गुड़ियां मुझे बेच दो और मैं तुम्हें इनकी अच्छी कीमत दूंगा।"

कलाकार ने कहा, "जहांपनाह! ये गुड़ियां बेचने के लिए नहीं हैं। बेशक मैं आपको ये उपहार के रूप में दे दूंगा यदि आपके दरबार में कोई यह बता दे कि तीनों में से अच्छी कौन-सी है।" यह एक अजीब पहेली थी। अकबर ने गुड़ियों को उठाया और करीब से देखा। किंतु तीनों गुड़ियों में इतनी समानता थी कि अकबर यह नहीं कह सकता था कि कौन सी अच्छी है। तब उसके प्रत्येक मंत्री ने इस पहेली को सुलझाने की कोशिश की, परंतु वे असफल रहे।

अकबर ने बीरबल को बुलाकर कहा, "बीरबल तुम क्यों नहीं कोशिश करते। मुझे विश्वास है कि तुम इस पहेली को हल कर लोगे।"

बीरबल अकबर की ओर सम्मान से झुका और गुड़ियों के पास गया। उसने प्रत्येक गुड़िया को हाथ में उठाया और बड़ी बारीकी से उनको देखा। हर कोई आश्चर्यचकित था। उसने एक गुड़िया के कान में फूंक मारी। हवा उसके दूसरे कान से

बाहर आ गई। फिर उसने दूसरी गुड़िया के कान में फूंक मारी, किंतु इस बार हवा उसके मुंह से निकली। जब बीरबल ने तीसरी गुड़िया के कान में फूंक मारी तो हवा कहीं से भी बाहर नहीं निकली।

बीरबल ने कहा, "जहांपनाह! यह तीसरी गुड़िया ही इन तीनों में सबसे अच्छी है।" अकबर हैरान हो गया। उसने कहा, "तुमने यह कैसे जान लिया?"

बीरबल ने कहा, "जहांपनाह! यह तीसरी गुड़िया ही इन तीनों में सबसे अच्छी है।" अकबर हैरान हो गया। उसने कहा, "तुमने यह कैसे जान लिया?"

बीरबल ने कहा, "मेरे मालिक! यह तीनों गुड़ियां तीन व्यक्तियों की तरह हैं। जब मैंने पहली गुड़िया के कान में फूंक मारी, तो यह दूसरे कान से बाहर आ गई। ऐसे ही जब हम एक रहस्य किसी दूसरे व्यक्ति को बताते हैं तो वह अगले ही पल उसे भूल जाता है।

जब मैंने दूसरी गुड़िया के कान में फूंक मारी, तो वह उसके मुंह से बाहर निकल गयी। ऐसे ही कुछ व्यक्ति जो कुछ सुनते हैं, उसे शीघ्र ही दूसरे व्यक्ति को बता देते हैं। ऐसे व्यक्ति कभी रहस्य को छुपाकर नहीं रख सकते। किंतु जब तीसरी गुडिया के कान में फूंक मारी तो हवा कहीं से भी बाहर नहीं आई। इस तरह के व्यक्ति अच्छे होते हैं, जो रहस्य को छुपाकर रखते हैं। आप इन्हें कोई भी रहस्य की बात बता सकते हैं।"

कलाकार ने कहा, "मैंने अभी तक केवल बीरबल के ज्ञान के बारे में सुना था, किन्तु आज मैंने इसे देख भी लिया। जहांपनाह, ये गुडियां आपकी हैं।"

मालिया-हाटीना(गुज.)। महाशिवरात्रि के अवसर पर '51 ज्योतिर्लिंग रूद्र ज्ञान यज्ञ' में शिव ध्वजारोहण के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में सामाजिक कार्यकर्ता महेंद्र गांधी, डॉ. खेवना बेन सामता, व्यापारी आगेवान शांति भाई रवैया, पटेल समाज के अग्रणी देवजी भाई बेरा, ब्र.कु. रूपा, ब्र.कु. मीता तथा ब्र.कु. गीता।

रतलाम-म.प्र.। राजीव गांधी सिविक सेंटर के ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र द्वारा 84वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए श्रीमति निशी सिंह,अतिरिक्त मुख्य कार्यपालन अधिकारी,जिला पंचायत, सुरेश बाफना, जिनकुशल दादाबाड़ी ट्रस्ट सचिव एवं समाजसेवी,आलोट, श्रीमति नीलम कुमार सोलंकी,ब्लॉक कांग्रेस अध्यक्ष व जनपद सदस्य,आलोट, ब्र.कु. मनोरमा, ब्र.कु. भारत सिंह चौहान तथा अन्य।

मलकापुर-कोल्हापुर(महा.)। महिला दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए तथा सांसद वेदांती माने, नगरसेविका कोठावळे आदि प्रतिष्ठित महिलाओं को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. वर्षा तथा डॉ. अंबिके।

उज्जैन-म.प्र.। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में कैंडल लाइटिंग करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. उषा दीदी तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।

पुणे-चंदननगर(महा.) राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान,पुणे में 'तनावमुक्त जीवन' विषय पर कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. अंजली तथा ब्र.कु. अनीता।

बेंगलुरु-कुमारा पार्क। महाशिवरात्रि महोत्सव पर 'विशाल आध्यात्मिक प्रदर्शनी' के उद्घाटन पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में उपक्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. सरोजा बहन, श्री स्वामी तत्वरूपानंद जी,प्रेसीडेंट,रामकृष्ण मठ,हलासुरु, पुलिस सब-इंस्पेक्टर,सेशाद्रिपुरम पुलिस स्टेशन, ब्र.कु. सोनी,संजय नगर सेवाकेन्द्र संचालिका, ब्र.कु. सुरेन्द्रन,मा.आबू तथा अन्य।

OM - 2 - 2020 MAHARASHTRA FINAL_Page 1 and 2 20/03/2020 5:22 PM Page 10

चलो अनुभव से हम सीखते हैं

कई बार जब कोई हमें अनुभव सुना रहा होता है, उस अनुभव को जो कोई सुन रहे होते हैं तो सुनते समय हमारे अन्दर ज़्यादातर ये विचार चलता है कि ये अनुभव जो सुना रहे हैं शायद इस अनुभव से हम बहुत कुछ अचीव कर सकते हैं। बहुत कुछ भाग्य पा सकते हैं। लेकिन वो अनुभव जो कोई भी व्यक्ति सुनाता है तो उसमें बहुत सारी बातें ऐसी होती हैं जो उस अनुभव के साथ नहीं भी जुड़ी होती तो भी उसको हम जोड़ कर बता रहे होते हैं। क्योंकि सारे अनुभव किसी के सामने रखने के लिए हमें कुछ शब्द लेने पड़ते हैं। तो सुनते समय बहुत सारी बातें उसमें ऐसी भी आ जाती हैं जिन बातों का हमारी लाइफ से कोई कनेक्शन ही नहीं होता है। वो जो सुना रहा है उनकी लाइफ से कनेक्शन है। लेकिन सुनते समय इन बातों पर बिल्कुल भी ध्यान नहीं देते। और जब वो अनुभव पूरा होता है तो हम सोचने लग जाते हैं कि वाह! इनका अनुभव तो ज़बरदस्त है।

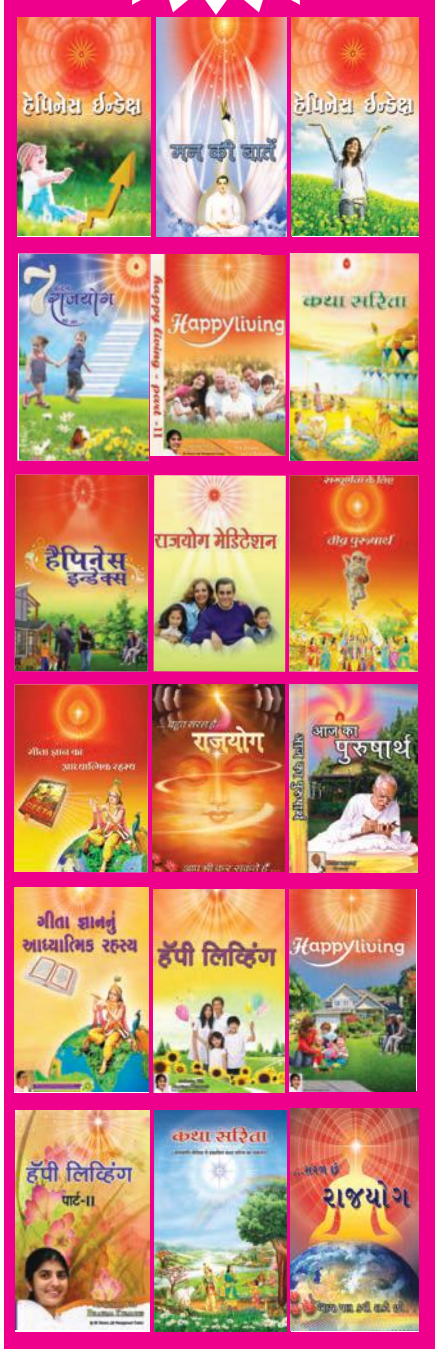
अब इस बात को हम आगे बढ़ाते हैं। और समझने की कोशिश करते हैं कि जो भी अनुभव आज किसी का है हर पल, हर क्षण वो अनुभव बदल जाता है। कोई ज़रूरी नहीं है कि जो अनुभव उनको हुआ वही अनुभव आपको भी हो। वही सेम सिचुवेशन आपके साथ भी हो। लेकिन इसकी एक बहुत बड़ी मनोवैज्ञानिकता है या कहें हयूमन साइकोलॉजी है कि जब कोई व्यक्ति कोई अनुभव सुना रहा होता है और वो घटना हमारे साथ नहीं भी घटी है लेकिन उस अनुभव को सुनते-सुनते भी हम उस घटना को घटाने की कोशिश करते हैं। (उसकी हम उस तरह से कल्पना कर रहे होते हैं जैसे वो हमारे साथ हो रही है) शायद ऐसा कभी हो। लेकिन आपको मैं बता दूँ कि जो चीज़ आपके साथ कभी हुई नहीं है ये आपके साथ हो, ज़रूरी नहीं है। लेकिन अगर आपने सुनने के बाद उस अनुभव से कुछ और सीखने के बजाए उस सिचुवेशन को क्रियेट कर लिया तो डेफिनेटली आपके साथ भी घटना होगी। तो हमें करना क्या है, अगर कोई हमें कुछ सुना रहा है तो उसमें से आपको बस एक चीज़ उठा लेनी है या ले लेनी है कि जब इनके साथ इस समय ऐसा हुआ तो परमात्मा से उनको इस तरह से मदद मिली। बाकी उनके अनुभव को हमें नहीं लेकर चलना है। क्योंकि अनुभव जिस समय व्यक्ति कर रहा होता है, वो उसकी अपनी सिचुवेशन है, वो उसकी अपनी स्थिति है। हमारे साथ अभी जब ऐसा कुछ नहीं हुआ है तो उस चीज़ को हम अपने साथ कैसे जोड़ सकते हैं! इस तरह से लाइफ को जो हमें लीड करना है जिन लोगों ने भी हमें अपने अनुभव सुनाए चाहे वो हमारे घर वालों ने सुनाए, परिवार वालों ने सुनाए, दोस्तों ने सुनाए, रिश्तेदारों ने सुनाए किसी ने भी सुनाए, सभी ने अपनी सिचुवेशन के हिसाब से सुनाए। वो उनका अपना अनुभव है। उसमें हमारा कोई लिंक नहीं है। और आज की सिचुवेशन अलग है, स्थिति अलग है और आज की परिस्थिति अलग है। सो वो हमारे साथ तो कभी हुआ नहीं और ना कभी होगा। लेकिन अगर आपने उसको अपना माना तो होगा क्या आप उस अनुभव को जीने लग जायेंगे। और ये आज का बहुत बड़ा जाल है। सब लोग अनुभव को सुनने के बाद उस सिचुवेशन में खुद को डालकर देखते हैं वाह! शायद हमारे साथ भी ऐसा होगा और हमें भी भगवान की मदद मिलेगी, ऐसा नहीं है।

अनुभव सबके पर्सनल हैं और वो अनुभव उस सिचुवेशन के अनुसार होते हैं।

तो हमें इतना मानकर चलना चाहिए कि परमात्मा की मदद हमारी परिस्थिति के अनुसार होती है। ना कि किसी और के अनुसार होती है। तो इसीलिए जीवन को समझना और जीवन को परखना, जीवन को जीना और जीने के साथ आगे बढ़ना ये हमारा हर पल, हर क्षण का अनुभव है। तो अनुभव से हम सीखते ज़रूर हैं लेकिन किसी के अनुभव को अपना अनुभव बना लेना ये बहुत बड़ी नासमझी है। तो हरेक व्यक्ति चाहे इस **सिंपिरिचुअल** लाइफ में हो, चाहे वो जरनल दुनिया की लाइफ लीड कर रहा हो, सभी की अपनी-अपनी अलग परिस्थितियां हैं और उन परिस्थितियों के अनुसार व्यक्ति अनुभव कर रहा है। हमारी ये बहुत अच्छी तरह से दृढ़ मान्यता है। और हमारा खुद का एक अनुभव है कि जो चीज़ हमारे साथ नहीं घटी उसको अपने साथ ना जोड़ें। और कोई व्यक्ति आपको कुछ सुना रहा है तो उस समय उससे वही लें कि इसमें, इसको, इस सिचुवेशन में से निकलने के लिए भगवान से मदद कैसे मिली। बाकी उस परिस्थिति को अपने अन्दर डालके जीने न लग जायें। यहाँ सिर्फ मेरा यही कहना है कि इस तरह से आप उस अनुभव से सीखें ज़रूर लेकिन उस अनुभव को अपना अनुभव ना बनायें।

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

उपलब्ध पुस्तकें
जो आपके जीवन को बदल दें



मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न - मेरा नाम बरखा है। मैं बैंक में ऑफिसर हूँ और मेरे पति एक्साइज इन्स्पेक्टर हैं। वो खुद ड्रिंक नहीं करते हैं और कोई बुरी आदत भी नहीं है। क्या ये जॉब करने में मेरे पति के भी बुरे कर्मों का खाता बनता है?

उत्तर : नहीं, ये तो उनकी जॉब है ना। ये उनका कर्त्तव्य है। और उस फील्ड में यदि कोई गलत कार्य हो रहा है, कोई अनियमितता बरती जा रही है तो उनका काम है उसकी रिपोर्ट करना, उसको ठीक कराना। तो इन कार्यों को बिल्कुल गलत नहीं कहा जायेगा। कुछ लोग तो इस कार्य में लगेंगे ही ना। और इनका कार्य तो इम्प्रूवमेंट का है, एक रिपोर्ट देने का है। इनका खुद का इन्वॉल्वमेंट तो इसमें है ही नहीं। अगर वो खुद भी पीते तो वो गलत होता। मैं आपको ये राय दूँगा कि आप राजयोग का अभ्यास करके इस गुड फीलिंग में रहें कि मैं मास्टर ऑलमाइटी हूँ। और स्वयं ऑलमाइटी सर्वशक्तिवान परमात्मा की छत्रछाया मेरे सिर पर है। इस फीलिंग से वो हमेशा सेफ रहेंगे। और स्वयं सर्वशक्तिवान प्रोटेक्ट करेंगे। क्योंकि ऐसा है जो कोई ऐसे फील्ड में हो तो मनुष्य को एक समझदारी और बरतनी चाहिए कि उन लोगों से अपना सम्बन्ध ना बिगाड़ें। अपना कार्य ठीक करना एक अलग चीज़ है लेकिन उन लोगों में इन्वॉल्व ना हो जायें। अगर इसका ध्यान रखेंगे तो वो उनको नुकसान बिल्कुल नहीं पहुँचायेंगे।

प्रश्न : मैं बैंक में जॉब करती हूँ, मैं एक ऑफिसर हूँ। जैसा आपने बताया कि हर जॉब में कोई न कोई स्ट्रग्ल होता है। बैंक में मेरे सामने रोज़ ऐसी सिचुवेशन आती हैं, जिसमें मुझे ये डिसिजन लेना होता है और जैसे कोई कस्टमर आया और वो चाहता है कि 100 रू चार्ज जो उसको काटने हैं वो ना काटे जायें, वो बार-बार रिक्वेस्ट करते हैं। और बैंक के लिए वो मुनाफे का काम है, वो मुझे काटना भी है। पर जब वो रिक्वेस्ट करते हैं तो फिर मुझे ऐसा लगता है कि सामने वाले को तकलीफ दे रही हूँ। और वो नहीं काटती हूँ तो बैंक का भी नुकसान होता है। तो ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर : देखिए बैंक के अपने जो नियम बने हुए हैं वो तो उनका अधिकार ही है, उसके अनुसार ही काम करना होगा। रही बात उसकी कि वो रिक्वेस्ट कर रहा है कि मेरे 100 रू ना काटिए। अब आपको उनको कनविन्स करना आना चाहिए। और कनविन्स करने में ही आपकी जो इनर विज़डम है वो बहुत अच्छा काम करेगी। और हम जो हमेशा एक चीज़ सीखाते हैं कि ऐसे लोगों को दो चीज़ों की बहुत प्रैक्टिस करनी चाहिए कि सामने वाला आदमी आत्मा है। और अपने को एक स्वमान में स्थित करें। स्वमान में स्थित करके आत्मीक दृष्टि से भी उनको अपनी बात कहेंगे, कनविन्स करेंगे तो व्यक्ति जल्दी कनविन्स हो जायेगा।

प्रश्न : मेरा नाम कल्याणी है। मैं ये बताना चाहती हूँ कि पता नहीं क्यों मैं बहुत भुलक्कड होती जा रही हूँ। और इस कारण से पतिदेव मुझे बहुत ज़्यादा परेशान करते हैं और डांटते-फटकारते रहते हैं और मेरा मोटापा भी बहुत बढ़ता जा रहा है। जिसके कारण मैं सुस्त होती जा रही हूँ। कृपया बतायें कि मैं क्या करूँ?

उत्तर : हम पहले लेंगे मेमोरी लूज़ होने की बात क्योंकि मेमोरी लूज़ होने के कारण कई चीज़ें होती हैं। मान लो आपके पति आपको कुछ दे रहे हैं और आप उसको कहीं रखकर भूल गये और शाम को वो आकर मांग रहे हैं और आप ढूंढ़ रहीं हैं इधर-उधर। फिर तो गुस्सा आयेगा ना, क्योंकि वो तो बहुत ज़रूरी चीज़ थी। तो ये एक संघर्ष का कारण बन जाता है। आपको ये करना चाहिए कि जो महत्वपूर्ण बातें आपको करनी हैं वो आप नोट कर लें। हम भी ऐसा करते हैं जब हमें कई काम करने होते हैं। और रोज़ का अनुभव रहता है कि बहुत सारे काम होने से एक-दो भूल भी जाते हैं। लिस्ट सामने होती है तो वन बाय वन अपना काम करते जाते हैं। आपको पहला काम करना चाहिए नेगेटिव को पॉजिटिव में करने का। नेगेटिव संकल्प जो बहुत सारे मनुष्य के मन में चलते हैं, जिससे मनुष्य के मन की स्पीड फास्ट रहती है। उससे मन की जो इनर पॉवर है वो नष्ट होती रहती है। ये भी एक कारण बनता है भूलने का। कोई व्यक्ति टेंशन में बहुत है, वो कई चीज़ें भूल जायेगा क्योंकि सारी एनर्जी उसको मैनेज करने में लगी हुई है। तो बाकी सब चीज़ों को वो अवॉइड कर देगा। फिर मेडिटेशन अगर आपने नहीं सीखा है तो आपको सीख लेना चाहिए। मेडिटेशन करने से चित्त शांत होता है और सवेरे उठकर ये पहले सात बार याद करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। और दूसरा संकल्प करेंगे कि मेरी मेमोरी बिल्कुल ठीक है और मुझे हर अच्छी बात याद रहती है। यह अपने अन्दर कई बार भरेंगे, दिन में भी भर सकते हैं और रात को भी भर सकते हैं। सोने से पहले मुझे सब अच्छी बातें याद रहती हैं। मेरी मेमोरी बहुत अच्छी है। ये संकल्प करने से और मेडिटेशन करने से आपकी मेमोरी फिर से फ्रेश हो जायेगी। आयु का भी इसपर प्रभाव होता है लेकिन ब्रेन की स्थितियों का भी इसपर बहुत प्रभाव पड़ता है। इसलिए रोज़ सवेरे आपको अपने ब्रेन को एनर्जी भी देनी है। जिसकी विधि हम हमेशा बताते हैं कि कोई चीज़ एकदम डल हो गई है वो फिर से ठीक हो जायेगी। और आपकी मेमोरी अच्छी काम करने लगेगी। रही बात मोटापा घटाने की। तो सचमुच आपको बहुत एक्टिव तो होना ही चाहिए। आजकल तो बहुत थेरेपी भी निकली हैं। बॉम्बे में तो एक दबाने वाली मशीन भी निकली है, उससे पतले होते हैं। पर खर्च बहुत ज़्यादा होने की वजह से एक आम व्यक्ति ऐसा नहीं कर सकता। हमारे यहाँ भी एक दो ने कराया है तो इफेक्ट तो हुआ है। लेकिन आपको अपने खाने-पीने पर बहुत ज़्यादा ध्यान देना चाहिए। जो डायटीशियन हैं वो आपको अच्छी राय दे सकते हैं कि आपको क्या खाना चाहिए, कब खाना चाहिए। लेकिन आपको इसके साथ ये भी ध्यान देना है रोज़ सवेरे आधा घंटा वॉकिंग और थोड़े से प्राणायाम, और राजयोग मेडिटेशन। ताकि आपका मन बहुत अच्छा रहे। क्योंकि अगर हमारा मन बैलेन्स में रहेगा तो सब बैलेंस में रहेगा। तो अपने आपको एक्टिव बना लें। अपना एक चित्र बना लें और विज़न देखें कि मैं छह महीने में ऐसी हो जाऊंगी। उसका भी इफेक्ट बहुत अच्छा होगा। ये संकल्प विशेष रूप से सोने से पहले करें।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

OM - 2 - 2020 MAHARASHTRA FINAL_Page 1 and 2 20/03/2020 5:22 PM Page 11

'असंभव' शब्द मेरी जीवन रूपी डिक्शनरी में नहीं है- यह वाक्य इतिहास के प्रसिद्ध महान वीर नैपोलियन के ही नहीं है परन्तु इस मानव सृष्टि के सृष्टा प्रजापिता ब्रह्मा के भी हैं। यह वाक्य इनके अन्दर की शक्ति व आत्मविश्वास को बोधित करता है।

आत्मविश्वास ही सफलता की सर्वश्रेष्ठ कुंजी है। जहाँ आत्मविश्वास है वहाँ विजय स्वतः ही परछाई की तरह साथ रहती है। किसी भी विजेता की ओर यदि हम ध्यान देंगे तो पायेंगे कि उनकी जीत का रहस्य उनका आत्मविश्वास है। मानव की सम्पूर्ण सफलताओं का भवन आत्मविश्वास की नींव पर ही टिका हुआ है। जिस प्रकार धरती के ऊपर को फैंका हुआ पत्थर अन्तरिक्ष में नहीं पहुँच सकता, पत्थर ऊपर जाता हुआ पृथ्वी के गुरूत्वाकर्षण के नियम को तोड़ता है। उसी प्रकार आत्मविश्वास से रहित मनुष्य जीवन के नियम को तोड़ता है। जहाँ आत्मविश्वास है वहाँ जीवन अविराम गति से विजय की ओर अग्रसर होता रहता है। जिन व्यक्तियों को अपनी शक्तियों पर विश्वास नहीं होता वे न तो शक्ति प्राप्त कर सकते हैं और न ही किसी विषय में कृतकार्य हो सकते हैं। संशयात्मा सदा विफल और अन्त में बुरी तरह नष्ट होती है। इसलिए कहा गया है - 'संशय बुद्धि विनश्यन्ति।' जब मन में ही सफलता को न जमा सकें तो संसार में कोई भी शक्ति सफलता पाने में सहायता नहीं कर सकती। ऐसे देखा जाए तो बहुत ही गिनती के व्यक्ति हैं जो वास्तव में अपने गौरव एवं अपनी योग्यताओं पर विश्वास रखते हैं। नैपोलियन जैसे महान वीर योद्धा, महात्मा गांधी जैसे महान नेता यदि अपनी योग्यता पर विश्वास न रखते तो वे इस संसार में कुछ भी नहीं कर पाते। ऐसे आत्मविश्वासी व्यक्ति आज संसार में अमर हो गए।

हमारी सफलता हमारे आत्मविश्वास का अनुसरण करती है। हमारे संकुचित विचार हमें अपनी सीमा के बंधन में बांध देते, उन्हें लांघकर जब तक हम अपने आत्मविश्वास की ओर अपने कदम नहीं बढ़ाते तब तक हम अपनी आशाओं को पूर्ण नहीं कर सकते। यदि हमारा आत्मविश्वास कम हैं तो ईश्वरीय शक्ति का प्रभाव भी कम होता जाएगा। अपने में आत्मविश्वास की शक्ति होना माना अपने में दृढ़ता होना। दृढ़ संकल्प ही आत्मविश्वास को विकसित करते हैं। जब तक दृढ़ता नहीं तब तक चाहे कितने ही महान संकल्पों की रचना हम क्यों न कर लें हम उन्हें साकार रूप नहीं दे सकते। आत्मविश्वास एक ऐसी शक्ति है जो मनुष्य की काया कल्प कर सकती है। यदि मनुष्य का आत्मविश्वास जग जाए तो वह हर प्रकार की दशा में रहने के बावजूद भी जो चाहे वह कर सकता है। जहाँ आत्मविश्वास है वहाँ साधन आदि सब स्वतः ही सहयोगी बन जाते हैं। इसलिए कहा है कि - "विश्वास हमेशा फलदायक होता है।"

आत्मविश्वास ही उन्नति का साधन

हम ज्ञानी तू आत्माओं, योगी तू आत्माओं का एक ही लक्ष्य है - सम्पूर्णता की प्राप्ति। ईश्वरीय सन्तान होने के कारण यह परमावश्यक है कि हमारा एक कदम चढ़ती कला की ओर बढ़े। क्योंकि 'चढ़ती कला तेरे भाने सर्व का भला'। हर सेकेंड हमारी उन्नति हो, हर कदम में पद्मों की कमाई जमा हो, इसके लिए चाहिए संपूर्ण आत्मविश्वास। इससे ही हम अपने लक्ष्य को पूर्ण कर सकते हैं। यदि ज़रा भी संशयात्मक संकल्प उठा कि 'हम सफल होंगे या नहीं' तो यही हमारे जीवन में उन्नति के मार्ग में बाधक बन जाता है। याद रहे जहाँ आत्मविश्वास है वहाँ तमाम शक्तियाँ संगठित होकर कार्य में लग जाती हैं। आन्तरिक बल दुगुना हो जाता है। इससे असीम उत्साह प्राप्त होता है, मानसिक योग्यताओं का अद्भुत विकास होता है, कार्य-शक्ति कई गुना बढ़ जाती है। इससे सहनशक्ति और सामर्थ्य का विकास होता है और हम निश्चिंतता से अपने कदम अपनी मंज़िल की ओर निरंतर बढ़ाते रहते हैं। जो स्वयं ही प्रज्ज्वलित नहीं, वह दूसरों को प्रकाशित कैसे कर सकता है? आत्मविश्वासी के सामने दुनिया की कोई बाधा टिक नहीं सकती है और न ही वह कभी किसी से हार ही मानता है। जिसमें आत्मविश्वास कूट-कूट कर भरा हो वही उच्चतम स्थिति को प्राप्त कर सकता है।

आत्मविश्वासी - एक कुशल प्रशासक

जेम्स एलेन के कहा है - "जिनके व्यक्तित्व से विश्वास और मस्तिष्क से श्रेष्ठता के भाव टपक रहे होंगे, सफलता उन्हें ही मिलेगी।"

किसी और ने कहा है - "जिसका आत्मविश्वास नहीं हार सका, वह स्वयं भी कभी नहीं हार सकता है।"

ठीक ही तो है - जिस समय सारी आशायें समाप्त हो जाती हैं उस समय अटूट आत्मविश्वास और लगातार काम करते रहने का संकल्प ही मनुष्य को सफल और विजयी बनाता है। इसलिए जिस व्यक्ति में आत्मविश्वास है वही एक कुशल प्रशासक के रूप में सिद्ध हो सकता है। प्रशासन की कला अपने आपमें एक बहुत बड़ी कला है क्योंकि इसमें अधिकतर सभी शक्तियों का, गुणों का और विशेषताओं का प्रयोग होता है।

विश्व भर में सर्वश्रेष्ठ प्रशासक थे - प्रजापिता ब्रह्मा। आज तक संपूर्ण इतिहास में ऐसे किसी भी प्रशासक का वर्णन नहीं जिन्होंने इतनी कुशलता से प्रशासन किया हो। ब्रह्मा बाबा में यह विशेष गुण था कि वे किसी भी कार्य को असंभव नहीं मानते थे। यहाँ तक कि सभी मित्र-सम्बन्धी आदि उनके विरूद्ध हो गए, समाचार-पत्रों में उनकी बुरी तरह से बदनामी हुई फिर भी परमात्मा शिवबाबा में अटूट विश्वास व स्वयं में संपूर्ण आत्मविश्वास के कारण वे कभी भी हिम्मत नहीं हारे, निराश नहीं हुए,अथवा असफलता आने पर वे कभी उदास नहीं हुए। चिंताओं की रेखा कभी भी उनके विशाल ललाट पर उभरी हुई नहीं देखी गई। उनका यही विश्वास था कि हिम्मत करने वाले को ही खुदा की हज़ार गुणा मदद मिलती है। उन्हीं के इस आत्मविश्वास की शक्ति के कारण, उनकी त्याग-तपस्या और अथक सेवाओं के कारण आज भी यह रूद्र ज्ञान यज्ञ यह पिछले 83 साल से निर्विघ्न रूप से दिन दुना रात चौगुना उन्नति की ओर बढ़ता जा रहा है।

- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

इसलिए किसी ने ठीक ही तो कहा है - "जिसे अपनी योग्यता, क्षमता और शक्ति सामर्थ्य पर विश्वास है वही एक कुशल प्रशासक बन सकता है। जिन्हें स्वयं की क्षमता पर ही विश्वास नहीं, दूसरे लोग भी उन पर विश्वास नहीं करते।" ऐसे दृढ़ विश्वास वाले प्रशासक जो निश्चय कर लेते हैं, उसे पूरा करके ही छोड़ते हैं। भले ही उनके मार्ग में कितने ही अवरोध चट्टान बनकर अड़े क्यों न रहे हों। उनका प्रभावशाली व्यक्तित्व संपर्क में आने वालों में भी प्राण फूंक देता है और वे अनायास ही उनके सहायक बनते जाते हैं।

आत्मविश्वास होने से फायदे

आत्मविश्वासी सदा अपने को प्राप्ति सम्पन्न अनुभव करते।
माया के किसी भी प्रकार के वार से घबरायेंगे नहीं।
उनकी निरंतर और एकरस उन्नति होगी।
उनकी योग्यतायें निखरेंगी।
मानसिक शक्तियों का विकास होगा।
चमत्कारिक कार्य करने की क्षमता जागृत होगी।
वह दूसरों को भी अपने बल की छाया में तन-मन की शान्ति और शक्ति की अनुभूति करायेगा।
आत्मविश्वास से मन मजबूत और बुद्धि विशाल होती।
असंभव कार्य भी सम्भव हो जाते।
सहज ही परिवर्तन का कार्य कर सकते हैं।

आत्मविश्वास को कैसे बढ़ाएँ

आत्मविश्वास को जागृत रखना परमावश्यक है। क्योंकि यदि मानव की आत्मविश्वास रूपी ज्योति बुझ जाए तो उसका जीवन ही अन्धकार से घिर जाता है। इसलिए इसे सदा के लिए कायम रखने के लिए - सदा अपने स्वमान की सीट पर सेट रहो। 'मैं कौन हूँ'- इसको जानते हुए भी भूल जाते तभी दिलशिकस्त हो जाते हैं। सदा यह स्मृति रखो कि 'मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ', 'सर्वगुण सम्पन्न हूँ', 'मैं प्राप्ति स्वरूप आत्मा हूँ', 'मैं स्वराज्य अधिकारी सो विश्व राज्य अधिकारी आत्मा हूँ।' जितना-जितना हमारा स्वमान बढ़ता जाएगा उतना ही हमारा आत्मविश्वास जागृत होता जाएगा।

हम स्वयं भगवान के बच्चे अर्थात् ईश्वरीय सन्तान हैं। इसलिए स्वयं भगवान हज़ार भुजाओं सहित मेरे साथ हैं तो किसी भी कार्य को करने की क्षमता मेरे में हो सकती है। इसलिए सोचो - "यदि मैं ही नहीं करूंगा तो भला और कौन करेगा।"

बिलासपुर-छ.ग.। सम्मान समारोह के पश्चात् समूह चित्र में नव निर्वाचित मेयर रामशरण यादव, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. स्वाती, नगर निगम के कॉर्पोरेटर्स तथा अन्य।

सोनगढ़-गुज.। महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित रैली के अंतर्गत 'जीवन परिवर्तन रथ' को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते हुए राजेन्द्र मेहता,मेहता समाज मंत्री,तापी जिला, नगर प्रमुख चिंतन देसाई, ब्र.कु. सुभद्रा तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।

सूरत-उधना। महाशिवरात्रि पर आयोजित 'शिव संदेश शोभा यात्रा' का हरी झंडी दिखाकर शुभारंभ करते हुए पी.आई. महेश भाई। साथ हैं ब्र.कु. कौशिका, ब्र.कु. रचना तथा अन्य।

धडगाव-महा.। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में शरीक हुए लतेश भाई, ब्र.कु. राजू, मगन भाई, जिला परिषद सदस्य विनय परारके, ब्र.कु. सरिता तथा अन्य।

OM - 2 - 2020 MAHARASHTRA FINAL_Page 1 and 2 20/03/2020 5:22 PM Page 12

ब्रह्माकुमारीज़ का ग्रामीण उत्थान में बहुमूल्य योगदान

2020 में ब्रह्माकुमारीज़ कृषि प्रभाग द्वारा किये जाने वाले कार्यक्रमों की रूपरेखा तैयार की गई

नागपुर-महा.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा विश्व शान्ति सरोवर,जामठा में आयोजित 'शाश्वत यौगिक खेती एवं सम्पूर्ण ग्राम विकास का आधार आध्यात्मिकता' कार्यक्रम में महाराष्ट्र के पशुपालन मंत्री सुनील बाबू केदार ने कहा कि मैं 25 साल से इस संस्था से जुड़ा हूँ। इस संस्था द्वारा अनोखे कार्यक्रम चलाए जाते हैं, जो इंसान की ज़िंदगी में सुधार लाने के लिए बहुत ज़रूरी हैं। मैं किसान होने के नाते इस संस्था का शुक्रगुज़ार हूँ कि संस्था लोगों के सामने प्रक्टिकल योजना बता रही है। इस संस्था के कार्यक्रम अपने मुकाम तक पहुँचते हैं। सुनंदा दीदी, नेशनल कोऑर्डिनेटर,ग्रामविकास प्रभाग,ब्रह्माकुमारीज़ ने प्रभाग द्वारा चलाये जा रहे अभियान एवं कार्यक्रमों से सभी को अवगत कराया तथा विशेष रूप से किसानों के जीवन-स्तर को ऊँचा उठाने में संस्थान द्वारा किये जा रहे बहुमूल्य प्रयासों की जानकारी दी।

राजेश दवे,उपमहाप्रबंधक,नाबार्ड ने कहा कि साइंस और टेक्नोलॉजी के साथ जो मिसिंग लिंक है, वो है अध्यात्म की लिंक। वह लिंक पूरी कर रही है ब्रह्माकुमारीज़। राजयोगी ब्र.कु. राजेन्द्र,उपाध्यक्ष ग्रामविकास प्रभाग ने कहा कि मुझे ये बताते हुए खुशी हो रही है कि यौगिक खेती महाराष्ट्र की देन है। एक ब्र.कु. भाई ने इसकी शुरुआत की। मैंने उनके फार्म में जाकर देखा तो वहाँ के पेड़ पौधों की रौनक ही कुछ अलग थी। उस भाई ने बताया कि इसमें सिर्फ जैविक खाद व योग का प्रयोग किया गया है। जिसका ये परिणाम है। तत्पश्चात् इस प्रोजेक्ट का निर्माण हुआ। गुजरात में एस.डी. एग्रीकल्चर युनिवर्सिटी,धातेवाड़ा में इसपर पाँच साल साइंटिफिक रिसर्च हुआ और बाद में गुजरात के चारो युनिवर्सिटी में रिसर्च किया गया जो सफल रहा। इसके पश्चात् महाराष्ट्र तथा अन्य प्रांतों की युनिवर्सिटीज़ में भी रिसर्च हुए। विश्व शांति सरोवर जामठा,नागपुर की निदेशिका ब्र.कु. रजनी दीदी ने सभी का स्वागत करते हुए अपने विचार रखे। प्रभाग की अध्यक्षा ब्र.कु. सरला दीदी ने इस विषय पर प्रकाश डालते हुए सभी का मार्गदर्शन किया। प्रथम यौगिक खेती करने वाले ब्र.कु. बाला साहेब रुग्वे ने अपने शाश्वत यौगिक खेती के बारे में सभी को बताया।

रश्मि बर्वे,जिला परिषद अध्यक्षा, रविंद्र भोसले,जॉइन्ट डायरेक्टर,कृषी विभाग,नागपुर, मुनिष शर्मा, डायरेक्टर,सॉइल कन्ज़र्वेशन, भाग्यश्री बानायत,संचालिका रेशमी संचालनालय,महाराष्ट्र, राजयोगिनी ब्र.कु. रुक्मिणी दीदी, ब्र.कु. प्रेम प्रकाश, ब्र.कु. रामभाई खर्चे,यौगिक खेती करने वाले पहले किसान ने भी सम्बोधित किया। कार्यक्रम में भारत वर्ष से प्रभाग के 260 सदस्य सम्मिलित हुए तथा पूरे वर्ष में किये जाने वाले कार्यक्रमों की रूपरेखा तैयार की।

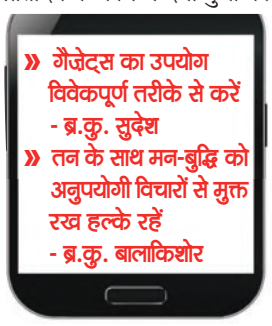
मन को अमन व दमन करने के बजाए सुमन बनाएं

ओ.आर.सी.-गुरूग्राम। ब्रह्माकुमारीज़ के ओम शान्ति रिट्रीट सेंटर द्वारा गुरूग्राम-सेक्टर 44 में स्थित ए.पी. सेंटर में "अपनी आंतरिक शक्तियों को पुनः प्राप्त करें" विषय पर आयोजित कार्यक्रम में ओ.आर.सी. निदेशिका ब्र.कु. आशा दीदी ने कहा कि आंतरिक शक्तियों को पुनः प्राप्त करने के लिए स्वयं को जानना बहुत ज़रूरी है। मन को शक्तिशाली बनाने के लिए मन को अमन और दमन करने के बजाए सुमन बनाने की आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि कई बार सहनशीलता को लोग कमज़ोरी भी समझ लेते हैं। लेकिन सहनशील व्यक्ति ही वास्तव में शक्तिशाली होता है। ब्राज़ील से आये ब्र.कु. केन

ने कहा कि अमृतवेले से ही अगर मन को सकारात्मक और शक्तिशाली विचारों से भर दें तो उसका प्रभाव सारे दिन की दिनचर्या पर बना रहता है। उन्होंने कहा कि हमारे कर्मों और विचारों का एक चक्र है। चक्र को तोड़ने के लिए विचारों को केन्द्रित करने की आवश्यकता है। सम्बन्धों के बारे में बताते हुए ब्राज़ील से आईं ब्र.कु. लुसियाना ने कहा कि आज की डिज़ीटल दुनिया में सोशल मीडिया पर समय बर्बाद करने के बजाए आपसी बातचीत एवं संवाद ज़रूरी है। एक-दूसरे से विचारों की लेन-देन करने से ही सम्बन्धों में मधुरता और एकरसता आती है। सम्बन्धों में समय की महत्वपूर्ण भूमिका है। उन्होंने कहा कि आकर्षण के सिद्धान्त के अनुसार हमारे आस-पास का वातावरण वैसा ही बनता चला जाता है, जैसे हम सोचते और कर्म करते हैं और हमारे से उसी प्रकार की तरंगें अथवा ऊर्जा निकलती है। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. हुसैन ने किया। कार्यक्रम में काफी संख्या में गणमान्य लोगों ने शिरकत की।

डिज़िटल वेलनेस के लिए ज़रूरी माइंडफुलनेस

मैसूर-कर्नाटक। आज की व्यस्त गतिविधि की दुनिया में लोग गैज़ेट के उपयोग के आसानी से आदी हो रहे हैं। हालांकि इस तरह के इलेक्ट्रॉनिक गैज़ेट्स के बहुत सारे फायदे हैं, लेकिन साथ ही लोग सम्बंधों में मानवीय स्पर्श को खोते जा रहे हैं। जिसके कारण पारिवारिक मूल्य बिगड़ रहे हैं। इसलिए यह अपरिहार्य है कि हम अपने गैज़ेट्स का विवेकपूर्ण तरीके से उपयोग करें। उक्त विचार यूरोप स्थित ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुदेश दीदी ने मैसूर के हुंसूर रोड स्थित ज्ञानसरोवर में 'डिज़िटल वेलनेस' विषयक कार्यशाला में व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि संचार प्रणालियों की बेहतरी के लिए विज्ञान द्वारा दिये गये आविष्कार का उपयोग करते समय हमें उनपर निर्भरता के कारण होने वाले बुरे प्रभावों के बारे में ध्यान रखना होगा। इसलिए हमें अपने मन को सुधारना होगा और अपनी सोच को परिष्कृत करना होगा ताकि हम अपने दिन-प्रतिदिन के काम में दैवी गुणों का



समावेश कर सकें। ब्र.कु. बाला किशोर,वी.पी.,ट्रान्सफॉर्मेशन, सेअर्स सॉफ्टवेयर,हैदराबाद ने 'डिज़िटल वेल-बीइंग को बढ़ाने की टेकनीक्स' विषय पर प्रस्तुति दी। उन्होंने कहा कि स्वच्छता, कल्याण का एक हिस्सा है। अपने शरीर को साफ रखने के साथ-साथ हमें अपने मन-बुद्धि को भी अनुपयोगी विचारों से मुक्त रखना चाहिए ताकि हम अंदर से भी हल्के रहें। हमारा अपनी जीवनशैली पर ध्यान इस तरह से होना चाहिए कि हम मोबाइल का इस्तेमाल तभी करें जब हमें इसकी ज़रूरत हो। अन्यथा हमारा मस्तिष्क हमारी विचार प्रक्रिया को नियंत्रित करने के लिए स्वतः प्रशिक्षित हो जायेगा। माता-पिता को विशेष रूप से पता होना चाहिए कि उन्हें बच्चों को कभी भी स्मार्ट फोन नहीं खरीदने देना चाहिए, नहीं तो वे इन उपकरणों के गुलाम बन जाएंगे। इस अवसर पर डी. सुधन्वा,सी.ई.ओ.,एक्सेल सॉफ्ट टेक्नोलॉजीज़ प्रा.लि., बी. शिवशंकर,चीफ एक्ज़ीक्युटिव, एस.जे.सी.ई.-एस.टी.ई.पी. व एम. हेमन्त कुमार उपस्थित रहे।

स्वयं के परिवर्तन से होगा विश्व परिवर्तन

सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. उषा दीदी। मंचासीन हैं विधायक पारस जैन, ब्र.कु. उन्नति, ब्र.कु. अवनीश, ब्र.कु. कृति तथा अन्य।

उज्जैन-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ के युवा प्रभाग द्वारा चलाये जा रहे 'मेरा भारत-स्वर्णिम भारत अखिल भारतीय प्रदर्शनी बस अभियान' के शहर आगमन पर सर्किट हाउस पर शहर की महापौर मीना जौनवाल, नगर निगम सभापति सोनू गहलोत, संतसत्कार समिति से श्याम महेश्वरी, ब्र.कु. उषा दीदी, रोटरी गवर्नर रवि प्रकाश लंगर, ब्र.कु. मन्जू तथा शहर के गणमान्य नागरिकों द्वारा भव्य स्वागत किया गया।

उज्जैन के अनेक शैक्षणिक एवं सामाजिक संस्थानों में 'मेरा भारत स्वर्णिम भारत' पर कार्यक्रम करने के पश्चात् ब्रह्माकुमारीज़ के हार्मनी हॉल में आयोजित अभियान के भव्य अभिनन्दन समारोह में पूर्व ऊर्जा मंत्री एवं विधायक पारस जैन ने कहा कि माँ अपने बच्चे की आवश्यकता (अच्छाई व बुराई को जानकर) ही पूरी करे ना कि अती मोह में आकर उसकी हर ज़िद्द को पूरी करे। इससे बच्चे के संस्कार को बचाया जा सकेगा और इससे ही घर संस्कारित होगा और एक अच्छे समाज व अच्छे राष्ट्र का निमार्ण होना संभव होगा। ब्र.कु. अवनीश,माउण्ट आबू ने कहा कि भारत की प्राचीन सभ्य संस्कृति को पुनः स्थापित करने हेतु नैतिक जागरण, सकारात्मक चिन्तन, बाह्य स्वच्छता के साथ राजयोग के द्वारा आंतरिक स्वच्छता को बढ़ाने की आवश्यकता है। ब्र.कु. उन्नति,अहमदाबाद ने बताया कि हमें स्वयं का परिवर्तन कर विश्व का परिवर्तन करना है। हमें कहकर नहीं, करके दिखाना और सिखाना है। साथ ही उन्होंने युवाओं को सोशल मीडिया के गलत उपयोग एवं नशे से दूर रहने की सलाह दी। ब्र.कु. कृति,कोटा ने होली का आध्यात्मिक रहस्य बताते हुए कहा कि जो बीत गया। अर्थात् बीती को बीती कर, उससे शिक्षा लेकर आगे बढ़ो। साथ ही होली अर्थात् पवित्रता। जहाँ पवित्रता है वहाँ सुख-शान्ति का होना निश्चित है। और जिसको परमात्म प्यार का रंग लग जाता है, उसका बुराई रूपी होलिका कुछ भी बिगाड़ नहीं सकती। रवि प्रकाश लंगर,रोटरी गवर्नर ने समाज में शिक्षा के महत्व को बढ़ावा देने पर ज़ोर दिया। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र. कु. उषा दीदी ने सभी का स्वागत किया तथा अभियान की सार्थकता बताते हुए युवाओं को सकारात्मकता की ओर प्रेरित किया। नलिनी लंगर,रोटरी गवर्नर ने कहा कि नारी में ही वो अद्भुत शक्ति है जिसने महान आत्माओं, वीरों को पैदा किया है। नारी ही समाज की धुरी है। ब्र.कु. मंजू दीदी ने आभार व्यक्त किया तथा कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. मधुबाला ने किया।

कार्यक्रम के दौरान

- अभियान यात्रियों द्वारा सुंदर नाटक की प्रस्तुति से व्यसन मुक्ति व स्वच्छता का संदेश दिया गया
- रोट्री क्लब एवं संत सत्कार समिति द्वारा अभियान यात्रियों को सम्मानित किया गया

'वुमेन आइकॉन अवॉर्ड' से किया गया सम्मानित

दिल्ली-पीतमपुरा। प्रतीक स्पेशल स्कूल द्वारा श्री सनातन धर्म कपिलेश्वर मंदिर, कपिल विहार पीतमपुरा में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस कार्यक्रम व होली महोत्सव का आयोजन किया। इस अवसर पर महिलाओं द्वारा विभिन्न क्षेत्रों में किए गए सराहनीय योगदानों के लिए 'वुमेन आइकॉन अवॉर्ड' से सम्मानित किया गया। इस अवसर पर प्रतीक स्पेशल स्कूल की संस्थापिका अध्यक्षा रीटा सक्सेना ने बताया कि आज हमारे देश में नारी किसी भी क्षेत्र में किसी से कम नहीं आंकी जा सकती है और जब उन्हें मंचों से सम्मानित किया जाता है तो उन्हें देखकर समाज की और महिलाएं भी प्रेरित होती हैं और समाज के विकास में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। वहीं प्रसिद्ध सिंगर एवं ह्युमन एक्टिविस्ट अर्पिता बंसल ने कहा कि उन्हें यह देखकर बहुत अच्छा लगता है कि जब महिलाएं इस तरीके से समाज कार्यों में बढ़-चढ़कर आगे आती हैं। उन्होंने प्रतीक स्पेशल स्मूल का आभार प्रकट करते हुए कहा कि उन्हें काफी खुशी है कि महिलाओं द्वारा किए गए सराहनीय कार्यों के लिए ऐसे मंच बनाए जाते हैं जहाँ उन्हें सम्मानित किया जाता है।

RNI NO RAJHN/2000/00721, 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 April 2020
प्रकाशक एवं संपादक : गंगाधर नरसिंघानी, सह-संपादक : ब्र.कु. अनुज, डी.बी. प्रिंट कॉर्प. जयपुर से मुद्रित एवं ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के लिए छपवाया। ई.मेल - omshantimedia@bkivv.org
कार्यालय : ओमशान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़,शांतिवन, आबू रोड, (राज.) - 307510