

ओमशान्ति मीडिया



मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -21 अंक -24 मार्च-II-2020 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. 8.50

संस्थान की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी का पुणे में आगमन

पूना को दादी ने 'प्रेम का पूना' टाइटल से नवाज़ा



पुणे-जगदम्बा भवन। संतो की धरनी, पुणे में स्थित जगदम्बा भवन के द्वितीय वार्षिकोत्सव में ब्रह्माकुमारीज की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी का भव्य स्वागत किया गया। जगदम्बा भवन के भव्य ओपन एम्फ़ी-थिएटर में आयोजित दो दिवसीय कार्यक्रम में 3000 से अधिक राजयोगी ब्र.कु. भाई बहनें शरीक

हुए। दादी के आगमन पर दो दिवसीय कार्यक्रम में भव्य सांस्कृतिक कार्यक्रम के द्वारा दादी का स्वागत किया गया। इस अवसर पर महाराष्ट्र क्षेत्र की निदेशिका ब्र.कु. संतोष दीदी ने कहा कि शास्त्रों में बताते हैं कि ब्रह्मा के संकल्प से सृष्टि रची, वैसे ही हमारी दादी जी के श्रेष्ठ संकल्प से जगदम्बा भवन रचा

गया। इस जगदम्बा भवन की शोभा, सेवाएं आप देख रहे हैं। अंत में संकल्प ही संदेश देंगे, संकल्पों से ही पांचों तत्व पावन होंगे और बाबा संकल्पों की तरफ ही स्पेशल अटेंशन खिंचवाते हैं। जैसे अन्न सात्विक खाते हो वैसे ही संकल्प भी सात्विक हो। हमारे योग का आधार ही श्रेष्ठ संकल्प है और संकल्प परिवर्तन एक

शिवबाबा ही हमको सिखाते हैं। साथ ही उन्होंने सभी को जगदम्बा भवन के द्वितीय वार्षिकोत्सव की बधाई दी। दादी जी स्वयं 1974 में अपनी विदेश सेवाओं से पहले पूना की धरनी पर रूहानियत के बीज बो कर गए थे। जो आज फलीभूत वृक्ष के रूप में हम सभी के सामने हैं। इस अवसर पर दादी जी ने सभी को शांति की गहन अनुभूति कराई। तत्पश्चात् दादी ने सम्बोधित करते हुए जीवन में पाँच गुणों 'पवित्रता, सत्यता, धैर्यता, नम्रता और मधुरता' का होना बहुत जरूरी बताया। उन्होंने सभी को सच्चाई, सफाई और सादगी से चलने की शिक्षा दी। पूना को 'प्रेम का पूना' का टाइटल दिया। इसके साथ ही उन्होंने 1974 से पहले के जो भी भाई-बहन सभा में उपस्थित थे, उन सभी को स्टेज पर बुलाकर सम्मानित किया। इस मौके पर ब्र.कु. सुनंदा दीदी, ब्र.कु. उर्मिला दीदी, ब्र.कु. नंदिनी दीदी, ब्र.कु. लता दीदी सहित बड़ी संख्या में लोग उपस्थित रहे।

दो दिवसीय कार्यक्रम में...

- पुणे के पिम्परी सेवाकेंद्र के नये भवन का शिला अनावरण तथा पुणे के धनकवाडी सेवाकेंद्र के नये भवन का शिला अनावरण दादीजी के पावन करकमलों द्वारा हुआ
- पुणे को दिया 'प्रेम का पूना' टाइटल
- 1974 से पहले के उपस्थित भाई-बहनों को किया सम्मानित
- एम्फ़ी थिएटर में कार्यक्रम में शरीक हुए 3000 से अधिक राजयोगी भाई-बहनें
- पुणे में दादी का हुआ भव्य स्वागत
- सांस्कृतिक कार्यक्रम का हुआ विशेष आयोजन



पैरेंटिंग में भी आध्यात्मिकता की भूमिका कम नहीं

लुधियाना-पंजाब। माता-पिता के लिए 'आर्ट ऑफ़ इफ़ेक्टिव पैरेंटिंग' विषय पर राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी दीदी ने कहा कि सबसे महत्वपूर्ण और स्थायी सम्बंध जो आप कभी भी शुरू करते हैं, वो है कि जब आप एक बच्चे को दुनिया में लाते हैं। आय, नौकरी, दोस्ती, स्वास्थ्य और यहां तक कि शादी भी आ सकती है और जा सकती है, लेकिन माता-पिता के रूप में आपकी भूमिका तब तक रहती है, जब तक आप रहते हैं। उन्होंने बताया कि आपके पालन-पोषण का प्रभाव आपके बच्चे और आपके बच्चों के बच्चों की पीढ़ियों पर पड़ सकता है।

इसलिए पैरेंटिंग सबसे गहन जिम्मेदारी है। पैरेंटिंग में आध्यात्मिकता की भूमिका को, हमारे उन्नत तकनीकी समाज में कम महत्व नहीं दिया जा सकता है, जहां हमारे बच्चों को किसी भी पिछली पीढ़ी की तुलना में शिक्षा और जीवन में अधिक अवसर हैं। इसके साथ ही ब्र.कु. लता ने भी अपने विचार रखे। कार्यक्रम में पाहवा जी, नोवा साइकल्स, एच.एस. गोहलवारिया, पूर्व मेयर तथा विभिन्न व्यवसायों एवं वर्गों से जुड़े गणमान्य लोग उपस्थित रहे। अंत में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरस्वती तथा ब्र.कु. सुषमा ने सभी अतिथियों को ईश्वरीय सौगात भेंट की।



चार दिवसीय मूल्य शिक्षा महोत्सव...

दीक्षांत समारोह का आयोजन, 300 विद्यार्थियों को प्रदान की गई मूल्यों की डिग्री

शांतिवन। झारखंड की राज्यपाल द्रौपदी मुर्मू ने कहा कि प्राचीन काल की शिक्षा से देश, विश्व गुरु के रूप में स्थापित रहा है। एक ऐसा समय था जब हमारे देश में नालंदा जैसे शिक्षण संस्थान से पढ़ने वाले छात्र मूल्यों को तरजीह देते थे। वर्तमान में स्थिति इसके विपरीत है। लोगों के अंदर मूल्य समाप्त हो रहे हैं जो चिंताजनक है। वे ब्रह्माकुमारीज के शिक्षा प्रभाग के तत्वाधान में आयोजित चार दिवसीय शिविर के अंतिम दिन आयोजित दीक्षांत समारोह

को सम्बोधित कर रही थीं। ब्रह्माकुमारीज की ओर से इस दिशा में 84 वर्षों से किए जा रहे कार्यों को साधुवाद देते हुए उन्होंने कहा कि संस्थान ने करीब 20 लाख लोगों की जिंदगी बदल दी है। समाज में जब तक मूल्य नहीं हैं, वह सभ्य समाज नहीं बन सकता। कार्यक्रम में यशवंतराव चौहान मुक्त विद्यापीठ के निदेशक जयदीप निकम ने कहा कि संस्था के शिक्षा प्रभाग की ओर से जो कोर्सेस चलाए जा रहे हैं, इसमें बहुत सारे विषयों का समावेश है, जिससे मनुष्य महान बन सकता है। इस दौरान 300 युवाओं को मूल्यों की डिग्री प्रदान की गई। इस मौके पर झारखंड की राज्यपाल ने संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी से मुलाकात की तथा दादी से आशीर्वाद लेने के साथ



शिक्षा व्यवस्था को ज़्यादा से ज़्यादा लोगों तक पहुंचाएं : डॉ. निर्मला

ज्ञान सरोवर की निदेशिका डॉ. निर्मला ने कहा कि यह बहुत अच्छी बात है कि इतनी बड़ी संख्या में युवाओं ने मूल्यों की डिग्री हासिल की है। इस शिक्षा व्यवस्था को ज़्यादा से ज़्यादा लोगों तक पहुंचाने की आवश्यकता है।

ज्ञानचर्चा भी की। शिक्षा प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. मृत्युंजय ने कहा कि हमारा लक्ष्य है कि देश के सभी विश्वविद्यालयों और शिक्षण संस्थानों में मूल्यों की पढ़ाई को प्राथमिकता दी जाए, जिससे लोगों का रुझान मूल्यों की ओर बढ़े। मीडिया प्रभाग

इस मौके पर...

- रैली निकालकर मूल्य आधारित शिक्षा को बढ़ावा देने का लिया संकल्प
- जयदीप निकम ने मनोरंकार्य तथा काउंसिलिंग पर भी नए कोर्स के शुभारंभ की घोषणा की।

अध्यक्ष ब्र.कु. करुणा तथा अन्नामलाई खुला विश्वविद्यालय के परीक्षा नियंत्रक डॉ. सेल्वनारायण ने कहा कि ज़्यादा से ज़्यादा लोगों को इससे जोड़ना ही नए भारत निर्माण में मदद करना है। समारोह में कलेक्टर सुरेन्द्र सोलंकी, अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक हर्ष, माउंट आबू पुलिस उपाधीक्षक प्रवीण कुमार सहित कई अधिकारी, कर्मचारी व ब्र.कु. भाई बहनें मौजूद रहे।

विचारों की शक्ति को पहचानें

मानव की मानसिक शक्तियों में 'विचार शक्ति' का महत्वपूर्ण स्थान है। यही शक्ति मनुष्य में नवजीवन एवं नवचेतना का संचार करती है। विचार मनुष्य का प्राण है, जीवनदायिनी शक्ति है। विचारों से ही मनुष्य का व्यक्तित्व मुखरित होता है। वस्तुतः, हाड़-मांस के पुतले में जो जादू भरा है, वह विचार शक्ति ही है। इसके बिना मानव पशु तुल्य है।

व्यक्ति पर विचार का अद्भुत प्रभाव होता है। विचार ही मनुष्य को ऊपर उठाते हैं और विचार ही मनुष्य के पतन का कारण बनते हैं। विचार से निराश मन में आशा का संचार होता है। एक विचार से अर्जुन जैसा योद्धा, कुरुक्षेत्र से पलायन करना चाहता है, किन्तु श्रीकृष्ण के चमत्कारित विचारों के प्रभाव से वही अर्जुन गांडीव उठाकर युद्ध के लिए तैयार हो जाता है। यह है विचार की शक्ति। इसीलिए एमरसन ने कहा है कि विचार से अधिक ठोस वस्तु ब्रह्माण्ड में नहीं है। विचारों में ज्ञान की झलक से आदमी की पहचान बनती है। विचार ही उसे महान बनाते हैं। विचारों में जिन्दगी का सार है। जिन्दगी जैसी भी है, अच्छे विचारों से दमकती रहती है। मस्तिष्क में उभरा एक अच्छा विचार जिन्दगी को सुधार सकता है। विचारों के अनुसार हाथों की रेखाएँ बदलती हैं, आँखों में आत्मविश्वास की चमक आने लगती है, विचारों के उजाले से जीवन सँवर जाता है। आदिकाल से ही विचारों पर विचार क्रम जारी है। गीता एवं ऋग्वेद की ऋचाओं से भी स्पष्ट होता है कि इस सम्बंध में ऋषि-मनीषियों का बहुत पहले ध्यान चला गया था। इसलिए उन्होंने लिखा, "जो जैसा सोचता है और करता है, वह वैसा ही बन जाता है।" जीवन कला विशेषज्ञ डेल कॉर्नेगी का कथन है, "मैंने सबसे

अधिक महत्वपूर्ण बात यह देखी कि विचारों की शक्ति से बढ़कर इस संसार में कोई शक्ति नहीं है। इसी के सहारे मनुष्य जो बनना चाहता है, बन जाता है।" शेक्सपियर के विचार भी इससे ही मिलते-जुलते हैं। उन्होंने लिखा है, "हमारे विचार ही प्रतिकूलता, अनुकूलता गढ़ते हैं, वे ही हैं जो हमें उदासी या प्रसन्नता देते हैं।" वैज्ञानिक भी इस बात की पुष्टि करते हैं कि मनःस्थिति से ही परिस्थितियाँ निर्मित होती हैं।

अब तो विज्ञान ने यह सिद्ध कर दिया है कि विचारों का प्रभाव विकसित और चेतना वाले मानव या पशुओं पर ही नहीं अपितु वनस्पति आदि अविकसित चेतन-प्राणियों पर भी पड़ता है। इस सम्बंध में किए गए प्रयोगों में यह पाया गया कि मनुष्य के गहरे विचार उनके रंग, रूप, गुण, धर्म और आकार भी बदल सकते हैं। कुछ वर्ष पहले की घटना है। अमेरिका के कैलिफोर्निया का एक कृषिविज्ञानी एलन फोर्ड वैज्ञानिक रीति से अपने खेतों में कुछ प्रयोग कर रहा था। इसी बीच उसने कोई पुस्तक पढ़ी कि "मनुष्य के विचारों व संकल्पों में विलक्षण शक्ति होती है।" "जैसा विचार करो, वैसा ही निर्माण हो जाता है।" उसने इस विषय पर एक प्रयोग करने की सोची। उसके खेत में कटिदार सफेद गुलाब लगा था। वह हर दिन नियमित समय पर बैठता और उस पर प्यार से हाथ फिराता, स्नेह से दुलारता और मीठी-मीठी बातें करता, "हे गुलाब! तू कितना प्यारा है, कितना कोमल है, कितना सुन्दर है, परन्तु तेरे ये काँटे मेरे हाथ में चुभते हैं तो बड़ी पीड़ा होती है। तू अपने काँटे निकाल दे और कंटकविहीन बन जा।" लगातार तीन महीने तक वह इसी क्रम में कंटकविहीन होने का आग्रह करता रहा। चौथा महीना आरम्भ होते ही देखा कि गुलाब के काँटे स्वतः झड़ने लगे हैं। दो सप्ताह बीतते-बीतते पौधे के समस्त काँटे झड़ गए। अब गुलाब शूल रहित हो गया। इससे एलन को आश्चर्य हुआ और उसे अपने प्रयोग पर विचार-सम्प्रेषण पर दृढ़ विश्वास भी हो गया। उसने फिर मिर्च पर एक प्रयोग किया। उसे बीजरहित बनाने का प्रयास किया तो मिर्च सचमुच बीजरहित हो गई और आकार में वह करीब 6 इंच की बन गई। इस प्रकार उसने टमाटर आदि सब्जियों पर भी प्रयोग किए और सबके परिणाम बड़े आश्चर्यजनक आए। एलन ने अपने इन प्रयोगों पर एक पुस्तक लिखी - 'मिरेकल्स ऑफ थॉट'। अपने प्रयोगों और उनके आश्चर्यजनक परिणामों की चर्चा करते हुए उसने लिखा है, "जब विचार उथले और बिखरे-बिखरे कमजोर होते हैं तो परिणाम आशानुरूप नहीं आते, परन्तु जब विचारों में गहराई, सच्चाई, दृढ़ता, प्यार और तन्मयता का पुट होता है तो परिणाम अप्रत्याशित आता है। भावना और संकल्प के इस क्षेत्र में विफलता तभी मिलती है जब प्रयोगकर्ता के विचारों में अशक्तता रहती है, किन्तु इस सच्चाई पर सन्देह नहीं करना चाहिए, जो सौ टंच के सोने की भाँति साबित हो चुकी है।" सकारात्मक या आशावादी विचारों में बड़ी विलक्षण शक्ति निहित होती है। आप थोड़ा अनुभव करके देखें। आप निश्चय से सोच लीजिए कि जो कुछ होगा आपके लिए अच्छा ही होगा तो आप देखेंगे कि आपके इन आशामय विचारों का आपकी प्राप्ति पर बड़ा अनुपम प्रभाव पड़ रहा है। जबकि जो लोग सोचते रहते हैं कि हाय, हम तो बड़े बदनसीब हैं, हमारा तो दुर्भाग्य आ गया है, हमने इतना परिश्रम किया किन्तु भाग्य ने हमारा साथ ही नहीं दिया, ऐसे लोगों को यह पता नहीं कि इस प्रकार के निराशावादी विचार उनके सुख और शक्ति के परम शत्रु हैं। कहा जाता है कि बीमारी और दरिद्रता के कीटाणु सबसे पहले मनुष्य के मन में पैदा होते हैं। जो लोग विचारों से दरिद्र होते हैं, दीनता के शिकार होते हैं, वे कभी सुख-समृद्धि के दर्शन नहीं पा सकते। करोड़पति बनकर भी मन से दरिद्र ही बने रहते हैं। धन के दरिद्र से मन के दरिद्र ज्यादा दुःखी एवं दया के पात्र हैं। इसी प्रकार जो सदा भय व आशंकाओं से घिरे रहते हैं, वे कभी स्वस्थ जीवन का आनन्द नहीं ले सकते। रोगी मनुष्य भी यदि मन से अपने को निरोग समझता है तो वह विचारों के प्रभाव से शीघ्र ही रोगमुक्त हो सकता है। किंतु स्वस्थ दिखने वाला मनुष्य भी यदि मन से रोगी है, अपने को रोगी मानकर वहम करता रहता है - कभी भूख नहीं लगी, कभी कब्ज हो गया, कभी थकावट आ गई, कभी पसीना आने लगा तो वह सोचता है मैं बहुत बीमार हूँ, अमुक डॉक्टर के पास चलूँ, अमुक को दिखा लूँ। इस प्रकार रोग का वहम ही रोगी बना डालता है। इसीलिए शुभ और सकारात्मक विचारों को मन का अतिथि मानकर उनका स्वागत करें, सत्कार करें, परन्तु अशुभ, निराशावादी, भयप्रधान विचारों को गली का कुत्ता समझकर उसे घर में प्रवेश मत करने दें। वहीं से ललकारकर भगा दें। विचारों को पवित्र व सशक्त रखने का यही कारगर उपाय है।



- डॉ. कु. गंगाधर

अच्छी रीति अपनी चेकिंग करके चार्ट रखना

जब बॉडी-कॉन्शियस हैं तो मैं कहने से कैसा लगता है और मेरा कहते हैं तो कैसा लगता है! और जब सोल कॉन्शियस हैं, मैं आत्मा हूँ, परमात्मा की हूँ तो चेंज हो जाता है। परमपिता परमात्मा जो सभी की माता भी है, पिता भी है, फिर शिक्षक, सखा और सतगुरु भी है, यह पाँच सम्बन्ध याद रखो। कोई सम्बन्ध कम तो नहीं है, यह चेक करो। एक माता के सम्बन्ध को देखो तो कितना सुख पाते हैं, ऐसे ही एक-एक सम्बन्ध का अनुभव करो। माँ के बिगर बच्चा बिचारा हो जाता इसलिए माँ दूध पिलाती, माँ गोद में बिठाती, माँ गले लगाती, माँ नयनों पर बिठाती। सबकी



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

कहाँ मिलेंगे! हमारी पहले कौड़ी तुल्य वैल्यू थी, अभी बाबा ने क्या से क्या बनाया है! कौड़ी से हीरे तुल्य बना दिया। थोड़ी भी कोई अच्छी चीज मिली, चलो काम, क्रोध के लिए समझा कि यह खराब है, जैसे काम महाशत्रु है परन्तु थोड़ा भी क्रोध हो तो वो भी कम नहीं है। फिर उसको लव की वैल्यू का

बाबा ने पहले शान्ति दिया है फिर प्रेम दिया है फिर न्यारा और प्यारा बना दिया है। डिटेच और लविंग, यह अपनी नेचर बना दिया है। यही नेचर है ना सकी की?

नजरों में अच्छा बच्चा बन जाए इस भावना से पालना करती। बाबा कहते हैं ना, बाप और वसें को, ये दो शब्द याद रखो। पहले माँ फिर बाप, तो वर्सा मिला है। केवल शान्ति नहीं पर उसके साथ प्रेम भी मिला है। बाबा ने पहले शान्ति दिया है फिर प्रेम दिया है फिर न्यारा और प्यारा बना दिया है। डिटेच और लविंग, यह अपनी नेचर बना दिया है। यही नेचर है ना सकी की? क्योंकि व्यक्ति, पुरुषार्थ में टेन्शन प्री हैं, पर यह वस्तु किसी में ज़रा भी अटैचमेंट है तो वो सच्चा नहीं है इसलिए इसकी अच्छी रीति चेकिंग करके चार्ट रखना। भले सतयुग से लेके कलियुग अन्त तक अलग-अलग माँ-बाप मिलेंगे लेकिन ऐसे माँ-बाप

पता नहीं पड़ेगा। लव की बहुत वैल्यू होती है। लव को हार्ट की निशानी दिखाते हैं। ईश्वरीय रूहानी स्नेह है तो दृष्टि वृत्ति में त्रिनेत्री हैं, हम सब आत्मायें हैं। आत्मायें परमात्मा की सन्तान हैं, संगमयुगी ब्राह्मण हैं, फरिश्ता बनने के लिए सभी इस धरती पर निमित्त मात्र सेवारत हैं। तमोप्रधान सृष्टि को सतोप्रधान बना रहे हैं। उसके पहले स्वयं को सतोप्रधान बना रहे हैं। इस है ना सकी की? क्योंकि व्यक्ति, पुरुषार्थ में टेन्शन प्री हैं, पर यह वस्तु किसी में ज़रा भी अटैचमेंट है तो वो सच्चा नहीं है इसलिए इसकी अच्छी रीति चेकिंग करके चार्ट रखना। भले सतयुग से लेके कलियुग अन्त तक अलग-अलग माँ-बाप मिलेंगे लेकिन ऐसे माँ-बाप

संगम के एक-एक सेकण्ड का अटेंशन हो

अगर समय के खज़ाने को सही रीति से विधिपूर्वक हम कार्य में लगाते हैं, तो हमारा सारे कल्प का भविष्य निश्चित हो ही जाता है क्योंकि यह संगम का समय, एक सेकण्ड, 5 हज़ार वर्ष की प्रालब्ध का आधार है। और किसी भी युग में हमारी प्रालब्ध नहीं बन सकती है।

बाबा को हम सदैव अपने सामने लाते रहें। बाबा की मूरत में ही सम्पन्नता दिखाई दी। उसकी निशानी यह है कि स्वयं अशरीरी स्थिति में रहते थे। जब बाबा झोपड़ी में बैठते थे और कोई बाबा के सामने जाता था तो बाबा की दृष्टि मिलते ही वो कुछ भी पूछना भूल जाता था। एकदम बाबा की मूरत से अशरीरीपन का अभ्यास हो जाता था। यह

निश्चित है ही फिर भक्तिकाल में पूज्य भी ज़रूर बनना ही है। भले सम्पन्नता दिखाई दी। उसकी निशानी यह है कि स्वयं अशरीरी स्थिति में रहते थे। जब बाबा झोपड़ी में बैठते थे और कोई बाबा के सामने जाता था तो बाबा की दृष्टि मिलते ही वो कुछ भी पूछना भूल जाता था। एकदम बाबा की मूरत से अशरीरीपन का अभ्यास हो जाता था। यह



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

हम सभी ने किया है। तो ज्ञान, शक्तियाँ और गुण तो हैं ही हमारे खज़ाने, लेकिन चौथा बाबा ने अटेन्शन दिलाया है - सबसे बड़ा खज़ाना है समय का। यह जो संगम

हम सभी ने किया है। तो ज्ञान, शक्तियाँ और गुण तो हैं ही हमारे खज़ाने, लेकिन चौथा बाबा ने अटेन्शन दिलाया है - सबसे बड़ा खज़ाना है समय का। यह जो संगम

का समय है - यह सबसे बड़ा खज़ाना है क्योंकि कोई भी प्राप्ति, कोई भी कर्म समय अनुसार ही होता है। सुबह से लेकर हमारी जो भी दिनचर्या चलती है, वो समय के आधार पर चलती है। तो अगर समय के खज़ाने को सही रीति से विधिपूर्वक हम कार्य में लगाते हैं, तो हमारा सारे कल्प का भविष्य निश्चित हो ही जाता है क्योंकि यह संगम का समय, एक सेकण्ड, 5 हज़ार वर्ष की प्रालब्ध का आधार है। और किसी भी युग में हमारी प्रालब्ध नहीं बन सकती है। यही संगम का समय है जिसमें हमारी चढ़ती कला होती है। तो संगम समय पर राज्य अधिकारी बनने से भविष्य में भी राज्य अधिकार

जो समय का कैसे यूज़ करते हैं। क्योंकि बाबा ने कहा है कि अब नहीं तो कब नहीं का पाठ पक्का करना है। एक सेकण्ड में कुछ भी हो सकता है, अचानक होगा तब तो माला में नम्बरवार होंगे। तो अचानक होना है, उसके कारण बाबा कहता है - संगम के एक-एक सेकण्ड का अटेन्शन हो। ऐसे ही साधारण रूप में इसे न गँवायें। समय का बहुत ध्यान रखना है, इसके लिए अटेन्शन बहुत रखना पड़ेगा। ऐसे ही साधारण रीति से हमारा दिन बीता तो वहाँ भी साधारण ही बनना पड़ेगा। तो अपनी लगन में मगन और अपनी कमाई जमा करने में मस्त रहें।



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

कि हे बच्चे, इस ज्ञान की राह पर चलेंगे तो सहन करने की शक्ति धारण करनी पड़ेगी। सहनशील बनने की थोड़ी तकलीफ लेनी पड़ेगी। यह सहनशीलता का गुण बहुत बड़ी शक्ति है, यह सर्व गुणों में महान गुण है। यह बाबा का बोल सुन सब प्रैक्टिकल चार्ट देखें कि मेरे में सहनशीलता का गुण है? बाबा ने कहा, बच्चे दुःख-सुख, स्तुति-निंदा, मान-अपमान सबमें समान रहने की, एकरस स्थिति में रहने की, सहनशील होने की शक्ति चाहिए। तो यह शक्ति चाहिए या मुझ आत्मा का अथवा इस ज्ञान का पहला-पहला गुण ही यह है! ज्ञानी तू आत्मा का गुण है समान रहना। अगर ज्ञानी तू आत्मा में यह गुण नहीं तो वह प्रिय नहीं। जब हम अपने को ज्ञानी तू आत्मा देखते माना हमारे अन्दर ड्रामा की सारी

सहनशीलता के गुण को धारण करो

बाबा हम बच्चों को यह बहुत बड़ा लेसन देते

नॉलेज है। हर आत्मा के सतोप्रधान, सतो, रजो, तमो की स्टेजेस की भी नॉलेज है। जब नॉलेज है तो नॉलेज की शक्ति के आधार पर समान रहने की शक्ति स्वतः ही आ जाती है।

जैसे बाल से युवा, युवा से वृद्ध होते तो कभी यह नहीं कहते कि ओ नेचर, तूने बाल से युवा व युवा से बूढ़ा क्यों बनाया? परन्तु

जैसे प्रकृति का दुःख-सुख सहन करते, वैसे यह परिवार का भी तो हिसाब-किताब है। मैं उसमें क्यों लडूँ! हमें उसमें अपनी स्थिति अप-डाउन नहीं करनी है। 63 जन्मों का हिसाब-किताब चुकतू करना है। जहाँ प्यार होगा वहाँ सब मान देंगे।

जानते हैं कि यह प्रकृति का नियम है। चार ऋतुयें होना, यह भी प्रकृति का नियम है। जब हम जानते हैं कि यह नियम है। तो हम क्यों कहें कि ओ प्रकृति, तुम हमें ठण्डी में व गर्मी में दुःख क्यों देती! हम जानते हैं प्रकृति के नियम, हमारे पास उससे बचने के साधन हैं तो उसे यूज़ करें। हम जान गये कि अभी की प्रकृति है

ही तमोप्रधान। सतयुग में प्रकृति सतोप्रधान है इसलिए सुखदाई है। अभी तमोप्रधान है इसलिए प्रकृति पर कभी गुस्सा नहीं आता। कभी भी हम ऐसे नहीं लड़ते - ए सदी तू मुझे दुःख क्यों देती? किससे लड़ेंगे! फिर जब कहते क्या करें यह पारिवारिक परिस्थितियाँ आती हैं। वह तो आयेंगी ही। मैं उससे दुःखी क्यों हूँ! जैसे प्रकृति का

मैं रंज होती लेकिन मैं सोचू कि मैंने उसे कितना मान दिया है। एक है देना, एक है लेना। जब अपमान पर गुस्सा आता माना मैं मान की भूखी, प्यासी हूँ। मान की मांग है। मैं दाता बनूँ या लेवता बनूँ? मुझे मान देना है या लेना है? मैं वरदाता हूँ या आत्माओं से वर लेने वाली हूँ? मान मांगना अर्थात् आत्माओं से वर मांगना। बाबा कहता मांगने से मरना भला... मैं दाता की बच्ची दाता हूँ तो लेवता क्यों बनते! यह सवाल हरेक अपने से पूछे। कहा जाता, तू प्यार करो तो सब करें। कहते हैं तो सबको प्यार देता लेकिन आगे वाला मुझे ठुकराता। इसमें हमेशा समझो यह मेरा हिसाब-किताब है। 63 जन्मों का हिसाब-किताब चुकतू करना है। जहाँ प्यार होगा वहाँ सब मान देंगे। शुभ भावना रहेगी, शुभ चिन्तन चलेगा, फिर उनके लिए मेरा वरदान रहेगा। अगर मैं इस स्थिति में स्थित रहूँगी तो सब मेरी स्तुति करेंगे। अगर मैं ही अपनी स्थिति पर नहीं रहती तो कोई भी मेरी क्या स्तुति करेगा!



माउण्ट आबू। गणतंत्र दिवस समारोह के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी को 104 वर्ष की आयु होने पर उपखंड अधिकारी डॉ. रविन्द्र कुमार गोस्वामी ने 'वयोश्री अवार्ड' से सम्मानित किया।



साबित हो जाये। आप कहेंगे, 'मैं किसी से अपना सुख-दुःख कैसे कहूँ, कोई मुझसे पूछे तो सही। उल्टे लोगों की हँसी का पात्र न बन जाऊँ।' यहाँ भी आपका दृष्टिकोण गलत है। आपने ही कब किसी की मुसीबतों पर ध्यान देकर पूछताछ की और सहायता की पेशकश की! दुनिया में हर आदमी समस्याओं से जूझ रहा है और

अंत में निराशा ही हाथ लगेगी। अतः हर व्यक्ति को, चाहे वह आपका पुत्र हो या भाई या मित्र, सभी को अपनी इच्छा अनुसार जीने का हक है। आप उसके इस हक की इज़्जत करें तो सुखी रहेंगे। हमारे पारिवारिक जीवन की अधिकांश समस्याएं दूसरों को अपनी इच्छानुसार ढालने की हमारी मनोवृत्ति के कारण ही पैदा होती हैं। प्रेम अच्छा है पर मालिकाना प्रेम घातक है। सास, बहू की फैशन-परस्ती पर कुदृती है और बहू सास की दकियानुसी से तनावग्रस्त रहती है। बाप बच्चों की अनुशासनहीनता का रोना रोता है, तो बच्चे बाप की कठोर तानाशाही से परेशान हैं। अच्छा हो, हम एक-दूसरे के गुणों को पहचानकर उन्हें ही

तनाव और कुछ नहीं... सिर्फ जीने का गलत है

यदि इन प्रश्नों का जवाब 'हाँ' है तो भी कोई सर्वनाश नहीं होने जा रहा है। बस जीवन के प्रति आपका दृष्टिकोण गलत हो गया है, जिसे समझदारी और अभ्यास से ठीक किया जा सकता है।

तनावग्रस्त मनुष्य की स्थिति
सभी तनावग्रस्त व्यक्ति एकांतप्रिय होते हैं और लोगों से मिलना-जुलना पसंद नहीं करते। दूसरों पर बेवजह शंका-संदेह होने के कारण वे लोग अपने में ही सिमटे रहते हैं और अपने दुःख-दर्द को हजार गुणा बढ़ाकर अनिष्ट कल्पनायें करते रहते हैं। अकेलेपन के शिकार लोग वैसे भी कल्पना-लोक में खोये रहते हैं। और फिर कल्पनायें भी डरावनी हों तो क्या कहेंगे! भयंकर दृश्यों और घातक परिस्थितियों के चित्र जब मन में उमड़ते-धुमड़ते हैं तो उनकी मुट्ठियाँ कस जाती हैं, दिल जोर-जोर से धड़कने लगता है और सांसें तेज हो जाती हैं। ऐसी तनाव की स्थिति में ही सड़कों और कारखानों में दुर्घटनायें घटती हैं और परिजनों में झगड़े होते हैं। आपने कई बार सड़क पर अकेले जाते हुए व्यक्ति की कसी हुई मुट्ठी, तेज चाल, बड़बड़ाते होठ देखे होंगे और यह भी देखा होगा कि संयोग-वश ज्यू ही आपसे उसकी आँख मिली, वह शरमा गया।

दिल का दर्द कह डालिये
याद रखिए, समस्याओं और मुसीबतों को अपने मन ही मन में रखना ठीक नहीं। अपने विश्वास पात्र, हमदर्द, साथी, पति-पत्नी, माता-पिता, डॉक्टर या अध्यापक से दिल का दर्द कह डालिये। इससे न केवल मन की घुटन कम हो जायेगी, बल्कि उस उलझन पर नये तरीके से सोचने का मौका मिलेगा। और संभव है कि जो समस्या अब तक विकराल दिखाई देती रही है, वह बहुत ही आसान

सहानुभूति की तलाश में है।

नहीं कीजिये मालिकाना प्रेम

आप आत्मकेन्द्रित रहे और परिणामस्वरूप अकेले पड़ गये। खुद आगे बढ़कर दूसरों से मिलिये, उनसे बात कीजिये, कष्टों को बाँटिये, मैत्री कीजिये। आप देखेंगे कि वैसा करने से आपकी घुटन कम हो जायेगी। अगर आपने अपने परिचितों और

प्रोत्साहन दें। इस सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार से उनके अवगुण खुद ही कमजोर पड़ते जायेंगे।

आलोचना से चिढ़ें क्यों?

कई बार दूसरों की थोड़ी-सी भी आलोचना हमें बेचैन कर देती है और हमारी रातों की नींद गायब हो जाती है। करवटें बदलते हुए हम दुश्मन को सबक सिखाने की योजनायें

क्या

आप मामूली समस्याओं और असफलताओं से घबरा उठते हैं? क्या जीवन की छोटी-छोटी खुशियाँ जैसे उत्सव, त्योहार, सैर-सपाटे, गपशप और मेल-जोल आपको स्फूर्ति और आनंद से भर नहीं देते? क्या आप अपने परिवार-जनों, साथियों और परिचितों के प्रति संदेहग्रस्त रहते हैं? और उन्हें भी आपसे पट्टी बिठाये रखने में कठिनाई होती है? क्या आपके मन में भयंकर समस्याओं और संकटों के चलचित्र घूमते रहते हैं? क्या आप स्वयं को अयोग्य और तिरस्कृत महसूस करते हैं? यदि कोई आपके कार्यों की जाँच पड़ताल करे तो क्या आपका गला सूखने लगता है? पसीना आ जाता है और धड़कनें बढ़ जाती हैं? क्या आप अक्सर चिड़चिड़े रहते हैं और अपना आपा खो बैठते हैं?

रिश्तेदारों के खिलाफ शिकवे-शिकायतें पाल रखी हों और उनसे खिंचे-खिंचे रहते हों तो आप केवल अपना ही नुकसान कर रहे हैं। कुछ लोग दूसरों से बहुत ज्यादा उम्मीदें रखते हैं और उनकी उम्मीदों पर कोई थोड़ा-सा भी खरा न उतरे तो आहत हो उठते हैं। वे किसी से भी प्रेम करेंगे तो उसको गुलाम बनाकर, उसके मालिक बन बैठने का प्रयास करेंगे और उसकी हर गतिविधि को अपने अनुसार नियंत्रित करना चाहेंगे। जाहिर है कि कोई भी व्यक्ति अपना व्यक्तित्व नष्ट करके आपका पुच्छल्ला नहीं बनना चाहेगा। और आपको

बनाते रहते हैं। ज़रा एक मिनट सोचिए, उसकी आलोचना हमारे लिए कितनी मददगार साबित हो सकती है! हो सकता है कि वह व्यक्ति हमारे अन्य कई गुणों का कायल हो और इसीलिए कोई विशेष बात उसे अटपटी लगी हो जिसपर वह हमारा ध्यान आकर्षित कराना चाहता हो। और फिर मोटी बात तो यह है कि हम सर्वगुण सम्पन्न तो हैं नहीं। फिर किसी की आलोचना से चिढ़ें क्यों? आत्मकेन्द्रित होने की अपेक्षा परिचितों में अपना दुःख, दर्द बाँटना आपको तनाव की छटपटाहट से निजात दिला देगा।

- शेष पेज 7 पर...



इंदौर-नेमावर रोड। शिव शक्ति सरोवर रिट्रीट सेंटर में आयोजित 'शिव दर्शन आध्यात्मिक मेले' में आगमन पर स्वास्थ्य राज्यमंत्री तुलसी सिलावट को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट कर मीडिया को सेवाओं से अवगत कराते हुए क्षेत्रीय निदेशिका ब.कु. आरती दीदी।



अहमदनगर-महा। पर्यटन एवं पर्यावरण राज्यमंत्री आदित्य ठाकरे, डॉ. ब.कु. दीपक हरके को 174 वर्ल्ड रिकॉर्ड करने वाले प्रथम भारतीय बनने पर 'इंडिया स्टार बुक ऑफ रिकॉर्ड्स' प्रदान करते हुए।



चंद्रपुर-क्लब ग्राउंड। शेतकरी मेला-2020 में ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित 'व्यसन-मुक्ति प्रदर्शनी' में सांसद बालू भाऊ धानोरकर तथा मेला संचालक एडवोकेट पुरुषोत्तम सत्पुते को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. कुंदा बहन।



राजगढ़-म.प्र। नेवज समग्र विकास समिति द्वारा आयोजित सम्मान समारोह में ब्रह्माकुमारीज की जिला प्रभारी ब.कु. मधु को उत्कृष्ट समाज सेवाओं के लिए 'नेवज कृष्णा सम्मान-शोल्ड' देकर सम्मानित करते हुए आर.एस.एस. के प्रांतीय प्रचारक ब्रजकिशोर भार्गव, नरसिंहगढ़ विधायक राजवर्धन सिंह, सारंगपुर विधायक कुंवर कोठार, भाजपा जिला अध्यक्ष दिलवर यादव, महिला मोर्चा की प्रदेशाध्यक्षा चंद्रकला चौहान, राजगढ़ के पूर्व विधायक हेमराज कल्योनी, राजगढ़ के पूर्व विधायक रघुनंदन शर्मा, नेवज पत्रिका के संपादक तथा महंत गोदावरी पुरी जी।



परभणी-महा। एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना प्रकल्प पूर्णा के अंतर्गत 'बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ' कार्यशाला के दौरान उपस्थित हैं पंचायत समिति सदस्य साखरे जी, पंचायत सदस्य बोगळे जी, डॉ. कैलाश घोंडके, उप.मु.का.अ. (बा.क.), सुनीता वानखेडे, सहायक गटविकास अधिकारी, डॉ. हरिभाऊ पाटील, मुख्याध्यापक, डॉ. इंगोले सर, उमाटे मुख्याध्यापक के जी. बी.चा सोमवंशी मैडम, संरक्षण अधिकारी नागलवाड, एडवोकेट सूर्यवंशी, डॉ. वी.ए. आंबटेकर गुरु, बुद्धि महाविद्यालय, पूर्णा, प्रो. डॉ. ज्योति शंकर, श्री योगानंद स्वामी विद्यालय वसमत तथा स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. प्रणिता।



क्या है निर्सकल्प अवस्था?

!! बीते हुए वृत्तांत के बारे में निर्सकल्पता

निर्सकल्पता का गुण धारण करने का एक भावार्थ तो यह है कि कर्म करने के बाद उसका जो परिणाम निकलता है उसके विषय में मनुष्य को अधिक संकल्प नहीं चलाने चाहिए। उसे किसी वृत्तांत या घटना का बारंबार चिंतन नहीं करना चाहिए।

मान लीजिए कि एक मनुष्य बस से जा रहा है, वहाँ भीड़ में किसी ने उसकी जेब काट ली। बाद में जेब को सम्भालने पर उसे मालूम हुआ कि कोई उसकी जेब काट गया है। अब यदि वह व्यक्ति व्यथित हो उठता है, स्वयं को कोसता है, दूसरों से झगड़ता है और इस प्रकार सोचता है कि - 'आज तो मैं घर से बाहर ही न जाता तो ठीक होता! मैं कितना दुर्भाग्यशाली हूँ कि मेरे ही साथ यह दुर्घटना घटी! पता नहीं कौन सी मुसीबत मुझे इस बस में ले आई! मैंने आज अपनी जेब में इतने पैसे डाले ही क्यों! क्या जेब कतरे को इतने सब आदमियों में मेरे सिवा कोई दिखाई ही नहीं दिया!' इस प्रकार का चिंतन करने वाले मनुष्य को 'निर्सकल्प' नहीं कहेंगे, बल्कि उसे चंचल स्वभाव वाला अथवा विक्षिप्त चित्त वाला मानेंगे। इसकी बजाय यदि अब जेब कतरे को पकड़ने का कोई उपाय हो सकता हो तो ठीक, वरना मनुष्य को यह सोचकर तुरंत ही शांत हो जाना चाहिए कि 'जो होना था सो हो गया, अब आगे के लिए मैं सावधानी रखूँगा।' ऐसे ही मनुष्य को हम 'निर्सकल्प' मानेंगे।

!! भविष्य के बारे में फालतू संकल्प न करना ही निर्सकल्पता है

निर्सकल्पता का दूसरा भाव यह है कि मनुष्य कर्म करते हुए भविष्य के लिए फालतू और अयोग्य चिंतन न करे। उदाहरण के तौर पर वह यह न सोचे कि - 'हाय, अब मैं जिस कार्य के लिए जा रहा हूँ, पता नहीं वह होगा या नहीं होगा? अमुक व्यक्ति मेरी बात मानेगा या नहीं मानेगा? यदि वह नहीं मानेगा तो मेरा जाना ही व्यर्थ हो जायेगा।' परिणाम से पहले ही इस प्रकार के संकल्प करना गोया स्वयं को असमंजस या दुविधा में डालना है और स्वयं को निर्बल बनाना और निराशा का गड्ढा खोदकर उसमें कूद जाना है। इसकी बजाय तो जो व्यक्ति किसी शुभ कार्य को अपना कर्तव्य समझकर उसे करने लग जाता है और अनागत अथवा

भविष्य का व्यर्थ चिंतन नहीं करता अथवा स्वयं ही अपने सामने ही आ लाकर स्वयं को नहीं डराता, वही निर्सकल्प है। वह मनुष्य असफलता में भी दुःखी नहीं होता क्योंकि वह तो कर्म को अविनाशी जानकर अथवा अपने कर्तव्य को मीठा मानकर श्रेष्ठ समझता है और उसे करने में खुशी मानता है।

!! अवकाश के समय स्वरूपनिष्ठ होना ही निर्सकल्पता है

जब मनुष्य कार्य व्यवहार से अवकाश प्राप्त कर तो कछुए की तरह कर्मन्द्रियों को समेटकर, सांसारिक और व्यवहारिक संकल्पों को छोड़कर स्वरूपनिष्ठ हो जाये। इस बात को सभी लोग मानते हैं कि अहम् 'आत्मा' का मूल स्वरूप तो है ही निर्सकल्पता। जब आत्मा मुक्ति की अवस्था में होती है तो निर्सकल्प और शांत ही होती है। फिर जब आत्मा मुक्तिधाम से उतरकर इस कर्मक्षेत्र पर आती है और शरीर का



क्या कर्म करते हुए हम निर्सकल्प रह सकते हैं? अगर हम निर्सकल्प हैं तो कर्म कैसे हो सकता है? निर्सकल्प किसे कहते हैं? क्योंकि आज हम जो भी कर्म करते हैं, उसमें हमारे बहुत संकल्प चलते हैं, और अपने आप ही चल जाते हैं, हम चाहते नहीं हैं फिर भी वही रिपीट होते रहते हैं। वृत्त में चलते रहते हैं। तो हम निर्सकल्प कैसे रह सकते हैं, आज हम इसके बारे में जानते हैं। निर्सकल्पता का अर्थ जड़ वस्तु की भांति संकल्प-शून्य या अचेतन होना नहीं है, बल्कि निर्सकल्पता के पाँच मुख्य जीवनोपयोगी अर्थ हैं। जिन्हें अपनाने से मनुष्य कर्म करते हुए भी योगी जीवन का आनंद पाता है। वे पाँच बातें हैं...

आधार लेती है तब वह पहले केवल शुद्ध ही संकल्प उत्पन्न करती है। अतः अब जबकि पहले मुक्तिधाम में लौटना हमारा लक्ष्य है तो हमें निराकारी, निर्विकारी और निर्सकल्प अवस्था में स्थित होने का अभ्यास करना चाहिए। जब हम निराकारी, निर्विकारी और निर्सकल्प परमपिता परमात्मा की स्मृति में पुरुषार्थ के लिए बैठते हैं तो उस समय उसे इधर-उधर के या आगे-पीछे के संकल्प नहीं करने चाहिए। उदाहरण

के रूप में, कल दुकान पर जाकर मैं अमुक धंधा करूँगा अथवा दफ्तर में जाकर अमुक फाइल देखूँगा अथवा अमुक व्यक्ति मुझसे ठीक व्यवहार नहीं करता आदि आदि। जबकि हमारा मूल स्वरूप ही है निर्सकल्प और निराकारी तथा निस्संग। और उसमें ही टिकने का कार्य अभी हम कर रहे हैं। तो साकारी अथवा शरीर सम्बंधी संकल्प अब उत्पन्न नहीं होने चाहिए। बल्कि सांसारिक संकल्पों से निवृत्त, निर्सकल्प, बस ज्योति स्वरूप परमात्मा की स्मृति में टिक जाना चाहिए।

!! कर्म करते परमार्थ चिंतन, ज्ञान-मंथन या ईश्वरीय स्मृति ही निर्सकल्पता है

निर्सकल्पता के बारे में हमने ऊपर भी बात कही, एक तो यह कि कर्म करने के बाद जब परिणाम सामने आता है तो उस समय निर्सकल्प अवस्था या सहज समाधि वाले मनुष्य के क्या लक्षण होते हैं, दूसरे यह कि कर्म प्रारंभ करते समय निर्सकल्पता का गुण धारण

करने का क्या भाव है, तीसरा यह कि जब कर्म से हम फारिग हैं, तो निर्सकल्पता की पराकाष्ठा में अथवा निर्सकल्प समाधि में स्थित होने का क्या अर्थ है? अब हमें स्पष्ट करना है कि जब कोई मनुष्य ऐसा कार्य कर रहा हो जिसमें उसकी बुद्धि को पूरी तरह लगाने की आवश्यकता न हो तो उस कर्म को करते हुए भी अन्यान्य सांसारिक संकल्पों को उत्पन्न न करके ईश्वर के गुण-कर्म-स्वभाव-सम्बंध

- शेष पेज 8 पर...

परेशानियों के वक्त रहें स्थिर



ब्र.कु. शिवानी,
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

आज इलाज इतने सारे हो गये, दवाइयाँ इतनी सारी हो गईं, लेकिन बीमारियाँ फिर भी बढ़ती गईं। परेशानी बढ़ती गई। क्योंकि परेशानी बॉडी में नहीं है, परेशानी वास्तव में कहाँ पर आई हुई है? आजकल बहुत लोग एक सुंदर लाइन कहते हैं, कहते हैं कि आजकल रिश्ते कितने कॉम्प्लीकेटेड हो गए हैं, पहले रिश्ते इजी हुआ करते थे। लेकिन रिश्ते कॉम्प्लीकेटेड हो गए हैं या...। गाँठें रिश्तों में नहीं आती हैं, गाँठें कहाँ आ जाती हैं? आत्मा में आ जाती हैं। गाँठें शरीर में बाद में बनती हैं, पहले आत्मा में बनती हैं। अगर आत्मा से गाँठ खुल जाये तो शरीर से गाँठ खोलना इजी हो जायेगा। अगर डॉक्टर ने शरीर से गाँठ खोली और हमने मन से गाँठ नहीं खोली तो फिर डॉक्टर ये भी कह देते हैं कि ध्यान रखना नहीं तो चार-पाँच साल बाद हम फिर मिलेंगे। तो हमें उनसे पूछना चाहिए कि डॉक्टर साहब, आपने निकाल दिया मेरा ब्लॉक, आपने निकाल दिया मेरा ब्लॉकिंग, तो हमें फिर क्यों मिलना है! क्योंकि डॉक्टर साहब उस ब्लॉकिंग को सिर्फ शरीर से ही निकाल सकते हैं, और हमने उस ब्लॉकिंग को बहुत समय से अपने अन्दर में पकड़ के रखा हुआ है। और जो भी चीज़ हमने अपने अन्दर पकड़ के रखी हुई है, उसका असर हमारे शरीर पर पड़ रहा है। सोच उनके बारे में रहे थे, शरीर हमारा बीमार हो रहा है। तो जब भी ऐसे वाली सोच चले, तो अपने आपकी प्यार से काउंसलिंग करनी चाहिए कि उनकी वजह से मुझे अपना नुकसान नहीं करना। जीवन में बड़ी-बड़ी बातें कभी-कभी आती हैं, संस्कार बड़ी-बड़ी बातों में नहीं बनता है। संस्कार उसमें बनता है जो चीज़ हम रोज करते हैं। जीवन में छोटी-छोटी बातें रोज आती हैं। कुछ बातें ऐसी हैं जो फिक्स्ड हैं, रोज आती हैं। जैसे रोड पर ट्रैफिक रोज मिलता है, जिस रोड पर गड्ढा है वो रोज मिल रहा है एक साल से। लेकिन हर बार हम गाड़ी या स्कूटर लेकर उस रोड पर जाते हैं, तो एक थॉट क्रियेट कर देते हैं उस गड्ढे के लिए। कैसी सड़क है, कैसी सरकार है, क्या करें, कुछ करते नहीं। पाँच-दस थॉट तो ऐसे ही वेस्ट हो जाते हैं। और रोज ये हो रहा है। हमें सोचने की ज़रूरत है कि हमारी रोज

कि तनी ए न जी वेस्ट हो रही है उस सड़क, उस ट्रैफिक के बारे में, किसी ने एक हॉर्न एक्स्ट्रा बजा दिया इसके लिए। हमने सोचा कि ये नॉर्मल है, गड्ढे हैं तो हम सोचेंगे ही ना। तो वो गड्ढे पहले सड़क पर थे, अब कहाँ हैं? सड़क के गड्ढे तो कोई और ठीक करता, लेकिन उसको देख-देख कर हमने गड्ढे कहाँ कर लिये? अपने मन में कर लिये। सबसे पहले सारे दिन की वो बातें देखें जो रोज आती हैं और हमें पता है कि कल फिर आयेंगी। जैसे घर में एक सदस्य को आदत होती है घर में हर एक चीज़ अच्छे से रखने की, इतनी सफाई जैसे लगता है कि इस घर में कोई रहता ही नहीं है। और फैमिली के दूसरे मेम्बर को आदत होती है कुछ यहाँ रखेंगे, कुछ वहाँ रखेंगे, कुछ यहाँ फेंका, कुछ वहाँ फेंका। अब ये दोनों इकट्ठे बीस-पच्चीस साल से रहे हैं। लेकिन दोनों पच्चीस साल से हर रोज प्यार से थोड़ा बहस कर ही लेते हैं। सबसे पहले आज ज़रूरी है कि जो रोज की बातें हैं, उसके लिए हम तैयार ही हैं। वो एक ऐसा एग्जाम जिसमें क्वेश्चन क्या होंगे ये आपको पहले से ही पता है। जो क्वेश्चन पहले से ही पता है उसमें क्यों फेल होना! पता है कल भी सामान ठीक से नहीं रखा था, पता है आज भी नहीं रखा है और पता है कि शायद कल भी नहीं रखेंगे। जितनी मेहनत हम बोलने और सोचने में करते हैं, उससे कम मेहनत लगती है उस चीज़ को उठाकर सही जगह पर रखने में। लेकिन अगर आप उनसे पूछो कि आप तो रोज-रोज़ इतनी मेहनत करते हो वो टॉपिक डिस्कस करने में, इससे तो अच्छा आप सामान उठाकर जगह पर रख दो। तो कहते हैं कि वो तो हम रख सकते हैं, इतना काम करते हैं तो एक चीज़ उठाकर नहीं रख सकते क्या! लेकिन हम बोलेंगे नहीं तो उनको कौन सुधारेगा? हमारा इंटेनशन बहुत अच्छा है, परिवार है हमारा, बच्चे हैं हमारे, तो हमें उनको सुधारना है। लेकिन कई बार उनको सुधारने की कोशिश में हमारे अपने मन की स्थिति बिगड़ती जाती है। एनर्जी वेस्ट वेस्ट वेस्ट। - क्रमशः

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

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

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



वर्धा-महाराष्ट्र। महात्मा गांधी की 150वीं जयंती पर 'जय जगत-2020, न्याय एवं शांति के लिए वैश्विक पदयात्रा, 2 अक्टूबर 2019 से 2 अक्टूबर 2020, दिल्ली, भारत से जिनेवा, स्विट्जरलैंड' तक का आयोजन किया गया। इस यात्रा के वर्धा ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र में आगमन पर कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में अर्जेंटीना से लोरिन, जापान से इकेडा भाई, नेपाल से सुभाष भाई, गुजरात से पार्थ भाई सहित दस देशों से पचास पदयात्रियों के साथ ब्र.कु. भाई बहनें।



भंडारा-महाराष्ट्र। शासकीय अध्यापक महाविद्यालय, भंडारा में ब्रह्माकुमारीज द्वारा भावी शिक्षकों के लिए आयोजित 'मूल्यांशिक्षण' कार्यक्रम में मंचासीन हैं ब्र.कु. शीतल, ब्र.कु. शालू, ब्र.कु. उपासराव भाई तथा प्रिन्सीपल रेखा उपाध्याय।

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

मन की शक्ति का प्रयोग लोग कई बार मंत्रों के आधार से करना चाहते हैं, कि अगर इस मंत्र को आपने इतनी बार पढ़ लिया तो कार्य सिद्ध हो जायेगा। अब ये भी एक भ्रम है या असलियत है, सोचना इसपर बहुत आवश्यक है। क्योंकि मंत्रोच्चारण करने से व्यक्ति का मस्तिष्क ठीक हो सकता है, उसका विकास हो सकता है लेकिन मन में शक्ति नहीं बढ़ सकती।

क्या मंत्रोच्चार भी माध्यम हो सकता है?

कोई भी गुरु जब हमें कोई मंत्र देते हैं तो उसे बोलने के लिए कहते हैं और साथ में एक चीज और जोर देते हैं कि किसी को ये बताना नहीं। सभी कहते कि गुरु जी आपने जो मंत्र दिया था, उससे मेरा कार्य सिद्ध हो गया। अब फिर दूसरा मंत्र दीजिये जिससे मेरा ये वाला काम हो जाये। अब कइयों के काम बन जाते हैं तो कहते हैं कि मंत्र भी काम करता है। अगर मंत्र काम करता है तो मंत्र के पीछे का एक साइंस जरूर हो सकता है। आज उस विज्ञान को समझते हैं। जब हम किसी समस्या को लेकर किसी गुरु के पास जाते, तो पहले गुरु जी आपकी समस्या सुनते और समस्या सुनने के बाद आपसे ये बात कहते कि आपको मैं ये अंगूठी दे रहा हूँ, इसे आप पहन लीजिए और ये वाला मंत्र बोलिए। एक समय निर्धारित किया, एक स्थान निर्धारित कर लिया तो निश्चित रूप से आपका काम हो जायेगा। कहने का भाव ये है कि जब व्यक्ति मंत्रोच्चारण करेगा और अपने हाथ में पहनी हुई अंगूठी को देखेगा तो उसके अंदर क्या संकल्प चलेंगे कि मेरी बीमारी ठीक होने के लिए उन्होंने ये मंत्र दिया था। तो अंगूठी को बार-बार देखने से उसे ये स्मृति आती है अंगूठी किसलिए पहनी है। वो इसलिए पहनी है कि मेरी बीमारी ठीक हो जाये। अब इसमें कमाल देखो किस बात का है। इसमें मंत्र का कमाल है या संकल्पों का कमाल है? क्योंकि हम जैसा संकल्प कर रहे हैं उस चीज को ठीक होने के लिए, वो संकल्प काम कर रहा है ना कि अंगूठी या मंत्र काम कर रहा है। लेकिन क्योंकि हमारा उसमें विश्वास है

इसलिए हम बार-बार कहते कि गुरु जी के कहने से और अंगूठी पहनने से ये सब ठीक हो गया। मतलब ये हुआ कि अगर दुनिया में भी किसी गुरु ने, किसी ज्योतिषी ने आपको



कुछ बताया तो उसमें भी संकल्प शक्ति ही काम कर रही है, ना कि कुछ और। जैसे उदाहरण स्वरूप अंगूठी को देखने से बीमारी के ठीक होने का संकल्प आता है, अब ये संकल्प जितनी बार अंगूठी देखेंगे उतनी बार आयेगा। तो संकल्पों की पुनरावृत्ति हो रही है बार-बार। इस पुनरावृत्ति के कारण हम सभी उन बातों को नजरअंदाज करते हैं और विश्वास करने लग जाते हैं कि ये मंत्र सही है, ये मंत्र ऐसा है, इस मंत्र से ये ठीक हो जाता है। तो इसमें हम सबको आज से एक चीज सुधार लेनी है कि बीमारी का कारण

ढूंढने के बजाय उसके लिए अच्छे-अच्छे संकल्पों की रचना हमें मानसिक स्तर पर ऊपर उठाती है। कोई मंत्र से ना शक्तिशाली बना है, ना बन सकता है। लेकिन मन में शक्तिशाली संकल्पों का प्रयोग करके वो शक्तिशाली बन सकता है। चूंकि ये प्रक्रिया थोड़ी लम्बी होती है और इसमें कुछ कागज पर लिखा हुआ नहीं होता, तो हम इसको आसानी से स्वीकार भी नहीं कर पाते। लेकिन अगर कोई अंगूठी पहन ले, बैंड पहन ले, लॉकेट पहन ले तो उसको देख-देख कर संकल्प चलते रहते हैं कि ये लॉकेट क्यों पहना, ये अंगूठी क्यों पहनी है। तो इसका मतलब हुआ कि अगर कोई चीज क्ल्यू के रूप में यूज की जा रही है तो उसका प्रभाव ज्यादा पड़ जाता है क्योंकि उन्हें याद रहता है कि ये अंगूठी मैंने इसलिए पहनी है, इससे काम हो जाता है। क्योंकि इसमें संकल्प के लिए क्ल्यू मिल रहा है। तो आप चाहें तो इसका पॉजिटिवली इस्तेमाल कर सकते हैं अपने जीवन में बिना अंगूठी पहने ही। आप कोई बैंड पहन लें, कोई ऐसी चीज पहन लें और बुद्धि में डाल लें कि इसको देखने से मुझे ये चीज याद आ जाये। तो इसके लिए ना आपको किसी मंत्र की जरूरत है ना किसी अंगूठी की जरूरत है। आप अच्छे संकल्प करते चले जायेंगे और सब ठीक होता चला जायेगा। इसलिए मन की अद्भुत शक्ति का प्रयोग करने के लिए हमें संकल्प शक्ति का सही रूप से इस्तेमाल करने की आवश्यकता है। तो आज और अभी से हम इस बात का संकल्प लेते हैं कि हम अच्छे-अच्छे संकल्प करेंगे और उसका इतना अच्छी तरह से इस्तेमाल करेंगे कि वो मंत्र से भी ज्यादा शक्तिशाली ढंग से कार्य करे।



नवी मुम्बई। बेलपुर विधानसभा विधायक मंदा म्हात्रे को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए वाशी सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शीला दीदी तथा बेलपुर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मीरा दीदी।



सिमगा-रायपुर(छ.ग.)। आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् विधायक शिव रतन शर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रीति तथा ब्र.कु. कांति।



खरगोन-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा राधा कुंज गार्डन में आयोजित दो दिवसीय 'अलविदा डायबिटीज शिविर' का उद्घाटन करते हुए पूर्व विधायक बाबूलाल महाजन, जिला संचालिका ब्र.कु. किरण दीदी, डायबिटीजलॉजिस्ट डॉ. श्रीमंत साहु.मा.आबू, पूर्व मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी बहन विराज भालके, कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. अनिल कड्या, भारत कृषक समाज के जिलाध्यक्ष भरत यादव, वरिष्ठ उद्योगपति नरेन्द्र गांधी, ब्र.कु. प्रभाकर कुलकर्णी तथा अन्य।



सरायपाली-छ.ग.। नवनिर्वाचित नगरपालिका अध्यक्ष अमृतलाल पटेल और श्रीमति सीता पटेल को गुलदस्ता भेंट कर बधाई देते हुए ब्र.कु. अहल्या तथा ब्र.कु. सुनीता।



धमतरी-छ.ग.। जगतगुरु शंकराचार्य कृपालु महाराज की शिष्या देवी गोपिकेश्वरी जी का सेवाकेन्द्र में आने पर स्वागत करते हुए ब्र.कु. माधुरी, ब्र.कु. योगेश्वरी तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



अम्बिकापुर-छ.ग.। केन्द्रीय जेल अम्बिकापुर में 'तनाव मुक्त जीवन' विषय पर सम्बोधित करते हुए सरगुजा संभाग संचालिका ब्र.कु. विद्या बहन तथा 'खुशियों का बिग बाज़ार' विषयक कार्यक्रम में कैदी भाई बहनों को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. शक्तिराज।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग प्रहेली-10(2019-2020)

1		2		3		4	5	6	
						7			
									9
				8					
		10				11	12		
		13		14		15			
16									17
			18		19				
20									21
				22		23		24	
		25				26			

ऊपर से नीचे

- विचार, इरादा, प्रतिज्ञा (3)
- माला का दाना, गुरिया (3)
- विघ्न हर्ता, बुद्धि दाता (3)
- रात, रजनी, रात्रि (2)
- समूह नृत्य, नर्तन, सतयुगी नृत्य (2)
- कर्ण, श्रवणन्द्रिय (2)
- प्यार, मोहब्बत, स्नेह (2)
- सुधारक, बाप तुम बच्चों पर ज्ञान....के छीटे डाल सुरजीत करते हैं (3)
- अर्ध, अधूरा (2)
- हाथ, हस्त (2)
- भरपूर, सन्तुष्ट (2)
- प्रसिद्ध, नामीग्रामी (4)
- ब्रह्मा बाबा की कर्मभूमि (4)
- पुत्रवधु, पतोहू, पत्नी (2)
- इच्छा, कामना, तमना (3)
- हार, पराजित (2)
- बट वन (2)
- सरिता, ...ना अपना जल पीती (2)

बाएं से दाएं

- बाप-बच्चों के मिलने का युग (5)
- बाबा आ जाओ, हमारी जैसी कार में, शिव बाबा का स्वरूप (4)
- राज्य, हुकूमत (3)
- ताकत, बल, पराक्रम (2)
- शिव पर चढ़ने वाला एक फूल (2)
- भ्रम, पूरी न होने वाली इच्छा (4)
- तीसरी सब्जेक्ट, धारण करने की शक्ति (3)
- राय, विचार, सम्मति (2)
- भोजन, खाना, ग्रास (3)
- पूर्ववत, ड्रामा....रिपीट होता है (3)
- खुदा, ईश्वर, भगवान (2)
- एक प्रकार की झाई फूट की टोली (3)
- संकट, आपदा, मुसीबत (3)
- समीप, पास, करीब (4)

-ब्र.कु. राजेश, शान्तिवन



ग्वालियर-म.प्र.। बसंत पंचमी के अवसर पर बी.बी.एम. कॉलेज के फार्मसो डिपार्टमेंट में विद्यार्थियों के लिए आयोजित मूल्य शिक्षा पर आधारित सेमिनार में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. चेतना,सिटी सेंटर। मंचासीन हैं डॉ. रीति सिंह तथा प्रिंसिपल पारस शर्मा।



कोरोनावायरस, बचने के लिए बढ़ाएं रोग-प्रतिरोधक क्षमता

आजमाएं ये 5 उपाय

चीन से चला

कोरोनावायरस का खतरा भारत में भी पहुंच चुका है।

कोरोनावायरस भी एक तरह का फ्लू ही है जिसके लक्षण आमतौर पर सर्दी-जुकाम जैसे दिखते हैं, जैसे कफ़, गले में सूजन, सिरदर्द, तेज बुखार और सांस लेने में दिक्कत। तमाम फ्लू की तरह यह भी उन लोगों को ज़्यादा प्रभावित करता है जिनकी रोग-प्रतिरोधक क्षमता यानी इम्युनिटी कमजोर होती है। रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का कोई जादुई फॉर्मूला नहीं है। लेकिन नियमित तौर पर कुछ कुदरती उपाय आजमाकर हम आने वाले दिनों में अपनी रोग-प्रतिरोधक क्षमता में बढ़ोतरी कर सकते हैं और इस तरह कोरोनावायरस ही नहीं, बल्कि इसी प्रकार की कई अन्य बीमारियों से भी अपना बचाव कर सकते हैं। आइए आज इन्हीं उपायों के बारे में जानते हैं...

1. जल्दी उठिए, पर पर्याप्त नींद के बाद

इम्युनिटी यानी रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में नियमित जीवन शैली की विशेष भूमिका होती है। इनमें सबसे महत्वपूर्ण है सुबह के वक्त जल्दी उठना। लेकिन जल्दी उठने का मतलब यह भी नहीं है कि आपको आधी-अधूरी नींद लेनी है। रोज़ाना कम से कम 7 घंटे (और अधिकतम 8 घंटे) की नींद ज़रूरी है। कम नींद से शरीर में कॉर्टिसोल नामक हॉर्मोन के लेवल में बढ़ोतरी होती है। यह हॉर्मोन न केवल तनाव बढ़ाता है, बल्कि हमारे इम्युनिटी सिस्टम को भी कमजोर करता है।

2. धूप खाएं, कसरत या योग भी करें

जल्दी उठने के साथ ही नियमित तौर पर वॉकिंग और कसरत या योग करना भी ज़रूरी है। हल्के हाथों से शरीर की मालिश भी करेंगे तो और भी बेहतर रहेगा। मॉर्निंग वॉक, मालिश और

कसरत/योग से शरीर में ऐसे एंजाइम्स और हॉर्मोन स्रावित होते हैं जो हमारी रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर कोरोनावायरस जैसे फ्लू से भी बचाव करने में सहायक होते हैं। साथ ही यह भी कोशिश करें कि मॉर्निंग वॉक और कसरत का समय ऐसा हो कि आपके शरीर को सुबह की 20 से 30 मिनट तक की धूप भी मिल सके। मांयो क्लीनिक सहित कई संस्थानों द्वारा की गई रिसर्च में इस बात की पुष्टि हो चुकी है कि सुबह की धूप रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मददगार होती है।

3. सुबह का नाश्ता ज़रूर लें

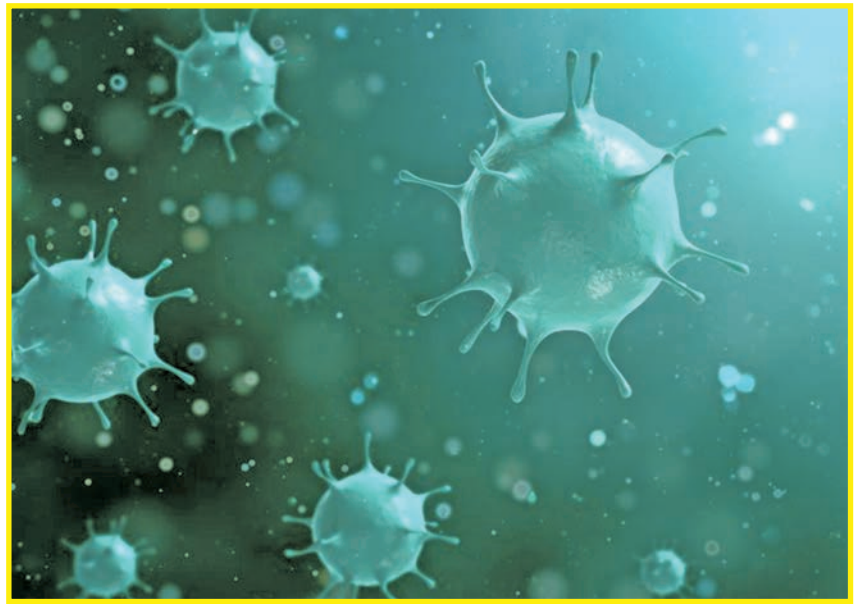
रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मेटाबॉलिज़्म का महत्व होता है। हमारा मेटाबॉलिज़्म जितना अच्छा होगा, हमारी रोग-प्रतिरोधक क्षमता भी उतनी ही बेहतर होगी। मेटाबॉलिज़्म बढ़ाने के लिए न केवल सुबह का नाश्ता ज़रूरी है, बल्कि चार-चार घंटे के अंतराल पर कुछ हेल्दी खाना भी आवश्यक है। अपनी डाइट में रोज़ाना दही या छाछ(मठा) अथवा दूध-पनीर जैसी चीज़ों को भी अवश्य शामिल करें जिनके गुड बैक्टीरिया आपको बीमार होने से बचाएंगे।

4. अदरक, खट्टे फल खाइए

अश्वगंधा और अदरक जैसी हर्ब्स में हमारी इम्युनिटी को बढ़ाने की क्षमता होती है और ये शरीर को संक्रमणों से लड़ने के लिए तैयार करती हैं। इनमें से सभी या किसी एक का भी अगर नियमित रूप से सेवन करेंगे तो संक्रमण होने की आशंका काफी हद तक कम हो जाएगी। रोज़ की डाइट में कुछ खट्टे फल भी ज़रूर शामिल कीजिए। ये नींबू से लेकर संतरे, मौसंबी तक कुछ भी हो सकते हैं। अगर ये न खा सकें तो रोज़ाना कम से कम एक आंवला खाना भी पर्याप्त होगा। खट्टे फल विटामिन-सी के अच्छे स्रोत होते हैं जो फ्री रेडिकल्स के असर को कम कर रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं।

5. ज़्यादा से ज़्यादा पानी पीजिए

रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का यह सबसे आसान तरीका है कि ख़ूब पानी पीजिए (किडनी रोगी ऐसा न करें)। आप जितना ज़्यादा पानी पिएंगे, शरीर के टॉक्सिन्स उतने ही बाहर निकलेंगे और आप संक्रमण से मुक्त रहेंगे। अगर आप रोज़ाना दिन में एक या दो बार शहद या तुलसी का पानी पीने की आदत डाल लेते हैं



तो और भी बेहतर रहेगा। ग्रीन टी भी पी सकते हैं। लेकिन केवल इस उपाय के सहारे न बैठें। रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए ऊपर बताए गए उपायों में सभी या कुछ को नियमित आजमाना बेहद ज़रूरी है।

- डॉ. शिखा शर्मा, डाइट एंड वेलनेस एक्सपर्ट

- डॉ. ज्योति कुंभार, मेडिकल सुपरीन्टेंडेंट-आयुर्वेद



औरंगाबाद-महा.। चेतना फाउण्डेशन की तरफ से 'हैपी विलेज फस्ट फेस' के उद्घाटन कार्यक्रम में सम्मिलित हुए विधायक हरिभावा बागडेव अम्बादास दानवे, चेतना के अध्यक्ष विवेक भाई, औरंगाबाद की क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. शील दीदी, ब्र.कु. संतोष दीदी, क्षेत्रीय निदेशिका, महा., मा. आबू से वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. उषा दीदी, ब्र.कु. भरत, ब्र.कु. ललित, ब्र.कु. सुभाष, ब्र.कु. सचिन, ब्र.कु. नेमिचंद, ब्र.कु. विजय, ब्र.कु. राहुल व पुणे से ब्र.कु. दशरथ तथा अन्य गणमान्य लोग।



विलासपुर-टिकरापारा(छ.ग.)। पंडित सुंदरलाल शर्मा मुक्त विश्वविद्यालय में महिला सशक्तिकरण के अंतर्गत आयोजित दो दिवसीय संगोष्ठी में 'महिला सशक्तिकरण के अवरोध के रूप में परिवार एवं लिंगवाद' विषय पर सम्बोधित करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मंजू दीदी। कार्यक्रम में शरीक हुए विश्वविद्यालय की कुलपति डॉ. इंदु अनंत, गुरुघासीदास केन्द्रीय विश्वविद्यालय की डॉ. अनुपमा सक्सेना, श्रीरामकृष्ण आश्रम, राजकोट गुजरात से स्वामी निखिलेश्वरानंद, सुंदरलाल शर्मा वि.वि. के कुलपति प्रो. बंशगोपाल सिंह, हेमचंद्र यादव विवि दुर्गा की कुलपति डॉ. अरुणा पल्ला, अपोलो हॉस्पिटल की स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. रश्मि शर्मा एवं छात्र-छात्राएं।



भिलाई-चरोदा(छ.ग.)। भवन निर्माण हेतु भूमि पूजन करते हुए इंदौर ज़ोन संचालिका ब्र.कु. कमला दीदी, ब्र.कु. सविता दीदी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शिवानी दीदी तथा अन्य।



वडोदरा-अटलादरा। 'किसान सशक्तिकरण सम्मेलन' में दीप प्रज्वलन के पश्चात् उपस्थित हैं राजयोगी ब्र.कु. राजू, उपाध्यक्ष कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग, मा. आबू, शैलेष महता, धारासभ्य, दर्भावती, डभोई, एन.एम. वसावा, जिला खेतीबाड़ी अधीक्षक, धीरेन एन. पटेल, प्रोजेक्ट डायरेक्टर, आत्मा, विपिन चंद्र पटेल, महामंत्री, गुजरात राज्य किसान समाज और चेयरमैन, बी.पी.सी., सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अरुणा, ब्र.कु. पूनम तथा अन्य।

अनमोल वचनों ने छू लिया दिल

अनुभव

ब.कु. नाथूराम,भिंड
(भोपाल)



अनमोल वचन समझने में तो कम आए लेकिन दिल को छू रहे थे। मन शांत होने लगा। जिस प्रकार रोशनी की एक किरण से अंधकार टूटने लगता है, उसी प्रकार सत्य ज्ञान के चंद शब्दों से ही मुझे राहत मिल गई।

मैं एक किसान था। लगातार 10 वर्षों तक व्रत, शिव-चालीसा, पूजा-पाठ, आरती आदि करता रहा। शादी हुई तो पत्नी से अनबन रहने लगी, संस्कारों का मिलन नहीं हुआ। एक दिन दुर्घटना में मेरा पैर टूट गया, मन में विचार आया कि पत्नी ने तो दिल तोड़ा और दिल जोड़ने के लिए भगवान में आपके पास आया तो आपने मेरी टांग तोड़ दी। इसके बाद मैंने पूजा-पाठ आदि सब बंद कर दिया। मैं आसुरी प्रवृत्ति का हो गया और दुनिया के बुरे से बुरे काम करने चालू कर दिये। कई बार जेल भी जाना होता रहा, जीवन नर्क के समान हो गया। घर वाले भी बहुत परेशान रहने लगे क्योंकि घर पर रात-दिन पुलिस आती रहती थी।

सुधार का कोई रास्ता सूझ नहीं रहा था

एक दिन मैं बहुत दुःखी था। अंतरात्मा से बातें कर रहा था। मुझे अपने जीवन से ग्लानि होने लगी। सुधार का कोई रास्ता सूझ नहीं रहा था। मैंने भक्ति मार्ग में लोगों को कहते सुना था कि सबकुछ भगवान

करवाता है। उसके बिना पत्ता भी नहीं हिलता। कुकर्म करके अहंकार के नशे में मैं कहता था कि यदि भगवान है तो वह रोकता क्यों नहीं! भगवान है ही नहीं।

फूलों का रास्ता चुन लिया

अचानक भगवान ने चमत्कार दिखा दिया। मोहल्ले का एक लड़का मेरे पास आया और बोला दादा, मोहल्ले में रेखा नाम की एक बहू आई है, वो ब्रह्माकुमारी आश्रम में जाती है, बहुत अच्छा ज्ञान सुनाती है। मन तो दुःखी था ही, अंदर में एक लहर उठी और अपने आप पैर उस ओर चल पड़े। उन्होंने प्यार से मेरी जीवन कहानी सुनी। फिर दो प्रश्न पूछे, एक आप किस रास्ते पर चलना पसंद करेंगे? एक है कांटों का, दूसरा है फूलों का। मैंने कहा, कांटों के रास्ते पर चलकर मेरी यह दुर्दशा हुई है। अब तो फूलों के रास्ते पर चलना चाहता हूँ। दूसरा प्रश्न पूछा, जीवन में सुख-शांति चाहिए या अशांति ही पसंद करेंगे? मैंने कहा, सुख-शांति। रेखा बहन ने कहा, आपको मेरी बात माननी पड़ेगी। मैंने खुशी से कहा, मैं मान लूंगा। अगले दिन वह मुझे आश्रम ले गई। सतगुरुवार का दिन था। देवी समान बहन जी संदली पर बैठ मुरली सुना रही थी। अनमोल

वचन समझने में तो कम आए लेकिन दिल को छू रहे थे। मन शांत होने लगा। जिस प्रकार रोशनी की एक किरण से अंधकार टूटने लगता है, उसी प्रकार सत्य ज्ञान के चंद शब्दों से ही मुझे राहत मिल गई। अस्सरकारक औषधि की तरह चंद घड़ियों की मुलाकात ने ही मुझ पर गहरा प्रभाव डाला। मैंने उसी दिन से प्रण ले लिया कि आज से जीवन में कोई व्यसन व बुराई न रहने दूंगा। फिर आश्रम जाने लगा और धीरे-धीरे लगन बढ़ती गई। मेरे अंदर से बुराइयां भाग गईं। मेरा परिवर्तन देख मोहल्ले वासी व अन्य सभी आश्चर्य खाने लगे, प्रेरित होकर अन्य भाई लोग भी आश्रम में जाने लगे।

बाबा पर है पूरा भरोसा

अब मैं बाबा को बहुत चाहता हूँ और बाबा भी मुझे चाहते हैं। मुझे बाबा पर पूरा भरोसा है, बाबा मेरे सारे काम संचालन देते हैं। मेरा अनुभव यह है कि इस विद्यालय के द्वारा स्वयं निराकार परमात्मा शिव ही असुरों को मानव और मानव को देवता बना रहे हैं। भगवान ही सर्वोच्च सुधारक है, वही संसार का सुधार करने के लिए अवतरित हुए हैं।



शांतिवन। आपातकालीन परिस्थितियों में सुरक्षा के लिए लाये गये नये अग्निशमन वाहन का उद्घाटन करते हुए शांतिवन प्रबंधिका ब्र.कु. मुन्नी दीदी। साथ हैं महासचिव ब्र.कु. निर्वैर, मीडिया प्रभाग अध्यक्ष ब्र.कु. करुणा, कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय तथा अन्य।



जगदलपुर-छ.ग.। 'खुशी या तनाव स्वयं करें चुनाव' विषयक कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर उपस्थित रहे ब्र.कु. उर्मिला दीदी, मा.आबू, ब्र.कु. मंजूषा, जे.एस. वट्टी, ए.डी.जे. शैलेष तिवारी, विद्याशरण तिवारी, हैपी मंगु, जे.महेन्द्रकांत, मनोज पानीग्राही, जे.आर. नेताम, डॉ. धनश्याम सहित अन्य गणमान्य लोग।



कासेगांव-सांगली(महा.)। राष्ट्रपति पुरस्कार प्राप्त डॉ.आई.जी. अनुल पाटील को गुलदस्ता भेंट कर शुभकामनाएं देते हुए ब्र.कु. पदमा।



पुणे-महा.। पंडित जवाहरलाल नेहरू ऑडिटोरियम, शिवाजी नगर, पुणे में इंद्रप्रस्थ एजुकेशनल रिसर्च एंड चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा आयोजित अवॉर्ड फंक्शन में ब्र.कु. देवांग, शांतिवन को 'इंडियाज मोस्ट स्पार्कलिंग स्टार अवॉर्ड-2020' से सम्मानित करते हुए काजल यादव, नेशनल प्रेसीडेंट, इंद्रप्रस्थ एजुकेशनल रिसर्च एंड चैरिटेबल ट्रस्ट, राहुल सोनावने, स्टेट प्रेसीडेंट, आई.ई.आर.सी. ट्रस्ट तथा क्रिकेट कॉमेन्टेटर अभिषेक शानू।



रतलाम-म.प्र.। गणतंत्र दिवस पर ध्वजारोहण करते हुए जिला कांग्रेस अध्यक्ष आदित दवेसर, थोक उपभोक्ता भंडार के सी.ई.ओ. जगदीश हरारीया, ब्र.कु. मनोरमा, ब्र.कु. भरत सिंह तथा अन्य।



मुरैना-म.प्र.। गणतंत्र दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं जिला आपूर्ति नियंत्रक बी.एस. तोमर, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रेखा, ब्र.कु. तारा, एडवोकेट चंद्र प्रकाश शर्मा तथा अन्य।

तनाव और कुछ नहीं..... - पेज 3 का शेष

आक्रमण अथवा पलायन

तनाव जब होता है तो हमारे अंदर क्या-क्या होता है? जैसे किसी दुश्मन से सामना हो जाने पर सभी जीव-जंतुओं में दो प्रकार की प्रतिक्रिया होती है। आक्रमण अथवा पलायन। इन दोनों प्रतिक्रियाओं को प्रेरित करते हैं दो प्रकार के उद्देग - क्रोध एवं भय। क्रोध और भय हमारी मांसपेशियों में तनाव पैदा करते हैं। और इस तनाव या खिंचाव से ही शरीर खतरे का मुकाबला करने के लिए गति करता है।

जब भी हमारे सामने कोई खतरा मौजूद हो तो शरीर में तनाव और मन में दबाव पैदा हो जाना स्वाभाविक है। किंतु बहुतों की हालत इतनी आसान नहीं होती। काफी लोग दिन-रात लगातार तनाव में रहते हैं। उन्हें हमेशा भय-जनित आशंका, चिंता, घबराहट और क्रोध जनित ईर्ष्या, द्वेष, वहम् तथा आतुरता बनी रहती है। इससे यह साबित हो जाता है कि उन्हें बराबर खतरा महसूस होता रहता है और इस खतरे का मुकाबला करने के लिए ही वे प्रतिक्षण अक्रामक या भयग्रस्त बने रहते हैं।

जीने का अंदाज़ बदलना है

तो उपरोक्त बातें अगर हमारे जीवन में, हमारी सोच में, हमारे रवैये में हैं, तो समझना चाहिये कि हम तनाव के शिकार हैं। ऐसे में हमें अपने जीवन के नजरिये में बदलाव करना होगा और आत्मकेन्द्रित के बदले सबसे मिल-जुलकर रहना और अपनी बातें सहजता व सरलता से बताना होगा। और साथ-साथ मेडिटेशन कर अपने अंदर विकसित अवगुण या ईर्ष्या-द्वेष के भाव को समझदारी पूर्वक नष्ट करना होगा। तनाव और कुछ नहीं, सिर्फ हमारा गलत नज़रिया है। हमें सिर्फ अपने जीने का अंदाज़ बदलना है। तो कहते हैं ना, नज़र बदलो तो नज़ारे बदल जायेंगे। और आपकी जिन्दगी में खुशियां लौट आयेंगी।

The Department of Spirituality & Well being (A Spiritual Counselling Centre)

Ray of hope...

Feeling Upset, Stressed, Depressive
Having Suicidal Thoughts Parental, Family
& Relationship Problems Want to learn
Meditation

Let's have a TALK - meet a Spiritual Counsellor

BK Kalpana Bhandare
(M.Sc. Psychology, M.Sc. Counselling & Spiritual Health)

+91-8005771631

kalpanaghrc@gmail.com

**Global Hospital & Research Centre,
Mount Abu**
Tel. Exchange - 02974-238348,49
GLOBAL HOSPITAL



8

मार्च - II - 2020

ओमशान्ति मीडिया



ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

योग करते समय नींद क्यों आती है ?

कुछ लोग कहते हैं कि योग करते समय हमको नींद आती है। ये नींद क्यों आती है? क्योंकि योग में जब हम बैठते हैं तो मन को शांत कर देते हैं। अब शांत हो जाने के बाद उसको समर्थ दिशा देना, साइलेंस की पॉवर से भरपूर करके उस प्रभाव को फैलाना ये बहुत ऊंची स्टेज है। लेकिन जब उस उड़ान में जाना नहीं आता है, शांत तो कर दिया मन लेकिन फिर उस उड़ान में जाना नहीं आता है तो क्या होता है वो और नीचे चला जाता है क्योंकि नींद का आधार भी शांति ही है। तो वो फिर निद्रा में चले जाते हैं, इसलिए नींद आती है। माना जो समर्थ संकल्प का टेकऑफ करना होता है, वो उड़ान में जो जाना होता है उसमें नहीं आया तो क्या हो गया, नीचे चला गया। वो निद्रा स्थिति में चला गया। इसीलिए योग के समय नींद आती है। क्योंकि दोनों का आधार साइलेंस है। वहाँ तक जाना ये तो अच्छी बात है लेकिन अब उड़ान की ओर

आओ समर्थ संकल्प के माध्यम से, उन समर्थ संकल्पों का प्रवाह सारे वातावरण के अन्दर मुझे फैलाना है, तो समर्थ संकल्प का खजाना हमारे पास होना आवश्यक है। और समर्थ संकल्प कैसे होगा, मुरली का मनन-चिंतन उसका जितना अभ्यास होगा तो समर्थ संकल्प की ओर हम आगे बढ़ सकेंगे।

अगर मुरली मनन-चिंतन का अभ्यास नहीं है तो फिर वो नींद में जाना स्वाभाविक है। जैसे बाबा कहते हैं कि ये जीवन अमूल्य

ज्ञान के मनन-चिंतन में मन को बिजी करेंगे तो आपको नींद कभी नहीं आयेगी। और वो संकल्प आपको ऐसे प्रवाह में लेके जायेगा जो अन्दर में खुशी का अनुभव करायेगा। निरंतर वो खुशी अपने अन्दर में बनने लगेगी, बढ़ने लगेगी। और योग बहुत अच्छा लगेगा।

आपकी सूरत और सीरत के माध्यम से, प्रवाह के माध्यम से आस-पास बैठे हुए लोगों को भी उसका अनुभव करायेगा। तो इसीलिए शांति, साइलेंस पॉवर और समर्थ

है। उसी एक शब्द पर आप मनन-चिंतन करो कि ये जीवन अमूल्य कैसे है, सोचो! हमारे श्वास अमूल्य कैसे हैं! बाबा ने जो बातें बताईं उसी को पकड़ करके आप शुरू करो तो समर्थ संकल्प और उसकी खुशी बढ़ेगी, और जब खुशी होगी तो नींद नहीं आयेगी। जब मनन-चिंतन करेंगे, ज्ञान के खजाने से खेलना आरम्भ करेंगे तो खुशी पैदा होगी अन्दर। रत्नों से खेलेंगे खुशी तो होगी लेकिन जब रत्नों से खेलना नहीं आयेगा तो क्या होगा शांत हो गया तो नींद में जाना स्वाभाविक है, इसीलिए नींद आती है। खेलो, मुरली के महावाक्यों से खेलना सीखना होगा। जैसे दादी गुलज़ार कहती है वरदान को ले लो कि कंप्यूटर होने का कारण लूज़ कनेक्शन है, तो देखो मेरा कनेक्शन ठीक है या नहीं। उसी को देखो माना कोई भी रीति से मुरली के मनन-चिंतन में अपने मन को बिजी कर लो, तो समर्थ संकल्प जितना आपका समर्थ होगा,

संकल्प और उसके लिए चाहिए अशरीरीपन का अभ्यास। बीच-बीच में बाबा जो हमें झिल कराते हैं, पिछले कई सालों से अव्यक्त बापदादा जब भी आते थे तो अव्यक्त बापदादा मुरली के बीच में झिल कराते थे, एक सेकण्ड में अशरीरी बन जाओ...। तो जिस तरह बाबा हम बच्चों को कहते हैं, ट्रैफिक कंट्रोल करते हैं, दिन भर में उस ट्रैफिक कंट्रोल के समय भी अशरीरीपन के अभ्यास में चले जाओ, या जिसको बाबा ने कहा मन का मौन कि कुछ देर के लिए मन का मौन। तीन मिनट ही तो गीत बजता है। तो तीन मिनट के मन के मौन में भी अपने मन को ले चलें, साइलेंस के अभ्यासी हम बन जायें तो ये धारणा जो है ये हमारे अन्दर साइलेंस पॉवर को भी जमा करेगी और समर्थ संकल्प को भी जमा करेगी। ये पात्रता हमारी विकसित करेगी। इसीलिए बाबा कहते हैं इसका अभ्यास करते चलो।



नीमच-म.प्र.। ब्रेन ट्यूमर से ग्रसित ब्र.कु. सुरेन्द्र भाई के 26वें दिव्य जन्मोत्सव पर दीप प्रज्वलित करते हुए बायें से तनाव मुक्ति विशेषज्ञा ब्र.कु. श्रुति, शिक्षाविद् एस.के. जैन, व्यवसायी नरेन्द्र अग्रवाल, सुप्रसिद्ध उद्योगपति डी.एस. चौरडिया, उपक्षेत्रीय निदेशक ब्र.कु. सुरेन्द्र, उपक्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. सविता तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।

क्या है निर्संकल्प अवस्था? - पेज 4 का शेष...

सही, मेरे बच्चे कितने खराब हैं। वे मेरी एक भी नहीं मानते। मेरा पति भी उन्हें कुछ नहीं कहता। यह कैसी विकट समस्या है! ओह, मैं तो भूल गई, आज तो सिनेमा जाने का प्रोग्राम बनाया था। आज तो ये सीरियल देखना था आदि आदि। इस प्रकार मन को इधर-उधर भगाना व्यर्थ में थकना ही तो है। जबकि अभी बर्तन मांजने का ही कार्य हो रहा है और बच्चे स्कूल में तथा पति दफ्तर में हैं और आज सखियों के साथ महफिल का प्रोग्राम ही नहीं है तो फालतू उधेड़बुन का क्या लाभ! अतः इस सांसारिक संकल्पों के बजाय स्वयं को आत्मा निश्चय करते हुए बुद्धि को परमात्मा के गुणानुवाद में इस प्रकार लगाना चाहिए कि वह परमपिता तो सबकी सद्गति करने वाले कल्याणकारी हैं। उनके प्रेम में तथा उनकी लगन में रहकर कार्य करना गोया निर्संकल्पता की अवस्था को धारण करना है।

न्यारापन ही निर्संकल्पता है

निर्संकल्पता का भावार्थ यह भी है कि मनुष्य न्यारा होकर रहे। उदाहरण के तौर पर मान लीजिए कि किसी का पुत्र विद्या-अध्ययन के लिए ठीक तरह परिश्रम नहीं करता अथवा वह परीक्षा में असफल घोषित हुआ है, यह जानकर अब वह मनुष्य रात-दिन इसी चिंता में रहता है कि- इसका क्या होगा! इसने तो मुझे बड़ा परेशान कर दिया है। यह तो पैदा होते ही मर जाता तो अच्छा था। इसको तो मैं खूब पीटूंगा आदि आदि। स्पष्ट है कि इस प्रकार की चिंताओं के द्वारा अपना ही स्वास्थ्य बिगाड़ना अथवा घर के वायुमण्डल को अशांत करना, अपने स्वभाव को चिड़चिड़ा, उदास व उद्ध्विग्न बना लेना गोया अपने ही पांव पर स्वयं ही कुल्हाड़ा मारना है। निर्संकल्प मनुष्य समझता है कि हरेक आत्मा के संस्कार, कर्म और भाग्य अपने-अपने हैं। इसलिए वह बच्चा मेरे कहने के बावजूद भी पढ़ने की ओर ध्यान नहीं देता तो मैं कर ही क्या सकता हूँ! इसके कर्म इसके साथ हैं। मैं व्यर्थ ही निज आत्मा को पीड़ित क्यों करूँ! मेरा कर्तव्य है इसे विद्या-प्राप्ति के लिए सुविधाएं देना और विद्या के महत्व पर इसे समझाना। फिर किन्हीं पूर्व कर्मों के स्वभाव के कारण मेरी बात इसकी समझ में नहीं बैठती है तो इसका ऐसा ही नसीब, ऐसा ही भाग्य इसका होगा। इसमें चिंता करके अपने जीवन को बिगाड़ना गलती ही है। इस प्रकार वह सम्बंधियों, देशवासियों तथा समाज आदि के प्रति हित भाव से कर्तव्य तो निभाता ही है, और यह सब करने के बाद निश्चित और निर्संकल्प हो जाता है। इस युक्ति के फलस्वरूप उसके जीवन में सुख-शांति की बेल लहलहाती रहती है और वह निर्संकल्प समाधि के परम सुख से वंचित नहीं रहता है।

तो हमने जाना कि सारे दिन में हमारे कितने अनावश्यक, निरर्थक, असामान्य, चिंतातुर संकल्प जो चलते हैं, उनका न होना ही निर्संकल्पता है। जिस कर्म को कर रहे हैं, उसके आगे और पीछे चलने वाले संकल्पों का न होना ही निर्संकल्पता है।

हम जितनी सकारात्मक ऊर्जा से भरे होते हैं, उतनी ही जल्दी किसी भी नकारात्मक पहलू को सकारात्मक पहलू में बदल सकते हैं, अन्यथा हमारे अंदर की नकारात्मक ऊर्जा हर सकारात्मक पहलू को नकारात्मक स्वरूप में ही बदलती रहती है। अतः यही प्रवृत्ति, लोगों में हमारे व्यक्तित्व के रूप में पहचान बना देती है।

यह जीवन है

ख्यालों के आईने में...

संसार

की हर आँखों

से दिखने वाली हर चीज़ में रस ढूँढना ही मृगतृष्णा है, क्योंकि जो आँखों से अच्छा दिखता है ज़रूरी नहीं कि वह वास्तव में अच्छा ही हो। इसलिए यह एक मृगतृष्णा है, जिसमें फँसना समय व ऊर्जा नष्ट करना है।

सद्गुणों की शुरुआत स्वयं से ही करनी होती है। जब तक आपकी अंगुली पर कुमकुम ना लगे तब तक सामने वाले के ललाट पर तिलक कैसे लगे!



कथा सरिता.....

चाह, चाह और चाह : क्या ऐसे ही स-‘फल’ होगी जिंदगी?

एक नई खुली दुकान में कोई भी युवक जाकर अपने लिए एक योग्य पत्नी ढूंढ़ सकता था। एक युवक उस दुकान पर पहुँचा। दुकान के अंदर उसे दो दरवाजे मिले। एक पर लिखा था, युवा पत्नी और दूसरे पर लिखा था, अधिक उम्र वाली पत्नी! युवक ने पहले द्वार पर धक्का लगाया और अन्दर पहुँचा। फिर उसे दो दरवाजे मिले। पत्नी वगैरह कुछ भी न मिली। फिर दो दरवाजे!



जीवन का जलता प्रश्न

पहले पर लिखा था सुन्दर, दूसरे पर लिखा था साधारण। युवक ने पुनः पहले द्वार में प्रवेश किया। न कोई सुंदर था न कोई साधारण, वहाँ कोई था ही नहीं। सामने फिर दो दरवाजे मिले, जिन पर लिखा था, अच्छा खाना बनाने वाली और खाना न बनाने वाली। युवक ने फिर पहला दरवाजा चुना। उसके समक्ष फिर दो दरवाजे आए, जिन पर लिखा था, अच्छा गाने वाली और गाना न गाने वाली। युवक ने पुनः पहले द्वार का सहारा लिया। अब की बार उसके सामने दो दरवाजों पर लिखा था, दहेज लाने वाली और दहेज न लाने वाली। युवक ने फिर पहला दरवाजा चुना। ठीक हिसाब से चला। गणित से चला। समझदारी से चला। परंतु इस बार उसके सामने एक दर्पण लगा था, और उस पर लिखा था - “आप बहुत अधिक गुणों के इच्छुक हैं। समय आ गया है कि आप एक बार अपना चेहरा भी देख लें।”

कहीं ऐसी ही जिंदगी आपकी तो नहीं?

चाह, चाह, चाह! दरवाजों को टटोलते अपना चेहरा देखना ही भूल गए। जिसने अपना चेहरा देखा, उसकी चाह गिरी। जो चाह में चला, वह धीरे-धीरे अपने चेहरे को ही भूल गया। जिसने चाह का सहारा पकड़ लिया, एक चाह दूसरे में ले गई, हर दरवाजे दो दरवाजों पर ले गए, कोई मिलता नहीं। जिंदगी बस खाली है। यहां कभी कोई किसी को नहीं मिला।

हाँ, हर दरवाजे पर आशा लगी है कि और दरवाजे हैं। हर दरवाजे पर तख्ती मिली कि ज़रा और चेष्टा करो। आशा बंधाई। आशा बंधी। फिर सपना देखा। लेकिन खाली ही रहे।

अब समय आ गया -

आप भी दर्पण के सामने खड़े होकर देखो। अपने को पहचानो! जिसने अपने को पहचाना, वह संसार से फिर कुछ भी नहीं मांगता। क्योंकि यहां कुछ मांगने जैसा है ही नहीं। जिसने अपने को पहचाना, उसे वह सब मिल जाता है जो मांगा था और जो नहीं मांगा था और जो मांगता ही चलता, उसे कुछ भी नहीं मिलता है।



आत्मा

एक भंवरे की मित्रता एक गोबरी (गोबर में रहने वाले) कीड़े से थी। एक दिन कीड़े ने भंवरे से कहा - भाई तुम मेरे सबसे अच्छे मित्र हो, इसलिए मेरे यहाँ भोजन पर आओ। भंवरा भोजन खाने

पहुँचा। बाद में भंवरा सोच में पड़ गया कि मैंने बुरे का संग किया इसलिए मुझे गोबर खाना पड़ा। अब भंवरे ने कीड़े को अपने यहाँ आने का निमंत्रण दिया कि तुम कल मेरे यहाँ आओ।

अगले दिन कीड़ा भंवरे के यहाँ पहुँचा। भंवरे ने कीड़े को उठाकर गुलाब के फूल में बिठा दिया। कीड़े ने परागर्स पिया। मित्र का धन्यवाद कर ही रहा था कि पास के मंदिर का पुजारी आया और फूल तोड़कर ले गया और बिहारी जी के चरणों में चढ़ा दिया। कीड़े को ठाकुर जी के दर्शन हुए। चरणों में बैठने का सौभाग्य भी मिला। संध्या में पुजारी ने सारे फूल इकट्ठे किये और गंगा में छोड़ दिए। कीड़ा अपने भाग्य पर हैरान था। इतने में भंवरा उड़ता हुआ कीड़े के पास आया, पूछा मित्र! क्या हाल है? कीड़े ने कहा भाई, जन्म-जन्म के पापों से मुक्ति हो गई। ये सब अच्छी संगत का फल है।

संगत से गुण उपजे, संगत से गुण जाए

लोहा लगा जहाज में, पानी में उतराय।

एक धनी व्यक्ति का बटुआ बाज़ार में गिर गया। बटुए में कई हजार रुपये भी थे। फौरन ही वह मंदिर गया और प्रार्थना करने लगा कि बटुआ मिलने पर प्रसाद चढ़ाऊंगा, गरीबों को भोजन कराऊंगा। संयोग से बटुआ एक बेरोज़गार युवक को मिला। बटुए पर उसके मालिक का नाम लिखा था। इसलिए उसने सेठ का घर खोजकर बटुआ पहुँचा दिया। बटुए के रुपये छुए तक नहीं गए थे।

सेठ ने युवक की ईमानदारी की प्रशंसा की और उसे बतौर इनाम कुछ रुपये देने चाहे, तो युवक ने मना कर दिया। इस पर सेठ ने कहा- अच्छा कल फिर आना। युवक दूसरे दिन आया तो सेठ ने उसकी खूब खातिर की। थोड़ी देर बाद वह चला गया। अपना कष्ट दूर होते ही सेठ भूल गया कि उसने मंदिर में भगवान के सामने कुछ वादे किए थे।

उसके जाने के बाद सेठ ने अपनी चतुराई का मुनीम और सेठानी से जिक्र करते हुए कहा कि देखो, वह युवक कितना मूर्ख निकला। हज़ारों का माल बिना कुछ लिए ही दे गया। सेठानी बोली, तुम उल्टा सोच रहे हो, वह ईमानदार था। वह चाहता तो सब कुछ अपने पास ही रख लेता। फिर तुम क्या करते! ईश्वर ने दोनों की परीक्षा ली। वह पास हो गया, तुम फेल।

अवसर स्वयं तुम्हारे पास चल कर आया था, तुमने लालचवश उसे लौटा दिया। उसके पास ईमानदारी की पूंजी है, जो तुम्हारे पास नहीं है, अपनी गलती सुधारो और उसे खोजकर काम पर

अटल सिद्धान्त हो



रख लो। सेठ उस युवक को तलाशने लगा। कुछ दिनों बाद वह किसी और सेठ के यहां काम करता मिला। सेठ ने उसकी बहुत प्रशंसा की और बटुए वाली घटना सुनाई। तो दूसरे सेठ ने बताया - उस दिन इसने मेरे सामने ही बटुआ उठाया था। मैं इसके पीछे गया, तुम्हारे दरवाजे पर खड़े हो कर मैंने सबकुछ देखा व सुना और इसकी ईमानदारी से प्रभावित होकर अपने यहां मुनीम रख लिया। इसकी ईमानदारी से मैं पूरी तरह संतुष्ट और निश्चित हूँ। बटुए वाला सेठ खाली हाथ लौट आया। पहले उसके पास कई विकल्प थे। उसने निर्णय लेने में देरी की। उसने एक विश्वासी व्यक्ति खो दिया। युवक के पास अपने सिद्धांत पर अटल रहने का नैतिक बल था। उसने बटुआ खोलने के विकल्प का प्रयोग ही नहीं किया। उसे ईमानदारी का पुरस्कार मिल गया। दूसरे सेठ के पास निर्णय लेने की क्षमता थी। उसे एक उत्साही, सुयोग्य और ईमानदार मुनीम मिल गया। सिद्धांतों का पक्का होने से हो सकता है कि आपको क्षणिक नुकसान दिखाई पड़े हों, लेकिन उसके ऐसे दूरगामी फल हो रहे होंगे जिसका आपको अंदाज़ा भी नहीं होगा।



इंदौर-म.प्र.। शिव शक्ति सरोवर, नेमावर रोड पर आयोजित 'शिव दर्शन आध्यात्मिक द्वादश ज्योतिर्लिंग मेले' का उद्घाटन करते हुए कमिश्नर आकाश त्रिपाठी, एन.डी.पी.एस. के चेयरमैन सुधाकर मेंढके, खजराना गणेश मंदिर के पुजारी धर्मेन्द्र भट्ट, समाजसेवी सुरेश गुप्ता, डॉ. सतीश गुप्ता, सागर मल तथा ब्रह्माकुमारीज की क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. आरती दीदी।



पुणे-मह.। पंडित जवाहरलाल नेहरू ऑडिटोरियम, शिवाजी नगर, पुणे में इंद्रप्रस्थ एजुकेशनल रिसर्च एंड चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा आयोजित अवॉर्ड फंक्शन में ब्र.कु. मोनिका, छोटा उदेंद्र, गुज. को 'इंडियाज मोस्ट स्पार्कलिंग स्टार अवॉर्ड-2020' से सम्मानित करते हुए काजल यादव, नेशनल प्रेसिडेंट, इंद्रप्रस्थ एजुकेशनल रिसर्च एंड चैरिटेबल ट्रस्ट, राहुल सोनावने, स्टेट प्रेसिडेंट, आई.ई.आर.सी. ट्रस्ट तथा क्रिकेट कॉमेंटेटर अभिषेक शानू।



जबलपुर-कटंगा कॉलोनी। युवा प्रभाग के अखिल भारतीय प्रदर्शनी बस अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में अपनी शुभकामनायें देते हुए नानाजी देशमुख पशु चिकित्सा विज्ञान विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. पी.डी. जुयाल। साथ हैं पूर्व महापौर सुशीला सिंह, यात्रा की समन्वयक ब्र.कु. प्रतिमा, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विमला तथा अन्य।



ग्वालियर-डुंदिरागंज। बानमोर हैवी इलेक्ट्रिकल्स लिमिटेड इंडस्ट्रीज में अधिकारियों एवं वर्कर्स के लिए 'तनाव प्रबंधन एवं मेडिटेशन' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. प्रहलाद, निर्मल जैन, मैनेजिंग डायरेक्टर, बी.एच.ई.एल., संगीता जैन, डायरेक्टर, बी.एच.ई.एल., गौरव जैन, एसोसिएट डायरेक्टर तथा कर्मचारी।



नवापारा-राजिम(छ.ग.)। पर्यावरण संरक्षण हेतु राज्य सरकार व जन सहयोग से माँ महादेवी की आरती में शरीक हुए ब्र.कु. नारायण, ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. शारदा, बिलासपुर, ब्र.कु. सोमनाथ, ब्र.कु. लाला भाई, ओ.आर.सी. गुरुग्राम तथा अन्य।



कलोल-गुज.। ब्रह्माकुमारीज समाजसेवा प्रभाग द्वारा समाजसेवी संगठनों के लिए 'स्वस्थ मन खुशनुमा जीवन-स्वच्छ समाज स्वस्थ समाज' विषयक कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में अम्बालाल पटेल, सेशल कमेटी मेम्बर, जेन्ट्स वेलफेयर फाउण्डेशन, मुम्बई, कमलेश शाह, रिजनल चेयरमैन, लायन्स, अजीत प्रजापति, गुजरात प्रजापति समाज प्रमुख, भरत ए.पटेल, जेन्ट्स वेलफेयर फाउण्डेशन 3सी., भरत पटेल, प्रमुख, लायन्स क्लब, दशरथ पटेल, प्रमुख, लायन्स क्लब, कलोल मिडटाउन, बलदेव डी.पटेल, प्रेसीडेंट, रोटरी क्लब, रशिक भाई, इनकमिंग प्रेसीडेंट, रोटरी क्लब, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अरुणा बहन, ब्र.कु. कीर्ति बहन, डॉ. दिलीप नलगे तथा अन्य संगठनों के सदस्य।



जब कभी किसी की जीवन-गाथा लिखी जाती है या इतिहास लिखा जाता है तो इतिहास लिखने के पीछे एक वाजिब कारण होता है। और उस कारण में उन पहलुओं का जिक्र होता है जो किसी व्यक्ति ने अपना हर कर्म करते हुए बिताया होता है। उन लम्हों को जिया होता है, क्योंकि गाथा पढ़ने वाला ऐसे ही इतिहास तो नहीं पढ़ेगा ना, कुछ तो उसको अच्छा चाहिए। तो हम परमात्मा के बच्चे अपना कैसा इतिहास या जीवन-गाथा लिखना चाहेंगे, यह विचारणीय है।

ज्ञान-मार्ग का पथ बड़ा सहज है लेकिन कठिन इसलिए लगता है क्योंकि इसमें हमें अपने ऊपर काम करना पड़ता है। ऐसे साधारण मानव जो दुनिया में जीवन व्यतीत करते हैं, वो भी कुछ नया नहीं करते, जो उनका जीवन चल रहा है वैसा ही चल रहा होता है। दिनचर्या को एक आम आदमी की तरह जीते हैं, खाते हैं, पीते हैं, सोते हैं। और अगले दिन फिर से उसी हिसाब से काम करते हैं। लेकिन हम ऐसे पथ पर हैं, जिस पथ पर हमारा हर एक कर्म लोगों के लिए अनुकरणीय होना ही चाहिए। जैसे ज्ञानी या योगी का खाना-पीना, उठना-बैठना, चलना-फिरना, सब एक सिस्टम की तरह होता है, जिसमें एक मर्यादा है ताकि जब कोई उन्हें देखे तो लगे कि देखो, ये कैसे खा रहे हैं, कैसे चल रहे हैं, ये कितना रॉयल्टी लाते हैं। इसका मतलब ये हुआ कि रॉयल्टी लाने के लिए हमें हर समय रॉयल व्यवहार करना पड़ता है खुद के साथ। हर संकल्प से हम अपना एक नया

इतिहास हर दिन लिख देते हैं। जैसे मुझे सोचना कैसे है, उदाहरण के रूप में हमारा एक साइकिल है, जिसको हम पाँच हजार साल का साइकिल कहते हैं। इस साइकिल में मैंने आज अगर कोई संकल्प क्रियेट किया तो वो संकल्प पाँच हजार साल के बाद इसी हैप्पनिंग के साथ सामने आयेगा क्योंकि संकल्पों से सृष्टि रची जाती है। तो संकल्पों से सृष्टि रचने का अर्थ यह हुआ कि हम जो सोच रहे हैं वो हो रहा है। एक सर्कल के रूप में हो रहा है और वो आगे बढ़ता जा रहा है। समय आने पर वो उभर जायेगा। जैसे आज की तारीख है 3-2-2020, और हमने आज के दिन इस समय जो कुछ भी सोचा या किया, तो पाँच हजार साल के बाद अगले कल्प में वही संकल्प उसी समय हमारे सामने आयेगा जो हमने आज क्रियेट किया। तो अब इसमें हमको कितना अलर्ट होने की जरूरत है कि आज जो हमने संकल्प किया उन्हीं संकल्पों के आधार से ही तो हमारी सृष्टि

है। जैसे आज हमारे पास जो घर, रिश्तेदार, गाड़ी है, वो हमारे ही संकल्पों की रचना है। लेकिन इतने सालों का हमको याद नहीं है, इसलिए हमें नया लगता है। मेरे साथ ऐसा क्यों हो रहा है, ऐसा सोचते हैं क्योंकि सब नया लगता है। लेकिन ये बात पहले हुई है तभी हो रही है दोबारा। तो अनुभव यह कहता है कि हमारा इतिहास पुराना है, हमने जो इतिहास लिखा था वही इतिहास खुद को फिर से दोहरा रहा है। उसी की पुनरावृत्ति बार-बार हो रही है। आप चाहते हैं आपका अच्छा इतिहास लिखा जाये तो आज से और अभी से अपने संकल्पों

जायेगा। तो इतने साल पीछे के और इतने साल आगे के हमेशा के लिए अच्छे हो जायेंगे। ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान में परमात्मा शिव हमको दिन-रात यही पढ़ाई पढ़ा रहे हैं, कि पहले आप स्वर्ग में थे, बहुत अच्छा सोचते थे, बहुत अच्छा खाते थे मिल-जुलकर रहते थे, आपका जीवन बहुत अच्छा था, सुखमय था, सुंदर था। लेकिन आज आप ऐसे बन गये, फिर से यदि आप चाहते हैं वैसा बनना, तो दिन-रात अपनी स्मृति को उन संकल्पों के साथ जोड़ो जो आप पहले थे। तो फिर से आप वही बन जायेंगे। इसके लिए परमात्मा रोज ईश्वरीय महावाक्य सुनाते हैं। उन ईश्वरीय महावाक्यों में इन्हीं संकल्पों की पुनरावृत्ति होती है। बार-बार याद दिलाते हैं परमात्मा कि तुम ये थे, तुम ये थे, तुम महान थे। और ये महानता के संकल्प हमें महान बना देंगे। इसलिए

हे आत्माओं, इस ज्ञान की खासियत है कि अगर इस ज्ञान को आपने एक बार समझ लिया तो इस कलियुग में भी आपके रहने का जो जीवन है वो भी अच्छा हो जायेगा और आने वाला समय भी बहुत अच्छा हो जायेगा क्योंकि ये

समय इतिहास
लिखने का
समय है। और
वो इतिहास
परमात्मा स्वयं
हमसे लिखवा
रहे हैं। जितनी
बार आप इस
बात को समझेंगे



उत्तना स्वर्णिम इतिहास आपका लिखा जायेगा। सिर्फ शुद्ध-संकल्पों को क्रियेट करना है, बार-बार अच्छी बात सोचनी है, तो सबकुछ वैसा हो जायेगा जैसा आप चाहते हैं। आपका स्वास्थ्य, आपका सम्बंध, आपका पूरा जीवन सुखमय हो जायेगा। तो क्या आप इसमें सहयोगी नहीं बनना चाहेंगे! अपने आप को शक्तिशाली नहीं बनाना चाहेंगे! अगर ऐसा सचमुच में करना चाहते हैं तो अभी भी देर नहीं हुई है। एक नया इतिहास लिखने के लियार हो जाओ। जीवन में आगे बढ़ो और औरों को भी प्रेरणा देने के लायक बनो। हम सभी परमात्मा के बच्चे हैं, इसलिए हम सबका हक है कि हम सभी ऐसा एक नवीन इतिहास लिखें जिससे लोगों को प्रेरणा मिले। आज और अभी से एक संकल्प हम लेते हैं कि हम सिर्फ अच्छा ही सोचेंगे, और कुछ नहीं। अच्छा-अच्छा कहने से अच्छा हो जाता है। मैं भी अच्छा, सब अच्छे, जीवन अच्छा, दुनिया अच्छी। बस बन गया इतिहास। करिये और सुख पाइये।

हमारा जीवन एक गाथा है

पर ध्यान देना शुरू करें। इसी के आधार से कल्प(पाँच हजार साल का साइकिल) बनेगा। हो सकता है टाइम लगे, लेकिन अगर मैंने अच्छा-अच्छा आज अपने बारे में संकल्प करना शुरू किया तो हर दिन मेरा अच्छा होता चला

प्रश्न : मेरी बहन है, उसकी तीन लड़कियां हैं। दो लड़के हुए लेकिन दोनों की ही मृत्यु हो गई। अभी तीसरा लड़का भी है, लेकिन उसकी भी तबियत हमेशा खराब रहती है तो घर में परेशानी रहती है कि कहीं इसकी भी मृत्यु ना हो जाये। कृपया कोई उपाए बताएं, ऐसा क्यों हो रहा है?

उत्तर : ये सब क्लीयर मैं सभी को कहता आया हूँ कि ये सब जो बच्चे अभी जन्म ले रहे हैं, ये अपने साथ हजारों साल का कार्मिक अकाउंट भी लेकर आ रहे हैं। हमारे ख्याल में तो ये है ना कि बच्चे हैं, हमारे घर में पैदा हुए। बच्चे के जन्म से ही बहुत खुशी का माहौल हो जाता है लेकिन इनके साथ इनका लम्बा-चौड़ा कार्मिक अकाउंट भी है। जिसमें कोई कुछ कर ही नहीं सकता। इसीलिए जन्म से ही इनकी ये स्थिति बन जाती है। बस इसका एक ही उपाय है कि उसकी माँ या बाप या कोई और घर में, घर के वायब्रेशन्स को बहुत पॉवरफुल बनाएं। पुण्य कर्म करें। क्योंकि ये सब पाप कर्मों का इफेक्ट है ना। सबको ये फिलॉसफी जाननी चाहिए कि ये क्यों हो रहा है। जिन लोगों ने बहुत ज़्यादा पाप कर्म कर लिए। जिन्होंने दूसरों को बहुत सताया। किसी का धन लूटा, किसी का मर्डर किया। उनकी ये स्थिति हो गई है कि जैसे उनको ब्रेन है ही नहीं। इसलिए विकर्मों को नष्ट करने के लिए बहुत पुण्य कर्म करने होंगे। तो अपने परिवार में एक सुन्दर माहौल बनाने के लिए एक घंटा सवेरे, एक घंटा शाम को योग अभ्यास करें। मुझे अपने तीनों बच्चों का भी कल्याण करना है। और इनकी खुशी और इनका सारा भविष्य उस पर निर्भर कर रहा है। पानी चार्ज करके इन सब बच्चों को पिलाएं। और जैसा हम हर रोज़ सिखा रहे हैं हरेक के ब्रेन को 10-10 मिनट एनर्जी भी देनी होगी। तो इससे बहुत अच्छा सुधार हो सकता है। सबकुछ इम्पूव होगा तो घर में सुख-शांति भी होगी।

प्रश्न : मैं सात साल से विद्यालय से जुड़ा हुआ हूँ और कई बार बाबा से मैं मिलन भी मना चुका हूँ। वी टेक मैंने किया हुआ है और आर्मी में मेरा सलेक्शन हो गया है, बस मुझे इंटरव्यू के लिए जाना है। कृपया बताएं कि

इंटरव्यू में मैं सम्पूर्ण रूप से सफल हो जाऊँ, उसके लिए मुझे क्या अभ्यास करना चाहिए?

उत्तर : देखिए, सबकॉन्सस लेवल पर काम करने के लिए विज्ञान बहुत सुन्दर चीज़ है। सवरे उठते ही खुली आँखों से विज्ञान बना लें कि इंटरव्यू हो रहा है। और जो लोग सामने बैठे हैं वो बहुत खुश हो रहे हैं मेरे उत्तर सुनकर। और बस मुझे अपॉइंटमेंट लेटर मिल गया है। और जिस भी पोस्ट पर आप पहले-पहले कि लेफ्ट हैंड डे बनेंगे, वहाँ मैं बैठा हूँ। और मेरी ट्रेनिंग हो रही है। एक सुन्दर विज्ञान ये बनायेंगे। और आज से ही शुरू कर दें। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। रोज सवरे

मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

उठकर सात बार करें और
जब इंटरव्यू देने जाएं तब करें। पूरे विश्वास से
मेरा सिलेक्शन जैसे हो ही गया है। मैं तो बस
जैसे एक नियम निभाने जा रहा हूँ। इस उमंग-
उत्साह के साथ आप जायेंगे तो आपके चेहरे
पर एक्सप्रेसन भी कॉन्फिडेंस के दिखाई देगे।
और कॉन्फिडेंटली ये उत्तर देंगे तो उनका इफेक्ट
भी पड़ेगा।

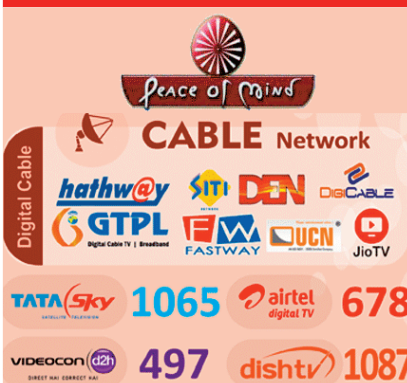
प्रश्न : मेरा नाम सुरेश है। मैं आगरा से हूँ। आप तो मेरे लिए बाबा का वरदान हो। जो ज्ञान मुझे चाहिए बाबा आपको निमित्त बना करके मुझे दे देते हैं। आपकी सुबह 6 बजे की क्लास मैं रोज़ सुनता हूँ और ऐसे ही मैं योगाभ्यास करता हूँ। मेरा क्वेश्चन ये है कि भोजन बाबा की याद में खाना है तो मैं कैसे एंड कोर तक बाबा की याद में खाऊँ?

उत्तर : बहुत अच्छा है आप अपनी उन्नति कर रहे हैं, बधाई के पात्र हैं। ये ज्ञान तो स्वयं बाबा

से आया है। हम तो इसके लिए निमित्त हैं। हमारे मुख से जो ज्ञान दिया जाता है सुप्रीम का ज्ञान है। उससे आत्माओं की पालना होती है, सन्तुष्ट होते हैं। उनके विचार महान बनते हैं। या उनके संकल्पों की स्पीड स्लो, डाउन होती है। हमें बहुत अच्छा लगता है कि हमारे सार प्रयास सफल हो रहे हैं। भोजन खाते वक्त सचमुच अगर योगयुक्त रहा जाये तो ये भोजन आत्मा को बहुत प्यूरिफाय करेगा। विचारों को शुद्ध करेगा, देह में जायेगा तो अनेक रोगों को नष्ट करेगा। बढ़ती हुई बीमारियों को ये रोक सकता है। हमें जो अभ्यास करना है वो ये कि जब भोजन की थाली सामने आ जाये तो पहले उसे दृष्टि देके तीन बार संकल्प करें मैं परमपवित्र आत्मा हूँ...मैं परम पवित्र आत्मा हूँ ...। फिर बाबा को थैंक्स दें उसने मुझे ये पवित्र भोजन भेजा है। इस ब्रह्माभोजन का आपको बहुत-बहुत थैंक्स। उसको ही ये भोजन समर्पित कर दें कि ये तुम्हारे ही भण्डारे का है। तुमको अर्पित पहले इसे आप स्वीकार कर लो। इतना करने के बाद बाबा का आह्वान कर लें। आ जाओ और फिर भिन्न-भिन्न तरीके हैं योग अभ्यास में भोजन खाने के, चाहे ऐसा फील करें कि बाबा पास बैठा है, चाहे ऐसा फील करें कि बाबा की किरणें मुझ पर और भोजन पर पड़ रही है मैं खा रहा हूँ। चाहे बाबा को अपने सामने बैठा देखकर मन से ही एक पीस उसे खिलाएं, एक पीस अपने को खिलाएं। बस एक अवेयरनेस बनी रहे कि बाबा हमारे साथ है।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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



आत्मविश्वास की नींव पर टिकी - सफलताओं की इमारत

‘असंभव’ शब्द मेरी जीवन रूपी दिक्कतों में नहीं है- यह वाक्य इतिहास के प्रसिद्ध महान वीर नेपोलियन के ही नहीं हैं, अपितु इस मानव सृष्टि के सृष्टा प्रजापिता ब्रह्मा के भी हैं। यह वाक्य इनके अन्दर की शक्ति, 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 फेंका हुआ पत्थर अन्तरिक्ष में नहीं पहुँच सकता, पत्थर ऊपर जाता हुआ पृथ्वी के गुरुत्वाकर्षण 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। नेपोलियन 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।

सफलता आत्मविश्वास का अनुसरण करती है

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 है 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। यदि मनुष्य का आत्मविश्वास जग जाए तो वह हर प्रकार की दशा में रहने के बावजूद भी जो चाहे 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 - संपूर्णता की प्राप्ति। ईश्वरीय सन्तान होने के कारण यह परमावश्यक है कि हमारा हर कदम चढ़ती कला की ओर बढ़े। क्योंकि ‘चढ़ती कला तेरे भाने सर्व का भला’। हर सेकण्ड हमारी उन्नति हो, हर कदम में पद्यों की कमाई जमा हो, इसके लिए चाहिए संपूर्ण-आत्मविश्वास। इससे ही

हम अपने लक्ष्य को पूर्ण कर सकते हैं। यदि जरा भी संशयात्मक संकल्प उठा कि ‘हम सफल होंगे या नहीं’ तो यही हमारे जीवन में उन्नति के मार्ग में बाधक बन जाता है। हमको आगे बढ़ने से रोक देता है और संकट एवं परिस्थितियों से हमारे चारों ओर अपना घेराव डाल देता है। इसलिए अपने मन से जब हम इन संशय रूपी भूतों को आत्मविश्वास रूपी बल से बाहर फेंकेंगे तभी हमारी उन्नति का रास्ता साफ और स्पष्ट होगा तथा निर्विघ्न हम अपने मार्ग में बढ़ते रहेंगे। याद रहे, जहाँ आत्मविश्वास है वहाँ तमाम शक्तियाँ संगठित होकर कार्य में लग जाती हैं। आंतरिक 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 निश्चितता से अपने कदम अपनी मंजिल की ओर निरंतर बढ़ाते रहते हैं। जो स्वयं ही प्रज्वलित 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।



- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

आत्मविश्वास की कमी तभी होती है जब हम दूसरों की विशेषताओं को वा भाग्य को वा पार्ट को देख ईर्ष्या करते। उस समय हिम्मत कम रखते और ईर्ष्या ज़्यादा करते। ऐसे समय पर एक बात बुद्धि में रखो कि ड्रामा के नियम प्रमाण संगमयुग पर हरेक आत्मा को कोई न कोई विशेषता मिली हुई है। इसलिए अपनी विशेषता को पहले पहचानो और फिर उसे कार्य में लगाओ। कार्य में

लगाने से एक विशेषता और विशेषताओं को लाएगी और इससे हमारा आत्मविश्वास भी बढ़ता जाएगा।

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 आशाएँ 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। एक कुशल प्रशासक की कसौटी है, विपरीत वातावरण, वायुमंडल, व्यक्ति एवं स्वभाव संस्कार यदि इनमें भी वह इन्हें परखकर, यथार्थ निर्णय लेकर, स्वयं संतुष्ट रहता है तथा हरेक को संतुष्ट रखता है तभी कहेंगे कि वह कसौटी पर खरा उतरा।

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 विरुद्ध 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 मस्तक(ललाट) पर उभरी हुई नहीं देखी गई। उनका यही विश्वास था कि हिम्मत करने वाले को ही खुदा की हजार गुणा मदद मिलती है। उन्हीं के इस आत्मविश्वास की शक्ति के कारण, उनकी त्याग, तपस्या और अथक सेवाओं के कारण आज भी यह रूढ़ ज्ञान यज्ञ पिछले 83 साल से निर्विघ्न रूप से दिन दुनी रात चौगुनी उन्नति की ओर बढ़ता जा रहा है।

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 को कैसे बढ़ाएं

आत्मविश्वास की कमी तभी होती है जब हम दूसरों की विशेषताओं को व भाग्य को व पार्ट को देख ईर्ष्या करते, उस समय हिम्मत कम रखते और ईर्ष्या ज़्यादा करते। ऐसे समय पर एक बात बुद्धि में रखो कि ड्रामा के नियम प्रमाण संगमयुग पर हरेक आत्मा को कोई न कोई विशेषता मिली हुई है। इसलिए अपनी विशेषता को पहले पहचानो और फिर उसे कार्य में लगाओ। कार्य में लगाने से एक विशेषता और विशेषताओं को लाएगी और इससे हमारा आत्मविश्वास भी बढ़ता जाएगा। यह याद रहे कि इस पुरुषोत्तम कल्याणकारी संगमयुग पर मेरा कोई कुछ भी बिगाड़ नहीं सकता है। मेरे भाग्य में सब-कुछ अच्छा ही लिखा हुआ है क्योंकि भाग्यविधाता मेरा अपना हो गया। हरेक आत्मा का भाग्य अपना-अपना है। कोई भी किसी का भाग्य छीन नहीं सकता है।

तो हे जगत के उद्धारकों! इस प्रकार भिन्न-भिन्न युक्तियों द्वारा अपने आत्मविश्वास को बढ़ाते चलो। उसे कभी भी कम न होने दो। क्योंकि अपना आंतरिक विश्वास ही वह प्रकाश है जो कभी साथ नहीं छोड़ता है, धोखा नहीं देता है।



मुम्बई-गोराई। ब्रह्माकुमारीज द्वारा गणेश जयंती के निमित्त ‘गणपति का रहस्य विषयक प्रदर्शनी तथा विघ्न विजय कार्यक्रम’ में दीप प्रज्वलित करते हुए गोराई के राजा, गणेश मित्र मंडल के अध्यक्ष मंगेश सावंत, नालंदा एकेडमी एंड जूनियर कॉलेज के मुख्याध्यापक अर्जुन बारी, कांग्रेस महिला अध्यक्ष श्रीमति विजू बेन शेट्टी, सजग नागरिक सेवा संघ के अध्यक्ष सदानंद खानोलकर, सुरेश मोदी, कांति भाई, ब्र.कु. पारूल, ब्र.कु. कविता तथा अन्य।



कडी-गुज.। गणतंत्र दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में गणमान्य अतिथियों के साथ ब्र.कु. बहनें तथा प्रतिभागी बच्चे।



वडोदरा-अलकापुरी। अंतर्राष्ट्रीय कैसर दिवस पर आयोजित ‘कैसर जागृति सेमिनार’ का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए एच.सी.जी. कैसर हॉस्पिटल के डायरेक्टर एवं कैसर सर्जन डॉ. राजीव भट्ट, डॉ. निरंजना, ब्र.कु. नरेन्द्र तथा ब्र.कु. मीना।

शहर के साथ मन की स्वच्छता भी जरूरी



रायपुर-छ.ग.। महापौर एजाज डेबरे ने कहा कि स्वच्छता की शुरुआत अपने घर और गलियों से करनी होगी। हम सभी अपने अधिकारों की मांग करते हैं किन्तु अपने कर्तव्य को भूल जाते हैं। जिस दिन कर्तव्य को याद रखना शुरू कर देंगे, उस दिन शहर स्वतः ही स्वच्छ और सुंदर बन जायेगा। एजाज डेबरे ब्रह्माकुमारीज के राजनीतिक सेवा प्रभाग द्वारा नवनिर्वाचित महापौर एवं पार्षदों के लिए आयोजित सम्मान समारोह को सम्बोधित कर रहे थे। उन्होंने पार्षद के रूप में मिले स्वच्छता अवॉर्ड को याद करते हुए बताया कि उनके वार्ड के हनुमान नगर में काफी गन्दगी पसरी रहती थी। कुछ लोगों का सुझाव था कि गन्दगी करने वालों पर फाइन लगायें, लेकिन हमने उन लोगों को गुलाब का फूल देना शुरू

कर दिया। धीरे-धीरे लोगों को एहसास हुआ कि इधर-उधर कचरा फेंकना ठीक नहीं है। उन्होंने ऐसा करना बंद कर दिया। आज वो सबसे साफ मोहल्ला बन चुका है। महापौर ने सभी पार्षदों से आग्रह किया कि सवरे सबसे पहले वार्ड का चक्कर लगाकर सफाई कार्य देख लिया करें। इससे उनके वार्ड को साफ रखने में सहयोग मिल जायेगा। क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला दीदी ने कहा कि शहर को साफ रखने के लिए सबसे पहले मन की स्वच्छता जरूरी है। मन में उत्पन्न घृणा, नफरत, ईर्ष्या, द्वेष आदि विचार मानसिक प्रदूषण फैलाते हैं। इसके प्रति जनजागृति लाना जरूरी है। साथ ही उन्होंने राजयोग मेडिटेशन की गहन अनुभूति कराई। ब्र.कु. दीक्षा ने भी अपने विचार रखे।

शांतिसरोवर में नवनिर्वाचित महापौर एवं पार्षदों का सम्मान

बीमारी हमारे कमजोर मन की उपज



लखनऊ-जानकीपुरम। वरदानी भवन में 'मेडिटेशन से हीलिंग' विषय पर राजयोग विशेषज्ञ ब्र.कु. गोपी,लण्डन ने बताया कि बीमारी की उपज हमारे कमजोर मन से होती है और फिर बीमारी हमारे शरीर में फैलती है। उन्होंने साइंटिफिक प्रमाण देते हुए बताया कि कैसे मेडिटेशन एक मेडिसिन भी है। राजयोग मेडिटेशन आपको हर परिस्थिति में शांत और खुश रहने की शक्ति देता है और हर परिस्थिति में खुश रहने का स्वभाव आज की दुनिया में

बनाना ही होगा। क्योंकि दिनोदिन परिस्थितियाँ बढ़नी हैं, पर आप अपने को समर्थ बना लें। आप बारिश को नहीं रोक सकते पर छाता व रेनकोट इस्तेमाल कर सकते हैं। सारे रास्तों पर कालीन नहीं बिछा सकते पर जूते व चप्पल पहन कर कंकड़ व कांटों से स्वयं को बचा सकते हैं। आगे कहा कि परिस्थितियाँ सदा एक जैसी नहीं रहती, जिस तरह आयी थी उसी तरह एक दिन चली जायेगी। इस सत्य को जानने से सदा खुश व तनाव-मुक्त रह सकते हैं।

सतर्कता, उपचार एवं राजयोग मेडिटेशन से मिली कैंसर से मुक्ति



उज्जैन-म.प्र.। कैंसर दिवस के उपलक्ष्य में वार्षिक थीम 'मैं हूँ और मैं रहूँगा' के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज के शिव दर्शन धाम परिसर के हारमनी हॉल में आयोजित कार्यक्रम में स्त्री रोग विशेषज्ञा एवं समाजसेवी श्रीमति डॉ. सलूजा ने कैंसर की रोकथाम, उसकी प्रारंभिक अवस्था तथा उपचार के लिए

समाज में जागृति लाने हेतु सभी को प्रेरित किया तथा कहा कि कोई भी चाहे महिला हो या पुरुष, प्राथमिक स्टेज पर लापरवाही न बरते। गांठ या अन्य कोई लक्षण की स्थिति में तुरंत चेकअप करायें और इस बीमारी के डिप्रेशन से स्वयं को बचायें। उन्होंने कहा कि इसमें सतर्कता रखते हुए

विश्व कैंसर दिवस पर शांतिवन में कैंसर जागरूकता कार्यक्रम कैंसर से बचने के लिए नियमित जाँच जरूरी



डॉ. अशोक मेहता को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित करते हुए राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर, डॉ. प्रताप मिश्रा, ब्र.कु. बनारसी लाल शाह तथा ब्र.कु. मृत्युंजय।

शांतिवन। कैंसर एक जानलेवा बीमारी है। यदि समय रहते इलाज पर ध्यान नहीं दिया तो यह घातक सिद्ध हो जाती है। उक्त

सम्बोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि आजकल किसी भी उम्र के लोगों को कैंसर की बीमारी होने की सम्भावना रहती है। पुरुषों

तेजी से फैलने लगती हैं। इसलिए राजयोग ध्यान और सात्विक भोजन द्वारा ऐसी बीमारियों से बचा जा सकता है। संस्थान के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर ने कहा कि आध्यात्मिक जागृति और राजयोग ध्यान से रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इसलिए जितना हमारी आत्मा की शक्तियों का विकास होगा उतना ही हम सशक्त होते जायेंगे। इस मौके पर ग्लोबल हॉस्पिटल के चिकित्सा निदेशक डॉ. प्रताप मिश्रा, संस्थान के कार्यकारी सचिव ब्र.कु.

कार्यक्रम के दौरान...

- डॉ. अशोक मेहता को उनकी उत्कृष्ट सेवाओं के लिए प्रशस्ति पत्र देकर किया गया सम्मानित
- कैंसर जन-जागरूकता रैली भी निकाली गई
- तन-मन की शुद्धि बचा सकती बीमारी से- दादी
- आध्यात्मिक जागृति से बढ़ती रोगप्रतिरोधक क्षमता- ब्र.कु. निर्वैर

विचार बी.एस.ई.एस. हॉस्पिटल मुम्बई के कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉ. अशोक मेहता ने व्यक्त किये। वे विश्व कैंसर दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के मेडिकल प्रभाग द्वारा आयोजित कैंसर जागरूकता कार्यक्रम को

में बीड़ी, सिगरेट तथा शराब के सेवन से यह बीमारी तेजी से फैल रही है। यदि हम इसका ध्यान नहीं रखेंगे तो आने वाले समय में मौतों का आंकड़ा बढ़ जायेगा। महिलाओं में ब्रेस्ट और गर्भाशय के कैंसर का

मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि हमारा तन और मन शुद्ध है तो इससे बीमारी के बढ़ने का खतरा भी कम हो जाता है। जब हमारे खान-पान में आसुरीयता आ जाती है तब ऐसी बीमारियां

मृत्युंजय, मेडिकल प्रभाग के सचिव ब्र.कु. बनारसी लाल शाह, कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉ. प्रेम मसंद, रशिया स्थित सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु. चक्रधारी दीदी समेत कई लोगों ने अपने विचार व्यक्त किये।

आपसी स्नेह और सहयोग से प्रशासन में सफलता

ईमानदारी के साथ किया गया परिश्रम न केवल विकास करता है बल्कि इतिहास रचता है

धमतरी-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर नगर पालिका निगम के नवनिर्वाचित महापौर, सभापति, नेता प्रतिपक्ष, एलडरमेन एवं पार्षदों के सम्मान समारोह में मुख्य संचालिका ब्र.कु. सरिता दीदी ने कहा कि नवीनता सृष्टि का नियम भी है और आवश्यकता भी। शासन-प्रशासन में नवीनता समाज की दिशा और दशा दोनों को बदलती है। यह परिवर्तन



स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरिता के साथ सम्मानित पार्षदगण।

सकारात्मक होता है तो समाज में संतुष्टता लाता है। ईमानदारी के साथ किया गया परिश्रम न केवल विकास करता है बल्कि इतिहास रचता है। आपस में स्नेह और सहयोग की भावना ही सफल प्रशासन का आधार है। हम जो दूसरों को देते हैं वही कई गुना होकर हमें प्राप्त होता है। विजय

हमारा प्रथम प्रयास होगा। मोहन लालवानी,जिलाध्यक्ष,राष्ट्रीय कांग्रेस पार्टी ने कहा कि ये अनोखा सम्मान समारोह हमें जवाबदारी तथा जिम्मेदारी का अनुभव कराता है। अनुराग मसीह,सभापति,नगर पालिका निगम ने कहा कि सबके साथ और सहयोग से ही प्रगति का मार्ग खुलता है। मेरा

- प्रशासन में नवीनता समाज की दिशा और दशा दोनों बदलती है
- नवनिर्वाचित पार्षदों का ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र में किया गया सम्मान
- पक्ष तथा प्रतिपक्ष के नेता तथा उनके सभी साथी हुए शरीक

देवांगन,महापौर नगर पालिका निगम ने कहा कि हमें सम्मान नहीं आशीर्वाद चाहिए। नागरिकों की इच्छा, अपेक्षा और आशाओं पर खरा उतरने की जिम्मेवारी हमारे कंधों पर है जो बिना बड़ों के आशीर्वाद के पूर्ण नहीं कर सकता। नरेन्द्र रोहरा,नेता प्रतिपक्ष,नगर पालिका निगम ने कहा कि नगर का विकास और नागरिकों की सुविधा ही

अनुभव है कि दृढ़ इच्छाशक्ति से हर कार्य सम्भव है। तत्पश्चात् आमंत्रित समस्त नवनिर्वाचित पार्षदगण एवं एलडरमेन का तिलक लगाकर, पगड़ी पहनाकर, गुलदस्ता और ईश्वरीय सौगात देकर सम्मान किया गया। आरंभ में ब्र.कु. नवनीता ने सभी का गीत के द्वारा स्वागत किया व संचालन श्रीमती कामिनी कौशिक ने किया।