

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -23 अंक - 8 जुलाई -II-2021 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. 8.50

“**‘आध्यात्मिकता’ सिखाती प्रकृति के प्रति जिम्मेदारी**”

ग्वालियर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज युवा प्रभाग के ‘यूथ फॉर ग्लोबल पीस’ प्रोजेक्ट के अंतर्गत आयोजित ‘खुले दिल से करें प्रकृति से प्रेम’ विषयक वेबिनार में वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका **ब्र.कु. विद्या दीदी,सेवाकेन्द्र संचालिका,खजुराहो** ने बताया कि

कभी भूलती नहीं परन्तु हम सभी उनका मान-सम्मान करना, उनसे प्रेम करना भूल गए हैं। उन्होंने कहा कि हम प्रकृति को नुकसान पहुँचाये बिना अपने कार्य करें व ज्यादा से ज्यादा वृक्ष लगायें और पुराने पेड़ों को जितना हो सके बचे रहने दें। **राजयोग प्रशिक्षक**



मानव ने भौतिक सुख व लाभ की होड़ में अन्धाधुंध जंगलों व पेड़-पौधों को नष्ट किया। परिणामस्वरूप आज पर्यावरण प्रदूषण हमारे सामने है। आध्यात्मिकता, प्रकृति के प्रति जो हमारी जिम्मेदारी है वो हमें महसूस कराती है व प्रकृति के धर्म को निभाते हुए यह संसार

ब्र.कु. प्रहलाद ने कार्यक्रम संचालन तथा सभी का स्वागत करते हुए बताया कि इस महामारी में लोगों ने कितना धन देकर ऑक्सीजन लिया है। परन्तु वृक्ष हमें निःशुल्क ये सब देते हैं, अतः हमें प्रकृति का सम्मान भी करना है और संरक्षण भी। तत्पश्चात् **राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. ज्योति**

कार्यक्रम में... रोहित उपाध्याय ने बताया वृक्षों को विधि पूर्वक लगाने का तरीका कहा... पेड़ों को गले लगायें, उनसे बातें करें

फिर से प्रदूषण मुक्त हो जाये इसकी भी प्रेरणा देती है। **रोहित उपाध्याय,राष्ट्रीय संयोजक,भारत मिशन 100 करोड़ वृक्ष** ने बताया कि आज भी प्रकृति हम सब से बहुत प्रेम करती है क्योंकि वो हमारी माँ है और माँ बच्चों को

दीदी ने कहा कि जैसा हम सोच रहे हैं वैसा वायुमण्डल तैयार कर रहे हैं और जिस दिन हमारी सोच परिवर्तन हो जायेगी उस दिन पर्यावरण भी शुद्ध हो जायेगा, साथ ही पूरी दुनिया हरी-भरी हो जायेगी।

फल, सब्जी व ऑक्सीजन देने वाले पौधे लगाने का लें संकल्प: डॉ. राय

आंतरिक प्रकृति शीतल... तो ही बाह्य प्रकृति की शीतलता : ब्र.कु. सुमंत

मानसिक प्रदूषण का नियंत्रण ‘संसार’ को देगा जीवन

भरतपुर-राज. विश्व पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित ऑनलाइन कार्यक्रम में मुख्य अतिथि डॉ. पी.के. राय,डायरेक्टर,डी.आर.एम.आर.सेवर, भरतपुर ने ब्रह्माकुमारीज के यौगिक खेती एवं गृह वाटिका प्रोजेक्ट की सराहना करते हुए कहा कि हम सभी ये संकल्प लें कि हम अपने घरों में सब्जी, फल एवं ऑक्सीजन देने वाले पौधे अवश्य लगायेंगे व हम कोई भी ऐसा कर्म ना करें जिससे प्रकृति को कष्ट पहुँचे। मुख्य वक्ता **ब्र.कु. सुमंत,राष्ट्रीय संयोजक,कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग,माउण्ट आबू** ने कहा कि ‘ओम’ शब्द का उच्चारण वातावरण को शुद्ध बनाकर हमारी आंतरिक प्रकृति के परिवर्तन की प्रेरणा देता है। आंतरिक प्रकृति शांत और शीतल होगी तो बाह्य प्रकृति भी शांत और शीतल हो जायेगी। साथ ही उन्होंने धरती पर ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ाने के लिए अधिक से अधिक पेड़-पौधे लगाने का संकल्प कराया। कार्यक्रम अध्यक्ष **ब्र.कु. कविता दीदी,सह संचालिका आगरा सबजोन व जिला संचालिका भरतपुर** ने कहा कि मानव मन की सात्विकता को जीवन में आध्यात्मिकता से ही लाया जा



कार्यक्रम के दौरान

विश्व शांति भवन के प्रांगण में **राजेन्द्र सिंह चारण,सी.ई.ओ.,जिला परिषद भरतपुर, ब्र.कु. कविता दीदी, उत्तम सिंह मदेरणा,डी.आई.जी., मुद्रांक भरतपुर, ब्र.कु. बबिता दीदी आदि द्वारा संस्था की पूर्व मुख्य प्रशासिका डॉ. दादी जानकी की विश्वव्यापी सेवाओं की याद में बरगद का पौधा तथा पूर्व मुख्य प्रशासिका दादी हृदयमोहिनी की परमात्मा याद से मानवता को ऑक्सीजन देने के यादगार स्वरूप पीपल का पौधा रोपण किया गया।**

सकता है। मानसिक प्रदूषण का नियंत्रण ही जीव-जंतु, पशु-पक्षी, पेड़-पौधे सभी को जीवन देकर इस संसार को बाह्य प्रदूषण से भी मुक्त कर सकता है। विशिष्ट अतिथि डॉ. उदयभान सिंह,डीन,कृषि विज्ञान केन्द्र,कुम्हेर, भरतपुर ने वैज्ञानिक दृष्टिकोण रखते हुए सामाजिक रूप से शीशम, बरगद, पीपल तथा फलदार वृक्षों की उपयोगिता को दर्शाया तथा संस्था के सोलर ऊर्जा की प्रशंसा की। ग्राम विकास प्रभाग,आगरा सबजोन की क्षेत्रीय संचालिका **ब्र.कु. भावना बहन** तथा सत्यनारायण शर्मा ने भी अपने विचार रखे।

प्रकृति के दोहन के साथ... संरक्षण का भी हो ध्यान

कामठी-महा. विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में स्थानीय सेवाकेन्द्र व ब्रह्माकुमारीज के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग द्वारा आयोजित ऑनलाइन वेबिनार में **ब्र.कु. प्रेमलता दीदी** ने कहा कि पर्यावरण एवं अध्यात्म का बहुत गहरा सम्बन्ध है। ग्राम विकास प्रभाग द्वारा प्रतिवर्ष पर्यावरण की गुणवत्ता बढ़ाने एवं पर्यावरण संरक्षण हेतु आवश्यक कदम उठाये जाते हैं। मुख्य



पूर्व मुख्य प्रशासिका दादी जानकी को श्रद्धा सुमन अर्पित कर उनकी याद में लगाया गया बरगद का पौधा

वक्ता **रूची एगो फार्म** के डायरेक्टर **ब्र.कु. महेन्द्र ठाकुर** ने कहा कि प्रकृति का साइकल फिर से यथायोग्य बनाने के लिए हम ज्यादा से ज्यादा पेड़-पौधे लगाकर जैव विविधता (जीव-जंतु, प्राणी, वनस्पति, मनुष्य आदि) के लिए अनुकूल वातावरण तैयार कर सकते हैं। प्रमुख अतिथि **प्रा.अर्वतिका** लेकुरवाळे ने प्रदूषण को कम करने के उपाय बताते हुए कहा कि बेशक हम वाहन का प्रयोग करें पर सुधारित वाहन का ही प्रयोग करें। पेड़ों की कटाई के पहले उतनी ही मात्रा में वृक्षारोपण जरूर करें, साथ ही ‘एक पेड़ एक जिंदगी’ का अवश्य ध्यान रखें। **ब्र.कु. शिलू बहन** ने ‘पर्यावरण की रक्षा हम सबकी सुरक्षा’ के नारे लगवाए। कार्यक्रम का संचालन **ब्र.कु. वंदना** ने किया। तत्पश्चात् सभी सेवास्थान जैसे रनाला, कामठी, खापा, खापरखेड़ा, नगरधन, कापसी, तारसा, कन्हान, भिलगाव, येरखेड़ा, गादा आदि क्षेत्रों के सभी भाई-बहनों ने अपने-अपने घरों के आंगन में वृक्षारोपण कर पर्यावरण दिवस मनाया।



दिल्ली-इंदरपुरी। विश्व पर्यावरण दिवस पर आयोजित ऑनलाइन कार्यक्रम में सेवाकेन्द्र संचालिका **ब्र.कु. बाला** ने कहा

कि कुदरत के दिये गये वरदानों में पेड़-पौधों का महत्वपूर्ण स्थान है। पेड़-पौधे मानवीय जीवन चक्र में अपनी महत्वपूर्ण

अपने आंगन में ही उगायें सब्जियाँ व औषधीय पौधे

भूमिका निभाते हैं और हमें कई मौसमी बीमारियों से बचाने में अपना योगदान रखते हैं। इसलिए हम सुंदर गृह वाटिका, किचन गार्डन आदि के रूप में अपने घर-आंगन में ही कई सब्जियाँ, रंग-बिरंगे, खुशबूदार फूलों सहित कई प्रकार के औषधियों के रूप में तुलसी, कड़ी पत्ता, करेला, एलोवेरा, गिलोय आदि के पौधे भी लगा सकते हैं। **ब्र.कु. गायत्री** ने पास

के गांव में किसानों को सात्विक यौगिक खेती का महत्व बताते हुए कहा कि इनसे न केवल भोजन सम्बन्धी आवश्यकताओं

है, अतः हमें खेतों के आस-पास अथवा उचित स्थान पर नीम, पीपल, आंवला आदि पेड़ लगाने चाहिए। इसके पश्चात्

मौके पर... दादी जानकी, दादी हृदयमोहिनी व दादी ईशु की याद में पौधे लगाकर, उनकी सम्माल कर हमेशा उनसे प्रेरणा लेने का संकल्प लिया गया।

की पूर्ति होती है बल्कि जीव जगत में नाजुक संतुलन बनाने व वातावरण को शुद्ध बनाने में भी इनका अहम योगदान

लोगों ने अपने घरों में सुंदर गृह वाटिका व किचन गार्डन का निर्माण किया तथा अन्य स्थानों पर भी विभिन्न पौधे लगाये।

ऊंट भी कभी उड़ सकता है!

ऊंट पक्षी(शुतुरमुर्ग) आपने देखा ही होगा। इस पक्षी की गर्दन आदि ऊंट की तरह होती है, और शरीर पक्षी जैसा। परंतु यह काफी बड़ा कद का होता है। इस पक्षी के बारे में एक बात प्रसिद्ध है। कहते हैं कि ऊंट पक्षी से किसी ने कहा कि “उड़ो! तो उस पक्षी ने जवाब दिया कि मैं तो ऊंट(शुतुर) हूँ, मैं उड़ कैसे सकता हूँ!” फिर उसे कहा गया कि “अच्छा अगर आप शुतुर है और उड़ नहीं सकते तो यह सामान लादकर चलो।” तब वह बोला कि - “मैं सामान लादकर चल कैसे सकता हूँ, मैं तो पक्षी(मुर्ग) हूँ। कहने का भाव यह है कि वह करना कुछ भी नहीं चाहता, यूँ ही हर बार हर बात का कोई न कोई उत्तर दे देता है। यूँ ही बहाना बाजी करता है।

इस समय हम जानते हैं कि यह संगमयुग का समय है। भाग्यविधाता इस धरा पर आया हुआ है। भाग्य बांट रहा है। क्योंकि भाग्यशाली बनने का यही वक्त है। जब भाग्य बनाने के बीज बोने हैं, तब बहाना कैसे बना सकते हैं! हम ज्ञान-निष्ठ परमात्मा के बच्चे हैं, हम कभी भी किसी भी कार्य को करने के समय बहाना नहीं बना सकते और ऊंट पक्षी की तरह इंकार भी नहीं करेंगे। परंतु जो ज्ञान को पूरी तरह से

समझ नहीं सकते, जिनमें आलस्य का विकार होगा वे ऊंट पक्षी की तरह कोई न कोई जवाब देकर चल देंगे। इसलिए हमें अपने को ऑब्ज़र्व करना है, चेक करना है कि कहीं हमें इन आदतों ने पंगु तो नहीं बनाके रखा! ऊपरी तौर पर तो हमें यह समझ में नहीं आयेगा। इसलिए एकांत में बैठकर अपने से बातें करें, मनन-मंथन करें, कहीं इन्हीं आदतों के वश हमें बहुत बड़ा नुकसान तो नहीं हो रहा है!

बाबा(परमात्मा) ऊंट का उदाहरण देते हुए कहते हैं कि वह जहाँ पर गंद करता है वहीं उसका पैर फिसल जाता है, और वह गिर पड़ता है। इतना बड़ा कद-बूत होते हुए भी उसमें यह समझ नहीं है। उसी तरह से जिन लोगों का मन, काम विकार से पैदा हुए शरीरों को देखकर फिसल जाता है, आकर्षण में फंस जाता है, उससे प्रभावित हो जाता है, उसको कहते हैं - “ये तो ऊंट के समान मूत्र में फिसल जाते हैं।” क्योंकि शरीर तो ऐसे ही पैदा होता है। और उस पर इसका मन फिसल गया है, यह इतना गंदा है इसे ये समझ नहीं है।

इससे छूटने के लिए हमें चात्रक और मछली की तरह होना चाहिए। चात्रक वर्षा के जल के लिए तड़पता है, और मछली भी जल के बिना जीवित नहीं रह सकती। ऐसे ही मनुष्य को ‘ज्ञान का चात्रक’ होना चाहिए, अर्थात् ज्ञान सागर शिव बाबा अब जो ज्ञान वर्षा कर रहे हैं, उसके बिना उसे एक दिन भी नहीं रहना चाहिए। इस सम्बन्ध में हमें विशेष सदा यही स्मृति रहे कि हम ही हैं फरिश्ते। फरिश्ते का स्वरूप, काया, कर्म, क्या होता है? वह स्वतः ही फरिश्ते स्वरूप में चलने लगेगे। अतः मैं फरिश्ता हूँ, मैं फरिश्ता हूँ इसे ही सदा स्मृति में रखें। इस स्मृति से स्वयं को हेल्प करें, और उससे अपने को परिपक्व बनायें। जब आप इस स्मृति में रहेंगे तब ही दूसरों को भी मदद कर सकेंगे। फरिश्ता माना ही निःस्वार्थ रूप से सबको मदद करना। भटके हुए को राह दिखाना, परमात्म आदेश का पूर्णतः पालन करना। फरिश्ता का मतलब ही है सर्व बंधनों से मुक्त, बिल्कुल हल्का(लाइट)! आप सर्व बोझ से हल्के होंगे तभी तो दूसरों को भी हल्का कर सकेंगे! उसके लिए आपको, अपने आपको सम्पूर्ण रूप से परमपिता परमात्मा को समर्पित करना होगा। जब अपना सर्वस्व समर्पित कर देंगे तो क्या बन जायेंगे? फरिश्ता बन जायेंगे ना! इस लक्ष्य पर पहुंचकर उसे पूरा करने के लिए सदा एक शब्द याद रखें - “मेरा कुछ भी नहीं”। इस स्मृति को बढ़ावा दें। जब भी ऐसा कोई संजोग आये जहाँ ‘मेरा’ आये वहाँ ‘तेरा’ कहकर कर दें अर्थात् परमात्मा के हवाले कर दें। मेरा कुछ भी नहीं तो फिर फील भी नहीं होगा और न ही कठिनाई महसूस होगी। अपने कर्तव्य पर भी अचल रहेंगे।

इस तरह बहाना, आलस्य जैसी आदतों से छुटकारा पा लेंगे। कहाँ भी फिसलेंगे नहीं, आप करके देखिए। जीवन के बोझ से हल्के हो जायेंगे।



डॉ. क. गंगाधर

माइन्ड कंट्रोल • योग में बीच-बीच में माइन्ड कंट्रोल करने का करें अभ्यास



बाबा दो ही काम बता रहे हैं- एक मुझे याद करो, दूसरा विश्व की सेवा करो क्योंकि जब सेवा करेंगे तो मन-बुद्धि बिजी रहेंगे तो फिर वेस्ट थॉट की परेशानी से भी बचे रहेंगे।

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

माइन्ड की कन्ट्रोलिंग पावर से होंगे पास विद ऑनर

बाबा ने हम हर एक बच्चे की तकदीर की तस्वीर देख करके बता दिया है कि आप कौन हो? स्वराज्य अधिकारी। स्व के ऊपर राज्य हुआ तो विश्व का राज्य क्या बड़ी बात है! 21 जन्म के तकदीर की तस्वीर बाबा ने हमें नॉलेज के दर्पण में दिखा दी, तो सभी के पास ये ज्ञान रूपी दर्पण है ना? दर्पण के ऊपर कुछ दाग तो नहीं आ गया? स्पष्ट है? भगवान के बोल कभी अयथार्थ हो ही नहीं सकते, इसलिए कहा भी जाता है- गॉड इज़ ट्रुथ, ट्रुथ इज़ गॉड। कोर्ट में देखो कहते हैं कि भगवान को हाज़िर-नाज़िर समझ के सत्य बोलो, यानी सत्य तभी बोल सकते हैं जब परमात्मा को याद करें। अभी तो स्वयं भगवान हमसे प्रॉमिस कर रहा है, यह एक जन्म आप मेरे बन जाओ। यह ऑफर कितनी बढ़िया है। भगवान अपना बनावे, यह कितने नशे की बात है। इतना बड़ा भगवान और सौदा देखो कितना सस्ता कराया! बस एक ही शब्द में हमने कहा ‘मेरा बाबा’, बाबा ने कहा ‘मेरा बच्चा’। जैसे बाबा बहुत प्यारा, मीठे ते मीठा, ऑलमाइटी अर्थॉरिटी अर्थात् सर्वशक्तिवान है... वैसे हमारी चलन में, चेहरे में वो मास्टर सर्वशक्तिवान का आभास होना चाहिए, तब कहेंगे बाबा मेरा, मैं बाबा का...।

जितना दिल से बाबा में मेरापन लायेंगे उतना और मेरापन, मैंन से छूटते जायेंगे। बाबा को दिल में बिठाने के लिए सच्चा व साफ दिल की स्वच्छता चाहिए। अगर दिल में ज़रा भी कुछ भी हद का किचड़ा है, तो बाबा ऐसी जगह पसंद नहीं करते। बाबा क्या है? इसकी पहचान जो है ना, वो बीच-बीच में इमर्ज करना चाहिए। कौन है बाबा? क्या दिया है? बाबा से आपका प्यार तब बढ़ेगा जब दो शब्द आपको याद रहें। एक तो बाबा ने हमको क्या

बना दिया है, कितने अथाह टाइटल दिये हैं। उसमें से रोज एक-एक टाइटल के नशे में रहो तो बहुत प्राप्ति का अनुभव होगा। दूसरा, हद के मैं और मेरा की जगह निमित्त और निर्मान बनो।

चाहे रहो प्रवृत्ति में लेकिन अन्दर की जो गन्दगी है उसको निकालो, बस। उस गन्दगी के कारण ही हम इतने आदत से मजबूर हो गये हैं कि बात मत पूछो। 63 जन्म गफलत करने के संस्कार पक्के हो गये हैं। इसलिए बाबा को फिर-फिर कहना पड़ता है, मुझे याद करो, मुझे याद करो। बाबा दो ही काम बता रहे हैं- एक मुझे याद करो, दूसरा विश्व की सेवा करो क्योंकि जब सेवा करेंगे तो मन-बुद्धि बिजी रहेंगे तो फिर वेस्ट थॉट की परेशानी से भी बचे रहेंगे। वेस्ट थॉट आने के पाँच दरवाजे हैं- क्यों, क्या, कौन, कब और कैसे...। इन सबमें पहले क-क आता है। क-क तो कौवा करता है। बाबा कहते बच्चे तुम कौवा नहीं बनो, होलीहंस बनो। हंस के पास परखने की शक्ति होती है। वह सफेद यानी स्वच्छ बुद्धि है।

अन्त के समय हमारे सामने विनाशकाल के नज़ारे बहुत कड़े होंगे, ऐसे समय पर अगर मन चलायमान होता रहेगा तो कैसे विजयी बनेंगे? इसलिए मन को कन्ट्रोल करने का बहुतकाल से अभ्यास, अनुभव अभी करना है क्योंकि अन्त में तो सब एक साथ वार करेंगे, तो आप सोचो ऐसे समय में हमारा लास्ट पेपर होना है। अगर हम इसमें पास हो गये तो पास विद ऑनर में आयेगे, इसके लिए चाहिए माइन्ड की कन्ट्रोलिंग पावर, कुछ भी होता रहे, मेरा मन है तो मैं उसको कन्ट्रोल में रखूँ, ना। तो योग में सारे दिन में बीच-बीच में माइन्ड कन्ट्रोल करने का अभ्यास करो।

ईश्वरीय लॉ • जो तुम करोगे तुमको देख और भी करेंगे

राजयोगिनी दादी जानकी जी



बाबा की पालना का रिटर्न :-

अलबेलापन छोड़ अलर्ट रहें और पढ़ाई पर ध्यान दें

बाबा रोज सुबह-सुबह गरम हलुआ बनाके हम बच्चों को खिलाता है, ताकि सारा दिन बच्चे चुस्त रहें। खिलाता भी है, पढ़ाता भी है और पाँव पर खड़ा रहने के लिए ताकत भी भरता है। पालना से मजबूत, पढ़ाई से समझदार बनाके, अपना संग देके गुणवान बना देता है। लवफुल बनकर लॉ(कायदे) अनुसार चलना है। कायदे में ही फायदा है इसलिए कोई बेकायदे काम नहीं करना है क्योंकि जो तुम करोगे तुमको देख और भी करेंगे, यह ईश्वरीय लॉ है। पहला है- तुम जो करोगे वही पाओगे। जो अपने लिये करेंगे वहीं काम में आता रहेगा। जब तन में ताकत है तो जो पुरुषार्थ करना है सो कर लो। फिर अगर तन में कभी कुछ होगा, तो उस समय वो किया हुआ काम में आयेगा। समय अनुसार संग बड़ा अच्छा मिला है तो पुरुषार्थ भी अच्छा होता है। सदा ऐसी अनुभव की शक्ति बढ़ाते चलो। कोई कमी कमजोरी शक्तिहीन बनाती है, पता नहीं चलता है। अपनी आदत या संग के कारण कान में कोई बात आई, जो संशय नहीं था, वह पैदा हो गया, इसलिए बाबा कहता है देही-अभिमानि स्थिति में रहो तो ताकत जमा होती जाये। इसमें जो सही तरीके से पुरुषार्थ करता है वो आगे बढ़ता रहता है, इसकी गहराई में जायें तो आत्मा

भी अन्दर से खुश हो जाये।

देह के अभिमान ने आत्मा को ईश्वर से अलग किया है। रावण ने देह अभिमान बना करके आत्मा को पकड़ के अपने दबाव और प्रभाव में रखा है इसलिए देही-अभिमानि स्थिति में रहने का जिसे रस बैठा है वो बाबा के समीप सहज एक सेकेण्ड में उड़कर जा सकते हैं या बाबा को देखते ही आत्म अभिमानि हो जायेंगे। बाबा ने हमारा सारा बोझ उठा लिया है, तुम सिर्फ बच्चा बनके सब बातों से फ्री होकर बैठ जाओ। अधिक सोचने की ज़रूरत नहीं है। सिर्फ तुम पढ़ो, गुणवान बनो। ऐसे बच्चे अगर यहाँ से पास होते हैं और पास विद ऑनर में आते हैं तो बाबा कहेगा यह तो मेरे कुल का नाम बाला करने वाला बच्चा है। जो बाबा को पूरा याद नहीं करता तो उसका नाम भी बाबा के मुख पर नहीं आता। जो बाबा को याद करता है, कुछ काम करता है तो उसका नाम बाबा के मुख पर आता है। तो पालना का सबूत देना है, इसके लिए हम लूज, अलबेले या सुस्त हो जाते हैं तो बाबा क्या करें? तो अलबेलेपन को छोड़ अलर्ट रहने से बाबा को हम रिटर्न दे सकेंगे। फिर बाबा भी पावरफुल दृष्टि देता है जिससे हमारे विकर्म विनाश हो जायें।

योगी जीवन के लक्षण



योगी भव

राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी



प्यारे बाबा ने हमें योगी भव का सहज स्वतः ही वरदान दिया है। बाबा कहते- अब तुम सब मेरे बच्चे हो, मैं तुम सब बच्चों का

प्यारा बाबा हूँ। तुम मेरी सजिनियाँ हो, मैं तुम्हारा साजन हूँ। तुम मेरे हो, मैं तेरा हूँ, तुम सब बच्चों को मैं अपने साथ ले चलने आया हूँ, और मैं देख रहा हूँ कि कैसे तुम मेरे बच्चे मेरे साथ घर की ओर दौड़ रहे हो। आपके पुरुषार्थ को, हिम्मत को, दिल को देख बाबा आप सबको बहुत-बहुत प्यार से गले लगा रहा है। अपनी गोदी में छिपा रहा है, क्यों? क्योंकि आपने कहा है हमारा एक बाबा दूसरा न कोई। बाबा को तरस के साथ, रहम के साथ बड़ी करुणा के भाव आ रहे हैं, आप सब इस कलियुगी दुनिया से बचकर, दौड़कर बाबा के पास आये, आप सबने अपने दिल में बच्चा बाबा बिठाया है।

जिन्हें देह अभिमान है, रावण की तरफ बुद्धि है वह और ही अपनी बुद्धि में बुराईयों को लाते। कई तो अपना किचड़ा बाबा को देकर शीतल हो रहे हैं, कई फिर बुरे वायब्रेशन रखते हैं, जिससे वायुमण्डल भी भारी हो जाता है, यह भी पाप है। जो अभी हम बाबा के बच्चे नहीं कर सकते।

बाबा हमारा प्राणेश्वर है, एक बाबा सभी सम्बन्धों का दाता है। यह जो सवाल है हमारी पुरानी आदतें नहीं मिटती- तुम इन सब बातों को सोचना छोड़ दो। माया भल तूफान लाये, तुम्हें उसके बस नहीं होना है, तुम बाबा से सर्व सम्बन्धों का रस लो, बाबा “हमारा मीठा बाबा है” - कभी इस सम्बन्ध का रस लो, कभी उसे प्यारा सखा बनाओ, दिल की बातें उससे करते रहो तो देखो वह कितना बहलता है। कभी उसे साजन के रूप में देखो, कभी उसे बेटा बना लो, उस पर सारा तन-मन-धन स्वाहा कर दो। कोई दिन धर्मराज के रूप में देखो... ऐसे एक-एक दिन एक-एक सम्बन्ध का रस लो, उसी सम्बन्ध से उससे रुहरिहान करो तो दैहिक सम्बन्धों की आकर्षण खत्म हो जायेगी। पुराने सब संस्कारों को समाप्त करने का साधन ही है - सर्व सम्बन्धों का रस एक बाबा से लो।

बाबा ने हम बच्चों को कोई हठयोग नहीं सिखाया है लेकिन अमृतवेले उठ बाबा से शक्ति ज़रूर लो। शक्ति प्राप्त हुई तो पिछले सब संस्कार खत्म हो जायेंगे। अकेले बन, अकेले में, अकेले बाबा को याद करो। अपनी पढ़ाई में मस्त रहो। यह मुरली, यह ज्ञान रत्न आपको बहुत-बहुत मदद करेंगे। पढ़ाई से बहुत-बहुत प्यार रखो।

योगी का अर्थ ही है नियम और संयम, जितना अपने को मर्यादाओं में रखेंगे उतना अपनी मस्ती में मस्त रहेंगे। दूसरा क्या खाता, कैसे रहता वह नहीं देखो। अपनी मौलाई मस्ती में मस्त रहो तो अश्लीलता पर नज़र जायेगी ही नहीं। सत्यम् शिवम् सुन्दरम् को देखो। हमारे वह क्रिमिनल नयन बाबा ने परिवर्तन कर दिये - मेरे तो दिव्य नयनों में अपना प्यारा बाबा बसता, स्वर्ग बसता।

जैसे एग्जाम के समय पर, पढ़ाई पर ध्यान रहता ऐसे समझो अब हमें बाबा के घर जाना है, सम्पन्न बनना है। हमारे अब परीक्षा के दिन चल रहे हैं। यह हमारा एग्जाम है कि हमें बाप के समान सम्पन्न बनना है। हमें अपने सभी पिछले खाते योग से खत्म करने हैं। हमें बाबा से नई दुनिया के लिए नम्बरवन प्राइज़ लेनी है। हमें विनर बनना है, उसके लिए पेपर है मायाजीत जगत जीत बनने का।

समय का संकेत

जो स्टूडेंट समय को गफलत और गलतियों में बर्बाद करता है उन्हें परीक्षा के वक़्त कीमत चुकानी ही पड़ती है। समय पर, सम्योचित कार्य न करने पर उसे खामियाजा भुगतना ही पड़ता है।



डॉ. जगदीशचन्द्र हसीजा

खुद को बचाएं गलतियों और गफलत से...



परमात्मा कहते हैं कि हाहाकार के समय मन विचलित होगा, इन्द्रियाँ भी चंचल होंगी। वह आखिरी परीक्षा होगी। छिपे हुए, दबे हुए पुराने संस्कार उछलेंगे। आपको पता नहीं रहेगा और आप आश्चर्य खाएंगे कि यह मेरे अन्दर हैं! अगर पहले से उन पुराने संस्कारों को जड़ से समाप्त नहीं किया होगा तो अन्तिम समय बाहर निकलेंगे। जिनकी दृष्टि-वृत्ति खराब है और भटक रही है उन अशुद्ध आत्माओं का क्या हाल होगा? वे भी दूसरों के अन्दर प्रवेश कर अपने विकारों को प्रकट करेंगी, अपनी मनमानी करेंगी। बाबा ने कहा है, उस समय पाँच विकार और पाँच तत्व दोनों अपनी चरम सीमा पर रहेंगे। तब आप क्या कर सकेंगे? उस समय आपकी स्थिति ऐसी होनी चाहिए कि आपको देखकर उन अशुद्ध आत्माओं को आपका शरीर दिखाई नहीं पड़े, बदले में आपमें प्रकाश ही प्रकाश, नूर ही नूर दिखाई पड़े, आपकी फ़रिश्तापन की अवस्था दिखाई पड़े। अगर ऐसा अनुभव आपको नहीं होगा तो आप खुद भटक जायेंगे। उन आत्माओं को अपनी शक्ति से शान्ति देना और मुक्त करना तो दूर रह गया, खुद ही उनके प्रभाव में आ जायेंगे। तो हमने इतने साल तक बाबा के बच्चे बनकर, बाबा का अमूल्य ज्ञान सुनकर क्या किया, क्या सार्थक हुआ? इसलिए बाबा कहते हैं, हे बच्चे, अभी का ही समय है, अभी पुरुषार्थ करो। बच्चे, तुम मेरे घर के चिराग हो, तुम मेरे लाडले हो, तुम पर मुझे बहुत उम्मीदें हैं। मैं तुम्हारे सिर पर ताज देखता हूँ, तुम इस मानव वंशवृक्ष के पूर्वज और पूज्य हो। बाबा कहते हैं, अभी से अभ्यास करो एकनामी और एकोनामी बनने का क्योंकि आगे जाकर खाने-पीने-पहनने के लिए कुछ नहीं मिलने वाला है। अभी से एकोनामी बनकर रहने का अभ्यास करो। बीच-बीच में कुछ नहीं मिलता तो भी संकल्प नहीं चलाओ। उतना ही नहीं अगर दिन में आप तीन बार, चार बार खाते हो तो एक बार, दो बार खाने का अभ्यास करो, कभी-कभी कुछ नहीं खाने की प्रैक्टिस करो। जब अन्त में कुछ नहीं मिलने वाला होगा उस समय काम आयेगा। बाबा कहते हैं अन्तिम पेपर में तन की परीक्षा होगी। अभी से देह से न्यारा होने की प्रैक्टिस नहीं करेंगे तो अन्त में इस परीक्षा में नापास हो जायेंगे।

दूसरी परीक्षा होगी तन की बीमारियों से। नये-नये प्रकार की बीमारियाँ आयेंगी और तन को ग्रसित करेंगी। अगर आप ब्रह्मचर्य का पालन करने वाले होंगे, अन्नदोष से मुक्त होंगे और योगयुक्त होकर भोजन करते रहेंगे तो आप इन सब तन की परीक्षाओं में पास हो जायेंगे। बाबा के इन नियमों से हमारे शरीर का शुद्धीकरण होता है, पवित्रीकरण होता है। बाबा की श्रीमत अनुसरण करने में बहुत फ़ायदे हैं, बहुत-से लोग यह नहीं जानते। बाबा के जो नियम हैं वे बहुत वैज्ञानिक और विकसित हैं। बाबा ने हमें साधारण रूप से बताये हैं इसीलिए उनका महत्व बहुत कम भाई-बहनें जानते हैं। जैसे-जैसे इन्वेन्शन होती रहेंगी, लोग समझते रहेंगे कि शाकाहार से क्या फ़ायदे होंगे, शराब पीने से क्या-क्या नुकसान होंगे। हम जो नियम पालन करते आये हैं उन पर वे लोग अभी इन्वेन्शन करके उसके फ़ायदे लोगों को बता रहे हैं। हम तो कब से उनका पालन करते आ रहे हैं बाबा के कहने अनुसार। इस प्रकार, बाबा ने हमें जो नियम दिये हुए हैं उनमें बहुत फ़ायदे हैं। बाबा ने कहा है, तन की परीक्षा, तन की व्याधि की परीक्षा आयेंगी, हरेक को इसको पास करना पड़ेगा, अभी नहीं आयी है तो बाद में आयेंगी। अगर हमने शरीर से अलग होने का अभ्यास नहीं किया है, आत्मभिमानी बनने का अभ्यास नहीं किया है तो उनको इस परीक्षा के समय पर बहुत तकलीफ़ होगी। अगर आप सारी ज़िन्दगी 'मैं आत्मा हूँ, मैं

आत्मा हूँ' रटते रहे और अन्तिम समय देह के दुःख-दर्द की तरफ़ ध्यान गया तो आप न्यारे होने के बदले देह में फँस गये। देहभान और देह-अभिमान में आ गये तो ज़िन्दगी भर जो किया था उस पर पानी फिर गया। बाबा ने कहा है कि जिस प्रकार तन की परीक्षा होगी, उसी प्रकार मन की भी परीक्षा

भी नहीं होगा क्योंकि वे मन में दबे हुए रहते हैं, आपने उनको अंश सहित समाप्त नहीं किया होगा। बाबा ने यह भी बताया है कि आसुरी दुनिया वाले क्या-क्या करेंगे, प्राकृतिक प्रकोप भी क्या-क्या होंगे। अणु-अस्त्र आदि जो तैयार हुए हैं उनसे क्या होगा, यह भी बताया गया है। आपने यज्ञ के इतिहास में सुना या पढ़ा होगा कि जब ब्रह्मा बाबा को साक्षात्कार हुआ विनाश का, तो उनकी आँखों में आँसू आये। उन्होंने कहा कि बस करो, बस करो, भगवन, सुन्दर रूप दिखाओ। यह मुझसे देखा नहीं जाता। कोई भी बाप अपने बच्चों को तड़प-तड़प कर मरते हुए नहीं देख सकता। कितना भी कठोर दिल वाला बाप हो अथवा जीवन भर उस लड़के ने अपने बाप की एक भी बात नहीं मानी हो, कितना भी अनाड़ी, आवारा हो लेकिन जब बच्चे पर ऐसी बीतती है तो उस बाप से भी देखा नहीं जाता। तो परमपिता करुणा के सागर हैं, प्रेम के सागर हैं वो कैसे देख सकेंगे? इसलिए बाबा बार-बार कहते हैं कि बच्चों की मेहनत मुझसे देखी नहीं जाती, मेरे बच्चे होकर धर्मराज से सजा पायें, यह मैं देख नहीं सकता। इसलिए बच्चे, पूरा पुरुषार्थ करो, पास विद् ऑनर बनो, धर्मराज की सजा से दूर रहो। इतना बताने पर भी हम उनकी बात नहीं सुनते, उनके कहने की राह

वैज्ञानिक कहते हैं ग्रीन हाउस इफेक्ट होगा



वैज्ञानिक लोग कहते हैं कि ग्रीन हाउस इफेक्ट हो जायेगी। ग्रीन हाउस इफेक्ट क्या है? पृथ्वी पर सारा वातावरण घुटन-सा बन जायेगा। हवा सारी खराब हो जायेगी और अच्छी हवा आयेंगी नहीं। हवा में मॉडिस्चर(नमी), कार्बन डाइऑक्साइड इकट्ठी हो जायेगी। उस हवा में ऑक्सीजन नहीं होगी। तो क्या होगा ऐसी हवा के सेवन से चक्कर आने लगेगा, शक्तिहीनता की महसूसता होने लगेगी, उल्टी होने लगेगी। ऐसा अनुभव होने लगेगा कि दम घुट रहा है, हम मर रहे हैं। यह कैसे होगा? वे कहते हैं कि ओजोन पर्दा जो है उसमें सुराख(छेद) हो रहा है और ग्लोबल वार्मिंग हो रहा है। कारखानों से और बस, जीप, कार, ट्रकों से कार्बन डाइऑक्साइड निकल रहा है, उससे ग्रीन हाउस इफेक्ट होगा। वे कहते हैं, ग्रीन हाउस इफेक्ट होने से लोग दम घुट-घुट कर सामूहिक रूप में मर जायेंगे, लाखों लोग मर जायेंगे। वातावरण ऐसा खचा-खच भरा हुआ हो जायेगा जैसेकि किसी को श्वास लेना ही मुश्किल हो। ऐसा होगा जैसे किसी का गला ही दबाया जा रहा हो। यह हो गयी प्रकृति से तन की परीक्षा।

होगी। मन चंचल होगा। मन की जो इन्द्रियाँ हैं वे भी चंचल होंगी, उनसे भी परीक्षा होगी। मन में ऐसे संकल्प आयेंगे, उछलेंगे जो सोचा

पर नहीं चलते तो हमारे जैसा बदनसीब और कौन होगा इस दुनिया में!

साक्षी भाव व रहम दिल की प्रैक्टिस कर बनें परफेक्ट

समय की समझ रखने वाले जानते हैं कि विश्व में हाहाकार होगी, खूनेनाहक खेल होगा, खून की नदियाँ बहेगी, बाद में जयजयकार होगी, दूध की नदियाँ बहेगी। जिन्होंने हिन्दुस्तान और पाकिस्तान का बँटवारा देखा है वे जानते हैं कि हाहाकार क्या होती है और इन्सान कैसे दरिद्रे से भी खराब इन्सानों को देखा है। कई हिंसक पशु भी होते हैं लेकिन हमने उनसे भी खराब इन्सानों को देखा है। ऐसा नहीं कि सिर्फ मारते हैं, इंच बाई इंच मारते हैं। इतना जुल्म करते हैं, इसलिए कि यह हिन्दू हैं, इसलिए कि यह मुसलमान हैं, सिर्फ इसलिए कि इसके पास पैसा है, मेरे पास नहीं है, सिर्फ इसलिए कि इससे मेरी दुश्मनी है, दुश्मनी का बदला ले लो। ऐसे दरिद्रे को हमने इन आँखों से देखा है, आपको

क्या बतायें। सिर्फ गोली मार दी या खून कर दिया- ऐसा नहीं। उसका एक-एक अंग काट रहे हैं, बदन को इंच बाई इंच काट रहे हैं, पहले उसकी आँखें निकालेंगे, बाद में एक हाथ, उसके बाद एक टांग, उसका और एक अंग। इस तरह से सता-सता के मारते हैं। यह सब धर्म के नाम पर हो रहा है। इसलिए बाबा कहते हैं, यही धर्मग्लानि है। उस समय की ऐसी स्थिति में आप योग कर सकेंगे? ऐसे प्राकृतिक प्रकोप होंगे, आप को एक खाने-पीने को कुछ नहीं मिलेगा। ऐसे साम्प्रदायिक दंगे होंगे, आप को एक गली से दूसरी गली में जाना मुश्किल होगा। उस समय क्या आपका मन टिकेगा? परमधाम निवासी उस ज्योतिर्बिन्दु शिव की याद रहेगी? आप घर के अन्दर खिड़की बन्द करके बैठे हुए

हैं, बाहर से किसी को मार रहे हैं, आपको आवाज़ सुनाई पड़ रही है, वह चिल्ला रहा है कि बचाओ, बचाओ। आप पहचान भी रहे हैं कि वह किसकी आवाज़ है। उस समय आप क्या कर सकेंगे? उसको बचा सकेंगे? योग में बैठ सकेंगे? साक्षी होकर रह सकेंगे? अगर उस दृश्य को आपने अपनी आँखों से देखा है तो आप खाना खा सकेंगे? चैन से सो सकेंगे? योग लगा सकेंगे? बाबा ने सब विषय चित्र बनाकर बता दिये हैं कि मीठे बच्चे, लाडले बच्चे, आगे ऐसी-ऐसी परिस्थितियाँ आयेंगी, अभी से तैयार रहो। रहमदिल की प्रैक्टिस कर परफेक्ट बनें। साक्षी भाव के अभ्यास को बढ़ायें। आत्म अभिमानी बनते चलें। अशरीरी पन का अभ्यास बहुत ज़्यादा बढ़ायें।



उदगीर-महा. विश्व पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के सद्भावना भवन द्वारा आयोजित कार्यक्रम में आने पर पर्यावरण एवं जल आपूर्ति राज्य मंत्री संजय बाबुराव बंसोडे को ईश्वरीय सौगात भेंट कर उनका स्वागत एवं अभिनंदन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. महानंदा दीदी। कार्यक्रम में राज्य महासचिव एन.सी.पी. बसवराज पाटिल नागरलकर, रमेश अंबरखाने, सामाजिक कार्यकर्ता सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।



अगरतला-त्रिपुरा। विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज के ज्ञानोदय भवन रिट्रीट सेंटर पर ब्र.कु. कविता दीदी, प्रभारी, त्रिपुरा एवं बांग्लादेश के निर्देशन में आयोजित कार्यक्रम में विभिन्न प्रकार के फूलों, फलों एवं औषधियों का पौधारोपण किया गया, जिसमें ब्र.कु. मनिका, ब्र.कु. ममानी, ब्र.कु. मणिदीपा, ब्र.कु. अशोक, ब्र.कु. विजय, ब्र.कु. सहदेव, ब्र.कु. सुमित, ब्र.कु. अभिजीत आदि भाई-बहनों ने भाग लिया।



जबलपुर-म.प्र. विश्व पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारीज गढ़ा के शिव दर्शन भवन द्वारा आयोजित कार्यक्रम में ऑक्सीजन प्रवाहित करने वाले विभिन्न प्रकार का पौधारोपण किया गया, जिसमें ब्र.कु. भावना, ब्र.कु. पूजा, ब्र.कु. ज्योति, गढ़ा थाना के टी.आई. राजेन्द्र तिवारी, अशोक यादव, समाजसेवी एवं बिल्डर अभय जैन, शशि प्रभा चड्ढा, स्टाफ नर्स, ब्र.कु. वीरेन्द्र सहित अन्य भाई-बहनों ने भाग लिया।



कोरबा-छ.ग. विश्व पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा तुलसीनगर, आध्यात्मिक ऊर्जा पार्क, गेवाघाट में आयोजित कार्यक्रम में पौधारोपण करते हुए कोरबा जिला वन मण्डल अधिकारी प्रियंका पाण्डे, ब्र.कु. डॉ. देबनाथ, एम.डी., ब्र.कु. बिन्दू, कोरबा, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रुक्मिणी तथा अन्य।



अयोध्या-उ.प्र. विश्व पर्यावरण दिवस पर नीम का पौधा लगाते हुए रेलवे स्टेशन अधीक्षक महेन्द्र नाथ मिश्रा, बाबरी मस्जिद अध्यक्ष इकबाल अंसारी, ब्रह्माकुमारीज की स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुधा, ब्र.कु. उषा तथा अन्य।

अपने ओरिजनल स्वरूप को जान बनें शक्ति स्वरूप



- ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

आज के समय में हर कोई शांति पाने को क्या-क्या नहीं करता। आज व्यक्ति धन कमा रहा है कि वह शांति से जी सके। धन आ जाता है लेकिन अगर किसी अमीर से पूछ कर देखें कि शांति आ गई? तो वो यही कहेंगे कि सबकुछ है लेकिन यही नहीं है। तो सुख की चाहना में कितने भौतिक साधन अपना लिए हैं। सुख सुविधाओं को अपना लिया लेकिन उसके बावजूद भी सुख नहीं आया। सारे भौतिक सुख-सुविधा के साधनों के बीच में होते हुए भी मन परेशान है।

आत्मा की ओरिजनल आइडेंटिटी सुख स्वरूप, शांत स्वरूप, प्रेम स्वरूप, पवित्र स्वरूप, ज्ञान स्वरूप है। और जहाँ ये पाँचों चीजें हैं वहाँ जीवन की सर्वोच्च प्राप्ति है। आनंद है आत्मा को कहा ही जाता है सत् चित् आनंद स्वरूप, आत्मा का सत्य स्वरूप उसकी चैतन्यता की अभिव्यक्ति आनंद से है। लेकिन आज आनंद तो छोड़ो उसका फर्स्ट स्टेप खुशी वो भी कहाँ है! खुशी का अनुभव करने के लिए भी लोगों को लाफिंग क्लब ज्वाइन करना पड़ता है। क्लब में जाकर हँसना पड़ता है। घर में आते हैं तो फिर वो खुशी गायब।

घर में अगर गलती से व्यक्ति को कोई बात याद आ जाये और वो मुस्कुराने लगे तो उससे पहले तो घर वाले ही पूछते हैं

क्या बात है आज इतना खुश नज़र आ रहे हो? और अगर वो व्यक्ति डिस्क्लोज करना न चाहे और कह दे बस ऐसे ही खुश नहीं हो सकते क्या? तो घर वाले कहते हैं कि दिमाग ठीक है? तो आज ये हालत हो गई है। आज व्यक्ति ऑफिस में जाता है मुस्कुराता हुआ चेहरा लेकर तो सब इशारा करने लग जाते हैं कि क्या बात है, आज तो बड़ा खुश है। जो काम करवाना है करवा लो। लोग एडवांटेज लेना चाहते हैं

ये सात गुण आत्मा की वास्तविकता है जब उस कॉन्शियसनेस में हम रहते हैं तो जैसे कम्पलीट हो जाते हैं। जैसे उसकी अभिव्यक्ति हमारे जीवन में होने लगती है वो वायब्रेशन्स, वो और इस तरह से क्रियेट होने लगता है जिसमें हम कम्फर्टेबल महसूस करते हैं।

इसलिए भी व्यक्ति टाइट होकर जाता है। खुशी में रहना चाहता है लेकिन खुश रह नहीं पाता है। कितनी जगह एंटरटेनमेंट के लिए जाता है कि कहीं से थोड़ी घड़ियों के लिए खुशी मिल जाए! लेकिन कभी-कभी एंटरटेनमेंट के लिए गए, हॉलिडे के लिए गए और वहाँ जरा ईगो क्लेश हो गया, झगड़ा हो गया सारा मजा ही किरकिरा हो गया, वापिस आ जाते हैं। वो इफेक्ट कितने दिन तक रहता है।

जहाँ ये छः शक्ति हैं वहाँ आत्म शक्ति है (विल पावर)। आज विल पावर तो छोड़ो कॉन्फिडेंस लेवल ही खत्म होता जा रहा है। एक बच्चा स्कूल में जाता है एग्जाम

जैसे ही सामने आता है पेपर सबकुछ भूल जाता है। नर्वस हो जाता है। कॉन्फिडेंस लेवल खत्म हो जाता है। ऐसा क्यों हो रहा है? क्योंकि ये छः गुण नहीं हैं, ये छः शक्ति हैं। ज्ञान की शक्ति, प्रेम की शक्ति, पवित्रता की शक्ति, शांति की शक्ति, सुख की शक्ति ये सब शक्तियाँ हैं और जब ये सारी शक्तियाँ हैं तो आत्म में शक्ति है, विल पावर है। तो ये सात गुण ये आत्मा की वास्तविकता है। इसीलिए कहा अपने आप को जानो, अपने आप को पहचानो। लेकिन हम अपने आपको जान ही नहीं पाये। और इसीलिए कभी-कभी मनुष्य जीवन में सोचता है कुछ मिसिंग है। सबकुछ है लेकिन फिर भी ऐसा लगता है कि कुछ मिसिंग है।

ये सात गुण आत्मा की वास्तविकता है जब उस कॉन्शियसनेस में हम रहते हैं तो जैसे कम्पलीट हो जाते हैं। जैसे उसकी अभिव्यक्ति हमारे जीवन में होने लगती है वो वायब्रेशन्स, वो और इस तरह से क्रियेट होने लगता है जिसमें हम कम्फर्टेबल महसूस करते हैं। जैसे नकारात्मक वातावरण में चले जायें तो वहाँ कभी कम्फर्टेबल फील नहीं करते हैं क्यों, क्योंकि आत्मा की ओरिजनल आइडेंटिटी से विरुद्ध विकृत दिशा में है तो कैसे कम्फर्टेबल महसूस करेंगे! इसीलिए हमारे जीवन में मेडिटेशन माना अपनी वास्तविकता की तरफ जाने की एक यात्रा इसकी बहुत आवश्यकता है। क्योंकि मेडिटेशन के द्वारा ही हमारा जो ओरिजनल स्वरूप, ये सात गुण हम अपनी आत्मा के अन्दर शक्ति के रूप में अनुभव कर सकते हैं। जिसे विल पावर भी कहते हैं। और आज इसीलिए मनुष्य ने उसे अनुभव करना चाहा। क्योंकि यही हमारी वास्तविकता है।



न्यू यॉर्क-यू.एस.ए. मेन्टल हेल्थ अवेयरनेस मंथ के अंतर्गत यूनाइटेड नेशन्स के इंटरनेशनल डे ऑफ योगा कमेटी (ब्रह्माकुमारीज इसके वाइस चेयर हैं) द्वारा 'प्रिन्सिपल्स, प्रैक्टिसेज एंड इफेक्ट्स ऑफ योगा ऑन द इंटेग्रल बीइंग' विषय पर आयोजित ऑनलाइन कार्यक्रम में ब्र.कु. गायत्री नारायणे, रिप्रेजेंटेटिव ऑफ द ब्रह्माकुमारीज, यूनाइटेड नेशन्स ने राजयोग व इसके प्रभाव पर प्रकाश डाला।



नेपाल-वीरगंज। विश्व पर्यावरण दिवस पर विर्ता के ओम शांति भवन व छपकैया स्थित विश्व दर्शन भवन के कम्पाउण्ड तथा ब्रह्माकुमारीज वीरगंज के व्यवस्थापन में निर्माणाधीन पिलुवा शांति उद्यान व आध्यात्मिक प्रशिक्षण केन्द्र परिसर में वृक्षारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. रवीना दीदी, छपकैया सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. बेली बहन, डुमरवाना बहुमुखी कैम्पस प्रमुख राधेश्याम सिवाकोटी, वार्ड सदस्य तुलसा मैनाली, शिक्षक अनिल मैनाली, पीस पार्क निर्माण समिति के अध्यक्ष भीम प्रसाद रिमाल, पत्रकार पुष्प खतिवडा आदि गणमान्य लोगों ने भाग लिया।

ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया

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

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

सम्पर्क - M- 9414006096, 9414182088,

Email-omshantimedia@bktivv.org

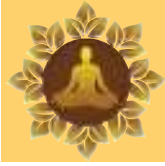
सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये,

आजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक)

कृपया सदस्यता शुल्क 'ओम शान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या

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





जीवन में सम्पूर्णता का रास्ता 'राजयोग'

जीवन में सम्पूर्णता की खोज का रास्ता योग ही होता है। आन्तरिक यात्रा राजयोग से ही मुमकिन है। अधिकांश लोग सोचते हैं कि अगर उन्हें कोई दर्द या बीमारी नहीं है, तो वे स्वस्थ हैं। लेकिन वे शरीर व मस्तिष्क के बीच में संतुलन के बारे में नहीं सोचते हैं। राजयोग का शरीर पर 80 प्रतिशत प्रभाव होता है। सेहतमंद व्यक्ति को और स्वस्थ बनाता है। बीमारी को बढ़ने से रोकता है, तेजी से स्वास्थ्य सुधार होता है।

योग सिर्फ आसन नहीं है, अष्टांग योग है। अष्टांग योग यानी- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार और आखिरी तीन- ध्यान, धारणा और समाधि है।

पहला अंग है- यम। इसमें सत्य और अहिंसा का पालन करना, चोरी न करना, ब्रह्मचर्य का पालन करना है।

दूसरा अंग है- नियम, परमात्मा को याद करना। स्वाध्याय, संतोष, सोच।

तीसरा अंग है - आसन। आसनों का अभ्यास यानी योगासन। आसन शरीर की ताकत और स्वास्थ्य को संतुलन बनाये रखता है।

चौथा अंग है- श्वास की तकनीकों या प्राणायाम से संबंधित है। श्वास ही शरीर की चेतना का आधार है। श्वास को धीमे करके

और उसे देखकर हम हमारा ध्यान बाहरी इच्छाओं जैसे वासना आदि से हटाकर बुद्धिमतापूर्ण चेतना यानी प्राणों पर लगा सकते हैं।

प्रत्याहारा पांचवा अंग है। मतलब इन्द्रियों को आन्तरिक दिशा की ओर मोड़कर हम दिमाग का नियंत्रण, रिक्तता महसूस कर सकते हैं। रिलेक्स महसूस कर सकते हैं।

आखिरी तीन अंग वे बहुत महत्वपूर्ण हैं। पांच अंग तो हर कोई थोड़ा धन देने से कर लेता है। जो आप-हम कर भी रहे हैं। लेकिन आखिरी तीन अंग धारणा-ध्यान-समाधि हैं। इसमें एकाग्रता का होना परम आवश्यक है। जहाँ मन स्थिर होना, समझ पूर्वक स्वयं में निहित आन्तरिक शक्तियों को जानना, पहचानना और उसे धारण करना है। चेतना के वास्तविक गुणों को व्यवहारिक बनाना है। जैसे ज्ञान, सुख, शांति, आनंद, शक्ति, पवित्रता और प्रेम मय होकर चलना है और भीतरी ऊर्जा को क्रियान्वयन करना। जब निरंतर उस पर ध्यान केन्द्रित कर उस ऊर्जा शक्ति का उपयोग, प्रयोग जीवन में करते रहना है।

आखिरी समाधि माना स्व-स्वरूप में स्थित होना, स्व-स्वरूप में रह विचरण करना है। समाधि यानी कि आत्म चेतना के सत्वगुणों के रूपमय बन जाना है। आत्मा का सर्व कर्मेन्द्रियों पर सम्पूर्ण शासन होना इसको राजयोग कहते हैं। राजयोग से हर कर्मेन्द्रियों की चंचलता पर लगाम कसता है। एक तरह से स्वयं का स्वयं पर सम्पूर्ण नियंत्रण होता है। यह प्रक्रिया सूक्ष्म है। जो चर्म-चक्षु से दिखाई नहीं देती किन्तु आखिरी तीनों अंग विधिपूर्वक रोज अभ्यास करने से हमारा मन-मस्तिष्क, शांत और तरोताजा हो जाता है। कार्य क्षमता बढ़ जाती है। दिमाग ठण्डा और क्रियेटिव हो जाता है। सत्व गुण- सकारात्मकता उनके जीवन से अभिव्यक्त होती है। राजयोग तकनीकी से आत्मा के सत्व गुण प्रागट्य होते हैं। जिससे व्यक्ति मृदुल, शांत, शक्तिशाली बन जाता है। तब व्यक्ति इस प्रक्रिया से मस्तिष्क और मानसिक रूप से स्वस्थ हो जाता है। जिससे मन की सकारात्मक ऊर्जा का प्रभाव शरीर पर पड़ता है। हरेक कोशिकायें पुष्ट और सशक्त होती हैं। परिणाम स्वरूप मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य बना रहता है। इस तरह रोज राजयोग को अपने जीवन में स्थान देने से सुस्वास्थ्य बना रहता है। राजयोग में आत्मा का ज्ञान होने से परमात्मा से ऊर्जा को भी अपने अंदर महसूस करने लगते हैं। जिससे तनाव, अवसाद, दुःख आदि में भी प्रभावित नहीं होंगे। व्यक्ति करेगा तो हर कार्य परंतु उस कार्य प्रभाव से मुक्त रह सकेगा। इसी को गीता में कहा है कि योगः कर्मसु कौशलम्।



सेल्फ हेल्प •» इंसान के जीवन में रखते हैं मायने- आत्म सम्मान, बदलाव, लक्ष्य और सफलता

बदलाव किसी निश्चित तारीख या समय पर निर्भर नहीं करता

मनुष्य की लाइफ(जीवन) आत्मसम्मान, बदलाव, लक्ष्य और सफलता का हिस्सा है। हर व्यक्ति के जीवन को ये शब्द प्रभावित करते हैं। किन्तु हम उसे सकारात्मक रूप से क्रॉस करते हैं तो जीवन उज्ज्वल बना रहता है। जानते हैं हरेक हमारे जीवन में क्या महत्व रखता है...

कभी बदलाव अच्छे होते हैं तो कभी विरुद्ध, सहज बने रहें

बदलाव किसी निश्चित तारीख या समय पर निर्भर नहीं, यह तो सतत् चलने वाली प्रक्रिया है। जीवन हर पल बदलता है। कभी बदलाव अच्छे होते हैं तो कभी विरुद्ध। जब आप बदलाव का सामना करते हैं तो आपको गुस्सा, अशांति, दर्द, चिंता या तकलीफ होती है। खुश रहना है तो बदलाव को सहजता से अपनाएं। अपनी ऊर्जा को गुस्से में, चिंता या लड़ने में व्यर्थ न करें। बदलाव के बादल के मध्य सूर्य की किरणों पर फोकस करें। ज्ञान सूर्य परमात्मा की प्यारी किरणों में रहें। बादल छंट जायेंगे। बदलाव आपके उज्ज्वल जीवन को एक कदम और आगे बढ़ायेगा।

आत्म सम्मान में कमी लगे तो यह सोचें कि आप अलग हैं

जब चीजें गड़बड़ाती हैं तो अक्सर हम अपना सम्मान करना छोड़ देते हैं। जब आत्म सम्मान में कमी का अहसास हो तो खुद को याद दिलाओ

कि जो आप कर सकते हैं वो कोई और नहीं कर सकता। लोगों को आपकी ज़रूरत है। आपकी भी आदत और नज़रिया उदाहरण बनते हैं। जिसका अनुसरण दूसरे करते हैं। आत्मसम्मान महसूस करके आप गर्व महसूस कर



सकते हैं। आप यूनिक हैं, जो आप में खूबी है वो कोई और में नहीं। आपको सर्वशक्तिवान का साथ है। आप में वो सारी खूबियां हैं जिससे आप पहचाने जाते हैं। हिम्मत-उल्लास को कम न होने दें।

लक्ष्य की स्पष्ट कल्पना करना है ज़रूरी, यह ताकत देती है

जब लोग अपने लक्ष्य से पिछड़ जाते हैं तो इसके पीछे एक कारण उसके मन में लक्ष्य का स्पष्ट चित्रण न होना भी होता है। जैसे यदि आप अच्छे

दिल की बात



प्यारे बाबा हमारे दिल को आगाह कर ऐसा झकझोरते हैं ताकि आत्मा स्वपुरुषार्थ में तेज गति से उड़ चले। ज्ञान की राहों में सीधा लक्ष्य पर निगाह टिकी रहे। दिल इधर-उधर देह की गलियों में तांक-झांक न करे वरना पुरानी दुनिया व देहधारियों से दिल लगाने पर प्यारे बाबा से मिले खुशनसीबी के पंख ही टूट जाएंगे। आत्मा फिर से देह की दलदल में धंस जाएगी, इसलिए दिल को खबरदार करना है।

प्यारे परमशिक्षक से बिना किसी फीस के इस वर्ल्ड ड्रामा के गुह्य राज को, हर बारीकी को जानना हमारा कितना बड़ा भाग्य है! सब धर्म की आत्माओं को आखिरी में बाबा के पास सलामी के लिए आना ही है और मनमनाभव का मंत्र ले जाना है चूंकि उनका सतयुग में आने का पार्ट ही नहीं इसलिए चक्र को, अलौकिक माता-पिता को, मध्याजी भव के मंत्र को वे आत्मायें धारण ही नहीं करेंगी यह बाबा न बताते तो दिल कभी जान ही न पाता।

बाबा ने हमें बदनसीबी के गर्त से निकाल ऐसा नसीबदार बनाया है कि विश्व का मालिक उनके सिवाय कोई नहीं बना सकता। अब समय बहुत थोड़ा है जितना हम याद में रहेंगे हमारा पापों का घड़ा खत्म हो जाएगा। अपनी हर भूल अविनाशी सर्जन (बाबा) को बताकर राय लेने से उनसे मिली शक्ति से, उस भूल से सहज उबर सकेंगे। सर्वगुण सम्पन्न बनने का अभ्यास संगम पर ही करना है। कोई कैसा भी व्यवहार करे पर हमें गुणों भरा व्यवहार ही करना है, बस यह ठान लेना है।

जितना दिल ज्ञानसूर्य बाबा की नज़रों के सम्मुख रहेगा तो उनकी शक्तियों भरी किरणों से अछूता नहीं रहेगा। ऐसे दिलों पर अंतर्मुखता की झलक, संगम व भविष्य स्वमान का नशा सहज ही दिखता है। इस क्षणभंगुर जीवन का भरोसा नहीं इसलिए सदा प्रीतबुद्धि बन ज्ञान सूर्य बाबा को सम्मुख निहार कर, अंतर्मुखता व स्वमान की अनुभूति में रहना है। सदा उड़ती कला में उड़ने से सारे झमेले के पहाड़ नीचे रह जाते हैं। दिल उन्हें बड़े आराम से क्रॉस कर मुस्कुराता हुआ आगे बढ़ जाता है।

घर की चाहना रखते हैं पर इस अभिलाषा को आपके मानसिक चित्रण का सहयोग नहीं मिलता। तो घर की चाह पर लगने वाली मानसिक ऊर्जा भी कम हो जायेगी। यह कभी इस लक्ष्य को पूर्ण होने में बाधा उत्पन्न करेगी। तो इस बाधा से बचने के लिए आप सबसे पहले मन में लक्ष्य का चित्रण स्पष्ट करें। इसलिए छोटा-सा तरीका अपना लें। जहाँ आप उठते-बैठते हैं, वहाँ सहज ही नज़र आने वाली जगह पर उस लक्ष्य के चित्र को टांग दें। महत्वपूर्ण बात करना न भूलें। सुबह और शाम लक्ष्य के चित्र को देखें महसूस करें कि यह तो हुआ ही पड़ा है। आपकी इस कल्पना को, कार्य में परिवर्तन करने का हौसला कम न होने दें।

डर और असुरक्षा को किस तरह से समाप्त किया जा सकता है

बड़ी सफलता के लिए उपलब्धि पाने की आपकी क्षमता का सबसे बड़ा दुश्मन है आपका कम्फर्ट होना। विकास, प्रगति और उन्नति के लिए परिवर्तन ज़रूरी है। जीवन एक जैसा नहीं चलता। कोई भी व्यक्ति स्थिति को बेहतर करने वाले परिवर्तन से नहीं डरता। जब लक्ष्य स्पष्ट हो और कर्म की विस्तृत योजनाएं हों, तो आप डर और सुरक्षा को खत्म कर देते हैं। डर तो तब है जब लक्ष्य धुंधला है, अस्पष्ट है। संशय डर पैदा करता है। और जहाँ पर आपकी निरंतरता, योजनाबद्ध, हर पड़ाव हासिल होता हो तो डर वहाँ ठहर नहीं पायेगा। और असुरक्षा भी नहीं रहेगी।



गुड़ और चना खायें और एनर्जेटिक हो जायें

गुड़ और चना खाने का समय

सुबह खाली पेट गुड़ और चने का सेवन ज़्यादा फायदेमंद होता है लेकिन आप जिम जाते हैं तो वर्कआउट से 30 मिनट पहले इसका सेवन करें। साथ ही वजन घटाने के लिए आप इसे शाम के स्नैक्स का हिस्सा भी बना सकते हैं।

है।

तेज दिमाग

गुड़ और चने को मिलाकर खाने से दिमाग तेज होता है। इसमें विटामिन बी-6 होता है जो याददाश्त बढ़ाता है।

है।

दिल की बीमारियों से बचाव

रोज़ाना गुड़ और चने का सेवन करने से दिल से जुड़ी प्रॉब्लम ठीक हो जाती है। साथ ही इसमें पोटाशियम भी भरपूर मात्रा में होता है, जिससे आप हार्ट अटैक के खतरे से बचे रहते हैं।

मजबूत इम्यून सिस्टम

रोज़ाना नाश्ते में या दोपहर के खाने से पहले 50 ग्राम भूने चने खाने से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है, जिससे आप कई बैक्टीरियल व वायरल इंफेक्शन के खतरे से बचे रहते हैं।

पेशाब संबंधी रोग से छुटकारा

जिनको बार-बार पेशाब आने की समस्या हो उन्हें रोज़ाना गुड़ के साथ चने का सेवन करना चाहिए। इससे कुछ ही दिनों में आराम मिल जाएगा।

डायबिटीज में फायदेमंद

यह शरीर में ग्लूकोज की मात्रा को सोख लेते हैं, जिससे ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल में रहता है। साथ ही गुड़ में नैचुरल शुगर होता है जो डायबिटीज पेशेंट को नुकसान नहीं पहुंचाती। यही कारण है कि डायबिटिक में इसका सेवन फायदेमंद है।

खूबसूरती निखारे

इसमें ज़िंक अधिक मात्रा में पाया जाता है। नियमित रूप में इसका सेवन करने से त्वचा में काफी निखार आता है और त्वचा को धूप से होने वाले नुकसान से भी बचाता है। हालांकि ज़्यादा मात्रा में चने और गुड़ का सेवन आपके भोजन हैबिट्स पर असर डालता है यानी इससे आपको भूख न लगने की समस्या हो सकती है इसलिए बेहतर होगा कि आप लिमिट में ही इसका सेवन करें।

स्वास्थ्य

गुड़ और चना, दोनों ही सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। मगर आज हम आपको गुड़ और चने का साथ में सेवन करने के फायदे बताने जा रहे हैं। जी हाँ, गुड़ और चने का साथ में सेवन करने से आपको तीन गुणा ज़्यादा फायदे मिलते हैं। चना प्रोटीन तो गुड़ विटामिन्स, मिनरल्स से भरपूर होता है, जिससे आप कई बीमारियों से बचे रहते हैं। चलिए जानते हैं रोज़ाना 1 कटोरी गुड़ व चना खाने से आपको क्या-क्या फायदे मिलते हैं।

मजबूत दांत

इसमें फास्फोरस होता है जो दांतों के लिए काफी फायदेमंद है। इसके सेवन से दांत मजबूत होते हैं और जल्दी नहीं टूटते।

मोटापा घटाए

अगर आप वजन घटाना चाहते हैं तो रोज़ाना इसका सेवन ज़रूर करें। इससे मेटाबॉलिज्म तेज होता है जिससे वजन तेजी से कम होता

गुड़ और चना एक साथ खाने के फायदे

एनीमिया

खून में हिमोग्लोबिन की कमी ज़्यादातर महिलाओं में देखने को मिलती है। ऐसे में महिलाओं को अपनी डाइट में आयरन से भरपूर चीज़ें लेने की सलाह दी जाती है, जिसके लिए चना और गुड़ बेस्ट ऑप्शन है। साथ ही इससे शरीर में कभी खून की कमी भी नहीं होती।

बॉडी को मिलती है भरपूर एनर्जी

यह शरीर में आसानी से अवशोषित हो जाता है, जिससे ऊर्जा का संचार होता है, जिससे थकान और कमजोरी दूर हो जाती है।

मजबूत मांसपेशियां

गुड़ और चना में काफी मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है जो मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद करता है। अगर आप वर्कआउट करते हैं तो आपको इसका सेवन ज़रूर करना चाहिए क्योंकि इससे एनर्जी और मांसपेशियों को मजबूती दोनों मिलती है।

कब्ज की समस्या

शरीर का डाइजेशन सिस्टम खराब होने की वजह से कब्ज और एसिडिटी की समस्या हो जाती है। ऐसे में गुड़ और भूने चने खाएं। इसमें फाइबर होता है जो पाचन शक्ति को ठीक रखता



मुम्बई-मलाड। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर इंडियन आर्मी, मलाड, सी.ओ.डी. के लिए 'योग एक लाभ अनेक' विषय पर वेबिनार का आयोजन किया गया। वेबिनार में जुड़े स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कुंती दीदी, डॉ. गिरिश पटेल, साइकेट्रिस्ट तथा मोटिवेशनल स्पीकर, ऋषिकेश पांडे, टीवी एक्टर, नुपुर अलंकार, टीवी एक्टर तथा लेफ्टिनेंट कर्नल विकास राव चौहान।



नरसिंहपुर-म.प्र. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर 'दिव्य संस्कार भवन' सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे पतंजलि योग समिति के सदस्य आशीष नेमा, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कुसुम बहन तथा अन्य भाई-बहनें।



जबलपुर-भंवरताल(म.प्र.)। विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में ऑक्सीजन प्रवाहित करने वाले पौधों का रोपण करते हुए ब्राह्मण समाज के अध्यक्ष महेश प्रसाद दुबे, कमिश्नर ऑफिस अकाउंटेंट ओमप्रकाश श्रीवास्तव, राजयोगिनी ब्र.कु. भावना तथा अन्य।



जलाली-उ.प्र. ईश्वरीय ज्ञान चर्चा के पश्चात् नायब तहसीलदार अंजली सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रेखा तथा ब्र.कु. लक्ष्मी।



जमशेदपुर-झारखण्ड। विश्व पर्यावरण दिवस पर पौधारोपण करते हुए अशोक मोदी, प्रसीडेंट, मारवाड़ी सम्मेलन, बी.एन. शर्मा, एक्टिव मेम्बर, आर.एस.एस., धर्मेन्द्र कुमार, प्रसीडेंट, बी.जे.पी., ओ.बी.सी. मोर्चा, ब्र.कु. संजू तथा अन्य।



मिआमी-फ्लोरिडा(यू.एस.ए.)। 'फैमिलीज एंड द न्यू टेक्नोलॉजीज: फ्रेंड्स ऑर फ्यू' विषय पर आयोजित ऑनलाइन कनवर्सेशन प्रोग्राम में एलाह मेहराल, पैरेंट एड्युकेटर, रिलेशनशिप कोच एंड वैल्यूड वोलंटियर फॉर लिविंग वैल्यूज एडुकेशन, शिवानी दयाल, न्यूरो साइंटिस्ट एंड ब्रह्माकुमारीज यूथ रीप्रिजेंटेटिव एट द यू.एन. ऑफिस तथा पूनम दयाल, शिवानीज मदर ने भाग लिया व कैथी शिया भी उपस्थित रहीं।



झालावाड़-राज. विश्व पर्यावरण दिवस पर पौधारोपण करते हुए ब्र.कु. मीना दीदी तथा अपने-अपने घरों में पौधारोपण करते हुए भाई-बहनें।



गुवाहाटी-असम। विश्व पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के रूपनगर सेवाकेन्द्र पर विभिन्न प्रकार के पौधे लगाते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. शीला दीदी, उपक्षेत्रीय निदेशिका, ब्रह्माकुमारीज तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



हाथरस-उ.प्र. ब्रह्माकुमारीज के तपस्या धाम सेवाकेन्द्र द्वारा कोरोना काल की ग्रास बनी आत्माओं की शांति के लिए एवं इससे जूझ रहे लोगों के शीघ्र ठीक होने की कामना के साथ आयोजित 'सर्व धर्म प्रार्थना सभा' में उपस्थित रहे जनपद प्रभारी ब्र.कु. सीता दीदी, अनिता बहन, ब्र.कु. रश्मि, ब्र.कु. अंजलि, ब्र.कु. वैष्णवी तथा श्री कृष्ण शर्मा भाई।

समय • अपने समय को कैसे सुनियोजित करें ये दिनचर्या में तय करना होगा

जीवन में जब भी कोई विघ्न आता है तो अक्सर वह हमारे भाग्य को बदल देता है। वह हमें एक नया जीवन जीने का तरीका सीखा देता है। कोरोना का समय है तो बहुत बुरा, लेकिन हमें यह देखना है कि इसमें से क्या अच्छा निकल सकता है। सच में इसमें बहुत कुछ अच्छा भी निकल रहा है।

कुछ सालों से हम सभी की यह समस्या थी कि हमारे पास अपने लिए और अपनों के लिए समय नहीं था। हम अक्सर कहते



अपने लिए रखा। इस समय अगर आप अपने लिए एक घंटा निकालने की आदत बनाएं तो यह एक घंटा सुबह-सुबह हमें अपनी अंतरात्मा को सकारात्मक ऊर्जा देने का अवसर देता है, जिसमें हम परमात्म ज्ञान चिंतन करते हैं कि मैं कौन-सी आत्मा हूँ, मुझे क्या और कैसे सोचना है। मुझे क्या कर्म करना है और क्या नहीं करना है। यह चिंतन सुबह सुबह हमारे अंदर शांति, शक्ति और खुशी भर देता है। हमें सकारात्मक बातें

अब हमें अपने सदसंकल्पों को करना है सिद्ध

तन-मन के लिए दें सुबह के दो घंटे

अगर आप योग, ध्यान, प्राणायाम पहले से करते रहे हैं तो उसे जारी रखिए। अगर नहीं करते थे तो किसी प्रामाणिक वेबसाइट या चैनल से सीखिए। आप घर पर कुछ शारीरिक व्यायाम भी कर सकते हैं। सुबह सिर्फ एक घंटा अपनी आत्मा को एवं दूसरा एक घंटा अपने शरीर को स्वस्थ बनाने के लिए देना होगा।

ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

बाजार का काम निकल आता था।

इस समय जब हम सबके पास समय है और हम परिवार के साथ हैं, तब हमें बहुत ध्यान रखना पड़ेगा, क्योंकि हर व्यक्ति अलग स्वभाव का होता है। सबके अलग-अलग विचार होते हैं, अलग-अलग शौक होते हैं। यह ख्याल रखना है कि एक-दूसरे के साथ इस विभिन्नता का टकराव न हो। एक-दूसरे के साथ समायोजन करने की, एक-दूसरे को स्वीकार करने की, एक-दूसरे को सहयोग करने की शक्ति को हमें अपने अंदर बढ़ाना पड़ेगा।

इसके लिए हमें अपने घर की सकारात्मक ऊर्जा को बढ़ाना है। हम अगर सिर्फ वायरस के बारे में बात करेंगे या इंटरनेट मीडिया या टीवी में व्यस्त रहेंगे तो हमारे घर में उसी नकारात्मक ऊर्जा का संचार होगा। हम खुद परेशान होंगे, भविष्य के प्रति भी डर रहेगा। ऐसी स्थिति में, हमारे बीच टकराव की आशंका अधिक होगी। हमारी सहिष्णुता घटेगी। सहनशीलता के साथ-साथ हमारी इम्युनिटी भी घटेगी। जब ऐसा बार-बार होगा, रोज होगा तो हम एक-दूसरे से दूर होने लगेंगे।

इस घरेलू समस्या को सुलझाने के लिए हर अभिभावक को एक दिनचर्या नियत करनी होगी। उस दिनचर्या में तय करना होगा कि अपने समय को कैसे सुनियोजित करना है और अपनी एवं घर की सकारात्मक ऊर्जा को कैसे बढ़ाना है।

माना कि कोई काम नहीं है, इसलिए कभी भी सोकर उठ सकते हैं। लेकिन नहीं, ऐसा बिल्कुल नहीं करना है। दिन की शुरुआत हमेशा सुबह-सुबह ही होनी चाहिए। सुबह उठते ही टीवी या फोन ऑन करने की जरूरत नहीं है। इस समय पहला एक घंटा सिर्फ

सोचनी हैं, जो आपके पास है, उसके लिए ईश्वर को धन्यवाद देना है और प्रसन्नता को अपने भीतर महसूस करना है। यह एक घंटा आपकी आदत बन जाएगा। इससे आपका जीवन बदल जाएगा। आपको बात-बात पर गुस्सा नहीं आयेगा। आप प्रसन्न रहने की आदत डाल लेंगे। ब्रह्माकुमारीज में हम नॉर्मल समय में हर सुबह एक घंटे के लिए मेडिटेशन सेंटर पर जाते हैं, उसके बाद काम पर जाते हैं। वह एक घंटा हमारी जीवनशैली में समायोजित हो गया है।

अली टू बेड, अली टू राइज, हम बचपन से सुनते आए हैं, लेकिन कभी इस पर अमल नहीं करते थे। कभी अपने काम पर आरोप लगाते थे, तो कभी सामाजिकता पर- क्या करें देर रात पार्टी है तो जाना पड़ता है, देर तक ऑफिस में काम करना पड़ता है, तो सुबह कैसे जागें, जल्दी कैसे सोएं आदि-आदि। अब आपके पास समय है, रात को सोने का समय बदल लीजिए। मन और शरीर दोनों के लिए समय पर सोना और जागना आवश्यक है। अगर हम 11 या 12 बजे सोते हैं, तो हम सोने की सबसे अच्छी वेला को खो देते हैं। यह सोने का अच्छा समय नहीं है।

सुबह का एक घंटा मेडिटेशन और अध्यात्म के लिए निकालें। एक घंटा आप वह सुनेंगे, पढ़ेंगे या देखेंगे जो आप असल में बनना या पाना चाहते हैं यानी आप में अधिकतम पवित्रता, खुशी, शांति, संतुष्टि व उमंग-उत्साह बढ़ाने वाली सामग्री होनी चाहिए। इसे हम 'स्पिरिचुअल स्टडी' कहते हैं। उस पर चिंतन करेंगे। उसके बारे में लिखेंगे कि मुझे अपने जीवन में इसे कैसे लागू करना है।

एक नई सोच

{ उदारता का पैमाना }

प्रशंसा मनुष्य को उदार बनाती है। यदि हमारे अंदर दूसरों का मनोबल बढ़ाने की प्रवृत्ति है। अक्सर छोटी-छोटी बातों पर भी दूसरों को सराहने की प्रवृत्ति है तो ऐसी प्रवृत्ति हमारे जीवन को और अधिक उदार बना देती है। अगर जीवन में कभी जैसा आप सामने वाले से अपेक्षा करते हैं अथवा आपके मन के अनुरूप कोई कार्य न भी हुआ तो नकारात्मक टीका-टिप्पणी करने की बजाय उसके सकारात्मक पहलू पर विचार करें और प्रशंसा के दो शब्द बोल दिया करें। आपके द्वारा की गई सामान्य प्रशंसा भी सामने वाले के मनोबल को और अधिक मजबूत बना सकती है।

आपके द्वारा की जाने वाली सहज प्रशंसा भी कभी-कभी सामने वाले के लिए प्रसन्नता का कारण बन सकती है। किसी कार्य से प्रभावित होकर प्रशंसा करना अलग बात है लेकिन किसी कार्य का आपके अनुरूप न होने पर भी प्रशंसा करना बिल्कुल अलग बात है।

प्रशंसा दूसरों के प्रभाव से नहीं आपके स्वभाव में होनी चाहिए, यही तो आपकी उदारता का भी पैमाना है।



मुम्बई-ठाणे वेस्ट (श्री नगर)। विश्व पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा हैंगिंग गार्डन में आयोजित कार्यक्रम में विभिन्न प्रकार का पौधा रोपण करते हुए हरीश भाई, सोशल एक्टिविस्ट, ब्र.कु. संतोष, सी.ए. एंड प्रोफेसर, ब्र.कु. सीता दीदी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका तथा अन्य।



राजपुर-म.प्र.। विश्व पर्यावरण दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज शिव संदेश भवन ब्लॉक कॉलोनी में पौधारोपण करते हुए नगर पंचायत अध्यक्ष मुकेश कुशवाहा, न.प.अ. सी.एम.ओ. संतोष चौहान, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रमिला बहन, ब्र.कु. किरण तथा अन्य।



कोरबा-छ.ग.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आध्यात्मिक ऊर्जा पार्क, गेरवाघाट तुलसीनगर में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे ब्र.कु. भानु, माउण्ट आबू, ब्र.कु. ओमप्रकाश, अधिवक्ता हाईकोर्ट, बिलासपुर, राजकिशोर प्रसाद, महापौर, कोरबा, ब्र.कु. बिन्दु बहन, ब्र.कु. स्मृति, सी.ए. एवं योगाचार्य, कोरबा, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रुक्मिणी दीदी तथा अन्य भाई-बहनें।

परमात्म ऊर्जा

मनमनाभव से आती परमात्म शक्ति

कोई-न-कोई बात में आकर समस्या बनेगी यह कलियुग

का ऐसा समय है, खासतौर से यह जो अन्तिम समय है इसमें किसी का बच्चा, किसी का शरीर, कोई की अपनी परिस्थिति, सरकार का कोई कानून, बिजनेस में कोई ऊंच-नीच, कोई-न-कोई बात असन्तुष्ट करती है। बाबा कहते हैं कि ड्रामा की ढाल को याद रखो, बस। पहले जमाने में युद्ध करने जाते थे तब सैनिक कवच, तलवार और ढाल ले जाते थे। सामने वाले शत्रु की तलवार के प्रहार से अपने को बचाने के लिए ढाल का इस्तेमाल करते थे। अगर कवच और ढाल नहीं होगा तो शत्रु की तलवार लगेगी और जखमी हो जायेगा। खासकर, इस पुरुषार्थी जीवन में हम घायल न हों, दुःखी न हों, वार से बचने का तरीका है कवच और ढाल।

साकार में बाबा का जिस समय कहना होता था 'वाह ड्रामा वाह', चेहरा देखने जैसा होता था। जब व्यक्ति असन्तुष्ट होता है, उसको कोई ढाल, कोई कवच,

कोई अपनी रक्षा का साधन चाहिए और वो है ड्रामा।

ईश्वरीय लॉ है जिससे संसार बदला जा सकता है इसलिये परमात्मा कहते हैं कि मुझे याद करो, मुझे याद करो। स्मृति का स्थिति से बहुत गहरा सम्बन्ध है। अगर आप दुःख देने वाले व्यक्ति को याद करते हो तो आपके मन में अशांति और घृणा पैदा होगी लेकिन परमात्मा को याद करेंगे तो मन पवित्र, शीतल, शांत, खुश, शक्तिशाली हो जाता है, मन से भेदभाव, नफरत मिट जाते हैं और बदले में प्रेम और सुख भर जाता है। जितना उन्हें याद करेंगे उतनी स्थिति ऊँची और श्रेष्ठ होती जाएगी।

मन जो इतनी बड़ी और वन्दरफुल शक्ति है लेकिन अभी उसमें इच्छाएं, तृष्णाएँ, कामनाएँ, अपेक्षाएँ, अनुमान भर गए हैं, उसे परिवर्तन करने के लिए, उसको सुधारने के लिए, उसकी कृषि करने के लिए परमात्मा कहते हैं मन को मेरे में लगाओ, मनमनाभव हो जाओ।

कथा सरिता



का जादू आपको ठीक रखेगा। जिस दिन आपने ऐसा करना बंद कर दिया, उस दिन से आप फिर से बीमार हो जाएंगे।" राजवैद्य ने राजा को स्वस्थ रहना सिखा दिया था।

शिक्षा : स्वस्थ रहने के लिए आलस को छोड़ना जरूरी है।

आलस



गली से गुजरते हुए सब्जी वाले ने तीसरी मंजिल की घंटी का बटन दबाया। ऊपर से बालकनी का दरवाजा खोलकर बाहर आई महिला ने नीचे देखा। "बीबी जी! सब्जी ले लो। बताओ क्या-क्या तोलना है। कई दिनों से आपने सब्जी नहीं

स्नेह के आँसू

खरीदी मुझसे, कोई और देकर जा रहा है क्या?" सब्जी वाले ने चिल्लाकर कहा। "रूको भैया! मैं नीचे आती हूँ।" उसके बाद महिला घर से नीचे उतर कर आई और सब्जी वाले के पास आकर बोली - "भैया! तुम हमारी घंटी मत बजाया करो। हमें सब्जी की जरूरत नहीं है।" "कैसी बात कर रही हैं बीबी जी! सब्जी खाना तो सेहत के लिए बहुत जरूरी होता है। किसी और से लेती हो क्या सब्जी?" सब्जी वाले ने कहा। "नहीं भैया! उनके पास अब कोई काम नहीं है और किसी तरह से हम लोग अपने आप को जिंदा रखे हुए हैं। जब सब ठीक होने लग जाएगा, घर में कुछ पैसे आएंगे, तो तुमसे ही सब्जी लिया करूंगी। मैं किसी और से सब्जी नहीं खरीदती हूँ। आप घंटी बजाते हो तो उन्हें बहुत बुरा लगता है, उन्हें अपनी मजबूरी पर गुस्सा आने लगता है। इसलिए भैया अब आप हमारी घंटी मत बजाया करो।" महिला कहकर अपने घर में वापिस जाने लगी।

"ओ बहन जी! तनिक रूक जाओ। हम इतने बरस से आपको सब्जी दे रहे हैं। जब आपके अच्छे दिन थे, तब आपने हमसे खूब सब्जी और फल लिए थे। अब अगर थोड़ी-सी परेशानी आ गई है तो क्या हम आपको ऐसे ही छोड़ देंगे? सब्जी वाले हैं, कोई नेता जी तो हैं नहीं कि वादा करके छोड़ दें। रूके रहो दो मिनट।"

और सब्जी वाले ने एक थैली के अंदर टमाटर, आलू, प्याज, घीया, कद्दू और करेले डालने के बाद धनिया और मिर्च भी उसमें डाल दिया। महिला हैरान थी। उसने तुरंत कहा - "भैया! आप मुझे उधार सब्जी दे रहे हो, कम से कम तोल तो लेते, और मुझे पैसे भी बता दो। मैं आपका हिसाब लिख लूँगी। जब सब ठीक हो जाएगा तो आपको आपके पैसे वापस कर दूंगी।" महिला ने कहा।

"वाह! ये क्या बात हुई भला? तोला तो इसलिए नहीं है कि कोई मामा अपने भांजी-भांजे से पैसे नहीं लेता है। और बहन में कोई एहसान भी नहीं कर रहा हूँ। ये सब तो यहीं से कमाया है, इसमें आपका हिस्सा भी है। गुड़िया के लिए ये आम रख रहा हूँ, और भांजे के लिए मौसमी। बच्चों का खूब ख्याल रखना। और आखिरी बात सुन लो, घंटी तो मैं जब भी आऊंगा, जरूर बजाऊंगा।" और सब्जी वाले ने मुस्कराते हुए दोनों थैलियां महिला के हाथ में थमा दीं।

अब महिला की आँखें मजबूरी की जगह स्नेह के आँसुओं से भरी हुई थीं।

सारांश : कहीं और न जाकर अपने आस-पास के लोगों की सेवा यदि प्रत्येक व्यक्ति कर ले तो यह मुश्किल घड़ी भी आसानी से गुजर जाएगी और रिश्ते भी मजबूत होंगे।

श्री टी. एन. शेषन जब मुख्य चुनाव आयुक्त थे, तो परिवार के साथ छुट्टियाँ बिताने के लिए मसूरी जा रहे थे। परिवार के साथ उत्तर प्रदेश से निकलते हुए रास्ते में उन्होंने देखा कि पेड़ों पर गौरैया के कई सुन्दर घोंसले बने हुए हैं।

यह देखते ही उनकी पत्नी ने अपने घर की दीवारों को सजाने के लिए गौरैया के दो घोंसले लेने की इच्छा व्यक्त की। तो उनके साथ चल रहे, पुलिस कर्मियों ने तुरंत एक छोटे से लड़के को बुलाया, जो वहाँ मवेशियों को चरा रहा था, उसे पेड़ों से तोड़ कर दो गौरैया के घोंसले लाने के लिए कहा। लड़के ने इंकार में सर हिला दिया।

श्री शेषन ने इसके लिए लड़के को 10 रुपये देने की पेशकश की। फिर भी लड़के के इनकार करने पर श्री शेषन ने बढ़ा कर रुपये 50 देने की पेशकश की। फिर भी लड़के ने हामी नहीं भरी। पुलिस ने तब लड़के को धमकी दी और उसे बताया कि साहब जज हैं और तुझे जेल में भी डलवा सकते हैं। गंभीर परिणाम भुगतने होंगे।

लड़का तब श्रीमती और श्री शेषन के पास गया और कहा, "साहब, मैं ऐसा नहीं कर सकता। उन

गौरैया का घोंसला



घोंसलों में गौरैया के छोटे बच्चे हैं अगर मैं आपको घोंसले दूँ, तो जो गौरैया अपने बच्चों के लिए भोजन की तलाश में बाहर गई हुई है, जब वह वापस आएगी और बच्चों को नहीं देखेगी तो बहुत दुःखी होगी जिसका पाप मैं नहीं ले सकता।" यह सुनकर श्री टी.एन. शेषन दंग रह गए।

श्री शेषन ने अपनी आत्मकथा में लिखा है - "मेरी स्थिति, शक्ति और आई.ए.एस. की डिग्री सिर्फ उस छोटे, अनपढ़, मवेशी चराने वाले लड़के द्वारा बोले गए शब्दों के सामने पिछड़ गई। "पत्नी द्वारा घोंसले की इच्छा करने और घर लौटने के बाद, मुझे उस घटना के कारण अपराध बोध की गहरी भावना का सामना करना पड़ा।"

जरूरी नहीं कि शिक्षा और महंगे कपड़े मानवता की शिक्षा दे ही दें। यह आवश्यक नहीं है, यह तो भीतर के संस्कारों से पनपती है।

अब भी आपको हलचल तो नहीं होती!

क्या सभी उन्नति की ओर बढ़ते जा रहे हो? चढ़ती कला की निशानी क्या है, क्या वह जानते हो? सदा लगन में मग्न और विघ्न विनाशक यह दोनों निशानियाँ क्या अनुभव में आ रही हैं? या विघ्नों को देख विघ्न विनाशक बनने के बजाय, अपनी स्टेज से नीचे तो नहीं आते हो? क्या अनेक प्रकार के आये हुए तूफान आपकी बुद्धि में तूफान तो पैदा नहीं करते हैं?

जैसे कोई के द्वारा तोहफा मिलता है तो बुद्धि में हलचल नहीं होती

है बल्कि उल्लास होता है। इसी प्रकार आये हुए तूफान उल्लास बढ़ाते हैं या हलचल बढ़ाते हैं? अगर तूफान को तूफान समझा तो हलचल होगी और तोहफा समझा

व अनुभव किया तो उससे उल्लास और हिम्मत अधिक बढ़ेगी। यह है चढ़ती कला की निशानी। घबराने के बजाय गहराई में जाकर अनुभव के नये-नये रत्न इन परीक्षाओं के सागर से प्राप्त करेंगे तो क्या ऐसे अनुभव करते हो? यह क्या हो रहा है, क्यों हो रहा है और ऐसे कैसे चलेगा? यह जो संकल्प चलते हैं इसको हलचल कहा जाता है। हलचल के अन्दर रत्न समाये हुए हैं। ऊपर-ऊपर से अर्थात् बहिर्मुखता की दृष्टि और बुद्धि द्वारा देखने से हलचल दिखाई देगी अथवा अनुभव होगी। लेकिन आई हुई उन बातों को अन्तर्मुखी दृष्टि व बुद्धि से देखने से अनेक प्रकार

के ज्ञान-रत्न अर्थात् प्वाइंट्स प्राप्त होंगे।

अगर कोई भी बात को देखते या सुनते हुए आश्चर्य अनुभव होता है तो यह फाइनल स्टेज नहीं है। ऐसा तो होना नहीं चाहिए, अच्छा जो हुआ वह होना चाहिए, अगर ऐसा संकल्प ड्रामा के होने पर भी उत्पन्न होता है तो इसको भी अंश मात्र की हलचल का रूप कहेंगे। अब तक यह क्यों-क्या का क्वेश्चन का अर्थ है- हलचल। विघ्न आना आवश्यक है

और जितना विघ्न आना आवश्यक है अगर

उतना यह बुद्धि में रहेगा तो उतना ही ऐसा महारथी हर्षित रहेगा। नथिंग न्यू यह है फाइनल स्टेज। यदि कोई भी हलचल का कर्तव्य करते हो व पार्ट बजाते हो

तो सागर समान ऊपर से

हलचल भले ही दिखाई दे रही हो अर्थात् चाहे कर्मन्द्रियों की हलचल में आ रहे हों लेकिन स्थिति नथिंग न्यू की हो। एकाग्र, एकरस, एकान्त अर्थात् एक रचयिता और रचना के अन्त को जानने वाले। त्रिकालदर्शी की स्टेज पर, क्या आराम से शान्ति की स्टेज पर स्थित हैं, या कर्मन्द्रियों की हलचल आन्तरिक स्टेज को भी हिलाती है? जब स्थूल सागर दोनों ही रूप दिखाता है तो क्या मास्टर ज्ञान सागर ऐसा रूप नहीं दिखा सकते? यह प्रकृति ने पुरुष से कॉपी की है। आप तो पुरुषोत्तम हो। जो प्रकृति अपनी क्वॉलिफिकेशन दिखा सकती है, क्या वह पुरुषोत्तम नहीं दिखा सकते?



धन कमाने के साथ और...

एक ध्यान रखने से धन्य बन जायेंगे



धन, शरीर निर्वाह अर्थ एक महत्वपूर्ण साधन है इसलिए आज मनुष्य दिन-रात भाग-भागकर धन कमाता है। उस धन के द्वारा स्वयं तथा परिवार के लिए खुशी और सुख-शांति की चाहना रखता है, लेकिन धन कमाने की भाग-दौड़ में अनेक आत्माओं से जाने-अनजाने ईर्ष्या, घृणा और बेईमानी का हिसाब बना लेता है इसीलिए सम्मान, प्यार और विश्वास खो देता है।

धन कमाना गलत नहीं है लेकिन इसके साथ-साथ सच्चे स्नेह की पूंजी इकट्ठी करनी भी जरूरी है। बिना स्नेह के आज वह नफरत, शक तथा अकेलेपन की अग्नि में जल रहा है। हम देखते हैं कि जितनी भी मशीनें काम में ली जाती हैं उन्हें सहज बनाने के लिए लुब्रिकेंट (चिकनाई) आदि इस्तेमाल किए जाते हैं। ऐसे ही सच्चे रूहानी स्नेह से रिश्तों रूपी मशीन जिसमें जंग लग गई है, बहुत सरलता से चल पाएगी।

कुछ वर्षों पहले तक गांव में जब किसी के घर में कोई विशेष कार्य होता था तो सभी रिश्तेदार और आसपास के लोग बड़े प्यार से सहयोगी बनते थे जिससे बिना अधिक खर्च किए कार्य सुंदर रीति से सम्पन्न हो जाता था। आज बहुत धन लूटा कर भी न तो वैसी खुशी, आनंद और सफलता प्राप्त होती है, न कार्य ही श्रेष्ठता से सम्पन्न हो पाते क्योंकि दिलों में दूरियां बढ़ गई हैं।

स्नेह, मेहनत को समाप्त कर देता है। जैसे माँ, बच्चे के लिए इतनी मेहनत करती है लेकिन स्नेह होने के कारण वह मेहनत महसूस नहीं करती। जीवन में रिश्तों की भूमिका अहम होती है तथा रिश्ते बनते हैं त्याग से। जहाँ स्नेह होता है तो वहाँ त्याग स्वतः हो जाता है। सबसे सच्चा स्नेह ईश्वर का, जिसे प्राप्त करके मनुष्य सब कुछ प्राप्त कर लेता है। शिव बाबा कहते हैं बच्चे बीज को

पानी दोगे तो सारे वृक्ष को मिल जाएगा। परमात्मा पिता हैं इस मनुष्य सृष्टि के बीज, उनसे प्रीत लगा कर हम सब प्राप्ति के हकदार बन सकते हैं।

“मन में किसी के प्रति घृणा को स्नेह में बदला जा सकता है”

घृणा, किसी आत्मा की किसी न किसी कमजोरी से बार-बार प्रभावित होने पर आपके मन में उमड़े निगेटिव थॉट के भाव हैं। अब उसी आत्मा के प्रति अच्छे संकल्प जनरेट करने हैं।

मेरे अनुभव में उस आत्मा को बार-बार दुआएं देना, उसके प्रति अपने भावों को बदलने का एक बहुत ही अच्छा तरीका है। उसके लिए दुआ करो कि 'हे! ईश्वर यह भी आपका ही बच्चा है, यह एक पवित्र आत्मा है, इसके मूल संस्कार भी पवित्र ही हैं, यह छोटी-मोटी भूल तो कुछ पल के लिए है, यह वास्तव में बहुत श्रेष्ठ आत्मा है, इसका सदा भला हो, इसका कल्याण हो, इसके जीवन में सुख-शान्ति हो, यह मानव जाति का कल्याण करने के निमित्त आत्मा है, ईश्वर का नाम रौशन करने वाले कर्म करती है, आदि-आदि।

जैसे ही वह आत्मा दिखे या याद आए तो ऐसे कई शुद्ध संकल्पों का सृजन करना शुरू कर दीजिए। तब तक जब तक कि आपका सबकॉन्शियस माइंड उस आत्मा के प्रति प्रोग्राम न हो जाए अर्थात् तब तक आपके मन में उस आत्मा के लिए सहज शुभ भाव न पनप जाए तब तक आपको उसको शुद्ध वायब्रेशन भेजते ही जाना है, तभी घृणा स्नेह में परिवर्तित होगी।

! यह जीवन है !

जिंदगी एक खेल है और चुनौतियां इस खेल का हिस्सा हैं, जो इसको और रोमांचक बनाती हैं। लेकिन कुछ लोग इस खेल को समझ नहीं पाते और वे मुसीबतों व चुनौतियों को अपना दुश्मन मान बैठते हैं।

जबकि हर मुसीबत अपने साथ एक शानदार उपहार लेकर आती है। एक ऐसा उपहार जो आपको हर बार यह विश्वास दिलाता है कि आप कुछ भी कर सकते हैं, आपके लिए नामुमकिन कुछ भी नहीं है। यह उपहार व्यक्ति तभी प्राप्त कर पाता है जब वह धैर्य और साहस के साथ उस मुसीबत का सामना कर लेता है। जो चुनौतियों और मुसीबतों से घबरा जाते हैं, वे इससे कभी भी आगे नहीं बढ़ पते। अतः हमें कभी भी मुसीबतों में घबराने की बजाय सर्वशक्तिवान परमात्मा को साथी बनाकर सदा आगे बढ़ना है।



गांधीधाम-कच्छ(गुज.)। इंटरनेशनल योगा डे पर भारत नगर सेवाकेन्द्र पर सभी भाई-बहनों को योगाभ्यास कराते हुए योगा टीचर हिना पटेल और राजेश पटेल। साथ हैं ब्र.कु. सरिता बहन।



रोहतक-हरियाणा। इंटरनेशनल योगा डे पर आयोजित कार्यक्रम में विश्व योग संस्थान की ओर से आमंत्रित बहनों ने सभी को योगाभ्यास कराया। उसके पश्चात चित्र में हैं ब्र.कु. रक्षा दीदी तथा सभी भाई-बहनों।



भीनमाल-राज. ब्रह्माकुमारी द्वारा आयोजित वेबिनार में जुड़े स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीता, किड्स प्लेनेट डायरेक्टर डॉ. प्रेरणा राज शर्मा, जयपुर, महिला विंग कोऑर्डिनेटर डॉ. सविता दीदी, माउण्ट आबू, योगा टीचर माया चौधरी, अहमदाबाद, कवयित्री प्रतिभा शर्मा, बैडमिंटन कोच पलकन दवे, मुम्बई, हर्षा लापसिया तथा राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. रानी दीदी, सूरतगढ़।



आगरा-सिकंदरा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर भाई-बहनों को योगाभ्यास कराते हुए ब्र.कु. सरिता बहन, पार्षद सुष्मा जैन तथा तन्मू बहन।



भाद्रा-राज. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. चन्द्रकांता, विवेकानंद स्वास्थ्य सेवा समिति के वाइस प्रेसिडेंट जगदीश गर्ग तथा बिजली बोर्ड के एक्सईएन दीवान सिंह।

आज जब कोई घर में बहुत परेशान होता है, किसी बात से बहुत दुःखी

कारण है वो है बंधन! बंधन किस बात का? देह का बंधन, देह के संबंधियों का बंधन क्योंकि आज से तीस साल पहले,

परमात्मा ने इतना अच्छा हमको बना कर भेजा और बताया।
इस राजयोग में बताया जाता है बार-

वो चीज़ मोह में बदल जाती है। मोह का मतलब उस व्यक्ति को कुछ हो जाये या घर में कोई परिस्थिति आ जायें, तो हम

नहीं!
हम सभी बस इस बात को बार-बार याद दिलाते रहेंगे। इतना मोह है! इ स ल ि ए तुलसी दास ने श । । य द र । म चरि त मानस में एक लाइन लिखी उत्तरकांड में कि “मोह शक्ल व्याधि कर मूला” अर्थात् मोह सारी व्याधियों का, सारी बुराईयों का, सारे विकारों की, बातों की जड़ है। तो आप देखो कि हर चीज़ से आपका कितना गहरा बंधन है! बंधन माना दर्द, बंधन माना दुःख, बंधन माना तकलीफ, बंधन माना परेशानी। हर एक बात में बंधन, हर एक बात में दुःख, हर एक बात में दर्द, हर एक बात में परेशानी। इतनी ज़्यादा परेशानी कि व्यक्ति सोच भी नहीं पा रहा है।

तो ये राजयोग हमको बंधन मुक्त बनाता है और सारे बंधनों को काटना सिखाता है। सिर्फ अपने ऊपर फोकस करने के लिए कहता है। ऑटोमेटिक सबके कर्म, हम जो देखते हैं, सबके कर्मों से हम बाहर निकलेंगे। अपने ऊपर ध्यान देंगे। ऑटोमेटिक पूरी दुनिया में ये वाला वायब्रेशन जायेगा। और सभी इस बात को समझ कर अपने-अपने कर्म पर फोकस हो जायेंगे। फिर आपका बंधन संबंध में बदल जायेगा। तो बंधन को संबंध में बदलने का सिर्फ एक ही आधार है। वो है राजयोग। मतलब खुद को इतना गहराई से समझा। आत्मा को इतना गहराई से समझा। परमात्मा से शक्ति ली। और अपने आप को बदल दिया।



ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

होता है तो उनकी सभी

एक बात की सलाह देते हैं। तो सलाह क्या देते है कि आज जाकर कहीं से मेडिटेशन सीखें क्योंकि आपका मन स्थिर नहीं है। अगर मन उलझा हुआ होता है तो मन में उलझन के मात्र दो कारण हैं - पहला कारण है कोई व्यक्ति और दूसरा कारण है कोई परिस्थिति। व्यक्ति से जो हमारे सम्बन्ध हैं वर्तमान समय और जो हमारे घर में परिस्थिति चल रही है उसके आधार से मन बहुत व्यथित होता है, बहुत दुःखी होता है। उन दोनों बातों से निकलने के लिए हर कोई हमको सलाह देगा कि आप जाकर मेडिटेशन करें, योग करें। लेकिन कौन-सा हम योग करें जिससे हम इससे बाहर निकलें। क्योंकि योगासन तो हम करते रहते हैं। जो शरीर का एक आसन है। लेकिन मन में उठने वाले उद्वेगों को शान्त करने का योग आज तक किसी ने नहीं सिखाया। वो हमको सिखाया सिर्फ परमात्मा ने।

परमात्मा ने कहा जो तुम्हारा दुःख है, दुःख एक कारण है, सिर्फ एक मात्र

पच्चीस साल पहले इनको जानते भी नहीं थे। अब वो आपके घर में आये, उनके साथ आपका दैहिक सम्बन्ध बना। दैहिक सम्बन्ध के आधार से वो आपके मामा, काका, चाचा, आपके बेटा, बेटी बने।

उसके आधार से आप उनसे जुड़ते चले गये। सिर्फ तीन से चार लोगों से आपका सम्बन्ध होना या ज़्यादा से ज़्यादा दस लोगों से बना, लेकिन दस लोगों से ज़्यादा आपकी दुनिया कोई है ही नहीं। वही दस ही आपके संसार हैं। दस ही आपका जीवन है। दस ही आपका सब कुछ है। बाकि दुनिया एक तरफ है। तो आप पूरी दुनिया में तो रहे ही नहीं। आप तो दस के बीच में सिमटकर रह गये। तो जब पूरी दुनिया की बात की जाती है, पूरे संसार की बात की जाती है, समाज की बात की जाती है तो उसमें एक बात हमेशा जुड़ी रहती है कि हम सब क्या कर रहे हैं? बन्धन उन लोगों का ही तो है जिनके साथ आप दिन-रात समय बिता रहे हैं। लेकिन

बार कि तुम आत्मायें अलग, शरीर अलग। तुम आत्मा ही यहाँ पर आकर सबके साथ शरीर



से रिश्ते जोड़ते हो। जेनेटिक फादर होते हैं, जेनेटिक मदर होती हैं तो शरीर के साथ जब हम एक-दूसरे के साथ जुड़ रहे होते हैं, शरीर के सम्बन्धों से जुड़ रहे होते हैं तो उस समय हमको याद नहीं रहता। और वो याद न रहने के कारण, भूलने के कारण

बहुत परेशान होते हैं। लेकिन आप बैठ के, साक्षी होके, एकदम शान्त अवस्था में परमात्मा ने हमको सिखाया कि आप बैठ के देखो तो आपको पता चलेगा कि आपके रहने से या आपके न रहने से परिस्थिति या व्यक्ति, ऐसा नहीं है कि जीवित नहीं रहेगा या परिस्थिति ठीक नहीं होगी। दोनों ठीक रहेंगी। दोनों चलेंगी। लेकिन हम सबने एक भ्रम पाला हुआ है कि हमारे बिना यह घर कैसे चलेगा? बस ये चिंता, ये फिकर हमको सबसे ज़्यादा बंधन में बांधती हैं। हम आराम से न खा पाते हैं, न पी पाते हैं, न रह पाते हैं। और बार-बार इसी बात का सबको हवाला भी देते हैं कि अरे! परिवार है, परिवार को चलाने के लिए हमको सोचना तो पड़ेगा। आपको नहीं सोचना है, आपको केवल कर्म करना है। और ये बंधन, संबंध में कब बदलेगा जब हम सभी सिर्फ कर्म करेंगे आत्मिक भाव से। आत्मिक भाव का यहाँ अर्थ सीधा-सा है कि मैं सिर्फ और सिर्फ अपने कर्म पर फोकस करूँ। मेरा जो कर्म है, मेरा जो फर्ज है वो मैंने किया और भूल गया। बाकि जो घर में है वह अपना-अपना भाग्य सभी लेकर आये हैं। सभी अपना-अपना कर्म करेंगे, और धीरे-धीरे अपने ऊपर फोकस करेंगे, आगे बढ़ेंगे और जीवन उनका सुधर जायेगा। लेकिन

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दें



प्रश्न : मेरा नाम कबीर है। मेरा अभी का योग का वार्ड ज़्यादा से ज़्यादा दो घंटे का ही है। मैं योग के वार्ड को 8 घंटे करना चाहता हूँ कृपया बतायें क्या सहज प्रैक्टिस हो सकती है?

उत्तर : हमें पहले तो योग की परिभाषा को थोड़ा ठीक से समझना होगा। हम ऐसा सोचते हैं कि हमें बैठकर ही आठ घंटे योग करना है, नहीं। बैठने का प्रोग्राम अधिक से अधिक दो घंटे ही करें। एक घंटा सवेरे और आधा-आधा घंटा दो बार में कभी भी कर सकते हैं। बाकी आपको कर्म में करना चाहिए। अगर आप स्वमान की स्थिति में हैं तो वो भी योग है। कर्म में अगर आप ये अभ्यास करें कि मैं आत्मा हूँ और इस देह के द्वारा पार्ट बजा रही हूँ ये भी योग है। कभी आप बापदादा का आह्वान कर रहे हैं, उसकी उपस्थिति को फील कर रहे हैं तो ये भी योग है। और बैठकर परमधाम में एकाग्र हो रहे हैं सुप्रीम रूह पर वो तो पावरफुल योग है ही। आप चलते-फिरते उससे बात कर रहे हैं वो भी योग है। ये सब मिलाकर आठ घंटे आराम से किया जा सकता है। और कुछ धारणाओं पर भी आपको ध्यान देना होगा जैसे दूसरों को देखने की आदत, दूसरों के अवगुण देखने की आदत, दूसरों को बहुत देखने की आदत कौन क्या कर रहा है, मेरे बारे में क्या सोच रहा है, परचिंतन, अपने बारे में भी डाउट और दूसरों में भी डाउट रखने का संस्कार। ऐसे जो बुरे संस्कार हैं ये मनुष्य के मन को बहुत भटकाते हैं। वो हरेक के अलग-अलग होते हैं। ये जान लें और उनको भी ठीक करें। तब आप स्वयं के टीचर स्वयं बन जायेंगे।

प्रश्न : यदि कोई फिज़िकली चैलेंज है, कोई हैंडीकैप है तो क्या ये भी कार्मिक अकाउंट के कारण है? हमारा शरीर बनने का आधार क्या है? कृपया स्पष्ट करें?

उत्तर : जो आत्मायें इस शरीर में प्रवेश करती हैं उसके वायब्रेशन्स, उसके पुण्य कर्म, उसके पाप कर्म, उसके निगेटिव-पॉज़िटिव सब चीज़ें ही बॉडी का और ब्रेन का निर्माण करते हैं। जो व्यक्ति इस तरह से विकलांग हैं, कई तो बचपन से ही होते हैं और कई बीच में हो जाते हैं, पोलियो के शिकार हो जाते हैं, पैरालिसिस के शिकार हो जाते हैं। ये सब कर्मों के ही प्रभाव हैं। बिना कर्मों के प्रभाव यहाँ कुछ भी नहीं हो रहा है। जिसके कर्म बहुत निगेटिव हैं हैंडीकैप्ड होना, बोल न पाना, सुनाई न देना, ये

अति जिसने पार्ष कर्म किए हैं ना, ये उनको होता है। ब्रेन ही डल होना, ब्रेन की बीमारियां हो जाना, नींद न आना मतलब सबकुछ जानना चाहिए। ये अति पाप कर्मों का ही परिणाम है। इसलिए राजयोग से इन सबको ठीक किया जा सकता है। अध्यात्म के द्वारा इस स्थिति को सुधारा जा सकता है।



प्रश्न:- मुझे 16108 की माला में आने की बहुत इच्छा है, तो इसमें आने के लिए मुझे क्या पुरुषार्थ करना होगा?
उत्तर:- बिल्कुल आपकी जो इच्छा है माला में आने की, तो ये इस बात का सबूत है कि आप माला में जरूर आएंगे। इसके लिए जो बाबा रोज़ श्रीमत देते हैं, उसको पालन करना है और अपनी याद की यात्रा को, अपने पुराने-पिछले विकर्मों को विनाश करना है। और अपने आपको वही बनाना है, जैसे बाबा आपको बनाना चाहते हैं। इसके लिए जो दिनचर्या बाबा ने बताई है, उसके आधार पर हमें चलना है, तो हम माला के दाने बन सकते हैं।

प्रश्न : मेरा नाम समर है। कृपया बतायें कि कार्मिक अकाउंट को कैसे खत्म किया जाये? और सम्बन्धों को कैसे मधुर किया जाये?

उत्तर : कार्मिक अकाउंट को समाप्त करने का तो एक ही तरीका है योग अभ्यास। जो सुप्रीम रूह है, जो सर्वशक्तिवान है उससे हम शक्तियां प्राप्त करें तो ये शक्तियां अग्नि की तरह हैं जो पाप कर्मों को नष्ट कर देती है। दूसरा एक तरीका है कि इस संसार की सभी आत्माओं के लिए हम शुभ भावनायें और आत्मिक प्रेम धारण कर लें। मन में इससे जो थोड़े बहुत टकराव होते रहते हैं सम्बन्धों में उससे हम बच जायेंगे। इससे तो हम कार्मिक अकाउंट को ठीक कर सकते हैं। रही बात रिलेशनशिप को ठीक

करने की तो उसमें देखना पड़ेगा आपको क्योंकि ये बहुत बड़ा सब्जेक्ट है। हमारे बोल कैसे हैं, या परिवार में किसी के बोल कैसे हैं। किसी व्यक्ति को टोटिंग करने की ज़्यादा ही आदत होती है। किसी के बोल के पीछे ईर्ष्या समाई रहती है। कल इसने ऐसा बोला था बदले की फीलिंग समाई होती है। मैं भी इसे ऐसा बोलूँ। तो एक तो बोल बहुत अच्छे रखने चाहिए और परिवार में जहाँ टकराव हो रहे हैं ना सम्बन्धों में, उसका एक ही कारण रोज़ देखने और सुनने में मिलता है। वो है स्वार्थ, धन का लोभ। सब ये सोचते हैं कि मेरे बच्चों को सब मिल जाये और दूसरों के बच्चे भूखे मर जायें। ये जो गलत भावना है उसको ठीक करना होगा। सारे समाज को मैं कहना चाहूँगा धन ही सबकुछ नहीं है। सम्बन्धों का प्यार बहुत बड़ी चीज़ है। इसीलिए धन से ज़्यादा सम्बन्धों के प्रेम और अपनेपन को महत्व दें। ये जो सम्बन्धों में प्रेम और अपनापन है ना बहुत जबरदस्त है इसको लोग आजकल भूलते जा रहे हैं। बस ये ठीक करेंगे, वाणी मधुर और सबको प्यार देंगे, सम्मान देंगे एक दूसरे को समझेंगे तो सम्बन्ध बहुत खुशहाल होंगे।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

Peace of Mind
CABLE Network

hathway **SUN** **DEN** **DISH**
GTPL **ION** **QUICK** **JuTV**

TATA Sky **1065** **Airtel** **678**
VSNL **497** **dishtv** **1087**

AWAKENING
The Brothers Kumar's TV Channel is available on

TATA Sky **1084**
JuTV **1060**
GTPL **578**

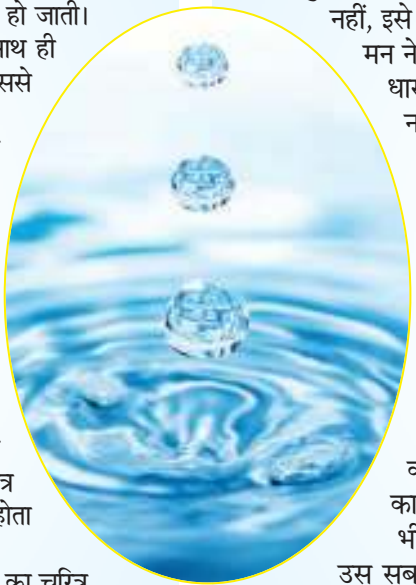
awakeningtv.in

शांति के सूत्र: मन पर छोड़ता है संस्कार अपना प्रभाव

आपके काम ही संस्कार हैं, इसी से चरित्र बनता है

गीता का मूल सूत्र है - निरंतर कर्म करते रहो, लेकिन उसमें आसक्त मत हो जाओ। जिस ओर मन का विशेष झुकाव होता है, मोटे रूप से उसे ही 'संस्कार' कह सकते हैं। यदि मन को एक तालाब मान लिया जाए, तो उसमें उठने वाली हर लहर शांत होने के बाद भी पूरी तरह खत्म नहीं हो जाती। वह एक प्रकार का चिन्ह छोड़ जाती है साथ ही ऐसी संभावना का निर्माण कर जाती है, जिससे वह लहर दोबारा फिर से उठ सके। इस चिन्ह तथा इस लहर के फिर से उठने की संभावना को मिलाकर हम संस्कार कह सकते हैं। हमारा हर काम, प्रत्येक अंग-संचालन, हरेक विचार हमारे मन पर इसी प्रकार का एक संस्कार छोड़ जाता है। भले ही ये संस्कार ऊपरी दृष्टि में न हों, लेकिन अज्ञात से अंदर ही अंदर कार्य करने में विशेष प्रबल होते हैं। मैं इस क्षण जो कुछ हूँ, वह मेरे जीवन के अतीत के समस्त संस्कारों का प्रभाव है। इसे ही 'चरित्र' कहते हैं और प्रत्येक मनुष्य का चरित्र इन संस्कारों की समष्टि द्वारा ही नियमित होता है।

यदि अच्छे संस्कार प्रबल रहें, तो इंसान का चरित्र अच्छा होता है और यदि अशुभ संस्कार बलवान हो, तो चरित्र बुरा। यदि एक मनुष्य निरंतर बुरे शब्द सुनता रहे, बुरे विचार सोचता रहे, बुरे कर्म करता रहे, तो उसका मन भी बुरे संस्कारों से भर जाएगा और बिना उसके जाने ही वे संस्कार उसके समस्त विचारों तथा कार्यों पर अपना प्रभाव डाल देंगे।



समर्पण का चमत्कार

कल्पना करो कि तुम घर पर शांत बैठे हो। अचानक एक अलार्म की तीखी आवाज आती है। तुम्हारे भीतर चिड़चिड़ापन उभरता है। इसका कारण क्या है?

कुछ भी तो नहीं! फिर तुमने उसे भीतर क्यों रचा? तुमने नहीं, इसे मन ने रचा। बिल्कुल अचेतन रूप में। किंतु मन ने ही उसे क्यों रचा? क्योंकि मन की अचेतन धारणा ही है प्रतिरोध, जिसका अनुभव तुम नकारात्मकता या अप्रसन्नता के रूप में करते हो। यह सब कुछ एक आध्यात्मिक अभ्यास में रूपांतरित हो सकता है। एक प्रयास करें, स्वयं को पारदर्शी होता महसूस करें। मानो भौतिक शरीर अब ठोस नहीं रह गया है। अब मन को शोर या ऐसी ही किसी चीज पर एक नकारात्मक प्रतिक्रिया पैदा करने दो और उसे अपने से होकर गुजरने दो। अब वह किसी ठोस दीवार से नहीं टकरा रहा है। छोटी-मोटी चीजों के साथ अभ्यास करो। गाड़ी का हॉर्न, कुत्ते का भौकना, बच्चों का चिल्लाना, ट्रैफिक जाम।

भीतर प्रतिरोध की एक दीवार रखने के बजाय उस सब को अपने से होकर गुजरने दो, बिल्कुल प्रतिरोध मत करो। जिस क्षण तुम अपनी अशांति को पूरी तरह से स्वीकार कर लोगे, तब तुम्हारी अशांति शांति में रूपांतरित हो जाएगी। जब तुम स्वयं को वैसे ही स्वीकार कर लेते हो जैसे तुम हो, तो हर क्षण सर्वोत्तम बन जाता है।

- एकहार्ट टॉल्ल



पटियाला-पंजाब। इंटरनेशनल योगा डे पर मेहर सिंह पार्क में आयोजित कार्यक्रम के पश्चात डिस्ट्रिक्ट आयुर्वेदिक हेल्थ ऑफिसर डॉ. अनिल गर्ग, एजीक्यूटिव मजिस्ट्रेट इंद्र कुमार वाधवा, एम.सी. गोपाल सिंगला, डॉ. हरिश सूद, चैयरमैन ऑफ सूद सभा, प्लास्टिक सर्जन को सौगात भेंट की। उसके पश्चात साथ हैं ब्र.कु. राखी, ब्र.कु. शांता तथा अन्य।



रविमार्-पेठ-पुणे। इंटरनेशनल योगा डे पर नगरसेविका आरती कोंढरे के द्वारा आयोजित योग शिविर में आमंत्रित ब्र.कु. रोहिणी दीदी का फूलों के गुलदस्ते से स्वागत करते हुए नगरसेविका आरती कोंढरे तथा साथ हैं भाजप के पदाधिकारी और कार्यकर्ता। ब्र.कु. रोहिणी दीदी ने सभी को राजयोग मंडिटेन की अनुभूति भी कराई।



रतलाम-डोंगरे नगर। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम के पश्चात मेडिकल कॉलेज के डीन जितेन्द्र सिंह गुप्ता को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सविता।



सादाबाद-उ.प्र.। इंटरनेशनल योगा डे पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात समाजसेवी सोम वाष्णीय को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भावना दीदी, ब्र.कु. मिथलेश तथा ब्र.कु. बबिता, मुसना।



बीदर-रामपुरे कॉलोनी(कर्नाटक)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित वेबिनार में जुड़े ब्र.कु. डॉ. स्वामीनाथन, ब्र.कु. सुनंदा दीदी, क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. सुमंगला दीदी तथा अन्य भाई-बहनें।

व्यायाम • फिजिकल थैरेपिस्ट की सलाह - 4 एक्सरसाइज

पावर लिफ्टिंग में 19 बार के वर्ल्ड चैम्पियन और वेट लॉस एक्सपर्ट रॉबर्ट हर्बस्ट के अनुसार सुबह की गई तेज एक्सरसाइज मेटाबॉलिज्म बढ़ाती है, जिससे शरीर का फैट दिन भर बर्न होता है। जर्नल ऑफ डायबिटीज साइंस एंड टेक्नोलॉजी की शोध बताती है कि यदि सुबह के समय सही एक्सरसाइज की जाए तो शरीर का स्ट्रेस रिस्पॉन्स बेहतर होता है। ऐसे में सुबह 30 सेकंड की 4 एक्सरसाइज के 5 सेट करके शरीर का फैट कम कर सकते हैं।

सुबह की 10 मिनट, आपको रखेगी फैट से फिट

प्रिजनर स्क्वाट



1.

कैसे करें: दोनों हाथों को सिर के पीछे ले जाकर ऊंगलियों को क्रॉस कर लें। पैरों को कंधों की चौड़ाई के बराबर फैला लें, अब जितना नीचे तक स्क्वाट पोजीशन पर जा सकें जाएं। इसे 30 सेकंड तक दोहराएं।



2.

सील जम्प

कैसे करें: सीधे खड़े होकर दोनों हाथों को जोड़कर सामने कर लें। अब जम्प कर हाथ और पैर दोनों को फैलाएं, अब जम्प कर पूर्व अवस्था में आएँ। इसे 30 सेकंड तक दोहराएं।

पुश-अप्स



3.

कैसे करें: कंधों की चौड़ाई के बराबर हाथों को फैलाकर बाँड़ी को जमीन पर स्ट्रेट कर लें। छाती को फर्श से लगभग एक इंच की दूरी तक ले जाएँ।(शुरुआत में क्षमता के अनुसार 5 से 10 पुशअप कर सकते हैं।)



4.

लेटरल जंप

कैसे करें: सीधे खड़े हो जाएँ। अपनी दाईं और जम्प कर बाएँ पैर से उसे क्रॉस करें। अब इसी अवस्था में दाएँ पैर से ताकत लगाते हुए बाईं ओर जम्प कर दाएँ पैर से क्रॉस करें। इसे 30 सेकंड तक दोहराएं।

झलकियाँ...

डॉ. निर्मला दीदी ने किया ‘मम्मा ध्यान कक्ष’ का अनावरण

हिम्मतनगर-मोडासा हाईवे पर उजेडीया गांव में निर्माणाधीन है यह ‘रिट्रीट सेंटर’

सरला दीदी का संकल्प था ‘मम्मा ध्यान कक्ष’

लोकार्पण में सजाया गया 8 फीट ऊँचा ‘शिवलिंग’

जीजीआरसी की ‘वेबसाइट’ की हुई लॉन्चिंग [वेबसाइट - www.ggrc.co.in](http://www.ggrc.co.in)

ऑक्सीजन सुविधा से लैस ‘एम्बुलेन्स’ का हुआ उद्घाटन

6 जून

राजयोगिनी सरला दीदी के द्वितीय ‘स्मृति दिवस’ पर...

जी.जी.आर.सी. में ‘मम्मा ध्यान कक्ष’ का लोकार्पण

हिम्मतनगर-मोडासा(गुज.)। ब्रह्माकुमारीज गुजरात जोन की पूर्व निदेशिका राजयोगिनी सरला दीदी के द्वितीय स्मृति दिवस पर मुख्यालय माउण्ट आबू से राजयोगिनी डॉ. निर्मला दीदी,सुंयुक्त मुख्य प्रशासिका,ब्रह्माकुमारीज ने रिमोट कंट्रोल के द्वारा नवनिर्मित ‘गुजरात ग्लोबल रिट्रीट सेंटर’ के परिसर में ‘मम्मा ध्यान कक्ष’ का उद्घाटन किया। उन्होंने सरला दीदी को श्रद्धांजलि देते एवं मम्मा के साथ के अपने अनुभव साझा करते हुए कहा कि मैं मम्मा की वाणी सुनकर ज्ञान में आई। तब मैं मुम्बई में थी और मम्मा मुम्बई और पुणे में बहुत आती थीं। दीदी ने बधाई देते हुए कहा कि आप सभी ने मम्मा का कमरा गुजरात में बनाया, जो सारी दुनिया में सबसे पहला मम्मा का कमरा है। उनके जीवन से प्रेरणा लेकर अपने जीवन को भी उज्ज्वल बनायेंगे। इस अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में सभी का स्वागत करते हुए **ब्र.कु. उषा बहन,राजयोग भवन सेवाकेन्द्र संचालिका**

ने कहा कि बापदादा को साथ रखकर हम सभी ने इस भूमि पर कदम रखा है। मम्मा का कमरा निर्माण करने में सबकी सद्भावना जुड़ी हुई है। **मणीनगर सबजोन**

हमेशा से संकल्प था मम्मा का एक कमरा बनाना, जिसे हम साकार होते देख रहे हैं। **गांधीनगर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कैलाश दीदी** ने सरला दीदी को श्रद्धा

दीदी ने भी सरला दीदी के साथ का अपना अनुभव साझा किया। **जीजीआरसी डायरेक्टर डॉ. मुकेश** ने प्रोजेक्ट से जुड़ी योजनाओं और इन्द्रप्रस्थ की रूपरेखा सभी के समक्ष रखी। **ब्र.कु. अमर बहन, ब्र.कु. विनय** आदि ने सरला दीदी एवं

संस्थान की मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी, अति. मुख्य सचिव ब्र.कु. वृजमोहन व गुजरात जोन की संचालिका ब्र.कु. भारती दीदी ने आदरणीय सरला दीदी को अपने श्रद्धा सुमन अर्पित किये।

मम्मा के प्रति अपने भाव प्रकट किये। **ब्र.कु. नंदिनी** ने इंटरनेट द्वारा निभाई गई महत्वपूर्ण भूमिका के बारे में बात की तथा **ब्र.कु. जिज्ञासा** के साथ कार्यक्रम का संचालन किया। इसके साथ ही **ब्र.कु. डॉ. दामिनी** ने हृदयस्पर्शी गीतों के माध्यम से सरला दीदी को श्रद्धांजलि अर्पित की।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है योग

झोझकलां-कादमा(हरियाणा)। योग और राजयोग से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इन क्रियाओं से मनुष्य आशावादी बनता है और उसमें

आयोजित ‘योग युक्त बनो रोग मुक्त बनो’ विषय पर क्षेत्रीय प्रभारी ब्र.कु. वसुधा ने कही। आगे उन्होंने कहा कि योग और राजयोग, शरीर और आत्मा दोनों को स्वस्थ रखने का एक मात्र उपाय है। इस दौरान अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में पाँच दिवसीय कार्यक्रम का शुभारंभ खंड शिक्षा अधिकारी बाढड़ा जलधीर सिंह कलकल, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र कादमा की मेडिकल ऑफिसर डॉ. मिस्बाह, बिशन सिंह आर्य, ब्र.कु. वसुधा तथा प्राचार्य हरिकिशन राणा ने किया। इस अवसर पर बतौर मुख्य अतिथि जलधीर सिंह कलकल ने कहा कि योग हमें मानसिक, शारीरिक, सामाजिक व आध्यात्मिक रूप से सशक्त बनाता है। डॉ. मिस्बाह ने बतौर विशिष्ट अतिथि कई जरूरी स्वास्थ्य टिप्स दिए।

खुश रहने के लिए आध्यात्मिकता बहुत जरूरी

अम्बिकापुर-छ.ग.। सरोज गायकवाड़ के नवनिर्मित सम्यक भवन स्काई गार्डन रेस्टोरेंट,मैनपाट में आयोजित आध्यात्मिक सभा में जेल अधीक्षक राजेन्द्र गायकवाड़ व सरोज गायकवाड़ के अलावा स्थानीय उपासक गण उपस्थित रहे। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज सरगुजा संभाग की सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या दीदी ने कहा कि वर्तमान समय जहाँ भय और तनाव का वातावरण है, ऐसे में स्वयं को खुश रखने के लिए आध्यात्मिकता बहुत जरूरी है, क्योंकि हम परिस्थिति को तो ठीक नहीं कर सकते, किन्तु राजयोग के द्वारा स्वयं को पहचान कर, पिता

परमात्मा से सम्बंध जोड़ने से हमारे अंदर अद्भुत शक्तियाँ जागृत होती हैं और परिस्थितियों का हम इन शक्तियों के द्वारा सामना कर सकते हैं तथा हर परिस्थिति में स्वयं को खुश रख सकते हैं। अम्बिकापुर सेन्ट्रल जेल अधीक्षक राजेन्द्र गायकवाड़ ने कहा कि स्वयं को

शांत रखने के लिए आध्यात्मिकता बहुत जरूरी है। मेरे भी मन में तनाव था लेकिन थोड़ी देर ही आध्यात्मिक बातों को सुनकर मेरा मन भी शांत हो गया और जब हम कोई भी कार्य परमात्मा को सौंपकर करते हैं तो हर कार्य हमारे लिये सरल हो जाता है।

आत्मिक इम्युनिटी पावर से बढ़ती शारीरिक इम्युनिटी

नई दिल्ली-लोधी रोड। मनुष्य की भविष्य के प्रति आत्मबल-आत्म संयम-आत्म संकल्प ‘द इम्यून सिस्टम ऑफ द सोल’ विषय पर आयोजित 50वीं स्पर्धिम ऑनलाइन संगोष्ठी में **राजयोगिनी जयंती दीदी,निदेशिका,ब्रह्माकुमारीज, लंदन,यूरोप** ने कहा कि जब आत्मा की इम्युनिटी मजबूत होती है तो शरीर की इम्युनिटी में भी वृद्धि होती है। जब

मनुष्य की भविष्य के प्रति उम्मीद कम हो जाती है तो इम्युनिटी भी कम हो जाती है। जब आत्मा की इम्युनिटी कम होती है तो उसका मन पर भी असर होना लाजिमी है। आत्मा की मजबूत इम्युनिटी का अर्थ है कि आत्मा बिल्कुल निडर हो। **दुर्गा शंकर मिश्र,आई.ए. एस.,सचिव, भारत सरकार, आवासन एवं शहरी विकास**

उम्मीद कम तो इम्युनिटी कम - ब्र.कु. जयंती जीतता वही.. जो सोचता कि वह जीतेगा - मिश्र

मंत्रालय,नई दिल्ली ने वैश्विक महामारी के दौर में सामज में सकारात्मकता बनाए रखने हेतु ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित अनेक वेबिनार की सराहना करते हुए कहा कि जीतता वही है जो सोचता है कि वह जीतेगा। इसलिए कठिन से कठिन हाल में भी हमें अपने जीतने के जज्बे को नहीं छोड़ना चाहिए। **प्रेरक वक्ता एवं लाइफ कोच ब्र.कु. पीयूष** ने कहा कि छोटे बच्चे आत्मा के गुणों के बहुत निकट होते हैं इसलिए वे सभी को प्यारे लगते हैं। लेकिन जैसे-जैसे हम बड़े होते, हमारे अंदर देहभान

बढ़ता जाता और हम अपने आत्मिक गुणों से दूर होते चले जाते। हम इम्युनिटी को बढ़ाने की जब बात करते हैं तो इसका भावार्थ है कि हम स्व चिंतन, परमात्म चिंतन और सकारात्मक चिंतन करें। **स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गिरिजा दीदी** ने कहा कि हमारा शरीर तभी स्वस्थ रह सकता है जब हमारी आत्मा ‘मन, बुद्धि एवं संस्कार’ मजबूत होगी। आत्मा की इम्युनिटी के लिए ‘आत्मबल, आत्म संयम व आत्म संकल्प’ की अवधारणा को गहराई से समझने की जरूरत है।

स्नेह से सम्पन्न ‘स्नेह मिलन’

रशिया-सेंट पीटर्सबर्ग। मई-जून मास, जो रशिया के साथ-साथ पूरे विश्व के लिए एक महत्वपूर्ण मास है। इसके अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज द्वारा एक सुंदर और अलौकिक ‘स्नेह मिलन कार्यक्रम’ का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में एंटन पोलयांस्की,डिप्टी चेयरपर्सन ऑफ वायबोर्गस्की डिस्ट्रिक्ट एडमिनिस्ट्रेशन ऑफ सेंट पीटर्सबर्ग तथा प्रो. एलेक्जेंडर शैब्रोव,मेम्बर ऑफ द रशियन एकेडमी ऑफ साइंसेज एंड ए लीडिंग कार्डियोलॉजिस्ट मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। इस मौके पर ब्र.कु. संतोष दीदी,सेंट पीटर्सबर्ग सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ने दादी की याद में बने ‘पोस्टल स्टाम्प’ सहित अन्य चित्रों की सुंदर, सुसज्जित एलबम सबके समक्ष रखी। सेंट पीटर्सबर्ग में दादी जानकी के आगमन की यादों को ताजा कर देने वाली एक विडियो फिल्म ‘द इटरनल शाइन ऑफ काइंडनेस’ सभी को दिखाई गई। इसके साथ ही एक न्यू कुक बुक ‘द गोल्डन स्पून’ का भी विमोचन किया गया जो दादी के आत्मा के साथ-साथ शरीर की बैलेंसिंग को भी दर्शाता है। यह बुक दादी जानकी के प्रथम स्मृति दिवस पर उन्हें समर्पित किया गया तथा सामूहिक राजयोग मेडिटेशन किया गया। सभी ने अपने माउण्ट आबू दौरे की अविस्मरणीय यादों का अनुभव साझा किया।