ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

माउण्ट आबू | अगस्त - 2022 | अंक - 09 | वर्ष -24

ब्रह्माकुमारीज़ ओम शांति रिट्रीट सेंटर

'करुणा और दया के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' में शरीक हुए केरल के राज्यपाल आरिफ मोहम्मद खान

ओ.आर.सी.-गुरूग्राम। ब्रह्माकुमारीज़ के ओम शांति रिट्रीट सेंटर में 'करुणा और दया के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' वार्षिक थीम के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में सम्बोधित करते हुए केरल के राज्यपाल माननीय आरिफ मोहम्मद खान ने कहा कि यहां पर बिताए हुए पलों को शब्दों के द्वारा अभिव्यक्त करना बहुत मुश्किल है। आध्यात्मिक ऊर्जा और शांति के प्रकम्पन मन को शक्तिशाली बना देते हैं। उन्होंने कहा कि स्वर्णिम विश्व के निर्माण में करुणा और दया का भाव ज़रूरी है। कोई भी इंसान बगैर प्रेम के नहीं रह सकता, लेकिन वही प्रेम जब योग के माध्यम से परमात्मा से जुड़ जाता है तो करुणा और दया का संचार होता है। ज़रूरत है तो सिर्फ अपने आदर्शों के प्रति वफादारी की। राज्यपाल ने कहा कि भारत हमेशा से ही ज्ञान और प्रज्ञा का केन्द्र रहा है। भारत ने सर्व धर्म समभाव की धारणा को अपनाया है। सबको शरण दी है। भारत की संस्कृति 5000 वर्ष पुरानी है। भारत ने ही विश्व को आदर्शों और मूल्यों का ज्ञान दिया है। उन्होंने आगे कहा कि इंसान सामूहिक रूप से रहता है। हमारे शास्त्रों में विश्व को एक परिवार माना गया है। इन सबका आधार वास्तव में आत्मिक भाव है। ब्रह्माकुमारीज़ सही अर्थों में आज वही कार्य कर रही है। मानवता को आत्मिक बोध करा रही है। ब्रह्माकुमारीज़ के अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन भाई ने कहा कि दुःख का असली कारण जीवन में पाँच विकारों का प्रभाव है। आध्यात्मिक ज्ञान से ही हम इन बुराइयों से मुक्त हो सकते हैं। ओ.आर.सी. निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी ने कहा कि करुणा और दया जैसे मूलभूत गुणों की जागृति से ही मानव, मानव से जुड़ सकता है। राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी दीदी ने कहा कि करुणा और दया आत्मा में मानव और प्रकृति के प्रति कल्याणकारी भाव पैदा करते हैं। बीएमएल मुंजाल विश्व विद्यालय के कुलपति मनोज के. अरोड़ा ने शुभकामनाएं देते हुए कहा कि शिक्षा में आध्यात्मिकता को जोड़ना ज़रूरी है। जी.डी. गोयंका विश्व विद्यालय के कुलपति डॉ. तबरेज़ अहमद ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था चरित्र निर्माण का असली कार्य कर रही है। असली सुख आध्यात्मिक जीवन में है न कि भौतिक साधनों के संग्रह में। ब्र.कु. सुनैना बहन ने सभी को गहन राजयोग की अनुभूति कराई। संचालन ब्र.कु. हुसैन बहन ने किया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में लोग मौजूद रहे।

माननीय राज्यपाल ने 'कल्प तरु' अभियान के तहत पौधारोपण भी किया

परमात्म ऊर्जा का केन्द्र है शांतिवन : केन्द्रीय जल शक्ति मंत्री गजेन्द्र सिंह शेखावत

शांतिवन-आबू रोड। 'सत्यम्-शिवम्-सुन्दरम्' इस बीज मंत्र के माध्यम से वर्तमान युग में करोड़ों लोगों के जीवन में परिवर्तन लाने और इस सहज राजयोग के माध्यम से परमतत्व के साथ साक्षात्कार का मार्ग प्रशस्त करने वाले परमपिता शिव और इस पवित्र धरती को मैं प्रणाम करता हूँ। मुझे अत्यन्त प्रसन्नता है कि बहुत देर से ही सही लेकिन आज इस पुनीत स्थल पर आप सबके बीच में आने का अवसर मिला है। अनेक वर्षों से मेरे मन में ये था कि मुझे एक बार अवश्य इस पवित्र स्थान पर जाकर यहाँ पर व्याप्त ऊर्जा को अनुभव करना चाहिए। ब्रह्माकुमारीज़ के साथ मेरा सतत् सम्पर्क रहा है। मेरे बाल्यकाल में जब मैं विद्यालय में पढ़ता था उस समय भी मेरी माता जी ब्रह्माकुमारी बहनों के सम्पर्क में थीं। उस समय से ही इस ईश्वरीय विश्व विद्यालय के साथ में मेरा जुड़ाव रहा है। इस स्थान पर आकर निश्चित ही एक अद्वितीय ऊर्जा का अनुभव होता है। कुछ लोग ऐसे होते हैं जिनके जीवन में परम तत्व के साक्षात्कार तथा एकाकार से ऊर्जा उत्पन्न होती है। जिस जगह पर आत्मा का परमात्मा से मिलन हुआ हो, ऐसी जगह जहाँ अनेक-अनेक लोग पिछले इतने वर्षों में आत्मा के परमात्मा के साथ जुड़ाव के रास्ते पर इतना आगे बढ़े हों, निश्चित ही उस जगह से सृजित ऊर्जा का प्रभाव न केवल वहाँ के वातावरण और वायुमण्डल पर अपितु वहाँ के पर्वत, जंगल, पानी, पेड़, पौधे सब पर पड़ता है। यहाँ अभी मैं बाबा के महावाक्य 'मुरली' सुन रहा था, उसमें एक वाक्य आया कि आसक्ति जो जुड़ाव है वो हमें भटकाव के रास्ते पर ले जाता है। उस भटकाव से मुक्त करके लाखों-लाखों के जीवन को उस परमतत्व की तरफ ले जाने के इस केन्द्र ने और निश्चित रूप से इस मार्ग ने भारत की संस्कृति का प्रकीर्णन न केवल देश बल्कि समस्त विश्व भर में किया।

"आज़ादी के अमृत महोत्सव के तहत ब्रह्माकुमारीज़ ने तीन माह में 15000 कार्यक्रमों का लक्ष्य किया हासिल

"कल्प तरु परियोजना के तहत पर्यावरण के संरक्षण हेतु संस्थान् ने लगाये 7500000 पौधे

शारीरिक स्वास्थ्य के साथ आध्यात्मिक स्वास्थ्य से होगी सम्पूर्ण स्वास्थ्य की परिकल्पना साकार

नरसिंहपुर-म.प्र.। 'आज़ादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के तहत ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस पर चिकित्सकों एवं चिकित्सा कर्मियों के सम्मान में आयोजित समारोह में मुख्य जिला चिकित्सा अधिकारी डॉ. ए.के. जैन ने कहा कि लोग हमें भगवान की उपाधि देते हैं, लेकिन भगवान तो भगवान है। जब स्वास्थ्य के क्षेत्र में हम हार मान जाते हैं तो हम भी उस भगवान की ही शरण में जाते हैं। ब्रह्माकुमारीज़ की क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. कुसुम दीदी ने स्वास्थ्य की परिभाषा बताते हुए कहा कि सम्पूर्ण स्वास्थ्य केवल शारीरिक स्वास्थ्य नहीं अपितु मानसिक स्वास्थ्य, पारिवारिक स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य और आध्यात्मिक स्वास्थ्य, जब ये सब हो तब ही सम्पूर्ण स्वास्थ्य कहेंगे। ब्र.कु. प्रीति बहन ने सभी डॉक्टर्स को राजयोग का महत्व बताते हुए राजयोग की गहन अनुभूति कराई। मेडिकल स्पेशलिस्ट डॉ. संजीव चांदोरकर भी अपने विचार रखे। अंत में सभी डॉक्टर्स को परमात्म वरदान कार्ड एवं सर्टिफिकेट देकर सम्मानित किया गया।

राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस पर विंध्य क्षेत्र के चिकित्सकों को ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा किया गया सम्मानित

मानवता के दु:ख, दर्द का निवारण करते हैं डॉक्टर

चिकित्सकों ने एक-एक पेड़ लगाकर धरती को हरा-भरा बनाने का लिया संकल्प

रीवा-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा राष्ट्रीय डॉक्टर्स दिवस पर विंध्य क्षेत्र के वरिष्ठ चिकित्साविदों के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी ने कहा कि डॉक्टर को भगवान का दूसरा दर्जा देते हैं। मानव को सुखी बनाने में चिकित्सक वर्ग का बहुत बड़ा योगदान है। डॉ. संजीव शुक्ला,उपसंचालक,स्वास्थ्य सेवाएं रीवा ने कहा कि समाज को सदाचारी और सुखी बनाने में इस संस्था का महत्वपूर्ण योगदान है। डॉ. अवतार सिंह,प्राध्यापक एवं अधीक्षक,संजय गांधी हॉस्पिटल रीवा ने कहा कि मानवता की सेवा में ब्रह्माकुमारीज़ की सेवाएं बहुत ही महत्वपूर्ण और उपयोगी हैं। डॉ. के के परोहा,वरिष्ठ समाजसेवी एवं सेवानिवृत्त अधीक्षक,संजय गांधी हॉस्पिटल रीवा ने कहा कि समाज को सदाचार, मूल्य निष्ठ एवं योग युक्त मूल्यों से परिपूर्ण बनाने में इस संस्थान का अतुलनीय योगदान है। इस अवसर पर ब्रह्मचारी विजय शंकर महाराज एवं ब्रह्मचारी गौरव तिवारी,महंत,पंचमठ आश्रम रीवा ने अपने माउंट आबू यात्रा के विशिष्ट अनुभव को साझा किया। आरंभ में विंध्य क्षेत्र के लोकप्रिय गीतकार नीलेश श्रीवास्तव एवं साथी गीतकार सुनील भारती ने सुंदर गीतों की प्रस्तुति देकर उपस्थित चिकित्सकों को परमात्म रंग में रंग दिया और अपने गीतों के माध्यम से सभी चिकित्सकों का भावपूर्ण सम्मान किया। इस मौके पर डॉ. पंकज चौधरी, डॉ. विद्या भूषण सिंह, डॉ. एल.एम. कुशवाहा, डॉ. भास्कर रेड्डी, डॉ. अतुल झा, डॉ. आदेश पाटीदार, डॉ. सोनल अग्रवाल, डॉ. पद्मावती पांडे, डॉ. एच के पांडे, डॉ सोनल अग्रवाल, वाय.एस. बघेल, डॉ. शैलजा सोनी, डॉ. निशा गुप्ता, डॉ. विभांशु दुबे, डॉ. रिचा सिंह, डॉ. आर.पी. मिश्रा, डॉ. आदित्य कुमार तिवारी, डॉ. शैलेंद्र कुमार सोनी, डॉ. विनी शराफ, डॉ. शैलजा सोनी, डॉ. विकास श्रीवास्तव, अतुल कुमार, हाजी ए.के. खान, डॉ. आर.एन. नामदेव, डॉ. संतोष सोनी, डॉ. मंदाकिनी साहू, डॉ. सरोज सोनी आदि चिकित्सकों को सम्मानित किया गया। इस सम्मान समारोह के दौरान चिकित्सकों ने अपनी खुशी ज़ाहिर करते हुए एक-एक पेड़ लगाकर धरती को हरा-भरा बनाने का संकल्प लिया।

संसार में राजयोगी... एक नट की तरह...

नट जब रस्सी पर चलता है, नीचे खड़े लोग बहुत शोर मचाते हैं, वंस मोर, वंस मोर करते हैं। कोई उसकी तस्वीर खींचता है, कोई उसको उकसाता है और कोई उसकी करामात को बिगाड़ने की कोशिश करता है। फिर भी वो एक रस्सी पर चलते हुए, मुस्कुराते हुए अपने लक्ष्य की तरफ आगे बढ़ता हुआ कामयाबी को छू लेता है। अगर थोड़ा-भी उसका ध्यान इन सब चीज़ों पर गया तो वो अपने लक्ष्य से भटक जायेगा और असफल हो जायेगा। सब कुछ आस-पास होते हुए भी वो अपना ध्यान अपने संतुलन से हटाता नहीं है, इसीलिए वो कामयाब हो जाता है।

ठीक इसी तरह राजयोगी भी इस संसार में रहते हुए, कार्यव्यवहार में आते अपने सामाजिक, पारिवारिक उत्तरदायित्वों को निभाते हैं, पर उनका ध्यान नट की तरह अपने लक्ष्य पर केन्द्रित रहता है। राजयोगी अपने सारे कारोबार को करते हुए भी अपना ध्यान परमात्मा पर टिका कर रखते हैं। उनके दिये हुए निर्देश और उनसे होने वाली प्राप्तियों के प्रति सम्पूर्ण ज्ञान उनके ज़हन में होता है। वो ये भलिभांति जानते हैं कि ये समय बहुत ही वैल्यूबल है। इसे यूं ही व्यर्थ नहीं गंवाना। दूसरे के साथ मिलजुल कर रहते हुए भी उनकी बुद्धि की तार परमात्मा से जुड़ी रहती है। वे अच्छी तरह वाकिफ रहते हैं कि मुझे इस समय को झरमुई-झगमुई की बातों में नहीं गंवाना है।

ब्र.कु. गंगाधर

ज्ञान उनकी बुद्धि में ऐसे टपकता रहता है जैसे कि मंदिर में शिवलिंग पर जल की बूंदें, उससे वो अपने मन में अतीन्द्रिय सुख का अनुभव करता है। इस अतीन्द्रिय सुख के रस के सामने बाकी सब रस उन्हें फीके लगते हैं। परमात्म प्रेम में वे इतने ओत-प्रोत हैं जो दूसरे सब निरर्थक लगते हैं। इसी एकाग्रता के कारण वे मन और बुद्धि को साफ और स्वच्छ बनाकर सुख के झूले में झूलते हैं। कैसी भी परिस्थितियां आएं, कैसी भी मुश्किलातें हों, कैसी भी कठिनाई हो, पर वे एकरस की तल्लीन अवस्था को बनाए रखते हैं। अपने परिवार में भले ही अलग-अलग सदस्य के अपने-अपने विचार हैं, अलग-अलग सोच है, अलग-अलग कार्य करने के तरीके हैं, फिर भी वे उनसे घृणा या नफरत नहीं रखते। वे समझते हैं कि हरेक का पार्ट अपना-अपना है। वे अपना रोल अदा कर रहे हैं। जो स्क्रिप्ट जिसके लिए लिखी हुई है, वे यही तो कर रहे हैं। ये ज्ञान उनकी बुद्धि में स्पष्ट रहता है। समाज में, वातावरण में कई घटनायें हो रही हैं, शोर मचा हुआ है, परंतु वे नट की तरह अपने लक्ष्य की ओर आगे बढ़ते ही जाते हैं। आज देखें, घर में ही व घर से बाहर निकलते ही जैसे कि वातावरण इतना अशांत व असुरक्षित है जो अपने मन को स्थिर करने में जद्दोजहद करनी पड़ती है। ऐसे वातावरण में राजयोगी जो राजयोग का अभ्यास दिल से करते हैं, कैसी भी परिस्थिति में बाबा(परमात्मा) के दिल का प्यार उन्हें हिम्मत देता है और बैक बोन की तरह उन्हें आगे बढ़ने का हौसला देता रहता है। वे तो बस इसी तरह से आगे बढ़ते जैसे मस्त चाल में चलता हाथी, भले ही कुत्ते भौंकते रहें या सब शोर मचाते रहें।

परमात्मा का कहना है कि अभी हमें वो सब कुछ प्राप्त कर लेना है जो दिल में ये कसक न रह जाये कि परमात्मा के मिलने के बाद भी मैं आत्मा अतृप्त रह गई। पाने का कुछ बाकी रह गया। इच्छायें अधूरी रह गईं। मैं आत्मा असंतुष्ट ही रही। तो हम कितने भाग्यशाली हैं कि हमारे जीवन के सर्व बोझ स्वयं परमात्मा ने हर लिये हैं और उन्हों का कहना है कि बच्चे, जन्म-जन्म तुम बोझ ढ़ोते आये, अब सारा बोझ मुझे दे दो। मैं आपका पिता हूँ, इसी सम्बंध का लाभ उठाओ और आप बेफिक्र हो जाओ।

ये श्रावण मास दान-पुण्य करने का मास है। और ऊपर से बरसात की रिमझिम की भी सीज़न है। ऐसी भीगी-भीगी, सुगंधित हवाओं में हमें अपने मन को एकाग्र कर मनइच्छित फल प्राप्त कर लेना है। जहाँ परमात्मा का साथ हो, ऐसा सुंदर वातावरण हो, उसका लाभ उठाकर एकाग्रता की गुफा में बैठ अपने अंदर कोने-कोने में कमी-कमज़ोरी के छिपे हुए सूक्ष्म किटाणुओं को भी नष्ट करते हुए सम्पूर्णता की ओर तीव्रता से आगे बढ़ना है। याद रहे, आज का दिन कल नहीं लौटता। उसी तरह आज जो करना है, इसी वक्त करना है। टाल-मटोल का तकिया लेकर सुस्त नहीं हो जाना है। चुस्त और चौकन्ना रहकर परमात्म वरदानों से अपनी झोली भर लेनी है।

वेस्ट थॉट के इन पाँच गेट को बंद करो...

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

"त्याग, तपस्या और वैराग्य", यह तीनों अगर हमारे जीवन में प्रैक्टिकल लाइफ में है, तो हम बाबा के समान बन जायेंगे क्योंकि हम सभी फलक से कहते हैं कि हमारा लक्ष्य है बाप समान बनना। तो जब हम सबका लक्ष्य है तो लक्षण भी ज़रूर धारण करेंगे, लेकिन होता क्या है? जब लक्षण धारण करने चलते हैं तो बीच-बीच में समस्यायें, कारण यह तो बनते ही हैं, और वो बनने ही हैं। मुरली में जब सुनते हैं कि बच्चे माया आयेगी और भिन्न-भिन्न रूप से तूफान लायेगी लेकिन आपको विजयी बनना है। जन्मते ही बाबा ने यह महामंत्र हमको दे दिया कि माया का काम है आना और आपका काम है उस पर जीत पाना। लेकिन... कहना माना कुछ किचड़ा ले लिया, इसलिए मम्मा कहती थी लेकिन नहीं कहो। कहो हाँ, करना ही है। और हमको विजयी बनना ही है, यह हमारा प्रॉमिस है बाबा से।

बाबा कहते आपको कौन-सी माला में आना है? विजयी रत्न बनना है तो विजयमाला में आना पड़ेगा। तो हम लोगों को यह समझ लेना चाहिए कि हमारे सामने यह जो विघ्न हैं, समस्यायें या कारण कहो भिन्न-भिन्न नाम हैं लेकिन यह सब हमारे पेपर हैं। हम समस्या समझते हैं... यह हो गया, वो हो गया, लेकिन मम्मा कहती थी उसे देख तुरन्त घबराओ नहीं। घबराने से हमारा निर्णय ठीक नहीं होता है, घबराने से हमारे मन-बुद्धि दोनों ही डगमग होते रहते हैं, कभी हाँ कहेंगे, कभी ना कहेंगे तो कभी क्या कहेंगे! इसलिए बाबा कहते समस्याओं में परेशान व हैरान नहीं हो करके यह सोचो कि हमको क्या करना है? भविष्य का सोचो, पास्ट का नहीं सोचो, यानी जो बात हो गई उसी बात को सोचते नहीं रहना। जो समस्या के निमित्त बनते हैं वो तो जाके आराम से सोये हुए होते हैं और हम क्या करते हैं! जो बात बीत गयी उसको ही सोचते रहते हैं, क्यों कहा या ऐसा क्यों किया? कैसे कहा? कब तक कहेगा? यह है कौन? यह कै-कै... में चले जाते हैं।

वेस्ट थॉट के यह पाँच गेट हैं- क्यों, क्या, कब, कैसे और कौन। तो जब हम कै कै करते हैं तो हम कौआ बन जाते हैं। तो कौआ नहीं बनना। जब तक यह पाँच कै कै निकलेंगे नहीं तब तक यह वेस्ट थॉट खत्म होंगे ही नहीं क्योंकि बीती हुई बात को हम सोच रहे हैं और जबकि बीती हुई बात हमारे हाथ में नहीं है। बीती बातों को बिलोना माना बाँहों का दर्द मिलेगा और कुछ नहीं मिलेगा। तो यह जो पाँच शब्द हैं इसे हमको बुद्धि में आने नहीं देना है, यह फाटक बन्द करना है, इससे व्यर्थ संकल्पों की शुरूआत होती है। इसीलिए बाबा कहते हैं मन-बुद्धि की एकाग्रता को बढ़ाओ, एकाग्रता होगी तो निर्णय ठीक होगा। गहन तपस्या के लिए भी एकाग्रता चाहिए। क्यों, क्या आ गया तो वेस्ट थॉट्स की रफ्तार बहुत तेज हो जायेगी। फिर उसको रोकना बहुत मुश्किल हो जाता है और एकाग्रता भी नहीं रहती। ऐसे में फिर समस्या से मुक्त होना चाहते हैं या फिर योग लगाने बैठो तो यहाँ से योग लग सकता है? इसीलिए बाबा कहता है पहले तो यह जो क्यों, क्या के फाटक हैं... उनको बन्द करो।

ऐसे गुणग्राही बनो जो मेरे को देख दूसरों का अवगुण चला जाये

राजयोगिनी दादी जानकी जी

जो सदा ही सुख-शांति में रहते हैं उसका सम्पन्न बनना पॉसिबल है। सम्पन्न माना सुख-शांति में सम्पन्न, सम्पत्तिवान। परिवर्तन माना अपने में सम्पूर्ण सम्पन्नता लाना। लौकिक दुनिया में कोई थोड़े होते हैं जो सम्पत्तिवान भी होते हैं परन्तु धर्मात्मा होते हैं, पुण्यात्मा होते हैं, लौकिक का कोई अभिमान नहीं होता। धर्मात्मा जो होते हैं, सच्ची दिलवाले बड़ी दिलवाले होते हैं। आप कौन हो? देवता बनने वाली आत्मा पहले धर्मात्मा बनती है। हर कर्म उनका श्रेष्ठ होता है। सफल करने में बहुत गुप्त होते हैं। तो प्रैक्टिकली अगर ऐसी जीवन बनती है ना, तो उसके लिए अति रिगार्ड होता है। शिवबाबा ने ब्रह्माबाबा को निमित्त बना करके सिखाया है, वह प्रैक्टिकल कौन करता है? क्योंकि प्रैक्टिकल करने का प्रभाव बहुत होता है। तो गुणग्राही बनना माना गुण का ग्राहक बनना। मेरे को देख किसी का अवगुण चला जाये। ऐसे ऑफर करने वाले बाबा के फूल बच्चे बनो।

6-5-13(जयन्ती बहन ने दादी जी की क्लासेस से कुछ मुख्य बातें सुनाई) बुद्धि की एक्सरसाइज़ करने से बुद्धि छोटी या मोटी नहीं होगी। जब स्वच्छता हमारे अन्दर होती है। तब सत्यता हमारे अन्दर ठहर सकती है। इससे आत्मा को आनंद का अनुभव प्राप्त हो सकता। इस एक-एक बात की गहराई में जाओ तो बहुत सारी बातें निकल आती हैं। भगवान ही मेरा संसार है तो मेरे संस्कार भी भगवान समान बन सकते हैं। ज्ञान और योग का सार यही है कि हम सबके साथ ताल-मेल बना करके रखें, सबसे पहले तो हमारी स्थिति ऐसी हो जो हम औरों के साथ मिलजुलकर संगठन में एकरस स्थिति में रह सकूँ और संगठन को एकमत बनाकर रख सकूं।

इस चेहरे से,सूरत से बाप की सीरत दिखाने के निमित्त बनना है

राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

हम सभी दुनिया के लिए लाइट हाउस हैं अथवा सर्चलाइट देने के निमित्त हैं। सर्चलाइट के बीच अगर कोई डिफेक्ट हो जाये तो सामने आने वाला जो शिप है, उसे सही रास्ता नहीं मिलेगा। हमारी मन्सा के सूक्ष्म संकल्प ऐसे हों जो चारों तरफ हमारे वायब्रेशन फैलें और दूसरों को प्रेरणा मिले। आकर्षण हो, साक्षात्कार हो। हम सभी ऐसे एक्ज़ाम्पल रहें, खुद को ऐसा समझें कि मैं जो कर्म करूँगा मुझे देख हरेक करेगा, तो इसके लिए हरेक जवाबदार है। जैसा मैं कर्म करूँगा मुझे देख सब करेंगे- यह सूक्ष्म की जवाबदारी हम सबके ऊपर है। हम जिस तरह भी अपनी स्थितियां रखेंगे ऐसी स्थिति का वायब्रेशन फैलेगा।

हम सबके हर संकल्प, हर कर्म में, हर वक्त बेहद ईश्वरीय परिवार की ज़िम्मेवारी है, सूक्ष्म वायब्रेशन से शक्ति देने की। तो हमारे कर्मों की गति बड़ी गहन है। प्यारे बाबा ने जो हमें श्रीमत दी है उसी श्रीमत पर हमें कदम बाय कदम चलना है। श्रीमत में बाबा ने कहा है कि तुम्हें श्रीमत है मर्यादा पुरुषोत्तम रहो। जितना हम मर्यादा पुरुषोत्तम बनेंगे उतना हमें देख दूसरे भी मर्यादा में रहेंगे इसलिए जैसे हमें मर्यादा में श्रीमत मिलती कि अमृतवेले उठकर बाबा की याद में रहना है, यह हम हरेक की ज़िम्मेदारी है। हमारी मर्यादा में ज्ञान सागर बाबा जो ज्ञान रत्नों की मुरली नित्य सुनाता है, उसे सुनना है, मनन करना है, यह हमारी मूल ज़िम्मेदारी है। अगर इस श्रीमत का पालन किसी भी कारण से नहीं करते तो यह भी अलबेलापन है, इसमें सूक्ष्म अपनी सुस्ती है। हम ऐसा मानती कि बाबा की श्रीमत पर चलने वाले के ऊपर आशीर्वाद है, दुआयें हैं, वरदान है। परन्तु अगर हम कदम-कदम श्रीमत पर नहीं चलते तो भगवान की दुआयें और वरदानों से मिस होते, दूसरा श्रीमत की अवज्ञा बहुत बड़ा सूक्ष्म पाप का भागी बनाती हैं। यह भी बोझ हो जाता है, जो बोझ अवस्थाओं को ऊंचा चढ़ने में विघ्न बनता है।

बाबा की श्रीमत है बच्चे मन-वचन-कर्म से सेवा करो। अगर हम मन-वचन-कर्म से सेवा नहीं करते हैं तो यह भी एक इनडायरेक्ट सेवा लेते हैं और उसका भी बहुत बोझ चढ़ता है।

बाबा की श्रीमत है बच्चे मन-वचन-कर्म से सेवा करो। अगर हम मन-वचन-कर्म से सेवा नहीं करते हैं तो यह भी एक इनडायरेक्ट सेवा लेते हैं और उसका भी बहुत बोझ चढ़ता है। जैसे कहा जाता है- आये हैं हम पुण्य कमाने लेकिन पुण्य कमाने के पीछे पुण्य की गंवाई हो जाती है। और फिर उसमें अपनी श्रीमत की धारणा नहीं रहती तो पुण्य के बदले पाप हो जाता है। फिर सूक्ष्म विकर्म विनाश नहीं होते तो मायाजीत भी नहीं बन सकते।

जैसे बाबा कहते तुम बच्चे किसी को दुःख न दो लेकिन यह मर्यादाओं का उल्लंघन करना भी सूक्ष्म दुःख देना है। इससे भी पुण्य के बदले पाप हो बोझ चढ़ता है इसलिए हमारे कर्मों की गति बड़ी गहन है। जो भी कर्म हम करते, सेवा करते, पालना करते, पालना लेते हरेक में बहुत बड़ी कर्मों की मशीनरी काम करती है। हमारे संग से दूसरे को भी श्रेष्ठ कर्म करने की प्रेरणा मिले। हमारा ऐसा संग न हो जो किसी को संगदोष लग जाए। और ही वह हमारे से ऊंच दृष्टि लेने के बदले नफरत, ईर्ष्या, द्वेष आदि में आये, उसमें रीस पैदा हो। करनी है रेस लेकिन हो जाती है रीस- उसी से बोझ चढ़ता है।

चलते-चलते बहुतों में देह अभिमान बढ़ता जाता है। एक होता है देह अभिमान, दूसरा होता है मैं पन का नशा। देह अभिमान फिर भी मोटा है लेकिन मैं पन का नशा बहुत सूक्ष्म है। चाहे अपनी बुद्धि का, चाहे अपनी सेवाओं का, चाहे किसी भी प्रकार का अगर नशा चढ़ता है तो वह नशा भी नुकसान करता है। नारायणी नशे के बदले देह अभिमान का नशा चढ़ गया तो बहुत नुकसान होता। कोई को भाषण का भी नशा चढ़ जाता, तो वह भी नहीं चढ़ना चाहिए, उससे भी बड़ा नुकसान होता।

नशे की निशानी है- 1. सूक्ष्म समझते हैं वाह रे मैं! 2. स्वयं को ही राइट समझते, दूसरों को नीचा समझते। वह कभी नम्रचित्त नहीं रह सकते। जो नम्रचित्त नहीं बनेगा वह निर्माण का काम भी नहीं कर सकेगा इसलिए हम सभी निमित्त हैं इस शब्द को कभी भूलो नहीं। हम निमित्त वालों को सदैव कदम-कदम पर सावधानी चाहिए। उठो, चलो, बैठो, खाओ, पियो, पहनो सब कर्मों की गति अपनी है इसलिए हर कदम में बहुत-बहुत ध्यान रखना ज़रूरी है।

बाबा के हम सभी बच्चे दर्शनीय मूर्त हैं। इस चेहरे से, सूरत से बाबा की सीरत दिखाने के निमित्त हैं। तो हम दर्शनीय मूर्त की धारणा कितनी श्रेष्ठ होनी चाहिए, कितनी महान होनी चाहिए यह हरेक खुद देख-सोच सकते हैं इसलिए जो भी कोई सूक्ष्म वृत्ति है उसको परिवर्तन करो।

अन्तिम परीक्षा-पत्र का प्रश्न अगर पहले ही मिल जाये तो...!!!

लौकिक विश्वविद्यालय में उसी समय परीक्षा का प्रश्न बताया जाता है लेकिन ईश्वरीय विश्व विद्यालय में परीक्षा के प्रश्नों को पहले से बताया जाता है। अगर लौकिक प्रश्न-पत्र आउट हो जाये तो विद्यार्थीगण बाहर आ जाते हैं, विरोध करते हैं, हड़ताल करते हैं और परीक्षा फिर से होती है। लेकिन यहाँ बाबा ने बता दिया है कि नष्टोमोहा और स्मृतिर्लब्धा - ये दो हमारे आखिर प्रश्न-पत्र हैं। इनमें जो पास होंगे वही पास विद् ऑनर होंगे। नष्टोमोहा और स्मृतिर्लब्धा हम कैसे होंगे? बाबा कहते हैं कि यह संगम का समय चल रहा है। कलियुग जा रहा है और सतयुग आ रहा है। संगमयुगी जीवन में आप अतीन्द्रिय सुख प्राप्त कर सकते हैं, बाकी सारा कल्प - सतयुग, त्रेतायुग, द्वापरयुग और कलियुग में सिर्फ सुख प्राप्त कर सकते हैं। इन युगों में धन, यश, पदार्थ, मान, मर्तबा, सांसारिक साधन और क्षणभंगुर सुख-शांति भी हो सकते हैं लेकिन अतीन्द्रिय सुख नहीं होता। सतयुग और त्रेतायुग में सुख तो होता ही है, बाकी द्वापर कलियुग में सुख होता नहीं। इन चारों युगों में अतीन्द्रिय सुख नहीं होता। ज्ञान से, योग से, पवित्रता से, ईश्वरीय शक्ति से, रूहानियत से जो अतीन्द्रिय सुख मिलता है, वह सिर्फ इस पुरुषोत्तम कल्याणकारी संगमयुग पर मिलता है।

पवित्रता का सुख सब से श्रेष्ठ सुख है। इसी में ईश्वरीय स्मृति(परमात्मा की याद) की रसना में मन तल्लीन हो जाता है, याद की रसना में डूब जाता है। इस सुख को कई लोग समाधि कहते हैं, कई ऐक्य अवस्था कहते हैं, कई लवलीन अवस्था कहते हैं, वही अतीन्द्रिय सुख है। यह सुख सिर्फ योगी को मिलता है। खाने-पीने से, देखने-करने से जो सुख मिलता है वो यह सुख नहीं, उस सुख को इन्द्रिय सुख कहते हैं। मन को डायरेक्ट परमात्मा से जोड़ने से मन को जो सुख मिलता है उसको इन्द्रियातीत अथवा अतीन्द्रिय सुख कहते हैं। वो सुख केवल संगमयुग के थोड़े से समय में मिलता है। यह सुख अनमोल है, यह कल्प में एक ही बार प्राप्त होता है। जो चीज़ एक ही बार प्राप्त होती है उसका मूल्य और महत्त्व बहुत होता है। यह सुख तब मिल सकता है जब आप बाप समान बनें। बाप समान बनने का मतलब है पवित्र बनना और योगी बनना। जीवन में निर्मलता को लाने से और ईश्वरीय स्मृति अथवा बाबा की याद में निरन्तर रहने से यह अतीन्द्रिय सुख प्राप्त होता है। याद में अन्तर पड़ने से मन की स्थिति में भी अन्तर पड़ जाता है। निरन्तर बनने में अन्तर क्यों पड़ता है और उसका निवारण क्या है तथा निरन्तर बनाये रखने में बाधायें क्या हैं और उनका निवारण क्या है - इन बातों पर ध्यान देने की आवश्यकता है।

पढ़ाई में ध्यान रखना और याद रखना बहुत ज़रूरी होता है। हम बाबा को क्यों भूलते हैं जबकि याद से हमारे जन्म-जन्मान्तर के विकर्म दग्ध होते हैं और हमारा भविष्य भी बनता है? बाबा कहते हैं, बच्चे, अपना चार्ट रखो। हम चार्ट में देखते हैं कि हमने किसी को दुःख तो नहीं दिया और किसी से दुःख तो नहीं लिया? ठीक है, दुःख न दिया और न लिया लेकिन सुख दिया? दुःख नहीं दिया तो इसका अर्थ हुआ कि आपने विकर्म नहीं किया परन्तु सुकर्म किया? परमात्मा को कहा जाता है दुःखहर्ता और सुखकर्ता बाबा दुःख दूर भी करता है और सुख भी देता है। इसी प्रकार, आपने दूसरों को दुःख नहीं दिया, बहुत अच्छा; परन्तु उनका दुःख दूर करके सुख दिया? परमात्मा से आपने जो अतीन्द्रिय सुख की प्राप्ति की है उसकी अनुभूति दूसरों को कराई? स्वयं अतीन्द्रिय सुख में तो रहे लेकिन दूसरों को उससे वंचित क्यों किया? हमने पूरे दिन में कोई बुरा काम नहीं किया, निगेटिव नहीं किया आगे के लिए कोई हिसाब-किताब नहीं बनाया, बोझ नहीं चढ़ाया, यह तो अच्छा है लेकिन आगे के लिए जमा क्या किया? पाप न करके पुराना खाता बढ़ाया नहीं, कम किया लेकिन खाते में पुण्य जमा तो नहीं हुआ। बुरा नहीं किया जिसकी सज़ा न मिले, यह तो ठीक है लेकिन अच्छा तो नहीं किया जिसका फल मिले! भविष्य में जो प्राप्ति होगी वह किस आधार पर होगी? अच्छा करोगे तो अच्छा पाओगे। किसी को आपने मन-वचन-कर्म से मन की राहत दी? शांति और सुख दिया? किसी को ठीक रास्ते पर लगाया? जो आपको बाबा ने गुण दिया, ज्ञान दिया, शक्ति दी, रूहानियत दी है वो किसी को दी? वो नहीं दी तो आपने किसी को अतीन्द्रिय सुख दिया नहीं। अगर नहीं दिया है तो इसका अर्थ यह हुआ कि आपके पास वो चीज़ है ही नहीं। आपने अतीन्द्रिय सुख का अनुभव किया ही नहीं है इसीलिए किसी को आपने दिया नहीं।

ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

सारा कल्प सतयुग, त्रेतायुग, द्वापरयुग और कलियुग में सुख, मान, मर्तबा, यश, पदार्थ, धन, दौलत ये सब प्राप्त होता है। जबकि हम जानते हैं परमात्मा द्वारा मन इच्छित फल प्राप्त होता है लेकिन फिर भी हमारी याद निरंतर नहीं रहती, उसे भूल जाते हैं। जो सुख इस छोटे से संगमयुग पर परमात्मा की याद से मन को प्राप्त होता है, वो और कहीं नहीं होता। जिसको हम अतीन्द्रिय सुख कहते हैं। निरंतर याद न रहने के कारण कई हो सकते हैं परंतु अगर हम छोटा-सा अभ्यास कर अपनी कर्णेन्द्रिय पर ध्यान दें तो बाहर से आने वाले व्यर्थ को रोकने में हम समर्थ हो जायेंगे। तब हम अतीन्द्रिय सुख का अनुभव कर सकेंगे।

याद निरंतर क्यों नहीं रहती...

जैसी हमारी स्थिति होती है वैसी हमारी कृति होती है। हमारे कर्म हमारी स्थिति पर आधारित हैं। इसलिए बाबा कहते हैं, अन्तर पड़ जाता है और याद निरन्तर नहीं रह सकती। अन्तर क्यों पड़ता है, उसके कई कारण बाबा ने बताये हैं लेकिन हम बच्चे भूल जाते हैं। एक बच्चे की कहानी सुनाते हैं ना! माँ ने अपने बच्चे को कहा, यह 10 रूपये लेकर जाओ और दुकान से 10 रूपये की मूँग की दाल लेकर आओ, मूँग की ही लाना, चने की नहीं। वो बच्चा रास्ते में, 10 रूपये की मूँग की दाल, 10 रूपये की मूँग की दाल कहता गया याद रखने के लिए। बीच रास्ते में कोई खेल चल रहा था उसको देखते हुए रूक गया। थोड़े समय के बाद याद आया कि उसको दुकान जाना है तो फिर चल पड़ा। उस दृश्य को देखने के कारण वह भूल गया कि कौन-सी दाल लेनी है। वह लेकर गया चने की दाल। माँ कहने लगी, मैंने कहा था कि मूँग की दाल, तू ले आया चने की दाल। जिस काम के लिए वह गया था वही भूल गया। उसी प्रकार, बाबा ने भी हमें कहा है कि शिव बाबा को याद करो, देहधारियों को याद न करो। फिर भी हम शिव बाबा को भूल जाते हैं और देहधारियों को याद करते हैं। क्यों ऐसा होता है?

गलती करने पर बच्चों से कान ही क्यों पकड़वाते हैं?

सब दुकानें किसी न किसी दिन बंद होती हैं लेकिन दो कान हमेशा खुले रहते हैं। आदमी सोया हुआ भी होगा ना तो भी ये दुकान-दोकान खुले रहते हैं। आँखें बंद कर सकते हैं, मुँह बंद कर सकते हैं लेकिन कानों को कभी बन्द नहीं करते। जब हम दो कानों से दूसरों की व्यर्थ बातें सुनते हैं जिसको बाबा झरमुई-झगमुई कहते हैं तो इससे हमारा समय, शक्ति सब व्यर्थ चला जाता है। इसलिए हम अपने कान ठीक काम में लगा दें। देखिए, स्कूल में कोई बच्चा गलती करता है तो उसको कान पकड़ने को कहते हैं अथवा उसको मुर्गा बनाते हैं। उसमें भी उस बच्चे को अपने ही कानों को पकड़ना पड़ता है। व्यक्ति अपनी की हुई गलती पर माफी मांगने के लिए अपने कान खुद पकड़ता है। सारा शरीर पड़ा है, फिर भी कानों को क्यों पकड़वाते हैं? क्योंकि कोई भी व्यक्ति बुरा सोचता है, बुरा बोलता है और बुरा करता है लेकिन उसमें पहले उसने बुरा सुना होता है। बुरा सुनना ही सब बुराइयों की बुनियाद है। अगर वह बुरा सुनेगा नहीं तो उसकी बुद्धि बुरे की तरफ जायेगी ही नहीं। तो पहले दो कानों रूपी दुकान को बंद करना है। अगर मोहल्ले में कोई दंगा होता है तो सबसे पहले दुकान ही बंद करते हैं। इसलिए बाबा कहते हैं बुरा सुनना, व्यर्थ सुनना बन्द करो। बुरा मत सुनो, बुरा मत देखो, बुरा मत बोलो। पहले कहा जाता है, बुरा मत सुनो। सुनने से सबकुछ गड़बड़ होता है। बाबा कहते हैं मेरी बातें ही सुनो, देखो और बोलो। बच्चों को कान पकड़वाते हैं कि आगे से ऐसी बात नहीं सुनूँगा। निरन्तर याद में अन्तर आने का एक कारण है बुरा अथवा व्यर्थ बातें सुनना।

ज्ञान सरोवर-मा.आबू। राजस्थान के राज्यपाल कलराज मिश्र ने ब्रह्माकुमारीज़ के ज्ञान सरोवर से आज़ादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत 75 लाख लोगों द्वारा 75 लाख पौधे लगाने के ब्रह्माकुमारीज़ के 'कल्प तरु' अभियान का पौधा रोपण कर शुभारंभ किया। साथ ही उन्होंने आबू रोड के तलहटी में ग्लोबल अस्पताल के ट्रॉमा सेंटर में 20 एकड़ में बन रहे 'आरोग्य वन' का शिलान्यास भी किया। इस मौके पर ब्रह्माकुमारीज़ के कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय, संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी, ग्लोबल अस्पताल के निदेशक डॉ. प्रताप मिड्ढ़ा, ब्र.कु. सुमन बहन, ब्र.कु. शिविका बहन आदि उपस्थित रहे।

दिल्ली-डेरावल नगर। रशियन हाउस,24 फिरोज़ाबाद रोड,मंडी हाउस,नई दिल्ली में संगीत समागम के पश्चात् रशिया की मशहूर गायिका एवं अभिनेत्री कुमारी सती काज़ानोवा को ईश्वरीय सौगात, ईश्वरीय साहित्य एवं प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. लता बहन, ब्र.कु. फलक बहन तथा ब्र.कु. स्नेह बहन।

ओ.आर.सी.-गुरूग्राम। ब्रह्माकुमारीज़ के ओम शांति रिट्रीट सेंटर में बच्चों के व्यक्तित्व विकास के लिए आयोजित समर कैम्प में संस्थान के महासचिव ब्र.कु. बृजमोहन, ओआरसी की निदेशिका ब्र.कु. आशा दीदी, डॉ. रूप सिंह, सीआरपीएफ के डिप्टी कमांडेंट विनेश कुमार त्यागी, मानेसर इंडस्ट्रीज़ के प्रेसिडेंट पवन यादव, स्प्रिंग ओवरसीज़ के एमडी सतीश अनेजा एवं वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. विजय दीदी ने बच्चों का मार्गदर्शन किया एवं बच्चों को विभिन्न एक्टिविटीज़ कराई गई। कार्यक्रम में दिल्ली एवं एनसीआर के 200 से अधिक बच्चे शामिल रहे।

वाराणसी-उ.प्र.। मिशन 'शक्ति' के तहत महिला सुरक्षा, सम्मान एवं स्वावलंबन हेतु महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ,वाराणसी द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में आमंत्रण पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'राजयोग शिविर' एवं 'सकारात्मक चिंतन और राजयोग' विषय पर संगोष्ठी का आयोजन किया गया। इस मौके पर ब्र.कु. विपिन भाई, ब्र.कु. तापोषी बहन, महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ नोडल अधिकारी डॉ. निशा सिंह, ब्र.कु. राधिका बहन,सारनाथ, ब्र.कु. सरिता बहन आदि उपस्थित रहे।

भादरा-राज.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर उ.मा. विद्यालय में आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. चन्द्रकान्ता बहन, उपखंड अधिकारी शकुंतला चौधरी, तहसीलदार जय कौशिक, पुलिस उपाध्यक्ष सुनील झाझरिया, थानाधिकारी रणवीर सिंह, आयुर्वेद चिकित्सा अधिकारी पवन शर्मा, पतंजलि योग समिति के अध्यक्ष व योग शिक्षक प्रदीप गोयल, कैप्टन राजेन्द्र प्रसाद आदि उपस्थित रहे।

सिरसागंज-उ.प्र.। 'आज़ादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में मैनपुरी जिला अधिकारी अविनाश कृष्ण को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरोज दीदी। साथ हैं ब्र.कु. गीतांजलि बहन, ब्र.कु. शशि बहन व अन्य।

मोहाली-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज़ के सुख शांति भवन फेज़-7 में बच्चों के व्यक्तित्व विकास हेतु आयोजित समर कैम्प में प्रतिभागी बच्चों को आध्यात्मिक प्रशिक्षण देने के साथ ही विभिन्न एक्टिविटीज़ कराई गई।

वर्तमान समय की चुनौतियां और समाधान

अपने पास खज़ाने का सिर्फ उपयोग करना ही नहीं किन्तु उचित समय पर, उचित खज़ाने को यूज़ करने की कला आ जाये तो हम कैसी भी चुनौतियों को अवसर में बदल कर सफल हो सकते हैं। उसके लिए हमें हर वक्त उसे धारदार बनाना है जैसे किसी औज़ार को धारदार बनाया जाता है ना!

बाबा ने प्रतिदिन हम बच्चों को ज्ञान मुरलियों में अनेक रूप से चुनौतियां क्या-क्या आयेंगी,समय अनुसार उसके लिए भी सावधान किया है और कैसे उन चुनौतियों को पार करना चाहिए, उसके उपाय क्या हैं, ये उपाय भी हमें मुरलियों में स्पष्ट बताये हैं। लेकिन फिर भी वर्तमान समय के हिसाब से अगर देखा जाये तो समय बहुत तीव्रगति से आगे बढ़ रहा है। इसीलिए अंतिम समय की ओर... जैसे ये समय भाग रहा है ऐसे अनेक आत्माओं के अंतिम हिसाब-किताब भी समय से पहले खत्म होने ही चाहिए। तो इसीलिए बाबा ने हमको पहले से सावधान किया था कि 'बच्चे चारों ओर से पेपर आयेंगे' और वो चारों ओर से जो पेपर आयेंगे यही पेपर तो चुनौतियां हैं। कभी कौन-सी चुनौती सामने आयेगी, कभी कौन-सी चुनौती सामने आयेगी। इन चुनौतियों के आधार से हमें उसको पार करने की विधि जो बाबा ने बताई है, मैं विशेष उन पर अटेन्शन खींचवाऊँगी क्योंकि ये तो ज़रूर है कि समय के हिसाब से हर एक की चुनौती तो अपनी-अपनी होती है। उन चुनौतियों के विस्तार में अगर हम जायेंगे तो चुनौतियों की कभी समाप्ति होनी नहीं है। किसी के पास शारीरिक हिसाब की चुनौती आती है, किसी के पास वर्तमान समय में धन की चुनौती आती है। किसी के पास मन की चुनौती आती है। क्योंकि आज मानसिक परेशानियाँ इतनी बढ़ती जा रही हैं। कई प्रकार की बीमारियाँ और वो भी खास करके मानसिक तौर की बीमारियाँ।

चाहे तन हो, मन हो, धन हो, तीनों से अलग-अलग। इसी तरह समय की अपनी चुनौती होती है, परिस्थितियों की अपनी चुनौती होती है तो इसलिए ज्ञान का प्रैक्टिकल एप्लीकेशन, जहाँ पर जो ज्ञान की बातें विशेष रूप से यूज़ कर सकें, उल्टा

ब्र.कु. उषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

न कर दें। कभी किसी के घर में किसी व्यक्ति की टांग टूट जाये और हम कह दें कि ड्रामा बहुत कल्याणकारी है तो उल्टा हो जायेगा ना! इसे हम अंदर में ही समझ सकते हैं कि इसमें ज़रूर कोई कल्याण समाया होगा। और इसी भाव को लिए हुए उसकी प्यार से सेवा करें। उस सेवा से उनका हृदय पिघल सकता है। और वो बाबा कि ओर आगे आयेगा। बाकी अगर उसके मुँह पर ही कह दें कि आपकी टांग टूटी इसमें बहुत कल्याण है तो ज्ञान सुनने वाला होगा तो भी क्या कहेगा? आपका ज्ञान ऐसा है जो सहानुभूति के बजाय और ही किसी को चोट पहुँचाये! भावार्थ ये है कि उस समय उसको आत्मरूप में देख करके आत्मा के प्रति सबसे बड़ी सम्पति जो बाबा कहते हैं जो आपके पास है, वो सम्पत्ति है सहानुभूति की। उस समय उस आत्मा की प्यार से सेवा करें तो कई प्रकार के जो बंधन हैं वो समाप्त हो जायेंगे और सरलता से उनके मन में भी ये भावना जागृत होगी, जिससे वो भी पिघल जायें और देखने वाले भी पिघल जायें। इतनी सेवा तो इस दुनिया के अन्दर और कोई नहीं कर सकते। ये ब्रह्माकुमारियों का ज्ञान जो है, दिल की सेवा की भावना को जागृत करता है। तो जब आत्मिक रूप से देखेंगे, उसकी सेवा करेंगे तो कई प्रकार के बन्धन धीरे-धीरे समाप्त होते जायेंगे, क्योंकि आने वाले समय में हो सकता है यही बंधन यदि विकराल रूप लेगा तो बहुत बड़े विघ्न या चुनौती आपके सामने होगी।

इसलिए प्यार से, आत्मिक भावना से, आत्मिक वृत्ति से उसको देखते हुए, शुभभावना-शुभकामना प्रवाहित करते हुए, निःस्वार्थ भाव, बिना किसी अपेक्षा के हम सेवा करें और फिर उसका रिज़ल्ट देखो। इसी तरह जीवन के अन्दर कोई साइडसीन आ जाये लेकिन वो साईडसीन हमें चुनौती महसूस हो रही हो, ऐसे समय पर ड्रामा का ज्ञान यूज़ करो कि ये भी ड्रामा का एक हिस्सा है। और उसको समझते हुए- इसमें भी कोई कल्याण समाया हुआ है।

हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा श्रीराम गार्डन में आयोजित कार्यक्रम में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शांता बहन, ब्र.कु. मीना बहन, ब्र.कु. श्वेता बहन, इंजीनियर संजय सिंह, ब्र.कु. दिनेश भाई, जनमंच के संयोजक एवं वरिष्ठ अधिवक्ता हरीश कुमार शर्मा तथा अन्य भाई-बहनें शामिल रहे। इस दौरान ब्र.कु. शान्ता बहन ने ऊर्जा एवं वैकल्पिक ऊर्जा राज्यमंत्री सोमेन्द्र तोमर से मुलाकात कर उन्हें ईश्वरीय संदेश दिया एवं ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट किया।

हांसी-हरियाणा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में योगाचार्य ब्र.कु. गुरमेश, ब्र.कु. सोनिया एवं ब्र.कु. किरण ने गीत व संगीत के माध्यम से मन को परमात्मा से जोड़कर योगा-प्राणायाम करना सिखाया। कार्यक्रम के दौरान सोनीपत रिट्रीट सेंटर की प्रभारी ब्र.कु. लक्ष्मी बहन भी उपस्थित रहीं।

हसनपुर-हरियाणा। ईश्वरीय ज्ञानचर्चा के पश्चात् आंगनबाड़ी ऑफिसर्स को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. इंदिरा बहन।

ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया

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

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

Website: www.omshantimedia.org

For Online Transfer

BANK NAME:- STATE BANK OF INDIA(SBI)
ACCOUNT NO: - 30826907041
ACCOUNT NAME:- OM SHANTI MEDIA
IFSC - CODE - SBIN0010638
BRANCH:- Prajapita Brahmakumaris Ishwariya Vishwa Vidhyalya,Shantivan
Note:- AfterTransfer send detail on
E-Mail -omshantimedia.acct@bkivv.org **OR**
Whatsapp, Telegram No.:- 9414172087

ALL-IN-ONE QR
Paytm Accepted Here
Wallet KYC NOT Required
Scan & Pay using Paytm App
Wallet or Bank A/c
Any Debit or Credit Card
Paytm Postpaid
BHIM UPI

दिल्ली-पांडव भवन(करोल बाग)। ब्रह्माकुमारीज़ के 'कल्प तरु' अभियान के अंतर्गत वृक्षारोपण करते हुए रवि जी,स्थानीय विधायक, ए.के. सिंह,प्रिंसिपल साइंटिस्ट,आईसीएआर पूसा, ब्र.कु. पुष्पा दीदी, निदेशिका, स्थानीय सेवाकेन्द्र तथा अन्य।

बाढ़-पटना(बिहार)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर अनुग्रह नारायण सिंह महाविद्यालय में आयोजित कार्यक्रम में महाविद्यालय के प्रोफेसर डॉ. अनुज, डॉ. अशोक कुमार सिंह, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ज्योति बहन व राष्ट्रीय कैडेट कोर के सदस्यों सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।

प्रयागराज-उ.प्र.। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान दीप प्रज्वलित करते हुए मध्य में महापौर बहन अभिलाषा नंदी, ब्रह्माकुमारीज़ की प्रयागराज मंडल संचालिका ब्र.कु. मनोरमा दीदी, जिला उद्यान अधिकारी सुरेंद्र राम भास्कर, पूर्व जिला उद्यान सुपरिन्टेंडेंट अखंड प्रताप सिंह, एनसीसी प्रयागराज कैप्टन रेखा पटेल, महिला सेवा सदन डिग्री कॉलेज की पूर्व प्रिंसिपल शीला रानी यादव, प्राथमिक विद्यालय के डिप्टी डायरेक्टर श्रीलेखा जी, नैनी पार्षद नीलम यादव आदि।

झालावाड़-राज.। राष्ट्रीय डॉक्टर्स दिवस पर डॉक्टर्स के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए स्त्री रोग विशेषज्ञ मंजू अग्रवाल, मेडिकल कॉलेज के पूर्व अध्यक्ष दीपक गुप्ता, दंत रोग विशेषज्ञ डॉ. गोकुल नागर, चर्म रोग विशेषज्ञ डॉ. अतुल विजय, समर्पण हॉस्पिटल के डॉ. अरुण समर, जनरल फिज़ीशियन डॉ. अशोक पाटीदार तथा ब्र.कु. मीना दीदी।

अध्यात्म आचरण का हिस्सा बने

वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. गीता दीदी,माउण्ट आबू

आध्यात्मिकता का बहुत सरल अर्थ बाबा ने हम बच्चों को बताया है। आत्मा के विकास, पोषण और रक्षण हेतु जो अधिक ज्ञान उसे आध्यात्मिकता कहते हैं। बाबा के शब्दों में बिल्कुल सरल रूप से कि बाप बैठ रूहानी बच्चों को समझाते हैं। तो बाप जो समझाते हैं वही स्पिरिचुअल नॉलेज है, आध्यात्मिक ज्ञान है। भक्ति में जो हम ज्ञान प्राप्त करते हैं वो फिलॉसफी है। अलग-अलग चिंतकों ने संसार के सनातन सत्यों के बारे में खुद चिंतन करके जो बातें बताईं मूल सत्य कौन से हैं। आत्मा के बारे में, परमात्मा के बारे, सृष्टि चक्र के बारे में, कर्म के बारे में, जन्म के बारे में, वर्ण के चक्र के बारे में। ये जो संसार के सनातन सत्य हैं उन सत्यों पर विविध चिंतकों ने अपनी बुद्धि अनुसार, अपनी साधना की स्थिति अनुसार चिंतन करके जो बातें बताईं, जो मान्यतायें बताईं उसे हम शास्त्रयुक्त ज्ञान कहते हैं। मनुष्यात्माओं का ज्ञान कहते हैं। और वो फिलॉसफी है। केवल फिलॉसफी आत्मा का कल्याण नहीं कर सकती, जब तक फिलॉसफी प्रैक्टिकल जीवन में न आये। जिसके लिए हम लोगों को भी समझाते हैं कि आज हमारी बुद्धि में मान लो हमने हज़ारों शास्त्र पढ़े हैं और वो ज्ञान हमारी बुद्धि में भरा हुआ है तो बेशक वो विद्वता है, पांडित्य है। लेकिन हज़ारों शास्त्रों का ज्ञान होते हुए भी अगर मन परमात्मा में एकाग्र नहीं होता है, विकारों में अटकता है तो उसे शुष्क पांडित्य कहेंगे और ऐसी विद्वता, ऐसा पांडित्य आत्मा का कल्याण नहीं कर सकता। इसलिए जब कई लोग कहते हैं कि इनको तो पूरी गीता ही कंठस्थ है, सारे श्लोक उनको याद हैं, और लोग इन बातों से प्रभावित हो जाते हैं, ये हुई उनकी याद शक्ति, ये स्पिरिचुअल पॉवर तो नहीं हुआ ना!

अलग-अलग चिंतकों ने संसार के सनातन सत्यों के बारे में खुद चिंतन करके जो बातें बताईं मूल सत्य कौन से हैं। आत्मा के बारे में, परमात्मा के बारे, सृष्टि चक्र के बारे में, कर्म के बारे में, जन्म के बारे में, वर्ण के चक्र के बारे में। ये जो संसार के सनातन सत्य हैं उन सत्यों पर विविध चिंतकों ने अपनी बुद्धि अनुसार, अपनी साधना की स्थिति अनुसार चिंतन करके जो बातें बताईं, जो मान्यतायें बताईं उसे हम शास्त्रयुक्त ज्ञान कहते हैं।

आत्मा की गति होती है स्पिरिचुअल पॉवर के आधार पर। इसीलिए बाबा हम बच्चों को कहते हैं कि हमें गीता शास्त्र नहीं पढ़ना है लेकिन जीवन को गीता बनाना है। बाबा के ज्ञान के आधार पर, प्रैक्टिकल प्रमाण हमारा जीवन बने, ये हमारा लक्ष्य है। इसलिए मुरली में बाबा उदाहरण भी देते हैं कि एक पंडित ने माताओं को सिखाया कि राम-राम बोलोगे तो गंगा पार जाओगे। माताओं ने बड़ी श्रद्धा और विश्वास के साथ उस बात को ग्रहण कर लिया। जब मातायें सत्संग करके लौट रहीं थी तो उनको वापिस जाना था, तब कोई नईया नहीं थी तो उन्होंने भगवान के नाम पर ही उसको पार कर लिया। उन्होंने उस पंडित को कहा कि स्वामी जी आप भी हमारे साथ गांव चलिए। जब नदी किनारे पहुंचे तो बोले नांव कहाँ है? बोला स्वामी जी आपने ही तो सिखाया था कि राम-राम कहो तो पार हो जाओगे तो नईया क्यों मांग रहे हो? क्योंकि उनके पास सिर्फ पांडित्य थी, मान्यतायें थी। लेकिन माताओं के पास प्रैक्टिकल में वो विश्वास, श्रद्धा और निश्चय था जिसके बल से वो पार हो गईं। तो इसी रीति हम सभी बाबा के बच्चों का लक्ष्य है कि बाबा जो हम बच्चों को कहते हैं उसे रोज ब रोज के व्यवहारिक जीवन में धारण करना है। हमें बाबा की ज्ञान की बातों से केवल बुद्धि की झोली नहीं भरनी है लेकिन बुद्धि को भरने के बाद उसे हमें कर्म में लाना है, अभ्यास में लाना है और अनुभव की स्थिति को प्राप्त करना है। जैसे हम भोजन करते हैं, पेट में भरते हैं लेकिन अगर हम उसको डायजेस्ट नहीं करते हैं तो वो भोजन ब्लड और एनर्जी में कन्वर्ट(परिवर्तन) नहीं होता। हमें उस भोजन से शक्ति तब मिलेगी, उससे ब्लड तब मिलेगा जब वो डायजेस्ट होगा। इस प्रकार बाबा हम बच्चों को जो सत्य ज्ञान देते हैं उस सत्य ज्ञान की शक्ति का अनुभव हमें तब हो सकता है जब हम उसे अभ्यास में लायें। इसलिए सबसे पहले बाबा के ज्ञान को प्राप्त करने के बाद हमें अन्तर्मुखी बनकर विवेक से उस ज्ञान को समझना है।

सिरसागंज-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित 'डॉक्टर्स स्नेह मिलन' कार्यक्रम में स्थानीय सांसद डॉ. चंद्र सेन जादौन, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीतांजलि बहन, ब्र.कु. शशि बहन, जैनुलाब्दीन जी तथा शहर के अनेक चिकित्सक उपस्थित रहे।

आगरा-शास्त्रीपुरम(उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र पर 'कल्प तरु' परियोजना के तहत आयोजित कार्यक्रम में वृक्षारोपण करते हुए ब्र.कु. मधु बहन, ब्र.कु. अशोक गाबा, डॉ. सुमन गुप्ता, ब्र.कु. दीपक भाई, सुशील भाई, शैलेन्द्र भाई, अविनाश चंद तथा अन्य भाई-बहनें।

बहल-हरियाणा। आज़ादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज़ की प्रथम मुख्य प्रशासिका मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती के 57वें पावन स्मृति दिवस पर ग्रामीण महिलाओं की नृत्य प्रतियोगिता रखी गई जिसमें सैकड़ों महिलाओं ने बहुत उमंग-उत्साह से भाग लिया तथा विजेता महिलाओं को पुरस्कृत किया गया। इस अवसर पर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शकुंतला बहन, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय झुप्पा की प्रिंसिपल बिमला मैडम, विवेकानंद स्कूल बहल की प्रिंसिपल पृथा जायसवाल तथा ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

जयपुर-राजापार्क(राज.)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'योगयुक्त बनो रोगमुक्त बनो' विषय पर सूरज मैदान में आयोजित कार्यक्रम में अंतर्राष्ट्रीय वैश्य महासम्मेलन राजस्थान युवा संगठन महामंत्री केदार गुप्ता, डंगायच ग्रुप एवं मेरिट होटल के चेयरमैन हरिमोहन डंगायच, ब्रह्माकुमारीज़ की सबज़ोन इंचार्ज ब्र.कु. पूनम दीदी, योगा मेटिक पीस ऑफ माइंड थेरेपी एंड वेलनेस सेंटर के डायरेक्टर योगाचार्य अजय नामा आदि उपस्थित रहे।

बालीचौकी मंडी-हि.प्र.। आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी समझाने के पश्चात् तहसीलदार रमेश ठाकुर को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. दक्षा बहन।

सादाबाद-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में समाजसेवी सोम वार्ष्णेय, योगा शिक्षक दाऊजी, ब्र.कु. बबिता बहन, ब्र.कु. पूजा बहन, ब्र.कु. कमलेश बहन, रमा बहन आदि अनेक भाई-बहनें उपस्थित रहे।

सोनीपत-हरियाणा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ के सोनीपत रिट्रीट सेंटर में आयोजित कार्यक्रम में शारीरिक व्यायाम के साथ-साथ मन का व्यायाम किस तरह किया जाता है इसका बहुत सुंदर अनुभव कराया गया। कार्यक्रम में ब्र.कु. अनीता दीदी, ब्र.कु. लक्ष्मी दीदी, ब्र.कु. विजय दीदी तथा ब्र.कु. बिन्दु दीदी सहित 300 से अधिक भाई-बहनें शामिल रहे।

भुरकुंडा-रामगढ़ कैंट(झारखण्ड)। बेंचमार्क पब्लिक स्कूल में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'होलिस्टिक हेल्थ एंड पॉज़िटिव थिंकिंग' विषय पर कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. श्वेता बहन, स्कूल के प्रिंसिपल आशुतोष कुमार चौबे तथा विद्यार्थीगण।

कादमा-हरियाणा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जिला प्रशासन एवं आयुष विभाग की ओर से खंड झोझूकलां के राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में आयोजित कार्यक्रम में आमंत्रित किये जाने पर ब्र.कु. वसुधा बहन ने सभी को राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कराते हुए इसके बारे में विस्तार से बताया। इस मौके पर खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी सुभाष शर्मा तथा आयुष विभाग के अधिकारीगणों सहित हिंदुस्तान स्काउट्स एंड गाइड्स के जिला सचिव अमित जाखड़, योगाचार्य चांद सिंह आर्य व विद्यालय के स्टाफ भी मौजूद रहे।

मीरगंज-गोपालगंज(बिहार)। मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती के 57वें पुण्य स्मृति दिवस पर श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुनीता बहन, मालती बहन, बबीता बहन, गीता बहन तथा अन्य।

मालपुरा-राज.। 'राजयोग द्वारा एक कदम पिता से परम पिता की ओर' कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. जीत बहन। मंचासीन हैं एडवोकेट राकेश कुमार वर्मा, रिटा. प्रिंसिपल साइंटिस्ट जय सिंह मान तथा वरिष्ठ अध्यापक महावीर जी।

स्वास्थ्य

मूंग-चना खाएं, तन-मन को सफूर्त बनाएं

दालों में सबसे अच्छी दाल है मूंग दाल। मूंग दाल खाने के फायदे बहुत हैं। इसमें विटामिन ए, बी, सी, डी और ई प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा मूंग दाल में आयरन, कैल्शियम, पोटैशियम आदि जैसे मिनरल्स भी अच्छी मात्रा में होते हैं। और इसके साथ-साथ काला चना भी कोई कम नहीं। आप सभी को मालूम होगा कि घोड़े को काला चना ही खिलाया जाता है। घोड़े को बहुत फूर्तिला पशु कहा जाता है। काला चना बॉडी में ऊर्जा पैदा करता है। इसमें आयरन, फोलेट, कॉपर, मैंगनीज, थियामिन, मैग्नीशियम व फॉस्फोरस पोषक तत्व पाए जाते हैं। अगर इनको अंकुरित किया जाये तो इनकी गुणवत्ता और भी बढ़ जाती है। तो इसीलिए हमें इन्हें अपनी डाइट में शामिल ज़रूर करना चाहिए। तो अब जानते हैं इनसे होने वाले फायदों के बारे में...

रक्त परिसंचरण को बढ़ाता

अंकुरित मूंग में लोहे और तांबे की महत्त्वपूर्ण मात्रा होती है जो लाल रक्त कोशिका की गिनती को बनाए रखकर आपके रक्त परिसंचरण को बढ़ाने में मदद करते हैं। यह आगे उनके प्रदर्शन को अनुकूलित करने के लिए विभिन्न अंगों और कोशिकाओं को ऑक्सीजन की आपूर्ति करने में मदद करता है। एक स्वस्थ रक्त की आपूर्ति बाल विकास के लिए एक अच्छा उत्तेजक है। यह नई रक्त वाहिकाओं को उत्पन्न करने में मदद करता है और खोपड़ी और रोम का परिसंचरण बढ़ाता है।

पाचन में मदद

स्प्राउट्स में जीवित एंजाइमों की असामान्य रूप से उच्च मात्रा में होती है। ये एंजाइम आगे आपकी चयापचय प्रक्रियाओं को बढ़ाने और शरीर के भीतर रासायनिक प्रतिक्रियाओं को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। स्प्राउट्स में बहुत अधिक आहार फाइबर होता है। जो पाचन को नियंत्रित करता है। मूल रूप से, फाइबर मल को ऊपर उठाता है, जिससे पाचन तंत्र से गुजरना आसान हो जाता है।

इन्फेक्शन से बचाता

मूंग की दाल में ऐसे गुण पाए जाते हैं जो बॉडी की इम्यूनिटी को मजबूत बनाकर कई सारी बिमारियों से लड़ने में मददगार हैं। इसमें एंटी-इन्फ्लेमेंट्री प्रॉपर्टीज पाई जाती है, जो बॉडी की एंटी माइक्रोबियल और इम्यूनिटी को बूस्ट करता है।

कब्ज से दिलाये छुटकारा

मूंग की दाल के अंकुरित में फाइबर ज़्यादा मात्रा में होता है। जिससे पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है और कब्ज जैसी समस्याओं से छुटकारा मिलता है।

बैलेंस्ड डाइट

अगर आप वेजिटेरियन हैं तो आपको अंकुरित मूंग की दाल का सेवन ज़रूर करना चाहिए। इससे शरीर में ज़रूरी न्यूट्रीएंट्स की सप्लाई होती है और शरीर मजबूत बनता है। शाकाहारी लोगों के लिए अंकुरित मूंग दाल से बढ़िया और कोई आहार नहीं है। यह आसानी से पच भी जाता है।

बॉडी को करता डिटॉक्स

अंकुरित मूंग दाल को खाने से शरीर की अंदरूनी सफाई हो जाती है और बॉडी से ज़हरीले पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। जिससे स्किन चमकदार बनने लगती है और पूरा शरीर स्वस्थ बना रहता है।

अंकुरित चने के फायदे

1 बलवर्धक : अंकुरित चना बलवर्धक होता है। नित्य इसका सेवन करने से शरीर पुष्ट और बलवान होता है।

2 खून की कमी : शरीर में खून की कमी होने पर अंकुरित चने खाएं। इसमें शरीर को काफी मात्रा में आयरन मिलता है जो खून की कमी को पूरा करता है और एनीमिया जैसी समस्या को भी दूर करता है।

3 बार-बार पेशाब आना : जिन लोगों को बार-बार पेशाब आने की समस्या होती है उन्हें अंकुरित चने के साथ गुड़ का सेवन करना चाहिए।

4 घबराहट या बेचैनी : लगभग 50 ग्राम चना और 25 दाने किशमिश को रोजाना रात में पानी में भिगोकर रख दें। सुबह खाली पेट चने और किशमिश खाने से घबराहट दूर हो जाती है।

5 वमन(उल्टी) : चनों को रात को पानी में भिगोकर रख दें। सुबह इसका पानी पी लें। अगर किसी गर्भवती औरत को उल्टी हो रही हो तो भूने हुए चने का सत्तु बनाकर पिलायें।

6 भूख अधिक लगना : चने को पानी में भिगोकर रातभर रख दें। सुबह इसका पानी पीने से बार-बार भूख लगना बंद हो जायेगा।

7 चेहरे की झांई के लिए : 2 बड़े चम्मच चने की दाल को आधा कप दूध में रात को भिगोकर रख दें। सुबह दाल को पीसकर उसी दूध में मिला लें। फिर इसमें एक चुटकी हल्दी और 6 बूंदे नींबू की मिलाकर चेहरे पर लगाकर रखें। सूखने पर चेहरे को गुनगुने पानी से धो लें। इस पैक को सप्ताह में तीन बार लगाने से चेहरे की झाईयां दूर हो जाती हैं।

अंकुरित मूंग दाल व चना खाने के नुकसान

अंकुरित मूंग दाल व चना को कच्चा खाने से किसी-किसी को गैस बन जाती है। तो जिनको ये प्रॉब्लम होती है तो वो इसे कच्चा न खाकर थोड़ा-सा पका कर खायें। जिससे इसके पोषक तत्व भी खत्म न हों और प्रॉब्लम भी न हो। इसे दो दिन से ज़्यादा न रखें। नहीं तो ये नुकसान पहुंचा सकता है।

जयपुर-राजापार्क(राज.)। ब्रह्माकुमारीज़ एवं पिंक सिटी म्यूज़िक एकेडमी के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित 'संगीत संग परमात्म मिलन' विषयक संगीत संध्या कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज़ की सब ज़ोन इंचार्ज ब्र.कु. पूनम दीदी, मुम्बई एवं राजस्थान के कलाकार सुखीराम मंडा एवं चुन्नी जयपुरी, मुहम्मद बेगम, बीजेपी अध्यक्ष राजस्थान भंवर लाल भाटी, ऑल इंडिया जर्नलिस्ट महामंत्री दीपक जी, पार्षद स्वाति परनामी, ब्रांच हेड आदित्य बिरला सन लाइफ इंश्योरेंस मुकेश बागड़ी, असिस्टेंट प्रोफेसर एवं एनएसएस प्रोग्राम ऑफिसर सुधीर वर्मा तथा शहर के अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

होशियारपुर-पंजाब। मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती के पुण्य स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में गुरूद्वारे के महंत रंजीत सिंह, मौनी जी, हरमेल सिंह जी, ब्र.कु. ऊषा दीदी तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

जमशेदपुर-झारखण्ड। ब्रह्माकुमारीज़ के युनिवर्सल पीस पैलेस,सोनारी सेवाकेन्द्र में 'कल्प तरु' प्रोजेक्ट के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में सरिता दास,उप सचिव,गृह जेल और आपदा प्रबंधन विभाग,झारखण्ड सरकार, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अंजू दीदी, तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

कोहिमा-नागालैंड। अंतर्राष्ट्रीय नशा निरोधक दिवस के अवसर पर कोहिमा पुलिस हेडक्वार्टर में ब्रह्माकुमारीज़ के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित कार्यक्रम में डॉ. विकास अग्रवाल,नारकोटिक्स स्पेशलिस्ट,दिल्ली तथा रिटा. कर्नल विकास चौहान,जबलपुर ऑनलाइन शामिल हुए। इस मौके पर ब्र.कु. रूपा बहन,सेवाकेन्द्र संचालिक,कोहिमा तथा नागालैंड के अन्य क्षेत्रों की संचालिका, पी.बेंदंगचुबा जमीर,एनपीएस,एसपी कोहिमा तथा अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

शामली-पानीपत(हरियाणा)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित कार्यक्रम में शारीरिक योगा एवं राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास करने के पश्चात् शामली के सी.डी.ओ. शम्भूनाथ तिवारी तथा भारतीय योग संस्थान के संस्थापक अनुज जैन को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सपना।

भट्टू मंडी-हरियाणा। अंतर्राष्ट्रीय नशा मुक्ति दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा महारैली का आयोजन किया गया। इस मौके पर पुलिस उपाधीक्षक चंद्रपाल सिंह, पूर्व पंचायत सदस्य डॉ. दर्शनानंद शर्मा, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीता बहन, ब्रह्माकुमारीज़ मेडिकल विंग के सदस्य डॉ. एन.डी. शर्मा, समाजसेवी नरेंद्र लूना देशराज तथा अन्य समाजसेवियों सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

ज्ञान की पॉवर ऐसी है...

ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

एक बहन माउण्ट आबू आई। वो विदेश में रहती है। दो मिनट के लिए वो मिली और जब उसने अपना अनुभव सुनाया तो मुझे लगा कि देखो ज्ञान में कितनी पॉवर है। उसने कहा मैंने एक दिन ऐसे ही टीवी देखा, प्रोग्राम देखा तो अच्छा लगा। पहले दिन उसने जो एपिसोड देखा फर्स्ट टाइम, फर्स्ट डे। एपिसोड ये था कि अगर आपकी फैमिली में किसी की डैथ(मृत्यु) होती है और वो आत्मा अपनी जर्नी पर आगे जाती है तो आपको उसको कैसे याद करना है। क्योंकि याद तो आयेगी, हमेशा आयेगी। लेकिन अगर आप रोके याद करेंगे, दुःखी होकर याद करेंगे, ये सोचकर याद करेंगे कि आप चले गए, आपके बिना मेरा कैसा होगा, वापिस आ जाओ, मुझे कैसे छोड़कर चले गए तो ये सारे थॉट्स, ये सारे वायब्रेशन्स कहाँ पहुंचती हैं? कहाँ पहुंचती हैं? उस सॉल को पहुंचती हैं जो आगे किसी माँ के गर्भ में एंटर(प्रवेश) हो चुकी है। और ये सारी थॉट्स, ये सारी सोच जब उस बच्चे को पहुंचती है तो गर्भ के अन्दर वो बच्चा क्या होता है, बहुत दुःखी होता है, बहुत परेशान होता है। उस माँ को बड़ी तकलीफ होती है। अन्दर माँ के गर्भ में उस आत्मा का शरीर बन रहा है। और हम उसे इतनी दर्द की, दुःख की, निगेटिव एनर्जी दे रहे हैं।

उस बहन ने फर्स्ट एपिसोड देखा। कहती मुझे अच्छा लगा और मैंने रोज़ देखना शुरू किया। चार ही दिन देखा था, सिर्फ चार दिन और सिर्फ बीस मिनट। पाँचवें दिन उसके 21 साल के बेटे की एक्सीडेंट में मौत हो गई, और उस दिन उसने क्या कहा कि जैसे ही मुझे फोन आया और मुझे ये बात पता चली तो मेरी जो फर्स्ट थॉट थी वो ये थी कि मैं खुद या अपने परिवार को मेरे बेटे को दर्द देने नहीं दूंगी। न मैं खुद रोऊंगी और न मैं अपने घर में किसी को रोने दूंगी। जो उसको याद करेगा, प्यार से याद करेगा। परमात्मा को कनेक्ट करके शांति और शक्ति भेजेगा। रोके कोई याद नहीं करेगा ये उसकी फर्स्ट थॉट थी।

जब उसको वो बात पता चली फिर उस बहन ने क्या किया सेंटर पर कॉन्टेक्ट किया। सेंटर से बहनों को घर पर बुलाया और कहा कि 7 दिन आप हमारे घर पर इतना मेडिटेशन करो, ऐसा वातावरण क्रियेट करो कि हमारे घर पर जो भी आए, वो शांत हो जाये, एकाग्र हो जाये रोना नहीं चाहिए कोई, और उन्होंने किया। एक माँ को बेटा याद नहीं आयेगा, ये हो नहीं सकता। मिस नहीं करेगी ये हो नहीं सकता लेकिन एक है याद दर्द में, और दूसरी याद शांति, शक्ति और प्यार में। दो बातों में फर्क है।

इतनी पॉवर है हमारे अन्दर कि हम जीवन की सबसे बड़ी बात जिसके लिए दुनिया कहे कि नैचुरल है कि अगर ऐसा कुछ पता चलेगा तो क्या होगा? नैचुरल की परिभाषा हमारी बहुत अलग है लेकिन अगर ज्ञान समझ में आ जाये कि हमारे रोने से और हमारे अन्दर उस तरह से सोचने से उस आत्मा को दर्द मिलता है, उस आत्मा को दुःख मिलता है तो वो आत्मा पीछे की तरफ खींचती है। वो आत्मा अपनी आगे की जर्नी पर सेट नहीं हो पाती है। जब इतना सब समझ में आ जाता है तो सही सोचना बहुत इज़ी होता है... बहुत इज़ी होता है। और तब हमें ये पता चलता है कि हमारे अन्दर इतनी शक्ति है कि हमारे जीवन में कोई भी बात आ जाये एंड कोई भी मतलब कोई भी। तब हम उसका आसानी से सामना कर सकते हैं।

नैनीताल-उत्तराखण्ड। ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र पर नेशनल प्रेस क्लब ऑफ इंडिया द्वारा ब्र.कु. नीलम बहन को सम्मानित करते हुए बायें से नेशनल प्रेस क्लब ऑफ इंडिया के राष्ट्रीय प्रवक्ता आर्य रत्न डॉ. सौरभ आर्य, कर्मवीर सिंह नागर,प्रिंसिपल स्टाफ ऑफिसर,रेल मंत्रालय,भारत सरकार दिल्ली, ब्र.कु. वीना बहन, हरि अंगिरा जी,राष्ट्रीय अध्यक्ष,चेयरमैन,नेशनल प्रेस क्लब ऑफ इंडिया,उ.प्र., स्वामी सच्चिदानंद सरस्वती,तपोनिष्ठ सन्यासी,वैदिक ज्ञान आश्रम,यमुनानगर हरियाणा तथा नंद गोपाल वर्मा,नेशनल चीफ सेक्रेट्री,कार्यालय ग्रेटर नोएडा,नेशनल प्रेस क्लब ऑफ इंडिया उ.प्र.।

बेतिया-संतघाट(बिहार)। 'कल्प तरु' परियोजना के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज़ के प्रभु उपवन सेवाकेन्द्र में आयोजित पौधा रोपण कार्यक्रम में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अंजना बहन, बेतिया हॉस्पिटल गायनिक डिपार्टमेंट से डॉ. सुधा भारती, विनोद जायसवाल, अनीता जायसवाल, धर्मेन्द्र जायसवाल तथा अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।

मोकामा-बिहार। विश्व योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में योग करवाते हुए योगा टीचर धर्मराज भाई। कार्यक्रम में घोसवरी के प्रखंड प्रमुख आकाश जी, मोकामा वार्ड 5 के मुखिया संजय गुप्ता, सामाजिक कार्यकर्ता निलेश कुमार माधव, ब्र.कु. निशा बहन तथा अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।

लुधियाना-पंजाब। अंतर्राष्ट्रीय नशा निरोधक दिवस के अवसर पर डिस्ट्रिक्ट एडमिनिस्ट्रेशन एवं लुधियाना पुलिस के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित मैराथन में आमंत्रित किये जाने पर ब्रह्माकुमारीज़ के 50 भाई-बहनों ने मैराथन में भाग लिया। इस मौके पर डिप्टी कमिश्नर सुरभि मलिक, पुलिस कमिश्नर डॉ. कौस्तुभ शर्मा तथा एडिशनल डिप्टी कमिश्नर अमरजीत बैंस सहित अन्य गणमान्य लोग मौजूद रहे।

कानपुर-शिवली(उ.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योगाभ्यास कराते हुए योगाचार्य शिव किशोर मिश्रा। साथ हैं ब्र.कु. बिमलेश, ब्र.कु. नीरज, ब्र.कु. रूपा, ब्र.कु. रामबाबू, ब्र.कु. विष्णु भाई एवं गौरी बहन तथा अन्य।

रुदावल-राज.। ब्रह्माकुमारीज़ की प्रथम मुख्य प्रशासिका मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती के पुण्य स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में अपनी शुभ कामनायें देते हुए ब्र.कु. सुनीता बहन। साथ हैं पूर्व तहसीलदार मेवाराम बंसल तथा अन्य।

रामपुर-उ.प्र.। नवनिर्वाचित सांसद घनश्याम सिंह लोढ़ी को बधाई देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. संगीता बहन तथा ब्र.कु. प्रभा बहन।

दिल्ली-लोधी रोड। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा एनएचआईडीसीएल,सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय,भारत सरकार के अधिकारियों के लिए आयोजित 'योग एक लाभ अनेक' विषयक कार्यशाला में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. पीयूष भाई।

समस्तीपुर-बिहार। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए अपर मंडल रेल प्रबंधक जे.के. सिंह। मंचासीन हैं ब्र.कु. सविता बहन, रोट्री क्लब के सिटी प्रज़िडेंट केशव किशोर प्रसाद तथा ब्र.कु. कृष्ण भाई।

फरीदाबाद-एनआईटी(हरियाणा)। इंडियन मेडिकल एसोसिएशन हरियाणा, फाउंडेशन अगेंस्ट थैलासीमिया, उजाला मित्रा ग्रुप तथा ब्रह्माकुमारीज़ के संयुक्त तत्वाधान में रक्तदान शिविर एवं स्वास्थ्य जाँच शिविर का आयोजन ब्रह्माकुमारीज़ के नीलम बाटा रोड स्थित सेवाकेन्द्र पर किया गया। कार्यक्रम में डॉ. विनय गुप्ता,चीफ मेडिकल ऑफिसर,बीके हॉस्पिटल फरीदाबाद, डॉ. पुनिजा हसीजा,प्रज़िडेंट,आईएमए हरियाणा, डॉ. भारती शर्मा,ट्रेज़रर,आईएमए हरियाणा, पैट्रन डॉ. सुरेश अरोड़ा,आईएमए हरियाणा, समाज सेवी अजय नाथ, सुशील भाटिया,ब्यूरो चीफ,दैनिक जागरण, गुलशन भाटिया,चेयरमैन,होटल राजमंदिर, पूर्व मेयर सुमन बाला, रोटेरियन मनुज मदान सहित शहर के अन्य प्रतिष्ठित लोग उपस्थित रहे। इस मौके पर ब्र.कु. पूनम दीदी ने सभी मेहमानों को ईश्वरीय सौगात भेंट की।

अयोध्या-उ.प्र.। ईश्वरीय ज्ञान चर्चा के पश्चात् रेलवे सुपरिंटेंडेंट विनोद कुमार को ओम शान्ति मीडिया, ईश्वरीय साहित्य व प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रियंका बहन। साथ हैं ब्र.कु. अखिलेश भाई।

उधमसिंह नगर-जम्मू एंड कश्मीर। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर मिलिट्री कैम्प में राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कराते हुए ब्र.कु. ममता बहन।

परमात्म ऊर्जा

तुम हरेक बच्चे को पुरूषार्थ करना है तख्तनशीन बनने का न कि तख्तनशीन के आगे रहने का। तख्तनशीन तब बनेंगे जब अब समीप बनेंगे। जितना जो समीप होगा उतना समानता में रहेगा। तुम बच्चों के नैनों को कोई देखे तो उनको मुक्ति-जीवनमुक्ति का रास्ता दिखाई दे। ऐसा नयनों में जादू हो। तो आपके नैन कितनी सेवा करेंगे! नैन भी सर्विस करेंगे तो मस्तिष्क भी सर्विस करेगा। मस्तिष्क क्या दिखाता है, आत्माओं को? बाप। आपके मस्तिष्क से बाप का परिचय हो ऐसी सर्विस करनी है। तब समीप सितारे बनेंगे। जैसे साकार में बाप को देखा मस्तक और नैन सर्विस करते थे। मस्तिष्क में ज्योति बिंदु रहता था, नैनों में तेज त्रिमूर्ति के याद का। ऐसे समान बनना है। समान बनने से ही समीप बनेंगे। जब आप स्वयं ऐसी स्थिति में रहेंगे तो माया क्या करेगी, माया स्वयं खत्म हो जायेगी। तुम बच्चों को रेग्यूलर बनना है। बापदादा रेग्यूलर किसको कहते हैं? रेग्यूलर उनको कहा जाता है जो सुबह से लेकर रात तक जो कर्त्तव्य करता है वह श्रीमत के प्रमाण करता है। सब में रेग्यूलर। संकल्प में, वाणी में, कर्म में, चलने में, सोने में, सबमें रेग्यूलर। रेग्यूलर चीज़ अच्छी होती है। जितना जो रेग्यूलर होता है उतना दूसरों की सर्विस कर सकता है। सर्विसएबुल अर्थात् एक संकल्प भी सर्विस के सिवाए न जाए। ऐसे सर्विसएबुल और कोई सबूत बना सकते हैं। सर्विस केवल मुख की ही नहीं लेकिन सर्व कर्मेन्द्रियां सर्विस करने में तत्पर हों। जैसे मुख बिज़ी होता है वैसे मस्तिष्क, नैन सर्विस में बिज़ी हो। सर्व प्रकार की सर्विस कर सर्विस का सबूत निकालना है। एक प्रकार की सर्विस से सबूत नहीं निकलता सिर्फ सराहना करते हैं। चाहिए सबूत, तो सबूत देने के लिए सर्व प्रकार की सर्विस में सदा तत्पर रहना है। सर्विसएबुल जितना होगा वैसा आप समान बनाएगा। फिर बाप समान बनाएगा।

पोंटा साहिब-हि.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा चेम्बर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री एसोसिएशन में आयोजित 'पॉज़िटिव थिंकिंग से समस्याओं का समाधान' विषयक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. ई.वी. गिरीश भाई।

हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)। राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस पर चिकित्सकों के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में डॉ. अशोक कुमार चौहान तथा डॉ. कुणाल वार्ष्णेय को कोविड-19 के दौरान उनके साहसिक सेवाओं के लिए सम्मानित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शान्ता बहन। इस मौके पर पुलिस अधीक्षक, जिला स्वास्थ्य शिक्षा अधिकारी, पुलिस फैमिली वेलफेयर सोसायटी की अध्यक्षा सहित अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

कथा सरिता

बुरे काम का बुरा नतीजा

एक बार की बात है, चुनीलाल नाम का एक व्यक्ति था। उसने पैसे कमाने के लिए बहुत से प्रयास किये जैसे कभी चूड़ियां बेचीं, कभी खिलौने बेचे और कभी सब्जियां बेची लेकिन उसका कोई भी काम नहीं चला। फिर उसने गोलगप्पे बेचने का सोचा और स्कूल के सामने जाकर गोलगप्पे बेचने लगा। जैसे ही स्कूल की छुट्टी होती थी तो बहुत से छोटे बच्चे उसके ठेले पर आते और गोलगप्पे खाते थे।

वह गोलगप्पे बेचते हुए बच्चों से बात करता और उनके बारे में जान लेता था। रवि नाम का एक स्कूल का बच्चा जिसको गोलगप्पे खाने का बहुत शौक था। वह स्कूल की छुट्टी होने पर रोज़ उसके पास आकर गोलगप्पे खाता था। वह रवि से बात करता और उसके घर के बारे में पूछता था। एक दिन उसने रवि के गले में सोने की चैन देखी तो चुनीलाल ने रवि से पूछा यह सोने की चैन तुम्हें किसने दी। रवि ने उसको बता दिया यह चैन उसको उसकी मम्मी ने दी है। चुनीलाल रवि की सोने की चैन देख कर लालच में आ गया। उसने उस दिन उसको बहुत सारे गोलगप्पे खिलाए। जब रवि उसको गोलगप्पे के 20 रूप देने लगा तो चुनीलाल बोला तुमने 100 रूपए के गोलगप्पे खाये हैं। रवि बोला मेरे पास तो इतने ही रूपए हैं। यह सुनकर चुनीलाल बोला कोई नहीं तुम यह अपनी सोने की चैन मुझे दे दो।

रवि को सोने की चैन की कीमत का पता नहीं था। उसने वह चैन उतार कर चुनीलाल को दे दी। अगले दिन जब रवि की स्कूल की छुट्टी हुई तो रवि घर जाने लगा यह देखकर चुनीलाल ने उसको गोलगप्पे खाने को बोला। रवि ने बताया कि उसके पास पैसे नहीं हैं,उसको उसकी मम्मी ने पैसे नहीं दिए। यह सुनकर चुनीलाल रवि को भड़काने लगा और बोला कि अगर तुम्हारी मम्मी तुमको पैसे नहीं देती तो तुम अपने घर से पैसे चुरा सकते हो जिससे तुम जितने चाहो उतने गोलगप्पे खा सकते हो।

रवि के कोमल मन में यह बात बैठ गयी और उसने अपने घर में चोरी करने की सोची। रवि अगले दिन घर की अलमारी में रखे हुए पैसे चुराने लगा तभी उसकी मम्मी आ गयी और उसने रवि को पैसे चुराते हुए देख लिया। रवि की मम्मी ने उसको डाँटा तो उसने बताया चुनीलाल गोलगप्पे वाले ने उसको चोरी करने को बोला था। सोने की चैन के बारे में भी उसने अपनी मम्मी को बताया जिसे चुनीलाल ने ले लिया था।

यह सुनकर रवि की मम्मी हैरान हो गयी और उसने चुनीलाल को रंगे हाथों पकड़ने की सोचा। अगले दिन रवि स्कूल की छुट्टी होने पर चुनीलाल के पास पहुंचा तब चुनीलाल ने उससे पूछा कि क्या उसने घर में चोरी की तब रवि ने उसको बोला कि उसने चोरी की और उसको 2000 का नोट दिखाया जो चुनीलाल ने ले लिया और उसको गोलगप्पे देने लगा तभी रवि की मम्मी वहाँ आ गयी और उसने चुनीलाल को रंगे हाथों पकड़ लिया।

चुनीलाल बहुत डर गया उसने रवि की मम्मी को बोला कि वह पैसे और सोने की चैन लौटा देगा लेकिन रवि की मम्मी ने उसको पुलिस के पास दे दिया जिससे वह और किसी बच्चे के साथ ऐसा न कर सके।

शिक्षा : इस कहानी से हमें यह शिक्षा मिलती है कि हमें लालच नहीं करना चाहिए और बुरे काम का नतीजा बुरा ही होता है।

अहंकार को खुद पर हावी न होने दें...

एक समय की बात है। एक गाँव में एक मूर्तिकार रहता था। मूर्तिकला के प्रति अत्यधिक प्रेम के कारण उसने अपना सम्पूर्ण जीवन मूर्तिकला को समर्पित कर दिया। फलतः वह इतना पारंगत हो गया कि उसकी बनाई हर मूर्ति जीवंत प्रतीत होती थी।

उसकी मूर्तियों को देखने वाला उसकी कला की भूरी-भूरी प्रशंसा करता था। उसके गाँव में ही नहीं, बल्कि उसकी कला के चर्चे दूर-दूर के नगर और गाँव में होने लगे थे। ऐसी स्थिति में जैसा सामान्यतः होता है, वैसे ही मूर्तिकार के साथ भी हुआ। उसके भीतर अहंकार की भावना जागृत हो गई। वह स्वयं को सर्वश्रेष्ठ मूर्तिकार मानने लगा।

उम्र बढ़ने के साथ जब उसका अंत समय निकट आने लगा, तो वह मृत्यु से बचने की युक्ति सोचने लगा। वह किसी भी तरह स्वयं को यमदूत की दृष्टि से बचाना चाहता था ताकि वह उसके प्राण न हर सके। अंततः उसे एक युक्ति सूझ ही गई। उसने अपनी बेमिसाल मूर्तिकला का प्रदर्शन करते हुए 10 मूर्तियों का निर्माण किया। वे सभी मूर्तियां दिखने में हूबहू उसके समान थीं। निर्मित होने के पश्चात् सभी मूर्तियां इतनी जीवंत प्रतीत होने लगी कि मूर्तियों और मूर्तिकार में कोई अंतर ही ना रहा।

मूर्तिकार उन मूर्तियों के मध्य जाकर बैठ गया। युक्तिनुसार यमदूत का उसे इन मूर्तियों के मध्य पहचान पाना असंभव था। उसकी युक्ति कारगर भी सिद्ध हुई। जब यमदूत उसके प्राण हरने आया तो ग्यारह एक जैसी मूर्तियों को देख चकित रह गया। वह उन मूर्तियों में अंतर कर पाने में असमर्थ था। किंतु उसे ज्ञात था कि इन्हीं मूर्तियों के मध्य मूर्तिकार छुपा बैठा है।

मूर्तिकार के प्राण हरने के लिए उसकी पहचान आवश्यक थी। उसके प्राण न हर पाने का अर्थ था- प्रकृति के नियम के विरूद्ध जाना। प्रकृति के नियम के अनुसार मूर्तिकार का अंत समय आ चुका था। मूर्तिकार की पहचान करने के लिए यमदूत हर मूर्ति को तोड़ कर देख सकता था। किंतु वह कला का अपमान नहीं करना चाहता था। इसलिए इस समस्या का उसने एक अलग ही तोड़ निकाला।

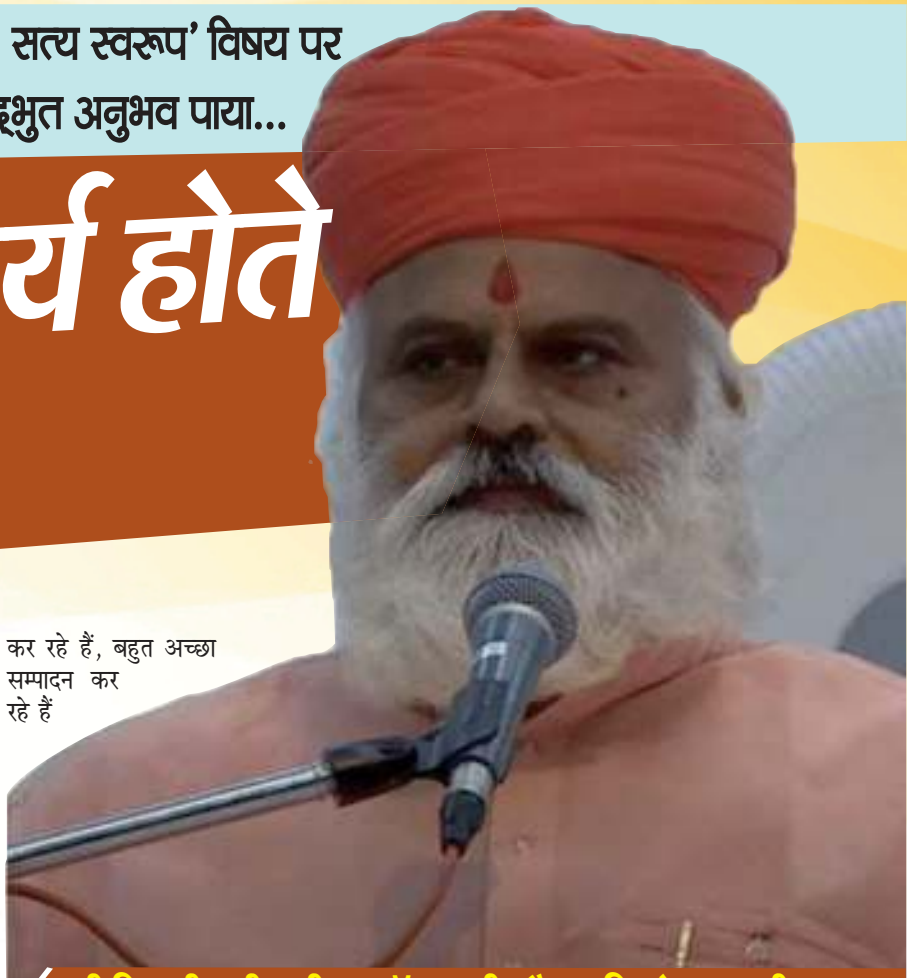
उसे मूर्तिकार के अहंकार का बोध था। अतः उसके अहंकार पर चोट करते हुए वह बोला, "वास्तव में सब मूर्तियां कलात्मकता और सौंदर्य का अद्भुत संगम है किंतु मूर्तिकार एक त्रुटि कर बैठा। यदि वो मेरे सम्मुख होता, तो मैं उसे उस त्रुटि से अवगत करा पाता।"

अपनी मूर्ति में त्रुटि की बात सुन अहंकारी मूर्तिकार का अहंकार जाग गया। उससे रहा नहीं गया और झट से अपने स्थान से उठ बैठा और यमदूत से बोला, "त्रुटि? असंभव! मेरी बनाई मूर्तियां सर्वदा त्रुटिहीन होती हैं।" यमदूत की युक्ति काम कर चुकी थी। उसने मूर्तिकार को पकड़ लिया और बोला, "बेजान मूर्तियां बोला नहीं करती और तुम बोल पड़े। यही तुम्हारी त्रुटि है कि अपने अहंकार पर तुम्हारा कोई बस नहीं।" यमदूत मूर्तिकार के प्राण हर यमलोक वापस चला गया।

सीख : अहंकार विनाश का कारण है इसलिए अहंकार को कभी भी खुद पर हावी नहीं होने देना चाहिए।

ब्रह्माकुमारीज़ मुख्यालय शांतिवन ➲ 'परमात्मा के सत्य स्वरूप' विषय पर त्रिदिवसीय संत सम्मेलन में सम्मिलित होकर अद्भुत अनुभव पाया...

यहाँ परमात्म कार्य होते देखा...



- श्री सिद्धपीठ पीठाधीश्वर डॉ. स्वामी कौशल किशोर दास जी,भरतपुर

आदरणीय श्री सिद्धपीठ पीठाधीश्वर डॉ. स्वामी कौशल किशोर दास जी,सिद्धपीठ श्री लालजी महाराज मंदिर खोरी,भरतपुर, आपने सम्पूर्णानंद विश्वविद्यालय से वेदान्ताचार्य, राष्ट्रीय भवन में मुंबई से न्यायचार्य, काशी विद्यापीठ से एम ए, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय से पीएचडी की उपाधि प्राप्त की। आप कर्मकान्ड और भारतीय संस्कृति में आध्यात्मिकता और विज्ञान की दृष्टि से विश्लेषण करते हैं, आपका गहन चिंतन है। आपने विशेष पर्यावरण, गौ शाला और समाज सुधार के अनेक कार्यक्रम किये हैं। आपको,आपके गुरुजी को भरतपुर महाराजा से पाँच सौ बीघा ज़मीन सिद्धपीठ को सम्भालने के लिए प्राप्त है और आप बहुत ही विनम्र और बहुत ही संस्कारवान बाबा के बच्चे हैं। आदरणीय दादियों से भी आपकी मुलाकात बड़ी अच्छी तरह से हो चुकी है। तीसरी बार आपका इस संत सम्मेलन में मधुबन में आगमन हुआ।

यहाँ आकर के जिस अलौकिक शांति का अनुभव कर रहा हूँ, जो-जो अनुभूतियां हो रही हैं, जो वायब्रेशन मिल रहे हैं उनका वर्णन कैसे करूँ? यदि गूंगे व्यक्ति को कोई गुड़ खिला दे और पूछे इसका स्वाद कैसा है,तब गूंगा व्यक्ति क्या बतायेगा? केवल सिर हिलायेगा, संकेत करेगा मगर जो स्वाद मिला है उसे शब्दों में नहीं बांधा जा सकता। उसी तरह से हमें जो अनुभूति हो रही, जो आनंद आ रहा, जो अनुभव हो रहे हैं उन्हें शब्दों में बांधना तो मुश्किल है। उनकी ओर संकेत अवश्य करेंगे, पहले तो हमें देखने में लगा कि ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान का इतना बड़ा शांतिवन परिसर है। मुझे लगता है यह संस्था नहीं एक शहर है, पूरा का पूरा शहर। और इतने बड़े शहर को मैनेज करने के लिए, व्यवस्थित करने के लिए पूरा का पूरा स्टाफ होता है और फिर भी शहर में कोई न कोई न्यूनता, हलचल बनी ही रहती है। मगर इस परिसर में आकर हमने किसी को मालिक देखा ही नहीं। मालिक कौन है यही पता नहीं लगा। इसका प्रबन्धक कौन है यह पता नहीं लगा अभी तक। उसके बावजूद भी अव्यवस्था नाम की कोई चीज़ नज़र नहीं आई। सारी की सारी व्यवस्थायें हैं। इतनी साफ-सफाई है कि हज़ार आदमी लगा दें तो भी इतनी साफ-सफाई न हो। इतनी शांति है, सारे के सारे साधक अपनी साधना में लगे हुए हैं और कहीं अव्यवस्था नहीं है। भोजन के समय पर भोजन हो रहा है। और निवास बहुत बढ़िया, साथ ही भोजन बहुत बढ़िया, चाय, दूध, दही जो चाहे वो समय से उपलब्ध हो रहा है और ऐसे हो रहा है जैसे कोई अदृश्य शक्ति कर रही हो। यहाँ हमने कई अलौकिक वस्तुओं का दर्शन किया है। कहते है जिस हॉल में हम बैठे हैं वह पूरे एशिया का यह पहला ही ऐसा हॉल है, पिल्लरलेस, जिसमें कोई खंभा नहीं है। यह अलौकिक है। और उससे भी अलौकिकता एक और है। कहते हैं एक बार दिल्ली से मुम्बई एक ट्रेन जा रही थी। वहाँ दो माताएं सफर कर रहीं थी। एक प्रतियोगिता हो रही थी कि जो सबसे बड़ा झूठ बोलेगा उसे सबसे बड़ा पुरस्कार दिया जायेगा। एक व्यक्ति कहता है सबसे बड़ा झूठ मैं बोल सकता हूँ। तो बोले, बोलो। दिल्ली से मुम्बई ट्रेन जा रही थी उसमें दो मातायें पास-पास बैठी थी और दिल्ली से मुम्बई तक उन्होंने आपस में कोई बात ही नहीं की। बोलो इससे बड़ा झूठ कोई हो ही नहीं सकता कि दो माता और बात न करे, असम्भव! यह सबसे बड़ा झूठ था। लेकिन हमने झूठ को भी यहाँ झूठ पाया कि इस हॉल में पच्चीस हज़ार की कैपेसिटी(क्षमता) वाला सत्संग हॉल है। जहाँ पच्चीस हज़ार लोग बैठे हुए हों और वहाँ मंच से एक बार भी अनाउन्स करना पड़ता है आपस में बात मत करो, शांति बनाये रखो, प्रेम से सुनो, यह कहते हमने सुना ही नहीं। इन लोगों को शांत किसने रखा है यह भी एक एशिया का क्या पूरे विश्व की आश्चर्यजनक घटना है। इनमें शांति किसने प्रदान की हुई है।

यहाँ के लोगों से भी मैं मिला। मैं 'इन्डिया वन' सोलर प्लांट में जयसिम्हा भाई के साथ भ्रमण कर रहा था। अपने यहाँ जो बड़ी बिल्डिंग है- आनंद सरोवर है, तपोवन है मैं यहाँ सब तरफ गया। लोगों से बात भी की और प्लांट में जो प्रमुख व्यक्ति है, जो इन सबको देख रहे हैं तो मैंने पूछा कि आप क्या करते हो? तो बोले इनको देखता हूँ, तो मैंने कहा आप तो यहाँ बड़ा काम कर रहे हैं, तो कहा मैं कुछ नहीं कर रहा हूँ, तो फिर मैंने पूछा तो फिर कौन कर रहा है? तो बोले बाबा कर रहा हैं।

यहाँ जो पत्रिका निकलती है उनके सम्पादक महोदय से बात हुई। मैंने कहा कि आप बहुत अच्छा प्रकाशन कर रहे हैं, बहुत अच्छा सम्पादन कर रहे हैं तो उन्होंने भी कहा कि मैं कुछ नहीं कर रहा हूँ, बाबा कर रहा है। अपने जो भोजनालय प्रमुख हैं उनसे मिला तो उनसे पूछा कि इतने बड़े लोगों की व्यवस्था आप कर रहे हैं, आप तो गजब का काम कर रहे हैं तो उन्होंने भी यही कहा कि मैं कुछ नहीं कर रहा हूँ, वो तो बाबा कर रहा है। यहाँ दूध विभाग में गया, उनसे मिला और उनको कहा कि आप कैसे मैनेज करते हैं, इतने लोगों को? किसको छाछ चाहिए, किसी को चाय, किसी को दूध, किसी को आईसक्रीम चाहिए यह तो बड़ा मुश्किल काम है तो बोले मैं कुछ नहीं करता हूँ, बाबा करता है। सारे जिन पर विशेष दायित्व है, वह सारे के सारे विनम्र दिखाई दिये हैं। इतने विनम्र कि इनके पास अहंकार नाम की चीज़ ही नहीं। इतने झुके हुए हैं तो मुझे लगा कि इतने झुके क्यों हैं! मैं दादी जानकी जी के निवास स्थान पर भी गया था। और वहाँ हंसा बहन जी मिली तो उसने कहा कि दादी जी कहती हैं 'झुक-झुक' माना कि विनम्र बनो, मितव्ययी बनो, फिज़ूल खर्च मत करो। तो उनका जो शब्द सुना था झुक माना विनम्र बनो और विनम्र कौन व्यक्ति बनता है जिस वृक्ष पर फल आता है तो वह वृक्ष झुक जाता है। फलदार वृक्ष ही झुकता है और निष्फल वृक्ष जो है वो अकड़ के खड़ा हो जाता है। तो सारे के सारे झुके हुए हैं क्यों, क्योंकि इन्होंने कुछ पाया है, इनकी कुछ न कुछ अनुभूति है। ये इतना सम्भव नहीं है कि कहने से कोई व्यक्ति झुक जाये, कहने से चुप हो जाये, कहने से शांत हो जाये। इनकी जो साधना है, इनके अन्दर कुछ है। यहाँ देखने से लगता है कि यहाँ ईश्वरीय शक्ति, बाबा की शक्ति, ये सारे के सारे काम एक अदृश्य शक्ति कर रही है। वो अदृश्य शक्ति कौन, वो बाबा की शक्ति है। जो सारे के सारे काम कर रही है।

यज्ञ की वरिष्ठ दादियां भले ही साकार में न हों। किन्तु वे सूक्ष्म में हमारे साथ यहीं हैं। चाहे दादी प्रकाशमणि जी हों, चाहे दादी गुल्ज़ार जी हों, या फिर दादी जानकी जी। वरना तो चार बुद्धिमान इकट्ठे हो तो वहीं विघटन पैदा हो जाता है, वहीं खींचातानी पैदा हो जाती है। और यहाँ तो बुद्धिमानों का एक वर्ग है। ये दिव्य क्वालिटी वाला वर्ग यहाँ है। यहाँ अदृश्य शक्ति कार्य कर रही है, ये मैं यहाँ अनुभव कर रहा हूँ। क्योंकि यहाँ फाउण्डेशन ही पवित्रता के आधार पर है। मैं जिससे भी मिला उन सबका अनुभव ये है कि यहाँ सभी कहते हैं कि बाबा ने कहा ब्रह्मचर्य का पालन करो, पवित्र बनो। फिर मैंने आगे समझने की कोशिश की तो यहाँ पर घर-गृहस्थ में रहकर पवित्र जीवन की साधना करना ये कोई चमत्कार से कम नहीं है। ये महान कार्य है। राजमार्ग पर चलना तो आसान काम है, रोड के ऊपर तो कोई भी दौड़ सकता है लेकिन कांटों से भरे मार्ग पर चलना और दौड़ना जिसमें फिर कांटे भी न चुभें, ये एक विशेषता है। यह सारा कार्य ब्रह्माकुमारी संस्थान बाबा ने, दादियों ने, दीदीयों ने बखूबी निभाया और अब हमारी ये सब दीदीयां इस कार्य को बखूबी आगे बढ़ा रही हैं। यह सारे के सारे धन्यवाद के पात्र और आदर के पात्र हैं।

यहाँ मैंने शांति का साम्राज्य और प्रसन्नचित वातावरण तथा सबकुछ सुव्यवस्थित व आदर्श करने वाली बातें जानी और देखीं। मैं जिससे भी मिला उनके सबके अनुभव एक नम्रचित्त और सूक्ष्म दिव्यता सम्पन्न हैं। यहाँ परमात्मा की छत्रछाया में बाह्य वातावरण से सुरक्षित हैं। ऐसा वातावरण इस धरा पर कहीं और होना सम्भव नहीं। हम जानेंगे संस्थान के अनुभव उन्हीं के शब्दों में...

लुधियाना-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज़ एवं एलएमए के संयुक्त तत्वाधान में पार्क प्लाज़ा में 'स्ट्रेस मैनेजमेंट एंड द आर्ट ऑफ इनफ्ल्यूएंसिंग' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. डॉ. गिरीश डी.पटेल। कार्यक्रम में लगभग 250 टॉप मैनेजमेंट पर्सन्स शामिल रहे।

दिल्ली-दिलशाद गार्डन। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा जीटीबी हॉस्पिटल में आज़ादी के अमृत महोत्सव के तहत आयोजित 'मेरा भारत स्वस्थ भारत' अभियान के कार्यक्रम में डॉ. एस.गिरि,मेडिकल डायरेक्टर,जीटीबी हॉस्पिटल,एनसीटी ऑफ दिल्ली,दिलशाद गार्डन को वर्च्यू बैज लगाकर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. नीता बहन।

कोटा-राज.। जिला कलेक्टर हरिमोहन मीणा को ईश्वरीय सौगात एवं प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. उर्मिला दीदी।

श्रेष्ठ कर्मों की सत्ता

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

आपने हरेक मनुष्य को कहीं न कहीं डरते हुए अवश्य देखा होगा। मनुष्य डरता क्यों है, छोटी-छोटी बातों में परेशान क्यों हो जाता है? उसका कारण अगर आप देखेंगे तो ज़रूर मनुष्य को डर सिर्फ एक चीज़ से है वो हैं उसके कर्म। धर्म जो शरीरों के बने उनको अगर हम एक तरफ रख दें तो आज सबको कर्मों का बहुत डर है। क्योंकि कर्म ठीक नहीं हैं इसीलिए शायद आज गंगा के घाटों पर इतनी भीड़ होती है कि अगर हम इसमें चार डुबकी लगा दें तो शायद हमारे कर्म, पाप कर्म नष्ट हो जायें और हम इससे मुक्त हो जायेंगे। लेकिन फिर भी वही पाप कर्म करके पछतावा। तो सोचो एक हमारे पास अथॉरिटी है लेकिन वो कर्म हमारी अथॉरिटी नहीं बन पा रहा है। मतलब हम अथॉरिटी से कर्म नहीं कर पा रहे हैं क्योंकि न हमको कर्म करने की प्रेरणा कहीं से आती है कि अथॉरिटी वाला कर्म है क्या, कैसे मानें कि ये अथॉरिटी वाला कर्म है! इसके आगे कोई मार्जिन नहीं है, जो भी है सब यही है।

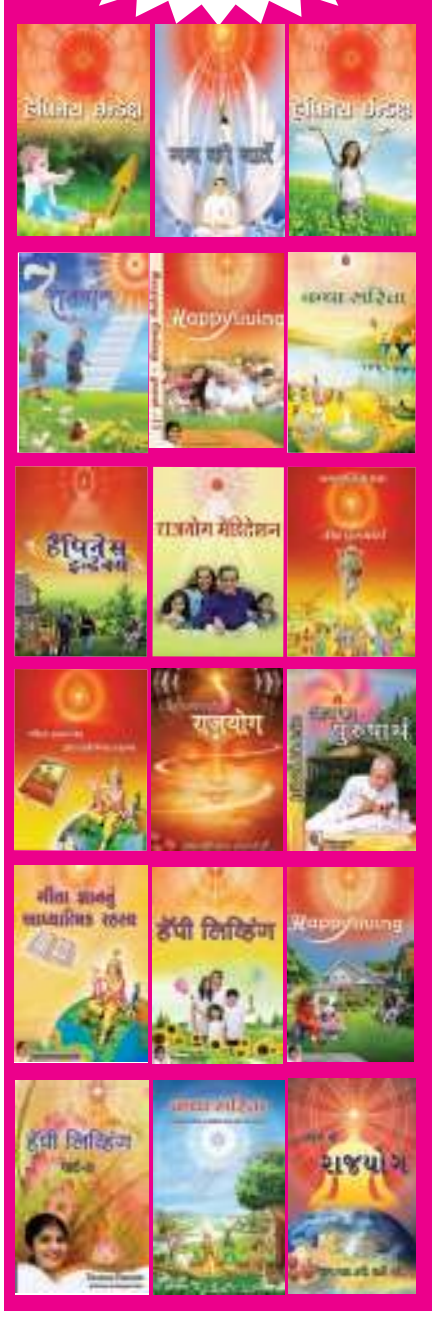
इस बात को सिखाने वाले इस दुनिया में कोई पैदा नहीं हुआ। इसीलिए परमात्मा शिव निराकार ज्योति बिन्दु इस धरती पर आकर हमको श्रेष्ठ कर्म करना सिखाते हैं और श्रेष्ठ कर्म की सत्ता क्या है उसके बारे में बताते हैं। बताया किसके द्वारा? इस धरती के प्रथम मानव प्रजापिता ब्रह्मा के द्वारा कि श्रेष्ठ कर्म क्या होते हैं और कैसे उन कर्मों को देखा जाये,परखा जाये। दुनिया में सबके पास आज पॉलिटिकल पॉवर है, रिलीजियस पॉवर है, और साइंस पॉवर भी है लेकिन इन तीनों पॉवर का इस्तेमाल सही रूप से अगर कोई कर सकता है तो वो है श्रेष्ठ कर्म वाला। क्योंकि जो श्रेष्ठ कर्म वाला है वो धर्म को भी सम्भालेगा मतलब अच्छी धारणायें भी कर लेगा। जो श्रेष्ठ कर्म वाला है वो राज्य कारोबार को भी अच्छे से चला लेगा। क्योंकि राज्य को चलाने के लिए हमको अच्छी सोच और अच्छे संकल्पों की ज़रूरत है। आत्मा अगर अपनी इन्द्रियों का राजा बन जाये। सबसे पहले अपनी ज्ञानेन्द्रियों, अपनी कर्मेन्द्रियों को अपने वश में कर ले तो इस दुनिया के किसी भी व्यक्ति को वश में करना बहुत आसान है। लेकिन हमारे जो कर्म हैं वो सबसे पहले सोच से शुरू होते हैं, मन्सा से। फिर वो वाचा तक आते हैं और फिर कर्मणा तक अन्तिम परिणाम देते हैं। आपको पता ही है जब कोई कर्म हमसे एक बार हो जाता है तो उसका पश्चाताप होता है। शिव बाबा(परमात्मा) एक बात बहुत अच्छी तरह से कहते हैं या सिखाते हैं कि जैसे हम कहते हैं कि हम चाहते नहीं थे लेकिन हमसे हो गया। शिव बाबा कहते हैं कि आपने चाहा है तभी तो हुआ। ऐसा हो ही नहीं सकता कि आप न चाहें और हो जाये! इसलिए श्रेष्ठ कर्म की पहली अथॉरिटी शुरू होती है मन से। हमारे मन में संकल्प कोई दूसरा नहीं डाल रहा है,हम खुद ही डाल रहे हैं। खुद ही उसको वाचा तक लाते हैं और फिर कर्म तक लाते हैं। बिना हमारे मन्सा के वो संकल्प आये वो कर्म हो ही नहीं सकता। और ये बात न मानना भी एक तरह की ज़िद्द है, एक तरह का विकार है। एक तरह से अस्वीकार करने की भावना है। अपने को न स्वीकार करने की दुर्भावना है।

कुछ भी आप कह लें क्योंकि जब तक मनुष्य स्वयं को स्वीकार नहीं करेगा कि मैं यहाँ-यहाँ गलत हूँ तब तक वो अच्छे कर्म कर ही नहीं सकता। परमात्मा कहते हैं कि श्रेष्ठ कर्म की सत्ता अर्थात् कर्म का वर्तमान फल खुशी देगा और शक्ति अनुभव करायेगा। साथ-साथ भविष्य में जो हम कर्म करेंगे उस कर्म का फल जमा होगा, और उसका नशा भी होगा। इसका एक उदाहरण आप देख सकते हैं कि व्यक्ति किसी ऐसे स्थान पर जाता है या व्यक्ति किसी ऐसी परिस्थिति में होता है जो उसको पता है कि ये चीज़ गलत है। साधारण कर्म करना सबको आता है- उठना, बैठना, खाना, पीना, सबकुछ ये कर्म साधारण कर्म हैं। जो कि नौकरी है, धंधा है, बातें हैं सब कर्म साधारण हैं। लेकिन श्रेष्ठ कर्म,श्रेष्ठ सोच से शुरू होता है और वो सोच है कि हम विश्व के मालिक हैं।

हमको विश्व का मालिक बनना है तो हमको सबसे पहले सबके लिए अच्छा सोचना होगा। अब यहाँ सबके लिए अच्छा सोचने का सीधा-सीधा अर्थ है कि मैं भी उसमें शामिल हूँ। क्योंकि सोच मैं रहा हूँ और जब सोच मैं रहा हूँ तो निश्चित रूप से सबसे पहले कल्याण भी मेरा ही होगा! अब देखो भविष्य हमारा बन गया सिर्फ किससे बना? हमारी बड़ी सोच से। वो सोच हमारा श्रेष्ठ कर्म बन गया क्योंकि सोच मैं रहा हूँ। तो जैसे ही हम ऊंची सोच, ऊंचे दायरे में जाते हैं, पूरे विश्व को अपना परिवार मानने लग जाते हैं, सभी के साथ एक जैसी स्थिति होती है तो मेरे कर्मों में दृढ़ता आती है। आप ध्यान से देखो तो श्रेष्ठ कर्म में इतनी गहरी शांति है, इतना गहरा सुकून है कि उस सुकून को लेने के बाद आपको और कुछ मार्जिन रह नहीं जाती।

इस दुनिया की जितनी भी सत्तायें हैं, जितनी भी अथॉरिटीज हैं, उन अथॉरिटीज में भी दम रहा। उसका मात्र एक कारण है कि उन अथॉरिटीज को यूज़ करने वाला मनुष्य ही तो है! लेकिन मनुष्य के कर्म अगर श्रेष्ठ नहीं हैं, विचारों में अगर श्रेष्ठता नहीं है, भावनाओं में अगर श्रेष्ठता नहीं है, सबके लिए भाव अगर शुद्ध नहीं हैं तो वो चीज़ भी उनको सुख नहीं देती है। एक उदाहरण है जैसे घर में बहुत अच्छे-अच्छे उपकरण हैं लेकिन सबके हाथ से वो गिरता रहता है, वो टूटता रहता है कभी कुछ हो जायेगा, कभी कुछ हो जायेगा। तो ये क्यों हो रहा है? क्योंकि हमारे कर्म वायब्रेट करते हैं। अगर मनुष्य पूरी तरह से सत्य नहीं है, श्रेष्ठ नहीं है, मन के भाव अच्छे नहीं है तो वो किसी चीज़ का इस्तेमाल सही तरह से कर भी नहीं सकता। इसलिए श्रेष्ठ कर्म की सत्ता के लिए मार्जिन नहीं है। मार्जिन का मतलब इसके आगे कुछ नहीं है। अगर हमने एक बार श्रेष्ठ कर्म कर दिया तो आपको उसके आगे-पीछे सोचने की ज़रूरत ही नहीं है। वो निश्चित रूप से फल ही देगा लेकिन सिर्फ इतना याद रहे कि मैं निमित्त रूप से ये कर्म कर रहा हूँ। और इस कर्म से सबको सुख मिलना ही है। इसलिए श्रेष्ठ कर्म रूपी जीवन अगर इतना अच्छा न होता तो आज परमात्मा आ करके इतने सालों से हमको ये सब बातें न सिखा रहा होता, इसलिए सारी सत्ताओं का सार श्रेष्ठ कर्म की सत्ता है और श्रेष्ठ कर्म की सत्ता को जिसने एक बार भी अपना लिया वो विश्व का मालिक है ही है। उसके ऊपर कुछ भी नहीं आगे चल सकता।

उपलब्ध पुस्तकें
जो आपके जीवन को बदल दें



मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न : मैं पंजाब से नवजीवन कौर हूँ। मेरी आयु 20 वर्ष है। मैं ये जानना चाहती हूँ कि क्या भूत-प्रेत होते हैं? अगर होते हैं तो क्या वो किसी भी व्यक्ति के शरीर में प्रवेश कर सकते हैं? अगर हाँ तो ये हममें प्रवेश न करें उसके लिए क्या किया जा सकता है? मुझे इन चीज़ों से डर लगता है। कृपया इस पर थोड़ा प्रकाश डालें।

उत्तर : आपको डरने की ज़रूरत नहीं है। आजकल ये देखने में आता है कि बहुत लोग सुसाइड कर रहे हैं। जहाँ-तहाँ एक्सीडेंट हो रहे हैं। कहीं बम फेंक दिए जाते हैं तो लोग मर जाते हैं। ये जो अचानक मृत्यु होती है मनुष्यों की तो इसको अकाले मृत्यु कहते हैं। बॉडीलेस होकर कुछ समय के लिए ये भटकती रहती हैं। इनके पास भी एक सूक्ष्म शरीर होता है जो किसी-किसी को काला दिखाई देता है। अब ये प्यासी होती हैं, भूखी होती हैं, अतृप्त होती हैं तो कहीं भी अपना इफेक्ट कर लेती हैं। रही बात कि क्या वो सबमें प्रवेश कर लेती हैं, ऐसा नहीं होता है। जिनका उनसे कर्मों का हिसाब-किताब होगा या जिन्होंने उनको बहुत सताया हो और उनको वो याद आ जाये तो उनसे बदला लेने के लिए ये आत्मायें उनमें प्रवेश कर जाती हैं। इसलिए हमें इस बात से पूरी तरह निश्चिंत रहना चाहिए कि कहीं वो हममें प्रवेश न कर जाये। ऐसी कोई बात नहीं है। तो दूसरी चीज़ ये कि अगर ये हैं भी, तो क्या होता है पाप कर्म के कारण बहुत आत्मायें पुनर्जन्म नहीं ले पाती हैं। मैंने ऐसे बहुत केस देखें हैं जो बच्चों को रात को कुछ काली-काली छाया दिखती है। उनकी छाती पर बैठ गई, उनको दबा रही है। वो बोल नहीं सकते, वो चिल्ला नहीं सकते तो उनकी मातायें-दादियां मुझे फोन करके पूछती हैं कि क्या करें? बच्चे छोटे हैं तो सोने से पहले 7 बार याद कर लेना कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। ये आत्मायें भटक अवश्य रही हैं लेकिन इसका समाधान है- मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। इनसे हमें डरना नहीं है क्योंकि किसी भी चीज़ से हम डरते हैं तो हम उस चीज़ को जल्दी आकर्षित कर लेते हैं। अगर इनसे डरेंगे तो इनका प्रभाव होने लगेगा। क्योंकि ये चीज़ें अपना स्थान तो ढूंढती हैं ना! कोई कहते हैं पेड़ पर रहती हैं, कोई कहते हैं कहीं रहती है। एक मनुष्य आत्मा की नेचर है कि उसको कोई ठिकाना चाहिए। तो वही संस्कार इनके अन्दर भी रहते हैं। तो ऐसे कई काफी समय से खाली पड़ें स्थानों पर भी ये भय पैदा करती हैं। तो जैसे शमशान हो, या कई जगह ऐसे सन्नाटा होता है, भय का माहौल रहता है। ये प्रैक्टिकल सत्य बातें हैं। किसी पॉवरफुल व्यक्ति को भी अगर कहा जाये कि आप ज़रा शमशान में आधा घंटा बैठकर आओ तो उसको भय लगेगा। जब उसको कोई न निर्भय बनना न सिखाये तो वो भयभीत होगा। तो इसका तरीका ये ही है कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मेरे साथ तो स्वयं भगवान है इस फीलिंग को ऐसे स्थानों पर दोहरायेंगे तो हमारा डर भी खत्म हो जायेगा और इनके इफेक्ट से मुक्त रहेंगे। हमें बाबा ने मास्टर मुक्तिदाता का वरदान दिया है तो हम इन्हें गुड वायब्रेशन देकर इनकी मदद करें, इन्हें मुक्त करें। यानी हम इनके गुड फ्रेंड बन जायें। न हम इनसे डरेंगे और न कोई निगेटिव फीलिंग हम इनके लिए रखेंगे। और ये भी हमें कोई कष्ट नहीं पहुंचायेंगी। और अगर हम पॉवरफुल फीलिंग में रहते हैं तो ये आत्मायें हमारे पास आती ही नहीं हैं।

प्रश्न : मेरा बारह साल का बेटा है। उसे डिस्लेक्सिक प्रॉब्लम है। और इसमें वो पढ़ने में अपने को असमर्थ महसूस करता है। मैं और मेरा बेटा इसपर बहुत ज़्यादा वर्क कर रहे हैं। लेकिन जितनी सफलता मिलनी चाहिए उतनी सफलता मिल नहीं रही है। क्या राजयोग मेडिटेशन इसमें मदद कर सकता है? वो मेडिटेशन तो करता है लेकिन तब जब मैं उस पर चिल्लाती हूँ। किस प्रकार से इस समस्या का समाधान किया जा सकता है?

उत्तर : ये जानना बहुत ज़रूरी है कि राजयोग को कराने के लिए चिल्लाने की ज़रूरत नहीं है। बहुत प्यार से आप उसे मोटिवेट करें। इसमें बच्चे को योग करने के अलावा आप 21 दिन इनके लिए एक घंटा रोज़ योग करें। ये जो कुछ भी मनुष्य के साथ हो रहा है वो उसके पूर्व जन्मों के किसी न किसी कार्मिक अकाउंट का परिणाम होता है। यदि उसको हम क्लीन कर दें तो कई चीज़ें ठीक होने लगेंगी। इसलिए अपने बच्चे के लिए आपको संकल्प करना है कि मेरा ये योगाभ्यास इस आत्मा के लिए है। रोज़ एक घंटा टाइम फिक्स करके अभ्यास करेंगी। और इससे पहले दो स्वमान याद करेंगी कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। फिर जस्ट बच्चे की आत्मा को देखेंगी तो वो योग की शक्ति उस बच्चे को चली जायेगी। और आपको ही दो कार्य और करने हैं। एक तो बच्चे को हमेशा ही सात बार पानी पर ये संकल्प करके कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ,पानी चार्ज करके पांच-छह बार बच्चे को रोज़ अवश्य पिलाना है। और दूसरा आपको उनके ब्रेन को एनर्जी देनी होगी। वैसे भी माँ की एनर्जी को बच्चा बहुत जल्दी रिसीव करता है। जैसा हम हमेशा बताते हैं दोनों हाथों को मलते हुए तीन बार याद करेंगी मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। हाथों में एनर्जी आ जायेगी। फिर ये दोनों हाथ एक मिनट तक बच्चे के ब्रेन पर दोनों तरफ रख दें। बच्चा आंखें बंद कर लें। और आप संकल्प करें और बच्चा भी संकल्प करे कि ब्रेन परफेक्ट हो जाये। और ऐसा 10 मिनट सवेरे और 10 मिनट शाम को करें। तो ये 10-10 मिनट देने से ब्रेन क्योंकि सबकुछ कंट्रोल तो ब्रेन कर रहा है तो ब्रेन में जहाँ भी कुछ गड़बड़ है, जो किसी की पकड़ में नहीं आ सकती तो इससे वो ऑटोमेटिकली ठीक होने लगेगी। और ये काम आपको 21 दिन तक करना है। तो ये तीन प्रयोग अगर आप सच्चे दिल से और विश्वास के साथ करेंगी तो बच्चे को भी डांट के नहीं, बहुत प्यार से कॉन्फिडेंस में लेकर करेंगी तो वो भी कॉपरेट करेगा कि हाँ मेडिटेशन का तरीका सही है। मैं इससे बिल्कुल ठीक हो जाऊंगा। तो बहुत गहरा इफेक्ट पड़ेगा। तो पूरे विश्वास के साथ 21 दिन तक ये तीनों काम करने हैं।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

दातापन और रहमदिल से प्रकृतिजीत स्थिति

दाता पन और रहम से प्रकृति जीत भवः। रहम तो मनुष्य की एक नैचुरल प्रवृत्ति है। बस इतना है कि कोई केवल अपनों पर रहम करता है और कोई सब पर। हम सभी बाबा के बच्चे, देखो, जिसका जो बच्चा होता है कलयुग के अन्त तक भी माँ-बाप के कुछ न कुछ गुण बच्चों में अवश्य आते हैं। सारे नहीं, बाकी तो पूर्वजन्मों से अपने ही लेकर आते हैं। हम भगवान के बच्चे हैं, यह चिंतन करेंगे सभी। हैं या नहीं पूछने की तो बात नहीं है। यह तो सब जो ज्ञान में नहीं हैं वो भी उत्तर देते हैं हम भगवान के बच्चे हैं। तो उसके गुण हमारे में कई सारे हैं। सब आज देख लें कौन-कौन से हैं। हम ज़्यादा गुणों की चर्चा नहीं करेंगे उसके क्योंकि सभी जानते तो हैं कि उसके गुण कितने हैं! वो सुख दाता है, मैं क्या हूँ? होना चाहिए ये या नहीं! चेक करेंगे मैं क्या हूँ। एक समझदार और बुद्धिमान ज्ञानी वही है जो अपनी कमियों को भी जानते हों और महानताओं को भी। अगर केवल कमी जानेंगे तो निराश रहेंगे, महानतायें भी यानी स्वमान भी।

हम एक जगह गये थे जोधपुर में ट्रीटमेंट के लिये जो हाथ से करते हैं, जिसे ऑस्टियोपैथी कहते हैं। जो हमारा कर रहा था वो कहने लगा कि मैं आपकी क्लास बहुत सुनता हूँ, मुझे स्वमान बहुत पसंद आये। अभी उसे ज्ञान नहीं है। मैं सोचने लगा कि इसने स्वमान की बात समझ ली! तो दुनिया वाले भी जो देवकुल की आत्मायें हैं सब, वो अब बाबा की बातों को समझने लगी हैं। तो पूछेंगे अपने से कि मैं शिवबाबा की सन्तान, वो दुःखों को हरने वाला, मैं क्या हूँ? वो शान्ति का सागर, मैं क्या हूँ? यह नहीं मैं शान्त स्वरूप हूँ, वो बात हम नहीं कर रहे हैं। मैं क्या हूँ, मैं शान्ति में हूँ या नहीं? वो प्यार का सागर, मैं प्यार देता हूँ, देती हूँ? चेक करेंगे।

पाँच चीज़ें कोई भी ले लो, पवित्रता की बात है। शक्तियों की बहुत बड़ी बात है। वो सर्वशक्तिवान, उसकी बहुत सारी शक्तियां हमारे अन्दर हैं। हम यह बात बहुत सुनाते आये हैं लोगों को लेकिन इस बात को गहराई से रियलाइज़ करने में हमें भी बहुत समय लगा था। मधुबन में आकर भी बाबा बताते थे, लेकिन आत्मा उस चीज़ को ठीक से समझ ले उसमें समय लगता है। बाबा कहते रहते थे कि मैंने सारी शक्तियां तुम्हें दे दी हैं लेकिन हमारे अन्दर यह बात उतरती नहीं थी। हम अब यह चाहते हैं कि आप सभी इसको जल्दी से जल्दी स्वीकार कर लें। बाबा ने हमें

> **जब हम संकल्प करते हैं कि मैं बहुत शक्तिशाली हूँ या मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ तो हमारे चारों ओर शक्तियों का आभामंडल बन जाता है। जानते हो न आभामंडल क्या होता है? हमारे चारों ओर शक्तियों का घेरा। जो जितना शक्तिशाली बनेंगे उसका आभामंडल दूर-दूर तक बनेगा, संसार तक फैलेगा।**

अपनी बहुत सारी शक्तियां दी हुई हैं। हम बहुत शक्तिशाली हैं। और जो योग करते हैं, कॉमेन्ट्री से अमृतवेले कराते भी हैं, वैसे भी एक चीज़ बहुत अभ्यास में लानी है, और वो है जब हम संकल्प करते हैं कि मैं बहुत शक्तिशाली हूँ या मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ तो हमारे चारों ओर शक्तियों का आभामंडल बन जाता है। जानते हो न आभामंडल क्या होता है? हमारे चारों ओर शक्तियों का घेरा। जो जितना शक्तिशाली बनेंगे उसका आभामंडल दूर-दूर तक बनेगा, संसार तक फैलेगा। तो यह अभ्यास भी सबको दो बार बस, ज़्यादा नहीं, रोज़ दो बार कभी भी अवश्य करना है। मैं बहुत शक्तिशाली हूँ। मेरे चारों ओर शक्तियों का आभामंडल है, प्रभामंडल, इंग्लिश में औरा कहते हैं। यह हम सबके चारों ओर है, पर है उतना बड़ा जितना हम यह अभ्यास करेंगे।

हम दाता के बच्चे दाता हैं। हमें क्या-क्या देना है संसार को? एक तो आप में से वो आत्मायें जो बहुत अच्छा स्वमान का अभ्यास करते हैं, जो बहुत पवित्र हैं, जो बहुत अच्छे योगी हैं, उन्हें अब से ही संसार को साकाश बहुत देनी है। दाता बनना है। बाबा कहा करते थे हमें याद है, शुरू में ही हमें कहा, तब तो हमें इतना ज़्यादा पता नहीं था जब किचन में आये। बाबा कहते थे, जैसे भोलेनाथ का भण्डारा अखुट गाया जाता है, तुम्हारा भी अखुट दान चलता रहे। उन दिनों ज़्यादा ये बातें प्रकाश में नहीं थीं लेकिन धीरे-धीरे समझ में आया कि हमें निरंतर संसार को देना है। हमारे गुण ऐसे हों, हमारी भावनायें ऐसी हों, हमारे वायब्रेशन्स ऐसे हों, हमारा स्वमान और योग ऐसा हो जो निरंतर हम सबको देते चलें। थोड़ी बातें उनमें से अगर हम अभ्यास करते हैं, शान्ति के सागर की शान्ति की किरणें मुझे मिल रही हैं, तो हमसे संसार को शान्ति पहुंचती रहती हैं ऑटोमेटिक। कुछ करना नहीं है, खुद-ब-खुद। अगर हम अशरीरी बनने का अभ्यास करते हैं तो।

बाबा के महावाक्य हैं याद रखना, जब तुम अशरीरी होते हो तो विश्व को शान्ति का दान मिलता है। और जब स्वदर्शन चक्रधारी होते हो तब विश्व को सुखों का दान मिलता है। सुख और शान्ति दोनों गुह्य बातें हो गईं। स्वदर्शन चक्र माना पाँच स्वरूपों का अभ्यास, यह देने का स्वरूप है। अगर हम बहुत पवित्र होते जा रहे हैं, पवित्रता में एक बात ज़रूर जोड़ लेनी है कि व्यर्थ संकल्पों से मुक्त आत्मा ही परम पवित्र है। ब्रह्मचर्य के बाद किसी भी तरह का व्यर्थ हमारे पवित्रता के तेज को धुमिल कर देता है। अगर हम ऐसे अच्छे पवित्र हैं तो हमसे ऑटोमेटिक प्रकृति को पवित्रता का दान मिलता जाता है। अगर हम इस स्वमान में हैं कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ तो अनेक निर्बल आत्माओं को शक्तियां मिलती रहेंगी, आपके घर में शक्तियां फैलती रहेंगी। सभी को अपने घरों को चार्ज कर देना है।

दिल्ली-डिफेन्स कॉलोनी। विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ के 'कल्प तरु' प्रोजेक्ट के अंतर्गत डिफेन्स कॉलोनी वेलफेयर एसोसिएशन क्लब तथा ब्रह्माकुमारीज़ के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित वृक्षारोपण कार्यक्रम में क्षेत्र के विधायक मदनलाल जी, डीसीडब्ल्यूए के अध्यक्ष मेजर रणजीत सिंह, पूर्व सांसद डॉ. बी.एल. शैलेश, कर्नल कवलजीत सिंह आहलुवालिया, एसआईडीबीआई के डायरेक्टर नवीन मैनी, कैप्टन प्रेम रेवारी, डॉ. हरीश वाधवा, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रभा दीदी, ब्र.कु. एकता बहन, ब्र.कु. अनु बहन, ब्र.कु. अनुज भाई तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

सीवान-बिहार। 'आज़ादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज़ के 'दया एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी,माउण्ट आबू, एसडीओ राम बाबू बैठा, पूर्व चेयरमैन श्रीमति कृष्णा देवी, पूर्व चेयरमैन श्रीमति अनुराधा देवी, डॉ. आशुतोष कुमार सिंह, ब्र.कु. सुधा बहन, ब्र.कु. किरन बहन, ब्र.कु. रिंकी बहन तथा अन्य।

पिथोरागढ़-उत्तराखण्ड। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर एशियन एकेडमी स्कूल में ब्रह्माकुमारीज़ को आमंत्रित किये जाने पर आयोजित कार्यक्रम में एशियन एकेडमी स्कूल के डायरेक्टर महामण्डलेश्वर श्री श्री 1008 विरेन्द्रानंद जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. कनिका बहन। साथ हैं योगा एक्सपर्ट बलराम तनरेजा,मुम्बई, ब्र.कु. अशोक गाबा तथा अन्य।

बाढ़-बिहार। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा राष्ट्रीय डॉक्टर्स दिवस के अवसर पर कोविड-19 के समय अपनी अथक सेवायें देने वाले डॉक्टर्स के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में डॉ. बी.पी. सिंह, डॉ. नरेश प्रसाद सिंह, डॉ. अरुण शर्मा, डॉ. सियाराम, डॉ. अंजेश, एनटीपीसी डॉ. अरविंद, डॉ. सामंत, डॉ. ज्योत्सना, डॉ. अंकित तथा अन्य डॉक्टर्स सहित ब्र.कु. विपिन, ब्र.कु. ज्योति बहन व अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

अमृतसर-पंजाब। अमृतसर एयरपोर्ट के पर्सनल असिस्टेंट हजारी कुमार से आध्यात्मिक चर्चा करने के पश्चात् ईश्वरीय उपहार भेंट कर सम्मानित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आदर्श बहन। साथ हैं स्टेट बैंक की संगीता सेठ तथा प्रतीक्षा कुमारी। इस मौके पर ब्र.कु. आशुतोष भाई,मा.आबू भी उपस्थित रहे।

फरीदाबाद-संजय एन्क्लेव(हरियाणा)। बच्चों के व्यक्तित्व विकास हेतु ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित पाँच दिवसीय 'समर कैम्प' के दौरान समूह चित्र में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ज्योति बहन, ब्र.कु. शोभा बहन, ब्र.कु. वंदना बहन, ब्र.कु. श्वेता बहन, प्रतिभागी बच्चे तथा उनके अभिभावक गण।

चरखी दादरी-हरियाणा। राष्ट्रीय डॉक्टर्स दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित ईसीएचएस के डॉ. कर्नल राजबीर सिंह एवं अन्य स्टाफ को सम्मानित करने के पश्चात् उनके साथ हैं सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रेमलता बहन।

गाज़ियाबाद-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा गुलमोहर गार्डन टावर,राज नगर एक्सटेंशन में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मोहन नगर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लवली बहन, ब्र.कु. रूपा बहन, योगा ट्रेनर उमा बहन तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों सहित सोसाइटी निवासी भाई-बहनें शामिल रहे।

सादड़ी-राज.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में पतंजलि योगाचार्य गणपत भाई तथा मदन भाई योगा कराते हुए। साथ हैं सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुचिता बहन तथा अन्य भाई-बहनें।

सम्बलपुर-ओडिशा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बलपुर वन मण्डल अधिकारी विश्वनाथ नीलांनाम्बर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. पार्वती दीदी। कार्यक्रम में सम्बलपुर विश्वविद्यालय के कुल-सचिव प्रो. संजीव मित्तल, प्रो. प्रकाश, ब्र.कु. दीपा बहन, ब्र.कु. आरती बहन, अनुपमा बहन सहित अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

सीतापुर-उ.प्र.। पुलिस ट्रेनिंग सेंटर में दीवान से एस.आई. बनने वाले 750 दरोगा पदाधिकारियों को साप्ताहिक कोर्स कराते हुए ब्र.कु. योगेश्वरी बहन।

कुशल प्रशासन और अध्यात्म का संतुलन ज़रूरी

जालोर-राज.। कुशल प्रशासन के लिए आध्यात्मिकता नितांत आवश्यक है। आध्यात्मिकता और राजयोग के माध्यम से ही हम एक सशक्त और सुखी समाज बना सकते हैं। वर्तमान समय आवश्यकता है कि युवा वर्ग ज़्यादा से ज़्यादा आध्यात्मिक और सकारात्मक रवैया अपनाए। उक्त विचार जालौर के कलेक्टर निशांत जैन ने ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'प्रशासन में उत्कृष्टता के लिए आध्यात्मिकता' विषय पर आयोजित सम्मेलन में व्यक्त किये। साथ ही उन्होंने माउण्ट आबू का अनुभव भी साझा किया। पुलिस अधीक्षक हर्षवर्धन अग्रवाल ने कहा कि समाज में बहुत सारी निगेटिव खबरे हैं परंतु राजयोग हमें शक्ति और सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करता है। समाज से क्राइम को कम करना है तो अध्यात्म का सहारा लेना होगा। ब्रह्माकुमारीज़ के प्रशासक सेवा प्रभाग की सब ज़ोन इंचार्ज एवं ज़ोनल कोऑर्डिनेटर राजयोगिनी ब्र.कु. पूनम दीदी ने कहा कि केवल काम के बारे में सोचना या सिर्फ फायदे के बारे में ही सोचना, इसे सही प्रशासन नहीं कहेंगे। अच्छे सफल प्रशासन के लिए अपने कर्मचारियों के बारे में सोचना, उनकी समस्याओं को समझना, विनम्रता पूर्ण व्यवहार करना, यह बहुत ज़रूरी है। ब्र.कु. हरीश भाई,मुख्यालय संयोजक, प्रशासक सेवा प्रभाग,मा. आबू ने कहा कि प्रशासन का मतलब है सबसे पहले स्व पर शासन, अपनी कर्मेन्द्रियों पर शासन। ब्र.कु. डॉ. रीना बहन,भोपाल ने कहा कि प्रशासन में लव और लॉ का बैलेन्स रखना बहुत ज़रूरी है। सीताराम मीणा,पूर्व आई.ए.एस.,मोदीनगर ने कहा कि चाहे घर परिवार हो, समाज हो, कोई समुदाय हो, संस्था हो या गवर्नमेंट हो, सभी में प्रशासनिक व्यवस्था की आवश्यकता होती है। कहते हैं जैसी मन की अवस्था होती है वैसी ही बाहर की व्यवस्था होती है। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रंजू दीदी ने सभी का स्वागत एवं सम्मान किया।

'कल्प तरु' प्रोजेक्ट का मुख्यमंत्री ने किया शुभारंभ

शहर के मेयर सहित कॉर्पोरेटर्स, एनजीओज़ के प्रतिनिधि तथा अन्य विशिष्ट जनों सहित मीडियाकर्मी भी हुए शामिल

गांधीनगर से.8-गुज.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'कल्प तरु' परियोजना के तहत आयोजित कार्यक्रम में माननीय मुख्यमंत्री भूपेन्द्र भाई पटेल ने परियोजना एवं कार्यों की सराहना करते हुए कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ संस्था आध्यात्मिक मूल्यों के साथ सामाजिक प्रवृत्तियों में सकारात्मक परिवर्तन लाने में महत्वपूर्ण योगदान दे रही है। उन्होंने कहा कि वृक्ष लगाना वर्तमान समय की अति महत्वपूर्ण ज़रूरत है। इस ज़रूरत के तहत ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा गुजरात में 6 लाख पौधे लगाये जा रहे हैं जो अति हर्ष का विषय है। ब्रह्माकुमारीज़ का 'कल्प तरु' प्रोजेक्ट नई ऊर्जा देने वाला बनेगा ऐसी आशा भी मुख्यमंत्री ने व्यक्त की।

पौधा रोपण कर 'कल्प तरु' प्रोजेक्ट का शुभारंभ करते हुए माननीय मुख्यमंत्री भूपेन्द्र भाई पटेल, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी तथा गांधीनगर संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. कैलाश दीदी।

कार्यक्रम की मुख्य वक्ता माउण्ट आबू से वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी ने 'कल्प तरु' प्रोजेक्ट एवं संस्था के सामाजिक एवं राष्ट्रीय स्तर पर चल रहे प्रोजेक्ट की सभी को जानकारी दी। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय मानव जीवन के लिए जितने वृक्ष होने चाहिए, वो रेशियो दिन ब दिन घटता जा रहा है, ऐसे में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा शुरु हुआ 'कल्प तरु' प्रोजेक्ट संजीवनी बनेगा। गांधीनगर संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. कैलाश दीदी ने माननीय मुख्यमंत्री सहित सभी महानुभावों का स्वागत करते हुए बताया कि ब्रह्माकुमारी संस्था आध्यात्मिक अभिगम के साथ ऐसे प्रोजेक्ट के माध्यम से राष्ट्र सेवा में भी अग्रसर है। यहाँ आप सर्व महानुभावों की उपस्थिति यह दर्शाती है कि कोई श्रेष्ठ कार्य होने जा रहा है और निश्चित ही आप सभी के सहयोग से यह श्रेष्ठ कार्य सफल होगा। कार्यक्रम में मेयर श्री हितेश भाई मकवाना, गांधीनगर दक्षिण के एम.एल.ए. श्रीशंभु ठाकोर, डिप्टी मेयर प्रेमल सिंह गोल, महानगर भाजप अध्यक्ष रुचिर भट्ट, स्टैंडिंग कमेटी चेयरमैन जशु पटेल, कलेक्टर डॉ. कुलदीप आर्य आदि महानुभावों सहित कैपिटल ऑफ़सेट्स के रमेश पटेल, साइंटिस्ट एवं ग्लोबल हॉस्पिटल माउण्ट आबू के ट्रस्टी ब्र.कु. रश्मि भाई आचार्य, मोरबी ओम शांति स्कूल के ट्रस्टी ठाकरसी पटेल, भाजप के पदाधिकारी, कॉर्पोरेटर्स, एनजीओ प्रतिनिधि, रोटरी क्लब प्रमुख पार्थ ठक्कर तथा मीडियाकर्मी बड़ी संख्या में मौजूद रहे। मंच संचालन मणिनगर सबज़ोन संचालिका ब्र.कु. नेहा बहन ने किया।

पंजाब सरकार एवं ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'नशा विरोधी अभियान' का आगाज़

लुधियाना-पंजाब। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा पंजाब सरकार के सहयोग से गुरू नानक स्टेडियम में लुधियाना उपायुक्त डीसी सुरभि मलिक, विधायक मदन लाल बग्गा, विधायक गुरप्रीत गोगी, विधायक अशोक पराशर, लुधियाना के पुलिस कमिश्नर कौस्तुभ शर्मा, खन्ना एडीसी अमरजीत सिंह बैंस, जिला जनसंपर्क अधिकारी पुनीत पाल सिंह गिल, जिला खेल अधिकारी रविंदर सिंह, खालसा कॉलेज फॉर वुमेन श्रीमति डॉ. मुक्ति गिल, परवीन बंसल तथा ब्रह्माकुमारीज़ की लुधियाना प्रभारी ब्र.कु. सरस्वती दीदी द्वारा ड्रग विरोधी अभियान की औपचारिक शुरुआत की गई। इस अभियान के अंतर्गत पुलिस कमिश्नर कौस्तुभ शर्मा ने नशा उन्मूलन की पहल के लिए ब्रह्माकुमारीज़ का सराहना करते हुए हर तरह की सहायता प्रदान करने के लिए अपनी बेहद रुचि दिखाई। एवरेस्ट योग संस्थान ने इस दौरान योग सत्र आयोजित किया। मुख्य वक्ता मनोचिकित्सक,अंतर्राष्ट्रीय प्रशिक्षक एवं प्रसिद्ध लेखक डॉ. गिरीश डी. पटेल ने नशों के दुष्प्रभाव के बारे में वैज्ञानिक दृष्टिकोण रखते हुए बताया कि शरीर के लिए योग और मन के लिए मेडिटेशन व्यक्ति को किसी भी नशे से छुटकारा पाने में मदद कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि मन की शांति ही सफलता की कुंजी है। इसके साथ ही अन्य सभी अतिथियों एवं वक्ताओं ने अपने विचार साझा किए। इंडियाज़ गॉट टैलेंट के प्रतियोगी जेपी डांस एकेडमी ने 'नशा एक सज़ा है' गाने पर प्रस्तुति दी। नाटक के माध्यम से ब्रह्माकुमारीज़ युवा समूह द्वारा नशा विरोधी संदेश भी दिया गया। जिला प्रशासन, नगर निगम, सीएमओ कार्यालय, युवा मामले, खेल एवं जिला खेल कार्यालय के कर्मचारियों, भारतीय खेल प्राधिकरण, गवर्नमेंट कॉलेज फॉर गर्ल्स, खालसा कॉलेज फॉर वुमेन तथा रामगढ़िया कॉलेज के बहुमूल्य सहयोग से यह आयोजन सफल रहा।

[[300 गांवों तक पहुंचेगा यह अभियान]]

[[नशा विरोधी जागरुकता शिविरों का होगा आयोजन]]

राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस पर चिकित्सकों के सम्मान में कार्यक्रम का आयोजन

चिकित्सा सेवा मानवीय सेवा का प्रथम पहलू है

सारनाथ-वाराणसी(उ.प्र.)। राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ के ग्लोबल लाईट हाउस सेवाकेन्द्र में चिकित्सकों के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में संस्था के पूर्वांचल मीडिया एवं जन सम्पर्क प्रभारी ब्र.कु. विपिन ने बताया कि चिकित्सा सेवा माननीय सेवा का प्रथम पहलू है। परमात्मा जीवन दाता है तो चिकित्सक जीवन रक्षक हैं। चिकित्सकों को भगवान का दूसरा रूप इसलिए कहा गया कि भगवान के बाद चिकित्सकों से ही व्यक्ति जीवन की आश और उम्मीद रखता है। इस मौके पर सुप्रसिद्ध बाल चिकित्सक डॉ. आदित्य सिंह, जनरल फिज़ीशियन डॉ. योगेश्वर सिंह, नीरजा डायग्नोस्टिक के डॉ. अभिषेक सिंह, वरिष्ठ फिज़ीशियन डॉ. निरंकार जायसवाल, होम्योपैथी चिकित्सक डॉ. संजय मिश्रा, डॉ. दिनेश यादव, डॉ. रामानंद यादव, डॉ. शैलेन्द्र जायसवाल आदि ने अपने-अपने विचार रखे। कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए सम्मानित चिकित्सकों ने कहा कि देश और मानवता की सेवा के लिए निजी स्वार्थ और धन दौलत की अत्यधिक लालसा को त्यागकर आगे आने की जरूरत है। वक्ताओं ने कहा कि दुःखी नर नारायण की सेवा में अपना जीवन व्यतीत करते हुए एक चिकित्सक को धन के साथ आंतरिक सुख, शान्ति और सुकून की ज़िंदगी के लिए दुआयें भी कमाने की ज़रूरत है। उन्होंने सम्मान के लिए ब्रह्माकुमारीज़ परिवार का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि इससे हमें अपनी सेवा में और अधिक समर्पण भाव से कार्य करने का बल और प्रेरणा प्राप्त हुई है। कार्यक्रम में ब्र.कु. राधिका दीदी, ब्र.कु. सरिता, ब्र.कु. प्रभा, ब्र.कु पूजा, ब्र.कु. पूर्णिमा, ब्र.कु. खुशी आदि बहनों ने अतिथियों का स्वागत किया। ब्र.कु. तापोशी बहन ने कार्यक्रम का संचालन किया।

योगा 'तन' को और मेडिटेशन 'मन' को रखता है स्वस्थ

उज्जैन-ऋषि नगर(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा राष्ट्रीय डॉक्टर्स दिवस पर शिव दर्शन धाम के हारमनी हॉल में डॉक्टर्स के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में डॉ. जया मिश्रा,गायनेकोलॉजिस्ट,डायरेक्टर,जे.के. नर्सिंग होम एंड स्टैनफोर्ड स्कूल ने कहा कि मरीज और डॉक्टर का सम्बंध विश्वास पर टिकता है। मरीज के विश्वास का ही फल है कि डॉक्टर उसका इलाज कर पाता है। डॉ. महेश मरमट,ऑर्थो स्पेशलिस्ट ने कहा कि डॉक्टर को भगवान न समझें। वो इंसान है और उसे इंसान ही रहने दें। गलती उससे भी हो सकती है। डॉ. सुशील गुप्ता,एम.डी. मेडिसिन, डायरेक्टर,एस.एस. हॉस्पिटल ने कहा कि फैमिली डॉक्टर वह ब्रिज है जो मरीज और स्पेशलिस्ट डॉक्टर को जोड़ता है। उसकी भूमिका बहुत बड़ी होती है। डॉ. श्रीपाल देशमुख,चाइल्ड स्पेशलिस्ट,डायरेक्टर, देशमुख हॉस्पिटल ने कहा कि आज के समय में फिज़िकल हेल्थ, मेंटल हेल्थ और इमोशनल हेल्थ तीनों का ही ध्यान रखना बहुत ज़रूरी है। डॉ. भोजराज शर्मा,आर.एम.ओ. सिविल हॉस्पिटल उज्जैन ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ माउण्ट आबू में मेडिकल कॉन्फ्रेन्स 'माइंड बॉडी मेडिसिन' आयोजित किया जाता है। जिसमें हम यह समझते हैं कि किसी भी बीमारी के इलाज में पहली भूमिका मन की फिर शरीर और अंत में मेडिसिन की है। राजयोग के निरंतर अभ्यास से हमारा मन शक्तिशाली बनता है, शांत और धैर्यचित्त भी। डॉ. विमल गर्ग,एम.डी. मेडिसिन ने फैमिली डॉक्टर की आवश्यकता पर प्रकाश डाला। साथ ही अपने अनुभव से उन्होंने कहा कि राजयोग से मन में शीतलता, शांति और संतुष्टता की प्राप्ति होती है। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. उषा दीदी ने सभी डॉक्टर्स को सम्मान पत्र देकर व शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. मंजू दीदी ने किया। कार्यक्रम में डॉ. राजेंद्र बंसल,ई.एन.टी. स्पेशलिस्ट,डायरेक्टर,संजीवनी हॉस्पिटल, डॉ. विकास उथरा,चेस्ट स्पेशलिस्ट, डॉ. निलेश व्यापारी,होम्योपैथी, डॉ. राजेश मेहता,रेडियोलॉजिस्ट, डॉ. रुचि उतरा,डेंटिस्ट आदि डॉक्टर्स उपस्थित रहे।

RNI NO RAJHIN/2000/00721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/21-23, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2021-23, Posting on 12th TO 14th and 22nd TO 24th each month, published on 12th July, 2022
स्वामी - राजयोगा एजुकेशन एंड रिसर्च फाउंडेशन, प्रकाशक, सम्पादक एवं मुद्रक- गंगाधर नरसिंघानी द्वारा डी.बी. कॉर्प.लि. भास्कर प्रिन्टिंग प्रेस,शिवदासपुरा, टोंक रोड,जयपुर से मुद्रित एवं ओम शान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़,शांतिवन-राज. से प्रकाशित।
कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़, शांतिवन, आबू रोड(राज.)- 307510
See Latest News - www.omshantimedia.org