

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -24

अंक - 06

जून-II-2022



(पाक्षिक)

माउण्ट आबू

Rs. 8.50

‘प्रशासन में उत्कृष्टता के लिए आध्यात्मिकता’ अभियान का राजभवन से भव्य शुभारंभ



जयपुर-बनीपार्क(राज.)। ‘आज़ादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर’ अभियान के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज के प्रशासक सेवा प्रभाग द्वारा राजभवन में राज्यपाल कलराज मिश्र, प्रशासक सेवा प्रभाग की अध्यक्ष ब्र.कु. आशा दीदी, प्रभाग की जूनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. पूनम दीदी एवं प्रभाग के हेडक्वार्टर कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. हरीश भाई द्वारा प्रशासकों, कार्यपालकों एवं प्रबंधकों की आध्यात्मिक सेवा के लिए ‘प्रशासन में उत्कृष्टता के लिए आध्यात्मिकता’ विषय पर अभियान का शुभारंभ किया गया। इस मौके पर राज्यपाल ने कहा कि प्रशासन एवं अध्यात्म में गहरा सम्बंध है। प्रशासन को चलाने के लिए नैतिक मूल्यों को अपनाना और अपने कर्तव्यों का पालन करना अति आवश्यक है। उन्होंने कहा कि आत्मा के बारे में अधिक से अधिक जानना, यही अध्यात्म है और अध्यात्म से व्यक्ति में सकारात्मकता का विकास होता है। ब्र.कु. आशा दीदी ने कहा कि शांति से बढ़कर कोई सम्पत्ति नहीं। प्रशासन में लव और लॉ का बैलेंस होना ज़रूरी है। यह बैलेंस रखने में आध्यात्मिकता हमें शक्ति प्रदान करती है। अध्यात्म प्रशासन में सही निर्णय शक्ति को बढ़ाने में मदद करता है और जीवन में दुआओं का खजाना जमा होता है। इस अवसर पर ब्र.कु. पूनम दीदी ने कार्यक्रम में आये हुए सभी अतिथियों का स्वागत किया एवं कहा कि प्रशासन करने हेतु सेवा भाव, करुणा और क्षमा का गुण अति महत्वपूर्ण है।

आज़ादी के अमृत महोत्सव के तहत ‘स्वर्णिम भारत की पहचान आत्मनिर्भर किसान’ अभियान को हरी झंडी ‘कृषि’ शोषण की नहीं पोषण की विधि है : गणेश मीणा

भरतपुर-राज. ब्रह्माकुमारीज के विश्व शांति भवन में आज़ादी के अमृत महोत्सव के तहत आयोजित ‘स्वर्णिम भारत की पहचान आत्मनिर्भर किसान’ अभियान के उद्घाटन अवसर पर गणेश मीणा, संयुक्त निदेशक, उद्यान संभाग भरतपुर ने कहा कि हमारे जीवन का आधार है कृषि और कृषि का आधार है मिट्टी। आज इस मिट्टी की दशा खराब होती जा रही है, इसके अंदर से पोषक तत्वों की कमी होती जा रही है। और वह कमी हमारे अंदर फल, सब्जी, अनाज के माध्यम से आ जाती है। इसलिए हमें वापस परंपरागत खेती को अपनाना होगा। उन्होंने कहा कि ब्रह्माकुमारीज द्वारा चलाया जा रहा आत्मनिर्भर किसान अभियान निश्चित रूप से हमारे जीवन को एक नई दिशा देगा और हम शुभकामनाएं भी करते हैं कि आपके प्रयास सफल हों क्योंकि कृषि शोषण की नहीं पोषण की विधि है। राजयोगिनी ब्र.कु. कविता दीदी, सह प्रभारी, आगरा सब जून ने बताया कि ब्रह्माकुमारीज का कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग राष्ट्रीय स्तर पर अपना कार्य कर रहा है। इस अभियान के अंतर्गत पाँच अभियान यात्री सम्मिलित होते हैं और किसानों को एकत्रित करके जागरूक करते हैं। अन्नदाता किसान जिसका प्रत्येक मानव ऋणी है, जिसे पालना का नेक्स्ट टू गॉड माना जाता था, आज अपने कर्तव्य को आमूलचूल लोभ के कारण, व्यसनों के कारण, विकारों के कारण उसने अपनी शैली को बदल डाला, जिसके परिणामस्वरूप हमारी धरती माँ की उर्वरक शक्ति नष्ट हो गई है। मुख्य वक्ता



ब्र.कु. गीता बहन, भुसावर ने बताया कि भारतीय कृषि की सबसे बड़ी विशेषता थी कि किसान का धरती माँ, प्रकृति तथा गोवंश से भावनात्मक रिश्ता हुआ करता था। अब पुनः वही परम्परा और उसी पद्धति को अपनाना

7 अभियान के अंतर्गत एक अभियान 75 गांव में देगा जागरूकता संदेश

यह अभियान 1000 कार्यक्रम व 2000 अभियान यात्रियों के माध्यम से पहुंचेगा 100000 गांव तक

होगा। तब ही हम अपनी धरती माँ की रक्षा कर सकेंगे। सतीश सोगवाल, प्रधान पंचायत समिति सेवर, देवेन्द्र कुमार, विकास अधिकारी सेवर, योगेश शर्मा, एग्रीकल्चर ऑफिसर भरतपुर, देवेन्द्र चौधरी, पूर्व निदेशक, वितनरी

हॉस्पिटल भरतपुर तथा नत्था सिंह ने अपनी शुभकामनाएं देते हुए बताया कि जैविक एवं यौगिक खेती करने से हमारा अन्न शक्तिशाली, पोस्टिक बनता है और लागत में कमी आकर मुनाफे में बढ़ोत्तरी होती है। राजयोगिनी ब्र.कु. बबिता दीदी ने खेती पर शुद्ध संकल्पों के माध्यम से श्रेष्ठ व शुभ प्रकम्पन कैसे फैलाएं इस विषय पर राजयोग का अभ्यास कराया। अंत में अभियान यात्री ब्र.कु. प्रवीणा बहन व ब्र.कु. योगिता बहन को सम्मानित अतिथियों के द्वारा अभियान कलश प्रदान किया गया तथा ब्र.कु. जय सिंह, ब्र.कु. भगवान सिंह, ब्र.कु. तरुण एवं रामनारायण भाई को शिव ध्वज प्रदान कर अभियान को हरी झंडी दिखाकर रवानगी दी गई। इस अवसर पर जुगल किशोर सैनी, जगनप्रसाद गर्ग, रमेश गर्ग, गजेन्द्र सिंह, रामनारायण, ब्र.कु. पावन, ब्र.कु. जागृति एवं बड़ी संख्या में किसान उपस्थित रहे एवं कार्यक्रम का लाभ लिया।

‘सुसंस्कारों की धरोहर भारत की बेटियां’ राष्ट्रीय अभियान का जोरदार आगाज़

अभियान की ब्रांड एम्बेसेडर बॉलीवुड अभिनेत्री शहनाज़ गिल और केन्द्रीय आयुष, महिला एवं बाल विकास मंत्री डॉ. महेंद्र मुंजापारा ने किया शुभारंभ

‘आज़ादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर’ थीम के तहत देशभर में चलाया जाएगा अभियान

अभियान का थीम सॉन्ग... ‘सुसंस्कारों की धरोहर भारत वर्ष की बेटियां’ बॉलीवुड गायक रविंद्र श्रीवास्तव ने प्रस्तुत कर लॉन्च किया

ओ.आर.सी.-गुरुग्राम। बिचारी नहीं शक्ति का अवतार हैं बेटियां... का संदेश देते हुए ब्रह्माकुमारीज के ओम शांति रिट्रीट सेंटर, गुरुग्राम में ‘सुसंस्कारों की धरोहर भारत की बेटियां’ राष्ट्रीय अभियान का जोरदार आगाज़ हुआ। दादी प्रकाशमणि ऑडिटोरियम में आयोजित कार्यक्रम में अभियान की ब्रांड एम्बेसेडर बॉलीवुड अभिनेत्री शहनाज़ गिल, केन्द्रीय आयुष, महिला एवं बाल विकास मंत्री डॉ. महेंद्र मुंजापारा, मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. शिवानी दीदी एवं ओआरसी की निदेशिका ब्र.कु. आशा दीदी ने हरी झंडी दिखाकर अभियान का शुभारंभ किया। केन्द्रीय आयुष, महिला एवं बाल विकास

राज्यमंत्री डॉ. महेंद्र मुंजापारा ने कहा कि मैंने तीस साल पहले जो संकल्प किया था वह अब पूरा हुआ है। प्रधानमंत्री जी ने अमृत महोत्सव और बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान के माध्यम से बेटियों को सपनों को नए पंख दिए हैं। आज बेटियों को आगे बढ़ने की पूरी आज़ादी है। मंत्री ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज का अभियान बेटियों का जीवन बदलने, उन्हें मूल्यशिक्षा और आध्यात्मिक शिक्षा देने में महत्वपूर्ण साबित होगा। मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. शिवानी दीदी ने कहा कि हमारे संस्कार से संसार बनता है। हर स्कूल में संस्कारों के लिए



कर रहे हैं। दुनिया में जो रिश्ते हैं वह सब अटैचमेंट हैं। किसी भी रिश्ते से सच्चा प्यार नहीं मिल सकता है। सच्चा प्यार सिर्फ एक परमात्मा से ही मिल सकता है। मैंने जो यहाँ सीखा है उसे जीवन में अप्लाई भी करती हूँ - अभियान की ब्रांड एम्बेसेडर एवं बॉलीवुड अभिनेत्री शहनाज़ गिल।



प्राइज मिलनी चाहिए। तभी समाज संस्कारों की वैल्यू करेगा और हर एक इसे महत्व देगा। उन्होंने कहा कि माता-पिता बच्चों की

परवरिश में बच्चों के संस्कारों को डेवलप करने, उन्हें धारण कराने और श्रेष्ठ बनाने पर जोर दें। उन्होंने बच्चों से आह्वान किया कि ज़रूरत पर ही मोबाइल का इस्तेमाल करेंगे और सीखने वाली चीज़ों के लिए ही टीवी देखेंगे। सभी बच्चे सुबह उठकर सबसे पहले परमात्मा को गुड मॉर्निंग करें और रोज़ कम से कम पाँच से दस मिनट परमात्मा को याद ज़रूर करें। ओआरसी निदेशिका ब्र.कु. आशा दीदी ने कहा कि अभियान के माध्यम से हजारों बेटियों को जीवन में नए पंख लगाकर उड़ने, आगे बढ़ने की प्रेरणा मिलेगी। महिला प्रभाग की राष्ट्रीय अध्यक्षा ब्र.कु. चक्रधारी दीदी ने कहा कि आज

झलकियाँ

**3000 लोग कार्यक्रम में रहे मौजूद
1500 से अधिक स्कूली छात्राओं ने लिया कार्यक्रम का लाभ
800 से अधिक कार्यक्रम करने का रखा लक्ष्य
06 माह तक देश भर में चलाया जाएगा अभियान
10-15 वर्ष की बालिकाओं को दिया जाएगा प्रशिक्षण**

बेटियों को सामने देखकर मुझे अपने बचपन के दिन याद आ गए कि कैसे इस विद्यालय में कुमारियों को भविष्य के लिए तैयार किया गया। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ पब्लिक कॉर्पोरेशन एंड चाइल्ड डेवलपमेंट की ज्वाइंट डायरेक्टर पारुल श्रीवास्तव तथा अखिल भारतीय महिला सम्मेलन की अध्यक्ष शीला काकड़े ने भी अपने विचार रखे। ब्र.कु. विद्यात्री बहन ने अभियान की गतिविधियों से सभी को अवगत कराया।

परमात्म मेहर के बीच तपस्या की लहर

कोई भी मुकाम तक पहुंचना है तो तपस्या करनी ही होती है। तपस्या का मतलब ही है 'तप' यानी निश्चित उष्णता मान में किसी भी चीज़ में परिवर्तन होना। तो परिवर्तन यानी कि जहां हम हैं या जिसको हम अचीव करना चाहते हैं, उसी तरफ आगे बढ़ना। उसी के लिए तपस्या है।

हम अभी रूहानी यात्रा पर हैं। जिस प्रकार इस धरती पर हम जब यात्रा करते हैं तो बीच-बीच में कई माइल स्टोन आते हैं जिससे हमें पता चलता है कि हम कहाँ तक पहुँचे हैं। ठीक इसी तरह बाबा ने हमें इस मास में तपस्या करने, आगे बढ़ने का अवसर दिया है। तो हम क्या करेंगे? तपस्या माना अपने आप को देखेंगे कि हम कहाँ हैं और हमें कहाँ पहुँचना है। इसके बीच की दूरी को कम करना, साथ ही समय को भी, वायुमण्डल को भी देखना है, स्पीड को भी बढ़ाना है। एक तरह से हम अपने आप को चेक करते हैं कि जिस लक्ष्य की ओर हमें जाना है और जा रहे हैं, उसको गति देना अर्थात् जो बाह्यता की रुकावटें हैं या अड़चनें हैं, कठिनाइयाँ हैं, उनको क्रॉस करना, उसके लिए शक्ति भरना और आगे बढ़ना है। हमारे पास जो भी संसाधन हैं उनका सही-सही

**ब्र.कु. गंगाधर**

डॉ. ब.कु. गंगाधर

रूप में मूल्यांकन करते हुए उनका सही समय पर उपयोग और प्रयोग करना और सहयोग लेना। इसी तरह तो हम तपस्या के विशेष समय में अपने आप को टटोलेंगे, अपने भीतर झाँकिंगे ना! विशेष रूप से अपने मकसद में कामयाब होने के लिए स्पष्ट लक्ष्य हो, लक्षण हो, और परहेज भी हो। जैसे बीमारी को ठीक करने के लिए डॉक्टर हमें कहता है कि आप ये गोली लेंगे, यह परहेज करेंगे और साथ ही एक्सरसाइज भी करेंगे तो आप इससे मुक्त हो पायेंगे। वे और भी एक सलाह देते हैं कि आप ये इस टाइम पर, यानी खाने के पहले, सोने के पहले लेना, तब ही शत्रु प्रतिशत उस बीमारी से मुक्त होंगे।

ठीक उसी तरह हमारे मन और बुद्धि में हमारा लक्ष्य बिल्कुल क्लियर और स्पष्ट होना जरूरी है। अगर अंधड़ या बादल होंगे तो हमारी गाड़ी की स्पीड कम हो जायेगी ना! पर हमारे गंतव्य स्थान का समय निश्चित है कि हमें इस समय पहुंचना है, न पहुंचने पर वो गाड़ी छूट जायेगी। तो प्रकाश माना कि हर लक्ष्य के प्रति क्लियरिटी। जो लक्ष्य रखा है उसके लिए पर्याप्त संसाधन होना बहुत जरूरी है, गति भी आवश्यक है।

लक्ष्मण माना उसे अचीव करने के लिए पूरा ज्ञान भी हो, उसकी सही विधि और शक्ति भी हो। अगर इन तीनों में से एक का भी असंतुलन है, एक की भी कमी है तो हम उसे प्राप्त करने में असमर्थ होंगे। हमारे पास पर्याप्त संसाधन तो हैं परंतु उनको ऑपरेट करना नहीं आता, तो भी लक्ष्य प्राप्त नहीं होगा। जैसे मोबाइल है हमारे पास, लेकिन न हमारे पास उसका पासवर्ड है और न ही उसे ऑपरेट करने का ज्ञान। तो भले ही वो कितना भी कीमती मोबाइल है पर हम उससे होने वाली प्राप्ति से वंचित हो जायेंगे।

कोई भी चीज करने के लिए शक्ति का होना बहुत महत्वपूर्ण है। क्योंकि जब हम बीमार हैं, शारीरिक दुर्बलता है तो एक किलो भी भारी वस्तु उठाना हमें कठिन लगता है। उसी तरह हमें उच्च लक्ष्य तक पहुंचना है तो मुख्यतः हमारे पास पवित्रता, शक्ति, और उदो यूज करने के बारे में सही समझ होना ज़रूरी है। जबकि हमने विश्व परिवर्तन करने का बीड़ा उठाया है तो इन चीजों का होना अति आवश्यक है। इसके लिए पाँच बातों पर हमें ध्यान देना ही होगा। मन-बुद्धि को एकाग्र करना होगा अर्थात् मन-बुद्धि की सम्पूर्ण शक्ति लक्ष्य की ओर एकाग्र हो। एकांतप्रिय, तपस्या में हम क्या करते हैं, लौकिक या अलौकिक जो भी कार्य हम कर रहे हैं उनसे हटकर थोड़ा समय एकांत में बैठकर लक्ष्य से सम्बंधित सोचना, तराशना और तपाना। कहां-कहां हमारी शक्तियों और संसाधनों का व्यय हो रहा है, उस लीकेज को बंद करना। अपने भीतर में झांकना और अपनी शक्तियों को न सिर्फ जागृत करना बल्कि उसको निरंतर प्रज्वलित करने की दिशा में आत्मविश्वास पैदा करना, नई उमंगें भरना, क्लियरिटी को प्रखर करना। एकरस स्थिति के लिए रस अर्थात् रूचि हो और उसमें निरंतरता भी हो। उसके लिए परमात्मा ने जो हमें शक्तियां, खज़ाने दिये हैं उनके महत्त्व को समझना और उन्हें सम्भालना। हमें वर्तमान समय में प्राप्त परमात्मा की मदद का सम्पूर्ण रूप से उपयोग और प्रयोग कर आत्मविश्वास को प्रखर करते जाना है। अर्जुन की तरह हमारी निगाहें सिर्फ अपने लक्ष्य पर केन्द्रित हों।

हमें भविष्य में जहाँ पहुँचना है, वो हमारे नैनों के सामने बारम्बार दिखते रहना चाहिए। क्योंकि अब हमारा लंगर इस दुनिया से उठ चुका। जैसे विलायत से लौटने वाले पिता के मन में अपना घर सदा आँखों के सामने आता है ना कि अब मैं पहुँचा कि पहुँचा, उसी तरह अब जहाँ पहुँचना है उसी तरफ अपनी सम्पूर्ण शक्तियों को एकाग्र करते हुए आगे बढ़ना है। विशेष रूप से तपस्या के समय हमें अपनी सोच को बिल्कुल शुभ, श्रेष्ठ और कल्याणकारी बनाना होगा। व्यर्थ को तो हमें सम्पूर्ण रूप से विदाई दे देनी है। कोई भी साइड सीन के आकर्षण हमारी बुद्धि को विचलित न करें। हमें सिर्फ और सिर्फ अपना भविष्य आँखों के सामने स्पष्ट दिखाई दे, इसके लिए हमें वर्तमान में फरिश्ते की तरह जीवन जीना होगा। तो सभी तैयार हैं ना...! अपने मन की प्रीत अपने प्राण प्यारे बाबा से जोड़कर वो जो हमें बनाना चाहते हैं वो ही हमें बनना है। इस सुंदर अवसर में परमात्म मेहर के बीच तपस्या की लहर का आनंद लें।



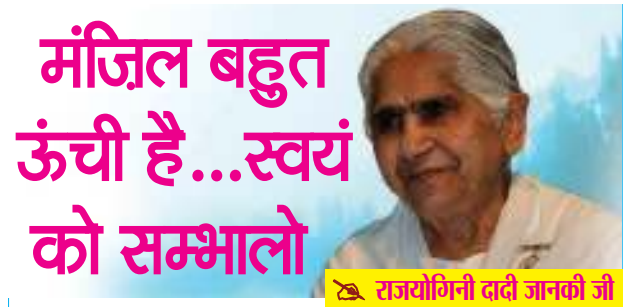
 राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

जब हमारी अवस्था ठीक होती है तो क्या नहीं सोच के किया है, हर छोटी सब अच्छा लगता है। जब अवस्था बात को सोच करके यह रहने का थोड़ी भी नीचे-ऊपर होती है तो स्थान बनाया है।

अच्छा भी बुरा लगता है। उस समय मन समझ नहीं सकता कि यह अच्छा है या बुरा? उस समय समझ भी कम हो जाती है क्योंकि हमने छोटपन से सब प्रकार के अनुभव देखे हैं, छोटों का भी, बीच वालों का भी, अभी फिर वही बड़े हुए तो उन्हें निमित्त बड़ा कहते हैं, उनको भी देखा है। तो अनुभव तो भिन्न-भिन्न हैं। कोई हैं जो बहुत साधारण चलते हैं, ऐसा भी अनुभव है। तो सभी खुश हैं? शक्ल पर खुशी जरूर होनी चाहिए। शक्ल सोचने वाली न हो, ऐसे नहीं जहाँ बैठें वहाँ सोच में चले जायें, ऐसा नहीं हो। बात, बात से भले करें लेकिन खुशी नहीं जाये। खुशी छोड़के और फिर सोचते हैं तो रिजल्ट क्या हुई? खुशी तो चाहिए ना, सब इस बात में तो ठीक है ना! तो जिस बात में खुशी कभी गुम होती है उसका पुरुषार्थ करो क्योंकि हरेक का स्वभाव, हरेक का वर्क अपना-अपना शुरू में ही हमने देखा है कि बाबा के अन्दर यही रहता कि बच्चों को कोई दुःख नहीं मिले, तो अभी भी यह जिम्मेवारी बड़ों की है और बताने वालों के ऊपर भी है, सहन करना समझे बहुत जरूरी है और सहन नहीं होता तो अन्दर संकल्प भी चलता है। दुविधा में रहते हैं कि करें, नहीं करें... तो वो लाइफ नहीं है। लाइफ माना खुशी। कोई सिर पर बोझ नहीं। कोई न कोई बीच-बीच में बोझ आता है, ऐसे नहीं। लेकिन उनको सोच-सोच के बड़ा नहीं बनाओ। परन्तु कोई की नेचर कैसी होती है, कोई की कैसी... मानों आपमें सहनशीलता की टोटली नेचर कम है और मैं आपको वो प्रोग्राम देती हूँ जो सहन करना ही है तो कैसे चलेगा! पहले समझना चाहिए जिसको देते हैं उनकी नेचर, उनके आस-पास रहने वाले साथी, यह सब पहचान करके पीछे वो काम दें।

है। उसके अनुसार जैसा डायरेक्शन मिले, वैसा करना चाहिए। इसमें कभी-कभी पूछना भी पड़ता है। बाकी हैं ठीक, जनरल क्या कहेंगे, ठीक है ! ठीक है ! ठीक होना ही चाहिए। कोई प्रॉब्लम हो तो उसे पुराना नहीं करो, कभी मिलेगा टाइम तो बता देंगे, नहीं, क्योंकि इसमें भी टाइम तो गंवाया वो कहाँ गया? वो तो खुशी कम हुई ना ! हम तो देखते हैं बाबा ने हमारे लिए अभी के समय अनुसार मैं समझती हूँ, बाबा की रोज़ की मुरली ही हमारे लिए डायरेक्शन है, वरदान है। तो जो बाबा के इशारे होते हैं वो मुरली में ही होते हैं, अगर मुरली को आप पढ़ो उस ध्यान से, तो अगर कोई कमी है तो उस पर अटेन्शन जरूर देना है और कोई को भी निमित्त बनाने के बजाय बाबा ही निमित्त अच्छा है, लेकिन सिर्फ अटेन्शन देना।

हमारा चेहरा हो खुशी वाला, सोच वाला नहीं...



राजयोगिनी दादी जानकी जी

शुक्रिया बाबा आपका, जितना हम बाबा का शुक्रिया मानेंगे उतना अच्छा है। जो बाबा से पाया है, उससे दुनिया वालों को जब सुख मिलेगा तब उनकी भी दिल कहेगी शुक्रिया बाबा आपका। जो बाबा से पाया है उसको दिल में समाके रखो तो शुक्रिया निकलता है। दूसरा सुखी कौन है? जिसको शान्तिधाम घर याद है। कहने में शब्द भी ऐसे निकलते हैं-सुख शान्ति। तो परमात्मा को मात-पिता समझने से एक तो सुख मिला और दूसरा परमधाम को अपना घर समझने से शान्ति मिली। जो किसी को दुःख नहीं देता है,

जो अभी बाबा के दिलतख्तनशीन बनते हैं उनकी प्रालब्ध भविष्य में भी बड़ी ऊंची होगी। बाबा के दिल में हमारे प्रति जो भावना है, वही हमारे दिल में है। ईश्वरीय परिवार में बाबा के बच्चे आपस में क्षीरखण्ड होके रहें यानी एक-दो को समझ करके दिल से एक-दो को रिसपेक्ट दें। कई हैं जो अपने को ही अच्छा समझते, दूसरों की अच्छाई पर इतना ध्यान नहीं देते हैं। कहेंगे हम जैसे हैं, अच्छे हैं फिर और अच्छा श्रेष्ठ बनना है, उसको सामने न रख करके जो श्रेष्ठ बने हैं उनको ही देख खुश होंगे। जैसा बाबा चाहता है वैसा मुझे बनना है, खुद ऐसा बनें यह उनसे नहीं होगा। बाबा तो सबको सबकुछ समान रूप से दे रहा है।

जो भाग्यवान है, सौभाग्यवान है, बाबा की याद में मस्त रहती है। हजार भाग्यवान हैं, पदमापदम अगर चलते-चलते कहाँ किसी भाग्यशाली बनने वाले हैं, उनकी दो देहधारी से लगाव हो गया या कोई बातें देखने में आयेंगी। एक मात-स्वभाव, संस्कार का टकराव हो गया पिता मेरे हैं तो सुख बहुत होगा। तो सारी मार्क्स एकदम खत्म हो उनके पास दुःख का नाम निशान जाती। जरा-सा भी क्रोध आया तो नहीं होगा। दुःख क्या चीज होता है, फुल पास तो छोड़ो, पास मार्क्स भी इसका अनुभव ही न हो और सुख नहीं मिलेगी इसलिए स्वयं को क्या चीज है वो अनुभव बहुत हो। सम्भालो, मंजिल बहुत ऊंची है।

दूसरा सुखी कौन है? जिसको शान्तिधाम घर याद है। कहने में शब्द भी ऐसे निकलते हैं-सुख शान्ति। तो परमात्मा को मात-पिता समझने से एक तो सुख मिला और दूसरा परमधाम का अपना घर समझने से शान्ति मिली।

जो किसी को दुःख नहीं देता है, क्षीरखण्ड होकर रहता है, श्रीमत् पर एक्पूरेट चलता है वही दिलतख्ताशीन बनता है। जो मास्टर सर्वशक्तिवान की सीट पर सेट होते हैं वही एक्पूरेट चलते हैं। जिसको एक्पूरेट बनना है, वही एक्पूरेट चलेगा। हमारे साथ चलने में किसी को कोई भारीपन नहीं लगेगा। तो हर आत्मा के प्रति हमारा कोई चिंतन, संकल्प न चले कि इनके साथ कैसे चलूँ? ख्याल भी किया तो दीवार आ जायेगी। जिसने बाप को समझा, शान्तिधाम को घर समझा, ड्रामा का अर्थ समझा, उसके लिए हर बात सहज है, कुछ भी मुश्किल नहीं है। उसके मुख से ऐसी भाषा नहीं निकलती कि इनके साथ रह करके तो देखो। ऐसी भाषा वाली सतयुगी आत्मा नहीं हो सकती। वह तो एक बाबा की याद में मस्त रहती है। अगर चलते-चलते कहाँ किसी देहधारी से लगाव हो गया या कोई स्वभाव, संस्कार का टकराव हो गया तो सारी मार्क्स एकदम खत्म हो जाती। जरा-सा भी क्रोध आया तो फुल पास तो छोड़ो, पास मार्क्स भी नहीं मिलेगी इसलिए स्वयं को सम्भालो, मंजिल बहुत ऊंची है।

हमारी रूहानी आकर्षण भी एक तपस्या है जो सबको साकाश देगी



 **राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी**

करियों की रूहानी यात्रा में बहुत रूची होती है, करियों की नहीं होती। रूची है तो सुख होगा, अगर इसकी रूची कम है तो बाबा के मिलन का सुख अनुभव नहीं होगा। जैसे सेवाओं में रूचि रखते तो सेवा के साथ-साथ मेवा भी खाते रहते। इससे कितनी आत्माओं का कल्याण होता, यह अनुभव करते रहते हो। दूसरों को कोर्स कराना माना खुद करना।

सदा बाबा की छत्रछाया के नीचे रहो तो रक्षक बाबा सदा रक्षा करता रहेगा। बाबा कहता बच्चे, तुम मेरी नजरों में छिप जाओ। बाबा की मुरली में है वो मेरे मिठे-मिठे नूरे रत्नों, यह किसने बोला? नूर माना आँखें। तो हम बाबा के नयनों के नूर हैं। इससे बड़ा भाग्य और क्या चाहिए! है कोई दुनिया में जो कहे कि हम भगवान के नयनों के नूर हैं। हमें भगवान कहता तुम मेरे नयनों के तारे हो। बाबा ने अपनी नजरों में हमें छिपा दिया है। बाकी तो दुनिया के खेल हैं, चाहे बीमारी है, आना है-जाना है, सर्विस करो उसमें आंधी भी आती, तूफान भी आते, यह सब होता रहेगा परन्तु अपनी स्थिति स्थिर चाहिए।

सबसे पहले अपनी हर प्रकार से स्थिर स्थिति



चाहिए। कोई कितना भी मन खराब करे, संग में कभी नहीं आना। संगदोष बुद्धि को बदल देता है। सबसे प्यार करो सब फ्रेंड्स हैं, पर्सनल फ्रेंड किसको नहीं बनाओ। यह अण्डरलाइन करो। हमारी प्यारी रूहरिहान होती है, रूहों को राहत देने की, ज्ञान की रूहरिहान करेंगे, सेवा की रूहरिहान करेंगे, सर्विस के प्लान करेंगे, आपस में जो भी लेन-देन करेंगे, मीटिंग करेंगे इसीलिए कि उससे कोई भी यज्ञ की कारोबार है, जो भी कुछ है उनका हल करना है। बाकी दिल तो क्या होती है ! दिल तो दिलबर को दे दी, बाकी क्या दिल है ! कोई कहते दिल की लेन-देन करते, हमारे दिल की बातें कौन-सी होती हैं, जो लेन-देन करें? दिल की बातें यही हैं - वाह मेरा बाबा ! उनके सिवाए कोई दिल की बातें नहीं हैं। पर्सनल किसी के साथ बैठकर बातें करना, यह दोस्ती नहीं दिल की बातें नहीं हैं लेकिन संगदोष है। एक-दूसरे के प्रति मन खराब करना - यह ऐसी है, वह वैसा है- यह गलत है। अगर आपके मन में कोई बात है तो भले कहो।

**दिल तो दिलबर को दे दी, बाकी क्या दिल है!
कोई कहते दिल की लेन-देन करते, हमारे दिल
की बातें कौन-सी होती हैं, जो लेन-देन करें?
दिल की बातें यही हैं - वाह मेरा बाबा! उनके
सिवाए कोई दिल की बातें नहीं हैं।**



आपस में इतना हल्कापन जरूर हो जो एक-दो को बात कह सको। अगर मैंने कोई गलती की, तो आप मुझे बड़ी दिल से बोल सकते हो, बहन आज तुमने यह बात गलत की। वह मैं दिल से स्वीकार करती हूँ लेकिन वह दूसरे को मत सुनाओ। उससे मन खराब होता है। जब दो के बीच तीसरा तेरा-मेरा करता तो तीन के बीच टकोरा पड़ता, माना डिस्प्युनिटी होती है। आपस में चाहे तीन हो या पाँच हो लेकिन रहना चाहिए सभी को मिलकर। रात को सोने से पहले दस मिनट भी आपस में मिलकर, ओम शांति करके रूहरिहान करके फिर सो जाओ। कहने का भाव है कि आप लोग मन से भी खुश रहो, तन से भी खुश रहो। तुम भी खुश रहो तो तेरे से भी सब खुश रहें। किसके भी चेहरे से उदासी, घृणा, नफरत यह फील नहीं हो तब तो मजा है। फिर भी अगर कोई 19-20 बात हो तो आप लोग अपनी तपस्या से उनको मिटाओ। हमारी रूहानी आकर्षण भी एक तपस्या है जो सबको सकाश देगी।

आखिर मृत्यु से भय क्यों लगता है...

मनुष्य को जीवन में किसी न किसी बात का भय होता है। शायद ही कोई हो जो भय से छूटा हो। ग्रंथ साहिब में भी परमात्मा की जीवन महिमा है कि परमात्मा निर्भय है। और कोई भी नहीं है जो सदा व पूर्ण रूप से निर्भय हो। थोड़ा-सा धमाका हो तो व्यक्ति थिरक जायेगा, चाहे दूर खड़ा हो। मान लीजिये एक व्यक्ति ने सांप देख लिया तो सोचेगा— या तो यह दूसरा रास्ता ले या मैं लूँ। कहीं मुझे काट न ले। अतः गीता में भी कहा है मृत्यु से अमरत्व की ओर ले चलो। हरेक चाहता है कि हमारी मृत्यु भयावह न हो, ठीक तरह से प्राण छूटें। कईयों को देखते हैं कि वे दवाईयों के सहारे, ऑक्सीजन के सहारे जी रहे हैं। कोई-कोई तो तड़प-तड़प कर मरते हैं। किसी-किसी के तो प्राण छूटते ही नहीं। कोई-कोई को तो शरीर छोड़ने में सालों साल लग जाते हैं। ये सब देख व्यक्ति को अपने प्रति भय लगता है कि हमारा अनागत (आगे आने वाला समय) क्या होगा।

मनुष्य को सिर्फ अनागत का नहीं, बल्कि आगत (अभी आया हुआ समय) का भी भय होता है। कोई हमारे सामने बन्दूक लेकर आ गया। लगता है कि बस अब शूट करेगा। बदन काँपता है, आवाज निकलती नहीं। गीता में भी यही लिखा हुआ है कि अर्जुन का गला सूख गया, हाथ शिथिल हो गये, तौर-कमान छूट गये कि इतनी सेना व बड़े-बड़े योद्धा मेरे सामने हैं! भय ऐसी चीज है जो झकझोर देता है जिसे बाबा, भय का भूत कहते हैं। बड़े-बड़े ताकतवर देश भी भयभीत हैं। इसलिए अपने गुप्तचरों को रखते हैं। हर देश के मंत्री अपने साथ सदा ब्लैक कैट, कमांडो जैसे अंगरक्षकों को रखते हैं क्योंकि डर है कि कहीं कोई गोली न मार दे। तो ये कलियुग है ही भय की दुनिया। किसी को आयकर का डर है, किसी



ब.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

को वाणिज्य कर का और किसी को चोर-लुटेरों का।

अब प्रश्न उठता है कि सूक्ष्म में भी हमारे मन में भय का संस्कार क्यों होता है? इस पर मनोवैज्ञानिकों ने प्रयोग किये हैं। किसी को पानी से डर लगता है, तो किसी को गोलीबारी से, किसी को आग से, चाहे कोई कारण भी सामने नहीं है। 1. कहते हैं, भय जन्मजात है। कारण पृष्ठो तो उनके पास उत्तर नहीं होता। लोग कहते हैं कि ये तो वहम करता है परन्तु सारे वहम तो नहीं होते। मनुष्यों ने इस पर तजुब किये हैं। इस बात से हम पुनर्जन्म को सिद्ध करते हैं। पूर्वजन्म में कोई घटना घटी, वो दब गयी अब फिर उभरती है।

2. या फिर उस व्यक्ति ने किसी को वह दुःख भोगते देखा होता है। उदाहरणार्थ, कोई ट्रक के नीचे आ गया, पूरी तरह तड़प रहा है उस दृश्य को वह देख रहा है तो उसकी बुद्धि में बैठ जाता है कि मृत्यु बड़ी भयानक होती है। कहीं मेरा भी ऐसा हाल न हो। उसकी बुद्धि से वह बात मिटती

ही नहीं चाहे वह कितनी भी कोशिश कर ले। मृत्यु-भय से दूर होने के लिए कई लोग मृत्युंजय मंत्र का पाठ करते हैं। कई ऐसे साधक भी हैं जो कहते हैं— हे भगवन्, हमें कुछ और नहीं चाहिए, हमारी मृत्यु ठीक हो।

3. कई बार अपने ही किये हुए पाप कर्म भय के रूप में आते हैं, मन को खाते हैं। उदाहरणार्थ, चोरी की और पकड़े गये तो पिछली सारी चोरियाँ भी पता चलेंगी, तो जेल की हवा खाओ। इसलिए बाबा कहते हैं, “सच तो बिठो नच।” तुमने पाप कर्म किया ही नहीं, फिर भय क्यों हो? हमारा कौन क्या बिगाड़ेगा जब हमने किसी का कुछ बिगाड़ा ही नहीं?

4. भय आने के लिए अनिश्चितता भी एक कारण बनता है। किसी बात का जब ठीक तरह से पता नहीं है तो व्यक्ति सोचता है कि मैं चल तो ठीक रहा हूँ, किसी को दुःख नहीं दे रहा हूँ परन्तु मैं पक्का नहीं कह सकता। न भविष्य का पूरा पता है, न भूतकाल का। इसलिए थोड़ा बहुत भय रहता है।

खास बात तो यह है कि मनुष्य देह-अभिमान में है। देह-अभिमान में आने से ही भय होता है। परन्तु जब देह से उपराम हो, भगवान की याद में तल्लीन हो तो भय नहीं होता। व्यक्ति को थोड़ा तो देह-अभिमान रहता है। देह नश्वर है इसलिए सूक्ष्म रूप में थोड़ा-सा भय आ जाता है। गीता में अर्जुन ने कहा है— हे भगवान, अपना मोहिनी रूप दिखाओ।

5. जो असमर्थ होता है उसे भी भय होता है। वास्तव में दुनिया में सभी असमर्थ हैं। दुःख-सुख के अधीन हैं इसलिए भय रहता है। जब हम उन बातों से भी उपराम हो जायें, देहभान से भी परे हो जायें, फिर भय नहीं रहता।



अयोध्या-उ.प्र.। माननीय मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ जी से ईश्वरीय ज्ञान चर्चा कर ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय आगमन का निमंत्रण देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सुरेंद्र दीदी, राजयोगी ब्र.कु. दीपेंद्र भाई एवं ब्र.कु. शशि बहन।



आस्का-ओडिशा। आध्यात्मिक कार्यक्रम के उद्घाटन पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में धारकोट की महारानी एवं पूर्व विधायक नंदिनी देवी, ब्लॉक चेयरमैन सुलक्षणा गीतांजलि देवी, ब्र.कु. प्रवाती बहन, ब्र.कु. भाग्यलता बहन तथा अन्य।



कादमा-हरियाणा। ग्रामीण पुस्तकालय तिलावा के तत्वाधान में 'ग्रामीण प्रतिभा खोज अभियान' के अंतर्गत अलार एकेडमी द्वारा आयोजित 'करियर काउंसलिंग सेमिनार' में राजयोगिनी ब्र.कु. वसुधा दीदी को मुख्य अतिथि के रूप में आमंत्रित किया गया। इस मौके पर अलार एकेडमी के निदेशक डॉ. अरुण श्योराण, साइकोलॉजिस्ट डॉ. चंद्रभान, राजकीय महाविद्यालय मांढी हरिया के प्रोफेसर राजेश कुमार व पुस्तकालय संयोजक मास्टर सुनील कुमार आदि उपस्थित रहे। मुख्य अध्यापक रणवीर सिंह, किसान क्लब के सचिव अशोक सांगवान, सरपंच प्रतिनिधि दिल्लू सांगवान, ऋषि जांगड़ा, छाजु राम, ब्र.कु. ज्योति बहन व अन्य भाई-बहनों का कार्यक्रम में विशेष सहयोग रहा। प्रतियोगिता में गांव के 125 बच्चों ने भाग लिया। विजेता छात्रों को पुरस्कार प्रदान कर सम्मानित किया गया।



सम्बलपुर-ओडिशा। 'हरमनी थू स्पीरिचुअल साइंस' विषय पर आयोजित आध्यात्मिक चर्चा में उपस्थित हैं। प्रो. एन. नागराजु, वाइस चांसलर, जी.एम. यूनिवर्सिटी, सम्बलपुर, डॉ. नृपराज साहू, रजिस्ट्रार, सम्बलपुर यूनिवर्सिटी, डॉ. संजय कुमार महापात्र, एसोसिएट प्रोफेसर एंड एचओडी, वीआईएमएसएआर, ब्र.कु. श्रीकांत, नेशनल कोऑर्डिनेटर, स्पार्क विंग, माउण्ट आबू एवं ब्र.कु. पार्वती बहन।



बाड़ी-परशुराम कॉलोनी। पुस्तक दिवस के अवसर पर पवित्र नगरी बिशनगिरी में शांति प्रेम सौहार्द एवं आत्मिक भाईचारा बनाए रखने और व्यसनमुक्त बनाने के लिए बाड़ी सेवाकेन्द्र द्वारा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस मौके पर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अम्बिका बहन, ब्र.कु. रेनु बहन, ब्र.कु. कालीचरण भाई, उ.प्र., ब्र.कु. सूरतराम भाई, ब्र.कु. मनीषा बहन तथा अनेक संत-महात्मायें उपस्थित रहे।



आगरा-सिकंदरा(उ.प्र.)। राजयोग भट्टी के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. छोटेलाल भाई, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरिता बहन, जॉनी भाई, धीरेन्द्र भाई, गोविंद भाई, तनू बहन तथा अन्य।



नई दिल्ली-न्यू राजेंद्र नगर। नेचुरोपैथी फ्री मेडिकल चेकअप कैम्प के उद्घाटन पश्चात् उपस्थित हैं बायें से डॉ. जया, नेचुरोपैथी थैरेपिस्ट आईएनओ, अनुराधा, डाइटिशियन आईएनओ, डॉ. विनीता तिवारी, वाइस प्रेसिडेंट, दिल्ली एनसीआर आईएनओ, ब्र.कु. विजय बहन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका, डॉ. अशोक टूर, नेशनल कोऑर्डिनेटर आईएनओ, ब्र.कु. पुष्पा बहन, डायरेक्टर, करोल बाग, पाण्डव भवन दिल्ली, डॉ. अनीता, नेचुरोपैथी दिल्ली एनसीआर आईएनओ, डॉ. राजीव अग्रवाल, नेशनल ट्रेजरर, डॉ. आर.एस. नेगी, नेचुरोपैथी, योगाचार्य राज कुमार, योग, आईएनओ, तिवारी जी, रिटा. डीजीएम, आईएनओ मेम्बर तथा डॉ. अजीत, एनालाइजर थैरेपिस्ट, आईएनओ।



धुरी-पंजाब। आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत 'स्वर्णिम भारत के लिए नई शिक्षा' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में लगभग पचास बच्चे और उनके माता-पिता ने भाग लिया। इस मौके पर वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. मूर्ति बहन, श्रीमति मीनाक्षी सक्सेना, डब्ल्यू.पी.सी. स्कूल, श्रीमति बबीता गुप्ता, पी.एस.वी.एम.के. स्कूल, जगदीश शर्मा, डिस्ट्रिक्ट प्रेसिडेंट, यूनिवर्सल ह्युमन राइट्स, ब्र.कु. ममता बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



फरीदाबाद से.21डी-हरियाणा। कार्यक्रम के दौरान स्कूल के बच्चों को सकारात्मकता की ओर बढ़ाने के लिए ब्र.कु. प्रीति बहन एवं ब्र.कु. ज्योति बहन ने प्रेरित किया।



हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)। हसायन ब्लॉक स्थित लोटस हाउस सेवाकेन्द्र के वार्षिकोत्सव समारोह एवं सड़क सुरक्षा सप्ताह के समापन अवसर पर 'शांत मन द्वारा दुर्घटनाओं पर नियंत्रण सम्भव' विषय के तहत संदेश दिया गया। कार्यक्रम में पुलिस अधीक्षक विकास कुमार वैद्य, सी.ओ. सिकन्दराराऊ सुरेंद्र सिंह, एस.एस.ओ. श्याम सिंह, नगर पंचायत अध्यक्ष चन्द्रप्रकाश, पूर्व नगर पंचायत अध्यक्ष ओम प्रकाश यादव, नीवो के अध्यक्ष प्रदीप शर्मा, बाँके बिहारी सेवाधाम के अध्यक्ष अवधेश कुमार सिंह, अनेक गांवों के प्रधानों सहित अन्य गणमान्य लोग एवं अनेक स्थानों के ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



जालंधर-पंजाब। आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज के प्रभु द्वारा सेवाकेन्द्र में प्रतिष्ठित डॉक्टर्स के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में डॉ. कर्नल राजेश खंडुजा, डॉ. एच.जे. सिंह व चालीस अन्य प्रतिष्ठित डॉक्टर्स सहित ब्र.कु. रेखा बहन, ब्र.कु. मीरा बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

जानें मेडिटेशन करने का सही समय और महत्व

प्रश्न : कई लोग पूछते हैं कि मेडिटेशन करने का सबसे अच्छा समय कौन-सा है?

उत्तर : कहा जाता है सुबह का समय व नुमाशाम का समय सात्विक समय होता है। सुबह के समय को कहा ही जाता है ब्रह्ममुहूर्त, अमृतवेला अमृत पान करने की वेला है। नुमाशाम के समय कहा जाता है कि देवतायें भी भ्रमण पर निकलते हैं या फरिश्ते भ्रमण पर निकलते हैं। ऐसे समय में मेडिटेशन बहुत सहजता से लग जाता है। सबसे सहज जो वरदानी समय माना गया है वो ब्रह्ममुहूर्त का समय माना गया है। क्यों इस समय को वरदानी माना गया है? क्योंकि उस समय संसार के लोग निद्रा में सोये हुए होते हैं। इसलिए डिस्टर्बेंस ज्यादा नहीं होता है। जो ध्यान के लिए वायुमण्डल चाहिए वो उस समय होता है। दिन में तो अनेक प्रकार का कोलाहल होता है। मन के अन्दर भी विचारों का बहुत सारा ट्रैफिक बढ़ जाता है। उसको शांत करना मेहनत का काम है। इसलिए सुबह के समय जब नींद से उठते हैं तो एक स्वतः मन का घोड़ा कोई दौड़ने नहीं लगता है, धीरे-धीरे चलता है। तो बाहर का वायुमण्डल भी शांत होता है और मन का घोड़ा भी इतनी तीव्र गति से नहीं दौड़ता है। तो शांत सहजता से हो जाता है और शांति को अपने अन्दर भर सकते हैं। उस ऊर्जा को बहुत प्यार से हम अपने अन्दर भर सकते हैं।

ये ब्रह्ममुहूर्त का वेला सुबह 3 बजे से 5 बजे तक को माना गया है। मैं ये नहीं कहती कि आप 3 बजे उठो, 4 बजे उठो। आप 4:30 पर उठ सकते हैं, 4:45 तक उठो शुरू में पंद्रह मिनट करो फिर धीरे-धीरे समय बढ़ाते जाओ, कोई हर्जा नहीं है। लेकिन आज की

दुनिया में लोगों को जब कहते हैं कि ब्रह्ममुहूर्त को उठो तो कहते हैं कि आधी रात को! आधी रात नहीं है, ब्रह्ममुहूर्त तो दिन के आरम्भ का समय होता है। वो इसलिए बोलते क्योंकि रात को सोना ही 12 बजे के बाद होता है तो तीन बजे, चार बजे यही महसूस होता है कि आधी रात को कहाँ उठें। उस समय निशाचर सब शांत हो जाते हैं और वायुमण्डल बहुत सात्विक होता है। इसलिए वो समय बहुत उत्तम माना गया है।



ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

दूसरी बात ये भी कहा गया है कि पहले जब बचपन में सुना था कि अली टू बेड, अली टू राइज मेक्स अ मैन हेल्दी, वेल्दी एंड वाइस (जल्दी सोना, जल्दी उठना मनुष्य के विवेक शक्ति को बहुत तेज करता है)। जो भी सुबह उठने वाले लोग होते हैं और सुबह के समय में जब ध्यान में मन को लगाते हैं तो उसकी विवेक शक्ति बहुत तेज हो जाती है। समय सूचकता उसके अन्दर आ जाती है। समय पर निर्णय करना ये कला उसके अन्दर विकसित होती है। और इसीलिए इस समय को उत्तम माना गया है। दूसरा इस समय को इसलिए उत्तम माना जाता है जैसे सूर्यास्त होता है और

अंधेरा छाने लगता है तो मान लो कि आपके घर में कोई छोटा बच्चा है और वो बगीचे से फूल तोड़ने लगता है तो माँ-बाप हमेशा उसको रोकते हैं कि बेटा इस वक्त फूल नहीं तोड़ना चाहिए। अगर बच्चा पूछता है कि क्यों नहीं तोड़ना चाहिए तो आप यही कहेंगे कि इस वक्त पेड़-पौधे सो गये हैं। सो गये हैं यानी उसका साइकल चेंज हो गया। माना वो ऑक्सीजन लेना शुरू करते हैं और कार्बन डाइऑक्साइड छोड़ते हैं।

हमारी ये प्रकृति, ये पंच तत्वों का शरीर भी उन्हीं पंच तत्वों से मिलकर बना हुआ है, उसी प्रकृति से बना हुआ है, और जब उसी प्रकृति से बना हुआ है तो जब वो प्रकृति सो जाती है तो ये प्रकृति भी सोना चाहती है। इसीलिए आप देखेंगे कि जैसे ही अंधेरा हुआ कि उबासी आना शुरू हो जाती है, माना सिग्नल देना शुरू कर देती है बॉडी भी। लेकिन तब हम घड़ी में देखकर कहते हैं कि अरे अभी तो आठ ही बजा है और इतनी जल्दी सुस्ती आने लगी है। ऐसे करके अपने आप को और-और बातों में लगाकर, किसी न किसी तरीके से जाग्रत रखना चाहते हैं। उस सोने की इच्छा का हम शोषण कर देते हैं। दस बजे तक तो सोशल मीडिया, टेलिविजन पर हम अपने समय को व्यतीत करते रहते हैं। यानी नकारात्मक बातों को अपने मन के अन्दर भरते जाते हैं। उन नकारात्मक बातों की मन के अन्दर दिलचस्पी विकसित करते हैं। मन को जाग्रत कर देते हैं। फिर कहीं बारह बजे भोजन करते हैं और बारह बजे भोजन के बाद एक बजे सोने जायेंगे कितना हम शोषण करते हैं उस प्रकृति का जो आठ-नौ बजे तक सोना चाहती थी। वैसे भी कहा जाता है दस माना बस। बहुत हो गई ये दिनचर्या।

- क्रमशः



दिल्ली-लॉरेन्स रोड। डॉ. मुंजापारा महेन्द्रभाई कालूभाई, स्टेट मिनिस्टर, मिनिस्ट्री ऑफ आयुष, वुमेन एंड चाइल्ड डेवलपमेंट, गवर्नमेंट ऑफ इंडिया को ओम शान्ति रिट्रीट सेंटर में आयोजित होने वाले कार्यक्रम 'सुसंस्कारों की धरोहर-भारत की बेटी' का निमंत्रण देते हुए ब्र.कु. लक्ष्मी दीदी तथा ब्र.कु. फलक बहन।



मथुरा-रिफाइनरी नगर(उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत आयोजित 'स्वर्णिम भारत के लिए नई शिक्षा' विषय पर विशाल 'शिक्षक संगोष्ठी' का आयोजन हुआ। इस अवसर पर संयुक्त शिक्षा निदेशक मुकेश अग्रवाल, ब्रह्माकुमारीज शिक्षा प्रभाग की मुख्य वक्ता ब्र.कु. चित्रा बहन, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कृष्णा बहन, मथुरा जनपद के लगभग 40 प्रतिष्ठित विद्यालयों के प्रधानाध्यापकों समेत 150 से अधिक शिक्षक व विभागीय अधिकारी शामिल रहे।



मंडार-राज। कस्बे में ब्रह्माकुमारीज राजयोग केन्द्र आबूरोड के तत्वाधान में मंडार में आध्यात्मिक ज्ञान की ज्योत जगाने के लिए कस्बे के रीको एरिया में नवनिर्मित सेवाकेन्द्र 'आराधना भवन' का उद्घाटन हुआ। इस मौके पर राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय भाई, कार्यकारी सचिव, ब्रह्माकुमारीज, महंत कैलाश गिरि जी महाराज, रामचन्द्र मंदिर, रेवदर विधायक जगसीराम कोली, महाराजा महावीर सिंह देवडा, मंडार सरपंच परबत सिंह, उपसरपंच देवी सिंह, शांतिवन आबूरोड के ब्र.कु. भूपाल भाई, ब्र.कु. डॉ. प्रताप मिड्डा, ब्र.कु. गीता बहन, भीनमाल, ब्र.कु. शैल बहन, संस्था के मीडिया प्रभारी ब्र.कु. कोमल भाई, मफत लाल बुनकर, महेश नाथ महाराज, इब्राहिम, रणछोड़ प्रजापति, सुरेश प्रजापति तथा अनेक ग्रामीण उपस्थित रहे।



मोतिहारी-भेलवा बाजार(बिहार)। ब्रह्माकुमारीज के घोड़ासहन सेवाकेन्द्र द्वारा भेलवा बाजार स्थित तपस्या कुंड भवन में दो दिवसीय 'राजयोग मेडिटेशन शिविर' एवं 'खुशनुमा जीवन के लिए राजयोग' विषय पर प्रवचन माला का आयोजन हुआ। साथ ही ब्रह्माकुमारीज पाठशाला का भी उद्घाटन किया गया। इस मौके पर काठमाण्डू नेपाल से आये वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक ब्र.कु. राजू घले, कलैया सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मीणा दीदी, घोड़ासहन सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मीरा बहन, ब्र.कु. अशोक वर्मा, ब्र.कु. पुण्य देव, स्थानीय मुखिया प्रकाश जी, राजनीतिक दल के प्रदेश महासचिव एवं समाजसेवी रामपुकार सिन्हा, अधिवक्ता शिव पूजन राऊत, ब्र.कु. निर्मला बहन व अन्य गणमान्य अतिथियों सहित बड़ी संख्या में भाई-बहनें उपस्थित रहे।



अजमेर-केकड़ी(राज.)। ब्रह्माकुमारीज के स्थानीय सेवाकेन्द्र एवं समाज सेवा प्रभाग द्वारा सेवाकेन्द्र की पूर्व संचालिका ब्र.कु. सुष्मा दीदी के प्रथम पुण्य स्मृति दिवस पर 'मानवता के संरक्षक समाजसेवी' कार्यक्रम एवं 'सम्मान समारोह' का आयोजन तुलसी मैरिज गार्डन रिसॉर्ट में किया गया। इस अवसर पर अजमेर संभाग संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. शांता दीदी, माउण्ट आबू से समाजसेवा प्रभाग के सदस्य ब्र.कु. वीरेंद्र भाई, माउण्ट आबू से ब्र.कु. कीर्ति भाई, माउण्ट आबू से मीडिया प्रभाग के ब्र.कु. प्रकाश भाई, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कविता बहन, ब्र.कु. संचिता बहन, रावतभाटा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अंकिता बहन तथा बड़ी संख्या में बुद्धिजीवी समाजसेवियों सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



फरीदाबाद से.21डी-हरियाणा। सेवाकेन्द्र में आने पर प्रशांत नागर, आई.ए.एस. एवं उनकी धर्मपत्नी को ईश्वरीय सौगत भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रीति बहन।



मोकामा-बिहार। सेवाकेन्द्र में आने पर ज्ञानचर्चा के पश्चात् प्राकृतिक चिकित्सक व योगा टीचर डॉ. रामगोपाल को ईश्वरीय सौगत भेंट करते हुए ब्र.कु. निशा बहन।

ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया

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

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये, कृपया सदस्यता शुल्क 'ओम शान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेरेबल एट शान्तिवन, 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:- After Transfer 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



वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका राजयोगिनी गीता दीदी, माउण्ट आबू

हमारे जैसा सौभाग्यशाली और कोई नहीं...

संगमयुग के समीप रहने का ये भी अपने आप में एक बहुत अच्छा ड्रामा है। अपने-अपने स्थान पर हम नित्य पढ़ाई करते हैं फिर भी वहाँ नौकरी, धंधा, परिवार, समाज के बीच रहना है, कामकाज भी करना है तो वो मिक्स रहता है। हर बात का सत्य हमने समझ लिया है पर हरेक सत्य पर गौर करना है। एकांत, शांति में अन्तर्मुखी होकर बैठकर एक-एक बात पर ध्यान देना है। इसकी अब जीवन में बहुत जरूरत है। ये बात, ये सत्य मनुष्य से देवता बनने के लिए बाबा ने क्यों बताई है? ये सत्य ज्ञान सम्पूर्ण सतोप्रधान बनने के लिए क्या सम्बन्ध रखता है। ज्ञान पाने के बाद भी पूरा परिवर्तन नहीं होता है तो इसका कारण यही है कि हम हर बात को जो बाबा बताते हैं उसको गौर नहीं करते। माना गहराई से उसे समझना और महसूस करना वो नहीं करते। वास्तव में साधना वो ही है कि साइलेन्स में, एकांत में अन्तर्मुखी होकर बैठना और हर सत्य के महत्व को समझना। ये भी सभी के अनुभव में होगा कि अगर हम गौर नहीं करते हैं, कितना भी कोई हमें कह ले परिवर्तन नहीं होता है। हमें सत्य मिल चुका है, ये बहुत

बड़ा सौभाग्य है हमारा। बाकी को तो सत्य पाने की ही मेहनत करनी पड़ी है। भक्ति में जो भी मेहनत है... सत्य के खोज की है। और परम सत्य बाबा ने जीवन और जगत के हर सत्य को स्वयं ही स्पष्ट किया है। सिर्फ गहराई से समझना है। हमारे जीवन के उद्देश्य को

वास्तव में साधना वो ही है कि साइलेन्स में, एकांत में अन्तर्मुखी होकर बैठना और हर सत्य के महत्व को समझना। ये भी सभी के अनुभव में होगा कि अगर हम गौर नहीं करते हैं, कितना भी कोई हमें कह ले परिवर्तन नहीं होता है।

और बाबा के उद्देश्य को मैच करना है। बाबा क्यों ये बातें हमें समझाते हैं, बाबा का ध्येय क्या है और मेरा ध्येय क्या है ये मैच होना चाहिए। तभी हम उमंग-उत्साह, हिम्मत और दृढ़ता से पुरुषार्थ कर सकेंगे। अगर हमारा ध्येय अलग है बाबा से मैच नहीं करता है तो पुरुषार्थ नहीं कर सकेंगे। मैं समझती हूँ हम सबका अनुभव है कि ज्ञान में आने से ही,

बाबा के सत्य ज्ञान को प्राप्त करने से ही, ज्ञानी तू आत्मा बनने से ही जीवन की आधी समस्यायें खत्म हो गई हैं। क्योंकि अज्ञानता, मिथ्या ज्ञान, अल्प ज्ञान, अंधश्रद्धा, मनमत या मनुष्यमत इन सबके कारण जो जीवन में बातें आईं, समस्यायें आईं वो तो ज्ञान में आते ही खत्म हो गईं।

स्वयं ब्रह्मा बाबा अपने अनुभव की बात मुरली में बताते हैं। नजर से निहाल किया सतगुरु स्वामी ने। फिक्रों से फारिग कर दिया। क्योंकि जीवन के जो भी संघर्ष और घर्षण हैं उसका मूल कारण अज्ञानता है। जैसे ही ज्ञान में आये यानी ज्ञान समझने लगे और स्वीकार करने लगे तो अधिक समस्यायें दो हफ्ते में ही खत्म हो गईं। अनावश्यक इच्छायें, सामाजिक दबाव, गलत रीति-रस्में, गलत मान्यतायें इन सबके कारण कितनी समस्यायें जीवन में होती हैं। कितनी भय और चिन्तायें जीवन में होती हैं। सत्य ज्ञान मिलते ही वो सब समाप्त हो गये। ज्ञान न होने के कारण गलत मान्यताओं में कितने लोग फँसे हुए हैं। बाबा के ज्ञान से हम हरेक आत्मा इतनी जाग्रत हो गई, इतना सद्बिवेक हमें प्राप्त हो गया और उस सद्बिवेक से आत्मा इतनी शक्तिशाली हो गई कि हम खुद ही जीवन की कई समस्याओं का निराकरण करने लगे, समाधान करने लगे।

- क्रमशः



बहल-हरियाणा। कृषि व पशु पालन राज्यमंत्री जे.पी. दलाल को आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत ग्राम विकास प्रभाग के राष्ट्रीय अभियान 'आत्म निर्भर किसान' के शुभारंभ के लिए निमंत्रण देते हुए ब्र.कु. शकुंतला बहन व ब्र.कु. पूनम बहन।



गोगुंदा-उदयपुर(राज.)। मेवाड़ समारोह में ब्रह्माकुमारीज की ओर से गुलाब सिंह कटारिया, पूर्व गृह राज्यमंत्री को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कल्पना बहन एवं ब्र.कु. रश्मि बहन। समारोह में ब्रह्माकुमारीज द्वारा आध्यात्मिक प्रदर्शनी का भी आयोजन किया गया जिसका उद्घाटन भी मंत्री जी द्वारा किया गया।



उकलाना मंडी-हरियाणा। भाजपा महिला मोर्चा प्रदेश महामंत्री डॉ. आशा खेदड़ को ज्ञानचर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. दीपक भाई, माउण्ट आबू। साथ हैं ब्र.कु. किरण बहन एवं ब्र.कु. मूर्ति बहन।



दिल्ली-मजलिस पार्क। एस.बी.बी.एम. सर्वोदय विद्यालय में आयोजित एल्युमनाई मीट में अपनी पुरानी स्कूल टीचर राजयोगिनी ब्र.कु. राजकुमारी दीदी को सुनते हुए 43 वर्ष पूर्व के नन्हें विद्यार्थी वर्तमान के दिल्ली के डॉक्टर एसोसिएशन के प्रेजिडेंट डॉ. सतीश त्यागी, सीनियर उप निदेशक जनरल, मिनिस्ट्री ऑफ कम्युनिकेशन रजनी तनेजा, उप निदेशक सुरेन्द्र सिंह निज्जर, राष्ट्रीय बागवानी बोर्ड, श्रीमति प्रतिभा गर्ग, रजिस्ट्रार, सोहम चैरिटेबल ट्रस्ट की फाउण्डर व अन्य अनेक हस्तियों सहित एल्युमनाई निदेशक हिमांशु गुप्ता, एसबीबीएम सर्वोदय विद्यालय के प्रिंसिपल उपस्थित रहे।



हाथरस-उ.प्र.। जनपद में शांति प्रेम सौहार्द बनाए रखने के उद्देश्य से जिला कलेक्टर सभागार में अपर जिलाधिकारी की उपस्थिति में आयोजित बैठक में विभिन्न धर्मों के प्रतिनिधियों सहित ब्रह्माकुमारीज को भी आमंत्रित किया गया। इस मौके पर जिलाधिकारी रमेश रंजन ने सभी को समाज के प्रति अपने दायित्वों को निभाने के लिए शपथ ग्रहण करवाया। बैठक में पुलिस अधीक्षक विकास कुमार वैद्य, ब्रह्माकुमारीज के 'तपस्याधाम' चावड गेट सेवाकेन्द्र से ब्र.कु. सीमा बहन तथा अन्य गणमान्य लोगों सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



नई दिल्ली-त्रिनगर। ब्रह्माकुमारीज के समाज सेवा प्रभाग द्वारा आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत 'मानवता के संरक्षक समाजसेवी' विषय के तहत समाजसेवियों के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में संजय शर्मा, बीजेपी लीडर व सामाजिक कार्यकर्ता, कविता सिंघल, कांग्रेस पार्टी सचिव दिल्ली, मंजू शर्मा, निगम पार्षद त्रिनगर, प्रमोद गुप्ता, महामंत्री जिला कांग्रेस आदर्श नगर, पवन मेहरा, ब्लॉक अध्यक्ष त्रिनगर कांग्रेस दिल्ली, मुकेश सिंघल, उपाध्यक्ष जिला कांग्रेस आदर्श नगर, ब्र.कु. कीर्ति भाई, सक्रिय कार्यकर्ता, समाज सेवा प्रभाग, मा.आबू, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुनीता बहन, ब्र.कु. मोनिका बहन, ब्र.कु. मीनाक्षी बहन तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



शांतिवन-आबू रोड। ब्रह्माकुमारीज के स्पार्क विंग द्वारा आयोजित कार्यक्रम में वाराणसी से 126 साल के योग शिक्षक स्वामी शिवानन्द, संस्थान के अतिरिक्त महासचिव ब्र.कु. बृजमोहन, संस्थान के कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय, इंडियन बायोलॉजिकल वैज्ञानिक कर्नाटक प्रो. रामकृष्ण विजया, पद्मश्री कर्नाटक माधुरी बर्थवाल, राजस्थान के पद्मश्री श्याम सुन्दर पालीवाल, पद्मश्री श्रीमति उषा चौहान, पद्मश्री सुन्दर राम वर्मा, उ.प्र. के पद्मश्री एडवोकेट रोमेश गौतम, राजस्थान के पद्मश्री हिम्मत राम भाम्बू, राजस्थान के पद्मश्री उस्ताद अनवर मंगानियार, गुजरात के पद्मश्री जगदीश पारीख, राजस्थान के पद्मश्री गुलाब सपेरा, महाराष्ट्र के पद्मश्री हिम्मत राव सालुबा बावास्कर, उ.प्र. के पद्मश्री उस्ताद गुलफाम अहमद, ओडिशा के पद्मश्री पी.साबरमती, गुजरात के पद्मश्री गेनाभाई दरगाभाई पटेल, बिहार के पद्मश्री जगदीश प्रसाद सिंह, हिमाचल प्रदेश के पद्मश्री विद्यानन्दा आदि गणमान्य अतिथियों सहित ब्र.कु. सरोज बहन, ब्र.कु. अल्का बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



आस्का-ओडिशा। किसान अभियान के स्वागत में आयोजित कार्यक्रम में सरपंच तुलसी देवी बेहेरा, नायब सरपंच दमयंती गौड़ तथा हेड मास्टर संतोष बेहेरा को ईश्वरीय सौगात भेंट कर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. इरावती बहन तथा ब्र.कु. झरना बहन। इस मौके पर अभियान यात्री एवं अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों सहित बड़ी संख्या में ग्रामवासी उपस्थित रहे।



मुजफ्फरपुर-आमगोला(बिहार)। गांवपुर उपसेवाकेन्द्र समस्तीपुर में आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए विकास वैभव, गृह सचिव, बिहार सरकार, उपसेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भावना बहन तथा अन्य।



कोटा-कुन्हाड़ी(राज.)। ब्रह्माकुमारीज के शक्ति सरोवर परिसर में श्रमिक दिवस पर श्रमिकों के सम्मान में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस मौके पर लीना चावला, आर.एस.लेखा अधिकारी, जयपुर, स्थानीय संचालिका ब्र.कु. उर्मिला दीदी, ब्र.कु. चंद्रकला बहन व अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



मधेपुरा-बिहार। ब्रह्माकुमारीज द्वारा साहुगढ़ भातुबाजार वार्ड-2 राष्ट्रीय इस्पात निगम लिमिटेड के उप महाप्रबंधक नरेश कुमार एवं प्रदेश महासचिव महिला प्रकोष्ठ सह राष्ट्रीय जनता दल नेत्री रागिनी रानी उर्फ डॉली दीदी के निवास स्थान पर आयोजित शिव ध्वजारोहण एवं भव्य स्नेह मिलन समारोह में दीप प्रज्वलित करते हुए मधेपुरा क्षेत्रीय प्रभारी ब्र.कु. रंजू दीदी, नरेश कुमार, ग्रीन फील्ड इंटरनेशनल स्कूल के डायरेक्टर राजेश कुमार, रागिनी रानी उर्फ डॉली दीदी, समाजसेवी पप्पू यादव, माया देवी सिंघेस्वर स्थित सेवाकेन्द्र प्रभारी ब्र.कु. कौशल्या दीदी, ब्र.कु. किशोर भाई तथा अन्य। इस मौके पर पूर्व उप मुख्य पार्षद रामकृष्ण यादव, पंचायत समिति सदस्य सह प्रखंड प्रधान महासचिव मधेपुरा पप्पू कुमार, ब्र.कु. पूजा बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें मौजूद रहे।

स्वास्थ्य

गया है कि बेल के फल में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं, जो लीवर में होने वाली सूजन को कम कर पीलिया के उपचार में मदद कर सकते हैं।

जानें...बेल के फायदे और नुकसान

बेल का नाम सुनते ही सबसे पहले हमें इसके जूस की याद आती है। ये एक प्रकार का फल है। इस फल की तासीर ठंडी होने की वजह से गर्मियों में सड़क किनारे और बाजार में जूस के ठेलों पर इस फल का जूस तेजी से बिकना शुरू हो जाता है। इस फल को हम जूस के रूप में ज्यादा इस्तेमाल करते हैं और इसे सामान्य रूप से खाया भी जा सकता है। इसके प्रयोग से कई स्वास्थ्य समस्याओं का हल घर बैठे ही दूर हो सकता है।

बेल के फायदे

1. सिरदर्द में...

बेल में विटामिन सी की मात्रा पाई जाती है और विटामिन सी का सेवन माइग्रेन के रोगियों में न्यूरोजेनिक सूजन को ठीक करने के काम कर सकता है।

2. पीलिया में...

पीलिया होने का एक कारण लीवर में सूजन होना माना जाता है। वैसे तो पारंपरिक तौर पर बहुत पहले से ही पीलिया के इलाज के लिए बेल का प्रयोग किया जा रहा है। वहीं, इस पर किए गए वैज्ञानिक रिसर्च में पाया

3. कॉलरा में...

कॉलरा एक बैक्टीरियल संक्रमण है, जो दस्त का कारण बन जाता है। इससे बचने के लिए बेल फल का सेवन फायदा पहुंचा सकता है। दरअसल, बेल फल में एंटी-डायरिया गतिविधि पाई जाती है। अगर इसके जूस का सेवन किया जाए, तो बेल फल की एंटीडायरियल गतिविधि कॉलरा की समस्या के दौरान होने वाली डायरिया की शिकायत को कम करने में प्रभावी असर दिखा सकती है।

4. आँखों के स्वास्थ्य में...

स्वस्थ आँखों के ज़रिए ही हम अपने आस-

पास की खूबसूरती को देख पाते हैं। आँखों को स्वस्थ बनाए रखने के लिए बेल फल खाना फायदेमंद हो सकता है। ऐसा इसलिए कहा जा रहा है क्योंकि बेल फल में विटामिन ए की मात्रा पाई जाती है। विटामिन ए का सेवन आँखों की रोशनी को बेहतर करने में मदद कर सकता है।

5. कब्ज की स्थिति में...

कब्ज की समस्या में भी बेल का सेवन फायदा पहुंचा सकता है, क्योंकि इसमें कूड फाइबर की मात्रा पाई जाती है। कूड फाइबर पाचन में मदद करने के साथ कब्ज की समस्या को दूर करने में भी काम आ सकता है।

6. बवासीर के इलाज के लिए

बवासीर की स्थिति में मलाशय के आस-पास वाली नसों में सूजन आ जाती है और दर्द बना रहता है। बवासीर होने की मुख्य वजह में कब्ज की समस्या और लॉ फाइबर डाइट भी शामिल है। यह बवासीर से होने वाले जोखिम को कम कर सकता है।

7. एनीमिया की स्थिति में फायदेमंद

एनीमिया एक ऐसी स्थिति है, जिसके कारण खून में रेड ब्लड सेल्स की कमी हो जाती है। इसका सबसे आम कारण है शरीर में आयरन की कमी। वहीं, बेल के गुदे को खाकर आयरन की पूर्ति की जा सकती है क्योंकि बेल फल में आयरन की मात्रा पाई जाती है, जो एनीमिया को ठीक करने में मदद कर सकता है।

8. टीबी रोग के लिए...

टीबी रोग से बचने के लिए भी बेल फल के फायदे देखे जा सकते हैं। एक मेडिकल रिसर्च में पाया गया है कि बेल फल में एंटी-माइक्रोबियल क्रिया पाई जाती है। अध्ययन में यह भी बताया गया कि टीबी रोग के लिए यह क्रिया प्रभावी रूप से कार्य करते हुए एम ट्यूबरक्यूलोसिस- टीबी रोग के ज़िम्मेदार

बैक्टीरिया की वजह से होने वाले दुष्प्रभाव को कम कर सकती है।

9. बाल झड़ने की समस्या में...

बेल के फायदे बाल झड़ने की समस्या को भी ठीक कर सकते हैं। वैज्ञानिकों का मानना है कि आयरन और जिंक की कमी से बाल झड़ने की समस्या होती है। ये दोनों पोषक तत्व बेल फल में पाए जाते हैं। इनके सेवन से बालों के झड़ने की समस्या को रोका जा सकता है।

बेल में पाए जाने वाले पौष्टिक तत्व...

प्रोटीन, मिनरल, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, फास्फोरस, पोटैशियम, विटामिन सी।

कब खाएं : बेल को दिनभर में किसी भी समय खा सकते हैं। हालांकि, इसका उपयोग दोपहर में ज्यादा किया जाता है। इसकी तासीर ठंडी होती है, इसलिए इसका सेवन गर्मियों में ही करना फायदेमंद होता है।

बेल के नुकसान...

बेल खाते समय इसके बीज को निकाल लें, नहीं तो इसके बीज गले में फंस सकते हैं।

बेल में शुगर की भरपूर मात्रा पाई जाती है, जिसका अधिक सेवन टाइप 2 डायबिटीज व हाई ब्लड प्रेशर का कारण भी बन सकता है। इसलिए, इसके अधिक सेवन से बचें। बेल में फास्फोरस की पर्याप्त मात्रा पाई जाती है। किडनी की बीमारी से ग्रसित लोगों के लिए अधिक फास्फोरस नुकसान पहुंचा सकता है।

बेल में कैल्शियम की मात्रा भी पाई जाती है, जिसका अधिक सेवन किडनी स्टोन का कारण बन सकता है।

अधिक मात्रा में इसका सेवन करने से नुकसान भी हो सकते हैं।



जयपुर-सोडाला(राज.)। मातृ दिवस के अवसर पर मानव अधिकार संगठन जयपुर अध्यात्म माधुरी शर्मा एवं सिजलिंग सीजर्स की मैनेजिंग डायरेक्टर दीपाली चुग, ब्रह्माकुमारीज की सबजोन संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. पूनम दीदी को सम्मान में बेस्ट मदर का सर्टिफिकेट एवं अवॉर्ड देते हुए।



नेपाल-कलैया। उद्योग पर्यटन वन तथा वातावरण मंत्री शत्रुघन महता को आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मीना बहन।



मोहाली फेज 7-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज के सुख शांति भवन में 'स्पीरिचुअल एम्पावरमेंट फॉर काइंडनेस एंड कम्पैशन' थीम के अंतर्गत प्रशासकों के लिए 'एम्पावरिंग एडमिनिस्ट्रेटर्स फॉर गुड गवर्नेंस एंड सस्टेनेबल प्रोग्रेस' विषय पर आयोजित कॉन्फ्रेंस का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए के.ए.पी. सिन्हा, आईएस, एडिशनल चीफ सेक्रेटरी फाइनेंस एंड टैक्सेशन पंजाब, विनय बबलानी, आईएस, गौतम सिंघल, आईपीएस, एस.आर. मीणा, आईएस, ब्र.कु. आशा दीदी, ओ.आर.सी., ब्र.कु. प्रेमलता बहन व ब्र.कु. उत्तरा बहन, प्रभारी, पंजाब जोन, ब्रह्माकुमारीज, ब्र.कु. प्रेम बहन, प्रभारी, मोहाली-रोपड़ सर्कल, ब्र.कु. हरीश भार्गव, मा.आबू तथा अन्य।

रक्त प्रवाह होगा बेहतर...

40 के बाद संतुलन को बेहतर करता है टो रेज अभ्यास



सप्ताह में कम से कम 2 से 3 सेट टो रेज एक्सरसाइज करने से 40 की उम्र के बाद घटने वाला शारीरिक संतुलन बेहतर होता है। पैरों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। दिल में रक्त प्रवाह बढ़ता है।

ऐसे करें...

फर्श पर सीधे खड़े हो जाएं। अब धीरे-धीरे दोनों पैरों के पंजों को उठाएं। केवल एड़ियां फर्श पर रहनी चाहिए। 3 से 5 सेकंड रुकें। 15 से 20 बार दोहराएं।

घुटने में चोट की आशंका कम...

मांसपेशियां मजबूत होती हैं - पिंडली में ऊपर की तरफ पाई जाने वाली टिबिअलिस मांसपेशियां पंजों को ऊपर उठाने में मदद करती हैं। ये मांसपेशी जितनी मजबूत होंगी, घुटने और एंकल में चोट की आशंका उतनी ही कम होगी।

हृदय में रक्त प्रवाह बढ़ता है - पैरों और टखनों के आस-पास की वाहिकाओं को गुरुत्वाकर्षण एवं हृदय से दूरी के कारण रक्त को वापस भेजने में कठिनाई होती है। टो-रेजिंग एक्सरसाइज इन मांसपेशियों को मजबूत करती है।



शांतिवन-आबू रोड। बीबीसी द्वारा विश्व की 100 शक्तिशाली महिलाओं में शामिल पद्मश्री से सम्मानित राहीबाई सोमा पोपरे जो सोड मंदर के नाम से जानी जाती हैं, एक भारतीय महिला किसान और संरक्षणवादी हैं। शांतिवन में आयोजित कार्यक्रम में शामिल होने के दौरान ब्रह्माकुमारी की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी उन्हें ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए। इस मौके पर ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके तथा बीएआईएफ के विभागीय अधिकारी जितिन साठे उपस्थित रहे।



उदयपुर-मोती मगरी स्कीम(राज.)। सेवाकेन्द्र में नये क्लास रूम का उद्घाटन करते हुए ब्रह्माकुमारी की अतिरिक्त प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी, ब्र.कु. रीटा बहन, ब्र.कु. पूनम बहन, ऋषभ भंवर, बिल्डर, आर्चीज ग्रुप उदयपुर, उनकी धर्मपत्नी संगीता भंवर तथा अन्य।

कोई भी आपको दर्द नहीं दे सकता...

'तुमने मुझे दर्द दिया' पर किसका नाम आने वाला है? आप सबको देख सकते हैं। आपने मुझे धोखा दिया, आपने मुझसे झूठ बोला, आपसे मुझे धोखा मिला। परंतु मैंने अपने मन के अन्दर, दिल के अन्दर दर्द पैदा कर लिया। जैसे ही मैंने अपने दिल के अन्दर दर्द लिया तो पाँवर सारी किसके पास आ जाती है, अपने पास कि मैंने क्रियेट किया मैं ही ठीक करूंगी। जब वो शाम को घर आयेंगे ना आज तो हम उनके सामने मुँह बनाकर बैठ जाते हैं। उनको तो याद भी नहीं सुबह क्या हुआ था। अब हम इंतजार करते हैं कि वो सॉरी बोलेंगे। वो कहते हैं कि क्या बात आज आपका मुड ठीक नहीं है? मतलब उनको ये भी नहीं पता कि मेरा मुड क्यों ठीक नहीं है। और दर्द पैदा होता है कि इनको तो मेरी बिल्कुल परवाह नहीं है। हम अपने मन को गाली देते हैं फिर उनके सामने खड़े होते हैं सॉरी बोलो क्योंकि हमें लगता है कि उन्होंने हमें हर्ट किया। अब उनकी सॉरी हमें ठीक करेगी। सारा दिन लोगों के सामने हम लेने की इच्छा से खड़े होते हैं, सॉरी बोलो। कई बार लोग थक कर ऐसे ही सॉरी बोल देते हैं कि तुम बात करना शुरू करो, खाना बनाओ, सॉरी। कलियुग मतलब लेना। सतयुग मतलब देना। देवी देवताओं का सतयुग ऐसे (देना)।

किसी के सामने कभी भी ऐसे नहीं खड़े होना है ऐसे मतलब बुद्धि से कि आप कुछ करो कि जिससे मुझे अच्छा फील हो। मेरी फीलिंग मेरी च्वाइस है किसी और के व्यवहार पर डिपेंडेंट (आधारित) नहीं। इसलिए कौन मुझे दर्द दे रहा है, मैं। सॉरी कौन बोलेगा मुझे आज रात को सोने से पहले? मुझे अपने आपको सॉरी बोलना है। सॉरी मैंने तुमको कितना कष्ट दिया इतने साल। अब से एक बात पक्की करना कि पूरी दुनिया भी आपसे प्यार से बात न करे ना तो सिर्फ एक आप अपने आपसे प्यार से बात कर लो तो जीवनभर खुश रहेंगे। इसका ऑपोजिट (विपरित) भी सच है। अगर आप अपने आप से प्यार से बात नहीं करते हैं तो पूरी दुनिया

आपसे प्यार से बात करे तो आप उसको देखते हैं कि क्या चाहिए इसको? क्यों इतने प्यार से बात की मुझसे! ऐसा इसलिए लगता क्योंकि हम अपने आपसे प्यार से बात नहीं कर रहे। हैप्पीनेस, पीस डिपेंड करता है कि मैं क्या सोचती हूँ, मैं अपने आप से कैसे बात करती हूँ। ये और किसी पर



ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

डिपेंड नहीं करता। मैं शक्तिशाली आत्मा हूँ। तो आज रात को सोने से पहले अपने आपको क्षमा करना और उन सबको जिनको मन में पकड़ के रखा था। आज से उनको छोड़ो। इसको कहा जाता है मुक्ति। मुक्ति चाहिए, मुक्ति चाहिए। ये है मुक्ति। क्योंकि पकड़ कर रखने से मेरा सर्कल क्या होता जायेगा, डार्क होता जायेगा। तो आज सोने से पहले जो छोटे-छोटे दाग पकड़ कर रखे थे, पास्ट को छोड़ो।

एक चीज याद रखना कभी भी दूसरों से बात करके मन हल्का नहीं होता। अगर मन को हल्का करना है तो बात सॉल्यूशन का करो, तो हल्का होगा। अगर प्रॉब्लम के बारे में ही विचार-विमर्श करते रहे तो मन हल्का नहीं बल्कि पहले से भी ज़्यादा भारी हो जायेगा। क्योंकि निगेटिविटी अब मेरे पास ही नहीं मैंने दूसरे के चित्त पर भी रख दी। उससे तो रिश्ता क्या होता जायेगा और-और जटिल

होता जायेगा। कोई भी गलत नहीं। सभी अपने-अपने नज़रिये से राइट हैं। हम उनको दुआयें देकर उनके संस्कारों को भी क्या करेंगे, चेंज करेंगे। उम्मीद रखने के बजाय उनको स्वीकार करेंगे। कोई भी मुझे हर्ट नहीं कर सकता।

एक छोटी-सी बात लास्ट, कभी भी, कहीं भी थोड़ा कुछ हो जाये आपस में राय में अंतर आ जाये, तो आजकल एक रिवाज बना हुआ है एक-दूसरे से बात करना ही बंद कर देते हैं। चाहे वो घर में भी हो। हम सोचते हैं कि बात न करने से अन्दर हीलिंग होती है। और हरेक ने अपना एक टाइम सेट कर लिया है कि एक घंटा बात नहीं करते। कुछ लोगों के लिए होता है कि अब ये एक दिन बात नहीं करेंगे। कुछ लोगों का होता है तीन दिन बात ही नहीं करते हैं। बात हुई... खत्म हो गई ये होना चाहिए। जब ऐसी कोई बात होती है तो कई बार बहस भी हो जाती है और फिर बैटरी डिस्चार्ज। कितनी डिस्चार्ज होती है, थोड़ी-सी। अगर साइलेन्स में चले जाते हैं तो बहुत फास्ट डिस्चार्ज होती है। क्योंकि हम बहुत भारी करने वाले विचार क्रियेट करते होते हैं एक-दूसरे के लिए। और उसका डायरेक्ट असर घर पर, सब परिवार के सदस्यों पर होता है। अपने घर का कल्चर बनायें, अपने वर्क प्लेस का कल्चर बनायें। कभी-कभी आयेंगी इस तरह की बातें लेकिन हमें तुरंत नॉर्मल हो जाना है। ताकि नुकसान कितना रखें, इतना थोड़ा-सा। ये नहीं कि पूरा दिन बात ही नहीं करनी है एक-दूसरे से। लेकिन अन्दर से सिर्फ उनसे ही बात हो रही है। हैवी निगेटिव एनर्जी (भारी नकारात्मक ऊर्जा)।

आप जो घर का कल्चर क्रियेट करेंगे ना तो आप बच्चों का जीवन उस पर आधारित है। इसलिए बहुत-बहुत ध्यान देने की जरूरत है। इस तरह की बातें रिश्तों में बहुत ज़्यादा दूरियां ले आती हैं क्योंकि हम बहुत निगेटिव वायब्रेशन एक-दूसरे को भेज देते हैं। जो काम पांच मिनट में हो सकता है वो एक सेकण्ड में भी हो सकता है, वापिस वहीं आने में। टाइम का उसमें कोई फैक्टर ही नहीं है।

यह जीवन है

किसी से बदला लेने का नहीं अपितु स्वयं को बदल डालने का विचार ज़्यादा श्रेष्ठ है। महत्वपूर्ण यह नहीं कि दूसरे आपको गलत कहते हैं अपितु यह है कि आप गलत नहीं करते हैं। बदले की आग दूसरों को कम, स्वयं को ज़्यादा जलाती है। बदले की आग उस मशाल की तरह है जिसे दूसरों को खाक करने से पहले स्वयं को राख होना पड़ता है। इसीलिए सहनशीलता के शीतल जल से जितना जल्दी हो सके इस आग को भड़कने से रोकना ही बुद्धिमत्ता है। बदले की भावना केवल आपके समय को ही नहीं नष्ट करती अपितु आपके स्वास्थ्य को भी नष्ट कर जाती है। अतः प्रयास जरूर करो मगर बदला लेने का नहीं अपितु स्वयं को बदल डालने का।



अलारपुर-भुवनेश्वर(ओडिशा)। ईश्वरीय स्नेह मिलन के पश्चात् समूह चित्र में राजयोगिनी ब्र.कु. तपस्विनी बहन, संचालिका, बी.जे.बी. नगर सेवाकेन्द्र, ब्रह्माकुमारी के साथ साईंटिस्ट्स, बैंक ऑफिसर्स, आईटी प्रोफेशनल्स, बिजनेस मैन, कॉलेज के प्रोफेसर्स, स्कूल प्रिंसिपल्स, टीचर्स तथा अन्य।



कोटा-वल्लभ नगर(राज.)। अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस पर ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र में पच्चीस नर्सिंग स्टाफ एवं डॉक्टरों का सम्मान किया गया एवं साथ ही 'दया एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' वार्षिक थीम का ब्र.कु. उर्मिला बहन एवं ब्र.कु. ज्योति बहन द्वारा दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ किया गया।



लुधियाना-पंजाब। अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस पर ब्रह्माकुमारी द्वारा सतगुरु प्रताप सिंह अस्पताल के कैन्सर सेंटर में आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. प्रियंका बहन, साधना बहन, डॉ. हिमांशु, अस्पताल से सिस्टर सुशील व उनके स्टाफ, डॉ. नवीन कण्डा, रेडिएशन ऑन्कोलॉजी की पूरी टीम तथा अन्य डॉक्टरों व स्टाफ उपस्थित रहे।



नागौर-राज। एस.डी.एम. सुनील जी को ज्ञानचर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अनिता बहन। साथ हैं वकील साहब और लेक्चरर मंजू बहन।



सीतामढ़ी-बिहार। कोविड वॉरियर्स के सम्मान समारोह का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए विधायक गायत्री देवी, सिविल सर्जन डॉ. सुरेश चंद्र लाल, कोरोना के नोडल अधिकारी डॉ. रविन्द्र कुमार यादव तथा अन्य।



बिहार शरीफ-बिहार। ब्रह्माकुमारी द्वारा मातृ दिवस के अवसर पर माताओं के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में इनर व्हील क्लब की अध्यक्ष मंजू प्रकाश, सेक्रेटरी कुमारी रश्मि, डॉ. सुनीति सिन्हा, ब्र.कु. अनुपमा बहन, ब्र.कु. ज्योति बहन, ब्र.कु. रीना बहन तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें व महिलायें उपस्थित रहीं।

परमात्म ऊर्जा

कथा सरिता



बहुत समय पहले की बात है हंसपुर गांव में हरीश नाम का व्यक्ति और उसकी पत्नी मधु रहते थे। हरीश चाय की एक छोटी-सी दुकान लगाता था जिससे उनका जीवन यापन हो रहा था। हरीश स्वभाव से बहुत मददगार और अच्छे चरित्र वाला व्यक्ति था।

जब भी चाय की दुकान में उसके 2-3 बेरोजगार दोस्त और कोई भीख मांगने

उसने हरीश से रूपए मांगे कि उसको अपनी बीबी के इलाज के लिए डॉक्टर के पास लेकर जाना है। इसलिए उसको पैसों की सख्त जरूरत है थी और उसने कहा कि वह यह रूपए 2 दिन में लौटा देगा। हरीश दूसरों की परेशानियों को समझता था उसने उस व्यक्ति को 500 रूपए 2 दिन के लिए दे दिए।

2 दिन के बाद उस व्यक्ति ने वह रूपए

ने उस व्यक्ति को भी 1000 रूपए दे दिए।

3 दिन के बाद उस व्यक्ति ने हरीश को 1200 रूपए दिए। हरीश ने बोला आपने 200 रूपए ज्यादा दिए हैं। उस व्यक्ति ने हरीश को बोला कि आपने मेरी उस वक्त मदद की जब मुझे कोई रूपए नहीं दे रहा था, यह उसके लिए है। आप इसको रख लीजिए। हरीश बहुत खुश हुआ और अपने घर पर अपनी बीबी के लिए मिठाई लेकर गया और उसने अपनी बीबी को सारी बात बताई। इसके बाद बहुत से लोगों को पता चल गया कि हरीश जरूरत के समय लोगों की पैसे देकर मदद करता है। हरीश अब पैसे से मदद करने के लिए कुछ रूपए चार्ज करने लगा। जिससे उसने कुछ समय में ही बहुत पैसे कमा लिए और वह अपने गांव में प्रसिद्ध हो गया।

अब हरीश ने एक चाय की अच्छी दुकान खोल ली लेकिन उसका मुख्य काम चाय बेचने की जगह पैसे उधार में देने का ज्यादा हो गया। जिसके कारण वह अपने गांव के साथ-साथ आस-पास के गांवों में भी प्रसिद्ध हो गया। अब लोग उसको किसी भी कार्यक्रम में सम्मानित व्यक्ति के रूप में बुलाने लगे जिससे उसका खूब नाम हो गया।

जब गांव में मुखिया के चुनाव होने लगे तो सबने हरीश को मुखिया का चुनाव लड़ने को कहा। सबकी बात मानकर वह मुखिया का चुनाव लड़ा और लोगों की मदद और पैसे उधार देने के कारण गांव के सब लोग उसको पसंद करते थे। जिसके कारण वह चुनाव जीत गया। अब हरीश गांव का मुखिया बन चुका था जिससे वह लोगों की ओर मदद कर पा रहा था। हरीश और उसकी बीबी मधु के अब अच्छे दिन आ गए थे जिससे वह अब खुशी-खुशी से रहने लगे।

दुआयें ही हमें आगे ले जाती हैं

वाला व्यक्ति आ जाता था तो उनको हरीश बिना पैसे लिए ही चाय पिला देता था। जिससे कोई खास बचत नहीं हो पाती थी। यह बात उसने अपनी पत्नी को बताई तो उसकी पत्नी मधु बोली कोई बात नहीं आप लोगों का भला ही तो कर रहे हैं। इसी तरह समय बीतता जा रहा था, हरीश अपने दुकान में आने वाले व्यक्तियों से बात करता और उनका हाल-चाल जानता जिससे उसको उनके बारे में भी पता चल जाता था।

एक दिन वहाँ चाय पीने आने वाले व्यक्ति को 500 रूपए की जरूरत थी तो

हरीश को लौटा दिए। उसके बाद एक दूसरे व्यक्ति को और जिसको रूपए की जरूरत थी।

उसको पता चला कि हरीश चाय वाले ने एक व्यक्ति को 2 दिन के लिए रूपए देकर उसकी मदद की। वह व्यक्ति हरीश से बोला मुझे रूपए की सख्त जरूरत है इसलिए मुझे 1000 रूपए दे दो जिसको वह 3 दिन के बाद लौटा देगा। जिस तरह आपने उस व्यक्ति की मदद की थी आप मेरी भी मदद कर दो। पहले तो हरीश ने मना किया इतने रूपए देने के लिए, लेकिन उस व्यक्ति के गुजारिश करने के बाद हरीश

जब संस्कार बापदादा के सामान बन जायेंगे तो बापदादा का स्वरूप सभी को देखने में आएगा। जैसे बापदादा जैसे हूबहू वही गुण, वही कर्तव्य, वही ही बोल, वही संकल्प होने चाहिए फिर सभी के मुख से निकलेगा कि यह तो वही लगते हैं। सूरत अलग होगी, सीरत वही होगी। लेकिन सूरत में सीरत आनी चाहिए। अब बापदादा बच्चों से यही उम्मीद रखते हैं। सभी हैं ही स्नेही सफलता के सितारे, पुरुषार्थी सितारे। सर्विसएबुल बच्चों का पुरुषार्थ सफलता सहित होता है। निमित्त पुरुषार्थ करेंगे लेकिन सफलता है ही है। अब समझा क्या करना है? जो सोचेंगे, कहेंगे वही करेंगे। जब ऐसे शब्द सुनते हैं कि सोचेंगे, देखेंगे विचार तो ऐसा है। तो हँसते हैं कि अब तक यह क्यों? अब यह बातें ऐसी लगती हैं जैसे बुजुर्ग होने के बाद कोई गुड्डियों का खेल करें तो क्या लगता है? तो बापदादा भी मुस्कुराते हैं- बुजुर्ग होते

भी कभी-कभी बचपन का खेल करने में लग जाते हैं। गुड्डियों का खेल क्या होता है, मालूम है? उनको छोटे से बड़ा करते, फिर स्वयंवर करते। वैसे बच्चे भी कई बातों की, संकल्पों की रचना करते हैं फिर उसकी पालना करते हैं, उनको बड़ा करते और फिर उनसे खुद ही तंग होते हैं। तो यह गुड्डियों का खेल नहीं हुआ? खुद ही अपने से आश्चर्य भी खाते हैं। अब ऐसी रचना नहीं रचनी है। बापदादा व्यर्थ रचना नहीं रचते हैं। और बच्चे भी व्यर्थ रचना रचकर फिर उनसे हटने और मिटाने का पुरुषार्थ करते हैं। इसलिए ऐसी रचना नहीं रचनी है। एक सेकंड में सुलटी रचना भी विवक रचते हैं और उलटी रचना भी इतनी तेजी से होती है। एक सेकंड में कितने संकल्प चलते हैं। रचना रचकर उसमें समय देकर फिर उनको खत्म करने के लिए प्रयत्न करने की आवश्यकता है। अब इस रचना को ब्रेक लगाना है।



राँची-हर्मू रोड (झारखण्ड)। ब्रह्माकुमारीज के ग्राम विकास प्रभाग द्वारा आयोजित 'आत्मनिर्भर किसान अभियान' के उद्घाटन कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए डॉ. अरुण कुमार तिवारी, प्रधान वैज्ञानिक, बागवानी विभाग, बिरसा कृषि विश्वविद्यालय, डॉ. बी.के. झा, प्रधान वैज्ञानिक, शिक्षा प्रसार विभाग, बिरसा कृषि विश्वविद्यालय, सुभाषचन्द्र गर्ग, उप महाप्रबंधक, नाबाई, शैलेन्द्र कुमार, सहायक निदेशक, कृषि विभाग, कृष्ण प्रसाद, कर्नाय वैज्ञानिक, बिरसा कृषि विश्वविद्यालय, डॉ. चन्द्रशेखर, वैज्ञानिक, बिरसा कृषि विश्वविद्यालय, डॉ. हरिहरण, सेवानिवृत्त, निदेशक प्रभारी, कृषि व्यवसाय प्रबंधन, राँची सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. निर्मला दीदी तथा अन्य।



कोहिमा-नागालैंड। आठवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर नागालैंड में स्थित बीएसएफ की 37वीं बटालियन द्वारा आयोजित कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में आमंत्रित किये जाने पर सम्बोधित करते हुए ब्रह्माकुमारीज कोहिमा एवं अन्य जिले की संचालिका ब्र.कु. रूपा बहन।



लुधियाना-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज के विश्व शांति सदन सेवाकेन्द्र में 'बढ़ाएं अपने मन की शक्ति' विषयक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी दीदी। कार्यक्रम का लगभग पंद्रह सौ प्रतिभागियों ने लाभ लिया। इस मौके पर ब्रह्माकुमारीज की उपक्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. सरस्वती दीदी व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



रशिया-सेंट पीटर्सबर्ग। बारहवें अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन 'फिजिकल डेवलपमेंट एंड सोशलइजेशन ऑफ स्टूडेंट्स इन द मॉडर्न वर्ल्ड' के अवसर पर रूस और भारत के बीच भाईचारे और दोस्ती की भावना में युवा पीढ़ी के आध्यात्मिक और नैतिक विकास के उद्देश्य से सांस्कृतिक और शैक्षणिक गतिविधियों के लिए ब्रह्माकुमारीज के स्थानीय सेवाकेन्द्रों की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी को दमित्री स्मिरनोव, प्रेसिडेंट ऑफ द इंटरनेशनल एकेडमी ऑफ चिल्ड्रेन एंड यूथ टूरिज्म द्वारा प्रशंसा पत्र भेंट कर सम्मानित किया गया। इस मौके पर विक्टर रोमानोव, प्रेसिडेंट ऑफ सेंट पीटर्सबर्ग स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ इंडस्ट्रियल टेक्नोलॉजीज एंड डिजाइन, द ओलम्पिक ब्रॉन्ज मेडलिस्ट तथा अन्य गणमान्य अतिथियों सहित बड़ी संख्या में युवा उपस्थित रहे।



सिरसागंज-उ.प्र। विधायक सर्वेश यादव को आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. गीतांजलि बहन।



नवरंगपुर-ओडिशा। कुमारी एस. सुश्री, जिला आरक्षी अधीक्षक को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. नमिता बहन व ब्र.कु. राखी बहन।



चंदन चौकी-खेरी (उ.प्र.)। आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत परियोजना अधिकारी यू.के.सिंह, एस.आई. एवं ग्राम प्रधान लक्ष्मण प्रसाद को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सीता बहन।

साधना के पथ में त्याग का महत्त्व



साधना के मार्ग में त्याग का बहुत बड़ा महत्त्व है। त्याग से ही सर्वोच्च लक्ष्य प्राप्त किया जा सकता है। त्याग ही हमें आत्मिक सुख व संतोष प्रदान करता है। जिन्होंने त्याग के महत्त्व को समझ लिया तो वह आत्मा शक्तिशाली व संतोष रूपी सुख अपनी झोली में डाल देते हैं।

आत्मिक तेज त्याग के प्रकाश से ही चमकता है। जो मस्तक से प्रतिबिंबित होता है। तेज आत्मा की पवित्रता व रूहानियत का प्रतिबिंब है। इसे दिव्य बुद्धि से ही समझा जा सकता है। तेज महापुरुषों की महानता व योगियों की दिव्यता है। आत्म जागृति का तेज, आत्मा के परमात्मा की समीपता का लक्षण है।

त्याग क्या है?

त्याग योगियों के जीवन सरिता की वह धारा, जिसमें अनेक आत्माएं स्नान करके निखर उठती हैं। त्याग के समक्ष अनेक मस्तक एक साथ झुक जाते हैं। त्याग अध्यात्म जीवन की वह कड़ी है जो रूह को उसके बच्चे प्रियतम से मिलाती है। त्याग नहीं तो मस्तक पर तेज भी नहीं। त्याग अति सूक्ष्म धारणा है। जिसे गुह्यता से समझे बिना नहीं अपनाया जा सकता।

त्याग माना ही

उन चीजों को छोड़ देना जो हमारे लक्ष्य पूर्ति में बाधा बनती हैं। अतः जिन्हें अध्यात्म के मार्ग में सर्वोच्च लक्ष्य को पाने का दृढ़ संकल्प है, उन्हें अति सहज भाव से त्यागवृत्ति को अपना

लेना चाहिए। त्याग के क्षेत्र में हमारा इतना सहज स्वरूप हो जो हमें भी आभास न हो कि हम कुछ त्याग कर रहे हैं या हमने ये त्याग किया। यह महसूसता त्याग के बाद होने वाले सूक्ष्म तनाव का कारण है जो कि त्याग के बल को कम कर देती है।

हमारे त्याग का अर्थ सन्यास नहीं है। सन्यास में तो सबकुछ छोड़कर किनारा कर लिया जाता है। फिर वहाँ त्याग की वास्तव में आवश्यकता ही नहीं रहती। परन्तु हमें सबकुछ छोड़कर सन्यास तो नहीं लेना है। लेकिन हमें उससे भी महान पथ को अपनाना है। फिर सब कुछ रखते हुए भी सम्पूर्ण त्याग वृत्ति हो। परन्तु श्रीमत अनुसार कदम उठाने से यह पथ सरल हो जाता है क्योंकि सन्यास के बाद पुनः मन का खिंचाव होना संभव है त्याग के बाद नहीं। अतः त्याग की व्याख्या इस प्रकार की जानी चाहिए कि - 'हम मन में कुछ भी आसक्ति भाव से स्वीकार न करें।' संसार में रहते हुए हमें अनेक वैभव प्राप्त होते हैं। परन्तु हम उनका उपभोग करते हुए उनमें आसक्त न हों बल्कि उनसे निर्लिप्त रहें।

हमारा जीवन त्याग की चैतन्य मूर्ति हो

हमारे जीवन से व चेहरे से दूसरों को त्याग दिखलायी पड़े। हमें यह कहने की भी आवश्यकता न हो कि हमने त्याग किया। त्याग के बाद उन सब पदार्थों से हमारा मन पूर्णतया

उपराम हो चुका हो, तब ही हम दूसरों को त्याग की मूर्ति दिखाई देंगे। आसक्ति व लगाव हमें छूने से डरता हो, वैभव हमें दूर से ही नमस्कार करते हो, हमारा मन पूर्णतया संतुष्ट हो गया हो, उसका झुकाव चारों ओर से समाप्त हो गया हो- यह है त्याग की चैतन्य मूर्ति। ऐसी मूर्तियों के सामने संसार के सभी वैभवशाली प्राणी, वैभवों के नीरसता का अनुभव करेंगे, भौतिकता में रंगे प्राणी स्वयं को प्रकृति का गुलाम महसूस करेंगे और प्रकृति ऐसे त्यागमूर्त आत्माओं की पूर्ण सहयोगी होगी।

त्याग, साधकों की कसौटी है

हम राजयोगी हैं इसका यह अर्थ कदापि नहीं कि हम बाह्य शालीनता का दिखावा करें। त्याग ही हमारी शालीनता है। त्याग ही हमारी ईश्वरीय प्राप्ति का प्रतिबिंब है। हम श्रेष्ठ आत्माओं के लिए अब ईश्वरीय अनुभूतियों के अतिरिक्त कुछ भी ग्रहण करने योग्य नहीं हैं। त्यागवृत्ति से ही योग की सूक्ष्मताओं का आभास होता है व आत्मा दिव्य अनुभवों से ओत-प्रोत होती है।

अहम भाव का त्याग

अनेक प्रकार के त्याग में अहम् भाव का त्याग सर्वोपरि व अति सूक्ष्म है। कई मनुष्य सम्पूर्ण त्याग करने के बाद भी मन के अहम् को नहीं मार पाते, फलस्वरूप उनका त्याग सम्पूर्ण फलदायक नहीं रह जाता। क्योंकि अहम् भाव विष तुल्य है, जो त्याग रूपी अमृत में मिलकर उसे भी जहरीला बना देता है। अतः हमारा त्याग व महानता पूर्ण निर्मल व निरहंकारी होने में है। साधकों का अहंकार, मनुष्यों के मन में योग के प्रति श्रद्धा को नष्ट कर देता है। अतः योगियों का चित्त पूर्ण रूपेण निर्मल हो, ताकि उनके बोल दूसरों पर सुखों की वर्षा करें। इस प्रकार त्याग को अपने जीवन का अविनाशी अंग बनाकर सादगी से जीवन का श्रृंगार करके, जब हमारे मस्तक के दिव्य तेज अविरल गति से प्रवाहित होगा तो उसकी चमक सारे जग को चमकायेगी। उसकी चमक सभी आत्माओं को ईश्वर की ओर प्रेरित करेगी। उसकी चमक के समक्ष पूर्णमासी का चांद भी साधारण लगेगा। ऐसे दिव्य तेज को मस्तक पर धारण करके, अब हमें शीघ्र ही इस धरा पर आये हुए सम्पूर्ण तेजोमय परमपिता को प्रत्यक्ष करना है।



नगर भरतपुर। उपसेवाकेन्द्र द्वारा ब्र.कु. हीरा दीदी के निर्देशन में श्री राम रथ यात्रा मेले में चित्र प्रदर्शनी का रिबन काटकर उद्घाटन करते हुए चिकित्सा और स्वास्थ्य राज्यमंत्री सुभाष गर्ग। साथ हैं विधायक प्रतिनिधि शेर मोहम्मद, पंचायत समिति प्रधान डॉ. आरिफ खान, नगरपालिका अध्यक्ष रामअवतार मित्तल, ब्र.कु. संध्या बहन, ब्र.कु. तारेश बहन, ब्र.कु. प्रीति बहन, ब्र.कु. रामसिंह सहित अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।



नेपाल-कलैया। मधेश प्रदेश की अर्थ राज्य मंत्री उषा यादव को आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मीना बहन।



कोटा-राज। कैसर हॉस्पिटल के राजयोग मेडिटेशन रूम में डॉ. राजेश मिश्री, डायरेक्टर ऑन्कोलॉजी, धीरूभाई अंबानी कैसर हॉस्पिटल, मुम्बई तथा डॉ. हर्ष, कैसर स्पेशलिस्ट, मुम्बई को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. उर्मिला दीदी, कोटा संभार प्रभारी, ब्रह्माकुमारीज। साथ हैं डॉ. कंजोलिया, कैसर स्पेशलिस्ट, कोटा हॉस्पिटल तथा डॉ. वेद प्रकाश गुप्ता, प्रेसिडेंट, कोटा कैसर हॉस्पिटल एवं ब्लड बैंक सोसाइटी, कोटा।



मीरगंज-गोपालगंज (बिहार)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र का रजिस्ट्री कचहरी रोड व्यापार मंडल के पीछे मीरगंज में स्थानांतरण हुआ जिसका उद्घाटन जदयू के राष्ट्रीय महासचिव पूर्व मंत्री रामसेवक सिंह ने किया। इस मौके पर ब्र.कु. अंगूर बहन, सुनीता बहन, ब्र.कु. कांति बहन, ब्र.कु. उर्मिला बहन, ब्र.कु. रूबी बहन, लायंस क्लब के अध्यक्ष रविंद्र केसरी, नगर परिषद उपसभापति धनंजय कुमार, शिक्षक मनोज कुमार, ब्र.कु. विनोद व अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



मिरजापुर-उ.प्र.। मातृ दिवस पर आज़ादी के अमृत महोत्सव के तहत ब्रह्माकुमारीज द्वारा प्रभु उपहार भवन में आयोजित 'नारी रत्न सम्मान समारोह' में विशेष रूप से इसी वर्ष संगीत के क्षेत्र में पद्मश्री पुरस्कार प्राप्त अनीता श्रीवास्तव, सत्या शर्मा, इंदु गुप्ता, रंजना जायसवाल, शांति देवी, संध्या पाठक, पूर्णिमा सिंह, शिखा मिश्रा तथा ब्र.कु. राधा बहन को अंगवस्त्रम एवं प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में आर्ट ऑफ लिविंग की शिक्षिका रजनी गुप्ता, डीपी बजाज स्कूल की डायरेक्टर ज्योति बजाज एवं ब्रह्माकुमारीज के पूर्वी उत्तर प्रदेश एवं पश्चिमी नेपाल जोन की जोनल हेड राजयोगिनी ब्र.कु. सुरेंद्र दीदी उपस्थित रहे। इस मौके पर सभा में नगर की दो सौ से अधिक गणमान्य महिलाएं उपस्थित रहीं। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. बिंदु दीदी ने सभी का आभार व्यक्त किया।



कादमा-हरियाणा। बाढ़ड़ा विधायक नैना सिंह चौटाला को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. वसुधा बहन। साथ हैं बहन शीला भ्यान जननायक जनता पार्टी महिला प्रदेश अध्यक्ष तथा उपायुक्त की धर्मपत्नी वंदना गोदारा।



सिरसा-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज के आनंद सरोवर में 'सड़क सुरक्षा मोटर बाइक रैली' के शुभारंभ समारोह में दीप प्रज्वलित करते हुए जननायक जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अजय सिंह चौटाला, बहादुर सिंह, एस.एच.ओ. ट्रैफिक, सबजीत सिंह, जिला प्रधान, जे.जे.पी., ब्र.कु. अनीता बहन, चण्डीगढ़, ब्र.कु. बिन्दू बहन एवं ब्र.कु. ओम प्रकाश।



भरतपुर-राज.। सुशील कुमार, आई.ए.एस. मुख्य कार्यकारी अधिकारी जिला परिषद भरतपुर को आत्मनिर्भर किसान अभियान की जानकारी देने के पश्चात् ईश्वरीय साहित्य एवं प्रसाद भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. कविता दीदी एवं ब्र.कु. प्रवीणा बहन।



जम्मू एंड कश्मीर। मातृ दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए बायें से ब्र.कु. रविंदर भाई, ब्र.कु. कुसुम बहन, ब्र.कु. अंजू बहन, ब्र.कु. सुदर्शन बहन, संचालिका, जम्मू तवी सेवाकेन्द्र, श्रीमति उषा किरण, डीएसपी, डॉ. वैशाली कोतवाल, एम.डी. एवं ब्र.कु. रजनी बहन।

एक शब्द अभी तक मनुष्यों के जहन में इस कदर बैठा हुआ है कि जब कभी स्वार्थ की बात आती है तो हमको परमार्थ बनना चाहिए, स्वार्थ नहीं। सभी को लगता है कि स्वार्थ शब्द हमारे लिए निरर्थक है, लेकिन आज हम थोड़ा-सा इस शब्द की महत्त्वता के बारे में कुछ गहरी जानकारी के साथ इसका प्रयोग भी करेंगे और इसके लिए पहले से हमारी जो मान्यता बनी हुई है उसको ठीक भी करेंगे। स्वार्थ शब्द को लोगों ने इस कदर से लिया कि हमें सिर्फ अपने बारे में ही सोचना चाहिए। जबकि हमें सिर्फ अपने बारे में न सोच के दूसरों के बारे में ज्यादा से ज्यादा सोचना चाहिए। दूसरों को उठाने की कोशिश करनी चाहिए। दूसरों की सेवा करनी चाहिए। अपने बारे में जो सोचता है वो स्वार्थी है। ऐसी-ऐसी मान्यतायें, ऐसी-ऐसी बातें लोग करते रहते हैं। लेकिन जब इस ज्ञान की थोड़ी गहरी समझ हमें मिली तो पता चला कि आत्मा अपने जिस शरीर में रहती है अगर वो अस्वस्थ है उदाहरण के लिए ले लेते हैं अगर वो शरीर अस्वस्थ है तो उस शरीर के द्वारा हम सेवा कैसे कर पायेंगे!

अगर मुझे सेवा अच्छे से करनी है किसी की तो सबसे पहले शरीर का स्वस्थ होना बहुत जरूरी है। जब शरीर स्वस्थ होगा, जब शरीर के अन्दर बल होगा तभी तो मैं अच्छे से कोई कर्म कर पाऊंगा! क्योंकि साधन अच्छा होगा तो निश्चित रूप से साधना भी अच्छी ही होगी! लेकिन हम सभी दुनिया में जो पहले से मान्यतायें बनी हुई हैं कि नहीं-नहीं सबसे

पहले आप कैसे खा सकते हैं, आप कैसे पानी पी सकते हैं, अगर घर में बड़ा सदस्य जब तक न खाये तो! लेकिन उस समय की जो मान्यतायें थीं आपने देखा तो नहीं था ना! वो लोग कुछ ऐसी चीज सुबह तो ले लेते होंगे ना, जो दिनचर्या में शामिल

है, मेरे को ठीक नहीं लग रहा है, मेरे को किसी बात में डिस्टर्बेंस हो जाती है सुबह-सुबह या शुगर लेवल बढ़ जाता है तो उस समय मुझे कुछ न कुछ खाना चाहिए। पानी पीना चाहिए ताकि मैं अपने शरीर को मेन्टेन कर सकूँ। लेकिन यहाँ भी अगर

अच्छा बताया कि अपने स्व के अर्थ में टिकना। स्व को अर्थ देना बेसिकली (मूल रूप से)। आधारभूत का मतलब ये हुआ कि स्व को अर्थ देना, स्व को सम्मान देना, स्व का मान रखना। स्व माना यहाँ तो आत्मा है लेकिन आत्मा के साथ शरीर भी

अर्थ को समझेंगे, स्व को सम्मान देंगे, स्व के साथ जियेंगे वो परमार्थ अच्छा कर पायेगा, वो दूसरों की सेवा अच्छी कर पायेगा।

ब्र.कु. अनुज, दिल्ली

जैसे पहले राजाओं, महाराजाओं के अन्दर एक मान्यता थी कि राजा-महाराजायें पहले नौकरों को भोजन खिलाते थे। अपने एक-एक जो भी काम करने वाले थे उनको भोजन खिलाते थे। कारण, ताकि वो संतुष्ट हो जायें। और तब जाके दूसरों की सेवा करेंगे, दूसरों को भोजन खिलायेंगे तो अच्छे मन से खिलायेंगे। यहाँ मैं परेशान हूँ, तड़प रहा हूँ, डिस्टर्ब हूँ तो दूसरों की सेवा कैसे कर सकता हूँ! इसलिए बहुत ज्यादा जरूरी है कि हमें स्वार्थी इस अर्थ में बनना चाहिए। समझ के बने कि जिससे आपको बल मिले और आपसे लोगों को बल मिलना शुरू हो जाये। तो इस तरह से जीवन की एक नई शुरुआत हो जायेगी। इसलिए स्वार्थी होना जरूरी है आज के समय में। स्वार्थी का वो मतलब नहीं है जो आज तक हमने समझा है। उसका रियल, उसका असली अर्थ अब जानकर उस अर्थ के साथ आप आत्मा को भी स्वस्थ करें, शरीर को भी स्वस्थ करें, समाज को भी स्वस्थ करें, अपने परिवार को भी स्वस्थ करें, देश को भी स्वस्थ करें और पूरे विश्व को स्वस्थ करें।

स्वार्थी होना अच्छा ही है...



जुड़ा हुआ है, तो सबसे पहले परमात्मा ने आकर आत्मा को स्वस्थ किया। और स्वस्थ करने का तरीका बताया कि तुम्हारे अन्दर जो भी गुण हैं उन गुणों का चिंतन जितना अधिक से अधिक होगा उतना तुम्हारा स्व शक्तिशाली होगा, स्वस्थ होगा और सुन्दर भी होगा। वैसे भी आपका शरीर पंच तत्वों से निर्मित है। तो इसको भी बीच-बीच में जिस-जिस चीज की जरूरत है वो अगर आप देते जाओगे तो वो भी स्वस्थ होगा। जब दोनों चीजें एक साथ स्वस्थ होंगी तो आप अपने परिवार का भी ध्यान रख पायेंगे। समाज में भी जो आपको कहना है वो कह पायेंगे, सोच पायेंगे, बोल पायेंगे। लेकिन उन मान्यताओं से हमें बाहर निकलने की बात इसलिए बार-बार कही जा रही है क्योंकि वो उस समय के हिसाब से थीं, उस समय आप नहीं थे। अभी के हिसाब से, समझ के हिसाब से ये जरूरी है कि स्वार्थ का सही मतलब समझा जाये। स्वार्थी होना अच्छी बात है। स्वार्थी जो होगा सच में स्व के

नहीं है। भोजन की बात अलग है लेकिन यहाँ तो शुरुआत ही भोजन से होती है। सबको फल नहीं मिल सकता, सबको जूस नहीं मिल सकता, सबको नारियल पानी नहीं मिल सकता। सबको सब चीजें नहीं मिल सकती जो पहले थीं। आज व्यक्ति की स्थिति-परिस्थिति कहो लेकिन आज के हिसाब से अगर मेरे को तकलीफ

हम परवाह करने लग जायेंगे तो ये कहाँ की समझदारी है। पहले बीमार हो फिर जाके उसके ऊपर काम करो ये समझदारी तो नहीं कही जा सकती ना! समझदारी तो वो है कि मैं अपने आपको इतना ज्यादा हर पल, हर क्षण सही रखूँ ताकि मैं दूसरों की सेवा कर सकूँ।

स्वार्थ का अर्थ परमात्मा ने हमें इतना

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दें



प्रश्न : मैं इलाहाबाद से प्रहलाद कटारिया हूँ। राजयोग तो आत्म शुद्धि के लिए है, आत्मा की शक्तियों व गुणों के विकास के लिए है। क्या इसका शारीरिक बीमारियों के लिए प्रयोग किया जाना चाहिए?

उत्तर: बिल्कुल किया जाना चाहिए क्योंकि जब आत्म शुद्धि हो जायेगी तो शरीर की शुद्धि आपेही हो जाती है। सारी अशुद्धि तो आत्मा में ही आ गई ना, मन में आ गई। योग में आप विश्वास करते ही हैं कि योग आत्म शुद्धि के लिए है तो जैसी आत्मा वैसा शरीर उसको अवश्य मिलेगा। रही बात ये करना चाहिए या नहीं करना चाहिए देखिए हम सब तरह से अच्छे हों और हमारा हेल्थ अच्छा न हो। हम किसी भी तरह की बीमारियों से ग्रस्त हों। तो जीवन जीने का आनंद तो नहीं आयेगा ना! तो मन की शुद्धि, बुद्धि की स्वच्छता और बाँड़ी का भी हेल्दी होना तीनों ही चीजें जब मिल जाती हैं तो हम अपने जीवन की यात्रा का आनंद लेते हैं, समस्यायें भी कम आती हैं इसलिए राजयोग भले ही आत्मिक शुद्धि के लिए है, आत्मा को पॉवरफुल बनाने के लिए है लेकिन देह पर भी पूरा उसका बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है। इसलिए ईश्वरीय महावाक्यों में हम सुन चुके हैं कि कोई भी बीमारी हो उसे तुम राजयोग से ठीक करो। अगर तुम योगयुक्त रहकर बहुत अच्छे चिंतन में रहोगे, प्युरिटी को अच्छा अपनाओगे तो तुम एवरहेल्दी बन जाओगे। और उस हेल्थ का अनुभव हमें यहीं होने लगेगा।

प्रश्न : मेरा नाम डॉ. नारायण खत्री है। यदि राजयोग से ही सारी बीमारियाँ ठीक हो सकती हैं तो डॉक्टर्स और हॉस्पिटल की क्या जरूरत है? आप लोगों में कहीं अन्धश्रद्धा तो नहीं पैदा कर रहे हैं?

उत्तर : आपका सोचना भी ठीक है। आपको लगता होगा कि फिर हम क्या करेंगे, सब काम राजयोग से हो जायेगा तो! लेकिन सब काम एक ही थैरेपी से नहीं होगा, मेडिकल में भी बहुत सारी थैरेपी चल रही हैं। नेचर क्योर है, एलोपैथी है, होम्योपैथी भी है, आयुर्वेद भी है, प्राणायाम से भी लोग बीमारियों को ठीक करा रहे। तो फिजियोथैरेपी भी चल रही है। तो ये तो नहीं कहा जायेगा ना कि ये थैरेपी है तो इसका कोई महत्व नहीं है। सभी थैरेपी का बहुत ज्यादा महत्व है। इसलिए राजयोग को स्त्रीचुअल थैरेपी कह दिया जाये तो मेडिकल जो डॉक्टर्स हैं वो शरीर का इलाज करें और राजयोग वाले मन का इलाज करें दोनों का मिलन हो जाये तो हेल्दी लाइफ हो जायेगी इसलिए दोनों की परम आवश्यकता है। हॉस्पिटल की भी जरूरत है। कुछ सर्जरी ऐसी होती है जिसको राजयोग से ठीक नहीं किया जा सकता। सर्जरी की

आवश्यकता है उसको करना ही पड़ेगा और कुछ चीजें ऐसी होती हैं जिसमें मेडिसिन की बहुत आवश्यकता होती है। हम ये भी राय नहीं देंगे कि आप छोड़ दो। और केवल राजयोग का अभ्यास करो। राजयोग केवल सुपीट देने वाली चीज है। जिसका जितना मन खुश होगा उतना वो दवाईयाँ काम करेंगी। नहीं तो क्या हो रहा है लोग दवाईयाँ खाते जा रहे हैं असर नहीं हो रहा है तो कहीं न कहीं मन में कोई चूक है। तो मेडिकल साइंस और स्त्रीचुअल साइंस दोनों जब मिल जायेंगी तो वास्तव में मनुष्य पूर्णतः



मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

हेल्दी हो जायेगा। लेकिन आज डॉक्टर्स बढ़ गये तो रोग भी बहुत बढ़ गये। तो कहीं न कहीं हमारे मेडिकल साइंटिस्ट को विचार करना चाहिए कि कुछ मिसिंग प्वाइंट है जरूर। मेडिकल साइंस इतना जोरदार काम कर रही है नॉ डाउट। बहुत सहयोग मिल रहा है। मुझे पर्सनली भी बहुत सहयोग हुआ है लेकिन डॉक्टर्स बढ़ रहे हैं, मेडिकल साइंस बढ़ रही है, हॉस्पिटल बढ़ रहे हैं और बीमारियाँ बढ़ रही हैं तो कुछ तो कारण होगा ना! कारण यही है कि मनुष्य कुछ पाप कर्म कर रहा है। उसके मनोविकार बढ़ रहे हैं। उसके मन में दुःख बढ़ रहा है, टेन्शन बढ़ रही है। घरों में प्रेम और खुशी का माहौल नहीं है। हर व्यक्ति को क्रोध आ रहा है। टेन्शन में वो सोता है, टेन्शन में उठता है। इनसे बीमारियाँ बढ़ रही हैं। खान-पान से बीमारियाँ बढ़ रही हैं। तो स्त्रीचुअल इन्को ठीक करती है। तो दोनों की बहुत बड़ी मदद होगी। राजयोग का अभ्यास करें और फिर मेडिसिन दे दें तो फटाफट ठीक हो जायेंगे।

प्रश्न : मैं मुम्बई से मोनिका हूँ। मैं बारहवीं कक्षा की स्टूडेंट हूँ। मेडिकल एंट्रेंस एग्जाम की तैयारी कर रही हूँ। रात को दस बजे सोऊँ, ग्यारह बजे सोऊँ या 12 बजे लेकिन सुबह 7 बजे से पहले उठ नहीं पाती। मुझे सुबह जल्दी उठकर पढ़ना भी होता है। क्योंकि मुझे तैयारी डबल करनी है तो इसके लिए मुझे क्या करना है?

उत्तर : मैं आपको कहूँगा कि स्टूडेंट लाइफ में जब आपको डबल स्टडी करनी पड़ रही है बारहवीं में भी आपको बहुत अच्छे अंक लाने हैं। मेडिकल एंट्रेंस एग्जाम में भी आपको बिल्कुल क्लीयर करना है। इसमें ब्रेन का यूज होता है ज्यादा, तो इसमें आपको नौद को कम करना बिल्कुल भी अच्छा नहीं रहेगा। क्योंकि ब्रेन की शक्तियाँ बहुत कम हो जाती हैं। ब्रेन आपको सुला देता है। अगर आप न सोयें चाय पी कर जागें तो इससे आपके ब्रेन पर इफेक्ट आयेगा। हमारी कम से कम छह घंटे नौद तो परम आवश्यक है। परंतु इस उम्र में 7 घंटे नौद की मनुष्य को जरूरत होती है। पढ़ाई जरूरी है लेकिन पढ़ाई के साथ-साथ ब्रेन को एनर्जी देना भी बहुत जरूरी है। इसलिए राइट टाइम पर भोजन लेना और हो सके तो कुछ ड्राई फ्रूट्स भी लेना। ताकि ब्रेन को एनर्जी मिले। आपको एक छोटा-सा काम और करना है एक घंटे में केवल एक बार आप एक मिनट आत्मा पर कंसन्ट्रेट कर लें। मैं आत्मा प्वाइंट ऑफ एनर्जी हूँ, मैं पीसफुल हूँ, मैं पॉवरफुल हूँ और मुझसे निकली हुई एनर्जी ब्रेन में पहुंच रही है। एक-दो मिनट बिल्कुल रिलेक्स कर दें अपने को। जैसे वायब्रेशन ब्रेन को जा रहे हों। ये दो मिनट की प्रैक्टिस एक तो आपको रिलेक्स करेगी और जो कुछ आपने याद किया वो सेव हो जायेगा, छप जायेगा। और नौद के बारे में ज्यादा सोचने की जरूरत नहीं है।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

मन की खुशी और सच्ची शान्ति के लिए देखें आपको अपना 'पीस ऑफ माइंड' और 'अवेकनिंग' चैनल





इस तरह भरें सम्बन्धों में मिठास...!!

मनुष्यों का साथ में रहना ही परस्पर सुखद व्यवहार, प्रेम का वातावरण, अपनापन, हमारे जीवन की इस यात्रा को बहुत आनंदित कर देते हैं। आज हम चर्चा करेंगे कि कैसे सम्बन्धों में मिठास भरें, और कहाँ गड़बड़ हो रही है। अगर हमें उस गलती का आभास हो जाये जो सम्बन्धों में हो रही है तो हम उसको ठीक करके जल्दी ही इस जीवन यात्रा का परमआनंद प्राप्त कर सकते हैं।

जब हम साधनाओं के मार्ग में भी आते हैं सब जानते हैं अगर परस्पर टकराव हो तो मन भटकता है, एकाग्रता होती नहीं। इसलिए बहुत अच्छे सम्मान की आवश्यकता होती है। देखिये पिछले 10-12 सालों से एक विशेष समस्या हमारे देश में भी, परिवारों में भी उभर गयी है। आप सभी उससे परिचित होंगे और वो है तलाक। हमारी जो एज्युकेशन है इसने मनुष्य को विनम्र नहीं बनाया, बल्कि अहम् को बढ़ा दिया है। इस अहम् के कारण ही सम्बन्धों में बहुत कड़वाहट होती जा रही है। कोई भी झुकने को तैयार नहीं है लेकिन हम सबको याद रखना है कि जो झुकने वाली महान है। अकड़कर रहना किसकी पहचान है? मुर्दे की। उस मनुष्य का जीवन भी कुछ ऐसा ही हो जाता है, जो इस अहम्पन की जकड़ से टाइट रहते हैं। बिल्कुल अकड़े रहते हैं। आज इस पर हम प्रकाश डालेंगे ...

अपने मन में हो बदलने की दृढ़ इच्छा

आज मनुष्य के मन में दूसरों से कामनायें बहुत हो गयी हैं। कामनायें बढ़ती जा रही हैं। देने की भावना कम और लेने की भावना ज्यादा है। एक और बात, संसार में बहुत कम लोग हैं जो अपनी गलती को स्वीकार करके, उसे पहचान के, उसे बदलने का सोचते हैं। अधिकतर लोगों की अंगुली दूसरी ओर रहती है- ये दोषी हैं, ये सुधर जायें तो हमारे घर में सुख-शांति आ जायें। कई तो ऐसा भी कह देते हैं कि ये कभी भी नहीं सुधरेगा। सुधारना भी चाहते हैं और साथ में वरदान भी दे देते हैं, ये कभी नहीं सुधरेंगे! तो हमें अपने को बदलने के लिए मन में दृढ़ इच्छा पैदा करनी है। पहले हमें खुद को बदलना है। जिसको महान

बनना है, जिसको सम्बन्धों में मधुरता लानी है और जो अध्यात्म के मार्ग में चल रहे हैं, जिन्हें परफेक्शन की ओर चलना है, जो अपने किसी महान लक्ष्य को लेकर आगे बढ़ रहे हैं। एक स्लोगन है ना कि स्वयं को बदलेंगे तो संसार बदल जायेगा। हम सबके लिए साधना के क्षेत्र में बाबा ने एक बहुत अच्छा सूत्र दिया है कि जो स्व परिवर्तन करते हैं विजय माला तो उनके ही गले में पड़ती है। हमें अपने को बदलना है। उदाहरण के तौर पर बताता हूँ एक पति-पत्नी का झगड़ा होता है। दोनों की अंगुली एक-दूसरे की ओर है। वो कहता है तुम्हारी गलती और दूसरा कहता है तुम्हारी गलती। जब तक एक झुककर अपनी गलती स्वीकार न करे तब तक समस्या का समाधान नहीं होगा। संसार में जिस भी परिवार में स्त्री-पुरुष के झगड़े हैं या नयी शादी हुई, चल ही नहीं रही है। ये परिवारों में बहुत बड़ी समस्या हो गयी है। एक-दो साल में ही तलाक हो रहे हैं। तनाव बढ़ता जा रहा है। इस कारण बहुतों को नींद नहीं आती है। बहुत लोग डिप्रेशन के शिकार होते जा रहे हैं।

मैं एक और प्रैक्टिकल उदाहरण देता हूँ। एक कपल मेरे पास आया। जिनकी आयु 40-42 साल की होगी। बैठते ही मुझे कहा- भाई जी हम दोनों बहुत लड़ते हैं। मैंने पूछा आप क्या करते हैं दोनों? कहा हम दोनों लेक्चरर हैं। क्वालिफिकेशन में दोनों ने एम.ए. एम फिल किया है। पी.एच.डी. करने वाले हैं। मैंने पूछा दोनों से अच्छा सच-सच बताओ- तुम दोनों में बुद्धिमान कौन है? दोनों एक-दूसरे को देखने लगे। दोनों ही तो बराबर पढ़े लिखे हैं। दोनों बुद्धिमान हैं। मैंने कहा चलो मैं आपके चुप रहने से समझ गया दोनों ही बुद्धिमान हो। मैंने दूसरा प्रश्न किया कि दोनों में समझदार कौन है? बहन ने उत्तर दिया तुम्हारा कि मैं समझदार हूँ। मैंने ये नहीं कहा कि भाई नहीं है, मैंने आगे फिर कुछ नहीं पूछा। मैंने इतना ही कहा कि जो समझदार है उसे झुककर चलना चाहिए। तब आपका झगड़ा समाप्त। हम छोटी-छोटी बातों में बहस करने लगते हैं, बिगड़ जाते हैं, सम्बन्ध विपरीत हो जाते हैं। जाने नहीं क्या-क्या बोल देते हैं। कई लोग तो ऐसा बोल देते हैं कि भूल ही नहीं पाते जीवन भर। तो बहुत अच्छा सूत्र सभी सामने रखेंगे। मैं सही हूँ इस विचार को थोड़ा-सा हटाना है। राइट आप हो सकते हैं पर

उस टाइम थोड़ा-सा हल्का कर देना चाहिए। छोड़ देना चाहिए अपने विचार को। जब हम हल्के होंगे, जब हम अपने को रियलाइज करेंगे तो दूसरा व्यक्ति भी रियलाइज करेगा। तब संघर्ष खत्म। ये बात ठीक है ना! अब हम सबको अपने में कुछ न कुछ परिवर्तन लाना है, तैयार हैं सभी? जो बदले वो महान बनें।

कमजोरी को विशेषता में बदल दें

आपको मैं एक वैज्ञानिक की सच्ची घटना सुनाता हूँ। जिसको सुनकर सभी ये सीखेंगे कि हमें अपने बच्चों से कैसा व्यवहार करना चाहिए। थॉमस एडिसन की कहानी शायद आप लोगों ने सुनी भी होगी लेकिन फिर भी सुना देता हूँ। उसकी कहानी है, जब वो स्कूल में पढ़ता था तो स्कूल की टीचर की ओर से माँ को एक लेटर आया। लेटर में क्या लिखा था उसे लास्ट में बताया जायेगा। बच्चे ने देख लिया और पूछा माँ मैडम ने क्या लिखा है? कहाँ बेटा इसमें लिखा है तुम्हारा बच्चा बहुत जिनियस है, बहुत बुद्धिमान है इसलिए हम उसको नहीं पढ़ा सकते। तो तब उस माँ ने कहा कि तुम्हें मैं ही पढ़ाऊँगी। उसने उसको पढ़ाया और वो बहुत प्रसिद्ध वैज्ञानिक बना। माँ की मृत्यु हो गई तो उसके बाद वो सब सामान देख रहा था जिसमें उसे वो पत्र भी मिला। जिसमें उसकी टीचर ने उसकी माँ को लिखा था कि तुम्हारा बच्चा बहुत ही बुद्धिहीन है, इसको हम नहीं पढ़ा सकते। उसके पास बहुत कम बुद्धि थी। लेकिन उसकी माँ ने उसे कहा कि तुम बहुत बुद्धिमान हो मैं ही तुम्हें पढ़ाऊँगी। संसार में तुम्हें कोई नहीं पढ़ा सकता। देखो कैसे बात को सकारात्मकता में बदल दिया। जिन्होंने बल्ब बनाया, उसके बाद वो एक प्रसिद्ध वैज्ञानिक बने। बहुत बार अस्पल भी हुए लेकिन उन्होंने हिम्मत नहीं हारी। आखिर उनकी ही रिसर्च से आज संसार जगमगा रहा है। यदि वो निराश होके, हार मान के छोड़ देते तो शायद हम इतनी जगमगाहट नहीं देख पाते।

तो सम्बन्धों में मिठास के लिए हमें एक-दूसरे के प्रति अपने इगो को थोड़ी देर के लिए हल्का कर देना ही समझदारी है। और दूसरे को आगे बढ़ाने के लिए उसे कमजोरी का एहसास न कराते हुए उसी कमजोरी को विशेषता में बदलने का तरीका अपनाना चाहिए। जिस तरह से उस माँ ने किया।



आगरा-आर्ट गैलरी म्यूजियम(उ.प्र.)। शिल्पग्राम परिसर में 41वीं हुनर हाट का उद्घाटन करने के पश्चात् केन्द्रीय अल्पसंख्यक कल्याण मंत्री मुख्तार अब्बास नकवी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मधु बहन। उन्हें हेड क्वार्टर माउण्ट आबू आने का भी निमंत्रण दिया। साथ हैं ब्र.कु. माला बहन तथा ब्र.कु. संगीता बहन। कार्यक्रम के दौरान प्रदेश के उच्च शिक्षा मंत्री योगेन्द्र उपाध्याय, महिला एवं बाल विकास मंत्री बेबीरानी मौर्य, होमगार्ड राज्यमंत्री धर्मवीर प्रजापति, राज्यसभा सांसद हरिद्वार दुबे, फतेहपुर सिकरी सांसद राजकुमार चाहर, मेयर नवीन जैन, अल्पसंख्यक आयोग अध्यक्ष अशफाक सैफी व विधायकगण उपस्थित रहे।



फतेहपुर-उ.प्र.। महिला एवं बाल विकास मंत्री श्रीमति स्मृति ईरानी एवं ग्राम विकास मंत्री साध्वी निरंजन ज्योति जी को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. नीरू बहन।



गाजियाबाद-मोहन नगर। ब्रह्माकुमारीज द्वारा आशियाना के क्लब हाउस राज नगर एक्सटेंशन में आयोजित कार्यक्रम में शुभ ईश्वरीय प्रेरणाएं देते हुए रशिया स्थित सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु. सुधा दीदी। इस मौके पर दैनिक जागरण के पत्रकार आशुतोष जी एवं बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



वैर-भरतपुर(राज.)। आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत 'स्वर्णिम भारत की पहचान आत्म निर्भर किसान' अभियान का रिबन काटकर उद्घाटन करते हुए दीपेश कुमार, सरपंच, हलेना उपतहसील, अभियान नेत्री ब्र.कु. गीता बहन, अभियान यात्री ब्र.कु. संस्कृति बहन, ब्र.कु. करण भाई तथा अन्य।



गया-सिविल लाइन(बिहार)। आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत 'आत्मनिर्भर किसान अभियान' का शुभारंभ करके गांव-गांव में संदेश देते हुए ब्र.कु. भाई-बहनें एवं राजयोगिनी ब्र.कु. शीला दीदी।



जयपुर-बनीपार्क(राज.)। अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के मेडिकल विंग द्वारा शास्त्री नगर स्थित कांवेटिया अस्पताल में आयोजित 'नर्सज : नेतृत्व के लिए एक आवाज' कार्यक्रम में बनीपार्क सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लक्ष्मी दीदी, शास्त्री नगर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. उमा दीदी, अस्पताल के मेडिकल सुपरिंटेंडेंट राजेंद्र सिंह तंवर, अस्पताल की नर्सिंग सुपरिंटेंडेंट श्रीमति सुनीता शर्मा, ब्र.कु. कुणाल भाई सहित दो सौ नर्सिंग स्टाफ उपस्थित रहे।



दिल्ली-लोधी रोड। केन्द्रीय अन्वेषण ब्यूरो, सीबीआई, भारत सरकार के वरिष्ठ अधिकारियों को 'तनाव प्रबंधन' विषयक संगोष्ठी कराने के पश्चात् समूह चित्र में नागेन्द्र प्रसाद, कंसलटेन्ट, ब्र.कु. पीयूष भाई, ब्र.कु. दीपिका बहन एवं प्रतिभागी।



पेरु-साउथ अमेरिका। लूथरन चर्च द्वारा भविष्य में पादरी का पद सम्भालने वाले 25 युवाओं के लिए आयोजित रिट्रीट में ब्रह्माकुमारीज को युवाओं का मार्गदर्शन करने के लिए आमंत्रित किया गया। रिट्रीट में ब्र.कु. निकोला ने सभी को राजयोग मेडिटेशन के बारे में बताते हुए इसका अभ्यास कराया तथा परमात्मा का शांतिदूत बनने की योग्यताएं स्वयं में भरने की विधि बताई।



हाथरस-तरफरा रोड(उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज के 'तपस्याधाम' सेवाकेन्द्र में मातृ दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि पुलिस अधीक्षक विकास कुमार वैद्य एवं उनकी धर्मपत्नी विभा वैद्य को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए जनपद प्रभारी ब्र.कु. सीता दीदी एवं सादाबाद प्रभारी वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. भावना बहन। इस अवसर पर वरिष्ठ पत्रकार शंभूनाथ पुरोहित, युवा पत्रकार आर्यव्रत पुरोहित, एडवोकेट अतुल आंधीवाल, मुरसान प्रभारी ब्र.कु. बबीता बहन, ब्र.कु. मिथिलेश बहन, डी.डी. गर्ग तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा आयोजित ये अभियान प्रेरणास्पद : कृषि राज्यमंत्री

- आत्मनिर्भर किसान अभियान का हुआ आगाज
- 3000 लोग कार्यक्रम में रहे मौजूद किसानों ने लिया भरपूर लाभ
- हरियाणा के कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री जेपी दलाल ने दिखाई अभियान को हरी झंडी
- अभियान के तहत 10 अलग-अलग अभियान निकाले जायेंगे
- 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' थीम के तहत देशभर में चलाया जाएगा अभियान
- शाश्वत यौगिक खेती को अपनाने के लिए किसानों को किया जायेगा प्रोत्साहित



ओ.आर.सी.-गुरुग्राम। 'देश की शान आत्मनिर्भर किसान' का संदेश देते हुए ब्रह्माकुमारी द्वारा ओम शांति रिट्रीट सेंटर, गुरुग्राम के दादी प्रकाशमणि ऑडिटोरियम में 'आत्मनिर्भर किसान अभियान' का भव्य आगाज हुआ। कार्यक्रम में हरियाणा के कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री जे.पी. दलाल, ओआरसी की निदेशिका ब्र.कु. आशा दीदी एवं ब्रह्माकुमारी के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग की संयोजिका ब्र.कु. राजकुमारी दीदी ने हरी झंडी दिखाकर अभियान का शुभारंभ किया। इस अवसर पर माननीय मंत्री ने कहा कि ब्रह्माकुमारी द्वारा किसानों के सशक्तिकरण के लिए आयोजित ये

अभियान प्रेरणास्पद है। आज सबसे जरूरी है प्राकृतिक एवं जैविक खेती। उन्होंने कहा कि हरियाणा सरकार माननीय मोदी जी के नेतृत्व में किसानों के लिए कई कल्याणकारी योजनाएं लेकर आई है। अगर प्राकृतिक और जैविक खेती में किसानों को प्रारम्भ में घाटा होता है तो सरकार उसकी भरपाई करने को तैयार है। सरकार कृषि उपकरणों को सस्ते दामों पर किसानों को उपलब्ध करायेंगी। उन्होंने आगे कहा कि सरकार ने गोसंवर्धन का कानून बनाया है। हरियाणा में गौशालाओं के माध्यम से भी जैविक खाद तैयार की जाती है। सामूहिक खेती से भी बचत होती है। किसानों को साहूकारों के चंगुल से भी निकालना है।

‘दुःखी रहना या खुश रहना’ यह आपके अपने ऊपर है : प्रो. गिरीश

हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)।

ब्रह्माकुमारी द्वारा केला फार्मस में आयोजित 'अलविदा तनाव' कार्यक्रम में विख्यात मेमोरी ट्रेनर एवं तनाव प्रबन्धन विशेषज्ञ प्रो.ई.वी गिरीश ने उपस्थित लोगों को हँसते-मुस्कराते हुए जीने की कला सिखाते हुए कहा कि यदि किसी दूसरे ने आपको परेशान करने का, गाली देने का अधिकार अपने पास ले रखा है तो संविधान ने आपको भी

करने से भी हल्के रह सकते हैं। कार्यक्रम पर कार्य तो करना ही होगा, घर में अपनी सेवा तो करनी ही होगी लेकिन घुट-घुट कर जीवन जीते रहने की बजाय स्वीकार करके खुशी-खुशी मुस्करा कर जीवन जीने से आपको आपके सिवाय कोई रोक नहीं सकता। पूर्व जिला जज राकेश शर्मा ने प्रो. गिरीश का स्वागत किया। बालिका नैन्सी ने स्वागत नृत्य प्रस्तुत किया। कार्यक्रम



मुस्कराने का अधिकार दिया हुआ है। उसे कोई छीन नहीं सकता। दुःखी रहना या खुश रहना यह आपके अपने ऊपर है। तनाव के आठ कारण गिनाते हुए प्रो. गिरीश ने बताया कि कार्यक्षेत्र में व्यवहार, इच्छाएं, स्वास्थ्य आदि पर नियंत्रण करना स्वयं के ही ऊपर है। बस अपने मन, दृष्टिकोण को बदलने की आवश्यकता है। बच्चों या अन्य से अपनी इच्छानुसार अपेक्षा करने की बजाय बच्चे की पसन्द और उसके कार्य में मदद

संयोजिका एवं सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शान्ता बहन ने कार्यक्रम में उपस्थित शहर के सैकड़ों गणमान्यजनों और ब्र.कु. भाई-बहनों का आभार व्यक्त किया। 'फूल बनकर मुस्कराना जिन्दगी है, मुस्करा कर गम भुलाना जिन्दगी है। जीत कर तुम मुस्कराये तो क्या हुआ, हार करके मुस्कराना जिन्दगी है...' पंक्तियों के साथ ही सभी को जीवन में मुस्कराते रहने की प्रेरणा के साथ ब्र.कु. दिनेश भाई ने कार्यक्रम का संचालन किया।

ब्रह्माकुमारी द्वारा शासन एवं प्रशासन के अधिकारियों के लिए दस दिवसीय 'तनावमुक्त प्रशासन' अभियान

कर्मयोगी मनुष्य ही सही मायने में रह सकते हैं तनाव मुक्त



गढ़वाल-उत्तराखण्ड। 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के अंतर्गत ब्रह्माकुमारी के प्रशासनिक सेवा प्रभाग एवं स्थानीय सेवाकेन्द्र श्रीनगर-गढ़वाल द्वारा क्षेत्र के शासन एवं प्रशासन के अधिकारियों की आध्यात्मिक सेवा हेतु दस दिवसीय 'तनावमुक्त प्रशासन' अभियान चलाया गया। इस दौरान पौड़ी गढ़वाल, रुद्रप्रयाग, गोपेश्वर-चमोली, श्रीनगर गढ़वाल, उत्तरकाशी, नई टिहरी एवं हरिद्वार आदि स्थानों पर विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किये गये। मौके पर ब्रह्माकुमारी प्रशासनिक सेवा प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. हरीश भाई ने कहा कि कर्मयोगी मनुष्य ही सही मायने में तनाव मुक्त रहकर कर्म कर सकता है। हमें सर्विस मोटिव रहते हुए सबसे ज्यादा दुआएं कमानी चाहिए और यह दुआएं हमारे जीवन में गुप्त रूप से मदद करती हैं। स्पेर्ट्स

विंग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. मेहर चंद भाई ने कहा कि आज आवश्यकता है कि हम सर्व शास्त्र शिरोमणि भगवद् गीता में सिखाए गए राजयोग जीवन शैली को अपनाकर अपने जीवन को सुख और शांति से भरपूर करें। मोहाली-पंजाब से आई राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. सुमन बहन ने सभी को राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कराया। अभियान के द्वारा समस्त अधिकारियों ने माना कि तनाव मुक्त होने के लिए ब्रह्माकुमारी के द्वारा सिखाए जा रहे राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास बेहद जरूरी है। साथ ही सभी ने माउण्ट आबू राजस्थान आने का निमंत्रण भी स्वीकार किया। इस अभियान के द्वारा उत्तराखण्ड-गढ़वाल के करीब 2000 प्रशासनिक अधिकारियों की आध्यात्मिक सेवा हुई। इस मौके पर डेप्युटी कमांडेंट सीआईएसएफ प्रदीप मिश्रा ने कहा कि समय

का सदुपयोग करते हुए जीवन में हमें हर दिन जरूर कुछ नया सीखना चाहिए, जिसमें अध्यात्म हमें बहुत मदद करता है। वीर चन्द्र सिंह गढ़वाली राजकीय आयुर्विज्ञान एवं शोध संस्थान, श्रीनगर गढ़वाल के प्रधानाचार्य डॉ. सी.एम.एस. रावत ने ब्रह्माकुमारी संस्थान का धन्यवाद करते हुए कहा कि आपके राजयोग मेडिटेशन के द्वारा मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में बहुत ही सराहनीय कार्य हो रहे हैं। इस अभियान के दौरान उत्तराखण्ड गढ़वाल सेवाकेन्द्रों की प्रभारी ब्र.कु. नीलम बहन, टी.एच.डी.सी. के उप प्रबंधक ओ.पी. तिवारी, जिला अधिकारी रुद्रप्रयाग मयूर दीक्षित, जिला अधिकारी उत्तरकाशी अभिषेक रोहिल्ला, जिला अधिकारी पौड़ी विजयकुमार, जिला अधिकारी हरिद्वार विजय शंकर, मुख्य विकास अधिकारी टिहरी नमामि बंसल आदि का विशेष सहयोग रहा।

‘अलविदा तनाव शिविर’ ने सिखाया तनाव से मुक्त रहने का तरीका

लखनऊ-जानकीपुरम(उ.प्र.)।

ब्रह्माकुमारी द्वारा आजादी के अमृत महोत्सव के तहत से.8 प्ले ग्राउण्ड में आयोजित नौ दिवसीय 'अलविदा तनाव शिविर' के उद्घाटन अवसर ब्रह्माकुमारी की लखनऊ संचालिका ब्र.कु. राधा दीदी, कार्यक्रम की मुख्य वक्ता ब्र.कु. पूनम दीदी, पार्षद खुशबू मिश्रा, लखनऊ बार कौंसिल की अध्यक्ष मधुलिका यादव एवं क्षेत्र के प्रधान बृजेन्द्र मिश्रा उपस्थित रहे। इस अवसर पर ब्र.कु. पूनम दीदी ने कहा कि हमें आज की दुनिया में हर परिस्थिति में खुश रहने का स्वभाव बनाना होगा। क्योंकि प्रतिदिन परिस्थितियां बढ़नी हैं पर आप अपने को समर्थ बना लें। परिस्थितियां सदा एक जैसी नहीं रहतीं, सदा भी नहीं रहेंगी। इस सत्यता को जानने से सदा खुश व तनाव मुक्त रह सकते हैं। दीदी ने कहा कि जैसे प्रतिदिन शरीर को सुदृढ़ व स्वस्थ रखने के लिए भोजन करते हैं, वैसे ही संगीत भी मन को सुकून देकर एक प्रकार से भोजन का ही कार्य करता है। संगीत हमारी ऊर्जा को बढ़ाकर हमारी कार्यक्षमता को



बढ़ाता है और मन को खुशी प्रदान कर उसे हल्का रखकर तनाव से बचाता है। उन्होंने कहा कि तनाव के कारण स्वभाव में नीरसता व उदासी, चिड़चिड़ापन आ जाने से अत्यन्त भावुकता आ जाती है। बात-बात में रोना, गुस्सा, नफरत, ईर्ष्या स्वभाव ही बन जाता है। कई बार जोश में आकर अपना ही बड़े से बड़ा नुकसान कर लेते हैं। इन सारी बातों का यदि समय प्रति समय अवलोकन न किया जाये तो तनाव से पनप रही अत्यन्त घातक स्थिति सामने आती है। नौ दिवसीय शिविर के दौरान अलग-अलग उत्सव मनाया गया जैसे कि चिंता रहित जीवन शैली, खुशियों का उत्सव, अलौकिक जन्म उत्सव, आनंद उत्सव, गुडबाय टेंशन उत्सव आदि। शिविर से लगभग 2500 लोग लाभान्वित हुए।

हर ज़िम्मेदारी निभाते आध्यात्मिकता के लिए समय जरूर निकालें

भीनमाल-राज.। ब्रह्माकुमारी के महिला प्रभाग एवं स्थानीय सेवाकेन्द्र द्वारा अग्रवाल धर्मशाला में मातृ दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में कवयित्री व शिक्षिका, राजकीय बालिका माध्यमिक विद्यालय श्रीमति प्रतिभा शर्मा ने सुंदर कविता प्रस्तुत करते हुए मातृ शक्तियों को अपनी शुभकामनाएं दीं। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीता बहन ने कहा कि एक स्त्री हर रूप से अपनी हर प्रकार की ज़िम्मेदारियां निभाते-निभाते कभी हताश हो जाती है, निराश हो जाती है, ऐसे समय पर आवश्यकता है मेडिटेशन की। ज़िम्मेदारियां निभाते समय हमें आध्यात्मिकता के लिए भी अपने जीवन में समय जरूर निकालना चाहिए। महिला एवं बाल विकास विभाग



की श्रीमति लता आचार्य ने सभी को मातृ दिवस की शुभकामनाएं दीं। कार्यक्रम का संचालन करते हुए एडवोकेट हेमलता महात्मा ने कहा कि हर एक को अपनी माँ का सम्मान जरूर करना चाहिए। इस मौके पर सभी मातृ शक्तियों सहित ब्र.कु. गीता बहन को चुनरी ओढ़ाकर व फूल देकर

सम्मानित किया गया। इस अवसर पर राजदुलारी अग्रवाल, पूर्व पार्षद, शारदा खेतावत, लक्ष्मीनारायण अग्रवाल, अग्रवाल समाज अध्यक्ष, नरेन्द्र आचार्य, प्रिंसिपल, आदर्श विद्या मंदिर, ओमप्रकाश खेतावत, अर्जुन जिगर, मुकेश कुमावत, पारस पारिगी तथा ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।