ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -24 | नवम्बर - I - 2022 | अंक - 15 | माउण्ट आबू | Rs.-10

ब्रह्माकुमारीज़ नागपुर विदर्भ क्षेत्र की सेवाओं की स्वर्ण जयंती में पंजाब के राज्यपाल बनवारी लाल पुरोहित व महाराष्ट्र के उप मुख्यमंत्री देवेन्द्र फडणवीस हुए शामिल

ब्रह्माकुमारीज़ का सिद्धांत बनायेगा भारत को विश्वगुरू : राज्यपाल

नागपुर-महा.। मध्य भारत में स्थित संतरा नगरी,नागपुर में ब्रह्माकुमारीज़ के विदर्भ क्षेत्र की सेवाओं के 50 साल पूर्ण होने के उपलक्ष्य में स्वर्ण महोत्सव तथा विश्व शांति सरोवर का चौथा वर्धापन दिन और विदर्भ की वरिष्ठ ब्रह्माकुमारी बहनों का सम्मान समारोह विश्व शांति सरोवर के हारमनी हॉल में बड़ी धूमधाम से मनाया गया। करीब 4000 से भी अधिक लोग कार्यक्रम में शरीक हुए। राष्ट्रगान के साथ हुआ कार्यक्रम का शुभारंभ।

इस मौके पर महाराष्ट्र के माननीय उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने कहा कि हारमनी सभागृह में भव्यता भी है, दिव्यता भी है, सादगी और शुद्धता का अहसास भी है। नहाने से शरीर शुद्ध होता है। मन की शुद्धता साबुन या शैम्पू से नहीं होती, मन की शुद्धता होती है विचारों की सफाई से। और ब्रह्माकुमारीज़ में किए जा रहे विचारों

से मन शुद्ध होगा। उप मुख्यमंत्री ने कहा कि भारतीय संस्कृति में सिखाया गया है की धन-सम्पत्ति से अधिक महत्त्वपूर्ण हमारा चरित्र है। आज भारत को हम एक शांतिपूर्ण, एक अग्रदूत, विश्वगुरू के रूप में देखना चाहते हैं। इस कार्य में ब्रह्माकुमारीज़ का बहुत बड़ा रोल है। आगे उन्होंने कहा कि समाज में फैली विकृतियों के अंधकार को दूर करने का कार्य ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा किया जा रहा है। ये न सिर्फ सराहनीय बल्कि अनुकरणीय भी है। यहां के विचारों का भारत के विश्व गुरु बनने में बड़ा योगदान रहेगा। ब्रह्माकुमारीज़ की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी ने सभी मेहमानों का स्वागत करते हुए कहा कि हम सब एक हैं एक पिता कि संतान हैं, एक मत पर चलते हैं तो सर्व के सहयोग से शुभकार्य में सफलता अवश्य मिल ही जाती है। विजय दर्डा,चेयरमैन लोकमत मीडिया लिमिटेड ने संस्थान की सराहना करते हुए कहा कि यह एक ऐसी संस्था है जिसे महिलायें संचालित करती हैं। जहाँ स्त्री शक्ति है वहां कार्य सफल होते हैं। ब्रह्माकुमारीज़ की केवल भारत में ही नहीं लेकिन सारे विश्व में इसकी शाखायें हैं जो निःस्वार्थ भाव से सेवायें करते हुए विश्व बंधुत्व का वातावरण बना रही हैं। अजय संचेती,पूर्व मेंबर ऑफ पार्लियामेंट ने कहा कि यहां आकर मन को बहुत संतोष मिला और शांति मिली। यह ब्रह्माकुमारीज़ का ही प्रभाव है। इंसान का मन पवित्र कैसे बने इसकी शिक्षा यहां दी जाती है। संस्थान के कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय भाई ने सभी अतिथियों को मोमेंटो प्रदान कर सम्मानित किया तथा ब्रह्माकुमारीज़ विश्व शांति सरोवर,नागपुर की संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. रजनी दीदी व सहसंचालिका मनीषा दीदी ने सभी का स्वागत किया। इस मौके पर माननीय उपमुख्यमंत्री की धर्मपत्नी श्रीमति अमृता फडणवीस भी उपस्थित रहीं तथा मनभावन गीत की प्रस्तुति भी दी। कार्यक्रम में चंद्रशेखर बावनकुळे,अध्यक्ष,भाजपा महाराष्ट्र राज्य, मोहन मते,आमदार,नागपुर, किरट भंसाली,कोषाध्यक्ष भाजपा, शीलू दीदी, मेडिकल डायरेक्टर ग्लोबल हॉस्पिटल माउण्ट आबू डॉ. प्रताप मिड्ढा आदि शामिल रहे। मुंबई से ब्र.कु. निकुंज भाई,नेशनल को-ऑर्डिनेटर, ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया उपस्थित रहे। इस अवसर पर सबको बधाई देते हुए सुप्रसिद्ध बॉलीवुड सिंगर हरीश मोयल ने अपने गीतों से सभा को मंत्रमुग्ध किया। इस अवसर पर दिवंगत ब्र.कु. पुष्पा रानी दीदी के संस्मरण में नृत्यनाटिका भी प्रस्तुत की गई। तथा उनकी वंदना में दैवी नृत्य भी प्रस्तुत किया।

कार्यक्रम में विदर्भ क्षेत्र के सभी मुख्य राजयोगिनी बहनों का किया सम्मान

इस कार्यक्रम में ब्र.कु. सीता दीदी,अमरावती, ब्र.कु. रूक्मिणी दीदी,अकोला, ब्र.कु. इंद्रा दीदी, अमरावती, ब्र.कु. बिंदु दीदी,वरूड, ब्र.कु. रत्नमाला दीदी,गोंदिया, ब्र.कु. मंगला दीदी,यवतमाल, ब्र.कु. जयमाला दीदी, हिंगणघाट, ब्र.कु. नलिनी दीदी,गडचिरोली, ब्र.कु. शोभा दीदी भंडारा, ब्र.कु. प्रेमप्रकाश भाई,नागपुर जिनको परमात्म संदेश देते हुए 50 वर्ष पूरे हुए, का सम्मान हुआ।

महामहिम राज्यपाल बनवारीलाल पुरोहित, पंजाब ने स्वर्ण जयंती की बधाई देते हुए यहां के आध्यात्मिक म्यूज़ियम की सराहना की और सबको देखने का आग्रह किया और कहा कि यहां की टीम ने ऐसा वातावरण बनाया है कि अभी हमें सतयुग देखने को मिल रहा है। भारत को आज़ाद हुए 75 वर्ष हो रहे हैं, भारत को विश्व गुरू बनाने का आह्वान भी करते हैं, सपना भी देखते हैं। यहां की सादगी एवं श्रेष्ठ विचारों का सिंचन जो मानव समाज को दिया जा रहा है, काबिले तारीफ है। उन्होंने मुख्यालय माउंट आबू की स्मृतियों को तरोताज़ा करते हुए कहा कि वहां की सारी व्यवस्थायें, खाना, वातावरण की बहुत सराहना की। वहां का आध्यात्मिक जीवन सभी को अवश्य देखना चाहिए। आपके सिद्धांत को धारण करने से ही भारत विश्वगुरू बनेगा। राष्ट्र चमकेगा, भारत चमकेगा।

सोच को सकारात्मक बनाकर वातावरण को प्रदूषण मुक्त बनायें

कल्पतरु परियोजना के तहत पौधारोपण कार्यक्रम

मोहाली-पंजाब। आज़ादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर प्रोजेक्ट के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज़ सुख-शांति भवन फेज 7 मोहाली तथा पर्यावरण संरक्षण सोसाइटी मोहाली के संयुक्त तत्वाधान में सैंकड़ों ब्रह्माकुमार व ब्रह्माकुमारियों के साथ पर्यावरण संरक्षण सोसाइटी फेज 9 व गेटवे सिटी सैक्टर 119 की जनता ने मिलकर अनेक पौधे लगाए। इस अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में मोहाली,रोपड़ क्षेत्र के राजयोग केन्द्रों की संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. प्रेमलता दीदी ने कहा कि कई लोग पर्यावरण की परवाह किये बिना पेड़ों की कटाई कर प्रकृति के स्वरूप को ही बिगाड़ रहे हैं जिससे कई प्रकार की पर्यावरण समस्याओं को बढ़ावा मिल रहा है। इससे जल व वायु प्रदूषित होती है तथा मानव व अन्य प्राणियों के जीवन पर बुरा असर पड़ता है। उन्होंने आगे कहा कि इसके पीछे मुख्य कारण मानसिक प्रदूषण अथवा लोभ वृत्ति है। असल में हमारी आंतरिक सोच का असर बाह्य वातावरण

पर पड़ता है इसलिए मन को साफ रखने की ज़रूरत है। उन्होंने जोर देकर कहा कि राजयोग व आध्यात्मिक ज्ञान से मानव की नकारात्मक सोच को सकारात्मक बनाया जा सकता है और प्रदूषण मुक्त वातावरण बनाने हेतु हर व्यक्ति को कम से कम एक पौधा लगाने का लक्ष्य अवश्य रखना चाहिए। इस अवसर पर उन्होंने पौधे लगाने व उनके संरक्षण की सभी को शपथ भी दिलाई। राजयोगिनी ब्र.कु. रमा दीदी ने कहा कि धरती हमारी माँ जीवनदायिनी है, जो हमारी पालना करती है किंतु मानव से कुछ भी नहीं लेती। ऐसी धरती माता का संरक्षण व संभाल करना हमारा फर्ज़ है। कल्पतरु पौधारोपण द्वारा पर्यावरण को संजीवनी प्राप्त होगी तथा मानव जीवन व पर्यावरण में संतुलन बनाने में मदद मिलेगी। वातावरण ठीक करने के लिए मानव को स्वार्थ को त्यागने की ज़रूरत है। ब्र.कु. सुमन बहन ने राजयोग की व्याख्या विस्तार से की तथा इसका अभ्यास भी कराया और कहा कि इससे मानव की आंतरिक ऊर्जा बढ़ती है, गुणवत्ता व कार्यक्षमता का विकास होता है।

परमात्मा के भी अरमान हैं आप से...

हमारे अंतर मन की चाहत थी कि भगवान के दर्शन हो जाएं बस! मेरा जीवन धन्य हो जाए। दिल की चाह भगवान ने न सिर्फ सुन ली किंतु उनके दर्शन भी हुए, हमें भी दर्शनमूर्त बनाया। आखिर वो तो भगवान है ना! हमने दिल से एक कदम आगे बढ़ाया, बाबा ने हज़ार गुणा कदम आगे बढ़ाये। तभी तो उन्हें भगवान कहते हैं। भोलानाथ कहते हैं। हमारा भी सौभाग्य है, उनसे रूबरू भेंट हुई, मिलन हुआ। हम धन्य हो गये। पर ज़रा सोचें भगवान की भी कुछ आश होगी ना! क्या हम भगवान के अरमान पूरे कर सकते हैं? जिसमें हमारा भी अरमान समाया हुआ है?

ये संगमयुगी जीवन जो हीरे तुल्य है इसको ऐसे ही समाप्त कर दिया तो क्या किया? सब कुछ लुटाके होश में आये तो क्या फायदा? हर कोई चाहता है मेरा जीवन विशेष हो। बाबा (शिव परमात्मा) कहते हैं हर ब्राह्मण आत्मा विशेष है। भगवान सत्य स्वरूप है इसलिये उनके बोल भी सत्य हैं। उनका एक-एक अक्षर सत्य है। मिश्री को आप जिधर से भी चखेंगे उसमें मिठास ही होगी, नमकीन नहीं होगी। मिश्री का स्वभाव ही यह है, स्वरूप भी यह है। सत्य स्वरूप

ब्र.कु. गंगाधर

भगवान, उनके द्वारा कही हुई हर बात सत्य है। वह हमें कहता है कि आप मेरे विशेष बच्चे हैं। आप सबमें विशेषताएँ हैं क्योंकि करोड़ों में से आप एक हैं। आपको मैं उनमें से चुन-चुनकर लाया हूँ। भगवान का हमारे लिये एक प्लैन(योजना) है। वह चुनकर ऐसे ही तो नहीं लाया है! हम कोई चीज़ ढूढकर लाते हैं या बाज़ार से खरीद कर लाते हैं तो हमारे मन में कोई उद्देश्य होता कि इसको ऐसे प्रयोग करेंगे या इससे ऐसा काम लेगें। भगवान तो परम बुद्धिवान है, उन जैसे बुद्धिवान तो कोई है ही नहीं। वह बुद्धिवानों का भी बुद्धिवान है। वह हमें लाया है करोड़ों में से, वह भी सिक से ,प्यार से। वह भविष्य सृष्टा भी है। कई बार कहा जाता है कि प्राचीन ऋषि-मुनी भविष्य दृष्टा थे, लेकिन उन्होंने भविष्य देखा भी था क्या! चलो, मान भी लेते हैं थोड़ा बहुत देख भी लिया होगा, परंतु भविष्य सृष्टा तो नहीं थे! उन्होंने कोई सतयुग की स्थापना तो नहीं की! युग परिवर्तन तो नहीं किया! मनुष्य मात्र के भाग्य की रेखा तो नहीं बदली! परंतु परमात्मा तो विधि के विधाता हैं। नये जग के निर्माता हैं। अगर उन्होंने हमें चुना है, तो किस उद्देश्य से चुना है? उनको नये जगत का निर्माण करना है इसलिए चुनकर लाया है। उनके मन में भी यही है कि नये जगत के लिए इनको लायक बनाऊंगा। ये उनके ही मन में है। भगवान का संकल्प अटल है, उसका जो चिंतन होता वह अमर चिंतन होता है, अमोघ(अचूक, अव्यर्थ), चिंतन होता है। उसके रास्ते को कोई पहाड़ मोड़ नहीं सकता, कोई तूफान रोक नहीं सकता। सारे मनुष्य एक तरफ हो जायें, लेकिन भगवान का संकल्प व्यर्थ नहीं जा सकता, खाली नहीं जा सकता। उसका हर एक तीर अचूक है, निशाने पर ही बैठता है। क्योंकि वह सर्वशक्तिवान है, परम पवित्र है और भविष्य को स्पष्ट रूप से जानता है, देखता है। वैसे ही करने में समर्थ है, इसलिए उसका वार कैसे खाली जा सकता है? वह स्वयं कह रहा है कि आप मेरे बच्चे हैं, मैं स्वयं आपको लेकर आया हूँ। शेर का बच्चा, शेर ही होगा ना! ऐसे ही सर्वशक्तिवान का बच्चा मास्टर सर्वशक्तिवान ही होगा ना!

बाबा यह भी कहते हैं कि सतयुग के निर्माण के लिए आप विधायक(लॉ मेकर्स) हो। तो लॉ मेकर्स विधि निर्माता को 'मनु' कहते हैं, जिसने मनुस्मृति लिखी। उसने और भी ग्रंथ लिखे हैं, लेकिन उन में से 'मनु स्मृति' प्रसिद्ध है। धर्म क्या है, अधर्म क्या है, मनुष्य को क्या करना चाहिए जो नियम हैं, मर्यादाएं हैं, द्वापरयुग से चले आते हैं, उनको मनु ने लिपि-बद्ध किया जिसका नाम हुआ 'मनु स्मृति'। आज तक लोग उसे धर्मशास्त्र मानते हैं। उसके अनुसार ही ब्राह्मण लोग, पण्डित-पण्डे-पुजारी वर्ग चलते हैं। नियम बनाने वालों को 'मनु' कहते हैं।

परमात्मा का फरमान है कि यही मेरे बच्चे जो विधायक हैं, श्रेष्ठ दुनिया के निर्माण में अहम रोल निभाने वाले हैं, पूर्वज हैं, सर्वविघ्नहर्ता हैं, सारी सृष्टि से दुःखों के नामों-निशान मिटाने वाले हैं। ऐसी उम्मीद हमारे प्यारे बाबा ने हममें रखी है। दुनिया की अंतिम अहुति में चारों ओर आग लगी है, शीतल जल डालने वाले, हर एक को ठंडक की छाया देने वाले यही बच्चे हैं। उन सबका भी भाग्य जगाने वाले हैं। ऐसे श्रेष्ठ अरमान हम पर रखे हैं जिसमें हमारा भी अरमान समाया हुआ है उसे पूरा करेंगे ना! क्या कह रही आपके दिल की धड़कनें, हम नहीं करेंगे तो और भला कौन करेगा! ये तो हमारा परम सौभाग्य है, परमात्मा की उम्मीदों पर खरा उतर बाबा के दिल तख्त पर बैठ जायें। यह अवसर व्यर्थ ना चला जाये।

परिवर्तन का प्रैक्टिकल सबूत हमें देना है...

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

बाबा ने हर स्थान पर कैसे अपने बच्चों को ईश्वरीय सेवा के निमित्त बनाया है, वो इस संगठन को देख स्पष्ट समझ सकते हैं। और हम सबका लक्ष्य एक ही है कि हमें स्व परिवर्तन से विश्व का परिवर्तन करना है। यह बहुत बड़ा ठेका है, सब ठेकेदार बैठे हैं। इसको निभाने के लिए समय प्रति समय बापदादा हमें इशारा देते रहते हैं। अब उन इशारों को, उस लक्ष्य को लक्षण के रूप में प्रत्यक्ष करना है। हरेक जो भी निमित्त बने हुए विशेष आत्मायें हैं वो यह ज़रूर समझते हैं कि हमें परिवर्तन होना ही है और विश्व को भी परिवर्तन करना ही है। लेकिन बाबा आजकल हमारी चलन और चेहरे से प्रत्यक्ष रूप देखने चाहते हैं क्योंकि लोग आजकल ज्ञान को इतना कैच नहीं कर सकते हैं जितना चेहरे और चलन से कैच कर सकते हैं। हमारी आंतरिक भावनायें, आन्तरिक स्मृति-स्वरूप का हरेक को अनुभव है लेकिन बाबा कहते हैं जब बाप की प्रत्यक्षता होगी तब विश्व परिवर्तन होगा।

तो आप सभी यह लक्ष्य तो रखते ही हो कि बाबा को प्रत्यक्ष करना ही है, यह पक्का है? करना ही है, होना ही है या हो जायेगा... समय आयेगा अपने आप हो जायेगा यह तो नहीं सोचते हो? हमें करना है। इस कार्य में मैं अर्जुन हूँ, हरेक यह समझकर आगे बढ़ करके बाबा को प्रत्यक्ष करें। और बाबा ने भी यही कहा कि बहुत समय से बाबा वायदे कराते रहते हैं और बच्चे भी वायदे सदा लिख करके देते ही हैं। तो बाबा यही चाहता है कि मेरी एक ही आशा है और उस आशा के दीपक तो हम सब हैं ही। तो सभी मिलकर ऐसा संगठन बनाओ जो कोई भी आवे तो ऐसा समझे कि यह दुनिया में रहते हुए कोई साधारण मनुष्य नहीं हैं, यह कोई अलौकिक हैं। अलौकिक आत्मा का हर कर्म ऑटोमेटिकली अलौकिक हो जायेगा, तो अभी लक्ष्य और लक्षण में आप देखें कि उसमें अभी तक अन्तर है या समान हो गये हैं? जैसे बाबा कहते मेरा एक-एक बच्चा राजा बच्चा है, तो राजा का अर्थ ही है कंट्रोलिंग पॉवर और रूलिंग पॉवर। तो बाबा यही चाहता है कि इसमें पहले खुद को प्रत्यक्ष करके फिर बाबा को प्रत्यक्ष करें। इस संकल्प को साकार करना ही है। आप पाण्डव नहीं करेंगे तो कौन करेगा? ऐसे दृढ़ संकल्प के द्वारा हम हलचल में आने के बजाय अचल बन जायें। अचल बनकरके बाबा की आशाओं को प्रत्यक्ष कर्म में लायें। संकल्प तो करते हैं लेकिन कर्म में भी वही संकल्प प्रैक्टिकल में आये, उसका अटेन्शन रखकर के हम बाबा को दिखायेंगे कि बाबा, अभी जो आप चाहते हैं, जो उम्मीदें हमारे में रखते हैं, वो हम प्रैक्टिकल कर रहे हैं। लेकिन उसमें भी देखना है कि एक-दो के तरफ देखते भी आत्मा रूप का पाठ बहुत पक्का करना है। यह आत्मा बाबा का बच्चा है। पुरुषार्थी महारथी है। उस दृष्टि से हम एक-दो में संगठन में चलेंगे और अभ्यास करेंगे और बार-बार अपने को चेक करेंगे।

तो हमें यह करना है कि मैं आत्मा और यह मेरे साथी कर्मचारी कर्मेन्द्रियां जो हैं, उसको चला करके बाबा ने जो हमें साक्षीदृष्टा का तख्त दिया है, उस पर बैठ करके खेल देखने का अभ्यास करें। समय हमारा सदा ही याद में और फरिश्ते की लाइफ में जाये। परिवर्तन का प्रैक्टिकल हम सबूत दें।

सिम्पल बात को बड़ी नहीं बनाओ... बड़ी को छोटी बना दो

राजयोगिनी दादी जानकी जी

बाबा बहुत अच्छा है, क्यों? हमारा बाप टीचर बन गया, कभी बोलता विचार सागर मंथन करो, कभी बोलता बुद्धि को सतोप्रधान बनाओ। कभी कुछ, कभी कुछ बाबा ऐसा बताता है ताकि हम बिज़ी रहें, अच्छे से अच्छे ज्ञान को धारण करो। इम्पॉसिबल बात को बाबा पॉसिबल कर देता है। बुद्धि सालिम(सम्पूर्ण)है, बाबा बहुत अच्छा है। एक बाबा दूसरा न कोई तो विक्ट्री है। व्हाय नहीं कहना है, ऐसे बनना है। विज़डम माना शॉर्टकट वे है, सिम्पल वे सिर्फ सैम्पुल बनना है, वर्ड ऑफ विज़डम। कैसे करूँ, क्या करूँ, ऐसे नहीं बोलो। सिम्पल बात को बड़ी बात नहीं बनाओ। बड़ी को छोटी बना दो तो दोष नहीं है और औरों का दोष निकालके छोटी बात को बड़ा बनाया तो मेरा दोष हो जायेगा। ऐसा यह क्यों करता? सम्भलके बोल, यह सोचो भी नहीं, मुख से नहीं बोलो। यह वर्डस मुख से निकलता है तो विज़डम कैसी है, कितनी है, अन्दर से दिखाई पड़ता है। अन्दर के चेहरे से दिखाई देता है। इसलिए बुद्धि को सतोगुणी से सतोप्रधान बना दो। थोड़ा भी सोचने, बोलने में एक्यूरेट नहीं है तो बाबा देखेगा मैं कुछ और चाहता हूँ यह करता कुछ और है। बात को थोड़ा भी बनाने में नुकसान है, बड़ी को छोटा बनाने में बहुत फायदा है।

मुख से शब्द ऐसे निकलें जो 20 साल पहले वाले शब्द भी याद आवें तो खुशी की आवाज़ निकले क्योंकि संगमयुग का महत्त्व है। जितनी पढ़ाई उतनी कमाई। अन्दर संकल्प की जो शुद्धि है ना, वह औषधि है। यह औषधि जो जितना यूज़ करता है उसके लिए उतना अच्छा होगा। अन्त मते तक बाप, टीचर, सतगुरू तीनों को खुश करना है तो धर्मराज को भी खुश करो। मेरे से तीनों खुश हैं, यही विज़डम है। तीनों को खुश करना माना धर्मराज को खुश करना। है रूप तीन ही लेकिन उसके अन्दर में धर्मराज छिपके ऐसा बैठा है, अभी सुबह-शाम हरेक देखें, मेरी खुशी गुम क्यों हुई? धर्मराज ने सजा दी। अभी देता है थोड़ा कान पकड़के सावधान करने के लिए, जो बाबा ने कहा था मुरली सुनने समय अगर बुद्धि इधर-उधर गयी तो योग नहीं है।

देखा जाता है सुनता यहाँ है, पर बुद्धि बाहर है तो बात अन्दर नहीं गयी इसलिए बाहर में सबके साथ रहते हुए भी अन्तर्मुखी है तो वो सदा सुखी है। मेरे संग सेवा करने वाले भी सुखी हों। परमात्मा तो सबको सुख-शान्ति में सम्पन्न बना देता है माना सुख शान्ति ही सम्पत्ति है। तो विज़डम बाबा की है, सुनने वाले आप हैं, अगर आप न सुनते तो मैं कोई काम की नहीं होती। अपनी बुद्धि को अभिमान से फ्री रखो। अपमान की फीलिंग कभी न आवे, यह मंज़िल ऊंची है।

असुर संहारिनी, भक्तों की रक्षा करने वाली- शिव शक्तियां

सर्वशक्तिवान बाप ने गुप्त रूप में हम शक्तियों को शक्ति दी है। असुर संहारिनी, भक्तों की रक्षा करने वाली हम सब शिव शक्तियां हैं। शिव शक्ति अर्थात् शिव परमात्मा से प्राप्त हुई शक्ति जिससे हम असुर संहारिनी बने हैं। स्वयं से अथवा सारे विश्व से आसुरी वृत्तियों को समाप्त करने का काम हमारा है। शक्तियों का ही गायन है असुर संहारिनी, दूसरे तरफ शीतला देवी का भी गायन है। तो सभी को भक्तों का आहवान सुनाई दे रहा है? भक्त हमें पुकार रहे हैं, चिल्ला रहे हैं ओ माँ, ओ माँ... इन शक्तियों को ब्रह्मचारिनी कन्या ही दिखलाया है। आज जब मैं आपके सामने आई तो मैं भक्तों की आवाज़ सुनकर आई थी। प्यारे बाबा के गुण गा रही थी- ओ सर्वशक्तिवान बाबा, आपने हमें कितना गुप्त रूप में रखा है, जिनका आज भक्त गायन कर रहे हैं। स्वयं से पूछना है- क्या मैं वही पतित संस्कारों को संहार करने वाली शक्ति हूँ? शक्तियों को सहस्त्र भुजाधारी दिखलाते हैं, तो क्या हम ऐसी शक्तियां हैं?

सवेरे योग में यही महसूस हो रहा था कि हमारे हाथ में ज्ञान के अस्त्र-शस्त्र हैं, योग का स्वदर्शन चक्र है। दैवी गुण रूपी कमल फूल है, भिन्न-भिन्न भुजा में भिन्न-भिन्न अस्त्र-शस्त्र हैं। ये हमारा यादगार है कि हम सदा शस्त्रधारी भुजायें हैं। कोई भुजा हिलती-डुलती तो नहीं है? बाबा ने हमें अष्ट शक्तियां दी हैं। क्या ऐसे कहेंगे कि 6 शक्तियां तो हैं, दो नहीं हैं? हम असुर संहारिनी हैं तो स्वयं में देखो कि आसक्ति रूपी असुर तो नहीं हैं? मान-शान रूपी असुर तो नहीं हैं?

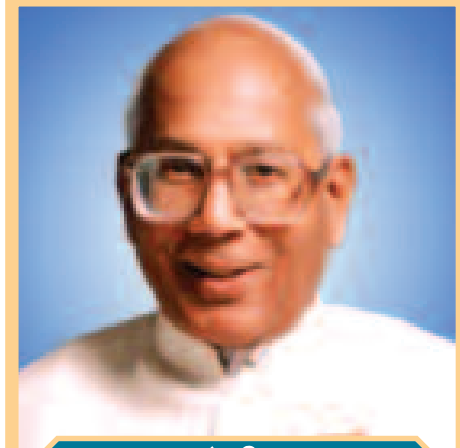
हम सबका उद्धार करने वाली उद्धारमूर्त शक्तियां हैं तो हमारे में सर्व के प्रति स्नेह, सहयोग की भावना रहती है या किसी के प्रति घृणा की, ईर्ष्या की, नफरत की भावना भी रहती है? हमें बाबा से सर्व शक्ति लेकर सबको जीयदान देना है, प्राणदान देना है।

राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

मोह रूपी असुर तो नहीं है? शक्तियां कहें मेरे में छोटा-मोटा असुर है तो क्या उन्हें असुर संहारिनी कहेंगे? शक्तियां जितनी संहारी हैं उतनी कल्याणी हैं। निर्भय, निर्वैर हैं। हमारे में भय है? हमारा किसी से वैर है? शक्तियों की महिमा में ऐसा नहीं कहा जाता है कि भक्तों की वैरी हैं, नहीं। असुरों की संहारी भक्तों की रखवाली करने वाली हैं। हम सबका उद्धार करने वाली उद्धारमूर्त शक्तियां हैं तो हमारे में सर्व के प्रति स्नेह, सहयोग की भावना रहती है या किसी के प्रति घृणा की, ईर्ष्या की, नफरत की भावना भी रहती है? हमें बाबा से सर्व शक्ति लेकर सबको जीयदान देना है, प्राणदान देना है। बाबा ने हमें कितना महान बनाया है, कितनी हमारी भक्त महिमा करते, कितना हमारा मान-शान-गायन आधाकल्प से भक्त गाते हैं। जब ऐसी ऊंची सीट पर बैठ अपना यादगार देखते तो बाबा के गुण गाते। जग मेरे मान-शान का गायन करता, मेरे बोल के साथ मेरा गायन है। हमें कहा ही गया है जगत अम्बा, दुर्गा काली, शक्ति। मैं जगत की माँ हूँ, सब मेरे लिए छोटे बच्चे हैं क्योंकि बाबा कहते कि बिचारों को यही ज्ञान नहीं है कि इनका बाप कौन है। बिचारे उनको कहा जाता है, जिनको ज्ञान नहीं। बाबा ने हमें त्रिकालदर्शी, महान से महान बनाया है, कितनी ऊंची सीट पर बाबा ने बिठाया है।

भाषण करने से पहले देखो मेरी स्टेज ठीक है, जो भक्त मेरा साक्षात्कार करें! जब तक हम स्वयं की सीट पर या स्टेज पर नहीं बैठे हैं तब तक हम दूसरों की क्या सेवा करेंगे! अगर सदा मेरी वह स्थिति नहीं तो भक्त मेरा क्या साक्षात्कार करेंगे? सबको सर्विस का बहुत शौक रहता है, जोश रहता है। सेवा के साथ-साथ स्वयं के स्थिति की सीट भी ठीक है? जैसे लॉ और लव का बैलेन्स, जीवन में बराबर रखते हैं, वैसे सेवा के साथ-साथ स्वयं की स्टेज है? प्लैन बनायेंगे तन-मन-धन से सर्विस में लग जायेंगे, परन्तु कई बार अपनी स्टेज खो बैठेंगे। उसको भाषण के लिए कहा मुझे नहीं कहा, इसे सब चान्स देते हैं, मुझे नहीं। बड़े का मान रखते हैं, छोटों का नहीं। पता नहीं कितने सवाल सर्विस की स्टेज के साथ उठाते हैं। गये स्टेज तैयार करने और अपनी स्टेज खराब कर दी। उस समय अपनी स्टेज को तैयार करने का नहीं रहता। अरे तुम अपना रिकार्ड क्यों खराब करते हो? सदा ये सोचो हम गॉडली स्टूडेंट हैं। सब सब्जेक्ट में हमारा बैलेन्स बराबर हो।

स्थितप्रज्ञ दर्शन से लक्ष्य सिद्धि



राजयोगी ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

आत्मा-दर्शन, परमात्म-दर्शन, सृष्टि चक्र-दर्शन, कर्म-दर्शन इत्यादि को जानने के बाद स्थितप्रज्ञ दर्शन को जानना अत्यन्त आवश्यक है क्योंकि इससे ही आत्मा लक्ष्य-सिद्धि की ओर बढ़ती है। वास्तव में पूर्वकथित सभी दर्शनों की उपयोगिता भी स्थितप्रज्ञ सिद्धि को प्राप्त करने में ही समाई हुई है। यदि हमारी प्रज्ञा स्वरूप-स्थिति नहीं होती और परमपिता परमात्मा की स्मृति में भी स्थित नहीं होती बल्कि चलायमान बनी रहती है तो फिर बाकी सभी दर्शनों का आत्मिक लाभ क्या है? अध्यात्म का मुख्य प्रयोजन बुद्धि की साम्य अवस्था अथवा मन की स्थिरता को प्राप्त करना ही तो है। हमारे पुरूषार्थ का लक्ष्य यही तो है कि हमारा मन एक ऐसे निर्मल झील की तरह हो जाए जिसमें न लहरें उठ रही हों और न बुलबुले पैदा हो रहे हों बल्कि जो शीतल और शांत हो।

यह बात तो समझना कठिन नहीं है कि 'स्थितप्रज्ञ' वह है जो निंदा-स्तुति, मान-अपमान, हानि-लाभ, सफलता-असफलता में एक समान रहता हो। जो साक्षी हो कर कर्म करता है और सृष्टि रूपी खेल में खिलाड़ी की भाँति भाग लेते हुए भी जय-पराजय को खेल का ही एक भाग मानता है और दोनों हालतों में द्वन्द्व रहित रहता है, वही स्थितप्रज्ञ है। जिसकी स्थिति में - उतार-चढ़ाव नहीं आता बल्कि जो एकरस और लवलीन स्थिति में सदा आनंद विभोर महसूस करता है, वही तो स्थितप्रज्ञ है। परंतु प्रश्न तो यह है कि ऐसी अवस्था प्राप्त कैसे हो?

स्थितप्रज्ञता का आधार है- सतुंष्टता

ध्यान देने पर हम इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि स्थितप्रज्ञ वही हो सकता है जो सर्वदा और सर्वथा सतुंष्ट हो। जो सतुंष्ट नहीं होगा, वह अवश्य ही हानि, पराजय, तिरस्कार, इत्यादि अप्रिय अवसरों पर शोक, चिंता, भय, दुःख, पीड़ा, खिन्नता, उत्तेजना इत्यादि उपलब्धियों के बावूजद भी उनकी और अधिक आक्रांत करता होगा और सफलता, प्रशंसा, विजय, यश इत्यादि उपलब्धियों के बावजूद भी उनकी और अधिक आकांक्षा करता होगा। इस प्रकार, असंतुष्ट व्यक्ति तो सदा चिंता, भय, शोक आदि की मझधार में ही हिचकोले खाता रहता है। वह सच्चे सुख की सांस तो ले ही नहीं सकता। वह शायद बहुत कम ही समय सन्तुष्टता के सुख का अनुभव लेता होगा। उसे शायद यह अनुभव होगा ही नहीं कि संतुष्टता का स्वाद सब स्वादों से निराला है; उसका सुख संसार भर के इन्द्रियों पदार्थों से प्राप्त होने वाले सभी सुखों के समूह से भी न केवल अधिक है बल्कि महान है और उन सभी से अलग ही प्रकार का है, इन्द्रियातीत है और मानसिक तथा बौद्धिक स्तर का ही है जिसकी उपलब्धि महायोगी ही को होती है।

संतुष्टता का आधार क्या है?

अब प्रश्न यह है कि यदि स्थितप्रज्ञ का आधार संतुष्टता है तो संतुष्टता का आधार क्या है? अपने अनुभव का विश्लेषण करने पर हम इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि संतुष्टता का आधार 'त्याग' है। यदि हम त्याग न करें तो हमारी सारी इच्छायें तो पूर्ण हो ही नहीं सकतीं और इच्छाओं के रहते हुए हम सर्वथा संतुष्ट हो ही नहीं सकते क्योंकि कोई न कोई इच्छा अपूर्ण रहेगी और अपूर्णता का एहसास हमें खटकेगा। जैसे दीमक लकड़ी को खा जाती है और उसे खोखला कर देती है, वैसे ही इच्छायें भी संतुष्टता को खा जाती हैं। इच्छा उत्पन्न ही वहाँ होती है जहाँ किसी चीज़ का अभाव हो और जहाँ किसी चीज़ की प्राप्ति का प्रश्न हमारे सामने हो। अभाव का खटकना ही तो असंतुष्टता है अथवा अभाव की अनुभूति और असंतुष्टता ये दोनों सहोदर ही तो हैं। इसलिए, जो व्यक्ति स्थितप्रज्ञ होना चाहता है उसे समझ लेना चाहिए कि संतुष्टता और त्याग के बिना स्थितप्रज्ञता को प्राप्त करने की कोशिश करना एक ऐसे ही प्रकार का प्रयास है जैसे कि वायु और ऑक्सीजन के बिना जीवित रहने का प्रयास करना। स्थितप्रज्ञ वही है जो "इच्छा मात्रम् अविद्या" के अर्थ के अनुरूप जीवन जीता है।

साथ ही हमें यह भी समझ लेना चाहिए कि त्याग के बिना संतुष्टता प्राप्त करना भी ऐसा ही है जैसे इन्द्रिय सुख के द्वारा इन्द्रियातीत आनंद को प्राप्त करने की कामना करना। जो त्याग नहीं कर सकता, वह लोभी होता है या विषय का दास होता है। जिसमें लोभ हो, उसमें मन में क्षोम(विचलिता) अवश्य पैदा होता है और जिसके मन में मोक्ष हो वह भला साम्य अवस्था में कैसे हो सकता है? अतः यह निश्चय हुआ कि त्याग वृत्ति से संतुष्टता की स्थिति की प्राप्ति होती है।

त्याग का आधार क्या है?

प्रश्न उठता है कि त्याग का आधार क्या है? अनुभव से विदित होता है कि 'त्याग' का आधार है 'वैराग्य'। जब तक मनुष्य की मनोवृत्ति में गहराई से वैराग्य की जागृति न हो तब तक वह चेतन अथवा अर्ध-चेतन मन से, अथवा जागृत अवस्था में या स्वप्न अवस्था में विषय पदार्थों के रस के अनुराग में पड़ कर उनको ही पाने का प्रयत्न करता रहेगा क्योंकि उनका रस उसके मन को अपनी ओर खींचता है। किंतु वैराग्य तब उत्पन्न होता है जब विवेक के जागृत होने से हाथ के कंगन की तरह ये स्पष्ट हो जाता है कि विषय क्षण-भंगुर हैं, परिवर्तनशील हैं और ये भोक्ता को भी भोग डालते हैं और इस तमोगुणी कलिकाल की इस अंतिम वेला में ये अपनी जर्जर स्थिति को प्राप्त हो चुके हैं और अपनी निकृष्ट अथवा तुच्छ अवस्था में हैं। वैराग्य तब उत्पन्न होता है जब हम भली-भाँति समझ जाते हैं कि कलियुग के इस अंतिम वेला की प्रकृति और संग साज-सज्जा सार-हीन है, रस-रहित अथवा मृग-तृष्णा के समान है। जब राजयोगी के मन में निश्चय हो जाता है कि आनंद का सार ईश्वरीय स्मृति ही में है और वह आनंद ही रस-राज है तब उसका मन इस संसार के विषय पदार्थों से स्वतः ही और सहज ही ऐसे ही हट जाता है जैसे दिन के प्रकाश में मनुष्य यह देखकर कि ये सरकारी नोट नहीं है बल्कि बच्चों को खुश करने के लिये किसी कंपनी द्वारा छपा हुआ 500 का नोट है, उस नोट को मूल्यवान नहीं समझता, न ही उससे आकर्षित अथवा प्रभावित होता है।

सुरत-अडाजन(गुज.)। पुरणेश भाई मोदी,मिनिस्टर ऑफ बिल्डिंग एंड रोड ट्रांसपोर्ट ऑफ गुजरात गवर्नमेंट को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. हेतल बहन।

इंदौर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ के चिकित्सा सेवा प्रभाग द्वारा ज्ञान शिखर ओमशान्ति भवन में 'विश्व हृदय दिवस' पर आयोजित कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए मेदांता हॉस्पिटल के डायरेक्टर एवं कार्डियोथोरेसिक सर्जन डॉ. संदीप श्रीवास्तव, मेदांता हॉस्पिटल के सुप्रसिद्ध हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. अल्केश जैन, मुख्य क्षेत्रीय समन्वयक राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी, राजश्री हॉस्पिटल के एण्डोक्रिनोलॉजिस्ट डॉ. संदीप जुल्का, जुपिटर विशेष हॉस्पिटल के कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. अनुरुद्ध व्यास, मेदांता हॉस्पिटल की कार्डियोथोरेसिक सर्जन श्रीमति डॉ. शिप्रा श्रीवास्तव, डॉ. शिल्पा देसाई, मेडिकल विंग की क्षेत्रीय समन्वयक ब्र.कु. उषा बहन तथा ब्र.कु. अनीता बहन।

बिलासपुर-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज़ के राजयोग भवन सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. स्वाति बहन का शॉल, पगड़ी, तिलक, श्रीफल एवं मोमेंटो देकर सम्मान करते हुए ज्येष्ठ नागरिक संघ की अध्यक्षा विद्या गोवर्धन, आदर्श पंजाबी महिला संस्था की अध्यक्षा पम्मी गुम्बर, लायंस क्लब मिडटाउन बिलासपुर की अध्यक्षा लायन सुषमा तिवारी, एलुमेनी एसोसिएशन बिलासा गर्ल्स कॉलेज अध्यक्षा डॉ. सत्यभामा अवस्थी, गुजराती समाज से वरिष्ठ दक्षा जोबनपुत्रा, पंजाबी समाज से सतिन्दर चतरथ व लायन शशि आहूजा।

जबलपुर-कटंगा कॉलोनी(म.प्र.)। रेलवे प्रोटेक्शन फोर्स के स्थापना दिवस पर पश्चिम मध्य रेलवे में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित स्टाफ को ईश्वरीय संदेश देते हुए ब्र.कु. विनीता बहन। सभा में महेश्वर सिंह,डीआईजी, अरुण त्रिपाठी,सीनियर कमांडेंट, अजय संसारे,असिस्टेंट कमांडेंट समेत जबलपुर आरपीएफ के समस्त स्टाफ उपस्थित रहे।

छतरपुर-म.प्र.। महाराजा छत्रसाल बुंदेलखंड विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. टी.आर. थापक के निर्देशन में विश्वविद्यालय के सरस्वती सभागार में आयोजित व्याख्यान माला में मुख्य वक्ता के रूप में भोपाल सेवाकेन्द्र से ब्र.कु. किरण बहन, छतरपुर सेवाकेन्द्र से ब्र.कु. रीना बहन, प्रो. जे.पी. शाक्य, डॉ. एच.एन. खरे, विश्वविद्यालय के कुलसचिव मेघराज निनामा, ब्र.कु. धीरज चौबे, अध्यापक गण व विद्यार्थीगण मौजूद रहे।

अडयार-चेन्नई(तमिलनाडु)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'इंटरनेशनल कोस्टल क्लीनप डे' पर तटीय क्षेत्र में आयोजित स्वच्छता एवं जागरुकता कार्यक्रम में डॉ. संथानम,आईएएस, भगवंत सिंह,विशिष्ट पत्रकार, डॉ. ब्र.कु. मुथुमणि तथा 80 से अधिक भाई-बहनें शामिल रहे। इस मौके पर स्वच्छता के साथ ही पीस मार्च द्वारा लोगों को जागरुक भी किया गया।

रीवा-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'आज़ादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' परियोजना के तहत 'स्वर्णिम भारत के निर्माण में कलाकारों का योगदान' विषय पर संगोष्ठी एवं कलाकारों के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में पार्षद अंबुज प्रसाद वार्ड 18, पार्षद समीर शुक्ला वार्ड 19, पार्षद मुहम्मद अंसारी वार्ड 30, मध्य प्रदेश जन अभियान परिषद के जिला समन्वयक अमित अवस्थी, भारतीय रेड क्रॉस सोसायटी रीवा के वाइस चेयरमैन हाजी ए.के. खान, प्राध्यापक डॉ. मुकेश ऐंगल, डॉ. दिव्या धवन, विंध्य कोकिला श्रीमति मणि माला सिंह, कोरियोग्राफर शिव कुशवाहा, नीलेश श्रीवास्तव, सुनील भारती, विकास मिश्रा तथा अन्य कलाकारों व गणमान्य लोगों सहित क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

इंदौर-प्रेम नगर(म.प्र.)। डॉ. प्रशांत चौबे,अति. पुलिस अधीक्षक को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् प्रसाद देते हुए ब्र.कु. शशि दीदी,संचालिका,इंदौर पश्चिम क्षेत्र,प्रेमनगर।

ग्वालियर-लश्कर(म.प्र.)। आज़ादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज़ के व्यवसाय एवं उद्योग प्रभाग द्वारा 'व्यापार और उद्योग से समृद्ध और स्वर्णिम भारत' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आदर्श बहन, मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. प्रहलाद भाई एवं व्यापार जगत से जुड़े अनेक भाई-बहनें उपस्थित रहे।

विकर्म विनाश तपस्या से होते हैं...याद से नहीं

ब्र.कु. उषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

एक बार हमारी आदरणीय गुल्ज़ार दादी से ऐसे ही चिटचैट हो रही थी। दादी से हमने कहा कि दादी बाबा तो कहते हैं कि समय आपके लिए रूका हुआ है क्योंकि हम बच्चे तैयार नहीं हैं इसलिए समय विनाश ज्वाला प्रज्वलित नहीं हो रही है, समय रूका हुआ है और दूसरी ओर हम ब्राह्मणों को देखते हैं, इस ब्राह्मण संसार को देखते हैं वहाँ ऐसा नज़र आता है कि ब्राह्मणों की चाल जिस तरह से है सतोप्रधानता की तरफ जाने की बजाय कभी-कभी लगता है कि दुनिया के आकर्षणों में जा रहा है तो क्या कभी विनाश होगा ही नहीं! अगर समय हमारे लिए रूका हुआ है लेकिन हम तैयार होने के बजाय हम दूसरी ओर जा रहे हैं तो क्या विनाश होगा ही नहीं! क्योंकि मैंने दादी से कहा कि जब बाबा साकार में थे और आप सभी ने जो तपस्या की है वो सतोप्रधानता तपस्या थी, वो समय को जल्दी ले आती। लेकिन अब वो तपस्या कहाँ है? ब्राह्मणों के जीवन में तपस्या कहाँ है?

तो दादी मुस्कुराकर कहने लगी कि समय तो आयेगा और ब्राह्मण ही लायेंगे। लेकिन किसी भी धर्म को चार अवस्था से गुजरना पड़ता है ब्राह्मण भी धर्म है। ब्राह्मणों का घराना नहीं कहा जाता है। घराना राजाई को कहा जाता है। तो ब्राह्मणों का घराना नहीं है, ब्राह्मणों का कुल है। ब्राह्मण एक धर्म है। तो कोई भी धर्म को चार स्टेजेस से गुजरना पड़ता है। जैसे देवी-देवता धर्म वाली आत्मायें भी चारों अवस्थाओं से गुजरी। इसी तरह ब्राह्मण भी धर्म है। इसीलिए बाबा के समय भी वो सतोप्रधानता थी, फिर धीरे-धीरे सतो आई, फिर रजो और अब तमो और अब और भी कुछ देखना बाकी है दादी ने कहा। अभी तो तमोप्रधानता भी देखेंगे ब्राह्मण धर्म में। जो कभी सोचा नहीं होगा, ऐसा होगा। मैंने कहा फिर दादी, फिर दादी ने कहा कि दो प्रकार के बच्चे हो जायेंगे एक हैं जिसको लगेगा कि यहाँ जो हो रहा है इससे तो दुनिया अच्छी। वो दुनिया में चले जायेंगे, माया उनको खींच लेगी। और दुनिया तो अच्छी ही होगी ना! क्योंकि ये आत्मायें तो पूरे 84जन्म साथ रही हैं। तो जो सबसे ज़्यादा सतोप्रधान है वो सबसे ज़्यादा तमोप्रधान भी तो बनेगी कि नहीं बनेगी! दुनिया पीछे से आई तो उनकी तमोप्रधानता भी तो कम है क्योंकि उनकी सतोप्रधानता भी ऐसी नहीं थी। इसलिए दुनिया तो अच्छी ही होगी।

यहाँ जो देखने को मिलेगा वो वहाँ भी नहीं मिलेगा ऐसा भी होगा, ऐसा दादी ने कहा। जब मैंने ये सवाल पूछा था तो दादी ने कहा अभी तो ये कुछ नहीं है। लेकिन आगे चलकर ऐसा-ऐसा दृश्य देखेंगे तो दो प्रकार बच्चे जो हो जायेंगे उसमें से एक होगा जो कहेंगे इससे तो दुनिया अच्छी, वो दुनिया की तरफ वापिस मुड़ जायेंगे। और जो दूसरी प्रकार के बच्चे हैं जो निश्चयबुद्धि हैं, जिन्होंने भगवान को देखकर अपने को बनाया है,उनके अन्दर बेहद का वैराग्य आयेगा। और इतना वैराग्य आयेगा कि उसको लगेगा कि छोड़ो सब बातें अभी। अब तपस्या ही करो। और उस बेहद के वैराग्य से जो तपस्या आरम्भ होगी वो रियल तपस्या होगी। अभी जो योग कर रहे हैं वो तपस्या नहीं है दादी ने कहा। हाँ इतनी देर विकर्म नहीं कर रहे हैं, लेकिन जो विकर्म भस्म होना चाहिए वो वाला योग भी नहीं है। अभी हम जो कर रहे हैं हाँ विकर्म बनता नहीं है लेकिन जो विकर्म दग्ध होना चाहिए वो भी नहीं है। ठीक है समय सफल हो रहा है, बाबा को याद करने बैठे हैं तो बाबा की याद कभी पॉवरफुल होती है, कभी साधारण होती है, कभी नींद भी आ जाती है, झुटका भी आ जाता है। सब होता है इसमें। इसलिए इसको तपस्या शब्द नहीं कहेंगे, तपस्या तो तब होगी जब रियल में बेहद का वैराग्य देखने के बाद ये हो रहा है, ऐसा भी होता है, दादी ने कहा ये सब होगा। लेकिन अन्दर में वही एक वैराग्य क्रियेट करेगा कि बस अभी सब बातें छोड़ो बाबा को याद करो। और उस समय जो एकदम बेहद की वैराग्य वृत्ति से जो याद में बैठेंगे तो एकटिक हो जायेंगे, एकाग्र हो जायेंगे। और उस स्थिति से समय को ले आयेंगे। वो आत्मायें विनाश ज्वाला को प्रज्वलित करेंगी। अभी जिस तरीके से चल रहे हैं ये कोई विनाश ज्वाला को प्रज्वलित नहीं करती है। इसीलिए ये सब होना है और उसके लिए तैयार, मानसिक तैयारी चाहिए क्योंकि अगर नहीं होगी तो क्या होगा माया खींच कर दुनिया में ले जायेगी। इसीलिए इस तपस्या के लिए बेहद की वैराग्य वृत्ति बहुत ज़रूरी है।

भोपाल-म.प्र.। खरगापुर विधायक राहुल सिंह लोधी को रक्षासूत्र बांधते हुए टीकमगढ़ सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. माया बहन।

दल्लीराजहरा-छ.ग.। शिक्षक दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित 'शिक्षक सम्मान समारोह' को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. पूर्णिमा बहन। मंचासीन हैं नेमीचंद महाविद्यालय के प्राचार्य अरुण कुमार व्ही, विकास खंड डौंडी के शिक्षा अधिकारी के.के. मेश्राम एवं सरस्वती शिशु मंदिर स्कूल के अध्यक्ष कन्हैया लाल कुकरेजा।

वाशिम-महा.। आर.जी.एन.एम. वाशिम में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. नारायण भाई,इंदौर। इस मौके पर श्रीमति पूजा,डायरेक्टर मदर टेरेसा नर्सिंग कॉलेज, श्रीमति पूनम,प्रिंसिपल नर्सिंग कॉलेज, ब्र.कु. स्वाति बहन,स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका, तिलगम जी,पुलिस अधीक्षक, ब्र.कु. नयन भाई तथा आरजीएनएम के स्टाफ व स्टूडेंट्स उपस्थित रहे।

मुम्बई-मुलुंड। ग्लोबल वी केयर फाउंडेशन एवं मोनिशा मंत्रा के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित आईएसए सुजोक सर्टिफिकेशन सेरेमनी में 60 प्रतिभागियों और प्रशिक्षकों को प्रमाण पत्र देने के लिए सम्मानित अतिथि के रूप में आमंत्रित किये जाने पर उपस्थित रहीं ब्रह्माकुमारीज़ सबज़ोन की मुख्य संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. डॉ. गोदावरी दीदी। साथ ही दीदी ने 'राजयोग के माध्यम से सम्पूर्ण स्वास्थ्य' विषय पर भी विस्तार पूर्वक समझाया। इस मौके पर डॉ. मोनिशा रावत व उनकी टीम सहित अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

छतरपुर-किशोर सागर(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ के पावन धाम सेवाकेन्द्र द्वारा नगर के सभी व्यापारी बंधुओं के लिए आयोजित सम्मान समारोह में भोपाल से ब्र.कु. किरण बहन, छतरपुर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शैलजा बहन, के.एम. ग्रुप के चेयरमैन अजय पाल सिंह(राव साहब), ब्र.कु. छत्रसाल भाई, सिविल लाइन सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. माधुरी बहन तथा सभी व्यापारी बंधुओं सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

वडोदरा-अलकापुरी(गुज.)। वडोदरा सेंट्रल जेल में डिप्टी सुपरिटेंडेंट वी.आर. पटेल तथा अन्य सभी पुलिस ऑफिसर्स सहित कैदी भाइयों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र की ब्र.कु. बहनें।

नवी मुम्बई-वाशी। इंटरनेशनल डॉटर डे के उपलक्ष्य में आयोजित 'संस्कृति की धरोहर बेटियां' कार्यक्रम में ब्र.कु. शीला दीदी, गायत्री परिवार से अग्रवाल जी, ज्योतिषाचार्य वैशाली काशीद, ब्र.कु. शुभांगी बहन, ब्र.कु. प्रीति बहन, समाजसेविका मीना शिवेकर, सी.ए. बहन रश्मि मेहता, बहन समृद्धि तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें

कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया
संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न-5,आबू रोड, राज. 307510

सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,
Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक - 240 रूपये, तीन वर्ष - 720 रूपये, आजीवन - 6000 रूपये

Website: www.omshantimedia.org

For Online Transfer

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

बैंक ऑफ़ बड़ौदा
Bank of Baroda
BHIM Baroda Pay
SCAN TO PAY
WITH ANY BHIM UPI APP
Merchant Name : RERF Om Shanti Media
vpa : 09000rf0076184@barodampay
UPI
Paytm BHIM BharatPe

ज़रा सोचें...

कहीं... उनके आदेशों की अवज्ञा तो नहीं हो रही...!!

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

जिस दिन बहुत लगन में मगन होकर बाबा को याद करते हैं तो फिर घंटों आवाज़ में आना अच्छा नहीं लगता, हमें अपने आप में बाबा की याद में इतना आनंद आता रहता जो हमें बात करने की इच्छा नहीं होती, और अब समय भी बाबा ने जैसा बताया वापिस घर जाना है, तो बाबा पूर्व तैयारी करा रहा है। ताकि अंत में सहज ही हम देह से निकल सकें। कोई चीज़ें हमें खींचे नहीं, कोई व्यक्ति की याद हमें आये नहीं। याद की प्रैक्टिस कैसी करनी है? जो अंत में और किसी की याद न आए, अंत में एक बाबा ही याद आए, ये इच्छा है ना सभी को कि अंत में एक बाबा ही याद आये, हमारी बुद्धि कहीं भी भटके नहीं, क्योंकि 'अंत मति सो गति' ये महावाक्य कई बार हमें सुनाते हैं बाबा, तो ये भी सिर्फ सुनना नहीं है लक्ष्य बनाना है।

हमारा व्यक्तिगत लक्ष्य हो कि अंत में बाबा की याद में हमारा शरीर छूटे, भक्ति में कहते हैं कि गंगा का तट हो, यमुना का वंशी वट हो, कृष्ण हो, मुरली हो, देखो, भक्तों की कितनी लगन है! वो भी तो ग्रहस्थी थे! पर इच्छा क्या है? देखो, कि भगवान की याद के आनंद में शरीर छूटे, हमें भी ये लक्ष्य बनाना है। हमारी भी ये इच्छा हो। ब्राह्मण जीवन की शुरूआत में ही पहला ही आदेश बाबा का क्या है? कि देह सहित देह के सर्व धर्म-संबंध छोड़, एक मुझे याद करो, एक मेरी शरण में आओ, ब्राह्मण जीवन की शुरूआत में ही बाबा का यह आदेश है। दूसरा बाबा ने कहा सब कुछ मेरे हवाले कर दो, तो इस अंतिम जन्म में महापरिवर्तन की वेला पर भगवान का हम बच्चों के लिए क्या आदेश है? सब कुछ भूल जाओ और एक मुझे याद करो। सब संग छोड़, एक मुझ संग योग लगाओ। तो इन सब आदेशों को सुनकर क्या चिंतन करते हो? उसे प्रैक्टिकल करने के लिए कोई चिंतन करते हो! अगर निश्चय है भगवानुवाच, अगर निश्चय है ये परिवर्तन की वेला है तो चिंतन चलना चाहिए कि मुझे अपने जीवन में इसे कैसे प्रैक्टिकल करना है। और सभी से बुद्धियोग हट जाये, ये समझ में आ जाए कि किसी की याद से कोई फायदा नहीं। हाँ, और किसी को क्यों याद करते हैं? कोई फायदा हैं क्या? तो अपने आप को समझाना है।

ज्ञानी हो या अज्ञानी हो,और किसी की याद से कोई फायदा नहीं। ये पक्का निश्चय हो जाए कि एक बाबा की याद ही मुझ आत्मा को पावन बनाने वाली है, मुझ आत्मा में शक्ति भरने वाली है। मुझे बाबा से लगन लगानी है, बाबा में ही बुद्धि लगानी है। भक्त तो इसलिए भटकते हैं कि उनको तो सत्य का पता ही नहीं कि भगवान आया है। पर हमें तो पता है ना कि भगवान आया है। महापरिवर्तन हो रहा है। सम्पूर्ण सत्य ज्ञान बाबा ने हमें दे दिया है। अब हमें कहीं भी भटकने की आवश्यकता नहीं, न मन से और न ही तन से। अब हमारा सब कुछ एक बाबा के लिए है। हमारा समय, श्वास, संकल्प, शक्ति, दिल, दिमाग सब कुछ अब बाबा के लिए है। ये निर्णय किया है? बाकी सब कुछ निमित्त मात्र है बाबा ही मेरा सर्वस्व है।

जब समय को पहचान लिया, बाबा को पहचान लिया, अपने आप को पहचान लिया, अब

सम्पूर्ण सत्य ज्ञान बाबा ने हमें दे दिया है। अब हमें कहीं भी भटकने की आवश्यकता नहीं, न मन से और न ही तन से। अब हमारा सब कुछ एक बाबा के लिए है।

हमारा निर्णय है कि न संकल्प व्यर्थ करना है, न वाणी व्यर्थ करनी है। न व्यर्थ कर्मों में जाना है। जो आवश्यक दुनियावी कार्य हैं घर-ग्रहस्थ के वो हमें करने हैं, बाकी हमारा समय बाबा के लिये है, हमारा मन-बुद्धि बाबा के लिये है। सत्य ज्ञान को समझने का अर्थ ही है कि हम हमारी कोई भी एनर्जी वेस्ट ना करें। संकल्प शक्ति, शब्द शक्ति या कर्म शक्ति या समय हम व्यर्थ न करें, और इसलिए बाबा ने कहा है कि इस अंतिम जन्म में कार्मिक अकाउन्ट से जो संबंध हमें मिले हैं, वो तोड़ने नहीं हैं। क्योंकि कार्मिक अकाउन्ट से जो संबंध मिलते हैं वो हिसाब चुकाने ही होते हैं। ना तोड़ने हैं, ना नये संबंध जोड़ने हैं। संबंधों का विस्तार नहीं करना है इसलिए बाबा कहते हैं कि श्रीमत पर चलो, खुद भी ज्ञान में चलो, बच्चों को भी चलाओ, परिवार को भी ज्ञान में चलाओ। हमें सत्य ज्ञान मिला है, हमें जीवन पवित्र मिला है। हमारा जीवन सुखी बना है।

बाबा ने हमें कितनी फिकरों से फारिग किया है, तो हमारा लक्ष्य हो कि हमारे संबंध-सम्पर्क में जो भी हैं हमें उनको भी बाबा से जोड़ना है। ना तोड़ना है, ना जोड़ना है, बाबा ने क्या कहा है तोड़ निभाना है। ये प्रैक्टिकल करना है। अब हमें सबसे बुद्धियोग निकालना है। अलौकिक परिवार में भी अलौकिक रहना है, ऐसा नहीं कि लौकिक से छोड़ा और अलौकिक में अटक गये। अलौकिक बनकर चलना है।

यहाँ लौकिकता नहीं लानी है आपस में, शुरू से स्टेप बाय स्टेप, बाबा हमें डिटैच करते चले हैं। बाबा के बने,बाबा ने हमें कहा कमल फूल समान बनो। बाबा की श्रीमत क्या है? घर-ग्रहस्थ में रहते हुए कमल फूल समान रहो, न्यारा और प्यारा रहो, अनासक्त रहो, कर्मयोगी बनकर, कमल अलिप्त रहता है। हमें भी इस पतित दुनिया में रहते हुए विकारों से अलिप्त रहना है।

रायपुर-छ.ग.। शांति सरोवर में आयोजित 'विश्व शांति का अग्रदूत भारत' परिचर्चा में मंचासीन हैं बायें से ब्र.कु. अदिति बहन, राज्य उपभोक्ता प्रतितोष आयोग की रजिस्ट्रार श्रीमति उदय लक्ष्मी सिंह परमार, क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. कमला दीदी, सांसद रामविचार नेताम तथा ब्र.कु. स्मृति बहन।

इंदौर-बिजलपुर(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ के उप सेवाकेन्द्र द्वारा आज़ादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर परियोजना के अंतर्गत अंतर्राष्ट्रीय बेटी दिवस के उपलक्ष्य में शासकीय कन्याशाला उच्चतर माध्यमिक विद्यालय,बिजलपुर में आयोजित 'संस्कारों की धरोहर बेटियां' कार्यक्रम में विद्यालय की प्राचार्य श्रीमति प्रीति पंथ, विद्यालय के उप-प्राचार्य सुनील कु. चौधरी, मुख्य सेवाकेन्द्र इंदौर पश्चिम क्षेत्र की संचालिका ब्र.कु. शशि दीदी, इंदौर बिजलपुर उप सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. यश्वनी दीदी, ब्र.कु. मनीषा बहन, विद्यालय के शिक्षकगण व कक्षा छठी से बारहवीं तक की 450 बालिकाओं ने भाग लिया।

करेली-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ के प्रभु उपहार भवन सेवाकेन्द्र द्वारा बेटी दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में 80 से अधिक बेटियों का सम्मान किया गया। इस अवसर पर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरोज बहन तथा अन्य भाई-बहनों सहित बेटियों के माता-पिता उपस्थित रहे।

कटनी-सिविल लाइन(म.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय बेटी दिवस पर 'संस्कारों की धरोहर बेटियां' कार्यक्रम में ब्र.कु. लक्ष्मी बहन ने सभी कन्याओं का मार्गदर्शन करते हुए सम्मानित किया।

ग्वालियर-लश्कर(म.प्र.)। आज़ादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत 'दया एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' थीम के तहत ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित 'सर्व के सहयोग से सुखमय संसार' कार्यक्रम में पूर्व महापौर श्रीमति समीक्षा गुप्ता, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आदर्श दीदी, श्रीमति राखी गेढ़ा,अध्यक्ष गहोई वैश्य चम्बल संभाग, श्रीमति शकुंतला सेठ,अध्यक्ष गहोई महिला मंडल फलका बाज़ार, श्रीमति साधना खांगट,कम्पू गहोई महिला मंडल अध्यक्ष, श्रीमति रचना छिरोलिया,दौलतगंज गहोई महिला मंडल अध्यक्ष, ब्र.कु. प्रहलाद भाई तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

उमरियापान-सिहोरा(म.प्र.)। नवनिर्मित सेवाकेन्द्र 'शिव ज्योति अनुराग भवन' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए अटल ब्यौहार,सरपंच, बलराम जी,शिक्षक, ब्र.कु. वीर,माउण्ट आबू, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कृष्णा बहन, ब्र.कु. ज्योति बहन,जबलपुर तथा ब्र.कु. रजनी बहन,बहोरीबंद। कार्यक्रम में उपस्थित रहे सन्तोष दुबे अध्यक्ष, मनीष श्रीवास,पत्रकार तथा सतीश चौरसिया,पत्रकार।

छतरपुर-म.प्र.। शीलिंग पब्लिक स्कूल में आयोजित बालिका कल्याण एवं संरक्षण सप्ताह के अंतर्गत आमंत्रित किये जाने पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा बच्चियों के सर्वांगीण विकास हेतु कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें ब्र.कु. रीना बहन एवं ब्र.कु. रूपा बहन ने मानसिक एवं शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने की विधि बताने के साथ ही विभिन्न एक्टिविटीज़ कराई। इस मौके पर विद्यालय के एमडी संजीव आर नगरिया, विद्यालय की प्राचार्य श्रीमति पृथा राय, टीचर्स तथा स्टाफ मौजूद रहे।

आमगांव बड़ा-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा बेटियों के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. वर्षा बहन, 45 बेटियों एवं माता-पिता सहित अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे। इस अवसर पर सांस्कृतिक कार्यक्रम द्वारा एवं पुरस्कृत करके बेटियों को सम्मानित किया गया।

आइए जानें.... सोने के सही तरीके

स्वास्थ्य

जब कोई व्यक्ति योगा या जिम में एक्सरसाइज़ करता है तो उस समय उसके पोश्चर और वर्कआउट फॉरमेशन पर बहुत विशेष ध्यान दिया जाता है क्योंकि गलत तरीके से की गई एक्सरसाइज़ व्यक्ति को नुकसान पहुंचा सकती है, ठीक उसी तरह सोने की पोजीशन का हमारे शरीर पर बुरा या अच्छा दोनों तरह का असर पड़ता है, खासकर हमारे पाचन तंत्र और दिमाग पर।

हम सब जानते हैं कि एक अच्छी नींद से हम बहुत ही फ्रेश और ऊर्जावान महसूस करते हैं और हमारी सारी थकान मिट जाती है। स्वास्थ्य के लिए जितनी ज़रूरी एक अच्छी और गहरी नींद होती है, उतना ही ज़रूरी बिस्तर पर हमारे सोने की पोजीशन होती है। पर दुर्भाग्यवश ज़्यादातर लोग इस बारे में ध्यान नहीं देते और एक अनुमान के मुताबिक करीब 70 प्रतिशत लोग सोने के सही तरीके के बारे में नहीं जानते।

नतीजन कई लोगों को रात को अच्छी तरह से नींद नहीं आती और उन्हें कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है:

1 रात में नींद का बार-बार टूटना
2 कंधे अथवा गर्दन में दर्द
3 कमर में दर्द
4 पाचन में दिक्कत
5 सुबह ठीक से पेट का साफ ना होना
6 दिनभर आलस आना

जैसी कई समस्याएं गलत तरीके से सोने के कारण पैदा हो सकती हैं। इसके अलावा शरीर के ब्लड प्रेशर और यहां तक कि हमारे दिल पर भी सोने के तरीके का काफी असर पड़ता है।

तो आइए जानते हैं– सोते समय होने वाली 6 गलतियाँ

1) लाइट बंद नहीं करना

कई लोगों की यह आदत होती है कि वह सोने से पहले अपने कमरे की लाइट बंद नहीं करते और सो जाते हैं। पर आपको बता दें कि एक रिसर्च के अनुसार अंधेरे में ही शरीर को ज़्यादा गहरी नींद आती है क्योंकि हमारे शरीर में रिसेप्टर्स होते हैं जिन पर यदि लाइट पड़ती रहे तो यह रिसेप्टर्स शरीर को ये सिग्नल देते हैं कि अभी भी दिन है। लाइट जला कर सोने से रात में नींद टूटना, गहरी नींद ना आना, सुबह उठकर फ्रेश महसूस ना करना जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

2) मोबाइल साथ लेकर सोना

कई बार लोगों की यह आदत होती है कि वे अपना मोबाइल फोन अपने बेड पर ही रखते हैं या अपने सिर के बगल में रख कर ही सो जाते हैं। ऐसा करना खतरनाक साबित हो सकता है। कई ऐसे मामले सामने आ चुके हैं जिसमें मोबाइल की बैटरी में शॉर्ट-सर्किट होने की वजह से मोबाइल ब्लास्ट हो चुके हैं और यह मोबाइल ब्लास्ट के कारण कई लोग घायल हो चुके हैं। इसके अलावा मोबाइल से निकलने वाले रेडिएशन के भी दुष्परिणाम देखे जा सकते हैं। लेकिन मोबाइल फोन को लेकर सोने का प्रत्यक्ष नुकसान ये है कि कई बार लोग सोते समय फोन चलाते-चलाते इतने व्यस्त हो जाते हैं कि वह सोने में बहुत देर कर देते हैं और सुबह सही समय पर नहीं उठ पाते, या अगर मजबूरी में उठते भी हैं तो उनकी नींद पूरी नहीं हो पाती और वे दिन भर थका-थका महसूस करते हैं, इसके आलावा उन्हें आलस, सिरदर्द, काम में मन ना लगना जैसी समस्याओं का भी सामना करना पड़ता है।

3) नींद कम लेना

एक स्टडी में यह बात सामने आई कि 30 से ज़्यादा की उम्र के 60 प्रतिशत लोग ज़रूरत से कम नींद लेते हैं जो थकान, आलस, सिरदर्द, खराब पाचन तंत्र एवं भविष्य में कई अन्य बीमारियों का कारण बनती है। इसलिए 6 से 8 घंटे की नींद लेना बेहद ज़रूरी है क्योंकि यही वह अवस्था होती है जब हमारा शरीर न्यूरॉन्स में मौजूद अपने कचरे को साफ करता है और खून में मौजूद सारे कोर्टिसोल को खत्म करके शरीर को अगले दिन के लिए तैयार करता है।

यदि आप भी पर्याप्त नींद नहीं लेते हैं तो आपको इस पर गंभीरता से सोचना चाहिए। आधे घंटे की भी एक्स्ट्रा नींद आपको काफी लाभ पहुंचा सकती है।

4) ज़्यादा देर तक सोना

एक स्टडी में यह बात सामने आई कि जिस प्रकार कम नींद शरीर के लिए नुकसानदायक होती है उसी प्रकार ज़्यादा देर तक सोना भी आपके सेहत के लिए नुकसानदायक होता है। हमारे शरीर में एक स्लीप साइकल होती है जो नींद को पूरा करने में मदद करती है। जब आप ज़्यादा सोते हैं तो यह साइकल एक बार पूरी होकर फिर से शुरू हो जाती है और साइकल पूरा होने से पहले जब आप नींद से उठते हैं तो थका हुआ और आलस महसूस करते हैं, कई बार आपको सिरदर्द की शिकायत भी हो जाती है।

इसलिए आपको उठने का एक सही समय निर्धारित करना चाहिए और नींद पूरी होने के बाद जबरदस्ती बिस्तर में नहीं पड़े रहना चाहिए।

5) पेट के बल सोना

पेट के बल सोना सबसे हानिकारक माना जाता है खासकर अस्थमा एवं स्वास्थ्य से संबंधित मरीजों के लिए क्योंकि पेट के बल सोने से छाती दब जाती है जिससे अस्थमा के मरीजों को सांस लेने में दिक्कत हो सकती है। पेट के बल सोने से रीढ़ की हड्डी पर भी जोर पड़ता है इसलिए जो लोग पेट के बल ज़्यादा सोते हैं उन्हें पीठ दर्द की समस्या ज़्यादा होती है। साथ ही पेट के बल सोना पाचन क्रिया के लिए भी अच्छा नहीं माना जाता। इसलिए पीठ के बल तथा बाईं करवट ही सोने की आदत डालें।

6) दाईं करवट करके सोना

दाईं करवट करके सोना भी वैज्ञानिक रूप से एक अच्छी आदत नहीं मानी जाती है। दरअसल इस पोजीशन में पेट का झुकाव बाएँ तरफ होता है और आपका पेट उल्टा हो जाता है जिसके कारण खाना सही से नहीं पचता और एसिडिटी, गैस, पेट फूलना, कब्ज जैसी समस्याएं सामने आने लगती हैं। साथ ही दिल शरीर की बाईं ओर होता है और दाईं और करवट करके सोना दिल की सेहत के लिए भी अच्छा नहीं माना जाता।

अतः पीठ के बल या बाईं ओर करवट करके ही सोएं। विज्ञान के अनुसार भी बाईं ओर करवट करके सोना स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है।

अच्छी नींद के लिए कुछ और टिप्स

1) सोने से पहले कभी भी चाय या कॉफी का सेवन ना करें, इन चीज़ों में कैफीन होती है जो नींद में बाधा डालती है।

2) सोने से पहले आपको 1 गिलास पानी अवश्य पीना चाहिए ताकि रात भर आपका शरीर हाइड्रेटेड रह सके और बीच रात में प्यास के कारण आपकी नींद ना खुल जाए।

3)सोने से पहले 1 गिलास दूध में 1/2 टीस्पून हल्दी का पाउडर डालकर पीने से जल्दी और गहरी नींद आती है।

नवा रायपुर-अटल नगर(छ.ग.)। नवरात्रि में शान्ति शिखर में आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए हिदायतुल्ला राष्ट्रीय विधि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. विवेकानंद जी, रजिस्ट्रार उदय शंकर जी, कुशाभाउ ठाकरे पत्रकारिता एवं जनसंचार वि.वि. के कुलपति प्रो. बलदेव शर्मा, श्रीमति शर्मा, क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. कमला दीदी तथा ब्र.कु. सविता दीदी।

रीवा-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा अभियंता दिवस पर आयोजित सम्मान समारोह एवं कार्यशाला में सेवानिवृत्त प्रमुख इंजीनियर आर.के. सिंह, मुख्य अभियंता सेवानिवृत्त इंजी. शेर बहादुर सिंह परिहार, इंजी. एम.पी. मिश्रा, इंजी. अनुपम श्रीवास्तव, इंजी. मोहन मिश्रा, इंजी. एस.के. बढ़गैया, इंजी. पवन कुमार सिंह, इंजी. नर्मदेश्वर पाठक सहित 100 से अधिक इंजीनियर, राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

इंदौर-पलासिया(म.प्र.)। आज़ादी के अमृत महोत्सव के तहत 'आध्यात्मिकता के द्वारा मूल्य निष्ठ समाज की स्थापना' के अंतर्गत पाँच दिवसीय अभियान यात्रा का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए डॉ. साधना सोडानी, ब्र.कु. आशा बहन,दिल्ली, राजयोगिनी ब्र.कु. आरती दीदी,ज़ोनल इंचार्ज इंदौर, मनीष बिसानी,प्रांतीय अध्यक्ष,भारत विकास परिषद, श्रीमति रेखा जैन,अखिल भारतीय श्वेतांबर जैन समाज, श्रीमति पल्लवी पोरवाल, चेयरमैन, चाइल्ड वेलफेयर तथा अन्य।

जबलपुर-धनवंतरी नगर(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ के ज्ञान संजीवनी भवन सेवाकेन्द्र में इंजीनियर्स डे के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में 45 इंजीनियर्स सहित ब्र.कु. श्वेता बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

मुम्बई-सांताक्रूज़(वेस्ट सेंटर)। ईशा कोप्पिकर,एक्ट्रेस,मॉडल एवं पॉलिटीशियन के अपनी बेटी रियाना संग ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र में आने पर उन्हें परमात्म संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात व ब्लेसिंग कार्ड देते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. मीरा दीदी,सांताक्रूज़ सबज़ोन इंचार्ज।

अध्यात्म और अनुशासन से ही विश्व परिवर्तन संभव

आरएसएस प्रचारकों के लिए दो दिवसीय राजयोग शिविर का सफल आयोजन

ओ.आर.सी.-गुरूग्राम। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आरएसएस प्रचारकों के लिए दो दिवसीय कार्यक्रम का आयोजन किया गया। देश सेवा के लिए समर्पित राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ(आरएसएस) अपने अनुशासन और कर्त्तव्यनिष्ठा के लिए विशेष पहचान रखता है। निःसंदेह आरएसएस राष्ट्रीय एकता का सूत्रधार है। देश भक्ति की एक मिसाल है। ये विचार शक्ति नगर सेवाकेन्द्र,दिल्ली की संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी दीदी ने व्यक्त किए। उन्होंने ये भी कहा कि योग आत्मा की क्षमताओं को

विकसित करता है। आत्मिक बल व्यक्ति को श्रेष्ठ कर्मों की राह प्रदान करता है। अध्यात्म और अनुशासन से ही हम विश्व में परिवर्तन ला सकते हैं। दिल्ली,करोल बाग सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा दीदी ने कहा कि आरएसएस प्रचारकों का त्याग और सेवाभाव प्रेरणादायक है। स्वर्णिम भारत के निर्माण में ब्रह्माकुमारीज़ और आरएसएस का सहयोग ज़रूरी है। उन्होंने राजयोग का अभ्यास कराकर गहन शांति की अनुभूति कराई। आरएसएस के प्रचारकों ने अपना अनुभव साझा करते हुए कहा कि सेवा में आध्यात्मिक शक्ति के समावेश से ही सुखमय समाज की स्थापना की जा सकती है। आत्म सशक्तिकरण के लिए ऐसे शिविर ज़रूरी हैं। प्रांत प्रचारक विजय ने कहा किओआरसी परिसर में आने से ही ऊर्जा का अद्भुत अनुभव हुआ। कला और संस्कृति को अध्यात्म से जोड़कर ही श्रेष्ठ संस्कारों का आविर्भाव होगा। कार्यक्रम में प्रांत, सह प्रांत एवं विभाग प्रचारकों ने भी भाग लिया।

अब न सिर्फ परफॉर्मेंस, मार्क्स देखा जायेगा बल्कि इमोशनल कोशेंट भी देखा जायेगा

परमात्मा को परम शिक्षक भी कहा जाता है। उनके महावाक्य सिर्फ हमारा जीवन ही नहीं बल्कि हमारे द्वारा अनेकों का जीवन बदल देते हैं। हम सबके अलग-अलग नियम होते हैं। अलग-अलग रेस्पॉन्सिबिलिटी होती है, लेकिन टीचर की रेस्पॉन्सिबिलिटी बहुत महत्त्वपूर्ण होती है क्योंकि वह फ्यूचर का जेनरेशन तैयार करता है। टीचर की एनर्जी फिल्ड हर बच्चे के माइंड के ऊपर प्रभाव डालती है। हम देखते हैं कि टीचर हर सेक्शन में, हर क्लास में, हर 40 मिनट के बाद कम से कम 30-40 माइंड के ऊपर प्रभाव डाल रहे हैं। भले हमें पढ़ा रहे हैं गणित, भौतिक, रसायन, इतिहास, अंग्रेजी, स्पोर्टस, जिम, योगा, म्यूज़िक, डांस। उस समय हम जो पढ़ा रहे हैं , हमारा जो औरा है, हमारे जो वायब्रेशन हैं, हमारी जो मन की स्थिति है वो एनर्जी की तरह उन बच्चों की तरफ जा रही होती है। ये हमें भी दिखाई नहीं देती और उन्हें भी दिखाई नहीं देती, लेकिन टीचर की सारी एनर्जी उनके ऊपर ही जा रही है। हम कहते भी हैं देखो आजकल के बच्चे कैसे हो गए हैं। छोटी-छोटी बातों में रियेक्ट करते हैं। पैरेंट्स कहते हैं बच्चे आजकल कहना ही नहीं मानते। ये हमारा आजकल का स्टैंडर्ड(मानक) बन गया है। बच्चे हमारा कहना नहीं मानते।

जब आप और हम छोटे थे तो कहते थे मम्मी-पापा ने बोला है तो करना ही है। हमारे पास कोई ऑप्शन नहीं होता था उस समय। आज हम कहां से कहां शिफ्ट हो गए, ये क्यों हुआ? क्यों बच्चे ऐसे हो रहे हैं- विल पॉवर कम है, डिस्टर्ब हो जाते हैं, स्ट्रेस्ड हो जाते हैं, परीक्षा से पहले एंग्जाइटी हो जाती है। कोई भी शिक्षक या पैरेंट्स से हम पूछते हैं कि आजकल बच्चे ऐसे क्यों हो गए हैं तो कहते हैं कि क्या करें आजकल बड़ा कम्पीटिशन है। आजकल बड़ा पढ़ाई का प्रेशर है, और ये बोलकर हम सारा ब्लेम पढ़ाई पर, एजुकेशन पर और उस सिस्टम पर डाल देते हैं। और हम कहते हैं इसलिए हमारे बच्चे ऐसे हो गए। ये वास्तव में सच नहीं है।

इसका मुख्य कारण है हमारे में आध्यात्मिक पॉवर की कमी। मोबाइल की बैटरी जब कम होती

ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

है तो हम उसे चार्ज कर लेते हैं क्योंकि वो हमें दिखाई देती है कि यह कितना परसेंट बची हुई है। उसी तरह से हमारी आत्मा भी बैटरी की तरह काम करती है। जिसको हम सोल पॉवर कहते हैं। आत्मा की शक्ति, जिसको बच्चे कभी-कभी विल पॉवर भी कहते हैं वो भी आत्मा की शक्ति है। वो हमें दिखाई नहीं देती है कि यह बैटरी फुल चार्ज है, या 50 प्रतिशत है या 10 प्रतिशत है, लेकिन आत्मा रूपी बैटरी हमारे बिहेवियर में दिखाई दे सकती है कि यह कितना प्रतिशत चार्ज है।

अगर हमें गुस्सा ज़्यादा आता है, हम छोटी-छोटी बातों में रियेक्ट कर देते हैं, हम एडजस्ट नहीं कर पाते, हम सहन नहीं करते, हम क्षमा नहीं कर पाते, हम किसी की बात को भूल नहीं पाते, हम अपने आपको ही ज़्यादा अच्छा समझते हैं, हमें दूसरों से ईर्ष्या होती है, हम ग्रैटिच्यूड(आभार) कम और शिकायत ज़्यादा करते हैं। कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जिनके पास बहुत थोड़ी फेसिलिटी होती है लेकिन वो बहुत खुश रहते हैं, सदा भगवान का शुक्रिया करते हैं कि हमारे पास सबकुछ है। वहीं दूसरी ओर कुछ लोग ऐसे होते हैं जिनके पास सबकुछ होता है फिर भी कहते ये कम है, ये ठीक नहीं। तो हमारी पर्सनैलिटी क्या है, क्या हैं हम ग्रैटिच्यूड पर्सन या कम्पलेनिंग! ये डिसाइड करेगा कि आपकी आत्मा रूपी बैटरी कहाँ पर पहुंची हुई है। आजकल जो बच्चे हैं आपको क्या लगता है कि उनकी बैटरी कहाँ पर है? वो इंटेलेक्ट(बुद्धि) से नहीं डिसाइड होगा, ये नहीं सोचना कि आजकल के बच्चे बहुत इंटेलिजेंट हैं। आजकल के बच्चों का आईक्यू बहुत हाई है। वो कई बार इतना सबकुछ स्टडी करके आ जाते हैं इंटरनेट से कि आपको भी कई बार क्लास में आकर कुछ नई बात बता देंगे जो कि आपको नहीं पता होगी। तो इसके लिए शिक्षक स्टूडेंट का भी शुक्रिया कर सकते हैं। इंफॉरमेशन एक्वायर(प्राप्त करना) करना कोई बड़ी बात नहीं होती है। इंफॉरमेशन चारों तरफ है, हमें सिर्फ उसे एक्वायर(प्राप्त) करना है। लेकिन हमें जो अब चेक करना है वो है ईक्यू। इमोशनल कोशेंट कैसा है हमारा। इस साल जितने भी हेल्थ के प्रोफेशनल हैं, डॉक्टर्स हैं, हॉस्पिटल हैं, जितने भी बिजनेस हाउसेस हैं, इंडस्ट्रीज हैं सबने एक ही बात कही अब हमारी प्रायरिटी(प्राथमिकता) जब हम लोगों को हायर करेंगे, तो हमारी प्रायरिटी होगी इमोशनल कोशेंट। आप ये समझिए अब, अब से जो बच्चे जाएंगे बाहर या उनको कैंपस इंटरव्यू या कोई भी सिलेक्शन के लिए देखा जाएगा तो उनके सिर्फ मार्क्स, उनकी सिर्फ परफॉर्मेंस, सिर्फ ये फैक्टर नहीं होगा। उनका इमोशनल कोशेंट एक बहुत बड़ा फैक्टर होगा।

अब बच्चों का इमोशनल कोशेंट हाई बनाएंगे कैसे, उसके लिए कोई सब्जेक्ट नहीं होता है। भले हम लाइफ स्किल का सब्जेक्ट करते हैं। एक सब्जेक्ट से नहीं बनती है इमोशनल हेल्थ। इमोशनल हेल्थ बनती है उस एनर्जी से, उस वायब्रेशन से, जिस संग के अन्दर बच्चा पलता है, पढ़ता और बड़ा होता है। उस संग की एनर्जी से उसकी इमोशनल हेल्थ बनती है। जैसे डॉक्टर की वायब्रेशन पेशंट पर असर करती है, उसी तरह आपकी वायब्रेशन आपके बच्चों पर और आपके हर स्टूडेंट पर पड़ती है। 30 मिनट का लेक्चर है। भले ही आप कोई भी सब्जेक्ट पढ़ा रहे हैं, लेकिन 30 मिनट आपकी पूरी वायब्रेशन उस पूरी क्लास के ऊपर रेडिएट कर रही है।

इंदौर-इंद्रपुरी(म.प्र.)। गुर्जर हॉस्पिटल में कोरोना वॉरियर्स डॉक्टर्स तथा स्टाफ को डॉ. सतीश पाठक, ओम शांति भवन से ब्र.कु. राजमणि बहन, इंद्रपुरी से ब्र.कु. पूर्णिमा बहन एवं ब्र.कु. सीमा बहन ने सम्मानित किया।

भुज-(गुज.)। आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् कच्छ की महारानी प्रीति देवी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रीना बहन, ब्र.कु. रश्मि बहन, ब्र.कु. इला बहन व ब्र.कु. बाबू भाई।

सारंगपुर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र पर नवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी के उद्घाटन कार्यक्रम में गौतम टेटवाल,पूर्व विधायक, धर्मेन्द्र वर्मा,राज्य कर्मचारी संघ के जिला अध्यक्ष, तेज सिंह दरबार,धनोरा,सरपंच साहब, राधेश्याम शर्मा,स्वास्थ्य विभाग, गोपाल सेन, शिवनारायण मालवीय,छात्रावास संचालक, के.एल. फुलेरिया,पटवारी साहब, प्रेम शंकर पांडे, ब्र.कु. भाग्यलक्ष्मी बहन, ब्र.कु. प्रीति बहन आदि उपस्थित रहे।

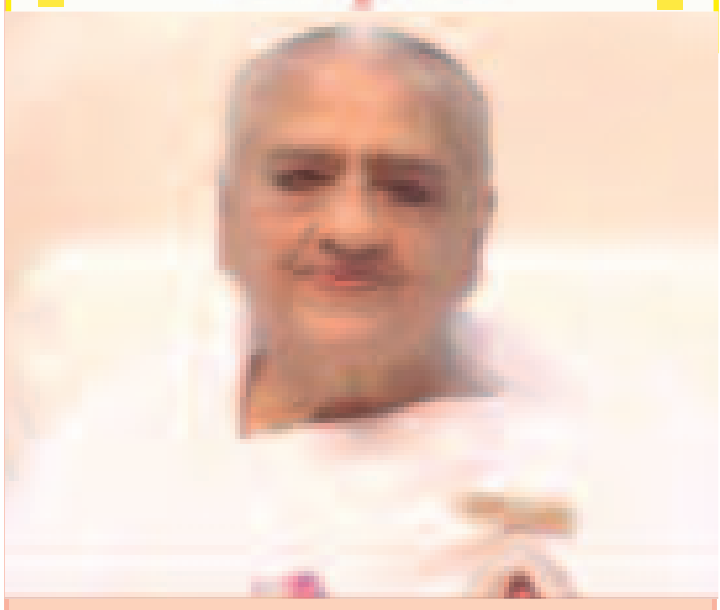
पुणे-महा.। ब्रह्माकुमारीज़ शांतिवन के एवर हेल्दी हॉस्पिटल के डायरेक्टर राजयोगी ब्र.कु. डॉ. बनारसी भाई को स्वास्थ्य के क्षेत्र में उनकी अद्वितीय सेवाओं के लिए जनसेवा फाउंडेशन,पुणे द्वारा सम्मानित किया गया। इस मौके पर नितिन देसाई,चीफ पैट्रन, चेयरमैन डॉ. विनोद साह, सेक्रेट्री विजय सराफ, ट्रेज़रर राजेश शाह, राजकुमार चोड़िया, एडमिनिस्ट्रेटर मीना शाह, श्रीमति कंचन श्रॉफ, ब्र.कु. सरिता बहन, ब्र.कु. सुजाता बहन सहित अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

इंदौर-भिकनगांव(म.प्र.)। श्रीमद् भागवत कथा महापुराण के कथा वाचक श्रद्धेय श्री कृष्ण चन्द्र शास्त्री को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रंजना बहन। साथ हैं ब्र.कु. प्रमिला बहन।

अंबिकापुर-छ.ग.। परम पूज्य अनिरुद्ध आचार्य जी महाराज को ईश्वरीय संदेश एवं माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देने के पश्चात् परमात्म स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. विद्या दीदी।

शेगांव-महा.। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र के आध्यात्मिक संग्रहालय का अवलोकन करने के पश्चात् समूह चित्र में बायें से फुंडकर जी रेलवे प्रबंधक, नागपाल जी व्यापारी, डांगरा जी वरिष्ठ वकील, ब्र.कु. शारदा बहन, डॉ. जय पाटिल वरिष्ठ प्राध्यापक, वानखेड़े जी पत्रकार देशोन्नती तथा अन्य।

परमात्म ऊर्जा



चाहना के साथ समर्थी भी चाहिए और समर्थी आयेगी स्मृति से। अगर स्मृति कमज़ोर है तो फिर जो संकल्प करते हो वह सिद्ध नहीं हो पाता है। जो कर्म करते हो वह भी सफल नहीं हो पाते हैं। तो स्मृति रखना मुश्किल है व सहज है? जो सहज बात होती है वह निरन्तर भी रह सकती है। स्मृति भले निरन्तर रहती भी है लेकिन एक होती है साधारण स्मृति, दूसरी होती है पॉवरफुल स्मृति। साधारण रूप में तो स्मृति रहती है, लेकिन पॉवरफुल स्मृति रहनी चाहिए। जैसे कोई जज होता है तो उनको सारा दिन अपने जजपने की स्मृति तो रहती है लेकिन जिस समय खास कुर्सी पर बैठता है तो उस समय वह सारे दिन की स्मृति से पॉवरफुल स्मृति होती है। तो ड्यूटी अर्थात् कर्त्तव्य पर रहने से पॉवरफुल स्मृति रहती है और वैसे साधारण स्मृति रहती है। तो आप भी साधारण स्मृति में तो रहते हो लेकिन पॉवरफुल स्मृति, जिससे बिल्कुल वह स्वरूप बन जाए और स्वरूप की सिद्धि 'सफलता' मिले, वह कितना समय रहती है। इसकी प्रैक्टिस कर रहे हो ना?

निरन्तर समझो कि हम ईश्वरीय सर्विस पर हैं। भले कर्मणा सर्विस भी कर रहे हो, फिर भी समझो - मैं ईश्वरीय सर्विस पर हूँ। भले भोजन बनाते हो, वह है स्थूल कार्य लेकिन भोजन में ईश्वरीय संस्कार भरना, भोजन को पॉवरफुल बनाना, वह तो ईश्वरीय सर्विस हुई ना! 'जैसा अन्न वैसा मन' कहा जाता है। जब भोजन बनाते समय ईश्वरीय स्वरूप होगा तब उस अन्न का असर मन पर होगा। तो भोजन बनाने का स्थूल कार्य करते भी ईश्वरीय सर्विस पर हो ना! आप लिखते भी हो- ऑन गॉडली सर्विस ओनली। तो उसका भावार्थ क्या हुआ? हम ईश्वरीय सन्तान सिर्फ और सदैव इसी सर्विस के लिए ही हैं। भल उसका स्वरूप स्थूल सर्विस का है लेकिन उसमें भी सदैव ईश्वरीय सर्विस में हूँ। जब तक यह ईश्वरीय जन्म है तब तक हर सेकण्ड, हर संकल्प, हर कार्य ईश्वरीय सर्विस है। वह लोग थोड़े टाइम के लिए कुर्सी पर बैठ अपनी सर्विस करते हैं, आप लोगों के लिए यह नहीं है। सदैव अपने सर्विस के स्थान पर कहाँ भी हो तो स्मृति वह रहनी चाहिए। फिर कमज़ोरी आ नहीं सकती। जब अपनी सर्विस की सीट को छोड़ देते हो तो सीट को छोड़ने से स्थिति भी सेट नहीं हो पाती। सीट नहीं छोड़नी चाहिए।

कुर्सी पर बैठने से नशा होता है ना! अगर सदैव अपने मर्तबे की कुर्सी पर बैठो तो नशा नहीं रहेगा? कुर्सी व मर्तबे को छोड़ते क्यों हो? थक जाते हो? जैसे आप लोगों ने राजा का चित्र दिखाया है - पहले दो ताज वाले थे, फिर रावण पीछे से उसका ताज उतार रहा है। ऐसे अब भी होता है क्या? माया पीछे से ही मर्तबे से उतार देती है क्या? अब तो माया विदाई लेने के लिए, सत्कार करने के लिए आयेगी। उस रूप से अभी नहीं आनी चाहिए। अब तो विदा लेगी। जैसे आप लोग ड्रामा दिखाते हो - कलियुग विदाई लेकर जा रहा है। तो वह प्रैक्टिकल में आप सभी के पास माया विदाई लेने आती, न कि वार करने के लिए।

अभी माया के वार से तो सभी निकल चुके हैं ना! अगर अभी भी माया का वार होता रहेगा तो फिर अपना अतीन्द्रिय सुख का अनुभव कब करेंगे? वह तो अभी करना है ना! राज्य-भाग्य का तो भविष्य में अनुभव करेंगे, लेकिन अतीन्द्रिय सुख का अनुभव तो अभी करना है ना! माया के वार होने से यह अनुभव नहीं कर पाते। बाप के बच्चे बनकर वर्तमान अतीन्द्रिय सुख का पूरा अनुभव प्राप्त न किया तो क्या किया!

कथा सरिता

आत्मविश्वास के साथ हो दृढ़ निश्चय

एक समय की बात है, सीमा पर युद्ध की तैयारियां चल रही थी। सभी सेनाएं अपने-अपने पोस्ट बंकर पर यथाशीघ्र पहुंच रही थी। एक जनरल जो बहादुर और परमवीर थे। उन्हें वीरता के लिए ढेरों पुरस्कार प्राप्त थे। अपनी सैन्य टुकड़ी को लेकर सीमा की ओर कुच(जा) कर रहे थे। उन्होंने महसूस किया कि उनकी सेना का मनोबल कम है। जनरल ने अपनी सैन्य टुकड़ी से क्या कारण है,पूछा। किंतु जवानों ने मना कर दिया और कारण नहीं बताया। कुछ समय बाद जनरल एक स्थान पर रुकने का आदेश देते हैं। वहाँ छावनी बनाई जाती है,पड़ाव डाला जाता है। कुछ समय विश्राम के पश्चात् जनरल ने फिर सभी सैनिकों से पूछा कि क्या कारण है? आप में आत्म बल की, मनोबल की कमी दिख रही है। कुछ सैनिकों ने दबे स्वर में कहा कि हम संख्या में बहुत कम हैं, और हमारे दुश्मन हम से अधिक। इस पर जनरल कुछ बोले नहीं, सभी को जल्दी से तैयार व विश्राम करने को कहा। कुछ समय विश्राम के पश्चात् जब चलने की तैयारी हुई तो, जनरल ने अपने जवानों को संबोधित किया कि मेरे! बहादुर जवान सिपाहियों,आप उस देश के सैनिक हो जहाँ का एक-एक योद्धा दुश्मन के सवा लाख सैनिकों पर भारी पड़ता है। मुझे गर्व है कि हम सब उस माँ के वीर सपूत हैं। मुझे विश्वास ही नहीं अपितु पूर्ण विश्वास है कि विजय आपकी ही होगी। ऐसा कहते हुए जनरल ने भारत माता की जय के नारे लगाये।

जनरल ने कुछ दूर स्थित पहाड़ी से नीचे झांककर देखा, और अपने सैनिकों को बताया कि हमारी सहायता के लिए और कई सारी टुकड़ियां हमारी ओर आ रही हैं। इतना सुनते ही सभी सैनिकों का मनोबल बढ़ गया। उनकी ताकत दस गुणा अधिक हो गई। उनमें आत्मविश्वास का बल आ गया। सभी जवान जोशीले स्वर में जयघोष लगाते हुए सीमा की ओर बढ़ चले। सैनिकों के चेहरे पर जो पीलापन आ गया था, वह अब दूर हो गया था। उनका चेहरा तेज और लालिमा की तरह चमक रहा था, युद्ध में सैनिकों ने बहादुरी से आत्मविश्वास और धैर्य से दुश्मनों को नाकों चने चबवा दिए।

सीख: अगर आत्मविश्वास के साथ दृढ़ निश्चय हो तो असम्भव भी सम्भव हो जाता है।

मलेशिया। ब्रह्माकुमारीज़ रिट्रीट सेंटर में आयोजित कार्यक्रम में केक काटते हुए ओ.आर.सी. निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, मलेशिया स्थित सेवाकेन्द्रों की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. मीरा दीदी तथा अन्य। सभा में बड़ी संख्या में उपस्थित हैं ब्र.कु. भाई-बहनें।

रशिया-सेंट पीटर्सबर्ग। रक्षाबंधन के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज़ के 'लाइट हाउस' सेवाकेन्द्र में आयोजित त्रिदिवसीय कार्यक्रम के अंतर्गत विभिन्न आयु वर्ग के भाई-बहनों के लिए अलग-अलग रक्षाबंधन का कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस दौरान राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी दीदी व राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी उपस्थित रहे। इसके साथ ही ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा इंडियन कॉन्सुलेट में कुमार गौरव,कौंसल जनरल, लुदमिला कुलेशोवा,मेजर जनरल,प्रेसिडेंट ऑफ ए.एफ. कोनी फाउण्डेशन, विक्टोरिया ज़िरनोवा,एचओडी,सेंटर फॉर सोशल सपोर्ट ऑफ फैमिलीज़ एंड चिल्ड्रेन, तत्याना बारतोवा,साइंस एडवाइज़र,डायटीशियन, न्यूट्रीशनिस्ट, वेलेन्टिना सुलोयेवा,डायरेक्टर जनरल,डायग्नोस्टिक एंड ट्रीटमेंट सेंटर,हेल्थ, प्रो. लुदमिला रुबिस,स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ इंडस्ट्रियल टेक्नोलॉजीज़ एंड डिज़ाइन आदि गणमान्य लोगों को भी रक्षासूत्र बांधा गया।

इंदौर-प्रेमनगर(म.प्र.)। आज़ादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर परियोजना के अंतर्गत अंतर्राष्ट्रीय बेटी दिवस के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज़ अनुभूति भवन सेवाकेन्द्र में आयोजित 'संस्कारों की धरोहर बेटियां' कार्यक्रम में राघवेन्द्र देराश्री,प्राचार्य,दयानंद सरस्वती शिशु मंदिर,खातीवाला टैंक इंदौर, राजेश आहूजा,व्यवसायी,दुबई, श्रीमति अर्चना खेर,उप महाधिवक्ता, उच्च न्यायालय,म.प्र., बहन मंजुषा जोहरी,डायरेक्टर,अनादी कला केन्द्र एवं मोटिवेशनल स्पीकर, ब्र.कु. शशि दीदी,प्रभारी स्थानीय सेवाकेन्द्र, ब्र.कु. यश्वनी दीदी,संचालिका इंदौर बिजलपुर उप सेवाकेन्द्र सहित अन्य भाई-बहनें मौजूद रहे।

शांतिवन-आबू रोड। आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् समूह चित्र में जंगली महाराज आत्मा मालिक ट्रस्ट के चेयरमैन नंदकुमार सूर्यवंशी एवं उनकी धर्मपत्नी, कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग की चेयरपर्सन राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी, प्रभाग के वाइस चेयरपर्सन राजयोगी ब्र.कु. राजू भाई तथा प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. शशिकांत भाई।

मिल्पिटास-सिलिकॉन वैली(यूएसए)। ब्रह्माकुमारीज़ सेंटर पर आयोजित कार्यक्रम में 'एक्सपीरियंस ए लाइट एंड ईज़ी लाइफस्टाइल थ्रू मेडिटेशन' विषय पर ब्र.कु. चार्ली हॉग ने सम्बोधित किया। कार्यक्रम में ब्र.कु. रिनी बहन व 150 ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

बिना ईमानदारी कमाया हुआ धन छीन लेता है सुख-चैन

शांतिवन। आर्थिक धनोपार्जन हो या व्यापार सबमें सफलता के लिए मानवीय मूल्यों की ज़रूरत होती है। व्यापार में उतार-चढ़ाव के बीच जीवन में समानता बनाये रखने के लिए आध्यात्मिक ज्ञान ज़रूरी है। जब मुश्किलों का पल हो तो उसमें संतुलन के लिए एक ताकत की आवश्यकता होती है। उक्त विचार हीरो साइकिल समूह के मैनेजिंग डायरेक्टर पंकज मुंजाल ने ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के व्यापार एवं उद्योग प्रभाग द्वारा आयोजित व्यापारियों के सम्मेलन में रखे। उन्होंने ये भी कहा कि धन कमाना गुनाह नहीं है परंतु उसमें एक ऐसा संतुलन होना चाहिए जिससे किसी व्यक्ति को कोई कष्ट ना हो। और नफा-नुकसान में समान स्थिति के लिए राजयोग ध्यान करना ज़रूरी है। जब से ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के परिसर में आया हूँ तब से लग ऐसा रहा है कि किसी अन्य दुनिया में आ

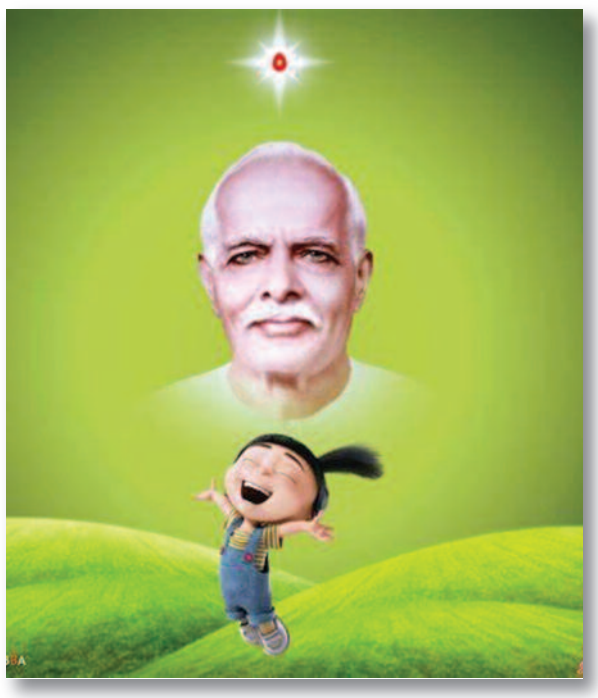
गया हूँ। परमात्मा का ज्ञान मनुष्य का जीवन बदल देता है। इसलिए हमें अपने जीवन में उसे अपनाना चाहिए। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि सबसे बड़ा धन ज्ञान है। जिसके जीवन में ज्ञान धन है उसे स्थूल धन की भी कमी नहीं होती। क्योंकि स्थूल धन का आधार भी ज्ञान धन है। इसलिए यही भाव रखकर जीवन में आगे बढ़ना चाहिए। कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी ने कहा कि हमारी जैसी आंतरिक स्थिति होगी वैसी ही दुनिया में हमें दिखाई देगी। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के व्यापार एवं उद्योग प्रभाग की अध्यक्षा,मुम्बई राजयोगिनी ब्र.कु. योगिनी दीदी ने कहा कि जब हम व्यापार में होते हैं तो हमें ज़्यादा कमाने का लालच बुरे रास्ते पर धकेल देता है। इसलिए संतुष्टता की शक्ति कम हो जाती है। इसका नतीजा यह होता है कि हम धन तो कमाते हैं परंतु सुख और चैन का अभाव होता है। इसलिए जीवन में संतुष्टता लाने के लिए अपनी आंतरिक शक्ति को बढ़ाने की ज़रूरत है। प्रतिदिन जीवन में राजयोग को अपनाने का प्रयास करेंगे तो जीवन तनाव मुक्त हो जायेगा। कार्यक्रम में प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका राजयोगिनी ब्र.कु. गीता दीदी, प्रभाग के एक्टिंग सदस्य ब्र.कु. राजसिंह सहित देश भर से आये व्यापार एवं उद्योग से जुड़े लोग भी उपस्थित रहे।

आ गया है मौसम अपने प्रियतम से मिलने का

सच में कितने पद्मापदम भाग्यवान हैं हम, जो ईश्वर से हमने मुलाकात की है, मनभावनी सी मधुर बात की है! यह समय कितना मूल्यवान है हमारे लिए, जो हमने परमात्मा को पाया है, उनको पहचाना है। जिनको हम द्वापर से पुकारते आये, आज वह हमारे सम्मुख हैं। पहले शिव बाबा ने साकार रूप में ब्रह्मा बाबा के तन का आधार ले हमें पालना दी, शिक्षाएं दी तब बापदादा अव्यक्त रूप में हमें पालना दे रहे हैं। ये वादा है बाबा का कि मैं अंत तक तुम्हें ज्ञान खजाने से भरता रहूंगा। और वह छुट्टी नहीं लेते तो भला हम कैसे लें। अब अव्यक्त बापदादा मिलन का समय आ गया है। तो क्यों न अभी से स्वयं को तैयार करें जिससे हम बिल्कुल वही परमात्म प्यार की अनुभूति करें, जिस रीति बाबा लुटाते हैं। अव्यक्त बापदादा मिलन के कुछ नियम और मर्यादायें हैं जिनको हमें पूर्ण रीति पालन करना अनिवार्य है। तब ही हम वो प्राप्तियां कर सकेंगे। सर्वश्रेष्ठ नियम है परमात्म ज्ञान होना। जिसने सात रोज़ का कोर्स किया है वही अव्यक्त बापदादा मिलन मना सकता है। फिर जो नित्य परमात्म महावाक्यों को सुनता हो, अमृतवेला और नुमाशाम का योग करता हो। अब परमात्म महावाक्य तो अनेक ब्राह्मण आत्माएं सुनती हैं परन्तु धारण सिर्फ कुछ ही आत्माएं करती हैं। कहने का भावार्थ यहाँ ये है कि वो आत्मा चाहिए जो सिर्फ सुनता ही ना हो परन्तु धारण भी करता हो।

पवित्रता है ब्राह्मण जीवन का फाउण्डेशन। जिसका ये फाउण्डेशन पक्का हो, कम से कम एक वर्ष का वही इस मंगल मिलन को मनाने के लिए आ सकता है। कहते भी हैं,"जो लोग ईश्वर को पाना चाहते हैं, उन्हें वाणी, मन, इन्द्रियों की पवित्रता और एक दयालु हृदय की ज़रूरत होती है"। क्योंकि भगवान की महिमा है कि वो पवित्रता के सागर हैं तो विकारों की आग में जलने वाले व्यक्ति कैसे और क्या ही उनकी अनुभूति कर सकेंगे बल्कि वो तो वायुमंडल और ही दूषित कर देंगे और उस पाप का दंड बहुत ही कड़ा होगा। इसलिए जो सिर्फ ब्रह्मचर्य को पालन ही नहीं करते हों परन्तु ब्रह्मचारी भी हो, तन और मन से। जिनमें दैवी गुणों की धारणा हों, जिसकी दृष्टि और वृत्ति पवित्र हो, जिसका भोजन शुद्ध व सात्विक हो वही परमात्म मिलन मना सकते हैं। क्योंकि भगवान से मिलन मनाना कोई साधारण बात है क्या!

अब ये नियम क्यों ज़रूरी हैं, ये जान लेना भी अति आवश्यक है। बिना सात रोज़ कोर्स के आप क्या जानेंगे कि ईश्वर कौन है, कहाँ के रहने वाले हैं! क्योंकि ज्ञान में आने से



पहले तो हम यही मानते थे कि ईश्वर सर्वव्यापी है, वो नाम, रूप से न्यारे हैं, अकर्ता हैं। परन्तु अब ज्ञान में आने से हमें परमात्मा का नाम, रूप, कर्त्तव्य और रहने के स्थान का ज्ञान तो स्पष्ट हो ही गया है, साथ ही साथ ये भी स्पष्ट हो चुका है कि वह कैसे इस धरा पर अवतरित होते हैं और फिर कैसे हमें ज्ञान देते हैं। अगर ये सब बातें किसी मनुष्य को पूर्ण रीति स्पष्ट न हों तो उसको अव्यक्त बापदादा मिलन का कोई रस आ नहीं सकता। वे सोचेंगे सामने एक टेलीविजन चल रही है जिसमें एक बुजुर्ग सी दादी बैठ कुछ सुना रही हैं। क्योंकि परमात्मा को इन स्थूल नेत्रों से तो बिल्कुल नहीं देखा जा सकता। वह कोई पीताम्बरधारी बनकर तो आते नहीं, मगर उनको दिव्य चक्षु से देखा जा सकता है अर्थात् महसूस किया जा सकता है। जैसे हवा को, करंट को, सूरज की गर्मी को हम देख नहीं सकते उसी प्रकार हम भगवान को इन नेत्रों से देख नहीं सकते क्योंकि वह अति सूक्ष्म ते सूक्ष्म हैं लेकिन महसूस कर सकते हैं।

अब ये तो हुई मोटी-मोटी धारणाएं लेकिन कुछ सूक्ष्म धारणाएं भी अभी बाकी हैं जिनका अभ्यास अगर हम अपनी दिनचर्या में शामिल कर लें तो जैसे मानो हम सहज ही उड़ती कला का अनुभव करने लगेंगे। जब-जब प्रभु मिलन की बात आती है तब-तब एक कहावत अक्सर सुनने में आती है वो है-

धर्म के नाम पर खुद को
गुलाम मत बनाओ,
खुदा से मिलना है तो
दुनिया को छोड़कर आओ।

ये सच ही है कि हमें परमात्म मिलन के लिए दुनिया से किनारा तो करना ही होगा तब ही हम प्रभु मिलन का रस ले सकेंगे। अब अगर कोई सोचे कि हम पुरानी दुनिया भी नहीं छोड़ें और परमात्म आनंद का भी रस 100 ले लेवें तो ऐसे तो वे बिल्कुल सफल नहीं हो सकते। क्योंकि आप दो नौकाओं में पैर तो यकीनन नहीं रख सकते हैं और यदि रखते भी हैं, तो आप बीच में से चिर जाएंगे अर्थात् आप कहीं के नहीं रहेंगे। इसलिए अब पुरानी दुनिया से किनारा करने के लिए और सम्पूर्ण प्रभु मिलन का आनंद लेने के लिए हमें बीच-बीच में आत्मा का पाठ पक्का करना होगा, क्योंकि जब हम देह-अभिमानी होते हैं तो हमें देहधारी खींचते हैं और जब हम आत्म अभिमानी बनते हैं तब हमें सिर्फ परमात्मा की खींच होती हैं,ना की कोई देहधारी की। वैसे भी देह की ज़रूरतें अनेक हैं परन्तु आत्मा की ज़रूरत सिर्फ एक है और वो है परमात्मा की याद। जब तक हमारी दिल वस्तु, वैभव में अटकी होगी तब तक हमारी बुद्धि परमात्मा में लग नहीं सकती। इसलिए आप आज से ही स्वयं को बार-बार अपने आत्मिक स्वरूप में टिकाने का अभ्यास कीजिए जिससे दैवी गुणों की धारणा भी सहज होगी, वस्तु, वैभव से भी दिल स्वतः और सहज ही निकल जाएगा और आप प्रभु मिलन की मस्ती में भी झूमने लगेंगे।

- ब्र.कु. उर्वशी बहन,नई दिल्ली

चाइना-संघाई। ब्रह्माकुमारीज़ के इनर पीस सेंटर द्वारा इंडियन कॉन्सुलेट के कॉन्फ्रेन्स हॉल में आयोजित 'ईज़ी मेडिटेशन फॉर बिज़ी पीपल' कार्यक्रम में डॉ. एन. नंदकुमार,कौंसल जनरल ऑफ इंडिया इन संघाई, ब्र.कु. सपना बहन तथा बड़ी संख्या में गणमान्य लोग शामिल रहे।

लंदन-यू.के.। न्यूमैन कैथोलिक चर्च में आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज़ के निःस्वार्थ सेवा एवं सभी नगरवासियों के लिए एक हिंसामुक्त और तनावमुक्त स्थान का निर्माण करने हेतु ब्रह्माकुमारीज़ वर्ल्ड स्पीरिचुअल यूनिवर्सिटी यूके को 'प्लेस ऑफ सेंचुरी, फेथ ऑफ सेंचुरी' अवॉर्ड से सम्मानित किया गया।

मिल्पिटास-सिलिकॉन वैली(यूएसए)। भारत की आज़ादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा फ्रेमोंट,कैलिफोर्निया में आयोजित कार्यक्रम व परेड में ब्र.कु. कुसुम बहन,डायरेक्टर,ब्रह्माकुमारीज़ सिलिकॉन वैली तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें बैनर्स व स्लोगन्स के साथ शामिल रहे।

न्यू यॉर्क-यूएसए। ब्रह्माकुमारीज़ के यूएन ऑफिस,न्यू यॉर्क सिटी में आयोजित 'इंटरफेथ लीडरशिप एंड सस्टेनेबल डेवलपमेंट' विषयक परिचर्चा में मोडरेटर रेवरेन्ड डेनिस स्कॉटो,स्क्वायर(चेयर,इंटरनेशनल डे ऑफ योगा कमेटी एट द यूएन), स्पीकर्स में किरण बाली,यूनाइटेड रिलीजन्स इनिशिएटिव, औद्रे कितागावा,जेडी(इंटरनेशनल एकेडमी फॉर मल्टीकल्चरल कोऑपरेशन), डॉ. अन्ना फ्रिश,रोट्री क्लब, ब्र.कु. गायत्री नारायणे,रीप्रेज़ेंटेटिव ऑफ ब्रह्माकुमारीज़ टू द यूनाइटेड नेशन्स, ब्र.कु. सबीता गीर,ब्रह्माकुमारीज़ यूएन तथा ब्र.कु. जुलिया ग्रिंडन,ब्रह्माकुमारीज़ यू.एन. आदि शामिल रहे।

शांतिवन-तपोवन(आबू रोड)। त्रिदिवसीय शाश्वत यौगिक खेती ट्रेनिंग कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. शशिकांत भाई, ब्र.कु. सुमंत भाई, ब्र.कु. रेश्मा बहन, ब्र.कु. दर्शना बहन तथा अन्य।

चिकोड़ी-कर्नाटक। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा बार एसोसिएशन चिकोड़ी,बेलगावी,कर्नाटक में आयोजित 'पर्सनालिटी डेवलपमेंट' कार्यक्रम को ब्र.कु. पीयूष भाई,मोटिवेशनल स्पीकर,दिल्ली ने सम्बोधित किया। इस मौके पर जस्टिस ए.एस. पच्चापुरे,पूर्व जज,कर्नाटक हाई कोर्ट, एस.एल. चौहान,डिस्ट्रिक्ट जज, श्रीकांत टी.,डिस्ट्रिक्ट जज, नागेश पाटिल,डिस्ट्रिक्ट जज, नागेश किवाड़,प्रेसिडेंट,बार एसोसिएशन, ब्र.कु. विद्या बहन,नेशनल कोऑर्डिनेटर,ज्यूरिस्ट विंग तथा बड़ी संख्या में वकील उपस्थित रहे।

राम वाली दीवाली

ब्र.कु. अनुज भाई,दिल्ली

अभी हम सभी की पूर जोर तैयारी उस एक खास मौके के लिए जिसका हम पूरे साल इंतज़ार करते हैं, जिसके लिए हम बहुत कुछ इंतज़ाम भी करते हैं। करने का सबके अन्दर एक जोश होता है, एक जुनून होता है, एक जज़्बा होता है कि नहीं इस बार दीवाली कुछ ऐसे मनायेंगे। जो दीवाली हम आज तक मनाते हैं उसमें पता है कि सारे लोग अपने आप को नये-नये वस्त्रों से खुद को सजाते हैं, लड़ियों से घरों को सजाते हैं, दीपों से अपने द्वार को सजाते हैं, लेकिन एक ऐसी स्थिति बनती है जिसमें सभी एक-दूसरे के साथ उस समय मिलते भी हैं तो एक सबसे खास चीज़ क्या होती है, उसमें लोग एक-दूसरे को कुछ सौगात देते हैं, मिलते हैं, दीवाली की शुभ मिठाई देते हैं और उनको देने के बाद विश(कामना) करते हैं और एक-दूसरे से मिलने के बाद धन्यवाद भी देते हैं कि आपसे मिलकर खुशी हुई का मतलब इस दीवाली पर जिसमें सभी बुरी चीज़ों को छोड़कर नई चीज़ों को अपनायेंगे इसीलिए शायद नये वस्त्र, नये बर्तन, नये कपड़े और नई-नई कुछ कीचन की चीज़ों को भी लोग खरीदते हैं। क्यों, क्योंकि शायद पहले का जो कुछ है वो पुराना है ऐसा नहीं है, लेकिन वो इसलिए करते हैं ताकि हमें याद रहे कि इस दीवाली पर हमने ये वाला काम किया था।

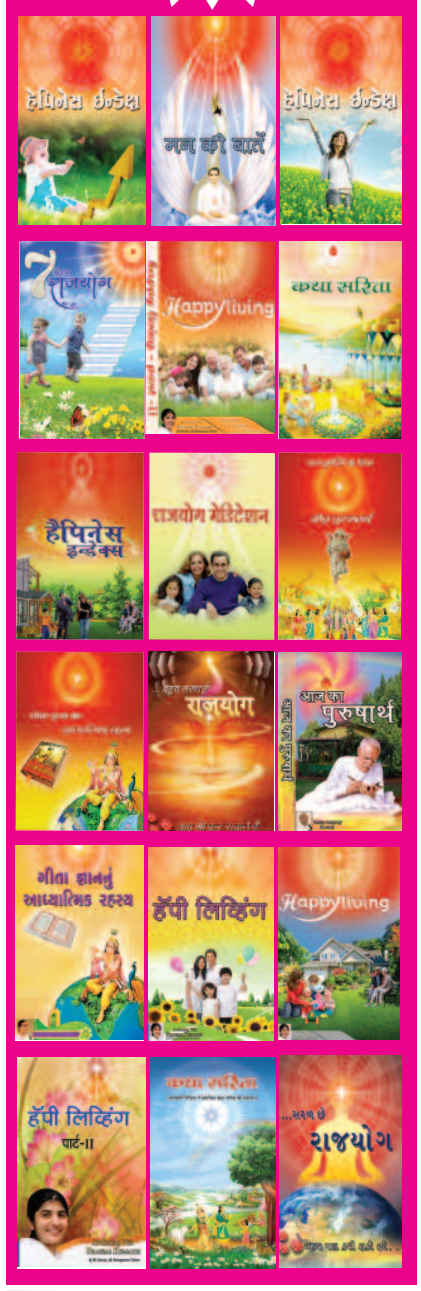
तो क्यों न हम इसको थोड़ा अलौकिक बनाते हैं। अभी तक आपने ये सारा कुछ किया, लेकिन क्या कुछ हम एक-दूसरे को विश करते हुए इस दीवाली पर राम की तरह कुछ एक्ट कर सकते हैं? क्योंकि दुनिया में दिखाया जाता है कि रामचन्द्र जी जब रावण पर विजय प्राप्त करके आये तो सबने उनके स्वागत में दीप जलाये। तो क्या हम सभी एक-दूसरे के अन्दर उमंग-उत्साह का दीप जला सकते हैं इस बार! जो अपनी शक्तियों को भूल गया है, जिसके अन्दर बल नहीं है, जिसके अन्दर पवित्रता का बल नष्ट हो गया है क्या हम उन सबके अन्दर कुछ ऐसी चीज़ें पैदा कर सकते हैं, जो उठना चाहता है लेकिन किसी कारणवश उठ नहीं पा रहा है। जिसके अन्दर बहुत सारे ऐसे भाव हैं लेकिन उन भावों को जगा नहीं पा रहा है। उन भावों को उठाने के लिए क्या हम एक बार उसके साथ मिलके फिर से वो सारी चीज़ें पैदा कर सकते हैं! दूसरे को आजतक हम गिफ्ट देते आये लेकिन उपहार में हम गुणों का दान करें। अगर गुणों का दान न कर पायें तो भी गुण उसकी याद दिलाये। ताकि उस गुण की याद दिलाने के बाद आपके अन्दर भी वो गुण आ जाये। दीवाली को खुशियों का त्योहार शायद इसीलिए कहते हैं क्योंकि हर पल, हर क्षण हमारे अन्दर जो दीपक जलता है पवित्रता का उससे जो खुशी पैदा होती है ना वो इन तेल के दीपकों से नहीं होती।

ये सारे आध्यात्मिक त्योहार ही हैं लेकिन हमने इनको आज एक परम्परा के रूप में मनाना शुरू किया और आजतक वैसे के वैसे ही मनाते आ रहे हैं, लेकिन श्रीरामचन्द्र जी जो दुनिया में दिखाये जाते हैं वो जब अयोध्या वापिस आये तो ऐसा कार्य किया गया। हम सब रोज़ अपने घर को लौटते हैं वापिस, ऑफिस से लौटते हैं या कहीं गये हैं वहाँ से घर वापिस आते हैं वहाँ से आने के बाद क्या हमारी खुशी हमेशा कायम रहती है? क्या हमारे अन्दर उमंग-उत्साह के दीपक जलते रहते हैं? शायद नहीं। कारण, हम उलझे हुए हैं ज़िंदगी में। हमने ज़िंदगी की जंग को जीता नहीं है। अगर आप निरन्तर ज़िंदगी की जंग को जीतो, बाहर की दुनिया को जीतो, बाहर की माया को जीतो, बाहर की एक-एक चीज़ को, परिस्थितियों को जीतो तब माना जायेगा कि आप भी एक राम की तरह ही तो भूमिका निभा रहे हैं। और ये जो बाहर के राम की भूमिका है वो यही है कि हर पल, हर क्षण उन सारी चीज़ों से लड़ाई की है लेकिन कभी भी हार क्यों जाते हैं,क्योंकि हमारे अन्दर विकारयुक्त स्थिति है। हम भी वैसा ही कार्य कर रहे हैं जो लोग कर रहे हैं। परिस्थितियों पर विजय प्राप्त करने का एकमात्र आधार है पवित्रता की शक्ति। और वो पवित्रता की शक्ति आती है आत्मा की ज्योति जगने से। आत्मा राम को परमात्मा राम से मिलने के बाद वो शक्ति और गहरी हो जाती है। ये है राम वाली असली दीवाली, जिसमें आत्मा चैतन्य रूप से उस परमात्मा राम के साथ जुड़ती है। और अपने इस दीपक को निरन्तर जगाये रखती है ताकि जितनी भी बाहर की परिस्थिति है उनको जीतकर अपने घर रूपी अयोध्या में प्रवेश करें। जहाँ पर कोई भी उसको हरा न सके।

> *हमने ज़िंदगी की जंग को जीता नहीं है। अगर आप निरन्तर ज़िंदगी की जंग को जीतो, बाहर की दुनिया को जीतो, बाहर की माया को जीतो, बाहर की एक-एक चीज़ को, परिस्थितियों को जीतो तब माना जायेगा कि आप भी एक राम की तरह ही तो भूमिका निभा रहे हैं। और ये जो बाहर के राम की भूमिका है वो यही है कि हर पल, हर क्षण उन सारी चीज़ों से लड़ाई की है लेकिन कभी भी हार क्यों जाते हैं,क्योंकि हमारे अन्दर विकारयुक्त स्थिति है। हम भी वैसा ही कार्य कर रहे हैं जो लोग कर रहे हैं।*

अयोध्या का सीधा-सा अर्थ जहाँ कभी युद्ध नहीं होता। जहाँ पर कभी लड़ाई नहीं होती। तो ऐसे जगहों पर जाने के लिए, ऐसे स्थानों पर हम अपने स्थान को अयोध्या क्यों न बनायें! इन बड़ी-बड़ी कहानियों से, बड़ी-बड़ी किवदंतियों से सीख लेकर हम एक नया साम्राज्य बना सकते हैं। उस राम राज्य की दीवाली को अपनी दिनचर्या में शामिल करके मनायें तो शायद राम वाली असली दीवाली आपके साथ जुड़ जायेगी।

उपलब्ध पुस्तकें
जो आपके जीवन को बदल दे



मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य भाई

प्रश्न : मेरा नाम सोनम है, मैं अगरतला से हूँ। न तो मेरा पढ़ाई में मन लगता है और न ही घर में। मैंने बीए कर लिया है लेकिन अब आगे पढ़ने की इच्छा ही नहीं होती। मैं भी परेशान हूँ और घर वाले भी कि आखिर ये लड़की क्या करेगी! मुझे लगता है कि किसी ने मुझ पर उच्चाटन या तंत्र-मंत्र का प्रयोग किया है। ऐसे में क्या करना चाहिए?

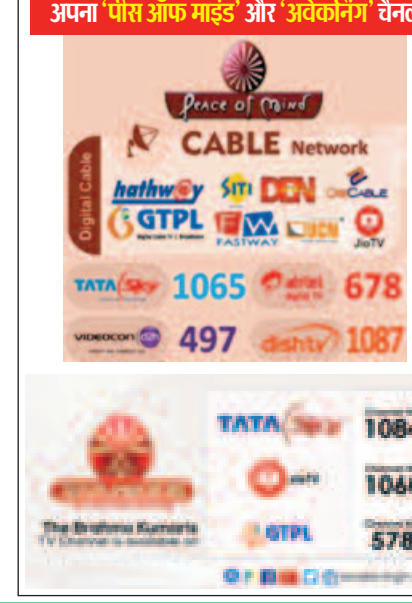
उत्तर : कई बार हम अनुमान लगाते हैं और ये अनुमान भी हमें कमज़ोर करता जाता है। हमारे मन को निगेटिव करता जाता है। तो ज़रूरी नहीं कि जो कुछ भी प्रभाव हो रहा हो तो वो जादू-टोना, तंत्र-मंत्र किसी ने करा दिया हो यानी मन उचट-सा गया हो। ऐसा बहुत लोगों के साथ होता है। लेकिन मनुष्य के द्वारा किए गए पूर्व जन्मों के कर्म भी हैं जो कहीं न कहीं हमें बांधे रखते हैं। मान लो कहीं पाँच सौ साल पहले हमने किसी को कष्ट पहुंचाया था, और पाँच सौ साल में तो 8-10 पुनर्जन्म हो गए। हमारी उनसे कोई पहचान नहीं रही लेकिन सूक्ष्म वायब्रेशन उनके कष्ट के जो हमने उसको सताया, उसके मन में जो दुःख की फीलिंग हो गई, वो भारी हो गया उसके वायब्रेशन भी अब तक हमारे साथ जुड़े रहते हैं, और वो बड़े सूक्ष्म रूप से हमारे ब्रेन को प्रभावित करते रहते हैं। ब्रेन में कोई न कोई कमी आती रहती है, कोई न कोई ब्लॉकेज हो जाती है, तो इन सब चीज़ों को समाप्त करने का वास्तव में एक सुन्दर तरीका तो ये है कि हम अपने ब्रेन को फिर से एनर्जेटिक करने के लिए या कुछ भी किसी ने हमें खिला-पिला दिया हो, इसको हम माया कहें या संसार में बढ़ा हुआ पापकर्म क्योंकि इसका प्रभाव भी बहुत ज़्यादा हो रहा है। तंत्र-मंत्र और कुछ नहीं संकल्प शक्ति ही है। मान लो जैसे रात-दिन कोई बुरा सोचता है, बद्दुआयें देता है जिसको लोग श्राप जैसा कहते हैं। उसके निगेटिव वायब्रेशन हम तक तो आयेंगे पर ये हम पर डिपेंड करता है कि वो हम रिसिव करते हैं या रिजेक्ट करते हैं। अगर अपने चारों ओर एक पॉवरफुल प्रभामंडल बना लें और मन में ये दृढ़ विश्वास हो कि इसका प्रभाव मुझ पर नहीं होगा, या वो पॉवरफुल मेडिटेशन करता है, तीनों चीज़ें मिल गई तो कोई भी तंत्र-मंत्र की शक्ति ऐसे व्यक्ति के सामने फेल हो जाती है। इसलिए रोज़ एक ये संकल्प करेंगे कि हम सर्वशक्तिवान की संतान, मास्टर सर्वशक्तिवान हैं। इस संकल्प को पूरे दिन में अगर हम सात बार करें, 21 बार करें तो हमसे चारों ओर पॉवरफुल वायब्रेशन फैलेंगे। पॉवरफुल औरा हमारे चारों ओर निर्मित हो जायेगा। और ये जो चीज़ें हैं उससे टकराकर वापिस हो जायेंगी। दूसरा संकल्प कि मैं परमात्मा की संतान हूँ और वो है पवित्रता का सागर, तो मैं भी परमपवित्र हूँ। इससे हमारे चारों ओर पवित्र वायब्रेशन बनेंगे। पवित्रता का प्रभामंडल बनेगा। और तीसरा आप पानी को चार्ज करके पीयेंगी। कम से कम पाँच बार पानी को चार्ज कर पियें सारे दिन में। और पानी चार्ज करने का तरीका है पानी को गिलास में लें, उसपर दृष्टि डालें और सात बार संकल्प करेंगे मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। तो आँखों से शक्तियों के वायब्रेशन जल में समा जायेंगे। पानी हमारे वायब्रेशन के लिए सबसे ज़्यादा सेंसिटिव है। पानी चार्ज होने के बाद उसको पी लें। ऐसा तीन से पाँच बार ज़रूर कर लें। और पूर्व जन्मों में हमने किसी को कष्ट पहुंचाया है तो उन आत्माओं से सुबह उठते ही हाथ जोड़कर क्षमा याचना करें। सात दिन तक करें कि मैंने अज्ञानवश, क्रोध वश, स्वार्थ वश आपको कष्ट पहुंचाया। कडुवे वचन बोलकर आपका अपमान किया तो सच्चे मन से मैं आपसे क्षमा याचना करती हूँ। तो ये सब आप करेंगी तो जो भी निगेटिव वायब्रेशन आप पर काम कर रहे हैं वो नष्ट हो जायेंगे। आप इस समस्या से मुक्त हो जायेंगी।

प्रश्न : मैं पिछले कुछ समय से ब्रह्माकुमारीज़ विश्व विद्यालय से जुड़ा हुआ हूँ। मेरा प्रश्न है कि अपनी पवित्रता को कैसे बढ़ाया जाये? जब मैं रात को सोता हूँ तो मन में बहुत बुरे-बुरे विचार चलते हैं। कभी-कभी बहुत गंदे स्वप्न भी आते हैं। मैं सम्पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहता हूँ, कृप्या मार्गदर्शन करें?

उत्तर : पवित्र रहने की दृढ़ इच्छा ये एक महान आत्मा के ही लक्षण हैं। और जब कोई व्यक्ति पवित्रता का व्रत ले लेता है कलियुग के इस अंधकार में मानो उसने लाइट जलाया है, प्रकाश जलाया है, दीपक जलाया है। ये भगवान की आज्ञा है, पवित्र रहकर हम उसके कार्य में मददगार बनते हैं। आपको पहले इसके महत्त्व का ख्याल रखना होगा। और महत्त्व है आपके प्युअर वायब्रेशन प्रकृति को पावन करेंगे। आपके पवित्र वायब्रेशन पर्सनैलिटी को चमकायेंगे। पवित्रता जीवन में रॉयल संस्कारों को उजागर करती है। अगर आप राजयोग मेडिटेशन भी करते हैं तो पवित्रता राजयोग मेडिटेशन में एकाग्रता के लिए परम आवश्यक होगी। संसार में क्यों लोगों ने ब्रह्मचर्य को कठिन माना क्योंकि उन्होंने ब्रह्मचर्य की प्रतिज्ञा कर ली और उनकी वासनायें अन्दर से उनको ज़ोर मारने लगीं और उनके लिए ये बहुत बड़ा भारी संघर्ष हो गया। जिससे प्युरिटी को एन्जॉय नहीं कर पाते। इसलिए हम कम से कम रोज़ पाँच बार तीन चीज़ों को याद करेंगे मैं आत्मा पवित्र हूँ, मेरा मूल संस्कार ही प्युरिटी है इससे आपके प्युअर संस्कार इमर्ज होंगे। दूसरा परमात्मा ने हमें स्मृति दिलाई कि तुम देव कुल की महान आत्मा हो, अढ़ाई हज़ार साल पूर्व तुम पवित्र देवता थे। आप अपने उस मूल स्वरूप को, ओरिज़नल स्वरूप को याद करें। मैं तो ऐसा पवित्र देवता था जिसके चेहरों को देख कर ही भक्तों के चित्त शुद्ध हो जाते हैं। जिनके वायब्रेशन मंदिरों में भी लोगों को सुख शांति देते हैं। तीसरी बात याद करेंगे कि हम भगवान की संतान हैं जो पवित्रता का सागर है, उसकी पवित्रता के बीज हमारे अन्दर भी हैं। इस तरह से इम्प्युरिटी का जो प्रेशर है वो समाप्त हो जायेगा। सोने से पहले पानी को चार्ज करके पीयें और पानी को चार्ज करने का तरीका होगा मैं परम पवित्र आत्मा हूँ, पानी पर नज़र डालकर सात बार संकल्प करेंगे तो पानी में प्युअर वायब्रेशन जायेंगे और पीते हुए ये संकल्प करेंगे कि इससे मेरी नींद सतोप्रधान हो जाये। और रात को सोने से पहले आप कम से कम पंद्रह मिनट ईश्वरीय महावाक्यों का अध्ययन ज़ारूर करें तो विचार चेंज होते जायेंगे, निगेटिव विचार समाप्त होंगे। प्युरिटी को पॉवरफुल बनाने के लिए, राजयोग ही इसका बेस है। उसको बढ़ाते चलें। आप प्युरिटी को एन्जॉय करेंगे।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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



बाह्य शांति के लिए आंतरिक शांति बहुत ज़रूरी : वाइस एडमिरल घोरमडे

सेना जितनी सशक्त रहेगी हम उतनी शांति से रहेंगे- नौसेना उपप्रमुख घोरमडे

सुरक्षा सेवा प्रभाग की पांच दिवसीय नेशनल कॉन्फ्रेंस का सफल आयोजन

तीनों सेनाओं जल, थल और वायु के अधिकारी-जवानों ने लिया भाग

शांतिवन। सेना बाहरी व भौतिक शांति के लिए कार्य करती है और ब्रह्माकुमारी संस्था आंतरिक शांति के लिए कार्य कर रही है। यहां बाहरी स्वच्छता के साथ मन की स्वच्छता पर विशेष कार्य किया जाता है। यहां जीवन जीने की कला सिखाई जाती है। ये उद्गार अति परमवीर सेवा मेडल से सम्मानित नौसेना के उपप्रमुख वाइस एडमिरल एस.एन घोरमडे ने व्यक्त किए। कार्यक्रम का सुरक्षा सेवा प्रभाग की ओर से पांच दिवसीय नेशनल कॉन्फ्रेंस का ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के मनमोहिनीवन परिसर स्थित ग्लोबल ऑडिटोरियम में आयोजन किया गया। इसमें देशभर से सुरक्षा से जुड़े तीनों सेनाओं के आईपीएस, सीआरपीएफ, बीएसएफ के अधिकारी और जवानों ने भाग लिया। माउण्ट आबू के सुरक्षा सेवा प्रभाग की राष्ट्रीय अध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला दीदी ने कहा कि आप सभी चार दिन तक यहाँ के पवित्र परिसर और आध्यात्मिक ज्ञान का लाभ लें और अपने जीवन में उतारें। पानीपत रिट्रीट सेंटर के डायरेक्टर ब्र.कु. भारत भूषण भाई ने कहा कि हमारे शरीर के सभी ऑर्गन्स पर आध्यात्मिकता से कंट्रोल आ जाता है। दुनिया की सबसे बड़ी पॉवर आध्यात्मिकता है। हमें जीवन में सेल्फ कंट्रोल बहुत ज़रूरी है। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. गीता दीदी ने कहा कि मुझे बचपन से ही बहुत वैराग्य था। देश के लिए कुछ करने की इच्छा थी। इसलिए लोगों के कल्याण के लिए मैं ब्रह्माकुमारीज़ से मात्र 14 साल की उम्र में जुड़ गई।16 वर्ष की आयु में इस विश्वविद्यालय में समर्पण कर दिया। इस ज्ञान से सारे कॉन्सेप्ट क्लीयर हो गए। डीआरडीओ,नई दिल्ली से आए कैप्टन शिवसिंह ने प्रभाग द्वारा पिछले 22 साल में की गई सेवाओं की वीडियों के माध्यम से सभी को जानकारी दी। उन्होंने बताया कि तीनों सेनाओं के अलग-अलग विंग और मुख्यालयों पर मोटिवेशनल ट्रेनिंग प्रोग्राम आयोजित किए जाते हैं। मैं ब्रह्माकुमारीज़ से भी लंबे समय से जुड़ा हुआ हूँ। कर्नल सती ने मंच संचालन किया। स्वागत गीत मधुरवाणी ग्रुप के कलाकारों ने प्रस्तुत किया।

खुश रहना हमारे हाथ में

पूर्व आईपीएस व नेशनल क्राइम ब्यूरो के डायरेक्टर रामफल पंवार ने कहा कि यहाँ आकर हमें ज्ञान मिला कि हम सब आत्माएं हैं। ब्रह्माकुमारीज़ के परिसर में स्पीरिचुअल लेवल बहुत हाई है। काम को हम खुश होकर करते हैं तो हमसे मिलने वाले लोगों को जहाँ खुशी होती है, वहीं खुद को भी आनंद मिलता है। हम खुश रहना चाहते हैं या नहीं यह हम खुद तय करते हैं। यदि हमारी सोच बदल जाए तो कभी तनाव हो ही नहीं सकता। खुश रहना हमारे हाथ में है। मैं 2012 से ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़ा हूँ। राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास के बाद मेरा गुस्सा शांत हो गया। मेरे स्टाफ को हैंडल करने में भी मदद मिली। मेरी सोच के स्तर में भी काफी बदलाव आया है।

राजयोग मेडिटेशन हर परिस्थिति में मन को स्थिर रखता

नौसेना उपप्रमुख वाइस एडमिरल एस.एन घोरमडे

जब पहली बार ब्रह्माकुमारीज़ के ज्ञान सरोवर परिसर में आया तो यहां की शांति, भाई-बहनों का निःस्वार्थ प्रेम, अपनापन देखकर बहुत अच्छा लगा। अब मैं बिना अलार्म के सुबह 3.30 बजे उठ जाता हूँ। सबसे पहले राजयोग ध्यान करता हूँ। इसके बाद रोज आध्यात्मिक परमात्म महावाक्यों का श्रवण करता हूँ। हम देखते हैं कि रोजाना की दिनचर्या में जब काम ज़्यादा बढ़ जाता है तो हम सबसे पहले एक्सरसाइज़ और मेडिटेशन करना छोड़ देते हैं। मेरा मानना है कि जब हमारा काम बढ़ जाए तो हमें पहले से ज़्यादा एक्सरसाइज़ और मेडिटेशन करना चाहिए क्योंकि उस काम को और अच्छे से कर सकते हैं। कई लोगों का मानना है कि युवाओं को मेडिटेशन की ज़रूरत नहीं है। मुझे लगता है कि मेडिटेशन की ज़रूरत सभी को होती है। राजयोग मेडिटेशन से प्रत्येक परिस्थिति में हमारा मन स्थिर रहता है। मेरी धर्मपत्नी बचपन से ही सुबह 4 बजे उठ जाती हैं। उनके प्रयासों का ही परिणाम है कि आज उन्होंने मेरे घर को स्वर्ग जैसा बना दिया है।

मेडिटेशन करने से मन शक्तिशाली होता

आंतरिक सुरक्षा अकादमी के आईजी सुनील जू,माउण्ट आबू

आंतरिक सुरक्षा अकादमी(आईएसए) के आईजी सुनील जू ने कहा कि सीआरपीएफ और ब्रह्माकुमारीज़ का 1975 से जुड़ाव रहा है। पांडव भवन में जाकर बहुत खुशी होती और मन शक्तिशाली हो जाता। माउण्ट आबू में मैंने सात दिन का राजयोग मेडिटेशन का कोर्स किया है। समय मिलने पर मेडिटेशन की प्रैक्टिस करता हूँ।

चिंता काहे की जब प्रभु अर्पण होए

वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

संकल्प मनुष्य का बहुमूल्य खज़ाना है। एक संकल्प उसे बहुत सुखी कर देता है और कोई एक ही संकल्प उसके दुखों में वृद्धि कर देता है। एक ही संकल्प में मनुष्य खुशी में डांस करने लगता है और एक ही संकल्प से निराशा की चादर ओढ़ा कर सुला देता है। संकल्प का बड़ा महत्त्व है। हम क्या सोचते हैं, क्या नहीं सोचते हैं, हमें क्या सोचना चाहिए, क्या नहीं सोचना चाहिए इसकी अवेयरनेस(जागरूकता) संसार में बहुत थोड़े लोगों को है। अनेक लोग व्यर्थ में बहे चले जा रहे हैं, लेकिन उन्हें इसका कोई आभास नहीं है। इससे उनकी शक्तियां नष्ट होती जा रही हैं। कमज़ोर पड़ रहे हैं। मनुष्य का ब्रेन इस समय बहुत ही कमज़ोर है। और अगर मनुष्य और संकल्प चलाता रहता है तो ये मन और कमज़ोर होता जाता है। सेंसिटिव(संवेदनशील) होता जायेगा, सहनशक्ति नहीं रहेगी, ज़्यादा सोचने लगेगा। व्यर्थ संकल्पों के भी कई प्रकार हैं- एक विकल्प होते हैं, बुरे संकल्प, विकारों के संकल्प, दूसरे व्यर्थ संकल्प होते हैं बिना मतलब मनुष्य सोचे जा रहा है।

मनुष्य ज़रा अपने से पूछ कर देखे कि क्या सोच रहा है? उसको शायद अपने पर हँसी आयेगी। तीसरे निगेटिव संकल्प होते हैं, चौथे साधारण संकल्प होते हैं, पाँचवें कर्म के संकल्प होते हैं। जो काम हम कर रहे हैं ऐसे श्रेष्ठ संकल्पों की भी कई श्रेणियां हैं। सबसे ऊंच थॉट, सुपर थॉट, महान थॉट और परम संकल्प। हाईअर थिंकिंग, ऊंची थिंकिंग, पॉज़िटिव थिंकिंग, शक्तिशाली थिंकिंग, प्युअर थिंकिंग ये सब थॉट्स के ही प्रकार हैं। जो श्रेष्ठ विचार मनुष्य के मन में आते हैं, स्वमान के विचार, श्रेष्ठ विचार, दूसरों को सुख देने के विचार, दूसरों का कल्याण करने का विचार, शुभ संकल्पों से भरे हुए विचार ये भिन्न-भिन्न तरह के विचार मनुष्य के मन में चलते हैं। आप कभी अपने को सारे दिन में दस बार चेक करें। हर घंटे में एक बार चेक कर लेना। रूक कर देखना कि हम क्या सोच रहे हैं! तो आपको पता चलेगा कि हम वो सोच रहे हैं जिसको सोचने की हमें ज़रूरत ही नहीं है। हम बिना मतलब ही सोचे चले जा रहे हैं। हम बहुत बार कह चुके हैं कि मन की सामान्य स्थिति में मनुष्य के मन में एक मिनट में लगभग पच्चीस संकल्प उठते हैं। जब मनुष्य ज़्यादा सोचता है तो ये स्पीड बढ़कर तीस, पैंतीस, चालीस पहुंच जाती है। योगी जन, ज्ञानी जन इसको घटा देते हैं। बीस-पंद्रह तक ले आते हैं। और जो महायोगी हैं वो इसे पाँच से कम ले आते हैं एक मिनट में। और फिर कुछ लम्बा समय दो-चार संकल्पों में स्थित होकर बैठ जाते हैं। उससे मन बहुत पॉवरफुल हो जाता है।

चिंता एक अग्नि है जो जलाकर भस्म करती है- खुशी को, शांति को, सुखों को, हेल्थ को तब खाना भी अच्छा नहीं लगेगा, लोगों से व्यवहार भी अच्छा नहीं लगेगा। चिंतायें भी भिन्न-भिन्न तरह की हैं।

तो हम विचार करेंगे कि हम अपने संकल्पों की अनमोल निधि को ऐसे ही तो नहीं गंवा रहे! खज़ाना है ये हमारा। मनुष्य को कोई चिंता लग जाये तो शरीर भी सूखने लगता है। लोग देखते ही कहते कि क्या चिंता लग गई है भई तूझे। चिंता चिता के समान है ये कहावत है। चिंता एक अग्नि है जो जलाकर भस्म करती है- खुशी को, शांति को, सुखों को, हेल्थ को तब खाना भी अच्छा नहीं लगेगा, लोगों से व्यवहार भी अच्छा नहीं लगेगा। चिंतायें भी भिन्न-भिन्न तरह की हैं। आपको कोई बीमारी हो गई है, ऐसी बीमारी जो लाइलाज तो नहीं है लेकिन बहुत सीरियस, बहुत पेनफुल(दर्दभरी), जिससे बहुतों की मृत्यु होती है, अब आपको ये बीमारी लग गई, चिंता भी साथ लग गई। मैं ठीक हो पाऊंगा या नहीं। मैं ठीक से जी पाऊंगी या नहीं। मेरे बच्चों का क्या हाल होगा, चिंता लग गई। और इन संकल्पों से जुड़े हुए हज़ारों संकल्प मन में उठने लगे। हमारे पास तो पैसा भी नहीं है। पता नहीं डॉक्टर्स हम लोगों की केयर करेंगे भी या नहीं, दवाईयां ठीक मिलेगी या नहीं, हमारा भाग्य पता नहीं कैसा है, हमें ही बार-बार बीमारियां आती हैं। अनेक व्यर्थ संकल्प इस चिंता के कारण मनुष्य के मन में चलने लगते हैं। अगर हम अपनी खुशी को कायम रखते हैं तो बीमारियां जल्दी ठीक हो जाती हैं। खुश रहने से हमारे जो भिन्न-भिन्न ग्लैंड्स(ग्रंथियां) हैं उनसे जो स्राव होता है वो बहुत अच्छे कैमिकल का होगा जो आपको हेल्दी कर देगा। आपके हार्मोन्स बहुत हेल्दी पैदा होंगे, बहुत कुछ ठीक होने लगेगा। हमें ये ध्यान देना है कि चिंता करने से तो बात बनेगी नहीं,समाधान ढूंढना है। चिंताओं को पैदा करने वाली बातें तो हज़ारों हैं कोई कमी नहीं आजकल, लेकिन हम ईश्वरीय ज्ञान लेकर श्रेष्ठ चिंतन के द्वारा उन चिंताओं से स्वयं को मुक्त कर सकते हैं। ऐसा नहीं है कि चिंताओं से मुक्त होने का इलाज हमारे पास है ही नहीं, है। लेकिन हमें जलना नहीं है, परेशान नहीं होना है। ईश्वरीय ज्ञान इसी चीज़ में हमें बहुत मदद करता है।

ज्ञान की बहुत सुन्दर-सुन्दर बातें हमें निश्चिंत करती हैं। चिंतायें प्रभु अर्पण कर दो, उसके हाथ में दे दो,वो सम्भालेगा। दूसरा ये जो विश्व के ड्रामा का ज्ञान हमको मिला है इसका प्रयोग करके अपने को निश्चिंत करें। ये बहुत डीप फिलॉसफी (दर्शनशास्त्र) है कि जब आप निश्चिंत होंगे, आप बेफिक्र हो जायेंगे तब आपसे जो पॉज़िटिव एनर्जी फैलेगी वो बिगड़े हुए कामों को बना देगी। ये बात सदैव याद रखनी है। तो अच्छे स्वमान से, अच्छे चिंतन से स्वयं को इन चिंताओं से, इन परेशानियों से मुक्त रहने का एक सुनहरा संकल्प आप कर लें तो ये जो व्यर्थ का फोर्स चलता है मन में इससे आप मुक्त हो जायेंगे, आपके घरों में खुशहाली आ जायेगी। आपका जीवन भी हेल्दी रहेगा। आप भी बीमारियों से मुक्त रहेंगे और सबकुछ सफल होगा।

सेंट लुइस मिसौरी-यूएसए। ब्रह्माकुमारीज़ के नये सेवाकेन्द्र 'पीस विला' का उद्घाटन करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. कला बहन,डायरेक्टर,पीस विलेज रिट्रीट सेंटर न्यू यॉर्क, ब्र.कु. प्रिया बहन,कोऑर्डिनेटर ऑफ द ब्रह्माकुमारीज़ सेंटर्स इन सेंट लुइस, ब्र.कु. सत्या,पीस विलेज तथा सेंट लुइस के अन्य 25 ब्र.कु. भाई-बहनें।

न्यू यॉर्क-यूएसए। एफआईए(फेडरेशन ऑफ इंडियन एसोसिएशन) द्वारा बड़ी संख्या में विभिन्न प्रकार के झंडे फहराने एवं सबसे अधिक डमरू वाद्य बजाने वाले कलाकारों की टुकड़ी के दो गिनीज़ वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाने के लिए न्यू यॉर्क एवं न्यू जर्सी से ब्रह्माकुमारीज़ को आमंत्रित किया गया। एफआईए के चेयरमैन अंकुर वैद्य ने ब्रह्माकुमारीज़ का धन्यवाद करते हुए कहा कि उनके सहयोग के बिना यह रिकॉर्ड बनाना संभव नहीं था। इस कार्यक्रम में 1500 स्वयंसेवियों की आवश्यकता थी जिसमें ब्रह्माकुमारीज़ ने पूरा सहयोग दिया। प्रवीण बंसल,एफआईए ईवेंट चेयर ने भी सहयोग के लिए ब्रह्माकुमारीज़ का धन्यवाद कर सभी की निःस्वार्थ सेवा भावना को देखते हुए प्रसन्नता एवं कृतज्ञता ज़ाहिर की। कार्यक्रम के दौरान ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा उनकी कलाई पर रक्षासूत्र बांधा गया, जिसकी खुशी ज़ाहिर करते हुए उन्होंने कहा कि इस पल ने मेरे हृदय को छू लिया और यह पल हमेशा मेरे हृदय के पास रहेगा। उन्होंने बताया कि ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा प्रसाद ग्रहण करने के पश्चात् ही उन्होंने अपना व्रत पूरा किया। एफआईए इंडिया परेड भारत के बाहर होने वाले परेड में सबसे बड़ी परेड है जिसमें देश की स्वाधीनता एवं संप्रभुता को दर्शाते हुए हज़ारों की संख्या में लोग एकत्रित होते हैं। अंत में झंडों की गिनती के पश्चात् एफआईए को गिनीज़ बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड से सम्मानित किया गया।

मानव को सुसंस्कारित करने का कार्य कर रही ब्रह्माकुमारीज़ : पाटील

ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा माननीय प्रधानमंत्री के 72वें जन्मदिन की बधाई देने हेतु बनाया सबसे बड़ा ग्रीटिंग कार्ड

पुणे-बानेर(महा.)। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय बाणेर,पुणे की संचालिका ब्र.कु. डॉ. त्रिवेणी,175 वर्ल्ड रिकार्ड बनाने वाले पहले भारतीय ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके, ब्र.कु.डॉ. सुवर्णा और सुप्रसिद्ध ज्योतिषी, लेखिका और लाइफ कोच डॉ. सोहिनी शास्त्री ने मिलकर प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के जन्म दिन पर शुभकामना देने के लिये "सबसे बड़ा ग्रीटिंग कार्ड" बनाया। इस ग्रीटिंग कार्ड की ऊंचाई 60 फीट तथा चौड़ाई 44 फीट है। इस ग्रीटिंग कार्ड को वर्ल्ड बुक ऑफ रिकार्डर्स लंदन में शामिल किया गया है। इस अवसर पर प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के दीर्घायु के लिए सामूहिक योगाभ्यास भी किया गया। महाराष्ट्र के उच्च और तकनीकी शिक्षा मंत्री माननीय श्री चंद्रकांत दादा पाटील ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान राजयोग मेडिटेशन के द्वारा समाज को सुसंस्कारित करने का कार्य कर रही है। विशेष तौर पर कोरोना काल में मेडिटेशन के माध्यम से कई लोगों को मानसिक धरातल पर सशक्त बनाने का कार्य किया है जो सराहनीय ही नहीं बल्कि अनुकरणीय है। मुझे यहाँ आकर बहुत ही प्रसन्नता हुई और अपने कर्मों के माध्यम से शांतिप्रिय समाज का निर्माण कर रहे हैं। साथ ही माननीय मंत्री ने राजयोग मेडिटेशन सीखने की इच्छा प्रकट की। ओम शान्ति मीडिया के संपादक ब्र.कु.डॉ. गंगाधर भाई ने संस्थान के द्वारा मानवता के उत्थान के लिए की जा रही सेवाओं से सबको अवगत कराया तथा कहा कि आज समाज को भयमुक्त, तनावमुक्त बनाने के लिए राजयोग मेडिटेशन कारगर उपाय है। जिससे सर्व को लाभ लेना चाहिए। अंत में महाराष्ट्र के उच्च और तकनीकी शिक्षा मंत्री मा. श्री चंद्रकांत दादा पाटील ने वर्ल्ड बुक ऑफ रिकार्डर्स लंदन का सर्टीफिकेट ब्र.कु.डॉ. त्रिवेणी, ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके, ब्र.कु. डॉ. सुवर्णा को प्रदान किया।

नवरात्रि पर शान्ति सरोवर में चैतन्य देवियों की झाँकी

जीवंत है माँ दुर्गा के नौ रूपों की झाँकी : डॉ. सिंह

रायपुर-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा विधानसभा मार्ग पर स्थित शान्ति सरोवर में सजाई गई चैतन्य देवियों की झाँकी बहुत ही दर्शनीय एवं जीवन्त है जो कि राजयोग से ही सम्भव है। यहाँ पर माँ दुर्गा के नौ रूपों को अत्यन्त आकर्षक ढंग से प्रस्तुत किया गया है। यह विचार पूर्व मुख्यमंत्री एवं भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष डॉ. रमन सिंह ने व्यक्त किए। उन्होंने सभी उपस्थित लोगों को नवरात्रि की शुभकामनाएं भी दी। इस अवसर पर उपस्थित उच्च शिक्षा मंत्री उमेश पटेल ने कहा कि यहाँ के नगरवासियों के लिए गौरव की बात है कि इतना सुन्दर आयोजन राजधानी में किया गया है। यहाँ आने के बाद व्यक्ति स्वयं को तनावमुक्त महसूस करने लगता है। आदि शक्ति के नौ रूपों की जीवन्त प्रस्तुति अत्यन्त सराहनीय है। इस अवसर पर क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. कमला दीदी ने बताया कि यह झाँकी प्रतिवर्ष नवरात्रि पर शान्ति सरोवर रिट्रीट सेन्टर में लगाई जाती है। चैतन्य होने के कारण ये लोगों के आकर्षण का केन्द्र रहती है। साथ ही दीदी ने देवियों के आध्यात्मिक रहस्य को भी विस्तार से बताया।

राजनेता खुद को सेवक मानकर काम करें - राय

शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज़ के मुख्यालय शांतिवन में आयोजित पाँच दिवसीय राजनेता सम्मेलन में भिंड सांसद संध्या राय ने कहा कि सभी राजनेता खुद को एक सेवक मानकर काम करें,

यदि सांसद या विधायक मानकर चलेंगे तो अभिमान आ जाएगा। अभिमान आने से आप जनता से दूर हो जाएंगे। अपना स्वभाव सरल बनाएं ताकि आम व्यक्ति आपको अपनी बात बता सके। साथ ही उन्होंने ब्रह्माकुमारीज़ की सराहना करते हुए कहा कि ये संस्था कुरूतियों को दूर करने का कार्य कर रही है। हरियाणा,महम के विधायक बलराज कुंडू ने कहा कि विचारणीय प्रश्न है कि राजनीति और राजनेता का जो कर्त्तव्य होता है, क्या हम उसका पालन कर रहे हैं? मैं बहनों और बेटियों को सुविधाएं देने, उनका मान बढ़ाने और शिक्षा में हर संभव मदद करने के उद्देश्य से राजनीति में आया और आज उनकी सेवा कर रहा हूँ। हम सभी यहाँ से देश-प्रदेश और गरीब की सेवा करने का संकल्प लेकर जाएं। नेपाल की पूर्व मंत्री आरती पैडोल ने कहा कि राजनीति में दया और करूणा के समावेश से ही नए समाज का निर्माण होगा। ब्रह्माकुमार भाई-बहनों ने जिस तरह कोरोनाकाल में भी सेवाएं की हैं वह सराहनीय है। मैसूर के पूर्व सांसद सी.एच विजयशंकर ने कहा कि जब एक आध्यात्मिक व्यक्ति बड़े पद पर पहुंचता है तो देश व समाज में कैसे बदलाव आता है इसका सबसे बड़ा उदाहरण प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू हैं। उन्होंने सबसे पहले राष्ट्रपति भवन में मांसाहार बंद कराया और वह खुद अलसुबह 4 बजे राष्ट्रपति भवन के मंदिर में होने वाली आरती करती हैं। यह अपने आप में देश की जनता के लिए बहुत बड़ा संदेश है। यहाँ के भाई-बहनें अथक परिश्रम से यहाँ स्वर्ग बना रहे हैं। संस्थान के अतिरिक्त महासचिव ब्र.कु. बृजमोहन भाई ने सम्मेलन का उद्देश्य बताते हुए कहा कि दया और करूणा बहुत बड़ी शक्ति है। राजनेता के हाथ में देश का भाग्य होता है। यदि राजनेता में दया और करूणा आ जाए तो दुनिया की सूरत बदल जाएगी। राजनीतिज्ञ सेवा प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु.लक्ष्मी बहन ने कहा कि राजनेता देश के आधार होते हैं। इसलिए आप सभी के ऊपर विशेष जिम्मेवारी है। आपके एक शुभ निर्णय से लाखों लोगों को लाभ मिलता है। प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका ब्र.कु. ऊषा बहन ने अपनी शुभकामनाएं दीं। ब्र.कु. अर्चना बहन और ब्र.कु. युगरतन भाई ने सुंदर गीत की प्रस्तुति दी। संचालन मैसूर के ब्र.कु. रंगनाथ भाई ने किया। मैसूर की ब्र.कु.मंजुला ने सभी अतिथियों का सम्मान किया।

- **आध्यात्मिक सशक्तिकरण द्वारा दया एवं करूणा विषय पर पाँच दिवसीय राजनेता सम्मेलन**
- **देशभर से विधायक, सांसद और विभिन्न पदाधिकारी हुए शामिल**

महासम्मेलन : पाँच दिवसीय 'राष्ट्रीय यौगिक कृषि-वैश्विक कृषि का प्रकाश स्तंभ', देशभर से छः हज़ार किसान, कृषि वैज्ञानिक, अधिकारी-कर्मचारी पहुंचे शांतिवन

किसानों को जैविक-यौगिक खेती के लिए जागरुक कर रही ब्रह्माकुमारीज़ : ग्रामीण विकास मंत्री

हरियाणा सरकार में ग्रामीण विकास मंत्री देवेन्द्र सिंह बबली एवं महाराष्ट्र सरकार के पूर्व ग्रामीण विकास मंत्री सतेज डी पाटील अतिथि के रूप में हुए शामिल

शांतिवन। मुख्यालय में आयोजित पाँच दिवसीय 'राष्ट्रीय यौगिक कृषि-वैश्विक कृषि का प्रकाश स्तंभ' महासम्मेलन को सम्बोधित करते हुए हरियाणा सरकार में ग्रामीण विकास मंत्री,जींद से आए देवेन्द्र सिंह बबली ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ का कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग किसानों में जागरुकता ला रहा है। प्रभाग से जुड़कर आज देश में हज़ारों किसान राजयोग का उपयोग करते हुए यौगिक खेती कर रहे हैं। मंत्री ने कहा कि जैविक खेती और नशामुक्ति के लिए ब्रह्माकुमारीज़ की बहनें लोगों को जागरुक कर रही हैं। इस कार्य को हर गांव तक ले जाने में हम भी हर संभव प्रयास करेंगे। महाराष्ट्र सरकार के पूर्व ग्रामीण विकास मंत्री सतेज डी पाटील ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा किसानों को शाश्वत यौगिक खेती के बारे में जागरुक करने का ये बहुत ही सराहनीय कार्य चल रहा है। यहाँ से जुड़कर कई किसानों ने खुद जैविक खाद तैयार किया है और आज सफलतम रूप से यौगिक खेती कर रहे हैं। लखनऊ से आए उ.प्र. कृषि निदेशालय के उपनिदेशक बद्री

विशाल तिवारी ने कहा कि यहाँ सिखाई जा रही यौगिक खेती द्वारा किसानों को अवश्य ही लाभ होगा। नई दिल्ली से आए आईसीएआर के डिप्युटी डायरेक्टर डॉ. ए.के. सिंह ने कहा कि पहले बीज डालने से पहले उसकी पूजा होती थी लेकिन आज इन तमाम विधियों में परिवर्तन हुआ है। और पुनः संस्थान इस कार्य को पुनर्जीवित कर रहा है। संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि देशभर से आए किसान भाई यहाँ से जैविक व यौगिक खेती की शिक्षा लेकर जाएं और अपनी खेती में इसका प्रयोग ज़रूर करें। प्रभाग की राष्ट्रीय अध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी ने कहा कि सभी किसान भाई यौगिक खेती को अपनाएंगे तो कम लागत में अधिक उत्पादन प्राप्त कर सकेंगे। मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. शिवानी बहन ने सभी को राजयोग की गहन अनुभूति कराते हुए कहा कि स्वयं को सतयुगी, सुखदायी आत्मा अनुभव करें और इस अभ्यास को हर रोज़ दोहरायें। क्योंकि संकल्प से सृष्टि बनती है और जैसे हमारे संकल्प होते हैं वैसी ही हमारी सृष्टि बनने लगती है। संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी ने कहा कि यदि हमें भारत भूमि को बचाना है तो प्राकृतिक-यौगिक खेती की ओर लौटना होगा। अतिरिक्त महासचिव ब्र.कु. बृजमोहन भाई ने भी अपने विचार रखे। ग्राम विकास प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. राजू भाई ने सभी का स्वागत किया।

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