

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -24

दिसम्बर - I - 2022



अंक - 17

माउण्ट आबू

Rs.-10

ब्रह्माकुमारीज के 85 वें वार्षिकोत्सव 'दीपावली' के मौके पर 'सशक्त, समृद्ध और स्वर्णिम भारत की ओर' कार्यक्रम में पहुंचे भारत के उपराष्ट्रपति

ब्रह्माकुमारीज आध्यात्मिकता का एपीसेंटर : उपराष्ट्रपति धनखड़



माननीय उपराष्ट्रपति बोले...

- ब्रह्माकुमारीज ने जो विज्ञान बनाया है मैं उसे सैल्यूट करता हूँ
- यहाँ आकर भारतीय दर्शन की सोच के दर्शन होते हैं
- सही शिक्षा, सही सोच और सही ज्ञान ही हमें ताकत दे सकता है
- राष्ट्रगान के साथ कार्यक्रम का हुआ शुभारंभ

शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज संस्थान के 85वें वार्षिकोत्सव और दीपावली स्नेह मिलन समारोह में भारत के उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ एवं श्रीमति डॉ. सुदेश धनखड़ ने विशेष रूप से शिरकत की। 'सशक्त, समृद्ध और स्वर्णिम भारत' विषय पर आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए उपराष्ट्रपति धनखड़ ने कहा कि भारत ही एकमात्र ऐसा देश है जो विश्व के कल्याण की बात कर रहा है। भारत विश्वगुरु था और फिर से एक दिन निश्चित रूप से विश्व गुरु बनेगा।

दुनिया के सबसे बड़े संकट में भी मूल्य नहीं खोए

उपराष्ट्रपति धनखड़ ने कहा कि दुनिया के सबसे बड़े संकट कोरोनाकाल में भी भारत ने अपने सांस्कृतिक मूल्यों का ध्यान रखते हुए पूरी दुनिया की सेवा की। अर्थव्यवस्था में भारत ने छलांग लगाकर

दुनिया की पाँचवी अर्थव्यवस्था बनाई। इसमें कोई संदेह नहीं कि हम जल्द ही एक दशक के अंदर दुनिया की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था होंगे।

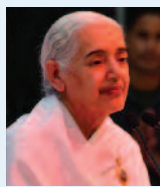
ब्रह्माकुमारीज ने जो विज्ञान बनाया है, मैं उसे सैल्यूट करता हूँ

उपराष्ट्रपति धनखड़ ने कहा कि यह दिन मुझे सदा याद रहेगा। जीवन की सच्चाई अंदर है। ब्रह्माकुमारीज में आकर भारतीय दर्शन की सोच के दर्शन होते हैं। दुनिया का कोई भी भू-भाग नहीं है जहाँ पर ब्रह्माकुमारीज की उपस्थिति न हो। यह उपस्थिति कोई भूगोल से जुड़ी नहीं बल्कि अध्यात्म की उपस्थिति है। यहाँ जो राजयोग की बात कही गई वह अमिट है और आज विश्व की आवश्यकता है। कम शब्दों में यहाँ जो बताया गया है, वह गीता का सार है। ब्रह्माकुमारीज आध्यात्मिक धरोहर का



एपीसेंटर है। यहाँ से सारे विश्व को अध्यात्म का प्रकाश मिलेगा।

का गहन अध्ययन किया है और मुझे यह जानकारी आश्चर्य हुआ कि इस नीति



ब्रह्माकुमारीज की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका व लंदन स्थित सेवाकेन्द्रों की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी ने कहा कि भारत की संस्कृति और त्योहार आज विश्वव्यापी हो गए हैं। राजयोग दुनिया के लिए भारत की सौगात है। इससे ही मानवता के उत्थान का मार्ग प्रशस्त होगा। आज भारतीय त्योहार जैसे कि दीपावली सभी छण्डों में बड़े प्यार से मनाते हैं। ये मानवता के उत्थान के प्रतीकात्मक विजयोत्सव के रूप में मनाया जाता है। दानवी वृत्ति पर दैवी वृत्ति की विजय का यादगार है ये दीपावली पर्व। हम सभी मेडिटेशन के द्वारा आत्मदीप जगाते हैं। और परमात्मा के द्वारा सिखाया गया राजयोग पुनः भारत को विश्व गुरु बनायेगा।

हमारी नई शिक्षा नीति संस्कृति पर आधारित

उन्होंने कहा कि मैंने राष्ट्रीय शिक्षा नीति

ने हमारी संस्कृति, विचारों और विरासत को पटल पर रखकर इसका निर्माण किया है। देश नई दिशा में जाएगा क्योंकि

शिक्षा मूल है। धर्म हमारी धरोहर और पूंजी है। अध्यात्म, धर्म यूनिवर्सल है। जिसका प्रचार-प्रसार करने का कार्य ब्रह्माकुमारीज कर रहा है। मुख्यमंत्री के प्रतिनिधि राजस्थान के श्रममंत्री सुखराम विश्वाजी भी इस मौके पर उपस्थित थे। संस्थान के अतिरिक्त महासचिव ब्र.कु. बृजमोहन भाई, संस्थान के कार्यकारी सचिव डॉ. ब्र.कु.मृत्युंजय भाई व मल्टीमीडिया चीफ ब्र.कु. करुणा भाई ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि इस संस्थान का उद्देश्य लोगों के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाना है।

ये भी रहे मौजूद

इस मौके पर विधायक जगसीराम कोली,

इलकियां

इंदौर से आई दिव्य जीवन कन्या छात्रावास की कुमारियों ने दी सांस्कृतिक प्रस्तुति

मधुरवाणी ग्रुप के कलाकारों ने गीत प्रस्तुत कर किया स्वागत

केक काटकर और कैंडल लाइटिंग कर मनाई दीपावली की खुशियां

कमिश्नर, जिला कलेक्टर डॉ. भंवरलाल, एसपी ममता गुप्ता सहित अन्य अधिकारी कर्मचारी मौजूद रहे।

'गीता वृत्तांत की पुनरावृत्ति' विषय पर आयोजित हुआ कार्यक्रम

'गीता' फल की इच्छा बिना सिखाती कर्म करना : चौहान

- सुख शांति भवन में नवनिर्मित अनुभूति सभागार का हुआ उद्घाटन
- भारत पूरी दुनिया को शाश्वत शांति के मार्ग पर करेगा मार्गदर्शन : मुख्यमंत्री
- सभी को सुख और शांति का अनुभव कराएगा ये भवन : ब्र.कु. जयंती दीदी



भोपाल-म.प्र.। मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा कि गीता का संदेश है कि अत्याचार और अन्याय करने वालों को सजा धर्म ही देता है। गीता हमें फल की इच्छा किए बिना कर्म करना सिखाती है। लोगों को लगातार अच्छा कार्य करने के लिए प्रेरित करना जरूरी है। ब्रह्माकुमारीज द्वारा इस दिशा में किया जा रहा कार्य प्रशंसनीय है। हमारा भारत पूरे विश्व को शाश्वत शांति के

मार्ग पर ले जाएगा। माननीय मुख्यमंत्री ब्रह्माकुमारीज, नीलबाद, भोपाल के सुख शांति भवन में नवनिर्मित अनुभूति सभागार के उद्घाटन कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे। माननीय मुख्यमंत्री ने कहा कि गीता में कहा गया है कि जो भक्त आसक्ति और अहंकार से मुक्त, धैर्य और उत्साह से भरा होता है, वह मित्र और शत्रु, मान-अपमान, सुख-दुःख, निंदा और स्तुति में समान

भाव रखता है, वो प्रभु को प्रिय होता है। ब्रह्माकुमारीज की शिक्षा मनुष्य को गीता ज्ञान प्राप्त कर जीवन को सुखमय बनाने का मार्ग प्रशस्त करती है। ब्रह्माकुमारीज की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी ने कहा कि भोपाल के इतिहास में इस सभागार का नाम स्वर्ण अक्षरों में लिखा जाएगा। यहाँ आने के बाद सभी को सुख और शांति का अनुभव होगा। यहाँ से निकलने वाली ऊर्जा के सकारात्मक स्पंदन लोगों के जीवन की दशा और दिशा को बदलने में कारगर साबित होंगे। इस मौके पर 'गीता वृत्तांत की पुनरावृत्ति' संगोष्ठी का भी आयोजन हुआ। विश्वास सागर, चिकित्सा शिक्षा मंत्री, भोपाल गैस त्रासदी राहत एवं पुनर्वास सरकार, मध्यप्रदेश, विधायक, नरेला, भोपाल, विधानसभा के पूर्व प्रोटेम अध्यक्ष और विधायक रामेश्वर शर्मा और ब्रह्माकुमारीज के अतिरिक्त महासचिव ब्र.कु. बृजमोहन भाई विशेष रूप से उपस्थित रहे।

अज्ञान अंधकार खत्म कर ज्ञान का दीप जगाने का महापर्व 'दीपावली'



ओ.आर.सी.-गुरुग्राम। ब्रह्माकुमारीज के भोराकलां स्थित ओम शांति रिट्रीट सेंटर में रोशनी का पावन पर्व दीपावली बड़ी धूमधाम से मनाई गई। कार्यक्रम में दिल्ली एवं एन.सी.आर के 3000 से भी अधिक लोगों ने शिरकत की। दीप प्रज्वलित कर सभी ने स्वयं को ज्ञान की रोशनी से रोशन कर बुराइयों से मुक्ति का संकल्प लिया। संस्था के अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन ने कहा कि दीपावली सतयुगी स्वर्णिम दुनिया का यादगार है। बाहर के दीपक जगाना तो आसान है, लेकिन सच्ची दिवाली तो आत्मदीप जगाने से होगी। दशहरे के बाद दिवाली

का त्यौहार मनाया जाता है जो कि अज्ञान अंधकार खत्म कर, ज्ञान दीप जगाने का

कार्यक्रम में...

संस्था के द्वारा दिवाली के नए गीत की लॉन्चिंग हुई। गायक बृजेश मिश्रा एवं ब्र.कु. रीना ने सुंदर गीत प्रस्तुत किये। ब्र.कु. आद्या एवं अन्य कलाकारों द्वारा नृत्य की प्रस्तुति दी गई। संस्था के सदस्यों द्वारा दशहरा और दिवाली के आध्यात्मिक रहस्य को उजागर करने वाली सुन्दर नाटिका का मंचन हुआ।

प्रतीक है। ओ.आर.सी. की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी ने कहा कि

दीपराज परमात्मा के साथ आत्मा रूपी दीपरानियों का मिलन ही दिवाली के आध्यात्मिक रहस्य को दर्शाता है। हम आध्यात्मिक शक्ति से जितना भरपूर होंगे, उतना ही आत्मिक ज्योति जगमाएंगी। राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला दीदी ने कहा कि राजयोग से ही आत्मिक ज्योति प्रज्वलित होती है। राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी दीदी ने बताया कि संस्था की स्थापना दिवाली के दिन पर हुई थी। संस्था के दिल्ली, करोल बाग स्थित सेवाकेंद्र प्रभारी ब्र.कु. पुष्पा दीदी एवं ब्र.कु. विजय दीदी ने सबको शुभकामनाएं दी। संचालन ब्र.कु. ख्याति एवं ब्र.कु. ईशु ने किया।

अपने अंदर की खूबियों को न भूलें

वैसे तो सिक्के के दो पहलू होते हैं। यही कहावत भी है। लेकिन कुछ लोगों के कई पहलू होते हैं। उन्हें हम महापुरुष कहते हैं। हमारे जीवन में कई लोग ऐसे होंगे जिनके आने के बाद खुशहाली आती है, प्रगति आती है। ऐसा ही एक महापुरुष हमारे भीतर भी होता है जिसे हम पहचान नहीं पाते। जितना हम अपने भीतर के महापुरुष से अनभिज्ञ रहेंगे उतना ही बाहर दूढ़ते रहेंगे। ग्रीक पौराणिक कथाओं में एक राजा मिडास की चर्चा है। वो किसी भी चीज को छू लेता था तो वो सोने में बदल जाती थी। ठीक ऐसा ही 'मिडास टच' हमारे भीतर है। हम प्रयास करें कि पहले तो अपने ही जीवन को श्रेष्ठ बनायें। परमात्मा जन्म से सबको गजब की खूबी देता है। कुछ लोगों की खूबी उनके माता-पिता, लालन-पालन करने वाले, पढ़ाने-लिखाने वाले, उनके साथ जीवन जीने वाले लोग निखार देते हैं। उसके बाद मनुष्य खुद अपनी खूबियों को निखारता है। जब-जब आप बाहर से कुछ ले रहे हों, तब-तब ये न भूलें कि वही खूबी आपके भीतर है। उसको भी स्पर्श करते रहिये। हम बहुत ही भाग्यशाली हैं कि हमें परमात्म-प्रदत्त खूबियां जो मिली हैं उन्हें हमने जाना भी है और पहचाना भी है। इतना तक ही नहीं, लेकिन उन्हें किस तरह से उपयोग, प्रयोग करना है, ये विधि भी हम जान गये हैं। जैसे कि परमात्मा ने हमें बताया कि मेरा और आपका सम्बंध बहुत ही घनिष्ठ, पिता-पुत्र का है। यानी कि हम पिता के वर्से के अधिकारी हैं। जो भी उनकी जायदाद है, शक्तियां हैं, मिलिक्यत है, उनके हम हकदार हैं। दूसरे शब्दों में कहें, तो पिता के पास जो भी है वो उसके बच्चे का, माना हमारा है।



डॉ. कु. गंगाधर

जरा सोचें कि पिता के पास क्या-क्या है, तो बहुत लम्बी लिस्ट हमारे मन-मस्तिष्क में उभर आती है। वो शक्तियों का सागर है, ज्ञान का भंडार है, सबको सही राह दिखाने वाला है, बिगड़ी को बनाने वाला है, वो मेरा है, मेरे लिए है आदि-आदि। जब हम इस तरह से अपनी स्मृतियों को तरोताजा करते हैं तो एहसास होता है कि परमात्मा ने जब मुझे भेजा तो खाली हाथ नहीं भेजा, बल्कि मुझमें सारी खूबियां और शक्तियां भर कर भेजा। क्योंकि उसे पता था कि मृत्युलोक में कई सारी समस्याएं, कठिनाइयां, मुश्किलातें होंगी। उसे पार करने के लिए, विजयी होने के लिए उसने पहले ही सारे इंतजाम कर दिये।

आज तक हम जो कुछ बाहर से प्राप्त करने का प्रयास कर रहे हैं, इसका मतलब वो हमारे पास नहीं है, यही हुआ ना! जैसे कि मुझे गाड़ी लेनी है, क्योंकि मेरे पास नहीं है। पर अब हमें ये समझ आई कि परमात्मा ने हमें सब कुछ दिया है परंतु उसे न जानने के कारण हम बाहर से प्राप्त करने का प्रयास करते हैं। जो हमारे भीतर मौजूद है, उससे हम अनभिज्ञ रहे, परिणामस्वरूप उसे प्राप्त करने की बेचैनी हममें बनी रही।

अब बात यह आती है कि अपने भीतर मौजूद जो महानताएं हैं, योग्यताएं हैं, शक्तियां हैं, उसे बाहर कैसे निकाला जाये? यहां हमें परमात्मा ने उसका सहज तरीका बताया कि जो-जो आपके पास मौजूद है उसको स्मृति पटल पर लायें, उसका चिंतन करें, स्वयं को निखारें और देखें कि मेरे पास सर्वशक्तियां मौजूद हैं जिससे मैं आने वाली चुनौतियों को पार कर सकता हूँ। मैं एक शक्तिशाली आत्मा हूँ, ये स्मृति लाने से ही हमें ये बात याद आती कि मेरा पिता सर्वशक्तिवान है, तो मैं भी तो वैसा ही होऊंगा ना! जैसे शेर का बच्चा शेर जैसा शेर ही होगा ना! ऐसे वास्तविक और सुंदर चिंतन के साथ हमारी स्थिति वैसी ही बन जाती है और हम अपने आप को शक्तिशाली समझने लगते हैं, अर्थात् हमारे मन और बुद्धि में वो स्वीकार्य हो जाता है कि मैं शक्तिशाली हूँ, मैं हर चीज कर सकता हूँ और उन शक्तियों को सही विधि-विधान के तरीके से उपयोग और प्रयोग कर सकता हूँ। इस तरह का चिंतन और दर्शन बारंबार और नियमित रूप से करने से हमारे अंदर वो विश्वास पैदा हो जाता है। हम कमजोर नहीं, हमारे पास ऐसा कोई कारण नहीं जिसका हम निवारण न कर सकें।

दूसरी स्मृति ये भी हमारे पास है कि हम ज्ञान स्वरूप आत्मा हैं। क्योंकि ज्ञान सागर बाप के हम बच्चे हैं। ज्ञान के प्रकाश से हम हर चीज की जाँच कर सकते हैं, परख सकते हैं और उसे उचित कार्य में लगा सकते हैं। सही व सत्य विधि से किये गये कर्म का फल अवश्य ही सर्वश्रेष्ठ होता है। इसी तरह हमारे भीतर छुपे हुए स्वमान की स्मृतियां बारंबार हमें उमंग देती, उल्लास देती और खुशियां देती हैं। तो भीतर का महान पुरुष जग जाता है और हम दुनिया में महान कर्तव्य करने लग जाते हैं। महानता का मतलब, यहां जो आज संसार में व्याप्त समस्याओं के अंबार का अंधकार है, उसका निदान करने में हम सक्षम हैं। इसीलिए ऐसे स्व-चिंतन करके स्व में छिपे हुए पुरुषत्व को बाहर लाना है। इससे हमें बाहर से कुछ भी लेने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी। और हम अंतर्मुखी, सदा सुखी की उक्ति को सार्थक कर पायेंगे। परमात्मा ने जो हमें खूबियां दी हैं, हम बखूबी उसका उपयोग कर सकें। वैश्विक समस्याओं के निदान के भगीरथ कार्य में हम परमात्मा के मददगार बन सकें। शर्त बस इतनी ही है कि हम न सिर्फ नित्य अपनी शक्तियों के साथ जुड़े अपितु उसका एहसास भी करें। साथ-साथ परम शक्ति के सानिध्य का साथ हमेशा बनाये रखें।

संगम के एक-एक सेकण्ड का अटेन्शन हो

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

बाबा को हम सदैव अपने सामने लाते रहें, बाबा की मूर्त में ही सम्पन्नता दिखाई दी। उसकी निशानी यह है कि स्वयं अशरीरी स्थिति में रहते थे। जब बाबा झोपड़ी में बैठते थे तो जब भी कोई बाबा के सामने जाता था तो बाबा की दृष्टि मिलते ही उनको पूछना भूल जाता था। एकदम बाबा की मूर्त से अशरीरीपन का अभ्यास ऑटोमेटिकली हो जाता था। तो साकार बाबा के सामने जाने से ही जो पूछना-कहना होता था वो एकदम भुला करके ऐसे साइलेंस में अशरीरी स्टेज पर ले जाता था। यह प्रैक्टिकल अनुभव हम सभी ने किया है।

तो ज्ञान, शक्तियां और गुण तो हैं ही हमारा खजाना लेकिन चौथा बाबा ने अटेन्शन दिलाया है- सबसे बड़ा खजाना है समय का। यह जो संगम का समय है- यह सबसे बड़ा खजाना है क्योंकि कोई भी प्राप्ति, कोई भी कर्म समय अनुसार ही होती है। सुबह से लेकर हमारी जो भी दिनचर्या चलती है वो समय के आधार पर चलती है। तो अगर समय के खजाने को सही रीति से विधिपूर्वक हम कार्य में लगाते हैं, तो हमारा सारे कल्प का भविष्य निश्चित हो ही जाता है क्योंकि यह संगम का समय, एक सेकण्ड 5 हजार वर्ष की प्रालम्भ का आधार है और कोई भी युग में हमारी प्रालम्भ नहीं बन सकती। यही

संगम का समय है जिसमें हमारी चढ़ती कला होती है। तो संगम समय पर राज्य अधिकारी बनने से भविष्य में भी राज्य अधिकार निश्चित है ही फिर भक्तिकाल में पूज्य भी जरूर बनना ही है। भले द्वापर से गिरना शुरू करते हैं लेकिन हमारा पूज्य रूप तो कायम होता है। हम सब पूज्य जरूर बनने वाले हैं लेकिन जैसे यहाँ पुरुषार्थ में नम्बर हैं वैसे पूज्य में भी नम्बर हैं।

किसी किसी, बड़े बड़े मन्दिरों में रोज़ हर कर्म का यादगार पूज्य के रूप में विधिपूर्वक पूजा जाता है। और कहीं-कहीं ऐसा नहीं होता है। मंदिरों में भी फर्क है। यह सारा फर्क इस संगम समय के पुरुषार्थ और प्राप्ति के ऊपर है। तो हमको देखना है कि सबसे बड़ा खजाना है उसको हम कितना और कैसे यूज करते हैं? क्योंकि बाबा का है कि अब नहीं तो कब नहीं का पाठ पक्का करना है। एक सेकण्ड में कुछ भी हो सकता है, अचानक होगा तब तो माला में नम्बरवार होंगे। तो अचानक होना है, उसके कारण बाबा कहता है- संगम के एक-एक सेकण्ड का अटेन्शन हो। ऐसे ही साधारण रूप में इसे न गंवायें। ऐसे ही साधारण रीति से हमारा दिन बीता तो वहाँ भी साधारण ही बनना पड़ेगा। तो अपनी लगन में मगन और अपनी कमाई जमा करने में मस्त रहें।

जहाँ परमात्मा बाप है... वहाँ और कोई बात नहीं

राजयोगिनी दादी जानकी जी

ब्रह्मा मुख से शिवबाबा ने जो सुनाया, वो अन्दर समाया हुआ है। वण्डर है बाबा का। तो दिल खोलके अन्दर देखते हैं, दिल में क्या है? जो बाबा ने सुनाया है, वही दिल में समाया हुआ है! वही फिर स्वरूप में लाना है। प्रैक्टिकल लाइफ में जितना वो यूज हो रहा है, उतना लगता है कल्प-कल्प के लिए यह नूँध हो रही है। कोई मुरली ऐसी नहीं है जिसमें बाबा कहे बच्चे मेरे को याद करो। तो पूर्व जन्मों के कर्मबन्धन फिर इस जन्म के बन्धन वो सब खलास करना है। किसके साथ भी हमारा कोई बन्धन नहीं है, बन्धनमुक्त। देह के सम्बन्ध से न्यारे बनने से सुख मिलता है इलाही। ऐसे ही सुख नहीं मिलता है। अगर देह के सम्बन्ध के बन्धन हैं तो दुःख ही दुःख है। मैं अपने देह को भी बन्धन बनायेंगी तो दुःख है इसलिए देह में होते भी जैसे मैं देह से न्यारी हूँ। देह में हूँ ही नहीं। आत्मा इस शरीर से अगर निकल जाये तो यह शरीर कोई काम का नहीं है। यह वण्डर है कि आत्मा कैसे गर्भ में आती है! कैसे निकलती है, क्या है? पहले अज्ञान है तो लाइफ कैसी है, अभी वही लाइफ ज्ञान में आने से बहुत अच्छी है। ज्ञान क्या है? शरीर भी मेरा नहीं है, शरीर में हूँ। सारे दिन में आत्मा कितने विचार करती है! अभी उसको समझके कन्ट्रोल में रखना, फ्री रहना इससे मन शांत होगा। मन की शांति के लिए हमने कुछ दबाया नहीं है परन्तु शांत रहना अपने को सिखाया है।

मन हो शांत, तन हो शीतल, ऐसी दुनिया बनानी है। पहले तो तुम अपने को बनाओ ना। मन के कारण तन भी घड़ी-घड़ी हलचल में आ जाता है। तो माया बिल्ली है, उसका झूठा कभी नहीं खाना चाहिए।

हर सेकण्ड में बाबा अपनी याद दिलाता है। ऐसा खींचने वाला है जो और कोई याद आता नहीं है। धीरज धर मनुआ, सुख के दिन आयेंगे। हर एक बात में बाबा याद है। इस गीत पर बाबा ने बहुत बार मुरली चलाई होगी। जो पिया के साथ है उसके लिए बरसात है... दूर देश का रहने वाला आया देश पराये। यह रावण का पराया देश है और बाबा को खास याद करना नहीं पड़ता है, पर बाबा की याद ऐसी है और कोई बात याद आती नहीं है।

जो बाबा ने मधुबन में किया कराया है वही सब करना है, बुद्धि में और कुछ प्लान नहीं है। जो भगवान का प्लान होगा उसी अनुसार करना है, चलना है। तो इसमें मैं अपना क्या प्लान करूँ या सोचूँ! जो भगवान का ड्रामा में बना हुआ है, उसी अनुसार बाबा चला रहा है, हम चल रहे हैं। तो याद क्या करें? पर ऐसे नहीं कोई अल्टा कर्म करता रहे। थोड़ा भी उल्टा करेंगे, गलतियां होंगी, तो पीछे सजायें नहीं मिलेंगी, अभी सजा मिलती है, बाबा के घर में पाँव टिकेगा नहीं। बाबा की यह रचना देख करके संगमयुग पर और क्या बात सुनाऊँ, जहाँ बाप है वहाँ और कोई बात नहीं।



बिना शुभ भावना के रिस्पेक्ट रख नहीं सकते

बाबा कहते बच्चे सदा आज्ञाकारी बने। आज्ञाकारी अर्थात् हाँ जी, यही हमारा साइन है। जो यहाँ हाँ जी, हाँ जी करेंगे उनकी वहाँ हाँ जी, हाँ जी होगी। हाँ जी करने वाले कभी डगमग नहीं हो सकते। क्यों, क्या, कैसे... इन प्रश्नों में वे अपना माथा गर्म नहीं करेंगे। उनका दिमाग शीतल कुण्ड होगा क्योंकि हाँ जी का पाठ गर्मी निकाल देता है। शीतल काया वाले योगी बन जाते हैं।

मेरे दिल में सबके लिए रिस्पेक्ट हो। रिस्पेक्ट वही रख सकते जिनके अन्दर शुभ भावना है। अगर अनुमान और नफरत होगी तो प्यार भी गंवायेंगे, मान भी गंवायेंगे। यूनिटी भी नहीं रह सकेगी। भल तुम्हें गिराने लिए कोई ने गड्डा खोदा हो, लेकिन अगर तुम सच्चे हो, तुम्हारे दिल में उसके प्रति शुभ भावना है तो बाबा तुम्हारी रक्षा जरूर करेगा। तुम्हें बचा लेगा। अन्दर में कभी भी अशुभ भाव न हो। ऐसे नहीं सोचो - देखना यह मेरे लिए ऐसा करता, धर्मराज बाबा इसे कितना दण्ड देंगे। मैं कोई श्राप देने वाला दुर्वासा नहीं हूँ। मैं क्यों कहूँ यह मुझे तंग करता- देखना इसकी क्या गति होगी! मैं क्यों बुरा सोचूँ! अगर मैंने अशुभ सोचा तो मुझे उसका 100

गुणा दण्ड मिलेगा क्योंकि मैं दुर्वासा बनी। राजयोगी दुर्वासा नहीं बन सकते। आप अपनी ऐसी स्थिति रखो तो कभी इन्द्रियों की चंचलता आयेगी ही नहीं। तुम बाबा को मनाओ तो आपेही सब मान जायेंगे। कई हैं जो भावना रखते सर्विस की और करते हैं डिसर्विस। आपस में नहीं बनती तो



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

मैं और मेरापन की हदें बहुत नुकसान करती हैं, अब इन हदों से बाहर निकलो। जैसे बाबा बेहद का है, ऐसे बेहद दिल वाले बनो।

लड़ पड़ते। कहेंगे मुझे मान नहीं मिलता, उसे मिलता मुझे क्यों नहीं मिलता।

हमें बाबा ने श्रीमत दी है- बच्चे क्षीरखण्ड होकर रहो। स्वप्न में भी लूनपानी(खारा पानी) नहीं होना। मैं क्षीरखण्ड वाली लूनपानी क्यों होती! अगर लूनपानी होते तो ब्रह्माकुमार-कुमारी कहला नहीं सकते। मेरा काम है दूध चीनी होकर रहना। अगर मेरे

पढ़ाई छोड़ना माना लूला-लंगड़ा बनना। मुरली में बाबा ने जो भी श्रीमत दी है उसे पालन करना मेरा स्वधर्म है। चेक करो मेरे में श्रीमत पालन करने की कितनी शक्ति है? मेरा सारा व्यवहार श्रीमत के अन्दर है? मुझे श्रीमत है- तुम देहधारी की आकर्षण में नहीं जाओ। अगर आकर्षण होती है तो वह श्रीमत की लकीर छोड़ता। उन्हें रावण जरूर

अपनी शोकवाटिका में ले जायेगा। हमें श्रीमत है तुम अपना तन-मन-धन, बाबा की सेवा में लगाओ। अपनी दिनचर्या को श्रीमत के अनुसार चेक करो। ईर्ष्या के वश कभी भी किसी को गिराने का ख्याल नहीं करो। अगर स्वयं को चढ़ाने का संकल्प और दूसरे को गिराने का संकल्प है तो यह बहुत बड़ा पाप है।

भक्ति में कहते हैं हृदय में भगवान बैठा है। यह हृदय हमारे बाबा का घर है। जिनके हृदय में प्रेम है, उनके हृदय में बाबा की याद है। जिनके हृदय में बाबा है, उनके हृदय में बाबा के सब रत्न हैं। बाबा के सब फूल हैं। अगर कहते यह मेरा स्टूडेंट है। बाबा के कहने पर चल रहे हैं फिर तुम क्यों कहती- यह मेरा स्टूडेंट तुम्हारे सेन्टर पर नहीं जा सकता। मैं तो कहती जो ऐसा सोचते वह बहुत बड़ा पाप करते हैं। चुम्बक हमारा बाबा है, चलाने वाला बाबा है। बाबा के सब प्यारे बच्चे हैं। बेहद की भावना रखो। हदों में नहीं आओ। मैं और मेरापन की हदें बहुत नुकसान करती हैं, अब इन हदों से बाहर निकलो। जैसे बाबा बेहद का है, ऐसे बेहद दिल वाले बनो।

छोटी छोटी किन्तु...

देर करने की आदत है छोटी पर... करती है बड़ा नुकसान

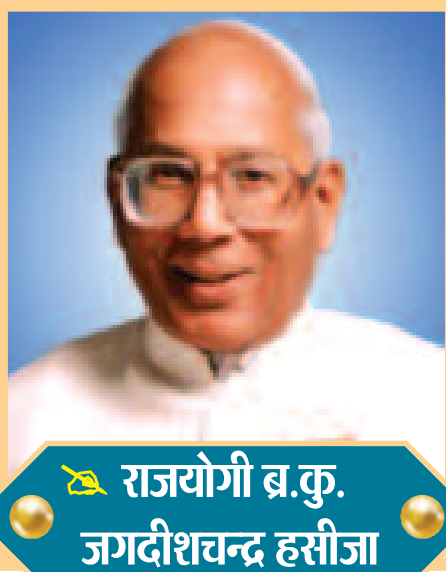
हमारे व्यवहार या कर्म-व्यापार में कुछ बातें ऐसी होती हैं, जिन्हें हम “छोटी-छोटी” बातें कह कर चला देते हैं। हम उन्हें सुधारने पर ध्यान ही नहीं देते क्योंकि उनके महत्व का हमें एहसास ही नहीं होता। किसी भी आदत के कारणों या परिणामों की गम्भीरता जाने बिना तो हम उसे ठीक करने का दृढ़ संकल्प करते ही नहीं और दृढ़ संकल्प न करने से वह आदत ठीक नहीं हो पाती। परंतु हमें सोचना चाहिए कि जिन्हें हम “छोटी-सी आदत” कहते हैं, वह वास्तव में छोटी नहीं होती; वह केवल ऊपर-ऊपर से या बाहर ही से छोटी दिखाई देती है।

उसके नीचे या भीतर तो कई अन्य त्याज्य (छोड़ने योग्य) आदतें छिपी होती हैं। जैसे हमें बताया जाता है कि ग्लेशियर (बर्फ की चट्टान) जल से ऊपर तो थोड़ा-सा ही दिखाई देता है परंतु नदी या “हिम नदी” में उसका पहाड़-जितना भाग तो अपने ही भार के कारण छिपा रहता है, वैसे ही “छोटी-सी आदतें” भी बाहर से छोटी दिखाई देती हैं, उनके भीतर या नीचे तो पहाड़-जितना विशाल रूप छिपा होता है। कैंसर रोग के बारे में भी यही बताया जाता है कि ऊपर तो छोटा-सा दाना ही दिखायी देता है परंतु उसके नीचे, शरीर के अंदर, उसकी जड़ें दूर-दूर तक फैली हुई होती हैं कि एक दिन वह सारे मनुष्य को ही दबोच लेता है। वह “दाना” “दाना” नहीं रहता बल्कि सारे शरीर को ही अपने लपेट में लेकर उसे विषैला, निकम्मा और पीड़ाजनक बना देता है।

उदाहरण के तौर पर देर करने की आदत को ले लीजिये। यदि किसी व्यक्ति को पाँच सौ व्यक्तियों के सामने भाषण करना हो अथवा सौ-दो सौ- व्यक्तियों के सामने भाषण करना हो और वहाँ देर से पहुँचे तो उसके इस अलबेलेपन के परिणाम स्वरूप सैकड़ों लोगों का समय व्यर्थ जायेगा। वे उसी के इंतजार में बैठे रहेंगे। हो सकता है उनका मन भी उद्ध्विग्न (परेशान) हो उठेगा कि वक्ता क्यों नहीं आया है, यह तो ठीक आदत नहीं है। अतः उनका समय व्यर्थ करने के अतिरिक्त उनकी स्थिति को भी बिगाड़ने का निमित्त से अधिक बनना एक बड़ी भूल है। यदि ऐसी भूल करने वाला क्षमा नहीं मांगता तो एक से अधिक भूल करता है और यदि क्षमा मांगता है तब एक तो वह लोगों के ध्यान को और अधिक अपने दुर्गुण या अपनी परेशानी की ओर आकर्षित करके उनका और समय नष्ट करता है और यदि क्षमा मांगते हुए भी उसके मन में प्रायश्चित्त नहीं है अथवा भूल का गहरा

एहसास नहीं है तो और अधिक भूल करता है और यदि सचमुच में प्रायश्चित्त भाव है तो अपनी स्थिति को भी असंतुष्टता की स्थिति पर उसे लाना पड़ता है। फिर, इसके बाद भी यदि वह देर से पहुँचने की आदत बनाये रखता है, फिर तो आप सोच ही सकते हैं कि लोग भी उसके विषय में क्या सोचेंगे और वह भी अपने बारे में क्या सोचेगा!

जब रेलगाड़ी देर से पहुँचती है तो कितने लोगों को हानि होती है। जिन्हें सम्बन्धित गाड़ी लेनी होती है, उनकी वह गाड़ी छूट जाती है और दूसरी गाड़ी में उनका स्लीपर बर्थ आरक्षित नहीं होता और सारा दिन स्टेशन पर बैठना या किसी होटल में धक्का खाना पड़ता है। खर्च



राजयोगी ब.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

भी होता, समय भी व्यर्थ होता है, आगे जहाँ पहुँचना हो वहाँ नहीं पहुँच पाते और कार्य में विघ्न उपस्थित होता है। हरेक यात्री की अपनी समस्या होती है और गाड़ी के देर से पहुँचने के कारण उन्हें न जाने क्या-क्या परेशानी होती है और उनके मन पर क्या बीतती है।

यदि अस्पताल में डॉक्टर किसी ऐसे रोगी की ओर ध्यान देने में देर करे जिसका खून बह रहा हो या जिसे हृदय पीड़ा हो रही हो या जो चोट के दर्द से अत्यन्त दर्द की स्थिति में हो तो क्या परिणाम होगा? रोगी या घायल व्यक्ति के जीवन का प्रश्न होता है, ऑक्सीजन का सिलेण्डर दो मिनट देर से आने पर रोगी की मृत्यु हो सकती है। सोचिये कि देर कितनी खतरनाक है!

किसी ऐसे व्यक्ति से पूछकर देखिये जिसके मकान को कभी आग लगी थी और बार-बार फोन करने पर अग्नि शामक दस्ता केवल पाँच

ही मिनट देर से पहुँचा था परंतु इतने में ही अग्नि काबू से बाहर हो गयी थी और लाखों रूपये का मकान, उसमें पड़ी नकदी, कीमती फर्नीचर, ज़रूरी कागज़ और अन्य सैकड़ों उपयोगी वस्तुयें जिन्हें जीवन-भर की कमाई से ही नहीं बल्कि बुजुर्गों से प्राप्त जायदाद आदि तथा सहायता से जुटाया था, सब भस्मसात हो गये! उस व्यक्ति के मन में पाँच मिनट का कितना मूल्य होगा! संसार में कितनी ही लड़ाइयाँ इसलिये हारी गयीं कि फौज देरी से पहुँची। अतः हमें समझना चाहिए कि कुछ मिनट की देर कोई छोटी-सी बात नहीं है। मनुष्य का जीवन ही छोटा-सा है, यदि उसमें से कुछ-कुछ मिनट कुतर-कुतर कर निकालते जायें तो बाकी रह ही कितना समय जायेगा!

विशेष तौर पर जो शिक्षक या शिक्षिकायें हैं, उन पर तो यह बात बहुत लागू होती है। यदि वे ही अपनी कक्षा में देर से पहुँचेंगे तो बच्चे उनसे क्या सीखेंगे? न केवल उनके प्रारम्भिक जीवन का वह अनमोल अध्ययन काल व्यर्थ जायेगा बल्कि उनके चरित्र में भी यह दोष आ जायेगा। परंतु केवल शिक्षक ही क्यों, हर व्यक्ति यदि अपना कार्य ठीक समय पर नहीं करेगा तो उसके परिणामस्वरूप अनेकानेक को हानि होगी और उसका भारी पाप उसके सिर पर लदेगा। हर कार्य को देर से करने की जो आदत पड़ जाती है, वह तो ‘महादोष’ है। उससे तो बहुत ही हानि होती है। “दिल्लम प्रसाद” बनकर कार्य करता है, वह जीवन में कितना कार्य कर पायेगा, वह तो मटक-मटक कर और अटक-अटक कर ही चलता रहेगा और किसी दूरस्थ मंजिल पर तो जीवन भर भी नहीं पहुँच सकेगा। यदि चाँद पर जाने के लिये रॉकेट न बनाये जाते तो अपनी चहलकदमी (धीरे-धीरे चलने की क्रिया) से, पद यात्रा से, बैलगाड़ी से या गधे और खच्चर की सवारी से क्या मनुष्य कभी चाँद पर पहुँच पाता?

इस प्रकार जिसका स्वभाव ही देर से कार्य करना हो जाता है, वह तो अपने आध्यात्मिक पुरुषार्थ में भी अपनी मंजिल पर ठीक समय पर नहीं पहुँच पाता अथवा अपने उच्च लक्ष्य को प्राप्त ही नहीं कर पाता। अतः विशेषकर आध्यात्मिक पुरुषार्थ में तो देर से कार्य करने की आदत की इतनी बड़ी हानि है जिसका हिसाब ही नहीं क्योंकि वह तो अपनी इस आदत के कारण हर संस्कार को बदलने में देर करेगा और इस प्रकार अपने पूरे संस्कार बदल ही नहीं पायेगा या संस्कारों को बदलने का कार्य पूरा ही नहीं कर पायेगा।



माउण्ट आबू। उत्तराखंड के ऋषिकेश में बालिका विकास व मानसिक स्वास्थ्य विषय पर हुए धर्म सम्मेलन में डॉ. ब्र.कु. बिन्नी सरीन को सम्मानित करते हुए उत्तराखंड के राज्यपाल गुरमीत सिंह एवं ग्लोबल इंटरफेथ एलाइंस जीवा के अध्यक्ष स्वामी चिदानंद सरस्वती महाराज।



कटनी-गोपाल नगर(म.प्र.)। विधायक संजय सत्येंद्र पाठक को दीपावली की शुभकामनाएं देने के पश्चात् ईश्वरीय संगीत भेंट करते हुए ब्र.कु. सृष्टि बहन और ब्र.कु. अर्निका बहन।



ग्वालियर-म.प्र.। सुप्रीम इंडस्ट्रीज लिमिटेड मालनपुर ग्वालियर द्वारा ‘मेडिटेशन और पॉजिटिव थिंकिंग’ विषय पर आयोजित त्रिदिवसीय कार्यक्रम में आमंत्रित किये जाने पर सम्बोधित करते हुए राजयोग मेडिटेशन एक्सपर्ट एवं मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. प्रहलाद भाई।



उमरेड-महा। ब्रह्माकुमारीज एवं भाऊसाहेब मूलक आयुर्वेदिक महाविद्यालय एवं अनुसंधान केंद्र उमरेड के तत्वाधान में ब्रह्माकुमारीज के ‘पावन धाम’ सेवाकेन्द्र पर आयोजित ‘स्वास्थ्य शिविर’ के दौरान मंचासीन हैं बायें से डॉ. अमर कुहीकर, ब्र.कु.अशोक भाई, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु.रेखा बहन, ब्र.कु. विठ्ठल भाई,माउण्ट आबू, आयुर्वेदिक महाविद्यालय के चिकित्सा अधीक्षक डॉ. रविंद्र इंगोले तथा डॉ. भाग्यश्री कडू।



गुयाना-दक्षिण अमेरिका। दीपावली के अवसर पर ब्र.कु. किन्नारी बहन और ब्र.कु. बित्तियो बहन ने मोहाबिर अनिल नंदलाल,अर्तर्नी जनरल एंड मिनिस्टर ऑफ लीगल अफेयर्स ऑफ गुयाना से मुलाकात कर आध्यात्मिकता के महत्व को साझा किया एवं दीपावली की शुभकामनाएं दी।



जीरापुर-म.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय बालिका दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए नगर पालिका अध्यक्ष अनसूया कुशवाह, पार्षद प्रिया पुष्पद, पार्षद रचना हिंडोनिया, पार्षद सुशीला बरेठा एवं ब्र.कु. नम्रता बहन।



रीवा-म.प्र.। ‘मूल्यानिष्ठ समाज की स्थापना में शिक्षाविदों का योगदान’ विषय पर आयोजित कार्यक्रम में एसडीएम अनुराग तिवारी, वेटरनरी कॉलेज रीवा के डीन अंजनी कुमार मिश्रा, सैनिक स्कूल रीवा के प्राचार्य लेफ्टिनेंट कर्नल अविनाश रावल, रेड क्रॉस सोसाइटी के वाइस चेयरमैन हाजी के खान, समाजसेवी नारायण डिगवानी, विप्र सेवा संघ के राष्ट्रीय अध्यक्ष राजीव शुक्ला, समाज सेविका नीलांजना बहन तथा अन्य गणमान्य अतिथियों सहित ब्रह्माकुमारीज की क्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु.निर्मला दीदी, ब्र.कु. बिन्दु बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



ओक्लाहोमा सिटी-यूएसए। इंटरनेशनल पीस डे के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा ‘एंड रेसिज्म-बिल्ड पीस’ विषय पर आयोजित इंटरफेथ पीस कॉन्फ्रेंस में ब्र.कु. बिंदु बहन,संयोजिका,ब्रह्माकुमारीज,ओक्लाहोमा सिटी, विभिन्न धार्मिक प्रतिनिधि एवं सम्बंधित कार्य करने वाले लोग उपस्थित रहे। इस दौरान संस्थान की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. मोहिनी दीदी,न्यू यॉर्क का विडियो संदेश भी सभी को सुनाया गया।



मूम्बई-मलाड वेस्ट। आई.एन.एस. हमला में कमोडोर थोरज मल्होत्रा को दीपावली की शुभकामनाएं देने के पश्चात् प्रसाद देते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नीरजा बहन व ब्र.कु. संध्या बहन।



सूरत-कतारगाम(गुज.)। नवरात्रि के पावन पर्व पर अष्ट शक्तियों और सच्चा दशहरे का आध्यात्मिक रहस्य बताने के पश्चात् डी.एस.पी.उषा राडा को ईश्वरीय वरदान भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शारदा बहन, ब्र.कु. पारूल बहन।



नई दिल्ली। भारत के नये उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ से उनके ऑफिशियल रिसिडेंस पर मुलाकात कर आध्यात्मिक चर्चा करने के पश्चात् उपस्थित हैं ब्रह्माकुमारीज के अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन भाई, ओआरसी गुरुग्राम की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, ब्र.कु. हुसैन बहन तथा अन्य।



जॉर्ज टाउन-गुयाना(साउथ अमेरिका)। हाई कमिशनर ऑफ इंडिया इन जॉर्ज टाउन एंड विवेकानंद कल्चरल सेंटर के द्वारा महात्मा गांधी के 153वें जन्म दिवस पर एवं लाल बहादुर शास्त्री के 118वें जन्म दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज को आमंत्रित किया गया। इस मौके पर समूह चित्र में गुयाना के प्रधानमंत्री रिता. ब्रिगेडियर मार्क एंथनी फिलिप्स, एम.एस.एस., हाई कमिशनर ऑफ इंडिया टू गुयाना डॉ. के.जे. श्रीनिवास तथा महात्मा गांधी के रूप में अंकल लीओ के साथ ब्र.कु. किन्नारी बहन, ब्र.कु. नंदी बहन एवं ब्र.कु. सरोज बहन।



डोभी-नरसिंहपुर(म.प्र.)। सांसद राव उदयप्रताप को दीपावली की शुभकामनाएं देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रीति बहन।



गडचिरोली-महा। आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज के कला एवं संस्कृति प्रभाग चंद्रपुर, वणी, गडचिरोली के संयुक्त प्रयास द्वारा आयोजित 'दया-करुणा की संस्कृति से स्वर्णिम संस्कृति का निर्माण' कार्यक्रम का गडचिरोली के सुमानंद सभागृह में आयोजन किया गया। कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. सीता दीदी, सबजोन संचालिका, अमरावती, विधायक डॉ. देवराव होली, गडचिरोली विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र, माउण्ट आबू से प्रभाग के राष्ट्रीय अध्यक्ष ब्र.कु. दयाल महंत, मुख्य समन्वयक, गायक, संगीतकार ब्र.कु. सतीश भाई, गायक ब्र.कु. नितिन भाई, ग्राम विकास प्रभाग के क्षेत्रीय समन्वयक ब्र.कु. दशरथ भाई, पुणे चंद्रपुर वणी गडचिरोली क्षेत्र की मुख्य संचालिका ब्र.कु. कुंदा दीदी, गडचिरोली सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नलिनी बहन, चंद्रपुर सेवाकेन्द्र से ब्र.कु. नरेंद्र भाई पाहूणे, ब्र.कु. बंडू भाई तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

साथी को साथ रखो तो साक्षी दृष्टा हो जायेंगे

दृश्य अनेक आयेंगे दृश्य के प्रभाव में नहीं आओ। साधन-सुविधा के लगाव में, अटेचमेंट में आकर उसको यूज न करें। अगर है और यूज न करें तो भी ठीक नहीं। कहने का मतलब कोई भी साधन सुविधा की अधीनता न हो। क्योंकि यह हमें अंदर से बहुत परेशान और हलचल में ला सकती है। अगर किसी व्यक्ति के प्रति हमारा झुकाव है तो वो भी हमें कई तरह की तकलीफ दे सकता है। किसी साधन के प्रति अधीनता है या झुकाव है वही हमारे लिए पेपर बन जाएगा, इसलिए बाबा ने कहा है जिस व्यक्ति के प्रति आपने सोचा होगा कि यह व्यक्ति मुझे कभी धोखा नहीं दे सकता, यह व्यक्ति मेरा अपना है। उस दिन आप देखेंगे कि वही व्यक्ति आपको धोखा देने के निमित्त बन सकता है। सबसे बड़ा पेपर आपके लिए वही बन सकता है क्योंकि यह कलयुगी दुनिया है। कलियुग की भी अति में यह दुनिया जा रही है। किसी इंसान के अंदर इतनी पॉवर नहीं है बाहर में जो वफादारी से संबंध निभा सके क्योंकि आज की दुनिया में हर इंसान इतना स्वार्थी हो गया है वह पहले खुद का सोचेगा उसके बाद दूसरे का सोचेगा। तो आप सोचेंगे कि यह व्यक्ति मुझे धोखा दे ही नहीं सकता लेकिन नहीं कोई भी कभी भी धोखा दे सकते हैं, स्वाभाविक है।



ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

जो आएगा उसमें कल्याण समाया हुआ है। मेरे साथ तो ऐसा होना चाहिए, मेरे साथ ऐसा क्यों हुआ, यह तो मैंने कभी सोचा ही नहीं था, यह तो सपने में भी नहीं सोचा था तो बाबा कहते कि यह सोचना माना आप सिर्फ वर्तमान को

आनंद के लिए, ज्ञान का विवेकपूर्ण उपयोग, हमें सेफ रखेगा और दिल से निकलेगा जो हुआ वो अच्छा, जो हो रहा वो बहुत अच्छा, और जो भविष्य में होगा वो बहुत-बहुत अच्छा।

देख रहे हैं। इतनी बात याद रखें कि जीवन में जो कुछ भी होता है अगर आपने कुछ किया ही नहीं, तो होगा ही नहीं। अच्छा इस जन्म में नहीं किया है तो कोई जन्म में तो किया होगा जिसका फल अभी आकर के मिल रहा है। मैं तो सपने में भी नहीं सोच सकता मेरे साथ ऐसा हो सकता है। नहीं सोच सकते हैं क्यों, क्योंकि हमें पिछले जन्मों का मालूम नहीं ही नहीं है कि हमारे कार्मिक अकाउंट क्या है, किसके साथ, तो इसलिए वो होना है। ऐसे वक्त पर त्रिकालदर्शीपन की स्थिति में स्थित होकर, निश्चय बुद्धि होकर के जो हो रहा है उसमें

कोई न कोई कल्याण समाया हुआ है। तो स्थिति जितनी निश्चित होगी उतना ही साक्षी दृष्टा बनना सहज हो जाएगा। अगर निश्चित नहीं इसका मतलब निश्चयबुद्धि नहीं है और निश्चयबुद्धि नहीं है तो सिर्फ वर्तमान को देख कर हमारे मन के अंदर कई प्रकार के संकल्पों का तूफान चलना शुरू हो जाता है। तो इसलिए बाबा कहते हैं नॉलेजफुल हो जाओ। बाबा ने जो नॉलेज हमें दी है उस नॉलेज को एप्लाइ करो। बाबा ने नॉलेज सिर्फ सुनने के लिए थोड़े दी है, समझने के लिए थोड़े दी है उसका प्रयोग करने के लिए दी है। जब बाबा के दिए हुए ज्ञान की प्वाइंट का उपयोग करके देखेंगे, स्वमान में स्थित होकर देखेंगे, त्रिकालदर्शीपन की स्टेज में स्थित होकर उस दृश्य को देखेंगे तो उस समय आपके अंदर से दुआएं निकलेंगी हर एक आत्मा के प्रति। कभी कोई हलचल क्रिएट नहीं हो सकती। कोई तूफान आ जाता है तो वह भी आपके लिए तोहफा बन जाता है। अगर आप त्रिकालदर्शी स्थिति में स्थित होकर कुछ सुनते हैं, त्रिकालदर्शी स्थिति में स्थित होकर कुछ समय नॉलेजफुल होकर नॉलेज पर एप्लाइ करते हैं तो साक्षी दृष्टा बनना सहज हो जाता है। साक्षी दृष्टा बनना माना जो बाबा की शिक्षाएं, श्रीमत हैं उसको एप्लाइ करना और एप्लाइ करते हुए चलना इसको कहते हैं निश्चयबुद्धि होकर निश्चित हो जाना। कोई भी बाहर की हलचल मेरे अंदर की स्थिति को विचलित न करे। जो हुआ वह भी अच्छा, जो हो रहा है वह भी अच्छा और जो होने वाला है वह भी बहुत अच्छा।

तीसरी बात साक्षीपन की स्थिति में वही रह सकता है जिसने बाबा को अपना साथी बनाया। इसलिए बाबा कहते हैं साथी को साथ रखो तो साथी आपको हर बात के लिए सावधान करेगा, आपको हर बात में कल्याण का दृश्य दिखा देगा कि क्या कल्याण है। वो दिखाई देने लगेगा और कुछ नहीं तो अनुभवी तो बनायेगा!



मुम्बई-जुहू। नोबोटेल्स होटल में टाइम्स ऑफ इंडिया द्वारा आयोजित पुरस्कार समारोह में विगत 33 वर्षों से भारत के प्राचीन राजयोग का प्रचार व प्रसार करने वाले डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके को केंद्रीय सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता राज्यमंत्री, भारत सरकार रामदास बंडु आठवले द्वारा टाइम्स ऑफ इंडिया ग्रुप के महाराष्ट्र टाइम्स ट्रेडसेंटेर्स 2022 पुरस्कार से सम्मानित किया गया। इस मौके पर सुप्रसिद्ध फिल्म अभिनेता आदिनाथ कोठारे, ब्र.कु. प्रतिभा बहन व अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



तलेगांव दाभाडे(महा.)। 5वीं वाहिनी राष्ट्रीय आपदा मोचन बल सुदुंबरे कम्म. परिसर में राजयोग मेडिटेशन कोर्स के पश्चात् समूह चित्र में एनडीआरएफ के डेप्युटी कमांडेंट पवनदेव गौर एवं जवानों के साथ ब्र.कु. प्रभा बहन, ब्र.कु. मीना बहन तथा अन्य भाई-बहनें।



मुम्बई-मुलुंड। दीपावली एवं सेवाकेन्द्र के जन्म दिवस के निमित्त दयानंद स्कूल में आयोजित भव्य कार्यक्रम में मोनिका रावत, मुलुंड सबजोन की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. डॉ. गोदावरी दीदी, ब्र.कु. हर्षा बहन तथा शहर के गणमान्य लोग उपस्थित रहे।



अम्बिकापुर-चोपड़ापारा(छ.ग.)। दीपावली के पावन अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में सरगुजा संभाग सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या दीदी सहित लगभग 500 ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें

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

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

सदस्यता शुल्क: भारत-वार्षिक-240 रुपये, तीन वर्ष-720 रुपये, अजीवन-6000 रुपये

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:- After Transfer send detail on
E-Mail - omshantimedia.acct@bkivv.org

OR

Whatsapp, Telegram No.:- 9414172087



SCAN TO PAY
WITH ANY BHIM UPI APP



Merchant Name : RERF Om Shanti Media

vpa : 09000r0076184@barodampay



ज़रा सोचें...

निरन्तरता... देह और आत्मा के अन्तर को मिटायेगी

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

मुझे बार-बार अपने आप को देहभान से डिटेच करते रहना है, महसूस करना है। बाबा सुनाते, समझाते हैं हमारा काम क्या है? समझना, अभ्यास करना, अनुभव करना। सारा दिन मैं वो फौलो करना है। रोज़ की मुरली रोज़ मुझे अभ्यास में लानी है। भक्ति में तो सत्य ज्ञान नहीं था, हर एक ने अपनी मतें सुनाई और अनेक मतें हो गईं। बाबा कहते हैं ना एक सत्य मत मैं ही देता हूँ अब हमें कुछ ढूँढना नहीं है। हमें सत्य मिल चुका है। अब हमें क्या करना है? अभ्यास में और आचरण में लाना है। जो बाबा कहते हैं उसे मुझे महसूस करना है। जो एहसास करेगा वो चेंज तुरंत करेगा। परिवर्तन करने में समय क्यों लगता है? भगवान कहे और हम कर क्यों नहीं पा रहे हैं? क्योंकि हम एहसास नहीं कर पा रहे हैं। कौन आया है? और वो क्या कह रहा है? अगर मुझे समझ में आ रहा है तो समझ में आने का मतलब क्या है? स्वरूप बनना, जीवन में समान बनना। जैसे हम हॉल में बैठे हैं। पता है हॉल अलग और हम अलग हैं। इस सोफा, कुर्सी पर बैठे, पता है ना सोफा अलग है, मैं अलग हूँ। हमने वस्त्र पहने हैं समझ रहे हैं ना वस्त्र अलग हैं मैं अलग हूँ। इसी तरह गहराई से समझना है कि शरीर अलग है, मैं आत्मा अलग हूँ। शरीर तत्व है, मिट्टी है, मैं आत्मा लाइट हूँ, माइट हूँ। जीवन में सारी भौतिकता और भोग की उत्पत्ति इस शरीर के भान से ही हुई। खुद को देह समझा, इसलिए खाने में,

पीने में, नहाने में, सोने में इन चीज़ों में बुद्धि लगी है। फिर शरीर के संबंध, वैभव, पदार्थ, प्रवृत्ति। अब बाबा ने हमें महसूस कराया, अब खुद में स्थित होना है। खुद को ऊँच बनाना है। खुद को शुद्ध बनाना है। तो आत्म स्मृति का अभ्यास, मुरली में भी बाबा कहते हैं मैं मुख द्वारा बोल रहा हूँ, तुम कान द्वारा सुन रहे हो। हमें ये प्रैक्टिस करनी होगी। ज्ञान तो आ गया, पर ज्ञान

नहीं। हमें वो अभ्यास करना है। लिखो अपने-अपने परिवार के नाम, डायरी में लिखो, पाठ पक्का करो। अशरीरीपन की स्थिति के ये स्टेप हैं। आत्म स्मृति, कर्मेन्द्रियों से डिटेच मैं मुख से बोल रही हूँ। कान से सुन रही हूँ। मैं आँखों से देख रही हूँ। भल देखने में शरीर आयेगा पर देखते हुए भी आत्मिक भान होगा, ये प्रैक्टिस करनी होगी। और उसे महसूस भी करना होगा। तीसरा अभ्यास लक्ष्य रखो,

मेरा ये ज्योति स्वरूप प्रत्यक्ष हो जाए।

आपने देखा होगा रात के अंधेरे में ट्रेवल करते हैं, दूर से मोटर आती है, क्या दिखाई देता है? लाइट दिखाई देती है। उनके फोकस ही इतने पावरफुल होते हैं कि दूर से लाइट दिखाई देती है। मोटर गायब हो जाती है। हमारा भी ये फोकस इतना पावरफुल हो कि लाइट दिखाई दे, ये छिप जाये। मुझे इतनी निरंतर आत्म स्मृति रहे। मैं प्रकाश बिंदु, प्रकाश के घेरे में। हर कर्मेन्द्रियों से आत्म-अभिमानिता का तेज दिखाई दे। देखो, नाम रूप तो ये ही हैं और अंत तक ये ही रहेगा। ये थोड़े ही बदलेगा, बदलना क्या है? आत्म स्थिति बदले। बाबा कहते हैं ना आप में बाप दिखाई दे। तो चेहरा तो ये ही रहेगा पर मेरी स्थिति, स्मृति, वृत्ति बाप समान बने, वो दिखाई दे। चेहरा तो वही साधारण है पर अन्दर में खुशी है। ऐसा चेहरा कोई देखेगा तो पूछेगा ना कि क्या बात है? तो चेंज क्या हुआ? अन्दर खुशी।

अगर हमारे अन्दर चिंता, टेंशन, परेशानी है तो कहते हैं ना कि क्या बात है? टेंशन में लग रहे हो। तो अन्दर की स्थिति, वृत्ति, चेहरे द्वारा दिखाई देती है ना! तो जितना हम आत्मअभिमानि स्थिति बनायेंगे, जितना बाबा याद रहेगा तो हमारे चेहरे से क्या दिखाई देगा! वो चीज़ें दिखाई देंगी जो अन्दर होंगी। ऐसी स्थिति हमें बनानी है। ऐसी स्थिति हमारी बनी रहे तब हम कहाँ भी होंगे चाहे परिवार, चाहे भीड़ के बीच, लेकिन हम अलग ही दिखाई पड़ेंगे और देखने वाले कहेंगे ये योगी-तपस्वी आत्मा हैं।

करत करत अभ्यास के, जड़ित होत सुजान, रसरी आवत-जात तैं, सिल पर परत निशान। ये दोहा भल भक्ति का है पर हमें जो करना है, बाबा जो हमसे चाहते हैं, ये बारम्बार अभ्यास से ही सम्भव होगा। बस, उमंग के साथ करना है, अभ्यास करने लग जाना है बाकी तो परछाई की तरह परिणाम होगा ही।

मात्र से देहीअभिमानि नहीं बन जायेंगे। हमें प्रैक्टिस करनी होगी। हमें बार-बार खुद को डिटेच करना होगा।

मुरली से पता चलता है ना कि ब्रह्मा बाबा ने कितना अभ्यास किया। बाबा की जीवन कहानी में भी पढ़ते हैं। बाबा लिखते थे, आत्मिक दृष्टि का अभ्यास करते थे, यशोदा आत्मा, बाबा की धर्म पत्नी का नाम यशोदा था ना। बाबा लिख-लिखकर पक्का करते थे। अनेक जन्मों से देह दृष्टि का अभ्यास रहा है। अब ये पाठ पक्का हो गया। भल पवित्र रहते हैं तो भी देह संबंध का भान तो रहता है ना! देह संबंध के अधिकार से व्यवहार करते हैं। बाबा कहते हैं ना कि वो रग जाती

अटेंशन रखना है मुझे हर कर्म आत्म स्वधर्म में स्थित होकर करना है। आत्मा का धर्म कौन-सा? हमारा स्वधर्म कौन-सा? शांति और पवित्रता। पता है ना मुझ आत्मा के मूल धर्म कौन-से हैं? शांति, सुख, आनंद, प्रेम, पवित्रता, ज्ञान और शक्ति। मुझे हर कर्म शांति से करना है। प्यार से, ज्ञान स्वरूप बनकर करना है, शुद्धि से करना है। तो आत्म अभिमानि स्थिति बने। ये तो अभ्यास है। और जीवन भर के अभ्यास से ही स्थिति बनती है। ये साधारण शरीर छिप जाए, मेरा ज्योति स्वरूप प्रत्यक्ष हो। मेरा स्वरूप कौन-सा है? ज्योति स्वरूप आत्मा है। ये स्थूल हड्डी-मांस का शरीर गायब हो जाए और



बिलासपुर-टेलीफोन एक्सचेंज रोड (छ.ग.)। ब्रह्माकुमारीज के राजयोग भवन सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. स्वाति बहन एवं अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों ने साउथ ईस्टर्न कोलफील्ड्स लिमिटेड गेस्ट हाउस में राज्यपाल अनुसुइया उइके से मुलाकात कर ब्रह्माकुमारीज, लार्यंस क्लब बिलासपुर एवं सहयोग फाउंडेशन के सहयोग से बिलासपुर में आयोजित होने वाले 'सेव वॉटर मिशन' की जानकारी दी। तत्पश्चात् राज्यपाल महोदया द्वारा मिशन के अंतर्गत वितरित किये जाने वाले 'वॉटर ओवरफ्लो डिवाइस' का उद्घाटन किया गया। इस मौके पर ब्र.कु. संतोषी बहन, कमल छाबड़ा, हेमन्त अग्रवाल, विनोद सिंह आदि उपस्थित रहे।



डलास-यूएसए। इंटरनेशनल पीस डे पर पुलिस स्टेशन में सभी पुलिसकर्मियों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् उपस्थित हैं ब्र.कु. रंजन बहन व अन्य।



सेक्रामेंटो-कैलिफोर्निया (यूएसए)। विश्व प्रसिद्ध क्रॉकर आर्ट म्यूजियम, सेक्रामेंटो में सामूहिक चेतना जगाने एवं शांति प्रकट करने के उद्देश्य के साथ 41वां यूनाइटेड नेशन्स इंटरनेशनल डे ऑफ पीस मनाया गया। इस मौके पर कार्यक्रम के अन्य स्पीकर्स के साथ उपस्थित हैं ब्र.कु. हंसा बहन।



इंदौर-न्यू पलासिया (म.प्र.)। वरुण कपूर, एडीजी, रेडियो वायरलेस पुलिस एवं श्रीमति कपूर को दीपावली की शुभकामनाएं देने के पश्चात् प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. नारायण भाई व ब्र.कु. दुर्गा बहन।



पन्ना-म.प्र.। जिला जेल के जेलर आर.पी. मिश्रा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय उपसेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीता बहन।



पुणे-रविवार पेठ (महा.)। दीपावली के पावन पर्व पर आयोजित दीपोत्सव कार्यक्रम में गायक ब्र.कु. मुकेश ललगुनकर, गायिका वंदना संगमनेरकर, ब्र.कु. हर्षदा आर्या, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रोहिणी बहन एवं अन्य भाई-बहनों शामिल रहे।



व्लादिवोस्तोक-रशिया। रशिया में ब्रह्माकुमारीज द्वारा ईश्वरीय सेवाओं के 33 वर्ष पूर्ण हुए। इसी के तहत रशिया के फार ईस्टर्न कैपिटल व्लादिवोस्तोक में राजयोगिनी ब्र.कु. सुधा दीदी सीनियर राजयोगा टीचर, ट्रेस्टी एंड को-इंचार्ज ऑफ सर्विस इन रशिया एंड नेबरिंग कंट्रीज के प्रथम बार आगमन एवं दस दिवसीय विजिट के दौरान विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए गये। इसी के अंतर्गत व्लादिवोस्तोक में भारतीय प्रतिनिधियों के लिए एक फ्रेडली गेट-टुगेदर का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में कौंसल जनरल ऑफ इंडिया इन व्लादिवोस्तोक साई मुरली तथा कौंसलेट जनरल ऑफ इंडिया के सदस्य अपने परिवार सहित शामिल हुए। इस दौरान ब्र.कु. सुधा दीदी ने कौंसल जनरल को योग को लोकप्रिय बनाने एवं चरित्र की व्यक्तिगत गरिमा में उनकी गतिविधियों के लिए 'डायमण्ड ऑफ बेनेवोलेंस' डिप्लोमा ऑफ पब्लिक रिकॉग्नीशन प्रदान किया।



मुम्बई-मलाड (दिंडोशी)। दीपावली के पावन पर्व पर सेवाकेन्द्र में आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलन के पश्चात् उपस्थित हैं फिल्म व टीवी अभिनेता प्रेमा सिन्धवानी, अभिनेता पलक सिन्धवानी, अभिनेता शिवांश, अभिनेता हर्षित और उनके पिताजी व साथ हैं सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शोभा बहन, ब्र.कु. धनश्री बहन तथा अन्य।



भिलाई-छ.ग.। चैतन्य देवियों की झाँकी के उद्घाटन पश्चात् उपस्थित हैं थाना प्रभारी मनीष शर्मा, ब्र.कु. अंजली बहन तथा अन्य।

आज हम पत्ता गोभी या बंद गोभी के खाने के बारे में बताएंगे। यह लगभग सभी घरों में बनाई जाने वाली सब्जी है। पत्ता गोभी लाल व हरे रंग की ज्यादा देखने को मिलती है। पत्ता गोभी से सब्जी, सलाद, चाऊमीन, सूप आदि पौष्टिक व्यंजन बनाए जाते हैं।

सर्दी के मौसम में पत्ता गोभी की आवक ज्यादा रहती है। इसमें कैलोरी और सल्फर नामक मिनरल्स पाए जाते हैं।

ब्रोकली, स्प्राउट, फूल गोभी, पत्ता गोभी यह सभी सब्जियां एक ही परिवार की सदस्य हैं। आज हम आपको पत्ता गोभी के फायदे व नुकसानों के बारे में बताएंगे...

पत्ता गोभी में पाए जाने वाले पोषक तत्व

पत्ता गोभी में पोटेशियम, आयरन, विटामिन के, विटामिन बी 1, विटामिन बी 6, विटामिन सी, विटामिन ई, बीटा कैरोटीन, सल्फर, क्लोरीन, मैग्नीज, फास्फोरस, जिंक, कैल्शियम, फाइबर, फोलेट और कार्बोहाइड्रेट आदि पोषक तत्व पाए जाते हैं।

पत्ता गोभी खाने के फायदे

1. बालों के लिए फायदा

पत्ता गोभी को सलाद या सब्जी के तौर पर भी खा सकते हैं। जिससे बालों की समस्या तुरंत समाप्त होती है। जैसे ही बालों का झड़ना, रूसी की समस्या, दो मुंहे बाल आदि समस्याओं में पत्ता गोभी बहुत गुणकारी है। पत्ता गोभी का पेस्ट बनाने के लिए सबसे पहले पत्ता गोभी को बारीक काट कर अच्छे से पीस लें फिर इसमें मुलतानी मिट्टी मिलाकर ले। फिर बालों पर

लगाएं। इसका प्रयोग आप हफ्ते में कम से कम 2 बार जरूर करें। ऐसा करने से कुछ ही दिनों में बालों में फर्क दिखाई देने लगेगा।

2. हड्डियों को मजबूत बनाए

पत्ता गोभी में दूध के जैसा कैल्शियम होता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाने में सहायक है। हड्डियों में दर्द होने पर पत्ता

4. वजन को कम करे पत्ता गोभी

पत्ता गोभी खाने से वजन को कम किया जा सकता है। आप पत्ता गोभी का रस या फिर जूस बनाकर पी सकते हैं। पत्ता गोभी

ही पत्ता गोभी उम्र के प्रभाव को भी कम करती है।

6. आँखों को बनाए स्वस्थ

पत्ता गोभी का अगर नियमित मात्रा में सेवन किया जाए तो बॉडी में बिटा कैरोटिन का लेवल बढ़ जाता है, जिससे आँखें स्वस्थ और साफ रहती हैं। पत्ता गोभी में विटामिन

8. कब्ज से राहत

पत्ता गोभी एक रेशेदार सब्जी है। इसमें फाइबर और ग्लूकोसाइनोलेट्स भरपूर मात्रा में होने के कारण शरीर में पानी की मात्रा बनाए रखता है। इसमें मौजूद फाइबर मल को त्यागने में काफी मदद करता है। और कब्ज से राहत मिलती है। इसके अलावा पत्ता गोभी में एंथोसायनिन तत्व पाया जाता है। जो पाचन क्रिया को ठीक बनाए रखता है।

पत्ता गोभी खाने के नुकसान

पत्ता गोभी खाने में जितनी फायदेमंद होती है उतनी ही है हमारी सेहत के लिए हानिकारक होती है। क्योंकि किसी भी चीज की अति कभी भी अच्छी नहीं होती, चाहे वो कितनी भी फायदेमंद क्यों न हो। तो आज हम आपको पत्ता गोभी के नुकसानों के बारे में भी बताएंगे...

1. पत्ता गोभी खाने से शरीर में आयोडिन की कमी और थायराइड की समस्या भी हो सकती है।
2. जिन लोगों को पत्ता गोभी खाने से एलर्जी होती है, वे पत्ता गोभी का सेवन न करें।
3. पत्ता गोभी खाने से पेट फूलना और गैस की परेशानी भी उत्पन्न हो सकती है।
4. पत्ता गोभी में पाए जाने वाला कार्बोहाइड्रेट पाचन क्रिया के द्वारा टूट नहीं पाता जिसके कारण पेट में दर्द, अपच और एसिडिटी की समस्या हो सकती है।
5. जो लोग इरिटेबल बाउल सिंड्रोम जैसी पाचन की बीमारी से ग्रस्त हैं तो उन लोगों को पत्ता गोभी का सेवन नहीं करना चाहिए।



स्वास्थ्य

पत्ता गोभी को करें डाइट में शामिल और रहें स्वस्थ

गोभी के रस में गाजर का रस बराबर मात्रा में मिलाकर पिएं। ऐसा करने से हड्डियों का दर्द ठीक हो जाता है।

3. रोग प्रतिरोधक क्षमता को करे मजबूत

पत्ता गोभी में विटामिन सी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इस वजह से हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत रहती है। ये हमें कई प्रकार के संक्रमण से भी बचाती है इसके अलावा इसमें एंटी ऑक्सीडेंट और प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करने वाले पोषक

शरीर को ऊर्जा प्रदान करती है और इसके साथ मोटापा को भी कम करती है क्योंकि पत्ता गोभी में कैलोरी बहुत कम मात्रा में पाई जाती है।

5. त्वचा के लिए लाभदायक

पत्ता गोभी त्वचा के लिए बहुत गुणकारी मानी जाती है। और ये त्वचा पर निखार लाती है। यह फेस पर होने वाले पिंपल्स, दाग-धब्बे, झाइयां आदि समस्याओं को दूर करती है। पत्ता गोभी में एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसके साथ

ई भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो आँखों की समस्या दूर करने में हमारी मदद करता है। जिसे बढ़ती उम्र में होने वाले मोतियाबिंद का खतरा नहीं होता। पत्ता गोभी में पाए जाने वाला बीटा कैरोटिन आँखों की रोशनी तेज करता है।

7. पेटिक अल्सर से बचाए

पत्ता गोभी यानी बंद गोभी में ग्लूटामाइन नामक तत्व हमें पेटिक अल्सर जैसी बीमारी से बचाता है। जो पेट में अल्सर या गैस्ट्रिक अल्सर को नहीं होने देता। इसलिए



नेक्कल्लू-अमरावती(आ.प्र.) 10 एकड़ भूमि में बन रहे यूनिवर्सल पीस रिट्रीट सेंटर के प्रथम चरण का उद्घाटन करते हुए ब्रह्माकुमारीज की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी। साथ हैं कार्यकारी सचिव राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय भाई, ब्र.कु. कुलदीप बहन, शांति सरोवर हैदराबाद, ब्र.कु. सविता बहन, सबजोन ईचार्ज, वाराणसी, ब्र.कु. शांता बहन, विजयवाड़ा सेवाकेंद्रों की संचालिका तथा अन्य वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. भाई-बहनें। कार्यक्रम में आंध्र प्रदेश एवं तेलंगाना के 4000 ब्र.कु. भाई-बहनें एवं मेहमान शामिल रहे।



रीवा-म.प्र. मध्यांचल ग्रामीण बैंक की मुख्य प्रबंधक शिखा चिकटे ने ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र पर मानवता की सेवा कार्य हेतु ऑक्सीजन मशीन सेट ब्र.कु. नम्रता बहन को भेंट किया। इस मौके पर शिखा चिकटे की माता मृदुला जी, मराठी वरिष्ठ पत्रकार रामचंद्र वर्मा, राजीव गांधी आजीविका मिशन की प्रबंधक श्रीमति उपमा वर्मा, एमपी हाउसिंग पुलिस के एसडीओ सी.पी. मालवीय, वरिष्ठ समाजसेवी नारायण डिगवानी, एडवोकेट के.डी. सिंह, दिव्य नगरी के संचालक आर.बी. पटेल, मनोकामना मिश्रा, शिव कुशवाहा, कोरियोग्राफर, दुर्गा प्रसाद ओझा, पी.के. सोनी, ब्र.कु. इन्दु बहन तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



कोरबा-छ.ग. ब्रह्माकुमारीज के विश्व सद्भावना भवन में आयोजित दीपावली कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए महापौर राजकिशोर प्रसाद, सेंट्रल वर्कशॉप के प्रबंधक नवीन पांडे, विद्युत सरकार, महाप्रबंधक, आईएनडीएफएबी प्रोजेक्टर, डॉ. के.सी. देवनाथ, प्रधान संपादक, स्वराज दुडे, दीपक साहू, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. रुक्मणी बहन, सह-संचालिका ब्र.कु. बिन्दु बहन व अन्य।



ग्वालिअर-म.प्र. “नशा मुक्त भारत अभियान” के अंतर्गत प्रतिज्ञा करते हुए पुलिस अधीक्षक श्री राजेश डंडोटिया, वरिष्ठ पत्रकार एवं समाज सेवा डॉ. केशव पांडे, समाजसेवी श्री विनोद शर्मा, सामाजिक न्याय विभाग से जॉइंट डायरेक्टर श्रीमती उषा शर्मा, जगतगुरु आनंदेश्वर महाराज, नगर निगम से श्रीमती पूर्वी अग्रवाल, रमन शिक्षा समिति से श्री हरिओम गौतम, ब्र.कु. प्रहलाद भाई उपस्थित रहे।



मिलपिटस-यू.एस.ए. ब्रह्माकुमारीज सिलिकॉन वैली द्वारा खाड़ी क्षेत्र में 165 एकड़ में फैले प्रसिद्ध रैंचो सैन एंटोनियो पार्क में एक विशिष्ट आउटरीच कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें सुंदर प्रकृति के बीच गाइडेड मेडिटेशन के अभ्यास द्वारा गहन शांति की अनुभूति की गई। इस दौरान कई पार्किंग स्थलों पर मौजूद लोगों को राजयोग मेडिटेशन के चल रहे कार्यक्रमों के बारे में बताया गया व गोल्डन ड्रॉप्स पहल में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया गया।



जापान-एशिया। कोबे में हर्ब गार्डन के फॉरेस्ट हॉल में ब्रह्माकुमारीज द्वारा ‘फ्रॉम हार्मनी इन द फैमिली टू हार्मनी इन द वर्ल्ड’ विषय पर एक विशेष पारिवारिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। म्यूज़िक, सॉन्स, मैजिक शो, राजयोगा टॉक एवं मेडिटेशन कार्यक्रम का हिस्सा रहे।

श्रेष्ठ स्थिति से ही होगा साक्षात्कार

ज्यादातर हमारे सामने सारे दिन में जो बातें आती हैं वो अधिकतर सेम ही होती हैं। इधर कुछ कर दिया, इधर का कुछ सुन लिया। वहाँ का कुछ पता चल गया यह नॉर्मल बातें ही सारा दिन चल रही हैं। जो बड़ी-बड़ी बातें होती हैं उनमें हम बहुत स्थिर रहते हैं। अगर हम सब अपने जीवन काल में देखें जब हमारे जीवन में बड़ी-बड़ी बातें आए तो किसी ने शरीर छोड़ा, कुछ ऐसा बड़ा हुआ तो हमारे संकल्प, हमारी स्थिति बहुत पॉजिटिव रहती है, उस समय बहुत स्टेबल रहती है। क्यों रहती है, क्योंकि हम हर रोज़ मुरली में सुनते हैं अगर किसी ने शरीर छोड़ा तो ऐसा सोचना है और वह थॉट हमारे अंदर आ जाता है।

अगर कुछ पता चला कि देश में या विश्व में कुछ हुआ है तो ऐसा सोचना है। क्योंकि मालूम है यह होना है लेकिन जो छोटी-छोटी बातें आती हैं उसमें हम गलत सोचते हैं, क्योंकि मुरली में बाबा ने यह नहीं बोला अगर वह बहन ने ऐसा किया तो तुमको ऐसा सोचना है। यहाँ तक कि जब हम मधुवन जाते हैं, बाबा मिलन करते हैं इतना पॉवरफुल एक्सपीरियंस होता है, स्वयं भगवान के सामने हम मिलकर आते हैं, शक्तियों से भर जाते हैं। बाहर आते हैं देखते हैं हमारी चप्पल ही नहीं मिलती है। अब सोचो, करके क्या आ रहे होते हैं और बाहर आकर परिस्थिति कौन-सी होती है। तो चप्पल अगर नहीं मिलती है ना तो कई बार वाय (क्यों) हो जाते हैं बाहर। यह



ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

एक रियलाइजेशन है कि क्यों चप्पल नहीं मिली और कभी-कभी तो भाई-बहनें तो बाहर जो दूसरी चप्पल पड़ी होती है वही उठाकर पहन कर चले जाते थे, लेकिन मेरी किसी ने ले ली और मैं किसी और की लेकर जा रहा हूँ। हम चले जाते हैं हमें अवेयर नहीं है कि हमने क्या किया। क्या भरकर आए थे, क्या सुन कर आए थे, क्या बनकर आए थे और बाहर आते ही क्या बन गए।

हमें यह अटेंशन देना है कि बाप समान सिर्फ ज्ञान मुरली सुनने-सुनाते समय, योग करने के समय नहीं है, क्योंकि बाबा ने बोला हुआ है कि अंत समय आपका साक्षात्कार होगा सबको और एक मुरली में बाबा ने कहा साधारण कर्म करते

हुए साक्षात्कार होगा और उस मुरली में बाबा ने कहा माता घर में पोछा लगा रही होंगी और उसके घर के लोगों को साक्षात्कार हो जाएगा कि हमारे घर में तो कोई देवी रहती हैं। अब जो साक्षात्कार होगा वह चित्र का नहीं होगा, मतलब जो शुरू वाले साक्षात्कार थे वह चित्र के साक्षात्कार थे। उनको सतयुग दिखाई देता था, श्रीकृष्ण दिखाई देता था, सतयुगी देवी-देवता दिखाई देते थे तो ये तो चित्र का साक्षात्कार है, क्योंकि उस समय ज्ञान नहीं था। जब ज्ञान नहीं था, स्थिति नहीं थी, पुरुषार्थ नहीं था तो चित्र का साक्षात्कार हुआ एंड में कौन-सा साक्षात्कार होगा? आपकी स्थिति का साक्षात्कार होगा। वह चित्र का साक्षात्कार था अब चरित्र का साक्षात्कार होगा।

तो वो माता पोछा लगा रही होगी लेकिन उसका हर संकल्प मुरली का संकल्प होगा। उसकी स्थिति अव्यक्त मुरली की स्थिति होगी। वह बाप समान स्थिति में होगी क्योंकि उसके संकल्प सिर्फ वही होंगे। उसके वायब्रेशन से उसके घर के लोगों को साक्षात्कार तो होना ही है। वो रूप साधारण होगा, ड्रेस साधारण होगी, कर्म साधारण होगा लेकिन स्थिति बहुत श्रेष्ठ होगी। वायब्रेशन बहुत ऊंचे होंगे। उनको पता पड़ेगा कि कोई साधारण व्यक्ति नहीं है हमारे घर में। यह तो फरिश्ता हैं, लेकिन ये तभी होगा जब हमारा हर संकल्प, हर कर्म, हमारा व्यवहार बाप समान होगा।



हुबली-कर्नाटक। सी.सी. पाटिल, मिनिस्टर ऑफ पब्लिक वर्क्स, डिपार्टमेंट ऑफ कर्नाटक के जन्मदिन समारोह में आमंत्रित किये जाने पर माननीय मंत्री को शॉल एवं गुलदस्ता भेंट कर सम्मानित करने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. प्रभावती बहन। इस मौके पर लायब क्लब निदेशक, सचिव सदस्य, स्कूल टीचर्स एवं छात्रागण आदि उपस्थित रहे।



बिलासपुर-टिकरापारा (छ.ग.)। युवा शक्ति जागरूकता के लिए चन्द्रपुरिहा कसौंधन वैश्य गुप्ता समाज के जोनल कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. मंजू बहन को आमंत्रित कर सम्मानित किया गया। इस दौरान मस्तुरी क्षेत्र के विधायक डॉ. कृष्णमूर्ति बांधी, अकलतरा क्षेत्र के विधायक सौरभ सिंह, शिक्षाविद् विवेक जोगलेकर, राष्ट्रीय खिलाड़ी महिला तैराक भूमि गुप्ता, ब्र.कु. समीक्षा बहन, ब्र.कु. पूर्णिमा बहन, ब्र.कु. ईश्वरी बहन तथा समाज के वरिष्ठ पदाधिकारीगणों सहित बड़ी संख्या में लोग उपस्थित रहे।



रतलाम-डोंगरे नगर (म.प्र.)। 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' परियोजना के अंतर्गत 'सुरक्षित भारत सड़क सुरक्षा मोटर साइकिल यात्रा' का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए रेल मंडल प्रबंधक विनीत गुप्ता, उद्योगपति समाजसेवी अनोखी लाल कटारिया, पूर्व भाजपा जिला महामंत्री मनोहर पोरवाल, जनशक्ति से महेश खंडेलवाल, नगर परिषद नामली की उपाध्यक्ष पूजा योगी, यातायात एवं परिवहन प्रभाग की जोनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. अनीता बहन तथा ब्र.कु. सविता बहन।



नवसारी-गुज.। दीपावली पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए पूर्व चीफ ऑफिसर नगरपालिका तथा सामाजिक कार्यकर्ता सुरेश सेठ, पूर्व कमिश्नर लक्ष्मण पटेल, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. गीता बहन तथा अन्य।



पांढरकवड़ा-महा.। नवरात्रि पर तीन दिवसीय चैतन्य देवियों की झांकी कार्यक्रम में उपस्थित रहे ब्र.कु. वंदना बहन तथा अन्य भाई-बहनें।



गाडवारा-नरसिंहपुर (म.प्र.)। दीपावली का पर्व बड़े ही हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस मौके पर नगर के वरिष्ठ व्यापारी चंद्रभान दुबे, ब्र.कु. उर्मिला बहन सहित 200 भाई-बहनें मौजूद रहे।

साल बीते, क्या सीखे

ब्र.कु. उर्वशी बहन, नई दिल्ली

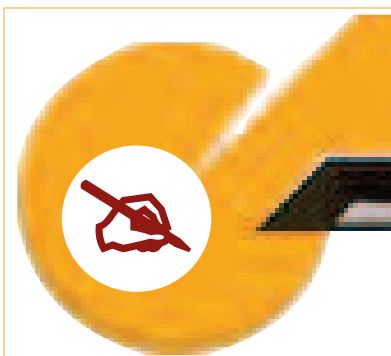
हैंप्पी न्यू ईयर करते-करते, हैंप्पी ओल्ड ईयर होने आया। वर्ष दौरान क्या हुआ, क्या हमारे किए संकल्प सिद्ध हुए! अच्छा कहाँ कमी रह गई, बीते वर्ष से हमने क्या सीख ली! तो समझ आया कि हर साल यूं ही वर्ष बीतते गए पर कई बार हमने किए संकल्प को पूरा करने का सोचा भी लेकिन फिर हार्ट के ग्राफ की तरह ही दिखाई पड़े। पर इस बार हमने सीख लिया कि मुझे आगे बढ़ना है... इस उमंग-उत्साह के साथ जिंदगी को सार्थक करते हुए सफलता के शिखर तक पहुंचना है। अब न रुकना है, न थकना है। बस! संकल्प को साकार करना है और सफल होना है।

हम हर रोज ज्ञानामृत का पान करने से बदल सकते हैं और ये ज्ञानामृत है मुरली, जो प्रत्येक दिन हमें, हमारे पीछे बाबा सुनाने आते हैं। वास्तव में यही ज्ञान ऐसा है जो हमें यथार्थ निर्णय लेने में मददगार है। अब हमारी ट्रेनिंग है, हमारा योगाभ्यास। जितना हम मन, बुद्धि की ड्रिल करते हैं माना योग करते हैं उतना हम तंदरूस्त बनते हैं। और सरल शब्दों में कहें कि जितना हम अपने मन की तार परमात्मा से जोड़ते

हैं उतना ही हम शक्तिशाली बनते हैं। पिछले दो साल में जो व्यक्ति स्वयं के मन से जीत गया वो कोरोना से भी जीत गया था और जो स्वयं से हारा था वो कोरोना से भी हार कर दम तोड़ गया था।

पिछले दो साल में सब कैसे अस्त-व्यस्त था, न किसी को अपने कल की कल्पना थी और न ही अपने परिवार की, परंतु आज हम देखें तो सब कुछ फिर से सुधरने लगा है। जो जिंदगी अपनी पटरी से उतर चुकी थी वो आज पुनः समय रूपी इंजन लगाकर अपनी पटरी पर पहुंच रही है। कोरोना हमें हराकर, एक कोने में बिठाने नहीं आया था ये तो हम सभी को हिम्मत और विश्वास के पंख देने आया था कि समय कितना भी बदले परंतु आप ये दो पंख कभी मत खोना। कहते हैं किसी के वर्तमान को देख उसके भविष्य की कल्पना मत करना क्योंकि भविष्य में इतनी ताकत है कि वो कोयले की खान को हीरे में बदल सकता है। तो क्या हमारा जीवन नहीं बदल सकता! देखिये मेरा खुद का अनुभव ये कहता है कि समस्या आती ही जाने के लिए है परंतु हम ही उसे सदाकाल का समझ कर हिम्मत खो देते हैं। पहले भी न जाने कितनी महामारियां आई संसार में, तो क्या सभी सदाकाल के लिए रही? नहीं ना! वो 2,4,6 वर्षों में खत्म हो ही गयीं ना! सभी यही सिखाकर गयी कि समय भी अपना समय आने पर बदल ही जाता है। कुछ भी स्थाई नहीं है जीवन में।

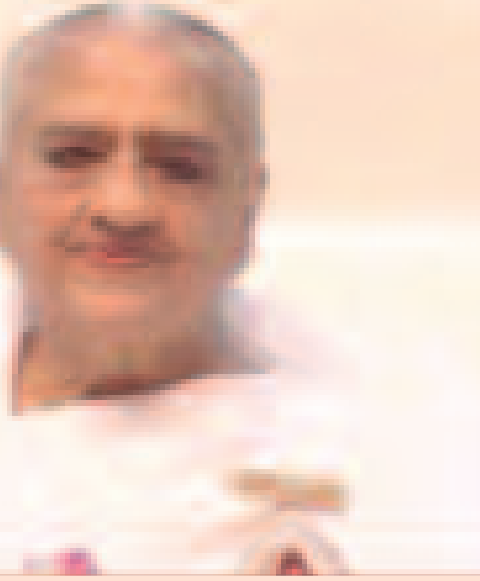
जो भी हमारे जीवन में होता है सब कल्याणकारी है, ये लाइन भी सदैव याद रखिये। और हाँ जिंदगी कभी विद्यालय के अध्यापक की तरह सीधे-सीधे नहीं पढ़ाती, यह सदैव पहले परिस्थिति का उदाहरण देती तत्पश्चात् समझाती है ताकि आपको सदैव काल के लिए इसके पढ़ाये हुए पाठ याद रह सकें। अब आगे कभी परिस्थिति आये तो यही स्मृति रखना कि ये जिंदगी अब फिर से नया पाठ, नये उदाहरण के साथ समझा रही है और विशाल बुद्धि बन, धैर्यता से समझने का प्रयास करना और फिर एक दिन आप फतह का झंडा निश्चित रूप से लहरायेंगे, ये हमारा विश्वास है।



हाल ही में हमारे दो वर्ष कोरोना महामारी में गुजर गए जिन्होंने हमें बहुत कुछ प्रेरणाएं दीं हमारे आने वाले वर्षों के लिए। बहुत लोग हिम्मत हार कर बैठ गए और बहुतों के दिल में आज भी मशाल जल रही है, और जलनी भी चाहिए क्योंकि जिंदगी का सार हारना और हार कर, थक कर बैठ जाना नहीं है। जिंदगी का सार है सामना करना, लड़ना, जीतना और अगर हार भी जायें तो भी फिर से उठना और फिर लड़ना। फौजी को देखा है कभी? क्या सीख मिलती है उससे? क्या वे अपनी सेना के सैनिकों को जब दम तोड़ते या घायल होते देखते हैं तो क्या वो स्वयं को भी समर्पित कर देता है अपने दुश्मन सेना के सामने या हार मानकर बैठ जाता है? नहीं ना, वो ऐसा तो हरगिज नहीं करता। वो लड़ता है अपने आखिर दम तक।

ऐसा ही हमें करना चाहिए। अगर हमारे अपने हमें छोड़कर भी चले गए तो क्या उनके गम में स्वयं हार कर बैठना सही है? ये समझदारी नहीं है। क्योंकि हमारा जीवन भी तो कर्मक्षेत्र है उस सैनिक की तरह। वहाँ (उस युद्ध के मैदान में) हमला होता है दूसरे देश की सेना का और यहाँ हमला होता है स्वयं की सेना का। स्वयं की सेना माना अपने ही मन, बुद्धि जिसके राजा हम स्वयं हैं और ये हमारी प्रजा है। वहाँ हमला करने वाले हथियार हैं- बंदूक, तोप और यहाँ हमला करने वाले हथियार हैं- व्यर्थ व नकारात्मक संकल्प क्योंकि यही तो हमें मार गिराते हैं। एक सैनिक तब तक नहीं हारता जब तक वो स्वयं से न हार माने चाहे फिर सामने से हमला कितना ही भयंकर क्यों न हो ठीक ऐसे ही यहाँ भी एक आत्मा तब तक नहीं हारती जब तक वो स्वयं से न हार मान ले। जैसे वहाँ के सैनिक की प्रतिदिन ट्रेनिंग होती है और साथ ही साथ उनके भोजन का ख्याल हर वक्त रखना होता है। अब सवाल आता है कि हमारी ट्रेनिंग और भोजन क्या

परमात्म ऊर्जा



शक्तियों को सभी अनुभव करना है। बापदादा इसका भी त्याग कर यह भाग्य पाण्डवों और शक्तियों को वरदान में देते हैं। इसलिए शक्तियों की पूजा बहुत होती है। अभी से ही शक्तियों को भक्तों ने पुकारना शुरू कर दिया है। आवाज़ सुनना आता है? जितना आगे चलते जायेंगे उतना ऐसे अनुभव करेंगे जैसे कोई मूर्ति के आगे भक्त लोग धूप जलाते हैं व गुणगान करते हैं, वह प्रैक्टिकल खुशबू अनुभव करेंगे और उनकी पुकार ऐसे अनुभव करेंगे जैसे कि सम्मुख पुकार। जैसे दूरबीन द्वारा दूर का दृश्य कितना समीप आ जाता है। वैसे ही दिव्य स्थिति दूरबीन का कार्य करेगी। यही शक्तियों की स्मृति की सिद्धि होगी और इस अन्तिम सिद्धि को प्राप्त होने के कारण शक्तियों के भक्त शक्तियों द्वारा रिद्धि-सिद्धि की इच्छा रखते हैं। जब सिद्धि देखेंगे तब तो संस्कार भरेंगे ना! तो ऐसा अपना स्मृति की सिद्धि का स्वरूप सामने आता है? जैसे सन शोज फादर है, वैसे ही रिटर्न में फादर का शो करते हैं? बापदादा प्रत्यक्ष रूप में यह पार्ट नहीं देखते, लेकिन शक्तियों और पाण्डवों का यह पार्ट है। तो इतना वफादार और

फरमानबरदार बनना है जो एक सेकण्ड भी, एक संकल्प भी फरमान के सिवाय न चले। इसको कहते हैं फरमानबरदार। और वफादार किसको कहते हैं? सम्पूर्ण वफादार वे कहलायेंगे जिसको संकल्प में भी व स्वप्न में भी सिवाय बाप के और बाप के कर्तव्य व बाप की महिमा, बाप के ज्ञान के और कुछ भी दिखाई न दे, ऐसे को सम्पूर्ण वफादार कहते हैं।

एक बाप दूसरा न कोई - दूसरी कोई बात स्वप्न में, स्मृति में दिखाई न दे। उसको कहते हैं सम्पूर्ण वफादार। ऐसे फरमानबरदार की प्रैक्टिकल चलन में परख क्या होगी? सच्चाई और सफाई। संकल्प तक सच्चाई और सफाई चाहिए, न सिर्फ वाणी तक। अपने आप को देखना है कि कहाँ तक वफादार और फरमानबरदार बने हैं? अगर एक संग सदा बुद्धि की लगन है तो अनेक संग का रंग लग नहीं सकता। बुद्धि की लगन कम होने का कारण अनेक प्रकार के संग के आकर्षण अपने तरफ खींच लेते हैं। तो और संग तोड़, एक संग जोड़ - यह पहला-पहला वायदा है। उस वायदे को निभाना, इसको ही सम्पूर्ण वफादार कहा जाता है।

कथा सरिता

किसी गाँव में रहने वाला एक छोटा लड़का अपने दोस्तों के साथ गंगा नदी के पार मेला देखने गया। शाम को वापिस लौटते समय जब सभी दोस्त



स्व के अभिमान को जीवित रखें

नदी किनारे पहुंचे तो लड़के ने नाव के किराये के लिए जेब में हाथ डाला। जेब में एक पाई भी नहीं थी। लड़का वहीं

ठहर गया। उसने अपने दोस्तों से कहा कि वह और थोड़ी देर मेला देखेगा। वह नहीं चाहता था कि उसे अपने दोस्तों से नाव का किराया लेना पड़े। उसका स्वाभिमान उसे इसकी

ओझल हो गई तब लड़के ने अपने कपड़े उतारकर उन्हें सर पर लपेट लिया और नदी में उतर गया। उस समय नदी उफान पर थी। बड़े से बड़े तैराक भी आधे मील चौड़े पाट को पार करने की हिम्मत नहीं कर सकता था। पास खड़े मल्लाहों ने भी लड़के को रोकने की कोशिश की।

उस लड़के ने किसी की न सुनी और किसी भी खतरे की परवाह न करते हुए वह नदी में तैरने लगा। पानी का बहाव तेज़ था और नदी भी काफी गहरी थी। रास्ते में एक नाव वाले ने उसे अपनी नाव में सवार होने के लिए कहा लेकिन वह लड़का रुका नहीं, तैरता गया। कुछ देर बाद वह सकुशल दूसरी ओर पहुंच गया।

उस लड़के का नाम था 'लालबहादुर शास्त्री'। वे वाकई में बहुत बहादुर थे और उनके बचपन के प्रेरणादायक किस्से काफी प्रचलित हैं।

सीख: ऐसे प्रेरणादायक जीवन से हमें सीख लेनी चाहिए, ताकि उसे हम अपने जीवन में भी उतार सकें और भविष्य उज्ज्वल बना सकें।

अनुमति नहीं दे रहा था।

उसके दोस्त नाव में बैठकर नदी पार चले गए। जब उनकी नाव आँखों से

एक दिन की बात है। मैं रेलवे स्टेशन पर खड़ा था एवं ट्रेन का इंतज़ार कर रहा था। मैं जिस ट्रेन का इंतज़ार कर रहा था उसमें आरक्षण का कोई सिस्टम नहीं था। प्लेटफॉर्म पर इतनी भीड़ थी कि यह बात स्पष्ट थी कि जगह उसी को मिलेगी जो भीड़ को पछाड़ कर सबसे पहले ट्रेन में चढ़ेगा। तभी घोषणा के बाद सभी यात्री आराम से बैठ गए एवं कुछ व्यक्ति नींद की मीठी-मीठी झपकियां ले रहे थे।

कुछ ही मिनट के बाद एक व्यक्ति उठकर पश्चिम की तरफ आगे बढ़ा जहाँ से ट्रेन आने वाली थी। तभी कुर्सी पर बैठे एक व्यक्ति ने अपने पास बैठे मित्र से कहा, देखो वह व्यक्ति आगे गया है, शायद ट्रेन आ गयी जल्दी चलो नहीं तो जगह नहीं मिलेगी। ऐसा कहकर वह दोनों व्यक्ति आगे की तरफ भागे जहाँ पर ट्रेन आकर रूकती है। उन दोनों व्यक्तियों को भागते हुए देख, आराम से बैठी भीड़ में हलचल हुई तथा भीड़ भी उठकर आगे की तरफ चली गयी जहाँ ट्रेन आकर रूकती है। भीड़ को देखकर मैं भी आगे बढ़ गया। आगे जाकर पता चला कि ट्रेन नहीं आई है। सबसे पहले जो व्यक्ति आगे की तरफ गया था वो तो ऐसे ही टहल रहा था।

उस दिन मुझे ये बात समझ में आई

कि "अगर ज्यादातर व्यक्ति एक ही दिशा में जा रहे हैं तो इसका मतलब ये नहीं कि वह सही दिशा में आगे बढ़ रहे हैं।"

उस दिन मुझे अपनी सोचने की क्षमता एवं निर्णय क्षमता पर संशय हुआ क्योंकि जब सब आगे तरफ जा रहे थे

बाद आयेगी।

आज हमारी समस्याओं की एक वजह ये भी है कि हम स्वतंत्र रूप से नहीं सोचते एवं अपना निर्णय दूसरे व्यक्तियों द्वारा लिए गए निर्णयों के आधार पर ले लेते हैं। भीड़ हमेशा उस



तब मैं भी भीड़ के साथ-साथ आगे भागा और मैंने एक पल के लिए भी इस बात पर गौर नहीं किया कि अभी-अभी रेलवे ने यह घोषणा की ट्रेन 40 मिनट

रास्ते पर चलती है जो रास्ता आसान लगता हो, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि भीड़ हमेशा सही रास्ते पर चलती है।



नासिक-कलानगर(महा.)। दीपावली के पावन पर्व पर आयोजित कार्यक्रम में विधायक देवयानी फरांदे, वसंत व्याख्यानमाला के अध्यक्ष श्रीकांत बेनी, महावीर इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट के राजेंद्र बाफना, वायुसेना स्टेशन की वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी सरिता पवार, ब्रह्माकुमारीज की उप-क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. वासंती दीदी, ब्र.कु. शक्ति बहन, ब्र.कु. पुष्पा बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



रतलाम-पत्रकार कॉलोनी(म.प्र.)। शरद पूर्णिमा के पावन अवसर पर सामाजिक संस्था जनशक्ति द्वारा मराठा धर्मशाला में आयोजित निःशुल्क श्वास(दमा) रोग परीक्षण एवं दवाई वितरण शिविर में ब्र.कु. सविता बहन को मोमेंटो प्रदान कर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर उद्योगपति एवं समाजसेवी अनोखी लाल कटारिया, महापौर प्रहलाद पटेल, जनशक्ति के अध्यक्ष राधावल्लभ खंडेलवाल, वैद्य रत्नदीप निगम, गायत्री आयुर्वेद संस्थान के अध्यक्ष पी.आर. शर्मा, ब्र.कु. संगीता बहन आदि उपस्थित रहे।



फिजी-ओशिआनिया। लबासा टाउन में आध्यात्मिक ज्ञान देकर राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कराने एवं राशन वितरण के पश्चात् उपस्थित हैं राजयोगिनी ब्र.कु. शांता दीदी, वीणा भटनागर, मेम्बर ऑफ द पार्लियामेंट ऑफ फिजी, असिस्टेंट मिनिस्टर फॉर वुमेन, चिल्ड्रेन एंड पोवर्टी एल्लेविऐशन तथा अन्य स्थानीय महिला नेतायें।

आत्मदीप जलाकर चित्त की नकारात्मक वृत्तियों को शांत करें : दादी

ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय पांडव भवन, शांतिवन, ज्ञानसरोवर सहित सभी परिसरों में ज्ञान एवं दीपकों के रोशनी के साथ मनाया गया दीपावली महोत्सव

दीपावली के शुभ अवसर पर रोशनी से जगमगाया संस्थान का हर कोना

सुंदर गीत, संगीत, नृत्य से सुशोभित रही दीपोत्सव की महफिल

मंच पर दादी एवं वरिष्ठ भाई-बहनों द्वारा केक काटकर एवं कैंडल लाइटिंग कर मनाई गई दीपावली

पांडव भवन-माउण्ट आबू। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि मन के तिमिर को समाप्त करने के लिए आत्मदीप को निरंतर प्रज्वलित करने की जरूरत है। दृढ़ संकल्प के साथ हम अपनी दिनचर्या के हर कार्य में अध्यात्म को जोड़ने का सूत्र सीख लें तो निश्चित रूप से जीवन में अविनाशी शांति परछाई की तरह सदा साथ रहेगी। यह उद्गार उन्होंने संगठन के अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय पांडव भवन में आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि त्योहारों के वास्तविक रहस्य को समझने से आत्मदीप जलाकर चित्त की नकारात्मक वृत्तियों को शांत किया जा सकता है। मनुष्य चोले में मौजूद चेतना की शक्तियों को जागृत करने के

लिए आत्मज्ञान से स्वयं को भरपूर करना होगा। संगठन की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी ने कहा कि बिना किसी अर्थ के बीती बातों का चिंतन करने से ही जीवन में

तनावजन्य परिस्थितियां पैदा होती हैं। स्वयं की आत्मिक शक्तियों पर ध्यान केन्द्रित करने से मन का अंधकार समाप्त हो जाता है। मन की अदम्य शक्तियां जागृत होने से ज़िन्दगी का हर पल बेहतर तरीके से उपयोग किया जा सकता है।

संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. मुन्नी दीदी ने कहा कि दीपों से प्रज्वलित दीपावली का त्योहार केवल धनोपार्जन के सम्पन्नता स्वरूप नहीं बल्कि आत्मावलोकन करते हुए आत्मदर्शन का दिवस है, जो जीवन में भलाई व बुराई का भेद बताता है। संगठन की संयुक्त मुख्य प्रशासिका ज्ञान सरोवर निदेशिका ब्र.कु. डॉ. निर्मला दीदी ने कहा कि अज्ञान अंधकार से जीवन में आने वाली समस्याओं के समाधान के लिए ज्ञान प्रकाश हमेशा प्रज्वलित रहना चाहिए।



संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. शशि दीदी ने कहा कि निराकार शिव ज्योतिर्बिंदू स्वरूप परमपिता का ध्यान करके उनके गुणों, दया, प्रेम, पवित्रता, आनंद, शांति, शक्ति को अपने जीवन में धारण करने से ही त्योहार की सार्थकता सिद्ध होगी। ज्ञान का दीप जलाने से ही पारिवारिक, सामाजिक, आर्थिक सभी प्रकार के भेदभाव समाप्त होंगे। इस अवसर पर संगठन के अतिरिक्त महासचिव ब्र.कु. बृजमोहन भाई, शिक्षा प्रभाग

उपाध्यक्ष ब्र.कु. मृत्युंजय भाई, मीडिया प्रभाग अध्यक्ष ब्र.कु. करुणा भाई, ग्लोबल अस्पताल निदेशक डॉ. प्रताप मिड्डा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. शीलू दीदी, मलेशिया से आई राजयोगिनी ब्र.कु. मीरा दीदी, जर्मनी से आई राजयोगिनी ब्र.कु. सुदेश दीदी, समाज सेवा प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. अवतार भाई आदि उपस्थित रहे। कार्यक्रम में उमंग-उत्साह के साथ बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।

‘मास्टरिंग योर माइंड’ व्याख्यान का आयोजन

राजयोगिनी ब्र.कु.आशा दीदी ने दिये मन को शांत और स्थिर रखने के टिप्स



लुधियाना-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज द्वारा विश्व शांति सदन, गांव झाड़े, लुधियाना में ‘मास्टरिंग योर माइंड’ विषय पर आयोजित प्रेरणादायक व्याख्यान में ओ.आर.सी. गुरुग्राम की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु.आशा दीदी ने कहा कि मन को दमन नहीं करना बल्कि सुमन बनाना है। इस तेजी से भागती दुनिया में मौन की शक्ति प्राप्त करने का

एक ही तरीका है और वह है ईश्वर, सर्वोच्च शक्ति से जुड़ना। दीदी ने कहा कि आज हम अपने आंतरिक दोषों के प्रभाव में हैं और ईश्वरीय शक्तियों द्वारा हम अच्छे गुणों को प्राप्त करके ही इन दोषों से लड़ सकते हैं। कुमारी

लावण्या ने सुंदर नृत्य प्रस्तुत कर सभी का स्वागत किया। ब्र.कु. नीलिमा दीदी ने मानव कल्याण की दिशा में ब्रह्माकुमारी संगठन के उद्देश्यों एवं किए गए कार्यों को साझा किया। लुधियाना उप-क्षेत्र प्रभारी ब्र.कु. सरस्वती दीदी ने

सभी उपस्थित लोगों को धन्यवाद दिया एवं शुभकामनाएं दीं। इस कार्यक्रम में जज के.के. करीर, पुलिस कमिश्नर डॉ. कौशतूब शर्मा, पूर्व मेयर गोलवरिया जी, प्रतिष्ठित संस्थानों के प्रिंसिपल, दुर्गा माता मंदिर प्रधान, पिरामिड मेडिटेशन के ट्रस्टीज, रामपाल आश्रम के सदस्य, काउंसलर्स तथा अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

नवा रायपुर में दीपावली मिलन समारोह



नवा रायपुर-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज के शांति शिखर रिट्रीट सेंटर में दीपावली मिलन समारोह बड़े ही हर्षोल्लास से मनाया गया। इस मौके पर गृह सचिव अरुण देव गौतम ने दीपावली की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि एक-एक दीप हमारे संकल्पों का प्रतीक है। मन में छापे हुए अज्ञान अंधकार को दूर करने से ही समाज के अंधकार को दूर किया जा सकता है। संस्थान की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. कमला दीदी ने कहा कि बाहर के अंधकार को

मिट्टी का दीपक जलाकर हम दूर कर सकते हैं किंतु अंतर्मन में छापे हुए अज्ञान अंधकार को दूर करने के लिए परमात्मा से सत्य ज्ञान लेकर हमें शुभ संकल्पों के दीप जलाने होंगे। ऐसे मनोपरिवर्तन से ही पृथ्वी पर स्वर्ग आएगा। जहाँ श्री लक्ष्मी और श्री नारायण का राज्य होगा। दीदी ने कहा कि इस समय परमपिता परमात्मा जो कि जन्म-मरण के चक्र में न आने के कारण सदा ही जागती ज्योति हैं, हम मनुष्य आत्माओं की ज्योति ज्ञान और योग

से जगाकर पावन बना रहे हैं। दीपावली का त्योहार परमात्मा के इन्हीं कर्मों की यादगार है। कार्यक्रम में रायपुर के बाल कलाकारों (कुमारियों) ने मनभावन नृत्य और मनोरंजक सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत कर सभी को भाव विभोर कर दिया। इस अवसर पर स्थानीय गायिका कु.शारदा नाथ ने दीपावली की बधाई देते हुए सुंदर गीत गाया। इस मौके पर ब्र.कु. सविता दीदी सहित बड़ी संख्या में अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

तनाव को अलविदा करके सुख-शांति के लिए अपनाये राजयोगी जीवन शैली

रॉची-हरमू रोड(झारखण्ड)। मेडिटेशन अनुभूति से मनुष्य को अनेक प्रकार की शक्तियां प्राप्त होती हैं जिनसे सहज ही तनाव से मुक्ति पाई जा सकती है। इन शक्तियों के द्वारा मनुष्य रोग, शोक, चिंता व सर्व परेशानियों को जीत लेता है। उक्त उद्गार ब्रह्माकुमारीज के चौधरी बगान, हरमू रोड सेवाकेन्द्र में ‘तनाव मुक्ति मेडिटेशन अनुभूति’ राजयोग कार्यक्रम के उद्घाटन पश्चात् रॉची के पूर्व मेयर उदय प्रताप सिंह ने व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि सहनशीलता ही हर समस्या का समाधान है। तनाव को अलविदा करके परिवार की दरारें दूर कर दें, तो सुखी परिवार बन जाए। अशांति का कारण ईश्वरानुभूति का अभाव है। ब्रह्माकुमारीज संस्थान में ईश्वर का सानिध्य मिलने से अकेलापन दूर होता है तथा सर्वशक्तिमान से



कनेक्शन जुट जाने से राजयोगी जीवन का मार्ग प्रशस्त होता है। ग्रामीण बैंक के सहायक महाप्रबंधक अभय जी ने कहा कि अनेक बीमारियों का कारण तनाव है। आज के

भौतिकवादी युग में इंसान ने स्वस्थ जीवन शैली को दरकिनार कर दिया है। वह नकारात्मक चीजों के वशीभूत हो गया है। ऐसे में सर्वोच्च दिल वाला परमात्मा ही है, उसको दिल देने से सभी

बीमारियाँ दूर हो जाती हैं। ब्रह्माकुमारी संस्थान के मेडिटेशन से मानसिक एकाग्रता, आत्मविश्वास व सदगुणों से युक्त व्यक्तित्व का विकास होता है। व्यवसायी व समाजसेवी मृत्युंजय जी ने कहा कि व्यर्थ चिंतन से दुःख, क्षोभ और तनाव पैदा होता है। मानव यदि संकीर्ण विचारों से ऊपर उठकर दूसरों के कार्य व्यवहार को साक्षी दृष्टि से देखे तो किसी से गिला-शिकवा न रहे। शांति, चैन, सुख की खोज में भटकते आदमी को परमात्म स्मृति की छत्रछाया ही सही रास्ता प्रदान करेगी। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. निर्मला दीदी ने कहा कि दुःखों को ज्ञान के सागर में डाल अपने हृदय को हल्का रखना चाहिए। मानसिक स्थिरता व एकाग्रता हेतु राजयोगी जीवन शैली लाभदायक है जो ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर प्रतिदिन सिखाई

ईश्वरानुभूति का अभाव ही अशांति का कारण : पूर्व मेयर

शुभ कर्मों के बीज जगत में बोने का यही समय : ब्र.कु. निर्मला दीदी

जाती है। दीदी ने कहा कि महान योगी जंगल में नहीं जाते, संसार में रहते हैं। लेकिन सांसारिकता उनके मन में नहीं रहती। कर्मयोग की चर्चा करते हुए उन्होंने कहा कि संसार को सत्य शिक्षा तो केवल परमात्मा सदा शिव भगवान देते हैं और केवल वही इस सृष्टि परिवर्तन के संधिकाल में शुभ कर्म करने की विधि बताते हैं। शुभ कर्मों के बीज जगत में बोने का यही समय है। कार्यक्रम में समाजसेवी सुबोध मिश्रा तथा बड़ी संख्या में अन्य लोग उपस्थित रहे।

जब कभी हम आध्यात्मिकता में अपने आपको डालते हैं तो कई बार एक छोटा-सा संकल्प जरूर चलता है कि कौन-सी ऐसी कमी है जो इतने समय से, यहाँ रहने के बावजूद भी बीच-बीच में थोड़ा-सा नर्वसनेस फील होती है या मन पूरी तरह से उसके साथ नहीं जुड़ता है। कभी मन करता है कि कुछ और करें। तो इस दुनिया की एक सबसे बड़ी खास बात है, जिस पर हमको बहुत ज्यादा सोचने और मनन चिंतन करने की जरूरत है। भाग्य मिलना बड़ी बात नहीं है, उस भाग्य को रिजर्व करना बहुत बड़ी बात है। रिजर्व का मतलब है उसकी देखभाल करना, उसको बार-बार संजोना, संवारना और उसका ध्यान रखना। इसको आध्यात्मिकता की शक्ति के रूप में अगर देखें तो जब कभी भी हम, कोई भी चीज़ गहराई से जान जाते हैं तो उसके पीछे हमको पड़ना पड़ता है। मतलब उसके और डेथ(गहराई) में जायें। क्योंकि जैसे पैसा मिला तो उस पैसे को जब हम जितना ज्यादा से ज्यादा इन्वेस्ट करते हैं, उतना ही वो बढ़ता जाता है। वैसे ही इस आध्यात्मिक ज्ञान में भी जितना ज्यादा से ज्यादा हम उस चीज़ को अलग-अलग कार्यों में लगाते हैं तो वृद्धि होती है। एक हो गयी एक तरफ की बात। ये वाली बात एक तरफ की बात है, लेकिन इसमें दूसरी बात भी शामिल है कि उसका अभ्यास भी हमको करना जरूरी है बीच-बीच में।

कौन-सा अभ्यास? जो हमको याद दिलाये, बार-बार याद दिलाये कि ये चीज़ आप हैं, और इस चीज़ के लिए आप यहाँ पर आये हैं। तो जैसे हमारा लक्ष्य रहते हुए हमारे अंदर वो वाले भाव ही नहीं पनपते दूसरे वाले तो हमको लगता है कि सब ठीक चल रहा है। लेकिन जैसे ही आप किसी ऐसे स्थान पर जायेंगे, वहाँ पर अगर किसी छोटी से छोटी बात में अगर आपको परेशानी अनुभव होनी शुरू हो गयी, तो आप समझ लीजिए कहीं न कहीं आपके अभ्यास में कमी आ गयी है। क्योंकि शायद आपने अभ्यास छोड़ दिया। तो अभ्यास को निरन्तर करना बहुत जरूरी है। जितना उस अभ्यास को करते जाते हैं ना, उतना हमारे अंदर पक्कापन आता जाता है। और इस पक्केपन को

बार-बार लाने के लिए बार-बार मुझे अपने आपको याद दिलाना पड़ेगा कि नहीं-नहीं मैं इस आध्यात्मिक शक्ति से अपने आपको संवार सकता हूँ। तो ये बड़ा ही अच्छा अनुभव है इस चीज़ का कि जितना अधिक से अधिक हमने इस चीज़ पर ध्यान दिया है, उतना वो टाइम पर काम आता है। नहीं तो जो हम निरन्तर ऐसे वातावरण में रह रहे हैं ना जहाँ सब लोग बड़े अच्छे अभ्यासी हैं तो आपको याद ही नहीं आयेगा कि मुझे कुछ और करना चाहिए। आपको लगेगा कि सब ठीक चल रहा है। लेकिन उसकी चेकिंग तब होती है जब कोई ऐसी बात आती है। जैसे आप बाबा(परमात्मा) के घर में रह रहे हैं या कहीं ऐसे ऑर्गनाइजेशन में रह रहे हैं जहाँ सभी लोग ऐसे हैं तो आपको बिल्कुल भी एहसास नहीं होगा। हमें लगेगा सब ठीक है। लेकिन आपको इसकी चेकिंग करनी

है। तो बार-बार आपको इसको बाहर जाकर व जब आप बाहर जाते हैं, किसी से मिलते हैं, अपनी कोई बात कहते हैं तो उस समय आपका बात कहने का जो दम होगा, जो ताकत होगी उसमें बहुत फर्क होगा। इसलिए अभ्यास की निरन्तर आवश्यकता है। और उससे परमात्मा का भाग्य जो हमको दिया गया है वो और बढ़ता चला जाता है। बड़े ही लम्बे समय की ये दस्तान है। क्योंकि एक दिन में तो ये होता नहीं है। तो ये जितना-जितना इसकी गहराई में हम जाते जा रहे हैं हम सभी, उतना हमको पता चल रहा है कि सिर्फ परमात्मा को जान जाना, आत्मा को जान जाना, भाग्य को जान जाना ही बड़ी बात नहीं है, लेकिन उसको अभ्यास के साथ जोड़ देना और इतना गहराई से जोड़ना कि आपको हमेशा याद रहे, कि नहीं, मुझे अभ्यास करना है। छोटी बच्चे की तरह निरन्तर मुझे अभ्यास करना है। मुझे अभ्यास करना। इससे आपके जीवन में फिर से वही निखार आ जायेगा जो शुरूआत में था।



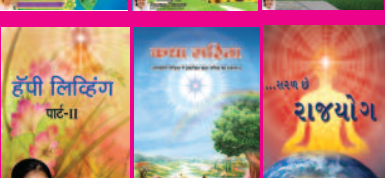
डॉ. अनुज भाई, दिल्ली

भाग्य को अभ्यास से बढ़ाओ

भाग्य मिलना बड़ी बात नहीं है, उस भाग्य को रिजर्व करना बहुत बड़ी बात है। रिजर्व का मतलब है उसकी देखभाल करना, उसको बार-बार संजोना, संवारना और उसका ध्यान रखना।

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दे



प्रश्न : मेरा नाम पुनीत है। मैं शर्मीले नेचर का हूँ। मैं इंटीवर्ट हूँ इसीलिए ऑफिस में मेरा सब मज़ाक उड़ते हैं और इसके कारण मैं कई नौकरी छोड़ चुका हूँ। कृपया बतायें कि ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर : नौकरी छोड़ने की तो कोई बात नहीं। जब वो मज़ाक उड़ायें तो आप भी मुस्कुरा दें। इसका अच्छा तरीका ये है। जितना आप उनकी बातों से चिढ़ेंगे उतना वो आपको चिड़ायेगा। प्रैक्टिकल तरीका इसको लाइटली लें और मुस्कुराकर आगे बढ़ें और अपना काम चालू रखें। तो वो समझ जायेंगे कि हमारी बातों से इसको कोई फर्क नहीं पड़ता, इसको छोड़ दो। ये साइकोलॉजी का प्रयोग आपको अवश्य करना चाहिए। लेकिन आपकी जो शर्मीली नेचर है, आप जो किसी से मिलते-जुलते नहीं इसके लिए आपको कुछ प्रैक्टिस अवश्य कर लेनी चाहिए। इसकी जो प्रैक्टिस है हमारे ईश्वरीय ज्ञान में वो है स्वमान की प्रैक्टिस। स्वमान से हम खुल जाते हैं। हमें अपनी विशेषताओं का आभास होता है, हमें अपनी शक्तियों का आभास होता है। वो जागृत होने लगती हैं। और ये जो शर्मीली नेचर है वो समाप्त होने लगती है। हमारे यहाँ सेवाओं के बहुत प्रोग्राम चलते हैं वहाँ बहुत एग्जीबिशन भी लगते हैं तो वहाँ जाकर आप उनमें हिस्सा लेने लगे और चित्रों पर जब आप समझायेगे तो आपमें जो शर्मीलापन है वो थोड़ा खुलने लगेगा। थोड़ा-सा लोगों से आपस में घुलने-मिलने लगे। तो आप निर्भय भी बन जायेंगे और पॉवरफुल भी बन जायेंगे। मुस्कुराना भी सीख लेंगे और दूसरों से बात करने में हिचक भी नहीं होगी।

प्रश्न : मैं रजनी चंभा से हूँ। मैं कुछ समय से ब्रह्माकुमारी ज्ञान विद्यालय में जा रही हूँ। योग में मेरी रूचि है लेकिन योग मेरा लगता नहीं, और एकाग्रता भी नहीं है। कृपया बतायें कैसे योग करें?

उत्तर : कोई व्यक्ति ऐसा होता है बचपन से ही उसका स्वभाव बहुत अच्छा, उसकी नेचर बहुत अच्छी, खुश रहने की नेचर, सरल स्वभाव। एकाग्रता बहुत अच्छी है। ऐसे लोग तो राजयोग के मार्ग पर आते ही तुरंत सफल होने लगते हैं। लेकिन ऐसे बहुत हैं जो अपने साथ लाये हैं निगेटिविटी। जिनका बचपन से लेकर और युवा काल बुरे संग में बीत गया है, उन्होंने मन को बहुत भटका दिया है। कुछ गलत काम भी कर लिए हैं। कुछ लोग तो हमारे पास ऐसे आते हैं जिन्होंने जीवनभर शराब पी है। एकाग्रता बिल्कुल नहीं होती। शराबी का ब्रेन एकाग्र नहीं हो सकता। वो तो विचलित होता रहेगा। आपको पहला ध्यान तो ये देना है कि 4 बजे सूर्योदय से बहुत पहले उठना है। क्योंकि सवेरे का प्रकृति का जो सौन्दर्य है वो सुन्दर होता है। और दूसरा परमात्म शक्तियाँ हमें बहुत मिलती हैं। यानी

हमारा परमपिता हमें बहुत कुछ देने के लिए तत्पर रहता है। सारा दिन नहीं, सारा दिन तो हम भी अपने में बिजी हैं। उसकी ओर देखने का कम मौका मिलता है। सवेरे तो हम भी उसकी ओर देखते हैं। और वो भी बहुत सारे वरदान, बहुत सारी सिद्धियाँ, बहुत सारी शक्तियाँ हमें देने के लिए तत्पर रहता है। उसका फायदा हमें मिलेगा। अगर आपका योग न लगे तो आप ईश्वरीय महावाक्यों का अध्ययन कर लें या फिर उठते ही शांत में 108 बार लिखें कि मैं मास्टर सर्वशक्तित्वान हूँ। लिखते-लिखते आपके ब्रेन को बहुत एनर्जी जायेगी और दो-चार दिन में आपको फील होने लगेगा कि मन एकाग्र होने लगा है। आपेही

मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य भाई



योगयुक्त हो जायेगा। योग करने को मन करेगा। जब आप ऐसा लिखेंगी तो आपको एक सुख का आभास होने लगेगा। और बहुत अच्छी फीलिंग आपको योग में मदद करेगी। आप रोज ईश्वरीय महावाक्य सुनें। क्योंकि उससे सुन्दर विचार हमें मिलते हैं। कई तो ऐसे मिलते हैं जो हमारी बुद्धि की गांठों को खोल दे। उसको सुनने से आपको सुख भी मिलेगा, आपको आनंद भी आयेगा। पाँच-पाँच, दस-दस मिनट इस तरह धीरे-धीरे प्रैक्टिस करें। दस-दस मिनट तीन बार या पाँच बार करें। इस तरह आप प्रैक्टिस करें तो सबकुछ सहज होता चला जायेगा।

प्रश्न : मेरा नाम सतीश साहू है। मेरी पत्नी बहुत क्रोधी स्वभाव की है। यदि उनकी बात न मानी जाये तो गुस्से में बिल्कुल अन्कंट्रोल हो जाती है। घर के सामान तोड़ने-फोड़ने लगती हैं, अपशब्द बोलती हैं, बच्चों को भी मारने लगती हैं और कभी-कभी मुझे और मेरी माँ को भी मार देती हैं। तो आरंभ दिन क्लेश से अछा क्या मुझे तलाक पर विचार करना चाहिए?

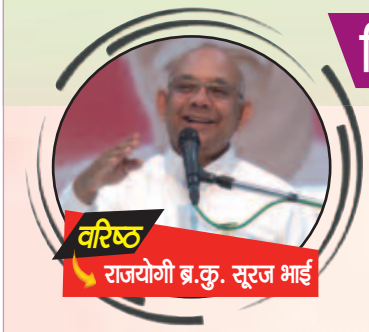
उत्तर : हर व्यक्ति क्रोध करने के बाद पश्चाताप की अग्नि में जलता है और अपने किए क्रोध पर पछताता है। क्रोध तो एक बहुत बुरी चीज़ है इससे हमें बचना ही चाहिए। अगर आप राजयोग का अभ्यास करते हैं, अगर नहीं तो किसी भी सेवाकेन्द्र पर जाकर सीख लें और उस आत्मा को रोज 15 मिनट बहुत अच्छे शान्ति के वायब्रेशन दें। राजयोग में इन सबका बहुत अच्छा

समाधान है। रोज सवेरे राजयोग का अभ्यास कर लें, शिव बाबा से कनेक्शन जोड़ें, कभी फील करें मैं परमधाम में उसकी किरणों के नीचे हूँ, उसकी सारी शक्तियाँ, किरणें मुझ में समा रही हैं। कभी अभ्यास करें कि मैं आत्मा भूकटि में हूँ, मैं पीसफुल हूँ, मैं इस देह से न्यायी हूँ, बहुत गुड फीलिंग इस डिटेचमेंट की होनी चाहिए। ये देह अलग है और मैं आत्मा अलग हूँ, फिर आप अपनी पत्नी को इमर्ज करेंगे, देखेंगे ये आत्मा है, फिर उसको संकल्प देंगे तुम तो भगवान की संतान हो, तुम्हारा पिता तो शांति का सागर है। तुम भी शांत स्वरूप हो, शांत हो जाओ। पाँच बारी ये संकल्प दे दें कि तुम तो शांत स्वरूप हो, शांत हो जाओ... इसका इफेक्ट अच्छा होगा और ये काम रोज सेम टाइम पर करना है। कम से कम 21 दिन तक। लेकिन अगर केस ऐसा बड़ा है, नहीं ठीक हो रहा तो आगे भी करना पड़ेगा। इससे क्या होगा जब वो सोके उठेंगी उसके मन में वही विचार आयेंगे जो यहाँ से भेजे गए थे। फिर उनको भी संकल्प आयेगा कि मैं तो क्रोध करती हूँ ये तो अच्छा नहीं है, हम रियलाइज कर सकते हैं, दूसरे की पॉवर ऑफ रियलाइजेशन को बढ़ा सकते हैं कि ये तो बिल्कुल अच्छा नहीं है। इसका मेरे बच्चों पर क्या असर होगा। वो कहीं क्रोधित होकर लड़ाई-झगड़ा करने लगे, मारामारी करके घर में आयें, कोर्ट केस हो जाये। कुछ और बुरा हो जाये इसलिए मुझे शांत रहना चाहिए। तो हर रोज जब इस तरह से शांति के वायब्रेशन उस आत्मा को जायेंगे तो इसका परिणाम बहुत पॉजिटिव होगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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





जिम्मेदारियों को बोझ न समझ अपना भाग्य समझें

जिसका जिम्मेदार स्वयं भगवान हो, वे परेशान कैसे हो सकते हैं? जिम्मेदारी तो हर व्यक्ति के पास कुछ ना कुछ होती ही है। रोज ही कई जिम्मेदारियों का वहन (निभाना) मनुष्य करता है। एक टीचर की भी जिम्मेदारी होती है कि वो बच्चों को ठीक से पढ़ाये। स्टूडेंट्स की भी जिम्मेदारी होती है कि वह ठीक से पढ़े। माता-पिता की जिम्मेदारी अपने बच्चों के प्रति। कोई बड़ा काम आपको दे दिया गया, उसकी जिम्मेदारी आपके ऊपर है। आपको बच्चों की शान्तियां करानी हैं उनकी जिम्मेदारी, पढ़ाना-लिखाना या कहीं ज्यादा खर्च करना है उनकी जिम्मेदारियां हैं। हर एक की अपनी क्या-क्या जिम्मेदारियां हैं और क्या-क्या कर्तव्य हैं इसको मनुष्य को अच्छी तरह पहचान लेना चाहिए। कईयों की जिम्मेदारी उन्हें बोझिल कर देती है और कईयों की जिम्मेदारियां उन्हें आगे बढ़ा देती हैं, बहुत कुछ सिखा देती हैं, शक्तिशाली बना देती हैं। इसलिए जिम्मेदारियां संभालना, ये एक बहुत बड़ी क्वालिटी है। कई लोग कहा करते हैं कि भई हम काम तो करेंगे, पर जिम्मेदारी नहीं लेंगे वो साधारण आत्माएं मानी जायेंगी। जिम्मेदारी लेने वाला व्यक्ति नेतृत्व करेगा और वो नेता बन जायेगा। और जिम्मेदारी में सफल होना ये भी अपने हाथ में है। उसमें हमारा स्वभाव बहुत स्वीट हो, अभिमान ना हो। हमें कार्य करने की बहुत तत्परता हो, हममें केयरलेसनेस ना हो, तो हमारी टीम भी ऐसी हो जायेगी और तब जिम्मेदारियां, हमें सुख देने वाली बन जायेंगी। हमारा नाम रोशन करने वाली बन जायेंगी। परंतु जिम्मेदारियों को बोझ न बनने दें।

बाबा कहा करते थे, बाप बच्चों को जिम्मेदारियां देते हैं लेकिन जो बच्चे अपनी जिम्मेदारियां बाप को अर्पित करके ट्रस्टी होकर जिम्मेदारियों को पूर्ण करते हैं वो सदा सफल होते हैं। भगवान ने तो हमें बड़ी-बड़ी जिम्मेदारी दे दी। विश्व को बदलना है। संसार को भगवान का संदेश देना है। लाखों-करोड़ों

लोगों के जीवन को सुंदर बनाना है। मनुष्य को देवत्व की ओर ले चलना है। और तुम्हारी अपने लिए बहुत जिम्मेदारियां हैं। मनुष्य की अपने लिये भी जिम्मेदारियां होती हैं, परिवार के लिये भी, समाज के लिये भी और विश्व के लिये भी। जब जाँच करते हैं तो जो कार्य सौंपे जाते हैं तो उन्हें पूर्ण करने की जिम्मेदारी होती है। आपको चार घंटे में एक कार्य पूर्ण करना है ये आपकी जिम्मेदारी है। अब आपकी मनोस्थिति कैसी होती है, आपका मन तुरंत तेज दौड़ने लगता है या कंट्रोल में रहता है? आप नर्वस हो जाते हैं या धैर्यवत् रहते हैं? आपकी विवेक शक्ति स्टेबल रहकर ठीक-ठीक काम करती है या जल्दी-बाजी में आकर आप कुछ का कुछ

आपको चार घंटे में एक कार्य पूर्ण करना है ये आपकी जिम्मेदारी है। अब आपकी मनोस्थिति कैसी होती है, आपका मन तुरंत तेज दौड़ने लगता है या कंट्रोल में रहता है? आप नर्वस हो जाते हैं या धैर्यवत् रहते हैं?

निर्णय लेने लगते हैं और खेल बिगड़ जाता है। जिम्मेदारी निभाते हुए आपके साथ एक टीम भी है। उसे आप एक्टिव रखते हैं या लेजी, उन पर क्रोध करते हैं या प्यार का साम्राज्य। आपका अभिमान आड़े आ रहा है या आपकी सद्भावनाएं, सब जिम्मेदारियों में मुख्य रूप से पार्ट प्ले करती हैं। किसी के अच्छे रिजल्ट, तो किसी के बुरे रिजल्ट लेकिन जिम्मेदारी मिलते ही परेशान हो जाना, जिम्मेदारी मिलते ही बहुत नर्वस हो जाना, बोल बिगड़ जाना, टेंशन में आ जाना, परेशानी फील करने लगना, भारी फील करने लग जाना, ये चीजें व्यर्थ संकल्पों को बहुत बढ़ा देती हैं।

एन्जॉय करें अपनी जिम्मेदारियों को, याद रखें स्वयं सर्वशक्तिवान मेरा साथी है, मैं तो निमित्त हूँ, करनहार हूँ। करावनहार तो शिवबाबा बैठा है ना। उसकी शक्ति से सारा कार्य सहज ही पूर्ण हो जायेगा। तो जिम्मेदारियों को खेल समझकर, अपना श्रेष्ठ भाग्य समझकर, अपनी योग्यता समझकर

उसका आनंद लेंगे। अगर भगवान जिम्मेदारी देता है तो जिम्मेदारी को पूर्ण करने का बल भी प्रदान कर देता है। इसलिए हम बहुत-बहुत हल्के हो जायें। जितने हम हल्के होंगे, जिम्मेदारियां भी सहज पूर्ण हो जायेंगी। हम सफलता को प्राप्त होंगे, और अगर हमने अपने मन को भारी कर लिया, हम टेंशन में आ गये क्या होगा, ऐसे करूँ-वैसे करूँ, ये लोग साथ देंगे या नहीं देंगे। हम सफल ना हुए तो क्या हो जायेगा? यदि इस तरह का चिंतन चलने लगा तो जो जिम्मेदारी हमें मिली, जिसे हम निभा रहे हैं उसमें बाधाएं बहुत आयेंगी, और हमें हार-जीत, सफलता-असफलता का सामना भी करना पड़ सकता है। इसलिए भगवान हमारा साथी है। अपने में बहुत विश्वास रखते हुए हम करेंगे ही, हम नहीं करेंगे तो कौन करेगा, ये ईश्वरीय नशा अपने साथ ले लें। याद रखें कल्प-कल्प हमने इन जिम्मेदारियों को पूर्ण किया है। सफलता को प्राप्त किया है, विजय को प्राप्त किया है। अब भी सफलता हमारी ही होगी।

आज तक रिजल्ट देखा है कि जो बाबा को साथ लेकर चलते हैं। करन-करावनहार की स्मृति में रहकर कार्य करते हैं, अनेक साथी उनके बन जाते हैं। मैंने कई जगह देखा बड़ा मकान तो चालू कर दिया पर पैसा कहाँ से आयेगा। सभी भाई-बहन कहते थे कि हो जायेगा बहन जी। फिर बहन जी को थोड़ा डर-सा रहता था कि पता नहीं कितना समय लगेगा? कहीं बीच में काम नहीं रूक जाये, लेकिन सभी ने हिम्मत बढ़ाई, उमंग-उत्साह बढ़ाया। पैसा आता गया, मकान बनता गया। समय से पहले एक सुंदर सेवाकेंद्र बनकर तैयार हो गया। तो हमें स्वयं में विश्वास, बाबा की शक्तियों में विश्वास, अपने ईश्वरीय परिवार में विश्वास रखकर हर जिम्मेदारी का वहन करना चाहिए। बस हमें ये सीख लेना है कि हमें अपना संगठन कैसे तैयार करना है, कैसे उसमें बल भरना है? हम ऐसा व्यवहार करें कि ना हमें व्यर्थ संकल्प चलें, ना जो हमारे साथी उनके व्यर्थ संकल्प चलें। ना हमें टेंशन रहे, ना उन्हें टेंशन रहे। हम भी हल्के रहें और सबको भी हल्के करके आगे बढ़ायें। तो जिम्मेदारियां सचमुच हमें शक्तिशाली बनायेंगी, हमें अनुभवी बनायेंगी, हमारे विवेक को जगायेंगी। हमें व्यर्थ संकल्पों से मुक्त करेंगी।



अम्बिकापुर-छ.ग.। शारदीय नवरात्रि के महाअष्टमी पर चैतन्य देवियों की झाँकी का आयोजन किया गया। जिसमें खाद्य मंत्री संस्कृति एवं योजना विभाग के अमरजीत भगत, उपाध्यक्ष (कैबिनेट मंत्री दर्जा) राज्य स्तरीय 20 सूत्रीय कार्यक्रम क्रियान्वयन समीक्ष समिति, कांग्रेस पिछड़ा वर्ग उपाध्यक्ष लक्ष्मी गुप्ता, अधिवक्ता प्रवीण गुप्ता, वरिष्ठ कांग्रेस नेता सुरेश अग्रवाल एवं सरगुजा संभाग की सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. विद्या बहन उपस्थित रहे।



मुम्बई-मलाड। जनकल्याण नगर में जनकल्याण सेवा समिति की ओर से आयोजित दीपोत्सव संगीत संध्या कार्यक्रम में आमंत्रित किये जाने पर दीप प्रज्वलित करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कुन्ती दीदी, सांसद गोपाल शेट्टी, विधायक योगेश सागर, बीजेपी शाखा प्रमुख भूषण वाडे, मोरे भाई, विकास महंत तथा अन्य।



कोरबा-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा 5 सितम्बर शिक्षक दिवस पर 'शिक्षा मुक्तों की आवश्यकता' विषय पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का आरंभ दीप प्रज्वलित कर व डॉ सर्वपल्ली राधाकृष्णन की तस्वीर पर माल्यार्पण कर किया गया। इस अवसर पर संघ कोरबा के जिला अध्यक्ष रामचंद्र नामदेव, शा.उ.मा.बालक कटघोरा चंद्र कुमार शर्मा, शा.उ.मा.करतला निशा चंद्रा, सेवाकेन्द्र प्रभारी राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. रुक्मणी दीदी, हर्ष हेविन्स कॉलोनी बिलासपुर सेवाकेन्द्र प्रभारी ब्र.कु. शालू दीदी, स्थानीय सेवाकेन्द्र सह प्रभारी ब्र.कु. बिन्दू दीदी मंचस्थ हुए। आमंत्रित सभी शिक्षकगणों का ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा तिलक, पुष्पगुच्छ, श्रीफल व शाल पहनाकर सम्मान किया गया।



रतलाम-नजरबाग कॉलोनी(म.प्र.)। दीपावली के उपलक्ष्य में दीप प्रज्वलित करने के पश्चात् समूह चित्र में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीमा बहन एवं अन्य भाई-बहनों।



विदिशा-म.प्र.। चैतन्य नव देवियों की झाँकी एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें बिलासपुर छत्तीसगढ़ से सुप्रसिद्ध गायक सुभाष भाई, ब्र.कु. रेखा बहन, ब्र.कु. रुक्मणी बहन उपस्थित रहे।



लखनादौन-सिवनी(म.प्र.)। नौ देवियों की चैतन्य झाँकी का अवलोकन करने के पश्चात् समूह चित्र में स्टेट बैंक मैनेजर मनोज कुमार सिंह, असिस्टेंट मैनेजर विनोद कुमार सिंह, सेंट्रल बैंक असिस्टेंट मैनेजर विकास कुमार, चौकसे जी, ब्र.कु.ज्योति बहन, ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. समता बहन तथा अन्य।



चंद्रपुर-महा.। वरिष्ठ समाजसेवी डॉ. प्रकाश आम्टे अपनी ब्लड कैंसर की बीमारी से उबर चुके हैं। उनके अच्छे स्वास्थ्य की कामना करते हुए ब्रह्माकुमारीज के चंद्रपुर, गडचिरोली के ब्र.कु. भाई-बहनों ने हेमलकासा में लोक बिरादरी परियोजना का दौरा किया और प्रकाश आम्टे व श्रीमति मंदाकिनी आम्टे के साथ चर्चा की एवं ईश्वरीय सौगात भी प्रदान की। इस दौरान कला संस्कृति प्रभाग के राष्ट्रीय अध्यक्ष ब्र.कु. दयाल महंत, राजयोगी ब्र.कु. सतीश व ब्र.कु. नितिन, माउण्ट आबू, ब्र.कु. दशरथ, पुणे अमरावती उपक्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. सीता दीदी, चंद्रपुर गडचिरोली वर्णी क्षेत्र की संचालिका ब्र.कु. कुंदा दीदी, लखमा चौधरी, नरेंद्र भाई पाहुणे आदि उपस्थित रहे।



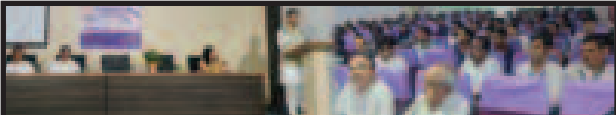
छतरपुर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारी द्वारा नवरात्रि के पावन पर्व पर भव्य चैतन्य देवियों की झाँकी का आयोजन किया गया। जिसमें उपाध्यक्ष कोमल टिकरिया, संगीता टिकरिया, सहित गहोई समाज अध्यक्ष संगीता टिकरिया सेवाकेंद्र प्रभारी ब्र.कु. शैलजा बहन एवं समाज की अन्य माताएं बहनें उपस्थित रहे।



राजगढ़-म.प्र.। दीपावली के पावन पर्व पर आयोजित श्रीलक्ष्मी और श्रीनारायण की चैतन्य झाँकी कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए ब्रह्माकुमारीज की जिला प्रभारी ब्र.कु. मधु बहन, तलेन सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लक्ष्मी बहन, सारंगपुर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भाग्यलक्ष्मी बहन, पंचोर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. वैशाली बहन, जीरापुर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नम्रता बहन, खिलचोपुर सेवाकेन्द्र संचालिका नीलम बहन एवं अन्य ब्र.कु. बहनें।



ग्वालियर-माधौगंज(म.प्र.)। 'आज़ादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' थीम के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज के आर्ट एंड कल्चर विंग द्वारा प्रभु उपहार भवन सेवाकेन्द्र में आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रम में लश्कर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आदर्श बहन, ब्र.कु. ज्योति बहन, ब्र.कु. प्रहलाद भाई तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



पुणे-संकेत पार्क(महा.)। ब्रह्माकुमारीज उपसेवाकेन्द्र द्वारा हंडेवाड़ी जेएसपीएम कॉलेज में आयोजित लाइफ ट्रांसफॉर्मिंग सेशन 'की टू हैप्पीनेस' को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. कमल भाई, मा.आबू। इस मौके पर स्थानीय उपसेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गौरी बहन, जेएसपीएम कॉलेज के प्रिंसिपल तथा अन्य स्टाफ बड़ी संख्या में उपस्थित रहे।

परमात्मा द्वारा विश्व परिवर्तन के भगीरथ कार्य अर्थ एक साथ 23 राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी बहनों का महासमर्पण

जयपुर-वैशाली नगर(राज.)। जयपुर की सड़कों पर उस समय अध्यात्म की अनूठी धारा बह निकली जब जयपुर म्यूजियम सबजोन के वैशाली नगर सेवाकेन्द्र की रजत जयंती वर्ष के उपलक्ष्य में सेवाकेन्द्र द्वारा 16 बगियों पर सवार 23 युवा बाल ब्रह्मचारिणी बहनों का कारवां निकला। सैकड़ों की तादाद में लोगों ने जगह-जगह फूल बरसाकर उनका भव्य स्वागत किया। इस मनोरम दृश्य को देखने के लिए सड़कों पर लोग ठहर गए। सबसे पहले बगी में संस्थान की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका तथा यूरोपियन सेवाकेन्द्रों की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी सवार होकर उसका गौरव बढ़ा रही थीं। समारोह स्थल पर हजारों लोग इन बहनों के दर्शन के लिए उमड़ पड़े। इन बहनों का भव्य स्वागत सत्कार कर तथा श्रृंगारित कर मंच पर बिठाया गया।

इस अवसर पर संस्थान की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी ने कहा कि इन बेटियों ने यह जीवन अपनाकर यह सिद्ध कर दिया है कि नारी समाज को बदलने की वीणा उठा सकती है। परमात्मा का ज्ञान और उनके तरफ अग्रसर कर जीवन को श्रेष्ठ बनाया जा सकता है। वे माता-पिता धन्य हैं जिन्होंने वैश्विक समस्याओं के समाधान हेतु परमात्मा द्वारा परिवर्तन के कार्य में अपनी बेटियों को समर्पित किया है। ब्रह्माकुमारीज सबजोन संचालिका ब्र.कु. सुषमा बहन ने कहा कि समर्पण में 17 बेटियां राजस्थान की हैं। इन्हें 5 साल तक प्रशिक्षित कर फिर इन्हें सेवा के लिए समर्पित किया जा रहा है। 5 बेटियां छत्तीसगढ़ से तथा 1 असम से हैं।

संस्थान के कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय भाई ने कहा कि परमात्मा शिव माताओं-बहनों को आगे कर नई दुनिया का निर्माण कर रहे हैं। ब्रह्माकुमारीज संस्थान नारी शक्ति का प्रबल उदाहरण है। यही बेटियां एक दिन समाज को बदलेंगी। कार्यक्रम में अहमदाबाद महादेवनगर की प्रभारी ब्र.कु. चंद्रिका बहन, इलाहाबाद से आर्या धार्मिक प्रभाग की अध्यक्षा ब्र.कु. मनोरमा दीदी, जींद से आर्या ब्र.कु. विजय बहन समेत कई लोगों ने अपने विचार व्यक्त किये।

इस अवसर पर सभी समर्पित होने वाली कुमारियों के माता-पिता ने खुशी के आंसुओं से नम आँखों के साथ अपनी बेटियों को परमात्मा को साक्षी मानकर वृहद ईश्वरीय सेवा में समर्पित



कर दिया। संस्थान के मीडिया प्रभाग के अध्यक्ष राजयोगी ब्र.कु. करुणा भाई ने बताया कि ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय 87 वर्षों से सेवा कर रहा है। संस्थान में बहनों का समर्पण 1936 से प्रारंभ हुआ। आज 50 हजार से भी अधिक बहनें 140 देशों में हजारों सेवाकेन्द्रों में सेवा कर रही हैं। संस्थान के संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा बाबा ने कहा था कि स्व-परिवर्तन से विश्व परिवर्तन का कार्य बहनों द्वारा ही होगा। जो आज हम देख रहे हैं।

इंजीनियरिंग एवं बीटेक तक पढ़ी हुई बहनें बनीं शिवप्रिया

सुनेहा बहन,बीटेक, एकता बहन,बीटेक, कल्पना बहन,मास्टर ऑफ साइंस, पूजा बहन, मास्टर्स इन विजुअल आर्ट्स गोल्ड मेडलिस्ट, पूजा बहन,बी कॉम, रितु बहन,एमए, रेखा बहन,एमए, बीएड, दीक्षा बहन,एमएससी, पिकी बहन, बीकॉम, शैली बहन,इंजीनियर, सीमा बहन,एमए, सुनीता बहन,एमए,बीएड, मोनिका बहन,ग्रेजुएट, दीपति बहन,ग्रेजुएट, हेमा बहन,12वीं, रेणुका बहन,एमए,बीएड, रीना बहन,बीकॉम, रुचि बहन,एमए,बीएड व प्रियंका बहन,8वीं।

संस्थान का भारत समेत दुनिया के 140 देशों में फैलाव

भारत सहित 140 देशों में इस संस्थान के 8 हजार से अधिक शाखाओं के माध्यम से भारतीय संस्कृति के प्राचीन राजयोग की शिक्षा दी जा रही है। संस्थान में आज दस लाख परिवार नियमित रूप से राजयोगा मेडिटेशन से लाभान्वित हो रहे हैं। संस्थान की स्थापना 1936-37 में सिंध हैदराबाद में हुई और भारत पाकिस्तान विभाजन के बाद ये संस्था 1951 में भारत में स्थानांतरित हुई। जिसका मुख्यालय माउंट आबू राजस्थान में है। इस संस्थान को यूनाइटेड नेशन्स में अपर स्टेटस सदस्यता प्राप्त है। आध्यात्मिकता के जरिये भारतीय संस्कृति

का प्रचार-प्रसार कर भारतीय सभ्यता को पुनः स्थापित करने के साराहनीय कार्य हेतु संस्थान को अंतर्राष्ट्रीय पीस मेडल और पाँच राष्ट्रीय पीस मेडल से सम्मानित किया गया। आध्यात्मिकता के जरिये मानवीय मूल्य स्थापित करने हेतु संस्थान द्वारा निरंतर कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है। राजयोग मेडिटेशन के द्वारा ईश्वरीय मूल्यों को जीवन में उतारना और संसार में सुख, शांति और समृद्धि को स्थापित करना ही संस्थान का मुख्य उद्देश्य है। इसी को देखते हुए आज इस संस्थान में हजारों भाई-बहनें स्वैच्छिक व समर्पित रूप से कार्यरत हैं।

शांतिदूत बन विश्व में शांति की स्थापना का कार्य कर रहा संस्थान

अल्पसंख्यक आयोग के पूर्व अध्यक्ष जसवीर सिंह ने कहा कि शिक्षा के अंदर पारंगत होने के बाद आध्यात्मिक जीवन जीने की प्रतिज्ञा करने वाली और समाज को सुशोभित व सुगंधित करने का कार्य करने वाली बहनें ने शिवबाबा को अपना जीवन समर्पित करने का फैसला किया है, वे सोने पर सुहावा वाली बात है। मैं इन बहनों को और इनके माता-पिता को बहुत बहुत बधाई देता हूँ, साधुवाद देता हूँ। उन्होंने कहा कि सभी सरकारों के बाहर दूतावास होते हैं, किसी देश के 100 की संख्या में, किसी के 150, किसी के 200। लेकिन प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के दूतावास देश और विदेशों में 9000 जगहों पर हैं। और इन दूतावासों के माध्यम से शांति का पैगाम, विकास का पैगाम, संस्कारों का पैगाम दिया जाता है।

जयपुर नेशनल यूनिवर्सिटी के वाइस चांसलर रोशन लाल रैना ने कहा कि मैं पहले समझता था कि इस तरह के ये मोमेन्ट्री डिसिजन होते हैं, इमोशनल डिसिजन होते हैं, तो क्या आगे चलकर ये चलेंगे। लेकिन जैसे ही डिस्क्राइब किया गया इनका बैकग्राउण्ड, एकाडेमिक, सोशल, कल्चरल, फैमिली, क्वालिफिकेशन वाइज़, तो मुझे लगता है कि ऐसी छात्राएँ जब इस मिशन के साथ खुशी से जुड़ी हैं तो वो डिसिजन केवल इमोशनल इंस्टेंटनियस नहीं होता है, वो डिसिजन थोर यू होता है। और जो डिसिजन थोर यू होता है, वही जीवन में सफलता लाता है।

सिरसी रोड स्थित रणबंका मैरिज हॉल में हजारों लोगों की मौजूदगी में बहनें बनीं शिवप्रिया



सिरसी रोड स्थित रणबंका मैरिज हॉल में बीटेक एवं इंजीनियरिंग तक पढ़ी 23 राजयोगिनी बहनें बनीं शिव प्रिया। पहले इन्हें पाँच वर्ष की ट्रेनिंग दी गई, तत्पश्चात् ये बहनें साधना और आध्यात्मिक मार्ग अपनाने के

लिए समर्पित हुईं। इस मौके पर ब्रह्माकुमारीज जयपुर सबजोन प्रभारी ब्र.कु. सुषमा बहन ने बताया कि यह पहली बार है कि जब एक साथ 23 बहनों का महासमर्पण हुआ। यह महासमर्पण एक तरह से ईश्वर के

साथ उनका स्वयंवर है। कार्यक्रम में शहर के गणमान्य नागरिकों सहित समर्पित होने वाली बहनों के माता-पिता, परिजन, रिश्तेदार तथा बड़ी संख्या में ब्रह्माकुमारीज संस्थान से जुड़े भाई-बहनें मौजूद रहे।

समर्पित होने वाली कुमारियों ने कहा : परिवार की सहमति से किया समर्पण, वैश्विक समस्याओं का अंत करने के लिए इसके अलावा दूसरा रास्ता नहीं

- प्रताप नगर निवासी एकता बहन ने बताया कि मैं 16 साल से इस संस्था से जुड़ी हूँ। 7 साल से सेवाएं दे रही हूँ। यह जीवन सर्वश्रेष्ठ है, गृहस्थ में समाजसेवा प्रायोरिटी में नहीं रह पाती है। अब हम ईश्वरीय ज्ञान, योग अभ्यास व गुणों से सभी की आगे बढ़ाने का प्रयास करेंगे।

- झोटवाड़ा निवासी पूजा शर्मा ने बताया कि मेरे दो मामा और मौसी इस संस्था से जुड़े हैं, ऐसे में मेरा भी बचपन से ही लगन और जुड़ाव था।



और आज की वैश्विक समस्याओं का अगर हम खात्मा चाहते हैं तो इसके अलावा और कोई दूसरा रास्ता नहीं है।

- भरतपुर निवासी सुनेहा कुंतल ने बताया कि मैं मैकेनिकल इंजीनियरिंग के बाद एनबीसी में चार साल नौकरी भी की। मेरी बहन

रुचि कुंतल भी मेरे साथ समर्पित हो रही है। अपने परिवार की सहमति और अपनी खुशी से हम अपना जीवन समर्पित कर रहे हैं।