

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -25

जुलाई - II - 2023



अंक - 08

माउण्ट आबू

Rs.-12

तनावमुक्त और स्वस्थ जीवन के लिए प्रतिदिन योग करना ज़रूरी



9वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विशाल कार्यक्रम

आनंद सरोवर के पार्क में बड़ी भाई-बहनों ने इकट्ठे होकर किया

संख्या में ब्र.कु. योगाभ्यास

शारीरिक योग, प्राणायाम, व्यायाम के साथ राजयोग मेडिटेशन द्वारा प्रकृति को पहुंचाये गये पवित्र वायब्रेशन्स

शांतिवन-आनंद सरोवर। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज शांतिवन के आनंद सरोवर परिसर में आयोजित कार्यक्रम में शारीरिक व्यायाम के साथ मानसिकता को भी सुदृढ़ बनाने पर जोर दिया गया। हर इंसान को सुस्वास्थ्य के लिए योग को रोजीना जीवन का हिस्सा बनाना चाहिए। आज के दूषित वातावरण में स्वास्थ्य को संभालना बहुत ज़रूरी है। साथ-साथ खान-पान पर भी ध्यान देते हुए विशेष तौर पर मिलेट्स को अपनाना चाहिए। मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी योग करना और अपनी सोच प्रणाली को सुव्यवस्थित

करते हुए मन को श्रेष्ठ विचारों से भरना चाहिए। श्रेष्ठ विचार व सकारात्मक दृष्टिकोण के द्वारा ही हम अपने जीवन को संतुलित बनाकर अच्छी तरह जी सकते हैं। आज तनाव, परिवारों में खींचतान, सम्बंधों में खटास व चिड़चिड़ापन के कारण उत्पन्न हो रही कई बीमारियों से मुक्त रहने के लिए योग को अपनाने और अपनी दिनचर्या आरंभ करने से पूर्व कम से कम आधा घंटा सर्वे भवतु सुखिनः... जैसे विचारों को स्वयं में पल्लवित कर दृढ़ मनोबल के द्वारा इसे व्यावहारिक बनायें और फिर व्यावहारिकता में आयें।

‘नशा’ रचनात्मक शक्तियों को कर रहा है नष्ट, युवा इनसे बचें : राज्यपाल

राँची-हटमू रोड(झारखण्ड)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर ‘नशा मुक्त भारत अभियान’ का शुभारंभ करते हुए झारखण्ड के राज्यपाल सी.पी. राधाकृष्णन ने कहा कि नशाखोरी आधुनिक समाज की सबसे ज्वलंत समस्याओं में से एक है। इसने लाखों युवाओं की रचनात्मक शक्तियों को नष्ट कर दिया है। प्रशासनिक स्तर पर इसे समाप्त करने के लिए चलाये जा रहे विभिन्न अभियानों एवं कार्यक्रमों से भी उतनी सफलता नहीं मिल सकी है जितनी मिलनी चाहिए। लेकिन ब्रह्माकुमारीज के राजयोग की जो पद्धति है वह इसमें कारगर सिद्ध हो रही है। राजयोग के अभ्यास से व्यक्ति अपने मन को सर्वोच्च शक्ति के साथ जोड़ता है और अतीन्द्रिय आनंद का अनुभव करता है। राज्यपाल महोदय ने कहा कि राजयोग ध्यान नशा मुक्त समाज का आधार है। ‘राजयोग’ मन को सकारात्मक दिशा देने की एक व्यवस्थित तकनीक है। यह मन, बुद्धि और संस्कारों के ऊपर कंट्रोलिंग सिखाता है और संयमित करता है।



राँची विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. अजीत सिन्हा ने ब्रह्माकुमारीज संस्थान की सराहना करते हुए कहा कि नशा मुक्ति अभियान के लिए आपका एक्शन-प्लान बहुत अच्छा है। नशे के खिलाफ ‘ईच वन, टीच वन’ की आवश्यकता है जिसको यह संस्था

बखूबी निभा रही है। डॉ. ओंकार नाथ सिंह, कुलपति बिरसा कृषि विश्वविद्यालय ने कहा कि शराब एक ऐसी वस्तु है जो सभी बुराइयों की जड़ है। हमें समाज से इसे समाप्त करने की आवश्यकता है। डॉ. तपन कुमार शांडिल्य, कुलपति डॉ. श्यामा प्रसाद

‘राजयोग’ मन को सकारात्मक दिशा देने की एक व्यवस्थित तकनीक है : राधाकृष्णन

‘नशा मुक्त भारत अभियान’ का हुआ शुभारंभ

राष्ट्र गान के साथ आरंभ हुआ कार्यक्रम

कार्यक्रम की थीम पर नृत्य नाटिका का भी किया गया प्रदर्शन

मुखर्जी विश्वविद्यालय ने नशे के कारण दिशाहीन हो रहे युवाओं के प्रति चिंता ज़ाहिर की। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. निर्मला दीदी ने कहा कि परमात्मा ने हमें अपना जीवन चलाने के लिए इतनी लाजवाब शरीर रूपी गाड़ी प्रदान की है। लेकिन बिना कुछ सोचे-समझे हम इसका दुरुपयोग किये जा रहे हैं।

‘स्वतंत्रता’ यानी विकसित आत्म-तंत्र

किसी को भी बंधन पसंद नहीं। पिंजरे के पक्षी को भी आकाश की उड़ान पसंद है। किसी देश की चारों सीमाएं निश्चित न हों तो उस ज़मीन के झगड़े में और व्यक्तियों की भावनाओं का भी बंधन हो तो निश्चित ही स्वतंत्र महसूस नहीं हो सकता। अपने देश में भी परायों की हुकूमत के तले हम आजाद अनुभव नहीं करते थे, उससे मुक्ति मिली और हम स्वतंत्र हुए। पर स्वतंत्र होने के बाद भी क्या आज हम अपने जीवन को कम्फर्टेबल अनुभव करते हैं? ज्यादातर लोगों का उत्तर ‘ना’ में ही होगा। ‘स्वतंत्र’ शब्द को अगर हम समझें तो स्व+तंत्र। ‘स्व’ माना स्व-अस्तित्व। स्वयं का तंत्र। ‘तंत्र’ यानी एक शासन-व्यवस्था प्रणाली। यानी कि स्व-अस्तित्व का तंत्र माना अपने ऊपर सम्पूर्ण अधिकार, सम्पूर्ण कंट्रोल, सम्पूर्ण रूल होना। जिसमें ये गुण व शक्ति है वो ही स्वतंत्र है।

आज हम आजाद हुए सिर्फ तयशुदा ज़मीन की परिधि में रहने के लिए। पर आज भी हम अपने कई अधिकारों की लड़ाई लड़ ही रहे हैं। क्या हम इससे भी स्वतंत्र हो पायेंगे? ये बात सभी के मन में कभी न कभी आती ही है। और शायद हम इसे असंभव भी मान लेते हैं। लेकिन हम आपको ये बताना चाहते हैं कि आज भी देश में ऐसा एक वर्ग है जो स्वतंत्र अर्थात् आत्म+तंत्र के अनुरूप आजाद जीवन व्यतीत करते हुए समस्त सृष्टि के लिए एक आदर्श है। आत्म+तंत्र को विकसित करना और आध्यात्मिक नियमों का पालन करते हुए, स्वयं के तंत्र को चलाते हुए आजादी महसूस करना, यही वास्तव में स्वतंत्रता है।



डॉ. कु. गंगाधर

आत्म+तंत्र क्या है? अगर हम बहुत सारी बातों को न लेते हुए निष्कर्ष पर पहुंचें तो मानव की मूलभूत आवश्यकतायें सात शब्दों में निहित हैं। जिसे ये सात शब्द सही मायने में अर्थ सहित प्राप्त हों, वो स्वतंत्र है। ये सात शब्द हैं सुख, शांति, आनंद, प्रेम, ज्ञान, शक्ति और पवित्रता। ये शब्द आपने कई बार सुने होंगे और इसको पाने के लिए सुबह से शाम तक दौड़ते ही रहते हैं, बस दौड़ते ही रहते हैं।

हमने कई बार ये गीत सुना है... ‘जिसकी रचना इतनी सुंदर वो कितना सुंदर होगा...!’ और दूसरी तरफ ये भी गीत गुनगुनाते रहते... ‘ईश्वर सत्य है, सत्य ही शिव है, शिव ही सुंदर है...। राम अवध में, काशी में शिव, कान्हा वृंदावन में...। दया करो प्रभु देखूँ इनको हर घर के आंगन में...।’ यदि हम इन पंक्तियों की गहराइयों को समझें तो हम जान सकते हैं कि कहीं न कहीं ऐसी दुनिया भी तो होगी न! जो होगा उसका ही तो गायन होता है ना! उसको ही तो याद किया जाता है ना! जिसका अस्तित्व ही नहीं, जिसका कोई चित्र ही न हो तो उसका चरित्र भी तो नहीं होगा। न ही हमें लुभायेगा उसे प्राप्त करने के लिए। अधिक विस्तार में न जाते हुए ये कहना चाहते हैं कि जब परमात्मा ने सृष्टि रची, मानव के रूप में उसने अपनी सबसे सुंदर रचना बनाई तो सबकुछ प्रचुर मात्रा में भरपूर करके ही इस दुनिया में भेजा होगा। कहने का भाव ये है कि हम सब आत्मा ऊपर से आये यहां अभिनय करने, खाली हाथ से तो परमात्मा ने नहीं भेजा होगा! जो भी हमारे जीने के लिए आवश्यकता होगी, वो भी तो साथ में दिया होगा ना! सिर्फ आत्म-दर्शन करने की ज़रूरत है। आत्म+तंत्र कहे या स्व+तंत्र कहे, बात एक ही है।

आत्म+तंत्र को विकसित करना और उन गुणों के अनुरूप जीवन जीना ही स्वतंत्रता है। स्व+तंत्र का मतलब ही है स्वयं में मौजूद सारी खूबियों, सारी विशेषताओं, सारी योग्यताओं और कुशलताओं को निखारना। इस तरह से जब हम जीवन जीना सीख जायेंगे तो अपने आप में हम स्वतंत्र ही होंगे। ज़मीन, आकाश सब कुछ अपना महसूस होगा, आजाद फीलिंग होगी और विकसित भी। ये सबकुछ परमात्मा का है, उनका ही बख्शा है और उन पर हम सबका एक समान अधिकार है। इस भावना के साथ ही हम सबको जीना है। ‘मैं और मेरापन’ के भान से निकलना ही सच्ची स्वतंत्रता है।

हलचल को समाप्त करने का साधन है - बाबा से बातें करना

जहाँ दिल का सच्चा स्नेह और विश्वास है वहाँ मैं और तू, तेरा और मेरा सब समाप्त हो जाता है। आपकी महिमा सो मेरी महिमा। आपकी बड़ाई सो मेरी बड़ाई इसलिए हम अपने समान साथी को इतना रिगार्ड दें जो वह आपेही हमें दे, कहना न पड़े, यह हमारी ईश्वरीय मर्यादा है।

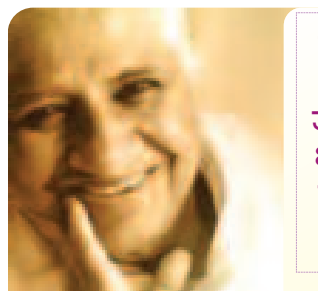
हरेक की विशेषता को देखना है। हरेक में बाबा ने कोई न कोई खूबी जरूर भर दी है। बड़ी बड़ाई बाबा की है, मेरा नहीं। सदैव अपने सामने लक्ष्य हो, ‘बाबा’। बाबा ने हमें निमित्त बनाया है।

लॉ उठाना, टोट कसना, टोक देना, यह मेरा काम नहीं है। मैं कभी भी अपने हाथ में लॉ नहीं उठा सकती। हमें बाबा जो सेवा देता उसे दिल से करना है। किसी से भी रीस नहीं करनी है। बाप समान बनने की रीस जरूर करनी है।

हरेक की बात का भाव समझना है, स्वभाव को नहीं देखना है। अगर किसी की गलती दिखाई भी देती है तो बाबा ने हमें समाने की शक्ति भी दी है। कभी एक की बात दूसरे से वर्णन नहीं करना

है। भूल सुनो, लेकिन उसे वहीं पर सुनी अनसुनी कर दो। भूल को अन्दर रखने से वायब्रेशन खराब होता है। दूसरे की भूल को अपनी भूल समझो।

अपनी स्थिति को सदैव सुखमय रखो। कभी भी तंग दिल, उदास दिल नहीं बनना है। कोई झूठा अपमान करेगा, कोई सच्चा। दुनिया की टक्करें



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

अनेक आयेंगी लेकिन हमें उदास नहीं होना है। पत्थर भी पानी की लकीरें खा-खाकर पूजनीय बनता है। तो हमें भी सबकुछ सहन करके चलना है। हलचल को समाप्त करने का साधन है - बाबा से बातें करना। बाबा के पास जाओ तो बाबा आपेही कदमों में बल

भल देगा और मुझे किसी भी आत्मा पर डिपेंड नहीं करना है। आत्मा पर डिपेंड करने से बैलेन्स बिगड़ जाता है। बाबा पर डिपेंड करो। एक-दो का आधार लेकर चलना बिल्कुल गलत है। मुझे तो साथी चाहिए, सहयोग चाहिए... नहीं। मेरा साथी एक बाबा है। मैं बाबा से ही सहयोग लूँ।

कभी एक की बात दूसरे से वर्णन नहीं करना है। भूल सुनो, लेकिन उसे वहीं पर सुनी अनसुनी कर दो। भूल को अन्दर रखने से वायब्रेशन खराब होता है। दूसरे की भूल को अपनी भूल समझो।



दूसरों को सन्तुष्ट करना - यह बहुत बड़ा पुण्य है। इससे हमारी आत्मा को बल मिलता है। किसी के गुणों पर मोहित नहीं होना है। सदा बाबा को आगे रखो। बाबा को आधार बनाओ तो किसी में भी फर्सेंगे नहीं।

विघ्नों से कभी घबराओ नहीं। विघ्न

भल कितना भी बड़ा हो लेकिन अपने संकल्प से कभी भी बड़ा नहीं करो। जड़ से समझकर बीज को काटो। जड़ क्या है उसको समझो।

माया से डोन्ट केयर करना ठीक है, आपस में नहीं। जो आपस में डोन्ट केयर करते उनकी जबान पर लगाम नहीं रहता। जो आता वह बोल देते, यह स्वभाव भी डिससर्विस करता है।

जिद का स्वभाव ही ज्ञान में बहुत विघ्न डालता है। जिद वाले अपना और दूसरों का नुकसान करते हैं। जहाँ जी हाँ का स्वभाव है वहाँ सब फूल बरसाते, दुआयें देते, जहाँ जिद है वहाँ पानी के मटके भी सूख जाते हैं। हमारे अन्दर अनुमान, परिचिन्तन, ईर्ष्या, द्वेष आदि का कांटा नहीं होना चाहिए। इन कांटों को इस यज्ञ में स्वाहा करो।

जहाँ नियम है वहाँ संयम है। जहाँ कायदा है वहाँ फायदा है। ईश्वरीय मर्यादा ही हमारा स्वधर्म है। सबसे प्रेम करो लेकिन प्यार मत दो, बाबा से सम्बन्ध जुटाओ स्वयं से नहीं। किसी से हल्का व्यवहार मत करो। गम्भीर रहो। हंसी मजाक से भी बहुत नुकसान होता है इसलिए ऐसी हंसी नहीं करो।

निमित्त बनने के साथ-साथ निर्माण और निरहंकारी बनें...

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

तपस्या का अर्थ ही है मन की एकाग्रता। शरीर की भी एकाग्रता और मन की भी एकाग्रता। कुछ भी हो मेरा मन नीचे न आये। हम सबको अभी कर्मक्षेत्र पर रहते कर्मातीत स्थिति का अनुभव बढ़ाना है। कर्मातीत का अर्थ यह नहीं कि कर्म से अतीत व न्यारे हो जायेंगे, इन्द्रियां हैं तो कर्म तो करना ही है। बैठना भी कर्म है, आँख खोलना, याद करना... यह सब कर्म ही तो है। यह कर्म तो करना ही पड़ेगा, हम कर्म से अतीत नहीं हो सकते लेकिन कर्म हमको अपनी तरफ खींचे नहीं। जैसे पेन कीलर का इंजेक्शन लगाने से पेन खत्म हो जाता है। दर्द अपनी तरफ खींचता नहीं है। ऐसे ही कर्मातीत स्थिति अर्थात् कोई भी कर्म के फल स्वरूप जो संस्कार हमारे बने हैं। वो संस्कार और यह संसार अथवा कोई भी कर्म का बन्धन अपनी तरफ खींचे नहीं - इसको कहते हैं कर्मातीत स्थिति। तो हम सबका लक्ष्य तो यही है।

पाण्डवों में नम्बरवन अर्जुन को दिखाते हैं, उसने विजय प्राप्त की। चाहे मेहनत बहुत ली लेकिन आखिर तो विजयी नम्बरवन बना। तो यह जो संगठन है, निमित्त हैं, तो निमित्त बनने वालों को सदा हर संस्कार पर विजय जरूर प्राप्त करनी है तभी वन नम्बर अर्जुन बन सकते हैं। संस्कार तो हर एक में अपने-अपने हैं। किसके पास दो मुख्य संस्कार होंगे, बाकी बाल-बच्चे होंगे। किसके पास ज़्यादा होंगे,

किसके पास कम हो सकते हैं। लेकिन हर प्रकार के कमजोर संस्कार को विन करना यही वन नम्बर अर्जुन बनना है।

बाबा ने हम लोगों को गोल्डन चांस दिया है, हम बहुत अच्छे-अच्छे संकल्प भी करते हैं परन्तु उसको निभाने में थोड़ा फर्क पड़ जाता है। बाबा के प्यार का सब दिल से रिटर्न देने की प्रतिज्ञा तो करते हैं क्योंकि रिटर्न नहीं देंगे तो बाबा के साथ रिटर्न कैसे चलेंगे? हमारी रिटर्न जर्नी भी तो है ना।

तो रिटर्न जर्नी के लिए पहले बापदादा ने जो प्यार दिया है उसका रिटर्न करना है। रिटर्न में बापदादा क्या चाहता है? जो भी निमित्त बच्चे हैं वो एक-एक विश्व राज्य का अधिकार प्राप्त करें, यही बाबा की शुभ आशाएँ हैं। तो जो निमित्त हैं, वो सोचें कि हम वर्ल्ड की स्टेज के हीरो एक्टर हैं। बाबा ने कुछ तो विशेषता देखी है ना! ऐसे ही थोड़े ही निमित्त बना दिया। लेकिन वो विशेषता हम कहाँ तक कायम, अविनाशी रखते हैं, वो हमारे ऊपर है। यह विशेषतायें भी प्रभु प्रसाद हैं, इससे हम निमित्त बनने के साथ निर्माण व निरहंकारी भी बन जायेंगे क्योंकि कोई भी विशेषता है, उसको अगर हम अपनी समझ लेते हैं तो बहुत नुकसान है। मेरी तो है ही नहीं क्योंकि मरजीवे जीवन में बाबा ने जन्म लेते ही हमको वरदान में विशेषता दी है। तो उस हिसाब से हम विशेषता को यूज करें और सदा निमित्त भाव याद रहे।

किसी की खामी को अपनी वृत्ति-दृष्टि में रखना यही सबसे बड़ी भूल है...

राजयोगिनी दादी जानकी जी

बाबा रोज़ इतनी अच्छी नई बात सुनाता रहता है, जो सारा दिन बार-बार वह बात याद आती है। जैसे आज सुनाया कि किसी की खामी नहीं देखो, खामी देखना यह बड़ी खामी है क्योंकि संगम का समय है, घर जाने की तैयारी कर रहे हैं। नाटक में हरेक का पार्ट अपना-अपना है पर मेरा पार्ट क्या है। तो अपने पार्ट को देख मुँझो नहीं, पूछो नहीं। हरेक के पार्ट की अगर खूबी दिखाई पड़ रही है ना, तो कहेंगे बहुत अच्छा है, अगर खामी दिखाई पड़ रही है तो कहेंगे यह अच्छा नहीं है। इसकी यह खूबी वन्दरफुल है, भले वो खूबी मेरे में नहीं है, लेकिन मैं कोई निराश नहीं हूँ पर साक्षी होके देखते हैं तो बहुत अच्छा लगता है, बाबा मेरा साथी है, बाबा के संग रहने से साक्षी होके देखना, प्ले करना बहुत अच्छा लगता है।

अभी हरेक एक सेकण्ड के लिए इस फीलिंग में आओ कि बाबा मेरा साथी है। मैं उसका बच्चा हूँ ना। बच्चा दिन-रात माँ-बाप के संग में रहता है तो उसके संस्कार भी वैसे बन जाते हैं। तो साक्षी और साथी दोनों का बल मिलता है। साक्षी हैं तो संगठन की शक्ति का स्नेह मिलता है। फिर बाबा के साथ का बल निराकारी और अव्यक्त स्थिति का अनुभव करा देता है। बाबा ने कैसे अपनी अव्यक्त स्थिति बनाते सम्पूर्ण स्थिति धारण कर ली। तो जो चाहता है ऐसा ही हम सब भी मिल करके पुरुषार्थ करें और उस सम्पूर्ण सम्पन्न अवस्था को प्राप्त कर

लें। अभी-अभी यहाँ हैं, अभी-अभी वतन में हैं। यहाँ निमित्त मात्र हैं, सेवा अर्थ हैं, यह सेवा का चांस फिर नहीं मिलेगा।

एक बारी बाबा से पूछा कि जब बाबा खाता नहीं है तो भोग क्यों लगायें? बाबा ने कहा यह भी रिगार्ड है, आखिर भी खिलाने वाला वो है। उसको स्वीकार न कराके, ऐसे ही जीभ रस वश खाना... गीता में लिखा है वो चोर है इसलिए याद में रहके, भोग लगा करके खाना इमानदारी है। हम कर्मैन्द्रियों के वश नहीं हैं इसलिए कहा जाता है शिवा बाबा के भण्डारे से ब्रह्माभोजन स्वीकार करते हैं। एक-एक शब्द अर्थ सहित है। जब भी कोई लिफाफा देते हैं तो कहेंगे भण्डारे के लिए है। इस यज्ञ में बीज बोने से कितना भाग्य बन जाता है। भावना है कि यह भगवान का यज्ञ है। सुदामा मिसल थोड़ा-सा कण्ठा दाना सफल करके अपने को धन्य समझते हैं। जिसके पास ज़्यादा पैसे होते हैं वो सोचते ही रहते हैं इसलिए थोड़ा होगा तो अच्छा है, बाबा खिलायेगा।

मेरे से भूल हुई या किससे भी हुई उसे फिर से सोचो नहीं, बोलो नहीं, देखो भी नहीं क्योंकि देखते हैं तब तो कहते हैं कि मैंने देखा ना इसकी यह भूल थी, कितने समय से यह ऐसी भूलें करता आ रहा है इसलिए देखो ही नहीं क्योंकि यह सोचना, बोलना, अन्दर वृत्ति-दृष्टि में रखना यह बहुत बड़ी भूल है। मानो कल भी किसी ने सम्पूर्ण सम्पन्न अवस्था को प्राप्त कर

परमात्म महावाक्य सम्मुख सुनने की तड़प...!!!

हम बाबा के पास पुस्तक लिखकर ले जाते थे पास कराने के लिए। उसको देखने के बाद बाबा हमेशा यही कहते थे कि लास्ट में यह लिखो-“अभी नहीं तो कभी नहीं।” अतः राजयोग से ही हम स्वराज्य अधिकारी बन सकते हैं, वारिस बन सकते हैं और विश्व को पवित्रता, सुख, शान्ति, समृद्धि से सम्पन्न स्वर्ग बना सकते हैं।

मैंने अपने जीवनभर यह स्लोगन - ‘अभी नहीं तो कभी नहीं’- याद रखा और उसके अनुसार चलने की पूरी कोशिश की। मुझे अपने अलौकिक जीवन की शुरूआत में कई कठिनाइयाँ आयीं। क्वालिफाइड होने के बाद मेरी ट्रान्सफर हो गयी सोनीपत में, जो दिल्ली से 25 मील दूर है। वहाँ पर मेरी जिम्मेवारियाँ बहुत थीं। वहाँ पर मैं हॉस्टल का अधीक्षक भी था और टीचर्स ट्रेनिंग कॉलेज का प्रिन्सीपल भी। इनके अलावा कुछ और भी जिम्मेवारियाँ थीं। मुझे वह जगह छोड़कर रोज कहीं जाने की अनुमति नहीं थी। लेकिन रोज बाबा की क्लास में मुझे जाना ही था। इसके लिए मुझे बहुत कठिनाइयों का सामना करना पड़ा। बहनों को चिढ़ी लिखता था कि मैं कल नहीं आऊँगा, फलाने दिन नहीं आऊँगा, क्योंकि आज मेरे पास शिक्षा मंत्री आने वाले हैं, आज मेरे पास शिक्षा निर्देशक आने वाले हैं। मैंने एक एज्युकेशन म्यूजियम बनाया था। उस समय वह भारत में उस तरह का प्रथम म्यूजियम था। इसलिए कई प्रान्तों से उसको देखने कई एज्युकेशन मिनिस्टर्स, एज्युकेशन डायरेक्टर्स आते थे। उनको देखना, खिलाना, पिलाना, घुमाना यह सब मुझे ही करना पड़ता था। ऐसे समय पर मैं मुख्यालय में नहीं होता तो अच्छा भी नहीं, सभ्यता भी नहीं। मैं बहनों को पत्र तो लिखता था लेकिन एक बात तो मुझे जरूर याद आती थी कि “बाबा परमधाम से आये होंगे, मुरली चलायी होगी और वो मुरली मैं मिस कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-कल्प मिस करूँगा।” जब ऐसे मैं सोचता था तो मुझे बहुत फील होता था, क्या मुझे हर कल्प उस मुरली को मिस करना है? बाबा की जीवन-कहानी सुनी थी, उसमें आता है कि जब बाबा का पूजा का समय होता था और उस समय कोई भी, कितना भी बड़ा मेहमान आने वाला होता था, चाहे नेपाल का महाराजा भी हो फिर भी स्टेशन पर स्वागत करने के लिए बाबा और किसी को भेजते थे। कहते थे कि पहले मैं अपनी पूजा आदि करूँगा बाद में उनसे मिलूँगा क्योंकि मेरा यह समय परमात्मा के लिए रखा हुआ है। राजा हो या अधिकारी, वह तो मुझे नोट देता है, भगवान मुझे सब कुछ देता है। इस प्रकार, बाबा अपने धार्मिक कार्यक्रम को पहला महत्त्व देते थे।

ट्रेन से ही मैं सोनीपत से दिल्ली जाता

था। स्टेशन के सामने ही हमारा ऑफिस था। जब गाड़ी आती थी तो उसकी आवाज से मुझे पता पड़ता था कि गाड़ी आ गयी क्योंकि उस समय कोयले से गाड़ियाँ चलती थीं। ऐसे ही एक बार मेरी गाड़ी मिस हो गयी। उस दिन मैं इतना व्यस्त था कि गाड़ी कब आयी मुझे पता ही नहीं पड़ा। जब चलने की सीटी बजी तो मुझे पता पड़ा कि गाड़ी जा रही है। जल्दी-जल्दी ऑफिस बन्द करके मैं स्टेशन पर पहुँचा लेकिन गाड़ी काफी दूर निकल गयी थी। गाड़ी स्पीड में थी, मैं उसको पकड़ नहीं पाया। उस समय मेरे ऊपर क्या गुजरी होगी!



राजयोगी ब.कु.
जगदीशचन्द्र हसीजा

“बाबा परमधाम से आये

होगी और वो मुरली मैं मिस

कल्प मिस करूँगा।” जब ऐसे मैं सोचता था तो मुझे बहुत फील होता था, क्या मुझे हर कल्प

उस मुरली को मिस करना है? बाबा को सम्मुख मिलने व उनको सुनने का संकल्प इतना

तीव्र कि मैं उसको रोक नहीं पा रहा था। मेरे पांव उधर की तरफ आगे बढ़ने को आतुर थे।

मेरे मन में वही चलने लगा कि शिव बाबा परमधाम से आये होंगे, मुरली चला रहे होंगे, उसको आज मिस किया माना कल्प-कल्प मुझे मिस करना होगा। मैं तो सिर्फ 25 मील दूर रहता हूँ, बाबा परमधाम से आते हैं! परमधाम

मैं स्टेशन पर पहुँचा लेकिन गाड़ी काफी दूर निकल गयी थी। गाड़ी स्पीड में थी, मैं उसको पकड़ नहीं पाया। उस समय मेरे ऊपर क्या गुजरी होगी! मेरे मन में वही चलने लगा कि शिव बाबा परमधाम से आये होंगे, मुरली चला रहे होंगे, उसको आज मिस किया माना कल्प-कल्प मुझे मिस करना होगा। मैं तो सिर्फ 25 मील दूर रहता हूँ, बाबा परमधाम से आते हैं! परमधाम कितना दूर है! बाबा इतनी दूर से मेरे लिए, मुझे पढ़ाने के लिए, मेरे ही कल्याण के लिए आते हैं।

कितना दूर है! बाबा इतनी दूर से मेरे लिए, मुझे पढ़ाने के लिए, मेरे ही कल्याण के लिए आते हैं। इतनी बड़ी अथॉरिटी मुझे शिक्षा देने के लिए इतनी दूर से आते हैं! वो करुणा के सागर, दया के सागर, कृपा के सागर अभी वहाँ आये होंगे। वह इतने बड़े शिक्षक और सद्गुरु मेरे लिए आये हुए हैं। उनके सामने मैं कुछ भी नहीं, फिर भी मैं नहीं जा पा रहा हूँ! वो आये होंगे मुरली सुना रहे होंगे! अरे, मैं इतना दुर्भाग्यशाली हूँ कि मैं मुरली सुनने जा नहीं सकता!

वहाँ एक मालगाड़ी खड़ी थी, वो जाने की तैयारी में थी। वहाँ स्टेशन मास्टर खड़ा था। मैंने उससे कहा, मुझे दिल्ली जाना है, बस का समय भी खत्म हो गया, मुझे इस मालगाड़ी में भेज दो। वो स्टेशन मास्टर मुझे पहचानता था। उस समय सोनीपत उतना बड़ा शहर नहीं था। प्रिन्सीपल का पद तो बड़ा होता है। वहाँ सब ऑफिसर्स कोई-न-कोई कार्यक्रम में, मीटिंग में एक-दूसरे से मिलते रहते थे। वह मुझ से मजाक

करने लगा कि आप कोई माल थोड़े ही हो मालगाड़ी में भेजने के लिए? आप तो इन्सान हो। मैंने कहा, आप मजाक छोड़ दो, मुझे अर्जेंट दिल्ली जाना है। वहाँ सब मुझे कहते थे- यह ‘मिस्टर अर्जेंट’ है, ‘मिस्टर इम्पोर्टेंट’ है। उस

समय भी मैं यही कहा करता था कि यह बहुत अर्जेंट काम है। इसीलिए उसने समझा यह हरेक काम बहुत ही अर्जेंट बताता है, इसकी नेचर है। मैंने फिर कहा, हाँ, मैं सच बोल रहा हूँ, मुझे अर्जेंट जाना है, मुझे इम्पोर्टेंट काम है, कैसे भी मुझे इस मालगाड़ी में भेज दो। वह कहता है, “अजी, आपको मेरी यह वर्दी उतारनी हो, मुझे नौकरी से निकालना हो तो आप इसमें चले जाओ। आप तो मेरे दोस्त हो, मैं तो भेज भी दूँगा, लेकिन मेरी नौकरी खत्म।” मैंने कहा, “ऐसी बात नहीं है। ऐसा कोई कानून भी होगा कि किसी एमर्जेंसी में प्रेसिडेंट आदि किसी बड़े को अर्जेंट जाना होता है तो। क्योंकि हर बात में एक एक्सेप्शन (अपवाद) होता है। ऐसा कोई नियम है तो देख लो।” वह मेरे से पूछने लगा, कौन-सा प्रेसिडेंट बीमार पड़ा है? कौन-सी लड़ाई चल रही है जिसमें आपको जाना है? कौन-सा आपातकाल आ पड़ा है जो आपको वहाँ जाना है? वह मजाक करता रहा। फिर

मैंने गंभीर होकर कहा कि यह मजाक छोड़ो, यह गाड़ी भी निकल जायेगी, आप मेरी टिकट बनवा लो। फिर वह भी परिस्थिति को समझा और टिकट वाले को कहा कि इसकी एक एमर्जेंसी टिकट बना दो, मेरे से हस्ताक्षर करा लो। टिकट बन रही थी, उतने में मालगाड़ी चल पड़ी। मैं गाड़ी के पीछे भागा। सबसे पीछे गार्ड का डिब्बा होता है। मैं उसमें चढ़ गया। गार्ड मुझे कहता है, “भाई साहब, यह क्या कर रहे हो? गाड़ी क्यों चढ़े? यह पैसेन्जर गाड़ी है क्या? यह गार्ड का डिब्बा है, उतरिये।” मैं भी गाड़ी की जिम्मेवारी को

होंगे, मुरली चलायी

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

कर रहा हूँ। यह मैं कल्प-

बात आप समझते क्यों नहीं हैं? मैं आपकी बात समझता हूँ इसलिए उतरता हूँ, लेकिन मेरी बात मुझे याद आती है तो फिर चढ़ जाता हूँ। आप मेरे से क्यों नहीं पूछते हैं कि तुम्हें क्या अर्जेंट है?” गार्ड कहने लगा, “तुम्हारी बात सुनने

जब मैंने तुमको समझाया था तब उतर गया था, फिर क्या हो गया, गाड़ी में फिर से चढ़ा? उतर जाओ भाई, मैं तुमको लेकर नहीं जा सकता। मैंने कहा, “भाई बहुत जरूरी काम है।” उसने कहा “मैं समझता हूँ तुम्हारा बहुत जरूरी काम है, उतरो।” वह इतना कह रहा था तो मैं उतर गया। फिर मुझे वही ख्याल आया - शिव बाबा आया होगा...। मैंने बाबा से कहा, बाबा, मुझे क्लास में आना है, यह गाड़ी चढ़ने नहीं दे रहा है, आप मुझे मदद करो। फिर मैं गाड़ी चढ़ गया।

का टाइम नहीं, अभी तुम उतरोगे या नहीं?” फिर मैंने कहा, “मेरी बात तो सुनो, समझने की कोशिश करो।”

फिर वह मेरी बात सुनने के लिए तैयार हो गया और कहा जल्दी एक मिनट में सुनाओ, क्या तुम्हारा जरूरी काम है।” मैंने कहा, “मुझे सत्संग में जाना है।” उसने कहा, “क्या सत्संग में जाना है? सत्संग में जाना कोई जरूरी काम है?” दुनिया की निगाह में सत्संग में जाना कोई जरूरी काम तो होता नहीं। उसको मैं यह तो नहीं बता सकता कि शिव बाबा परमधाम से आ रहा है...। वह हैरान होकर सोचने लगा और आखिर उसने कहा, ठीक है, बैठ जाओ। फिर रास्ते में पूछने लगा, कौन-से सत्संग में जा रहे हो जो इतना जरूरी है? वह बुजुर्ग था, सेवानिवृत्त होने वाला ही था। मैं तो मोटा-तगड़ा जवान था। उसने कहा, “मैं समझा था कि दिल्ली में कोई नयी फिल्म आयी होगी, उसको देखने जा रहे होंगे। इतनी छोटी उम्र में वो कौन-सा सत्संग तुम्हें आकर्षित कर रहा है?” मैंने उसको रास्ते में संस्था का सारा परिचय दिया, बाबा का परिचय दिया। बाद में वह ज्ञान में भी आया, बाबा का बच्चा बनकर रोज क्लास में आने लगा।

मैंने यह मिसाल इसीलिए सुनाया कि अगर हमारे मन में यह धुन सवार रहती है कि मुझे रोज अमृतवेले उठना ही है, प्रतिदिन मुरली सुननी ही है, बाबा की श्रीमत् फॉलो करनी ही है, उनकी सेवा करनी है- तब बाबा की मदद मिल ही जाती है और बाबा के सपूत बच्चे, वारिस बच्चे सहज रीति से बन जाते हैं। बाबा तो सबकुछ देता है, देने के लिए बैठा हुआ है, वह खुद कहता है, मुझे यूज करो लेकिन लेने वाले चाहिए, हिम्मतवान चाहिए, दृढ़ निश्चय वाले चाहिए।



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

जरा सोचें...

जो तुमको हो पसंद वो ही बात करेंगे...

कुछ कहानियां आपने पढ़ी होंगी, बाबा भी मुरली में कहते हैं, लैला-मजनू की बातें करते हैं। ऐसी कई कहानियां बाबा कहते हैं कि भल उनका दैहिक प्यार है, नामरूप से प्यार है पर विकार उन्होंने नहीं है। वो आत्माओं की बात है पर संगमयुग में ऐसा शुद्ध प्यार आत्माओं से भी नहीं हमें जोड़ना है। क्योंकि अभी परमात्मा बाप आये हैं और उनसे हमने सर्व संबंध जोड़े हैं इसलिए रूहानी पवित्र प्यार आत्माओं से करना नहीं है। हाँ हमारा सारे विश्व से प्यार है, सभी रूहानी आत्माओं से प्यार है, सभी आत्माओं से रूहानी प्यार है, शुभ भावनायें हैं क्योंकि सभी आत्मायें बाबा के बच्चे हैं। पर हमारे दिल का जिगरी प्यार, हमारे मन-बुद्धि का संबंध, हमारे जीवन का सौदा अभी एक बाबा से, तभी हम योगी कहे जायेंगे। नहीं तो योगी नहीं कहे जायेंगे। इसलिए ये चीज हमें बहुत पक्की करनी है और इस बात में सदा हमें सावधान रहना है और अपने आपको अटेन्शन में रखना है नहीं तो बाबा कहते हैं ना कि सारा किया करा पुरुषार्थ जीरो हो जाता है।

देहधारी में बुद्धि जाने से उसी घड़ी हम बिल्कुल नीचे चले जाते हैं, रसातल में चले जाते हैं, चट खाते में चले जाते हैं ऐसे बाबा बड़ी कड़ी शिक्षा हमें देते रहते हैं। बाबा कहते हैं ना चढ़े तो चाखे वैकुण्ठ रस गिरे तो चकनाचूर। तो ये शुरुआत बुद्धि से गिरने की होती है। बुद्धि से गिरने की होती है इसलिए मैंने ये शब्द यूज किया कि हम सभी भी पुरुषार्थी हैं। सम्पूर्ण आत्मभिमानी नहीं हैं, पुरुषार्थी हैं। पवित्र हैं नहीं, सम्पूर्ण निर्विकारी नहीं हैं हम बनने का पुरुषार्थ कर रहे हैं। इसलिए ऐसी पुरुषार्थी आत्माओं से, या लौकिक अज्ञानी आत्मा कोई भी आत्मा में हमारी नजर डूबनी नहीं चाहिए। हमारी बुद्धि अटकनी नहीं चाहिए। इसलिए दादी भी पक्का कराते रहते हैं कि मेरा बाबा प्यारा बाबा मीठा

बाबा। तो ये हर घड़ी बाबा-बाबा हमारे दिल से उठते रहना चाहिए और अब खास जबकि सत्य मिल चुका है, सम्पूर्ण ज्ञानी आत्मा हम बन चुके हैं तो अब अगर आगे बढ़ना है, उड़ना है, सिद्धि स्वरूप बनना है तो अब बस बाबा से प्यार, लगन, समर्पण अनन्य भाव बस ये ही हमारा पुरुषार्थ है, साधना है। जिनको भगवान से प्यार है तो प्यार में उनके जैसा बनते जाना सहज हो जाता है। दादियां कहती हैं ना अपने अनुभव में कि हम तो प्यार-प्यार में बाबा जैसा बन गए, हमें कोई मेहनत नहीं लगी, हमें कोई प्लानिंग नहीं करनी पड़ी। बस उस प्यार ने सम्पूर्ण बना दिया, तो जब प्यार बाबा ने हमें स्वीकार कर लिया। बाबा ने कहा ना कि तुम जो हो, जैसे

आत्माओं को स्वीकार कर लिया। हम तो बाबा को स्वीकार करेंगे ना क्योंकि वो तो परम है, सम्पूर्ण है, न स्वीकारने जैसे उसमें कोई बात ही नहीं है। न स्वीकारने जैसे तो हम हैं। पर बाबा ने हमें स्वीकार कर लिया है। लेकिन अब बाबा हमें कहते हैं कि अगर सच्चा प्यार है तो जैसा मैं कहता हूँ ऐसे बनते जाओ। ठीक है तुम जो हो, जैसे हो मेरे हो। पर अब मैं जो सिखाता हूँ, मैं जो कहता हूँ वैसा बनते जाओ। तो हैं ना तैयारी सबकी! ये सौदा मंजूर है सबको? कि बाबा जैसा चाहते हैं वैसा हम बनते जायेंगे।

दुनिया में भी गीत गाते हैं ना कि जो तुमको हो पसंद वो ही बात करेंगे। वो ही सोचेंगे, वो ही कर्म हम करेंगे। ये हमारा बाबा से प्यार-प्यार में प्रॉमिस है कि बाबा आपको जो पसंद है वो ही चिंतन हम करेंगे। जो आपको पसंद है वो ही ज्ञान रत्नों की लेन-देन हम अपने इस मुख से करेंगे। जो आपकी श्रीमत पर है उसी पर हमारे कदम चलेंगे। ये है आशिकों का काम। बाबा ने कहा न इसलिए तुम भगवान नहीं कहते हो बाबा कहते हो। क्योंकि बाबा

बाबा ने कहा ना कि तुम जो हो, जैसे हो, क्या कहा है मेरे हो। देखो ऐसा कोई कहता है? भल दुनिया में सम्बन्ध जोड़ भी देते हैं समाज के कारण, परिवार के बुजुर्गों के कारण सम्बन्ध जोड़ भी देते हैं, साथ रहते भी हैं पर जो हैं जैसे हैं दिल से स्वीकार नहीं कर पाते।

हो, क्या कहा है मेरे हो। देखो ऐसा कोई कहता है? भल दुनिया में सम्बन्ध जोड़ भी देते हैं समाज के कारण, परिवार के बुजुर्गों के कारण सम्बन्ध जोड़ भी देते हैं, साथ रहते भी हैं पर जो हैं जैसे हैं दिल से स्वीकार नहीं कर पाते। इसलिए टकराव होते हैं, घृणा, नफरत होती है। एक-दो से लड़ाई-झगड़े होते हैं। बहन का मन किसी और में, भाई का मन किसी और में। ये हालात क्यों हैं आज! क्योंकि एक-दो से सम्बन्ध जोड़ने के बाद, समाज के सामने सम्बन्ध स्वीकार करने के बाद भी एक-दो को दिल से स्वीकार नहीं कर पाते। बाबा ने जो परम है, ऊँचे ते ऊँचा है उस बाबा ने हम

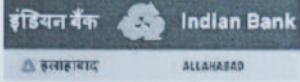
कहने में सम्बन्ध, प्यार की बात अनुभव होती है। और आशिक बनना माना जिगरी चाहना वो जो कहे ऐसे करते जाना। हमें थोड़ा भी इधर-उधर नहीं होना है। और जो बाबा को नहीं पसंद, वो मुझे नहीं करना है। हम देहधारी को याद करें वो बाबा को पसंद नहीं है। तो हम भी बाबा को प्रॉमिस करते हैं कि बाबा जो आपको पसंद नहीं है वो हम भी नहीं करेंगे। हम भी आपके कदम पर कदम रखते हुए जीवन को चलायेंगे तो ये प्रैक्टिकल ऐसा करना माना तब माना जायेगा कि मेरा बाबा सही अर्थ में हमने कहा। मेरे सर्व सम्बन्ध बाबा से ये तब सही माना जायेगा।



फतेहपुर-उ.प्र. सांसद साध्वी निरंजन ज्योति जी से ब्र.कु. सीता बहन व ब्र.कु. दिव्या बहन ने मुलाकात कर ईश्वरीय सौगात भेंट की।



सासाराम-बिहार ग्रुप कमांडर एनसीसी ब्रिगेडियर नितोश बिष्ट को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बबिता बहन। साथ हैं डायरेक्टर संतोष कुमार एवं एनसीसी के कमांडर ग्रुप।



Name: OM SHANTI MEDIA
Pay Directly to: mediabkm@indianbk



BHIM UPI
BHARAT INTERFACE FOR MONEY UNITED PAYMENTS INTERFACE

For Online Transfer

BANK NAME:- INDIAN BANK
BRANCH:- Shantivan, Talhati
ACCOUNT NAME:- OM SHANTI MEDIA
ACCOUNT NO:- 7482096871
IFSC CODE:- IDIB000S319

Note:- After Transfer send detail on

E-Mail - omshantimedia.acct@bkivv.org

E-Mail - omshantimedia@bkivv.org

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी,
पोस्ट बॉक्स न-5, आबू रोड, राज. 307510

सम्पर्क- M- 9414006096, 9414154344, 9414182088

Email-omshantimedia@bkivv.org

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

Website: www.omshantimedia.org



भादरा-राज. विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में पौधारोपण करने के पश्चात् उपस्थित हैं ब्र.कु. चंद्रकांता बहन, राजेश मीणा तहसीलदार, रणवीर सिंह थाना अधिकारी, सतीश शर्मा सेवानिवृत्त सहायक अभियंता बिजली विभाग, संजय सराफ चेयरमैन मेपल स्कूल, अशोक कुमार वन्यजीव व पर्यावरण मित्र, पवन शर्मा सेवानिवृत्त वरिष्ठ अध्यापक व साहित्यकार, विजय सिंह वरिष्ठ लेखपाल राजकीय चिकित्सा तथा सुरेश महिपाल प्रोपराइटर लक्ष्मी ऑयल कंपनी।



फतेहपुर-उ.प्र. विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर जिला कारागार में कैदियों को नशा मुक्ति संदेश देने के पश्चात् जेल अधीक्षक मो. अकरम खान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. दिव्या बहन। साथ हैं ब्र.कु. स्वाति बहन, ब्र.कु. कामिनी बहन तथा अन्य।



टोहाना-हरियाणा विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर रेलवे रोड स्थित ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर आयोजित संगोष्ठी में सिंचाई विभाग के कार्यकारी अभियंता मनीष शर्मा, दुर्गा महिला महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. रणधीर सिंह, स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. कुसुम गुप्ता, ब्र.कु. वंदना बहन, कौशल्या बहन, रामलाल पाहवा, देवेन्द्र, मनीष, कृष्ण लाल, सुरेश भुटानी, संजीव पाहवा, राज बहन, मधु भाटिया व बृजेश पाहवा आदि उपस्थित रहे।



सूरतगढ़-राज. विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए बी.डी.ओ. ऋषिराज मीणा, सैन्टा किड्स स्कूल की प्रिंसिपल ज्योति मुंजाल, मानव सेवा समिति के संस्थापक देवचन्द दैया, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी दीदी, ब्र.कु. पुष्पा बहन तथा अन्य।



नई दिल्ली। ईश्वरीय सेवाओं के बारे में चर्चा करने के पश्चात् महामहिम राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ओमशान्ति मीडिया पत्रिका के संपादक राजयोगी डॉ. ब्र.कु. गंगाधर भाई। साथ हैं ब्र.कु. लीना बहन, शांतिवन, ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके तथा ब्र.कु. विहान हरके।



गुमला-लोहरदगा(झारखण्ड)। राज्यपाल सी.पी. राधाकृष्णन को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. आशा बहन, ब्र.कु. मंजू बहन, निर्मला माता, सांसद प्रतिनिधि चंद्रशेखर अग्रवाल, बृजबिहारी प्रसाद तथा ओम प्रकाश सिंह।



माउण्ट आबू। गवर्नर हाउस में राज्यपाल कलराज मिश्र से मुलाकात कर 'पेरणा-पाथ टू पीस' प्रोजेक्ट की जानकारी देने के पश्चात् उनके साथ हैं डॉ. ब्र.कु. विन्नी बहन व ब्र.कु. राकेश भाई।



राजयोगिनी ब्र.कु. उषा बहन,
वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

गतांक से आगे...

पिछले अंक में हमने बात की थी कि हर प्राणी अपनी-अपनी योनि में खुश है। मनुष्य से अगर पूछा जाये कि क्या इस बार आपको चूहा या बिल्ली बना दिया जाये तो क्या मनुष्य हों कहेगा? बिल्कुल नहीं।

दूसरी बात, कहा जाता है कि जैसा बीज वैसा फल। अगर एक आम का बीज डालो नैचुरल है उसमें आम ही मिलेगा। आम का बीज डाल करके उसमें से चीकू तो नहीं मिलेगा ना! क्योंकि बीज अलग है। धरनी वही है, आकाश वही है, वायु वही है, जल वही है, लेकिन एक बीज से दूसरा कोई नहीं मिल सकता। क्यों? क्योंकि हर बीज की कैरेक्टरिस्टिक फीचर(विशेषणिक विशेषताएं) अपने-अपने हैं। इसीलिये एक फल से दूसरा फल मिल सकता है। लेकिन एक बीज से दूसरा फल नहीं मिल सकता। ठीक इसी तरह ईश्वर ने भी मनुष्य आत्मा को एक बार मनुष्य योनि में रोपित कर दिया तो फिर वह जानवर कैसे बनेगा! जिस आत्मा को जानवर योनि में रोपित कर दिया तो मनुष्य कैसे बनेगा क्योंकि दोनों आत्मा के कैरेक्टरिस्टिक फीचर अपने-अपने हैं। आज मनुष्य आत्मा के कैरेक्टरिस्टिक फीचर्स क्या हैं? मनुष्य आत्मा में इतनी क्षमता है जो 10 साल

जिस बीज का बीज बोयेंगे फल भी उसी का ही मिलेगा ना!

हर मनुष्य की विशेषता अपनी और पशु-पक्षी की विशेषता अपनी

तक का सोच सकती है। प्लानिंग कर सकती है। और सब प्लानिंग करके वो चलता है। उसके बच्चे के बच्चे क्या खायेंगे वो भी सोच लेता और इकट्ठा करना शुरू कर देता है। जानवर शाम को क्या खाएगा उसके लिए इकट्ठा नहीं करता। हर योनि की विशेषता अपनी-अपनी है। मनुष्य में एक्स्ट्रा समझ शक्ति है, एक्स्ट्रा सोचने की पावर है जो जानवरों में नहीं है। जानवरों के अन्दर भी है लेकिन लिमिटेड।

लेकिन जानवर में जो विशेषता है वो मनुष्यों में नहीं है। कहा जाता है कि अगर कोई प्राकृतिक आपदा आने वाली होती है, भूकंप आने वाला होता है तो जानवरों को 24 घंटे से पहले मालूम पड़ जाता है। मनुष्य के पास इतने साधन होने के बावजूद भी उसको मालूम नहीं पड़ता। कहते हैं कि जब सुनामी आने वाली थी तो उस वक्त इंडोनेशिया में हाथी को 4 दिन पहले से मालूम पड़ गया था। हाथियों ने इतना अपना आवाज करना शुरू किया और जहाँ उन्हें बांधा हुआ था या जहाँ उन्हें रखा था वहाँ से अपने मालिक को

लेकर के आगे की ओर चलने लग पड़े और पहाड़ी की तरफ जाने लगे क्योंकि वह स्तो पैर से चलता है तो 4 दिन में वह पहाड़ी पर पहुंच गए। और वो बच गए। पक्षियों को भी मालूम पड़ जाता है। वो भी आवाज करने लग जाते हैं। उड़ना चालू कर देते हैं तो जो विशेषता उनमें है वो मनुष्य में नहीं है और जो विशेषता मनुष्य में है वह पशु-पक्षी में नहीं है। तो हर मनुष्य आत्मा रुपी बीज की कैरेक्टरिस्टिक अपनी-अपनी है। तो एक बीज से दूसरा फल कैसे मिल सकता है! सोचने की बात है। तब कहा हर मनुष्य आत्मा अपने कर्मों का फल अपनी योनि में रह कर ही चूकू करती है। जानवर अपने कर्मों का फल अपनी योनि में रहकर चूकू करता है। आज एक कुत्ते को भी हम देखें एक कुत्ता जो है मोटर गाड़ी, बंगले में घूम रहा है, दूध और ब्रेड खा रहा है और दूसरा कुत्ता डस्टबीन से कीचड़ा उठाकर खा रहा है। वो अपनी योनि में रहकर अपने कर्मों का फल भोगता है। आज अगर सारी योनियों में घूम कर आए तो तो कर्म सिद्धांत ही फेल हो जाए।

- क्रमशः

आज मनुष्य आत्मा के कैरेक्टरिस्टिक फीचर्स क्या हैं? मनुष्य आत्मा में इतनी क्षमता है जो 10 साल तक का सोच सकती है। प्लानिंग कर सकती है। और सब प्लानिंग करके वो चलता है। उसके बच्चे के बच्चे क्या खायेंगे वो भी सोच लेता और इकट्ठा करना शुरू कर देता है।



पटना-कंकर्वाग(बिहार)। ब्रह्माकुमारीज के युवा प्रभाग एवं केन्द्रीय युवा मामले और खेल मंत्रालय के संयुक्त तत्वाधान में वाई20 कार्यक्रम श्रृंखला के अंतर्गत 'स्वास्थ्य, भलाई और खेल एजेंडा फॉर यूथ' थीम के तहत आयोजित 'युवा शांति पद यात्रा' को हरी झंडी दिखाते हुए नेता प्रतिपक्ष विजय कुमार सिन्हा। साथ में शिवध्वज लहराते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. संगीता बहन। कार्यक्रम में 200 युवा सहित कुल 300 लोगों ने भाग लिया।



राँची-झारखण्ड। विश्व पर्यावरण दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए बायें से ब्र.कु. प्रदीप भाई, अभय नंदन अम्बष्ठ, संयुक्त सचिव, महिला बाल विकास तथा सामाजिक सुरक्षा विभाग, झारखण्ड, राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी तथा अमरजीत जी, वरिष्ठ प्रबंधक, हुंडई मोटर्स, राँची।



सहरसा-बिहार। विश्व तंबाकू निषेध दिवस के अवसर पर आयोजित नशा मुक्ति चित्र प्रदर्शनी का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए आरपीएफ इंस्पेक्टर वंदना कुमारी, जीआरपी इंस्पेक्टर रविंद्र कुमार सिंह, ब्र.कु. स्नेहा बहन, ब्र.कु. रुबी बहन तथा अन्य।



ओ.आर.सी.-गुरुग्राम। ब्रह्माकुमारीज के भोराकलां स्थित ओम शांति रिट्रीट सेंटर में छठी से ग्यारहवीं कक्षा तक के बच्चों के लिए आयोजित त्रिदिवसीय 'बाल व्यक्तिगत विकास शिविर' में बच्चों को ओआरसी निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, ब्र.कु. रेखा बहन सहित राजयोग के अनुभवी प्रशिक्षकों एवं विशेषज्ञों द्वारा योग की बारिकियों के साथ गहन अभ्यास कराया गया। साथ ही भौतिक, आध्यात्मिक, बौद्धिक एवं मानसिक स्तर पर अनेक विषयों की जानकारी दी गई। इस दौरान विभिन्न प्रतियोगिताओं का भी आयोजन हुआ जिसमें विजेता बच्चों को शिविर के समापन पर पुरस्कृत किया गया। इस दौरान बच्चों द्वारा विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति भी दी गई। शिविर में दिल्ली एवं एनसीआर से 300 से भी अधिक बच्चों ने भाग लिया।



हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस पर 'जल जन अभियान एवं घर-घर तुलसी, हर घर तुलसी' वार्षिक थीम के अंतर्गत आयोजित प्रभात फेरी में शामिल बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनों द्वारा पर्यावरण सुरक्षा के नारों के साथ राष्ट्रीय ध्वज, शिवध्वज तथा जल संरक्षण की तख्ती हाथों में लिए राष्ट्रभक्ति के गीतों की मधुर ध्वनि के मध्य विभिन्न इलाकों में घर-घर जाकर तुलसी का पौधा भेंट किया गया। इस दौरान ब्र.कु. शान्ता बहन, ब्र.कु. दुर्गा बहन, ब्र.कु. श्वेता बहन, ब्र.कु. वंदना बहन, पूर्व सहायक कोषाधिकारी दाऊदयाल अग्रवाल, अरविंद अग्रवाल, भीमसेन, केशवदेव, नानक चन्द आदि प्रमुख रूप से उपस्थित रहे। इस अवसर पर ओडिशा रेल हादसे में जान गंवाने वालों को श्रद्धांजलि भी अर्पित की गई।



नकुड-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में नगर में आयोजित कार्यक्रम में नकुड ब्लॉक बीडीओ लोकचंद जी, पूर्व प्रमुख और एचआईटी कॉलेज के फाउंडर चौधरी हरिपाल सिंह, नगर चेयरमैन शिव कुमार गुप्ता, अंबेडका दयानंद सरस्वती कॉलेज के प्रबंधक नरेश शर्मा तथा अन्य गणमान्य लोगों सहित रामपुर मनिहारन से आई ब्र.कु. संतोष बहन, ब्र.कु. संगीता बहन आदि उपस्थित रहे। इस मौके पर आये सभी अतिथियों को विभिन्न प्रकार के लगभग 200 पौधे भेंट किये गये।

स्वास्थ्य

कहना है कि डिप्रेशन या अवसाद के रोगियों के लिए चलना एक बेहतरीन दवाई है। रोजाना कसरत करने वालों में डायबिटीज होने का खतरा 40

बेहतरीन औषधि है। यह पढ़कर आपका दिल भी जिम जॉइन करने का हो रहा होगा। आपने भी रोजाना दौड़ने का प्लान बना लिया होगा? आप भी रोजाना सुबह उठकर लंबी वॉक का कोई रास्ता चुन रहे होंगे? लेकिन एक बुरी खबर है कि लगभग 90 प्रतिशत लोग वर्क आउट या व्यायाम के

स्वास्थ्य आपके कदमों में...

हिप्पोक्रेटस ने कहा था, 'चलना इंसानों के लिए सर्वश्रेष्ठ औषधि है।' लगभग 100 प्रतिशत रोगों में चलने से लाभ होता है। यह सबसे आसानी से किया जा सकने वाला व्यायाम है। इसका नियमपूर्वक किया जाना कई रोगों से दूर रख सकता है।

प्रतिशत कम होता है। ब्लड प्रेशर के रोगियों के लिए भी चलना एक सर्वश्रेष्ठ औषधि है।

रोजाना 30 मिनट चलने वाले लोगों की रोग-प्रतिरोधक क्षमता, न चलने वाले लोगों से लगभग 40 प्रतिशत अधिक होती है। मोटापे के रोगियों के लिए तो चलने और

प्रोग्राम को छह महीने में छोड़ देते हैं और फिर वही निष्क्रिय जिंदगी जीने लगते हैं।

आप क्या करें? आप यह प्लान चुनें...

चलने को अपनी आदत या मजबूरी ही बना लें। अपनी कार या गाड़ी को अपने ऑफिस से आधा या एक किलोमीटर दूर पार्क करें। दूध, सब्जी, ग्रांसी खरीदने के लिए स्वयं जाएं एवं पैदल जाएं। मॉल में खरीदारी करते समय लिफ्ट या एलिवेटर का प्रयोग न करें। सीढ़ियों का प्रयोग करें। एक से दो किलोमीटर तक के सारे काम पैदल या साइकिल से करें।

रोजाना पैदल चलने का एक लक्ष्य बनाएं, जैसे- दस हजार कदम रोजाना। पेडोमीटर खरीदें या डाउनलोड कर लें। यह आपके कदमों की गिनती बताएगा। बाहर जाने की गुंजाइश न हो तो एक ही स्थान पर खड़े रहकर भी कदमताल कर सकते हैं, स्पोर्ट जॉगिंग या ड्रिब्लिंग करें। जिम में ट्रेडमिल पर चलें।

व्यायाम के अलावा कोई अन्य बेहतर औषधि हो ही नहीं सकती।

रोजाना तेज गति से चहलकदमी करने वाले अनिद्रा के रोगियों में 55 प्रतिशत तेजी से नींद आई व रात में नींद खुलने की समस्या में 30 प्रतिशत की कमी आई।

हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के शोधकर्ताओं ने पाया कि 30 प्रतिशत रोजाना चहलकदमी करने वालों में ब्रेन स्ट्रोक का खतरा 30 प्रतिशत कम हो जाता है। उपरोक्त शोध के निष्कर्षों से स्पष्ट है कि चलना हमारे लिए एक सर्वश्रेष्ठ और

शोध बताते हैं कि रोजाना चलने से अल्जाइमर का खतरा 32 प्रतिशत कम हो जाता है। जिन महिलाओं के पैर चलने के कारण मजबूत होते हैं उन्हें घुटनों के जोड़ों का दर्द नहीं सताता।

रोजाना कुछ देर की कसरत से प्रोस्टेट कैंसर होने का खतरा 35 प्रतिशत, गर्भाशय कैंसर 23 प्रतिशत, ब्रेस्ट कैंसर 16 प्रतिशत, कोलोन कैंसर 53 प्रतिशत, तथा अन्य कैंसरों का खतरा 53 प्रतिशत तक कम हो जाता है।

ड्यूक यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं का



नेपाल-काठमाण्डू। ब्रह्माकुमारीज उपसेवाकेन्द्र गोंगबु, टोखा के नवनिर्मित 'दिव्य दर्शन भवन' का उद्घाटन करते हुए नेपाल के विदेश मंत्री नारायण प्रकाश साउद। इस अवसर पर आयोजित भव्य समारोह में सांसद एवं पूर्व मंत्री अर्जुन नरसिंह के.सी., सांसद अमित मास्के, नेपाल स्थित ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्रों की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. राज दीदी तथा अन्य गणमान्य लोग व ब्र.कु. भाई-बहनों सहित 2000 लोग मौजूद रहे।



दिल्ली-हरिनगर। विश्व पर्यावरण दिवस पर पौधे लगाते हुए प्रो. दीपेन्द्र दास, उपकुलपति, जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय, प्रो. जितेंद्र कुमार त्रिपाठी, संयुक्त सचिव, विश्वविद्यालय अनुदान आयोग, डॉ. रघुवेंद्र, डायरेक्टर, योगा एवं नेचुरोपैथी, आयुष मंत्रालय, राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला दीदी, डायरेक्टर, हरिनगर सबजोन, ब्र.कु. सरिता बहन, ब्र.कु. नेहा बहन तथा अन्य।



झालावाड़-राज. पर्यावरण दिवस पर पौधा रोपित करते हुए डिप्टी सीएमएचओ राधेश्याम मेहर, कलेक्टर पीए नंदकिशोर वर्मा, योगा टीचर ललित पहाड़िया, ब्र.कु. मीना दीदी तथा अन्य।



कुरुक्षेत्र-हरियाणा। विश्व पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के विश्व शांति धाम में आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में करमचंद जी, डिप्टी डायरेक्टर ऑफ एग्रीकल्चर, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरोज दीदी, ब्र.कु. पार्थ सहित अन्य भाई-बहनों शामिल रहे। इस मौके पर मुख्य अतिथि द्वारा पौधारोपण भी किया गया।



दिल्ली-डोरावल नगर। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी दीदी, ब्र.कु. लता दीदी एवं ब्र.कु. ओमकार भाई द्वारा शुरु की गई एक पहल जिसके अंतर्गत गर्मी की छुट्टी वाले दिनों में अपने बच्चों के साथ मिलकर सभी माता-पिता और भाई-बहनों पौधारोपण करेंगे। यह पहल सभी को प्रकृति के साथ मिलकर बेहतर मानवीय भविष्य की ओर आगे बढ़ने में सहायता करेगी।



बहादुरगढ़ से.13-हरियाणा। मातृ दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए मुख्य वक्ता ब्र.कु. हुसैन बहन, ओ.आर.सी. गुरुग्राम। मंचासीन हैं वनस्थली स्कूल की प्रधानाचार्य संगीता शर्मा, जीवन ज्योति हॉस्पिटल की डायरेक्टर डॉ. ज्योति मलिक, वैश आर्य कन्या महाविद्यालय की प्रधानाचार्य डॉ. राजवंती शर्मा, त्रिवेणी स्कूल की प्रधानाचार्य संगीता बहन, डॉ. सरोज पुनिया, मिशन हॉस्पिटल से डॉ. ज्योति जैन, ब्र.कु. उमा बहन, बहादुरगढ़ सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अंजलि बहन, तथा ब्र.कु. विनीता बहन।



सुगौली-बिहार। ब्रह्माकुमारीज के 'प्रभु उपवन भवन' सेवाकेन्द्र का रिबन काटकर उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. कंचन बहन। इस अवसर पर ब्र.कु. कंचन बहन सहित ब्र.कु. मीणा बहन, ब्र.कु. शांति बहन व ब्र.कु. प्रियंका बहन को सेवाकेन्द्र की ओर से सम्मानित किया गया।



कादमा-हरियाणा। विश्व पर्यावरण दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान 'संकल्पों का प्रकृति पर प्रभाव' विषय पर सम्बोधित करने के पश्चात् ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र में लगाई गई शाश्वत यौगिक गृह वाटिका में ब्र.कु. भाई-बहनों को फूल पौधों के साथ सब्जियों का अवलोकन कराते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. वसुधा बहन। इस मौके पर झोजुकला सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ज्योति बहन सहित अन्य भाई-बहनों उपस्थित रहे।



मालपुरा-राज. जेलर महावीर प्रसाद मीणा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सोनू बहन।



अपनी खुशियों के लिए दूसरों पर डिपेंड क्यों...!!!

ब्र.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

अपनी खुशियों के लिए हम दूसरों की टिप्पणियों के मोहताज क्यों हैं? हम सबको आजादी पसंद है, लेकिन हम किसी-किसी के ओपिनियन के गुलाम हैं। यह निर्भरता ही तो बदलनी है। लाइक, कमेंट, चैक करने के लिए रोज सोशल मीडिया पर घंटों बिताते हैं। माना कि ये दुनिया उतार-चढ़ावों से गुजर रही है। कभी कुछ हमारे अनुसार हो रहा है, तो कुछ हमारे अनुसार नहीं भी हो रहा है। लेकिन अगर हमारा दिमाग खुशियों के लिए बाहरी चीजों पर निर्भर हो गया, तो सच्ची खुशी हासिल नहीं कर पाएंगे। इसके लिए अंदर झांकना होगा। हमें समय रहते कदम उठाना होगा।

हमारे जीवन का एक साधारण-सा समीकरण है कि "संस्कार से संसार बनता है।" चाहे वो संसार मेरा घर हो, चाहे वो संसार मेरा शहर हो या वो जो मेरी सृष्टि है। ये सब हम अपने संसार से बनाते हैं। आज हम सभी अनुभव करते हैं कि दुनिया बदलनी चाहिए। लेकिन हमें इस दुनिया के अन्दर क्या चाहिए? हम शांति चाहते हैं। खुशियां भी, जहाँ सबके चेहरे खुश होने चाहिए। सद्भावना, दूसरे को समझना और दूसरे के प्रति

सही विचार, भावनाएं और नेमों पैदा करना। कम्पेशन(सहानुभूति) चाहिए। यूनिटी चाहिए। रिसपेक्ट चाहिए। टॉलरेंस चाहिए। आज सोशल मीडिया पर कोई एक कमेंट लिख देता है तो चार रिएक्शन आ जाते हैं। माना असहिष्णुता हो रहे हैं तो चार रिएक्शन आ जाते हैं। माना असहिष्णु हो रहे हैं हम, छोटी-छोटी बातों पर प्रतिक्रिया करते हैं। लेकिन अब हमें स्पष्ट है कि हमें क्या चाहिए, पर कैसे बनेगी ऐसी दुनिया?

हमारे पास एक लाख रूपए आ जाते हैं तो दस लाख चाहिए। दस लाख आ जाते हैं तो एक करोड़ चाहिए। इसका कोई अंत नहीं। रुपया कमाने में कुछ भी गलत नहीं है। पर स्पष्टता होनी चाहिए कि किसलिए चाहिए। एक मिनट एकाग्र होकर सोचिए कि हम धन कमाते हैं तो उस धन से क्या चाहिए? खुशी चाहिए। हमारा शब्दकोश कहता है कि इसे पाकर हमें खुशी मिलेगी। और हम बहुत कुछ हासिल करते जा रहे हैं ताकि खुशी मिले। चलिए एक मिनट में चेक करते हैं- क्या चीजें हमें खुशी दे सकती हैं? हम नई ड्रेस खरीदते हैं तो खुशी मिलती है? खरीदकर खुशी मिलती है ना, सही है। अब पहन ली पहली बार, आज पार्टी में जाना है रात को। लेकिन जब पार्टी में जाते हैं तो कोई कुछ बोलता ही नहीं है। हमने इतनी महंगी ड्रेस खरीदी, हमें अच्छी भी लगी, खुशी भी हो रही थी। लेकिन हमने ये उम्मीद भी रखी कि जब हम जाएंगे तो लोग कहेंगे बहुत अच्छी। कोई कुछ बोल ही नहीं रहा है सब चुप-चुप हैं। ऐसे में हम ही किसी तरह ड्रेस का टॉपिक शुरू कर देते हैं। हम दूसरे की ड्रेस की प्रशंसा करना शुरू कर देते हैं, ताकि कहीं न कहीं ध्यान तो जाए। "आपकी ड्रेस बड़ी सुन्दर है, आपने कहाँ से ली है, तो मैंने कहा हमने यहाँ से ली। आपकी भी बहुत प्यारी है।" तब हमें सुकून मिलता है कि हमारी भी ड्रेस

अच्छी है। आखिरकार दुनिया ने अप्रोच किया। अब आप खुशी महसूस करते हैं।

यह प्रक्रिया बहुत सुन्दर गेम हो जाता है। हमें अच्छा लगता है, जब दूसरे कहते हैं कि आपकी ड्रेस बहुत अच्छी लगती है। फिर अचानक कोई आकर चार लोगों के बीच में कह देता है- क्या पहना हुआ है। एक बार ट्राई करके देखना तो चाहिए था ना, या कलर ठीक नहीं लग रहा है। अब वो खुशी गायब हो गई। अब तो अपनी ड्रेस पर डाउट होने लग गया। होता है डाउट कभी-कभी अपनी पसंद पर। फिर हम सहमति के लिए किसी और की तरफ रुख करते हैं कि मुझे बताना मेरी ड्रेस कैसी है। सामने वाला कहता है बहुत अच्छी है। हम कहते हैं देखो उसने बोल दिया अच्छी नहीं है।

सवाल है कि क्या यह आजादी है? घूमकर वापस उसी ड्रेस पर आते हैं। आपने अपनी पसंद से उसे खरीदा था। लेते समय अच्छी लगी थी। जब अपनी पसंद अच्छी लगी, फिर चाहे वो एक ड्रेस हो, चाहे वो जीवन जीने का तरीका हो, चाहे वो काम करने का तरीका हो, चाहे वो अपने फैसले हों, चाहे वो अपनी लाइफ स्टाइल हो, ये सभी हमारी अपनी च्वाइस हैं, हमारा खुद का चुनाव है। खुद को ड्रेस अच्छी लगी, फिर पब्लिक ओपिनियन से अपसेट क्यों हो गए? अपनी ही पसंद पर डाउट करना क्यों शुरू किया। क्योंकि हमने सोचा कि जब सब कहेंगे कि वो चीज अच्छी है, तो वो अच्छी है। डिपेंडेंसी। ऐसी निर्भरता शुरू में छोटी-छोटी चीजों से प्रारंभ होती है, लेकिन करते-करते हमारा दिमाग परिस्थितियों और लोगों के ऊपर निर्भर हो चुका है। जीवन अगर खुशी-खुशी बिताना है तो इस तरह की गुलामी से बाहर निकलना होगा। अपनी खुशी के लिए दूसरों की सहमति-असहमति का इंतजार न करें। अपने फैसलों पर अडिग रहें।



सोनीपत से.15-हरियाणा। विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर सेवाकेन्द्र में आयोजित कार्यक्रम में कविता जैन, पूर्व कैबिनेट मंत्री, डॉ. सुखप्रीत कौर व उनकी टीम, सुभाष सिसोदिया, प्रोफेसर, गवर्नमेंट गर्ल्स कॉलेज सोनीपत, विजय नासा, व्यापारी तथा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रमोद दीदी सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।



नैनीताल-उत्तराखण्ड। विश्व पर्यावरण दिवस पर नेशनल प्रेस क्लब ऑफ इंडिया द्वारा समाज सेवा, राष्ट्र सेवा एवं पर्यावरण सेवा को लेकर आर्य समाज, नैनीताल में आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज के स्थानीय सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. विना बहन को 'आध्यात्मिक शांति सद्भाव संदेश' सेवा के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान हेतु 'नेशनल प्राइड ऑफ इंडिया अवॉर्ड 2023' राष्ट्रीय पुरस्कार से सम्मानित किया गया।



रोहतक-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज के रोहतक शीला बायपास सेवाकेन्द्र द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस पर शहर के अलग-अलग स्थानों पर लगभग 80 पौधे लगाए गए। इस दौरान सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रक्षा बहन, ब्र.कु. वंदना बहन, ब्र.कु. बशुदेव भाई सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।



बांदा-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा रेलवे स्टेशन पर आयोजित 'नशा मुक्ति प्रदर्शनी' का फीता काटकर शुभारंभ करते हुए स्टेशन इंचार्ज मनोज कुमार। साथ हैं ब्र.कु. गीता बहन तथा अन्य।



ओ.आर.सी.-गुरुग्राम। विश्व पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के भोराकलां स्थित ओम शांति रिट्रीट सेंटर में कल्पन तरुह अभियान के तहत आयोजित वृक्षारोपण कार्यक्रम में ओआरसी में आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों में भारत विकास परिषद, राजयोग शिविर एवं ब्रह्माकुमारीज टीचर्स ट्रेनिंग में आए हुए भाई-बहनों ने बड़-चढ़कर हिस्सा लिया और 300 से भी अधिक पौधे लगाए गए। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज की वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. विजय दीदी सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे। इस अवसर पर संस्थान की ओर से स्थानीय स्कूल एवं कॉलेज में भी वृक्षारोपण कार्यक्रम आयोजित किए गए। साथ ही विशेष रूप से सभी को पर्यावरण संतुलन बनाए रखने में अपनी भूमिका का दृढ़ता से निर्वाह करने की प्रतिज्ञा भी कराई गई।



जयपुर-राजापार्क(राज.)। ब्रह्माकुमारीज के प्रशासनिक सेवा प्रभाग द्वारा राजस्थान इंस्टीट्यूट ऑफ पब्लिक एडमिनिस्ट्रेशन में प्रशासकों के लिए आयोजित 'बैलेंसिंग योर पॉवरस फोर सक्सेसफुल एडमिनिस्ट्रेशन' कार्यक्रम में समित शर्मा, शासन सचिव सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग, राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, चेयरपर्सन एडमिनिस्ट्रेटर्स विंग एंड डायरेक्टर ओआरसी गुरुग्राम, राजयोगिनी ब्र.कु. पूनम दीदी, जयपुर सबजोन इंचार्ज, स्टेट कोऑर्डिनेटर ऑफ एडमिनिस्ट्रेटर्स विंग, ब्र.कु. हरीश भाई, हेड क्वार्टर कोऑर्डिनेटर एडमिनिस्ट्रेटर्स विंग, माउण्ट आबू सहित अनेक प्रशासनिक अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित रहे।



प्रभु उपहार रिट्रीट सेंटर-ब्रह्मपुर(ओडिशा)। 'राजयोग शिविर' का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए द हिंदू समाचार पत्र के प्रमुख पत्रकार रमेश पटनायक, ब्रह्माकुमारीज सबजोन प्रभारी राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू दीदी, रिट्रीट सेंटर की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. माला दीदी तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।



गया-सिविल लाइन(बिहार)। विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में पौधा रोपण करते हुए मगध मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर डॉ. चितरंजन सिंह, प्राचार्य मनोज कुमार निराला एवं राजयोगिनी ब्र.कु. शीला दीदी।



मोतिहारी-बिहार। नगर के बनियापट्टी मोहल्ले में ब्रह्माकुमारीज के नए सेवाकेन्द्र के उद्घाटन अवसर पर उप मेयर डॉक्टर लाल बाबू प्रसाद को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विभा बहन। इस मौके पर मेयर प्रीति कुमारी गुप्ता, ब्र.कु. प्रियंका गुप्ता, ब्र.कु. अशोक वर्मा सहित अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

परमात्म ऊर्जा

कथा सरिता



चिंतित हो रहे थे।
फिर राजा ने महिला
मुख के लिए नए
महावत को बुलाया। उस महावत को भी
महिला मुख ने मार गिराया।

महिला मुख के इस व्यवहार के पीछे
क्या कारण था यह किसी को समझ नहीं
आ रहा था। जब राजा को कोई रास्ता नहीं
सुझा, तो उसने एक बुद्धिमान वैद्य को
महिला मुख के इलाज के लिए नियुक्त
किया।

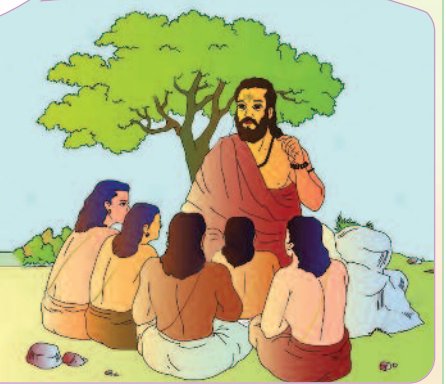
राजा ने
वैद्य

कारण हुआ है। वैद्य ने राजा को
महिला मुख के व्यवहार में परिवर्तन का
कारण बताया और कहा कि चोरों के अड्डे
पर लगातार सत्संग का आयोजन किया
जाए ताकि महिला मुख का व्यवहार पहले
की तरह हो सके। राजा ने ऐसा ही किया।
अब अस्तबल के बाहर रोज सत्संग का
आयोजन होने लगा। धीरे-धीरे महिला मुख
की दिमागी हालत सुधरने लगी।

कुछ ही दिनों में महिला मुख हाथी पहले
जैसा उदार और दयालु बन गया। अपने
पसंदीदा हाथी के ठीक हो जाने पर
राजा

संगत

का असर



जी से आग्रह किया कि जितनी जल्दी हो
सके महिला मुख का इलाज करें, ताकि वो
राज्य में तबाही का कारण नहीं बन सके।
वैद्य जी ने राजा की बात को गंभीरता से
लिया और महिला मुख की कड़ी निगरानी
शुरू की। जल्दी ही वैद्य को पता चल गया
कि महिला मुख में ये परिवर्तन चोरों के

चंद्रसेन बहुत प्रसन्न हुए। चंद्रसेन ने वैद्य
की प्रशंसा अपनी सभा में की और उन्हें
बहुत से उपहार भी प्रदान किए।

सीख : संगति का असर बहुत जल्दी और
गहरा होता है। इसलिए, हमेशा अच्छे लोगों
की संगत में रहना चाहिए।

वर्तमान समय पुरुषार्थ की तीन स्टेज हैं -
उन तीनों स्टेज से हरेक अपनी-अपनी
यथा शक्ति पास करता हुआ चल रहा है।
वह तीन स्टेज कौन-सी हैं? एक है
वर्णन, दूसरा मनन और तीसरा मगन।
मैजोरिटी वर्णन में ज्यादा हैं। मनन और
मगन की कमी होने के कारण आत्माओं
में विल पॉवर कम है। सिर्फ वर्णन करने
से बाह्यमुखता की शक्ति दिखाई पड़ती है,
लेकिन उससे प्रभाव नहीं पड़ता है। मनन
करते भी हैं लेकिन अन्तर्मुख होकर के
मनन करना, उसकी कमी है। प्लॉइन्ट्स
का मनन भले करते हैं लेकिन हर प्लॉइन्ट
द्वारा मनन अथवा मंथन करने से शक्ति
स्वरूप मक्खन निकलना चाहिए, जिससे
शक्ति बढ़ती है। भले प्लैनिंग करते हैं,
उनके साथ-साथ सर्व शक्तियों की
सजावट जो होनी चाहिए वह नहीं है। जैसे
कोई चीज कितनी भी अमूल्य हो लेकिन
उनको अगर उस रूप से सजाकर न रखा
जाए तो उस चीज के मूल्य का मालूम
नहीं पड़ सकता। इसी रीति नॉलेज का भले
मनन चलता भी है लेकिन अपने में एक-
एक प्लॉइन्ट द्वारा जो शक्ति भरनी है वह
कम भरते हो, इसलिए मेहनत ज्यादा और
रिजल्ट कम हो जाती है। मन में, प्लैनिंग
में उमंग-उत्साह बहुत अच्छा लगता है,
लेकिन प्रैक्टिकल रिजल्ट देखते तो मन में
अविनाशी उमंग-उत्साह, उल्लास नहीं
रहता। एकरस जो फोर्स की स्टेज रहनी
चाहिए वह नहीं रहती। एक-एक प्लॉइन्ट
को मनन करने द्वारा अपनी आत्मा में शक्ति
कैसे भरी जाती है- इस अनुभव में बहुत
अनजान हैं। इसलिए यह अन्तर्मुखता,
अतीन्द्रिय सुख की प्राप्ति का अनुभव नहीं
करते हैं। जब तक अतीन्द्रिय सुख की,
सर्व प्राप्ति की भासना नहीं तब तक
अल्पकाल की कोई भी वस्तु अपने तरफ
ज़रूर आकर्षित करेगी। तो वर्तमान समय

मनन शक्ति से आत्मा में सर्व शक्तियाँ
भरने की आवश्यकता है, तब मगन
अवस्था रहेगी और विघ्न टल सकते हैं।
विघ्नों की लहर तब आती है जब
रूहानियत की तरफ फोर्स कम हो जाता
है। पहले स्वयं में शक्ति भरने का फोर्स
चाहिए। प्रैक्टिकल अपने भले के आधार
से औरों को भले देना है। सिर्फ बाहर की
सर्विस के प्लैन नहीं सोचने हैं लेकिन पूरी
ही नज़र चाहिए सभी तरफ। जो निमित्त
बने हुए हैं उन्होंने को यह ख्यालात चलना
चाहिए कि हमारी इस तरफ की फुलवारी
किस बात में कमजोर है। किसी भी रीति
अपने फुलवारियों की कमजोरी पर कड़ी
दृष्टि रखनी चाहिए। समय देकर भी
कमजोरियों को खत्म करना है। अपने कर्मों
की गति पर अटेन्शन चाहिए। ड्रामा
अनुसार नंबरवार तो बनना ही है। कोई न
कोई कारण से नंबर नीचे होना ही है,
लेकिन फिर भी फोर्स भरने का कर्तव्य
करना है। जैसे साकार रूप को देखा, कोई
भी ऐसी लहर का समय जब आता था तो
दिन-रात सकाश देने की विशेष सर्विस,
विशेष प्लैन्स चलते थे, निर्बल आत्माओं
को भले भरने का विशेष अटेन्शन रहता
था, जिससे अनेक आत्माओं को अनुभव
भी होता था। रात-रात को भी समय
निकाल आत्माओं को सकाश भरने की
सर्विस चलती थी। भरना है। तो अभी
विशेष सकाश देने की सर्विस करनी है।
लाइट हाउस माइट हाउस बनकर यह
सर्विस खास करनी है, जो चारों ओर
लाइट माइट का प्रभाव फैल जाए। अभी
यह आवश्यकता है। जैसे कोई साहूकार
होता है तो अपने नजदीक सम्बन्धियों को
मदद देकर ऊंचा उठा लेता है, ऐसे वर्तमान
समय जो भी कमजोर आत्मायें सम्पर्क
और सम्बन्ध में हैं उन्हें को विशेष सकाश
देनी है।

बहुत समय पहले की बात है। एक गांव
में एक साधु मंदिर में रहा करता था।
उनकी दिनचर्या रोजाना प्रभु की भक्ति
करना और आने-जाने वाले लोगों को धर्म
का उपदेश देना थी। गांव वाले भी जब
भी मंदिर आते, तो साधु को कुछ न कुछ
दान में दे जाते थे। इसलिए, साधु को

था। साधु ने परेशान होकर इस बारे में
पता लगाने का निर्णय किया। उसने रात
को दरवाजे के पीछे से छिपकर देखा कि
एक छोटा-सा चूहा उसका भोजन
निकालकर ले जाता है। दूसरे दिन उन्होंने
छींके को और ऊपर कर दिया, ताकि चूहा
उस तक न पहुंच सके, लेकिन यह उपाय

भिक्षुक ने साधु से कहा कि सबसे पहले
यह पता लगाना चाहिए कि चूहे में इतना
ऊंचा उछलने की शक्ति कहाँ से आती
है।

उसी रात भिक्षुक और साधु दोनों ने
मिलकर पता लगाना चाहा कि आखिर
चूहा भोजन कहाँ ले जाता है।

दोनों ने चुपके से चूहे का पीछा किया
और देखा कि मंदिर के पीछे चूहे ने अपना
बिल बनाया हुआ है। चूहे के जाने के
बाद उन्होंने बिल को खोदा, तो देखा कि
चूहे के बिल में खाने-पीने के सामान का
बहुत बड़ा भण्डार है। तब भिक्षुक ने कहा
कि इसी वजह से ही चूहे में इतना ऊपर
उछलने की शक्ति आती है। उन्होंने उस
सामग्री को निकाल लिया और गरीबों में
बांट दिया।

जब चूहा वापस आया, तो उसने वहाँ
पर सबकुछ खाली पाया, तो उसका पूरा
आत्मविश्वास समाप्त हो गया। उसने
सोचा कि वह फिर से खाने-पीने का
सामान इकट्ठा कर लेगा। यह सोचकर
उसने रात को छींके के पास जाकर
छलांग लगाई, लेकिन आत्मविश्वास की
कमी के कारण वह नहीं पहुँच पाया और
साधु ने उसे वहाँ से भगा दिया।

सीख : संसाधनों के अभाव में आत्म
विश्वास की कमी हो जाती है। इसलिए,
जो भी संसाधन आपके पास हों, उसका
ध्यान रखना चाहिए।



संसाधनों के अभाव में आत्मविश्वास की कमी न होने दें

भोजन और वस्त्र की कोई कमी नहीं होती
थी। रोज भोजन करने के बाद साधु बचा
हुआ खाना छींके में रखकर छत से टांग
देता था।

समय ऐसे ही आराम से निकल रहा
था, लेकिन अब साधु के साथ एक
अजीब-सी घटना होने लगी थी। वह जो
खाना छींके में रखता था, गायब हो जाता

भी काम नहीं आया। उन्होंने देखा कि
चूहा और ऊँची छलांग लगाकर छींके पर
चढ़ जाता और भोजन निकाल लेता था।
अब साधु चूहे से परेशान रहने लगा था।

एक दिन उस मंदिर में एक भिक्षुक
आया। उसने साधु को परेशान देखा और
उसकी परेशानी का कारण पूछा, तो साधु
ने भिक्षुक को पूरा किस्सा सुना दिया।

भागदौड़ भरी जिंदगी में हम रोजमर्रा के कामों में इस तरह फंसे रहते हैं कि दूसरों साथ गहरे संबंध या जुड़ाव नहीं रख पाते। लेकिन इस समस्या का हल मिल सकता है मेडिटेशन करके। ध्यान का अभ्यास करने वाले लोग रिश्तों में आने वाले हर पेच को आसानी से सुलझा पाते हैं। यहाँ मिसाल मेडिटेशन की दी जा रही है लेकिन यह ध्यान की हर तकनीक के जरिए मुमकिन होता है। **जानिए कैसे...**

मेडिटेशन से रिश्तों को बनायें बेहतर

मेडिटेशन होता क्या है... यह हजारों साल पुराना एक यौगिक अभ्यास है, जिससे वर्तमान क्षण का गहराई से अहसास होता है। इसके करीब नौ प्रकार प्रचलित हैं, जिनकी मदद से ध्यान और फोकस को धारदार बनाने में मदद मिलती है, सांस और शरीर से बेहतर जुड़ाव बनता है और जटिल मनोभावों को समझने में आसानी होती है। नौ प्रकार की ध्यान विधियों में से हम मेडिटेशन की बात कर रहे हैं। यह प्राचीन ध्यान विधि सहानुभूति और सार्थक संबंधों के लिए हमारी क्षमता को फिर से जाग्रत करती है।

रिश्तों में दोष, अवांछित निर्णय या असंतोष होना कोई असामान्य बात नहीं है। दोष, फैसले और असंतोष जैसी मानसिक स्थितियाँ हमारी मानसिक व्यस्तता के चलते खुद के अहंकार से जन्म लेती हैं। जब मन उलझा होता है, तो रिश्तों में दरार और बाधाएं आती हैं। मेडिटेशन एक ऐसा उपाय है जो हमें इस

दूषित मायाजाल से निजात दिला सकता है और अपने आसपास के लोगों लिए सहानुभूति और समझ की गहरी भावना विकसित कर सकता है।

मेडिटेशन को लविंग काइंडनेस मेडिटेशन भी कहा जाता है। इस ध्यान विधि में कुछ वाक्यों या इरादों को चुपचाप दोहराया जाता है जिससे भलाई को बढ़ावा मिलता है और सभी प्राणियों के लिए प्यार और खुशी की भावना जन्म लेती है। इस मेडिटेशन के माध्यम से हम अपने अंदर दया की भावना विकसित कर सकते हैं, अपने सभी प्राणियों के लिए करुणा भाव से भर सकते हैं और उनके साथ एक गहरा संबंध स्थापित कर सकते हैं।



1. अफरा-तफरी के बीच शांति

जब हम ध्यान का अभ्यास करते हैं तो अराजकता के बीच जगह बनाने और शांति के क्षणों में सात्वता पाने की तत्काल जरूरत को पहचानते हैं। मेडिटेशन एक ऐसा बाग बन जाता है, जहाँ हम दुनिया के शोर से एक पल के लिए अलग हो सकते हैं और करुणा और प्रेम के गहरे भाव को विकसित करने के लिए अंदर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं।

2. प्रेम और दया की बुनकरी

इस मेडिटेशन में सांसों की लय और भाव से हम अपने आंतरिक उपवन में एक टेपेस्ट्री (कपड़ा जिसमें चित्र बनता है) बुनते हैं। प्रत्येक सांस के साथ हम अपने अस्तित्व को आत्म-करुणा के साथ स्वीकार करते हैं, अपने आंतरिक प्रकाश का पोषण करते हैं और दूसरों के साथ गहरे जुड़ाव को कायम करने की अपनी क्षमता को फिर से विकसित करते हैं।

3. सबके स्वीकार्य का भाव

इसके अभ्यास से जितना ज्यादा हमारा दिल खुलता है उतना ही हम सभी के लिए प्यार, खुशी और भलाई की कामना करते हैं। मिसाल के तौर पर, हम इस वाक्य को दोहरा सकते हैं- 'मेरे दोस्तों, मेरे परिजनों के जीवन में स्नेह, शांति और प्रसन्नता आए। वे सुरक्षित रहें।' बार-बार ऐसा कहने और महसूस करने से सकारात्मक तरंगें बनेंगी, जो आपके और आपके रिश्तों को सुदृढ़ करेंगी।

4. गहरा होता जाता है जुड़ाव

गंभीर और गहरे जुड़ाव वाले संवाद के अभाव में रिश्ते बिखर जाते हैं। ऐसे में यह मेडिटेशन एक पुल की तरह काम करता है और गहन संवाद को बढ़ावा देता है। इस तरह के मेडिटेशन में हमें दूसरों के

ध्यान कैसे-कैसे...

ध्यान को उनकी अभ्यास विधि के अनुसार चार प्रमुख प्रकारों में बांटा जा सकता है-

1. देखना
2. सुनना
3. श्वास लेना
4. आँखें बंद करके मौन होकर सोच पर ध्यान केंद्रित करना।

इनको आप लेटकर, बैठकर, खड़े होकर और चलते-चलते भी कर सकते हैं। ध्यान के चार प्रकारों के हजारों उप-प्रकार हो सकते हैं।

ध्यान के पारंपरिक तीन प्रकार हैं -

1. स्थूल ध्यान
2. ज्योतिर्ध्यान
3. सूक्ष्म ध्यान।

ध्यान की योग और तंत्र में हजारों विधियाँ बताई गई हैं। हिन्दु, जैन, बौद्ध तथा साधु संगतों में अनेक विधि और क्रियाओं का प्रचलन है। विधि और क्रियाएं आपकी शारीरिक और मानसिक तंद्रा (थकान) को तोड़ने के लिए हैं जिससे कि आप ध्यानपूर्ण हो जाएं।

ध्यान विधियों के कुछ प्रकार हैं

माइंडफुल मेडिटेशन
फोकस्ड मेडिटेशन
मंत्र ध्यान विधि
प्रोग्रेसिव रिलैक्सेशन
प्रेम-कृपा-ध्यान यानी मेडिटेशन

आध्यात्मिक ध्यान
मूवमेंट मेडिटेशन
परानुभूति ध्यान विधि
चित्र कल्पना ध्यान विधि

साथ जुड़े रहने, उनके साथ सहानुभूति रखने और उन्हें समझने में मदद मिलती है। अजनबियों के साथ भी हमारी बातचीत गर्मजोशी और ईमानदारी से भरी होती है।

5. पूरा जीवन बदलने में सक्षम

इस ध्यान विधि से हमारे अंदर सहानुभूति और अंतर्संबंध विकसित होते हैं। समाज में हर कोई गहरे जुड़ाव की लालसा रखता है, ऐसे में अगर मेडिटेशन किया जाए तो सच्चे रिश्तों की समझ को बढ़ावा दिया जा सकता है और एक ऐसी दुनिया का निर्माण किया जा सकता है जो करुणा और समझ पर चलती हो।

6. खुद को समझने का सुख

यह कहा जा सकता है कि मेडिटेशन ध्यान विधि का अभ्यास हमारे संबंध की सहज क्षमता को जगाने की गहरी क्षमता रखता है। आधुनिक जीवन की उथल-पुथल के बीच इस तरह का ध्यान हमें शांति और खुद को समझने का सुख प्रदान करता है।



माउण्ट आबू। केंद्रीय युवा मामले व खेल मंत्रालय तथा ब्रह्माकुमारीज के युवा प्रभाग, ग्राम विकास प्रभाग व पीस पार्क के संयुक्त प्रयास से 'वाई-20 एजेंडा फॉर यूथ' के तहत ओरिया गांव में शांति पदयात्रा निकाली गई। कार्यक्रम का आयोजन कर युवाओं को जनहित कार्यों के लिए प्रोत्साहित किया गया। इस दौरान ओरिया ग्राम पंचायत उपसरपंच तरुण सिंह परमार, युवा प्रभाग अधिशासी सदस्य जितेंद्र जावाले, ग्राम विकास प्रभाग मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. शशिकांत, सुमंत कुमार, चंद्रेश कुमार, आध्यात्मिक परामर्श प्रशिक्षिका ब्र.कु. कल्पना बहन आदि उपस्थित रहे तथा शांति यात्रा में देवी सिंह परमार, केसर सिंह, जोरावर सिंह, सोम सिंह, दिलीप सिंह, करण सिंह, विजय सिंह, पर्वत सिंह, वीरेंद्र कुमार, सुरेन्द्र महापात्र समेत बड़ी संख्या में ग्रामीण व ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।



भीनमाल-राज। वाई20 के तहत शिवराज स्टेडियम, नए जिला क्रिकेट एसोसिएशन कैम्पस में युवाओं के लिए आयोजित 'वॉक फॉर पीस' के दौरान 110 खिलाड़ियों के साथ ब्र.कु. गीता बहन, क्रिकेट संघ अध्यक्ष सतीश व्यास, ब्र.कु. सुनीता बहन, ब्र.कु. शैल बहन, एथलीट कोच उत्तम कबावत तथा अन्य युवा भाई-बहनें उपस्थित रहे।

स्वतंत्रता के सही मायने

व्यक्ति हर पल उन बंधनों के साथ हमेशा जीता है जिन बंधनों का उसके जीवन में कोई उपयोग नहीं है। फिर भी वो उनके साथ रहकर पूरे जीवन को गुजारता है और उससे छूटना भी चाहता है। छूटने का भावार्थ यहाँ ये है कि हर पल व्यक्ति ये महसूस करता है कि शायद इसकी वजह से मैं दुःखी हूँ बहुत ज़्यादा। और आपने कभी देखा होगा कि जितने भी बड़े-बड़े स्वतंत्रता संग्राम सेनानी हुए उनकी जब आप कहानियाँ पढ़ते हैं, उनकी शहादत की बात पढ़ते हैं तो उनकी एक बात हमेशा जहन में आती है कि उन्होंने बिना परवाह किए सिर्फ एक लक्ष्य रखा कि हमें इस दुनिया में सभी को फ्रीडम देनी है ताकि सभी अपने हिसाब से जी सकें, खा सकें, पी सकें, रह सकें। वैसे हम सब भी स्वतंत्र हो गए देश के नाते कि हमारे देश पर किसी का बहुत बड़ा कब्जा था वो हट गया। लेकिन उसके बाद भी हम सभी अपने आप में खुश नज़र नहीं आते। उसका मात्र एक कारण है कि स्वतंत्रता एक बाहरी आवरण को हटा देने से नहीं आ जाती। लेकिन

अन्दर से, देह से, देह के संबंधों से, देह के पदार्थों से, देह की बहुत सारी बातों से हम परतंत्र हैं। और हरपल उन बातों में जीवन हमारा जा रहा है। उसको चलाने के लिए दिन-रात आप मेहनत भी कर रहे हैं और



सबके साथ जुड़ भी रहे हैं। जुड़ने के बावजूद भी हम सबके अन्दर उसका वो बल और उसका फल क्यों नहीं प्राप्त हो रहा

है? कारण मात्र एक है कि स्वतंत्रता एक मन की दशा है, एक मन की स्थिति है, एक मनोदशा है।

हम किसी चीज़ में खुद को बांधें तो परतंत्र हैं, और उससे निकल जायें तो स्वतंत्र

हैं। ऐसे आपने कई बार देखा होगा कि जब किसी का शरीर छूट जाता है तो व्यक्ति का शरीर वहीं रह जाता है और जितने लोग

वहाँ आस-पास बैठे होते हैं सब इस बात को आसानी से स्वीकार कर लेते हैं कि अब व्यक्ति ने शरीर छोड़ दिया है, आराम से शरीर छोड़ के चला गया है। उसको इस बात से कोई डिस्टर्बेंस, कोई परेशानी, कोई दर्द, कोई तकलीफ नहीं होती, वो आराम से निकल जाता है। जीवन के इन पहलुओं में भी ऐसा ही है।

हम सभी हर एक कर्म को करके जितनी बार अपने आप को डिटेच करते हैं उतना हम उस चीज़ से स्वतंत्र फील करते हैं। हमें सिर्फ एक धारणा की ज़रूरत है और वो है इसका संज्ञान होना, इसका ज्ञान होना, इसकी समझ होना कि सारी स्थूल चीज़ों ने हमें नहीं बांधा है, हम इनके साथ बंधे हुए हैं। और जब इनके साथ बंधे हुए हैं तो उसी के आधार से हम कर्म भी करते हैं। अगर वो कर्म हमारे हिसाब से हो तो सुख मिलता है। लेकिन अगर किसी और के हिसाब से हो तो दुःख मिलता है। लेकिन हमारे हिसाब से जो कर्म किया गया है वो ज़रूरी नहीं है वो बहुत अच्छा ही हो। क्योंकि हो सकता है कि आपको उसमें मज़ा आ रहा हो, लेकिन सबको अच्छा नहीं लगता। तो ऐसे ही हमें उन कर्मों को भी करना है जिन कर्मों से सबको सुख मिले और हमें भी सुख मिले। दूसरा हमें हमेशा इस बात का ध्यान रखना है कि मैं भी अच्छा फील करूँ और हर पल अच्छा फील करूँ। लेकिन ये सारी बातें एक दिन की नहीं हैं। स्वतंत्रता हर पल

खुद को खुद सारी चीज़ों से डिटेच करके, अलग करके याद दिलाने की शक्ति का नाम भी है।



डॉ. अनुज बाई, दिल्ली

स्वतंत्र हैं उतना शांत भी हैं। जितना स्वतंत्र हैं उतना शक्तिशाली भी, जितना स्वतंत्र हैं उतना मोहजीत हैं, जितना स्वतंत्र हैं उतना निर्मोही हैं, जितना स्वतंत्र हैं उतना पवित्र हैं। ये सारी बातों को हम क्रॉस चेक कर सकते हैं। बार-बार देख सकते हैं कि मैं कहाँ-कहाँ अपने आपको परतंत्र महसूस करता हूँ। तो अन्दर की स्वतंत्रता एक बार हमने महसूस कर ली तो मैं बाहर रहते हुए, सबके साथ जीते हुए इन सारी बातों से डिटेच होकर अपना उस जीवन को फिर से पुनः अपना सकता हूँ जो बाहरी स्वतंत्रता के साथ-साथ अन्दर की स्वतंत्रता को भी फील कराये।

तो इस स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर क्यों न हम इस विधि को अपनायें कि अन्दर से संज्ञान को लें कि आत्मा इस शरीर से पहले से ही स्वतंत्र थी, अभी भी है लेकिन बस ज्ञान देकर, समझाकर उसको बार-बार याद दिलाकर इस बात को पक्का करना है कि आप स्वतंत्र आत्मा हो।

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दे



प्रश्न : मेरा नाम पायल चौहान है। पहले तो मुझे ये बतायें कि क्या भूत, प्रेत, पिशाच, जिन्न आदि सचमुच में होते हैं या केवल कोरी कल्पना है? क्या आपने इन्हें देखा है?

उत्तर : मैं कभी-कभी ये सोचा करता हूँ कि ये नाम उनको दिए किसने? उनका कोई ऑर्गनाइजेशन थोड़ा है। मनुष्य ने जैसा देखा वैसा नाम दे दिया। वास्तव में ऐसा कुछ नहीं है। देखिए जब आत्मा शरीर छोड़ती है तो शरीर छोड़ने के साथ वो सूक्ष्म शरीर के साथ देह से बाहर निकलती है। इसमें अगर किसी ने पाप कर्म बहुत किए हैं तो उससे पाप के काले वायब्रेशन्स चारों ओर फैलते हैं अर्थात् काला उनका सूक्ष्म शरीर बन जाता है। जब वो शरीर छोड़े तो वो काले-काले दिखेंगे जिसको दिखेंगे, सबको नहीं दिखेंगे। तो लोग कहेंगे भूत बन गया। या ये शब्द आम लोगों के मुख पर भी आ गया है। किसी न किसी को देख लिया तो भूत है। भले वो फरिश्ता ही क्यों न हो। लेकिन उसको भी कहेंगे ये तो भूत है। तो वास्तव में ऐसा होता है कि यदि किसी की एक्सीडेंट में डूब हो गई, अचानक मृत्यु, दुर्घटना या किसी के पाप बहुत ज़्यादा हो गए हैं उसे मनुष्य योनि मिल नहीं सकती। ऐसा हमने पहले भी बताया है कि इसका मतलब ये नहीं कि पशु-पक्षी बनेंगे, नहीं। मनुष्य, मनुष्य ही बनेगा। उसके पापकर्मों की सीमा उससे आगे निकल गई जहाँ उसे मनुष्य योनि मिलती। वो उस समय तक भटकते रहेंगे जब तक उन्हें पापों की सज़ा मिले और उसके कर्मों का खाता उस लेवल पर आये कि वो मनुष्य योनि में प्रवेश कर सके। तीसरी एक बात और ये है जिन लोगों का कनेक्शन भूत-प्रेतों से यहाँ है, जो तंत्र-मंत्र विद्या करते हैं, जो भूतों को सिद्ध करते हैं उन्हें वश कर लेते हैं निश्चित रूप से वो देह छोड़ने के बाद उसी योनि में चले जाते हैं। क्योंकि उनसे उनका कर्मों का खाता बनता रहता है, कार्मिक अकाउंट तैयार होता रहता है। तो भूत-प्रेत उन्हें हम ये भी कह सकते हैं कि अट्रेक्ट कर लेते हैं अपनी

ओर और उन्हें भी पुनर्जन्म नहीं मिलता है। इसलिए वो होते तो हैं लेकिन ये इतने ज़्यादा नहीं कि उनसे कोई डरने की बात हो या हम भी कोई ऐसे ही बनेंगे इस संकल्प से बिल्कुल निश्चित रहना चाहिए। जिनके अच्छे कर्म हैं वो मनुष्य योनि में बहुत अच्छा जन्म लेते हैं। ये सब योनियाँ हैं तो सही लेकिन कोई बहुत थोड़ी लेकिन कुछ समय के बाद उनका जन्म भी हो जाता है। ये सब कर्मों पर ही निर्भर करता है। और जैसे आपने पूछा कि क्या मैंने इन्हें देखा है तो मैं बताना चाहूँगा कि हाँ मैंने एक ही बार देखा था और मुझे ये अनुभव हुआ था कि मैंने उसे जो कुछ भी कहा उससे वो मुक्त हो गई आत्मा। यही लगभग 30 साल पहले एक बहुत छोटा-सा अनुभव रहा। नक्की किनारे घूम रहा



था तो एक लेडी रूप में फटाफट ऊपर चढ़कर आई तो पूछा कि मुझे रघुनाथ मंदिर जाना है, मैंने कहा इधर से चले जाओ और वो गुम। और वो चढ़ाई ऐसे थी 15 फुट और कोई व्यक्ति चढ़ जाये सम्भव नहीं था। तब मुझे ऐसा आभास नहीं हुआ था लेकिन बाद में मुझे किसी ने बताया कि यहाँ ऐसा प्रभाव है लेकिन उसके बाद मैंने ये भी सुना कि उसके बाद वो प्रभाव समाप्त हो गया। जैसे मनुष्य के अन्दर आत्मायें हैं ऐसे वो भी आत्मायें हैं तो उनसे डरने की ज़रूरत नहीं है। क्योंकि वो आत्मायें शांति लेने आती हैं और भटकते-भटकते खुद भी बहुत दुःखी हो जाती हैं और जब हम अपने चारों ओर एक पॉवरफुल और

क्रियेट कर लेते हैं प्रभांडल, तो ये आत्मायें हमसे बहुत भयभीत होती हैं। और हमें ये भी जानना चाहिए कि इन आत्माओं की मुक्ति का आधार भी हम ही हैं। हम इन्हें कुछ अच्छी चीज़ें सिखाएंगे। तो वो मुक्त हो जाते हैं।

प्रश्न : भूतों से हमें डर क्यों लगता है क्या उनसे हमें डरने की आवश्यकता है?

उत्तर : भूतों का भय इतना ज़्यादा फैला दिया है समाज में लोगों ने, मनुष्य न चाहते भी कुछ भी देखें, उन्हें रात को पेड़ की छाया भी दिखे तो उसको भी भूत ही समझ लेते हैं। उसे स्वप्न भी आ रहा हो तो वो ऐसा सोच लेता है। उनसे डरने की आवश्यकता नहीं है वो भी आत्मायें हैं, मनुष्य आत्मायें हैं। भयानक रूप तो उनके विचारों के, उनके कर्मों के कारण दिखाई देता है। अगर किसी को इनसे डर भी लगता हो तो वो ये अभ्यास करें कि मैं सर्वशक्तिवान की संतान मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। सोने से पहले 21 बार कर लें, उठते ही 21 बार कर लें। और कभी डर लगने लगे तब कर लें। बस ये ठीक हो जायेगा। और अगर घर में भी किसी के ऊपर ऐसा प्रभाव है तो वो भी मास्टर सर्वशक्तिवान का अभ्यास करें और उनमें से कोई एक ने भी राजयोग सीखा है तो वो घर में बैठकर 2-3 बार 15-15 मिनट अच्छा योगाभ्यास करें ये सब समाप्त हो जायेगा।

प्रश्न : कई लोग भूत को भगाने के लिए हनुमान चालिसा पढ़ते हैं, क्या सचमुच इससे भूत भाग जाते हैं या भय को भगाने के लिए हनुमान चालिसा पढ़ते हैं?

उत्तर : ये एक मान्यता चली आ रही है, हनुमान को महावीर के रूप में दिखाया, बहुत शक्तिशाली और ये मान्यता समाज में प्रचलित हो गई कि हनुमान की तुम मान्यता रखोगे, उसकी तुम पूजा करोगे या

उसकी हनुमान चालिसा का पाठ पढ़ोगे तो इससे मुक्त हो जाओगे तो उस भावना का भी असर और उसके कारण से मनुष्य का मनोबल भी बढ़ जाता है। तो दोनों के कारण उन चीज़ों से मुक्त हो जाते हैं। भय भी उससे नष्ट हो जाता है और जब मनुष्य निर्भय हो जाता है तो भी ये भूत भाग जाते हैं। क्योंकि मनुष्य का भय जैसे इनको अट्रेक्ट करता है और जो बहुत निर्भय है और सोचता है कि मैं इनसे पॉवरफुल हूँ इन सबका मेरे ऊपर कोई असर नहीं हो सकता तो सचमुच उससे ये भूत ही भयभीत होते हैं। अगर आपको शमशान के पास या कब्रिस्तान के पास से भी गुजरना पड़ रहा है तो मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ ये अभ्यास करते-करते गुजरेंगे तो कुछ भी नहीं होगा। तो इस भय से हमें मुक्त हो जाना चाहिए। ये आत्मायें बहुत कमजोर होती हैं, पॉवरफुल नहीं होती। पॉवरफुल तो हम हैं। हमारे पिता जी बचपन से ही हमें मजबूत करते थे कि जो जिन्दा कुछ नहीं कर सके वो मर के क्या करेगा। निर्भय रहो बिल्कुल।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

Peace of Mind CABLE Network

hathway 1065 678

GTPL 1221 1087

TATA 1084 1060 578



वरिष्ठ
राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

भी यदि हम किसी के लिए दुःख देने की, वैर भाव की, बदला लेने की एक फीलिंग रखते हैं, एटीट्यूड रखते हैं तो इन सबसे हमारा विकर्मों का खाता बढ़ता जाता है। बहुत ही स्पष्ट रूप से जान लें हमारे बोल या व्यवहार से किसी की खुशी

सुख, सब सुख उन्हें प्राप्त होंगे। और जो दूसरों का सुख छिनते रहे, इस सत्य को बिल्कुल भुलाना नहीं। उनका सुख भी एक दिन अवश्य छिन जायेगा। तो हम किसी को दुःख नहीं देंगे। बहुत लोगों को हम देख रहे हैं कितने कष्ट

आज ये दृढ़ संकल्प कर लें

मुझे किसी को दुःख नहीं देना है

हम सभी ईश्वरीय मार्ग पर हैं और भगवान की संतान हैं। उसकी महिमा में हम युगों से गाते रहे तुम दुःख हर्ता-सुख कर्ता हो, तो हम उसकी संतान हैं। हम भी मास्टर दुःख हर्ता-सुख कर्ता हैं। हमें भी अपने अन्दर ये निश्चय कर देना है, दृढ़ता ले आनी है कि हम सभी को सुख देंगे। हम सभी के दुःख हरेंगे। सभी के दुःख हरना हमारा परम कर्तव्य है। तो जिन्हें सभी के दुःख हरने हों वो भला किसी को दुःख कैसे दे सकते हैं।

संसार में तो आप देख रहे हैं सम्बन्धों में दुःखों का लेन-देन ज़्यादा ही बढ़ गया है। जिससे कोई किसी से खुश नहीं, कोई किसी से सन्तुष्ट नहीं, कोई किसी को कुछ भी बोल देता है, किसी को कुछ ख्याल ही नहीं कि ये हट होंगे, इनको कष्ट होगा, इनकी शांति चली जायेगी, इनकी खुशी चली जायेगी। उनको तो क्रोध आता है और बोलने लगते हैं, दूसरे पर चाहे उसका कुछ भी असर हो और ये एक बहुत बड़ा कारण बन गया आजकल संसार में मानसिक रोग बढ़ते ही जा रहे हैं। तो हम पक्का कर दें कि हम किसी को दुःख देकर अपने खाते को जटिल नहीं बनायेंगे। क्योंकि जो कर्म मनुष्य करता है उसका फल तो उसे भोगना ही पड़ता है। उससे कोई बच नहीं सकता।

हमारे बोल, हमारी दृष्टि, हमारी भावनायें बहुत सुखदाई हों। हमारे बोल दूसरों के स्ट्रेस को, दूसरों की टेन्शन को कम करने वाले हों। हमारे बोल वरदानी बोल बन जायें, हमारे बोल दूसरों को उमंग-उत्साह देने लगें। हमारे बोल दुआयें देने वाले हो जायें, आप सभी इस बात से सहमत अवश्य होंगे।

मैं ये बात सभी को कहना चाहता हूँ कि यदि हमारे बोल से, हमारे व्यवहार से लेकिन मन में

नष्ट हो जाती है, यदि किसी की शांति परेशानी में बदल जाती है, कोई तो बार-बार ये बोल सुनकर रोगी बन जाते हैं, दबाव में रहने लगते हैं। एक तो ये बात हमारा पाप-कर्मों का खाता बढ़ता जा रहा है। और हमें दूसरी बात जाननी चाहिए कि इसका रिटर्न भी होता है। किसी न किसी समय हमसे वो भी वैसा ही व्यवहार करेंगे। क्योंकि ये इस सृष्टि का सत्य सिद्धान्त है। जो मनुष्य जैसा व्यवहार दूसरे से करता है उसको वैसा ही व्यवहार मिलता है। तो हम अपने इस व्यवहार को, अपने इस बोल को बदलें।

विडम्बना संसार में ये है कि लोग कटु-वचन बोल रहे हैं, लोग दूसरों को दुःखी कर रहे हैं, भिन्न-भिन्न तरीके अपना रहे हैं, लेकिन करने वालों को ये रियलाइजेशन नहीं है कि वो उनको

“जो दूसरों को दुःख नहीं देंगे वो बहुत सुखी रहेंगे, उन्हें हर तरह का सुख प्राप्त होगा। परिवार का सुख, सम्बन्धों का सुख, बच्चों का सुख, पति-पत्नी का सुख, सब सुख उन्हें प्राप्त होंगे।”

दुःखी कर रहे हैं। संसार में आज बहुत लोग दुःखी हैं। मैं सोचा करता हूँ कि ये दुःखी क्यों हैं? जरूर पास्ट में, चाहे इस जन्म में, चाहे पूर्व जन्मों में इन्होंने बड़ा दुःख दिया है, बड़ा कष्ट पहुँचाया है। इसलिए ये बहुत दुःखी हैं आज। ये दोष भले ही दूसरे को देते हों, लेकिन वो रिटर्न हो रहा है। इसका मतलब ये नहीं कि हम किसी दूसरे को बुरा बोलें और हम कहें कि हम तो रिटर्न दे रहे हैं, नहीं। तो एक इस बात में बहुत ध्यान देना है। हम किसी को मन से, वचन से, कर्म से, दुःख नहीं देंगे। दृढ़ संकल्प कर लें आज। जो दूसरों को दुःख नहीं देंगे वो बहुत सुखी रहेंगे, उन्हें हर तरह का सुख प्राप्त होगा। परिवार का सुख, सम्बन्धों का सुख, बच्चों का सुख, पति-पत्नी का

पाकर वो देह छोड़ते हैं। पाँच साल, दस साल, कोई तो बारह साल अति कष्टों में रहकर फिर देह का त्याग करते हैं। इसलिए कोशिश करेंगे कि अगर कोई हमें उल्टा-सुल्टा बोले भी हम सहनशील बनें। सहनशीलता का ये अर्थ भी नहीं कि हम घुटते रहें अन्दर में। कभी बोलने की भी जरूरत पड़ जाती है तो बोल देना चाहिए। ऐसे नहीं हमारा मन भारी होता रहे और दूसरा व्यक्ति बोलता ही जाये, बुरा व्यवहार करता ही जाये। इसमें भी समझदारी चाहिए थोड़ी।

अब दूसरी बात जो इसमें है कि हम दुःख दें तो नहीं लेकिन दुःख लें भी नहीं। बहुत महत्वपूर्ण वाणी है भगवान की- न दुःख दो, न दुःख लो। तो इसमें एक बात तो ये याद रखनी है कि जो दूसरों को दुःख देते हैं उनमें दुःखों को सहने की शक्ति नहीं रहती, वो नष्ट हो जाती है। जैसे जो दूसरों की बहुत निंदा करते हैं उनकी निंदा होती है तो वो सहन ही नहीं कर पाते। कहते हैं कि कैसे-कैसे लोग हैं, मेरे लिए क्या-क्या बोलते रहते हैं। लेकिन जब वो बोलते हैं तो उन्हें भी इस चीज का एहसास नहीं होता कि वो भी कुछ गलती कर रहे हैं। तो हमें तैयार भी रहना है क्योंकि कलियुग का अंत आ गया है। सबके हिसाब-किताब भी चुकू हो रहे हैं।

अब इसके लिए हम स्वमान के द्वारा अपनी इनर पॉवर को बढ़ायें। दूसरा, कोई कुछ हमें बोल रहा है उसको और उन बातों को सहज रूप से लें, हल्के रहें। इसने ऐसा क्यों बोला, ऐसा नहीं बोलना चाहिए, ये रोज मुझे बोलते हैं, ये मेरे पीछे पड़े हुए हैं ये सब छोड़ के हल्के रूप से लेंगे और योग अभ्यास बढ़ायेंगे तो मन पॉवरफुल हो जायेगा। और ये सब बातें खेल जैसी लगने लग जायेंगी। और फिर हम ऐसे हो जायेंगे- चाहे सारा संसार हमें दुःखी करना चाहे हम दुःखी हो ही नहीं सकते। हममें ताकत है हर दुःख को सहने की। न बीमारियां दुःखी कर सकती और न दूसरों का व्यवहार, कटु-वचन दुःखी कर सकते। तो आओ हम सब मिलकर सुख दाता के बच्चे सुखदाई बनें।



दुबई-यूएई। यूनाइटेड नेशन्स ग्लोबल पीस काउंसिल, दुबई हबतूर गैड ऑटोग्राफ कलेक्शन में आयोजित समारोह में मोटिवेशनल स्पीकर के रूप में ब्रह्माकुमारीज नागठाणे महा. सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. डॉ. सुवर्णा बहन को शेख हुमाईद बिन खालिद अल कासिम के हस्तों से 'इमिरेट्स अवॉर्ड्स ऑफ एक्सलेंस' से सम्मानित किया गया। इस मौके पर साथ में एम्बेसडर ऑफ स्टीम सेल्स मेहरा तुल्फ़ी, ग्लोबल एनआरआई मीडिया के सीईओ एम.एस.खान, मेडिटेशन सेंटर दुबई से ब्र.कु. दीप्ति बहन आदि उपस्थित रहे।



भरतपुर-राज. मृदुल कच्छावा, नवनियुक्त आईपीएस, पुलिस अधीक्षक का गुलदस्ता भेंट कर स्वागत करते हुए ब्र.कु. कविता बहन एवं ब्र.कु. पावन बहन। इस मौके पर ब्र.कु. जुगल किशोर व ब्र.कु. गणबीर भाई भी उपस्थित रहे तथा आईपीएस को ईश्वरीय साहित्य एवं प्रसाद भेंट करने के साथ ही ज्ञानचर्चा भी की।



सिकंदरगढ़-हाथरस(उ.प्र.) एस.पी. आदित्य वर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. भावना बहन।



हाजीपुर-जदुआ(बिहार)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर कल्पतरु अभियान एवं जल जन अभियान के अंतर्गत हाजीपुर कारा मंडल में आयोजित कार्यक्रम में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रुबी बहन, जेल सुपरिटेण्डेंट आमोद कुमार सिंह, उपाधीक्षक अखिलेश कुमार सिंह, डॉ. गरिमा आदि उपस्थित रहे। सभी ने इस अवसर पर पौधारोपण भी किया।



अल्मोड़ा-उत्तराखंड। ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'नशा मुक्त भारत अभियान' के अंतर्गत रैमज इंटर कॉलेज, अल्मोड़ा में आयोजित कार्यक्रम के दौरान डॉ. आर.सी. पंत, सीएमओ, अल्मोड़ा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. नीलम बहन, हल्द्वानी। साथ हैं बायें से ब्र.कु. माया बहन, ब्र.कु. गणेश भाई तथा डॉ. जे.सी. दुर्गापाल।



आस्का-ओडिशा। आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् समूह चित्र में डॉ. सोमनाथ त्रिपाठी, प्रोफेसर एंड एसोसिएट डीन एडमिनिस्ट्रेशन आईआईटी पटना एवं उनके परिवार के साथ ब्र.कु. प्रवाती बहन।



टोंक-राज. ब्रह्माकुमारीज द्वारा वाई20 के तहत युवाओं के लिए आयोजित 'वॉक फॉर पीस' का जिला प्रमुख आवास से शुभारंभ जिला प्रमुख सरोज बंसल द्वारा हरी झंडी दिखाकर किया गया। इस दौरान जयपुर शहर संयोजक नरेश बंसल भी मौजूद रहे। वॉक फॉर पीस कार्यक्रम में सांसद सुखवीर सिंह जौनपुरिया, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अपर्णा दीदी, पूर्व सभापति लक्ष्मी जैन, एक्शनएड एसोसिएशन के जहीर आलम, आवाज दो आत्मरक्षा प्रशिक्षण टीम की जिला प्रभारी अंजना चौधरी, पंडित दीनदयाल संस्थान के प्रदेशाध्यक्ष राम चौधरी, ब्र.कु. ऋतु बहन आदि उपस्थित रहे। इस मौके पर योगा टीम बच्चों द्वारा अनेक योगासन व करतब दिखाए गए। युवाओं को प्रोत्साहन देने के लिए सर्टिफिकेट दिया गया।

हाजीपुर-राजपूत कॉलोनी(बिहार)। विश्व पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र में जल जन अभियान के तहत आयोजित कार्यक्रम में वार्ड पार्षद अरुण सिंह, होम्योपैथिक डॉक्टर पी.के. ज्ञान, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अंजली बहन सहित अन्य गणमान्य लोग व ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।



पटना-पंचवटी कॉलोनी(बिहार)। विश्व पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र में जल जन अभियान के तहत आयोजित कार्यक्रम में सभी अतिथियों एवं ब्र.कु. भाई-बहनों द्वारा पौधारोपण किया गया। इस मौके पर पंचवटी कॉलोनी, पटना सिटी सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी बहन, हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. नरेश चन्द्र माथुर, बिजनेसमैन मनीष कुमार आदि उपस्थित रहे।



कार्यक्रम : 'आध्यात्मिक सशक्तिकरण द्वारा न्यायविदों का उत्कर्ष' अखिल भारतीय ज्यूरिस्ट कॉन्फ्रेंस का ब्रह्माकुमारीज के ज्ञानसरोवर परिसर में आयोजन

स्वयं को सशक्त करके ही न्यायविद संसार को दे पायेंगे सामाजिक न्याय

सम्मेलन में देश के हर क्षेत्र से न्याय व्यवस्था से जुड़े महानुभावों ने लिया भाग

ज्ञानसरोवर-मा.आवू। ब्रह्माकुमारीज ज्ञानसरोवर परिसर के हार्मनी हॉल में ज्यूरिस्ट विंग द्वारा 'आध्यात्मिक सशक्तिकरण द्वारा न्यायविदों का उत्कर्ष' विषय पर आयोजित अखिल भारतीय ज्यूरिस्ट कॉन्फ्रेंस में देश के हर क्षेत्र से न्याय व्यवस्था से जुड़े महानुभावों ने भाग लिया।

इस अवसर पर संस्थान के अति. महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन भाई ने सम्मेलन की अध्यक्षता करते हुए कहा कि जो हमारे पास होगा हम दुनिया को वही दे पायेंगे। बिना किसी भेद भाव के हम सभी को शुभ भावना-शुभ कामना देनी है। उन्होंने कहा कि हम सभी परमात्मा की शक्ति लेकर अपना सशक्तिकरण करते हैं। उन पर अपना ध्यान लगा कर बल प्राप्त करते हैं। इस कला को सीख कर



हम सभी अपना उत्कर्ष कर पायेंगे। ज्यूरिस्ट विंग की चेयरपर्सन राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा दीदी ने सभी को राजयोग का अभ्यास कराते हुए कहा कि आध्यात्मिकता के माध्यम से ही कोई भी अपने जीवन को मूल्यवान बना कर न्याय प्रदान कर पाएगा। ओडिशा हाई कोर्ट के जज बी.डी. सारंगी ने

कहा कि न्यायविदों को समयबद्धता का पालना करना चाहिए और हर प्रकार की माया और मोह से खुद को दूर रखना होगा। एम्पावरमेंट की यही पहली शर्त होगी। ज्यूरिस्ट विंग की नेशनल कोऑर्डिनेटर राजयोगिनी ब्र.कु. लता बहन ने सभी मेहमानों का स्वागत किया एवं परम पिता परमात्मा को सुप्रीम

ज्यूरिस्ट बताते हुए कहा कि वह जानी-जाननहार है और उनको हमारी सारी जानकारी रहती है। उनकी श्रीमत् पर चलकर ही हम सशक्त बनेंगे। आंध्र प्रदेश हाई कोर्ट के पूर्व मुख्य न्यायाधीश वी.ईश्वरैया ने कहा कि हम स्वयं को अर्थात् आत्मा को सशक्त और जागृत करके ही संसार को सामाजिक न्याय दे पायेंगे। मध्य प्रदेश हाई कोर्ट के पूर्व जज बी.डी. राठी ने कहा कि एकाग्रता की शक्ति के आधार पर हम सही निर्णय ले पाते हैं। एकाग्रता की शक्ति आती है परमात्मा के साथ मन को युक्त कर देने से। इसी का नाम है आध्यात्मिकता। मुम्बई से ज्यूरिस्ट विंग की नेशनल कोऑर्डिनेटर डॉ. रश्मि ओझा, पंकज घीया आदि ने भी अपने विचार रखे। कर्नाटक हाई कोर्ट के पूर्व जज पच्चापुरे ने बताया कि हम सभी को हमेशा शांत रहना चाहिए तभी हम न्यायविद न्याय कर पायेंगे। कार्यक्रम में संदीप अग्रवाल ने धन्यवाद ज्ञापन किया एवं ज्यूरिस्ट विंग की मुख्यालय संयोजिका ब्र.कु. श्रद्धा बहन ने संचालन किया।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर सुख शांति भवन में कार्यक्रम...

सरकारी चिकित्सकों के निर्देशन में किया गया योगाभ्यास

मोहाली-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज के सुख शांति भवन फेज 7 में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनों ने भाग लिया। मोहाली जिला



प्रशासन की ओर से आई खरड़ से डॉ. कृतिका भनोट, इंडेड्री सरकारी डिस्पेंसरी से डॉ. कविता भंडारी, आम आदमी क्लीनिक पलहेड़ी से डॉ. मनीला व ब्र.कु. मीना बहन ने शारीरिक व्यायाम अथवा योगा का संचालन किया

तथा मंच पर 11 राजयोग विशेषज्ञों ने सामूहिक राजयोग का अभ्यास कराया। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए मोहाली-रोपड़ क्षेत्र के राजयोग सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु. प्रेमलता बहन ने कहा कि राजयोग तन व मन दोनों को स्वस्थ बनाता है। इसी योगाभ्यास से मानव मानवीय मूल्यों को धारण कर समाज में स्नेह, सद्भावना, विश्वास, दया व भाईचारे की भावनाओं को सुदृढ़ कर आतंक, हिंसा व भ्रष्टाचार से निजात पा सकता है। मोहाली-रोपड़ क्षेत्र के राजयोग सेवाकेन्द्रों की सह-संचालिका ब्र.कु. रमा बहन ने बताया कि किसी चीज,

व्यक्ति व स्थान को याद करना भी योग है जबकि राजयोग परमात्म मिलन व स्वयं को जानने, समझने और अनुभव करने का सर्वोत्तम विद्यास्त्र है। राजयोग से समूची मानव जाति को एकता के सूत्र में पिरोया जा सकता है।

'राजयोगी किड्स समर कार्निवाल' का शांतिवन में आयोजन



शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज के शांतिवन परिसर में आयोजित 'राजयोगी किड्स समर कार्निवाल' में भाग लेने के लिए देशभर से बच्चे पहुंचे। संस्थान के शिक्षा प्रभाग द्वारा आयोजित कार्निवाल में बच्चों के लिए मेडिटेशन, चित्रकला, नृत्य, गायन, नींबू रेस, चम्मच रेस, बोरा रेस, खो-खो, भाषण, निबंध लेखन व अन्य स्पर्धाएं आयोजित की गईं साथ ही खेल-खेल में मूल्य शिक्षा भी दी गई। समापन पर उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले बच्चों को सम्मानित किया गया। शांतिवन के कॉन्फ्रेंस हॉल में कार्निवाल के शुभारंभ पर कार्यकारी सचिव डॉ. ब्र.कु. मृत्युंजय भाई ने कहा कि देशभर से आए आप सभी बच्चे बहुत भाग्यशाली हैं कि आप परमात्मा के घर में आए हैं। यहां जो शिक्षा मिलती है उससे आपका जीवन महान बन जाएगा। संस्थान की शुरुआत में भी सभी वरिष्ठ दादियों ने बच्चों के रूप में ही मूल्य शिक्षा ली थी और अपने साथ लाखों लोगों का जीवन श्रेष्ठ बना दिया। संचालन करते हुए अजमेर से आई ब्र.कु. योगिनी बहन ने कहा कि संकल्प करें कि जीवन की किसी भी प्रतियोगिता में आप प्रथम आए या फेल हो जाए लेकिन मन से निराश नहीं होंगे। इस मौके पर बच्चों को एक्टिविटीज कराने के लिए अलग-अलग गुप बनाए गए। इन गुप के नाम वरिष्ठ दादियों के नाम पर दादी मनोहर हाउस, दादी चंद्रमणि हाउस, दादी प्रकाशमणि हाउस, दादी बृजेन्द्रा हाउस, दादी रतनमोहिनी हाउस आदि रखे गए। मधुरवाणी गुप के ब्र.कु. सतीश भाई व ब्र.कु. भानू भाई ने स्वागत गीत प्रस्तुत किया। साथ ही सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन भी हुआ।



उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले बच्चों को किया गया सम्मानित

'सशक्त मीडिया-सशक्त समाज' के अंतर्गत मीडिया सेमिनार

हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)।

ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र के ओम शान्ति सभागार में 'सशक्त मीडिया-सशक्त समाज' के अंतर्गत आयोजित मीडिया सेमिनार में ओमशान्ति मीडिया पत्रिका के संपादक राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर भाई ने कहा कि दिन भर स्वयं की और परिवार की जिम्मेदारियों को सम्भालने

'सशक्त पत्रकार' सशक्त समाज और सशक्त राष्ट्र का निर्माता : ब्र.कु. गंगाधर भाई

मंगलायतन विश्वविद्यालय के पत्रकारिता विद्यार्थियों सहित प्रिंट व इलेक्ट्रॉनिक मीडिया के मीडियाकर्मी रहे शामिल

दैनिक भास्कर से शुभम गुप्ता, पंजाब केसरी से सुरज मौर्या, ए.वी.पी. गंगा से पी.एन. शर्मा, ग्रामीण पत्रकार एसोसिएशन के अध्यक्ष शम्भूनाथ पुरोहित, शहीदी दरिया से आर्यवत पुरोहित, वेलकम इंडिया से जितेन्द्र कुमार, दैनिक भास्कर से अनिल चौधरी, पब्लिक दर्पण न्यूज से नवीन शर्मा, टी.वी.30 से राहुल शर्मा व अमित कुमार शर्मा, इण्डिया न्यूज से सुनील कुमार व अन्य मीडियाकर्मीयों सहित मंगलायतन विश्वविद्यालय से पत्रकारिता के विद्यार्थीगण मौजूद रहे।



के लिए समाज में होने वाली विभिन्न नकारात्मक और सकारात्मक खबरों को जन-जन तक पहुंचाने के लिए

भागती-दौड़ती ज़िंदगी में से रोज कुछ पल स्व-सशक्तिकरण हेतु निकालने से जीवन कर्मयोगी बन जाता है। टी.वी.

30 मीडिया नेटवर्क के डायरेक्टर एवं अखिल भारतीय पत्रकार सुरक्षा समिति के राष्ट्रीय सचिव राजदीप तोमर ने कहा कि जब कभी भी ब्रह्माकुमारीज संगठन द्वारा पत्रकारों का सम्मेलन होता है तब मैं इसमें अपनी पूरी टीम के साथ अवश्य भाग लेने का प्रयास करता हूँ। दैनिक जागरण के इगलास तहसील प्रभारी योगेश कौशिक ने कहा कि इस प्रकार के संगठन में आकर स्वयं को रियलाइज करने का अवसर मिलता है। उत्तर प्रदेश टी.वी. एवं मंगलायतन विश्वविद्यालय की मीडिया प्रमुख मनीषा उपाध्याय ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज ही ऐसा संगठन है जो हमारे बारे में सोचता है। चरखी दादरी सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रेम दीदी ने सभी को राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कराया। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शान्ता बहन ने सभी का आभार व्यक्त किया।

RNI NO RAJHIN/2000/00721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/21-23, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)

Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2021-23, Posting on 12th TO 14th and 22nd TO 24th each month, published on 3rd July, 2023

स्वामी - प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विश्व विद्यालय, प्रकाशक, सम्पादक एवं मुद्रक- गंगाधर नरसिंघानी द्वारा कैपिटल ऑफसेट, L 801-I, Sector-28, GIDC Gandhinagar(Guj.) से मुद्रित एवं ओमशान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज, शांतिवन-राज. से प्रकाशित।

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया
ब्रह्माकुमारीज, शांतिवन, - 307510

See Latest News

www.omshantimedia.org