

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -25

जुलाई - I - 2023



अंक - 07

माउण्ट आबू

Rs.-12

सम्मेलन : ज्ञानसरोवर में खेल प्रभाग की ओर से 'मन की शक्ति से खेलों में सफलता' विषय पर त्रिदिवसीय सम्मेलन

तन की बेहतरी के लिए मन को भी मिले सही खुराक : डॉ. गुरदीप

‘मन की शक्ति से खेलों में सफलता’ विषय पर वक्ताओं ने रखे अपने विचार

खेल और खिलाड़ी जीवन में सफलता के लिए राजयोग की अहम भूमिका पर जताई सभी ने सहमति

मन रूपी ग्राउंड पर ईश्वरीय ऊर्जा को प्रवाहित करने की जरूरत : ब्र.कु. शशिप्रभा दीदी



ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान सरोवर एकेडमी परिसर में संगठन के खेल प्रभाग की ओर से 'मन की शक्ति से खेलों में सफलता' विषय पर आयोजित त्रिदिवसीय सम्मेलन के उद्घाटन अवसर पर कही। उन्होंने ब्रह्माकुमारीज की सराहना करते हुए कहा कि भारत की युवा शक्ति को संस्कारवान बनाने के लिए आध्यात्मिक शिक्षा देकर यह संगठन महत्वपूर्ण योगदान दे रहा है। मुम्बई स्पोर्ट्स कॉलेज निदेशिका डॉ. अर्चना ने कहा कि जब स्वयं की आंतरिक शक्तियों को अनुभव करने का दायरा बढ़ता है तो निश्चित तौर पर खेलों

खिलाड़ियों को नियमित रूप से करना चाहिए राजयोग का अभ्यास

आगरा से आए भारतीय क्रीड़ा योगा अध्यक्ष परमजीत सिंह सरना ने कहा कि खिलाड़ियों को डिजिटल संसाधनों का दुरुपयोग करने से बचना चाहिए। खिलाड़ियों को ईश्वर से मन के तार जोड़कर और ही शक्तिशाली बनने के लिए नियमित रूप से राजयोग का अभ्यास करना चाहिए। चरखी दादरी से आए जिला योगासन स्पोर्ट्स एसोसिएशन सचिव डॉ. सुरेंद्र आर्य ने कहा कि खिलाड़ी नियमित रूप से मेडिटेशन करें तो एकाग्रता शक्ति में

वृद्धि होती है। अंतर्राष्ट्रीय पैरा बैडमिंटन खिलाड़ी चरणजीत कौर ने कहा कि प्रतिकूल परिस्थितियों में मन को प्रफुल्लित रखने, धैर्य बनाये रखने और सही निर्णय लेने के लिए मेडिटेशन बेहतर जरिया है। ग्वालियर से आए स्पोर्ट्स फीजियोथेरेपिस्ट आर्मी कर्नल ए.एन.झा ने कहा कि देश का नाम रोशन करने में खेलों के साथ मूल्यों से सम्पन्न खिलाड़ियों का जीवन भावी खिलाड़ियों के लिए प्रेरक होता है।

में खिलाड़ियों को सफलता अर्जित करने के मार्ग प्रशस्त हो जाते हैं। ब्रह्माकुमारीज की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. शशि दीदी ने कहा कि हमारा मन भी एक बहुत बड़ा ग्राउंड है। जिस ग्राउंड पर ईश्वरीय ऊर्जा को प्रवाहित करने की जरूरत है। राजयोग से मन की धरनी पर सकारात्मक संकल्पों के बीज बोये जाएं तो निश्चित तौर पर सफलता अर्जित की जा सकती है। जालंधर से आए भारतीय वायु सेना के पूर्व अधिकारी सुनील कुमार शर्मा ने कहा कि मेडिटेशन मेडिसिन का कार्य करती है, जिससे मनोबल में वृद्धि होती है। संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. डॉ. निर्मला दीदी ने कहा कि मूल्यों को तिलांजलि देकर अर्जित की गई सफलता से जीवन में स्थाई खुशी नहीं रह सकती। प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. मेहर चंद, प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक डॉ. ब्र.कु. जगवीर सिंह, प्रभाग के क्षेत्रीय संयोजक ब्र.कु. रविंद्र भाई, अधिशासी सदस्या ब्र.कु. जयश्री बहन व ब्र.कु. ज्योति बहन ने भी अपने विचार व्यक्त किये। दिल्ली से आई प्रभाग की सदस्या ब्र.कु. आत्मा बहन ने सभी को राजयोग का अभ्यास कराया।

ब्रह्माकुमारीज द्वारा विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर रेलवे स्टेशन पर कार्यक्रम

व्यसनो से मुक्ति की सभी ने ली शपथ

चुरू-राज.। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर रेलवे स्टेशन पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित 'व्यसनमुक्ति चित्र प्रदर्शनी' के दौरान ब्र.कु. सुमन बहन ने कहा कि राजयोग के द्वारा सहज ही व्यसनो से छुटकारा पाया जा सकता है। जो व्यसन से दूर हैं और नियमित राजयोग का अभ्यास करते हैं, वे अपने आप को मानसिक, शारीरिक, भावनात्मक और बौद्धिक रूप से सदा काल के लिए स्वस्थ रख सकते हैं। राजयोग द्वारा व्यसन छोड़ने वाले 3000



लोगों के अध्ययन में पाया गया कि 97 प्रतिशत लोग सदाकाल के लिए व्यसन से मुक्त हो गए। दोबारा जीवन में नशे को फिर नहीं

अपनाया। स्वास्थ्य निरीक्षक मुकर्रब खान ने कहा कि इस प्रकार की संस्थाओं के साथ मिलकर अवश्य ही लोगों को नशामुक्त करके उनके स्वास्थ्य की रक्षा करनी चाहिए। इस अवसर पर अति. सीएमएचओ डॉ. अहसान गौरी, रेलवे चिकित्सक राकेश टांडी, स्टेशन अधीक्षक सुरेश कुमार माथुर, उप स्टेशन अधीक्षक आमीन खा, सीटीआई राजपाल सिंह, फार्मासिस्ट रेलवे आशीष शर्मा, रामीजराजा खान, एचए भंवरलाल, सोहनलाल शर्मा आदि ने भी अपने विचार रखे। मौके पर सभी को नशे से दूर रहने की शपथ दिलाई गई व राजयोग ध्यान का अभ्यास भी कराया गया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में लोग शामिल हुए।

शिवानी बहन ने सभी को दिया 'खुशियों का पासवर्ड'

जबलपुर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा एमएलबी मैदान में 'खुशियों का पासवर्ड' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में विश्व प्रसिद्ध जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी बहन ने सभी को खुश रहने का मंत्र देने के साथ-साथ दैनिक जीवन में मेडिटेशन को अहम बताते हुए कहा कि हर कोई मेडिटेशन से जुड़े। यह कठिन प्रक्रिया नहीं बल्कि बेहद आसान है। मन को शांति इसी से मिलती है। उन्होंने कहा कि हम खुद को बदलना नहीं चाहते बल्कि संसार को बदलना चाहते हैं। आत्मा की उन्नति के लिए हमारे पास समय नहीं है, संसार के लिए बहुत समय है। लेकिन अब हमें खुद के लिए समय निकालने की जरूरत है। दीदी ने कहा कि कोई भी कार्य करने से पहले मन की स्थिति को तैयार करें। चेक करें कि उस कार्य को करने के लिए मन कितना तैयार है। साथ ही कर्म में आत्म संस्कार अर्थात् ज्ञान, सुख, शांति, प्रेम, आनंद लाइए ताकि मानसिक शारीरिक आध्यात्मिक



इस मौके पर शहर के प्रथम नागरिक महापौर जगत बहादुर अन्नू ने शिवानी बहन को सम्मान पत्र व गोल्ड का प्रतीक चिन्ह देकर सम्मानित किया।

विशेषज्ञा शिवानी बहन ने कहा...

मेडिटेशन कठिन प्रक्रिया नहीं बल्कि बेहद आसान है

अब खुद के लिए समय निकालने की जरूरत

कार्य से पहले मन की स्थिति को तैयार करें

स्वास्थ्य बना रहे। विशेषज्ञा ने आगे कहा कि मनुष्य जैसा होता है, वैसा

काटता है। उसी तरह यदि हम किसी को खुशी देंगे तभी हमें खुशियां मिलेंगी। उन्होंने सात्विक अन्न, अच्छा धन, पॉजिटिव मन और स्वस्थ तन की परिकल्पना पर भी अपनी बात रखी। कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज चिकित्सा सेवा प्रभाग के सचिव डॉ. बनारसी लाल शाह, माउण्ट आबू, डॉ. मोहित गुप्ता, दिल्ली, डॉ. ब्रजेश सिंघल, ग्वालियर जोन समन्वयक, ब्र.कु. हेमा बहन, इंदौर सहायक समन्वयक, ब्र.कु. आशा बहन, भिलाई, ब्र.कु. रुषा बहन, उज्जैन, ब्र.कु. शक्ति बहन, खंडवा ने भी अपने उद्गार व्यक्त किये।

2

जुलाई -I- 2023

ओमशान्ति मीडिया

मन को मारा नहीं सुधारा जाता है

योग के लिए हठयोगी अनेक प्रकार की साधनाओं द्वारा मन को दमन करने की व्यर्थ चेष्टा करते हैं। वे समझते हैं कि मन में किसी भी प्रकार की कोई इच्छा ही उत्पन्न नहीं होनी चाहिए। और वे कामनाओं और इच्छाओं को ही मन की अशांति का मूल कारण मानते हैं। परंतु जब तक मनुष्य जीवित है, मन के संकल्प तो कभी बंद नहीं हो सकते। संकल्पों में इच्छाएँ व कामनाएँ समाई ही रहती हैं। संकल्प दो प्रकार के होते हैं, शुद्ध और अशुद्ध। शुद्ध संकल्पों से शुद्ध कामनाएँ और अशुद्ध से अशुद्ध कामनाएँ उत्पन्न होती हैं। शुद्ध कामनाओं की पूर्ति से मनुष्य 'देवता' कहलाता है। और अशुद्ध कामनाओं के कारण मनुष्य 'असुर अथवा नीच' बन जाता है। यदि मानसिक शुद्ध इच्छाओं का दमन कर दिया जाए तो मनुष्य जीवन ही निरर्थक हो जाए। अतः अशुद्ध कामनाओं का विरोध और शुद्ध कामनाओं की वृद्धि करना ही मानव जीवन का पुरुषार्थ है। जिस मनुष्य के संकल्प तथा कामनाएँ शुद्ध हों वो सदैव परोपकारी होता है। वह स्वयं भी शांत-चित्त और सुखी रहता है और दूसरों को भी आप-समान बनाता है। इसीलिए शुभ इच्छाओं को सदैव प्रोत्साहन देना चाहिए।



डॉ. क. गंगाधर

बुरे संकल्पों को रोकना तथा शुभ इच्छाएँ व संकल्प उत्पन्न करना ही मन को सुधारना है। परंतु शुभ तथा अशुभ कामनाओं के भेद को कैसे जाना जाए? इस निर्णय के लिए बुद्धि शुद्ध चाहिए। यदि बुद्धि तमोगुणी तथा विकारी हो तो मन में अवश्य ही अशुद्ध संकल्प उत्पन्न होंगे और उनकी पूर्ति में लगा हुआ मानव सदैव दुःखी व अशांत बना रहेगा। जैसे घोड़े को सिखाया अथवा सुधारा जाता है ताकि वह सदैव अपने स्वामी की इच्छानुसार सीधी राह पर ही चले और अपनी इच्छा से इधर-उधर न भागता रहे, वैसे ही मन को भी सुधारना चाहिए ताकि वह सदैव शुद्ध संकल्पों तथा शुद्ध कामनाओं में ही रमन करता रहे और कभी किसी बुरे विकल्प की ओर न चले।

मानसिक विकार तो अनेक प्रकार के होते हैं, परंतु मुख्य विकार काम, क्रोध, लोभ, मोह और अहंकार ये पाँच माने जाते हैं। जिसमें अधिक मात्रा में इसका वर्चस्व (प्राबल्य) है उनका मन सदा चंचल रहता है, भटकता रहता है। इस भटकते मन को रोकना जा सकता है बुद्धियोग बल से।

मन की चंचलता, अस्थिरता और मन का भटकना, बात एक ही है। जब तक किसी राही को न मंजिल का पता हो, और न सीधे सच्चे मार्ग का ही पता हो जो उसे मंजिल पर पहुंचा दे, तब तक वो राही भटकता ही रहता है, कभी इधर-कभी उधर जाता है। और बहुत समय भटकते रहने से अशांत तथा व्याकुल हो जाता है। वैसे ही अज्ञानी और पथ-भ्रष्ट मनुष्य जिसे मुक्ति तथा जीवनमुक्ति रूपी अपनी मंजिल का पता नहीं, और न ही उसे उस मंजिल पर ले जाने वाले सच्चे ईश्वरीय मार्ग का ही पता है, वह मन-मत, गुरु या शास्त्र-मत आदि के अनेक रास्तों पर चलकर भटकता रहता है। जो कहीं पहुंचते तो नहीं पर उसे बहकाते व रुलाते अवश्य हैं। विकारों की वासनाओं में उलझा हुआ प्राणी निश्चय ही जीवन के वास्तविक लक्ष्य को नहीं जानता। एक गीत भी है, 'कहां है तेरी मंजिल, कहां है ठिकाना, मुसाफिर बता दे, है कहां तुझको जाना।' सचमुच आज का प्राणी मुक्ति तथा जीवनमुक्ति की मंजिल को भूल विकारों की राह पर भटक रहा है। विकारों से तृप्ति तो कभी हो नहीं सकती। जैसे-जैसे तृष्णा बढ़ती जाती है, विकारों में फंसकर उसके मन की चंचलता अधिकाधिक होती जाती है। मन की चंचलता को दूर करने के लिए मन को ठिकाना चाहिए। इस ठिकाने को जानना ही ज्ञान है। और योग वह साधन है जिसके द्वारा मनुष्य उस ठिकाने पर पहुंच सकता है। यहां योग से अभिप्राय आध्यात्मिक योग से है। योग अथवा सच्ची लगन ही वह अग्नि है जो विकारों और विकर्मों को भस्म कर देती है। जो मनुष्य भगवान के हाथ में हाथ देकर अर्थात् उस पथ-प्रदर्शक का हाथ पकड़कर तीव्र पुरुषार्थ करता है वह सहज ही जीवनमुक्ति रूपी लक्ष्य को प्राप्त कर लेता है। फिर मन की चंचलता सदा के लिए नष्ट हो जाती है। अतः मन की शांति के लिए योगी जीवन बनाना चाहिए। याद रहे कि मन की चंचलता को दूर करना ही मन को अमन अथवा सुमन बनाना है। हठयोगी की तरह मन का दमन करना ये व्यर्थ है किंतु ज्ञान और योग से मन को सुमन बनाना, यही समर्थ है। मन को मारा नहीं लेकिन सुधारा जा सकता है।

अपने जीवन की इतनी रक्षा करो जो मान-अपमान का लेश भी न आये

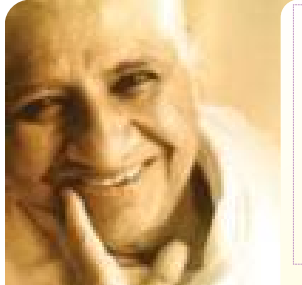
बाबा हम बच्चों को कहते बच्चे तुम मेरे नुरे रत्न हो, नुरे जहान हो। जहान के नूर हो। इन महावाक्यों में कितना रहस्य भरा हुआ है। सदा यह ध्यान रहे कि जहां हमें देख रहा है। भक्ति में ख्याल करते कि भगवान देख रहा है लेकिन अभी हम कहते जहान हमें देख रहा है। प्रैक्टिकल में देखा जाता है कि सारे जहान का ध्यान हम लोगों पर है। पवित्रता के योगबल से, दैवीगुणों के आधार से हम सतयुगी दैवी राजधानी स्थापन कर रहे हैं। भगवान करा रहा है। यह ऑटोमेटिक मुख से निकलता है। पवित्रता के बल से करा रहा है।

हमें एक बाबा को याद करके विश्व में एकता लानी है। यह कार्य भगवान करा रहा है, इंसान के बस की बात नहीं है। जास्ती गोरखधन्धे में जाने से, व्यर्थ सोचने से माथा खराब होता, हरदम दिल खुश, दिमाग ठण्डा हो तो बाबा अपना काम अच्छा करा लेगा। दिल से बाबा का काम करो तो बाबा की और परिवार की मदद मिलती है। गर्म दिमाग वाला कभी कोई काम नहीं कर सकता। ठण्डे दिमाग से काम अच्छा होगा। गर्म दिमाग वाला खुद भी बिगड़ेगा, काम

भी बिगाड़ेगा। वह दिल को भी सुस्त, दुःखी, निराश बना देगा, इसलिए कुछ भी हो जाए हमें दिलशिकस्त नहीं होना है, दिल को आराम में रखना है। ऐसा कोई काम नहीं करना है जो दिल खाये। आराम की नींद न आये। किया हुआ खाता है इसलिए सिर्फ अपने दिल को खुश करने के लिए या जिसके साथ

सकती। आत्मा में शक्ति तब आती है जब राइट काम होता है- बिगड़ी को बनाने वाला, सत्य धर्म की स्थापना अर्थ कोई काम होता है तो सदा याद रहे कि मेरे से ऐसा कोई काम न हो जो बनी हुई बात भी बिगड़ जाए।

लोग समझते हैं कि जिसकी उम्र बड़ी होती है उसका दिमाग काम नहीं करता।



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

प्रेम है उसको खुश करने के लिए नहीं करो लेकिन भगवान को खुश करने के लिए करो। मेरी दिल या फलाने की दिल खुश हो, यह सोचकर कुछ किया तो सूक्ष्म गलतियां हो सकती हैं। बाबा क्या कहता है, ज्ञान क्या कहता है, यह सोचकर किया तो कोई गलती नहीं हो

मेरी दिल या फलाने की दिल खुश हो, यह सोचकर कुछ किया तो सूक्ष्म गलतियां हो सकती हैं। बाबा क्या कहता है, ज्ञान क्या कहता है, यह सोचकर किया तो कोई गलती नहीं हो सकती।

लेकिन भगवान के जो बच्चे हैं, उनको भगवान की गुप्त शक्ति मिलती रहती है। जो सोचते हैं कि इनको इतना निर्भय, बड़ी दिल वाला बनाने वाला कौन है। हमारे में देह अभिमान का अंश भी न हो। हम छोटी-मोटी आशाएँ रखकर अपने आपको खुश न कर लें। बुद्धि में

जरा भी किसी चीज़ की आकर्षण न हो।

बाबा के जो बच्चे गुप्त हो गये थे, जो मूर्छित हो गये थे, वह सुरजीत हो गये, यह अच्छा लगता है। जो भगवान ने महावीर बनने का पार्ट दिया है वह अच्छा लगता है। पास विद ऑनर होना अच्छा लगता है। ड्रामा की नॉलेज के आधार से अपने जीवन की इतनी रक्षा करो जो मान-अपमान का लेश भी न आये।

बाबा ने हम बच्चों को ड्रामा की नॉलेज इतनी अच्छी दी है जो एक सेकण्ड भी किसी बात का ख्याल नहीं चलता। अगर हम अपनी स्थिति को अचल बनाकर रखना चाहते हैं तो तीन बातें साथ हों- 1. सहनशक्ति, 2. समेटने की शक्ति और 3. समाने की शक्ति। यह तीनों शक्तियां साथ हैं तो ड्रामा पर अडोल रह सकते हैं। अगर एक भी शक्ति कम है तो स्थिति हिल सकती है। बाकी यह प्रतिज्ञा पक्की हो कि बाबा हम आपके पक्के योगी बच्चे हैं, पवित्र हैं, पवित्र ही रहेंगे। जो इस प्रतिज्ञा में पक्के रहते हैं उन्हें बाबा की 100 गुणा दुआएँ मिलती हैं।

मेरे पास इतनी शक्तियां हों... जो मैं दूसरों को शक्तियों की सकाश दे सकूँ...

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

जैसे स्थान का महत्त्व होता है ऐसे स्थान के साथ स्थिति भी बहुत अच्छी चाहिए। स्थिति श्रेष्ठ है तो स्थान का महत्त्व है। अगर स्थिति श्रेष्ठ नहीं तो स्थान का भी महत्त्व नहीं। तो हमको चेक करना है कि हमारी स्थिति महान है या साधारण? हम सिर्फ कर्म कर्ता हैं या कर्म करते हुए बाबा जो स्थिति की बात कहता है वो हैं? कर्म करते कर्मयोगी स्थिति रहती है? क्योंकि कर्म के बिना तो कोई रह नहीं सकता है। इसलिए बाबा कहता है जितना हो सके बिजी रहो क्योंकि मन सेकण्ड में यहाँ से कहीं भी, वर्ल्ड के किसी भी कोने में बिना टिकट के पहुँच सकता है। जो भी स्थान आपने देखा होगा वहाँ अगर पहुँचने चाहो तो वहाँ मन से एक सेकण्ड में पहुँच सकते हो। तो कर्मणा सेवा भी जितना रूचि से यज्ञ सेवा समझकर करेंगे, उतना मन पुण्य का खाता बनाता रहेगा। सेवा तो हम सब करते हैं जो भी ड्यूटीज हैं वो हर एक की अपनी-अपनी है लेकिन सिर्फ सेवा करते हैं या सेवा करते पुण्य जमा करते हैं? अगर कर्म करते हुए हमारा पुण्य का खाता जमा हो रहा है तो उसकी निशानी यह होगी कि तन-मन में बहुत खुशी होगी और भरपूरता का नशा होगा। जैसे कोई साहूकार होता है तो उनकी शक्ल, चाल-चलन से हम समझ जाते हैं कि यह रॉयल घर का है, यह थोड़ा हल्का है। तो बाबा भी हमसे क्या चाहता है? बाबा कहता है जितना आगे चलेंगे, समय समीप आता जा रहा है और आता जायेगा

तो आपको वाणी की सेवा करने का टाइम ही नहीं होगा। न सुनने वालों को टाइम होगा, न सुनाने वालों को, लेकिन अन्त में आपकी सेवा जो चलनी है वो या तो चेहरे से, चलन से या तो मन की शक्ति यानी मन्सा सेवा के आधार से उनकी सेवा होती रहेगी क्योंकि टाइम कम होगा।

तो सकाश देने की जो शक्ति है, वो पहले हमारे में वो सकाश बाबा द्वारा भरी हुई होगी तभी हम दूसरे को सकाश दे सकेंगे। तो चेक करो कि हमारे पास इतनी शक्तियां हैं जो हम शक्तियों की सकाश दूसरे को दे सकें? मन द्वारा, तन द्वारा तो है ही मुश्किल। तो यह चेकिंग करते हैं? क्योंकि बाबा ने इतला दे दिया है कि समय समीप आ रहा है और आयेगा अचानक, यह बाबा ने स्पष्ट सूचना दे दी है। तो होना अचानक है क्योंकि नम्बरवार माला है, जिसमें एक नम्बर सब तो लेंगे नहीं। तो इतनी हमारी तैयारी है? अचानक कुछ भी हो जाये तो मैं नष्टमोहा हूँ? मित्र-सम्बन्धियों का मोह तो जल्दी कम हो जाता है, कोई-कोई होगा जिसे बहुत ज़्यादा हो। परन्तु अपने देहभान का मोह जो है वो मुश्किल ही कम होता है। तो बाबा ने कहा है कि अभी अपने चेहरे और चलन से दिखाई दे कि हाँ, यह कुछ विशेष आत्मा है। आपके चेहरे से ही पता पड़े कि यह कोई न्यारे हैं। तो हमारी स्थिति जो है, कर्म करते हुए कर्म की गति को जानते हुए चेक करना है कि श्रेष्ठ कर्म हैं या साधारण कर्म है या उल्टे कर्म हैं?

अपने अन्दर चेक करो कि बाबा से हमें क्या-क्या मिला है...!!!

राजयोगिनी दादी जानकी जी

दुनिया के हर कोने में बाबा के बच्चे हैं, बाबा की उन पर नज़र है। कोई कहते हैं हम बाबा को ढूँढ़ रहे थे, कोई कहते हैं हम बाबा ने ढूँढ़ा। हम तो मस्ती में घूम रहे थे, कमा रहे थे, खा रहे थे, गँवा रहे थे। यहाँ तो है बूँद-बूँद से तालाब। बाबा मेरा है, इसका एक बाप है, उसका दूसरा नहीं। हम सबका बाप एक है, लक्ष्य एक है। बाबा का घर परमधाम हमारा घर है। उस घर से आये हैं अब वापस जाने का टाइम आ गया है, नाटक में पार्ट पूरा हुआ है। क्रियेटर, डायरेक्टर सब अभी स्टेज पर खड़े हो गये हैं। सबको वापस जाना है। हमको क्या करना है? यह परमधाम, निर्वाणधाम में जाना है तो यहाँ ही पावन बनना है, आवाज़ से परे रहना है। शान्तिधाम पावन धाम है, जहाँ कोई कर्म नहीं है, सम्बन्ध भी नहीं है। यह शरीर भी क्या है, अभी मरा, जलाया फिर उसकी राख रखने में भी डर लगता है। कहते हैं सीधे दरिया में डाल... लेकिन ऐसे शरीर का अभिमान कितना है! पढ़ाई का, घर का, पैसे का, सुन्दरता का नशा कितना दिखाते हैं। परन्तु यह सब है नाशवान। मैं कौन हूँ, मेरा कौन है-यह बाबा ने समझाया है। बाबा ने अन्दर की आँखें खोल दी हैं। न कोई मेरा है, न कोई मेरी है, न कोई तेरा है, न कोई तेरी है।

एकाग्रता की शक्ति से बुद्धि को स्थिर बनाना है। मैं आत्मा परमात्मा की हूँ, स्वधर्म शान्त है, ड्रामा में हरेक का पार्ट अपना है। मेरा किसी के साथ कोई हिसाब-किताब नहीं है। कर्म करना है पर पुराना कोई कर्मबन्धन नहीं है जो खींचे। कर्मबन्धन कोई पुश करेगा, कोई पुल करेगा। याद की शक्ति से कर्मबन्धन कट जाते हैं, विकर्म विनाश हो जाते हैं। अभी योग लगाते हैं, योग से शक्ति मिल रही है और कर्म से दुआयें मिल रही हैं। दुआयें कैसे मिलती हैं, यह रिहर्सल करके देखो। सबके दिलों से दुआ निकलती रहे, बाबा हमारी ऐसी लाइफ बना रहा है। सबकी दुआ मिले, बाबा की शक्ति मिले तो विश्व कल्याणकारी बन जायेंगे। तो बाबा कहते हैं बच्चे अपने आपको अन्दर में जाना है तो यहाँ ही पावन बनना है, आवाज़ से परे रहना है। शान्तिधाम पावन धाम है, जहाँ कोई कर्म नहीं है, सम्बन्ध भी नहीं है। यह शरीर भी क्या है, अभी मरा, जलाया फिर उसकी राख रखने में भी डर लगता है। कहते हैं सीधे दरिया में डाल... लेकिन ऐसे शरीर का अभिमान कितना है! पढ़ाई का, घर का, पैसे का, सुन्दरता का नशा कितना दिखाते हैं। परन्तु यह सब है नाशवान। मैं कौन हूँ, मेरा कौन है-यह बाबा ने समझाया है। बाबा ने अन्दर की आँखें खोल दी हैं। न कोई मेरा है, न कोई मेरी है, न कोई तेरा है, न कोई तेरी है।

सारे दिन में देखें मेरा अपने ऊपर भी डर लगता है। कहते हैं सीधे दरिया में डाल... लेकिन ऐसे शरीर का अभिमान कितना है! पढ़ाई का, घर का, पैसे का, सुन्दरता का नशा कितना दिखाते हैं। परन्तु यह सब है नाशवान। मैं कौन हूँ, मेरा कौन है-यह बाबा ने समझाया है। बाबा ने अन्दर की आँखें खोल दी हैं। न कोई मेरा है, न कोई मेरी है, न कोई तेरा है, न कोई तेरी है।

एकाग्रता की शक्ति से बुद्धि को स्थिर बनाना है। मैं आत्मा परमात्मा की हूँ, स्वधर्म शान्त है, ड्रामा में हरेक का पार्ट अपना है। मेरा किसी के साथ कोई हिसाब-किताब नहीं है। कर्म करना है पर पुराना कोई कर्मबन्धन नहीं है जो खींचे। कर्मबन्धन कोई पुश करेगा, कोई पुल करेगा। याद की शक्ति से कर्मबन्धन कट जाते हैं, विकर्म विनाश हो जाते हैं। अभी योग लगाते हैं, योग से शक्ति मिल रही है और कर्म से दुआयें मिल रही हैं। दुआयें कैसे मिलती हैं, यह रिहर्सल करके देखो। सबके दिलों से दुआ निकलती रहे, बाबा हमारी ऐसी लाइफ बना रहा है। सबकी दुआ मिले, बाबा की शक्ति मिले तो विश्व कल्याणकारी बन जायेंगे। तो बाबा कहते हैं बच्चे अपने आपको अन्दर में जाना है तो यहाँ ही पावन बनना है, आवाज़ से परे रहना है। शान्तिधाम पावन धाम है, जहाँ कोई कर्म नहीं है, सम्बन्ध भी नहीं है। यह शरीर भी क्या है, अभी मरा, जलाया फिर उसकी राख रखने में भी डर लगता है। कहते हैं सीधे दरिया में डाल... लेकिन ऐसे शरीर का अभिमान कितना है! पढ़ाई का, घर का, पैसे का, सुन्दरता का नशा कितना दिखाते हैं। परन्तु यह सब है नाशवान। मैं कौन हूँ, मेरा कौन है-यह बाबा ने समझाया है। बाबा ने अन्दर की आँखें खोल दी हैं। न कोई मेरा है, न कोई मेरी है, न कोई तेरा है, न कोई तेरी है।



नई दिल्ली। माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी से मुलाकात कर सांसद हेमंत पाटील एवं राजश्रीताई पाटील ने उन्हें नांदेड़ महाराष्ट्र में ओम शांति ऑर्गेनिक फार्मर ग्रुप की यौगिक पद्धति द्वारा उत्पादित हल्दी पाउडर, दाल, गुड़ आदि भेंट किया एवं हृदय संशोधन केंद्र के उद्घाटन के लिए नांदेड़ का निमंत्रण दिया।



शांतिवन। कैड प्रोग्राम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए ब्रह्माकुमारीज की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, डॉ. सतीश गुप्ता, डॉ. बाला गुप्ता, ब्र.कु. हरिलाल भाई, गौडलीवुड स्टूडियो, ब्र.कु. लीला दीदी, ब्र.कु. सरस्वती बहन तथा अन्य।

‘योग’ का अर्थ है – मन को परमपिता परमात्मा से जोड़ना। इसके लिये मन को परमपिता परमात्मा ही की अनन्य स्मृति में एकाग्र अथवा लवलीन करना होता है। परमात्मा की स्मृति में एकटिक स्थिति होने के लिये परमात्मा के परमधाम तथा दिव्य स्वरूप आदि का परिचय होना जरूरी है ताकि मन को उनमें एकतान किया जा सके।

जो लोग योग को ‘चित्त-वृत्ति-निरोध’ मानते हैं, वे भी योगाभ्यास के लिये प्रत्याहार, धारणा और ध्यान का अभ्यास आवश्यक बताते हैं। ‘प्रत्याहार’ का अर्थ है – मन को सांसारिक विषयों से हटाना। ‘धारणा’ का भाव है, – मन को किसी एक स्थान पर टिकाना, एक देश-विदेश में बांधना। ‘ध्यान’ से अभिप्राय है – अपने ध्येय में मन को स्थिर रखना। इस अभ्यास से वे स्मृति को प्राप्त करना चाहते हैं। इसके लिए वे मन को प्राणायाम इत्यादि से हट पूर्वक विषयों से हटाते हैं और किसी शरीरांग (जैसे कि नासिका के अग्र भाग) या मूर्ति इत्यादि पर अपनी दृष्टि को तथा मन को स्थिर करते हैं। परन्तु हमें तो मन को परमपिता परमात्मा के स्वरूप में तन्मय करके यथार्थ योग का अभ्यास करना है।

योगाभ्यास कैसे करें?

हमें अब यह मालूम है कि परमात्मा भी अन्य आत्माओं की भाँति एक आत्मा ही हैं परन्तु वे ‘परम’ हैं, अर्थात् जन्म-मरण तथा सुख-दुःख से न्यारे हैं। अतः वे भी सभी आत्माओं की भाँति एक सूक्ष्मातिसूक्ष्म ज्योति-कण अथवा चेतन-बिन्दु हैं, जोकि कर्मातीत हैं और कभी अपना शरीर नहीं लेते। वे सूर्य, चाँद एवं तारागण से पार, परमधाम अथवा ब्रह्मलोक में वास करते हैं और केवल धर्मग्लानि ही के समय वहाँ से अवतरित होकर, इस सृष्टि में परकाय प्रवेश करके, प्रायः लुप्त ज्ञान और योग की शिक्षा देने आते हैं। अतः वे ही मानवमात्र के परमगुरु भी हैं और परमपिता भी हैं क्योंकि वे ज्ञान और योग द्वारा नव जीवन अथवा आत्मिक उज्जीवन प्रदान करते हैं तथा सर्व मानवात्माओं रूप सन्तति को सम्पूर्ण पवित्रता, सुख एवं शान्ति की पैतृक सम्पत्ति भी देते हैं। इस प्रकार संसार का कल्याण करने के कारण वे ‘शिव’ कहलाते

योगाभ्यास कैसे करें, योगाभ्यास में मन की कौन-कौन-सी अवस्थायें होती हैं...!!!

हैं (यह ‘शिव’ शंकर से भिन्न हैं) ! इन्हीं की दीर्घाकार प्रतिमा शिवलिंग मन्दिरों में स्थापित है।

अतः जबकि हमको ध्येय (परमात्मा शिव) का भी यथार्थ ज्ञान है, उसके देश (परमधाम) का भी और यह ज्ञान भी है कि विषय पदार्थों से आसक्ति, दुःख का कारण है, तो हम प्रत्याहार (विषयों से मन को हटाने), धारणा (उसे ब्रह्मलोक अथवा परमधाम में टिकाने) और ध्यान – (ज्योति-बिन्दु परमपिता, परमसद्गुरु परमात्मा पर एकाग्र करने) का अभ्यास सहज, स्वाभाविक, मनोवैज्ञानिक एवं युक्ति-युक्त रीति से कर सकते हैं। हम नासिका के अग्र भाग, या कमल नाभि इत्यादि पर, किसी प्रतिमा इत्यादि पर भी कल्पित एवं कायिक देव-रूप पर स्थिर करने की भी क्या जरूरत है?

हम तो मन को सृष्टि के रचयिता, सूक्ष्म ब्रह्म-तत्त्व वाले देश (ब्रह्मलोक) के वासी ज्योति-बिन्दु, शिव की ही लग्न में लगाते



राजयोगी ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

चेतन आत्मा हूँ और मुझे परमपिता परमात्मा से लौ लगाकर पतित से पावन एवं भोगी से योगी बनना चाहिये। अतः वह लग्न को

‘योग’ शब्द अपने आप में ही परम सत्ता के साथ जोड़ने के तरफ प्रेरित करता है। योग की मुख्यतः तीन अवस्थायें होती हैं। पहले तो ये स्पष्ट ज्ञान होना जरूरी है कि किससे योग लगाना, क्यों लगाना और उससे मेरा क्या वास्ता है। फिर उन अवस्थाओं का अनुभव कर सकते।

हैं जो कि ज्ञान के सागर, शान्ति के सागर, आनन्द के सागर, प्रेम के सागर और सर्वशक्तिमान हैं।

योगाभ्यास में अवस्थाएँ

1). लग्नावस्था

जब कोई मनुष्य योगाभ्यास करने के लिये बैठता है तब उसके मन में प्रभु के लिये लग्न तो होती ही है क्योंकि ईश्वरीय ज्ञान प्राप्त करने तथा विषय-विकारों में पड़ने का दुःख रूप परिणाम जानने के बाद वह यह तो महसूस करता ही है कि – मैं यह पाँच तत्वों का पुतला (शरीर) नहीं हूँ बल्कि

लेकर जब मन को परमात्मा की स्मृति में समाहित करने की चेष्टा करता है तो पुरुषार्थ शुरू होते ही उसके जन्म-जन्मान्तर के संस्कार तथा मन की चंचल प्रवृत्तियाँ बाधा डालती हैं। इस अवस्था को ‘लग्न अवस्था’ कह सकते हैं। पतंजलि ने इसे ‘व्युत्थान अवस्था’ कहा है। व्युत्थान का अर्थ यह है कि मन ऊपर उठना तो चाहता है परन्तु उसमें मन की चंचलता तथा संस्कार उसे उठने नहीं देते बल्कि विघ्न डालते हैं।

2). मनन अवस्था

लग्न को लेकर अभ्यास की सर्वप्रथम विधि है – ज्ञान का मनन। मन को संकल्प-शून्य करने की बजाय उसे ईश्वरीय ज्ञान के मन्थन में लगा देना, परमात्मा के स्वरूप के मनन-चिन्तन में जुटा देना ही युक्ति-युक्त पुरुषार्थ है क्योंकि पहले-पहल अशुद्ध संकल्पों को मन में पैदा होने से रोकने का तरीका है – शुद्ध संकल्प करना। “मैं आत्मा हूँ... ज्योति स्वरूप परमधाम के वासी, परमपिता परमात्मा शिव की अविनाशी सन्तान हूँ...” इस प्रकार, आत्मा तथा परमात्मा सम्बन्धी और सृष्टि-चक्र के आदि-मध्य-अन्त सम्बन्धी ज्ञान का मनन करना, उस ज्ञान में रमण करना, उसकी जुगाली करना, उसके अर्थ-स्वरूप में टिकने का पुरुषार्थ करना अथवा उसके गूढ़ भाव में चले जाना – यह योग की दूसरी अवस्था है। इसे ही मेडिटेशन अथवा ‘मननावस्था’ कहा जाता है। पतंजलि ने इसे ‘समाधि प्रारम्भ अवस्था’ कहा है। इससे

मनुष्य को अभूतपूर्व शान्ति का कुछ क्षणों के लिये अनुभव होता है, किसी-किसी को दिव्य-प्रकाश भी भासता है; इस प्रारम्भिक अभ्यास के लिये प्रभु-प्रेम अथवा ईश्वरीय ज्ञान के गीत अथवा ब्रह्म-तत्त्व के दिव्य-प्रकाश से मिलती जुलती लाल-रोशनी अथवा अव्यक्त ब्रह्मापुरी का-सा श्वेत रंग का वातावरण, सामने योगारूढ़ व्यक्ति की योग-दृष्टि सहायक होते हैं।

3). मग्नावस्था

जैसे-जैसे मनुष्य ब्रह्मचर्य, आहार शुद्धि, संग-शुद्धि, व्यवहार और आचार सम्बन्धी नियमों का पालन करता जाता है और

अपनी दिन-चर्या को भी ज्ञानानुकूल बनाता जाता है, वैसे-वैसे उसके मन की ऐसी भूमिका बनती जाती है कि वह योगाभ्यास के लिये बैठते ही थोड़े से पुरुषार्थ से ही प्रभु-स्मृति में मग्न अथवा लवलीन हो जाता है। अब उसे ज्ञान का ज़्यादा मनन नहीं करना पड़ता बल्कि, ज्ञानमय

स्वभाव हो चुके होने के कारण अब वही आत्म-निष्ठ तथा परमात्मा की स्मृति में स्थित हो जाता है। अब उसे मन में ऐसा संकल्प या विचार नहीं करना पड़ता कि – “मैं आत्मा हूँ, परमपिता परमात्मा शिव की सन्तान हूँ... ब्रह्मलोक से आया हूँ” इत्यादि। बल्कि अब तो वह योगाभ्यास के लिये कृत-संकल्प होते ही परमात्मा के स्वरूप में समाहित मनसा वाला हो जाता है।

उसका मन उसकी बुद्धि के वश हो चुके होने के कारण अब उसकी प्रज्ञा अथवा उसका विवेक प्रभु पर टिक जाता है और अनुभूति का रस लेने लगता है। परमात्मा के ज्ञान-स्वरूप, शान्तिस्वरूप, आनन्द स्वरूप, प्रेम-स्वरूप इत्यादि जिस स्वरूप का लोग प्रायः वर्णन करते हैं, उसका वह तन्मयता से अनुभव करने में व्यस्त होता है। वह स्वयं को लाइट और माइट ही अनुभव करता है और इस अवस्था को पाकर वह स्वयं को कृतार्थ अथवा सौभाग्यशाली मानता है। इसे ही जीवन का सर्वोत्कृष्ट सुख समझता है तथा इसी रस में डूबा रहना चाहता है। इस अवस्था का बारम्बार अभ्यास करने से मनुष्य के हेय संस्कार तनु होने लगते हैं तथा उसमें ईश्वरीय गुण प्रवेश करने लगते हैं। मानसिक निर्मलता प्राप्त होने के साथ-साथ उसे ईश्वरीय प्रेरणाओं को समझने की योग्यता भी मिलती है और उसकी बुद्धि दिव्य हो जाती है। पतंजलि इस बुद्धि को ‘ऋतम्भरा बुद्धि’ कहता है और योगाभ्यास में इस चित्तावस्था को ‘एकाग्र अवस्था’ कहता है। इस अवस्था में मनुष्य को बहुत ही दिव्य अनुभव होते हैं और सतोप्रधानता का प्रादुर्भाव होता है।

इस तरह योग करने से मनुष्य का दिव्यीकरण होता है। वो प्रभु प्रेम व उनके आदेश और उद्देश्य का स्वाभाविक पालन करता है।

4

जुलाई -I- 2023

ओमशान्ति मीडिया



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

बाबा ने ऐसी श्रेष्ठ जीवन पद्धति हमें सिखाई है जो विश्व के किसी भी देश के, किसी भी कोने की हर आत्मा को स्पर्श करता है। ऐसी श्रेष्ठ, पवित्र, सत्य जीवन जीने की कला बाबा ने हम बच्चों को सिखाई है।

फरवरी मास एक ऐसा मास है जो पतझड़ जाने लगती है और बसंत बहार आने लगती है। ये भी एक संगम है। जैसे वर्ल्ड साइकल में कलियुग जा रहा है और सतयुग आ रहा है। उस संगम में हम सभी भी कलियुगी से संगमयुगी और संगमयुगी से सतयुगी बनने का पुरुषार्थ कर रहे हैं। तो ये मास भी परिवर्तन का मास है। पतझड़ में प्रकृति जीरो हो जाती है। और कैसे अपने ही चक्र अनुसार ऑटोमेटिक पतझड़ फिर वापिस बसंत बहार में बदलने लगती है। तो सारी प्रकृति खिल उठती है और प्रकृति के सौन्दर्य को देखकर मनुष्य आत्माओं के मन भी खिल उठते हैं।

बाबा भी हम बच्चों को सदा कहते हैं कि तुम्हारा चेहरा कैसा हो? खिले हुए रूहे गुलाब की तरह, खुशनुमा। खुशमिजाज चेहरा हो। तो बाबा से जितना हम बच्चों का प्यार होगा उतना हमारा मन सदा खिला रहेगा।

दिल का सच्चा प्यार, एक लगन, एक धुन बाबा के लिए हो। बस दिन-रात हमारी बुद्धि पर यही बात सवार रहे बाबा-बाबा और बाबा। तो सबसे पहले तो बुद्धि में हमें ये स्पष्ट हो जाये कि संगमयुग परमात्मा से प्यार करने का समय है। ज्ञान में और अनेक जन्मों में, बाकी सभी युगों में आत्माओं से प्यार करते रहे हैं क्योंकि देह भान में होने के कारण निराकार में बुद्धि नहीं लगी। देहधारियों से ही बुद्धि लगी। और उन देहधारियों से प्यार करने में बुद्धि लगाने में आत्मा की उतरती कला ही होती रही। है ना ये तो पूरा इतिहास। द्वापर से लेकर पूरा कलियुग अंत तक हमें बताया है ना देह भान में आने से और देहधारियों के आकर्षण में आने से, देह संबंधों में फंसे रहने से हमारी उतरती कला ही होती है। तो ये समझ बुद्धि में रखकर अब संगमयुग में हमें

जरा सोचें...

दिल की हर बात सर्व श्रेष्ठ एक बाबा से...

ये पक्का कर लेना है कि ये हमारा अंतिम जन्म, अलौकिक जन्म संगमयुग का समय परमात्मा से जिगरी प्यार करने का समय है। अब हमें और किसी में भी बुद्धि नहीं लगानी है। बाबा मुरली में कहते हैं ना कि अब बुद्धि से भटकना बंद। अब एक बेहद के बाप को याद करो।

बुद्धि क्यों भटकती है क्योंकि आत्मा को कुछ चाहिए इसलिए बुद्धि भटकती है। अब जब बाबा मिले हैं और पूरा परिचय है तो ऐसा प्यार का सागर, सुख दाता, शांति दाता, सदा पावन कल्याणकारी भगवान हमें मिला है तो अब उनसे ही सबकुछ हमें प्राप्त करना है।

प्यार हमेशा अनन्य भाव चाहता है। जब सर्व श्रेष्ठ परम बाबा से हम प्यार करते हैं तो और कोई हमारे दिल दिमाग में रह नहीं सकता। योगी माना एक बाबा दूसरी न कोई, ये सूक्ष्म बुद्धि की पवित्रता है।

अब आत्माओं से कोई आश नहीं रखनी है। आत्मायें खाली हो चुकी हैं, तमोप्रधान हो चुकी हैं इसलिए आत्माओं से कोई प्राप्ति की इच्छा नहीं रखनी। फिर वो आत्मायें ज्ञानी हैं या अज्ञानी। लौकिक है या अलौकिक। संबंधी हैं या मित्र, कोई भी आत्मा पूर्ण नहीं है। पुरुषार्थी है। पुरुषार्थी अवस्था में कोई कुछ भी नहीं दे सकते हैं और अगर देंगे तो वो बाबा से लेकर ही देंगे तो क्यों न डायरेक्ट बाबा से ही लें। इसलिए बुद्धि में अब एक बाबा से ही प्यार हो। आत्माओं के प्यार में आत्मा बंधती है। कर्मबंधन, हिसाब-किताब बनते हैं। क्योंकि जो भी आत्मा से हमारी लेन-देन होती है वो हिसाब बनते हैं, वो फिर चुकाने होते हैं इसलिए आत्माओं का प्यार बांधने वाला है, आधारित करने वाला है। आप देखते हैं हम जैसे ही किसी के संबंध में

नज़दीक आते हैं तो कोई न कोई पाने की इच्छाएं जागने लगती हैं, ये सूक्ष्म में आत्मा आधारित होने लगती है। इसलिए बाबा ने हमें यही कहा कि अब सर्व सम्बन्ध मेरे साथ। सर्व प्राप्ति मेरे से। तो ये धारणा जितनी हम अपने इस अलौकिक ज्ञानी जीवन में पक्की रखते हैं तो हमारा योग बाबा से सहज लगेगा। और जहाँ आत्माओं का प्यार बांधने वाला है वहाँ बाबा का प्यार आत्मा को मुक्त करने वाला है। स्व निर्भर करने वाला है। अपनी शक्ति से हम जी सकते हैं। बाबा तो दाता है, बाबा का प्यार आत्मा को भरपूर करने वाला है इसलिए आत्मा ऊंची उठती है तो ये सत्य बुद्धि में रखकर हमें अपने आपको बार-बार समझाना है, सावधान करना है और टोटल हमें दिल से एक बाबा का प्रैक्टिकली बन जाना है।

मेरे सर्व सम्बन्ध एक से, बाबा मेरा सर्वस्व है। हमें अपने मन और बुद्धि के लिए ऐसी लक्षण रेखा बना देनी है जो हमारे मन-बुद्धि के अन्दर और कोई प्रवेश न करे। हमारे मन-बुद्धि पर और कोई अधिकार न करे। बाबा भी प्यारा और फलाना भी प्यारा। तो बाबा कहते हैं-आपके दिलतख्त पर एक ही बैठ सकता है। बाबा हमसे प्यार में पूरी वफादारी चाहते हैं। और सिर्फ बाबा की बात नहीं है मानवीय रिश्तों में भी आप देखिए हर संबंध में वफादारी चाहिए। एक माना एक। एक से संबंध जोड़ने के बाद भी अगर औरों से बहुत ज़्यादा संबंध जोड़ते हैं तो कहेंगे कि तुम्हारा प्यार झूठा है, बनावटी है। तुम्हारे में बेवफाई है, वफादारी नहीं है।

प्यार हमेशा अनन्य भाव चाहता है। जब सर्व श्रेष्ठ परम बाबा से हम प्यार करते हैं तो और कोई हमारे दिल दिमाग में रह नहीं सकता। योगी माना एक बाबा दूसरा न कोई, ये सूक्ष्म बुद्धि की पवित्रता है। दिल की हर बात एक बाबा से।



हेमलकासा-गढ़चिरोली(महा.)। मैग्सेसे पुरस्कार विजेता व प्रसिद्ध सामाजिक कार्यकर्ता पद्मश्री डॉ. प्रकाश आमटे को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. ओंकार भाई, शान्तिवन, ब्र.कु. राखी बहन, ब्र.कु. शारदा बहन व ब्र.कु. श्याम भाई।



पोर-गुज.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर रंग अवधूत मंदिर के प्रांगण में आयोजित वृक्षारोपण कार्यक्रम में बड़ौदा जिला के प्रमुख अशोक भाई पटेल, बीजेपी, शैलेष भाई पटेल, बीजेपी, एपीएमसी चेयरमैन, जयेंद्र भाई उपाध्याय, करजण तालुका के डेप्युटी मामलतदार, संजय भाई उपाध्याय, कथाकार, श्री रंग अवधूत परिवार, आशुतोष उपाध्याय, कथाकार, श्री रंग अवधूत परिवार, ब्र.कु. धीरज बहन, ब्र.कु. तृषा बहन, ब्र.कु. जिगना बहन सहित अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



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



रतलाम-डोंगरे नगर(म.प्र.)। मातृ दिवस के अवसर पर 'स्वस्थ एवं सुखी समाज में माताओं की भूमिका' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में ब्र.कु. सविता बहन, ब्र.कु. गीता बहन तथा अन्य ब्र.कु. बहनें व मातायें।



वडोदरा-मंगलवाड़ी(गुज.)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र में बच्चों के सर्वांगीण विकास हेतु आयोजित सात दिवसीय 'समर कैम्प' के दौरान समूह चित्र में बच्चों के साथ ब्र.कु. सरिता बहन, ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. वंदना बहन, ब्र.कु. नरेंद्र भाई, ब्र.कु. दुष्यंत भाई, ब्र.कु. नयना बहन तथा अन्य।



छतरपुर-किशोर सागर(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज के समाज सेवा प्रभाग द्वारा स्थानीय सेवाकेन्द्र में जैन समाज सखी महिला मंडल के लिए आयोजित 'मानवता के संरक्षक' कार्यक्रम में गुजरात से आई ब्र.कु. सोनम बहन, छतरपुर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शैलजा बहन, जैन समाज सखी महिला मंडल अध्यक्ष ममता जैन, महिला मंडल सचिव रेशमा जैन, कोषाध्यक्ष राखी जैन सहित महिला मंडल की सभी मातृ शक्तियां उपस्थित रहीं।



राजनंदगांव-छ.ग.। ग्राम अर्जुनी में 'तनावमुक्त राजयोग शिविर' का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. पुष्पा बहन, सरपंच श्रीमति द्रौपदी साहू, सरपंच के पति भानु प्रताप साहू, ग्राम पटेल फेरू राम, ग्राम विकास समिति अध्यक्ष किसुन साव, दुर्गा मंदिर के पुजारी सतानंद जी, समाजसेवी राधे लाल सोनकर, मंगलू राम साहू, रामकुमार वैष्णव एवं पंच कमलेश सोनकर।



राजयोगिनी ब्र.कु. उषा बहन,
वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

गतांक से आगे...

पिछले अंक में बात कर रहे थे कि मनुष्य की आत्मा मनुष्य का ही जन्म लेती है, न कि किसी पशु-पक्षी का। अब तीसरी बात कई बार कई लोग सोचते हैं कि क्या पशु-पक्षी को कभी मनुष्य बनने का विचार नहीं आता होगा, वह मनुष्य योनि में आना नहीं चाहता होगा!

मैं एक ही बात आपसे पूछती हूँ कि जब मनुष्य हर रीति से भोगना भोग रहा है-शारीरिक, मानसिक, इमोशनल हर रीति से और उस वक्त भगवान उसके सामने आ करके पूछे कि क्या दूसरे जन्म में तूझे कोई पशु-पक्षी, कीड़ा-मकोड़ा बना दूँ? तो क्या मनुष्य बनना चाहेगा! इतनी भोगना के बावजूद भी मनुष्य शायद यही कहेगा कि नहीं, मैं मनुष्य ही रहना चाहता हूँ। ठीक इसी तरह हर आत्मा अपनी-अपनी योनि में बहुत खुश है। पशु-पक्षी अपनी योनि में बहुत खुश हैं। कीड़े-मकोड़े अपनी योनि में बहुत खुश हैं। आप सोचेंगे कि बहन जी आपको कैसे पता, अनाज में जब कीड़े पड़ जाते हैं और उस अनाज को हम जब धूप में रखते हैं तो देखा जाता है कि वह कीड़ा भी अपनी जान बचाने के लिए भागता है। क्यों, क्योंकि उसको भी अपनी योनि प्रिय है, इसीलिए वह अपनी जान बचाने के लिए भागते हैं। मनुष्य को भी अपनी योनि प्रिय है। एक बहुत सुंदर कार्टून मैंने देखा

भोगना कौन भोगता... मनुष्य या पशु-पक्षी...!!!

हर प्राणी अपनी-अपनी योनि में खुश है... चाहे वो मनुष्य हो या पशु-पक्षी

था एक बार, तीन बंदर आपस में बात कर रहे थे- पहला बंदर कहता है दूसरे बंदर से कि सुना है मनुष्य कहता है कि वह हमारे वंशज हैं। दूसरे बंदर ने कहा, क्या कहा मनुष्य का प्रमोशन हो गया क्या? तो तीसरा बंदर कहता है मैं तो उसको कभी अपने वंशज के रूप में स्वीकार ना करूँ, यह तो

इतना बड़ा कटाक्ष मनुष्य मनोवृत्ति पर किया गया कि पशु भी मनुष्य को एक्सेप्ट नहीं करना चाहते। अब आप सोचिए और देखिए अपने आपको कि हम कहाँ हैं!!!

एक-दूसरे के खून के प्यासे हैं, यह संस्कार हमारे नहीं हैं। इतना बड़ा कटाक्ष था मनुष्य की मनोवृत्ति के ऊपर। आज मनुष्य इतना गिर चुका है कि पशु-पक्षी भी हमें उस नजर से देखने लगे हैं।

जब पहले बंदर ने कहा कि सुना है मनुष्य अपने आप को हमारे वंशज कहते हैं, तो दूसरे ने कहा क्या प्रमोशन हो गया? प्रमोशन माना कि इतना अच्छा हो गया, सुधर गया! तीसरा बंदर जब कहता है कि मैं तो उसको कभी अपने वंशज के रूप में स्वीकार ना करूँ क्योंकि एक-दूसरे के खून के प्यासे हैं। और बात भी सही है- मनुष्य,

मनुष्य का खून करने के लिये जरा भी हिचकता नहीं है। अरे परिवार का एक सदस्य दूसरे सदस्य को मारने के लिए भी हिचकता नहीं है।

मुझे याद आता है कि एक बार जब हम माउण्ट आबू जा रहे थे तो रास्ते में बहुत बंदर आते हैं, तब भी थे। तो बंदर आपस में उछल-कूद कर रहे थे कि अचानक सामने से ट्रक आया तो एक बंदर का बैलेन्स थोड़ा बिगड़ गया, ट्रक की टक्कर लगी और उछल करके जोर से गिरा, लगा के मर गया। जैसे ही ट्रक गुजर गया तो आप मानेंगे नहीं सारे बंदर उछल-उछल कर वहां पहुंच गए जहाँ वह गिरा और उसको साइड में कर दिया ताकि दूसरा कोई व्हीकल उसके ऊपर से न गुजर जाए और सब उसके इंतजार में बैठे उसको होश कब आए।

ये सब दृश्य हम देख रहे थे और जैसे ही उस बंदर को होश आया तो सब इतने खुश होकर उछलने लगे, यह बंदर है। लेकिन आज मनुष्य को अगर कोई टक्कर मार दे तो लोग खड़े भी नहीं होते हैं देखने के लिए या उसको कोई मदद करने के लिए, उसको हॉस्पिटल तक पहुंचाने के लिए, कितना अंतर है मनुष्य और बंदर में। इतना बड़ा कटाक्ष मनुष्य की मनोवृत्ति पर किया गया है। इसीलिए कहा कि हर प्राणी अपनी-अपनी योनि में बहुत खुश है।

- क्रमशः



आरमोरी-चंद्रपुर (महा.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा वामनराव वनमाली नॉलेज सिटी, महात्मा गांधी कनिष्ठ महाविद्यालय आरमोरी में 'स्ट्रेस मैनेजमेंट एंड राइट थिंकिंग' तथा 'नशा मुक्त भारत अभियान' के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए अभियान के कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. डॉ. सचिन परब, मुम्बई। कार्यक्रम में श्रीमति सुनीता ताई वनमाली, अध्यक्ष मनोहरभाई शिक्षण प्रसारक मंडल, डॉ. लालसिंह खालसा, प्राचार्य महात्मा गांधी महाविद्यालय आरमोरी, राजयोगिनी ब्र.कु. कुन्दा दीदी, संचालिका, ब्रह्माकुमारीज चंद्रपुर क्षेत्र, राजयोगिनी ब्र.कु. मीनल दीदी, ब्र.कु. नरेन्द्र भाई तथा अन्य गणमान्य लोगों सहित 350 से अधिक विद्यार्थी, प्रोफेसर, शिक्षक, कर्मचारी आदि उपस्थित रहे।



इंदौर-गंगोत्री विहार (म.प्र.)। ज्ञानदीप भवन में मातृ दिवस एवं परिवार दिवस पर आयोजित 'स्वस्थ एवं सुखी परिवार की स्थापना में माता की भूमिका' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीमा बहन, ब्र.कु. प्रतिमा बहन, ब्र.कु. ललिता बहन, मेहमान वैष्णव एकेडमी इंदौर की प्रिंसिपल रिचा तिवारी, एडवोकेट एल.एन. पुरोहित तथा अन्य।



इंदौर-सुदामा नगर से.डी (म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज के प्रभु उपहार भवन में बच्चों के लिए आयोजित त्रिदिवसीय 'उमंग समर कैम्प' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए शिशु रोग विशेषज्ञ डॉ. हेमलता गुप्ता, मूक बधिर स्कूल की सचिव अमिता मराठे, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. दामिनी बहन, हाई स्कूल अहमदाबाद की शिक्षिका श्वेता पटेल एवं ब्र.कु. शैल बहन।



भोपाल-विवेकानंद कॉलोनी (म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा विश्व तम्बाकू निषेध दिवस के अवसर पर 'नशामुक्त भारत अभियान' के तहत जागरूकता रैली निकाली गई। जिसमें सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मणि बहन, ब्र.कु. रमा बहन सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।



व्यावरा-म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर गांव में जागरूकता रैली निकालने के पश्चात् सभी को नशे से मुक्त होने का संकल्प दिलाते हुए ब्र.कु. लक्ष्मी बहन व ब्र.कु. तेजस्वी बहन। इस मौके पर सरपंच प्रेम नारायण दांगी, डॉ. नंदकिशोर बैरगी, समाजसेवी लक्ष्मी नारायण दांगी, खाद बीज व्यापारी गिरांजी पटेल सहित अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



इंदौर-न्यू पलासिया (म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा जी20 के अंतर्गत युवाओं के लिए वाई20 'स्वास्थ्य तंदुरुस्ती एवं खेल' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए बहन तारा पारगी, डायरेक्टर, नेहरू युवा केन्द्र, रचना ठाकुर, रजिस्ट्रार डीएवीवी, राजयोगिनी ब्र.कु. आरती दीदी, ब्र.कु. प्रो. ई.वी. गिरीश, मुम्बई, मकरंद देउसकर, कमिश्नर इंदौर पुलिस तथा ब्र.कु. नारायण भाई।



राजगढ़-व्यावरा (म.प्र.)। राष्ट्रीय जल जन अभियान के अंतर्गत जल संरक्षण हेतु आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए जिला भूजल वैज्ञानिक राम गोपाल नागर, रिटा. एसडीओ सिंचाई विभाग रमेश चंद्र शर्मा, रिटा. एसडीओ पीएचई प्रताप सिंह सिसोदिया, गीता मानस प्रचार समिति महासचिव अशोक शर्मा, ब्रह्माकुमारीज की जिला संचालिका ब्र.कु. मधु बहन, दंत चिकित्सक डॉ. प्रियंका नागर व ब्र.कु. सुरेखा बहन।



रतलाम-पत्रकार कॉलोनी (म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा मुख्य रेल मंडल कार्यालय के ऑफिसर्स क्लब में 'स्वस्थ तन-मन एवं खुशनुमा जीवन शैली' विषय पर 11 दिवसीय शिविर के पश्चात् समूह चित्र में मुख्य रेल मंडल प्रबंधक रजनीश कुमार, श्रीमति सपना बहन, सीनियर डिविजनल इंजीनियर अंकित गुप्ता तथा रेलवे के अन्य स्टाफ भाई-बहनों सहित ब्र.कु. सविता दीदी व अन्य ब्र.कु. बहनें।

6

जुलाई -I- 2023

ओमशान्ति मीडिया

पानी कैसे, कितना और कब पिएं



इसलिए जब भी आपको प्यास लगे तो पानी ही पिएं, इसके स्थान पर अन्य पेय जैसे- कोल्ड ड्रिंक्स, लस्सी, जूस आदि को न लें।

कब-कब पीना चाहिए पानी

रात के समय एक गिलास पानी पिएं। सुबह

हमारे शरीर का 70 प्रतिशत भाग पानी से बना हुआ है। इस तथ्य से हम समझ सकते हैं कि पानी का हमारे शरीर में क्या महत्व है। अतः एक स्वस्थ और लंबी जिंदगी के लिए पानी पीने का ज्ञान होना बहुत जरूरी है।

पानी की कम मात्रा जितनी नुकसानदेह है, पानी की जरूरत से ज्यादा मात्रा भी उतनी हम समझें कि गुलाब का एक पौधा है। उसे पानी देना बहुत जरूरी है, लेकिन अगर हम उसे दिनरात पानी देते रहेंगे या बिल्कुल न दें, तो क्या होगा? निश्चित तौर पर वह नष्ट हो जाएगा। यही हाल हमारे शरीर का भी होता है।

एक साथ या एक ही बार में पूरा पानी नहीं पिएं। पानी धीरे-धीरे एवं घूंट-घूंट करके पिएं। हाँ, खाना खाने के बीच में थोड़ा-सा पानी पीना चाहिए। जिन लोगों को कब्ज की समस्या है या मूत्र से संबंधित कोई रोग, जैसे संक्रमण, पथरी, जलन आदि, तो वे ज्यादा पानी पीएं। पानी हमेशा मुंह लगाकर पिएं, जिससे कि वह होंठ, जीभ एवं दांतों से होकर गुजरे। इससे उसका तापमान शरीर के

अनुकूल हो जाता है, वह फिल्टर भी हो जाता है। अनुसंधानों से पता चला है कि बोतल या स्ट्रा से पानी पीने वालों की त्वचा एवं बाल जल्दी ही बूढ़ों के समान हो जाते हैं इसलिए हमेशा गिलास से मुंह लगाकर पानी पीएं।

जिन्हें अजीर्ण या भूख न लगने की समस्या हो तो वे लोग कम पानी पिएं। हमारा शरीर एक बार में तीन घूंट मुंह भरकर पिया गया पानी ही अवशोषित कर पाता है, इसलिए आप एक बार में केवल तीन घूंट पानी ही पिएं। पसीने की हालत में या गर्म वातावरण से आने के तुरंत बाद पानी न पिएं क्योंकि इस अवस्था में पानी पीने से कई प्रकार के त्वचा रोग, फेफड़ों के रोग व पेट के रोग होने की आशंका रहती है। इस अवस्था में पानी पीना हृदय के लिए भी नुकसानदेह है। यह सर्वमान्य सत्य है कि अन्य कोई पेय पानी का विकल्प नहीं है

उठकर भी एक गिलास गुनगुना पानी पिएं और यदि रात में नींद खुले तो भी एक गिलास पानी पिएं क्योंकि रात को सोने का कुल समय 8-10 घंटे होता है, ऐसे में पानी की कमी न होने पाए, इसलिए रात में पानी पीते रहें। सुबह उठकर बासी मुंह पानी पिएं, यह पेट के कई रोगों को नष्ट करता है।

यदि वातावरण गर्म हो, आपने मेहनत का काम किया हो या आपको अधिक पसीना आता हो तो आप अधिक मात्रा में पानी पिएं। बीमारी की हालत में, गर्भावस्था में या स्तनपान के समय अधिक मात्रा में पानी पिएं।

पानी पीने की सही विधि यह है कि प्यास लगने से पहले ही पानी पी लिया जाए क्योंकि प्यास तब लगती है जब डि-हाइड्रेशन शुरू हो चुका होता है। किसी भीड़ वाली जगह पर जाने से पहले पानी पिएं, यह आपको कई सारे संक्रमणों से बचाएगा।



पुणे-पिसोली(महा.)। ब्रह्माकुमारीज के जगदम्बा भवन के ज्ञानवीण सभागृह में 'राजयोग से समस्याओं का समाधान' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए मुख्य वक्ता वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. सूर्य भाई, मा.आबू। इस मौके पर स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुनंदा दीदी, वरिष्ठ प्रवक्ता ब्र.कु. दशरथ भाई, अतुल पाटील, डिप्टी इंस्पेक्टर जनरल ऑफ पुलिस, श्रीमति पद्मजा गोळे, पूर्व नगर सेविका पुणे म.न.पा., राजेन्द्र भिंताड़े, युवा नेतृत्व भाजपा, महेश मासाळ, उद्योजक व अन्य गणमान्य लोगों सहित ब्र.कु. सोनल बहन, ब्र.कु. गीता बहन, मा.आबू सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



गांधीनगर से.28-गुज.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा पाँचवीं से बारहवीं कक्षा के बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए 'पीस पार्क हॉल' में आयोजित आठ दिवसीय 'उडी समर कैम्प' में डॉ. योगेश भाई, मयुर भाई, धृति दवे बहन, कुमारी आशा पटेल आदि के द्वारा विभिन्न ट्रेनिंग दी गई व एक्टिविटीज कराई गई। साथ ही सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कैलाश दीदी ने अपने आशीर्वाचनों से सभी बच्चों को प्रेरित किया व कैम्प का संचालन ब्र.कु. कृपल बहन ने किया।



इंग्लैण्ड-यू.के.। ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी के टाउन हॉल में भारत के प्राचीन राजयोग का प्रचार व प्रसार करने के लिए डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके को इंग्लैण्ड के आर्टीक्यूलेट कंपनी के संस्थापक सुप्रसिद्ध उद्योजक पॉल एवान्स के हाथों 'एजुकेशन लीडर्स अवॉर्ड्स 2023' से सम्मानित किया गया। इस अवसर पर लंदन के ग्लोबल कोऑपरेशन हाउस की ब्र.कु. जयमिनी बहन उपस्थित रहे।



रतलाम-डोंगरे नगर(म.प्र.)। शहर में आयोजित सप्त दिवसीय श्रीमद् भागवत कथा ज्ञान यज्ञ कार्यक्रम में कथावाचक परम पूज्य महामंडलेश्वर स्वामी चिदंबरानंद जी महाराज को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सविता दीदी। साथ हैं नगर विधायक चैतन्य कश्यप तथा अन्य।



मुम्बई-घाटकोपर। ब्रह्माकुमारीज के योग भवन सेवाकेन्द्र, घाटकोपर सबजोन द्वारा सड़क सुरक्षा सप्ताह के अंतर्गत सड़क सुरक्षा के प्रति सामाजिक जागरूकता के लिए विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किये गए जिसमें विक्रोली में ऑटो रिक्शा चालकों को सड़क सुरक्षा जागरूकता प्रदर्शनी द्वारा सड़क सुरक्षा एवं व्यसनों के दुष्परिणामों के प्रति जागरूक किया गया। घाटकोपर में पेट्रोल पंपों की एलईडी स्क्रीन पर सड़क सुरक्षा जागरूकता संदेश प्रदर्शित किए गए जिससे आम जनता और विशेष रूप से चालकों को सड़क सुरक्षा मिले। सड़क सुरक्षा से सम्बंधित शिक्षाप्रद ईमेल कॉर्पोरेट क्षेत्र में भेजे गए और कम्पनीज ने सड़क सुरक्षा सप्ताह में प्रतिदिन अपने कर्मचारियों को सड़क सुरक्षा सम्बंधित ई-मेल भेजे। ब्रह्माकुमारीज के यात्रा और परिवहन विंग के सहयोग से एवं राजयोगिनी ब्र.कु. नलिनी दीदी, मुम्बई-घाटकोपर सबजोन इंचार्ज और राजयोगी ब्र.कु. निकुंज भाई, लोकप्रिय स्तंभकार और ब्रह्माकुमारीज के मीडिया विंग के राष्ट्रीय समन्वयक के मार्गदर्शन में सड़क सुरक्षा जागरूकता सेवाएं की गईं।



इंदौर-गंगोत्री विहार(म.प्र.)। पर्यावरण दिवस एवं जल जन अभियान के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज के पंचकुइयां रोड स्थित सेवाकेन्द्र द्वारा सिरपुर तालाब पक्षी अभ्यारण्य में वृक्षारोपण एवं प्रकृति के पाँचों तत्वों को राजयोग मेडिटेशन द्वारा शुद्ध वायुब्रेशन का सकाश देने हेतु आयोजित 'आओ करें प्रकृति से बात' कार्यक्रम में सहायक आबकारी अधिकारी टी.आर. गंधारे, पार्षद महेश चौधरी, वार्ड संयोजक महेश नामदेव, ब्र.कु. सीमा बहन, ब्र.कु. ललिता बहन, ब्र.कु. प्रतिमा बहन सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।



अपने मन को इतना पॉज़िटिव बनाओ जिससे आस-पास का वातावरण पॉवरफुल बने

ब्र.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

आपका बच्चा आपको आकर कहे कि आप तो बहुत सफल हो लेकिन मैं कुछ भी नहीं हूँ। और मेरे से कुछ होने वाला भी नहीं है। मैं तो आपके चरणों की धूल हूँ। तब आप क्या करेंगे? बच्चे को कहां बिठाते हैं? बच्चे को चरणों में बिठाते हैं या गोदी में बिठाते हैं? परमात्मा को हम कहते हैं तुम माता-पिता हम बालक तेरे। लेकिन हम तेरे चरणों की धूल हैं। तू प्यार का सागर है लेकिन तेरे प्यार की एक बूंद के हम अभी तक प्यासे हैं मतलब कि एक बूंद भी नहीं मिली अभी तक? ऐसा हो सकता है कि आपका पिता धनवान भरपूर हो और मेरे पास एक रुपया भी न हो?

जब हम आध्यात्मिक वातावरण में आते हैं तो हमें अच्छा लगता है और कुछ लोग ऐसे वातावरण में आकर थोड़े अच्छे बन जाते हैं। दोनों बातों में फर्क है। अच्छे बन गए हैं मतलब हमारे वायब्रेशन हमें उच्चतर अनुभव होते हैं। अच्छे तो हम सब हैं। लेकिन उस दुनिया में कभी-कभी कोई बोज़, कोई तनाव, कोई चिंता हमारे वायब्रेशन को नीचे लेकर आती है। कुछ वायब्रेशन हमारे अपने बनाए होते हैं। कुछ वायब्रेशन हवा में इतना कुछ है, वो होते हैं। उसी माहौल में हमें सारा दिन बिताना है। हमें पता ही नहीं चलता कि इतनी पॉल्यूशन के बीच

रहते-रहते हमारी शक्ति कैसे घट जाती है। जब हम एक ऐसे माहौल में आते हैं, जहाँ कि वायब्रेशन हायर हैं, शुद्ध हैं तो वो हमारे अन्दर की शुद्धता को बढ़ाता है। हम जो आध्यात्मिक वातावरण में अनुभव करते हैं, वो अपनी शुद्धता और शांति को अनुभव करने से होता है। आज दिन तक अपने बारे में क्या कहा था, मैं कौन हूँ। सारा कुछ हमने जो हासिल किया था और उस आधार से हम बड़े-छोटे, ऊँचे-नीचे अपने आपको महसूस करते रहते थे।

इस समय अगर हम सृष्टि को देखें तो बड़ी अनिश्चितता है। अचानक कुछ-कुछ होता जा रहा है। हमने सोचा कोविड सेटल हो जाएगा तो सब ठीक हो जाएगा। लेकिन उसके बाद कुछ सेटल हुआ नहीं है। कुछ हो जाता है ठीक होने लग जाता है, फिर कुछ और हो जाता है, कुछ न कुछ चलता ही जा रहा है।

ओम शांति मतलब मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ। बाबा, हम निराकार परमात्मा को कहते हैं। जोकि हमारा पिता है। हम उसको टाइटल से नहीं पुकारते कि भगवान, ईश्वर गाँड। हम कहते हैं वो तो मेरा पिता है। आज दिन तक उसको हमने परमात्मा, भगवान कहा तो अपने लिए क्या कहा। उसको तो कहा आप सर्वशक्तिवान हो और मैं कौन हूँ? मैं शक्तिहीन हूँ। आप प्यार का सागर हो, और मैं प्यार की एक बूंद की प्यासी आत्मा हूँ। आप पवित्रता के सागर हो, मैं नीचे, पापी, कपटी हूँ। अगर वो हमारा पिता है तो बच्चे ऐसे होते हैं क्या?

बाबा अर्थात् निराकार परमात्मा। कैसे निराकार परमात्मा आकर हमें अपना परिचय देते हैं, खुद का परिचय देते हैं। फिर स्मृति दिलाते हैं कि मैं प्यार का सागर हूँ तो मेरे बच्चे कैसे होने हैं। मैं प्यार का सागर हूँ तो बाबा कहता है बच्चे और

प्यार का सागर हैं। मैं सर्वशक्तिमान हूँ तो मेरे बच्चे और सर्वशक्तिमान हैं। वो हमें याद दिलाता है हम कौन हैं। और याद दिलाकर हमें ऊपर उठाता है। हम तो दिन-प्रतिदिन अपने को कहां लेते जा रहे थे नीचे, नीचे और नीचे।

आपको लगता है पिछले 15-20 सालों में हम अपने वायब्रेशन में थोड़ा नीचे गए हैं। बाहर की प्रगति देखें तो हम ऊपर जाते जा रहे हैं। आंतरिक शक्ति देखें तो हम नीचे आते जा रहे हैं। इतना नीचे आते गए कि हमने अनकम्फर्टेबल इमोशन को नॉर्मल बोलना शुरू कर दिया। हमने कहा स्ट्रेस नॉर्मल है, चिंता नॉर्मल है, दर्द नॉर्मल है, डर नॉर्मल है, तुलना और प्रतिस्पर्धा नॉर्मल है, अटैचमेंट नॉर्मल है, ईगो नॉर्मल है, अपेक्षाएं नॉर्मल हैं। जब हमारे वायब्रेशन नीचे होते गए तो सृष्टि के वायब्रेशन क्या होते गये? आपको पता है पिछले तीन साल में सृष्टि के वायब्रेशन शिफ्ट होकर नीचे गए हैं। क्योंकि अचानक डेढ़-दो साल के लिए पूरी पृथ्वी पर करोड़ों लोगों ने कहा डर नॉर्मल है, एंग्जायटी नॉर्मल है, स्ट्रेस नॉर्मल है। दो लोग, दस लोग, लाख लोग कहे तो ठीक लेकिन करोड़ों लोग एक ही समय पर कहेंगे वो भी दो-चार दिन के लिए नहीं साल से ऊपर। इसीलिए कोविड हो गया था पूरा, बाकी सारी चीजें ठीक थीं, लेकिन बहुत सारे लोगों को एंग्जायटी होने लग गई है। आज तो छोटे-छोटे बच्चे कहते हैं हमको बहुत एंग्जायटी हो रही है। उनको मतलब भी नहीं पता है एंग्जायटी का, लेकिन अनकम्फर्टेबल लग रहा है। क्यों लग रहा है? क्योंकि हवा दूषित है। जैसे आप दिल्ली आएंगे तो लोगों को ऐसे ही खांसी होने लग जाती है। उनको कोई बीमारी नहीं है लेकिन हवा दूषित है। इसी तरह पिछले दो सालों में हम सृष्टि के वायब्रेशन को और नीचे ले गए हैं।



रायपुर-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज के शान्ति सरोवर में आयोजित 'जिन्दगी का उत्सव' विषयक त्रिदिवसीय शिविर का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए मुख्य वक्ता इंटरनेशनल माईंड व मेमोरी मैनेजमेंट ट्रेनर ब्र.कु. शक्तिराज भाई, नगर पालिका निगम के अध्यक्ष प्रमोद दुबे, डॉ. विवेक गोयल एवं ब्र.कु. सविता दीदी।



मुम्बई-कांदिवली। सड़क सुरक्षा सप्ताह के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'सेप्टी स्टार्ट्स विद अस' के उद्देश्य के साथ आयोजित 'रोड सेप्टी वॉकथॉन' का शुभारंभ करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. राज दीदी। रोड सेप्टी का संदेश देती चार किलोमीटर की इस यात्रा में लगभग 150 भाई-बहनें व बच्चे शामिल रहे। साथ ही रैली में कांदिवली के ट्रैफिक इंस्पेक्टर, प्रगति ट्रस्ट के सदस्यों व अन्य भाई-बहनों की भी सहभागिता रही।



सिवनी-भैरोगंज(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज उपसेवाकेन्द्र में मातृ दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में माताओं को 'स्वस्थ एवं सुखी परिवार में माताओं की भूमिका' विषय पर सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. ज्योति दीदी।



बिलासपुर-छ.ग.। आदित्य सेवा संस्थान एवं बिलासपुर पुलिस के संयुक्त तत्वाधान में वेयर हाउस रोड स्थित संजीवनी हॉस्पिटल के उच्च स्तरीय ऑडिटोरियम में नशा मुक्ति हेतु सामाजिक अभियान के अंतर्गत 'निःशुल्क काउंसलिंग परामर्श सेंटर' का शुभारंभ करते हुए बी.एल. वर्मा, अधीक्षण यंत्री सह-अध्यक्ष, विद्युत उपभोक्ता फोरम तथा ब्र.कु. बहनें।



नाशिक-म्हसरुल(महा.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा बच्चों के सर्वांगीण विकास हेतु आयोजित 'बाल संस्कार शिविर' का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए ब्रह्माकुमारीज की जिला संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. वासंती दीदी, ब्र.कु. पूनम दीदी, डॉ. राजेश भाई, कवि रवींद्र मालूजकर, ब्र.कु. समीना बहन, ब्र.कु. मनीषा राऊत, योगाचार्य रुचि बहन व अन्य।



एटलांटा-यूएसए। ब्रह्माकुमारीज के ग्राम विकास प्रभाग के उपाध्यक्ष राजयोगी ब्र.कु. राजू भाई, माउण्ट आबू के यूएसए विजिट के दौरान सनातन मंदिर, एटलांटा, बालाजी मंदिर, न्यू जर्सी सहित शिकागो, डलास एवं विभिन्न शहरों में विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किये गये।



नागपुर-जामठा(महा.)। ब्रह्माकुमारीज के विश्व शांति सरोवर में 'नशामुक्त भारत अभियान' के विदर्भ स्तरीय लॉन्चिंग कार्यक्रम में डॉ. सुभाष चौधरी, वाइस चांसलर, राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज, नागपुर विद्यापीठ, शरद चव्हाण, डीपी कमिशनर समाज कल्याण वर्धा, राजयोगिनी ब्र.कु. रजनी दीदी, ब्रह्माकुमारीज की क्षेत्रीय संचालिका, ब्र.कु. डॉ. सचिन परब, राष्ट्रीय संयोजक, मेरा भारत, व्यसनमुक्त भारत अभियान, ब्र.कु. रेखा दीदी, उमरेड सेवाकेन्द्र संचालिका, ब्र.कु. अर्चना दीदी, मोदा सेवाकेन्द्र संचालिका, राजयोगी ब्र.कु. प्रेम प्रकाश भाई सहित बड़ी संख्या में अन्य भाई-बहनें मौजूद रहे।



पन्ना-म.प्र.। विश्व पर्यावरण दिवस के कार्यक्रम में पर्यावरण संरक्षण की प्रतिज्ञा करते हुए माधव पैरामेडिकल कॉलेज के संचालक अभिषेक श्रीवास्तव, स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीता बहन, नगर पालिका उपाध्यक्ष श्रीमति आशा गुप्ता तथा अन्य।

8

जुलाई -I- 2023

ओमशान्ति मीडिया

परमात्मा ऊर्जा



एक होती है अपने में हिम्मत, हिम्मत से सहयोगी बनाना। अगर हिम्मत नहीं है, तन में भी हिम्मत नहीं है, मन में भी नहीं है, धन में भी नहीं है; तो क्या करेंगे? ऐसा भी सदा योगी बन सकता है। कोई ऐसे होते हैं जो भले अपनी हिम्मत नहीं होती है लेकिन उल्लास होता है, हौसला होता है। धन की शक्ति नहीं भी है, मन में कन्ट्रोलिंग पॉवर नहीं है, व्यर्थ संकल्प जास्ती चलते हैं; लेकिन जो कोई बात जीवन के अनुभव में उल्लास और हौसला दिलाने वाली हो, उसी द्वारा औरों को हौसला दिलाओ तो औरों को हिम्मत आने से आपको भी हिस्सा मिल जायेगा। इतना तो अवश्य है - जो भी आत्मायें आदि से व अभी से आई हुई हैं, उन हर आत्मा को अपने जीवन में कोई प्राप्ति का अनुभव अवश्य है; तब तो आये हैं। यही विशेष अनुभव अनेक आत्माओं को उल्लास और हौसला बढ़ाने के काम में लगा सकते हो। इस धन से कोई वंचित नहीं। जो अपने पास है, जितना भी है उस द्वारा औरों को हिम्मतवान बनाना व सहयोगी बनाना यह भी आपके सहयोग की सञ्जेक्ट में मार्क्स जमा होंगे। अब बताओ, योग सहज है व मुश्किल? निरन्तर योगी बनना मुश्किल है। जो बाप के बन चुके हैं, इसमें तो परसेन्टेज नहीं है ना? इसमें तो फुल पास हो ना! जब हैं ही बाप के, तो एक बाप और दूसरा क्या रहा? बाप और आप, बस। तीसरा तो कोई नहीं। बाप में वर्सा तो है ही। तीसरा कुछ है क्या? सिवाय बाप और अपने आप अर्थात् आत्मा (शरीर नहीं)। तो आप और बाप ही रह गया, तो दो के मिलने में तीसरी रूकावट ही नहीं, तो निरन्तर योगी हुए ना! तीसरा है ही नहीं तो आया फिर कहाँ से? फिर यह तो कभी नहीं कहेंगे कि आ जाता है, आता है तो क्या करें? अब यह भाषा

खत्म। सदैव यही सोचो कि हम हैं ही सदा बाप के सहयोगी अर्थात् सहज योगी। वियोग क्या होता है - इसका जैसे मालूम ही नहीं। जैसे भविष्य में, 'माया होती भी है' - यह मालूम नहीं होगा, वैसे अब की स्टेज रहे। यह बचपन की बातें बीत चुकी। अब तो गेट के सामने आ गये हो। जो जैसे बाप के बच्चे हैं, उसमें कोई परसेन्टेज नहीं होती है। ऐसे ही निरन्तर सहज योगी व योगी बनने की स्टेज में भी अब परसेन्टेज खत्म होनी चाहिए। नैचुरल और नेचर हो जानी चाहिए।

जैसे कोई की विशेष नेचर होती है, उस नेचर के वश न चाहते भी चलते रहते हैं। कहते हैं ना - मेरी नेचर है, चाहती नहीं हूँ लेकिन नेचर है। वैसे निरन्तर सहज योगी अथवा सहयोगी की नेचर बन जाए, नैचुरल हो जाए। क्या करूँ, कैसे योग लगाऊँ - यह बातें खत्म। हैं ही सदा सहयोगी अर्थात् योगी। इसी एक बात को नेचर और नैचुरल करने से भी सञ्जेक्ट परफेक्ट हो जायेगे। परफेक्ट अर्थात् इफेक्ट से परे, डिफेक्ट से भी परे हो जायेगे। तो आज से सभी निरन्तर सहज योगी बने व अभी बनेंगे? जब वरदाता बाप वर्से के साथ वरदान भी देते हैं; तो जिनको वर्से का अधिकार भी हो, वरदान भी प्राप्त हो उनके लिए मुश्किल है? अब देखना, कोई आकर कहे कि मुश्किल है तो याद दिलाना- वर्सा और वरदान। बाकी एक कदम रहा हुआ है घर जाने का। अभी तो हर कदम में पदमपति बने हुए हो। इतना वरदान वरदाता द्वारा प्राप्त है। जब हर कदम में पदमपति हो, तो कदम व्यर्थ होगा क्या? हर कदम में समर्थ हैं, व्यर्थ नहीं। स्मृति में समर्थी लाओ। साधारणता को समाप्त करो और स्मृति में समर्थी लाते, हर कदम में पदम लाते जाओ तब तो विश्व के मालिक बनेंगे।

कथा सरिता

गाँव रत्नापुर में एक प्राचीन मंदिर था। उस मंदिर में प्रतिदिन एक पुजारी पूजा-पाठ करता था। पुजारी के पास एक हाथी था, जिसे वो अपने साथ प्रतिदिन मंदिर लेकर जाता था। सभी गाँव के लोग हाथी को बहुत पंसद करते थे। हाथी भी मंदिर में आने वाले सभी श्रद्धालुओं का खूब स्वागत किया करता था। सुबह पूजा करने के बाद पुजारी अपने हाथी को तालाब में ले जाकर नहलाया करता था। प्रतिदिन हाथी नहाने के बाद घर लौटते वक्त एक दर्जी की दुकान पर रूकता था। दर्जी भी प्रतिदिन हाथी को प्यार से एक केला खिलाता था। हाथी केला खाने के बाद अपनी सूंड से दर्जी को नमस्ते करके चला जाता था।

ये सब हाथी और पुजारी की रोजमर्रा की जिंदगी का एक हिस्सा था। एक दिन हाथी जब दर्जी की दुकान पर केला खाने के लिए रूका, तो दर्जी को शरारत करने का दिल हुआ। उसने हाथी को केला देने के बाद अपने हाथ में सुई रख ली। जैसे ही हाथी ने उसे नमस्ते किया, दर्जी ने उसकी सूंड पर सुई चुभा दी।

सुई चुभते ही हाथी जोर से चिंघाड़ते हुए कहाने लगा। दर्जी ने हाथी के दर्द का खूब मजाक उड़ाया और जोर-जोर से हँसने लगा। पुजारी को पता नहीं चला कि क्या हुआ। वो हाथी को सहलाते हुए अपने घर लेकर चला

एक बार की बात है। एक जंगल में दो दोस्त रहते थे। एक था गीदड़ और दूसरा था ऊँट। गीदड़ बहुत ही चालाक और ऊँट एकदम सीधा-साधा था। ये दोनों घंटों नदी के पास बैठकर अपना सुख-दुःख बाँटते थे। समय गुजरता गया और उनकी दोस्ती गहरी होती गई।

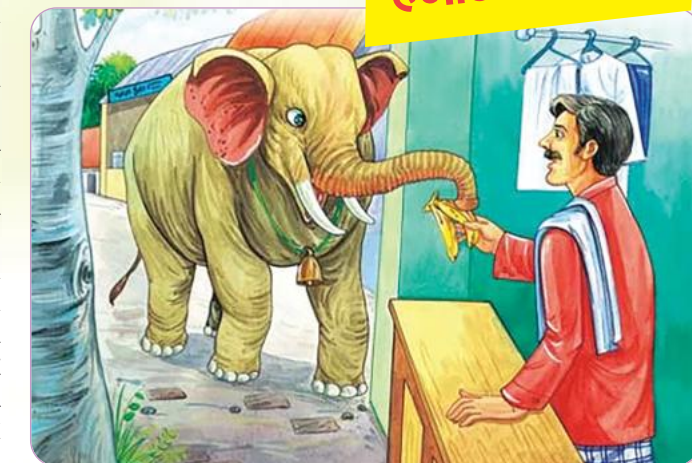
एक दिन किसी ने गीदड़ को बताया कि पास के खेत में पके हुए तरबूज हैं। इतना सुनते ही गीदड़ के मुँह में पानी आ गया मगर वो खेत नदी के उस पार था। नदी को



दोस्ती का मिसाल बनें

पार करके खेत तक पहुँचना गीदड़ के लिए मुश्किल था, तो वो नदी पार करने की तरकीब सोचने लगा। वह उपाय सोचते-सोचते ऊँट के पास चला गया। ऊँट ने दिन में गीदड़ को देखकर पूछा, "मित्र तुम यहाँ कैसे? हम लोग तो शाम को नदी के पास मिलने वाले थे।"

गया। अगले दिन फिर पुजारी और हाथी तालाब से लौटकर आ रहे थे। पुजारी कुछ दूर रूककर लोगों से बात करने लगा। हाथी रोज की तरह दर्जी की दुकान पर रूक गया। आज हाथी ने अपने सूँड में कीचड़ भर लिया था। दर्जी अपनी दुकान में बैठकर कपड़ों की सिलाई कर रहा था। जैसे ही दर्जी ने हाथी को देखा, वैसे ही हाथी ने उसकी पूरी दुकान



में कीचड़ फेंक दिया। उस कीचड़ से उसकी दुकान के सीले हुए सारे कपड़े खराब हो गए।

यह सब देखकर दर्जी समझ गया कि मैंने कल जो किया था, उसी का दण्ड हाथी ने मुझे आज दिया है। दर्जी को अपनी गलती का एहसास हुआ और हाथी के पास भागकर

गीदड़ ने बड़ी चालाकी से ऊँट से कहा, "देखो दोस्त, पास के खेत में पके तरबूज हैं। मैंने सुना है कि तरबूज बहुत मीठे हैं। तुम उन्हें खाकर खुश हो जाओगे इसलिए मैं तुम्हें बताने चला आया।"

ऊँट तरबूज बहुत पंसद से खाता था। वो बोला, "मैं अभी उस खेत में जाता हूँ क्योंकि मुझे तरबूज खाए बहुत दिन हो गए हैं।" ऊँट नदी पार करने की तैयारी करने लगा तो गीदड़ ने कहा, "दोस्त, तरबूज मुझे भी अच्छे लगते हैं मगर तैरना नहीं आता

गया और उसने हाथी से माफ़ी माँगी। हाथी ने दर्जी की तरफ देखा और अपनी सूंड को हवा में लहराते हुए वहाँ से चला गया। दर्जी को बहुत बुरा लग रहा था।

हमारा व्यवहार ही हमारी पहचान है

उसने अपने मस्ती के चक्कर में एक अच्छा दोस्त हाथी खो दिया था। उस दिन से दर्जी ने ठान लिया कि वो किसी का भी मजाक नहीं उड़ाएगा।

सीख : किसी के साथ भी बुरा व्यवहार नहीं करना चाहिए। वो लौटकर आता है।

गए। गीदड़ ने मन भरकर तरबूज खाए और खुश हो गया। खुशी के मारे वो जोर-जोर से चिल्लाने लगा तो ऊँट ने कहा, "तुम शोर मत मचाओ। मगर वो नहीं माना।"

गीदड़ की आवाज़ सुनकर किसान डंडे लेकर खेत के पास आ गए। गीदड़ चालाक था, इसलिए वह जल्दी से पेड़ों के पीछे छिप गया। ऊँट का शरीर बड़ा था, इसलिए वो छिप नहीं पाया। किसानों ने गुस्से के मारे उसे बहुत मारा। किसी तरह अपनी जान बचाते हुए ऊँट खेत के बाहर निकला। तभी पेड़ के पीछे छुपा गीदड़ बाहर आया। गीदड़ को देखकर ऊँट ने गुस्से में पूछा, "तुम क्यों इस तरह चिल्ला रहे थे?"

गीदड़ ने कहा कि मुझे खाने के बाद चिल्लाने की आदत है, तभी मेरा खाना हज़म होता है। गीदड़ का जवाब सुनकर ऊँट को बहुत गुस्सा आया फिर भी वो चुपचाप गीदड़ को अपनी पीठ पर बैठाकर नदी की ओर बढ़ने लगा। इधर ऊँट को मार पड़ने से गीदड़ मन ही मन खुश हो रहा था। उधर नदी के बीच में पहुँचकर ऊँट ने नदी में डुबकी लगानी शुरू कर दी। गीदड़ ने ऊँट से कहा कि ये तुम क्या कर रहे हो?

गुस्से में ऊँट ने कहा, "मुझे खाने के बाद पचाने के लिए नदी में डुबकी लगाने की आदत है।" गीदड़ को समझ आ गया कि ऊँट उससे बदला ले रहा है। बड़ी मुश्किल से गीदड़ पानी से निकलकर नदी किनारे पहुँचा। उस दिन के बाद से गीदड़ की कभी भी ऊँट को परेशान करने की हिम्मत नहीं हुई।

सीख : जो जैसा करता, उसको वैसा ही भरना पड़ता।

शरीर को स्वस्थ रखने के साथ ही उसे सुदौल बनाने के लिए व्यायाम बहुत आवश्यक है। इसके लिए बिना किसी उपकरण के घर पर भी अपनी सेहत को बेहतर किया जा सकता है। आप अपने घर की दीवार का सहारा लेकर कुछ व्यायाम के प्रयोग से भी अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं।

दीवार के सहारे भी किये जा सकते हैं कुछ व्यायाम

कंधे को पैर की अपेक्षा दीवार के नजदीक रखकर खड़े हो जाएं। दीवार पर दाहिना हाथ रखें और शरीर का पूरा वजन उस पर रख लें। बाएं हाथ को कमर पर रखकर अपने शरीर को टाइट कर लें। अब बाएं पैर को अपनी क्षमतानुसार बाईं ओर उठाएं और वापस नीचे लाएं।

हिप्स के लिए



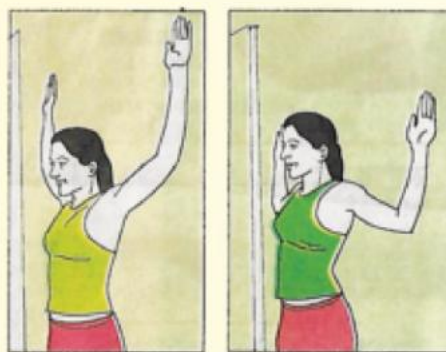
पेट के लिए



दोनों हाथों की हथेलियों से दीवार को धकेलने की स्थिति में खड़े हो जाएं। हाथों को कोहनी तक दीवार पर मजबूती से सटाए रहें। दाहिने पैर को घुटने से मोड़कर दीवार की ओर ऊपर उठाएं। दाहिने पैर को वापस लाने के बाद यही प्रक्रिया बाएं पैर के साथ दोहराएं।

दीवार से कमर व पीठ सटाकर सीधे खड़े हो जाएं। हाथों की कोहनी को कंधों के ल ग भ ग समानांतर लाकर दीवार से सटा लें। अब हाथों को दीवार से सटा रखते हुए ऊपर ले जाकर फिर वापस लाएं। पैरों को सीधा रखते हुए इसी प्रक्रिया को अपनी क्षमतानुसार दोहराएं।

पीठ के लिए



दीवार पर बाएं हाथ का सहारा लेकर खड़े हो जाएं। दाहिने पैर के घुटने को ऊपर और दाहिने हाथ की कोहनी को नीचे लाएं। पैर के घुटने को दाहिने हाथ की कोहनी से छूने की कोशिश करें। हाथ और पैर को प्रारम्भिक अवस्था में वापस ले जाएं।

कमर के लिए



राजकोट-पंचशील(गुज.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा जल जन अभियान के अंतर्गत राजकोट हैपी विलेज रिट्रीट सेंटर के पास गढका गांव स्थित प्राचीन एवं विशाल जलाशय को गोद लेकर 'ओम शांति सरोवर' नाम दिया गया। जिसके जीर्णोद्धार के शुभारंभ पर आयोजित कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी,कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग की चेयरपर्सन, राजयोगिनी ब्र.कु. भारती दीदी,गुजरात जून डायरेक्टर, भीखू भाई विराणी,ओनर ऑफ बालाजी वेफर्स, दिलीप भाई सरिखा,ट्रस्टी,गीर गंगा ट्रस्ट परिवार, केयूर भाई,सरपंच,गढका गांव, विजय भाई डोबरिया,सद्भावना वृद्धाश्रम राजकोट आदि उपस्थित रहे।



बारडोली-गुज. पर्यावरण दिवस पर पर्यावरण संरक्षण के प्रति सभी को जागृति दिलाकर वृक्षारोपण किया गया। इस मौके पर मोता गांव के सरपंच रवि भाई, उप सरपंच उमेश भाई, रंज फॉरेस्ट ऑफिसर सुधा बहन तथा ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



खेड़ा-गुज. भारत सरकार के जल शक्ति मंत्रालय एवं ब्रह्माकुमारीज के संयुक्त तत्वाधान में 'जल जन अभियान' का नगर में शुभारंभ करते हुए स्वामीनारायण संस्था के निर्मलप्रिय स्वामी जी, एच. एंड डी. पारेख हाई स्कूल के ट्रस्टी खमिशा भाई, पेंशन मंडल के प्रमुख बचुभाई दलवाडी, नगरपालिका कारोबारी सभ्य रतिभाई पटेल, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. दक्षा बहन, वसो सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. तरु बहन एवं गांव के आगेवान वडील। इस मौके पर ब्र.कु. अर्पिता बहन, ब्र.कु. तेजल बहन सहित बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



नरसिंहपुर-म.प्र. ब्रह्माकुमारीज के दिव्य संस्कार भवन सेवाकेन्द्र द्वारा अंतर्राष्ट्रीय श्रमिक दिवस पर श्रमिक बंधुओं के सम्मान में आयोजित समारोह में कारपेंटर अनिल विश्वकर्मा, गुड्डू मिस्त्री, लाइन मैन देवेन्द्र शिंदे, लाइन मैन मथुरा पांडे, कारपेंटर भगवत विश्वकर्मा, असगर मिस्त्री, ठेकेदार चिंजी लाल प्रजापति, कारपेंटर सुमित विश्वकर्मा, कारपेंटर बुद्धि प्रकाश, इलेक्ट्रीशियन नीलेश नगरिया, इलेक्ट्रीशियन प्रकाश चौहान आदि विभिन्न क्षेत्रों में कार्यरत श्रमिक बंधुओं को पटका पहनाकर, तिलक देकर व ईश्वरीय सौगात देकर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कुसुम बहन व ब्र.कु. मुकेश भाई द्वारा सम्मानित किया गया।



थाने-शिवाजी नगर(महा.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा पर्यावरण दिवस के अवसर पर सावरकर नगर में रैली निकाली गई जिसका ज्ञानोदय स्कूल के प्रांगण में समापन हुआ। इस मौके पर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरला बहन एवं अन्य सभी भाई-बहनों ने मिलकर प्रकृति के पांचों तत्वों को सकाश दिया। कार्यक्रम में लगभग 100 भाई-बहनों ने भाग लिया।



अलीराजपुर-म.प्र. ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर जल जन अभियान व अभियान का फोल्डर लॉन्च करते हुए दिनेश देवड़ा न्यायाधीश, अनूप शर्मा एडवोकेट समाजसेवी, डॉ. प्रमैय रेवड़ियां, पंकज राठोड़ समन्वयक अभियांत्रिकी विभाग, ब्र.कु. माधुरी बहन, ब्र.कु. नारायण भाई तथा प्रो. सीताराम शासकीय महाविद्यालय।



सूरत-अडाजन(गुज.)। 'मन की बात' के दिनांक 30-04-23 के एपिसोड में भाजपा द्वारा आयोजित कार्यक्रम में सभा को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. दक्षा बहन।



उदवाड़ा-गुज. बच्चों के लिए आयोजित 'समर कैम्प' का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए शहर की प्रमुख समाजसेवी रूक्षाना बहन, रतलाव उपसरपंच अहमद भाई, एलई क्लब की अध्यक्षा सोनल गांधी, शांताबा इंग्लिश मीडियम स्कूल ट्रस्टी किशोर गांधी, ब्र.कु. पारुल बहन, मीनल बहन तथा ब्र.कु. विनु भाई। इस मौके पर शिविर शिक्षक ब्र.कु. मितल बहन, ब्र.कु. सोनम बहन, प्रतिभागी बच्चे व अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

10

जुलाई -I- 2023

ओमशान्ति मीडिया

ट्रस्ट और ट्रस्टी को समझना और ट्रस्टी बनकर जीना इसे समझना बहुत जरूरी है क्योंकि ट्रस्टी होकर न रहें तो कोई न कोई बंधन अवश्य बनता है। अब हम इसे समझते हैं- जैसे एक उदाहरण आप ले सकते हैं कि जब हमको कोई भी संगठन की जिम्मेवारी दी जाती है या कहीं पर रहते हुए हमको ये रिस्पॉन्सिबिलिटी मिल जाती है, जिम्मेवारी मिल जाती है कि हमको ये कार्य करना ही है, तो हम सब उसको करते हैं। लेकिन जो कार्य देने वाला है वो ये भी देखता है कि किसका किसमें कितना इंटरस्ट है। कौन कितना लगन से, मेहनत से काम कर रहा है, कौन अपना समझ कर रहा है, कौन ट्रस्टी समझकर कर रहा है और कौन सिर्फ कर रहा है, बहुत सारी बातें उसमें देखते हैं।

तो ऐसे ही परमात्मा के बच्चे हम सब भी ट्रस्टी ही हैं, लेकिन ट्रस्ट, ट्रस्टी लाने का जो आधार है वो बड़ा गूढ़ है, रहस्यमयी है। उदाहरण के लिए कि इस दुनिया में हम सभी मनुष्य किसी को भी आप देख लेंगे सब किसी न किसी विकार से ग्रस्त हैं। और जब कोई न कोई विकार हमारे ऊपर हावी होता है, कोई भी इच्छाएँ, कोई भी तृष्णाएँ, कोई भी चीज हमारे ऊपर हावी होती है तो हम उसके अनुसार कार्य करते हैं, उसके अनुसार कार्य को अंजाम देते हैं। लेकिन जब धीरे-धीरे हमको ये ज्ञान मिलता है, ये समझ मिलती है, ये अंडरस्टैंडिंग मिलती है तो हमको ये समझ में आता है

» चलो हम ट्रस्टी बनते हैं «

कि ये चीजें कुछ दिन के लिए हमारे पास हैं, फिर ये चली जायेंगी। हम अपने अन्दर एक विश्वास पैदा करते हैं कि मेरा इन सारी चीजों में इंटरस्ट नहीं है, सिर्फ मुझे इनके

जितना सहज है, करना उतना ही कठिन लगता है। कारण सिर्फ एक है क्योंकि बिना प्रैक्टिस के, बिना अभ्यास के

इस दुनिया में जितने भी बड़े-बड़े संगठन हैं, हर संगठन की नींव ट्रस्ट है, विश्वास है। एक-दूसरे के ऊपर इतना अटूट और अटल विश्वास है जिसके आधार से संगठन में बल आता है। लेकिन ट्रस्ट बनाना और खुद में खुद से अपने आप में ट्रस्ट होना दोनों अलग-अलग बात है। ट्रस्टी जीवन जीने का मतलब जो भी अपने लिए व संगठन के लिए उपयोग में लायेगा, उसमें भी न मेरापन और न ही मैंपन का भाव समाहित होगा। सिर्फ और सिर्फ निमित्त भाव और निर्माण भाव को लिए हुए जियेगा।

साथ रहना है और इनका प्रयोग करना है और भूल जाना है। लेकिन ये बोलना

सम्भव भी नहीं है। तो जो लोग खुद से इन सारी चीजों से बाहर नहीं निकल पाते वो

सभी बड़ी रिस्पॉन्सिबिलिटी भी नहीं ले पाते। अगर उनको जिम्मेदारियों में डाला जायेगा, उन

जिम्मेवारियों को दिया जायेगा तो करेंगे तो सही, लेकिन उसमें उनका खुद का इंटरस्ट नहीं होगा, इसलिए ट्रस्ट भी नहीं होगा। इसीलिए उस चीज का सुख नहीं ले पायेंगे।

जैसे दुनिया में कहा जाता है कि कोई चीज दूसरे की होती है तो हम उसको खूब एन्जॉय करते हैं, अपना होता है तो हम उसका बहुत ध्यान रखते हैं। ध्यान रखने का मतलब उसको उस हिसाब से एन्जॉय नहीं करते जिस हिसाब से करना चाहिए। उसका ध्यान भी रखते हैं, उसके साथ भी रहते हैं और उसका ध्यान रखते हुए आगे बढ़ते हैं ताकि टूटे-फूटे ना। लेकिन औरों के स्थान पर तो हम इतनी परवाह नहीं करते, एन्जॉय करते हैं और आ जाते हैं। ऐसे ही इस दुनिया में भी है, हमारे जो परमात्मा के कार्य में अपने आप को निमित्त रूप से मानकर चलते हैं। वो जब तक इस भाव से बाहर नहीं निकलेंगे ना तब तक वो सारी चीजें उनके अन्दर आयेंगी नहीं। हम सब भी इसी पगडण्डी को अगर पकड़कर चलें कि मेरा सिर्फ और सिर्फ इस दुनिया में रहने का उद्देश्य क्या है- कार्य करना है, उस चीज का प्रयोग करना है और उसके बाद उसको छोड़ देना है। इससे जो

सहज भाव हमारे अन्दर उत्पन्न होगा वो सहज भाव से एक वातावरण बनेगा और उस वातावरण में



» ब्र.कु. अनुज भाई, दिल्ली

जो कोई भी आयेगा उसको बहुत अच्छा फील होगा। तो हम अपने साथ जब तक ट्रस्ट डेवलप नहीं कर सकते तब तक हम ट्रस्टीशिप को भी नहीं समझ पायेंगे। क्योंकि ट्रस्ट एक बहुत बड़ी पॉवर है, एक बहुत बड़ी शक्ति है, और उसको अपने अन्दर ढालने के लिए, अपने अन्दर ले आने के लिए मुझे बहुत मेहनत करने की जरूरत है। तब जाके कार्य हमारा सम्पन्न होता है। इसीलिए सबसे पहले खुद पर इतना ट्रस्ट, इतना विश्वास कि मैं सिर्फ यूज कर रहा हूँ। इसको सिर्फ यूज करता हूँ और छोड़ देता हूँ और फिर आराम से सो जाता हूँ। खा लेता हूँ, पी लेता हूँ जो भी हम कार्य करते हैं वो सहज रीति से करते जायेंगे।

तो एक ट्रस्ट खुद का खुद में डेवलप होगा और फिर मुझे कोई रिस्पॉन्सिबिलिटी दी जायेगी तो उसमें मैं और मेरा, लोभ, मोह, अहंकार नहीं जायेगा। तो इसको करें और देखकर एक प्रयोग करें कुछ दिन करने के बाद धीरे-धीरे अपने आप एक पक्कापन आ जायेगा।

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दे



प्रश्न : मेरा नाम सुबाराव है। ठीक जैसे ही दस बजते हैं वैसे ही मेरी नींद उड़ जाती है। फिर एक-दो बज जाता है, तो लाख कोशिश करने के बाद भी मुझे नींद नहीं आती। मैंने बहुत सारे लिटरेचर भी पढ़े हैं, मैं इस विद्यालय से भी जुड़ा हुआ हूँ, लेकिन मैं अपनी इस समस्या से बहुत परेशान हूँ। इससे मेरा सुबह बहुत प्रभावित होता है। कृपया बतायें क्या करें?

उत्तर : ये ऐसी आपके ब्रेन की स्थिति बन गई है कि जैसे ही आप सोने जायेंगे तो सब्कोन्शियस माइंड फुली एक्टिव हो जायेगा और आपको सोने नहीं देगा। कुछ भी विचार आपको आने लगेंगे। कुछ चीज याद आने लगेंगी। तो तेल भी अच्छे-अच्छे मार्केट में आ गये हैं। एक छोटी-सी विधि मैं बताता हूँ, तेल कोई भी जो सिर पर लगाते हो उसको एक हरी शिशी में रखकर सूरज की किरणों में रखें आठ से दस घंटे। एक हफ्ते तक रख लें तो ये तेल एक बहुत अच्छी मेडिसिन बन जायेगा। इसको लगा लेंगे तो बहुत गहरी नींद आने लगेंगी। नींद न आने के और भी कई कारण हो सकते हैं। पूर्व जन्मों के कर्म, कोई बैड एनर्जी आपके पीछे लगी हो, किसी की आपने बहुत नींद फिटाई हो। उनकी बैड एनर्जी आपके पीछे लगी हो जो आपको सोने नहीं देती। कर्मों की गति ये भी कहती है कि आपने किसी की नींद फिटा दी हो और आपको उनसे बहुआएँ मिल गई हों कि जैसे हम नींद का सुख नहीं ले पा रहे वैसे ही आप भी नींद का सुख नहीं ले पाओगे। ऐसे ही पिछले जन्मों के पाप कर्म ज्यादा हो गये हों और वो आपको सोने नहीं देते हों, एक्टिव हो गये हों तो आपको उनसे क्षमा-याचना करनी चाहिए। और दिन में एक घंटा स्पेशल योग करना चाहिए। ताकि जो पास्ट के विकर्म एक्टिवेट हो गये हैं वो नष्ट हो जायें। और बाकी जो हमने विधि बताई वो आपको करनी है। क्षमा याचना आपको बहुत बल देगी। लेकिन ऐसा भी नहीं है कि राजयोग का अभ्यास करना शुरू किया और तत्काल नींद आना शुरू हो जाये। इसमें थोड़ा टाइम भी लग सकता है।

लेकिन अगर लगातार अभ्यास और पुरुषार्थ करते रहें तो निश्चित रूप से आप इसमें सफल अवश्य होंगे।

प्रश्न: मैं सतपाल चौधरी रुड़की से। केदारनाथ घाटी के पिछले भीषड़ त्रासदी के बाद कई लोग लापता हो गए थे। अब जानकारी मिल रही है कि कंकाल मिल रहे हैं जिन्होंने सम्भवतः ठण्ड और भूख प्यास से दम तोड़ा होगा। लेकिन मेरा प्रश्न ये है कि जो लोग जल प्रलय में मारे गए या जो बच गए। जो भूख-प्यास से मरे या जिनका अंतिम संस्कार नहीं हो पाया क्या वो आत्माएँ भटक गई होंगी? या उन्हें पुनर्जन्म मिल गया होगा। क्योंकि हिन्दु धर्म में ये मान्यता है कि जबतक अंतिम संस्कार न किया जाये तब तक आत्मा भटकती रहती है।



- राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

उत्तर : ये सोचना आपका स्वाभाविक है क्योंकि जब ऐसी चीजें सामने आती हैं, प्राकृतिक प्रकोप होते हैं, लोगों की अनचाही मृत्यु होती है, एक्सीडेंटल डैथ होती है तो आत्माएँ भटक जाती हैं वहीं, क्योंकि उनका अपनी देह से बहुत मोह रहता है। वो सूक्ष्म रूप में रहती हैं। मोह में ऐसे अटके हुए होते हैं कि लम्बे काल के लिए वहीं भटक रहे होते हैं। इसीलिए हिन्दु धर्म में ये बहुत सुन्दर प्रथा रही कि अग्नि संस्कार कर दिया जाये। जब वो आत्मा सूक्ष्म शरीर में रहती हुई देखती है कि ये सब तो अब नष्ट हो गया तो वो फिर मन बना लेती है वहाँ से जाने का। अपने चित्त को वहाँ से मुक्त कर लेती है। और उसका

पुनर्जन्म हो जाता है। और ये जो ऐसे केसेज होते हैं, बड़ी-बड़ी त्रासदियाँ होती हैं। देखो लाखों लोग मरे होंगे। गाँवों के गाँव नष्ट हो गए थे। तो ये सब आत्माएँ भटक जाती हैं। मतलब इन्हें पुनर्जन्म नहीं मिलता। दुःखी होती रहती हैं। जैसे किसी का घर तोड़ दिया जाये और फिर उसे भटकने के लिए विवश कर दिया जाये तो उसका क्या हाल होता है। तो ये देह भी आत्मा का घर है अभी उससे ये छिन लिया गया है। आत्माएँ भटक रही हैं एक नये घर की तलाश में। उनका मन बहुत अशांत है, बेचैन है। लेकिन उनको पुनर्जन्म तब तक नहीं मिल सकता जब तक उनका चित्त शांत न हो।

तो अब जब बहुत-सी आत्माएँ भटक रही हैं तो ये उन सबका परम कर्तव्य है जो राजयोग का अभ्यास कर रहे हैं कि इन सबको वायब्रेशन्स देकर मुक्ति का वरदान दें। जो श्रेष्ठ राजयोगी हैं उन्हें परम सद्गुरु से ये वरदान प्राप्त है कि वो दूसरी आत्माओं को मुक्ति का वरदान दे सकते हैं अर्थात् उन्हें पुनर्जन्म दिला सकते हैं। और ये होगा योग के वायब्रेशन्स के द्वारा। तो उन्हें सात दिन तक आधा घंटा योग के वायब्रेशन्स दें। और संकल्प करें कि इन आत्माओं का पुनर्जन्म हो जाये तो आपके वायब्रेशन्स से उनका चित्त शांत हो जायेगा। और उनको मुक्ति मिल जायेगी यानी पुनर्जन्म हो जायेगा।

लेकिन कई धर्मों में ऐसा भी होता है कि देह को जलाया नहीं जाता, दफनाया जाता है तो इसमें भी यही होता है कि आत्मा जब तक देखती है कि उसका शरीर बिल्कुल ठीक है। क्योंकि शरीर तो मिट्टी का है। वो धीरे-धीरे तत्वों में मिलने लगता है। और जब शरीर का अस्तित्व मिट्टी में मिलकर समाप्त हो जाता है तो तब आत्मा सोचती है कि अब उसमें जाकर क्या करेंगे। तो आत्मा फिर पुनर्जन्म ले लेती है।

देखिए असली चीज तो है मनुष्यों के

पाप और पुण्यों की। जिस मनुष्य के पुण्य बहुत हैं उसके लिए कोई कुछ भी न करे तो भी उसकी गति श्रेष्ठ होती है। क्योंकि अगला जन्म कैसा होगा, कितना जल्दी होगा ये निर्भर करता है मनुष्य की अंतिम मनोस्थिति पर। मान लो एक व्यक्ति अपने परिवार को याद कर रहा है, उसे अपने किए गए कर्म याद आ रहे हैं, उसका चित्त कुछ विषय वासनाओं में लगा है। तो उस आत्मा का जल्दी पुनर्जन्म नहीं होता अगर होगा भी तो वो ऐसे गन्दे घरों में जहाँ इस तरह का ही वातावरण हो, वहीं पर हो जायेगा। और जिनके पुण्य कर्म बहुत हैं उनको वास्तव में ये कर्म-काण्डों की कोई जरूरत नहीं है लेकिन भारत में ये आम प्रथा कर दी गई थी कि घर में थोड़ी शांति हो, थोड़ा मंत्र जाप हो तो थोड़े अच्छे वायब्रेशन्स हों। लेकिन मृत्यु के बारे में सभी को जानना अति आवश्यक है कि जिस व्यक्ति की मृत्यु जहाँ, जिस कारण से, या जिस साधन से और जिस समय होनी है वो पूर्व निश्चित है।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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





वरिष्ठ
राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

माइग्रेन हो गया तो चलता रहेगा, नहीं। जो आया है सो जायेगा। एक ही हमारा संकल्प हमें अनेक व्यर्थ के तूफानों से मुक्त करेगा, क्योंकि अगर हम ज्यादा सोचते हैं तो उसका बुरा इफेक्ट हम पर आता है। हम ठीक होने वाले होते हैं उसमें बाधा पड़ जाती है। दवाइयां भी ठीक से अपना असर

बच्चे की संभाल करते हैं और व्यर्थ संकल्प नहीं आने देते। नहीं तो उसे देख-देखकर कैसा लगता है लोगों को या माँ-बाप को, निगेटिविटी भी बढ़ती जाती है, घर में कमजोरी और कुछ उलझन भरा वातावरण होता जाता है। मैं सभी को यह बात कहता आता हूँ कि घर के माहौल को खुशनुमा

तन की बीमारी में मन को बीमार होने न दें...

नहीं डालती क्योंकि हमारा निगेटिव फोर्स दवाइयों के पॉजिटिव फोर्स को काटने लगता है। सावधान रहें, हमने बहुत सारे प्रयोग किये और कराए हैं। हमको भी बीमारियां आती हैं, सबको आ रही हैं, लेकिन कभी यह सोचना ही नहीं कि जीवन भर चलेगी। समाप्त होगी, हम बहुत पॉजिटिव हो जायेंगे, हम बहुत खुश रहेंगे, हम किसी भी तरह के तनाव को, परेशानी को मन मंदिर में प्रवेश नहीं होने देंगे।

घर के माहौल को खुशनुमा रखें, पीसफुल रखें, पॉजिटिव रखें यह सबका परम कर्तव्य है। बातें तो आयेंगी और चली जायेंगी, लेकिन हमें अपनी मनोस्थिति को नहीं बिगाड़ना है।

एक आत्मा घर से चली गई और आप मानसिक रोगी बन गए। और कुछ बीमारी ऐसी आ जाती है युवकों में आई है, बच्चों में आई है। हम देखते हैं बच्चों के हार्ट में छेद है, छोटा बच्चा उसको कैसर है, डायबिटीज है, वो कुछ कर ही नहीं पा रहा। माँ-बाप शुरू से ही चिंतित हो जाते हैं। बच्चे होने की खुशी समाप्त हो जाती है। उसको जीवनभर सम्भालना है। कईयों के घर में दिव्यांग बच्चे पैदा हो जाते हैं, लेकिन कई लोग हिम्मत नहीं हारते, सोचते हैं भगवान ने भेजा है इसकी हमें सम्भाल करनी है। इसकी सम्भाल करना ही हमारे लिए पुण्य का कर्म होगा। खुश रहते हैं, प्यार देते हैं,

रखें, पीसफुल रखें, पॉजिटिव रखें यह सबका परम कर्तव्य है। बातें तो आयेंगी और चली जायेंगी, लेकिन हमें अपनी मनोस्थिति को नहीं बिगाड़ना है। घर के माहौल को जहरीला बनने नहीं देना है।

मान लो बीमारी ऐसी आ गई कि जिसका इलाज नहीं मिल रहा या जिसमें खर्च बहुत है और आपके पास उतना पैसा भी नहीं है। अब जो नहीं हैं उसमें तो आप क्या करेंगे! जितना अपने को पॉजिटिव रखेंगे उतना हमारा मार्ग साफ होता जाएगा। कई मुझे बताते हैं पैसा तो था नहीं हॉस्पिटल में गए तो कई लोग मदद करने वाले आ गए। रास्ता बता दिया और हमारा यह इलाज बहुत थोड़े पैसे में हो गया। ठीक होकर घर आ गये। बहुत खुशी हुई, भगवान को भी धन्यवाद देते रहे। इसीलिए हमें कभी भी किसी बीमारी में निगेटिव तो बिल्कुल नहीं होना है। लेकिन कुछ चीजों को हम स्वीकार लें, ऐसे में यही सोचना है कि मेरी लाइफ बहुत इम्पोर्टेंट है।

अपने बच्चों को भी बहुत पॉजिटिव करें। उन्हें हिम्मत दें, साहस दें तो हमेशा पॉजिटिव रहेंगे और बीमारियों पर इसका बहुत सुंदर इफेक्ट दिखाई देगा। बीमारियां भागती नजर आयेंगी। तो सभी भाई-बहनें अपने को व्यर्थ से मुक्त करने का एक श्रेष्ठ संकल्प रखें। हमारी एकाग्रता हमें परमात्म सुखों का अनुभव कराती है। मनोबल को बढ़ाएंगी, हर चीज आपको सहज प्राप्त होने लगेगी। आयु को बढ़ाएंगी तो आपकी बीमारियों को भी समाप्त करने में मदद करेगी।



सिवनी-भैरोगंज(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज के उप सेवाकेन्द्र पर 'आध्यात्मिक प्रज्ञा से स्वर्णिम भारत' विषय पर आयोजित आध्यात्मिक समागम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए संत शिरोमणि महामंडलेश्वर अखिलेश्वरानंद गिरि स्वामी जी, संत बलवंत आनंद जी एवं ब्र.कु. बहनें।



नवी मुम्बई-वाशी। इंटरनेशनल मदर्स डे के कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए हर्षिता मवानी, ब्र.कु. शुभांगी बहन, डॉ. रमा पाटील, डायरेक्टर सूरज हॉस्पिटल, ब्र.कु. शीला दीदी, डॉ. अलका चड्ढा, डायरेक्टर होप एंड केयर हॉस्पिटल, बहन लाएजू मरार, बहन कमलेश वाधवा, ब्र.कु. प्रीति बहन एवं ब्र.कु. मीरा बहन।



रवालिपर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज के संगम भवन पुराना हाईकोर्ट सेवाकेन्द्र में संस्थान के शिक्षा प्रभाग एवं युवा प्रभाग द्वारा त्रिदिवसीय 'पर्सनालिटी डेवलपमेंट समर कैम्प' का आयोजन दो भागों में अलग-अलग उम्र के बच्चों के लिए किया गया। कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज लश्कर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आदर्श बहन, ब्र.कु. प्रहलाद भाई, राजेन्द्र सिंह, रिटा.रेलवे, दिव्या पंजवानी, दीपा अगीचा, नारायण चौरसिया, माधवी गुप्ता, ऋतु बंसल, ममता माहौर, डेंटिस्ट डॉ. रुचि शर्मा, ब्र.कु. दीपा, ब्र.कु. दिव्या, ब्र.कु. इतिशा, डॉ. एस.पी. बत्रा, प्रांतीय अध्यक्ष आरोग्य भारती, डॉ. निर्मला कंचन, पवन जेटवानी, प्राची गाबरा सहित अन्य लोग शामिल रहे।



भिलाई-छ.ग.। पंडित प्रदीप मिश्रा (सिहोर वाले) को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. आशा दीदी। साथ हैं ब्र.कु. मिनाक्षी बहन तथा अन्य।



पिंपरी-पुणे(महा.)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र में मातृ दिवस के उपलक्ष्य में समाज के विभिन्न क्षेत्रों में विशिष्ट कार्य करने वाली महिलाओं के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में समाजसेविका मनीषा ताई वाघेरे, रंजना जाधव, शुभांगी ताई वाघेरे, संगीता ताई तापकीर, बिजनेस वुमेन नेहा नागेकर, राधा आडवाणी, बालविकास अधिकारी महानंदा आगे, सिंगर पूजा पांचाळ, पुलिस अधिकारी अनुराधा जी, डान्स ग्रुप की मृणाल कुलकर्णी, नर्स, कंडक्टर, पोस्टमैन आदि अनेक महिलायें शामिल हुईं जिनका शॉल श्रौफल और ईश्वरीय सौगात भेंट कर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुरेखा बहन द्वारा सम्मान किया गया। समाज प्रबोधनकार सामाजिक कार्यकर्ता शारदाताई मुंडे ने कार्यक्रम का संचालन किया।



वडोदरा-अटलादरा(गुज.)। आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर वार्षिक थीम के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'नशा मुक्त भारत, जल जन अभियान एवं विश्व पर्यावरण सुरक्षा अभियान' के साथ विद्यार्थियों के लिए आयोजित करियर गाइडेंस के सेमिनार में ब्र.कु. अरुणा दीदी, अकोटा विस्तार के धारा सभ्य चैतन्य देसाई, पुलिस कमिश्नर समरेश सिंह, म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन के स्टैंडिंग कमेटी के चेयरमैन डॉ. हितेन्द्र पटेल, नगर प्राथमिक शिक्षण समिति के वाइस चेयरमैन हेमांग जोशी, आईटीएम वोकेशनल यूनिवर्सिटी के वाइस चांसलर डॉ. अनिल बिसेन, करियर मार्गदर्शक नितिन परमार, ब्र.कु. पूनम बहन सहित 500 भाई-बहनें उपस्थित रहे। विश्व पर्यावरण दिवस के तहत इस मौके पर 500 पौधों का वितरण भी किया गया।



भोपाल-होशंगाबाद रोड(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज के आई.टी. प्रभाग एवं स्थानीय सेवाकेन्द्र 'लाइट हाउस' के संयुक्त तत्वाधान में 'डिजिटल इंडिया से डिवाइन इंडिया' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. डॉ. रीना दीदी, वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. रावेंद्र भाई, डॉ. चिन्मय भट्ट, प्रोफेसर कम्यूटर साईंस, पीएचडी, आरकेडीएफ कॉलेज, एसआरके यूनिवर्सिटी, सरमन नगेल, चीफ फाउंडर एडिट.एमपी पोस्ट, पंकज खरे, चीफ टेक्नोलॉजी ऑफिसर, कंपनी टेकरेव, यूएस, पुष्पम सक्सेना, वीडियो एसडीके डेवलपर, कंपनी-100एमएस, अनुपम मिश्रा बहन, सह-संस्थापक, एक्स मूनशॉट/सास वेब यूएक्स डिजाइन, डॉ. दया शंकर पांडे, प्रोफेसर, कम्यूटर साईंस, पीएचडी, आरकेडीएफ कॉलेज, एसआरके यूनिवर्सिटी, सुनीता नगेल, संस्थापक मुख्य प्रबंधक संपादक, एमपीपीओएसटी.कॉम सहित आई.टी. क्षेत्र से जुड़े अन्य वक्ताओं ने भी अपने विचार रखे। कार्यक्रम में ब्र.कु. राहुल भाई, मंडीदीप सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मंजू बहन सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।



येवला-महा.। अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस के अवसर पर 'समाज में नर्स का सामाजिक योगदान' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में परिचर्चा के पश्चात् कैडल लाईटिंग करते हुए ब्र.कु. नीता दीदी तथा अन्य।

12

जुलाई -I- 2023

ओमशान्ति मीडिया

अधिकारियों को तनाव से दूर करने का इससे बेहतर कोई उपाय नहीं हो सकता : राज्यमंत्री सिलावट



इंदौर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज के प्रशासक सेवा प्रभाग द्वारा ज्ञान शिखर ओमशांति भवन के ओम प्रकाश भाईजी सभागार में आयोजित प्रशासनिक सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए जल संसाधन राज्यमंत्री तुलसी सिलावट ने कहा कि ओम शांति ऐसा मंत्र है जो जीवन को प्रेरणा, ऊर्जा, संकल्प और शक्ति देता है। यह शब्द हमारे विचारों को सकारात्मक दिशा में ले जाता है। माननीय मंत्री ने ब्रह्माकुमारीज की सराहना करते हुए कहा कि आपने इस सम्मेलन का आयोजन करके प्रशासनिक अधिकारियों को अध्यात्म से जोड़ने का अनूठा प्रयास किया है। शासन की योजनाओं को ज़मीन पर उतारने का कार्य प्रशासन का है। अतः इस कार्य को सुचारू रूप से करने के लिए अधिकारियों को तनाव से दूर करने का इससे बेहतर कोई दूसरा उपाय नहीं हो सकता।

प्रशासक सेवा प्रभाग की राष्ट्रीय अध्यक्ष राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी ने कहा कि हर एक प्रशासक अपने लिए थोड़ा समय निकाल

प्रशासनिक अधिकारियों के तनाव मुक्ति के लिए सम्मेलन

ज्ञान शिखर ओमशांति भवन के ओम प्रकाश भाईजी सभागार में हुआ आयोजन

कर राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास करे जिससे परख शक्ति और निर्णय शक्ति में वृद्धि होती है और तनाव से मुक्ति मिलती है। अधिकारी आध्यात्मिक रूप से इतना सशक्त

हो जो हर परिस्थिति का सामना कर सके। मध्य प्रदेश विधान सभा के प्रमुख सचिव अवधेश प्रताप सिंह ने अपना अनुभव साझा करते हुए कहा कि अध्यात्म से जुड़ने से जीवन में रचनात्मक परिवर्तन आता है और विषम परिस्थितियों में भी मन को शांत रखा जा सकता है। विधान सभा में तनाव के माहौल के बीच काम करने में राजयोग मेडिटेशन से मुझे बहुत सहयोग मिलता है। क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी ने कहा कि स्व प्रशासन ही उत्कृष्ट प्रशासन की नींव है। प्रशासन में उत्कृष्टता आध्यात्मिकता से ही आएगी। कलेक्टर डॉ. इलैया राजा ने कहा कि किसी की सोच को बदलना सबसे मुश्किल कार्य होता है किंतु अध्यात्म की सहायता से सहज ही संभव हो जाता है। आईआईएम के निदेशक प्रो. हिमांशु राय ने कहा कि प्रशासक को हर कार्य का निष्पादन निष्पक्ष होकर करना चाहिए। सभी कार्यों को सेवा समझकर करना होगा। प्रशासक प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. हरीश भाई ने प्रभाग की सेवाओं से अवगत कराया। प्रभाग की क्षेत्रीय समन्वयक ब्र.कु. उषा दीदी ने आभार व्यक्त किया। एडिशनल कमिशनर रजनीश श्रीवास्तव ने शुभकामनाएं दी। शक्तिनिकेतन की कुमारियों द्वारा स्वागत नृत्य प्रस्तुत किया गया। संचालन वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. उषा बहन ने किया।

ब्रह्माकुमारीज द्वारा सजाई माँ दुर्गा की चैतन्य झाँकी रही आकर्षण का केन्द्र

सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. पूजा बहन को प्रशस्ति पत्र तथा शील्ड देकर किया सम्मानित

जयपुर-सांगानेर(राज.)। परशुराम जयंती पर सर्व समाज की एक विशाल यात्रा का आयोजन हुआ जिसमें ब्रह्माकुमारीज को भी चैतन्य झाँकी लगाने का निमंत्रण मिला तथा ब्रह्माकुमारी बहनों को रथ में बिठाकर पूरे शहर का भ्रमण कराया गया। इस अवसर पर सभी प्रतिष्ठित संस्थाओं तथा हर धर्म के अनुयायियों ने अपने-



अपने रथों को तैयार किया जिसमें ब्रह्माकुमारीज की ओर से सजाई गई माँ दुर्गा की चैतन्य झाँकी आकर्षण का केन्द्र रही। साथ ही विकारों को नष्ट करने के लिए एक यज्ञ का भी नाट्य रूप में निरूपण किया गया। सांगानेर में निकाली गई इस झाँकी की अध्यक्षता महानगर टाइम्स के वरिष्ठ पत्रकार डॉ. गोपाल शर्मा ने की। अंत में डॉ. गोपाल शर्मा ने ब्रह्माकुमारीज सांगानेर सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. पूजा बहन को प्रशस्ति पत्र तथा शील्ड देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर सर्व समाज के प्रतिष्ठित लोग उपस्थित रहे जिन्होंने ब्रह्माकुमारीज संस्थान तथा यह संस्था समाज सेवा में किस तरह से कार्य कर रही है इसकी जानकारी भी ली।

नव विश्व भवन में बच्चों के लिए 'उमंग समर कैम्प-2023' का शुभारंभ

पहले दिन से हो कार्य का आरंभ : गुहे

अम्बिकापुर-चोपड़ापारा(छ.ग.)। ब्रह्माकुमारीज के शिक्षाविद सेवा प्रभाग द्वारा नव विश्व भवन सेवाकेन्द्र में छात्रों के सर्वांगीण विकास के लिए आयोजित 'उमंग समर कैम्प-2023' का शुभारंभ करने के पश्चात् जिला शिक्षा अधिकारी संजय गुहे ने छात्रों को सफलता का सूत्र बताते हुए कहा कि यदि अभी से व्यक्तित्व अच्छा होगा तो सभी जगह पर आपके गुणों से आपकी तारीफ

शक्ति और एकाग्रता खत्म होने का कारण है कि हमने अपने मन को डस्टबिन बना दिया है। इसलिए जीवन में आध्यात्मिकता को धारण करने से मन खुशनुमा बनेगा तथा इसके साथ ही सुबह से लेकर रात तक की दिनचर्या को सेट करने से ही जीवन के हर क्षेत्र में आगे बढ़ेंगे और सफलता को प्राप्त करेंगे। शिक्षा समिति के अध्यक्ष एवं तिरंदाजी संघ के जिला अध्यक्ष शैलेश



सिंगदेव ने बच्चों को मोटिवेट करते हुए कहा कि बच्चों को एक अच्छा इंसान बनने का लक्ष्य रखना चाहिए क्योंकि आप बच्चे ही कल के भविष्य हैं। के.आर. टेक्निकल कॉलेज की डायरेक्टर रीनू जैन ने कहा कि यदि जीवन में

होती रहेगी। जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए किसी भी कार्य को पहले ही दिन से शुरू करना है, भले ही उसे धीरे-धीरे करें परंतु उसका अभ्यास रोज करेंगे तो निश्चित रूप से सफलता प्राप्त कर पायेंगे। साथ ही उन्होंने महान लक्ष्य की प्राप्ति के लिए ब्रह्माकुमारीज द्वारा सिखाये जा रहे राजयोग मेडिटेशन को जीवन में अपनाने के लिए भी सभी को प्रेरित किया। ब्रह्माकुमारीज सरगुजा संभाग सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. विद्या दीदी ने सभी छात्रों को उमंग समर कैम्प का उद्देश्य स्पष्ट करते हुए कहा कि मन की

कोई परिस्थिति आती है तो वो हमें हराने या तोड़ने के लिए नहीं आती है, बल्कि हमारे अंदर की प्रतिभाओं को निखारने के लिए आती है और हमें सशक्त बनाती है। डी.ए.वी. मुख्यमंत्री पब्लिक स्कूल लखनपुर के प्रिंसिपल विनय कुमार श्रीवास्तव एवं सामाजिक कार्यकर्ता विष्णु प्रताप अग्रवाल ने भी अपने बहुमूल्य विचारों से बच्चों को प्रेरित किया। समर कैम्प में अम्बिकापुर के सभी शासकीय और निजी स्कूलों के बच्चों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। ब्र.कु. प्रतिमा बहन ने कार्यक्रम का सफल संचालन किया।

विश्व पर्यावरण दिवस पर वृक्षारोपण एवं विचार गोष्ठी का सफल आयोजन

पर्यावरण को सुधारने के साथ आंतरिक प्रदूषण को समाप्त करना बहुत जरूरी: डीके सारस

पर्यावरण कार्यशाला में प्रकृति प्रेमी एवं समाजसेवी हुए शामिल

एक व्यक्ति-एक पेड़ की मुहिम में सैकड़ों लोगों ने वन विभाग के रोपनी शाखा में किया वृक्षारोपण

रीवा-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज एवं सामाजिक वानिकी वन विभाग के संयुक्त तत्वाधान में पर्यावरण एवं वृक्षारोपण कार्यक्रम का मुख्य वन संरक्षक अमित दुबे के दिशा निर्देशन में आयोजन किया गया। कार्यक्रम में जेल अधीक्षक देवेन्द्र कुमार सारस ने पर्यावरण को मानव के लिए उपयोगी बनाने हेतु संदेश देते हुए कहा कि इस पर्यावरण को मनुष्य ने ही प्रदूषित किया है, इसलिए अपने आंतरिक शुद्धिकरण के द्वारा बाहरी प्रकृति को सुंदर, स्वच्छ और निर्मल बनाना हमारा ही दायित्व है। प्लास्टिक का कम

से कम प्रयोग करते हुए उसके रीसाइक्लिंग पर भी हमें ध्यान देना होगा। पर्यावरण इकाई रिएक्ट के अध्यक्ष पर्यावरणविद् डॉ. मुकेश ऐंगल ने प्रकृति को सुरक्षित रखने के लिए अधिक से अधिक पेड़ लगाने का संदेश दिया।

होने तक उसकी परवरिश करनी चाहिए, तभी हमारी धरती हरी-भरी, सुंदर और सुखदाई बनेगी। प्रकृति से प्रेम के प्रति एक कविता पाठ भी उन्होंने किया। कार्यक्रम में प्रो. श्रीनिवास मिश्रा, सेवानिवृत्त मुख्य अभियंता शेर बहादुर सिंह परिहार,



ब्रह्माकुमारीज की क्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी ने कहा कि हम सभी को ज़्यादा से ज़्यादा पेड़ लगाकर उन्हें संरक्षित करने का संकल्प करना है और जल, ज़मीन, जंगल, पहाड़ सभी को सुंदर और स्वच्छ बनाने का संकल्प रखना है। वन विभाग के पदाधिकारी नीलेश श्रीवास्तव ने कहा कि कम से कम एक वर्ष में एक पेड़ लगाना चाहिए तथा बड़े

भारतीय रेड क्रॉस सोसाइटी रीवा के वाइस चेयरमैन हाजी एके खान, पार्श्व वार्ड 19 समीर शुक्ला, वार्ड नं 18 के पार्श्व अंबुज रजक, सिंधी सेंट्रल पंचायत रीवा के उपाध्यक्ष राजकुमार टीलवानी, वरिष्ठ समाजसेवी एवं गोवर्धन फाउंडेशन के संरक्षक अविराज, एमपी यूथ हॉस्टल एसोसिएशन के संरक्षक शाहीद परवेज़ व शहर के अनेक गणमान्य लोग शामिल हुए।

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

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

स्वामी - प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विश्व विद्यालय, प्रकाशक, सम्पादक एवं मुद्रक - गंगाधर नरसिंहानी द्वारा डी.बी. कॉर्प.लि. भास्कर प्रिन्टिंग प्रेस, शिवदसपुरा, टॉक रोड, जयपुर से मुद्रित एवं ओमशान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज, शांतिवन-राज. से प्रकाशित।

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

ब्रह्माकुमारीज, शांतिवन, - 307510

See Latest News

www.omshantimedia.org