OM -3- 2019 DELHI FINAL_Page 1 and 2 3/25/2019 5:38 PM Page 1

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -20 अंक -3 मई-I-2019 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. -10.00

ब्रह्माकुमारीज़ स्वर्णिम संसार की स्थापना के लिए संकल्पित- पी.सी. शर्मा

• ब्रह्माकुमारीज़ भोपाल द्वारा स्वर्ण जयंती महोत्सव का शानदार आग़ाज़ • देशभर से मीडिया प्रमुख हुए शरीक

भोपाल-म.प्र.। लोगों की धारणा बन गई है कि हम नहीं सुधरेंगे, इस अवधारणा पर ब्रह्माकुमारीज़ प्रहार करती है। ब्रह्माकुमारीज़ लोगों को बदलने का कार्य करती है। ब्रह्माकुमारी संस्थान परिवर्तन की दिशा में सकारात्मक कार्य कर रहा है एवं स्वर्णिम समाज की स्थापना हेतु संकल्पित है। पत्रकारिता समाज का एक अंग है, अतः ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'स्वर्णिम संसार के निर्माण हेतु मीडिया का योगदान' विषय पर कार्यक्रम का आयोजन सराहनीय है। उक्त विचार मध्यप्रदेश शासन के जनसंपर्क मंत्री पी.सी.शर्मा ने 'स्वर्ण जयंती महोत्सव' के उद्घाटन अवसर पर व्यक्त किये। वहीं स्वदेश समाचार प्रमुख एवं वरिष्ठ पत्रकार राजेन्द्र शर्मा ने भी समाज हित एवं रचनात्मक कार्य करने के लिए ही पत्रकारिता कार्य करती है, इस बात को स्वीकारा। साथ ही उन्होंने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ व्यक्ति के अंदर निहित श्रेष्ठ को निखारने का कार्य

दीप प्रज्वलित करते हुए मंत्री पी.सी. शर्मा, वरिष्ठ पत्रकार राजेन्द्र शर्मा, वरिष्ठ पत्रकार शिव अनुराग पटेरिया, न्यूज़ 18 म.प्र. प्रमुख प्रवीण दुबे, प्रो. कमल दीक्षित, ब्र.कु. अवधेश दीदी, ब्र.कु. सुशांत, ब्र.कु. गंगाधर, ब्र.कु. कोमल तथा अन्य।

कर रही है। वरिष्ठ पत्रकार शिव अनुराग पटेरिया ने कहा कि हिन्दुस्तान का समाज बहुत अच्छा है। 10 फीसदी लोगों के कारण असहयोग का वातावरण रहता है। वरिष्ठ पत्रकार एवं न्यूज़ 18 म.प्र. प्रमुख प्रवीण दुबे ने कहा कि मीडिया एक लैब की तरह है, मीडिया से जुड़े लोग सच्चाई उजागर कर रचनात्मक कार्य करते हैं। वरिष्ठ पत्रकार एवं राज़ी खुशी के संपादक प्रो. कमल दीक्षित ने कहा कि मीडिया अगर ठान ले तो स्वर्णिम संसार बनाना निश्चित ही संभव है। ब्रह्माकुमारीज़ भोपाल ज़ोन की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. अवधेश दीदी ने कहा कि भगवान जब धरा पर आते हैं तो स्वर्णिम संसार की परियोजना लेकर आते हैं। भारत सम्पूर्ण विश्व का जगतगुरू था। भारत में भौतिक शिक्षा के साथ आध्यात्मिक शिक्षा का मनुष्य जीवन में समावेश हो जाये तो स्वर्णिम संसार की परिकल्पना साकार रूप ले सकती है। ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. सुशांत ने कहा कि समाज को स्वर्णिम बनाने के लिए मीडिया रचनात्मकता और सकारात्मकता के रूप में सबके सामने आनी चाहिए। माउण्ट आबू से ओमशान्ति मीडिया के संपादक ब्र.कु. गंगाधर ने कहा कि मीडिया का मूल उद्देश्य है सेवा करना व सही मार्गदर्शन करना। उन्होंने MEDIA शब्द का अर्थ बताते हुए कहा कि मीडिया शब्द अग्रेंजी के 5 अक्षरों से मिलकर बना है। M- Mercy, E- Empower, D-Divinity, I-Ideal ,A -Awareness. माउण्ट आबू से आये शिव आमंत्रण के संपादक एवं पीस न्यूज़ विभाग के प्रमुख ब्र.कु. कोमल भाई ने कहा कि समाज को सुधारने के लिए व्यक्ति की दिनचर्या मूल्यों से शुरू हो और समाप्ति उस मूल्य को आचरण में उतारने से हो। तभी व्यक्ति समाज को एक नई दिशा देने में सफल होगा। छत्तरपुर से आईं राजयोगिनी ब्र.कु. शैलजा ने सभी का आभार व्यक्त किया और कुशल मंच संचालन ब्र.कु. डॉ. रीना ने किया।

महानुभावों के मुख्य परिदृश्य ...

- » ब्रह्माकुमारीज़ समाज परिवर्तन की दिशा में सकारात्मक कार्य कर रही है - पी.सी. शर्मा
- » ये संस्था व्यक्ति के अंदर निहित श्रेष्ठ को निखारने का कार्य कर रही है - राजेन्द्र शर्मा
- » भगवान जब धरा पर आते हैं तो स्वर्णिम संसार की परियोजना लेकर आते हैं - अवधेश दीदी
- » सकारात्मक रूप से मीडिया की रचनात्मकता ही श्रेष्ठ समाज के लिए ज़रूरी - ब्र. कु. सुशांत
- » मीडिया का मूल उद्देश्य सेवा व सही मार्गदर्शन - ब्र. कु. गंगाधर

कैंसर मुक्ति अभियान की सार्थक पहल

राजयोगिनी ब्र.कु. गोदावरी दीदी के साथ उद्घाटन करते हुए मंत्री एकनाथ शिंदे व अतिथिगण।

मुम्बई-मुलुंद। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर महाराष्ट्र शासन आरोग्य सेवा द्वारा एक उल्लेखनीय कार्यक्रम का आयोजन किया गया। महाराष्ट्र के स्वास्थ्य व परिवार कल्याण मंत्री एकनाथ शिंदे ने अपने शुभ हस्तों द्वारा कार्यक्रम का उद्घाटन किया। कैंसर की बीमारी की जाँच परख से सम्बन्धित शिविर का यह कार्यक्रम विट्ठल सायन्ना सामान्य अस्पताल के परिसर में सम्पन्न हुआ। मंत्री एकनाथ ने महिला दिवस की बधाई देते हुए सभी महिलाओं के अच्छे स्वास्थ्य की कामना करने के साथ-साथ उन्हें राज्य सरकार की तरफ से दी जाने वाली सुविधाओं और योजनाओं की जानकारी दी और लाभ लेने के लिए प्रोत्साहित किया। इस कार्यक्रम में ठाणे महानगर पालिका की महापौर माननीय श्रीमति मीनाक्षी शिंदे, ठाणे जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी व अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे। 'वेलनेस ऑफ वुमेन-एक कदम कैंसर मुक्ति की तरफ' का यह विशेष अभियान फोग्सी व ब्रह्माकुमारीज़ दोनों के संयुक्त रूप से किए गए प्रयास के साथ अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर सफलतापूर्वक सम्पन्न हुआ। फोग्सी की डॉ. शुभदा नील द्वारा लिखित 'वेलनेस ऑफ वुमेन-एक पाऊल कैंसर मुक्तिसाठी' नामक पुस्तिका का विमोचन किया गया। ब्रह्माकुमारी संस्था के मुलुंद ज़ोन की संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. गोदावरी ने नारी शक्ति के महत्व व समाज में उनके योगदान पर अपने बहुमूल्य विचार प्रकट किए। राजयोग के निरंतर अभ्यास से ही हमारी विचारशक्ति स्थिर व एकाग्र बनती है।

सुसंस्कारित महिला ही श्रेष्ठ संस्कार की जन्मदात्री

भरतपुर-राज.। डॉ. सुभाष गर्ग,तकनीकी शिक्षा,चिकित्सा एवं स्वास्थ्य एवं आयुर्वेद विभाग,राजस्थान सरकार ने कहा कि सामयिक विषय पर आयोजित यह सम्मेलन अत्यधिक प्रशंसनीय है। चुनौतियों का मुकाबला करने के लिए राजयोग की महति भूमिका है। मंत्री बनने के बाद मैं अति व्यस्तता के कारण तनाव का अनुभव करता हूँ। बदलते हुए परिवेश में राजयोग का अभ्यास ज़रूरी है। महिला परिवार की मुख्य धूरी है। ब्र.कु. डॉ. सविता ने कहा कि 21वीं सदी के परिदृश्य में नारी सभी क्षेत्रों में क्रियाशील है, उच्च पदों पर है। किन्तु आवश्यकता है कि माता को प्रथम गुरू का किरदार निभाना होगा। श्रेष्ठ संस्कार देने के लिए महिला को स्वयं में श्रेष्ठ संस्कार धारण करने होगें। महिला सशक्तिकरण को रेखांकित करने के लिए आयोजित इस सम्मेलन को बहुत महत्वपूर्ण बताते हुए श्रीमति लता शर्मा,प्राचार्या,राजकीय रामेश्वरी देवी कन्या महाविद्यालय ने आयोजकों को बधाई दी।

मंत्री महोदय डॉ. सुभाष गर्ग के साथ दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. डॉ. सविता, प्राचार्या लता शर्मा, ब्र.कु. कविता, उद्योगपति रजनी अग्रवाल, ब्र.कु. संतोष, ब्र.कु. हीरा तथा अन्य।

प्रमुख महिला उद्योगपति श्रीमति रजनी अग्रवाल,श्री हरी इण्डस्ट्रीज़,ऑयल मिल भरतपुर ने अपने विचार प्रकट करते हुए कहा कि विपरीत परिस्थितियों में सहज बने रहने की क्षमता, संवेदनशीलता नारी में ही है। विश्व को विनाश की ओर अग्रसर होने से रोकने में नारी सक्षम है। ब्रह्माकुमारीज़ ने ही इसे साबित किया है। ब्र.कु. संतोष ने संस्थान की गतिविधियों से अवगत कराया। ब्र.कु. हीरा ने राजयोग का अभ्यास कराया।

विश्व कल्याण सरोवर में महाशिवरात्रि पर विशाल कार्यक्रम

सोनीपत-हरियाणा। विश्व कल्याण सरोवर में महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में एक विशाल कार्यक्रम का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि मंत्री कविता जैन,महिला एवं बाल कल्याण विकास हरियाणा सरकार ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था समाज में हो रहे नैतिक मूल्यों के पतन को रोकने की दिशा में बहुत ही महत्वपूर्ण कार्य कर रही है। जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी ने कहा कि आज हमें अपनी आदतों को बदलने के साथ जीवन जीने की कला सीखनी होगी। उन्होंने बताया कि कैसे राजयोग के प्रयोग से नकारात्मकता को अपने जीवन से दूर करें और सामज के साथ-साथ अपने परिवार में खुशी बांटते हुए सुखी रहें। दिल्ली पांडव भवन की ब्र.कु. पुष्पा ने भी सम्बोधित किया। शहर के विभिन्न वर्गों से 4000 लोगों ने भाग लिया। जिसमें युनिवर्सिटी के वाइस चांसलर, मोती लाल नेहरू स्पोर्ट्स स्कूल राई के डायरेक्टर प्रिंसिपल, तथा नगरपालिका के चेयरमैन उपस्थित रहे।

महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में मंचासीन राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा, मंत्री कविता जैन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी तथा कार्यक्रम का लाभ लेते हुए शहर के हज़ारों लोग।

OM -3- 2019 DELHI FINAL_Page 1 and 2 3/25/2019 5:38 PM Page 2

कैसे होते हैं आदतों के आदी

ज़रा सोचिए, हमने साइकिल चलाना कैसे सीखा? अगर देखा जाये तो इसके चार स्तम्भ हैं - **पहले स्तर** को अवचेतन अयोग्यता कहते हैं। यह वह स्तर है जब हम यह नहीं जानते कि हम इस कार्य को करने की योग्यता नहीं रखते। बच्चा यह नहीं जानता कि साईकल चलाना क्या है (अवचेतन मन), ना ही वह साईकल चला सकता है (अयोग्यता) यह अवचेतन अयोग्यता का स्तर है। **दूसरा स्तर है** - चेतन अयोग्यता। यह ऐसा स्तर होता है जब बच्चा थोड़ा बड़ा होकर जान जाता है कि साईकल चलाना क्या है, मगर वह खुद नहीं चला सकता इसलिए यह चेतन तो है मगर अयोग्य। फिर जब साईकल चलाना सीखता है यह **तीसरा स्तर** है। जो चेतन योग्यता कहलाता है। अब वह साईकल चला तो सकता है मगर ऐसा करने के लिए उसे उस प्रक्रिया के बारे में सच्चे ढंग से सोचना पड़ता है। इस तरह सच्ची सोच व प्रयास के साथ बच्चा साईकल चलाने योग्य है।

- ब्र. कु. गंगाधर

चौथा स्तर है-अवचेतन योग्यता। यह सब आता है अब बच्चे ने पूरी समझ के साथ साईकल चलाना सीख लिया होता है। अब उसे सचेत रुप से सोचना नहीं पड़ता। यह सिलसिला अपने आप चलने लगता है। साईकल चलाते समय वह लोगों से बात कर सकता है और दूसरों को हाथ से इशारा कर सकता है। इसका मतलब वह अवचेतन योग्यता के स्तर पर पहुंच गया है। इस स्तर पर हमें ध्यान देने और सोचने की ज़रूरत नहीं होती क्योंकि यह हमारे व्यवहार में खुद ब खुद उतरने लगता है। हम अपनी सभी अच्छी आदतों को इसी स्तर पर पहुंचाना चाहते हैं। दु:ख की बात है कि शायद हमारी कुछ बुरी आदतें भी हमारी अवचेतन योग्यता के स्तर पर पहुंच जाती हैं और वे हमारी तरक्की में रूकावट डालती हैं।

कुदरत खालीपन को भर देती है - मेरे दो भतीजे उम्र में बारह व चौदह वर्ष के हैं। उन्हें टेनिस बहुत पसंद है। एक दिन उनके पिता ने कहा कि यह खेल बहुत महंगा होता जा रहा है। इन बच्चों के लिए गेंद, रैकेट का खर्च और लोन की फीस देनी पड़ती है, अब इन्होंने एक कोच भी रख लिया है, यह सब महंगा पड़ रहा है। तब मैंने उनसे पूछा कि 'यह किस चीज़ की तुलना में ज़्यादा पड़ रहा है? तुम अपने बच्चों का टेनिस खेलना रोक सकते हो और पैसे बचा सकते हो लेकिन अगर वो खेलना छोड़ देंगे तो स्कूल से घर लौटने पर अपने समय व उर्जा का क्या करेंगे'? वे कुछ देर चुपचाप सोचते रहे फिर बोले मुझे लगता है उन्हें खेलने देना चाहिए, यह सस्ता ही पड़ेगा। उन्होंने बच्चों को अच्छे रास्ते पर लगाये रखने का महत्व समझ लिया, नहीं तो वे बुरी चीज़ों की तरफ मुड़ते क्योंकि कुदरत को खालीपन पसंद नहीं है। या तो हमारा अच्छा होता है या बुरा। दोनों के बीच का कोई रास्ता नहीं होता। चरित्र का निर्माण करना एक आदत सी बन जाती है। अगर हम अपनी शख्सियत को खुशनुमा बनाना चाहते हैं तो हमें अपनी आदतों को गहराई से जांचना होगा। जो बात कभी-कभी मौज-मस्ती करने की वजह से शुरू हो जाती है वह एक स्थायी कमी बन जाती है। खुद से यह सवाल करें - क्या आप अपने काम की क्वालिटी को गिरने देते हैं? क्या आप गप मारना पसंद करते हैं? क्या ईर्ष्या व अहंकार आपके स्थायी साथी हैं? क्या दूसरों के मनोभावों को महसूस करने की क्षमता आपमें कम है?

हमारा निर्माण आदतें करती हैं। ऐसा होना अच्छी बात है क्योंकि अगर हमें हमेशा कुछ करने से पहले सोचना पड़े तो हम कोई भी काम ठीक से नहीं कर पायेंगे।

हम अपनी सोच पर आत्म अनुशासन लागू करने की प्रैक्टिस करके अपनी आदतों को कंट्रोल कर सकते हैं। हमें अपने अवचेतन मन की शक्ति का फायदा उठाना चाहिए। हमें बचपन से ही अच्छी आदतें विकसित करनी चाहिए ताकि बड़े होने पर हमारे अच्छे चरित्र का निर्माण कर सकें। वैसे इसकी शुरूआत करने में कभी देर नहीं होती हर अच्छा या बुरा तजुर्बा कुछ न कुछ फर्क पैदा करता है। नई आदतों को सीखने में समय लगता है मगर अच्छी आदतें एक बार सीख ली जायें तो जीवन को नये मायने देती हैं। आशावादी होना या निराशावादी होना भी एक आदत है। आदतों पर दु:ख व सुख का सिद्धांत लागू होता है। हम कोई काम या तो सुख पाने के लिए या दु:ख से बचने के लिए करते हैं। जब तक नफा, नुकसान से ज़्यादा होता है तब तक हम उस आदत को जारी रखते हैं, मगर जब नुकसान, नफे से ज़्यादा होने लगता है तो हम उस आदत को छोड़ देते हैं। मिसाल के तौर पर जब डॉक्टर सिगरेट पीने वाले को पीने से मना करता है तो वह जवाब देता है मैं नहीं छोड़ सकता। यह एक आदत है जिसमें मुझे मज़ा दर्द से ज़्यादा है। और वह सिगरेट पीना जारी रखता है। अभी यहां मज़ा दर्द से ज़्यादा है। जब एक दिन वह एक खतरनाक बीमारी का शिकार हो जाता है और तब डॉक्टर कहता है अगर आप जिंदा रहना चाहते हैं तो सिगरेट पीना इसी वक्त बंद कर दीजिए। तो वह उसी समय सिगरेट पीना छोड़ देता है क्योंकि अब नुकसान नफे शेष पेज 4 पर...

मीठी वाणी बोलकर सबका दिल खुश करें

हमें चलन और चेहरे से सेवा करनी है। जो मंसा में है, वह वाचा और कर्मणा में आता है। एक सेकंड अभी मंसा को देखो, मेरे मन में क्या है? मन में है एक बाबा दूसरा न कोई।

दादी जानकी,मुख्य प्रशासिका

सखी रे पायो मैंने तीन रत्न। हम सब आपस में सखे-सखियां, गोप-गोपियां अनुभव की लेन-देन करते हैं। बाबा, मुरली, मधुबन तीनों इकट्ठे हैं, यह भान आता है। अभी मधुबन में जो मुरली सुनते हैं वही बाहर भी सुनते हैं। यह साइंस ने बड़ा सुख दिया है। खुशी और आनंद में फर्क है! अतीन्द्रिय सुख है, सत्-चित्-आनंद स्वरूप बन रहे हैं। सच्चाई मन-बुद्धि के द्वारा चित्त में चली गई है। स्मृति में और कुछ आता ही नहीं है।

अव्यक्त बाबा हमेशा कहते हैं कि दिल खोलकर देखो, दिल में कौन बैठा है? दिलवाला, दिल लेने वाला बाबा हमारे अन्दर बैठा है। हम बाबा के दिल में, बाबा हमारे दिल में। बाबा दिलखुश मिठाई प्यार से खिलाता था। दिलखुश मिठाई खाना माना ऐसी मधुर वाणी हो जो सबकी दिल खुश हो जाये। जैसे मिठाई मुख में खाई जाती है, ऐसे वाणी मुख से बोलते हैं। हमारे अंतरमन में शान्ति है, मन शांत है तो खुशी बहुत है। पहले कहते थे मन जीते जगतजीत, अभी पता चला है माया जीते जगतजीत। अभी सारे विश्व में रावण राज्य है। भारत में जहाँ लक्ष्मी-नारायण का राज्य था वहाँ ही उसने राज्य करना शुरू कर दिया। अभी बाबा रामराज्य की स्थापना कर रहे हैं। पवित्रता एवं योगबल से अभी हम बाबा के मददगार हैं। हम ब्रह्मा मुखवंशावली ब्राह्मण हैं, 100 प्रतिशत प्यूरिटी से ही हमारी रॉयल्टी की चलन चेहरे पर आती है। हमें चलन और चेहरे से सेवा करनी है। जो मंसा में है वह वाचा और कर्मणा में आता है। एक सेकंड अभी मंसा को देखो, मेरे मन में क्या है? मन में है एक बाबा दूसरा न कोई, फिर समय बड़ा बलवान है। संगम का समय है, जितनी तकदीर बनानी हो बना लो। समय हमको साथ दे रहा है। बाबा ने नॉलेज समय की दी है। मैं कौन हूँ, मेरा कौन है, समय कौन सा है यह भी समझ बाबा ने दी है। समय है सौभाग्यशाली से पदमापदम भाग्यशाली बनने का। कदम-कदम में कमाई है इसलिए पदमापदम भाग्यशाली हैं। हम शिव शक्ति पाण्डव सेना हैं। साकार में बाबा ने हम बहनों को, कन्याओं, माताओं को आगे रखा। अभी बहनों को आगे रखकर भाई सेवा में आगे हो गये हैं। ड्रामा की हर सीन देख बाबा सदा हम बच्चों के सामने हाज़िर है। हम बच्चे बाबा के सामने हाज़िर हैं। हम भक्ति में मानती थी कि जो करती हूँ वह भगवान देख रहा है। कर्म पर बड़ा ध्यान था। अभी के संस्कार सारा कल्प चलते हैं, भगवान मुझे देख रहा है। ऐसा कोई कर्म कर नहीं सकते हैं। इतना सावधान, खबरदार, होशियार रहना...यह है महारथियों का काम।

मर्सीफुल व ट्रस्टी बन दुआयें दो दुआयें लो

दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

सभी के चेहरे खुश हर्षित रूप में दिखाई दे रहे हैं क्योंकि हमें भगवान मिला है अगर उसकी महिमा का एक शब्द भी याद है कि बाबा हमारा क्या है? दुनिया वाले बिचारे भजन गाते रहते हैं, कीर्तन करते हैं, पुकारते हैं लेकिन हम क्या कहेंगे? हम कहेंगे कि 'जो पाना था वो पा लिया'। तो मेरा बाबा है, मेरे शब्द को अण्डरलाइन करो क्योंकि हमने भी 63 जन्म भक्ति की और पुकारा भी बहुत कि आओ और बाबा ड्रामा अनुसार अब आया है मेरे लिये। बाबा मेरा है, मेरे लिये ही आया है, इसमें बहुत रूहानी नशा चढ़ता है। मेरा शब्द कहने से अपना अधिकार याद आ जाता है। जिस पर जिसका अधिकार होता है, वही कह सकता है यह मेरी है या मेरा है। इसलिए बाबा कहते सिर्फ बाबा शब्द नहीं बोलो। बाबा भगवान है, बाबा बहुत बड़ा है, बाबा परमधाम में रहता है, वो तो ठीक है लेकिन मेरा बाबा है, यह है मुख्य बात। भगवान के ऊपर हम अधिकार रख सकते हैं क्योंकि भगवान ने हमको जन्मसिद्ध अधिकार दिया है। हमने कहा मेरा बाबा और बाबा ने भी कहा कि मेरे बच्चे तो अधिकार हो गया ना हमारा बाबा पर और बाबा का अधिकार हमारे ऊपर। अगर मेरा बाबा यह भी याद रखो तो सारे दिन में जो 63 जन्म से हद के मेरे-मेरे का कॉन्सेस रहा है, वो सब खत्म होता जायेगा। जैसे मेरा शरीर, मेरा घर, मेरे बच्चे, तो यह मेरे-मेरे का ही फेरा है। लेकिन बाबा भी कितना चतुर है, बाबा कहते हैं तुमको मेरा-मेरा कहने की आदत है तो मेरा बाबा कहो तो इसमें मेरा शब्द तो आ गया। उस मेरे में अनेक मेरे हैं। शरीर मेरा है तो शरीर में कितनी कर्मेन्द्रियां हैं, मेरा हाथ, मेरा पाँव, मेरी आँख, मेरे कान....देखो कितना मेरा-मेरा है? परिवार में भी कितने मेरे हैं? अगर एक परदादा ग्रेट-ग्रेट ग्रैण्ड फादर कोई हो और वो अपना सारा परिवार देखे, कितनी लम्बी लिस्ट होगी। कितना मेरा-मेरा होगा। तो मेरे-मेरे ने ही हमको बॉडी-कॉन्सियसनेस में लाया। अब उसी कॉन्सियसनेस को बदल कर मेरा-मेरा कहने का बहुत अभ्यास करना है। जैसे पहले मैं आत्मिक स्थिति में स्थित हूँ क्योंकि पहला पाठ हमारा यह है - मैं आत्मा हूँ। अपने को आत्मा समझ बाबा को याद करना होता है, तो देखो

पहले मुझे आत्मिक स्थिति में स्थित रहना है क्योंकि पहला पाठ हमारा यह है - मैं आत्मा हूँ। अपने को आत्मा समझ बाबा को याद करना होता है, इसका अच्छी तरह से बहुतकाल तक अभ्यास करो।

मैं स्वयं को आत्मा समझ बाप को याद कर रहा हूँ? बॉडी-कॉन्सियस के भान में रह सिर्फ बाबा-बाबा सोचने कहने से कुछ नहीं होता है क्योंकि यह बाबा तो बॉडी-कॉन्सियसनेस का है ही नहीं। तो अपने को आत्मा समझ मुझ बाप को याद करो, यह लाइन बाबा की अण्डरलाइन करके अच्छी तरह से बहुत काल तक अभ्यास करो।

निमित्त समझ हर कार्य करें तो बेफिक्र बादशाह बन जायेंगे

हम सब बाबा के बेफिक्र बादशाह बच्चे - सदा बेगमपुर के बादशाह। हमें न कोई भी फिकर होता, न कोई चिंता होती, न कोई चिंतन चलता - इसका कारण है कि हम निमित्त हैं। फिकरात करने वाला करे, मैं क्यों करूँ? मुझे आप कहते हो कि यह कार्य करो तो मैं करती हूँ। तू कराने वाला है, हम निमित्त हैं। अच्छा है तो भी आप बैठे हो, गलत हुआ तो भी आप जवाबदार हो। तो फिकरात किसकी? कोई बात है प्लान करो, राय करो - कैसे करें, क्या करें लेकिन चिन्ता किस चीज़ की? चिन्ता चिता के बराबर है। इसलिए संगमयुग की विशेषता है - बेफिक्र बादशाह बनो। आप सभी बापदादा के दिलतख्त पर बैठ जाओ तो किसी चीज़ का फिकर नहीं होगा। जो खिलावे सो खाना है, जो पहनावे सो पहनना है, अगर उसे हमें बेगरी पार्ट में रखना होगा तो भी हम उसमें राज़ी, अगर हमें राजकुमारों की तरह पालेंगे तो भी राज़ी हैं। बाकी किस चीज़ की चिन्ता! हमारा एक ही मंत्र है - जी हुज़ूर हम हाज़िर हैं। वह हुज़ूर है, जो हुक्म करे। बाकी चिन्ता क्या करूँ! तो फिर आप लोग क्यों चिन्ता करते? किस बात की फिकरात करते? बस यही कहेगा ना सूखा रोटला खाओ तो भी खायेंगे, कहेगा 36 प्रकार का खाना खाओ

दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

आप सभी बापदादा के दिलतख्त पर बैठ जाओ तो किसी चीज़ का फिकर नहीं होगा। जो खिलावे, सो खाना है, जो पहनावे सो पहनना है, अगर उसे हमें बेगरी पार्ट में रखना होगा तो भी हम उसमें राज़ी, अगर हमें राजकुमारों की तरह पालेंगे तो भी राज़ी हैं।

तो भी खायेंगे। हमारे लिये दोनों बराबर हैं। ऐसे भी कई योगी होते हैं, गुफा में रहते हैं, पानी पर रहते हैं, कोई टाइम आयेगा तो हम भी पानी पर रह लेंगे। कहने का भाव है कि फिकर से फारिग रहो। एकदम सब फिकरात त्याग करके जाओ। जो आवे, जैसा आवे, जो खिलावे, जहाँ जैसे सुलावे, सबमें सन्तुष्टमणी बनो। खुश रहो, खुशी की खुराक खाओ। दिलखुश मिठाई खाओ, बस। दूसरी फिकरात किस चीज़ की आती? कभी-कभी आपस में संगठन में रहते, थोड़ा बहुत भाव-स्वभाव आता, थोड़ा चिन्तन चलता - इसकी भी विधि सीखो। आप आपस में दो लोग रहते, आपकी आपस में नहीं बनती, आप कहते हैं यह बुरा, वह कहता यह बुरा, अच्छा यह भी बुरा, यह भी बुरा। लेकिन कोई तो अच्छाई होगा या नहीं होगी? तो अच्छाई से बात करो ना। बुराई को देखकर बात नहीं करो, उसके बदले अच्छाई देखकर बात करो तो बुराई आपेही खत्म हो जायेगी। जिसको बाबा कहते शुभ-भावना रखो तो शुभ-भावना से कामना पूरी होती है। फिर हम किसके लिए लड़ें। संगठन में कोई बात नहीं मानता, जिद्द करता आप वह बात छोड़ दो। आपेही ठण्डा हो जायेगा। अपनी भावना बनाये रखो उसको अच्छा बनाने की।

OM -3- 2019 DELHI FINAL_Page 1 and 2 3/25/2019 5:38 PM Page 3

इतिहास बनाने की नींव है - मनोबल

श्रेष्ठ मनोबल वाले वीरों का ही इतिहास स्मरण करता है। वे इतिहास बदल देते हैं, वे संसार बदल देते हैं। वे भूमण्डल पर नवीन विचारधाराओं की सरिताएं प्रवाहित करके मनुष्यों के सूने मन में पुनः हरियाली का बीजारोपण कर देते हैं। ऐसे मनुष्य राजनीति के क्षेत्र में भी हुए और धर्म के क्षेत्र में भी। युद्ध में भी ऐसे ही वीरों ने अदम्य साहस परिचय दिया और विज्ञान के क्षेत्र में भी ऐसे श्रेष्ठ मनोबल से सुसज्जित मनुष्य ही संसार को कुछ दे सके। चाहे कोई भी क्षेत्र रहा हो, मनोबल से श्रृंगारित महापुरुषों ने सदा ही मानव समुदाय का साहस बढ़ाया और उनकी प्रेरणा के स्त्रोत बने।

आप भी यदि कुछ करना चाहते हैं, जीवन में कुछ बनना चाहते हैं, संसार को कुछ देना चाहते हैं तो श्रेष्ठ मनोबल संग्रह कर आगे बढ़ो और चाहे कुछ भी हो जाए, कभी भी पीछे न हटने की प्रतिज्ञा कर लो। यदि आप ऐसा न कर पाए तो आपको भी समाज की उन्हीं घिसी-पिटी राहों पर चलना पड़ेगा जो लोगों ने बना दी हैं। परंतु समय बदल चुका है, सभ्यताओं का नवीनीकरण हो चुका है, युग भी बदलने वाला है अतः आप भी बदलो।

चाहे आप विद्यार्थी हैं या कोई व्यवसायी, मनोबल आपकी अमूल्य निधि है। किसी-किसी ने यह मनोबल बचपन से ही संस्कारवश पाया है तो किसी अन्य को इसे प्राप्त करना होता है। आपने कई विद्यार्थी देखे होंगे जो कभी भी घबराते नहीं, परीक्षा उनके लिए आनंद होती है। यदि आप गरीब हैं, पढ़ने के लिए धनाभाव है, मां-बाप आपको इसीलिए पढ़ाना भी नहीं चाहते तो भी मनोबल से, विवेक बल से काम लो। अपना रास्ता स्वयं ढूंढ लो। परिस्थितियों से हारकर उच्च लक्ष्य को छोड़ देना कायरता होगी और अंत में पछताना ही पड़ेगा। हां, आपको दिन-रात मेहनत करनी पड़ेगी। परंतु मेहनत के साथ यह सोच-सोचकर स्वयं को परेशान न करो कि मेरे पास यदि धन होता तो...यदि आपके पास धन होता तो मनोबल न होता। आपको क्या चाहिए - केवल धन या मनोबल। यदि आपके पास धन होता तो जीवन-यात्रा का अनुभव भी तो न होता। धन हो और मनोबल न हो तो धन का सुख अधूरा रहेगा, ऊंचे विचारों का कोई अनुभव न होगा।

यदि आप पढ़ाई में कमजोर है और सभी आपकी असफलता को निश्चित मानते हैं तो भी आप मनोबल को बढ़ायें और सभी को इसका प्रमाण दें - ''मैं कमज़ोर नहीं हूँ।'' यह अनादि अटल सत्य मानकर कमज़ोर न बनो। सच जानो तो तुम कमज़ोर नहीं हो। तुम मनुष्य हो और मनुष्य के पास विवेक है, बस उसे बढ़ाओ, उसे बढ़ाओ पुनः-पुनः के अभ्यास से... कवि ने ठीक ही तो कहा...। ''करत करत अभ्यास के जड़मति होत सुजान, रसरी आवत-जात है, शिल पर होत निशान।'' रस्सी पत्थर से गहरा गड्ढा कर देती है तो भला अभ्यास से कम बुद्धि का मनुष्य क्या बुद्धिमान नहीं बन सकता ? अवश्य बन सकता है। कालीदास का उदाहरण क्या इसका प्रत्यक्ष प्रमाण नहीं है। ऐसे ही अन्य कई उदाहरण आपने अपने ही पास देखे होंगे।

" हार न मानो बल्कि हराओ।"

तुम शक्तिशाली हो- यह भूल न जाओ। तुम जो चाहो कर सकते हो - इस सत्य की विस्मृति न होने दें, आने वाले विघ्नों को, जीवन के तूफानों को, मार्ग के संकटों को तुम्हें हराना है। तुम बहादुर बनो, वे तुम्हें हराने आएं और हार खाकर जायें। बस, इतना ही मनोबल यदि तुमने जमा कर लिया तो तुम्हारे लिए कुछ भी असंभव नहीं होगा। आपने देखा होगा, कई लोग सीधा-सीधा जीने में सुख का अनुभव नहीं करते। उन्हें मार्ग के कांटे ही सुख देते हैं। वे ऊंचे-ऊंचे पत्थरों से अपने मनोबल को लड़ाना चाहते हैं। ऐसे मनुष्यों का सुख इस संसार में दिखाई देने वाले सुख से कहीं ज़्यादा महान होता है। ये भौतिक सुख उनके कदमों को रोक नहीं पाते। वे सदा ही विघ्नों व परिस्थितियों का आह्वान करते रहते हैं और नदी की तेज धारा से विपरीत तैरने में ही उन्हें आनंद मिलता है। वे कुछ नया सीखना चाहते हैं, वे कुछ नया करना चाहते हैं। कितने ही लोगों ने नावों में बैठकर अकल्पनीय तूफानों से ग्रस्त बड़े-बड़े सागरों को पार करके अपने असीम साहस व मनोबल का परिचय दिया। यद्यपि इनमें उन्हें कोई आर्थिक लाभ नहीं हुआ। परंतु वे अपने मनोबल को बढ़ाना चाहते थे। कई विद्यार्थी बड़ी-बड़ी स्पर्धाओं में इस भय से नहीं बैठते कि वे सफल नहीं होंगे। फलस्वरूप वे पढ़ लिखकर भी छोटी-छोटी नौकरी में अपना जीवन निकाल देते हैं। और कई, बार-बार फेल होकर मन से हार नहीं मानते और एक दिन सफल होकर वह कुछ कर दिखाते हैं, जिसकी समाज को कल्पना भी नहीं होती। यदि आप व्यापारी हैं, तो भी आप व्यापार में उतार चढ़ाव के आगे निराश न हों। "सफलता हमारी ही होगी" यही आपका नारा हो। मनोबल क्षीण न होने पाए, क्योंकि मनोबल गिरते ही कदम रूक जाते हैं और मनुष्य आगे कुछ भी प्रयास करना नहीं चाहता। घाटा होने पर पुनः राह निकालो। यदि दिवाला भी हो जाए तो भी घबराओ नहीं, शेर की तरह जीना सीखो। पुनः दृढ़ संकल्प से कार्य में जुट जाओ। अनेक लोग तुम्हारे सहयोगी हो जाएंगे और तुम्हारे श्रेष्ठ भाग्य का सितारा एक बार पुनः विश्व-गगन में चमक उठेगा।

चान्दपुर-उ.प्र.। जनसंख्या कानून रैली कार्यक्रम में केन्द्रीय मंत्री गिरीराज सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. साधना।

कोटा-राज.। कोटा के राजा इजराज सिंह जी की धर्मपत्नी एवं विधायक श्रीमती कल्पना देवी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. उर्मिला।

जालंधर-पंजाब। महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में सांसद संतोख सिंह चौधरी को फूलों का गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु. मीरा। साथ हैं समाजसेवी हैरी सिंह, समाजसेवी कमल देव जोशी, ब्र.कु. रेखा तथा अन्य।

लुधियाना-पंजाब। 'द रिलेशनशिप क्योर' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी को सम्मानित करते हुए डिस्ट्रिक्ट एंड सेशन जज एस.गुरबीर सिंह। साथ हैं ब्र.कु. राजकुमारी तथा ब्र.कु. सरस्वती।

गया-ए.पी. कॉलोनी(बिहार)। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए प्रो. सरिता वीरांगना, उपाध्यक्षा अखिल भारतीय महिला परिषद सुनीता वर्मा, अखिल भारतीय महिला परिषद की अध्यक्षा राय कुमकुम, शिक्षिका सुधा कुमारी, ब्र.कु. सुनीता तथा अन्य।

विहार शरीफ-विहार। 'मेरा भारत स्वर्णिम भारत' रैली में भाग लेते हुए ब्र.कु. अनुपमा, ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. रिमझिम तथा अन्य।

कटरा-उ.प्र.। शिव जयंती पर शिव संदेश देने हेतु रैली को शिवध्वज दिखाकर रवाना करते हुए विधायक बावन सिंह, जिला उपाध्यक्ष भाजपा हरीश शुक्ला, ब्र.कु. सुनीता तथा अन्य।

मेरा संस्कार है सबको सहयोग दे सेवा करना

एक अच्छा सा सुंदर संकल्प क्रियेट करते हैं, परमात्मा का प्यार, परमात्मा की शक्ति और हम सबकी दुआएं, आपके साथ हैं। इतना बोल सकते हैं? उन्होंने ऐसा कर्म किया जो नीचे था, हम तो वहाँ नहीं हैं, हम कहाँ पर हैं? हम ऊपर हैं, हम क्यों नीचे जा रहे हैं? और हम उनके लिए पता नहीं क्या-क्या सोच जाते हैं। कई बार तो ऐसा-ऐसा सोच लेते हैं। इसने मेरे साथ ऐसा किया ना अब देखना भगवान इसके साथ क्या करेगा। लेकिन हम जो सोचेंगे, जो बोलेंगे, उससे उसका भाग्य इफेक्ट होने वाला नहीं है। लेकिन अगर मैंने ये सोचा, रोज़ ये बोला, पूजा की, पाठ किया, भगवान को याद किया और उसको दुआएं दी। तो किसका भाग्य बदल जायेगा?

ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

कोई है जिन्होंने अनुभव किया हो कि किसी ने आपके साथ गलत किया, थोड़ा सा गलत या बहुत ज़्यादा गलत? किसी ने गलत तरीके से बात ही कर ली हो तो वो भी गलत ही होता है। एक फैक्टर हम सब में कॉमन है। सभी के साथ किसी ने कुछ न कुछ किया है। अब कोई मेरे साथ गलत करे क्या हम उसको दुआएं दे सकते हैं? दे तो सकते हैं लेकिन निकलती नहीं है (सभा में से किसी ने कहा)। अब चैक करते हैं वो गलत कर रहा है, चाहे वो गलत बात कर रहे हैं, या गलत व्यवहार कर रहे हैं, वो धोखा दे रहे हैं, वो नुकसान कर रहे हैं, उन्होंने मेरे रिश्ते तोड़ दिए, उसने मुझे रिश्ते में धोखा दिया, उसने मुझे बिज़नेस में धोखा दिया, मेरे जीवन में विघ्न डाले। गलत तो बहुत सारा हो सकता है। वो उनके संस्कार हैं, वो उनके कर्म हैं, वो अपने संस्कार और अपने कर्मों अनुसार अपना व्यवहार कर रहे हैं और उनको ऐसा करते हुए लगता भी नहीं कि वो कुछ गलत कर रहे हैं। वो कर रहे हैं। उनका कर्म क्या हमारा भाग्य लिखता है या उनका भाग्य लिखता है? अब कोई मेरे धन का नुकसान कर सकता है, मेरे पास जो था वो सारा चला गया। लेकिन उसके बारे में मैंने कैसा सोचा? वो डिसाइड करेगा कि मेरी खुशी का नुकसान होता है या नहीं होता है। और फिर इतनी देर हम वैसा सोचते गये उससे नफरत की और फिर डिसाइड करेगा कि मेरी सेहत का नुकसान कौन करेगा? और फिर वो सारा दर्द, कलह, क्लेश जो मैंने अपने घर पर निकाला तो मेरे रिश्तों का नुकसान करेगा वो भी हम डिसाइड करेंगे। उन्होंने सिर्फ धन का नुकसान किया था अगर मेरा मन खुश रहे, सेहत ठीक रहे, रिश्ते ठीक रहें, तो जितना धन पहले था उससे थोड़ा ज़्यादा आ जायेगा। लेकिन अगर हमने कहा कि उसने ऐसा किया तो उसके लिए गलत सोचना तो नॉर्मल है, तो उसने धन का नुकसान किया, लेकिन मन, तन और रिश्तों का नुकसान मैंने किया। एक अच्छा सा सुंदर संकल्प क्रियेट करते हैं, परमात्मा का प्यार, परमात्मा की शक्ति और हम सबकी दुआएं, आपके साथ हैं। इतना बोल सकते हैं? उन्होंने ऐसा कर्म किया जो नीचे था, हम तो वहाँ नहीं हैं, हम कहाँ पर हैं? हम ऊपर हैं, हम क्यों नीचे जा रहे हैं? और हम उनके लिए पता नहीं क्या-क्या सोच जाते हैं। कई बार तो ऐसा-ऐसा सोच लेते हैं इसने मेरे साथ ऐसा किया ना, अब देखना भगवान इसके साथ क्या करेगा। ये भी बोल सकते हैं। और फिर ऐसा भी बोल देते हैं कि इसने मेरे साथ ऐसा किया और अगर सच में भगवान है तो मुझे देखना है कि इसके साथ क्या होता है। ये भी बोल सकते हैं। लेकिन हम जो सोचेंगे, जो बोलेंगे, उससे उसका भाग्य इफेक्ट होने वाला नहीं है। लेकिन अगर मैंने ये सोचा, रोज़ ये बोला, पूजा की, पाठ किया, भगवान को याद किया और उसको दुआएं दी। तो किसका भाग्य बदल जायेगा? सबसे पहली चीज़ आप ये बोलें कि उनके कर्म से मेरी सोच नहीं बनती, मेरी सोच मेरे संस्कारों से बनती है। और मेरा संस्कार है सेवा। सेवा उसकी नहीं की जाती जिसके पास बहुत है, सेवा उसकी की जाती है जिनके पास नहीं है। तो रोज़ हमें अपने आपको याद दिलाना है कि मेरा संस्कार क्या है? सेवा। उन्होंने मेरे साथ अच्छा नहीं किया। क्या मैं सही सोच सकता हूँ? नैचुरल। जैसे ही हमने अपने मन को कहा कि ये तो बहुत इज़ी है, तो मन कहेगा कि चलो करते हैं, फिर हमने एक अच्छी थॉट क्रियेट की। शुरू-शुरू में मन से नहीं भी हुई, सिर्फ शब्दों से ही कर दो। अगर बोला भी नहीं जा रहा है तो लिख दो। परमात्मा की याद, परमात्मा की शक्ति, परमात्मा की दुआएं आपके साथ हैं इसे दस बार कागज़ पर लिख दो। मन के बोलने की भाषा बदल जायेगी।

रूपवास-भरतपुर। बसंत पशु मेले में आयोजित आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का अवलोकन करने के पश्चात राजस्थान के गृह रक्षा एवं नागरिक सुरक्षा विकास मंत्री भजनलाल जाटव को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बबीता, ब्र.कु. गीता तथा ब्र.कु. मिट्टन।

पानीपत-हरियाणा। 'होलिस्टिक डेवलपमेंट ऑफ वूमन' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. भारतभूषण, डॉ. आशीष, विधायक रोहिता रेवड़ी, ब्र.कु. चक्रधारी तथा ब्र.कु. सरला।

महुली-नेपाल। आध्यात्मिक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए मेयर परशुराम चौधरी, समाजसेवी हरि सिंह, समाजसेवी दिव्यराज सुवेदी, ब्र.कु. भगवती, ब्र.कु. पुष्पा तथा अन्य।

सत्यधाम-अलीगढ़। ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित कृषि ज्ञान संगोष्ठी कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए अलीगढ़ मंडल के आयुक्त, आईएएस अजयदीप सिंह,डीडी एग्रीकल्चर राजेश कुमार, ब्र.कु. कमलेश, सत्य प्रकाश, रविन्द्र सिंह, ब्र.कु. प्रज्ञा, ब्र.कु. मोनिका, ब्र.कु.नीरज तथा अन्य।

कैसे होते हैं आदतों के आदी

-पेज 2 का भाग

से ज़्यादा है।

हम किन्हीं भी आदतों के आदी बन जाते हैं चाहे वह बुरी हों, चाहे अच्छी हों। तभी तो कहते हैं कि अच्छा वातावरण, अच्छा संग व अच्छी शिक्षा बच्चों को देनी चाहिए। आदतें कुछ मौज-मस्ती की वजह से शुरू होती हैं और जब जम जाती हैं तो हमें नुकसान पहुंचाती हैं। तो आप गौर से देखिए अपने आपको ये आदतें पहले नहीं थीं अब आ गई तो इसे छोड़ा भी जा सकता है, पर उपरोक्त बताये गये सवाल को तब तक पूछते रहना चाहिए जब तक वह आदत अवचेतन मन से समाप्त न हो जाये।

उदयपुर-राज.। इंटरनेशनल वुमन डे पर 'वेलनेस ऑफ वुमन' वॉकथन करते हुए ब्र.कु. रीटा, ब्र.कु. कविता, स्त्री रोग विशेषज्ञा डॉ. मधुबाला चौहान, स्त्री रोग विशेषज्ञा डॉ. जिनी गुप्ता, डॉ. प्रकाश जैन, डॉ. प्रदीप भंड़वाल, आर.एन.टी. मेडिकल कॉलेज प्रोफेसर सुधा गाँधी तथा अन्य।

समय प्रबंधन में संकल्प व धैर्य ज़रूरी

जीवन के सबसे महत्वपूर्ण निर्णय तब होते हैं जब आप समय का सदुपयोग करना सीख जाएं। समय प्रबंधन पर बहुत बातें की जाती हैं। भारतीय संस्कृति ने तो समय को कालदेवता के रूप में मान्यता दी है। समय का आरम्भ जन्म के साथ होता है और जब मृत्यु होती है तो कहा जाता है समय पूरा हो गया। इसका मतलब है समय का संबंध जीवन से है।

आपको जो समय मिला है, वही आपका जीवन है। तो फिर इसका सदुपयोग किया जाए। होते तो सभी के पास चौबीस घंटे ही हैं। भगवान ने पच्चीसवां घंटा किसी को नहीं दिया। इसलिए इन चौबीस घंटे में दैनंदिनी के काम और नींद यदि हटा दी जाए तो जो समय आपके पास बचा है, उसमें आपकी जो भी काम की व्यवस्था है उसे जोड़ें और अपने काम को जो समय आपके पास है, उसमें खंड-खंड करके रख दें। जैसे विद्यार्थी अपनी शिक्षा, अपने अध्ययन को समय से जोड़ ले तो परिणाम अच्छे मिल जाएंगे। मनोरंजन, खेल, पूजा-पाठ इन सबका समय तय है। इतना सब यदि आपने कर भी लिया तो एक और बाधा आने वाली है जो है आपके अपने मित्र या रिश्तेदार। कई बार ये आपके समय प्रबंधन में बाधा बन जाते हैं। लेकिन, उनसे संबंध रखना है और समय भी साधना है। इसलिए समय प्रबंधन में धैर्य बहुत ज़रूरी है। जब आप उसका प्रबंधन कर रहे हों तो दृढ़ संकल्प शक्ति रखिए और जब दूसरे आपके समय प्रबंधन में हस्तक्षेप कर रहें हों तो धैर्य रखिए। फिर समय प्रबंधन बोझ नहीं बनेगा, बल्कि सुखद परिणाम में सहायक होगा।

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

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

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रूपये, तीन वर्ष 600 रूपये, आजीवन 4500 रूपये। विदेश - 2500 रूपये (वार्षिक)

कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शांतिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

OM -3- 2019 DELHI FINAL_Page 1 and 2 3/25/2019 5:38 PM Page 5

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

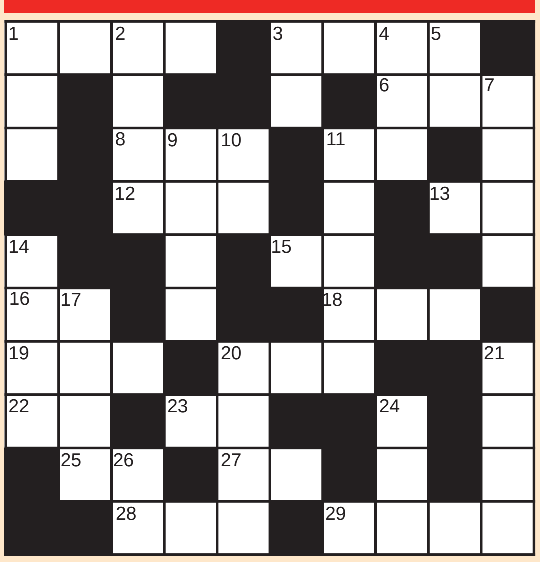
योग, ध्यान की एक ऐसी विधा है जिसमें हम जुड़ते हैं कुछ उन माध्यमों से जिनसे हम कुछ प्राप्त करना चाहते हैं या फिर जिनसे हमें मिलना अच्छा लगता है। वैसे तो अच्छा लगना भी कुछ प्राप्त करना ही है। लेकिन योग को हम समझ के दायरे के साथ जोड़ेंगे जो मनुष्य के हर पल, हर क्षण की वो कहानी कहती है जिसमें वो रहता तो है लेकिन उसे याद नहीं रहता कि वो है। इसीलिए योग अवेयरनेस का दूसरा नाम है। जिसमें मैं (आत्मा) अपने आप से हर समय अवेयर रहता हूँ कि मैं क्या कर रहा हूँ। इसको दूसरी भाषा में समझें तो कह सकते हैं कि हर बात की हमारे अन्दर इतनी समझ होती है कि जिस काम को करने से मैं भारी फील करता हूँ इसका मतलब वो काम हमारे साथ जुड़ा हुआ नहीं था, नहीं तो उसको करने से मैं भारी फील नहीं करता। अगर मुझे इतनी समझ है कि समझ के आधार से जो मैं कर्म करूंगा वो मुझे लाइट फील करायेगा। जिस काम को करने से मैं भारी हो जाता हूँ इसका मतलब वो काम नेम-फेम के लिए है। नहीं तो ऐसा हो कैसे सकता है कि वो काम आपको इतना भारी करे! ये चीज़ अवेयरनेस से आती है। पूरे दिन लोग काम करते रहते हैं, ऑफिस जाते हैं लेकिन करते हुए इतना थक जाते हैं मतलब वो काम सिर्फ, काम के लिए करते हैं। उसमें लाइट फील नहीं करते, उसे बोझ समझ रहे हैं, तभी तो थक जाते हैं और कहते हैं आज ऑफिस में काम बहुत था। इसीलिए हमारी समझ हमें लाइट भी बनाती है और उससे अनुभव जो हमारा बढ़ता है, उस अनुभव से हम शक्तिशाली भी बन जाते हैं। नहीं तो पूरा जीवन आप सिर्फ काम करते रहते हैं, करते रहते हैं, और भारी होते रहते हैं। इसीलिए योग जब हम कर्म से ना कर, देह से ना कर, व्यक्ति से ना कर, वैभव से ना कर, परमात्मा से करते हैं जोकि लाइट है, तो हम लाइट हो जाते हैं क्योंकि वो भी कर्म करके ये नहीं कहता कि मैंने ये कर्म किया। कर्म से उसका योग नहीं है, उसका योग स्वयं से है।

इसीलिए जब हम उस अकर्ता से अपना योग जोड़ते हैं तो हमारे अन्दर भी वही समझ डेवलप होती है कि कैसे किस काम को और कब करें। चलो हम मान लेते हैं थोड़ी देर के लिए कि हमें ये काम करने में टाइम लग सकता है, लेकिन जब एक बार ये बात समझ में आ जायेगी तो बहुत इज़ी हो जायेगा सोचना, समझना और करना। इसीलिए योग का सबसे महत्वपूर्ण कार्य है हमें लाइट करना, शक्तिशाली बनाना हर कर्म के प्रति, अपने विचारों के प्रति और उन सभी बातों के प्रति जो हमें इसी के द्वारा प्राप्त होती है। मन अर्थात् आत्मा अपने आप में बहुत शक्तिशाली है। लेकिन आज इसका योग इतनी सारी चीज़ों से है जो उसको कन्फ्यूज़ करके रखा है।

अपने से थोड़ा भी अच्छा कोई दिखता है तो हम उससे जुड़ जाते हैं। और वो जो कहता है उसको मानते जाते हैं। इसीलिए थोड़ा सा अपने आपको अवेयर करने की ज़रूरत है। ताकि हम उन बातों को अपने आप से निकाल सकें जो हमें कन्फ्यूज़ करती हैं। तभी मन की अद्भुत शक्ति काम करेगी।

बहुत समय से योग को लेकर एक धारणा है कि योग से हमारे अन्दर बहुत सारे परिवर्तन होते हैं। सब लोग एक ही बात कहते हैं कि योग करो मेडिटेशन करो, उससे एकाग्रता बढ़ जायेगी। लेकिन आज बहुत सारे इस बात से अनभिज्ञ हैं कि ये तो एक हाइपोथेटिकल बात है। क्योंकि ये सभी कहते हैं तो हम भी मान लेते हैं, लेकिन योग से हमारी एकाग्रता के अलावा बहुत कुछ बढ़ता है जिस अवधारणा का शायद हमें पता भी ना हो।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-13(2018-2019)



ऊपर से नीचे

1. मन...कर्म से पवित्र रहना है, बोल (3)
2. मन सम्बन्धित, आन्तरिक (4)
3. आत्मा, प्राणी, चेतना (2)
4. प्रवेश, समावेश, अदायगी (3)
5. टोटी, एक पौराणिक कथा का नायक (2)
7. कई बच्चे इतने...हैं जो बाप को ही भूल जाते हैं, नादान (4)
9. तुम अभी ईश्वरीय....के बने हो, कुल, घराना (4)
10. नासिका, इज्जत (2)
11. शिव बाबा का कर्तव्य वाचक नाम (5)
14. शिक्षा, सावधानी (4)
17. ....थी पार ब्रह्म की, चिन्ता, फिकर (4)
20. असमंजस, दुविधा (4)
21. अहंकार, घमण्ड (4)
24. दु:ख-दारूण, बुखार, आंच (3)
26. इकरार, वचन, प्रतिज्ञा (2)

बाएं से दाएं

1. इस समय, आज (4)
3. प्राण दान, सुरजीत करना (4)
6. कली का फूल बनना, फबना (3)
8. पढ़ाना, शिक्षित करना (3)
11. 16...सम्पूर्ण बनना है, योग्यता (2)
12. कंचन, स्वर्ण, पलास, गेहूँ (3)
13. हो गई है...चलो लौट चलें घर, संध्या (2)
15. अंश, अनाज का दाना (2)
16. शंख, सीपी, घोंघा (2)
18. मुरीद, प्रशंसक (3)
19. छीन लेना, लुभाना, ले लेना (3)
20. उधार मांगने वाला, कर्जदारी, ऋणी (3)
22. क्रोध में चेहरा ऐसा होता जैसे तपता...। रोटी बनाने का साधन (2)
23. कालों का..., महाकाल, समय (2)
25. वायु, पवन, समीर (2)
27. तुरंत, तत्काल, फुर्ती से (2)
28. आँचल, पल्ला (3)
29. निरादर, बेइज्जती (4)

-ब्र.कु. राजेश, शान्तिवन

मोहाली-पंजाब। त्रिमूर्ति शिवजयंती के अवसर पर कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए बलबीर सिंह सिद्धू,स्टेट मिनिस्टर फॉर एनीमल हस्बेंडरी,डेयरी डेवलपमेंट एंड लेबर, क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. प्रेमलता, ब्र.कु. रमा, डॉ. सतीश अग्रवाल,डायरेक्टर जनरल,हेल्थ सर्विसेज़,हरियाणा, पूर्व जिला एवं सत्र न्यायाधीश जी.एस. सरन, डिपलास्ट प्लास्टिक्स लिमिटेड के एम.डी. अशोक गुप्ता तथा अन्य।

कटक-ओडिशा। ज्ञान चर्चा के पश्चात् मुख्य न्यायाधीश कल्पेश सत्येन्द्र झावेरी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुलोचना।

शास्त्रीपुरम-आगरा। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए विधायक हेमलता दिवाकर, मंदबुद्धि संस्थान की संचालिका डॉ. रीता अग्रवाल, डॉ. शालिनी, ब्र.कु. सरिता, ब्र.कु. मधु तथा अन्य।

आरा-बिहार। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में शिवध्वजारोहण करने के पश्चात् विधायक डॉ. अनवर आलम को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. किरण। साथ में हैं ब्र.कु. रूपा।

दिल्ली-लोधी रोड। शिव जयंती कार्यक्रम में विधायक मदनलाल व उनकी धर्मपत्नी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गिरिजा तथा ब्र.कु. पीयूष।

शमसाबाद-आगरा(उ.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में बीजेपी महिला मंडल नगर अध्यक्षा सरिता गुप्ता, वैश्य शाखा सभा महिला मंडल अध्यक्षा प्रभा गुप्ता, ब्र.कु. लक्ष्मी तथा अन्य।

दिल्ली–लॉरेन्स रोड। शिव जयंती पर गुब्बारे उड़ाकर शिवसंदेश देते हुए निगम पार्षद योगेश वर्मा तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

भादरा-राज.। महिला दिवस पर ब्र.कु. चन्द्रकांता को मोमेंटो भेंट करते हुए महिला मोर्चा अध्यक्षा श्रद्धा कासवान और लॉर्ड कृष्णा स्कूल प्रिंसिपल सुनीता चौबे।

काशीपुर-उत्तराखंड। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में कांग्रेस जिलाध्यक्षा लता जी, ब्र.कु. चन्द्रवती, ब्र.कु. पारूल तथा अन्य।

रामपुर-मनिहरन। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर 'आज़ाद भारत सामाजिक संगठन मंच' का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष।

सावधान ज़्यादा ठंडा पानी सेहत के लिए हानिकारक

ठंडे पानी से होने वाले स्वास्थ्य पर नुकसान

ठंडा पानी स्वास्थ्य के लिए क्यों हानिकारक है?
सामान्य रूप से स्वस्थ शरीर का तापमान 98.6 डिग्री फारेनहाइट यानी कि 38 डिग्री सेल्सियम तक होता है। शोध अनुसार स्वस्थ शरीर के लिए 22 डिग्री सेल्सियस तापमान वाला पानी सही माना जाता है। 22 डिग्री सेल्सियम से ज़्यादा ठंडा पानी शरीर को नुकसानदायक होता है।

कब्ज, अपचन करे ठंडा पानी
ठंडा पानी एक तरह से पाचन तंत्र को कमज़ोर करता है। ठंडा पानी पीने से बड़ी आंत सिकुड़ती है। और पाचन अम्ल क्षीर रस को कम करती है। जिससे अपचन, पेट भारी, कब्ज, गैस्टिक जैसी समस्याएं होती हैं। जो लोग ठंडा पानी पीने के अधिक आदी होते हैं। उन्हें पेट, अपचन, अन्य रूप से कई बीमारियां जकड़ लेती हैं।

हार्ट अटैक रिस्क बढ़ाये ठंडा पानी
हृदय धमनियों का ठंडे पानी से खास तालुक है। खाने के दौरान और खाने के तुरन्त बाद ठंडा पानी पीने से हार्ट अटैक का खतरा 30 प्रतिशत तक बढ़ सकता है। ठंडा पानी एक तरह से हृदय गति को धीमा करता है। और हृदय धमनियों को अवरूद्ध करता है।

मोटापा बढ़ाये ठंडा पानी
ठंडा पानी पीने से पाचन प्रक्रिया दक्षता धीमी और अवरूद्ध हो जाती है। पानी पीने के बाद पाचन अम्ल के घुलने पर फैट में बदल देती है। ठंडे पानी की जगह नॉर्मल पानी पीना ज़्यादा फायदेमंद है।

भोजन से पोषक तत्व घटाये ठंडा पानी
ठंडा पानी एक तरह से पाचन अम्ल को प्रभावित कर पाचन तंत्र से खाये आहार से ज़रूरी पोषक तत्वों को कम कर देता है। जिससे शरीर को समान्तर ऊर्जा नहीं मिल पाती है।

स्वास्थ्य

गर्मी का मौसम आते ही फ्रीज, बर्फ का पानी या रेफ्रिजरेटर का ठंडा पानी पीने से राहत सी मिलती है। ठंडा पानी जहां एक ओर शरीर को शीतलता और शांति पहुंचाता है। वहीं दूसरी ओर विभिन्न समस्याएं उत्पन्न करता है ठंडा पानी पाचन, पित्ताश्य, गले, दांतों आदि पर दुष्प्रभाव डालता है। ठंडा पानी एक तरह से रोगप्रतिरोधक क्षमता कमज़ोर करता है। इसीलिए ठंडा पानी शरीर के लिए हानिकारक है।

सर्दी, जुकाम, कफ, बलगम समस्या उत्पन्न करे ठंडा पानी
बाहर से आने पर तुरंत ठंडा पानी पीने से या खाने के तुरंत बाद ठंडा पानी पीने से सीधे बलगम बनता है। जिसका अहसास व्यक्ति को एक दिन बाद ही जुकाम, सर्दी, खांसी, ज्वर के रूप में झेलना पड़ता है। ज़्यादा ठंडा पानी एक तरह से सीधे गले कंठ पर दुष्प्रभाव डालता है।

दांतों के लिए घातक ठंडा पानी
ज़्यादा ठंडा पानी दांतों मसूड़ों को कमज़ोर करता है। ठंडा पानी पीने से दांत हिलना, दांतों में झंझनाहट, दांत दर्द अल्जाइमर जैसी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

शरीर में झंझनाहट, जोड़ों का दर्द करे ठंडा पानी
लगातार ज़्यादा ठंडा पानी पीने से हाथों, पैरों, पसलियों, कंधे, पीठ पर झंझनाहट की समस्या हो सकती है। और प्रौढ़ वर्ग को घुटनों, जोड़ों के दर्द की समस्या हो सकती है। ठंडा पानी भोजन को ग्लूकोज़ में बदलने की प्रक्रिया विघटित होने पर झंझनाहट, जोड़ों, घुटनों, यूरिक एसिड जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

आंत रोग, पाइल्स खतरा बढ़ाये ठंडा पानी
लगातार ठंडा पानी पीने से पाइल्स, आंतों का रोग होने की सम्भावनाएं अधिक बढ़ जाती हैं। एक तरह से ठंडा पानी पेट, आंतों में अपचित आहार को मल परत रूप में जमा करने लगता है। आंतों की परत पर परत जमने लगती है। जिससे आंतों के विभिन्न रोग और बवासीर होने का खतरा बना रहता है।

ठंडा पानी पीने में सावधानियां
1. जब भी प्यास लगे सीधे फ्रीज का ठंडा पानी नहीं पीयें। ठंडे पानी में नॉर्मल पानी मिलाकर पीयें।
2. पानी एक सांस में नहीं पीना चाहिए। एक-एक घूंट कर पीयें।
3. तेज धूप, दौड़ भाग, व्यायाम के तुरंत बाद ठंडा पानी नहीं पीयें। थोड़ी देर आराम कर ठंडा पानी नॉर्मल पानी में मिलाकर पीयें।
4. खाने के दौरान या फिर खाने के तुरंत बाद ठंडा पानी पीने से बचें।
5. हमेशा 22 डिग्री सेल्सियम तक नॉर्मल ठंडा पानी पीयें।
6. साफ और नॉर्मल पानी पीयें। पानी शरीर के लिए जीवनदायक है। और ज़्यादा ठंडा, दूषित पानी ही शरीर को विभिन्न रोगों से घेर लेती है।
7. खड़े होकर पानी पीने से बचें, बैठकर आराम से पानी पीयें।
8. मीठा खाने के तुरंत बाद ठंडा पानी नहीं पीयें।
9. पानी पीने में हमेशा सावधानियां बर्तें।
10. ठंडे पानी की बजाय नॉर्मल पानी पीना ज़्यादा फायदेमंद है।

मोतिहारी-बिहार। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. अशोक कुमार। सभा में उपस्थित हैं नगरपरिषद चेयरमैन अंजु देवी, अधिवक्ता पुतुल पाठक, नेपाल की विधायक बहन अग्रवाल, प्रो. बबीता श्रीवास्तव तथा दूरदर्शन की माही खान।

झालावाड़-राज.। गुजरात बड़ौदा पीठ के षष्ठ पीठाधीश्वर द्वारकेशलाल महाराज को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. नेहा तथा ब्र.कु. राखी।

बेतिया-बिहार। इंडियन मेडिकल एसोसिएशन के सदस्य डाक्टर्स ब्र.कु. अंजना को मोमेंटो देकर सम्मानित करते हुए।

ब्रह्मपुर-पी.यू.आर.सी.(ओडिशा)। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य प्रतिष्ठित महिलाओं के लिए एक आध्यात्मिक स्नेह मिलन कार्यक्रम के पश्चात् ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. माला तथा अन्य समूह चित्र में।

सोनीपत-हरियाणा। 83वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती पर रिट्रीट सेंटर पर आयोजित कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. लक्ष्मी, ब्र.कु. उत्तरा, ब्र.कु. शुक्ला, मुनिसिपल काउंसिल की अध्यक्षा रजनी विरमानी, ब्र.कु. सरला, ब्र.कु. अ-मीरचंद, ब्र.कु. अरूण, ब्र.कु. भारतभूषण तथा ब्र.कु. अनीता।

सभी दवाओं की एक दवा

जीवन-यात्रा पर चलते-चलते कई मुकाम आते हैं, कई घटनाएं, कई समस्याएं, परिस्थितियों में भी अगर हम स्थिर रहते हैं और मानसिक संतुलन बनाए रखते हैं तो विजय हमारे साथ है। 'कारण' शब्द हमारे शब्दकोष में न हो। एक किताब ख़रीदने की औकात न रखने वाले अब्राहिम लिंकन अमेरिका के राष्ट्रपति बन गए। उनकी सफलता का एकमात्र रहस्य यही था कि विपरीत परिस्थितियों में भी उन्होंने 'कारण' शब्द को महत्व नहीं दिया, अपितु निवारण कर लिया। पुरूषार्थी जीवन में कदम-कदम में अनेक बातें 'कारण' बन जाया करती हैं पीछे हटाने के। तो आगे हम ऐसे ही मुख्य दस कारणों की तथा उनके सम्भावित निवारणों की चर्चा करेंगे।

बुद्धि एक तुला है, निर्णय शक्ति उसकी डंडी है (बशर्ते की डोर शिव के हाथ में हो), संकल्प पलड़े हैं। एक पलड़े में 'कारण' रखें और दूसरे में 'निवारण'। तो निवारण की तुलना में कारण कुछ भारी नहीं। चलिए, आज रखकर ही देखते हैं। कारण तो कोई दूर नहीं, सबके पास अनुभव के स्टॉक बहुत हैं। 'निवारण' परमपिता परमात्मा शिव के महावाक्यों में से लेते हैं। आत्माएं अपनी अवनति, उदासी के अनेकानेक कारण सुनाती हैं। और कभी-कभी तो उन कारणों का चिन्तन कर-करके अपना मानसिक सन्तुलन भी बिगाड़ लेती हैं।

(1) तन की अस्वस्थता- सर्वप्रथम तन की ही बात लीजिए, जो सेवा का मुख्य साधन माना जाता है। यह उक्ति प्रसिद्ध है कि-पहला सुख निरोगी काया। अगर काया ही बीमार हो, दर्द होता ही रहे सदैव, और हमदर्द कोई न हो, तो क्या करें? देखने में निराशा का कितना बड़ा कारण लगता है यह!
निवारण- सुप्रीम सर्जन शिव बाबा से तो हर बच्चे को सदा ही दुआ रूपी दवा मिलती रहती है। उसे हम ऐसे समय पर भूल जाते हैं। वह हर मुश्किल को आसान करने वाला है। रोग शैय्या को योग-शैय्या बना दें। यह शरीरिक बीमारी भी अपने ही कर्मों का हिसाब-किताब चुक्तू करने का एक तरीका है। हँसकर तन का कर्मभोग चुक्तु करें।

2. उम्मीद पूरी न होना- असंतुष्टता का एक और बड़ा कारण दूसरों में उम्मीदें रखना है। 'दूसरे मेरे साथ अच्छा व्यवहार करें' - यह आशा या इच्छा या उम्मीद पूरी न होने पर आन्तरिक रोष पैदा होता है जो बढ़ता-बढ़ता उस व्यक्ति को बेहोश कर देता है। बेहोश व्यक्ति का भला कैसा सन्तुलन!
निवारण- सत्यता तो यह है कि संसार परिवर्तनशील है, कोई भी मनुष्य कभी भी बदल सकता है। कोई देवे तो भला न देवे तो भला-ऐसी सोच आशा लाती है।

3. ब्लैकमेलिंग - कभी-कभी स्नेह-वश कई व्यक्ति अपनी व्यक्तिगत गोपनीय बातें दूसरे व्यक्ति को मित्र समझकर बता बैठते हैं। वह मित्र समय के अन्तराल से कई बार उसका दुरूपयोग करता है। इस कारण भी मानसिक सन्तुलन बिगड़ता है।
निवारण - कल्याणकारी परमात्मा मेरे साथ है तो मेरा अकल्याण हो नहीं सकता, यह निश्चय रखें। कभी भी अपना गोपनीयता रूपी मीटर किसी दूसरे व्यक्ति के हाथ में नहीं देना चाहिए।

4. पक्षपातपूर्ण व्यवहार- वर्तमान युग को भाई-भतीजावाद, पक्षपातयुग भी कह सकते हैं। मानसिक सन्तुलन इस कारण भी बिगड़ सकता है। जो उन्हें में भी गलतफहमी के कारण पक्षपातपूर्ण व्यवहार झलकने लगता है।
निवारण - इसके निवारण स्वरूप धीरज, संयम और साक्षी द्रष्टा होना अनिवार्य है। धीरज नहीं है तो शिव बाबा से ले लो। तेरे द्वार खड़ा भगवान भर ले रे झोली...। 'किया व्यर्थ न जाए, तू चलता चल...।' स्थूल वाह-वाही भले छीन जाए पर हमारी योग्यता तो कोई छीन नहीं सकता। ईश्वरीय वरदान तो अविनाशी हैं। आंतरिक हर्ष और ईश्वरीय स्नेहमयी थपकी तो मेरे साथ है ही। औरों की 'वाह वाही' लेना मान-शान प्राप्ति की इच्छा ही तो है। 'इच्छा मात्रम् अविद्या' तो बनना ही है। लेकिन परमात्मा की लिस्ट में हमारा नाम सबसे ऊपर हो - यह दृढ़ संकल्प हो मन में।

5. नाजुकपना - नाजुक मन भी असंतुलन का काफी बड़ा कारण है। मानसिक सन्तुलन बिगड़ जाता है- जब कोई अप्रिय बात मन से लगा लेते हैं तो।
निवारण - समा गया प्यार के सागर का प्यार जिसके मन में, फिर कुछ और सामने मार्जिन ही कहाँ उसके मन में। हँसी में उड़ाकर हल्का कर देना भी एक निवारण है इसका।

6. सहनशीलता की कमी - कटु आलोचना को पचाने की शक्ति न होने के कारण भी मानसिक असन्तुलन हो जाता है।
निवारण - हमें याद रखना चाहिए कि यह संसार मान-अपमान, निन्दा-स्तुति, सुख-दुःख, हार-जीत का खेल है। ऐसे में यही समझना चाहिए कि लोग कुछ तो कहेंगे ही, लोगों का काम है कहना...। सुनी-अनसुनी करके शिव भगवानुवाच पर ही ध्यान देने में हमारा कल्याण है।

7. ईर्ष्या-द्वेष- मानसिक असन्तुलन का एक और बड़ा कारण है- ईर्ष्या। चाहे दूसरे लोग हमारे प्रति ईर्ष्या रखकर हमारी हर बात का उल्टा-भाव फैला दें। दोनों बातों में सन्तुलन तो बिगड़ता ही है।
निवारण - ऐसे में स्वयं को तो अन्य आत्माओं के प्रति ईर्ष्या-मुक्त रख सकते हैं परन्तु अगर दूसरे व्यक्ति ईर्ष्या-वश हमारे प्रति दुष्प्रचार करते हैं तो इसका सरल निवारण है- शुभ भावना, शुभ कामना।

8. धन की अधिकता व कमी - मानसिक असंतुलन का एक बड़ा कारण धन भी होता है। धन अधिक हो तो उसका नशा या फिर उसके सदुपयोग की चिंता, धनाभाव हो तो हीनता की भावना। दोनों ही स्थिति बिगाड़ते हैं।
निवारण - इसका एकमात्र निवारण ज्ञान-धन ही है। समय पर युक्ति सूझ जाना भी अपने आप में बड़ा समाधान है।

9. कुसंस्कारों की प्रबलता - कभी-कभी पिछले जन्म के संस्कारों की प्रबलतावश भी आत्माएं सन्तुलन बिगाड़ बैठती हैं। कई बार विकार भी आत्मा पर ऐसा आक्रमण करते हैं, जो किसी से कह पाते नहीं, फलतः मानसिक सन्तुलन बिगड़ जाता है।
निवारण - इसका एकमात्र उपाय है- परमात्म स्मृति से स्वयं को शीतल करना तथा अमृतवेले, राजयोग द्वारा सर्वशक्तिमान शिवबाबा से सर्वशक्तियां लेना।

10. धोखा मिलना - कई बार उन्हीं से धोखा मिलता है जिनसे हमें आंतरिक स्नेह होता है। जिन पर हम हृदय से बलिहार जाते हैं। जिनके लिए हम मर मिटते हैं। ऐसे में कई आत्माएं निराशा की चादर ओढ़कर अलबेलेपन की नींद में सो जाती हैं।
निवारण - ऐसे में अपनी भावनाओं को ईश्वरीय स्नेह में परिवर्तन कर देना चाहिए। कोई भी वस्तु माँगने से नहीं मिला करती और सच्चा स्नेही तो केवल देता ही है, लेता नहीं।

किसी भी कीमत पर उमंग-उल्लास कम नहीं होना चाहिए। गँवाया हुआ धन कमाया जा सकता है, गया हुआ स्वास्थ्य बनाया जा सकता है परन्तु गुज़रा हुआ वक्त आता नहीं दुबारा। हर हाल में मुस्कराते रहना भी मानसिक सन्तुलन बनाये रखने में सहायक है। सभी दवाओं की एक दवा -'निवारण तुरंत।' मानसिक संतुलन किसी भी कीमत पर बनाये रखें। परमात्म मिलन से ऊंचा कोई निवारण नहीं हो सकता।

तनाव दूर करना है, तो पैर उठाइये

नियमित व्यायाम की कमी मन और शरीर दोनों की सेहत के आड़े आ सकती है। इसीलिए एक सरल व्यायाम प्रस्तुत है...

दिनभर ऑफिस में बैठना हो या घर बाहर में भागदौड़ का कार्य। दोनों ही शारीरिक तथा मानसिक रूप से थका देते हैं। ऊपर से यदि दिनचर्या में व्यायाम का स्थान न हो तब तो और मुसीबत। इसी कमी को दूर करने के लिए एक बहुत ही आसान-सा व्यायाम आप कर सकते हैं जो शरीर के विभिन्न अंगों को आराम पहुँचायेगा।

ऐसे करें :- दीवार के पास लेट जाएं। पीठ के निचले हिस्से में एक तकिया, मुलायम रोलर या टॉवेल को गोल घुमाकर रख लें। दोनों पैरों को दीवार के समानांतर ऊपर उठाकर 90 डिग्री के कोण में टिका दें। पैरों को सीधा रखें और अपनी बाँहों और कंधों को आराम दें।

ध्यान दें :- पैरों को पूरी तरह दीवार से सटा लें। स्लिप डिस्क, उच्च रक्तचाप या पैर और रीढ़ में कोई दिक्कत है तो इससे पूर्व चिकित्सकीय परामर्श अवश्य लें। यदि टांगों में अधिक खिंचाव महसूस हो तो उन्हें ज़रूरत के अनुसार मोड़ लें।

नींद से कम होगा तनाव :- यह स्थिति नींद की गुणवत्ता बढ़ाती है। मस्तिष्क तक ऑक्सीज़न का प्रवाह होता है जिससे तनाव दूर होता है। यदि दिन भर हील वाली चप्पल पहनती हैं तो यह ज़रूर करना चाहिए। यह पैरों को आराम पहुँचाएगा।

फायदे :-
1. रक्त संचार में सुधार होगा, पैरों की सूजन कम होगी और उनमें भारीपन महसूस नहीं होगा। पैरों की मांसपेशियों को आराम पहुँचेगा।
2. पाचन क्रिया में सुधार होगा तथा शरीर में पोषक तत्वों का अवशोषण भी जल्द होगा।
3. सभी अंगों और मांसपेशियों तक अधिक मात्रा में ऑक्सीज़न पहुँचेगी जो तंत्रिका तंत्र के लिए लाभदायक है। यह तनाव कम करेगा।

पूरे शरीर के लिए लाभदायक

इस व्यायाम से पेट, किडनी को आराम मिलता है और अंगों में रक्तपूर्ति सुधरती है। मन शांत रहता है, आँख और नाक सम्बन्धी रोगों में कमी आती है। बालों का असमय पकना कम होता है। हाइपोथायरॉयडिज़्म दूर करने में फायदेमंद है। वैरिकोज़ वेन्स (नसों में सूजन) के इलाज में मदद करता है।

समय रोज़ाना 20 मिनट करना फायदेमंद है।

जयपुर-राजापार्क। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए पुलिस उपायुक्त मेट्रो रेल कार्पोरेशन पूजा अवाना, एडीशनल एस.पी. सुनीता मीणा, महर्षि कॉलेज की उपाध्यक्ष डॉ. रश्मि जैन, इंटरनेशनल बॉलीवॉल प्लेयर अनीता नेहरा तथा ब्र.कु. पूनम।

जगन्नाथपुरी-ओडिशा। ग्राम विकास प्रभाग द्वारा आयोजित राष्ट्रीय सेमिनार का उद्घाटन करते हुए पूर्व पीसीसीएफ डॉ. देवव्रत, पूर्व सीडीएमओ डॉ. प्रसन्ना कुमार, प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. राजू, ब्र.कु. डॉ. निरूपमा, प्रभाग की अध्यक्षा ब्र.कु. सरला, ब्र.कु.बद्री विशाल, ब्र.कु.बालासाहेब, नीति आयोग के सदस्य जगदानंद, डी.एफ.ओ. हर्षवर्धन उद्गाता, क्वालिटी कंट्रोल आफिसर सुरेश चंद्र नायक, ब्र.कु. तृप्ति, ब्र.कु. आराधना तथा अन्य।

राउरकेला-कोयलनगर(ओडिशा)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित 'व्यसन मुक्ति चित्र प्रदर्शनी' द्वारा गांव के लोगों को जागरुक करते हुए ब्र.कु. राजीव।

कर्म करते सदा स्मृति रहे कि मैं परमात्मा की संतान हूँ

- गतांक से आगे... भगवान कहते हैं मेरा चिंतन करने से, मेरा अनन्य भक्त बनने से तुम निश्चित रूप से मेरे पास आओगे, ये मेरा वचन है। भगवान भी वचनबद्ध हो जाता है। कितना सुंदर ये एक आश्वासन मिलता है कि अगर हम ईश्वर का चिंतन करेंगे, उसके अनन्य भक्त बन जायेंगे, तो निश्चित ही ईश्वर के पास चले जायेंगे। ये भगवान का वचन है हमारे लिए। इसलिए हे अर्जुन, सर्व धर्मों का परित्याग अर्थात् जो अनेक हद के धर्म में आ गये हैं कि ये मेरा धर्म है, ये तेरा धर्म है, या इस प्रकार की भावनाओं में हम जो आ गये हैं, तो सर्व धर्म का परित्याग करके, तुम मेरी शरण में आ जाओ। इससे श्रेष्ठ धर्म और कोई नहीं है। धर्म माना जो हमें श्रेष्ठ आचरण करना सिखाए, धर्म माना जो जीवन में श्रेष्ठ धारणा करना सिखाए, ये है सच्चा धर्म। बाकी धर्म के नाम पर लड़ाई-झगड़े को बढ़ावा देना ये कोई धर्म नहीं है। इसलिए भगवान कहते हैं तुम सर्व धर्म का परित्याग करके मेरी शरण में आ जाओ, तो मैं तुम्हें सर्व पापों से मुक्त कर दूंगा। ये भी भगवान का वचन हम आत्माओं के प्रति है। सब दैहिक धर्म को छोड़कर एक ही धर्म हमारा है कि मैं आत्मा परमात्मा की संतान हूँ और परमात्मा की संतान होने के नाते मेरे कर्म कैसे होने चाहिए, मेरी विचारधारा कैसी होनी चाहिए? मेरे जीवन की धारणाएं कैसी होनी चाहिए? सब स्पष्ट हो जाता है।

इससे बड़ा आईना और कोई नहीं है कि मैं परमात्मा की संतान हूँ तो मेरी विचारधारा कैसी होनी चाहिए। मेरे विचारों में किसी के प्रति द्वेष की भावना नहीं होनी चाहिए। अगर हम भगवान के बच्चे, दुनिया की सुप्रीम अथॉरिटी, तीनों लोकों के ब्रह्माण्ड के मालिक के बच्चे हैं तो हमारा उठना, बैठना, चलना, फिरना, बोलना, व्यवहार करना सब कैसा होना चाहिए ये हमें ध्यान रखना है।

-ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

जिस प्रकार आज एक राजा का बेटा राजकुमार है। उस राजकुमार को सिखाना नहीं पड़ता है कि तू राजा का बेटा है इसलिए तुम्हें कैसे चलना चाहिए? कैसे बोलना चाहिए? कैसे खाना चाहिए? कैसे व्यवहार करना चाहिए? सिखाया नहीं जाता है और यह बात सिखाने वाली है भी नहीं। लेकिन जैसे ही यह स्मृति अंदर में रहती है कि मैं राजा का बेटा राजकुमार हूँ तो अपने आप वो संस्कार राजसी होने लगते हैं। अपने आप उसके बोल-चाल, व्यवहार, कर्म में वो राजसी भाव झलकने लगता है। ठीक इसी प्रकार अगर हम भी ये स्मृति में रखें कि मैं परमात्मा की संतान हूँ, इससे बड़ा धर्म और क्या हो सकता है। मैं आत्मा परमात्मा की संतान हूँ और इस स्मृति को जागृत रखें तो हमारा बोल-चाल, व्यवहार, कर्म कैसा होगा? क्या परमात्मा के बच्चे कहलाने जैसा मैं हूँ? स्वतः स्पष्ट हो जाता है कि इससे बड़ा आईना और कोई नहीं है कि मैं परमात्मा की संतान हूँ तो मेरी विचारधारा कैसी होनी चाहिए। मेरे विचारों में किसी के प्रति द्वेष की भावना नहीं होनी चाहिए। अगर हम भगवान के बच्चे, दुनिया की सुप्रीम अथॉरिटी, तीनों लोकों के ब्रह्माण्ड के मालिक के बच्चे हैं तो हमारा उठना, बैठना, चलना, फिरना, बोलना, व्यवहार करना सब कैसा होना चाहिए? इससे बड़ा धर्म और क्या हो सकता है। इसलिए भगवान ने कितना स्पष्ट शब्दों में कहा कि हे अर्जुन, सर्व धर्मों का परित्याग करके तुम मेरी शरण में आ जाओ, मैं तुम्हें सर्व पापों से मुक्त कर दूंगा। उसके लिए सहज भाव यही है कि उस स्मृति को हम जागृत करें।

भगवान ने कहा कि यह गुह्य गोपनीय ज्ञान ऐसे पुरुष को कभी नहीं कहना जो आत्म-संयमी न हो, जो एकनिष्ठ न हो, जो भक्त न हो और जो भगवान से द्वेष करता हो। उनको यह गुह्य गोपनीय ज्ञान समझ में आने वाला भी नहीं है। परंतु जो पुरुष मुझसे प्रेम करके इस गुह्य ज्ञान का उपदेश मेरे भक्तों को बताता है, वह शुद्ध स्थिति को प्राप्त कर मेरे पास आएगा। इस संसार में उससे बढ़कर कोई अन्य सेवक न तो मुझे अधिक प्रिय है और न कभी होगा। यह सिर्फ आज की बात नहीं है उससे अधिक प्रिय और कोई होगा भी नहीं।

- क्रमशः

यह जीवन है...

एक कंकर भरे रास्ते पर जूते पहनकर कुछ दूरी तक चल कर सफर तय किया जा सकता है, लेकिन यदि जूते के भीतर ही एक छोटी सी कंकर हो तो एक अच्छी सड़क पर भी चलकर थोड़ी सी दूरी भी तय नहीं कर सकते। इसका अर्थ यह है कि यदि आप अपने आपमें मजबूत हैं तो आपको दुनिया के लोगों की बातें कभी भी कमज़ोर नहीं कर सकती हैं। लेकिन यदि आप खुद भीतर से खोखले होंगे तो दुनिया की थोड़ी सी भी कमज़ोर भरी बातें कभी भी आपके ऊपर अपना प्रभाव बना सकती हैं।

यदि कोई तुमसे नाराज़ हो जाए...

कई लोग जल्दी ही नाराज़ हो जाते हैं। कलियुगी दोस्तों का तो ये रोज़ का मनोरंजन है। कोई मनचाही वस्तु न मिली तो उतर गया चेहरे का रंग। किसी ने कुछ असहनीय कह दिया और बिगाड़ बैठे मूड, किसी ने दिल को चुभने वाले बोल, बोल दिये और चले गये कोप भवन में...। नाराज़ होने की प्रवृत्ति बड़ी खराब है। कोई बच्चा रूस जाये बस उसे मनाने में माँ को बड़ी भारी कीमत चुकानी पड़ती है। यद्यपि रूसने के पीछे प्यार भी समाया होता है। तो भी रूसना कोई अच्छी बात तो नहीं है। खुशी मनुष्य जीवन का खज़ाना है। रूसने वाले का यह खज़ाना लुट जाता है।

आपके कटुवचन सुनकर या गलत व्यवहार से यदि कोई नाराज़ हो जाए तो आप उसे राज़ी करने की सोचें। परन्तु कई बच्चे या बड़े रुसने को एक हथियार के रूप में भी यूज़ करते हैं। वे बिना कुछ लिये राज़ी ही नहीं होते। आपको उनकी खुशामद भी करनी पड़े परन्तु रूसे को तो मनाना ही चाहिए अन्यथा वे ये सोचकर और ज़्यादा नाराज़ होंगे कि हमें कोई मनाने भी नहीं आता।

कई महारथी ऐसे भी होते हैं कि वे एक बार नाराज़ हो गये तो फिर राज़ी होते ही नहीं। आपसे सम्बन्ध भी तोड़ लेते हैं और बात भी नहीं करते या नॉर्मल होने में लम्बा समय लगाते हैं। वे चाहते हैं कि आप अपनी गलती महसूस करें और उसे फिर रिपीट न करें।

गलती केवल नाराज़ होने वाले की नहीं बल्कि करने वाले की भी होती है। आपका गलत व्यवहार, गलत शब्द, गलत भावना व दूसरे के आत्म सम्मान को ठेस पहुंचाना - ये कारण बनते हैं, दूसरे की नाराज़गी के। आप स्वयं में परिवर्तन करें, दूसरों के सामने किसी का अपमान न करें तथा दूसरों के सम्मान अनुकूल शब्द बोलें। और यदि कोई आपसे नाराज़ हो ही गया हो तो आप स्वयं उनसे बातें करें, अपनी भूल स्वीकार करें और यदि बात ज़्यादा ही बड़ी हो तो क्षमा मांगने में भी संकोच न करें।

परन्तु यदि ऐसा करने की हिम्मत आप नहीं जुटा पा रहे हैं तो उन्हें आत्मिक वृत्ति से देखें, मन में उनके लिए स्नेह पैदा करें। दूसरों से उनकी महिमा करें। उन्हें अच्छे वायब्रेशन्स दें तथा मन ही मन उनसे बात करें। उनकी नाराज़गी अवश्य की दूर हो जायेगी।

ख्यालों के आईने में...

इस संसार में सबसे अधिक प्रसन्न व्यक्ति वही है जो अन्य लोगों की प्रसन्नता को बढ़ावा देता है और श्रेष्ठ व्यक्ति भी वही है, जो दूसरों के दु:ख में दु:ख, और दूसरों के सुख में सुख अनुभव करता है।

जो सम्मान से कभी गर्वित नहीं होते, अपमान से क्रोधित नहीं होते, और क्रोधित होकर भी जो कभी कठोर नहीं बोलते, वास्तव में वे ही 'श्रेष्ठ' होते हैं।

रुड़की-न्यू आदर्श नगर(उत्तराखण्ड)। त्रिमूर्ति शिवजयंती के अवसर पर शिवध्वजारोहण करते हुए ब्र.कु. रानी,सहारनपुर, ब्र.कु. लक्ष्मी चंद, ब्र.कु. सन्तोष, डॉ. अमित तंवर, ब्र.कु. कुंवर सिंह सैनी तथा अन्य।

दिल्ली-सीताराम बाजार। शिव जयंति का आध्यात्मिक मर्म बताते हुए ब्र.कु. सुनीता। मंचासीन हैं एसएचओ सुनील कुमार और चौंकी इंचार्ज योगेन्द्र जी।

कोसीकलां-छाता। शिव जयंती के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए उप जिला अधिकारी चंद्र प्रकाश, नगरपालिका ई.ओ. शुचिता, ब्र.कु. ज्योत्सना तथा अन्य।

OM -3- 2019 DELHI FINAL_Page 1 and 2 3/25/2019 5:38 PM Page 9

कथा सरिता

काबिलियत की पहचान

किसी जंगल में एक बहुत बड़ा तालाब था। तालाब के पास एक बगीचा था जिसमें अनेक प्रकार के पेड़-पौधे लगे थे। दूर-दूर से लोग वहाँ आते और बगीचे की तारीफ करते। गुलाब के पेड़ पर लगा पत्ता हर रोज़ लोगों को आते-जाते और फूलों की तारीफ करते देखता, उसे लगता कि हो सकता है एक दिन कोई उसकी भी तारीफ करे। परंतु जब काफी दिन बीत जाने के बाद भी किसी ने उसकी तारीफ नहीं की तो वो खुद को हीन महसूस करने लगा। उसके अन्दर तरह-तरह के विचार आने लगे, "सभी लोग गुलाब और अन्य फूलों की तारीफ करते नहीं थकते पर मुझे कोई देखता तक नहीं। शायद मेरा जीवन किसी काम का नहीं। कहाँ ये खूबसूरत फूल और कहाँ मैं... और ऐसे विचार सोच कर वो पत्ता काफी उदास रहने लगा।''

दिन यूँही बीत रहे थे कि एक दिन जंगल में बड़ी ज़ोर-ज़ोर से हवा चलने लगी और देखते-देखते उसने आंधी का रूप ले लिया। बगीचे के पेड़ पौधे तहस-नहस होने लगे। देखते-देखते सभी फूल ज़मीन पर गिर कर निढाल हो गए, पत्ता भी अपनी शाखा से अलग हो गया और उड़ते-उड़ते तालाब में जा गिरा। पत्ते ने देखा उसके कुछ ही दूरी पर कहीं से एक चींटी हवा के झोंको की वजह से तालाब में आ गिरी थी और अपनी जान बचाने के लिए संघर्ष कर रही थी।

चींटी प्रयास करते-करते काफी थक चुकी थी और उसे अपनी मृत्यु तय लग रही थी तभी पत्ते ने उसे आवाज़ दी,"घबराओ नहीं, आओ, मैं तुम्हारी मदद कर देता हूँ," और ऐसा कहते हुए अपने ऊपर बिठा लिया। आंधी रूकते-रूकते पत्ता तालाब के एक छोर पर पहुंच गया। चींटी किनारे पर पहुंच कर बहुत खुश हो गयी और बोली, आज आपने मेरी जान बचाकर बहुत बड़ा उपकार किया है, सचमुच आप महान हैं, आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।

यह सुनकर पत्ता भावुक हो गया और बोला, धन्यवाद तो मुझे करना चाहिए। क्योंकि तुम्हारी वजह से आज पहली बार मेरा सामना मेरी काबिलियत से हुआ, जिससे मैं आज तक अनजान था। आज पहली बार मैं अपने जीवन के मकसद और अपनी ताकत को पहचान पाया हूँ।

किसान और चट्टान

एक किसान था। वह एक बड़े से खेत में खेती किया करता था। उस खेत के बीचों-बीच पत्थर का एक हिस्सा ज़मीन से ऊपर निकला हुआ था। जिससे ठोकर खाकर वह कई बार गिर चुका था। और ना जाने कितनी ही बार उससे टकराकर खेती के औज़ार भी टूट चुके थे। रोज़ाना की तरह आज भी वह सुबह-सुबह खेती करने पहुंचा पर जो सालों से होता आ रहा था वही हुआ, एक बार फिर किसान का हल पत्थर से टकराकर टूट गया।

किसान बिल्कुल क्रोधित हो उठा और उसने मन ही मन सोचा कि आज जो भी हो जाए वह इस चट्टान को ज़मीन से निकाल कर इस खेत के बाहर फेंक देगा। वह तुरंत भागा और गांव से 4-5 लोगों को बुला लाया और सभी को लेकर वह उस पत्थर के पास पहुंचा, "मित्रों", किसान बोला, ये देखो ज़मीन से निकले चट्टान के इस हिस्से ने मेरा बहुत ही नुकसान किया है। और आज हम सभी को मिलकर इसे जड़ से निकालना है और खेत के बाहर फेंक देना है।

और ऐसा कहते ही वह फावड़े से पत्थर के किनारे पर वार करने लगा। पर ये क्या! अभी उसने एक दो बार ही मारा था कि पूरा का पूरा पत्थर ही ज़मीन से बाहर निकल आया। साथ खड़े लोग भी अचरज में पड़ गए और उन्हीं में से एक ने हँसते हुए पूछा, क्यों भाई तुम तो कहते थे कि तुम्हारे खेत के बीच में एक बड़ी चट्टान दबी हुई है। पर ये तो एक मामूली सा पत्थर निकला!

किसान भी आश्चर्य में पड़ गया सालों से जिसे वह एक भारी भरकम चट्टान समझ रहा था दरअसल वह बस एक छोटा सा पत्थर था। उसे पछतावा हुआ कि काश उसने पहले ही उसे निकालने का प्रयास किया होता तो ना उसे इतना नुकसान उठाना पड़ता और ना ही दोस्तों के सामने उसका मज़ाक बनता।

मंदबुद्धि

विद्यालय में सब उसे मंदबुद्धि कहते थे। उसके गुरुजन भी उससे नाराज़ रहते थे क्योंकि वह पढ़ने में बहुत कमज़ोर था और उसकी बुद्धि का स्तर औसत से भी कम था। कक्षा में उसका प्रदर्शन हमेशा ही खराब रहता था। और बच्चे उसका मज़ाक उड़ाने से कभी नहीं चूकते थे। पढ़ने जाना तो मानों एक सज़ा के समान हो गया था। वह जैसे ही कक्षा में घुसता तो बच्चे उस पर हंसने लगते, कोई उसे महामूर्ख तो कोई उसे बैलों का राजा कहता, यहाँ तक की कुछ अध्यापक भी उसका मज़ाक उड़ाने से बाज नहीं आते थे। इन सबसे परेशान होकर उसने स्कूल जाना ही छोड़ दिया।

अब वह दिनभर इधर-उधर भटकता और अपना समय बर्बाद करता। एक दिन इसी तरह कहीं से जा रहा था, घूमते-घूमते उसे प्यास लग गई। वह इधर-उधर पानी खोजने लगा। अंत में उसे एक कुआं दिखाई दिया। वह वहाँ गया और कुएं से पानी खींच कर अपनी प्यास बुझाई। अब वह काफी थक चुका था इसलिए पानी पीने के बाद वहीं बैठ गया। तभी उसकी नज़र पत्थर पर पड़े निशान पर गई जिस पर बार-बार कुएं से पानी खींचने की वजह से रस्सी का निशान बन गया था। वह मन ही मन सोचने लगा कि जब बार-बार पानी खींचने से इतने कठोर पत्थर पर भी रस्सी का निशान पड़ सकता है तो लगातार मेहनत करने से मुझे भी विद्या आ सकती है। उसने यह बात मन में बिठा ली और फिर से विद्यालय जाना शुरू कर दिया। कुछ दिन तक लोग उसी तरह उसका मज़ाक उड़ाते रहे पर धीरे-धीरे उसकी लगन देखकर अध्यापकों ने भी उसे सहयोग करना शुरू कर दिया। उसने मन लगाकर अथक परिश्रम किया। कुछ सालों बाद यही विद्यार्थी प्रकांड विद्वान वरदराज के रूप में विख्यात हुआ। जिसने संस्कृत में मुग्धबोध और लघुसिद्धांत कोमुदी जैसे ग्रंथों की रचना की।

कायमगंज-उ.प्र.। शिवजयंती के कार्यक्रम में उपजिला अधिकारी अनिल कुमार, नगरपालिका अध्यक्ष सुनीत चक्र तथा प्राचार्या सुनीता सचान को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. मिथलेश।

ब्रह्मापुर-शांतिकुण्ड। 83वीं त्रिमूर्ति शिवजयंती पर कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए डॉ. के.के. दास, डॉ. पी.सी.साहू, ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. माला, कुमार ओम तथा अन्य।

मिरजापुर-उ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर रोटरी क्लब द्वारा आध्यात्मिक ज्ञान से लोगों के जीवन में परिवर्तन लाने के लिए ब्र.कु. बिन्दु को मोमेंटो देकर सम्मानित करते हुए।

शमसाबाद-आगरा(उ.प्र.)। त्रिमूर्ति शिवजयंती के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में शिवलिंग पर पुष्पहार अर्पण करते हुए सबइंसेक्टर राजकुमार बालियान तथा ब्र.कु.लक्ष्मी।

पठानकोट-पंजाब। शिवजयंती के अवसर पर शिवध्वजारोहण करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में ब्र.कु. प्रताप, एस.बी.आई. के मुख्य प्रबंधक प्रदीप भारद्वाज, एस.पी. हेमपुष्प, ब्र.कु. सत्या, एस.पी. सुनीता रानी, कॉस्मो स्कूल की एम.डी. स्मृता शारदा, ब्र.कु. गीता तथा अन्य।

शांतिवन। ज्ञान चर्चा के पश्चात् चित्र में ट्रांसपोर्ट एंड ट्रैवल विंग के कोऑर्डिनेटर सुरेश शर्मा, सी.आई.एस.एफ. कमांडेंट शिव कुमार तथा ब्र.कु. सतेन्द्र।

पिलानी-राज.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए प्रिंसिपल सरिता सैनी, ब्र.कु. आशा तथा अन्य।

रूरा-उ.प्र.। महाशिवरात्रि के अवसर पर स्टेशन ऑफिसर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रीति। साथ हैं गोल्डन दिवेदी,दैनिक जागरण तथा ब्र.कु. सुमन।

सिवानी मंडी-हरियाणा। शिवजयंति के अवसर पर शिवध्वजारोहण करते हुए ब्र.कु.निर्मल, वाइस चेयरमैन मुनिसिपल कमेटी रमेश कोठारी, एम.सी. रमेश पोपली तथा अन्य।

सादुलपुर-राज.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. शोभा, भजन गायिका अनीता सोनी, लॉर्ड्स कॉलेज की प्रवक्ता जयंती शर्मा, डॉ. मंजू शर्मा,प्रो.लोहिया कॉलेज,चूरू, वरिष्ठ साहित्यकार शील कौशिक,सिरसा, साहित्यकार डॉ. नीना छिब्बर तथा खान अधिकारी सुरेन्द्र सिंह।

OM -3- 2019 DELHI FINAL_Page 1 and 2 3/25/2019 5:38 PM Page 10

आओ कुछ सीखते हैं बीज से

जिस प्रकार एक किसान किसी अनाज के बीज को मिट्टी में डालता है। मिट्टी स्वाभाविक रूप से उस बीज के अनुरूप अपने गुण, धर्म उस बीज में डाल देती है या यू कहें कि बीज अपने गुण के अनुसार उसमें से अपने सही तत्व खींच लेता है। जैसे अगर मिर्ची का बीज है, टमाटर का या फिर किसी अन्य सब्जी का बीज, वो अपने अनुसार उस गुण धर्म को अपना लेता है। वैसे ही हम आत्मायें भी एक छोटे से बीज के रूप में हैं, उसमें कर्म भी है, उसका फल भी है, सारे चित्र भी हैं, चरित्र भी हैं, लेकिन वो तब तक उभर कर नहीं आते जब तक उसे कर्म रूपी मिट्टी में न डाला जाये।

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

अगर हम सुपरफिशियल लेवल पर बात करते हैं तब तो सब कुछ सामान्य लगता है, लेकिन एक बीज पूरे पेड़ की सम्पूर्ण कहानी है। बीच को अपने बढ़ने के लिए, उसको अच्छा वातावरण, बीच-बीच में धूप आदि का सहयोग बहुत ज़रूरी है। वैसे ही हम आत्मायें भी उस परमात्मा की संतान हैं और आत्मा को भी एक छोटे से बीज के रूप में देखा जाता है, तो हम कह सकते हैं कि परमात्मा की संतान होने के नाते उसमें भी उनके गुणधर्म होने चाहिए और हैं भी। जिस प्रकार परमात्मा हर आत्मा को, चाहे वो किसी धर्म आदि को मानने वाला हो, उसे प्यार करते हैं, उसमें भिन्नता नहीं रखते, उसी प्रकार अगर हम आत्मायें भी उस परमात्मा की तरह गुण धर्म वाले हैं तो क्या हमारे अन्दर ऐसे गुणधर्म हैं, जो किसी के लिए दुर्भावना वाले न हों। समय अनुसार आज सभी इस अभ्यास को करने की कोशिश करते हैं कि मैं परमात्मा के अनुसार बीज स्वरूप स्थिति में स्थित हो जाऊँ, लेकिन ये तब तक नहीं होगा जब तक हमारे अन्दर वैसे गुण धर्म नहीं आ जायें। वैसे कहने के लिए है कि हम परमात्मा की सन्तान हैं और परमात्मा की सन्तान होने के नाते ऐसे गुण धर्म हैं ही हैं। लेकिन क्या ये सच्चाई है या केवल एक स्मृति है! हमको याद दिलाया जा रहा है लेकिन हमको याद नहीं रहता है कि हम परमात्मा की संतान हैं और हमारे अन्दर ये विशेषताएं हैं। इसी कारण हम सभी आत्माओं के लिए जो इस पेड़ के तने में है, उसके लिए एक भाव नहीं रख पाते। तो कहीं न कहीं देह अभिमान है जो हमें परमात्मा से भिन्न कर देता है। ऐसे ऊपर-ऊपर से कहने से कि सबके लिए शुभभावना रखो, शुभकामना रखो। ये कैसे होगा, जब तक हम सभी आत्माओं के लिए एक समान विचार परमात्मा जैसा नहीं रखेंगे! इसलिए जैसा शिव बाबा है वैसा ही मुझे हर हाल में होना पड़ेगा। आज भी हम जाति, धर्म, वर्ग, पढ़ाई, भाषा, स्थान आदि को लेकर कितनी भिन्नता रखते, ये तो मेरे देश का है, मेरे गांव का है, मेरी जाति का है, ये सारी स्थूलता भी जो हमें सभी के प्रति एक समान सोचने में आड़े आती है। इस प्रकार परमात्मा अगर सोचे कि यह पंजाब का है, ये गुजरात का है, तो क्या सबको एक समान देख पायेंगे! लेकिन नहीं, परमात्मा देह को नहीं देखते बीज को देखते हैं, इसीलिए कहा जाता है बीज में सृष्टि है। इसी प्रकार हमारे स्वभाव, हमारे संस्कार आदि इस आत्मा रूपी बीज में भरे पड़े हैं। जो किसी न किसी उत्तेजना पूर्ण पदार्थ को देखकर उत्तेजित हो जाते हैं। तो हमको सबसे पहले इस बात पर गहराई से ध्यान देना है। जब कोई मुझे अपना लगता है या अच्छा दिखाई देता है तो कितना अच्छा लगता है। किसी का संस्कार मुझे डिस्टर्ब करता है तो हम बीज रूप का अनुभव न कर सकते हैं और न करा सकते हैं। सबसे पहले समानता चाहिए, उस परम बीज के साथ की। अगर एक शब्द में कहें तो हमको मास्टर भगवान की सम्पूर्ण फीलिंग चाहिए, सब अपने और सिर्फ अपने लगें, हम सबके पूर्वज हैं। इस भावना से हमारी स्थिति बीज रूप हो जायेगी। जैसे मिर्ची में तीखापन, टमाटर में खट्टा पन और गाजर में मीठा पन कहाँ से आता है, उस बीज के अन्दर ही तो होगा ना! मिट्टी का वातावरण मिलने के बाद या उसके प्रभाव में आने के बाद क्या वह अपना गुण धर्म छोड़ देता है, नहीं ना! वो उस मिट्टी से वही गुण खींचता है। वैसे ही हम आत्माओं को भी इस वातावरण में रहते हुए अपने गुण धर्म को न छोड़ सभी व्यक्तियों से सिर्फ और सिर्फ गुण खीचने हैं , तब उस बीज के साथ न्याय होगा।

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दें

मन की बातें

- राजयोगी ब.कु. सूर्य

प्रश्न : कुछ समय पहले मेरी माता जी ने शरीर छोड़ा, उनकी अंतिम इच्छा मैं पूरी नहीं कर पायी, जिस कारण से मेरा मन बहुत खिन्न रहता है और उदास रहता है और अब मैं डिप्रैशन में जाने लगी हूँ, कृपया समाधान बताएं।

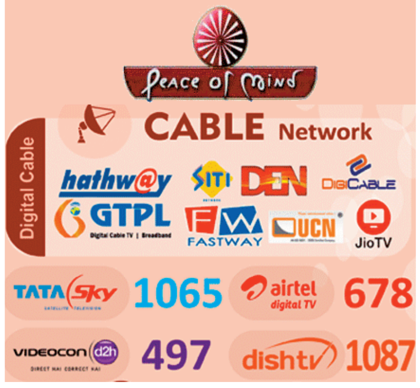
उत्तर : मनुष्य किसी की हर इच्छा पूरी नहीं कर पाता। अच्छे-अच्छे लोगों को हमने देखा है एक मुस्लिम देश का सुलतान बाहर गया था। पीछे से उसके पिता जी की मृत्यु हो गई। जब वो आया तो बहुत परेशान रहा कि मैं मिला नहीं, उन्होंने मुझे कुछ कहा हुआ था वो भी मैं नहीं कर पाया। देखिये ये हो जाता है इसको बार-बार सोचके उदास हो जाना, डिप्रैशन में आ जाना ये एक नई मिस्टेक हो जायेगी। एक मिस्टेक तो इन्होंने कर दी चलो उनकी इच्छा पूरी नहीं कर पाई आप। लेकिन अब आप ये दूसरी गलती कर रहीं हैं कि डिप्रैशन में आ रही हैं। उदास होने लगीं और निराश होने लगीं। अब काफी कठिनाई आपको जीवन में हो सकती हैं। इसीलिए जो पास्ट हो गया वो भूलने में ही भला है। आत्मा देह छोड़कर चली गई ये भी खेल था कि उसकी इच्छा पूर्ण नहीं होनी थी, नहीं हुई। अब ये तो हरेक के अपने कर्मों पर, अपनी मानसिक स्थिति पर भी निर्भर करता है ना। इसीलिए आप जिम्मेदार नहीं हैं। अब एक व्यक्ति जिसके बहुत अच्छे कर्म हैं। जिसने बहुतों को बहुत सुख दिया है, बड़े पुण्य किये हैं। अब उसकी जो भी इच्छा है अन्त में आपे ही लोग आके पूर्ण करते रहते हैं। दूसरे व्यक्ति के सामने पाप खड़े हैं, दीवार बनकर। कोई उनकी इच्छा पूर्ण करना चाहे भी तो नहीं कर पाता है। इसमें दूसरा व्यक्ति ज़िम्मेदार नहीं है, व्यक्ति की अपनी मनोस्थिति भी ज़िम्मेदार होती है। इसीलिए आपको इस तरह से परेशान होने की कोई ज़रूरत नहीं है। अब वो पूरा हो गया। अब उस आत्मा ने कहीं और जगह जन्म ले लिया होगा। वो वहाँ सुखी होंगी। आपको भी यही कामना करनी चाहिए वो जहाँ भी है बहुत सुखी रहे। बहुत प्रेम प्राप्त करे उसके मात-पिता से। उनका बचपन भी बहुत सुखों में व्यतीत हो। क्योंकि आजकल ये भी कठिन काम होता जा रहा है। और अपनी मानसिक स्थिति को भी बिल्कुल बिगाड़ें नहीं। थोड़ा राजयोग सेंटर में जाकर राजयोग का अभ्यास करें तो आपको जो आन्तरिक सुख मिलेगा, उससे आप इस चीज़ से ऊपर उठ जायेंगे। अपनी माँ के लिए यदि आपको बार-बार वो संकल्प आता ही है, हर्ट होती हैं तो आप 21 दिन अभ्यास कर लें राजयोग का, उनको योग दान दे दें कि मैंने आपकी ये इच्छा पूर्ण नहीं की अब मैं आपके लिए योग के वाइब्रेशन्स भेज रही हूँ तो इस जन्म में आपकी सभी इच्छायें पूर्ण हो जायें। कुछ भी अतृप्ति, अप्राप्ति आपको न रहे। 21 दिन ऐसे योग करेंगे तो उनको डबल प्राप्ति हो जायेगी और आपका चित्त शांत हो जायेगा।

प्रश्न : मैं 12वीं कक्षा में पढ़ती हूँ, आप कहते हैं मात-पिता की दुआएं लेनी चाहिए पर मेरे मम्मी, पापा और मेरा छोटा भाई मुझे बहुत परेशान करते हैं। बद्दुआएं भी देते रहते हैं, घर के बाहर पापा ने छोटी दुकान खोली है और मना करने पर भी सिगरेट और गुटखा जैसी छी-छी चीजें बेचने को रखी हैं। जिस घर से पवित्रता की खूशबू आनी चाहिए थी वहाँ पर सिगरेट की गंदी बदबू आती रहती है। मैं घर साफ करती हूँ और ये तीनों मिलकर घर गंदा कर देते हैं मैं थक गई हूँ, कृपया सुझाव दें।

उत्तर : जिनके घर में आध्यात्मिकता की लहर चलती हो, सुगन्ध आनी चाहिए थी पवित्रता की वहाँ से बदबू आती है। बिल्कुल अच्छी बात कही आपने और मैं आपके विचारों की सराहना करता हूँ कि आपकी इतनी छोटी आयु में इतने सुन्दर विचार हैं। आप अमृतवेले चार बजे उठकर अपने माँ-बाप को आत्मा देखकर पाँच-सात मिनट अच्छे वायब्रेशन्स दें और आप जो बात मुख से कहना चाहती हैं और वो नहीं समझते हैं ये माइंड टू माइंड कहें तो उस टाइम उनका सबकॉन्शियस माइंड जागृत होने के कारण ये विचार माइंड ग्रहण करने लगेगा और उनके विचारों में परिवर्तन आने लगेगा। जैसे मान लो आप कहना चाहती हैं कि ये जो सिगरेट और गुटखा आदि का धंधा अच्छा नहीं है इसे छोड़ दो। तो सवेरे उठकर ही उनको कहें कि तुम तो पवित्र आत्मा हो, तुम तो देवकुल की महान आत्मा हो, तुमने तो भगवान का ज्ञान लिया है उसकी तुम पर नज़र है, अभी ये धंधा छोड़ दो। ये ईश्वरीय मर्यादाओं के प्रतिकूल है, इससे तुम्हारी स्प्रीचुअल प्रोग्रेस भी नहीं होगी, तुमने जो गीता पाठशाला खोली है अनेक आत्माओं का कल्याण करने के लिए ये सब गंदी चीज़ें छोड़ने से अनेक लोग आपके पास ज्ञान लेने आयेंगे कि देखो इसने कितना बड़ा त्याग किया है। ऐसे उससे माइंड टू माइंड बात करें तो उनके मन में वही विचार उठेंगे और उनके जीवन में उतरने लगेंगे।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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



गिद्दड़बाहा-पंजाब। शिवरात्रि के अवसर पर शिव संदेश देने हेतु रैली का शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. भाई-बहनें।

सिवानी मंडी-हरियाणा। ज्ञान चर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए आई.ए.एस. ऑफीसर जगदीप, ब्र.कु. राजिन्द्र तथा ब्र.कु. निर्मल।

फिर करोगे कब... पुरुषार्थ ?

कुछ लोग कहते हैं कि हमें ईश्वरीय मार्ग में आये हुए थोड़े ही वर्ष हुए हैं और अन्य लोग तो बहुत वर्षों से ज्ञान योग का पुरूषार्थ करते चले आ रहे हैं। अतः अब हम विश्व में परिस्थितियों को बहुत तीव्रता से बदलता देखकर ऐसा महसूस करते हैं कि अब सृष्टि का महापरिवर्तन होने में कुछ ही समय शेष है तो यह चिंता होती है कि अब पुरूषार्थ के लिए बहुत थोड़ा समय रह गया है, हमें बहुत कम समय मिल रहा है। मान लीजिए किसी को योगाभ्यास एवं दिव्य गुणों की धारणा के लिए पचास वर्ष मिले और हमें तो इस पुरूषार्थ में लगे हुए दस वर्ष ही हुए हैं ऐसा सोचकर मन थोड़ा उदास सा हो जाता है, क्या ऐसा होना स्वाभाविक है?

इस विषय पर ये सोचने की ज़रूरत है कि पृथ्वी द्वारा सूर्य का चक्कर लगाने में जो दिन-रात बनते हैं और दिनों से मास और मास से वर्ष बनते हैं। इस गणित के आधार पर तो निसंदेह पचास वर्ष हो गये परंतु प्रश्न इन वर्षों या समय का नहीं है, प्रश्न तो यह है कि उन्होंने पचास वर्षों में भी कितना समय, 'युक्तियुक्त' पुरूषार्थ में लगाया है। यदि इनका पुरूषार्थ ढीला-ढाला रहा है तब तो उनके पचास वर्ष पुरूषार्थ की दृष्टि से केवल पांच या दस वर्ष के बराबर हैं।

उदाहरण के तौर पर एक व्यक्ति एक देश से दूसरे व वहां से तीसरे देश में भू मार्ग से बैलगाड़ी के द्वारा जाता है, दूसरा व्यक्ति मोटर साईकल से जाता है, तीसरा वायुयान से। तो बैलगाड़ी से यात्रा पर दस वर्ष लगेंगे, लेकिन उस मंजिल पर वायुयान के द्वारा शायद कुछ घंटो में ही पहुंच जायेंगे। अतः चीटी मार्ग से जाने में और विहंग मार्ग से जाने में कई वर्षों का अंतर पड़ जाता है। इसी प्रकार अध्यात्म में प्यादे, घुड़सवार, रथी, महारथी और अतिरथी अलग-अलग गति वाले पुरूषार्थी होते हैं, वास्तव में वही तीव्र पुरूषार्थी हैं, दूसरे सभी नम्बरवार पुरूषार्थ अनुसार हैं। जो प्यादे हैं वह रास्ते में छोटा सा टीला आने में रूकावट महसूस करते हैं और उनकी गति मंद हो जाती है। परन्तु जो उड़ती कला वाले हैं वो ऊँचे से ऊँचे पहाड़ों समान अवरोध के भी ऊपर से उड़ जाते हैं, रास्ते में नदी नाले, यहां तक की समुद्र भी उनके लिए रूकावट नहीं होते। ऐसे ही आध्यात्मिक पुरूषार्थ में उड़ती कला, चढ़ती कला या तीव्र पुरूषार्थ वाले बड़ी समस्याओं, आपदाओं व विघ्नों को रूकावट नहीं मानते, बल्कि ज्ञान व योग के पंख लगाकर गगनगामी हो जाते हैं। इससे उनका समय बहुत बच जाता है और उनको जो थोड़ा समय मिलता है वह भी दीर्घकाल हो जाता है।

कुछ लोग ऐसे हैं जो छोटी-छोटी बातों में समय व्यर्थ गंवाते रहते हैं इसलिए अधिक समय मिलने के बाद भी बहुत पीछे रह जाते हैं, उनका समय बर्बाद हो जाता है। अब प्रश्न उठता है कि वो कौन सी बातें हैं जिनके कारण दीर्घ समय मिलने पर भी पुरूषार्थ में छोटे हो जाते हैं या कौन से ऐसे विघ्न हैं जिनके कारण व्यक्ति तीव्र पुरूषार्थ नहीं कर सकता। **यहां हम उनमें से कुछ का उल्लेख करेंगे –**

आलस्य - आलस्य मानव का बहुत ही समय खराब करता है। कभी शारीरिक कारणों से और कभी किन्हीं मानसिक कारणों के कारण मनुष्य यह सोचता है कि अभी मैं यह कार्य नहीं कर सकता, उसे विश्राम व निंद्रा अधिक प्रिय हो जाती है। वह मेहनत से बचना चाहता है, उसके मन में सूक्ष्म भावना बनी रहती है कि कार्य न करना पड़े। आगे बढ़ने का अवसर मिलने पर भी वह अपनी सुस्ती की वजह से आगे नहीं बढ़ पाता है। प्रायः अमृतवेले चुस्त होकर योग में नहीं बैठता लेकिन आलस्यवश शैया पर पड़ा रहता है, सोचता रहता है और इस प्रकार अपने जीवन को सफल नहीं कर पाता। आध्यात्मिक मार्ग में पचास वर्ष हुए लेकिन पचास वर्ष में पांच वर्ष तो सिर्फ आलस्य में ही गंवा दिया, तो पैंतालिस वर्ष ही बचे ना।

अलबेलापन - कुछ लोग ऐसे होते हैं जिनके स्वभाव में गंभीरता बिल्कुल नहीं होती अथवा कम होती है। वे किसी महत्वपूर्ण बात को भी ठीक तरह महत्व नहीं देते, इस बात में सोचते हैं कि 'क्या फर्क पड़ता है। जब उनको यह कहा जाता है कि सृष्टि का महाविनाश निकट भविष्य में होने वाला है और इसलिए योगयुक्त अवस्था धारण करने के लिए मेहनत करने की आवश्यकता है तो कहते हैं सब कुछ हो जायेगा तुम चिंता मत करो, सारा समय योग थोड़े ही करना है, हम तो सुखपूर्वक चलेंगे फिर जो कुछ होगा देखा जायेगा। सारे लोग सतयुग में ऊंच पद थोड़े ही पायेंगे, जो बाकी दुनिया के साथ होगा वही हमारे साथ होगा, इस प्रकार काफी समय मिलने के बावजूद भी उनका काफी समय तो अलबेलेपन के कारण ईश्वरीय कमाई के बिना ही निकल जाता है। इस प्रकार बचे पैंतालीस वर्ष में से आठ साल तो अलबेलेपन में गंवा बैठता है तो शेष सैंतीस वर्ष ही रह जाते हैं।

सहनशीलता की कमी - कुछ लोग स्वभाव के बहुत तेज़ होते हैं, जब उन्हें कोई व्यक्ति कुछ समझाता-बूझाता है, सावधानी देता है तो वे बहुत जल्दी फील कर जाते हैं। वे केवल उसी समय ही महसूस नहीं करते बल्कि चिरकाल तक उनके मन में वह बात चुभती रहती है। वे बार-बार उस घटना का दूसरों से वर्णन करते रहते हैं, जिसकी वजह से उनके मन में घृणा, द्वेष, प्रीति का अभाव, सम्मान की कमी व खुशी की न्यूनता बनी रहती है। इन सबके कारण वे उन्नति नहीं कर पाते हैं, इसी वजह से उनके पन्द्रह वर्ष इसी नकारात्मकता में यूं ही बेकार चले जाते हैं, तो अब बाकी शेष बाईस वर्ष ही बचे।

बीती बातों को याद करना - ऐसे भी व्यक्ति हैं जो भगवान को याद करने की बजाय बीती बातों का चिन्तन करते रहते हैं। इस तरह बीती बातों को याद करना और उसका चिंतन करते रहना फलाने अवसर पर फलाने ने यह बात की, जो बिल्कुल घटिया थी उसका व्यवहार बहुत खराब था। वे इस प्रकार की बातें सोचते रहते हैं। इस प्रकार अपने आठ वर्ष तो यूं ही गंवा देते हैं, बाकी रहे शेष चौदह वर्ष।

व्यर्थ बातें सुनना और करना - कुछ लोग हमें ऐसी बातें सुनाते हैं जिनसे हमारा कोई मतलब ही नहीं होता। जैसे कई व्यक्ति व्यर्थ ही कुछ लोगों को अपनी खांसी-जुकाम, सिर दर्द इत्यादि के बारे में बहुत विस्तारपूर्वक बताते रहते हैं जिनसे हमारा कोई मतलब नहीं होता। और कुछ व्यक्ति तो दूसरों के बारे में और इधर-उधर की बातों में, किसी के मरने घायल होने की या किसी को व्यापार में हानि आदि की मसालेदार बातें सुनने की आदत सी पड़ी रहती है। ऐसे प्रपंच की बातों में व्यर्थ समय गंवाकर वे नौ साल तो यूं ही गंवा देते हैं, तो अब बाकी पांच वर्ष ही शेष रह जाते हैं पुरूषार्थ के लिए। अब आप अपने आपको देखिए कि मेरा समय किस क्वालिटी के पुरूषार्थ में बीत रहा है। हाथ में आये हुए सुअवसर को मैं कैसे गंवा रहा हूँ। जो दुनिया के पास नहीं है वो मेरे साथ है। अब ज़रा सोचें मैं किस लाइन में खड़ा हूँ, मेरा पुरूषार्थ किस गति का है?

कुशीनगर-उ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर ब्र.कु. मीना को सामाजिक सेवाओं के लिए मोमेंटो भेंट करते हुए रीयल पैराडाइज़ एकेडमी की प्रिंसीपल सुनीता।

राउरकेला-ओडिशा। 'मेरा भारत व्यसन मुक्त भारत' अभियान के तहत लोगों को जागरूक करते हुए ब्र.कु.जयश्री, ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. इतिश्री तथा ब्र.कु. बीरन।

तरावड़ी-करनाल। शिवजयंती के कार्यक्रम में विधायक भगवानदास कबीरपंथी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरोज, ब्र.कु. लक्ष्मी तथा ब्र.कु. सुदेश।

सारनाथ-वाराणसी(उ.प्र.)। सेवाकेन्द्र पर आयोजित निःशुल्क चिकित्सा शिविर में आयुर्वेद एवं यूनानी चिकित्सा अधिकारी डॉ. पुष्पा अग्रवाल, पूर्व चिकित्सा अधीक्षक डॉ. अनिल अग्रवाल, डॉ. दिनेश यादव तथा अन्य।

गुमला-झारखण्ड। नीलाम्बर पीताम्बर युनिवर्सिटी में ज्ञानचर्चा के पश्चात् वाइस चांसलर डॉ. सत्येन्द्र नारायण सिंह व रजिस्ट्रार डॉ. राकेश कुमार को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. लीना तथा ब्र.कु. शान्ति।

लहेरियासराय-बिहार। बाबा के नवनिर्मित कमरे का उद्घाटन करते हुए डॉ. सुधा, डॉ. मीना, डॉ. शीला, ब्र.कु. आरती तथा अन्य।

शिकोहाबाद-प्रोफेसर कॉलोनी(उ.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर दीप प्रज्वलित करने के पश्चात् संगीता शास्त्री, ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. दीप्ती, ब्र.कु. नीतू तथा अन्य।

अयोध्या-उ.प्र.। शिवरात्रि के उपलक्ष्य में रैली का शुभारम्भ करते हुए विधायक वेद प्रकाश गुप्ता, ब्र.कु. सुधा तथा अन्य।

ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित अंतर्राष्ट्रीय महासम्मेलन में जुटे 122 देशों के हज़ारों प्रतिनिधि

आध्यात्मिकता में विश्व की सर्व समस्याओं का समाधान - प्रणव मुखर्जी

इंदिरा गांधी स्टेडियम में 122 देशों के गणमान्य प्रतिनिधि 'नाजुक समय के लिए आध्यात्मिक समाधान' विषय पर एकजुट हुए एक मंच पर, एक राय के साथ। मुख्य अतिथि के रूप में अर्जेंटिना की महिला उपराष्ट्रपति मिशेटी तथा भारत के पूर्व राष्ट्रपति प्रणव मुखर्जी।

नई दिल्ली। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'नाजुक समय के लिए आध्यात्मिक समाधान' विषय पर स्थानीय इंदिरा गांधी स्टेडियम में आयोजित एक दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय महासम्मेलन में 122 देशों के गणमान्य प्रतिनिधियों ने भाग लिया। सम्मेलन में भारत के पूर्व राष्ट्रपति प्रणव मुखर्जी ने कहा कि आज मानव समाज काम, क्रोध, लोभ और हिंसा रूपी भयावय समस्याओं से जूझ रहा है। चारो ओर लोग निराशा, भय, अशान्ति, असंतुष्टता व अवसाद से घिरे हुए हैं। इसका मूल कारण मानव के सामाजिक, नैतिक व आध्यात्मिक मूल्यों में गिरावट ही है। उन्होंने कहा कि ऐसे नाजुक समय में आध्यात्मिकता ही एक मात्र सहारा है जो मनुष्य की चेतना को जागृत कर सकता है। उन्होंने आगे कहा कि आध्यात्मिकता कोई धार्मिक कर्मकाण्ड नहीं, बल्कि मानवीय मूल्यों और संवेदनाओं को व्यवहारिक जीवन में उतारने की शिक्षा है। ब्रह्माकुमारीज़ के अतिरिक्त महासचिव ब्र.कु. बृजमोहन ने इस सम्मेलन का उद्देश्य सभी को विश्व परिवर्तन के लिए जागृत करने और जिस प्रकार रात के बाद दिन होता है उसी प्रकार वर्तमान कठिन परिस्थितियों के बाद शान्ति का सवेरा लाना बताया। यूरोपीय देशों में ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु. जयन्ति ने कहा कि यदि हम समय को एक सीधी रेखा के रूप में देखते हैं तो हमारा भविष्य, नैतिकता, चरित्र कहाँ तक गिरता जायेगा ये कह नहीं सकते। यदि हम समय को एक चक्र के रूप में देखते हैं तो हमें आशा नज़र आती है वर्तमान असत्य, भ्रष्टाचारी दुनिया के सत्य श्रेष्ठाचारी दुनिया में परिवर्तन होने की। जिसके लिए हमें प्रयास और भगवान का साथ बहुत ज़रूरी है। इसके अलावा प्रमुख रूप से यू.के. के वरिष्ठ पत्रकार नेविल हॉडकिन्सन, ऑस्ट्रेलिया के लीडरशीप प्राजेक्ट के प्रेरता विक्टर परटन, सैशेल्स से वैलेन्टिना सैट, ब्राज़ील के प्रबन्धक विशेषज्ञ केन ऑडोनल एवं ऑस्ट्रेलिया में ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र संचालक चार्ली हॉग आदि ने विषय पर अपने वक्तव्य रखे तथा हॉन्गकॉन्ग से हैरी वॉग ने मैजिक शो द्वारा दर्शकों को आश्चर्यचकित किया तथा चीन की सुश्री वॉग स्कूयिंग चाईनिज़ डान्स व अफ्रीका डेज़र्ट रोज़ ग्रुप ने लाईव कन्सर्ट प्रस्तुत किया। साथ ही भारत व विदेश के विभिन्न धर्मों के गुरूओं ने इस अवसर पर अपनी शुभकामनायें दी।

"मानवता से प्रेम ही राजनीति का आधार बने" - अर्जेंटीना की उपराष्ट्रपति

अर्जेंटीना की उपराष्ट्रपति श्रीमति गेब्रियाला मिशेटी ने कहा कि राजनीति का मतलब मानवता से प्रेम और उनकी परिवार के सदस्यों की तरह सेवा करना है। अगर मैं राजनीति को मानव सेवा से नहीं जोड़ती तो राजनीति मात्र शक्तियों का दुरूपयोग बन कर रह जायेगी। मेरा भगवान के साथ सम्बन्ध जुड़ने से ही राजनीति को सही दिशा मिली है और यह एक मानवता की सेवा बन गयी है। अपने प्रेम को मानवता के उत्थान के लिए लगाना ही विश्व को हमारी देन है।

आध्यात्मिक सम्बन्ध विश्व में परिवर्तन लायेगा : ब्र.कु. शिवानी

'नारी शक्ति अवॉर्ड' से सम्मानित ब्र.कु. शिवानी ने कहा कि विश्व में सभी देश अलग हैं, संस्कृति अलग है, संस्कार अलग है, परन्तु परमात्मा के साथ सम्बन्ध कॉमन है और ईश्वर के साथ यही आध्यात्मिक सम्बन्ध विश्व में परिवर्तन लाएगा। विज्ञान और अनुभव कहता है कि हम जिसे याद करते हैं उसके मन के भाव हमारे में आ जाते हैं। इसलिए हम परमात्मा को याद करेंगे तो उसके वायब्रेशन्स, शक्ति, गुण व दिव्यता हमारे में आ जायेंगे और जब प्रत्येक में यह दिव्यता आयेगी तो समूचा विश्व दिव्य बन जायेगा।

सर्वांगीण विकास आध्यात्मिकता से सम्भव

ब्र.कु. सुमन, महापौर संयुक्ता भाटिया, ब्र.कु. डेनिस,लंडन, मधुलिका यादव तथा अन्य।

लखनऊ-जानकीपुरम। सेवाकेन्द्र पर विश्व महिला दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में लखनऊ की महापौर संयुक्ता भटिया के साथ समाजवादी पार्टी की नेता अर्पणा यादव, बार कांउसिल की प्रथम महिला अध्यक्ष मधुलिका यादव और लण्डन से सिस्टर डेनिस सम्मिलित हुए। महापौर ने कहा कि देश में महिलाओं की आबादी लगभग 60 फीसदी तक पहुँच गई है, परन्तु जहां पर निर्णय लेने की बात आती है, वहां महिलाओं की उपेक्षा होती है। फिर भी महिलाओं ने हर क्षेत्र में खुद को साबित करके दिखाया है। बार काउंसिल की अध्यक्षा मधुलिका यादव ने बताया कि नारी और पुरुष एक रथ के दो पहिये हैं, आपस में दोनों की कोई प्रतियोगिता नहीं है। नारी का सर्वांगीण विकास आध्यात्मिक विकास के द्वारा ही हो सकता है। ब्र.कु. सुमन ने बताया कि ज्ञान और शिक्षा में अन्तर है। एक व्यक्ति डॉक्टर बन सकता है लेकिन वो अच्छा डॉक्टर तभी बन सकता है जब उसके जीवन में दिव्य गुण होंगे। और समाज में गुणों की मार्केटिंग महिला ही अच्छी तरह से कर सकती है क्योंकि महिलाओं की समाज को बनाने में अहम् भूमिका रही है। कार्यक्रम के दौरान सभी को राजयोग की गहन अनुभूति कराई गई।

आधुनिकता के साथ अध्यात्म से जुड़े महिला

रायपुर-छ.ग.। राज्यसभा सांसद श्रीमती छाया वर्मा ने कहा कि महिला सशक्तिकरण आधुनिकता से नहीं अपितु अध्यात्म से होगा। हम आधुनिकता में इतना न रम जाएं कि अपनी संस्कृति को ही भूल जायें। उपरोक्त वक्तव्य छाया वर्मा ने अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा शान्ति सरोवर में आयोजित 'महिला जागृति सम्मेलन' में व्यक्त किये। ब्रह्माकुमारीज़ की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. कमला दीदी ने कहा कि वर्तमान समय संसार में समस्याओं की भरमार है, इसीलिए ऐसे समाज में रहने के लिए जीवन में आध्यात्मिकता का होना ज़रूरी है। उन्होंने कहा कि आदि काल में जब महिला आध्यात्मिक शक्ति से सम्पन्न थी तब उसकी पूजा होती थी। किन्तु आज की नारी अध्यात्म से दूर होने के फलस्वरूप पूजनीय नहीं रही। भौतिक दृष्टि से नारी ने बहुत तरक्की की है किन्तु आध्यात्मिकता से वह दूर हो गई है। जिला पंचायत अध्यक्ष शारदा देवी वर्मा ने कहा कि परमात्मा ने पुरुष और स्त्री दोनों को समान रूप से शरीर दिया है, फिर हम दोनों में भेदभाव क्यों करते हैं! दोनों के साथ समानता का व्यवहार करना चाहिए। उन्होंने समारोह में उपस्थित महिलाओं को देवत्व की शुरुआत अपने घर से करने की प्रेरणा दी। पूर्व महापौर किरणमयी नायक ने कहा कि वह अपने दिन की शुरुआत मेडिटेशन से करती हैं जिससे उन्हें सारा दिन आत्मविश्वास के साथ तनावमुक्त हकर कार्य करने में मदद मिलती है। राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. दीक्षा ने कहा कि महिलाओं को पाश्चात्य संस्कृति का अन्धानुकरण नहीं करना चाहिए बल्कि अपने जीवन में भौतिकता और आध्यात्मिकता का सन्तुलन बनाकर चलना चाहिए। स्वतंत्रता का मतलब स्वच्छंदता नहीं है।

कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए सांसद छाया वर्मा, राजयोगिनी ब्र.कु. कमला दीदी, जिला पंचायत अध्यक्ष शारदा देवी वर्मा, पूर्व महापौर किरणमयी नायक, ब्र.कु. दीक्षा तथा अन्य।

नारी के विकास में सबका विकास समाहित

ग्वालियर-म.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर 'महिलाओं का सर्वांगीण विकास' विषय पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य रूप से श्रीमती अनिता जैन,अध्यक्ष, प्रेरणा लायंस क्लब, श्रीमती ज्योति छाबडिया,रेंजर वन विभाग, डॉ. कीर्ति धोंडे, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आदर्श, ब्र.कु.ज्योति, आशा सिंह,समाज सेविका, ब्र.कु. प्रह्लाद आदि उपस्थित थे। ब्र.कु. ज्योति ने संस्थान द्वारा पिछले 8 दशक से की जा रही सेवाओं के बारे में बताते हुए कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्थान एक ऐसा संस्थान है जो पूरे विश्व में महिलाओं द्वारा संचालित होता है। यह नारी सशक्तिकरण का एक अनूठा उदाहरण है। इसके बाद सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आदर्श बहन ने महिलाओं के सर्वांगीण विकास पर प्रकाश डालते हुए कहा कि नारी बहुमुखी प्रतिभा की धनी है। नारी के विकास में सबका विकास है। इसलिए कहा जाता है कि अगर एक नारी को शिक्षित किया, तो सारे परिवार को शिक्षित किया, क्योंकि नारी परिवार की भी धुरी है तो समाज की भी धुरी है तो विश्व की भी धुरी है। इस अवसर पर श्रीमती अनिता जैन ने अपनी शुभ कामनाएं व्यक्त करते हुए कहा कि हर परिवार में संतुलन बनाकर हमें आगे बढ़ना है। श्रीमती ज्योति छाबडिया ने भी इस अवसर पर अपनी शुभकामनाएं व्यक्त की। मंच संचालन ब्र.कु. आशा ने किया एवं कार्यक्रम के अंत में ब्र.कु. प्रहलाद ने आभार व्यक्त किया।

RNI NO RAJHN/2000/721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/18-20, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2018-20, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 12th Apr 2019
संपादक : ब्र.कु. गंगाधर, प्रकाशकः ब्र.कु. करुणा द्वारा ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया प्रभाग (आर.ई.आर.एफ.) के लिए प्रकाशित एवं डी.बी. प्रिंट सॉल्यूशन्स जयपुर से मुद्रित।