ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -25 | अक्तूबर - II - 2023 | अंक - 14 | माउण्ट आबू | Rs.-12

अपने लिए समय देने से होती है सकारात्मक परिवर्तन की शुरुआत

महिलाएं बेटा-बेटी को समान मानते हुए शिक्षा और संस्कार दें - मिनाती बेहरा

शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज़ शांतिवन परिसर के डायमण्ड हाल में 'महिला सशक्तिकरण के लिए सकारात्मक परिवर्तन' राष्ट्रीय सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए ओडिशा राज्य महिला आयोग की अध्यक्षा मिनाती बेहरा ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान महिला जागृति के लिए सराहनीय कार्य कर रहा है। जब महिलाएं संस्कारी बनेंगी तो समाज संस्कारी बनेगा। महिलाएं बेटा-बेटी को समान मानते हुए शिक्षा और संस्कार दें। समाजसेवा के क्षेत्र में कई राष्ट्रीय पुरस्कार प्राप्त कर चुकीं डॉ. राजश्री गांधी ने कहा कि मातृ शक्ति की संकल्प शक्ति और कर्मठता के बिना कोई प्रगति और विकास संभव नहीं है। तीन लिम्का बुक ऑफ रिकॉर्ड होल्डर,मोटिवेशनल स्पीकर डॉ. अदिति सिंघल ने कहा कि अपने जीवन में सकारात्मक परिवर्तन की शुरुआत अपने लिए समय देने से होती है।

महिला सशक्तिकरण के लिए सकारात्मक परिवर्तन

महिला प्रभाग की ओर से पाँच दिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन

देश भर से भाग लेने पहुंची महिलायें

जब हम खुद को समय देते हैं तो अपनी कमी-कमज़ोरियों, पसंद-नापसंद खूबियों, विशेषताओं को पहचान पाते हैं। यह ज्ञान मैंने ब्रह्माकुमारीज़ में सीखा है। संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. मुन्नी दीदी ने कहा कि परमात्मा ज्ञान देकर नर को नारायण और नारी को लक्ष्मी समान बनने की शिक्षा दे रहे हैं। इस दुनिया को नई दुनिया बनाकर रामराज्य की स्थापना कर रहे हैं। महिला प्रभाग की अध्यक्षा ब्र.कु. चक्रधारी दीदी ने कहा कि सतयुगी दुनिया में हमारा जीवन गुणों और संस्कारों से भरपूर था जो आज खो गया है। यह ईश्वरीय विश्व विद्यालय स्वर्णिम दुनिया की संकल्पना को साकार करने के लिए कार्य कर रहा है। महिला प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. शारदा बहन ने कहा कि हर एक स्वयं का कलाकार, चित्रकार और मूर्तिकार है। हम अपने विचारों के माध्यम से अपने जीवन को जैसे चाहें वैसा आकार और दिशा दे सकते हैं। ब्र.कु. माला बहन ने भी अपने विचार रखे। संचालन प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका डॉ. ब्र.कु. सविता बहन ने किया।

आत्मविश्वास ने मुझे दी नई ज़िंदगी

19 पुस्तकों की लेखिका, अंतर्राष्ट्रीय अवॉर्ड प्राप्त,वर्ल्ड बैंक रिकॉर्ड होल्डर डॉ. परीन सोमानी ने अपने जीवन का अनुभव साझा करते हुए कहा कि वर्ष 2000 में मेरी दोनों आँखों की रोशनी चली गई थी। बाल नहीं बचे थे। आधा चेहरा नहीं बचा। मैं सबकुछ खो चुकी थी। लेकिन मैंने हार नहीं मानी। मैंने संकल्प किया कि ज़िंदगी से लड़ूंगी। फिर मैं अपनी आँखों की रोशनी पाने के लिए वैष्णो देवी, गोल्डन टेम्पल, काबा गई। मेरा मानना है कि ईश्वर हमें कुछ देता नहीं है, वह इंस्पायर करता है। 2010 में कैंसर जब बढ़ गया तो डॉक्टर ने कहा कि आप कुछ दिन के ही मेहमान हो। लेकिन मैं विचलित नहीं हुई। मैंने सोचा कुछ करना है। 2010 में आयुर्वेदिक इलाज कराने केरल गई। जहां डॉक्टर ने बताया कि इसे बचाना मुश्किल है। इस लड़की की स्पीरिचुअल पावर बहुत है, वही उसे ठीक करेगी। वहां से जब मैं वापस लौटी तो ऐसा लगा कि मैं दुर्गा बनकर आ रही हूँ। परमात्म आशीर्वाद, योग, ध्यान और आयुर्वेद की बदौलत मैं फिर से ठीक हो गई। **मेरा सभी नारी शक्ति को तीन संदेश है, खुद पर विश्वास करें, अपने जीवन में पवित्रता लाकर परमात्मा को याद करें व अपने मन के कचरे को निकालकर बाबा के बच्चे बनकर यहां से जाएं।**

मानव कल्याण की ज़िम्मेवारी को बखूबी निभा रहा ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान

'माइंड, बॉडी, मेडिसिन' चार दिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन में देश-विदेश से आये पाँच सौ से अधिक चिकित्सा विशेषज्ञों ने नित नई बढ़ती व्याधियों पर रोकथाम को लेकर किए जा रहे अनुसंधान पर की विस्तारपूर्वक चर्चा

संवाद, ध्यान, योग आदि सत्रों में हुए अनुभवों को चिकित्सकों ने सांझा करते हुए राजयोग को जीवनशैली का अभिन्न अंग बनाने पर बल दिया

ज्ञानसरोवर-माउण्ट आबू। बिहार विधानसभा नेता प्रतिपक्ष,विधानसभा पूर्व अध्यक्ष विजय कुमार सिन्हा ने कहा कि जन-सेवाओं, जन-आकांक्षाओं की पूर्ति के साथ मानवता के कल्याण की ज़िम्मेवारी निभाते हुए सूक्ष्म रूप से युग परिवर्तन का कार्य ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान कर रहा है। इसी धरती पर देवताओं का वास था। फिर से उस स्वर्णिम संसार की पुनर्स्थापना में भारत राजयोग के माध्यम से अहम भूमिका अदा कर रहा है। वे ब्रह्माकुमारीज़ संगठन के ज्ञान सरोवर अकादमी परिसर में चिकित्सा सेवा प्रभाग द्वारा 'माइंड, बॉडी, मेडिसिन' विषय पर आयोजित सम्मेलन को सम्बोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि हम कलियुग और सतयुग की बॉर्डर लाईन पर खड़े हैं। 19वीं सदी में स्वामी विवेकानंद ने कहा था कि 21वीं सदी भारत की होगी। जिसके चलते वसुधैव कुटुम्बकम की भावना को मूर्तरूप देने का कार्य भारत कर रहा है। संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी डॉ. निर्मला दीदी ने कहा कि मन में उठने वाले विचारों को ईश्वरीय शक्ति के वायब्रेशन मिलने से सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह बना रहता है। प्रभाग के अध्यक्ष,कैंसर सर्जन डॉ. अशोक मेहता ने कहा कि बदलती जीवनशैली से बढ़ रही बीमारियों से बचाव के लिए दिनचर्या को संयमित व आध्यात्मिक बनाये जाने की अहम आवश्यकता है। दिल्ली से आए डॉ. एम.डी. गुप्ता, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. गीता बहन, मुंबई से आए नशामुक्ति विशेषज्ञ डॉ. सचिन परब, दिल्ली से आईं डॉ. मंजू गुप्ता, डॉ. किरण बाला, विजयनगरम से आईं लेप्रोस्कोपिक सर्जन डॉ. एम पद्मा कुमारी व पुणे से आए ऑर्थोपेडिक्स इंस्टीट्यूट के डीन व अध्यक्ष डॉ. पराग कांतिलाल संचेती ने व्याधियों से बचाव को लेकर जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव पर बल दिया। वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक ब्र.कु. सूर्य भाई, मुम्बई से आए मनोचिकित्सक डॉ. गिरीश पटेल, वारंगल से आये रोटरी प्रांतपाल डॉ. चंद्रशेखर आर्य, डॉ. वाई. पदमा, ग्लोबल अस्पताल की मुख्य परिचारिका ब्र.कु. रूपा उपाध्याय आदि ने भी विचार व्यक्त किए।

मेडिसिन का कार्य करता है मेडिटेशन

इंडियन मेडिकल ऐसोसिएशन के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. शरद अग्रवाल ने कहा कि मेडिटेशन, मेडिसिन की तरह कार्य करता है। जिससे तन और मन दोनों में स्फूर्ति बनी रहती है। पेशेंट को पेशेंस देना चिकित्सकों का धर्म है।

जैसी सोच वैसा स्वास्थ्य

इंदौर से आए रिसर्च इनोवेशन स्टार्टअप यूनिवर्सिटी के कुलपति डॉ. विजय कुमार सालविया ने कहा कि जैसी सोच होती है उसी अनुसार स्वास्थ्य पर असर पड़ता है। निरंतर खुश रहने से अधिकतम बीमारियां अपने आप ही किनारा कर लेती हैं। ग्लोबल अस्पताल निदेशक डॉ. प्रताप मिड्ढा ने अस्पताल द्वारा की जा रही सेवाओं की जानकारी दी। प्रभाग के सचिव डॉ. बनारसी लाल शाह ने तीन दिन तक चलने वाले सम्मेलन की विस्तारपूर्वक जानकारी दी। प्रभाग की अधिशासी सदस्या ब्र.कु. मोनिका गुप्ता ने मंच का संचालन किया।

बीमारियों को आमंत्रित करते हैं नकारात्मक विचार

अंतर्राष्ट्रीय मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. शिवानी बहन ने कहा कि अधिकतर व्याधियों की उत्पत्ति मानव अपने कमज़ोर मन से करता है। नकारात्मक संकल्प बीमारियों को आमंत्रित करते हैं। सकारात्मक सोच व दृष्टिकोण से मन में अलौकिक ऊर्जा की रचना बढ़ती है। उन्होंने कहा कि इस संसार के विचारों की दुनिया से परे निर्विचार की दुनिया की अनुभूति करने से कर्मक्षेत्र के हर कर्म यथार्थ होने लगेंगे। वसुधैव कुटुम्बकम की इच्छाओं को मन में स्थान देने से विश्वकल्याण की भावनाओं को मूर्तरूप दिया जा सकता है। मन को कलुषित करने वाली आदतों व संस्कारों के प्रभाव से शारीरिक व्याधियों को बल मिलता है। इसलिए मन को उन आदतों से किनारा करने के लिए ईश्वरीय चिन्तन की नई आदतों को प्राथमिकता देनी होगी।

खुश रहने के लिए- हमेशा हमारे पास दो विकल्प मौजूद हैं, चयन आपका है

जब कोई अपमान करे, इंसल्ट करे, गुस्सा करे तब हम क्या करें? जब हमारा कोई कसूर भी नहीं, गलती भी नहीं तो हम उनकी क्यों सुनें? हम क्यों उनके भले-बुरे बोल को सहन करें? क्या ऐसे समय पर हम अपने मन को शांत रख सकते हैं? - जिज्ञासु ने एक महान व्यक्ति के सामने अपनी बात रखी। महान व्यक्ति ने उत्तर दिया- आपके पास तब भी दो विकल्प मौजूद हैं, आप उसका चयन करके शांत भी रह सकते हैं या अपने को अशांत भी कर सकते हैं। जिज्ञासु ने कहा- कोई मेरी इंसल्ट करे और सभी के बीच में करे, बेवजह उल्टे-सुल्टे बोल कहे, तब भी क्या हमें शांत रहना चाहिए? अगर हाँ, तब तो वो हमारे सिर पर चढ़ जायेगा। और वो हमें भला-बुरा कहता रहे और हम सुनते रहें, तब तो हमें वो कमज़ोर समझेगा ना! महान व्यक्ति ने कहा- देखो, अगर आप शांत रहना चाहें तो शांत रह सकते हैं, ये आपके ऊपर निर्भर है और उसमें आपका फायदा ही है, आपका नुकसान हो ही नहीं सकता। ऐसा सुन जिज्ञासु को उत्सुकता पैदा हुई, वो कैसे!

राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर

महान व्यक्ति ने कहा, ऐसी परिस्थिति में हमारे पास दो विकल्प हैं, उसमें सही विकल्प को चुनकर सकारात्मकता को यथार्थ रूप में समझते हुए उपयोग करना चाहिए। मेरे पास यही एक विकल्प है कि सामने वाला अगर कुछ भी कहता है तो वो उसकी मनोदशा को दर्शाता है। लेकिन मुझे उस मनोदशा का शिकार होना या नहीं होना, ये विकल्प मेरे पास है। अब आप ही सोचो, अशांति आपको अच्छी लगती है या शांति? निःसंदेश शांति ना! ये तो ऐसा हुआ, कुछ गलत खाकर सामने वाले के पेट में खराबी है, जो पच नहीं रहा है, उसे उल्टी का ख्याल आ रहा है और वो उल्टी कर रहा है। और हम उसे अपने में ग्रहण कर रहे हैं। तो भला हम स्वस्थ रह सकेंगे! या हम भी बीमार हो जायेंगे। तो हमें क्या करना चाहिए? उल्टी को नहीं ग्रहण करना चाहिए ना। ठीक वैसे ही, मानसिक रूप से वो कमज़ोर है, उसका अपने में कंट्रोल नहीं है और हमपर गुस्सा करता है, हमें उत्तेजित करता है और हम उसकी बातों को अपने मन के अंदर प्रवेश करने देते हैं, तो हम भी कमज़ोरी का शिकार बन जायेंगे, हम भी उत्तेजना का व्यवहार करने लगेंगे। ऐसे वक्त पर सकारात्मक ऊर्जा को सामने रखते हुए अपनी स्थिति को विचलित होने से बचाये रखना ही हमारी पहली प्राथमिकता है। उसी में ही हमारा फायदा है क्योंकि गुस्से से कभी भी कोई काम सही और श्रेष्ठ हो नहीं सकता। तो निर्णय हमें करना है, ये विकल्प सदा ही मेरे सामने मौजूद रहता है, परंतु तुरंत रिएक्ट करने के आदी होने के कारण, सामने से आ रही नकारात्मकता के प्रभाव में आ जाने से हम भी उसको नकारात्मक ऊर्जा देने लग जाते हैं। झूठ का झूठ से प्रतिकार करने से क्या सही हो सकता है? साइंस का इक्वेशन है, निगेटिव+निगेटिव= निगेटिव। अर्थात् झूठ से सत्य की कामना करना बेमानी ही होगी।

किसी की कमज़ोरी की व निगेटिव बात जो सामने से आती है वो उसकी मनोदशा दर्शाती है। लेकिन मेरी मनोदशा सकारात्मक है तो हम उससे मुक्त रहेंगे। अन्यथा तो हम भी उसकी कमज़ोरी के शिकार हो जायेंगे। परमात्मा ने हमें हमेशा दो विकल्प दिये हुए हैं लेकिन आज हम उसका उपयोग नहीं करते हैं और परिणामस्वरूप चारों ओर निगेटिव का निगेटिव के रूप से फल ढूंढ़ने की कोशिश करते हैं। इसीलिए हम दुःखी, अशांत होते हैं। हमें इस चक्रव्यूह से निकलने के लिए चाहे कोई भी परिस्थिति हो, उसके प्रभाव से मुक्त रहना ही सही मायने में समाधान भी है और उसी में सुकून भी है। तो इसकी प्रैक्टिस को हमें बढ़ाना है और सफलता की ओर आगे कदम बढ़ाते रहना है।

जो अपने पुराने संस्कारों से मुक्त हैं वही जीवनमुक्त स्थिति का अनुभव कर सकते

राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

हम सब मुसाफिर हैं। नांव में बैठे हैं। हमें मजधार से पार करने वाला खिवैया स्वयं सर्वशक्तिवान परम प्यारा हमारा बाबा है। डोरी उनके हाथ में है। वह कहता है नईया चलेगी, आंधी तूफान आयेंगे लेकिन घबराना नहीं। आंधी तूफानों से पार होने वाले का नाम है महावीर। अपना पांव नईया से मरने तक भी उतारना नहीं है। यह तो पक्का ही है। सवाल यह है कि अपनी अलौकिक जीवन पक्की है?

हम सभी अष्ट भुजाधारी हैं, हमारी अष्ट भुजाओं में अष्ट शस्त्र हैं। वह हैं अष्ट शक्तियां। तो चेक करो- मेरी भुजायें बरोबर हर शस्त्र को पकड़े हुए हैं? कोई टूट-फूट तो नहीं गया है? रोज़ अमृतवेले देखो हम अष्ट शस्त्रधारी हैं। जैसे सवेरे-सवेरे अमृतवेले ताकत के लिए माजून खाते, वैसे अपनी अष्ट शक्तियों को अपने पास दौड़ाओ। ऐसे भी नहीं कोई शक्ति ज़्यादा और कोई कम हो। चेक करो सभी शक्तियां समान हैं या कम-ज़्यादा? कोई का पेच ढीला तो नहीं है? जैसे कार चलते-चलते खड़ी तभी होती जब पेट्रोल नहीं फेंकती, कारण होता पेट्रोल में थोड़ी-सी मिट्टी। ऐसे ही अगर हमारे में थोड़ी भी कमज़ोरी है तो हम अलौकिक जीवन का आनंद नहीं ले सकते।

हम सब ब्रह्माकुमार, ब्रह्माकुमारी पुराने संस्कारों से, पुरानी आदतों से मुक्त जीवनमुक्त स्थिति का अनुभव करते हैं? जो अभी संस्कारों से मुक्त है वही मुक्ति जीवनमुक्ति पा सकते हैं। तो पहले चेक करो कि मैं सारे दिन में कितना समय मुक्त रहता हूँ। अपने संस्कारों से मेरी स्थिति मुक्त रहती है? या मैं वर्सा तो जीवनमुक्ति का ले रहा हूँ परन्तु अभी मैं संस्कारों के बंधन में बंधा हुआ हूँ? मैं लौकिक से निकल अलौकिक जीवन, अलौकिक दुनिया निर्माण करने वाला, अलौकिक संस्कार वाला ब्रह्माकुमार हूँ या शूद्र कुमार हूँ?

कभी मैं स्व के अलंकार छोड़ दूसरे को दोषी तो नहीं बनाती? इसने ऐसा किया तो मैंने किया, इसने बोला तो मैंने

> मुझे सदा यही फुरना(फिकर) रहता कि मुझसे ऐसा कोई व्यवहार व बोल-चाल न हो जाए जो धर्मराज के आगे झुकना पड़े। यही मुझे डर है, बाकी मैं किससे डरती नहीं, दुश्मन मेरा रावण है। बाकी सब मित्र हैं।

भी बोला। मैं उसे कहती इसमें तुमने अपनी शक्ति क्या दिखाई! बाबा ने कहा है- बच्चे तुम पुण्य आत्मा हो तो मेरे कदम-कदम से, खाने से, पीने से, बोलने से, चलने से सबसे पुण्य होता है? पुण्य करते-करते कोई पाप तो नहीं कर लेते हो जिससे सौगुणा दण्ड पड़ जाए? मुझे सदा यही फुरना(फिकर) रहता कि मुझसे ऐसा कोई व्यवहार व बोल-चाल न हो जाए जो धर्मराज के आगे झुकना पड़े। यही मुझे डर है, बाकी मैं किससे डरती नहीं, दुश्मन मेरा रावण है। बाकी सब मित्र हैं। रावण को भी प्यार से कहती - ओ रावण अब तेरा राज्य पुरा हुआ। अब तू विदाई ले। उसे भी हम डांटकर नहीं भगाते। जब हम शीतल बन जाते तो वह आपेही चला जाता है। रावण बिचारा है, हम कोई बिचारे नहीं। अब तो उसका राज्य जा रहा है, मेरे बाबा का राज्य आ रहा है- इसलिए मुझे किसी से डर नहीं।

आज हरेक अपनी डायरी में नोट करो कि मैं पुराने संस्कारों से मुक्त हुआ हूँ? अगर संस्कार कभी इमर्ज हों तो समझो संस्कारों के वश हैं तो वह जेल में बंधायमान हैं। जब कोई कहता मैं क्या करूँ, मेरे संस्कार हैं ना! तो मुझे उसके ऊपर बहुत तरस आता है। मैं कहती तुम इस सुहावने संगम की स्वर्णिम लॉटरी को क्यों खत्म करते हो? जब सहारा मेरा बाबा है, तो उसका सहारा छोड़ संस्कारों का सहारा क्यों लेते हो? उन्हें क्यों प्रधान बनाते? तुम लेके सहारा बाबा का इन सबको खत्म करो।

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

अपनी भावनाओं को सदैव सबके लिए बाबा जैसी शुभ बनायें

इंसान बहुत जल्दी संग के रंग में अन्धकार में आ जाता है। पवित्रता क्या है, उसे यह पता ही नहीं है। अपवित्रता क्या है, पता नहीं है क्योंकि कलियुगी अन्धियारा है। पवित्र इतने बनें जो हमारे पाप कटें, पुण्य आत्मा बनें। इतना पवित्रता का बल चाहिए। जैसे कोई-कोई कीड़ा अच्छे को भी खराब कर देता है और भ्रमरी बुरे को अच्छा बना देती है। तो कभी किसी को बुरा देखना यह भ्रमरी का काम नहीं है, ब्राह्मणी का काम नहीं है। बदलना उसका काम है, औरों को बदलने में मदद करना उसका काम है। हमारे पास इतनी शुभ भावना-शुभ कामना हो जो हमारे लिए अगर कोई अशुभ सोचे तो भी वो हमें लगेगा नहीं क्योंकि हरेक के लिए शुभ भावना का भण्डारा भरपूर है।

हमारे प्रति कोई कैसे भी सोचता है, आपेही ठीक हो जायेगा। कोई बड़ी बात नहीं है, पर हम अपनी शुभ भावना में कोई कमी नहीं करेंगे। यह हमारे लिए शान नहीं है। शान यह है हम अपनी भावनाओं को सदैव सबके लिए बाबा जैसी शुभ बनायें। सबके प्रति श्रेष्ठ कामना हो, कोई स्वार्थ न हो। वह आत्मा जैसे बाबा की दृष्टि से बदल जाए, यह कामना है। बाकी हम क्या दृष्टि देंगे। जैसे बाबा दृष्टि देता है तो तुम बाबा से दृष्टि लो। यह भावना है। हम दृष्टि नहीं देंगे, जैसे बाबा मेरे को दृष्टि से चला रहा है, ऐसे आप भी बाबा की दृष्टि में रहो तो आपके ऊपर किसकी नज़र नहीं पड़ेगी। न आपकी नज़र औरों पर पड़ेगी।

अगर भोजन पर किसी की खराब नज़र पड़ जाती है तो वह खाना हम नहीं खा सकते क्योंकि उसमें इच्छा होगी, कोई भी निगेटिविटी होगी तो उसका प्रभाव शरीर को बीमार कर देगा इसलिए बाबा हमेशा कहते हैं बच्चे भोजन का भोग लगाके फिर खाओ और पहले सब खायें, फिर तुम खाओ, यह सभ्यता भी यहाँ बाबा सीखा रहे हैं। ऐसे नहीं मैं खा लूँ और किसी की इच्छा हो खाने की, वो खाना अन्दर नहीं जायेगा, जायेगा तो भी हज़म नहीं होगा। तो हम खाऊं, हमको मिले... नहीं, सबको मिले, सब खायें।

मुझे अन्दर से सच्ची दिल से साहेब को राज़ी रखने का पुरुषार्थ करना है। साहेब तब राज़ी होता है, जब हम उनके डायरेक्शन, उनकी श्रीमत, उनके इशारे प्रमाण चलते हैं। तो हमारी बुद्धि में क्लीयर डायरेक्शन हो, तब हम टाइम पर सबकुछ कर सकेंगे। दूसरे का भी टाइम बचाएं, उससे मदद कर सकते हैं तो इतना तो सीखना पड़ेगा।

बाबा हर बात में कहता है- विघ्न विनाशक बनने की डिग्री पास करो। विघ्न आवे ही नहीं, आया तो यह खेल है, क्या बड़ी बात है। खेल में खेल तो होता ही है। पर खेल समझ करके खुश रहें। उदास न रहें, थोड़ी उदासी आई माना ड्रामा का ज्ञान नहीं है। अपवित्रता आई, अपवित्रता ने उदासी लाई तो मेरी खुशी कम कर दी। भगवान मुझे खुशी देवे, तो सदा खुश रहने की साधना व साधन है पवित्र संकल्प। तो अपने संकल्प को चेक करो, अपने ऊपर मेहर करके किसी के भी भाव-स्वभाव में नहीं आओ।

यह अच्छा है, यह खराब है, यह भी अपवित्र संकल्प हैं, जिसने जिसको अच्छा कहा वो उसके ऊपर आशिक है और उसने समझा हाँ यही मुझे अच्छा समझते हैं तो वो हुआ आशिक, तो उन दोनों का माशूक छूट आया। अपने आपको ज़रा ऊपर से बाबा की तरह देखो तो लगेगा कि यह दोनों आपस में आकर आशिक हो गये हैं। सबका माशूक वो रह गया, उन जैसा अच्छा कोई नहीं, यह भूल गया। हम ब्रह्मा मुख वंशावली ब्राह्मण हैं तो इतनी ही पवित्रता बाबा हमारे से चाहता है।

राजयोगिनी दादी जानकी जी

सेवा की सफलता का आधार भावना, विश्वास और सच्चाई है

सच्चाई, सफाई, सादगी यह तीन शब्द सारी लाइफ में बहुत कीमती हैं। कोई सैलवेशन नहीं, आधार नहीं। बाबा कहता है सतयुग में महल मिलेगा, उसके पहले अभी यह संग बहुत अच्छा मिला है। बाबा ने कहा तुमको तो मूर्ति होके रहना है। एक बाबा दूसरा न कोई, वन्डरफुल। अभी जैसे शाम को सब मिल करके योग करते हैं, वैसे रात को भी पौने दस बजे 10 मिनट योग करके बाबा से गुडनाइट करके फिर सोना। एक घड़ी क्या, कोई भी घड़ी कुछ भी ख्याल नहीं करो। जैसे बाबा ने कहा अभी सभी ऐसे योग करो जैसे इस हॉल में कोई नहीं है। ऐस शान्ति में रहने से एनर्जी बनती है। मुझ आत्मा को जो रूहानी शक्ति बाबा दे रहा है वो सबको मिले, यही मेरे दिल की भावना है, यही मेरी सेवा है। अन्दर भावना, विश्वास, सच्चाई है तो सारी लाइफ में बाबा ने जो सिखाया है वो जीवन यात्रा में काम आया है। और हमेशा मैं समझती हूँ हम यात्रा पर हैं। सारी लाइफ में कभी किसी के साथ भी ईर्ष्या नहीं की है। आज कोई सेवा करता है तो उसे सेवा का ही नशा होता कि मेरे जैसी सेवा कोई नहीं करता। सूक्ष्म सेवा बरोबर की है, अच्छी तरह से की है परन्तु भावना हो मेरे को बाबा ने जैसे चलाया है वैसे ही चलना है और सबके लिए भावना हो यह भी चले। तो हरेक चेक करे कि ज़रा भी संस्कारों में किससे भेंट करने की आदत तो नहीं है? अन्दर में कोई भी प्रकार की थोड़ी भी ईर्ष्या तो नहीं है? सारे दिन की दिनचर्या को देख, अपने आपको देख, एक-दो को देख, हम सब एक दो के मित्र हैं, पहला तो अपना मित्र आप बनना फिर बाबा को मित्र बनाना। बाबा मिला तो सब मिला। बाबा की मित्रता सिखलाती है, ऐसे सब मिलके चलो-चलाओ। सभी मेरे मित्र हैं, तो जो भी कोई नये भी आये हैं तो उन्हें भी यही सन्देश दो।

किसी की भी कमी हमको पता नहीं है। कोई बतावे भी नहीं, ऐसी दृष्टि, वृत्ति, स्मृति में रहने से मेरा आजकल का अनुभव है पूज्यनीय बन सकती हूँ ना! कोई भी पुराने व नये हो वो भी बनें, तो सभी इस भावना से दो शब्द भी बहुत काम करते हैं। समझो किसी के ऊपर कोई ग्रहचारी आई है, तो वो भी योगबल से कैसे हट जाये, वो सेवा अभी करनी है। बाबा ने इतना दिया है कि दे दान तो छूटे ग्रहण। सबसे पहले एक तो स्वयं ही स्वयं को सम्भालें, कोई हमारे से ऐसी गलती न हो जो पुरुषार्थ में ग्रहचारी आ जाये।

दृष्टिकोण के बदलने से बदलेगी दृष्टि

मुरली कोई भी सुनाये लेकिन हम यह समझें कि हमारे सामने शिव बाबा हैं। शिव बाबा प्रजापिता ब्रह्मा के मुख से या किसी साकार के माध्यम से यह मुरली सुना रहे हैं और हमारे मन में वो भाव हो कि हम आत्मा हैं, परमपिता परमात्मा हमारे कल्याण के लिए यह ज्ञान दे रहे हैं। उस दृष्टिकोण से जब हम ज्ञान सुनेंगे, आप देखेंगे उसकी छाप मन पर पड़ती जायेगी।

राजयोगी ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

पवित्रता हमारी अनमोल निधि है। ब्रह्माकुमार और ब्रह्माकुमारी जीवन की सबसे बड़ी सम्पत्ति यही है। हम चाहे दुनिया की दृष्टि से बिल्कुल गरीब ही सही, किसी भी दृष्टि से हम लोगों से बहुत पीछे ही सही लेकिन बाबा ने हमें जो पवित्रता रूपी अनमोल खज़ाना दिया है, यह तो अतुल है, इसका कोई मूल्य नहीं लगा सकता। सारी दुनिया के खज़ाने इसके सामने तुच्छ हैं। हम चाहते हैं कि हमारी दृष्टि ठीक रहे तो अपने दृष्टिकोण को ठीक रखें। दृष्टिकोण ठीक रखना है तो रोज़ हम मुरली सुनें। मुरली सुनते-सुनते हमारा दृष्टिकोण, हमारी अन्तर्दृष्टि, हमारी वृत्ति, हमारा सोचने का, देखने का तरीका बदले। जब वो बदलेगा तब हमारी दृष्टि धोखा नहीं देगी। जब तक हमें पूरी रीति से यह समझ नहीं होगी कि हम कौन हैं, किसकी सन्तान हैं, कहाँ से आये हैं, कहाँ जाना है तो हमारे में अन्तर परिवर्तन नहीं होगा। अगर हमारा अन्तर परिवर्तन नहीं होगा तो हमारे दृष्टिकोण में परिवर्तन नहीं होगा। इसलिए जब अन्तर परिवर्तन होगा, तब ही बाह्य परिवर्तन होगा।

अगर हम केवल बाहरी परिवर्तन करने की कोशिश करेंगे, जैसे सूरदास ने अपनी आँखें निकाल दीं, तो क्या नतीजा निकला? उसकी सारी रचनाओं को आप पढ़कर देखिये कि आँखें निकालने के बाद भी उसके मन की स्थिति क्या थी, वो पता पड़ेगा। वह कहता है, हे गोपाल! संसार एक सागर है, इसमें काम रूपी मगरमच्छ, क्रोध रूपी ग्राह आदि सब मुझे खा रहे हैं। हे गिरधर, मुझे बचाओ। कविता की दृष्टि से उनकी कवितायें बहुत अच्छी रचनायें हैं। उन कविताओं को जिस विषय पर लिखा है वो विषय उसके मन को प्रतिबिंबित करता है, उसकी अवस्था को झलकाता है।

कई लोग भगवान के वास्ते सबकुछ माँ-बाप, पत्नी, पुत्र, घर-संसार छोड़कर चले जाते हैं। लेकिन फिर, साधना के पथ पर चलते-चलते ज़मीन-जायदाद, स्थान-मान, धन-सम्पत्ति के पीछे लग जाते हैं। जैसे आपने राजा भर्तृहरि की कहानी सुनी होगी। उसका उदाहरण मैं कई बार दे चुका हूँ। वह अपने राज्य, महल, वैभव, धन, कनक, रानी को छोड़कर वैरागी बन जंगल में जा रहा था। जब चाँदनी में चमकती हुई एक चीज़ को अशर्फी समझ उठाने लगा तो पता पड़ा कि वह पान की थूक थी। उसकी आँखें उसको धोखा दे गयीं। उसे वैराग तो आ गया था पत्नी पर। जब पत्नी को छोड़ा, तो उसके साथ सबकुछ छोड़ चला लेकिन धन के प्रति उसका मोह नहीं टूटा था। पत्नी के प्रति उसकी दृष्टि बदली थी लेकिन धन के प्रति उसकी दृष्टि नहीं बदली थी। दृष्टि क्यों नहीं बदली थी? क्योंकि उसका दृष्टिकोण नहीं बदला था। इसलिए जब तक दृष्टिकोण नहीं बदलेगा तब तक दृष्टि नहीं बदलेगी, यह पक्का है। दृष्टिकोण तब बदलेगा जब हम मुरली को उस विधि से पढ़ते हैं, सुनते हैं। मुरली सुनने की विधि क्या है? सबसे पहले हम आत्म-अभिमानी होकर बैठें। पहले कुछ समय योग में बैठने से मुरली सुनने में अन्तर पड़ जाता है। विदेह अवस्था में, देह से न्यारे होकर, शिव बाबा की याद में मुरली सुनकर तो देखो, क्या अनुभव होता है! उस समय हमारी ग्रहण करने की अवस्था होती है। समझने की जो कुशलता होती है, वह अधिकतम होती है। मुरली कोई भी सुनाये लेकिन हम यह समझें कि हमारे सामने शिव बाबा हैं। शिव बाबा प्रजापिता ब्रह्मा के मुख से या किसी साकार के माध्यम से यह मुरली सुना रहे हैं और हमारे मन में वो भाव हो कि हम आत्मा हैं, परमपिता परमात्मा हमारे कल्याण के लिए यह ज्ञान दे रहे हैं। उस दृष्टिकोण से जब हम ज्ञान सुनेंगे, आप देखेंगे उसकी छाप मन पर पड़ती जायेगी। उससे हमारा जो दृष्टिकोण बनेगा, उस आधार पर हमारी दृष्टि बदलेगी।

देहरादून-उत्तराखंड। राज्यपाल गुरमीत सिंह को ईश्वरीय रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. मनोरमा दीदी। साथ हैं ब्र.कु. मंजू बहन।

डिबरूगढ़-असम। सर्वानंद सोनोवाल,यूनियन कैबिनेट मिनिस्टर,मिनिस्ट्री ऑफ पोर्ट्स, शिपिंग एंड वाटरवेज़ एंड मिनिस्ट्री ऑफ आयुष को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. बिनीता बहन।

शाहपुरा-राज.। खोरी के सन्त श्री श्री 1008 जगत गुरु सन्त परमानंद महाराज को ईश्वरीय रक्षासूत्र बांधते हुए ब्रह्माकुमारीज़ की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुषमा दीदी।

भुवनेश्वर-फॉरेस्ट पार्क(ओडिशा)। अशोक चंद्र पंडा,कैबिनेट मिनिस्टर,साइंस एंड टेक्नोलॉजी डिपार्टमेंट,ओडिशा सरकार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. गीता बहन।

जोधपुर-तिंवरी(राज.)। जोधपुर की महारानी हेमलता राजे का स्वागत करने के पश्चात् उनके साथ हैं ब्र.कु. बिनु बहन, ब्र.कु. खुशी बहन व अन्य।

दिल्ली-डेरावल नगर। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र में विधायक अखिलेश त्रिपाठी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. लता बहन एवं ब्र.कु. प्रीत बहन।

दिल्ली-करोल बाग(पाण्डव भवन)। सॉलिसिटर जनरल ऑफ इंडिया तुषार मेहता को ईश्वरीय रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा दीदी।

नोएडा-उ.प्र.। दीपक चौरसिया,कंसल्टिंग एडिटर एंड फेमस एंकर,ज़ी न्यूज़ को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अदिति बहन,ज्ञान सरोवर,माउण्ट आबू।

हल्द्वानी-उत्तराखंड। दीपक रावत,कुमाऊं कमिश्नर, आईएएस को रक्षासूत्र बांधने से पूर्व आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु. नीलम बहन,स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका।

जींद-हरियाणा। विधायक डॉ. कृष्ण मिड्ढा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मीना बहन, ब्र.कु. निशा बहन व ब्र.कु. विजय कुमार भाई।

बरनाला-पंजाब। एसएसपी संदीप मलिक आईपीएस ऑफिसर, एसपी मेजर सिंह पीपीएस ऑफिसर व अन्य अधिकारियों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. बृज बहन व ब्र.कु. सुदर्शन बहन।

दिल्ली-लोधी रोड। अरुण कुमार सिंह,अध्यक्ष,ओएनजीसी लि. को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. गिरिजा बहन।

दिल्ली-पीतमपुरा। एन.डी.पी.एल. कार्यालय में नवीन भाई को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रभा बहन। साथ हैं ब्र.कु. ललिता बहन व अन्य।

भरतपुर-राज.। भारत के माननीय उपराष्ट्रपति जगदीप धनकड़ जी के शहर में आगमन पर उनका स्वागत व अभिनंदन कर ज्ञानचर्चा करते हुए ब्र.कु. कविता दीदी, ब्र.कु. प्रवीणा बहन व ब्र.कु. रणवीर भाई।

लखनऊ-उ.प्र.। जयवीर सिंह,स्टेट मिनिस्टर,टूरिज़्म को रक्षासूत्र बांधने से पूर्व आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु. राधा दीदी। साथ हैं ब्र.कु. मंजू दीदी।

सुनाम-पंजाब। कैबिनेट मंत्री अमन अरोड़ा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मीरा बहन।

सोनीपत-मॉडल टाउन(हरियाणा)। आई स्पेशलिस्ट डॉ. एच.के. छाबड़ा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय साहित्य व प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. बहन व ब्र.कु. भाई।

दिल्ली-बवाना। एसएचओ राकेश यादव को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. चंद्रिका बहन। साथ हैं ब्र.कु. रोहतास भाई।

गुवाहाटी-मालीगांव(असम)। सुनील कुमार झा,जनरल मैनेजर,कंस्ट्रक्शन,एन.आर.रेलवे को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् उनके साथ हैं ब्र.कु. मेधावती बहन तथा अन्य।

ज़रा सोचें...

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

अपनी आत्मस्थिति शक्तिशाली बना लेते हैं, फिर कोई भी परिस्थिति मुश्किल नहीं लगती। आप सहज पार कर सकते हैं। मुझे इन परिस्थितियों में अपने-आपको अचल-अडोल रखना है। नहीं तो पुरुषार्थ करो फिर डिस्टर्ब हो जाओ, स्थिति ज़ीरो। फिर पुरुषार्थ करो, फिर डिस्टर्ब हो जाओ, दीया बुझे-फिर जलाओ, फिर बुझे-फिर जलाओ, वो ठीक है या सेन्सीबुल बन के पहले ही घृत डाल दो ताकि ज्योत स्थिर जलती रहे।

आत्मस्थिति शक्तिशाली हो तो कोई भी परिस्थिति मुश्किल नहीं लगती

जब ये नोटबंदी और जी.एस.टी. का हुआ था, तो अपने ही बाबा के एक बच्चे ने अपना अनुभव सुनाया था कि हर बिज़नेस का अपना एक एसोसिएशन होता है, फिर वो एसोसिएशन गवर्नमेंट के सेक्रेटरीज़ से मिलते हैं और बात करते है; कहते हैं सब कैसे, कोई ज़ोर-ज़ोर से, डिस्टर्ब होके, चिल्लाके अपनी-अपनी बातें कर रहे थे। अपना भाई शान्ति से बैठे थे। जब उनको पूछा तो उन्होंने शान्ति से बात की, तो इससे वो सेक्रेटरी इतना प्रभावित हुआ कि – मैं देख रहा था कि सब ऊँचे-नीचे हो रहे हैं, गाली-गलोच् कर रहे हैं, कैसी बहसबाजी कर रहे हैं, आप बिल्कुल शान्ति से बैठे थे। तो उसने बताया कि देखो जो बात कहनी है वो तो मैंने आपको कही। पर गुस्से हो जाऊँ, डिस्टर्ब हो जाऊँ, चिल्लाऊँ, गाली बोलूं, भाषा बिगाड़ूं, आपसे व्यवहार बिगाड़ूं तो क्या फायदा! तो वो बहुत प्रभावित हुआ कि इस ज्ञान-योग के कारण आपमें ये कितनी शक्ति रही और उसकी बात को ध्यान से सुना और महत्त्व दिया गया। तो बाबा हमें ये सिखाते हैं कि रोज़-रोज़ अभ्यास करके अपनी स्थिति बनाओ और उस स्थिति से परिस्थिति का सामना करो। बाकी तो फिर अपने ही तन-मन पर असर आता है, खुद का ही दिमाग खराब हो जाता, या कितनी अवस्था बिगड़ जाती है हमारी।

इन रोज़ की परिस्थितियों में हम विजयी बनेंगे तो जो बाबा कहते हैं कि अन्तिम परिस्थितियाँ मायाजीत बनने का जो लक्ष्य है, वहाँ भी हम विजयी बन सकेंगे। हमारा लक्ष्य तो मायाजीत बनने का है। दुनिया में देखते हैं ना कि कितने लोग टॉप पर पहुँच जाते हैं, सफल हो जाते हैं, शोहरत पा लेते हैं, मान-मर्तबा पा लेते हैं। फिर, फिर क्या होता है, उनका ही अपना कोई-न-कोई स्वभाव, संस्कार, कमज़ोरी उस ऊँचाई से उसको गिराती है। तो हमारा लक्ष्य – मायाजीत, कर्मेन्द्रियजीत, प्रकृतिजीत, कर्मातीत बनने का है। और हम बन सकते हैं, मुश्किल नहीं है। भगवान बना रहे हैं, सत्य ज्ञान दे रहे हैं। हमे सिर्फ हिम्मत से मजबूत रहना है, अचल-अडोल रहना है। अपने पुरुषार्थ में आगे बढ़ते जाना है।

देखो शरीर में स्थिरता न हो, शरीर आपका हिल रहा हो तो आपको चलने में, उठने में, बैठने में, ठीक रहता है? जिनको पार्किंसन डिजीज हो जाती है, ऐसे में हाथ हिलता रहता है, टाँगें थीरकती रहती हैं, तो जीवन के हर कार्य में आपको अच्छा थोड़े, सहजता थोड़े लगेगी! ऐसे ही मन-बुद्धि-संस्कार की स्थिरता कि जो हमने शुद्धता अपनाई है, हमें अब हिलना नहीं है। इतना जो पुरुषार्थ किया है, उसको हमें सफल करना है। फिर आपको कुछ भी मुश्किल नहीं लगेगा, आप देखना। एक बार अवस्था बना लेते हैं ना हम! अपनी आत्मस्थिति शक्तिशाली बना लेते हैं, फिर कोई भी परिस्थिति मुश्किल नहीं लगती। आप सहज पार कर सकते हैं। मुझे इन परिस्थितियों में अपने-आपको अचल-अडोल रखना है। नहीं तो पुरुषार्थ करो फिर डिस्टर्ब हो जाओ, स्थिति ज़ीरो। फिर पुरुषार्थ करो, फिर डिस्टर्ब हो जाओ, दीया बुझे-फिर जलाओ, फिर बुझे-फिर जलाओ, वो ठीक है या सेन्सीबुल बन के पहले ही घृत डाल दो ताकि ज्योत स्थिर जलती रहे। अपने-आपमे भी जब लगे कि बात आ रही है, और डिस्टर्बेंस हो रहा है, तो पहले ही अपने आपको सावधान कर दो कि नहीं, डिस्टर्ब होके कोई भी चीज़ ठीक नहीं हो सकती। ठीक रहकर हर चीज़ को ठीक हम कर सकते हैं।

हरेक लक्ष्य रखता है ना भाई कि छोटी दुकान हो, बड़ी दुकान हो, शोरूम हो, पाँच लाख का इनवेस्टमेंट है तो दस लाख का टर्नओवर हो, ये हो। हर कोई अपने-अपने फील्ड में आगे बढ़ना चाहता है ना! तो हम सबने अपने जीवन के लिए कौन-सा फील्ड चुना है? 'ज्ञान-योग' का हमने फील्ड चुना है, तो हमें उसमें आगे बढ़ना है। हमारे शब्दों में ऊंचाई-निचाई न आये। हमारे व्यवहार में बिगाड़ न आये, हमारा चेहरा न बिगड़े, हमारे भाव और भावना न बिगड़े, ये तो अब पर्सनल, इन्टर्नल है ना! वो आपको, हमें खुद दृढ़ता करनी होगी। ये समय है बनने का, यह समय है भगवान बना रहे, लक्ष्य रखें। हम खुश न हो जायें कि हम ज्ञानी हैं, योगी हैं, पवित्र हैं, सेवाधारी हैं, सहयोगी हैं, यह बहुत अच्छी बात है, ये आपकी अचीवमेन्ट है। पर अल्टीमेट तो आत्मा के साथ अवस्था जायेगी। जिस अवस्था से संगमयुग पूरा करेंगे उसी अवस्था से सतयुग आप शुरू करेंगे। ज्ञान तो है ही, अटेंशन और पॉवर, बस। योग करना है और लक्ष्य रखना है।

ब्रह्मपुर-बड़ा बाज़ार(ओडिशा)। विधायक विक्रम कुमार पंडा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. गीतांजलि बहन।

जयपुर-अर्जुन नगर(राज.)। जयपुर सांगानेर विधायक डॉ. अशोक लाहोटी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. पद्मा बहन। साथ हैं ब्र.कु. भावना बहन।

नदबई-भरतपुर(राज.)। विधायक जोगिंदर सिंह अवाना को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. संतोष बहन। साथ हैं ब्र.कु. ज्योति बहन।

अयोध्या-उ.प्र.। रसिक पीठाधीश के महंत जन्मेजय शरण जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुधा बहन।

रामायण में दर्शाये पात्र का हमारे जीवन से सम्बन्ध

जानें....

इधर-उधर की बातों से अपने को बचायें

राजयोगिनी ब्र.कु. उषा बहन,
वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

- गतांक से आगे...

जैसा कि इस लेख में शुरू से ही रामायण के किरदार कहें, या पार्टधारी उनके बारे में हम मार्मिक अर्थ से जान रहे हैं। अभी पिछले ही अंक में हमने जाना दशरथ के चार बेटे और संगमयुगी ब्राह्मण के चार बेटे के बारे में। तो अब हम इससे आगे बढ़ते हैं-

ये ब्राह्मण जीवन जैसे-जैसे आगे बढ़ता है, फिर तीसरी माया आती है – 'मंथरा'। ब्राह्मण जीवन में चलते-चलते, हर कोई ये महसूस ज़रूर करता है। जैसा कि बाबा ने एक अव्यक्त मुरली में कहा कि उस 'घड़ी' को याद करो जिस दिन आप ज्ञान में आए, जिस घड़ी में आप ने ज्ञान को वरण किया अपने जीवन के अन्दर, वह 'घड़ी' कौन-सी थी? तो बाबा ने बहुत सुन्दर ये शब्द यूज़ किया, वो घड़ी बृहस्पति की दशा की घड़ी थी। जिस समय बृहस्पति का आशीर्वाद आपके ऊपर आया, उसकी छत्रछाया में आप आये, तो वो घड़ी कितनी श्रेष्ठ, कितनी महान् थी। इसीलिए उस घड़ी में, क्या से क्या बन गये। तो इसी तरह जैसे ही आज भी अगर याद करते हैं कि जिस दिन हम ज्ञान में आये थे, तो कितनी सुन्दर घड़ी थी। लेकिन चलते-चलते आज अगर पूछा जाये तो क्या हो गये? उमंग-उत्साह वही है, बढ़ा या कम हो गया? कम हुआ। क्यों कम हुआ? क्योंकि मंथरा आने लगी। और मंथरा माना क्या? परचिंतन, परदर्शन, परमत के प्रभाव में आये। तो जो बाबा कहते हैं – 'परचिन्तन पतन की जड़' है। और इसीलिए ब्राह्मण ही आपस में – सुना क्या हुआ? मधुबन में जाने के बाद भी ऐसा हुआ! अरे हमसे पुराना! हमसे सीनियर! "टीचर है फिर भी ऐसा! इन बातों में कितना 'टेस्ट'(मज़ा) आता है! ये संसार-समाचार सुनने में कितना आनंद आता है! तो ये मंथरा के परवश हुए कि नहीं हुए?

ब्राह्मण जीवन के लिए कहा जाता है कि 'अप्राप्त नहीं कोई वस्तु ब्राह्मणों के खज़ाने में'। इतना बाबा अखुट देता है। लेकिन जब मंथरा के परवश होने लगते हैं, परचिन्तन, परदर्शन, परमत के प्रभाव में आने लगते हैं तो सारा नशा.... क्या होने लगा? सोडा वाटर होने लगा कि नहीं हुआ? तो इसीलिए वो खुशी नहीं है। जो खुशी पहले दिन की थी। जब 'कैकेयी' भी इस माया के परवश हुई, तो कहाँ पहुँच गई? 'कोप भवन' में पहुँच गई। 'कोप भवन' माना दुःखी, परेशान। दुःखी और परेशान हो गये कि बस मुझे चाहिए। ये चाहिए, माना कहीं-न-कहीं अप्राप्ति जो महसूस किया, उस अप्राप्ति की डिमांड शुरू हो गई। एकदम बाल-वाल सब बिखेर दिये, गहने सब उतार दिये। आत्मा इतनी कमज़ोर हो गयी, दशरथ इतना कमज़ोर हो गया कि उसका पिछले कर्मों का हिसाब सामने आ गया।

पिछले कर्मों का हिसाब हमारे सामने तब आयेगा जब हम परचिन्तन, परदर्शन, परमत के प्रभाव में आते हैं। दशरथ का भी पिछला कर्म कौन-सा था? श्रवण कुमार के प्राण जब गलती से भी लिये गये, एक 'पाप कर्म' जो हुआ; वो 'पाप कर्म' यानी उनके माता-पिता से जो श्राप मिला था, जब तक वो पॉवरफुल स्थिति में था, 'ज्ञान-योग-धारणा-सेवा' चारों ही सब्जेक्ट बैलेंस रूप में थे, तब तक पिछला कर्म उसके सामने नहीं आ सका। लेकिन जैसे ही आत्मा कमज़ोर हुई परचिन्तन के कारण, तो पिछला कर्म सामने खड़ा हो गया। अब हिसाब चुकाने में प्राण चले गये। कई बार ब्राह्मण जीवन से भी मर जाते हैं। वापस दुनिया में चले जाते हैं। इसीलिए बाबा हम बच्चों को इन दो बातों से सावधान रहने के लिए कहते हैं- पहली बात, बच्चे 'झरमुई-झगमुई' में मत जाओ। कितनी बार साकार मुरली में ये बात आती है - 'झरमुई-झगमुई' नहीं करो। ये धुतीपना नहीं करो। और दूसरा 'परचिन्तन-परदर्शन-परमत' के प्रभाव में नहीं आओ, पर-उपकारी बन जाओ। ज्ञान में इस माया को जीतना है तो पर उपकारी बन जाओ। लेकिन जो नहीं जीत पाया, ऐसे समय पर पर उपकारी नहीं बन सके, वो कमज़ोर हो गये और चले गये। उसके बाद जैसे ही चलते रहे ज्ञान में तो वन में चले गये। यानी एक प्रकार का वैराग भी आता है।

जो ज्ञान में चले, परदर्शन के मत में आए, परचिन्तन के प्रभाव में आये, परमत के प्रभाव में आए, तो फिर वो थोड़े समय के लिए टेम्परी(अल्पकालिक) जंगल में चले जाते हैं। ज्ञान, धारणा और हमारी पवित्रता जैसे ढ़ीली हो जाती है। फिर जंगल में चौथी माया आई। कौन-सी माया आई? 'शूर्पणखा' आती है। शूर्पणखा माना कौन? दैहिक आकर्षण। सुपर्नखा इतना अपना दिव्य स्वरूप लेकर के आई, प्रभावित करने का प्रयत्न करने के लिए, किसको? ज्ञानी-तू-आत्मा को। इसीलिए बाबा कहते हैं देह सहित देह के सर्व सम्बन्ध भूल, दैहिक आकर्षण से अपनी बुद्धि को ऊपर उठाओ।

- क्रमशः

> रामायण के पात्र की आध्यात्मिकता को समझने की ज़रूरत है। जो भी पात्र हैं वो हमारे जीवन में आने वाली चुनौतियों व समस्याओं के रूपक हैं। यदि हम परचिन्तन, परदर्शन या इधर-उधर की बातों को ग्रहण करते हैं तो मानों कि ये मंथरा रूपी माया के वशीभूत हो गये। हमें ऐसी परिस्थितियों से खुद को बचाना है।

देवबंद-उ.प्र.। लोक निर्माण राज्यमंत्री कुंवर बृजेश सिंह रावत को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. पारुल बहन।

नेपाल-काठमाण्डू। नेपाल के हाउस ऑफ रीप्रेज़ेन्टेटिव पार्लियामेंट के सम्माननीय स्पीकर देवराज घिमिरे को रक्षासूत्र बांधते हुए नेपाल स्थित सेवाकेन्द्रों की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. राज दीदी।

कौल-हरियाणा। रणधीर गोलन,विधायक हल्का पुंडरी,कैथल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. पुष्पा बहन व ब्र.कु. उर्मिला बहन।

फाजिलनगर(उ.प्र.)। तमकुहीराज के उपजिलाधिकारी विकास चंद्र को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भारती दीदी। साथ हैं ब्र.कु. सावित्री बहन, ब्र.कु. सूरज, ब्र.कु. उमेश भाई रामायन तथा अन्य।

सहरसा-बिहार। जिला एवं सत्र न्यायाधीश आलोक राज को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. स्नेहा बहन।

रेवाड़ी से.4-हरियाणा। एसपी दीपक शारा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बृजेश बहन, ब्र.कु. उषा बहन, ब्र.कु. रचना बहन, ब्र.कु. मीना बहन व ब्र.कु. सतवीर भाई।

For Online Transfer

Name: OM SHANTI MEDIA OF RERF
Pay Directly to: osmorerf@indianbk

BANK NAME:- INDIAN BANK
BRANCH:- Shantivan, Talhati
ACCOUNT NAME:- OM SHANTI MEDIA OF RERF
ACCOUNT NO:- 7552337300,
IFSC - CODE:- IDIB000S319

Note:- AfterTransfer 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, ब्रह्माकुमारीज़,शान्तिवन,तलहटी,
पोस्ट बॉक्स न-5,आबू रोड, राज. 307510
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414154344, 9414182088
Email-omshantimedia@bkivv.org
सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक - 240 रूपये, तीन वर्ष - 720 रूपये, आजीवन - 6000 रूपये
Website: www.omshantimedia.org

अदरक-नींबू की चाय से न सिर्फ स्वाद ही... बल्कि पायें शारीरिक स्वास्थ्य भी

चाय के बिना मानों ज़िंदगी अधूरी-सी लगती है। हो भी क्यों न, इसका लाजवाब स्वाद और कई आकर्षक फ्लेवर है ही कुछ ऐसे। अब किसी को ग्रीन टी पसंद है, तो कोई कड़क चाय या फिर नींबू की चाय पीना पसंद करता है। वहीं, अदरक-नींबू की चाय पीने वालों की भी कमी नहीं है। मगर, आपको जानकर हैरानी होगी कि स्वाद और ताज़गी देने के अलावा अदरक-नींबू की चाय कई शारीरिक समस्याओं में भी फायदेमंद हो सकती है। हालांकि, यह ध्यान रखना ज़रूरी है कि यह कुछ समस्याओं में राहत तो पहुंचा सकती है लेकिन इसे उनका उपचार नहीं कहा जा सकता। किसी भी समस्या का पूर्ण इलाज डॉक्टरी परामर्श पर ही निर्भर करता है।

मतली और उल्टी में सहायक

मतली और उल्टी जैसी समस्याओं से निजात पाने के लिए अदरक और नींबू का उपाय किया जा सकता है। अदरक से जुड़े एनसीबीआई के एक शोध में ज़िक्र मिलता है कि यह उल्टी और मतली की समस्या से राहत दिलाने में मदद कर सकता है। वहीं, सर्जरी के बाद होने वाली मतली और उल्टी की समस्या में अदरक के साथ नींबू को भी उपयोगी बताया गया है। इसके अलावा नींबू से संबंधित एक शोध में नींबू की खुशबू को गर्भावस्था में उल्टी और मतली से राहत दिलाने में कारगर माना गया है। इन तीनों तथ्यों को देखते हुए यह कहा जा सकता है कि मतली और उल्टी रोकने के उपाय में नींबू और अदरक की चाय को बेहतरीन विकल्प माना जा सकता है।

वजन कम करने में मददगार

गलत खान-पान और दिनचर्या की वजह से वजन बढ़ने की समस्या आम हो गई है। ऐसे में लोग तरह-तरह के उपाय जैसे - डाइटिंग व व्यायाम आदि करते हैं। ऐसे में अगर लेमन जिंजर टी को डाइट में शामिल किया जाए, तो वजन बढ़ने की परेशानी से काफी हद तक छुटकारा पाया जा सकता है। माना जाता है कि अदरक के सेवन से भूख की इच्छा कुछ हद तक कम हो सकती है। अदरक और नींबू के मिश्रण के सेवन से चयापचय बढ़ सकता है और एक्स्ट्रा कैलोरी बर्न होने में मदद मिल सकती है।

प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए

इंटरनेशनल जर्नल ऑफ प्रिवेंटिव मेडिसिन के शोध में माना गया कि अदरक प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद कर सकता है। वहीं, दूसरी ओर नींबू के फायदे से जुड़े एक लेख में ज़िक्र मिलता है कि नींबू जैसे सभी साइट्रस फल शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देने में सहायक हो सकते हैं। इन दोनों तथ्यों को देखते हुए यह कहना गलत नहीं होगा कि अदरक-नींबू की चाय का उपयोग शारीरिक प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के उपाय में कारगर साबित हो सकता है।

दिमागी कार्यक्षमता को बढ़ावा दे

दिमागी कार्य क्षमता को बढ़ाने के लिए भी अदरक नींबू की चाय को उपयोग में लाया जा सकता है। ये बात अदरक और नींबू के अलग-अलग शोध से स्पष्ट होती है। अदरक से संबंधित एनसीबीआई की वेबसाइट पर प्रकाशित एक शोध में पाया

गया है कि यह मध्यम आयु वर्ग की महिलाओं की दिमागी कार्य क्षमता को सुधार कर उनकी याद्दाश्त को बढ़ावा दे सकता है। इसके अलावा, साइट्रस फल से जुड़े एक अन्य शोध में भी ज़िक्र मिलता है कि साइट्रस फल दिमाग में ब्लड फ्लो को बढ़ावा देकर उनकी दिमागी कार्य क्षमता को सुधारने में मदद कर सकते हैं। इस आधार पर यह माना जा सकता है कि अदरक-नींबू की चाय दिमागी कार्य क्षमता को बढ़ाने में उपयोगी साबित हो सकती है।

शरीर को एल्कलाइज करे

हम सभी को पता है कि नींबू एसिडिक होता है, लेकिन क्या आपको पता है कि जब यह आपके शरीर में जाता है तो इसकी प्रकृति बदल जाती है और यह एल्कलाइज हो जाता है। जब एक कप गर्म चाय में नींबू का रस मिलाया जाता है तो यह मेटाबॉलिज़्म को ठीक करता है और शरीर को एल्कलाइज करना शुरू कर देता है। यह स्वस्थ दांतों और मसूड़ों को बनाए रखने में मदद करता है। हालांकि कुछ लोगों को अदरक-नींबू चाय के सेवन से एसिडिटी हो सकती है। अलग-अलग लोगों पर इसका प्रभाव अलग-अलग हो सकता है। इसलिए एसिडिटी की समस्या से पीड़ित व्यक्ति अदरक-नींबू चाय के सेवन से पहले डॉक्टरी सलाह लें।

त्वचा को बनाए बेदाग और मुलायम

नींबू और अदरक का मेल न सिर्फ आपके स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है, बल्कि यह आपको सुन्दर और बेदाग त्वचा भी देगा। नींबू-अदरक की चाय में विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट की उच्च मात्रा होती है, जो आपकी त्वचा को स्वस्थ बनाते हैं। अदरक में एंटीबैक्टीरियल गुण भी होते हैं, जो त्वचा के संक्रमण से लड़ते हैं और त्वचा को साफ करते हैं। इसके साथ ही यह शरीर और त्वचा को हाइड्रेट भी रख सकता है।

बालों के विकास को बढ़ावा देने में

बालों के विकास को बढ़ावा देने के मामले में भी अदरक और नींबू के फायदे हासिल किए जा सकते हैं। दरअसल, अदरक में सिलिकॉन पाया जाता है, जो बालों के विकास को बढ़ावा देने के लिए जाना जाता है। वहीं, दूसरी ओर नींबू भी बालों के स्वास्थ्य के लिए उपयोगी माना जाता है। साथ ही यह एंटीफंगल गुण के कारण डैंड्रफ की समस्या से राहत दिलाने के लिए भी उपयोगी साबित हो सकता है। इस आधार पर चाय के रूप में अदरक और नींबू के फायदे बालों के लिए भी सहायक माने जा सकते हैं। इसके लिए इस चाय को पीने के साथ ही बालों और स्कैल्प पर लगाने के लिए भी इस्तेमाल में लाया जा सकता है।

जालंधर-पंजाब। विधायक रमन अरोड़ा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् उनके साथ ज्ञान चर्चा करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रेखा बहन।

पटना सिटी-बिहार। पटना साहिब से भाजपा विधायक नंद किशोर यादव को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी बहन।

लुधियाना-पंजाब। विधायक गुरप्रीत सिंह गोगी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. प्रियंका बहन।

ब्रह्मपुर-पीयूआरसी(ओडिशा)। जिला मुख्य न्यायाधीश रूपा चौधरी,आई.जे.एस. को रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. माला बहन।

गुरूसहायगंज-फर्रुखाबाद(उ.प्र.)। जनपद न्यायाधीश विशम्भर प्रसाद, अपर न्यायाधीश नन्द कुमार व अन्य सदस्यों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् साथ हैं ब्र.कु. नीलम बहन व ब्र.कु. पूनम बहन।

फरीदाबाद-संजय एंक्लेव(हरियाणा)। रक्षाबंधन के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र में समाजसेवियों के लिए आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में13 समाजसेवी संस्थाओं के प्रतिनिधियों सहित सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ज्योति बहन व ब्र.कु. शोभा बहन।

नैनीताल-उत्तराखंड। सचिन नेगी,नगर पालिका अध्यक्ष को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय पत्रिका व प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. वीणा बहन।

शाहजहांपुर रौजा-फर्रुखाबाद(उ.प्र.)। अशोक कुमार मीणा,पुलिस अधीक्षक को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रंजना बहन।

सीकरी-भरतपुर(राज.)। नगर विधायक बाजीव अली को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. पूनम बहन।

सोलन-हि.प्र.। वाई.एस. परमार औद्योगिकी एवं वानिकी वि.वि. के उपकुलपति राजेश्वर चंदेल को परमात्म रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुषमा बहन।

शाहजहांपुर ओवर ब्रिज-फर्रुखाबाद(उ.प्र.)। भानुदेव शर्मा,जिला न्यायाधीश को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. संतोष बहन।

गांधीनगर-गुज.। ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से राजभवन में जाकर महामहिम राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू जी को गुलदस्ता भेंट कर उनका अभिवादन करते हुए से.28 गांधीनगर सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. कैलाश दीदी, महादेवनगर,अहमदाबाद सबज़ोन प्रभारी राजयोगिनी ब्र.कु. चंद्रिका दीदी, अंबावाड़ी,अहमदाबाद सबज़ोन प्रभारी राजयोगिनी ब्र.कु. शारदा दीदी, ओमशांति स्कूल मोरबी के मालिक एवं समाजसेवी ठाकरसी भाई तथा साइंटिस्ट्स,ग्लोबल डायरेक्टर बार्क्लेय बैंक लंडन एवं वर्तमान ग्लोबल हॉस्पिटल के ट्रस्टी ब्र.कु. रशिकांत भाई आचार्य।

अपने विचारों को कहें... ज़रा रुकिए

ब्र.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

जैसे ही सुबह उठते हैं नींद खुली, दिमाग में पहले-पहले क्या विचार चलने लगते हैं? जल्दी करो देर ना हो जाए, पानी भरना है। फिर बच्चों को लेट हो जाएगा, उठाना है, तैयार करना है। ये सब विचार हम पैदा कर रहे हैं। अब ज़रा रुकिए। क्षण भर के लिए विचारों को देखिए और इस तरह फ्रेम कर दीजिए कि पानी क्यों चला जाएगा, उठकर जल्दी से भर लेते हैं, सोचने में क्यों टाइम वेस्ट करना।

सुबह जब हम सोकर उठते हैं तो शरीर बाद में उठता है मन पहले उठ जाता है। बल्कि कई बार तो वो रात को सोता भी नहीं है। वो रात को भी गतिशील रहता है, जिसे हम सपने कहते हैं। जैसे ही सुबह उठते हैं नींद खुली, दिमाग में पहले-पहले क्या विचार चलने लगते हैं? जल्दी करो देर ना हो जाए, पानी भरना है। फिर बच्चों को लेट हो जाएगा, उठाना है, तैयार करना है। ये सब विचार हम पैदा कर रहे हैं। अब ज़रा रुकिए। क्षण भर के लिए विचारों को देखिए और इस तरह फ्रेम कर दीजिए कि पानी क्यों चला जाएगा, उठकर जल्दी से भर लेते हैं, सोचने में क्यों टाइम वेस्ट करना।

हमें हर पल अपने विचारों के प्रति सजग रहना होगा। जैसे कभी-कभी हम औरों से पूछते हैं कि क्या हाल-चाल है? ऐसे ही अपने मन के हाल-चाल लेने हैं, वो भी हर पल। आप अभी अपने ख्यालों पर गौर करिए। किसी के अंदर चल रहा होगा कि कौन आ रहा है, कौन जा रहा है। किसी के अंदर चल रहा होगा कि घर पर बच्चे आ गए होंगे, पति आ गए होंगे, चाय पी होगी या नहीं पी होगी। कोई सोच रहा होगा कि जाने के बाद ये खाना बनाना है, कल ऑफिस में ये होना है, वो होना है।

कई बार तो हम मन के विचारों की तरफ ध्यान नहीं देते और वो बहता चला जाता है। जब हमें पता ही नहीं होगा कि मन में क्या चल रहा है तो फिर उसको बदलना तो संभव ही नहीं है।

आइए ये 'क्या चल रहा है' वाला अभ्यास करने की आदत डालते हैं। अब जैसे ही आप मन को देखेंगे, वो तुरंत सावधान की मुद्रा में आ जाएगा। क्योंकि हमें तुरंत एहसास हो जाता है कि मैं ये क्या सोच रहा हूँ। सिर्फ देखने से ही परिवर्तन हो जाता है। मन को कोई खास प्रयास भी नहीं करना पड़ा। आपने सिर्फ गौर किया और थॉट चेंज। पूरे दिन में इस छोटे से अभ्यास को हर आधे घंटे के बाद या हर पंद्रह मिनट में दोहराने में कितना वक्त जाएगा? एक सेकंड।

कल्पना करिए, सुबह नास्ते पर पति या पत्नी से किसी बात पर छोटी-सी बहस हो गई। आपकी पत्नी या पति तो काम पर चले गए, जाने के बाद वह बहस भूल गए। लेकिन हमारे मन में इससे जुड़े ख्याल लगातार चलते रहे। अब इसको कैसे बदलेंगे? अगर इन्हें रोका नहीं गया, तो ये चलते जाएंगे। 'ऐसा नहीं बोलना चाहिए था, ये कोई बात करने का तरीका है, यहां तो कद्र ही नहीं है...। सारा दिन बीत जाएगा, शाम को पति/पत्नी घर आएंगे, उनको कुछ याद नहीं सुबह क्या हुआ था। लेकिन हम मुंह फुलाकर बैठ जाएंगे, क्यों? क्योंकि हम सुबह से अपने मन की गति को धीमा नहीं कर पाए। अब मन को रोकने में कितना टाइम लगता, एक सेकंड। लेकिन वो रुकेगा तब, जब हम रुककर देखेंगे कि ये गड़बड़ वाला विचार है। नहीं तो हमें लगा ये तो सही ही है। ये हर रोज़ हर सीन में हो रहा है। और फिर हम कहते हैं हम मेहनत इतनी कर रहे हैं अपने रिश्तों में फिर भी हमारे रिश्ते अच्छे नहीं चल रहे हैं। उन्होंने जो कहा वो एक बार कहा कि क्या बनाया है, अच्छा नहीं बनाया है, क्या है तुम्हें कुछ खाना नहीं बनाना आता, हमारी माँ से सीखो कितना अच्छा खाना या नाश्ता बनाती हैं।

आपसे किसी ने एक बार कोई बात बोली, लेकिन आपने उसे अपने मन में हज़ारों बार दोहरा लिया। जब भी ये दिखे कि मन बहुत तेज़ गति पर जा रहा है, तो हमें रुककर बीच में ब्रेक लगाना है। नहीं तो ये ओवर स्पीड हो जाएगा और कहीं न कहीं टक्कर होनी ही है। अब चलते-चलते बीच में सास ने कुछ कह दिया। बात बहुत बड़ी नहीं थी। अगर मन अच्छा नहीं हुआ तो वह छोटी-सी बात बहुत तकलीफ देगी।

अब हमें रुककर चेक करना है कि क्या हम अपने मन पर ब्रेक लगा सकते हैं। यदि संभव है तो फिर हम ब्रेक लगाते क्यों नहीं हैं? क्योंकि हम चाहते ही नहीं हैं। हम मानते हैं कि सामने वाले की गलती ही इतनी बड़ी थी, ऐसे में उनके बारे में गलत सोचना तो ठीक है ना। हम अपने सोचने के तरीके को सही ठहराते हैं। फिर सोचते जाओ, सोचते जाओ। जैसे ही आपने एक क्षण में अपने मन को कहा कि मैं जो सोच रहा हूँ, इससे मेरा ही नुकसान होने वाला है। तो फुलस्टॉप, ब्रेक। लेकिन जैसे-जैसे दूसरे की गलती में रस आने लगेगा, विचारों की यह गति बढ़ती जाएगी। इसे थामिए।

शिमला-पंथाघाटी(हि.प्र.)। हिमाचल प्रदेश टूरिज़्म कॉर्पोरेशन के महा प्रबंधक एवं जॉइंट कंट्रोलर बृजलाल भारद्वाज को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. दुर्गा बहन व ब्र.कु. गीता बहन।

बरेली-सिविल लाइन(उ.प्र.)। दैनिक जागरण बरेली एवं मुरादाबाद के वरिष्ठ समाचार संपादक जयप्रकाश पांडे को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. नीता बहन।

नेपाल-गण्डकी। गण्डकी प्रदेश के माननीय मुख्यमंत्री सुरेन्द्र पाण्डे को रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. परणीता बहन। साथ हैं राजयोगी ब्र.कु. शैलेष भाई।

सोनीपत से.15-हरियाणा। राजीव जैन,पूर्व मीडिया सलाहकार,मुख्यमंत्री हरियाणा सरकार एवं श्रीमति कविता जैन,पूर्व मंत्री को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय वरदान कार्ड देते हुए ब्र.कु. प्रमोद दीदी। साथ हैं ब्र.कु. सुनीता दीदी।

दिल्ली-वसंत विहार। मीनाक्षी लेखी,मिनिस्टर ऑफ स्टेट फॉर कल्चर ऑफ इंडिया को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. क्षीरा दीदी। साथ हैं ब्र.कु. विकास भाई व अन्य।

अजमेर-शास्त्री नगर(राज.)। जिला कलेक्टर डॉ. भारती दीक्षित को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय साहित्य व प्रसाद भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आशा बहन व ब्र.कु. कीर्ति बहन।

आगरा टूंडला-आंवलखेड़ा(उ.प्र.)। ब्लॉक प्रमुख खंदौली आशीष शर्मा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. तस्वीरी बहन।

भुवनेश्वर-केदार गौरी लेन(ओडिशा)। 'द प्रमेय' लोकल डेली न्यूज़पेपर के सभी स्टाफ को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. इंदुमति बहन, ब्र.कु. मधुस्मिता बहन, ब्र.कु. विजय तथा अन्य।

परमात्म ऊर्जा

अपने को विशेष आत्मायें अर्थात् विशेषता दिखलाने वाली समझती हो? 'पास विद् ऑनर' बनने का लक्ष्य और बाप का शो दिखलाने का लक्ष्य तो सभी का ही है लेकिन आप लोग विशेष क्या नवीनता दिखायेंगी? नवीनता व विशेषता यही दिखाना व दिखाने का निश्चय करना कि कोई भी विघ्न में व कोई भी कार्य में मेहनत न लेकर और ही अन्य आत्माओं को भी निर्विघ्न और हर कार्य में मददगार बनाते सहज ही सफलतामूर्त बनेंगे और बनायेंगे। अर्थात् सदा सहजयोग, सदा बाप के स्नेही, बाप के कार्य में सहयोगी, सदा सर्व शक्तियों को धारण करते हुए श्रृंगारमूर्त, शस्त्रधारी शक्ति बन अपने चित्र से, चलन से बाप के चरित्र और कर्त्तव्य को प्रत्यक्ष करना है। ऐसी प्रतिज्ञा अपने से की है? छोटी-छोटी बातों में मेहनत तो नहीं लेंगे? किसी भी माया के आकर्षित रूप में धोखा तो नहीं खायेंगे? जो स्वयं धोखा खा लेते हैं वह औरों को धोखे से छुड़ा नहीं पाते। सदैव यही स्मृति रखो कि हम दुःख हर्ता सुखकर्ता के बच्चे हैं। किसके भी दुःख को हल्का करने वाले स्वयं कब भी, एक सेकण्ड के लिए भी, संकल्प व स्वप्न में भी दुःख की लहर में नहीं आ सकते हैं। अगर संकल्प में भी दुःख की लहर आती है तो सुख के सागर बाप की सन्तान कैसे कहला सकते हैं? क्या बाप की महिमा में यह कब वर्णन करते हो कि सुख का सागर हो लेकिन कब-कब दुःख की लहर भी आ जाती है? तो बाप समान बनना है ना! दुःख की लहर आती है अर्थात् कहां न कहां माया ने धोखा दिया। तो ऐसी प्रतिज्ञा करनी है। शक्ति रूप नहीं हो क्या? शक्ति कैसे मिलेगी? अगर सदा बुद्धि का सम्बन्ध एक ही बाप से लगा हुआ है तो सम्बन्ध से सर्व शक्तियों का वर्सा अधिकार के रूप में अवश्य प्राप्त होता है लेकिन अधिकारी समझकर हर कर्म करते रहें तो कहने व संकल्प में मांगने की इच्छा नहीं रहेगी। अधिकार प्राप्त न होने कारण, कहां न कहां किसी प्रकार की अधीनता है। अधीनता होने के कारण अधिकार प्राप्त नहीं होता है। चाहे अपने देह के भान की अधीनता हो चाहे पुराने संस्कारों के अधीन हों, चाहे कोई भी गुणों की धारणा की कमी के कारण निर्बलता व कमज़ोरी के अधीन हों, इसलिए अधिकार का अनुभव नहीं कर पाते। तो सदैव यह समझो कि हम अधीन नहीं, अधिकारी हैं। पुराने संस्कारों पर, माया के ऊपर विजय पाने के अधिकारी हैं। अपने देह के भान व देह के सम्बन्ध व सम्पर्क जो भी हैं उनके ऊपर विजय पाने के अधिकारी हैं। अगर यह अधिकारीपन सदैव स्मृति में रहे तो स्वतः ही सर्व शक्तियों का, प्राप्ति का अनुभव होता रहेगा।

इगलास-उ.प्र.। प्रभारी निरीक्षक प्रवीण कुमार सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. हेमलता दीदी। साथ हैं ब्र.कु. विमल बहन।

कथा सरिता

जीवन में सफलता का मूल मंत्र

स्कूल की पढ़ाई के दौरान रिंकू अपने परिवार के साथ एक छोटे से शहर में रहता था। पढ़ाई-लिखाई में उनका मन नहीं लगता था। अपनी कक्षा में हमेशा ही फिसड्डी रहता था। मुश्किल से किसी तरह पास होकर अगली कक्षा में पहुंचता था।

स्कूल के बच्चों से लेकर मोहल्ले तक लोग रिंकू का मज़ाक उड़ाने में कोई कसर नहीं छोड़ते थे। रिंकू की पढ़ाई में कमज़ोरी से उनके माता-पिता भी दुःखी रहते थे। पढ़ाई में पिछड़ने का दुःख तो रिंकू को भी होता था, परन्तु कोशिश करने पर भी पढ़ाई में उसका मन नहीं लगता था।

हर तरफ से उपेक्षा और तिरस्कार से दुःखी होकर अंततः रिंकू ने पढ़ाई छोड़ने का मन बना लिया। अभी वह दसवीं कक्षा में था। उसकी पढ़ाई की जो स्थिति थी उससे बोर्ड की परीक्षा में उसे पास करने की उम्मीद लगभग न के बराबर थी। अपने जीवन से निराश रिंकू एक दिन जब स्कूल से घर लौट रहा था तो रास्ते में एक जगह रामायण की कथा हो रही थी। उस समय ओजस्वी स्वर में कथावाचक लंका कांड की व्याख्या कर रहे थे। कथावाचक के ओजस्वी स्वर से बुरे ख्यालों में खोये रिंकू की तंद्रा भंग हुई और वह सम्मोहित होकर कथा स्थल की ओर चल पड़ा। कथा स्थल पर पहुंचकर वह जगह बनाते हुए आगे की पंक्ति में जा बैठा। रिंकू को देखकर कथावाचक मुस्कुराए और अपनी कथा को जारी रखा। रिंकू एकाग्रता से कथा के एक-एक शब्द को सुन रहा था। इस समय कथावाचक कह रहे थे, "समस्या बड़ी गंभीर थी, सागर तट पर श्री राम की सेना के सभी योद्धा लक्ष्मण, हनुमान, सुग्रीव, अंगद आदि गंभीर सोच में डूबे थे। जटायू से यह तो पता लग गया था कि रावण सीता को लेकर दक्षिण दिशा में उफनते समुद्र के पास स्थित अपने राज्य लंका में गया है, परन्तु इस विशाल समुद्र को लांघकर लंका जाएगा कौन? समस्या विकट थी। तभी वहां पर उपस्थित सुग्रीव ने प्रभु राम से कहा कि हमारे बीच एक ऐसी दिव्य शक्ति है जो समुद्र लांघकर लंका जा सकती है। तब श्री राम की जिज्ञासा को शांत करने के लिए सुग्रीव ने महाबली हनुमान की ओर देखा। सुग्रीव के संकेत से हनुमान जी सकपका गए। हनुमान जी की असमंजसता को भांपते हुए सुग्रीव ने कहा- हे पवनपुत्र! संभवतः आपको अपनी शक्ति का ज्ञान नहीं है। बचपन में आपने सूर्य को एक फल समझते हुए एक छलांग में उसे सैंकड़ों कोस दूर जाकर निगल लिया था तो फिर लंका की दूरी ही क्या है? ज़रूरत है तो सिर्फ आपको अपने विश्वास को जगाने की। आप जब अपने विश्वास को जगा लेंगे और मन में ठान लेंगे तो शक्ति आपमें स्वतः आ जाएगी, सुग्रीव की बात सुनकर एक तरफ जहाँ हनुमान जी को आश्चर्य हुआ वहीं उनका विश्वास भी जागा और वे समुद्र लांघने को तैयार हो गए। अगले ही दिन उन्होंने पूर्ण विश्वास के साथ समुद्र लांघते हुए लंका की ओर प्रस्थान किया। रास्ते में मुश्किलें तो बहुत आईं फिर भी वे सभी मुश्किलों को परास्त करते हुए लंका में माँ सीता को ढूंढने में सफल हुए।"

वहाँ कथा वाचक के एक-एक शब्द को मंत्रमुग्ध होकर सुन रहे रिंकू का नया जन्म हो चुका था। कुछ समय पहले तक जिस रिंकू की आँखों से निराशा के भाव झलक रहे थे, अब उसकी आँखों में चमक थी। उसके शरीर में उत्साह और स्फूर्ति का संचार होने लगा था। कथा खत्म होने के साथ ही वह तेजी से घर की ओर चल पड़ा। उसे सफलता का मूलमंत्र मिल चुका था। वह मन ही मन सोच रहा था कि जब हनुमान जी ने अपने विश्वास से शक्ति अर्जित कर समुद्र को लांघ लिया था, तो पढ़ाई कौन-सी बड़ी बाधा है। उसी दिन से रिंकू ने प्रण कर लिया कि वह ध्यान लगा कर खूब पढ़ेगा और सफलता अवश्य प्राप्त करेगा। उसकी मेहनत रंग लाई। अपनी कक्षा में सबसे फिसड्डी रहने वाला छात्र रिंकू दसवीं की बोर्ड परीक्षा में सबसे अव्वल आया। इसके बाद रिंकू ने पीछे मुड़कर नहीं देखा और ज़िंदगी में हमेशा अव्वल ही आता रहा। वह लोक सेवा की परीक्षा में भी प्रथम स्थान पर आया और अपने आप पर विश्वास की बदौलत वह सरकारी महकमे में भी पदोन्नति पाते हुए ऊंचे ओहदे तक पहुंच गया।

शिक्षा : जब किसी व्यक्ति में विश्वास का संचार होता है तो उसमें शक्ति अपने आप संचालित होने लगती है। फिर जब तन और मन में शक्ति यानी ऊर्जा का संचार होता है तो मुश्किल काम भी असान हो जाता है।

पुखरायां-उ.प्र.। राकेश सचान,कैबिनेट मंत्री,उत्तर प्रदेश को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. ममता बहन। साथ हैं महिला जिला अध्यक्ष श्रीमती रेणुका सचान, नगर अध्यक्ष प्रतिनिधि करुणा शंकर तथा अन्य।

देहरादून-उत्तराखण्ड। इंटरनेशनल गुडविल सोसायटी ऑफ इंडिया,उत्तराखंड चैप्टर द्वारा ब्र.कु. मंजू दीदी को समाज के सतत् विकास में दिए गए महत्वपूर्ण योगदान के लिए उत्तराखंड रत्नश्री सम्मान से सम्मानित किया गया। इस अवसर पर 250 से अधिक शहर की प्रसिद्ध हस्तियां शामिल रहीं।

लखनऊ-उ.प्र.। पूर्व डेप्युटी चीफ मिनिस्टर डॉ. दिनेश शर्मा को ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा रक्षासूत्र बांधा गया व ईश्वरीय सौगात भेंट की गई।

बहल-हरियाणा। श्री अलख आश्रम बहल के महंत विकास गिरी जी महाराज को सेवाकेन्द्र पर रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शकुंतला बहन।

राजसमंद-राज.। जिला पुलिस अधीक्षक सुधीर जोशी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. पूनम बहन। साथ हैं ब्र.कु. गौरी बहन।

भवानीगढ़-पंजाब। योजना आयोग के चेयरमैन गुरमेल सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. राजेंद्र बहन।

एक ऐसा उत्सव जो भाग्य जगा दे

कहावत कुछ इस तरह की है कि अंधेरों को मिटाने के लिए लोग चिरागों को जलाते हैं लेकिन दिल के अंधेरे तो सिर्फ प्यार से रोशन होंगे। इस बात को हम दीपावली के साथ और इसके मर्म के साथ जोड़कर समझ सकते हैं। बहुत काल से ये त्योहार हम सबके ज़हन में रहता है। इसमें साल में एक बार कहते हैं कि आप अपने आवास या घर के कोने-कोने की सफाई करते हैं और उसमें लक्ष्मी का आह्वान करते हैं। अब लक्ष्मी का आह्वान एक दिन ही क्यों करें! हमेशा क्यों न करें! लेकिन एक खास मौके पर ही श्री लक्ष्मी का आह्वान करते हैं। ज़्यादातर आप सबको ज्ञात ही होगा कि यहां लक्ष्मी का अर्थ सिर्फ धन के साथ जोड़ा जाता है। लेकिन आज तक जो भी प्रार्थनाएं लिखी गईं, उसमें कहते हैं, हे प्रभु आनंद दाता, ज्ञान हमको दीजिये, शीघ्र सारे दुर्गुणों को दूर हमसे कीजिये। अर्थात् हमने परमात्मा से तो कभी भी धन नहीं मांगा या लक्ष्मी नहीं मांगी। हमने तो ज्ञान मांगा, आनंद मांगा, दुर्गुणों को दूर करने की विधि मांगी। लेकिन एक दिन सिर्फ लक्ष्मी का आह्वान क्यों करते! आपको पता है, कहते हैं कि अमावस्या पर घोर काली रात्रि होती है दीपावली पर। जिसमें कहते हैं कि मनुष्य, मनुष्य को नज़दीक से नहीं देख सकता। अब वो तो रात की बात है, रात को तो लोग सोते हैं, उसमें देखने की क्या आवश्यकता! तो ज़रूर कहीं न कहीं इसमें कोई आध्यात्मिक रहस्य होगा। तो आध्यात्मिक रहस्य कुछ इस प्रकार ज़रूर है कि जब मनुष्य को मनुष्य के एक भी गुण न दिखाई दें, इतना ज़्यादा हमारे अंदर अंधकार भर जाये तो उस समय अंतरात्मा के चराग को जलाने की आवश्यकता पड़ती है। कहा जाता है कि मनुष्य स्वयं को तो खुद ही नहीं देख पाता, जो आँखें इस संसार को देखती हैं उन आँखों को देखने के लिए आईने की ज़रूरत पड़ती है। तो अब आप बताओ कि जब इन आँखों से हम खुद को ही नहीं देख पा रहे, तो दुनिया में हम इससे क्या देख पायेंगे! तो ज़रूर दीपावली का त्योहार हमारे पुरुषार्थ के साथ जुड़ा हुआ है। और पुरुषार्थ ये है कि अपनी आत्मा की आँख, उसकी ज्योति को जगाने से मेरे चारों तरफ जो भी अंधियारा छाया हुआ है वो सब मिट जाता है।

दीपावली पर सब अपनी दुकान में, घर में, ऑफिस में, हर जगह शाम को लक्ष्मी-गणेश की पूजा करते हैं और उसके बाद दीप जलाते हैं। कहते हैं, लक्ष्मी धन का प्रतीक है और गणेश जी विघ्नविनाशक कहे जाते हैं। इसका मतलब निर्विघ्न बनाना खुद को और निर्विघ्न बनने के बाद हमारे घर में जो धन आयेगा वो भी हमारे अच्छे कार्य में इस्तेमाल होगा। इसलिए जो स्थूल धन है, ये आज सबके पास आ ज़रूर रहा है लेकिन विघ्नों के साथ आ रहा है। सब सुबह से लेकर शाम तक अपनी उलझनों के साथ, परेशानियों के साथ, दुःख-दर्द के साथ, लोभ-लालच, मोह के साथ पैसा ज़रूर कमा रहे हैं लेकिन इसका ज़्यादातर इस्तेमाल भी इसी तरह से ही होगा ना! इसलिए पैसा भले कम हो, लेकिन इस्तेमाल सही जगह हो उसके लिए तो एक ही चीज़ की आवश्यकता है, ज्ञान धन की, समझ की। जितना ज्ञान धन या समझ हमारे पास होगा उतना जो भी स्थूल धन आयेगा हमारे पास, तो हमारी बुद्धि सटीक काम करेगी और उसका इस्तेमाल जहाँ भी होगा वहां पर बरकत होगी। इसीलिए पैसे कमाना ज़्यादा ज़रूरी नहीं है लेकिन पैसे की बचत और किस स्रोत से पैसा आ रहा है, इसका ध्यान देना ज़्यादा ज़रूरी है।

इसीलिए बार-बार इस बात पर ज़ोर देने की आवश्यकता है कि हमें अपनी समझ की ज्वाला या समझ की ज्योति को जगाना है ताकि अंदर के तम या अंधकार या विकार को समझकर उसका ज्ञान रोशनी के साथ सही इस्तेमाल कर सकें। तब जाकर दीपावली पर्व के साथ न्याय होगा। और तभी हम दीपों के त्योहार को सही अर्थ दे पायेंगे।

शांतिवन। अंतर्राष्ट्रीय स्तर की हिंदी सेवी संस्था विक्रमशिला हिंदी विद्या पीठ द्वारा विद्यापीठ के उपकुलसचिव डॉ. गोपाल नारसन के हस्तों से ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया विंग के नेशनल कोऑर्डिनेटर राजयोगी ब्र.कु. शांतनु भाई को हिंदी के प्रति उनके विशेष योगदान के लिए 'विद्या वाचस्पति' की मानद उपाधि से विभूषित किया गया। इस दौरान वरिष्ठ राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी दीदी , ब्र.कु. सत्येंद्र भाई, ब्र.कु. रूपेश भाई, फिल्म सिटी मुंबई के मैनेजर रहे ओमवीर सैनी, डॉ. पर्मेंद्र देशवाल, के.पी. चंदेल, अनिल पुंडीर, मीडिया कॉन्फ्रेन्स में आए 15 सौ मीडिया कर्मी व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।

भरतपुर-रूपबास(राज.)। प्रदेश राज्यमंत्री भानु प्रताप राजावत को रक्षासूत्र बांधते हुए आगरा सबज़ोन सह प्रभारी ब्र.कु. कविता दीदी। साथ हैं ब्र.कु. बबीता बहन।

दिल्ली-करोल बाग। डॉ. ए.के. सिंह,प्रिंसिपल साइंटिस्ट,आईसीएआर, दिल्ली को ईश्वरीय रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा दीदी।

सीतामढ़ी-बिहार। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा एसएसबी 20वीं बटालियन के मुख्यालय पकटोला में कमांडेंट गिरीश चंद्र पांडे सहित 25 से अधिक अधिकारियों व जवानों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् कमांडेंट द्वारा ब्रह्माकुमारी बहनों को मोमेंटो भेंट कर सम्मानित किया गया।

कुराली-पंजाब। जवाहर नवोदय विद्यालय के स्टाफ व विद्यार्थियों को ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा रक्षासूत्र बांधा गया।

बलिया-उ.प्र.। जिलाधिकारी रविन्द्र कुमार को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. उमा बहन। साथ हैं ब्र.कु. सुमन बहन व अन्य।

जयपुर-जयसिंहपुरा खोर(राज.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आरसीडब्ल्यूए-83 बटालियन आरएएफ में राखी उत्सव के पश्चात् अधिकारियों एवं जवानों के साथ समूह चित्र में ब्र.कु. दिव्या बहन एवं ब्र.कु. देविका बहन।

नोएडा-उ.प्र.। उपेन्द्र राय,चेयरमैन एंड मैनेजिंग डायरेक्टर एंड एडिटर इन चीफ ऑफ भारत एक्सप्रेस न्यूज़ चैनल एंड सीनियर जर्नलिस्ट को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अदिति बहन,ज्ञानसरोवर,माउण्ट आबू।

ऊना-हि.प्र.। एसडीएम विश्व मोहन देव चौहान को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. आशा दीदी। साथ हैं ब्र.कु. बबिता बहन, ब्र.कु. अवधेश भाई तथा प्रेमलता बहन।

पवित्रता की पराकाष्ठा का यादगार 'भाई दूज'

ब्र.कु. अनुज भाई,दिल्ली

हमारा सम्मान कब होगा, जब हमारे अंदर पवित्रता की पराकाष्ठा होगी। पवित्रता की पराकाष्ठा का अर्थ है जो चारों तरफ से प्रकाशमान हो, जिसके अंदर एक भी अंधकारमय स्थिति न हो, जिसको सब मानें, जिसको सब चाहें, जिसके लिए पूरा समाज एकमत हो, सबके दिल में उसके लिए प्यार हो, उसका ही तो राज्याभिषेक होना चाहिए। और राज्याभिषेक की ही निशानी हमारे एक अति विशिष्ट त्योहारों में भाई दूज का त्योहार है। जिसमें एक बहन अपने भाई को टीका करती है या टीका लगाती है, जिसे राज्य-भाग्य का तिलक कहा जाता है। अब यहां भी कितना सुंदर सामंजस्य है कि एक बहन ही भाई को राज्य तिलक दे रही है। और किसी के साथ इसको नहीं जोड़ा गया। तो कितना सुंदर इसका आध्यात्मिक रहस्य निकलकर आ रहा है कि जब तक पवित्रता की ऊँचाई, उसकी लम्बाई, उसकी चौड़ाई, उसकी गहराई अर्थात् वो सबको अति ऊँची दृष्टि से देखे, सबको पवित्र देखे, ये पवित्रता की ऊँचाई है। कोई उसके सामने आए, चाहे कितने लम्बे समय तक वो दुर्व्यवहार करे, उसके साथ सही सम्बंध न हो, फिर भी व्यक्ति का उसके प्रति भाव न बदले, ये उसकी लम्बाई है। और कहा जाता है कि जब हम बहुत दिनों तक किसी के साथ रहते हैं तो छोटी-छोटी बातों को लेकर, छोटे-छोटे स्वभाव-संस्कार को लेकर हम बाद में परेशान होने लग जाते हैं। तो वहां हम थोड़ी-थोड़ी अपवित्रता को अपनाते हुए उसे दिल में इस बात को जगह दे देते हैं, तो चौड़ाई का अर्थ यहां ये है कि चाहे कुछ भी हो जाये लेकिन हर तरह से उसको स्वीकार करना,चारों तरफ से उसको स्वीकार करना। यह

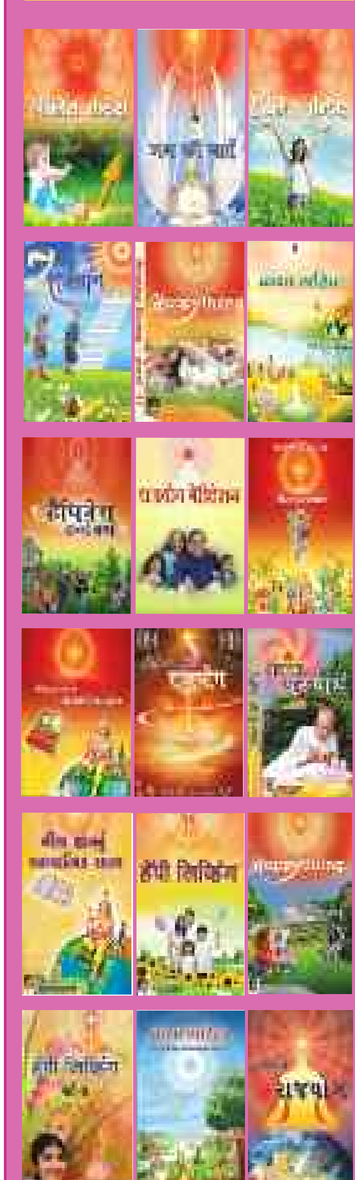
पवित्रता की चौड़ाई है। और कोई उसके लिए कितनी भी बातें बनाए लेकिन आपके अंदर उसकी गहराई इतनी जबरदस्त है, आपके अंदर थोड़ा भी भाव नहीं बदल रहा है, चाहे पूरा समाज और संसार उसके खिलाफ हो, फिर भी आप उसके लिए गहराई से प्रेम, सुख और शांति चाहते हैं, तो ये उसकी गहराई है।

तो तिलक ऐसे तो नहीं दिया जा सकता ना! जब तक सब कुछ हमारे अंदर न आ जाये तब तक इन बातों से हम उपराम नहीं हो सकते और राज्य-भाग्य हमको नहीं दिया जा सकता। इतनी पवित्रता है हमारे अंदर? अगर है तो निश्चित रूप से हम वो राज्य-भाग्य का तिलक, ज़िम्मेवारी का ताज लेने के अधिकारी हैं। सिर्फ एक परंपरा के रूप में तिलक लगवाना ज्यादा दिन तक शोभेगा नहीं। क्योंकि आत्मा के अंदर आज भी इतनी गहराई से सारे विकार भरे हुए हैं कि हर कोई, हर किसी को, हर तरह से स्वीकार करने को राज़ी नहीं है। इसी चीज़ का यादगार वहां दिखाया गया कि जब रामचन्द्र जी रावण पर विजय प्राप्त करके अयोध्या लौटे तो पूरे राज्य ने उनके सम्मान में दीपावली का त्योहार मनाया और उसके बाद उनका राज्याभिषेक किया गया। अब राम के राज्य में तो और लोग भी तो होंगे ना, और राम के साथ भी कुछ विशेष लोग थे, लेकिन फिर भी राम राज्य कहा जाता है, क्यों कहा जाता है क्योंकि राम ने रामत्व को सबके अंदर देखा, सभी को समान दृष्टि से देखा, समान भाव से देखा। प्रजा का पालन राजा का प्रथम कर्त्तव्य समझा। भावना भी सबके लिए समान, प्रेम और खुशी के साथ भरपूर रहने के बाद ही किसी को राज्य-भाग्य दिया जाता है, वो राम के अंदर दिखाया गया।

तो हम भी अगर चाहते हैं कि कलियुग रूपी अंधकारमय परिवेश से निकलकर सतयुग रूपी परिधान को पहनें तो उसके लिए हमें भी इन सारे गुणों और विशेषताओं को एक साथ समेटकर अपने अंदर समाना होगा। और उसको लम्बे समय तक अभ्यास में लाना होगा। तब जाकर लम्बे समय का राज्य-भाग्य हमारे पास आयेगा। तो इस भाई दूज पर कुछ ऐसे संकल्पों के साथ जीवन की नई ऊँचाइयों को पवित्रता के माध्यम के साथ छुएं, इसी आश के साथ भाई दूज की बहुत-बहुत शुभकामनाएं।

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दे



मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

प्रश्न : मैं कैलाशपंथ, हिमाचल से हूँ। मेरे भाई ने बिज़नेस में मुझे धोखा दिया और मेरे लिए उल्टा-सीधा प्रसारित भी किया। उसके धोखे से मैं बहुत टूट गया हूँ और बहुत दुःखी रहने लगा हूँ। मैंने एक बार तो मरने की कोशिश भी की लेकिन बच गया। अब भी मैं इस सदमे से उभर नहीं पाया हूँ,मैं क्या करूँ?

उत्तर : जब अपना कोई इस प्रकार धोखा दे जाता है जिस पर हमने विश्वास किया हो तो सचमुच टूटने की स्थिति तो आ जाती है। लेकिन मैं आपको कहूंगा कि ये जीवन बहुत मूल्यवान है। ये धोखा देना, धन का चले जाना ये सब तो विनाशी हैं। ये तो आज हैं कल नहीं, आज कोई मित्र है, कल शत्रु बन जाते हैं। कोई शत्रु है वो मित्र बन जाता है, ये खेल तो चल रहा है लेकिन कभी भी अपने जीवन को नष्ट करने की नहीं सोचनी चाहिए।

मुझे एक सच्ची घटना याद आ गई - बहुत साल पहले अफ्रीका से एक अमीर व्यक्ति बॉम्बे में हमारे प्रोग्राम में आये और उनको ज्ञान बहुत अच्छा लगा और राजयोग सीखा। उन्होंने केन्या में हमारा सेन्टर खोलने के लिए निमंत्रण दिया। अचानक क्या हुआ 6-8 मास ही हुए थे। बहुत बड़ा बिज़नेस था उनका 47 कंट्रीज़ में, दिवाला हो गया। दिवाला हो गया तो सबकुछ चला गया और एक मकान बचा उसके पास। वो अपने बगीचे में घूम रहे थे। उनका फ्रेंड उनको मिलने आया हुआ था सांत्वना देने, सांत्वना दी और बातचीत होने लगी तो बोला बहुत बुरा हो गया, आपका इतना सबकुछ नष्ट हो गया। हम आपके साथ हैं कोई मदद चाहिए तो बताना क्योंकि ऐसे विकट समय पर ही मनुष्य को मदद की ज़रूरत पड़ती है। वो सोचते रहे, सोचते रहे और उन्होंने एक बहुत सुन्दर बात कही कि देखो जब मैं भारत से अफ्रीका में आया था तो मैं एक अटैची और बैग लेकर आया था, मेरे पास कुछ नहीं था। मैंने एक छोटी-सी नौकरी की थी और केवल 30 साल में मैं एक बहुत बड़े बिज़नेस का मालिक बन गया था। मैंने बिज़नेस क्रियेट किया था ना, मैं क्रियेटर हूँ, चलो मेरा बिज़नेस नष्ट हो गया, पैसा नष्ट हो गया, लेकिन मैं तो ज़िंदा हूँ। तो जब क्रियेटर ज़िंदा है तो मैं फिर क्रियेट कर लूँगा। वो टैलेंट्स मेरे अन्दर है। ये बात सुनकर मुझे भी बहुत आनंद आया।

मैंने सीखा, वि आर क्रियेटर। हमारा सबकुछ नष्ट हो जाये हमें अपने को नष्ट करने की कभी नहीं सोचनी चाहिए। सबने देखा ये कि 5-7 साल में फिर से उन्होंने अपना बिज़नेस स्थापित कर लिया, फिर वे उसी पॉज़िशन पर थे। तो मैं आपको कहूँगा कि मरने की कभी न सोचें और ये बुरे दिन आपके जीवन में आये हैं। आपको तो पता है ना कि सत्य आपके पास है। अपने सत्य में विश्वास रखें और दूसरों के द्वारा फैलाये गये प्रचार से अपने को निराश न करें। अपनी खुशी को नष्ट न करें। देखिए संसार ही ऐसा है, कलियुग के अंत में वो व्यक्ति जो बहुत पाप कर रहा है, जो धोखा दे रहा है अपने को बचाने के लिए, अपने को सत्य सिद्ध करने के लिए, उल्टी-सुल्टी बातें तो करेगा ही। इसलिए इससे प्रभावित न होकर ऐसे सोचें कि जैसे बहुत सारी बदबू हो और एक अगरबत्ती जला देते हैं, अगरबत्ती ये तो नहीं सोचती ना कि बदबू बहुत है, नहीं। वो तो अपनी सुगन्ध फैलायेगी।

इसीलिए राजयोग सीखें, क्योंकि राजयोग हमें सदा प्रसन्न रहने की कला भी सिखाता है। राजयोग का एक ये भी विधान है कि वो हमारे मन में सुन्दर विचारों को क्रियेट करने की कला प्रदान करता है। आप सुन्दर विचारों को क्रियेट करिए। और आपके पॉज़िटिव व सत्यता के विचारों के वायब्रेशन्स उस असत्य व निगेटिव वायब्रेशन्स को नष्ट कर देंगे। आप दिखा दें कि आपको कोई व्यक्ति धोखा देकर बिगाड़ नहीं सकता। हमारे भाग्य को छिन नहीं सकता, भगवान हमारे साथ है, भाग्य हमारे साथ है।

प्रश्न : मैं सतरूपा बोहंती,भवानीपटना ओड़िशा से हूँ। मैं और मेरे पति दोनों ही बहुत क्रोधी हैं। कभी-कभी हमारी लड़ाई इतनी बढ़ जाती है कि पड़ोसियों को आकर छुड़ाना पड़ता है। मैं अपने गुस्से को कैसे नियंत्रित करूं?

उत्तर : ये कटु समस्या है। देखिए क्रोध की शुरूआत मूढ़ता से होती है; और इसका अन्त पश्चाताप से। क्रोध करने के बाद ऐसा हो ही नहीं सकता कि क्रोधी व्यक्ति पश्चाताप की अग्नि में न जलता हो। अभी आपके अन्दर इच्छा हो गई कि इस क्रोध से निजात पायें हम किसी भी तरह। क्योंकि घर का वातावरण तो बहुत खराब हो जाता है; और बच्चों पर भी बहुत बुरा असर पड़ता है। माँ-बाप के वायब्रेशन्स बच्चे जल्दी ग्रहण करते हैं। और जिस घर में क्रोध की अग्नि जलती है वहाँ प्रेम और खुशी का माहौल तो रहता ही नहीं। और जिस घर में प्रेम और खुशी न हो उस घर में बच्चों का बौद्धिक विकास और शारीरिक विकास दोनों ही रूक जाते हैं। क्रोध स्वयं में एक निगेटिविटी है। मुझे याद आ रहा है कि जब मनुष्य क्रोध करता है तो उसे याद रखना चाहिए कि वो बाहर की बहुत सारी निगेटिव एनर्जी को अट्रैक्ट कर रहा है, ये बहुत सूक्ष्म साइकोलॉजिकल थ्योरी हो गई। मेडिकल डॉक्टर्स जो हैं वो हमारे यहाँ तो बहुत अच्छी तरह एक्सप्लेन करते हैं कि क्रोध की तरंगों से बॉडी में क्या-क्या हो जाता है। पूरी नस नाड़ियां खींच जाती हैं, सेल्स डेड होने लगते हैं। किसको हाई ब्लड प्रेशर होने लगता है, किसी को हार्ट अटैक होने लगता है, तो इससे बचना चाहिए।

आपने इच्छा व्यक्त की है तो मैं बताऊंगा कि आपके शहर में जहाँ भी आस-पास ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र है आप वहाँ जायें, वहाँ राजयोग के द्वारा इस क्रोध पर विजय पाने का बहुत सरल तरीका मिलता है। राजयोग और स्पिरिचुअल नॉलेज क्रोध को समाप्त कर देती है। फिर भी जब तक आप वहाँ जायें तो मैं आपको एक सुन्दर-सी प्रैक्टिस सीखा देता हूँ। आप दोनों ही सवेरे जल्दी उठें और प्रकृति के शांत वातावरण का इफेक्ट अपने ब्रेन पर आने दें। थोड़ा खुली हवा में आ जायें, छत पर जायें। हर समय बंद कमरे में रहना वो अच्छा नहीं है हेल्थ के लिए भी, ब्रेन के विकास के लिए भी। और इस तरह विचार करें कि ये जीवन कितना सुन्दर है। भगवान ने ये कितना सुन्दर संसार रचाया है। हम क्यों छोटी-छोटी बातों में उलझ कर इसकी सुन्दरता को नष्ट कर देते हैं। नहीं, हमें बहुत अच्छा इंसान बनना है। हम तो भगवान के बच्चे हैं। वो तो शांति का सागर है। मुझे भी अब शांत हो जाना है। तो सात बार रोज़ संकल्प करें मैं भगवान की संतान हूँ, मेरा चित्त शांत हो गया है...। तो अगर सात बार रोज़ ऐसा करेंगे तो सब्कॉन्शियस माइंड इसे रिसीव करेगा और वो चित्त को शांत करेगा। और क्रोध की अग्नि थोड़े दिन में बुझ जायेगी।

क्रोध को जीतने के लिए इस बात पर ध्यान देना चाहिए कि क्रोध का जन्म होता है कामना से, मनुष्य एक-दूसरे से कुछ एक्सपेक्ट करता है कि ये व्यक्ति मेरे सामने झूठ न बोले, ये व्यक्ति टाइम पर आये, ये व्यक्ति बहुत बुद्धिमान हो... ये ज़रूरी नहीं कि वो व्यक्ति हमारी कामनाओं पर खरा उतरे। अपनी कामनाओं को भी थोड़ा डाउन करें। थोड़ा धैर्यचित्त हों और ये याद रखेंगे कि धैर्य से क्रोध को जीता जा सकता है। तो बहुत जल्दी ही आपको सफलता मिल जायेगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

मानसिक रोगों का कारण और निवारण

जैसे हमारे संकल्प... वैसी हमारी स्थिति

संसार में जहाँ अनेक रोग बढ़ते दिखाई दे रहे हैं, वहीं अभी प्रकोप नज़र आ रहा है मानसिक रोगों का। बहुत लोग इसको समझ नहीं पाते कि मानसिक रोग आखिर बढ़ क्यों रहे हैं। चिंतायें पहले भी थीं। समस्यायें पहले भी बहुत होती थीं। लेकिन अब अधिकतर लोग मानसिक रोगों के शिकार हो रहे हैं। किसी को रात को नींद नहीं आती है। किसी को डिप्रेशन हो गया है। मेडिकल साइंस में कई नाम हैं ऐसे जो सिजोफ्रेनिया हो गया, ओसीडी। और ऐसे कई नाम जो युवकों को खास 40 साल तक की आयु वालों को काफी परेशान कर रहे हैं। कई लोगों ने, कई युवकों ने कमरे में बंद कर लिया है। आइसोलेटेड कर लिया है। कईयों को ज़्यादा सोचने की आदत पड़ गई है। और भी कई चीज़ उदास रहना, कहीं भी मन न लगना। ये सब लक्षण दिखाई दे रहे हैं मानसिक रोगों के।

आप ज़रूर जानना चाहेंगे गुह्य रहस्यों को जो मैं स्पष्ट कर देना चाहता हूँ कि जो भगवान के द्वारा कही गई बातें हैं, जो एकदम सत्य हैं। सबसे पहले तो हमें ये बात जाननी चाहिए कि मैं इस शरीर में रहने वाली चैतन्य आत्मा हूँ। आत्मा ब्रेन के बीच में रहती है, प्वाइंट ऑफ एनर्जी है। मैं बहुत सूक्ष्म हूँ। मुझसे चारों तरफ निरन्तर वायब्रेशन्स फैलते रहते हैं। तो पहले तो सभी को इस सत्य को स्वीकार कर लेना चाहिए। अब ये बात तो नहीं कि मैं ये बातें नहीं मानता। अब मानें या न मानें ये तो सत्य है। देखो आत्मा शरीर छोड़ती है, मृत्यु कहते हैं हम उसे। भले डॉक्टर्स कहते हैं ब्रेन फेल हो गया, हार्ट फेल हो गया। परन्तु वास्तव में आत्मा देह छोड़कर चली जाती है। पुनर्जन्म होता है, गर्भ में आत्मा का आगमन होता है। नया शरीर प्रारम्भ होता है। हम सभी आत्मायें हैं। इस संसार के सभी लोग इस सत्य को भूल गये हैं। भौतिकता में बहुत संलग्न हो गये हैं। इसलिए क्या हो रहा है- सांसारिक इच्छाओं के पीछे मनुष्य भाग रहा है। कोई धन-संपदा के पीछे भाग रहा है, कोई पद पॉजिशन के पीछे भाग रहा है। उसको आत्म उन्नति का ख्याल ही नहीं है।

अब इस आत्मा में तीन मुख्य शक्तियां हैं। मन-बुद्धि और संस्कार। संस्कार माना हमारी आदतें, हमारी जो नेचर हो जाती है। मन, इसके द्वारा हम सोचते हैं। माइंड इज़ द पॉवर ऑफ थॉट, पॉवर ऑफ थिंकिंग। ये सोचने की शक्ति है, संकल्प शक्ति है। और बुद्धि, पॉवर ऑफ विज़डम, पॉवर ऑफ विज़ुअलाइज़ेशन, पॉवर ऑफ जजमेंट। ये हमारी बुद्धि का काम है। मन और बुद्धि दोनों मिलकर काम करते हैं। मन, इसमें संकल्पों की एक गति होती है। किसी का मन धीमी गति से चलता है, किसी का तेज़ गति से चलता है। योगियों का मन धीमी गति से चलते-चलते उसकी गति और स्लो डाउन हो जाती है। और जो चिंताओं में रहते हैं, परेशानियों में रहते हैं, मोबाइल पर ज़्यादा इनफॉर्मेशन कलेक्ट करते हैं उन सबका मन फास्ट हो जाता है, वो बहुत सोचते रहते हैं। लेकिन एक इम्पॉर्टेंट फैक्टर है मानसिक रोगों का। आगे बढ़ने से पहले मैं बता दूं, मन और बुद्धि और तीसरी चीज़ है ब्रेन। हमारी मेडिकल साइंस इन तीनों में डिफ्रेंस केवल इतना ही कर पायीं थी कि सोचते रहे कि एक हिस्सा माइंड है, दूसरा हिस्सा बुद्धि है, उसमें सब्कॉन्शियस माइंड, अनकॉन्शियस माइंड, कॉन्शियस माइंड ये सब व्याख्यायें बहुत कर दीं। पर मन आत्मा की शक्ति और ब्रेन शरीर की शक्ति है। अलग-अलग कर लें दोनों को। आत्मा न हो तो शरीर डेड है। अब मन और बुद्धि दोनों का सीधा सम्बन्ध ब्रेन से है। सिम्पल भाषा में जान लें ब्रेन हमारा कंप्यूटर है शरीर को चलाने वाला। लेकिन कंप्यूटर आपे ही तो काम नहीं करते चाहे वो सुपर कंप्यूटर हो, चाहे सुप्रीम कंप्यूटर। उसके लिए एक ऑपरेटर की ज़रूरत पड़ती है। इसी तरह मन-बुद्धि इसको ऑपरेट करते हैं।

> **अच्छे संकल्प हैं मन में तो ब्रेन की स्थिति अच्छी और पॉवरफुल, जितने पॉवरफुल थॉट्स हमारे मन में होंगे ब्रेन उतना ही पॉवरफुल होगा। और वैसे ही हमारे वायब्रेशन होंगे।**

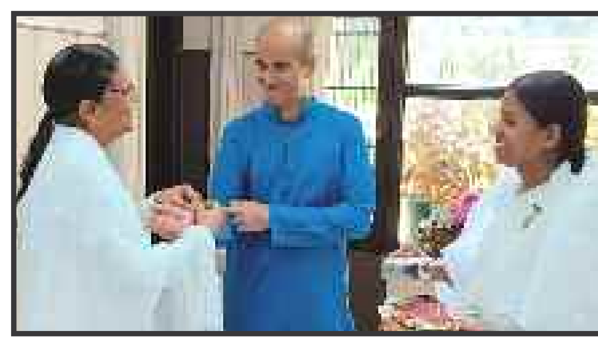
बस यहाँ कन्फ्यूज़न हुआ, रोग मन में है और इलाज ब्रेन का किया जा रहा है। थोड़ा फायदा होता है फिर वैसा का वैसा हो जाता है। किसी का तो डल ही हो जाता है। किसी का ब्रेन थोड़ा समय एक्टिव रहता है, कईयों का फिर कुछ साल भी एक्टिव रहता है फिर डिप्रेशन के शिकार हो जाते हैं। तो हमें मन के इलाज की भी ज़रूरत है। जैसी हमारी मन की स्थिति होती है वैसी ही ब्रेन की स्थिति होती है। यानी जैसा मन वैसा ब्रेन। यानी मन की शक्ति ही ब्रेन का निर्माण करती है। मन ही ब्रेन को अफेक्ट करता है। अच्छे संकल्प हैं मन में तो ब्रेन की स्थिति अच्छी और पॉवरफुल, जितने पॉवरफुल थॉट्स हमारे मन में होंगे ब्रेन उतना ही पॉवरफुल होगा। और वैसे ही हमारे वायब्रेशन होंगे। जितनी निगेटिव थिंकिंग होगी, कमज़ोर विचार होंगे, हताशा-निराशा के विचार होंगे उतना ही ब्रेन भी धीरे-धीरे कमज़ोर होता जायेगा। और इससे बढ़ते हैं मानसिक रोग।

मेडिकल साइंस में भी ब्रेन के डॉक्टर अलग, न्यूरोसर्जन कहते हैं, न्यूरोफिज़िशियन कहते हैं; और मानसिक रोगों के डॉक्टर अलग हैं जो साइकेट्रिक डिजीज को ट्रिट करते हैं। वो उनका अलग सब्जेक्ट, वो उनका अलग सब्जेक्ट, तो दोनों को मिलाकर एक साथ अगर काम करेंगे, तो शायद मानसिक रोगों पर कन्ट्रोल पाया जा सकेगा।

जम्मू। माननीय उपराज्यपाल मनोज सिन्हा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सुदर्शन दीदी। साथ हैं ब्र.कु. रविन्दर भाई, ब्र.कु. सुभाष भाई, ब्र.कु. सुषमा बहन, ब्र.कु. कुसुम लता बहन व ब्र.कु. रमा बहन।

शांतिवन। अंतर्राष्ट्रीय स्तर की हिंदी सेवी संस्था विक्रमशिला हिंदी विद्या पीठ द्वारा विद्यापीठ के उपकुलसचिव डॉ. गोपाल नारसन के हस्तों से मोटिवेशनल स्पीकर वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. सूर्य भाई को हिंदी के प्रति उनके विशेष योगदान के लिए 'विद्या वाचस्पति' की मानद उपाधि से विभूषित किया गया। इस दौरान वरिष्ठ राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी दीदी, ब्र.कु. सत्येंद्र भाई, ब्र.कु. रूपेश भाई , फिल्म सिटी मुंबई के मैनेजर रहे ओमवीर सैनी, डॉ. पर्मेंद्र देशवाल, के.पी. चंदेल, अनिल पुंडीर, मीडिया कॉन्फ्रेन्स में आए 15 सौ मीडिया कर्मी व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।

दिल्ली-करोल बाग। माननीय न्यायमूर्ति सुधीर कुमार जैन,दिल्ली उच्च न्यायालय को ईश्वरीय रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. विजय दीदी।



श्रीगंगानगर-राज.। जिला कलेक्टर अंशदीप जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. विजय बहन व ब्र.कु. ऊषा बहन।

बैरगनिया-बिहार। असिस्टेंट कमांडेंट पलास लुथरा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. निर्मला बहन।

दिल्ली-मजलिस पार्क। सेवाकेन्द्र पर आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में नये निगम पार्षद मुकेश गोयल,आप पार्टी तथा अनुराग गर्ग को ब्र.कु. राजकुमारी बहन एवं ब्र.कु. शारदा बहन द्वारा रक्षासूत्र बांधा गया।

फरीदाबाद-एनएचपीसी(हरियाणा)। राकेश कुमार आर्य,पुलिस कमिश्नर हरियाणा से.21 सी.फरीदाबाद को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. ज्योति बहन व ब्र.कु. प्रीति बहन।

आगरा-आर्ट गैलरी म्यूज़ियम(उ.प्र.)। कमिश्नर रितु माहेश्वरी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मधु बहन।

नरवाना-हरियाणा। सिविल जज नवीन कुमार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सीमा बहन। साथ हैं ब्र.कु. पूजा बहन।

हाजीपुर-राजपूत कॉलोनी(बिहार)। वैशाली जिला अधिकारी यशपाल मीणा को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अंजली बहन। साथ हैं ब्र.कु. आरती बहन।

यहाँ ओम शांति में विश्व शांति का दिखता है आगाज़

'वैश्विक शांति और सद्भाव के लिए सशक्त मीडिया' विषय पर चार दिवसीय राष्ट्रीय मीडिया सम्मेलन में देशभर से पहुंचे 1500 पत्रकार

शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज़ शांतिवन परिसर के विशाल डायमण्ड हॉल में मीडिया प्रभाग द्वारा आयोजित 'वैश्विक शांति और सद्भाव के लिए सशक्त मीडिया' राष्ट्रीय सम्मेलन में देशभर से 1500 से अधिक पत्रकार भाग लेने पहुंचे। इसमें प्रिंट और इलेक्ट्रॉनिक मीडिया, वेब, रेडियो, विभिन्न समाचार पत्रों, टीवी चैनल के संपादक, ब्यूरो चीफ, संवाददाता और रिपोर्टर शामिल रहे। सम्मेलन में आईआईएमसी नई दिल्ली के पूर्व निदेशक प्रो. संजय द्विवेदी ने कहा कि आज सकारात्मक और मूल्य निष्ठ पत्रकारिता की आवश्यकता है। पत्रकारिता में मूल्य होंगे तो समाज भी मूल्यवान बनेगा। जब हम नैतिक बनेंगे तो संस्कृति और मूल्यों पर खड़े रहेंगे। उन्होंने कहा कि मीडिया की शिक्षा आत्मनिर्भरता की शिक्षा है। मीडियाकर्मी कभी सेवानिवृत्त नहीं होते क्योंकि वह विचार की यात्रा पर होते हैं। हम सर्वे भवंतु सुखिनः सर्वे संतु निरामया को लेकर चलने वाले हैं। ब्रह्माकुमारीज़ में सभी को राजयोग द्वारा मनुष्य बनने की यात्रा पर ले जाया जाता है।

उ.प्र. बुलंदशहर से आए भाजपा अनुसूचित मोर्चा के राष्ट्रीय महामंत्री और सांसद डॉ. भोला सिंह ने कहा कि मैं 15 साल से ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़ा हूँ। यहां आकर जो शांति की अनुभूति होती है वह बाहर की दुनिया में नहीं मिलती है। हम जैसा सोचते हैं, विचार करते हैं, वैसे बनते जाते हैं। यदि हमारे विचारों में शांति है तो हम वैसा ही बोलते हैं। उन्होंने सभी मीडियाकर्मियों से अनुरोध करते हुए कहा कि अपने विचारों को सकारात्मक और सशक्त बनाने के लिए जीवन में अध्यात्म और राजयोग को अवश्य अपनायें। आज समाज को आध्यात्मिक ज्ञान की बहुत आवश्यकता है।

चिंतन करें... समाज में शांति कैसे आए

वरिष्ठ राजयोग शिक्षक राजयोगी ब्र.कु. सूर्य भाई ने कहा कि सभी पत्रकार भाई-बहनों से आह्वान है कि आप सभी चिंतन करें कि समाज में न्यूज़ देने के साथ-साथ समस्याओं का समाधान भी पेश करें। समाज में शांति कैसे आएगी, इस पर स्टोरी करें। ऐसी स्टोरी करें कि लोगों के जीवन में आशा जगे, नई ऊर्जा आ जाए, जीवन में शांति और खुशी आ जाए। आप सभी अपनी कलम की ताकत से समाज को नई जागृति दे सकते हैं। उन्होंने कहा कि हम सभी के मन में एक क्रिएटिव एनर्जी है। मनुष्य की जो क्षमताएं हैं उन्हें जगाना होगा, तभी समाज में शांति आएगी। पत्रकार समाज के निर्माता हैं।

सभी एक ईश्वर की संतान हैं

ब्रह्माकुमारीज़ के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर भाई ने कहा कि परमात्मा ने हम सबको इस धरा पर अच्छा पार्ट बजाने के लिए भेजा है। इसलिए आप सभी मीडियाकर्मी आपके पास जो पावर है उसका उपयोग समाज कल्याण और विश्व शांति के लिए करें। संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी डॉ. निर्मला दीदी ने कहा कि हम सभी आत्मिक रूप से भाई-भाई हैं। सभी एक ईश्वर की संतान हैं। आज हम सभी सुख-शांति चाहते हैं। इसके लिए ज़रूरी है कि हम आपस में भ्रातृत्व की भावना रखें।

सम्मेलन के दौरान...

मीडिया कर्मियों के इनर एम्पॉवरमेंट के लिए पाँच मेडिटेशन सेशन, दो प्लेनरी खुले सत्र, एक टॉक शो, दो इनसाइट सेशन का आयोजन हुआ जिसमें सभी ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। साथ ही दो विशेष कल्चरल प्रोग्राम का भी आयोजन हुआ।

सांस्कृतिक संध्या में बालक-बालिकाओं ने अपनी प्रस्तुति से सभी का मन मोह लिया।

यहाँ पढ़ाया जाता है आत्मा का पाठ

मीडिया प्रभाग अध्यक्ष राजयोगी ब्र.कु. करुणा भाई ने कहा कि संस्था यह संदेश पूरे विश्व में देने के लिए समर्पित है कि हम सभी एक चैतन्य आत्मा हैं और परमपिता परमात्मा की संतान हैं। सर्व आत्माओं के पिता, परमपिता, परमेश्वर निराकार शिव ही हैं, जिन्हें सभी धर्मों में किसी न किसी रूप में माना जाता है। ईश्वर एक है। राजयोग मेडिटेशन यहां की मुख्य शिक्षा है। गुजरात वलसाड से आईं ब्र.कु. रंजन बहन ने राजयोग मेडिटेशन की गहन अनुभूति कराते हुए शांति और शक्ति का अनुभव कराया।

शांति पत्रकारिता आज समाज की ज़रूरत

भागलपुर से आईं इग्नू की रीजनल डायरेक्टर प्रो. डॉ. सराह नसरीन ने कहा कि हमें चिंतन करने की ज़रूरत है कि हम विकास की दौड़ में विनाश की ओर तो नहीं बढ़ रहे हैं। पत्रकारों को समस्या के साथ समाधान को पेश करने की ज़रूरत है। तभी समाज में सकारात्मक बदलाव आएगा।

नई दिल्ली से आईं मोटिवेशनल स्पीकर व लेखक ललिता सहरावत ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आज पूरी मानवता को मार्गदर्शन प्राप्त हो रहा है। ओम शांति यह दो शब्द ब्रह्माण्ड की सारी समस्याओं को अपने अंदर समेटे है।

परमात्मा के साथ कम्यूनिकेशन यहां सीखने को मिलता है

छ.ग. रायपुर से आए कुशाभाऊ ठाकरे जर्नलिज़्म एंड मास कम्यूनिकेशन यूनिवर्सिटी के पूर्व कुलपति प्रो. डॉ. मानसिंह परमार ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ समाज में आध्यात्मिक शिक्षा के माध्यम से मानवीय मूल्यों को बढ़ा रहा है। यहां हमें इंटरा पर्सनल कम्यूनिकेशन सिखाया जाता है, जहां हम खुद को परमात्मा से जोड़ते हैं। लोग सकारात्मक और अच्छा कंटेंट पसंद करते हैं। आज भी यदि हम अच्छा कंटेंट देंगे तो देखने वाले लोग हैं।

समाज में शांति के लिए मन में शांति ज़रूरी

अति. महासचिव ब्र.कु. बृजमोहन भाई ने कहा कि इस ईश्वरीय विश्व विद्यालय की स्थापना स्वयं परमपिता शिव परमात्मा ने की है। परमात्मा ने प्रजापिता ब्रह्मा के मुख से जो ज्ञान दिया और जिन्होंने इस ज्ञान को अपने जीवन में धारण किया वह ब्रह्माकुमार-ब्रह्माकुमारियां कहलाए।

श्रेष्ठ सोच के साथ लिखेंगे तो श्रेष्ठ कंटेंट ही समाज को जाएगा और समाज श्रेष्ठ बनेगा

अब समय आ गया है कि हमें समस्या पर चर्चा करने की जगह समाधान का हिस्सा बनना होगा। इसके लिए हमें अपने जीवन में सबसे पहले समाधान और शक्ति के संकल्पों को लाना होगा। सारे विश्व की नज़र भारत पर है। क्योंकि भारत के पास ही दुनिया की समस्याओं को हल करने की शक्ति और ताकत है। मीडिया को ऐसे सकारात्मक कदम उठाने होंगे जिससे समाज को नई प्रेरणा, नई राह मिले। समाज में जैसे-जैसे टीवी, सीरियल, फिल्म आदि का विस्तार होता गया वैसे-वैसे बदलाव आते गए। जो हम सुनते, देखते और पढ़ते हैं उससे मन का स्वास्थ्य बनता है। जो बार-बार संकल्प कर लिया वह हमारी सोच बन जाती है। सोच से संस्कार और संस्कार कर्म में बदल जाते हैं। यही कर्म हमारा भाग्य बनाते हैं। मीडिया के भाई-बहन जब अपनी सोच को बदल देंगे तो वह जो लिखेंगे, समाचार पेश करेंगे तो समाज में श्रेष्ठ कंटेंट ही जाएगा और समाज श्रेष्ठ बनेगा। घर में जो धन आए वह दुआओं वाला हो। दूसरों को सुकून और शक्ति के संकल्प देने वाला ही धन लाएं।

अपने मन को शांति का केन्द्र बनाना होगा

अहमदाबाद से आए टाइम्स ऑफ इंडिया के एडिटर वरिष्ठ पत्रकार तुषार प्रभु ने कहा कि शांति पत्रकारिता हमारे लिए एक नया कॉन्सेप्ट है। मैं ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान का ऋणी हूँ कि यहां के ज्ञान और राजयोग मेडिटेशन से मुझमें बहुत सकारात्मक बदलाव आया है। इसका परिणाम है कि पिछले एक साल में मैंने एक बार ही गुस्सा किया है। राजयोग हमारी सोच को बदल देता है। सबसे पहले हमें अपने मन को शांति का केंद्र बनाना होगा। आज मैं एक पत्रकार के तौर पर बहुत खुश हूँ। जब हम खुद प्रसन्न होंगे, खुश होंगे तभी पीस जर्नलिज़्म के बारे में सोच सकते हैं।

शांति न केवल समाज किंतु मन में ज़रूरी

उदयपुर से आए मोहनलाल सुखाड़िया यूनिवर्सिटी के जर्नलिज़्म डिपार्टमेंट के एचओडी प्रो. कुंजन आचार्य ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान का बहुत-बहुत साधुवाद जो शांति पत्रकारिता की बात कर रहा है। शांति का समाधान कैसे प्रस्तुत कर सकते हैं, हमें इस पर काम करना होगा। दुनिया में जो युद्ध चल रहे हैं क्या किसी अखबार या चैनल ने यह प्रयास किया कि शांति कैसे स्थापित की जाए! शांति न केवल समाज में किंतु मन में ज़रूरी है।

इन्होंने भी रखे विचार-

- ओडिशा बुद्ध से आए ऑल इंडिया रेडियो के पूर्व एडवाइज़र प्रो. चितरंजन मिश्रा ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ के इस ज्ञान और चिंतन को हम सभी को समझकर समाज को बताना होगा। - नेपाल सप्तारी से आए फेडरेशन ऑफ नेपाल जर्नलिस्ट के अध्यक्ष श्रवण कुमार राव ने कहा कि शांति पत्रकारिता को भारत और नेपाल दोनों राष्ट्रों में पत्रकारों को शुरू करने की ज़रूरत है। - ओडिशा से आईं एससी-एसटी बोर्ड और स्टेट एडवाइज़री बोर्ड की सदस्य डॉ. मेनांती बिहेंद्रा ने कहा कि आज मीडिया सबसे पावरफुल टूल के रूप में समाज के सामने है। समय की मांग है कि पत्रकार संकल्प लें कि हम समाज में शांति लाने के लिए प्रयास करेंगे। - ब्रह्माकुमारीज़ के कार्यकारी सचिव डॉ. ब्र.कु. मृत्युंजय भाई ने कहा कि हम अपने मूल्य और संस्कारों को भूल गए हैं। इससे हमारी सोच और कर्मों में गिरावट आ गई है। अब परमात्मा आकर हमें राजयोग की शिक्षा दे रहे हैं। वह स्वर्णिम दुनिया में जाने की राह बता रहे हैं। - मुंबई से आए सीनियर मैनेजमेंट कंसल्टेंट ओमवीर सिंह सैनी ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ के ज्ञान और अध्यात्म को जीवन में अपनाने से पत्रकारों की खुद की स्थिति के साथ पत्रकारिता की दिशा बदल सकती है। - इंदौर से आए रेडियो सरगम के निदेशक वरिष्ठ पत्रकार आशीष गुप्ता ने कहा कि आज जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में अध्यात्म की ज़रूरत है। हम विज्ञान में कितने भी आगे बढ़ जाएं लेकिन अध्यात्म के बिना सब अधूरा है। - ज़ोनल को-ऑर्डिनेटर ब्र.कु. सरला आनंद बहन, ज्ञानामृत पत्रिका की संपादक ब्र.कु. उर्मिला बहन, मैसूर से आए जानकी टीवी के मैनेजिंग डायरेक्टर महादेव स्वामी, भागलपुर से आए इग्नू के असिस्टेंट डायरेक्टर डॉ. कमलेश मीना, मीडिया विंग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. आत्मप्रकाश भाई, राष्ट्रीय समन्वयक ब्र.कु. सुशांत भाई, पीआरओ ब्र.कु. कोमल भाई, राष्ट्रीय समन्वयक ब्र.कु. सरला बहन आदि ने भी अपने विचार व्यक्त किए। संचालन गुजरात ज़ोन की ज़ोनल को-ऑर्डिनेटर ब्र.कु. नंदिनी बहन, चंडीगढ़ ज़ोन की ज़ोनल को-ऑर्डिनेटर ब्र.कु. पूनम बहन व जयपुर से आईं ज़ोनल को-ऑर्डिनेटर ब्र.कु. चंद्रकला बहन ने किया। आभार सिद्धपुर से आईं सबज़ोन को-ऑर्डिनेटर ब्र.कु. विजया बहन ने किया। राष्ट्रीय समन्वयक ब्र.कु. शांतनु भाई ने सभी मीडिया बंधुओं का परमात्मा शिव के घर में स्वागत किया।

RNI NO RAJHIN/2000/00721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/21-23, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2021-23, Posting on 12th TO 14th and 22nd TO 24th each month, published on 3rd Oct, 2023
स्वामी - आर.ई.आर.एफ, प्रकाशक, सम्पादक एवं मुद्रक- गंगाधर नरसिंघानी द्वारा कैपिटल ऑफसेट, L 801-I, Sector-28, GIDC Gandhinagar(Guj.) से मुद्रित एवं ओमशान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़,शांतिवन-राज. से प्रकाशित।
कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया
ब्रह्माकुमारीज़, शांतिवन,- 307510
See Latest News
www.omshantimedia.org