ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -25 | सितम्बर - I - 2023 | अंक - 11 | माउण्ट आबू | Rs.-12

बिलासपुर के इंडोर स्टेडियम में शिवानी बहन ने किया हज़ारों लोगों को संबोधित

प्रतिकूल परिस्थिति में भी दुआएं देते रहना 'खुशियों का पासवर्ड'

बिलासपुर-छ.ग.। जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी बहन ने बहतराई स्थित इंडोर स्टेडियम में 'खुशियों का पासवर्ड' विषयक कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए कहा कि प्रतिकूल परिस्थिति में भी दुआएं देते रहना, यह खुशी का पासवर्ड है। संकल्प से सृष्टि बनती है। अगर हमारे द्वारा सबके लिए दुआएं ही निकले तो इस कलियुग को सतयुग बनते देर नहीं लगेगी।

कमज़ोरी को ख़त्म करने की कोशिश हमारे अन्दर गुण पैदा करती है...

यह बेहद ज़रूरी है कि हम अपनी कमज़ोरियों को पहचान कर उसको दूर करने के लिए प्रयास करें। चाहे इसका लाभ हमें तुरंत दिखाई दे या न दे। लेकिन लगातार अपनी खामियों पर काम करते रहने पर निश्चित रूप से हमारे अन्दर सदाचारी गुण आते हैं।

हर दिन खुद के लिए समय निकालें....

शिवानी बहन ने ज़ोर देते हुए कहा कि जब तक हम अपने दिमाग को स्थिर कर योजनाबद्ध तरीके से नहीं चलाते हैं तब तक हमारे मन में बेकार और नकारात्मक विचार आते रहेंगे वहीं अगर योजना बना कर उस योजना पर समय पर अमल न कर पाएँ तो यह भी तनाव पैदा करेंगे। इससे बचने हेतु अगर हर व्यक्ति दिन में खुद के लिए 15 मिनट का समय निकाल राजयोग मेडिटेशन करे तो उसका दिमाग सकारात्मक ऊर्जा से भर जाएगा और अपने संकल्पों पर सिद्धि पाने में सहायता होगी।

शिवानी बहन ने कहा...

जीवन में अगर मनुष्य को ऊँची उड़ान भरना है तो उसे उड़ते पंछियों से कुछ सीखना चाहिए जो सब कुछ भूलकर केवल अपनी उड़ान को भरती हैं और खुश होती हैं। इसी प्रकार मनुष्य के पास भी क्षमता है कि वह समूह में सद्भावना के साथ उड़ान भर सकता है और अपने आपको खुश रख सकता है।

शांत रहते हुए अपनी प्रतिक्रिया दें...

जब हम शांत रहते हुए किसी मसले पर अपनी राय बनाते हैं, तो वह अवश्य ही गुस्से में दी गई राय से कहीं बेहतर होती है।

कार्यक्रम में ब्र.कु. मंजू दीदी, हेमा दीदी, आशा दीदी, रूकमणी दीदी, सविता बहन, विधायक शैलेश पांडेय, पुलिस अधीक्षक संतोष सिंह, अमर अग्रवाल, कुलपति एडीएन वाजपेयी, डीआरएम प्रवीण पांडे, डीआईजी भवानी शंकरनाथ, राज्य प्रभारी जया मिश्रा एवं आसपास के गांव और शहर से आए हज़ारों की संख्या में लोग उपस्थित रहे।

सीखने योग्य है ब्रह्माकुमारीज़ के भाई-बहनों का सेवाभाव: बेनीवाल

डायमण्ड हॉल में राज्यमंत्री ने सभा को किया सम्बोधित

शांतिवन। मेरे जीवन का मूलमंत्र है कि नामुमकिन कुछ भी नहीं है। मैं कर सकती हूँ। कई बार परिस्थितियाँ आईं लेकिन खुद को कभी कमज़ोर नहीं होने दिया। मेरा मानना है कि आप जो भी कार्य करें पूरे समर्पित भाव से करें। इन दोनों बातों के साथ और मेहनत के साथ मैं आगे बढ़ी। पारिवारिक पृष्ठभूमि राजनीति की नहीं होने के बाद भी आज इस मुकाम पर हूँ। आज जो भी हूँ अपनी मेहनत और लगन से हूँ। यह बात राज्यमंत्री राज्य बाल अधिकार आयोग की अध्यक्षा संगीता बेनीवाल ने कही। वे ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के शान्तिवन डायमण्ड हॉल में सभा को सम्बोधित कर रहीं थी। इस दौरान संस्थान की ओर से वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. गीता दीदी ने राज्यमंत्री को शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया और स्मृति चिन्ह भेंट किया। उन्होंने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान में जिस समर्पित भाव से ब्र.कु. भाई-बहनें सेवा करते हैं वह सीखने लायक है। इस मौके पर राजस्थान बाल अधिकार संरक्षण आयोग के सहायक निदेशक विकास कुमार मीना का सम्मान शॉल पहनाकर और स्मृति चिन्ह भेंट करके किया।

ईश्वर में मन लगाने से सुकून मिलता, शान्ति मिलती : लोकायुक्त

शिपिंग, एविएशन एंड टूरिज़्म सर्विस विंग की ओर से 'आध्यात्मिक सशक्तिकरण यात्रा' त्रिदिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन

ज्ञानसरोवर-मा.आबू। ओडिशा लोकायुक्त जीता सत्रू मोहन्ती ने कहा कि ईश्वर का ध्यान मन को सुकून देता है। शान्ति, प्रेम, सुख, पवित्रता की अनुभूति होती है। मन का शुद्धिकरण हो जाता है। यह बात उन्होंने ब्रह्माकुमारीज़ संगठन के ज्ञान सरोवर अकादमी परिसर में शिपिंग, एविएशन एंड टूरिज़्म विंग की ओर से 'आध्यात्मिक सशक्तिकरण यात्रा' विषय पर आयोजित त्रिदिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन के उद्घाटन सत्र को सम्बोधित करते हुए कही। उन्होंने कहा कि ब्रह्माकुमारी बहनें निरहंकारी बनकर बिना किसी भेदभाव के व्यापक स्तर पर हर वर्ग की जो सेवा कर रही हैं वह ईश्वर की शक्ति का ही परिणाम है। ब्रह्माकुमारीज़ संगठन की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी डॉ. निर्मला दीदी ने कहा कि जीवन में आने वाली चुनौतियों, परिस्थितियों को राजयोग से मनोबल बढ़ाकर सहज पार किया जा सकता है। ओडिशा पर्यटन विकास कॉर्पोरेशन चेयरमैन डॉ. लेनिन मोहंती ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ संगठन की ओर से दिखाई जा रही स्पीरिचुअल जर्नी से मानव अपने शक्तिशाली ऊर्जावान अस्तित्व से जुड़ता है। शाकाहारी भोजन से मन में सकारात्मक ऊर्जा बढ़ती है। प्रभाग की उपाध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. मीरा दीदी ने कहा कि जीवन ही एक यात्रा है। बीती यात्रा की बातों को बीता समझना चाहिए और वर्तमान के सुनहरे पलों को हमें कभी व्यर्थ नहीं गंवाना चाहिए।

साझा किए आध्यात्मिक यात्रा के अनुभव

गाज़ियाबाद से आए एकेजी इंजीनियरिंग कॉलेज प्रबंध निदेशक डॉ. राजेन्द्र अग्रवाल ने अपने जीवन की आध्यात्मिक यात्रा के अनुभव साझा करते हुए कहा कि समय पर ही स्पीरिचुअलिटी को अपनी सोच, बोल, सम्बन्ध-सम्पर्क में अपना लेना चाहिए। जिससे स्ट्रेस-फ्री लाइफ सहज अनुभव की जा सकती है।

जिन्दल लाइफ स्टाइल मैनेजिंग डायरेक्टर दीपिका जिंदल ने कहा कि छोटी-छोटी समस्याओं से उत्पन्न द्वंद्वात्मक प्रश्नों की उलझन से बाहर निकलने के लिए ईश्वरीय ज्ञान व सहज राजयोग संजीवनी बूटी की तरह कार्य करता है।

प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. कमलेश बहन, अधिशासी सदस्या ब्र.कु. प्रवीणा बहन ने भी विचार व्यक्त किये। अतिथियों की ओर से दीप प्रज्वलित कर राष्ट्रीय सम्मेलन का शुभारम्भ किया गया।

दृष्टिकोण बदलें, फिर बदल जायेगा जीवन...

एक आभारी हृदय किसी भी परिस्थिति में उज्ज्वल पक्ष देखता है। यदि आपको भारी टैक्स चुकाना पड़ता है, तो इसके लिए आभारी रहें, क्योंकि इसका मतलब है कि आपके पास आमदनी है। यदि आपके बच्चे घर में गंदगी फैलाते हैं, तो भगवान का आभार व्यक्त करें कि उन्होंने आपको एक परिवार का साथ दिया है। यदि आपको कड़वी दवा लेनी पड़ रही है, तो इसके लिए आभारी रहें क्योंकि इसका मतलब है कि आप स्वस्थ हो रहे हैं।

संसार में एक ही परिस्थिति को विभिन्न लोग अलग-अलग प्रकार से देखते हैं। एक धूप वाले दिन की कल्पना करें, जहां एक व्यक्ति सुंदर धूप के लिए आभारी है, जबकि दूसरा गर्मी से परेशान है। एक बच्चे को स्कूल उबाऊ लगता है जबकि एक वंचित वर्ग का बच्चा सीखने का अवसर पाकर अपने आपको भाग्यशाली मानता है। जिस तरह से हम दुनिया को देखते हैं, वही अंततः वास्तविकता का निर्माण करती है, जिसमें हम रहते हैं। प्रसिद्ध हेलेन केलर के जीवन से प्रेरणा लें जो पिछली शताब्दी की प्रसिद्ध समाजसेविका थीं। जब वे केवल उन्नीस महीने की ही थीं तो एक गम्भीर संक्रमण ने उन्हें बहरा और अंधा बना दिया किंतु वह अपनी मेहनती शिक्षिका ऐनी सुलिवन की मदद से दृढ़ रहीं। वह कहती हैं, जब खुशी का एक दरवाज़ा बंद होता है तो दूसरा खुल जाता है, लेकिन हम अक्सर बंद दरवाज़े को इतनी देर तक देखते रहते हैं कि हमें वह दरवाज़ा नज़र ही नहीं आता जो हमारे लिए खोला गया है।

ब्र.कु. गंगाधर

हमारे अपने जीवन के अनुभव उनके बिल्कुल विपरीत हैं। हम अपने जीवन में हुई अपार कृपाओं के प्रति सजग नहीं हैं। हम 'प्रेरणात्मक धारणा' के शिकार हो गए हैं। उदाहरण के लिए, हो सकता है हमारे पास बहुत अच्छी नौकरी हो लेकिन हमारा ध्यान किसी परेशान करने वाले सहकर्मी पर अटका रहता है। बच्चा अधिकांश विषयों में अच्छे अंक प्राप्त करता है लेकिन एक विषय में खराब अंक हो तो वही बार-बार सोचकर हमें बुरा लगता है। इसी तरह हमारे जीवन साथी में अनेक गुण हो सकते हैं लेकिन हम उनकी एक गलती से परेशान हो जाते हैं। हमारे मस्तिष्क में नकारात्मकता का पूर्वाग्रह हमें असंख्य सकारात्मकताओं को त्याग इस पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रेरित करता है कि जीवन में क्या गलत है।

दिलचस्प बात यह है कि दुनिया के कुछ महान नायक इससे विपरीत दृष्टिकोण प्रस्तुत करते हैं। रंग भेद के खिलाफ अपने संघर्ष में नेल्सन मंडेला को 27 वर्षों तक जेल में रखा गया था। रिहाई के बाद जब वे दक्षिण अफ्रीका के राष्ट्रपति बने तो एक पत्रकार ने उनसे पूछा, आपने 27 साल कारावास की कड़वाहट को कैसे संभाला? उन्होंने कहा, कड़वाहट का सवाल ही नहीं था। मैं बस इस दौर में पूरे समय सीख ही रहा था।

जीवन की कठोर परिस्थितियों को सकारात्मक तरीके से देखने को 'पॉज़िटिव रीफ्रेमिंग/सकारात्मक पुनर्रचना' की तकनीक के रूप में भी जाना जाता है। यह आपको चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों को विकास के अवसरों में बदलने के लिए प्रेरित करती है। हम इस शक्तिशाली तकनीक को अपने दैनिक जीवन में कैसे लागू कर सकते हैं? सबसे पहले जब भी कोई नकारात्मक विचार मन में आये तो अपने से पूछें, क्या इस परिस्थिति के बारे में सोचने का कोई बेहतर तरीका है? इसमें मेरे लिए क्या नई सीख या सबक है? मैं इस अनुभव के माध्यम से स्वयं को कैसे सुधार सकता हूँ? दूसरा, परिस्थितियों को सकारात्मक दृष्टि से देखने के लिए उन्हें नया स्वरूप दें। इसे कुछ उदाहरणों के माध्यम से बेहतर ढंग से समझते हैं।

नकारात्मक परिस्थितिः मैंने अभी-अभी अपनी नौकरी खोई है, मैं अपना घर कैसे चलाऊंगा? ऑफिस में किसी और को क्यों नहीं निकाला गया? मेरा जीवन न्यायपूर्ण नहीं है। सकारात्मक पुनर्रचनाः यह मेरे लिए अन्य संभावनाओं को खोजने का अवसर है। मैं अपनी कुशलता बढ़ा सकता हूँ। और बेहतर नौकरी पा सकता हूँ।

नकारात्मक परिस्थितिः किसी ने मुझे ठेस पहुंचाई है। मेरा मन उनके गलत व्यवहार पर विचार कर रहा है और आक्रोश पाले हुए है। सकारात्मक पुनर्रचनाः ईश्वर उस व्यक्ति के हृदय में विराजमान है, वह मेरी परीक्षा ले रहे हैं और चाहते हैं कि मुझमें सहनशीलता का गुण बढ़े।

दुःख तो जीवन को नकारात्मकता और असंतोष के चश्मे से देखने का परिणाम मात्र है। अगली बार जब आप स्वयं को चिंतित या उदास महसूस करें, तो बस अपना दृष्टिकोण बदल लें, और खुशी का द्वार जादुई रूप से खुल जायेगा।

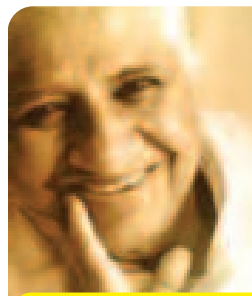
माया आने का कारण है अहम् अर्थात् स्वयं का अहंकार

हमारे इस रथ का सारथी स्वयं शिव बाबा है। इसलिए हम सभी बेफिक्र बादशाह हैं। सारथी जहाँ और जैसे रथ को चलाये, खड़ा करे, इशारा करे, उसी प्रमाण चलना है। दूसरा, मैं हमेशा समझती हूँ कि मुझे हे अर्जुन बनना है। आप हरेक हे अर्जुन हो ना! शिरोमणि गीता मशहूर ही है हे अर्जुन से। हे अर्जुन अर्थात् जिसको यह श्रीमत मिली। अर्जुन को जब साक्षात्कार हुआ तब निश्चय हुआ और बोला, हे भगवन जो आज्ञा। और आज्ञा पर चलते वह सदा आगे बढ़ते विजयी हुआ। तो आप हरेक वास्तव में हे अर्जुन हो और अर्जुन की बुद्धि में एक भगवान है।

दूसरी स्टोरी यह बताते हैं कि दुर्योधन और अर्जुन जब दोनों भगवान के सामने आये, तो दुर्योधन ने भगवान से उनकी पूरी सेना मांगी, माया मांगी और अर्जुन ने कहा मुझे सिर्फ आप चाहिए। आप मिले सब कुछ मिला। फिर बताते हैं कि दुर्योधन ने कहा कि पहले तो मैं आया था लेकिन आपने अर्जुन से पहले क्यों पूछा। तो इशारा मिला कि तुझे अभिमान है जो सिर के पास खड़े हो और अर्जुन में नम्रता है जो चरणों के पास खड़ा है। तो एक अभिमान के कारण सबकुछ प्राप्त होते भी उसकी हार हुई और नम्रता के कारण अर्जुन की जीत हुई - यह है महाभारत का दो शब्दों में वास्तविक सार। तो पहले निश्चय हो कि बाबा मेरा साथी है और बाबा ही मेरा सारथी है और उनकी श्रीमत पर कदम-कदम चलने में ही मेरा कल्याण है, विजय है। चाहे दुनिया खत्म हो जाये, अर्जुन के देखते-देखते सब मारे गये लेकिन अर्जुन सदा अडोल रहा। दुर्योधन ने अपना अभिमान बहुत दिखाया, लेकिन उनकी सारी अक्षोणी सेना खत्म हो गयी। अर्जुन को था निश्चय, इसी पर अडोल रहा, तो उसकी जीत हुई। और दुर्योधन की माया के कारण, देह अभिमान के कारण हार हुई।

जिसकी बुद्धि में माया आयी और वैर आया तो समझो कि एक ना एक दिन सर्वंश नाश हो ही जाता है जैसे कि दुर्योधन का हुआ। कहने का मतलब कि बाबा हमें कहते कि हे अर्जुन तुम सदा प्रीत बुद्धि रहकर श्रीमत पर चलो और अपनी स्थिति को ऐसा अचल-अडोल बनाओ जो कभी तुम्हें माया हिला नहीं सके। अभी यह वक्त है ही अपने देह अभिमान को तोड़ने का। इस देह अभिमान के नशे के कारण ही आपस में विरोध होता इसलिए बाबा कहते कि कभी भी अपना नशा नहीं दिखाओ। नशा विरोध पैदा करता, एकता को तोड़ देता और अपनी स्थिति को नीचे गिराता है क्योंकि उल्टे नशे वालों की बुद्धि में रहता कि "मैं"। अभी इस "मैं" अर्थात् अहम् का त्याग करो। यही बहुत बड़ा त्याग है।

हम शुरु से देखते आये हैं कि जब भी किसी को माया आयी है तो उसका कारण है अहम(स्वयं का अहंकार) अहम में सब आ जाता है। चाहे अपने बुद्धि का, अक्ल का, अपनी होशियारी का या कोई भी कार्य का, धन का नशा है, सर्विस का या जॉब का नशा है, प्राप्तियों का नशा है, लौकिक पढ़ाई का नशा है - यह सब नशे बड़े नुकसान कारक हैं। तो यह जो देह अभिमान के अनेक गुप्त नशे हैं, यह सब बाहर से दिखाई नहीं पड़ते हैं इसीलिए कई बार आता है गोपी बनना अच्छा है क्योंकि गोपी बनने में नशा नहीं आता है और जब अपने को गोप समझते तो नशा चढ़ता है, इसकी भी गुह्य फिलॉसफी है। जैसे उधव माना नशा। गोपी माना बाबा के लव में लीन, बाबा के लव में प्रीत बुद्धि।


राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

नशा विरोध पैदा करता, एकता को तोड़ देता और अपनी स्थिति को नीचे गिराता है क्योंकि उल्टे नशे वालों की बुद्धि में रहता कि "मैं"। अभी इस "मैं" अर्थात् अहम् का त्याग करो। यही बहुत बड़ा त्याग है।

किसी की खामी को समझो... लेकिन अपने मन में समाओ नहीं

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

जैसे हमारी दादी स्वयं भी सदा स्वमान में रही और दूसरों को भी सम्मान दिया, चाहे कोई छोटा हो या बड़ा, लेकिन दादी द्वारा उनको प्यार और सम्मान मिला है। जो स्वमान में रहेगा वह ऑटोमेटिक सबको सम्मान देगा। स्वमान में रहने से सबके प्रति शुभ भावना, शुभ कामना रहती ही है क्योंकि वो स्वयं ही अपने को एक मालिकपन की स्थिति में अनुभव करता है और उनका जो भी संकल्प, जो भी वाणी के शब्द होंगे, वो बाबा के हर फरमान को मानने वाले होंगे।

दादी, जो बाबा ने कहा है वो मुझे करना है। ब्रह्मा बाबा से प्यार है तो उसका रिटर्न ज़रूर हमको देना है। लेकिन अभी दादी से भी आप सबका प्यार है, तो जो दादी ने किया, दादी ने करके प्रैक्टिकल अपने लाइफ से दिखाया। वो करके आपको दादी को भी रिटर्न देना है, अभी डबल रिटर्न देना है। तो डबल रिटर्न देने की हिम्मत है? क्योंकि प्यार इसी को ही कहा जाता है। जिससे प्यार होता है वो जो कहेगा उसको टाल नहीं सकते हैं। तो हमें अपने को चेक करना है कि सभी के प्रति, हमें सम्मान की वृत्ति रहती है? और अगर हम सम्मान देने वाले हैं उनसे हर एक को यही फीलिंग आती है कि यह हमारे हैं। तो हमारी लाइफ में भी हमारी ऐसी नेचर हो जिससे हर एक समझे तो यह हमारे हैं। इतने इज़ी हैं? इतने लवली हैं? तो अपने आपको चेक करना पड़ेगा।

हमारे में छोटा-बड़ा वो तो नम्बरवार होगा ही लेकिन हमारी किसी के प्रति भी निगेटिव वृत्ति नहीं होनी चाहिए। क्योंकि हम दूसरों को कोर्स कराते हैं कि निगेटिव को पॉज़िटिव में चेन्ज करो। तो जो हम कहते हैं पहले किसके कानों में पड़ता है, तो हम दूसरों को सुनाते हैं माना पहले अपने को सुनाते हैं। तो यह चेंकिग अगर हमारी हो जाये, मानो कई कहते हैं कि क्या करें- इनका स्वभाव है ही ऐसा। तो बाबा ने एक बारी कहा था कि क्या यह कहना राइट है? एक है समझना और दूसरा है उसकी कमज़ोरी को अपने दिल में समाना। समझना और समाना इसमें रात-दिन का फर्क है। अगर मानों हमारे मन में उसकी कमी समा जाती है तब तो हमारी चाल-चलन उनसे वैसे चलती है ना, लेकिन अगर उसकी खराबी हम समझते हैं कि यह गलत है, माना वो अच्छी चीज़ नहीं है, तो उस बुरी चीज़ को जानते हुए हम अपने मन में समा क्यों देते हैं? उसकी रिज़ल्ट क्या होगी? जैसे भोजन में अगर खराबी है और वो भूल से भी खा लेते हैं, पेट में चला जाता है तो उसका नुकसान होता है ना? तो जैसे खराब भोजन पेट में समा गया तो नुकसान होता है, ऐसे अगर उनकी खराबी मेरे मन में समा गई फिर हम उनसे जो भी एक्ट करेंगे उसी भावना से करेंगे क्योंकि उसके प्रति खराब भावना हमारे मन में समा गई। तब कहा कि जैसे बाबा ने डायरेक्शन दिया है कि समझो भले लेकिन दिल में समाओ नहीं।

जीवन ऐसी हो जो अनेकों को प्रेरणा देने लायक हो

सन्तुष्टता का सीक्रेट, सन्तुष्ट वो होगा जिसकी नेचर रिच(मूल्यवान) होगी। जो गरीब होगा वो सन्तुष्ट कैसे रहेगा। जो सन्तुष्ट नहीं होगा उसकी वाणी, चेहरा, दृष्टि कैसी होगी? खुद से सन्तुष्ट नहीं है, औरों को सन्तुष्ट करना तो पहाड़ लगता है। खुद सन्तुष्ट रहे, कारण औरों का निकलता है, ये ऐसा है ना! अरे भगवान ने सन्तुष्ट रहने का खज़ाना दे दिया है, वो खोलके नहीं देखते हैं, पता नहीं कहाँ गुम हो जाता है। मेरे पर मेहरबानी बाबा की है, जिसको बाबा ने इतना खज़ाना दिया है। और भी सब खुश रहें यह मेरी भावना है। दूसरा जिसको अन्दर कोई इच्छा नहीं होती है वो सन्तुष्ट रहता है। अच्छा बनने की इच्छा भले हो। अच्छा माना बाबा जितना अच्छा। बाबा कहाँ! शिवबाबा कहाँ! हाँ उन जैसा बनना अच्छा है। एक है विदेही, दूसरा है स्नेही। विदेही माना बुद्धि की बीजरूप स्थिति। बीज ही लाइट-माइट रहने का पड़ा है। लाइट रहने की माइट बाबा देता है, मैं उसकी सन्तान हूँ। और मैं कहूँ सन्तुष्ट नहीं हूँ... जो बिचारा भारी है वो असन्तुष्ट है। अगर सदा हल्का है तो सन्तुष्ट है, सन्तुष्ट है तो हल्का है। सोचने वाला भारी है, क्या सोचे क्या कमी है। आपको कुछ चाहिए तो ले लो ना। मेरा कुछ कम नहीं होगा। गीत है ना ले लो दुआयें माँ-बाप की, गठरी उतरे पाप की। अगर मैं वो दुआयें नहीं लेती हूँ तो पाप की गठरी भी नहीं उतरती है। तो कभी सिर दर्द होता है, कभी भारी होता है। बाबा की दुआ से गठरी उतर गयी तो सिर हल्का हो गया, तो सन्तुष्ट हो गयी। कितना भी किसी के पास है, मैं क्या करूँगी।

राजयोगिनी दादी जानकी जी

बाबा हम बच्चों के लिए स्वर्ग बना रहा है, मुसाफिर होकर यहाँ आया है, हम उनके सामने बैठे हैं, वो हमें पढ़ा रहा है, और हमें झुटके आ रहे हैं! खुशी में चेहरा चमकता नहीं है! वो हमें मुक्ति जीवनमुक्ति का वर्सा दे रहा है। मुक्ति के बगैर जीवनमुक्ति का सुख अनुभव नहीं होता है। तो अपनी जीवन ऐसी हो जो अनेकों को प्रेरणा देने लायक हो। अन्दर से उदासी के कोई भी कारण को लेकर दुःखी होना, अपने भाग्य बनाने का समय गंवाना, बड़ा खतरे की घण्टी है। अपना समय नहीं गंवाओ। बाबा कारण खत्म कर देगा, पर हम अपना समय सफल करें।

समय सफल तब होगा जब सेवा करते समझेंगे कि ये सेवा मेरी नहीं, भगवान की है। सेवा में ज़रा भी अभिमान न आये, जो सेवा की उससे हड्डियाँ मजबूत हो गयी। याद क्या है? याद में और कोई याद नहीं आता है। उनको मेरी याद भले आये, बाबा को याद करने के लिए। सेवा है, दुःख किसका चला जाये, याद है, दुःख मेरे पास न आ जाये। याद कभी दुःख आने नहीं देगी और सेवा है किसी के पास दुःख आया हुआ चला जाये। दुनिया में है दुःख-अशान्ति, यहाँ है सुख-शान्ति।

मुम्बई-नेपियनसी रोड। राज भवन में महामहिम राष्ट्रपति श्रीमति द्रौपदी मुर्मू से मुलाकात कर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा क्षेत्र में हो रही ईश्वरीय सेवाओं से अवगत कराने के पश्चात् उन्हें मोमेंटो भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रुक्मिणी बहन, ब्र.कु. अनुषा बहन, प्रतिष्ठित व्यक्ति प्रवीण मिगलानी, ब्र.कु. दिव्यप्रभा बहन तथा अन्य भाई-बहनें।

शांतिवन। जयपुर राजा पार्क से राजयोगिनी ब्र.कु. पूनम दीदी के निर्देशन में एडमिनिस्ट्रेटर्स कॉन्फ्रेन्स में आये आई.ए.एस. फाइनेंस सेक्रेट्री(रेवेन्यू) गवर्नमेंट ऑफ राजस्थान कृष्ण कांत पाठक एवं उनका पूरा परिवार ब्रह्माकुमारीज़ की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी जी से ज्ञानचर्चा के पश्चात् आशीर्वाद और ईश्वरीय सौगात प्राप्त करते हुए।

जीवन में सबसे कड़वी चीज़ क्या!!!

किसी ने रिसर्च किया कि दुनिया में कड़वी से कड़वी चीज़ क्या है? काफी समय इस खोज में लगाया। फिर भी उसकी रिसर्च पूरी नहीं हुई। आखिर वह घर आया और दरवाज़ा खटखटाया। उसकी पत्नी ने दरवाज़ा खोला और उसको खूब डाँटा कि इतने दिनों तक घर नहीं आया, घर का क्या हाल है, यह नहीं सोचा, घर पर बच्चे और औरत की क्या स्थिति है, तुमने इतने दिनों तक सोचा नहीं। उसने पति को खूब डाँटा। बेचारा पति हैरान हो गया। उसने सोचा था कि रिसर्च करके दुनिया को एक नयी पुस्तक दूँ। जब उसकी पत्नी उसके ऊपर बरसी तो उसको अनुभव हुआ कि संसार में सबसे कड़वी चीज़ यह है। उसने पत्नी से कहा, धन्यवाद, आपसे ही मेरी थेसिस पूरी हुई। थेसिस के अन्त में उसने यही लिखा कि संसार में सबसे कड़वी चीज़ मनुष्य की कटु वाणी है, उससे कड़वी चीज़ और कोई नहीं।

अन्य लोगों ने भी बताया कि सबसे तेज़, तलवार से भी तेज़ घाव वाणी का है। तलवार का घाव भर सकता है लेकिन वाणी का घाव नहीं भर सकता। वर्षों तक वाणी का घाव भरता नहीं है। इसलिए कटुवचन, कटु वाणी बहुत तेज़ होती है। एक गरीब आदमी गुड़ के व्यापारी के पास गया। उसने कहा, श्रीमान जी, मेरे पास रोटी है, उसको किसके साथ खाऊँ! मुझे गुड़ दीजिए। उस ज़माने में आज के जैसी दुकानें नहीं होती थीं शीशे वाली, अलमारी वाली। गुड़ को, चीनी को बोरी में रखते थे। उन बोरियों पर मक्खी आदि बैठती थी तो उनको भगाने के लिए लोहे की छड़ी रखा करते थे। उस व्यापारी ने वो छड़ी दिखा कर उस व्यक्ति को कहा, यहाँ से भागता है या नहीं, एक मारूँ? तब उस गरीब व्यक्ति ने बोला, महाराज, गुड़ नहीं देते तो मत दो लेकिन गुड़ जैसा मीठा तो बोलो। मीठा बोलने के लिए खर्चा थोड़े ही लगता है? बोलने का वरदान हम इन्सानों को मिला है, हमें मीठे बोल, अच्छे बोल बोलने चाहिए। लेकिन लोग कटु बोल बोलकर दूसरों को भी दुःखी बनाते हैं और खुद को भी दुःखी बनाते हैं। फिर कहते हैं कि इस संसार में दुःख ही दुःख है। अगर यह संसार दुःखमय बना है या नरक बना है तो हमारे कारण से ही बना है, हमने ही इसको ऐसा बनाया है। इसलिए हमें

राजयोगी ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

ही इसको ठीक बनाना है। बाबा ने बताया है कि बच्चे, सिर्फ अपनी ही मुक्ति-जीवनमुक्ति के बारे में सोचना भी स्वार्थ हो गया। जैसे संसार में अनेक प्रकार के लौकिक स्वार्थ हैं ऐसे यह भी आध्यात्मिक स्वार्थ हो गया। इसलिए आपका उद्देश्य यह होना चाहिए कि मैं भी मुक्त-जीवनमुक्त होऊँ और भी सब मुक्त-जीवनमुक्त होवें। यह संसार ही दुःखमय न रहे। यह सारा संसार ही सुखमय बन जाये, शान्तिमय बन जाये। ऐसी सेवा करो। केवल अपने लिए ही सुखी संसार मत बनाओ। अपने लिए पैसा कमाया, कार-मोटर रखी, एक-एक नहीं, तीन-तीन। जहाँ भी आप जायेंगे लोग फूल माला पहनाते रहेंगे, जयजयकार करते रहेंगे। इससे खुश मत हो जाओ। यह देखो, मैंने कितनो को सुखी बनाया है? कितने रोते हुए लोगों के आँसू पोंछे हैं? कितने अशान्त लोगों को शान्ति दी है? आपके जीवन की सफलता इसी में है।

आप जानते होंगे, जो दीर्घ आयु जीकर मरते हैं उनकी अर्थियां विशेष निकाली जाती हैं। उत्सव जैसे मनाया जाता है। उसमें बहुत लोग शरीक होते हैं, ठीक है, यह भी एक रीति रिवाज़ है। लेकिन हमें यह सोचना चाहिए कि कोई 90 साल 100 साल जीया, उसने इतनी लम्बी आयु तक केवल अपने लिए जीया या औरों के लिए कुछ किया? जीना उसका अच्छा है जो सिर्फ अपने लिए ही नहीं जीता, बल्कि दूसरों के लिए भी जीता है। अपना तन-मन-धन सिर्फ अपने लिए ही लगा दिया या उनसे दूसरों को लाभ दिया? यह एक सोचने की बात है। हमारा जीवन महान कार्य में लगना चाहिए, न कि साधारण कार्य में। कर्म तो हरेक को करना ही है। कर्म के बिगर कोई रह नहीं सकता। गीता में कहा हुआ है, हे अर्जुन! हरेक व्यक्ति जो इस कर्म क्षेत्र पर आया है, जिसने कर्मेन्द्रियों का शरीर लिया है, उसको कर्म करना ही पड़ता है, बिना कर्म कोई रह नहीं सकता। खाना-पीना यह भी कर्म है, सोचना यह भी कर्म है जिसको मानसिक कर्म कहा जाता है। मनसा, वाचा, कर्मणा इनसे कई किस्म के कर्म हो सकते हैं। हरेक कर्म तो ज़रूर करता है। भगवान ने यहाँ तक कहा हुआ है कि कर्म करने के लिए इस संसार में मुझे भी आना पड़ता है। अगर मैं नहीं आऊंगा तो संसार में अव्यवस्था आ जाती है। लोग धर्म से हटकर अधर्मी हो जाते हैं, अत्याचार, पापाचार में लग जाते हैं। कर्म मैं भी करता हूँ और मनुष्य भी करते हैं लेकिन मनुष्य कर्म, अकर्म और विकर्म की गुह्य गति न जानकर कर्म करते हैं इसलिए उनके कर्म विकर्म बन जाते हैं। इसलिए हमें कर्मों पर ध्यान देना चाहिए। हमारे कर्म सेवामय हों। हमारे कर्म महान हों, श्रेष्ठ हों, सुखदायी हों। आज ऐसे कर्मों की ज़रूरत है, ऐसी सेवा की ज़रूरत है जिससे संसार में शान्ति और सुख हो, सारी समस्यायें ही समाप्त हो जायें।

दिल्ली-लोधी रोड। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा इरकॉन इंटरनेशनल,रेल मंत्रालय,भारत सरकार में आयोजित 'करो योग रहो निरोग' विषयक कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. पीयूष भाई। इस मौके पर पराग वर्मा,निदेशक, श्रीमति रागिनी आडवाणी,निदेशक, सुरेन्द्र सिंह,सीवीओ सहित अन्य प्रतिष्ठित लोग मौजूद रहे।

हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अंतर्गत आयोजित योग सप्ताह के दौरान श्रीराम गार्डन में ब्र.कु. भाई-बहनों के लिए योगाभ्यास का कार्यक्रम हुआ जिसमें भारत विकास परिषद के सदस्यों की सहभागिता रही। इसके साथ ही संगठन द्वारा पुलिस लाइन में योग दिवस के अवसर पर न केवल सहभागिता की गई, साथ ही उपस्थित पुलिस अधिकारियों एवं पुलिसकर्मियों को ब्र.कु. शांता दीदी द्वारा योग के सप्तम अंग ध्यान-योग का अभ्यास कराया गया। तत्पश्चात् पुलिस अधीक्षक देवेश पाण्डेय ने दीदी को आभार प्रशस्ति पत्र भेंट किया।

बदायूं-उ.प्र.। नशा मुक्त भारत अभियान के तहत डाइट ऑडिटोरियम में पुलिस प्रशासन की ओर से आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज़ को राजयोग मेडिटेशन कराने के लिए आमंत्रित किया गया। कार्यक्रम के पश्चात् बरेली मंडल आईजी डॉ. राकेश कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अरुणा बहन। साथ हैं वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक डॉ. ओ.पी. सिंह, जिलाधिकारी मनोज कुमार व अन्य। इस मौके पर जिले के समस्त प्रशासनिक अधिकारी, विद्यार्थी व अन्य गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

दुमका-झारखण्ड। डॉक्टर्स डे के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलन के पश्चात् उपस्थित हैं डॉ. श्वेता स्वराज, डॉ. आर.के. ठाकुर, डॉ. डी.एन. पाण्डेय, डॉ. शशि सुमन, डॉ. मनीष भारती तथा ब्र.कु. जयमाला बहन।

नौनी-सोलन(हि.प्र.)। डॉ. वाई.एस. परमार यूनिवर्सिटी नौनी में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'हैप्पीनेस ऑफ लाइफ' विषय पर बीएससी फाइनल ईयर के स्टूडेंट्स के साथ इंटरेक्टिव सेशन के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. कल्पना बहन तथा एचओडी,एमबीए डिपार्ट. डॉ. के.के. रैना।

सोनीपत से.15-हरियाणा। माननीय मुख्यमंत्री मनोहर लाल खट्टर के शहर में आगमन पर ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से दीनबंधु छोटू राम यूनिवर्सिटी में जाकर ईश्वरीय सौगात भेंट कर उनका स्वागत करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रमोद बहन।

जयपुर बनिपार्क(राज.)। इंटेलिजेंस प्रशिक्षण अकादमी जयपुर में प्रतिभागियों को राजयोग का महत्व बताने और अभ्यास कराने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. लक्ष्मी बहन व ब्र.कु. कुणाल भाई।

नांगल टीडीआई-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र पर 50 उच्च स्तरीय पुलिस कर्मियों के लिए आयोजित 'तनाव मुक्ति' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए पुलिस उपायुक्त गौरव कुमार, गिनीज़ बुक में नाम प्राप्त बहन अदिति सिंघल, डायनैमिक माइंड ग्रुप के सह संस्थापक सुधीर सिंघल, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीता बहन एवं ब्र.कु. पूजा बहन।

कुरुक्षेत्र-हरियाणा। जल जन अभियान के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा ईशानी चाइल्ड केयर स्कूल रेलवे रोड कुरुक्षेत्र में बच्चों को जल संरक्षण के प्रति जागरुक करने के उद्देश्य से आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. मीनाक्षी बहन, ब्र.कु. सुनीता मित्तल, स्कूल की प्रिंसिपल व स्टाफ मौजूद रहे।

मोतिहारी-बिहार। नगर के बनिया पट्टी सेवाकेन्द्र पर पंडित छोटे लाल मिश्रा संगीत महाविद्यालय के प्राचार्य शैलेंद्र कुमार सिन्हा के साथ ज्ञानचर्चा के पश्चात् उन्हें ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विभा बहन। साथ हैं बहन मुक्ता।

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

ज़रा सोचें...

रिएक्ट नहीं, रियलाइज़ कर हर परिस्थिति को पार करना है

हमारा सौभाग्य है कि हमें बाबा रोज़ सत्य ज्ञान देते हैं, और हम ले रहे हैं कि क्यों मेरी अवस्था नहीं बनती। बहुत शास्त्र सुनते थे, बहुत कथायें सुनते थे, बहुत गुरुओं के प्रवचन सुनते थे, क्योंकि बेसिक ज्ञान नहीं था ना! मूल चीज़ें नहीं पता थीं। कथायें सुनाते हैं, कहानियां सुनाते हैं, मूल्यों के वैल्यूज़ की बातें सुनाते हैं, पर बिना आध्यात्मिकता, गुण भी टिक नहीं सकते। क्योंकि गुणों का कनेक्शन तो आत्मा से है ना। गुण तो आत्मा में धारण होते हैं।

तो रोज़ सुबह हम बाबा की सुनते हैं, वो मूल सत्य ज्ञान बाबा हमें देता है। बिल्कुल सरल शब्दों में, सरल तरीके से बाबा समझाते हैं। पर सत्य बातें समझाते हैं। बाकी और किसी के पास, बाबा कहते हैं ना कि – जैसे योग है, योग की लम्बी-चौड़ी विधि, रीति, आसन, प्राणायाम, साधन ये सब बतायेंगे, पर किसको योग किसके साथ लगाना है वो कोई बता नहीं सकता। वहाँ वो यही बता देते हैं कि – आप अपने-अपने इष्ट को याद करो। परम कौन है? वह पता ही नहीं।

तो जीवन है माना परिस्थितियां तो आनी ही हैं। हम सबको बाबा ने समझा दिया है – "यह 'कलियुग' अन्त का समय है, जितनी भी विचित्र परिस्थितियां हो सकती हैं, वो अभी होंगी।" है ना! बाबा कहते है ना – 'अति पर जाकर अंत होना है'। 'अति' का 'अंत' होता ही है। तो ये भी सब अति पर जायेंगे। तो कहते हैं ना कि जो ख्यालों में, ख्वाबों में भी नहीं होगा ऐसा-ऐसा हो रहा है। और वो आप सब जानते भी हैं – क्या-क्या संसार में हो रहा है। हम सबके सामने भी ये परिस्थितियां हैं क्योंकि हम इस दुनिया के बीच में है। इन परिस्थितियों का सामना हमें भी करना होगा। तो ये अन्त का समय है। अति के अंत का समय है। इसलिए रोज़ की मुरली(परमात्म महावाक्य) में आप देखें, कोई भी मुरली ऐसी नहीं होगी जिसमें बाबा ने विनाश की बात न कही हो। रोज़ कुछ-न-कुछ, कुछ-न-कुछ बाबा बताते हैं। कई भाई-बहनें सोचते थे कि बाबा बरसों से कहते आ रहे हैं, होता तो कुछ नहीं है। ऐसा सोच कर अलबेले हो जाते हैं। पर कोई पूछ के तो होना नहीं है। कोरोना जैसी बीमारी आयेगी और ऐसा लॉकडाउन होगा, जीवन, परिवार, नौकरी-धन्धों पर ऐसा असर पड़ेगा, किसी ने सोचा था! कितने-कितने धनाढ्य देश, कितनी टेक्नोलॉजी में एडवान्स देश, कितने साइन्स में मॉडर्न बने हुए देश, पर सारे एक लाइन में आ गये। सबके सामने परिस्थितियां। तो परिस्थितियां तो आनी ही हैं। बाबा के बने तो भी हमारे सामने ऐसी परिस्थितियां क्यों आती हैं, सोचते हैं ना ऐसा कई! भाई, हम तो अपने सुधार और उद्धार के लिए बाबा के बने हैं। भगवान के बने हैं तो हमने जो हिसाब-किताब पूर्व जन्मों में बनाये, वो माफ़ कर दिये जायें क्या? हिसाब-किताब तो चुकाने ही हैं।

कर्म का सिद्धान्त तो बहुत अचल-अडोल है। इसलिए अचल-अडोल स्थिति रखनी है, तो कर्म की गति को भी अच्छी तरह समझ के चलना है। कई सोचते हैं ना – कि भाई मेरे सामने ही ऐसी परिस्थितियां क्यों आती हैं? मेरे साथ ही ऐसा क्यों होता है? वो दूसरों के साथ तो बहुत अच्छा चलता है, मेरे साथ ही ऐसा व्यवहार क्यों करता है? उसी में ही उसका जवाब है कि मेरे साथ ही क्यों करता है। कोई हिसाब है ना, तब तो करता है। अगर वो मूल रूप से ही खराब व्यक्ति होता तो सबके साथ बुरा व्यवहार करता। पर वो दूसरों के साथ अच्छा कर रहा है और मेरे साथ नहीं कर रहा है। माना कि मेरा और उसका हिसाब ठीक नहीं है। तो परिस्थितियों को हम टाल नहीं सकते। हाँ, हम क्रियेट न करें, अपने व्यवहार से, अपने कर्म से, नये हिसाब-किताब खड़े न करें ये हमारे ऊपर निर्भर है। और ये तो बाबा ने हमें सिखाया है कि कैसे हमें सोचना है, कैसा बोलना है, कैसा देखना है, कैसा व्यवहार करना है, सबके साथ कैसा चलना है, वो तो बाबा ने विधि हमें सिखाई है। और रोज़ सिखाते हैं वही। ताकि नये हिसाब-किताब हम न बनायें, पर बने हुए हिसाब-किताब तो हमें चुकाने ही हैं।

कर्म का सिद्धान्त तो बहुत अचल-अडोल है। इसलिए अचल-अडोल स्थिति रखनी है, तो कर्म की गति को भी अच्छी तरह समझ के चलना है। अगर ये रियलाइज़ेशन हर कदम है, तो आपका व्यवहार ऊँचा ही रहेगा और आप हर परिस्थिति को सहज पार कर लेंगे।

तो अगर ये समझ बुद्धि में है तो कैसा भी कोई उटपटांग व्यवहार करे, या कैसी भी बातें आये, हम घबरायेंगे नहीं। रिएक्ट नहीं करेंगे। रिएक्ट नहीं करेंगे कि - उसने ऐसा किया तो मैं भी ऐसा करूंगी। दो बोला उसने, चार बोलूंगी। है ना! नहीं। हम कौन हैं और हमें भगवान ने क्या सिखाया, अगर ये रियलाइज़ेशन हर कदम है, तो आपका व्यवहार ऊँचा ही रहेगा। क्योंकि आप भगवान के बच्चे हैं। आपको ये महसूसता है।

मुकेरियां-पंजाब। पौधारोपण करते हुए बीजेपी महिला मोर्चा पंजाब की सचिव अंजना कटोच, सरपंच राज कुमार, ब्र.कु. सुनीता बहन तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

दिल्ली-रोहिणी से.7। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत सर्वोदय को-एड सीनियर सेकेंडरी स्कूल रोहिणी से.7 में कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में स्कूल के इंचार्ज भारत भूषण, ब्र.कु. विमला बहन,ओम विहार सेवाकेन्द्र संचालिका, ब्र.कु. राधा बहन,स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका तथा 200 विद्यार्थीगण।

हल्द्वानी-उत्तराखण्ड। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र में आने पर सिटी एस.पी. हरवंश सिंह को ईश्वरीय सौगात व ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नीलम बहन।

मोतिहारी-बिहार। मेयर प्रीति गुप्ता को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पूनम बहन।

सोच-समझकर सोचें, सोच ही सबकुछ है...

सोच है तो मनुष्य है, मनुष्य है माना कि सोच है। जहाँ सोच नहीं, फीलिंग नहीं, संवेदनाएं नहीं, वो तो मानो चलता-फिरता मुर्दा मात्र ही है। सोच से मनुष्य की ज़िंदगी बनती है। विचारों से ही व्यक्ति पहचाना जाता है। इसलिए कहते हैं, सोच-समझकर सोचें, सोच ही सबकुछ है।

जेम्स एलेन की एक किताब 'ऐज़ अ मैन थिंकेथ' में सोच के महत्व को प्रामाणिकता के साथ रेखांकित किया गया था। अक्सर हमें पता भी नहीं चल पाता कि हमने अपनी जो सोच बनाई है वो कितनी नुकसानदेह साबित हो सकती है। यह किताब हमें इस बारे में सतर्क करती है।

सोच की ताकत को समझें

मनुष्य अपने विचारों के जमा-तोड़ होते हैं। जैसे छोटे बीज बड़े पेड़ बन जाते हैं, उसी तरह हम वैसे ही बन जाते हैं जैसा हम सोचते हैं। एक छोटा-सा विचार किसी बड़े निर्णय का आधार बन जाता है। जो आपके जीवन को बदल सकता है। क्योंकि आपकी सोच ही आपके द्वारा किये जाने वाले कार्यों के मूल में होती है। इसकी ताकत को समझें।

सफाई का ठीक समय यही है। निगेटिव को नॉर्मल समझने से इनकार कर लें, जूझने और अपने जीवन का नियंत्रण अपने हाथों में लेने के लिए तैयार हो जाएं।

दुनिया बदल सकते हैं

ये सच है कि दुनिया की परिस्थितियां हमारे जीवन को प्रभावित करती हैं। लेकिन इसका और खुशहाल जीवन से सीधा सम्बंध है। वहीं नकारात्मकता आपको समय से पहले ही क्षीण कर देती है।

खुद से उम्मीदें लगायें

हम जो कुछ भी करते हैं, वह पैटर्न में तब्दील हो जाता है। इन्हीं पैटर्न से हमारे व्यक्तित्व और चरित्र का निर्माण होता है। यही कारण है कि निराशावादी लोग बहुत जल्द किसी चीज़ से हार मान लेते हैं। अगर आप आत्मविश्वास से किसी चीज़ की शुरुआत नहीं कर रहे, तो आप पहले ही खुद से ज़्यादा उम्मीदें नहीं लगा रहे हैं।

जीवन की कमान संभालें

जब हमारी सोच हमारे कार्यों, व्यक्तित्व और नियति को इतना प्रभावित करती है, तो हम उसको प्रबंधित और नियंत्रित करके सफल भी हो सकते हैं। आपके दिमाग में जितने भी बुरे और नकारात्मक विचार हैं, उनकी साफ-सफाई का ठीक समय यही है। निगेटिव को नॉर्मल समझने से इनकार कर लें, जूझने और अपने जीवन का नियंत्रण अपने हाथों में लेने के लिए तैयार हो जाएं।

दुनिया बदल सकते हैं

ये सच है कि दुनिया की परिस्थितियां हमारे जीवन को प्रभावित करती हैं। लेकिन इसका उल्टा भी सच है। आपकी सोच, कार्यों और चरित्र का भी दुनिया पर कम असर नहीं पड़ता! क्योंकि हम बाहरी दुनिया के साथ निरंतर एक कार्य-कारण और सम्बंध में जुड़े होते हैं। जिन्होंने इस बात को समझा, उन्होंने ही नया इतिहास लिखा है।

आप ही हैं ज़िम्मेदार

आप किसी व्यक्ति के चरित्र का वर्णन उसके जीवन की परिस्थितियों को देखकर नहीं कर सकते। या आप किसी के जीने के तरीके को देखकर यह अनुमान नहीं लगा सकते कि वह आने वाले समय में किन हालात में रहने वाला है। पर इतना तय है कि आप आज जिन हालात में हैं उसके लिए आप ही की सोच और एटीट्यूड ज़िम्मेदार है।

सोच को लेकर सावधान

आप जो सोच रहे हैं उसको लेकर सतर्क रहें। बात केवल जीवन में कुछ प्राथमिकताओं को तय करने और चंद लक्ष्यों को अर्जित करने की ही नहीं है, आपकी सोच के पैटर्न का आपके व्यक्तित्व पर भी असर पड़ता है। सकारात्मक सोच का एक लम्बे

अपने दिमाग को उर्वर बनायें

अपने दिमाग को किसी बाग या खेत की तरह देखें। जो भी चीज़ उसे अधिक उपजाऊ नहीं बनाती, उससे आपको स्वयं को मुक्त कर लेना चाहिए। अगर आपको जीवन में बेहतरीन परिणाम चाहिए तो शुरुआत अपने सोचने के तरीके से करें। उम्दा बीज होगा, तो फसल भी बेहतरीन ही होगी।

सोच-समझकर सोचें और उम्दा व सकारात्मक सोच का नज़रिया रखें तो परिणाम वैसा ही होगा। सोच ही सबकुछ है। ज़िंदगी सोच से बनती है। सोच की गुणवत्ता इंसान बनाती है, इंसान के व्यक्तित्व को दर्शाती है। सोच की दिशा व दशा से मनुष्य बनता है।

अफ्रीका-नैरोबी। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'अफ्रीका डे' के अवसर पर दो विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किये गये जिसमें एक कार्यक्रम ज़ूम के माध्यम से ऑनलाइन आयोजित किया गया और यूट्यूब पर स्ट्रीम किया गया। इसका संचालन किउरी मबुराथी,आर्किटेक्ट एंड मेडिटेशन प्रैक्टिसनर,केन्या द्वारा किया गया। इस कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. वेदांती बहन,डायरेक्टर,ब्रह्माकुमारीज़,अफ्रीका, बसगोपॉल माहेन,अफ्रीकन यूनियन रीप्रेज़ेंटेटिव, हिंगोमा ग्लोरिया,यूथ एक्टिविस्ट एंड फाउंडर ऑफ ज़ाम्बिया पीस इनीशिएटिव, फातिमा डाइक,मेडिटेशन टीचर,आर्टिस्ट एंड मेंटर ऑन उबंटू, डिवाइन एनटीओकम,डायरेक्टर ऑफ ग्लोबल स्मार्ट एग्रीकल्चर यूथ नेटवर्क ग्लोबल, ब्र.कु. प्रतिभा बहन,ब्रह्माकुमारीज़ मेडिटेशन टीचर,साउथ अफ्रीका, विक्रम डूकना,रीप्रेज़ेंटेटिव,ब्रह्माकुमारीज़ मॉरीशियस आदि शामिल रहे।

इसके साथ ही सिटी काउंसिल ऑफ पोर्ट-लुईस,मॉरीशियस में 'अफ्रीका डे' के अवसर पर 'अवर अफ्रीका अवर फ्यूचर' थीम के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम को रिकार्डो रोज़,द कोऑर्डिनेटर ऑफ इनर स्पेस मेडिटेशन सेंटर, ओलिवर थॉमस,चेयरपर्सन ऑफ द नेल्सन मंडेला सेंटर फॉर अफ्रीकन कल्चर, महेन्द्रनाथ बसगोपॉल,डिप्टी प्रेसाइडिंग ऑफिसर ऑफ ईसीओएसओसीसी, ब्र.कु. गायत्री बहन,चेयरपर्सन ऑफ द ब्रह्माकुमारीज़ मॉरीशियस तथा मुख्य अतिथि के रूप में एडी बॉयसेज़न,जीओएसके,वाइस प्रेसिडेंट ऑफ द रिपब्लिक ऑफ मॉरीशियस ने सम्बोधित किया। स्टेफनी नोएलिस,आर्टिस्ट एंड सिंगर ने सुंदर सांस्कृतिक प्रस्तुति दी तथा डिप्लोमेटिक कॉर्प्स के सदस्य, ज़ाम्बिया, सेनेगल, कोटे द आइवर, केन्या तथा रॉड्रिग्स के प्रतिनिधियों सहित अन्य गणमान्य लोगों ने उपस्थित रहकर कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई।

रूपवास-भरतपुर(राज.)। भाजपा प्रदेश मंत्री ठाकुर भानु प्रताप का स्वागत व सम्मान करने के पश्चात् साथ हैं ब्र.कु. बबीता बहन, ब्र.कु. अन्नु बहन तथा अन्य।

फाज़िल्का-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र पर समर कैम्प के दौरान समूह चित्र में प्रतिभागी बच्चों के साथ ब्र.कु. प्रिया, ब्र.कु. शालिनी, ब्र.कु. सीमा, ब्र.कु. कोमल, ब्र.कु. दीपमाला तथा बच्चों के अभिभावकगण।

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

सर्बिया। पानीपत हरियाणा स्थित ब्रह्माकुमारीज़ ज्ञान मानसरोवर रिट्रीट सेंटर के निदेशक राजयोगी ब्र.कु. भारत भूषण भाई के बेलग्रेड सर्बिया यात्रा के दौरान विभिन्न कार्यक्रम आयोजित हुए। जिसमें उनके द्वारा तीन दिन प्रातः स्काइप पर पश्चिम बाल्कन छात्रों के लिए कक्षा आयोजित की गई। इसके अलावा 'मन प्रबंधन' पर सेमिनार का आयोजन हुआ। भारतीय दूतावास में सौहार्दपूर्ण बैठक के दौरान भारतीय राजदूत के साथ एक घंटे तक मुलाकात और बातचीत रही तथा हयात रिजेंसी होटल में भारत की महामहिम राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू की दिव्य उपस्थिति के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में भी वे शामिल रहे। इस मौके पर साध्वी निरंजन ज्योति,सेंट्रल मिनिस्टर ऑफ स्टेट फॉर रूरल डेवलपमेंट,भारत, सांसद रमा देवी,भारत सहित अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

फिजी-सुवा। फिजी के प्रधानमंत्री सितिवेनी राबुका के साथ ईश्वरीय ज्ञानचर्चा कर शांति एवं आध्यात्मिकता का संदेश देने के पश्चात् उनके साथ हैं ब्र.कु. शांता बहन।

नैनीताल-उत्तराखण्ड। ब्रह्माकुमारीज़ माल रोड स्थित सेवाकेन्द्र में आयोजित 'शांति संदेश सद्भाव' कार्यक्रम में आदर्श परिवार, आदर्श समाज, आदर्श राष्ट्र व आदर्श विश्व निर्माण के लिए सभी ने शांति का संकल्प लिया। कार्यक्रम में भारत के विभिन्न राज्यों से आईं महान विभूतियों एवं प्रेस क्लब ऑफ इंडिया द्वारा नैनीताल में नेशनल प्राइड ऑफ इंडिया अवॉर्ड 2023 राष्ट्रीय पुरस्कार से सम्मानित समस्त अवॉर्डीज़ का ब्र.कु. इला बहन व ब्र.कु. ममता बहन द्वारा स्वागत एवं सम्मान किया गया। इस मौके पर स्थानीय ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र के उत्कृष्ट शांति संदेश सद्भाव कार्यक्रम एवं आध्यात्मिक सेवा कार्यों का सम्मान करते हुए एनपीसीआई द्वारा संस्थागत रूप से सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. वीना दीदी को प्रशस्ति पत्र, स्मृति चिन्ह, अंग वस्त्र व पदक भेंट कर राष्ट्रीय स्तर पर पुरस्कृत किया गया। इस कार्यक्रम में अंतर्राष्ट्रीय एवं राष्ट्रीय सम्मानों से विभूषित एवं नेशनल प्रेस क्लब ऑफ इंडिया के राष्ट्रीय प्रवक्ता आर्य रत्न डॉ. सौरभ आर्य, अंतर्राष्ट्रीय वैदिक विद्वान एवं तपोनिष्ठ सन्यासी वैदिक ज्ञान आश्रम यमुनानगर हरियाणा से स्वामी सच्चिदानंद सरस्वती, महामहिम राष्ट्रपति द्वारा राष्ट्रपति अवॉर्ड से सम्मानित चंद्रकिरण वर्मा देहरादून, नेशनल प्रेस क्लब ऑफ इंडिया के नेशनल चीफ सेक्रेटरी नंदगोपाल वर्मा ग्रेटर नोएडा, चंडीगढ़ हाई कोर्ट अधिवक्ता यजवेंद्र सिंह, महान शिक्षाविद डॉ. नवीन चंद्र मालधन चौड नैनीताल, विद्वान अधिवक्ता मदनपाल काम्बोज देहरादून उत्तराखंड, युवा समाजसेवी सोनू शर्मा ग्रेटर नोएडा आदि शामिल हुए।

रूरा-उ.प्र.। गुरु पूर्णिमा के अवसर पर प्रधानाचार्य नवीन प्रकाश जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रीति बहन। साथ हैं प्रधानाचार्य विनय कुमार यादव, पंडित सुबोध शर्मा,कथक गुरु जयपुर, कथक कलाकार कु. अनुष्का, कु. निधि, कु. अस्मिता व कु. आरजू।

दिल्ली-आर.के. पुरम। कानून और न्याय मंत्रालय द्वारा आयोजित 'चिंतन शिविर' में केंद्रीय कानून और न्याय राज्य मंत्री अर्जुन राम मेघवाल, सेक्रेट्री जस्टिस एस.के.जी. रहाटे, स्पेशल सेक्रेट्री आर.के. कश्यप, ज्वाइंट सेक्रेट्री गौरव मसलदान व मंत्रालय के अन्य सदस्यों सहित ब्रह्माकुमारीज़ के स्थानीय सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. अनीता बहन एवं ब्र.कु. ज्योति बहन शामिल रहे।

विविधताओं के देश भारत के हर हिस्से में रहन-सहन से लेकर खान-पान अलग है। हमारे खाने में कई तरह के अनाज शामिल हैं, जो न सिर्फ स्वादिष्ट हैं बल्कि सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद हैं। बाजरा उन्हीं सेहतमंद अनाज में से एक है, जो सर्दियों में बेहद लाभकारी माना जाता है। बाजरा कैल्शियम से भरपूर होता है। इसके अलावा बाजरे में विटामिन बी, फाइबर, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, आयरन, खनिज, फाइटेट, फिनोल और टैनिन जैसे एंटीऑक्सिडेंट भी पाए जाते हैं। जानिए बाजरा खाने के दस फायदे के बारे में...

बाजरा खाने के ये फायदे आपको हैरान कर देंगे

1. पाचन
बाजरा में मौजूद डाइटरी फाइबर हमारे पाचन तंत्र को बेहतर करने में मदद करता है। इसका नियमित सेवन करने से कब्ज, पेट में जलन, मरोड़ सहित पेट संबंधी कई परेशानियां दूर होने लगती हैं। इसके अलावा बाजरा लिवर और किडनी के स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी सिद्ध होता है।

2. हृदय
बाजरे का किसी भी तरह से सेवन करना दिल की सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है। इसके साथ ही रक्त धमनियों को हेल्दी रखने के साथ ही बाजरा क्लॉटिंग को भी दूर करता है, जो दिल की बीमारियों और हार्ट स्ट्रोक के खतरे को कम करता है।

3. मांसपेशियां
बाजरा में मौजूद हाई क्वालिटी प्लांट प्रोटीन मांसपेशियों यानी मसल्स के घनत्व को बढ़ाने में भी मदद करता है। ऐसे में अगर आप जिम जाते हैं या फिर स्पोर्ट्स पर्सन हैं तो आपको अपनी डाइट में बाजरा ज़रूर शामिल करना चाहिए।

4. स्किन हेल्थ
आपको जानकर हैरानी होगी कि बाजरा शरीर के अंदरूनी स्वास्थ्य के साथ-साथ स्किन के लिए भी बहुत लाभकारी होता है। बाजरा का नियमित सेवन स्किन को हेल्दी व स्वस्थ बनाता है। बाजरा में मौजूद माइक्रोन्यूट्रीएंट्स स्किन की हेल्थ को बेहतर रखने में मददगार होते हैं। इसमें मौजूद आयरन, ज़िंक, विटामिन बी3 स्किन के लिए फायदेमंद होता है।

5. वजन
बाजरे के नियमित सेवन से वजन घटाया जा सकता है। बाजरे के आटे की रोटी रेगुलर खाने से वजन कंट्रोल किया जा सकता है। चावल के बजाय बाजरा का सेवन मोटापे से परेशान लोगों के लिए फायदेमंद होता है।

6. ब्लड ग्लूकोज लेवल
बाजरे में अन्य अनाजों के मुकाबले ज़्यादा न्यूट्रिएंट्स पाए जाते हैं और ये ग्लूटेन फ्री है। इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स 54-68 होता है। इसमें प्रचुर मात्रा में डाइटरी फाइबर, प्रोटीन मौजूद होता है। इसके अलावा अमीनो एसिड, विटामिन्स और मिनरल्स ब्लड शुगर लेवल को बैलेंस रखने में मदद करते हैं।

7. एनीमिया
बाजरा शरीर में खून की कमी नहीं होने देता। इसके साथ ही जिन लोगों को एनीमिया की शिकायत है वह बाजरे का सेवन कर शरीर में खून की कमी को पूरा कर सकते हैं।

8. ब्लड सर्कुलेशन
सर्दियों में ज़्यादा ठंड के कारण खून गाढ़ा होने लगता है। ऐसे में ब्लड सर्कुलेशन को सामान्य रखने के लिए बाजरे का सेवन ज़रूर करना चाहिए।

9. जोड़ों का दर्द
सर्दियों में अक्सर जोड़ों का दर्द लोगों को परेशान करता है। जिन लोगों को जोड़ों में दर्द की समस्या है उन्हें बाजरे की रोटी खानी चाहिए, ये जोड़ों में दर्द की समस्या को दूर करने में मदद करती है।

एक नज़र अपने ऊपर भी

ब्र.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

हम कितना भी कर लें, लेकिन खुशी क्यों नहीं मिल रही है? क्योंकि जहाँ तक भी पहुंचते हैं, वहाँ कोई न कोई आगे खड़ा रहता है। आप किस-किस से आगे जायेंगे? ये आपका जीवन है, लेकिन सबसे ज़रूरी है कि आपके जीवन जीने का तरीका और परिवार की प्राथमिकताएं क्या हैं। वो क्या चाहते हैं, मैं क्या चाहता हूँ, पहले पहुंच भी गए और अकेले हैं तो कौन-सी खुशी!

एक क्षण रुकें और सोचें कि किस स्कूल में लिखा है कि एक ही बच्चा अव्वल आ सकता है? हर बच्चा फर्स्ट आ सकता है, बस सोचने की ज़रूरत है कि ये प्रतिस्पर्धा कहां और किससे है। आपकी जितनी वास्तविक क्षमताएं हैं, उससे कहीं ज़्यादा पढ़ो। पढ़कर जितना हासिल करना चाहते हो, उतना हासिल करो। इधर-उधर देखने की क्या ज़रूरत है?

आपकी नौकरी है, आपका बिज़नेस है, आपका पेशा है और यह आपकी ही यात्रा है, जितनी मेहनत कर सकते हैं, करें। अपने लिए जितना ऊंचा गोल सेट कर सकते हैं करें। लेकिन दूसरे को देखकर प्रतिस्पर्धा न करें। हरेक का अपना काम करने का तरीका है। आपको तय करना है कि आपका तरीका कैसा है, बस उससे समझौता न करें। खुद के लिए तय करें कि ये मेरा लक्ष्य है, ये उद्देश्य है मैं अपना सर्वश्रेष्ठ दे रहा हूँ। ये भी गोल रख सकते हैं मैं इस दुनिया का सबसे अच्छा डॉक्टर हूँ, सबसे अच्छा एक्टर हूँ, फिर उस बेस्ट पर फोकस करते हुए चलें। यहां किसी दूसरे से दौड़ नहीं है, यदि हमने यह सोच लिया कि मैं इससे अच्छा हूँ तो यह हमारी बहुत बड़ी गलती होगी।

यदि मारुति मर्सिडीज़ के साथ रेस करे तो सोचिए क्या हश्र होगा! कॉम्पीटिशन के कारण दोनों को नुकसान हो सकता है। उतना हासिल करने की जिनकी क्षमता नहीं है, वो अपनी क्षमता से ज़्यादा करने की प्रक्रिया में कई चीज़ों से समझौता करते हैं। कुछ लोग ऐसे भी हैं जिनकी क्षमता ज़्यादा है लेकिन वो उतना प्रयास ही नहीं करते, वो सिर्फ ये देखकर खुश हैं कि मैं इनसे-इनसे आगे हूँ।

अपना गोल सेट कर लें कि मुझे ये-ये करना है, लेकिन किस तरह से करना है ये मुझे तय करना है। मान लो आप तीन दोस्त एक ही बिज़नेस कर रहे हैं, लेकिन एक की प्राथमिकता है कि वो अपने परिवार के साथ ज़्यादा वक्त बिताए, बाकी दोनों की नहीं है। जो अपने परिवार के साथ ज़्यादा वक्त बिता रहा है, हो सकता है उसका मुनाफा थोड़ा कम हो क्योंकि वो उतना ध्यान नहीं दे रहा है। वह छः बजे घर आ जाता है। क्योंकि ये चुनाव उसने अपने लिए किया है, ये उसके काम करने की शैली है, उसका किसी के साथ कॉम्पिटिशन नहीं है।

आज अधिकांश लोग यही कहते हैं, सब कुछ आ गया, सब कुछ मिल गया, लेकिन अंदर कुछ-कुछ खाली है। अंदर खाली क्या है? असुरक्षा की भावना। असुरक्षा है कि कहीं ये सब कुछ हमारे हाथ से निकल न जाए। वो खालीपन क्यों है अंदर? सच्चाई ये है कि हम भरे हुए थे, हमने बहुत कुछ कर दिया, जिससे हम खाली हो गए। ज़िंदगी के हर कदम पर चलते हुए आपने कहा कि प्रतिस्पर्धा है, दौड़ है...ये बोलकर तनाव पैदा किया और अंदर से खाली होते गए, कोई रास्ते में आया तो अलग-अलग तरीके अपनाए। जीने के तरीके में अपने सिद्धान्तों से समझौता किया, इस तरह आप खाली होते गए। आप चिड़चिढ़ाए, गुस्सा किया, आप खाली होते गए।

मान लो, जीवन यात्रा शुरु करते समय भरा हुआ गिलास हाथ में है। अगर जीवन की यात्रा अपने-आपको भरने की प्रक्रिया होती तो बच्चा कैसा होना चाहिए था! बिल्कुल खाली और हम अपने अंतिम दिनों में कैसे होने चाहिए थे, बिल्कुल भरे हुए। खुशियों, उत्साह, उमंग से भरे हुए। लेकिन ऐसा होता नहीं है। बच्चे को देखकर आज भी इतना आकर्षण क्यों होता है क्योंकि वो बच्चा ऊर्जा, संभावनाओं से भरा हुआ है। लेकिन धीरे-धीरे हम उसको सिखाना शुरु करते हैं और धीरे-धीरे उसको भी खाली करना शुरु कर देते हैं। बच्चे को कोई टेंशन नहीं है लेकिन हम कहते हैं तुम्हें टेंशन होना चाहिए, बच्चे को डर नहीं लगता है। लेकिन हम उसको डरना सिखाते हैं। बच्चे के पास न चिंता है, न डर और न ही गुस्सा। ये तीन चीज़ें हैं, जो हमें खाली करती हैं। जीवन की यात्रा ये तीन चीज़ें हम सीखते जाते हैं और सीखते-सीखते खाली होते जाते हैं क्योंकि हम सोच रहे थे बाहर से जो सब कुछ मिलेगा वो हमें भरेगा।

हमें ध्यान यह रखना था कि अंदर वाला जो भरा हुआ था वो भरा हुआ रखकर बाहर वाला हासिल करना था। लेकिन हम अटेंशन किस पर रख रहे थे कि दूसरे लोग क्या कर रहे हैं। इधर-उधर देखेंगे तो गिलास खाली हो जाएगा। हमें सब कुछ हासिल करना है लेकिन एक नज़र अपने ऊपर भी रखना है।

नैनीताल-उत्तराखण्ड। आर्य समाज भवन,नैनीताल में विश्व पर्यावरण दिवस पर नेशनल प्रेस क्लब ऑफ इंडिया के 27वें राष्ट्रीय महासम्मेलन एवं राष्ट्रीय महाधिवेशन कार्यक्रम में भारत के विभिन्न राज्यों की 21 चयनित विभूतियों सहित आध्यात्मिक सेवा एवं शांति संदेश सेवा के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान हेतु ब्रह्माकुमारीज़ के स्थानीय सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. वीना दीदी को 'नेशनल प्राइड ऑफ इंडिया अवॉर्ड 2023' राष्ट्रीय पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

रादौर-हरियाणा। ब्र.कु. मदनलाल चोपड़ा की 31 वर्षों से ब्रह्माकुमारीज़ सेंटर के माध्यम से निरंतर जारी उत्कृष्ट सेवाओं की सराहना करते हुए उनके लिए संस्थागत अभिनंदन एवं सम्मान समारोह आयोजित किया गया जिसमें सभी ने उन्हें अपनी कोटी-कोटी शुभकामनाएं एवं बधाई दी। इस मौके पर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. आंचल बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें मौजूद रहे। ब्र.कु. मदनलाल चोपड़ा को सत्यार्थ ग्रुप ऑफ इंडिया, नेशनल प्रेस क्लब ऑफ इंडिया, स्वर्णकार सेवा परिषद, केन्द्रीय आर्य युवक परिषद द्वारा राष्ट्रीय मंचों पर सम्मानित किया जा चुका है और आज भी परमात्म ऊर्जा से सम्पन्न वे शांति सद्भाव सेवा, समाज सेवा एवं मानव कल्याण सेवा के लिए सेवारत एवं प्रयासरत हैं।

शिवहर-बिहार। ब्रह्माकुमारीज़ के स्थानीय सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. भारती बहन के द्वारा प्रोजेक्ट बालिका विद्यालय केन्द्र पर नगर परिषद के नवगठित सभापति राजन नन्दन सिंह, उपसभापति सुनील कुमार सहित वार्ड पार्षदों एवं उनके प्रतिनिधियों को सम्मानित किया गया। इस मौके पर माउण्ट आबू से ब्र.कु. प्रेम भाई, उमेश नंदन सिंह सहित बड़ी संख्या में भाई-बहनें मौजूद रहे।

साउथ अफ्रीका। राजयोगिनी ब्र.कु. सुषमा दीदी एवं राजयोगिनी ब्र.कु. चंद्रकला दीदी की साउथ अफ्रीका यात्रा के दौरान केप टाउन में विभिन्न धर्म प्रतिनिधियों के लिए 'एंकरिंग ऑवरसेल्वस एंड बिल्डिंग इनर स्ट्रेंथ' विषय पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। साथ ही 'सोल पॉवर-ए ट्रांसफॉर्मेटिव एनर्जी' कार्यक्रम भी आयोजित हुआ जिसमें कॉन्सुलेट जनरल अशोक बाबू शामिल रहे। इसके पश्चात् डर्बन में 'स्पिरिचुअल रीन्यूअल-स्टेपिंग इन्टू द सर्कल ऑफ प्रोटेक्शन' विषय पर ब्र.कु. भाई-बहनों के लिए त्रिदिवसीय रिट्रीट का आयोजन हुआ तथा 'पीस इन द होम' विषय पर विस्तृत समुदाय के लिए कार्यक्रम का आयोजन हुआ। नेल्सप्रूट में 'गॉड्स पॉवर फॉर होप एंड प्रोटेक्शन' विषय पर कार्यक्रम के पश्चात् प्रिटोरिया स्थित ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र पर ब्र.कु. भाई-बहनों एवं संपर्क वालों के लिए 'स्नेह मिलन' का आयोजन हुआ। इसके साथ ही लेनासिया एवं उसके पश्चात् जोहान्सबर्ग में कार्यक्रम के साथ ही ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र में योग दिवस भी उमंग-उत्साह के साथ मनाया गया। इस कार्यक्रम में रीप्रेज़ेंटेटिव ऑफ द इंडियन कॉन्सुलेट इन जोहान्सर्ब सुधीर खुराना भी शामिल हुए।

फर्रुखाबाद-बीबीगंज(उ.प्र.)। एन.चौधरी,संयुक्त पुलिस आयुक्त,कानपुर को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मंजू बहन, ब्र.कु. नीलम बहन एवं ब्र.कु. प्रकाश भाई।

राँची-झारखण्ड। आज़ादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत मीडिया कर्मियों के लिए आयोजित राजयोग मेडिटेशन द्वारा तनाव मुक्ति कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए अमित कुमार,न्यूज़ इंडिया 24×7, संदीप नाग,दैनिक भास्कर, अंशु कुमारी,लोकतंत्र 19, सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, चन्दन मिश्रा,सहायक संपादक,हिंदुस्तान, ओम प्रकाश,स्वदेशी ब्यूरो तथा ऋचा शर्मा,कशिश न्यूज़।

मुंगेर-धरहरा(बिहार)। ब्रह्माकुमारीज़ जीआरएमसी धरहरा में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अंतर्गत 'योग जागृति अभियान' को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते हुए स्थानीय स्टेशन मास्टर एस.एस. विनोद कुमार, मुंगेर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. जयमाला बहन व माउण्ट आबू से आये ब्र.कु. स्वराज भाई। साथ हैं इन्द्रजीत भाई, रतनलाल भाई, सुभाष भाई, डॉ. अजबलाल भाई, निरू बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

बहादुरगढ़-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा सड़क सुरक्षा जागरुकता सप्ताह अभियान के लॉन्चिंग कार्यक्रम में एसडीएम अनिल कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अंजली दीदी, ब्र.कु. कविता दीदी,मुम्बई,ट्रांसपोर्ट एंड ट्रैवल प्रोजेक्ट कोऑर्डिनेटर तथा ब्र.कु. विनीता बहन। साथ हैं ट्राफिक पुलिस एसआई सतीश जी, सुधीर भारद्वाज तथा अन्य।

परमात्म ऊर्जा

पहली स्टेज जो होती है उसमें पुरुषार्थ करना पड़ता है, हर कदम में सोचना पड़ता है कि यह राइट है व रॉन्ग है, यह हमारा संयम है व नहीं? जब स्वयं की स्मृति में सदा रहते हैं तो नैचुरल हो जाता है। फिर ये सोचने की आवश्यकता नहीं रहती। कब भी कोई कर्म बिना संयम के हो नहीं सकता। जैसे साकार में स्वयं के नशे में रहने के कारण अथॉरिटी से कह सकते थे कि अगर साकार द्वारा भी कोई उल्टा कर्म हो गया तो उसको भी सुल्टा कर देंगे। यह अथॉरिटी है ना! उतनी अथॉरिटी कैसे रही? स्वयं के नशे से। स्वयं के स्वरूप की स्मृति में रहने से यह नशा रहता है कि कोई भी कर्म उल्टा हो ही नहीं सकता ऐसा नशा नंबरवार सभी में रहना चाहिए।

जब फॉलो फादर है तो फॉलो करने वालों की यह स्टेज नहीं आयेगी? इसको भी फॉलो करेंगे ना! साकार रूप फिर भी पहली आत्मा है ना। जो फर्स्ट आत्मा ने निमित्त बनकर के दिखाया, तो उनको सेकण्ड, थर्ड जो नम्बरवार आत्माएं हैं वह सभी बात में फॉलो कर सकती हैं। निराकार स्वरूप की बात अलग है। साकार में निमित्त बनकर के जो कुछ करके दिखाया वह सभी फॉलो कर सकते हैं नंबरवार पुरुषार्थ अनुसार। इसी को कहा जाता है अपने में सम्पूर्ण निश्चयबुद्धि। जैसे बाप में 100 प्रतिशत निश्चयबुद्धि बनते हैं, तो बाप के साथ-साथ स्वयं में भी इतना निश्चयबुद्धि ज़रूर बनें। स्वयं की स्मृति का नशा कितना रहता है? जैसे साकार रूप में निमित्त बन हर कर्म संयम के रूप में करके दिखाया, ऐसे प्रैक्टिकल में आप लोगों को फॉलो करना है। ऐसी स्टेज है? जैसे गाड़ी अगर ठीक पट्टे पर चलती है तो निश्चय रहता है- एक्सीडेंट हो नहीं सकता। बेफिक्र हो चलाते रहेंगे। वैसे ही अगर स्वयं की स्मृति का नशा है, फाउण्डेशन ठीक है तो कर्म और वचन संयम के बिना हो नहीं सकता। ऐसी स्टेज समीप आ रही है। इसको ही कहा जाता है सम्पूर्ण स्टेज के समीप। इस स्वमान में स्थित होने से अभिमान नहीं आता।

जितना स्वमान उतनी निर्माणता। इसलिए उनको अभिमान नहीं रहेगा। जैसे निश्चय विजय अवश्य है, इसी प्रकार ऐसे निश्चयबुद्धि के हर कर्म में विजय है, अर्थात् हर कर्म संयम के प्रमाण है तो विजय है ही है। ऐसे अपने को चेक करो - कहाँ तक इस स्टेज के नज़दीक हैं? जब आप लोग नज़दीक आयेंगे तब फिर दूसरों के भी नंबर नज़दीक आयेंगे। दिन-प्रतिदिन ऐसे परिवर्तन का अनुभव तो होता होगा। वेरीफाय कराना, एक-दो को रिगार्ड देना वह दूसरी बात है लेकिन अपने में निश्चय रख कोई से पूछना वह दूसरी बात है। वह जो कर्म करेगा निश्चयबुद्धि होगा। बाप भी बच्चों को रिगार्ड देकर के राय सलाह देते हैं ना। ऐसी स्टेज को देखना है कितना नज़दीक आये हैं? फिर यह संकल्प नहीं आयेगा- पता नहीं यह राइट है व रॉन्ग है; यह संकल्प मिट जायेगा क्योंकि मास्टर नॉलेजफुल हो। स्वयं के नशे में कमी नहीं होनी चाहिए। कारोबार के संयम के प्रमाण एक-दो को रिगार्ड देना - यह भी एक संयम है। ऐसी स्टेज है, जैसे एक सैम्पल रूप में देखा ना! तो साकार द्वारा देखी हुई बातों को फॉलो करना तो सहज है ना! तो ऐसी स्टेज समानता की आ रही है ना! अभी ऐसे महान और गुह्य गति वाला पुरुषार्थ चलना है। साधारण पुरुषार्थ नहीं। साधारण पुरुषार्थ तो बचपन का हुआ। लेकिन अब विशेष आत्माओं के लिए विशेष ही है।

ग्वालियर-म.प्र.। महामहिम राष्ट्रपति श्रीमति द्रौपदी मुर्मू के शहर आगमन पर एबीवी इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ इन्फॉर्मेशन टेक्नोलॉजी एंड मैनेजमेंट में आयोजित कार्यक्रम में शरीक होने के दौरान उनसे मुलाकात कर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा क्षेत्र में की जा रही विभिन्न सेवाओं की जानकारी देने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आदर्श बहन। साथ हैं ब्र.कु. डॉ. गुरचरण सिंह, ब्र.कु. प्रहलाद भाई, ब्र.कु. रोशनी बहन व ब्र.कु. सुरभि बहन। इस कार्यक्रम के दौरान मध्य प्रदेश के राज्यपाल मंगूभाई पटेल, मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान, केन्द्रीय मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया सहित अन्य गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

कथा सरिता

मनपसंद दीपक

इस कहानी की शुरुआत होती है एक राजा से जो बहुत ही दयावान और प्रजाप्रिय था। उनकी एक बेटी थी। वह बहुत ही सुन्दर और बुद्धिमान थी। राजकुमारी जब बड़ी हुई तो राजा को उसके विवाह की चिंता सताने लगी। राजकुमारी के लिए वर ढूंढने से पहले राजा ने राजकुमारी की राय जाननी चाही।

राजकुमारी ने काफी सोच-विचार कर अपने पिता से कहा, पिता जी! जो व्यक्ति मेरी पसंद का दीपक ला देगा मैं उसी से विवाह करूंगी।

अगले दिन राजा ने राजकुमारी की शर्त के साथ स्वयंवर की घोषणा कर दी। स्वयंवर का दिन आ गया, हाथ में दीपक लिए हुए युवकों की कतार लग गई। वह भी बहुत ही लंबी कतार। कोई युवक राजकुमार था तो कोई नगर सेठ, कोई साहूकार था तो कोई साहसी-बहादुर। सबके पास तरह-तरह के दीपक थे। छोटे-बड़े, सोने-चांदी, हीरे-जवाहरात के जगमगाते सुन्दर नक्काशी वाले दीपक।

राजकुमारी हरेक दीपक देखती हुई कतार के अंत तक जा पहुंची मगर अबतक उसको मनपसंद दीपक नहीं मिला। लेकिन कतार के अंत में खड़े युवक के हाथ में कोई दीपक नहीं था। राजकुमारी ने उस युवक से पूछा- आप अपने साथ दीपक नहीं लाए?

युवक ने दाएं-बाएं देखा, थोड़ी-सी गीली मिट्टी उठाकर एक गोला बनाया और फिर उसे बाएं हाथ में लेकर उसने अपने दाईं कुहनी से दबा दिया। मिट्टी का दीपक तैयार हो गया। राजकुमारी ने मुस्कुराकर वरमाला उस युवक के गले में डाल दी।

सीख : दीपक का काम प्रकाश देना है फिर चाहे वो सोने का हो या मिट्टी का। जिस समय प्रकाश की जरूरत हो तब क्या हम सोने या चांदी के दीपक ढूंढने अथवा खरीदने निकलेंगे? राजकुमारी को दीपक की जरूरत नहीं थी। दरअसल वह तो सिर्फ प्रतिभा और दूरदर्शिता की परीक्षा ले रही थी।

झज्जर-हरियाणा। विश्व प्रकृति संरक्षण पर्यावरण के कार्यक्रम में जिला पुलिस अधीक्षक अर्पित जैन को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. संतोष बहन। साथ हैं ब्र.कु. भावना बहन।

भुवनेश्वर-ओडिशा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलन के पश्चात् उपस्थित हैं प्रदीप्त कुमार कर,इंजीनियर,एचएएल, मिनती साहु,योग गुरु,पतंजलि योग आश्रम,भुवनेश्वर, मंजू प्रवा धल,लोकप्रिय समाजसेवी, राजयोगिनी ब्र.कु. तपस्विनी दीदी तथा अन्य।

'गॉड्स पॉवर मेरे पास' बीएसपी सीनियर सेकेंड्री स्कूल ग्राउंड में कार्यक्रम के दौरान जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी बहन ने कहा...

स्वयं की उन्नति हेतु... सभी को क्षमा करने के लिए हर समय रेडी रहें

अच्छे संस्कारों से बढ़ती है आत्मा की शक्ति

हम जिस संस्कार को जितना यूज़ करते हैं, उतने वह बढ़ते जाते हैं। अच्छे संस्कारों से आत्मा की शक्ति बढ़ती है। हमारी स्व की स्थिति श्रेष्ठ हो। हमें जीवन में किसी से कुछ नहीं चाहिए, बस सभी को दुआएं और सम्मान देने वाली आत्मा बनना है। जीवन में क्षमा करने के लिए हर समय रेडी रहना है। ये सब हमारी स्वयं की उन्नति के लिए ही है - जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा व मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु.शिवानी बहन।

भिलाई-छ.ग.। अपने श्रेष्ठ जीवन का विज़न चित्र बनाएं और उसे जीवन में अप्लाई करें। परीक्षा के समय तैयारी नहीं, परीक्षा के पहले तैयारी शुरु होती है। तो हमें भी जीवन में परेशानी आने से पहले मन को बहुत-बहुत शक्तिशाली बनाना है। यह बातें अंतर्राष्ट्रीय प्रेरक वक्ता एवं जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी बहन ने से.7 स्थित बीएसपी सीनियर सेकेंड्री स्कूल ग्राउंड में 'गॉड्स पावर मेरे पास' विषय पर आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए व्यक्त किये।

मन को सुबह ही पॉज़िटिव एनर्जी से भरपूर कर लें

विशेषज्ञा ने कहा कि सुबह का समय मन में पॉज़िटिव एनर्जी भरने का होता है इसलिए सुबह-सुबह कुछ पल खुद के लिए निकालकर परमात्मा से शक्तियां लेकर खुद को सकारात्मकता और उमंग-उत्साह से भरें। ये पॉज़िटिव एनर्जी सारे दिन की हर परिस्थिति में आपको स्टेबल रखने में मददगार होगी।

अब स्वयं को धोखा देना बंद कर कदम आगे बढ़ायें

आपने आगे कहा कि हमें स्वयं के प्रति बहुत स्ट्रिक्ट रहना है, अब स्वयं को धोखा देना बंद कर दें। जब श्रेष्ठ परिवर्तन का एक कदम हम उठाते हैं तो कई गुना मदद हमें गॉड(परमात्मा) से मिलती है। परमात्मा की शक्तियों पर हमारा अधिकार है, बस इसे अनुभव में और जीवन में शामिल करें।

आध्यात्मिक शक्ति से बदलें संस्कार

शिवानी बहन ने कहा कि संस्कारों के आधार पर मन की स्थिति, स्वास्थ्य और जीवन के रिश्ते बनते हैं। स्पीरिचुअल लॉ है कि संस्कार से संसार बनता है। इसलिए हमें आध्यात्मिक शक्ति से अपने संस्कारों को बदलना है। कार्यक्रम में विधायक देवेंद्र यादव, सांसद विजय बघेल, अंजनी कुमार,ई.डी. वर्क्स भिलाई इस्पात संयत्र, डॉ. एम.के. वर्मा,वी.सी., सीएसवीटीयू, ब्रह्माकुमारीज़ की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु.हेमलता दीदी, ब्र.कु. आशा दीदी, ब्र.कु. प्राची दीदी, ब्र.कु. अश्वनी दीदी, बड़ी संख्या में डॉक्टर्स, प्रशासनिक अधिकारी, प्रोफेसर्स, स्टूडेंट्स, सुरक्षा जवान सहित गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे एवं कार्यक्रम का लाभ लिया। स्वयं सिद्धा ग्रुप की डायरेक्टर सोनाली चक्रवर्ती के मार्गदर्शन में डिवाइन ग्रुप के बच्चों द्वारा मिनी इंडिया भिलाई की अनेकता में एकता की मिसाल और खूबियों को सुंदर सांस्कृतिक कार्यक्रम द्वारा प्रस्तुत किया गया।

स्वीकार करें... मैं जो हूँ जैसा हूँ अच्छा हूँ

ब्लेसिंग हाउस में "पॉज़िटिव इमोशन्स की टू वेलनेस" विषय पर डॉक्टर्स एवं चिकित्सा कर्मियों के लिए कार्यक्रम

भोपाल एवं आसपास के क्षेत्रों के सैकड़ों चिकित्सा कर्मी हुए शामिल

भोपाल-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ के ब्लेसिंग हाउस सेवाकेन्द्र में डॉक्टर्स के लिए 'पॉज़िटिव इमोशन्स की टू वेलनेस' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में मुख्य वक्ता ब्र.कु. डॉ. प्रेम मसंद,मा.आबू ने कहा कि व्यक्ति को अपनी वैल्यू कभी कम नहीं करनी चाहिए। लोग कुछ भी कहें, मुझे फर्क नहीं पड़ना चाहिए। हमेशा यह संकल्प करें कि मुझे भगवान ने सबकुछ दिया है, मैं जो हूँ जैसा हूँ अच्छा हूँ। उन्होंने बताया कि हमारी भावनाओं का सीधा असर शरीर के अंगों पर पड़ता है। उदाहरण के तौर पर क्रोध करने से लीवर पर असर पड़ता है। दुःख आपके फेफ़ड़ों को कमज़ोर कर देता है। तनाव से हृदय एवं मस्तिष्क पर असर होता है। इसके विपरीत सकारात्मक भावनाओं से शरीर स्वस्थ होता है। जैसे प्यार शान्ति लाता है और सद्भाव आपके मन और शरीर को मज़बूत करता हैं। इसके साथ ही डॉ. प्रेम मसंद ने एक्टिविटी के द्वारा म्यूज़िकल एक्सरसाइज़ भी कराई। कार्यक्रम में डॉ. नीरा चौधरी,ज्वाइंट डायरेक्टर हेल्थ, भोपाल डिविज़न, राजेश मिश्रा, आईएएस पूर्व स्काउट गाईड सेक्रेट्री, डॉ. मनोज वर्मा,टी.बी. एवं एड्स नोडल ऑफिसर, डॉ. ए. के. गोयल,सीएमओ सर्जरी, डॉ. पी. एस. बिन्द्रा,नेत्र चिकित्सा विशेषज्ञ, डॉ. वरुण, फिज़ियोलॉजी,एम्स भोपाल, डॉ. ज्योति वालेचा,रेडियोलॉजिस्ट, डॉ. मनोज निगम,मेडिकल ऑफिसर, डॉ. रजनी हजेला, डॉ श्रीनाथ अग्रवाल एवं अनेक डॉक्टर्स उपस्थित रहे। ब्लेसिंग हाउस सेवाकेन्द्र निदेशिका ब्र.कु. डॉ. रीना दीदी ने कहा कि डॉक्टर्स समाज के लिए समर्पित रूप से कार्य करते हैं। अतः ब्रह्माकुमारीज़ का मेडिकल प्रभाग ऐसे आयोजनों के द्वारा चिकित्सकों के जीवन को सशक्त बनाने हेतु कार्यरत है। मौके पर बी.के. छाया,नासिक ने एक्सरसाइज़ को प्रैक्टिकल विधि से सिखाया। ब्र.कु. राहुल ने कार्यक्रम का संचालन किया।

सुनाम-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में कैबिनेट मिनिस्टर अमन अरोड़ा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मीरा बहन एवं ब्र.कु. ललित,सीए,माउण्ट आबू। कार्यक्रम में 200 से अधिक लोग शामिल रहे।

उदयपुर-राज.। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र में सावन उत्सव के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में मोती मगरी स्कीम समिति के अध्यक्ष शिव रतन तिवारी महासचिव नरेन्द्र खाबिया मानक जी नाहर उद्योगपति महेश त्रिवेदी पार्षद समीर पार्षद एवीएन नगर निगम उद्यान समिति के अध्यक्ष, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रीटा बहन, ब्र.कु. रीमा बहन तथा अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।

यू.एस.ए.-न्यू जर्सी। वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. केन ओ.डोनेल,डायरेक्टर,ब्रह्माकुमारीज़,लैटिन अमेरिका एवं ब्र.कु. लुसियाना,कोऑर्डिनेटर, ब्रह्माकुमारीज़ सेंटर्स,ब्राज़ील के ब्रह्माकुमारीज़ एडिसन सेंटर,न्यू जर्सी में आने पर ब्र.कु. भाई-बहनों के लिए कार्यक्रम के आयोजन पश्चात् 'द आर्ट ऑफ प्रॉब्लम सॉल्विंग' विषय पर टीवी एशियाज़ टॉक-शो के होस्ट विकास नांगिया(होस्ट,फोकस लाइव) द्वारा ब्र.कु. केन का इंटरव्यू लिया गया। तत्पश्चात् इसी विषय पर आयोजित पब्लिक प्रोग्राम में 30 वीआईपीज़ गेस्ट्स शामिल रहे। इस दौरान सेवाकेन्द्र संयोजिका ब्र.कु. शीतल बहन, ब्र.कु. हेमांग भाई व ब्र.कु. अनोली बहन आदि उपस्थित रहे।

हल्द्वानी-उत्तराखंड। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कोतवाली में आयोजित कार्यक्रम के दौरान हरेन्द्र चौधरी,कोतवाली प्रभारी निरीक्षक को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. माया बहन। साथ हैं ब्र.कु. नीलम बहन, ब्र.कु. वीना बहन तथा अन्य। कार्यक्रम में महेंद्र सिंह धोनी,सी.ओ. व स्टाफ सहित लगभग 120 भाई-बहनें शामिल रहे।

कई अश्व-शक्ति के बराबर एक संकल्प-शक्ति

ब्र.कु. अनुज भाई,दिल्ली

जब कभी एक राजा राज्य में एक फरमान जारी करता तो पूरी प्रजा उस फरमान को अमल में लाती ही लाती है। अगर राजा न्यायप्रिय है, प्रजा का हितैषी है, सबके हित के बारे में सोचता है तो उसका फरमान सबके सिरमाथे। और राजा वही शक्तिशाली भी माना जाता है जो कोई बात कहे और प्रजा उसका विरोध न करे। तो ये कौन-सी एक शक्ति है, बस शब्द ही तो बोला या शब्द द्वारा फरमान जारी किया, लेकिन सबने उसको माना। हम सब भी कौन-सी बात एक बार में मान लेते हैं जिसमें हमारा हित हो, हमारे लिए फायदेमंद हो, लेकिन फायदा और हित देखने की भी तो ताकत चाहिए। तो एक राजा बहुत सोच-समझकर एक संकल्प को आगाज़ देता था और वो अंजाम तक तब पहुंचता था जब प्रजा उसमें अपने हित को देखती थी। हम सभी स्थूल राजा की बात तो नहीं कर रहे हैं यहां पर, हम यहां अपने मन और बुद्धि के राजापन की बात कर रहे हैं। आत्मा राजा है, मन-बुद्धि उसके साथ होते हैं। हम जब कोई भी ऐसा संकल्प करते हैं, तो अगर बुद्धि ने थोड़ा बहुत भी विरोध किया या मन ने थोड़ी बहुत भी हलचल पैदा की तो वो संकल्प ऐसा नहीं है कि कार्य नहीं करेगा, करेगा, लेकिन उससे हमें उतना फायदा नहीं होगा जितना होना चाहिए। जैसे हज़ारों प्रजा है, अब कोई उसमें विरोध करता है तो क्या उसके विरोध के कारण फरमान बदल जाता है! फरमान तो वही रहता है और जिसको लाभ मिलना है उसको मिलता भी है। बाद में वो लोग भी मान जाते हैं जो विरोध कर रहे होते हैं। ऐसे ही मन-बुद्धि अगर किसी बात का विरोध कर भी रही है लेकिन उसके हित-अहित को जाने बिना कर रही है तो आत्मा राजा को कोई फर्क नहीं पड़ता। हमने अगर एक संकल्प कर दिया तो वो बहुत तीव्रता से कार्य करता है और वो होकर रहेगा। क्योंकि जैसे कोई पत्थर पानी में पड़ा तो वो तरंग तो उत्पन्न करेगा ही करेगा। ऐसे ही हमने अगर कोई भी संकल्प किया चाहे वो सकारात्मक हो या नकारात्मक हो, वो संकल्प कई अश्व के बराबर तीव्रता से भागता है और वो फलीभूत भी होता ही है। इसलिए मन में एक बार भी पहले तो ऐसा संकल्प ही न आये जो हमारे हित में न हो, अगर आ भी गया तो उसे उसी समय परिवर्तन करने की शक्ति चाहिए। नहीं तो नुकसान हो सकता है। इसीलिए कई बार जब हम खाली बैठे होते हैं और किसी बात को लेकर बार-बार सोचते हैं तो वो तरंगें चारों तरफ फैल रही होती हैं और धीरे-धीरे वो पूरे घर में, पूरे वातावरण में और कई हज़ार किलोमीटर तक तरंगें वायब्रेशन के रूप में फैल जाती हैं। उससे हम तो प्रभावित होते ही हैं, पूरी प्रजा भी प्रभावित होती है। इतनी शक्तिशाली स्थिति वाले हम लोग हैं, इसलिए हर दिन आप ये मानकर चलो कि आप एक क्वांटा हैं, क्वांटा अर्थात् एक ऊर्जा का बंडल। जो इलेक्ट्रॉन, प्रोटॉन, न्यूट्रॉन जैसे अति सूक्ष्म कणों के साथ हर पल सभी को कुछ न कुछ दे रहा है। आप जो भी सोच रहे हैं, जो बोल रहे हैं, जो देख रहे हैं, जो कार्य कर रहे हैं, सबसे ये छोटे-छोटे कण के रूप में आपकी ऊर्जा प्रवाहित हो रही है। आप जितना ज़्यादा सकारात्मक हैं, जितना ज़्यादा श्रेष्ठता के साथ जीवन जी रहे हैं, उतनी ऊर्जा पूरे विश्व में आपसे बढ़ती जा रही है। तो कई अश्व-शक्ति के बराबर एक छोटा-सा संकल्प हमारा होता है। तो हम इससे क्यों न डरें और उन संकल्पों को न करें जिससे सबसे पहले हमारा शरीर प्रभावित हो, उसके बाद हमारा मन-बुद्धि कमज़ोर हो और आसपास का वातावरण भारी हो। इसलिए इन सब बातों का ध्यान रखते हुए संकल्प शक्ति को रचनात्मकता में यूज़ करें, अपने मन-बुद्धि की उन्नति में यूज़ करें, बार-बार इसे याद दिलायें कि मैं जो सोच रहा हूँ वो हो रहा है, इसलिए मैं ऐसा ही सोचूं जो सिर्फ और सिर्फ सकारात्मक हो।

मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

प्रश्न : मैं शीला, मैसूर से हूँ। मेरा बेटा मानसिक रूप से इतना विकसित नहीं है। इसलिए पढ़ाई में जैसे दूसरे बच्चे अच्छे हैं, वैसा वो परफॉर्म नहीं कर पाता है। उसे मैं कैसे हैंडल करूँ और उसका भविष्य कैसा हो, उसके लिए क्या किया जाये?

उत्तर : ये प्रश्न भी, ये समस्या भी कई परिवारों में है कि अगर चार बच्चे हैं तो दो बहुत इन्टेलिजेंट हैं तो एक ऐसा भी निकलता है जिसे थोड़ी कम बुद्धि है। तो मैं आपको यही कहूंगा कि आप थोड़ा-सा राजयोग सीखें। और थोड़ा सा समय दें उस बच्चे के लिए। उसके लिए तीन विधि बता देता हूँ, जिसका प्रयोग करने से आप बच्चे को मदद कर सकती हैं। अभी तो वो बच्चा है और उसे तो अभी जीवन की एक लम्बी यात्रा तय करनी है। बात केवल उसकी एजुकेशन की नहीं है, उसकी शादी होगी, वो अपना कुछ काम-धंधा करेगा, उसको अपना जीवन चलाना है। तो उसकी बुद्धि का विकास तो अच्छी तरह से होना ही चाहिए। तो आप एक काम करें कि जैसे ही सुबह उसे उठायें तो उसे कहें कि तीन बार बोलो मैं बुद्धिवान हूँ, मैं बुद्धिवान हूँ, मैं बुद्धिवान हूँ। बच्चा चाहे आँख मलते हुए बोले, पर धीरे-धीरे ऐसा कर दें कि बच्चा बिल्कुल कॉन्फिडेंस के साथ, बहुत अच्छी खुशी के साथ ये बोलने लगे कि मैं बुद्धिमान हूँ। तो सवेरे का टाइम ऐसा होता है कि उठते समय बच्चे का सबकॉन्शियस माइंड एक्टिव होता है। तो जैसे ही उसने ये संकल्प खुशी से किया कि मैं बुद्धिमान हूँ। तो सबकॉन्शियस माइंड ने इसे स्वीकार किया। और सबकॉन्शियस माइंड उसकी बुद्धि के लॉक खोलने लगेगा। तो ये काम सोने से पहले भी करा दें तीन बार और जगते हुए भी करा दें तीन बार। इसमें बहुत फायदा होगा, धीरे-धीरे बुद्धि का विकास होने लगेगा। एक दूसरा तरीका है, लेकिन इसके लिए राजयोग अवश्य सीखना होगा। ताकि आप अपने बच्चे को जब पानी पिलायें, दूध पिलायें, भोजन खिलायें, तो भोजन को दृष्टि देकर, पानी को दृष्टि देकर, दूध को दृष्टि देते हुए सात बार संकल्प करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ और फिर ये संकल्प कर दें कि इस पानी को पीने से, इस दूध को पीने से, इस बच्चे की बुद्धि का विकास हो, बिल्कुल दूध-पानी में ये वायब्रेशन समा जायेंगे और वो वही काम करेंगे जो आपने संकल्प दिया। ये बहुत बड़ी दवा हो जायेगी। तीसरी एक चीज़ मैं सिखाऊंगा। देखिए ये एक बहुत अच्छी थैरेपी है- हमें उस बच्चे के ब्रेन को हाथों से एनर्जी देनी है। अब उसका तरीका ये है कि अपने दोनों हाथ मलेंगे और तीन बार संकल्प करेंगे कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ, मैं परम पवित्र आत्मा हूँ, मैं परम पवित्र आत्मा हूँ। अब अपने हाथ को छोड़ दीजिए लूज़ और फिर देखो, फील करो एनर्जी, अट्रैक्शन। ये एनर्जी आ गई हाथों में। जो संकल्प हमने किया था ना कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ, वो पवित्र एनर्जी हाथों से निकलने लगेगी। फिर अपने ये दोनों हाथ बच्चे के सिर पर रख दें। बच्चा आँखें बंद करके रखे और आप एक मिनट तक अपना हाथ उसके सर पर रख कर रखें। ये प्योर एनर्जी ब्रेन को जायेगी और संकल्प करें कि ये एनर्जी इसके ब्रेन का विकास करे। ऐसा पाँच बार कर दें। पाँच बार सुबह कर दें और पाँच बार रात को कर दें। तो प्योर एनर्जी जाने से ब्रेन के कई ब्लॉकेज खुल जायेंगे और ब्रेन का विकास हो जायेगा। तो ये तीन विधि अपनायेंगे तो निश्चित ही ये समस्या समाप्त जायेगी।

प्रश्न : मेरा नाम रमेश अग्रवाल है, मैं मऊ से हूँ। हम दोनों पति-पत्नी काम काजी हैं। मैं बैंक में हूँ और मेरी पत्नी टीचर है। दोनों ज़्यादा समय घर से बाहर रहते हैं इसलिए बच्चों को ज़्यादा समय नहीं दे पाते। हमें भी ये बात खटकती है लेकिन हम भी मजबूर हैं। तो इस समस्या का क्या समाधान हो सकता है?

उत्तर : इस बारे में मैं ये बात कहूंगा कि बच्चे भी सवेरे उठकर स्कूल चले जाते हैं तो वो तो सात बजे ही चले जायेंगे और आप लोग तो 9-9:30 बजे जायेंगे लेकिन या तो कुछ ऐसा कर लें कि जो माता जी हैं या तो वो थोड़ा पार्ट टाइम जॉब कर लें क्योंकि बच्चों को समय देना तो बहुत आवश्यक है। और अगर ऐसा नहीं हो सकता तो अपने घर में रोज़ शाम को एक बार फैमिली कॉन्फ्रेंस अवश्य करें। सब आपस में बैठें, मिलें, भोजन का समय है, सब एक साथ बैठकर खायें। एक-दूसरे का हाल-चाल पूछें, माँ-बाप उनकी तबियत का, उनकी पढ़ाई का, उनके फ्रेंड्स का, उनका सब हाल चाल, तो उनके साथ आधा घंटा या एक घंटा ऐसा व्यतीत करें कि उनको ऐसा लगे कि बहुत अच्छा हो गया, फैमिली लाइफ की उनको फीलिंग होने लगे। नहीं तो क्या होगा, माँ-बाप भी आये थके-थकाये, बहन जी ने खाना बनाया, बच्चों ने होमवर्क किया, खाये पीये और सो गए। इससे बच्चों के चरित्र पर बहुत बुरा असर पड़ता है। और जब छुट्टी हो तो छुट्टी वाले दिन काम से टाइम निकालके फैमिली लाइफ को एन्जॉय करने का एक प्रोग्राम बनाना चाहिए। और साल में दो बार ऐसे अपने बच्चों को आउटिंग पर भी ले जाना चाहिए। तीन दिन की, पाँच दिन की छुट्टी लेकर ताकि मनोरंजन हो जाये, पिकनिक हो जाये। ताकि बच्चों को एक फैमिलियर फीलिंग हो, उन्हें न्यारा-न्यारापन न लगे। क्योंकि आज वेस्टर्न कल्चर की तरह भारत में भी सारे कामकाजी हो गए हैं। तो ऐसे मैनेज करने से सब अच्छा हो जायेगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

वरिष्ठ
राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

निष्काम भाव से कर्म...

ईश्वरीय शक्ति से ही होगी विजय

हम सभी ईश्वरीय कार्यों में संलग्न हैं। भगवान इस सृष्टि पर अवतरित हुए युग बदलने के लिए। और कहा कि मैं करनकरावनहार हूँ, तुम मेरे साथी निमित्त बन जाओ, तुम्हारे द्वारा मैं कार्य करूंगा। जैसे ब्रह्मा बाबा के द्वारा निराकार शिव बाबा ने कार्य किया, ज्ञान दिया। तो ब्रह्मा बाबा ये कभी नहीं कहता था कि ज्ञान मैं देता हूँ। प्रैक्टिकल में यही सत्य था। सारा कार्य शिव बाबा के द्वारा हो रहा है। ये यज्ञ भी उसने रचा, यज्ञ में जो समर्पित हो रहे हैं वो उसके ऊपर हो रहे हैं। हम सभी उसके कार्य को सम्पूर्ण करने में लगे हुए हैं। जैसे रामायण में है, हनुमान ने राम के सारे काज संवारे। जहाँ कोई काम नहीं कर सकता, हनुमान ने फटाफट कर दिया, बिना कहे कर दिया। हम भी हनुमान, महावीर हैं। माया को जीतने वाले भी और भगवान के कार्य को सफल करने वाले भी हैं। तो इस कार्य में हमें ये याद रखना है कि ईश्वरीय शक्तियां हमारे साथ काम कर रही हैं। ईश्वरीय ज्ञान हमें प्राप्त हुआ है। सद्विवेक हमें मिला है। हम केवल निमित्त मात्र हैं, कहीं हमें सफलता मिलती है तो उसकी शक्तियों के कारण, लेकिन हमारा उसमें खेल क्या है? कि हम जितने योग्य बनेंगे, उतना ही वो हमें अच्छा यूज़ करेगा। अब किसी को बोलना ही न आता हो और भगवान उसके तन में आकर कहे कि मैं बोलूंगा तो मुश्किलात हो जायेगी ना। तो शिव बाबा ने हमें निमित्त बनाया ईश्वरीय कार्यों के लिए। हम याद रखेंगे, हम निमित्त हैं इस कार्य में। मैं और मेरा नहीं आना चाहिए। दुनिया में भी यही खेल चल रहा है। पॉलिटिकल पार्टी, दुनिया में हज़ारों संगठन हैं, उन सब में, बल्कि कहीं-कहीं परिवारों में, फैक्ट्रियों में, कम्पनियों में, मेरा नाम क्यों नहीं हुआ? मुझे क्यों नहीं पूछा गया? मेरे बारे में ये क्यों बोला, ये काम तो मैंने किया, इसका श्रेय तो मुझे मिलना चाहिए। ये काम केवल मैं ही करूंगा/करूंगी, मेरे सिवाय इसको कोई छू नहीं सकता। ये मैं-पन हमारे जीवन को अभिमान से भर देता है और हमारा तो सेवा का कार्य है। वैसे तो संसार में हर मनुष्य को हर कार्य को सेवा का कार्य मानना चाहिए। चाहे आप पॉलिटिकल पार्टी में हैं, अच्छे पदों पर हैं, हम समाज की, देश की, जनता की सेवा के लिए हैं। हमारा काम है सबको सुख देना, सबकी समस्याओं को हल करना, उनके बिगड़े हुए काम को संवारना। हम भी यही संकल्प अपने अन्दर रखें कि हम दाता हैं। देने के बाद हमें लेने की कोई इच्छा न हो, चाहे वो मान-सम्मान की बात हो, चाहे और कुछ लेने की बात हो। कुछ लेकर यदि मनुष्य कुछ देता है तो देने का महत्व घट जाता है, पुण्य भी कम हो जाता है। हम इस पर बहुत ध्यान देंगे। बाबा ने बहुत अच्छे महावाक्य उच्चारण किए - मैंपन आया और गुलदस्ता मुरझाया। सेवाओं का गुलदस्ता मुरझाया।

मैं-पन आने लगता है तो सेवायें सूखने लगती हैं, मुरझाने लगती हैं। सेवाओं में हरियाली नहीं रहती, न सेवा करने वालों को सुख-शांति, खुशी, और एक परम संतोष प्राप्त होता है। हम बचें इन चीज़ों से।

किसी भी निमित्त आत्मा में यदि मैं-पन आने लगता है तो सेवायें सूखने लगती हैं, मुरझाने लगती हैं। सेवाओं में हरियाली नहीं रहती, न सेवा करने वालों को सुख-शांति, खुशी, और एक परम संतोष प्राप्त होता है। हम बचें इन चीज़ों से। हम तो महाभारत से सीखते थे, बचपन से सीखा था कि पाण्डवों के साथ ईश्वरीय शक्ति थी तो वो बहादुर थे, तब उनकी विजय हुई। जिन्होंने महाभारत देखी है तो वो जानते हैं कि अगर भगवान उनके साथ न होते तो वो जीत नहीं सकते थे। कर्ण भी बहुत बहादुर थे। तो भीष्म को मारना, हराना ये तो असम्भव था। द्रोणाचार्य भी बहुत बड़े योद्धा थे लेकिन ईश्वरीय शक्तियों के सहयोग से और गम्भीर कूटनीति से विजय हुई। हम भी ये भूलें नहीं कि हमारे साथ भी ये ईश्वरीय शक्ति है। और जिस दिन ये ईश्वरीय शक्ति हट जाती है, महाभारत के अन्तिम सीन में दिखाया, तो भीम की भुजाओं में बल नहीं रहा। युधिष्ठिर के पास धर्म का राज्य चलाने के लिए शक्ति नहीं रही। अर्जुन रास्ते में भीलों से ही हार गया। भीलों के पास वो छोटे-छोटे लकड़ी के बने तीर और कमान थे। और अर्जुन का गांडीव भी उनका कुछ नहीं कर सका। ईश्वरीय शक्ति थी तब विजय थी, तब बल था, तब विवेक था, तब धर्म की सत्ता थी। हमें ये बात बहुत गहराई से अपने अन्दर समा लेनी है। कई लोगों को बहुत दुविधा सी रहती है। हम बहुत सेवा करते हैं, हमें कोई जानेगा ही नहीं तो मज़ा कैसे आयेगा! नाम उनका हो रहा है जो कुछ नहीं करते, और जो बहुत कुछ करते हैं वो गुप्त हैं। लेकिन हमें याद रखना चाहिए, जो बहुत कुछ करके गुप्त हैं उनको बल बहुत मिल रहा है, उनको भाग्य बहुत मिल जायेगा। और जो थोड़ा करके नाम-मान के पीछे भाग रहे हैं उन्हें नाम-मान मिल रहा है लेकिन उनका बल और भाग्य वहीं समाप्त हो रहा है। दुनिया में भी हम इसी बात पर ध्यान देंगे। कर्मातीत होने में सबसे बड़ी दीवार मैंपन की ही है। ये रोकता है, ये हमारे सामने दीवार बनकर खड़ा है। ये अनेक व्यर्थ संकल्पों का कारण बन जाता है, तो 'मैं' को भी छोड़ना है और 'मेरा' इसको भी छोड़ना है। तब नशा चढ़ेगा कि मेरा बाबा, यानी जो भगवान है वो मेरा है।

जब तक हम इस संसार के तेरे-मेरे में लगे हुए हैं, न ईश्वरीय नशा चढ़ेगा, न उससे अपनेपन की फीलिंग होगी, न वो हमें अपना मान कर मदद करेगा, बल देगा। तो चाहे आप लौकिक में हैं, अलौकिक में हैं, ये 'मैं-पन' हमें स्वमान से चेंज कर देना है। सबकुछ करके सबकुछ छुपा देना जैसे ब्रह्मा बाबा ने किया। बहुत बड़े-बड़े काम किए लेकिन सदैव कहा शिव बाबा कर रहा है। हम जानते थे ये ब्रह्मा बाबा ने ही किया है। लेकिन कहा नहीं, मैं तो निमित्त हूँ, मैं कुछ नहीं करता, और न ही मैं कुछ कर सकता हूँ। ऐसी निर्मानता, ऐसी निरहंकारिता, मनुष्य को निरन्तर आगे बढ़ाती है। बहुत अच्छे सुख-शांति का अनुभव कराती है। और एक ईश्वरीय बल अन्दर में बना रहता है। जो समस्याओं से लड़ने की ताकत देता है।

जयपुर-वैशाली नगर(राज.)। ब्रह्माकुमारीज़ के राजयोग भवन सेवाकेन्द्र के प्रभुनिधि सभागार में एनसीसी केडेट्स के लिए आयोजित किये जाने वाले 'सेल्फ एम्पावरमेंट लीडरशिप एंड टीम बिल्डिंग' कार्यक्रमों की श्रृंखला के शुभारंभ कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए एयर कमोडोर एल.के. जैन, लंदन से आईं ब्र.कु. गोपी बहन, ब्रह्माकुमारीज़ जयपुर की उपक्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. सुषमा दीदी तथा रिटा. कर्नल बी.सी. सती। कार्यक्रम में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. चंद्रकला दीदी, अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें व भारतीय सेना के अफसरों सहित 300 केडेट्स मौजूद रहे।

अयोध्या-उ.प्र.। गुरु पूर्णिमा के अवसर पर राम जन्म भूमि के पुजारी सत्येन्द्र दास जी को परमात्म स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. सुधा बहन एवं ब्र.कु. उषा बहन।

पटना सिटी-पंचवटी कॉलोनी(बिहार)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी बहन, हृदय रोग विशेषज्ञ नरेश चन्द्र माथुर, मेडिकल सर्जिकल शॉप के मालिक मनीष सिन्हा, एल्युमीनियम फैक्ट्री के मालिक प्रकाश कुमार अग्रहरि तथा अन्य।

पहाड़ी-भरतपुर(राज.)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर सी.बी.ई.ओ. नीलकमल जी को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रीति बहन।

सूरतगढ़-राज.। ब्रह्माकुमारीज़ के युवा प्रभाग द्वारा वाई20 अभियान के तहत जीहेल्प सूरगढ़ कोचिंग सेंटर में आयोजित कार्यक्रम में 82 अग्निवीर ट्रेनी, ट्रेनर्स, ब्र.कु. गीता बहन,भीनमाल, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी दीदी आदि शामिल रहे।

दिल्ली-विपिन गार्डन। नारायणा स्कूल में नशा मुक्ति कार्यक्रम के पश्चात् एसीपी जगबीर सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. जानकी बहन। साथ हैं इंस्पेक्टर प्रमोद, इंस्पेक्टर अजय, ब्र.कु. नवीन तथा इंस्पेक्टर एसएचओ सतीश।

रूरा-कानपुर देहात(उ.प्र.)। मुख्य विकास अधिकारी श्रीमति लक्ष्मी नागप्पन को ईश्वरीय संदेश देते हुए ब्र.कु. प्रीति बहन।

नवांशहर-एसबीएस नगर(पंजाब)। के.सी. ग्रुप ऑफ इंस्टिट्यूशन्स कैंपस की डायरेक्टर डॉ. रश्मि गुजराती को ब्रह्माकुमारीज़ के ओमशान्ति मीडिया द्वारा की जा रही ईश्वरीय सेवाओं से अवगत कराने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. राम भाई।

निम्बाहेड़ा-राज.। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र में गुरु पूर्णिमा के अवसर आयोजित कार्यक्रम में उपजिला प्रमुख भूपेन्द्र सिंह सोलंकी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शिवली बहन। कार्यक्रम में समाजसेवी यू.एस. शर्मा, अम्बालाल जी, हिमांशु जी सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।

पुरानी बातों को भूल जाएं, उसे गांठ बांधकर न रखें : ब्र.कु. शिवानी

इंडोर स्टेडियम में शिवानी बहन को सुनने भारी तादात में लोग रहे मौजूद

उन्होंने कहा... अच्छी सोच के लिए हमारा सोचना, बोलना और करना तीनों एक हो

पूर्व मंत्री एवं विधायक बृजमोहन अग्रवाल सहित अनेक प्रतिष्ठित व्यक्ति रहे शामिल

रायपुर-छ.ग.। जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा एवं मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. शिवानी बहन ने कहा कि हमारा सोचना, बोलना और करना समान होना चाहिए तभी हमारे विचारों की तरंगें अच्छी होंगी। सदैव अच्छा सोचें, सबके कल्याण का सोचें, सभी को दुआयें दें। क्योंकि जो हम संकल्प करते हैं वह तरंगित होकर प्रकम्पन के रूप में दूसरों तक पहुंचते हैं। इसलिए क्षमा करें और पुरानी बातों को भूल जाएं। उसे गांठ बांधकर न रखें। ब्रह्माकुमारी शिवानी दीदी ने 'अच्छी सोच बेहतर जिन्दगी' विषय पर बोलते हुए कहा कि हमें अपने दिन का आरंभ सकारात्मक विचारों के साथ राजयोग मेडिटेशन से करना चाहिए। निज स्वरूप की याद से हमारी अच्छी सोच बनेगी। किसी काम को बार-बार करने से वह हमारे संस्कार बन जाते हैं। हम अपनी दृढ़ इच्छा शक्ति के बल पर अपने संस्कारों को भी बदल दूसरों के लिए प्रेरणास्रोत बन सकते हैं। इसे लीडरशिप क्वालिटी कहते हैं।

कार्यक्रम में पूर्व मंत्री एवं विधायक बृजमोहन अग्रवाल, विधायक एवं छ.ग. गृहनिर्माण मण्डल के अध्यक्ष कुलदीप जुनेजा, संसदीय सचिव विकास उपाध्याय, महिला आयोग की अध्यक्षा श्रीमती किरणमयी नायक, शदाणी दरबार के सन्त साईंयुधिष्ठिर लाल, पूर्व मंत्री चंद्रशेखर साहू, आर्मी के ब्रिगेडियर विघ्नेश सिंह, केन्द्रीय सुरक्षा बल के उपमहानिरीक्षक संजय सिंह, महापौर एजाज ढ़ेबर, नगर निगम के सभापति प्रमोद दुबे, पूर्व विधायक श्रीचन्द सुन्दरानी, छ.ग. सिंधी अकादमी के अध्यक्ष राम गिडलानी, ब्र.कु. आशा दीदी, ब्र.कु. सविता दीदी सहित भारी संख्या में गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी ने अपने आशीर्वचन में कहा कि जीवन का सारा खेल ही हमारी सोच पर आधारित है। हमारे जैसी सोच होती, वैसी ही प्रकृति और वायुमण्डल बनता है।

मेडिटेशन स्किल से प्रभावी कम्यूनिकेशन

ग्वालियर-म.प्र.। प्रभावी संचार कौशल एवं जीवन में सफलता के लिए ज़रूरी है कि पूरे आत्मविश्वास के साथ सुस्पष्ट ढंग से हम अपनी बात रखें। उक्त विचार मालनपुर स्थित सुप्रीम इंडस्ट्रीज़ में 'संचार कौशल व सहयोग कौशल' विषय पर आयोजित व्याख्यान में ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान से प्रेरक वक्ता ब्र.कु. प्रहलाद भाई ने व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि प्रभावी संचार खुद को स्पष्ट रूप से व्यक्त करने के साथ सक्रिय रूप से दूसरों के संदेशों को सुनने और समझने की क्षमता विकसित करता है। सहयोग कौशल के माध्यम से हम एक-दूसरे का सहयोग लेकर आपसी संचार के माध्यम से समन्वित सफलता की ओर बढ़ते हैं। सहयोग के माध्यम से साझा परिणाम हासिल करने के लिए हमें साथ मिलकर काम करना होगा। इस मौके पर ब्र.कु. प्रहलाद भाई ने संचार और सहयोग की क्षमता विकसित करने के लिए टिप्स भी दिए। साथ ही सभी को राजयोग ध्यान का अभ्यास कराते हुए दैनिक जीवन में अपने मन को सशक्त और शक्तिशाली बनाने के लिए थोड़ी देर भी मेडिटेशन करने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर ब्र.कु. सुरभि, ब्र.कु. रोशनी, ब्र.कु. विजेंद्र, द सुप्रीम इंडस्ट्रीज़ के जनरल मैनेजर संतोष काबरा, डीजीएम दिलीप कारवा, सीनियर मैनेजर आर.एस. शेखावत, अजय कुमार, संजय माहेश्वरी, जितेंद्र चौधरी, रंजन गुप्ता, महेंद्र शेखावत सहित पचास कर्मचारी मौजूद रहे।

वाई20 के तहत ब्रह्माकुमारीज़ जानकीपुरम के वरदानी भवन सेवाकेन्द्र में कार्यक्रम

जीवन के हर क्षेत्र में अनुशासन आवश्यक

लखनऊ-जानकीपुरम। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा वरदानी भवन सेवाकेन्द्र में 'स्वास्थ्य, कल्याण और खेल' विषय के तहत एस.आर. कॉलेज, ब्राइट लैंड स्कूल एवं सेंट मैरी नर्सिंग कॉलेज के संयुक्त तत्वाधान में युवाओं के लिए आयोजित वाई20 'विश्वास की शक्ति' कार्यक्रम में मुख्य वक्ता ब्र.कु. ई.वी. गिरीश ने सफल जीवन के गुर साझा करते हुए प्रज्वलित मन की शक्तियों और ध्यान के तरीकों व साधनों को बढ़ाने पर भी प्रकाश डाला। साथ ही उन्होंने जीवन और परीक्षा में सफलता के लिए अनुशासन के महत्व पर बात की। विधायक डॉ. नीरज बोरा ने कहा कि एक खुशहाल समाज में युवाओं की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। साथ ही उन्होंने मूल्य आधारित खेलों और दैनिक जीवन में ध्यान के महत्व पर ज़ोर दिया। एमएलसी पवन सिंह चौहान ने अपने जीवन का अनुभव साझा करते हुए सभी से शिकायतें करने के बजाय समाधान निकालने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर डॉ. बी.डी. सिंह,डीन,लखनऊ यूनिवर्सिटी लॉ फैकल्टी का छात्रों द्वारा स्वागत किया गया। कार्यक्रम में लगभग 300 छात्र-छात्राओं ने भाग लिया।

आध्यात्मिक विचारधारा से समाज में आयेगा बदलाव

जगदम्बा भवन में 'यूथ फॉर वेल बीइंग एंड बेटर वर्ल्ड' युवाओं का सम्मेलन

सभी वक्ताओं ने कहा... युवाओं के मार्गदर्शन के लिए ब्रह्माकुमारीज़ का यह प्रयास सराहनीय

अयांश लीडरशिप अकादमी से लगभग 50 विद्यार्थी हुए शामिल

कार्यक्रम में वैल्यू गेम्स रहा विशेष आकर्षण का केन्द्र

पुणे-पिसोली(महा.)। ब्रह्माकुमारीज़ के जगदम्बा भवन सेवाकेन्द्र में 'यूथ फॉर वेल बीइंग एंड बेटर वर्ल्ड' विषय पर युवाओं के लिए आयोजित सम्मेलन में 1998 बैच के आईपीएस ऑफीसर 'आयरन मैन' नाम से प्रसिद्ध,महाराष्ट्र पुलिस (फ़ोर्स वन) के प्रमुख कृष्ण प्रकाश ने युवाओं को सम्बोधित करते हुए कहा कि सत्-चित्त से जो भी कार्य किया जाता है उससे आनंद, समाधान ही मिलने वाला है। ब्रह्माकुमारीज़ के आध्यात्मिक विचारधारा के माध्यम से यही विचार सारे संसार में जा रहा है कि अपने विचारों से ही अपने कर्म बनते हैं, इसलिए बस ज़रूरत है अपने विचार, अपनी सोच बदलने की।

युवा प्रभाग की उपाध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. चन्द्रिका दीदी ने कहा कि स्वयं की दृष्टि परफेक्ट होने से सारी दुनिया भी परफेक्ट हो जाएगी। क्योंकि जैसी दृष्टि वैसी सृष्टि। ऐसे व्यक्तित्व का धनी बनना है, जिससे मैं खुद बदल कर के सारे संसार को बदल पाऊँ। पुणे विद्यार्थी गृह के अध्यक्ष सुनिल रेडकर ने कहा कि नई पीढ़ी का मार्गदर्शन करने का कार्य ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा हो रहा है, और युवाओं को इन मार्ग दर्शन शिविरों का लाभ अवश्य लेना चाहिए। यहाँ का वातावरण बहुत सकारात्मक है।

जगदम्बा भवन की संचालिका राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी सुनंदा दीदी ने मेडिटेशन का बहुत सरल अर्थ बताते हुए सभी को रोज़ 10 मिनट मेडिटेशन द्वारा परमात्मा से सर्व शक्तियाँ प्राप्त कर सदा खुश रहने के लिए प्रेरित किया। पुणे यूनिवर्सिटी के एनएसएस डीविज़न के अध्यक्ष सदानन्द भोसले ने राष्ट्रीय सेवा योजनाओं के विषय में सभी युवाओं को जानकारी देते हुए कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ के विश्व में व्याप्त सभी सेवाकेन्द्रों द्वारा आत्मजागृति का कार्य हो रहा है, यह बहुत बड़ी सेवा है। युवा प्रभाग की प्रवक्ता ब्र.कु. रीटा बहन व वरिष्ठ राजयोग शिक्षक ब्र.कु.दशरथ भाई ने भी अपने विचार व्यक्त किये। ब्र.कु.नलिनी बहन ने राजयोग का अभ्यास कराया व संचालन ब्र.कु. भाग्यश्री बहन ने 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 12th Aug, 2023
स्वामी - राजयोगा एजुकेशन रिसर्च फाउण्डेशन, 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