



वर्ष - 26 जुलाई -11- 2024 अंक - 08 माउण्ट आबू Rs.-12

दिल्ली के लाल किले में ब्रह्माकुमारीज़ एवं आयुष मंत्रालय ने संयुक्त तत्वाधान में मनाया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

डेली जीवनशैली में योगा को दें स्थान



- 20,000 लोगों ने दिल्ली के लाल किले में एक साथ किया योगाभ्यास
- 108 राजयोगिनी बहनों ने किया राजयोग मेडिटेशन... फैलाये शक्तिशाली प्रकम्पन
- योगा ट्रेनर ब्र.कु. भारत भूषण जैन ने कॉमन योगा प्रोटोकॉल के तहत कराया योगाभ्यास

कारण होने वाली बीमारियों का निदान योगाभ्यास के द्वारा बहुत ही सरलता से किया जा सकता है। जीवन से जुड़ने का सूत्र है योग। मानवता और प्रकृति से फिर जुड़ने का एक माध्यम है योग। योग हमें वेलनेस और फिटनेस की गारंटी देता है। जब हम योग से जुड़ते हैं, तो शरीर, आत्मा और भावना से जुड़ते हैं

इस संस्थान से सीखें अनुशासन चांदनी चौक के सांसद प्रवीण खंडेलवाल ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ संगठन के इस अलौकिक कार्यक्रम में मुझे आने का मौका मिला और इतनी वरिष्ठ दीदियों के बीच में बैठा, ये मेरा परम सौभाग्य है। मैं अक्सर कहता हूँ कि यदि अनुशासन सीखना हो तो

योग केवल आसन-प्राणायाम तक ही सीमित नहीं: डॉ. महेश दधिची डॉ. महेश दधिची, सीईओ, नेशनल मेडिसिनल प्लांट बोर्ड, मिनिस्ट्री ऑफ आयुष, भारत सरकार ने कहा कि जब 2015 में सबसे पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया था तब लगभग 36 हजार लोग इसमें शामिल हुए थे। परंतु पिछले साल के कार्यक्रम में लगभग 23 करोड़ 44 लाख लोग सम्मिलित हुए। अब योग केवल भारत का नहीं रहा, पूरे विश्व का हो गया है। योग का मतलब केवल आसन प्राणायाम करना नहीं होता, योग बहुत बड़ी चीज़ है जिसे हम केवल छोटे रूप में ही जान पा रहे हैं। योग की पहली सीढ़ी है अहिंसा, मंसा, वाचा या कर्मणा हम किसी के साथ कुछ गलत न करें, हम सत्य बोलें, अपरिग्रह करें, ब्रह्मचर्य का पालन करें तभी हम आगे की सीढ़ी पर कदम रख सकते हैं।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर श्रीनगर से माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के उद्गार

योग के ज़रिये निखरता है हमारा सामर्थ्य : प्रधानमंत्री

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस अपने 10 वर्ष की यात्रा पूरी कर चुका है। योग की यात्रा अनवरत जारी है। भारत में आयुष विभाग ने योग प्रैक्टिसनर्स के लिए योगा सर्टिफिकेशन बोर्ड बनाया है। मुझे खुशी है कि आज देश में सौ से ज्यादा बड़े संस्थानों को इस बोर्ड से मान्यता मिल चुकी है। विदेश के दस बड़े संस्थानों को भी भारत के इस बोर्ड से मान्यता प्राप्त हुई है। योग अब सीमित दायरे से बाहर निकल रहा है। आज दुनिया एक नई योग इकोनॉमी को आगे बढ़ते हुए देख रही है। भारत में ऋषिकेश, काशी से लेकर केरल तक योग टूरिज़्म का नया ट्रेंड देखने को मिल रहा है। आज योग रिट्रीट बन रहे हैं, योगा रिज़ॉर्ट बन रहे हैं। योग केवल एक विद्या नहीं, बल्कि एक विज्ञान है। आज सूचना क्रांति के दौर में मानव मस्तिष्क के लिए एक विषय पर फोकस कर पाना एक बड़ी चुनौती साबित हो रही है। इसका निदान भी हमें योग से मिलता है। एकाग्रता मानव मन की सबसे बड़ी ताकत है। योग ध्यान के ज़रिये हमारा सामर्थ्य निखरता है। इसलिए आज आर्मी से लेकर स्पोर्ट्स तक में योग को शामिल किया जा रहा है। मुझे विश्वास है कि योग की ये प्रेरणा हमारे सकारात्मक प्रयासों को ऊर्जा देती रहेगी।

नई दिल्ली-लाल किला। श्रीमती नीमूबेन बम्बानिया, ऑनरेबल मिनिस्टर ऑफ स्टेट फॉर कंज़्यूमर अफेयर्स, फूड एंड पब्लिक डिस्ट्रीब्यूशन ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की सभी को बधाई देते हुए कहा कि माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिन की शुरुआत 2015 में की थी। यह विश्व की किसी भी घटना में सर्वाधिक लोग के सहभागी होने का रिकॉर्ड है। भारत राष्ट्र अब बदल रहा है। भारत जो कर रहा है, पूरा विश्व उसका अनुकरण कर रहा है।

योग बना घर-घर में दिनचर्या का हिस्सा श्रीमती बम्बानिया ने बताया कि सम्माननीय प्रधानमंत्री जी की पहल से योग दस वर्षों में विश्व के घर-घर में दिनचर्या का हिस्सा बन गया है। वर्ष 2024 के योग दिवस की थीम 'स्वयं एवं समाज के लिए योग' है। वर्तमान काल की व्यस्त दिनचर्या ने अनेक रोगों को जन्म दिया है। गलत लाइफ स्टाइल और प्रदूषण के

और विराट ब्रह्माण्ड से भी जुड़ जाते हैं। इसीलिए जीवन का एक ही मंत्र है, करें योग रहें निरोग। योगा एक्सपर्ट कमेट्री, मिनिस्ट्री ऑफ आयुष गवर्नमेंट ऑफ इंडिया की मेम्बर, ब्रह्माकुमारीज़ मैनेजमेंट कमेट्री मेम्बर एवं ओआरसी निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी ने परमात्म महावाक्य (मुरली) सुनाया एवं राजयोग के बारे में बताते हुए शुभकामनाएं दी।

ब्रह्माकुमारीज़ संगठन से सीखा जाना चाहिए। योग न केवल शारीरिक विकार दूर करता है बल्कि मानसिक विकार भी दूर करता है। इसलिए योग का लगातार होना बहुत ज़रूरी है। कार्यक्रम में आयुष मंत्रालय एवं मोरारजी देसाई इंस्टीट्यूट एवं आर्कियोलॉजिकल सर्वे ऑफ इंडिया का विशेष सहयोग रहा। आयुष मंत्रालय के अनेकानेक ऑफिसर्स इस मौके पर उपस्थित रहे।



लक्ष्य पर सम्पूर्ण शक्ति को एकत्र करने पर ही सफलता

पानी को जब तक 212 डिग्री तक गर्म करके भाप न बनाया जाये तब तक इंजन अपनी जगह से हिल नहीं सकता और न ही गाड़ी को खींच सकता है।

इच्छा रखने मात्र से लक्ष्य हासिल नहीं होता। लक्ष्य को पाने के लिए अपनी शक्तियों को पहचानें और समग्र शक्ति लगाकर उसे प्राप्त करने का प्रयत्न करें। कल पर टालने की आदत के वश न हों। जो अपने लक्ष्य को कल पर डाल देते वे सदा दुर्बल बने रहते।

यहां तक कि 210 डिग्री तक भी गर्म करने से इंजन नहीं चल सकता और न ही गाड़ी खींची जा सकती है। इसी प्रकार अनेक लोग अपने जीवन की गाड़ी को गुनगुने पानी के साथ चलाने की कोशिश करते हैं। बहुत हुआ तो उबलते पानी से चलाने का प्रयत्न करते हैं। लेकिन फिर भी प्रगति नहीं हो पाती। वे आगे नहीं बढ़ पाते। वास्तव में उनके इंजन में लगे बॉयलर में पानी 200 या 210 डिग्री रह जाती है।

इसका स्पष्ट अर्थ यह है कि उनका उत्साह कार्य के प्रति उतना तेजस्वी नहीं हो पाता जितना होना चाहिए। उत्साह मंद होने पर कार्य में सफलता नहीं मिल सकती। उसी प्रकार जिस तरह गुनगुना पानी इंजन नहीं चला सकता, उसी प्रकार जब तक कोई व्यक्ति किसी कार्य में अपनी आत्मा को सम्पूर्ण रूप से नहीं लगा देता,

अपनी सम्पूर्ण जीवन-शक्ति को किसी कार्य में नहीं देता तब तक उसे किसी भी प्रकार की सफलता अथवा उपलब्धि की आशा नहीं करनी चाहिए। महान बनने वाले इंसान कहीं न कहीं औरों को प्रेरित करने के लिए, कुछ करने के लिए कार्य में अपनी समस्त शक्ति नियोजित कर देते हैं। कुछ बनने के लिए इतना ही पर्याप्त नहीं कि आपकी इच्छा वैसा बनने की हो। उसके लिए आपको अपनी समग्र शक्ति को एकत्र करके एक लक्ष्य पर केंद्रित करना होगा। हर व्यक्ति को अधिकार प्राप्त है कि वह जिस वस्तु को चाहे, उसकी इच्छा करे लेकिन उसे प्राप्त वही कर पाता है जिसका शारीरिक एवं मानसिक संतुलन सही हो।

केवल इच्छा मात्र से ही कुछ नहीं हो सकता। इच्छा करना और कर्म करने में आकाश-पाताल का अंतर है। इच्छा गुनगुना पानी है जो जीवन की गाड़ी को लक्ष्य तक नहीं पहुंचा सकती। लेकिन वही गुनगुना पानी जब 212 डिग्री पर गर्म होकर खौलने लगता है यानी आप अपने उद्देश्य के प्रति समग्र शक्ति लगाकर प्रयत्न करने लगते हैं तो आपकी गाड़ी अपने लक्ष्य तक अवश्य पहुंच जायेगी।

जो जीवन में सफलता प्राप्त करना चाहते हैं, यदि आपके जीवन का उद्देश्य महान है तो आपको उसे सर्वोपरि रखना चाहिए तथा उसकी तुलना में सभी इच्छायें तुच्छ हो जानी चाहिए। ध्यान रहे कि जीवन का उद्देश्य आपका सर्वश्रेष्ठ सिद्धांत होना चाहिए। जीवन में उसकी सत्ता सर्वोपरि होनी चाहिए। ऐसा होने पर ही आपकी शक्ति बढ़ सकेगी और परिणामतः आपके जीवन की गाड़ी बढ़ती जायेगी। जो भी व्यक्ति अपने जीवन के उद्देश्य को निश्चित कर लेता और उसके लिए सदा उत्साहित बना रहता है, उसमें एक ऐसी शक्ति पैदा हो जाती है जिसे रचनात्मक, क्रियात्मक अथवा निर्माणात्मक सृजन शक्ति कह सकते हैं। ऐसा कर्मठ व्यक्ति ही श्रेष्ठ बन पाता है। लक्ष्य के बिना, कोई उद्देश्य के बिना व्यक्ति मौलिक अथवा रचनात्मक कर्ता नहीं बन सकता। और जब तक व्यक्ति एकनिष्ठ होकर अपने मन को किसी एक बिंदु पर एकाग्र नहीं करता तब तक उन्नति के पथ पर अग्रसर नहीं हो सकता और न ही अपने जीवन के उद्देश्य को प्राप्त कर सकता है।

अतः व्यक्ति को चाहिए कि वो अपने काम-धन्धे को ठीक वैसा ही रखे जैसा एक कलाकार अपनी सर्वोत्तम कृति को अपनी ही प्रतिमूर्ति समझता है और उसके विषय में बातचीत करके स्वयं को गौरवान्वित अनुभव करता है। जितनी संतुष्टि इस बात से होती है, उतनी अन्य किसी बात से नहीं होती। परंतु खेद की बात है कि अनेक लोगों को अपने पेशे में तनिक भी रुचि नहीं होती और बड़ी सरलता से उन्हें उस धन्धे से अलग किया जा सकता है। ऐसे अनेक नवयुवक हैं जो अपने पेशे या धन्धे में ठीक प्रकार से कार्य करते दिखते हैं परंतु उन्हें कभी भी किसी अन्य काम-धन्धे में लगाने के लिए भड़काया जा सकता है। इसका कारण यही है कि वह हर समय उसी दुविधा में पड़े रहते हैं कि जिस कार्य में लगे हुए हैं क्या वह ठीक है? क्या वह उसमें लगकर लाभ उठा सकते हैं? नहीं ना! आप सोचें, आप जो कर रहे हैं वो सम्पूर्ण शक्तियों को एकत्र कर लगन से, रुचि से कर रहे हैं, अगर हाँ है तो सफलता मिलनी निश्चित है।

‘मेरा’ कहने के बजाय कहो ‘मेरा बाबा’

अवतार जो आते हैं वो मैसेज देते हैं, धर्म पिताओं को अवतार कहते हैं, वो क्यों आते हैं? दुनिया को गॉड का मैसेज देने के लिए। हमारा तन भी अभी इसीलिए है। ये तन भी बाबा का है, बाबा ने हमको सेवा में यूज करने के लिए दिया है। इसलिए हम भी अपने को चलते-फिरते अवतार समझें। ऐसी स्थिति होगी तो अटैचमेंट नहीं होगी। पहले है देह, जब देह में अटैचमेंट होती है तो देह के साथ ही देह के सम्बन्ध हैं। अगर देह ही नहीं तो न देह में, न सम्बन्ध में, न देह के पदार्थों में किसी में भी अटैचमेंट व आकर्षण न हो। तो हम अपने को मैसेन्जर समझें। बाबा ने यह शरीर अमानत के रूप में दिया है। मेरा नहीं है। जहाँ मेरापन आता है वहाँ पाँच विकार प्रकट हो जाते हैं। माया के आने का दरवाजा ‘मेरा’ है, माया को भगाने का फाटक है ‘तेरा’। तो चेक करें कि सारे दिन में मेरा शब्द कितने बार कहते हैं? बाबा ने देखा कि इन्हीं को मेरा-मेरा कहने की आदत पक्की है, इसलिए कहा कि मेरा कहने के बजाय कहो मेरा बाबा। बाबा का हमसे इतना प्यार है जो बाबा हमको मेहनत नहीं कराना चाहते। एक मेरा में सब मेरा आ जाता है। इसमें सब समाया हुआ है। दुनिया में चाहिए क्या? एक सम्बन्ध चाहिए, दूसरा सम्पत्ति चाहिए। हमारा सम्बन्ध एक के साथ है। अलग-अलग सम्बन्ध निभाना मुश्किल होता है। एक को याद करना



राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

चेक करें कि सारे दिन में मेरा शब्द कितने बार कहते हैं? बाबा ने देखा कि इन्हीं को मेरा-मेरा कहने की आदत पक्की है, इसलिए कहा कि मेरा कहने के बजाय कहो ‘मेरा बाबा’।

सहज है। बाबा ने इतना सहज बना दिया, बस मेरा बाबा। तो सर्व सम्बन्ध उसमें हैं ही। और खजाने भी बाबा ने कितने दिए हैं! कोई भी खजाना हो, कोई भी अच्छी चीज हो, लेकिन यूज क्यों करना चाहते हैं? क्योंकि उससे हमें सुख मिलेगा, खुशी मिलेगी, शान्ति मिलेगी, इसलिए यूज करते हैं। लेकिन अविनाशी सुख, शान्ति, सम्पत्ति बाबा से ही मिलेगी। इसलिए

बाबा कहते हैं दिल से कहो मेरा बाबा। दिल से कहेंगे तो कभी भी भूल नहीं सकते।

योग के टाइम देही-अभिमानी का अभ्यास करते फिर भी बार-बार देह अभिमानी क्यों हो जाते हैं? क्योंकि शरीर मेरा है, बहुत काल का अभ्यास है। इसलिए अपने को अवतार समझो, बाबा ने यह शरीर मैसेज देने के लिए दिया है तो देहभान रहेगा ही नहीं, अवतरित हुए हैं, काम किया और चले। निराकार बाप समान बनने के लिए हम ये दो विशेष अनुभव कर सकते हैं। आप जैसे हो, आपको कम्पनी भी ऐसी ही अच्छी लगेगी। चाहे मर्तबे में हो, चाहे ऑक्वूपेशन में हो, चाहे स्वभाव-संस्कार में हो या दिल का प्यार हो तो समीप आते जायेंगे। वैसे भी फैमिली में 4-6 बच्चे हैं लेकिन फिर भी माँ का प्यार उस बच्चे से ज़्यादा होता जो स्वभाव-संस्कार में अच्छा हो। क्योंकि जो माँ चाहती है वो बच्चा करता है। तो समान हो गया इसलिए समीप है। इसी रीति से हमको बाबा के समीप आना है तो उसका आधार है समान बनना। निराकार के रूप से तो हम इसी रीति से समान बन सकते हैं।

साकार में हमारे सामने ब्रह्मा बाबा है। जैसे हम जन्म-मरण के चक्कर में आते हैं वैसे ब्रह्मा बाबा भी 84 जन्म लेते हैं। तो उनके समान बनने के लिए हमें मन्सा-वाचा-कर्मणा में पूरा फॉलो करना है।

पुकारना अथवा मांगना भक्ति के संस्कार हैं - ब्राह्मणों के नहीं

अब हम ब्राह्मणों की वह अवस्था चाहिए कि पाना था जो पा लिया ... जब हम इस स्थिति में पहुंच जाते हैं तो मांगना समाप्त हो जाता है। बाप से बच्चों को मांगने की दरकार नहीं रहती। वह आपेही देता है। बाबा कई बार हम बच्चों को अमृतवेले का रमणीक दृश्य

यह हाय-हाय के बोल सुन नहीं सकते। जब बाप और ड्रामा में निश्चय है तो फिर हाय-हाय के बोल मुख से क्यों निकलते हैं।

हे बाबा कहना भी हमारी पुकार के बोल हैं। पुकार का बोल, भक्ति का, प्रार्थना का, मांगने का है। यह शक्तिहीन का शब्द है। यह पुकारना भी भक्ति की आदत है। बाबा ने हमारे सब पुराने संस्कार मिटाये हैं इसलिए बाबा को यह शब्द भी पसंद नहीं है। बच्चे कहें बाबा मैं क्या करूँ, मेरे में शक्ति नहीं है। बाबा हमें राजाओं का राजा बनाते हैं, फिर हम नीची स्थिति में क्यों आते हैं!

हमने कभी भी मम्मा के मुख से यह नहीं सुना कि बाबा



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

मम्मा हमेशा अपनी अर्थोर्टी में रहती थी। मैं जगदम्बा हूँ यह अर्थोर्टी थी। मैं भी जितना अर्थोर्टी में रहूंगी उतना मुझे ऑटोमेटिक मिलेगा। मैं हे कहकर अपने को नीचे क्यों लाऊँ!

सुनाते कि - सवरे-सवरे बच्चे बाप से मांगते हैं, क्या-क्या उलहने देते हैं? अगर साक्षी होकर देखो तो आपको भी मजा आयेगा। साथ-साथ बाबा यह भी कहते - बच्चे तुम्हें जो भी प्राप्ति करनी है, जिस भी सम्बन्ध का रस लेना है वह अमृतवेले बाप से ले सकते हो, क्योंकि उस समय बाप भोलानाथ के रूप में होते हैं। यह किन के लिए कहा? जिन बच्चों को बाबा देखता यह तृप्त नहीं है तो बुद्धि औरों में न जाए इसलिए कहता मेरे से ही लो। लेकिन मांगना ब्राह्मणों का धर्म नहीं। यह तो भक्ति के संस्कार हैं।

जब कोई तबियत के कारण या कोई कमी के कारण डिस्टर्ब होकर कहते हैं- हे बाबा, ओ बाबा... तो बाबा के महावाक्य हैं तुम तो भगवान के बच्चे हो। तुम्हारे मुख से कभी भी हाय-हाय नहीं निकल सकता। बाप हम बच्चों के

करायेगा, बाबा शक्ति देगा क्यों? क्योंकि मम्मा हमेशा अपनी अर्थोर्टी में रहती थी। मैं जगदम्बा हूँ यह अर्थोर्टी थी। मैं भी जितना अर्थोर्टी में रहूंगी उतना मुझे ऑटोमेटिक मिलेगा। मैं हे कहकर अपने को नीचे क्यों लाऊँ! हे बाबा, यह मेरे संस्कार हैं! ऐसा कहना भी देह अभिमान है। जैसे अपने आप से बेचैन होकर यह शब्द बोलते। ओहो बाबा! यह एक दिन की खुशी के बोल हैं। जब यह बोल निकलते कि हाय मैं क्या करूँ - तो सिद्ध होता है कि बाबा ने मुझे भरपूर नहीं किया है। हाय-हाय कहकर मैं अपनी कमजोरी नहीं मिटा सकती। निश्चय अटूट हो तो नशे में सदा झूमते रहेंगे।

कोई भी पेपर आये - मैं हाय क्यों कहूँ! हाय कहना, यह भी शिवबाबा की इनसल्ट करना है। यह परिस्थितियों का चक्र है। मुझे इस चक्र से पार होना है।

अपने में इतनी शक्ति भर लें जो कोई भी कर्मन्द्रिय खींचे नहीं...



राजयोगिनी दादी जानकी जी

पहले है आज्ञाकारी। छोटा बच्चा भी आज्ञाकारी मीठा लगता है। आनाकानी करने वाला, न आज्ञा मानने वाला अच्छा नहीं लगता। लगता है इसकी नेचर ज़िद्दी हो जायेगी, अपनी मनमानी करेगा। आज्ञाकारी बनने में बड़ा सुख है। हमारे मात-पिता ऊंचे ते ऊंचे भगवन हमारे कल्याण के लिये जो आज्ञा करते हैं, समझदार बनकर मुझे आज्ञाकारी बनना है। आज्ञाकारी बनने से फिर वफादार बनते हैं। बाबा के साथ सर्व सम्बन्धों में वफादार। कभी भूल से ख्याल भी न आये कि छोड़ कर कहीं चला जाऊँ। ख्याल आना भी बड़ी भूल है। बाप को छोड़ने का, कहीं जाने का ख्याल आया तो फिर पढ़ाई से दिल नहीं लगेगी। वह ख्याल घड़ी-घड़ी तंग करेगा। फिर किसी के साथ स्वभाव का टक्कर हुआ तो छोड़ेंगे बाबा को। जिन्होंने बाबा को छोड़ा है, उनको बाबा ने कुछ कहा नहीं है, कहा किसी और ने और छोड़ते हैं बाबा को। तो हमारी नेचर छुई-मुई वाली, मुरझाने वाली न हो। जो जल्दी मुरझाते हैं उसमें शक्ति नहीं होती है। याद में रहने का रस नहीं है। देही अभिमानी स्थिति में कितना सुख है, अगर इसका रस बैठा हुआ हो तो जल्दी ही देह से न्यारे हो जायेंगे, आत्म दृष्टि से औरों को देखेंगे। किसने ऐसा कुछ कहा तो एक कान से सुना दूसरे से निकाल दिया। जैसे सुना ही नहीं। सबके गुण देखेंगे। अच्छी चीज देख ली, न काम की चीज

छोड़ दी। देही अभिमानी बनने से हमारी क्वालिटी हंस वाली बन जाती है। परखने की शक्ति अच्छी आती है। रत्न ले लिया, कंकड़ फेंक दिया। देही अभिमानी बनने से बाबा से सर्व शक्तियां खींच सकते हैं। देही अभिमानी बनने से हमारी बुद्धि शुद्ध पवित्र बन जाती है।

बाबा से शक्तियां खींचने के लिए बुद्धि शुद्ध चाहिए। अशुद्ध संकल्प, शक्ति को खत्म करते हैं। हमारे अन्दर भिन्न-भिन्न प्रकार की शक्तियां हैं। देहभान को छोड़ने से जो शक्ति पैदा होती है, उससे मन, कर्मन्द्रियों कंट्रोल में आ जाती हैं। मन कर्मन्द्रियों के वश नहीं रहता है। मन कर्मन्द्रियों के वश में रहने से गुलाम बन जाते हैं। गुलाम सदा दुःखी होता है। जो भी गुलाम है तो गुलाम को दुःख जरूर होता है। वह समझता है मैं अंडर हूँ, मुझे दबा कर चला रहे हैं, तो दुःख होता है। बहुत काल से माया ने दबाकर जो दुःखी बनाया है वो दुःख जाता नहीं है। और डर है फिर से माया आ न जाये, माया दबा न दे। लेकिन आत्म अभिमानी स्थिति से जो शक्ति आती है उससे हम निडर बन जाते हैं। मन कर्मन्द्रियों के जैसे राजा बन जाते हैं।

तो पहले अपने में शक्ति भर लो जो कर्मन्द्रिय खींचे नहीं। मन कभी चंचल न बने। इधर-उधर भटके नहीं। अभ्यास करके अन्दर यह शक्ति भर लो।

पेपर आना माना हमारी स्थिति का परिपक्व बनना

आप जानते हैं कि जब कोई व्यक्ति किसी व्याधि के अधीन होता है तो उसको कई प्रकार से टाइम मिल जाता है। कई टचिंग्स भी होती हैं। मैंने कई सन्त-महात्माओं की जीवन कहानी पढ़ी थी, क्राइस्ट की भी पढ़ी, औरों की भी पढ़ी। सबके साथ लगभग ऐसा ही हुआ। अभी इस जमाने में कलियुग के अन्त में भी जो अच्छे-अच्छे लोग मैंने देखे, उनके जीवन में भी कष्ट आये। तो यह सब कर्मों की गति से होता है। इसके अतिरिक्त कोई और राज भी है, जो अनुभव साधारणतया हम नहीं कर पाते हैं, मैंने खुद इस दफा वह कई अनुभव किये हैं जो बहुत उत्तम प्रकार के, श्रेष्ठ प्रकार के अनुभव थे। जिनकी मुझे इच्छा थी। मैं पहले करता था लेकिन इतना दीर्घकाल के लिये दो-अढ़ाई घंटे तक वह अनुभव जारी रहे, वैसा नहीं किया था। काफी टाइम किया था लेकिन इतना नहीं, वह अनुभव मुझे हुआ। उस अनुभव से हमारी जो आध्यात्मिकता है, नैतिकता है, हमारी जो अनुभूति का स्तर है, जो नये-नये अनुभव हमने पहले नहीं किये थे, वह अनुभव होते हैं।



राजयोगी ब.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

ब्रह्मचर्य में इतना बल है, शुद्ध आहार और संयम तथा नियम में। जब हमारा जीवन ऐसा हो, कोई चिंता नहीं, कोई फिक्र नहीं, कोई डर नहीं। तो हमारी एनर्जी कहीं जायेगी। वह इतनी जबरदस्त एनर्जी होती है, हिम्मत ऐसी होती है कि हाथी भी आये तो उसको उठाके फेंक दूंगा। उस समय उत्साह-उमंग होता है कि मैं यह कर सकता हूँ। कमाल है बाबा की।

दूसरा मैंने ये देखा, हम सब सुबह से शाम तक बिजी रहते हैं। इतना दुनिया वाले भी बिजी नहीं हैं, हम लोग उनसे ज्यादा बिजी रहते हैं। सेवा में रहते हैं। अगर कोई सेवा में बिजी नहीं रहते तो उनके मन में कई बातें चलती हैं। मनुष्यों के बारे में, व्यक्तियों के बारे में और परिस्थितियों के बारे में, वृत्तों के बारे में सोचते रहते हैं, मन कोई खाली तो होता नहीं। कोई ऐसा समय जीवन में हो जब भगवान के अतिरिक्त कोई और याद न हो। जिसको बाबा कहते हैं- 'एक मैं दूसरा न कोई'। वह दीर्घकाल के लिए अनुभव हो कि हम और वह हैं और कोई नहीं। बीमारी के सदके अगर ऐसे अनुभव बाबा हमें कराता है तो आप क्या चाहेंगे, क्या सोचेंगे? कि यह बीमारी तो हमारे लिए एक गुप्त रूप से ब्लैसिंग लेके आयी, एक प्रकार से हमारे लिए वरदान हो गया। तो यह सिर्फ कर्मों की गति की बात नहीं है।

दो रात को ऐसा हुआ कि बिल्कुल नींद नहीं आयी। मैं वैसा भी जीवन में बहुत कम सोया हूँ। ब्रह्मचर्य में इतना बल है, शुद्ध आहार और संयम तथा नियम में। जब हमारा जीवन ऐसा हो, कोई चिंता नहीं, कोई फिक्र नहीं, कोई डर नहीं। तो हमारी एनर्जी कहीं जायेगी। वह इतनी जबरदस्त एनर्जी होती है, हिम्मत ऐसी होती है कि हाथी भी आये तो उसको उठाके फेंक दूंगा। उस समय उत्साह-उमंग होता है कि मैं यह कर सकता हूँ। इतना अन्दर में स्टेमिना, एनर्जी होती है। तो जागता रहा हूँ लेकिन यह जागना और तरह का है। कुछ दवाइयाँ ऐसी दी होंगी या पता नहीं काफी एलर्ट हो गया, कोई नींद नहीं आयी। और जब नींद नहीं आयी,

एक दिन तो रात को मैं कोशिश करता रहा सो जाऊँ। एक दिन तो मैं नींद का पुरुषार्थ करता रहा। दूसरे दिन मैंने कोई कोशिश नहीं की, बाबा की याद में रहने की कोशिश की। मैं इस समय का सदुपयोग करूँ और मैंने देखा सुबह को भी मुझे कोई ऐसी थकावट, कोई ऐसी मुश्किलता नहीं थी, ऐसा लगता था - मैं एलर्ट हूँ, जागती ज्योत हूँ।

डॉ. लोग पूछते थे कि रात को नींद आयी? तो उनको मैं बताता था कि नींद तो आयी ही नहीं, मैंने समझा यह जो बाबा कहते हैं 8 घंटे योग में रहो, हम कहते हैं टाइम नहीं है। बाबा कहते हैं बच्चे रात को कुछ टाइम निकालो, व्यक्तिगत पुरुषार्थ करो। मैं तुम्हारे से अपॉइंटमेंट करके अलग से तुम्हारे से बातचीत करूंगा, वरदान दूंगा हम उसके तरफ ध्यान देते नहीं। तो मैंने सोचा मेरा ध्यान गया कि खामखां हम लोग सोचते हैं कि इतने घंटे तो जरूर सोना है, नहीं सोयेंगे तो आलस्य आयेगा। तो अच्छा अनुभव रहा।

कहने का भाव यह है कि हम लोगों के जो अनुभव हैं, उसमें ऐसा कोई नहीं कह सकता कि बाबा ने मुझे छोड़ दिया, कभी नहीं, कभी नहीं, एक मिसाल भी अभी तक मैंने सुनी नहीं। जिन्होंने शरीर छोड़ा है, जो हमारी पुरानी बहनें हैं, दादियां हैं। बाबा ने कितनी मदद की है। खुशी से मुस्कुराते हुए शरीर छोड़ा है। तो यह जो आखिरी टेस्ट है, निश्चय का और देही अभिमान की स्थिति का, यह आता है। बाबा ने कहा है कि परीक्षा के टेस्ट पेपर बनते हैं, उसके प्रश्न आउट नहीं होते। आउट हो जायें तो कहते हैं, पेपर आउट हो गया, यह इम्तहान दुबारा होना चाहिए लेकिन बाबा कहते हैं कि मैं इसके दो प्रश्न, एक प्रश्न तो पहले से ही आउट कर देता हूँ जो शुरू से अंत तक यह प्रश्न आयेगा कि आप आत्मा के स्वरूप में स्थित हो कि नहीं? शुरू से लेकर अन्त तक यह टेस्ट तो आपका चलता रहेगा। यह हमारे ज्ञान की परिपक्वता है। हमारी स्थिति का अचल होना है।



वाराणसी-उ.प्र.। हिमाचल प्रदेश के माननीय राज्यपाल शिव प्रताप शुक्ला को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सुरेंद्र दीदी। साथ हैं ब्र.कु. राधिका, ब्र.कु. तापोशी, ब्र.कु. सोनी, ब्र.कु. विपिन, काशी विद्वत् परिषद के महामंत्री प्रो. रामनारायण द्विवेदी व अन्य।



देवबंद-उ.प्र.। विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर माननीय मंत्री कुंवर बृजेश सिंह के आवास पर जाकर उन्हें पौधा भेंट करते हुए ब्र.कु. पारुल बहन तथा अन्य।



नई दिल्ली-मोहम्मदपुर। श्रीपद येस्सो नायक, राज्य मंत्री, विद्युत एवं नवीन और नवीकरणीय ऊर्जा मंत्रालय को शुभकामनायें देने के पश्चात् उनके साथ उपस्थित हैं ब्र.कु. फलक बहन, ब्र.कु. निशा बहन एवं ब्र.कु. सुरेश भाई।



ओआरसी-गुरुग्राम। ब्रह्माकुमारीज के भोराकलां स्थित ओम शांति रिट्रीट सेंटर में पर्यावरण दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में ओआरसी की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, भोराकलां की जिला पार्षद अंजू शर्मा, सोलापुर महाराष्ट्र से ब्र.कु. सोम प्रभा बहन, पटौदी बीपीओ ब्लॉक से पंकज डागर, बृजपुरा के सरपंच कारण सिंह एवं अशोक शर्मा ने अपने विचार व्यक्त किए। इस अवसर पर ओआरसी की ओर से चार माह के लिए विशेष कल्प तरह अभियान का भी शुभारंभ किया गया।



श्रीलंका। भंडारनाईके मेमोरियल इंटरनेशनल कॉन्फ्रेंस हॉल में इंडो श्रीलंका इकोनॉमिक्स समिति ने ब्रह्माकुमारीज बिजनेस विंग के दिल्ली जोनल कोऑर्डिनेटर डॉ. ब्र.कु. सुरेंद्र गौयल को कोलंबो के सामुदायिक सदस्य के रूप में शामिल किया। इसके साथ ही डॉ. प्रेमनाथ सी डोलावट्टे और श्रीलंका के सार्क कल्चरल सेंटर के डिप्टी निदेशक डॉ. बिना गांधी के द्वारा डॉ. ब्र.कु. सुरेंद्र गौयल को 'ग्लोबल आइकॉन' से सम्मानित किया गया।



तिनसुकिया-असम। ब्रह्माकुमारीज द्वारा विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर न्यू तिनसुकिया रेलवे स्टेशन पर लोगों को नशे के दुष्परिणामों के प्रति जागरूक करने के लिए आयोजित नशा मुक्ति प्रदर्शनी का रिबन काटकर शुभारंभ करते हुए के.सिंगमसन, डेजिनेशन एडीआरएम। साथ हैं स्टेशन मैनेजर, स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. रजनी बहन, ब्र.कु. राकेश, ब्र.कु. लीला, ब्र.कु. विनोद व अन्य।



जापान। ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय माउण्ट आबू से वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. ऊषा दीदी के आठ दिवसीय जापान यात्रा के दौरान ब्रह्माकुमारीज के कोबे सेवाकेंद्र पर ब्र.कु. भाई-बहनों के लिए मातृ दिवस सहित विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किये गये। इसके साथ ही 'एशिएंट विजडम फॉर द प्रेजेंट टाइम विद इंडियन सोशल सोसाइटी' विषय पर आयोजित पब्लिक प्रोग्राम को राजयोगिनी ब्र.कु. ऊषा दीदी ने सम्बोधित किया। कार्यक्रमों के दौरान स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र की ब्र.कु. रजनी बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों मौजूद रहे।



जयपुर-राजापार्क(राज.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस के कार्यक्रम एवं त्रिदिवसीय बाल व्यक्तित्व विकास शिविर का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए डॉ. माया टंडन, सामाजिक कार्यों के लिए पद्मश्री पुरस्कार-2024, अध्यक्ष सहायता मनीष संचेती, सी.ई.ओ. सहायता फाउंडेशन, राजयोगिनी ब्र.कु. पूनम दीदी, जयपुर सबजोन इंचार्ज, ब्र.कु. पूजा दीदी तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।



नेपाल-काठमाण्डू। ब्रह्माकुमारीज राजयोग सेवाकेंद्र काठमाण्डू एवं संस्थान के मुख्यालय माउण्ट आबू के मीडिया प्रभाग के संयुक्त तत्वाधान में विश्व शान्ति भवन में पत्रकार एवं जन संचार कर्मियों के लिए 'सकारात्मक परिवर्तन के लिए जागरूक मीडिया' विषय पर एक दिवसीय मीडिया सेमिनार का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में वरिष्ठ पत्रकार एवं पत्रकार महासंघ के पूर्व अध्यक्ष हरिहर विरही, ब्रह्माकुमारीज माउण्ट आबू से मीडिया प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक डॉ. ब्र.कु. शान्तनु भाई, श्रीमत एक्सप्रेस दैनिक, देहरादून के प्रधान सम्पादक डॉ. दीन दयाल मित्तल, त्रिभुवन विश्वविद्यालय के पत्रकारिता और जन संचार विभाग के प्रमुख प्रबल राज पोखरेल, ब्रह्माकुमारीज मीडिया प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजक हैदराबाद से आई ब्र.कु. सरला आनंद, नागरिक जनशक्ति नेपाल के अध्यक्ष एवं घटना विचार साप्ताहिक पत्रिका के प्रधान सम्पादक देव प्रकाश त्रिपाठी, रेडियो नेपाल के उप निदेशक खगेन्द्र खत्री, ब्रह्माकुमारीज मीडिया प्रभाग दिल्ली जोन की संयोजक ब्र.कु. सुनीता दीदी, समारोह की अध्यक्ष एवं ब्रह्माकुमारीज नेपाल की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. राज दीदी, ब्र.कु. राम सिंह, ब्र.कु. किरण दीदी व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों सहित बड़ी संख्या में मीडिया जगत से जुड़े लोग मौजूद रहे।



कुरुक्षेत्र-हरियाणा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में प्रोफेसर डॉ. देवेन्द्र खुराना, प्रिंसिपल, श्री कृष्ण आयुष विश्वविद्यालय, कुरुक्षेत्र को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. सरोज बहन।



गाजीपुर-उ.प्र। जम्मू कश्मीर के उप-राज्यपाल मनोज सिन्हा के साथ ज्ञान चर्चा के पश्चात् उन्हें ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्रह्माकुमारीज की जिला संचालिका ब्र.कु. निर्मला दीदी। साथ हैं मऊ सेवाकेंद्र से ब्र.कु. पूनम बहन।



पाण्डव भवन-माउण्ट आबू। मध्य प्रदेश की लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग की मंत्री श्रीमती सम्पतिया उइके ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय पाण्डव भवन में चारों धाम का अवलोकन करने पहुंची। इस दौरान उनके साथ ज्ञानचर्चा करते हुए ब्र.कु. शशिकांत भाई। साथ में उपस्थित हैं मंत्री उइके जी की सुपुत्री।



भवानीगढ़-पंजाब। डॉ. बलवीर सिंह, स्वास्थ्य राज्यमंत्री के साथ ईश्वरीय ज्ञानचर्चा के पश्चात् समूह चित्र में उनके साथ हैं ब्रह्माकुमारी बहन तथा अन्य।



दिल्ली-लोधी रोड। डॉ. मृत्युंजय महापात्र, महानिदेशक, भारत मौसम विज्ञान विभाग के साथ ज्ञान चर्चा के उपरांत उपस्थित हैं ब्र.कु. पीयूष भाई व ब्र.कु. दीपिका बहन।



राजगीर-नालंदा(बिहार)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में राजगीर रेलवे स्टेशन, भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण कार्यालय, राजकीय उल्कमिक मध्य विद्यालय, गांधी आश्रम, शिव मंदिर, पेट्रोल पंप के पास प्रखंड शिक्षा विभाग बीआरसी कार्यालय राजगीर आदि विभिन्न स्थानों पर पौधारोपण किया गया। इस दौरान राजगीर नालंदा स्टेशन मास्टर चंद्र भूषण सिंह, पुरातत्व सर्वेक्षण कार्यालय के संजय कुमार, डॉ. अजय कुमार, मन्नु भाई, अमित कुमार, प्रेमजीत कुमार, रिमझिम बहन, अमरेश भाई तथा अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।



राजयोगिनी ब्र.कु.जयंती दीदी, अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज

गतांक से आगे...

जैसा कि पिछले अंक में आपने पढ़ा कि अपनी मन की वृत्ति बिल्कुल साफ है, बिल्कुल बाबा की भावना है, बाबा के प्रति ये संकल्प है कि जो बाबा हमसे सेवा कराये तो वो सेवा अपने आप ही होती रहती। और जो भी साधन की जरूरत होती वो भी हमें प्राप्त होता रहता। तो कहाँ पर भी हमारी रग न जाये।

ये तो मैंने साधनों की बात की परंतु कईयों को ये होता कि ये साथी हमारा होगा तो इस साथी के आधार से हमारी सेवा हो सकती। तो उसमें भी प्रैक्टिकल देखते हैं कि चाहे यज्ञ की स्थापना में बाबा और मम्मा, और फिर यज्ञ को आगे बढ़ाने में हमारी दादियां, और फिर दादियां भी अव्यक्त हो गईं। परंतु अभी भी सेवायें कोई कम नहीं हुई हैं। अभी जैसे-जैसे मैं जहाँ-जहाँ का समाचार सुनती हूँ और ही आगे बढ़ती जा रही है, तो इसका प्रूफ क्या है कि शिव बाबा का यज्ञ है, शिव बाबा का भण्डारा है। तो शिव बाबा ही करनकरावनहार, हाँ एग्जाम्पल बाबा और मम्मा का सबसे पहले सामने रखा। परंतु बाबा ही सेवा कर रहा है और करा रहा है। तो हमें सेवा के लिए कोई कुछ आसक्ति हो, कहाँ पर रग जुटी हो,

घर के गेट खोलने की चाबी... वैराग्य वृत्ति चेक करें... कहाँ हमारी आसक्ति तो नहीं...!

क्या होता है कि माया का बड़ा मीठा रूप होता, बहुत विचित्र रूप होता, हम समझते हैं कि हम ये सेवा के लिए सोच रहे हैं हम अपने लिए नहीं सोचते हैं। परंतु जब हम बाबा को कहते हैं बाबा ये साथी जरूर हमारे साथ हो तो सेवा होगी। परंतु रियलिटी तो ये होती कि मेरी आसक्ति है, मेरा कनेक्शन है, रग जुटी हुई

पहली मुख्य बात कही- बाबा के द्वारा प्राप्ति। परंतु दूसरी भी बात आती जिससे सहज वैराग्य वृत्ति आ सकती। वो है कि हम ये याद रखें कि स्वर्ग की दुनिया हमारे सामने है और स्वर्ग में जाने के लिए मुझे किस प्रकार की तैयारी करनी है। बाबा बताते कि आपके संस्कारों द्वारा ही संसार बन रहा है। बाबा के

हमारे संस्कार अनुसार हम क्या सोच रहे हैं, क्या कर रहे हैं और क्या हम आगे बढ़ रहे हैं या कहां हम किस बात में अटक गये हैं। तो हम ये सदा चेकिंग करते रहें कि हमारी रग कहाँ जुटी हुई न हो।

है तो मैं बाबा को ये कह रही हूँ, लेकिन बाबा को जिसके द्वारा सेवा करानी है बहुत सिम्पल, बहुत साधारण, कोई भी हो, बाबा उन्हीं के द्वारा अपनी सेवा बहुत सुन्दर ढंग से करायेंगे। अब तक करते रहे हैं और लास्ट तक भी जो भी बाबा की प्रत्यक्षता होने वाली है, वो भी अवश्य ही बाबा अपने आप ही करायेंगे।

बाकी उस बीच में एक तो है हमारा भाग्य कि हम अपना भाग्य कितना तक बनाना चाहते हैं और दूसरा फिर है हमारे संस्कारों की परीक्षा, माया की भी परीक्षा नहीं है, माया तो हम नाम देते हैं जो चीज है ही नहीं उसको माया शब्द कह दिया। जो सत्यता नहीं है, रियलिटी नहीं है। तो इसमें है सिर्फ हमारे संस्कार परिवर्तन की परिष्कार। हमारे संस्कार अनुसार हम क्या सोच रहे हैं, क्या कर रहे हैं और क्या हम आगे बढ़ रहे हैं या कहां हम किस बात में अटक गये हैं। तो हम ये सदा चेकिंग करते रहें कि हमारी रग कहाँ जुटी हुई न हो। जितना रग जुटी हुई है कहाँ पर भी चाहे सूक्ष्म, चाहे स्थूल, चाहे मटेरियल, चाहे स्पिरिचुअल कुछ बात में भी, कहाँ पर भी हम अटक जाते हैं तो फिर वो लेन-देन का हिसाब-किताब और हम अपनी कर्मातीत अवस्था तक नहीं पहुंचते, हम उससे थोड़ा पीछे हट जाते। ये तो मैंने

कुछ-कुछ ऐसे शब्द होते जो बिल्कुल भूलते नहीं हैं। तो बाबा ने हमारे सामने जो दृश्य दिखाया है स्वर्ग का, तो वो संस्कार मेरे अन्दर आज किस प्रकार से मुझे वहाँ तक पहुंचा रहे हैं, कहाँ तक वो संसार बना रहे हैं वो देखना होता। और उससे भी फिर सहज-सहज वैराग्य वृत्ति होती जाती। क्यों? क्योंकि स्वर्ग की दुनिया का यदि हमको दरवाजा खोलना है तो पहले से ही अपने संस्कारों को स्वर्ग के योग्य बनाना होगा। बगीचा तो बन जाये परंतु बगीचे में एक भी बच्चा ऐसे कार्य करने वाला हो जो डिस्ट्रक्टिव हो। फूलों को तोड़ देवे, मिट्टी में खेलता रहे, तो वो जो स्वर्ग के फूलों का बगीचा है, तो एक भी ऐसा व्यक्ति होगा वो तो सारा बिगाड़ देगा। दस व्यक्तियों की जरूरत नहीं है। बगीचे को एक व्यक्ति भी सारा बिगाड़ सकता। और फिर साथ-साथ एक व्यक्ति ही उस बगीचे को बनाने के लिए अपनी मेहनत करके तैयार कर सकता। हमें स्वर्ग बनाना है अपने संस्कारों द्वारा। तो इतनी रॉयल्टी के संस्कार, इतने दातापन के संस्कार, इतने कल्याणकारी भावना के संस्कार वो कब बनेंगे, परमधाम में नहीं बनेंगे। परंतु यहाँ ही बनाने होंगे। तो फिर वो स्वर्ग की स्थापना का कार्य सम्पन्न होगा।

- क्रमशः



नगर-डींग(राज.)। 10वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम के समापन अवसर पर उपखंड अधिकारी अनुराग हरित, विकास अधिकारी बनवारी लाल, तहसीलदार अंकित गुप्ता, अधिशासी अधिकारी राजेश कुमार शर्मा, ब्लॉक शिक्षा अधिकारी सियाराम गुर्जर, अतिरिक्त ब्लॉक शिक्षा अधिकारी सतीश कुमार मीना, पुलिस उपनिरीक्षक घनश्याम सिंह, शारीरिक शिक्षक महेंद्र सिंह, योग शिक्षक कैलाश जांगिड आदि गणमान्य लोगों को ब्र.कु. हीरा बहन द्वारा ईश्वरीय साहित्य भेंट किया गया।



मीरगंज-गोपालगंज(बिहार)। तम्बाकू निषेध दिवस पर 'मेरा भारत, व्यसन मुक्त भारत' जागरूकता अभियान चलाने का संकल्प लेते हुए ब्र.कु. सुनीता बहन एवं अन्य बहनें।



जयपुर-विद्यानगर(राज.)। दाना शिवम अस्पताल के नर्सिंग स्टाफ को तनाव मुक्ति विषय पर सम्बोधित करने के पश्चात् समूह चित्र में बनीपार्क सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. लक्ष्मी बहन, ब्र.कु. उमा बहन, ब्र.कु. कुणाल भाई, दाना शिवम हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉ. सुनील कुमार तथा नर्सिंग स्टाफ।



राँची-पतरातू(झारखंड)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर सरोवर विहार में योगाभ्यास करते हुए ब्र.कु. निर्मला दीदी, अर्जुन ठाकुर, सुरक्षा अधिकारी, जगनारायण प्रसाद, निदेशक, इंस्टिट्यूट ऑफ सॉफ्ट स्किल, राहुल रविश, वरिष्ठ प्रबंधक, सरोवर विहार, गृजेश साव, मुखिया, पतरातू तथा अन्य भाई-बहनें।



मोहाली-पंजाब। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर केंद्र सरकार द्वारा सी-डीएससी कॉम्प्लेक्स, फेज 8 में आयोजित कार्यक्रम में आमंत्रित किये जाने पर बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनों सहित अन्य संगठनों के सैकड़ों प्रतिभागी शामिल हुए एवं सभी ने योगाभ्यास किया।



फाजिल्का-पंजाब। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र में सभी भाई-बहनों को योगाभ्यास कराते हुए ब्र.कु. डॉली बहन।

दिव्य दर्शनीय स्वरूप कैसे बनें...



राजयोगिनी ब.कु. उषा बहन, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

- गतांक से आगे...

जैसा कि पिछले अंक में आपने पढ़ा कि चारों ही अलंकार में सबसे पहला है शंख, तो जो बाबा का परिचय सबको सुनाते रहते हैं, शंख ध्वनि तो चलती रहती है चलते-फिरते भी। दूसरा कमल पुष्प समान जीवन तो है ही है। गृहस्थ व्यवहार में रहते हैं तो सभी ने पवित्रता को धारण किया है। माना कमल पुष्प भी पकड़ा है। तो दो अलंकार तो पकड़े हैं। और तीसरा है ज्ञान की गदा। तो मुरली भी कभी मिस नहीं करते हैं। मुरली भी रोज सुनते हैं। तो तीन अलंकार तो पकड़े हुए ही हैं

बनो। स्वदर्शनचक्र को घुमाओ। क्यों घुमाने के लिए कहता है? उससे क्या होगा? तो बाबा ने कई मुरलियों में सुनाया है कि बच्चे जितना स्वदर्शनचक्र घुमायेंगे उतना विकर्म विनाश होंगे। जितना स्वदर्शनचक्र घुमायेंगे आत्मा पावन बनती जायेगी। आत्मा को पावन बनाने के दो तरीके हैं। एक आत्मा को पावन बनाने के लिए ज्वाला स्वरूप योग की स्थिति चाहिए। जिससे हम अपने पास्ट के पाप कर्मों को, विकर्मों को जला दें। बाकी जैसे रूहरिहान की स्थिति है,

स्वदर्शनचक्रधारी सो विश्व दर्शनीयमूर्तधारी...

सबने। रह गया तो कौन-सा रह गया? स्वदर्शनचक्र। ये घूमता नहीं है। स्वदर्शनचक्र ही छूट जाता है हमारा। और बाबा रोज लगभग साकार मुरली के अन्दर कहते हैं बच्चे स्वदर्शनचक्र धारी

बाबा के साथ सर्व सम्बन्ध की स्थिति जो है, ये सारी स्थितियां देही अभिमान की स्थितियां हैं, इनसे विकर्म विनाश नहीं होते। विकर्म विनाश करने के लिए चाहिए ज्वाला स्वरूप स्थिति चाहिए, बीज स्वरूप स्थिति चाहिए। बाबा कहते अगर वो थोड़ी घड़ी के लिए भी अचीव हो जाये तो भी बहुत जन्मों के विकर्म विनाश कर दे, वो इतनी पाँवरफुल स्टेज है। लेकिन वो पहुंचने नहीं देती है, पहुंचते-पहुंचते जाते हैं और बस पूरा हो जाता है। इसलिए उस स्टेज तक नहीं जा पाते हैं, लेकिन दूसरा सरल तरीका जो बताया बाबा ने साकार मुरली के अन्दर कि बच्चे आप गोले के सामने बैठ जाओ, झाड़ू के सामने बैठ जाओ, सीढ़ी के सामने बैठ जाओ और चक्र घुमाना चालू करो। अच्छा वो भी नहीं हो पाता है तो कम से कम आठ बार पाँच स्वरूप का चक्र घुमाओ। ये तो सहज है?

कम से कम एक दिन में भी अगर आठ बार घुमाया तो कहते हैं जैसे स्वदर्शनचक्र घुमाने से असुरों का

स्वरूप में कितनी प्यारी मूर्त है मेरी। वो प्यारी मूर्त को महसूस करो, अपने अन्दर अनुभव करो। और त्रेतायुग के अन्त तक हम दिव्य स्वरूप में रहे ये फील करते जाओ। फिर द्वापर में पूज्य स्वरूप भी कितना न्यारा और प्यारा है। जिसको भक्त इतना प्यार से याद करते, देवियों को, गणेश जी को, हनुमान जी को। ये सारे देवताओं को याद करते हैं तो वो हमारा ही स्वरूप

विकर्म विनाश करने के लिए चाहिए ज्वाला स्वरूप स्थिति चाहिए, बीज स्वरूप स्थिति चाहिए। बाबा कहते अगर वो थोड़ी घड़ी के लिए भी अचीव हो जाये तो भी बहुत जन्मों के विकर्म विनाश कर दे, वो इतनी पाँवरफुल स्टेज है।

गला कटा तो जितना स्वदर्शनचक्रधारी बनेंगे तो हमारे पास व्यर्थ का चक्र नहीं चलेगा और उसका गला कटता जायेगा। उसकी जड़ें कटती जायेंगी। इम्युरिटी से मुक्त होना सहज हो जायेगा। इसलिए स्वदर्शनचक्रधारी सो विश्व दर्शनीयमूर्तधारी सहज बन सकते हैं। इसीलिए आज से अभी क्या करना? जब भी आप बाबा को याद करने बैठें, चलते-फिरते कर्म करते भी पाँच स्वरूप का चक्र घुमाते रहो, घुमाते रहो। कैसे घुमायेंगे? परमधाम से शुरू करो, मैं आत्मा निराकारी स्वरूप में स्थित हूँ। फिर परमधाम से नीचे उतरे देवता स्वरूप में, तो देव

है। फिर ब्राह्मण, बाबा के राज-दुलारे। तो उस राज-दुलारे स्वरूप में अपने आपको देखो कि मैं बाबा का राज-दुलारा हूँ। और फिर फरिश्ता, एकदम प्यारा स्वरूप। एकदम लाइट का स्वरूप। इस तरह से फास्ट घुमाओ। जैसे-जैसे आदत पड़ती जायेगी स्वदर्शनचक्र घुमाने लगेगा आपका तो जब कोई चीज की आदत पड़ती है तो कॉन्शियसली ना भी हो लेकिन सबकॉन्शियस लेवल पर वो चलता ही रहता है।

तो इसीलिए बाबा कहते स्वदर्शनचक्रधारी सो विश्व दर्शनीयमूर्तधारी।

सेल्फ हेल्प



आपने क्या कभी ये सोचा कि हम सभी जब कभी आराम से बैठें और साक्षी होकर अपने आप को देखें तो आप देखो जो भी आपके अन्दर विचार आते हैं, जो भी आपके अन्दर संकल्प चलते हैं वो सारे विचार और संकल्प परिस्थिति से, व्यक्ति से, वस्तु से या सामने वाले वातावरण से प्रभावित होकर चलते हैं। आपने जो देखा है, जो सुना है, जो पढ़ा है उसके आधार से सोचते हैं। तो क्या वो सही हो सकता है? अगर वो सही होता तो सभी के लिए सही होता। लेकिन कई बार आप देखते होंगे कि कई बार लोगों का ही बहुत सुन्दर अनुभव है कि जब हम ये वाली सारी

हमको मालिक बनना है... गुलाम नहीं...

चीजें सोच रहे होते हैं, बोल रहे होते हैं, देख रहे होते हैं तो उसमें हम ये पाते हैं कि हम उन बातों से प्रभावित होकर अपने आपको डिस्टर्ब करते हैं। ये सिद्ध करता है कि आज हम सभी गुलाम हैं। हरेक चीज के, हर एक वस्तु के गुलाम हैं, हर एक बात के गुलाम हैं। अपने आदतों के गुलाम हैं, तो जो गुलाम है वो आप सोचो कैसे जी रहा होगा! अगर इसका उल्टा कर दिया जाये कि हमारे संकल्पों से, हम जो संकल्प करें लोग वैसा सोचें। हम जो बोलें लोग वैसा बोलें, हम जो देखना चाहें लोग हमारी आँखों से वैसा ही देखना चाहें। तो कितना सुन्दर वातावरण बन जायेगा।

सिर्फ यही परमात्मा हमको सिखाते हैं कि हम बाहरी दुनिया के गुलाम हैं। हमको मालिक बनना है, गुलाम नहीं बनना है। मतलब बाहर की परिस्थिति जो आपको दिखा रही है वो आप देख रहे हैं। बाहर व्यक्ति जो आपको दिखा रहा है वो आप देख रहे हैं। अपने आपसे वो बात नहीं कर पा रहे हैं। यही है आदतों का, संस्कारों का, बातों का गुलाम होना। और ये आदत, संस्कारों और बातों का गुलाम होना बहुत आसान है। इसलिए हमको सबसे पहले इन सब बातों से बाहर निकलना बहुत जरूरी है। तो सबसे पहले आज हमने सोचा है, देखा है, उसके आधार से नहीं सोचना है लेकिन जो मैं हूँ उसके आधार से आपको सोचना है। आदत कोई भी बुरी नहीं है लेकिन उस आदत का हमारे ऊपर हावी हो जाना बहुत बुरी बात है। तो चलो ये वाले काम भी करके देख लेते हैं आज।



बहल-हरियाणा। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा बहल के राजीव गांधी खेल स्टेडियम में आयोजित कार्यक्रम में स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. शकुंतला दीदी ने प्रिंस डिफेंस एकेडमी के 100 प्रशिक्षुओं को नशामुक्त बनने का संदेश दिया व कभी भी नशा ना करने की प्रतिज्ञा कराई। साथ ही खेल प्रशिक्षक अरुण पुनिया को ईश्वरीय सौगात व साहित्य भी भेंट किया। इस मौके पर पूर्व प्राचार्य बिमला देवी श्योराण, ब्र.कु. पूनम बहन, ब्र.कु. स्वाति बहन, मीणा चंदा, दीपक चौधरी, रोशन शर्मा, विक्रम सोनी आदि मौजूद रहे।



पुखरायाँ-उ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं महिला जिला मोर्चा अध्यक्ष रेणुका सचान, ब्र.कु. ममता दीदी, ब्र.कु. कोमल बहन, ब्र.कु. ललिता बहन व ब्र.कु. कल्पना बहन।



पटियाला-मॉडल टाउन(पंजाब)। विश्व पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. राखी बहन, ब्र.कु. दिव्या बहन, अतिथि संजय भाई, 21वीं सदी के ऑटो मोबाइल वितरण घर के सीईओ, शारदा मुलतानी महिला सेल सदस्य, जीवन जिंदल पूर्व एन.इलेक्ट. सहित अन्य भाई-बहनें व बच्चे शामिल रहे। इस मौके पर सभी ने पौधारोपण कर प्रकृति के संरक्षण का संकल्प लिया।



सादाबाद-उ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर नगर पंचायत सादाबाद के तत्वाधान में सादाबाद इंटर कॉलेज में आयोजित सामूहिक योग कार्यक्रम में विशेष रूप से आमंत्रित किये जाने पर ब्रह्माकुमारीज की ओर से वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. भावना बहन व समाजसेवी सोम वाण्येय शामिल हुए। इसके साथ ही कार्यक्रम में उपजिलाधिकारी संजय कुमार, नगर पंचायत अध्यक्ष हेमलता अग्रवाल, समाजसेवी राजू अग्रवाल व नगर के अन्य प्रबुद्धजन मौजूद रहे।



मुंगरा बादशाहपुर-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज के दिव्य प्रकाश भवन सेवाकेंद्र पर विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में ब्लॉक प्रमुख सतेन्द्र सिंह, इसराजी इंटर कॉलेज की प्रधानाचार्या श्रीमती प्रियंका यादव, थानाध्यक्ष संतोष कुमार पाठक, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. अनीता बहन सहित अन्य भाई-बहनें मौजूद रहे।



ठाकुरगंज-बिहार। विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर अशोक का पौधा लगाकर उसे जल से सींचते हुए ठाकुरगंज प्रखंड के जनपथ समाचार के सवादाता संजीव कुमार सिंह, ब्र.कु. शारदा बहन तथा अन्य।



स्वास्थ्य

राजमा रखे माँ सा ख्याल

हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए कैल्शियम की आवश्यकता होती है। राजमा में कैल्शियम और मैग्नीशियम जैसे ज़रूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं। जो हड्डियों को मजबूत करने में काफी मदद करते हैं। राजमा खाने के तरीके को सही से अपने दैनिक जीवन में शामिल किया जाए, तो यह बहुत लाभकारी होता है।

मस्तिष्क विकास में लाभकारी

राजमा में कोलीन नामक ज़रूरी पोषक तत्व पाया जाता है, जिससे एसिटाइलकोलाइन का निर्माण होता है। एसिटाइलकोलाइन एक प्रकार का न्यूरोट्रांसमीटर होता है, जो मस्तिष्क विकास और नर्वस सिस्टम को नियंत्रित करता है। राजमा मस्तिष्क के प्रारंभिक विकास में भी कारगर साबित हो सकता है।

कब्ज को दूर करने में लाभकारी

राजमा में पर्याप्त मात्रा में फाइबर होता है, जो खाने को पचाने में सहायक होता है। शरीर के लिए कितने फाइबर की आवश्यकता होती है, यह आपकी उम्र के हिसाब से निर्भर करता है। फाइबर की पूर्ति के लिए राजमा एक बेहतर विकल्प हो सकता है। इस प्रकार कब्ज को ठीक करने के लिए राजमा के गुण देख सकते हैं।

रोग प्रतिरोधक क्षमता

राजमा विभिन्न प्रकार के विटामिन से

युक्त पदार्थ है, जिससे प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए शरीर को विटामिन बी 6, जिंक, आयरन, फोलिक और एंटीऑक्सीडेंट जैसे चीजों की ज़रूरत होती है। राजमा का सेवन आपके लिए लाभकारी सिद्ध हो सकता है।

ऊर्जा में बढ़ोतरी

शरीर को आयरन की आवश्यकता होती है, जिससे शरीर के अंदर हिमोग्लोबिन बनता है। इसके लिए आप राजमा का सेवन कर सकते हैं। राजमा में आयरन की मात्रा पाई जाती है। जिससे हिमोग्लोबिन का स्तर बेहतर होता है और शरीर में ऊर्जा की मात्रा बढ़ती है। साथ ही राजमा में प्रोटीन पाया जाता है, जिससे कोशिकाओं का निर्माण होता है। ऐसे में अगर राजमा का सेवन नियमित रूप से किया जाता है तो शरीर में ऊर्जा की मात्रा बनी रहती है।

बॉडी बिल्डिंग में सहायक

बॉडी बिल्डिंग के लिए शरीर में प्रोटीन का होना बहुत ज़रूरी होता है और राजमा प्रोटीन का अच्छा स्रोत है। राजमा में प्रोटीन के साथ-साथ फाइबर और आयरन भी पाया जाता है। राजमा को अपने भोजन में शामिल करने से सुडौल शरीर का निर्माण हो सकता है लेकिन वर्कआउट के दौरान आपको और उपयुक्त सलाह लेनी चाहिए।

बच्चों के लिए उपयोगी

राजमा प्लांट बेस्ड प्रोटीन का अच्छा स्रोत है जो बच्चे के विकास के लिए ज़रूरी होता है। अगर आप अपने बच्चे को खाने में राजमा दे रहे हैं तो राजमा के गुण बच्चे के विकास में कारगर साबित हो सकते हैं। ऐसा राजमा में मौजूद आयरन और विटामिन सी की पर्याप्त मात्रा के कारण होता है। आयरन शरीर के विकास के लिए आवश्यक है। राजमा में कैल्शियम और पोटेशियम जैसे पोषक तत्व भी होते हैं जिससे बच्चों की हड्डियों को मजबूती मिलती है।

राजमा के नुकसान

राजमा में फाइबर पाया जाता है, जिसकी मात्रा अधिक होने से पेट में गैस, सूजन और मांसपेशियों से संबंधित समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

राजमा में फोलिक एसिड पाया जाता है, जिसकी मात्रा बढ़ने से कैंसर का खतरा बढ़ सकता है।

राजमा में आयरन पाया जाता है जिसकी अत्यधिक मात्रा में कब्ज, उल्टी और पेट में दर्द जैसी समस्या हो सकती है।

जायकेदार व्यंजनों की दुनिया में राजमा अहम स्थान रखता है। इसे बीन्स की श्रेणी में रखा जाता है और विश्व भर में इसका सेवन किया जाता है। अगर भारत की बात करें तो यहाँ राजमा चावल के शौकीन लोगों की कमी नहीं है। राजमा चावल का नाम सुनते ही मुँह में पानी आ जाता है। यह तो रही राजमा के स्वाद की बात, वहीं अगर इसके गुणों की बात करें, तो यह कई बीमारियों में हमारी मदद कर सकता है।

वजन घटाने के लिए

राजमा के गुण वजन घटाने में सहायक माने जाते हैं। राजमा में फाइबर पर्याप्त मात्रा में होता है। फाइबर वजन को नियंत्रित करने का काम करता है। रिपोर्ट के अनुसार, फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ शरीर में अतिरिक्त कैलोरी बढ़ाए बिना पेट को भरने का काम करते हैं। इसके साथ ही इसमें रेसिस्टेंट स्टार्च होता है जो मोटापे से निजात पाने में आपकी मदद कर सकता है।

हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए

राजमा के फायदे



शांतिवन-मनमोहिनीवन। ब्रह्माकुमारीज द्वारा मनमोहिनीवन स्थित ग्लोबल ऑडिटोरियम में आयोजित सात दिवसीय 'डायबिटीज रिवर्सल रिट्रीट' का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए संस्थान के अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन भाई, मेडिकल विंग के सचिव ब्र.कु. डॉ. बनारसी लाल शाह, महिला प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. डॉ. सविता दीदी, कैड प्रोग्राम के डायरेक्टर ब्र.कु. डॉ. सतीश गुप्ता, कैड प्रोग्राम की एसोसिएट को-ऑर्डिनेटर ब्र.कु. बाला बहन तथा अन्य।



ज्ञानसरोवर-माउण्ट आबू। ब्रह्माकुमारीज के युवा प्रभाग की ओर से 'मैजिक ऑफ साइलेंस' विषय पर आयोजित पाँच दिवसीय ऑल इंडिया मेडिटेशन रिट्रीट फॉर यूथ के शुभारंभ कार्यक्रम में अंबादास दानवे, नेता प्रतिपक्ष, महाराष्ट्र, प्रीतम सिवाच, अंतर्राष्ट्रीय हॉकी प्लेयर, कमल कुमार कर, रीजनल डायरेक्टर, एनएसएस गुजरात, अंकित खंडेलवाल, एकजीक्यूटिव प्रेसिडेंट, इंडियन इन्फ्ल्यूएंसर एसोसिएशन, डॉ. संतोष देसाई, इंदौर, राजयोगिनी ब्र.कु. सुदेश दीदी, ब्रह्माकुमारीज की संयुक्त मुख्य प्रशासिका एवं ज्ञानसरोवर निदेशिका, ब्र.कु. चंद्रिका दीदी, युवा प्रभाग की उपाध्यक्षा, ब्र.कु. कृति दीदी, राष्ट्रीय संयोजिका, यूथ विंग, ब्र.कु. प्रभा दीदी, सह-निदेशिका, ज्ञानसरोवर, ब्र.कु. जीतू भाई, कोर कमेटी मेम्बर, यूथ विंग, ब्र.कु. गीता बहन, संयोजिका तथा डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके शामिल रहे।



सम्बलपुर-ओडिशा। ब्रह्माकुमारीज के पावन सरोवर में सद्भावना सभागृह शिलान्यास के अवसर पर उपस्थित हैं संस्थान की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी, कार्यकारी सचिव डॉ. ब्र.कु. मृत्युंजय भाई, ब्र.कु. पार्वती बहन, ब्र.कु. विमला बहन, एमसीएल बुर्ला के सीएमडी उदय ए.काउले, आईआईएम सम्बलपुर के निदेशक महादेव जैसवाल तथा अन्य।



हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)। विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र में 'घर-घर तुलसी, हर घर तुलसी, एक पेड़ की रक्षा, हजारों जीवन की रक्षा' सूत्र के अंतर्गत वार्षिक थीम 'हमारी पृथ्वी हमारा भविष्य' के तहत शिक्षा सेवा प्रभाग एवं ग्राम विकास प्रभाग द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित कार्यक्रम में एक्यूप्रेशर चिकित्सक रेनु जैन, ब्र.कु. शान्ता बहन, ब्र.कु. दुर्गेश बहन, ब्र.कु. श्वेता बहन, ब्र.कु. वन्दना बहन, पूर्व सहायक कोषाधिकारी दाऊदयाल अग्रवाल, भीमसैन, केशवदेव, नानक चन्द, गजेन्द्र भाई, यतेन्द्र आर्य आदि प्रमुख रूप से उपस्थित रहे। इस मौके पर प्रभात फेरी निकालकर विभिन्न कॉलोनी में जाकर पर्यावरण सुरक्षा के नारे के साथ घर-घर में तुलसी व विभिन्न प्रकार के पौधे वितरित किये गये। साथ ही पी.डब्ल्यू.डी. निरीक्षण भवन में पौधारोपण भी किया गया।

जीवन में यह बात हमेशा याद रखिए कि जब कोई किसी के बारे में बोलता है, तो वास्तव में अपने व्यक्तित्व के बारे में बता रहा होता है। तो हम उससे दूसरे को नहीं, लेकिन सुनाने वाले को जान जाते हैं। क्योंकि जो सुनाएगा वो अपने नजरिए से सुनाएगा। दूसरे के अंदर विशेषता न भी हो लेकिन देखने वाले के अंदर अगर वो नजर है, तो वो अच्छा-अच्छा ही देखेगा। दूसरे के अंदर अगर विशेषता हो लेकिन हमारे अंदर अच्छा देखने की नजर न हो तो हम कभी-कभी दूसरों के बारे में बहुत कड़वी बातें कह जाते हैं। जब भी किसी का परिचय सुनाएं तो एक चीज हमेशा याद रखें कि वो उनके नहीं बल्कि अपना व्यक्तित्व दर्शा रहे हैं।



ब.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

दुनिया में आज असुरक्षा की बीमारी सबसे बड़ी बनती जा रही है। असुरक्षा की भावना घरों में भी है, दफ्तर में भी है और सेवा के क्षेत्र भी इससे अछूता नहीं है। असुरक्षा में हम औरों को आगे बढ़ता हुआ नहीं देख पाते हैं।

जाती है। जीवन में कुछ परिस्थितियां ऐसी आती हैं जिसका आगे कोई समाधान नहीं दिखता। लेकिन अधिकांश परिस्थितियां आज नहीं तो कल ठीक हो जानी हैं, हां संघर्ष का दौर लंबा चल सकता है। हमारे जीवन में जो बात आई, कई बार हम उसे दुर्भाग्य कह देते हैं, कोई हादसा, कोई बड़ी बात। उस बदलाव को स्वीकार करने का पहला कदम स्वीकार्य है। क्योंकि ज्यादातर कभी कोई बात आती है तो हमारा मन प्रश्नों में चला जाता है। जब चिंत प्रश्नों से भर जाएगा तब मन की स्थिति प्रसन्नचित्त नहीं रहती है। जहाँ हमें उस समस्या का समाधान दिखने वाला है, वो हमें नहीं दिखेगा, क्योंकि हमारे मन में हलचल हो रही है।

हर, बात का पहले मन पर असर पड़ता है, फिर शरीर पर भी असर पड़ता है। आज बात एक होती है अगर हमने उसका पूरी ताकत से सामना नहीं किया तो दूसरी समस्या हम खुद पैदा कर देते हैं। मन दर्द में चला गया, भय में चला गया, असुरक्षा में चला गया, तो उस मन को डिप्रेशन हो जाता है। कई बार किसी के रिश्ते में उतार-चढ़ाव आता है, उसका प्रभाव इतना बड़ा पड़ता है कि किसी को डिप्रेशन हो जाता है किसी का बीपी बढ़ जाता है, किसी को हार्ट अटैक हो जाता है।

कई बार हम युवाओं में देखते हैं कि उन्होंने डिसाइड किया था कि उनके जीवन में क्या होगा। मतलब करियर में वो कैसे चलेंगे, आगे क्या बनें। वो जो सोचा था कि जीवन की स्क्रिप्ट ऐसी चलेगी।

जो चाहा था वो नहीं मिलता तो लोग अपने आपको भी कुछ कर लेते हैं या हताशा हो जाते हैं। पर ध्यान रखिए, जीवन के घटनाक्रम आपस में जुड़े होते हैं। एक कदम कई सारी समस्याएं खड़ी कर देता है, इसलिए जीवन में अगर कोई बात आए तो पहले उसे स्वीकारें, फिर कोई बात को फेंकें, उस बात से प्रभावित ना हो जाएं। स्वीकार्य की कमी बहुत सारे समस्याओं का कारण बन जाती है।

युवा इस बात को भी समझें कि कोई कॉलेज सही मायनों में आपका व्यक्तित्व निर्माण नहीं कर सकता, वो सिर्फ आपको पढ़ा सकता है। व्यक्तित्व कैसा बनाना है, यह हमें ही तय करना है। वो सिर्फ हमें राह दिखा सकते हैं। युवाकाल हमारे जीवन का स्वर्णिम समय होता है। हमारे वायब्रेशन्स से ही लोगों के आधे दुःख दूर हो जाते हैं। हमें इन वर्षों में यह देखना है कि किसका हम पर क्या असर पड़ता है और मुझे कैसा बनना है। कुछ लोगों से हम मिलते हैं, तो हमें उनसे मिलकर मजा नहीं आता है। उस समय हम यही सोचते हैं कि काश इनसे नहीं मिलते तो अच्छा रहता। वहीं, इसके अलट कुछ लोग ऐसे होते हैं, जिनसे मिलने के लिए हम दिन भर इंतजार करते हैं क्योंकि वो प्यार से बात करते हैं।

युवा अभी अपने जीवन के सबसे आसान दौर में चल रहे हैं। अभी तो वह वो वाले दौर में भी नहीं गए हैं जहाँ इतना प्रेशर है, टारगेट है, कम समय है, घर भी संभालना है, काम भी करना है। अभी तो कोई प्रेशर नहीं उनके ऊपर। जब कोई प्रेशर नहीं है तब गुस्सा आता है तो आप स्वयं को उस स्थिति में देखो, तब आपको कितना गुस्सा आएगा। समाधान पर विचार करें। परिस्थितियों को पहले स्वीकार

पर अध्यात्म हमें यह सिखाता है कि हम जितना औरों को आगे बढ़ाएंगे उतना ही खुद भी आगे बढ़ जाएंगे।

करें, फिर उन पर अपनी प्रतिक्रिया दें। हालात को इतने प्यार से स्वीकार करें, जैसे कि आपने खुद वैसा ही चाहा था। कल्पना करें कि हमारे जीवन में संयोग से कोई बड़ी बात आई है, हमें उसे चुनौती बनाते हुए पार करना है। उस चुनौती को पार पाना भी अपने आप में एक यात्रा है। उस यात्रा में कभी कुछ घंटे, कभी कुछ दिन, कभी कुछ साल लगते हैं। कभी-कभी वो चुनौती हमारे जीवन का हिस्सा बन



नई दिल्ली। मुजफ्फरपुर लोकसभा सीट से चुनाव में जीत हासिल कर सांसद बने राज भूषण चौधरी को जलशक्ति मंत्रालय के राज्य मंत्री नियुक्त किये जाने पर उन्हें गुलदस्ता भेंट कर बधाई देते हुए ब्रह्माकुमारीज के वसंत विहार सेवाकेंद्र की संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. क्षीरा दीदी, ब्र.कु. विकास भाई, बलांगीर की ब्र.कु. उषा बहन, ब्र.कु. कालिया भाई एवं माउण्ट आबू के आईटी विभाग से ब्र.कु. हिमांशु भाई।



कलायत-हरियाणा। हिसार लोकसभा से नवनिर्वाचित सांसद जय प्रकाश को गुलदस्ता भेंट कर बधाई देते हुए ब्र.कु. दीपक भाई, माउण्ट आबू। साथ हैं ब्र.कु. रेखा बहन व ब्र.कु. राजू भाई।

बदलाव को स्वीकार करने का पहला कदम है स्वीकार्य



सारनाथ-वाराणसी-उ.प्र। ब्रह्माकुमारीज के क्षेत्रीय मुख्यालय ग्लोबल लाइट हाउस के सभागार में आपसी सौहार्द और सुसंवादिता के तहत जागरूकता के लिए आयोजित 'वोट हमारा सामाजिक दायित्व और अधिकार' विषयक कार्यक्रम में आर.एस.एस. के वरिष्ठ प्रांत प्रचारक, काशी प्रांत, रमेश जी, ब्रह्माकुमारीज की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुरेन्द्र दीदी, संस्था के क्षेत्रीय प्रबंधक राजयोगी ब्र.कु. दीपेन्द्र भाई, गंगाधर राय, भाग संघ चालक, काशी उत्तर भाग, हरिनारायण बिसेन, सह भाग संघ चालक, काशी उत्तर भाग, जितेन्द्र सिंह, भाग कार्यवाहक, मोहित जी, प्रचारक काशी उत्तर भाग तथा आरएसएस के प्रदेश और मंडल स्तरीय पदाधिकारियों सहित अनेक प्रबुद्धजन शामिल रहे।



कोटा जंक्शन सेंटर-राज। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र पर आयोजित पाँच दिवसीय बाल संस्कार शिविर के प्रतिभागी बच्चों को सर्टिफिकेट और प्राइज देने के पश्चात् समूह चित्र में कोटा संभाग प्रभारी ब्र.कु. उर्मिला दीदी, केंद्रीय विद्यालय के प्रिंसिपल आर.एस. तंवर, श्रीमती सुशीला शर्मा, ब्र.कु. प्रीति बहन व अन्य।



नोएडा से.50-उ.प्र। आध्यात्मिक ज्ञानचर्चा के पश्चात् शिवानी वजीर, अभिनेत्री, प्रस्तुतकर्ता, निर्माता और निर्देशक द स्टडी स्कूल, दिल्ली के साथ ब्र.कु. फलक बहन, राजयोग शिक्षिका।

FOR ONLINE TRANSFER

Pay Directly to: omsmorerf@indianbk



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

Note:- After Transfer send detail on

E-Mail - omshantimedia.acct@bkivv.org
E-Mail - omshantimedia@bkivv.org

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी,

पोस्ट बॉक्स न-5, आबू रोड, राज. 307510

संपर्क- M- 9414006096, 9414154344, 9414182088

Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक - ₹-240, तीन वर्ष - ₹- 720, आजीवन - ₹- 6000

Website: www.omshantimedia.org

परमात्म ऊर्जा



कोई भी बात के विस्तार को समाकर सार में स्थित रह सकते हो। ऐसा अभ्यास करते-करते स्वयं सार रूप बनने के कारण अन्य आत्माओं को भी एक सेकण्ड में सारे ज्ञान का सार अनुभव करा सकेंगे। अनुभवीमूर्त ही अन्य को अनुभव करा सकते हैं। इस बात के स्वयं ही अनुभवी कम हो, इस कारण अन्य आत्माओं को अनुभव नहीं करा सकते हो। जैसे कोई भी पॉवरफुल चीज में व पॉवरफुल साधनों में कोई भी चीज को परिवर्तन करने की शक्ति होती है। जैसे अग्नि बहुत तेज अर्थात् पॉवरफुल होगी, तो उसमें कोई भी चीज डालेंगे तो स्वतः ही रूप परिवर्तन में आ जाएगा। अगर अग्नि पॉवरफुल नहीं है तो कोई भी वस्तु के रूप को परिवर्तन नहीं कर पाएंगे। ऐसे ही सदैव अपने पॉवरफुल स्टेज पर स्थित रहो तो कोई भी बातें, जो व्यक्त भाव व व्यक्त दुनिया की वस्तुएँ हैं व व्यक्त भाव में रहने वाले व्यक्ति हैं, आपके सामने आएंगे तो आपके पॉवरफुल स्टेज के कारण उन्हीं की स्थिति व रूपरेखा परिवर्तन हो जाएगी। व्यक्त भाव वाले का व्यक्त भाव बदलकर आत्मिक स्थिति बन जाएगी। व्यर्थ बात परिवर्तन होते समर्थ रूप धारण कर लेगी। विकल्प शब्द शुद्ध संकल्प का रूप धारण कर लेगा। लेकिन ऐसा परिवर्तन तब होगा जब ऐसी पॉवरफुल स्टेज पर स्थित हों। कोई भी लौकिकता अलौकिकता में परिवर्तित हो जाएगी। साधारण असाधारण के रूप में परिवर्तित हो जाएंगे। फिर ऐसी स्थिति में स्थित

रहने वाले कोई भी व्यक्ति व वैभव व वायुमण्डल, वायुब्रेशन, वृत्ति, दृष्टि के वश में नहीं हो सकते हैं। तो अब समझा क्या कारण है? एक तो समाने की शक्ति कम और दूसरा परिवर्तन करने की शक्ति कम। अर्थात् लाइट हाउस, माइट हाउस - दोनों स्थिति में स्थित सदाकाल नहीं रहते हो। कोई भी कर्म करने के पहले, जो बापदादा द्वारा विशेष शक्तियों की सौगात मिली है, उनको काम में नहीं लाते हो। सिर्फ देखते-सुनते खुश होते हो परन्तु समय पर काम में न लाने कारण कमी रह जाती है। हर कर्म करने के पहले मास्टर त्रिकालदर्शी बनकर कर्म नहीं करते हो।

अगर मास्टर त्रिकालदर्शी बन हर कर्म, हर संकल्प करो व वचन बोलो, तो बताओ कब भी कोई कर्म व्यर्थ व अनर्थ वाला हो सकता है? कर्म करने के समय कर्म के वश हो जाते हो। त्रिकालदर्शी अर्थात् साक्षीपन की स्थिति में स्थित होकर इन कर्मोन्द्रियों द्वारा कर्म नहीं करते हो, इसलिए वशीभूत हो जाते हो। वशीभूत होना अर्थात् भूतों का आह्वान करना। कर्म करने के बाद पश्चाताप होता है। लेकिन उससे क्या हुआ? कर्म की गति व कर्म का फल तो बन गया ना। तो कर्म और कर्म के फल के बन्धन में फंसने के कारण कर्म बन्धनी आत्मा अपनी ऊंची स्टेज को पा नहीं सकती है। तो सदैव यह चेक करो कि आये हैं कर्मबन्धनों से मुक्त होने के लिए लेकिन मुक्त होते-होते कर्मबन्धन युक्त तो नहीं हो जाते हो?



नागौर-राज. ब्रह्माकुमारीज द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए कलेक्टर डॉ. अमित यादव। साथ हैं ब्र.कु. अनिता दीदी, प्रधान जी, योग शिक्षक महेन्द्र सोनी तथा अन्य।

एक बार की बात है, एक छोटा लड़का था जिसका नाम अजय था। वह एक गरीब परिवार में पैदा हुआ था और उसका बचपन बहुत कठिन था। उसके माता-पिता दोनों काम करते थे और अक्सर उन्हें देर रात तक काम करना पड़ता था। इसलिए, अजय को अपनी खुद की देखभाल खुद ही करनी पड़ती थी।

अजय एक बहुत ही बुद्धिमान और मेहनती लड़का था। वह स्कूल में बहुत अच्छा करता था और उसे पढ़ना बहुत पसंद था। वह अक्सर अपने दोस्तों और परिवार को अपने ज्ञान के बारे में बताता था।

एक दिन अजय, अपने स्कूल में एक प्रतियोगिता में हिस्सा ले रहा था। यह एक क्विज प्रतियोगिता थी और अजय को बहुत अच्छा लग रहा था। उसने

कथा सरिता



मेहनत रंग लायी

प्रतियोगिता में बहुत अच्छी तरह से प्रदर्शन किया और वह विजेता बन गया।

अजय की जीत ने उसके परिवार और दोस्तों को बहुत खुश किया। वे सभी उसके लिए बहुत गर्व महसूस कर रहे थे। अजय को भी अपनी जीत पर बहुत गर्व था। उसने जान लिया था कि वह कुछ भी कर सकता है, अगर वह सिर्फ

कोशिश करे।

अजय ने अपनी पढ़ाई जारी रखी और वह एक बहुत ही सफल इंजीनियर बन गया। उसने अपनी कंपनी की स्थापना की और वह बहुत अमीर हो गया। लेकिन वह कभी भी अपने गरीब अतीत को नहीं भूला। वह हमेशा दूसरों की मदद करने के लिए तैयार रहता था।

एक दिन, अजय एक गरीब लड़के से मिला जो अपने परिवार के लिए पैसे कमाने के लिए काम कर रहा था। अजय ने लड़के को अपनी कंपनी में नौकरी दिलवाई और उसे आर्थिक रूप से मदद की। लड़का अजय के प्रति बहुत आभारी था।

शिक्षा : जब कोई कुछ करने का ठान ले तो आखिर जीत उसी की होती है।



दिल्ली-पीतमपुरा। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र में आयोजित 16वें बाल व्यक्तित्व विकास शिविर के दौरान समूह चित्र में ब्र.कु. प्रभा बहन, ब्र.कु. सुनीता बहन, ब्र.कु. पूजा बहन, अनिता बहन, स्कूल डायरेक्टर तथा अन्य।



कोटा-राज. देश-विदेश में अपने जादू का जलवा बिखेरने वाली अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त जादूगर आंचल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. उर्मिला दीदी।



जयपुर-बनिपार्क(राज.)। राजस्थान होमगार्ड अकादमी-जयपुर में 500 प्रशिक्षणकर्ताओं को दो दिवसीय ट्रेनिंग के दौरान सकारात्मक चिंतन और राजयोग के बारे में जानकारी देने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. लक्ष्मी बहन व ब्र.कु. कुणाल भाई। इस दौरान ब्र.कु. दीप्ति बहन ने भी सभी का मार्गदर्शन किया।



सोनीपत से.15-हरियाणा। विश्व पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र में आयोजित कार्यक्रम में सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. प्रमोद दीदी, संजय जी.मेडिकल ऑफिसर,सोनीपत, सुभाष सिसोदिया,प्रोफेसर,गवर्नमेंट गल्स कॉलेज सोनीपत, विजय नासा,व्यापारी, शर्मिला जी.जे.टी.ओ.बीएसएनएल सोनीपत सहित अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे। इस मौके पर डॉ. सुखप्रित कौर व उनकी टीम द्वारा उपस्थित सभी भाई-बहनों को फ्री चिकित्सा परामर्श व एक्स्प्रेसर द्वारा शारीरिक आराम दिया गया।



कुरुक्षेत्र-हरियाणा। विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र परिसर में पौधारोपण कर उसकी सिंचाई करते हुए सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. सरोज दीदी व अन्य ब्र.कु. बहनें।



सुरतगढ़-राज. मातृ दिवस पर ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र में आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. रानी दीदी। मंचासीन हैं इनरव्हील क्लब की अध्यक्षा परमिंदर बहन एवं निशा बहन तथा नारी उत्थान केंद्र की अध्यक्ष बहन राजेश सीडाना।

हम सभी स्वतंत्र तो हो गये... क्या सम्पूर्ण स्वतंत्र हुए...!!!

है कि भारत एक स्वतंत्र देश है। आप कैसे विचित्र व्यक्ति हैं कि भारत को स्वतंत्रता मिले 75 वर्षों के बाद भी यह प्रश्न पूछ रहे हैं? भाई, आपने किस रहस्य को मन में रखकर यह प्रश्न किया है? जिस रहस्य से हमने यह प्रश्न किया है, वह रहस्य ही तो जानने योग्य है। जैसे केले के पत्ते के नीचे और कई पत्ते छिपे होते हैं वैसे ही हमारे इस प्रश्न के पीछे और कई प्रश्न छिपे हुए हैं। यह तो ठीक है कि 15 अगस्त 1947 को अंग्रेजों से कानूनी तौर पर भारतवासियों को विदेशियों की हुकूमत से स्वतंत्रता मिल गयी परन्तु उससे क्या हुआ? देखना तो यह है कि जिसे सच्ची और सम्पूर्ण स्वतंत्रता कहते हैं, वह मिली या नहीं मिली? स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद हमने विदेशों से इतना ऋण लिया है जो कि हम शायद कभी चुका भी नहीं सकेंगे।

जूते फेंकते, कुर्सियां उठा-उठा कर एक-दूसरे पर फेंकते हैं। यदि इसी का नाम सम्पूर्ण और सच्ची स्वतंत्रता है तब तो हम निस्संदेह स्वतंत्र हो गये हैं। आज राजनीतिक तौर पर स्वतंत्र होने के बाद भी भारत को सच्ची स्वतंत्रता क्यों प्राप्त नहीं है? विचार करने पर आप इसी निर्णय पर पहुंचेंगे कि इसका एकमात्र कारण यह है कि मनुष्यों में चारित्रिक बल की, मनोबल की, बुद्धि बल की, नैतिक बल की और संगठन शक्ति की कमी है।

अतः अब भारत के पुनरुद्धार के लिए ईश्वरीय ज्ञान बल तथा सहज राजयोग बल की आवश्यकता है ताकि उनके विचार उच्च बनें, उनका जीवन सात्विक हो, उनका स्वभाव पवित्र बने और उनका आत्मबल बढ़े तथा विकर्मों की प्रवृत्ति सत्कर्मों की प्रवृत्ति में परिणत हो। आज लोगों ने धर्म से ध्यान हटाकर कर्म को ही प्रधानता दे दी है। उन्होंने परमार्थ को परे फेंक कर केवल व्यवहार को ही अपना लिया है। उन्होंने गृहस्थ को 'आश्रमों' से अलग मानकर, आश्रम अलग बना लिया है। उन्होंने ज्ञान और योग को सन्यासियों की चीज मानकर अज्ञान और भोग से जीवन को नष्ट करना ही अपना कर्तव्य मान लिया है। आज गृहस्थ की गाड़ी एक

ऐसी गाड़ी बन गई है कि जो पुत्र-परिवार भार से भरी हुई है परन्तु जिसके ज्ञान और योग रूपी बाजू जड़जड़ीभूत होकर टूटने की स्थिति में आ पहुंचे हैं और जिसमें कि परमार्थ रूपी घोड़ा उल्टा जुड़ा है। इसलिए यह गाड़ी चल नहीं रही है, यह सुख और शांति की ओर अथवा स्वर्ग तथा सुखधाम की ओर बढ़ नहीं रही है। सतयुग और त्रेतायुग में तो राजा-रानी और प्रजा के जीवन में 'धर्म' दिव्य गुणों की धारणा के रूप में मौजूद था। उस समय धर्म किन्हीं शास्त्रों में पढ़े जाने वाली, मंदिर या मठों में उपदेश की जाने वाली या पण्डितों से सीखी जाने वाली शिक्षा अथवा क्रिया के रूप में नहीं था। परन्तु वह हर नर-नारी के मन, वचन और कर्म में पवित्रता, सद्ब्यवहार और सदाचार के रूप में मौजूद था। हम अंग्रेजों से स्वतंत्र होने के बाद धर्म के बंधन से भी स्वतंत्र हो गए।

अतः 'परमार्थ निकेतन' जो परमपिता परमात्मा शिव हैं वह भारतवासियों को सच्ची और सम्पूर्ण स्वतंत्रता देने के लिए अर्थात् मुक्ति और जीवनमुक्ति का वरदान देने के लिए पुनः इस भारत देश में अवतरित हुए हैं। प्रजापिता ब्रह्मा के साकार मानवी तन में प्रविष्ट होकर वह उनके मुखारविन्द द्वारा पुनः गीता-ज्ञान

की मुरली बजा रहे हैं। वह ऐसा अमूल्य ज्ञान दे रहे हैं जिससे कि विकारों से तप्त आत्मा को शीतलता मिलती है, प्रकृति की परतंत्रता से पीड़ित आत्मा को शांति प्राप्त होती है। इस ईश्वरीय ज्ञानबल, सहज योगबल, अहिंसा बल तथा पवित्रता बल से ही भारत को सच्चे अर्थों में राजनीतिक, आर्थिक तथा आत्मिक स्वतंत्रता मिलेगी।

आज अगर हम किसी से यह पूछें कि 'क्या भारत स्वतंत्र हो गया है?' तो वह आश्चर्यचकित होकर हमें किन्हीं और निगाहों से देखने लगेगा। वह कहेगा, आश्चर्य है, आप ने यह कैसा प्रश्न किया है? आज सारा जमाना इस बात को मानता है और भारत के हर गांव का हर अपठित व्यक्ति भी इस बात को जानता



कादमा-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज द्वारा रामबास स्थित ब्रह्माकुमारीज पाठशाला में विश्व पर्यावरण माह के दौरान ब्रह्माकुमारीज के समाज सेवा प्रभाग, विश्व युवक केन्द्र तथा ग्रामीण विकास मण्डल के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित सम्मेलन में जिला परिषद चेयरमैन मंदीप डालावास, ब्रह्माकुमारीज की झोझकलां-कादमा क्षेत्रीय प्रभारी ब्र.कु. वसुधा बहन, जिला पार्षद प्रतिनिधि अशोक थालौर, सरपंच सुधीर शर्मा, पूर्व रजिस्ट्रार डॉ. हरीश चंद्र, ब्र.कु. ज्योति बहन, रवि जांगड़ा व बिशन सिंह आर्य आदि शामिल रहे। इस दौरान पर्यावरण संरक्षण हेतु ब्र.कु. वसुधा बहन द्वारा किए गए उत्कृष्ट कार्यों के लिए विश्व युवक केन्द्र नई दिल्ली व ग्रामीण विकास मंडल द्वारा सम्मानित किया गया।



जालंधर-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज के राजयोग भवन, 407 आदर्श नगर में बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए आयोजित पाँच दिवसीय 'संस्कार स्पार्किंग समर कैम्प' का शुभारंभ गवर्नमेंट गल्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल की प्रिंसिपल श्रीमती सोनिया धवन ने किया। पाँच दिवसीय समर कैम्प के दौरान बच्चों का विभिन्न विषयों पर मार्गदर्शन किया गया तथा विभिन्न एक्टिविटीज कराई गईं। समापन समारोह में डॉ. दीपक चावला, आईएमए प्रेसिडेंट, निशांत चोपड़ा, प्रेजिडेंट केमिस्ट एंड सर्जिकल एसोसिएशन, संजय चोपड़ा, जनरल सेक्रेटरी केमिस्ट एंड सर्जिकल एसोसिएशन, संजीव पूरी, जनरल सेक्रेटरी केमिस्ट एंड सर्जिकल एसोसिएशन व अन्य गणमान्य लोगों सहित ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे। अंत में बच्चों को सर्टिफिकेट और सौगात देकर सम्मानित किया गया।



ओआरसी-गुरुग्राम। ब्रह्माकुमारीज के भोराकलां स्थित ओम शांति रिट्रीट सेंटर में आयोजित 'चलो भरें नई उड़ान' विषयक त्रिदिवसीय बाल व्यक्तित्व विकास शिविर में ओआरसी निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, फरीदकोट पंजाब से आई राजयोगिनी ब्र.कु. प्रेम बहन व अन्य राजयोग विशेषज्ञों द्वारा प्रतिभागी बच्चों का विभिन्न विषयों पर मार्गदर्शन किया गया। शिविर के दौरान बच्चों को योग की बारीकियां समझाई गईं। बच्चों ने शारीरिक व मानसिक स्तर पर आयोजित अनेक प्रतियोगिताओं में हिस्सा लिया एवं सांस्कृतिक प्रस्तुतियां भी दीं।



दुमका-झारखंड। विश्व पर्यावरण दिवस पर वृक्षारोपण करते हुए ब्र.कु. जयमाला बहन, योग आचार्य राजीव कुमार तथा अन्य भाई-बहनें।



काकद्वीप-प.बंगाल। विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज द्वारा सुंदरवन में पौधारोपण किया गया तथा पर्यावरण के प्रति जागरूकता के साथ-साथ सभी को आध्यात्मिक ज्ञान भी दिया गया।



आगरा-आर्ट गैलरी म्यूजियम(उ.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस के अवसर पर जिला अस्पताल में आयोजित कार्यक्रम में सभी हॉस्पिटल्स की सभी नर्सेस शामिल हुईं। इस अवसर पर स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र की ब्र.कु. मधु बहन, ब्र.कु. माला बहन एवं ब्र.कु. संगीता बहन ने अपने विचार रखते हुए सभी का मार्गदर्शन किया।



आस्का-ओडिशा। बीजू पटनायक इंग्लिश मीडियम स्कूल, शेरागढ़ के वार्षिक समारोह के दौरान मंचासीन हैं अंजलि स्वैन, अध्यक्ष, जिला परिषद, गंजाम, ब्र.कु. प्रवाती बहन, मुख्य वक्ता, सलाहकार बहन सुनीता बिशोयी, गौरव बिशोयी, प्रिंसिपल तथा अन्य।



जयपुर-वंदावन विहार(राज.)। 10वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में योगाचार्य राकेश भारद्वाज, मणिपाल विश्वविद्यालय के एचडीओ, ब्र.कु. सरिता, ब्र.कु. खुशी तथा अन्य भाई-बहनें शामिल रहे। इस मौके पर सभी ने राजयोग मेडिटेशन व शारीरिक योगाभ्यास किया।



फर्रुखाबाद-बीबीगंज(उ.प्र.)। मेटाफोर्स उद्यमियों के लीडरशिप मीटिंग में मोटिवेशन सत्र के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. गिरजा बहन, हरिराम सिंह, एड., शिवराम कश्यप, डॉ. प्रमोद कुमार, अंकित गुप्ता तथा अन्य।



इस दुनिया में महान आत्माओं की फेहरिस्त (सूची) बहुत लम्बी है। और जितने भी सांसारिक लोगों ने धन, वैभव, संपदा का त्याग किया, उस त्याग के पीछे एक भाव छिपा था। वो भाव था इन्द्रियों से परे का सुख लेने का भाव। क्योंकि इस परिवर्तनशील संसार में हम सभी चाहे कितना भी प्रयास कर लें लेकिन इसको हम जीत नहीं सकते, क्योंकि ये हर पल बदल रहा है। जैसे आज कोई युद्ध जीता, फिर दूसरे समय कोई और आक्रमणकारी आक्रमण कर दे, फिर कोई युद्ध जीता। ऐसे पूरे जीवन हम युद्ध ही तो लड़ते रहे! और बाहरी दुनिया को जीतने का प्रयास बहुत किया क्योंकि यह परिवर्तनशील है, इसलिए इसे जीता नहीं जा सकता। लेकिन मन के उद्वेगों को शांत करने की जो प्रक्रिया है, मन के उद्वेगों के अंदर जितनी भी चंचलता है उसको जीतने का सही नाम है मनजीत।

माना मैंने अगर मन को जीता, तो पूरे विश्व को जीता है। क्योंकि मन के अंदर इच्छाएँ हैं, कामनाएँ हैं और इन कामनाओं, इच्छाओं को अगर मैंने जीत लिया तो बाहरी दुनिया तो वैसे ही हमारे हाथ में है। इसलिए इतनी वैभव, संपदा, इतना कुछ ऐश्वर्य होने के बावजूद भी दिखाया जाता है कि बड़े-बड़े राजाओं ने अपने राजपाठ को छोड़ दिया। तो क्यों छोड़ा होगा? कहा जाता है इस दुनिया में अगर किसी को वैराग्य आए तो, अगर

बुद्धि अगर शुद्ध है तो बुद्ध है

कोई छोटी चीज से ऊँची, कोई बड़ी चीज मिल जाए तो उसको छोड़ना आसान हो जाता है। जैसे अगर एक्सचेंज ऑफर में कोई कहे कि आपको साइकिल के बदले होंडा सिटी कार मिलनी है, तो क्यों

है या इन्द्रियों से परे का सुख जिसमें एक ठहराव है। जिसमें आगे बढ़ते हैं लेकिन ठहरे हुए हैं, संतुष्ट हैं। किसी भी तरह की कोई हलचल नहीं है। उसी हलचल, उसी ठहराव को इन संतों, महात्माओं ने



ना खुशी होगी? खुशी तो होगी ही। या मर्सिडीज मिलनी है तो और खुशी होगी। ऐसे ही परमात्मा का प्यार, परमात्मा का जो अंदर का भाव है, अन्दर का सुख

प्राप्त किया। महात्मा बुद्ध भी उसी में से एक हैं। जिन्होंने इतने सारे धन, संपदा होने के बावजूद जब देखा कि सबकुछ बदल रहा है। मनुष्य बूढ़ा हो रहा है, शरीर

भी बदल रहा है, धीरे-धीरे समाज भी बदल रहा है, सबकुछ खत्म हो जाएगा, ये भाव जब उनको समझ में आया तो उन्होंने इस परिवर्तनशील समाज को समझा और समझने के बाद अपने ऊपर काम करना शुरू किया।

कहा जाता है कि इतने सालों की तपस्या करने के बाद उनको पता चला इस नश्वर संसार में हम सब कुछ दिन के लिए आए हैं। और यहां पर आकर हम जो सुख भोगते हैं उसमें लिप्त ना हो कर, अपनी इच्छाओं और तृष्णाओं से ऊपर उठकर कार्य करें। और यही चीज हम सबको जीवन में सुख देगी, प्राप्ति कराएगी। तो हम सभी जो आज पुरुषार्थ करते हैं, अपनी बुद्धि को इन सारी बातों से जोड़कर रखते हैं।

कहा जाता है कि हमारा ब्रह्माकुमारीज का जो यज्ञ है इसमें भी बहुत सारी दादियाँ, बहुत अच्छे-अच्छे घरों से अपने आपको जोड़ते हैं। उनके लिए कहा जाता है कि बहुत अच्छे घरों से थे लेकिन उन्होंने सारा वैभव त्यागा। परमात्मा का सुख लेने के लिए उन्होंने सब कुछ छोड़ा और आ करके बाबा को पहचाना, समझा, जाना और उसके साथ जुड़ गए। तो वो अतिन्द्रिय सुख इन सुखों से कितना बेहतर होगा? क्योंकि वो तो हर दिन इंतजाम करना पड़ता है। लेकिन इसमें एक बार मिल गया तो उसको सोच के भी हम

खुश हो लेते हैं। तो ऐसी दुनिया, ऐसा जीवन, ऐसा समाज, ऐसा संसार, अगर हम सबको भी उस बुद्धि से बुद्ध की तरह बनना है, तो क्यों ना इसको समझ



डॉ. अनुज भाई, दिल्ली

के इस संसार को, हम भी अपनी बुद्धि इन सारी बातों से निकालकर शुद्ध मन के साथ जोड़ें! क्योंकि जब हमारी बुद्धि पतित दुनिया में पतित चीजों के साथ जुड़ती है तो उसमें हम अपने आपको नीचे ही गिरता पाएंगे। जिसमें एक स्लोगन परमात्मा हमको देते हैं- "इच्छा हमको अच्छा नहीं बनने देती, क्योंकि हर इच्छा दाग लगाती है। जो भी इच्छा हमने की उसमें आपके अंदर लोभ भी होगा, मोह भी होगा या कोई अहंकार भी जुड़ सकता है।

तो जो भी इस पतित दुनिया के संकल्प हैं वह हमको पतित बनाते हैं। लेकिन जो परमात्मा की दुनिया है, जो परमात्मा का घर है, परमात्मा का जो साथ है वह हमको पावन बनाता है। तो तब तक बुद्धि शुद्ध नहीं होगी, बुद्ध नहीं होगी, जब तक हम बातों को समझ करके अपने आपको इससे ऊँचा न उठाएं। तो चलो इस कार्य को अब संजीदगी से करते हैं।

प्रश्न : मैं जरापुर से हर्षवर्धन राठौड़ हूँ। योग के प्रयोग अनेक लोग जहाँ-तहाँ कर रहे हैं। इसके लिए रुचि सभी की और बढ़ जाये, इसके लिए कोई सुन्दर अनुभव बताइये।

उत्तर : एक अनुभव तो बीमारियों का आया। एक माता मुझे मिली और कहा मेरे को इतना पेन था बाँड़ी में और इतनी

समस्याएँ रहती थी और मुझे समझ में ही नहीं आ रहा था कि मैं क्या करूँ और दवाई खा-खा के भी थक गई थी। लेकिन मैं पूरी ठीक हुई केवल चार्ज वॉटर पीने से। उसने उसमें विश्वास रखा। और उससे वो बिल्कुल ठीक हो गई। तो ये एक बहुत अच्छा अनुभव था। उनके चेहरे पर बहुत रौनक आ गई थी। एक और अनुभव जो शायद मैंने पहले भी सुनाया होगा - एक सात साल की लड़की को आठ एमएम का हार्ट में छेद हो गया। और उनकी माँ ने उनको एनर्जी दी राइट हैंड से। कुछ ही दिनों में वो भर गया और उसके परिवार वाले बहुत खुश हुए। तो योग तो संसार की सर्वोच्च शक्ति है। जहाँ मेडिकल साइंस कुछ नहीं कर पाती वहाँ स्पिरिचुअल साइंस बहुत अच्छा काम कर लेती है। इसलिए जरूरत इस चीज की है कि अपने अन्दर योग का बल बढ़ाते चलें। क्योंकि जितना हम योग शक्ति को बढ़ाते जायेंगे उतना ही समस्याओं पर इस शक्ति की विजय होगी। और कोई का मन ऐसे ही भटकता रहे उसे योग लगाना ही न आता हो, वो सिर्फ दिखावे से योग कर ले और फिर शिकायत करे हमारी तो समस्या हल नहीं हुई तो समस्या ऐसे हल नहीं होगी।

मुम्बई से भी एक माता का फोन कॉल आया कि वो बता रही थी कि उनके परिवार में, उनके जीवन में फाइनेंशियल क्राइसिस(संकट) आ गया है जैसे। जिसने बहुत सारे पैसे देने थे वो दे नहीं रहा और वे उधार में फंस गये हैं। उनसे लेने वाले भी बहुत आ रहे हैं। तो मैंने उनको

कुछ प्रयोग सिखाये थे। तो फिर उसके बाद उन्होंने बताया कि पहला फायदा तो ये हुआ कि मेरा चित्त शांत हो गया जो बहुत परेशान था। तो मैंने कहा कि अगर आपका चित्त शांत हो गया तो समस्याएँ जल्दी समाप्त हो जायेंगी। क्योंकि मनुष्य के अन्दर ही बहुत शक्तियाँ हैं। और वे

करता हूँ। लेकिन मैं जब भी बैठता हूँ स्टडी करने के लिए तो मन में बहुत सारे निगेटिव विचार आते हैं और मेरी एकाग्रता भंग हो जाती है। मैं क्या करूँ?

उत्तर : मैं जरा ऑपनली बता देता हूँ, अगर मनुष्य का प्यार कहीं देहधारियों में अटक गया तो फिर उनकी पढ़ाई से एकाग्रता नष्ट हो जाती है। क्योंकि इसके पीछे उनकी काम वासना काम करती रहती है। वो अतृप्त रहती है। वो उनको परेशान करती रहती है। अब वो शादी भी तो नहीं कर सकते एकदम से। तो एक तो इससे विद्यार्थियों को बहुत बचना चाहिए। दूसरी चीज है नेट। नेट पर कुछ ऐसी-वैसी साइट पर जाना प्रारम्भ कर दिया, गंदी-गंदी पिक्चर्स देखने लगे तो उससे भी मन बहुत ज़्यादा भटक जाता है। इससे भी बहुत बचना चाहिए। लेकिन आजकल कुछ ऐसे भी केसेज आ रहे हैं लड़के-लड़कियों के। उनकी बुद्धि कहीं नहीं है फिर भी मन नहीं लग रहा है। ये एक समय का इफेक्ट हो गया है। मैं इसमें एक चीज अपने सभी दर्शकों को कह देना चाहूँगा कि ब्रेन की शक्ति दिनोंदिन कमजोर हो रही है। पढ़ाई का प्रेशर बढ़ रहा है। तो ब्रेन कहीं न कहीं उसको सहन नहीं कर पाता और यहाँ हो जाता है असंतुलन। इससे ब्रेन की मेमोरी वीक होने लगती है। दूसरा हमारे चारों ओर बैड एनर्जी ज़्यादा है, वो हर मनुष्य के ब्रेन को इफेक्ट करती है। उसके कारण भी एकाग्रता नष्ट होती है और मेमोरी पॉवर वीक पड़ने लगती है। जो मैंने कहा कि इन चीजों से विद्यार्थियों को बचना चाहिए।

अब मैं एक विधि बताता हूँ जो बहुत इम्पोर्टेंट है। जिसके द्वारा हर विद्यार्थी को सफलता मिली है। मैंने तो उनको भी सिखाया जिन्होंने ज्ञान-योग के पथ पर अभी कदम नहीं रखे थे। उनको सिखाया कि तुम आत्मा हो,

तुम यहाँ निवास करती हो। भृकुटि के बीच अपने को यहाँ देखो और संकल्प करो कि मैं स्वराज्य अधिकारी हूँ। मैं अपना राजा हूँ। अपनी मन-बुद्धि का राजा हूँ, उनका मालिक हूँ और फिर अपने मन को आदेश दो हे मेरे मन तू बहुत भटक लिया, अब भटकना छोड़ दे। हे मेरी बुद्धि बहुत विचलित रही है अब तुम स्थिर हो जाओ। और जो मैं पढ़ूँ वो सब याद कर ले। तो ये संकल्प बहुत ही सुन्दर हैं। क्योंकि हम बुद्धि के मालिक हैं तो बुद्धि इस कमांड को स्वीकार कर लेती है। और ग्रहण शक्ति उसमें सबकुछ है, मेमोरी पॉवर उसमें ही है। सबकुछ उसे याद रहने लगता है।

मुझे विद्यार्थी बहुत अच्छे अनुभव सुनाते हैं हमने ये अभ्यास किया, हमारा चित्त भी शांत हुआ और पढ़ाई में भी मन लगने लगा और याद भी ज़्यादा रहने लगा। दिन में पाँच बार ये प्रैक्टिस कर लें- मैं आत्मा स्वराज्यधिकारी, मन-बुद्धि की मालिक, मन को आदेश दें- शांत हो जाओ। बुद्धि को आदेश दो कि तुम अब स्थिर हो जाओ और अभी जो मैं पढ़ूँ वो याद कर लेना। तो ये छोटी-सी प्रैक्टिस है इससे वो समस्या हल हो जायेगी। मुझे तो स्टूडेंट्स ही बताते हैं कि हमारा तो मन हल्का हो गया, मन एकदम संतुष्ट हो गया, शांत हो गया और पढ़ाई को एन्जॉय करने लगे।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दे

राजयोगी डॉ. सुरज भाई

मन की बातें

व्यर्थ संकल्पों में नष्ट होती रहती हैं। अगर हम व्यर्थ से स्वयं को मुक्त कर दें तो हमारी वो शक्तियाँ समस्याओं को मुक्त करने में लग जाती हैं। और मैंने उनको कुछ विधि सजेस्ट की और कहा कि एकाग्रता से करो। तो उन्होंने कहा कि पंद्रह दिन तो एकाग्रता से हुआ लेकिन उसके बाद ज़्यादा अच्छा नहीं हुआ, वो समस्याओं के थॉट्स मुझे बार-बार आते रहे। तो ये सच है कि अगर बहुत अच्छी एकाग्रता से मनुष्य प्रयोग करे तो संसार की ऐसी कोई समस्या नहीं जो योगबल से हल न हो पाये।

प्रश्न : मेरा नाम सरल शर्मा है। मैं इंजीनियरिंग का फॉर्थ ईयर का स्टूडेंट हूँ और मैं स्टडी बहुत

रक्षाबंधन

के नाते में जो मन, वचन और कर्म की पवित्रता समाई हुई है, यह उसका बोधक है।

यह ऐसे समय की याद दिलाता है, जब परमपिता परमात्मा ने प्रजापिता ब्रह्मा द्वारा कन्याओं-माताओं को ब्राह्मण पद पर आसीन किया, उन्हें ज्ञान का कलश दिया और उन द्वारा भाई-बहन के सम्बन्ध की पवित्रता की स्थापना का कार्य किया, जिसके फलस्वरूप

और इसके फलस्वरूप उसने अपना खोया हुआ स्वराज्य पुनः प्राप्त कर लिया था। इसी प्रकार, एक दूसरे आख्यान में यह वर्णन मिलता है कि यम ने भी अपनी बहन यमुना से रक्षाबंधन बंधवाया था और कहा था कि इस बंधन को बांधने वाले मनुष्य यमदूतों से छूट जायेंगे। स्पष्ट है कि ऐसा रक्षाबंधन जिससे कि स्वर्ग का स्वराज्य प्राप्त हो अथवा मनुष्य यम के

राखी मजबूत करती मर्यादाओं की डोर

यह त्योहार एक धार्मिक त्योहार है और यह इंद्रियों पर विजय प्राप्त करने के संकल्प का सूचक है, अर्थात् भाई और बहन के नाते में जो मन, वचन और कर्म की पवित्रता समाई हुई है, यह उसका बोधक है।

सतयुगी पवित्र सृष्टि की स्थापना हुई। उसी पुनीत कार्य की आज पुनरावृत्ति हो रही है। यदि ज्ञान की दृष्टि से देखा जाये तो

दण्डों से बच जाये, पवित्रता का ही बंधन हो सकता है, अन्य कोई बंधन नहीं। अब प्रश्न उठता है कि इस त्योहार से इतनी

रक्षाबंधन का त्योहार भारत के प्रमुख त्योहारों में से एक है। चिरातीत काल से ही बहनें भाई की कलाई पर श्रावणी पूर्णिमा को राखी बांधती चली आ रही हैं। भारत का यह त्योहार विश्व-भर में अपनी प्रकार का एक अनूठा ही त्योहार है। भाई को स्नेह के सूत्र में बांधने वाला यह एक बहुत ही मर्मस्पर्शी और भावभीति रसम है। यह त्योहार बहन और भाई के पारस्परिक स्नेह और सम्बन्ध के रूप में मनाया जाता है। इस दिन बहनें भाई को राखी बांधती हैं और उनका मुख मीठा कराती हैं। कैसी है भारत की यह अद्भुत परम्परा कि भाई अपने हृदय में अपनी बहन के प्रति स्नेह-समुद्र को बटोरे हुए सहर्ष ही इसे स्वीकार कर लेता है। 4-10 मिनट की इस रसम में भारतीय संस्कृति की वह झलक देखने को मिलती है कि किस प्रकार यहां बहन और भाई में एक मासूम उम्र से लेकर जीवन के अंत तक एक-दूसरे से प्यार का यह सम्बन्ध अटूट बना रहता है। यह धागा तो एक दिन टूट भी जाता है, परंतु मन को मिलाने वाले स्नेह के सूक्ष्म सूत्र नहीं टूटते। यदि वह तार किसी पारिवारिक तूफान के झटके से टूट भी जाता है, तो फिर अगली राखी पर फिर से नया सूत्र उस स्नेह में एक नई

जिदगी और एक नई तरंग भर देता है। इस प्रकार यह स्नेह की धारा जीवन के अंत तक ऐसे ही बहती रहती है जैसे कि गंगा, अपने उद्गम स्थान से लेकर सागर के संगम तक कहीं तीव्र और कहीं मधुर गति से प्रवाहित होती रहती है। रक्षाबंधन को केवल कायिक अथवा आर्थिक रक्षा का प्रतीक मानना इस त्योहार के महत्व को कम कर देने के बराबर है। भारत मुख्यतः एक आध्यात्मिकता प्रधान देश है। यहां मनाये जाने वाला हर त्योहार आध्यात्मिक पृष्ठ-भूमि के लिए हुए है। यदि उसी परिप्रेक्ष्य में देखा जाए तो रक्षाबंधन का भी आध्यात्मिक महत्व है।

भारत में सूत्र सदा किसी आध्यात्मिक मनोभाव को लेकर ही बांधे जाते हैं। दूसरे शब्दों में कहें, सूत्र बांधने की रसम शुद्ध, धार्मिक है और हर धार्मिक कार्य को शुरू करने के समय कुछ व्रतों अथवा नियमों को ग्रहण करने के लिए यह रसम अदा की जाती है। जब भी किसी व्यक्ति से कोई संकल्प कराया जाता है तो उसे सूत्र बांधा जाता है और तिलक भी दिया

जाता है। सूत्र बांधना और संकल्प करना तथा तिलक देना- इन तीनों का सहचर्य आध्यात्मिक संकल्प का ही प्रतीक है क्योंकि यह रसम सदा किसी धार्मिक अथवा पवित्र व्यक्ति द्वारा ही कराई जाती है और सूत्र बांधवाने वाला व्यक्ति संकल्प कराने वाले को दक्षिणा भी देता है- इसी का रूपांतर यह 'रक्षाबंधन' त्योहार है। यह त्योहार एक धार्मिक त्योहार है और यह इंद्रियों पर विजय प्राप्त करने के संकल्प का सूचक है, अर्थात् भाई और बहन

रक्षाबंधन एक बहुत ही रहस्ययुक्त पर्व है। यदि इसकी पूरी जानकारी हो और ज्ञान-युक्त रीति से इस बंधन को निभाया जाये तो मनुष्य को मुक्ति और जीवनमुक्ति की प्राप्ति हो सकती है। किंवदंती है कि इसको मनाने से स्वर्ग की प्राप्ति भी होती है। इसके बारे में एक जगह यह भी वर्णन आता है कि जब असुरों से हारकर इंद्र ने अपना राज्य-भाग्य गंवा दिया था तो उसने भी इंद्राणि से यह रक्षाबंधन बंधवाया था

बड़ी प्राप्ति कैसे होती है? इसका उत्तर हमें इस त्योहार के अन्यान्य नामों से ही मिल जाता है। रक्षाबंधन को 'विष तोड़क पर्व', 'पुण्य प्रदायक पर्व' भी कहा जाता है जो इसके अनन्य नाम हैं उससे यह सिद्ध होता है कि यह त्योहार पवित्रता की रक्षा करने, पुण्य करने और विषय-विकारों की आदत को तोड़ने की प्रेरणा देने वाला त्योहार है।



झुंझुनू-राज.। मंडावा विधायक रीटा चौधरी को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. अमृत बहन व ब्र.कु. साक्षी बहन।



कोटा-कुन्हाड़ी(राज.)। ब्रह्माकुमारीज के शक्ति सरोवर सेवाकेंद्र में बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए 'उभरते सितारे' बच्चों के समर कैम्प के साथ पर्यावरण दिवस मनाया गया। कार्यक्रम में सभी को पर्यावरण सुरक्षा की प्रतिज्ञा करते हुए कोटा संभाग प्रभारी ब्र.कु. उर्मिला दीदी। इस मौके पर कोटा यूनिवर्सिटी एग्रीकल्चर यूनिवर्सिटी नांटा के डिप्टी डायरेक्टर रणवीर सिंह तथा अन्य भाई-बहनों सहित बच्चे उपस्थित रहे।



हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)। तम्बाकू निषेध दिवस पर मुख्य चिकित्साधिकारी कार्यालय में आयोजित संगोष्ठी में नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत ब्र.कु. बहनों की सहभागिता रही। इस मौके पर स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. शान्ता बहन ने सभी को नशे से दूर रहने का तरीका बताया व नशामुक्त बनने की शपथ दिलाई। कार्यक्रम में एसीएमओ डॉ. मधुर कुमार सिंह, मानसिक स्वास्थ्य विभाग की ओर से डॉ. ललित प्रताप सिंह, मुख्य चिकित्साधिकारी डॉ. मंजीत सिंह, डिप्टी सीएमओ डॉ. नरेश गोयल, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से साहब सिंह, पब्लिक हेल्थ ऑफिसर डॉ. खान इकबाल, डीपीएम दलवीर सिंह, मानसिक स्वास्थ्य विभाग की ओर से नीलिमा हंसदा, ब्र.कु. वंदना बहन व गजेंद्र भाई सहित सीएमओ कार्यालय के सभी स्टाफ मौजूद रहे।



मालपुरा-जयपुर राजापार्क(राज.)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम के पश्चात् जेलर महावीर मीणा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सोनू बहन, ब्र.कु. मनीषा बहन और ब्र.कु. कोमल बहन।



रामगंजमंडी-राज.। विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र पर आयोजित कार्यक्रम में अनेक गांव के लोग शामिल हुए। इस मौके पर ब्र.कु. शीतल बहन ने सभी को राजयोग मंडिटेशन के द्वारा प्रकृति को हरा-भरा रखने की विधि सिखाई। साथ ही सभी के द्वारा एक-एक पौधा लगाकर इस अभियान का शुभारंभ किया गया। इस दौरान गांव-गांव में जाकर ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा लोगों को पर्यावरण के प्रति जागरूक किया गया व प्रत्येक व्यक्ति को कम से कम दस पौधे लगाने का संकल्प दिलाया गया।



भरतपुर-रूपवास(राज.)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए डॉ. परेंद्र पाराशर, आयुर्वेद चिकित्सक दिनेश शर्मा, ब्र.कु. बबीता बहन, ब्र.कु. प्रवीणा बहन तथा अन्य।



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर मुख्यालय शांतिवन के मनमोहिनीवन और डायमण्ड हॉल में कार्यक्रम

यहां के सकारात्मक वातावरण से बहुत शांति मिलती है : मोतीराम



शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय शांतिवन के मनमोहिनीवन और डायमण्ड हॉल में आयोजित कार्यक्रम में दस हजार लोगों ने भाग लिया। मनमोहिनीवन में आयोजित कार्यक्रम में वरिष्ठ योग प्रशिक्षक ब्र.कु. बाबू लाल भाई ने योग के विभिन्न आसन का अभ्यास कराते हुए प्रत्येक आसन से होने वाले लाभ के बारे में बताते हुए कहा कि योग से हम शरीर से जुड़ी हर समस्या का समाधान कर सकते हैं।

- यहां आकर शांति की अनुभूति होती है

मुख्य अतिथि रेवदर-आबू रोड विधायक मोतीराम कोली ने कहा कि जब भी मैं ब्रह्माकुमारीज के किसी कार्यक्रम में आता हूँ तो नई सकारात्मक ऊर्जा से भर जाता हूँ। यहां के सकारात्मक वातावरण से बहुत शांति मिलती है।

- 9000 ब्रह्माकुमारीज के देश-विदेश के सेवाकेंद्र, उपसेवाकेंद्रों पर मनाया गया योग दिवस

- 10000 लोगों ने मुख्यालय के कार्यक्रम में लिया भाग

- 172 देशों में दिया योग का संदेश

- 01 करोड़ लोगों ने लिया भाग

- 20000 लोगों ने दिल्ली के रेड फोर्ट में आयोजित कार्यक्रम में लिया भाग

- हर वर्ग, धर्म, संप्रदाय के लोगों ने लिया भाग, तन-मन को स्वस्थ रखने के बताए टिप्स

- स्वयं और समाज के लिए योग विषय पर हुआ आयोजन

- प्रधानमंत्री ने योग से लोगों को जोड़ा

कार्यकारी सचिव डॉ. ब्र.कु. मृत्युंजय भाई ने कहा कि प्रधानमंत्री आदरणीय नरेंद्र मोदी ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुरुआत करके लोगों को योग से जोड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। ब्रह्माकुमारीज संस्थान द्वारा परमपिता परमात्मा शिव बाबा ने हम सभी को राजयोग मेडिटेशन सिखाया है। राजयोग के अभ्यास से आज लाखों भाई-बहनों अपने जीवन को सुख-शांतिपूर्ण और आनंदमय बना चुके हैं।

- राजयोग द्वारा कराई शांति की अनुभूति-

मल्टीमीडिया निदेशक ब्र.कु. करुणा भाई ने कहा कि भारत की योग परंपरा को प्रजापिता ब्रह्मा बाबा ने पूरे विश्व को सिखाया है। आज पूरा विश्व राजयोग ध्यान का महत्व समझ रहा है। जयपुर सबजोन की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुषमा दीदी ने कहा कि यदि हमारा मन तंदुरुस्त और शक्तिशाली है तो जीवन की प्रत्येक समस्या पर विजय पा सकते हैं। आपने राजयोग के अभ्यास से सभी को गहन शांति की अनुभूति भी कराई। इस मौके पर वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. मोहन सिंघल भाई, पीआरओ ब्र.कु. कोमल भाई, ब्र.कु. रामश्लोक भाई, मेडिकल विंग के सचिव डॉ. बनारसी लाल, ब्र.कु. कविता दीदी, ब्र.कु. बिदेश्वरी भाई सहित हजारों लोग मौजूद रहे। संचालन आर.जे. ब्र.कु. श्रीनिधि भाई ने किया।



मन की शांति के लिए राजयोग मेडिटेशन के अलावा अन्य कोई उपाय नहीं : सविता दीदी

रायपुर-छ.ग.।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज संस्थान द्वारा साइंस कॉलेज मैदान में राज्य शासन द्वारा आयोजित समारोह में योग का अभ्यास किया गया। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज संगठन से जुड़े हजारों भाई-बहनों ने राजयोग के माध्यम से शांति एवं पवित्रता के प्रकम्पन फैलाकर वायुमण्डल को शुद्ध और पवित्र बनाने में सहयोग दिया।

समारोह का शुभारम्भ छ.ग. के माननीय मुख्यमंत्री विष्णु देव साय, समाज कल्याण मंत्री श्रीमती लक्ष्मी राजवाड़े, विधायक राजेश मूणत और गुरु खुशवंत साहेब ने किया। योग आयोग के प्रशिक्षकों ने समारोह में

कि पूरे विश्व में लाखों लोग योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज संस्थान से जुड़े हुए हैं जो कि राजयोग को अपनाकर तनावमुक्त और शांतिमय जीवन जी रहे हैं। मन की शांति के लिए राजयोग मेडिटेशन के अलावा अन्य कोई दूसरा उपाय नहीं

● ब्रह्माकुमारीज संस्थान के हजारों भाई-बहनों ने साइंस कॉलेज मैदान में किया योग का अभ्यास...

● वायुमण्डल में पवित्रता एवं शांति के फैलाए प्रकम्पन...

● पूरे विश्व में लाखों लोग राजयोग अपनाकर तनाव मुक्त जीवन जी रहे...
- ब्र.कु. सविता दीदी

उपस्थित लोगों का मार्गदर्शन करते हुए शारीरिक स्वास्थ्य के लिए विभिन्न योगासनों का अभ्यास कराया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में प्रबुद्धजन उपस्थित रहे। इस अवसर पर रायपुर स्थित ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्रों की संचालिका ब्र.कु. सविता दीदी ने बताया

है। उन्होंने बताया कि योग से शरीर के समस्त अंगों तक ऑक्सीजन और खून को पहुंचाने में सहायता मिलती है। इसलिए योगासन शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है। स्वस्थ रहने के लिए इसे अपनी दिनचर्या का अंग बना लेना चाहिए।

सद्भावना का बीजारोपण कर माँ जगदम्बा को दें श्रद्धांजलि : ब्र.कु. प्रेमलता

ब्रह्माकुमारीज की प्रथम मुख्य प्रशासिका जगदम्बा-सरस्वती (मम्मा) के 59वें स्मृति दिवस पर अर्पित किये श्रद्धासुमन



मोहाली-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज के सुख शांति भवन फेज 7 में संस्थान की प्रथम मुख्य प्रशासिका माँ जगदम्बा-सरस्वती(मम्मा) के 59वें स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में लगभग 360 भाई-बहनों शामिल हुए और अपने श्रद्धासुमन अर्पित किये। इस अवसर पर सार्वजनिक सभा भी हुई जिसमें ब्रह्माकुमारीज के मोहाली-रोपड़ क्षेत्र के राजयोग केंद्रों की

संचालिका ब्र.कु. प्रेमलता बहन ने जगदम्बा माँ को त्याग, तपस्या व सेवा की त्रिवेणी बताया और कहा कि उन्होंने समूची मानवता के कल्याण के लिए अपना जीवन समर्पित कर उदाहरण प्रस्तुत किया। माँ सरस्वती में आत्मिक शक्ति, योगबल, दिव्यता, पवित्रता

व आध्यात्मिकता की चुम्बकीय ताकत थी जो लोगों को विकारों व विकर्मों की तपन से बचाकर उन्हें देवत्व की ओर अग्रसर कर देती थी। अतः हम जगदम्बा माँ के जीवन से शिक्षा धारण कर विश्व में शांति, प्रेम, सद्भावना, एकता, शुभ भावनाओं का बीजारोपण

करें, यही उनके प्रति हमारी सच्ची श्रद्धांजलि होगी। ब्रह्माकुमारीज की स्थानीय सह-संचालिका ब्र.कु. रमा बहन ने जगदम्बा माँ की जीवनी पर प्रकाश डाला और कहा कि उन्होंने सदा शिक्षाएं दी कि श्वासों का कोई भरोसा नहीं इसलिए इन्हें सफल करो। भूलों को कभी मत दोहराओ। बीती को बीती कर परमात्म स्मृति से पापों को दग्ध कर अपने संस्कारों को दिव्य, पवित्र व श्रेष्ठ बनाओ। इस अवसर पर रोटरी क्लब मोहाली के प्रधान के.के.सेठ, स्टेट बैंक ऑफ इंडिया के मुख्य प्रबंधक विपिन अग्रवाल, बेवरली एस्टेट के मालिक मनमोहन जी आदि ने भी अपने श्रद्धासुमन अर्पित किये।

ब्रह्माकुमारीज कर रहा विश्व में भारतीय सांस्कृतिक मूल्यों को फैलाने का सराहनीय कार्य

- केंद्रीय मंत्री भूपेंद्र यादव

■ वैश्विक संस्कृति प्रेम-शांति-सद्भावना अभियान का राज्य स्तरीय शुभारंभ

■ सांस्कृतिक कार्यक्रमों द्वारा प्रेम-शांति-सद्भावना को किया गया प्रदर्शित

■ कार्यक्रम में 1200 से भी अधिक लोगों ने की शिरकत

ओआरसी-गुरुग्राम। ब्रह्माकुमारीज संस्था विश्व में भारतीय सांस्कृतिक मूल्यों को फैलाने का सराहनीय कार्य कर रही है। ब्रह्माकुमारी बहनें विश्व के हर कोने में प्रेम-शांति-सद्भावना की प्रेरणा दे रही हैं। उक्त विचार भारत सरकार के केंद्रीय पर्यावरण वन और जलवायु परिवर्तन मंत्री भूपेंद्र यादव ने ब्रह्माकुमारीज के ओम शांति रिट्रीट सेंटर में 'वैश्विक प्रेम-शांति-सद्भावना' अभियान का राज्य स्तरीय शुभारंभ करते हुए व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि शांति वास्तव में मन को

दुःखों से निवृत्त करने का नाम है। शांति अंतर से आती है, बाहर से नहीं। नैतिक मूल्यों के अनुपालन से ही सच्ची शांति आती है। माननीय मंत्री ने कहा कि प्रेम-शांति-सद्भावना के भावों को कला एवं संस्कृति के माध्यम से सहजता से जगाया जा सकता है। ब्रह्माकुमारीज संस्था ये कार्य बखूबी कर रही है। करनाल से निफा के अध्यक्ष प्रीतपाल सिंह पन्नू ने कहा कि शांति की शुरुआत मन से होती है। शांति का अनुभव करने के लिए अहंकार और व्यर्थ की इच्छाओं



को समाप्त करने की जरूरत है। उन्होंने कहा कि निफा के सदस्य ब्रह्माकुमारीज के साथ मिलकर सहयोग के लिए तैयार हैं। ताकि बेहतर ढंग से मूल्यों के प्रति समाज के हर व्यक्ति को जागृत किया जाए। संस्था के कला एवं संस्कृति प्रभाग की

अध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. चंद्रिका दीदी ने अभियान की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि अभियान की शुरुआत अलग-अलग राज्य स्तर पर हो रही है। इसका प्रमुख उद्देश्य मानव को उसकी मूल संस्कृति प्रेम, शांति और सद्भावना का एहसास कराना

है। ओआरसी की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी ने कहा कि प्रेम प्रकृति, आत्मा और परमात्मा की वो भाषा है जो इनके बीच में बेहतर सामंजस्य स्थापित करती है। प्रेम का अर्थ है देना। जितना हम देने का लक्ष्य रखते हैं, उतना सम्बंधों में मधुरता बनी रहती है। एक-दूसरे के प्रति शुभ भावना रखना ही सद्भावना है। ब्र.कु. सुनैना बहन ने राजयोग के अभ्यास द्वारा गहन शांति की अनुभूति कराई। कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज द्वारा एक गीत की भी लॉन्चिंग की गई, जिसे ब्र.कु. चांद बजाज ने गाया। संस्था के कला एवं संस्कृति प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. प्रेम बहन एवं ब्र.कु. पूनम बहन ने भी विचार रखे। ब्र.कु. भावना ने आभार व्यक्त किया। ब्र.कु. विधात्री, ब्र.कु. रचना एवं ब्र.कु. भानु ने मंच संचालन किया।