

सत् धर्म की पुनर्स्थापना में हर मानव जिम्मेदारी ले : ब्रह्माकुमारीज़

श्रीनगर गढ़वाल में 'श्रीमद्भगवद्गीता महासम्मेलन' बड़ी संख्या में संत समाज ने की शिरकत

महासम्मेलन में...

श्रीमद्भगवद्गीता को पढ़ने तथा उन विचारों को अपने जीवन में उतार कर पूरे संसार में एक खुशहाली का संदेश देने का सभी वक्ताओं द्वारा किया गया आह्वान



श्रीनगर गढ़वाल-उतराखंड। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा सर्राफा धर्मशाला श्रीनगर में आयोजित श्रीमद्भगवद्गीता महासम्मेलन में विभिन्न पीठों के जगद्गुरु एवं महामंडलेश्वर समेत पूरे गढ़वाल भर के मठ-मंदिरों के पुजारियों एवं माई-संतों का सम्मान किया गया। इसके साथ ही वक्ताओं द्वारा श्रीमद्भगवद्गीता को पढ़ने तथा उन विचारों को अपने जीवन में उतारकर पूरे संसार में एक खुशहाली का संदेश देने का आह्वान किया गया। महासम्मेलन में अयोध्या से आये धर्मचक्रवर्ती महायोगी जगद्गुरु स्वामी आंकारानंद महाराज ने कहा कि गीता का ज्ञान ईश्वरीय सौगात से कम नहीं है। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय द्वारा जो ईश्वरीय ज्ञान बांटकर आज विश्व भर में अलख जगाने का प्रयास किया जा रहा है, वह सराहनीय है। उन्होंने कार्यक्रम में बुलाने पर आयोजकों का आभार

प्रकट किया। संस्थान के मुख्यालय माउंट आबू से आई वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका एवं अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त वक्ता राजयोगिनी डॉ. ब्र.कु. ऊषा दीदी ने कहा कि जब अधर्म होता है तो सत्धर्म की पुनर्स्थापना का समय आता है। अब सत्धर्म की पुनर्स्थापना का समय आ गया है। इसलिए गीता में परमात्मा द्वारा दिये गये ज्ञान का प्रवाह होना जरूरी है। सारी सृष्टि को पावन बनाने के लिए परमात्म-ज्ञान को धारण करके एक परिवर्तन आरंभ करना होगा। यह तभी संभव है जब एक-एक व्यक्ति खुद से जिम्मेदारी ले, इससे एक से अनेक परिवर्तन समाज के भीतर होंगे और धीरे-धीरे सत्धर्म की स्थापना होगी। इस मौके पर राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीकृष्ण जन्मभूमि निर्माण न्यास वृन्दावन

आचार्य देवमुरारी बापू, वरिष्ठ महामंडलेश्वर अनंत विभूषित जगद्गुरु स्वामी यतीन्द्रानंद गिरी महाराज जूना अखाड़ा जीवनदीप पीठाधीश्वर रुड़की,

ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा पूरे विश्व में ईश्वरीय ज्ञान देकर अलख जगाने का प्रयास सराहनीय - स्वामी आंकारानंद महाराज, अयोध्या।

बालाजी धाम हरिद्वार से महामंडलेश्वर स्वामी प्रबोधानंद गिरी महाराज, प्रसिद्ध समाजशास्त्री महाराष्ट्र से पूर्व आई.ए.एस. स्वामी कमलानंद आदि महानुभावों ने अपने विचार रखे। संस्थान के अति.

महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन भाई ने पवित्र सृष्टि बनाने में सभी से गगआगे आने का आह्वान करते हुए कार्यक्रम में पहुंचे सभी लोगों का आभार प्रकट किया। कार्यक्रम का संचालन ब्रह्माकुमारीज़ के क्षेत्रीय निदेशक राजयोगी ब्र.कु. मेहरचंद भाई व ब्र.कु. नीलम बहन ने किया। इस मौके पर ब्र.कु. रानी बहन, सहारनपुर द्वारा सभी को राजयोग की अनुभूति कराई गई। माउण्ट आबू से आये ब्र.कु. नितिन भाई ने आध्यात्मिक गीतों की प्रस्तुति से सभी का मनोरंजन किया। ब्र.कु. ऊषा बहन असन्ध द्वारा सभी अतिथियों का आभार प्रकट किया गया। कार्यक्रम में ब्र.कु. करमचंद, ब्र.कु. मुकेश अयोध्या सहित बड़ी संख्या में स्थानीय लोग मौजूद रहे।

'मेडिटेशन' में छिपा है मनुष्य के हर मर्ज का इलाज

फैक्ट

- शांतिवन में दस दिवसीय थ्रीडी कैड प्रोग्राम का सफल आयोजन, देशभर से पहुंचे हृदयरोगी

1998 में की गई थी कैड प्रोग्राम की शुरुआत

12 हजार हृदय रोगी अब तक हुए ठीक

- यहां हृदय रोगियों को कहा जाता है 'दिलवाले'

- कैड प्रोग्राम से ट्रेनिंग लेकर अब तक हजारों हृदयरोगी हुए ठीक

- व्यायाम, संतुलित भोजन का महत्व और राजयोग मेडिटेशन सिखाया जाता है

- कई मरीजों के 90 फीसदी तक ब्लॉकेज खुले, एंजियोग्राफी की जरूरत नहीं पड़ी

शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के मेडिकल विंग के तहत संचालित थ्रीडी कैड प्रोग्राम के दस दिवसीय ट्रेनिंग प्रोग्राम का शुभारंभ मनमोहिनीवन परिसर के ग्लोबल ऑडिटोरियम में किया गया। शुभारंभ पर ग्लोबल हॉस्पिटल के चिकित्सा निदेशक डॉ. ब्र.कु. प्रताप मिश्रा ने कहा कि आप सभी प्रशिक्षणार्थी दस दिन तक ट्रेनिंग में बताई जा रही बातों का

व हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. सतीश गुप्ता ने बताया कि विभिन्न शोध में पाया गया

जैसा मन-वैसा तन, इस वाक्य पर वर्षों तक शोध और रिसर्च कर ब्रह्माकुमारीज़ के मेडिकल प्रभाग ने एक ऐसी तकनीक विकसित की है जिससे डॉक्टरों भी अचभित हैं। इसे 'थ्री डायमेंशनल हेल्थ केयर प्रोग्राम फॉर हेल्दी माइंड, हार्ट एंड बॉडी (CAD)' प्रोग्राम नाम दिया गया।

है कि 95 फीसदी बीमारियों का कारण हमारा मन है। मन की बीमारियों जैसे-

विकृति (बीमारी) का कारण बनते हैं। इन सभी मानसिक विकृतियों का मुख्य कारण

गलत जीवनशैली है। सिर्फ मेडिटेशन से ही मन के सभी प्रकार के रोगों का उपचार

और ऑपरेशन के ठीक करना है। 1998 में शुरू किए गए इस थ्रीडी प्रोग्राम में प्रशिक्षण लेकर अब तक करीब 12 हजार से अधिक हृदय रोगी ठीक हो चुके हैं। इस प्रशिक्षण के दौरान और मरीज के ठीक होने तक इन सभी को दिलवाले के नाम से पुकारा जाता है। इस मौके पर वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका डॉ. ब्र.कु. सविता दीदी ने सभी को राजयोग मेडिटेशन का महत्व



पूर्णतः पालन करेंगे तो पूरा जीवन स्वस्थ रहकर बिताया जा सकता है। यहां से ट्रेनिंग लेने के बाद एक नहीं बल्कि हजारों ऐसे लोग हैं जिनका जीवन पूरी तरह से बदल गया है। कैड प्रोजेक्ट के को-ऑर्डिनेटर

जल्दबाजी, चिंता, गुस्सा, डर, डिप्रेशन, हार्डपरफॉरमेंस, असंतोष व नकारात्मक विचारों से मन बीमार हो जाता है। जैसे मन में विचार होते हैं वैसा ही इनका शरीर पर प्रभाव पड़ता है। धीरे-धीरे यह शरीर में

संभव है। आध्यात्मिकता में रिसर्च कर इस पद्धति का विकास किया गया है, जो हृदय एवं डायबिटीज के रोगियों के लिए वरदान साबित हुई है। इसका उद्देश्य हृदय रोगियों को बिना बायपास सर्जरी

बताया। अजमेर सबज्जोन की निदेशिका ब्र.कु. शांता दीदी ने भी अपने विचार रखे। ब्र.कु. बाला बहन ने शब्दों से सभी का स्वागत किया। ब्र.कु. युगारतन ने हृदय स्पर्शी गीत प्रस्तुत कर सबका दिल जीता।



योग माना आत्म-निर्भर जीवन

आज हम स्वयं ही बिखरे हुए हैं, क्योंकि हम हर चीज बाहर से देखते हैं। दूसरे का सम्बंध, दूसरे से अपेक्षाएँ, दूसरे के आधारित व्यवहार, सब पर हम पराधीन हो गये। माना हम बाहरी तत्वों से अपना जीवन चला रहे हैं, व्यतीत कर रहे हैं। परंतु योग इन सब बिखराव को जोड़ने का कार्य करता है, माना हमें स्वयं से जोड़ता है। जब हम स्वयं से जुड़ने की बात करते हैं तब हम स्वयं का आत्मावलोकन करते हैं, आत्मनिरीक्षण करते हैं, आत्मा को प्रशिक्षित करते हैं और परीक्षण करते हैं। जैसे हम शांति से बैठते हैं और अपने को निहारते हैं तो हमारा स्वरूप हमें दिखाई देता है कि मैं अति सूक्ष्म, ज्योति स्वरूप चैतन्य आत्मा हूँ। फिर जब हम अपने अंदर झाँकते हैं तो स्वयं की ऊर्जा यानी कि मेरे में मेरी अपनी शक्तियों,

क्षमताओं, योग्यताओं और प्रभु-प्रदत्त विशेषताओं का हमें एहसास होता है। हमें महसूस होता है और अनुभव होता कि मेरे में ये एबिलिटीज हैं, मेरा स्वरूप ये है तो मैं ये कर सकता हूँ, ये भाव प्रबल होता है।

प्रबल होने के कारण फिर हम आत्मा में निहित उन योग्यताओं की वास्तविकताओं पर चलने की कोशिश करते हैं यानी कि प्रशिक्षित करते हैं, प्रयास करते हैं। और व्यवहार में हम इनका उपयोग और प्रयोग भी करते हैं। जैसे पहले हमारे व्यवहार में उत्तेजित होना, छोटी-छोटी बातों में रिएक्ट करना, जल्दबाजी करना, गुस्सा या अशांति की आदतें थीं, लेकिन अपने वास्तविक स्वरूप का एहसास होने पर हमें ये समझ में आया कि मैं स्वयं में शांत और शक्तिशाली हूँ, फिर उसपर केंद्रित होकर हम व्यवहार करने लगते हैं। माना कि हम अपने स्वरूप और अपने में निहित शक्तियों को व्यवहारिक जीवन में ढालते हैं अर्थात् हम अपनी शक्तियों से जुड़ते हैं। इसी को ही योग कहते हैं। आज तक हम बाह्य परिस्थिति, प्रभाव, कठिनाइयों, मुश्किलों के प्रभाव में आकर एक्शन करते रहे, परंतु ये हमें पराधीन करते रहे अर्थात् हमें स्वयं से विमुख करते रहे। परिणामस्वरूप हम उत्तेजित हो जाते थे, चिड़चिड़े हो जाते थे, तनाव में आ जाते थे। माना कि हम असहज महसूस करते थे। अर्थात् एक प्रकार से हम पराधीन जीवन जीते रहे। दूसरे शब्दों में कहें तो हम आत्म-निर्भर नहीं परा-निर्भर रहे। योग हमें स्वयं से जोड़ता भी है और स्वयं की ऊर्जा से ओतप्रोत भी करता है।

पर ये सब होगा तब जब उसको बारंबार अभ्यास में लायेंगे, बारंबार उसे निहारेंगे और एबिलिटीज को कॉन्शियस में डालते रहेंगे। तब हम जीवन में उसका उपयोग और प्रयोग करेंगे और उसका सकारात्मक प्रभाव दूसरों के ऊपर भी पड़ेगा। यानी कि हम आत्मनिर्भर बनेंगे। हमें आत्म शक्तियों को और ज़्यादा प्रभावी ढंग से व्यवहारिक रूप देने के लिए परमसत्ता परमेश्वर परमपिता के साथ भी जुड़ना परमावश्यक है। और उनके साथ अपने सम्बंध को भी प्रगाढ़ करना होगा। और उस वास्तविक सम्बंध के साथ सहजता से हम हर बातों को, हर आई परिस्थितियों को हैंडल कर सकेंगे। क्योंकि आज के व्यवस्था में सब तमोगुणी हैं और हमें सतोगुणी रहना असंभव लगता है, ऐसे में परमात्मा के साथ जुड़ने से हम सशक्त होंगे यानी कि अपनी ऊर्जा के ऊपर निश्चय और विश्वास के साथ उसको व्यवहारिक रूप देने में सबल होंगे, समर्थ होंगे। परमात्मा से जुड़ने के कारण हम अपना वास्तविक जीवन जियेंगे। इसमें योग हमें सहयोग करता है, हमारी मदद करता है।

संगमयुग की मौज कोई कम नहीं

‘बाबा’ कहना माना आत्मा रूप में स्थित होना। कभी-कभी हम बाबा को याद करने बैठते हैं लेकिन आत्मा रूप में स्थित होकर बाबा को याद नहीं करते इसलिए मेहनत होती है। रबर उतारे बिना कनेक्शन जोड़ने लग जाते हैं। बाबा है लेकिन किसका बाबा है? शरीर का तो नहीं है। आत्मा का बाबा है ना तो पहले आत्मा समझाकर बाबा को याद किया? लेकिन यदि खुद बाँड़ी कॉन्शियस में हैं और बाबा के साथ का, बाबा के प्यार का, बीज रूप स्थिति का अनुभव करना चाहते हैं तो यह कभी भी नहीं हो सकता। टाइम

तोते तो हैं नहीं।

कहते हैं बाबा जानीजाननहार है, पहले ही विनाश की डेट क्यों नहीं सुना देता? लेकिन बाबा हमें सोल कॉन्शियस बनाने आया है। यदि मान लो आपको बता दें कि इस दिन विनाश होगा तो आप सोल कॉन्शियस होंगे या टाइम कॉन्शियस? टाइम बताने का काम तो ज्योतिष का है। आप एवररेडी रहो, कल भी विनाश हो जाये तो कोई हर्जा नहीं है। और जितना भी टाइम लगे आपका अभ्यास ज़्यादा अच्छा होगा। एक बार किसी ने बाबा से पूछा - बाबा, आज की दुनिया बहुत गन्दी हो गई है, अब जल्दी विनाश हो जाये। तो बाबा ने कहा कि बच्चे आप यह कह रहे हो कि बाबा, आप जल्दी जाओ। संगम की मौज कोई कम नहीं है! सतयुग में तो बाबा मिलेगा नहीं। इसलिए कोई यह नहीं सोचे कि बाबा टाइम बतायेगा, सतयुग जल्दी आये। जब भी विनाश हो हम एवररेडी रहें। दिल से सदा ‘मेरा बाबा’ निकले। मेरा बाबा कहकर बाबा से कहकर चिपक जाओ।



राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

संगम की मौज कोई कम नहीं है! सतयुग में तो बाबा मिलेगा नहीं। इसलिए कोई यह नहीं सोचे कि बाबा टाइम बतायेगा, सतयुग जल्दी आये। जब भी विनाश हो हम एवररेडी रहें।



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

बाबा कहते कभी किसी को बुरे भाव से नहीं देखो। बुराई सबमें हैं तुम बुराई नहीं देखो, अच्छाई देखो। न बुराई को बुद्धि में लाओ। परन्तु यह ऐसी माया है जो किसी की अच्छाई बुद्धि में जल्दी नहीं आयेगी। लेकिन बुराई जल्दी बुद्धि में आयेगी। बुद्धि में वह आने से चिंतन चलेगा। चिंतन चलने से दृष्टि जायेगी फिर वैसा व्यवहार होगा फिर अन्दर का प्यार टूट जायेगा। लेकिन यदि सबके लिए सद्भावना है तो उससे जो भी शुभ है वह लेना है, अशुभ नहीं। तो यह नॉलेज अथवा योग हमको श्रेष्ठता, अच्छाई व ऊंचाई लेना सिखाता है। श्रेष्ठता लेना ही गॉडली स्टूडेंट बनना है। सिर्फ कोर्स पूरा किया माना मैं स्टूडेंट हूँ। छोटे व बड़े जिसमें जो विशेषता है वह लेना - इसका ही नाम है गॉडली स्टूडेंट।

बाबा गुणों का भंडार है। परन्तु देवतायें भी सर्वगुण सम्पन्न हैं। हमें बाप समान बनना है तो हमें इतने गुण धारण करने हैं, सभ्यता से चलना - यह भी बहुत बड़ा गुण है। सभ्यता वाले मधुर बोलेंगे, धीरे बोलेंगे। काम करेंगे तो बहुत प्यार से, देखेंगे तो भी सम्मान से। सभ्यता लव सिखाती, रिस्पेक्ट देना सिखाती, मधुरता सिखाती है। हर बात में सभ्यता की दरकार

अवगुणों को देखना भी वास्तव में अपवित्र भोजन करना है

है। यह श्रेष्ठ मैनेसर्स हैं। सभ्यता वाले के पास इगो नहीं आता है।

इगो तब आता है जब दूसरे को बुरा देखते, छोटा देखते हैं। परन्तु जब हम सब स्टूडेंट हैं तो न कोई छोटा है, न मैं बड़ी हूँ, हम सब एक परिवार के हैं। परिवार के नाते प्यार है, स्टूडेंट के नाते हम सब पढ़ाई पढ़ते हैं, दूसरा बाबा ने हम सबको सेवाधारी बनाया है, हम सब सर्वेन्ट हैं। हमारी मन्सा में विश्व कल्याण की भावना है। हमें तत्वों को भी पावन बनाना है। तो खुद को भी पावन बनाना है। जब हमारी दृष्टि, वृत्ति ऐसी पावन बन जाती तो अवगुण की दृष्टि-वृत्ति समाप्त हो जाती है। अवगुणों को देखना भी वास्तव में अपवित्र भोजन खाना है। तो हमें मन्सा से भी सेवा करनी है, वाचा से भी सबकी सेवा करनी है तो

कई बार कहने में आता है- मेरा मन बहुत डिस्टर्ब है, मन डिस्टर्ब तब होता जब दूसरे की कमजोरी व निचाई को देखते। वह न देख तुम उनकी अच्छाई देखो, रिस्पेक्ट दो, प्यार दो। सद्भावना दो तो कभी भी डिस्टर्ब नहीं होंगे।

कर्मणा से भी सेवा करनी है। तन से, मन से, धन से, भी सेवा करनी है। गुणों को दान करने की भी सेवा करनी है। अपने-अपने अनुभवों से भी दूसरों की उन्नति के लिए सेवा करनी है। क्योंकि भगवानुवाच है- एक-दूसरे को सावधान कर उन्नति को प्राप्त करो। हमें उन्नति की राह में जाना है। जितनी हम अपनी उन्नति करें, जितनी आध्यात्मिक शक्ति की ऊंचाई

स्वयं हर्षित रहकर दूसरों को हर्षित रखने में मदद करनी है



राजयोगिनी दादी जानकी जी

याद भूलती क्यों है? आत्मा-परमात्मा का ज्ञान भी मिला लेकिन भूलते क्यों हैं? कारण है नीति मर्यादा। पुरुषोत्तम बनने में मदद करते हैं- गुण और बाबा से पाई हुई शक्ति। फिर उसमें लगता है कि ये बाबा की सिखाई हुई, मिली हुई श्रीमत् है इसमें चलने में मज़ा आता है, सेफ्टी है। हर कर्म में बाबा की शिक्षाएं याद हैं। अच्छा स्टूडेंट जो होता है उसको जो शिक्षाएं टीचर से मिली हुई होती हैं, वह काम में आती हैं। शिक्षायें याद करनी पड़ती हैं या काम में आती हैं?

रात में सोते हो तो बीच में जागना भी अच्छा है। बीच में बाबा की याद आती है। जैसे 8 घंटा कर्म करो और बीच-बीच में बाबा को याद करो। कितना भी बिजी रहो लेकिन दिखाई न पड़े। बाबा ने साकार में रहकर अव्यक्त होना सिखाया है। ऐसे इस साल में हम यह अन्दर से गहरी लगन रखें। कोई हमको कहे कि आप बिजी हो यह हमको अच्छा नहीं लगता। कोई यह भी न कहे कि सुस्त है। बाबा हमको भाग्य बनाने का चांस दे रहा है- न कभी बिजी दिखाई पड़ें, न कभी लेजी दिखाई पड़ें। कुछ धारणाएं अव्यक्त वर्ष में मजबूत रखनी हैं। सुस्ती छठा विकार सबसे बड़ा विकार है। सुस्ती बहाना बनाने में बड़ी होशियार है। सुस्ती बहाना सिखाती है, झूठ सिखाती है। बीती को चेतो नहीं, आगे बढ़ जाओ। सुस्ती ठण्डा ठाकुर बनाती है, मोटा महादेव बना देती है। यह हमारी नेचर न बन जाये, बड़ा

खबरदार रहना है। उठना-बैठना, सोना-जागना, चलना इसमें फुर्ती नहीं है तो नेचर में सुस्ती आ जाती है। ऐसा सुस्ती वाला अनलक्की है। किसी कारण से भी, किसके भाव-स्वभाव को देखा, किसने कुछ कहा, फीलिंग आई तो सुस्ती आ गई। जैसे शरीर कमजोर होता है तो बीमारी आ जाती है। जैसे सुस्ती को भी कुछ कारण चाहिए। कुछ निमित्त कारण बना तो बैठ जायेगी। फिर पुरुषार्थ में हिम्मत, उमंग-उल्लास खत्म हो जाता है। फिर मंथन नहीं चलेगा। सुस्ती विचार सागर मंथन करने नहीं देगी। लगेगा सब तो सुना हुआ है। किसी को सुनाना हो या न सुनाना हो लेकिन मंथन तो चलते रहना चाहिए। ज्ञान मंथन नहीं करेंगे, उसी चिंतन में नहीं रहेंगे तो फ्रेश नहीं रहेंगे, इतना खुश मिजाज नहीं बनेंगे। अपने आपको हर्षित रखकर दूसरों को हर्षित रखने की मदद नहीं कर सकेंगे, बस काम चलाऊ गाड़ी चलेगी। हर्षित रहने का वातावरण तो बना सकें, हर्षित रहने की कम्पनी मिले, गपशप की कम्पनी नहीं, यह नुकसानदायक है। ज्ञान से हर्षित रहने की कम्पनी मिलेगी।

जो सदा ज्ञान का मनन चिंतन करता है उसी से ही हर्षित रहने की कम्पनी मिलेगी। जो मोटी बुद्धि वाले हैं वो कहेंगे कोई नई प्वाइंट तो मुरली में थी नहीं। ये है सुस्ती। यदि दिल से मुरली पढ़ो तो नई-नई प्वाइंट मिलेगी।

पर जायें उतना थोड़ा है। जितना हो सके अपने को निरहंकारी बनाओ। ये जीवन का एक बड़े से बड़ा गुण है। जितना निरहंकारी बनेंगे उतना सब बातों में सफल बनेंगे। अगर सब बातों में सफलता लानी है तो इगो को छोड़ना होगा। जहाँ तक जीना है वहाँ तक सीखना ही सीखना है। बाबा की मुरली से हम रोज सीखते हैं।

भले कोई किसी भी भाव से हमें देखे लेकिन ज्ञान कहता है तुम सबका सत्कार करो। तिरस्कार क्यों करते हो। तुम जितना दूसरे को रिस्पेक्ट दोगे उतनी रिस्पेक्ट पायेंगे परन्तु यह एक सूक्ष्म भावना भी जो पैदा होती कि यह मेरा रिस्पेक्ट नहीं करता तो यह फीलिंग आना भी अपना नुकसान करना है। इसमें न तो ज्ञान होगा न योग। योग सिखाता है तुम सबका सम्मान करो, रिस्पेक्ट दो। कईयों को रहता कि यह मुझे रिस्पेक्ट दे तो मैं रिस्पेक्ट दूँ। सदैव पहले जितना दे सको उतना दो। रिस्पेक्ट देने से ही लव मिलेगा। सिर्फ लव देने से लव नहीं मिलता, रिस्पेक्ट देने से लव मिलता है। लव और रिस्पेक्ट जिसके पास यह दोनों विशेष गुण हैं, यह दो पंख हैं वह सदा उड़ती कला का अनुभव करते हैं। कई बार कहने में आता है- मेरा मन बहुत डिस्टर्ब है, मन डिस्टर्ब तब होता जब दूसरे की कमजोरी व निचाई को देखते। वह न देख तुम उनकी अच्छाई देखो, रिस्पेक्ट दो, प्यार दो। सद्भावना दो तो कभी भी डिस्टर्ब नहीं होंगे। बाबा ने हम सबको देना सिखाया, लेना नहीं सिखलाया है। लेना बाप से है, शक्ति बाप से लो, लेकिन दूसरों को दो। दूसरे से लेना हो तो उनमें जो अच्छाई हो वह लो। फिर दूसरे से जो कर्मों का खाता बनता है, वह नहीं बनेगा। नहीं तो उल्टा कर्मों का खाता बनेगा।

मम्मा साक्षात् सरस्वती की मूर्ति थीं...


राजयोगी ब.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

उस कमरे में चले गये, मम्मा गद्दी पर योग में बैठी थी। और वे भी उनके सामने जाकर बैठ गये। आये तो थे झगड़ा करने के लिए, गुस्सा करने, कि आप लोग पवित्र बनाने की बात कहते हैं। आप लोग हमारे हिन्दू धर्म को समाप्त कर रहे हैं। लेकिन वो चुप करके मम्मा के सामने भीगी बिल्ली की तरह से बैठ गये, कुछ बोले नहीं, चूँ-चौं नहीं की। मम्मा को देखते रह गये।

कई दफा मैंने ऐसा देखा, देहली में एक व्यक्ति का अपनी पत्नी से झगड़ा होता था। वह बहुत दफा कहता था मुझे मम्मा से मिलना है, अपनी पत्नी की शिकायत करने के लिए। उसको मिलने नहीं दिया जाता था। मम्मा किस सेन्टर पर ठहरती है, बताया नहीं जाता था। एक दफा वह जैसे-तैसे पता करके जबरदस्ती वहाँ गया। गुस्से में इधर-

आप लोग मम्मा से मिलने दो, तो किसी की गलतफहमी रह ही नहीं जाये।

अरे, मम्मा तो साक्षात् सरस्वती है, उससे मिलने तो दो लोगों को। उस दिन से वह मम्मा का भक्त बन गया। और बिल्कुल चेंज हो गया। जो व्यक्ति विकारों से भी हाहाकार करता था, झगड़ा करता था, उसके जीवन में इतना परिवर्तन आ गया। थोड़ा-सा समय मम्मा के सामने जाकर बैठा ही था। इतना परिवर्तन हमने सामने देखा।

तो कितने प्रमाण आपको मैं दूँ, जो प्रैक्टिकल लाइफ में मैंने देखे। यह तो एक जीवन गाथा ही अलग है कि मम्मा के सामने किस प्रकार की परिस्थितियाँ आईं। लेकिन मम्मा अपनी धारणा के कारण अभय, निर्भय, धैर्यवान रही। इसलिए तो देवी की शेर पर सवारी दिखाते हैं। कोई भाव तो उसका

आप सब होवनहार देवी-देवता हो। देवी देवता तो सतयुग में बनेंगे लेकिन उससे पहले यह जो हमारा सर्वोत्तम ब्राह्मण जीवन है और फरिश्ता बनने का पुरुषार्थ है, इसमें हम होवनहार देवी-देवता हैं। तो हम भी आप सभी को इसी दृष्टि से देखते हैं कि यह होवनहार देवी-देवता हैं और ईश्वरीय संतान हैं। कहते हैं समझदार के लिए इशारा काफी है। जो होवनहार देवी-देवता हैं, स्वाभाविक बात है कि उनके लिए इशारा काफी है। तो आप सभी भी उसी मर्यादा में चलने वाले बहन-भाई हैं, होवनहार देवी-देवता।

तो होवनहार देवी-देवताओं की दुनिया में जब मैं पहली बार जाके पहुँचा उसमें बाबा के दर्शन हुए। मम्मा के भी दर्शन हुए। गदगद हो गया। मम्मा की दृष्टि मिली। मम्मा की वह मधुर मुस्कान भरी सूरत देखी। वह पवित्रता की, योग की और धारणा की मूर्ति थीं। देखता ही रह गया कि सचमुच यह सरस्वती हैं। और जैसे-जैसे आगे बढ़ा तो जीवन में यह प्रत्यक्ष अनुभव किया। कई किस्से ऐसे हुए, जिसमें लोगों ने बहुत विरोध किया। जो सिंध में किया था वह तो अलग बात है, लेकिन भारत वर्ष में आने के बाद भी, बहुत से लोगों ने इकट्ठा होके जगह-जगह हंगामा किया। अमृतसर में बाबा ने मुझे जाने को कहा, मम्मा भी वहाँ आईं। वहाँ के लोग काफी खिलाफ हो गये थे।

तो मम्मा वहाँ आईं हुई थीं, वहाँ के लोग सेन्टर का दरवाजा तोड़ रहे थे। मम्मा को कोई नुकसान न पहुँचाये इस ख्याल से बहनों ने दरवाजा बन्द कर दिया। उसको धक्का देके, खोलने की, तोड़ने की कोशिश कर रहे थे। आखिर वह दरवाजा खोल दिया गया, उनमें से उनको कहा गया कि आप में से जिस किसी को बात करनी है तो दो-तीन आकर बात कर लो। तो दो-तीन उन्हीं में से आए और भागते-भागते ऊपर जहाँ मम्मा बैठी थी,

योग स्वरूपा मम्मा को देखते ही विरोधी शांत हो गये...

मम्मा उनको मुस्कराते हुए प्यार से अपने योग के वायब्रेशन से देख रही थी। वे सब बैठे रहे और पूर्ण रूप से शांत हो गये। लग रहा था कि उनका मन वहाँ से उठने का नहीं है। घर वापस जाने का नहीं है लेकिन बाहर उनका काफी इंतजार हो रहा था क्योंकि काफी बड़ा मज्जा था। एक हजार के करीब लोग होंगे। तो सब इस इंतजार में थे कि यह क्या बात करके आते हैं। इसलिए उन्हें जाना पड़ा। तो बाहर गये, तो सब लोगों ने उनको घेर लिया। क्या बात है! क्या कहते हैं वहाँ। इनको कहो यहाँ से सेन्टर हटाये! यह क्या फैला रखा है इन्होंने। गुस्से में थे सब लोग। लेकिन आश्चर्य की बात, मैं साक्षी हो करके देख रहा था। मम्मा के व्यक्तित्व ने उन पर जादू किया, मम्मा का जो योग था, धारणा थी, पवित्रता थी, जो मम्मा साक्षात् सरस्वती की मूर्ति थीं उसको देखकर तो वे स्वयं ही शान्त हो गये थे। वह अपने साथियों से बोले कि अरे भाई, तुम खुद जाके मम्मा को देख लो। यह ब्रह्माकुमारियाँ ठीक नहीं हैं, मम्मा इनकी बिल्कुल ठीक हैं। एकदम पवित्र हैं, साक्षात् देवी हैं। तो लोगों ने कहा कि अरे भाई, इन पर भी जादू हो गया। सच कहते हैं कि ओम मण्डली में जादू है। वह जादू कौन-सा था? योग का था, पवित्रता का था, धारणा का था। मम्मा ने उसकी साधना की थी। उनके जीवन में उसका अभ्यास था। उसका प्रभाव उन पर पड़ा था तो किसी की सेवा जो मम्मा करती थीं, हम क्या कर सकते थे क्योंकि उनकी प्रैक्टिकल लाइफ का जो प्रभाव उन पर पड़ता था, उसकी तुलना कोई हो नहीं सकती।



उधर की कई चीजें तोड़ दी और अंदर जाके बोला- कहाँ है मम्मा! कहाँ है मम्मा! दूढ़ते-दूढ़ते ऊपर जा पहुँचा जहाँ मम्मा एक कुर्सी पर बैठी हुई थी, वहाँ वह जाके खड़ा हो गया और हाथ जोड़ने लगा, मम्मा ने उसको कहा- बैठो। बच्चे, बैठो, मीठे बच्चे, बैठो। तो जब यह शब्द मम्मा ने उसको कहे तो वह बैठ गया। मम्मा को देखता रहा, कुछ नहीं बोला, कोई शिकायत उसने नहीं की बल्कि वह हम लोगों को शिकायत करने लगा कि आप लोग बेवकूफ हो। यह सरस्वती देवी है। बोलता है कि आप लोग मम्मा से मिलने नहीं देते। अगर

जानते नहीं हैं लेकिन असल में बात तो यही है कि मम्मा को कोर्ट में भी जाना पड़ा, जहाँ पर भी लोग इकट्ठे हो गये, लोगों ने हंगामा किया उस समय मम्मा की कितनी आयु थी, अनुभव क्या था, कौन से और सहारे थे, किस आधार पर सामना करने के लिए उनमें इतनी हिम्मत थी! एक निश्चय के बल से, शिवबाबा के बल से।

शिवबाबा तो अपना कार्य करा ही देगा, उसके कार्य में कोई रूकावट डाल नहीं सकता। यह निश्चय उनको पूर्ण रूप से था, उसने सबका सामना किया।


काकट्टीप-प.बंगाल। बंगाली नव वर्ष की उपोलोकशो में श्री बंकिम चंद्र हाजरा, सुंदरबन विकास राज्यमंत्री से स्नेह मुलाकात करते हुए स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. सुप्रिया बहन।

कोटा जंक्शन-राज। हिंदू नव वर्ष के उपलक्ष्य में आयोजित दीपदान के कार्यक्रम में संदीप शर्मा, कोटा दक्षिण विधायक, ब्र.कु. ज्योति बहन, ब्र.कु. प्रीति बहन, ब्र.कु. सरस्वती बहन सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।

देहरादून-उत्तराखंड। 'अच्छी सोच, बेहतर जिंदगी' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए ब्रह्माकुमारीज की अति. मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी, महामंडलेश्वर स्वामी अभिषेक चैतन्य गिरी जी महाराज, ज्योतिर्मय त्रिपाठी जी, ब्र.कु. हंसा दीदी, ब्र.कु. मंजू दीदी तथा अन्य।

लंडन। इंग्लैंड के विश्वविख्यात ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी में 18 3 वर्ल्ड रिकॉर्ड करने वाले पहले भारतीय डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके को विश्व में राजयोग का प्रचार व प्रसार करने के लिए लंडन ऑर्गनाइजेशन ऑफ स्किल्स डेवलपमेंट की डायरेक्टर मिसेज वर्ल्ड 2022 परीन सोमानी तथा ऑक्सफोर्ड के मेयर लुबाना अर्शद द्वारा '24 प्रॉमिनेंट पर्सनालिटीज इन द वर्ल्ड 2024' कॉफी टेबल बुक तथा ट्रॉफी देकर सम्मानित किया गया। इस मौके पर ऑक्सफोर्ड के ब्रह्माकुमारीज रिट्रीट सेंटर की ब्र.कु. मीना बहन उपस्थित रहीं।

दिल्ली-नेला पाना उद्यान। पीठाधीश, महामंडलेश्वर अवधेशानंद जी महाराज को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. मोनिका बहन व ब्र.कु. निरंजन भाई।

ब्रह्मपुर-पीयूआरसी (ओडिशा)। ब्रह्माकुमारीज के प्रभु उपहार रिट्रीट सेंटर में 'रिलैक्स एंड रिचार्ज' विषय पर आयोजित राष्ट्रीय सम्मेलन का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए बायें से सेवानिवृत्त बीएसएनएल की मुख्य प्रबंधक ब्र.कु. गीता बहन, पीयूआरसी की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. माला दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. हंसा दीदी, सुप्रसिद्ध अभिनेत्री अंजना दास, ब्रह्माकुमारीज की अति. मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी, ब्रह्मपुर सबजोन प्रभारी राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू दीदी, लोकायुक्त के अध्यक्ष डॉ. देवव्रत स्वाई तथा ग्रासिम के यूनिट हेड अजय कुमार गुप्ता।

ज्ञानसरोवर-माउण्ट आबू। ब्रह्माकुमारीज द्वारा आई. टी. प्रोफेशनल्स के लिए 'एम्पॉवरिंग द सेल्फ' विषय पर आयोजित त्रिदिवसीय रिट्रीट का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सुदेश दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, राजयोगी ब्र.कु. करुणा भाई, ब्र.कु. यशवंत भाई, डॉ. विभा धवन तथा ब्र.कु. सुमन बहन।



शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज के सुरक्षा सेवा प्रभाग द्वारा मनमोहिनीवन परिसर के ग्लोबल ऑडिटोरियम में कोस्ट गार्ड के लिए आयोजित 'पर्सनललिटी डेवलपमेंट और सेल्फ मैनेजमेंट ट्रेनिंग' का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुदेश दीदी, सुरक्षा सेवा प्रभाग के अध्यक्ष अशोक गाबा व अतिथिगण।



लंडन। इंग्लैंड के विश्वविख्यात ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी में ब्रह्माकुमारीज के बाणेर,पुणे सेवाकेंद्र की संचालिका डॉ. ब्र.कु. त्रिवेणी बहन को आध्यात्मिकता में किये गये उल्लेखनीय कार्य के लिए लंडन ऑर्गनाइजेशन ऑफ स्किल्स डेवलपमेंट की डायरेक्टर मिसेज वर्ल्ड 2022 परीन सोमानी तथा ऑक्सफोर्ड के मेयर लुबाना अर्शद द्वारा '24 प्रॉमिनेंट पर्सनललिटीज इन द वर्ल्ड 2024' कॉफी टेबल बुक तथा ट्रॉफी देकर सम्मानित किया गया।

FOR ONLINE TRANSFER

Name: OM SHANTI MEDIA
Pay Directly to: mediabkm@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 रुपये, तीन वर्ष - 720 रुपये, आजीवन - 6000 रुपये

Website: www.omshantimedia.org

धरा पर परमात्म शक्तियों का प्रतिबिम्ब - जगदम्बा सरस्वती

हर घड़ी अंतिम घड़ी को अपना स्लोगन बनाने वाली, एक विचार, एक शक्ति, एक नियम और एक मर्यादा को जीवन का आधार बनाने वाली, पूरे विश्व के धरातल पर एकमात्र महिला शक्ति, आदि शक्ति, आदि देवी, नौ दुर्गा के रूप में अपनी अमिट छाप छोड़कर सम्पूर्ण महिला शक्ति को एक मशाल देने वाली आदरणीय जगदम्बा सरस्वती पहली आदि देवी जिन्होंने वो किया, जिन्होंने वो समझा, जिन्होंने वो जाना जो हम सब की बुद्धि कई जन्मों तक नहीं समझ सकी। एक क्षण में परमात्मा को पहचानने वाली, ऐसी तीक्ष्ण बुद्धि वाली प्रखर व्यक्तित्व को हम सभी नमन करते हैं।

हम सभी ने समय प्रति समय बहुत सारी ऐसी वीरंगनाओं के बारे में सुना है, पढ़ा है, लेकिन ये एक अद्भुत नारी शक्ति हैं जिनको शास्त्रों में ईव की उपाधि भी दी जाती है, अर्थात् पृथ्वी पर जो प्रथम मनुष्य आदि देव और आदि देवी का उदाहरण देते हैं तो उसमें ईव की बात आती है, तो आदि देवी या ईव जिनसे इस सृष्टि की शुरुआत मानी जाती है और सच में हर कार्य को, हर एक बात को इतना सलीके से, इतनी महीनता से समझकर उसपर कार्य करने का अगर किसी के पास मादा था तो वो जगदम्बा सरस्वती के पास था। प्रजापिता ब्रह्मा, इस सृष्टि के आदि पिता जिनको पहचानना और जिनके तन में आये हुए परमात्मा को पहचानना, ये एक सालिम बुद्धि का ही प्रमाण है। परमात्मा के ज्ञान को उन्हीं की तरह से समझना, उनके हिसाब से समझना, ये मम्मा के व्यक्तित्व की पहली सीढ़ी थी। उन्हींने परमात्मा के ज्ञान को, एक-एक शब्द को इतनी गहराई से समझा, इतनी गहराई से जाना कि उसको जब हम आज सुनते हैं तो लगता है कि सच में अगर कोई सरस्वती है, कोई ज्ञान की देवी है, कोई नौ दुर्गा है, कोई शीतला है, तो वो है आदि देवी, हमारी आदरणीय जगदम्बा सरस्वती।

समस्या ये नहीं है कि इनको पहचाना कैसे जाये, समस्या ये है कि इनको फॉलो कैसे किया जाये! जो इन्होंने परमात्मा के साथ जीवन जिया है उस जीवन को अपने जीवन के साथ समानांतर रूप से कैसे लेकर आगे बढ़ा जाये! क्या ये सम्भव है? बिल्कुल सम्भव है। क्योंकि अगर परमात्मा की श्रीमत्ता को हमने आधार बनाया और सिर्फ और सिर्फ उसी मत पर चले तो निश्चित रूप से हम सभी जो आज नौ दुर्गा की पूजा करते हैं, उनकी जितनी भी शक्तियां हैं वो हमारे अंदर आ जायेंगी। क्योंकि परमात्मा हम सबको रोज सिखाते हैं कि तुम साधारण नहीं हो। तुम अलग हो, अलौकिक हो बिल्कुल इस दुनिया की उन बातों से जो लोग आज कर रहे हैं। आप सोचो, अपना एक छोटा-सा कार्य करने के लिए जब लोग बाहर जाते हैं, तो एक देवी का दर्शन करके जाते हैं या एक देवता का दर्शन करके जाते हैं, और जिन नौ देवियों की पूजा की जाती है वो सारे गुण आदरणीय

जगदम्बा सरस्वती के अंदर थे। इसीलिए उनका ही उदाहरण आज नौ दुर्गा, नौ देवी या अष्ट शक्तियों के रूप में दिया जाता है। इसका मतलब ये हुआ कि जो आज

कैसा था मम्मा का व्यक्तित्व... एक नजर में

- » पवित्रता का प्रकाश फैलाने वाली, सभी को शुद्ध दृष्टि, शुद्ध विचारों, शुद्ध शब्दों के द्वारा भरपूर करने वाली सच्ची वैष्णवा।
- » आशा, जोश, उत्साह और उमंग सबके अंदर लाती, सच्ची उमादेवी।
- » सबके अंदर गहरी संतुष्टि की भावना लाती, सच्ची संतोषी।
- » निडर और साहसी, नकारात्मकता, बुराई और अन्य बातों को नष्ट करने वाली सच्ची काली।
- » प्यार, शांति देकर सबको भरपूर करने वाली जगदम्बा।
- » सभी के शुभ संस्कारों को उजागर करने वाली, शुभ शगुन की तरह थीं।
- » सच्ची गायत्री और एक महान योगी संत।

उनके एकमात्र देखने से भी पता चलता था कि वो कहना क्या चाहती हैं। तो ऐसा प्रखर व्यक्तित्व हम सभी के लिए प्रेरणास्रोत है।

आप पुस्तकों में पढ़ते हैं, आरतियों में गाते हैं, कीर्तन जिनका करते हैं, जिनकी कीर्ति होती है, उन्हीं की महिमा, उनका महिमा मंडन करते हैं, उनको परमात्मा ने ऐसा बनाया होगा। परमात्मा की शक्ति को उन्हींने पूरी तरह से धारण करके, समाने की शक्ति, सामना करने की शक्ति, सहज तरीके से सबके अंदर डाला और जब इस प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विश्वविद्यालय का यज्ञ शुरु हुआ, तो उसमें इस ज्ञान को बारीकी से परखने का काम सिर्फ और सिर्फ इन्हीं का था। और इन्हीं को समझ में भी आया। इसीलिए कहा जाता है जगदम्बा सरस्वती ब्रह्मा की मानस पुत्री हैं।

मानस पुत्री का अर्थ ये हुआ कि जो उनकी मानसिकता, वैसी ही इनकी मानसिकता। जो उनकी सोच, वो इनकी सोच, जो उनकी



श्रीमत्ता, वो इनकी श्रीमत्ता। तो परमात्मा को पूरी तरह से शिरोधार्य करने वाली और शिरोधार्य करके अपने जीवन के एक-एक पहलू को समझते हुए अपने जीवन में उतारने वाली आदरणीय मम्मा को सभी ने एक तरह से उनके कदम पर कदम रखकर फॉलो किया, समझा, जाना। तो एक देवी को जिस स्वरूप में आप देखना चाहते हैं, आज जितने भी यज्ञ के वरिष्ठ हमारे आदरणीय दादियां, दीदियां, या फिर जो भी बड़े भ्राता हैं सभी के मुख से सुनने में आता है कि देवी में जितने भी गुण होते हैं वो सारे मम्मा में एकदम मौजूद थे। आज पूरे विश्व को नाज है कि आज इतनी सारी शिव की जो शक्तियां हैं वो मम्मा के कदम को ही फॉलो करती हैं। क्योंकि देखो, परमात्मा की शक्ति तो सबको मिल सकती है, लेकिन साकार में उनको एक ऐसा उदाहरण चाहिए जिन्होंने इसे सच में धारण किया हो। और उसी धारणा की प्रतिमूर्ति बनकर मम्मा ने इतनी सारी देवियों का उद्धार कराया जो आज पूरे विश्व में हर जगह अपने इसी स्वरूप से अपने आपको प्रखर कर रहे हैं और अपने आप को सबके सामने रख रहे हैं।

तो 24 जून 1965 का दिन आज यादगार इसीलिए है क्योंकि जो कर्म करने वाले कर्म करके चले गये, उनके पदचिन्हों पर चलकर सभी उस चीज को फॉलो करके वैसा बनना चाहते हैं। और आज भी जब उनकी गाथा हम सुनते हैं तो सुनते ही रह जाते हैं। ऐसी थीं मम्मा, ऐसा करती थीं मम्मा, ऐसा सोचती थीं मम्मा, ऐसा बोलती थीं मम्मा, इस परिस्थिति को ऐसे हल करती थीं मम्मा, तो मम्मा क्या थीं, कैसी थीं और कैसे उन्हींने इस जीवन को जिया, वो सारा कुछ अगर किसी में देखना है तो जितनी भी आज शिव शक्तियां हैं जो पूरे विश्व में परमात्मा के ज्ञान को प्रखर कर रही हैं, आप इनके व्यक्तित्व से भी देख सकते हैं। तो क्यों ना हम भी उन जैसा बनने की ओर एक कदम बढ़ाकर इस पुण्यतिथि को और भी यादगार बनायें।



रुड़की-उत्तराखंड। ब्रह्माकुमारीज के नये सेवाकेंद्र 'भाग्य विधाता' भवन के उद्घाटन कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्रह्माकुमारीज संस्थान की अति. मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी, महर्षि गुरुकुलम के संचालक एवं अखिल भारतीय संत समिति के प्रदेश संयोजक स्वामी रमेश महाराज जी, ब्र.कु. हंसा दीदी, ब्रह्माकुमारीज की सबजोन संचालिका ब्र.कु. मंजू दीदी, हरिद्वार सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. मीना दीदी, स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. गीता दीदी, ब्र.कु. देवी बहन तथा राजयोगी ब्र.कु. सुशील भाई।



ज्ञानसरोवर-माउण्ट आबू। ब्रह्माकुमारीज द्वारा यूनिवर्सिटी एवं कॉलेज एजुकेशन के लिए 'ग्लोबल ट्रांसफॉर्मेशन थ्रू स्पीरिचुअल एजुकेशन' विषयक पाँच दिवसीय कॉन्फ्रेंस के दौरान आयोजित 'क्रिएटिंग द फीलिंग ऑफ वसुधैव कुटुम्बकम्' पैनल डिस्कशन के दौरान मंचासीन हैं बायें से प्रो. ब्र.कु. मुकेश भाई, रिजनल कोऑर्डिनेटर, एजुकेशन विंग, राज., कमाण्डर डॉ. भूषण दीवान, एडवाइजर, यूनिवर्सिटी ऑफ टेक्नोलॉजी, जयपुर, राजयोगिनी ब्र.कु. गीता दीदी, हेड क्वार्टर को-ऑर्डिनेटर, बिजनेस एंड इंडस्ट्री विंग, ब्रह्माकुमारीज, डॉ. अविचल कपूर, जॉइंट सेक्रेटरी, यूनिवर्सिटी ग्रांट्स कमिशन, न्यू दिल्ली तथा डॉ. जयदीप निकम, डायरेक्टर, स्कूल ऑफ हेल्थ साइंसेस, वायसीएमओयू, नाशिक।

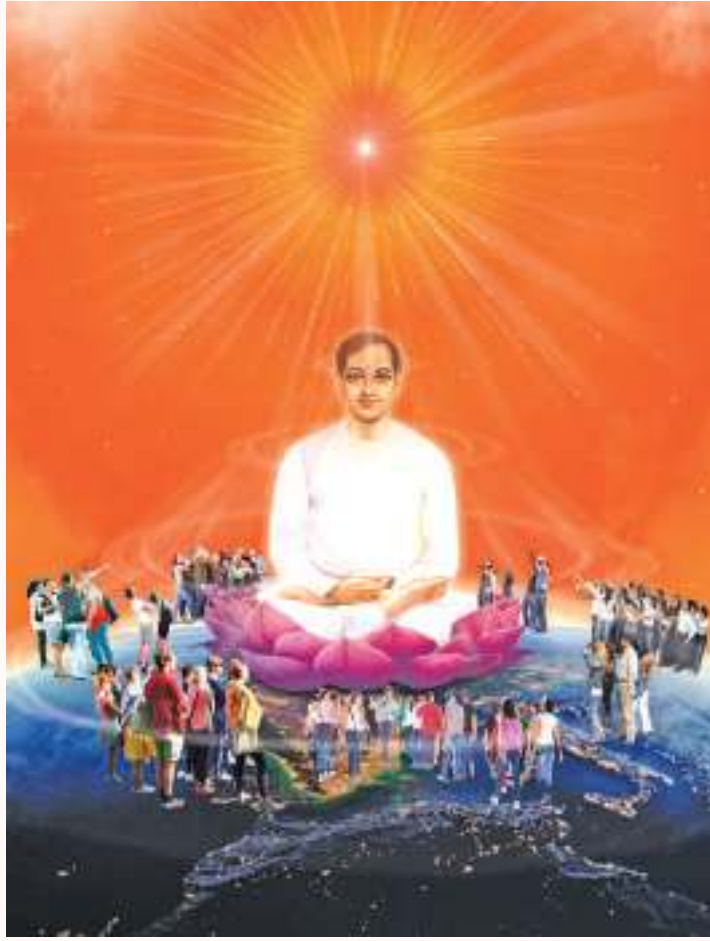
ओमशान्ति मीडिया

ओमशान्ति मीडिया

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर विशेषांक

राजयोग के 'रहस्य' को जानने से जिंदगी को मिलेगी नई दिशा

आज इक्कीसवीं सदी में हर कोई समस्याएं, परेशानियां, मानसिक तनाव, और एक-दूसरे से नफरत तेजी से बढ़ रही हैं। इसी वजह से शांति के लिए लोगों का रुझान आध्यात्मिकता की तरफ बढ़ा है। लोगों को अब आध्यात्मिकता और योग का महत्व समझ आने लगा है। योग के प्रति बढ़ती जागरूकता के कारण पढ़े-लिखे लोगों व हर वर्ग के लोगों में भी स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता बढ़ी है। जहाँ योग-प्राणायाम, जाप, हठ योग, यम एवं नियम, तन एवं मन को सुकून देते हैं और स्वास्थ्य बनाये रखते हैं। दूसरी ओर इन सबसे हटकर राजयोग एक ऐसा योग है जो आत्मा का परमात्मा से मिलन कराता है। इसके अभ्यास से आत्मा की कमी-कमजोरी समाप्त हो जाती है और उसमें स्व निहित ऊर्जा का प्रवाह बाहर आता है। दिव्य गुण और शक्तियों से भरपूर होकर सतोप्रधानता की ओर बढ़ती है। राजयोग हमें प्रभु प्रदत्त आत्मा में निहित सकारात्मकता को व्यवहार में उपयोग करने का बल प्रदान करता है। राजयोग अभ्यासी पहले से ज्यादा अपने जीवन को शांति, खुशी व सुकून भरा जीवन जीता है।



उसी अनुसार हमारी बुद्धि भी निर्णय लेती है। बुद्धि स्पष्ट और स्वच्छ होने के कारण उनके द्वारा लिए गए निर्णय से हमारी कर्मेन्द्रियां शरीर से कर्म करती हैं। राजयोगी का जैसे-जैसे सकारात्मक चिंतन का प्रवाह बढ़ता जाता है, वैसे-वैसे विचारों में सकारात्मकता आती जाती है। उसके व्यावहारिक रवैये में भी सकारात्मक बदलाव आता है। दूसरे शब्दों में कहें तो राजयोग के माध्यम से हमें खुद को कमी-कमजोरियों को पहचानने और उन्हें दूर करने का मौका मिलता है। जब हम एकान्त में बैठकर चिंतन करते हैं तो जीवन से जुड़ी हुई समस्याओं का समाधान मिलने लगता है। परिस्थितियों को सही तरीके से निर्णय कर उसे हैंडल करने में समर्थ होते हैं। सकारात्मक चिंतन व श्रेष्ठ होने से मन की कार्य कुशलता बढ़ती जाती है और कर्मों में प्रवीणता आने लगती है। ऐसे अभ्यास सदा व निरंतर होने के कारण हमें जीवन जीने की श्रेष्ठ कला मिल जाती है। जब हम कर्मों पर अटेंशन रखते हैं तो हमारे कर्म श्रेष्ठ बन जाते हैं और तनाव, चिंता, दुःख, हीन भावना, पश्चाताप, और आत्म ग्लानि कोसों दूर चली जाती है। राजयोग का अभ्यास किसी भी समय और किसी भी स्थान पर किया जा सकता है। इसके लिए ना उम्र का बंधन है, और न ही जाति-पाति का। राजयोग तो आत्म दर्शन कराने वाला हथियार है जिससे हमारे भीतर मौजूद सकारात्मक शक्तियों का, दिव्य गुणों का विकास होता है। जिसके कारण हमारे जीवन का स्तर उच्च बनता है, परिणामस्वरूप एक तरह से राजाई पद दिलाने वाला सर्वश्रेष्ठ योग है। इसकी महिमा तो सर्व शास्त्र शिरोमणि श्रीमद्भगवद् गीता में गाई हुई है। ■■■

राजयोग क्या है?

राजयोग को योगों का राजा कहा जाता है। जिसमें सर्व योग समाये हुए हैं। यह योग हमारे मन से घृणा, नफरत व दूषित विचारों को दूर कर पवित्र बना देता है। इसके अभ्यास के माध्यम से हम अपने विचारों को एक सकारात्मक चिंतन की ओर ले जाते हैं और श्रेष्ठ दिशा देते हैं। जब हमारे विचार शुद्ध, पवित्र, दूसरों के लिए सुखदायी, शुभ भावना और शुभ कामना सम्पन्न होते हैं तो

योग का सामान्य अर्थ है जोड़, मिलन या संबंध। वास्तव में दो वस्तुओं के संबंध को योग और विच्छेद को वियोग कहते हैं।

संसार की वस्तुएं योग और वियोग से समन्वित हैं। वास्तविक योग चिर स्थायी होता है जिसमें वियोग लेस मात्र भी नहीं होता।

योग को संबंध योग भी कहते हैं...

सम्बन्ध के आधार से परिवार बनता है, समाज बनता है और सांसारिक धुरी चलती है। योग का वास्तविक व सही संबंध परमात्मा से है। परमात्मा से संबंध का है। आज हम ये संबंध भूल जाने के कारण अपने आपको दुःखी महसूस करते हैं, परेशान होते हैं। व्यवहारों में पारदर्शिता का अभाव होने के कारण संबंधों में खटास आती है। आज के सभी संबंध क्षण भंगुर हैं। संसार की सभी वस्तुएं विनाशी हैं। जोकि अंततः मिट्टी में ही मिल जाती हैं। लेकिन आत्मा का परमात्मा के साथ संबंध अविनाशी, अटूट, न जलने

योग क्या है?

वाला, न कटने वाला, न पानी में डूबने वाला है।

राजयोग से होता है अष्ट शक्तियों का विकास

व्यक्ति को जीवन में हर क्षण, हर पल, हर वक्त, शक्तियों की जरूरत पड़ती है। जैसे मॉल में खरीदी करने जाता है तो उसे क्या जरूरत है, बजट कितना है और खरीद करने वाली वस्तु की गुणवत्ता कैसी है उसके लिए उसको परखने और निर्णय करने की शक्ति की आवश्यकता होती है। इसी तरह जीवन यात्रा में कई जगह ऐसी समस्याएं व परिस्थितियां आती जिससे उसे सामना करने की शक्ति, समाने की शक्ति की आवश्यकता पड़ती है। इस तरह कई बार समेटने की शक्ति, सहयोग करने की शक्ति, निर्णय करने की शक्ति, सहन करने की शक्ति की भी जरूरत पड़ती है। राजयोग का निरंतर अभ्यास करने से इन शक्तियों को अपने में महसूस करता है और सही समय पर उचित निर्णय करने में सामर्थ्य पाता है। ■■■



राजयोग से छूट जायेंगे पांचों विकार

काम : राजयोग से स्वयं के वास्तविक स्वरूप, आत्मा का ज्ञान होने से ये विकार अपने आप दूर हो जाता है।
क्रोध : राजयोग से मन शीतल व शांत होता है। मन का आवेग खत्म होने से क्रोध खत्म हो जाता है।
लोभ : राजयोगी सदा संतुष्ट, संतोषी होता है।

उनमें इकट्ठा करने की प्रवृत्ति समाप्त हो जाती है।
मोह : राजयोग की बहुत बड़ी उपलब्धि है। वह वर्तमान में जीता है। जन्म-जन्मांतर के कर्म का ज्ञान होने से उसमें अनावश्यक मोह नहीं रह जाता है।
अहंकार : राजयोगी का स्वभाव विनम्र और रहम दिल, परोपकारी व दया जैसे गुणों को

अपनाता है। जिससे अहंकार का भूत अपने आप भाग जाता है।

राजयोग से लाभ...

चरित्र का विकास, व्यक्तित्व का विकास, मानसिक विकास, आध्यात्मिक विकास होता है। ■■■





मेडिटेशन न केवल हमारे मन को सुकून देता है बल्कि इसका प्रभाव हमारे शरीर की कोशिकाओं पर भी पड़ता है। जैसे हमारे विचार होते जाते उसी अनुसार हमारे शरीर का आकार भी होता जाता। यह बात वैज्ञानिकों ने अपने शोध में प्रमाणित कर दिखाई है। यही नहीं सिर्फ पांच मिनट का ध्यान हमारी कोशिकाओं को ऊर्जा से भर देता है। इसका केन्द्र प्राण वायु होती है जिसे हम आत्मा कहते हैं। आत्मा से जो संकेत मस्तिष्क को मिलता है वही संकेत पूरे शरीर को देता है। इसीलिए आत्मा को शक्तिशाली व सतोप्रधान बनाना आवश्यक है। अगर मन में उत्पन्न होने वाले विचार सही, श्रेष्ठ व शुभ हैं तो उसका शरीर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। उसके विपरित अगर नकारात्मक विचार मन में उत्पन्न होते हैं तो उनका हमारे शरीर पर असर भी बुरा पड़ता है। इसीलिए मन में सकारात्मक संकल्पों का होना बहुत आवश्यक है। यदि हम प्रतिदिन एक निश्चित समय में किसी बीमारी को ठीक करने के लिए मेडिटेशन का प्रयोग करते हैं तो इससे हमारे निगेटिव सेल खत्म हो जाते हैं अर्थात् सेल पर से बुरा असर समाप्त हो जाता है और नये सेल का निर्माण होना शुरू हो जाता है। अगर मन से निकलने वाले निगेटिव विचारों का संकेत बारम्बार शरीर की कोशिकाओं को मिलता रहता है तो वही घातक बीमारियों के जिम्मेवार होते हैं।

मेडिटेशन हमारी बीमारियों को न केवल ठीक करता है लेकिन साथ-साथ मन को शांत व स्थिर भी बनाता है। इससे सिर्फ मानसिक शांति ही नहीं मिलती बल्कि एलर्जी, उल्टेजना, अस्थमा, कैंसर, थकान, हृदय संबंधी रोग, हाई ब्लड प्रेशर, अनिद्रा, चिड़चिड़ापन आदि बीमारियों से निजात भी मिलती है।



ऐसे करें राजयोग मेडिटेशन की अनुभूति...

अनुभव करें कि आप एक सक्षम, सशक्त, सफल और खुश इंसान हैं... संकल्प करें कि आप अपने हर विचार एवं प्रतिक्रिया के प्रति जागरूक हैं और उसपर आपका पूर्ण अधिकार है... अनुभव करें कि मैं आत्मा परमपिता परमात्मा की संतान हूँ और सफलता मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है। मेरे प्रत्येक कर्म में सफलता समाई हुई है... ये वरदान मुझे स्वयं परमपिता परमात्मा ने दिया है... मैं बहुत ही खुश इंसान हूँ... परमात्मा की कृपा से मुझे इतना सुन्दर शरीर मिला है... इतना अच्छा देवी परिवार मिला... उसके प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त करें... शुक्रिया अदा करें... मन में विचार करें कि मैं एक सफल इंसान हूँ... मुझ जैसा सुखी इस दुनिया में कोई नहीं है... मेरे सिर पर सदा परमात्मा की छत्रछाया है... परमात्मा का वरदानी हाथ सदा मेरे सिर पर है... अनुभव करें जीवन के सूक्ष्म क्षणों को और परमात्मा को इसके लिए धन्यवाद दें... अपनी सारी शक्तियाँ, जिम्मेवारी, समस्याएँ, चिंता, और दुःख परमात्मा को सौंप दें... अनुभव करें परमात्मा ने मुझे सर्व समस्याओं से मुक्त कर दिया है... मेरा जन्म संसार में श्रेष्ठ व महान कार्यों के लिए हुआ है... मुझे दिव्य और श्रेष्ठ कर्म करना है... धीरे-धीरे इसे अनुभव करें। इस तरह आप दिन में कोई भी निश्चित समय निर्धारित कर पाँच-दस मिनट शांत व स्वच्छ होकर बैठेंगे तो वो अनुभव आपको अवश्य होगा। और वो अनुभव आपके सोचने की प्रक्रिया को सकारात्मक और सबल बनायेगा। राजयोग मेडिटेशन के बारे में अधिक जानकारी और इसका अभ्यास सीखने के लिए अपने नजदीकी स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर संपर्क कर सकते हैं और मदद व लाभ ले सकते हैं।

और आप जीवन के अनमोल आनंदमय क्षणों का आनंद नहीं ले सकेंगे। इसी तरह हमारे परिवार, समाज और नौकरी को स्वीकार कर पूर्ण मनोभाव के साथ, आनंद के साथ जीवन जीने में ही समझदारी है। हर स्थिति, परिस्थिति, समय, वस्तु, व्यक्ति, स्थान में सही और कल्याणकारी नतीजा दिखाने का कार्य आध्यात्मिकता सिखाती है। विकृत परिस्थितियों में भी स्वयं की स्थिति को शांत बनाये रखना आध्यात्मिकता सिखाती है।

वैज्ञानिकों ने शोध में पाया : विचारों का मन के साथ शरीर पर भी पड़ता है प्रभाव

नॉर्थ ईस्टर्न यूनिवर्सिटी, हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने अध्ययन में मेडिटेशन के प्रभाव को इंटर्पर्सनल हॉर्मोनी और उसके पैशन के रूप में वर्णन किया है। उन्होंने शोध में पाया कि मेडिटेशन का प्रभाव व्यक्ति के पूरे व्यवहार और उसकी जीवनशैली पर पड़ता है। शोध में शामिल प्रतिभागियों को आठ सप्ताह तक दो तरह के मेडिटेशन की ट्रेनिंग दी गई। इसके बाद उनका टेस्ट लिया गया जिसमें जिन लोगों ने ट्रेनिंग ली थी उनमें दूसरों को सहयोग और दुःख-दर्द को समझने की भावना 50 प्रतिशत तक पाई गई। जबकि जिन्हें ट्रेनिंग नहीं दी गई उनमें यह भावना मात्र 15 प्रतिशत तक रही। उससे जर्नल साइकोलॉजी साइंस में प्रकाशित किया गया।

हाइडलबर्ग में एसोसिएशन फॉर बायोलॉजिकल रेसिसटेंस टू कैंसर की निर्देशक यॉर्गी इर्मी ने शोध में पाया कि कैंसर की बीमारी आवेग से जुड़ी होती है। इसके लिए वे मरीजों को मेडिटेशन करने की सलाह देती हैं। बीमारी ठीक होने की प्रक्रिया में मरीज का स्वैया बहुत महत्व रखता है। उन्हें यह विश्वास है कि इस तरह के शोध करके और भी अनेक बीमारियों का इलाज मेडिटेशन के द्वारा किया जा सकता है।

एपिजेनेटिक्स के मशहूर वैज्ञानिक ब्रूस लिप्टन का मानना है कि हम अपने आपको आत्म विश्वास और अपने स्वैये से बहुत-सी बीमारियों को ठीक कर सकते हैं। दिमाग जो देखता है उसे रसायन में परिवर्तन कर देता है। रसायन शरीर की कोशिकाओं तक पहुंचता है। और एपिजेनेटिक्स के लिए जिम्मेदार होते हैं। सेहत का ख्याल रखना जीवनशैली से जुड़ा हुआ है और जीवनशैली बदलना हमारे हाथ में है।

डीआरडीओ भारत सरकार व ब्रह्माकुमारीज के रिसर्च में हार्ट के कोरोनरी आर्टरी के मरीजों पर शोध में पाया गया कि व्यक्ति के स्वैये और उसके व्यवहार में सकारात्मक व मधुर रेस्पॉन्ड करने पर तथा मेडिटेशन नियमित श्रेष्ठ व मंगलकारी संकल्पों के साथ करने पर उनकी आर्टरीज ब्लॉकेज धीरे-धीरे खुल गई। मेडिटेशन एक कारगर टूल व दवाई की तरह बीमारियों पर स्टीक इलाज करता है, ये शोध में पाया गया। तो व्यक्ति के स्वैये का असर शरीर की हर कोशिकाओं पर पड़ता है और मेडिटेशन उसे हील करने की ताकत देता है।

मेडिटेशन

से मन के साथ शरीर पर भी पड़ता है गहरा प्रभाव

वैज्ञानिकों ने प्रमाणित किया है- जैसे हमारे विचार होते हैं वैसा हमारा शरीर भी बनने लगता है। विचार जीवन की सबसे बड़ी शक्ति है।

मेडिटेशन से सेल्स को मिलती है ऊर्जा, डेड सेल फिर से हो जाते हैं जागृत, इससे कई बीमारियों का इलाज संभव

योगाभ्यास कैसे किया जाये?

राजयोग मेडिटेशन मन की एक यात्रा है। जिसे हम किसी भी परिस्थिति में और समय पर कर सकते हैं। यह विचारों का एक प्रवाह है जो अनवरत हमारे अन्दर चलता रहता है। इसीलिए उसको कुदरत भी कहते हैं। इसके तहत हम रोज सुबह श्रेष्ठ विचार, स्वमान लेते हैं उसी के तहत सारे दिन अपने मन में संकल्प करते हैं। उस संकल्प का मन में चिंतन चलता है और उसके भावार्थ को भी महसूस करता है। इससे धीरे-धीरे उसी अनुसार हमारा स्वरूप बनता जाता है। जैसे आपने सुबह एक संकल्प लिया कि सफलता मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है। जब ये विचार आप सारे दिन में कई बार करेंगे तो आपको कुछ ही दिन में लगेगा कि आप जो भी कर्म करते हैं उसमें आपको सफलता मिलने लगी है। क्योंकि इस जीवन में सारा खेल विचारों का ही है। राजयोग हमें श्रेष्ठ और शुभ विचारों के लिए प्रेरित करता है। राजयोग का अभ्यास आप घर पर या ऑफिस में या रास्ते में चलते हुए या भीड़ भरे स्थान पर भी कर सकते हैं। ये एक मन की प्रक्रिया है। इस प्रक्रिया को, सकारात्मक विचारों को बनाये रखने में राजयोग की अहम भूमिका है।

आध्यात्मिकता मतलब जो सत्य है उसे उसी रूप में स्वीकार करना आध्यात्मिकता हमें सिखाती है कि जो इस सृष्टि में सत्य है उसे उसी रूप में स्वीकार करना। इसके लिए हमें सबसे पहले सत्य ज्ञान को

जानना होगा। जीवन में कुछ चीजें ऐसी होती हैं जिन्हें हम बदल नहीं सकते। अतः ऐसी स्थिति में हमारी उन बातों को और उन लोगों को स्वीकार कर लेने में ही भलाई है। जैसे आपकी शादी होती है और पत्नी के साथ आपके संस्कार नहीं मिलते तो ऐसी स्थिति में आपस में एक-दूसरे की कमी-कमजोरी को नजर अंदाज कर, आपस में गुण देखते हुए जीवन आनंदमय तरीके से जीने में ही भलाई है। यदि आप हमेशा अवगुण देखते रहेंगे तो आपका परिवार युद्ध क्षेत्र बन जायेगा

मेडिटेशन से कर सकते हैं जिन्स को नियंत्रित

स्पेन, फ्रांस, और अमेरिकी वैज्ञानिकों के द्वारा किये गए शोध में यह बात समझ में आई कि मेडिटेशन की मदद से इंसान के शरीर में उन जिन्स को दबाया जा सकता है जो आवेश पैदा करते हैं। ये जिन्स आरआईपीके-2 और सीओएक्स-2 हैं। इनके अलावा हिस्टोन डिएक्टिलेज जिन्स भी हैं जिनकी सक्रियता पर ध्यान करने से असर पड़ता है। मेडिटेशन से हम अपने शरीर में

जेनेटिक गतिविधियों को नियंत्रित कर सकते हैं। जिसमें गुस्से को काबू करना, सोच, आदतें या सेहत को सुधारना भी शामिल है। इस शोध का मॉलिक्यूलर बायोलॉजी के क्षेत्र एपिजेनेटिक्स से भी सीधा सम्बन्ध है। जिसके अनुसार आस-पास के माहौल का जिन के मॉलिक्यूलर स्तर पर स्थायी प्रभाव पड़ सकता है। वर्ष 1990 में जब एपिजेनेटिक्स मॉलिक्यूलर बायोलॉजी एक क्षेत्र के रूप में उभरकर सामने आई तो उसने उन मान्यताओं को हिला दिया जिनके अनुसार मनुष्य के जिन्स उनका भाग्य निर्धारित करते हैं। कोशिका नाभिक में मौजूद अणुओं की जांच कर एपिजेनेटिक्स में पाया कि डीनए सीक्वेंस में परिवर्तन किए बगैर भी जिन्स को दबाया या उत्तेजित किया जा सकता है।

मन की सुषुप्त शक्तियों को जगाता 'राजयोग'



राजयोग मेडिटेशन से मन ही नहीं शरीर भी स्वस्थ रहता है। इसमें जीवन के प्रत्येक मर्ज का इलाज समाया हुआ है। इस प्रक्रिया में हमें स्वयं को आत्मा समझ कर अपना ध्यान सर्वशक्तिमान परमपिता परमात्मा शिव पर केन्द्रित करना होता है। राजयोग में आत्म अनुभूति के साथ जब हम परमात्मा से संबंध जोड़ते हैं तो परमात्मा की शक्तियां धीरे-धीरे हमारे अन्दर समाते लगती हैं। ये प्रक्रिया लगातार चलने से हमारे मन में सकारात्मक विचारों की एक श्रृंखला बन जाती है। जो मन को सशक्त एवं शक्तिशाली बनाती है। राजयोग से हमारे अन्दर सुषुप्त शक्तियां जागृत हो जाती हैं। जो जीवन के प्रत्येक मोड़ पर हमें सही रास्ता दिखाती है।

ज्ञान

यह आत्मा का पहला गुण है। इसका सम्बन्ध मस्तिष्क से होता है, दिमाग से होता है। हम देखते हैं बचपन से ही कोई बहुत बुद्धिमान होता है तो कोई मंदबुद्धि। यह आत्मा के पूर्व जन्म व संस्कारों के कारण होता है। मस्तिष्क का कनेक्शन शरीर के प्रत्येक अंग से होता है। कौन-सी बात नकारात्मक होती है और कौन-सी बात सकारात्मक इसका हमें गहराई से ज्ञान होना बहुत जरूरी है। इससे हम व्यर्थ कर्मों से बच जाते हैं। मन, आत्मा और स्वास्थ्य का ज्ञान होना सभी के लिए जरूरी है।

पवित्रता

आत्मा के गुण का सीधा सम्बन्ध हमारे इम्यून सिस्टम से होता है। पवित्रता (ब्रह्मचर्य) की शक्ति से ही यह सिस्टम कार्य करता है। यदि पवित्रता कम होगी तो शरीर में हमेशा इन्फेक्शन होता रहेगा। पवित्रता का पता हमारी आँखों और चेहरे से लगता है। इसका अनुसरण करने से मनुष्य निरोगी रहता है। पवित्रता के तेज से हमारी आयु भी बढ़ती है और आत्मा में बल भी बढ़ता है। परमात्मा आज्ञानुसार एक जन्म पवित्र रहने से 21 जन्म सुख-शांति के राज्य-भाग्य के अधिकारी बन जाते हैं।

शांति

शांति आत्मा का स्वधर्म है। जितना हम शांति से रहते हैं उतना हमारा मस्तिष्क और शरीर अच्छे से कार्य करता है। शांति प्रत्येक व्यक्ति को पसंद होती है। शांति की स्थिति में शरीर का प्रत्येक अंग सुचारू रूप से कार्य करता है। श्वास गहरी और धीरे चलती है और फेफड़े शरीर के रोम-रोम तक ऑक्सीजन पहुंचाते हैं। डर एवं चिंताग्रस्त रहने से हमारी श्वास तेज और ऊपर-नीचे चलती है। इससे आयु कम हो जाती है। शांति से जीवन में आनंद और खुशी रहती है।

प्रेम

प्यार के दो बोल परेशान, दुःखी और अशांत आत्मा को प्रसन्न कर देते हैं।

प्रेम व स्नेह में वो शक्ति होती है जो पत्थर को भी मोम बना देती है। प्रेम भाव से व्यक्ति में दुःख, असुरक्षा, दीन-हीन की भावना दूर होती है। प्रेम रोते हुए को हँसना, निराश को उमंग-उत्साह दिलाता है। किसी ने कहा है कि इस दुनिया को सिर्फ प्रेम से जीता जा सकता है। आपका प्रेम व स्नेह भरा व्यवहार किसी के जीवन में खुशी भर देता है। प्रेम से हार्ट मजबूत होता है और उसकी कार्य क्षमता बढ़ती है।

सुख

आत्मा की इस शक्ति से हमारी आंतों का सिस्टम मैनेज होता है। सुख अर्थात् खुशी से लिवर और आंतें ठीक तरह से कार्य करती हैं। कहा भी जाता है कि खुशी जैसी कोई खुराक नहीं। खुश रहने से जीवन में शांति आती है। दीनता, हीनता और गरीबी दूर होती है। परमात्मा का आशीर्वाद मिलता है और हमारा व्यक्तित्व निखरता है। स्वयं परमात्मा ने कहा है कि सदा संतुष्ट और खुश रहने वाली आत्मायें मुझे अति प्रिय हैं। सुख आत्मा का मूल गुण है।

आनंद

खुशी की चरम सीमा आनंद कहलाती है। आनंद शरीर के हार्मोन्स, पिट्यूटरी ग्रंथि, पैक्रियाज आदि को कंट्रोल करता है। आनंद हमारी सांसारिक वस्तुओं, वैभव और देह के सम्बन्धों से प्राप्त नहीं होता बल्कि यह परमात्मा का ध्यान करने से प्राप्त होता है। परमात्मा से योग करने से प्राप्त होता है। हमारी पूरी त्वचा और बाल तीन महीने में बदल जाते हैं।



हैं। शरीर की हड्डियां छह महीने में बदल जाती हैं। बस मस्तिष्क की कोशिकायें ही बचती हैं। जिन्हें मेमोरी सेल्स कहते हैं। यह आनंद की प्रतिशत पर निर्भर करता है।

शक्ति

हमारी अष्ट शक्तियां मिलकर ही हमारे अस्थि तंत्र का निर्माण करती हैं। सहन करने की शक्ति, परखने की शक्ति व अन्य शक्तियों की कमी के कारण हमारे जोड़ों में व हड्डियों में दर्द होना शुरू हो जाता है। इस प्रकार हम देखते हैं आत्मा के सातों गुण मिलकर शरीर को चलाते हैं। इन सातों गुणों के सुचारू रूप से संचार करने का माध्यम हमारा मन है। हमारा मन ही हमारा सूक्ष्म शरीर है। यदि मन में प्रेम, सुख, शांति, पवित्रता और सकारात्मक विचार चलते हैं तो इससे मन भी स्वस्थ रहेगा।

गीता में भगवान ने कहा है : हे! अर्जुन, तुम स्व की स्थिति में स्थित रहो तो तुम्हारा कल्याण हो जायेगा

जो भी व्यक्ति राजयोग का अभ्यास करना चाहते हैं व अपने जीवन को दिव्य गुणों से संवारना चाहते हैं तो उसके लिए सर्व प्रथम स्व का ज्ञान होना आवश्यक है। स्व के ज्ञान के बिना व्यक्ति ना ही आध्यात्मिकता के शिखर पर पहुंच सकता है, ना ही वो परमात्मा से मंगल मिलान मना सकता है। और ना ही सुख-शांति से जीवन जी सकता है। वैसे तो हर व्यक्ति भगवान को किसी न किसी रूप में याद करता ही है। लेकिन सत्य जानकारी न होने के कारण उसकी बुद्धि भगवान की याद में भी एकाग्र नहीं होती है। बुद्धि इधर-उधर भटकती रहती है। जिसके कारण मन की शक्ति व्यर्थ की बातों के चिंतन-मनन में नष्ट हो जाती है। इसका मूल कारण वह यह नहीं जानता कि भगवान को याद करने वाला "मैं कौन"। परमात्मा का सत्य परिचय क्या है। इसका परिचय प्राप्त करना राजयोग के अभ्यास के लिए परम आवश्यक है। आप कौन हैं? यह प्रश्न जितना ही सरल है उतना ही गहन भी है। गीता में भगवान ने अर्जुन से कहा है कि हे! अर्जुन, तुम स्व की स्थिति में स्थित रहो तो तुम्हारा कल्याण होगा।

आत्मा का परमात्मा से मंगल मिलान ही

राजयोग



जब आत्मा इस सृष्टि रंगमंच पर आई तो परम पवित्र और सतोप्रधान थी। धीरे-धीरे उसमें गिरावट शुरू हुई और अपवित्र बनती गई। आज मनुष्य आत्मा तमोप्रधान और पतित बन चुकी है। हम आत्माओं को फिर से पावन बनाने और राजयोग की शिक्षा देने स्वयं परमपिता परमात्मा इस धरा पर अवतरित होते हैं। परमपिता परमात्मा अवतरित होते हैं न कि जन्म लेते हैं इसीलिए उसको परम-पिता कहते हैं। परमात्मा प्रजापिता ब्रह्मा के तन का आधार लेकर सच्चा ज्ञान सुनाते हैं और आत्मा का परमात्मा से मंगल मिलन की राह बताते हैं। यही मंगल मिलन राजयोग है। यह मिलन सर्व श्रेष्ठ होने के कारण इसे राजयोग कहा जाता है। यही योग सभी योगों का राजा है। स्वयं परमपिता परमात्मा शिव अपना सत्य परिचय देकर आत्मा को अपने साथ योग लगाने की विधि बताते हैं। इसका शिक्षक सर्वश्रेष्ठ स्वयं योगेश्वर परमात्मा है। इस योग के अभ्यास से हमारे संस्कार उच्च बनते हैं। एकाग्रचित्त होकर राजयोग का अभ्यास करने से मनुष्य आत्मा द्वारा किए गए जन्म-जन्मान्तर के पाप दग्ध हो जाते हैं। यह योग कर्मोन्धियों सहित मन का भी राजा बना देता है। इसीलिए इस योग को राजा बनाने वाला योग भी कहा जाता है।

राजयोग सिखाता है कर्मयोग

प्राचीन समय से लोगों के मन में ये धारणा बनी हुई है कि योग सीखने के लिए घर-गृहस्थ का त्याग करना पड़ेगा, जिम्मेदारियों को छोड़ना होगा, गेरुए वस्त्र धारण कर जंगल में जाना होगा तब वे योगी कहला सकते हैं। लेकिन ऐसी बात नहीं है, राजयोग ही हमें सही कर्म सिखाता है। एक राजयोगी ही सच्चा कर्मयोगी बन सकता है। कर्मयोगी अर्थात् कर्म + योगी। पिता परमात्मा की याद में कर्म करना ही वास्तविक कर्म योग है। राजयोग हमें श्रेष्ठ कर्म करने की शिक्षा देता है। वह अपनी जिम्मेदारियों को सम्भालते हुए घर-गृहस्थ में रहकर जीवन को कमल के फूल समान बनाता है। राजयोगी प्रतिकूल वातावरण में रहते हुए भी अपने आपको उससे न्यारा रखकर हर कर्म को परमात्मा की याद में श्रेष्ठ बनाता है।

आठवें अध्याय का दसवां श्लोक

निश्चल मन से याद करने वाला परमात्मा को प्राप्त होता है। गीता के आठवें अध्याय के नौवें व दसवें श्लोक में भी परमात्मा के बारे में बताया गया है :

कविं पुराणमनुशासितार मनोरणीयांश मनुस्मरेद्य।

सर्वस्व धातारमयिन्यरूप मादित्यवर्ण तमसः परस्तात।।

प्रायाणकाले मनसावलेन भक्त्यायुक्तो योगबलेन चैव।

सुर्वोर्मध्ये प्राणमावेश्य सयक, सतं परं पुरुषमुपैति दिव्यम।।

अर्थात् जो पुरुष सर्वज्ञ, अनादि, सबके नियंता, सूक्ष्म से भी अति सूक्ष्म, सबका भरण-पोषण करने वाले, अचिन्तय स्वरूप सूर्य के सदृश्य नित्य चेतन प्रकाश स्वरूप, अविद्या

से अति परे, शुद्ध सच्चिदानंद परमात्मा को स्मरण करता है, व भक्तियुक्त पुरुष अंतकाल में भी योग बल से भृकुटि के मध्य में प्राण को अच्छी प्रकार स्थापन करके फिर

निश्चल मन से स्मरण करता हुआ उस दिव्य स्वरूप परम पुरुष परमात्मा को ही प्राप्त होता है। वहीं नौवें अध्याय के आरंभ में ही कहा गया है भगवान द्वारा सिखाया गया योग राजयोग है। जिसे कलियुग के अंत में सुख पूर्वक अनायास किया जा सकता है। इसका वर्णन गीता के अध्याय 6 के श्लोक 46, 47, अध्याय 18 के श्लोक 54, 58 में किया गया है। अतः आत्मा के समान परमात्मा भी अति सूक्ष्म, अदृश्य, ज्योतिर्बिन्दु तथा अविनाशी है। परमात्मा शरीर के पिता नहीं कहे जाते बल्कि सर्व आत्माओं के पिता कहे जाते। परमात्मा और आत्मा का स्वरूप एक ही है।





कर्म करते भी कर सकते राजयोग

जैसे वाहन चालक गाड़ी चलाते हुए बातें भी करता है और रेस्पॉन्ड भी करता है। यह संभव है ना! उसी तरह हम भले कार्य करें अपितु कॉन्शियस में परमात्म याद बनी रहे, यह भी संभव है और सहज भी। बात सिर्फ प्रैक्टिस और अटेंशन रखने की है।



निरंतर योग के बारे में कई मनुष्य प्रश्न करते हैं कि यह कैसे संभव है कि मनुष्य एक ही समय में योग में भी रहे और सांसारिक कार्य-व्यवहार भी करता रहे! एक ही समय में दो कार्य हो सकते हैं! कर्म करते निरंतर योग में रहना कोई एक म्यान में दो तलवार की बातें नहीं, यह कार्य संभव ही नहीं बल्कि सहज भी है। परंतु उसके लिए सच्ची लगन और अभ्यास ये दो बातें आवश्यक हैं। इनमें से भी लगन का होना बहुत जरूरी है। लगन में होने से अभ्यास स्वतः और सहज ही हो सकता है। उदाहरण के लिए किसी भी व्यापारी को देखिये, वो घर में हो या बाजार में, उसकी बुद्धि में हर समय व्यापार की ही बातचीत चलती रहती है। तो क्या व्यापारिक बातें सोचने से वो घर का कोई कार्य नहीं करता या बाजार में चलते रास्ता भूल जाता है! जबकि एक स्त्री भी अपने पति की याद में रहकर घर के सब कामकाज करती रहती है और एक माता सब कुछ करते हुए भी अपने बच्चे की याद नहीं भूलती। तो क्या उस अविनाशी साजन

की याद को बुद्धि में स्थिर रखना क्या कोई कठिन कार्य है! ऐसे ही पूरी लगन हो तो वो सच्चा साजन, सद्गुरु, वो प्यारा परमपिता कभी भी नहीं भूलेगा। थोड़ा-सा भी सुख देने वाले को जब मानव याद रखता है तब भला सद्गति दाता, सच्चे रहबर की याद कैसे भूले! जब यदि मृत्यु याद रह सकती है तो परमात्मा को कैसे भूल सकते हैं! अतः 'हथ कार वल, दिल यार वल' की कहावत पर ही अमल करना चाहिए। जबकि संसार की भी चिंताएं मनुष्य की बुद्धि में रात-दिन रहती हैं तो क्या प्रभु चिंतन संभव नहीं! सच्चे पर सदा साहेब राजी रहता है। हाँ, केवल बुद्धि की डोरी उस प्रभु के हाथ में देने से सब कार्य स्वतः ही सिद्ध हो जाते हैं। और अच्छी तरह समझने के लिए जैसे वाहन चालक गाड़ी भी चलाता और बातें भी करता है, और कोई उससे कुछ पूछता है तो वो उसे उत्तर भी देता है। इसी तरह सबकुछ करते परमात्मा को याद हम करते हैं, उसी को ही गीता में कहा है, बुद्धियोग मेरे साथ रख और कर्म करते चल।



क्या है ब्रह्माकुमारीज?

ब्रह्माकुमारीज संस्थान एक आध्यात्मिक संगठन है। यहाँ आध्यात्मिक मूल्यों को बढ़ावा देकर मानवीय स्तर को, आध्यात्मिक मूल्यों को व्यावहारिक रूप देने का कार्य करता है। इनका मूलभूत सिद्धांत है हम बदलेंगे विश्व बदलेगा। स्व परिवर्तन से विश्व परिवर्तन। मानव मन में आई विकृतियों का परिवर्तन करना, सकारात्मक भावना व औरों के कल्याण के लिए सोचने का कार्य कर रहा है। यदि इंसान का नजरिया बदलेगा तो सम्पूर्ण मानव जाति में भी बदलाव होगा। ये इनका प्रमुख उद्देश्य है।

भारत के अध्यात्म को 140 देशों में पहुंचाया

विश्व के 140 देशों में संस्था से जुड़ कर भाई-बहनें भारतीय अध्यात्म और राजयोग मेडिटेशन की शिक्षा ले रहे हैं। वही भारत के भी कोने-कोने में, गांव-गांव से लेकर कस्बों में यह संदेश दिया जा रहा है। आज संस्था में करीब 48000 से भी अधिक भाई-बहनें समर्पित रूप से सेवायें दे रहे हैं। इसका उद्देश्य है कि ईश्वरीय ज्ञान को विश्व की हर मनुष्य आत्माओं को मिले। जिससे उनका जीवन हीरे तुल्य बन जाये।



परमात्मा से प्रेमपूर्ण संबंध ही योग

हमने बचपन से परमात्मा के अंग-संग रहकर जीवन जीना सीखा। उससे योग लगाने के लिए हमने किसी आसन, प्राणायाम का सहारा नहीं लिया। सिर्फ उससे हमारा प्रेमपूर्ण सम्बंध बन गया। उसके आधार से हम परमात्मा से निरंतर प्राप्ति करते रहते हैं। परमात्मा सहज है, सरल है, सभी का है। वो किसी को कष्ट नहीं देता कि कोई मुझे याद करने के लिए आसन या किसी भी चीज का सहारा ले। उसका मात्र ये कहना है कि आप स्वयं को आत्मा समझ सिर्फ मुझसे प्रेम करो, जिससे सारी प्राप्ति सहज हो जायेगी। सारे विश्व को इस योग दिवस पर एकजुट होकर प्रयास करने की आवश्यकता है, ताकि वसुधैव कुटुम्बकम् के स्तर पर हर आत्मा उस परमात्मा के साथ प्रेमपूर्ण सम्बंध बनाकर अपने जीवन को सार्थक करे। - मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, ब्रह्माकुमारीज

योग एक जीवन पद्धति

हमें अपनी दिनचर्या में योग को शामिल करना चाहिए। क्योंकि योग हम सभी के लिए एक जीवन पद्धति है। मानव के शरीर और चेतना को जोड़ने के बाद ही मानव सम्पूर्ण माना जाता है। आज हम होलिस्टिक हेल्थ की बात करते हैं, तब मुझे याद आता है कि योग हमारी प्राचीन अमूल्य देन है। योग मन व शरीर, विचार व कर्म, समय व उपलब्धि की एकात्मकता तथा मानव व प्रकृति के बीच सामन्जस्य का मूर्त रूप है। यह स्वास्थ्य एवं कल्याण का समग्र दृष्टिकोण है। इससे हमारी पूरी जीवनशैली एक नये रूप से उभर कर सबके सामने प्रत्यक्ष होती है और हम सारे संसार में उन्हीं तरंगों के साथ जीने लग जाते हैं जो परमात्मा के साथ जुड़ी हुई हैं। - भारत के माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी



हर समस्या का समाधान राजयोग



मेडिटेशन और ध्यान हमारी हर समस्या के समाधान का सबसे कारगर माध्यम है। ब्रह्माकुमारीज में सिखाये जाने वाले राजयोग मेडिटेशन

के माध्यम से ही मैं स्वयं भी अपने अंधकारमय जीवन काल से बाहर निकल पाई। इस धरती पर प्रत्येक मनुष्य मानसिक शांति के लिए प्रयास कर रहा है चाहे वो किसी देश, जाति, सम्प्रदाय का हो। शांति भी भोजन की तरह आवश्यक है। भारत को सुपर पावर बनाने के लिए अध्यात्म और विज्ञान का सहयोग जरूरी है। ब्रह्माकुमारीज संस्थान अध्यात्म और राजयोग के माध्यम से शांति और आनंद के लिए मार्ग प्रशस्त कर रहा है। - भारत की महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू

सोच-समझ कर करें मन के विचारों का चुनाव



विचार दुनिया की सबसे बड़ी शक्ति है। आज आप जो हैं, जैसे हैं, और कल जो होंगे वो आपके विचारों के कारण होंगे।

बच्चों को बचपन से सबकुछ सिखाया जाता है लेकिन कभी ये नहीं बताया जाता कि विचार करना कैसे है, विचारों का चयन कैसे करें, जीवन में श्रेष्ठ और सुन्दर विचार कैसे लायें। मेडिकल साइंस भी मानता है कि यदि कोई विचार 8-10 बार कर लिया जाये तो वह हमारे अन्तरमन में समा जाता है। धीरे-धीरे हम उसका स्वरूप बनने लगते हैं। कोई भी कर्म करने से पहले रुककर विचार जरूर करें कि मेरे इस कर्म का परिणाम क्या होगा? अगर करियर की तरह अपने मन में विचारों का चुनाव सोच समझकर करें तो आपका जीवन महान और सुखमय बन जायेगा। - ब्र.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा, ब्रह्माकुमारीज

आसन और मुद्रायें भी हैं स्वास्थ्य हेतु सहायक

कुछ आसन एवं मुद्रायें जिनसे आप अपने स्वास्थ्य को बना सकते हैं संतुलित



पद्मासन : शारीरिक, आध्यात्मिक, मानसिक फायदा होता है।

लाभ : आलस्य घटता है, रूधिराभीसरण अच्छा होता है, वात, कफ का प्रकोप दूर होता है, गर्भाशय और बीजाशय के रोग दूर होते हैं। आध्यात्मिक उन्नति होती है।



वज्रासन : शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य में जबरदस्त फायदा होता है।

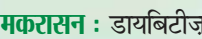
लाभ : यह एक ही ऐसा आसन है जो कभी भी किया जा सकता है। भोजन के बाद यह आसन तुरंत करने से कब्ज दूर होती है व खया-पिया तुरंत हजम हो जाता है। जांघ, पैर, कमर आदि शरीर के भागों में शक्ति आती है।



शवासन : हृदय एवं मानसिक रोगियों के लिए लाभकारी।



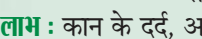
लाभ : थकान कम होती है, रक्त का दबाव घटता है, कोलेस्ट्रॉल नियमित रहता है। सोने से पंद्रह मिनट पहले ये आसन करने से अच्छी नींद आती है।



मकरासन : डायबिटीज एवं कमर दर्द के लिए बहुत लाभकारी है।



शून्य मुद्रा : मध्यमा का अग्रभाग अंगूठे के मूल पर रखें। बाकी सब अंगुलियां सीधी रखें।



लाभ : कान के दर्द, आवाज बिगड़ गई हो, शरीर के अंग में कम्पन हो जाए तो यह मुद्रा बहुत ही फायदेकारक साबित होती है।



पृथ्वी मुद्रा : अंगूठे का अग्रभाग और अनामिका के अग्रभाग को जोड़



करके बाकी अंगुलियां सीधी रखें।
लाभ : शारीरिक दुर्बलता दूर होती है, दुबले लोगों के लिए फायदेकारक, स्मरण-शक्ति बढ़ती है, स्फूर्ति बढ़ती है।

ज्ञान मुद्रा : तर्जनी के अग्रभाग और अंगूठे के अग्रभाग को साथ में रखें। बाकी अंगुलियां सीधी रखें।

लाभ : दिमाग के सभी रोगों में राहत मिलती है, अनिद्रा दूर होती है, मन शांत होता है, क्रोध, घबराहट, बेचैनी, फीट, मानसिक तनाव दूर होता है, एकाग्रता, यादशत बढ़ती है।



वायु मुद्रा : तर्जनी के अग्रभाग को अंगूठे के मूल में रखकर वज्रासन में बैठें।

लाभ : बेचैनी, साइटिका, लकवा, पक्षघात, हीस्टीरिया, जोड़ों के दर्द, गैस्ट्रिक, स्पोंडीलाईटिस, पोलियो जैसे रोगों का रामबाण इलाज।



राजयोगिनी ब्र.कु. उषा बहन, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

- गतांक से आगे...
जैसा कि पिछले अंक में आपने पढ़ा कि उस समय हर आत्मा जैसे वहाँ पर भी देखा कि एक राम मन्दिर बनने के बाद कई लोगों की आँखों में आंसू थे, झर-झर रो रहे थे। तो लगा कि जब बाबा की प्रत्यक्षता होगी तो आत्मायें झर-झर रोयेंगी। किसी के अन्दर खुशी के आंसू होंगे तो किसी के अन्दर पश्चाताप के आंसू होंगे, कि हमने पहचाना नहीं। तो एक बहुत अद्भुत अनुभूति थी वो, कि कैसे बाबा की प्रत्यक्षता होगी और

समय नहीं है। यही महसूस हो रहा था। कई बार कई भाई-बहनें सोचते हैं कि हम तो गाँव में रहते हैं, हम कैसे बाबा की प्रत्यक्षता के लिए निमित्त बनेंगे! तो महसूसता ये हो रही थी कि इस बार जब 2024 आरम्भ हुआ तो पहली तारीख को ये बताया गया कि दुनिया की आबादी आठ सौ करोड़ हो गई। और त्रेतायुग के देवताएँ कितने होते हैं? 33 करोड़ होते हैं। तो 33 करोड़ देवतायें 800 करोड़

दिव्य दर्शनीय स्वरूप कैसे बनें...

हे! देवी-देवता कुल की आत्माओं... जागृत हों...

हम सब आत्मायें निमित्त बनेंगी। वो दिव्य दर्शनीय मूर्त द्वारा साक्षात्कार कराने के लिए। अब आगे पढ़ेंगे... इसीलिए बाबा अपना कार्य किस तरह से कर रहा है और समय किस तरह से तीव्र गति से आगे बढ़ रहा है, ये दृश्य देखने के बाद लगा कि अब ज़्यादा

को अनुभूति नहीं करायेंगे क्या? हरेक बाबा का बच्चा यानी त्रेतायुग के अन्त तक की आत्मायें जो 33 करोड़ हैं वो 800 करोड़ में किसी न किसी की तो ईष्ट होगी या नहीं होगी?

आज भी अगर गाँव में जाओ तो किसी से भी पूछो कि आपका कुल देवी

कराओ। वो पुकार रहे हैं। और आह्वान कर रहे हैं कि हमारे कुल देवी और कुल देवता आकर हमारा उद्धार करें। तभी तो द्वापर से लेकर कलियुग तक कुल देवी और कुल देवताओं का गायन हुआ। वो ऐसे थोड़े ही हुआ है। तो इसीलिए ये मत समझना कि हम गाँव में रहते हैं, हम

आपको अपने भक्तों को, अपने कुल वाली आत्माओं को वंचित नहीं रखना है। नहीं तो वो आपको उलहना ज़रूर देंगी। तो इसीलिए हे कुल देवी, कुल देवता, ऐसे कुल देवी, कुल देवताओं को क्या करना है? जागृत होना है।

या कुल देवता कौन है? तो हरेक के, हरेक समाज के यहाँ एक परिवार के कुल देवी, कुल देवता कहा जाता है। तो हरेक कुल के देवी या देवता अलग-अलग होते हैं। तो सोचो कि ये 33 करोड़ आत्मायें 800 करोड़ आत्माओं के कुल देवी या कुल देवता होंगे या नहीं होंगे! चाहे गाँव में रहने वाला होगा वो भी। किसी न किसी का तो होगा। होता ही है। तो इसीलिए बाबा कहते कि कम से कम आपके उस कुल वाले, उस समाज वाले के लिए आप दर्शनीय मूर्त तो बनो। और उनको साक्षात्कार

किसके देवता होंगे, किसके इष्ट होंगे, अरे आप भी किसी न किसी के इष्ट या देवी-देवता हैं ही हैं। और इसीलिए आपको अपने भक्तों को, अपने उन कुल वाली आत्माओं को वंचित नहीं रखना है। नहीं तो वो आपको उलहना ज़रूर देंगी। तो इसीलिए हे कुल देवी, कुल देवता, तो ऐसे कुल देवी, कुल देवताओं को क्या करना है? जागृत होना है। अब सम्पूर्णता की ओर, अपने दिव्य दर्शनीय मूर्त द्वारा अनेकों को अनुभव कराना है। और तभी तो वो गायन करेंगे कि वो हमारे बाबा आ गये।

तो आपको परमात्म प्रत्यक्षता अपनी सूरत और मूरत के द्वारा ज़रूर करानी है। तो दिव्य दर्शनीय मूर्त कौन बन सकता है? कौन बनेगा? सबसे पहली बात दिव्य दर्शनीय मूर्त माना कभी-कभी बाबा मुरली में कहते रहे कि बाबा पर्दा उठाये? बाबा पर्दा उठाये? तो जब बाबा कहते कि पर्दा उठाये तो माना मूर्ति तैयार होनी चाहिए। खंडित मूर्ति का तो दर्शन नहीं होता। तो मूर्ति तैयार चाहिए। मूर्ति तैयार कैसे होगी? मूर्ति होगी माना सम्पूर्ण श्रृंगारी हुई मूर्ति होगी। सोलह कला सम्पूर्ण जब बनना है तो सोलह श्रृंगार को भी धारण करना है। बाबा कई बार हम बच्चों को कहते रहे हैं कि बाबा ने हम सभी बच्चों को अलग-अलग गुणों के सैट दिए हैं, वो सैट पहनकर अलग-अलग स्वरूप, अपना दर्शन तो कराओ अपने भक्तों को। कभी सन्तुष्टता का सैट धारण करो, कभी प्रसन्नता का, तो कभी शांति का। अलग-अलग सैट को धारण कर उनको अनुभव कराना है। कोई भी उलहाना न दे कि हमारे कुल देवी और कुल देवता तो अपने में ही व्यस्त रहे। और हमें अनुभव भी नहीं कराये। तो ऐसा उलहना तो नहीं मिलना चाहिए ना। इसीलिए श्रृंगारी हुई मूर्त बनकर अनुभव कराना है। सोलह श्रृंगार, सोलह कला सम्पूर्ण होकर वो स्वरूप अपना तैयार करना है।

- क्रमशः

परमात्म ऊर्जा



किले की मजबूती होती है एक-दो के संगठन से। अगर किले की दीवार में एक भी ईंट व पत्थर का सहयोग पूरा ना हो तो वह किला सेफ नहीं हो सकता। ज़रा भी हिला तो कमजोरी आ जाएगी। भले कहने में तो एक ईंट की कमी है लेकिन कमजोरी चारों ओर फैलती है। तो वैसे ही मजबूती के लिए तीन बातें बहुत ज़रूरी हैं। फिर कोई वायब्रेशन भी टच नहीं कर सकता। अपने ऊपर अटेन्शन कम है। जैसे साकार बाप साकार रूप में लाइट हाउस, माइट हाउस दूर से ही दिखाई देते थे, ऐसे रूहानियत की मजबूती होने से कोई भी अन्दर आएंगे तो लाइट हाउस, माइट हाउस का अनुभव करेंगे।

जैसे स्नेह और स्वच्छता बाहर के रूप में दिखाई देती है, वैसे ही रूहानियत व अलौकिकता बाहर रीति से प्रत्यक्ष दिखाई दे, तब जय-जयकार होगी। ड्रामा प्रमाण जो भी कुछ चल रहा है उसको यथार्थ तो कहेंगे ही लेकिन साथ-साथ शक्ति रूप का भी अनुभव होना चाहिए। यह अलौकिकता ज़रूर होनी चाहिए। यह स्थान अन्य स्थानों से भिन्न है। स्वच्छता व स्नेह तो दुनिया में भी अल्पकाल का मिलता है लेकिन रूहानियत कम है। यह ईश्वरीय कार्य चल रहा है, कोई साधारण बात नहीं है- यह अनुभव यहाँ आकर करना चाहिए। वह तब होगा जब अपने अलौकिक नशे में रहकर के निशाना लगाएंगे।

कथा सरिता

एक समय की बात है, एक गरीब किसान का बेटा था जिसका नाम सचिन था। सचिन एक दयालु और अच्छा लड़का था। वह हमेशा दूसरों की मदद करने के लिए तैयार रहता था। एक दिन सचिन जंगल में घूम रहा था जब उसने देखा कि एक पेड़ सूख रहा है।

पेड़ ने सचिन से कहा, "मुझे पानी दो। मैं मर रहा हूँ!" सचिन को पेड़ पर दया आ गई। उसने अपने गले में एक कलशी बांध लिया और पेड़ को पानी देने लगा। वह कई दिनों तक पेड़ को पानी देता रहा। आखिरकार, पेड़ को पानी मिल गया और वह ठीक हो गया।

सचिन को पेड़ पर बहुत खुशी हुई। उसने सोचा कि अगर वह एक पेड़ को बचा सकता है, तो वह कई पेड़ों को बचा सकता है। इसलिए, सचिन ने जंगल में एक पेड़ लगाने का फैसला किया। उसने एक छोटा-सा पेड़ लगाया और उसे पानी दिया।

सचिन ने हर दिन पेड़ की देखभाल की। उसने उसे पानी दिया, उसे खाद दी और उसे कीटों से बचाया। धीरे-धीरे, पेड़ बड़ा और मजबूत हो गया।

सचिन ने एक और पेड़ लगाया, फिर

दूसरा, फिर तीसरा। उसने जंगल में कई पेड़ लगाए। सचिन के प्रयासों से जंगल फिर से हरा-भरा हो गया।

सचिन के बारे में जल्द ही सभी को पता चल गया। लोग उसे पेड़ लगाने वाला लड़का कहने लगे। सचिन को अपने काम पर



छोटी-छोटी चीजों से बड़ा बदलाव

बहुत गर्व हुआ। वह जानता था कि वह दुनिया को बेहतर जगह बना रहा है। एक दिन, एक राजकुमार जंगल में घूम रहा था। उसने सचिन को पेड़ लगाते हुए देखा। राजकुमार सचिन की मेहनत और समर्पण पर बहुत खुश हुआ। उसने सचिन को एक पुरस्कार दिया और उसे जंगल का रक्षक नियुक्त किया। सचिन ने जंगल का रक्षक

बनने के बाद भी पेड़ लगाना जारी रखा। उसने जंगल में कई और पेड़ लगाए। सचिन के प्रयासों से जंगल एक सुरक्षित और स्वस्थ जगह बन गई।

रीस: छोटी-छोटी चीजें भी बड़ा बदलाव ला सकती हैं। अगर हम सभी सचिन की तरह पेड़ लगाने का काम करें, तो हम दुनिया को एक बेहतर जगह बना सकते हैं।



ढिगावा मंडी-हरियाणा। गांव द्वारका के वार्षिक मसानी माता मेले में ब्रह्माकुमारीज द्वारा लगाई गई प्रदर्शनी एवं झाँकी का अवलोकन करने के पश्चात् पूर्व विधायक सुखविंदर मांडी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शकुंतला बहन। साथ ही ब्र.कु. पूनम बहन तथा अन्य।



फतेहाबाद-हरियाणा। 'घर बने एक मंदिर' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करने के पश्चात् समूह चित्र में बहन स्वतंत्रबाला चौधरी, पूर्व विधायक, बहन सविता टुटेजा, उपप्रधान, नगर परिषद, ब्र.कु. गीता बहन, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. मोहिनी दीदी तथा अन्य।



संभावना का एकमात्र अवशेष 'विचार'

चाहे शब्द हों, चाहे वाणी हो, चाहे कर्म हों, तीनों की पूर्णता विचारों से ही है। कई सारे शब्द जब मिलते हैं तो एक वाक्य की रचना हो जाती है और उस वाक्य के अंदर बहुत सारे अर्थ, भावार्थ सहित छुपे होते हैं। आपको ये जानकर हैरानी होगी कि एक मनोवैज्ञानिक मैक्स प्लैंक, उनको भौतिक विज्ञानी भी कहते हैं और मनोविज्ञानी भी उन्हें कह सकते हैं, उन्होंने जब क्वांटम फिज़िक्स में ये पाया कि कोई भी जो तरंग है वो ऊर्जा कणों के साथ चलती है। मतलब पहले कोई प्रकाश सिर्फ एक वेव के रूप में चलता था, बाद में उसके अंदर छोटे-छोटे कण भी और इज़ाद कर लिये। इसको नाम दिया इलेक्ट्रॉन, प्रोटॉन और न्यूट्रॉन। कहने का मतलब है कि हम सभी बहुत छोटे-छोटे शब्दों से, बहुत छोटी-छोटी बातों से, बहुत छोटे-छोटे संकल्पों से, ऐसे संसार, ऐसा शरीर, ऐसे मानव की रचना करते हैं जो हमें पता भी नहीं है लेकिन वो हो रही है। क्योंकि उनका वो प्रयोग था और हम सभी उसको अपने प्रायोगिक जीवन में प्रयोग कर रहे हैं।

आप इसको एक साधारण अनुभव के साथ अगर जोड़ें तो इस तरह से कह सकते हैं कि हम सभी जो कुछ भी कर रहे हैं, जहाँ भी इस समय हमारी बुद्धि है, हम समझो वहीं का संग कर रहे हैं, वैसा ही सोच रहे हैं, वैसा ही बोल रहे हैं। जैसे अगर इस समय हमारी बुद्धि विदेश में है, किसी देश में है, तो इस समय हम वहाँ का संग कर रहे हैं। अगर इस समय मेरी बुद्धि किसी ऋषि-मुनि को याद कर



रही है तो इस समय हमारी बुद्धि उन ऋषि-मुनि की बातों को अपने अंदर लेकर चल रही है। ऐसे अगर हमारी बुद्धि परमात्मा के बारे में सोच रही है तो परमात्मा की बातों के साथ हमारा संग हो रहा है, हमारा योग हो रहा है, हमारा जुड़ाव हो रहा है। उससे हमारे एक-एक सेल, एक-एक टिशू, एक-एक ऑर्गन की रचना हो रही है। इतना गहरा संसार है हम सभी का।

हम सभी कहते हैं पता नहीं, ये वाले विचार कहां से हमारे अंदर पनप गये? क्यों मुझे ये बीमारी आ गई? क्यों मेरे घर में ये समस्या आ गई?

तो आपको बताते हुए बिल्कुल हैरानी हमें नहीं हो रही है, क्योंकि जब एक वैज्ञानिक शोध करता है तो शोध में कितना समय लगा देता है!

कितनी एकाग्रता के साथ वो चीज़ें करता होगा! लेकिन आज हम बिल्कुल भी किसी चीज़ में एकाग्र नहीं हैं। ध्यान से न हम सोच पा रहे हैं, न ध्यान से खा पा रहे हैं, न खुद के ऊपर ध्यान दे पा रहे हैं। चल रहे हैं तो बेपरवाह, खा रहे हैं तो बेपरवाह तरीके से खा रहे हैं, बोल रहे हैं तो बेबाक बोल रहे हैं। इन सारी चीज़ों में क्या हमारी ऊर्जा नष्ट नहीं हो रही है? कहते हैं कि सुनना भी एक ऊर्जा है, देखना भी ऊर्जा है, प्रकाश की ऊर्जा, ध्वनि ऊर्जा, हर चीज़ तो ऊर्जा है ना! और इस ऊर्जा को ऊर्जा दे कौन रहा है? आत्मा ही तो दे रही है। सोल दे रही है ऊर्जा इन सारी चीज़ों को। और उसके अंदर जहाँ-जहाँ उसकी बुद्धि है, जो-जो वो देख रहा है, सुन रहा है, सोच रहा है, वो उसी हिसाब से ऊर्जा को उत्पन्न कर रहा है। और उस ऊर्जा से हमारा पूरा शरीर बनता है। आप सोच लीजिए, इस समय हमारी ऊर्जा कहां-कहां जुड़ी हुई है? किसी भी देह से जुड़ी है, देह के सम्बंधी से जुड़ी है, जाति, धर्म, वर्ग, पद से जुड़ी है, और जैसी चीज़ों के साथ हमारी ऊर्जा जुड़ी है, वैसा ही हमारे शरीर का निर्माण है, हमारे आस-पास का वातावरण है। तो इसका मतलब हम सभी आह्वान करके ऐसे समाज और ऐसे संसार को रच रहे हैं। तो संभावना अगर है कहीं पर

तो वो हमारे विचारों में है। और हमारे उन विचारों की वजह से ही जो थोड़ा-बहुत विचार संकल्पों में शेष बचा है, वही हमारे लिए विशेष बचा है।

तो उस विशेष विचार को हम अगर और विशेष बनाना चाहते हैं, एक होता है बेहतर और दूसरा होता है बेहतर। तो बेहतर तो हम सोचते हैं, लेकिन अब हमको बेहतर सोचना है। बेहतर क्या हो सकता है? छोटे-छोटे अच्छे संकल्प। अच्छी-अच्छी बातें अगर हम सोचें कि मैं बहुत अच्छा हूँ, मैं स्वस्थ हूँ, मेरा घर स्वस्थ है, मेरा देश बहुत अच्छा है, मेरे देश के लोग बहुत अच्छे हैं, हर एक घर में खुशहाली है, हर एक घर में धीरे-धीरे ऐसी चीज़ें आएँ जिससे समाज का हर एक वर्ग सुखी हो, शांत हो। तो क्या हम एक नई ऊर्जा को पैदा नहीं करेंगे! तो इस ऊर्जा को और ज्यादा बेहतर बनाने के लिए रोज हम इन विचारों के साथ जुड़कर अगर जीना शुरू कर दें, सिर्फ यही सोचना शुरू कर दें तो छोटे-छोटे कर्णों के रूप में ये ऊर्जा हमारे अंदर भरती चली जाएगी और हमारे पूरे शरीर का निर्माण दूसरे तरीके से हो जाएगा जैसा हम चाहते हैं। तो इन संभावनाओं को जागृत करने के लिए जो थोड़े-बहुत अच्छे विचार अवशेष के रूप में बचे हैं उनकी रचना करिये, उनको क्रियेट करिये और नये समाज और संसार का निर्माण करिये।



डॉ. अनुज भाई, दिल्ली

प्रश्न : मैं नागपुर से सरोज हूँ। 20-25 साल से मेरे पति शराब लेते हैं। शराब तो लेते हैं ये बुरी आदत है लेकिन वो शांत रहते हैं ये उनकी अच्छी बात है। लेकिन उनके शराब लेने से मैं बहुत ज़्यादा गुस्से में आ जाती हूँ। अक्कटोल हो जाती हूँ। बहुत कुछ उनको बोल जाती हूँ। तो

उनकी इस बुरी आदत के कारण मेरे अन्दर ज़्यादा गुस्सा है, कैसे मैं इन दोनों चीज़ों को ठीक करूँ?

उत्तर : हमें उसे बदलने से पहले स्वयं को बदलना चाहिए। वो आदमी पहले ही अपनी आदत का गुलाम है, वो व्यक्ति पहले ही माया के अधीन है, वो व्यक्ति पहले ही निर्बल है। चाहते तो वो भी होंगे छोड़ना। वो अधीन है उस आदत के। तो आपको उनपर दया भाव रखना है। अपने को इस स्वरूप में लाकर मैं एक महान आत्मा हूँ... उनपे सहानुभूति आप रखें तो आपके अच्छे वायब्रेशन्स उनको जाने लगेंगे। सबसे इम्पोर्टेंट बात ये है कि आपकी स्थिति न बिगड़े। अपने क्रोध को समाप्त करें।

पहले आप अपने मन के चिंतन को ठीक करें। इनकी बुरी आदत हो गई है। मुझे इनको मदद करनी है, गुस्सा नहीं करना है। मैं गुस्सा करूंगी तो मेरी वाणी में या मेरे वायब्रेशन्स में निगेटिविटी रहती है। जो उसको जायेगी और उसकी वो आदत पक्की होती जायेगी। एक तो ये काम आपको करना है। और दूसरा सवेरे उठते ही आपको अपने को शांत करना है। मैं क्रोधमुक्त हूँ, शांत हूँ। कम से कम सात बार। नहीं तो 21 बार इसका अभ्यास करें। और ये लक्ष्य बना लें कि यदि दूसरा व्यक्ति गलती कर रहा है तो मुझे ये बड़ी गलती नहीं करनी है। वो एक गलती कर रहा है तो मैं दूसरी गलती कर रही हूँ। दोनों गलती बड़ी ही हैं। क्रोध से आपकी शक्तियाँ नष्ट हो जायेंगी। मज़ा नहीं आयेगा

आपको ज़िंदगी में। इसलिए आप अपने चित्त को शांत करें, योगाभ्यास करें। अपने पति को योग दान करें रोज आधा घंटा और पवित्र भोजन खिलायें। तो ये रियल मदद होगी आपके पति के लिए और इससे हम विश्वास करते हैं उनकी ये बुरी आदत छूट जायेगी।



- राजयोगी डॉ. सुरज भाई

मन की बातें

प्रश्न : मेरा नाम रागिनी है। मैं ईश्वरीय विद्यालय से जुड़ी हुई हूँ। मैं बैंक में काम करती हूँ। और तीन बजे रोज सुबह में उठ जाती हूँ। जब मैं योग और मुरली क्लास के बाद घर पर वापस आती हूँ तो आधे घंटे के लिए मैं सो जाती हूँ। उस आधे घंटे के समय में मुझे बहुत ही डरावने और अजीब-अजीब स्वप्न आते हैं। इसका कारण क्या है और इसे कैसे ठीक किया जा सकता है?

उत्तर : ये बहुत लोगों को होता है। और खासकर युवकों को कि अगर वो रोज सुबह बहुत अच्छा मेडिटेशन करके आधा घंटा सो गये तो अनेक तरह के स्वप्न आयेंगे। और मान लो आपने 3 से 5 बजे तक 2 घंटा मेडिटेशन किया। अब दो घंटे में आपका मन बहुत ज़्यादा

शांत हो गया। तो सब्कोन्शियस माइंड एक्टिव हो गया। सब्कोन्शियस माइंड में ही सारी मेमोरी भरी हुई है। जब आप सोये तो सब्कोन्शियस माइंड एक्टिव ही है। तो जो उसमें मेमोरी भरी हुई है जन्म-जन्म की वो दिखने लगी आपको स्वप्न के रूप में, वो इनका कारण होता है। लेकिन आप ऐसा करेंगे, यदि आप मेडिटेशन के बाद सोना चाहती हैं क्योंकि आपके लिए सोना ज़रूरी है। सारा दिन आपको अपने बैंक में नौकरी करनी है, थकान होगी फिर 7 घंटे हो जाते हैं। तब तक मनुष्य के ब्रेन की एनर्जी भी पूरी हो जाती है। उसको रिपैरेंट करके करने के लिए मनुष्य को विश्राम की ज़रूरत होती ही है। तो जब आप नींद करने जायें अपने बैड पर तो उससे पहले सात बार याद करें मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। और आज मुझे बहुत साउंड स्लीप आयेंगी, आधा घंटा या एक घंटा। और मैं फिर से ब्रेन की एनर्जी को प्राप्त कर लूंगी। फ्रेश हो जाऊंगी, शाम तक कार्यरत रहने के लिए। ऐसे सुन्दर संकल्प करने से दो-चार दिन के बाद आप पायेंगी कि आपके सब्कोन्शियस माइंड की पॉवर में ये सब भर गया। तो उन पास्ट की मेमोरी को डिलीट कर देगा और आप सुख की नींद सोकर फ्रेश उठेंगी।

कईयों का ये भी प्रश्न होता है कि अमृतवेले के बाद सोना चाहिए या नहीं। लेकिन मैं यहाँ कहूँगा कि हरेक के लिए एक ही सिद्धान्त नहीं बनाया जा सकता। कई लोग बहुत एक्टिव होते हैं, हेल्दी होते हैं अगर वो तीन बजे तक उठ गये हैं तो उन्हें फिर शाम तक सोने की ज़रूरत नहीं पड़ती। तो नौ से तीन, छह घंटे नींद आपकी काफी रहती है। कुछ लोग ऐसे होते हैं कि उन्होंने मान लो तीन बजे उठके पाँच बजे तक या साढ़े चार बजे तक बहुत अच्छा मेडिटेशन किया तो उनकी ब्रेन

की बहुत शक्ति मेडिटेशन करने में यूज भी हो जाती है। इससे उनको ब्रेन की थकान होने लगती है। और वो चाहते हैं कि थोड़ी देर रेस्ट कर लें। ऐसे लोगों को थोड़ी देर रेस्ट कर लेना चाहिए।

कईयों की हेल्थ थोड़ी-सी हल्की होती है कि अगर वो चार बजे भी उठ गये और दिन में रेस्ट नहीं और रात को उन्हें ग्यारह बजे ही सोना है, टाइम शैड्यूल है तो ऐसा व्यक्ति साइकोलॉजिकली भी सोचता रहता है कि मैं थोड़ा-सा सो लूँ तो अच्छा होगा। सारा दिन फ्रेश रहूँगा। क्योंकि उसे सारा दिन फील होता है कि दोपहर में जब लंच ले लेता है तो उसे दोपहर में थोड़ी सी नींद की ज़रूरत होती है। और वो है ऑफिस में और वहाँ सो नहीं सकता इसलिए ऐसा व्यक्ति सोचता है कि मैं अब एक घंटा सो लूँ तो सारा दिन मेरा अच्छा व्यतीत होगा। उनका ये सोचना बिल्कुल सही है। ऐसे व्यक्ति को सो लेना चाहिए। तो अपनी-अपनी ये स्थिति है हेल्थ वाइस, मेंटल स्टेट वाइस और अपनी आवश्यकता अनुसार जैसा जिसको उचित लगे उसे वैसा कर लेना चाहिए। और जब वो व्यक्ति सो जाये और सोकर वो उठे तो पाँच मिनट अच्छे मेडिटेशन का अभ्यास कर लें। जहाँ से छोड़ा था वहाँ से कंटिन्यू कर लें तो ऐसा फील नहीं होगा कि कुछ मिस हो गया है।

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

स्वास्थ्य

बेल के फायदे

बेल के फल के पत्ते और फूल के गुण अनगिनत हैं, आइए सभी के बारे में जानते हैं-

रतौंधी में बेल का प्रयोग...

दस ग्राम ताजे बेल के पत्तों को 7 नम काली मिर्च के साथ पीस लें। इसे 100 मिली जल में छान लें। इसमें 25 ग्राम मिश्री, या शक्कर मिलाकर सुबह-शाम पीएं। रात में बेल के पत्ते को जल में भिगो दें। इस जल से सुबह आँखों को धोएं।

10 मिली बेल के पत्तों के रस, 6 ग्राम गाय का घी और 1 ग्राम कपूर को तांबे की कटोरी में इतना रगड़ें कि काला सुरमा बन जाए। इसे आँखों में लगाएं। इसके साथ ही सुबह गौमूत्र से आँखों को धोएं। इससे लाभ होता है।

बहरापन दूर करने के लिए

बेल के कोमल पत्तों को स्वस्थ गाय के मूत्र में पीस

थूहर के पके सूखे हुए फल 4-4 भाग लें। इसके साथ ही सौंठ, काली मिर्च व पिप्पली 1-1 भाग लें। इन्हें कूट लें। इसके 20 ग्राम मिश्रण को लेकर आधा लीटर जल में पकाएं। जब पानी एक चौथाई रह जाए तो सुबह और शाम शहद के साथ सेवन करने से टीबी रोग में लाभ होता है।

पेट दर्द में लाभदायक

बेल, एरंड, चित्रक की जड़ और सौंठ को एक साथ कूट लें। इसका काढ़ा बना लें। इसमें थोड़ी-सी भुनी हुई हींग, तथा सेंधा नमक 1 ग्राम बुरक लें। 20-25 मिली की मात्रा में पिलाने से पेट दर्द ठीक होता है। इन द्रव्यों का पेस्ट बनाकर गर्म करके पेट पर लगाने से भी लाभ होता है।

शरीर की जलन से राहत पाने के लिए बेल का इस्तेमाल

20 ग्राम बेल के पत्ते को 500 मिली जल में 3 घंटे तक डुबोकर रखें। हर 2 घंटे पर 20-20 मिली यह जल पिलाएं। इससे शरीर की जलन ठीक होती है। छाती में जलन हो तो पत्तों को जल के साथ पीस



बेल के पेड़ के बारे में तो आप जानते ही होंगे। बेल का प्रयोग कई तरह के काम में किया जाता है। हिंदू धर्म में भगवान शिव की पूजा के लिए बेल का उपयोग किया जाता है। अनेक लोग बेल का शर्बत भी बहुत पसंद से पीते हैं। इसके अलावा भी बेल का इस्तेमाल कई कर्मों में किया जाता है। आयुर्वेद के अनुसार बेल के अनगिनत फायदे हैं जिसके कारण औषधि के रूप में भी इसका प्रयोग किया जाता है।

इलायची मिलाकर चूर्ण कर लें। सुबह-शाम भोजन के बाद आधा चम्मच गुनगुने जल से लें। इससे पाचन ठीक होता है और भूख बढ़ती है।

एक या डेढ़ ग्राम मिलाकर पिलाने से लाभ होता है।

पीलिया और एनीमिया में बेल से लाभ

10-30 मिली बेल के पत्ते के रस में आधा ग्राम काली मिर्च का चूर्ण मिला लें। सुबह शाम सेवन करने से पीलिया और एनीमिया रोग में लाभ होता है।

मूत्र रोग में बेल के सेवन से लाभ

10 ग्राम बेलगिरी तथा 5 ग्राम सौंठ को, कूट कर 400 मिली जल में काढ़ा बना लें। इसे सुबह-शाम सेवन करने से 5 दिन में मूत्र रोग में लाभ होता है।

बेल के सेवन से

ल्यूकोरिया(प्रदर) में लाभ

बेल के पत्ते के रस में शहद मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से ल्यूकोरिया में लाभ होता है।

बेल का शरीर से हो मेल तो स्वास्थ्य बने अनमोल...

लें। इसमें चार गुना तिल का तेल, तथा 16 गुना बकरी का दूध मिलाकर धीमी आग में पकाएं। इसे रोज कानों में डालने से बहरापन, सनसनाहट(कानों में आवाज आना), कानों की खुश्की और खुजली आदि समस्याएं दूर होती हैं।

क्षय रोग या टीबी की बीमारी में

बेल से फायदा

बेल की जड़, अडूसा के पत्ते तथा नागफली और

छान लें। इसमें थोड़ी मिश्री मिलाकर दिन में 3-4 बार पिलाएं।

10 मिली बेल के पत्ते रस में काली मिर्च तथा सेंधा नमक 1-1 ग्राम मिलाकर दिन में 3 बार सेवन करें।

बदहजमी में बेल का सेवन फायदेमंद

भूख न लगने, तथा पाचन शक्ति कमजोर हो जाने पर, बेलगिरी चूर्ण 100 ग्राम और अदरक 20 ग्राम को पीस लें। इसमें थोड़ी शक्कर(50 ग्राम), और

उल्टी में फायदा

बेल के पके फल के गूदे को टंडे जल में मसलकर छान लें। इसमें मिश्री, इलायची, लौंग, काली मिर्च तथा थोड़ा कपूर मिलाकर शर्बत बना लें। इसे पीने से प्यास, जलन, उल्टी, कब्ज और पाचन विकार ठीक होते हैं। जिन्हें कब्ज की शिकायत हो वे इसे भोजन के साथ लें।

जलोदर रोग में बेल से फायदा

20-25 मिली बेल के रस में छोटी पिप्पली चूर्ण

बेल का औषधीय गुण करता है

कमजोरी दूर

3 ग्राम बिल्व के पत्तों के चूर्ण में थोड़ा शहद मिलाकर, सुबह-शाम नियमित सेवन करने से धातु रोग में लाभ होता है।

20-25 मिली बिल्व के पत्ते के रस में 6 ग्राम जीरक चूर्ण, 20 ग्राम मिश्री, तथा 100 मिली दूध मिला लें। इसे पीने से शारीरिक कमजोरी दूर होती है।



दुमका-झारखंड। प्रभु दर्शन संग्रहालय के उद्घाटन कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. रामश्लोक भाई, ब्र.कु. नथमल भाई, ब्र.कु. कुसुम दीदी, ब्र.कु. जयमाला, ब्र.कु. रेखा तथा अन्य।



गया-सिविल लाइन(बिहार)। ब्रह्माकुमारीज की फिल्म 'द लाइट' की एपीआर सिनेमा हॉल में लॉन्चिंग कार्यक्रम में चेम्बर ऑफ कॉमर्स के अध्यक्ष कौशलेन्द्र प्रताप, पूर्व चेम्बर ऑफ कॉमर्स अध्यक्ष एवं प्रमुख व्यवसायी शिव कैलाश डालमिया, होम्योपैथी प्रमुख चिकित्सक वीरेंद्र चंद्रयान समाजसेवी केडिया, व्यवसायी प्रदीप जैन, व्यवसायी विनोद मित्तल, एटीएच संपादक मदन मोहन मिश्र, सेवाकेंद्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. शीला दीदी तथा शहर के अन्य गणमान्य लोग शामिल रहे। फिल्म देखकर सभी ने ब्रह्माकुमारीज संस्थान एवं फिल्म के निर्माता द्वारा किये गए प्रयत्नों की सराहना की।



कोरापुट-ओडिशा। 'आओ बनें ब्रह्मा बाप समान' विषयक दो दिवसीय भड्डी का कैडल लाइटिंग कर शुभारंभ करते हुए राजयोगी ब्र.कु. रूपेश भाई,माउण्ट आबू, ब्र.कु. सुमति दीदी,खरियार, ब्र.कु. शशि दीदी,भवानीपटना, ब्र.कु. जयंती दीदी,जयपुर, ब्र.कु. श्रीमती दीदी,रायगडा, ब्र.कु. अश्विनी भाई,रायगडा, ब्र.कु. निमता बहन,नबरंगपुर तथा ब्र.कु. स्वर्ण दीदी,स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका।



भोरे मीरगंज-गोपालगंज(बिहार)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र के 9वें वार्षिकोत्सव में दीप प्रज्वलित करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में थानाध्यक्ष अनिल कुमार, अभियंता पदाधिकारी गणेश प्रसाद, सरपंच लाल बाबू प्रसाद, ब्र.कु. अंगूर बहन, ब्र.कु. रूबी बहन, ब्र.कु. कांति बहन, ब्र.कु. विनोद तथा अन्य।



दिल्ली-मोहम्मदपुर। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र में 88वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती एवं अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए बायें से ब्र.कु. कंचन दीदी,वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका एवं स्थानीय सेवाकेंद्र समन्वयक, श्रीमती सुषमा सेठ,वरिष्ठ अभिनेत्री भारतीय सिनेमा, ब्र.कु. लक्ष्मी दीदी,वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका एवं निदेशिका लॉरेंस रोड सम्बंधित सेवाकेंद्र तथा ब्र.कु. निशा बहन।



आगरा-उ.प्र.। राष्ट्र सेविका समिति के कोठी मीना बाजार में लगे नवसंवत्सर मेला में लघु उद्योग भारती द्वारा आयोजित 'नारी को सलाम, नारी को सम्मान' विषयक कार्यक्रम में 14 महिलाओं को सम्मानित किया गया जिसमें ब्रह्माकुमारीज पीपल मंडी सेवाकेंद्र की ब्र.कु. ममता बहन और ब्र.कु. रीना बहन को अध्यात्म के क्षेत्र में विशेष योगदान देने के लिए सम्मानित किया गया। यह सम्मान लघु उद्योग भारती के अध्यक्ष एवं दर्जा प्राप्त मंत्री राकेश गर्ग तथा प्रदेश सचिव एवं रावी इवेंट के डायरेक्टर मनीष अग्रवाल द्वारा प्रदान किया गया। इस अवसर पर उपयुक्त उद्योग सोनाली जिंदल, प्रदेश उपाध्यक्ष दीपक अग्रवाल, ब्रज संभाग अध्यक्ष भुवेश अग्रवाल, जिलाध्यक्ष विजय गुप्ता, राष्ट्र सेविका समिति की नीलिमा शर्मा, संगीता शर्मा, श्रुति सिंघल आदि उपस्थित रहे।



सबसे पहले स्वयं के भीतर रामराज्य लाना ज़रूरी - स्वामी यतींद्रानंद

>> ब्रह्माकुमारीज के ओम शांति रिट्रीट सेंटर में हुआ अखिल भारतीय श्रीमद् भगवद् गीता महासम्मेलन का सफल आयोजन
>> 2000 से भी अधिक लोग हुए सम्मिलित



भगवद्गीता महासम्मेलन में दीप प्रज्वलित करते हुए जगद्गुरु यतींद्रानंद जी, जगद्गुरु ओंकारानंद जी, डॉ. स्वामी गिरजानन्द सरस्वती जी, आचार्य परमानंद जी, आचार्य चंद्रांशु जी, ब्र.कु. बृजमोहन भाई, ब्र.कु. आशा दीदी, महामंडलेश्वर अखिलेश्वरानंद जी, पीठधीश्वर जन्मेजय शरण जी, ब्र.कु. बसवराज भाई, ब्र.कु. ऊषा बहन, डॉ. पुष्पा पांडे, ब्र.कु. वीणा बहन तथा अन्य।

ओ.आर.सी.-गुरुगाम। ब्रह्माकुमारीज के भोराकला स्थित ओम शांति रिट्रीट सेंटर में दो दिवसीय अखिल भारतीय श्रीमद् भगवद्गीता महासम्मेलन का शुभारम्भ हुआ। इस अवसर पर रुड़की से आये जगद्गुरु स्वामी यतींद्रानंद जी महाराज ने अपने उद्बोधन में कहा कि इंद्रियों के मार्ग सब विषयों तक जाते हैं, परमात्मा तक नहीं। आत्म चिंतन ही परमात्मा तक पहुंचने का सबसे सरल मार्ग है। ब्रह्माकुमारी बहनों 140 देशों में उसी चिंतन को जगा रही हैं। उन्होंने कहा कि सबसे पहले रामराज्य हमें स्वयं के भीतर लाना है। हम किसी

दूसरे को नहीं बदल सकते सिवाय स्वयं के। अयोध्या से आये जगद्गुरु ओंकारानंद जी महाराज ने कहा कि निराकार का अर्थ अनंत से है। इस सृष्टि का कण-कण परमात्मा का सृजन है। इसका अर्थ ये नहीं कि परमात्मा कण-कण में है। परमात्मा भक्तों की भावना में है। उन्होंने कहा कि ब्रह्माकुमारी बहनों के साथ आज सभी मिलकर रामराज्य की नींव रखने को उत्सुक हैं। सिरसी कर्नाटक से आई ब्र.कु. वीणा बहन ने मंच संचालन किया।

निराकार शिव परमात्मा द्वारा ही रामराज्य की पुनर्स्थापना ब्रह्माकुमारीज के अति. महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन भाई ने कहा कि रामराज्य सुख-शांति सम्पन्न राज्य की एक संकल्पना है। चरित्र की पावनता ही रामराज्य का प्रतीक है। रामराज्य की स्थापना निराकार शिव परमात्मा के द्वारा ही की जाती है। क्योंकि परमात्मा शिव ही हम सब आत्मा रूपी सीताओं के राम हैं। ओआरसी की निदेशिका राजयोगिनी

ब्र.कु. आशा दीदी ने कहा कि परमात्मा को नाम रूप से न्यारा कहना सबसे बड़ी भूल है। परमात्मा के तो हजारों नाम हैं। परमात्मा का असली नाम शिव है। उन्होंने कहा कि परमात्मा की याद सर्वव्यापी है, परमात्मा नहीं। परमात्मा के नाम उनके कर्तव्य और गुणों का बोध कराते हैं। जबलपुर से आई डॉ. पुष्पा पांडे ने कहा कि भगवद्गीता वास्तव में योग शास्त्र है। योग का मूल उद्देश्य ही पापों को भस्म करना है। योग से ही इस धरा पर रामराज्य की स्थापना होगी।

>> माउण्ट आबू से आई प्रेरक वक्ता राजयोगिनी ब्र.कु. ऊषा दीदी ने कहा कि परमात्मा ही हमें परिवर्तन की शक्ति प्रदान करते हैं। परमात्मा शिव परमधाम के निवासी हैं। परमात्मा को सर्वव्यापी मानना भावनात्मक है, सैद्धांतिक नहीं हो सकता। >> महामंडलेश्वर स्वामी अखिलेश्वरानंद जी ने कहा कि रामराज्य की संकल्पना भारत में ही की जा सकती है। क्योंकि भारत आध्यात्मिक चिंतन की भूमि है। >> अयोध्या से आये पीठधीश्वर जन्मेजय शरण जी महाराज ने कहा कि मनोविकारों से मुक्त होना ही रामराज्य की सच्ची संकल्पना है। परमात्मा शिव ही पावनता के सागर हैं। वे ही सभी को विकारों से मुक्त कर सकते हैं। >> कटनी से आए आचार्य परमानंद जी ने कहा कि मैं कौन हूँ, इसको जानने से ही रामराज्य स्थापन होगा। इसी से ही सब प्रश्नों का हल होगा। ब्रह्माकुमारी बहनों ही वास्तव में सच्ची-सच्ची महिषासुर मर्दिनी हैं। >> जबलपुर से आये डॉ. गिरजानंद सरस्वती, व अयोध्या से आए आचार्य चंद्रांशु जी ने भी अपने विचार रखे। अहमदाबाद से आई ब्र.कु. दामिनी बहन एवं सिरसी फोर्ट के कलाकारों द्वारा सुंदर सांस्कृतिक प्रस्तुति दी गई।

'संकल्प शक्ति एवं दुआओं के चमत्कार' विषय पर सूर्य भाई ने कहा

श्रेष्ठ संकल्पों की मानसिक शक्ति सब ठीक कर सकती है

वडोदरा-अटलादरा(गुज.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा आनंद पार्टी प्लॉट अटलादरा में 'संकल्प शक्ति एवं दुआओं के चमत्कार' विषय पर आयोजित सार्वजनिक कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए अंतर्राष्ट्रीय प्रेरक वक्ता राजयोगी ब्र.कु. सूर्य भाई,माउण्ट आबू ने कहा कि हमारे मन में अद्भुत आध्यात्मिक शक्तियां निहित हैं जो संकल्पों के माध्यम से काम करती हैं। इसलिए हमें दिन की शुरुआत के साथ ही अपने और दूसरों के प्रति शुभ एवं शक्तिशाली संकल्प मन में स्वीकार कर लेने चाहिए। फिर उन्हें समय-समय पर दोहराते रहना है जिससे वह संकल्प हमारी स्मृति का हिस्सा बन जाएं। ऐसा करने से हमारा मन बहुत शक्तिशाली बन जाएगा। शक्तिशाली मन से चमत्कारिक परिणाम निकलते हैं। उलझे हुए सम्बंधों की जिन समस्याओं का समाधान कोर्ट नहीं कर सकता, जिन बीमारियों



को मेडिकल साइंस ठीक नहीं कर पाती उन्हें श्रेष्ठ संकल्पों की मानसिक शक्ति द्वारा ठीक किया जा सकता है। क्योंकि हमारे मन की सकारात्मक ऊर्जा हमारी मनोस्थिति, सम्बंधों, शरीर और वातावरण पर गहरा असर छोड़ती है जिससे वातावरण एवं आपसी दृष्टिकोण पॉजिटिव हो जाता है। इसके लिए उन्होंने अभ्यास हेतु कुछ शक्तिशाली संकल्प बताए और योग अभ्यास कराया। ब्र.कु. गीता बहन,माउण्ट आबू ने कहा कि परमात्मा जो सभी सकारात्मक गुण और शक्तियों के परम स्रोत हैं, उन्हें हम गाड़ी पर रखी हुई स्टेपनी की तरह यूज करते हैं जिसे सिर्फ टायर पंचर हो जाने पर यूज किया जाता है, बाकी समय उस पर कोई ध्यान नहीं जाता। इसके बजाय परमात्मा को हम सभी जीवन की गाड़ी का स्टेयरिंग बनाएं जोकि अनिवार्य होता है। तभी हम उनसे शक्तियां लेकर खुद को शक्तिशाली बना सकेंगे और हर कार्य में उनके साथ द्वारा सफलता का अनुभव करेंगे।

कार्यक्रम में आनंद पार्टी प्लॉट एवं जगदीश फूड के ओनर नितिन भाई ठक्कर ने सभी में उपस्थित लगभग 2000 भाई-बहनों को अपनी शुभकामनाएं दी। ब्रह्माकुमारीज के स्थानीय सेवाकेंद्र की संचालिका डॉ. ब्र.कु. अरुणा दीदी ने सभी का आभार व्यक्त किया और सेवाकेंद्र में आयोजित होने वाले नि:शुल्क 9 दिवसीय स्पीरिचुअल रिट्रीट में शामिल होने के लिए आमंत्रित किया।

समाज ऐसा हो जिसमें सबका रिगार्ड रहे : जयंती दीदी

हरिद्वार-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज के अनुभूति धाम सेवाकेंद्र में 'आध्यात्मिक सशक्तिकरण द्वारा स्वच्छ और स्वस्थ समाज' विषयक संगोष्ठी को सम्बोधित करते हुए महामंडलेश्वर स्वामी देवानंद सरस्वती जी महाराज,परमाध्यक्ष,प्रभु हरनाथ मंदिर,हरिद्वार ने कहा कि आज पूरे विश्व में ब्रह्माकुमारीज संस्था हमारी सनातन संस्कृति को उठाने के लिए, हमारी मानवता को और सुदृढ़ करने के लिए निरंतर आगे बढ़ रही है। ये संस्था ऐसे ही आगे बढ़ती रहे ऐसी शुभेच्छा उन्होंने व्यक्त की।



मुख्य वक्ता ब्रह्माकुमारीज संस्थान की अति. मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी ने कहा कि स्वच्छ और स्वस्थ समाज के निर्माण में भाइयों और बहनों दोनों का

साथ ज़रूरी है। समाज ऐसा हो जिसमें सबका रिगार्ड रहे। ब्रह्माकुमारीज संस्था समाज में समानता के लिए कार्य करती आ रही है। महामंडलेश्वर स्वामी रामेश्वर सरस्वती जी महाराज

ने भी ब्रह्माकुमारीज संस्था के डिसिप्लिन की तारीफ करते हुए संस्था के आध्यात्मिक योगदान की चर्चा की। उन्होंने कहा कि संस्था का ओम शांति मंत्र कहने मात्र से ही शांति का आभास होने लगता है। ब्र.कु. मंजू दीदी ने भी सभी को शुभकामनाएं दी। ब्र.कु. मीना दीदी ने सभी का धन्यवाद किया। ब्र.कु. सुशील भाई ने मंच का कुशल संचालन किया। इस अवसर पर कुमारी आराध्या ने स्वागत नृत्य प्रस्तुत कर सभी का मन मोह लिया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में शहर के गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

जो स्वयं के लिए चाहते हैं वही दूसरों को दें : ऊषा दीदी

>> 'अच्छी सोच बेहतर जिंदगी' थीम पर धूमधाम से मनाई गई सेवाकेंद्र की 'सिल्वर जुबली'

>> दो दिवसीय राजयोग एवं ध्यान प्रशिक्षण शिविर का हुआ सफल आयोजन



जैतसर-राज.। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र की स्थापना के 25 वर्ष पूर्ण होने पर 'अच्छी सोच बेहतर जिंदगी' थीम के साथ सिल्वर जुबली कार्यक्रम का गांव पांच जीबी स्थित रिसॉर्ट में आयोजन हुआ। शुभारंभ पर सेवाकेंद्र से पारंपरिक बैण्ड एवं शहनाई वादकों की अगुवाई में बहनों ने कलश यात्रा निकाली। जिसके पश्चात् पांच जीबी स्थित मुख्य आयोजन स्थल पर दो दिवसीय राजयोग एवं ध्यान प्रशिक्षण शिविर का शुभारंभ हुआ। कार्यक्रम के प्रथम दिवस प्रथम सत्र को सम्बोधित करते हुए वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

राजयोगिनी ब्र.कु. ऊषा दीदी,माउण्ट आबू ने कहा कि भगवान ने हम सबको ज्ञान, गुण, शक्तियां, खुशी ऐसे सर्व खजाने दिए हैं। हम इन खजानों को जितना बांटेंगे उतना ही यह खजाना बढ़ता जायेगा। उन्होंने कहा कि यदि हमें खुशी चाहिए तो खुशी बांटो, सम्मान चाहिए तो सबको सम्मान दो, प्रेम चाहिए तो सभी से प्रेम पूर्वक व्यवहार करो। संसार का नियम है जो दोगे वही मिलेगा। संस्थान के बोकानेर सभाग की प्रभारी ब्र.कु. कमलदीप बहन ने कहा कि जीवन में हमेशा ध्यान रखो कि हमारे शब्द कैसे हैं, हम जो बोल रहे हैं

वह दूसरों को मिठास देने वाले हों, दुःख देने वाले नहीं। कार्यक्रम में अनूपगढ़ जिला कलेक्टर अवधेश मीणा, व्यापार मण्डल अध्यक्ष राजवीर सिंह विडिंग, सरपंच रविन्द्र बाघला, सूरतगढ़ सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. रानी बहन, स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. नेहा बहन, पूर्व राज्यमंत्री परमजीत सिंह रंधावा, व्यापार मण्डल कोषाध्यक्ष सुरेश मोर, भाजपा अध्यक्ष अशोक गोयल, समाजसेवी नागरमल गर्ग, भारत विकास परिषद कोषाध्यक्ष प्रदीप भाटिया सहित बड़ी संख्या में अन्य प्रबुद्धजन मौजूद रहे।