ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 27 | अप्रैल-II-2025 | अंक - 02 | माउण्ट आबू | Rs.-12

शिवरात्रि महापर्व पर ब्रह्माकुमारीज़ पानीपत द्वारा आध्यात्मिक मेला एवं महासम्मेलन...

शिव का ज्ञान अपनाने में ही समाया सबका कल्याण

पानीपत-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज़ पानीपत सेवाकेन्द्र द्वारा आध्यात्मिक मेला एवं महासम्मेलन का आयोजन किया गया। इस द्वादश ज्योतिर्लिंग मेले द्वारा हज़ारों की संख्या में भाई-बहनों को आध्यात्मिक संदेश दिया और सभी ने गहरी आध्यात्मिक अनुभूति की। आध्यात्मिक महासम्मेलन में अपनी शुभकामनाएं देते हुए मुरथल के श्री-श्री 1008 स्वामी दयानन्द सरस्वती महाराज ने कहा कि भगवान शिव सारे विश्व के कल्याणकारी हैं। उनके ज्ञान को अपनाने में ही सच्चा कल्याण समाया हुआ है। इन ब्रह्माकुमारी बहनों ने परमात्मा शिव के सत्य ज्ञान को प्रैक्टिकल जीवन में धारण किया है। ये बहनें धन्य हैं जिन्होंने सारे संसार का कल्याण करने हेतु अपने जीवन को शिव परमात्मा के बेहद कार्य में समर्पित किया है। पानीपत सर्कल इंचार्ज राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी ने कहा कि राजयोग केवल एक साधना नहीं, बल्कि आत्मा की यात्रा है। जब हम राजयोग का अभ्यास करते हैं तो न केवल हमारे जीवन में परिवर्तन आता है, बल्कि हम पूरे समाज में सकारात्मक ऊर्जा फैलाते हैं। सभी उपस्थित श्रद्धालुओं को उन्होंने राजयोग का अभ्यास कराया। ब्र.कु. भारत भूषण,डायरेक्टर जीएमएस,पानीपत ने अपनी शुभकामनाएं देते हुए कहा कि महाशिवरात्रि केवल एक पर्व ही नहीं, बल्कि यह आत्मा के जागरण का पर्व है। जब हम भगवान शिव को उनके वास्तविक स्वरूप-ज्योति बिंदु के रूप में पहचानते हैं और राजयोग द्वारा उनसे सम्बन्ध जोड़ते हैं, तब हमें जीवन में सच्ची शक्ति और आनंद प्राप्त होता है। ब्र.कु. सुनीता बहन,हुड्डा ने कहा कि केवल प्रार्थना करने से आत्मा को शक्ति नहीं मिलती, बल्कि ईश्वर से सम्बन्ध जोड़ने और उनके स्वरूप में स्थित होने से मिलती है। ब्र.कु. डॉ. दामिनी,अहमदाबाद ने शिव भजनों की भक्तिमय प्रस्तुति दी। ब्र.कु. गुलशन ने भी शिव भक्ति गीत गाया। ब्र.कु. ज्योति ने मंच का कुशल संचालन किया। बच्चों ने स्वागत नृत्य प्रस्तुत किया और दीप प्रज्वलन से कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ।

ब्रह्माकुमारीज़ समाज को सही दिशा दिखा रहीः स्वामी परमानंद

आचार्य स्वामी परमानंद महाराज, मध्य प्रदेश ने कहा कि आज के समय में संसार शांति और सुख की तलाश में भटक रहा है। लोग सोचते हैं कि महंगे सामान खरीदने से, दुनिया घूमने से, ऊँचा पद और प्रतिष्ठा पाने से सुख मिलेगा। लेकिन वास्तविकता ये है कि इन सबसे भी मनुष्य की आत्मा खाली और अशांत ही रहती है। उन्होंने कहा कि सच्ची शांति ईश्वरीय ज्ञान और राजयोग से मिलती है जिसे ब्रह्माकुमारीज़ संस्था सीखा रही है। बहनें सच्चे संत हैं जो समाज को सही दिशा दिखा रही हैं।

बेहतर समाज के निर्माण में...

भौतिक विकास के साथ नैतिक मूल्यों का इत्र भी बहुत ज़रूरी

शक्तिनगर-दिल्ली। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ डेरावल नगर सेवाकेन्द्र पर 'मूल्यनिष्ठ समाज के निर्माण में महिलाओं का योगदान' विषय पर जानकारी एवं मनोरंजन पैनल चर्चा का आयोजन हुआ।

इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ की वरिष्ठ निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी दीदी ने कहा कि महिलाएं समाज की नींव होती हैं और उनके नैतिक मूल्य समाज को सशक्त एवं समृद्ध बनाते हैं। वे बच्चों को संस्कार, ईमानदारी और सद्भावना की शिक्षा देकर एक आदर्श नागरिक तैयार करती है। महिलाओं की शिक्षा और जागरूकता से समाज में समानता, न्याय और नैतिकता को बढ़ावा मिलता है। जब महिलाएं सशक्त होती हैं तो पूरा समाज उन्नति की ओर अग्रसर होता है। महिलाएं बाह्य श्रृंगार के साथ-साथ मूल्यों जैसे नम्रता, धैर्यता, पवित्रता, साहस, सरलता, हर्षितमुखता, दिव्यता आदि द्वारा आंतरिक श्रृंगार भी करे तो समाज के सामने दिव्यता का मिसाल बन जायेंगी। मुख्य अतिथि के रूप में सभा को संबोधित करते हुए पंजाब केसरी,दिल्ली की निदेशिका श्रीमती किरण चोपड़ा ने कहा कि श्रेष्ठ सनातन संस्कारों की पुनर्स्थापना में महिलाओं का योगदान ब्रह्माकुमारीज़ के साथ अतुलनीय है।

इस अवसर पर 16 विशिष्ट महिलाओं को 'शिव शक्ति' सम्मान से किया सम्मानित

पंजाब केसरी समूह की निदेशिका किरण चोपड़ा, कमला नगर की निगम पार्षद श्रीमती रेनू अग्रवाल, मलका गंज निगम पार्षद श्रीमती रेखा अमरनाथ, झज्जर मेडिकल कॉलेज के अध्यक्ष डॉ. नरेंद्र सिंह, डॉ. रितु सिंह, डीयूडब्ल्यूए के अध्यक्ष प्रो. गीता सहारे, डॉ. शशि रहेजा, डॉ. जयपाल, प्रसिद्ध ओडीसी नर्तक डॉ. चंदना रौल, प्रसिद्ध कथक नर्तक पंडित लेखराज कोहली, सब्जी मण्डी थाना एसएचओ राम मनोहर मिश्र, डॉ. मालविका सिंह,दौलत राम कॉलेज तथा श्रीमती रीना सक्सेना थे। डॉ. अदिति सिंघल ने संस्था का परिचय दिया तथा इंटरेक्टिव की निदेशिका श्रीमती मोनिका गुप्ता ने कार्यक्रम का संचालन किया।

मस्तिष्क में 'क्लॉट' की राजयोग द्वारा की सर्जरीः डॉ गुप्ता

अटलादरा-गुज.। राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी की चतुर्थ पुण्यतिथि के निमित्त 'पॉवर ऑफ वन थॉट' पर स्पेशल बिज़नेस सेमिनार आयोजित हुआ। इस मौके पर दिल्ली से जीबी पंत हॉस्पिटल के डायरेक्टर और कार्डियोलॉजी प्रो. डॉ. मोहित गुप्ता ने दृढ़ संकल्प की शक्ति से हमारा बिलीफ सिस्टम कैसे असाध्य कार्यों में भी हमें एक नई सुखमय संस्कृति का निर्माण कर सकते हैं। क्योंकि विचार ही हमारे व्यक्तित्व का आधार हैं। एक अच्छे व्यक्तित्व के द्वारा ही अच्छे संबंध और अच्छे वातावरण की रचना होती है तब एक अच्छा समाज बनता है। अपना अनुभव साझा करते हुए डॉ. गुप्ता ने बताया कि संकल्प शक्ति कितने प्रभावशाली तरीके से काम करती से मस्तिष्क में सकारात्मक ऊर्जा का निरंतर संचार किया जिसके फलस्वरूप वह क्लॉट अपने आप ही पूरी तरह से समाप्त हो गया। डॉ. गुप्ता अपने बाल्यकाल से ही ब्रह्माकुमारीज़ संस्था से जुड़कर नियमित आध्यात्मिक ज्ञान और राजयोग का अभ्यास करते आ रहे हैं। उसके साथ अपनी मेडिकल की पढ़ाई को उत्कृष्ट तरीके से

सफल बना सकता है, यह वैज्ञानिक तथ्यों के उदाहरण के साथ समझाया। आगे बताया कि किस प्रकार नकारात्मक चिंतन की वजह से शरीर और मन दोनों आंतरिक रूप से जर्जर हो जाते हैं जोकि कम उम्र में ऐसे हृदय रोगी जिनका खुद डॉ. गुप्ता ने इलाज किया, उसका उदाहरण देकर उन्होंने इस सिद्धांत को और भी स्पष्ट रूप से बताया। डॉ. गुप्ता ने यह समझाया कि नकारात्मकता की जगह सकारात्मकता की शक्ति को अपने मन और जीवन में ले आने से हम कई बीमारियों से छूट सकते हैं। अपने सकारात्मक स्वभाव-संस्कारों को राजयोग के माध्यम से सहज ही विकसित किया जा सकता है। इसलिए राजयोग को ज़िंदगी में शामिल करके हम अपने मन को शक्तिशाली और संस्कारों को श्रेष्ठ बनाकर है। उसके कई प्रयोग और अनुभव उन्होंने अपने जीवन में किए हैं। सन् 2003 में उनके मस्तिष्क में एक क्लॉट हुआ जिसका ऑपरेशन किया गया। लेकिन कुछ ही समय बाद मस्तिष्क में दूसरी जगह भी क्लॉट हुआ जिसका ऑपरेशन भी नहीं किया जा सकता

- मेडिटेशन जीवनशैली ऊर्जा का श्रेष्ठ स्रोत
- संकल्प शक्ति सबसे प्रभावी टूल
- बीमारी से बचाती सकारात्मक सोच
- राजयोग से बनता मन शक्तिशाली

था और दवाई भी असर नहीं कर रही थी। उस समय राजयोग के गहन अभ्यास द्वारा अपनी मानसिक शक्ति और संकल्पों की सकारात्मकता को निरंतर बढ़ाते हुए अपने मन को शक्तिशाली बनाए रखा। राजयोग अभ्यास में अपने सुंदर चिंतन के माध्यम करते हुए 18 गोल्ड मेडल और 5 सिल्वर मेडल प्राप्त किए हैं। इस कार्यक्रम में डॉ. मितेश शाह,प्रेसिडेंट ऑफ आईएमए, ध्रुमिल पटेल,प्रेसिडेंट ऑफ केरडाई, अंकुर पटेल,प्रेसिडेंट ऑफ वीसीसीआई, तारक पटेल,प्रेसिडेंट ऑफ एफजीआई, निमिष मेहता,प्रेसिडेंट ऑफ जीसीसीआई, परेश परीख,प्रेसिडेंट ऑफ व्यापार विकास मंडल, डॉ. अनिल बिसेन,वीसी ऑफ आईटीएम यूएनआई, राजीव भट्ट,एचसीजी कैंसर हॉस्पिटल मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। कार्यक्रम शुभारम्भ से पहले राजयोगिनी ब्र.कु. दादी हृदयमोहिनी की चतुर्थ पुण्यतिथि पर स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अरुणा बहन, ब्र.कु. पूनम बहन सहित भाई-बहनों ने श्रद्धांजलि दी। सेमिनार में लगभग 1000 लोग शामिल रहे।

'होली उत्सव' आसक्त वृत्ति का नाश कर जीवन को रंगीनमय बनाने का उत्सव

राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर भाई

अपने भारत में विविध धर्मों के वैविध्यपूर्ण व्रतों, उत्सवों और त्योहारों का अनोखा महत्व है और ये सही अर्थों में सस्कृति का आध्यात्मिक वर्सा है। होली और धुलेटी के उत्सव यानी मनुष्य के मन रूपी बर्तन को मांजने का उत्सव का दिन है। आसक्त वृत्ति का नाश कर जीवन को रंगीन बनाना चाहिए, ऐसा संदेश देने वाला यह उत्सव है। होली के दिन रंगों के प्रतीक रूप में गुलाल आदि रंग डालते हैं। अपने उदास रहते मन को परमात्म संग के रंग में रंगने का यह उत्सव है। मानव के मन में बसे हुए काम, क्रोध, लोभ, मोह और अंहकार रूपी दोषों को होली में दहन करने का ये उत्सव है। होली में रंग गुलाल डालते हैं और एक-दूसरे के दिलों को रंगते हैं। गुलाल रंग के साथ-साथ गीतों का गुलाल भी उड़ाते हैं।

होली के उत्सव मनाने के पीछे पौराणिक कथा है कि हिरण्यकश्यप ने प्रहलाद को भक्ति से छुड़ाने के लिए अनेक प्रयत्न किए, फिर भी वे उसे भक्ति से छुड़ा न सके। और उसको जिंदा जला देने के लिए बहन होलिका प्रहलाद को अपने गोद में ले बैठी। परंतु भक्त प्रहलाद की भक्ति के प्रवाह में होलिका की आग बुझ गई...। यह प्रसंग हमें सीख देता है कि असत्य कितना भी बलवान दिखाई देता हो किन्तु सत्य के सामने सदा हार ही जाता है। इसलिए हमें अपने जीवन को सत्य के मार्ग पर ही जीना चाहिए। अनीति से प्राप्त किया हुआ धन-सम्पत्ति कभी भी लंबा समय तक नहीं टिकता। इसलिए हम सभी को अपना जीवन सदाचारमय और ज्ञानयुक्त होकर जीना चाहिए।

होली के दिन होली प्रगटाते हैं। ऐसे में आज का मानव अपने अंदर के व्यसन, अनीति, भ्रष्टाचार, आसुरी वृत्ति, ईर्ष्या और लोभ की वृत्ति को अन्दर प्रगटा दे तो सबका जीवन सुखमय बन जाए।

होली के उत्सव से हमें यह सीख लेनी है कि हम अपने जीवन को सदा ईश्वरीय ज्ञान, गुण, शक्तियों के रंग से रंगीन बनाएंगे, अपने भीतर में ज्ञान का दीप जलाएंगे। अपने मन की मलीनता को जलाकर हमेशा-हमेशा के लिए भष्म कर देंगे और मन को सुमन, शुभ-मन, शुद्ध-मन के पुष्प से भरेंगे। और सर्व के प्रति शुभ भाव रखते हुए मन को पुलकित करेंगे, पुष्ट करेंगे।

होली का मतलब ही है 'हो-ली' माना कि जो बीत गया सो बीत गया, उसे समाप्त करना। हमें सद्‌गुणों से, सर्व के प्रति कल्याणमय व मंगलमय भावना से स्वयं को अंगीकार करेंगे। ऐसा उमंग-उत्साह और हौसला रखने का व्रत लेंगे। मन को दृढ़ता की डोरी से लगाम लगाते हुए अपने जीवन को श्रेष्ठ बनाएंगे।

चलते-चलते जीवन में आने वाली कुछ भी प्रतिकूलता को दृढ़ता रूपी व्रत से गंतव्य दिशा की ओर आगे बढ़ते चलेंगे। हमने श्रेष्ठ जीवन जीने का लक्ष्य लिया है। जब भी हम शुभ कार्य के लिए आगे कदम बढ़ाते हैं तो भीतर की कमज़ोरी रूपी राक्षस से सामना होता है। हमें उससे घबराना नहीं है लेकिन उसे सही मायने में पहचान कर अपने मन को दुर्बल होने से बचाना है। स्वयं को व्यर्थ, परचिंतन, परदर्शन, परमत के प्रभाव से मुक्त रख सही दिशा में आगे बढ़ते जाना है। ऐसे कुप्रभाव से अपने जीवन को मुक्त रखना है।

मैं और मेरापन के सूक्ष्म भाव से होने वाले नुकसान को पहचानेंगे और उसका निष्पादन करेंगे। आज मानव मैंपन के भाव में इतना रंगा हुआ है जो उसे सही अर्थों में जान ही नहीं पाता और ना ही समझ पाता कि वो उन्हें कैसे दीमक की तरह अन्दर ही अन्दर खोखला, दुर्बल और शक्तिहीन कर देता है। इसलिए परमात्मा ने हमें बताया है कि 'मैं' को अच्छी तरह से जानो, पहचानो। जिसने 'मैं' को सही रूप में पहचान लिया उसे कोई भी ताकत महान बनने से रोक नहीं सकेगी। अन्यथा यही 'मैं' जीवन को गर्त में डाल देगी। 'मैं' की महीनता में जाएंगे तो अपने भीतर की महानता दिखाई देगी व स्वयं की ऊर्जा को जान पाएंगे। और इस ऊर्जा से हमारे जीवन में उमंग-उत्साह का संचार होगा।

हिम्मतहीनता व उदासीनता का जन्मदाता है देह-अभिमान। इसीलिए परमात्मा हमें बारम्बार बड़े प्यार से समझाते हैं कि हे मेरे प्यारे बच्चों, अपने को 'आत्मा' समझो व अपने को आत्मिक गुणों के रंग से रंगो तो देहभान के कोहरे से मुक्त हो जाएंगे। हमारे इस जीवन के सुंदर अवसर को हम सुख-शान्ति-समृद्धि के रंगों से भरकर जीवन उत्सव के रूप में मनाएंगे। ऐसी ही शुभकामना और शुभभावना के साथ आगे बढ़ते चलेंगे।

'खुश रहना' यह है सबसे बड़े ते बड़ी दवाई

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

शिवबाबा ने हमें कहा ओम शान्ति के इस मंत्र को यंत्र बना दो क्योंकि ओम शान्ति का अर्थ है कि मैं शान्त स्वरूप आत्मा हूँ, तो ओम शान्ति कहने से ही अपने स्वरूप की स्मृति आ जाती है कि मैं शान्त स्वरूप आत्मा हूँ। मेरा स्वधर्म ही शान्त है। यह समय ही समस्याओं का है इसलिए समस्या तो आयेगी ज़रूर, लेकिन आप ओम शान्ति के अर्थ स्वरूप में टिक जाओ कि मैं एक शान्त स्वरूप आत्मा हूँ, शान्ति के सागर परमात्मा की बच्ची/बच्चा हूँ। तो इस स्मृति से आपकी समस्या समाधान के रूप में बदल जायेगी। कारण, निवारण में बदल जायेगा क्योंकि स्वरूप की स्मृति आ गयी। दिल की बीमारी वालों के लिए खुशी की दवा पहली खुराक है। तो समस्या समाधान में बदल जायेगी तो खुशी होगी ना, तो ओम शान्ति को यंत्र बना दो।

कलियुग का अन्त होने कारण बातें तो आएंगी, बात आती है, चली जाती है। बात आके चली जाने के बाद अगर हम उसी के बारे में सोचते रहेंगे, वर्णन करेंगे तो हमारी खुशी भी चली जायेगी। कोई हमारे घर में आके एक छोटा-सा रूमाल भी लेके जावे तो आप उसको छोड़ेंगे? तो हमारी खुशी, हमारा शुभ चिंतन शान्ति का, उसमें व्यर्थ चिंतन चल जायेगा। और व्यर्थ(वेस्ट) बहुत फास्ट चलने के कारण मन की शक्ति को खो देते हैं इसलिए आप खुशी कभी नहीं गँवाओ। खुश रहना यह बड़े-ते-बड़ी दवाई है। इसके लिए जो बीता सो बीता उसके चिंतन में नहीं जाओ। जो हुआ सो हुआ, फिनिश। बीती को चितवो नहीं। पानी को बिलौने से क्या मिलेगा? बाँहों का दर्द। इसलिए बीते को छोड़ भविष्य को सोचो। मैं आत्मा हूँ, परमात्मा की सन्तान हूँ तो खुशी आएगी तो आपको यह बीमारी ठीक होती जाएगी। तो जब भी कोई दर्द आपको हो तो उस समय 'मैं आत्मा हूँ' यह गोली ले लो क्योंकि आत्मा, परमात्मा की सन्तान होने कारण शान्ति का सागर, सुख का सागर याद आने से खुद भी ऐसे स्वरूप में स्थित हो जाएंगे। तो यहाँ यह खुशी की खुराक खूब खाओ, इसे खाने की विधि है मैं आत्मा, परमात्मा की सन्तान हूँ। जैसे बाप वैसे मुझे बनना है। तो खुशी कभी नहीं छोड़ना क्योंकि खुशी की खुराक छोड़ दी तो क्या होगा? बातें व्यर्थ आती हैं, हालातें आती हैं उसमें ही लगे रहते हैं लेकिन अभी हमको शिवबाबा कहते हैं इन बातों को छोड़ो खुशी की खुराक ही लो। सदा खुश रहो और खुशी बाँटो क्योंकि यह खुशी ऐसी चीज़ है जो जितना बांटेंगे उतना बढ़ेगी। तो अभी चलते-फिरते भी अपने को आत्मा समझते हर्षित होते रहेंगे। तो हमारा आप सबके प्रति यही शुभ संकल्प है कि आप यहाँ से ठीक होके ही जायेंगे। होना ही है, होंगे नहीं होंगे, यह कभी नहीं सोचो। होना ही है तो हो ही जायेंगे।

हमारी जीवन अभी दुःख से खत्म होके सदा सुख में, शान्ति में, खुशी में बदल गयी। कोई चिंता नहीं क्योंकि जिसका साथी है भगवान, उसको क्या रोकेगा आंधी और तूफान! तूफान, तोहफा में बदल गया। 'मैं' मेरा बाबा को दे दिया माना सब दुःख दूर। मेरापन आया माना गृहस्थी। तेरा माना शिवबाबा, ट्रस्टीपन। तो ये चेक करो। क्योंकि वायुमण्डल संसार का होता है, इसमें मेरा खत्म होके तेरा हो जाए। मेरा आया तो दुःख, अशान्ति, खिटखिट और तेरा तो सब दुःख दूर।

बाबा के नज़दीक आओ तो शीतल बनने का अनुभव हो...

राजयोगिनी दादी जानकी जी

शिव पिता का ध्यान करना, यही ज्ञान है। ज्ञान कहता है, अपने ऊपर पूरा ध्यान रखो। बाबा का ध्यान तब रहेगा जब अपने पर ध्यान रहेगा। हमारी याद कहाँ तक है, हरेक अपने आपको टेस्ट कर रहा है। सबकी टेस्ट चल रही है। बुद्धि एक मिनट तो क्या, एक सेकण्ड में शान्त हो जाए। बाबा ने देखा बच्चे अभी तक मिनट-मिनट का ध्यान नहीं रखते हैं। समय थोड़ा है, जाना उस पार है लेकिन अभी तक किनारा ही नहीं छोड़ा है तो पार कैसे पहुंचेंगे? नैया को हमेशा पानी में रखते, गैरेज में नहीं रखते हैं, वह पानी में हिलती रहती है। हमारी नैया भी सागर के बीच है, माया की लहरें जबरदस्त हैं। वह किसी का साथ भी लेने नहीं देती हैं। बाबा यह सब अनुभव कराता है, जिन्होंने किनारा छोड़ा ही नहीं है, तो भले समझते रहें कि हम जा रहे हैं लेकिन वहीं के वहीं खड़े हैं। कर्मबन्धन की जो बड़ी रस्सियाँ हैं, यहाँ आते हैं मुरली सुनते हैं तो अच्छा लगता है, पर आगे बढ़ने का कोई लक्ष्य ही नहीं है। याद ही नहीं है कि घर जाना है। इतना पार करके आये हैं, बाकी अभी थोड़ा रहा है। शरीर पुराना है। तन, मन, धन, जन चारों ही स्वस्थ हों। स्थिति ऐसी हो चारों का साथ हो, अधीनता न हो। जब नैया पर बैठे हैं तो और कोई सहारा ले नहीं सकते हैं। हिलने वाले का साथ कभी नहीं लेना चाहिए।

इतनी अच्छी दवाई है, टाइम पर ले लो। याद में रहने के लिए हर टाइम की विधि अपनी है। सवेरे उठते ही निर्वाणधाम का उठाने वाला शान्ति में खींचता है। खींचने वाला शान्ति का सागर है। वह शान्ति का सागर, ज्ञान का सागर, प्रेम का सागर जब यहाँ आता है, हमको अपना बनाता है तब हमें पता चलता है। सागर नाम क्यों पड़ा है? गहराई में लेकर जाता है। सागर के किनारे भी आये तो वन्डरफुल ठण्डक होती है। बाबा के नज़दीक आओ तो शीतल बनने का अनुभव हो जाता है। शीतलता का अनुभव होता है, ज्ञान, प्रेम और शान्ति में। सागर को देखते-देखते कितना अच्छा है, कितना मीठा है, लोगों के लिए खारा है। नदी में नहाना आसान है, पर सागर में! सागर को समझना, उसकी गहराई में जाना, बिल्कुल प्युरिफाय हो जाना, तभी कहते हैं पतित-पावन हैं। सागर की गहराई में वो जायेंगे जो समझेंगे पतित हूँ, मुझे पावन बनना है। देवताएं सम्पूर्ण निर्विकारी पूज्य थे, महात्माएं वैसे नहीं हैं।

एक पूज्य, दूसरा पुजारी। अगर कोई न पूज्य है, न पुजारी है माना एकदम विकारी है। वह कभी मन्दिर-मस्जिद में भी नहीं जायेगा। बस खाया-पिया, पैसा कमाया, गंवाया। परंतु बाबा हमको पुजारी से पूज्य बना रहा है। हम जल्दी मानने लग पड़ते हैं, यह हमारा धर्म प्रायः लोप हो गया था, तभी तो कहता है फिर से एक धर्म की स्थापना करता हूँ। कल्प पहले बाबा के बच्चे को स्मृति जल्दी आती है। बाबा के सामने आया तो स्मृति आई, ज्ञान सुना तो ब्राह्मण बन गया।

रिस्पेक्ट वही रख सकते जिनके अन्दर शुभ भावना है...

राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

हम सच्चे बाबा के बच्चे हैं, सच के अन्दर कभी आंच नहीं लाओ तो स्थिति ऊंची बन जाएगी। आज्ञाकारी बनो। आज्ञाकारी अर्थात् हाँ जी, यही हमारा साइन है। जो यहाँ हाँ जी, हाँ जी करेंगे उनकी वहाँ हाँ जी, हाँ जी होगी। हाँ जी करने वाले कभी डगमग नहीं हो सकते। क्यों-क्यों में अपना माथा गर्म नहीं करो, दिमाग को शीतल कुण्ड बनाओ। हाँ जी का पाठ गर्मी निकाल देता। शीतल काया वाले बन जाते।

मेरे दिल में सबके लिए रिस्पेक्ट हो। रिस्पेक्ट वही रख सकते जिनके अन्दर शुभ भावना है। अगर अनुमान और नफरत होगी प्यार भी गंवाएंगे, मान भी। यूनिटी भी गंवाएंगे। भल तुम्हें गिराने लिए कोई ने गड्ढा खोदा हो, लेकिन अगर तुम सच हो, तुम्हारे दिल में उसके प्रति शुभ भावना है तो बाबा तुम्हारी रक्षा करेगा। तुम्हें बचा लेगा। अन्दर में कभी भी अशुभ भाव न हो। ऐसे नहीं सोचो-देखना यह मेरे लिए ऐसा करता, धर्मराज बाबा इसे कितना दण्ड देंगे। मैं कोई श्राप देने वाली दुर्वासा नहीं। मैं क्यों कहूँ यह मुझे तंग करता- देखना इसकी क्या गति होगी। मैं क्यों बुरा सोचूं। अगर मैंने अशुभ सोचा तो मुझे उसका 100 गुणा दण्ड मिलेगा। क्योंकि मैं दुर्वासा बनी। राजयोगी दुर्वासा नहीं बन सकते। आप अपनी ऐसी स्थिति रखो तो कभी इन्द्रियों की चंचलता आएगी ही नहीं। तुम बाबा को मनाओ तो आपेही सब मान जाएंगे। कई हैं जो भावना रखते सर्विस की और करते हैं डिससर्विस। आपस में नहीं बनती तो लड़ पड़ते। कहेंगे मुझे मान नहीं मिलता तो उसे क्यों मिला!

हमें बाबा ने श्रीमत दी है बच्चे क्षीरखण्ड होकर रहो। स्वप्न में भी लूनपानी नहीं होना। मैं क्षीरखण्ड वाली लूनपानी क्यों होती। अगर लूनपानी होते तो ब्रह्माकुमार-कुमारी कहला नहीं सकते। मेरा काम है दूध-चीनी होकर रहना। अगर मेरे में नमक होगा तो दूसरे भी मेरे ऊपर नमक डालेंगे। लूनपानी होने का मुख्य कारण है देह-अभिमान। अगर मैं इस दुश्मन से किनारा कर क्षीरखण्ड रहूँ तो कोई बात मेरे सामने आयेगी ही नहीं। हवा की तरह चली जाएगी। सदा क्षीरखण्ड रहो माना एकता में, यूनिटी में रहो।

पढ़ाई छोड़ना माना लूला-लंगड़ा बनना। मुरली में बाबा ने जो भी श्रीमत दी है उसे पालन करना मेरा स्वधर्म है। चेक करो मेरे में श्रीमत पालन करने की कितनी शक्ति है? मेरा सारा व्यवहार श्रीमत के अन्दर है। मुझे श्रीमत है- तुम देहधारी की आकर्षण में नहीं जाओ। अगर आर्कषण होती तो वह श्रीमत की लकीर छोड़ता। उन्हें रावण ज़रूर अपनी शोकवाटिका में ले जायेगा। हमें श्रीमत है तुम अपना तन-मन-धन, बाबा की सेवा में लगाओ। अपनी दिनचर्या को श्रीमत के अनुसार चेक करो। ईर्ष्या के वश कभी भी किसी को गिराने का ख्याल नहीं करो। अगर स्वयं को चढ़ाने का संकल्प और दूसरे को गिराने का संकल्प है तो यह बहुत बड़ा पाप है।

भक्ति में कहते हैं हृदय में भगवान बैठा है। यह हृदय हमारे बाबा का घर है। जिनके हृदय में प्रेम है, उनके हृदय में बाबा की याद है। जिनके हृदय में बाबा है, उनके हृदय में बाबा की याद है। जिनके हृदय में बाबा है, उनके हृदय में बाबा के सब रत्न हैं। अगर कहते यह मेरा स्टूडेन्ट.... बाबा कहता मेरा कहना भी बहुत बड़ा पाप है। सब बाबा के स्टूडेन्ट हैं। बाबा के कहने पर चल रहे हैं फिर क्यों कहती- यह मेरा स्टूडेन्ट तुम्हारे सेन्टर पर नहीं जा सकता। मैं तो कहती जो ऐसा सोचते वह बहुत बड़ा पाप करते हैं। चुम्बक हमारा बाबा है, चलाने वाला बाबा है। बाबा के सब प्यारे बच्चे हैं। बेहद की भावना रखो।

भुज-कच्छ(गुज.)। भारत की महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू से स्नेह मुलाकात के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. रक्षा, ब्र.कु. सुशीला, ब्र.कु. किरण तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

शान्तिवन-आबूरोड(राज.)। ब्रह्माकुमारीज़ के मुख्यालय माउंट आबू में 7 देशों से आये बुद्धिस्ट ब्रह्माकुमारीज़ की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी से मिलने के पश्चात् समूह चित्र में वांगमो,इंटरनेश्नल बुद्धिस्ट एसोसिएशन के अध्यक्ष, सैन फ्रांसिस्को कैलिफोर्निया से दल सदस्यों के साथ आईं ब्र.कु. वैशाली दीदी, संस्था के अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. मृत्युजंय, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. गीता दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. लीला दीदी,पर्सनल सेक्रेटरी दादी रतनमोहिनी, संस्था मुख्यालय के पीआरओ ब्र.कु. कोमल, ब्र.कु. शिविका, बौद्ध भिक्षु तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

मन, बुद्धि और चित्त संसार की सबसे अद्‌भुत वस्तु

राजयोगी ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

- गतांक से आगे...

पिछले अंक में आपने पढ़ा कि स्पष्ट है कि 'मन' यहाँ स्वयं आत्मा ही के ध्यान, अवधान, मनन, चिन्तन इत्यादि की योग्यता एवं शक्ति है। अतः मन नाम को कोई प्रकृतिकृत पदार्थ आत्मा से भिन्न मानना, मन को न जानने ही के कारण है। अब आगे पढ़ेंगे...

इसी प्रकार, सुषुप्ति भी स्वयं आत्मा ही के इस इच्छा, संकल्प अथवा भावना का प्रतिफल है कि मैं संकल्प-प्रवाह को बन्द करूँ ताकि शरीर को विश्राम मिले। अतः सत्यता तो यह है कि सुषुप्ति की स्थिति ही इस रहस्य का प्रमाण है कि मन आत्मा से पृथक कोई वस्तु नहीं और खुली आँखों का दृष्टांत तो इस सत्यता को और ही पुष्टि देता है क्योंकि यदि मन(अथवा अन्तः करण) आत्मा से पृथक कोई सत्ता होती तब तो आँखों के खुले होने पर 'देखने की क्रिया' अवश्य होती रहती। अतः सिद्ध है कि मन आत्मा से अलग नहीं है।

क्या प्राणायाम की क्रिया मन का पृथक अस्तित्व सिद्ध नहीं करती?

कई लोग प्राणायाम इत्यादि क्रिया का उदाहरण देकर अपनी यह मान्यता सिद्ध करना चाहते हैं कि मन आत्मा से अलग है। प्राणायाम का अभ्यास मनुष्य मन के निरोध के लिए भी करते हैं। साधारण भाषा में प्राणायाम को 'श्वास चढ़ाना' भी कह दिया जाता है। प्राणायाम द्वारा मन की चंचलता कुछ रुक जाने के कारण वे समझते हैं कि मन एक प्रकृति ही का पदार्थ है जिसकी चंचलता को प्राणों के नियंत्रण से रोका जा सकता है। परंतु सत्यता यह है कि श्वास रोकने से(प्राणायाम करने से) तो आत्मा स्वयं(अर्थात् संकल्प, विवेक, कल्पना, स्मृति) को व्यक्त करने के अयोग्य हो जाती है क्योंकि आत्मा और शरीर का सम्बन्ध ही ऐसा है कि आत्मा वायु द्वारा(जो कि स्नायु यानी नर्वस अथवा केन्द्रों के माध्यम से संवेदन करती है) इंद्रियों से काम लेती है। अतः प्राणायाम से संकल्पों का रूक जाना यह सिद्ध नहीं करता कि मन आत्मा से अलग कोई वस्तु है बल्कि इससे तो यह निष्कर्ष निकलता है कि आत्मा ही संकल्पमय भी है जोकि अपने संकल्प प्रवाह को रोकने का संकल्प करके, प्राणायाम द्वारा स्वयं को स्नायु-केन्द्रों अथवा इन्द्रियों से पृथक करने का प्रयास करती है। जब आत्मा का(वायु द्वारा) इन्द्रियों के साथ कुछ समय के लिए सम्बन्ध-विच्छेद हो जाता है तो संकल्प चले भी क्यों? संकल्प तो कुछ कर्म करने की भावना के कारण उठता है परन्तु प्राणायाम को उक्त अवस्था में तो आत्मा न कर्म करना चाहती है और न ही कर्म करने के योग्य होती है। पुनः उस श्वास का बाहर फेंकना भी सिद्ध करता है कि और कोई अनुभवशील, विचारवान, सत्ता(आत्मा) है जो ही संकल्पमय भी है।

क्या आत्मा मन-बुद्धि से परे नहीं?

कुछ विचारक कहते हैं कि 'आत्मा को तो मन-बुद्धि से परे माना गया है। वे कहते हैं कि आत्मा का तो अनुभव ही तब होता है जब हम मन से परे चले जाते हैं।'

आत्मा मन-बुद्धि से परे है– यह युक्ति तो एक दृष्टिकोण से ठीक है परन्तु इसका यह अर्थ नहीं जो मन को प्रकृतिकृत मानने वाले लोग लेते हैं। आत्मानुभूति के लिए हमें मन नाम के किसी सूक्ष्म, प्रकृतिकृत पदार्थ के पार नहीं जाना होता। बल्कि मन की चंचलता, विकल्पों अथवा अशुद्ध स्मृति का निरोध करना होता है। इसके लिए ध्यान, स्मृति और निश्चय को बाहर के पदार्थों से खींच कर निज स्वरूप अथवा परमात्मा के स्वरूप पर एकाग्र करना होता है। इसकी एकाग्रता का अर्थ मन से परे होना है।

इस उक्ति का एक और अर्थ भी है। आत्मा जब अशरीरी अवस्था में, इस जगत के पार निर्वाणधाम में होती है, वहाँ भी उसका मन(संकल्प, स्मृति, विवेक इत्यादि योग्यताएं) लीन होता है। उस स्वरूप-स्थित अवस्था में भी आत्मा को मन-बुद्धि से परे की(कर्मातीत, संकल्पातीत) अवस्था कहा जा सकता है। परन्तु उस अवस्था में भी मन, बुद्धि के लीन होने की जो बात यहाँ कही गई है उससे स्पष्ट है कि वे आत्मा से पृथक प्रकृतिकृत नहीं क्योंकि निर्वाण अवस्था में भी आत्मा निजसत्ता की स्मृति(अनुभव) में अर्थात् 'मैं हूँ'– स्मृति में तो स्थित होती है।

अतएव आत्मानुभूति के लिए मन-बुद्धि से परे जाने का यही रहस्य है कि आत्मा इस निश्चय अथवा स्मृति में स्थित हो कि "मैं आत्मा हूँ...।"

क्या सत्, रज, तम आदि गुणों से मन का प्रकृतिकृत होना सिद्ध नहीं होता?

लोग प्रायः समझते हैं कि सत्, रज, तम नाम के तीन गुण प्रकृतिकृत मन के गुण हैं। उनकी मान्यता है कि ये तीन गुण प्रकृति के होते हैं और कि यदि मनुष्य के स्वभाव में इनमें से कोई गुण प्रधान हैं तो उसका कारण यही है कि प्रकृतिकृत मन में वह गुण प्रधान हैं।

परन्तु सत्यता यह है कि ये तीनों गुण स्वयं आत्मा ही के हैं क्योंकि ऊपर स्पष्ट किया जा चुका है कि मन आत्मा से अलग नहीं और न ही प्रकृति का बना हुआ है।

सतयुग में मनुष्य देही-निश्चय-बुद्धि थे और सतोगुण प्रधान था। क्योंकि उस समय लोगों के मन, वचन, कर्म, शुद्ध, सत्य और पवित्र थे। त्रेतायुग में आत्मा-निश्चय की तथा दिव्य गुणों की पराकाष्ठा कुछ कम हुई और इसलिए सतोगुण भी अपनी सामान्य अवस्था तक उतर आया। इसी प्रकार कलियुग में लोग देह-अभिमानी और आसुरी लक्षणों वाले होने के कारण तमोगुणी हैं।

तो मालूम रहे कि सतोगुणी, रजोगुणी अथवा तमोगुणी, आत्मा ही को, उसके विचारों, भावनाओं तथा कर्मों के आधार पर कहा जाता है। जबकि जड़ वस्तु में संकल्प ही नहीं उठ सकता तो मन को प्रकृति का मानना और सत्, रज, तम आदि के गुण उसको देना महान भूल है।

सच्चाई तो यह है कि प्रत्येक युग में मनुष्यात्माओं की अवस्था(अथवा गुण) परिवर्तन के परिणाम स्वरूप ही प्रकृति में भी गुण-परिवर्तन होता है। सतयुग में प्रकृति में भी सतोगुण प्रधान होता है क्योंकि मनुष्यात्माएं मन, वचन, कर्म से सतोगुणी(अर्थात् सत्य, ज्ञान-गुण वाली) होती हैं। इसी प्रकार दूसरे युगों में भी प्रकृति में जो गुणप्रधान होता है, उसका कारण मनुष्यात्माओं का अपना ही गुण होता है। यह रहस्य हम यहाँ एक उदाहरण द्वारा स्पष्ट करते हैंः–

अनुमान कीजिए कि हम एक ही प्रकार की भूमि में गन्ना, नींबू और मिर्च बोते हैं। अब आप देखेंगे कि यद्यपि भूमि की किस्म तो समान है तथापि प्रत्येक प्रकार का बीज पृथ्वी में अपने-अपने अनुसार ही परमाणु आकृष्ट करेगा अथवा उनमें परिवर्तन ला देगा। भूमि की मिट्टी न सारी मीठी है, न खट्टी। परन्तु बीज ही है जो अपने अनुसार भूमि के परमाणुओं में स्वाद विशेष ला देता है अथवा स्वाद विशेष ही के परमाणु अधिक मात्रा में आकृष्ट करता है। अब, जैसे बीज, जल, वायु और पृथ्वी तत्व को अपने अनुकूल कर लेते अथवा उसमें से अपने अनुकूल तत्व खिंच लेते हैं वैसे ही आत्माएं भी अपने गुणों के अनुसार प्रकृति में भी वैसे-वैसे गुण प्रधान करने के निमित्त बनती हैं।

पीतमपुरा-दिल्ली। दिल्ली की नवनियुक्त मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता को ईश्वरीय सौगात भेंट कर बधाई एवं शुभकामनाएं देते हुए ब्र.कु. सुनीता एवं ब्र.कु. उषा।

नई दिल्ली-सेक्टर 35। शिवरात्रि के अवसर पर 12 ज्योर्तिर्लिंग दर्शन मेले का रिबन काटकर उद्‌घाटन करते हुए क्षेत्रीय निदेशिका दक्षिण दिल्ली राजयोगिनी ब्र.कु. सुंदरी दीदी, ब्र.कु. सपना तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

पांडव भवन-करोल बाग(दिल्ली)। 89वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्‌घाटन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा दीदी,डायरेक्टर,ब्रह्माकुमारीज़,करोल बाग,नई दिल्ली, डॉ. समीर भाटी,डायरेक्टर स्टार इमेजिंग एंड पैथ लैब,जनता एक्स-रे क्लिनिक, स्वामी गुरु दास एक राज,गंगेश्वर धाम, जय किशन,प्रेसिडेंट,सिंधी समाज, राजा राम,पूर्व एसीपी तथा अन्य।

कुरुक्षेत्र-हरियाणा। 89वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्‌घाटन करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरोज बहन, वरिष्ठ भाजपा नेता जय भगवान शर्मा, पूर्व नगर पालिका चेयरपर्सन उमा सुधा, हरियाणा ब्राह्मण सभा के अध्यक्ष पवन शर्मा, मातृभूमि सेवा मिशन के अध्यक्ष प्रकाश मिश्र, मानवतावादी विश्व संस्थान की संचालिका साध्वी आशा देवी, कार सेवा गुरुद्वारा साहब के बाबा अमरीका सिंह, पिपली गुरुद्वारा नीलधारी सम्प्रदाय प्रबंधक बाबा रब जी एवं कुरुक्षेत्र यूनिवर्सिटी के प्रो. अनिल विशिष्ट।

रादौर-भूतमाजरा(हरियाणा)। कृषि व किसान कल्याण मंत्री श्याम सिंह राणा को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह व शिव संदेश भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. राज। साथ हैं ब्र.कु. राजू।

कोटा-कुन्हाडी(राज.)। कोटा जंक्शन में आयोजित शिवरात्रि कार्यक्रम के अवसर पर कोटा दक्षिण के विधायक संदीप शर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. उर्मिला दीदी। साथ हैं ब्र.कु. प्रीति।

नई दिल्ली। रेडिसल ब्लू होटल में सुप्रसिद्ध फिल्म अभिनेत्री सोनाली बेंद्रे से स्नेहभरी मुलाकात कर उन्हें संस्था की गतिविधियों से अवगत कराने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके, डॉ. ब्र.कु. सुरेन्दर गोयल एवं ब्र.कु. विकास।

दुल्लहपुर-वाराणसी(उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ मऊ जिला मुख्यालय संचालिका ब्र.कु. विमला दीदी के नेतृत्व में नवनिर्मित राजयोग उपसेवाकेन्द्र का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए मऊ जिला के वरिष्ठ समाजसेवी एवं प्रधान संघ के अध्यक्ष अजय जायसवाल, फतेहपुर ग्राम के प्रधान राजेन्द्र कनौजिया, रामधारी चौहान,महाविद्यालय,खिरियाबस्ती, मऊ के प्रबंधक प्रतिनिधि सूर्यकांतेश चौहान, ब्र.कु. गोमा बहन,मुहम्मदाबाद गोहना, ब्र.कु. गीता,चिरैयाकोट, ब्र.कु. रीता,मधुबन, ब्र.कु. आरती,घोसी, ब्र.कु. विपिन,वाराणसी ज़ोन, ब्र.कु. अमरजीत,माउंट आबू तथा अन्य। मौके पर उपस्थित रहे आर्टिस्ट योगेश रतन चक्रवाल व प्रयागराज हाईकोर्ट के अधिवक्ता विवेकानंद।

बलिया-उ.प्र.। 89वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर शिव ध्वजारोहण करते हुए सहायक राजस्व अधिकारी सुभाष यादव, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. उमा दीदी, ब्र.कु. सुरेश बहन, ब्र.कु. सुमन बहन तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

साइलेंस... एक पॉवरफुल मेडिसिन

राजयोगिनी ब्र.कु. उषा बहन, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

- गतांक से आगे...

पिछले अंक में आपने पढ़ा कि ये जो सारे रिश्ते हैं और उन रिश्तों के प्रति जो तुम्हारी, समझता है कि ये पहला होना चाहिए मेरा, ये मेरा पहला धर्म है, नहीं। बाबा कहे पहला धर्म है तुम्हारा ईश्वर के प्रति। अब आगे पढ़ेंगे...

एक मम्मा की वाणी सुनी मैंने, तो उसमें मम्मा ने कहा कि एक होती है श्रीमत, गुरूमत, परमत, मनमत, शास्त्रमत ये सारी मतें हैं ना! अगर इनको पहला धर्म समझा तो भटक जायेंगे। इसीलिए श्रीमत एक ही है हमारे लिए और उस श्रीमत की ही पटरी पर हमें अपनी गाड़ी को चलाते जाना है। जब इस तरह से को पहुंचा दिया। तीन लोग थे। वहाँ मेहसाणा सेंटर पर कोई गाड़ी नहीं थी उस समय और दादी को फ्लाइट पकड़नी थी। दो भाई जो क्लास में आते थे उनके पास गाड़ी थी। तो बहनजी ने उन दोनों भाइयों को फोन किया। पहले को फोन किया तो कहा कि मैं तो आउट ऑफ स्टेशन हूँ, यहाँ हूँ ही नहीं। तो दूसरे भाई को फोन किया तो उसने कहा मेरी आज केस की डेट है। मुझे कोर्ट पहुंचना बहुत ज़रूरी है। कहा दादी को अहमदाबाद छोड़ना है एयरपोर्ट पर। वो सोच में पड़ गया कि आज डेट है, आज नहीं पहुंचा तो केस हार जाएंगे। लेकिन फिर भी उसने सोचा कि नहीं, दादी को पहुंचा

बाबा का साथ हमें हर बाहरी बातों से सेफ रखता

सर्व सम्बन्ध बाबा के साथ हमारे जुड़ जायेंगे तो बाबा के साथ सर्व सम्बन्ध जुड़ने से क्या होगा? हमारे सर्व धर्म बाबा के साथ हो गए तो स्वीट साइलेंस का अनुभव करना बहुत सहज हो जाएगा। दुनिया में दो व्यक्ति, जैसे बाबा कई बार मिसाल देते हैं आशिक-माशूक का कि ये दो व्यक्ति भी भले साथ में दो पलों के लिए भी मिल जाएं, कुछ बातचीत भी न करें लेकिन एक साथ होने पर भी सुकून का अनुभव करते हैं। ठीक इसी तरह कभी-कभी बाबा के साथ बैठ जाओ और जब बैठ जाते हैं तो अशरीरी होकर बैठते हैं परमधाम में, वहाँ कोई वार्तालाप नहीं है। लेकिन एक स्वीट साइलेंस, जिस साइलेंस में भी एक सुकून का अनुभव हो रहा है। प्राप्तियां हो रही हैं, भरपूरता अन्दर में आ रही है। सम्पन्न बनते जा रहे हैं और वो बाबा का सानिध्य कहो, साथ कहो वही हमें हर प्रकार की बाहरी बातों से सेफ रखते हैं और धर्म को निभाने थोड़ा ऊपर-नीचे हुआ भी तो भी क्या बाबा करेगा? जादू का खेल कर लेगा और ऐसा अनुभव होगा जैसे कि नहीं तो एक बहुत बड़ी मिसअंडरस्टैंडिंग क्रिएट हो जाती, उससे बाबा ने पहले ही बचा दिया। तो ये कई बार अनुभव करते हैं कि जब बाबा को पहला प्रेफरेंस दिया तो सब काम अपने आप होने लगते हैं। कभी-कभी आप भूल गये होते हैं तो वो काम भी बाबा पूरा कर देता है।

मुझे याद आता है दादी जी का एक इंसिडेंट, प्रकाशमणि दादी जी कहीं जा रहे थे। तो उस समय जब गाड़ी यहाँ से चली और मेहसाणा के पहले-पहले गाड़ी खराब हो गई। दूसरी गाड़ी साथ में थी नहीं। एक ही गाड़ी चल रही थी। और गाड़ी एकदम खराब हो गई। फ्लाइट भी पकड़नी थी। तो हाई वे पर जब गाड़ी खराब हुई तो हमने कहा कि हमें मेहसाणा तक पहुँचा दो आप, फिर वहाँ से हमारी फ्लाइट है। तो कोई थे बाहर के लोग उन्होंने कहा कि ठीक है हम जानते हैं और पहुंचा देते हैं। तो दादी जी को, मोहिनी दीदी जी देते हैं। केस का देखा जायेगा, हार गए तो हार गए। तो फिर भी उसने कहा कि ठीक है बहनजी मैं छोड़ के आता हूँ।

उसने अपने छोटे भाई को बुलाया और कहा कि तू कोर्ट में पहुंच जा। अब छोटे भाई को मालूम ही नहीं कि केस किस चीज़ का है। कहा कि अगर कुछ पूछेंगे तो मैं क्या जवाब दूंगा। कहा कि कुछ मालूम नहीं तो कोई बात नहीं तू खड़ा हो जा हमारी तरफ से बस। फिर देखेंगे जो भी होगा। और ये भाई चला गया दादी को छोड़ने। गये और आये तो बाबा ने ऐसा काम किया जो सारा केस पलटी हो गया और पलटी होकर इनके फेवर में आ गया। और केस जीत गए।

नाहाज़िर रहने पर भी केस जीत गए तो क्या कहेंगे? बाबा ने किया। यही कहते हैं ना कि बाबा ने किया। लेकिन कैसे किया बाबा ने? सर्वधर्म परित्यज्य, एक बाबा की शरण में आये तब बाबा ने काम किया। -क्रमशः

करनाल-हरियाणा। महाशिवरात्रि के पावन पर्व पर ब्रह्माकुमारीज़ सेक्टर 7 में आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए विधायक जगमोहन आनंद, हरियाणा वेलफेयर सोसाइटी स्पीकिंग एंड हियरिंग की चेयरमैन श्रीमती मेघा भंडारी, आर्ट एंड कल्चर विंग की नेशनल को-ऑर्डिनेटर राजयोगिनी ब्र.कु. प्रेम दीदी, उत्तराखंड के डायरेक्टर राजयोगी ब्र.कु. मेहर चंद, ब्र.कु. प्रभा मिश्रा,माउंट आबू, ब्र.कु. उषा दीदी,असंध, ब्र.कु. संगीता,नीलोखेड़ी तथा अन्य।

मालपुरा-राज.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर कार्यक्रम में नगरपालिका चेयरपर्सन सोनिया सोनी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. जीत बहन।

पंचवटी कॉलोनी-पटना सिटी(बिहार)। राजयोगिनी दादी निर्मल पुष्पा(कुंज दादी) की 12वीं पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी तथा अन्य।

आमेट-राज.। हीरा देवपुरा राजकीय महाविद्यालय में युवा दिवस पर स्वामी विवेकानंद के गुणों पर प्रकाश डालने के पश्चात् महाविद्यालय के प्रिंसिपल रामकेश मीणा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गौरी, ब्र.कु. पूनम तथा अन्य प्रोफेसर।

हरपाल नगर-हाथरस(उ.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य पर मंगलायतन विश्वविद्यालय में आयोजित संगोष्ठी एवं सम्मान समारोह कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. हेमलता बहन, ब्र.कु. वन्दना,हाथरस, मंगलायतन विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. पीके दशोरा, एल.बी.के. पब्लिक स्कूल सहनिदेशिका प्रियंका अग्रवाल, राजकीय कन्या इंटर कॉलेज की उप प्रधानाचार्य आरती वर्मा, डीन एकेडमिक प्रो. राजीव शर्मा, डीन प्रो. रविकान्त, कार्यक्रम संयोजिका प्रो. मनीषा शर्मा, ग्राम प्रधान नयावास वर्षा दिवाकर, डॉ. स्वाति अग्रवाल, डॉ. पूनम रानी तथा अन्य अतिथिगण।

परिस्थिति पर नहीं...स्व-स्थिति पर ध्यान दें

वर्तमान समय में हर घर में एक ऐसी आत्मा चाहिए, जो पूरे घर को बदल दे। एक संकल्प, एक शक्तिशाली मन, एक सोच आई हुई परिस्थिति का सामना करने की शक्ति दे देती है। लेकिन बोलने का तरीका, सुनाने का तरीका और उसके बारे में सोच करके, बोल करके छोटी बात को बड़ा बना दिया। अगर छोटी बात बड़ी बन सकती है तो क्या बड़ी बात छोटी नहीं बन सकती है? परमात्मा कहते हैं हम चाहें तो राई को पहाड़ बना दें और पहाड़ को राई बनाके, उसे रूई बनाके, फूंक मारकर उड़ा दें। फिर तो बात ही खत्म हो जाती है। छोटी भी नहीं होती है, खत्म ही हो जाता है। हमारे जीवन में हर रोज़ बातें आती हैं। बातें मतलब जीवन की कोई बहुत बड़ी मुसीबत नहीं। छोटी-छोटी बातें सारा दिन आती हैं।

जब बातें या परिस्थितियां हमारे अनुसार नहीं होतीं, तो हमारे मन की स्थिति डिस्टर्ब हो जाती है। आप अपने जीवन को देखें। इस पिछले हफ्ते में बातें आई थीं। आज सारा दिन भी वो बातें आई थीं, जो मेरे अनुसार नहीं थीं। जब वो बात आई थी, तो मेरे मन की स्थिति कैसी थी। मेरे शब्द और व्यवहार कैसे थे। क्या उस बात ने मेरे मन की स्थिति को थोड़ा-सा हलचल में लाया? चिंता, परेशानी, चिड़चिड़ापन, नाराज़गी आई? ये सब है परिस्थिति का मेरे मन की स्थिति पर असर। और कुछ नहीं तो थोड़ा-सा उस बात के बारे में सोचना। उसको ऐसा नहीं करना चाहिए था, उसने ऐसा क्यों किया, सोचना। अब देखना कि क्या उस परिस्थिति ने मेरे मन की स्थिति पर प्रभाव डाला।

इसे एक प्रयोग से समझते हैं। अपने दोनों

ब्र.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

हाथ आगे कीजिए। बाएं हाथ पर परिस्थिति को रखिए और दाएं हाथ पर मन की स्थिति को रखिए। परिस्थिति यानी पर-स्थिति। मतलब किसी और की स्थिति। स्व-स्थिति मतलब मेरी स्थिति। अब दूसरा प्रश्न अपने आपसे करें कि दोनों में से मेरे नियंत्रण में कौन-सी है? पर-स्थिति या स्व-स्थिति?

आज का सबसे पहला होमवर्क कि जब भी कोई परिस्थिति आए तो सबसे पहले स्व-स्थिति पर ध्यान रखना। क्योंकि वो मेरे नियंत्रण में है। कहीं कुछ होता है, वो हमारे नियंत्रण में नहीं है। अभी कुछ और भी होगा, जो अपने नियंत्रण में है नहीं। मौसम में गर्मी है, अपने कंट्रोल में है? नहीं। इन सबके बारे में सोचना कैसे है? आप सोचते जाओ, कितनी गर्मी है। गर्मी तो वैसे ही रहेगी, लेकिन जितना सोचेंगे कितनी गर्मी है, कितनी गर्मी है तो उस सोच के कारण गर्मी मुझे ज़्यादा तंग करने लगेगी। क्या हम गर्मी के बारे में अपनी सोच बदल सकते हैं? उसकी जगह यह बोल सकते हैं कि कितना बढ़िया मौसम है? ये सारी प्रकृति मेरा कितना सहयोग करती है। अभी तूफान हो सकता था, बारिश हो सकती थी, लेकिन कितना सुंदर मौसम है।

सोच बदलनी है। परिस्थिति हमारे हाथ में नहीं है लेकिन मन की स्थिति मेरे कंट्रोल में है। जैसे ही उस परिस्थिति के बारे में हम अपनी सोच को बदलते हैं, चाहे परिस्थिति बदले या न बदले, मन की स्थिति बदलनी शुरू हो जाती है। मन को सुकून, शान्ति, खुशी, शक्ति मिलनी शुरू हो जाती है। लेकिन सोच की वजह से जो मन की शक्ति घटी, वो नहीं बढ़ सकती फिर से।

जानसठ-उ.प्र.। शिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे राज्यमंत्री धर्मसिंह, विधायक मिथलेशपाल, प्रदेश अध्यक्ष कैप्टन केपी सिंह, सर्कल इंचार्ज ब्र.कु. सुरेश दीदी, ब्र.कु. जगपाल, ब्र.कु. सुधा, ब्र.कु. सरिता, ब्र.कु. बीनू तथा अन्य।

भरतपुर-कृष्णा नगर(राज.)। ८९वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती महोत्सव का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए मानस सिंह,आईएफएस,निदेशक,राष्ट्रीय उद्यान,भरतपुर, राजयोगिनी ब्र.कु. कविता दीदी, पंडित रामकिशन,पूर्व सांसद एवं समाजसेवी,भरतपुर, गिरधारी तिवारी,भाजपा प्रांतीय समिति सदस्य,भरतपुर, अनुराग गर्ग,उपाध्यक्ष,अंतर्राष्ट्रीय वैश्य फेडरेशन, यश अग्रवाल,डायरेक्टर,हरि ऑयल इंडस्ट्रीज़, जुगल किशोर सैनी, ब्र.कु. बबीता,रूपबास, ब्र.कु. प्रवीणा,डीग एवं ब्र.कु. गीता,वैर।

सूरतगढ़-राज.। शिवरात्रि के अवसर पर शिव ध्वजारोहण करते हुए विधायक डूंगर राम गेदर, उद्योगपति जसराज, ब्र.कु. रानी, ब्र.कु. पुष्पा तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

दिलशाद गार्डन-दिल्ली। ८९वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए बीएस पंवार,निगम पार्षद, सुमित जिंदानी,एडवोकेट,एडमिनिस्ट्रेटर जनरल एंड ऑफिशियल ट्रस्टी फॉर एनसीटी ऑफ दिल्ली, श्रीचंद एडिशनल एसएचओ पुलिस स्टेशन,सीमापुरी, डॉ. मूलचंद,निदेशक,अनंत ज्योति नेत्र चिकित्सालय, जागृति एन्क्लेव, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. इंद्रा दीदी तथा अन्य।

आगरा नवपुरा-उ.प्र.। शिव जयंती महोत्सव पर आगरा जिला अध्यक्ष श्रीमती मंजू भदोरिया को ओमशान्ति मीडिया भेंट करते हुए ब्र.कु. शशि। साथ हैं ब्र.कु. शालू।

फरीदाबाद-21डी(हरियाणा)। शिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित 'सर्व धर्म सम्मेलन' में शिव ध्वजारोहण पश्चात् केक कटिंग कर उत्सव मनाते हुए भाजपा राष्ट्रीय प्रवक्ता राजीव जेटली, जीएसटी कमिश्नर प्रमोद कुमार, दिव्या आत्मानंद जी महाराज,नगली दिव्य दरबार वैदिक धर्म, मोहम्मद सैमूर रहमान नदवी,मरकज मस्जिद जर्नल सेक्रेटरी इस्लाम धर्म, गुरूद्वारा कलगीधर साहब सिक्ख धर्म के प्रतिनिधि जसविंदर सिंह, सेंट जोसेफ रोमन कैथोलिक चर्च के फादर रवि जॉन, ब्र.कु. सुरेश,माउंट आबू, फरीदाबाद सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. उषा दीदी, ब्र.कु. हरीश बहन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रीति, ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. रंजना, ब्र.कु. मधु तथा अन्य।

बरनाला-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र द्वारा लगाई आध्यात्मिक प्रर्दशनी में सुरेश कुमार,अध्यक्ष प्राचीन शिव धाम मंदिर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. बृज बहन।

देहरादून-उत्तराखंड। ८९वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के उपलक्ष्य में विकासनगर सेवाकेन्द्र द्वारा चैतन्य झांकियों की शोभायात्रा को हरी झण्डी दिखाकर शुभारम्भ करते हुए कोतवाल राजेश शाह। साथ हैं स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. तारा तथा अन्य।

झुंझुनू-राज.। शिव जयंती कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अमृत बहन, ब्र.कु. साक्षी, ब्र.कु. रतन लाल, समाजसेवी गणेश हलवाई, डॉ. धर्मवीर शर्मा, परमेश्वर हलवाई, बजरंग लाल मित्तल, ग्रीस पुजारी एवं श्रीमती बिमला।

FOR ONLINE TRANSFER

Pay Directly to: osmorerf@indianbk

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

Note:- AfterTransfer send detail on
E-Mail - omshantimedia.acct@bkivv.org
E-Mail - omshantimedia@bkivv.org

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया
संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़,शान्तिवन,तलहटी,
पोस्ट बॉक्स न-5,आबू रोड, राज. 307510
संपर्क- M- 9414006096, 9414154344, 9414182088
Email-omshantimedia@bkivv.org
सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक - ₹-240, तीन वर्ष - ₹- 720, आजीवन - ₹- 6000
Website: www.omshantimedia.org

छोटी इलायची से बड़े फायदे...

स्वास्थ्य

खाने-पीने की कोई डिश हो या मिठाई, उसमें अच्छी खुशबू लाने के लिए हम सभी इलायची का ही प्रयोग करते हैं। आमतौर पर इलायची को मसाले और माउथ फ्रेशनर के रूप में ही इस्तेमाल किया जाता है। इलायची मुख्य रूप से भारतीय उपमहाद्वीप में उगने वाला एक पौधा है और अपने देश में कर्नाटक, तमिलनाडु और केरल में इलायची की खेती सबसे ज़्यादा की जाती है।

अधिकतर लोगों को तो यह पता भी नहीं कि यह आपकी सेहत के लिए भी कई मायनों में फायदेमंद होती है।

इलायची में पाए जाने वाले पोषक तत्व

इलायची में कार्बोहाइड्रेट, डाइटरी फाइबर, कैल्शियम, पोटैशियम, मैग्नीशियम, आयरन और फॉस्फोरस मुख्य रूप से पाए जाते हैं। इनके अलावा भी इलायची में कई अन्य पोषक तत्व होते हैं जो सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है।

इलायची के फायदे

बहुत से लोग यह जानना चाहते हैं कि इलायची खाने से सेहत को कुछ फायदा होता भी है या नहीं? आपकी जानकारी के लिए बता दें कि इलायची के फायदों की लिस्ट काफी लम्बी है और अगर आप नियमित रूप से इलायची की उचित खुराक का सेवन कर रहे हैं तो निश्चित तौर पर यह आपको स्वस्थ रखने में मदद करती है। आइए छोटी इलायची के फायदों के बारे में विस्तार से जानते हैं...

1. पाचन से जुड़ी समस्याओं से राहत

खराब खान-पान और जीवनशैली के कारण आजकल हर कोई अपच, गैस, एसिडिटी और कब्ज जैसी समस्याओं से पीड़ित रहता है। ऐसे में काफी हद तक कब्ज़ और एसिडिटी दूर करना भी इलायची के फायदे में शामिल है। इलायची में ऐसे पोषक तत्व होते हैं जो पाचन तंत्र को दुरुस्त रखते हैं और पेट की जलन को कम करते हैं। जिससे एसिडिटी, अपच जैसी समस्याओं से आराम मिलता है।

2. हिचकी से आराम

अक्सर ऑफिस में काम करते समय या किसी से बात करते समय अचानक से हिचकी आने लगती है और उस समय आपको समझ ही नहीं आता कि हिचकी से कैसे आराम पाएं। आपको बता दें कि ऐसी हालत में इलायची आपके लिए काफी कारगर साबित हो सकती है। अगली बार जब हिचकी आए तो एक इलायची मुंह में डालें और कुछ देर तक उसे धीरे-धीरे चबाते रहें, इससे हिचकी जल्दी बंद हो जाती है।

3. ब्लड प्रेशर कम करने में मददगार

एक अध्ययन के अनुसार, इलायची का रोजाना सेवन करने से ब्लड प्रेशर में कमी आती है। इस लिहाज से देखें तो जो लोग हाई ब्लड प्रेशर या हाइपरटेंशन के मरीज हैं उन्हें इलायची का नियमित सेवन करना चाहिए। इसमें मौजूद पोटैशियम और मैग्नीशियम जैसे खनिज पदार्थ ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में मदद करते हैं।

4. भूख बढ़ाने में मदद

इलायची पाचन तंत्र को दुरुस्त रखती है जिस वजह से शरीर का मेटाबॉलिज़्म भी ठीक ढंग से काम करता है और भूख बढ़ती है। जिन लोगों को समय पर भूख ना लगने या कम लगने की समस्या है उन्हें इलायची का सेवन करना चाहिए।

5. उल्टी और मिचली से राहत

कुछ शोधों में इस बात की पुष्टि हुई है कि इलायची, सर्जरी के बाद आने वाली मिचली और उल्टी की समस्या से राहत दिलाती है। रिसर्च के अनुसार इलायची, अदरक और पुदीने को कॉटन की पट्टी में लपेटकर इसे सूंघने से सर्जरी के बाद होने वाली मिचली से आराम मिलता है। इसी तरह जिन लोगों को पहाड़ी रास्तों पर सफर के दौरान उल्टी या मिचली की समस्या होती है उन्हें सफर शुरू करने से पहले इलायची के कुछ दाने खाने चाहिए। यह मिचली और उल्टी रोकने का सबसे आसान घरेलू उपाय है।

6. तनाव दूर करने में फायदेमंद

इलायची की सुगंध आपके मूड को तरोताज़ा बनाये रखती है। इसीलिए अधिकांश लोग सुबह-सुबह इलायची की चाय का सेवन करते हैं। इलायची की चाय पीने से पेट और सांसों से जुड़े रोगों से तो छुटकारा मिलता ही है साथ ही ये तनाव को दूर करती है और मूड को फ्रेश बनाए रखती है। इसलिए स्ट्रेस या डिप्रेशन के मरीजों को स्ट्रेस भगाने के लिए रोज़ाना इलायची वाली चाय ज़रूर पीनी चाहिए।

इलायची के नुकसान...

कुछ लोग मुंह की दुर्गंध से इतना परेशान रहते हैं कि उससे छुटकारा पाने के लिए दिन भर इलायची खाते रहते हैं। आपको बता दें कि ज़रूरत से ज़्यादा मात्रा में इलायची का सेवन भी आपकी सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है। इसलिए इलायची के नुकसान से बचने के लिए हमेशा सीमित मात्रा या चिकित्सक द्वारा निर्धारित मात्रा में ही इसका सेवन करें। आइए जानते हैं कि इलायची से आपको क्या-क्या नुकसान हो सकते हैं :

एलर्जी...

अगर आपका शरीर इलायची के प्रति संवेदनशील है तो आपको इलायची खाने से या इसकी तेज़ महक से एलर्जी हो सकती है। ऐसे लोगों को किसी भी रूप में इलायची का उपयोग(जैसे कि इलायची चूर्ण, इलायची का तेल, इलायची की चाय आदि) नहीं करना चाहिए। एलर्जी की वजह से त्वचा पर लाल चकत्ते, खुजली जैसी समस्याएं हो सकती हैं। हालांकि ऐसा बहुत कम देखने को मिलता है फिर भी अगर आपको ऐसे कोई लक्षण दिखें तो उसका सेवन बंद कर दें और नज़दीकी डॉक्टर से सलाह लें। तो अब ये इलायची का सेवन सिर्फ माउथ फ्रेशनर के तौर पर ही ना करें बल्कि ऊपर बताए गए इलायची के फायदे और नुकसान को ध्यान में रखकर ही इसका सेवन करें और स्वस्थ रहें।

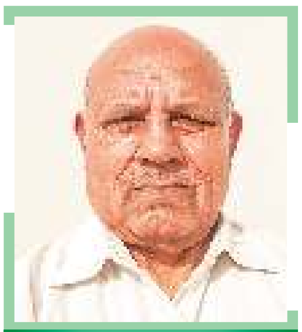
बिजनौर-उ.प्र.। सिविल लाइन के बी-14 मोहल्ला नई बस्ती में ब्रह्माकुमारीज़ नवनिर्मित भवन के उद्घाटन कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी,पानीपत उपक्षेत्रीय निदेशिका, ब्र.कु. भारत भूषण,डायरेक्टर जीएमएस,पानीपत, राजयोगिनी ब्र.कु. सुनीता दीदी,हुड्डा, नगर पालिका परिषद की अध्यक्षा इंदिरा सिंह, वरिष्ठ भाजपा नेता एवं चिकित्सक डॉ. बीरबल सिंह, रघुवीर विश्नोई भाई, ब्र.कु. जगपाल सिंह,कोऑर्डिनेटर ज्यूरिस्ट विंग उत्तरी भारत, कार्यक्रम संयोजिका ब्र.कु. सुरेश दीदी, ब्र.कु. सुदेश,तरावड़ी, ब्र.कु. शिवानी,अंबाला, ब्र.कु. प्रवेश बहन,शुक्रताल, डॉ. श्रीमती गोमती अग्रवाल, निर्विकार अग्रवाल, पुरूरवा अग्रवाल, अपूर्वा अग्रवाल, सुयशा अग्रवाल तथा अन्य।

मोतिहारी-बिहार। पंडित छोटेलाल मिश्र संगीत कला महाविद्यालय द्वारा नगर भवन में आयोजित वार्षिक समारोह का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. मीना, पूर्व कुलपति डॉक्टर रविंद्र कुमार रवि, दूरदर्शन कलाकार चमेली पाण्डेय, डॉ. मंजरी वर्मा, कॉलेज के प्राचार्य शैलेन्द्र सिन्हा तथा अन्य।

बांदा-उ.प्र.। शिव जयंती के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए डॉ. मोनिका, स्वच्छता अभियान ब्रांड एम्बेसडर राहुल जैन, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. शालिनी, ब्र.कु. आशा तथा अन्य।

गुरुग्राम-हरियाणा। शिव जयंती के उपलक्ष्य में निकाली शोभायात्रा में भारत सरकार द्वारा चलाए गए 'नशा मुक्त भारत अभियान' को भी शामिल किया गया। शोभायात्रा में उपस्थित रहे क्षेत्रीय मीडिया प्रभारी चंद्रेश दायमा, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुदेश तथा अन्य।

''प्रशंसा पर न उत्साहित हो, न आलोचना पर नाराज़''



ब्र.कु. रामसिंह, रेवाड़ी(हरियाणा)

जब कोई हमारी प्रशंसा करता तो हम अति उत्साह में आकर वास्तविकता से परे हो जाते हैं। लेकिन हमें पता है कि हम कौन हैं, हमारी सच्चाई हमारे सिवाय और कौन सही रूप में जान सकता है! ऐसे मोड़ से जब हमें गुजरना होता है तब प्रशंसा होने पर न तो अति उत्साह में आना चाहिए और न ही आलोचना में नाराज़ होना चाहिए। क्योंकि ये तो जीवन का क्रम है। किन्तु हमें अपनी सच्चाई के साथ अपने आपको सम्भालते हुए वास्तविकता के साथ जीना चाहिए।

एक शहर में एक शिल्पकार रहता था। उसकी बनाई मूर्तियां इस प्रकार लगती मानो जीवंत व जागृत हों। उसे उसकी कला के लिए कई पुरस्कार मिले। उसे एक बार एक पत्र मिला, जो किसी ज्योतिषी का था। उसमें लिखा था कि इस बार उसे सर्वोच्च पुरस्कार "अमृत कला अवॉर्ड" मिलेगा।

कुछ दिनों बाद यह भविष्यवाणी सत्य साबित हुई। कुछ दिनों बाद फिर उसी ज्योतिषी का एक और पत्र मिला, जिस पर लिखा था कि अमुक तारीख को अमुक समय उसकी मृत्यु हो जाएगी। यह पढ़कर वह बेचैन हो गया।

फिर उस शिल्पकार ने मृत्यु से बचने का रास्ता निकाला। उसने दिन-रात एक करके चार हूबहू, उसके जैसे दिखने वाली तथा जीवंत लगने वाली मूर्तियां बनाई। निश्चित तारीख को वह उन मूर्तियों के साथ, उनके ही समान खड़ा हो गया।

जब यमदूत लेने आए, तो वे चक्कर में पड़ गए। जब यमदूतों को कुछ समझ में नहीं आया तो उन्होंने यमराज को बुलाया। यमराज आए तो वह भी चकरा गए कि आखिर असली शिल्पकार कौन है? यमराज ने तुरंत ब्रह्मा जी का ध्यान किया और शिल्पकार की प्रशंसा शुरू कर दी। अपनी प्रशंसा सुनकर शिल्पकार खुश होता गया।

अंत में यमराज ने कहा- अगर वह शिल्पकार मिल जाए, जो इन कृतियों को बनाने वाला है तो मैं उसके चरण स्पर्श कर लूं। आखिर वह कौन है? बस इतना सुनते ही शिल्पकार बोला- मैं हूँ। बस यही गलती कर गया। वह प्रशंसा के क्षणों में संयम न बरत सका। यमराज ने तुरंत शिल्पकार को मृत्यु प्रदान कर दी।

प्रशंसा की प्राप्ति के लिए मनुष्य बहुत प्रयास करता है परंतु अपने ऊपर नियंत्रण नहीं रखने पर, यह प्रशंसा उसके भीतर अहंकार को जन्म देती है। अंत में नुकसान ही होता है। प्रशंसा की प्राप्ति के क्षणों में जिस मनुष्य में संयम न हो, वह अधीर होकर अपना ही नुकसान करता है।

प्रशंसा पर न उत्साहित हो, न आलोचना पर नाराज़:- जहाँ तक संभव हो, वहाँ तक हमें प्रयास करना चाहिए कि हम प्रशंसा पर न तो अति उत्साहित हों और न ही नाराज़। बातों को सुनें-समझें तथा मनन-चिंतन के माध्यम से विश्लेषण करके आगे बढ़ें। जिस प्रकार हमारे लिए कड़वी दवा की आवश्यकता उतनी ही है, जितनी मीठे स्वादिष्ट आहारों की। इसलिए अपने मन का नियंत्रण किसी अन्य को क्यों दें? हर व्यक्ति हर पल यह क्यों चाहता है कि हर कार्य के लिए हमारी प्रशंसा करते रहें? जबकि स्वयं से बेहतर अपनी सच्चाई को कोई भी नहीं जान सकता है। अक्सर होता यह है कि व्यक्ति चाहे कोई भी कार्य करे या बात कहे, उन्हें भली-भांति यह मालूम होता है कि इसमें कितनी सच्चाई है या कितना लाभकारी है? हम स्वयं भी अच्छी बातें या कार्य की पूर्णता आनंदित महसूस करने के साथ ही आत्म-संतुष्टि के बोध को प्राप्त करते हैं।

लोग दूसरों से प्रशंसा पाने की अंधी होड़ में लगे हैं:- हम प्रत्येक कार्य में दूसरों की प्रशंसा पाने की अंधी होड़ में लगे रहते हैं अर्थात् क्यों दूसरों की प्रशंसा पाने की अंधी होड़ में स्वयं की मूल भावनाओं का गला घोटने में लगे रहते हैं? जबकि हम यह बेहतर तरीके से जानते हैं और समझते हैं कि दूसरों की प्रशंसा को प्रयत्नपूर्वक प्राप्त करना, केवल स्वयं को झूठी तसल्ली देना है और अपने साथ धोखा करना है। लेकिन एक स्तर तक प्रशंसा हमारे लिए उत्साहवर्धन का कार्य करती है, फिर भी जब हम प्रशंसा पाने के लिए व्याकुल रहें तथा दूसरों से यह अपेक्षा करने लगें कि लोग हमारी शाबाशी के साथ, पीठ थपथपाते रहें, तब यह हमारे लिए एक मर्ज-सा बन जाता है जोकि बिल्कुल ठीक नहीं है। हम किसी भी हाल में अपनी सराहना और प्रशंसा प्राप्त करना चाहते हैं। लेकिन अगर हमें कभी अपेक्षित कर दिया जाए तथा हमें प्रशंसा न मिल पाए तो एक तरह से हम निराश हो जाते हैं। हमें स्वयं से पूछना चाहिए, क्या यह सही है? हमने अपने मन को, क्या बना लिया है कि मात्र प्रशंसा न मिलने के कारण, हमारा मन व्याकुल होने लगता है। यही बात हमारे जीवन के लिए दुःख का कारण बनती जा रही है, फिर और अधिक जीवन को तनावग्रस्त क्यों बनाया जाए?

प्रशंसा मनुष्य को उदार बनाती है:- कहा जाता है कि प्रशंसा मनुष्य की शक्तियों का एक अचूक शस्त्र है जो न केवल बिगड़े हुए काम भी बना देता है बल्कि गैरों का दिल जीतने की क्षमता भी रखता है। सही समय पर, सही मात्रा में की गई प्रशंसा बहुत ही फलदायक होती है। परंतु देह-अभिमानवश अधिकांश लोग इस शक्ति का प्रयोग करना ही नहीं जानते।

नरेला-पाना उद्यान(दिल्ली)। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित 'मूल्यनिष्ठ समाज के निर्माण में महिलाओं का योगदान' कार्यक्रम में मंचासीन हैं 'हमारी मेहनत' के अध्यक्ष सुषमा गौतम, पंजाब केसरी क्लब जाँटी कलाँ के प्रेसिडेंट कमलेश तुषीर, नरेला वार्ड-1 के निगम पार्षद श्वेता कमल खत्री, राजयोगिनी ब्र.कु. शक्ति दीदी,निदेशिका राजौरी गार्डन सबज़ोन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीता बहन।

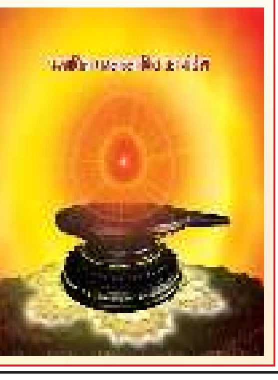
कृष्णा नगर-दिल्ली। शिवरात्रि के अवसर पर शिव ध्वजारोहण करते हुए विधायक अनिल गोयल, एमसीडी के काउंसलर संदीप कपूर, ब्र.कु. अनु, ब्र.कु. जगरूप तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

देवी नगर-जयपुर(राज.)। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. स्नेह, ब्र.कु. राखी, ब्र.कु. पूजा एवं भिन्न-भिन्न क्षेत्रों की गणमान्य महिलाएं।

खुशखबरी...

आ गई शिव संदेश और राजयोग कॉमेन्ट्री की नई कुंजी...

हम सभी जितने भी जिज्ञासु या आगंतुकों से मिलते हैं तो उस समय होता है कि कुछ इनको परमात्मा के बारे में बताया जाये,तो वैसे तो हम बताते ही हैं लेकिन उसके साथ-साथ कुछ लिखित सामग्री अगर दी जाये तो उसको पढ़कर उनके अंदर उसे जानने की जिज्ञासा और बढ़ जायेगी। इसी ध्येय को लेते हुए हमने 'परमपिता परमात्मा शिव का संदेश' और परमात्मा से सहज योग के लिए 'राजयोग मेडिटेशन कॉमेन्ट्री' की एक ज़ेबी किताब या पॉकेट बुक डिज़ाइन किया है जो बहुत ही कारगर है। जिसमें परमात्मा का पूरा संदेश और उनसे मिलन मनाने की सहज विधि के लिए अभ्यास करने की कॉमेन्ट्री भी है। आप इसे ओमशान्ति मीडिया,शांतिवन से प्राप्त कर सकते हैं।



ओमशान्ति मीडिया,ब्रह्माकुमारीज़,
आनंद भवन,शांतिवन,आबू रोड(राज.-307510)
मो.- 9414154344, 9414006096, 9414182088
ई.मेल - omshantimedia@bkivv.org

परमात्म ऊर्जा

कोई बात अति में जाती है तो उसको तूफान कहा जाता है। एक गुण तूफान मिसल हो, दूसरा मर्ज हो तो अच्छा लगेगा? नहीं। तो ऐसे अपने में पॉवरफुल धारणा करनी है। जैसे चाहो वहाँ अपने को टिका सको। ऐसे नहीं कि बुद्धि रूपी पांव टिक ना सके। बैलेन्स ठीक ना होने कारण टिक नहीं सकते। कब कहां, कब कहां गिर जाते व हिलते-जुलते रहते हैं। यह बुद्धि की हलचल होने का कारण समानता नहीं है अर्थात् सम्पन्न नहीं है। कोई भी चीज़ अगर फुल हो तो उसके बीच में कब हलचल नहीं हो सकती। हलचल तब होती है जब कमी होती है, सम्पन्न नहीं होता है। तो यह बुद्धि में व्यर्थ संकल्पों की व माया की हलचल तब मचती है जब फुल नहीं हो, सम्पन्न नहीं हो। दोनों में सम्पन्न व समानता हो तो हलचल हो ही नहीं सकती। तो अपने आपको किसी भी हलचल से बचाने के लिए सम्पन्न बनते जाओ तो सम्पूर्ण हो जाएंगे।

सम्पूर्ण स्थिति व सम्पूर्ण स्टेज अर्थात् सम्पूर्ण वस्तु का प्रभाव ना निकले- यह तो हो ही नहीं सकता। चन्द्रमा भी जब 16 कला सम्पूर्ण हो जाता है तो ना चाहते हुए भी हरेक को अपनी तरफ आकर्षित करता है। कोई भी वस्तु सम्पन्न होती है तो अपने आप आकर्षण करती है। तो सम्पूर्णता की कमी के कारण विश्व की सर्व आत्माओं को आकर्षण नहीं कर पाते हो। जितनी अपने में कमी है उतना आत्माओं को अपनी तरफ कम आकर्षित कर पाते हो। चन्द्रमा की कला कम होती है तो किसका अटेन्शन नहीं जाता है। जब सम्पूर्ण हो जाता है तो ना चाहते हुए भी सभी का अटेन्शन जाता है। कोई देखे ना देखे, लेकिन ज़रूर देखने में आता ही है। सम्पूर्णता में प्रभाव की शक्ति होती है। तो प्रभावशाली बनने के लिए सम्पन्न बनना पड़े। समझा?

अगर बैलेन्स ठीक नहीं होता है तो हिलने-जुलने का जो खेल करते हो, वह साक्षी हो देखो तो अपने ऊपर भी बहुत हंसी आवे। जैसे कोई अपने पूरे होश में नहीं होता है तो उनकी चलन देख हंसी आती है ना। तो अपने आपको भी देखो- जब माया थोड़ा बहुत भी बेहोश कर देती है, अपनी श्रेष्ठ स्मृति का होश गायब कर देती है, तो उस समय चाल कैसी होती है? वह नज़ारा सामने आता है? उस समय अगर साक्षी हो देखो तो अपने आप पर हंसी आवेगी।

बापदादा साक्षी होकर खेल देखते हैं। हरेक बच्चे का तो... ऐसा खेल दिखाना अच्छा लगता है? बापदादा क्या देखना चाहते हैं, उसको भी तुम जानते हो। जब जानते हो, मानते भी हो, फिर चलते क्यों नहीं हो? तीन कोने ठीक हों बाकी एक ठीक ना हो, तो क्या होगा? चारों ही बातें जानते हुए भी, मानते हुए भी, वर्णन भी करते हो लेकिन कुछ चलते हो, कुछ नहीं चलते हो। तो कमी हो गई ना। अभी इस कमी को भरने का प्रयत्न करो।

कथा सरिता

अंकुर को क्रिकेट खेलने का बहुत शौक था। जब भी उसके दोस्तों का ग्रुप मैदान में जाता, वो भी अपने बल्ले और गेंद के साथ वहाँ पहुंच जाता। उसका बैटिंग स्टाइल देखकर लोग अक्सर तारीफ किया करते थे। पर खेल-कूद के साथ-साथ उसकी प्राथमिकता हमेशा पढ़ाई रही। अंकुर के दोस्त उसके पढ़ाई में तेज होने के साथ ही उसकी मदद के लिए हमेशा तैयार रहते। हालांकि, वो अपनी कक्षाओं में सबसे आगे होता, लेकिन उसका दिल कुछ और करना चाहता था।

वो इंजीनियरिंग की पढ़ाई करने निकला। बड़े शहर में जाकर उसने इंजीनियरिंग की जहाँ उसका संघर्ष और भी बड़ा हो गया। नए माहौल में कदम रखते ही उसने खुद को निखारने का काम शुरू कर दिया। वो अपने सपनों की उड़ान के लिए खुद को तैयार कर रहा था। लेकिन उसके दिल में हमेशा से एक खलिश(कसक) थी वो सिर्फ पैसे कमाने के लिए नहीं, बल्कि समाज के लिए कुछ करना चाहता था।

इंजीनियरिंग के बाद उसे एक अच्छी कंपनी में नौकरी मिल गई, लेकिन वो खुश नहीं था। दिन ब दिन वो अपने मन की आवाज़ सुनता रहा। अंकुर का स्वभाव भावुक और संवेदनशील था और जब समाज में होने वाली नाइंसाफी को देखता, तो उसे बेचैनी महसूस होती। वो कुछ बड़ा करना चाहता था, जिससे समाज में बदलाव आ सके। अंकुर के जीवन में एक दिन ऐसा आया जब उसने ठान लिया कि उसे कुछ अलग करना है। एक दिन उसने अपने पिता से कहा, "पापा, मैंने इंजीनियरिंग की है, पर मेरा मन किसी और काम में लगता है। मैं देश की सेवा करना चाहता हूँ। मैं पुलिस अफसर बनना चाहता हूँ।" पिता पहले तो चौंके, लेकिन अंकुर के आत्मविश्वास को देखकर उन्होंने उसका हौसला बढ़ाया।

शारीरिक और मानसिक रूप से खुद को तैयार करना

फिर शुरू हुआ अंकुर का असली संघर्ष। पुलिस अफसर बनने की राह आसान नहीं थी। अंकुर ने दिन-रात पढ़ाई की, शारीरिक और मानसिक रूप से खुद को तैयार किया। उसके जीवन में कई उतार-चढ़ाव आए, कई बार वो हताश हुआ, लेकिन हर बार उसके भीतर का जुनून उसे आगे बढ़ाता रहा। अंकुर की यह ज़िद थी कि वो हार मानने वालों में से नहीं था।

आखिरकार, अंकुर का वो दिन आया जब उसकी मेहनत रंग लाई। वो एक बड़े पुलिस अफसर के रूप में चयनित हुआ। अब अंकुर सिर्फ एक इंजीनियर नहीं था, बल्कि समाज का रक्षक बन चुका था। अब वो अपने लोगों की सेवा करता था, अन्याय के खिलाफ खड़ा होता था और अपनी निष्ठा और ईमानदारी से लोगों का दिल जीतता था।

अंकुर का सफर आज भी जारी है। उसने अपने सपनों को साकार करने के लिए संघर्ष किया, अपनी कमज़ोरियों को ताकत में बदला और अपनी संवेदनशीलता को अपने काम की शक्ति बना दिया। उसकी मेहनत अब भी जारी है, क्योंकि अंकुर मानता है कि असली सफलता तब है जब आप खुद से संतुष्ट हों और वो संतुष्टि अभी बाकी थी।

सीख : अगर दिल में सच्चे इरादे हों और मेहनत से डरे बिना अपने लक्ष्यों की ओर बढ़ा जाए तो कोई भी सपना असंभव नहीं होता।

हरमू रोड-रांची(झारखंड)। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, ब्र.कु. प्रदीप, चार्टर्ड अकाउंटेंट अंजिला गोयनका, हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. वी.के. जगनानी, राजेन्द्र इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज के सेवानिवृत्त स्त्री रोग विशेषज्ञा प्रो. डॉ. माया वर्मा एवं स्त्री रोग विशेषज्ञा डॉ. प्रियंका श्रीवास्तव।

फतेहगढ़-उ.प्र.। शिवरात्रि के पावन पर्व पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् प्रभु स्मृति में जिलाधिकारी डॉ. आशुतोष द्विवेदी, अपर पुलिस अधीक्षक डॉ. संजय कुमार सिंह, नगरपालिका अध्यक्ष वत्सला अग्रवाल, ब्र.कु. सुमन दीदी, ब्र.कु. राधिका तथा अन्य।

आगरा-आर्ट गैलरी(उ.प्र.)। शिवरात्रि के अवसर पर आयोजित रैली में उपस्थित हैं ब्र.कु. माला, ब्र.कु. संगीता, ब्र.कु. सावित्री, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. महावीर तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

भागलपुर-बिहार। 89वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर बैजनाथ रुंगटा स्मृति भवन में आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अनीता, राजीव रंजन,बीडीओ,कहलगांव, समाजसेवी शुभानंद मुकेश एवं संजीव कुमार अध्यक्ष,नगर पंचायत,कहलगांव।

ऋषिकेश-उत्तराखंड। 89वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. आरती, मेयर शंभू पासवान, ढालवाला नगरपालिका अध्यक्ष नीलम बिजल्वाण तथा अन्य।

तिनसुकिया-असम। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित 'अपनी दिव्य शक्ति और उद्देश्य को पुनः प्राप्त करें' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रजनी, ब्र.कु. सुमी, ब्र.कु. पूजा, ब्र.कु. सुमन तथा अन्य।

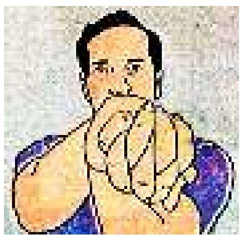
पंजाबी बाग-दिल्ली। शिवरात्रि के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् क्षेत्रीय निगम पार्षद सुमन त्यागी को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कोकिला।

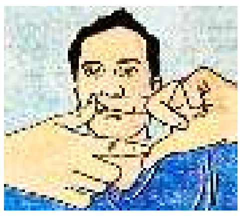
व्यायाम द्वारा दिमाग को रखें सक्रिय...

जिस तरह से फैक्ट्री में इस्तेमाल होने वाली मशीन में जंग न लगे, उसके पुर्जे अच्छे से काम करें तो उसमें समय प्रति समय ऑयल डालना इन सबका ध्यान रखा जाता है। ठीक उसी तरह हमारा जो शरीर है वो भी एक मशीन है और दिमाग उस मशीन में सबसे महत्वपूर्ण पुर्जा, जिसको सक्रिय रखने के लिए कुछ न कुछ टास्क देना बहुत ज़रूरी है। इसी के लिए हम आपको हाथों से होने वाले ये व्यायाम जिन्हें दिन के सिर्फ दो मिनट करना भी काफी होगा।

सांप की चाल...

हाथों को जोड़ें और अंगुलियों को आपस में फंसा लें। अब कलाइयों को घुमाते हुए इन बंधे हाथों को दाएं से बाएं और बाएं से दाएं घुमाएं (एक सांप की तरह)। इसमें आपको हाथ आगे जाते हुए प्रतीत होंगे। इब इसे बाएं से दाएं और दाएं से बाएं घुमाएं। ऐसे लगेगा जैसे हाथों वाला सांप वापस आ रहा हो।





वर्ग का निर्माण...

इस व्यायाम में आपको अपनी अंगुली और अंगूठे से वर्ग बनाना है। इसे बनाने के लिए दाएं हाथ के अंगूठे को बाएं हाथ की तर्जनी से मिलाएं और बाएं हाथ के अंगूठे को दाएं हाथ की तर्जनी से। हालांकि पहली बार जो जोड़ा ऊपर रहेगा। दूसरी बार वो चित्रानुसार नीचे आ जाएगा।

हाथ से चुगें...

बाएं हाथ की पांचों अंगुलियों का आपस में मिलाकर चित्रानुसार चोंच जैसा बना लें। दांए हाथ की हथेली को फैलाएं और बाएं हाथ की चोंच को झटके से दाईं हथेली पर लगाएं। फिर दाएं हाथ से चोंच बनाकर बाएं हाथ की हथेली पर लगाएं। दोनों क्रियाओं को जितनी जल्दी हो सके, बारी-बारी से करें।

अंगुलियों को घुमाएं...

पांचों अंगुलियों के पोरों को आपस में चित्रानुसार मिलाएं और फिर चारों अंगुलियों को मिलाए रखते हुए अंगूठों को एक-दूसरे के आस-पास करें। गोल-गोल 8-10 बार घुमाना है। फिर अंगूठों को जोड़ लें और तर्जनी को अलग करके उसे घुमाएं। इसके बाद एक-एक करके सारी अंगुलियों को घुमाते जाएं और पहली वाली को जोड़ते जाएं।

ब्रह्मपुर गिरी रोड-ओडिशा। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर उपस्थित हैं प्रो. डॉ. संध्या श्री पंडा गायनेकोलॉजिस्ट, SUM3 अस्पताल,सीतलापल्ली, डॉ. मधुमिता साहू,एनेस्थीसिया विभाग की प्रोफेसर, भवानी पटना मेडिकल कॉलेज, प्रो. रीना रथ,कुलपति खलीकोट विश्वविद्यालय, ब्र.कु. माला बहन,सबज़ोन प्रभारी ब्रह्मपुर तथा अन्य।

रांची-झारखंड। ब्रह्माकुमारीज़ चौधरी बागान,हरमू रोड में आयोजित होली मिलन समारोह कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, ब्र.कु. प्रदीप, लायंस इंटरनेशनल के पूर्व अध्यक्ष सिद्धार्थ मजूमदार, लायंस इंटरनेशनल के उप जिलापाल सुभ्रा मजूमदार एवं पुरोहित श्याम सुन्दर भारद्वाज।

रूपनगर-पंजाब। शिव जयंती के अवसर पर संध्या फेरी के दौरान समूह चित्र में एसएचओ पवन चौधरी, ब्र.कु. अंजनी, ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. तूलिका तथा अन्य।

बख्तावरपुर-दिल्ली। शिव जयंती महोत्सव के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में चौधरी सुरेन्द्र सोलंकी,खाप प्रधान 360 को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शक्ति व ब्र.कु. गीता।

बलिया-उ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित 'मूल्यनिष्ठ समाज के निर्माण में महिलाओं का योगदान' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए जिला कारागार की उप जेल अधिकारी श्रीमती रीना तिवारी, माया हॉस्पिटल की प्रबन्धक श्रीमती माया राम, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. उमा बहन, ब्र.कु. नीलम,नगरा, ब्र.कु. पूजा एवं ब्र.कु. वन्दना।

कुराली-पंजाब। डॉ. जगजीत सिंह बाजवा को ईश्वरीय सौगात भेंट करने के पश्चात् साथ हैं ब्र.कु. स्वराज बहन एवं ब्र.कु. अमन बहन।

बाहडाझोला-ओडिशा। 89वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती पर आयोजित द्वादश ज्योतिर्लिंग दर्शन मेला का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए कंधमाल सांसद सुकांत कुमार पाणिग्रही, ब्र.कु. लक्ष्मी तथा अन्य।

न्यू राजेन्द्र नगर-दिल्ली। 89वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के उपलक्ष्य में निःशुल्क स्वास्थ्य जांच कैम्प एवं आध्यात्मिक प्रर्दशनी का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करने के पश्चात् अपनी शुभकामनाएं देते हुए दुर्गेश पाठक,पूर्व विधायक। साथ हैं राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा दीदी,डायरेक्टर,ब्रह्माकुमारीज़,करोल बाग,नई दिल्ली, ब्र.कु. विजय दीदी तथा अन्य।

दिलशाद कॉलोनी-दिल्ली। शिवरात्रि के पावन अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं भाजपा अध्यक्ष अनिल कुमार गुप्ता, ब्र.कु. तनुजा, ब्र.कु. अनुराधा तथा अन्य।

आगरा-आर्ट गैलरी(उ.प्र.)। एकलव्य स्पोर्ट्स स्टेडियम में योग प्रशिक्षण और राजयोग मेडिटेशन पर विशेष सत्र के पश्चात् समूह चित्र में स्पोर्ट्स विंग नेशनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. जगबीर,माउंट आबू, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मधु दीदी, आगरा स्पोर्ट्स विंग कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. संगीता, ब्र.कु. माला तथा अन्य भाई-बहनें।

हाथरस-आनन्दपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)। होली के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ की तरफ से शिव मंदिर में आयोजित 'आत्मिक स्नेह जगाती और भेदभाव मिटाती है होली' विषयक कार्यक्रम के पश्चात् सब इंस्पेक्टर लख्मी सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शान्ता बहन। मौके पर उपस्थित रहे मंदिर महंत विनोद शर्मा, दोहाकार एवं गीतकार प्रभुदयाल दीक्षित, ब्र.कु. मोहिनी, ब्र.कु. राजेश तथा अन्य।

शास्त्रीपुरम-आगरा(उ.प्र.)। शिवरात्रि के अवसर पर निकाली शोभायात्रा में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मधु, ब्र.कु. शालू तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

- ब्र.कु. अनुज भाई,दिल्ली

आर्टिफिशियल इंटेलिजेन्स(ए.आई.) या स्पिरिचुअल इंटेलिजेन्स(एस.आई.)!

कुछ भी चाहिए, कुछ भी सीखना है, पढ़ना है, देखना है, तो गूगल पर जाओ। ए.आई. पर टाइप करो और उत्तर लो। अब आप देखो जो उत्तर वहाँ से मिला अगर वो थोड़ा कंफ्यूज़िंग भी हो तो आप उसे एक बार स्वीकार ज़रूर करेंगे और कहेंगे ठीक ही बता रहा है क्योंकि हम उसके बारे में जानते नहीं हैं। सभी कहते हैं कि हमारा काम आसान करता है, हमारा समय बचाता है और चीज़ें जल्दी समझ में आती हैं। लेकिन उसमें जो डाला गया है वो किसी ने तो लिखा होगा, वो तो उसकी समझ है और उसकी समझ को आप यूज़ कर रहे हैं तो आप इंटेलिजेन्ट हो रहे हैं या आप लेज़ी हो रहे हैं? सोचने का विषय है कि हम सभी को एक एप्लीकेशन लिखना हो तो भी हम गूगल पर जाकर उसका फॉर्मेट ढूढ़ते हैं, अपने से कभी कोशिश भी नहीं करते हैं। जब हम सांतवी-आंठवी कक्षा में पढ़ रहे थे तो सभी को ये लिखना सिखाया जाता था लेकिन उस समय हमने ध्यान नहीं दिया। आज उसी चीज़ को जो किसी ने लिखा या बनाया है उठाकर बस कॉपी कर लिया। चाहे वो सही है या नहीं है।

न्यूटन से पहले क्या सेब नीचे नहीं गिरता था, गिरता ही था लेकिन उन्होंने देखा और एक नियम निकाला गुरुत्वाकर्षण का। ऐसे ही हम सभी अंदर से एक ऊर्जा हैं,आध्यात्मिक ऊर्जा। लेकिन उस ऊर्जा को हम इस्तेमाल नहीं कर रहे हैं। आध्यात्मिक सशक्तिकरण, बुद्धिमत्ता (ए.आई.) से बहुत ऊपर है। व्यक्ति नैसर्गिक रूप से आध्यात्मिक ही है, चिंतनशील ही है लेकिन उसका विकास करने के लिए हमें अपने अभ्यास को बढ़ाना ज़रूरी है। दूसरों का चुराकर या उठाकर कहीं से प्रयोग में लाना उसमें आपको कभी संतुष्टि नहीं हो सकती है, उससे आपका काम ज़रूर बन जाएगा थोड़ी

देर के लिए लेकिन आत्म संतुष्टि नहीं होगी। और आप दिन-प्रतिदिन अपने जीवन को आलस्य और भय की तरफ जाता हुआ पाएंगे।

आप क्या चाहते हैं कि ऐसे ही हमारा जीवन चले या हम खुद अपनी शक्तियों का इस्तेमाल करके इन चीज़ों को खुद ही डेवलप करें। हो सकता कभी इंटरनेट न हो, कोई फॉल्ट हो जाए तो आपके हाथ की कलम रूक जाएगी क्योंकि कभी आपने सोचा ही नहीं, पढ़ा ही नहीं और यही हो रहा ज़्यादातर कि हम सभी निर्भर हो गए हैं इन सभी आर्टिफिशियल चीज़ों पर। तो थोड़ा उठो, जागो और अपनी शक्तियों को पहचानो।

मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

प्रश्न : क्या एक कुमारी के लिए ज़रूरी है कि वो समर्पित होकर ही सेवा करे? क्या अपने परिवार के बीच रहकर सेवाएं नहीं की जा सकती? भाग्य नहीं बनाया जा सकता?

उत्तर : सब किया जा सकता है। कुछ बहनें समर्पित हो जाती हैं। ये वो आत्माएं हैं जिन्होंने भक्ति में भगवान को कहा है कि जब आप इस धरा पर आओगे तो हम आप पर अर्पित होंगे। तो वो रह नहीं सकती बिना अर्पित हुए। उनका वायदा है भगवान से। अब भगवान भी खींचने लगता है उन्हें। और उनकी अंतरात्मा भी उन्हें बार-बार कहेगी समर्पित हो जाओ। बाकी घर में रहकर भी सेवाएं की जा सकती हैं। बहुत कन्यायें कर रही हैं। जॉब में रहकर भी सेवाएं की जा सकती हैं। लेकिन जॉब के लिए बस यही है कि बाहर गन्दा कलियुगी माहौल है। अगर आप अपने को बहुत प्रोटेक्ट करना जानती हैं, अपने को बहुत पॉवरफुल बना लेती हैं तो उसमें भी कोई दिक्कत नहीं है।

प्रश्न : शादी न करने पर मदर-फादर बहुत बुरा कहते हैं। समाज भी बहुत बुरा कहता है, अपमानित करता है। जहाँ पर हम जॉब करते हैं वहाँ पर भी लोग टॉन्ट करते हैं तो ऐसी स्थिति को कैसे हैंडल करें?

उत्तर : ये सब होता है, क्योंकि उनके पास ज्ञान नहीं है। उनको पवित्रता का महत्व नहीं पता है। प्युरिटी मनुष्य की शक्ति है। प्युरिटी मनुष्य की एक ब्यूटी और पर्सनैलिटी है। ऐसे जिनको पता नहीं है तो वो तो कहेंगे ही लेकिन इसको सभी बहनें समझ लें, अगर आप देवी बन जाएं तो सारा संसार आपको मान देगा। आपको ये बाबा का महावाक्य नहीं भूलना है। जो बच्चे स्वमान में रहते हैं। सम्मान उनके पीछे परछाई की तरह आता है। ऐसी बहुत सारी कन्यायें हैं जिनकी स्थिति बहुत श्रेष्ठ रही है। परिवार को वो ज्ञान में ले आई, कहना नहीं पड़ा। ज्ञान में नहीं भी चले लेकिन लड़की को छुट्टी दी। और कई तो कन्यायें बताती हैं कि हमारे माँ-बाप ने कहा है कि तुम तो हमारे घर में देवी हो। हमारे घर की शान हो। हम तुम्हें नहीं कहेंगे कि तुम शादी करो। तुम्हारी जैसी इच्छा है वैसे रहो। ये अपनी स्थिति पर डिपेंड करता है। और ये सबसे अच्छी स्थिति है। इससे अच्छा और क्या हो सकता है।

प्रश्न : मैं और मेरे पैरेंट्स ज्ञान में हैं और मेरे भाई-भाभी नहीं हैं। मुझे पता है कि वे भविष्य में पैरेंट्स का ध्यान भी नहीं रखेंगे, तो क्या मुझे पैरेंट्स के पास रहकर ही पुरुषार्थ करना चाहिए ताकि उनकी देखभाल भी हो जाए, या मैं समर्पित हो जाऊं?

उत्तर : अगर इनके पैरेंट्स इनके सहयोगी हैं तो इनका परम कर्त्तव्य है कि पैरेंट्स को समय दें और थोड़ा-थोड़ा सेवाओं में भी लगें। अगर भाई-भाभी पैरेंट्स का ध्यान नहीं देंगे तो जैसा आजकल प्रायः होता है तो ये इनका परम कर्त्तव्य है कि मन से शिवबाबा को अपना जीवन समर्पित कर दें। और देखिए ये कर्म की सूक्ष्म गति है, वो माँ-बाप की सेवा करे तो वो ये समझ लें कि ये भी परमात्म सेवा है। अर्पित कर दें बाबा को। बस, सारी जो सेवाएं हैं यज्ञ सेवा में गिनती हो जाएंगी।

प्रश्न : जब भी मैं बाहर जाती हूँ तो मुझे शुद्ध भोजन की समस्या होती है। ऐसे में क्या मैं बाहर का हल्का भोजन जो बिना लहसुन-प्याज का होता है, वो ले सकती हूँ? क्योंकि बाहर जाकर भोजन बनाना सम्भव नहीं हो सकता।

उत्तर : बिल्कुल ऐसा किया जा सकता है। सात्विक भोजन लें और उसको दृष्टि देकर सात बार संकल्प करें मैं परम पवित्र आत्मा हूँ बस, फिर भोजन स्वीकार करें। क्योंकि कईयों के काम ऐसे होते हैं जो भोजन नहीं बना सकते। तो इससे इज़ी हो जायेगा।

प्रश्न : आज दुनिया बहुत मॉडर्न हो गई, मैं बहुत छोटी हूँ, जब बाहर जाते हैं जो हमारे साथी हैं हम उनके साथ खाना-पीना नहीं करते। या उनके साथ पिक्चर नहीं देखते आदि-आदि। तो जो फ्रेंड्स हैं वो हमें अन्डर एस्टिमेट करते हैं और ऐसे में हम लॉ फील करते हैं, तो ऐसे में क्या किया जाए?

उत्तर : ये बात है लेकिन अगर आप अपने अच्छे स्वमान में रहेंगे तो वो आपको फॉलो करेंगे। कोई एप्रीशिएट करेगी कि इसका जीवन देखो, चेहरे पर खुशी और संतोष झलकना चाहिए। आपके चेहरे पर रूहानियत झलकनी चाहिए। तो फिर आपको ऐसा फील नहीं होगा। बाकी आप अपने में ले आती हैं ये मानों, सब खाना खा रहे हैं और ये नहीं खा रही हैं तो ये अपने में फील करने लगती हैं कि ये क्या सोचेंगे? मेरा कैसा जीवन है। कोई किसी के लिए कुछ नहीं सोचता। वो अपना ही एन्जॉय करते हैं। बल्कि एप्रीशिएट करेंगे कि इनका जीवन देखो कितना त्यागभरा है, इसलिए इनके जीवन में शांति है। इनके जीवन में संतोष है। तो अपने स्वमान को बढ़ाना है। बस सुपीरियरिटी कॉम्प्लेक्स देता है वो स्वमान। इतनी सुपीरियरिटी नहीं कि हमें इगो आ जाये। लेकिन स्वमान हमें इन तरह की फीलिंग से मुक्त कर देता है। हम उनके लिए प्रेरणा स्रोत बन जाएंगे। और इसके लिए ज़्यादा सोचो नहीं। इन्हें थोड़े भगवान मिला है,भगवान तो आपको मिला है। त्याग भरा जीवन तो आपका है, आपको उनकी तरफ जाने की ज़रूरत नहीं। उनको आपके पीछे आने दो। हमें उनसे कटऑफ भी नहीं होना है। लेकिन आपको इस त्याग के साथ थोड़ा व्यावहारिक हो जाना चाहिए। मिलना-जुलना, उनसे अच्छी तरह बातें करना, उनको एप्रीशिएट करना। कभी-कभी क्या होता है कि जो ज्ञान वाले हैं जब उनको लगता है कि हम तो अलग-अलग से हैं तो पूरे ही अलग हो जाते हैं। व्यावहारिक भी नहीं रहते। लेकिन सोशलाइजेशन जिसे कहते हैं ना उसमें थोड़ा एक्सपर्ट हो जाना चाहिए। तो भले आप नहीं खा रहे उनकी चीज़ें, लेकिन उसमें से कुछ चीज़ें आपको खा लेनी चाहिए, मैं राय दूंगा, सबके साथ आप बैठो कुछ ऐसी भी चीज़ें होती हैं जो आप खा सकती हैं। बातचीत करते रहो, हँसते-बहलते रहो, तो ना उनको लगेगा कि वो आपसे अलग हैं और ना आपको लगेगा कि वो इनके बारे में कुछ सोच रहे हैं।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

लास्ट सो फास्ट कैसे जायें?

राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

कई बाबा के नये बच्चे हमेशा पूछते हैं कि हम क्या पुरूषार्थ करें, लेट आए हैं और बाबा कहते हैं लास्ट सो फास्ट भी जा सकते हैं। ये बात सत्य है। तो सभी का प्रश्न उठता है हम तो विजय माला में आना चाहते हैं।

हमने बाबा की एक बात बताई है, फिर सुन लें- बाबा ने कहा है कि विजयमाला में लास्ट की कुछ सीट खाली रखी जाती हैं। ताकि कोई भी तेज पुरुषार्थ करके बैठना चाहे तो उसके लिए मार्जिन है। अंत तक भी एक सीट तो खाली रहेगी। इसलिए तेज पुरुषार्थ करना है तो रोज़ सवेरे उठकर सूक्ष्म वतन में बाबा के पास जाकर बाबा से विजय का तिलक लेना है और मैं मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ, विजयी रत्न हूँ ये बहुत याद करते रहना है। इस नशे को बढ़ाना है तो विजय प्राप्त कराने की शक्ति एक्टिवेट होती रहेगी। क्योंकि विजयी रत्न बनने के लिए अपनी अनेक कमज़ोरियों पर भी विजय पानी है। और चाहे वो तेज़ पुरुषार्थ करने की बात हो, उसमें भी अनेक सूक्ष्म कमज़ोरियां उभरती रहती हैं, उन पर भी विजय पानी होती है। आजकल एक चीज़ और हो रही है, जिसके जो संस्कार दब गए थे, वो जाग्रत होने प्रारम्भ हो गए हैं। बाबा ने ये बात बहुत पहले स्पष्ट कर दी थी कि जब अंत आएगा, चारों ओर विकारों की तेज आंधी भी चलेगी, तो जिसके अन्दर किसी विकार का अंश भी रह गया होगा तो वो जाग्रत हो जाएगा। अंश से वंश बन जाएगा।

बहुत लोग कह रहे हैं, 15 साल हो गए ज्ञान में चलते, हमारी स्थिति बहुत अच्छी थी अब अचानक सब पर गुस्सा आता रहता है, हमारी समझ में नहीं आता। लोग भी कहने लगे परिवार वाले- छोड़ों न ये ज्ञान-ध्यान तुममें कुछ परिवर्तन तो हो नहीं रहा, पहले ही अच्छी थी, ज्ञान में आके और क्रोध करने लगी हो, तो लज्जा आती है। ये और कुछ नहीं है। जो बीज रह गए हैं विकारों के वो जाग्रत हो रहे हैं। किसी में काम के बीज, किसी में क्रोध के, किसी में लोभ के, जो अपूर्ण इच्छाएं हैं वो जाग्रत हो रही हैं। किसी में दबा हुआ मोह ज़्यादा जाग्रत हो रहा है, किसका अभिमान प्रकट हो रहा है, ये समस्या अभी बढ़ती जा रही है। इसलिए चाहे आप नये हैं या पुराने हैं, चार घंटे योगाभ्यास तो प्रतिदिन होना ही चाहिए। बिल्कुल स्पष्ट है- योग की साधनाओं के बिना कोई भी मंज़िल पर पहुंच नहीं सकता।

> **बाबा ने मुरली में ये स्पष्ट कर दिया है कि जो पहले आया ये ज़रूरी नहीं है कि वो आगे जायेगा, सारा खेल योग पर है, पढ़ाई पर है। जो बाद में आया है वो भी अपना पुरूषार्थ तीव्र करके आगे जा सकता है। सबको खुली छूट है।**

आत्मा को पावन करना है, कम से कम चार घंटे और आठ घंटे की बात तो हम सब महावाक्यों में सुनते ही हैं। ये योग कर्मयोग के रूप में करना है, इसमें बहुत सारी क्लासेज़ आप यहाँ देख सकते हैं। कर्म करते हुए भिन्न-भिन्न तरह से योगाभ्यास करना है ताकि योग में बोरियत भी न हो और विभिन्न प्रकार के अनुभव होते रहें और सदा ही रूचि बनी रहे। जो नये हैं उनको मैं कहूंगा कुछ दिन के लिए, तीन मास के लिए एक सिम्पुल प्लान बना लें कि मुझे सारे दिन में चार बार 10-10 मिनट योग में बैठना है। अमृतवेले उठें तो बहुत ही अच्छा। उसके बाद 6 के आस-पास 10-10 मिनट बैठके योग कर लो। आप जॉब पर जाते हैं तो मुरली के बाद 8 से 9 के बीच अपना समय खुद बना लें, योग कर लें। शाम को आकर योग कर लें, सोने से पहले कर लें10-10 मिनट। उसमें भिन्न-भिन्न अभ्यास कर लें जिसकी चर्चा हमने क्लासेज़ में की है, यूट्यूब पर वो सब उपलब्ध हैं, आप सब सुन सकते हैं, उसका विस्तार हम अभी यहां नहीं कर रहे हैं। 10-10 मिनट योग में बैठने से एकाग्रता बढ़ेगी, मन का भटकना समाप्त होगा। इम्पोंटेंट चीज़ है कि योग में रूचि बढ़ जाएगी, सुख मिलने लगेगा, योग करने की इच्छा होगी और ये बहुत बड़ी चीज़ है।

योग की ओर मन खींचने लगे तो समझो हमने बहुत कुछ पा लिया है। फिर तो हम बाबा के पास जाकर बैठेंगे और बाबा से उसके सम्पूर्ण वायब्रेशन्स हमको मिलते रहेंगे। वायब्रेशन्स के रूप में उसके सर्व खज़ाने आत्मा में समाते हैं। चाहे सुख हो, शान्ति हो, पवित्रता हो, खुशी हो, उसका प्रेम हो, शक्तियां हो, उसकी दुआएं हो सब वायब्रेशन्स के रूप में ही आत्मा में समाती रहती हैं। बहुत अच्छा होगा यदि आप ये अभ्यास कर लें। - क्रमशः

अलीपुर-दिल्ली। त्रिमूर्ति शिव जयंती व राजयोगा मेडिटेशन सेंटर के नए भवन के भूमि पूजन व शिलान्यास के पश्चात् मंचासीन हैं विधायक राज करन खत्री, ब्र.कु. सुदेश,पालम विहार दिल्ली, ब्र.कु. दुर्गा,नरेला मंडी, ब्र.कु. मीना, ब्र.कु. रानी, ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. विरेन्द्र तथा ब्र.कु. डॉ. जितेन्द्र।

कादमा-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र, मेडिकल विंग तथा भारत सरकार के सामाजिक न्याय एवं अधिकारिकता, नारकोटिक्स विभाग के संयुक्त तत्वावधान में मेरा भारत नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत मेरा गांव नशा मुक्त गांव अभियान कार्यक्रम में नशा छोड़ने व न करने के शपथ कार्यक्रम में जिला पुलिस अधीक्षक अर्श वर्मा, अपर पुलिस अधीक्षक सुभाष चंद्र, सरपंच प्रेम चारण व रामबास सरपंच प्रतिनिधि अशोक शर्मा,जावा, सरपंच कमल साहब,कुब्जा नगर, विजेंद्र श्योराण सरपंच नीमड़ बडेसरा, क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. वसुधा बहन, ब्र.कु. ज्योति,झोझूकलां आदि अन्य भाई-बहनें मौजूद रहे।

कुरुक्षेत्र-दर्रा खेड़ा(हरि.)। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरोज बहन, डॉ. प्रवीण महाजन, समाजसेविका निशि गुप्ता, सेशन जज डॉ. नीलिमा सांगला, जिला परिषद चेयरपर्सन कमलजीत कौर, कुरुक्षेत्र यूनिवर्सिटी प्रोफेसर अनीता दुआ तथा अन्य।

हाथरस-आनन्दपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)। महिला दिवस के अवसर पर कस्तूरबा गांधी आवासीय बालिका विद्यालय में आयोजित 'सशक्त महिला राष्ट्र की आधारशिला' कार्यक्रम के अंतर्गत संगोष्ठी में सभा को सम्बोधित करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शान्ता बहन। मंचासीन हैं ब्र.कु. नीतू,मडराक, ब्र.कु. श्वेता तथा अन्य।

पलिया कलां-खीरी(उ.प्र.)। शिवरात्रि के उपलक्ष्य में नगर पलिया चेयरमैन श्रीमती लक्ष्मी गुप्ता को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शिता।

नगीना-उ.प्र.। त्रिमूर्ति शिव जयंती के उपलक्ष्य में शिवालिक हॉस्पिटल के डॉ. राजकुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. शालू तथा अन्य ब्रह्माकुमारी बहनें।

अव्यक्त मुरली 03-02-2002 (पहेली-15)2024 -25

ऊपर से नीचे

1. बापदादा ..... बच्चों को मुबारक देते हैं कि आप बच्चों के लिए यह साइंस के साधन निकाले हैं।(3)
2. अगर सेवा की और खुशी नहीं हुई, तो वह सेवा ..... सेवा नहीं है।(3)
3. जब सूर्यवंशी बनना ही है, दृढ़ ..... है, बाप से और स्वयं से प्रतिज्ञा कर ली है तो अब से किसी भी शक्ति की परसेन्टेज़ कम नहीं हो।(3)
4. ज्ञान अर्थात् समझ है कि व्यर्थ संकल्प वा निगेटिव का ..... है आना और आप ज्ञानी तू आत्माओं का ..... है इनसे मुक्त, न्यारे और बाप के प्यारे रहना।(2)
5. किसी भी बच्चे से पूछते हैं कि फुल पास होना है या हाफ पास? तो सभी कहते हैं कि हम तो ..... बनेंगे, चन्द्रवंशी नहीं बनेंगे?(4)
7. यह अविनाशी खजाने अब भी प्राप्त हैं और ..... में अनेक जन्म साथ रहेंगे।(3)
8. जो सम्पन्न होता है उनकी निशानी सदा प्राप्ति स्वरूप, तृप्त आत्मा दिखाई देगी। सदा ..... नज़र आयेगी क्योंकि भरपूर है।(2)
10. सबसे पहला खज़ाना है- ज्ञान का खज़ाना, जीवन में रहते, पुरानी दुनिया में रहते, तमोगुणी ..... में रहते ज्ञान के खजाने के आधार से इन सब ....., वायब्रेशन से न्यारे मुक्त हो, कमल पुष्प समान न्यारे मुक्त आत्मायें दुःख से, चिंताओं से, अशान्ति से मुक्त हो।(5)
11. नवीन, नूतन, नव, नव्य।(2)
12. हर एक अपने से पूछे कि हमारे पास कितने खज़ाने ..... हैं?(2)
14. समस्या को एक ..... समझ, तूफान को तोहफा समझ उसको पार करो।(5)
16. तमोगुणी वायुमण्डल में रहते ज्ञान के खज़ाने के आधार से इन सब वायुमण्डल, वायब्रेशन से न्यारे मुक्त हो, ... पुष्प समान न्यारे मुक्त आत्मायें दुःख से, चिंताओं से, अशान्ति से मुक्त हो।(3)
17. रोज़ अमृतवेले बाप से की हुई ....., कि हम इस ब्रह्मण जीवन की प्राप्ति से, सेवा से कभी भी संकल्प में भी हटेंगे नहीं। (3)

बायें से दायें

1. बापदादा को विशेष खुशी है कि शक्तियों ने ..... का झण्डा अच्छा बुलन्द किया है। बाप तो गुप्त रहे, लेकिन बच्चों ने प्रत्यक्ष रूप में झण्डा लहराया है।(3)
3. जब ..... स्थिति याद होगी तो निरंहकारी स्वतः हो जायेंगे।(4)
6. दुआयें मिलने का अनुभव यही होगा जो स्वयं सम्बन्ध में आते, ... करते डबल लाइट (हल्का) होगा, बोझ नहीं महसूस करेगा।(2)
9. यह ..... खजाने अब भी प्राप्त हैं और भविष्य में अनेक जन्म साथ रहेंगे।(4)
10. पुरानी दुनिया में रहते, तमोगुणी वायुमण्डल में रहते ज्ञान के खज़ाने के आधार से इन सब वायुमण्डल, ... से न्यारे मुक्त रहो।(5)
13. अत्याचार, मारपीट।(2)
15. ब्राह्मण जन्म होते ही बापदादा ने हर ब्राह्मण के ..... में विजय का तिलक अमर लगा दिया।(3)
17. डबल लाइट वाले दुआयें मिलने के कारण दोनों तरफ नियम ....., ऐसा इज़ी भी नहीं- जैसे कहावत है, ज्यादा मीठे पर चीटियां बहुत आती हैं। तो इतना इज़ी भी नहीं, लेकिन डबल लाइट रहेगा।(3)
18. अपने ..... में सदा अपने से वायदा करो कभी भी संस्कार के वंश नहीं होंगे जो बाप के संस्कार वह मुझ ब्राह्मण आत्मा के संस्कार।(2)
19. सबसे पहले खज़ाना है - ..... का खज़ाना, जिस ..... के खज़ाने से इस समय भी आप सभी मुक्ति और जीवनमुक्ति का अनुभव कर रहे हो।(2)
20. जो करना है, जो बनना है, जो ..... है, वह अभी से ही करना है, बनना है।(2)
21. लक्ष्य और लक्षण को ..... बनाओ, सर्व खज़ानों में सम्पन्न बनो।(3)

14/24- पहेली का उत्तर
(अव्यक्त मुरली 18-01-2002)

ऊपर से नीचे: 1. मालिक, 2. अनुभव, 3. फादर, 7. नमस्ते, 8. पुण्य, 9. विश्व, 10. मायाजीत, 11. स्टेज, 13. समान 16. सेवा, 18. खाता। **बायें से दायें:** 1. माला, 2. अर्जुन, 3. फास्ट, 4. कर्मणा, 5. सागर, 6. जीवन, 9. विचारों, 12. याद, 13. सहज, 14. बिजी, 15. ड्रामा, 16. सेना, 17. तन, 19. व्यर्थ, 20. मुक्तिदाता।

बिना आध्यात्मिक मूल्य के क्वालिटी लीडरशीप की कल्पना करना असम्भव

गुरुग्राम-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज़ के ओमशांति रिट्रीट सेंटर में महिला दिवस के उपलक्ष्य में नेतृत्व कला के विकास पर एक संवाद का आयोजन हुआ। कार्यक्रम में महिलाओं की भूमिका पर विशेष चर्चा हुई। राजयोगिनी ब्र.कु. दीप्ति दीदी,साउथ अफ्रीका ने कहा कि महिला दिवस मनाने का लक्ष्य मातृत्व गुणों को जगाना है। नारी, शक्ति का सूचक मानी जाती है। महिलाएं जितनी सशक्त होंगी उतना ही परिवार सशक्त होगा। उन्होंने कहा कि आध्यात्मिक शक्ति इसका सहज माध्यम है। आध्यात्मिकता कोई अलग नहीं है। हम स्वयं ही एक आध्यात्मिक शक्ति हैं। स्वयं को समझना ही आध्यात्मिकता है। आत्मा की शुद्धता ही आध्यात्मिक मूल्यों का संचार करती है। आध्यात्मिक मूल्य ही लीडरशिप क्वालिटी को जन्म देते हैं। आध्यात्मिकता वह ऊर्जा है जिससे परिवर्तन शक्ति सहज ही आती है। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु लुसियाना,ब्राजिल ने कहा कि महिलाएं कमज़ोर नहीं हैं। उन्होंने कहा कि सदा ये समझें कि मैं कमज़ोर नहीं हूँ बल्कि एक दिव्य शक्ति मुझे गाइड कर रही है। एक अच्छा लीडर वही है जो सही समय पर सही निर्णय लेता है। उन्होंने कहा कि जब हम सकारात्मक ऊर्जा से पूर्ण होते हैं, तभी एक बेहतर निर्णय ले सकते हैं। अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर मानव अधिकारों के लिए कार्य करने वाली सुप्रसिद्ध समाजसेविका श्वेता राय तलवार ने कहा कि जीवन में संस्कारों का बहुत बड़ा महत्व है। संस्कार मूलतः मात-पिता एवं शिक्षकों से मिलते हैं। उन्होंने आगे कहा कि कोई भी कार्य करने से पहले स्व-चिंतन ज़रूरी है। स्व-चिंतन हमें स्वयं की क्षमताओं से परिचित कराता है। कार्यक्रम का संचालन करते हुए ब्र.कु. हुसैन ने कहा कि जीवन में गुणों की धारणा से ही हमारे मन-वचन-कर्म में एकता आती है। नेतृत्व कला हमारे भीतर स्वाभाविक रूप से छिपी हुई है। उन्होंने कहा कि लीडरशीप कोई स्टेट्स नहीं बल्कि एक गुण है। आप कहीं भी हो अपने गुणों से नेतृत्व कर सकते हैं। कार्यक्रम में समाज सेवा के विभिन्न क्षेत्रों की 40 मुख्य संगठन से जुड़ी प्रबुद्ध महिलाओं ने शिरकत की व ऐसे कार्यक्रम करने की मंशा जताई।

‘खुशियां आपके द्वार’ में खुशियां लुटाई अपार

हांसी-हरियाणा। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज़ के हांसी स्थित शांति सरोवर सभागार में 5 दिवसीय ‘खुशियां आपके द्वार’ महोत्सव का शुभारम्भ हुआ। शहर के आस-पास के हज़ारों भाई-बहनों ने इसमें हिस्सा लिया। एसडीएम राजेश कोथ ने शांति सरोवर की विशेषता का वर्णन करते हुए कहा कि यहाँ शांति और शक्ति की जो पॉज़िटिव एनर्जी है वो उन्होंने और किसी सभागार में अनुभव नहीं की। उन्होंने सभी से निवेदन किया कि आज जो इन्सान मानसिक सुख-शांति का प्यासा है तो उसे ब्रह्माकुमारीज़ आश्रम में लाकर आंतरिक सुख-शान्ति की प्यास बुझाना ही सच्चा पुण्य है और यही सार्थक जीवन है।

सारी भागदौड़ है खुशी के लिए

वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी,माउंट आबू ने कहा कि सारी भागदौड़ खुशी के लिए है लेकिन यह खुशी है कहाँ, मनुष्य समझ ही नहीं पा रहा है। साधन तन को खुशी दे सकते हैं लेकिन मन की खुशी व शान्ति चाहिए तो उसके लिए आध्यात्मिक ज्ञान के साथ निरंतर अभ्यास करने की ज़रूरत है।

प्रतिदिन मेडिटेशन करो जीवन श्रेष्ठ बनाओ

सोनीपत रिट्रीट सेंटर एवं हांसी सबज़ोन की डायरेक्टर ब्र.कु. लक्ष्मी दीदी ने कहा कि जो व्यक्ति प्रतिदिन मेडिटेशन का अभ्यास करता है वो समाज की कुरीतियों से बचा रहता है। अपने जीवन को जितना चाहे श्रेष्ठ बना सकता है। हांसी के विधायक विनोद भ्याणा ने कहा कि यह हांसी शहर का सौभाग्य है कि ऐसी महान संस्था का सेवाकेन्द्र हमारे शहर में मौजूद है, जो निःस्वार्थ भाव से दिन-रात मानव के अन्दर सद्गुणों का विकास कर देवतुल्य बनाने की सेवा के लिए तत्पर है। कार्यक्रम का शुभारम्भ ब्र.कु. युगरतन के गीतों द्वारा हुआ। कु. जोआ ने शिव आराधना पर सुन्दर नृत्य प्रस्तुत किया।

‘दिव्य प्रकाश सरोवर’ अमृत महोत्सव में पहुंचे हज़ारों लोग

जलगांव-महा.। राजयोगिनी ब्र.कु. मीरा दीदी के अमृत महोत्सव व सेवाओं की गोल्डन जुबली के निमित्त दिव्य प्रकाश सरोवर में विशाल कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें जलगांव क्षेत्र के सर्व ब्राह्मण कुल भूषण भाई-बहनें व शहर के प्रबुद्ध नागरिक सहित हज़ारों की संख्या में उपस्थित रहे। नव-निर्मित दिव्य प्रकाश सरोवर में ब्रह्माकुमारीज़ माउंट आबू से राजयोगी ब्र.कु गंगाधर,सम्पादक ओमशान्ति मीडिया ने कहा कि यह अमृत महोत्सव व ईश्वरीय जीवन की सेवाओं की गोल्डन जुबली अनूठा संगम है। उन्होंने कहा कि राजयोगिनी ब्र.कु. मीरा दीदी ने बचपन से ही इस क्षेत्र में ईश्वरीय सेवाएं की हैं जिसका परिणाम हम-आप सभी उनके अमृत महोत्सव में देख रहे हैं। इस लंबे ईश्वरीय जीवनकाल में कई पड़ाव, कई कठिनाईयां आईं किन्तु मीरा दीदी परमात्मा के साथ का हाथ थामे हुए सहजता से आगे बढ़ती गईं। वास्तव में यूं कहें कि हमारे सामने एक उदाहरण के रूप में प्रत्यक्ष हैं। इस अवसर पर जलगांव की माननीय सांसद श्रीमती स्मिता उदय वाघ ने कहा कि राजयोगिनी ब्र.कु. मीरा दीदी को मैं बचपन से जानती हूँ। वें सरल, सादगी और परमात्मा की सच्ची मीरा हैं। मैं अपने आपको यहाँ इस सुंदर कार्यक्रम के मध्य पाकर सौभाग्यशाली महसूस करती हूँ। मैंने ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान को बहुत ही नज़दीक से देखा है वे मानव मात्र में आध्यात्मिक सेवा कर उनके जीवन को श्रेष्ठ बनाने की दिशा में दिन-रात कार्य कर रही हैं। मुझे जब भी अवसर मिलता है तो मन की शान्ति के लिए राजयोग सेंटर पर चली जाती हूँ जहाँ इन्हों से मिलना तो होता ही है और जैसे ही बाबा के कमरे में बैठती हूँ तो मन को सुकून मिलता है और मैं रिलेक्स हो जाती हूँ। क्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. मीनाक्षी दीदी ने भी राजयोगिनी मीरा दीदी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में बड़े भाव पूर्वक अधिक आयुष्य के लिए मनोगत व्यक्त किया। राजयोगिनी ब्र.कु. मीरा दीदी ने कहा कि मैं जो कुछ भी हूँ ये बाबा की वजह से हूँ। बाबा ने हर पल मुझे साथ दिया और आगे बढ़ाया। ब्र.कु. धीरज सोनी,प्रसिद्ध आर्किटेक्ट एवं बिज़नेसमैन ने कहा कि दिव्य प्रकाश सरोवर का निर्माण करने का सौभाग्य मिला जिससे मैं खुद को गौरवान्वित महसूस कर रहा हूँ। ब्र.कु. ईश्वर, ब्र.कु. सुरेश व ब्र.कु. मिलन ने भी अपनी शुभकामनाएं दी।

स्व-स्थिति से किसी भी परिस्थिति पर विजय पा सकतेः ब्र.कु. शिवानी

वराछा-सूरत(गुज.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित कार्यक्रम में इंटरनेशनल मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. शिवानी ने कहा कि भगवान भाग्य विधाता है, भाग्य बनाने का विधान बताता है और कलम आपके ही हाथ में देता है। वह विधान ध्यान में रखकर आप अपने भाग्य की लकीर जितनी चाहो उतनी लंबी खींच सकते हो। उन्होंने आगे कहा कि आज हर व्यक्ति मांगने वाला बन गया है जबकि हम सब दाता के बच्चे हैं। हर घर में सिर्फ एक देने वाली आत्मा रहेगी, संभालने वाली आत्मा रहेगी तो यह दुनिया स्वर्ग बनने में देरी नहीं होगी। वह घर की एक आत्मा अपने को परमात्मा से जोड़ के रखने वाली होगी, एकरस होगी तो वह घर का शक्ति स्तंभ बनेगा। कोई भी बात अचानक आती है, जैसे कि कोविड आया और सब कुछ हिल गया। बाह्य दुनिया में कुछ भी हो लेकिन आत्मिक स्वरूप में परमात्मा से हम एकरस हो तो कितनी भी बड़ी परिस्थिति होगी तो भी आपके ऊपर उसका असर नहीं आएगा। इसके लिए युक्ति बताते हुए ब्र.कु. शिवानी ने कहा समझो चार लोग रास्ते से जा रहे हैं और एक गड्ढे में गिरा तो उसको बाकी तीन निकालेंगे या वह भी उसमें गिर जायेंगे? उठायेंगे ना? वैसे हम पर भी कोई शोर करता है, क्रोध करता है तो वही नहीं करना है, वापिस हमें उसको शांति देनी है। चुप रहकर मन से उसे दुआएं देनी हैं। कोई कड़वा बोलता है, निंदा करता है तो उससे मधुर बोलना है। दूसरा दुःख में है तो उसे शांति और शक्ति देना यह मेरी ज़िम्मेवारी है। आप सकारात्मक सोच से सब बातें करते जाएंगे तो नकारात्मक सोच वाला भी एक दिन आपके जैसा ही हो जाएगा। इस दुनिया में आप जैसा बॉल फेकेंगे वैसा ही वापिस आएगा। इसलिए कोई आपकी तरफ काला बॉल फेंकता है तो आपको सफेद बॉल फेंकना है, तो आपका भाग्य बढ़ेगा और आपको देख दूसरे का भाग्य बदलेगा। कारण वह काला बॉल फेंकना बंद करेगा। दूसरों को देख के नहीं, जो सही है वही मुझे करना है। परिस्थिति पर-स्थिति है और आपकी मन की स्थिति स्व-स्थिति है। स्व-स्थिति से किसी भी परिस्थिति पर विजय पा सकते हैं और परमात्मा की याद से स्व-स्थिति जितनी चाहो मजबूत बना सकते हैं। कार्यक्रम में नड़ियाद उपक्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. पूर्णिमा दीदी,स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. तृप्ति दीदी भी मौजूद रहीं।

5 बातें याद रखने से कोई भी परिस्थिति हावी नहीं होगी

- हर बात में कल्याण समाया हुआ है
- सर्वशक्तिमान परमात्मा मेरे साथ हैं
- मेरे श्रेष्ठ कर्मों की दुआएं मेरे साथ हैं
- मेरा तन व मन सदा स्वस्थ है
- जो मेरे मन में बात है वह हुई पड़ी है

RNI NO RAJHIN/2000/00721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/24-26, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2024-26, Posting on 12th TO 14th and 22nd TO 24th each month, published on 3rd April, 2025
स्वामी - आर.ई.आर.एफ, प्रकाशक, सम्पादक एवं मुद्रक- गंगाधर नरसिंघानी द्वारा कैपिटल ऑफसेट, L 801-I, Sector-28, GIDC Gandhinagar(Guj.) से मुद्रित एवं ओमशान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़,शान्तिवन-राज. से प्रकाशित।
कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया ब्रह्माकुमारीज़, शांतिवन,- 307510
See Latest News
www.omshantimedia.org