ओमशान्ति मीडिया

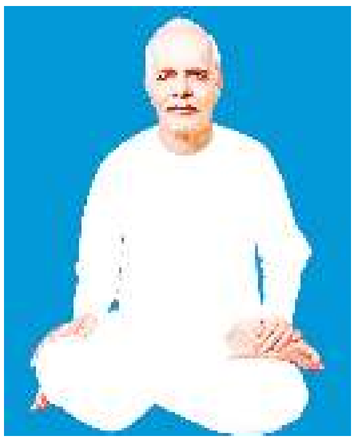
मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 27 | फरवरी-II-2025 | अंक - 22 | माउण्ट आबू | Rs.-12

अलसुबह 3:00 बजे से ही आगंतुक उठ कर ब्रह्मा बाबा के स्मृति स्थल पर पहुंच किया मेडिटेशन, मनाया विश्व शान्ति दिवस

प्रजापिता ब्रह्मा बाबा की 56वीं पुण्य तिथि मनाई

माउण्ट आबू-पाण्डव भवन। ब्रह्माकुमारी संगठन के संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा बाबा की 56वीं पुण्य तिथि विश्व शांति दिवस के रूप में मनाई।



ब्रह्माकुमारीज़ संगठन के संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा बाबा की 56वीं पुण्य तिथि पर संगठन के अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय पाण्डव भवन परिसर स्थित बाबा के स्मृति स्थल शांति स्तम्भ पर देश-विदेश से आए हज़ारों ब्रह्माकुमार भाई-बहनों ने श्रद्धा सुमन अर्पित कर विश्व शांति व मानवीय एकता के लिए विशेष मेडिटेशन किया। ब्रह्माकुमारीज़ संगठन की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी जी की देखरेख में हुए साधना के विभिन्न कार्यक्रम आज सुबह तीन बजे से ही आरंभ हुए। ब्रह्मा बाबा के स्मृति स्थल शांति स्तम्भ पर, बाबा का कमरा, हिस्ट्री हॉल, बाबा की कुटिया और सार्वभौमिक सभागार ओम शान्ति भवन में देश-विदेश से आए ब्रह्माकुमार भाई-बहनों की ओर से विश्व शांति व मानवीय एकता के लिए मेडिटेशन किया। संगठन की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. शशि प्रभा ने कहा कि ब्रह्मा बाबा का हर कर्म, कर्मयोगी जीवन की सीख देता रहा। लौकिक-अलौकिक, पारिवारिक व सामाजिक व्यवहार में सहज रूप से संतुलन बनाए रखने की कला बाबा के जीवन से स्पष्ट रूप से दृष्टिगोचर होती थी। संगठन की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुदेश दीदी ने कहा कि विश्व शांति, मानवीय एकता के पुरोधा प्रजापिता ब्रह्मा बाबा की वसुधैव कुटुम्बकम की निःस्वार्थ सेवा वृत्ति के परिणामस्वरूप ही आज विश्व के पांचों खंडों में, स्वर्णिम संसार की स्थापना में, लाखों की संख्या में ब्रह्माकुमार भाई-बहनें दिन-रात विभिन्न प्रकार की सामाजिक सेवाओं में अपना महत्वपूर्ण योगदान दे रहे हैं। इन्होंने ब्रह्मा बाबा के साथ का अनुभव साझा किया। संगठन के शिक्षा प्रभाग की उपाध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. शीलू दीदी, संगठन के अतिरिक्त महासचिव ब्र.कु. मृत्युंजय, रशिया से आए राजयोग प्रशिक्षक ब्र.कु. विजय, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक राजयोगी ब्र.कु. सूरज आदि ने ब्रह्मा बाबा की जीवनी पर प्रकाश डाला।

देश-विदेश से हज़ारों ब्रह्माकुमार भाई-बहनों ने ब्रह्मा बाबा के स्मृति स्थल शांति स्तम्भ पर मौन में रह कर श्रद्धासुमन अर्पित कर विश्व शांति की कामना की। दिन भर हुए ध्यान-योग के कार्यक्रम विश्व शांति, मानवीय एकता, देश की सुख-समृद्धि के लिए देश-विदेश से आए ब्रह्माकुमार भाई-बहनों ने सुबह से ही प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के स्मृति स्थल शांति स्तम्भ पर सामूहिक रूप से राजयोग का अभ्यास करते हुए विश्व में शांति के प्रकम्पन्न प्रवाहित किए। दिन भर ब्रह्मा बाबा की तपस्यास्थली कुटिया, शांति स्तम्भ, मेडिटेशन हॉल तथा हिस्ट्री हॉल में राजयोग मेडिटेशन के कार्यक्रम हुए।

ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा "राजयोगी तपस्वी युगलों" का एक अनूठा दिव्य महासम्मेलन

मेहसाना-गुज.। ब्रह्माकुमारीज़ मेहसाना की उपक्षेत्रिय निदेशिका और कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग की राष्ट्रीय अध्यक्षा ब्र.कु. सरला दीदी ने कार्यक्रम का लक्ष्य स्पष्ट करते हुए बताया कि इस संस्था का स्लोगन है पवित्र बनो, योगी बनो। पवित्रता ही सुख-शांति की जननी है। इस संगठन में उपस्थित आप लोग देखने में साधारण हैं किन्तु गृहस्थ व्यवहार में रहते हुए पवित्रता को धारण किया है। अपने जीवन को कमल पुष्प समान बनाया है। इस विद्यालय ने आध्यात्मिक ज्ञान देकर नर को नारायण और नारी को लक्ष्मी बनाया है। आध्यात्मिक ज्ञान से आपसी व्यवहार में परिवर्तन आता है जिसका परिवार और समाज पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। सर्व समस्या का मूल भी सकारात्मकता में समाया हुआ है। कला एवं संस्कृति प्रभाग की राष्ट्रीय अध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. चंद्रिका दीदी,महादेवनगर,अहमदाबाद ने कहा कि ईश्वरीय मार्ग पर चलने में लोक-लाज, कुल, मर्यादा, नाम, मान, शान छोड़ कर अपने शुद्ध आत्मिक स्वरूप को पहचानना ज़रूरी है। ऐसी साधना करने वाले ही मान-अपमान, निंदा-स्तुति, जय-पराजय, सफलता-निष्फलता में समान स्थिति में स्थित रह सकते हैं। मुझे आप लोगों को देखकर बहुत ही हर्ष हो रहा है कि आप बाबा की श्रीमत पर चलकर मर्यादित गृहस्थ व्यवहार में रहते हुए सफल जीवन जिया है जोकि दुनिया के सामने एक अनूठा उदाहरण हैं। मेहसाना के विधायक मुकेश भाई पटेल ने कहा कि अहंकार, मोह माया को त्यज कर संसार में रहकर अपने जीवन को मानव कल्याण में लगाने के लिए इस संस्था के साथ आप सभी जुड़े हुए हैं यह वंदनीय बात है। ऐसे सभी युगलों का मैं अभिनंदन करता हूँ। ब्रह्माकुमारीज़ धार्मिक प्रभाग के मुख्यालय संयोजक राजयोगी ब्र.कु. रामनाथ,माउण्ट आबू ने राजयोग के महत्व के बारे में बताया।

प्रारंभ में मेहसाना की वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. कुसुम ने सभी उपस्थितों का स्वागत किया। मेहसाना के डिस्ट्रिक्ट एवं सेशन जज सीएम पवार एवं एसएस काले तथा जिला भाजपा प्रमुख गिरीश राजगोर भी इस मौके पर उपस्थित रहे।

मैं गेरुआ कपड़ों में संत हूँ... आप इन श्वेत वस्त्र में

ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित तपस्वी राजऋषि युगलों के महासम्मेलन को सम्बोधित करते हुए आचार्य महामंडलेश्वर संत श्री. कमल किशोर महाराज,दिव्य शक्ति अखाड़ा,सहारनपुर ने कहा कि जो कोई भी परिस्थिति में विचलित नहीं होता, संतुलन बनाए रखता है वह संत है और वह संत आप सब हैं। आप संतों को मैं प्रणाम करता हूँ। इसके पहले उन्होंने महासम्मेलन का उद्घाटन किया। उन्होंने आगे कहा कि 'मैं इन गेरुआ कपड़ों में संत हूँ, आप इन श्वेत वस्त्रों में संत हैं'। शांति के लिए यज्ञ रचते हैं। यज्ञ में काम, क्रोध, लोभ आदि विकारों की आहुति देने से सच्ची शांति आयेगी। वास्तविक प्रेम सीखना हो तो मैं डंके की चोट से कहता हूँ कि आप ब्रह्माकुमारीज़ में जाओ। ब्रह्माकुमारीज़ ईश्वरीय शिक्षा का घर है। जहाँ बहनें गुरू हैं, भाई गुरू हैं जो हमें अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाते हैं। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय में परमात्मा शिव द्वारा सिखाये जा रहे सहज राजयोग एवं आध्यात्मिक शिक्षा को अपने जीवन में धारण कर जिन्होंने पवित्रता का व्रत धारण किया है और गृहस्थ जीवन में रहते हुए दिव्यता एवं तपस्या के बल से गृहस्थ जीवन को सुगंधित उपवन बनाया है।

स्वस्थ तन-मन में 16 कला प्रकट होती

क्या आप स्वस्थ हैं! सम्पूर्ण स्वास्थ्य के तीन आधार हैं - शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक। ये तीनों में से आप कितने स्वस्थ हैं? इस कसौटी पर ही आपके जीवन का पूर्ण आधार है। इन तीनों में आपके जीवन में योग्य संतुलन बिठा सके हो, ये आपके व्यक्तित्व के पैरामीटर हैं।

शारीरिक स्वास्थ्य के बारे में तो हम जानते हैं। जब हम मन के स्वास्थ्य के बारे में बात करते हैं तब शरीर मंदिर है तो मन उसमें विराजित सुन्दर मूर्ति है। अगर शरीर रूपी मंदिर जीर्ण-शीर्ण हो तो मन रूपी मंदिर का विचार कौन करेगा? उसी तरह अगर शरीर रूपी मंदिर का सर्वांग सम्पूर्ण हो, लेकिन उसमें विराजित मन की प्रतिमा अत्यंत खण्डित और जड़जड़ीभूत हो तो मानव की क्या दशा होगी? मन दौड़ता है तो मानव दौड़ता है। शरीर स्वस्थ हो लेकिन मन कमज़ोर हो तो मानव हमेशा बेचैन रहता है।

एक अर्थ में कहें तो शरीर ही मन का सितार है और मन उसका संगीत है। बहुत व्यक्तियों के मन में अगाध शक्तियां होती हैं लेकिन व्यक्ति शरीर से निर्बल है तो उसका जीवन निरंतर व्याधिग्रस्त रहता है। परिणामस्वरूप उसके मन की शक्ति 16 कला प्रगट नहीं होती है।

राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर भाई

किन्तु इन सबमें महत्वपूर्ण बात यह है कि निर्बल शरीर में उत्साह नहीं रहता और उत्साह बिना जीवन में प्रगति होना मुश्किल है। मन के सम्बन्ध में समझने की बात करें तो मनुष्य के चित्त में अपरमपार इच्छायें निरन्तर दौड़ती रहती हैं। कई बार तो इन इच्छाओं के पास सत्य देखने की आंख नहीं होती तो कई बार दूर-दूर उड़ने की इच्छा करने वाले के पास पंख नहीं होते।

मतलब कि इच्छा मानव के जीवन की निर्णायक आधार है। अगर आप अपनी इच्छा को समेझेंगे नहीं और सिर्फ इच्छा के आदेश अनुरूप यहां-वहां उड़ते रहेंगे तो जीवन में कभी निर्धारित स्थान पर पहुंच नहीं सकेंगे। कहते हैं ना इच्छा ही आगे की सीढ़ी का स्टेप है। 'दृष्टिपूतं न्यसेत् पादं' यानी दृष्टि से देखकर पग रखना। इसी तरह प्रत्येक इच्छा कहां से कहां दौड़ाती है लेकिन धरती पर पैर रखकर आगे न बढ़ें तो आपकी इच्छा का कोई वास्तविक आधार नहीं होगा। तो वो इच्छा जीवन को निराधारता में पहुंचा देगी, और निष्फलता में डूबा देगी। अगर इच्छा का पैर धरती पर नहीं होगा, जीवन में वास्तविक रीति से कितना पॉसिबल है उसका विचार नहीं किया होगा तो वो इच्छाओं में उड़ते रहेंगे, निरर्थक और निष्प्राण दौड़ते रहेंगे इसलिए इच्छा करो लेकिन पग मजबूत भूमि पर रखकर। जैसे- आप भारत से अमेरिका विमान यात्रा करें तो उड्डयन का प्रारम्भ भारत से ही करें, दुबई से नहीं। कहां से यात्रा का मंगल प्रारम्भ करना है उसका विचार करें। उसके लिए आवश्यक सामग्री एकत्रित करें, अनुभवी की सलाह लें। आपकी इच्छा की यात्रा इस धरती पर चलने वाली हो, गगनगामी नहीं। लेकिन ऐसा ज़रूर हो कि यात्रा जैसे-जैसे आगे बढ़े वैसे-वैसे समयान्तर गगनगामी भी बनी रहे।

इच्छा को खुले रूप से करने देंगे तो मानव कहां भी पहुंच नहीं सकेगा इसलिए मन भी आपका, संकल्प भी आपका और उस स्वप्न का शिल्पी भी दूसरा कोई नहीं लेकिन आप ही। एक अर्थ में कहें तो आपके स्वप्नों के आप ही अकेले शिल्पी हो। पत्थर भी आप देंगे, उसको तराशेंगे भी आप और शिल्प भी आप ही सर्जेंगे। यानी कि आपकी ज़िंदगी के शिल्पी आप ही बनते हैं, दूसरा कोई आपकी इच्छा पर कभी भी रंग लाता नहीं।

इसका अर्थ ये है कि पहले आप मन को खोलकर उसकी बात सुनें। मन को बड़ा मैदान देकर बोलने दें, आपके जीवन के प्रश्नों की बात उसे करने दें। मन बोले और आप सुनें। मन फरियाद करे और आप उसका विचार करें। मन कहेगा कि अच्छे मूल्यवान वस्त्र पहनें और आभूषणों का खूब शौक है, लेकिन ये पॉसीबल है नहीं। मन कहेगा परिवार में शांति है लेकिन सास के साथ सदा अनबन बनी रहती है। कहने का भाव ये है कि मन की बात सुनें, उनके प्रश्न को समझें। 'मनाडे' के भजन की पंक्ति याद करें- "मन की आँखें खोल बाबा"। सिर्फ गगनगामी इच्छा भर से मंज़िल प्राप्त नहीं होती। इच्छा करें लेकिन इच्छा का पैर भूमि पर हो, धरा पर हो।

हमारे प्रश्न और दादी जी के उत्तर

प्रश्नः- अपने को कन्ट्रोल करना और दबाना इन दोनों में क्या अन्तर है? खास करके पांच विकारों को निकालने में इन दोनों को हम किस तरह से यूज़ कर सकते है?

उत्तरः- जब हमें ज्ञान मिलता है तो पांच विकारों का फोर्स हमको चला नहीं सकता। पहले पांच विकारों का फोर्स था, हमारे में शक्ति नहीं थी, जो किसी भी विकार से अपने को आज़ाद कर सकें। छोटा-मोटा विकार होते हुए भी हम महसूस नहीं करते थे कि हम विकारी हैं। अभी इतनी समझ आ गई है तो हम विकार को विकार समझते हैं, उसमें भी हमारे अन्दर सूक्ष्म कोई विकार न हो, यह बुद्धि समझती है। तो दबा नहीं रहे हैं, निकाल रहें हैं। डॉक्टर कहते हैं ना बीमारी को दबाओ मत। दबाने से फिर निकल आयेगी। बीमारी बढ़ जायेगी। इसलिए हम अन्दर से, ज्ञान-योग से सफाई कर रहे हैं। ज्ञान से, समझ से, बाबा की याद से विकारों को निकाल रहे हैं। इसके लिए हमें अपने ऊपर कन्ट्रोल रखना है। दबाना नहीं है, निकालना है। हम मालिक हैं, कन्ट्रोल है हमारा। जैसे माइन्ड को हम दबाते नहीं हैं, हमारे ऑर्डर में हैं, कन्ट्रोल में है। हम उसके ऑर्डर में नहीं हैं। वह हमारे ऑर्डर में है। जितना हमारे आर्डर में आता जा रहा है तो हम महसूस करते हैं कि हम फ्री हो रहे हैं। हमारे में जो संस्कार थे, जो स्वभाव था, विकार भरा हुआ था, उनसे फ्री हो रहे हैं।

राजयोगिनी दादी जानकी जी

प्रश्नः- आत्माओं के साथ लेन-देन, खासकर ब्राह्मण परिवार के अन्दर सौगातों का लेन-देन करना, इसका क्या हिसाब-किताब बनता है, लेना-देना चाहिए या नहीं?

उत्तरः- अगर आप जीवनमुक्ति का सुख लेना चाहते हो तो इस लेन-देन से भी फ्री हो जाओ। लेना फिर देना कितना चिन्तन है। ऐसे नहीं हम रूखे बनते हैं लेकिन दिल से स्नेह देना जानते हैं। दिल से स्नेह देना, रूहानी स्नेह देना वो है सच्चा। जो दुनिया करती है, वह हम करें तो क्या फायदा! हाँ, बाबा के घर से आप लोगों को सौगात मिलती है, तो यह याद रहे कि बाबा ने मुझे दिया। साकार बाबा की मुरलियों में है बच्चे देहधारियों से कोई सौगात नहीं लेना है। याद आयेगा इसने मुझे यह दिया था। खास किसी के साथ लेन-देन होता है तो हिसाब-किताब भी जुट जाता है। पहले एक दो को जानते भी नहीं थे। छोटी-मोटी सौगातें देकर सम्बन्ध जुट गये। क्या ज़रूरत है! अगर सच्चा वैरागी, त्यागी, तपस्वीमूर्त बनना है तो अपने को इस धन्धे से छुड़ाओ। यदि किसी को इच्छा होती है तो बाबा के घर में ये चीज़ सबको मिले तो दादी को दे दो, दादी सबको बांटेगी। हम क्यों हाथ से देवें? जितना लेन-देन कम उतना भाग्यशाली हैं। दिन-प्रतिदिन टाइम थोड़ा है, पुरुषार्थ बहुत करना है। जितना टाइम, मनी बचा सकते हैं, एनर्जी बचा सकते हैं, सफल कर सकते हैं तो फालतू खर्च क्यों करें? टाइम भी जाये, मनी भी जाये, बुद्धि भी जाये। होता क्या है? एक जगह से सौगात मिलेगी, दूसरे को दे देंगे। नहीं तो दूसरे को देने के लिये बाज़ार से लायेंगे। तो यह धन्धा तो दुनिया वाले भी करते हैं, जब हम उनसे फ्री हो जायेंगे तो पूरे तपस्वीमूर्त का अनुभव करेंगे, स्टूडेन्ट लाइफ का रस आयेगा।

मरजीवा बनना माना सब कुछ दान कर देना...

राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

बाबा आया है हम बच्चों को जीते जी मरजीवा बनाने। मरजीवा बनने की विधि बाबा ने सुनाई है- दे दान तो छूटे ग्रहण। तो आज इस बात पर सभी विचार करो कि हमारा मरजीवा जन्म है। मरजीवा अर्थात् सब कुछ बाप को दान दे दिया। दान किया माना ग्रहण छूटा। यज्ञ में हमेशा दान किया जाता, दान करते तो मन-इच्छित फल मिलता है। तो कौन सा दान हमें इस यज्ञ में करना है? यह है अपने जीवन का दान। चाहे इसे जीवन शब्द कहो, चाहे तन-मन-धन कहो, चाहे स्वभाव-संस्कारों का दान कहो या देह सहित देह के सब सम्बन्धों का दान कहो। पिछला जो कुछ है उसका दान। दान माना दान। दान की भाषा बहुत बड़ी है। शब्द सिर्फ दान है। तो हरेक विचार करो कि क्या मेरी यह जीवन दान की हुई है या दान करना सोच रहे हैं? दान का अर्थ क्या है, इस पर एक राजा जनक की कहानी आती है, उनका दृष्टान्त देते हैं कि राजा ने अपना सब कुछ दान किया। लेकिन उनका वायदा था कि जब मैं घोड़े पर पांव रखूँ, उस समय ही सब दान माना जाए, तो जनक ने जब एक पैर घोड़े पर रखा तो कहा यह सब तुम्हारा हो गया, उसी समय जब दूसरा पैर उठाने लगा तो अष्टावक्र ने कहा रुको? यह पांव क्यों उठाया? दूसरा पांव उठाने का संकल्प क्यों आया? यह तो सब तुमने दान कर दिया.... इसी प्रकार यह संकल्प के ऊपर कहानी है। तो हम सब बच्चे भी इस शिवबाबा के यज्ञ में मरजीवा बनने अथवा आहुति होने आये हैं, तो अपने से पूछें कि हम पूरी आहुति हुए हैं? या होने का सोच रहे हैं? यह बहुत गहरी बात है, क्योंकि सारे जीवन का यह पाठ है। मैं मरजीवा बना हूँ अथवा मैं समर्पित हुआ हूँ? अगर मैं कहूँ मेरी जीवन मरजीवा तो है ही, मैं पुरानी दुनिया से मर गई, बाबा की बन गई, तो बाबा पूछते तुम पूरी दान हो गई हो? अगर दान हो गये तो उसकी निशानी ग्रहण छूटा, यह भी कर्मों की गहन गति है।

जब आत्मा मरजीवा बन गई तो वह आत्मा किसी सम्बन्धी से, सम्पत्ति से, वस्तु से, वैभव से अपना ममत्व रख नहीं सकती, क्योंकि मरजीवा बनना अर्थात् सब कुछ दान होना। अगर ज़रा भी किसी में ममत्व है, बुद्धियोग जाता है तो क्या उसे दान हुआ कहेंगे? मिसाल, कई बार किसी को अपनी कोई बात का ज़िद्द होता, मेरी बात राइट हो या रांग हो, परंतु यह मेरी बात माननी ही चाहिए, यह मेरी ज़िद्द है। तो जहाँ ज़िद्दी स्वभाव है क्या वहाँ आत्मिक स्थिति है? स्व की ज़िद्द है माना देह-अभिमान है। देह-अभिमान है तो सत्य, असत्य की तुलना कर नहीं सकते। अगर यह रियलाइज़ करते हैं कि मेरे में ज़िद्द का स्वभाव है तो दान क्यों नहीं करते? ज़िद्द के अगेंस्ट है सरल बनना। सरल बनो तो ज़िद्द खत्म हो जाता है। ज़िद्द है तो श्रीमत का उल्लंघन होता। जब किसी बात का ज़िद्द आता है तो सोचो यह श्रीमत है वा मनमत? जब मैं दान हो गई तो किसी भी बात की ज़िद्द क्यों करती?

यह ज्ञान जितना ही सहज है उतना ही गुह्य है, अगर सदा श्रीमत को सामने रखो, बाबा को सामने रखो तो अपने स्वभाव का विस्तार समाप्त हो जाता है। जैसे भक्ति का विस्तार है ज्ञान, बिन्दु। हम सबसे भक्ति दूर हो गयी है, ऐसे पुराने सम्बन्ध का, स्वभावों का विस्तार दूर हुआ है? अगर हम श्रीमत को सामने लाते तो सब विस्तार दूर हो जाता, बिन्दु बन जाओ तो कोई विस्तार नहीं।

एक गेट आउट करो और दूसरा गेस्ट हाउस याद रखो

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

हमें बाबा से वरदान मिला है- खुश रहो और खुशी बांटो। तो खुशी वही बाटेंगे जो खुश रहेंगे। खुशी एक ऐसी चीज़ है जिसमें हेल्थ, वेल्थ और हैप्पी तो है ही। अगर खुशी जाती है तो एक खुशी नहीं गयी, हेल्थ, वेल्थ भी चली जाती है। खुशी जैसी खुराक नहीं और खुशी जैसा खज़ाना नहीं इसलिए बाबा कहता है खुशी कभी नहीं जानी चाहिए। बाबा ने कह दिया है पेपर तो आयेंगे, बातें तो आएंगी लेकिन बातें भगवान की चीज़ अविनाशी खुशी लेकर जाये, यह नहीं होना चाहिए। हमें तो भगवान की देन है, खुश रहो, खुशी बांटो।

खुशी जाने के विशेष दो ही कारण होते हैं, एक हमारे अन्दर जो इच्छा है वो पूर्ण नहीं होती है तो खुशी जाती है। दूसरा हम घर में आराम से बैठे हैं, कोई बात नहीं है लेकिन हमारा कोई मित्र आता है, हमारे लिए झूठ-सच्ची ग्लानि के शब्द बोलता है जो हम है नहीं, लेकिन ग्लानि करते हैं तो क्या होता है? उस समय हम ग्लानि सुनके खुशी दे देते हैं और शोक ले लेते हैं। यानी इतने समझदार हम हैं! वो चाहता नहीं है अपनी खुशी हमको दो, हम आपे ही दे देते हैं। पांच शब्द बाबा बताते हैं, क्यों, क्या, कब, कौन, कैसे? यह पश्चाताप के साधन हैं, इसमें ही उलझते रहते हैं। फिर वेस्ट थॉट चलते रहते हैं। भविष्य को सोचेंगे तो वेस्ट थॉट बदल जायेंगे। तो खुशी को कभी नहीं गंवाना। पहाड़ जैसी समस्या भी आ जाये, तो पहाड़ को तोड़ने नहीं बैठ जाना। क्या, कैसे करना माना पहाड़ को तोड़ना। उड़ के पहाड़ पर बैठ जाना। आप बड़ी बात को बड़ा नहीं करो, छोटा करो। बाबा ने हमें खुशनसीब बनाया है, तो हमारी खुशी कभी नहीं जानी चाहिए।

अभी मधुबन में किसी के पास माया आई? सब माया प्रूफ रहे ना! तो फिर खुशी तो होगी ही। इस वातावरण में रहकर, मनन-चिन्तन करके भिन्न-भिन्न अवस्थाओं का अनुभव करते रहेंगे तो माया को आने की फुर्सत ही नहीं मिलेगी। बाबा ने दो शब्द कहे थे, दो शब्दों में सारी बातें आ जाती हैं। एक गेट आउट करो, दूसरा गेस्ट हाउस याद रखो। गेट-आउट माया को करो, मैं बिज़ी हूँ। यहाँ जैसे अभ्यास करते हो, वहाँ भी जाकर ऐसा अभ्यास रखना। बीच-बीच में अटेंशन देकर लिंक जोड़कर रखना, नहीं तो कर्म करते कर्मयोग नहीं रहता है, कर्मकर्ता बन जायेंगे।

बाबा ने हमें भिन्न-भिन्न स्वमान दिए हैं, अगर हम भिन्न-भिन्न स्वमान रोज़ स्मृति में रखें और दूसरा प्राप्ति सामने रखें तो जैसे अपने को होमवर्क दे दिया। फिर उसी होमवर्क में बिज़ी रहेंगे तो आपका चेहरा ही सेवा करेगा, बोलने की ज़रूरत नहीं होगी। समय पर वरदान आदि जो देते हैं, वो सब एक समय पर याद नहीं होता है, तो यह सब खज़ाना अपने पास रखना चाहिए।

परमात्मा का अवतरण कैसे जाना जाये...!!!

राजयोगी ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

आजकल संसार की जो दुर्दशा है और यहाँ जो आसुरी लक्षण तथा तमोगुण की प्रधानता है और ज्ञान तथा योग का प्रायः लोप है, उस पर विचार करें तथा आज की परिस्थितियों का गीता से मेलान करके लोग यह तो सोचते हैं कि वर्तमान समय हूबहू वही परिस्थितियां हैं जो 5000 वर्ष पूर्व गीता के भगवान के अवतरण के समय थीं। अतः वह आज के समय को धर्मग्लानि का समय तो निश्चित करते हैं और यह भी मानते हैं कि गीता में भगवान के जो वचन हैं, उनके अनुसार अब धर्म की पुनःस्थापना के लिए परमात्मा को पुनः अवतरित होना चाहिए और अधर्म का विनाश भी कराना चाहिए। फिर जब उन्हें बताया जाता है कि भगवन के अवतरित होने की जो तुम आशा लगाये बैठे हो, वह पूर्ण हो चुकी है और विनाश की सामग्री भी तैयार हो चुकी है। तो वे आश्चर्यान्वित होते हैं और प्रश्न करते हैं कि कैसे माना जाये कि भगवान अवतरित हो चुके हैं? अतः ऐसे महानुभावों के शुभचिन्तक होकर, निज अनुभव के आधार पर ईश्वरीय विवेक का आश्रय लेकर यहाँ कई-एक युक्तियां प्रस्तुत की जा रही हैं जिनके प्रयोग से यह जाना जा सकता है कि भगवान का अवतरण हुआ है या नहीं।

बात यह है कि परमात्मा का अवतरण क्योंकि धर्मग्लानि के समय होता है अतः उस समय बहुत से दम्भी लोग स्वयं को भगवान का अवतार कहने कहलाने लगते हैं। इस कारण, मनुष्य को कुछ युक्तियां ज्ञात होनी चाहिए कि जिनसे वह ठीक पहचान कर सकें ताकि वह छल में न आ जायें। यहाँ जो युक्तियां प्रस्तुत की जा रही हैं, वह ठीक हैं या नहीं, इसकी परख गीता के मेलान से, विवेक से तथा परम्परा के ज्ञान से सहज हो जाती है :-

भगवान कहते हैं कि यह सृष्टि वृक्ष के समान है और मैं इसका बीजरूप हूँ

यदि कोई दम्भी मनुष्य स्वयं को भगवान का अवतार कहलायेगा तो उसे देखने योग्य बात यह है कि वह अपने को इस सृष्टि रूपी वृक्ष का बीजरूप नहीं कह सकेगा क्योंकि बीज में सारे वृक्ष का ज्ञान तिरोभावित होता है परन्तु मनुष्यात्माओं को सृष्टि रूपी रचना का ज्ञान स्वतः होता ही नहीं। बीज तो वृक्ष का रचयिता होता है किन्तु कोई भी मनुष्य स्वयं को सृष्टि का रचयिता नहीं कह सकता, कारण कि वह तो स्वयं ही एक रचना है। अतः केवल गीता के भगवान, जिन्होंने ही इस सृष्टि की तुलना एक उल्टे वृक्ष से की है, ही ने स्वयं को इस 'वृक्ष' का बीजरूप कहा है और इस 'वृक्ष' का पूर्ण ज्ञान भी दिया है। अन्य किसी भी धर्मस्थापक ने न यह उपमा दी है और न ही इस वृक्ष का ज्ञान दिया है क्योंकि वे(मनुष्यात्मायें) तो स्वतः इस सारे 'वृक्ष' को जानते ही नहीं, सर्वज्ञ हैं नहीं। अतः यदि कोई अपने को परमात्मा का अवतार कहता है तो उसे सृष्टि रूपी वृक्ष(रचना) का ज्ञान होना चाहिए।

भगवान ही आत्माओं के आवागमन को जानते हैं

भगवान, जो ही जन्म-मरण से रहित; साक्षी आत्मा हैं, सब धर्मों की आत्माओं के आवागमन को जानते हैं। वह ही बता सकते हैं कि आत्मा ने उसके अवतरण काल तक कितने जन्म लिए। अतः केवल गीता के भगवान ही कहते हैं- "हे वत्स, मैं तेरे पिछले जन्मों को जानता हूँ; तू नहीं जानता।" कोई भी मनुष्यात्मा अपने ही पिछले सारे जन्मों को नहीं जानती तो अन्य आत्माओं के जन्म जानने की तो बात ही दूर रही। अतः यदि स्वयं परमात्मा का अवतरण हुआ होगा तो वह मनुष्यात्माओं के पिछले जन्मों को भी जानता होगा और उनका भेद बताता होगा कि उन्होंने सतयुग, त्रेता, द्वापर इत्यादि में से हर एक युग में कितने जन्म लिए।

परमात्मा ही अपने तथा देवताओं के रूप, धाम, कर्त्तव्य इत्यादि का परिचय देता है

कोई भी मनुष्यात्मा देवताओं(ब्रह्मा, विष्णु, शंकर) का तथा परमात्मा का स्वतः ही परिचय नहीं दे सकती। इनका परिचय तथा रचयिता परमात्मा का ज्ञान तो परमात्मा स्वयं ही देता है। यही कारण है कि अन्य किसी भी धर्मस्थापक के शास्त्र में देवताओं का तथा परमात्मा के धाम, रूप इत्यादि का उल्लेख नहीं मिलेगा। एकमात्र गीता के भगवान ही हैं जो कहते हैं- "इस आकाश तत्व के पार जो अन्य अव्यक्त तत्व 'ब्रह्म'(अखण्ड ज्योति महतत्व है), मैं उस परमधाम में निवास करता हूँ, मैं अव्यक्त ज्योतिबिन्दु हूँ, इत्यादि-इत्यादि। यदि कोई मनुष्यात्मा दम्भयुक्त होकर ऐसा कहने का साहस करे तो भी आकाश के पार जो अव्यक्त, अविनाशी ज्योति महतत्व है, वह उसका और परमधाम का पूरा परिचय नहीं दे सकेगी, वहाँ आत्माओं और परमात्मा का जिस प्रकार निवास है, उसका पूरा चित्र नहीं बना सकेगी।

इसी प्रकार परमात्मा गुरु भी अपने अवतरण द्वारा अपना कर्त्तव्य करता और प्रत्यक्ष में उसका परिचय देता है। अन्य कोई भी मनुष्यात्मा नहीं बता सकेगी कि भारतवासियों का वास्तविक और आदि सनातन धर्म क्या है, किस ने स्थापन किया और कब। मनुष्यात्मा स्वयं भी उस धर्म में पूर्ण रूपेण स्वतः ही स्थित नहीं हो सकती - उस धर्म की पुनः स्थापना का महत्वपूर्ण कार्य करने का दम भरना तो उसके बस की बात ही नहीं।

- क्रमशः

प्रयागराज-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ मेडिकल विंग प्रभाग द्वारा "नशा मुक्त भारत" अभियान का प्रयागराज के महाकुंभ मेला क्षेत्र से शिव बाबा का झण्डा दिखाकर शुभारम्भ करते हुए भारत सरकार के केंद्रीय संस्कृति मंत्री गजेंद्र सिंह शेखावत, उत्तर प्रदेश के पर्यटन एवं संस्कृति मंत्री जयवीर सिंह, कानपुर से ब्र.कु. उमा एवं ब्र.कु. प्रकाश, ओडिशा से ब्र.कु. अरुण, माउण्ट आबू से ब्र.कु. शिवांगी तथा अन्य।

शान्तिवन-राज.। महाराष्ट्र विधानसभा में नेता प्रतिपक्ष अंबादास दानवे को ईश्वरीय सौगात, डायरी व ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ओमशान्ति मीडिया के सम्पादक राजयोगी डॉ. ब्र.कु. गंगाधर व वाइस प्रेसिडेंट ऑफ द ग्लोबल बुक ऑफ एक्सीलेंस डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके।

फिरोज़पुर-पंजाब। पूर्व विधायक परमिंदर सिंह पिंकी को जन्मदिन पर ईश्वरीय सौगात भेंट कर शुभकामनाएं देते हुए ब्र.कु. सुर्मिष्ठा दीदी।

सम्बलपुर-ओडिशा। सिद्धेश्वर बलिराम बोंदर,आईएएस को नव वर्ष की शुभकामनाओं के साथ ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पार्वती दीदी एवं ब्र.कु. दीपा।

आमेट-राज.। एसडीएम गोविंद सिंह को परमात्म संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गौरी।

गुआंगज़ौ-चीन। प्रवासी भारतीय दिवस 2025 के अवसर पर भारतीय दूतावास और भारत के महावाणिज्य दूतावास ने चीन में भारतीय समुदाय से विभिन्न क्षेत्रों में योगदान देने पर 11 लोगों का चयन किया, साथ ही ब्र.कु. सपना को भी संस्कृति और मूल्यों को बढ़ावा देने व भारत के प्राचीन ज्ञान के माध्यम से कई स्थानीय लोगों की मदद करने और पिछले वर्षों में चीन में राजयोग ध्यान को बढ़ावा देने जैसी उल्लेखनीय सेवाओं के लिए चीन में भारत के महावाणिज्य दूत शंभू एल. हक्की द्वारा पुरस्कार प्रदान कर सम्मानित किया गया।

फिरोज़पुर-पंजाब। बीएसएफ परिसर में तीन दिवसीय राजयोग शिविर के पश्चात् समूह चित्र में कमांडेंट अजय कुमार 116 बटालियन के साथ हैं स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. डिम्पल।

राजयोगिनी ब्र.कु. उषा बहन, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

अगर आपके पास अच्छी बातों का खज़ाना है तो डरिए मत, आगे बढ़िए...

मुझे याद है जब मैं स्कूल में थी और उसी समय ब्रह्माकुमारी को मैंने ज्वॉइन किया था। मेरे क्लास के स्टूडेंट्स मेरा मज़ाक बहुत करते थे। जैसे ही फ्री पीरियड होता था तो मुझे पता हो जाता था कि आज अब मेरे लिए मुश्किल घड़ियां हैं। वो सब आ जाते थे और कहते थे कि अच्छा तुम अपना भाषण क्यों नहीं शुरू कर देती हो, मेडिटेशन के ऊपर ही बोलो, अच्छा शिव-शंकर के ऊपर बताओ। परमात्मा के ऊपर बोलो, आत्मा के ऊपर बोलो। माना इतना परेशान करना और हँसी-मज़ाक उड़ाना लेकिन उस समय ही जैसे ही वो कहते थे ना कि तुम क्यों नहीं भाषण शुरू करती। मैं कहती थी कि आप सुनना चाहते हैं तो चलो मैं शुरू करती हूँ। ये तो बहुत अच्छी बात है कि आप सुनना चाहते हैं। धीरे-धीरे ऐसा होने लगा कि मैं बात-बात में भी उनको ज्ञान सुनाती रहती थी।

मैं सोचती थी कि नहीं मेरे पास अच्छी बातें हैं ना, मुझे सुनाना ही चाहिए। और अगर वो लोग मज़ाक कर रहे हैं तो मैं क्यों अपने आपको रोक लूं या उनसे डरुं मैं? मेरे पास तो अच्छी बातें हैं उनके पास तो कोई अच्छी बात है नहीं। वो सुनना चाहते हैं तो मैंने सुनाना शुरू किया। और जैसे ही शुरू करते थे तो आप मानेंगे नहीं धीरे-धीरे ऐसा प्रभाव पड़ा उनके अन्दर कि वो बदलने लगे। अब उनके कभी-कभी फ्रेंड्स में कोई बहस हो जाती थी, कोई मिसअंडरस्टैंडिंग हो जाती थी तो उस कारण दो फ्रेंड्स में मन-मुटाव हो जाता था। तो वो सोचते थे कि किसके पास जायें? फिर वो मेरे पास आते थे कि तुम्हारे ब्रह्माकुमारियों में कुछ बताते हैं कि नहीं अगर कुछ ऐसा हो जाता है मिसअंडरस्टैंडिंग तो क्या करें हम? और उस समय मुझे मौका मिला उन फ्रेंड्स को मिलाने का।

मैं एक बात मानती हूँ कि उनका प्रभाव हमारे ऊपर पड़े, शुरू में हमें मज़ाक सहन करना पड़ेगा। लेकिन अगर आप पॉज़िटिवली उसको लो, मज़ाक न ले करके उन्हीं की बातों से उनको ये करो तो शायद वो आपकी बातों से प्रभावित हो जायेंगे।

जब मैं उन फ्रेंड्स के अन्दर से वो मिसअंडरस्टैंडिंग दूर करती थी तो उनका ब्रह्माकुमारीज़ के प्रति इतना अच्छा प्रभाव बनने लगा। फेथ आ जाता है। तो धीरे-धीरे उनका टोटल माहौल चेंज हो गया। और मैंने देखा कि मैं बदल सकी सबको। उनके मज़ाक करने की आदत थी फिर उसके बाद ऐसी हो गई कि नहीं आप लोगों का ज्ञान बहुत अच्छा है। तो मैं एक बात मानती हूँ कि उनका प्रभाव हमारे ऊपर पड़े, शुरू में हमें मज़ाक सहन करना पड़ेगा। लेकिन अगर आप पॉज़िटिवली उसको लो, मज़ाक न ले करके उन्हीं की बातों से उनको ये करो तो शायद वो आपकी बातों से प्रभावित हो जायेंगे। इसलिए मैं ये कहती हूँ कि प्रेशर कितना भी आये लेकिन अगर आपके पास अच्छी बातों का खज़ाना है तो डरिए मत, आगे बढ़िए। उनके साथ अच्छी बातों का खज़ाना शेयर करिए, उनका विश्वास आप पर बनेगा। जैसे-जैसे उनका विश्वास आप जीतेंगे उनके लिए यही होगा कि एक व्यक्ति है जो मुझे बहुत अच्छे से समझता है।

ऋषिकेश-उ.प्र.। विश्व ध्यान दिवस के अवसर पर त्रिवेणी घाट पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं देहरादून उपक्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. मंजू दीदी, महंत श्री रवि प्रपन्नाचार्य शास्त्री जी, योगीराज महामंडलेश्वर प्रणव चैतन्य जी महाराज, महामंडलेश्वर स्वामी सरस्वती कर्णपाल गिरी महाराज, महामंडलेश्वर स्वामी स्वतंत्रानंद गिरी जी, स्वामी ब्रह्मानंद महाराज जी, स्वामी आशुतोष महाराज जी, स्वामी समर्पण महाराज जी, स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. आरती, ब्र.कु. सुशील तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

दिल्ली-विकास नगर। नव वर्ष के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में फैमिली जज कुलदीप सिंह, मीनाक्षी बहन तथा हिंदू जनजागृति संगठन के प्रदेश प्रवक्ता को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. तारा।

नई दिल्ली-हरि नगर। युवकों के लिए आयोजित 'यूथ एम्पॉवरमेंट फॉर हेल्दी एंड हैप्पी लाइफ' कार्यक्रम का दीप प्रज्ज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. मोनिका गुप्ता, डीआरडीओ के एडिशनल डायरेक्टर ब्र.कु. कैप्टन शिव सिंह, एसोसिएशन ऑफ इंडिया यूनिवर्सिटीज़ के महासचिव डॉ. श्रीमती पंकज मित्तल, अनूप मित्तल, ब्र.कु. डॉ. विपिन, ब्र.कु. नीलम, ब्र.कु. स्नेहा, ब्र.कु. शालू तथा ब्र.कु. रेनू।

शान्तिवन। प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के 56वें स्मृति दिवस के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के शांतिवन सहित सभी परिसरों में सेवाएं दे रहे तीन हज़ार से अधिक श्रमिकों को मेडिकल विंग के सचिव डॉ. ब्र.कु. बनारसी लाल ने नशे से होने वाले दुष्परिणाम बताते हुए उन्हें नशे से दूर रहने का संकल्प कराया। इस मौके पर सभी को कम्बल वितरित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. डॉ. सविता दीदी एवं ब्र.कु. कविता।

राजसमंद-राज.। राष्ट्रीय किसान दिवस पर आत्मा उपनिदेशक परियोजना गवर्नमेंट ऑफिस में आयोजित कार्यक्रम में गवर्नमेंट ऑफिसर संतोष कुमार धुरिया कृषि निदेशक एवं अन्य किसान भाईयों को पटका पहनाकर व ईश्वरीय सौगात भेंट कर सम्मानित करने के पश्चात साथ हैं ब्र.कु. पूनम एवं ब्र.कु. गौरी।

मुजफ्फरनगर-गांधी कॉलोनी(उ.प्र.)। ब्रह्मा बाबा के 56वें पुण्य स्मृति दिवस पर विश्व शांति एवं सद्भावना दिवस कार्यक्रम में ब्रह्मा बाबा का जीवन परिचय देते हुए ब्र.कु. जयंती, प्रमुख समाजसेवी एवं अधिवक्ता अशोक डोडा, ब्र.कु. पूजा एवं ब्र.कु. नवीन।

अस्का-ओडिशा। नव वर्ष के अवसर पर मत्स्य और पशु संसाधन राज्यमंत्री गोकुलानंद मल्लिक को फूलों का गुलदस्ता भेंट कर बधाई देते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रवती। साथ हैं अन्य ब्रह्माकुमारी बहनें।

सिरोही-राज.। भारत सरकार के युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय के तहत नेहरू युवा केंद्र, सिरोही द्वारा आयोजित राष्ट्रीय युवा दिवस पर एसबीआई ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान,आरसेटी के परिसर में कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए ब्रह्माकुमारीज़ युवा प्रभाग के ब्र.कु. जीतू,माउण्ट आबू। कार्यक्रम में उपस्थित रहे नेहरू युवा केन्द्र के हरिराम जी, विजय कुमार, रघुनाथ जी, आरसेटी कार्यालय सहायक प्रवीण कुमार, भंवरलाल, प्रशिक्षक मामराज सिंह, दीपक कुमार सोनी, आरसेटी प्रशिक्षणार्थी एवं ब्र.कु. रवि,माउण्ट आबू।

हमारे हर थॉट पर ही हमारा मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य निर्भर

रिश्ते का मतलब बस देना... देना...

-गतांक से आगे... जैसा कि हमने पिछले अंक में पढ़ा कि मेरे हर संकल्प का प्रभाव मेरे शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। उसके बाद नेक्स्ट फीलिंग्स हेल्थ, फिर नेक्स्ट हर वायब्रेशन हमने जिसके बारे में सोचा चाहे वो उसी कमरे में बैठा है, चाहे वो दूसरे देश में बैठे हैं, हम फोन उठाकर मैसेज टाइप करें फिर वो मैसेज वहां भेजे, उसमें तो कुछ सेकण्ड, कुछ एक मिनट लग जाता है। लेकिन जैसे ही आपने थॉट क्रियेट किया तो वो दूसरों तक तुरंत पहुंच जाता है। अब आगे पढ़ेंगे...

आज हम रिश्तों में बहुत मेहनत करते हैं क्योंकि हम रिश्तों में बोलते क्या हैं, व्यवहार क्या करते, एक-दूसरे के लिए करते क्या हैं, उस पर बहुत मेहनत करते हैं। हम सोचते क्या हैं एक-दूसरे के लिए हम उस पर ध्यान नहीं देते और इसलिए इतनी मेहनत करने के बावजूद भी रिश्ते थोड़े से बिखरते जा रहे हैं। आजकल मिसअंडरस्टैंडिंग जल्दी हो जाती है, गाँठें जल्दी आ जाती हैं। फिर गाँठें आ गई तो खोलते नहीं हैं, बातों को पकड़ कर रखते हैं। झुकने की शक्ति नहीं है, बात को खत्म करने की ताकत नहीं है, क्षमा करना मुश्किल लगता है इसीलिए रिश्ते बिखरते जा रहे हैं। और वो शब्द डायवोर्स जो 25-30 साल पहले बहुत ही कम हुआ करता था, होता था तो लोग बताते भी नहीं थे। लेकिन आज आम होने लग गया। हमारे पास जब कपल्स आते हैं तो हमें तो 25-30 साल से दिख रहा कि समाज में परिवर्तन किस डायरेक्शन में जाता है। तो 20 साल पहले तक ठोस कारण होता था कि क्यों अलग होना है और बड़े-बड़े रिज़न होते थे। फिर 10 साल पहले तक छोटे-छोटे रिज़न में भी, नहीं हमें नहीं रहना, इतनी सी बात में हम नहीं एडजस्ट कर सकते इतना, कहते हैं हमें नहीं रहना इनके साथ। क्यों नहीं रहना? तो बस नहीं रहना। कोई रिज़न होगा ना, ऐसे कैसे नहीं रहना! मुझे इस रिश्ते में इनके साथ कुछ नहीं मिल रहा है, सामने वाला कहता है मुझे भी नहीं मिल रहा है।

ब्र.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

और जब मिल नहीं रहा तो क्यों रहना, क्यों इतना एडजस्ट करना, जब मिल नहीं रहा है। क्योंकि उस रिश्ते में किस लिए गये हैं? लेने के लिए।

रिश्ते में किस डायरेक्शन में जाना चाहिए? रिश्ते में किस डायरेक्शन में हाथ होना चाहिए? लेने के लिए या देने के लिए? रिश्ता मतलब देना, देना, देना, सिर्फ देना, हमेशा देना और सबको देना। फिर मुझे कौन देगा? मुझे कैसे मिलेगा? अगर मैंने सबको देना, देना, देना क्योंकि बार-बार मन में यह संकल्प आता है मैंने इतना किया, मैंने इतना किया, मैंने इसके लिए इतना किया, मैंने परिवार के लिए इतना किया, मेरी तो कोई वैल्यू नहीं है, मुझे तो कोई कुछ नहीं मिल रहा है सिर्फ मैं ही सबको देते जा रही हूँ। तो मैं अगर सबको देती गई तो मुझे कहां से मिलेगा?

मान लीजिए हमने किसी पर गुस्सा किया। एक मिनट आँख बंद कर वो सीन सामने लेके आयें, जब आप दूसरों को गुस्सा दे रहे थे, उसको डांट रहे थे, हम किसको डांट रहे थे? हम उनको डांट रहे थे। हम गुस्सा किसको दे रहे थे? हम उनको दे रहे थे। हम देने वाले थे और वो लेने वाले थे। जिसको मिल रहा था सिर्फ आप साक्षी होकर उस सीन को देखो। किस पर असर ज़्यादा हो रहा था देने वाले पर या जिसको मिल रहा था? और यहीं बैठे-बैठे उस सीन में जाओ और अपने घर के ड्रावर से पल्स ऑक्सीमीटर उठायें और जो गुस्सा दे रहा था उसकी भी पल्स देखें और जिसको गुस्सा मिल रहा था उसकी भी पल्स देखें और खुद यहां बैठ कर उस डिसप्ले पर देखो किसका हिला हुआ दिखाई दे रहा था, जो गुस्सा दे रहा था या जो गुस्सा ले रहा था। किसकी हार्ट बीट चेंज हुई थी, जो दे रहा था या जो ले रहा था। जब मन में असर पड़ रहा है, शरीर पर असर दिखाई दे रहा है तो इस बात को एक बार फिक्स कर लीजिएगा कि जो देता है देते समय सबसे पहले उसको ही मिलता है।

एनर्जी का इक्वेशन ये नहीं है कि मैंने दिया और मैंने आपसे लिया, नहीं। एनर्जी का इक्वेशन है मैंने आपको दिया और देते समय वो मुझसे फ्लो होता हुआ आपके पास गया। तो देना और लेना नहीं है। लेते हुए देना ये एनर्जी का इक्वेशन है। तो इस बार फिक्स कर लीजिए रिश्ते का मतलब देना, देना और देना। और सबको वो देना जो हमें चाहिए।

शंघाई-चीन। मीडिया हाउस द्वारा शहर के केंद्र में शंघाई टॉवर के बगल में 5 सितारा होटल में ब्र.कु. सपना को भीतर के प्रकाश को जगाने,पुराने साल के लिए आभार और नए साल का स्वागत करने पर एक सत्र आयोजित करने के लिए आमंत्रित किया गया। सत्र में एक कार्यशाला, निर्देशित मोमबत्ती प्रकाश ध्यान और माइंडफुलनेस तकनीकें शामिल रही।

ओआरसी-गुरुग्राम। अंतरिक्ष विभाग,दिल्ली सचिवालय में विश्व हिन्दी दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में डॉ. शंकर कुमार,संयुक्त निदेशक राष्ट्रीय भाषा, डॉ. राजीव जैसवाल,ओएसडी अंतरिक्ष विभाग, ब्र.कु. फलक वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका, ब्र.कु. विधात्री,वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका तथा इसरो के अधिकारी।

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

सर्दियों में खाएं मटर और रहें स्वस्थ

मटर एक दलहन है, जिससे आप लोग अच्छे से परिचित होंगे। मटर का इस्तेमाल कई प्रकार के खाद्य पदार्थों में किया जाता है। ठंड के मौसम में तो मटर के बिना शायद ही कोई सब्जी बनाई जाती होगी। सच यह है कि मटर सभी लोगों को पसंद होता है और लोग इसे बहुत पसंद से खाते हैं। मटर से सिर्फ सब्जी ही नहीं बनाई जाती बल्कि मटर का सेवन दाल, पराठे आदि अन्य आहार में भी किया जाता है। इसके अलावा और भी मटर के फायदे हैं। क्या आपको पता है कि आप मटर का इस्तेमाल बीमारियों की रोकथाम में भी कर सकते हैं? नहीं ना! आयुर्वेद में ऐसा ही बताया गया है। मटर में अनेक प्रकार के पौषक तत्व होते हैं। जो आपके शरीर के लिए फायदेमंद साबित होते हैं। मटर कई बीमारियों में उपयोगी हैं। आइए जानते हैं कि आप मटर का प्रयोग किस-किस रोग में कर सकते हैं।

मटर के फायदे...

आइए जानते हैं कि मटर का औषधीय प्रयोग कैसे कर सकते हैं, औषधीय प्रयोग की मात्रा क्या होनी चाहिए और इसकी विधियां क्या हैं :-

सौंदर्य बढ़ाने के लिए मटर का इस्तेमाल

कई लोग, या फिर महिलाएं प्रायः अपना सौंदर्य बढ़ाने के लिए पता नहीं कितने प्रकार के उपायों को आजमाती हैं। ऐसे में आप मटर का प्रयोग कर सौंदर्य लाभ ले सकते हैं। भुनी हुई मटर तथा नारंगी के छिलकों को दूध में पीस लें। आपको इस उबटन को शरीर पर लगाना है। इससे आपकी त्वचा में निखार आता है।

भूख को बढ़ाने के लिए मटर का उपयोग

कई लोग भूख की कमी होने की शिकायत करते हैं। ऐसे लोग हरी मटर का लाभ ले सकते हैं। हरी मटर में अरहर, दालचीनी तथा इलायची मिला लें। इसका जूस बना लें। इसका सेवन करने से भूख बढ़ जाती है।

घाव सुखाने के लिए मटर का प्रयोग

घाव को सुखाने के लिए भी मटर का इस्तेमाल बहुत लाभ पहुंचाता है। आप मटर, मसूर, गेहूं तथा हरेणु(छोटी मटर) को बराबर मात्रा में मिला लें। इसे पीस लें, और लेप के रूप में घाव पर लगाएं। इससे घाव से होने वाली पीड़ा तो ठीक होती ही है, साथ ही कच्चा घाव जल्दी पक जाता है, तथा घाव का मवाद या पीव आसानी से बाहर निकल जाता है।

त्वचा रोग में फायदेमंद मटर का इस्तेमाल

आप त्वचा रोग में भी मटर का उपयोग कर लाभ ले सकते हैं। सबसे पहले आप मटर का काढ़ा बनाएं, फिर इससे त्वचा पर जहाँ विकार हैं, वहाँ धोएं। इससे त्वचा के विकारों में फायदा होता है।

कोलेस्ट्रॉल कम करने में मटर के फायदे

पाचन तंत्र स्वस्थ न होने के कारण शरीर में अत्यधिक आम की उत्पत्ति होती है जोकि कोलेस्ट्रॉल जैसी परेशानियों को भी बढ़ावा देती हैं। मटर में रेचक गुण होने के कारण यह शरीर में जमे आम या अन्य विशुद्धियों को बाहर निकालने में मदद करता है जिससे कोलेस्ट्रॉल को सामान्य बनाये रखने में सहयोग मिलता है। साथ ही इसमें फाइबर अधिक पाए जाने के कारण भी यह पाचन को स्वस्थ कर कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है।

हड्डियों की बीमारी में मटर के लाभ

हड्डियों की बीमारी में मटर लाभदायक होती है, क्योंकि इसमें कैल्शियम की भरपूर मात्रा उपस्थित होती है।

चेहरे से झाइयां हटाने के लिए मटर का उपयोग

एक रिसर्च के अनुसार मटर में एंटी रिंकल और एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं जोकि चेहरे की झाइयों को हटाने में मदद करते हैं। साथ ही इसमें कषाय गुण होने के कारण यह त्वचा के लिए लाभदायक होती है।

स्मरण शक्ति को बढ़ाने में मटर के फायदे

एक रिसर्च के अनुसार मटर में अल्फा लिनोलीक एसिड, पायसमसैपोनिन्स और विटामिन बी, सी और ई पाये जाते हैं। जिसके कारण यह स्मरण शक्ति बढ़ाने में भी मदद करते हैं।

आग से जलने पर दे फायदा

अगर कोई व्यक्ति आग से जल गया है और उसे जलन तथा पीड़ा हो रही है तो उसे जले हुए अंग पर मटर का उपयोग करना चाहिए। हरी कोमल मटर को पीस लें, और इसे जले हुए अंग पर लगाएं। इससे लाभ होता है।

सूजन की समस्या में मटर का उपयोग

सूजन का उपचार करने के लिए भी मटर का उपयोग किया जाता है। ठंड के मौसम में जिस किसी व्यक्ति की अंगुलियों में सूजन आ जाती है, वे सबसे पहले मटर का काढ़ा बना लें। इस काढ़े में सरसों का तेल मिला लें। इससे सूजन वाली अंगुलियों को धोएं। सूजन ठीक हो जाती है।

पित्तज और कफज विकारों में मटर का उपयोग

पित्तज और कफज विकारों में मटर का इस्तेमाल करना लाभदायक होता है। सूखी मटर, सोयाबीन, चना, गेहूं, यव(जौ) लें। इसमें थोड़ी मात्रा में तिल को मिला लें। इसका आटा बनाकर प्रयोग करें। यह बहुत ही पौष्टिक होता है। इससे पित्तज और कफज विकारों में लाभ होता है।

मटर का सेवन पाचनतंत्र विकार में फायदेमंद

जो लोग पाचनतंत्र विकार से परेशान रहते हैं और भोजन के ठीक से नहीं पचने की समस्या रहती है तो वो लोग भी मटर का प्रयोग कर सकते हैं। हरी मटर में अरहर, दालचीनी तथा इलायची मिलाओ। इसका जूस बना लें और इसका सेवन करें।

दिल्ली-लोधी रोड। भारत सरकार के शहरी मंत्रालय में कार्यशाला कराने के उपरांत समूह चित्र में निदेशक एच के हेम, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. गिरिजा, ब्र.कु. पीयूष एवं प्रतिभागी।

हाथरस-आनन्दपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)। ब्रह्मा बाबा के 56वें पुण्य स्मृति दिवस पर कार्यक्रम में उपस्थित रहे अग्निशमन अधिकारी राजकुमार वाजपेई, सूबेदार महीपाल सिंह, पूर्व वायुसैनिक अधिकारी रमेश दीक्षित, कवि सुखप्रीत सिंह सुक्खी, पूर्व सहायक कोषाधिकारी दाऊदयाल अग्रवाल, यादव महासभा के अध्यक्ष एडवोकेट प्रेम सिंह, ब्र.कु. शान्ता दीदी, ब्र.कु. श्वेता, ब्र.कु. दुर्गेश, ब्र.कु. वंदना, ब्र.कु. कोमल एवं ब्र.कु.पूजा।

कादमा-हरियाणा। राष्ट्रीय किसान दिवस पर पिचौपा खुर्द गांव में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे कृषि विश्वविद्यालय के साईंटिस्ट प्रोफेसर डॉ. महेंद्र सिंह, पूर्व सरपंच बिजेंद्र व धर्मवीर नंबरदार, पूर्व हेल्थ इंस्पेक्टर धर्मपाल वर्मा, पूर्व प्राचार्य राजेन्द्र सांगवान, पूर्व मुख्य अध्यापक विनोद सांगवान, जीआरएम स्कूल के निदेशक नरेन्द्र सांगवान, ब्रह्माकुमारीज़ क्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. वसुधा दीदी, ब्र.कु. ज्योति,झोझूकलां तथा अन्य।

भीलवाड़ा-राज.। पथिक नगर सेवाकेंद्र पर युवा दिवस के उपलक्ष्य में 'उठो, जागो... अपनी शक्ति को पहचानों' विषय पर आयोजित कार्यशाला के पश्चात् समूह चित्र में बाएं से - ब्र.कु. दीपा, ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. नीतू, ब्र.कु. प्रियंका, ब्र.कु. रश्मि एवं ब्र.कु. फुलेन्द्र।

अटूट निश्चय ने अटल सत्य को सामने लाया

सत्य की नांव हिलेगी-डुलेगी लेकिन डूबेगी नहीं। भगवान सत्य पथ पर चलने वालों की मदद करता है यह बात सब के मुँह पर आती है। भगवान चमत्कार नहीं करता पर मदद ज़रूर करता है। इसका यह मिसाल है। जब अपने किए पर सम्पूर्ण विश्वास और निश्चय अटल होता है तो परिणाम भी वैसा ही मिलता है। क्योंकि हमने तन्मयता से किया है, स्वयं में निश्चय है साथ ही परमात्मा पर भी सम्पूर्ण भरोसा है कि वे अन्याय नहीं होने देते। चमत्कार भी नहीं करते लेकिन हाँ, मदद अवश्य करते हैं। इसमें संदेह की कोई गुंजाइश ही नहीं। ये कहना है ब्र.कु. रनवीर का उन्हीं के शब्दों में...

अनुभव

हम 2012 से ब्रह्माकुमारीज़ के राजयोग के आधार से जीवन यापन कर रहे हैं और उससे लाभान्वित हुए हैं, हमारा जीवन संवर गया है। इस मार्ग पर चलने के कारण घर में काफी विरोध था। परिवार में पहले बहुत अशांति का माहौल था। लेकिन जैसे-जैसे हमें बाबा से शांति की शक्ति एवं सहनशक्ति का अनुभव होता गया वैसे-वैसे परिवार में शांति का वातावरण बनने लगा और घर का माहौल सुधरने लगा। परंतु कुछ ऐसी परिस्थितियां निर्माण हुईं जिससे परिवार में छोटी-छोटी बातों पर तनाव बना रहता था। उसके कारण परिवार का एक बच्चा पढ़ाई से विमुख होने लगा तो मैंने मन-बुद्धि द्वारा उस बच्चे को शिव बाबा के हवाले कर दिया। समय के साथ-साथ बच्चा बी.ए. होने के बाद लॉ ग्रैजुएट भी हो गया और साथ में उसने स्टेनो की भी तैयारी शुरू कर दी। सभी रिश्तेदार एवं बाहर वाले यही कहते थे कि इनके घर का वायुमण्डल अच्छा नहीं है, बच्चे का भविष्य खराब हो जायेगा। कभी-कभी तो लोग ऐसा भी कहते थे कि ओम शांति जाना बंद कर दो नहीं तो बच्चे का भविष्य खराब हो जायेगा। पर हमें शिव बाबा पर पूरा निश्चय था और हम न तो किसी की बातों में आये और न ही किसी के दबाव में। सिर्फ एक शिव बाबा पर निश्चय रखकर बच्चे को स्टेनो की परीक्षा के लिए तैयारी कराते रहे। बाबा की शक्तिशाली याद में रहकर उस आत्मा में मन्सा द्वारा शक्ति भरते रहे।

फिर 2017 में राजस्थान उच्च न्यायालय में स्टेनोग्राफर पद के लिए आवेदन कर दिया परन्तु परीक्षा के दिन परीक्षा केन्द्र में परीक्षा देते समय बच्चा बहुत घबरा जाने से पेपर अच्छा नहीं गया। फिर दूसरी बार बच्चे को परीक्षा की तैयारी करने के लिए कहा। 2021 में जब वह परीक्षा देने के लिए परीक्षा सेंटर गया तो हम पूरे 2 घंटे शिव बाबा से एकरस योग की स्थिति में बैठकर संकल्प शक्ति द्वारा बाबा से बच्चे को शक्ति दिलाते रहे। परीक्षा का समय समाप्त होने तक 2 घंटे हम न जगह से और न तो मन-बुद्धि से हिले। जब वह परीक्षा केन्द्र से बाहर आया तो उसके चेहरे पर खुशी की झलक दिख रही थी। उसने आकर कहा कि पेपर अच्छा गया है।

परीक्षा का रिज़ल्ट निकला तो वह फेल बता रहा था। हमें अभी भी शिव बाबा पर पूरा भरोसा था कि वह ज़रूर पास होगा। जो परीक्षार्थी उस परीक्षा में पास हुए थे वह पढ़ाई की दृष्टि से बहुत कमज़ोर किस्म के थे ऐसा सुनने में आया। तो शिव बाबा को मन से कहा कि "बाबा यह सही नहीं हुआ है, आप कुछ करो, सत्य की जीत होनी चाहिए"। और कुछ दिनों बाद ही परीक्षा के रिज़ल्ट में गड़बड़ी की आशंकाओं के बीच परीक्षार्थीओं ने कानूनी रूप से माननीय उच्च न्यायालय के समक्ष प्रकरण को रखा। न्यायालय के आदेश के बाद पुनः मूल्यांकन के बाद रिज़ल्ट घोषित किया गया।

जब पुनः मूल्यांकन के बाद रिज़ल्ट आया तो पहले रिज़ल्ट में जो पास हुए थे उसमें से अधिकतर परीक्षार्थी फेल हो गये और जो फेल हुए थे उसमें से अधिकतर पास हो गये। परन्तु इस बार भी रिज़ल्ट में परिवार के बच्चे का नंबर न आकर सिर्फ वेटिंग लिस्ट में नाम आया। फिर भी हमारा शिव बाबा पर निश्चय कायम रहा। इसके 0.23 नंबर कम रहे थे सिलेक्शन होने में।

पांच महीने के बाद इस बच्चे को भर्ती बोर्ड से फोन आया और इंटरव्यू लेटर भी आ गया। अन्त में बच्चे का सवाई माधोपुर जिला न्यायालय में स्टेनोग्राफर के पद पर चयन हो गया। बाबा की यह कितनी कमाल है कि परीक्षा में हुई गड़बड़ी के बाद भी परीक्षा का सही रिज़ल्ट सामने लाया और वेटिंग में आये हुए बच्चे का नौकरी में चयन करा दिया, यह है बाबा की मदद।

इन सारी परिस्थितियों को देख सभी रिश्तेदार, संबंध-संपर्क वाले आश्चर्यचकित हो कहते रहे कि तुम्हारा बाबा तो चमत्कारी है! बाबा श्रीमत पर चलने वाले बच्चों को कभी भी निराश नहीं होने देता है। इसलिए सदा स्मृति में रहे कि निश्चय का बल... मिलता है निश्चित फल!

ब्र.कु. रनवीर भाई, रीडर ग्रेड प्रथम, विश्व शान्ति भवन, भरतपुर

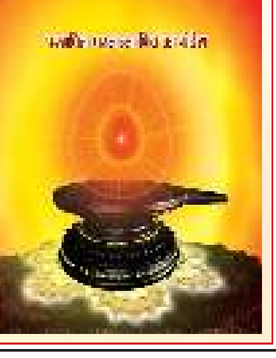
हाथरस-उ.प्र.। राष्ट्रीय युवा दिवस पर तपस्या धाम में स्वामी विवेकानंद के जन्मोत्सव पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्रह्माकुमारीज़ की जिला संचालिका ब्र.कु. सीता दीदी, राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. भावना, ब्र.कु. रश्मि तथा अन्य भाई-बहनें।

जयपुर-बनीपार्क। युवा दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. लक्ष्मी, ब्र.कु. कुनाल तथा अन्य भाई-बहनें।

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।



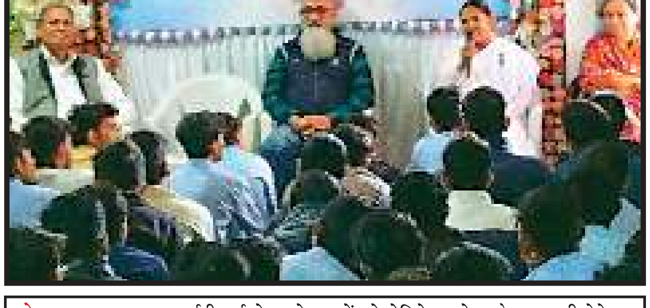
ओमशान्ति मीडिया,ब्रह्माकुमारीज़,
आनंद भवन,शांतिवन,आबू रोड(राज.-307510)
मो.- 9414154344, 9414006096, 9414182088
ई.मेल - omshantimedia@bkivv.org

दिल्ली-अशोक विहार(फेज2)। महाराजा अग्रसेन स्कूल में विश्व ध्यान दिवस पर कार्यक्रम को सम्बोधित करने के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. गीता,भीनमाल, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुनीता।

हाथरस-आनन्दपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)। किसान सम्मान दिवस पर आयोजित किसान मेले में सभा को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. शान्ता दीदी। इस मौके पर उपकृषि निदेशक हंसराज, जिला कृषि अधिकारी, जिला पशु अधिकारी तथा कृषि वैज्ञानिक भी शामिल रहे।

परमात्म ऊर्जा

अष्ट शक्ति स्वरूप बेगमपुर के बादशाह हैं, इस स्मृति को कब भूलना नहीं। भक्ति में भी सदैव यही पुकारा कि सदा आपकी छत्रछाया में रहें। तो इस साथ और हाथ की छत्रछाया से बाहर क्यों निकलते हो? आज की पुरानी दुनिया में अगर कोई छोटे-मोटे मर्तबे वाले का भी कोई साथी अच्छा होता है तो भी अपनी खुमारी में और खुशी में रहते हैं। समझते हैं- हमारा बैकबोन पॉवरफुल है। इसलिए खुमारी और खुशी में रहते हैं। आप लोगों का बैकबोन कौन है! जिनका सर्वशक्तिवान बैकबोन है तो कितनी खुमारी और खुशी होनी चाहिए! कब खुशी की लहर खत्म हो सकती है? सागर में कब लहरें खत्म होती हैं क्या? नदी में लहर उठती नहीं। सागर में तो लहरें उठती रहती हैं। तो मास्टर सागर हो ना! फिर ईश्वरीय खुमारी व ईश्वरीय खुशी की लहर कब खत्म हो सकती है? खत्म तब होती है जब सागर से सम्बन्ध टूट जाता है; अर्थात् साथ और हाथ छोड़ देते हो तब खुशी की लहर समा जाती है। अगर सदा साथ का अनुभव करो तो पाप कर्म से भी सदा सहज बच जाओ क्योंकि पाप कर्म अकेलेपन में होता है। कोई चोरी करता है, झूठ बोलता है व कोई भी विकार वश होता है जिसको अपवित्रता के संकल्प व कर्म कहा जाता है, वह अकेलेपन में ही होता है। अगर सदा अपने को बाप के साथ-साथ अनुभव करो तो फिर यह कर्म होंगे ही नहीं। कोई देख रहा हो तो फिर चोरी करेंगे? कोई सामने-सामने सुन रहा हो तो फिर झूठ बोलेंगे? कोई भी विकर्म व व्यर्थ कर्म बार-बार हो जाते हैं, तो इसका कारण यह है कि सदा साथी को साथ में नहीं रखते हो अथवा साथ का अनुभव नहीं करते हो। कभी-कभी चलते-चलते उदास भी क्यों होते हो? उदास तब होते हैं जब अकेलापन होता है। अगर संगठन हो और संगठन की प्राप्ति हो तो उदास होंगे क्या? अगर सर्वशक्तिवान बाप साथ है, बीज साथ है, तो बीज के साथ सारा वृक्ष साथ है, फिर उदास अवस्था कैसे होगी? अकेलापन ही नहीं तो उदास क्यों होंगे? कभी-कभी माया के विघ्नों का वार होने के कारण, अपने को निर्बल अनुभव करने के कारण परेशान स्टेज पर पहुंच जाते हो। भगवान का साथ भूलते हो तब निर्बल होते हो और निर्बल होने के कारण अपनी शान को भूल परेशान हो जाते हो। तो जो भी कमज़ोरियां व कमी अनुभव करते हो, उन सभी का कारण क्या होगा? साथ और हाथ का सहारा मिलते हुए भी छोड़ देते हो। समझा? कहते भी हो कि सारे कल्प में एक ही बार ऐसा साथ मिलता है, फिर भी छोड़ देते हो। कोई किसको हाथ देकर किनारे करना चाहे और वह फिर भी डूबने का प्रयत्न करे तो क्या कहा जायेगा? अपने आपको स्वयं ही परेशान करते हो ना। बहुत समय से इस सृष्टि में रहते हुए अभी भी यही परेशानी की स्थिति अच्छी लगती है? नहीं, तो बार-बार उस तरफ क्यों जाते हो? अभी जल्दी-जल्दी चलना है। स्पीड तेज करनी है। सार को अपने में समा लिया तो सारयुक्त हो जाएंगे और असार-संसार से बेहद के वैरागी बन जाएंगे।



बोयतावाला-राज.। आईटीआई बेनार के छात्रों को मेडिटेशन के बारे जानकारी देते हुए ब्र.कु. किरण। साथ हैं ब्र.कु. नागेश, एयर मार्शल संजीव राज।

कथा सरिता

सकारात्मक सोच

एक गांव में काफी समय से कुछ बन रहा था यानी कि किसी प्रकार की इमारत बन रही थी। उसमें कई मजदूर काम कर रहे थे। तभी उस गांव में से एक संत गुज़र रहे थे। जिन्होंने काफी लोगों को काम करते हुए देखा।

उनसे रहा नहीं गया और उन्होंने एक व्यक्ति के पास जाकर पूछा कि भाई यहाँ पर क्या बन रहा है? उस व्यक्ति ने कहा बाबा यहाँ पर कुछ भी बने मुझे उससे क्या मतलब, मेरी ज़िंदगी बहुत खराब है मैं यहाँ पर मजदूरी कर रहा हूँ। मुझे कोई मतलब नहीं चाहे कुछ भी बने।

जब शाम होगी तब मुझे मेरा पैसा मिलेगा और मैं अपने परिवार को भोजन खिला सकूंगा मुझे इसके सिवा और कुछ नहीं पता। संत समझ गया कि यह व्यक्ति बहुत दुःखी है।

संत दूसरे व्यक्ति के पास गया और उससे पूछा कि भाई यहाँ पर क्या बनेगा? उस व्यक्ति ने कहा बाबा यहाँ पर कुछ भी बने हमें क्या मतलब, हम तो सिर्फ काम कर रहे हैं हमें सिर्फ पैसे से मतलब है हम पूरे दिन मेहनत करते हैं परंतु हमें बहुत कम पैसा मिलता है।

जिससे हमें यह काम करने में आनंद नहीं आता। संत ने कहा कि यह कार्य में क्या उन्हें उतने पैसे नहीं मिलते हैं जितने मिलने चाहिए? व्यक्ति ने कहा हाँ मिलते हैं पर उसमें मेरा गुज़ारा नहीं होता।

संत तीसरे व्यक्ति के पास गया और उससे पूछा कि भाई यहाँ क्या बन रहा है? उस तीसरे व्यक्ति ने बताया कि बाबा जी यहाँ पर एक सुन्दर स्कूल बन रहा है जिसमें हमारे बच्चे सुकून से पढ़ेंगे।

पहले गांव में स्कूल नहीं था और गांव के बच्चों को दूर के गांव में नदी पार कर रोज़ाना स्कूल जाना पड़ता था जिससे बहुत ही कम बच्चे शिक्षित हो पा रहे थे। परंतु अब सरकार हमारे गांव में भी स्कूल बना रही है। जिससे मैं बहुत खुश हूँ।

तब संत ने पूछा तुम पर बहुत मेहनत पड़ती होगी, क्या तुम इससे खुश हो? उस व्यक्ति ने बताया कि बाबा यदि यह काम मुझसे फ्री में भी करवाया जाता तो मैं तब भी करता।

क्योंकि इस स्कूल में मेरे बच्चे पढ़ेंगे और बड़े होकर अच्छे व्यक्ति बनेंगे, मैं बहुत खुश रहता हूँ। मैं जब भी इस स्कूल का काम करने आता हूँ तो खुशी के कारण गाना भी गाने लगता हूँ।

क्योंकि यह मेरे अन्दर की खुशी है इसमें मेरे बच्चे पढ़ेंगे और वह बेहतर जीवन जिएंगे। मुझ पर भले ही मेहनत पड़ती है परंतु यह मेरे बच्चों के उज्ज्वल भविष्य के लिए है।

इसलिए मुझे नहीं लगता कि मुझ पर मेहनत पड़ती है। मैं अपने बच्चों का अच्छा पिता बनना चाहता हूँ और इस स्कूल के बनने में अपना योगदान देना चाहता हूँ।

संत ने उस व्यक्ति के सर पर हाथ रखा और उससे कहा कि तुम जीवन में सदा खुश रहोगे क्योंकि मैंने दूसरे व्यक्तियों से भी यही बात पूछी थी परंतु उन्होंने मुझे अपने दुःख सुनाने शुरू कर दिए। पर तुमने मुझे अपने दिल की बात बताई कि तुम्हारे बच्चे जब इसमें पढ़ेंगे तो तुम्हें बहुत आनंद मिलेगा। उन व्यक्तियों के भी बच्चे इसमें पढ़ेंगे फिर भी वह खुश नहीं हैं, अपनी मेहनत और पैसों के कष्ट को दुःख समझते हैं।

सीख : इस कहानी से हमें यह सीख मिलती है कि हमें प्रत्येक कार्य में सकारात्मक सोचना चाहिए। यदि हम जीवन को नकारात्मक दृष्टि से देखते हैं तो हमें अपना जीवन काफी ज़्यादा मुश्किलों से भरा दिखाई देता है परंतु यदि हम हर चीज़ को सकारात्मक तरीके से देखते हैं तो हमारा जीवन काफी आसान हो जाता है। हमें हर लम्हे में खुशी ढूंढनी चाहिए यही जीवन में खुश रहने का मूल मंत्र है।

लालच पर नियंत्रण

एक समय की बात है, एक व्यक्ति जिसका नाम मोहन था। मोहन बहुत ही ज़्यादा मेहनती एवं कार्यशील था। पूरा गांव उसकी तारीफ किया करता था।

एक बार जब मोहन अपने घर के बाहर बैठा था तभी उसे एक बूढ़ा व्यक्ति दिखा जोकि अपने सामान को उठा नहीं पा रहा था। मोहन उसके पास गया और उससे कहा क्या मैं आपकी मदद कर सकता हूँ? बूढ़े बुजुर्ग ने कहा कि अगर तुम मेरी मदद करते हो तो मैं तुम्हें 10 सोने के सिक्के दूंगा।

बस तुम्हें मेरे साथ चलकर दूसरे गांव में इस सामान को पहुंचाना है, मोहन राज़ी हो गया क्योंकि 10 सोने के सिक्के एक बड़ी रकम थी। उस व्यापारी के पास तीन पोटली थी जिनका आकार काफी बड़ा था।

मोहन ने व्यापारी से पूछा कि इसमें क्या है? व्यापारी ने जवाब दिया कि इसमें तांबे के सिक्के हैं। मोहन बहुत अचंभित हुआ, कुछ देर बाद रास्ते में एक नदी पड़ी।

तब व्यापारी ने कहा कि मैं नदी को पार नहीं कर पाऊंगा। कृपया तुम मेरी एक और पोटली ले लो। मोहन ने पोटली ले ली और व्यापारी ने बताया कि इसमें चांदी के सिक्के हैं। यह सुनने के बाद मोहन काफी ज़्यादा हैरान हुआ। परंतु उसने नदी पार की।

काफी दूर जाने के बाद पहाड़ी आई, व्यापारी ने कहा कि मैं इस पहाड़ी को पोटली के साथ नहीं चढ़ पाऊंगा इसलिए तुम मेरी यह आखिरी पोटली भी ले लो।

परंतु भाग मत जाना मैं तुम्हारा पीछा नहीं कर पाऊंगा, इसमें मेरी ज़िंदगी भर की कमाई है। इसमें सोने के सिक्के हैं, यह सुनने के बाद मोहन और भी ज़्यादा हैरान हुआ।

मोहन जल्दी से पहाड़ी पर चढ़ गया और बूढ़ा व्यापारी धीरे-धीरे पहाड़ी पर चढ़ रहा था तभी मोहन के मन में लालच जागा कि यदि मैं यह तीनों पोटली लेकर भाग जाऊं तो बुजुर्ग मुझे पकड़ भी नहीं पाएगा और मेरा जीवन बेहतर हो जाएगा।

उसने ऐसा ही किया, वह तीनों पोटली लेकर भाग गया। जब उसने घर पर जाकर उन पोटलियों को खोला तो उनमें लोहे के सिक्के थे। यह देख मोहन को बहुत गुस्सा आया कि उस व्यापारी ने उससे झूठ बोला।

परंतु मोहन ने जब ध्यान से देखा तब उसे एक पत्र मिला जिसमें लिखा था कि यह मेरे द्वारा बनाया हुआ एक खेल है, मैं इस नगर का राजा हूँ।

मैं एक ईमानदार व्यक्ति की तलाश कर रहा हूँ। परंतु तुम इस पोटली को लेकर भाग चुके होंगे तभी तुम यह पत्र पढ़ रहे हो। तुम लालची हो, तुम्हारे मन में लालच जाग गया यदि तुम मेरे साथ-साथ चलते तो आखिर में मैं तुम्हें चुन लेता और तुम नगर के राजा बन जाते।

यह पढ़ने के बाद वह लड़का बहुत पछताया और बहुत रोया। परंतु अब उसके पास पछतावे के अलावा कुछ नहीं बचा था क्योंकि उसने अपनी ज़िंदगी को बदलने का अवसर खो दिया था। उसकी मुख्य वजह थी उसका लालच जिसने उसे आगे नहीं बढ़ने दिया।

सीख : लालच मानव जीवन की वह उपस्थिति है जिसके द्वारा ईश्वर हमें आजमाता है। यदि कोई व्यक्ति खुद के लालच पर नियंत्रण पा ले तो वह सदा कामयाबी की तरफ बढ़ता जाएगा। परंतु जिसने अपने लालच पर नियंत्रण नहीं किया वह व्यक्ति कभी भी कामयाब नहीं हो पाएगा एवं हमेशा घृणा की दृष्टि से देखा जाएगा।

बैठे-बैठे भी शरीर को कराएं कसरत

कुछ लोग कभी व्यायाम नहीं करते। परंतु शरीर को स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम करना बहुत आवश्यक है। अगर आप भी दिन का ज़्यादातर समय बैठे-बैठे या आराम करते हुए बिताते हैं तो हम पाँच ऐसी प्रभावी कसरत बता रहे हैं, जिन्हें बैठकर कर सकते हैं।

पहली कसरत...

पैरों को फैलाकर बैठ जाएं। बांहों को फैलाकर सीधा रखें। अब धीमी गति में हाथों को गोल-गोल घुमाएं। एक मिनट बाद हाथों को विपरित दिशा में गोल-गोल घुमाएं। इससे हाथों का रक्त संचार अच्छा होगा। इसे क्षमतानुसार कर सकते हैं।

दूसरी कसरत...

कुर्सी पर बैठे-बैठे दौड़ना है। धीमी गति में हाथ और पैर को उठाते हुए एक मिनट तक दौड़ें। इससे सम्पूर्ण शरीर की कसरत होगी और रक्त संचार भी बेहतर होगा।

तीसरी कसरत...

हाथों को जांघ पर रखें। पैरों को पंजों पर रखते हुए एड़ी उठाएं और फिर पूर्व स्थिति में लौटते हुए तलवों को ज़मीन पर रखें। इस व्यायाम को धीमी गति में कई बार दोहराएं। यह पैर और एड़ी के लिए फायदेमंद है।

चौथी कसरत...

हाथों को कुर्सी के पीछे रखते हुए शरीर को टिकाएं। अब दाहिने पैर को ऊपर उठाते हुए दाहिनी ओर लेकर जाएं और फर्श पर पंजे को रखें। फिर पैर को वापस लाएं और बाएं पैर को उसी तरह ऊपर उठाते हुए बाईं दिशा में रखें। इससे पैरों और कूल्हों को आराम मिलेगा।

पांचवी कसरत...

सीधा बैठ जाएं। हाथों को सीने के सामने लाकर अंगुलियों को तस्वीर के अनुसार करीब रखना है। अब इसी अवस्था में शरीर के ऊपरी हिस्से को धीमी गति में दाहिनी ओर लेकर जाएं और फिर बाईं ओर ले जाएं। ध्यान रहे कि गर्दन को सीधा रखते हुए शरीर के साथ घुमाना है। इससे शरीर में लचीलापन आएगा। रीढ़ के लिए भी यह व्यायाम बहुत फायदेमंद है।

शान्तिवन-राज.। ब्र.कु. आदित्य,बिज़नेसमैन,कैनेडा को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ओमशान्ति मीडिया के सम्पादक राजयोगी डॉ. ब्र.कु. गंगाधर। साथ हैं ब्र.कु. विवेक एवं ब्र.कु. गोविन्द।

नोयडा-से.46। गार्डेनिया ग्लोरी में नव वर्ष के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में जनसमूह को मेडिटेशन कराते हुए राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. कीर्ति। मंचासीन हैं ब्र.कु. पूजा, रंजन दत्ता,रिटायर्ड आईएएस और सेक्रेटरी,भारत सरकार, डॉ. जसबीर कौर सोनी तथा योग भागवताचार्य आचार्य मुकेश।

झुंझुनू-राज.। पूर्व कर्नल हेमसिंह शेखावत,सेना मेडल शिक्षक, बीकानेर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. साक्षी।

सूरतगढ़-राज.। राष्ट्रीय युवा दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे प्रदर्शनी पब्लिक स्कूल की वाइस प्रिंसिपल अर्चना शर्मा, भारत विकास परिषद की सदस्य रमेश आसवानी, गणमान्य व्यापारी ब्र.कु. विनोद गोयल, स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. रानी, ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. सौम्या तथा सभी युवा भाई।

समस्तीपुर-बिहार। एसपी अशोक मिश्रा को फूलों का गुलदस्ता भेंट कर नव वर्ष की शुभकामनायें देते हुए ब्र.कु. सविता एवं ब्र.कु. कृष्ण।

रांची-हरमू रोड(झारखंड)। ब्रह्माकुमारीज़ चौधरी बागान हरमू रोड में आयोजित झारखंड दिव्यांग समानता संरक्षण एवं सशक्तिकरण अभियान के उद्घाटन समारोह में उपस्थित रहे बसंत मित्तल,अध्यक्ष झारखंड मारवाड़ी सम्मेलन, ब्र.कु. सूर्य प्रकाश,माउण्ट आबू, ब्र.कु. सूर्यमणि,राष्ट्रीय समन्वयक,माउण्ट आबू तथा पुनीत पौद्दार,अध्यक्ष गौशाला न्यास।

मोकामा-बिहार। राजकीय उच्च विद्यालय बड़हिया के प्रधानाध्यापक विपिन कुमार सिंह से ज्ञान चर्चा के पश्चात ईश्वरीय सौगात भेट करते हुए ब्र.कु. रोशनी। साथ हैं ब्र.कु. निशा, ब्र.कु. महेश एवं ब्र.कु. रामचन्द।

रूपबास-विनायक नगर(राज.)। ब्रह्मा बाबा के 56वें पुण्य स्मृति दिवस के अवसर पर श्रद्धा सुमन अर्पित करते हुए चंद्र मोहन शर्मा,मंडल अध्यक्ष, पुष्पा राजवत,पूर्व प्रधान, ब्र.कु. बबीता, ब्र.कु. रामबाबू एवं ब्र.कु. मिठ्ठन।

गोगुन्दा-राज.। गीतांजलि इंस्टीट्यूट ऑफ टैक्निकल स्टडीज़ में 'पॉज़िटिव थिंकिंग एवं मेडिटेशन' विषय पर विद्यार्थियों को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. रश्मि। इस मौके पर उपस्थित रहे राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. रीमा एवं एचओडी डॉ. विशाल जैन।

वैर-भरतपुर(राज.)। भारतीय स्टेट बैंक मैनेजर गुलशन सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट कर नव वर्ष की बधाई देते हुए ब्र.कु. गीता। साथ हैं ब्र.कु. संस्कृति।

करना है और उसे भूलना है

- ब्र.कु. अनुज भाई,दिल्ली

जीवन की सबसे बड़ी सच्चाई और उसको स्वीकार न कर पाने की ताकत, हम सभी मनुष्य आत्माओं के अन्दर भरा हुआ है। जीवन की सच्चाई ये है कि हम जो कुछ भी कार्य करते हैं उस कार्य के प्रति हम सबका लगाव और कार्य करने के बाद उसके परिणाम या रिज़ल्ट से लगाव, अगर अच्छा हुआ तो मूढ अच्छा और अगर नहीं हुआ तो मन थोड़ा-सा विचलित होता है। ये हम सभी बहुत अच्छे से समझते हैं। ये जीवन की सच्चाई है। कई बार कहना और करना दोनों समान हो भी सकता है, कई बार नहीं भी हो सकता। लेकिन सुख किसमें है?

इस दुनिया में आप देखो जब हम कोई कार्य करते हैं, कार्य करने जाते हैं तो उस समय हमारे मन का दृश्य कैसा होता है। दृश्य को देखना है कि ये जो मैं कार्य कर रहा हूँ इसको देखकर सबके मन में क्या विचार चलेंगे। कौन मुझे क्या-क्या बोल सकता है, क्या-क्या कहेगा, अच्छे सेन्स में। अच्छे सेन्स की बात चल रही है, हमारे अन्दर कि वो हमारे लिए क्या बोलेगा। उसी आधार से उस कार्य को हम अंजाम देते हैं। और अगर कोई हो ही ना, कोई भी व्यक्ति न हो जो आपके किसी भी कार्य को कुछ कहे, एप्रीशिएट करे, बोले तो उस समय हमारी क्या कार्य के प्रति भावना होगी, उस क्रिया के प्रति भावना होगी। तो समझ में आता है कि हर कार्य के पीछे एक परिणाम है और परिणाम से पहले बहुत सुन्दर दृश्य हमारे सामने चल रहा है कि इसको करने के बाद क्या-क्या स्थिति बनेगी।

तो देखो जब हम कोई कार्य कर रहे हैं तो उसमें सबकुछ कैसा समाया हुआ है। कुछ भी लेने का। सबके प्रति या सबसे कुछ न कुछ लेने का भाव है। अब यहीं से हमारे उस कार्य के प्रति कहा जाता है प्रोडक्टिविटी या उसकी उत्पादकता में कमी आ जाती है। उसके परफेक्शन में कमी आ जाती है। क्योंकि जब मैं कोई कार्य करूंगा तो उस कार्य को करने के लिए जो एफर्ट लगाना था, जो मुझे प्रयास करना था वो तो बंट गया। वो तो लोगों को उस तरह से दिखाने के लिए बंट गया कि जो मैं कार्य करूंगा उसके प्रति लोग मेरे बारे में क्या-क्या सोचेंगे। बस यहीं से हमारी स्थिति थोड़ी-सी डाउन हो जाती है क्योंकि उस भाव से कार्य भी किया जाता है।

तभी तो लोग जब हमारे परिवार का कोई सदस्य हो, चाहे दोस्त हो, चाहे कोई रिश्तेदार हो उसके लिए कोई बोलता है तो हमको अच्छा लगता है। लेकिन हम, आपको ये पता चलना चाहिए कि वो जो कार्य किया है वो परफेक्ट नहीं हो सकता। क्योंकि उसमें कुछ न कुछ मिक्स्ड हो गया। पूरी तरह से वो चीज़ हमारे सामने नहीं आयेगी। और वो आपको आत्म संतुष्टि नहीं देगी। इसीलिए कोई भी कार्य करना और उसको भूलना ये हमारे दिन की दिनचर्या का सबसे बड़ा पहलू होना चाहिए। परमात्मा रोज़ हमको इसपर ज्ञान सिखाते हैं। रोज़ हमको कुछ ऐसे प्वांइट्स देते हैं कि बच्चों आप सभी कोई भी कार्य करो और उसको भूलो। नहीं तो कार्य के प्रति हमारा लगाव और उस परिणाम के साथ दुःख और सुख शुरू हो जायेगा। और इसी कारण से हम सभी आज किसी भी तरह से संतुष्ट नहीं हैं। योग कराया, ज्ञान सुनाया, किसी से चर्चा की तो हर चीज़ का रिज़ल्ट और उस रिज़ल्ट के सही न होने पर दुःखी। तो परमात्मा की इन सारी बातों को सुनने के बाद लगता है कि आज मनुष्य अपने ही कार्य के द्वारा जो कर रहा है वो भी एन्जॉय नहीं कर पा रहा है क्योंकि दूसरों को कुछ न कुछ उसके लिए दिखाना है। और वही चीज़ है जो दुःख का कारण है।

इसीलिए कार्य को करके जब भूल जाते हैं तो उस कार्य को वो जो कार्य हमने किया है, उस कार्य को जो यूज़ करता है उसको बहुत अच्छा लगता है। जैसे उदाहरण- जैसे हमने कोई मशीन बनाई और मशीन सिर्फ मैंने बनाई, जैसे ही मैं मशीन बना रहा हूँ तो पूरा फोकस होके बना रहा हूँ और भूल जा रहा हूँ। जब वो मार्केट में जायेगी ना और लोग उसको यूज़ करेंगे तो उसको बहुत सारी दुआएं मिलेंगी। क्योंकि उस मशीन पर पूरा फोकस था। उसके परिणाम पर फोकस नहीं था। सिर्फ मशीन की कार्यशैली पर फोकस था। इतना अच्छा उसको बना दिया कि जहाँ जायेगी कहेंगे कि किसने बनाया! क्योंकि उसमें हमने एक भाव डाल दिया कि ये सबके कार्य में आयेगी, काम में आयेगी। मुझे इसका कुछ नहीं चाहिए।

ऐसे ही मैंने जो ज्ञान सिखाया, योग सिखाया, कोई भी चीज़ इस दुनिया में दी किसी को और उसके बाद भूल गये तो वो पूरा-पूरा आपका हो गया। इसीलिए महानता की पहली अवस्था है- भूलना। और जो जिस चीज़ को जितना भूलता जाता है वो उतना महान बनता चला जाता है। तो चलिए करिए कोई कार्य और उसको भूलने का प्रयास करिए तब आपको आत्म संतुष्टि होगी और वो आपको तृप्ति देगी।

- राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

मन की बातें

प्रश्न : मेरा नाम सागर लेले है। मैं दिल्ली से हूँ। मेरे मित्र के पिता जी को ब्रेन ट्यूमर है और वो भी लास्ट स्टेज पर। डॉक्टर्स ने बहुत सी दवाइयां उन्हें सजेस्ट करीं हैं लेकिन कोई भी दवाई उन्हें असर नहीं कर रही है। अपने पिता की ऐसी हालत देखकर मेरा मित्र बहुत दुःखी और उदास रहता है। तो क्या राजयोग में ऐसा कोई उपाय है जिससे मैं उनकी मदद कर सकता हूँ?

उत्तर : इसमें हम सभी को एक विधि ज़रूर बताते हैं, आप सभी इससे परिचित भी हैं। वो विधि यही कि अपने दोनों हाथों को मलते हुए जहाँ ब्रेन में ट्यूमर है वहाँ राइट हैंड से एनर्जी देनी है। हाथों को मलते हुए मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, ये स्वमान लेकर अपना राइट हैंड उस जगह पर रखेंगे। ऐसा फील करेंगे जैसे लेज़र बीम की तरह बहुत शक्तिशाली किरणें उसको डिसोल्व कर रही हैं। वो जो ट्यूमर है वो नष्ट हो रहा है। ये विज़न भी बनायेंगे। बाकी इनको राजयोग भी सीख लेना चाहिए और राजयोग का दान भी इनको करना चाहिए। पानी चार्ज करके पिलाना है, योगदान भी करना है। और उसको डिसोल्व करने के लिए एनर्जी भी देनी है। और अगर दूर हैं तो योग के द्वारा तो हम उन्हें एनर्जी पहुंचा सकते हैं। लेकिन ब्रेन को जो एनर्जी देनी है वो पास होकर हाथ से ही देनी होगी।

प्रश्न : मैं एक डॉक्टर हूँ। पेशेन्ट्स को अच्छे रिज़ल्ट्स मिल सकें इसके लिए मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर : इसमें इन्हें कुछ चीज़ें कर लेनी चाहिए। एक तो पेशेन्ट्स को अच्छा चिंतन सिखाना होगा। जहाँ ये हैं, वहाँ कुछ अच्छी क्लासेज़ रखें। हमारे यहाँ सीडी हैं वो उनको दें ताकि पेशेन्ट्स का चिंतन पॉज़िटिव हो जाये। बीमारियां मनुष्य को बहुत निगेटिव कर देती हैं। लम्बे काल की बीमारी निराश भी बहुत कर देती है। मनुष्य ये भी सोचने लगता है कि पता नहीं ठीक होंगे या नहीं। इनको हर पेशेन्ट्स को आत्मा देखकर तीन मिनट योग के वायब्रेशन्स भी देने चाहिए। इसमें थोड़ी-सी इनको मेहनत तो करनी पड़ेगी। सवेरे उठकर आधा घंटा आज जो पेशेन्ट्स आयेंगे उनको वायब्रेशन्स दें। शाम को कार्य समाप्ति के बाद जो पेशेन्ट्स आएं आधा घंटा पुनः उन्हें योग के वायब्रेशन्स दें। सब्कॉन्शियस माइंड का हर पेशेन्ट्स को ज़रूर सिखायें। एक पर्चा छपाके रख लें। उसमें ये विधि लिखी हो कि रात को सोने से पहले वो ये अभ्यास करें पाँच बार कि मैं इस बीमारी से मुक्त हो गई हूँ। मैं सम्पूर्ण स्वस्थ हूँ। मैं बहुत खुश हूँ। मेरा ये बॉडी बिल्कुल हेल्दी है। मैं इस बीमारी से मुक्त हूँ। बस इतना करने से मैं समझता हूँ इनकी रिज़ल्ट डबल तो हो जायेगी।

प्रश्न : मेरा नाम पराजक्ता है। बाबा कहते हैं ज्वालामुखी योग करो। मैं जानना चाहती हूँ कि ये ज्वालामुखी योग कैसे किया जाये और इसके लिए क्या करना होगा?

उत्तर : योग को ही ये शब्द दिया गया है। जब योग में मनुष्य की बुद्धि सम्पूर्ण रूप से एकाग्र हो जाती है तब परमात्म स्वरूप के अलावा उसे कुछ नहीं दिखाई देता। तब परमात्मा की शक्तियां उसमें प्रवेश करके उसके विकर्मों को और विकारों को नष्ट करने लगती है। यानी ये योग एक अग्नि बन जाती है। जिस अग्नि से विकर्म और विकार नष्ट हो जाते हैं। इसलिए इस योग को ज्वाला स्वरूप योग कहते हैं। ज्वाला की तरह ये गंदगी को जलाकर नष्ट कर देती है। इसकी प्रैक्टिस यही है कि मैं आत्मा हूँ यहाँ भृकुटि में, देह से न्यारी और बिल्कुल निराकार अपने को फील करें। और फिर मन-बुद्धि से अपने को ले चलें ऊपर परमधाम में और सर्वशक्तिवान के साथ बैठ जायें। जैसे उसकी किरणें मेरे अन्दर समाने लगें। बस इसी फीलिंग में कुछ मिनट तक बैठे रहें तो ये हो जायेगा ज्वाला स्वरूप योग।

प्रश्न : मेरा नाम गजेन्द्र है। मृत्यु के समय मनुष्य शारीरिक और मानसिक दुःख, तकलीफ का अनुभव न करें उसके लिए उसे क्या करना चाहिए?

उत्तर : ये बहुत ही इम्पोंटेंट और अति गुह्य बात है। इसका मतलब है कि इन्हें ये अच्छी तरह मालूम है कि मृत्यु के समय मनुष्य बहुत पीड़ित होता है। तो सबको ये होता है कि न मानसिक रूप से पीड़ा हो और न शारीरिक रूप से पीड़ा हो। देखिए जिसने जीवन बहुत सुन्दर बिताया है, जिसने सबको बहुत सुख दिया है, जिसका पुण्यों का खाता बहुत बढ़ा-चढ़ा है, जिसने बहुत अच्छे वायब्रेशन सभी को दिए हैं। सबकी पीड़ाएं हरी हैं, अन्त में उसको कोई पीड़ा नहीं होती। और जिसने सबको पीड़ा दी है, उनका अन्त बहुत पीड़ा देने वाला होता है। जो योगाभ्यास भी करते हैं या जो भक्ति भी करते हैं उनका भी जीवन बहुत स्वच्छ हो, निर्मल हो। सत्यता पर आधारित हो। और लम्बाकाल योगाभ्यास किया जाये। जिसे शिवबाबा अपने महावाक्यों में भी कहते हैं अशरीरीपन का इतना अभ्यास किया जाए कि अन्तिम समय में एक परमपिता के सिवाय कुछ भी याद न आए।

चारों ओर से अपने को इतना डिटैच कर लिया जाए कि कोई भी बन्धन हमको अपनी ओर आकर्षित न करे। उस टाइम क्या होता है, मनुष्य तो अनकॉन्शियस जैसा रहता है अब उसे याद आता है सबकुछ। उसकी जो इनर कॉन्शियस, आंतरिक शक्ति उनकी बहुत क्लीयर हो जाती है और उसने जो कुछ किया है वो सब उसे याद आने लगता है फिल्म की तरह। और वो पीड़ा पहुंचाने लगता है। क्योंकि जब मनुष्य करता है तो वो बहुत इगो में होता है कि मैंने बहुत अच्छा किया। लेकिन उस टाइम उसे रियलाइज़ होने लगता है कि ये कितना बुरा था, तुमने उसके साथ कितना बुरा किया। तुमने उसका सुख छीना, तुमने उसका धन हड़प लिया था। तुमने उसका मर्डर किया, तुमने उस पर झूठा केस किया, तुमने उसको फंसा दिया झूठे केस में। ये याद आता है और ये पनिशमेंट होती है। वो एक-एक मिनट की पनिशमेंट लम्बाकाल की पनिशमेंट होती है। वो सब याद आना ही पनिशमेंट होती है। भगवान पनिश नहीं करता, ये सब ऑटोमेटिक होता है। उसका मन बहुत पीड़ित होता है। पीड़ा उसकी देह से भी दिखाई देती है। अगर उसको कोई बीमारी है तो उसके मन की पीड़ा उस बीमारी के माध्यम से दृष्टिगोचर होने लगती है। श्वास रूकने लगता है। देखने वालों को लगता है कि ये व्यक्ति इस टाइम बहुत कष्ट भोग रहा है। एक तो मनुष्य को पूरा जीवन पुण्य कर्म करने चाहिए। ये नहीं कि अन्त में कर लेंगे, काशी में चले जाएंगे। द्वार पर बैठ जायेंगे कि हर लो पाप। नौ सौ चूहे खाके बिल्ली हज को चली, ऐसे काम नहीं चलेगा। पुण्यों का खाता मनुष्य को बढ़ाते ही चलना चाहिए। क्योंकि अन्तिम मोमेंट ऐसे होते हैं जिसमें मनुष्य का अपने पर भी कोई कन्ट्रोल नहीं रहता। जो नैचुरल उसने किया है ना वो नैचुरल उसके सामने आयेगा, जो उसको बहुत पीड़ित करेगा। ये सब अभ्यास करेंगे तो अन्त सुहाना होगा, सुहेला होगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

ईश्वरीय यज्ञ सेवा का महत्व

राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

इस कलियुगी घोर नर्क को सतयुगी स्वर्ग में बदलने के लिए स्वयं रूद्र ने, महाकाल ने, शिवबाबा ने रूद्र गीता ज्ञान यज्ञ रचा। उसमें अनेक भाई-बहनों ने अपना जीवन स्वाहा कर दिया। स्वाहा करने का वो अर्थ नहीं जो लिया जाता है कि अपने को ही स्वाहा कर दिया। मतलब अपनी बुराइयों को स्वाहा कर दिया, अपने मनोविकारों को स्वाहा कर दिया। तो इस यज्ञ के द्वारा योग की ज्वाला जल रही है। इस यज्ञ में, जो सारे संसार में फैल गया है, गहन योग-तपस्या चल रही है। प्युरिटी की पॉवर को बढ़ाया जा रहा है और इससे ही ये युग बदलेगा। पुराना युग समाप्त होगा। भगवान के शब्दों में जो पाप से भरी हुई दुनिया है ये खत्म होगी। पुण्य आत्माओं की दुनिया, देवी-देवताओं की दुनिया जिसको स्वर्णिम काल कहते हैं। जहाँ चारों ओर सुख-चैन की बंशी बजेगी, खुशी और आनन्द ही आनन्द होगा, अथाह धन सम्पदा होगी, प्रकृति बहुत सुखदायिनी होगी, पॉल्यूशन सब समाप्त होकर प्रकृति का प्युरिफिकेशन हो जाएगा। ये महान कार्य इस रूद्र गीता ज्ञान यज्ञ के द्वारा हो रहा है और सम्पूर्ण हो जाएगा।

अनेक ब्रह्मावत्स इसमें सेवा कर रहे हैं। गीता के तीसरे अध्याय में ही है कि ब्रह्मा ने यज्ञ रचकर ब्राह्मणों को कहा हे वत्सों! तुम इस यज्ञ से देवताओं को प्रसन्न करो, संतुष्ट करो तो देवता तुम्हें मन-इच्छित फल प्रदान करेंगे। तो भगवान ने जो यज्ञ रचा माउण्ट आबू पर, जो महान तीर्थ बनने जा रहा है उसमे देव कुल की अनेक आत्मायें आती हैं। अपने जीवन को पुनः देव तुल्य बनाने के लिए। जो सेवा में तत्पर हैं उन्हें आने वालों को संतुष्ट करना होता है। तो जब वो संतुष्ट होंगे, जब वो खुश होंगे तो सेवा करने वालों को

एक बहुत सूक्ष्म बात भगवान ने अपने महावाक्यों में कही कि जब किसी ने कहा हम समर्पित लोग तो धन सेवा में नहीं लगाते हैं क्योंकि कोई काम-धन्धा, नौकरी नहीं करते हैं, जीवन लगा दिया है। वास्तव में तो धन से बहुत बड़ी चीज़ मनुष्य का जीवन होता है।

मन-इच्छित फल प्राप्त हो जायेगा। उनका बहुत कल्याण हो जायेगा। ऐसे कितने हज़ारों लोग इस महान रूद्र यज्ञ में अपने जीवन को सेवा अर्थ स्वाहा कर चुके हैं, पवित्रता की धारणा की प्रतिज्ञा करते हुए। इस महान यज्ञ में कोई भी अपवित्र व्यक्ति नहीं रह सकता, ये नियम है। इसलिए इस महान यज्ञ से महान कार्य होगा, जो असम्भव लगता है। पाप की दुनिया की समाप्ति और पुण्य दैवी दुनिया का आगमन होगा। तो हम सभी इस सेवा में तत्पर हैं। यहां तन की, मन की, धन की सेवा की जाती है। यहां प्युरिटी के वायब्रेशन्स फैलाये जाते हैं। यहां से योग के वायब्रेशन सारे संसार में फैलते हैं। यह यज्ञ महान लाइट हाउस बनता जा रहा है।

एक बहुत सूक्ष्म बात भगवान ने अपने महावाक्यों में कही कि जब किसी ने कहा हम समर्पित लोग तो धन सेवा में नहीं लगाते हैं क्योंकि कोई काम-धन्धा, नौकरी नहीं करते हैं, जीवन लगा दिया है। वास्तव में तो धन से बहुत बड़ी चीज़ मनुष्य का जीवन होता है। जीवन की तो कीमत ही नहीं है, अमूल्य है। तो बाबा ने उत्तर दिया- यज्ञ सेवा में अगर तुम इकोनॉमी करते हो यानी बचत करते हो तो जो तुमने बचाया वो धन के रूप में तुम्हारा यज्ञ में जमा हो जाता है। मान लो व्यर्थ की लाइट जल रही है, पंखे चल रहे हैं, कोई नहीं है तो ये बोझ चढ़ेगा और हमने उनको बंद किया, बिजली बचाई तो ये हमारा पुण्य जमा होगा।

मान लीजिए पानी की कमी पड़ रही है तो हमने कम पानी से काम चलाया। बचे हुए पानी से आने वाले को सुख मिला ये हमारी बचत हो गई है। यह बहुत बड़ा पुण्य जमा होगा। कहीं कोई चीज़ वेस्ट हो रही है भोजन में, सब्जियों में हमने उस वेस्टेज को ठीक किया, वो हमारा धन जमा हो जायेगा। तो हम तन से भी खूब सेवा करें, मन से भी खूब सेवा करें, धन भी जितना जो लगा सकते हैं वो इस महान कार्य में लगायें।

- क्रमशः

अयोध्या-उ.प्र.। जे.सी.आई. की राष्ट्रीय अध्यक्षा दीपा सेठ को सेवाकेंद्र आगमन पर राम लला की मूर्ति भेंट करते हुए ब्र.कु. सुधा एवं ब्र.कु. उषा।

सहरसा-बिहार। एसपी हिमांशु को फूलों का गुलदस्ता भेंट कर नव वर्ष की शुभकामना देते हुए ब्र.कु. स्नेहा एवं ब्र.कु. पूनम।

झुंझुनू-राज.। नव वर्ष पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्ज्वलित कर शुभारंभ करते हुए ब्र.कु. अमृत दीदी, बालेन्द्र कुमार कलोंया,प्रदेश महामंत्री कुमावत समाज, रामावतार दायमा,नगरपालिका अध्यक्ष,गुढागोड़जी, सुरेन्द्र रसगनिया,समाजसेवी, ब्र.कु. साक्षी, ब्र.कु. शिवानी, दयानंद कलोंया, ब्र.कु. अनिल।

भरतपुर-विश्व शांति भवन(राज.)। नव वर्ष के शुभ अवसर पर स्नेह मिलन कार्यक्रम में सेंट पीटर माध्यमिक विद्यालय की सीनियर सिस्टर लीमा, सुपीरियर सेंट पीटर कॉन्वेंट सिस्टर वेंसी, वाइस प्रिंसिपल सेंट पीटर स्कूल,सिस्टर साइन, सिस्टर एस्लिन को ईश्वरीय सौगात भेंट करने के पश्चात् साथ हैं ब्र.कु. प्रवीणा एवं ब्र.कु. योगिता।

अव्यक्त मुरली 25-11-2001 (पहेली-11)2024 -25

1		2	■	3			■	4	5
	■		■		■	■	6	■	
7		■	■	8		9		■	
■	■	10	■		■		■	11	■
12			■	■	13	■	14		15
	■	■	■	16		■		■	
■	17			■	■	■		■	■
■		■	■	18	■	■	19	20	■
21		■	22		■	23	■		
■	24	■	■		■		■	25	

ऊपर से नीचे

1. अभी हद की छोटी-छोटी बातों में, स्वभाव में, ... में समय नहीं गंवाओ।(3)
2. बापदादा को ..... करने का सहज साधन है "सच्ची दिल"।(2)
3. राजा का पुत्र, राजकुमार, शाहज़ादा।(4)
4. राजयुक्त कभी भी अपने स्व-स्थिति से नाराज़ नहीं होगा अर्थात् दिलशिकस्त नहीं होगा और संकल्प में भी, वृत्ति से भी, ... से भी, दृष्टि से भी किसी को नाराज़ नहीं करेगा।(2)
5. प्रतिज्ञा, संकल्प (2)
7. ब्राह्मणों के जो विशेष संस्कार वा स्वभाव है - रहमदिल, ... के वह इमर्ज होंगे और होना ही ज़रूरी है।(4)
9. जो भी सेवा के ..... बनाये हैं, वह अच्छे बनाये हैं, जो चल रहे हैं वह अच्छे चल रहे हैं।(2)
10. सदा अपने ..... की कैंचिंग पावर, जिसको आप कहते हैं टचिंग, उस टचिंग व कैचिंग पावर का स्विच आन रखो। (2)
11. यह तो हाथों से लिखते हैं, लेकिन पहले दिल का आवाज दिलाराम के पास पहुंच जाता है। यह भी अच्छा है, बापदादा की ..... तो आती है ना! समाचार लिखने के टाइम कितनी खुशी होती है।(2)
13. आसमान, आकाश, नभ।(3)
15 अभी मनाने का और कमाने का युग है, ... करने का युग है।(2)
16 टचिंग व कैचिंग पावर का स्विच आन रखो। ..... कोशिश करती है आफ करने की, सेकण्ड में आफ करके चली जाती है।(2)
17. कई बच्चे रूहरूहान में कहते हैं-बापदादा तो शक्तियां देता है लेकिन ..... पर शक्ति यूज़ नहीं होती।(3)
18. बच्चे हाथों से लिखते हैं, लेकिन पहले दिल का आवाज ..... के पास पहुँच जाता है।(4)
19. सरिता, तटिनी।(2)
20. आदमी, पुरूष।(2)

बायें से दायें

1. कौन सा वर्ष मनाया है? संस्कार से ..... परिवर्तन का। पक्का है ना! (3)
2. जो सच्ची दिल वाला है, वह सदा संकल्प, वाणी और कर्म में, सम्बन्ध-सम्पर्क में ..... होगा।(4)
5. इस समय आप हर एक को, आत्माओं ..... रहमदिल और दाता बन कुछ न कुछ देना ही है। (2)
6. मनोहर, रम्य और सुहावन।(4)
8. राजयुक्त कभी भी अपने स्व- स्थिति से ..... नहीं होगा अर्थात् दिलशिकस्त नहीं होगा। (3)
10. बापदादा ने पहले भी कहा कि आप सबने वर्ष क्यों ..... है? संस्कार से संसार परिवर्तन का। ..... है ना!(3)
12. बापदादा ने देखा कि सेवा में ..... भी है और सेवा की गति में तीव्रता भी है।(3)
14. प्रोग्राम जो भी चलता है, उसमें सिर्फ समय प्रमाण टॉपिक को उसी रूप से रखना ज़रूरी है क्योंकि जिस समय किसको पानी की प्यास है, और आप उसको 36 प्रकार का ..... दे दो तो वह स्वीकार करेगा?(3)
19. अगर नयनों में निरन्तर बाप बिन्दी समाया हुआ है तो और किसी तरफ भी ..... आकर्षित नहीं होंगे। (3)
21. आप राइट हैण्डस का यादगार है। पता है कौन सा यादगार है? ..... रूप का चित्र देखा है।(3)
22. ..... बनो और समय प्रमाण रहमदिल बन बेहद की वृत्ति, दृष्टि और कृत्ति बनाने के दृढ़ संकल्प का दीप जलाओ।(4)

10/25- पहेली का उत्तर
(अव्यक्त मुरली 04-11-2001)

ऊपर से नीचे: 1. संस्कार, 2. राज़ी, 3. युवराज, 4. स्मृति 5. प्रण, 7. मर्सीफुल, 9. प्लैन, 10. मन, 11. याद,13. गगन, 15. जमा, 16. माया, 17. समय, 18. दिलाराम, 19. नदी, 20. नर। **बायें से दायें:** 1. संसार, 2. राजयुक्त, 5. प्रति, 6. रमणीक 8. नाराज, 10. मनाया, 12. लगन, 14. भोजन, 19. नयन, 21. विराट, 22. सत्यवादी।

ब्रह्माकुमारी बहनों के श्वेत वस्त्र से झलकती पवित्रता और शान्ति

जबलपुर-म.प्र.। आज समय के साथ समाज में अनेक बुराइयां आ गई हैं। ब्रह्माकुमारी बहनें समाज को उन बुराइयों से मुक्त होने का रास्ता बतला रही हैं। इन तपस्वी बहनों की उपस्थिति से ही मन में शान्ति, शक्ति और पवित्रता की अनुभूति होने लगती है। यह ईश्वरीय कृपा के बिना सम्भव नहीं है। मध्य प्रदेश के लोक निर्माण मंत्री राकेश सिंह प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज़ ईश्वरीय विश्व विद्यालय द्वारा जबलपुर के प्रेमनगर क्षेत्र में नवनिर्मित सेवाकेंद्र शिव उपहार भवन के लोकार्पण अवसर पर आयोजित 'विश्व सद्भावना आज की आवश्यकता' कार्यक्रम में अपने विचार रख रहे थे। ब्रह्माकुमारीज़ ओम शान्ति रिट्रीट सेंटर निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी,नई दिल्ली ने कहा कि दुनिया में भवन तो अनेक बनते हैं लेकिन यह भवन इतिहास बदलने वाला है। पुरानी दुनिया को बदलने के लिए इस भवन का सेवा में लोकार्पण हो रहा है। यह भवन जबलपुर को शिव बाबा का उपहार है। यहां के लोगों को परमात्मा का परिचय देकर उन्हें सुख-शान्ति प्रदान करने के लिए बना है। उन्होंने कहा कि आज दुनिया को शुभ भावना और शुभ कामना की बहुत ज़रूरत है। इस मौके पर उपस्थित विधायक अशोक रूहाणी ने कहा कि शिव उपहार भवन महज ईंटों और लोहे से नहीं बना है बल्कि इसमें ब्रह्माकुमारी बहनों की त्याग, तपस्या और सेवा की भावना छिपी हुई है। ब्रह्माकुमारीज़ इंदौर क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. हेमलता दीदी ने कहा कि इस भवन में जिन लोगों ने अपना तन-मन-धन लगाया है उन्होंने अपना भाग्य बना लिया है। कारण यहां से जब लोगों को शान्ति मिलेगी तो उसका पुण्य उनको भी मिलेगा। जबलपुर सेवाकेंद्र की प्रभारी ब्र.कु. विमला दीदी ने सभी अतिथियों का

स्वागत किया। गायक ब्र.कु. अविनाश, महाराष्ट्र ने आध्यात्मिक गीतों की प्रस्तुति से समा बांधा। कु. आरिधी ने स्वागत नृत्य प्रस्तुत किया। मोतीलाल शिवहरे ग्रुप के कलाकारों ने सुंदर क्लासिकल नृत्य प्रस्तुत किया। संचालन ब्र.कु. बाला ने किया।

गलत जीवनशैली ही है बाहरी प्रदूषण का मूल कारण

गुरुग्राम-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज़ के गुरुग्राम स्थित ओम शांति रिट्रीट सेंटर में न्यायविदों के सम्मेलन में केंद्रीय आयकर विभाग के अतिरिक्त आयुक्त धीरज जैन ने कहा कि अध्यात्म ही हमारा परिचय है। भारत भूमि ही अध्यात्म की जननी है। भारत ने ही पूरे विश्व को श्रेष्ठ संस्कार दिए हैं। ब्रह्माकुमारीज़ पुनः उन्हीं संस्कारों को जगाने का सराहनीय कार्य कर रही है। ब्रह्माकुमारीज़ हमारे ऋषि-मुनियों की परम्पराओं का सार है। ज्यूरिस्ट विंग की अध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा दीदी ने कहा कि राजयोग से जीवन में आध्यात्मिक मूल्य जागृत होते हैं। राजयोग से ही जीवन संतुलित होता है। उच्च न्यायालय पूर्व न्यायाधीश म.प्र. बीडी राठी एवं ब्र.कु. लता,माउण्ट आबू ने भी अपने विचार रखे। ब्र.कु. निशा ने राजयोग का अभ्यास कराये सभी को गहन शान्ति की अनुभूति कराई।

परिस्थितियां ज़्यादा विकट नहीं, आंतरिक शक्तियां कम हुई हैं

शरीर की स्वच्छता के साथ मन की स्वच्छता का भी ध्यान रखना ज़रूरी है। दूसरों की गलतियों का चिंतन आत्मा की शक्ति को घटाता है। बाहर के प्रदूषण से भी अधिक नुकसान मानसिक प्रदूषण से होता है। बाहरी प्रदूषण का मूल कारण भी हमारी गलत जीवन शैली है। वर्तमान समय परिस्थितियां ज़्यादा विकट नहीं हैं। बल्कि हमारी आंतरिक शक्ति कम हो गई है। मन की शक्तिशाली स्थिति परिस्थितियों का बेहतर ढंग से सामना कर सकती है। जो कुछ भी हम देखते और सुनते हैं, उससे हमारी सोच बनती है। जैसा अन्न होता है, वैसा ही मन बनता है। इसलिए मन की शुद्धि के लिए भोजन की शुद्धि ज़रूरी है। धन कमाना ज़रूरी है लेकिन उससे ज़्यादा ज़रूरी है दुआएं कमाना।

राजयोग से तुरंत तुरीय अवस्था की साधना में स्थिर हो जाता है मन

हरिद्वार-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा पहला विश्व योग दिवस समारोह गोविंद घाट पर आयोजित किया गया। इस मौके पर गरीबदासाचार्य एवं भागवताचार्य संत स्वामी रवि देव शास्त्री महाराज ने कहा कि ब्रह्माकुमारी बहनों का अनुशासन उनका आभूषण है। राजयोग के द्वारा मन का उपचार होता है। राजयोग के आधार से तुरंत तुरीय अवस्था की साधना में मन स्थिर हो जाता है, हमें शान्ति मिलती है। तुरिय अवस्था ही ध्यान की व्यवस्था है। राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू दीदी,देहरादून ने कहा कि परमपिता परमात्मा से जुड़ने से मन में सकारात्मकता आती है। उससे आत्मिक रूप से जुड़ने को ही ध्यान कहा जाता है। परमात्मा सर्वशक्तिमान है, उससे ध्यान लगाने से मन में भटकाव या तनाव से मुक्त हो जाता है। दर्जाधारी

राज्य मंत्री श्यामवीर सैनी ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा समाज को अध्यात्म के ज़रिए नई चेतना देने का काम बखूबी ढंग से किया जा रहा है। भागवताचार्य स्वामी गोविंद कृष्ण जी महाराज ने कहा कि राजयोग साधना एक औषधि के समान है। संत दिनेश दास शास्त्री ने भी अपने विचार रखे। ब्र.कु. मीना दीदी,हरिद्वार ने कहा कि यह प्रथम ध्यान दिवस का आयोजन मानवता के कल्याण के लिए एक महान कार्य है। इस अवसर पर महंत रघुवीर दास, संत जगजीत सिंह, संत जमुनादास, संत दिनेश दास शास्त्री, संत सूरत दास महाराज, समाजसेवीजगदीश लाल पाहवा, प्रमोद कुमार शर्मा, डॉ. रमेश चंद्र शर्मा, ओपी चौहान, डॉ. राधिका नागरथ, डॉ. श्रीगोपाल नारसन आदि उपस्थित रहे। कार्यक्रम का कुशल संचालन ब्र.कु. सुशील ने किया।

कर्मक्षेत्र पर रोल के साथ सोल को भी ध्यान में रखें

छतरपुर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ के प्रशासक सेवा प्रभाग द्वारा संस्था की इस वर्ष की थीम 'आध्यात्मिक सशक्तिकरण द्वारा स्वच्छ एवं स्वस्थ समाज' के अंतर्गत प्रशासक, प्रबंधक तथा कार्यपालकों हेतु राज्य स्तरीय स्वर्णिम प्रशासन जागृति अभियान चलाया जा रहा है। अभियान प्रशासक सेवा प्रभाग की नेशनल को-ऑर्डिनेटर राजयोगिनी ब्र.कु. अवधेश दीदी के मार्गदर्शन में चल रहा है। जिसके है जिसका व्यवहार, वाणी और कार्यप्रणाली सबको प्रिय लगे। हमें सृष्टि रंगमंच पर जो रोल मिला है वह तो अच्छे से निभाना ही है लेकिन रोल के साथ सोल अर्थात् आत्मा का भी ध्यान रखना है। सोल कॉन्शियस होने से ही हम उस परमात्मा से, सुप्रीम सोल से कनेक्ट हो सकेंगे और हमारे कर्म, व्यवहार में संतुलन भी आयेगा। अभियान में भोपाल से चल रहे ब्र.कु. राम, ब्र.कु. राहुल ने छोटी-

अंतर्गत समस्त प्रशासनिक अधिकारियों के लिए 'मन प्रबंधन द्वारा प्रशासन में उत्कृष्टता' विषय पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अभियान को लेकर चल रहीं भोपाल प्रशासक प्रभाग की ज़ोनल को-ऑर्डिनेटर ब्र.कु. डॉ. रीना ने सभी प्रशासनिक अधिकारियों को सम्बोधित करते हुए कहा कि आध्यात्मिकता और मेडिटेशन वह ज़रिया है जिसके द्वारा हम खुद को सुनियंत्रित कर सकते हैं और स्व पर शासन भी कर सकते हैं। शासन में सेवा देने वाला वही प्रशासक अच्छा बन सकता छोटी एक्टिविटीज़ के माध्यम से खुश रहने के गुण सिखाए। साथ ही ब्र.कु. रिचा ने 'किसी की मुस्कुराहटों' गीत पर एक्टिविटी कराई। कार्यक्रम में वरिष्ठ लेखा अधिकारी श्रीमती सुभाषिनी जैन, छतरपुर जिला परियोजना प्रबंधक राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन के श्याम गौतम, एएसपी विक्रम सिंह, आरआई पूर्णिमा मिश्रा सहित सभी पुलिसकर्मी उपस्थित रहे। अभियान आगमन पर राजयोगिनी ब्र.कु. शैलजा दीदी ने यात्रियों का स्वागत किया। ब्र.कु. रमा व ब्र.कु. रजनी ने सम्मान किया।

ब्रह्माकुमारीज़ कर रही घर जोड़ने का कार्य

घर ग्रहस्थ में रहकर पवित्र जीवन जीने वाले 501 पवित्र युगलों का किया सम्मान

वडोदरा-गुज.। अलकापुरी ब्रह्माकुमारीज़ ग्लोबल स्पिरिचुअल पैलेस रिट्रीट सेंटर में 501 पवित्र युगलों का सम्मान समारोह आयोजित किया गया। समारोह को सम्बोधित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी,माउण्ट आबू ने कहा कि घर गृहस्थ में रहते हुए पवित्र रहने वाले ये युगल एक उदाहरण हैं कि ब्रह्माकुमारीज़ घर जोड़ने का कार्य करती है। इन्होंने ब्रह्मचर्य को अपनी जीवन की धारणा बनाई है, शुद्ध अन्न और श्रेष्ठ संग को अपनाया है। ये युगल सम्मान के पात्र हैं। पवित्रता ही सुख-शांति की जननी है। इन्होंने पवित्रता को अपनाकर सुख और शान्ति को अपने बच्चे बना लिए हैं। विधायक चैतन्य झाला ने कहा कि यहाँ का शान्त, अलौकिक वातावरण हमेशा मुझे खींचता है। ब्रह्माकुमारीज़ संस्था में आते ही मुझे शान्ति की अनुभूति होती है। रामकृष्ण मिशन के सीनियर मोंक स्वामी सुविज्ञानंद ने कहा कि घर में रह कर साधुत्व को अपनाना यह केवल ईश्वरीय शक्ति से ही संभव है। अखिल विश्व गायत्री परिवार के सबज़ोन संयोजक महेंद्र पटेल ने कहा कि जब तक शुद्ध अन्न की धारणा नहीं कर सकते तब तक मन को वश करना संभव नहीं। पर इन पवित्र

युगलों ने अपने मन को वश कर अपना जीवन महान बनाया है। अहमदाबाद-मणिनगर सबज़ोन संचालिका ब्र.कु. नेहा दीदी ने कहा कि इन पवित्र युगलों ने परमात्मा शिव के ज्ञान और राजयोग के दो पंखों के आधार से जीवन में पवित्रता को अपना कर किचड़ समान दुनिया में कमल पुष्प समान रह के दिखाया है। इनके इन संकल्पों का हम सम्मान करते हैं। ग्लोबल स्पिरिचुअल पैलेस की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. डॉ. निरंजना ने कहा कि केवल पवित्रता ही नहीं लेकिन सादा जीवन ऊंच विचार के माध्यम से इन्होंने अपने जीवन को महान बनाया है। नडियाद सबज़ोन संचालिका ब्र.कु. पूर्णिमा दीदी ने आशीर्वचन दिए। ब्र.कु. सुरेखा दीदी,गोधरा, ब्र.कु. ज्योति दीदी,डभोई, ब्र.कु. मीना दीदी,वासना रोड, ब्र.कु. नरेंद्र ने भी अपनी शुभकामनाएं दी। ब्र.कु. विवेक,माउण्ट आबू ने मंच संचालन किया। रिट्रीट सेंटर में देवी-देवता के सुंदर सेल्फी प्वॉइंट बनाये गये थे। सजे-सजाएं युगलों ने सेल्फी प्वॉइंट पर सेल्फी भी ली। पूरा वातावरण दिव्य, अनोखा, अलौकिक हो गया था। सभी युगल बहुत ही खुशहाल नज़र आ रहे थे। इस मौके पर स्वागत नृत्य, केक कटिंग किया गया। दीप प्रज्ज्वलित कर कार्यक्रम की शरूआत हुई।

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 Feb, 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,शांतिवन-राज. से प्रकाशित।
कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया ब्रह्माकुमारीज़, शांतिवन,- 307510
See Latest News www.omshantimedia.org