

आमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 27

जुलाई-11-2025

अंक - 08

माउण्ट आबू

Rs.-12

ब्रह्माकुमारीज़ : ग्राम स्वराज्य विषय पर राष्ट्रीय सम्मेलन

प्राकृतिक खेती के साथ आध्यात्मिक विज्ञान का समन्वय बहुत ज़रूरी: सांसद रूपाला

माउंट आबू-राज. ज्ञान सरोवर में कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग द्वारा आयोजित ग्राम स्वराज्य विषय पर राष्ट्रीय सम्मेलन के उद्घाटन सत्र को सम्बोधित करते हुए सांसद पुरुषोत्तम रूपाला ने कहा कि भारत में प्राचीन काल से किसान को सम्मान पूर्वक अन्नदाता की उपाधि दी गई है। वर्तमान समय में प्राकृतिक खेती को तरफ लौटना आवश्यक हो गया है। हमारे पूर्वज सर्व कृषि का भावना को प्राथमिकता देते थे और अपने बच्चों को भी उन्हीं मूल्यों के साथ जोने को प्रेरणा देते थे। हमारे गांव पूरी तरह आत्मनिर्भर थे लेकिन कालांतर में रासायनिक खेती के कारण उनको आत्मनिर्भरता में कमी आई।

खेती के साथ आध्यात्मिकता को अधिक व्यापक बनाना जरूरी

उन्होंने कहा कि किसान ने हर विषय परिस्थितियों का सामना करते हुए भी अपना कार्य नहीं छोड़ा तथा कृषि को सनातन कृषि कहा जाता है। तपोवन में जो प्राकृतिक खेती का प्रैक्टिकल मॉडल बनाया है उसे देखने के बाद मैंने भी सोचा कि एक ऐसा ही मॉडल भारत सरकार के आई.एस.आर. से मिलकर कृषि विज्ञान केन्द्रों पर बनाया जाए तो इसका बहुत



अच्छा असर होगा। शाश्वत खेती को अपने आध्यात्मिकता के साथ जोड़ है, जिसे कृषि विज्ञान केन्द्रों के माध्यम से और अधिक व्यापक बनाए जाने की आवश्यकता है।

बिना कृषि के विकास सम्भव ही नहीं

चन्द्रशेखर आज़ाद कृषि विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपति डॉ. आनंद कुमार सिंह ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा सनातन कृषि संस्कृति जैसे विषय का चयन बहुत ही महत्वपूर्ण है न केवल वर्तमान

के लिए बल्कि भविष्य के अनेक दशकों के लिए। भारत प्राचीन काल से प्राकृतिक खेती करता आया है। पहले गाय के गोबर का उपयोग खाद के रूप में किया जाता था। आज भले ही पहले की तुलना में हर चीज का उत्पादन बढ़ा है लेकिन जमीन को मिट्टी को क्वालिटी खराब हो गई है। रासायनिक खेती से मनुष्य भी परेशान है और प्रकृति भी गैर रूप धारण कर चुकी है। भारत को अगर विकसित राष्ट्र बनाना है तो बिना कृषि के विकास सम्भव ही

नहीं है। आज किसान का विश्वास देशी तकनीक पर बढ़ा है लेकिन इसका प्रयोग अगर हम अपनी संस्कृति व विरासत के साथ जोड़ देते हैं तो विकास का कोई रोक नहीं सकता।

भौतिक व आध्यात्मिक विज्ञान का समन्वय जरूरी

कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग की अध्यक्ष राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी ने कहा कि जब भौतिक व आध्यात्मिक विज्ञान का समन्वय करें तभी सर्वोपयोग

विकास सम्भव है। प्रभाग ने लक्ष्य रखा है कि किसानों को सशक्त बनाएं तो गांव आत्मनिर्भर बनेंगे और फिर देश आत्मनिर्भर और सशक्त बनेगा।

ग्राम स्वराज्य का अर्थ गांवों का स्वशासन

ब्र.कु. बट्टी विशाल, पूर्व असिस्टेंट डायरेक्टर, कृषि निदेशालय, लखनऊ ने कहा कि ग्राम स्वराज्य का अर्थ है गांवों का स्वशासन। ग्राम स्वराज्य के मुख्य घटक हैं- आत्मनिर्भरता, सामूहिक भागीदारी, प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण, नैतिक मूल्य, अहिंसा व सर्वोपयोग विकास। यह सभी घटक सनातन कृषि संस्कृति के अन्दर समाहित हैं। जिसे हम यौगिक खेती कहते हैं। राजयोगिनी ब्र.कु. प्रभा दीदी, ज्ञान सरोवर, निर्देशिका ने कहा कि प्राकृतिक रीति से फसल तैयार करने के साथ योग के श्रेष्ठ वायुचरान्स भी बीज में भरें और फसलों को दें। कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग के उपाध्यक्ष राजयोगी ब्र.कु. राजू ने अतिथियों का स्वागत किया। प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. सुनंदा ने राजयोग का अभ्यास करवाया। प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. सुमंत व ब्र.कु. शशिकांत ने सभी का आभार व्यक्त किया।

धरती माँ को हरा-भरा बनाने के लिए- 'एक पौधा माँ के नाम'



राजपुर-राज. ज्ञान सरोवर के 29 वर्ष पूर्ण होने पर वर्षोत्सव के अवसर पर प्रकृति के प्रति लोगों को जागरूक करने के लिए 'एक पौधा माँ के नाम' शीर्षक से कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में ब्र.कु. कुसुम ने शीर्षक उद्घाटन की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि पर्यावरण दिवस का शुभ अवसर भी है और ये केवल एक दिन वृक्ष लगाकर मनाने के लिए नहीं है बल्कि हमें निरंतर प्रकृति के प्रति अपने दायित्वों को समझकर निभाने की आवश्यकता है। हमारे घर परिवार में जब भी कोई शुभ अवसर, जन्मदिन आए तो एक पौधा अवश्य लगाएं और उसकी देखभाल करें। पौधों का उचित रख-रखाव हो सके इसके लिए ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा कल्पतरु प्रोजेक्ट के अंतर्गत एक मोबाइल एप 'कल्पतरु' बनाया गया है जिसमें हम अपने द्वारा लगाए गए पौधों की जानकारी और फोटो अपलोड करते हैं। इस एप्लिकेशन द्वारा समय-समय पर पौधों के रख-रखाव से सम्बन्धित जानकारियां प्राप्त होती हैं। दीदी

ने प्लास्टिक के अत्यधिक उपयोग को भी कम करने पर प्रकाश डाला। पत्रकार अमित जैन ने ब्रह्माकुमारीज़ के करंली नगर में 29 वर्ष पूर्ण होने पर शुभकामना देते हुए कहा कि ये नगर का सौभाग्य है कि ऐसे कार्यक्रम नगर के उत्थान में सहायक हैं और संस्थान समय-समय पर ऐसे आयोजन करता रहता है। कार्यक्रम में 34 पौधों का सफलतापूर्वक गमलों में रोपण किया गया जिनको उचित मौसम आने पर भाई-बहनों द्वारा खेत खलियान में कल्पतरु प्रोजेक्ट के अंतर्गत रोपित किया जाएगा। कार्यक्रम की शुरुआत दीप प्रज्वलित कर की गई। ब्र.कु. कृषि ने सभी को प्रकृति के संरक्षण और सहयोग की शपथ दिलाई। कार्यक्रम में एम.सी. पटेल, सिटीयर्ड बैंक मैनेजर, यू.सी. विश्वकर्मा, पूर्व प्राचार्य, भुजबल राजपूत, पत्रकार, नेतराम कौरव, नितेश गुप्ता, ज्योति गौतम जैन, पाषंड, शैलजा शर्मा, पाषंड, सीमा कोहली सहित नगर के व्यापारी, प्रतिष्ठित पत्रकार बंचु और क्षेत्र के ब्र.कु. भाई-बहनों की उपस्थिति रही।

मेरा भारत नशा मुक्त भारत अभियान का शुभारम्भ

शरीर रुपी मन्दिर को दुर्व्यसनों से गन्दा न करें

राजपुर-राज. विश्व तम्बाकू निषेध दिवस के अवसर पर ब्रह्मानुमारीज़ के द्वारा अंतर्राज्यीय बस टर्मिनल और रेलवे स्टेशन के प्रवेश द्वार पर आयोजित एक दिवसीय नशा मुक्ति आध्यात्मिक प्रदर्शनों के शुभारम्भ के पश्चात् नगर पालिका निगम के सभापति सूर्यकान्त गठीड़ ने कहा कि प्रदर्शनों का अवलोकन करने से वास्तव में जीवन को निरोगी बनाए रखने के लिए तम्बाकू के सेवन से दूर रहने की प्रेरणा मिलती है। मनुष्य जीवन बहुत ही मूल्यवान है उसे सुरक्षित रखने के लिए सभी प्रकार के नशों से दूर रहना नितांत आवश्यक है। रेलवे स्टेशन के मुख्य प्रवेश द्वार, पी. मण्डल ने कहा कि नशा मानव का सबसे बड़ा शत्रु है। इसी को ध्यान में रखकर प्रदर्शनों में सुन्दर ढंग से नशों के दुष्प्रभाव के बारे में सचेत किया गया है। ब्रह्माकुमारीज़ बानों के ऐसे प्रयासों से ही नशामुक्त और स्वस्थ समाज बनाने में मदद मिलेगी। नारकोटिक्स कंट्रोल



ब्यूरो के जूनियर डायरेक्टर रविशंकर जोशी ने नशामुक्ति के लिए ब्रह्माकुमारीज़ की सहजता करते हुए कहा कि लोगों को जागरूक करने के लिए प्रदर्शनों का आयोजन अच्छा प्रयास है। नारकोटिक्स विभाग के अधीक्षक अनिल कुमार ने कहा कि प्रदर्शनों का अवलोकन करने से यह समझ मिलती है कि आध्यात्मिकता की सहायता से नशा करने से खुद को बचाया जा सकता है। इससे समाज को नशामुक्त

बनाने में काफी सहयोग मिलेगा। स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. सविता ने कहा कि हमारा शरीर चैतन्य आत्मा का मन्दिर है। इसे दुर्व्यसनों आदि का सेवन कर अपवित्र नहीं करना चाहिए। मानव से देवतुल्य बनने के लिए तन और मन को पवित्र बनाना जरूरी है। इसके लिए परमात्मा के सिखाए गए राजयोग का अभ्यास करना पड़ेगा। उन्होंने अभिभावकों को सुझाव देते हुए कहा कि

घर में नशों की कोई सामग्री नहीं रखें और स्वयं व्यसनों से मुक्त रहकर अपने बच्चों के आगे अच्छा उदाहरण प्रस्तुत करें। अंतर्राज्यीय बस टर्मिनल, भाटागाँव में निगम के जून क्रमांक-6 के अध्यक्ष बट्टी प्रसाद गुप्ता ने कहा कि आजकल युवा पीढ़ी नशों की चपेट में है। ऐसे समय पर प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान में नशाखोरी रोकने के लिए लोगों का मार्गदर्शन कर रही है, जोकि सशहनीय है।

दूसरों के भाव खुद में फैलते हैं, तीन तरीकों से इससे बचें...



क्या कभी आपने परेशान या निगेटिव इंसान से मिलने के बाद खुद को थका हुआ या उदास महसूस किया है? अगर हाँ, तो

यह सिर्फ आपका वहम नहीं है। यह एक वैज्ञानिक तथ्य है, जिसे 'इमोशनल कंटेजिन' कहा जाता है। यानी जब दूसरे के भाव आपके भीतर भी फैलने लगते हैं। 1994 की एक रिसर्च 'एलेन हैट फोल्ड, जॉन कैमिओपो और रिचर्ड रैपसन' बताती है कि इंसान दूसरों की भावनाएँ, चेहरे के हाव-भाव, आवाज की टोन और शरीर की भाषा को जल्दी पकड़ सकता है। बिल्कुल वैसे जैसे किसी के जम्हाई लेने पर दूसरे को जम्हाई आ जाती है। हमारा दिमाग सामने वाले की भावनाओं को 'मिरर' करता है, जिससे उसका सीधा असर हमारे मूड पर पड़ता है।

यदि आप निगेटिव सोच रखने वाले लोगों के बीच रहते हैं तो इससे आपका तनाव, नोड, फैसले लेने की क्षमता और यहाँ तक कि शारीरिक सेहत पर असर पड़ता है। तो इससे बचने के यहाँ तीन आसान उपाय हैं...

भावनाएं- सामने वाले की परेशानी सुनना ठीक है, लेकिन उसे अपने भीतर उतारें नहीं। बातचीत से पहले मन में तय करें कि 'मैं मदद करूँगा लेकिन उसकी परेशानी खुद पर नहीं लूँगा।' अक्सर होता ये है कि हम दूसरों की मदद करने जाते हैं परंतु उनकी परेशानी या दुःख का असर हमारे ऊपर आ जाता है या यूँ कहे कि उनके वायरस का इन्फेक्शन हमें लग जाता है। जब भी आपके साथ ऐसी सिचुएशन आए तब मन में यही संकल्प करना है कि 'उसकी परेशानी का इफेक्ट मुझ पर आने नहीं दूँगा।'

खानपान- आप जिन पांच लोगों के सबसे करीब हैं, वैसे ही बन जाते हैं। पॉजिटिव व संतुलित लोगों का साथ आपकी सोच को बेहतर बनाता है। ऐसे रिश्तों को प्राथमिकता देनी चाहिए। जैसे चुनते हैं, वैसे ही संगति चुनें। मिसाल के तौर पर, आपकी इच्छा है डॉक्टर बनने की। यह आपका चयन है तो हमारी उसी तरह की संगति व उसी तरह का आहार होना चाहिए।

एक आदत- बातचीत से पहले व बाद में अपने मूल को 1 से 10 पर अंकी। खुद से पूछें 'यह भावना मेरी है?' इस सवाल से मानसिक थकावट और भावनात्मक स्पष्टता का फर्क पता चलेगा। ऐसे छोटे कदम आज से लीजिए। इस तरह सेल्फ निरीक्षण आपको न सिर्फ शिक्षित करेगा बल्कि आपको सशक्त भी करेगा। इतने तक ही नहीं, आपके व्यक्तित्व में वो उच्चता अनुभव होगी जो आपकी मनुष्यता को उच्चतम स्थिति में ले जाने में इजाजा करेगी। दिनभर में हमें एक सावधानी अवश्य रखनी चाहिए उसके लिए दिनचर्या में से कुछ समय अपने प्रति अवश्य अवकाश में गुजारें। या यूँ कहे कि एकांत में बैठकर अपने आप से पूछें कि मैं स्वस्थ हूँ? यहाँ स्वस्थता से मतलब मानसिक और शारीरिक, दोनों से है। क्योंकि हर सोच का असर हमारे शरीर पर पड़ता है। यदि दुःख व परेशानी वाली दूसरों की सोच अपने पर ले ली तो हम पर उसका असर अवश्य ही दिखाई देगा। ऐसे समय पर अगर हम अपने आपसे रोज पूछते रहेंगे कि 'मैं स्वस्थ हूँ?' तो आप अपने आप को ठीक भी कर पायेंगे और सशक्त भी कर लेंगे। 15 से 20 मिनट भी अगर आप अपनी दिनचर्या में से देते हैं तो दूसरे की परेशानी के वायरस से खुद को बचा सकेंगे। फ्लू की फोहिंग में नहीं आवेंगे। अपने को सेफ रख पायेंगे।

जब शान से परे होते हैं तो मन परेशान करता है। मेरा शान है, मैं मन का भी मालिक हूँ। जो जब भी कोई परेशानी आवे तो वह चेक करो कि मैं अपनी शान में हूँ? मेरा स्वप्न क्या है? कोई न कोई स्वप्न स्मृति में आने से मन अपने ऑर्डर में रहेगा, कभी मन धोखा नहीं देगा। तो मन को ठीक करने के लिए बाबा कहता है, अमृतवले से अपनी शान में छोड़ें मैं कौन? विश्व-कल्याणकारी मेरा बाप है, तो मैं भी विश्व-कल्याणकारी हूँ। हर रोज अगर अपना कोई न कोई स्वप्न याद करो तो सारा दिन उसी नशे में रहेंगे। मैं बाप के नयनों का नूर हूँ, मैं विश्व-परिवर्तक हूँ, मैं तीन तख्त का मालिक हूँ। आज का सारा दिन मैं इस स्वप्न में रहूँगा।

जहाँ स्वप्न (स्व का मान) है, वहाँ देहभान नहीं है। परेशान तब होते हैं जब देहभान में आते हैं। स्वप्न में रहेंगे तो

देहभान भी खत्म हो जायेगा। कभी आपके मन से खुशी गायब नहीं होगी। बाबा ने इतना खुशमनस बनाया है जो खुशी मेरे से जा ही नहीं सकती है क्योंकि खुशी हमारा खजाना है। खुशी के लिए कहा जाता है- खुशी जैसा कोई वन नहीं। खुशी में हेल्थ, वेल्थ और हैप्पी तीनों ही आते हैं। तो बाबा कहते खुश रहें और खुशी बाँटें। खुशी ऐसी चीज है जो बाँटने से बढ़ेगी। तो खुशी घन भी है, खुशी खाना भी है, खुशी खजाना भी है, सब कुछ खुशी है, तो सदा खुश रहें। यह शब्द याद रखना। मन मेरा है तो मेरे में कन्ट्रोलिंग, सर्लिंग पाँवर होनी



राजवोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

भगवान हमारा साथी है यह निश्चय और नशा सदा रहे

चाहिए। जैसे मन को चलाने चाहें वैसे चले क्योंकि बाबा ने बता दिया है, आगे का समय ऐसा आयेगा जो आपको एक सेकण्ड में बिन्दी लगानी पड़ेगी, फुलस्टॉप। मैं आत्मा बिन्दी स्वरूप हूँ, बिन्दी लगानी पड़ेगी। ऐसे नहीं समय ऐसा आवे और हमारी प्रैक्टिस नहीं हो, उस समय प्रैक्टिस करें और समय नाजुक हो जाए तो उस समय कुछ अभ्यास नहीं कर सकेंगे। उस समय किया हुआ अभ्यास हमें काम में आयेगा। तो बाबा ने हम सब बच्चों को ऐसा बनाने के लिए कहा है, अपनी चेकिंग आप करो कि जिस समय फुलस्टॉप लगाने चाहें वो

लगतो है? लगाकं बिन्दी और लग जाए क्वेश्चन मार्क या आश्चर्य को मात्रा, यह नहीं होना चाहिए। इसके लिए समय का अभ्यास चाहिए। अपनी दिनचर्या के हिस्सा से मन का टाइमटेबल बनाके, बार-बार उसे चेक करो और उसी अनुसार चलते रहो क्योंकि मूल बात है मन की। मन में अच्छा भी आता है, मन में बुरा भी आता है। और मन में संकल्प चलते हैं, तो संकल्प मन का भोजन है। जैसे शरीर का भोजन स्थूल है, ऐसे मन का भोजन है संकल्प, मन संकल्प के बिना नहीं रहता है। कोई न कोई अच्छा या बुरा संकल्प चलता जरूर है। तो मन के संकल्पों को कन्ट्रोल करने का अभ्यास बहुतकाल से होना चाहिए, तभी हम विजयी

बनके बाबा के वरदानों को पा सकेंगे। बाबा कहते हैं सब अचानक होना है इसके लिए एक्स्ट्री रहना है, यह

बहुतकाल का पुरुषार्थ ही बहुतकाल की प्रालम्भ प्राप्त करवायेगा। समय आयेगा ठीक हो जाऊँगा नहीं। अभी-अभी हमको बहुतकाल का अभ्यास करना है क्योंकि बाबा हर बच्चे के लिए समझते हैं, वसां फुल 21 जन्म का लेवें, 2-4 जन्म भी कम नहीं हों। हम सबका लक्ष्य होना चाहिए कि हम पहले जन्म में श्रीकृष्ण के साथ रास करें। लक्ष्य रखने से लक्षण आ जायेंगे। भगवान के बच्चे हैं, भगवान हमारा साथी है तो क्या नहीं हो सकता है। यह निश्चय और नशा सदा रहेगा तो आप जो भी संकल्प मन को देंगे, वो वही करेगा।

साक्षात्कार मूर्ति बनना है तो कथनी कम, करनी ज़्यादा हो



राजवोगिनी दादी अनन्दा जी

मुरली सुनते हम बाबा को याद करते हैं या प्यार करते हैं। बाबा का कितना हम बच्चों के साथ प्यार है, समय पर जो जरूरत है वह बाबा देता है। जब अपने आप हमें जिस चीज की जरूरत है वह देता है तो कितना थैंक्स मानें! थैंक्स कैसे मानें? जो बाबा कहता है वह करके दिखायें।

शुक्रिया बोलने के बजाए करके दिखाने में बहुत आनंद अनुभव होता है। बाबा हमको ऐसी लगन में देख गुप्त मदद बहुत करेगा। क्योंकि आदि से लेकर बाबा ने हम बच्चों को ऐसी पालना दी है। जन्म तो दिया ही है पर पालना भी दी है। पालना का महावाक्य सुनते वह घड़ी याद आने लगी जब बाबा अव्यक्त हुआ तो मेरी दिल छोटी हो गई थी। क्योंकि साकार में बाबा के सामने जब आती थी तो बाबा हमको नई बात सुनाता था। मुझे खुशी होती थी। बाबा मेरे ऊपर अधिकार रखता था। कहता था बच्चो यह करेंगे। तो हमें खुशी होती थी, हाँ बाबा करेंगे। बाबा का मेरे ऊपर छुट(अधिकार) है।

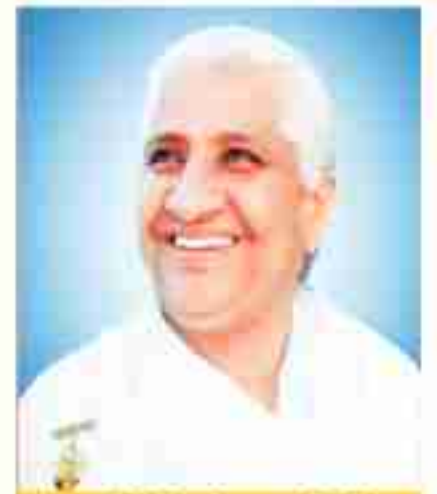
तो उसमें कान पकड़े चूहे दिमाग पकड़े परन्तु बाबा का छुट है। बाबा ने कान पकड़कर कान खोल दिया है। कई कहते हैं मैं तुमसे डरती हूँ, लेकिन डरना क्यों? डरता कमजोर है। बाबा से मैं कभी डरी नहीं। इंसान से डरी हूँ। इंसान से डर रहता कि यह नाराज न हो जाए। परन्तु उसमें भी अभी निडर हूँ क्योंकि सच्ची बात करो, न डरो न किसको डराओ। न कोई मेरे से डरे, न मैं किससे डरूँ। इतनी युक्ति से बाबा ने पालना दी है। तो हमें क्वेश्चन उठा था ऐसे कौन कहेगा जनक, ऐसे सोचते दिल छोटी होती थी। तो अव्यक्त बाबा अपने कमरे में बैठा था, बाबा ने कहा बच्चो जो पालना ली है वह देने होंगे। पढ़ाई के साथ पालना मिलती है। तभी पढ़ाई दिमाग में बैठती है। तभी गारण करने की शक्ति आई है। तो यह ध्यान पर रखना होगा, अलौकिक दिव्य जन्म बाप ने दे करके शिष्या के साथ पालना दी है। शिष्या में पालना, पालना में शिष्या। पालना ने शिष्या दी है ऐसे-ऐसे चल, ऐसे-ऐसे बोल। जिससे सबको लगे मैं ईश्वर की सन्तान हूँ, ईश्वर ऐसे पालनहार है। पालना को शक्ति से मम्मा जगदम्बा बन गई। शिव बाप है उसने हमको पालन कर शक्ति दी है। ज्ञान से, प्रेम से शक्ति दी है। समझदार बनाकर शक्ति दी है। सदा अपने को ईश्वरीय पालना में रखो। मैं किसी को पालना देने वाली हूँ यह ख्याल आया तो मैंपन का अभिमान हो जायेगा। मुझे पालना देनी है तो धारीपन हो जायेगा। पालना है ही लड्डू बनाकर माइंट देने की।

पालना कैसे मिली है? हमको लाइफ बनना है। लाइफ बनते तो माइंट मिलती है। लाइफ तब बनते हैं जब अन्दर बिल्कुल साफ है। पालना कहती है साफ रहो। नियत साफ तो मुक्त हसिल - इस शब्द का अर्थ बहुत बड़ा है। नियत साफ माना वृत्ति में बिल्कुल सफाई। तो जो संकल्प करेंगे, सफलता होगी। यह प्रैक्टिकली जीवन यात्रा में बहुत अच्छा अनुभव होता है। यदि जीवन में ईश्वरीय पालना का अनुभव करना हो तो उर भी नियत में खोटापन न हो। नियत साफ रखो तो पुरुषार्थ व सेवा में सफलता मिलेगी।

प्रश्न : संस्कारों को बदली किया जा सकता है या नहीं? किस आधार पर हम परख सकते हैं कि मेरे संस्कार ठीक हैं?

उत्तर : ज्ञान का अर्थ हो है पुराने संस्कारों को बदलना। हम संस्कारों को ही तमोप्रधान से सतोप्रधान बनाते हैं। जहाँ परखने की बात है वह तो सहज है। यूँ तो अपने संस्कारों को जान सकते हैं परन्तु फिर भी समझो नहीं पता पड़ता तो जैसे किसके गुण वर्णन करते हैं - फलाने में यह-यह गुण हैं तो देखना है मेरे में वे गुण हैं? इसको कहा जाता है अपने को परखना। अगर मैंने अपने संस्कार को जान लिया तो फिर उसको ज्ञान से परिवर्तन करना है। परिवर्तन किया तो उसको चढ़ा जायेगा रियलिटाइज किया। अगर परिवर्तन नहीं तो कहीं पूर्ण रूप से रियलिटाइज नहीं हुआ है। जिस संस्कार को मैंने रियलिटाइज किया कि यह ठीक है, वह देखना है- सबको ठीक लगता है? यदि औरों को वह ठीक नहीं लगता तो उसे ठीक नहीं कहेंगे। हम देखते हैं यह मेरा संस्कार औरों को रुकवट डालता है तो समझना चाहिए इसको बदलना जरूरी है। अब उसको बदलने के लिए ज्ञान की शक्ति चाहिए। एक है अपने से रियलिटाइज करना, दूसरा है कि दूसरे हमको रियलिटाइज में रूट नहीं समझते हैं तो रियलिटाइज माना मैं उसको चेंज करूँ।

बाबा हम बच्चों को बहुत सुख में ले जाता है। बाबा काते- बच्चे, किसी भी प्रकार को आपमें अटैचमेंट नहीं चाहिए। ब्रह्मा में भी न हो। तो जैसे बाबा एकदम देह की अटैचमेंट से हम बच्चों को परे ले जाते हैं। देहधारी का सहारा भी नहीं। बाबा कहते- बच्चे, इनसे भी परे। क्योंकि बाबा जानते हैं आत्मा देह में है तो उनका यह संस्कार है। तो बाबा हमें उनसे भी ऊंचा ले जाते कि बच्चे सहारा एक शिवबाबा का। तो देखो बाबा हमारा यह संस्कार भी बदल देते हैं ना कि किसी भी प्रकार से कोई देहधारी को याद न आवे। एक शिवबाबा के सिवाए और किसी की भी याद न रहे।



राजवोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

कुछ सवाल हमारे और उत्तर दादी जी के

यदि हमारा संस्कार सर्विस का सबूत नहीं देता है तो इसका मतलब कि वह संस्कार हमारा ठीक नहीं है उसको हमें बदलना है। नहीं बदलते तो ज्ञान से रियलिटाइज नहीं किया है। हमें संस्कार को उस दृष्टि व उस अन्दर से देखना है कि सर्विस करता है व नुकसान करता है।

प्रश्न : गीता में इंसान स्वभाव के वश... इसका अर्थ क्या है?

उत्तर : लेकिन वह इंसान की बात है, हम तो इंसान नहीं हैं। हम कौन हैं? हम हैं ब्राह्मण। हम न इंसान हैं, न देवता हैं। इंसान में सहन करने की शक्ति नहीं है। निंदा-स्तुति, मान-अपमान, सहन कर सकेंगे? नहीं। क्योंकि इंसान अर्थात् देह अभिमान वाले और देवताओं के लिए यह बात है ही नहीं। बात है अब हम ब्राह्मणों की। जैसे देखो हम कड़वों को कहते हैं कि ज्ञान के बिना कोई यह नहीं सोचता कि काम विकार को वृत्ति से ही जीतना है। हम कहते हैं वृत्ति में भी यह संकल्प न ठठे क्योंकि देवताओं में यह वृत्ति नहीं है। तो हम मनुष्य से देवता बनते हैं तो हमारा यह संस्कार पूर्ण रूप से परिवर्तन हुआ ना। बाबा ने युक्ति दी कि ज्ञान सहित भाई-भाई की दृष्टि से देखो तो वृत्ति बदल जायेगी। तो इंसान के संस्कार को पलटाकर देवताई संस्कार को बदल देते हैं ना। ऐसे देखो अब

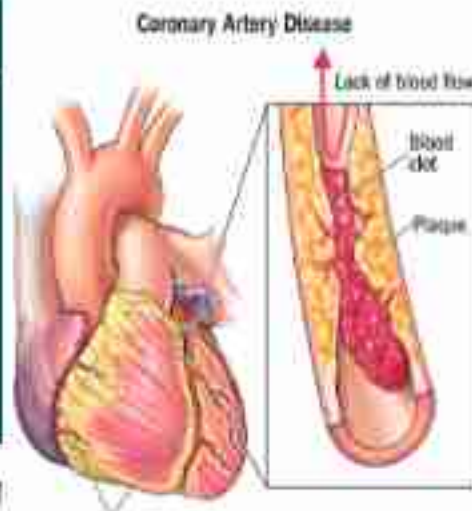
कभी बात करते-करते आपस में समझो कोई ऐसा शब्द निकल जाता है तो फौरन उस समय हम बोलेंगे, ऐसा भी यह हमारी भाषा क्यों निकली? कभी कोई कहते हमें तो सहन करना पड़ता है, चलो सहन भी किया फिर वह देते आखिर भी हम कितना समय सहन करेंगे आदि। परन्तु हम कहते हैं यह भी भाषा अब क्यों होनी चाहिए फिर भी तो हम सागर के बच्चे हैं। सागर में तो सब समा जाता है। तो हमारे में सब समा जाना चाहिए। आत्मा में यह जो फोहलिंग आती है कि कब तक सहन करूँ- यह भी निकल जानी चाहिए। मैं सहन करती नहीं हूँ, भले ही रॉन्ग-छुट क्या भी है वह भले बताऊँ। उसको समझकर मैं किनारा कर दूँ। बाकी यह जो समझते हैं मैं कितना सहन करूँगी, कब तक सहन करूँ- ऐसा समझने से दिल भरती जाएगी। तो मैं ऐसे अपने दिल को क्यों भरूँ? हम तो सागर के बच्चे मास्टर सागर हैं, सब समाते जायें। ऐसा न समझें हम सहन करते हैं। मैं तो समझती हूँ- अभी हमें यह भी नहीं समझना चाहिए कि मैं पुरुषार्थी हूँ, हम तो मास्टर सम्पूर्णता के सागर हैं, मैं तो अब समय के समीप पहुँचो हूँ तो मैं अब ऐसे न कहूँ कि प्रतिशत हूँ, मुझे सर्टिफिकेट लेना है तो मैं अब प्रतिशत हूँ। बाबा कहते हैं अब तुम्हारी सम्पूर्णता की स्टेज चाहिए।

कैड (CAD) ने मुझे नई जिन्दगी दी...

मैं अश्विनी कम्बोज, देहरादून, उत्तराखण्ड शहर का रहने वाला हूँ। ब.कु. डॉ. सतीश गुप्ता के निदेशन में चल रहे कैड प्रोग्राम में भाग लेने आया हूँ। इससे सम्बन्धित मैं कुछ अनुभव आपके साथ शेयर कर रहा हूँ। आज स्ट्रेस (तनाव) का कितना दुष्प्रभाव हमारे जीवन पर पड़ सकता है उसका प्रत्यक्ष उदाहरण मैं स्वयं हूँ।

मुझे 2012 में हार्ट अटैक (दिल का दौरा) आया था और उसका मुख्य कारण यह था कि मुझे काठमांडू, नेपाल में एक अर्वाइड लेने के लिए जाना था। लेकिन उससे एक दिन

इतना स्ट्रेस (तनाव) हुआ कि अन्तर्गत मुझे रात भर गाड़ी चलानी पड़ी, 6-7 घंटे जिसको मुझे आदत नहीं थी। मैं हमेशा अपने ड्राइवर को साथ रखता हूँ और वहाँ जाने के बाद मेरा बैग गायब हो गया तो काफी स्ट्रेस हुआ, जब मैं होटल में पहुँचा, कुछ खाया भी नहीं था पहले दिन 9 बजे से लेकर अगले दिन 11-12 बजे तक। तो स्ट्रेस का मेरे शरीर पर ये प्रभाव हुआ कि मेरे सीने में दर्द हुआ। उस समय मुझे भूख काफी लगी हुई थी, खाना थोड़ा ज़रा खा लिया। एक एंजेलोक टेबलेट आती है गैस के लिए तो वो

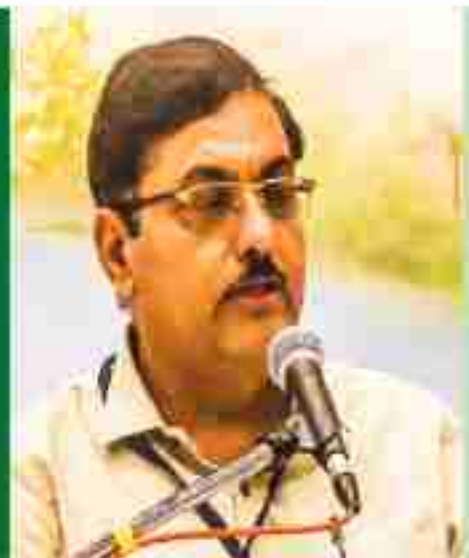


काफी मदद की वहाँ पर और मैं 7-8 दिन में नेपाल, काठमांडू से ठीक होकर देहरादून आ गया, तब से मैं ठीक चल रहा था और पिछले साल 2024 में मुझे फिर हार्ट की समस्या हुई और मेरे को दो स्टेंट डाले गये। तो मेरी छोटी बहन ब्रह्माकुमारी से जुड़ी हुई है, उन्होंने मुझे यहाँ आने के लिए प्रेरित किया कि एक बार यहाँ आइये और मैं यहाँ आया कैड के प्रोग्राम में और इस प्रोग्राम में मुझे जो अनुभव हुआ वो सच में अद्भुत है, अलौकिक है। बिना



तिरवा-उ.प्र.। उत्तर प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री व वर्तमान कन्नौज सांसद अखिलेश यादव से स्नेह मूलकाल के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. किरण व ब.कु. सश्वी बहन। साथ है ब.कु. विवेक कुमार एवं सभा नेता अंशुल गुप्ता।

अनुभव



मुझे भी परिस्थितियों के साथे में स्ट्रेस ने जकड़ लिया, जिसका रोज़ा असर शरीर पर पड़ने से बहुत असहनीय दर्द हुआ। चिकित्सक परामर्श से मेरा दर्द ठीक हो गया। 12 वर्ष के बाद पुनः असहनीय दर्द फिर उठा और मेरी सिस्टर ने कहा कि आप कैड प्रोग्राम अटेंड कीजिए, रसा ठीक हो जाएगा। और मैंने शान्तिवन में चल रहे साप्ताहिक कैड प्रोग्राम अटेंड किया और जो हुआ वो किसी चमत्कार से कम नहीं! ऐसा अनुभव है- डॉ. अश्विनी कुमार कम्बोज, देहरादून का उन्हीं के शब्दों में... — डॉ. अश्विनी कम्बोज देहरादून चेयरमैन आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज और प्रेसिडेंट ऑन इंडिया मेडिकल एसोसिएशन।

पहले मुझे अपने मित्र के काम से नौताल जाना पड़ा। मैं एक समाजसेवा अर्थ किसी दूसरे व्यक्ति के काम से गया था। वहाँ दिन भर काम किया, रात को फ्री हुए तो मैंने उनसे बोला था कि मेरे लिए गाड़ी की व्यवस्था करवा देना दिल्ली जाने के लिए। क्योंकि मुझ-सुबह 6 बजे मुझे फ्लाइट पकड़नी थी तो गाड़ी की व्यवस्था नहीं हुई। 9 से 11 बजे गए उन्होंने एक गाड़ी मेरे सामने लाकर रख दी उसमें ड्राइवर नहीं था और वो खुद भी मेरे साथ जाने वाले थे किसी कारण से। वो गाड़ी मुझे ही चलानी पड़ी। तो रात भर वो गाड़ी मैंने ही ड्राइव की। मैं 7 घंटे की ड्राइव करके दिल्ली पहुँचा और दिल्ली से फ्लाइट पकड़नी थी तो ना हमको पानी मिला, ना चाय मिली और ना ही कॉफी मिली। जो कि हम जीवन में अक्सर लेते हैं और वहाँ से फ्लाइट पकड़कर सीधा नेपाल पहुँच गये, काठमांडू में उतर गये एयरपोर्ट पर।

तो एयरपोर्ट से बाहर निकलने के बाद जब मैंने देखा बेल्ट पर जो सामान आता है, बैग आता है तो मेरा बैग ही नहीं आया तो पता चला कि मेरा बैग कोई ओर ले गया और वो अपना बैग छोड़ गए क्योंकि मिलता-जुलता था। तो अपना छोड़ गये और मेरा ले गये। एक-डेढ़ घण्टा उसमें लग गया किसी तरह एयरपोर्ट वालों ने उन्हें फोन करके दुबारा बुलाया तो मुझे मेरा बैग मिला। मुझे उस दिन

हमने खा ली और रेंट करने चले गये। रेंट करने के बाद शाम को जब उठे तो होटल में नीचे गये और खाना खाया, भोजन करने के बाद मुझे फिर से दर्द हुआ और वो दर्द इतना भयंकर था कि असहनीय दर्द था, तो उसमें मैंने होटल के मैनेजर से बोला कि डॉक्टर को बुला दो, उन्होंने कहा कि 5000 रुपये जमा करवा दो आधे घण्टे में डॉक्टर आ जायेगा तो मैं समझ गया, क्योंकि मैं पैसे से डॉक्टर हूँ।

एक आयुर्वेदिक संस्थान हम चलाते हैं, आयुर्वेदिक कॉलेज चलाते हैं और आयुर्वेदिक हॉस्पिटल भी है हमारा देहरादून में। मुझे समझ आ गया कि मुझे हार्ट अटैक है, मैंने कहा मुझे गाड़ी उपलब्ध करवाएँ और मैं हार्ट के हॉस्पिटल जाना चाहता हूँ। ईश्वर की कृपा रही कि उन्होंने मुझे गाड़ी दे दी और मैं हार्ट के हॉस्पिटल में चला गया तो मुझे हार्ट अटैक हुआ था। उसका सिर्फ एक ही कारण था वो था स्ट्रेस (तनाव)। तो जीवन में स्ट्रेस इतना खतरनाक होता है, ये मैंने पहली बार अनुभव किया था, जीवन में कभी भी जल्दबाजी ना करें और ना ही स्ट्रेस लें। कुछ भी हो रहा है स्ट्रेस ना लें, स्ट्रेस मेरी मजबूरी थी। स्ट्रेस दोनों जगह अनावश्यक था। गाड़ी भी चलानी पड़ी और बैग भी मेरे हाथ में नहीं था जो कि दूसरा ले गया था। तो उस समय मेडिकल मैनेजमेंट क्योंकि मैं मेडिकल फील्ड से था, मैंने अपना परिचय दिया तो डॉक्टर ने

दवाइयों के केवल प्रॉपर एक्सरसाइज और राजयोग मेडिटेशन के माध्यम से किस तरह से शरीर के अंदर हमारी नाइयाँ खुलती हैं, हमारी नसें खुल जाती हैं ये मैंने यहाँ महसूस किया है।

डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, मोटापा और हार्ट की बीमारी इन चारों की लेकर जो कैम्प चले उसमें 50 लोग थे। जिनको मैंने देखा है कि उनमें से सभी में, किसी एक में नहीं सभी में बहुत सुधार मिला, सुधार हुआ और बहुत अच्छा महसूस हुआ। मुझे डायबिटीज भी है और मेरा मुख रात को बार-बार सूख जाता था, बार-बार पानी पीना पड़ता था, जबसे मैं यहाँ आया हूँ तो मुझे एक ही बार पानी पीना पड़ा है जो 5-6 बार रात को पानी पीना पड़ता था तो ये यहाँ की महिमा है, इस वातावरण की, यहाँ पर पॉजिटिव एनर्जी है। मैंने महसूस किया यहाँ चारों ओर पॉजिटिव एनर्जी भरी हुई है। जितने लोग हैं सब ओम शान्ति बोलते हैं, तो अपने आप ही शान्ति मिलती है। तो मैं यही कहना चाहूँगा कि जीवन में कभी स्ट्रेस नहीं लो, जल्दबाजी मत करो और अगर कोई प्रॉब्लम किसी भाई या बहन को है तो वो राजयोग के माध्यम से यहाँ कैड के प्रोग्राम में आकर वो सीखें। कैसे हम नया जीवन ले सकते हैं और कैसे ना तरीके से अपने जीवन को बदल सकते हैं! मैंने ये यहाँ अनुभव किया।



हरधरस-आनंदपुरी कॉलेज (उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र का कार्यक्रमोत्सव सम्पन्न का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए शासन के लक्ष्मीको शिक्षा सचिव एवं सचिव जे.ए.एस.एस. अधिकारी जॉन कृष्ण सिंह, शासन में बाल अधिकार संरक्षण आयोग के अध्यक्ष डॉ. देवेन्द्र शर्मा, प्रमुख सदस्य रंजित अंगुल गांधी, अपर रजिंटर शिव नारायण सिंह, सिविल जज जति पटेल, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. शोभा बहन, ब.कु. प्रेम बहन, चरखी दरदर, हरिषाणा तथा अन्य।



रांची-हरमू रोड (झारखंड)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर बच्चों के लिए आयोजित 'स्मिर्सुखल समर कैम्प' का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब.कु. निर्मल देवी, ब.कु. प्रदीप, चतुर्विध मध्य विद्यालय के हेड मास्टर शशंक शंकर शर्मा, सम्मानमेवले जापेश्वर सिंह, रॉयल पैमिली मैन्स लाल गौड़ तथा राहतेव, शिक्षक एनके पाठक, चतुर्विध उच्च विद्यालय की प्राचार्या कल्याणी कुमारी, संत माधुसूत स्कूल के शिक्षक रेणुका जागसखान, कर्मठोली मध्य विद्यालय की शिक्षिका संजोता सिंह तथा अन्य।



बानीचीकी मंडी-हि.प्र.। जिला संतरीय मेला में आयोजित 'नव निर्माण तथा नशा मुक्ति चित्र प्रदर्शनी' के शुभारम्भ पश्चात् हिमाचल प्रदेश के नव नियुक्त निजी शिक्षा संस्थान विनियामक आयोग के अध्यक्ष विजय फल सिंह को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब.कु. दक्षा। साथ है बॉटीओ भुवनेश चक्र, ए.एस.पी. सागर चंद्र मंडी तथा अन्य।



मुजफ्फरपुर-बिहार। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र एवं सदर अस्पताल के संयुक्त तत्वावधान में निकाली गई रैली के दौरान उपस्थित रहे ब.कु. सीता, ब.कु. डॉ. फणिश चंद्र, ब.कु. पुरुषोत्तम माठेट आबू, ब.कु. भास्कर, ब.कु. अरविंद, ब.कु. बशोता, ब.कु. पुष्पा, डॉ. नवीन कुमार, गैर संचारी रोग अधिकारी, वैदिक प्रवक्ता स्वामी ओंकारानंद सरस्वती, डॉ. रविशंकर कुमार, जिला प्रभारी, राष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण कार्यक्रम तथा अन्य।



हरदोई-उ.प्र.। सेवाकेन्द्र पर आयोजित त्रिदिवसीय निःशुल्क शिबिर 'नमस्ते जिन्दगी' के समापन अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए रेलवे विभाग के सीएमआई उत्तर रेलवे अम्बुज मिश्र, जनता इंटर कॉलेज पुरमीली प्रधानाचार्य व प्रधानाचार्य परिषद अध्यक्ष के डॉ. राजेश तिवारी, डॉ. डोपी सिंह एवं ब.कु. शान्ति।



आगरा-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज के आगरा आर्ट गैलरी म्यूजियम में आयोजित कार्यक्रम में म्यूजियम का अवलोकन करने के पश्चात् समूह चित्र में स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ व रेनबो आईवीएफ हॉस्पिटल, आगरा के निदेशक डॉ. नरेन्द्र मल्होत्रा व डॉ. जयदीप मल्होत्रा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. मधु बहन। साथ है ब.कु. संगीत, ब.कु. माला तथा अन्य।



वाराणसी-सरनाथ(उ.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्मकुमारीज के ग्लोबल लाइट हाउस के ऑडिटोरियम में योग प्रशिक्षक शर्मिष्ठा सेठ के नेतृत्व में 21 दिवस योग कार्यक्रम का टॉप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए क्षेत्रीय निर्देशिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुरेन्द्र टॉपी, प्रबोधक राजयोगी ब्र.कु. दीपेन्द्र, ब्र.कु. विपिन, ब्र.कु. तापोशी, आयुष विभाग के प्रभारी चिकित्सा अधिकारी डॉ. शश्वत यादव व डॉ. टिनेश, डॉ. ऋषि यादव तथा अन्य।



गुरुग्राम-ओआरसी(हरियाणा)। ब्रह्मकुमारीज के ओमशान्ति रिट्रीट सेंटर में 'नवीरा ट नवेरम' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में शिक्षकों को सम्बोधित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. विजय टोपी।



दिल्ली-मजलिस पार्क। बाल व्यक्तित्व विकास शिबिर में बच्चों के साथ समूह चित्र में पंत अमरपाल के न्यूरोलॉजिस्ट डॉ. स्वप्न गुप्ता, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सक्कुमारी टोपी, ब्र.कु. शुभा, ब्र.कु. अमयी, ब्र.कु. सुनील तथा अन्य।



रांची-हरमू रोड(झारखंड)। विश्व पर्यावरण दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का टॉप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला टोपी, अशोक कुमार, पोसोसीएफ, प्रो. डॉ. किरण कुमारी, एच.ओ.डी. गृह विज्ञान, पीजी विभाग, रांची विश्वविद्यालय, ब्र.कु. प्रदीप तथा अन्य।



सफ़ीदो-हरियाणा। सेवाकेन्द्र पर आयोजित रक्तदान शिबिर में पंचासीन है ब्र.कु. रजनी, ब्र.कु. कुमुद, देवेन्द्र महराज एमडी एंड सीईओ बालाजी हॉस्पिटल, नरेश चवड़ा, पार्थिवर सोनियर सेकेंडरी स्कूल चेरमैन, प्रधान गणेश भारद्वाज तथा अन्य।



मोरधला-राज। अबू रोड ब्लॉक के मोरधला ग्राम पंचायत के नाडू गाँव में विभिन्न जनजाति के लोगों के लिए आयोजित आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी में आत्मा के चित्र पर सम्झाते हुए ग्लोबल हॉस्पिटल टॉपी की ब्र.कु. रंजीत बहन। साथ ही नर्सिंग कॉलेज की ब्र.कु. नानी बहन एवं ब्र.कु. पवित्र भाई।

- गलाक से आगे..

पिछले अंक में आपने पढ़ा कि जैसे ब्रह्मा बाबा ने अव्यक्त स्थिति द्वारा सेवा की गति को तीव्र किया। ऐसे हम बच्चों की स्थिति द्वारा समय की सम्पत्ति और सम्पन्नता ये स्वीकार होगा। तो ये फाइनेल कार्य तो हमें करना है ना। उसके लिए भी हमें तैयार होना पड़ेगा अचानक के पेपर में। अब आगे बढ़ेंगे...

अच्छा मेरी तैयारी में क्या-क्या तैयारी करनी है मुझे? पहली तैयारी जो हमें करनी है वो है कि कोई भी बात सामने आए तो क्या एक सेकण्ड में हम फुल स्टॉप लगा सकते हैं। और फुल स्टॉप तभी लगा सकते



राजयोगिनी ब्र.कु. आर वहन, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका

क्या होगा ये सोचने के बजाए...
मेरी स्थिति कैसी है
ये सोचें...

चालू कर दूँ, ऐसा तो नहीं होगा। ज़ेतायुग से ही देवताएं नीचे उतरते हैं तो हरेक वैसे ही सम्पन्न अवस्था में होंगी। क्योंकि बाबा कई बार मुरली में कहते हैं सोमनाथ का मंदिर इतना हीरे-जवाहरातों से बनाया तो सोचो उन लोगों के पास स्वयं के लिए कितना धन होगा। लेकिन उस स्टेज में, उस राजाई घराने में जन्म लेने के लिए संगमयुग पर उतार

क्या ये तीन खाते मेरे पास जमा हैं... ये मुझे देखना है...

हैं जब मेरे पास फुल स्टॉक पॉजिटिविटी का होगा। अगर मेरे पास फुल स्टॉक नहीं है पॉजिटिविटी का, संकारात्मकता का तो फुल स्टॉप लगाने के बाद भी वापस क्यों, क्या और कैसे ये क्वेश्चन आरम्भ हो जाएंगे।

तो इसलिए कोई भी क्वेश्चन को समाप्त करने के लिए मेरे पास ज्ञान रत्नों का खजाना इतना चाहिए, शक्तियों का खजाना इतना चाहिए, सद्गुणों का खजाना इतना चाहिए जो सहजता से फुल स्टॉप लगा करके मैं शक्तिस्वरूप स्थिति में स्थित हो सकूँ। इसको कहा जाता है- एवररेडी। बाते आर्येगी लास्ट तक भी क्योंकि अचानक और एवररेडी के साथ एक और बात जुड़ती है कि हर चीज अति में जानी है, तो ये अति साथ में जुड़ना है।

जैसे बाबा ने कहा कि विकार भी फुल फेस में अन्त में सामने आर्येगी, बाते भी फुल फेस में आपके सामने आर्येगी। तो जब बाते आनी हैं, परिस्थिति फुल फेस में आनी है क्योंकि माया अपनी अन्तिम टाव चलेगी कि नहीं चलेगी। तो अति में हर चीज जानी है और अगर अति में जानी है तो वो बाते आर्येगी लेकिन क्या एक सेकण्ड में फुल स्टॉप लगा करके, सर्व शक्ति सम्पन्न हो करके मैं शक्ति स्वरूप स्थिति में, सद्गुण जो मेरे पास हैं उससे शुभभावना, शुभकामना निरन्तर हर आत्मा के प्रति प्रवाहित करूँ,

प्रकृति के प्रति प्रवाहित करूँ ऐसी मेरी तैयारी है? तो फुल स्टॉप लगाने के लिए फुल स्टॉक मेरे पास जमा होना चाहिए। तभी तो कहेंगे कि हाँ, हम तैयार हैं। तो बाबा हमेशा कहते हैं कि तीन खाते जमा होने चाहिए। कौन-से तीन खाते जमा होने चाहिए?

पहला खाता जमा होना चाहिए स्व-पुरुषार्थ द्वारा प्रालम्ब का खाता। इतना मेरा स्व पुरुषार्थ हो, स्वयं के ऊपर इतना अधिकार हो मेरा, हर कर्मोदयों के ऊपर इतना अधिकार हो कि हर कर्मोदयजोत हो, भायाजोत हो, निद्राजोत हो। तब कहेंगे कि मेरा जमा का खाता बढ़ता जा रहा है स्व-पुरुषार्थ से। तो ऐसी जोत अवस्था क्योंकि बाबा कहते जहाँ जोत, वहाँ जन्म। अपना जन्म वहाँ होगा जितनी आपने जोत पाई है। तो प्रकृतिजोत, भायाजोत, कर्मोदयजोत, निद्राजोत और समय के ऊपर भी विजया तो ये जोत है। तब वहाँ, राजाई घराने में हमारा जन्म होगा।

दूसरा- पुण्य का खाता। इतना श्रेष्ठ कर्म करो कि जो पुण्य का खाता जमा हो। पुण्य का खाता कहाँ काम आएगा? द्वारयुग में, जैसे ही सतयुग-त्रेतयुग का प्रालम्ब पूरा हुआ वैसे ही द्वारयुग में जन्म होगा। तो जितना यहाँ सेवा करके पुण्य कर्म किया है तो उस पुण्य के आधार से, क्योंकि वहाँ जाने के बाद एकदम से मैं पुण्य कर्म करना

पुण्य कर्म किया होना चाहिए। इसलिए बाबा कई बार कहते हैं कि स्व-पुरुषार्थ और सेवा अन्त तक करना है। स्व-पुरुषार्थ सतयुग-त्रेतयुग में काम आएगा, एक-एक जन्म को फाइनेललाइज्ड करेंगे। लेकिन जो पुण्य किया है, सेवा किया है हमने तो सेवा द्वारा जो पुण्य का खाता जमा किया हुआ है वो द्वारपर से काम में आएगा। उस अनुसार ही उस क्वालिटी का जन्म हम प्राप्त करते हैं।

तीसरा है दुआओं का खाता। जो बाबा कहते हैं कि बच्चे दुआएं देते जाओ, दुआएं लेते जाओ। तो ये दुआओं का खाता कहाँ काम आएगा? अन्तिम पेपर का सामना करने के लिए। बाते तो आर्येगी, पेपर तो आर्येगी लेकिन जिसके पास दुआओं का खाता जमा बहुत है तो क्या होगा? बाते मस्खन से बाल की तरह निकल जायेंगी। दुआएं जैसे हमारे लिए कवच हो जाएंगी। इसलिए बाबा कहते कि बच्चे दुआएं भी खूब कमाओ। और दुआएं कैसे कमाते हैं जब आप किसी भी आत्मा को सुख देते हैं, खुशी देते हैं तो उसके अन्दर उस वक्त दुआएं ही निकलती हैं कि भगवान आपको सदा सुखी रखे, भगवान आपको सदा खुश रखे। लेकिन किसके लिए जिसको हमने सुख दिया है, वो आत्मा जब उस सुख की अनुभूति से दुआ देती है तब वो दुआ लगती है। तो ये तीन खाते मेरे में जमा हैं, ये अपने में देखो।



आबू रोड-संगम भवन(राज.)। संगम भवन में बच्चों के लिए आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे ब्र.कु. शिविका, जेल अधिकारी रणवीर सिंह, ब्र.कु. दयाल, ब्र.कु. देवू, तथा अन्य भाई-बहनें।



फैजवाड़-उ.प्र.। अयोध्या धाम स्थित दर्शन नगर में नया मुक्त भारत अभियान के दौरान निकाली जा रही रेली को हरी झण्डा दिखाकर खाना करते हुए ब्र.कु. भाई-बहनें।



विराटनगर-नेपाल। नया मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत भिन्न-भिन्न स्थानों पर नया मुक्ति के लिए जन-जन को जागरूक करने हेतु निकाली रेली में उपस्थित ब्र.कु. भाई-बहनें।



बिंदकी-उ.प्र.। जेल अधीक्षक प्रमोद कुमार त्रिपाठी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रियंका। साथ ही ब्र.कु. राधा।



रखने और रात को देखने की क्षमता को सुधारने में सहायक होता है।

6. मस्तिष्क स्वास्थ्य में सुधार

आम में विटामिन बी6 और ग्लूटामिन एसिड होते हैं जो मस्तिष्क की कार्यक्षमता को बढ़ाने और याददास्त को सुधारने में सहायक होते हैं। यह मस्तिष्क को तनाव से मुक्त रखने और मानसिक स्पष्टता को बढ़ाने में मदद करता है।

7. हीमोग्लोबिन बढ़ाता है

आम में आयरन और फोलेट की अच्छी मात्रा होती है जो हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाने में मदद करते हैं और एनीमिया से बचाव करते हैं। यह

1. शर्करा की अधिक मात्रा आम में प्राकृतिक शर्करा की मात्रा अधिक होती है। इसलिए यदि आप आम का अत्यधिक सेवन करते हैं तो यह आपके रक्त शर्करा के स्तर को बढ़ा सकता है जो डायबिटीज के मरीजों के लिए हानिकारक हो सकता है।

2. एलर्जी

कुछ लोगों को आम से एलर्जी हो सकती है। एलर्जी की प्रतिक्रियाओं में खुजली, सूजन, चकत्ते और सांस लेने में कठिनाई शामिल हो सकते हैं। यदि आपको आम से एलर्जी है, तो इसे खाने से बचें।

3. गर्म प्रकृति

आम की तासीर गर्म होती है जिससे गर्मियों में अत्यधिक सेवन करने पर

आम को फलों का राजा कहा जाता है। यह स्वादिष्ट और रसीला फल दुनियाभर में बेहद लोकप्रिय है, खासकर गर्मियों के मौसम में। आम अपने मीठे और खट्टे स्वाद के कारण हर आयु वर्ग के लोगों द्वारा पसंद किया जाता है। इसे ताज़गी प्रदान करने वाले फल के रूप में भी जाना जाता है। आम में विटामिन सी, विटामिन ए, विटामिन बी6, विटामिन बी12, फॉलिक एसिड और अन्य पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसके अलावा आम में कैरोटीनोइड, एन्थोसियनिन और फाइबर भी होते हैं। इन सभी पोषक तत्वों के कारण आम एक स्वस्थ फल होता है जो हमारे शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होता है। हालांकि, अधिक मात्रा में आम खाने से नुकसान भी हो सकते हैं, आम खाने के फायदे और नुकसान क्या है, आइये जानते हैं...

1. प्रतिरक्षा प्रणाली को बनाता मजबूत

आम में विटामिन सी, विटामिन ए और अन्य एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाते हैं और बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं।

2. ब्लड प्रेशर को करता नियंत्रित

आम में पोटैशियम भी होता है जो आपके शरीर के ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करता है।

3. त्वचा के लिए फायदेमंद

आम में अन्य विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो त्वचा की चमक को बढ़ाते हैं और झुर्रियों को कम करने में मदद करते हैं। आम का पसीना त्वचा के रंग को सुंदर और स्वस्थ बनाने में मदद करता है।

4. पाचन में सुधार

आम में फाइबर की अच्छी मात्रा होती है जो पाचन तंत्र को स्वस्थ बनाए रखती है और कब्ज की समस्या को

दूर करने में मदद करती है। इसके अलावा, आम में पाए जाने वाले एंजाइम पाचन को सुधारने में मदद करते हैं।

5. आँखों के लिए फायदेमंद

आम में विटामिन ए प्रचुर मात्रा में होता है जो दृष्टि को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है और आँखों की समस्याओं जैसे रतौंधी को दूर करता है। यह रेटिना को स्वस्थ बनाए

रक्त निर्माण और ऑक्सीजन परिवहन में सहायक होता है।

आम खाने के नुकसान

आम जिसे फलों का राजा कहा जाता है अपने स्वाद और पोषण गुणों के लिए प्रसिद्ध है। हालांकि, अत्यधिक मात्रा में आम का सेवन कुछ स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है। आइये जानते हैं आम खाने के कुछ संभावित नुकसान :-

शरीर में गर्मी बढ़ सकती है। इससे नाक से खून आना, त्वचा पर रैशेज और शरीर में गर्मी की अन्य समस्याएं हो सकती हैं।

4. पेट में एसिडिटी

आम की अधिक मात्रा पेट में एसिडिटी बढ़ा सकती है, जिससे एसिड रिफ्लक्स और हार्टबर्न जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए, आम का सेवन संतुलित मात्रा में करें।



अलीगढ़-विद्यापरी (उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज के तत्वावधान में बिलियट पब्लिक स्कूल में 'डिजिटल वेल्नेस' विषय पर आयोजित सेमिनार में बिलियट स्कूल के प्राचार्य श्याम कुंतैल व रजनी कुंतैल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. माहिमा, ब.कु. कविता। साथ ही ब.कु. चंद्रकांता, सुधा सिंह तथा अन्य।



फतेहपुर-बिंदकी (उ.प्र.)। सेवाकेन्द्र पर आयोजित 'स्नेह मिलन सम्मेलन' का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करने के पश्चात् समूह विजय में ब.कु. सीता, ब.कु. दिव्या, सी.ओ. वीर सिंह, थाना प्रभारी सुनील कुमार सिंह, बिंदकी, जिला अस्पताल के सीएमएस प्रभाकर सिंह तथा अन्य।



मानेसर-खडखडी (हरियाणा)। ब्रह्माकुमारीज एवं ड्रिवाइन लाइफ फैमिली ट्रस्ट के सहयोग से नि:शुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर एवं वृक्षारोपण कार्यक्रम में वृक्षारोपण करते हुए ब.कु. लक्ष्मी, ब.कु. मोरा, ब.कु. कुलविंदर, ब.कु. अशोक, सरपंच सुरत सिंह तथा अन्य।



वाईकम-केरला। नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत वाईकम नगर पालिका क्षेत्र के विभिन्न स्थलों व बीसीएफ कॉलेज ऑफ फिजियोथेरेपी में जागरूकता कार्यक्रम के दौरान ब.कु. भाई-बहनें तथा अन्य।



शान्तिवन-आबू रोड (राज.)। ब्रह्माकुमारीज के मेडिकल विंग द्वारा नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत शान्तिवन के डायमंड हॉल में नशा मुक्ति जागरूकता कार्यक्रम के दौरान प्रतिज्ञा करते हुए ब.कु. भाई-बहनें।



खुंटी-झारखंड। विश्व तम्बकू निषेध दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'नशा मुक्त भारत अभियान' के अंतर्गत किताब अराधना परिसर में आयोजित 'सर्वजनिक जागरूकता एवं प्लेन सत्र' में सभी को सज्जित प्लेन का अभ्यास करते हुए ब.कु. भाई-बहनें।

जीवन आनंदमय बनाने के लिए दो शब्द के मायने बहुत महत्वपूर्ण हैं। दो शब्द के मर्म की महानता को समझ लेने पर जीवन सुखमय बन जाएगा।

एक है एक्सेप्ट (Accept) और दूसरा है एक्सपेक्ट (Expect)। हम इससे समझते हैं कैसे हमारे जीवन में इनका गहरा प्रभाव है।

एक बार हम आनंद भाई के घर गए तो वे मेडिटेशन करके अपनी पत्नी पर गुस्सा

फोन ना करे, डिस्टर्ब ना करे। जबकि सब्जी वाले को हमने एक्सेप्ट किया।

यानी कि पत्नी मेडिटेशन के वक्त धीरे से भी बात न करे यह अपेक्षा रखी। सब्जी वाले को हमने स्वीकार किया। यहाँ समझने की बात ये है व गुस्सा आने की वजह यह कि हम पत्नी से अपेक्षा करते हैं कि वो उस वक्त पर बात न करे जब मैं मेडिटेशन करता हूँ। हम दूसरों से जो अपेक्षा रखते हैं उसकी वजह से नाखुश

चलिए और एक उदाहरण से इसे स्पष्ट करते हैं, मान लो आपकी पत्नी ने आपके लिए बहुत अच्छा स्वादिष्ट नाश्ता बनाया और आप टेबल पर खा रहे हैं तबने में पत्नी ने कहा कि नाश्ता कैसा है! ठीक है ना! अच्छा बना है ना! तो आपने कहा कि है तो बहुत अच्छा लेकिन मेरी माँ के हाथ से बनाया हुआ नाश्ता इससे भी अच्छा होता है। बस इतना कहकर वो तो दफ्तर चले गए। यहाँ पत्नी ने ये एक्सपेक्ट (अपेक्षा)

एक्सेप्ट और एक्सपेक्ट। ये दो शब्द जीवन के मायने बदल देते। जब इसे सही व सकार्य मर्म सहित जीवन में एप्लाइ करते, तब कोई वजह नहीं रह जाती, नाखुश होने की।



खुशी के लिए इन दो शब्द के मर्म को जानें...

कर रहे थे। हमने कहा क्या हुआ अभी तो आप मेडिटेशन करके आये। तो आनंद भाई ने कहा कि जब भी मैं मेडिटेशन करने बैठता हूँ, उसी वक्त मेरी पत्नी अपनी सिस्टर को फोन करती है। इतने में बाहर सब्जी बेचने वाले का जोर-जोर से आवाज आ रहा था कि 'सब्जी ले लो...'. तो हमने कहा कि सब्जी वाले की आवाज तो आपकी पत्नी के फोन के आवाज से ज्यादा है। तो सब्जी वाला आवाज तो करेगा ही सब्जी बेचने के लिए, तो आपको उनपर गुस्सा नहीं आया? पत्नी के फोन की आवाज कम थी फिर भी उसपर आपको गुस्सा आया, वहीं सब्जी वाले पर गुस्सा क्यों नहीं? क्योंकि हमने पत्नी से एक्सपेक्ट किया कि वो मेडिटेशन के वक्त

होते हैं। और अपेक्षा पूरी न होने के बाद जो मन में निगेटिव विचार चलने लगते हैं उससे खुशी गायब होती है।

जब शरीर होती है तो हम दोनों में कुछ बातें तो सेम होंगी और कुछ बातें भिन्न होंगी, अलग होंगी। मतलब कि दोनों के संस्कार और स्वभाव अलग होंगे ना! जैसे, आत्माएं आँन जनीं हैं ना! अभी आपके साथ उनका खेल ये है, पीछे आत्मा दूसरा शरीर छोड़के अहाँ है ना! तो हम भी पीछे कई जन्मों से शरीर छोड़ते-छोड़ते, मूसाफिरी पूरी करते-करते आज यहाँ इक्के हुए हैं, इस खेल में। लेकिन दोनों के संस्कार अलग-अलग होंगे ना! ये हमें स्वीकारना होगा। दोनों का खॉल्यूम और स्वभाव अलग-अलग होगा ना!

रखी थी कि मुझे एप्रोशिएट करेंगे कि मैंने कितना अच्छा नाश्ता बनाया है। एप्रोशिएट करना तो दूर कुछ बोला तक भी नहीं और चले गये। इस अपेक्षित रेसपोन्ड की आशा की पूर्ति न होने पर सारा दिन उनके माईड में वही बातें चलती रही, मैं कितना भी अच्छा भोजन बनाऊँ उनको कदर ही नहीं। कम से कम ये तो बोलते कि आप तो बहुत अच्छा बनाती हो। सारा दिन यही विचार चलते रहे। क्योंकि अपेक्षा जो रखी थी। ये जो सारे दिन में विचार चले उसकी जो रिकॉर्डिंग हुई उसी वजह से उनकी खुशी चली गई। कारण कि अपेक्षा रखी।

आप समझ गए होंगे ये दो शब्द उनके और हमारे जीवन में कितने गहरे ताल्लुक रखते हैं। सिर्फ एक मात्रा का ही फर्क है।

इन महानता के मर्म को सही मायने में न समझने के कारण हम कितना अपना नुकसान कर बैठते हैं। और न सिर्फ वर्तमान अपितु भविष्य भी खराब कर देते हैं। अगर हम इसे एक्सेप्ट कर लेते कि उनके कहने ना कहने से नाखुश हो जायें, बल्कि मैंने जो किया, मेरा खेल मैंने बहुत अच्छा किया उसपर खसोने करते तो खुशी गायब नहीं होती। क्योंकि आज हम इस शरीर में हैं, कल इसे छोड़ दूसरा शरीर धारण करेंगे। और हम वहाँ से जो रिकॉर्डिंग करके जायेंगे वो आत्मा के साथ जायेगा। ज्वॉइस हमारे पास है तो हम खुशी के साथ उसे स्वीकार करें कि हम दोनों अलग-अलग हैं, स्वभाव-संस्कार अलग-अलग हैं, उसे स्वीकार करें। और

जो दूसरे से आशा-अपेक्षा रखते हैं उन पर हम निर्भरता ना रखें। उसे सहजता से स्वीकार करें। ये चयन हमारे पास है कि हम दूसरे के व्यवहार को किस नजरिये से लेते हैं। दूसरे की क्रिया व प्रतिक्रिया को वजह से हमारे अन्दर उत्पन्न होने वाले मन के विचार पर खुशी या नाखुशी का आधार तो नहीं है? जो रेसपोन्ड दूसरे करते हैं उसे हम किस भाव से लेते हैं वो बड़ा महत्वपूर्ण है और उनके रेसपोन्ड के बाद हमारे मन में उत्पन्न प्रतिक्रिया के रूप में चलने वाले विचार पर निर्भर है। हम दोनों अलग हैं तो प्रतिक्रिया भी अपेक्षाकृत अलग होगी ना! ये हमें स्वीकार करना ही होगा। यही वास्तविकता है खुशी को बनाए रखने के लिए।



पटना सिटी-पंचवटी कॉलोनी(बिहार)। नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर आयोजित प्रभात फेरी के दौरान समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



मधेपुरा-बिहार। हॉली क्रॉस स्कूल में नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत आयोजित ध्यान एवं जागरूकता सत्र में आजीवन नशा मुक्त रहने की शपथ दिलाते हुए ब्र.कु. किशोर तथा शपथ लेते हुए प्रतिभागी बच्चे।



जयपुर-बापू नगर(राज.)। संतोक्ता दुर्लभजी मैमोरियल अस्पताल में संस्था के संस्थापक जॉर्ज थॉमस के नेतृत्व में ब्रह्माकुमारोंज बापू नगर की तरफ से 'तनाव मुक्त जीवन व खुशहाल जीवन' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. जयंती, ब्र.कु. पद्मा, ब्र.कु. ई.वी. गिरीश, अस्पताल के नर्सिंग अधीक्षक, सीनियर इंचार्ज, नॉर्सिंग स्टूडेंट्स, नॉर्सिंग टीचर, एडमिनिस्ट्रेटिव स्टाफ, रेडियोलॉजी स्टाफ, एचआर स्टाफ तथा अस्पताल के अन्य कर्मचारीगण।

खुशखबरी...

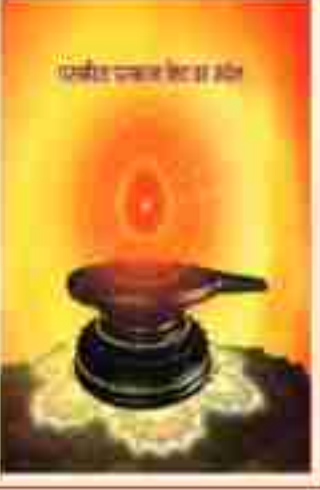
आ गई शिव संदेश और राजयोग कॉमेंट्री की नई कुंजी...



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 कैसे 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 कॉमेंट्री' की एक जेबी किताब या पॉकेट बुक

डिजाइन किया है जो बहुत ही क्लरगर है। जिसमें परमात्मा का पूरा संदेश और उनसे मिलन मनाने की सहज विधि के लिए अभ्यास करने की कॉमेंट्री भी है। आप इसे ओमशान्ति मीडिया,शांतिवन से प्राप्त कर सकते हैं।



ओमशान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज, आनंद भवन, शांतिवन, आबू रोड (राज.-3075 10) मो. - 9414154344, 9414006096, 9414182088 ईमेल - omahantimedia@bkivv.org



दिल्ली-अध्यापक नगर। नॉंगलौई सेवाकेन्द्र पर बच्चों के लिए आयोजित सगर कैप के पश्चात् समूह चित्र में बच्चों के साथ है स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अदोरा बत्तन, व्यवसायी विजय गोपाल, बाजार प्रधान अजुन जी।

परमात्म ऊर्जा



साकार में भी सदा साथ रहने के अनुभवी हो। अकेले रहना पसन्द नहीं करते हो। जब संस्कार ही साथ रहने के हैं तो ऐसे साथ रखने में कमी क्यों करते हो, निवृत्ति मार्ग वाले क्यों बनते हो? जैसे वह निवृत्ति मार्ग वाले प्राप्ति कुछ भी नहीं करते, दूँढते ही रहते हैं। ऐसी हालत हो जाती है, वास्तविक प्राप्ति को प्राप्त नहीं कर पाते हो। तो सदा साथ रखो, सम्बन्ध में रहो। परिवार की पालना में रहो तो जो पालना के अन्दर सदैव रहते हैं वह सदा निश्चिंत और हर्षित रहते हैं। पालना के बाहर क्यों निकलते हो? निवृत्ति में कब ना जाओ। तो साथ का अनुभव करने से स्वतः ही सर्व प्राप्ति हो जायेगी। सन्यासियों को इतना टोकते हो और स्वयं सन्यासी बन जाते हो? सन्यासियों को कहते हो ना यह भ्रष्टारी हैं। इन मांगने वालों से हम अच्छे हैं। शुरू का गीत

है ना - 'मेहतर उनसे बेहतर है' तो जिस समय आप लोग भी साथ छोड़ देते हो तो आपदादा व परिवार को छोड़ आप भी कांटों के जंगल में चले जाते हो। जैसे वह जंगलों में दूँढते रहते हैं, वैसे ही माया के जंगलों में स्वयं ही साथ छोड़ फिर परेशान हो दूँढते हो कि कहीं सहाय मिल जाए। निवृत्ति मार्ग वाले अकेले होने के कारण कब भी कर्म की सफलता नहीं पा सकते हैं।

जो भी कर्म करते, उनकी सफलता मिलती है? तो जैसे उन्हें कोई भी कर्म की सफलता नहीं मिलती इसी प्रकार अगर आप भी साथ छोड़ अकेले निवृत्ति मार्ग वाले बन जाते हो तो कर्म की सफलता नहीं होती है। फिर कहते हो सफलता कैसे हो? अकेले में उदास होते हो तो माया के दास बन जाते हो। न अकेले बनो, न उदास बनो, न माया के दास बनो।



मोकामा-बिहार। रेलवे सुरक्षा बल के एएसआई अनिल कुमार सिंह को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. निशा।



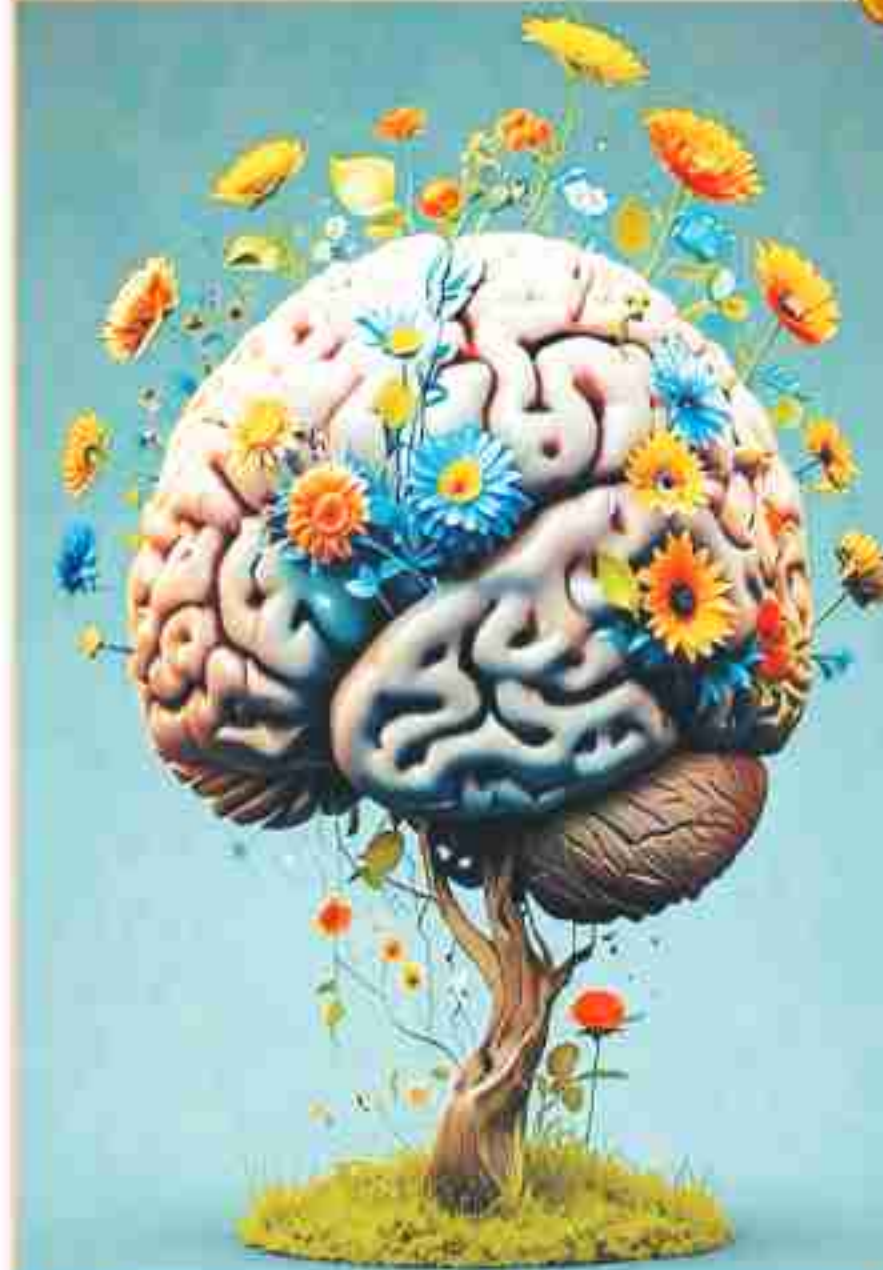
नोएडा-उ.प्र। ब्रह्माकुमारीज गेट नोएडा, अल्फा-2 हाथ नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत ध्यान एवं जागरूकता सत्र में प्रतिभागी लोग नरेश से होने वाले विभिन्न प्रकार के दुष्प्रभावों की जानकारी प्राप्त करते हुए।

कथा सरिता

सृष्टि के प्रारम्भ में जब मनुष्य का जन्म हुआ तो इसकी प्रकृत इच्छा हुई कि क्यों न मैं इस सृष्टि को देखूँ। बस फिर क्या था? निकल पड़ा मनुष्य इस सृष्टि को देखने के

अच्छा होता।

इसके बाद आगे बढ़ते हुए उसने बाग में गुलाब के फूल को देखा और बहुत ही हर्षित होते हुए



हमें गुणग्राही बनना है

लिए। जैसे ही उसने अपनी यात्रा शुरू की तो सर्वप्रथम इसने देखा कि एक वृक्ष को जल पर बैठकर कोफल अपने माथु कण्ठ से कुछ गा रही थी। कोयल का माथु गान सुनकर वह बहुत ही आनंदित हो उठा और बड़े ही मनोवोग से उसको सुनने लगा और खूब प्रसन्न हुआ, लेकिन अन्त में बोला - हे कोयल! काश काली न होती तो कितना

उसके निकट जाकर उसकी भीनी-भीनी खुराबू का आनन्द लेने लगा लेकिन अंत में बोला - हे गुलाब! काश तेरे साथ ये काँट न होते तो कितना अच्छा होता।

इसके बाद वह और आगे बढ़ा तो उसने समुद्र की ओर देखा और उसमें उठती हुई लहरें, तैरती हुई मछलियाँ आदि को देखकर प्रफुल्लित होने लगा, लेकिन अंत में चलते

हुए बोला - हे समुद्र! काश तू खारा न होता। घूमते-घूमते रात्रि का समय हो गया। संयोगवश उस दिन शरदपूर्णिमा थी। चन्द्रमा अपनी 16 कलाओं से शोभायान होकर शीतल चौदनी बिखेर रहा था। चातावरण अत्यंत ही रमणीय था। यह सब देखकर वह बहुत ही हर्षित हुआ और आनन्द मनाने लगा, लेकिन संयोगवश उसी समय उसकी दृष्टि चन्द्रमा पर पड़ गई और वह उदास हो गया तथा कहने लगा - हे चन्द्र देवता! काश तेरे अन्दर यह काला दाग न होता तो तू कितना अच्छा होता।

इसी प्रकार धमण करते हुए उसने प्रकृति की असंख्य अमूल्य निधियों को देखा, लेकिन अपनी प्रकृतिवश उसने उन सभी में कोई न कोई कमी निकाली और सभी को कहता गया कि काश तेरे अंदर यह न होता तो कितना अच्छा होता।

यह सब देखकर प्रकृति को ये सभी अमूल्य निधियाँ सूर्य, चंद्रमा, नदी, समुद्र, पेड़-पौधे, पशु-पक्षी, इला, घुप-छाँव आदि सभी एकात्रित हुए और एक स्वर में कहने लगे - अरे मनुष्य! अरे ओ प्रकृति के सुन्दरतम प्राणी जरा हमारा भी बात सुनता जा, तुने अपने तो खूब सुना दी और सभी एक स्वर में बोले - कितना अच्छा होता कि काश तेरे अंदर ये दूसरों में कमी देखने की आदत न होती तो तू प्रकृति की सर्वोत्कृष्ट रचना होता।

सीखा: यह कहानो हमें ये शिक्षा देती है कि हमें गुणों की ओर ध्यान देना चाहिए। अच्छाइयों को देखना चाहिए। इस सृष्टि में सर्वगुण सम्पन्न तो शायद ही कोई वस्तु या व्यक्ति हो। इसलिए हमें सिर्फ गुणग्राही बनना है।



मिर्जापुर-उ.प्र। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के प्रभु उपहार भवन में सभी ब्र.कु. भाई-बहनों को जागरूक करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विंदु।



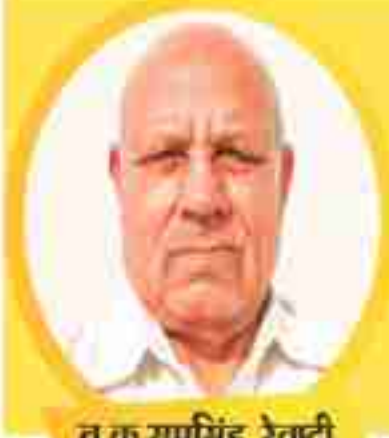
चक्रधरपुर-झारखंड। ब्रह्माकुमारीज पाठशाला, चक्रधरपुर प्रखंड के हथिया पंचायत में आयोजित 'आध्यत्मिकता के द्वारा ग्रामीण जागृति' कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भाविनी तथा अन्य।



भुवनेश्वर-ओडिशा। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान उपस्थित रहे न्यूरोसर्जन डॉ. पी.के. साहू, टमपरेक्टर मनशान्ति अस्पताल, सतीश कुमार नयक, ओ.ए.एस. ऑफिसर। तल्पचापू नशा मुक्ति के प्रति जन-जन को जागरूक करने हेतु रैली भी निकाली गई।



पूर्णिमा-बिहार। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर बच्चों के लिए आयोजित समर कैप का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. मुकुटमणि, ओम प्रकाश मंडल, सामाजिक विकास प्रबंधक, जीविका, पूर्णिमा, सुनील कुमार, प्रशिक्षण पदाधिकारी, कैलाश प्रसाद, योगा प्रशिक्षक तथा अन्य।



व.क.समसिंह, रेवाड़ी
(हरियाणा)

“प्रशंसा में ईमानदारी, निष्पक्षता और सच्चाई ज़रूरी”

दीर्घकाल तक राज्य करने के उपरान्त महाराजा यताति ने पुत्र को राज्य सौंप दिया और स्वयं जंगलों में जाकर तप करने लगे। कठोर तप के फलस्वरूप वे स्वर्ग में पहुँचे। वह कभी देवताओं के साथ स्वर्ग में रहते, कभी ब्रह्मलोक पहुँच जाते। उनका इतना मान था कि अन्य सभी उनसे ईर्ष्या करने लगे। वे इंद्र की सभा में जाते तो उनके तप के कारण, इंद्र उन्हें अपने से नीचे के आसन पर नहीं बैठा सकते थे। इंद्र को उन्हें अपने ही आसन पर बिठाना पड़ता था। लेकिन वह बात इंद्र को भी अप्रिय लगती थी। कहा जाता है कि देवता भी मृत्युलोक के किसी जीव के इंद्रासन पर बैठने को स्वीकार नहीं कर पाते थे। इंद्र देवताओं की भावनाओं से परिचित थे। एक दिन इंद्र ने यताति से कहा- आपका पुण्य दोनों लोकों में विख्यात है। आपकी सम्मानता भला कौन कर सकता है? मुझे यह जानने की इच्छा है कि आपने कौन-सा तप किया, जिसके प्रभाव से ब्रह्मलोक में जाकर इच्छा अनुसार जाकर रह सकते हैं?

अपनी प्रशंसा सुनकर यताति, इंद्र की वाणीजाल में आ गए उन्होंने कहा- हे इंद्र देवता, मनुष्य, गंधर्व और ऋषियों में कोई ऐसा नहीं है, जो मेरे समान तपस्वी हो। बस फिर क्या था, इंद्र का स्वर कठोर हो गया। इंद्र ने कहा- यताति तत्काल मेरे आसन से उठ जाओ। अपनी प्रशंसा अपने ही मुख से कर, तुमने अपने ही सारे पुण्य समाप्त कर लिए हैं। तुमने यह

जाने बिगर कि देवता, मनुष्य, गंधर्व और ऋषियों ने क्या तप किए, उनसे तुलना की और उनका तिरस्कार भी कर दिया। अब तुम स्वर्ग से गिरोगे। आत्म-प्रशंसा ने यताति के तप का फल समाप्त कर दिया और वे स्वर्ग से गिरा दिए गए। इसलिए कहा गया है कि व्यक्ति को आत्म-प्रशंसा से दूर रहना चाहिए। स्वयं

अपनी प्रशंसा करे तो पुण्य का तो क्षय होगा ही, पतन भी हो जाएगा। स्व-प्रशंसा से लोगों के मन में हमारी छवि अच्छी नहीं बनती। जबकि ज्यादा प्रशंसा करने वाला व्यक्ति स्वयं को उपहास का पात्र बना लेता है। यदि समय रहते इस आदत पर नियंत्रण नहीं रखा गया, तो यह हमारे स्वभाव का हिस्सा बन जाता है। जिस दिन स्व-प्रशंसा और पर-निंदा से हम ऊपर उठ जाते हैं, उस दिन हम देवत्व को प्राप्त कर लेते हैं। स्वयं अपनी प्रशंसा करना या दूसरों के

मुख से प्रशंसा सुनने की इच्छा रखना, दोनों ही अपने अस्तित्व को इंस्वर की महिमा से अलग करना है क्योंकि हमारे द्वारा किया गया अच्छा काम, स्वयं ही हमारी अच्छाइयों को रेखांकित करता है। जब व्यक्ति स्वयं ही अपने मुख से अपनी प्रशंसा करता है तो इसमें अहंकार झलकने लगता है। इसलिए कहावत है कि

कि यदि आप एक विकार को आमंत्रित करते हैं वह अपने कुनबे के साथ हाजिर हो जाता है। इसलिए व्यक्ति में प्रशंसा सुनने की पात्रता होना ज़रूरी है। इस पात्रता से ही उसकी क्षमता का आकलन किया जा सकता है कि वह प्रशंसा को पचा पा रहा भी है या नहीं।

प्रशंसा की भूख तृप्त नहीं होती

किसी के गुणों की प्रशंसा करने में अपना समय नष्ट न करके, गुणों को अपनाने का प्रयत्न करें। प्रशंसा से बचें, यह आपके व्यक्तित्व की अच्छाइयों को धुन की तरह चाट जाती है। प्रशंसा की भूख जिसे लग जाती है, वह कभी तृप्त नहीं होती है। प्रशंसा एक ऐसा जाल है, जिसमें तंत्र रफ़्तार से परिंदे खुद अंकर फँस जाता है। प्रशंसा केवल भड़कीले वस्त्रों में लिपटा हुआ असत्य है।

मिथ्या प्रशंसा से पतन होता है

मिथ्या प्रशंसा और चापलूसी मनुष्य को गलत मार्ग पर ले जाती है और परिणाम स्वरूप कड़ने वाले और सुनने वाले का पतन ही होता है। इसलिए प्रशंसा में सदा ईमानदारी, निष्पक्षता और सच्चाई होना ज़रूरी है। इसी प्रकार यदि शत्रु की प्रशंसा की जाए तो शत्रुता घट जाती है। अपने से छोटे, सेवक, भूल आदि की प्रशंसा करने से भी ज़रूरी नहीं चुकना चाहिए क्योंकि इन श्रेणी के लोगों से प्रशंसा प्राप्त करने के अवसर बहुत ही कम मिलते हैं।

प्रशंसा से विचलित होना चाहिए

या नहीं?

एक बार समुद्र पर एक बच्चा खेल रहा था। अचानक समुद्र से एक लहर आई और बच्चे का चप्पल समुद्र में चला गया। इस पर बच्चा गुस्सा हो गया और समुद्र को रेत पर लिख दिया-“समुद्र चोर है”। वहाँ से थोड़ी दूर एक माछुआरा समुद्र में से काफ़ी महँगीलवाँ पकड़कर लखा था। उसने समुद्र की रेत पर लिख दिया- “समुद्र तो हमारा पालनहार है”। एक दुखियारी माँ का बेटा समुद्र में डूब कर मर गया। उसने रेत पर लिख दिया- “समुद्र मेरे बेटे का हत्यारा है”। एक युवक को समुद्र किनारे से सीप में से क्रीपीली मोती मिला। उसने समुद्र की रेत पर लिख दिया-“समुद्र बड़ ही दानवीर है”। और समुद्र में फिर एक लहर आई और जो कुछ लिखा था, सब मिटाकर अपनी मौज में वापस चली गई। अतः जैसे समुद्र के लिए उन प्रशंसा या आलोचना का कोई मूल्य नहीं है, वो तो बस अपने कार्य में लगा रहता है। वैसे ही इंसान को ज्यादा प्रशंसा सुनकर, अहंकार नहीं फलन चाहिए और आलोचना सुनकर दुःखी हो अपने लक्ष्य से विचलित नहीं होना चाहिए। अच्छे इंसान द्वारा की गई प्रशंसा को प्रेरणा बनाकर हमें अपने कार्य में और ज्यादा मेहनत करने के लिए प्रेरित होना चाहिए। प्रशंसा हमें अच्छे कार्य के लिए प्रेरित कर सकती है या अहंकार पैदा कर गिरा भी सकती है। प्रशंसा या आलोचना को घोर-गंभीर लोग तुरंत पचाने लग जाते हैं और किसी अच्छे कार्य के लिए प्रेरित भी होते हैं।



अपनी प्रशंसा करे तो पुण्य का तो क्षय होगा ही, पतन भी हो जाएगा। स्व-प्रशंसा से लोगों के मन में हमारी छवि अच्छी नहीं बनती। जबकि ज्यादा प्रशंसा करने वाला व्यक्ति स्वयं को उपहास का पात्र बना लेता है। यदि समय रहते इस आदत पर नियंत्रण नहीं रखा गया, तो यह हमारे स्वभाव का हिस्सा बन जाता है। जिस दिन स्व-प्रशंसा और पर-निंदा से हम ऊपर उठ जाते हैं, उस दिन हम देवत्व को प्राप्त कर लेते हैं। स्वयं अपनी प्रशंसा करना या दूसरों के

समग्र शास्त्रों का ज्ञान प्राप्त करना सरल है, लेकिन स्व-प्रशंसा के भाव को अपने हृदय से निकालना अत्यंत कठिन है।

प्रशंसा सुनने की पात्रता होना ज़रूरी है

प्रशंसा व्यक्ति को तत्काल ही प्रभावित करती है क्योंकि इससे उसके अहम की तुष्टि होती है। अहम अहंकार का विकराल रूप धारण कर अन्य मानसिक विकारों को भी आमंत्रित कर लेता है। कहा जाता है



फैजाबाद-उ.प्र. ब्रह्माकुमारीज अयोध्या धाम स्थित दर्शन नगर में गाँव के लोगों को जागरूक करने हेतु नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत आयोजित एक ध्यान एवं जागरूकता सत्र के दौरान उपस्थित हैं व.क. शशि, व.क. पदमा तथा अन्य ग्रामीणवासियों।



दिल्ली-मजलिस पार्क। बच्चों के लिए आयोजित शोभकालीन शिविर के पश्चात् बच्चों के साथ व.क. शुभा तथा अन्य ब्रह्माकुमारी बहनें।



कुराली-पंजाब। स्यालवा गाँव में 'खुरी सफलता की कुंजी' विषय पर ग्रामीणवासियों को संबोधित करते हुए व.क. स्वराज। साथ है व.क. रंजीता।



इकाना बरतो-हरियाणा। मदनमैट गार्ल्स हाई स्कूल में नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत आयोजित ध्यान एवं जागरूकता सत्र के पश्चात् समूह चित्र में शिष्यालय व ब्रह्माकुमारी बहनें।



जालंधर-राज. विश्व नशा मुक्ति दिवस के अवसर पर बस स्टैंड पर आयोजित नशा मुक्ति की अभ्यात्मक चित्र प्रदर्शनों का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए व.क. कुष्णा, पूजा गौड़िया लैडर, रश्मि प्याडिया, प्रभु लाल, निखी, भरी लाल, जसवंत, संतूलन लखी तथा अन्य।



बंतिधा-बिहार। ब्रह्माकुमारीज द्वारा जीएमसीएच अस्पताल परिसर में विश्व नशा मुक्ति दिवस के अवसर पर नशा मुक्त भारत अभियान के तहत आयोजित चित्र प्रदर्शनों का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए व.क. पूष्पा, व.क. अंजना, डॉ. सुधा भारती, मुपरिटेंडेंट जीएमसीएच अस्पताल, डॉ. रमेश, एओबी मेडिसिन विभाग एवं सुरेश।



विसाटनगर-नेपाल। ब्रह्माकुमारीज द्वारा नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत आयोजित ध्यान एवं जागरूकता सत्र में सेवारत करते हुए व.क. भाई बहनें।

विसाटनगर-नेपाल। ब्रह्माकुमारीज द्वारा नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत आयोजित ध्यान एवं जागरूकता सत्र में सेवारत करते हुए व.क. भाई बहनें।



दिसान-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज डेवकोन्ड छात्र गाँव विंगणो खेड़ की कुन्दर धर्मशाला में आयोजित एक दिवसीय आध्यात्मिक प्रदर्शनों के माध्यम से सभी ग्रामीणवासियों को आनोकर नशा मुक्त करने का संकल्प दिलवाने हेतु ब्रह्माकुमारी बहनें।

परमात्म मिलन में दो बाधाएँ

जब हमको परमात्मा का ये पॉवरफुल ज्ञान मिलता है और उससे जुड़ने के लिए, योग लगाने के लिए कहा जाता है तब हम अपने मन-बुद्धि और संस्कारों की तरफ देखना शुरू करते हैं। कहने का भाव यह

है कि मन-बुद्धि और संस्कार की गहराई बहुत जबरदस्त है। लेकिन जब परमात्मा से जुड़ने के लिए कोई कमिन्ट्री दो जानों है तो वो तो दूसरे की है, किसी और ने अपने भाव व्यक्त किए हैं जिसको आप सुनते हैं।

लेकिन उसके आधार से कहा जाता है कि बातचीत करो।

तो ऐसी कौन-सी बाधा है जो हमको परमात्मा से जुड़ने में बहुत ज्यादा आड़े आती है? तो सबसे पहली बाधा है- पुराने संस्कार को। जिसमें संसार, वस्तु, वैभव, पदार्थ सब आते हैं। जिनसे हमारा बहुत गहरा जुड़ाव है। दूसरा है पुराने संस्कार। जिसमें हमारे जेनेटिक माता-पिता से मिला हुआ संस्कार, वातावरण से मिला हुआ संस्कार, पूर्व जन्मों का संस्कार आदि-आदि और जो संस्कार हमने बनाए हैं वो आड़े आते हैं। अब आप सोचो कि ये दो तरह की बातें हैं, जो इतनी गहरी बाधा है कि देखो जब हम परमात्मा से जुड़ेंगे ना तो कोई न कोई भाव लेकर जुड़ते हैं। चाहे किसी वस्तु के लिए, चाहे किसी पदार्थ के लिए, चाहे किसी व्यक्ति के लिए मतलब भक्ति में तो यही होता था, मतलब कि जब हम भक्ति में जाते हैं, भगवान के घर में जाते हैं, बैठते हैं, तो यही सारी बातों को लेकर हम भगवान से बात करते हैं। लेकिन रियल सुख परमात्मा से शांति वाला, उससे स्नेह वाला, उससे प्रेम वाला

वो भाव तब जनरेट होता है जब हम इस पुराने संसार के आकर्षण से परे होंगे। आज हमको देह और देह के सम्बन्धियों का बहुत गहरा आकर्षण है। जिसकी वजह से जब हम बातचीत करने बैठते हैं तो वो चीज हमारे आड़े आती है, खिंचती है अपनी तरफ।

इसलिए योग का जो पहला आधार बताया जाता है कि खूब आत्म बल बढ़ाना माना खूब आत्मिक स्थिति बढ़ाना माना याद दिलाता कि 'मैं देह से अलग हूँ। मैं एक पॉवरफुल सोल हूँ। इसका लम्बेकाल का अभ्यास ऑटोमेटिकली हमको परमात्मा के साथ जोड़ देगा। ऐसे ही हमारे जो पुराने संस्कार हैं जिनमें बाधा कहते हैं कि शरीर के ऊपर जो नाम पड़े, उसके अलावा हमने इन सबसे जो कुछ भी सीखा है, जो कुछ भी पढ़ा है, लिखा है, टैग लगे हैं बहुत सारे, जो हमने अचोव किया है, अटेन(ग्रान) किया है वो सारी चीजें हमको तंग करती हैं। और दूसरे को एन्जॉय एकदम नहीं करने देती है। वो संस्कार बाधा के ऑरिजनल संस्कार से बिल्कुल डिफ्रेंट है।

बाधा कहते हैं हमारा जो ऑरिजनल संस्कार है, बाधा ने जो हम सबको बोला है कि आत्मा का संस्कार बहुत शुद्ध और पवित्र है। उस शुद्ध और पवित्र संस्कार से ही तुम मेरे से बातचीत कर सकते हो,



- डॉ. कु. अनुज भाई, दिल्ली

मेरे पास मेरे से जुड़ सकते हो। तो सबसे पहले अभ्यास के लिए, परमात्म मिलन के लिए मुझे इन दो ऐसी बाधाओं को फकड़ के दूर करना है, पहला पुराने संस्कार का, और दूसरा पुराने संस्कार का इसमें व्यक्ति, वैभव, वस्तु, पदार्थ सब शामिल हैं। जितना हम इनको भूलेंगे उतना हम परमात्मा के पास ऑटोमेटिकली नजदीक होते चले जायेंगे। और इन दोनों को करने के लिए बहुत मेहनत की आवश्यकता है। साथ-साथ अटेन्शन की आवश्यकता है। और आज करते-करते आज नहीं तो कल धीरे-धीरे आपको अच्छे लगने लग जायेगा।



प्रश्न : आध्यात्मिकता से कैसे विभिन्न धर्मों में एकता लाई जा सकती है?

उत्तर : इस बात का यहाँ एक प्रैक्टिकल सबूत है कि यहाँ सभी धर्मों के लोग, सभी जातियों के लोग आते हैं। सच तो ये है कि हमें पता भी नहीं चलता कि कौन कैसा है, जब तक उसने मुस्लिम टोपी न लगाई हो। बिना उसके आते हैं लोग तो बाद में हमें पता चलता है कि बहुत सारे मुस्लिम सभा में बैठे थे। भारत हिन्दू धर्म की भिन्न-भिन्न जाति व सम्प्रदायों के लोग जो कभी आपस

में टकराते थे कि मैं बड़ा, मेरा गुरु बड़ा तेरा छोटा। वो सब आते हैं एकसाथ रहते हैं, एकसाथ भोजन करते हैं। कोई वैमनस्य उनमें नहीं रह जाता। इनका कारण है क्योंकि उनको ये भाव दिया जाता है कि तुम सब रुहें हो, आत्माएं हो। ये धर्म तो फिजिकल धर्म हैं। इनको देह के धर्म कहा गया है। गीता में भी आई है ये बात कि हे अर्जुन! देह के धर्मों को त्याग कर तुम स्वधर्म में स्थित हो जाओ। स्वधर्म माना, आत्मा का धर्म, रुह का धर्म, सोल

का धर्म। तो सोल सभी एक जैसी ही हैं। सोल्स में ये अन्तर नहीं होता धर्मों का। शरीर के अनुसार ही ये अन्तर होता है। स्पिरिचुअलिटी ही ये सिखाती है, हम सभी को सिखाते हैं कि आप सभी सोल हो। सब रुहें हो और एक भगवान के बच्चे हो सभी। चाहे उसे आप कुछ भी नाम दें अपनी भाषा में। तो नाम से कुछ नहीं होता, सभी आत्माएं हैं और सुप्रीम वीडिंग की सन्तान हैं। उसे कोई अल्लाह कहे, खुदा कहे, गॉड कहे, भगवान कहे, ईश्वर कहे, ये रुहानियत है। ये जब हम अपने अन्दर बढ़ा लेते हैं तो नफरत और वैर भाव समाप्त हो जाता है। और साथ में फिर धर्मों का सार भी, धर्मों का सार होता है जीवन को स्वच्छ करना, निर्मल करना, मन के विचारों को सद्भावनाओं से भरना, काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार से स्वयं को मुक्त करना, हर धर्म के ग्रन्थ में ये बातें हैं। अहंकार छोड़ो, क्रोध छोड़ो, अगर धर्म-ग्रन्थों पर मनुष्य चलने लगे तो कहीं लड़ाई-झगड़े की मार्जिन है। सब खत्म हो जायेगा। केवल पढ़ते हैं, तर्क करते हैं, टकराते हैं, चलते नहीं हैं। चलकर देखो सब एकसाथ चलने लगे।

प्रश्न : ये आध्यात्मिक अनुभूति और परमात्म अनुभूति से कैसे? हमने जान

तो लिया लेकिन अनुभव की गहराई नहीं आ पाती।

उत्तर : अच्छी बात है ये क्वेश्चन तो उठने ही चाहिए क्योंकि मनुष्य जब लेसन लेता है तो ये क्वेश्चन उठते ही हैं क्योंकि अनुभूति के बिना कोई भी ज्ञान इन्कम्प्लीट माना जाएगा। वो बुद्धि के लेवल तक रहता है, दिल



- डॉ. कु. अनुज भाई

मन की बातें

तक नहीं पहुंचता है। और बुद्धि में भी उसकी अनुभूति न होने से वो बुद्धि के लिए भी एक ड्राई फिलॉसफी होती है। हमारी फिलॉसफी ड्राई हो गई थी ना क्योंकि वो अनुभूतियों में नहीं आई। तो मैं आत्मा हूँ आप अपने स्वरूप को विजुअलाइज करेंगे। अपने को टाइम देंगे। थोड़ा जल्दी उठेंगे, जब प्रकृति शांत है जल्दी उठकर चिंतन करें, मैं आत्मा हूँ यहाँ भूकृति में देखें कि मेरे चारों ओर एनर्जी फैल रही है। आई एम पीसफुल, एक्सेप्ट करे इसको। मैं शांत हूँ। इसमें भले ही आधा मिनट लगा दें। मैं शांत हूँ। मैं शांत हूँ, मुझसे शांति के वायब्रेशन्स फैल रहे हैं। मैं शांत हूँ, फिर दूसरा थॉट ले लें मैं आत्मा पवित्र हूँ, मूल रूप से ओरिजनली आई एम प्युअर, मेरा चित्त पूरी तरह से अन्दर से शुद्ध है। ये मनोविकार तो बाद में आये हैं। ये मेरे नहीं हैं। मैं प्युअर हूँ।

मुझसे प्युअर वायब्रेशन्स फैल रहे हैं। मैं बहुत शक्तिशाली हूँ, ये अभ्यास करते चलेंगे और परमात्म अनुभूति के लिए पहली चीज कि वो मेरा परमपिता है, वो मेरा है। डिपली चलें इस गहराई में। भगवान जो है, जो खुदा है, जो अल्लाह है उसके आगे केवल हाथ नहीं जोड़ना, शीश नहीं झुकाना, वो तो मेरा है। तो वो हमें बहुत प्यार करता है। हम उससे बहुत प्यार करते हैं। सब धर्मों में क्या हो गया है सिर्फ मांग रह गई है कि हे प्रभु, हे खुदा, अपनी-अपनी भाषाओं में। वो मेरा है तो उसका सबकुछ मेरा है। यहाँ से शुरू करें। फिर उसके स्वरूप को विजुअलाइज करें। फील करें उसकी एनर्जी मुझ पर आ रही है। ये काम दस-दस सेकण्ड करें। आत्मा की प्रैक्टिस, सुप्रीम वीडिंग की एनर्जी मुझे आ रही है। जैसे एक फाउंटेन मुझ पर पड़ रहा है। एक पिक्चर बना लें कभी शांति की किरणें आ रही हैं, कभी शक्तियों की, कभी प्युरिटी की, बहुत सुख मिल रहा है। थोड़ी-थोड़ी देर करें, आप लम्बा-लम्बा समय न बैठें। दस-दस, पंद्रह-पंद्रह मिनट बैठेंगे धीरे-धीरे प्रैक्टिस होगी तो अच्छी प्रैक्टिस आपको डीप रिलैजाइजेशन देगी। गहन अनुभव करायेंगी, शांति का भी और एनर्जेटिक होने का भी।

प्रश्न : मेरे सिग्नर का व्यवहार मेरे प्रति ठीक नहीं है। और घर में पत्नी के संस्कार मेरे से नहीं मिलते। इन कारणों से मेरे मन में मानसिक तनाव रहता है, उसे कैसे ठीक करें?

उत्तर : सिनियर्स का तो व्यवहार अच्छा नहीं है या पत्नी के या किसी और के संस्कार नहीं मिलते तो इसमें हमें एक ही चीज याद रखनी है। अपने को बदलो। संस्कार उसके नहीं मिलते वो सोचती होगी कि इनके नहीं मिलते मेरे से। आप अपने को उनके अनुसार ढाल लो थोड़ा-सा, कड़ियों की आदत होती है दूसरों पर राज करने की। आप पॉवरफुल भी बनें, कुछ उनकी बात मानें, कुछ अपनी बात मनवायें, बहुत हल्के हो जायें, उन्हें स्नेह भी दें। अपनी

इगो को छोड़ देंगे तो संस्कार मिलन हो जाता है। मैं ये बात दोनों को कह रहा हूँ क्योंकि ये नाता जीवन साथी का नाता भी है। ये केवल और चीजों के लिए ही नहीं है। गुड साथी, एक-दूसरे के अच्छे दोस्त इसलिए बहुत प्यार से, बहुत अपनेपन से, बहुत मिलन के साथ चलना चाहिए। झुककर चलना चाहिए। जो सम्झदार है उसको पहले झुकना चाहिए। मैं बहनों-माताओं को कहता हूँ आप बहनें-माताएँ सहनशील हैं, आप झुककर चलें। आपका इगो दूसरे को अधिक कट देता है। दूसरा, सीनियर का व्यवहार अच्छा नहीं है तो आप स्वीट हो जाएं। और जब आपने रुहानियत का ज्ञान लिया है, स्पिरिचुअलिटी से आप जुड़े हैं तो आप ये मेडिटेशन प्रैक्टिस करना, आपके वायब्रेशन्स बहुत अच्छे फैलेंगे और रोज सवेंरे उठकर अमृतवले सब्कोशियस लेवल का प्रयोग करना, आपका जो सीनियर है या ऑफिसर है उसको आत्मा देखना। और संकल्प देना कि वह एक अच्छी आत्मा है। मैं इनका बहुत सम्मान करता हूँ। मैं बहुत प्यार करता हूँ, वो मुझे बहुत प्यार करते हैं। वह मेरे गुड फ्रेंड हैं। थोड़े दिन में सब बदल जायेगा।

Contact e-mail - bksurya5@yahoo.com

मन की बातें और मन की बातें के लिए हमें अपना प्रश्न 'किस क्वेश्चन' और 'अवेकिनिंग' देना

AWAKENING
The Brothma Kumaris
TV Channel on satellite

TATA/sky	Channel No. 1084
JuTV	Channel No. 1060
GTPL	Channel No. 578
UN	Channel No. 996
MSR DIGITAL	Channel No. 984

CHANNEL NUMBER

1084	1060	578	996	984
------	------	-----	-----	-----

For Channel Details Visit: www.brothmakumaris.com
Channel Details Satellite - 5247 35 Global Position - 1275
Broadcast Frequency - 804 MHz, Polarization - Horizontal
Symbol Rate - 71.25 MS/s, Modulation - QPSK, 12 FSK
FEC - 5/6, Compression - MPEG-4

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दे

हैंपी लिफिंग
हैपिनेस
जीवा जन्म
महामुक्ति
मन की बातें
मन की बातें

जल, थल एवं वायु सेना के सेवानिवृत्त सैनिकों एवं उनके परिवारों की उन्नति के लिए विशेष कार्यक्रम

मानवीय मूल्यों एवं दिव्यता से विश्व गुरु बनेगा भारत- लेफ्टिनेंट प्रीतपाल सिंह



भोपाल-म.प्र. ब्रह्माकुमारीज के 'सुख-शान्ति भवन' में इस वर्ष की अखिला थीम- 'विश्व एकता और विश्वास के लिए राजयोग' पर पूर्व सैनिकों के लिए मेंटल हेल्थ एंड वेलबीइंग विषय पर आयोजित सेमिनार में पॉलीक्लिनिक भोपाल के प्रभारी अधिकारी कर्नल जितेंद्र ने ईसीएनएस एवं ब्रह्माकुमारीज संस्थान के बीच पूर्व में किए गए एम.ओ.यू. की सराहना करते हुए कहा कि पूर्व सैनिकों के मानसिक स्वास्थ्य और समाज कल्याण के लिए यह इस दिशा में बहुत अच्छा कदम है जिसका पूरा लाभ सेवानिवृत्त सैनिकों को मिलेगा। डॉ.प्रो.कै.के.एस. दास ने कहा कि पूर्व सैनिकों को जो स्वास्थ्य

सम्बन्धी चुनौतियाँ आती हैं, उनका एक बड़ा कारण तनाव है। इस कार्यक्रम से तनाव मुक्त होने में मदद मिलेगी। ब्र.कु.

पाँच तत्वों की आवश्यकता है, ठीक उसी प्रकार आत्मा को भी शान्ति, प्रेम, सुख, आनंद एवं शक्ति की निरंतर आवश्यकता

जनरल प्रीतपाल सिंह ने अपने अनुभव साझा करते हुए कहा कि मैंने लगभग 40 देशों की यात्रा की है, परंतु भारत में जो दिव्यता, आध्यात्मिकता और मानवीय गुण हैं, वे अन्यत्र दुर्लभ हैं। मेंटल हेल्थ पर डॉ. प्रियंका नेगी, इंदिरा गांधी अस्पताल ने कहा कि आज मानसिक तनाव एवं चिंताएं तेजी से बढ़ती जा रही हैं, उन्होंने उदाहरण दिया कि लगभग 50% लकवा के शिकार मरीजों के अटैक का कारण क्रोध होता है। उन्होंने आगे बताया कि शान्ति से बड़े कोई औषधि नहीं एवं चिंता से बड़ा कोई रोग नहीं। ब्रह्माकुमारीज सुख-शान्ति भवन मेंडिटेशन रिट्रीट सेंटर की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. नीता

दो प्रोपोजिशनो... की तकनीक बढत तकती है जाफकी जिंदगी...

दो प्रोपोजिशनो एक इवईशन (अमेरिकन आईडैस का नाम) एवढ है, कितका अर्थ है ठीक करने या सुलभ करना। यह एक कार्यन और प्रारम्भ का ही एक प्रक्रिया है जो व्यक्ति को अपने भीतर और बाहर के मुद्दों को हल करने में मदद करती है।

चार तत्वों को आप तैयार दोहराएँ जो निम्न हैं:-

- आई एम सॉरी
- फॉरगिव मी
- धन्यवाद
- आई एम यू

ब्रह्माकुमारीज एवं भारतीय सेना के जवानों के बीच एम.ओ.यू.

ब्रह्माकुमारीज एवं भारतीय सेना के बीच एम.ओ.यू. के तहत सेवानिवृत्त अधिकारियों एवं जवानों को राजयोग मेंडिटेशन माइंड मैनेजमेंट, स्ट्रेस मैनेजमेंट, लाइफ मैनेजमेंट, सेल्फ मैनेजमेंट और स्लीप मैनेजमेंट तथा उनके परिवारजनों को मेंडिटेशनल क्लासेज व ट्रेनिंग देकर मानसिक भावनारमक स्तर से मजबूत बनाने का प्रयास किया जाएगा। ताकि वह प्रसन्न और स्वस्थ रहकर जीवनयापन कर सकें।

डॉ. देववानी ने बताया कि शरीर के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य पर भी ध्यान देना अति आवश्यक है। जिस प्रकार शरीर को

है। इन गुणों एवं शक्तियों को अनुभूति करने के लिए अपने मन की तार को एक परमात्मा से जोड़ना होगा। लेफ्टिनेंट

दीदी ने अपने आशीर्षक देते हुए कहा कि पूर्व सैनिकों का इतिहास त्याग, सेवा और बलिदान से भरा हुआ है। राजयोग मेंडिटेशन के माध्यम से न केवल मानसिक शान्ति प्राप्त की जा सकती है, बल्कि कई बीमारियाँ और दवाइयाँ भी पीछे छूट सकती हैं। कार्यक्रम में जल, थल, वायु सेना के अनेक सेवानिवृत्त अधिकारियों एवं जवानों के परिवार सहित कर्नल राजीव खत्री, प्रभारी अधिकारी जिला सैनिक कल्याण बोर्ड, ब्र.कु. हेमा, ब्र.कु. आरधना सहित अनेकजनों के भाई-बहनों ने अपनी भागीदारी निभाई।

प्रकृति को शुद्ध बनाने के पहले मन को शुद्ध बनाएं

इंदौर-म.प्र. पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के न्यू फ्लोरिस्या स्थित ज्ञानशिखर ओमशान्ति भवन में 'पर्यावरण संरक्षण-जीवन संरक्षण' विषय पर आयोजित परिचर्चा में ब्रह्माकुमारीज जौन की क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. हेमलता दीदी ने कहा कि आज खेतों में जो अन्न उपजा रहे हैं उसमें भी कीटों को मारने के संकलन से जहरीली कीटनाशक दवाइयाँ डाली जा रही हैं जिससे अनाज विषैला और प्रदूषित हो रहा है। अतः प्रकृति को शुद्ध बनाने के लिए मन को शुद्ध बनाएं, प्रकृति के प्रति उदारता का भाव रखें। राजयोग मेंडिटेशन द्वारा पवित्र, शान्ति के प्रकल्पन चारों ओर फैलाकर प्रकृति के पाँचों तत्वों को सतोप्रधान बनाने का प्रयास करते हैं और हम सबके सामूहिक



प्रयास से भारत पुनः प्राकृतिक सौंदर्य से सम्पन्न विश्व गुरु सिरमौर बन जाएगा। पूर्व अपर प्रधान मुख्य वन संरक्षक पी.सी. दुबे, इंदौर ने बताया कि आज का युवा अगर चाहे तो प्रकृति संरक्षण के इस

गंभीर विषय को बार-बार सोशल मीडिया पर डाले तो जन प्रतिनिधि व सरकार के ऊपर तक चेतना विकसित होती है। वन संरक्षक श्रीमती किरण बिसेन, उज्जैन ने कहा कि आज समय का पुकार है कि हम

पर्यावरण को अस्थायत से जोड़ें तभी हम भगलो पीढ़ी को कुछ दे पाएंगे। प्रकृति हमें हमारी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए सब कुछ देती है। हमारी सोच का प्रकृति के हर तत्व पर प्रभाव पड़ता है। प्रकृति

संरक्षण के लिए हम अपनी जीवनशैली में छोटे-छोटे बदलाव लाएं। पीछे लगाने के साथ-साथ उसका संरक्षण भी करें। इस अवसर पर नगर निगम के जल विभाग के कार्यपालन मंत्री संजीवन श्रीवास्तव ने दिनांदिन पानी की विकराल समस्या को देखते हुए कहा कि हम सभी अपने-आपने स्तर पर चाँच जल का संक्य करना शुरू करें। कार्यक्रम की शुरुआत दीप प्रज्वलन से हुई। ब्रह्माकुमारीज के मैडिकल विंग की जॉनल कोऑर्डिनेटर राजयोगिनी ब्र.कु. तथा दीदी ने प्रकृति को शान्ति, शक्ति के वाक्यशेखस देने के लिए गहन योग की अनुभूति कराई। राजयोग शिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. प्रेमलता दीदी ने सभी को प्रकृति संरक्षण प्रति प्रतिज्ञा कराई। संचालन ब्र.कु. भुनेश्वरी बहन ने किया।

ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित शिविर 'अलविदा तनाव गुड बाय टेंशन'

फिरोज़पुर-म.प्र. जो कुछ हम बार-बार सोचते हैं वही हमारा जीवन बनता जाता है। हमारे हर संकल्प का प्रभाव जीवन पर पड़ता है। हमारे साथ होने वाले हर घटना के लिए हर संकल्प जिम्मेदार है। उक्त उद्गार तनाव मुक्ति विशेषज्ञ ब्र.कु. पूनम, इंदौर ने सेक्टर 7 स्थित पीस ऑडिटोरियम में आयोजित नौ दिवसीय 'अलविदा तनाव गुडबाय टेंशन' शिविर में कही। अपने चेतन मन (कॉन्शियस माइंड) व अवचेतन मन (सबकॉन्शियस माइंड) के बारे में बताया कि अवचेतन मन हमारा आज़ाकारी सेवक होता है। उसको जो संकल्प बार-बार देंगे वो पूरा कर देता है। जब हम सुकह सुकह से पूर्व ब्रह्ममुहूर्त में सोकर उठते हैं तो शुरू के 20 मिनट हमारा अवचेतन मन पूर्ण जागृत अवस्था में रहता है। उस समय

जो विचार उसमें डाल देंगे तो वह तथास्तु कर हमारे प्रॉब्लमल जीवन में स्वरूप बन जाता है। इसलिए सुबोध से पूर्व ठठकर पहना, मौन-साधना करना अत्यंत लाभकारी है सभी के लिए। पूनम दीदी ने, मेरा जीवन विज्ञों, तनाव व समस्याओं से मुक्त है, मैं बहुत सुखी हूँ, मैं सर्वशक्तिमान परमात्मा की संतान हूँ, सभी समस्याओं, तनाव, दुःखों, बीमारियों से भी अधिक शक्तिशाली मैं हूँ, मैं भाग्यविधाता परमात्मा का बच्चा बहुत भाग्यवान हूँ, मेरे साथ सब कुछ अच्छा चल रहा है व सब कुछ अच्छा ही होगा जैसे विचारों का अध्यास करते हुए धर में रात्रि सोने के पूर्व और प्रातःकाल करने के लिए होमवर्क के रूप में नोट भी करवाये। उन्होंने पूरे विश्वास से यह संकल्प करने का आह्वान किया व



बताया कि यह सिर्फ भावना नहीं है, मन की साइंस है। यदि ऐसा 21 दिन करेंगे तो तथास्तु का वरदान मिल जाएगा। उन्होंने बताया कि रात को सोने से पूर्व

भी अवचेतन मन जाग रहा है इसलिए रात्रि को भी ये विचार करते हुए सो जाएँ। सोने से दो घंटे पूर्व ही सोबाइल, कम्यूटर इत्यादि इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स से

दूर हो जाएँ व सुकह उठने के दो तीन घंटे बाद ही इनका प्रयोग करें तो गुड बाय टेंशन अलविदा तनाव का महामंत्र आपके जीवन के लिए वरदान बन जाएगा।