ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की स्थापना के लिए समर्पित...

वर्ष - 27 | सितम्बर -2025 | अंक - 09 | माउण्ट आबू | Rs.-16

पानीपत के चंद्रमणि यूनिवर्सल पीस ऑडिटोरियम में विराट संत सम्मेलन

राष्ट्र उत्थान में अध्यात्म को शामिल करना बहुत ज़रूरी: महामंडलेश्वर

पानीपत-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान मानसरोवर रिट्रीट सेंटर के दादी चंद्रमणि यूनिवर्सल पीस ऑडिटोरियम में आयोजित होंगे। राजयोग के माध्यम से हम अपने मन को जीत सकते हैं। आचार्य महामंडलेश्वर कमल किशोर,सहारनपुर ने कहा उपयोग शान्ति के लिए करना होगा। परमात्म ज्ञान बल से हम उस दिशा में सही अर्थों में साधनों का उपयोग कर पाएंगे।

'मन जीते जगत जीत' विषय पर वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. शीलू दीदी,माउंट आबू ने कहा कि मन जीत करने का अर्थ यह नहीं है कि मन को मारना अपितु मन को सुमन बनाकर अमन करना है और यह मन सुमन तब होगा जब इसमें सुन्दर-सुन्दर विचार कि राष्ट्र उत्थान में अध्यात्म की बहुत ज़रूरत है और ये ब्रह्माकुमारीज संस्थान एक मिशन के रूप में अध्यात्म अर्थात् आत्मा-परमात्मा का सच्चा ज्ञान जन-जन तक पहुंचा रही है। राजयोगी ब्र.कु. रामनाथ ने कहा कि आज साइंस ने साधन दिए लेकिन उसका महामंडलेश्वर स्वामी धर्मदेव ने कहा कि जैसा आहार वैसा व्यवहार, जैसा पानी वैसी वाणी। आहार की शुद्धि हमारे व्यवहार से जुड़ी है। स्वयं भगवान आबू की भूमि पर आये इसलिए हमें आबू के बाबू को यथार्थ जानना व समझना चाहिए। गोस्वामी सुशील जी महाराज ने कहा कि केवल मंदिर जाना, गीता, रामायण आदि पढ़ना पर्याप्त नहीं है, बल्कि यह तो परिवर्तन का हमारा पहला कदम होता है। ये सब करने के बाद हमें ज्ञान की बातों को जीवन में धारण करना बहुत ज़रूरी है। राजयोगी ब्र.कु. भारत भूषण ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज संस्था द्वारा जो सेवाएं और गतिविधियां हो रही हैं वह ईश्वरीय शक्ति का प्रमाण है। कार्यक्रम की अध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी,सर्कल इंचार्ज,पानीपत ने कहा कि यहाँ भाई-बहनें ऐसे हैं जो घर में रहते पवित्र जीवन व्यतीत कर रहे हैं। कार्यक्रम में सतीश गोयल,अध्यक्ष वृद्ध एंड अनाथ आश्रम,पानीपत, राधे श्याम,सदस्य धार्मिक विभाग चंडीगढ़ आदि की उपस्थिति रही। मंच का कुशल संचालन ब्र.कु. सुनीता ने किया। सभी महामंडलेश्वरों, संतों को पुष्प मालाएं एवं पटका पहनाकर और ईश्वरीय सौगात भेंट कर सम्मानित किया गया।

नई दिल्ली। भारत की महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू को रक्षासूत्र बांधते हुए ओ.आर.सी. निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी। साथ हैं राजयोगिनी ब्र.कु. सविता दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. साधना दीदी, ब्र.कु. निकिता, ब्र.कु. फलक एवं ब्र.कु. सोना,माउंट आबू।

नई दिल्ली। भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ब्लेसिंग कार्ड भेंट करते हुए ओ.आर.सी. निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी। साथ हैं राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी दीदी, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. अनुसूईया एवं ब्र.कु. फलक।

शाश्वत यौगिक कृषि विषय पर अनुसंधान के लिए डॉ. बालासाहेब सावंत कोंकण कृषि विश्वविद्यालय के साथ किया एमओयू

दापोली-महा.। डॉ. बालासाहेब सावंत कोंकण कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. संजय भावे ने कहा कि भारत की संस्कृति प्राचीन है। कृषि व्यवसाय नहीं बल्कि जीवन पद्धति है। भारत में कई दशकों से संकर किस्मों और रासायनिक खादों का उपयोग हरित क्रांति के रूप में शुरू किया गया था। 1970 से पहले जो खेती होती थी, वह प्राकृतिक खेती थी। आज ज़रूरत है कृषि में विज्ञान और अध्यात्म दोनों का सुंदर समन्वय स्थापित करने की। जब विज्ञान अपनी सीमा पर पहुँच जाता है तो अध्यात्म शुरू होता है और इसीलिए प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग और कोंकण कृषि विश्वविद्यालय के बीच समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर होना एक महान अवसर है। डॉ. बालासाहेब सावंत कोंकण कृषि विद्यापीठ,दापोली और ब्रह्माकुमारीज के कृषि एवं ग्रामीण विकास प्रभाग के बीच यौगिक कृषि विषय पर एक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए गए। एमओयू के अवसर पर कुलपति डॉ. संजय भावे,महाराष्ट्र कृषि एवं शैक्षणिक अनुसंधान परिषद पुणे के पूर्व उपाध्यक्ष डॉ. राम खर्चे, ब्रह्माकुमारीज के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग के राष्ट्रीय समन्वयक ब्र.कु. सुनंदा, कृषि विद्यापीठ के अनुसंधान निदेशक डॉ. प्रशांत शहारे, शिक्षा निदेशक डॉ. सतीश नरखड़े, विस्तार शिक्षा निदेशक डॉ. मकरंद जोशी, महाविद्यालयों के सह अधिष्ठाता, विभागाध्यक्ष, प्राध्यापक एवं अधिकारी तथा स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सारिका आदि की उपस्थिति रही।

ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान देश व समाज की हितरक्षक: सैनी

- राजयोगिनी ब्र.कु. प्रेम दीदी के 8वें पुण्य स्मृति दिवस पर
- त्याग, तपस्या और अथक ईश्वरीय सेवाओं की प्रतिमूर्ति प्रेम दीदी

प्रेम दीदी के श्रद्धांजलि कार्यक्रम के दौरान ईश्वरीय स्मृति में राजयोगिनी ब्र.कु. चन्द्रिका दीदी, राज्य मंत्री स्तर श्यामवीर सैनी, महामंडलेश्वर सतगुरु आदियोगी पुरी जी महाराज, ब्र.कु. मंजू दीदी,देहरादून, ब्र.कु. मीना,हरिद्वार एवं ब्र.कु. सुशील।

देहरादून-उत्तराखंड। धर्म प्रभाग की अंतर्राष्ट्रीय चेयरपर्सन रहीं राजयोगिनी ब्र.कु. प्रेम दीदी के आठवें स्मृति दिवस पर सुभाष नगर,देहरादून में 'मर्यादा दिवस' के रूप में मनाया गया। राजयोगिनी ब्र.कु. प्रेम दीदी के चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित कर कार्यक्रम की शुरुआत की गई। ब्रह्माकुमारीज के युवा प्रभाग की चेयरपर्सन राजयोगिनी ब्र.कु. चन्द्रिका दीदी ने कहा कि जीवन के मूल्य केवल मनुष्य योनि में ही प्राप्त किए जा सकते हैं। उन्होंने आगे कहा कि प्रेम दीदी को उनके परिजनों द्वारा उनके जीवन को बचाने के लिए परमात्मा शिव को सौंप दिया था, उन्हीं की बदौलत वे अपना 75 वर्ष तक का जीवन पूर्ण कर पाईं। नर्क को स्वर्ग बनाने के लिए भगवान को धरा पर आना पड़ता है। हमें वर्तमान में जीना सीखना चाहिए। जिसके लिए भगवान को अपने साथ रखना होगा। अगर हम मूल्य आधारित आध्यात्मिक जीवन जियेंगे तो प्रेम दीदी जैसा जीवन जिया जा सकता है। उत्तराखंड सरकार के राज्य मंत्री स्तर श्यामवीर सैनी ने कहा कि शक्ति स्वरूपा ब्रह्माकुमारीज बहनों की प्रेरणा से जीवन बदल सकता है। उन्होंने मन के संतुलन को जीवन का संतुलन बताया। उन्होंने ब्रह्माकुमारीज संस्थान को देश और समाज का हितरक्षक बताया। महामंडलेश्वर सतगुरु आदियोगी पुरी जी महाराज ने कहा कि हम सब अपने भाग्य के बदौलत यहाँ आये हैं। उन्होंने परमात्मा को इंसान को

खूबसूरत कृति बताते हुए दुःख-सुख के भाव के कारणों को भी अभिव्यक्त किया। जिसे अध्यात्म के रास्ते से ही पुनः प्राप्त किया जा सकता है। उन्होंने प्रेम दीदी के सद्गुणों, त्याग और तपस्या वाले जीवन को भी याद किया। कार्यक्रम में देहरादून सबज़ोनल इंचार्ज राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू दीदी, ब्र.कु. मीना,हरिद्वार, ब्र.कु. गीता,रुड़की, ब्र.कु. तारा, ब्र.कु. सोनिया, ब्र.कु. शीलू, ब्र.कु. श्रीगोपाल नारसन,प्रसिद्ध एडवोकेट,रुड़की, अमरेश त्यागी, ब्र.कु. आरती दीदी आदि हजारों ब्र.कु. भाई-बहनों की उपस्थिति रही। कार्यक्रम में कुशल मंच संचालन ब्र.कु. सुशील ने किया।

आपके विचार ही आपकी दुनिया बनाएंगे...

(राजयोगी ब्र.कु. [illegible] भाई)

जैसा सोचेंगे वैसा बनेंगे। इस बात को गहराई से समझने की ज़रूरत है, सिर्फ बोलने तक ही नहीं। इसका हमारे जीवन पर क्या असर पड़ता है, क्या सोच का परिणाम होता है, इसके सम्बन्ध में हमें सचेत रहना चाहिए। अन्यथा जीवन को यूं ही असफल कर बैठेंगे। ज़रा इस बारे में सोचते हैं, समझते हैं।

हम अपने शरीर की सफाई रोज़ करते हैं लेकिन मन को गन्दे विचारों से कितना साफ करते हैं? हम इन नकारात्मक विचारों को जमा करते हैं तो धीरे-धीरे ये हमारा व्यवहार बदल देते हैं। जो विचार आप भीतर रखते हैं वही आपकी दुनिया बनाते हैं। अगर आप सुख और शान्ति चाहते हैं, तो पहले अपने मन के अन्दर में शान्ति पैदा करें। शान्ति मन में चाहिए ना! मन में चलने वाले विचारों को देखें कि इससे कौन-सी शक्ति उत्पन्न होती है? पॉज़िटिव या निगेटिव! अगर पॉज़िटिव है तो वह संकल्प आपको सुकून देगा, मन में शान्ति पैदा करेगा।

हममें से अधिकतर लोग अपने आपको असंभव मान लेते हैं क्योंकि वे सोचते हैं कि उनके पास सही साधन, समय या टैलेंट नहीं है। लेकिन असली असंभव वह है जिसने हमने खुद अपने मन में बन्द कर रखा है। जब हम अपने दिमाग को उच्चतम स्तर पर लेकर जाते हैं तब अपनी सीमाएं तोड़ते हैं। फिर कोई लक्ष्य छोटा या बड़ा नहीं रहता। मन में जो मान्यताएं बनाई उसकी सीमाओं के मध्य रहने के आदि हो गए हैं। हमने अपने कम्फर्ट के किले के मध्य खुद को बन्द कर दिया है। तभी हम अपने आप को असंभव मान लेते हैं। उससे बाहर जाने से डर लगता है।

हम अक्सर मान लेते हैं कि हमारे विचार सही हैं और उनमें बदलाव की ज़रूरत नहीं है। लेकिन वास्तव में बुद्धिमानी तब आती है जब हम अपनी मान्यताओं पर पुनर्विचार करें। सोच को लचीला बनाना और नई जानकारियां स्वीकार करना, हमें बेहतर निर्णय लेने में मदद करता है। जब हम अपने विचारों को चुनौती देते हैं तो हमारे लिए नए अवसर खुलते हैं।

स्वयं का सच्चा लीडर वही बनता जो ऊंचे विचारों को स्थान देता है, नवाचार करने की हिम्मत रखता है। सच्चा नेतृत्व केवल ताकत और अधिकार के बारे में नहीं होता, बल्कि यह साहस और ईमानदारी के बारे में होता है। जब हम डर को छोड़ खुलकर अपने अनुभव को साझा करते तभी हम टीम के साथ और गहरा जुड़ाव बना पाते हैं। किसी चिन्तक ने कहा है- 'वास्तविक नेतृत्व साहस के साथ जोखिम उठाने और असफलताओं से सीखने में है।' लीडर वही होता है जो कठिन सवाल पूछता है, बदलाव के लिए तैयार रहता है और दूसरों को भी वही करने की प्रेरणा देता है।

परमात्मा ने सबको बराबर शक्ति दी है लेकिन हम इनके उपहार को सही मायने में न समझ पाते हैं और न ही उसे उपयोग व प्रयोग करने के लिए तैयार होते हैं। प्रभु प्रदत्त बेशकीमती उपहार यूं ही जीवन के साथ समाप्त कर देते हैं। हम अपनी सोच से अपनी दुनिया बना लेते हैं। हम ईश्वर के उपहार की अवहेलना करते हैं। तो हम जैसी सोच को आधार बनाएंगे वैसी ही हमारी दुनिया बनेगी। तो हम आपसे यही कहना चाहते हैं कि अपनी सोच को श्रेष्ठ बनाएं, सुन्दर दुनिया बनाएं।

लक्ष्य के साथ लक्षण भी प्रैक्टिल में धारण हों

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

समय अनुसार अभी मनन से भी ऊपर लवलीन अवस्था का अनुभव करना है। यह लवलीन अवस्था सभी समस्याओं को समाप्त कर देगी। अगर प्यार में लीन हो गये तो नो प्रॉब्लम। तो जब भी कोई बात आये तो जो गहरे अनुभव हैं उनमें समा जाओ। जो अन्तर्मुखी रहते हैं वह शारीरिक भान से जैसे आउट हैं फिर माया से युद्ध करने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी। संगठित योग में एक-दो के वायब्रेशन भी मिलते हैं इसलिए योग की जो भिन्न-भिन्न स्टेजेस हैं, उस एक-एक स्टेज का अनुभव करो। यहाँ का यह अनुभव वहाँ भी बहुत सहयोग देगा।

तो एक है वर्णन करना, दूसरा है मगन रहना, तीसरा है एकदम उस स्वरूप में खो जाना। तो इसके ऊपर बार-बार दृढ़ता का स्टैम्प लगाते रहो तो आपकी यह नेचर नैचुरल हो जाएगी क्योंकि हम ही तो अनुभव के अधिकारी हैं। दृढ़ संकल्प किया कि अशरीरी हो जाएं, तो अनुभव होना शुरू हो जाए। कभी सोचें कि बीजरूप अवस्था का अनुभव करना चाहिए, तो वो भी सहज हो जाएगा, सिर्फ दृढ़ता की चाबी सौगात रूप में अपने साथ रखना। कुछ भी हो करना ही है, बनना ही है, यह हमारा लक्ष्य हो। जो लक्ष्य है अब उस लक्ष्य को लक्षण में लाना है। लक्ष्य और लक्षण एक हो। जो बाबा ने लक्ष्य दिया है वही लक्षण प्रैक्टिकल में धारण रहे तो हम सभी बाबा के समान सहज ही बन सकते हैं। हम बाबा के दिल के तख्तनशीन बच्चे ज़रूर बाबा समान बनेंगे ही। छोटी-मोटी बातें तो आयेंगी। समय प्रति समय, समय भी पेपर लेगा, माया भी पेपर लेगी। लेकिन हमारे पास अपनी शक्तियों के शस्त्र कितने हैं? अगर माया किसी भी रूप से आये तो हमारी जो शक्तियां हैं वो किसलिए हैं? समय पर यूज़ करने के लिए ही हैं। तो सदा यह लक्ष्य रखो कि मुझे बाबा समान बनना ही है और हम नहीं बनेंगे तो कौन बनेगा, हर कल्प में हम बने हैं इसलिए कोई बड़ी बात नहीं है, सिर्फ इसे स्मृति में रिपीट करना है, जो कल्प पहले किया है वह हम करेंगे।

तो बाबा के लव में लीन रहना और लव का अनुभव करना वो अलग चीज़ है। लीन हो जाते हैं तो सबसे दूर मायाजीत, प्रकृतिजीत, स्वभावजीत, एक-दो में ज़रा भी खिटखिट आ ही नहीं सकती है। यह मगन अवस्था, लवलीन अवस्था अर्थात् बाबा के लव में लीन हो जाना। जो बाहर की कोई भी आकर्षण हमको आकर्षित नहीं कर सकती है। लव तो हम सबका है, लव के बिना ब्रह्माकुमार-ब्रह्माकुमारी बन करके चल ही नहीं सकते हैं। लेकिन लगन में मगन अर्थात् लवलीन रहें तो उसमें कोई भी शक्ति की कमी नहीं है। उसमें सुख-शान्ति की अनुभूति, पवित्रता, आनंद और प्यार की अनुभूति समाई हुई रहती है। तो लवलीन अवस्था के अनुभव में आ जाता है। जो लवलीन होता है वो लव के स्वरूप में आ जाता है। लव का मनन करते जब स्वरूप बन जाते हैं तो यह मनन नहीं चलता है लेकिन स्वरूप में स्थित हो जाते हैं। उस समय बाबा हमको अपनी सकाश भी देता है और बाबा की सकाश मिलने से हम और भी जो मगन अवस्था में जा रहे हैं, उसमें मदद मिल जाती है। तो सारे दिन में जिस समय फुर्सत मिलती है, अमृतवेले वा नुमाशाम के टाइम जब योग करते हैं तो उस समय हम मगन अवस्था का अनुभव करें।

जब साक्षात बाप समान बनें... तब साक्षात्कारमूर्त बनेंगे...

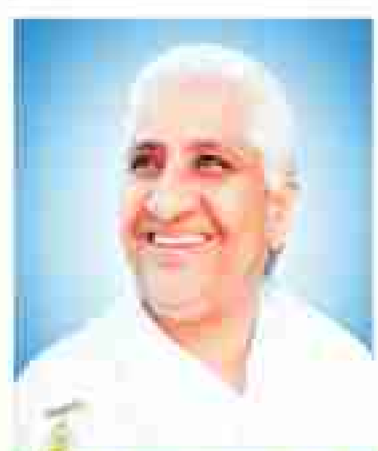
राजयोगिनी दादी जानकी जी

भगवान का कारोबार कम चलाक नहीं है। ऐसे नहीं किसने देखा! छोटी-छोटी बात क्यों उठाते हो। बाबा ने कहा है- बच्चे यह ईश्वरीय कारोबार है। उसमें ऐसे नहीं चल सकता। ऊपर चढ़ने के लिए सावधानी की सीढ़ी है। कदम-कदम पर बाप का हाथ भी है, साथ भी है। हाथ में हाथ है तो आराम से जा रहे हैं। साथ भी है। कभी यह अभिमान न आये मैं अपेही जा सकती हूँ, नहीं। बाबा लिये जा रहा है। बिगर पूछे आगे नहीं जा सकती हूँ। ऐसे नहीं क्या ज़रूरत है पूछने की। अभिमान अन्दर घुस जाता है या नीचे उतर जाता है उसको पता नहीं चलता है। पता चलना चाहिए मैं आगे बढ़ रही हूँ या रुकी हुई हूँ या उतर रही हूँ? बाबा के साथ गहरा संबंध है। समीपता आगे बढ़ाती है। सदा अन्दर से महसूस हो। इतनी दूरी भी बाबा से न हो। नहीं तो पांव फिसलने में देरी नहीं होगी। ऊपर ले जाने वाला एक है, नीचे उतारने वाली अनेक बातें हैं। बाबा जो कहता है वह स्थिति बनाओ तो उसमें बाबा मदद देगा। बाबा की इच्छा है बच्चे साक्षात मेरे समान बनें तब साक्षात्कारमूर्त बनेंगे।

बाबा ने आज स्पष्ट समझाया है सिर्फ भाषण करने से थोड़े समय के लिए खुश होंगे परन्तु अन्दर का अनुभव कभी भूलेगा नहीं, वह अनुभव सुख का, शान्ति का, सच्चे प्रेम का, ऐसा हो जो मीठी दृष्टि के द्वारा, अन्दर की वृत्ति के द्वारा, भावना के द्वारा उनके अन्दर आये कि इनकी भावना कितनी अच्छी है। ऐसे नहीं अब तो सब सहज है। आराम से सेन्टर पर रहते हैं अभी कोई विघ्न नहीं, इसमें खुश हो जायें। सिर्फ सहज हो गया, नहीं। श्रेष्ठ हो। श्रेष्ठ योगी किसको कहा जाता है, यह ध्यान रखो। जब तक महातपस्वी नहीं बने हैं तब तक साक्षात्कारमूर्त नहीं बन सकते हैं। इतना ऊंचे ते ऊंचा बाप, उसने हमको इतना ऊंचा उठाया है।

आज बाबा ने अनन्य का अर्थ बताया - अनन्य माना जो अन्य काम न करे, वह तुम करो। आगे बाबा कहता था यह मेरा अनन्य बच्चा है माना इसका अन्य कोई नहीं। आज कहा काम ऐसा करो जो कोई न करे। किसी को न देखो। तो साक्षात्कारमूर्त बनने के लिए बापदादा और आप तीनों इकट्ठे रहो। साक्षात बाप समान बनना है तो आप में बापदादा सदैव दिखाई पड़े। हर कर्म में, हर संकल्प में, हर श्वास में और हमारे संस्कारों में जो बापदादा के संस्कार हैं वह दिखाई दें। क्योंकि दोनों से ही हम वर्सा ले रहे हैं। भले ब्रह्मा बाबा कहता वर्सा शिवबाबा से मिलता है, मैं नहीं देता। यदि आपके बच्चे न बनाते तो क्या वह देता? बाबा हमसे ठगी करता है ना! उनसे वर्सा कैसे लेंगे? अगर ब्रह्मा के बच्चे सच्चे ब्राह्मण न बनें तो शिवबाबा वर्सा देगा क्या? इनसे पूछेगा ना इसको वर्सा दूं? जिसने एडॉप्ट किया है माँ की तरह, बाप की तरह से पालना दी है। बाप, टीचर, सतगुरु तीनों रूप इसमें देखे हैं। तो लायक कहाँ से बनेंगे? लायक बनने का वर्सा कहाँ से मिला है? बाबा पालना देकर लायक बना रहा है। आजकल की माँ के मुआफिक नहीं, जन्म एक माँ देती है, पालना दूसरी देती है। हमारी वही माँ जन्म देती, वही पालना देती। ऐसी पालना जो हमको मिल रही है वह पालना ही हमको पढ़ाई से समझदार बना रही है, साथ-साथ धारणा की मूर्ति बना रही है।

बाबा ने हमें नाम दिया है - तुम हो विश्व के नव निर्माता...



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

आज ठीक अपनी डायरी में नोट करो कि मैं संस्कारों से मुक्त हूँ। अगर संस्कार कभी इमर्ज हों तो समझो संस्कारों के वश हैं। जब कोई कहता मैं क्या करूं, मेरे संस्कार हैं ना! तो मुझे उसके ऊपर बहुत रहम आता है। मैं कहती तुम इस सुहावने संगम की स्वर्णिम लॉटरी को क्यों खत्म करते हो? जब सहारा मेरा बाबा है, तो उसका सहारा छोड़ संस्कारों का सहारा क्यों लेते हो? उन्हें क्यों प्रधान बनाते? तुम लेके सहारा बाबा का इन सबको खत्म करो।

कोई राजा भी जब हार खा लेता तो हथियार आदि सब सरेन्डर कर देता है। हमें अपने संस्कारों को सरेण्डर कर देना है। जो अपने संस्कारों को बाबा के चरणों में सरेण्डर करता वही राजतिलक पाता है। संस्कारों को मार दो तो सब झगड़े समाप्त हो जाएंगे।

मैंने देखा है - जहाँ युवा वर्ग है - विशेषकर कुमार हैं वहाँ कभी-कभी पार्टीबाजी हो जाती है। आपस में किसी बात में मतभेद होगा - कहेंगे अच्छा दिखाऊंगा, बताऊंगा... अरे किसको दिखाओगे, बताओगे? मैंने देखा है - थोड़ा भी कन्सर्न नहीं होगी तो कहेंगे जाओ - जाकर करो। खुद रह जाते, समझते मैं सहयोग दूंगा तो काम होगा। अगर नहीं दूंगा तो काम बन्द हो जाएगा। बिल्कुल ही बुद्धि विपरीत हो जाती है। हम सब तो सर्वेन्ट हैं। बाबा के सहयोगी हैं, इसलिए किसी की ऐसी रिपोर्ट नहीं आनी चाहिए। न कभी पार्टीबाजी करो, न अपनी होशियारी दिखाओ, न शैतानी दिखाओ... बाबा के घर में किसकी भी बाहुमुखता चल नहीं सकती। ऐसा जो करता वह चल नहीं सकता। आप अपने संस्कारों की होशियारी किसको दिखाते हो। बाबा को? ब्राह्मणों को? इसलिए बाबा ने हमें नाम दिया है - तुम हो विश्व के नव निर्माता। हम सब हैं अपने जीवन का और विश्व का नव निर्माण करने वाले। हम विश्व के निर्माता हैं। निर्माता माना माँ बनकर, मातृ स्नेही बनकर निर्माण करना। इसलिए अपना चार्ट चेक करो। अष्ट शक्तियों को रोज़ देखो और अपनी शैतानियों को समाप्त करने का संकल्प करो। जब सब पुरानी आदतें समाप्त हों तब कहेंगे भट्ठी की सफलता। तभी जयजयकार होगी।

तुम कुमार हो - डबल लक्की। तुम्हें अनेक सहज साधन मिले हैं। तुम स्वतन्त्र रह सकते हो। सच्चे सन्यासी जीवन में रह सकते हो। तुम अकेले रह सकते हो, अकेले सेवा में जा सकते, बुद्धि का दान दे सकते। सबसे अधिक लक्की आप हो। बिल्कुल स्वतन्त्र हो। आप फ्री हो, कमाओ मौज करो, आपको कोई भी चिंता नहीं।

कुमारी जीवन भी बन्धन का जीवन है। कुमारों का चोला बन्धन मुक्त चोला है। तन की शक्ति, मन की शक्ति, धन की शक्ति है। कुमारियों को चोला ही ऐसा मिलता जो सम्भालना पड़ता। आप बाबा के लक्की बच्चे हो। जहाँ कुमार हैं वह गुलदस्ता फलीभूत है। परन्तु पार्टीबाजी से मैं नमस्कार करती हूँ। पार्टीबाजी के संस्कार यहाँ तोड़कर जाओ। ईश्वरीय बन्धन का कंगन बांधो। यह जीवन हर्षितमुख रहने की है। हंसी-मज़ाक नहीं। हंसी-मज़ाक भी बड़ा नुकसान करती है। यह जीवन रूह रिहान करने की है। फालतू बातें करने की नहीं। इसलिए बैठकर आपस में रूह रिहान करो। तेरी-मेरी बातें करना, बैठकर एक-दूसरे की कमियों का वर्णन करना, यह मर्यादा नहीं। बहन से अकेले में बैठकर बातें करना भी ब्राह्मणों की मर्यादा नहीं। जो इस मर्यादा की लकीर को तोड़ता, वह अपने स्वमान को तोड़ता है।

देह की आकर्षण भी विषैला सांप है। एक आकर्षण में आता, 100 पर दाग लगाता। ऐसा दाग कभी भी न लगाओ। बाबा का यह स्ट्रिक्ट ऑर्डर है। कई कहते हमें सेन्टर पर भोजन मिले। मैं कहती हूँ, बाबा का घर सो तुम्हारा घर है। भोजन की बात नहीं लेकिन देखा गया है इससे हमारी ईश्वरीय मर्यादा टूटती है। इसलिए यह भी बन्धन है। कइयों को यह बन्धन बहुत कड़ा लगता। लेकिन यही बन्धन हमारे स्वमान को आगे बढ़ाने वाला है। हमारा नियम है - जितना हम पवित्र भोजन खायें उतना अच्छा है, लेकिन कोई कुमार अपनी माँ के साथ रहे और कहे हम तो अपने हाथ से बनाकर खाएंगे- तो इससे बहुत बड़ी डिससर्विस होती है, झगड़ा होता है। वैर-विरोध करके ब्रह्माकुमारी संस्था का नाम-बदनाम करें, ऐसी नौबत नहीं आनी चाहिए। जहाँ तक हो सके योग की शक्ति को बढ़ाओ, आदतों से मुक्त रहो।

नवरात्रि का महोत्सव आ गया है और देश के हर कोने में नवरात्रि के लिए तैयारियां शुरू हो गई हैं। नवरात्रि के 9 दिन सनातन धर्म के लिए बहुत खास होते हैं। साथ ही बंगाल और गुजरात जैसे राज्यों में नवरात्रि को बहुत धूमधाम से मनाया जाता है।

साल में चार नवरात्रि आती हैं। चैत्र माह में चैत्र नवरात्रि, आषाढ़ माह में गुप्त नवरात्रि, पौष माह में भी गुप्त नवरात्रि और आश्विन माह में शारदीय नवरात्रि। हर नवरात्रि की परम्परा और इतिहास अलग-अलग है। इन सभी नवरात्रियों में शारदीय नवरात्रि सनातन धर्म में बहुत महत्वपूर्ण है। इस दिन माता दुर्गा की पूजा की जाती है।

साथ ही बंगाल में दुर्गा पूजा एक बहुत महत्वपूर्ण और बड़ा त्योहार माना जाता है। वहीं दूसरी ओर इन 9 दिनों में गुजरात की हर गली में गरबा और डांडिया का जश्न होता है। भारत के हर राज्य में नवरात्रि के 9 दिन बहुत धूमधाम से मनाए जाते हैं।

नवाचार और नौरंग का प्रतीक नवरात्रि

क्या आपने कभी सोचा है कि नवरात्रि का इतिहास क्या है?

नवरात्रि का इतिहास: नवरात्रि का पर्व प्राचीन काल से ही मनाया जा रहा है। माता कात्यायनी दुर्गा ने देवताओं के अनुरोध पर महिषासुर का वध किया था। माता का नौ दिनों तक महिषासुर से युद्ध हुआ और दसवें दिन उसका वध हुआ। इसलिए 10वें दिन सभी देवताओं ने विजय उत्सव मनाया था। तभी से नवरात्रि के दसवें दिन विजयादशमी का पर्व मनाया जाने लगा। वाल्मीकि रामायण के अनुसार भगवान राम ने ऋष्यमूक पर्वत पर आश्विन प्रतिपदा से नवमी तक आदि शक्ति की उपासना की थी।

आदि शक्ति की उपासना के बाद भगवान श्रीराम इसी दिन किष्किंधा से लंका के लिए रवाना हुए थे। माता द्वारा महिषासुर का वध करने के बाद से ही असत्य पर सत्य की जीत का पर्व विजयादशमी मनाया जाने लगा। आश्विन मास में शरद ऋतु का प्रारंभ हो जाता है, इसलिए इसे शारदीय नवरात्रि कहा जाता है। शारदीय नवरात्रि के दसवें दिन को विजयादशमी के रूप में मनाया जाता है।

नवरात्रि के 9 दिनों और रंगों का महत्व...

1. नवरात्रि का पहला दिन
नवरात्रि रंगों की लिस्ट में नारंगी रंग सबसे पहले और बेहद खास है। यह रंग बहुत वायब्रेंट और सुंदर है। इस दिन देवी शैलपुत्री की पूजा की जाती है। नारंगी रंग या संतरा रंग, गर्मी, आग और ऊर्जा से जुड़ा है।

2. नवरात्रि का दूसरा दिन
नवरात्रि के दूसरे दिन का रंग सफेद होता है। यह रंग शान्ति और शुद्धता को दर्शाता है। इस दिन देवी ब्रह्मचारिणी की पूजा की जाती है। वह एक देवी हैं जिनके दाहिने हाथ में माला और बाएं हाथ में पानी का कलश है।

3. नवरात्रि का तीसरा दिन
नवरात्रि के 9 रंगों में से लाल रंग सबसे प्रभावशाली रंगों में से एक है। यह ताकत, शक्ति और उदारता को दर्शाता है। इस दिन देवी चंद्रघंटा की पूजा की जाती है। यह देवी पार्वती का तीसरा रूप है और उनका विवाहित रूप है।

4. नवरात्रि का चौथा दिन
नवरात्रि के 9 रंगों में से सबसे पसंदीदा रंग एक है रॉयल ब्लू। यह रंग समृद्धि और शांति का प्रतीक है। इसका उपयोग देवी कुष्मांडा को मनाने के लिए किया जाता है।

5. नवरात्रि का पांचवां दिन
हिंदू धर्म में, पीले नवरात्रि रंग को शिक्षा और ज्ञान के रंग के रूप में दर्शाया गया है। यह देवी स्कंद माता का रंग है। वह मातृत्व की देवी हैं।

6. नवरात्रि का छठवां दिन
हरा रंग नवरात्रि के दौरान पहनने और जश्न मनाने के लिए एक बेहद खूबसूरत रंग है। यह नयी शुरूआत, विकास और उर्वरता का प्रतीक है। हरा रंग देवी कात्यायनी माता का रंग है, जो नवरात्रि के छठवें दिन मनाया जाता है।

7. नवरात्रि का सातवां दिन
ग्रे एक शांत और सुरुचिपूर्ण रंग है। इस दिन कालरात्रि मनाई जाती है। वह देवी पार्वती का सातवां रूप है और उन्हें दुनिया में हर बुराई का विनाशक माना जाता है।

8. नवरात्रि का आठवां दिन
जामुनी आठवां नवरात्रि रंग है और उत्सव के अंतिम दिन को दर्शाता है। दुर्गा के अवतार महागौरी की पूजा की जाती है।

9. नवरात्रि का नौवां दिन
पीकॉक ग्रीन नौवां नवरात्रि रंग है जिसका उपयोग देवी सिद्धिदात्री को मनाने के लिए किया जाता है। यह रंग दया, सद्भाव और स्नेह को दर्शाता है।

कुरुक्षेत्र-हरियाणा। रक्षाबंधन पर्व पर स्थानेश्वर महादेव मंदिर,थानेसर के पुजारी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. राधा। साथ हैं ब्र.कु. मधु।

अयोध्या-उ.प्र.। रक्षाबंधन के पावन पर्व पर फलाहारी बाबा पवन दास को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुधा।

देहरादून-उत्तराखंड। रक्षाबंधन पर्व पर टपकेश्वर महादेव मंदिर के श्री श्री 108 महंत कृष्णा गिरि महाराज को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मीना।

गया-सिविल लाइन(बिहार)। रक्षाबंधन के अवसर पर थाई मंदिर बोधगया के बौद्ध भिक्षु किरण लामा को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शीला दीदी।

दिल्ली-छतरपुर। रक्षाबंधन के अवसर पर फैमिली कोर्ट स्थित श्री संतूर भवन में आयोजित कार्यक्रम के दौरान रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. आशा,छतरपुर, ब्र.कु. उषा, ब्र.कु. मोनिका, ब्र.कु. प्रिया, एडवोकेट ब्र.कु. मुकेश, एसएचओ दिनेश कुमार, केएसके अकादमी की प्रधानाचार्या श्रीमती अर्चना, केएसके अकादमी के चेयरमैन एनएस त्यागी, शांतिगिरि आश्रम की स्वामी श्री शालिनी ज्ञानी तथा अन्य गणमान्य लोगों की उपस्थिति रही।

हाथरस-उ.प्र.। रक्षाबंधन पर्व पर श्री मोहन दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट बिसरख धाम के श्री श्री 1008 महामंडलेश्वर आचार्य अशोकानंद जी महाराज व महामंडलेश्वर स्वामी डॉ. राजेशानंद योगेश्वर गिरि जी महाराज को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. सीता दीदी।

वाराणसी-उ.प्र.। काशी विश्वनाथ मंदिर कॉरिडोर में अखिल भारतीय संत समिति के महासचिव स्वामी जितेन्द्रानंद सरस्वती जी महाराज को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. राधिका। साथ हैं विश्व हिंदू परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष आलोक व ब्र.कु. तापोशी।

जयपुर-वैशाली नगर(राज.)। रक्षाबंधन के अवसर पर माननीय राज्यपाल हरिभाऊ बागड़े को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. चंद्रकला दीदी। साथ है ब्र.कु. जयंती एवं डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके।

निम्बाहेड़ा-राज.। राजस्थान के माननीय मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा, सांसद सीपी जोशी, विधायक श्रीचंद कृपलानी, विधायक अर्जुन लाल जिंगर के निम्बाहेड़ा नगर में आगमन पर आत्म स्मृति तिलक लगाकर रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. शिवानी, ब्र.कु. अनीता तथा अन्य।

नोएडा-सेक्टर 50(उ.प्र.)। चन्द्रकांत रघुनाथ पाटिल,केन्द्रीय मंत्री जल शक्ति,भारत सरकार को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. पल्लवि, ब्र.कु. शिवानी एवं ब्र.कु. आदर्श।

कोटा कुन्हाड़ी-राज.। राजस्थान के शिक्षा मंत्री मदन दिलावर को रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. उर्मिला दीदी। साथ है ब्रह्माकुमारी बहन।

जयपुर-सांगानेर(राज.)। ज्ञान चर्चा के पश्चात् बगरू विधानसभा क्षेत्र के विधायक कैलाश वर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. पूजा।

राजयोगिनी ब्र.कु. उषा बहन,
वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका

मानसिक तनाव कैसे दूर हो...!!!

आजकल हम तनाव के साथ जीने के इतने आदती हो गए हैं कि जिस दिन तनाव न हो उस दिन तनाव क्यों नहीं है उसका तनाव हो जाता है। है कि नहीं? और कइयों ने तो स्वीकार कर लिया है कि तनाव होगा ही, तनाव के बिना लाइफ नहीं है। ये एक्सेप्ट कर लिया है।

आज शारीरिक रूप से किसी को वायरल फीवर भी आ जाए, सर्दी, जुकाम, बुखार आ जाए और डॉक्टर के पास जाएंगे और डॉक्टर से पूछेंगे कि ये मुझे क्यों हुआ? तो सिम्पल शब्द में डॉक्टर साहब कह देंगे कि वायरल है। लेकिन अगर आप डॉक्टर साहब से पूछें कि ये वायरल मुझे ही क्यों हुआ और किसी को क्यों नहीं हुआ? या हमारे घर में पांच मेम्बर हैं सिर्फ ये मुझे ही क्यों हुआ? तो डॉक्टर साहब क्या कहेंगे, क्यों हुआ आपको? वो कहेंगे कि आपकी शारीरिक प्रतिरोधक शक्ति क्षीण है। फिज़िकल इम्यूनिटी कम है। इसलिए बाहर के वायरस ने अटैक किया और आपको सर्दी, जुकाम, बुखार हो गया। बाकी पूरे परिवार की इम्यूनिटी अच्छी है तो उनको अटैक नहीं किया। सिम्पल एक्सप्लेनेशन है। लेकिन एक वायरल फीवर भी हो जाए, तो उसके साथ भी हम जीना नहीं चाहते हैं। तुरन्त डॉक्टर के पास जाकर उसको समाप्त करना है, एंटीबायोटिक लेकर कुछ भी करके उसको खत्म करना है। ये नहीं कि शरीर की अपनी एक हीलिंग पॉवर है और तीन दिन के अन्दर वो हील हो जाएगा। नहीं हम तुरन्त उससे फ्री होना चाहते हैं।

तो फिर तनाव के साथ जीना क्यों चाहते हैं? तनाव से मुक्त होना क्यों नहीं चाहते हैं? लेकिन जैसे कहा कि आजकल हम तनाव के इतने आदती हो गए हैं साथ जीने के कि जिस दिन तनाव न हो उस दिन तनाव क्यों नहीं है उसका तनाव हो जाता है। है कि नहीं? और कइयों ने तो स्वीकार कर लिया है कि तनाव होगा ही, तनाव के बिना लाइफ नहीं है। ये एक्सेप्ट कर लिया है। अरे! क्यों हम तनाव के साथ जीना चाहते हैं? क्यों नहीं मुक्त होना चाहते? ये तनाव क्या चीज़ है, प्रैक्टिकली यदि देखा जाए तो ये तनाव तब उत्पन्न होता है जब हमारी स्पिरिचुअलिटी इम्यूनिटी कम होती है। हमारी आध्यात्मिक प्रतिरोधक शक्ति क्षीण होती है तो हर छोटी-बड़ी बात मन को प्रेशर में ले आती है, दबाव में ले आती है उस दबाव को कहा जाता है तनाव। मनुष्य महसूस भी करता है कि पहले इतना तनाव नहीं होता था। आजकल ज़्यादा होता है। हर छोटी से छोटी बात तनाव क्रिएट कर रही है। हर छोटी-छोटी बातों में गुस्सा आ रहा है, चिड़चिड़ापन आ रहा है, छोटी-छोटी बातों में मिसअंडरस्टैंडिंग हो रही है, छोटी-छोटी बातों के अन्दर किसी ने कोई अच्छी बात कही, कोई अच्छी भावना से कही तो भी हम समझ लेते हैं कि ये हमें कमेंट कर रहा है, टोंट मार रहा है तो फिर आवेश में आ जाता है। ये सब लक्षण बताते हैं कि हमारी स्पिरिचुअलिटी इम्यूनिटी बहुत क्षीण है। जिस तरह हवा, मन चेंज होता है तो उसका प्रभाव शरीर पर आता है, और शरीर रिएक्ट करता है कि सर्दी-जुकाम, बुखार हो गया।

ठीक इसी तरह जब हमारी नॉर्मल लाइफ में कुछ परिवर्तन होता है, हमारे हिसाब से किसी ने कुछ किया नहीं, या हुआ नहीं तो हम इरिटेट हो जाते हैं। माइंड रिएक्ट करने लगता है। और ये माइंड जब रिएक्ट करता है तो उसको गुस्सा आता है, चिड़चिड़ापन आता है, मिसअंडरस्टैंडिंग होने लगती है, ये सब होने लगता है, अब सोचने की बात ये है कि इतना तो हम सभी समझ सकते हैं कि आने वाला समय कैसा होगा? परिस्थितियां बढ़ेंगी या कम होंगी? समस्याएं कम होंगी या बढ़ेंगी? तनाव के कारण बढ़ेंगे या कम होंगे? बढ़ेंगे ना! ये सबकुछ बढ़ने वाला है और ऐसे समय में हमारी स्पिरिचुअलिटी इम्यूनिटी बहुत ही लॉ हो जाए तो क्या हम समय के साथ चल पाएंगे? नहीं चल पाएंगे। तो स्पिरिचुअल इम्यूनिटी को बढ़ाने के लिए क्या किया जाता है? कुछ नहीं। फिज़िकल इम्यूनिटी के लिए किसी ने कह दिया कि ये गोली लेनी चाहिए तो ताकत बनी रहेगी, चेंज ऑफ वेदर का प्रभाव ऊपर नहीं पड़ेगा, हम तुरंत मल्टीविटामिन्स लेना चालू करते हैं, कि ये तो होना चाहिए।

लेकिन स्पिरिचुअल इम्यूनिटी को बढ़ाने के लिए पहली बात कोई दवाई तो है नहीं, कि दवाई ले ली और आपकी स्पिरिचुअल इम्यूनिटी बढ़ गई। तो स्पिरिचुअल इम्यूनिटी को बढ़ाने के लिए क्या किया जाए? आध्यात्मिक प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाना है ताकि हर छोटी-बड़ी बात में भी हमारा मन शांत रहे। हम परिस्थिति को भी अच्छी तरह से हैंडल कर सकें, खुद को भी हैंडल कर सकें। समस्याओं में हमें समाधान प्राप्त हो जाए उसके लिए कोई दवाई तो है नहीं। ले लिया और खत्म हो गई बात, नहीं। उसके लिए भी हमें आवश्यकता है जागृति लाने की। तब हम आने वाले समय में खुद को भी हैंडल कर सकेंगे, परिस्थिति को भी हैंडल कर सकेंगे, और दूसरों को भी सहारा दे सकेंगे। धैर्य दे सकेंगे, और ये समय बहुत फास्ट दिखाई दे रहा है। - क्रमशः

बलिया-उ.प्र.। रक्षाबंधन पर्व पर जिलाधिकारी मंगला प्रसाद सिंह को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. उमा। साथ हैं ब्र.कु. सुमन।

दिल्ली-सीता राम बाज़ार। दिल्ली के मेयर राजा इकबाल सिंह को राखी बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुनीता। साथ हैं ब्र.कु. गुंजन तथा अन्य।

जयपुर-बापू नगर(राज.)। रक्षाबंधन के उपलक्ष्य में राजस्थान राज्य पाठ्यपुस्तक मंडल,जयपुर में आयोजित कार्यक्रम में रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. जानकी, ब्र.कु. पद्मा, सचिव मनीष गोयल, आर.ए.एस. मनोज गर्वा तथा अन्य सहकर्मी भाई-बहनें।

आजमगढ़-उ.प्र.। राखी के अवसर पर जिलाधिकारी रविन्द्र कुमार को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रंजना, ब्र.कु. रीमा, ब्र.कु. राजेश तथा अन्य।

परमात्मा की याद में बना भोजन प्रसाद है

ब्र.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

संत आत्मा वो जो खाने में सिर्फ प्रसाद खाएगी। क्योंकि जैसा अन्न-वैसा मन और जैसा पानी-वैसी वाणी। तो अगर हमें अपने वायब्रेशन को ऊपर उठाके लेके जाना है तो अपने अन्न और पानी पर अटेन्शन। सात्विक भोजन, सात्विक तरह से बना हुआ अपनी रसोई को भगवान का भण्डारा बनाएं, और उसमें सिर्फ और सिर्फ प्रसाद बनाएं।

प्रसाद कैसे बनता है? किसी दिन कुछ पूजा होती है, कोई हवन होता है घर में, तो हम कहते हैं ना कि आज कड़ा प्रसाद बन रहा है। दूसरे दिन हम कहते हैं कि आज हलवा बन रहा है। अब जिस दिन कड़ा प्रसाद बन रहा है उस दिन एनर्जी चेंज हो जाती है। तो कभी-कभी क्यों प्रसाद बनाना, रोज क्यों नहीं बनाना? क्योंकि अगर परिवार का सदस्य रोज प्रसाद खाएगा तो उसका बिना कुछ करे वायब्रेशन चेंज होता जाएगा। तो प्रसाद जिस दिन बनाना होता है उस दिन क्या चेंज करते हैं घर में? उस दिन ना तो लहसुन-प्याज और ना ही नॉन-वेज का यूज करते हैं। जब भगवान को याद करके भोजन बनाते हैं तब वो प्रसाद है। तो कितने दिन प्रसाद बनना चाहिए घर में? दिन में कितनी बार? आप सबकी ज़िम्मेवारी है कि जो प्रसाद बना रहा उनको कभी डांटना नहीं।

दो लोगों को कभी नहीं डांटना चाहिए, एक तो वो जो आपकी गाड़ी चलाते हैं और दूसरा जो आपका भोजन बनाते हैं क्योंकि रिस्क आपका ही है। जो घर में खाना बनाते हैं ना उनका मन हमेशा शान्त होना चाहिए। क्योंकि जब वो घर में खाना बना रहे हैं तो उनके मन की स्थिति सारी भोजन में जाती है। तो उनको डांट कर रसोई में कभी नहीं भेजना।

इसलिए आज से एक और एक्सपेरिमेंट करते हैं। ऐसा भोजन जिसमें किसी का दर्द है, ऐसा भोजन जिसमें किसी की मृत्यु है- ये सेहत नहीं हो सकता। एक बार जाके ऑनलाइन आप देखना एक वीडियो- स्लॉटर हाउस(बूचड़खाना)। जिसमें आप देखेंगे कि कैसे रखा जाता है, कितना टॉर्चर है और फिर कितना दर्द है, कितना गुस्सा है, कितना हेल्पलेसनेस है और फिर उसके बाद हिंसा है और फिर उसके बाद मृत्यु है। और हमारी प्लेट में आता है तो कहते कि कितना टेस्टी है! संत आत्मा ऐसे नहीं करेगी।

दर्द है उसमें, हिंसा है, मृत्यु है। हम इतने स्वार्थी नहीं हैं कि हम अपने स्वास्थ्य के लिए किसी की मृत्यु। ये कर्म ही नहीं बनता एक्चुअली, कि मेरे हेल्थ के लिए किसी की डेथ हो ये कर्म नहीं बन सकेगा। प्रोटीन मिल सकती है, हेल्थ नहीं मिल सकती किसी और की डेथ से।

तो हम सोचें जैसा अन्न-वैसा मन। तो मृत्यु वाला अन्न नहीं, दर्द वाला अन्न नहीं, हिंसा वाला अन्न नहीं। प्रसाद खाइये और परिवार को प्रसाद खिलाइए। जहाँ तक हो सके घर में बना हुआ हो। तन की सफाई, मन की सफाई। परेशान मन है तो रसोई में नहीं जाइए, रोते-रोते खाना नहीं बनाइए। पहले पांच मिनट बैठिए, कुछ पढ़िए, कुछ सुनिए, अपने मन को ठीक करिए और फिर रसोई में जाइए। और फिर रसोई में परमात्मा की याद के शब्द चलाइए। एक भी रसोई ऐसी नहीं होनी चाहिए जो खाना ऐसे ही बन रहा हो। परमात्मा की याद के शब्द जैसे मन्दिर में बजते हैं, जैसे गुरुद्वारे में बजते हैं हम सबकी रसोई में बजने चाहिए, तब वहां से प्रसाद बनकर आएगा।

आजकल तो फिल्म के गाने चलते, रसोई में भोजन बन रहा है। कान में हेडफोन लगा लिया और अपनी फ्रेन्ड से बातें करते-करते भोजन बन रहा है। ऐसा भोजन खाना नहीं। क्योंकि ऐसा भोजन ताकत देने के बजाए और ही हमें मानसिक रूप से कमज़ोर करता जाएगा। हेडफोन कान में लगा लिया, फोन पॉकेट में रख लिया और भोजन बनाते गए, दुनिया के बारे में बातें करते गए। एक-एक शब्द खाने में जा रहा है, जैसा अन्न-वैसा मन बन रहा है। तो रोज़ प्रसाद बनाइए, पानी को अमृत बनाइए। पानी पीने से पहले और भोजन करने से पहले परमात्मा को याद करके उसमें अच्छे-अच्छे शब्द भरिए और ऐसा भोजन करेंगे तो आपका मन भी बदल जाएगा और वाणी भी बदल जाएगी। क्योंकि जैसा अन्न-वैसा मन और जैसा पानी-वैसी वाणी। तो कड़वा पानी को साइड कर देना है। क्यों ऐसी चीज़ें करें जो हमारे वायब्रेशन्स को नीचे लेकर आता है? जो चीज़ हमारे मन और शरीर के लिए हानिकारक है उसको एक ही संकल्प में स्वाहा कर देना चाहिए, स्विच ऑफ। तो होम वर्क सेट कर लेना है। तो ये सबकुछ करने के लिए सिर्फ एक चीज़ ध्यान रखनी है कि फोन और टीवी से ऐसी कोई बातें कंज्यूम नहीं करनी हैं कि हमें हमारा होमवर्क ही भूल जाए।

परेशान मन है तो रसोई में नहीं जाइए, रोते-रोते खाना नहीं बनाइए। पहले पांच मिनट बैठिए, कुछ पढ़िए, कुछ सुनिए, अपने मन को ठीक करिए और फिर रसोई में जाइए। और फिर रसोई में परमात्मा की याद के शब्द चलाइए। एक भी रसोई ऐसी नहीं होनी चाहिए जो खाना ऐसे ही बन रहा हो।

सबसे बड़ा संग का रंग तो यही है। संत आत्मा अर्थात् सतसंग। सारा दिन ऐसी मूविज़ देखना, ऐसे गाने सुनना, ऐसे वीडियोज़ देखना, ऐसा सीरियल देखना जिसमें शब्द ही लो क्वॉलिटी के हैं। थोड़े दिन के बाद वो शब्द हमारी भाषा बन जाते हैं। जैसे बच्चा स्कूल जाता है वो भी वो शब्द सीख लेता है ना। हम भी सारा दिन शब्द सीख रहे हैं। तो ऐसे-ऐसे जो हम शब्द सीख रहे हैं उसे स्विच ऑफ करने की ज़रूरत है। संस्कार बदल रहे हैं, संस्कृति बदल रही है, संसार बदल रहा है।

कुल्लू-हिमाचल(हि.प्र.)। हिमाचल प्रदेश के माननीय राज्यपाल शिव प्रताप शुक्ला को राखी बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शकुन्तला साथ हैं ब्रह्माकुमारी बहन।

शिमला-पंथाघाटी(हि.प्र.)। रक्षाबंधन के अवसर पर हिमाचल प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री जय राम ठाकुर को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. रजनी, राजयोगी ब्र.कु. भारत भूषण, पत्नी तथा अन्य।

नोएडा-सेक्टर 50(उ.प्र.)। ज्योतिरादित्य माधवराव सिंधिया, केन्द्रीय मंत्री, संचार पूर्वोत्तर क्षेत्र विकास, भारत सरकार को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. सुनैना, ब्र.कु. फाल्गु, ब्र.कु. शिवानी।

आबू रोड-शान्तिवन(राज.)। ब्रह्माकुमारीज़ के मनमोहिनीवन कॉम्पलेक्स के ग्लोबल ऑडिटोरियम में दिव्यांगजन सेवा विभाग एवं राजयोग एज्युकेशन एण्ड रिसर्च फाउण्डेशन के तत्वावधान में अखिल भारतीय दिव्यांगजन समानता, संरक्षण एवं सशक्तिकरण के अंतर्गत 'पैराओलंपिक डिफ़िट टैलेन्ट्स विद इन आई.बी. स्पेशल स्टूडेन्ट्स' सम्मेलन का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए संस्थान के अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. करुणा, संस्थान के वरिष्ठ ब्र.कु. बी.ए. ललित, ब्र.कु. सूर्यप्रकाश, मधु सक्सेना, ए.बी.जे.एस. आबू रोड, ब्र.कु. कृष्णा, प्रोग्राम हेड तथा अन्य।

माउंट आबू-ज्ञान सरोवर(राज.)। ब्रह्माकुमारीज़ के व्यापार एवं उद्योग प्रभाग द्वारा 'राजयोग द्वारा व्यापार एवं उद्योग में आंतरिक शक्ति एवं बाह्य सफलता' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए ब्रह्माकुमारीज़ संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. मुन्नी दीदी, प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका राजयोगिनी ब्र.कु. योगा दीदी, ब्र.कु. अमृता, भारत अर्थ मूवर्स लिमिटेड के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक शान्तनु रॉय, व्यापार एवं उद्योग प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. हरीश, व्यापार एवं उद्योग प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. एमहल शर्मा, ब्र.कु. मीतन पटेल तथा अन्य। संस्था की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. मोहिनी दीदी ने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से सभी के सामने अपने विचार रखे।

ब्रह्मपुर-गिरी रोड(ओडिशा)। पुलिस अधीक्षक डॉ. श्रवण विवेक को राखी बांधते हुए ब्र.कु. माला दीदी।

सिरसा-बरनाला रोड(हरियाणा)। पुलिस अधीक्षक मयंक गुप्ता को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. बिन्दु।

भद्रक-ओडिशा। रक्षाबंधन के अवसर पर पुलिस अधीक्षक मनोज राउत को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मंजु।

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 नं-5, आबू रोड, राज. 307510

संपर्क- M- 9414006096, 9414154344, 9414182088

Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क - भारत - वार्षिक - ₹-200, तीन वर्ष - ₹- 600, आजीवन - ₹- 6000

Website: www.omshantimedia.org

शिमला मिर्च का सबसे ज़्यादा इस्तेमाल सब्जी, नूडल्स और गार्निशिंग में किया जाता है। लाल, हरे और पीले रंग में मिलने वाली शिमला मिर्च सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होती है। वैसे तो ये सब्जी आपको पूरे साल मार्केट में मिलेगी, लेकिन यह फ्रेश सर्दियों में ही पाई जाती है। शिमला मिर्च को अंग्रेजी में कैप्सिकम और बेल पेपर के नाम से जाना जाता है। शिमला मिर्च की पाँच प्रजातियां पाई जाती हैं, जो कैप्सिकम एनुअम, कैप्सिकम चिनेंस, कैप्सिकम फ्रूटसेंस, कैप्सिकम बैकटम और कैप्सिकम प्यूबसेंस है। इसमें कई तरह के पोषक तत्व और विटामिन पाए जाते हैं जिसकी वजह से यह सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होती है। यहाँ पर आपको हम शिमला मिर्च खाने के फायदे और नुकसान के बारे में बता रहे हैं। साथ ही हम यहाँ पर यह भी बता रहे हैं कि शिमला मिर्च को कब और कितना खाना फायदेमंद होता है।

शिमला मिर्च खाने के फायदे और नुकसान

शिमला मिर्च के पोषक तत्व

शिमला मिर्च से मिलने वाले फायदे के बारे में जानने से पहले आप यह जान लीजिए कि इसमें कौन-कौन से विटामिन और पोषक तत्व पाए जाते हैं। शिमला मिर्च एक तरह की मिर्च ही होती है, इसलिए इसमें सबसे ज़्यादा मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है। इसके साथ ही इसमें विटामिन ए, विटामिन ई और विटामिन के भी अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं। वहीं, इसमें फाइबर, प्रोटीन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, पोटेशियम, सोडियम, नियासिन प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं।

शिमला मिर्च के गुण

शिमला मिर्च में पाए जाने वाले गुणों की बात करें तो इसमें एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है, जो आपके इम्यून सिस्टम को मजबूत करने के साथ ही उसे बूस्ट भी करते हैं। इसके अलावा इसमें एंटीफंगल, एंटी इंफ्लेमेटरी, एंटीडायबिटिक, एंटी-कैंसर, एनाल्जेसिक, न्यूरोप्रोटेक्टिव, एंटीबैक्टीरियल, इम्यूनोसप्रेसिव गुण पाए जाते हैं।

शिमला मिर्च के फायदे

1. शिमला मिर्च में एंटी डायबिटिक गुण पाया जाता है, जो आपके शुगर लेवल को कंट्रोल करने के साथ ही उसे कम करने में मददगार होता है। इसका सेवन करने से टाइप 2 डायबिटीज होने का खतरा कम होता है।

2. शिमला मिर्च में भरपूर मात्रा में फाइबर पाया जाता है। जो आपके वजन कम करने में मदद करता है। अगर आप अपना वजन कम करने की सोच रहे हैं, तो इसे आप अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। ये आपके बेली फैट और शरीर के दूसरे हिस्सों से कैलोरी को बहुत तेजी से बर्न करता है। जिसकी वजह से आपका वजन बहुत तेजी से कम होता है।

3. शिमला मिर्च में एंटी इंफ्लेमेटरी गुण पाया जाता है, जो आपके गठिया, सूजन और जोड़ों में होने वाले दर्द से राहत दिलाता है। अगर इन सभी परेशानियों का सामना कर रहे हैं तो आप अपनी डाइट में शिमला मिर्च को शामिल कर सकते हैं।

4. इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन पाए जाते हैं। इसमें विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन ई और विटामिन के मौजूद होते हैं। विटामिन ए स्किन, आँखों, दांतों को हेल्दी रखने में मदद करता है। विटामिन सी दांतों के लिए अच्छा और इम्यून सिस्टम को बेहतर करता है। वहीं, इसमें पाए जाने वाले विटामिन ई और विटामिन के आपके बालों और हड्डियों के लिए अच्छे होते हैं।

5. इसका सेवन करने से आपके शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी दूर होती है। इसमें पाया जाने वाला विटामिन ए और आयरन, शरीर में आयरन की कमी को दूर करता है। जिसकी वजह से आपको थकावट नहीं होती और आप दिनभर एक्टिव रहते हैं।

6. शिमला मिर्च का सेवन करने से आँखें हेल्दी रहती हैं। इसका सेवन करने से मोतियाबिंद होने का खतरा कम होता है। दरअसल इसमें विटामिन ए, ल्यूटिन और जेक्सैंथीन अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं, जो आपकी आँखों को हेल्दी रखने के साथ ही मोतियाबिंद से भी बचाते हैं।

शिमला मिर्च के नुकसान

शिमला मिर्च का सेवन करने से सेहत को कई फायदे मिलते हैं, लेकिन कुछ परिस्थितियों में इसका सेवन करना हानिकारक साबित हो सकता है। जिसका सीधा असर आपकी सेहत पर पड़ सकता है। नीचे जानिए कि किन परिस्थितियों में शिमला मिर्च का सेवन नहीं करना चाहिए।

1. अगर आप खून से संबंधित किसी तरह की बीमारी या परेशानी का सामना कर रहे हैं तो आपको शिमला मिर्च का सेवन करने से बचना चाहिए। इसका सेवन करने से परेशानी और बढ़ सकती है।
2. हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों को शिमला मिर्च का सेवन अधिक मात्रा में नहीं करना चाहिए। इससे आपकी समस्या बढ़ सकती है। वहीं, इसे अपनी डाइट में शामिल करने से पहले डॉक्टर से सलाह जरूर लें।
3. अगर आपकी किसी तरह की सर्जरी या ऑपरेशन होने वाला है तो उसके दो हफ्ते पहले से ही इसका सेवन करना बंद कर दें, क्योंकि ये सर्जरी के दौरान या ज़्यादा रक्त के बहाव का कारण बन सकता है।
4. ज़्यादा मात्रा में शिमला मिर्च का सेवन करने से आपको पेट से संबंधित समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। बहुत से लोगों में शिमला मिर्च का सेवन करने से एसिडिटी की समस्या देखने को मिली है।
5. वैसे तो शिमला मिर्च में एंटीफंगल गुण पाए जाते हैं, इसके बावजूद शिमला मिर्च का सेवन करने से कुछ लोगों को एलर्जी की समस्या का सामना करना पड़ सकता है। अगर आपको पहले किसी तरह की एलर्जी है तो इसका सेवन आप डॉक्टर से सलाह लेने के बाद ही करें।

कब और कितना खाना चाहिए शिमला मिर्च

शिमला मिर्च का सेवन आप किसी भी समय कर सकते हैं। इसे देखते हुए कहा जा सकता है कि शिमला मिर्च को खाने का कोई निश्चित समय नहीं है। वहीं, एक अध्ययन के मुताबिक, एक दिन में एक व्यक्ति को 1350 मिलीग्राम से ज़्यादा शिमला मिर्च का सेवन नहीं करना चाहिए।

हरिद्वार-ऋषिकेश(उत्तराखंड)। रक्षाबंधन के उपलक्ष्य में सेवाकेन्द्र पर आयोजित संत गोष्ठी में सभी संतों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. मीना, ब्र.कु. गीता,रुड़की, ब्र.कु. सुशील, वरिष्ठ साहित्यकार गोपाल नारसन, परमहंस आचार्य ब्रह्मनिष्ठ महामंडलेश्वर देवानंद सरस्वती महाराज, आचार्य स्वामी हरिहरानंद महाराज, शंकर मठ आश्रम रुड़की के पीठाधीश्वर दिनेशानंद भारती महाराज, साध्वी महामंडलेश्वर चेतना गिरी महाराज, महामंडलेश्वर स्वामी संतोषानंद जी महाराज तथा अन्य महामंडलेश्वर एवं साधु-संत।

कुरुक्षेत्र-दर्रा खेड़ा(हरियाणा)। रक्षाबंधन के अवसर पर संगमेश्वर महादेव मंदिर,अरुणाय के महंत विश्वनाथ गिरी जी महाराज को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. राधा। साथ हैं ब्र.कु. मधु।

रांची-झारखंड। रक्षाबंधन पर्व पर चिन्मय मिशन के स्वामी परिपूर्णानन्दजी को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी।

गया-सिविल लाइन(बिहार)। रक्षाबंधन के अवसर पर महाबोधि सोसाइटी ऑफ इंडिया,बोधगया के सेक्रेटरी जनानन्द थेरो को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शीला दीदी।

लाड़-उ.प्र.। रक्षाबंधन के अवसर पर श्री श्री 1008 महामंडलेश्वर कौशलेन्द्रगिरी महाराज को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. जागृति।

दिल्ली-द्वारका। रक्षाबंधन के अवसर पर दीन दयाल उपाध्याय कॉलेज में आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् अमोघ लीला दास को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. प्रियंका।

विजयादशमी सम्पूर्ण जागृति

आप सभी कभी अपने आपको बैठकर देखो आपको एक चीज़ का बहुत अच्छा अनुभव होगा और वो अनुभव होगा कि हम अकेले हैं और अकेलापन स्वीकार होता नहीं। और अकेलापन जब इसको स्वीकार नहीं होता है तो हम सभी किसी न किसी से सम्बन्ध बनाते हैं और उन सम्बन्धों की वजह से फँसते जाते हैं। जब वो सम्बन्ध हमसे छूटते हैं तो फिर से अकेले हो जाते हैं। तो हम सभी का अकेलापन स्वाभाविक नेचर है, स्वभाव है, लेकिन वो स्वीकार ही नहीं है।

मनुष्य सम्बन्ध क्यों बनाता है

मनुष्य पूरे जीवन सम्बन्ध बनाता है, फिर से बन्धन बनाता है, फिर से बहुत सारे विकार पैदा होते हैं, फिर से उन्हीं से अपने आपको छुड़ाने का प्रयास करता है, यही तो है विजयादशमी। जिसमें व्यक्ति को विजय प्राप्त करनी है लेकिन किसपर? जो कुछ भी बाहर वर्तमान में सत्य नज़र आ रहा है वही तो दरअसल झूठ है, क्योंकि आत्मा इस दुनिया में अकेली आई है, अकेले जाना है ये आपको भी पता है। लेकिन ये सिर्फ सुनाने के लिए या स्लोगन की तरह रह गया है। इसको स्वीकार नहीं करना। बस सुनाना है। इसीलिए हम सभी की जो मूल अवधारणा है वो खो गई है, यही रावण है। रावण के लिए कहा जाता है कि उसने काल को अपने वश में किया हुआ था।

रावण का अर्थ ही है रूदन करने वाला

रावण का शाब्दिक अर्थ भी रूदन करने वाला है, रूलाने वाला है। तो इस दुनिया में अगर सम्बन्ध हमारे बंधन नहीं होते तो क्या हम रोते? लेकिन आज हर सम्बन्ध एक बंधन है। और जो सम्बन्ध बंधन है या बंधनों में हम हैं तो दिन-रात उनके लिए प्रयास करते हैं। यही तो रावण है। रावण हमारे बंधनों का नाम है, और उन बंधनों से इन विकारों की उत्पत्ति है जिसमें रावण के दस सिर को दस विकारों से जोड़ दिया। क्योंकि बुद्धि में वो सारे विकार होते हैं, शरीर में विकार सिर्फ दिखाए जाते हैं उत्पन्न होते हुए। लेकिन विकार तो आत्मा के अन्दर ही हैं। इसलिए उसे ऊपरी हिस्से में दिखाया गया, दस सिर वाला रावण। वही दस बंधन, वही दस विकार, वही रावण, वही रूलाने वाला हमको आज ये एहसास दिलाता है कि तुम अकेले आये हो।

क्या सम्बन्ध, सम्बन्ध है या बंधन?

आत्मा राम है, आत्मा ही राम है। लेकिन आत्मा राम अपने मूल स्वभाव को भूलने के कारण बंधनों में है। और जैसे ही वो बंधनों से बाहर निकलती है, अपने आपको पहचानती है, समझती है तो धीरे-धीरे उसके अन्दर से विकार दूर होते हैं। इसलिए कोई चीज़ को छोड़ना नहीं है, समझना है कि मुझे दुःख क्यों है, तकलीफ क्यों है, दर्द क्यों है, क्योंकि जब किसी चीज़ को छोड़ते हैं ना तो दूसरी चीज़ हावी हो जाती है। जैसे आज आपने क्रोध छोड़ा तो विनम्रता हावी हो गई। और आप सभी से कहो कि मैं बड़ा विनम्र हूँ तो ये भी तो एक इगो है ना, अहम है। इसलिए परमात्मा ने बहुत अच्छी शिक्षा दी कि इन दस विकारों को समझो, अपने आप छूट जाएंगे। ये दसों विकार बंधन हैं। इनका स्वरूप बदलो, इनको समझो तो तुमको सुख मिलना शुरू हो जाएगा। क्योंकि हम दस विकारों को समझने का प्रयास नहीं करते हैं इसीलिए बंधन बनते चले गये।

क्या आत्मा राम है?

इसीलिए देखो आज हर कोई गुलाम है- अपनी आदतों का, अपने बंधनों का, चाहे कोई पूजा करने वाला है, चाहे कोई गंदा काम करने वाला है। दोनों को तलब होती है अपने-अपने टाइम पर। तो दोनों आदतों से भरे हुए हैं। परमात्मा आदतों का मालिक बनने के लिए कह रहा है। कहता आप इन सारी बातों का मालिक बनो। आप विकारों को समझो, बंधनों को समझो, अपने आप छूट जाएंगे। उनको जड़ से नष्ट करो, जड़ से खत्म करो। तब जाकर हम सभी विकारों पर विजय प्राप्त करेंगे। इसीलिए रावण को जलाया जाता है। ताकि जब हम इन विकारों को समझ के उनको जला दें तो वे कभी उत्पन्न न हों। तो सच्ची विजयादशमी होगी। इससे विजयादशमी आत्मा राम की सम्पूर्ण जागृति का नाम है। इसे समझो, जानो और सच्ची-सच्ची विजयादशमी मनाओ।

मुंगेर-बिहार। जिलाधिकारी निखिल धनराज निप्पणीकर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. जयमाला बहन। साथ हैं ब्र.कु. संजय,माउंट आबू।

सीतामढ़ी-बिहार। अतिरिक्त उप समाहर्ता संजीव कुमार को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. वंदना।

जयपुर-सांगानेर(राज.)। एसीपी कार्यालय में एसीपी विनोद कुमार शर्मा व अन्य स्टाफ को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. पूजा, ब्र.कु. आभा व ब्र.कु. शिवानी।

चंडीगढ़-पंजाब। रक्षाबंधन पर्व पर जल आपूर्ति एवं स्वच्छता के प्रमुख सचिव नीलकंठ एस. आव्हाड को रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. अनीता दीदी। साथ है अन्य ब्रह्माकुमारी बहन।

अस्का-ओडिशा। रक्षाबंधन पर्व पर उपजिलाधिकारी प्रमोद कुमार पुरती को राखी बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. जमुना। साथ हैं ब्र.कु. सुजाता एवं ब्र.कु. संग्राम।

बिदकी-उ.प्र.। रक्षाबंधन के उपलक्ष्य में उपजिलाधिकारी प्रियंका सिंह को राखी बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सीता। साथ हैं ब्र.कु. दिव्या।

बहादुरगढ़-हरियाणा। बाबा के सेवाकेन्द्र के लिए दो एकड़ ज़मीन सौगात में देने पर एच.एल. सिटी,बहादुरगढ़ के निदेशक राकेश जून व उनकी धर्मपत्नी शैलजा जून को सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अंजलि। साथ हैं ब्र.कु. विनीता, ब्र.कु. संदीप सिंघल तथा अन्य ब्रह्माकुमारी बहनें।

सिरोही-देलदर(राज.)। रक्षाबंधन के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ के रेडियो मधुबन 107.8 एफ.एम. की ओर से राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय में आयोजित अनाथ एवं गरीब बच्चों के साथ स्नेह मिलन कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में रेडियो मधुबन के स्टेशन हेड ब्र.कु. यशवंत पाटिल, कम्युनिटी रिपोर्टर ब्र.कु. पवित्र, भूतपूर्व प्रधानाचार्य धानाराम पुरोहित, कार्यवाहक प्रधानाचार्य प्रताप चंद रोहिन तथा अन्य स्टाफगण।

चीन-शंघाई। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर भारतीय महावाणिज्य दूतावास के द्वारा आयोजित कार्यक्रम में सभी प्रतिभागियों को राजयोग का अभ्यास कराते हुए ब्र.कु. सपना। कार्यक्रम में संयुक्त राष्ट्र के रेजिडेंट कोऑर्डिनेटर सिद्धार्थ चटर्जी, रूस, कुर्गीस्तान, हंगरी, थाईलैंड, वियतनाम, पेरू, इक्वाडोर जैसे कई देशों के महावाणिज्य दूत, उपमहानिदेशक, अधिक गणमान्य व्यक्ति, बहुराष्ट्रीय कंपनियों के सी.ई.ओ. आदि की उपस्थिति रही।

परमात्म ऊर्जा

अथॉरिटी वाले की निशानी क्या होती है? उसमें विल पॉवर होती है, जो चाहे वह कर सकता है, करा सकता है। इसलिए कहा जाता है - यह अथॉरिटी वाला है। बाप ने जो अथॉरिटी दी है वह अभी प्राप्त नहीं की है क्या? मास्टर ऑलमाइटी अथॉरिटी हो? ऑलमाइटी अर्थात् सर्वशक्तिवान। जिसके पास सर्व शक्तियों की अथॉरिटी है वह समझते भी कर ना पावें तो उनको ऑलमाइटी अथॉरिटी कहेंगे? यह भूल जाते हो कि मैं कौन हूं?

यह तो स्वयं की पोजीशन है ना। तो क्या अपने आपको भूल जाते हो? असली को भूल नकली में आ जाते हो। जैसे आजकल अपनी सूरत को भी नकली बनाने का फैशन है। कोई न कोई श्रृंगार करते हैं जिसमें असलियत छिप जाती है। इसको कहते हैं आर्टिफिशियल आसुरी श्रृंगार। असल में भारतवासी फिर भी सभी धर्मों की आत्माओं की तुलना में सतोगुणी हैं। लेकिन अपना नकली रूप बना कर, आर्टिफिशियल एक्ट और श्रृंगार कर दिन-प्रतिदिन अपने को असुर बनाते जा रहे हैं। आप तो असलियत को नहीं भूलो। असलियत को भूलने से ही आसुरी संस्कार आते हैं। लौकिक रूप में भी जो पॉवरफुल बहुत होता है उसके आगे जाने की कोई हिम्मत नहीं रखते।

आप अगर ऑलमाइटी अथॉरिटी की पोजीशन पर ठहरो तो यह आसुरी संस्कार व व्यर्थ संस्कारों की हिम्मत हो सकती है क्या आपके सामने आने की? अपनी पोजीशन से क्यों उतरते हो? संगमयुग का असली संस्कार है जो सदा नॉलेज देता और लेता रहता है, उसको सदा ज्ञान स्मृति में रहेगा और सदा हर्षित रहेगा। ब्राह्मण जीवन के विशेष संस्कार ही हर्षितपने के हैं। फिर इससे दूर क्यों हो जाते हो? अपनी चीज़ को कब छोड़ा जाता है क्या? यह संयम की अपनी चीज़ है ना। अवगुण माया की चीज़ है जो संगदोष से ले ली। अपनी चीज़ है दिव्य गुण। अपनी चीज़ को छोड़ देते हो। सम्भालना नहीं आता है क्या? घर सम्भालना आता है? हद के बच्चे आदि सब चीज़ें सम्भालने आती हैं और बेहद की सम्भालना नहीं आती? हद को बिल्कुल पीठ दे दो कि थोड़ा-थोड़ा है? जैसे रावण को सीता को पीठ दिखाते हैं, ऐसे ही हद को पीठ दे दो? फिर उनके सामने तो नहीं होंगे? कि फिर वहाँ जाकर कहेंगे क्या करें? अभी बेहद के घर में बेहद का नशा है, फिर हद के घर में जाने से हद का नशा हो जाएगा।

अभी उमंग-उत्साह जो है वह हद में तो नहीं आ जाएगा? जैसे अभी बेहद का उमंग व उल्लास है, उसमें कुछ अन्तर तो नहीं आ जाएगा ना। हद को विदाई दे दी कि अभी भी थोड़ी खातिरी करेंगे? समझना चाहिए- यह अलौकिक जन्म किसके प्रति है? हद के कार्य के प्रति है क्या? अलौकिक जन्म क्यों लिया? जिस कार्य अर्थ यह अलौकिक जन्म लिया वो कार्य नहीं किया तो क्या किया? लोगों को कहते हो ना - बाप के बच्चे होते बाप का परिचय ना जाना तो बच्चे ही कैसे?

ऐसे ही अपने से पूछो- बेहद के बाप से बेहद के बच्चे बन चुके हो, मान चुके हो, जान चुके हो फिर भी बेहद के कार्य में ना आवें तो अलौकिक जन्म क्या हुआ? अलौकिक जन्म में ही लौकिक कार्य में लग जावें तो क्या फायदा हुआ? अपने जन्म और समय के महत्व को जानो तब ही महान कर्त्तव्य करेंगे। गैस के गुब्बारे नहीं बनना है। वह बहुत अच्छा फूलता है और उड़ता है लेकिन टेम्परेरी। तो ऐसे गुब्बारे तो नहीं हो ना!

कथा सरिता

रामू एक छोटे से गाँव में रहता था, जहाँ धूल भरी सड़कें और मिट्टी के घर उसकी दुनिया थे। उसके माता-पिता अशिक्षित थे और बेहद गरीब। दोनों दिहाड़ी मजदूरी करके किसी तरह घर चलाते थे। रामू पढ़ने में बहुत तेज और मेहनती था। गाँव के स्कूल में हमेशा अव्वल आता था। उसकी आँखों में बड़े सपने थे, जिन्हें पूरा करने के लिए वह जी तोड़ मेहनत करता था। उसकी किताबों में खोई एक दुनिया थी, जो उसे इस गरीबी और अभाव से दूर ले जाती थी।

करियर शब्द

एक दिन उसने "करियर" शब्द सुना। उसे समझ नहीं आया कि इसका मतलब क्या होता है। उसने अपने स्कूल के अध्यापक से पूछा, "गुरुजी, ये करियर क्या होता है?"

अध्यापक ने समझाया, "रामू, करियर का मतलब है जीवन में तुम क्या बनना चाहते हो, क्या काम करना चाहते हो। जैसे कोई डॉक्टर बनता है, कोई इंजीनियर, कोई शिक्षक, ये सब उनका करियर है।"

रामू को बात समझ आ गई। उसने सोचा, "मुझे भी कुछ बनना है, बड़ा आदमी बनना है।" उसने अपना लक्ष्य तय किया। उसने ठान लिया कि वह खूब पढ़ेगा और अपने परिवार को गरीबी से निकालेगा।

सपनों की उड़ान कितनी दूर?

दिन-रात पढ़ाई में जुट गया। गाँव में बिजली नहीं थी, तो वह लालटेन की रोशनी में पढ़ता था। कभी-कभी तो भूखे पेट ही पढ़ाई करता था, लेकिन उसकी लगन कम नहीं हुई। उसकी आँखों में एक ज्वाला थी, जो उसे हर मुश्किल से लड़ने की ताकत देती थी।

समय बीतता गया। रामू ने दसवीं की परीक्षा में पूरे जिले में टॉप किया। गाँव में खुशी की लहर दौड़ पड़ी। उसके माता-पिता की आँखों में आँसू थे, पर ये आँसू खुशी के थे। रामू की माँ ने उसे सीने से लगाया और कहा, "बेटा, तू हमारा नाम रोशन करेगा।"

बारहवीं के बाद रामू ने शहर के कॉलेज में दाखिला लिया। ये उसके जीवन का एक नया मोड़ था। शहर की चकाचौंध देखकर वह थोड़ा डरा, पर जल्द ही उसने अपने आप को संभाल लिया। कॉलेज में भी उसने अपनी मेहनत और लगन से पढ़ाई की। उसने ग्रेजुएशन में यूनिवर्सिटी में टॉप किया।

लेकिन यहीं से कहानी में एक मोड़ आया। रामू की सफलता से जलने वाले कुछ लोग, खासकर कॉलेज का एक दबंग छात्र विक्रम, उसके खिलाफ साजिशें रचने लगा। विक्रम रामू की प्रतिभा और लोकप्रियता से ईर्ष्या करता था। वह चाहता था कि रामू किसी भी कीमत पर आगे न बढ़े।

एक दिन, रामू पर परीक्षा में धांधली करने का आरोप लगाया गया। सबूत विक्रम ने ही तैयार करवाए थे। रामू टूट गया। उसे लगा जैसे उसकी सारी मेहनत बेकार हो गई। गाँव के लोग भी उस पर शक करने लगे। उसके माता-पिता भी चिंतित थे।

लेकिन रामू ने हार नहीं मानी। उसने सच साबित करने की ठान ली। इस मुश्किल दौर में उसे एक लड़की का साथ मिला, अंजलि। अंजलि एक साधारण परिवार से थी पर वह बहुत बुद्धिमान और साहसी थी। उसने रामू का हौसला बढ़ाया और उसे सही राह दिखाई। अंजलि रामू की सच्चाई और उसकी मेहनत को जानती थी।

अंजलि ने रामू को विक्रम की साजिश के बारे में बताया। उसने विक्रम को किसी और के साथ रामू के खिलाफ बातें करते हुए सुना था। रामू और अंजलि ने मिलकर विक्रम का पर्दाफाश करने की योजना बनाई। उन्होंने कुछ और छात्रों की मदद ली जो विक्रम की गलत हरकतों से परेशान थे। उन्होंने विक्रम के खिलाफ सबूत इकट्ठा किए, और सही समय आने पर सबके सामने उसकी सच्चाई ला दी। विक्रम की साजिश सबके सामने आने पर उसे कॉलेज से निकाल दिया गया। रामू निर्दोष साबित हुआ।

रामू ने फिर से अपनी पढ़ाई शुरू की। उसने कई प्रतियोगी परीक्षाओं में भाग लिया और सब में सफलता प्राप्त की। अंततः उसे एक अच्छी नौकरी मिल गई। रामू की सफलता ने उसके परिवार की जिंदगी बदल दी। उसने अपने माता-पिता को गाँव से शहर बुला लिया। अब वे आराम से जीवन बिता रहे थे।

शिक्षा : यह कहानी हमें सिखाती है कि अगर इंसान के अंदर जुनून हो और वह लगातार मेहनत करे तो कोई भी मंजिल दूर नहीं होती। चाहे परिस्थितियां कितनी भी विपरीत क्यों न हों।

ब्रह्मपुर गिरी रोड-ओडिशा। ब्रह्माकुमारीज के प्रभु उपहार रिट्रीट सेंटर में यातायात प्रभाग के रजत जयंती अवसर पर आयोजित राष्ट्रीय सम्मेलन का दीप प्रज्ज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्रह्माकुमारीज यातायात प्रभाग की संयोजिका ब्र.कु. संगीता, ब्रह्माकुमारीज यातायात प्रभाग की मुख्य अध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. दिव्यप्रभा दीदी, ब्र.कु. माला दीदी, ब्र.कु. कविता, यातायात मंत्री बिभूति भूषण जेना, भाजपा के जिला सभापति शक्ति साबत तथा अन्य।

गुरुग्राम-ओआरसी(हरियाणा)। ब्रह्माकुमारीज के ओमशान्ति रिट्रीट सेंटर में ब्रह्माकुमारीज संस्थान एवं भूतपूर्व सैनिक अंशदायी स्वास्थ्य योजना (ईसीएचएस) के तत्वावधान में सुरक्षा बलों के अधिकारियों के लिए तीन दिवसीय 'सेल्फ एम्पावरमेंट एंड मेंटल वेल बीइंग' विषय पर आयोजित सेमिनार का दीप प्रज्ज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, ओ.आर.सी. निर्देशिका, राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला दीदी, सतीश कुमार पोखरडे, पूर्व वाइस एडमिरल नौसेना, कर्नल राजेश, संयुक्त निदेशक ईसीएचएस, दीपिका मुखर्जी, पूर्व सीजीडीए, आईडीएएस, ब्र.कु. कर्नल बीसी सती, माउंट आबू तथा अन्य।

पटना सिटी-पचमहाटी कॉलोनी(बिहार)। रक्षाबंधन के अवसर पर भारतीय स्टेट बैंक के गुलजारबाग शाखा में आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी, शाखा प्रबन्धक पूरन सिंह तथा अन्य ब्रह्माकुमारी बहनें एवं स्टाफ।

सिरोही-राज.। रक्षाबंधन के अवसर पर सिरोही की जिलाधिकारी अल्पा चौधरी को राखी बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. ज्योति, पार्षद, ब्र.कु. कल्पना, सरोवर हॉस्पिटल, ब्र.कु. गंगोत्री, ब्र.कु. सुरेन्द्र तथा अन्य।

पेट में ही क्यों ज़मा होता है फैट?

सपाट पेट लोगों का सपना होता है। लेकिन कई लोग ताउम्र इसके लिए संघर्ष करते रहते हैं। वे तमाम जतन कर लेते हैं, लेकिन तोंद है कि कम होने का नाम ही नहीं लेती। कई लोगों की शिकायत होती है कि बाकी शरीर तो उनका ठीक है, लेकिन पेट पर फैट हमेशा बना रहता है। ऐसे में यह सवाल उठना लाज़मी है कि आखिर ऐसा क्यों होता है? खासकर पुरुषों की टेंडेंसी होती है कि उनके पेट पर फैट ज़्यादा जमा होता है, जबकि महिलाओं के हिप्स पर। इसके लिए हार्मोनल इम्बैलेंस भी ज़िम्मेदार होता है।

1. टेस्टोस्टेरोन:- यह एक पुरुष हार्मोन है। इसी के प्रभाव के कारण सामान्यतः पुरुषों में पेट के चारों ओर तथा आंतरिक अंगों में अधिक चर्बी जमा होने के सेब के आकार का शरीर बनता है जो उनकी तोंद के रूप में दिखाई देता है। यह अपने साथ कई बीमारियों जैसे हृदय रोग, डायबिटीज़, कोलेस्ट्रॉल, कैंसर, स्लीप एप्निया, हाई बी.पी. के खतरे को बढ़ा देता है।

2. इंसुलिन:- जब इस हार्मोन का असंतुलन होता है तो शरीर में अतिरिक्त ऊर्जा फैट में परिवर्तित होकर पेट में जमा होनी शुरू हो जाती है। ज़ाहिर सी बात है, इससे पेट बड़ा होने लगता है। इसके अलावा व्यक्ति डायबिटीज़ का शिकार तो होता ही है।

3. कॉर्टिसोल:- अधिक तनाव और नींद की कमी के कारण शरीर में कॉर्टिसोल हार्मोन का उत्पादन सामान्य से अधिक मात्रा में होने लगता है। इससे शरीर कैलोरी सेविंग मोड में चला जाता है, जिसके कारण वह एनर्जी को फैट के रूप में सुरक्षित कर इसका भंडारण करने लगता है। साथ ही वह वॉटर रिटेंशन भी करता है जिससे पेट फूला हुआ नज़र आता है।

4. एस्ट्रोजन:- इसका असंतुलन महिलाओं के पेट पर फैट बढ़ाता है। अक्सर मेनोपॉज़ के बाद या पी.सी.ओ.डी. नामक बीमारी में एस्ट्रोजन हार्मोन का लेवल कम होने लगता है और टेस्टोस्टेरोन का लेवल बढ़ने लगता है। इस वजह से महिलाओं का भी पुरुषों की तरह पेट निकलने लगता है।

इन वजहों से भी बढ़ती है तोंद

ट्रांसफैट:- जिन लोगों को अधिक मात्रा में ब्रेड, बिस्किट, हाई कैलोरी बेकरी उत्पाद और पैकेज्ड फूड खाने की आदत होती है, उनका पेट अक्सर फूला हुआ रहता है। इसकी प्रमुख वजह है इन फूड प्रोडक्ट्स में ट्रांसफैट, नमक और कुछ हानिकारक प्रिज़र्वेटिव्स की अधिक मात्रा का होना, जो वॉटर रिटेंशन और पेट में सूजन का कारण बनते हैं।

अल्कोहल:- जो लोग अल्कोहल का बहुत अधिक मात्रा में सेवन करते हैं, उनके पेट में भी काफी अतिरिक्त फैट जमा हो जाता है। इस अवस्था को 'बियर बेली' कहा जाता है। इसकी वजह से भी पेट फूला-फूला नज़र आने लगता है।

क्या करें हम?

हम अपना जेनेटिक मेकअप यानी जीन की बनावट, चेहरा-मोहरा और हार्मोन का संतुलन तो बदल नहीं सकते, किंतु अपनी लाइफ स्टाइल तो अवश्य बदल सकते हैं। यह तो हमारे हाथ में है। पेट के आस-पास जमा फैट कम करने के लिए संतुलित भोजन लें, जिसमें पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन होना चाहिए। इसके अलावा प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट फिजिकल एक्टिविटी को देकर टमी फैट को एकदम कम नहीं तो नियंत्रित तो कर ही सकते हैं। - डॉ. विशाल जैन

काठमांडू-नेपाल। रक्षाबंधन के अवसर पर महामहिम राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेल को रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. राज दीदी। साथ हैं महामहिम राष्ट्रपति की धर्मपत्नी श्रीमती सेइता पौडेल तथा अन्य बहनें।

देहरादून-उत्तराखंड। रक्षाबंधन के अवसर पर उत्तराखंड के माननीय राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मंजू। साथ हैं माननीय राज्यपाल की धर्मपत्नी, ब्र.कु. नीलम, ब्र.कु. मीना व ब्र.कु. पूनम बहन।

शिमला-पंथाघाटी(हि.प्र.)। हिमाचल प्रदेश के माननीय मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह सुक्खू को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुनीता। साथ हैं राजयोगी ब्र.कु. भारत भूषण, ब्र.कु. रजनी तथा अन्य ब्रह्माकुमारी बहनें।

जयपुर-शाहपुरा(राज.)। रक्षाबंधन के उपलक्ष्य में नगरीय विकास एवं स्वायत्त शासन राज्य मंत्री झाबर सिंह खर्रा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुलभा। साथ हैं ब्र.कु. एकता।

कोरापुट-ओडिशा। रक्षाबंधन के अवसर पर मुख्यमंत्री मोहन चरण माझी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. स्वर्णा।

कोटा-कुन्हाड़ी(राज.)। रक्षाबंधन पर्व पर भारत के लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रेखा। साथ हैं लोकसभा अध्यक्ष की धर्मपत्नी।

मोतिहारी-बिहार। पूर्व केन्द्रीय कृषि मंत्री एवं किसान कल्याण मंत्री व वर्तमान सांसद राधा मोहन सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. विभा। साथ हैं ब्रह्माकुमारी बहनें।

अनुगुल-ओडिशा। रक्षाबंधन के अवसर पर गोकुलानंद मल्लिक, मत्स्य पालन एवं पशु संसाधन विकास, सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम राज्य मंत्री, स्वतंत्र प्रभार, ओडिशा सरकार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. प्रभाती। साथ हैं ब्र.कु. सुजानी।

वाराणसी-उ.प्र.। रक्षाबंधन पर्व पर विश्व हिंदू परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष आलोक कुमार के सेवाकेन्द्र आगमन पर उन्हें रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सुरेन्द्र दीदी। साथ हैं क्षेत्रीय प्रबन्धक राजयोगी ब्र.कु. दीपेन्द्र।

भादरा-राज.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी, विधायक संजीव बेनीवाल, नगरपालिका अध्यक्ष बलवंत सैनी, डॉ. पंकज शर्मा, व्यवसायी संजय गुप्ता तथा अन्य।

गजपति-परालाखेमुंडी(ओडिशा)। रक्षाबंधन के अवसर पर उपकारागार में आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. सुजाता, पुलिस अधिकारी तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

दिल्ली-हरि नगर। रक्षाबंधन पर्व पर ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र द्वारा ब्र.कु. उषा ने विभिन्न स्कूलों में आयोजित कार्यक्रमों में रक्षाबंधन का आध्यात्मिक रहस्य बताया और सभी स्कूली स्टाफ को राखी बांधी।

शान्ति कहाँ अदृश्य है?

हम सभी अपने जीवन का एक दर्शन करते हैं। दर्शन सहज है, सुदृढ़ है लेकिन अपने हिसाब से। हम सभी को स्वीकार ये नहीं है जैसे हम हैं। न खुद को स्वीकार है और न औरों को स्वीकार है। हर कोई कहता है कि आप कुछ करो, कुछ नया करो, कुछ अलग करो तो आप हमें स्वीकार हो।

मतलब जो हमारे अपनी ओरिजनल स्टेट है, ओरिजनल अवस्था है वो किसी को स्वीकार नहीं। जैसे छोटा बच्चा है वो सबको स्वीकार है। क्योंकि अभी वो कुछ कर नहीं सकता लेकिन उसी बच्चे को पहले से जैसे वो बड़ा होना शुरू होता है लोग स्वीकार करने के लिए उसके ऊपर टैग लगाना चाहते हैं कि अगर कुछ बोलने लग गया है, जल्दी-जल्दी नई भाषा सीख गया, नया कुछ करने लगा तो लोग उसके हिसाब से तारीफ करने लगे, उसको छोड़कर, उसकी ओरिजनल सोच को खत्म कर दिया।

और लोग कहते भी हैं बचपन में बच्चा बिल्कुल पारदर्शी होता है, इनोसेन्ट होता है तो उसकी हँसी बहुत अच्छी लगती है, सबको भाती है, खुश रहता है। तो उस हिसाब से जैसे-जैसे बुढ़ापा आता है तो बच्चा थोड़ा ही खुश रहता है, मतलब ये होना चाहिए कि जब बच्चा बड़ा हो तो उसकी खुशी और बढ़नी चाहिए। लेकिन बुढ़ापे तक जाते-जाते खुशी का ग्राफ घट गया। जबकि बढ़ना चाहिए था। तो कहीं न कहीं इस बात को हमको समझना है कि हमारे खुद को खुद से ना स्वीकार करना, दूसरों के साथ तुलना, हमारे अहंकार को जन्म देता है। अहंकार को साफ शब्दों और सिम्पल शब्दों में समझाना है तो कह सकते हैं कि मैं जो हूं, जैसा हूं वो मुझे मान्य नहीं है। इसी को अहंकार कहते हैं और इसी से सबसे पहले अशांति जन्म लेती है।

तो अशान्ति का प्रमुख कारण अहंकार है और अहंकार यही है तुलनात्मक जीवन। आप देखो जितने भी मनुष्य हैं दिन-रात तुलनात्मक जीवन जीते हैं। और तुलनात्मक जीवन का कारण एक है कि जीवन में बहुत सारी घटनाएं घट रही हैं

दरअसल घटनाएं घट नहीं रही हैं उसको हम घटा रहे हैं। क्योंकि हमने वैसा अपने आप को बनाना शुरू किया जैसा लोगों ने हमें देखना चाहा।

लास्ट में हम फिर वहीं पर आकर टिकते हैं कि मैंने तो पूरे जीवन अपने अहंकार को सन्तुष्ट करने के लिए कार्य किया। माना वो किया जो मैं नहीं था। अपने लिए तो कार्य ही नहीं किया। इसलिए ज्यादातर सभी अपने मूल स्वभाव को छोड़कर कुछ और करते हैं। देखो, परमात्मा हमको कितना सहज सिखाते हैं। तुम अपने ज़ीरो भाव को देखो, आत्मिक भाव को देखो, शून्य को देखो, अपने कम्पलीट बिन्दु को देखो, तुम ज़ीरो हो। तो ज़ीरो का मतलब जिसके अन्दर सबकुछ है लेकिन कुछ भी नहीं है। वो कम्पलीट है, जिसको ऊपर-नीचे करने की आवश्यकता नहीं है। जो है, परफेक्ट है।

ऐसे ही छोटा बच्चा है, वो ऊपर-नीचे नहीं करता है, सबको स्वीकार होता है। लेकिन जैसे बड़ा हो जाता है, कुछ ऊपर-नीचे करता है तो देखो कैसे अस्वीकार होता है। तो कुछ अच्छा किया तो उसका भी होगा, कुछ बुरा किया तो उसका भी होगा। उनको बुरा लग रहा है, उनको अच्छा लग रहा है। तो तुलनात्मक जीवन के आधार से हम सभी अशान्त होते चले गए। और यह अशान्ति का प्रमुख कारण है- अपने आपको शरीर के आधार से देखना और शरीर पर नए-नए लेबल लगाना।

इसलिए परमात्मा ने आकर हमें शिक्षा दी, समझाया कि तुम एक आत्मा हो, शरीर से बिल्कुल न्यारे हो। तुम ज़ीरो हो इसलिए हीरो हो। लेकिन जैसे तुमने दूसरों के कहने से अपने जीवन को जीना शुरू किया, दूसरों को स्वीकार कराने के लिए जीवन जीना शुरू किया, दूसरों के सामने अपने को प्रूफ करने के लिए जीवन जीना शुरू किया तो अशान्त होते चले गए। इसीलिए हमारा प्रेम, पवित्रता, सुख सब गायब हो गया है। सिर्फ एक चीज़ के कारण कि मैं इस दुनिया में जो कुछ नया करूंगा उससे मैं पहचाना जाऊंगा। इसीलिए जीवन आज हमारा असहज है, अपूर्ण है, अपूर्ण है। इसलिए अशान्ति का प्रमुख कारण है- अहंकार। अहंकार माना जो मैं हूं वो स्वीकार नहीं। तुलनात्मक जीवन, अहंकार का पहला और अंतिम पड़ाव है। तो सबसे पहले इसको पहचानें, खुद को जानें, खुद को ज़ीरो समझें, आत्मा समझें, आत्मा समझ के कार्य करें। आप देखो अपने आप में सन्तुष्टि आ जाएगी और गहरी शान्ति भी आ जाएगी।

- ब्र.कु. अनुज भाई,दिल्ली

- राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

मन की बातें

प्रश्न- मैं जितना कर्जा उतारता हूं फिर से हो जाता है। ज्ञान में आया हूं तब से मन गलत काम करने के लिए नहीं होता कि किसी का पैसा ना दूं। घर जीवन कष्टमय है, क्या करूं?

उत्तर- बहुत अच्छी भावना है कि सबका देना है। ये भावना मनुष्य को योग्य भी बना देती है, उसके चित्त को शुद्ध भी रखती है। और यही कारण है कि दुबारा भी लोग इन्हें दे देते हैं कर्जा। तो निश्चित रूप से कर्ज तो फर्ज है और ये मनुष्य को दुःखी करता ही है। लेकिन सवेरे उठकर प्रभु मिलन का सुंदर अनुभव करें। और कुछ संकल्प किया करें, शिवबाबा का शुक्रिया करें। और अपने अंदर ज्ञान का खज़ाना बहुत बढ़ाएं। जो ईश्वरीय खज़ाने हैं, जिसका ज्ञान अब हो गया होगा, उनको बढ़ाते चलें। तो ईश्वरीय ज्ञान और ईश्वरीय खज़ाने जितने बढ़ेंगे उतना स्थूल खज़ाना सहज प्राप्त होता रहेगा। मुख्य बात है, अब आपको अपने भाग्य को खोलना है। रोज़ एक घंटा योग की साधना ज़रूर करनी है, पॉवरफुल योग जिससे वो विकर्म विनाश हो जाएं जो इस समय सामने आ रहे हैं। और उठते ही पहले बाबा को गुड मॉर्निंग करेंगे, उससे मिलन करेंगे और याद करेंगे कि मैं भाग्यविधाता की संतान बहुत-बहुत भाग्यवान हूं। ये पाँच बार करना है कि मैं बहुत भाग्यवान हूं, मैं बहुत सुखी हूं, मैं बहुत धनवान हूं, कर्ज से मुक्त हूं, ये 4 संकल्प हो गए। लेकिन योगाभ्यास चाहिए और ज्ञान के खज़ाने को बढ़ाते चलें। जितना आपका मन सुखी रहेगा तो भाग्य बिल्कुल चमकने लगेगा, भाग्य जागृत हो जाएगा। सवेरे उठकर भी मुस्कुरायें, भगवान से मिलन हो रहा है, सोयें भगवान से मिलन करके, मुस्कुराते हुए सोयें, बोझ लेकर नहीं सोयें, चिंताओं में नहीं सोयें तो भाग्य का सूर्य अवश्य उदय होगा। आपका भाग्य मुस्कुराने लगेगा। और ये कर्जा का जो मर्ज है इससे आप मुक्त हो जाएंगे।

प्रश्न- शिवबाबा को परमधाम में याद करना है कि ब्रह्माबाबा के तन में?

उत्तर- योग लगाते हुए हमें अपनी बुद्धि को ले चलना होता है परमधाम में। अब तो ब्रह्मा बाबा साकार में हैं भी नहीं। ये बात नहीं है। लेकिन सूक्ष्म वतन में ब्रह्मा के सूक्ष्म शरीर में भी हम उन्हें याद कर सकते हैं और परमधाम में तो हमें योग लगाना ही है।

प्रश्न- शिवबाबा भी ब्रह्मा को याद करने को मना करता है तो सेन्टरों पर या घर में ब्रह्मा बाबा का फोटो क्यों रखते हैं?

उत्तर- यहाँ दो शब्द हैं- याद और योग। योग शब्द जो है वो बुद्धियोग है। यानी हमारी बुद्धि लगी रहे शिवबाबा में जो सर्वशक्तिवान हैं, जो पवित्रता के सागर हैं, जो पतित पावन हैं, दुःखहर्ता हैं... बुद्धि उस निराकार शिवबाबा से लगे। क्योंकि ब्रह्मा बाबा भी हमारे अलौकिक पिता हैं, उनको हमें फॉलो करना है, उन्होंने हमें बहुत अच्छी-अच्छी चीज़ें सिखाई तो ये फोटो उनके सम्मान में रखे हुए हैं, ये हमारा रिगार्ड है। और उनके जीवन से हमें प्रेरणा मिलती है कि जैसे उन्होंने गहन तपस्या की, त्याग किया, समर्पण करके अपने जीवन को महान बनाया वैसे ही हम भी बनायें। तो बुद्धियोग रखना है शिवबाबा से और फॉलो करना है ब्रह्मा बाबा को।

प्रश्न- मुझ आत्मा में आलस्य और अलबेलेपन के संस्कार हैं, जो बचपन से हैं। मुझे इनसे छुटकारा पाना है क्योंकि प्रभुमिलन भी मिस होता और साथ ही मैं परेशान भी होती हूं, क्या करूं?

उत्तर- आलस्य और अलबेलेपन को भी छठवां विकार कहा गया है शास्त्रों में भी। क्योंकि ऐसा व्यक्ति न तो अपने जीवन में सफल होता है, न सुखी होता है और वो अपने कार्य भी सफलतापूर्वक बहुत एक्टिव रहकर कर नहीं पाता, लोगों का भी प्यार नहीं मिलता क्योंकि वो ढीले-ढाले होते हैं। उठने में भी ढीले-ढाले, तो ज़िम्मेदारी निभाने में भी ढीले-ढाले। तो इसका सबसे सुन्दर तरीका है कि आप ज्ञान का चिन्तन शुरू करें और एक-एक मास या पन्द्रह-पन्द्रह दिन का सुन्दर लक्ष्य बना लें कोई। मुझे इतना योग पन्द्रह दिनों में करना है। मुझे पन्द्रह दिन इतने बजे सवेरे उठ जाना है। तीन-चार बातों का ही एक उद्देश्य बना लें और उसको पूरा करने में जी-जान लगाएं। ड्यूटी ले लें कोई घर में कि सवेरे चाय बनाकर मुझे सबको पिलानी है, सबको उठाना है। चाय बनाने जाएंगे तो चुस्त हो जाएंगे या मुझे सवेरे उठकर घर का आधा काम पूरा कर देना है।

तो ऐसा फिज़िकल लक्ष्य और स्पिरिचुअल लक्ष्य भी बनाएंगे। तो जहाँ ज़िम्मेदारी मनुष्य को होती है ना, ज़िम्मेदारी का जो भाव है वह अलबेलेपन को समाप्त कर देता है। थोड़ी-सी ज़िम्मेवारी ले लें और थोड़ी-सी स्पिरिचुअल एम बना लें तो धीरे-धीरे छूट ही जाएगा। बचपन व पूर्व जन्मों से भी संस्कार लेकर आई होंगी लेकिन अब हमें इसे बदलना है। भिन्न-भिन्न लोगों में भिन्न-भिन्न संस्कार इस तरह से दिखाई देते हैं, ये सत्य है। लेकिन हमें बदलना है उसको। क्योंकि अब हमें परफेक्शन की ओर चलना है। अब हमें कुछ अच्छे-अच्छे काम करने हैं। और बदलने की शक्ति हमारे अन्दर होती है। अब जब योग करने लगे हैं तो योग का बल भी आपको प्राप्त होगा, पर दृढ़ संकल्प करें मुझे अपने को बदलना है। एक्टिव हो जाएं फिज़िकल कार्यों में भी और नहीं तो दौड़ लगा लिया करें 1 या 2 किलोमीटर, थोड़ा-सा रोज़ दौड़ें तो चुस्ती आए तन में भी और मन में भी।

प्रश्न- मैं कुमार हूं, इंटरनेट पर व्यर्थ देखने का आकर्षण बहुत ज्यादा है। फिर फीलिंग्स खराब होती है जिस कारण हिम्मत भी कम हो जाती है। कृपया बताएं क्या करें?

उत्तर- अगर आपको पवित्र बनना है, योगी बनना है तो ये आदत तो छोड़नी ही पड़ेगी क्योंकि ये दोनों चीज़ें साथ-साथ कभी नहीं चलेंगी। केवल व्यर्थ संकल्प और अपवित्रता की बात नहीं। इससे सारे युवक मानसिक रोगी बन जाएंगे दो-चार साल में। क्योंकि इससे ब्रेन की शक्तियां बहुत नष्ट होती हैं। टू-मच देखते हैं, टू-मच इन्फॉर्मेशन ब्रेन को जाती है। ब्रेन कन्फ्यूज़ होता है, उसकी स्पीड फास्ट होती है, कई शक्तियां उसकी डैमेज होती हैं। उसका परिणाम बहुत बुरा होगा। आप जीवन को इन्जॉय नहीं कर सकेंगे।

इसलिए लैपटॉप या एन्ड्रॉयड फोन हो आजकल बहुत यूज़ होने लगे हैं कारोबार में भी, ये अलग बात है, लेकिन गलत साइट पर जाना, गन्दी चीज़ें देखना, गन्दे चित्र देखना वो तो कारोबार से जुड़ा हुआ नहीं है, उसपर प्रतिबन्ध लगाना है। और अगर आपका कारोबार फोन या लैपटॉप से जुड़ा हुआ नहीं है तो आप छोटा फोन यूज़ करें तो वो ज्यादा बेहतर होगा, कुछ दिन आपको परेशानी होगी लेकिन आप इन सबसे मुक्त हो जाएंगे। शिवबाबा को ये बिल्कुल प्रिय नहीं है। जो चीज़ शिवबाबा को प्रिय नहीं है वो आपको भी प्रिय नहीं होनी चाहिए।

Contact e-mail - [illegible]

मन को चुस्त-दुरुस्त रखने के लिए तीन बातों से बचाएं...!

चेंज के लिए मनुष्य पहाड़ों पर छुट्टियां मनाने जाते, उसके पीछे का मकसद यह होता है कि फ्रिेश होना, थोड़ा चेंज मिल जाए। यानी कि हम सुबह से शाम तक जो भी कर रहे हैं, चाहे दफ्तर में हैं या बिज़नेस कर रहे हैं इससे चेंज चाहिए। हम दिन में जहाँ भी कार्य कर रहे हैं उससे बदलाव के लिए हम वॉक पर जाते हैं ताकि हम उस वातावरण से चेंज हों, फ्रेश हों। मनुष्य का नेचर है बदलाव या यूं कहें मन का नेचर है नवाचार। यानी कि जो कर रहे हैं उससे हटकर कुछ और। बदलाव की चाहत के पीछे कारण बहुत हैं परन्तु इनमें से कुछ तीन बातों पर विशेष समझने की कोशिश जोकि जीवन से जुड़ी हुई हैं, हमें बोझिल कर रही वो है मन के बैक व सूक्ष्म में चलने वाली क्रिया- क्वेश्चन, करेक्शन और कोटेशन। ये तीन बातें हमारे मन की शक्ति को क्षीण कर रही होती हैं।

क्वेश्चन करना गलत तो नहीं!

वॉकिंग पर हम जाते हैं तो रास्ते में या बगीचे में हरपल नए दृश्य हमारे सामने दिखाई पड़ते हैं और उस पर हमारी सोच चलती है। चलती है ना! फिर और सिलसिला चालू होता है उसके बारे में कि ऐसा क्यों? वैसा क्यों? इस तरह से चलना चाहिए। आज दुनिया बदल गई है, लेकिन ये लोग पुराने ही रवैये से ही चल रहे हैं। ना जाने कितने क्वेश्चन देखे हुए एक दृश्य के बारे में करते हैं। जिसका हमारे जीवन से कोई ताल्लुक नहीं है बस क्वेश्चन्स की झड़ी मन में एक के बाद एक लगती जाती है। ऐसे करने से क्या मेरा मन फ्रिेश होगा या और ही बोझिल? देखें ज़रा, तो पता चलता इतनी भारी मन की एनर्जी को डिप्लीट करना ये कोई समझदारी है हमारी? क्वेश्चन करना कोई गलत बात तो नहीं लेकिन उसके पीछे हमारे उद्देश्य की पूर्ति होती है जोकि हम चले थे अपने मन को तरोताज़ा बनाने लेकिन हुआ क्या?

करेक्शन करने की हैबिट!

मन में उठने वाले क्वेश्चन यहां तक ही नहीं रुकते बल्कि उसके बारे में सुझाव भी करता। ऐसा होना चाहिए, ऐसा करना चाहिए, इनको इतना भी अक्ल नहीं, कैसा पहनना चाहिए, कम से कम इतना तो शिष्टाचार होना ही चाहिए ना! माना कि हमारे अन्दर न सिर्फ क्वेश्चन करने की आदत होती बल्कि उसे करेक्शन करने से भी अपनी बहुत सारी एनर्जी खर्च कर देते हैं। वो भी अपने मत अनुसार। सच्चाई हो या न हो। सुबह से शाम तक अगर हम साक्षी होकर मन में चलने वाली सोच का निरीक्षण करें तो पता चलता है कि इसका मेरे जीवन से कोई सम्बन्ध नहीं, कोई ताल्लुक नहीं। बेवजह अपने आपको भारी कर देते हैं।

कोट करना–

मज़े की बात यह है कि हमने जो गुस्सा करते देखा, वो गलत था। लेकिन ये भूल जाते कि हमारा उससे लेना-देना नहीं फिर बिना मतलब उसको कोट करते हैं। जस्टिफाई करेंगे, गुस्सा करना तो गलत है ना! शान्ति से भी तो बात कही जा सकती है ना! सामने वाले को भी तो ऐसे वक्त पर शान्त रहना चाहिए ना! फिर वही गलत है, तो गलत कहना पड़ेगा ना! यह सोच का सिलसिला थमता ही नहीं। इससे क्या होता है कि मन हल्का होता या भारी? सोच-सोचकर और बोझिल हो जाते हैं, थक जाते हैं। गए थे खुली हवा में फ्रिेश होने, लौटे और ही बोझिल होकर, भारी होकर।

हमारा मकसद है कि अपने आपको तरोताज़ा, उमंग-उत्साह में रखना। उसकी पूर्ति के लिए हम बदलाव चाहते हैं ताकि जहाँ हम जायें वहां कुछ चेंज मिले, पहले का सब भूल जाएं और हल्का हो जाएं। अपोज़िट देखिए कि ऐसा हमारे जीवन में रोज़ हो रहा है। एक-एक पल जीवन को भारी कर रहा या हल्का! फिर शिकायत करते हैं पता नहीं कि आज क्यों ऐसा लग रहा है, आज मूड ही ठीक नहीं है, काम करने में मन ही नहीं लगता है, उन्होंने मेरा मूड ही खराब कर दिया। ऐसा होता है ना! दृश्य बाहर का, गलती वो कर रहे और मन की बैटरी खर्च हम अपनी कर रहे हैं, सोच-सोचकर। माना कि उनकी गलती का प्रभाव हमारे मन की बैटरी को डिस्चार्ज कर रहा है तो हम कितना सही कर रहे? सोचें ज़रा, उनकी गलती हमारी गलती बन गई। परिणाम ये हुआ जो निगेटिव है उससे हमारा मन भारी हो गया। ऐसा हर क्षण, हर दिन हम बेवजह से बाहर का बोझ ढो रहे होते हैं।

हमारा कहने का भाव यही है कि हमारे में ये आदत हो गई कि दूसरों के बारे में क्वेश्चन करना, गलत ठहराना, फिर उसमें करेक्शन करना और उसको जजमेंट देना कि यही सही है और वो गलत है। इनपर हमें काम करना होगा, नहीं तो मिला यह अमूल्य जीवन यूं ही निरर्थक कर बैठेंगे।

काठमांडू-नेपाल। रक्षाबंधन पर्व पर माननीय प्रधानमंत्री के.पी. शर्मा ओली को रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. राज दीदी। साथ हैं राजयोगी ब्र.कु. राम सिंह तथा अन्य।

जयपुर-वैशाली नगर(राज.)। रक्षाबंधन के अवसर पर मुख्यमंत्री भजन लाल शर्मा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. चंद्रकला दीदी। साथ हैं ब्र.कु. जयंती एवं डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके।

निम्बाहेड़ा-राज.। श्री कल्लाजी वैदिक विश्वविद्यालय में आयोजित कार्यक्रम में राजस्थान के उप मुख्यमंत्री डॉ. प्रेमचंद बैरवा से स्नेह मुलाकात करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शिवली बहन।

दिल्ली-पश्चमपुरी। दिल्ली सरकार के गृह, ऊर्जा एवं शिक्षा मंत्री आशीष सूद को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुदेश।

अव्यक्त मुरली 15-12-2002 (पहेली-23) 2024-25

ऊपर से नीचे

1. स्वमान की माला बहुत बड़ी है। एक-एक दाना गिनते जाओ और स्वमान के नशे में ..... हो जाओ। यह स्वमान अर्थात् टाइटल्स स्वयं बापदादा मिले हैं।(4)
2. बापदादा सिर्फ छोटा सा सहज पुरुषार्थ बताते हैं कि सदा मन-..... -कर्म, सम्बन्ध-सम्पर्क में लास्ट मंत्र तीन शब्दों का (निराकारी, निर्विकारी, निरहंकारी) सदा याद रखो।(3)
3. निराकारी फरिश्ता दोनों स्वरूप में देह-भान नहीं है। तो देह-भान से परे होना है तो यह ड्रिल एक्सरसाइज कर्म करते भी अपनी ड्यूटी बजाते हुए भी एक ..... में अभ्यास कर सकते हो।(3)
4. कई बच्चे भिन्न-भिन्न प्रकार की बाप समान बनने की मेहनत करते हैं, बाप कहे ..... के आगे मेहनत करने की आवश्यकता ही नहीं है।(4)
5. हर एक कोने-कोने में बैठे हुए बच्चों को बापदादा पर्सनल नाम से याद्यार दे रहे हैं। नामों की माला करें तो ..... पूरी हो जायेगी।(2)
9. बापदादा अभी सभी बच्चों की देही-अभिमानी रहने की नेचुरल ..... देखने चाहते हैं।(3)
10. यह मास्टर (निराकारी, निर्विकारी, निरहंकारी) संकल्प को भी चेक कर लेना। कर्मों में निर्माणता लायेंगे। वाणी में मधुरता लायेंगे। सम्बन्ध-सम्पर्क में सदा शुभ ....., श्रेष्ठ भावना की वृत्ति बनायेंगे।(3)
11. अभी मतलब यह कोई भी प्रभाव नहीं उसको मर्यादा का प्रभाव डालकर चलते हो ना ..... हो गया, जाती नहीं, लेकिन अभी सच्ची आवाज़ निकलती। (4)
13. यह स्वमान अर्थात् टाइटल्स स्वयं बापदादा द्वारा मिले हैं। ..... द्वारा स्वमान प्राप्त है। इसलिए इस स्वमान के रुहानी नशे को कोई अथॉरिटी नहीं जो छिन सके क्योंकि आलमाइटी अथॉरिटी द्वारा प्राप्त है।(4)
14. शिवरात्रि पर ..... क्वांटिटी तैयार करो। माइक तैयार करो, तब फिर दुनिया जो शिवरात्रि पर सबके मुख से शिव बाप आ गया, यह आवाज़ निकले।(3)
16. ..... वालों को बापदादा भी दिल से याद करते और दिल से दुआयें देते हैं।(4)
19. हर प्रोग्राम से कोई ..... तैयार हो, कोई वारिस तैयार हो। यह पुरुषार्थ करो, भाषण किया चले गये, ऐसा नहीं।(3)
21. प्रजा तो बनी है, रॉयल फैमिली तो बनी है लेकिन राजा रानी भी तो चाहिए। राजा रानी तख्त वाले नहीं, राजा रानी के ..... वाले दरबार में भी रुहानी समान बैठते हैं, ऐसे तो बनाओ।(3)

बायें से दायें

1. अपनी देह या दूसरे की देह के भान में रहना ..... में रहना-उसमें तो मैजॉरिटी पास है।(3)
3. बापदादा ..... का समाचार भी सुनते हैं, ... में आजकल भिन्न-भिन्न कोर्स कराते हो, लेकिन अभी एक कोर्स रह गया है। वह है हर आत्मा में जो शक्ति चाहिए, वह फोर्स का कोर्स कराना।(2)
6. बापदादा पाण्डवों के मस्तक में सदा बिन्दी देखते हैं और बिन्दी के बीच में आत्मा ..... रही है।(3)
7. वर्तमान समय बापदादा बच्चों की एक बात देख नहीं सकते कई बच्चे भिन्न-भिन्न प्रकार की बाप समान बनने की ..... करते हैं।(4)
8. स्वमान की माला बहुत बड़ी है। एक-एक दाना गिनते जाओ और स्वमान के ..... में लवलीन हो जाओ।(2)
10. सेवा में अभी बापदादा देखेंगे कि वारिस और माइक पहला नम्बर कौन निकालते हैं। उसको चाँदी का ताज बाप देंगे। इनाम देंगे। चाहे ..... वाला हो, चाहे विदेश वाला हो।(3)
12. कुमारियों की यह महिमा है। अगर बंधन भी है नौकरी का या संबंध का, तो भी कुमारी शक्ति है। अपने ..... की शक्ति से अपने को निर्बन्धन बना सकते हैं।(2)
13. माताओं से ही बापदादा ..... की शोभा है। माताओं की विशेषता है, चाहे कैसे भी गांव की मातायें हों लेकिन जिस सेवाकेन्द्र पर माताओं की संख्या ज्यादा होगी वहाँ भण्डारा और भण्डारी भरपूर।(4)
15. मधुबन वाले सोचते हैं बापदादा अभी मधुबन में है लेकिन मधुबन का ..... नहीं लेते। मधुबन तो सदा याद है ही।(2)
17. बापदादा ने जो ड्रामा एक्सरसाइज दी है, वह सारे ..... में कितने बार करते हो? और कितने समय में करते हो?(2)
18. बापदादा तो बच्चों को ..... से भी ऊंचा, अपने से भी ऊंचा देखते हैं।(3)
20. डबल विदेशी अनुभव से कहते हैं हम बाबा के ..... हैं। हैं विदेशी लेकिन अनुभव से कहते हैं विदेश से नहीं। दिल से कहते हैं हम ब्राह्मण कुमार-कुमारियां हैं।(2)
22. मधुबन से नगाड़ा बजेगा बजेगा, तो चारों ओर से भी बजेगा। तभी ..... जायेंगे।(5)
23. मधुबन वाले जैसे सेवा में ..... होकर सेवा का पार्ट बजा रहे हो ना, ऐसे यह भी मनसा सेवा करते रहो।(3)

22/24 पहेली का उत्तर
(अव्यक्त मुरली 30-11-2002)

ऊपर से नीचे: 1.माला, 2.कमाल, 3.जीवन, 4.पेपर 5.साधन, 9.वर्तमान, 10.राजधानी, 11.समय, 14.गाड़ी, 15.पत्थर, 16.निर्मल, 18.मदद, 19.फिकर, 22.आग।

बायें से दायें: 1.माइक, 5.साथी, 6.मानव, 7.दिल, 8.नम्बरवन 12.जन्म, 13.परमात्म, 14.गायन, 17.याद, 20.कदम 21.कमल, 23.सिर, 24.संगम।

अनुभव

श्वेत वस्त्रधारी का स्वर... तू चिंता मत कर

चमत्कार की नमस्कारी हर जगह है लेकिन उस अबोध स्थिति में जो कुछ भी परमात्मा से हमें मिलता है, वो अमूल होता है। कभी भूलता नहीं। उससे हम प्रेरणा नहीं लेते, उसको दिल में बसाते हैं कि ज़रूर ये परमात्मा की आवाज़ है, ज़रूर ये भगवान ही हो सकता है। क्योंकि जो चीज़ हमारे मन में पहले से होती है उस चीज़ को हम अपनी आँखों से भी देखते रहते हैं। लेकिन जब आसपास सुगबुगाहट, समझ भी न हो, उस समय जो हमें दिखता है वो सत्य होता है। और उसी सत्य का समूल और एक अनुकरणीय अद्भुत चमत्कारिक अनुभव पढ़िए उन्हीं के शब्दों में जिन्होंने इसे अनुभव किया, देखा और आज तक भूल नहीं पाये।

ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विश्व विद्यालय से मैं पिछले दस सालों से जुड़ी हुई हूँ। मेरा नाम डॉ. पूजा राजपूत,फिजियोथेरेपिस्ट हूँ, और मैं जब ब्र.कु. चन्द्रकांता दीदी से मिली तो मेरी पूरी जिन्दगी बदल गई। दीदी चन्द्रकान्ता का मेरी जिन्दगी में बहुत बड़ा रोल है, 2014 में मेरी बहुत बुरी दशा थी, 09-09-2014 दिन बुधवार को शाम को लगभग 07:30 बजे हमारे घर पर कुछ भी नहीं था, आज पूरे दिन से घर पर कुछ भी नहीं है, क्या बनाएं, क्या खाएं? कुछ भी नहीं है। मेरे परिवार में मेरे काका जी, मेरे ताऊ जी, मेरे पड़ोसियों से भी मांगा लेकिन हमें किसी ने भी कुछ नहीं दिया। हमने सिर्फ पानी पी के रात गुजारी, मेरी मम्मी ने बोला कि आप दोनों भाई-बहन ज़हर खा लो। मैं तुम्हें भूखा नहीं देख सकती, फिर मैंने मम्मी को बोला आज हमारा वक्त ठीक नहीं है, पर कल सुबह की किरण बहुत अच्छी होगी। जब हम रात को सोये तो लगभग सुबह के 4 बजे एक लाल प्रकाश का अनुभव हुआ, एक सफेद वस्त्र में एक इंसान दिखा और बोले कि मीठी बच्ची चिंता मत करो, मैं बैठा हूं। फिर मैं उठी 4 बजे, स्नान किया और बाहर जाकर बैठी। तब मुझे बहुत तेज़ भूख लगी हुई थी, खाने के लिए कुछ भी नहीं था। फिर एक पड़ोस से माता जा रही थी, गुरुवार का दिन था तो मैंने उस माता से पूछा कि माता जी आप मंदिर जा रही हो तो मुझे भी ले चलो, वहाँ मुझे प्रसाद खिला देना, मेरी भूख मिट जाएगी। वो माता रोने लगी, फिर उन्होंने कहा कि बेटा मंदिर नहीं जा रही हूँ, ब्रह्माकुमारीज आश्रम जा रही हूँ। मैंने माता को कहा वहाँ कुछ खाने को मिलेगा क्या? माता ने कहा हाँ, चलो वो बाबा का घर है, वहाँ आप को निराश नहीं होना पड़ेगा, बाबा सबको खुशी देता है, तब मैंने खुश होकर मेरे मम्मी-पापा और भाई को बोला कि वहाँ खाने को मिलेगा चलो...चलो...। तो मेरा पूरा परिवार खुश हुआ और हम सभी बाबा के घर निकल गये। जब हम बाबा के घर पहुँचे, वहाँ ब्र.कु. चन्द्रकांता दीदी मुरली सुना रही थी, भाई-बहन बहुत बैठे थे, तो मैंने सोचा इतने भाई-बहन बैठे हैं, क्या मिलेगा खाने को! मुरली खत्म होते ही चन्द्रकांता दीदी ने भोग दिया तो हमारे पूरे परिवार ने बड़ी खुशी से भोग खाया, आँखों से आंसू निकल आए और खुशी का ठिकाना नहीं था। दिल से शुक्रिया किया कि आपने मेरे परिवार को भोग दिया, फिर हम जैसे ही बाबा के घर से निकल रहे थे, इतने में दीदी चन्द्रकांता को पता नहीं कैसे पता चला उन्होंने मुझे रोका- बहन रुको, इतने प्यार से बोला तो मैं रुक गई। मैंने सोचा पता नहीं दीदी क्या बोलेंगी। दीदी ऊपर से एक बहुत बड़ा थैला लेकर आई, मैंने पूछा दीदी इसमें क्या है? तो दीदी ने कहा कि इसे घर ले जाओ और घर जाकर ही देखना और उन्होंने कहा कि बाबा के घर आते रहना तो मैंने कहा ठीक है। और मैं जब घर के लिए निकली तब घर जाकर देखा, उस थैले में आटा था, दाल, मसाले, बहुत सारी चीजें थीं, मेरी खुशी का ठिकाना नहीं रहा। इस तरह पूरा परिवार बाबा के घर जाने लगा, हर रोज़ हमें सफलता मिलती रही। अब कुछ दिन बीते ही थे फिर एक समस्या हुई, मेरे पेट में बहुत दर्द होने लगा और वो दर्द धीरे-धीरे बढ़ता रहा। मैंने हॉस्पिटल में सभी जगह दिखाया, डॉक्टर ने मुझे बोला कि आपको अल्सर है, मैंने डॉक्टर को बोला कि क्या करें? डॉक्टर ने दवाई दी, फिर भी मुझे छः महीने से आराम नहीं आ रहा था, दर्द बढ़ता जा रहा था, फिर खाना-पीना सब बंद हो गया और तबीयत खराब के कारण मैं बाबा के घर नहीं जा पा रही थी। तब बाबा के घर से कॉल आया, चन्द्रकांता दीदी ने बोला कि आपने बाबा के घर आना क्यों छोड़ दिया? तो मैंने बोला मेरे पेट में दर्द है, इसलिए मैं नहीं आ पाई। तो दीदी ने बोला एक बार बाबा के घर आओ।

मैं तुरंत बाबा के घर पहुँची, फिर दीदी ने कहा एक गिलास लस्सी पी लो, मैंने सोचा दीदी मुझे लस्सी क्यों दे रही हैं। दीदी ने कहा गर्मी बहुत है, इसलिए ठण्डी लस्सी पी लो। मैंने लस्सी पी, पीते ही मुझे पेट में आराम मिला, 2015 में मेरे पेट में आराम मिला और 2015 में ही मेरा पेट दर्द खत्म हो गया। आज भी मैं बाबा का बहुत-बहुत धन्यवाद करती हूँ। जो बाबा ने मुझे अपना बनाया और मेरी सारी मुश्किलों को दूर किया।

डॉ. पूजा राजपूत,फिजियोथेरेपिस्ट,कस्बा,[illegible], राजस्थान। मो.- [illegible]

सुनाम-पंजाब। रक्षाबंधन के अवसर पर पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मीरा। आप पार्टी के पूर्व मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल,दिल्ली तथा शिक्षा मंत्री मनीष सिसोदिया को भी राखी बाँधी गई।

लाडवा-हरियाणा। रक्षाबंधन के अवसर पर हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सैनी को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ज्योति।

जयपुर-वैशाली नगर(राज.)। रक्षाबंधन के अवसर पर उपमुख्यमंत्री दिया कुमारी को राखी बांधते हुए ब्र.कु. चन्द्रकला। साथ हैं ब्र.कु. एकता।

चंडीगढ़-पंजाब। रक्षाबंधन पर्व पर भाजपा प्रदेश अध्यक्ष जतिंदर मल्होत्रा को रक्षासूत्र बांधते हुए पंजाब ज़ोन इंचार्ज राजयोगिनी ब्र.कु. प्रेम दीदी।

रामपुर मनिहारान-उ.प्र.। भारत सरकार के राज्यमंत्री संसदीय कार्य एवं औद्योगिक विकास विभाग जसवंत सिंह सैनी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. संतोष दीदी। साथ हैं ब्र.कु. सरिता।

करोल बाग-पांडव भवन(दिल्ली)। डॉ. मनसुख मांडविया, केन्द्रीय श्रम एवं रोजगार मंत्री तथा केन्द्रीय युवा मामले और खेल मंत्री,भारत सरकार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. विजय बहन।

भरतपुर-कृष्णा नगर(राज.)। रक्षाबंधन के उपलक्ष्य में मदन दिलावर,पंचायती राज एवं संस्कृत शिक्षा मंत्री,राजस्थान सरकार को रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. कविता दीदी। साथ हैं ब्र.कु. प्रवीणा।

दिल्ली-लोधी रोड। रक्षाबंधन पर्व पर भारत के सड़क, परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय के राज्यमंत्री अजय टम्टा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. गिरिजा बहन। साथ हैं राजयोगी ब्र.कु. पीयूष।

गाज़ियाबाद-कवि नगर(उ.प्र.)। डॉ. एस. पुष्प आर्या,भाजपा राष्ट्रीय उपाध्यक्ष व दर्जा प्राप्त कैबिनेट मंत्री,उत्तराखंड सरकार को सेवाकेन्द्र आगमन पर पटका पहनाकर स्वागत करने के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुनीता बहन एवं ब्र.कु. रजनी बहन। मौके पर उपस्थित रहे जिला प्रतिनिधि महानगर गाजियाबाद विनीत शर्मा, मंडल महामंत्री अभिषेक मुखर्जी, मंडल महामंत्री मनोज गिरी, मंडल उपाध्यक्ष गोविंद चौहान तथा अन्य।

मेरठ-उ.प्र.। रक्षाबंधन के अवसर पर भाजपा के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष लक्ष्मीकांत बाजपेयी व उनकी धर्मपत्नी डॉ. मधु बाजपेयी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. [illegible]। साथ हैं राजयोगिनी ब्र.कु. लक्ष्मी दीदी।

रोहतक-हरियाणा। महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय के माननीय कुलपति प्रो. राजबीर को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. रक्षा बहन। साथ हैं ब्र.कु. चंदना।

अहंकार शक्तियों का क्षय-द्वार

वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

ज्ञानी आत्मा का कर्त्तव्य है- इस अहम को पहचानना कि जीवन में अहंकार कहाँ-कहाँ तक कार्यरत है, फिर उसे निकालना। यदि ज्ञान-योग का पथिक इस सूक्ष्म अहंकार को नहीं परख पाता तो सतत् उसकी शक्तियों का ह्रास होता रहता है और उसका भविष्य गहन अंधकार में प्रवेश कर जाता है।

विश्वामित्र ने महर्षि वशिष्ठ को परास्त करने के लिए वर्षों तक कठोर तप किया। परन्तु वह महान तपस्वी ईश्वरीय शक्तियों से सम्पन्न न बन सका, उसने तपस्या के द्वारा अनेक अस्त्र-शस्त्र प्राप्त किए परन्तु वह बलवान न बन सका। राक्षस उसके यज्ञ में विघ्न डालते रहे वह उनका संहार न कर सका। इसका कारण क्या था? मनोवृत्ति में अहंकार का भाव, प्रतिद्वंदता का भाव, जिसने उसे निष्काम योगी नहीं बनने दिया। फलतः उसकी एकत्रित शक्तियां नष्ट होती रही, अनेक बार उसे हार मुंह देखना पड़ा। कहना असत्य होगा कि वह महान तपस्वी सफल नहीं हुआ।

स्वयं योगेश्वर भगवान द्वारा सिखाए गए राजयोग का अभ्यास करने वाला तपस्वी चाहे कितनी भी कठिन तपस्या करे, परन्तु यदि उसमें सूक्ष्म अपवित्रता की वृत्ति और बुद्धि का अहम नष्ट नहीं होता, तो ये दोनों ही कमज़ोरियां हमारी शक्तियों का क्षय द्वार बन जाती और अनेक बार मनुष्यात्मा स्वयं को माया से हारी हुई अनुभव करती है और समय पर निर्बल महसूस करती है। यहां हम बुद्धि के अहंकार को सूक्ष्मता से चेक करेंगे और उनका दर्पण करने का प्रयास भी करेंगे।

बुद्धि आत्मा की विवेक शक्ति है

बुद्धि विवेक शक्ति है, इसी के द्वारा संकल्प शक्ति पर नियंत्रण किया जाता है। योगाभ्यास में जब मनुष्य अशरीरी बनकर सर्वशक्तिवान से बुद्धि को जोड़ता है तो बुद्धि में शक्तियों का प्रवाह होने लगता है और बुद्धि शक्तिशाली हो जाती है। बुद्धि का शक्तिशाली बनना ही आत्मा का शक्तिशाली बनना है। परन्तु शक्तिशाली बुद्धि यदि दिव्य नहीं है तो मनुष्य अपनी बुद्धि का दुरुपयोग करने लगता है। और उसमें अहंकार प्रवेश कर लेता है। इससे बुद्धि कमज़ोर होने लगती है और मन पर अपना नियंत्रण खो देती है। फलस्वरूप मन स्वच्छंद हो जाता है जोकि अशान्ति और तनाव का कारण बनता है।

दिव्यबुद्धि ही दिव्य जीवन का निर्माण करती है

बुद्धि तो सभी के पास है, परन्तु कोई इसका प्रयोग जीवन को दिव्य बनाने में करता है और कोई उसमें अहंकार का समावेश कर अपने व दूसरों के जीवन में बाधाएं उत्पन्न कर देता है तो यह अहंकार ही पवित्र आत्माओं के जीवन में सबसे बड़ा रोग है। अतः इस छिपे चोर को पहचानकर नष्ट कर देना चाहिए।

अहंकार से होता नुकसान

अहंकारी मनुष्य की बुद्धि का विकास नहीं होता है क्योंकि वह सदा ही इस नशे में रहता है कि मैं तो सब कुछ जानता हूं उसमें सीखने की भावना नहीं रहती। फलतः उसकी बुद्धि का विकास रुक जाता है। वास्तव में सबकुछ जान लेने के बाद तो मनुष्य सम्पूर्ण हो जाता है। जब तक अपूर्णता है, मनुष्य को सीखने का द्वार खोलकर रखना चाहिए।

अहम मनुष्य को महान नहीं बनने देता

अहम मनुष्य की महानताओं में विष तुल्य है, अहम मनुष्य की महानताओं के चारों ओर मानों धुल की छत्रछाया लगा देता है। आज चारों ओर अनेक विद्वान और तपस्वी नज़र आते हैं, परन्तु अहम के कारण, समाज पर उनकी महानताओं की छाप नहीं पड़ने पाती। यही कारण है कि मनुष्य की आस्था उनमें कम होती जा रही है।

अहंकारी मनुष्य अयोग्य होते हुए प्रतिद्वंदी बनकर रहता है

प्रसिद्ध उदाहरण है महात्मा बुद्ध के साथ देवदत्त का। उसने जीवन भर महात्मा बुद्ध के साथ प्रतिद्वंदता की, संघ को तोड़ा। परन्तु आज महात्मा बुद्ध विश्व प्रख्यात है और देवदत्त को कोई याद भी नहीं करता। इस प्रतिद्वंदता में अहंकारी मनुष्य को सदा ही हार का मुंह देखना पड़ता है। अतः यह कहना उपयुक्त होगा है कि जहाँ अहंकार है, वहीं हार है।

अहंकारी मनुष्य को स्वप्न में भी सुख-शान्ति भासित नहीं होती

क्योंकि परस्पर टकराव का कारण बनता है। जब कभी लोग उसके अहंकार को ठेस पहुंचाते हैं तो वह आत्मसंयम खो बैठता है। फलस्वरूप वह जलता-भुनता रहता है और अपनी अमूल्य निधि सुख-शान्ति को जलाकर राख कर देता है।

अहंकारी मनुष्य का चित्त कभी स्थिर नहीं रहता

चाहे वो योगाभ्यास में कितने भी एकाग्रता से अभ्यास क्यों न करे, उसकी एकाग्रता हठपूर्वक तो हो सकती परन्तु ज्ञानबल से नहीं। क्योंकि गुह्य ज्ञान अहंकार रूपी बुद्धि से तत्काल ही फिसल जाता है। उसे सभी अल्पज्ञानी व अवगुणी नज़र आते हैं। 'मैं ही सबकुछ हूं'- यह आभास उसे सत्य की शक्ति का आभास नहीं होने देता है।

अहंकारी मनुष्य बहुत बातूनी होता है

क्योंकि वह हर जगह होशियारी दिखाने को आतुर रहता है। इस अभिमान के कारण उसे कई जगह अपमान भी देखना पड़ता है। इस प्रकार बाह्यमुखी योगी अपनी सूक्ष्म शक्तियों को नष्ट करता रहता है। और यही कारण है कि कोई भी अन्य व्यक्ति उसे योगी कहने को तैयार नहीं होता।

अहंकारी सभी का स्नेह और सहयोग खो देता है

अहंकारी स्वयं को अकेला ही पाता है। कोई भी उसके समीप नहीं जाना चाहता। वास्तव में अहंकार ही संगठन की शक्ति को तोड़ता है। फलतः कार्यक्षेत्र में कठिनाई बढ़ जाती है, छोटे-छोटे कार्यों में अत्यधिक शक्ति, जैसे- तन, मन और धन का व्यय होता है। यह एक अत्यंत सूक्ष्म सत्य है कि बुद्धि का अहंकार कई विघ्नों का कारण है तथा यह विघ्नों का आह्वान करने वाला भी है। इस सत्य को सूक्ष्मता से अनुभव करने की आवश्यकता है।

अतः अहंकारयुक्त मनुष्य अनेक बार स्वयं को विघ्नों से घिरा हुआ पाता है। परन्तु वह इसका कारण नहीं समझ पाता। इस अहंकार का दूसरा स्वरूप पेपन भी है और यह पेपन का बोझ ही मनुष्य को सफलचित्त होकर उड़ने नहीं देता।

धौलपुर-राज.। रक्षाबंधन के उपलक्ष्य पर पुलिस थाना में आयोजित कार्यक्रम में वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. नवीन, ब्र.कु. शारदा, ओमप्रकाश खंडेलवाल, लक्ष्मण भरद्वाज, अशोक धर्मीवाल, संदीप देसाई, नारायण जगिंद्र, विधायक दिनेश भाटी, गोपाल नगर, दिनेश आसोपे, डॉ. शैलेश दर्वे आदि की उपस्थिति रही।

वैर-भरतपुर(राज.)। भुसावर विधायक बहादुर सिंह कोली को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. गीता।

दिल्ली-मोती बाग उद्यान। रक्षाबंधन के उपलक्ष्य में पूर्व विधायक नील दमन खत्री को रक्षासूत्र बांधते हुए राजौरी गार्डन सबजोन इंचार्ज राजयोगिनी ब्र.कु. शक्ति दीदी। साथ हैं ब्र.कु. गीता दीदी।

सूचना

आप सभी पाठकों से मिलकर, बात करके बहुत अच्छा लगता है अपने लेखों के माध्यम से, अपनी पत्रिका के माध्यम से। लेकिन समय प्रति समय बदलाव ज़रूरी है और उस बदलाव को स्वीकार करना भी ज़रूरी है। तो एक छोटा-सा बदलाव हम पाठकों के सामने लेकर आ रहे हैं। जो हमारी, आपकी अपनी पत्रिका ओमशान्ति मीडिया का जो पाक्षिक आगमन होता था आप सबके पास, अब उसको मासिक किया जा रहा है। कई सारे पाठकों का ये मत था कि महीने में दो बार थोड़ा ज़्यादा हो जाता है। तो उसको एक में समेटकर मासिक करने का निर्णय लिया गया। और इसमें वो सारी चीज़ें उपलब्ध है जो पहले भी थी। और कुछ उसमें अनुभव, कुछ स्वास्थ्य सम्बन्धी बातें और कुछ नये आयाम जीवन के जोड़कर इस पत्रिका को और अच्छा बनाया गया है।

तो आप सभी से हमें आपके अपने कमेंट तो चाहिए साथ ही इसमें और-और क्या हम नया परिवर्तन करें जो सभी को अच्छा लगे, वो सुझाव भी चाहिए। लेकिन आप सबका प्यार, आप सबको इसके प्रति इतनी भावना देखकर आज भी हमको इसको बनाने का मन करता है। तो इस नये बदलाव सोलह पेज के साथ इस नयी पत्रिका को आप सभी स्वीकार करें। अब से अगस्त मास से ये पत्रिका मासिक होने जा रही है। इन्हीं सारी बातों के साथ, इन्हीं सारी शुभकामनाओं के साथ इस नये बदलाव का स्वागत करें।

कोल-हरियाणा। रक्षाबंधन के अवसर पर विधायक सतपाल जांबा,पुंडरी को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुदर्शन बहन। साथ हैं ब्र.कु. मीनाक्षी तथा अन्य।

रतिया-हरियाणा। विधायक सरदार जरनैल सिंह को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. किरण, ब्र.कु. संगीता एवं ब्र.कु. मदन।

'मोबाइल' आपको जड़ कर रहा है

मोबाइल की दुनिया ने हमें तात्कालिक सुविधाएं तो दी हैं, लेकिन बदले में हमारे ध्यान, धैर्य, मानसिक स्थिरता और योग्यता को गहराई से प्रभावित भी किया है। इसलिए ज़रूरत है कि हम इस डिजिटल आदत को समझें। एक स्क्रीन पर चलती दुनिया से अपनी दुनिया को इस दर मत जोड़ें कि वही आपका जहान बन जाए।

कहीं भी आप नज़र घुमाकर देखें, तो हर दूसरा व्यक्ति मोबाइल में व्यस्त नज़र आएगा। बस में सफ़र करते समय, खाली वक्त में या फिर टीवी देखते हुए, उंगलियां लगातार सोशल मीडिया को स्क्रॉल करती रहती हैं। आज के इस डिजिटल युग में मोबाइल हमारे जीवन का अभिन्न अंग बन चुका है, जो एक ओर हमें दुनिया से जोड़े रखता है, तो दूसरी ओर हमारे ध्यान, धैर्य और मन स्थिरता को धीरे-धीरे क्षीण कर रहा है।

ध्यान को मनुष्य की सबसे बड़ी शक्ति माना गया है। जो व्यक्ति पूरे ध्यान यानी फोकस से कार्य करता है, वह किसी भी क्षेत्र में सफलता प्राप्त कर सकता है। परन्तु मोबाइल और सोशल मीडिया की आदतें धीरे-धीरे इस ध्यान की शक्ति को कमज़ोर कर रही हैं।

मोबाइल कैसे भटका रहा है ध्यान?

दरअसल, सोशल मीडिया पर हर पल कुछ न कुछ नया कंटेंट आता रहता है। इस लगातार होती सूचना की बौछार से हमारा दिमाग सतही जानकारी पर ही रुक जाता है और इससे गहरी सोच या एक जगह ध्यान केन्द्रित करना कठिन हो जाता है।

दूसरा कारण यह भी है कि सोशल मीडिया पर हम कुछ सेकेंड में ही एक पोस्ट से दूसरी पोस्ट पर चले जाते हैं। यह आदत धीरे-धीरे मस्तिष्क को लंबे समय तक किसी एक कार्य पर केन्द्रित करने से रोकती है। यहीं, जब कोई रील या वीडियो लंबा लगता है तो उसे बीच में छोड़कर दूसरे वीडियो पर चले जाते हैं। नतीजन, धैर्य में कमी आने लगती है। इसके चलते लम्बे समय तक किसी एक काम पर ध्यान केन्द्रित करना मुश्किल हो रहा है।

कला से जुड़कर ला सकते हैं सुधार

जब मन को कोई रचनात्मक कार्य दिया जाता है, तो वह धीरे-धीरे मोबाइल और सोशल मीडिया की आदत से दूर होने लगता है। इस दिशा में कला एक प्रभावशाली माध्यम बन सकती है। चित्रकला, संगीत, नृत्य, लेखन जैसे कला के विभिन्न रूप न सिर्फ एकाग्रता बढ़ाते हैं, बल्कि मन को शान्ति और आनंद भी प्रदान करते हैं।

विचारों व आदतों पर भी पड़ता है असर

1- निर्णय लेने में असमता

सोशल मीडिया पर बहुत सारे विकल्पों के बीच दिमाग उलझ जाता है और थकावट महसूस करने लगता है। इसके कारण निर्णय लेने की क्षमता प्रभावित हो रही है। जब जीवन में कोई अहम फैसला लेना होता है, तो हमारा मन गहराई से सोच नहीं पाता।

2- रचनात्मकता से दूर होते हैं

मोबाइल की दुनिया में उलझकर लोग धीरे-धीरे अपनी रचनात्मक गतिविधियाँ, जैसे- चित्रकला, लेखन या संगीत आदि से दूर होते जा रहे हैं। पढ़ने की रुचि भी कम होने लगी है। जब सामने एक ओर किताब रखी हो और दूसरी ओर मोबाइल, तो ज्यादातर लोग मोबाइल को उठाना पसन्द करते हैं।

3- मल्टीटास्किंग की आदत

एक समय में कई एप्स पर भटकते हुए लोगों को खुशफहमी हो जाती है कि वे एक साथ कई काम कर सकते हैं। जबकि वास्तव में वे इस चक्कर में एक काम भी पूरी क्षमता के साथ नहीं कर पाते हैं।

हर दिन कम से कम 30 मिनट का समय कला को दें। उस दौरान मोबाइल को साइलेंट मोड पर करके दूर रख दें।

रोज़ सिर्फ 10 मिनट निकालें; जर्नलिंग करें...

कागज़ कलम से लिखना शुरू करें ताकि ध्यान भटके नहीं। शुरुआत कुछ आसान सवालों से करें, जैसे- आज कैसा महसूस किया? क्या सोच रहा हूँ/रही हूँ? कब व क्यों बिना वजह मोबाइल उठाया? दिनभर की सोशल मीडिया की आदतों को भी दर्ज करें। यह अपने डिजिटल व्यवहार को समझने व सुधारने में भी सहायक है।

माइंडफुलनेस का अभ्यास

किसी विशेष कार्य में सचेत होना, भोजन करने पर पूरा ध्यान देना या ध्यान से चलना, ये सभी माइंडफुलनेस के आसान तरीके हैं। ये मानसिक दृढ़ता और वर्तमान में जीने की क्षमता को बढ़ावा देते हैं।

मनोरंजन के विकल्प

शतरंज, लूडो जैसे बोर्डगेम्स, पहेलियां, क्रॉसवर्ड आदि मनोरंजन करने के साथ-साथ दिमाग की एकाग्रता को भी बढ़ाते हैं। मैदानी खेल भी खेलें जैसे क्रिकेट, फुटबॉल। इंडोर व आउटडोर गेम भी खेल सकते हैं इत्यादि।

किताब पढ़ें

किताब पढ़ने से दिमाग को स्थिरता, कल्पना और गहराई से सोचने की शक्ति मिलती है। रोज़ कम से कम 20-30 मिनट किताब पढ़ने की आदत बनाएं।

कैसे मदद करती है कला

- कला में व्यस्त होते ही व्यक्ति 'प्रवाह अवस्था' में चला जाता है, जिससे ध्यान नहीं भटकता।
- जब हम स्वयं कुछ रचते हैं, चाहे वह चित्र हो, कविता हो या हस्तकला, तो आत्मसंतोष की अनुभूति होती है।
- रचनात्मक प्रक्रिया मन को नकारात्मकता से दूर करती है। खाली समय को स्क्रॉलिंग की जगह सृजन में बदल देती है।

कलाएं जो कारगर हैं

- पेंटिंग... रंगों से खेलने से मन स्थिर होता है और ध्यान केन्द्रित होता है।
- शास्त्रीय/नृत्य संगीत... अनुशासन और गहन ध्यान की आदत पड़ती है।
- क्राफ्ट वर्क/कढ़ाई-बुनाई... हाथों से काम करने से दिमाग के विभिन्न हिस्से जागृत होते हैं। मोबाइल की ज़रूरत ही महसूस नहीं होती।
- सेल्फ-ऑब्ज़र्वेशन... स्वयं एकान्त में बैठकर मन की गति को देखने से एकाग्रता बढ़ती है। नकारात्मक व सकारात्मक विचारों को निरीक्षण कर मन को सकारात्मक की ओर मोड़ने से मन में गुणात्मक परिवर्तन आता है।

दिल्ली-दिलशाद कॉलोनी। रक्षाबंधन के अवसर पर लोकसभा सांसद मनोज तिवारी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. तनुजा।

दिल्ली-हरि नगर। रक्षाबंधन के उपलक्ष्य में भारतीय सेना के मेजर जनरल व इंजीनियर्स के सेनिंगिंग डायरेक्टर मनोज नटराजन को रक्षासूत्र बांधते हुए दिल्ली ज़ोन की निर्देशिका राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला दीदी।

नगर दीप-कठूमर(राज.)। रक्षाबंधन के पावन पर्व पर विधायक रमेश खींची को राखी बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. हीरा बहन। साथ हैं ब्र.कु. प्रीति एवं सुनील मन्नावत।

हाथरस-उ.प्र.। रक्षाबंधन के अवसर पर डॉ. एम.के. राजू माथुर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शान्ता।

फर्रुखाबाद-शीशीगंज(उ.प्र.)। रक्षाबंधन के पर्व पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं ब्र.कु. मंजू, श्रीमती भारती मिश्रा, श्रीमती सुलक्षणा, पांचाली जनपद न्यायाधीश फर्रुखाबाद, श्री श्री 108 पीठाधीश्वर ईश्वरदास जी महाराज पांचालघाट, फर्रुखाबाद, अपर जिलाधिकारी दिनेश कुमार एवं वरिष्ठ अधिवक्ता अधिवक्ता सुरेश चन्द्र गौतम।

दिल्ली-नोला मंडी। रक्षाबंधन के अवसर पर आईटीबीपी मोला कैम्पस में आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. रानी, ब्र.कु. मीना, ब्र.कु. सुषमा, ब्र.कु. देवेन्द्र, ब्र.कु. दीन दयाल, कमांडेंट ऑफिसर राहुल यादव, डिप्टी कमांडेंट विनय, असिस्टेंट कमांडेंट आर्किट, सेकेण्ड असिस्टेंट कमांडेंट सोनू तथा अन्य जवान भाई।

राजयोग मेडिटेशन, व्यायाम और संतुलित भोजन से ठीक हो रहे हृदय रोगी

कैड- थ्रीडी प्रोग्राम में प्रशिक्षण लेकर अब तक करीब 12 हज़ार से अधिक हृदय रोगी स्वस्थ होकर सामान्य जीवन जी रहे हैं

आबू रोड-मनमोहिनीवन(राज.)। ब्रह्माकुमारीज़ के मनमोहिनीवन परिसर में दस दिवसीय थ्रीडी हार्ट केयर ट्रेनिंग प्रोग्राम का शुभारम्भ किया गया। इस दस दिवसीय शिविर में मरीजों को राजयोग मेडिटेशन, व्यायाम और संतुलित भोजन के जरिए बिना दवा के स्वस्थ जीवनशैली सिखाई जाती है। इसका परिणाम है, आज देशभर से 12 हज़ार से अधिक रोगी बिना दवा के ठीक होकर स्वस्थ जीवन जी रहे हैं। अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. करुणा ने कहा कि 'कैड प्रोग्राम' हृदय रोगियों के लिए वरदान साबित हुआ है। यहां की ट्रेनिंग से आज हज़ारों लोग स्वस्थ जीवन जी रहे हैं। यह अपने आप में बड़ी बात है। मेडिकल विंग के सचिव राजयोगी ब्र.कु. डॉ. बनारसी लाल शाह ने कहा कि आप सभी ट्रेनिंग के साथ यहां से अपने घर के आसपास नशाग्रसित लोगों को संकल्प कराएं कि जीवन में कभी भी नशा नहीं करेंगे।

अंतर्जगत की यात्रा है राजयोग–

वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. डॉ. सविता बहन ने राजयोग मेडिटेशन के बारे में बताते हुए कहा कि राजयोग मेडिटेशन के अंतर्जगत की वह यात्रा है जिसमें हम अपने विचारों का आत्म निरीक्षण, आत्म विश्लेषण और नियंत्रण करना सीखते हैं। सकारात्मक मन का प्रभाव तन पर पड़ता है जिससे शरीर की सुरक्षा प्रणाली सुदृढ़ होती है।

1998 से चल रहा है कैड प्रोग्राम–

थ्रीडी कैड प्रोग्राम के निदेशक वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. सतीश कुमार गुप्ता ने बताया कि जैसा मन, वैसा तन। इस महावाक्य पर वर्षों तक शोध और रिसर्च कर ब्रह्माकुमारीज़ के मेडिकल प्रभाग ने एक ऐसी तकनीक विकसित की है जिससे डॉक्टर्स भी अचंभित हैं। आध्यात्मिकता में रिसर्च कर पद्धति का विकास किया है, जो हृदय एवं डायबिटीज़ के रोगियों के लिए वरदान साबित हुई है। इसका उद्देश्य रोगियों को बिना बायपास सर्जरी और ऑपरेशन के ठीक करना है। 1998 में शुरू किए गए इस थ्रीडी प्रोग्राम में प्रशिक्षण लेकर अब तक करीब 12 हज़ार से अधिक हृदय रोगी ठीक हो चुके हैं।

90 फीसदी तक ब्लॉकेज से सामान्य–

डॉ. गुप्ता ने कहा कि प्रशिक्षण के दौरान और मरीज के ठीक होने तक इन सभी को दिलवाले के नाम से पुकारा जाता है। यही कारण है कि मेडिटेशन, संतुलित व सात्विक आहार, व्यायाम और प्रशिक्षण से हज़ारों हृदय रोगियों का दिल फिर से सामान्य लोगों की तरह धड़कने लगा है। सैकड़ों ऐसे लोग हैं जिन्हें हार्ट में 90 फीसदी तक ब्लॉकेज हो चुके थे और डॉक्टर्स ने बायपास सर्जरी कराने की सलाह दी थी लेकिन कैड प्रोग्राम में प्रशिक्षण लेने के बाद बिना बायपास के आज वह स्वस्थ जीवनशैली जी रहे हैं।

क्या है कैड प्रोग्राम

ग्लोबल हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर माउंट आबू, रक्षा अनुसंधान, विकास परिषद एवं स्वास्थ्य मंत्रालय भारत सरकार के संयुक्त प्रयास से करायी गयी थ्री डी रिसर्च प्रोजेक्ट (डी आरोग्यता हेल्थ केयर प्रोग्राम फॉर रिवर्स मॉडल, हार्ट एवं बॉडी) की नींव रखी गई। इसके तहत विभिन्न राज्यों से चिकित्सकों द्वारा प्रमाणित हृदय रोगियों पर राजयोग मेडिटेशन द्वारा आत्मा और मन का स्वास्थ्य, शुद्ध सात्विक आहार, सुबह सैर, रात्रि 10 बजे सोना और प्रातः ब्रह्ममुहूर्त में उठना, पुरुषार्थ एवं सकारात्मक चिंतन और जीवन व्यवहार युक्त स्वास्थ्य जीवनशैली का प्रयोग किया गया।

जीवन में खुशी चाहिए तो खुशियाँ देना आरम्भ कर दें- डॉ. शक्तिराज

दुर्ग-छग.। ब्रह्माकुमारीज़ के आनंद सरोवर में आयोजित 'श्रेष्ठ मन-श्रेष्ठ भविष्य' विषय पर प्रशिक्षण कार्यक्रम में ब्र.कु. डॉ. शक्तिराज ने कहा कि जैसा हम बॉल फेकेंगे वही बॉल हमारे पास वापस आएगी। जब हम व्हाइट बॉल फेकेंगे तो व्हाइट बॉल वापस आयेगी और ब्लैक बॉल फेंकने पर ब्लैक बॉल वापस आयेगी। जब मुझे पता है कि एनर्जी जो मैं भेजूंगा वही एनर्जी वापस आयेगी तो मुझे क्या भेजना है? इसका रिमोट कंट्रोल मेरे पास है, उस कराना मेरे हाथ में है। जब खुशी, प्यार, शांति, सुख के संकल्प रखेंगे तो हमारा जीवन सुख-शांति से सम्पन्न होगा। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान ने पहल की है आपके जीवन में खुशियां लानी है, आपको खुशनुमा बनाना है, संसार को सुख-शांतिमय बनाना है। वर्तमान में अपने कर्म को श्रेष्ठ बनाएंगे तो भविष्य हमारा श्रेष्ठ ही बनेगा। हेमचंद यूनिवर्सिटी के कुलपति संजय तिवारी ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ जो कार्य कर रही है वो आज समय की मांग है और आवश्यकता भी। पुलिस अधीक्षक विजय अग्रवाल,एसटीएफ, एविस एविकॉन लाइफ केयर के फाउंडर एंड चेयरमैन मनीष पारख ने भी अपने विचार व्यक्त किए। संचालन ब्र.कु. रुपाली ने किया।

राजयोग के अभ्यास से खेल में भी सफलता

गढ़वाल-पौड़ी(उत्तराखंड)। एशिया का दूसरा सबसे ऊंचा स्टेडियम रांसी स्टेडियम,पौड़ी में 100 से अधिक ट्रेनिंग करने आये हुए एथलेटिक्स, फुटबॉल, बैडमिंटन, टेबल टेनिस आदि खेलों के राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय खिलाड़ियों एवं उनके कोच के लिए 'राजयोग द्वारा सफलता' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. मेहरचंद,सीनियर नेशनल कोऑर्डिनेटर स्पोर्ट्स विंग ने कहा कि खिलाड़ियों का जीवन संत की तरह अनुशासित और मर्यादित होता है। जैसे संत निंदा, स्तुति, मान-अपमान, हार-जीत, जय-पराजय सब में एक समान रहता है। उसी प्रकार यदि खिलाड़ी भी अपने मूल्यों को ना खोकर बस दृढ़ता, धैर्यता के साथ व हार-जीत के परिणाम को सोचे बिना लगातार परिश्रम करते रहें तो उन्हें सफलता अवश्य प्राप्त होगी। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नीलम ने सभी खिलाड़ियों को और उनके कोच को मन की एकाग्रता को बढ़ाने के लिए राजयोग मेडिटेशन कराया। जिला क्रीड़ा अधिकारी पौड़ी गढ़वाल जयवीर सिंह रावत ने कहा कि ऐसे कार्यक्रमों से खिलाड़ियों में राजयोग मेडिटेशन से सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह होता है जिससे खेलों में प्रदर्शन पहले की तुलना में बहुत अधिक सुधार देखने को मिला है।

आध्यात्मिकता के समावेश से समाज में खुशहाली, शांति एवं समृद्धि आएगी

आबू रोड- आनंद सरोवर(राज.)। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के समाजसेवा प्रभाग द्वारा आनंद सरोवर के परिसर में आयोजित चार दिवसीय 'समाज की समृद्धि में आध्यात्मिकता की भूमिका' विषय पर आयोजित सम्मेलन में नेपाल कोशी के पूर्व राज्यपाल गोविंद बहादुर टुम्बांग ने कहा कि आज की दुनिया बॉडी कॉन्शियसनेस अर्थात् देहभान में इतनी डूब गई है कि वह अपनी आत्मा की पहचान को भूल गई है। वास्तव में हम सभी आत्माएं हैं। आत्मा प्रेम स्वरूप है, शान्त स्वरूप है। जब हम आत्मा की पहचान को जानेंगे तभी परमात्मा को पहचान सकते हैं। आध्यात्मिकता के समावेश से ही समाज में समृद्धि, खुशहाली और शान्ति आएगी। संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका व समाजसेवा प्रभाग की राष्ट्रीय अध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी ने कहा कि सभी बीमारियों का कारण मन है। जब मन ईश्वर में लग जाता है, हम ईश्वर से अतीन्द्रिय सुख की अनुभूति कर लेते हैं तो मन शांत हो जाता है। हमारा जीवन दुआओं से भरपूर हो जाता है। समाजसेवा प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. प्रेम भाई,गुलबर्गा ने कहा कि सृष्टि चक्र सदा चलता रहता है। यह कभी रुकता नहीं है। परिवर्तन सृष्टि का नियम है तो हमें अपने अभिनय को पहचानना होगा और श्रेष्ठ कर्म के लिए आगे आना होगा। समाजसेवा प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. मेहरचंद,उत्तराखंड ने कहा कि आंतरिक सेवा सर्वोत्तम सेवा है। किसी की आत्मा में आत्म-प्रकाश भर देना सबसे बड़ी सेवा है। समापन सत्र में उद्योग एवं वाणिज्य, युवा मामले एवं खेल, कौशल नियोजन, उद्यमिता एवं नीति निर्माण विभाग के राज्य मंत्री व जिले के प्रभारी मंत्री के.के. विश्नोई ने कहा कि समाज में तेज गति से बढ़ते दौर में आज हम अध्यात्म को भूलते जा रहे हैं। अध्यात्म जीवन में महत्वपूर्ण है। ब्रह्माकुमारीज़ लगातार सिर्फ आबू में ही नहीं बल्कि पूरे राज्य और देश-विदेश में व्यापक स्तर पर जन-जन तक लोगों को आध्यात्मिक संदेश पहुंचा रही है। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी ने कहा कि जब जीवन में त्याग और तपस्या की भावना होती है तो हम दूसरों की सेवा बेहतर तरीके से कर पाते हैं। परमात्मा हम सबको कोई तकलीफ नहीं देते हैं क्योंकि हम उनके बच्चे हैं। हम अपने कर्मों के अनुसार सुख-दुःख पाते हैं। अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. करुणा ने कहा कि आप सभी जब यहां से जायेंगे तो जीवन में शांत एवं सुखी रहने का एक मंत्र 'मनमनाभव का मंत्र' लेकर जायेंगे। ब्र.कु. अवतार, ब्र.कु. आशा, दिल्ली ने भी अपने विचार व्यक्त किए।

उत्तरप्रदेश की काशी नगरी में चिकित्सकों की संगोष्ठी का आयोजन

बुरे संग में फँसे युवा को अध्यात्म संग देकर उठाने की ज़रूरत

सारनाथ उ.प्र.। वाराणसी के रुद्राक्ष अंतर्राष्ट्रीय कन्वेंशन सेन्टर में युवा कल्याण तथा खेल, संस्कृति, सामाजिक न्याय और सहकारिता आदि मंत्रालय के साथ नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो,भारत सरकार की पहल पर युवा आध्यात्मिक समिट के अंतर्गत आयोजित 'नशा मुक्त युवा फॉर विकसित भारत' संगोष्ठी का सभी अतिथियों के द्वारा दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ किया गया।

ब्रह्माकुमारीज़ के मेडिकल प्रभाग के सचिव राजयोगी ब्र.कु. डॉ. बनारसी लाल शाह ने कहा कि आज भारत सरकार और समाज को ब्रह्माकुमारीज़ परिवार से ढेर सारी उम्मीदें हैं। नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो,भारत सरकार के साथ हुए समझौते का ज़िक्र करते हुए कहा कि यदि इस दिशा में आप जैसे चिकित्सक आगे आयें तो यह कार्य सहज सम्पन्न हो जाएगा। जीवन रक्षक डॉक्टर्स को 'नेक्स्ट टू गॉड' कहा गया है जोकि मानव को अनेक नशे की लत से होने वाली आर्थिक, सामाजिक और स्वास्थ्य की बर्बादी से सचेत कर व्यसनों से बचा सकते हैं। ब्र.कु. डॉ. सचिन परब,मुंबई ने कहा कि संग के प्रभाव में आकर नशे की बुरी लत में फँसे हुए युवा और जन सामान्य के उत्थान के लिए, हमें उनके पुनर्वास के लिए परिवार और समाज को भी सहयोगी बनाना होगा। उनके अन्दर की हीन भावना को हमें आत्म सम्मान में बदलकर जीवन में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करना होगा। वाराणसी की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुरेन्द्र दीदी ने कहा कि सभी स्थूल नशे जीवन को नाश करते हैं सिवाए एक नारायणी नशे के...। यह एक ऐसा नशा है जिससे व्यक्ति खुद अपने साथ परिवार, समाज और देश में सकारात्मक और श्रेष्ठ शान में रह जीवन जीने की कला है। इसे दिनचर्या में शामिल करने हेतु प्रेरित करने की ज़रूरत पर बल दिया। क्षेत्रीय प्रबन्धक राजयोगी ब्र.कु. दीपेन्द्र ने भी अपने विचार व्यक्त किए। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. तापोशी व ब्र.कु. विपिन ने किया। इस अवसर पर राजयोगी ब्र.कु. मोहन, ब्र.कु. नंदना,भेलूपुर, ब्र.कु. सरोज,मिर्जापुर, ब्र.कु. राधिका,सारनाथ, ब्र.कु. ओ.एन. उपाध्याय, ब्र.कु. राजू, ब्र.कु. संदीप, ब्र.कु. सूरज आदि की उपस्थिति रही।

ये भी रहे मौजूद

न्यूरोलॉजिस्ट ब्र.कु. डॉ. स्वप्निल गुप्ता,दिल्ली, कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. अजय पाण्डेय, बी.एच.यू. की पूर्व विभागाध्यक्ष डॉ. प्रो. मधु जैन, बाल रोग विशेषज्ञ एवं आकांक्षा हॉस्पिटल के निदेशक डॉ. आदित्य सिंह, डॉ. अंकुर सिंह, गायनेकोलॉजिस्ट डॉ. वन्दना सिंह, ऑर्थोपेडिक सर्जन एवं होली सिटी हॉस्पिटल के निदेशक डॉ. के.डी. जायसवाल, ऑर्थोपेडिक सर्जन डॉ. अभिषेक राय, बी.एच.यू. के वरिष्ठ एनेस्थेसिया डॉ. राजीव दुबे, बाल रोग विशेषज्ञ एवं पीस कॉर्नर हॉस्पिटल के निदेशक डॉ. आर.के. सिंह, जनरल सर्जन एवं कल्याणी हॉस्पिटल के निदेशक डॉ. योगेश्वर सिंह, आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज के प्रो. डॉ. भगवान यादव, प्रभारी चिकित्साधिकारी डॉ. दिनेश यादव, डॉ. पीयूष पाण्डेय, डॉ. डी.एन. शर्मा, डॉ. विश्वनाथ सिसोदिया, होम्योपैथिक के डॉ. संजय मिश्रा, डॉ. गोमती अग्रवाल,माउंट आबू एवं डॉ. अमित विश्वकर्मा ने भी विचार रखे।

कर्मयोगी हर परिस्थिति में एक समान रहता: दीदी चन्द्रिका

नाहन हि.प्र.। 'विश्व एकता एवं विश्वास हेतु ध्यान' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. चन्द्रिका दीदी,उप-क्षेत्र प्रमुख ब्रह्माकुमारीज़ महादेव नगर गुजरात व युवा प्रभाग की अध्यक्षा ने बताया कि मन को वश करने के लिए ध्यान आवश्यक है। जैसा हमारा संग होगा वैसा ही हमारा रंग होता है इसलिए यदि हम परमात्म संग करेंगे तो उनके समान बन जाएंगे। दीदी ने बताया कि योगी की स्थिति मान-अपमान, निंदा-स्तुति, सफलता-असफलता, जय-पराजय हर परिस्थिति में एक जैसी रहती है। जैसी स्मृति वैसी स्थिति अर्थात् स्मृति का प्रभाव हमारी स्थिति पर पड़ता है। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मीना ने भी अपने विचार व्यक्त किए। कार्यक्रम का कुशल मंच संचालन ब्र.कु. सुशील ने किया। कार्यक्रम में सांसद सुरेश कश्यप, प्रदेश अध्यक्ष भाजपा डॉ. राजीव बिंदल, प्रबंध निदेशक संजय आहूजा तथा अन्य गणमान्य अतिथियों की उपस्थिति रही।

पुलिस कर्मियों और भारतीय तिब्बत पुलिस बलों के लिए

कार्यक्षमता बढ़ाने व सुस्वास्थ्य के लिए राजयोग मेडिटेशन ज़रूरी

लखनऊ-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ के कपूरथला भवन में पुलिस कर्मियों और भारतीय तिब्बत पुलिस बलों के लिए मानसिक स्वास्थ्य और कार्यक्षमता वृद्धि हेतु एक मेडिटेशन एवं तनाव प्रबंधन कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ के पश्चात् राजयोगी ब्र.कु. प्रो. गिरीश,मुंबई ने पुलिस बलों का उमंग-उत्साह बढ़ाते हुए समाज के साथ-साथ स्व के प्रति ज़िम्मेवारियों पर भी प्रकाश डाला और स्वयं के मन का कैसे ध्यान रखें इसके लिए विभिन्न राजयोग मेडिटेशन के सूत्र बताए जिसमें प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। भारतीय तिब्बत पुलिस बल के कमांडेंट राजकुमार ने कार्यक्रम की सराहना करते हुए कहा कि यह पहल पुलिस कर्मियों के मानसिक स्वास्थ्य की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। उन्होंने भविष्य में ऐसे और कार्यक्रम आयोजित करने की आवश्यकता पर बल दिया। इस कार्यक्रम में मुख्य रूप से भारतीय तिब्बत पुलिस बल से कमांडेंट राजकुमार, कमांडेंट रवि और उत्तरप्रदेश पुलिस से पी.टी.ई. रिंकी मौजूद थे। ब्र.कु. सुमन ने भी विचार रखे।

विराट संत सम्मेलन का आयोजन सम्पन्न

दुनिया को बदलने के लिए स्वयं के दृष्टिकोण को बदलने की आवश्यकता

बिलासपुर तथा कोल सिटी(छ.ग.)। 'अध्यात्म द्वारा श्रेष्ठ समाज की स्थापना' विषय पर आयोजित संत सम्मेलन कार्यक्रम में महामंडलेश्वर आचार्य कमल किशोर,सहारनपुर ने कहा कि आध्यात्मिकता से स्वर्णिम भारत का निर्माण होता है। उन्होंने संत की परिभाषा बताते हुए कहा कि संत वह जिस पर नाम-मान-शान, सुख-दुख जीवन की कोई भी परिस्थिति का प्रभाव नहीं पड़ता है। ब्रह्माकुमारीज़ के धार्मिक प्रभाग के मधुबन कोऑर्डिनेटर राजयोगी ब्र.कु. रामनाथ ने कहा कि सारी बीमारियों की वजह हमारा मन है। शांत मन से शुद्ध विचार उत्पन्न होते हैं और शुद्ध विचार हमें अध्यात्म के ज़रिए परमात्मा से जोड़ते हैं। धार्मिक प्रभाग के ज़ोनल कोऑर्डिनेटर राजयोगी ब्र.कु. नारायण,इंदौर ने कहा कि आध्यात्मिकता हमें हमारी पहचान बताती है। स्वयं को परिवर्तन करने से हम सारे संसार का परिवर्तन कर सकते हैं। महानदी गीत की सुप्रसिद्ध गायिका प्रज्ञा भारती ने कहा कि यह देश महान है, यहाँ के महापुरुषों के कारण जिन्होंने समय पर अपनी महानता से देश को जागृत किया। देश के व्यक्तियों के कारण ही देश महान होता है। हमारे साधु-संतों का देश में निवास होने से ही देश महान है। इसके अतिरिक्त उक्त कार्यक्रम में उपस्थित समस्त मुख्य अतिथिगण परमानंद गिरि महाराज, बिलासपुर की महापौर पूजा विधानी, महाराज पुष्पेन्द्र,अयोध्या, ब्र.कु. भारती,कटनी, जिन्होंने लगभग 150 भागवत कथाएं कराई हैं, ने भी अपने विचार व्यक्त किए। कार्यक्रम में संत महामंडलेश्वर एवं पुजारी भी उपस्थित रहे।

RNI NO. RAJHIN/2000/00721, POSTAL REGD. RJ SIROHI/9625/24-26, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2024-26, Posting on 23th TO 24th Each Month
स्वामी - आई.ई.आर.एफ., प्रकाशक, सम्पादक एवं मुद्रक- गंगाधर शर्मा द्वारा कैपिटल ऑफसेट, 1, 811-2, Sector-28, GIDC Gandhinagar (Guj.) से मुद्रित एवं ओमशान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़,शान्तिवन से प्रकाशित।
कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़, तलहटी, आबू रोड, शान्तिवन - (राज.) - 307510
See Latest News login
www.omshantimedia.org