

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -22

अंक - 9

अगस्त -I-2020



(पाक्षिक)

माउण्ट आबू

Rs. 8.50

रक्षा, सुरक्षा का पर्व रक्षाबंधन



शताब्दियों

से हर वर्ष बहनें अपने-अपने भाइयों को बड़े स्नेह से राखी बांधती आई हैं परन्तु विचार करने की बात ये है कि यह जो सुन्दर-सुन्दर डोरों का बंधा हुआ बंधन बहनें अपने भाई को बांधती आई हैं, उस बंधन को निभाने में भाई कहाँ तक सफल हुए? और बहनें भी बांधते समय कहाँ तक इस भाव को लिये हुए होती हैं? अनुभव के आधार से सभी कहेंगे कि ये त्योहार थोड़ी बहुत खुशी मनाने का अवसर मात्र और एक रस्म मात्र पूरा करने का दिन रह गया है। वरना न तो कोई इसे बंधन मान कर निभाता है और न ही इसमें रक्षा की बात ही कोई गम्भीरतापूर्वक सोची गई होती है। हम देखते हैं कि रक्षाबंधन के दिन बहुत छोटी आयु

वाली बहनें भी अपने छोटे-छोटे भाइयों को रक्षासूत्र बांधती हैं। सोचिए तो भला इतनी छोटी आयु वाले बच्चों के मन में रक्षा का क्या संकल्प हो सकता है? बड़ी आयु वाले भाई भी बहनों की कहाँ रक्षा कर सकते हैं? फिर रक्षा केवल बहनों को थोड़े ही चाहिए, भाइयों को भी तो रक्षा की आवश्यकता होती है। हम जानते हैं बहनें, भाइयों को बंधन क्यों बांधती हैं। क्योंकि बहनों का भाइयों से बहुत ही स्नेह होता है। वे अपने भाइयों का चारित्रिक पतन नहीं देख सकती। उन्हें विकारों के बंधन में बंधा हुआ देखना भी स्वीकार नहीं कर सकती। क्योंकि विवेकवान और ज्ञानयुक्त बहनें जानती हैं कि विकारों में बंधा हुआ व्यक्ति आखिर दुख के बंधन में, यम के बंधन में और काल के बंधन में बंधता है। इसीलिए वे उससे पवित्रता का एवं धर्म का बंधन बांधती हैं। अतः शारीरिक नाते से इस बंधन को

बांधना अथवा शरीर को (कलाई को) बंधन बांधकर उत्सव को पूरा हुआ मानना, इस महान उत्सव के रहस्य को न जानना है। वास्तव में यह तो एक 'धार्मिक उत्सव' है। अतः धर्म के नाते से बहनें, भाइयों को बंधन बांधती हैं और ये डोरों का बंधन तो एक प्रतीक मात्र है। इसका रहस्य, बंधन बांधने और बंधवाने वाले दोनों को जानना आवश्यक है। इस त्योहार को जो 'विष तोड़क पर्व' अथवा 'पुण्य प्रदायक पर्व' कहा गया है, इससे भी सिद्ध है कि ये कोई विचित्र बंधन है। और डोरों का बंधन तो केवल उसका सूचक है। सभी जानते हैं कि कमल फूल पवित्रता का सूचक है अथवा एक अलंकार मात्र है। जब हम किसी को यह कहते हैं कि 'कमल फूल धारण करो' इसका भावार्थ यह नहीं होता कि किसी जलाशय से कमल फूल तोड़ कर उसे हाथ में पकड़ो बल्कि उसका भाव यह है कि जैसे कमल की चड़ में रहते हुए भी उससे अलित और न्यारा

रक्षाबंधन पर्व हम बड़े प्यार से मनाते आये हैं परन्तु इस महान त्योहार पर डोरे-धागे बांधकर ही उनके बहुद्देश्य भाव को ही सीमित कर देते हैं। इस पर्व का उद्देश्य ही है स्वच्छता, सुरक्षा और सहयोग। ये होगा तब, जब पवित्रता की खुशबू हमारे जीवन में होगी। जहाँ पवित्रता की पात्रता है वहाँ ही पवित्र उद्देश्य की सार्थकता है। इस उद्देश्य को सार्थक करना ही सही मायने में रक्षाबंधन मनाना है।



रहता है, वैसे ही आप भी न्यारे और अनासक्त बनो। इसी प्रकार, 'रक्षाबंधन बांधो' का भावार्थ यही है कि 'पवित्रता के व्रत की रक्षा करो'। जैसे आज हम वैश्विक कोविड-19 की महामारी से

बचने के लिए मास्क लगाकर रखते हैं, गंदगी से बचने के लिए व सूक्ष्म कीटाणु से बचने के लिए हम हाथ को सैनिटाइज़ करते हैं और स्वच्छता को अपनाते हैं। यह सारा प्रैक्टिकली करते हैं ना! ठीक वैसे हम सिर्फ इस त्योहार को डोरे-धागों तक ही सीमित न रख इस त्योहार के महान उद्देश्य को जाने ही नहीं अपितु उसे जीवन में अपनायें भी। तो आज आइये हम रक्षापर्व के निमित्त संकल्प करें कि हम अपने मन, वचन, कर्म से किसी को दुख नहीं देंगे, हम अपने भीतर की बुराइयों को निकाल फेंकेंगे। हम स्वयं में पवित्रता की पात्रता को धारण करेंगे और वातावरण में भी पवित्रता के वायुबेशन फैलायेंगे। तो इस बार हम एक आध्यात्मिक ढंग से आत्मा की पवित्रता की रक्षा करेंगे। तो इस तरह हम सभी इन संकल्पों के साथ स्वयं की भी रक्षा करें और दूसरों को भी रक्षा प्रदान करें, यही सही मायने में रक्षा बंधन मनाना है।

क्या श्री कृष्ण आह्वान मात्र से ही आ जायेगा....!!!

श्री कृष्ण का जन्मोत्सव जैसे ही आने वाला होता तो हमारे मन में एक उमंग-उत्साह की लहर-सी दौड़ने लगती है। भक्त लोग उसकी झांकियां तैयार करते हैं और रथ पर उन झांकियों को नगर-नगर घुमाते हैं। परन्तु वे यह नहीं सोचते कि श्री कृष्ण का जीवन झांकियों के योग्य बना किस आधार पर? वे श्री कृष्ण की झांकी देखकर फिर अपने जीवन में नहीं झांकते, यह नहीं देखते हमारे जीवन में अभी तक कितनी महानता आई है। वे श्री कृष्ण को 'सुन्दर' कहते हैं परन्तु यह नहीं देखते कि हमारी आत्मा कितनी सुन्दर हुई है? वे श्री कृष्ण को सोलह कला सम्पूर्ण मानते हैं परन्तु इस बात का चिंतन नहीं करते कि हमारा अपना जीवन चढ़ती कला की ओर जा रहा है या उतरती कला की ओर! कृष्ण के नाम के साथ तो वे 'श्री' की उपाधि का प्रयोग करते हैं। परन्तु हमारे अपने जीवन में कहां तक श्रेष्ठता आई है, इसका विचार वे नहीं करते।

श्री कृष्ण की झांकियां तो लोग हर वर्ष निकालते आये हैं और कितने जन्मों से निकालते आये हैं। परन्तु आज आवश्यकता इस बात की है कि हम अपने दामन की ओर भी झांक कर देखें कि उसमें कितने दाग हैं? और फिर हम ईश्वरीय ज्ञान और योग द्वारा अपने जीवन को भी 'झांकियों के योग्य' अर्थात् 'सुन्दर' बनायें।

श्री कृष्ण का आह्वान कैसे किया जाये - आज लोग अपने संस्कारों को नहीं बदलते और न ही अपने जीवन को पवित्र बनाते, श्री कृष्ण का केवल आह्वान मात्र कर छोड़ते हैं, परन्तु सोचने की बात है कि क्या श्री कृष्ण आज के वातावरण में जन्म ले सकते हैं? आज तो सारे संसार में तमोगुण की प्रधानता है। और सभी में काम, क्रोध, लोभ, मोह तथा अहंकार का प्राबल्य है, मानो सभी एक तरह से शूद्र हैं। ऐसे लोगों के बीच क्या कृष्ण पांव भी रख सकते हैं?

हम देखते हैं कि श्री कृष्ण के मंदिरों में हर प्रकार से स्वच्छता बरती जाती है, शुद्ध भोजन का भोग लगाया जाता है। फिर, मंदिरों में धूप जगाकर वातावरण को सुगन्धित और प्रकाश से आलोकित किया जाता है। अतः श्री कृष्ण का आह्वान करने के लिए पहले तो

इस भारतवासियों के आहार-व्यवहार-विचार के शुद्धिकरण की आवश्यकता है। आज तो भारत में घर-घर में काम बसता है, सभी के मन में हराम अथवा 'दास' बसता है। श्री कृष्ण



के पधारने के लिए तो कोई जगह ही खाली नहीं है, कोई सिंहासन ही नहीं है। सभी के हृदय रूपी सिंहासन पर किसी

न किसी विकार का अधिकार जमा हुआ है, तब एक नगर के दो राजा कैसे हो सकते हैं!

श्री कृष्ण को तो अशुद्ध हाथ छू तक भी नहीं सकते, उस पर अपवित्र दृष्टि नहीं पड़ सकती, अपवित्र वृत्ति वाले लोग उसके पास नहीं पहुंच सकते, विकारी व्यक्ति के हाथ उसके लिए भोजन नहीं बना सकते और मलेच्छ स्वभाव के नर-नारी को उसके दास-दासी या किंकर-भृत्य भी नहीं बन सकते। अतः श्री कृष्ण का आप लाख बार आह्वान कीजिए परन्तु जब तक नर-नारी का मन मंदिर नहीं बना है, तब तक यहाँ दिव्य गुणों की अगरबत्ती से वातावरण सुगन्धित नहीं हुआ है। जब तक यहाँ उसका मन ज्ञान द्वारा आलोकित नहीं हुआ है तब तक श्री कृष्ण जो कि देवताओं में भी श्रेष्ठ और शिरोमणि है, यहाँ नहीं आ सकते।

आज लोग जन्माष्टमी का उत्सव मनाते हैं। वो बिजली के खूब सैंकड़ों बल्ब जलाकर खूब उजाला करते हैं परन्तु आज आत्मा रूपी बल्ब प्यूज हो चुका है। आज बाहर तो रोशनी की जाती है परन्तु स्वयं आत्मा रूपी चिराग के तले अंधेरा है। और उस अंधेरे में विकार रूपी चोर छिपे बैठे हैं। अतः आज आवश्यकता है नव चेतना की, अपने जीवन के नवनिर्माण की, अपने प्राणों में नव प्राण की, अपने घर-गृहस्थ में नये विधि-विधान की, नये एवं उज्ज्वल विचारों की, जीवन में नई उमंग, नई तरंग पैदा करने वाली एक नई तान की तब नई जमीन और एक नया इंसान बनेगा, नई दुनिया और नया जहान बनेगा। उस नये वितान में नये तरीके से श्री कृष्ण का शुभागमन होगा, सुखद आगमन होगा, स्वर्गिक शासन होगा।

आप सबके प्यारे श्री कृष्ण का आगमन तो सब चाहते हैं ना! बस, जैसा वो है, उसी तरह का वातावरण, उस जैसा सुरम्य, रमणीक, मनोहारी वातावरण बनाने का हमें प्रयास करना होगा। और अपने अन्दर भी झांकना होगा। झांक कर उसके विपरित जो भी हमारे अन्दर कमियां हैं, उन कमियों रूपी अंधकार को निकालना होगा और उसकी जगह आत्म दीप को पवित्रता, आनंद, सुख, शांति से आलोकित करना होगा। तैयार हैं ना! बस! फिर अपना मनमोहक, मनभावक आया कि आया।

‘स्वतंत्र’ से आत्मनिर्भर



स्वतंत्रता शब्द अपने आप में बहुत कुछ ज्ञान लिए हुए है। स्वतंत्रता का विपरित शब्द है परतंत्र। जैसे सरकार का भी एक तंत्र होता है, वैसे ही व्यक्ति का भी एक तंत्र होता है। जैसे हम बात-बात में किसी को कहते हैं कि आपका सिस्टम ठीक है? जैसे किसी को डिसेंट्री हो जाती है तो आकर हमें कहता है कि मुझे डिसेंट्री हो गई है। तो हम तुरन्त उसको रिप्लाइ करते हैं कि आपकी सिस्टम तो ठीक है ना! सिस्टम माना ही तंत्र अर्थात् शारीरिक तंत्र ठीक है? ठीक वैसे ही स्वतंत्र माना स्व का तंत्र। स्व माना आत्मा का तंत्र। तो ये जानना अपने आप में कि मैं एक आत्मा हूँ, आत्मा में क्या है, किसको हम आत्मा कहते

परिणामस्वरूप हमें प्रतिकूलता महसूस होती है। प्रतिकूलता महसूस होना माना ही हम परतंत्र हैं। भल आज देखा जाये तो हम आजाद तो हुए परन्तु भीतर से तो हर कोई परतंत्र ही महसूस करता है। माना हम अभी भी आजाद नहीं हुए। तो हम ये ही तो बताना चाहते हैं कि हम आज आत्मनिर्भर की बात करना चाहते हैं तो इसका मतलब ये कि हमारे स्वदेश में ही उत्पादन हो, जो हमारी नीड है। तो उसके लिए पहले अपने को, अपने देश में वो चीजें मौजूद हैं परन्तु उससे सही अमलीजामा पहनाना होगा। तो उसके लिए थोड़ा-सा हमें आत्मचिंतन करना होगा। जोकि हम दूसरे पर आधारित जीवन जीते आये, अब हमें

सके। जब सातों चीजें हमारे व्यवहारिक जीवन में संतुलित रूप से होंगी तभी हमारा कम्फर्ट हमारी लाइफ में होगा। यही शर्त को पूर्ण करने के लिए हमें आत्मसात करना ही होगा। तो स्वतंत्रता अर्थात् सत्व गुणों की प्रधानता हमारे हर कार्य में, हर क्षेत्र में दिखाई दे। तो हम स्वतंत्र हैं ना! उसमें से एक भी गुण की कमी है तो हम असंतुलित महसूस करते हैं अर्थात् स्वतंत्र नहीं हुए। आज हमें आत्मनिर्भर होने की जरूरत है। तो आत्मनिर्भर माना हम अभी तक पर निर्भर हैं ना! पर हमने उस दिशा में कभी सही तरीके से सोचा ही नहीं। इसीलिए अभी हमें महसूस हुआ कि हमारे अन्दर कुछ अधूरा-सा है। उसे

जब हमने स्कूल जाने पर पढ़ा, तब से हमने ये सब जाना कि पहले अंग्रेजों का राज्य हम भारतीयों पर था। फिर जब हम उनके चंगुल से आजाद हुए तो उस दिन 15 अगस्त, 1947 को हमने स्वतंत्रता दिवस का नाम दिया। तब से लेकर आज तक हम स्वतंत्रता दिवस मनाते आ रहे हैं। अगर हम गहराई से सोचें कि क्या आज भी हम वास्तव में स्वतंत्र हैं? तो उत्तर मन में क्या आता है? क्या होगा.... तो चलिए उसे जानें...

हैं? कहते हैं ना कि आत्मा को शांति चाहिए, आत्मिक प्यार चाहिए, तो आत्मा माना ही जो आत्मा की बेसिक नीड है। अगर देखा जाये तो हर व्यक्ति की नीड है या कहे आवश्यकता है तो वो इन सत्व चीजों की है। वो सत्व चीज अर्थात् ज्ञान, सुख, शांति, आनंद, प्रेम, पवित्रता, शक्ति। और इन सत्व गुणों को एक सामूहिक अर्थ दिया है आत्मा। तो इसका अर्थ ये हुआ कि हमारी ये सातों चीजें हमारे में मौजूद हैं और जब इन सातों में से कोई भी एक चीज की कमी होती है तो हम बेचैनी अनुभव करते हैं। तो स्व का तंत्र माना ही सत्व गुण का तंत्र का राज। ये स्वयं की मनोस्थिति पर विराजमान रहे तो तब हम कहेंगे स्वतंत्र हैं। अन्यथा तो हम परतंत्र अर्थात् दूसरे के तंत्र के आधार से ही हमारा जीवन प्रभावी होता है।

इससे स्वतंत्र होना है। इसका सीधा-सा अर्थ है कि हम अभी अपने आपको कम्फर्ट महसूस नहीं कर रहे, क्योंकि हम दूसरे पर आधारित हैं। इसमें दो बातें हैं या तो हमारे पास मौजूद हैं उसका हमें ज्ञान नहीं है, या मौजूद होते हुए उसे विकसित करने की तकनीक हमारे पास नहीं है। तो पहला हमें, अगर मौजूद है उसका पूरा सही ज्ञान होना चाहिए कि हमारे पास क्या-क्या है और कितना है, कहाँ है, इसका बोध होना जरूरी है। दूसरा अगर हमारे पास मौजूद है तो उसे विकसित करने की तकनीक भी हमारे पास होनी चाहिए। कैसे हम उस मौजूद संसाधन को सही विधि से बाहर लायें। जिससे हम हमारी आवश्यकताओं को पूरा कर सकें। और हमारा जीवन एक आरामदायी, सुखमय और शांतिमय व्यतीत हो

पूर्ण करना माना ही आत्मनिर्भर बनना है। माना जो हमें देश के तंत्र को चलाने के लिए व उसकी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए जो चाहिए वो हमें ही पैदा करना है। अर्थात् स्वदेश में निर्माण करना है। तब सच्चे अर्थ में स्वतंत्रता होगी। स्व अर्थात् पूरे देश को चलाने के लिए स्वदेशी उत्पादन का निर्माण करना होगा तब हम स्वतंत्र होंगे। इसीलिए माननीय प्रधानमंत्री ने ये नारा दिया - आत्मनिर्भर बनें अर्थात् स्व निर्भर बनें।

हम इस तरह इस स्वतंत्र दिवस पर संकल्प लें कि हम अपने आप में निष्ठापूर्वक आत्मनिर्भर बनेंगे। ईमानदारी को अपनाकर अराजकता का समूल खात्मा करेंगे। वफादारी से विजय हासिल करेंगे। वि आर ऑल वन से विन बनेंगे।



भुवनेश्वर-पटिआ (ओडिशा)। किम्स हॉस्पिटल निर्देशक डॉ. पी.के. पटनायक व डॉ. पी. द्विवेदी को सम्मानित करने के पश्चात् डॉ. पी.द्विवेदी को ईश्वरीय सौगत भेंट करते हुए ब्र.कु. गुलाब, ब्र.कु. पार्वती। साथ है ब्र.कु. सुदिसा बहन।



हाथरस-आनन्दपुरी कॉलोनी (उ.प्र.)। अन्तर्राष्ट्रीय योगा दिवस पर योगा कराते हुए ब्र.कु. दुर्गा, ब्र.कु. श्वेता, ब्र.कु. शांता तथा ब्र.कु. उमा।



भौनमाल-राज। अन्तर्राष्ट्रीय योगा दिवस पर उपकारागृह में 'सकारात्मक सोच' विषय पर सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. गीता। चित्र में साथ है डिप्टी जेलर सूरज कुमार सोनी तथा अन्य।

पुरुषार्थ बड़ा या भाग्य!

स्थिति एवं दशा मनुष्य का निर्माण नहीं करती, यह तो मनुष्य है जो स्थिति का निर्माण करता है। एक दास स्वतंत्र व्यक्ति हो सकता है और सम्राट एक दास बन सकता है।



कहते हैं बिन पुरुषार्थ पानी भी नहीं पीया जा सकता। अगर हम भाग्य के सहारे बैठे रहेंगे तो फिर तो हम प्यास से मर ही जायेंगे। अन्यथा तो हाथ से गिलास उठाइये और अपने मुंह से लगाइये और पानी पीने लीजिये तभी तो प्यास बुझेगी ना! इस संदर्भ में हम जो आपको कहना चाहते हैं वो एक राजा की कहानी से आपको बताने जा रहे हैं...

राजा विक्रमादित्य के पास सामुद्रिक लक्षण जानने वाला एक ज्योतिषी पहुँचा। विक्रमादित्य का हाथ देखकर वह चिंतामग्न हो गया। उसके शास्त्र के अनुसार तो राजा दीन, दुर्बल और कंगाल होना चाहिए था, लेकिन वह तो सम्राट थे, स्वस्थ थे। लक्षणों में ऐसी विपरीत स्थिति सम्भवतः उसने पहली बार देखी थी। ज्योतिषी को देखकर विक्रमादित्य उसकी मनोदशा समझ गए और बोले कि बाहरी लक्षणों से यदि आपको संतुष्टि न मिली हो तो छाती चीरकर दिखाता हूँ, भीतर के लक्षण भी देख लीजिये। इस पर ज्योतिषी बोला नहीं, महाराज! मैं समझ गया कि आप निर्भय हैं, पुरुषार्थी हैं, आपमें पूरी क्षमता है। इसीलिए आपने परिस्थितियों को अनुकूल बना लिया है और भाग्य पर विजय प्राप्त कर ली है। यह बात आज मेरी भी समझ में आ गई है कि युग मनुष्य को नहीं बनाता, बल्कि मनुष्य युग का निर्माण करने की क्षमता रखता है यदि उसमें पुरुषार्थ हो तो, क्योंकि एक पुरुषार्थी मनुष्य में ही हाथ की लकीरों को बदलने की सामर्थ्य होती है। अर्थात् स्थिति एवं दशा मनुष्य का निर्माण नहीं करती, यह तो मनुष्य है जो स्थिति का निर्माण करता है। एक दास स्वतंत्र व्यक्ति हो सकता है और सम्राट एक दास बन सकता है।

उपरोक्त प्रसंग से ये बातें प्रकाश में आती हैं कि हम स्वयं परिस्थितियों को अनुकूल या प्रतिकूल बनाते हैं, अपने विचारों से, अपनी सोच से। जो व्यक्ति यह सोचता है कि वह निर्धन है, तो उसके विचार भी निर्धन होते हैं। विचारों की निर्धनता के कारण ही वह आर्थिक रूप से विपन्न होता है। यह विपन्नता उसे इस कदर लाचार कर देती है कि उसे धरती पर बिखरी सम्पन्नता नजर ही नहीं आती।

नजर आते हैं सिर्फ सम्पन्न लोग, उनके ठाठ-बाठ और शानो-शौकत जो उसे कुंठित करते हैं, जबकि उनसे प्रेरणा लेकर वह भी सम्पन्न होने की कोशिश कर सकता है। अतः जरूरत है अपनी सोच में बदलाव लाने की। मन की स्थिति अजेय है, अपराजेय है। उसकी दृढ़ इच्छा शक्ति मनुष्य को विवश कर देती है कि वह किसी की परवाह किए बिना अपने काम को जी जान से व अपने सामर्थ्य से पूरा करें। मनुष्य निर्धनता और सम्पन्नता का सम्बन्ध भाग्य से जोड़ता है। वह सोचता है कि जो सौभाग्यशाली हैं, लक्ष्य उस पर प्रसन्न रहता है और बदकिस्मती का मारा कोशिश करने के बावजूद निर्धन ही बना रहता है।

सफलता की मुख्य शर्त है पुरुषार्थ। पुरुषार्थ करने से ही सार्थक जीवन बनता है, केवल भाग्यवादी रहकर नहीं। भाग्य तो अतीत में किए गए कर्मों के संचित फलों का मूल है, जो मनुष्य को सुख-दुःख के रूप में भोगने को मिलते हैं और वे फल भोगने के पश्चात् क्षीण हो जाते हैं। विशेष बात यह है कि भोगने का समय भी निश्चित नहीं है। ऐसी स्थिति में वह कब तक भाग्य के भरोसे सुख की प्रतीक्षा करता रहेगा? यथार्थ में पुरुषार्थ करने में ही जीवन की सफलता सुनिश्चित है, जबकि व्यक्ति भाग्य के सहारे निष्क्रियता को जन्म देकर अपने सुनहरे अवसर को नष्ट कर देता है। महाभारत के युद्ध में भगवान श्रीकृष्ण यदि चाहते तो पांडवों को पलक झपकते ही विजय दिला देते, किन्तु वे नहीं चाहते थे कि बिना कर्म किए उन्हें यश मिले। उन्होंने अर्जुन को कर्मयोग का पाठ पढ़ाकर उसे युद्ध में संलग्न कराया और फिर विजय श्री एवं कीर्ति दिलवाकर उसे लोक-परलोक में यशस्वी बनाया। अतः आप विकास की नई-नई मंजिलें तय करने और उन्नति की पराकाष्ठा पर पहुँचने के लिए अपने पुरुषार्थ को कभी शिथिल न होने दें और पूर्ण उत्साह के साथ आगे बढ़ते रहें। पुरुषार्थ उसी में है जो संकट की घड़ी में निर्णय लेने में संकोच नहीं करता।

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी,

पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510

सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,

Email-omshantimedia@bktivv.org

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये,

आजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक)

कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या

बैंक ड्राफ्ट (पेथबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।





डॉ. कु. शिवानी,
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

ध्यान भी एक सेवा है

प्रार्थना के दौरान होती है। हर सोच में दुआ का मतलब जब हम ध्यान और प्रार्थना करते हैं तो उस समय हमारे विचार कैसे होते हैं। मान लीजिए आपका किसी से झगड़ा हुआ हो तो भी प्रार्थना और ध्यान में हम क्या सोचते हैं कि यह भी ईश्वर की संतान है, सब बढ़िया हो जाएगा, मैं उन्हें क्षमा करता हूँ।

परमात्मा कहते हैं, इस समय दुःख बहुत बढ़ रहा है, लोग बिल्कुल हिम्मतहीन हो गए हैं, तो जैसे वैज्ञानिक अपनी जगह पर होते हुए भी जहाँ अपना यंत्र भेजना चाहें, वहाँ भेज सकते हैं। ऐसे ही आप मनसा शक्ति द्वारा सेवा करें, मनसा सेवा को



आज हम भारत में बैठकर जब कोई न्युज सुनते हैं कि दूसरे देश में कुछ हो रहा है। जैसे ही हमें कुछ पता चले कि दूसरे देश में इतना कुछ हो रहा है तो आप तुरन्त शान्ति से बैठ जाइए और स्वयं को परमात्मा से जोड़िए। फिर उस देश को और उसके देशवासियों को अपने सामने देखिए कि परमात्मा की शक्ति और प्यार उस देश की हर आत्मा को मिल रहा है। हर डॉक्टर को मिल रहा है। हरेक सुरक्षित है, ऐसी दुआ दीजिए। ये दुआ देकर मनसा सेवा द्वारा हम एक देश में बैठकर दूसरे देश की भी सेवा कर सकते हैं। हमारे मन के संकल्पों में इतनी शक्ति है। और इसकी कोई सीमा नहीं होती है। यह पूरी तरह असीमित सेवा है। मनसा सेवा हम 24 घंटे कर सकते हैं। यहाँ तक कि परमात्मा कहते हैं जिनकी मन की स्थिति अच्छी है, वो रात को जब सोते भी हैं, तो उनकी नींद में भी उनके वायब्रेशन सारी सृष्टि की सेवा करते हैं।

हमारे वायब्रेशन सारी सृष्टि की सेवा कर सकते हैं। यह सबसे शक्तिशाली और असीमित सेवा है और इसे हर व्यक्ति कर सकता है। यह सेवा इस सृष्टि के ऊपर हीलिंग एनर्जी लेकर आएगी और इस समय ये सेवा करना हम सबकी जिम्मेदारी है। तो तन से, धन से और वाणी से सेवा करें और स्व की सेवा करके सबकी सेवा करें। क्योंकि अपने संस्कारों में बदलाव लाने से

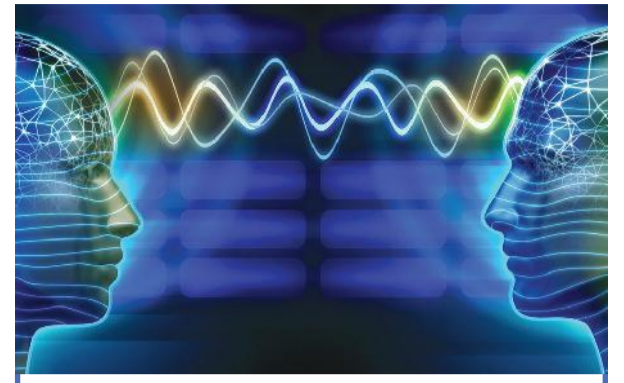
ध्यान यानी मेडिटेशन में हम परमात्मा से सम्बन्ध जोड़ते हैं, मन में पॉजिटिव विचारों की तरंगें उत्पन्न करते हैं। हमारी ये तरंगें सारी सृष्टि में फैल जाती हैं। तो मेडिटेशन से विश्व की सेवा हो जाती है। प्रार्थना, मेडिटेशन जब हम सामूहिक रूप से करते हैं तो इसकी बहुत सारी एनर्जी उत्पन्न होती है। जो सारी धरती में फैल जाती है, तो मेडिटेशन करना एक बहुत ही महत्वपूर्ण सेवा है। हमने अलग-अलग प्रकार की सेवा देखी हैं, जिसमें एक है तन से सेवा। जो इस समय हम कर रहे हैं। जैसे घर के, बाहर के काम और जो हॉस्पिटल में, रोड पर सभी कर रहे हैं। दूसरी है धन से सेवा। वो भी हरेक यथाशक्ति अपने धन से कर ही रहा है। तीसरी है वाणी से सेवा। जैसे हमने देखा सोशल मीडिया पर जिसके अंदर जो विशेषताएं हैं, कलाएं हैं उससे लोगों की सेवा कर रहे हैं। चौथी है मन से सेवा। जिसे

तन से, धन से और वाणी से सेवा की एक सीमा होती है। लेकिन मन से सेवा असीमित है। इस समय हमें मन के संकल्पों की शक्ति से दुनिया की सेवा करने की जरूरत है।

हम मेडिटेशन और प्रार्थना से करते हैं। मन से सेवा का मतलब है हमारी हर सोच में एक दुआ, एक आशीर्वाद होना चाहिए। जब हमारे जीवन में कोई संकट आता है, हम ध्यान-प्रार्थना करते ही हैं। लेकिन इस समय संकट पूरी सृष्टि के सामने है और उसका प्रभाव सबके ऊपर है। इसलिए इस समय छोटी-सी सेवा जो हम सभी कर सकते हैं कि पूरे दिन में हमारी मन की स्थिति वैसी ही रहे जैसी मेडिटेशन और

बढ़ाएं। सारे विश्व की आत्माओं को दुःख से छुड़ाने के लिए अपने मन को शक्तिशाली बनाओ और मनसा सेवा द्वारा शुद्ध और पवित्र विचारों की तरंगों को चारों ओर फैलाओ, तब विश्व कल्याण होगा। जब हम शारीरिक रूप से सेवा करते हैं, तन से, धन से, वाणी से तो उसकी एक सीमा होती है। लेकिन एक ही चीज है जो असीमित सेवा है, वह है मनसा सेवा। हम यहाँ से बैठकर दूसरे देश की सेवा कर सकते हैं।

भी बहुतों की सेवा हो जाती है। फिर मन से सेवा करें। सिर्फ इतने एनर्जी के वायब्रेशन द्वारा इस सृष्टि पर हम सबको सेवा की शक्ति से पुनः सुकून, सेहत और समृद्धि लानी है। जब हमारी आंतरिक शक्ति, परमात्मा की शक्ति से जुड़कर सेवा करती है, तो ये निश्चित है कि सेवा की शक्ति चमत्कार जरूर करेगी। एक बहुत सुन्दर, शक्तिशाली दुनिया हम सबको मिलकर बनानी है।



हमसे कौन से वायब्रेशन वायब्रेट होते हैं....

जब हमारी किसी के साथ बहुत गहरी दोस्ती होती है तो हम कहते हैं उनके साथ हमारी फ्रीक्वेंसी मैच करती है। यह फ्रीक्वेंसी मैच करना होता क्या है? आइए जानते हैं...

वास्तव में हम सभी किसी न किसी फ्रीक्वेंसी पर वायब्रेट कर रहे हैं तभी हमें किसी के साथ मिलकर अच्छा लगता है और किसी के साथ बहुत बुरा। जो लोग बहुत गलत सोचते हैं उनके वायब्रेशन भी लॉ होते हैं और ऐसे लोग आपको मिलेंगे या याद आएंगे तो आपको अच्छे नहीं लगेंगे, जबकि जो लोग बहुत अच्छा सोचते हैं तो उनके वायब्रेशन हाई (उच्च स्तर) हो जाते हैं और ऐसे लोगों के साथ मिलना और उन्हें याद करना आपको अच्छा लगेगा। यह बात उन लोगों को बहुत अच्छे से अनुभव होगी जो लोग गुरु भक्त होते हैं। उन्हें अपने गुरु की स्मृति भर से चार्जिंग अनुभव हो जाती है, दिव्य आत्माएं व महात्माएं तभी अपनी स्मृति द्वारा दूसरों को सुख पहुँचा सकती हैं क्योंकि उन्होंने शुद्ध संकल्पों व पुण्य कर्मों के द्वारा अपनी फ्रीक्वेंसी बहुत हाई कर ली होती है, ऐसी आत्माएं स्वयं अन्य आत्माओं के आकर्षण का केन्द्र बन जाती हैं। उनके पास बहुत प्यार एनर्जी है जो उन्होंने अपने पुरुषार्थ अर्थात् तपस्या द्वारा अर्जित की होती है तभी ऐसी आत्माएं पूज्य बनती हैं।

हमारे पड़ोस में एक आत्मा है जो भगवान में कुछ अधिक विश्वास नहीं करती है और न ही ज्ञान सुनती है। पर जब हमारी अति प्रिय दादी जानकी जी ने अपना पुराना शरीर छोड़ा उस दिन वो भी उदास हो गई और कहने लगी कि आपके ज्ञान में मुझे केवल एक ही आत्मा प्रिय थी वो भी चली गई। और हम यह जानते हैं कि दादी जानकी जी की पवित्रता व श्रेष्ठता का लोहा तो वैज्ञानिकों ने भी माना है उन्हें विश्व की सबसे स्थिर मन वाली आत्मा के खिताब से नवाजा गया है। उनकी फ्रीक्वेंसी इतनी हाई थी कि अज्ञानी व नास्तिक आत्मा भी उनसे मंत्रमुग्ध हुए बिना नहीं रहती थी!

इस बात से यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि जब हम पुण्य कर्म व शुद्ध संकल्पों पर पकड़ बना लेते हैं तो हमारी फ्रीक्वेंसी बहुत हाई हो जाती है। नास्तिक से भी नास्तिक आत्मा भी हमारी याद से अच्छा अनुभव करने लगती है। उनके मन में भी हमारे लिए अच्छे भाव पनपने शुरू हो जाते हैं। साथ ही साथ हमारी हाई फ्रीक्वेंसी हमें ब्रह्मांड की हाइएस्ट फ्रीक्वेंसी (परमात्मा) के साथ सम्बन्ध जोड़ने में मदद करती है। जिससे हमारी फ्रीक्वेंसी और हाई हो जाती है और तब जो कोई भी लॉ (निम्न) फ्रीक्वेंसी की आत्मा हमें याद करती है और हमारी फ्रीक्वेंसी हाई है तब उन्हें हमारे से सुख, शान्ति व खुशी की अनुभूति होती है, यही श्रेष्ठ विधि है इष्ट देव व इष्ट देवी बनने की। कई बार हम यह शिकायत भी करते हैं कि हमारा योग नहीं लगता अर्थात् हम ईश्वर से जुड़ नहीं पाते। यदि हमारी सोच लॉ है तो हमारी फ्रीक्वेंसी लॉ होती है और तब हमारा ईश्वर जैसी हाइएस्ट फ्रीक्वेंसी वाली हस्ती के साथ जुड़ना सम्भव नहीं हो पाता! इसलिए ईश्वर से सम्बन्ध जोड़ना है तो हमें सदा पॉजिटिव रहने का अभ्यास करना होगा या यूँ कहें कि पॉजिटिविटी को हमें अपने नेचर का हिस्सा बनाना होगा। इसके लिए हम सदा अच्छी ज्ञानयुक्त बातें, मोटीवेशन टॉक सुन सकते हैं, सबसे सुन्दर बातों का संग्रह हमें परमात्मा के महावाक्यों में मिलता है, जिसे हम मुरली कहते हैं। परन्तु शुरू-शुरू में मुरली समझ नहीं आती है क्योंकि वे बहुत ही उच्च विचार होते हैं जिसकी गहराई हमें समझ में नहीं आती। जो कि आज की सांसारिक सोच से कहीं अधिक परे है। पर कई वरिष्ठ भाई-बहनों द्वारा इन महावाक्यों की सिम्पल व्याख्या सुन सकते हैं। इसके साथ-साथ सबके लिए सदा शुभभाव रखना अनिवार्य है और पुण्य का खाता बढ़ाते चलना है ताकि हम सदा हाई फ्रीक्वेंसी बना सकें। और हाँ, इसके साथ-साथ शुद्ध जल और सात्विक अन्न मददगार है। इससे हमारी फ्रीक्वेंसी हाई होने लगेगी और हम ब्रह्मांड की हाइएस्ट फ्रीक्वेंसी से जुड़ सकेंगे, और जो लोग हमें याद करेंगे उनको हम सुख व शान्ति अनुभव करा सकेंगे।

कथा सरिता....

बीरबल, राजा अकबर के बहुत प्रिय थे। वह सभा में अपने बहुत सारे निर्णय बीरबल की चालाकी और बुद्धिमानि के बल पर ही लेते थे। यह देखकर कुछ दरबारियों के मन में बीरबल के प्रति घृणा जागृत हो गयी। उन दरबारियों ने मिलकर बीरबल को बादशाह अकबर के सामने नीचा दिखाने के लिए एक योजना बनाई। एक दिन, भरी सभा में उन दरबारियों ने अकबर के समक्ष कहा कि अगर बीरबल हमारे 3 प्रश्नों का उत्तर दे देंगे तो हम मान जायेंगे कि बीरबल से बुद्धिमान कोई नहीं। बीरबल की बुद्धि की परीक्षा लेने के लिए बादशाह अकबर हमेशा तैयार खड़े रहते थे। यह बात सुनते ही राजा अकबर ने हाँ कर दिया।

वो तीन प्रश्न कुछ इस प्रकार के थे -
1. प्रश्न :- आसमान में कितने तारे हैं?

2. प्रश्न :- इस धरती का केन्द्र कहाँ है?
3. प्रश्न :- इस धरती पर कितने पुरुष और महिला हैं?

यह सुनते ही अकबर ने तुरंत बीरबल से कहा कि अगर तुम इन प्रश्नों के उत्तर नहीं



तीन सवाल

दे पाओगे तो तुम्हें अपने मुख्यमंत्री के पद को त्यागना पड़ेगा।

पहले प्रश्न के उत्तर के लिए- बीरबल एक घने बालों वाले भेड़ को पकड़ लाये और कहने लगे कि जितने बाल इस भेड़ के शरीर में हैं उतने ही तारे आसमान में हैं। अगर मेरे दरबारी मित्र इस भेड़ के सभी बाल गिनना चाहें तो गिन सकते हैं।

दूसरे प्रश्न के उत्तर के लिए- बीरबल जमीन पर कुछ रेखाएं खींचने लगे और कुछ देर बाद उन्होंने एक लोहे की छड़ी को गाड़ दिया और कहा यह है धरती का केन्द्र बिन्दु। अगर मेरे दरबारी दोस्त मापना चाहते हैं तो स्वयं माप सकते हैं।

तीसरे सवाल के उत्तर में बीरबल बोले - वैसे तो यह बताना बहुत ही मुश्किल है कि इस दुनिया में पुरुष कितने हैं और महिलाएं कितनी हैं क्योंकि इस दुनिया में कुछ ऐसे लोग भी हैं जिनको उस गणना में नहीं जोड़ा जा सकता जैसे कि हमारे यह दरबारी मित्र। अगर इस प्रकार के लोगों को हम मार डालें तो हमें गणना करने में भी आसानी होगी।

यह सुनते ही सभी दरबारियों ने सर नीचे कर लिया और कहा, बीरबल तुमसे चालाक और बुद्धिमान कोई नहीं।

प्रेरणा - सफलता प्राप्त करने का कोई न कोई रास्ता जरूर होता है बस अपनी बातों पर दृढ़ संकल्प रखना जरूरी है।

परमात्म से प्राप्ति के लिए अपनी पात्रता को विकसित करें

हम परमात्मा से प्राप्ति तो चाहते हैं परन्तु उस प्राप्ति को प्राप्त करने के लिए स्वयं में पात्रता विकसित नहीं करते। कोई भी, किसी से भी कुछ लेना है और देना है तो दोनों को हाथ एक-दूसरे के सामने आगे बढ़ाना होगा ना! तभी तो हमें वो चीज मिल सकेगी....

ईश्वर के साथ जब सर्व सम्बन्धों का रिश्ता जोड़ लेते हैं और दिल से संवाद करना शुरू करते हैं तो उसके बाद कितना समय बीत जाता है पता ही नहीं चलता। जैसे इस दुनिया में भी दो दोस्त जब मिलते हैं बहुत सालों के बाद, तो उनके बीच में कभी-कभी कोई बातें भी नहीं होती हैं, मौन में होने के बाद भी एक निकटता का अहसास हर वक्त बना रहता है। जब एकान्त के पलों में भी बैठे होंगे तो उसी के विषय में सोचेंगे और यादों में समा जाते हैं, खो जाते हैं, प्यार उसी का नाम है। पहले जब दुनिया में भी जब दो व्यक्तियों के बीच में अधिक घनिष्ठता वाला स्नेह होता है तो धीरे से बोलने पर भी नैनों की भाषा से भी समझ में आ जाता है कि क्या कहना चाहता है ये। लेकिन जब निकटता हो जाती है उसके बाद एक-दूसरे की कमी कमजोरी दिखाई देने लगती है तो जोर-जोर से चिल्लाने पर भी एक-दूसरे की बात समझ में नहीं आती है। और तब मनुष्य कई बार कहते हैं कि पहले आप कुछ नहीं बोलते थे ना तो भी हर बात समझ में आती थी। और अब ऐसा क्या हो गया जो इतना जोर-जोर से बोलने पर भी आपके मन की बात को हम समझ नहीं पाते हैं! ये इंसानों के साथ होता है। लेकिन ईश्वर के साथ हमेशा ही कोई मिसअंडरस्टैंडिंग नहीं, कोई गलतफहमी नहीं। क्योंकि वो हमेशा भाव को देखते हुए भावना को समझ जाते हैं।

कभी-कभी मनुष्य स्वभाव वश ईश्वर से भी कोई न कोई चालाकी करने का प्रयत्न जरूर करते हैं। परन्तु उसी को हम कहते हैं अज्ञान। जहाँ ईश्वर की वास्तविकता को उसने समझा ही नहीं है तभी तो ईश्वर के साथ चालाकीपूर्ण व्यवहार करते हैं या हिसाब-किताब रखना शुरू कर देते हैं। आज भी मंदिर में जाता है मनुष्य,

तो तब भी कहीं न कहीं एक हिसाब-किताब वाली बातें होती हैं ईश्वर के साथ। हे प्रभु! इतनी मेरी मनोकामना पूरी हो जाये तो दो नारियल जरूर चढ़ा दूँगा या इतना चढ़ावा चढ़ा दूँगा या इतना दान कर दूँगा। अगर भगवान ने कर दिया तब तो मिल गया और अगर नहीं किया तो....। तो इसीलिए आज के बाद ये हिसाब-किताब वाला भाव न रखें ईश्वर के



ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

साथ। अरे! नित्य जो उसने हमें दिया है हम ऐसी अपनी पात्रता बढ़ाएं जो हर वक्त वो हमारे निकट ही और वो भी हमारे हर मन की भावना को पूर्ण करता ही जाये। पात्रता होगी तभी तो होगा। पात्रता ही नहीं है तो फिर भगवान भी कहते हैं कि कैसे मैं पूरी करूँ? पहले वो पात्रता तो विकसित करो। जिस तरह आज किसी अमीर व्यक्ति का बच्चा अगर योग्य है, पात्र है तो पिता को कोई चिंता नहीं होती है। वो जानता है कि उसका मेहनत का कमाया हुआ जो भी धन है उसका सदुपयोग ही करेगा। परन्तु अगर कोई बच्चा नालायक है, अयोग्य है, पैसे की वैल्यू नहीं है उसको, अय्याशी करता हो तो पिता को चिंता तो अवश्य होगी कि कैसे मैं

इसको दे करके जाऊँ, ये तो साल-दो साल में ही सारा उड़ा देगा। बाद में इसके जीवन में क्या करेगा? लेकिन कभी-कभी ऐसे पिता उन बच्चों की हरकतों को देखते हुए, उनकी पात्रता को देखते हुए ट्रस्ट बनाकर जाते हैं। जहाँ से उनको समय प्रति समय हर महीने कुछ-कुछ अमाउंट मिले ताकि उस अय्याशी के पीछे अपने उस पैसे को बर्बाद न करे। जहाँ पात्रता होती वहाँ कोई चिंता नहीं होती। ठीक इसी तरह ईश्वर के पास भी अनन्त शक्तियों का खजाना है। अनन्त योग्यताएँ हैं जो हमें प्रदान कर सकते हैं। अनेक क्षमता मुझे प्रदान कर सकते हैं। लेकिन पहले वो पात्रता तो विकसित करें हम भी। अगर हम भी वो पात्रता विकसित नहीं करते हैं तो वो कैसे हमें प्रदान कर सकते हैं। और ऐसे समय पर मनुष्य भले कितनी भी प्रार्थना कर लें कि हे प्रभु! मेरी ये कामना पूरी कर दो ये हो जाये, वो हो जाये, लेकिन ईश्वर भी पूरी नहीं कर पाता है। कई बार घर में भी बच्चा कभी कुछ मांग लेता है, कभी कुछ डिमांड कर लेता है, माता-पिता कभी-कभी तो कोई-कोई उसकी पूरी भी कर लेते हैं परन्तु जब देखते हैं कि ये बच्चे के अन्दर ईर्ष्या की भावना आ रही है कि वो अपने दोस्तों को नीचा दिखाने की भावना से डिमांड कर रहा है या ये डिमांड पूरी करने के बाद शायद वो अपने वश में भी नहीं रहेगा। तो उसका जिसमें कल्याण हो ये देखते हुए वो माता-पिता उस अनुसार उसकी वो डिमांड्स पूरी करते हैं। ठीक इसी तरह जो हम ईश्वर से प्रार्थना में मांग रहे हैं लेकिन हो सकता है कि उसके कॉन्सिडरेंस को हमने समझा ही नहीं है, तो नेचुरल है भगवान तो त्रिकालदर्शी है, तीनों कालों को देखते हुए भी, जानते हुए हमारे लिए क्या अच्छा है वही तो पूरी करेगा ना!



बीदर-कर्नाटक। ग्लोबल पीस विलेज में ज्ञान चर्चा के पश्चात् समूह चित्र में डी.एस.पी. बसवेश्वर, सबइंस्पेक्टर सविता, सी.पी.आई. रामप्पा सावलगी, ब्र.कु. सुमंगला, ब्र.कु. सुनंदा तथा अन्य भाई-बहनें।



दिल्ली। राजयोग का प्रचार-प्रसार करने के लिए डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके, अहमदनगर को मेजर ध्यानचंद स्टेडियम में 'जी-टाउन अवाइ ऑफ एक्सलेंस' से सम्मानित करते हुए फिल्म अभिनेत्री भिनिषा लाम्बा। चित्र में साथ हैं ब्र.कु. ज्योति, सैवाकेन्द्र सल्कार भवन संचालिका, दिल्ली।



हमारा जीवन एक तालाब की तरह है जिसमें आपको मोती भी मिलेंगे और कीचड़ भी मिलेगा। परन्तु ये आप पर निर्भर करता है कि आप पाना क्या चाहते हैं? यदि आप मोती पाना चाहते हैं तो आपको जीवन की उस गहराई तक जाना होगा...! तभी आपको जीवन में खुशहाल रूपी मोती मिल सकते हैं। क्योंकि ये जीवन आपका है इसे आपका प्यार, खुशी और सम्मान रूपी मोतियों से भरना है तो इसके लिए आपको स्वयं ही मेहनत करनी होगी, जिससे आपका जीवन खुशहाल रहे। हम इस जीवन में जो कर्म करते हैं वही हासिल भी करते हैं और यदि जीवन सफल और उज्ज्वल बनाना है तो परिश्रम तो करना ही होगा।



कादमा-हरियाणा। स्वतंत्रता सेनानी चौधरी सुधन सिंह मेमोरियल चैरिटेबल ट्रस्ट एवं फ्रीडम ब्लड बैंक द्वारा ब्र.कु. वसुधा को 'कोरोना योद्धा सम्मान' प्रदान करते हुए एच.सी.एस. अधिकारी मनोज दलाल, हरियाणा राज्य परिवहन महाप्रबंधक धनराज कुंडू तथा समाजसेवी अशोक थालौर।



लातूर-महाराष्ट्र। लॉकडाउन के दौरान की जा रही निस्वार्थ सेवाओं के लिए ब्र.कु. नंदा और ब्र.कु. प्रीति को प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित करते हुए रोटर क्लब के अध्यक्ष राजेंद्र अस्तूरकर तथा अन्य।

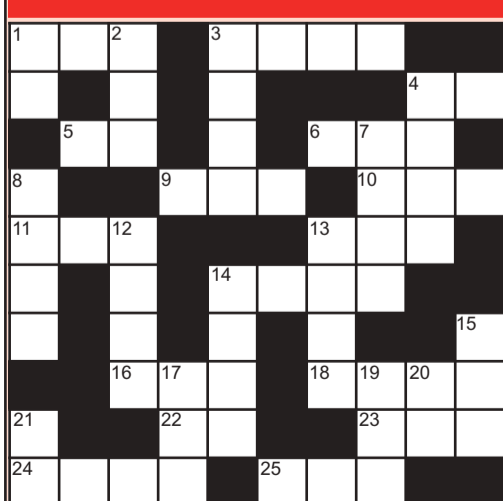


राजकोट-मेहुलनगर(गुज.)। कोरोना वारियर्स महिला पुलिस पी.एस.आई. कैथी चोटलिया व स्टाफ और डॉक्टरों को सम्मानित करने के पश्चात् समूह चित्र में एम.डी. मिलन घोणिया, एम.एस. कश्यप गढ़िया, बी.एच.एम.एस. हितेश पटेल, बी.एच.एम.एस. रिकल मेघाणी, बी.डी.एस. तुषार, एस.एस. इकबाल, बैंक ऑफ इंडिया मैनेजर जगदीश धोंगड़ा, समाज सेवक राजू रोघेलिया तथा ब्र.कु. चेतना।



पुखरायां-उ.प्र.। विश्व पर्यावरण दिवस पर वृक्षरोपण करते हुए विधायक विनोद कटियार। साथ हैं ब्र.कु. ममता तथा अन्य।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-18(2019-2020)



ऊपर से नीचे

1. धन, रुपया (2)
2.तेरी गली में जीना तेरी (3)
3. फल, नतीजा (4)
4. दीदार, ध्यान, भेट (4)
7. रसीला, स्वादिष्ट, सोखेदार (4)
8. व्यवसाय,....करते एक बाप की याद में रहना है (4)
12. सुनने से प्राप्त होने वाला आनंद (4)
13. अर्थ, प्रयोजन (4)
14. वर्षा ऋतु, पावस ऋतु (4)
15. चिन्तन, विचार (3)
17. मेरा शब्द का स्त्रीलिंग बहुवचन (3)
19. तरंग, जल में उठने वाली हिलोर (3)
20. रहने वाला, निवास (2)
21. सत्य,तो बिठो नच (2)

बाएं से दाएं

1. सन्देश, खबर, सूचना (3)
3. जानकारी, जान-पहचान (4)
4. घर-गृहस्थ में रहते सदा...रहना है, निमित्त (2)
5. यह...बनाया झामा है, पूर्व निर्धारित (2)
6. हिफाजत, रक्षण (3)
9.पुष्प समान न्यारा रहना है (3)
10. स्वागत, आवभगत (3)
11. दौड़ने वाला, प्रतियोगी (3)
13. पद का सारा...पढ़ाई पर है, आधार (3)
14. बहुत बेकार, दयनीय (4)
16. अचानक, एकाएक (3)
18. माया बड़ी...है, शक्तिशाली (4)
22. पराजय, हार (2)
23. तुमसा....बाबा कोई नहीं जहाँ में, खूबसूरत (3)
24. स्वदर्शन....बनना है (4)
25.में ना इतना पानी, समुद्र (3)



कांन्हा को बुलाया कांन्हा आया कि आया

भक्ति में एक कहावत है कि जब दुनिया में सबके ऊपर गाज गिरती है या कुछ बहुत बड़ी अनहोनी होती है। किसी तरह की कोई समस्या होती है तो उस समय लोग पुकारते हैं। जब चारों तरफ हाहाकार होती है, एक स्त्री के ऊपर बहुत सारी बातें आती हैं। लाज बचाने की बात आती है तो लोग परमात्मा को बुलाते हैं। अब भक्ति में ये दिखाया गया कि द्रोपदी का जब चीर हरण हो रहा था तो उस समय श्री कृष्ण का आह्वान किया और श्री कृष्ण प्रकट हुए, और उन्होंने लाज बचाई। लेकिन हमारे हिसाब से द्रोपदी कोई एक समय की बात नहीं है, आज के कलियुग की समस्या है। जिसमें सारी, जितनी भी स्त्री हैं, जितनी भी इस तरह की स्थितियाँ हैं सबमें परमात्मा के सानिध्य की आवश्यकता है। तो ये सामाजिक समस्या है, ना कि व्यक्तिगत। आज पूरे समाज में हर कोई डरा हुआ, सहमा हुआ है कि कौन उनकी रक्षा करेगा! तो इसका सर्वश्रेष्ठ उदाहरण ये है कि आज हम प्रत्यक्ष रूप से सामने-सामने बात कर लेते हैं कि हमारे पिता परमात्मा निराकार शिव जो इस धरती पर अवतरित हो चुके हैं। 1936-37 में कहा जाता है कि आये। और इतने सालों से सभी लगभग-लगभग पूरे विश्व में, हरेक देश में परमात्मा ने जाकर उन आत्माओं को निर्बल से सबल बनाया, उन आत्माओं को उठाया जिनका कोई नहीं था। तो ये प्रत्यक्ष प्रमाण मिलता है तो ये

ब्रह्माकुमारीज में मिलता है। और इसमें एक शिक्षा और दी जाती है कि आने वाले समय में ये धरती स्वर्ग होगी, इस धरती पर खुशियों के नगाड़े बजेंगे, चारों तरफ खुशियाँ ही खुशियाँ होंगी। एक-दूसरे से मिलकर रहेंगे। सब एक-दूसरे से मिलकर बातचीत करेंगे। सारी बातें सिखाई जाती हैं। और निश्चित रूप से होने वाला है वो स्वर्गिक सीन। हम लोग हर रोज अनुभव भी करते हैं और देखते भी हैं। अब बात रही कि भक्ति में लोगों ने कृष्ण को बुलाया, देहधारी को बुलाया, दिव्यगुणधारी मनुष्य को बुलाया क्योंकि उस निराकार को पहचानने के लिए दिव्य दृष्टि की आवश्यकता है। तो ऐसे कृष्ण को हम बुला तो रहे हैं, बुलाना भी चाहते हैं और वो आने भी वाला है लेकिन कृष्ण रहेगा कहाँ? कहाँ रास करेगा, कहाँ खेलेगा? इस कलियुग जैसे संसार में तो रहने लायक नहीं है। जहाँ हर जगह पापाचार, भ्रष्टाचार और कुरुपता है। जहाँ पर हर जगह असमय मृत्यु हो रही है, गंदगी है, परेशानी है, प्राकृतिक आपदायें हैं। ऐसे में हम कृष्ण के साथ रास कैसे करेंगे! तो कृष्ण को बुलाना वो सर्वगुण सम्पन्न है, सोलह कला सम्पूर्ण है, सम्पूर्ण निर्विकारी है तो सबसे बड़ी बात तो ये कि जो जैसा है वो वैसे के साथ ही खेलेगा, वो



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

वैसे के साथ ही खायेगा, वैसे के साथ ही रहना चाहेगा तो हम भी तो सर्वगुण सम्पन्न बनके, सम्पूर्ण निर्विकारी बनके, पावन बनके ही उसके साथ खेलना चाहेंगे ना! नहीं तो ऐसे तो सानिध्य ही नहीं मिल सकता। तो परमात्मा का एक कथन है, डेली उनके महावाक्य हम सुनते हैं उसमें आता है कि कृष्ण की पावन दुनिया में जाने के लिए हमें भी पावन बनना पड़ेगा। तो जब तक इस धरती पर हम सभी मनुष्यात्मायें चाहते हैं कि स्वर्गिम दुनिया आये, स्वर्गिक दुनिया आये जिसमें श्री कृष्ण जैसा हो, जिसके साथ हम रास करें, जिसके साथ हम खेलें, जिसके साथ हम चलें, जिसके साथ हम खायें, आनंदित हों तो ऐसे कृष्ण के साथ आने के लिए हम सबको भी ऐसी धरती बनानी पड़ेगी और हम सबको जागना चाहिए। और ये उसका नजारा है कि जब हर तरफ महंगाई है, हर तरफ परेशानियाँ हैं और हमको सुख-शांति की तलाश जबरदस्त है।

ऐसे में अगर हम फिर भी नहीं जगे तो कब जगेंगे? यही है सच्ची झँक। अपने में सच में झाँक कर देखो कि मेरे में क्या कमी और कमजोरी है ताकि मैं उस झँकी से तुलना कर सकूँ जो श्री कृष्ण के जन्मदिवस पर मनाई जाती है। तो सच में कृष्ण का जन्म हो जायेगा उसी दिन, जिस दिन आप अपने अन्दर में झाँकेंगे। अपने आपको शक्तिशाली और पावन बनायेंगे। फिर देखो धरती कैसे स्वर्गिम होती है। कैसे कृष्ण का आगमन होता है।

जीवन दर्शन

ड्रामा पर निश्चय मम्मा का शिव बाबा के साथ-साथ ड्रामा के ऊपर भी अटल



मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती

निश्चय था। मम्मा ड्रामा के ऊपर दो-दो घंटे व्लास कराती थी। मम्मा कहा करती थी कि जितना बाबा पर निश्चय है उतना ही ड्रामा पर भी निश्चय होना चाहिए, तब ही आप ईश्वरीय जीवन में एकरस अवस्था में रह सकेंगे। मम्मा के सारे जीवन में यही देखने को मिला कि ड्रामा पर अटल और अचल होने के कारण वे हमेशा एकरस रहती थीं। पूरे युद्धस्थल (यज्ञ के कारोबार) में बाबा ने मम्मा को ही आगे रखा। यज्ञ ही मम्मा के नाम पर था। स्थापना के हर कार्य में जितनी भी परीक्षाएँ आयीं मम्मा ने शिवशक्ति सेना का नेतृत्व किया। कितनी भी कठिन परिस्थितियाँ आयीं, विघ्न आये लेकिन मम्मा ने हँसते-हँसते, अचल-अडोल होकर सामना किया और विजय प्राप्त की।

उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दें



प्रश्न :- क्या सभी आत्माओं को चार स्टेज माना गोल्डन, सिल्वर, कॉपर और आयरन से गुजरना होता है?

कलियुग और द्वापरयुग में आने वाली आत्माओं की यह स्टेज कैसी होती है या उनकी सिर्फ गोल्डन स्टेज ही होती है जिसमें वह सिर्फ सुख भोगती है? कृपया स्पष्ट करें?

उत्तर :- हर आत्मा को 4 स्टेज से गुजरना होता है गोल्डन, सिल्वर, कॉपर और आयरन यह बिल्कुल सत्य है। जो भी आत्मा परमधाम से आती है वो पहले सतोप्रधान होती है लेकिन उसका टाइम पीरियड कितना रहेगा उस स्टेज को कवर करने का, वो उनके कर्मों पर निर्भर करता है। जैसे जो आत्मायें बाबा के ज्ञान में अच्छे से चलती हैं तो वो पूरे सतयुग में सतोप्रधान रहती हैं, फिर त्रेता में सतो रहती हैं, फिर द्वापर से रजोप्रधान में रहती हैं और फिर कलियुग में तमोप्रधान होती हैं, लेकिन जो आत्मायें द्वापर में आती हैं या कलियुग में आती हैं तो वो उतना ही शॉर्ट पीरियड में सतोप्रधान, सतो की स्टेज को कवर कर लेती हैं फिर तुरंत-तुरंत ही वो जो समय चल रहा होता है उस अनुसार वो अपनी स्टेज तक आ जाती है। तो ये समय के ऊपर निर्भर करता है और किस युग में आयी है आत्मा पर निर्भर करता है। वो थोड़े-थोड़े समय का टाइम पीरियड देखती हैं और जो लास्ट में आती हैं वो भी थोड़े समय का टाइम पीरियड देखती हैं और जल्दी से उनकी 4 स्टेज आ जाती हैं और अगर आत्मा द्वापर से आयी है तो आत्मा जल्दी से रजोप्रधान में आ जायेगी लेकिन परमधाम से हर आत्मा सतोप्रधान ही आती है फिर धीरे-धीरे अपनी स्टेज को क्रॉस करती जाती है।

प्रश्न :- खुद को और घर को लाइट और माइट हाऊस कैसे बनायें?

उत्तर :- लाइट हाऊस, माइट हाऊस स्थिति में स्थित होने के लिए विजुअलाइज करें कि आप एक लाइट हैं, एक ज्योति बिन्दु हैं और सुप्रीम लाइट आपके ऊपर उड़ रही है और यह साकाश आप चारों तरफ फैलता हुआ देखें। आप इस ड्रिल को बार-बार करें तो आप खुद को लाइट हाऊस - माइट हाऊस फील कर पाएंगे।

प्रश्न :- मैंने इस साल 10वीं के एग्जाम दिए हैं। अभी समय को देखते हुए मेरी इच्छा है कि मैं आगे की पढ़ाई ना करके बाबा की सेवा में लग जाऊँ। मेरे पेरेन्ट्स भी

इस बात से सहमत हैं। कृपया गाइड करें कि मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर :- आपने अभी 10वीं के एग्जाम दिए हैं। आप अपनी पढ़ाई कंटिन्यू रखिये। पढ़ाई से हमें नॉलेज मिलती है। हर जीवन के लिए नॉलेज अच्छी होती है। बाबा के ज्ञान में भी हम नॉलेज के आधार से ही आगे बढ़ सकते हैं। आप ग्रेजुएशन जरूर करें, यह बेसिक पढ़ाई हर किसी को जरूर करनी चाहिए। उससे हमारा माइंड ग्लो करता है। इससे आपको ज्ञान मार्ग में भी सहजता प्राप्त होगी। पढ़ाई माना ही समझ। जैसे बाबा के ज्ञान से हमें समझ मिलती है, ऐसे ही लौकिक पढ़ाई से भी हमें समझ मिलती है। आप बाबा की पढ़ाई के साथ-साथ अपनी लौकिक पढ़ाई भी करते रहें।

मन की बातें



- राजयोगी ब्र. कु. सूर्य

प्रश्न :- मैं अपने घर में अकेला ही ज्ञान में चलता हूँ, और मेरा योग आँखें बंद करने से लगता है। क्या आँखें खोलकर योग करना जरूरी है?

उत्तर :- योग का मतलब कनेक्शन जोड़ना। उसके लिए हमें अपनी आँखें खुली रखनी जरूरी हैं। उसका रिज़न यह है कि हम खुली आँखों से ही दुनिया को देखते हैं, आँखें बंद करके नहीं। हमें अपनी आँखें खुली ही रखनी हैं लेकिन बुद्धि की आँख से परमात्मा को याद करने की प्रैक्टिस डालनी है। हमें यही प्रैक्टिस करनी है कि सब कुछ देखते हुए भी हमें सिर्फ एक बाप ही दिखे।

प्रश्न :- मैं एक कुमारी हूँ। पिछले 5 सालों से बाबा के ज्ञान में चल रही हूँ। घर चलाने के लिए साथ-साथ जॉब भी करती हूँ। घर पर मैं और मेरी माँ हैं। हम दोनों ज्ञान में चलते हैं। अभी समय की तेज गति को देख अंदर से लगता है कि समर्पित रूप से सेवा करूँ, पर घर कैसे चलेगा यह सोच कर सेंटर पर रह नहीं सकती हूँ। सिर्फ

रविवार को सेंटर पर सेवा करती हूँ। कृपया गाइड करें कि मैं क्या करूँ ?

उत्तर :- आपके घर आप हैं और आपकी माँ है तो आप अपनी लाइफ को घर पर समर्पित के रूप में जीना शुरू कर दें। आप और आपकी माँ दोनों एक दूसरे के लिए टीचर बनकर रह सकते हैं तो आपका घर ही सेंटर बन जाएगा। अगर आप वर्क प्लेस पर भी जाते हैं तो एक समर्पित बहन की तरह जायें, अपना काम करें और वापिस आयें और फिर वापिस समर्पित की ड्रेस पहन लें। जैसे विदेश में भी टीचर बहनें जॉब पर जाती हैं वहाँ वर्क करती हैं फिर वापिस आकर सेंटर को संभालती हैं, तो आप भी अपने घर को सेंटर की तरह संभालना शुरू कर दें। हर व्यवस्था एक सेंटर की तरह रखें। उठना, खाना, पीना, सोना, जागना, रहना सब। अपने घर की रूप रेखा सेंटर की तरह बना दें तो चारों तरफ का वायुमंडल चेंज हो जाएगा। फिर जब आप जॉब पर भी जायें तो इस स्मृति से कि ये टेम्पेरी सोर्स ऑफ इन्कम के लिए। तब आप अपने ऑफिस के वायुमंडल में चेंज फील करेंगे। और जब भी समय मिले सेंटर पर अपनी सेवायें दें। आप अपने संकल्प को दृढ़ रखें। उसको ढीला नहीं होने दें। फिर जब भी कभी समय आया तो तुरंत आप समर्पित जीवन की तरफ अग्रसर हो सकेंगे लेकिन उसका टेस्ट और उसका टेव आपके अभी के जीवन में पड़ जाना चाहिए। आप कुछ समय ऐसा अभ्यास करके देखें और फिर अपने अनुभव हमारे साथ शेयर करें।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

मन की खुशी और सच्ची शांति के लिए देखें आपका अपना 'पीस ऑफ माइंड चैनल'





- द्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

अपेक्षायें, इच्छायें मन को एकाग्र करने नहीं देती

जो दुःखदायक हो, हानिकारक हो। हमेशा, समझदार व्यक्ति ही ऐसी चीजों को छोड़ता है। जो इच्छायें व्यर्थ में मनुष्य को भटकाती हैं उनको छोड़ना है। तो एक तो, इच्छायें, कामनायें, तृष्णायें जो हैं, उनको छोड़ना है। दूसरी है अपेक्षायें। जिनके बीच में हम रहते हैं, लेन-देन हमारा चलता है, रिश्ता-नाता, मित्रता, सम्बन्ध जिनसे हैं उनसे हम अपेक्षायें करते हैं और वे भी हमसे अपेक्षायें करते हैं। बहुत दफा मनुष्य-डिमांडिंग (इच्छुक) होता है वह अपने साथियों

होकर कहता है कि मैंने सोचा और कुछ था और हुआ कुछ। मैंने सोचा था कि यह मेरा बेटा बुढ़ापे में लाठी होगा लेकिन इसने मेरी सारी उम्मीदों पर पानी फेर दिया। रोता है, मन उसका दुःखी होता है। जैसे पिता को बच्चे से अपेक्षा है, वैसे बच्चों को भी पिता से अपेक्षा है। मेरा जन्मदिन आयेगा तो पिता जी मुझे इस बार मोटर साइकल देंगे, यह देंगे, वह देंगे। यह दुनिया ही अपेक्षाओं से चल रही है। एक-दूसरे की अपेक्षाओं से ही जीवन चल रहा है। सरकार अपनी

नापसंदियाँ। चीज़ एक ही होगी - किसी को अच्छी लगेगी और किसी को अच्छी नहीं लगेगी। एक ही वस्तु को कोई कहेगा कि यह बहुत सुन्दर है, कोई कहेगा-यह कोई सुन्दर है? आप भी कैसे आदमी हैं, इसको सुन्दर कह रहे हैं, यह तो कुरूप है। इस तरह, एक ही वस्तु को एक व्यक्ति पसन्द कर रहा है, दूसरा नापसन्द कर रहा है। वही वस्तु फलाने व्यक्ति को ही पसन्द क्यों आती है? क्योंकि वह उसको पसन्द आयी, वह उसको अच्छी लगी। किसी को गुलाब का फूल

जीवन का सत्य

प्रेम, सम्मान और अपमान ये एक निवेश की तरह हैं, जितना हम दूसरों को देते हैं वो हमें अवश्य ब्याज सहित वापिस मिलता है। जब हम सही मायने में दूसरों को आगे रखते हैं तो तब हम अपने भीतर शांति का अनुभव करते हैं। इसलिए हमें हमेशा दूसरों को आगे रखना चाहिए।

इत्र से कपड़ों का महकना कोई बड़ी बात नहीं है... मज़ा तो तब है, जब आपके किरदार से खुशबू आए...

स्वस्थ रहिये, खुश रहिये।।



जब वो अपेक्षायें बिल्कुल पूरी नहीं होती या आंशिक रूप से भी पूरी नहीं होती तब मनुष्य को कष्ट होता है। मानसिक कष्ट होता है। शरीर का जो कष्ट होता है वह उसके कर्म के हिसाब-किताब से होता है लेकिन उससे कहीं ज़्यादा मानसिक कष्ट होता है। मन का दुःख अन्दर में महसूस होता है। इस तरह, मन के कष्ट के कारण हैं मनुष्य की अपेक्षायें।



से अनुचित रूप से बहुत कुछ अपेक्षा करता है। कहीं गलत, कहीं ठीक। बच्चा है, बाप उसको बहुत प्यार करता है, पालता है, उसको बहुत अच्छी तरह पढ़ाता है समझाता है कि यह मेरा वारिस है। आगे यह बड़ा होगा, जब मैं बुजुर्ग हो जाऊँगा तो यह मुझे संभालेगा। मेरे ऊपर ध्यान देगा। जब मेरे जीवन में कोई कष्ट आयेगा, तकलीफ आयेगी उस वक्त मुझे देखेगा, मेरी सेवा करेगा। यह अपेक्षा पूरी नहीं करता है तो बाप को सदमा पहुँचता है, फ्रस्ट्रेशन (हताशा) होती है, दुःख होता है। संसार में मनुष्य के अनेक प्रकार के दुःख इसी कारण ही होते हैं। दुःखी

प्रजा से अपेक्षा करती और प्रजा अपनी सरकार से। सारा व्यवहार कुछ-न-कुछ अपेक्षाओं पर निर्भर है। जब वो परीक्षायें बिल्कुल पूरी नहीं होती या आंशिक रूप से भी पूरी नहीं होती तब मनुष्य को कष्ट होता है। मानसिक कष्ट होता है। शरीर का जो कष्ट होता है वह उसके कर्म के हिसाब-किताब से होता है लेकिन उससे कहीं ज़्यादा मानसिक कष्ट होता है। मन का दुःख अन्दर में महसूस होता है। इस तरह, मन के कष्ट के कारण हैं मनुष्य की अपेक्षायें। मनुष्य इन अपेक्षाओं को लेकर ही जीता रहता है। तीसरा है उसकी कुछ पसंदियाँ, कुछ

पसंद आया। उससे आप पूछो, आप गुलाब का फूल ही क्यों पसन्द करते हो? तो वो कहेगा वह मुझे अच्छा लगता है। कहा गया है, ख्याल अपना-अपना और पसन्द हैं, और नापसन्द अपनी-अपनी। इस तरह मनुष्य की कुछ पसन्द हैं, कुछ नापसन्द हैं। अगर दुकान में अच्छे से अच्छा कपड़ा पड़ा हो, दुकानदार कहता है देखो, यह बहुत अच्छा कपड़ा है, लेटेस्ट है, आजकल यह बहुत बिक रहा है, धड़धड़ बिक रहा है, आप भी ले लो। लेकिन वह ग्राहक उसकी बात सुनता ही नहीं है। हरेक मनुष्य की पसन्द और नापसन्द अलग-अलग है व्यक्ति, वस्तु और परिस्थिति के प्रति।

हमारे सारे संकल्प-विकल्प की बुनियाद मन है। उसका कर्ता, भोक्ता मन है। मन का ही सारा खेल है। मन ठीक है तो पुरुषार्थ ठीक चलेगा। इसलिए इस पढ़ाई से अपने में परिवर्तन लाने का जो यत्न कर रहे हैं वो एक विचार से, दृष्टिकोण से मन का परिवर्तन है। मन क्या करता है? मन की क्या विशेषतायें, क्या योग्यतायें हैं? मन को किन-किन बातों में ठीक करना है? मन को ठीक करना है-यह मोटे रूप में एक शब्द में हमने यह कह दिया। लेकिन करना क्या है? हम कहते हैं कि मन चंचल है, इसका क्या भाव है? मन को स्थिर करो, एकाग्र करो - इसका क्या अभिप्राय है? मन क्या करता है? आप देखेंगे, मन इच्छा करता है। मन की मुख्य क्रिया और योग्यता है ही इच्छा करना, कामना करना। जिसके लिए बाबा हमें समझाते हैं, बच्चे, 'इच्छा मात्रम् अविद्या' बनो। इच्छाओं के पीछे मन को भटकाता है, इन्हें समाप्त करो। बिल्कुल समाप्त नहीं कर सकते क्योंकि इनको समाप्त करना तो भी एक इच्छा ही है। जब तक जीवन है तब तक इच्छा रहेगी। लेकिन छोड़ा जाता है बुरी चीज़ को, खराब चीज़ को

खाएं अनार... न हों बिमार

कारण बनने वाले एंजाइम भी नष्ट हो सकते हैं।

वजन घटाने में मददगार
वजन घटाने का प्रयास करने वाले लोगों के लिए भी अनार का फल लाभदायक साबित हो सकता है। एनसीबीआई की वेबसाइट पर प्रकाशित शोध में जिक्र मिलता है कि अनार और उसका अर्क बढ़ते हुए वजन को नियंत्रित करने में मददगार साबित हो सकता है। वहीं अनार की पत्तियों से संबंधित एक शोध में पाया गया कि इसमें भूख को कम करने की क्षमता होती है। इस कारण अनार की पत्तियाँ अधिक वसायुक्त भोजन के कारण बढ़ते वजन की रोकथाम में मदद कर सकती हैं।

त्वचा के लिए उपयोगी
कई स्वास्थ्य लाभों के साथ ही अनार का उपयोग त्वचा के लिए भी लाभकारी साबित हो सकता है। अनार का सेवन कर त्वचा से संबंधित सूजन, त्वचा पर बढ़ती उम्र का प्रभाव और बैक्टीरियल इन्फेक्शन को दूर करने में सहायक है। वहीं, चाहे तो इसे त्वचा पर बेहतर प्रभाव के लिए लगाने के लिए भी इस्तेमाल में लाया जा सकता है।



मोती जैसे लाल रंग के छोटे और रसदार अनार के दानों को देखते ही मुंह में उसके मीठे स्वाद का अहसास होने लगता है। यह फल सिर्फ स्वाद से भरपूर ही नहीं है बल्कि कई औषधीय गुणों की खान भी है। इन खूबियों के कारण ही कई गंभीर बीमारियों से बचने के लिए इसे इस्तेमाल में लाने की सलाह दी जाती है। बेशक, अनार व उसके रस का सेवन करने से स्वस्थ रहा जा सकता है लेकिन इसे किसी भी गंभीर बीमारी का उपचार समझना सही नहीं है। ऐसी अवस्था में डॉक्टर से इलाज करवाना ही बेहतर है। तो चलिए जानते हैं कि अनार से हमारे शरीर में होने वाले फायदे और नुकसान...

सेहत के साथ ही त्वचा और बालों के लिए भी उपयोगी बनाते हैं।

हृदय स्वास्थ्य को रखे बरकरार

एनसीबीआई की ओर से प्रकाशित शोध के अनुसार अनार में एंटीहाइपरटेंसिव के साथ ही एंटीएथीरियोजेनिक गुण पाया जाता है। शोध में यह भी माना गया है कि अनार का उपयोग कर बढ़े हुए कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में भी मदद मिल सकती है। वहीं, अनार के फायदे में अनार के बीज का तेल भी शामिल है। यह तेल सम्पूर्ण लिपिड प्रोफाइल को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है। इसलिए, अनार के बीज के फायदे में हृदय रोग से बचाना भी शामिल है।

डायबिटीज नियंत्रण में मददगार

डायबिटीज यानी बढ़े हुए ब्लड शुगर की समस्या में भी अनार

के फायदे उपयोगी साबित हो सकते हैं। वजह यह है कि अनार में एलेजिक, गैलिक व ओलियानोलिक एसिड आदि होता है। इन सभी एसिड की मौजूदगी के कारण अनार एंटीडायबिटिक गुण प्रदर्शित कर

मदद कर सकता है। अनार की इन सभी खूबियों का जिक्र एनसीबीआई के एक शोध में स्पष्ट रूप से किया गया है।

प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए

अनार के दानों में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट, एंटीबैक्टीरियल व एंटीवायरल गुण रोग प्रतिरोधक क्षमता को बेहतर कर सकते हैं।



हड्डियों को मजबूती

प्रदान करे

अगर कोई हड्डियों व जोड़ों के दर्द से परेशान है, तो आज से अनार का सेवन करना शुरू कर दें। अनार के दानों में एंटीइंफ्लेमेटरी गुण होता है जो अर्थराइटिस जैसी बीमारी में फायदेमंद साबित हो सकता है। एनसीबीआई की वेबसाइट पर एक रिसर्च पेपर के आधार पर पुष्टि होती है कि अनार के सेवन से जोड़ों के दर्द और सूजन में कमी आ सकती है। साथ ही गठिया रोग का

सकता है। वहीं खास यह है कि अनार के जूस में मौजूद शुगर भी ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में

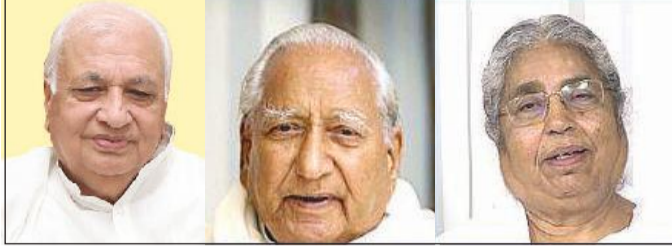
एनसीबीआई ने इस संबंध में एक शोध को प्रकाशित किया है। उन्होंने बताया कि इन्हीं गुणों के

अनार के फायदे : अनार खाने के फायदे की बात करें तो इसमें मौजूद औषधीय गुण इसे

➤ प्रशासक वर्ग द्वारा ई-सम्मेलन में जुड़े सैकड़ों महानुभाव

आध्यात्मिक सशक्तिकरण से ही सुप्रशासन सम्भव - राज्यपाल

माउण्ट आबू। ब्रह्माकुमारीज के प्रशासक वर्ग द्वारा ई-सम्मेलन में 'आध्यात्मिकता के माध्यम से चुनौतियों का सामना करना' विषय पर केरल के माननीय राज्यपाल आरिफ मोहम्मद खान ने 1936 से राजयोग के माध्यम से मानव जीवन शैली में सकारात्मक बदलाव लाने में ब्रह्माकुमारियों के प्रयासों की सराहना की। कोरोना वायरस महामारी ने हमें अपनी जीवन शैली, दृष्टि और संवाद पर एक नजरिया बनाने के लिए मजबूर कर दिया है। हर चुनौती एक अवसर लेकर आती है। चुनौतीपूर्ण समय में प्रशासकों की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण हो जाती है। सक्षम प्रशासक में नैतिक, आध्यात्मिक और यौगिक शक्ति होनी चाहिए। यह आध्यात्मिक सशक्तिकरण से संभव है। माननीय राज्य मंत्री, गृह मंत्रालय किशन रेड्डी ने विभिन्न स्तरों पर संगठन द्वारा की गई गतिविधियों के लिए, महामारी के समय समाज के प्रति अपने योगदान के लिए और इसके अलावा ब्रह्माकुमारियों की सराहना की। और सभी देशवासियों से वर्तमान



चुनौती का सामना करने के लिए एकजुट होने का आग्रह किया। ब्रह्माकुमारीज के महासचिव ब्र.कु. निर्वैर ने कहा कि महामारी के कारण भय और चिंता लोगों की प्रतिरोधक क्षमता को कम कर देते हैं। आध्यात्मिक जागृति के साथ हम अंतरात्मा के उच्च स्तर तक पहुँचते हैं जो भय और चिंता को दूर करता है। उन्नत सोच और आत्म अध्ययन चुनौतियों से निपटने की शक्ति देता है। प्रशासकों के विंग की अध्यक्षा ब्र.कु. आशा ने कहा कि सहयोग और आपसी प्रशंसा की भावना कई समस्याओं को हल करने में मदद करती है। राजयोगिनी ब्र.कु. अवधेश, नेशनल कोऑर्डिनेटर ऑफ एडमिनिस्ट्रेटर विंग ने राजयोग

के.राजारमन ने दर्शकों को सरकार की कई कल्याणकारी योजनाओं के बारे में जानकारी दी। राजस्थान सरकार के विशेष गृह सचिव पी.सी.बेरवाल ने आध्यात्मिकता की भूमिका पर जोर दिया। हमारे देश की जो आध्यात्मिक सम्पदा है उसे ऐसे वक्त पर उपयोग कर जीवन को तनाव से मुक्त रखना चाहिए। उत्तर प्रदेश सरकार के स्वास्थ्य मंत्रालय संयुक्त सचिव डॉ.रजनीश दुबे ने इस महामारी जैसे संकट से निपटने के लिए आध्यात्मिकता को सबसे अच्छी विधि बताया। इस ई-कॉन्फ्रेंस में गूगल के एम.डी. किरण मणि ने कहा कि आध्यात्मिकता हमें अपने भीतर गहराई तक ले जाती है और समस्याओं को प्रतिप्रेक्ष्य में रखती है। यू.के. निदेशिका ब्र.कु.जयंती, लंडन ने भी अपने बहुमूल्य विचार रखे। डॉ.मोहित गुप्ता ने वर्तमान समय में स्पिरिचुअल इम्युनिटी को बढ़ाने पर जोर दिया। ब्र.कु. राधा, ब्र.कु. उर्मिल, ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. रजनी, जापान, ब्र.कु. लक्ष्मी और ब्र.कु. भारत ने भी अपने विचार रखे।

सबसे अधिक देखे जाने वाला चैनल - 'पीस ऑफ माइंड टीवी'

नई दिल्ली : ब्रह्माकुमारीज चैनल 'पीस ऑफ माइंड टीवी' को ब्रॉडकास्ट ऑडियंस रिसर्च काउंसिल, बी.ए.आर.सी., भारत (दुनिया का सबसे बड़ा टेलीविजन माप विज्ञान उद्योग-निकाय) द्वारा देश में सबसे अधिक देखे जाने वाले आध्यात्मिक चैनलों के रूप में मान्यता दी गई है। एक प्रसिद्ध समाचार प्रकाशन, 'द वायर' ने "कॉरपोरेट्स द्वारा संचालित भारत के भक्तिमय टेलीविजन के पीछे का अर्थशास्त्र" शीर्षक से एक लेख प्रकाशित किया, जिसमें इस तथ्य को स्वीकार किया गया कि पीस ऑफ माइंड टीवी चैनल ने कभी भी विमूढ़ीकरण पर ध्यान केंद्रित नहीं किया, अन्य चैनलों के साथ तुलना की। जो, इसके विपरीत, विशाल टर्नओवर हैं। यहाँ उन्होंने प्रकाशित किया है:- "एक अन्य भक्ति चैनल, 'पीस ऑफ माइंड टीवी,' एक आध्यात्मिक संगठन द्वारा समर्थित है जिसे ब्रह्माकुमारीज कहा जाता है। बी.ए.आर.सी. के आंकड़ों के अनुसार, चैनल सबसे ज्यादा देखे जाने वाले भक्ति टीवी चैनलों में से एक है। हालांकि, चैनल ने कभी भी कमाई करने पर ध्यान केंद्रित नहीं किया।"

सोसाइटी को डॉक्टरों में एक्सपेक्टेडन सबसे अधिक

➔ तन एवं मन के रक्षक डॉक्टरों विषय पर वेबिनार

ONLINE WEBINAR

विषय: डॉक्टर - मन और

(DOCTOR - THE HEALER OF)



डॉ. अनिल कुमार
M.D. Medicine
कॉर्पोरेट मेडिसिन, सिकंदर



डॉ. अनंद कुमार
MBBS, D.M.
Ophthalmologist, Dharampur



डॉ. अनंद कुमार
MBBS, FRCS, CCT (Genl)
Medicine (UK), FAPSM New Zealand



डॉ. अनंद कुमार
MBBS, D. Pathology



डॉ. अनंद कुमार
PhD
Pathologist



डॉ. अनंद कुमार
MBBS, D. Ortho

आरंभिक **दिव्य उद्घोषण**

धमती-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज के द्वारा डॉक्टरों से 'तन एवं मन के रक्षक - डॉक्टर' विषय पर वेबिनार में माउण्ट आबू से डॉ. प्रताप मिहड़ा, डायरेक्टर ग्लोबल हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर, माउण्ट आबू ने कोविड-19 की ड्यूटी में जिन डॉक्टरों, नर्सों ने जान गंवाई उनको याद कर दिल से श्रद्धांजलि दी। आपने कहा कि डॉक्टरों को सबसे पहले स्वयं को एम्पावर सेफ और पावरफुल बनने को कहा। डॉक्टरों का सोसाइटी में नाम बहुत ज्यादा है। डॉक्टरों से सभी को एक्सपेक्टेडन बहुत ज्यादा है, डॉक्टरों की रिस्पांसिबिलिटी भी बहुत ज्यादा है, एक्स्यूरी भी 100 प्रतिशत होनी चाहिए, तो केयर भी 100 प्रतिशत होनी चाहिए, हमारा कम्युनिकेशन भी 100 प्रतिशत होना चाहिए। स्वयं को मेंटली स्वस्थ रखने के लिए, स्ट्रेसलेस रखने के लिए राजयोग मेडिटेशन 100 प्रतिशत बेस्ट है। मेडिटेशन हमें अन्दर से मजबूत बनाता है। ये किसी पर्टिकुलर रिलीजियस से सम्बंधित नहीं है। आपने सभी डॉक्टरों को बधाई देते हुए कहा कि ऐसी महामारी के समय भी डॉक्टरों अपने आप को कुशलता से मैनेज कर रहे हैं। डॉ. अनिल रावत एम.डी. मेडिसिन, संचालक भगवती नर्सिंग होम, धमती ने कहा कि आज के आधुनिक समय में ज्यादातर बीमारियाँ नॉन कम्युनिकेटेड डिजीज के रूप

में प्रकट होती है जैसे ब्लडप्रेशर, डायबिटीज आदि। प्रसिद्ध डॉ. बलराज सिंघल ने खुद को कोरोना वायरस होने का अनुभव साझा करते हुए बताया कि दो हफ्ते आइसोलेसन हुआ और परिवार से दूर रहने के कारण मानसिक रूप से कितना आघात हुआ। जबकि डॉक्टरों को कोरोना वायरस के इलाज के लिए अपने परिवार से अलग रहना पड़ता है। उनकी कुर्बानी को आम जनता को समझना चाहिए। डॉक्टरों एवं नर्सों को ही सही मायने में हीरो हैं बताया। डॉ. विकास गुप्ता, कैंसर रोग सर्जन, टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल मुंबई ने इस महामारी के इलाज के लिए हम आपके साथ हैं तथा गर्वनमेंट के नियमों का पालन करने के लिए हिदायत दी। डॉ. रश्मि यादव, हैदराबाद ने कहा कि महामारी के दौरान डॉक्टर जब ड्यूटी पर होते हैं तो वो न खा सकते हैं, न पी सकते हैं, न वॉशरूम जा सकते हैं, ऐसे में बहुत स्ट्रेस होता है। उसको कम करने के लिए राजयोग मेडिटेशन ही एक मात्र उपाय बताया। डॉ. सरबजीत सिंह छाबड़ा पैथोलोजिस्ट, अमृत पैथोलॉजी लैब, डॉ. राकेश सोनी, डॉ. विकास अग्रवाल, अग्रवाल डेंटल हॉस्पिटल के संचालक, डॉ. इन्द्रेश यादव एनिस्थेशिया मेकाहारा रायपुर, डॉ. उमेश लोहाना, डी. ऑर्थो, डॉ. हीरा महावर, आई स्पेशलिस्ट, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु.सरिता।

योगियों के बीच मनाया योगा दिवस

सिनमिन्स न्यू जर्सी-यू.एस.ए.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा मेडिटेशन सेंटर, न्यू जर्सी के सिनमिन्स में अन्तर्राष्ट्रीय योगा दिवस पर "योग फॉर द फ्यूचर वी वांट" विषय पर दो योगियों वेनरेबल भंते, वाई विमला, आध्यात्मिक शिक्षक एवं मानवतावादी और राजयोगा टीचर ब्र.कु. वेरोनिका मैकहॉग, फ्लोरिडा के साथ चर्चा की। एडिशन, न्यू जर्सी की नेहा बंग्या ने विषय को साथ लेते हुए संयुक्त राष्ट्र में ब्रह्माकुमारीज के अध्याय में योग एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, को

साझा किया। कई योगदानकर्ताओं ने स्कूली बच्चों से लेकर डॉक्टरों, वैज्ञानिकों और प्रोफेसरों ने भी भविष्य के बारे में अपने दृष्टिकोण को साझा किया। भंते जी ने बताया कि कैसे हम स्वयं के परिवर्तन के द्वारा एक खुशहाल दुनिया बना सकते हैं और जागरूकता के माध्यम से आंतरिक शांति प्राप्त कर सकते हैं। ब्र.कु. वेरोनिका ने कहा कि परमात्मा के साथ अटूट सम्बन्ध के माध्यम से ही हम दिव्य गुण, दैवी संसार, शुद्ध चेतना प्राप्त कर सकते हैं। उन्होंने अपने



विचारों को परिवर्तन कर स्वयं को परिवर्तन करने के लिए प्रोत्साहित किया। न्यू जर्सी मेडिटेशन सेंटर कोऑर्डिनेटर डॉली लाल ने सभी को मेडिटेशन की गहन अनुभूति करायी और सभी का आभार व्यक्त किया।

दृढ़ संकल्प रख नशामुक्त समाज बनायें



रीवा-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'नशा मुक्त समाज से मानवता का कल्याण' विषय पर कार्यशाला में सामाजिक एवं निशक्तजन विभाग के सहायक संचालक सुभाष कुमार शर्मा एवं लोकायुक्त इस्पेक्टर प्रमोद सिंह एवं अनूप सिंह ठाकुर ने कहा कि नशामुक्त समाज बनाने के लिए सभी को सहयोग करना चाहिए। प्रमुख अभियंता इंजीनियर आर.के. सिंह एवं वाइस चेयरमैन भारतीय रेड क्रॉस सोसाइटी एवं नेत्र चिकित्सालय ने कहा कि समाज में नशा युवा शक्ति की उत्कृष्ट विद्या व विवेक को मानसिक रूप से विकलांग बना देता है।

ब्रह्माकुमारीज ने कोरोना योद्धाओं पर की पुष्प वर्षा

आश्रम में आने से मिलती है शांति - अहलावत

हांसी-हरियाणा। पुरे विश्व में फैली कोरोना महामारी के दौरान हांसी के पुलिस एवं प्रशासनिक अधिकारियों द्वारा किए जा रहे सराहनीय कार्यों को लेकर ब्रह्माकुमारीज द्वारा काली देवी चौक पर स्थित आश्रम में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में उपस्थित एस.पी. लोकेन्द्र सिंह, एस.डी.एम. जितेन्द्र सिंह अहलावत, एक्सन विजिलेंस अधिकारी सुनील वर्मा, नगर परिषद चेयरमैन प्रतिनिधि विनोद सैनी, ट्रैफिक थाना प्रभारी विजय कुमार, एडिशनल शहर थाना प्रभारी सुरेश कुमार, पुलिस प्रवक्ता सुभाष वर्मा व सफाई कर्मचारियों पर पुष्पों की वर्षा कर स्वागत किया। एस.पी. लोकेन्द्र सिंह व एस.डी.एम अहलावत ने संस्था की गतिविधियों की प्रशंसा करते हुए कहा कि हमें यहां आकर बहुत शांति मिली है। और उनसे अनुरोध किया कि आपके द्वारा सिखाये जा रहे सकारात्मक चिंतन एवं मेडिटेशन द्वारा वर्तमान समय समाज में फैल रहे भय, चिंता से राहत मिल सकती है। ब्र.कु. लक्ष्मी ने सभी ईश्वरीय सौगात भेंट कर सम्मानित किया।

