OM-7 -2020 FINAL FILE_Page 1 and 2 29/06/2020 12:09 PM Page 1

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -22 अंक - 7 जुलाई-I-2020 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. 8.50

महामारी में महत्वपूर्ण योगदान पर किया सम्मानित

कादमा-हरियाणा। भारत विकास परिषद द्वारा आयोजित मास्क वितरण कार्यक्रम में क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. वसुधा को ज़रूरतमंदों को खाद्य सामग्री, मास्क वितरण व ऑनलाइन मीडिया के माध्यम से मेडिटेशन राजयोग द्वारा सकारात्मक चिंतन से इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए लोगों को जागरूक करने पर मोमेंटों भेंट कर जिला उपायुक्त शिव प्रसाद शर्मा आई.ए.एस. ने सम्मानित किया। और कहा कि

ब्रह्माकुमारी संस्था आध्यात्मिक मूल्यों के साथ हर सामाजिक कार्य प्राकृतिक आपदाओं में भी बढ़-चढ़ कर भाग लेती है। यह हम सभी के लिए प्रेरणा का काम कर बल भरती है। इस अवसर पर भारत विकास परिषद जिला प्रभारी राजीव अरोड़ा, प्रांतीय अध्यक्ष मंजू वत्स, सरपंच दलबीर गांधी, समाजसेवी सुरेश पहलवान, पूर्व सरपंच राजेश सांगवान तथा अन्य गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

आत्मनिर्भर भारत का आधार-आत्मनिर्भर किसान

माउण्ट आबू। ब्रह्माकुमारीज़ के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग द्वारा 'आत्मनिर्भर भारत का आधार–आत्मनिर्भर किसान' कृषि ई-सम्मेलन का शुभारंभ करते हुए केंद्रीय कृषि राज्य मंत्री पुरुषोत्तम रुपाला ने वर्तमान कठिन परिस्थितियों में आत्मनिर्भर बनने की प्रधानमंत्री की प्रेरणाओं को समक्ष रखा। संस्थान जिस शाश्वत यौगिक खेती का मार्गदर्शन कर रहा है वह भारत सरकार की ऑर्गेनिक फार्मिंग से भी एक कदम आगे है। उन्होंने कहा कि मुझे पूर्ण विश्वास है कि इसका परिणाम लम्बे समय तक भारत के किसानों का मार्गदर्शन करता रहेगा। ब्रह्माकुमारी संस्था के अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन ने कहा कि आत्मनिर्भरता का अर्थ है कि हर आत्मा अपने पिता परमात्मा से जुड़े तथा हर कार्य आस्था से करे। लण्डन से ब्रह्माकुमारीज़ यूरोप-मिडिल-ईस्ट की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयन्ती ने कहा कि किसानों को राजयोग के द्वारा सशक्त बनाया जाये और वर्तमान में जिस तरह से वायरस प्रभावी हो रहा है इसका मुख्य कारण रोग प्रतिरोधक क्षमता की कमी है। अगर रसायनों का इसी तरह अंधाधुंध प्रयोग होता रहा तो आने वाले समय में विकराल परिस्थितियां हमारे सामने होंगी। महाराष्ट्र सरकार के ग्रामीण विकास मंत्री हसन मुश्रीफ ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ किसानों को आत्मनिर्भर तथा चरित्रवान बनाने में और पर्यावरण संरक्षण का जो कार्य कर रही है वह अत्यंत सराहनीय है। संस्थान के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग की अध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. सरला ने कहा कि कृषि प्रधान देश को सशक्त बनाने के लिए किसानों को सशक्त करना ज़रूरी है। इसके लिए उन्हें आध्यात्मिक मनोबल प्रदान करना अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि हम आध्यात्मिक तथा भौतिक दोनों तत्वों के तालमेल से भारत को आत्मनिर्भर बना सकते हैं। लखनऊ के उत्तर प्रदेश कृषि निदेशालय के असिस्टेंट डायरेक्टर ब्र.कु. ब्रद्रीविशाल ने कहा कि किसानों को सरकार साथ दे रही है, परन्तु किसानों की समृद्धि का आधार खेत तथा खेत की मिट्टी है। मिट्टी के स्वास्थ्य के आधार पर ही खेत की पैदावार निश्चित की जा सकती है। इसके लिए किसानों को जागरुक करने तथा उनका संगठन बनाने एवं आर्थिक, सामाजिक व मानसिक सशक्तिकरण ज़रुरी है। प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. तृप्ति ने कहा कि भारत देश का हर किसान सशक्त और उन्नत हो और प्रत्येक दाना पौष्टिक और सात्विक हो। माउण्ट आबू से प्रभाग के संयोजक ब्र.कु. शशिकान्त ने सभी का आभार व्यक्त किया।

ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा त्रिदिवसीय राष्ट्रीय कृषि ई-सम्मेलन

- संस्थान शाश्वत यौगिक खेती को दे रहा बढ़ावा
- किसानों को राजयोग मेडिटेशन के द्वारा बनायें सशक्त
- संस्थान चरित्रवान व आत्मनिर्भर किसान का कर रहा निर्माण
- वर्तमान समय किसानों में आत्म बल के सिंचन की आवश्यकता
- किसानों का आर्थिक, सामाजिक व मानसिक सशक्तिकरण ज़रूरी

ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा पौधे लगाकर मनाया पर्यावरण दिवस

जालौर-राज.। विश्व पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि अमित चौहान,सहायक जिला वन अधिकारी एवं पुरुषोत्तम कोमल,रिटायर्ड सीनियर अकाउंट ऑफिसर, डॉ. योगेंद्र,नेत्र रोग विशेषज्ञ, ग्लोबल हॉस्पिटल के श्री आदिनाथ एवं संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. रंजू दीदी, ब्र.कु. डॉ. कृष्णा,साइकोफिजियो राजयोग थेरेपी के सानिध्य में आयोजित हुआ। आरम्भ में अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलन किया तथा गमलों में तुलसी, मोगरा, पत्थरचट्टा आदि पौधे रोपे गए। अमित चौहान,सहायक जिला वन अधिकारी ने कहा कि पिछले दो-तीन माह के लॉकडाउन अवधि में गंगा नदी भी साफ हो गई। समुद्र के किनारे डॉल्फिन मछलियां विचरण करते नज़र आईं। क्योंकि डॉल्फिन मछलियां साफ पानी में रहती हैं। आज घर बैठकर पर्यावरण शुद्धि हेतु घर में एक पौधा लगाने का संकल्प करें। उन्होंने दूसरा संकल्प लेने का भी आग्रह किया कि प्लास्टिक थैलियों का कम से कम उपयोग करें। माउण्ट आबू से मुख्य वक्ता के रूप में राजयोगी ब्र.कु. सुमंत ने कहा कि प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय विश्व पर्यावरण सुरक्षा के कार्यक्रम में शाश्वत यौगिक खेती द्वारा, स्वच्छता अभियान द्वारा पौधारोपण एवं सोलर पावर प्लांट उपयोग करके जन-जन को जागरूक कर रहा है। मानव के चारों तरफ पांच तत्वों की प्रकृति को स्वच्छ बनाने में अपना योगदान देना चाहिए। हमारे विचार व संकल्प शुद्ध होंगे तो प्रकृति के तत्व भी शुद्ध हो जाएंगे। पुरुषोत्तम कोमल,रिटायर्ड सीनियर अकाउंट ऑफिसर ने कहा कि पूरे विश्व में पर्यावरण शुद्धि हेतु संदेश देने के लिए अंतर्राष्ट्रीय पर्यावरण दिवस मनाया जाता है। पिछले दो-तीन महीनों में हम लोगों ने घर पर रहकर जो जीवन जिया इससे हमने आस-पास का वातावरण स्वच्छ रखने के कायदे भी अनुभव से सीखे। ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा अध्यात्मिक क्षेत्र में विश्व कल्याण हेतु अनेक कार्यक्रम किए जाते हैं। सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. रंजू दीदी ने कहा कि जब मनुष्य अपने मानसिक पर्यावरण को शुद्ध करेगा तब बाह्य पर्यावरण अपने आप शुद्ध हो जायेगा। प्रभाग के संयोजक ब्र.कु. शशिकांत ने भी अपने विचार व्यक्त किए।
अंत में रंजू दीदी ने मेडिटेशन करा कर सभी भाई-बहनों का आभार व्यक्त किया।

पर्यावरण दिवस पर किया पौधारोपण व बांटी इम्युनिटी बूस्टर दवा

फतेहाबाद-हरियाणा। सरबत दा भला संस्था के डॉ. एस. पी. सिंह ओबेरॉय के सान्निध्य में पूरे विश्व में समाज सेवा चल रही है। विश्व पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारी आश्रम रोड पर पौधारोपण किया गया। इस अभियान का शुभारम्भ ब्र.कु. सीता एवं अतिथियों ने विभिन्न तरह के एलस्टोनिया, पापड़ी, नीम, बड़, पीपल आदि के पौधे रोपित किये। सिटी वेलफेयर क्लब के अध्यक्ष विनोद अरोड़ा ने कहा कि आज कोरोना महामारी में हमें पर्यावरण को शुद्ध करने के लिए मिलकर प्रयास करना होगा। उन्होंने कहा कि उनकी संस्था पहले से ही दो औषधीय पार्क विकसित कर चुकी

है और तीसरा पार्क ब्रह्माकुमारी संस्थान के सहयोग से विकसित करेगी। इस अवसर पर संस्था महिला विंग उपप्रधान होम्योपैथी डॉ. रीना नागपाल ने होम्योपैथी संस्था आई.आई.एच.पी. के सहयोग से सभी संस्था सदस्यों व आस-पास के स्लम क्षेत्र में इम्युनिटी बूस्टर दवा भी वितरित की।

राजयोग एक रचनात्मक मानसिक चित्रण का नाम

- ब्र. कु. गंगाधर

राजयोग कोई हठ क्रिया नहीं है और न ही उसके लिए कोई खास मुद्रा में बैठना ज़रूरी है। फर्श पर कुशन लेकर या फिर कुर्सी पर भी बैठा जा सकता है। मुख्य उद्देश्य तो यही है कि आप किसी भी दर्द की भौतिक अनुभूति से परे हो जाएं ताकि आपका ध्यान शरीर की ओर न खींचे। दूसरी ओर यदि आप ज़रूरत से ज़्यादा आरामदेह मुद्रा (लेटकर) में आए तो आपको नींद आ सकती है। इसलिए इस बारे में संतुलित भाव बनाकर चलें।

मेडिटेशन करते समय नेत्र बंद करने की ज़रूरत नहीं है। मानसिक चित्रण करते समय नेत्र बंद हो तो दृश्य आसानी से प्रकट नहीं हो पाते। नेत्र बंद होने से ध्यान जल्दी भटकता है। दिन में सपने देखना तो नहीं है लेकिन रचनात्मक मानसिक चित्रण तो हैं ही, जिससे हमें शक्ति मिलती है। अब छः अवस्थाओं में हम निम्नलिखित कदम उठायें:-

अपने आप को भीतर ले जायें :- इस पहली अवस्था में आप व्यर्थ के विचारों से ऊपर उठते हैं। अपनी ही विचार प्रक्रिया का निरीक्षण करें। इससे मानसिक विचारों की गति थमेगी और आप आत्म-निरीक्षण कर पाएंगे।

विचारों को दिशा दें :- पहले कदम के बाद अपने सकारात्मक विचारों को इकट्ठा कर उनको एक दिशा दें। जिस तरह पानी की बाढ़ नुकसान पहुँचाती है उसी तरह विचारों की बाढ़ भी नुकसानदेय होती है। जब हम बाढ़ के पानी को बांध बनाकर रोक देते हैं तो वह बिजली और सिंचाई के काम आने लगता है। ठीक इसी तरह जब हम सकारात्मक विचारों को दिशा देते हैं तो हमें सकारात्मक ऊर्जा मिलती है।

सकारात्मक, शुद्ध एवं श्रेष्ठ विचारों का सकारात्मक चित्रण :- केवल सकारात्मक विचार पैदा करने से ही बात नहीं बनेगी। हमें बुद्धि द्वारा इनका मानसिक चित्रण करना होगा ताकि मस्तिष्क का दांया हिस्सा सक्रिय हो और सकारात्मक विचार दृश्यात्मक रूप में हमारे अचेतन मन में बैठ जाएं। यह सकारात्मक व अमूल्य छाप हमारे मन व शरीर को आराम देगी व उसे शक्ति भी प्रदान करेगी।

मानसिक चित्रण को दिव्यता प्रदान करें :- जब सकारात्मक विचार को दृश्यात्मक रूप बुद्धि द्वारा स्वीकार्य हो जाए उसके बाद आत्मा-परमात्मा से जोड़ना दिव्यता का अनुभव करना है। उस विचार के दृश्यात्मक चित्र के साथ ईश्वर के आगे बैठ जायें आप(आत्मा) के पिता परमात्मा को देखें उससे बात करें व उससे सकारात्मक तरंगों को स्वयं में अनुभव करें।

दिव्य मानसिक चित्रण को महसूस करें :- अब इस दिव्य मिलन को महसूस करें, जिससे आपको परम गहन शांति का अनुभव हो सके। मन ज्यों-ज्यों ईश्वर की ओर जाएगा उसे परम गहन अनुभव प्राप्त होंगे। आत्मा स्वयं उस दिव्य प्रेम व प्रकाश से भर उठेगी। इस अवस्था में सारी नकारात्मकता मिट जायेगी। आनंदमयी ईश्वर की उपस्थिति का मौन ही शेष रह जाएगा।

इस भाव को शाश्वत कर दें :- पाँचवी अवस्था में प्राप्त हुए भावों को शाश्वत कर दें। महसूस करें कि यह अनंत है व उसे भुलाया नहीं जा सकता। इससे चेतना का अंग बनने दें, जिससे दिव्य ऊर्जा का लगातार अनुभव हो सके। महसूस करें कि आपको ईश्वर से निर्देश मिल रहे हैं। चारों ओर प्रेम व आनंद का साम्राज्य है। जीवन के हर कदम पर इस भाव का आनंद लें। इस अंतिम अवस्था में आत्मा उस दिव्य प्रेम के नशे में खो जाएगी और इसी में जीवन का सार छिपा है।

राजयोग का अभ्यास:- अब निम्नलिखित विचारों के साथ मेडिटेशन की छः अवस्थाओं का अभ्यास करें। सर्वप्रथम सहज भाव से बैठ जाएं और निम्न शब्दों का धीरे-धीरे मानसिक चित्रण करें:-

मैं अपने शरीर से ऊपर उड़ रहा हूँ। मैं अपनी अंतरात्मा, अनंत आत्मा के प्रति सजग हो रहा हूँ। विचारों का भाव उतारने से हल्कापन महसूस हो रहा है। एक असंसारिक प्रकाश मेरे माथे पर चमक रहा है। मैं एक चालक हूँ तथा मेरा शरीर एक वाहन है। विचार एकाग्र होते ही मैं हल्का होकर तैरने लगता हूँ। भीतर से गहन शांति व शक्ति का अनुभव हो रहा है। मैं मन को एक नए आयाम, नये घर, आत्मा के वास, शांति, व सहज प्रकाश की धरती पर ले जाता हूँ। मैं फिर से एक बार उस प्रकाश में नहा रहा हूँ। मैं पूर्ण शांति व शुद्धता से भर जाता हूँ। मेरे घर की कोई सीमा नहीं। मैं तनावमुक्त होकर प्रकाश के विस्तार में उड़ने लगता हूँ। मेरे इस सच्चे घर में एक तेजोमय प्रकाश बिंदु है- परमात्मा जो शक्ति का असीम सागर है। जैसे ही मैं इस प्रकाश के समीप आता हूँ। मैं और शांतिप्रिय हो जाता हूँ। इस मौन में गहराई तक जाने पर मैं स्थिर हो जाता हूँ। और शांति की गहराई तलाशने लगता हूँ।

मेरा प्यारा मित्र ईश्वर मुझे असीमित प्रेम के साम्राज्य में ले जाता है। इस सागर की कोमल तरंगें सुनहरी आभा व प्रेम के रूप में मुझ पर बरस रही हैं। मैं स्थिर होकर इस सागर की गहराई तक जा पहुँचता हूँ। मैं गहन शांति का अनुभव करता हूँ। फिर एक बार शांति मेरी सच्ची प्रकृति बन जाती है।

अब धीरे-धीरे मैं शरीर के प्रति सजग होने लगता हूँ। मैं जब भी पूरी तरह शांत व सहज हूँ। नियमित कार्यों के दौरान भी मैं यही भाव बनाएं रखूंगा। मैं काम के दौरान भी हल्का व निरासक्त रहूँगा, अब कोई मुझे बेचैन नहीं कर पाएगा।

राजयोग मेडिटेशन का अर्थ :- राजयोग मेडिटेशन माना - जीवन से भी ज़्यादा जीना, स्पर्श से भी ज़्यादा महसूस करना, देखने से भी ज़्यादा निरीक्षण करना, पढ़ने से ज़्यादा आत्मसात करना, सुनने से भी ज़्यादा श्रवण करना, श्रवण से भी ज़्यादा मनन करना व समझना है।

स्वर्ग में हर चीज़ सम्पन्न व सम्पूर्ण अवस्था में होगी

दादी हृदयमोहिनी
मुख्य प्रशासिका

स्वर्ग में किसी का भी अंग लंबा-चौड़ा, टेढ़ा-मेढ़ा नहीं होता। आजकल का फैशन वहाँ नहीं है। नैचुरल ब्यूटी है, वहाँ देवताओं के शरीर विकार से पैदा नहीं होते, वहाँ योगबल से होते हैं। आत्मा सम्पूर्ण तो शरीर भी सम्पूर्ण मिलेगा। तन सम्पूर्ण है तो मन में भी कोई अशांति नहीं होगी। खुशी का आधार प्राप्ति है। वहाँ कोई उठाने नहीं आता है, आपे ही आँख खुल जाती है। थकावट होती नहीं। बोझ का कार्य है ही नहीं। क्लास में जाना है, दफ्तर में जाना है ऐसी ज़िम्मेवारी वहाँ नहीं है। इसलिए वहाँ रेस्ट की लाइफ है, कोई भागदौड़ नहीं है। मन एकदम शीतल और शरीर भी एकदम आराम से कार्य करेगा। यहाँ टाइम पर कार्य करने की ज़िम्मेवारी है लेकिन वहाँ स्वतः ही टाइम पर कार्य होगा। ब्रह्ममुहुर्त में उठते ज़रूर हैं। वहाँ वायु ऐसी चलती और वृक्ष के जो पत्ते हैं वो ऐसे हिलते हैं और पत्तों का आवाज़ भी बहुत मीठा निकलता है।

पंछी भी 'का-का' आवाज़ नहीं करेंगे। वो बोलते ऐसे हैं जैसे गीत गाते हैं और जैसे साज बजाते हैं वैसे मीठा लगता है। वो आवाज़ इतना प्यारा लगता है कि समय होते ही आपेही आँख खुल जाती है। जैसे ही आँख खुलती है तो यहाँ के माफिक चार बज गये हैं अब उठो भागो ऐसे नहीं है। ठीक समय पर आराम से उठकर बड़े प्यार से बैठे रहेंगे। पाँच मिनट बैठकर फिर उठते हैं। बेफिक्र लाइफ है, खुशी है, प्राप्ति है। ब्रह्ममुहुर्त उठेंगे फिर तैयार होकर घूमने जायेंगे। सैर तो अच्छी लगती ही है। परिवार भी बड़ा नहीं होता है। श्रृंगार करके घूमने जाते हैं। विमानों की संख्या बहुत होगी, हरेक के पास ढेर सारे विमान होंगे। हरेक टाइम के अलग-अलग विमान होंगे। कोई फंक्शन में जाने का विमान बहुत बढ़िया होगा, पार्टी के लिए अलग-अलग रंग का होगा। विमानों का शेप भी भिन्न-भिन्न प्रकार का होता है। कोई पंछी का, कोई पुष्प की डिज़ाइन का होता है। विमान चलाने की विधि बहुत आसान होगी। वहाँ की प्रकृति हमें दासी के रूप में सेवा करेगी। वहाँ विभिन्न प्रकार के स्वादिष्ट फल उपलब्ध होंगे। मीठा चाहिए तो मीठा फल का जूस पी लो। वहाँ छप्पन प्रकार के भोजन प्रकृति से हमें प्राप्त होंगे। बस आप जो संकल्प करो आपके सामने सेवा के रूप में प्रकृति हाज़िर होगी। वहाँ पढ़ाई भी होगी लेकिन वहाँ चित्रकारी करने की पढ़ाई होगी। वहाँ खेल-खेल के रूप में पढ़ाई पढ़ेंगे। वहाँ हर चीज़ सुखदायी होगी।

अपनी स्थिति बनाने के लिए अपने पास कुछ युक्तियां रखो

दादी प्रकाशमणि,
पूर्व मुख्य प्रशासिका

हम सच्चे बाबा के बच्चे हैं, सच के अन्दर कभी आंच नहीं लाओ तो स्थिति बन जायेगी।

आज्ञाकारी बनो। आज्ञाकारी अर्थात् हाँ जी, यही हमारा साइन है। जो यहाँ हाँ जी, हाँ जी करेंगे उनकी वहाँ हाँ जी, हाँ जी होगी। हाँ जी करने वाले कभी डगमग नहीं हो सकते। क्यों-क्यों में अपना माथा गर्म नहीं करो। दिमाग को शीतल कुण्ड बनाओ। हाँ जी का पाठ गर्मी निकाल देता। शीतल काया वाले योगी बन जाते।

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

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

अपनी स्थिति को बनाने की कुछ युक्तियां जिन्हें हम हथियार भी कह सकते हैं ये वो हथियार हैं जो हमारी माया से रक्षा करते और हमें अपनी मंज़िल तक पहुंचने में मदद करते।

पढ़ाई छोड़ना माना लूला लंगड़ा बनना। मुरली में बाबा ने जो भी श्रीमत दी है उसे पालन करना मेरा स्वधर्म है। चेक करो मेरे में श्रीमत पालन करने की कितनी शक्ति है? मेरा सारा व्यवहार श्रीमत के अन्दर है? मुझे श्रीमत है- तुम देहधारी की आकर्षण में नहीं जाओ। अगर आकर्षण होती तो वह श्रीमत की लकीर छोड़ता। उन्हें रावण ज़रूर अपनी शोकवाटिका में ले जायेगा। हमें श्रीमत है तुम अपना तन-मन-धन, बाबा की सेवा में लगाओ। अपनी दिनचर्या को श्रीमत के अनुसार चेक करो।

ईर्ष्या के वश कभी भी किसी को गिराने का ख्याल नहीं करो। अगर स्वयं को चढ़ाने का संकल्प और दूसरे को गिराने का संकल्प है तो यह बहुत बड़ा पाप है।

स्टूडेण्ट लाइफ में सबके साथ प्यार और रिगार्ड हो, वैर भावना व लगाव नहीं

लगाव किसी भी तरह का हो सकता है। वो हमें हर ऐसी अनुभूति से अलग कर देता है जो हमें सुख, शांति देती है। अगर लगाव है तो अलगाव है। और अगर अलगाव है तो हम दूसरों के भाव समझ नहीं सकते।

दादी जानकी,
पूर्व मुख्य प्रशासिका

जब से संगमयुग की पहचान मिली माना बाबा की पहचान मिली, प्राणदान देने वाला बाबा मिला। सवेरा होते ही प्राणेश्वर बाबा की याद आती है। बचपन (बाबा के बच्चे), स्टूडेन्ट लाइफ, बेहद सेवाधारी और वानप्रस्थी, चारों ही बहुत अच्छे हैं। ऐसा बचपन सारे कल्प में नहीं मिलेगा। जैसी है बचपन लाइफ, वैसी है स्टूडेन्ट लाइफ। स्टूडेन्ट लाइफ इतनी प्यारी है जो इतने वर्ष कैसे बीते पता ही नहीं चला। गंगा का तट हो, ज्ञान अमृत मुख में हो, ईश्वरीय परिवार का साथ हो, ईश्वरीय परिवार के बीच में बैठे रहो, मुरली सुनते-सुनाते रहो ऐसे ही प्राण तन से निकले। यह किसका होगा? जिसकी स्टूडेन्ट लाइफ़ होगी। सेवायें तो निमित्त हैं, उसमें दुआएं मिलती हैं, जिसमें कोई बोझ नहीं है। जब आत्मा किसी बंधन में नहीं है तो ठीक जवाबदारी सम्भाल सकती है। बंधन खींचता है तो जवाबदारी भी ठीक नहीं सम्भाल सकते हैं। सेवा, बंधनमुक्त रहने के लिए एक आइना है। सेवाधारी देह, सम्बन्ध, दुनिया, सम्पर्क, संस्कार, स्वभाव सबके बंधनों से मुक्त हो जाते हैं। सम्पर्क में आते हुए, सबके साथ रहते हुए शान्तिधाम आंखों के सामने रहता है। बाप कहते - तुम्हारी स्थिति ऐसी हो, बैठक ऐसी हो जैसे मुर्दा, याद की फांसी पर लटके रहो। कई बाबा के बच्चे शरीर छोड़ते हैं तो आंखें खुली रहती हैं। इस स्थिति में रहने का अभ्यास पक्का हो जाये। बाबा कहते हैं इन आंखों से कुछ न देखो। जब देखने की इच्छा नहीं है तो सुनने की इच्छा भी न हो। बाबा ने जो सुनाया है वह मनन-चिन्तन में हो तो कोई तूफान हैरान कर नहीं सकते। तूफान परेशान नहीं करते, हम परेशान होते हैं। सदा स्वमान में रहो। स्टूडेन्ट लाइफ होने के कारण स्टडी से और बाबा से प्यार है। एक क्लास के स्टूडेन्ट हैं, एक दो को रिगार्ड, प्यार देते हैं। यात्री भी हैं, कोई किसके साथ जाते नहीं। शरीर पुराना है, अन्तिम जन्म है, तो किसका साथ लेंगे! किसका सहारा लिया तो फे ल। ज़रा-सा भी लगाव रहा तो फेल हो जायेंगे, मार्क्स कम हो जायेंगी। जिसके साथ लगाव हुआ वह भी फेल हो जायेगा। लगाव से न रहेंगे बाबा के, न रहेंगे दुनिया के। लगाव बहुत खराब चीज़ है। बाबा रोज़-रोज़ कहता है अपनी सूक्ष्म चेकिंग करो। संस्कार से भी लगाव है, स्वभाव से भी लगाव है, दूसरे के स्वभाव-संस्कार के लिए सोचना भी लगाव है। यह कैसे बदलेगा, यह चिंतन भी लगाव है। कब बदलेंगे, कैसे बदलेंगे यह भी लगाव है। इनका लगाव किसी से न हो - यह मैं चिन्ता करूँ, तो यह भी लगाव है। इसीलिए बाबा कहता है, तुम बच्चे घर को याद करो। तुम वानप्रस्थी हो। क्या होगा, कैसे होगा- इस चिन्तन से अपने को फ्री रखो। बाबा ने बहुत सहज तरीका बता दिया - अतीन्द्रिय सुख में रहो। और आत्माओं को अतीन्द्रिय सुख का अनुभव कराने के लिए शान्त स्वरूप में रहकर आत्माओं को वायब्रेशन पहुँचाओ।

OM-7 -2020 FINAL FILE_Page 1 and 2 29/06/2020 12:09 PM Page 3

- वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. सूर्य, आबू पर्वत

यज्ञ को निर्विघ्न बनाओ....

यज्ञ में विघ्न कौन से हैं ....

वैसे तो सर्वशक्तिवान द्वारा रचित इस यज्ञ में भला कौन विघ्न डाल सकता है। वह स्वयं ही इसका रक्षक भी है। किसी भी शुद्र या राक्षस प्रवृत्ति वाले व्यक्ति द्वारा डाले जाने वाले विघ्नों को इस यज्ञ की पवित्र ज्वाला सहज ही नष्ट कर देती है। परन्तु यदि चोर घर में ही हो, यदि उत्पाती अन्दर छुपा हो, यदि विघ्नकारी अपने ही हों तो अवश्य ही कठिनाई होती है। कुछ सूक्ष्म विघ्न इस प्रकार हैं - मैंने दी है, मैंने बनाई है, ऐसी भावना रखकर अनेकों के लिए समस्या पैदा करता है तो उसे तो कहाँ भी स्थान नहीं मिलेगा, अर्थात् उसकी दुर्गति तो निश्चित है।

"यह यज्ञ जादू की नगरी बन जाएगा, जब यहाँ से व्यर्थ सम्पूर्णतया समाप्त हो जाएगा" - ये ईश्वरीय महावाक्य सुनकर ऐसा कौन होगा जो स्वयं से व्यर्थ को समाप्त करने का दृढ़ संकल्प न करे। ये यज्ञ, जो कि रुद्र यज्ञ है, जिसकी स्थापना स्वयं शिव ने अपना ज्ञान डमरु बजाकर की, सभी यज्ञों को अपने में समाहित किए हुए हैं। स्वयं भगवान ने इस यज्ञ को रचकर इसकी रक्षा की ज़िम्मेदारी पवित्र ब्राह्मणों को दी और कहा - "हे राजऋषियों, तुम इस पवित्र यज्ञ से पवित्र ब्रह्मा भोजन खाओ, यह यज्ञ तुम्हारी पालना करे और तुम वृद्धि को पाते रहो, यह यज्ञ तुम्हें मन इच्छित फल प्रदान करे।"

पवित्र ब्राह्मण इस यज्ञ की रक्षा कैसे करें? क्या बाहुबल या शस्त्र बल से? नहीं, योगबल व पवित्रता के बल से। यह यज्ञ इस कलियुग को पावन सतयुग में बदलेगा और इससे निकली विनाश ज्वाला कलियुगी दुनिया को व उसमें बसे असुरों को भस्म करेगी। जो ब्राह्मण इसकी रक्षा करेंगे, आने वाले महाकाल में यह यज्ञ उनकी रक्षा करेगा। यह यज्ञ जो सभी को अतुलनीय सुख प्रदान करता है,जो विश्व में शान्ति की स्थापना करता है, जो अनेकों को विघ्नों से मुक्त करता है, सम्पूर्ण विश्व में व्याप्त हो रहा है। यह यज्ञ अनेकों को बल प्रदान कर रहा है।

अलौकिक यज्ञ को संभालना बहुत बड़ा भाग्य

आज तक रुद्र यज्ञ में कितने ही पवित्र ब्राह्मणों ने अपना सर्वस्व स्वाहा कर दिया है। यह अलौकिक यज्ञ है, इसमें स्वाहा होने वाली चीज़ें भी सूक्ष्म हैं। जो व्यक्ति इसमें अपने विकार स्वाहा करते हैं, उन्हें यह यज्ञ स्वर्ण काया, दिव्य बुद्धि व शीतल मन प्रदान करता है। जिन्होंने अपना जीवन ही यज्ञ वृद्धि में लगा दिया, उनके भाग्य के तो कहने ही क्या! वह समय आ रहा है जबकि सम्पूर्ण विश्व ऐसी आत्माओं के चरण-रज अपने मस्तक पर रखकर स्वयं को भाग्यशाली अनुभव करेगा। परन्तु आवश्यकता इस बात की है कि ऐसी आत्माओं के स्वयं के महान मूल्य को अब ही समझ लेना चाहिए।

यह ब्राह्मण परिवार भी महान है, जो कि इसी यज्ञ की रचना है। परन्तु स्वार्थ वश या गलत मान्यताओं वश या स्वयं के रहे हुए कुटिल संस्कारों वश कोई ब्राह्मण आत्मा भी इस यज्ञ में विघ्नकारी बन जाए तो अनेक कठिनाइयाँ सामने आ खड़ी होती हैं। जो यज्ञ पर कुर्बान हुए हैं उन्हें तो कहना चाहिए कि चाहे मेरा अस्तित्व भी क्यों न मिट जाए, चाहे मेरा सर्वस्व लुट जाए, परन्तु यज्ञ पर आंच नहीं आनी चाहिए।

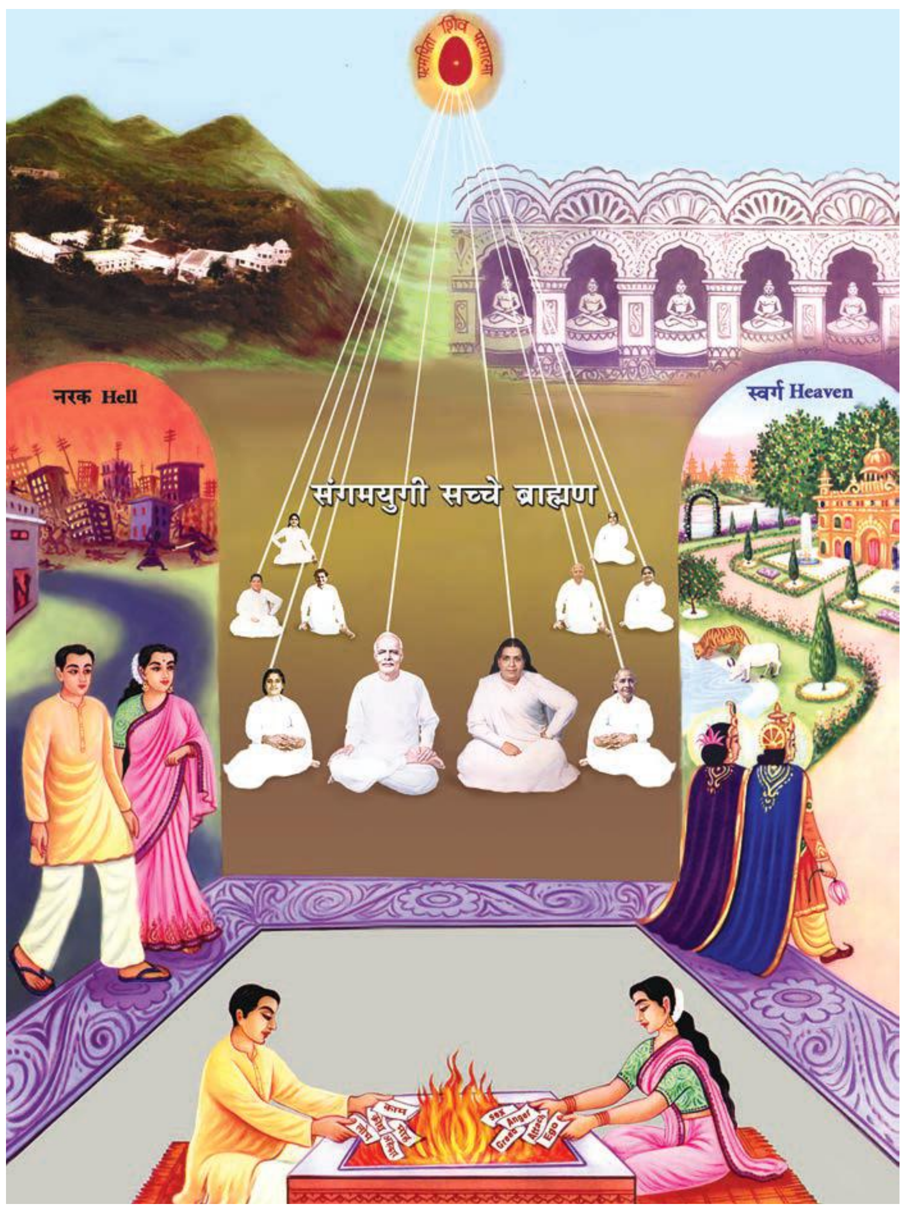
तेरी को मेरी कहना....

प्रायः सभी ब्राह्मण इस स्थिति में रहते हैं कि "हे प्रभु, सब कुछ तेरा"। वे अपना एक-एक पैसा यज्ञ प्रति समर्पित करते हैं। वे बड़ी-बड़ी यज्ञ शालाएं बनाने में तन, मन, धन का सहयोग देते हैं। परन्तु कोई लोभी या पापी मन वाला व्यक्ति यदि भगवान की सम्पत्ति पर भी-यह मेरी है, मैंने दी है, मैंने बनाई है, ऐसी भावना रखकर अनेकों के लिए समस्या पैदा करता है तो उसे तो कहाँ भी स्थान नहीं मिलेगा, अर्थात् उसकी दुर्गति तो निश्चित है।

टकराव - भयंकर विघ्न....

भगवान की सेवाओं में हम टकरायें तो लोग हमें टकराने वाले पत्थर ही कहेंगे। चाहे टकराव किसी भी कारण से हो, अपवित्रता के कारण, ईर्ष्या के कारण, तेरे-मेरे के कारण या गलत संस्कार व्यवहार के कारण - ये यज्ञ में भयंकर विघ्न हैं। यज्ञ को निर्बल करके यज्ञ-वत्सों को उदास करने वाला है। इसलिए जो भी यज्ञ प्रेमी हैं उन्हें स्वयं ही झुककर, कुछ सहन करके, कुछ समाकर व कुछ भुला कर, यज्ञ को इस विघ्न से मुक्त करते चलें।

जो व्यक्ति अपने टकराव के स्वभाव के कारण यज्ञ की वृद्धि में विघ्न डालते हैं, उन पर भी भारी बोझ चढ़ता है। वे इस सत्य को महसूस करें। हमारा तो जीवन ऐसा हो जो हमें देखकर सर्वस्व स्वाहा करने वालों की कतार लग जाए।



यज्ञ की समाप्ति कब होगी....

यों तो हम जानते हैं कि यह यज्ञ तब ही सम्पूर्ण होगा जब सारी पुरानी दुनिया इसमें स्वाहा होकर नव सृष्टि का उदय हो जाए। परन्तु हम यह भी कह सकते हैं कि समाप्ति तब ही समीप होगी, जब यहाँ सभी के मन स्वच्छ हो जाएंगे, जब यहाँ से व्यर्थ बोल, व्यर्थ कर्म, मैं-पन के भाव, व्यर्थ संस्कार भस्म हो जाएंगे। जब यहाँ के पवित्र ब्राह्मण सनत कुमार बन जाएंगे, अर्थात् बच्चे की तरह पवित्र बन जाएंगे। परन्तु यज्ञ समाप्ति से पूर्व प्रत्यक्षता के नगाड़े बजेंगे और उसमें उनका ही परम महत्व होगा, जो सदा विघ्न से मुक्त होंगे।

स्वयं निर्विघ्न तो यज्ञ निर्विघ्न....

यदि यज्ञ में कोई कुछ भी सेवा नहीं करते परन्तु अपनी स्थिति को श्रेष्ठ व निर्विघ्न रचते हैं तो वे भी यज्ञ के सहयोगी हैं। जब एक मनुष्य की अपनी स्थिति में विघ्न होता है तो वह दूसरों को विघ्न अवश्य डालता है। चिड़चिड़ा मनुष्य दूसरों से अवश्य टकराता है, जिससे गलत व्यवहार हुआ हो वह अवश्य दूसरों से गलत व्यवहार करता है, जिसमें स्वयं काम-क्रोध के कीटाणु बसे हों वह अवश्य ही उनका प्रसार करता है। परन्तु इन सबसे जीवन में सन्तोष कहाँ यदि जीवन निर्विघ्न नहीं तो सच्चा सुख भी नहीं। विघ्नों की अग्नि शान्ति को जला डालती है। आप देख लें कि विघ्नों के बीज कहीं संकल्प रूप में आपने स्वयं में बोये हुए तो नहीं हैं। विघ्न तो आयेंगे ही परन्तु उनके वश न होना, धैर्यता व हिम्मत से उन्हें पार कर लेना-यही निर्विघ्न स्थिति है।

यदि आपके पुरुषार्थ में भी बार-बार विघ्न पड़ रहे हैं तो उसका कारण ढूंढ़ लो। थोड़ी-सी मेहनत करके उन्हें दूर किया जा सकता है। और जिस दिन स्वयं के पुरुषार्थ का मार्ग साफ़ हो जाएगा, उसी दिन विघ्न आने कम हो जाएंगे और आने वाले विघ्नों को भी हम सहज ही पार कर सकेंगे।

हे यज्ञ प्रेमियों....

हमारा सम्बोधन उस महान व पवित्र ब्राह्मण परिवार को है, जो जहाँ-तहाँ इस यज्ञ से संलग्न है।

ज़रा विचार करो...
तुम यहाँ क्यों आए हो...?
तुमने अपना जीवन क्यों कुर्बान किया?
तुमने यह त्याग-तपस्या का पथ क्यों चुना?

चलो चलें स्वचिंतन के तल में...अब भी क्या व्यर्थ की ओर झुकाव है, तुम्हें अब चाहिए क्या...सब कुछ तो तुम्हें प्राप्त है... कहीं ऐसा तो नहीं कि अपना सब कुछ छोड़कर सन्यासियों की तरह तुम पुनः माया में उलझ गए हो...

भगवान ने तुम्हें यज्ञ की ज़िम्मेदारी दी है...सोचो क्यों... योग्य जानकर, अब भगवान से बेवफाई न करना. . . उसकी आशाओं के दीप जलाना, स्वयं भी उमंग में रहना व औरों को भी व्यर्थ से मुक्त करना।

भगवान ने स्वयं आह्वान किया है..."अब मेरे यज्ञ को निर्विघ्न बनाओ" - कितना सुन्दर व भाव भरा आह्वान है...कौन आगे आयेंगे, कौन त्याग करेंगे...जो करेंगे वे महान होंगे, वे पूजनीय होंगे। मुख्य विघ्न अपवित्रता का, त्याग की कमी का है, तेरे-मेरे का ही है। इसे झटके से तोड़ दो। भगवान की सुनो तो वह तुम्हारी जन्म-जन्म सुनेगा।

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया
संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,
Email-omshantimedia@bkivv.org
सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रूपये, तीन वर्ष 600 रूपये, आजीवन 4500 रूपये। विदेश - 2500 रूपये (वार्षिक)
कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शांतिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

हमारी शुभ सोच भी एक सेवा है जो आत्मा की शक्ति बढ़ाती है

ब्र.कु. शिवानी,
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

> **हम आत्मा को एक बैटरी की तरह देखते हैं। जब यह बैटरी पूरी चार्ज होती है तो शांति, प्रेम, खुशी, ये सब नॉर्मल होता है। इसे हम स्प्रीचुअल हेल्थ यानी आध्यात्मिक स्वास्थ्य कहते हैं। लेकिन जब ये बैटरी डिस्चार्ज होती है तो तनाव, चिंता, अस्वीकार होने, दुःखी या निराश होने, ईर्ष्या आदि जैसी भावनाएं आती हैं।**

हम सब समझते हैं कि कुछ चीजें हासिल करने या बाहरी दुनिया में कोई सफलता पाने से हमें खुशी, संतुष्टि मिलेगी। हम जीवन को देखें तो लॉकडाउन से पहले हम सब भाग रहे थे, अधिक से अधिक प्राप्त करने के लिए। जीवन जीने के लिए जो चाहिए था वो पा ही लिया था। अभी हम और पाने के सफर पर थे। इतना कुछ पा लिया, फिर भी संतोष, स्थिरता, वो अनुभूति नहीं हो रही थी। बाहर इतना कुछ पाने के बावजूद आत्मा की शक्ति नहीं बढ़ी थी। क्योंकि बाहर की चीजों का आंतरिक शक्ति से कनेक्शन नहीं है। लेकिन पिछले दो महीने से न किसी बच्चे ने परीक्षा दी, न कोई पास हुआ, न किसी की सैलरी बढ़ी, न प्रमोशन मिला, न नया मकान, न नई गाड़ी खरीदी, नई ड्रेस तक नहीं ली। यानी पिछले दो महीने में हमने बाहर से कुछ भी हासिल नहीं किया। लेकिन इन दो महीनों में हम सबने अपनी-अपनी तरह से सेवा की है। मतलब पिछले दो महीने से हम प्राप्त करने की दिशा में नहीं, देने की दिशा में हैं।

सेवा मतलब शक्ति देना। हरेक ने कहा कि सेवा करते हुए मुझे बड़ा सुकून और सुख मिला है। इन दो महीनों में हमने कुछ नहीं लिया, सिर्फ दिया है, वह भी अपने सीमित साधनों से। जितना धन था उसमें से दिया। घर में जितना भोजन था उसमें से दिया। जितना समय था उसमें सिर्फ अपने घर-परिवार का ध्यान नहीं रखा बल्कि ओरों के लिए भी समय निकालकर उनके लिए खाना बनाया। डॉक्टर, नर्सेस, पुलिस, एडमिनिस्ट्रेटर हैं, वे तो अपना जीवन ही दाव पर लगाकर सेवा कर रहे हैं। देते हुए सबको सुकून, शांति और शक्ति महसूस हो रही है। क्योंकि देने से आत्मा की आंतरिक शक्ति बढ़ रही है। जब हम देना शुरू करते हैं तो हम अपने नैचुरल स्वभाव में आ जाते हैं। इसी तरह जब हम देवी-देवताओं की मूर्ति देखते हैं, उनके चित्र देखते हैं तो उनके दोनों हाथ हमेशा देते हुए दिखाई देते हैं। वे आशीर्वाद दे रहे हैं, कोई देवी विद्या दे रही हैं, कोई धन दे रही हैं, कोई शक्ति दे रही हैं। इसीलिए उनको देवी-देवता कहते हैं। देवी-देवताओं के लिए कहते हैं-सोलह कला सम्पूर्ण मतलब आत्मा की बैटरी पूरी तरह से चार्ज है। ये लॉकडाउन और कोरोना ने हमें एक बात तो सिखा ही दी कि सेवा करने से बड़ा सुकून मिलता है। सेवा से आत्मा की शक्ति बढ़ती है। लोग पहले भी सेवा करते थे लेकिन इस समय हम मिलकर सेवा कर रहे हैं। तन, मन, धन से सेवा कर रहे हैं। सेवा मतलब देना। इससे एक-दूसरे के प्रति प्यार बढ़ गया है। सब एक-दूसरे की मदद कर रहे हैं। कितना कुछ हमने सीख लिया पिछले दो महीने में। अब जब हम वापस अपनी नॉर्मल लाइफ में जाएंगे तो सिर्फ इन शब्दों को साथ लेकर जाएंगे कि लेने में नहीं बल्कि देने में शक्ति है। देने में प्यार है, एकता है, सहयोग है। इससे जीवन जीने का तरीका बिल्कुल बदल जाएगा। सेवा एक शक्ति है मतलब जितना हम सेवा करते जाएंगे, हम उतना देंगे। इसका मतलब ये नहीं है कि हम जॉब करेंगे, बिजनेस करेंगे। वो तो हम कमाने के लिए जा रहे हैं। कमाने के लिए जाना है लेकिन हमारा उद्देश्य देने की दिशा में होना चाहिए कि हम सुख देने के लिए ऑफिस जाते हैं, हम समाज को सुख, आराम देने के लिए बिजनेस करते हैं। यह सेवा कैसे होगी? अगर आपकी हर सोच सही होगी, सभी से व्यवहार सही होगा और आप जो काम कर रहे हैं, उससे लोगों की शक्ति बढ़ेगी, तो यह सेवा होगी। आप जो प्रोडक्ट बना रहे हैं, जो चीज़ आप समाज को दे रहे हैं, वह समाज के लिए एक उपहार होना चाहिए। वह प्रोडक्ट चाहे एक फिल्म हो, एक विज्ञापन, एक गीत हो, सर्विस हो या फिर कोई और प्रोडक्ट हो, जब वह समाज को मिले तो उससे समाज की उन्नति होनी चाहिए। उन्नति मतलब उनकी आत्मा की शक्ति बढ़नी चाहिए। कोई ऐसा प्रोडक्ट नहीं बनाना जिससे समाज की शक्ति घटती हो। फिर उसको सेवा कैसे कहेंगे। इस समय हम जो सेवा कर रहे हैं उससे समाज संभाल रहा है। कुछ ऐसा तो नहीं ही करेंगे जिससे सेहत का, सुख का, एकता का उल्टा हो जाए। यह सेवा नहीं है। सेवा का मतलब है देने की शक्ति। हमें देना है। देना तो हमारा स्वाभाविक स्वरूप है। सिर्फ ध्यान रखना है कि मन से भी दे रहे हैं, मतलब हर एक के लिए हमारी हर सोच बहुत शुभ है। हमारा हर शब्द सभी को सुख देता है। हमारा हर कर्म हर एक का कल्याण करता है। फिर हम थोड़े दिन के लिए सेवा करने वाले नहीं हैं। हम जीवन के हर क्षण में सेवा पर ही हैं। हम जितनी ज़्यादा सेवा करेंगे, उतनी हमारी आत्मा की भी शक्ति बढ़ती जाएगी और हमारे कर्मों से औरों की भी शक्ति बढ़ती जाएगी। इसीलिए सेवा को शक्ति और आध्यात्मिक शक्ति कहा जाता है।

कथा सरिता...

समय धन से नहीं खरीदा जा सकता

एक नगर में एक बहुत ही अमीर आदमी रहता था। उस आदमी ने अपना सारा जीवन पैसे कमाने में लगा दिया, उसके पास इतना धन था, कि वह उस नगर को भी ख़रीद सकता था, लेकिन उसने अपने संपूर्ण जीवन भर में कभी किसी की मदद तक नहीं की। इतना धन होने के बावजूद, उसने अपने लिए भी उस धन का उपयोग नहीं किया, न कभी पसंद के कपड़े, भोजन एवं अन्य इच्छापूर्ति तक नहीं की। वह केवल अपने जीवन में पैसे कमाने में व्यस्त रहा। वह इतना व्यस्त और मस्त हो गया पैसा कमाने में उसे उसके बुढ़ापे का भी पता नहीं चला, और वह जीवन के आख़िरी पड़ाव पर पहुँच गया।

इस तरह उसके जीवन का अंतिम दिन भी नज़दीक आ गया और यमराज उसके प्राण लेने धरती पर आये। जिसे देख कर वह आदमी डर गया, यमराज ने कहा, "अब तेरे जीवन का अंतिम समय आ गया है, और मैं तुझे अपने साथ ले जाने आया हूँ।" सुनकर वह आदमी बोला - "प्रभु अभी तक तो मैंने अपना जीवन जिया भी नहीं, मैं तो अभी तक अपने काम में व्यस्त था", अतः मुझे अपनी कमाई हुई धन दौलत का उपयोग करने के लिए समय चाहिए।

यमराज ने उत्तर दिया - "मैं तुम्हें और समय नहीं दे सकता, तुम्हारे जीवन के दिन समाप्त हो गए हैं, और अब दिनों को और नहीं बढ़ाया जा सकता।"

सुनकर वह आदमी बोला -"प्रभु मेरे पास इतना धन है, आप चाहो तो आधा धन लेकर मुझे जीवन का एक वर्ष दे दीजिए।

प्रतियुत्तर में यमराज ने कहा ऐसा संभव नहीं। इस पर आदमी ने कहा - "आप चाहो मेरा 90 प्रतिशत धन लेकर मुझे एक महीने का समय दे दीजिए।"

यमराम ने फिर मना कर दिया। फिर आदमी ने कहा - "आप मेरा सारा धन लेकर 1 ही घंटा दे दीजिये।" तब यमराज ने समझाया - बीते हुए समय को धन से दुबारा प्राप्त नहीं किया जा सकता।

इस प्रकार जिस आदमी को अपने धन का अभिमान था, उसे वह सब व्यर्थ लगने लगा, क्योंकि उसने अपना संपूर्ण जीवन उस व्यर्थ चीज़ को कमाने में लगा दिया, जो आज उसे जिंदगी का एक घंटा भी ख़रीद के नहीं दे पाई। दुःखी मन से वह अपनी मौत के लिए तैयार हो गया।

शांतिवन। ओमशांति मीडिया कार्यालय में सभी भाई-बहनों से ईश्वरीय ज्ञान की स्नेह भरी वार्तालाप के पश्चात् समूह चित्र में राजयोगिनी ब्र.कु. जयन्ती दीदी,लंडन, ब्र.कु. हंसा दीदी, ब्र.कु. सरिता, सम्पादक ब्र.कु. गंगाधर, ब्र.कु. दिलीप, ब्र.कु. कमलेश, ब्र.कु. बोबिन्द्र, ब्र.कु. भगवान, ब्र.कु. राकेश तथा ब्र.कु. मनीष।

सूरत वराछा-गुज.। पर्यावरण दिवस पर यौगिक गृहवाटिका का शुभारम्भ करने के पश्चात् चित्र में ईश्वरीय स्मृति में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. तृप्ति बहन। उपस्थित रहे विधायक प्रवीण जी, विधायक कांति जी तथा ब्रह्माकुमारी बहनें।

भुवनेश्वर-पाटिया(ओडिशा)। विश्व पर्यावरण दिवस पर पौधारोपण करने के पश्चात् चित्र में हिमांशु सेखर खटुआ,कलिंगा टीवी,सीएमडी, शाश्वत सीनियर सीटीजन फोरम अध्यक्ष विजय दास, ब्र.कु. गुलाब बहन तथा कलिंगा टीवी स्टाफ।

लक्ष्य की स्मृति से ही कमज़ोरियों की समाप्ति

तनाव की स्थिति या व्यर्थ संकल्पों की स्थिति से हम मुक्त हो सकते हैं। बाबा कहते हैं कई बार कि अगर बच्चे नेगेटिव संकल्प नहीं आते और व्यर्थ संकल्प आते हैं तो ये भी एक प्रकार की इमप्योरिटी है। अगर मन में व्यर्थ माना फालतू बातें चलती रहती तो कोई न कोई सूक्ष्म कमज़ोरी उसके साथ अटैच है ही है। और उस सूक्ष्म कमज़ोरी के कारण ये व्यर्थ चल रहा है। तो जहाँ वो कमज़ोरी है वो इमप्योरिटी ही है। मन में तनाव है तो आप निराकारी या आत्मभिमानी बनने का भी पुरुषार्थ करो निराकारी तो बाद में निराकारी से पहले जो स्टेज है, पहला कदम जो है वो है आत्मभिमानी स्थिति।

आत्मा-आत्मा को देखकर बात करो। क्या इस भाव को हम डेवलप कर सकते हैं? अगर नहीं कर सकते हैं तो आत्मिक स्थिति में टिकना भी मुश्किल हो जाता है। अगर आत्मिक स्थिति में नहीं टिक सकते तो निराकारी स्थिति जो है वो बहुत दूर है यानि सम्पूर्णता की मंज़िल हमसे बहुत दूर है, ये स्पष्ट हो जाता है।

तनाव का कारण स्वभाव-संस्कार

दूसरी बात बाबा ने जो कहा कि कमज़ोर स्वभाव या दूसरे शब्द में मैं ये कहूँ कि कई बार कई लोग कहते हैं कि फलाने के कारण मेरे अन्दर तनाव उत्पन्न होता है, या उसने ऐसा व्यवहार किया इसीलिए मेरे साथ ऐसा होता है। ये मुझे दबाता है इसलिए मेरा व्यर्थ संकल्प चलता है। लेकिन वास्तव में कोई किसी को दबा नहीं सकता है। जो दबाव है हमारे ऊपर, जो दबाव हमें फील होता है वो दबाव सबसे अधिक, किसी और से भी ज़्यादा हमारे अपने ही कमज़ोर स्वभाव और

-ब्र.कु. उषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

संस्कार के कारण है। उसका दबाव इतना ज़्यादा हम पर आ जाता है कि अगर, मैं आपको छोटा-सा एग्ज़ाम्पल दूं कि अमृतवेले आपको उठना है और अमृतवेले नहीं उठ सके। जब हमसे किसी ने पूछा कि अमृतवेले नहीं उठे वो क्या कहते हैं कि अरे! सुबह-सुबह ही माया आ गई। दोष डाल दिया हमने माया के ऊपर, लेकिन माया क्या चीज़ है? माया किसको कहा? तो सुबह-सुबह घड़ी देखी भी, तुमको उठाया भी हमने, हिलाया भी, कहेंगे कि हाँ वो भी मुझे याद है कि आपने उठाया, हिलाया भी मुझे लेकिन मैंने सोचा कि पाँच मिनट में उठता हूँ और पाँच मिनट का सीधा पाँच बज गया। तो उस समय जो माया आई वो किस स्वरूप में आई? आलस्य का, कमज़ोरी का संस्कार जो है मेरा, उसने मुझे दबाया कि सोये रहो। तो दबाव किसका था? हमारे ही कमज़ोर स्वभाव-संस्कारों का। इनका प्रभाव हमारे ऊपर इतना है कि सबसे बड़ा विघ्न पुरुषार्थ के मार्ग पर है तो वो है हमारे कमज़ोरी के स्वभाव और संस्कार।

हमें विवश करती हमारी कमज़ोरियां

सत्य ना बोलने की जो हमारे अन्दर हिचक है, ये कमज़ोरी का स्वभाव जो है उसके कारण हम किसी के सामने सत्य कह नहीं सके, जिस कारण बहुत बड़ा नुकसान हो गया, और उस व्यक्ति ने हमें कुछ कह दिया तो क्या कहते हैं कि ये व्यक्ति हमें हमेशा दबाता है। अब दबाया किसने? ओरिज़नल दबाव जो था वो मेरे ही उस वक्त समय के हिसाब से न बोल पाने के कारण। तो इसलिए जब कमज़ोरी के स्वभाव संस्कार इमर्ज हो जाते हैं तो हम उनके विवश हो मुख से गलत बोल, माना कर्मेन्द्रियों से कोई भी गलत कार्य कर लेते हैं। इसलिए बाबा कहते हैं कि पुराने संस्कारों का भी संस्कार करो अब। उसको खत्म करो। रियलाइज़ करते हुए, महसूस करते हुए, समय के महत्व को जानते हुए अब उसे खत्म करते जाओ। और जितना उसको खत्म करते जायेंगे, उन संस्कारों का संस्कार करते जायेंगे तो धीरे-धीरे इसके दबाव से मुक्त होते चले जायेंगे। तो जो हमारा लक्ष्य व मंज़िल है, जहाँ हमें जाना है ये स्मृति रहेगी तो कमज़ोर संस्कारों का संस्कार करना सहज हो जायेगा।

! यह जीवन है !

पारस पत्थर की एक विशेषता होती है कि वह लोहे को स्पर्श करता है तो उसे स्वर्ण में बदल कर अमूल्य बना देता है। इसलिए सभी पारस पत्थर को पाने के इच्छुक होते हैं। इसी प्रकार गुणवान व्यक्ति अपनी संगति में आने व साथ रहने वालों के जीवन को श्रेष्ठ बना देता है। इसलिए हम भी पारस पत्थर के समान ही यदि अपने जीवन में गुणी व्यक्ति को स्थान दें तो जो अपने गुणों से हमारे व्यक्तित्व को, हमारे जीवन को निखारे तो विश्वास कीजिए हमारा जीवन भी अमूल्य बन सकता है। अब ये हम पर निर्भर करता है कि हमने अपने जीवन में गुणी व्यक्ति को स्थान देना है या अवगुणी की संगत में अपना जीवन नष्ट करना है।

सूरतगढ़-राज.। लॉकडाउन के तहत कोरोना योद्धा पुलिसकर्मियों को सम्मानित कर डी.वाई.एस.पी. वेदप्रकाश को भी ईश्वरीय सौगात भेंट कर सम्मानित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी। साथ हैं ब्र.कु. साक्षी तथा ब्र.कु. पुष्पा।

शीघ्र आवश्यकता

एस.एल.एम.ग्लोबल नर्सिंग कॉलेज/ग्लोबल हॉस्पिटल स्कूल ऑफ नर्सिंग शिवमणि होम के पास तलहटी,आबू रोड,जिला सिरोही,राजस्थान के लिए एक अकाउंटेंट असिस्टेंट महिला/पुरुष की शीघ्र आवश्यकता है।

योग्यता :- B.Com मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से व मान्यता प्राप्त शैक्षणिक संस्थान से 1-2 वर्ष का अकाउंटेंसी का अनुभव हो।

Mobile - 8503891074
E-Mail :- slmgnc.raj@gmail.com

बैंगलुरू-कर्नाटक। राजयोग का प्रचार और प्रसार करने के लिए डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके को 'ब्लाइंड विंक इवेन्ट्स एंड एंटरटेन्मेंट' द्वारा ताज होटल में आयोजित अवार्ड शो में 'इंडिया एक्सीलेंस अवार्ड' से सम्मानित करते हुए फिल्म अभिनेत्री बिपाशा बासु। साथ हैं ब्र.कु. पवित्रा तथा ब्र.कु. राजेश्वरी।

राजकोट-मेहुलनगर। विश्व पर्यावरण दिवस पर वृक्षारोपण व कोरोना योद्धा पुलिसकर्मियों ए.सी.पी. एच.एल.राठौड़, पी.आई. वी.के.गढ़वी, एस.आई. पी.बी.जेबलिया, एस.आई. पी.एम.धाखड़ा, एस.आई. एस.एन.जडेजा, एस.आई. आर.एन.सांकलिया, एस.आई. एन.वी. पित्तरोतर, एस.आई. डी.ए.धांधलिया का पुष्प वर्षा कर सम्मान करने के पश्चात् प्रतिज्ञा कराते हुए ब्र.कु. चेतना।

जगनेर-आगरा। लॉकडाउन के तहत लोगों की सुरक्षा हेतु तैनात कोरोना यौद्धाओं पुलिस स्टेशन के इंस्पेक्टर राजकमल सिंह और स्टाफ को पुष्प वर्षा कर व माला पहनाकर सम्मानित करने के पश्चात् मास्क वितरित करते हुए ब्र.कु. एकता।

पठानकोट-विष्णुनगर(पंजाब)। विश्व पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र के तपोवन में पौधारोपण करने के पश्चात् सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. प्रताप। साथ हैं ब्र.कु. सत्या, पूर्व एम.सी. किरण महाजन तथा अन्य।

मुम्बई-सांताक्रूज। लॉकडाउन के दौरान सेवाकेन्द्र की उपक्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. मीरा के निर्देशन में स्लम एरिया में ज़रूरतमंदों को आवश्यक खाद्य सामग्री वितरित करते हुए ब्र.कु. सोनेलाल तथा ब्र.कु. विद्या।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-16(2019-2020)

1		2	■	3		4	■	5	■
	■		■		■	6			
	■		■		■		■		■
■	7			■	8	■	9	■	10
11	■		■	12		■	13		
	■	■	14			■		■	
15	16	■	■		■	■	■	17	
18		19	■	20	21	22	■		■
	■	23	24	■	25				■
■	26			■	■		■	■	■

ऊपर से नीचे

1. सगा, बाप की आज्ञा को मानने वाला (3)
2. धामा खाने वाले ब्राह्मण (5)
3. पक्षी, गोरैया (3)
4. मान, इज्जत, महिमा (3)
5. झूठ, तुम्हें कभी...नहीं बोलना है (3)
8. तिराहा, अभी तुम....पर खड़े हो (3)
9. निवास करना, ठहरना (3)
10. ज्ञान की...बन सदा टिकलू-टिकलू करते रहना है (4)
11. नश्वर, यह जीवन...है (5)
12. दिलवर, हम सफर, साथी (4)
16. कंठ, ग्रीवा, गर्दन (2)
17. यही...है दुनिया को भूल जाने की, मौसम (3)
19. खुशबू, सुगन्ध (3)
21. मित्र, सखा, दोस्त (2)
22. अनुकृति, प्रतिलिपि, ज्यों का त्यों (3)
24. आज नहीं तो...बिखरेंगे यह बादल (2)

बाएं से दाएं

-ब्र.कु. राजेश, शान्तिवन

1. स्वामी, बालक सो... (3)
3. दीपक, दीया, दीप (3)
6. जागीर, राज्य (4)
7. घृणित, मलिन, एक संप्रदाय (3)
12. वायु, बयार, समीर (2)
13. सहज, सामान्य, सीधा (3)
14. रोटी बनाने का एक साधन,धातु का दो पाल वाला यंत्र (3)
15. खंडित होना, विघटन, टूटना (2)
17. ताकत, शक्ति (2)
18. दास, नौकर, चाकर (3)
20. धरती, धरा, धरनी (3)
23. अधिकार, स्वामित्व (2)
25. ...जगाकर आई हूँ, भाग्य (4)
26. सम्पूर्ण, सारा, पूरा (3)

रीवा-म.प्र.। पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ व समाजसेवी अविराज टीम के साथ पौधारोपण करते हुए जिला एस.डी.एम. फरहीन खान। साथ हैं ब्र.कु. निर्मला, विजडम वैली स्कूल के डायरेक्टर रणवीर सिंह, युवा समाज सेवी अविराज तथा स्कूल प्रिंसिपल संजय सोंधिया।

अपनी शक्तियों को जमा करें

हम सभी ने इस ज्ञान को बहुत अच्छी तरह से समझा है। एफ्फर्ट भी अच्छा कर रहे हैं। आगे भी बढ़ रहे हैं लेकिन कई बार हमको इस ज्ञान में शक्ति फील नहीं होती है। इस पर अगर चिंतन किया जाये तो वो इसलिए है कि आज भी जो ज्ञान हमको मिला वो एक व्यक्तिगत भाव से ही मिला। ये ज्ञान जो लेगा उसके अन्दर वो ज्ञान काम करेगा, ना कि ये ज्ञान हम दूसरे पर इस्तेमाल करेंगे तो वो काम करेगा। ये तो बार-बार सिखाया ही जाता है। तो शक्ति कैसे जमा होगी जैसे हर दिन नई-नई टेक्निक, नये-नये टूल्स हरेक, एक दूसरे को देते भी हैं कि आप ना बीच-बीच में साकाश दिया करें, बीच-बीच में माफी मांग लिया करें, बीच-बीच में प्रकृति को साकाश दें, बीच-बीच में ये करें, भई, ये सब हम तब कर पायेंगे ना जब हमारे अन्दर ताकत होगी। और जब हमारे अन्दर ताकत की कमी है तो हम इस चीज़ को कैसे करेंगे किसी के साथ! क्योंकि जब तक हम इस चीज़ को करना चाहेंगे तब तक हमारी शक्ति खत्म हो जायेगी। और हम ये दे भी अच्छी तरह से तब पायेंगे जब हमारे अन्दर शक्ति होगी। अब दूसरा उदाहरण है कि अगर मैं अपने आप को शक्तिशाली बनाता हूँ तो संकल्पों को बचाता हूँ, अगर मैं अच्छे ते अच्छा बनता हूँ तो चारों तरफ मेरे वायब्रेशन नैचुरल फैलेंगे। और जो वायब्रेशन नैचुरल फैलेंगे हमारे अन्दर से, उन वायब्रेशन्स का प्रभाव कितना अच्छा होगा! उससे प्रकृति को भी मिल जायेगा और लोगों को भी मिल जायेगा, दुःखी आत्माओं को भी मिल जायेगा, सबको मिल जायेगा। तो हम सिर्फ और सिर्फ अपने ऊपर फोकस करके काम करें ना कि उस मेरेपन के भाव से काम करें कि मेरे घर वाले ठीक हो जायें उनके लिए वायब्रेशन दूँ, मेरे परिवार वाले ठीक हो जायें उनको वायब्रेशन दूँ। ये काम नहीं कर सकता क्योंकि यहाँ भी मेरापन है, यहाँ निमित्त भाव नहीं है। और यहाँ पर हमारे पास इतनी शक्ति भी नहीं है कि मैं उस चीज़ को करूं और उनको फायदा हो जाये। तो आज से ही हमें अपनी शक्तियों को जमा करने के लिए, एक बार शिवबाबा ने मुरली में कहा कि बीज को पानी देना, माना शिवबाबा बीज है अगर हम बाबा को याद करेंगे तो ऑटोमेटिकली बीज में जो पत्ते, फूल, फल लगेंगे तो उनको ऑटोमेटिकली पानी मिल जायेगा।

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

ऐसे ही जब हम अपने ऊपर फोकस करके हरेक सम्बन्ध सिर्फ और सिर्फ शिवबाबा से रखेंगे तो बाबा के साथ योग की गहराई होगी, सम्बन्धों की गहराई से उसे याद करेंगे तो ऑटोमेटिकली पूरे विश्व में जितनी आत्मायें हैं सबको मिल जायेगा। और हम सर्व सम्बन्धों से सुखी भी हो जायेंगे। इसलिए आज से हमें इस चीज़ पर काम करना है। अपनी शक्तियों को जमा करना है, अपने संकल्पों को जमा करना है। किसी को देना अटेन्शन से देना, इन्टेंशन से देना इसमें भी शक्ति व्यर्थ होती है क्योंकि सबसे पहले तो वो ध्यान आता है हमें। इसलिए अभी से हमें अपने ऊपर काम करना है, फोकस करना है, सिर्फ अपने व्यर्थ संकल्पों को खत्म करके अष्ट शक्तियों को जमा करना है। एनर्जी देनी नहीं पड़ती ऑटोमेटिकली सबको मिलती है। जैसे सूरज की रोशनी सब जगह फैल रही है वो सबको तपत भी दे रही है, सुखा भी रही है, एनर्जी भी दे रही है। जिसको जैसे लेना है वो ले रहा है। ऐसे हमें भी सिर्फ और सिर्फ संकल्पों को समेटना है, पॉवरफुल बनना है, जिसको हमसे जो चाहिए वो मिल जायेगा।

जीवन दर्शन

पाप करने से बचते रहो

मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती

सारा दिन हम जो भी कर्म करते हैं उसका खाता तो बनता ही है ना!
तो जहाँ से बनना शुरु होता है वहीं से हमको सम्भलना है। हमारा कर्म का खाता जो चलता है, उसी को हमें सम्भालना है।
ऐसा नहीं जो चाहे, जैसे चाहे कर्म किया और शाम को आकर दान पुण्य किया हो गई छुट्टी, ऐसा नहीं। यह देखना चाहिए कि हम जो कुछ भी करते हैं वो विकारों के संग में विकर्म तो नहीं बनते हैं। इस प्रकार चेकिंग से अपने को सम्भालना है। इसको कहा जाता है सारे दिन की दिनचर्या। इस प्रकार, अपना सारा पोतापोल रखने का है।
रात को सोने से पहले 10-15 मिनट इस काम के लिए देना चाहिए। देखना चाहिए कि सारा दिन अपना कैसा बीता। कई लोग नोट करके भी रखते हैं कि आज क्रोधवश होकर या अन्य विकार वश होकर ये बात हो गई। आज जो हुआ जो नहीं होना चाहिए था, उसके लिए दूसरे दिन खबरदार रहना चाहिए। साथ-साथ अपने पास्ट के पिछले जन्मों के पापों का जो बोझ है उसके लिए भी अपना योग का चार्ट रखना है। उसको भी हमें मिटाना है। उसके लिए ही बाप (परमात्मा) का फरमान है, मुझे याद करो। तो यह भी जांच करनी है कि हमने कितना समय याद के लिए दिया। जिससे पिछ्ले पाप का खाता मिटे। ये चीज़ें ख्याल में रखने की हैं।
ख्याल में रखने से दूसरे दिन के लिए सावधान रहेंगे। ऐसे सावधान रहते-रहते कर्म अच्छे होते चलेंगे और ऐसा कोई पाप हमारे से नहीं होगा। हमें बुरा बनाते ही ये विकार हैं। विकारों से ही पाप बनते हैं और हम दुःखी होते हैं। दुःखों से छूटना है तो पापों से बचना है ना !

उपलब्ध पुस्तकें
जो आपके जीवन को बदल दें

प्रश्न : जब मैं नींद करने जाता हूँ तो मेरे मन में बहुत सारे विचार चलने शुरू हो जाते हैं। और मेरी नींद जैसे उड़-सी जाती है। मैं इस तकलीफ से बहुत ज़्यादा परेशान हूँ, कृप्या बताएं मैं क्या करूँ?

उत्तर : व्यर्थ संकल्पों का फोर्स तो संसार में बढ़ता ही जा रहा है। जैसे-जैसे कलियुग की कालिमा गहराती जा रही है वैसे-वैसे व्यसन, विकार और ये बुरे संकल्प सबके अन्दर जागृत होते जा रहे हैं। अब दिन में तो मनुष्य काम काज में व्यस्त रहता है इसलिए उनका इफेक्ट कम रहता है। रात को वो जब बिल्कुल निश्चिंत होकर सोने गया जो छुपे हुए थे कहीं दबे हुए थे वो सब सामने आ जाते हैं। तो उससे पहले बैठकर 108 बार लिख लिया जाये। मैं एक महान आत्मा हूँ। पहले स्वयं को इस गुड फीलिंग में लायें कि मैं तो भगवान का बच्चा हूँ। इसलिए मैं महान हूँ। अपने को जस्ट एक्सेप्ट करा दें। फिर लिखें कि मैं एक महान आत्मा हूँ। जैसे ही लिखें कि मैं एक महान आत्मा हूँ और फिर सिर्फ 3 सेकण्ड के लिए ठहर जायें ये महसूस करें कि सचमुच मैं महान हूँ। फिर दुबारा लिखें और फिर संकल्प करें। दो चार दिन में ही बहुत सुन्दर अनुभूति होगी। आत्मा से ब्रेन को बहुत सुन्दर एनर्जी जायेगी। बहुत प्योर एनर्जी जायेगी। और ये जो नेगेटिविटी एक्टिवेट होती है रात को, वे सब समाप्त हो जायेंगी।

प्रश्न : मुझे मोह बहुत परेशान करता है। माइंड स्टेबल नहीं रहता है। कभी बाइक, कभी कार, कभी मोबाइल और कभी देहधारियों में मोह चला जाता है। मुझे मोहजीत बनना है उसके लिए पुरुषार्थ बताएं?

उत्तर : हम आपको एप्रीशिएट करेंगे क्योंकि आपको आपके मोह की अवेयरनेस है। उससे मुक्त भी होना चाहते हैं। एक समझदार, बुद्धिमान व्यक्ति को मुक्त होने का संकल्प करना ही चाहिए। पहले तो ये देख लें कि ये मोबाइल जैसी सब चीज़ें विनाशी हैं। और परिवर्तनशील हैं। हो सकता है कल आगे चलकर इनसे और सुन्दर चीज़ हमारे हाथ में आ जायें। फिर परसों और सुन्दर चीज़ हमारे हाथ में आ जायें। तो ये सब विनाशी भी हैं और परिवर्तनशील भी हैं। मोबाइल हमारे पास आया इज़ीनेस हो गई कार्यों में। अनेक भागदौड़ समाप्त हो गई। बच्चा स्कूल में है माँ को भी चिंता होती थी तो अब बच्चे भी फोन करके कॉन्टेक्ट में रहते हैं। तो चिंता नहीं रहती ये इसके अच्छे पहलू हैं। दूसरी चीज़ जो देहधारियों से मोह की बात है ये भी इम्पॉटेंट है और वो भी इम्पॉटेंट है। किसी को भारी पड़ता है देहधारियों का मोह, किसी को भारी पड़ता है वस्तुओं का मोह। मनुष्यों से मोह भी कभी-कभी किसी को बहुत परेशान कर देता है।

स्प्रीचुअलिटी में हमें ये बात सिखाई गई है कि हम सब आत्मायें हैं। सबका अपना-अपना पार्ट है, सबकी अपनी-अपनी विवेक शक्ति है। इस स्प्रीचुअल विज़न का प्रयोग करो तो प्यार बढ़ता जायेगा और मोह घटता जायेगा। सबको आत्मा देखने का अभ्यास आपको बढ़ाना है और वस्तुओं के लिए कि ये सब तो विनाशी हैं। आपका जो लगाव है कि इनके बिना काम नहीं चलता तो वो धीरे-धीरे कम होता जायेगा। और ये कष्टदायी न रहकर सुखदायी बन जायेगा। इस अवेयरनेस की ज़रूरत है कि मोह-ममता हर तरह से कष्टदायी ही है। इसको एक निर्मल प्रेम में बदलना ही चाहिए।

प्रश्न : मान लिजिए ए कोई बुरा कार्य करता है बी के साथ। ए ने तो उसके साथ कार्मिक अकाउंट बनाया लेकिन बी इसे क्या समझे कि उसका ये कार्मिक अकाउंट बन रहा है या उसका कार्मिक अकाउंट क्लीयर हो रहा है?

उत्तर : अगर एक व्यक्ति हमसे बुरा व्यवहार करता है तो इसके पिछे सिर्फ कार्मिक अकाउंट ही काम नहीं करता है। मान लिजिए ए के मन में बी के प्रति पहले से ही कुछ बुरी भावनाएं हैं इसलिए वो भावनाओं के अनुरुप उससे व्यवहार कर लेता है। या ए के साथ कोई बुरा व्यवहार करता है जिससे वो इरीटेट रहता है वो सारा गुस्सा उसी पर उतार देता है। तो बी को ऐसा सोचना चाहिए कि वो एक अच्छी स्थिति में रहकर ए के विचारों को, उसके वायब्रेशन्स को, उसके संस्कार को बदले। जब वो उसके साथ बुरा व्यवहार कर रहा है ये मुस्कुराये और नॉ रियेक्ट, बस नॉ रियेक्शन। ऐसी भावना रख लें। तो थोड़े दिनों में ही दूसरे व्यक्ति को अपनी भूल रियलाइज़ होने लगेगी कि देखो ये कितना पॉवरफुल है, कितना पॉज़िटिव है, कितना अच्छा है। और अगर बीच-बीच में जवाब भी देना है तो बहुत पॉज़िटिव, बहुत स्वीटली, बहुत सॉफ्टली। तो परिवर्तन हो जायेगा। बाकी समझना यही चाहिए कि अगर कोई हमारे साथ ऐसा व्यवहार कर रहा है तो हमारा हिसाब-किताब चुकतू हो रहा है। और हल्के हो रहे हैं। अगर हम रियेक्ट करेंगे तो हम अपने हिसाब-किताब को और क्लिस्ट बना सकते हैं इसलिए नॉ रियेक्शन।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

क्रोध की अग्नि और क्रोध का भूत

क्रोधी स्वभाव वाले मनुष्य को शान्ति नसीब नहीं होती, क्योंकि क्रोधी मनुष्य दूसरों को भी अशान्त करता है और सारे वायुमण्डल को अपने उग्र स्वभाव की तरंगों से दूषित कर देता है। अतः जो मनुष्य सच्ची शान्ति का प्यासा है उसे चाहिए कि क्रोध रूपी अग्नि के निकट ही न जाए, क्योंकि यही अग्नि मनुष्य के सुख को भस्म कर देती है और उसके जीवन को अफ़ास (आकाश) से गिराकर ख़ाक (मिट्टी) में मिला देती है।

- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

जो मनुष्य क्रोध करता है, उसके बारे में यों भी लोग मुहावरे में कहते हैं कि 'वह आपे से बाहर हो गया है' और हम स्वयं देखते हैं कि क्रोधी मनुष्य विवेक और सन्तुलन को खो बैठता है और उसे अपनी तथा दूसरों की, पीछे की और आगे की सुध-बुध नहीं रहती। अतः अब अपनी सुध लेने वाले तथा स्वयं को सुधारना चाहने वाले मनुष्य को चाहिए कि वह 'आपे से बाहर' न हो, अर्थात् क्रोध न करे, बल्कि आपे में ही मस्त रहे अर्थात् स्वरूपस्थ होकर मौज मनाये।

संसार में बिजली से पैदा होने वाली अग्नि एक ऐसी प्रकार की अग्नि है जिसे प्रज्ज्वलित करने के लिए भी मिट्टी का तेल या दीयासलाई की आवश्यकता तो होती है, वह उसकी अन्तरात्मा या मन को नहीं जलाती। किन्तु क्रोध तो एक ऐसी अग्नि है जोकि मनुष्य के मन को जलाकर उसके जीवन के सार को नष्ट कर देती है। अतः जब कोई मनुष्य क्रोध करता है तो लोग कहते हैं कि- 'वह मनुष्य आग-बबूला हो गया, उसके क्रोध की ज्वालामुखी फट पड़ी। 'इस प्रकार स्पष्ट है कि जो मनुष्य जीवित अवस्था में स्वयं को **बार-बार क्रोध की चिता पर जलाता है,** वह सदा अज्ञानी है। मुर्दे को जब अग्नि पर लिटाया जाता है तो उसे अग्नि का दाह अनुभव नहीं होता परन्तु कितने आश्चर्य की बात है कि जीवित मनुष्य क्रोध में स्वयं को जलाकर स्वयं को दुःखी करता है और फिर कहता है कि–"मैंने फलां मनुष्य को सीधा कर दिया, मैंने उसका दिमाग़ ठिकाने लगा दिया, मैंने उसके होश ही उड़ा दिये, मैंने उसको मज़ा चखा दिया।" स्पष्ट है कि क्रोध द्वारा अपने दिमाग को बे-ठिकाने करने वाला, अपने स्वरूप को उल्टाने वाला और अपने मज़े को गंवाने वाला मनुष्य स्वयं ही होश में नहीं होता, उसके अपने ही होश उड़ गये होते हैं, तभी तो हम कई बार देखते हैं कि मनुष्य क्रोधावेश से अपने कपड़े भी फाड़ने लगता है, बाल उखाड़ने लगता है और जबड़े फाड़-फाड़ कर बोलने लगता है। अतः क्रोध एक प्रकार का भूत है, क्योंकि भूत को मानने वाले लोग भी कहा करते हैं कि जब किसी में भूत प्रवेश होता है, तब वह भूत भी कपड़े फाड़ने लगता है, सिर को बुरी तरह पीटने लगता है अथवा अन्यान्य प्रकार से स्वयं भी दुःखी होता है और दूसरों को भी दुःखी करता है। इसलिए परमपिता परमात्मा शिव कहते हैं कि अब इस क्रोध रूपी भूत को भगा दो। क्रोध दूसरों को भी दुःख देता है, इसलिए दुःख पाता है

क्रोधी मनुष्य की ज़बान तलवार से भी तेज़ होती है। उसके वचन दूसरों को पत्थर की तरह लगते हैं। उसके शब्द अश्रु गैस से भी हज़ार गुणा बुरे होते हैं, तभी तो उससे न केवल लोग आंसू बहाते हैं बल्कि मन से रोते हैं। क्रोधी के शब्द मनुष्य के हृदय में छेद कर देते हैं और उसे दुःखी कर देते हैं। अतः दुःखी मनुष्य के हृदय के भीतर से निकलने वाली आह क्रोधी को भी जला देती है, उसे भी दुःखी करती है। इसलिए क्रोधी मनुष्य जब आवेश में आकर बात करता है तो कहता भी है कि – "मेरे सीने में तो आग लगी हुई है।"

क्रोधी मनुष्य कहता है कि लोग मेरी बात मानते ही नहीं, इसलिए मुझे क्रोध करना पड़ता है। उसके कहने का भाव यह हुआ कि क्रोध ही का सिक्का चलता है। परन्तु अब परमपिता परमात्मा कहते हैं कि यदि अब दूसरों पर क्रोध रूपी गोली चलाओगे, कड़वे वचन रूपी गोली चलाओगे, कड़वे वचन रूपी पत्थर बरसाओगे, दुखदायक शब्द रूपी बम मारोगे तो मरते समय तुम्हें ऐसी पीड़ा होगी जैसे किसी का सीना गोलियों से छलनी हो रहा हो, किसी के सिर पर बम मार दिया गया हो अथवा किसी के माथे पर ज़ोर से पत्थर जा लगा हो। अतः यदि अपने जीवन को अभी सुखी बनाना चाहते हो और स्वर्ग का राज्यभाग्य पाना चाहते हो तो क्रोध का विरोध करके अब प्रेम की गंगा बहाओ।

क्रोध का दान न करने वाला ही नादान

जो व्यक्ति दूसरों को कुछ दान करता है, उसे 'दानी' कहा जाता है और जो व्यक्ति समझदार नहीं होता, उसे 'नादान' कहा जाता है। परन्तु परमपिता परमात्मा कहते हैं कि जो व्यक्ति मुझे क्रोध का दान नहीं करता वही 'नादान' (दान न करने वाला) है, इसलिए उसका कल्याण भी नहीं होता। जो मनुष्य चाहता है कि मेरा कल्याण हो, उसे अब परमात्मा को क्रोध का दान दे देना चाहिए।

कई लोग कहते हैं कि बाल-बच्चों को सुधारने और समझाने के लिए क्रोध करना पड़ता है। वे कहते हैं कि आज के ज़माने में 'सीधी अंगुली से घी नहीं निकलता'। परन्तु उन्हें समझना चाहिए कि क्रोध से तो बच्चे बिगड़ते ही हैं, सुधरते तो वे सत्संग और श्रेष्ठ विद्या से हैं। अतः पहले कुसंग और दूषित शिक्षा तथा रीति-नीति द्वारा बिगाड़ फिर उन्हें क्रोध द्वारा ठीक करने की कोशिश करना तो गोया उन्हें भी क्रोध की ट्रेनिंग देना है। वास्तव में प्रेम और स्नेह से संसार में जो कार्य होता है वह क्रोध और मार से नहीं होता, क्योंकि क्रोध करने वाले से मनुष्य का मन हट जाता है और आतंक के कारण भयभीत होने से उसकी बुद्धि भी मारी जाती है। अतः दूसरों को क्रोध द्वारा सुधारना चाहने वाले मनुष्य को चाहिए कि पहले तो वह अपने मन से क्रोध का संस्कार निकाल कर स्वयं को सुधारे वर्ना "छाज तो बोले पर छलनी क्यों बोले?" वाली उक्ति उस पर घटेगी। स्वयं को सुधारा नहीं और दूसरों के आगे मियां फसीहत बन गए, यह तो सुधारने की कोई सफ़ल युक्ति नहीं।

अतः अब परमपिता परमात्मा कहते हैं –"हे वत्सो, मैं प्रेम का सागर हूँ, आप भी प्रेम-स्वरूप और मधुर स्वभाव वाले बनो। आप भी सदा हर्षित रहते हुए ऐसे बोल बोलो कि दूसरों को वे फूल के समान सुगन्धित तथा रत्नों के समान अनमोल मालूम हों। आप किसी से भी क्रोध से मत बोलो क्योंकि ऐसा करने वाला मुझ सद्गुरू परमात्मा का निन्दक कहलाता है और उसे स्वर्ग में ठौर नहीं मिलती। अब शान्ति को धारण करो और दूसरों को भी शान्ति देने का कर्तव्य करो तो उनकी शुभाशीश से आप को भी स्वर्ग में सम्पूर्ण तथा स्थायी सुख-शान्ति मिलेगी।"

जीवन का सत्य

सहनशीलता, समर्पण और मौन आपकी उपयोगिता और मूल्य दोनों को बढ़ा देती है। दूध, दही, छाछ, मक्खन और घी एक ही वस्तु के परिवर्तित रूप होने के बावजूद भी सबका मूल्य अलग-अलग ही होता है। क्योंकि श्रेष्ठता जन्म से नहीं अपितु अपने कर्म, व्यवहार और गुणों से होती है। घी तपता, समर्पण करता और अग्नि के ताप को भी मौन होकर सहता है इसलिए उपयोगी और मूल्यवान बन पाता है।

किसी ने कटु वचन कहे तो सह लिया। किसी ने यथोचित सम्मान न दिया तो सह लिया और कभी आपके मनोनुकूल कोई कार्य न हुआ तो सह लिया, बस इसी का नाम तो सहनशीलता है।

जिस तरह एक जौहरी किसी मूल्यवान आभूषण के निर्माण से पहले स्वर्ण के टुकड़े-टुकड़े करता है, अग्नि में तपाता है और पीटता है मगर स्वर्ण इतने आघातों को सहने के बावजूद भी कभी विरोध नहीं करता अपितु जौहरी की ही रजा में राजी रहता है। इसी को समर्पण कहा जाता है।

अकारण किसी वाद-विवाद से दूर रहना, बात-बात पर अपनी श्रेष्ठता को सिद्ध करने का प्रयास नहीं करना और बहुत सुनना, सबकी सुनना मगर केवल आवश्यकता पड़ने पर ही सम्यक वाणी बोलना, इसी को मौन कहा गया है।

इन तीन गुणों को जीवन में धारण करके व्यक्ति महान बन जाता है। अर्थात् मूल्य आपके गुणों का होता है। जो गुणवान होता है, वही मूल्यवान भी होता है।

कोविड-19 के बचाव के लिए सरल उपाय

- डॉ. मोहित गुप्ता,दिल्ली

खाना न छोड़ें :- गलत भोजन और गलत आहार पद्धति हमारी प्रतिरक्षा को कमज़ोर करती हैं और हानिकारक हो सकती हैं, इसलिए नियमित भोजन में सुबह का अच्छा नाश्ता, ठीक से दोपहर का भोजन और रात में हल्का भोजन अवश्य करें।

★ सब्जियों और फलों से भरपूर संतुलित आहार बहुत ज़रूरी है।

★ कुछ खाद्य पदार्थ जैसे टमाटर, शिमला मिर्च, मशरूम और सभी हरी सब्जियाँ जैसे पत्ता गोभी, ब्रोकली, पालक भी संक्रमण के खिलाफ शरीर को शक्तिशाली बनाने के लिए अच्छे विकल्प हैं।

★ समय प्रति समय दाल और बीन्स (राजमा आदि) के रूप में अच्छे प्रोटीन खायें।

★ अनावश्यक विटामिन्स की गोली ना खायें, वे प्रतिरक्षा में मदद नहीं करती हैं। प्राकृतिक प्रतिरक्षा की खुराक में अदरक, आंवला और हल्दी शामिल हैं।

★ प्रतिरक्षा बढ़ाने के लिए कई जड़ी-बुटियाँ उपयोगी हैं जैसे कि धनिया, तुलसी के पत्ते, और काला जीरा।

★ सूखे मेवे, नट्स और बीज जैसे सूरजमुखी के बीज, कद्दू के बीज और खरबूजे के बीज नियमित खाने में शामिल करें।

★ प्रोटीन और विटामिन-ई के उत्कृष्ट स्रोत दही, छाछ/मठ्ठा जैसे खमीर खाद्य पदार्थ अच्छे पाचन को बनाए रखने में मदद करते हैं।

★ चीनी/शक्कर की अधिकता से बचें इसे गुड़ से बदला जा सकता है।

ठीक से सोयें :-

★ दिनभर में 5-7 घंटे की अच्छी नींद लें।

★ नींद प्रतिरक्षा को बहाल करने का एक अच्छा तरीका है। नींद की कमी अन्य शारीरिक कार्यकलापों को ख़राब कर देगी जिसका सीधा असर आपकी प्रतिरक्षा पर पड़ेगा।

उचित मात्रा में पानी का सेवन करें :- (स्वास्थ्य की स्थिति अनुसार)

★ हाइड्रेटेड रहने के लिए हर दिन 8-10 गिलास पानी पिएं। हाइड्रेशन शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने और फ्लू की संभावना को कम करने में मदद करेगा।

★ गुनगुना पानी पीने की आदत डालें। पानी को ग्रीन-टी या अन्य रूपों से बदल सकते हैं।

★ खट्टे फल, खट्टे फलों का ताजा रस और नारियल पानी भी सहायक होते हैं।

★ हर्बल चाय या तुलसी, दालचीनी, काली मिर्च, सूखी अदरक और हल्दी का काढ़ा पिएं। इसे घर पर आसानी से तैयार किया जा सकता है।

★ हल्दी वाला दूध भी बहुत मददगार होता है।

प्रतिदिन व्यायाम/ पैदल चलना चाहिए

★ व्यायाम और सैर/चलना विषाक्त पदार्थों को दूर करता है और निश्चित रूप से प्रतिरक्षा को बढ़ाता है।

★ घर पर किये गये योग और प्राणायाम भी मदद करेंगे।

सभी के लिए सामान्य स्वास्थ्य सुझाव

★ नियमित रूप से फेस मास्क का प्रयोग करें, अनावश्यक रूप से बाहर जाने से बचें और शारीरिक दूरी बनाए रखें।

★ हाथ साफ करें और नियमित रूप से सफाई करें।

★ यदि आवश्यक हो, पुदीने के पत्तों और जीरा को पानी में उबालकर उसकी भाप लें।

★ मोबाइल फोन और सोशल मीडिया का उपयोग जितना आवश्यक हो उतना ही करें - इसका अत्यधिक उपयोग प्रतिरोधक क्षमता को कम करता है।

★ नथुने/नाक को साफ रखने के लिए दोनों नथुनों में घी, तिल का तेल या नारियल का तेल लगाएँ।

होम्योपैथी दवायें :- आर्सेनिक अल्वा 30 का उपयोग कर सकते हैं। इसकी चार गोली चार दिन तक लें। उसके एक महीने के बाद फिर से इसे रिपीट करें।

OM-7 -2020 FINAL FILE_Page 1 and 2 29/06/2020 12:09 PM Page 8

सावधानी रखें परन्तु अशांत न हों

➤ ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा छत्तीसगढ़ के मीडियाकर्मियों के लिए वेबिनार

रायपुर-छ.ग.। जीवन प्रबन्धन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी दीदी ने कहा कि पिछले दो माह से रोज़ हमें एक ही बात सुनने को मिल रही है। सारा दिन कोरोना की ही बात सुनते, पढ़ते और देखते मन में भय और चिन्ता व्याप्त हो गई है। इसी समय हमें अपने मन का ध्यान रखना होगा। अगर हम मन का ध्यान नहीं रखते तो हम तनाव और अवसाद की एक और संक्रामक बिमारी पैदा कर रहे हैं। सावधानी रखें परन्तु अशान्त न हों।

वें ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा सोशल मीडिया यू-ट्यूब पर ऑनलाइन वेबिनार में आयोजित 'अनिश्चितता से मुकाबला'(Coping with Uncertainty) विषय पर अपने विचार व्यक्त कर रही थीं। उन्होंने आगे कहा कि इतिहास में पहली बार ऐसा हुआ है कि पूरी दुनिया में एक समान समस्या पैदा हुई है जिसके फलस्वरूप सभी एक ही चिन्ता से ग्रसित हैं। इस समय एक ही बात सुनने, पढ़ने और देखने के कारण करोड़ों लोगों के मन में चिन्ता और भय पैदा हो गया है। वातावरण में नेगेटिविटी बढ़ रही है।

जिस प्रकार हम स्वयं को वायरस से बचा रहे हैं, उसी प्रकार चिन्ता और भय के वातावरण से भी बचना है। विगत एक माह में देश में मानसिक तनाव और अवसाद 20 प्रतिशत बढ़ गया है। इसलिए अब हमें अच्छा और सकारात्मक सोचना है। हमें अपने परिवार के साथ जो भी कोरोना वारियर्स हैं उनके प्रति शुभ सोचना है।

भय और चिंता से मुक्ति के लिए ....

- सकारात्मक सोच को मन का हिस्सा बनायें
- दिनचर्या में राजयोग मेडिटेशन को स्थान दें
- अपने संकल्पों की ताकत को समझें
- अपने शब्द में शुभ व दुआओं के वायब्रेशन हों
- दिन की शुरूआत परमात्मा का शुक्रिया कर करें
- सोने के पहले अपने को हल्का करके सोयें
- दिनभर में हुई कुछ ऐसी बातें तो उसे लिखकर उसे समाप्त करें

उन्होंने कहा कि हमारे संकल्पों में बहुत ताकत होती है। हम जैसा सोचते हैं वैसा प्रैक्टिकल में होने लगता है। इसलिए अपने विचारों को श्रेष्ठ बनाना होगा। अब साधारण सोचने का समय नहीं है। हमें अपने शब्दों को बदलना होगा। एक भी नेगेटिव शब्द हमारे मुख से न निकले। सुबह मेडिटेशन करें। सर्वशक्तिवान परमात्मा से सम्बन्ध जोड़कर शक्ति प्राप्त करें।

विशेषज्ञा ने कहा कि दिन की शुरूआत परमात्मा का शुक्रिया के साथ करें। स्वयं को शान्त व शक्ति स्वरूप आत्मा समझें। विचार करें कि मेरा शरीर स्वस्थ और सम्पूर्ण है। मैं निर्भय हूँ। मैं और मेरा परिवार ईश्वर की छत्रछाया में सुरक्षित है। परमात्मा की दुआएं और सुरक्षा मेरे साथ हैं। ऐसे-ऐसे अच्छे विचार करें। परमात्मा के साथ बातें करें। रात्रि को सोने से पहले भी मेडिटेशन करें। अच्छा हो कि रात को सारे दिन की बातों को डायरी में लिखकर हल्का हो जाएं। इससे नींद अच्छी आएगी। इन्दौर ज़ोन की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. कमला दीदी और क्षेत्रीय समन्वयक राजयोगिनी ब्र.कु.हेमलता दीदी ने भी अपने विचार रखे। वेबीनार का संचालन ब्र.कु. उषा दीदी ने किया।

योद्धाओं का सम्मान कर प्रोत्साहित किया

जबलपुर-अधारताल(म.प्र.)। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. वर्षा ने कहा कि इस लॉकडाउन के दौरान कोरोना योद्धा जो दिन रात अपनी सेवायें दे रहे पुलिसकर्मियों का पुष्प, फल व ईश्वरीय प्रसाद भेंट कर सम्मानित करने का हमारा उद्देश्य प्रोत्साहन को बढ़ाना है। साथ में उपस्थित रहे ब्र.कु. रानू, ब्र.कु. साधना, ब्र.कु. मुक्ता, ब्र.कु. दीप्ती तथा ब्र.कु. रवि।

वेबीनार के ज़रिए मनाया विश्व पर्यावरण दिवस

अम्बिकापुर-छ.ग.। पर्यावरण को सतोप्रधान बनाने के लिए हमें पाँच चीज़ों जल, जमीन, जंगल, जानवरों एवं जनता की सुरक्षा करना

आवश्यक है। इसके लिए सबसे पहले आवश्यक है अपने मन को सन्तुलित एवं शुद्ध बनाना। उक्त विचार ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित 'पर्यावरण प्रदूषण का मूल कारण मानसिक प्रदूषण' वेबीनार द्वारा माउण्ट आबू के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष ब्र.कु. राजू ने कहे। छ.ग. शासन कैबिनेट मंत्री,स्वास्थ्य एवं पंचायत विभाग टी.एस. सिंगदेव ने कहा कि प्रदूषण को नियंत्रित करने के लिये हमें अपनी मानसिकता को ऐसे प्रदूषण के प्रभावों से बचाना होगा जो तात्कालिक लाभ के लिए हमको दिग्भ्रमित कर रहा हो। सरगुजा संभाग की सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या ने कहा कि प्रकृति और मानव के बीच बहुत गहरा सम्बन्ध है। पर्यावरण प्रदूषण का मूल कारण ही है हमारी नकारात्मक सोच। उसे ठीक करने के लिए हमें राजयोग को अपने जीवन में अपनाना चाहिए। राष्ट्रपति पुरस्कृत वृक्षमित्र ओ.पी.अग्रवाल ने लोगों से वर्षा ऋतु में कम से कम एक पौधा लगाने की अपील की। किसान कांग्रेस के प्रदेश उपाध्यक्ष शैलेष सिंगदेव, सरगुजा संभाग के सी.सी.एफ. ए.बी. मिंज, जेल अधीक्षक राजेन्द्र गायकवाड ने भी अपने विचार रखे।

➤ ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा...

वर्तमान समय में महिलाओं की भूमिका पर वेबिनार

भीनमाल-राज.। ब्रह्माकुमारीज़ के महिला विंग के संयुक्त प्रयास से वेबिनार के द्वारा 'वर्तमान समय में महिलाओं की भूमिका' कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में ब्र.कु.डॉ. सविता,मुख्यालय महिलाविंग कोऑर्डिनेटर ने कहा कि महिलायें परिवार की धूरी हैं। वह परिवार जनों में अच्छे माहौल को बनाने में योगदान दे महिलाओं की हिम्मत और आशावान नज़रिया सभी के स्वास्थ्य एवं जीवन के लिए आज के समय में बहुत उपयोगी साबित होगा। आपने आध्यात्मिक चिंतन से भोजन को भी शक्तिशाली बनाने की महिलाओं को सलाह दी। पलक नागौरी दवे,पूर्व बैडमिंटन खिलाड़ी एवं वर्तमान कोच,मुम्बई ने शारीरिक और मानसिक फिटनेस के लिए कहा कि हम खुश रहें तो आस-पास का वातावरण बदल जाता है जो आपके पास है उसकी तारीफ करें। मेडिटेशन की प्रैक्टिस बहुत उपयोगी है। मनीषा रावल मणियार,कीबोर्ड प्लेयर ने कहा कि अपने जीवन को व्यस्त रखना और अच्छी कंपनी, परिवार को समय देना इन सबके लिए महिलाओं को प्रोत्साहित किया। हेमलता जैन,एडवोकेट ने पुलिस एवं स्वास्थ्य विभाग में कार्यरत महिलाओं के वर्तमान समय के योगदान को सराहा। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीता ने सभी का स्वागत किया और कहा कि वर्तमान समय में महिलायें शारीरिक, मानसिक, व्यवहारिक एवं आर्थिक मोर्चे पर परिवार का संबल बने। साथ ही साथ उन्होंने कहा कि महिला अबला नहीं सबला है। यह न्यूज़ीलैंड की प्रधानमंत्री जेसिंडा बर्डन के उदाहरण से समझाया। गांधीनगर गुजरात से भाविका भयानी ने भी अपने विचार व्यक्त किए। कार्यक्रम का सुचारू संचालन मुंबई से ब्यूटीशियन एवं टीवी एंकर हर्षा लापस्या ने किया।

यौगिक गृह वाटिका का किया शुभारम्भ

नरसिंहपुर-म.प्र.। विश्व पर्यावरण दिवस पर दिव्य संस्कार भवन में क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कुसुम ने कहा कि मनुष्य की दूषित वृत्ति, दृष्टि एवं प्रवृत्ति का प्रभाव प्रकृति पर पड़ता है। जब ये शुद्ध होंगी तो प्रकृति अपने आप शुद्ध हो जायेगी। ऑनलाइन कार्यक्रम में वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं प्रमुख कृषि विज्ञान केन्द्र के.वी. सहारे व वैज्ञानिक कृषि विज्ञान केन्द्र निधि वर्मा ने प्रकृति के संरक्षण हेतु

एवं यौगिक गृह वाटिका को अपनाने हेतु अपने विचार व्यक्त किए। सेवाकेन्द्र पर पौधे लगाकर यौगिक गृह वाटिका का शुभारम्भ किया गया।

औषधीय पौधे लगाकर करें पर्यावरण की रक्षा

कोरबा-बाल्को(छ.ग.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा पर्यावरण दिवस पर तुलसी नगर, इंड्स पब्लिक स्कूल में वृक्षारोपण किया गया। 'टाइम फॉर नेचर एण्ड सेलीब्रेट बायोडायवर्सिटी सेव अर्थ' ऑनलाइन वेबिनार में राहुल देव शर्मा,नगर पुलिस अधीक्षक ने कहा कि प्रकृति के अंदर हमारे स्वास्थ्य को बनाए रखने की क्षमता है। इंदु शर्मा,पूर्व गौमुखी सेवाधाम अध्यक्षा ने कहा कि हमें औषधि युक्त पौधे नीम, तुलसी, पीपल, बरगद अवश्य लगाने चाहिए क्योंकि इन पौधों से हमें ऑक्सीजन बहुत ज़्यादा मिलता है। कैलाश पवार,प्राचार्य डी.पी.एस. ने बायोडायवर्सिटी की जानकारी देते हुए कहा कि यदि विविधता होगी तो संतुलन ठीक रहेगा। प्रकृति में खुद के अंदर अद्भुत क्षमता होती है अपना स्वास्थ्य ठीक रखने की। ब्र.कु. बिंदु ने बताया भारत को इतना हरा भरा बनायें जो भारत उदाहरण बन जाए सारे विश्व के लिए। मेडिटेशन द्वारा हम पॉजिटिव वायब्रेशन वातावरण को देकर प्रकृति को शुद्ध कर सकते हैं। रश्मि,नारी संचेतना महिला समिति अध्यक्षा ने कहा कि यदि हम अपने घरों के सब्जियों के व फलों के छिलके इधर-उधर फेंकने की बजाय उसे हम मिट्टी में खोदकर डाल दें तो वह खाद बन जाती है और इस खाद से हमारी धरती की उर्वरा शक्ति बढ़ जाती है तो इस प्रकार से हम रिसाइकल यूज़ करें। आर.पी. शिंदे,पर्यावरण अधिकारी व डॉ.संजय गुप्ता,इंड्स पब्लिक स्कूल प्रिंसिपल ने भी अपने विचार व्यक्त किए। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. विद्या ने किया।

उष्मापूर्वक किया पुलिसकर्मियों का सम्मान

खिमलासा-बीना(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से पुलिस थाने के सभी पुलिसकर्मियों का सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. जानकी, ब्र.कु. शिवानी द्वारा थाना प्रभारी कृपाल सिंह, प्रधान आरक्षक सहित पुष्पवर्षा कर सम्मान किया गया। इस दौरान थाना प्रभारी कृपाल सिंह ने कहा कि आज हमें बेहद खुशी हो रही है कि ब्रह्माकुमारी बहनों ने आकर हमारी सेवाओं की सराहना की। साथ ही पूरे स्टाफ का सम्मान किया। कोरोना की इस संकट की घड़ी में हमारे जवान पूरी तत्परता और मेहनत के साथ अपनी ड्यूटी कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि ब्रह्माकुमारी बहनें समाजसेवा और समाज परिवर्तन का जो कार्य कर रही हैं, वह बहुत ही सराहनीय है। ब्र.कु. जानकी ने कहा कि कोरोना संकटकाल में जहाँ लोग घरों में रह रहे वहीं हमारे पुलिसकर्मी भाई दिन-रात, धूप-गर्मी में अपनी सेवाएं दे रहे हैं। हमारे पुलिस जवान भाई सड़कों पर तैनात रहते ताकि हम सभी सुरक्षित रहें। कोई भी संकट, परिस्थिति, आपदा आती है तो सबसे पहले हमारे पुलिस के भाई ही आगे आकर लोगों की जान-माल की सुरक्षा करते हैं। ऐसे में आज आप सभी का सम्मान करते हुए हम गर्व महसूस कर रहे हैं। संस्थान के मुख्यालय माउंट आबू की ओर से मुख्य प्रशासिका दादी हृदयमोहिनी की ओर से भेजे गए शुभकामना संदेश से भी सभी को अवगत कराया। इस मौके पर ब्र.कु. रिया बहन, रामनारायण साहू, उदयभान कुर्मी, गुलाब पटेल, अंशु सोनी सहित पूरा थाना स्टाफ मौजूद रहा।

RNI NO RAJHN/2000/00721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/18-20, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2018-20, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 12th June 2020
प्रकाशक एवं संपादक : गंगाधर नरसिंघानी, सह-संपादक : ब्र.कु. अनुज, डी.बी. प्रिंट कॉर्प. जयपुर से मुद्रित एवं ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के लिए छपवाया। ई.मेल - omshantimedia@bkivv.org
कार्यालय : ओमशान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़,शांतिवन, आबू रोड, (राज.) - 307510