ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -22 अंक - 14 अक्टूबर -II-2020 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. 8.50

'इलनेस टू वेलनेस' विषय पर वेबिनार

इमोशनल स्वास्थ्य के लिए आहार पर ध्यान दें

नई दिल्ली। एसोसिएटेड चैंबर्स ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री ऑफ इंडिया (एसोचैम) अपेक्स ट्रेड एसोसिएशन ऑफ इंडिया में 'इलनेस टू वेलनेस' विषय पर जीवन प्रबन्धन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी ने कहा कि एक महामारी के दौरान जीवन और काम के बीच संतुलन बनाने के लिए भावनात्मक कल्याण को बढ़ाने तथा सक्रिय संवाद बनाये रखने पर ज़ोर दिया।

भावनात्मक बीमारी को समझना और स्वस्थ भावनात्मक आहार की स्थापना कैसे हमारे जीवन और हमारे आसपास के लोगों की मदद कर सकती है, उस पर प्रकाश डाला। उन्होंने आगे बताया कि "भावनात्मक स्वास्थ्य की स्थापना के लिए हमें भावनात्मक आहार देखने की ज़रूरत है। भावनात्मक आहार में आप क्या देखते हैं, क्या सुनते हैं और क्या पढ़ते हैं, यही हमारे भावनात्मक स्वास्थ्य को बनाता है। हमारे विचार सूचना के आधार पर बनाए जाते हैं। अपने दिमाग का ख्याल रखने के लिए पहला कदम-जीवनशैली में अनुशासन को अपनाना है। आपके द्वारा उपयोग की जाने वाली सामग्री का बहुत ध्यान रखें। सोशल मीडिया, डिजिटल प्लेटफॉर्म, टेलीविजन, फिल्मों, धारावाहिकों और गानों का उपयोग करने के लिए आप कितना, कब तक और कितनी गुणवत्ता का चाहते हैं, इसकी जांच करें। यदि सामग्री में बहुत अधिक तनाव, हिंसा, क्रोध, आलोचना, उपहास हैं, तो आप धीरे-धीरे वही बन जाएंगे।" काउन्सिल के चेयरपर्सन अनिल राजपूत व विनीत अग्रवाल,उपाध्यक्ष,एसोचैम ने भी बताया कि जीवन में सन्तुलन, आध्यात्मिकता को अपनाकर ही बनाया जा सकता है।

हृदय रोग से बचने के लिए जीवन शैली में परिवर्तन ज़रूरी...डॉ. सतीश गुप्ता

रायपुर-छ.ग.। ग्लोबल हॉस्पिटल एंड ट्रॉमा सेन्टर,माउण्ट आबू के डायरेक्टर डॉ. सतीश गुप्ता ने कहा कि हृदय रोग से बचने के लिए जीवन शैली को बदलना होगा। हृदय रोग का प्रमुख कारण तनाव, चिन्ता, उदासी और गुस्सा है। हृदय रोग का सीधा सम्बन्ध मन से है। विश्व में सबसे अधिक मौत हृदय रोग के कारण होती है। पूरे विश्व में 30 प्रतिशत लोग हृदय रोग के कारण मरते हैं। आप विश्व हृदय दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ के मेडिकल विंग द्वारा आयोजित वेबिनार में बोल रहे थे। जी.बी.पन्त हॉस्पिटल,नई दिल्ली के प्रोफेसर डॉ. मोहित दयाल गुप्ता ने कहा कि हम अपने काम की तरफ ज़्यादा ध्यान देते हैं और लाइफ स्टाइल की ओर कम। हमने भौतिक साधन तो खूब जुटा लिए लेकिन जीवन से सुख और शान्ति खो गई। हृदय रोग और कुछ नहीं बस लाइफ स्टाइल डिसऑर्डर है। स्वस्थ जीवन के लिए स्वास्थ्यवर्धक भोजन, व्यायाम और मेडिटेशन इन तीनों का सन्तुलन ज़रूरी है। मुंबई के हेल्थ ट्रेनर एवं प्रोफेसर डॉ. दिलीप नलगे ने कहा कि हम दिनभर अपने दिल और दिमाग में नकारात्मक सोच व तनाव से सम्बन्धित ऊर्जा डालते रहते हैं जोकि हृदय रोग का कारण बनते हैं, उससे बचना चाहिए। एस.एम.सी. हॉस्पिटल,रायपुर के डायरेक्टर डॉ. सतीश सूर्यवंशी ने कहा कि

अगर आप दिल से सच्चे हैं तो हृदय स्वस्थ होगा। झूठ से शरीर में असामान्य हार्मोन्स निकलते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं हैं। हमें दिन की शुरूआत सकारात्मक विचारों के साथ करनी चाहिए तथा राजयोग मेडिटेशन को भी अपने जीवन का हिस्सा बना लेना चाहिए। ब्रह्माकुमारीज़ के शान्ति सरोवर रिट्रीट सेन्टर,रायपुर की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. कमला दीदी ने कहा कि मन को सशक्त बनाने के लिए उसे परमात्मा में एकाग्र करने की विधि व राजयोग मेडिटेशन करने का तरीका सीखना होगा। इससे ही मन शक्तिशाली होगा। इन्दौर जोन की मुख्य क्षेत्रीय समन्वयक ब्र.कु. हेमलता दीदी ने कहा कि 90 प्रतिशत बिमारियों का प्रमुख कारण मनोविकार ही होते हैं। जब मन में शुद्धता और पवित्रता होती है तो दिल में सर्व के प्रति शुभ भावना भरी होती है। जिससे हमारे शरीर में पॉजिटिव ऊर्जा का संचार होता है और दिल स्वस्थ रहता है।

विश्व हृदय दिवस पर आयोजित वेबिनार

- स्वस्थ जीवन के लिए स्वास्थ्यवर्धक भोजन, व्यायाम और मेडिटेशन का सन्तुलन ज़रूरी
- नकारात्मक सोच व तनाव बनता हृदय रोग का कारण
- दिन की शुरूआत सकारात्मक विचारों के साथ
- मन को सशक्त बनाने के लिए मेडिटेशन करने का सीखना होगा तरीका
- मन में शुद्धता और पवित्रता से शरीर में होता पॉजिटिव ऊर्जा का संचार

महिलायें पहचानें अपनी शक्ति को

अम्बाला-हरियाणा। अंबाला छावनी के दयाल बाग स्थित ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र एवं माउण्ट आबू,राजस्थान महिला प्रभाग के संयुक्त तत्वावधान में महिला सशक्तिकरण विषय पर "शी" कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें महिलाओं की सुरक्षा, स्वास्थ्य और सशक्तिकरण पर विभिन्न विशेषज्ञों ने चर्चा की। कार्यक्रम की अध्यक्षता ब्र.कु. कृष्णा ने की। ब्रह्माकुमारीज़ महिला प्रभाग,माउण्ट आबू की समन्वयक राजयोगिनी ब्र.कु. सविता ने कहा कि जीवन में समस्याओं का सामना करने के लिए व आंतरिक बल बढ़ाने के लिए आध्यात्मिकता को जीवन में अपनाने की आवश्यकता है। जिससे मानसिक धरातल पर सुदृढ़ होंगे और समस्याओं से निजात पा सकेंगे। हरियाणा राज्य महिला आयोग की सदस्या नम्रता गौड़ ने महिला सुरक्षा से संबंधित कानूनी जानकारी साझा की। वर्धमान हॉस्पिटल की महिला स्वास्थ्य विशेषज्ञा डॉ. संगीता ने सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक और शारीरिक रुप से स्वस्थ होना बताया। महिलाओं को जिन मुख्य तीन बातों पर ध्यान देना चाहिए वो हैं - व्यायाम, खाना और आराम। महिला सशक्तिकरण पर अपने विचार रखते हुए उत्तरी रेलवे अंबाला डिवीज़न की डी.सी.एम. रितिका ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़, महिला सशक्तिकरण का सबसे बड़ा उदाहरण है। बहनों द्वारा चलाई जाने वाली विश्व की सबसे बडी संस्था है। जिनका मूल आधार आध्यात्मिकता है। स्थानीय सेवाकेन्द्र की सह-संचालिका ब्र.कु. आशा ने कहा कि भारत ही ऐसा देश है जिसके साथ माता शब्द का प्रयोग होता है। स्वर्णिम दुनिया में भी पहले लक्ष्मी फिर नारायण, पहले सीता फिर राम, पहले राधा फिर कृष्ण पुकारा जाता था। परमात्मा भी धरा पर आकर माताओं द्वारा ही सारे विश्व का परिवर्तन करते हैं।

सी.आर.पी.एफ. वेलफेयर सेंटर में 'तनाव मुक्ति' कार्यशाला

नीमच-म.प्र.। सी.आर.पी.एफ. वेलफेयर ग्रुप सेंटर में महिला संगठन 'कावा' की चेयरपर्सन संतोष रावत के प्रयासों से एक तनाव मुक्ति कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें सी.आर.पी.एफ के उच्चाधिकारियों व परिवार कल्याण केन्द्र की महिला संगठन के सदस्यों ने भाग लिया। कार्यक्रम की शुरूआत में ग्रुप सेंटर के डी.आई.जी. आर.एस.रावत की धर्मपत्नी संतोष रावत ने अतिथि राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. श्रुति एवं ब्र.कु. ज्योति का स्वागत किया। अपने संबोधन में तनाव मुक्ति विशेषज्ञा ब्र.कु. श्रुति ने तनाव के अनेकानेक कारण एवं उनके निवारण के सहज, सरल आध्यात्मिक टिप्स दिये। साथ ही राजयोग मेडिटेशन का महत्व समझाते हुए प्रैक्टिकल अभ्यास भी कराया। ब्र.कु. ज्योति ने आत्मज्ञान पर प्रकाश डालते हुए शरीर से भिन्न चैतन्य सत्ता आत्मा का बोध कराया। कार्यक्रम के समापन पर कावा अध्यक्षा संतोष रावत ने ब्रह्माकुमारी बहनों का शॉल पहनाकर सम्मान किया एवं डी.आई.जी. आर.एस.रावत ने इस सफल कार्यक्रम के लिए ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान की आगन्तुक बहनों का आभार प्रदर्शन किया। इस अवसर पर कमाण्डेंट मनोज कुमार सहित अन्य अधिकारी भी उपस्थित थे। कार्यक्रम के अंत में कावा अध्यक्षा संतोष रावत ने ब्रह्माकुमारी बहनों का शॉल पहनाकर सम्मान किया।

विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर कोरोना वारियर्स को दिया योग-प्रशिक्षण

मंडला-म.प्र.। कोविड कंट्रोल सेंटर सेमरखापा जी.एन.एम. ट्रेनिंग सेंटर तथा जिला अस्पताल के डी.सी.एच.सी. में रखे गए कोरोना पॉजिटिव मरीज एवं उनके उपचार में लगे समस्त चिकित्सक पैरामेडिकल स्टाफ, लैब टेक्नीशियन, सफाई कर्मी, सुरक्षा गार्ड के मानसिक तनाव को कम करने के लिए विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर ब्रह्माकुमारी बहनों एवं पतंजलि योगपीठ के मोटिवेशनल स्पीकर द्वारा वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग द्वारा योग का प्रशिक्षण देते हुए कोरोना वारियर्स को प्रोत्साहित किया गया। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ संस्था की स्थानीय संचालिका ब्र.कु. ममता ने कहा कि आज लोग कोरोना की बीमारी से ज़्यादा भय की बीमारी से पीड़ित हैं। ऐसे में राजयोग मेडिटेशन से ही इससे मुक्त हो सकते हैं। ब्र.कु. ओमलता ने सभी को पॉजिटिव सोचने के साथ इस समय अपनी बुद्धि को सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करने के लिए राजयोग करने की सलाह दी। अपने मनोबल को ऊर्जावान बनाने के लिए सकारात्मक सोच रखने को कहा। ब्र.कु. पूजा ने भी अपने विचार रखे।

OM-14-2020 FILE_Page 1 and 2 19/10/2020 10:15 AM Page 2

प्रभु मिलन भी अब ऑनलाइन...

हम कई बार देखते हैं कि हमारा मन बड़ी प्रसन्नता से भरा हुआ होता है। कई ऐसी स्मृतियां हमारे मन-मस्तिष्क पर बारम्बार आती हैं जोकि सुखद फीलिंग महसूस कराती हैं। इन सबके पीछे सुकून भरी यादों की तार निरन्तर मानस पटल पर उभरती रहती है। जिससे हम सुकून महसूस करते हैं। हम आनंदमय फीलिंग में होते हैं। इसके पीछे मूल कारण हमारी मधुर स्मृतियां ही हैं।

- ब्र. कु. गंगाधर

जीवन में स्मृतियों का बहुत बड़ा रोल है और बहुत बड़ा खेल भी। हम कई बार कई पर्यटक स्थल पर गए हुए होते हैं और वहाँ बिताए सुखद पलों की वर्षों बाद उन तस्वीरों को देखते हैं तो मन में वही स्मृतियां एक के बाद एक चित्त पर आने लगती हैं। जिससे मन प्रसन्नता से भर जाता है। ये यादें हमारे अन्दर ऊर्जा का संचार कर देती हैं। हम अपने आपको तरोताजा महसूस करते हैं। बात यहाँ तक ही सीमित नहीं रहती, कई बार उन स्मृतियों से वर्तमान में कुछ नया कर गुजरने का जज़्बा भी पैदा होता है। हम उत्साह से भरकर उसे करने के लिए आतुर हो जाते हैं। अब हम आपको वही बात बताने जा रहे हैं जो हम सबने अपने जीवन में ऐसे सुन्दर पलों को न सिर्फ जिया है बल्कि सम्मुख में निहारा भी है।

अब वो समय आ गया, यानी हमारे परमप्रिय प्राणेश्वर परमात्म मिलन के दिन। परमात्म मिलन की सीज़न का समय नज़दीक आते ही प्यार में दिल हिलोरे लेने लगता है। ये ऐसी गुफ्तगू है, जो किसी को पूर्ण रूप से शब्दों में बयां नहीं कर सकते। जैसे गूंगे से अगर पूछें कि गुड़ का स्वाद कैसा है तो वो कैसे वर्णन करेगा! जिसकी कल्पना बड़े-बड़े विद्वानों, पंडितों, आचार्यों, महन्तों ने भी नहीं की होगी, वो हम जैसे साधारण से लोगों के लिए सम्भव हुआ। हम बात कर रहे हैं परमात्म मिलन की। जैसे ही परमात्म मिलन की बात करते हैं तो मुंह में जैसे मिठास-सी घुल जाती है। मन में उनके साथ गुज़ारे हुए मिलन के पल की स्मृतियां तरोताजा हो जाती हैं।

याद करें वो दिन, वो स्थान, जहाँ परमात्मा के साथ घंटों बैठकर परम सुख का अनुभव किया। ऐसा लगता बस एक पल भी उनको निहारे बिना न जाये। बस देखते ही रहें एक चात्रक की तरह, ऐसा दिल करता है कि उनके मुखारविंद से निकले अनमोल ज्ञान के मोती बस अन्दर समाते जायें। हज़ारों की संख्या के मध्य, डायमंड हॉल में बैठे हुए भी जैसे कि अकेले में परमप्रिय से मिलन हो रहा है। होवे भी क्यों ना, उनके आने से इतनी संख्या में होते हुए भी डायमंड हॉल में पिन ड्रॉप शांति के आगोश में आ जाते हैं। जहाँ पर पिन ड्रॉप साइलेन्स का वातावरण बन जाता है। ये लिखते वक्त भी मन-मस्तिष्क पर वो ही दृश्य उभर कर आ रहा है। उनका मीठे बच्चे कहकर हमारी पीठ थपथपाना, हमारे स्वमान को याद दिलाकर उसी स्थिति में स्थित करना, ऐसी ड्रिल कराकर हमें हमारे वास्तविक स्वरूप में स्थित कराना, यहाँ शरीर और शरीर के भान से परे हो जाना, ये सुखद पल सचमुच अवर्णनीय हैं। और ये मधुर स्मृतियां हमें लगन में मगन कर एकाग्र कर देती हैं। हमें जैसे एक योगा टीचर योगा कराके हमारे शरीर को मजबूत बनाता है, उसी तरह परमपिता परमात्मा भी हमारी मनोस्थिति को श्रेष्ठ व शक्तिशाली बना देता है। जो दुनिया के लिए कल्पना मात्र से भी परे है।

ज़रा सोचो, स्वयं परमात्मा हमें कह रहा हो कि तुम फिक्र मत करो, मैं सदा तुम्हारे साथ हूँ। विजय आपकी निश्चित है। हमने पहले सुन रखा था कि विजय पांडवों की हुई क्योंकि उनके साथ स्वयं परमात्म शक्ति थी। कभी उनके मुखारविंद से ज्ञान रत्न निकलते कि विजय आपका जन्मसिद्ध अधिकार है, सफलता आपके गले का हार है, कभी कहता कि आप ही मास्टर सर्वशक्तिवान हो, ज़रा सोचो जिन्होंने मात-पिता बनकर हमारी पालना की, हमारा ज्ञान रत्नों से मनोबल बढ़ाकर श्रृंगार किया। हमें ऐसा योगी बनाया कि शत्रु का एक भी दाव हमें असफल ना कर सके।

इन श्रेष्ठ संकल्पों की स्मृतियों को सामने लाओ, अपनी फीलिंग को ग्रेट बनाओ। याद करो ऐसे पलों को जब आप उलझनों में फँस गए थे, बिना शर्त परमात्मा ने आपकी मदद कर उनसे निकाला। हमने इस पुरुषार्थी जीवन में चलते-चलते कई गलतियां भी की, ये सब जानते हुए भी उसने उसे दरकिनार कर बिना विलंब हमेशा सदा साथ व सहयोग दिया। ऐसी स्मृतियों की रील को रियलाइज़ करो। बस, और कुछ नहीं थोड़ा-सा वक्त निकालकर किए हुए परमात्मा के साथ के मिलन की स्मृतियों में खो जाओ। इन श्रेष्ठ स्मृतियों के संकल्प से परमात्म मिलन मनायें। अब वही समय आया और कहता "मैं सदा ऑनलाइन हूँ"। बस! श्रेष्ठ स्मृतियों का स्विच ऑन करें और मुझ प्राणप्यारे परमेश्वर से मिलन मनायें।

दूसरों की गलती देखना माना खुद में समाना

वर्तमान समय देखने में आता है कि अलबेलापन बहुत रूपों में आता है। सभी में समझ तो बहुत अच्छी आ गई है। एक-एक प्वाइंट पर बहुत अच्छा भाषण कर सकते हैं। प्वाइंटस् हैं, समझ है लेकिन चाहते भी नहीं होता है तो उसका कारण है अलबेलापन। मुझे करना ही है, वह नहीं है, करना है लेकिन देखेंगे, करेंगे, सोचेंगे, समय आयेगा तो कर लेंगे... ! अभी ऐसा अलबेलापन नहीं चाहिए। अलबेलापन भी कई प्रकार

एक बार मम्मा ने कहा देखो तुम सोचती हो कि यह बड़ा महारथी भी ऐसा करता है, मैंने किया तो क्या हुआ? लेकिन जिस समय वह गलती करता है उस समय वो महारथी है ही नहीं, पुरूषार्थी है।

दादी हृदयमोहिनी
मुख्य प्रशासिका

का है, औरों को देख करके भी अलबेलापन आता है। अभी तो सब चल रहे हैं, अभी कौन सम्पूर्ण बना है, बड़े-बड़े ही नहीं बने हैं, हम तो है ही पीछे। अभी बड़े पास हो जायेंगे, रह कौन जायेगा? अलबेलेपन वाले। बड़ों की भी कोई किस समय गलती हो सकती है, अभी बाबा ने पास का सर्टिफिकेट किसको भी नहीं दिया है। एक बार मम्मा ने कहा देखो तुम सोचती हो कि यह बड़ा महारथी भी ऐसा करता है, मैंने किया तो क्या हुआ? लेकिन जिस समय वह गलती करता है उस समय वो महारथी है ही नहीं है, पुरूषार्थी है। कभी महारथी है, कभी गलती करता है तो नीचे भी आता है और दूसरा मानों हमने उसकी कमी देखी।

वह भी तो अपनी कमी को छोड़ रहा है ना, तो वह अपनी कमी को निकाल रहा है और हम उसकी निकाली हुई चीज़ अपने में धारण कर रहे हैं। मम्मा ने कहा कि किसकी गलती देख करके अपने में धारण करना या व्यर्थ संकल्प चलाना, इसमें टाइम भी वेस्ट किया और खुद भी नीचे गिरे। इसके लिए तुम ऐसी सीन सामने लाओ जैसे बहुत गन्दा एक गटर बह रहा है और कोई गटर का पानी बहुत मौज से पी रहा है। यानी दूसरे की छोड़ने वाली खराब चीज़, जो वह खुद ही छोड़ रहा है और आप ले रहे हो। मम्मा हमको ऐसा मिसाल देती थी, तो जब भी हमें किसी की कमी दिखाई देती थी तो हम कहते थे, यह तो गटर का पानी है। कई जो सोचते हैं कि यह तो चलता है, टाइम पर हो ही जायेगा। बस एक मास थोड़ा-सा बन्धन है, एक मास के बाद मैं फ्री हो जाऊंगी। अरे, एक मास के बाद तुम होगी या नहीं होगी भरोसा है! कोई तारीख लेकर आया है क्या? हमने देखा है कि बहुत करके जो कहते हैं एक मास के बाद मैं फ्री हो जाऊंगी, एक मास के बाद और ही दूसरी बड़ी बात उसके सामने आ जाती है। और यह तो भरोसा ही नहीं है कि हम मास भर रहेंगे भी या नहीं, तो अलबेलापन हमको अलर्ट होने नहीं देता है। कोई ना कोई बात सामने आने से आलस्य आ जाता है। होता ही है, होना ही है... यह है आलस्य, अलबेलापन। तो बाबा कहते हैं अभी अलबेलेपन को निकालो, अलर्ट हो जाओ। बस, जो सोचा है, वह अभी करना है। कर रही हूँ, हो जायेगा, नहीं। करना ही है और शुभ कार्य में देरी नहीं करनी चाहिए। कल-कल तो छोड़ो लेकिन अभी, आज भी नही अभी। हर घड़ी अपनी अन्तिम घड़ी समझो।

दादी प्रकाशमणि,
पूर्व मुख्य प्रशासिका

सम्पूर्ण त्याग से सम्पूर्णता की ओर

समर्पण अर्थात् स्वयं का अर्पण। जब स्वयं का ही अर्पण कर दिया तो मेरा क्या रहा?

जिसने अपनी जीवन बाबा को समर्पित कर दी उसे सूक्ष्म में भी यह संकल्प नहीं आ सकता कि पता नहीं अन्त तक चल सकूंगी या नहीं। अगर सूक्ष्म में भी यह संकल्प आता तो यह बड़ी माया है। संकल्पों में दृढ़ता है तो कमज़ोर संकल्प उठ नहीं सकते।

समर्पित आत्मा के लिए बुरा बोलना, बुरा देखना तो दूर रहा लेकिन बुरा सोचने का संकल्प भी नहीं आ सकता। उन्हें तो बस एक ही लगन है कि हमें अपनी बैग-बैगेज कम्पलीट हिसाब-किताब चुक्तू करके बाप समान सम्पन्न और सम्पूर्ण बनना है। हम यज्ञ के किले की एक-एक ईंट हैं। अगर एक ईंट भी गिरी तो सारी दीवार हिला देगी। साधनों में वृत्ति गई तो साधना टूट जायेगी। जो बाबा का समर्पित हो गये, उनका जवाबदार बाबा है। वह कभी पैसे के पीछे नहीं भागते, कोई भी प्रकार का बिजनेस आदि भी नहीं कर सकते। उन्हें खिलाने वाला, पहनाने वाला, सुलाने वाला बाबा है इसलिए वेसब प्रकार के चिंतन और चिंताओं से मुक्त रहते हैं। उनके लिए तो कहा जाता - सफेद कपड़ा, जेब खाली...वह है विश्व के मालिक।

समर्पित माना हर संकल्प श्रेष्ठ, शुद्ध पावन हो तब हमारी भावनाओं का असर दूसरें पर पड़ेगा। हम एक एक ऊंचा बनें तो किला मजबूत होगा। पवित्र संस्कार रखने से वायब्रेशन फैलते हैं। अगर एक को भी तूफान आता है तो वह सोचे कि हमारे वायब्रेशन सारे किले में फैल रहे हैं। अगर इतनी जवाबदारी समझें तो तूफान खत्म हो जायेगा। हमारा एक पॉवरफुल शुद्ध संकल्प पूरे किले को मजबूत बनायेगा।

मेरे ऊपर अगर कोई विशेष खर्चा होता तो यह भी मेरे खाते में जमा होता है। मेरे ऊपर उतना ही खर्च होना चाहिए जितना अनुकूल है। अगर किसी भी आदत के कारण कोई विशेष खर्च होता तो यह भी बोझ चढ़ता। जिसने पाई-पाई जमा करके दान दिया उसका जमा हो गया और मैंने अपने प्रति यूज़ किया तो मेरे खाते से ना (घाटा) हो गया। हमें अपने संकल्प उतने खर्च करने हैं जिससे सारे वायुमण्डल में साइलेन्स का प्रभाव रहे। ऐसा न हो कि मेरे संकल्प साइलेन्स के वायब्रेशन को डिस्टर्ब करें, इसका भी कई गुणा हिसाब बनता है। मेरी स्थिति खराब हुई तो उसका असर बहुतों पर पड़ता है। समर्पित होकर अगर मेरा कोई एकस्ट्रा शौंक है और मेरे को देख दूसरे कॉपी करते तो उसका भी बोझ मेरे ऊपर चढ़ता। मैं कोई विशेष सैलवेशन मांगती तो दूसरे भी मांगना शुरू करते। मेरे को देख दूसरे भी सीखते तो उसका वायुमण्डल जो बनता, उसके निमित्त भी मैं बनी। जितना मैं त्याग वृत्ति में रहती तो मेरे को देख सब सीखते हैं, मेरा उसमें जमा हो जाता। मेरे त्याग में दूसरों में त्याग पैदा किया तो मेरा संग तारने वाला बना। हमारा सम्पूर्ण त्याग ही हमारी सम्पूर्णता को समीप लायेगा।

ब्राह्मणों का धर्म व कर्म है शांत रहना और करना

इस समझ से सुना तो उस घड़ी प्रत्यक्ष फल इतना मिलता है जो इधर-उधर जाने वाली बुद्धि, पास्ट में जाने वाली, भटकने वाली बुद्धि शान्त हो जाती है। जी नहीं चाहता, कुछ और करें।

दादी जानकी,
पूर्व मुख्य प्रशासिका

बाबा ने हम बच्चों को हर प्रकार की समझ दी है। आत्मा को समझ मिली है पुण्य और पाप किसको कहा जाता है। इस समझ व रियलाइजेशन से हम ऐसा कर्म, सम्बन्ध, व्यवहार नहीं कर सकते, जैसा पहले करते थे। एक बाबा की पहचान मिलते ही बाबा ने सर्व खज़ानों की चाबी दे दी। सर्व सम्बन्ध एक बाप से जुट गये। धन कमाने के लिए भी हैरान नहीं होते हैं। सच्ची कमाई है तो दाल रोटी खायेंगे, परिवार को भी सुखी रख सकेंगे। आसक्ति, इच्छाओं से छूट गये। आज की दुनिया में जितनी इच्छायें मनुष्य रखता है, उतना खा नहीं सकता। अभी कोई इच्छा नहीं रखो। जो हमारे लिए आवश्यक है, इच्छायें नहीं हैं तो बाबा आपेही देता है। मांगने वाले बच्चे माँ-बाप को अच्छे नहीं लगते। इतने अच्छे परिवार में रहने वाले मांगे तो माँ-बाप को अच्छा नहीं लगता। बाबा से भी मांगते हैं, देवताओं से भी मांगते रहते हैं। बाबा ने भिखारीपन से छुड़ा दिया। अल्पकाल की इच्छाओं से ममता रखना छुड़ा दिया। हम बाबा के गीत गाते हैं, दाल रोटी खाते हैं और बाबा हमारे गीत गाते हैं। हम इतने लाडले, लक्की हैं जो बाबा हम बच्चों के गुण गा रहे हैं। हम भाग्यशाली कैसे बने? समय और बाप को पहचाना, आँख खुली। संगमयुग का ये समय है। बाप से सर्व प्राप्तियां हैं। कितनी बड़ी प्राप्ति है, ज्ञान धन कितना बड़ा है। जितना देते रहो उतना बढ़ता है। ऐसे नहीं यहाँ कान से सुना, मुख से बोला। क्या इससे खुशी होगी? सुनने वाले को भी खुशी नहीं होगी। जब अन्दर समाया, कौन सुना रहा है, ज्ञान सागर बाप का दिया हुआ ज्ञान है। इस समझ से सुना तो उस घड़ी प्रत्यक्ष फल इतना मिलता है जो इधर-उधर जाने वाली बुद्धि, पास्ट में जाने वाली, भटकने वाली बुद्धि शान्त हो जाती है। जी नहीं चाहता, कुछ और करें। ज्ञान बुद्धि द्वारा समझ कर अन्दर अमृत का रूप ले रहा है। जैसे भोजन खाओ तो खून बनता है, फिर सारा दिन काम करते हैं। मन की भ्रांतियां चली गई। आसक्ति, इच्छायें चली गई। खुश रहना सीख गये, हर्षित रहना सीख गये, प्राप्ति हुई। उससे हमारी कमज़ोरी गई, शक्ति आई। कमज़ोर थोड़ा भी पुरूषार्थ करता है तो थक जाता है। फिर आँखे रोने लगती हैं। पहले बाबा ने हमारे दुःख के आंसू रोक दिये। प्रेम के आंसू भी दिखाने नहीं हैं, शीतल, शान्त स्वरूप बनकर दिखाओ। दुःखी अशांत होना - यह हमारा धर्म, कर्म नहीं है। अशान्ति फैलाना, यह हमारा धर्म नहीं है। अन्दर ज्ञान को समाने में फ़ायदा है। जो सीखने की भावना वाला है वो यहाँ-वहाँ कहीं से भी सीख लेगा। बाबा ने ज्ञान की इतनी खुशी दी है जो बांटने का जी चाहता है। बाप द्वारा जो मिलता है वो लेने के लिये कभी भी सुस्ती, अलबेलापन और बहाना नहीं करना है। मिला तो है, अब हमको स्वरूप में लाना है। मेरे को जीवन मिला, अब औरों को भी जीवन मिले। आजकल किसको दुःख भी क्या सुनावें? पूरी दुनिया दुःखी है। सुनाने से कुछ फायदा नहीं है। अन्दर डिप्रेशन है। बाबा ने कैसी जीवन बना दी है। चिन्ता, फिक्र से फ्री। व्यर्थ चिन्तन से फ्री, व्यर्थ बोल से फ्री, व्यर्थ कर्म से फ्री। अच्छा सोचेंगे, अच्छा संकल्प करेंगे, अच्छा होगा। पहले हमें अपने प्रति संकल्पों को शुभ रखना है फिर औरों के प्रति संकल्प पीछे शुभ होंगे। जैसे कोई बच्चे अच्छा कर्म करने की इच्छा रखते हैं तो माँ-बाप खुश होते हैं। ऐसे बाबा भी हमारे संकल्प और कर्म को देखकर खुश होता है।

OM-14-2020 FILE_Page 1 and 2 19/10/2020 10:15 AM Page 3

मौन - भावना की सूक्ष्म शक्ति

मौन का अर्थ है-चुप रहना। जितना ज़रूरी हो उतना ही बोलना। बोलने से एनर्जी नष्ट होती है जबकि मौन रहने से एनर्जी बचती है। इसका पता तब चलता है जब किसी व्यक्ति को सीरियस बीमारी हो जाती है और उससे बोला न जाये। मानसिक शक्ति-सूक्ष्म शक्ति है। जो वस्तु जितनी सूक्ष्म होती है, उतनी ही शक्तिशाली होती है। बिजली सूक्ष्म होती है परन्तु कितनी शक्तिशाली होती है। चुम्बकीय शक्ति सूक्ष्म है परंतु कितनी शक्तिशाली होती है। प्रकृति शांत भी है और शक्तिशाली भी। जब हम बोलते हैं तो सूक्ष्म एनर्जी गले में कंठ के नीचे केन्द्र में पैदा होती है। विश्व की सेवा के लिये हमें मौन रहना है, कम से कम बोलना है। मन को विकारी संकल्पों से बचाने के लिये, किसी न किसी आत्मा को दुआएं देते रहो। मौन रहने से मन तमो से रजो और रजो से सतो बनता है। हमें अपने मन को ऐसी फैक्टरी बनाना है, लोगों से मिले व्यर्थ संकल्प, व्यवहार, वायब्रेशन को समाप्त कर उसके बदले शुभ भावना शुभ कामना दे सकें। मन को शक्तिशाली बनाने के लिये स्वामी दयानंद 14 घंटे योग का अभ्यास करते थे। हमारे ऋषि-मुनि मन को शक्तिशाली बनाने के लिये जंगलों में, व्यक्तियों के सम्पर्क से दूर जाकर अभ्यास करते थे। लेकिन हमें अपने मन के भीतर के एकान्त में जाकर, श्रेष्ठ स्वमान रूपी पहाड़ी पर बैठकर, श्रेष्ठ संकल्पों की खूश्बू से वायुमण्डल को महकाते रहना है। शांति के संकल्प अगरबत्ती की तरह खुश्बूदार होते हैं।

तिरुवन्नामलाई-तमिलनाडु। ब्रह्माकुमारीज़ के ऑनलाइन वुमेन्स विंग द्वारा आयोजित 'फेसिंग फॉर फ्यूचर विदआउट फियर' विषय पर जी. वनिता,एडिशनल सुप्रीटेंडेन्ट,क्राइम अगेंस्ट वुमेन एंड चाइल्ड, डॉ. क्रिस्टीना डोर्थी,डिस्ट्रिक्ट सोशल वेलफेयर ऑफिसर, जी.लक्ष्मी,प्रिंसिपल,लाइफ लाइन स्पेशल स्कूल, ब्र.कु. उमा ने अपने विचार रखे।

सूरत-ओलपाड(गुज.)। बस डिपो के ड्राइवर एवं कंडक्टर को व्यसन मुक्त बनने के लिए प्रतिज्ञा कराते हुए ब्र.कु. धर्मिष्ठा।

पवित्रता का श्रृंगार जीवन में लाए बहार

तन मन्दिर के ऊंच सिंहासन पर मैं विराजमान,
मैं हूँ चमकती हुई आत्मा, शुद्ध मणि के समान।

मेरे गुण , स्वधर्म की याद ज्ञान सागर ने दिलाई,
उसी गुणों के सागर से मिलने, उड़कर मैं आई।

मेरे मीठे फूल बच्चे कहकर उसने मुझे बुलाया,
शुभ शिक्षाओं के झूले में प्यार से मुझे झुलाया।

चुनरी ओढ़ी पवित्रता की, श्रेष्ठ भाग्य मैंने पाया,
सच्ची सुहागन आत्मा, परमात्मा ने मुझे बनाया।

सद्गुणों का श्रृंगार कर उसने मुझको महकाया,
मेरा ये जीवन पवित्रता के कमल जैसा बनाया।

पवित्रता से बनी ईश्वर के दिलतख्त का श्रृंगार,
खुद की पवित्रता पर ही आया है मुझको प्यार।

पवित्रता के बल से रूहानी सुन्दरता को पाया,
इसी गुण ने मुझे सफलता का शिखर दिलाया।

एक तरीका यह भी खोजें जो दूसरों के काम आ सकें

पतंग को कितनी ही अच्छी हवा मिल जाए, वह परिंदा नहीं बन सकती। रहेगी कागज की पतंग ही। इस समय मनुष्य की किस्मत भी पतंग की तरह हो चुकी है। उड़ाई भी हमने है, डोर भी

हमारे हाथ में है, लेकिन फिर भी तय नहीं है कि उड़ी हुई पतंग को वापस समेट लेंगे। किस्मत जब कटी पतंग की तरह लहराती है तो दूसरे कई हाथ उसे लूटने को बढ़ते हैं, तब मनुष्य का विश्वास डगमगा जाता है। हमारे आत्मविश्वास को फिर से जगाने के लिए मनोवैज्ञानिकों ने कुछ प्रयोग बताए हैं, जिसमें एक है -दूसरों के काम आना। यह सही है कि इस समय तो आप खुद भी परेशान होंगे, लेकिन फिर भी अपने भीतर एक ताकत पैदा करिए कि ज़रूरत पड़ी तो अपनी सीमा में दूसरों के काम अवश्य आएंगे। किसी के काम आने के लिए धन होना ज़रूरी नहीं है, और भी कई तरीके हैं। तो यह बात बार-बार अपने मन को समझाइए कि जैसे भी आप कर सकें, दूसरों का भला करते रहें। ऐसा कहा जाता है कि सुख के साथ दु:ख भी आता है, दु:ख के बाद सुख भी आता है। लेकिन, यह कैसा समय आ गया कि दु:ख के साथ नई-नई शक्ल में दु:ख आ रहा है। ऐसे में आत्मविश्वास जगाने के तरीके हमें ही खोजने पड़ेंगे। तो एक तरीका यह भी खोजिए कि किसी के काम कैसे आ सकते हैं।

आस्का-ओडिशा। ज्ञान चर्चा के पश्चात् सी.पी.डब्ल्यू.डी. के निर्वाही यंत्री प्रमोद सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. लिली तथा अन्य।

भुवनेश्वर-पटिया(ओडिशा)। ज्ञान चर्चा के पश्चात् पुलिस कमिश्नर सुधांशु सारंगी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गुलाब।

आगरा-आर्ट गैलरी(उ.प्र.)। जन्माष्टमी पर्व पर सजाई चैतन्य झांकी का उद्घाटन करने के पश्चात् चित्र में हैं ताजमहल कमांडर राहुल यादव, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मधु, ब्र.कु. माला तथा ब्र.कु. संगीता।

भीनमाल-राजस्थान। रक्षाबंधन पर्व पर तहसीलदार कालूराम कुम्हार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. गीता।

वारंगल-आन्ध्र प्रदेश। टीचर्स डे पर ब्रह्माकुमारीज़ विश्व शांति भवन में उपक्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. सविता दीदी को फूलों का गुलदस्ता भेंट कर सम्मानित करते हुए वरिष्ठ भाई-बहनें।

छतरपुर-म.प्र.। नवरात्रि पर माँ दुर्गा की सजाई चैतन्य झांकी का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शैलजा। साथ हैं ब्र.कु. नीतू,घुवारा, ब्र.कु. सुमन तथा अन्य।

OM-14-2020 FILE_Page 1 and 2 19/10/2020 10:15 AM Page 4

संसार से संस्कार नहीं है, संस्कार से संसार बनता है

संसार में परिवर्तन लाने के लिए अपने संस्कारों को बदलना है। आंतरिक दुनिया में परिवर्तन करने का नियंत्रण हमारे पास है। ये हमारा चयन है, ये हमारी शक्ति है।

जीवन के कुछ आध्यात्मिक समीकरण हमें ध्यान रखने हैं। याद रखना है कि आत्मा का प्रभाव प्रकृति पर पड़ता है। संकल्प से सृष्टि बनती है। आन्तरिक दुनिया बाहर की दुनिया को बनाती है।

अगर हमारा बदलाव सही दिशा में होगा, तो रिश्ते भी सही होंगे।

ब्र.कु. शिवानी,
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

जब हम परिवर्तन शब्द सुनते हैं, तो हमारा ध्यान दुनिया की तरफ, लोगों की तरफ व खुद की तरफ जाता है। ये परिवर्तन हर जगह हो रहा है, बाहर, आस-पास और अपने अंदर भी। हम सुनते आए हैं परिवर्तन संसार का नियम है, लेकिन इस पर हमारा ध्यान कहां जाता है! इसमें भी महत्वपूर्ण है कि कौन-से परिवर्तन पर हमारा नियंत्रण है। जहाँ हमारा खुद का चुनाव है।

कई बार हम समझते हैं कि जो बाहर का परिवर्तन है वो हमारे ऊपर प्रभाव डालता है। जब बाहरी चीज़ें हमारे अनुसार नहीं होती तो हम एक तय जीवन जीने के तरीके से ढल चुके होते हैं और फिर अचानक इतनी बड़ी बात (कोरोना)आ गई। हमें ये भी नहीं पता कि ये कब तक चलेगी। अचानक बाहर की दुनिया बदल गई, जब ये बदलाव हुआ तो उसका असर हमारे काम करने के तरीके पर आया, अर्थव्यवस्था पर आया, लोगों के व्यवहार पर भी आ गया। कुछ लोग जो पहले शांत रहा करते थे, अब अचानक से रिएक्ट कर देते हैं। किसी को रोना आ रहा है, तो कोई गुस्सा कर रहा है।

जब बाहर की दुनिया में ये सब परिवर्तन हो रहे थे तब हमारा ध्यान इस ओर गया कि लोगों को ठीक कैसे करें। परिस्थिति को ठीक कैसे करें। इन सबमें हमारी भावना बहुत अच्छी थी, इरादे नेक थे, लेकिन हमने अपनी आंतरिक दुनिया में अपनी सोच व भावनाओं की तरफ ध्यान ही नहीं दिया, क्योंकि हमने कहा, बाहर जो हो रहा है उसी का ही तो असर हमारी अंदर की दुनिया पर होगा। लेकिन अंदर का परिवर्तन किस दिशा में होना था, ये हमारा चयन था। हमने कहा कि डर, चिंता, गुस्सा तो स्वाभाविक है और हम भी उसी दिशा में हो गए। हमारे अंदर बदलाव आ गया क्योंकि बाहर परिवर्तन हुआ, डर हमारा एक नैचुरल इमोशन बन गया, ये भी तो आंतरिक जगत में एक परिवर्तन हुआ। जब ये आंतरिक दुनिया में परिवर्तन हुआ तो इसका प्रभाव बाहर की परिस्थिति पर पड़ने लगा।

हम बाहर मेहनत बहुत कर रहे हैं, एक दूसरे का ध्यान रख रहे हैं, लेकिन हम कौन-सी वायब्रेशन फैला रहे हैं? उस पर हमने ध्यान नहीं दिया, क्योंकि हमने कहा कि ये तो सहज है। जीवन के कुछ आध्यात्मिक समीकरण होते हैं, जो हमें ध्यान रखने हैं। हमें यह हमेशा याद रखना है कि आत्मा का प्रभाव प्रकृति पर पड़ता है। संकल्प से सृष्टि बनती है। आंतरिक दुनिया बाहर की दुनिया को बनाती है। ये इक्वेशन है। लेकिन जब हम ये इक्वेशन भूल गए तो हमने सोचा बाहर का परिवर्तन अंदर का परिवर्तन लाता है। जब भी बाहर कोई चेंज आएगा, तो हमारे पास एक विकल्प है। हम जैसे थे वैसे नहीं रह सकते, लेकिन चेंज होते समय यह याद रखना होगा कि हमारा बदलाव, बाहर के बदलाव को प्रभावित करेगा। ये इक्वेशन सही होना बहुत ज़रूरी है। संसार से संस्कार नहीं है, बल्कि संस्कार से संसार बनता है। संसार में अब जो परिवर्तन लाना है उसके लिए अपने संस्कारों को परिवर्तन करना है। आंतरिक दुनिया में परिवर्तन करने का नियंत्रण हमारे पास है। ये हमारा चयन है। ये हमारी शक्ति है। लेकिन जब तुम इस शक्ति का इस्तेमाल नहीं करते तो हम दूसरी दुनिया में परिवर्तित हो जाते हैं।

मान लो आपका एक बहुत करीबी अचानक ही बदल गया है। अब अगर आपने ध्यान नहीं रखा तो आपके अंदर भी परिवर्तन आएगा, लेकिन ये सही दिशा में नहीं होगा। हमें बुरा लगेगा, हर्ट होंगे, नाराज़ होंगे, हम भी ऊंची आवाज में बोलना शुरू कर देंगे, विश्वास टूट जाएगा। तो जब बाहर ये बदलाव आया तब हमारे अंदर भी परिवर्तन हुआ, लेकिन वह परिवर्तन हमने चैतन्य होकर(कॉन्शियसली) नहीं चुना, अपनी शक्ति का इस्तेमाल नहीं किया, खुद में सही परिवर्तन नहीं लाया।

तो जो स्वतः परिवर्तन हुआ वो दूसरी दिशा में था और ये परिवर्तन हमारे संस्कार, संसार पर प्रभाव डालता है। पहले वो बदले थे सिर्फ, अब हम भी बदल गए और हमारे संस्कार का प्रभाव हमारे संसार पर पड़ा तो हमारा रिश्ता बदल गया। रिश्तो की नींव हिल गई। और जब ये सबकुछ हुआ तो हमने जिम्मेवार किसको ठहराया? सामने वाले को। ये सच है कि वे बदल गए हैं, लेकिन ये भी सच है कि हम भी बदले। अगर हमारा बदलाव सही दिशा में होता, अपना बदलाव कॉन्शियसली चुनते तो हमारा संसार, वो रिश्ता एक अलग दिशा में चला जाता।

कथा सरिता

दर्जी और राजा

एक बार किसी देश का राजा अपनी प्रजा का हाल-चाल पूछने के लिए गाँवों में घूम रहा था। घूमते-घूमते उनके कुर्ते का बटन टूट गया। उन्होंने अपने मंत्री से पूछा कि इस गांव में कौन-सा दर्जी है, जो मेरे बटन को सील सके।

उस गांव में सिर्फ एक ही दर्जी था, जो कपड़े सिलने का काम करता था। उसको राजा के सामने ले जाया गया। राजा ने कहा कि तुम मेरे कुर्ते का बटन सी सकते हो?

दर्जी ने कहा कि यह कोई मुश्किल काम थोड़े ही है! उसने मंत्री से बटन लिया और फौरन टांक दिया। राजा ने दर्जी से पूछा कि कितने पैसे दूँ?

उसने कहा : "महाराज रहने दो, छोटा-सा काम था।" उसने मन में सोचा कि बटन तो राजा के पास था, उसने तो सिर्फ धागा ही लगाया है।

राजा ने फिर से दर्जी से पूछा - नहीं, बोलो कितने दूँ? दर्जी ने सोचा कि दो रूपये मांग लेता हूँ। फिर मन में यही सोच आ गई कि कहीं राजा यह न सोचे कि बटन टांकने के मुझसे दो रूपये ले रहा है, तो गाँव वालों से कितना लेता होगा! क्योंकि उस ज़माने में दो रूपये की कीमत बहुत होती थी।

दर्जी ने राजा से कहा कि महाराज जो भी आपकी इच्छा हो, दे दो।

अब राजा तो राजा था, उसको अपने हिसाब से देना था। कहीं देने में उसकी इज्जत खराब न हो जाये। उसने अपने मंत्री को कहा कि इस दर्जी को दो गांव दे दो, यह हमारा हुक्म है।

यहाँ दर्जी सिर्फ दो रूपये की मांग कर रहा था, राजा ने उसको दो गांव दे दिए।

इसी तरह जब हम प्रभु पर सबकुछ छोड़ देते हैं तो वह अपने हिसाब से देता है और मांगते हैं तो सिर्फ हम मांगने में कमी कर जाते हैं। देने वाला तो पता नहीं क्या देना चाहता है अपनी हैसियत से और हम बड़ी तुच्छ वस्तु मांग लेते हैं।

खूनी झील

एक बार की बात है कि एक जंगल में एक झील थी। जो खूनी झील के नाम से प्रसिद्ध थी। शाम के बाद कोई भी उस झील में पानी पीने के लिए जाता तो वापस नहीं आता था। एक दिन चुन्नू हिरण उस जंगल में रहने के लिए आया।

उसकी मुलाकात जंगल में जग्गू बन्दर से हुई। जग्गू बन्दर ने चुन्नू हिरण को जंगल के बारे में सब बताया लेकिन उस झील के बारे में बताना भूल गया। जग्गू बन्दर ने दूसरे दिन चुन्नू हिरण को जंगल के सभी जानवरों से मिलवाया।

जंगल में चुन्नू हिरण का चीकू खरगोश सबसे अच्छा दोस्त बन गया। चुन्नू हिरण को जब भी प्यास लगती थी तो वह उस झील में पानी पीने जाता था। वह शाम को भी उसमें पानी पीने जाता था। एक शाम को वह उस झील में पानी पीने गया तो उसने उसमें बड़ी ही तेज़ी से अपनी ओर आता हुआ मगरमच्छ देखा। जिसे देखकर वह बड़ी तेज़ी से जंगल की तरफ भागने लगा। रास्ते में उसको जग्गू बन्दर मिल गया।

जग्गू ने चुन्नू हिरण से इतनी तेज़ भागने का कारण पूछा। चुन्नू हिरण ने उसको सारी बात बताई। जग्गू बन्दर ने कहा कि मैं तुमको बताना भूल गया था कि वह एक खूनी झील है। जिसमें जो भी शाम के बाद जाता है, वह वापस नहीं आता। लेकिन उस झील में मगरमच्छ क्या कर रहा है, उसे तो हमने कभी नहीं देखा। इसका मतलब वह मगरमच्छ ही सभी जानवरों को खाता है।

अगले दिन जग्गू बन्दर जंगल के सभी जानवरों को ले जाकर झील के पास गया। मगरमच्छ सभी जानवरों को आता देखकर छिप गया। लेकिन मगरमच्छ की पीठ अभी भी पानी से ऊपर दिखाई दे रही थी।

सभी जानवरों ने कहा कि यह पानी के बाहर जो चीज़ दिखाई दे रही है, वह मगरमच्छ है। यह सुनकर मगरमच्छ कुछ नहीं बोला। चीकू खरगोश ने दिमाग लगाया और बोला नहीं यह तो पत्थर है, लेकिन हम तभी मानेंगे जब यह खुद बताएगा।

यह सुनकर मगरमच्छ बोला कि मैं एक पत्थर हूँ। इससे सभी जानवरों को पता लग गया कि यह एक मगरमच्छ है। इसके बाद जानवरों ने मिलकर उस मगरमच्छ को झील से भगा दिया और खुशी-खुशी रहने लगे।

शिक्षा : इस कहानी से हमें यह सीख मिलती है कि यदि हम किसी भी मुसीबत का सामना बिना घबराये मिलकर करते हैं तो उससे छुटकारा पा सकते हैं।

OM-14-2020 FILE_Page 1 and 2 19/10/2020 10:15 AM Page 5

मेडिटेशन को जानें और अनुभव करें...

तीसरी स्टेज में जैसे कि समय थम-सा गया होता है....

-ब्र.कु. उषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

गतांक से आगे... तीसरी स्टेज, जिसको हम कहते हैं एकाग्रता। अर्थात् जहाँ अति प्यार हो जाता है, अधिक निकटता हो जाती है, वहाँ फिर शब्दों की आवश्यकता नहीं होती। उसमें शब्दों का आदान-प्रदान नहीं होता, भावनाओं का आदान-प्रदान होता है, तभी तो कहा गया है दुनिया में भी कि भगवान भाव का भूखा है। उसको आपके अलंकारिक शब्द नहीं चाहिए। उसको एक प्योर मन का भाव चाहिए। और उस भावना में वो सबकुछ करने के लिए तैयार हो जाता है।

एकाग्रता, जहाँ मन खो जाता है, एकाग्र हो जाता है। जैसे कोई व्यक्ति समुद्र में जाता है और समुद्र में दूर तक जाने के बाद डाइव करता है और डाइव जैसे करता है तो जैसे दूसरी दुनिया में प्रवेश करता है। और उस दुनिया को एक्सप्लोर करने में उसको इतना आनंद आता है। अन्दर में जैसे लहराता जा रहा है, एक अलग दुनिया के अन्दर, कोई मेहनत नहीं। जो बाहर की दुनिया से बहुत न्यारी-प्यारी है और जैसे ही वो उस दुनिया में चला जाता है तो घंटे चले जाते हैं, पता ही नहीं चलता। जब ऊपर वाले उसको सिग्नल भेजते हैं कि अभी घंटे हो गए हैं, अभी ऊपर आओ। तब उसको लगता है कि अच्छा इतने घंटे हो गए? समय का एहसास नहीं रहता है, समय जैसे थम जाता है। ये है एकाग्रता। उसके बाद चौथी अवस्था जो है, वो है अनुभूति की अवस्था। उसके बाद, बस उस अनुभव में खो जाओ, समा जाओ। अनुभव करना कोई बड़ी बात नहीं है, बहुत सहज है। जैसे सर्दियों के मौसम में जब हम सुबह-सुबह स्नान करने जाते हैं और लाइट गयी हो, गर्म पानी भी न हो। ठण्डे पानी की बाल्टी रात से भरी हुई थी, जब आप अन्दर जायेंगे, उस बाल्टी को देखेंगे तो सारे रोंगटे खड़े हो जायेंगे, वापिस बाहर आ जायेंगे। हम उस बाल्टी के अन्दर रखे पानी को हाथ भी नहीं लगाते हैं और हमारे रोंगटे खड़े हो जाते हैं। ऐसा क्यों? ऐसा अनुभव कैसे हुआ? सिर्फ सोचने से ना! मन ने कहा कि ये पानी ठण्डा है, बुद्धि ने जवाब दिया कि अगर ये पानी अपने ऊपर डाला तो तुम्हें निमोनिया हो जायेगा। बस रोंगटे खड़े हो गए। अगर ठण्डी का अनुभव कर सकते हैं तो क्या शांति का अनुभव नहीं हो सकता? क्या आनंद का अनुभव नहीं हो सकता? क्या सुख का अनुभव नहीं हो सकता? वैसे ही विचारों को प्रकट करना पड़ता है ईश्वर के साथ। और उन विचारों से ही जब मन और बुद्धि एक हो जाते हैं तो बस अनुभव हो जाता है। और उस अनुभव का जो आनंद है, एक अलौकिक आनंद है। जिसका अनुभव करने के लिए तो बड़े-बड़े ऋषि मुनियों ने तप किया था कि परमात्मानंद, परमानंद क्या होता है, वो अनुभव हो जाता है।

जिस तरह सूर्य शब्द का उच्चारण करते ही गर्मी व उसकी शक्तियों का एहसास होता है ठीक उसी तरह ज्ञान सूर्य परमात्मा के बारे में संकल्प व विचार करते ही उनसे निकलने वाली ऊर्जा व उसमें निहित शक्तियों जैसे शांति, प्रेम व आनन्द का अनुभव हुए बिना नहीं रहता। इस सुखद अनुभव में हम खो जाते हैं।

! यह जीवन है !

बारिश की बूंदे भले ही छोटी हों, परन्तु उनके लगातार बरसने से, बड़ी-बड़ी नदियों का बहाव बन जाता है।
ऐसे ही हमारे छोटे-छोटे परन्तु निरन्तर प्रयास भी, ज़िंदगी में बड़े परिवर्तन ला सकते हैं।
लिखें वही जिसके नीचे अपने हस्ताक्षर कर सकें। सोचें वही, जो बे-हिचक बोल सकें। बोलें वही जिस का जवाब सुन सकें। संपत्ति, पैसा, उपलब्धि, प्रतिष्ठा, सम्मान, कुछ भी मायने नहीं रखता, अगर आप खुश नहीं हैं तो! ज़िंदगी की सबसे पहली ज़रूरत है, आपका खुश रहना।
सदा खुश रहो और सबको खुशियां बांटते रहो।

अपवित्रता अर्थात् वासना से सारा संसार बहुत पीड़ित है। हर नर-नारी, बूढ़े-बच्चे, जवान, ज्ञानी-अज्ञानी व साधक सभी इस विकार से वंचित नहीं हैं। लोगों को कुछ समझ में नहीं आता। आखिर यह घोर कलियुग है, कहकर अपने को जस्टिफाई कर लेते हैं। घोर कलियुग कारण नहीं है, सतयुग में भी यही दिन-रात हैं, यही पानी, यही सब्जियां, यही खाद्य पदार्थ होते हैं। अपवित्रता का मूल कारण है, भोजन की अशुद्धि। तमोगुणी भोजन प्याज, लहसुन, मांस-मदिरा व अन्य नशे के पदार्थ सेवन करने से अपवित्रता को बल मिलता है। इसका त्याग करना चाहिए। परन्तु काफी लोग इनका सेवन नहीं करते, फिर भी वह अपवित्रता के विचारों से परेशान रहते हैं।

असल में अपवित्र विचारों का मूल कारण है कि आज व्यक्ति घर पर कम और बाहर ज़्यादा खाना खाते हैं, अर्थात् दूसरों के हाथ से बनाया हुआ खाना सेवन करते हैं। घर में मातायें, बहनें जो प्यार से खाना बनाती हैं, बाहर वाले व्यक्तियों में वह प्यार नहीं होता।

हर व्यक्ति के हाथों की उगंलियों के पोरों से हमारी मानसिक ऊर्जा अर्थात् जो हमारे मन में विचार हैं, वह सदा बाहर निकलते रहते हैं। जिन पदार्थों के बनने पर उगलियों के सिरे लगते हैं, वह भोजन नहीं खाना चाहिए, जो दूसरे लोगों ने बनाया है। इसका कारण यह है कि आज लगभग सभी लोग किसी न किसी कारण से परेशान हैं या आमतौर पर कामुक चिंतन करते रहते हैं, और कईयों का व्यक्तिगत जीवन भी अर्थात् चरित्र अच्छा नहीं होता। जब वह भोजन बनाते हैं तो उनके मानसिक विचार उसमें चले जाते हैं। अतः जो भी वह भोजन खायेगा, उसकी मानसिक पवित्रता भंग हो जायेगी।

जब कभी आपको आलस्य सताने लगे, आश्रम जाने को मन ना करे, ऊत्साह खत्म हो रहा हो, शमशानी वैराग्य सा आने लगे, सारी दुनिया चोर, धोखेबाज, स्वार्थी दिखने लगे, तो समझना आप ने भोजन का नियम तोड़ा है, तथा उस समय आपको समझ नहीं आयेगा कि कब नियम तोड़ा है। ये मनोदशा बीतने के एक-दो दिन बाद याद आयेगा कि हमने अमुक दिन, अमुक जगह भोजन का नियम तोड़ा था।

याद रखो- आज तक जो ईश्वरीय जीवन से दूर गया है, सबसे पहले उसने भोजन का नियम तोड़ा था। आगे जो भी भगवान का हाथ छोड़ेंगे, वे वही होंगे जो भोजन का नियम तोड़ेंगे, बाकी तो सब बहाने होते हैं।

आदरणीय भाऊ विश्व किशोर जी जिस किसी भी आश्रम पर जाते थे, वह निमित्त ब्र.कु. बहनों के हाथ का नहीं खाते थे, स्वयं के हाथों से भोजन बनाकर खाते थे। वह सदा भोजन का सामान अपने साथ रखते थे।

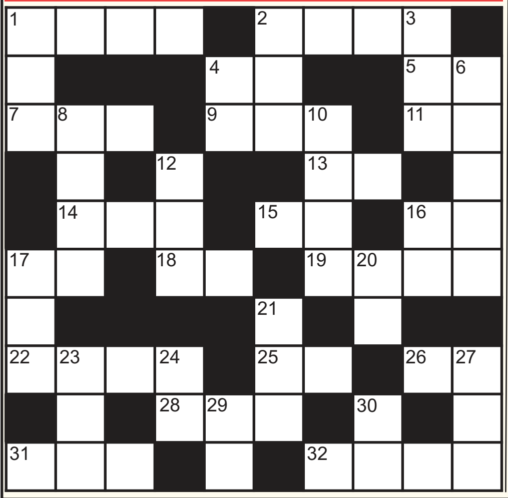
आज जो भी अच्छी दीदीयां हैं, वह दो फुल्के अपने हाथ से बनाकर खाती हैं क्योंकि वह जानती हैं कि हर माता, कन्या व भाई की मानसिक दशा अलग होती है, भले वह अनेक वर्षों से ज्ञान-योग का अभ्यास कर रहे हों। ऐसे ही हमें भी रोटी अपने हाथों से बनाकर ही खानी चाहिए। तभी मनसा, वाचा, कर्मणा, पवित्रता का पालन कर सकेंगे। नहीं तो कोई न कोई लकीर रह जायेगी।

आज साधकों में वो योग शक्ति नहीं दिखती। जो मम्मा-बाबा या उस समय के साधकों में थी। इसका कारण यही है कि आज हम सब भोजन के लिए आत्मनिर्भर नहीं हैं, बाकी सारे काम हो जाते हैं, परन्तु खाना नहीं बनता।

मोतिहारी-बिहार। सेवाकेन्द्र पर आयोजित 'समय की समीपता और पुरुषार्थ' कार्यक्रम के दौरान ब्र.कु. मीना को महिला मारवाड़ी समिति की ओर से सम्मानित करने के पश्चात् तुलसी का पौधा भेंट करते हुए महिला मारवाड़ी समिति की महिलाएं।

पुखरायां-कालपी(उ.प्र.)। ज्ञान चर्चा के पश्चात् उपजिलाधिकारी जयेंद्र कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. ममता। साथ हैं ब्र.कु. ललिता, शिव रतन यादव दरोगा तथा अन्य।

ओम शान्ति मीडिया वर्ग पहेली - 23(2019-2020)



- ब्र.कु. राजेश, शान्तिवन

ऊपर से नीचे

1. दैवीगुणों वाला, देव (3)
2. वरदाता....एक बाप ही है (3)
3. शिक्षा, सावधानी (3)
4. बदबू, दुर्गन्ध (2)
6. विनीत होने वाला, सम्मान में झुकना (5)
8. अवगुण, दुर्बलता (4)
10. प्रसिद्ध, नामचीन (4)
12. ओर, माया चमाट मारकर बच्चों का मुंह अपनी...मोड़ लेती है (3)
16. बहुमूल्य रत्न, जवाहर, नाग के मस्तक में रहने वाली (2)
17. कोमल, सुकुमार (3)
20. आत्मा की एक इन्द्रिय (2)
21. असन्तुष्ट, प्यासा (3)
23. केवल, सिर्फ, मात्र (3)
24. बाप से सर्व सम्बन्धों का...लेना है (2)
27. अवास्तविक बात, प्रवाहित करना (3)
29. जन्म और पालना देने वाली (2)
30. पानी, नीर (2)

बाएं से दाएं

1. शरीरधारी, जीवात्मा (4)
2. योग्यता, विशेष कला (4)
4. रुकावट, विघ्न (2)
5. समाना, खो जाना (2)
7. बल, योग से ही...आयेगी (3)
9. परेशान करना, तंग करना (3)
11. राय, विचार, श्रीमत में मन...मिक्स नहीं करना (2)
13. छिपा हुआ, लुप्त (2)
14. मजाकिया, हँसाने वाला (3)
15. मुर्दा, लाश (2)
16. मगन, खोये रहना (2)
17. ...तू कल्याणी बन, स्त्री (2)
18. परिणाम, किये हुए कर्म का....अवश्य मिलता है (2)
19. मनोहर, मन को मोहने वाला सुन्दर स्थान (4)
22. ताकतहीन, लाचार (4)
25. इच्छा, कामना, प्यास (2)
26. किस समय (2)
28. खत्म, पूरा होना (3)
31. चाँदी, धवल (3)
32. फँसना, मूँझना (4)

ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओम शान्ति 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 'ओम शान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शांतिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

OM-14-2020 FILE_Page 1 and 2 19/10/2020 10:16 AM Page 6

रोल ऐसा प्ले हो जो कहानी बन जाये

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

जैसे दुनिया में आप बहुत सारी कहानियां सुनते हैं, दादी-नानी से सुनते आए हैं, सबकी कहानी सुनने के बाद, सबके अन्दर के भाव को जानने के बाद आप जब उस कहानी के मूल पर आते हैं, उस कहानी का मर्म समझते हैं, उस कहानी का बोध क्या है उस पर जाते हैं तो आपको कुछ सीखने को मिलता है कि इस कहानी से मुझे ये शिक्षा मिलती है। ऐसे ही हम हर दिन, हर पल, हर क्षण अपनी कहानी लिख रहे हैं, और उस कहानी को लिखते हुए कहीं हमसे कोई भूल चूक तो नहीं हो रही है? क्योंकि जब बाद में इस कहानी को कोई पढ़ेगा तो पढ़ने के बाद उसको उससे कुछ न कुछ प्राप्ति होनी चाहिए, नहीं तो कहानी पढ़के उसको मर्म समझ नहीं आएगा।

जिन लोगों ने अपने इतिहास लिखे, आज उनकी कहानियां पढ़कर, उनके मर्म समझते हैं। लेकिन परमात्मा ने हम बच्चों को जो नॉलेज दी, हमें इतना सुन्दर साइंटिफिक ज्ञान दिया। कम्पलीट साइकोलॉजी के बेस पर ज्ञान दिया। इतनी गहरी समझ दी और कहा कि अब आपको रोल प्ले करना है, फिर हमको बहुत सारी कहानियां भी बताई। पहले तुम लक्ष्मी-नारायण थे, देवी-देवता थे। अब इस कहानी के पीछे का साइंटिक भाव समझ में आया कि अच्छा इसका मतलब परमात्मा हमसे कहना चाहते हैं कि जो कहानी मैंने आपको बताई है, उस कहानी के आधार से आप अपना रोल सेट करिए। अब समस्या ये है कि हम सब इस समय अपनी अलग-अलग भूमिकायें निभाते हैं, चाहे घर में हैं, चाहे ऑफिस में, चाहे हमारे हर एक एक्शन को पहचानना चाहता है, उसको फॉलो करना चाहता है, लेकिन वो देखते हैं कि ये नॉलेज की लाइट हमेशा हमारे पास नहीं है। अब, जब वो नॉलेज की लाइट और गहरा प्रकाश नहीं है, हमारे अन्दर गहरी समझ नहीं है, तो हमारे रोल में हर पल, हर

कहानी हमारी हो या किसी और की, लेकिन कहानी वो हो जिसे पढ़ने से-जो उसका मर्म है, वो हमारा जीवन बन जाये। तो ऐसे हमारे जीवन की कहानी हो। जिस जीवन कहानी में व्यक्ति हर लाइन में ज़िंदगी ढूंढे, हर लाइन को ज़िंदगी समझे, ऐसी कहानी क्यों न हम खुद के लिए कहें, खुद ही सुनें और खुद उस कहानी को सुनने के बाद वैसा हमेशा बने रहें।

बाहर, वहाँ हम भूल जाते हैं कि हमको कौन-सी कहानी सुनाई गई। अब उस कहानी में गलती कहाँ हो रही है इसको एक उदाहरण से समझ सकते हैं - जैसे कोई स्टेज पर कार्यक्रम चल रहा हो, और उस स्टेज के कार्यक्रम को देखने के लिए हमें क्या चाहिए? स्टेज पर कार्यक्रम अच्छे से दिखे उसके लिए हमें गहरी रोशनी चाहिए। अगर रोशनी का अभाव होगा तो हम कार्यक्रम को ठीक से देख नहीं पायेंगे।

वैसे ही पूरा वर्ल्ड हमको बहुत ध्यान से देखना चाहता है और क्षण गड़बड़ी ही हो रही है, कुछ न कुछ गलती हो रही है। उस गलती के लिए हम सॉरी बोलकर निकल लें, तो ये कुछ अपने साथ कहेंगे कि न्याय नहीं कर रहे हम। अब समय भी बहुत थोड़ा है, तो थोड़े समय के लिए रोल भी बहुत अच्छा प्ले करना होगा। इसलिए अभी हमको करना क्या है, परमात्मा ने हमको कहा कि रोल तो प्ले करो लेकिन हमेशा आपको याद रहे कि आप किस कहानी के ऊपर रोल प्ले कर रहे हैं। उसके लिए आपको निरन्तर इस ज्ञान को चरन करते रहना है, साथ ही साथ परमात्मा की लाइट लेनी है। तीसरा है- इस ज्ञान में जो वैल्यूज़ सिखाईं, उसके आधार पर करें, न कि दुनिया के हिसाब से अपने आपको चलायें। ऐसे नहीं कि हम कहें नहीं-नहीं जी समाज में ऐसा चलता है। समाज में थोड़ी चलाकी चलती है। हम ब्रह्माकुमार-ब्रह्माकुमारियों के लिए चालाकी नहीं चलती है।

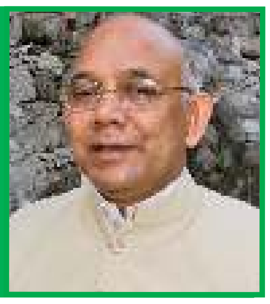
हम कम्पलीट ह्यूमन बीइंग अगर बनना चाहते हैं तो आज से और अभी से हमें उन कम्पलीट धारणाओं, कम्पलीट जो वैल्यूज़ सिस्टम है, उसको अपने रोल प्ले करने में शामिल करना होगा। जब इस कहानी को कोई पढ़ेगा तो वो कहेगा कि देखो, इनके ऊपर इतनी बाधायें आयीं, इतनी परेशानियां आईं, इतना दुःख आया, इतनी तकलीफ आई फिर भी इन्होंने अपना स्वभाव नहीं छोड़ा। तो इस तरह से इस कहानी को आप समझिए। इस कहानी को पढ़ो, इस कहानी को बनाओ और जब कोई ये कहानी पढ़े तो उनको भी पढ़ने के बाद वैसा ही बनने की प्रेरणा आ जाये, ऐसी हमारी शुभकामना है।

जीवन दर्शन

एक अलौकिक माँ

मम्मा दिव्यगुणों की सम्पूर्ण साक्षात देवी थीं। उनके संकल्प चट्टान की तरह अडिग, बोल मीठे तथा सारयुक्त और कर्म श्रेष्ठ तथा युक्तियुक्त थे। मम्मा इतनी योगयुक्त, गंभीर और शांत रहती थी कि उनके आस-पास के वातावरण में सन्नाटा छाया रहता था, जो सभी को प्रत्यक्ष महसूस होता था। ऐसा लगता था कि मानो वें कोई चलता-फिरता लाइट हाउस और माइट हाउस हो। मम्मा की चाल फरिश्तों जैसी थी। किसी को पता भी नहीं चलता था कि कब मम्मा उनके पास से गुजर गईं तथा कब से उनके पीछे खड़ी हुई उनकी एक्टिविटी का निरीक्षण कर रही थीं। मम्मा के बोल बहुत ही मधुर, स्नेहयुक्त और सम्मानपूर्ण होते थे। पत्र द्वारा या व्यक्तिगत मिलने पर वें सबसे पहले शारीरिक तबीयत का हाल-चाल अवश्य पूछती थीं। उस अलौकिक माता का बच्चों से असीम प्यार था। सभी को मम्मा से ऐसे महसूसता होती थी जैसे वें उनकी लौकिक माँ हैं।

मन की बातें


- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न : मैं ओडिशा से हूँ। मेरी माता जी और पिता जी हमेशा झगड़ते रहते हैं। घर में बहुत अशान्ति का माहौल रहता है। कृपया बतायें कि इस समस्या का क्या समाधान हो सकता है?

उत्तर : जब ऐसी स्थिति आ जाती है कि दोनों ही लड़ते-झगड़ते हों तो इसके नुकसान को ध्यान में रखते हुए एक को तो समझदार होना ही पड़ेगा। आपको क्या करना है कि आपको अपने माँ-बाप के लिए रोज़ आधा घंटा मेडिटेशन करना है। इससे आपको स्टडी में भी फायदा होगा और घर का वातावरण भी सुन्दर बनेगा। इसलिए आधा घंटा मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और विश्व कल्याणकारी हूँ, इन दो स्वमान से योग करें और थोड़ा अभ्यास करेंगे कि मुझसे वायब्रेशन्स निकलकर दोनों को जा रहे हैं, दोनों का चित्त शांत हो रहा है। सवेरे उठते ही 7 बार ये भी अभ्यास करेंगे कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। और फिर अपने मात-पिता को सामने देखेंगे, उन्हें आत्मा देखेंगे और फिर संकल्प करेंगे कि आप दोनों बहुत अच्छी आत्मा हैं, आप तो देवकुल की आत्मा हो। दोनों के बीच में अच्छी अंडरस्टैंडिंग है, दोनों एक-दूसरे को बहुत सम्मान दे रहे हैं, एक-दूसरे की बात धैर्यता से सुन रहे हैं, ये विज़न बनायें। रोज़ उठते ही एक बार ये करेंगे तो निश्चित रूप से सबकॉन्शियस माइंड का प्रभाव वो दोनों भी रियलाइज़ करेंगे कि हमारी गलती से किस-किस को नुकसान हो रहा था और वो अपने को अवश्य मोल्ड कर लेंगे।

प्रश्न : मेरा नाम प्रियंका है। मेरे घर में पित्र दोष है, इसे कैसे दूर करें? इसके लिए पूजा करना ज़रूरी होगा या फिर योग से भी इसे दूर किया जा सकता है?

उत्तर : कोई अच्छा पंडित हो तो पूजा पाठ से भी दूर किया जा सकता है। अन्यथा दो काम आपको करने हैं वो ये कि एक तो पानी चार्ज करके रोज़ अपने घर में छिड़क दिया करें। पानी लौटे में लेकर, उसे दृष्टि देकर 21 बार संकल्प करें मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। फिर अपने घर में छिड़क दें। दूसरा ये कि आधा घंटा रोज़ अपने घर में योग अभ्यास कर लें। और उन पित्रों को जो गए हैं, उनको अच्छे वायब्रेशन्स दें। इस स्वमान से कि मैं पूर्वज हूँ। आप सभी शांत हो जायें, आपका चित्त शांत हो जाये। जहाँ पर भी आप हैं, वहाँ सुखी हो जायें। ऐसे गुड वायब्रेशन्स 21 दिन तक रोज़ देंगे तो योगबल से भी ये समस्या हल हो जायेगी।

प्रश्न : मेरा नाम करीना है। मैं और मेरी मम्मी इस विद्यालय से जुड़े हुए हैं लेकिन हमारे परिवार के दूसरे सदस्य नहीं जुड़े हैं और वो इस बात को नहीं समझ रहे हैं कि ये कितना महत्वपूर्ण है। हम कैसे उन्हें कन्विंस करें, कृपया बतायें।

उत्तर : सबसे महत्वपूर्ण है कि हम अपने चरित्र से, अपनी श्रेष्ठ धारणाओं से सभी को ज्ञान दें। जब हम मुख से ज्ञान देते हैं तो हमारा ज्ञान देने का तरीका बहुत ही सुन्दर हो। हम ये परख लें कि दूसरा व्यक्ति किस तरह से सुनना चाहेगा। मनुष्य क्या करता है कि वो केवल ये जानता है कि मुझे इस तरह से सुनाना है। परिवार में तो हम एक-दूसरे को समीपता से जानते ही हैं। बहुत अच्छी तरह समझते हैं कि कौन किस मूड का है। उसके पास कौन-सी टेन्शन की बात आती है, वहाँ उसको रिलेक्स करने की बात सुना दो। तो इससे, पहले प्रेम बढ़ेगा, दूसरे की बात स्वीकार करने की इच्छा होगी। फिर वो आगे की अच्छी बात सुनेंगे। एक ये तरीका अपनाना चाहिए। अगर कोई टेंशन में है तो उसको वहाँ सिखाओ कि तुम तो बहुत अच्छे व्यक्ति हो। ये जीवन बड़ा मूल्यवान है। ऐसे छोटी-छोटी बातों के कारण खुशी को नष्ट नहीं कर देना चाहिए। कहिए तुम्हारी खुशी बहुत कीमती है। जागो, उठो क्या छोटी-छोटी बातें लेकर बैठो हो। देखो कितना अच्छा लगेगा। तो इस तरह से ज्ञान देने का तरीका जितना सुन्दर होगा, दूसरे लोग श्रेष्ठ बात को उतना ही जल्दी स्वीकार करेंगे।

प्रश्न: मेरा नाम सुमित है और मैं काम के क्षेत्र में उन्नति नहीं कर पा रहा हूँ। मेरे कोई भी काम बिगड़ जाते हैं मैं कोशिश बहुत करता हूँ लेकिन अंत तक जाकर मेरी हार ही हो जाती है। कृपया बतायें मुझे क्या करना चाहिए?

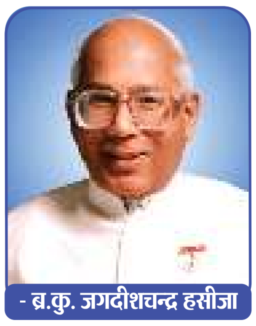
उत्तर : जब ऐसी स्थिति होती है तो इन्सान परेशान होकर खुद से तरह-तरह के सवाल करने लगता है कि मेरा भाग्य ही ऐसा है, शायद ये कभी नहीं बदलेगा। परन्तु ऐसा कुछ नहीं है सबकुछ बदलता है, बिगड़े काम को बनाया जा सकता है। पहले तो आपको चेक करना होगा कि आपकी असफलताओं के कारण क्या हैं, कहीं ऐसा तो नहीं कि आप बार-बार कहीं मिस्टेक करते हैं। कहीं ऐसा तो नहीं कि आपको क्रोध ज़्यादा आता हो। ये कई कारण होते हैं, जो कार्य क्षेत्र में असफल करते हैं। आपको अपनी योग्यतायें बढ़ानी चाहिए। और अगर ऐसा दुर्गुण आपके अन्दर है उसे ठीक कर लेना चाहिए। दूसरी चीज़ आपको 21 दिन की विघ्न विनाशक योग भट्ठी कर लेनी चाहिए। कोई भी एक घंटा फिक्स कर लें अमृतवेले के अतिरिक्त। ये ध्यान रखना है कि अमृतवेले का योग हमारे आत्म कल्याण के लिए हो। प्रभु मिलन के लिए होता है। उसके अतिरिक्त किसी भी टाइम कोई भी एक घंटा निश्चित कर लें। और मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, विघ्न विनाशक हूँ ये स्वमान 5-7 बार याद करके, फिर एक घंटा पॉवरफुल योग करें। ये महसूस करेंगे कि शिव बाबा से शक्तियों की किरणें आ रही हैं, फिर बीच में कभी उनसे बात करेंगे। 21 दिन तक ये अभ्यास करें। एक भी दिन मिस नहीं करेंगे। तीसरी चीज़ सवेरे उठते ही बाबा को गुडमॉर्निंग करेंगे।10 मिनट खुद को अच्छे संकल्पों से चार्ज करेंगे। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मैं बहुत भाग्यवान हूँ, मैं बहुत सुखी हूँ, सफलता तो मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है, मैं बहुत धनवान हूँ। फिर रिपीट करेंगे, फिर रिपीट करेंगे। 5 बार ये कर लें। चार्ज कर दें स्वयं को, तो आपसे जो एनर्जी निकलेगी वो आपको सफल करेगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

OM-14-2020 FILE_Page 1 and 2 19/10/2020 10:16 AM Page 7

भगवान उसी को मदद करता है जो हिम्मतवान होता है



- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

हम समझते हैं कि हम ही सिर्फ भगवान को याद करते हैं, ऐसा नहीं है, भगवान भी हमें याद करता है। बहुत दफा, हम ऐसे ही लेटे पड़े होते हैं, हमें अनुभव होता है जैसे कि बाबा हमें याद कर रहा हो। फिर हमारी भी याद लग जाती है। बाबा की बातें याद आती हैं। बाबा ने जो हम पर अनुग्रह किया है, वो याद आते हैं। बाबा कई दफा कहते भी हैं कि मैं बच्चों को याद करता हूँ। आपने भी मुरली में सुना होगा। कितनी खुशी की बात है कि भगवान हमें याद करे और हम उसको याद करें! यह संगम का समय हमारा इसी में गुजरे। इससे ज़्यादा सुख और क्या है? अगर हम उसी में रम जायें, तो हमें सुख ही सुख है, कोई कष्ट नहीं है। लोग पूछते हैं कि जो धार्मिक लोग हैं, जो अच्छे लोग हैं इनको क्यों कष्ट होता है? आपने सुना होगा, रमण महर्षि को कैंसर हुआ था। स्वामी रामकृष्ण परमहंस को भी मुंह का कैंसर हुआ था। ऐसे कितने मिसाल दें आपको! बहुत-से सन्तों-महात्माओं-धर्मात्माओं को भी कड़ी बीमारी हुई थी। कइयों को कैंसर या कोई बीमारी नहीं हुई तो अन्य कष्ट-तकलीफें बहुत हुईं। हमें तकलीफ कोई नहीं हुई। बाबा ने तकलीफों से हमें छुड़ा दिया। अगर कुछ होता भी है, तो वो हमारा किया हुआ हिसाब-किताब है। किसी को भले ही लगे कि हमको कष्ट हो रहा है लेकिन मैं समझता हूँ, ऐसा होता नहीं है। दुःख की फीलिंग नहीं होती। मैंने जीवन में अनुभव किया है कि कई कष्ट आये, लोगों ने हमको तकलीफें दी, केवल कोई रोग की बात नहीं, वैसे भी। एक दफा मैं कोर्ट जा रहा था, एक बहन का केस था। कोर्ट से छुट्टी हो गयी। जो दूसरी पार्टी के लोग थे, मुझे देख रहे थे कि वह कहाँ है। वो तो बहुत क्रोधी लोग थे। मुझे पकड़ के मेरी खूब पिटाई की। अच्छी तरह से पिटाई की। दाँतों पर मुक्के मारे, पेट पर लात मारी, जूते मारे, ऐनक मेरी कहीं चली गयी। मेरे पास कुछ कागज पत्र थे, उनको छीनने की कोशिश की, धक्के दिये। उनका 10-12 का ग्रुप था। खूब वर्षा की उन्होंने चारों तरफ से। मैंने उनमें से दो आदमियों को पकड़ लिया जो सबसे कमज़ोर थे। उनको मैंने जाने नहीं दिया। बाकी लोग तो मुझे मारकर भाग गये। उन दोनों को मैंने पुलिस के हवाले किया। मेरा कहने का भाव यह है कि चाहे उन्होंने जितनी भी पिटाई की, मुझे उस समय ज़रा भी महसूस नहीं हुआ। किसी ने मुझे स्पर्श किया है, ऐसे भी मुझे अनुभव नहीं हुआ। हालांकि उन्होंने पूरी कोशिश की अपना ज़ोर दिखाने की। लेकिन हम लोगों को तो यही रहता है कि क्रोध नहीं करना, हिंसा नहीं करनी। मैंने उनके प्रति कुछ नहीं किया। मैं विकलांग तो नहीं था, ऐसा भी नहीं कि मेरे में ताकत नहीं थी, कर तो मैं भी बहुत कुछ सकता था। ज्ञान में न होता तो....कुछ गलत काम कर देता। अभी तो बाबा की सेवा में था, बाबा की शिक्षा थी कि क्रोध नहीं करना, इसलिए मैंने उनको कुछ नहीं किया। लेकिन मुझे कुछ भी महसूस नहीं हुआ। 'मक्खी भी बैठती है तो पता पड़ता है कि मक्खी बैठी है लेकिन मुझे ऐसा भी नहीं लगा।' उनको लगा होगा कि आज हमने इसकी खूब पिटाई की, धुलाई की, याद करेगा। इसके कानों को लाल कर दिया, नाक पर मार दिया। दाँतों पर मारा है, दाँत निकल गये होंगे। लेकिन मुझे तो ज़रा भी महसूस नहीं हुआ। ऐसे कई अनुभव हैं।

> हमने जाना और पढ़ा है भारतीय शास्त्रों में कि 'जो करेगा सो पाएगा', परन्तु हमने परमात्मा से जाना कि जब उनकी श्रीमत पर चलते हैं, उनका पूरा पालन करते हैं तब वो हमें हज़ारों भुजा सहित मदद भी करता है। और जो कार्य में थोड़ी बहुत कठिनाई आती भी है तो वो भी उनकी छत्रछाया में होने की वजह से हमें महसूस नहीं होती।

ऐसा नहीं कि हर बार मेरी पिटाई हुई, दूसरी तरह की भी परीक्षायें आयीं, लेकिन उस समय बाबा ने मेरी बहुत मदद की है। जब मन में यह है कि हमने बुरा काम किया नहीं, किसी को तकलीफ दी नहीं, किसी से हमारी दुश्मनी है नहीं, हमारे मन में कोई इच्छायें नहीं हैं, दुनिया के लफड़े नहीं, तो हमको क्यों कष्ट होगा? जैसे वज्र का शरीर बना हुआ हो, उसका हाथ दर्द हुआ होगा जिसने हमको मारा, परन्तु हमको कुछ कष्ट नहीं हुआ। मेरा कहने का भाव ये है कि हमने बाबा की दी हुई शिक्षाओं को व्यवहार में अपनाया है। हमें तो जो बाबा कहता है उसी पर कायम रहना होता है। अगर उसमें भी कुछ थोड़ी बहुत तकलीफ होती भी है तो वो हमारा हिसाब-किताब है। उसके लिए हम भगवान को कुछ नहीं कह सकते, क्योंकि भगवान का नैचुरल गुण ही है मदद करना और वो करता है। ऐसा मेरा अनुभव है।

स्वास्थ्य

विंटर में गाजर के फायदे

गाजर एक ऐसी सब्जी है, जिसमें पौष्टिक तत्वों की कमी नहीं है। गाजर विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन के, पोटैशियम व आयरन जैसे कई ज़रूरी पोषक तत्वों से समृद्ध है। गाजर खाने से न सिर्फ शरीर को पोषक तत्व मिलते हैं, बल्कि कई शारीरिक बीमारियों से भी बचाव हो सकता है। तो आइए जानते हैं इसके फायदे -

गाजर आपकी सेहत के लिए क्यों अच्छी है?

शरीर के लिए गाजर के लाभ भी अनेक हैं। इसमें एंटीऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं, जो फ्री रेडिकल्स के प्रभाव से बचा सकते हैं। साथ ही यह कैरोटीनॉयड और डाइटरी फाइबर जैसे बायोएक्टिव कंपाउड से समृद्ध होती है, जो शरीर के लिए काफी फायदेमंद माने जाते हैं।

गाजर के फायदे......

आँखों के लिए गाजर के फायदे

बीटा कैरोटीन एक ऑर्गेनिक पिगमेंट होता है, जो गाजर में समृद्ध मात्रा में पाया जाता है। वहीं यह भी बताया जाता है कि अन्य खनिज जैसे विटामिन सी(जो गाजर में पाया जाता है) बढ़ती उम्र के कारण मैक्यूलर डीजेनरेशन(नेत्र रोग जो अंधापन का कारण बन सकता है) से आराम दिलाने में मददगार हो सकता है। इसके अलावा एक रिपोर्ट के अनुसार गाजर में मौजूद कैरोटीन नामक तत्व रात में कम दिखने की समस्या से निपटने में मदद कर सकता है।

हृदय के लिए गाजर के गुण : यह खून में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित कर हृदय रोग के जोखिम को कम कर सकती है। यहाँ गाजर खाने के फायदे के साथ गाजर जूस के फायदे भी देखे जा सकते हैं। गाजर का जूस शरीर में एंटीऑक्सीडेंट का प्रभाव बढ़ा सकता है और लिपिड पेरोक्सिडेशन को कम कर सकता है जिससे हृदय संबंधी रोगों में मदद करता है।

पाचन शक्ति करे बेहतर : गाजर फाइबर का अच्छा स्रोत है। फाइबर की मदद से मल त्यागने में मदद मिल सकती है। वहीं, गाजर पाचन क्रिया को सुचारू रूप से चलाने में मदद कर सकती है। इसकी मदद से भोजन अच्छी तरह पच सकता है। इसके लिए भोजन के साथ सलाद के रूप में गाजर का सेवन किया जा सकता है।

इम्युन सिस्टम को बनाए बेहतर

बीटा-कैरोटीन को इम्युन सिस्टम के लिए लाभकारी माना जाता है और गाजर का जूस बीटा कैरोटीन का अच्छा स्रोत होता है। इस कारण हर रोज़ एक गिलास गाजर का जूस पीने से इम्युन सिस्टम को बेहतर बनाया जा सकता है। वहीं, एक दूसरे शोध में बताया गया है कि गाजर सबसे ज़्यादा स्वास्थ्यवर्धक सब्जियों में से एक है।

गर्भावस्था में गाजर खाने के फायदे

गर्भावस्था के दौरान गाजर का सेवन करने से कई तकलीफों को दूर किया जा सकता है। गाजर में फोलेट नामक एक विटामिन पाया जाता है, जो खासकर गर्भ में पल रहे बच्चे और माँ के लिए लाभकारी हो सकता है। गर्भावस्था के दौरान फोलेट लेने से बच्चे में 'न्यूरल ट्यूब डिफेक्ट' की आशंका कम हो सकती है। न्यूरल ट्यूब डिफेक्ट एक चिकित्सीय स्थिति है, जिसमें बच्चे की रीढ़ और मस्तिष्क का विकास ठीक से नहीं हो पाता है। बेहतर स्वास्थ्य के लिए गर्भवती महिलाएं गाजर का सेवन कर सकती हैं।

शरीर की अंदरूनी सफाई

क्रोमियम एक ऑर्गेनिक कंपाउंड होता है, जो प्रदूषण के ज़रिए शरीर में जाकर विषाक्ता का कारण बन सकता है। शरीर से इस तरह की विषाक्ता को हटाने के लिए सब्जियों की मदद ली जा सकती है। इसके लिए गाजर को भी एक प्रभावी सब्जी माना जाता है। इसमें ग्लूटाथिओन नामक एक एंटीऑक्सीडेंट कंपाउंड पाया जाता है, जो शरीर को प्रभावी रूप से डिटॉक्स करने में मदद कर सकता है।

दमकती त्वचा के लिए गाजर

अगर कोई यह सोचता है कि त्वचा के लिए गाजर खाने से क्या होता है, तो हम बता दें कि यह न सिर्फ स्वास्थ्य के लिए बल्कि त्वचा को खूबसूरत बनाए रखने के लिए भी लाभदायक हो सकती है। इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है, जो एक प्रभावी एंटीऑक्सीडेंट है। यह त्वचा को अल्ट्रावायलेट किरणों से होने वाली क्षति से बचा सकता है और उसे दमकता हुआ बनाए रखने में मदद कर सकता है।

सनबर्न से बचाए गाजर का जूस

अगर किसी को धूप से आने पर सनबर्न हो गया हो, तो प्रभावित क्षेत्र पर ठंडा-ठंडा गाजर का जूस लगाया जा सकता है या फिर गाजर के जूस को बर्फ की ट्रे में डाल कर उसके आइसक्यूब बना लें और फिर उसे प्रभावित जगह पर उपयोग करें।

जीवन का सत्य

जीवन को दो ही तरीकों से जिया जा सकता है। तपस्या का अर्थ जंगल में जाकर आँखें बंद करके बैठ जाना नहीं है, अपितु अपने दैनिक जीवन में आने वाली समस्याओं को मुस्कुराकर सहने को, क्षमता को विकसित कर लेना है। हिमालय पर जाकर देह को ठंडा करना तपस्या नहीं, अपितु हिमालय की शीतलता दिमाग में रखना ज़रूरी है। किसी के क्रोधपूर्ण वचनों को मुस्कुराकर सह लेना जिसे आ गया, मानों उनका जीवन तपस्या ही बन जाता है। छोटी-छोटी बातों पर जो क्रोध करता है, निश्चित ही उसका जीवन एक तमाशा-सा बनकर रह जाता है। हर समय दिमाग गर्म रखना, यह जीवन को तमाशा बनाना है। और दिमाग ठंडा रखना ही जीवन को तपस्या-सा बनाना है।

सावधानी की सीख

सूखे दरिया में कंकर डालकर मछली पकड़ रहे हैं लोग। पांडवों के साथ युद्ध के मैदान में कौरवों की स्थिति लगभग ऐसी ही थी। वे जिसको अपना धर्म बता रहे थे, वह सबसे बड़ा अधर्म था। महाभारत युद्ध के दसवें दिन जब भीष्म, अर्जुन के बाणों से घायल होकर गिर पड़े तो उन्होंने कहा था मेरे पूरे शरीर में बाण लग चुके हैं, मेरे चारों ओर खाई खोद दें। जब तक देह त्यागने का समय नहीं आ जाता, मैं यहाँ सूर्य उपासना करूंगा। दुर्योधन ने कई वैद्य बुलाए जो बाण निकालने में दक्ष थे। तब भीष्म ने कहा था, इन्हें सम्मानपूर्वक विदा कर दो। इस अवस्था में मुझे इनका क्या काम? भीष्म की बात, हमारे लिए भी बड़ा संदेश बनती है। जीवन में कई घटनाएं ऐसी घटती हैं जिनके पीछे की गहराई देखने की समझ होनी चाहिए। महामारी के दौरान कुछ परिस्थितियां ऐसी बन गई हैं जिनमें न हमारा धन काम आएगा, न सुविधाएं। काम आएगा तो भीष्म की तरह शरशैया का तप, जिसे आज की परिस्थितियों में सावधानी कहा जा सकता है। भीष्म बहुत सख्त थे, पर यहाँ उन्होंने लचीलापन दिखाया था। हम भी समझ लें, इस समय जब जीवन में हर दृष्टि से सावधानी की ज़रूरत है, सख्ती और लचीलापन का संतुलन साध लेना ही सबसे बड़ी सावधानी होगी।

जीवनचर्या में आध्यात्मिक पुट को करें शामिल

अडयार-चेन्नई (तमिलनाडु)। ब्रह्माकुमारीज़ शिपिंग, एविएशन एंड टूरिज्म विंग की अध्यक्षा ब्र.कु. डॉ. निर्मला दीदी ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान में हम अपने देवत्व के विकास के लिए पढ़ाई पढ़ रहे हैं। बहुत से लोगों ने इसी पढ़ाई को अपनाकर अपने जीवन में परिवर्तन लाया। और उन्होंने इस ईश्वरीय ज्ञान को अपनाने के लिए भी अनुरोध किया। शिपिंग, एविएशन एंड टूरिज्म विंग की नेशनल को-ऑर्डिनेटर ब्र.कु. कमलेश ने कहा कि हमें आंतरिक प्रगति पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। आज समय की मांग है- जीवन में सकारात्मक ऊर्जा अपनाकर स्वयं को सशक्त करने की। राजयोगिनी ब्र.कु. सुधा, क्षेत्रीय समन्वयक,मॉस्को,रशिया ने कहा कि अपने जीवन में सकारात्मक तौर तरीके अपनाकर नकारात्मकता से मुक्त रहना है। ब्र.कु. बेहना,जोनल को-ऑर्डिनेटर, तमिलनाडु, दक्षिण केरल और पांडिचेरी ने स्वयं और परिवार की सुरक्षा के लिए भगवान की शक्ति और सुरक्षा को महसूस करने के लिए सरल सकारात्मक विचारों को साझा किया। वी.के.टी. बालन,चेयरमैन एंड एम.डी.,मदुरा वेलकम ट्रेवल्स ने ब्रह्माकुमारियों की सेवाओं की सराहना करते हुए कहा कि महिला नेतृत्व करने वाला ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान विश्व परिवर्तन में भूमिका अदा कर रहा है। डीन,नॉटिकल कैप्टन के.कार्तिक,ए.एम.ई.टी. विश्वविद्यालय ने कहा कि मन को शांत रखने के लिए परिवार और दोस्तों का प्यार, मेडिटेशन एवं शुभ सोच रखना हमेशा हमारे लिए फायदेमंद होती है। डिस्ट्रिक्ट टूरिज्म ऑफिसर, अबराजिथन, नीलगिरी ने कहा कि वर्तमान समय में सभी कठिन दौर से गुजर रहे हैं तो इस समय को हमें धैर्य से और शांत रहकर पार करना चाहिए। ई.विजयकुमार, मैनेजिंग डायरेक्टर, हिमालय कंसल्टेंसी, सिंगापुर ने कहा कि ज्ञान के साथ-साथ, एक अच्छे दृष्टिकोण, व्यवहार और अनुभव की आवश्यकता होती है और हमें एक अनुकरणीय जीवन जीना चाहिए। जी.रंगासामी,चेयरमैन,सुरदीप रेजीडेंसी और सुरदीप हॉस्पिटल, मामल्लपुरम ने अपने विचार रखते हुए कहा कि प्रकृति के साथ सद्भाव में, पर्यावरण के अनुकूल शांतिपूर्ण जीवन मानवता के लिए सहायक होता है। कलीममणि अवार्ड से सम्मानित अनुराधा श्रीराम,कर्नाटक और सुमित्रीसोम, शिष्य धनंजयन्स,डांसर पद्मभूषण पुरस्कार विजेता ने स्वागत नृत्य प्रस्तुत किया। हरिहर,पूर्व एग्जीक्यूटिव डायरेक्टर, एयर इंडिया एवं विजय गंगाधरन, एडवाइज़र,वाइस प्रेसीडेंट,नील ने भी अपने विचार व्यक्त किए। अंत में सभी का निष्कर्ष था आध्यात्मिकता को अपनाना।

- **ब्रह्माकुमारीज़ के शिपिंग, एविएशन एंड टूरिज्म विंग में नामचीन हस्तियों ने वेबिनार के ज़रिए अपने महत्वपूर्ण विचार रखे**
- **ब्रह्माकुमारीज़ के इस कदम को सभी ने सराहा**

कोरोना काल ने आत्म मंथन करने का दिया अवसर

बहल-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा मानसिक स्वास्थ्य रक्षा के लिए शिविर का आयोजन किया गया। ब्र.कु. डॉ. नीलम,ग्लोबल हॉस्पिटल,माउण्ट आबू ने कहा कि कोरोना काल पूरे विश्व के लिए दुखदाई रहा, लेकिन इसने हमें बहुत कुछ सिखाया। इस दौरान हमें स्वच्छता, खान-पान और रहन-सहन की आदतों में बदलाव के बारे में भी बहुत कुछ सीखने को मिला। कोरोना तो बीत जाएगा पर हमें अपनी इन आदतों को जीवन में बनाए रखना है ताकि हम भविष्य में किसी रोग के शिकार न बन जाएं। हमें संगठित होकर ऐसे सुधार करने हैं ताकि एक स्वस्थ और सुंदर समाज का निर्माण हो सके। कार्यक्रम में, कारोना काल में जिन लोगों की मौत हुई, उनको तीन मिनट का मौन रख श्रद्धांजलि दी गई। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शकुंतला ने कहा कि अगर इंसान सच्चे दिल से अपने परमपिता परमात्मा पर निश्चय करते हुए हर कर्म करे, तो वह निश्चिंत रह सकता है। परमात्मा शिव, धरा पर अवतरित होकर मनुष्य के आत्म उत्थान के लिए ज्ञान रतन लुटा रहा है। इसलिए सभी मनुष्य आत्माओं को इसका भरपूर फायदा उठाना चाहिए। ब्र.कु. पूनम ने मंच संचालन किया और ब्र.कु. शीतल ने अतिथियों का स्वागत किया।

"जीवनमूल्य आध्यात्मिक कला मन्दिर" का किया अवलोकन

डायरेक्टर राकेश त्रिपाठी के साथ ब्र.कु. दीपेन्द्र, ब्र.कु. बिपिन तथा अन्य।

वाराणसी-उ.प्र.। भारत सरकार के सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्योग निर्यात संघ एम.एस.एम.ई.,उ.प्र. के नवनियुक्त डायरेक्टर राकेश त्रिपाठी का ब्रह्माकुमारीज़ क्षेत्रीय मुख्यालय-ग्लोबल लाइट हाउस,सारनाथ,वाराणसी पहुंचने पर संस्था के क्षेत्रीय प्रबंधक,राजयोगी ब्र.कु. दीपेन्द्र ने साफा, माला एवं दुपट्टा पहनाकर अभिनन्दन किया। इस अवसर पर ब्र.कु. बिपिन सहित राजयोग शिक्षाएं भी उपस्थित थीं। त्रिपाठी जी ने "जीवनमूल्य आध्यात्मिक कला मन्दिर" का अवलोकन किया। और अपने उद्बोधन में कहा कि संस्था द्वारा मानवीय मूल्यों के उत्थान के प्रति किया जाने वाला कार्य सराहनीय है। और उन्होंने साथ मिलकर क्षेत्र के उत्थान के लिए कार्य करने की मनसा जाहिर की।

कार्यक्रम के आयोजन में मुख्य रूप से सारनाथ,वाराणसी के सुप्रसिद्ध व्यवसायी, समाजसेवी एवं पत्रकार पवन पाण्डेय, अनुज पाण्डेय, समाजसेवी एवं नेता भैयालाल पाल, व्यवसायी अरविन्द श्रीवास्तव आदि का सहयोग रहा।

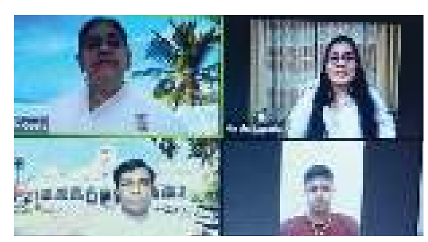
विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर अवार्ड से किया सम्मानित

सूरत-गुजरात। विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर भारतीय चिकित्सा संघ,आई.एम.ए.,सूरत,गुजरात के चिकित्सकों का संघ,ए.पी.जी.,सूरत के चिकित्सकों का एसोसिएशन, ए.पी.एस.,और एसोसिएशन ऑफ इंडियन फिजिशियंस ऑफ नॉर्थ ओहियो, ए.आई.पी.एन.ओ.,यू.एस.ए., मेडिकल प्रैक्टिशनर्स और मेडिकल

छात्रों के लिए "मेंटल डिसिप्लिन फ्रॉम मेन्टल डिस+ईज़" विषय पर वेबिनार का आयोजन किया गया। ए.पी.एस. की अध्यक्षा डॉ. मीता पासवाला, आई.एम.ए. सूरत, ए.पी.जी. और ए.पी.एस. की ओर से सभी का स्वागत करने के पश्चात् "आउटस्टैंडिंग ग्लोबल स्पिरिचुअल डॉक्टर अवार्ड" से ब्र.कु. डॉ. कला डायरेक्टर,पीस विलेज लर्निंग एंड रिट्रीट सेंटर, ब्रह्माकुमारीज़,न्यूयॉर्क,यू.एस.ए. को और 'एक्सेप्शनल ग्लोबल स्पिरिचुअल डॉक्टर अवार्ड' से ब्र.कु. डॉ. सुनीता को सम्मानित किया। इस अवसर पर आई.एम.ए., सूरत के अध्यक्ष डॉ. हीरालाल शाह ने कहा कि महामारी के कारण आज बढ़ते तनाव के मध्य मानसिक स्वास्थ्य बहुत महत्वपूर्ण है। डॉ. अमित मोहन, एडवांस रिकवरी कॉन्सेप्ट्स, ओहियो, यू.एस.ए. के कार्यकारी निदेशक और द अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन सदस्य ने शारीरिक एवं मानसिक रोग के संतुलन के लिए मन और शरीर के बीच सामंजस्य बिठाने पर ज़ोर दिया। इस वेबिनार के दौरान "इंस्टेन्ट ईज़ फ्रॉम मेंटल डिस+ईज़" पर ब्र.कु. डॉ. सुनीता ने बेहतर मानसिक स्वास्थ्य के लिए तीन बिन्दु बताये - 1. सकारात्मकता में साँस लें और सकारात्मकता को साँस दें, 2. दूसरों के साथ तुलना करने और चूहे की दौड़ में प्रवेश करने के बजाय अपना मूल स्वयं बनें, 3. अपने मकसद के पूरा होने तक हार न मानें। ब्र.कु. डॉ. कला ने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में किए गए कार्य, आध्यात्मिकता के साथ बहुत निकटता से जुड़े हुए हैं। यह हमारे कंपन की ऊर्जा है जो स्वास्थ्य पेशेवर अपने साथ रोगियों के कमरे में ले जाते हैं, जो शांति, विश्वास, आशा, स्वीकार्यता और स्वीकृति प्रदान करते हैं, जो उन्हें तुरंत आराम का अनुभव करने की अनुमति दे सकते हैं। प्रेम वह मूल ऊर्जा है जिसे हम अपने भीतर धारण करते हैं, इसे हर कोई आज चाहता है और हमें इससे वंचित लोगों की आपूर्ति करने की आवश्यकता है। प्यार आंतरिक है और इसलिए मैं खुद से प्यार करता हूं। मैं कौन हूँ ये स्मृति में रख उस

निर्माता के प्यार का अनुभव करता हूँ, उस दिव्य प्यार का अनुभव निराला है, जो दूसरे से कम्पेयर नहीं कर सकते। ब्र.कु. डॉ. कला ने इस तरह के कार्यक्रम के बारे में सोचने के लिए आयोजकों की दिल से सराहना की और कार्यस्थल पर भी उच्च स्तर के सकारात्मक कंपन की आवश्यकता पर ज़ोर दिया। भविष्य में भी ऐसे कार्यक्रम के साथ जुड़े रहने कीमनसा जताई।

विश्व शांति दिवस पर की शांति की कामना



भीनमाल-राज.। अंतर्राष्ट्रीय शान्ति दिवस पर आयोजित ब्रह्माकुमारीज़,भीनमाल द्वारा वेबिनार में ब्र.कु. बिपिन,नडियाद गुजरात ने कहा कि शांति के बिना एकाग्रता नहीं और एकाग्रता नहीं तो सफलता नहीं। आदर्श विद्या मंदिर के प्रिंसिपल नरेंद्र आचार्य ने शांति और क्षमा को संसार की सबसे बड़ी संज्ञा बताया। ब्र.कु. रतन,जम्मू एंड कश्मीर ने कहा कि इस विश्व शांति दिवस पर अहिंसा का पालन करने की प्रतिज्ञा करें। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीता ने कहा कि मन की स्थिरता से ही शांति संभव है, उन्होंने विश्व शांति के लिए मेडिटेशन कराया। साथ ही उन्होंने प्रतियोगिता में एंजल ग्रुप में विजयी बच्चों प्रथम जय कामले, द्वितीय विश्व माहेश्वरी, तृतीय वंशिका को पुरस्कारित किया। डायमंड ग्रुप में प्रथम सिमरन भंडारी, द्वितीय हिना कवर, तृतीय मिताली भायानी को भी पुरस्कारित किया। इस प्रतियोगिता में सभी प्रतिभागियों ने कोरोना पीडितों के लिए मेडिटेशन किया। नरेन्द्र आचार्य,माउण्ट आबू व ब्र.कु. जीतू सहित देश के सैंकड़ों युवा इस वेबिनार से जुड़े। यह प्रतियोगिता खेतावत फायनस्शियल रेसौरसेस प्राइवेट लिमिटेड के सहयोग द्वारा सम्पन्न हुई।

शांति दिवस पर वेबिनार के ज़रिए जुड़े सैंकड़ों युवा

RNI NO RAJHIN/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 3rd Oct, 2020
स्वामी - प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय, प्रकाशक - गंगाधर नरसिंघानी, मुद्रक - डी.बी. कॉर्प.लि. द्वारा भास्कर प्रिन्टिंग प्रेस, डी.बी. कॉर्प.लि.,शिवदासपुरा, टोंक रोड,जयपुर से मुद्रित एवं ओम शान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़,शांतिवन-राज. से प्रकाशित, सम्पादक - गंगाधर नरसिंघानी।
कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़, शांतिवन, आबू रोड(राज.)- 307510
See Latest News - www.omshantimedia.org