

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -23 अंक - 9 अगस्त -1-2021 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. 8.50

[[अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर... 'करें योग रहें निरोग']]

केवल शारीरिक क्रिया नहीं बल्कि अलौकिक विद्या 'योग'

अम्बिकापुर-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर नव विश्व भवन, चोपड़ापारा में आयोजित कार्यक्रम में सभी ब्र.कु. भाई-बहनों ने योग-व्यायाम किया तथा राजयोग द्वारा वातावरण में सकारात्मक, श्रेष्ठ एवं शुद्ध संकल्पों के प्रकम्पन फैलाये। इस अवसर पर आयुष मंत्रालय की 2021 की थीम 'स्वास्थ्य के लिए योग-घर पर रहते हुए योग करना' के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'करें योग रहें निरोग' विषय पर आयोजित वर्चुअल कार्यक्रम में **ई.एन.टी. विशेषज्ञ डॉ. शैलेन्द्र गुप्ता** ने कहा कि योग का वास्तविक अर्थ जुड़ना है जो हमको उस परम सत्ता से जोड़ता है। आज योग को सीमित कर दिया गया है। वास्तव में योग मानव के व्यावहारिक जीवन में होने वाले परिवर्तन को बताया गया है जिससे मनुष्य बोज़ मुक्त एवं तरोताजा महसूस करता है। **अजय तिवारी, आर्ट ऑफ लिविंग मास्टर**

ट्रेनर छ.ग. योग-आयोग ने बताया कि रोग का मुख्य कारण असंतुलन है। मनुष्य के जीवन में दो चीज़ें हैं प्रकृति और विकृति, इन दोनों का संतुलन हम योग के माध्यम

नहीं बल्कि अलौकिक विद्या है। राजयोग बुद्धि का योग है जिसमें आत्मा का परमात्मा के साथ सम्बंध जोड़ा जाता है जिससे आत्मा की शक्ति बढ़ने लगती है।

एवं सदस्य सलाहकार राष्ट्रीय महिला आयोग ने कहा कि योग से बेहतर और कोई जीवनशैली नहीं है। योग को अपने जीवन में शामिल करके एक दिन नहीं हर दिन हमें योग दिवस मनाना चाहिए। **ममता अग्रवाल, प्रभारी, पतंजलि योग समिति, अम्बिकापुर** ने कहा कि योग मन और शरीर को एक साथ जोड़ता है तथा आंतरिक शांति प्राप्त कराते हुए आत्मविश्वास जगाता है। **रानी शुक्ला** ने बताया कि वह नित्य राजयोग का अभ्यास करती हैं जिससे उनके निजी जीवन एवं परिवार के सदस्यों में काफी परिवर्तन हुआ जिसका सुखद अनुभव उन्होंने व्यक्त किया। **प्रज्ञा श्रीवास्तव** ने अपना अनुभव बताते हुए कहा कि कोरोना होने के बाद भी मुझे भयमुक्त अनुभव हो रहा था और इसका पूरा श्रेय मैं राजयोग की शिक्षा को देती हूँ। उन्होंने संस्था का शुक्रिया अदा किया।



से बनाये रख सकते हैं। **सरगुजा संगम की सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या दीदी** ने बताया कि योग केवल शारीरिक क्रिया

जितना आत्मा शक्तिशाली होती जाती है उतना शरीर भी स्वस्थ होता जाता है। **हर्षिता पाण्डे, पूर्व अध्यक्ष, महिला आयोग**

योग है...

व्यावहारिक जीवन में होने वाला परिवर्तन - डॉ. गुप्ता

प्रकृति और विकृति के संतुलन का माध्यम - अजय तिवारी

सबसे बेहतर जीवनशैली - हर्षिता पाण्डे

आंतरिक शांति के साथ आत्मविश्वास जगाने का ज़रिया - ममता अग्रवाल

जैसा विचार वैसा वातावरण

योग दिवस पर... स्ट्रॉन्ग व फिट रहने के मिले टिप्स

जयपुर-राजापार्क। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में **राजयोगिनी ब्र.कु. पूनम दीदी, उपक्षेत्रीय संचालिका, जयपुर** ने कहा कि इम्यून सिस्टम को स्ट्रॉन्ग करने व फिट रहने के लिए हम फिजिकल एक्सरसाइज करते हैं लेकिन मेंटल एक्सरसाइज भी

वातावरण हमारे चारों ओर बनता है। **डॉ. अंकेश सिंह, अध्यक्ष, डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन राजस्थान आयुर्वेद युनिवर्सिटी** ने कहा कि विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार हमें फिजिकली, मेंटली, इमोशनली, सोशियली, स्पीरिचुअली सब में स्वस्थ रहना है तभी



उतनी ही ज़रूरी है, यह माइंड को एक्टिव पॉजिटिव और एनर्जेटिक, मन को स्ट्रॉन्ग और मनोबल को बढ़ाती है। **श्रीमति कृष्णा पूनिया, एवर्ग एडक, पद्मश्री सम्मान प्राप्त खिलाड़ी व**

हम कहेंगे कि हम सम्पूर्ण स्वस्थ हैं। योग एक-दूसरे को जोड़ने का काम करता है, इसके लिए हमारा पॉजिटिव एटीट्यूड होना बहुत ज़रूरी है। इस अवसर पर **ब्र.कु. पूजा** द्वारा गाइडेड मेडिटेशन कराया गया

मौके पर योग द्वारा विश्व और प्रकृति को दिया गया सकाश

सादुलपुर चुरु विधायक ने कहा कि जब हमारा शरीर स्वस्थ रहता है तभी हमारा मन भी पॉजिटिव और पावरफुल रह पाता है। जो विचार हम मन में रखते हैं, वैसे ही लोग हमें मिलते हैं और वैसा ही

जिसमें पूरे विश्व और प्रकृति को सकाश दिया गया। **प्रज्ञान आर.ए.एस. एकेडमी की प्रिन्सीपल एवं योगा ट्रेनर डॉ. किरण राठौड** ने सभी को शारीरिक व्यायाम करवाया तथा उसके फायदे भी बताये।

महा कल्याण का कार्य 'रक्तदान': ब्र.कु. योगिनी



अजमेर-राज। ब्रह्माकुमारीज के चंद्रवरदाई नगर 'इनर पीस मेडिटेशन सेंटर' तथा दादा पोता संस्थान के तत्वाधान में आयोजित 'रक्तदान शिविर' का नगर निगम महापौर श्रीमति

बुजलता हाड़ा, पार्षद वसीम खान, दादा पोता फाउंडेशन के संस्थापक राशिद खान, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. योगिनी दीदी तथा ब्र.कु. कल्पना बहन द्वारा दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन किया गया। मौके पर ब्र.कु. योगिनी दीदी सहित अनेक लोगों ने रक्तदान किया। दीदी ने कहा कि रक्तदान महा कल्याण का कार्य है। इससे अनेक लोगों को नया जीवन प्राप्त होता है और राजयोग से तनाव मुक्ति व अनेक प्रकार की बीमारियों से निजात मिलती है। अंत में दीदी ने सभी डॉक्टर्स व स्टाफ का आभार व्यक्त किया।

'राजयोग' श्रेष्ठता की ओर ले जाने की राह

राजगढ़-व्यावरा(म.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित ऑनलाइन वेबिनार में **क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. मधु दीदी** ने कहा कि शारीरिक स्वास्थ्य के लिए योगा एवं आत्मिक शक्तियों 'मन-बुद्धि' को तंदुरुस्त या शक्तिशाली बनाने के लिए शक्ति दाता परमात्मा से जुड़ना ही राजयोग है। राजयोग की विद्या से श्रेष्ठ विचारों की उत्पत्ति, शुभ संकल्पों का प्रवाह, मन पर नियंत्रण तथा कर्म इंद्रियों पर राज संभव है। **योगाचार्य बहन ज्योति शर्मा** ने सभी के शारीरिक स्वास्थ्य के लिए योग कराया। **केन्द्रीय विद्यालय राजगढ़ के प्राचार्य नंदकिशोर सोनी** ने पतंजलि योग की सुंदर व्याख्या की और योग को नियमित जीवन में उतारने का आह्वान किया। कार्यक्रम

सारंगपुर के पूर्व विधायक गौतम टेटवाल ने कहा... ब्रह्माकुमारीज द्वारा सिखाए जा रहे राजयोग को जीवन में उतार कर जीवन को खुशहाल बनाया जा सकता है।

में राज्य कर्मचारी संघ के जिला प्राचार्य रंगलाल जी, खिलचीपुर अध्यक्ष धर्मेन्द्र वर्मा, ब्र.कु. नम्रता सेवाकेन्द्र से मस्ताना दादा सहित अन्य दीदी, जीरापुर, सुनीता अग्रवाल, ब्र.कु. अतिथिगण शरीक हुए। पचोर सेवाकेन्द्र



लक्ष्मी दीदी, व्यावरा, जे.ई., बिजली विभाग के रामेश्वर दांगी, हिन्दु महासभा अध्यक्ष प्रमोद सोनी, सीताराम लहरी, पचोर, सरस्वती शिशु मंदिर के संचालिका ब्र.कु. वैशाली दीदी ने योग द्वारा शांति की अनुभूति कराई। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. सुरेखा बहन ने किया।

स्व...तंत्र से 'स्वर्णिम तंत्र' की ओर

स्वतंत्रता हमारे जीवन में बहुत मायने रखती है। हम 1947, अगस्त में आजाद हुए। उसके पहले हम गुलाम थे, अर्थात् दूसरे हम पर राज करते थे। यानी कि उनकी मत हमारे ऊपर थोपी गयी थी। किन्तु हमारे पूर्वजों ने आत्मसम्मान के लिए अहिंसक लड़ाई लड़कर उनसे आजाद कराया और हम स्वतंत्र हुए। माना कि हमारी संपदा, हमारी संस्कृति, हमारी कृति से हम अपना राज करने लगे। इसे करीब 80 दशक हो गये। परंतु हम आज वास्तव में अपने आप को स्वतंत्र महसूस करते हैं या स्वतंत्रता के और कई मायने हैं? हम इस लुप्त कड़ी को जानने की कोशिश करते हैं।

स्वतंत्र माना क्या? अगर स्वतंत्र शब्द का संधि-विच्छेद करें तो स्व+तंत्र। यानी कि स्वयं का तंत्र। अब 'स्व' माना क्या? स्वयं का स्वयं पर तंत्र। 'स्व' माना 'मैं'(आत्मा) का शरीर पर तंत्र। यही हुआ ना! आत्मा+शरीर(जीव) उसे ही तो जीव आत्मा कहते हैं अर्थात् मनुष्य आत्मा। क्या हमारा शरीर पर तंत्र सही चल रहा है? इसे हम स्वास्थ्य तंत्र भी कह सकते हैं। तो क्या हमारा स्वास्थ्य तंत्र सुचारू रूप से चल रहा है? हमारा स्वास्थ्य तंत्र चरमराने क्यों लगता है? स्वास्थ्य ठीक चले, उसके लिए क्या आवश्यक है?



व.क. गंगाधर

मुख्य रूप से संतुलित आहार, पर्याप्त एक्सरसाइज, सुबह ब्रह्ममुहूर्त में उठना तथा सतसंग। ये चारों ही जीवन में हों तब हम सुस्वास्थ्य के हकदार होते हैं। चारों ही बातें हमारे जीवन में बैलेंस में रहे, इसी पैकेज का नाम है सुस्वास्थ्य, हेल्दी लाइफ। पर आज हम बाह्य रूप से तो स्वतंत्र

हो गये किन्तु स्वयं का जीवन स्वच्छंद हो गया। स्वच्छंदता के कारण हमारा जीवन बुरी आदतों से ग्रस्त हो गया। जिससे स्वतंत्र होते भी हमारा स्वास्थ्य तंत्र गड़बड़ गया। न शरीर स्वस्थ रहा न ही हमारा मस्तिष्क। परिणामस्वरूप बीमार व्यक्ति स्वयं, परिवार, समाज व देश के लिए बोझिल हो गया। बीमार न ही उत्सर्जन करता न उत्पादन दे सकता। दूसरों के लिए बोझ हो गया ना!

किसी भी सभ्य समाज व देश के लिए क्रियेटिव प्रोडक्ट अनिवार्य है। तो स्वतंत्र होने के साथ स्वयं का तंत्र ठीक करने की बहुत आवश्यकता है। वरना तो रहेंगे स्वतंत्र देश में, परंतु दर्द झेलते हुए धक्के से जिन्दगी की गाड़ी चलेगी।

हम हमेशा 'आत्मशांति, आत्मसुख' जैसे शब्दों का प्रयोग करते हैं। ऐसा कभी भी नहीं सोचते कि 'शरीरशांति'! है ना कितनी अजीबोगरीब बात! आत्मशांति माना क्या? जानते हैं। आत्मा - ज्ञान, सुख, शांति, आनंद, प्रेम, पवित्रता, शक्ति, इन सात गुणों के पैकेज को कहते हैं। स्व-अस्तित्व, सत्वगुण है। माना कि हम इन सत्वगुणों में हैं तो हमारा स्व पर तंत्र अर्थात् स्वराज्य सही है, ठीक है। इनमें से कोई भी एक की भी कमी है तो हमारा स्वयं पर राज ठीक नहीं है। आप सोचो, विचार करो, हम क्यों रोज उठ कर भाग-दौड़ करते हैं? इसलिए न कि हमारा स्व-अस्तित्व बना रहे। सत्व गुणों की सतोप्रधानता हमारे जीवन में होगी तब ही सुस्वास्थ्य भी और शांति भी होगी। सतोप्रधानता का सीधा मतलब हमारे स्वास्थ्य से है। सरल तंत्र भी हो। जीवन इतना भटकाव में नहीं होना चाहिए। अपने आपको हल्का रखें, बोझिल न बनायें, न स्वयं से उलझें न ही दूसरों से। जटिल न बनायें। सरल नेचर को नैचुरल बनाये रखें। हमारी मानसिक सोच, सुख देने वाली, शांति की कामना करने वाली, शुभ भाव से भरी हो तब ही हम सहज, सरल रह सकेंगे। मुश्किल वक्त में भी भीतरी सरलता हमें सहज बनाये रखेगी।

सुराज्य हो। सोच प्रणाली हमारी शुभ, शुद्ध व श्रेष्ठ हो, जिससे हमारे शरीर के अंदर केमिकल हार्मोन्स में हार्मनी बनी रहे। तभी हमारे शरीर के अंदर की सुरक्षा प्रणाली (एंटी बॉडी) सुदृढ़ होगी। इसी तरह मन-मस्तिष्क को ठीक रखने के लिए सत्वगुण व सतसंग का भी होना आवश्यक है। तन और मन दोनों के स्वस्थ होने पर ही हम सुदृढ़, और सुरक्षित होंगे और दूसरों को भी सुरक्षित करने में मदद कर पायेंगे। अन्यथा तो एक बीमार सौ बीमारी फैलायेगा। तो क्या हम स्वयं-स्वयं के सुस्वास्थ्य का ठेका नहीं उठा सकते! स्व राज्य से विश्व राज्य अर्थात् हमारी उन्नत जीवन पद्धति दूसरों के लिए भी आदर्श होगी। माना कि हम अपने श्रेष्ठ जीवन से दूसरों के मन पर राज करेंगे।

तो 74वें स्वतंत्रता दिन पर हम यह श्रेष्ठ संकल्प करें कि... स्वयंतंत्र, सुतंत्र, स्वास्थ्यतंत्र और सुरक्षित तंत्र को मजबूत करेंगे। अब अपने आप को स्वतंत्र अर्थात् स्वयंतंत्र को विकसित कर अपने राष्ट्र की सतोप्रधानता प्रणाली को उन्नत करने में योगदान देंगे। इसमें तो कोई बैरियर या कठिनाई तो नहीं है ना! क्या सोच रहे हो? बस... उठो, ब्रह्ममुहूर्त पर खुद से वायदा करो, प्रतिज्ञा करो कि हम स्वयंतंत्र को विकसित कर अपने भारत को स्वर्णिम बनायेंगे। ठीक है ना!

चेकिंग • मन्सा, वाचा, कर्मणा, सम्बन्ध-सम्पर्क में रही कमी को करें चेक



बाबा से हम सबका वायदा है कि बाबा के साथ रहना है, साथ चलना है तो ज़रा भी संस्कारों में कुछ भी छिपा हुआ भी होगा तो बाबा के साथ जा नहीं सकेंगे।

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

फीचर से फ्यूचर का साक्षात्कार कराये, सुख-शांति की दुनिया के वायब्रेशन दें

बाबा ने हम सबको दो काम दिए हैं - एक बाप को याद करना, दूसरा सेवा द्वारा विश्व का कल्याण करना, जिससे हमारी जीवन कल्याणकारी बन जाती है। अगर याद कम होती है, तो भी जीवन में वो खुशी नहीं रहती है। वेस्ट थॉट्स बहुत चलते हैं और अगर सेवा नहीं करते तो भी मन फालतू चीजों में जाता है इसलिए मन को बिज्जी रखना बहुत ज़रूरी है। तो मन का बहुत महत्व है। आत्मा मालिक अगर थोड़ा अलमस्त है, अलबेला है, अपने कामकाज का ही होश नहीं है, तो कर्मेंद्रियों रूपी नौकर भी एडवांटेज उठाते हैं और मन सर्वेन्ट तो उसका उल्टा फायदा लेगा ही, इसलिए बाबा कहते हे आत्मा! तुम कर्मेंद्रियों की मालिक बनके इनसे कर्म कराओ। आत्मा और शरीर के नॉलेजफुल के साथ-साथ नॉलेजेबल भी बनो तो कहीं फंसेंगे नहीं।

बाबा से हम सबका वायदा है कि बाबा के साथ रहना है, साथ चलना है तो ज़रा भी संस्कारों में कुछ भी छिपा हुआ भी होगा तो बाबा के साथ जा नहीं सकेंगे। बाबा ने यह भी कहा कि बच्चे सब कुछ अचानक होना है, समय की समाप्ति भी अचानक होगी। बाबा हमें डेट नहीं बतायेगा लेकिन एवरेडी रहना है, यह बाबा ने बताया है। क्योंकि अपने संस्कारों को तो हर एक खुद जानते हैं। भले कोई अलबेलेपन में अपने आपको चलाये लेकिन मन जानता ज़रूर है कि मेरे में यह कमी है। तो इतना अलबेलेपन नहीं होना चाहिए जो थोखा मिल जाये। इसलिए कोई भी अपनापन न रख करके अपनी चेकिंग करनी ज़रूरी है। चेक करो मेरी मन्सा में, वाचा में, कर्मणा में, सम्बन्ध-सम्पर्क में क्या कमी है? इन चार चीजों का चार्ट हमें चेक करना है। अगर मानों एक चीज़ में भी हमारी कमी है तो

अटक जायेंगे। जैसे परिवार में एक-दो को देख हल्केपन का अनुभव होता है, ऐसे चारों ही सब्जेक्ट में ऐसा अनुभव है? किसी में कोई कमी है, उसको वो छोड़ रहा है और हम उसको धारण कर रहे हैं तो क्या यह ब्राह्मणपन की निशानी है? किसी की फेंकी हुई चीज़ को लेना क्या यह राइट है? रॉयल्टी है? तो क्यों किसी की बुराई अपने अन्दर रखते! मम्मा कहती थी कि किचड़े का डिब्बा हो क्या? इसलिए काम की बात के सिवाए और कुछ सुना ही नहीं, क्योंकि हमारी कमी का प्रभाव हमारे सेवा साधियों पर भी आता है। जैसे ब्लड कनेक्शन होता है तो कहते हैं तुम्हारे परिवार में किसी को यह बीमारी थी क्या? यहाँ है सेवा का कनेक्शन, जिसके निमित्त हम बनते हैं, उसमें वही वायुमण्डल फैलता है।

अगर हम मिलनसार होंगे तो सारा क्लास मिलनसार होगा। हम मुरली सुनाने के लिए बाबा के तख्त पर बैठते हैं, यह कम नहीं है। अज्ञानकाल में तो कोई को गुरु की गद्दी पर बैठने नहीं देते हैं। हमको तो बाबा कहते बच्ची, तुम मेरे तख्त पर बैठके मुरली सुनाओ। भगवान अपना तख्त देवे, कम है क्या! लेकिन हम उस विधि से उस तख्त का इस्तेमाल करते हैं? भाषण करने वाले को भासन(बर्तन) मांजना भी ऐसे ही लगे, जैसे भाषण कर रहे हैं। बाबा बहुत ट्रायल करता था, बाबा कहता था भासना देके आई या सिर्फ तुतारी बजाके आ गई? बाबा का परिचय देके आई या अपनी तिकतिक करके आई? ऐसे बाबा ने हम सबको सिखाया है तो आप सबको बहुत ध्यान रखना है। बाबा कहते हैं टीचर माना जो अपने फीचर से फ्यूचर का साक्षात्कार कराये, यानी सुख-शांति की दुनिया का वायब्रेशन दे।

दीदी मनमोहिनी जी की मीठी शिक्षायें....

इस अंतिम समय में उपराम बन... लेनी है फुल मार्क्स

दीदी की मीठी शिक्षायें आज भी सबको याद हैं और याद रहेंगी। दीदी के लिए बाबा ने कहा कि इष्ट और अष्ट को कोई नष्ट नहीं कर सकता। रूप ऐसा है जो किसको दिखाई नहीं पड़ता। अगर दुखधाम को सामने रखकर देखते तो दुःख की महसूसता होती है लेकिन राजों भरा राज गुप्त में था। भाग्यविधाता ने ऐसा पार्ट दिया है, इकट्ठे रहे हैं, इकट्ठे रहेंगे दुःख की तो बात ही नहीं। यह मुहब्बत तो न मिटती है, न मिटेगी। रूहानी मुहब्बत जो कर्मातीत बनने में, एक दो को आगे बढ़ाने में दुआ का काम करती है। इस पार्ट को देखते और भी उमंग बढ़ता है और उनके समान हर संकल्प में सेवा की भावना, समीप लाने की भावना भी रखनी है।

दीदी जी कोई भी कारण का निवारण सेकण्ड में निकाल कर दे देती थीं। सेवा करते भी पहले बाबा को आगे रखती थीं। निचाई-ऊंचाई भी बाबा देखे, आगे भी बाबा, पीछे भी बाबा, वह जो कराये, हमें क्या करना है। दो पुरों के बीच में। जैसे गेहूँ दो पुरों के बीच में आकर पीसे तो खाने लायक बने। ऐसे ही आगे-पीछे बाबा को रखने से आत्मा पिस जाती है यानी पवित्र बन जाती है, लायक बन जाती है, तभी आत्मा नई दुनिया के लिए योग्य बन सकती है।

सजनी वो जो साजन के साथ चले, जैसे

चलाये वैसे चले। सखा, साजन का सम्बन्ध जुड़ाने के निमित्त हमारी दीदी बनी। उन्होंने ट्रेनिंग मुख से नहीं, अपनी लाइफ से दी। दीदी से हमें मर्यादा सम्पन्न सहज लाइफ मिली, उनकी शिक्षायें बहुत प्यारी लगती हैं। दीदी कहती थीं टीचर को अपना फ्रैण्ड बनालो तो शिक्षायें सहज ही जीवन में आ जायेंगी, यह सहज युक्ति है।

दीदी को जन्म से ही सयानी कहते थे। सयाना वो जो जल्दी मोल्ड हो जाये। जो खुद इशारे से चले और इशारे से चलाये। कोई-कोई होते जो बात को सीधा नहीं बोलते, बात को घुमा-फिराकर कहते हैं, उसको भी सयाना नहीं कहेंगे। हम ऐसे सयाने बनें जो कुछ भी मिक्स न करें। सच्चाई और सफाई से सयाने बन जायें।

मम्मा ने हमें धारणामूर्त बनाया और दीदी ने हमें पतिव्रता बनाया। दीदी की दिल अन्दर यही रहता कि इसका झुकाव और किसी आत्मा के प्रति न हो जाए। सदा एक बाबा प्रति ही रहे। भगवान के घर में कभी कोई झूठ न बोले। यही दीदी की आशा रहती थी।

ड्रामा के इस विचित्र पार्ट के अनुसार मीठी दीदी ने हम सबको यही लेसन दिया है कि अब सभी उपराम बनें। तो हम सबको अपनी इन अन्तिम श्वासों में उपराम रहकर इस थोड़े से समय में हमें फुल मार्क्स लेनी है।

संकल्प शक्ति का संयम



संकल्प

राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

संकल्प शक्ति जमा करने के लिए जितना हो सके मन और वाणी का मौन रखना है। विस्तार से सार में आने का अभ्यास करना है।



निरसंकल्प होने से पहले निर्विकल्प बनना है। व्यर्थ संकल्प मन में फ्लड की तरह आते हैं, उन्हें साइलेंस की शक्ति धारण कर श्रेष्ठ संकल्प से मोड़ना है तब कर्मों में सफलता मिलेगी।

संकल्पों में संयम, संकल्पों में डिसीप्लिन चाहिए। लाइफ में कुछ भी हम करते हैं तो इम्पुवमेंट तो आयेगी, सीखना तो होता ही है। कहते ही हैं लाइफ इज़ टू लर्नड। लेकिन उसमें भी अधिक सोचने की आदत हो जाती है। कोई भी कारोबार की बात के लिए मन में यदि बार-बार संकल्प रिपीट होते रहते हैं तो यह भी मेरा पुराना संस्कार है। उस पर ध्यान देना है।

अगर किसी भी बात के कारण मेरे संकल्प चलते ही रहते हैं, तो मन्सा सेवा मिस हो जायेगी, चाहे कितना भी कारोबार हो लेकिन अन्दर से हम फ्री रहें। मन के संकल्पों को शार्टआउट करके उनके लिए कुछ नियम, संयम बनाने से संकल्प कम होते जाते हैं, जो ज़रूरी है, वही सोच चले तो फ्री रहेंगे। समय की रफ्तार, घटनाओं की रफ्तार वर्तमान समय बहुत तेज है। बातें, परीक्षायें, परिस्थितियाँ बहुत आ रही हैं, इन सबके बीच अन्दर सोचने की जो स्पीड है वो हमारे कन्ट्रोल में हो तो हम बेफिकर रह सकेंगे। अगर कोई बात के बहुत संकल्प चलते हैं, तो बाबा हमारी जिम्मेवारी नहीं लेगा।

जितना संकल्पों पर संयम है, हमने यह नियम बना लिया है कि हमें श्रेष्ठ संकल्प ही करने हैं। तो लक्ष्य अनुसार हरेक बात का रेषॉन्ड मिलेगा। आत्मिक स्वरूप की स्थिति में रहने से संकल्पों पर संयम रह सकता है।

सेन्सीटिव नेचर वाले के संकल्प बहुत फास्ट चलते हैं, जो स्टेबल माइन्ड होते हैं, उनमें गम्भीरता होती है, उसके अन्दर आता है मैं यह क्यों सोचूँ, इस बात पर ज़्यादा सोचने की ज़रूरत ही नहीं है। आत्मिक विश्वास का संकल्प ब्रेक लगाने में मदद करता है। ड्रामा में जो भी सीन आती है, उसमें कल्याण समायो हुआ है, बाबा हमारे साथ है। ऐसा संकल्प करने से कोई भी बात में अधिक सोच नहीं चलता।

जिसमें धैर्यता की कमी होती है, उनका बहुत सोच चलता है। एक-दो मिनट में ही सोचने लगते यह नहीं हो जाए, वो न हो जाए... संकल्प फास्ट चलने लगते हैं। इसलिए संकल्पों के संयम के लिए गम्भीरता, विश्वास, धैर्यता आदि गुणों की आवश्यकता है। निश्चय है बाबा का कार्य है, बाबा ही कराने वाला है तो अधिक सोचना नहीं पड़ता।

सोचने के साथ-साथ कईयो में कमेंट करने की आदत होती है। दूसरे की बात सुनते कहेंगे, अरे यह क्या प्वाइन्ट दे रहे हैं। तो हमारा बोलना और सोचना शुभ और शुद्ध हो, फिर कैसी भी परिस्थिति में अपने को शांत करना इज़ी हो जाता है। सोचने का जो तरीका है उसे अटेन्शन देकर हमें ठीक करना है। अन्दर से ड्रामा पर, बाबा पर, भावी पर अटल निश्चय रहे, तब स्थिति निश्चिंत रह सकेगी। जिस घड़ी जहाँ पर हैं, वहीं हाज़िर रहें, उसमें कभी टेन्शन न हो। न कोई व्यर्थ सोच चले। यही संकल्प का संयम है।

योग >> योग की गहराई का अनुभव करने के लिए मुख्य शक्तियों की आवश्यकता

अभी हमें वतन में जाना है- यही याद आ जाये, इसी में सब कुछ आ जाता है। अब हमें वतन में जाना है, अब वापस घर जाना है क्योंकि हमारा वतन जो है पवित्र है। जिसके सिर पर विकर्मों का बोझ है वह वहाँ जा नहीं सकता। जिसके जीवन में विकार हों, वो जा नहीं सकता। वतन में जाना है तो ज़रूर तैयारी भी करनी होगी। तैयारी पूरी हो तब तो वतन में जा पायेंगे। वतन में क्या है? क्यों जाना है? क्योंकि वहाँ मुक्ति है। वहाँ शान्ति ही शान्ति है, पवित्रता ही पवित्रता है। इसलिए इतना भी याद रहे कि हमें वतन में जाना है, उसमें सब कुछ शामिल हो जाता है।



डॉ. जगदीशचन्द्र हरीजा

रावण के साथ कुम्भकर्ण पर भी पायें विजय

बाबा की एक-एक बात में बहुत-सी बातें, बहुत-से राज समाये हुए हैं। इसलिए बाबा की एक बात भी याद रहे तो भी उसमें सारा ज्ञान समाया हुआ है। याद रेस (दौड़ी) है, याद ही मुख्य चीज़ है। याद ही योग है। आज हम बात करेंगे कि योग हमारा गहरा कैसे हो, शक्तिशाली कैसे हो। इसके लिए हमें कुछ शक्तियों का विकास करना ज़रूरी है। उन कई शक्तियों में सहनशक्ति का होना बहुत ज़रूरी है। अगर सहनशक्ति की कमी हो तो योग टिक नहीं सकता। जैसेकि हवा का झोंका आये जोर का और दीपक बुझ जाये। सहनशीलता की कमी होती है तो वो व्यक्ति छुईमुई की तरह होता है। छोटी-सी बात में मुझा जाता है, घबरा जाता है, सहन नहीं कर सकता। सहनशक्ति नहीं है तो योग उसका छिन्न-भिन्न हो जाता है, मन एकाग्र नहीं होता। जब हम योग के लिए बैठते हैं तब पिछले जन्म का हिसाब-किताब, विकर्मों का बोझ आँधी-तूफान की तरह सामने आयेगा, तब हमें सहन करने की शक्ति चाहिए। सामना करना है और सहन करना है। कोई भी ऐसा व्यक्ति नहीं है जिसको शरीर की कोई परीक्षा नहीं आयेगी। क्योंकि सभी ने देह-अभिमान में आकर ऐसे कर्म किये हैं जो मर्यादा के अनुकूल नहीं थे। तो इसका हिसाब-किताब भी सामने आयेगा। इसको भी सहन करना पड़ेगा।



ऐसे ही, मित्र-सम्बन्धी हैं, अड़ोस-पड़ोस हैं जिनके साथ मिलकर काम करते हैं उनकी तरफ से कई परीक्षाएँ आयेंगी। कई बार आदमी उनको भी सहन कर लेता है लेकिन कोई ऐसे परिस्थिति आती है तो व्यक्ति हिल जाता है। अरे, ये भी ऐसे है। मिसाल के तौर से, घर में माँ है। आपको बहुत ही प्यार करती है। अपने घर में, पूरे परिवार में कोई ऐसा नहीं होगा जिससे वह माँ प्यार नहीं करती होगी। सबको मीठी दृष्टि से देखती है, सबका आदर-सत्कार करती है। घर में इतना व्यस्त रहने के बाद भी सबका ध्यान

रखती है। किसी दिन उसने ऐसा कह दिया कि वह आपको चुभ गया। मान लो, उसने कह दिया कि तुम काम नहीं करते हो, बिल्कुल कोई काम के नहीं हो। मुझे नहीं लगता कि तुम आगे जाकर बड़े आदमी बनोगे। तुम वैसे ही समय बर्बाद कर रहे हो हमारा भी और तुम्हारा भी। जाओ, तुम्हें जो करना है कर लो। यह सुनकर आपको शॉक (आघात) लगेगा कि यह क्या कह दिया! कल तक कहती थी, तुम बहुत अच्छे हो, तुम बहुत मीठे हो, तुम बहुत विशेष हो। ऐसे ऊपर-ऊपर से ही कहती थी क्या? आज कह रही है कि तुम जाओ यहाँ से, कोई काम के नहीं हो, निकम्मे हो। यह बात बार-बार याद आयेगी।

माँ ने कहा, और कोई कहे तो कोई हर्जा नहीं, मेरी माँ ने ऐसे कह दिया जिसने इतने साल तक पाला-पोसा, अच्छा-अच्छा कहकर बड़ा किया। कोई पूछेगा, क्या बात है भाई? बाहर से तो कहेगा, कोई बात नहीं लेकिन अन्दर तो भरा हुआ होगा। इस तरह से, जहाँ से उम्मीद नहीं थी वहाँ से भी धक्का लगेगा, मुक्का मिलेगा तो भी हमें सहन करना है। क्योंकि बड़ों का कहना किसी कारण से होता है, हमें कुछ शिक्षा देने के लिए होता है। हम कोई काम करते नहीं हैं, आगे बढ़ते नहीं हैं, तरक्की करते नहीं हैं। वे हमारा कल्याण चाहते हैं, हमारा विकास हो, हमारी अभिवृद्धि हो। हम प्यार में, लाड़ में मस्ती करते हैं, बिगड़ जाते हैं। इसलिए जिसके द्वारा हमने प्यार पाया है, पालना ली है उसके द्वारा ही हमें शिक्षा भी मिलेगी ना! शिक्षा देना भी उनका हमारे प्रति प्यार ही है। इसलिए सहन करो, सहन करो। सहन नहीं करोगे तो मन हिल जायेगा, अचल-अडोल अवस्था नहीं रहेगी। योग स्थिर नहीं होगा, सीट पर सैट नहीं हो पायेंगे। पोजीशन में रहो, ऑपोजिशन खत्म हो जायेगी। हमें यह समझना होगा कि परीक्षाएँ आती ही हैं हमें आगे बढ़ाने के लिए। इससे सहन करना सहज हो जायेगा।

परीक्षा तो सबको आनी ही है। ऐसा नहीं कि बड़ों को परीक्षाएँ नहीं आयी हैं। परीक्षा सबको आनी हैं और आयेंगी ज़रूर। भगवान के पास तरफदारी नहीं है, यहाँ पर सौदा नकद पर नकद है। इस हाथ से दे, उस हाथ से ले। हिसाब-किताब पूरा का पूरा ही एक्यूरेट (सही-सही) होता है। भगवान के घर में कोई अन्याय नहीं है। इसीलिए हरेक के सामने ये परिस्थितियाँ, ये कठिनाइयाँ आयेंगी। लेकिन उन सबके बावजूद भी सहन करो, सहन करो। इतना दिल विशाल करो कि सिर्फ अपना ही सहन नहीं दूसरों का भी सहन करो। ईश्वरीय मार्ग में चलते-चलते इल्जाम भी लगेगा, अपमान भी होगा। बहुत

कुछ होगा लेकिन आप सहन करो। सहन करना ऐसा गुण है कि इसको सहनशक्ति भी कहते हैं और सहनशीलता भी कहते हैं। और किसी गुण के दो नाम नहीं हैं, सहन शक्ति के दो नाम हैं। अगर सहन करने की शक्ति नहीं होगी तो शील अर्थात् कैरेक्टर अथवा चरित्र खराब हो जायेगा। क्यों? अगर सहन नहीं करेंगे तो गुस्सा आयेगा, घृणा आयेगी, द्वेष पैदा हो जायेगा। तो चरित्र (कैरेक्टर) खत्म हो गया ना! गुस्से में आकर उल्टा-सुल्टा बोलेंगे, मर्यादा के विरुद्ध काम करेंगे, अपराधिक काम करेंगे तो चरित्र हनन हो गया ना! इसलिए सहनशक्ति न हो तो आदमी का शील नष्ट हो जाता है। जिस आत्मा की पवित्रता ही भंग और नष्ट हो गयी तो उसका योग भ्रष्ट हो ही जायेगा ना! योगभ्रष्ट कौन होता है? जिसकी सहनशीलता भ्रष्ट होती है। जितना सहन करेंगे अपना ही फायदा है। भक्ति में जिनका भी नाम है, जिनकी भी माला बनी है उन सब ने सहन किया है। मीरा ने जहर पीया, क्राइस्ट क्रॉस पर चढ़ा, सरदारों ने कितना सहन किया! इसलिए सहन करने की शक्ति योग के लिए बहुत ज़रूरी है।

बाबा ने कहा है कि अमृतवेले उठकर योग करो। अगर कोई समझे कि अभी यहाँ अमृतवेला है तो दूसरी जगह और कोई वेला है दिन अथवा रात। मैं इस समय नहीं उठूँगा तो क्या फर्क पड़ेगा? आज नहीं उठूँगा तो कल उठूँगा। ऐसे कल-कल कहते-कहते अमृतवेला मिस करने (चूकने) की आदत पड़ जाती है। अगर बहुत दिनों के बाद उठ भी जायेगा तो भी उसका योग नहीं लगता क्योंकि योग में अनुभव करने के लिए बहुत दिन का अभ्यास चाहिए। सिर्फ रावण को नहीं मारना है, उसके साथ कुम्भकर्ण को भी मारना है, तब पूरा विजय कहा जायेगा। रावण माना पाँच विकार और कुम्भकर्ण माना आलस्य, सुस्ती, निद्रा। एक समर्थ योगी बनने के लिए इन दोनों को मार डालना बहुत ज़रूरी है। इसलिए बिना सहन और विवेक शक्ति योग टिकेगा ही नहीं। योग में अनुभूति करने के लिए कई शक्तियों की आवश्यकता है परन्तु उनमें ये दो शक्तियाँ प्रमुख हैं।



भीकनगांव-म.प्र.। कोरोना काल में जान गंवाने वालों की याद में मुक्तिधाम समिति एवं ब्रह्माकुमारीज द्वारा श्रद्धांजलि स्वरूप पौधारोपण करते हुए भीकनगांव की विधायक झुमा सोलंकी, ब्र.कु. योगेश तथा वन विभाग के अधिकारीगण।



दिल्ली-मजलिस पार्क। विश्व पर्यावरण दिवस पर उत्तरी दिल्ली नगर निगम द्वारा आयोजित वृक्षारोपण कार्यक्रम में निगम पार्श्व नवीन त्यागी तथा अन्य गणमान्य अतिथियों सहित आमंत्रित किये जाने पर उपस्थित हैं ब्रह्माकुमारीज से ब्र.कु. राजकुमारी दीदी तथा ब्र.कु. शारदा बहन।



हजारीबाग-झारखण्ड। मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती के 56वें पुण्य स्मृति दिवस पर मातेश्वरी को श्रद्धा सुमन अर्पित करने के पश्चात् बैंक ऑफ इंडिया के मैनेजर अभय कुमार गुप्ता को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. हर्षा बहन। साथ हैं मम्मा की वेशभूषा में ब्र.कु. तृप्ति बहन।



व्यावरा-म.प्र.। मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती के 56वें पुण्य स्मृति दिवस पर मातेश्वरी को पुष्प माला अर्पित करने के पश्चात् मातेश्वरी की स्मृति में भाजपा जिला अध्यक्ष दिलवर यादव, डॉ. अशोक अग्रवाल, एडवोकेट चन्द्रकांत त्रिपाठी, शिक्षक दिलीप कसेर, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लक्ष्मी बहन तथा ब्र.कु. तेजस्वी बहन।



फिरोज़ाबाद-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित प्रकृति संरक्षण से सम्बंधित 'पोस्टर प्रतियोगिता' के पश्चात् समूह चित्र में प्रतिभागी बच्चे, ब्र.कु. सरिता बहन तथा अन्य।



मालीया हाटीना-गुज.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में योग अनुभूति कराते हुए ब्र.कु. मीता बहन।



गया-बिहार। मम्मा के 56वें स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मम्मा को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए इनकम टैक्स अधिकारी सुधीर व्यास तथा राजयोगिनी ब्र.कु. शीला दीदी।



लुधियाना-पंजाब। एडवोकेट विक्रम सिंह सिद्धु सदस्य कार्यकारी समिति, भाजपा पंजाब के नेतृत्व में झांडे में ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र पर आयोजित कोविड टीकाकरण शिविर में विक्रम सिंह सिद्धु के साथ सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरस दीदी, पवन बत्रा, ब्र.कु. रमेश, अमित, अग्र नगर मंडल प्रधान संजीव शेरू सचदेवा आदि उपस्थित रहे।



झालावाड़-राज. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर सेवाकेन्द्र पर योगाभ्यास करते हुए भाई-बहनें।



कादमा-हरियाणा। योग आयोग व आयुष विभाग तथा जिला प्रशासन के तत्वाधान में राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारी बहनों को आमंत्रित किया गया। जिसमें ब्र.कु. वसुधा बहन ने सभी को राजयोग का अभ्यास कराया। कार्यक्रम में उपस्थित रहे प्राचार्य हरिकिशन राणा जी।



नागौर-राज. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर सेवाकेन्द्र पर भाई-बहनों को योगाभ्यास कराते हुए ब्र.कु. अनिता बहन।



मीरगंज-गोपालगंज(बिहार)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योगाभ्यास कराने के पश्चात समूह चित्र में ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. उर्मिला तथा अन्य भाई-बहनें।

मेडिटेशन माना ही मन को मित्र बनाना



- ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

श्रीमदभगवत गीता में श्रीकृष्ण ने अर्जुन को कहा, हे अर्जुन आत्मा स्वयं का मित्र है और स्वयं का शत्रु। तो ये आत्मा मित्र कब बनता है और शत्रु कब बनता है। उसके लिए वो मित्र तभी बनता है जब मन के अन्दर सुन्दर विचारों का निर्माण करता है। सद्गुणों के आधार पर विचारों का निर्माण करता है। और आत्मा स्वयं का शत्रु तब बन जाता है जब वो मन के अन्दर अशुद्ध विचारों को पनपने देता है इसीलिए जब मन मनुष्य का कर्मेन्द्रिय के अधीन हो जाता है, गुलाम हो जाता है तब वो शत्रु हो जाता है। और जब कर्मेन्द्रिय को जीत लेता है इन्द्रियजीत बनता है तब वही मन मित्र भी बन जाता है। तो मेडिटेशन माना ही मन को मित्र बनाने की कला।

मनुष्य का मन, आज उसको हमने बेलगाम घोड़े की तरह फ्री छोड़ दिया है। इसीलिए अनेक दिशाओं में घूम-घूम करके हमें परेशान कर रहा है। आवश्यकता है इस बेलगाम घोड़े को हमें थोड़ी लगाम कसनी होगी। कैसे करेंगे? बहुत सुन्दर एक दृष्टांत याद आता है कि एक बार एक मुसाफिर के पास बहुत हुष्ट-पुष्ट घोड़ा था। एक राज्य के अन्दर आकर वहाँ के राजा से मिलता है। और उस राजा से कहता है कि मेरे पास एक बहुत सुन्दर घोड़ा है परंतु ये चंचल बहुत है। आपके पास अगर राज्य भर के उस्तादों को बुला लिया जाये और जो

उस्ताद इसको वश कर लेगा मैं उस घोड़े को फ्री इनम के रूप में उसको दे दूंगा। राजा ने कहा ठीक है। एक दिन निश्चित किया गया। राज्य भर से उस्तादों को बुला लिया गया और घोड़े को बीच मैदान में लाकर खड़ा कर दिया।

एक-एक उस्ताद जाता था परंतु वो घोड़ा चंचल इतना था कि जो नजदीक भी नहीं आने देता था। उस पर चढ़कर उसको वश करना तो बहुत दूर की बात थी। कोई आगे से जाता था तो आगे से लात मार देता था और पीछे से जाने से प्रयत्न करते तो पीछे से लात मार देता था।



धीरे-धीरे करके सारे उस्ताद हार गए। राजा को बड़ा आश्चर्य लगा कि मेरे राज्य में ऐसा कोई उस्ताद नहीं जो इस घोड़े को वश कर सके! काफी देर से राजकुमार बैठकर सारा दृश्य देख रहा था। राजकुमार ने राजा से कहा कि अगर आप स्वीकृति दें तो क्या मैं जाकर घोड़े को वश करूँ? राजा ने कहा जो ये उस्ताद नहीं कर सके तो तुम

कैसे करोगे? कहा आप स्वीकृति तो दें। राजकुमार को स्वीकृति दी तो वो मैदान में गया, काफी देर से वो देख रहा था कि घोड़े को जिस दिशा में खड़ा किया था, वहाँ से लम्बी परछाई गिर रही थी। और लम्बी परछाई के नजदीक अगर कोई जाता था चाहे आगे से, चाहे पीछे से तो उस परछाई को देखकर घोड़ा भड़क उठता था और इसीलिए किसी को नजदीक भी नहीं जाने देता था।

राजकुमार ने सबसे पहला काम यही किया धीरे-धीरे घोड़े की दिशा को चेंज किया और उस दिशा में लाकर खड़ा कर दिया जहाँ से अब वो लम्बी परछाई उसको दिखाई नहीं देती। और फिर पीछे से जाकर उसके ऊपर चढ़कर लगाम को खींच लिया। घोड़ा शांत हो गया, वश हो गया। कहने का भावार्थ हमारा मन भी एक घोड़े की तरह है बहुत चंचल है। बहुत समय से बेलगाम रहा है इसीलिए जब उसको कोई वश करने का प्रयत्न करते हैं वो नजदीक भी नहीं जाने देता है। तो सबसे पहले हमें इस मन रूपी घोड़े की भी दिशा को चेंज करना होगा, परिवर्तन करना होगा। और ऐसी दिशा में लाकर खड़ा करें जहाँ परछाई न हो। और परछाई क्या है? मनुष्य के सामने अनेक प्रकार की इच्छायें, तृष्णायें, वासनायें ये हरेक लम्बी-लम्बी परछाईयाँ हैं। जिसमें हमेशा रमा रहा उसका मन अब उस परछाई से कोई अलग करने का प्रयत्न करते हैं तो कैसे वो वश में आयेगा!

इसीलिए हमें भी सबसे पहले अपने मन रूपी घोड़े की दिशा को परिवर्तन करना होगा। और बहुत सुन्दर दृश्य उन्हें देना होगा। ताकि वो उन इच्छाओं से, तृष्णाओं से बाहर आये। उसमें से बाहर निकालने के लिए उसको बहुत सुन्दर दृश्य देने की आवश्यकता है।

- क्रमशः



ब्रह्मपुर-ओडिशा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर प्रभु उपहार रिट्रीट सेंटर में आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए इंजीनियर सुनील राजु, आर्मी कॉलेज के कर्नल गोविंद राव, ओडिशा हाई कोर्ट की सिविल जज सरोजिनी साहू, राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू दीदी, इंजीनियर ऋषिकेश पटनायक तथा राजयोगिनी ब्र.कु. माला दीदी।



गया-ए.पी. कॉलोनी(बिहार)। मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती(मम्मा) के 56वें स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मम्मा को श्रद्धा सुमन अर्पित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुनीता बहन, नगर आयुक्त सावन कुमार, चंदौती ब्लॉक गया के वी.डी.ओ. बलवंत पांडे, ब्र.कु. प्रतिमा, मगध प्रमंडल आयुक्त के पूर्व स्टेनो आनंद मोहन, समाजसेवी सुशीला डालमिया तथा अन्य।

ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया

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

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

सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,

Email-omshantimedia@bkivv.org

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

आजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक)

कृपया सदस्यता शुल्क 'ओम शान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या

बैंक ड्रॉप्ट (पेयबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।



● भगवान की एक्सचेंज ऑफर ●

एक बार एक दुःखी अपने ईश्वर से शिकायत कर रहा था। "आप मेरा ख्याल नहीं रखते, मैं आपका इतना बड़ा भक्त हूँ, आपकी सेवा करता हूँ। रात-दिन आपका स्मरण करता हूँ। फिर भी मेरी जिंदगी में ही सबसे ज़्यादा दुःख क्यों? परेशानियों का अम्बार लगा हुआ है। एक खत्म होती नहीं कि दूसरी मुसीबत तैयार रहती है। दूसरों कि तो आप सुनते हो। उन्हें तो हर खुशी देते हो। देखो आप ने सभी को सारे सुख दिए हैं, मगर मेरे हिस्से में केवल दुःख ही दिए।

फिर भगवान की आवाज़ उसे अपने अंतर्मन में सुनाई दी, ऐसा नहीं बेटा! सबके अपने-अपने

और देता हूँ, अपनी किस्मत बदलने का। यह देखो यहां पर एक बड़ा-सा, पुराना पेड़ है। इस पर सभी ने अपने-अपने दुःख-दर्द और तमाम परेशानियाँ, तकलीफें, दरिद्रता, बीमारियाँ, तनाव, चिंता आदि सब एक पोटली में बाँध कर उस पेड़ पर लटका दिए हैं।

जिसे भी जो कुछ भी दुःख हो, वो वहाँ जाए और अपनी समस्त परेशानियों की पोटली बना कर उस पेड़ पर टांग देता है। तुम भी ऐसा ही करो, इससे तुम्हारी समस्या का हल हो जाएगा। "भक्त तो खुशी के मारे उछल पड़ा। 'धन्य है प्रभु जी आप तो। अभी जाता हूँ मैं।"

सोचा चलो ठीक है। फिर उसने अपनी सारी समस्याओं की एक पोटली बना कर पेड़ पर टांग दी। चलो एक काम तो हो गया अब मुझे जीवन में कोई चिंता नहीं। लेकिन प्रभुजी ने कहा था कि एक पोटली जाते समय साथ ले जाना। ठीक है, कौन-सी वाली लूँ, यह छोटी वाली ठीक रहेगी। दूसरे ही क्षण उसे ख्याल आया मगर पता नहीं इसमें क्या है। चलो वो वाली ले लेता हूँ। अरे बाप रे! मगर इसमें कोई गंभीर बीमारी निकली तो।

नहीं-नहीं.. अच्छा यह वाली लेता हूँ। मगर पता नहीं यह किसकी है और इसमें क्या-क्या दुःख है।

हे भगवान, इतना कन्फ्यूजन! वो बहुत परेशान हो गया सच में "बंद मुड्डि लाख की, खुल गयी तो खाक की।

जब तक पता नहीं है कि दूसरी पोटलियों में क्या दुःख-परेशानियाँ, चिंता-मुसीबतें हैं.. तब तक तो ठीक लग रहा था। मगर यदि इसमें अपने से भी ज़्यादा दुःख निकले तो!

हे भगवान.. कहाँ हो? भगवान बोले "क्यों क्या हुआ? जो पसंद आये वो उठा लो.."

"नहीं प्रभु क्षमा कर दो.. नादान था जो खुद को सबसे दुःखी समझ रहा था.. यहाँ तो मेरे जैसे अनगिनत हैं, और मुझे यह भी नहीं पता कि उनका दुःख-चिंता क्या है? मुझे खुद की परेशानियाँ, समस्याएँ कम से कम मालूम तो है। नहीं अब मैं निराश नहीं होऊँगा.. सभी के अपने-अपने दुःख हैं, मैं भी अपनी चिंताओं - परेशानियों का साहस से मुकाबला करूँगा, उनका सामना करूँगा, न कि उनसे मांगूँगा। धन्यवाद प्रभु, आप जब मेरे साथ हैं, तो हर शक्ति मेरे साथ है।

भगवान ने कहा यह "एक्सचेंज ऑफर" सदा के लिए सबके लिए खुली है!!

दिल की बात



चलते-चलते आत्मा का भाग्य ऐसा बन जाये कि उसे धरती पर ही भगवान मिल जाये। न केवल मिल जाये, जीवन ही उसी का हो जाये। वो दिल के करीब बैठ संवारे, वो बैठ निखारे। सर्वोपरि ज्ञान से पतित बुद्धि को दिव्य परिष्कृत करे। कितना बड़ा सौभाग्य है! यह एहसास ही दिल को गदगद करता है। कथाओं में चमक दिखाने वाला भगवान टीचर बन मेरे भाग्य को यूँ चमकीला बनायेगा। यह सोचते ही दिल रोमांच से भर शुक्रिया के गीत गाता है।

इस अनोखी पढ़ाई की यह खूबी है कि इसमें कोई हद की नहीं दिल की जिगरी लगन, तीव्र पुरुषार्थ और तीखी बुद्धि की बदौलत, कुछ मास वाले भी पुरानों से आगे निकल बहुत साल वालों पर भारी पड़ सकते हैं। इसलिए जब तक पूरे पास न हों, कर्मातीत अवस्था न हो तब तक पुरुषार्थ करना है। कौड़ियों के पीछे न भागकर, रूहानी सेवा में सब कुछ सफल करना है।

भगवान के बेहद स्कूल में बैठ दिल नशे में झूमता है। भगवान राजयोग ही सिखाते हैं प्रजायोग नहीं। वह तो पुरुषार्थ प्रमाण मिलता है। बाबा साकार में आकर बच्चों को निहारते हैं, पढ़ाते और मिलन की सौगात देते हैं। ऐसी अनोखी सौगात देने वाले बाबा से कितनी प्रीत, कितना लव होना चाहिए। जो भगवान हमें कौड़ी से हीरे जैसा बहुमूल्य बनाते हैं उनको कितना याद करना चाहिए।

सम्बन्धों में बुद्धि का ही अहम रोल होता है। यह बुद्धि जब परमात्मा से जुड़ती है तो उनकी अनंत शक्तियों, खज़ानों से भरपूर हो, अधिकारी बनती है तो उसे अपने अधिकार की स्मृति में न कुछ मांगने की, न ही कोई अधीनता रहती। क्योंकि अपनी प्राप्ति और अधिकारों के नशे में दिल डूबा रहता है। जितना दिल दैहिक लगावों से मुक्त हो न्यारा होता है उतना वह स्वयं के साथ प्रकृति को भी पावन बनाता है। उसकी विदेही स्थिति ऐसा कमाल करती है कि प्रकृति भी निरन्तर वायब्रेशन ग्रहण कर पावनता से सजती जाती है।

दुःख की पोटली



दुःख, परेशानियाँ हैं। अपने कर्मों के अनुसार हर एक को उसका फल प्राप्त होता है। यह मात्र तुम्हारी गलतफ़हमी है। लेकिन नहीं। भक्त है कि सुनने को राजी ही नहीं। आखिर अपने इस नादान भक्त को समझा-समझा कर थक चुके भगवान ने एक उपाय निकाला। वे बोले, चलो ठीक है मैं तुम्हें एक अवसर

तभी प्रभु बोले, लेकिन मेरी एक छोटी-सी शर्त है। कैसी शर्त भगवन? तुम जब अपने सारे दुःखों की, परेशानियों की पोटली बना कर उस पर टांग चुके होंगे तब उस पेड़ पर पहले से लटकी हुई किसी भी पोटली को तुम्हें अपने साथ लेकर आना होगा, तुम्हारे लिए। भक्त को थोड़ा अजीब लगा लेकिन उसने

खुशी का प्रोडक्ट •» आनंद हासिल करने का ज़रिया... विनम्रता

एकांत में समय बिताकर ही किया जा सकता है विनम्रता को हासिल

जीवन में आनंद खोज रहे लोगों को एकांत में वक्त बिताना चाहिए, इससे विनम्रता आती है। हम दुनिया भर घूम चुके हैं, हज़ारों लोगों से मिलते हैं लेकिन जब भी वक्त मिलता है, एकांत में, प्रकृति के बीच वक्त बिताता हूँ। हालांकि मैंने तो नियम ही बना लिया है, एक घंटा एकांत में बिताने का। सुबह के ब्रह्ममुहूर्त का समय अपने लिए निकालिए। जब बाकी दुनिया सो रही हो, तब दिन की शुरुआत का एक घंटा खुद को दें। भटकावों से भरी इस दुनिया में लिखने, पढ़ने, सोचने, ध्यान लगाने, योग करने, मेडिटेशन के लिए वक्त निकालना ज़रूरी है। जीवन में विनम्रता के महत्व के मायने बहुत हैं।



1 विनम्र रहिए : विनम्र होना बड़प्पन की निशानी है, कमजोरी नहीं। आज दुनिया में वही लीडर्स बड़े हैं जो ज़्यादा शोर कर रहे हैं, लेकिन महान नहीं हैं। महान लीडर्स जैसे दादी प्रकाशमणि, महात्मा गांधी, रविन्द्रनाथ टैगोर, स्वामी विवेकानन्द आदि जिनमें विनम्रता का भाव था।

2 एकांत में वक्त बिताएं : बहिर्मुखी लोगों को बाहर लोगों से ऊर्जा मिलती है। जबकि अंतर्मुखी लोग एकांत में भी ऊर्जावान रहते हैं। अंतरात्मा की ऊर्जा से रूबरू होते हैं। आत्म प्रकाश से उज्ज्वल होते हैं। 'इन टू आउट' क्वालिटी की ऊर्जा प्रवाह होती है। जो कि स्वयं व औरों को सहायता प्रदान करती है। सुसेन केन नामक लेखिका ने खूबसूरत किताब लिखी है 'क्वाइट : द पावर ऑफ इंट्रोवर्ट...'। ईश्वर प्रदत्त आत्म ऊर्जा हमारे उज्ज्वल भविष्य का निर्माण करता है।

3 दिल खोलिए : हम ऐसी दुनिया में रहते हैं, जहाँ 95 प्रतिशत लोग गलत चीज़ों के पीछे भाग रहे हैं। न स्व अस्तित्व का ख्याल, न ही

स्वास्थ्य का ख्याल, बस भागे जा रहे हैं। 'जब तक आपका दिल खुल नहीं जाता, आपको अपना दिल तोड़ते रहना चाहिए।' दिल खोलकर ही विनम्रता हासिल की जा सकती है। विनम्रता महान बनाती है।

4 अभ्यास करिए : विनम्र बनने का भी अभ्यास कर सकते हैं। एक हफ्ते तक गौर करें कि आप कितनी बार 'मैं' - 'मेरा' बोलते हैं। अगर अपनी चीज़ों, आइडिया, महत्वकांक्षाओं का प्रचार कर रहे हैं, मतलब असुरक्षित महसूस कर रहे हैं तो इससे बचें। इच्छा वही जो सफलता दिलाती है, जो आनंद-खुशी दिलाती है।

विनम्रता आनंद का साथी बनाती है। ऐसा अभ्यास करने पर विनम्रता और आनंद एक सिक्के के दो पहलू बन जायेंगे- जो आनंदमय जिंदगी प्रदान करेंगे।



ऑस्ट्रेलिया-सिडनी। इंटरनेशनल डे ऑफ फैमिलीज के उपलक्ष्य में 'वन वर्ल्ड, वन फैमिली', 'फैमिलीज एंड न्यू टेक्नोलॉजीज' विषय पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसके अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज के युनाइटेड नेशन्स टीम ने पारिवारिक सम्बंधों और गतिशीलता पर नई तकनीकों के प्रभाव के बारे में दुनिया भर के परिवारों की कहानियों को कैप्चर किया। ब्र.कु. मंदा पटेल, ऑक्सफोर्ड ने भी अपना संदेश सभी के साथ साझा किया।



अम्बिकापुर-छ.ग. ब्रह्माकुमारी संस्थान की प्रथम मुख्य प्रशासिका मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती 'मम्मा' के 56वें पुण्य स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मम्मा को माल्यार्पण करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या दीदी तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।

यूरिक एसिड अगर बढ़ जाये तो....!

जोड़ों और हड्डियों में दर्द और इसके कारण रात को ठीक से नींद न आना आम बात है। अक्सर लोग इसे मौसम में आने वाले बदलाव या व्यस्त जीवनशैली के कारण होने वाली परेशानी समझ लेते हैं। बात सही भी है, लेकिन कई बार इन सबका कारण शरीर में बढ़ा हुआ यूरिक एसिड भी हो सकता है। इसी वजह से स्टाइलक्रेज के इस लेख में हम यूरिक एसिड के बारे में विस्तार से बता रहे हैं। साथ ही यूरिक एसिड में क्या परहेज करना चाहिए और क्या लेना चाहिए इसके बारे में भी हम आपको बताएंगे।

कैसे बनता है यूरिक एसिड?

कुछ खाद्य पदार्थों में प्यूरिन नामक प्राकृतिक तत्व होता है। जब शरीर प्यूरिन पचाता है, तो

हरी सब्जियां सेहत के लिए फायदेमंद होती हैं, लेकिन कुछ विशेष तरह की सब्जियां जैसे - मशरूम, शतावरी और पालक का सेवन कर सकते हैं। हालांकि, डॉक्टरों का मानना है कि यूरिक एसिड के दौरान कम प्यूरिन वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए, इसलिए पालक और शतावरी का सेवन संतुलित मात्रा में ही करें। इनके अलावा भी कई सब्जियां जैसे - आलू, गाजर, खीरा, अंकुरित बीन्स आदि जिनका सेवन किया जा सकता है।

फल - यूरिक एसिड में फल का सेवन भी अच्छा होता है। लेकिन चेरी सबसे फायदेमंद हो सकती है। शोध से पता चला है कि चेरी यूरिक एसिड के स्तर को कम करने या सूजन पर सीधे काम करने में मदद कर सकती है।

डेयरी प्रोडक्ट - डेयरी उत्पाद यानी दूध या दूध से बने खाद्य पदार्थों का सेवन भी कर सकते हैं। इसमें काफी कम मात्रा में प्यूरिन होता है, इसलिए दूध, चीज़ व दही का सेवन किया जा सकता है।

इनके अलावा, कई अन्य खाद्य पदार्थ जैसे - चावल, मूंगफली व बादाम का भी सेवन कर सकते हैं।

यूरिक एसिड में क्या नहीं खाना चाहिए...

यूरिक एसिड में क्या न खाएं इस बारे में भी पूरी जानकारी जरूरी है। इसी वजह से नीचे हम यूरिक एसिड में क्या नहीं खाना चाहिए बता रहे हैं...

ज्यादा चीनी वाले पेय पदार्थ जैसे - कोल्ड ड्रिंक, सोडा और चीनी वाले फ्रूट जूस को पीने से बचें।

कुछ खास तरह की दवाइयों जैसे एस्पिरिन के सेवन से परहेज करें। अगर स्वास्थ्य संबंधी कोई समस्या है, तो कोशिश करें डॉक्टर की देखरेख में दवा का सेवन करें।

एक बार में ज्यादा खाने से बचें। ऐसा करने से वजन बढ़ेगा, जिससे गाउट की समस्या का जोखिम बढ़ सकता है। इसलिए, थोड़ा-थोड़ा करके संतुलित मात्रा में ही खाएं।

फूलगोभी और ब्रसेल्स स्प्राउट्स आदि के सेवन के बचें।

अल्कोहल, काली चाय और कॉफी का सेवन न करें।

कोको और गर्म मसालों का सेवन न करने की सलाह दी जाती है।

नोट : हर व्यक्ति के शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा अलग होती है, जिसपर व्यक्ति की डाइट निर्भर करती है। एक बार डॉक्टर या किसी विशेषज्ञ से शरीर में मौजूद यूरिक एसिड के लेवल के हिसाब से पूछ लें कि यूरिक एसिड में क्या खाएं। ध्यान रहे कि ऊपर बताए गए खाद्य पदार्थ नहीं सभी को सूट हों। अगर इनमें से किसी भी खाद्य पदार्थ से एलर्जी हो, तो उसका सेवन न करें।

स्वास्थ्य



यूरिक एसिड बनता है। ऐसे में प्यूरिन युक्त खाद्य पदार्थ के सेवन से शरीर में अधिक मात्रा में यूरिक एसिड जमने लगता है। वैसे, अधिकांश यूरिक एसिड रक्त में घुलकर गुर्दे तक जाता है। वहाँ से यह यूरिन के जरिए बाहर निकलता है। अगर यूरिक एसिड का शरीर में ज्यादा उत्पादन होता है या शरीर इसे पर्याप्त मात्रा में बाहर नहीं निकाल पाता है, तब यह समस्या पैदा कर सकता है। इससे गाउट (एक प्रकार का गठिया) और किडनी से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। अगर शरीर में अत्यधिक यूरिक एसिड जमने लगे, तो इसे हाइपरयूरिसेमिया कहा जाता है।

यूरिक एसिड में क्या खाएं...

हरी सब्जियां - यह तो सभी जानते हैं कि



ह्यूस्टन-टेक्सास(यू.एस.ए.) अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर इंडिया हाउस एंड सिटी पार्क में आयोजित कार्यक्रम में सीनियर राजयोगी ब्र.कु. मार्क ने सभी को राजयोग मेंडिटेशन का अभ्यास कराया। इस कार्यक्रम में कौंसिल जनरल ऑफ इंडिया इन ह्यूस्टन असीम महाजन सभी कॉन्स्यूलर स्टाफ के साथ शरीक हुए और अपना अनुभव और खुशी जाहिर की।



जादौन नगर-जयपुर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर सेवाकेन्द्र पर ब्र.कु. सनूसिया दीदी के सानिध्य में योगाभ्यास करते हुए भाई-बहनों।



इंदौर-गंगोत्री विहार अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए योगाचार्य बृजेश गुप्ता, डॉ. आर.एन. मिश्रा, पत्रकार निरंजन वर्मा, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीमा दीदी, ब्र.कु. प्रतिमा तथा ब्र.कु. ललिता।



राजनांदगांव-छ.ग. मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती के पुण्य स्मृति दिवस पर मातेश्वरी को श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए ब्र.कु. पुष्पा बहन, ब्र.कु. ममता बहन तथा ब्र.कु. गरिमा बहन।



चाइना अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज गुआंगज़ौ एवं संघाई द्वारा कॉन्सुलेट जनरल ऑफ इंडिया इन गुआंगज़ौ के सहयोग से 'योगा फोर बूस्टिंग इम्युनिटी', 'योगा एट होम, योगा विद् फैमिली' विषय पर आयोजित ऑनलाइन कार्यक्रम में योगा टीचर सिस्टर ली हू, संघाई तथा योगा थैरेपिस्ट सिस्टर जॉय, गुआंगज़ौ ने सभी को शारीरिक योगाभ्यास कराया। ब्र.कु. सपना ने 'बूस्टिंग इमोशनल एंड मेंटल इम्युनिटी' विषय पर वर्कशॉप कराया। शरीक हुए मोहन मूलचंदानी, हेड ऑफ इंडियन कम्युनिटी इन गुआंगज़ौ, मि. जॉनसन, चेयरमैन ऑफ इंडिया-चाइना इकोनॉमिक एंड कल्चर एक्सचेंज सेंटर, जेजियांग सहित चाइना एवं एसएआर के अन्य शहरों के लोग।



सारनाथ-उ.प्र. ब्रह्माकुमारीज की प्रथम मुख्य प्रशासिका मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती के 56वें पुण्य स्मृति दिवस पर 'ग्लोबल लाइट हाउस' में आयोजित कार्यक्रम में मातेश्वरी को श्रद्धा सुमन अर्पित करते हुए क्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुरेन्द्र दीदी, प्रबंधक राजयोगी ब्र.कु. दीपेन्द्र, हनुमानगढ़ी अयोध्या के महन्त अंकारदास, डॉ. योगेश्वर सिंह, ब्र.कु. विपिन, ब्र.कु. तापोशी, ब्र.कु. निशा तथा अन्य।



दिल्ली-इंद्रपुरी ब्रह्माकुमारीज की प्रथम मुख्य प्रशासिका मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती (मम्मा) के 56वें स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मम्मा के नाम से पौधा रोपण करते हुए ब्र.कु. गायत्री तथा ब्र.कु. रूहानी।



दिल्ली-इंद्रपुरी अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. बाला तथा ब्र.कु. गायत्री ने सभी भाई-बहनों को योग अभ्यास कराने के पश्चात् योग व राजयोग से जुड़ी कई महत्वपूर्ण जानकारियां दी।



निरसा-झारखंड इंटरनेशनल योगा डे पर योगाभ्यास कराने के पश्चात मनोज सिंह तथा गगन रॉय, पतंजलि योगपीठ को सौगात भेंट कर चित्र में ब्र.कु. डॉ. अवंतिका गुप्ता, गाइनकॉलॉजिस्ट, ब्र.कु. डॉ. सुनील कुमार, आर्थोपेडिक सर्जन, ब्र.कु. जया, ब्र.कु. शक्ति तथा अन्य भाई-बहनों।



फाजिल्का-पंजाब सातवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर भाई-बहनों को योग अभ्यास कराते हुए ब्र.कु. सीमा डोडा बहन।

जिन्हें हम सृष्टि पर लाना चाहते हैं वो हैं ये दस संकल्प

इस कोविड के समय में अपने मन का ध्यान रखना हमारी सबसे बड़ी जिम्मेदारी है। बचपन से दो बातें सुनते आए हैं - पहली, संकल्प से सृष्टि और दूसरी, संकल्प से सिद्धि। संकल्प से सृष्टि मतलब हमारी दुनिया हमारी सोच से बनती है। लेकिन हमने सोच की तरफ ध्यान ही नहीं दिया। हमें तो लगा सोच तो अपने आप बन रही है। जब परिस्थिति ठीक हो जाएगी तो मन भी ठीक हो जाएगा। अब हम अपने नज़रिए को बदलते हैं। संकल्प से सृष्टि होती है न कि सृष्टि से संकल्प। हमारे संकल्पों की रचना किस आधार पर होती है इसे समझना जरूरी है। इसका मुख्य आधार है जो हम सुनते, पढ़ते, देखते हैं और जो हम खाते-पीते हैं। ये पाँच चीज़ें हमारे अंदर जाती हैं और हमारी सोच का निर्माण करती हैं। सबसे पहली चीज़ हो हम सुन रहे हैं उसका ध्यान रखना है। अगर हम सुबह एक घंटा आत्मा की शक्ति बढ़ाने के लिए रखना शुरू करें तो जीवन में बदलाव आने लगेगा। आत्मा एक बैटरी के समान है जिसे सुबह-सुबह चार्ज करना जरूरी है। सारे दिन में हम कुछ दूसरा सुन, पढ़, देखकर इसे भर देते हैं। जिससे ये डिस्चार्ज हो जाती है। लेकिन चार्ज करने के लिए हम कुछ नहीं करते हैं।

आज से एक छोटी-सी आदत बनाते हैं- सुबह उठते ही सबसे पहले फोन की तरफ नहीं देखेंगे। यह एक बहुत गहरी आदत है, जिसका मन की स्थिति पर गहरा प्रभाव पड़ता है। अगर पहले घंटे में हमने फोन देख लिया तो दुनिया की बातें, सोशल मीडिया की बातें और काम संबंधी बातें हमारे मन पर आ जाती हैं। और हमारे मन को वो समय ही नहीं मिलता जिससे परमात्मा की ज्ञान की बातें, स्वचिंतन की बातें जीवन में ला सकें। सुबह-



ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

सुबह आधी आँख खोल के दुनिया की सारी बातों को मन में भर दिया तो स्वधर्म की बातें कब हमारे मन पर आएंगी। बचपन से आपने और मैंने सुना था कि सुबह-सुबह उठकर पढ़ो तो अच्छे से याद रहेगा। तो सबसे पहली चीज़ कि सुबह फोन को इस्तेमाल नहीं करेंगे एक घंटे के लिए। कम से कम आधा घंटा आध्यात्मिक अध्ययन मतलब परमात्मा का ज्ञान सुनेंगे क्योंकि वो मन के लिए खुराक है।

आज मन अच्छा क्यों नहीं सोच पा रहा क्योंकि मन कमजोर है, आत्मा कमजोर हो गई है। खुराक का विपरीत तो मन के अंदर सारे दिन में हमने बहुत दिया, जिससे यह कमजोर हो गया। इसको आधा घंटा रोज़ अच्छी खुराक दें। ऐसी बातें मन के अंदर भरें जिनके अंदर दिव्यता है। परमात्मा के प्रति, सृष्टि के प्रति आभार है। मन में आभार भरेंगे तो सारा दिन शिकायत नहीं करेंगे, दिव्यता भरेंगे तो सारा दिन चिंता नहीं करेंगे। प्यार भरेंगे तो सारा दिन किसी से नाराज़ नहीं होंगे। निश्चय भरेंगे तो सारा दिन डरेंगे नहीं। तो सुबह-सुबह हमें ये खुराक भरनी है।

आधा घंटा आध्यात्मिक अध्ययन और आधा घंटा या पंद्रह मिनट मेडिटेशन। मतलब जो भरा है उसको अच्छे से मनन-चिंतन उसे मन की प्रोग्रामिंग में सेट कर दें। आज के समय के हिसाब से हम दस संकल्प कर रहे हैं। ये वे संकल्प हैं जिसे हम सृष्टि पर लाना चाहते हैं।

1. मैं शक्तिशाली आत्मा हूँ। 2. मैं शांत आत्मा हूँ। 3. मैं निर्मल आत्मा हूँ। 4. मेरा शरीर निरोगी है, स्वस्थ है और हमेशा रहेगा। 5. परमात्मा की शक्तियों का सुरक्षा कवच मेरे और मेरे परिवार के चारों तरफ है। 6. परमात्मा की शक्तियों का कवच मेरे कार्य करने के स्थान के चारों तरफ है। 7. मेरा काम, मेरी नौकरी सुरक्षित है। 8. मेरा धन भरपूर है। 9. परमात्मा की शक्तियों का सुरक्षा कवच मेरे देश और विश्व के चारों तरफ है। 10. वो चीज़ जो इस सृष्टि पर आई है वो खत्म हो चुकी है, हमेशा के लिए।

ये वो संकल्प हैं जिन्हें हम सिद्ध करना चाहते हैं। तो सुबह का एक घंटा आत्मा की बैटरी को चार्ज करता है। और रात को सोने से पहले इन संकल्पों को दोहरा लेना है। सबसे जरूरी बात, जब हम खाना खाते और पानी पीते हैं तो उस समय भी इसे दोहरा लें। हम सबको पता है कि जैसा अन्न, वैसा मन। जैसा पानी, वैसी वाणी। तो इस समय हमें सात्विक आहार ही जरूरी है। मांसाहार हमारे मन की स्थिति और शरीर के लिए ठीक नहीं है। भोजन खाने और पानी पीने से पहले परमात्मा को याद करके अपने संकल्प फिर दोहराएं। अगर दस-पंद्रह बार ये संकल्प दिन में दोहरा लिए तो आठ-दस दिन के अंदर वो संकल्प हमारे स्वाभाविक संकल्प बन जाएंगे। हम उनका स्वरूप बन जायेंगे। फिर हमारे संकल्प सिद्ध होने शुरू हो जाएंगे, फिर भाग्य तो अपने आप बदल जाएगा।

एक नई सोच

{ दिल की पुकार }

परमात्मा की दया हम सब पर एक समान बरस रही है, न किसी पर कम, न किसी पर ज़्यादा। परमात्मा के लिए हम सभी बच्चे एक बराबर हैं। कहते हैं ना(एक नूर ते सब जग उपजिया कौन भले को मंदे)।

जब सभी बच्चे खेलने में मस्त हो तो मां-बाप उन्हें देखकर मुस्कुराते हैं, खुश रहते हैं। पर अगर कोई बच्चा मां-बाप को देखकर खेलते हुए भी या खेल छोड़कर अगर बच्चा मां-बाप को पुकारे, तो मां-बाप भी उससे बात करने के लिए आगे आते हैं, हालांकि उनकी नज़र तो उन सब पर पहले से ही थी, पर देरी तो सिर्फ पुकार की थी।

ऐसे ही जब तक हमारी पुकार न हो तब तक वह परमात्मा हमसे बात नहीं करता, बेशक उसकी दया भरी दृष्टि हम पर रहती ही है। यह पुकार है सुमिरन भजन की और यह पुकार भी जुबानी नहीं, बल्कि आत्मिक होनी चाहिए जो दिल से निकलती है और परमात्मा तक पहुंचती है।



कुवैत-मिडल इस्ट। ब्रह्माकुमारीज द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर इंडियन एम्बेसी कुवैत में आयोजित कार्यक्रम के दौरान हिज एक्सीलेंसी सिबी जॉर्ज, एम्बेसडर ऑफ इंडिया टू कुवैत तथा श्रीमति जॉइस के साथ ब्र.कु. अरुणा लाडवा तथा अन्य।



सारंगपुर-म.प्र.। स्थानीय सेवाकेन्द्र पर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए अनुसूचित जाति के प्रांतीय उपाध्यक्ष गौतम टेटवाल, राज्य कर्मचारी संघ के जिला अध्यक्ष धर्मेन्द्र वर्मा, वरिष्ठ व्यापारी नरेन्द्र मकोडिया, ब्र.कु. भाग्य लक्ष्मी, ब्र.कु. प्रीति तथा अन्य।



उदगीर-महा.। डॉक्टर डे पर इंडियन मेडिकल एसोसिएशन द्वारा आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज को आमंत्रित किया गया। कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. महानंदा दीदी ने सभी डॉक्टरों को उनके श्रेष्ठ कार्य के लिए शुभेच्छा और प्रेरणा दी तथा सभी डॉक्टरों को शॉल और सौगात देकर सम्मानित किया गया।



लुधियाना-पंजाब। विश्व पर्यावरण दिवस पर स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरस्वती दीदी के मार्गदर्शन में विभिन्न स्थानों पर कार्यक्रम आयोजित किये गये। इस दौरान कोरोना काल में जान गंवाने वालों की याद में पौधा रोपण किया गया व उनकी आत्मा की शांति के लिए प्रार्थना की गई। मुख्य अतिथि के रूप में प्रो. सुशील प्रभाकर, पशु प्रजनन ने कार्यक्रम का उद्घाटन किया तथा आर.एस.एस. अध्यक्ष कपिला ने मॉडल टाउन में पौधारोपण अभियान में हिस्सा लिया। इसके साथ ही ब्र.कु. साक्षी व ब्र.कु. मिनाक्षी सहित अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



हजारीबाग-झारखण्ड। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में सभी भाई-बहनों को एक्सरसाइज कराते हुए ब्र.कु. तुषि बहन। इस अवसर पर कांग्रेस की पूर्व विधायक निर्मला देवी भी उपस्थित रहीं।



रानी-राज.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित कार्यक्रम में पौधारोपण करते हुए नगरपालिका चेयरमैन भरत राठोड़, नगरपालिका ई.ओ. दीन मोहम्मद, ब्र.कु. सोनू तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें। इस मौके पर बच्चों एवं युवाओं के लिए ऑनलाइन पोस्टर कॉम्पिटिशन का भी आयोजन किया गया।

परमात्म ऊर्जा

जो सोचें वह हो जाए कैसे?

जैसे कच्चे और पक्के मटके में अन्तर होता है, उसी प्रकार मानव के कच्चे और पक्के विचारों में भी अन्तर होता है।

जब कोई मानव पहले-पहले विचार करता है कि मुझे हर परिस्थिति में शान्त रहना है, तब वह मानो शान्ति का कच्चा घड़ा तैयार करता है, लेकिन अशान्ति विरोध, प्रतिकूलता, नकारात्मकता की बूँदें पड़ते ही विचारों का कच्चा घड़ा गलने और बहने लगता है।

तब तक वह सोचता है कि मैं शान्त रहना चाहता हूँ, परन्तु फिर भी मेरा मन अशान्त क्यों हो जाता है? कारण यह है कि संकल्प रूपी घड़े को पकाया नहीं गया है। इसे पकाने के लिए चाहिए ईश्वरीय संग रूपी अग्नि, जिसे दूसरे शब्दों में योगाग्नि कहा जाता है।

योगाग्नि में तपाने का अर्थ है- परमात्मा परमात्मा के मानसिक संग से उत्पन्न लगन, स्नेह, दृढ़ता, सफलता, विजय और समानता के विश्वास में

संकल्प को रंगाना।

ऐसा संकल्प जब

बार-बार परमात्मा पिता के संग का बल पाता है तो उन्हीं के समान दृढ़ और शक्तिवान बन जाता है।

भगवान कहते हैं किसी भी संकल्प रूपी बीज को फलीभूत बनाने का साधन है- सदा बीज रूप बाप से हर समय सर्व शक्तियों का बल उस बीज में भरते रहना, तो आपके संकल्प फलीभूत हो जायेंगे। आपके बोल, कर्म, वृत्ति से सबको हल्केपन की अनुभूति हो, इसमें सहनशक्ति को धारण करने की आवश्यकता है। जो भी आये उसे कुछ ईश्वरीय तोहफा दें, कोई भी खाली हाथ न जाए। आप मास्टर स्नेह के सागर, सारी दुनिया आप पर क्रोध करे, पर आप दुनिया की परवाह मत करो। बे-परवाह बादशाह बनें, तब आपकी श्रेष्ठ वृत्ति से शक्तिशाली वायुमंडल बनेगा और आपकी श्रेष्ठ वृत्ति भी व्यर्थ को समर्थ में बदल देगी।

» समय त्यर्थ न गँवायें «

समय बहुत तीव्र गति से आगे बढ़ रहा है। जैसे समय आगे बढ़ रहा है, तो समय पर मंजिल पर पहुँचने वाले को किस गति से चलना पड़े? समय कम है और प्राप्ति ज्यादा करनी है। तो थोड़े समय में अगर ज्यादा प्राप्ति करनी हो तो गति को तीव्र करना पड़ेगा ना...। समय को देख रहे हो और अपने पुरुषार्थ की गति को भी जानते हो। तो समय अगर तेज है और आपकी गति तेज नहीं है, तो समय अर्थात् रचना आप रचना से भी तेज

हुई..! रचना से रचना तेज चली जाए तो उसे अच्छी बात कहेंगे..? या रचना से रचना आगे होना चाहिए? सदा तीव्र पुरुषार्थी आत्मार्थ बन आगे बढ़ने का समय है। अगर आगे बढ़ते कोई भी साइड सीन्स

को देख रूकते हो, तो रूकने वाले ठीक समय पर पहुँच नहीं सकेंगे। कोई भी माया का आकर्षण साइड सीन है। साइड सीन पर रूकने वाला मंजिल पर कैसे पहुँचेगा...?

इसलिए सदैव तीव्र पुरुषार्थी बन आगे बढ़ते चलो। ऐसे नहीं समय पर पहुँच ही जायेंगे, अभी तो समय पड़ा है - ऐसे सोचकर अगर धीमी गति से चलेंगे तो समय पर धोखा मिल जायेगा। बहुत काल का तीव्र पुरुषार्थ का संस्कार, अन्त में भी तीव्र पुरुषार्थ का अनुभव करायेगा। तो सदा तीव्र पुरुषार्थी, कभी तीव्र, कभी कमजोर नहीं। ऐसे नहीं थोड़ी-सी बात हुई कमजोर बन जाओ..! इसको तीव्र पुरुषार्थी नहीं कहेंगे। तीव्र पुरुषार्थी कभी

रूकते नहीं, उड़ते हैं। तो उड़ते पंखी बन उड़ती कला का अनुभव करते चलो।

एक-दूसरे की कमजोरी की न धारणा करो, न वर्णन करो। वर्णन होने से वह वातावरण में फैलता है। अगर कोई सुनाये भी तो दूसरा शुभभावना से उससे किनारा कर ले। यह नहीं कि इसने सुनाया, मैंने नहीं कहा। लेकिन सुना तो सही ना...! जैसे कहने वाले का बनता है, सुनने वाले का भी बनता है। परसेन्टेज में अन्तर है, लेकिन बनता तो है ना...? व्यर्थ

चिंतन या कमजोरी की बातें नहीं चलनी चाहिए।

बीती हुई बात को भी रहमदिल बन समा दो। स मा क र शुभभावना से उस आत्मा के प्रति मनसा सेवा करते रहो। जब प्रकृति के 5 तत्वों के प्रति भी

आपकी शुभभावना है, ये तो फिर भी सहयोगी ब्राह्मण आत्मार्थ हैं। भले ही संस्कार के वश कोई उल्टा भी कहता, करता या सुनाता है लेकिन आप उस एक को परिवर्तन करो। एक से दो तक, दो से तीन तक, ऐसे व्यर्थ बातों की माला की दीपमाला ना हो जाए..! तो यह गुण धारण करो। किसी का सुनना, सुनाना नहीं है लेकिन समाना है। सहयोगी बन मनसा से या वाणी से आगे बढ़ना है। होता क्या है एक का मित्र होता, उस एक का फिर दूसरा मित्र होता, दूसरे का फिर तीसरा मित्र होता, ऐसे व्यर्थ बातों की माला बड़ा रूप ले लेती है। और चारों ओर फैल जाती है। इसलिए इन बातों पर अटेन्शन...!



कथा सरिता



एक आदमी ने एक गुलाब लगाया और उसे ईमानदारी से पानी पिलाया, और इसके खिलने से पहले, उसने इसकी जांच की। उसने कली को देखा जो जल्द ही खिल जाएगी और कांटे भी। और उसने सोचा, "इतने तेज कांटों से भरे पौधे से कोई सुंदर फूल कैसे आ सकता है?" इस विचार से दुःखी होकर, उसने गुलाब को पानी देने की उपेक्षा की और खिलने के लिए तैयार होने से पहले ही उसकी मृत्यु हो गई।

तो यह कई लोगों के साथ है। हर आत्मा के भीतर, एक गुलाब है। जन्म के समय हमारे अंदर लगाए गए ईश्वर जैसे गुण हमारे दोषों के कांटों के बीच बढ़ते हैं।

हम में से कई लोग खुद को देखते हैं और कई केवल कांटों, दोषों को देखते हैं। हमें निराशा होती है, यह सोचकर कि कुछ भी अच्छा नहीं हो सकता है। हम अपने भीतर के अच्छे पानी की उपेक्षा करते हैं और आखिरकार, यह मर जाता है। हमें कभी भी अपनी क्षमता का एहसास नहीं होता है।

कुछ लोग अपने भीतर गुलाब नहीं देखते; किसी और को उन्हें दिखाना होगा। सबसे महान उपहारों में से एक जो व्यक्ति के पास है वह कांटों तक पहुँचने और दूसरों के भीतर गुलाब खोजने में सक्षम होना है।

यह प्यार की विशेषता है, किसी व्यक्ति को देखना और उसके दोषों को जानना, उसकी आत्मा में बड़प्पन को पहचानना और उसे यह एहसास दिलाने में मदद करना कि वह अपने दोषों को दूर कर सकता है। यदि हम उसे गुलाब

दिखाते हैं, तो वह कांटों पर विजय प्राप्त करेगा। इस दुनिया में हमारा कर्तव्य है कि हम दूसरों को उनके गुलाब देख कर मदद करें न कि उनके कांटे। तभी हम उस प्यार को प्राप्त कर सकते हैं जिसे हमें एक-दूसरे के लिए

गुलाब को देखें कांटों को नहीं



महसूस करना चाहिए; तभी हम अपने बगीचे में खिल सकते हैं।



संकीर्तन का महत्व

वृंदावन के एक आश्रम में संकीर्तन का कार्यक्रम चल रहा था। हरि बाबा घंटा बजाकर 'हरिबोल-हरिबोल' की ध्वनि के बीच मस्त होकर झूम रहे थे। विरक्त संत उड़िया बाबा स्वयं भगवत नाम के संकीर्तन का आनंद ले रहे थे। अचानक चार-पांच व्यक्ति वहाँ पहुँचे। उन्हें देखते ही उड़िया बाबा समझ गए कि ये लोग बीमार और भूखे हैं। शायद कई दिनों से उन्हें भोजन प्राप्त न हुआ हो। उनकी दयनीय स्थिति देखकर बाबा की आँखों से आँसू निकलने लगे। वह एकाएक संकीर्तन से उठे और उन भूखे बीमार दरिद्रों को लेकर आश्रम में चले गए और एक सेवक से बोले, 'इन सबको कमरे में बिठाकर भोजन कराओ।'

उन्होंने स्वयं अपने हाथों से उनको भोजन परोसा तथा प्रेम से भरपेट खिलाया। बाबा ने एक वैद्य को संकेत कर उन्हें दवा भी दिलवाई और उनके लिए वस्त्रों की व्यवस्था कराई। हरि बाबा इस बात से हतप्रभ हो उठे थे कि उड़िया बाबा पहली बार संकीर्तन बीच में छोड़कर वहाँ से क्यों गए। उन्हें यह बहुत आश्चर्यजनक लग रहा था। वे उनके पास पहुँचे और पूछा, 'बाबा, आपने ऐसा क्यों किया?' उड़िया बाबा उनसे बोले, 'भजन व संकीर्तन आदि तभी सार्थक होते हैं, जब उपस्थित लोगों में से कोई भी भूखा-प्यासा न हो। ये लोग भूखे थे और मैंने इन्हें भोजन कराकर तृप्त कराया है।' उड़िया बाबा पुनः संकीर्तन स्थल पर पहुँचकर संकीर्तन का आनंद लेने लगे।

एक दिन रामकृष्ण परमहंस किसी संत के साथ बैठे हुए थे। ठंड के दिन थे। शाम हो गई थी। तब संत ने ठंड से बचने के लिए कुछ लकड़ियाँ इक्की की और धूनी जला दी। दोनों संत धर्म और अध्यात्म पर चर्चा कर रहे थे। इनसे कुछ दूर एक गरीब व्यक्ति भी बैठा हुआ था। उसे भी ठंड लगी तो उसने भी कुछ लकड़ियाँ इकट्ठा कर लीं। अब लकड़ी जलाने के लिए उसे आग की जरूरत थी। वह तुरंत ही दोनों संतों के पास पहुँचा और धूनी से जलती हुई लकड़ी का एक टुकड़ा उठा लिया।

उस व्यक्ति ने संत द्वारा जलाई गई धूनी को छू लिया तो संत गुस्सा हो गए। वे उसे मारने लगे। संत ने कहा कि तू पूजा पाठ



अहंकार

नहीं करता तो तेरी हिम्मत कैसे हुई, तूने मेरे द्वारा जलाई गई धूनी को छू लिया। रामकृष्ण परमहंस ये सब देखकर मुस्कराने लगे। जब संत ने परमहंसजी को प्रसन्न देखा तो उन्हें और गुस्सा आ गया। उन्होंने परमहंस जी से कहा, "आप इतना प्रसन्न क्यों हैं? ये व्यक्ति अपवित्र है, इसने गंदे हाथों से मेरे द्वारा जलाई अग्नि को छू लिया है तो क्या मुझे गुस्सा नहीं होना चाहिए?"

परमहंस जी ने कहा, 'मुझे नहीं मालूम था कि कोई चीज़ छूने से अपवित्र हो जाती है। अभी आप ही कह रहे थे कि सभी इंसानों में परमात्मा वास है। और थोड़ी ही देर बाद आप ये बात खुद ही भूल गए।' उन्होंने आगे कहा, 'दरअसल इसमें आपकी गलती नहीं है। आपका शत्रु आपके अंदर ही है, वह है अहंकार। घमंड की वजह से हमारा सारा ज्ञान व्यर्थ हो जाता है। इस बुराई पर काबू पाना बहुत मुश्किल है।

शिक्षा : जो लोग घमंड करते हैं उनके दूसरे सभी गुणों का महत्व खत्म हो जाता है। इस बुराई की वजह से सब कुछ बर्बाद हो सकता है। इसीलिए अहंकार से बचना चाहिए।

स्वतंत्रता के मायने



एक राज्य है, एक राष्ट्र है दोनों में संविधानिक रूप से बहुत से अन्तर बताये जाते हैं। कहते हैं राज्य और राष्ट्र में अन्तर क्या है? राष्ट्र एक भावना है जो सम्पूर्णता को दर्शाता है। राज्य समप्रभुता के साथ जुड़ा हुआ होता है। अभी दो चीजें एक-दूसरे के परस्पर अभी तक चल रही हैं। लेकिन राष्ट्र की भावना के साथ हम सारे जुड़े हुए होते हैं। राष्ट्र किसका है? हम सभी का है। और हम सभी उस राष्ट्र के राष्ट्रवादी कहे जायेंगे, कहा भी जायेगा कि हम हमारी भारतीय, हमारी नेशनैलिटी क्या है तो कहते हैं हम भारतीय हैं। अपने आपको आइडेंटिफाय करते हैं, अपने आपको पहचान दिलाते हैं। लेकिन आप सोचिए जब आप पैदा हुए इस धरती पर पूरे विश्व में कहीं भी, तो उस समय आपकी नेशनैलिटी क्या थी, आपकी पहचान क्या थी! आप स्वतंत्र थे। लेकिन जहाँ आप रहे उस राष्ट्र के साथ हमको जोड़ा, न कि हम जुड़े। मतलब जो हमारी आत्मा की या स्व की या इस सिस्टम के साथ जुड़ाव की जो घटना है वो वहाँ से शुरू होती है जहाँ से हमको जोड़ा जाता है। लेकिन उसके साथ जुड़ने के बाद हम अपनी व्यक्तिगत भावना को जोड़ कर, किसी भी व्यक्ति ने अगर कोई कमेंट किया, किसी ने कुछ बोला तो उसके ऊपर भावावेश में आकर बहुत सारे

कदम उठाते हैं। आपने मेरे राज्य के बारे में बोला, आपने मेरे राष्ट्र के बारे में बोला लेकिन जो सच्ची और श्रेष्ठ भावना है वो किसी राज्य व राष्ट्र से ऊपर होती है। अगर हम पूरे विश्व को एक छोटे से पोट में रखकर देखें या छोटे से गमले में रखकर देखें तो पूरे गमले में पूरा विश्व कैसा नज़र आयेगा! हम सभी उस पूरे विश्व में कहीं छोटे-छोटे स्थानों पर हैं और अपनी-अपनी व्यक्तिगत स्थिति के आधार पर लड़ रहे हैं। लेकिन कहीं कोई थोड़ा भी स्वतंत्र नहीं है। हर कोई हर पल, हर क्षण विरोध कर रहा है और सुख इस बात से ज़्यादातर तालुक रखता है कि हम उस स्थान पर, उस परिस्थिति में कितना ज़्यादा संतुष्ट हैं तो हम ज़रूर किसी राज्य या राष्ट्र में हैं लेकिन वहाँ भी बहुत सारे बंधन हैं। सरकारों के, आस-पास के एरिया के, वहाँ के अधिकारियों के, अलग-अलग नियम-कानूनों के दायरे में रहकर हमको काम करना पड़ता है। तो राष्ट्र और राज्य के ऊपर आता है साम्राज्य। पूरा विश्व अगर हमारे साथ जुड़े तो गलती कहां हो रही है हमसे! गलती सिर्फ यहाँ हो रही है कि जिस राज्य और राष्ट्र के साथ हमारा जुड़ाव है, हम सभी उसके साथ परतंत्रता के साथ जी रहे हैं। हर बार 15 अगस्त आयेगा, हर बार स्वतंत्रता दिवस आयेगा और हम सभी

नारे लगाकर कोई न कोई कास्ट के साथ, कोई न कोई क्लास के साथ, कोई किसी न किसी धर्म के साथ गहराई से जुड़ा हुआ है माना परतंत्र है। आपको पता हो कि हमारे शरीर का ज़रूर धर्म हो सकता है जिस धर्म में हम पैदा हुए परंतु आत्मा का कोई धर्म नहीं है। आत्मा का धर्म शांति है, स्वतंत्र है। वो हमेशा सुख से रही है। वो किसी भी धर्म विशेष, राज्य, राष्ट्र विशेष के साथ अपना तालुक नहीं रखती। तो जब तक हम खुद की स्वतंत्रता को निश्चित नहीं करते तब तक हम देश के साथ न्याय नहीं कर सकते। देश में हरेक व्यक्ति व्यक्तिगत रूप से पूरी तरह से स्वतंत्र है। लेकिन आज कुछ इच्छायें, कुछ कामनायें, कुछ चीजें ऐसी उसके साथ जुड़ी हुई हैं जिससे वो रहकर भी, जिससे वो जानबूझकर बंधा हुआ है या यूँ कहें कि सबकुछ जानते हुए वह उसको छोड़ नहीं पा रहा है। इसको हम विकार कहते हैं। तो परमात्मा आ करके सच्चे स्वराज्य की स्थापना करने के लिए कि जब तक हम अपने स्वराज्य यानी अपनी इन्द्रियों के राजा नहीं बनें तब तक हम बाहरी दुनिया की किसी भी चीज का सुख नहीं ले सकते। सबके साथ रहेंगे लेकिन सुखी महसूस नहीं करेंगे। तो सच्ची स्वतंत्रता है अपनी इन्द्रियों को जीतना, अपने मन को जीतना और जीतने के बाद जो मिला, जितना मिला उसमें पूरी तरह से संतुष्ट हैं। तो ये है स्वतंत्रता के साथ और उसके सही मायने के साथ अपने जीवन को आगे बढ़ाना तो निश्चित रूप से आप सभी इस पर विचार करेंगे। और ये विचारणीय विषय भी है। तो इसलिए थोड़ा-सा अपने दायरे से निकल इसके बारे में सोचें तो ज़रूर कोई न कोई हल मिलेगा।

! यह जीवन है !

कहा जाता है कि :
नाव तब तक नहीं डूबती जब तक पानी उसके चारों ओर रहता है, बल्कि नाव तब डूबती है जब पानी उसके अंदर आ जाता है। ठीक उसी प्रकार हम भी अपने चारों ओर की व्यर्थ की बातों को स्वयं के अन्दर न जाने दें क्योंकि उसका बोझ ही हमें डुबा देता है।

अतः जब हमारा मन-बुद्धि भगवान से लगाकर रखेंगे और हमारे जीवन का उद्देश्य ऊंचा होगा, तब हम स्वतः ही हर छोटी-बड़ी व्यर्थ बातों को या व्यवहार को नज़र अंदाज़ करने में सक्षम हो जाएंगे, जो हमें विचलित अथवा दुःखी करती हैं।



बिहार शरीफ-नालंदा (बिहार)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा ब्रिलियंट कॉन्वेंट स्कूल में आयोजित योग दिवस के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. अनुपमा, ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. रवि, ब्र.कु. चंदन, ब्र.कु. रिमझिम तथा शशि भूषण भाई।



शमसाबाद-आगरा (उ.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए थाना अध्यक्ष राकेश यादव। मंचासीन हैं ब्र.कु. लक्ष्मी दीदी, श्रीनाथ सेवा संस्थान के अध्यक्ष कुंज बिहारी अग्रवाल, समाजसेवी मंजू यादव तथा डॉ. शिवकुमार।



सुगौली-बिहार। जगदम्बा सरस्वती 'मम्मा' के 56वें स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में अखिल भारतीय स्वतंत्रता सेनानी संगठन के जिला अध्यक्ष किशोर पाण्डेय को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मीरा बहन। साथ हैं अधिवक्ता ब्र.कु. शिव पूजन राऊत।



राउरकेला-ओडिशा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर राउरकेला डिविज़न के तत्वाधान में ब्रह्माकुमारीज के कोयलनगर सेवाकेन्द्र द्वारा राउरकेला हेड पोस्ट ऑफिस में 'कल्याण के लिए योग' विषय पर कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में जमेश्वर गडनायक, सुपरीन्टेंडेंट ऑफ पोस्ट्स, दीपक कुमार, असिस्टेंट सुपरीन्टेंडेंट ऑफ पोस्ट, राउरकेला इस्ट डिविज़न, संजय कुमार, ऑफिस सुपरवाइज़र, पोस्टल डिविज़न ऑफिस, संजीव कुमार प्रधान, इंस्पेक्टर ऑफ पोस्ट्स, राउरकेला वेस्ट सब-डिविज़न, ब्र.कु. राजीव, ब्र.कु. धनंजय, ब्र.कु. चित्तरंजन तथा अन्य पोस्ट ऑफिस कर्मचारी।



मीरगंज-बिहार। मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती के 56वें पुण्य स्मृति दिवस पर मातेश्वरी को श्रद्धा सुमन अर्पित करते हुए ब्र.कु. सुनीता बहन तथा ब्र.कु. उर्मिला बहन।

स्वयं से इतना पूछो कि समय न मिले... और बातों के लिए

क्योंकि उससे ज्यादा इतने सारे शब्द हैं, इतने सारे लोग बोलने, पढ़ने और लिखने वाले हैं। हरपल हम एक-दूसरे से प्रभावित हो



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

ही रहे हैं ना! कारण उसका क्या है? ये है कि आपकी अनन्तता, आपकी असीमता उस चीज को स्वीकार ही नहीं कर पा रही है, वो सिर्फ और सिर्फ परमात्मा के साथ जुड़कर, गहराई से मनन-चिंतन करके अनुभव करने से ही प्राप्त होती है। इसलिए शायद राजयोग का विषय इतना ज्यादा आसान नहीं है।

इस विषय के साथ खेलना, इस विषय को पूरी तरह से अपने अन्दर पी लेना और अपने अन्दर समा लेना अगर इतना आसान होता तो हम सब इतना जल्दी-जल्दी सम्पन्न न बन जाते। इसलिए राजयोग समझना और उसको समझकर उतार लेना जीवन में आसान नहीं है। हम भी उन छोटी-छोटी बातों में पूरी तरह से उलझे हुए हैं लोग क्या कर रहे हैं, दुनिया क्या कर रही है। इन सारी बातों का हमारे जीवन में कोई महत्व नहीं है। इसीलिए शायद अपने आपसे प्रश्न करना, अपने आपसे पूछना कि मैं क्यों हरपल अशांत महसूस करता हूँ?

इस अशांति का निवारण एक ही है वो है खुद को समझना, खुद को बताना, खुद को समझाना कि मैं इन सारी चीजों से बहुत ऊपर हूँ। इसलिए ये सारी चीजें हमें सुख नहीं देती। ये है जीवन और ये हैं जीवन को समझने वाले।

प्रश्न करना अपने आपसे, पूछना अपने आपसे, जानना अपने आपको कि आखिर लोग क्यों लड़ रहे हैं। क्या आप सभी भी अपनी कहानी जानते हैं? एक व्यक्ति जो अन्दर है वो कह रहा है शांति के लिए, बंधनों को तोड़ने के लिए, लड़ रहा है क्यों? क्योंकि कभी वो खुद के खिलाफ विरोध करता है, कभी औरों के खिलाफ विरोध करता है। कभी एक पुत्र-एक पुत्री अपने पिता के खिलाफ, कभी समाज के खिलाफ विरोध करते हैं क्या है? क्या ऐसा है जो उनसे ये विद्रोह करवाता है। वो सिर्फ एक बात क्योंकि वो व्यक्ति सुखी होना चाहता है अपने आपको सुखी करना चाहता है। लेकिन क्या उससे उसको सुख मिल जाता है?

ऐसे ही बड़े-बड़े वैज्ञानिक, बड़े-बड़े जानने वाले, बड़े-बड़े समझने वाले, समुद्र, पर्वत आदि की ऊंचाई को मापने वाले, क्यों इतना ज्यादा समय उसमें देते हैं। बहुत सोचने का विषय है क्योंकि जो चीज वो माप रहे हैं ना, उससे वो बहुत कहीं अधिक है। तो इतना अधिक होने के कारण ही वो इस समय लगे हुए हैं कि इसकी गहराई नाप ली जाए, इसकी ऊंचाई नाप ली जाए, इसकी चौड़ाई नाप ली जाए। आज तक सब लोग इसी में आगे बढ़ रहे हैं। क्यों बढ़ रहे हैं, क्योंकि जो अन्दर का एक खालीपन है, जो विशाल है वो इतना अनंत है कि वो इन सारी गहराइयों को, इन सारी ऊंचाइयों को मापने के बाद थोड़ा बहुत सुकून प्रदान करता है।



ये है प्रश्न करना, ये है खुद से पूछना। क्योंकि आत्मा अपने आप में बहुत शक्तिशाली है। बंधन मुक्त पहली अवस्था में रही है। इसीलिए उसको थोड़ा भी कहीं बंधन नजर आता है, थोड़ा भी बंधन उसको फील होता है कहीं से उसको थोड़ा बहुत ऊपर-नीचे नजर आता है तो वो अपने आपको छोड़ने के लिए, छुड़ाने के लिए कुछ करती है। चाहे कोई एक लेखक हो, चाहे कोई शायर हो, चाहे कोई कवि हो, चाहे कोई गजलकार हो, चाहे गीतकार हो, सब लोग क्यों शब्दों के साथ खेल रहे हैं! क्योंकि शब्दों की भी सीमा नहीं है और हमारी सोच की भी सीमा नहीं है।

हम सब बहुत दायरे से अलग हैं इसलिए कुछ न कुछ लिख के, कुछ न कुछ बोल के, किसी न किसी बात को कह के, अपने आपको तसल्ली देते हैं। देखो इसमें भी कितना बंधन है।

हर पल, हर क्षण हमारे साथ वो हो रहा है जो हम उससे कहीं अधिक हैं। क्योंकि हम जिस फील में हैं, जिस क्षेत्र में हैं उसमें चाहे कितना भी आप आगे बढ़ जाओ लेकिन फिर भी कहीं न कहीं, कुछ न कुछ कमी रह जाती है। क्यों, क्योंकि आप इस माप से, आप इस लम्बाई, चौड़ाई, गहराई से, अधिक हैं। इसीलिए हम उन स्थूल चीजों में ऊंचाई, गहराई,

और लम्बाई, चौड़ाई को नहीं ले सकते। आप चाहे सारी दुनिया के सारे फील्ड उठा लें, जितने भी क्षेत्र हैं उठा लें। लोग कम्पिटिशन कर रहे हैं, क्यों कर रहे हैं? एक-दूसरे से आगे बढ़ने की इच्छा है ना, एक-दूसरे से आगे बढ़ने का मन करता है। उसका सिर्फ एक ही कारण है कि वो व्यक्ति उस समाज से, उस चीज से अपने आपको हमेशा सोचता है कि क्यों न मैं आगे रहूँ। और आगे वो हो नहीं सकता क्योंकि उसकी वो लम्बाई, ऊंचाई, चौड़ाई, गहराई नहीं है। उससे वो कहीं अधिक है। तो सब हर समय अपने आपसे लड़ रहे हैं। इसीलिए तो अशांति है, इसीलिए तो दुःख है, इसीलिए तो विरोध है, इसीलिए तो दर्द है, इसीलिए शंका है, इसीलिए दोष है। तो मानें, अपने आपको समझें, इन स्थूल कार्यों के आधार से अपने को परखें कि मैं क्यों इसमें उलझे रह जा रहा हूँ? क्यों इससे आगे बढ़ नहीं पा रहा हूँ? क्यों इसमें मुझे सोचने को मजबूर कर रही हैं ये सारी चीजें कि मुझे ऐसा करना चाहिए और ऐसा नहीं करना चाहिए। इसीलिए शायद परमात्मा हमें मिले।

वो परमात्मा सागर है, हरेक चीज का सागर है। तो उस सागर की गहराई में जाकर थकेगा नहीं कभी। और उसमें वो सुकून और शांति हरपल मिलेगी क्योंकि वो आत्मा के साथ जुड़ी हुई है। वहाँ स्थूलता में वही चीज हम ढूँढते हैं लेकिन वो स्थूलता की चीज थोड़े दिन में एक नई ईर्ष्या, द्वेष हमारे अन्दर पैदा कर देती है।

प्रश्न : मैं नागपुर से हूँ और 28 साल की हूँ। मैं मैरिड हूँ। जब मैं 21 साल की थी तब से मुझे नींद की प्रॉब्लम हो गई है। माइंड जैसे ही सोने को होता है तो मैं सो नहीं पाती हूँ। ये प्रॉब्लम मुझे 7-8 साल से है, मेरी खुशी जैसे गुम-सी हो गई है। कृपया बतायें मैं क्या करूँ?

उत्तर : ये समस्या ऐसी है जिसका प्रकोप आजकल संसार में होता दिखाई दे रहा है। आपको तीन काम करने हैं- सवेरे कोई एक टाइम फिक्स करके अपने ब्रेन को 10 मिनट एनर्जी देंगे। रात को भी सोने से पहले ऐसे ही टाइम फिक्स करें और ब्रेन को एनर्जी दें। दोनों हथेलियों को मलते हुए हम याद करेंगे कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, हाथों से शक्तियां निकालेंगी। इसको ब्रेन पर रख देना है। ऐसा एक मिनट करना है और दस बार। तो इससे जो आपका ब्रेन हाइपरएक्टिव होता है ना तो वो नॉर्मल और शांत होने लगेगा। दूसरा, आपको रात को सोने से पहले 108 बार ये लिखना है कि मैं महान आत्मा हूँ। ब्रेन को यहाँ से प्योर एनर्जी जाने लगती है और ब्रेन में कोई और ब्लॉक हो वो समाप्त होकर वो नॉर्मल होने लगता है। और तीसरा, आपको सवेरे उठते ही करना है अगर पूर्व जन्मों में मैंने किसी को बहुत कष्ट दिया हो जितने भी हों वो उनसे क्षमा याचना करें, कि मुझे कोई भी गलती हुई क्रोधवश ये कहें कि मैं आप सबसे क्षमा चाहती हूँ। मुझे गलती हुई क्रोधवश या विकारों वश मैंने आपको कष्ट पहुंचाया और आप मुझे क्षमा करें और सुखी हो जायें। इससे वो जो वायब्रेशनस की रिसियां, सूक्ष्म धागे वो कट जायेंगे। और आप अपने को बहुत रिलेक्स फील करेंगी। 21 दिन ये काम करेंगी। लेकिन ब्रेन को एनर्जी देना, और लिखने का काम 3 मास तक आपको करना है।

प्रश्न : मेरा नाम अमित चक्रवर्ती है। पिछले चार सालों से दुविधाओं का एक दौर चल रहा है। जो भी मैं कार्य कर रहा हूँ उस हट कार्य में मुझे असफलता ही मिल रही है। पिछले दो महीने पहले मेरे पिता जी का भी देहान्त हुआ है उसके बाद से ऐसा प्रतीत हो रहा है कि हरेक परिस्थितियों में ऊपर एक दबाव दे रही हैं। जिसके कारण मैं अपने किसी भी कार्य में पूरा फोकस नहीं कर पा रहा हूँ। कृपया इसके लिए बतायें कि मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर : आपके सामने ये बड़ी प्रॉब्लम आ गई है और अब का वातावरण जो है वो बहुत ही निगेटिव हो गया है और जहाँ निगेटिविटी फुल प्रकोप में है और जहाँ अनेक समस्यायें मनुष्य का मार्ग घेर रही हैं वहाँ अपनी शक्तियों को बढ़ाना आवश्यक हो गया है। और इसके लिए राजयोग मेडिटेशन पर बहुत ध्यान देना

है। ताकि ऑलमाइटी से अपना कनेक्शन जोड़कर उसकी एनर्जी प्राप्त कर सकें। विशेष रूप से रोज सवेरे उठकर आधा घंटा अवश्य राजयोग मेडिटेशन करें। आपको रोज 21 दिन तक एक घंटा मेडिटेशन करना है और मेडिटेशन से पहले दो स्वमान की बहुत अच्छी प्रैक्टिस करनी है। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मैं विघ्न विनाशक हूँ तो जो शक्ति आपको राजयोग से मिलेगी, वो विघ्नों को विनाश करने में लग जायेगी। और 21



- राजयोगी ब्र. कु. सूर्य

दिन में आपकी ये सभी दीवारें टूट जायेंगी। आपका मन भी बहुत प्रसन्न रहने लगेगा।

प्रश्न : मेरा नाम हर्षा चावला है। अगर मैं किसी का बुरा होते हुए देखती हूँ और फिर पढ़ने बैठती हूँ तो मेरा माइंड डायवर्ट हो जाता है, वही माइंड में आता रहता है। इससे मैं पढ़ाई में अपने को एकाग्र नहीं कर पाती। मुझे क्या करना चाहिए जिससे मैं पढ़ाई में अपने को एकाग्र कर सकूँ?

उत्तर : ये सिर्फ आपकी ही समस्या नहीं है ये कम से कम 95 प्रतिशत स्टूडेंट्स की समस्या होती है। और इसका मूल कारण है सबके मन का बहुत सेन्सीटिव होना। जैसे आपने एक बात कही ऐसे ही बहुत सी बातें जब मनुष्य के सामने आती हैं तो मनुष्य उसपर ही ज्यादा सोचता रहता है। और एकाग्रता उसकी नष्ट हो जाती है। एकाग्रता को नष्ट करने वाली आजकल और भी बहुत-सी चीजें हैं। टीवी आदि बहुत ज्यादा प्रचलित हो गए हैं। उससे भी ज्यादा नेट और नेट में और भी बहुत सारी चीजें बच्चे अगर इनमें इन्वॉल्व हो जाते हैं तो उससे भी एकाग्रता नष्ट हो जाती है। उससे बुद्धि की शक्तियां क्षीण होने लगती हैं। उससे उसकी मेमोरी पावर वीक होने लगती है। अपने मन को सेन्सीटिव न रख के पहला अभ्यास करना है- मन को बहुत पॉजिटिव करें। ताकि मन की शक्तियां जो नष्ट हो रही हैं वो नष्ट होने से बचें। अध्यात्म में इसकी बहुत अच्छी जानकारी दी जाती है। आप

थोड़ा-सा समय रोज मेडिटेशन के लिए देंगे। ताकि आपका मन शांत हो। जैसे ही मन शांत होता है, जैसे ही मन पॉजिटिव होता है तो बुद्धि की सम्पूर्ण शक्तियां तेजी से आगे बढ़ने लगती हैं। इस सिद्धांत को याद रखते हुए जो अपनी पढ़ाई में बहुत अच्छा परफॉरमेंस देना चाहते हैं जो चाहते हैं कि हम अपने लक्ष्य को सम्पूर्ण रूप से प्राप्त कर लें उन्हें अपने मन पर जरा ध्यान देना है। मन को भटकने से रोकने के लिए आधा घंटा रोज सवेरे और आधा घंटा शाम को मेडिटेशन में लगाना है। अगर आप एक घंटा मेडिटेशन में लगाते हैं तो आपको चार घंटे का फायदा हो जायेगा। जो इस स्टडी को करने में आपको आठ घंटे लगते हैं वो आपको चार घंटे में ही पूर्ण हो जायेगी। इसीलिए मेडिटेशन पर बहुत ध्यान दें। और एक लक्ष्य बना लें कि अब हमें केवल पढ़ाई, पढ़ाई, पढ़ाई उससे ध्यान देना है। बाकी चीजों से जैसे हमारा कोई कनेक्शन नहीं। और जब मनुष्य का लक्ष्य महान होता है और अपने लक्ष्य की ओर पूर्ण रूप से डेडिकेट कर देता है पूर्ण शक्तियां उसकी, उसके लक्ष्य को पाने में लग जाती हैं। तो आपको बस ये ध्यान देना है कि मन को किन्हीं और बातों में भटकाना नहीं है। तब आप एक बार पढ़ेंगे और याद हो जायेगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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



उपलब्ध पुस्तकें
जो आपके जीवन को बदल दें

व्यायाम : शरीर को भीतर से स्वस्थ व सेहतमंद बनाने का मार्ग....'योग'



शरीर को साधता... 'योग'



आपने रस्सी पर चलते नट देखे होंगे। संतुलन और ध्यान के साथ शरीर के लचीलेपन का जबरदस्त प्रदर्शन हम कलाबाजियों के करतबों में देखते हैं। छरहरे और सधे हुए शरीर के मालिक होते हैं इनको करने वाले, जो योगासन के सिद्धांतों जैसा ही अभ्यास करते हैं अर्थात् खिंचाव के व्यायाम द्वारा पेशियों में लचक पैदा करना। अक्सर यह प्रश्न किया जाता है कि चंद सेकंड या मिनट के योगासन मला लाभप्रद कैसे हो सकते हैं?

योगासन में शरीर के भिन्न-भिन्न अंगों और अवयवों की मांसपेशियों और स्नायुओं में खिंचाव पैदा किया जाता है, बस चंद मिनटों के लिए ही। इस प्रकार के खिंचाव से पहले तो अंग विशेष की पेशियों की रक्तवाहिनियों में खून कम होता है और फिर खिंचाव जब हट जाता है, तो वहाँ अधिक रक्त आता है, जिससे उस स्थान या अंग को अच्छा पोषण मिलता है।

देखते हैं, चंद आसन से योगासन जिनका अभ्यास अगर हर दिन महज आधे घंटे के लिए भी कर लिया जाए, तो सेहत की ओर मजबूत कदम उठाए जा सकते हैं।

ताड़ासन

इस आसन की स्थिति ताड़ खजूर, नारियल के पेड़ जैसी होने के कारण इसे ताड़ासन कहते हैं।

कैसे करना है - बिल्कुल सीधे खड़े हो जाएं। दोनों पैर मिले हुए हों। दोनों भुजाओं को ऊपर की ओर उठाएं। हाथ एकदम सीधे और खिंचे हुए रखें। अब सांस लेते हुए, पंजों के बल उठें और इस स्थिति में सांस को चंद सेकंड रोकें और हाथों को ऊपर की ओर इस तरह खींचने का प्रयास करें जैसे आप छत को छूना चाहते हैं। फिर श्वास छोड़ते हुए पुनः पंजों को सामान्य स्थिति में ले आएँ। इसका अभ्यास अच्छी तरह हो जाए, तो पंजों के बल चलने की भी कोशिश करें।

लाभ क्या मिलते हैं - इस आसन से पैरों, हाथों, कमर, पेट व सीने की मांसपेशियों में खिंचाव आता है, जिससे इन अंगों में रक्तसंचार बेहतर होता है। आलस्य दूर होकर स्फूर्ति आती है। पेट का भारीपन दूर होता है। स्त्रियों के लिए यह आसन बहुत ही लाभप्रद है।

पर्वतासन

इस आसन को करते समय हाथों की उंगलियां पर्वत की चोटी जैसी लगती हैं, इसलिए इसे पर्वतासन कहा जाता है।

कैसे करना है - जमीन पर बैठकर पद्मासन लगाएं, या पालथी लगाकर भी बैठ सकते हैं। उसके पश्चात् सांस भर कर दोनों हाथों को आकाश की ओर तानें। सामान्य अवस्था में जितने समय सरलता से सांस रोक सकें, रोकें। उसके बाद धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए हाथ घुटनों पर रख लें। पद्मासन में बैठें हों, तो दोनों पैरों को बदलते रहें।

लाभ क्या मिलते हैं - इस आसन से शरीर बलशाली बनता है।



महावीरासन

इस आसन से महावीर हनुमान जी के शरीर की अवस्था बनती है, इसलिए इस आसन को महावीरासन कहा जाता है।

कैसे करना है - सीधे खड़े होकर सांस लें और फिर सांस को रोकते हुए किसी भी एक पैर को लगभग दो फुट आगे बढ़ाएं। दोनों हाथों की मुट्टियां बांधकर चित्रानुसार हवा में उठाएं। सांस छोड़कर दूसरे पैर से ऐसा करें। धीरे-धीरे पैरों को आगे-पीछे करने की गति को बढ़ा सकते हैं।

लाभ क्या मिलते हैं - इस आसन से शरीर मजबूत बनता है। सीने की मांसपेशियां स्वस्थ होती हैं। कमर पतली होती है और पेट हल्का होता है।

दिल और फेफड़े मजबूत होते हैं। खून साफ होता है। फेफड़ों के विकार दूर हो जाते हैं। सांस के रोगियों को इस आसन को करने से राहत मिलती है।



शमसाबाद-आगरा(उ.प्र.)। मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती के 56वें पुण्य स्मृति दिवस के कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए पत्रकार अजय परिहार। मंचासीन हैं ब्र.कु. लक्ष्मी दीदी, श्रीनाथ सेवा संस्थान के अध्यक्ष कुंज बिहारी अग्रवाल, पत्रकार नरेश धाकरे, पत्रकार संदीप शर्मा तथा अन्य।



सारंगपुर-म.प्र.। मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती के 56वें पुण्य स्मृति दिवस के कार्यक्रम में अपनी शुभकामनायें देते हुए महेश शर्मा,चेयरपर्सन,लायंस क्लब रीजन। साथ हैं ब्र.कु. भाग्यलक्ष्मी तथा ब्र.कु. नीरज।



ठाणे-जी.बी. रोड(महा.)। ब्रह्माकुमारीज के होलिस्टिक मेंडिटेशन स्पिरिचुअल सेंटर,कवेसर में आयोजित 'विश्व एकता आध्यात्मिक सत्र' के दौरान मंचासीन हैं सचिन पंजाबी,चेयरमैन,प्लैनेट वेलफेयर एसोसिएशन, श्रीमति भावना पोटे,सोशल वर्कर, ब्र.कु. लाजवंती दीदी,संचालिका,भांडुप वेस्ट, ब्र.कु. सरला बहन,संचालिका,चेकनाका, राजयोगिनी ब्र.कु. गोदावरी दीदी,संचालिका,मुलुंड सबजोन तथा ब्र.कु. हर्षा दीदी।



बांदा-उ.प्र.। मातेश्वरी जगदम्बा के 56वें पुण्य स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मातेश्वरी को श्रद्धा सुमन अर्पित करने के पश्चात् उपस्थित हैं चेयरमैन भरत विजय पाल सिंह, डॉ. अनीश, रामलखन चौरसिया इंटर कॉलेज की प्रिन्सीपल सीमा बहन, ब्र.कु. आशा तथा अन्य।



आगरा-पीपलमंडी। रोटी क्लब के सौजन्य से मल्होत्रा नर्सिंग होम में 'प्री हेल्थ चेकअप कैम्प' के उद्घाटन पश्चात् एम.जी. रोड सुभाष पार्क में पौधा रोपण करते हुए डॉ. जयदीप मल्होत्रा, डॉ. निहारिका मल्होत्रा, ब्र.कु. दर्शन बहन, ब्र.कु. ममता बहन तथा अन्य।



छात्री बड़ी-राज.। चिकित्सक दिवस पर सरकारी अस्पताल में चिकित्सकों को सम्मानित करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. भगवती, डॉ. धीरज, डॉ. राकेश, डॉ. ज्योति सहित अन्य डॉक्टरों।



लिस्बन-पुर्तगाल(यूरोप)। द युनिवर्सल पीस फेडरेशन द्वारा आयोजित 'कॉन्ट्रीव्यूशंस ऑफ इंटरिलीजियस हार्मनी फॉर पीस एंड डेवलपमेंट' विषयक ऑनलाइन कार्यक्रम में शरीक हुए प्रो. पाउलो मेंडेंस पिंटो, ल्यूसोफोन युनिवर्सिटी, साइंस ऑफ रिलीजंस, डॉ. अजीत हंसराज, हिन्दु कम्युनिटी ऑफ पुर्तगाल, टेरेसा प्रिम, ब्रह्माकुमारीज, एल्डर जोआकिम मोरिरा, चर्च ऑफ जिसस क्राइस्ट ऑफ लैटर-डे सेन्ट्स तथा अन्य गणमान्य लोग। इस अवसर पर इंटरिलीजियस एरिया से दस लीडर्स को एम्बेसडर फॉर पीस के रूप में नियुक्त किया गया जिसमें ब्रह्माकुमारीज की टेरेसा प्रिम भी शामिल हैं।

विश्व पर्यावरण दिवस पर... ऑनलाइन वेबिनार का आयोजन

खुले दिल से करें 'प्रकृति' से प्रेम



भोपाल-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज युवा प्रभाग के "यूथ फॉर ग्लोबल पीस" प्रोजेक्ट के अंतर्गत विश्व पर्यावरण दिवस पर आयोजित 'खुले दिल से करें प्रकृति से प्रेम' विषयक वेबिनार में मुख्य वक्ता **ब्र.कु. कृति दीदी, राष्ट्रीय संयोजिका, युवा प्रभाग** ने बताया कि सुख-शांति का आधार सिर्फ वैभव नहीं, बल्कि प्रकृति के तत्व

भी हैं। अगर सभी लोग तीन पौधे लगाने व उसका अच्छी रीति ध्यान रखने की जिम्मेदारी लें तो प्रकृति निश्चित ही पावन बन जाएगी। **क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. अवधेश बहन** ने कहा कि जिस प्रकार प्रकृति के पाँचों तत्व हमेशा दूसरों की सेवा में अपना सहयोग देते हैं। उसी प्रकार हमें भी हर मानव के प्रति,

प्रकृति के प्रति सेवा भाव रखना है। सबका सहयोगी बनना है। अगर हम प्रकृति का ध्यान रखेंगे तो वह हमारा ध्यान रखेगी। **डॉ. आशुतोष शर्मा, संचालक ग्रुप ऑफ स्कूल्स समेरिटन्स, आईआईएचएम** ने बताया कि हमारी सोच, हमारे संकल्पों का सबसे पहले वातावरण पर प्रभाव पड़ता है। जिस दिन विचारों में, संकल्पों में,

मौके पर **ब्र.कु. आकृति, कमेटी मेम्बर, युवा प्रभाग, भोपाल जोन** ने सभी को राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कराया और साथ ही प्रकृति के तत्वों को सकाश भी दिया। **ब्र.कु. रेखा, जोनल कोऑर्डिनेटर, प्रभाग** ने बताया कि जिस प्रकार आत्मा और शरीर का आपस में सामंजस्य है, उसी प्रकार प्रकृति भी मानव जाति का

अगर हमारी आंतरिक प्रकृति सही होगी तो आस-पास एक अच्छे वातावरण का, सुंदर समाज का और साथ ही एक सम्पूर्ण पवित्र विश्व का निर्माण कर सकेंगे - डॉ. सीताशरण शर्मा, पूर्व समापति म.प्र. विधान सभा, विधायक होशंगाबाद।

सोच में शुद्धता आ गयी और एक अहम् हिस्सा है। **ब्र.कु. सुनीता, सब जोनल कोऑर्डिनेटर, प्रभाग** ने स्वागत व **ब्र.कु. जानकी, कमेटी मेम्बर, युवा प्रभाग, भोपाल जोन** ने संचालन किया।

जीवन जीने की पद्धति का नाम है 'योग'

धमतरी-छ.ग.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'योग हमारे भीतर एक यात्रा' विषय पर आयोजित ऑनलाइन वेबिनार में **योगाचार्य विश्वेश दिखले, डायरेक्टर, ऑल इंडिया योगा काउंसिल फॉर प्रोफेशनल एक्सलेंस कॉलेज, रत्नागिरी कॉकण महा.** ने वर्तमान कोरोना महामारी के समय हमें कौन से योगाभ्यास करने चाहिए और उससे क्या-क्या फायदे हैं ये प्रैक्टिकल करके दिखाया। आप कोविड सेंटर में पेशेन्ट्स को ये अभ्यास सिखाते हैं जिससे अनेकों को बहुत फायदा भी हुआ। **विधायक रंजना साहू** ने सभी को इस अभ्यास को प्रतिदिन करने के लिए प्रेरित किया। **नगर निगम महापौर विजय देवांगन** ने प्रैक्टिकल योगा करके दिखाया तथा सभी को अच्छे स्वास्थ्य के लिए शुभकामनाएँ दीं। **समाज कल्याण विभाग धमतरी के उपसंचालक एम.एल. पाल** ने सभी को वर्चुअल योगा के लिए प्रेरित किया। योगा विकास सेंटर से योगाचार्य विकास भाई ने सभी को ऑनलाइन योगा प्राणायाम करके दिखाया तथा

उसकी सम्पूर्ण जानकारी दी। **आयुर्वेद रत्न प्रहलाद देवांगन** ने प्राणायाम करके दिखाया तथा ये किन-किन बीमारियों को ठीक करता है ये बताया। **ब्र.कु. सरिता दीदी** ने कहा कि संसार में प्रत्येक मानव चाहता है कि अपने सम्पूर्ण जीवन को जी भरके जाए, और योग जी भरके जीने का एक नाम है, जड़ी बूटी है। छत्तीसगढ़



शासन के योग-आयोग में ब्रह्माकुमारीज के भाई-बहनों के योगा करते विडियो शेयर किये गये। संचालन **ब्र.कु. नवनीता** ने किया।

योग को अपने जीवन का हिस्सा बना लें

ग्वालियर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज के युवा प्रभाग द्वारा 'यूथ फॉर ग्लोबल पीस' प्रोजेक्ट के अंतर्गत 'युवा और योग' विषय पर आयोजित ऑनलाइन वेबिनार में **ब्र.कु. रेखा, संयोजिका, युवा प्रभाग, भोपाल जोन, सीधी** ने सभी का स्वागत अभिनंदन किया एवं प्रभाग द्वारा चलाये जा रहे प्रोजेक्ट के बारे में जानकारी दी। **ब्र.कु. नीता दीदी, उपक्षेत्रीय संचालिका, नीलबड़, भोपाल** ने कहा कि दिन प्रतिदिन बढ़ते आपसी मन मुटाव, चिंता, भय, तनाव, बीमारियों से दूर

रहने के लिए जरूरी है कि शारीरिक योग के साथ-साथ हम मेडिटेशन को अपने जीवन का हिस्सा बना लें। **विशिष्ट अतिथि डॉ. संतोष कुमार गुजरे, संकाय सदस्य, योग अध्ययनशाला, डॉ.बी. आर.अम्बेडकर सामाजिक विज्ञान विश्व विद्यालय, गढ़** ने कार्यक्रम की सराहना करते हुए कहा कि योग एक ऐसी परम औषधि है जिसकी शरण में आते ही हमको स्वास्थ्य, सुख, सारी चीजें हासिल हो जाती हैं। **ब्र.कु. शैलजा दीदी, उपक्षेत्रीय संचालिका, छतरपुर** ने

अगर जीवन के हर कदम में सफलता तथा एक स्वस्थ जीवन चाहिए तो उसके लिए जरूरी है स्वयं को एकाग्र करना और वह तभी हो सकेगा जब योग और अध्यात्म को अपने जीवन का हिस्सा बना लेंगे - श्रीमति नीता शर्मा, व्याख्याता, राज्य स्तरीय शासकीय योग प्रशिक्षण केन्द्र, भोपाल।

लगेगी। **ब्र.कु. निर्मला दीदी, उपक्षेत्रीय संचालिका, रीवा** ने कहा कि हम सभी को प्रकृति से बहुत प्रेम करना चाहिए क्योंकि सही मायने में प्रकृति के बिना ये जीवन चल ही नहीं सकता। **ब्र.कु. रेखा, उपक्षेत्रीय संचालिका, गुरेना, ब्र.कु. सरोज, उपक्षेत्रीय संचालिका, बीना, ब्र.कु. पंचशिला, उपक्षेत्रीय संचालिका, सीहोर** ने भी सम्बोधित किया। **ब्र.कु. सुनीता, सह संयोजिका, युवा प्रभाग, होसंगाबाद** ने सभी अतिथियों एवं युवाओं का आभार व्यक्त किया। संचालन **ब्र.कु. नीलम, सदस्य, युवा प्रभाग, सागर** ने किया।



'समर्पणता' ही मातेश्वरी को हमारी सच्ची श्रद्धांजलि

भरतपुर-राज.। स्थानीय सेवाकेन्द्र द्वारा ब्रह्माकुमारीज की प्रथम मुख्य प्रशासिका जगदम्बा सरस्वती के 56वें पुण्य स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में **राजयोगिनी ब्र.कु. कविता दीदी, जिला प्रमारी भरतपुर, संयुक्त प्रमारी आगरा उपक्षेत्र** ने बताया कि जगदम्बा सरस्वती जी के संकल्प, बोल और कर्म एक

हुआ। **विशिष्ट अतिथि डॉ. देशराज सिंह, उपनिदेशक, कृषि विभाग** ने कहा कि हम समाज के लिए, देश के लिए, दुनिया के लिए अपना जीवन जगदम्बा सरस्वती की भांति समर्पित करें तो ही जीवन की सार्थकता है, तभी मातेश्वरी को हमारी सच्ची श्रद्धांजलि होगी। **सम्मानित अतिथि महाराज डॉ. कौशल**



समान थे। उनकी प्रेरणा से लाखों भाई-बहनें आध्यात्मिकता से जुड़े और अपना जीवन मानव से देवतुल्य बनाया। **मुख्य अतिथि प्रो. राजेश धाकरे, कुलपति, महाराजा सूरजमल बृज विश्वविद्यालय** ने कहा कि मातेश्वरी जी अपनी त्याग तपस्या से हर मनुष्य आत्मा के दिल में आज भी बसती हैं। यहाँ आकर मुझे बहुत ही शांति व शक्ति का अनुभव

किशोर दास, पीठाधिवर, सिद्ध पीठ खोरी भी मुख्य रूप से उपस्थित रहे एवं मातेश्वरी जी को श्रद्धा सुमन अर्पित किये। **ब्र.कु. बबिता दीदी, सह प्रमारी भरतपुर** ने राजयोग की शिक्षा का महत्व बताया। **ब्र.कु. जुगल किशोर सैनी** ने आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर **ब्र.कु. प्रवीणा, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. जयसिंह, ब्र.कु. भगवान सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें** उपस्थित रहे।

चिकित्सक दिवस पर...

चिकित्सकों का हुआ सम्मान

बहल-हरियाणा। चिकित्सक दिवस पर कस्बे के डॉक्टरों, नर्स व पैरामेडिकल स्टाफ को बधाई देते हुए **सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शकुन्ता दीदी** ने कहा कि पिछले 18 महीने से सभी डॉक्टरों ने कोरोना वॉरियर्स बनकर अपने जान की भी परवाह किये बिना कोरोना संक्रमितों की सेवा की है। आज चिकित्सक दिवस पर सारा राष्ट्र उनके अदम्य साहस और सेवा भाव के आगे नतमस्तक है। आज के दिन हम अपने उन बहादुर डॉक्टरों को भी नमन करते हैं जो अपने कर्तव्य से



विमुख नहीं हुए और दूसरों के प्राण बचाने में अपने प्राणों की आहुति दे दी। साथ ही उन्होंने सभी मेडिकल स्टाफ के स्वस्थ व सुरक्षित रहने की कामना की। इस मौके पर **डॉ. सुनील चावला** ने ब्रह्माकुमारी बहनों का शॉल ओढ़ाकर सम्मान किया। **डॉ. अजीत** ने कहा कि कोरोना की दूसरी लहर हमारे लिए भी किसी परीक्षा से कम नहीं थी परंतु साहस और धीरज के साथ हम स्वयं भी सुरक्षित रहे और औरों को भी सुरक्षित कर पाए। **मानव कल्याण अस्पताल बहल के डॉ. डी.पी. बूरा व डॉ. शर्मिला बूरा, चिल्ड्रेन अस्पताल बहल के डॉ. सुनील, डॉ. सुनेन्द्र सांगवान** तथा अन्य डॉक्टरों व स्टाफ ने ब्रह्माकुमारीज का धन्यवाद दिया।