

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -23 अंक - 7 जुलाई -1-2021 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. 8.50

ब्रह्माकुमारी मोहिनी बनीं ब्रह्माकुमारीज की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका

राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी मुन्नी दीदी सहित अन्य तीन बहनों को संयुक्त मुख्य प्रशासिका के रूप में किया गया नियुक्त

शांतिवन | ब्रह्माकुमारीज संस्थान की राजयोगिनी ब्र.कु. मोहिनी दीदी को संस्थान की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका बनाया गया है। संस्थान की पूर्व अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ईशू दादी के देहावसान के बाद यह पद रिक्त था। यह महत्वपूर्ण निर्णय संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी की अध्यक्षता में मैनेजमेंट



की निदेशिका ब्र.कु. डॉ. निर्मला को भी संयुक्त मुख्य प्रशासिका का दायित्व सौंपा गया है। पूर्व में वे विशेषतौर पर ऑस्ट्रेलिया सहित कई देशों में ईश्वरीय सेवाओं का कार्यभार देख रही थीं, लेकिन 12 वर्ष से वे संस्थान के अंतरराष्ट्रीय मुख्यालय माउंट आबू आ गयीं और ज्ञान सरोवर एकेडमी में निदेशिका के रूप में सेवाएं दे रही हैं।



कमेटी की बैठक में लिया गया। ब्र.कु. मोहिनी बचपन से ही इस संस्था के सम्पर्क में आयीं और तब से लेकर आज तक इस संस्थान में समर्पित होकर सेवाएं दे रही हैं। वे भारत सहित अमेरिका तथा पश्चिमी देशों में संस्थान के विस्तार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती रही हैं। इसके साथ ही संस्थान की कार्यक्रम प्रबंधिका राजयोगिनी ब्र.कु.

मुन्नी दीदी को संयुक्त मुख्य प्रशासिका बनाया गया। ब्र.कु. मुन्नी दीदी पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी की निजी सचिव रही और वे पिछले 50 सालों से संस्थान में अपनी सेवायें दे रही हैं। संस्थान के कार्यक्रम से लेकर हर तरह का प्रबंधन इनके जिम्मे हैं। ब्रह्माकुमारीज संस्थान ऑस्ट्रेलिया सेवाकेन्द्रों तथा ज्ञान सरोवर

इसी कड़ी में पांडव भवन की प्रभारी राजयोगिनी ब्र.कु. शशिप्रभा दीदी तथा राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष, मुम्बई को भी संयुक्त मुख्य प्रशासिका का दायित्व दिया गया है। ये सभी बहनें मिलकर संस्थान के ईश्वरीय सेवाओं के साथ प्रशासनिक गतिविधियों के कार्यभार को सम्भालते हुए आगे बढ़ायेंगी।

‘अच्छे दिन अवश्य आयेंगे’ विषय पर ई कार्यक्रम का आयोजन

» पॉज़िटिविटी अनलिमिटेड...



दिल्ली-लोधी रोड | आज हरेक के मन में यही प्रश्न है कि अच्छे दिन कब आयेंगे या जीवन में कोरोना जैसी महामारी का संकट हमेशा बना रहेगा? इन प्रश्नों से लगातार लोगों में नकारात्मकता बढ़ती जा रही है और जीवन के प्रति उदासीनता व निराशा आती जा रही है। ऐसे में दिल्ली के लोधी रोड सेवाकेन्द्र द्वारा 'पॉज़िटिविटी अनलिमिटेड - 'अच्छे दिन अवश्य आयेंगे' विषय पर ई प्रोग्राम का आयोजन कर लोगों में सकारात्मकता और उमंग-उत्साह

लाने का प्रयास किया गया। इस ई प्रोग्राम में अफ्रीका की डायरेक्टर ब्र.कु. वेदांती और इजेकील इसाक मालेकर, ज्यूइश कम्युनिटी हेड दिल्ली ने अपने अनुभव के जरिए सदा पॉज़िटिव रहने की प्रेरणा दी। मुख्य वक्ताओं के पश्चात लोधी रोड सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गिरिजा ने कॉमेंट्री द्वारा राजयोग का अभ्यास कराया तथा मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. पीयूष ने कहा कि नज़र बदलो तो नज़ारे बदल जायेंगे, इसलिए सदा सकारात्मक रहें और मुस्कुराते रहें।

एशिया पैसिफिक क्षेत्र में राजयोगी के लिए रिट्रीट का आयोजन

मलेशिया | एशिया पैसिफिक रीजनल ब्रदर्स रिट्रीट 2021 'ईश्वर के दर्शन को पूरा करना- असाधारण बनना' विषय पर त्रि-दिवसीय ऑनलाइन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में एशिया प्रशांत क्षेत्र के ब्रह्माकुमार भाई-बहनों के द्वारा आध्यात्मिक जिविका के साथ मदद करने के शुद्ध इरादे से किया गया। जिसमें करीब एशिया प्रशांत क्षेत्र के विभिन्न देशों के 220 लोगों ने भाग लिया। इस ऑनलाइन कार्यक्रम में छह भाषाओं में अनुवाद की सुविधा उपलब्ध करायी गयी। ब्र.कु. चार्ली हॉग, ऑस्ट्रेलिया, ब्र.कु. केन ओ' डोनेल, ब्राज़ील, ब्र.कु. मार्सेलो, कोलंबिया तथा भारत से राजयोगिनी ब्र.कु. उषा, मधुबन सहित दुनिया भर के वरिष्ठ वक्ताओं को रिट्रीट के लिए आमंत्रित किया गया, जिन्होंने आध्यात्मिक विकास के लिए प्रासंगिक विभिन्न विषयों पर भी बात की। ब्र.कु. चार्ली हॉग ने कहा कि बाबा की उम्मीदों पर खरा उतरने में, विभिन्न बाधाओं को दूर करने के लिए, विभिन्न



परिस्थितियों और बाधाओं को पार करते हुए स्वयं को सुरक्षित रखते हुए काम करने पर जोर दिया। आज के माहौल में हमें सम्पूर्ण विश्व को सही मार्ग प्रशस्त करना होगा। ताकि वे भी विभिन्न परिस्थितियों को सहज रीति से पार कर सकें। ब्र.कु. केन ओ' डोनेल, ब्राज़ील ने वर्तमान महामारी के

दौरान दुनिया की स्थिति को साझा किया और कहा कि हमें विभिन्न चुनौतियों का सामना करने के लिए राजयोग शक्ति पर काम करना चाहिए और अपने अनुभवों से अन्य को भी सहयोग करना चाहिए। राजयोगिनी ब्र.कु. उषा, मधुबन ने महाभारत में वर्णित पांच पांडवों के पात्र के महत्व

को समझाते हुए, ये वर्तमान समय कैसे प्रासंगिक है उस पर प्रकाश डाला। और उन्होंने विश्व चक्र में परमात्मा के महापरिवर्तन के कार्य जो वर्तमान समय चल रहा है उसकी भी जानकारी दी। ब्र.कु. मार्सेलो, कोलंबिया ने राजयोग का अभ्यास करने वाले भाईयों की भूमिका पर जोर दिया और विशिष्ट उदाहरणों के रूप में ब्रह्मा बाबा और वरिष्ठ भाइयों पर प्रकाश डाला। राजयोगिनी ब्र.कु. डॉ. निर्मला ने इस ईश्वरीय यज्ञ के इतिहास में ब्रह्माकुमारीज संस्था के राजयोगी भाईयों के महत्व पर प्रकाश डाला। त्रिदिवसीय रिट्रीट के दौरान विभिन्न दिलचस्प विषयों के तहत पैनाल, साक्षात्कार, संवाद और आध्यात्मिक चिट-चैट में वरिष्ठ शिक्षकों की एक सारणी भी शामिल रही। सभी प्रतिभागियों को शामिल करने के प्रयास में, एक ऑनलाइन कार्यशाला और रचनात्मक गतिविधि का आयोजन किया गया, जो सभी के द्वारा बहुत पसंद किया गया। सभी वक्ताओं की सामान्य प्रवृत्ति आध्यात्मिक

वेबिनार के निष्कर्ष बिन्दु

- स्व-सुरक्षा के साथ औरों की भी सुरक्षा
- इस महामारी के दौर में हमारा सहयोग
- जीवन में राजयोग के महत्व को समझना
- बिना विचलित हुए परिस्थितियों को पार करना
- परमात्मा के कार्य से सबको वाकफ करना

लचीलापन विकसित करने, व्यक्तिगत और सामूहिक रूप से भविष्य की चुनौतियों का सामना करने और परमात्मा की आशाओं को पूरा करने पर ध्यान देने का महत्व है। अनुभवों को साझा किया और भविष्य में इस तरह के कार्यक्रमों को अधिक बार आयोजित करने की भावना के साथ समाप्त किया गया। . . .

परमात्मा तक पहुंचने का पथ - पुरुषार्थ



डॉ. कृ. गंगाधर

मनुष्य सर्व प्राणियों में श्रेष्ठ गाया हुआ है। मनुष्य की तरह हर प्राणी जन्मता-मरता है किन्तु उन सबमें जन्म और मृत्यु तक लगभग वैसा ही होता है जैसे जन्मा जैसे ही जीकर लौट गया। मनुष्य में भूत, वर्तमान, भविष्य के प्रति विचार व व्यवहार होता है। वह आज की भी सोचता है तो भविष्य की भी। मनुष्य का विवेक और प्राणियों से ज्यादा विकसित है।

जीवन अनंत आनंद का कोश है। मनुष्य सिर्फ जीने के लिए ही पैदा नहीं हुआ, वह जानने के लिए भी पैदा हुआ है। जीवन का सच्चा आनंद स्वयं को जानने में है। अपने आपको जानने वाला ही ज्ञानी है। अगर जीवन का आनंद लेना है तो जीवन को अर्थ देना होगा। अर्थहीन जीवन व्यर्थ है। और अर्थ पूर्ण जीवन परमार्थ है। हम देह प्रेमी नहीं, आत्म प्रेमी बनें। यानी कि स्वयं को जानें। आत्मा की बेसिक नीड क्या है उसे जानें। आत्मा को क्या चाहिए वह उसे दें। अगर उसकी नीड को पूर्ण नहीं कर पाते, वहीं तनाव है। तनाव मानो आवश्यकताओं की पूर्ति न होना। बिना लक्ष्य के जीवन पर चलो तो भी व्यर्थ है, क्योंकि उसमें चलना तो बहुत है लेकिन पहुँचना कहीं नहीं। ठीक वैसे ही जैसे कोल्हू का बैल, रातभर चलता रहे, सवेरा हुआ तो भी वहीं का वहीं।

आदमी का वास्तविक जन्म उस दिन होता है, जिस दिन वह जान लेता है कि मेरे जीवन का लक्ष्य क्या है। जिस दिन जीवन में आध्यात्मिकता का प्रवेश होता है, वही सही जन्मदिन है। अभी हम जिसको जीवन कहते हैं, वह एक मूर्छा है, एक निद्रा है, दुःख की लम्बी कथा है, एक अर्थहीन, खालीपन है।

मनुष्य प्रदर्शन में जी रहा है इसलिए आत्मदर्शन से वंचित है। दूरदर्शन हमें स्वयं से दूर ले जाता है। इसलिए दूरदर्शन पर नहीं, आत्मदर्शन पर विश्वास रखना चाहिए। धर्म, प्रदर्शन की चीज़ नहीं, आत्मदर्शन की कला है। उसे ही अध्यात्म कहते हैं।

आध्यात्मिकता ही स्वयं को जानने का, पहचानने का माध्यम है, साधन है। इस टूल से स्वयं में निहित स्व ऊर्जा को जान जाते हैं। उस ऊर्जा को, शक्ति को पहचानने के बाद, उसे कहाँ, कब, कितना मात्रा में उपयोग करना, यह भी जीवन में आ जाता है। समूची प्राणी जाति में मनुष्य एक मात्र ऐसा प्राणी है जो अधूरा पैदा होता है। पशु के अधूरा पैदा होने का प्रश्न ही नहीं उठता है क्योंकि उसका चरम विकास संभव ही नहीं है। मनुष्य अधूरा है, परमात्मा पूर्ण है। चरम विकास सिर्फ मनुष्य का ही संभव है। मनुष्य बीज की तरह पैदा होता है, यदि पुरुषार्थ नहीं करता है तो बीज ही रह जाता है और फिर वो बीज सड़ जाता है। खुले में पड़े हुए बीज पर बाह्य प्रभाव अवश्य पड़ता है, चींटियाँ उसे खा जाती हैं या वह पड़े-पड़े वृक्ष बनने की योग्यता खो देता है। मनुष्य की नियति है कि वह इन्सान की तरह जन्में, देवता की तरह जीएँ और भगवान की तरह मरें। यानी कि जो उसे जीवन मिला है, उसको बेहतर जीकर वापिस जाये। जैसे आये थे, वैसे न जाये। वैसे हम कहते हैं - 'खाली हाथ आये खाली हाथ जाना'। यह उक्ति सार्थक नहीं है। हम जन्मते हैं तब भी पूर्व के अच्छाई व बुराई को लेकर और जाते हैं तो भी जीवन भर जो भी किया उसे लेकर ही जाते हैं। तब तो कहते हैं मनुष्य जन्म दुर्लभ है। क्योंकि मानव शरीर में रहते ही देवता बन सकते हैं। क्योंकि हमारी बुद्धि विकसित है। अच्छा क्या, बुरा क्या, इस भेद को तय करने में समर्थ हैं। तब तो कहा मनुष्य पुरुषार्थ कर परमेश्वर भी बन सकता है।

अर्थोत्थि • जिस शक्ति की आवश्यकता हो, वो शक्ति हाज़िर हो जाये



दिल से बाबा कहने वाले को बाबा की मदद का अनुभव न हो, यह हो ही नहीं सकता, यह असम्भव है। लेकिन मदद लेने की विधि है 'हिम्मत'।

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

एक 'मेरा बाबा' ही है हर परिस्थिति में सेफ्टी का साधन

आप सभी ने अपने भाग्य की बातें सुनी और सबसे पहला भाग्य तो हम सभी हर कल्प में बाबा के भाग्यवान बच्चे बनते आये हैं। अभी भी बने हैं और हर कल्प में हम ही बनेंगे, यह कितना बड़ा भाग्य है! बाबा कहते हैं-16 हजार की माला में भी जो लास्ट नम्बर का दाना है वो भी बहुत भाग्यवान है। कई समझते हैं हमारा क्या भाग्य है? इतना बड़ा भाग्य दिखाई नहीं देता है, क्योंकि सोचते हैं कि मेरे में तो कोई खास विशेषताएं दिखाई नहीं देती हैं, न कोई इतना बड़ा भाग्य है। लेकिन बाबा हम हर बच्चे को भाग्यवान की नज़र से ही देखते हैं। और कोई भी विशेषता आप में न हो, ऐसा हो नहीं सकता। आपकी एक विशेषता बाबा को बहुत पसंद आई इसलिए आपको अपना बना लिया। आपने पहचान करके दिल से कहा 'मेरा बाबा' तो यह विशेषता कम नहीं है। तो मेरे लिए बाबा आया है, मुझ अर्जुन को ज्ञान सुनाने और मैं ही बाबा का विशेष बच्चा हूँ, इसी विशेष रूप से बाबा हरेक को देखता है क्योंकि कोटो में कोई तो आप हो ही ना! कोई में भी कोई हो, क्योंकि बाबा को तीसरे नेत्र से पहचान कर, सम्बन्ध जोड़ कर कहा है कि 'मेरा बाबा'। तो जहाँ मेरापन होता है वहाँ अधिकार होता है लेकिन उस अधिकार से हम याद नहीं करते हैं तो फिर बाबा की मदद का अनुभव इतना नहीं होता है। बाबा जो श्रीमत देते हैं, उस पर हाँ जी, हाँ जी करते चलो तो हज़ूर आपके आगे हाज़िर हो जायेगा।

दिल से बाबा कहने वाले को बाबा की मदद का अनुभव न हो, यह हो ही नहीं सकता, यह असम्भव है। लेकिन मदद लेने की विधि है 'हिम्मत'। हमें पहले हिम्मत तो रखनी होगी, हम

हिम्मत का एक कदम उठायेगे तो बाबा पदमगुणा मदद करेंगे। बाबा हमारे साथ कम्बाइंड हैं, तो वो मददगार बनने में कैसे भूल कर सकता! सिर्फ हम उस अधिकार से बाबा को अपना बनाकर रखें।

बाबा कहते हैं मैं सर्वशक्तिकवान हूँ, तो बच्चे क्या हुए? मास्टर सर्वशक्तिकवान। बाप की जो प्रॉपर्टी, वह बच्चे की प्रॉपर्टी नैचुरली हो ही जाती है। तो बाबा के पास कौन-सी प्रॉपर्टी है? शक्तियों की, गुणों की प्रॉपर्टी यही तो शिवबाबा की प्रॉपर्टी है। उसके हम मालिक हैं, मास्टर सर्वशक्तिकवान हैं। बाबा ने कहा हे मेरे मास्टर सर्वशक्तिकवान बच्चे! जिस समय जिस शक्ति की आवश्यकता हो, उन शक्तियों को ऑर्डर करो तो वो शक्ति हाज़िर हो जाये। बाबा कहते हैं तुम अपने इस स्वप्न को पहचानो, भले कोई और स्वप्न याद नहीं आता है- "सिर्फ बाबा मेरा है", यह एक शब्द ही याद कर लो तो भी नशे और खुशी में रहेंगे।

मास्टर सर्वशक्तिकवान अगर कहे कि मेरे में सहनशक्ति नहीं है इसलिए मैं फेल हो जाता हूँ। मेरे में समाने की शक्ति थोड़ी कम है, लेकिन जो अपनी चीज़ है वो समय पर काम न आये तो फिर क्या फायदा? तो यही एक शब्द याद करो कि मेरा बाबा 'करावनहार' है। जैसे कर्मन्द्रियों से काम कराने वाली मैं करावनहार आत्मा हूँ, तो मालिक कर्मन्द्रियों से अच्छा काम ही करायेगा ना! ऐसे बाबा करावनहार करा रहा है, मैं तो निमित्त हूँ। योग और कर्म दोनों का बैलेंस हो तो हर कर्म शक्तिशाली ही होगा, क्योंकि सर्वशक्तिकवान की याद में किया हुआ कर्म है। जो कर्मयोगी बनके कर्म करता है हर कर्म में सफलता उनका जन्मसिद्ध अधिकार हो जाता है।

सुस्ती को ऐसे अवॉयड कर दो जो उसका नाम-निशान भी न रहे

नवीनता • जरा भी साधारणता संकल्प में न हो, हो स्वच्छता और श्रेष्ठता

राजयोगिनी दादी जानकी जी



संगमयुग पर बाबा सम्मुख आता है। एक है मनमुख, दूसरा है सम्मुख, तीसरा है गुरुमुख। मन या तो अपने मुख को देखता है या दूसरे के मुख को देखता है। है तो भक्ति की बातें पर मनमुख और गुरुमुख में बहुत फर्क है। गुरुमुख सदा ही गुरु को देखता है। जब सम्मुख बाप मिला तो गुरुमुख बन गये।

अन्तिम जन्म की यह अन्तिम घड़ियाँ हैं, जो करना है अभी कर लो। जैसे ब्रह्मा बाबा को शिव बाबा ने पक्का कराया, ये तुम्हारे बहुत जन्म के अन्त का जन्म है। तुम वही श्रीकृष्ण की आत्मा हो, चक्र पूरा किया है, अब तुमको फिर से वही बनना है। तो उसको अपना बना लिया है। ऐसा हमारा हाल है?

एक-एक रूहरिहान करें आपस में। एक है चिटचैट, दूसरी है रूहरिहान, तीसरी होती है बातें। चिटचैट में हँसना-बहलना होता है। बातों में तो कभी खिटपिट भी होती है, मतलब की बात कर। मतलब की बात वो हैं जो बाबा सुनाता है। जिसमें हमारा भी भला और औरों का भी भला। पर रूहरिहान वन्दरफुल है। रुह अपने से बात करती है, बाबा से बात करती है फिर औरों से बात करती है। रुह को सिखलाने वाला बाबा है। बाबा, बाप के रूप में सिखलाता है, सतगुरु के रूप में सिखलाता है, वो बातें अच्छी तरह से अन्दर रूह में चली जायें तो बाबा हमारे से रूहरिहान करेगा। मुख से भी करेगा पर अन्दर भी करेगा।

अभी अन्तिम जन्म की घड़ियाँ हैं इसलिए एक-एक घड़ी सफल हो। दिन में भी आठ घड़ी होती हैं। आठ घड़ी में भी देखें, हर घड़ी अच्छी बीते। इतना अटेन्शन रख हर घड़ी चेकिंग हो कि मैंने इन आठों घड़ियों में क्या उन्नति को पाया।

हमको अभी क्या न्यूनेस लानी है? जैसे दिन और रात में अन्तर है, वैसे नवीनता इतनी लानी है। गाया ही जाता है पुराना साल पूरा हुआ माना पुरानी बात पूरी हुई, नया सूर्य उदय हुआ है। कुछ तो रोशनी होते भी अन्धकार में रहते हैं। कहते हैं जागा तो है, पर नींद आ रही है। थोड़ी भी सुस्ती ज्ञान मार्ग की वैरी है। सुस्ती को अवॉयड करना है, उसका नामनिशान न रहे तो नवीनता आयेगी। न्यूनेस में उमंग-उल्लास हो, न्यूनेस प्रेरणा देने लायक हो। नवीनता क्या लानी है? जरा भी साधारणता संकल्प में न हो, स्वच्छता और श्रेष्ठता। स्वच्छता तो ऐसी जैसे बीज, ताकत है उसके अन्दर में, दिखाई नहीं पड़ता है परन्तु पता है कि ये बीज क्या है। बच्चे याद और प्यार को ऐसा अन्दर में समा लेवें जो याद स्वरूप बन जायें।

इस बात पर विचार करें कि लाइट किसको कहा जाता है, डबल लाइट किसको कहा जाता है? शक्ति के अनुभव की छाप लगती है। पर हमारे अन्दर ऐसी शक्ति भरी हो जिससे दूसरे भी शांत हो जायें।

अब पुरुषार्थ का नहीं, अब है पास विद ऑनर होने का समय

अनोखा मंत्र • निराकारी, निर्विकारी, निरहंकारी

राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

कई पूछते हैं कि हम क्या पुरुषार्थ करें? हम कहती कि



1. बाबा ने जो निराकारी, निर्विकारी, निरहंकारी का मंत्र दिया है, वह सदा याद रहे। उसका ही पुरुषार्थ करो। 2. जीवन में त्याग, तपस्या, सेवा यह है हमारा पुरुषार्थ। 3. हमें बाबा समान कर्मातीत साक्षात्कारमूर्त बनना है। इसमें सबकुछ आ जाता, बुद्धि दिव्य हो जाती है। कई कहते हैं हम क्या करें हमारी तो पुरुषार्थी लाइफ है, वातावरण ऐसा है... गलतियाँ हो जाती हैं, पुरुषार्थी हूँ। यह पुरुषार्थी हूँ, पुरुषार्थी हूँ... कहकर उसकी भी पालना करते हैं। अब तक भी हम यही शब्द कहते रहेंगे तो यह भी जैसे उनकी पालना करते हैं। क्यों नहीं कहते कि हमारे एग्जाम के दिन हैं, पढ़ाई पूरी हुई, अभी हमें पेपर में पास विद ऑनर होकर दिखाना है। अभी कोई नया लेसन मिल रहा है क्या? या और कोई नया लेसन मिलने वाला है? बाबा ने सब कुछ पढ़ा दिया। मुरली ही बाबा की पढ़ाई है। उसको रिवाइज़ करते भी नित्य नई लगती है, परन्तु महावाक्य तो पुराने ही हैं ना! पढ़ाई तो हमारी पुरातन से पुरातन चली आ रही है, आदि में मनमनाभव, अन्त में भी मनमनाभव। नया जन्म मिला, वर्सा बाबा ने दे दिया, अधिकारी बना दिया, बाकी क्या चाहिए! सिर्फ अशरीरी बनने की मेहनत करनी है। यह योग की गहरी अनुभूति जितनी हम करें उतनी थोड़ी है, कम है। ज्ञान सागर बाबा ने जो हमें गुणों का खजाना दिया है, बुद्धि में वह भरपूर रखें, वह कमाई हमारे जमा के खाते में भरपूर होती रहे।

कई चलते-चलते थक जाते हैं, लेकिन हमारा बाबा कभी थकता है? तो हम भी बाबा जैसे अथक क्यों नहीं बनते हैं। इसके लिए टाइम पर सोओ, टाइम पर उठो तो थकावट की बात ही नहीं। लेकिन थकावट तब होती है जब दिलशिकस्त होते हो, अलबेले होते हो। तो हमें न अलबेला होना है, न सुस्त होना है। सदा चुस्त रहने के लिए उमंग और उल्लास के दो पंख सदा रखो। तीसरा अपनी रुहानी मौज-मस्ती में रहो। कभी कोई उल्टा कुछ कहता भी है तो एक कान से सुनो, दूसरे से निकाल दो। लेकिन दादी कहती है एक कान से सुन दूसरे से नहीं निकालो, नहीं तो वह अन्दर घूमकर फिर बाहर निकलेगा इसलिए अच्छा यही है कि यहाँ से ही सुनो, यहाँ से ही निकाल दो। जैसे इस कान में पानी पड़ा है तो यहाँ से ही निकालेंगे ना, ऐसे ही यहाँ से ही सुनो यहाँ से ही निकाल दो। उसे निकालने के लिए क्यों टाइम वेस्ट करें, यह भी रांग है।

अब ऐसी कोई घड़ी न आये जो अन्दर बेचैनी व हैरानी महसूस हो। मैं आज हैरान हूँ, परेशान हूँ, अब इस भाषा को समाप्त कर दो। न ऐसी बात सुनो, न हैरान हो। किसी की फालतू बातें न सुनो, न उसका चिंतन करो। हाँ, किसी का मन भरा हुआ है तो जिसकी ड्यूटी है उसके पास जाकर सुनाके मन को हल्का करें। ऐसे नहीं आपने दिल हल्की की और मैंने वह बात सुनकर दिल भारी कर ली। न हमें भारी होना है, न किसी को भारी करना है और न कभी मन को भारी रखना है। बात आई सेकण्ड में समाप्त हुई। इसी को कहा है ड्रामा की बिन्दी लगाना सीखें- इसकी विधि है ड्रामा बिन्दु। बातें आयेगी परन्तु आयी, गयी। हर एक के प्रति हमारे अन्दर शुभ संकल्प हों। ऐसी कन्ट्रोलिंग पावर हो जो सूक्ष्म में भी व्यर्थ का नाम निशान समाप्त हो जाये।

योग • परमात्मा की स्मृति में स्थित होकर बाकी सब चीजों को भूलना, इसी का नाम है योग

योगाभ्यास के साथ-साथ योगी जीवन भी है ज़रूरी



जितना आप परमात्मा की स्मृति प्रेम से करेंगे, लगन से करेंगे, तत्परता से करेंगे, अन्दर की कसक से करेंगे, तड़प से करेंगे उतना आपका योग शक्तिशाली होगा। योग निर्भर करता है हमारी स्मृति पर और उस स्मृति से हमारी स्थिति बनती है।

डॉ. जगदीशचन्द्र हरीजा

अगर कोई गलत तरीके से कमाता है और गलत कामों में जैसे जुआ खेलने में, शराब पीने में, भ्रष्टाचार में, उल्टे कामों में प्रोत्साहन देने में लगाता है तो उसका नतीजा क्या होगा? अगर उसको कर्म की गति मालूम होगी कि पत्नी, बच्चे, माँ-बाप कोई भी साथ नहीं देंगे, मुझे उन कर्मों की सजा अकेले ही भोगनी पड़ेगी, मेरे कर्म मेरे साथ रहेंगे, मेरे कर्मों के लिए मैं ही जिम्मेवार हूँ, तो वह ऐसे उल्टे कर्म नहीं करेगा। अगर यह एक बात भी हम पक्का कर लें तो हमारे जीवन में बहुत-सा परिवर्तन आयेगा। इसके साथ-साथ योगी जीवन भी हो। योग तो आप सीख रहे हैं, योगाभ्यास भी कर रहे हैं। सिर्फ आधे घंटे के लिए नहीं कि मैं आत्मा हूँ, मैं ज्योति स्वरूप हूँ, मेरा पिता परमात्मा भी ज्योति स्वरूप है, वे शांति के सागर हैं, मैं शान्ति का स्वरूप हूँ, वे आनन्द के सागर हैं और मैं आनन्द का स्वरूप हूँ, बल्कि इसके साथ-साथ चाहिए योगी जीवन। हमारा जीवन ही योगमय हो, योगी जीवन हो। योगी जीवन के जो नियम हैं, उनको जीवन पर्यन्त कार्य में लाना है। कई

लोग कहते हैं कि हम बूढ़े होने के बाद ये सब भोग-विलास आदि छोड़ देंगे और भगवान का ध्यान करेंगे। लेकिन यह असंभव है क्योंकि जो बचपन में, जवानी में आदत पड़ी हुई है वह बुढ़ापे में छूटना मुश्किल है। जो कर्म मनुष्य रोज करता रहता है उसकी आदत पड़ जाती है। कहते हैं ना, "जो आदत हो गयी पक्की, उसका छूटना मुश्किल। धागों का बना रस्सा, उसका टूटना मुश्किल है।" जैसे धागे को तोड़ना आसान है लेकिन उन धागों का रस्सा बन जाये तो उसको तोड़ना मुश्किल है। हमारी अच्छी या बुरी आदतें कैसे बनती हैं? जो कर्म हम करते जाते हैं, उनसे हमारी आदतें बन जाती हैं, हमारे संस्कार बन जाते हैं। फिर न चाहते हुए भी हमसे कर्म हो जाते हैं।

आपने देखा होगा, कई लोग अपनी जुबान से कोई गलत शब्द कह देते हैं, झगड़ा बढ़ जाता है। आप कहो कि आपने यह शब्द क्यों कहा? कहता है कि क्या करूँ? मैं भी चाहता नहीं था लेकिन मुँह से निकल जाते हैं। ऐसा क्यों होता है, आदत के कारण। कहते हैं, आदत अतिरिक्त स्वभाव है, अव्वल स्वभाव नहीं। मनुष्य का प्रथम स्वभाव है पवित्रता। अन्तरात्मा उसको आवाज़ देती है लेकिन सुनता नहीं, उल्टा काम कर करके आदत बना देता है। इसलिए आदत इन्सान का अतिरिक्त या द्वितीय स्वभाव है, न कि प्रथम। लोग कह

देते हैं कि मेरा स्वभाव ऐसा है लेकिन उनको यह मालूम नहीं है कि उनका मूल स्वभाव ऐसा नहीं है। मूल स्वभाव यह है कि हम परमात्मा की सन्तान हैं। परमात्मा परम पवित्र हैं और हम भी उनकी संतान होने के नाते, जो अन्दर से आवाज़ आती है कि तुम भी पवित्र स्वरूप हो, शुद्ध हो, वही हमारा मूल स्वभाव है। गलत काम करना, यह दूसरा स्वभाव हो गया। अतः यह ख्याल रहे कि अभ्यास करके हमें वो जीवन बनाना है, अपने मूल स्वभाव को जाग्रत करना है। इसके लिए तो हमें योगी बनना पड़ेगा, योग का अभ्यास करना पड़ेगा और योगी जीवन अपनाया पड़ेगा।

कोई व्यक्ति बुढ़ापे में भी, जाती हुई कन्या को मुड़-मुड़ के देखता है। उसको इच्छा नहीं है, वो भोग, भोग चुका है, बूढ़ा हो गया है लेकिन वह आदत पड़ी हुई है कन्याओं को देखने की। खाने-पीने की आदत पड़ी हुई होगी, तो डॉक्टर के मना करने पर भी खायेगा। कोई और प्रलोभन होगा तो मन उसकी तरफ जायेगा। इसलिए कहा गया है कि 'आप हुआ बूढ़ा, तृष्णा हुई जवान'। वो खुद तो बूढ़ा हो गया लेकिन उसकी प्यास और ही जवान हो गयी, और बढ़ गयी। यह कैसे हो गया कि प्यास और बढ़ गई? क्योंकि उसने अभ्यास ही ऐसा डाला हुआ है, उसने आदत ही ऐसी डाली हुई है। भ्रतृहरि, जो राज्यभाग्य छोड़कर एक साधु बन गये थे, कहते हैं कि लोग समझते

हैं कि समय जा रहा है, वास्तव में समय नहीं जा रहा है, हम जा रहे हैं। इसी तरीके से जो भोग हम भोगते हैं, हम समझते हैं कि हमने भोगे हैं लेकिन हम यह नहीं समझते कि उसका दूसरा पहलू यह भी है कि भोग हमें भोग रहे हैं। जो हम खाते हैं उसको दाँत चबाते हैं। आज से 25 साल पहले हमारे दाँत जैसे थे, ऐसे आज तो नहीं हैं ना? कमजोर हुए हैं ना? इसलिए सिर्फ हम नहीं खाते, खाना भी हमें खाता है। यह भी हमें याद रखना चाहिए।

हमें जो आदत पड़ जाती है, उसको मिटाना मुश्किल हो जाता है। इसीलिए ज़रूरत इस बात की है कि रोज हम अपने कर्मों के ऊपर ध्यान दें। अगर हम ऐसे सोचेंगे कि कल से हम इसके ऊपर ध्यान रखेंगे तो कल तक वह आदत पक्की हो जायेगी। क्योंकि कल तक हम एक कदम आगे बढ़ चुके होंगे। कल हमें वापस आने के लिए फिर दो कदम पीछे लेने पड़ेगे। जितना हम गलत रास्ते पर आगे बढ़ेंगे और हमें मालूम पड़ेगा कि हम गलत रास्ते पर चल रहे हैं, उतना ही मुड़कर वापस आना पड़ेगा। इसलिए यह ज़रूरी है कि योग अभ्यास के साथ-साथ हमारा जीवन भी योगी जीवन हो क्योंकि दोनों का आपस में गहरा सम्बन्ध है। हरेक के पास योग्यतायें हैं। अगर ये योग्यतायें न होती तो रात को हम सो भी नहीं सकते। रात को हम जब सोते हैं तो पहले सब चीजें भूलते हैं।

संकल्प करते हैं कि अब हमें सोना है। लाइट बुझाते हैं, बिस्तर पर जाते हैं और सब भूलते हैं, फिर हमें नींद आती है। यह कला, 'याद करना और भूलना' हरेक को है। योग में भी हमें इसी कला का, इसी कुशलता का, इसी योग्यता का प्रयोग करना है। योग क्या है? परमात्मा की स्मृति में स्थित रहना ही योग है। हरेक को पता है कि उसमें यह योग्यता है। तो परमात्मा की स्मृति में स्थित होकर बाकी सब चीजों को भूलना, इसी का नाम योग है। जितना आप परमात्मा की स्मृति प्रेम से करेंगे, लगन से करेंगे, तत्परता से करेंगे, अन्दर की कसक से करेंगे, तड़प से करेंगे उतना आपका योग शक्तिशाली होगा। योग निर्भर करता है हमारी स्मृति पर और उस स्मृति से हमारी स्थिति बनती है।

जीवन में कठिनाइयाँ, परीक्षाएँ आती हैं लेकिन आप परमात्मा को याद करने का एक समय निश्चित कर लीजिये। परमात्मा की याद रहनी चाहिए सदाकाल लेकिन कम से कम प्रातः काल के समय तो ज़रूर रहनी चाहिए। उस समय कोई व्यवहार, व्यवसाय आदि कार्य व्यवहार नहीं होते। अगर हैं भी तो भी आप यह सोचिये कि इस समय मेरा परमात्मा के साथ अक्वाइंटमेंट है। जब आप रोज प्रातःकाल यह अभ्यास करते जायेंगे तो आपका रास्ता खुलता जायेगा, आप आगे बढ़ते जायेंगे। बीच-बीच में इसका अभ्यास करना छोड़ना नहीं चाहिए।

दूसरी बात, मैं यह कह रहा था कि परमात्मा की याद में विकार हट जाते हैं, उनका निर्मूलन हो जाता है। योग से जीवन निर्विकारी बनता है। इसलिए आप जीवन में योग का प्रयोग करें। योग में आपने जो सीखा है कि मैं आत्मा हूँ, परमात्मा की सन्तान हूँ, मेरा पिता परमात्मा शान्ति का सागर है, मैं उनका बच्चा शांत स्वरूप हूँ - इस बात को परिस्थितियाँ आने पर प्रयोग में लाइये। क्योंकि यह योग प्रायोगिक ज्ञान है। सिर्फ दवाई को अपने पास रख लेने से दवाई अपना काम नहीं करती, उसको काम में लाने से या उसका सेवन करने से फायदा होता है। वैसे योग सीखने से फायदा नहीं होता, उसका अभ्यास करने से और समय पर प्रयोग करने से फायदा होता है।



बहल-हरियाणा। समाचार पत्र दैनिक जागरण की ओर से आयोजित विश्व पर्यावरण दिवस पर सर्वधर्म प्रार्थना सभा में कोरोना दिवंगतों और योद्धाओं के लिए प्रार्थना एवं पौधारोपण कार्यक्रम में डॉ. शकुन्तला दीदी, सेवाकेन्द्र संचालिका, बहल, डॉ. पूनम, ढिगावा मंडी को भी आमंत्रित किया। कार्यक्रम में उपस्थित रहे मस्जिद के मौलवी अब्दुला साद, आर्य समाज के प्रधान डॉ. एन.पी.गौड़, श्री अलख आश्रम के महंत विकास गिरी, पारुल भगत, नायब तहसीलदार सुरेश कौशिक, इंडियन नेशनल लोकदल पार्टी के जिला अध्यक्ष रवि महमियां बहलवाला, गणपति डेयरी प्रोडक्ट्स के सी.ई.ओ. अमरजीत चौधरी, मार्केट कमेटी के निवर्तमान चेयरमैन सुशील केडिया, पी.एच.सी. के चिकित्सक डॉ. अजय श्योराण, युवा एकता क्लब के प्रधान योगेश शर्मा, ब्राह्मण समाज के अध्यक्ष रघुवीर शर्मा, जे.पी. कौशिक, जननायक जनता पार्टी के ब्लॉक अध्यक्ष राजकुमार ओबरा, भारतीय जनता पार्टी के मंडल अध्यक्ष विजय सिरसी तथा संजय लालावासिया।



आगरा-शमशाबाद(उ.प्र.)। विश्व पर्यावरण दिवस पर वृक्षारोपण करते हुए पार्षद प्रदीप गुप्ता, डॉ. लक्ष्मी बहन तथा अन्य भाई-बहनें।



आगरा-शास्त्रीपुरम(उ.प्र.)। पर्यावरण दिवस पर पौधारोपण करने के पश्चात् चित्र में डॉ. मधु, डॉ. शालू, डॉ. अनुराग, डॉ. मंजू, नरेश कुमार सक्सेना, भरत भाई तथा अन्य भाई-बहनें।



भिड़हा-मूंगर(बिहार)। पर्यावरण दिवस पर पौधारोपण से पूर्व चित्र में सभी ब्रह्माकुमार भाई-बहनें।



उदयपुर-राज. लॉकडाउन के दौरान ज़रूरतमंद लोगों को भोजन सामग्री वितरण करने के पश्चात् आमंत्रित कामिनी गुर्जर राष्ट्रीय महामंत्री अखिल भारतीय गुर्जर महासभा राष्ट्रीय महामंत्री किसान यूनियन, उदयपुर, जिला परिषद सदस्य को सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रीटा बहन। साथ हैं ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. शांति तथा ब्र.कु. कल्पना।



अलीराजपुर-म.प्र. पर्यावरण दिवस पर वृक्षारोपण करते हुए नारायण वर्मा, बैंक मैनेजर, अशोक एम.पी. बिजली विभाग, शैलेश एल.आई.सी. समरसेबल, ब्र.कु. माधुरी बहन, ब्र.कु. सेना, ब्र.कु. लालू, ब्र.कु. अरुण तथा ब्र.कु. मदन।



अम्बिकापुर-छ.ग. विश्व पर्यावरण दिवस पर ऑनलाइन वेबिनार में जुड़े शैलेष सिंगदेव, किसान कांग्रेस प्रदेश के उपाध्यक्ष, वी.के. सिंह, राजमोहिनी कृषि महाविद्यालय के डीन, जगदीश प्रसाद चन्द्राकर, पूर्व मुख्य वन संरक्षक, वृक्ष मित्र ओ.पी. अग्रवाल तथा मणिराम भगत, उपसंचालक कृषि विभाग। वेबिनार के पश्चात् पौधारोपण करते हुए ब्र.कु. विद्या, ब्र.कु. पार्वती, ब्र.कु. पूजा तथा अन्य बहनें।



बिलासपुर-टिकरापारा(छ.ग.) ब्रह्माकुमारीज व कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग के संयुक्त तत्वाधान में विश्व पर्यावरण दिवस पर 'पर्यावरण की रक्षा-हम सबकी सुरक्षा' विषय पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में पौधा रोपण करने के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. हेमवती, ब्र.कु. गायत्री, ब्र.कु. पूर्णिमा, ब्र.कु. श्यामा, ब्र.कु. ईश्वरी एवं ब्र.कु. नीता।



बिहार शरीफ-नालंदा विश्व पर्यावरण दिवस पर सेवाकेन्द्र पर पौधारोपण करते हुए ब्र.कु. अनुपमा, ब्र.कु. पूनम तथा अन्य।



कटक-विश्व शांति सरोवर(ओडिशा) पर्यावरण दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में ए.बी. मोहंती फार्म हाउस फील्ड में पौधारोपण करते हुए ब्र.कु. गोपाल, ब्र.कु. नथमल, ब्र.कु. देवस्मिता तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

भीतर से सशक्त होना- ये है समय की मांग



- ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

जहाँ गीता का हर अध्याय योग है उसमें ये ध्यान योग का महत्व जो बताया गया है कि वास्तव में मनुष्य जीवन में हर कोई को ये ध्यान करने की आवश्यकता है। ध्यान से ही मनुष्य अपने मन को शांत रख सकता है, स्थिर रख सकता है और अनेक प्रकार की परिस्थितियों के बीच भी संतुलित रख सकता है। वैसे आज का विज्ञान ध्यान के ऊपर काफी रिसर्च भी कर रहा है कि ध्यान करने वालों की मनोस्थिति आम व्यक्ति की मनोस्थिति से काफी संतुलित होती है। साथ ही साथ जीवन में जो अनेक परिस्थितियां, समस्याएँ आती हैं उन समस्याओं, परिस्थितियों में भी उसका दृष्टिकोण जो होता है वो सकारात्मक होता है, और बड़ी से बड़ी परिस्थितियों में भी वो इतना विचलित नहीं होता, जितना आम व्यक्ति छोटी-छोटी बातों में विचलित होकर अनेक प्रकार के नकारात्मक रिएक्शन क्रियेट कर रहा है। और जब तक इतने सारे निगेटिव रियेक्शन अन्दर से उभरते रहेंगे तो कहीं न कहीं जीवन में उसको उन परिस्थितियों की मार लगती रहेगी। इसीलिए आवश्यकता है ऐसे समय में जितना हम ध्यान के द्वारा आत्मा की बैटरी को चार्ज करें उतना ही आने वाली हर परिस्थितियों में, समस्याओं में, अनेक प्रकार की चुनौतियों को सहजता से सामना करके पार कर सकते हैं। ये बात हम सभी अच्छे से जानते हैं कि आने वाला समय कैसा होगा! परिस्थितियों से, चुनौतियों से भरा होगा या मुक्त होगा।

ऐसे समय में अगर आत्मा की शक्ति भी क्षीण हो जाये, हमारी आध्यात्मिक शक्ति भी क्षीण हो जाये तो उन परिस्थितियों को पार करने की शक्ति, क्षमता कहाँ से आयेगी! ऐसे समय में व्यक्ति नैचुरल है डिप्रेशन के शिकार बनते हैं। घरों में भी लोग अनेक प्रकार की परिस्थितियों से घिरा हुआ महसूस करते हैं। बुद्धि काम नहीं करती है तो आदमी डिप्रेशन का शिकार बनता जा रहा है। ऐसे समय में हमारी आंतरिक स्थिति नाजुक नहीं होनी

जितनी भी विपरीत परिस्थितियां आयेँ उसे या सहन करके पार करें या सामना करते हुए पार करें। अगर इंसान ऐसे समय पर टूट जाता है तो वो परिस्थितियों का शिकार सहज व स्वाभाविक बन जाता है, और जब हम टूटते हैं तो परिस्थितियां तो क्या इंसान भी रेंदना चालू कर देते हैं। इसलिए हमें टूटना नहीं चाहिए।

जीवन में परिस्थितियां, चुनौतियां, समस्याएँ जो आती हैं बल्कि वे तो हमें घड़ना चाहती हैं, कुछ बनाना चाहती हैं। जो परिस्थितियां हमें घड़ना चाहती हैं उस समय थोड़ी सहनशक्ति अपने अन्दर विकसित करते हुए, उस समय वो मनोबल बढ़ाते हुए हर परिस्थिति, चुनौति, समस्याओं को सहते हुए जब हम पूर्ण मूर्ति के रूप में तैयार हो जाते हैं तब आने वाले समय में लोग उनको ही अपना आइडल मानते हैं, अपना आदर्श मानते हैं और उनकी स्तुति करते हैं, पूजा करते हैं, लेकिन जो पहले सहकर सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाते हुए जीवन के रास्ते में आगे बढ़ते हैं ज़रूर वो मंजिल को प्राप्त कर ही लेते हैं।

इसीलिए हमें अपने जीवन में ये च्वाइस करना होगा कि हमें पहले सहन करना है या बाद में सहन करना है। पहले सहन करेंगे तो बाद में पूजनीय बन जायेंगे। पहले अगर टूटते जायेंगे तो बाद में रेंद जायेंगे। तो इसीलिए आवश्यकता है कि हम अपने जीवन को इस तरह से संवारे, अंदर से मजबूती लायें और वो आयेगी सिर्फ मेडिटेशन से। जितना हम अपने अंदर एकाग्रता को विकसित करते हैं, उस एकाग्रता के साथ आगे बढ़ते हैं उतना हमारी अन्दर की शक्ति जब बाहर आ जाती है तो कोई भी परिस्थिति हमें कोई नुकसान नहीं पहुंचा सकती। तो इसीलिए विज्ञान भी रिसर्च करता है कि ध्यान से कितने फायदे हैं जीवन के अन्दर। उन फायदों के आधार पर हम अपने जीवन को वैसा घड़ करके पात्र बन जाते हैं।

जब ध्यान से व्यक्ति की एकाग्रता की शक्ति बढ़ती है तब अनेक प्रकार की सुषुप्त शक्तियां जो हैं उनको हम जागृत कर सकते हैं। सुषुप्त शक्तियां अर्थात् इन परिस्थितियों में, जितनी भी विपरीत परिस्थितियां आयेँ उसे या सहन करके पार करें या सामना करते हुए पार करें।

चाहिए लेकिन आंतरिक स्थिति पावरफुल होनी चाहिए, सशक्त होनी चाहिए। आंतरिक स्थिति अगर मजबूत होगी तो परिस्थितियों में भी मजबूर नहीं बनेंगे। उन परिस्थितियों को सकारात्मक तरीके से हैंडल करते हुए, अपनी मनोस्थिति को भी ऐसे समय में हैंडल करते हुए उनको पार करना बहुत आसान और सहज हो जायेगा। अब भीतर से सशक्त होना है ये समय की पुकार है, समय की मांग है और उसी के लिए ही ध्यान करना आवश्यक है।

जब ध्यान से व्यक्ति की एकाग्रता की शक्ति बढ़ती है तब अनेक प्रकार की सुषुप्त शक्तियां जो हैं उनको हम जागृत कर सकते हैं। सुषुप्त शक्तियां अर्थात् इन परिस्थितियों में,



भिनमाल-राज. विश्व पर्यावरण दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में वृक्षारोपण करते हुए जिला पंचायत प्रमुख राजेश राणा, जालौर, क्षेमंकी ट्रस्ट के चक्रवर्ती सिंह रावत, नगर पालिका अधिशासी अधिकारी आशुतोष आचार्य, ब्र.कु. गुमान सिंह राव, ब्र.कु. लक्ष्मण। कार्यक्रम में उपस्थित रहे नगर पालिका इंजीनियर कैलाश जी, प्रेमराम जी, नेनाराम जी, इंजीनियर, पत्रकार माणिक मल भंडारी तथा अन्य।



धमतरी-छ.ग. ब्रह्माकुमारीज व कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग द्वारा पर्यावरण दिवस पर आयोजित वेबिनार का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. सरिता, ब्र.कु. प्राजक्ता, ब्र.कु. करुणा, ब्र.कु. यशा, सऊदी अरब मस्कट, ब्र.कु. सरस, ब्र.कु. नवनीता। ऑनलाइन वेबिनार में उपस्थित रहे सतोविसा समाजदार वन मंडलाधिकारी, टी.आर. वर्मा, एस.डी.ओ. फॉरेस्ट, मूरत सिंह सहायक प्राध्यापक महामाया कृषि महाविद्यालय, प्रोफेसर अनंत दीक्षित, बी.सी.एस. कॉलेज, पंचराम साहू रंजर, मिर्तेषा जैन अध्यक्ष जनजागरण सेवा समिति तथा योगेश गुप्ता अध्यक्ष यूथ हॉस्टल ऑफ एसोसिएशन।

ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया
संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, 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 ड्राफ्ट (पेयबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।



एकनामी 'एक बल एक भरोसा'



सदा सहज पुरुषार्थ की विधि क्या है? एक को याद करना - यह है सहज विधि। क्योंकि 'अनेकों' को याद करना मुश्किल होता है। लेकिन 'एक' को याद करना तो सहज है। सहजयोग का अर्थ ही है - एक को याद करना। एक बाप, दूसरा न कोई। या बाप(परमपिता) के साथ और भी कोई है? कभी-कभी देह-अभिमान में आ जाते हो। देहभान में आना, बॉडी-कॉन्सेस में आना अर्थात् मेरा शरीर है।

सदैव यह याद रखो कि मेरा नहीं, बाप का है, सेवार्थ बाप ने ट्रस्टी बनाया है। शरीर तो चाहिए ना! लेकिन मेरा नहीं, ट्रस्टी हैं। मेरापन है तो गृहस्थी और तेरापन है तो ट्रस्टी। ट्रस्टी बन गये तो बोझ खत्म। जब है ही कोई नहीं, एक बाप दूसरा न कोई - तो क्या याद आयेगा? जब संसार बाप हो गया तो एक की याद सहज हो गई ना! सदा उमंग और उत्साह में रहने वाली आत्माओं को, एक बल एक भरोसे में रहने वाले बच्चों को, हिम्मत बच्चे मददे बाप का सदा ही अनुभव होता रहता है। होना ही है, यह है हिम्मत। इसी हिम्मत के संकल्प के आगे माया हिम्मतहीन बन जाती है।

अभी एकाग्र हो जो सोचेंगे वह सब आगे बढ़ने का साधन हो जायेगा। सिर्फ एक बल एक भरोसे

जो बच्चे बुद्धि रूपी पांव ज़रा भी मर्यादा की लकीर से बाहर नहीं निकालते वे लक्की और लक्की बन जाते हैं। उन्हें कभी कोई भी विघ्न अथवा तूफान, परेशानी, उदासी आ नहीं सकती। यदि आती है तो समझना चाहिए कि ज़रूर बुद्धि रूपी पांव मर्यादा की लकीर से बाहर निकाला है। लकीर से बाहर निकलना अर्थात् मांगने वाले। इसलिए मांगने वाले नहीं, सर्व प्राप्ति सम्पन्न शक्तिशाली बनो।

से एकाग्र हो कर के सोचो। निश्चय में एक बल और एक भरोसा, तो जो कुछ होगा वह अच्छा ही होगा। बापदादा सदा साथ हैं और सदा रहेंगे। सिर्फ एक शब्द अटेंशन में रखो, बार-बार उस एक शब्द को अपने आप अण्डरलाइन करो, वह एक शब्द है - एकव्रता भव। जहाँ एक है वहाँ एकाग्रता स्वतः ही आ जाती है। अचल-अडोल स्वतः ही बन जाते हैं। एकव्रता बनने से एकमत पर चलना बहुत सहज हो जाता है। जब है ही एकव्रता, तो एक ही मत से एकमती-सद्गति

सहज हो जाती है।

एकरस स्थिति स्वतः ही बन जाती है। एक रस स्थिति का अर्थ ही है कि एक द्वारा सर्व सम्बन्ध, सर्व प्राप्ति के रस का अनुभव करना। जब सर्व सम्बन्ध एक द्वारा अनुभव होता है तो दूसरे सम्बन्ध में आकर्षण होने की तो बात ही नहीं है।

एक बल एक भरोसे वाले की निशानी क्या होगी? एक बल एक भरोसे में रहने वाली आत्मा सदा एकरस स्थिति में स्थित होगी। एकरस स्थिति अर्थात् सदा अचल, हलचल नहीं। हलचल के समय एक बल एक भरोसा कहेंगे? जब एक बाप द्वारा सर्व शक्तियाँ प्राप्त हो जाती हैं तो एक बल एक भरोसा चाहिए ना! एक को भूलते हो तभी हलचल होती है।

नष्टोमोहा बनकर, ट्रस्टी बन करके चलना और मोह से चलना कितना अन्तर है! नष्टोमोहा अर्थात् दुःख और अशान्ति का नाम-निशान नहीं। ऐसे हो या बनना है? तो एक बल एक भरोसा अर्थात् ज़रा भी दुःख के लहर की हलचल न हो। सदा ये स्मृति स्वरूप हो कि सदा एक बल एक भरोसे वाले हैं, और आगे भी सदा रहेंगे। खुशी रहे कि मैं ही था, मैं ही हूँ और मैं ही बनूँगा।

दिल की बात



बाबा हमें वो हकीकत बताते हैं, जिसका हर दिल अनुभव है। सुख-शांति की तलाश में हर दिल भटका है, और भटक रहा है। जिन मनुष्य, गुरुओं के पीछे हम लटके थे, वो भी नकाब पहने कहीं ओर ही लटके थे। यही खेल अनवरत जारी था। क्योंकि सुख शांति का वरदान भगवान ही देते हैं। मुक्ति-जीवनमुक्ति की राह उनके सिवाय पूरे ब्रह्माण्ड में कोई पार्टधारी दिखा नहीं सकता। भगवान के इस भाव को गहराई से दिल में उतारना है।

भगवान जैसी सर्वोच्च सत्ता के साथ जाने के लिए और उनकी बसाई खूबसूरत प्यार की दुनिया में आने के लिए आत्मभिमानो होकर ईश्वरीय यादों में गहरे से डूबना है। उनकी पावनता के साये में रग-रग को पवित्र बनाना है। भगवान ने सब कुछ खुली किताब जैसा हमारे सम्मुख रख दिया है। अपने सारे ज्ञान का राजद्वार हमें बना दिया। अब यह हमारे ऊपर है कि हम अपने इस भाग्य का कितना फायदा लेते हैं और प्यार की दुनिया में आते हैं।

हम भीतर से ज्ञान की आँख के अंधे थे, और नाम था नयनसुख। बाहरी साधनों पर इतराते रहे, पर भीतर अज्ञान का ऐसा भूसा भरा था। कभी सोचा ही नहीं कि रावण को क्यों इतना जलाते हैं कि जलाते-जलाते थकते ही नहीं। क्योंकि इन विकारों ने ही आत्मा की सुख, शांति, प्रेममय अवस्था को छीना है। परमधाम में परमात्मा के करीब रहने वाली श्रेष्ठ आत्मा का इतना बदतर हाल! इन विकारों ने ही आत्मा का ऐसा हाल किया है। भगवान से मिलने पर ही यह स्मृति आती है और आत्मा उनसे मिली नॉलेज पर पूरा अटेंशन देकर पढ़ती और याद में निखरती है।

प्यारा बाबा मिला तो अलौकिक खूबसूरती को दिल ने जाना। यह ऐसा प्यारा भाव है जो हमें इस संसार में रहते हुए दिल से न्यारा-प्यारा बना देता है। हमारा आत्मिक आकर्षण इतना ऊपर उठता है कि दैहिक कीचड़ नीचे रह जाता है। हरेक संकल्प शुद्ध, पवित्र होने से वैसी सृष्टि रच जाती है। सही मायने में अलौकिक दिल को भगवान के सिवाय कोई आकर्षित नहीं कर सकता। परमात्म प्यार और उनकी शक्तियों से सजे दिल में उलझन आ नहीं सकती। जिस दिल ने भगवान को दिल में बिठाया वहाँ हर उलझन, सुलझ जाती है।

नज़रिया



बदलने से तनाव भी बदल जाता खुशी में

- गलतियों को ही माफ़ किया जाता है, बशर्तें हमारे अंदर उन्हें स्वीकार करने की हिम्मत हो।
- असफलताओं से मन को उभारिये। असफल होना अपराध नहीं है बल्कि लक्ष्य को छोटा करना अपराध है। महान प्रयासों में असफल होना भी आपको यश देता है।

इमोशन उमड़ रहे हैं, उन्हें कोई नाम दिया जाए। यानी कि सबसे पहले आप स्थितियों को पहचानिए। उनका मूल्यांकन करें, अवलोकन के लिए पूर्व घटित स्थितियों से उनकी तुलना कीजिए।

दूसरी तकनीक - पूर्ण मूल्यांकन। यानी आपने

बदल गई। पुजारी ने दर्शनार्थियों की भावनाओं में बदलाव को एक एम.आर.आई. तकनीक से कैप्चर कर लिया।

सार यह है कि दुनिया के प्रति हमारी भावनाएं, हमारे दृष्टिकोण से बनती हैं। यदि हम दृष्टिकोण को बदल दें तो भावनाएं बदल जाती हैं। इसी तरह जीवन में भी हमें सकारात्मक पक्ष को देखना



जो भी देखा है, उस स्थिति को एक बार फिर से अलग नज़रिए से देखने की कोशिश करिए। आप उसी स्थिति पर स्थित होइए और अलग एंगल से देखें: एक उदाहरण से समझिये - पुजारी ने दर्शनार्थियों के लिए मंदिर के सामने रोते हुए लोगों की तस्वीर लटकाकर देखी। तस्वीर को देखकर वे लोग दुःखी हो गए। लेकिन पूरा दृश्य उस समय बदल गया, जब पुजारी ने बताया कि यह एक शादी की तस्वीर है और वे खुशी के आंसू हैं। जैसे ही नज़रिया बदला, दर्शनार्थियों की भावनाएं

चाहिए! विज्ञान कहता है कि आशावादी लोग जीवन के प्रति ज्यादा आनंदित रहते हैं क्योंकि वे हर उथल-पुथल, विपरित परिस्थितियों के लिए ज्यादा तैयार रहते हैं। इसलिए हमें जिंदगी के उजले पक्ष की ओर देखना चाहिए। यही वो तकनीक है, जो तनाव या निराशा को खुशी में बदल देती है।



दुमका-झारखंड। विश्व पर्यावरण दिवस पर पौधारोपण करते हुए ब्र.कु. जयमाला, ब्र.कु. रेखा तथा अन्य।



छतरपुर-बिजावर(म.प्र.)। विश्व पर्यावरण दिवस पर पौधा रोपण करते हुए एस.डी.ओ.पी. सीताराम अवासया, उनकी धर्मपत्नी अनिता अवासया, बिजावर, ब्र.कु. शिल्पा, ब्र.कु. रचना तथा ब्र.कु. रेखा।

पहली तकनीक - लेबलिंग। यानी जो भी

स्वास्थ्य



स्वास्थ्यवर्धक गुणों से भरपूर- सरसों का तेल

पहले हम बात करेंगे कि सरसों का तेल है क्या?

सरसों के तेल को सरसों के बीजों से निकाला जाता है। इसका वैज्ञानिक नाम ब्रेसिका जुनसा है। जिसे विभिन्न भाषाओं में अलग-अलग नामों से जाना जाता है। अंग्रेजी में इसे मस्टर्ड ऑयल कहा जाता है। सरसों के बीज भूरे, लाल और पीले रंग के होते हैं। मशीनों की मदद से इनमें से तेल निकाला जाता है। भारत में इसका प्रचलन ज़्यादा है और प्रतिदिन बनने वाले भोजन में भी इसका इस्तेमाल किया जाता है। यह तेल जायका बढ़ाने के साथ-साथ भोजन को पौष्टिक भी बनाता है।

अब जानते हैं इससे होने वाले लाभ

1. जोड़ों का दर्द, गठिया, मांसपेशियों का दर्द

आज से नहीं, बल्कि वर्षों से सरसों के तेल को जोड़ों के दर्द, गठिया और मांसपेशियों में होने वाले दर्द से निजात पाने के लिए इस्तेमाल किया जाता रहा है। नियमित रूप से इस तेल से मालिश करने पर शरीर के रक्त संचार में सुधार हो सकता है। वहीं, सरसों के तेल में मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड भी जोड़ों के दर्द और गठिया की समस्या में सहायक साबित हो सकता है।

2. हृदय स्वास्थ्य

सरसों तेल हृदय स्वास्थ्य के लिए भी सहायक हो सकता है। दरअसल, एनसीबीआई (नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इंफॉर्मेशन) की वेबसाइट में प्रकाशित एक वैज्ञानिक अध्ययन के अनुसार, सरसों का तेल मोनोअनसैचुरेटेड और पॉलीअनसैचुरेटेड फैटी एसिड के साथ-साथ ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैटी एसिड से समृद्ध होता है। ये दोनों फैटी एसिड मिलकर इस्केमिक हृदय रोग (रक्त प्रवाह की कमी के कारण) की आशंका को 50 प्रतिशत तक कम कर सकते हैं। वहीं, एक दूसरे शोध में दिया है कि सरसों के तेल को हाइपोकोलेस्टेरोलेमिक (कोलेस्ट्रॉल कम करने वाला) और हाइपोलिपिडेमिक (लिपिड लोअरिंग) प्रभाव के लिए भी जाना जाता है। यह खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम कर सकता है और शरीर में अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकता

है। जिसमें हृदय रोग के जोखिम को कम किया जा सकता है।

3. दांत संबंधी समस्या

विशेषज्ञों के मुताबिक, इस तेल को हल्दी के साथ इस्तेमाल करने पर मसूड़ों की सूजन और पेरियोडोंटाइटिस (मसूड़ों से जुड़ा संक्रमण) से निजात मिल सकती है।

“ सरसों के तेल को सड़ियों से उपयोग में लाया जा रहा है। यह इसलिए क्योंकि इससे अनेक स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं। यह तेल शरीर की कई छोटी-बड़ी समस्याओं को दूर करने में भी मदद कर सकता है। लेकिन इसे किसी समस्या का सटीक इलाज न समझा जाए। किसी गंभीर समस्या का पूर्ण इलाज डॉक्टर परामर्श पर ही निर्भर करता है।

4. अस्थमा

अस्थमा श्वसन तंत्र से संबंधित एक समस्या है। इससे राहत पाने में पीली सरसों तेल के फायदे कुछ हद तक सहायक साबित हो सकते हैं। दरअसल, इस संबंध में कई वैज्ञानिक शोध किए गए हैं, जिनसे पता चलता है कि सरसों के तेल में पाया जाने वाला सेलेनियम अस्थमा के प्रभाव को कम करने में सहायक साबित हो सकता है।

5. ब्रेन फंक्शन को बूस्ट करने के लिए

सरसों का तेल ब्रेन फंक्शन को बढ़ावा देने में भी उपयोगी हो सकता है। एन.सी.बी.आई. की वेबसाइट पर पब्लिश एक मेडिकल रिसर्च के

मुताबिक, सरसों के तेल में फैटी एसिड सबसेलुलर मेम्ब्रेन (उपकोशिकीय झिल्ली) की संरचना में बदलाव करने में मदद कर सकता है। जिससे मेम्ब्रेन बाउंड एंजाइमों की गतिविधि को रेगुलेट किया जा सकता है। यह मस्तिष्क के कार्य के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इस आधार पर यह माना जा सकता है कि सरसों का तेल दिमागी कार्य क्षमता को बढ़ावा देने में मददगार साबित हो सकता है।

6. एंटीबैक्टीरियल, एंटीफंगल और एंटीइंफ्लेमेटरी

सरसों का तेल एंटीबैक्टीरियल, एंटीफंगल और एंटीइंफ्लेमेटरी गुणों से समृद्ध होता है। इसमें मौजूद एंटीइंफ्लेमेटरी एंजेंट सूजन संबंधी समस्याओं से निजात दिलाने का काम कर सकता है। वहीं सरसों के तेल से संबंधित एक अन्य शोध से पता चलता है कि इसमें अनावश्यक बैक्टीरिया और अन्य रोगाणुओं के पनपने से रोकने की क्षमता पाई जाती है। इसके अलावा, ऐसे में यह माना जाता है कि फंगल के कारण त्वचा पर होने वाले रैशज और संक्रमण के इलाज करने में सरसों का तेल मददगार हो सकता है।

7. बालों के लिए

कई लोग सरसों के तेल को बालों में लगाने के लिए इस्तेमाल करते हैं। जो बालों और स्कैल्प के लिए लाभकारी साबित हो सकता है। इसके उपयोग से बालों के विकास में मदद मिल सकती है। इसके लिए सरसों के तेल में मौजूद मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड, ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैटी एसिड मदद कर सकते हैं। इसके अलावा, इस तेल में एंटीफंगल और एंटीबैक्टीरियल प्रभाव भी पाए जाते हैं, जो रूसी की समस्या को पनपने से रोक सकते हैं। सरसों के

तेल के नुकसान

- सरसों के तेल में इरुसिक नाम का एसिड मौजूद होता है जो हृदय को नुकसान पहुंचा सकता है। एक रिपोर्ट के अनुसार, इरुसिक एसिड हृदय की मांसपेशियों में लिपिडोसिस (ट्राइग्लिसराइड्स का जमाव) का कारण बन सकता है और हृदय के टिशू को क्षतिग्रस्त कर सकता है।



मोहाली-पंजाब। नवनिर्वाचित डेप्युटी मेयर, म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन कुलजीत सिंह बेदी को फूलों का गुलदस्ता भेंट कर बधाई देते हुए ब्र.कु. करमचंद भाई, ब्र.कु. जसवीर सिंह, ब्र.कु. राजिन्द्र शर्मा तथा अन्य।



जयपुर-निवाई(राज.)। विश्व पर्यावरण दिवस पर पौधारोपण करते हुए नगरपालिका अध्यक्ष दिलीप इसरानी। साथ हैं ब्र.कु. रेखा, ब्र.कु. सुनीता, कार्यक्रम संयोजक विमल जौला, सुरेन्द्र भाणजा तथा अन्य।



कादमा-हरियाणा। दैनिक जागरण समाचार पत्र द्वारा आयोजित सर्वधर्म प्रार्थना सभा के पश्चात् सेवाकेन्द्र पर पौधारोपण करते हुए ब्र.कु. ज्योति तथा अन्य ब्रह्माकुमारी बहनें। साथ हैं सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. वसुधा।



खरगोन-म.प्र.। कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. रविश सराफ को उनकी सेवाओं के लिए पी.पी.ई. किट व ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. देवकन्या, ब्र.कु. मनीषा। साथ हैं भाजपा के पूर्व विधायक बाबूलाल महाजन।



हजारीबाग-झारखंड। विश्व पर्यावरण दिवस पर एडवोकेट अश्विनी कुमार, विवेकानंद स्कूल की शिक्षिका जया श्रीवास्तव, नूतन श्रीवास्तव और सुप्रसिद्ध व्यापारी अंजन दत्ता उपस्थित रहे। साथ हैं ब्र.कु. हर्षा दीदी, ब्र.कु. तृप्ति तथा अन्य भाई-बहनें।



नरसिंहपुर-डोभी(म.प्र.)। विश्व पर्यावरण दिवस पर पौधारोपण करते हुए ब्र.कु. किरण तथा अन्य भाई-बहनें।



पन्ना-म.प्र.। ब्रह्माकुमारी द्वारा पर्यावरण दिवस पर डिस्ट्रिक्ट हॉस्पिटल में पौधारोपण करने के पश्चात् चित्र में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीता, डॉ. एल.के. तिवारी, सिविल सर्जन डिस्ट्रिक्ट हॉस्पिटल डॉ. आलोक गुप्ता तथा अन्य।



राहुरी-महा.। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नंदा द्वारा शासकीय कोविड सेंटर कृषि विद्यापीठ और देवलाली प्रवारा, सहारा मंगल कार्यालय में ऐसे 200 कोविड मरीजों के लिए शुद्ध भोजन का आयोजन किया।

कर्म • मन का ध्यान रखकर अपने वर्तमान कर्म को बनायें श्रेष्ठ

आत्मा का धर्म है शांति, प्यार, सद्भावना और निडरता। इस समय हमें अपने धर्म पर टिकना है। यानी बाहर परिस्थिति हमारे अनुकूल नहीं है लेकिन आत्मा को अपने स्वधर्म पर टिकना है। स्वधर्म मतलब निडर, शक्तिशाली, शांत, भविष्य के लिए असुरक्षा नहीं। आपस में सद्भावना और प्यार, ये हमारा धर्म है। ये समय की पुकार है।

आत्मा के धर्म में जीने के लिए आज एक समीकरण पक्का करना है। हमारे मन की



अपने मन की स्थिति पर आधारित होती है। जीवन में अगर ये समीकरण पक्का कर लिया तो हम अपनी भाषा बदलेंगे। हम ये नहीं सोचेंगे और कहेंगे कि बात ऐसी है, तो डर लगेगा ही। हम कहेंगे कि बात बड़ी है इसलिए निडर और शांत रहना हमारी जिम्मेदारी है। अगर सबने अपने मन का ध्यान रख लिया तो परिस्थिति का सामना करना आसान हो जाएगा।

अगर देखा जाए तो सृष्टि पर होने वाली

मन की स्थिति पर आधारित- बाहर की परिस्थिति

आत्मा के धर्म में जीने के लिए आज एक समीकरण पक्का करना है। हमारे मन की स्थिति, परिस्थिति पर निर्भर नहीं होती। ये एक बहुत बड़ी गलतफहमी है.....

ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

है। अब आप एक मिनट के लिए उस दृश्य को देखें जिसमें करोड़ों लोग इकट्ठे होकर कह रहे हैं, इस समय डर और चिंता होना स्वाभाविक है। तो सोचिए इस समय सृष्टि की क्या स्थिति होगी! सृष्टि की तरंगें क्या होनी चाहिए और हो क्या चुकी हैं। जबकि सृष्टि को इस समय शांति और शक्ति की ऊर्जा की ज़रूरत है।

बीमारी खत्म करने के लिए मन की स्थिति कैसी होनी चाहिए? किसी भी बीमारी में डॉक्टर हमेशा यही कहता है, निश्चित रहो, हम अपना काम कर रहे हैं। इसी तरह इस समय सृष्टि पर एक बीमारी आई है तो सृष्टि के मन को शांत रहना चाहिए। सृष्टि का मन मतलब हम सबका मन। हमें अपने लिए एक बात पक्की कर लेनी है, जो हमेशा लाभदायक होगी। यहीं एक शब्द आता है - आत्मनिर्भर। हमारे मन की स्थिति, हमारी सोच, परिस्थिति पर आधारित नहीं होती है। इसलिए एक ही परिस्थिति में चार लोग अलग-अलग प्रतिक्रिया देते हैं। मान लें कि आपके घर में कोई समस्या आती है तो घर का पहला सदस्य कहता है इतनी बड़ी बात, दूसरा कहता है हाँ बात तो बड़ी है, तीसरा कहता है छोटी-सी बात है, चौथा कहता है ये तो होता रहता है। एक ही परिस्थिति में चार लोग अलग-अलग तरह से सोचते हैं। क्योंकि उनकी सोच परिस्थिति पर आधारित नहीं होती बल्कि उनके अपने संस्कारों,

हर चीज़ के जिम्मेदार हम ही होते हैं। हर कर्म का परिणाम तो होता ही है। लेकिन ये न सोचें कि हमने क्या कर्म किया था जिसकी वजह से ऐसा हुआ। ये सोचें कि अब हमारा कर्म कैसा हो। अगर हम अपने निजी जीवन में भी देखें तो हमारे जीवन में परिस्थितियाँ आती हैं, किसी को व्यापार या नौकरी में, किसी को स्वास्थ्य में, रिश्तों में कुछ हो सकता है। ये सब जो बातें आती हैं ये हमारे कर्म का ही परिणाम होती हैं, अब हम इसका कुछ नहीं कर सकते हैं। लेकिन अब हम जैसा सोचेंगे, जैसा बोलेंगे और जो कर्म करेंगे, ये हमारा वर्तमान का कर्म होगा। हमारा वर्तमान का कर्म, हमारा वर्तमान और भविष्य के भाग्य का निर्माण करता है। हमने क्या किया था जिसकी वजह से ये हुआ। इसको सोचना हमारे लिए यह बहुत अच्छी सोच नहीं होगी।

ज़रूरी ये है कि अब हमें क्या करना है, यानी अब क्या कर्म करना है, अब कितनी सेवा करनी है, अब कैसे एक-दूसरे के मन का ध्यान रखकर अपने वर्तमान कर्म को इतना श्रेष्ठ बनाना है कि हम अपने लिए, देश के लिए, सृष्टि के लिए बहुत सुंदर भाग्य का निर्माण कर सकें। अतीत के कर्म तो हो चुके हैं, अब उसके लिए कुछ नहीं कर सकते, लेकिन वर्तमान कर्म पूर्ण रीति से हमारे हाथ में है। जिस पर हम जैसा चाहें वैसा भविष्य बना सकते हैं।

एक नई सोच

{ सकारात्मक सोच }

यदि हम ध्यान से देखें तो हमारे जीवन की अधिकांश समस्यायें हमारे सोचने अथवा विचार करने के कारण ही उत्पन्न होती हैं। अतः हमें बस इतना की करने की ज़रूरत होगी कि जिस भी दिशा अथवा हालात से हमें घुटन या परेशानी होती हो, उस दिशा की ओर हमें अपने विचारों या सोचने के तरीके को बदलना होगा।

क्योंकि जितना व्यर्थ व नकारात्मक सोच होगी उतना ही मन-बुद्धि भटकेंगे, और आत्मा की शक्ति नष्ट होती जायेगी। परिणाम स्वरूप शक्तिहीन आत्मा अपनी मन-बुद्धि को नियंत्रित नहीं कर सकेगी, जिसके कारण हम कोई भी निर्णय सही नहीं ले पाएंगे। इसलिए हमेशा अपनी सोच को सकारात्मक बनाओ और परमपिता परमात्मा की याद में रहकर अपने मनोबल को बढ़ाओ।

स्थिति, परिस्थिति पर निर्भर नहीं होती। ये एक बहुत बड़ी गलतफहमी है, जिसमें हम वर्षों से जी रहे थे। वैश्विक महामारी से पहले भी हमारे जीवन में ऐसी स्थिति थी कि हम कहते थे, 'मुझे चिंता हो रही है क्योंकि ऊंगली कहीं बाहर जाती थी, किसी परिस्थिति या व्यक्ति के ऊपर। मुझे अच्छा नहीं लग रहा है क्योंकि...?' हमने समझा कि आत्मा के संस्कार, संकल्प, सोच और भावनाएं हैं, वो परिस्थिति और व्यक्ति के व्यवहार पर निर्भर है। फिर कोविड वाली परिस्थिति पुनः आई। जैसे ही ये परिस्थिति आई, तो सारे विश्व ने मिलकर कहा, डरना और चिंता तो नॉर्मल है, स्वाभाविक है। ऐसा सारा विश्व कह रहा



राजनांदगांव-छ.ग। विश्व पर्यावरण दिवस पर पौधारोपण करने के पश्चात् चित्र में पार्षद गगन आईच, पार्षद शिव वर्मा, पार्षद सुनीता फडणवीस, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. पुष्पा तथा अन्य भाई-बहनें।



पटियाला-पंजाब। डॉक्टर्स को उनकी सेवा के लिए सम्मानित करने हेतु मॉडल टाउन सेवाकेन्द्र द्वारा वैक्सीनेशन कैंप का आयोजन किया गया। सम्मानित करने के पश्चात् चित्र में साथ हैं ब्र.कु. राखी, ब्र.कु. एकता, ब्र.कु. संजय तथा अन्य।



टोहाना-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज की ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस पर कोर्ट, गौशाला, सिविल हॉस्पिटल, डोलिफन स्कूल, कालवन गांव तथा सेवाकेन्द्र पर पौधारोपण किया गया।

आने वाला कल

व्यक्ति आज खूब परिश्रम करता है, किसलिए? इसलिए ना, मेरा आने वाला कल अच्छा हो, सुखदायक हो, सम्पन्नता से भरा हुआ हो। अच्छी बात है परिश्रम करना चाहिए, आने वाले कल को अच्छा बनाना चाहिए। सम्पन्न और सुखदायक बनाना भी चाहिए। परन्तु जिस आने वाले कल को आप ने आज अच्छा बनाया, जब वह कल आ जाएगा, तब उस अच्छा बनाए गए कल का सुख तो लेना चाहिए!

तो आज का दिन वह दिन है, जिसको आपने कल मेहनत करके अच्छा बनाया था।

मान लेते हैं, आज का दिन, आपके परिश्रम से अच्छा बनाया गया दिन है, आज के अच्छे दिन का आनंद लेंगे। यदि आप आज के दिन का आनंद लेते हैं, तो आपकी कल की, की गई मेहनत सफल है। परन्तु यदि आप आज फिर उसी चिंता में पड़ जाते हैं कि मेरा आने वाला कल अच्छा हो, आप आज के दिन का आनंद नहीं लेते, तो कल आपकी की गई सारी मेहनत व्यर्थ हो गई, ऐसा माना जाएगा।

इस प्रकार से तो आप आने वाले कल को अच्छा बनाने के लिए प्रतिदिन सिर्फ मेहनत ही करते रह जाएंगे, और उस अच्छे दिन का आनंद कभी भी नहीं ले पाएंगे। यह सारी सोच और सारा परिश्रम व्यर्थ होगा।

तो भाइयों! कल के अच्छे बनाए हुए दिन का, आज का आनंद लें। भले ही आने वाले कल को अच्छा बनाने के लिए भी कुछ समय लगाएं, उसका निषेध नहीं है। परन्तु सारी शक्ति और समय इसी में न लगा दें, कुछ आज के दिन का आनंद भी लेंगे। तभी आपका सारा परिश्रम सफल और जीवन सार्थक होगा।

कथा सरिता

मैंने सुना है कि जब सृष्टि बनी और ईश्वर ने सारी चीजें बनाई, बड़ी अद्भुत कहानी है। और जब उसने आदमी बनाया, तो वह अपने देवताओं से पूछने लगा कि यह आदमी मुझे बड़ा शिकायती मालूम पड़ता है। यह बन तो गया, लेकिन यह छोटी-छोटी शिकायतें लेकर मेरे द्वार पर खड़ा हो जाएगा। मैंने वृक्ष बनाए,



कहाँ छिप जायें

वृक्ष कभी शिकायत लेकर नहीं आए और न ही कोई प्रार्थना की। मैंने पशु बनाए, पशु कभी मेरे द्वार पर नहीं आए। पक्षी बनाए, पक्षी भी कभी मेरे द्वार पर नहीं आए। चांद-तारे बनाए, सब बनाया। लेकिन यह आदमी मुसीबत का घर है। यह सुबह-शाम चौबीस घंटे द्वार पर दस्तक देगा, कहेगा कि यह करो, यह करो; यह होना चाहिए, वह नहीं होना चाहिए। इस आदमी से बचने का मुझे कोई उपाय चाहिए। मैं कहाँ छिप जाऊँ?

किसी देवता ने कहा हिमालय पर छिप जाइए। तो उसने कहा, तुम्हें पता नहीं है, बहुत जल्द वह वक्त आएगा कि हिलेरी और तेनजिंग हिमालय पर चढ़ जाएंगे। तो किसी ने कहा, पैसिफिक महासागर में छिप जाइए। उसने कहा, वह भी कुछ काम नहीं चलेगा। जल्दी ही अमेरिकी वैज्ञानिक वहाँ भी उतर जाएंगे।

किसी ने कहा, चांद-तारों पर बैठ जाइए। तो उसने कहा, उससे भी कुछ होने वाला नहीं है। जरा ही समय बीतेगा और चांद-तारों पर आदमी पहुंच जाएगा।

तब एक बूढ़े देवता ने उसके कान में कहा, एक ही रास्ता है, आप आदमी के भीतर छिप जाइए। वहाँ आदमी कभी नहीं जाएगा। और ईश्वर ने बात मान ली और आदमी के भीतर छिप गया। और आदमी हिमालय पर भी पहुंच गया, चांद-तारों पर भी पहुंच गया, पैसिफिक में भी पहुंच गया। एक जगह भर छूट गई है जहाँ आदमी नहीं पहुंच पाया, वह है खुद के भीतर।

हरिहर एक सीधा-साधा किसान था। वह दिन भर खेतों में मेहनत से काम करता और शाम को प्रभु का गुणगान करता। उसके मन

न जाने किस रूप में नारायण मिल जायें



की एक ही चाह थी। वह उडुपि के श्री कृष्ण के दर्शन करना चाहता था। उडुपि दक्षिण कन्नड़ जिले का प्रमुख तीर्थ था। प्रतिवर्ष जब तीर्थ यात्री वहाँ जाने को तैयार होते तो हरिहर का मन भी मचल जाता किंतु धन की कमी के कारण उसका जाना न हो पाता।

इसी तरह कुछ वर्ष बीत गए। हरिहर ने कुछ पैसे जमा कर लिये। घर से निकलते समय उसकी पत्नी ने बहुत-सा खाने का सामान बाँध दिया। उन दिनों यातायात के साधनों का अभाव था। तीर्थ यात्री पैदल ही जाया करते।

रास्ते में हरिहर की भेंट एक बूढ़े व्यक्ति से हुई। बूढ़े के कपड़े

एक राजा का तोता मर गया। उन्होंने कहा-मंत्रिवर! हमारा पिंजरा सूना हो गया। इसमें पालने के लिए एक तोता लाओ। तोते सदैव तो मिलते नहीं। राजा पीछे पड़ गये तो मंत्री एक संत के पास गये और कहा- भगवन्! राजा साहब एक तोता लाने की जिद्द कर रहे हैं। आप अपना तोता दे दें तो बड़ी कृपा होगी। संत ने कहा-ठीक है, ले जाओ।

राजा ने सोने के पिंजरे में बड़े स्नेह से तोते की सुख-सुविधा का प्रबंध किया। ब्रह्ममुहूर्त में तोता बोलने लगा- ॐ तत्सत् ॐ तत्सत् उठो राजा! उठो महारानी! दुर्लभ मानव-तन मिला है। यह सोने के लिए नहीं, भजन करने के लिए मिला है।

चित्रकूट के घाट पर भई संतन की भीर।

तुलसीदास चंदन घिसै तिलक देत रघुबीर।।

कभी रामायण की चौपाई तो कभी

हर जीव की एक निश्चित आयु होती है। एक दिन वह सुग्गा मर

गया। राजा-रानी, राजपरिवार और पूरे राष्ट्र ने हफ्तों शोक मनाया। झण्डा झुका दिया गया। किसी प्रकार राजपरिवार ने शोक संवरण किया और राजकाज में लग गये। पुनः राजा साहब ने कहा- मंत्रिवर! खाली पिंजरा सूना-सूना लगता है, एक तोते की व्यवस्था हो जाती तो! अब कसाई वाला तोता राजा के पिंजरे में पहुँच गया। राजपरिवार बहुत प्रसन्न हुआ। सबको लगा कि वही तोता जीवित होकर चला आया है। दोनों की नासिका, पंख, आकार, चितवन सब एक जैसे थे। लेकिन सवेरे तोता उसी प्रकार राजा को बुलाने लगा जैसे वह कसाई अपने नौकरों को उठाता था कि उठ! हरामी के बच्चे! राजा बन बैठा है। मेरे लिए ला अण्डे, नहीं तो पड़ेगे डण्डे!

राजा को इतना क्रोध आया कि उसने तोते को पिंजरे से निकाला और गर्दन मरोड़कर किले से बाहर फेंक दिया। दोनों सुग्गे सगे भाई थे। एक की गर्दन मरोड़ दी गयी, तो दूसरे के लिए झण्डे



संगत का प्रभाव

गीता के श्लोक उसके मुँह से निकलें। पूरा राजपरिवार सवेरे उठकर उसकी बातें सुना करता था। राजा कहते थे कि सुग्गा क्या मिला, एक संत मिल गये।

झुक गये, भण्डारा किया गया, शोक मनाया गया। आखिर भूल कहाँ हो गयी? अन्तर था तो संगति का! सत्संग की कमी थी।

फटे-पुराने थे और पाँव में जूते तक न थे। अन्य तीर्थ यात्री उससे कतराकर निकल गए। किन्तु हरिहर से न रहा गया। उसने बूढ़े से पूछा 'बाबा, क्या आप भी उडुपि जा रहे हैं?'

बूढ़े की आँखों में आँसू आ गए। उसने रुंधे स्वर में उत्तर दिया, 'मैं भला तीर्थ कैसे कर सकता हूँ? एक बच्चा बीमार है और दूसरे बेटे ने तीन दिन से कुछ नहीं खाया।'

हरिहर भला व्यक्ति था। उसका मन पसीज गया। उसने निश्चय किया कि वह उडुपि जाने से पहले बूढ़े के घर जायेगा। घर पहुँचते ही हरिहर ने सबको भोजन खिलाया, बीमार को दवा दी। बूढ़े के खेत, बीजों के अभाव में खाली पड़े थे। लौटते-लौटते हरिहर ने उसे बीजों के लिए भी धन दे दिया। जब वह उडुपि जाने लगा तो उसने पाया कि धन खत्म हो गया था। वह चुपचाप अपने घर लौट आया। उसके मन में तीर्थ यात्रा न करने का कोई दुःख न था। बल्कि उसे खुशी थी कि उसने किसी का भला किया है।

हरिहर की पत्नी भी उसके इस कार्य से प्रसन्न थी। रात को हरिहर ने सपने में भगवान श्री कृष्ण को देखा। उन्होंने उसे आशीर्वाद दिया और कहा- हरिहर, तुम सच्चे भक्त हो। जो व्यक्ति मेरे ही बनाए मनुष्य से प्रेम नहीं करता, वह मेरा भक्त कदापि नहीं हो सकता।

तुमने उस बूढ़े की सहायता की और रास्ते से ही लौट आए। उस बूढ़े व्यक्ति के वेष में मैं ही था। अनेक तीर्थ यात्री मेरी उपेक्षा करते हुए आगे बढ़ गए, एक तुमने ही मेरी विनती सुनी।

मैं सदा तुम्हारे साथ रहूँगा। अपने स्वभाव से दया, करुणा और प्रेम का त्याग मत करना। हरिहर को तीर्थ यात्रा का फल मिल गया था।

परमात्म ऊर्जा

फुल स्टॉप...!!

आप किसी भी कर्म में बहुत बिजी हो, मन-बुद्धि, कर्म के सम्बन्ध में लगी हुई है, बन्धन में नहीं। लेकिन सम्बन्ध में डायरेक्शन मिले-फुल स्टॉप, तो फुल स्टॉप लगा सकते हो कि कर्म के संकल्प चलते रहेंगे? यह करना है, यह नहीं करना है, ये ऐसे है, यह ऐसे है...।

तो यह प्रैक्टिस एक सेकण्ड के लिये भी करो लेकिन अभ्यास करते जाओ, क्योंकि अन्तिम सर्टीफिकेट एक सेकण्ड के फुल स्टॉप लगाने पर ही मिलना है। सेकण्ड में विस्तार को समा लें, सार स्वरूप बन जायें।

ऐसे नहीं, योग में बैठेंगे तो फुल स्टॉप लगेगा। हलचल में फुल स्टॉप, इतनी पाँवरफुल ब्रेक है? या फिर ब्रेक लगायेंगे यहाँ और ठहरेगी वहाँ! और समय पर फुल स्टॉप लगे, समय बीत जाने के बाद फुल स्टॉप लगाया तो उससे कोई फायदा नहीं। सोचा और हुआ। सोचते ही नहीं रहे कि मैं शरीर नहीं आत्मा हूँ, आत्मा हूँ, मेरे को फुल स्टॉप लगाना है और कुछ नहीं सोचना है, ये सोचते भी टाइम लग जायेगा। ये सेकण्ड का फुल स्टॉप नहीं हुआ। ये अभ्यास स्वयं ही करो।

ये अभ्यास सारे दिन में जब भी चांस मिले करते रहो। एक सेकण्ड में कुछ बिगड़ता नहीं है। फिर काम करना शुरू कर दो। लेकिन हलचल में फुल स्टॉप लगता है या नहीं - ये चेक करो। अगर कर्म के बन्धन में आते हैं तो कर्म आपको खींचेगा, फुल स्टॉप नहीं लगाने देगा। और न्यारे-प्यारे होकर किसी भी कर्म सम्बन्ध में हो तो सेकण्ड में फुल स्टॉप लगेगा। क्योंकि बन्धन नहीं है। बन्धन भी खींचता है और सम्बन्ध भी खींचता है लेकिन न्यारे होकर सम्बन्ध में आना यह - अन्दरलाइन करना। इसी अभ्यास वाले ही पास विद् ऑनर होंगे।

फरिश्तेपन की ड्रेस चमकीली ड्रेस है। यह स्मृति और स्वरूप बनना अर्थात् फरिश्ता ड्रेस धारण करना। यह फरिश्ता ड्रेस अर्थात् फरिश्ता स्वरूप दूर-दूर तक आत्माओं को आकर्षित करेगा। इसलिए शरीर के भान के मिट्टी की ड्रेस से न्यारे बन चमकीली ड्रेस पहनो, सफलता का सितारा बनो।

फरिश्तेपन की ड्रेस चमकीली ड्रेस है। यह स्मृति और स्वरूप बनना अर्थात् फरिश्ता ड्रेस धारण करना। यह फरिश्ता ड्रेस अर्थात् फरिश्ता स्वरूप दूर-दूर तक आत्माओं को आकर्षित करेगा। इसलिए शरीर के भान के मिट्टी की ड्रेस से न्यारे बन चमकीली ड्रेस पहनो, सफलता का सितारा बनो।

शुद्ध हृदय • ईश्वर उसी हृदय में बसता है जहाँ सम्पूर्ण पवित्रता की खुशबू होती है

आज के विषय को एक कहानी के माध्यम से समझते हैं। शिष्यगण गुरु जी के उपदेश सुनने के लिए उत्सुक थे। गुरु जी समय पर आये और कहा "आज का समय पूरा हुआ कल मिलेंगे"। शिष्यों को आश्चर्य हुआ। वे मन ही मन विचार करने लगे कि गुरु जी आज मूड में नहीं होंगे, हमको निराश किया। दूसरे दिन

वापिस भेज दिया था। उसके पीछे मेरा आशय उन्हें संयम और सहिष्णुता का पाठ सिखाना था। मनुष्य अपने जूटे कार्य को गुनहगार की दृष्टि से देखने के बजाये स्वयं न्यायाधीश की दृष्टि से देखते हैं। और मन उसके, अपने रूचिपूर्वक जजमेन्ट देता है। इसलिए मनुष्य खुश हो जाता है।

हजारों ग्रंथ पढ़ना या धार्मिक कथाओं को श्रवण करने से भी ज़्यादा पुण्यदायक है विवेक को जागृत करना, यही सच्चा तप है।

मानव जीवन स्वार्थ के खातिर आत्मरक्षा और आत्मतुष्टि को सर्वस्व मानता है। तभी तो उसका मन परोपकार, दया, अहिंसा जैसे सद्गुणों को ताक पर रखकर अधियारी गलियों

अपने हृदय को ईश्वर का घर बनाने के लिए...



शिष्य फिर उपदेश सुनने के लिए उपस्थित हो गये। गुरु जी आये और कहा- "आप सब अपने घर जाइये। और मन में विचार करना कि आज भी आपको बोध नहीं दिया; उसका कारण क्या?"

शिष्य निराश होकर विदा हुए। मन ही मन में गुरु जी को कोसने लगे कि गुरु बहाना खोर है। हमें उनसे ज्ञान नहीं लेना है।

तीसरे दिन गुरु जी कुछ शिष्यों के साथ, एक शिष्य के घर गये। शिष्य घर के ऊपर में खण्ड में बैठकर गुरु जी की निंदा कर रहे थे, और खुद का सद्गुरु मिले, ऐसी भगवान समक्ष प्रार्थना कर रहे थे।

गुरु दूसरे, तीसरे और चौथे शिष्य के पास गये। सभी शिष्य एकांत में बैठकर गुरु की निंदा कर रहे थे।

एक सप्ताह के बाद गुरु ने शिष्यों के गाँवों में उपदेश सभा रखी। गुरु उपदेश में कह रहे थे कि जिंदगी स्वयं ही तुम्हारा गुरु है। घटना को राग-द्वेष से देखने की बजाय अनासक्ति से मूल्य दें, तो दूसरे की दोष-दृष्टि अपने-आप ही दूर हो जायेगी। मन को निगेटिव देखने की तालिम देंगे तो वो निगेटिव ही देखेगा। यानी बुद्धि की शुद्धि पहले, फिर बाद में धर्म की बात। मैंने मेरे शिष्यों की बुद्धि-शुद्धि की परीक्षा करने के लिए उनको उपदेश दिये बिना ही घर

पूजा-प्रार्थना-कर्मकांड ये सब साधन हैं। ये प्राप्ति करने का माध्यम नहीं। बुद्धि अपने आप शुद्ध नहीं होती। उसे स्वच्छ-साफ करना होता है। भीतर से श्रेष्ठ बनाने का विचार करेंगे तब ही बाह्य आवरण श्रेष्ठ बनेगा। धर्मशील बनने के पहले कर्मशील बनना ज़रूरी है। कोई भी व्यक्ति आपके आचरण को न पसंद करे, तब उसका टीका करने के बदले सकारात्मक दृष्टि से ऐसे विचार करें कि मुझ में ऐसी कौन-सी कमी थी जिसके कारण उस व्यक्ति को मेरे विरुद्ध विचार करना पड़ा।

आत्म दर्शन के बिना शक्ति-साधना केवल स्वयं को तुष्ट करने का बाह्य प्रयत्न है। जीवन एक दर्पण है। आप जैसे हैं वैसा दिखाता है। परंतु मनुष्य सुंदर बनने के बदले सुंदर दिखाई देने को पसंद करता है। इसलिए मेकअप करे-कराये खुद सुंदर है, ऐसे अभिमान को पोषता है।

मनुष्य ने अपने स्वार्थ के खातिर पूरे जग को अस्वस्थ स्पर्धा का अखाड़ा बना दिया है। मनुष्य संग्रह में सुख मानता है इसलिए उनका मन संकीर्ण होता जाता है। जो कोरोना काल में खुद को इन्फेक्शन की परवाह किये बिना मृत देह को भूल, अग्नि संस्कार के लिए सदा तत्पर रहकर मानवतापूर्ण कार्य कर रहे हैं, उसका पुण्य अवश्य ही परमात्मा के खाते में दर्ज होता है। सच्ची सेवा आत्म उन्नति में है।

से भटकने लगता है। खुद को खुश रखने में ही जीवन का परम उद्देश्य मानता है। ये जानते हुए भी कि स्वार्थ सदा सिद्ध होगा उनका कोई भरोसा नहीं कर सकते। इसलिए मनुष्य को जैसे-जैसे स्वार्थ सिद्ध नहीं होने का भय सताता है, वैसे-वैसे तनाव या मनसिक तनाव उत्पन्न करता है।

ईश्वर को अपने हृदय में बसाना है। तो जरा सोचिए! वे कितने महान हैं, दिव्यता के सागर हैं। सर्वशक्तिवान हैं, पवित्रता के सागर हैं तो उसे हृदय में बसाने के लिए, हृदय कितना शुद्ध, पवित्र होना चाहिए! बुद्धि को कितना न पवित्र बनाना चाहिए। ईश्वर उसी के घर में बसता है जहाँ सम्पूर्ण पवित्रता की खुशबू होती है।

अब हमें अपने शुद्ध हृदय को प्रभुमय बनाने के लिए क्या-क्या बातें ध्यान रखने योग्य हैं :-

1. निद्राहीन बनने का हमारा अधिकार, लेकिन निंदाहीन बनने का रिचक मात्र भी नहीं।
2. बाह्यता से धर्मात्मा नहीं, लेकिन अंदर से खानदान और उदारता बरतें।
3. प्रत्येक कार्य को कमाने का साधन नहीं, परमात्मा का कार्य समझ, समर्पण भाव से उस कार्य को श्रेष्ठ बनायें।
4. धर्म यानी सदाचार, प्रेम, सेवा, सहिष्णुता, और अहंकार मूलतः- इन बातों को अपने जीवन आचरण का मंत्र बनायें।
5. शब्द या वाणी, ये परमात्मा का वरदान है, इसलिए प्रत्येक शब्द ईर्ष्या, द्वेष, लोभ, स्वार्थ से अलिप्त रखकर पवित्र भाव से उच्चारें।
6. पवित्र चरित्र को ही आपके जीवन का सच्चा आभूषण मानें।
7. बार-बार पवित्रता, शांति के गुणों से अपने आपको श्रृंगारित रखो।

! यह जीवन है !

जिस कार्य से अपना और दूसरों का अहित हो, वह पाप है और जिस कार्य से सभी का हित हो, वह पुण्य है। जब तक दूसरों का भला नहीं करेंगे तब तक स्वयं का भला भी नहीं हो सकता और जिससे दूसरों का हित होता है उससे अपना अहित कभी नहीं होगा। जानबूझकर दूसरों का बुरा करने की इच्छा से किया गया कर्म पाप है।

पैर में चुभे कांटे को कांटे से ही निकाला जाता है, लेकिन दोनों में फर्क यह है कि एक कांटा दर्द देता है और दूसरा दर्द से मुक्ति दिलाता है। हमें यह तय करना है कि हमें दूसरों को पीड़ा देने वाला कर्म करना है या राहत देने वाला।



बाल्को-छ.ग। विश्व पर्यावरण दिवस पर ब्र.कु. बिन्दु बहन द्वारा सोशल अवेयरनेस के उद्देश्य से आयोजित ऑनलाइन वेबिनार में जुड़े ज्ञान मानसरोवर एकेडमी के डायरेक्टर ब्र.कु. भारत भूषण तथा ब्र.कु. विद्या। कार्यक्रम के पश्चात् पौधारोपण करते हुए वन मंडल के एस.डी.ओ. कुजूर रंज ऑफिसर पात्रे व केसरिया हिन्दु परिषद। साथ हैं ब्रह्माकुमारी बहनें तथा अन्य।



टोहाना-हरियाणा। कोरोना के समय ब्रह्माकुमारी बहनों ने अलग-अलग गांवों में जाकर निःशुल्क ऑक्सीमीटर बांटे।



संगरेडी-तेलंगाना (आन्ध्र प्रदेश)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा ब्र.कु. सुमंगला दीदी के नेतृत्व में लॉकडाउन के दौरान जिला अधिकारीगण के माध्यम से कोविड पेशेन्ट्स को शुद्ध भोजन वितरण किया।

हम सभी, आज की जिन्दगी को तोल कर देखें तो इसमें एक बहुत जबरदस्त पहलू उभर के आता है। वो होता है कि हमें सब कुछ इजी-इजी चाहिए और आसान तरीके से चाहिए। थोड़ा भी उसमें अगर मेहनत की बात होती है तो हम अपने आप को कटने लगते हैं या काटने लगते हैं कि नहीं, मैं ऐसा नहीं कर सकता और मैं ऐसा नहीं सोच सकता। उसी तरह से, जो ये राजयोग है जिसके बारे में कुछ न कुछ बातें हम, चाहे टी.वी. के माध्यम से, चाहे ब्रह्माकुमारीज के किसी न किसी मीडिया के माध्यम से, जैसे सोशल मीडिया के माध्यम से हम सुनते हैं कि आप आत्मा का कनेक्शन अगर परमात्मा से हो जाये तो ये राजयोग की एक सरल प्रक्रिया से अपने आप को सुधार सकते हैं।

आत्मा के अन्दर इतना कुछ भरा हुआ है, इतना कुछ भरा हुए का मतलब इसके अन्दर इतनी सारी बातें हैं, मन में जो हमारे चलती हैं, पुरानी बातें हैं, पुरानी परिस्थितियाँ हैं, पुरानी ऐसी बहुत सारी चीजें एक साथ हैं क्योंकि जब हम बैठते हैं शान्ति की अवस्था में तो उस समय

सारी चीजे उभर के मेरे सामने नाचने लग जाती हैं। उस अवस्था में हम कैसे परमात्मा को याद करेंगे? कैसे अपनी शक्ति को जमा करेंगे? तो एक मनन प्रक्रिया का मतलब जब हम कोई भी चीज पर मनन-चिंतन करते हैं। उसपर बैठकर सोचते हैं तो उसको हम छिलका बाय छिलका या कहेँ उस वस्तु को एक-

एक स्तर से समझने की या उस बात को एक-एक स्तर से समझने की कोशिश करते हैं। क्योंकि बात को समझने के लिए हमें बैठना तो पड़ेगा!

ऐसे ही परमात्मा का जो ज्ञान है कि तुम अपने आपको आत्मा समझो। सो आत्मा समझने के बाद हर पल, हर क्षण हमें मनन अवस्था में रहना है।

जैसे हम मनन करके पाना शुरू करेंगे, हम रिलैक्स होते जायेंगे। इसको कहते हैं समझ का बढ़ना। जितनी हमारी समझ बढ़ती है, जितनी मनन स्थिति बढ़ती है। उतना हमारी आत्मिक स्थिति बढ़ती है। हम रिलैक्स हो जाते हैं। जैसे एक उदाहरण ले-लें कि किसी के घर में कोई परिस्थिति आती है। हम देख रहे

से सारे कर्म हुए हैं।

उसके अन्दर कर्म करने का भाव, लेने का भाव, धोखा देने का भाव, दूसरों को चीट करने का भाव, दूसरों को नीचे गिराने का भाव, इन भावों के आधार से सबने कर्म किया है या अभी नहीं किया या अभी थोड़ा बहुत पुण्य का काम किया लेकिन इसके पहले पता नहीं क्या-क्या किया है! तो जो ये ज्ञान थोड़ा मनन चिन्तन में आता है तब हम ऑटोमेटिक अपने आप को समझदारी की एक सीढ़ी पर चढ़ा लेते हैं। और समझदारी की सीढ़ी पर जैसे ही चढ़ते हैं, वैसे ही हम शान्त होने लग जाते हैं। ये मनन अवस्था, ये मनन स्थिति, ये मनन करने की प्रक्रिया हमारे जीवन को सहज बना देती है। हमें योग का एक सहज भाव ये भी लेना चाहिए कि मेरा ज्ञान से जुड़ाव हो गया। योग माना जुड़ाव।

ज्ञान माना समझ से गहरा जुड़ाव होता जा रहा है। तो जितना मेरा जुड़ाव होता जा रहा है उतना मेरा मन शान्त होता जा रहा है। तो मनन करना माना शान्ति की तरफ बढ़ना। इसलिए हर पल अपने

जीवन की एक-एक पहलू को आप मनन करके देखेंगे कि कहाँ मेरे से भूल हो गई और उसमें मार्क्स आपको सच वाला देना है, अपने आपको करेक्ट नहीं करना है। 'राइट वे' से करेक्ट करना है। जो चीज गलत है माना गलत है। अब जैसे अगर गुण की बात की जाये तो हम कभी ये नहीं कह सकते कि इनके अन्दर

70 प्रतिशत तो गुण हैं। गुण 100 प्रतिशत होते हैं। 70 प्रतिशत नहीं होता। कोई भी गुण होगा, कोई भी वैल्यू होगी तो 100 प्रतिशत में आंकी जायेगी। या तो है, या तो नहीं है। ऐसे नहीं कि कहीं-कहीं मैंने गलती कर दी, गलती की, तो की। जैसे स्वीकार होता है ना, वैसे ऑटोमेटिक हमारे अन्दर शान्ति आती है। तो ये मनन प्रक्रिया, ये मनन स्थिति राजयोग ही दे सकता है। और जैसे-जैसे हम अपने सेल्फ इंट्रोस्पेक्शन या आत्म निरीक्षण करते जाते हैं। आत्मनिरीक्षण में ही मनन स्थिति बनती है।

ऑटोमेटिकली हमारे जीवन के वो सारे दरवाजे खुल जाते हैं जो हम कभी सोच भी नहीं सकते हैं! जितना जो मनन स्थिति में रहता है उतना वो परमात्मा के नजदीक जाता है। कैसे जायेगा? क्योंकि वो जितना मनन करेगा, उतना उसके अन्दर ताकत होगी। वो उस चीज को आराम से हैंडल करते हुए परमात्मा से बात भी करेगा और उसको ठीक करने की कोशिश भी करेगा। तो राजयोग एक मनन अवस्था को भी दर्शाता है। जितना जो मनन करेगा, उतना इस राज को जानेगा। अपने अन्दर वाले और परमात्मा के साथ जुड़ने राज भी उसको मिलेगा। इसलिए ही जब हम बैठते तो एकदम शान्त होते जायेंगे। तो मनन करो और परमात्मा के साथ मगन हो जाओ।



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली



{ राजयोग एक मनन प्रक्रिया }

मनन अवस्था का सिर्फ चार तरह का एक प्रूप हो सकता है। क्या, क्यों, कैसे और कब। जैसे कोई भी चीज आप उठा लें, और उसमें ये चीज हमारे साथ कब हुई? क्यों हुई? कैसे हुई? और क्या इसका समाधान हो सकता है? तो आप पायेंगे कि जो भी चीज हमारे साथ घटी है उसमें सारे चारों प्रश्नों का उत्तर जैसे-

हैं कि कोई दिवालिया हो जाता है। कोई किसी बात में बहुत दुःखी हो जाता है। उनके घर के सभी लोग परेशान हैं तो हम सोचने लग जाते हैं कि ऐसा क्या हुआ! लेकिन जब बैठेंगे और बैठ के कर्मों की गति को हम सोचेंगे कि हमारा एक-एक संकल्प, एक-एक थॉट और उसके अन्दर जो इंटरनल था उसके आधार

करते हो तो उसका 100 गुणा दण्ड मिलता है।

प्रश्न:- निरसंकल्प स्थिति क्या होती है? प्लीज डिटेल में समझाएं।

उत्तर:- निरसंकल्प स्थिति का अर्थ यह नहीं है कि कोई संकल्प ही न आये। संकल्प तो आते हैं पर उसमें कोई निगेटिव या व्यर्थ संकल्प नहीं होगा। शक्तिशाली निरसंकल्प स्थिति का अर्थ है कि हमने अपने संकल्पों पर इतनी जीत पा ली है कि जिस समय हमारा जो संकल्प आना चाहिए वही आएगा। और जब हमारे संकल्प श्रेष्ठ होंगे तो उसके आधार पर हमारे कर्म भी श्रेष्ठ होंगे। हर बात में एक्ज्यूट होंगे। जब हमारी ऐसी अवस्था होगी तब हम हर बात में संतुष्ट होंगे और सबके लिए सिर्फ देने की भावना होगी। जब हम निरसंकल्प स्थिति में हैं तो सबको हमसे अच्छे वायब्रेशन आयेंगे और हम सबके प्यारे बन जायेंगे।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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



उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दें



प्रश्न:- बाबा की याद से विकर्म कैसे विनाश होते हैं, जबकि अपने कर्मों का फल कभी न कभी तो भोगना पड़ता है?

उत्तर:- बाबा की याद में इतनी ताकत है। वो सर्वशक्तिवान हैं। हम जब बाबा को याद करते हैं तो सच्चाई-सफाई के साथ, शुद्धता के साथ उनको याद करते हैं। और ये याद रखते हैं कि हमसे गलतियाँ हुई हैं। जब हम अपनी गलतियों को परमात्मा के आगे प्रत्यक्ष रियलाइज करते हैं तो ये जो रियलाइजेशन है, वो ही हमें माफ़ी दिलाता है। अगर सच्चे दिल से रियलाइजेशन होती है, महसूसता होती है तो माफ़ी मिल जाती है। फिर वो किया गलत कार्य दुबारा रिपीट नहीं होता है। इसी के आधार पर ही हमारे विकर्म विनाश होते हैं।

प्रश्न:- स्मृति स्वरूप का क्या अर्थ है? कृपया स्पष्ट करें?

उत्तर:- स्मृति माना याद और स्वरूप माना जो चीज जैसी है, वह दिखाई देना। स्मृति स्वरूप माना आप जो हैं वही दिखेंगे। जैसे आप चोरी नहीं करते हैं पर अगर कोई आपको कह दे कि आप चोर हैं, तो आपके स्वरूप में दिखाई देगा कि आप ऐसे नहीं हैं। माना आप चोर नहीं हैं, तो नहीं दिखेंगे। अगर आपने कोई चोरी की है, तो आपमें नजर आएगी माना आप अपने आप में द्वन्द में होंगे और वही स्मृतियाँ आपके अंदर होंगी। जैसे कोई चोर होता है, उसके अंदर ऐसे चोरी करने के ख्यालात होते हैं तो वो उसकी शकल से दिखाई देता है। तो किसी की स्मृति में क्या है, वही उसका स्वरूप बनता है। दूसरा जिसके अंदर दैवी गुण हैं, तो उसकी भी शकल से दिख जाता है कि इसमें दैवी गुण हैं या नहीं। तो स्मृति स्वरूप माना जो उसके चिंतन में होता है, वही उसके स्वरूप में नजर आता है। तो इसको कहते हैं स्मृति स्वरूप।

प्रश्न:- मुझे अपने कज्ञन से ज्ञान मिला, लेकिन मेरी युगल ज्ञान के बहुत खिलाफ है। मेरे कज्ञन को और बाबा को बहुत गलत शब्द बोलती है।

कृपया बतायें इसमें मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर:- सबसे पहले आप स्वाभिमान में रहें। आप किसकी संतान हैं और आपके पिता कौन हैं। आप उन्हें प्रत्यक्ष समझा नहीं पा रहे हैं, इसलिए वो अपने भाव इस तरह से प्रकट करती हैं। और जो वो भाव प्रकट करती हैं, तो एक अज्ञानता के कारण उनको अपने भाव प्रकट

मन की बातें

- राजयोगी डॉ. कु. सूर्य



करने हैं, तो आप उसको माइंड मत कीजिए। आप अपने ज्ञान-योग को बढ़ाइये। तो आपके ज्ञान-योग के वायब्रेशन उन तक पहुंचेंगे। फिर वो आत्मा कभी कुछ गलत नहीं बोल पायेगी। आपके जीवन का परिवर्तन ही दूसरों के मुख पर एक पर्दा डाल देता है कि वो सब चीजों को देखते हुए भी अनजान तो बन रहे हैं, लेकिन उन्हें ये पता है कि आप श्रेष्ठ मार्ग पर चल रहे हैं। ये उन्हें आपके संस्कारों से स्पष्ट हो जाएगा।

प्रश्न:- बाबा कहते हैं कि सब आत्माएं निर्दोष हैं, तो क्या साथ में हम ब्राह्मण भी निर्दोष हैं? मैं कन्यायुजन में हूँ कृपया मुझे समझावें?

उत्तर:- सब आत्माएं निर्दोष हैं, जिन्हें मालूम नहीं उन्हें निर्दोष कहा जाता है। लेकिन जब हमें बाबा के द्वारा ये ज्ञान मिल जाता है, आत्मा की पहचान मिल जाती है, ड्रामा के चक्र का पता चल जाता है, फिर भी हम अगर गलती करते हैं तो हम निर्दोष नहीं कहलाये जाते। निर्दोष वही आत्मायें हैं, जिनको कुछ पता नहीं है। लेकिन हमें तो पता चल गया है ना इसीलिए हमें उन गलतियों को रिपीट नहीं करना है। बाबा ने हमें बताया है ना कि अगर तुम बच्चे ज्ञान मिलने के बाद गलती

इस समय कृष्ण जैसी समझ, अर्जुन जैसी वीरता की ज़रूरत



स्मृतियों में मन को बिजी रखें। परमात्मा के साथ अपने को जोड़ें। वे सर्वशक्तिमान वैद्यनाथ आपके साथ हैं ऐसी फीलिंग में रहें, आपका अच्छा ही होगा। विजय आपकी ही होगी। क्योंकि आप और परमपिता(बाप) दोनों सम्पूर्ण शक्तियों से लड़ेंगे, अकेले नहीं। तो निश्चित आपकी ही विजय होगी, उसमें संदेह का कोई स्थान नहीं।

महाभारत युद्ध में शिखंडी को सामने देख जब भीष्म ने अपने शस्त्र पटक दिये, तो कृष्ण ने अर्जुन से कहा- उठाओ धनुष और चलाओ तीर..। तब अर्जुन ने कहा- यह उचित नहीं है। पितामह निहत्थे हैं और शिखंडी भी उन पर वार कर गलत कर रहा है। तब श्री कृष्ण बोले- हे अर्जुन! शिखंडी के तीरों से भीष्म घायल हुए जा रहे हैं। इतिहास को यह कहने का मौका न दो कि भीष्म जैसा वीर अपूर्ण पुरूष के हाथों मारा गया।

यहाँ पर तुम्हारे तीर चले तो एक वीर, दूसरे वीर के हाथों वीरगति को प्राप्त होगा। आज हमें श्री कृष्ण की इस बात को गहराई से समझना होगा। हम भी इस वायरस के हाथों पराजित होकर इतिहास को अवसर न दें। इस समय महामारी के खिलाफ श्री कृष्ण जैसी समझ व वीरता दिखानी होगी। यानी कि हमारे पास मौजूद दवा और परमात्म दुआओं से उसे दमन कर विजयी बनकर आगे बढ़ना है। वे भले अजात शत्रु हैं पर हम भी सर्वशक्तिवान के बच्चे, मास्टर सर्वशक्तिवान हैं। ऐसे सकारात्मक सोच के सुरक्षा कवच अपनाकर रहना होगा। ठीक है ना...!

हम भारतीयों की जितनी विशेषताएं हैं, उनमें से एक यह भी है कि हम हर जान की कीमत जानते हैं। इसलिए हम महामारी के दौर में अब हर भारतवासी इस बात को ठीक से समझें कि मनुष्य से मनुष्य की दूरी यानी मौत से दूरी। इस दूरी को उम्मीद मानें कि जिंदगी फिर खुशनुमा शकल में लौटेगी।

मास्क, सोशल डिस्टेंसिंग, इनमें जीवन का स्वाद है। इस वक्त यदि समझदारी और सावधानी से काम लिया तो हमारी खुशियों की गवाही खुद कुदरत देगी। तन की सोशल डिस्टेंसिंग से हम इस महामारी से बच जायेंगे। किन्तु मानसिक वायरस के प्रभाव से भी मुक्त रहना होगा। मन को सबल रखना होगा। यानी कि भय, निराशा, हताशा सभी प्रभाव से मुक्त रखना होगा। इनसे भी दूरी बनानी होगी। स्व-रक्षक बनना होगा। मान लीजिए, कुछ हो भी जाये तो उपलब्ध उपायों का उपयोग कर उस परिस्थिति से अपने को सुरक्षित निकलना होगा। मन में भय युक्त किटाणुओं से सेफ रखना होगा। आत्मविश्वास, आत्मबल बनाए रखें। मन को सकारात्मक ऊर्जा से भरें। आपके जीवन में सुकून देने वाली

आज हमें श्री कृष्ण की इस बात को गहराई से समझना होगा। हम भी इस वायरस के हाथों पराजित होकर इतिहास को अवसर न दें। इस समय महामारी के खिलाफ श्री कृष्ण जैसी समझ, वीरता दिखानी होगी।



रतलाम-डोंगरे नगर(म.प्र.)। विश्व पर्यावरण दिवस पर पौधारोपण करते हुए जिला वन मंडल अधिकारी ध्यानचन्द्र डोडवे, जी.एस. परमार, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता, ब्र.कु. गीता तथा अन्य।



बीरगंज-नेपाल। पर्यावरण दिवस पर वृक्षारोपण करते हुए डुमरवाना बहुमुखी कॉलेज प्रमुख राधेश्याम, सिवाकोटी वार्ड सदस्य तुलसा मैनाली, शिक्षक अनिल मैनाली, पीस पार्क निर्माण समिति के अध्यक्ष भीम प्रसाद, रिमाल पत्रकार पुष्प खतिवडा तथा क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. रवीना।



सूरतगढ़-राज. विश्व पर्यावरण दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं सी.ई.ओ. अशोक मीना, आयुर्वेदिक डॉ. जितेन्द्र राठीर, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी तथा अन्य।



इंदौर-गंगोत्री विहार। विश्व पर्यावरण दिवस पर पौधारोपण करने के पश्चात् पर्यावरण संरक्षण के लिए सभी को प्रतिज्ञा करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीमा।

व्यायाम • फिजिकल थैरेपिस्ट की सलाह

कुछ ख्याल पैरों का भी कर लिया जाए



1.

उंगलियों की ताकत

कुर्सी पर बैठ जाएं और पैरों के नीचे एक तौलिया बिछा लें। अब उंगलियों से पकड़ते हुए तौलिए को खींचने की कोशिश करें। दोनों पैरों से पांच-पांच बार करें। इस व्यायाम से पंजों की मांसपेशियां मजबूत होंगी और उंगलियों में लचीलापन रहेगा।



2.

पंजों के दर्द से राहत

कुर्सी पर सीधे बैठें। एक टेनिस बॉल लेकर उसके ऊपर अपने पंजे को घुमाइए। इससे पंजों और पैरों के दर्द में राहत मिलेगी। दोनों पंजों को दो-दो मिनट घुमाएं। अगर चाहें, तो बॉल पर हल्का-सा दबाव डाल सकते हैं, लेकिन बहुत हल्का-सा।



3.

उंगलियों-पंजों का व्यायाम

कुर्सी पर सीधे बैठते हुए पंजों को ज़मीन पर फ्लैट रखें। उंगलियों को इतना उठाएं कि तलवे के अग्र भाग ज़मीन पर रखें। फिर उंगलियों को मोड़कर ज़मीन पर टिकाएं, एड़ी उठा लें। दोनों स्थितियों को बारी-बारी कम से कम पांच बार करें।



4.

मांसपेशियों की मालिश

पंजों को आरामदायक स्थिति में रखते हुए बैठ जाएं। एक पैर को उठाकर दूसरी जांघ पर रखें। उंगलियों को हाथ से पकड़कर पंजे की तरफ हल्के से मोड़ें, इतना कि तलवे और पिंडली में खिंचन का एहसास हो। दूसरे पैर से दोहराएं।



5.

पैरों के दर्द से बचाव

एक कुर्सी का सहारा लेकर खड़े हो जाएं। पैरों को आगे पीछे रखें। अब आगे की ओर झुकें। पंजे ज़मीन पर फ्लैट बने रहें। इस तरह आगे झुकने से पूरे पैर और पंजों के पास हल्की खिंचन महसूस होगी। इस व्यायाम को करने से पैरों में दर्द नहीं होगा।

इन दिनों घर के काम बहुत बढ़ गए हैं। खाना बनाना हो या घर की देखभाल के काम, कपड़ों की मशीन लगानी हो, सिंक पर बर्तन धोने के काम, बहुत देर खड़ा रहना ही पड़ता है। लिहाजा पैरों में दर्द होने लगता है। इससे राहत देने में चंद व्यायाम कारगर होंगे, जो दिन के केवल चंद मिनट लेंगे लेकिन आपको भरपूर आराम देंगे। इनकी मदद से आप पैरों, तलवों और पंजों की तकलीफों में बहुत राहत पाएंगी।

पर्यावरण को संरक्षित व संवर्धित करने के संकल्पित होने की ज़रूरत



रायपुर-छ.ग. | प्रधान मुख्य वन संरक्षक प्रकाश चन्द्र पाण्डे ने कहा कि वर्तमान समय प्रदूषण इतना विकराल रूप ले चुका है कि हरेक को अपनी व्यक्तिगत जिम्मेदारी लेने की ज़रूरत है। पर्यावरण को संरक्षित और संवर्धित करने के लिए जहाँ पर भी खाली जगह मिले वहाँ पेड़ लगाकर प्रकृति से जुड़ें। श्री पाण्डे ब्रह्माकुमारीज द्वारा शान्ति सरोवर रिट्रीट सेंटर में विश्व पर्यावरण दिवस पर आयोजित वृक्षारोपण कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त किए। ब्रह्माकुमारी संस्थान की क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला दीदी ने कहा कि हम लोग विकास की दौड़ में अपने धरातल को छोड़कर आगे बढ़ रहे हैं। यह दौड़ हमें पाश्चात्य संस्कृति की ओर ले जा रही है। किन्तु अब हमें फिर से अध्यात्म की ओर

लौटने की ज़रूरत है। उन्होंने रेड सिग्नल पर गाड़ी बंद करने और अनावश्यक हॉर्न न बजाने की सलाह देते हुए बताया कि इस तरह से छोटी-छोटी चीजों का ध्यान रखकर हम पर्यावरण संरक्षण के कार्य में अपना योगदान दे सकते हैं। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. सविता दीदी ने कहा कि पर्यावरण प्रदूषण पर गम्भीरता से विचार करने की ज़रूरत है। प्रकृति ने हमें दैनिक उपयोग के लिए सारी चीजें दी हैं किन्तु जब हम उनका बेतहासा दोहन करने लग पड़ते हैं तब समस्या पैदा होती है। प्रकाश चन्द्र पाण्डे और ब्र.कु. कमला दीदी ने शान्ति सरोवर में वृक्ष लगाकर कार्यक्रम का शुभारम्भ किया। इस अवसर पर ब्र.कु. सविता, ब्र.कु. वनिशा और ब्र.कु. किरण दीदी भी उपस्थित रहीं।

शांतिकुंड से निकलती विश्व शांति की किरणें



गिरि रोड-ब्रह्मपुर(ओड़िसा) |

ब्रह्माकुमारीज शांतिकुंड की 31 वीं वर्षगांठ के अवसर पर एम. के. सी.जी. चिकित्सा अस्पताल के इनडोर परिसर में कोविड प्रभावित मरीजों और उनके परिजनों के लिए एक सप्ताह तक चलने वाले भोजन वितरण सेवा का शुभारम्भ किया गया। कार्यक्रम में उपस्थित प्रो. डॉ. भारती मिश्रा, विभागाध्यक्ष, स्त्री रोग, एम. के. सी.जी. मेडिकल कॉलेज, ने इस महामारी काल में ब्रह्माकुमारियों की महानता के कार्य का वर्णन किया, जब दुनिया शायद मानव जाति के इतिहास के सबसे बुरे दौर में से एक देख रही है। ब्रह्मपुर के एस.पी.,आई.पी.पिनाकी मिश्रा ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज द्वारा विश्व शांति के लिए उठाया गया

साहसी कदम अवश्य ही एक दिन दुनिया में विश्व भाईचारा, शांति, प्रेम और खुशी की स्थापना कर एक लंबा रास्ता तय कर अवश्य ही अपने मुकाम तक पहुंचेगा। मुख्य

कोविड से प्रभावित मरीजों व उनके परिजनों को एक सप्ताह तक भोजन वितरण कर मनाई ब्रह्माकुमारीज शांतिकुंड की 31वीं वर्षगांठ।

अभियंता ऋषिकेश पटनायक ने इस शुभ अवसर पर इस समाज के आध्यात्मिक उत्थान के लिए बधाई दी। कर्नल गोविंद राव, आर्मी ए.डी. कॉलेज, गोलाबंध ने लोगों को इस कठिन समय में अपनी

आध्यात्मिकता विकसित करने के लिए उत्साहित किया। राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू, उपक्षेत्रीय निदेशिका, ब्रह्मपुर और राजयोगिनी ब्र.कु. माला, निदेशिका पी.यू. आर.सी., बी.ए.एम., मुख्य वक्ता और समन्वयक के रूप में शामिल हुए। इस कार्यक्रम में स्त्री रोग सहायक प्रो. डॉ. इंदिरा पालो, एम.के.सी.जी. मेडिकल कॉलेज, प्रवास राजू, कुना पाणिग्राही एवं सेवानिवृत्त प्राचार्य कृष्णा च. संरक्षक भी उपस्थित रहे। राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. माला और डॉ. भारती मिश्रा ने दिव्य भोजन व भोजन राहत के साथ मास्क और सैनिटाइज़र भी वितरित किए। इस मेडिकल कॉलेज में प्रतिदिन हजारों लोगों ने लाभ लिया।

नैतिक मूल्यों को अपनाने का दिया संदेश

अम्बाला | आज तक मातृ दिवस पर शरीर को जन्म देने वाली तथा शरीर की पालना करने वाली माँ का हम सम्मान करते आये, लेकिन इस मानव जीवन में हमारी और भी अनेक माँ हैं भारत माँ, प्रकृति माँ, पूज्य देवी माँ, आध्यात्मिक माँ तथा परम माँ अर्थात् परमात्मा। उक्त विचार राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. शैली दीदी ने मातृ दिवस के उपलक्ष्य में युवा प्रभाग तथा ब्रह्माकुमारीज अम्बाला कैंट के द्वारा आयोजित ऑनलाइन वेबिनार में रखे। उन्होंने ये

कैंट ने चरित्रवान व नैतिक मूल्यों से सम्पन्न माँ बनने का संदेश दिया। तभी भारत देश पूरे विश्व में महान देश बन सकेगा। डॉ. सोनिका, सीनियर गायनोलॉजिस्ट, चंडीगढ़ ने कहा कि अपने दैनिक दिनचर्या में बच्चों को आत्मनिर्भर करें तथा कुछ समय अपने मातृपिता के लिए भी अवश्य निकालें, और साथ ही साथ ये भी बताया कि राजयोग एक ऐसी पद्धति है जो हमारे मन को सशक्त बनाती है। वेबिनार में उपस्थित अतुल शर्मा, असिस्टेंट प्रोफेसर, महाराज अग्रसेन

'समाधान - आपकी बात अपनों के साथ' पर वेबिनार



ग्वालियर-म.प्र. | ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'समाधान- आपकी बात अपनों के साथ' ऑनलाइन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के शुभारम्भ में ब्र.कु. प्रहलाद भाई ने सभी का स्वागत करते हुए कहा कि यदि तन और मन को स्वस्थ रखना है तो हमें अपने विचारों पर नियंत्रण रखना होगा। अगर हमारे मन में व्यर्थ विचार आ रहे हैं तो उसका हमारे जीवन पर भी प्रभाव पड़ेगा। जीवन में परिस्थितियाँ तो आयेंगी परन्तु हर परिस्थिति में अपनी सोच को समर्थ बना लिया जाये तो जीवन को बेहतर ढंग से जिया जा सकता है। डॉ. स्वाति जोशी ने सभी को सम्बोधित करते हुए कहा कि वर्तमान समय जो भय का वातावरण बना हुआ है इससे निकलना हमारे लिए अति आवश्यक है, क्योंकि डर अपने आप में बहुत सारी बीमारियों को जन्म दे रहा है। इस डर से निकलने के लिए उन्होंने दो चीजें बताई, एक तो हमारा ईश्वर के ऊपर विश्वास और दूसरा स्वस्थ मन। थोड़ा समय अपने लिए प्रतिदिन निकालें

जिसमें तन को स्वस्थ रखने के लिए प्राणायाम और एक्सरसाइज़ आदि करें और मन के लिए राजयोग का अभ्यास करें। उन्होंने अपने अनुभव के आधार से बताया कि कोई भी परेशानियाँ अगर आ भी रही हैं तो अपने मन को शांत रखें, तो आप आसानी से उस परेशानी का रास्ता निकाल पाएंगे। कार्यक्रम में ब्र.कु. ज्योति दीदी ने अपने विचार रखते हुए बताया कि हर व्यक्ति को थोड़ा समय ध्यान (मेडिटेशन) अवश्य करना चाहिए। इससे हम पूरा दिन शांत और खुश रह सकते हैं। आज अधिकतर लोगों ने अपना रिमोट कंट्रोल परिस्थिति के हाथों में दे दिया है। जीवन में परिस्थितियाँ तो आयेंगी ही लेकिन उनसे घबराना नहीं चाहिए, बल्कि आप अच्छा क्या कर सकते हैं वह करें। बाकी सब ईश्वर पर छोड़ दें तो सब अच्छा हो जायेगा। दीदी ने सभी को मेडिटेशन कराकर गहन शांति की अनुभूति कराई। कार्यक्रम का कुशल संचालन ब्र.कु. प्रहलाद ने किया तथा अंत में सभी का आभार व्यक्त किया।



भी कहा कि अब परम माँ से संबंध जोड़कर उनके असीम प्यार का अनुभव करें। साथ ही राजयोग मेडिटेशन के माध्यम से परम माँ के संबंध का सुंदर अनुभव भी कराया। राजयोगिनी ब्र.कु. कृष्णा दीदी, सेवाकेन्द्र संचालिका, अंबाला

यूनिवर्सिटी ने अपने मन के भाव रखते हुए कहा कि माँ हमारे जीवन में भगवान के महत्व को समझाती है। वेबिनार का कुशल संचालन कुमारी सुमनलता ने किया। 450 से अधिक लोगों ने वेबिनार का लाभ लिया।