OM-24 - 2021 FILE_Page 1 and 2 04/03/2021 10:43 PM Page 1

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -23 अंक - 24 मार्च -II-2021 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. 8.50

रानी में 'आत्म ज्योति भवन' का भव्य उद्घाटन

रानी-राज.। नवनिर्मित 'आत्म ज्योति भवन' का उद्घाटन राजयोगिनी ईशू दादी, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी, संस्थान के कार्यकारी सचिव राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय, कांता बहन, सुभाष खीमावत आदि के कर कमलों द्वारा हुआ। इसके साथ ही राजयोगी ब्र.कु. अशोक गाबा, राजयोगिनी ब्र.कु. अरुणा दीदी,सिरोही तथा संस्थान के मुख्यालय माउण्ट आबू से सौ से अधिक समर्पित भाई-बहनों ने उपस्थित रहकर कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। ब्र.कु. अविनाश ने अपने सुंदर गीतों से शमा को खुशनुमा बना दिया। तत्पश्चात् ब्र.कु. सोनू बहन को समर्पित जीवन के 25 वर्ष पूर्ण होने पर सिल्वर जुबली के अवसर पर उन्हें बधाई देते हुए सभी ने उनके उज्वल भविष्य की कामना की। इस मौके पर सीरवी समाज के धर्म गुरू माधोसिंह दीवान एवं परमपूज्य

श्रीमद विजय चिदानंद सुरेश्वर जी महाराज ने उपस्थित जन समूह को सम्बोधित करते हुए ईश्वर की आराधना कर मानव सेवा करने, पशुओं की सेवा करने एवं देश प्रेम का संदेश दिया। समारोह में राष्ट्रीय कवि एवं समाजसेवी युगराज जैन, हरिराम शास्त्री, पारसमल संचेती, विद्यावाड़ी के ट्रस्टी पोपट भाई, खूबीलाल बरकाना, बख्तावर रांका, नवरत्न सी मेहता सहित कई समाजसेवियों ने कार्यक्रम की प्रशंसा करते हुए शुभकामनायें दीं। समारोह में रानी,राज. के अलावा गुजरात, महाराष्ट्र एवं अन्य राज्यों से लोगों ने भाग लिया। कार्यक्रम का संचालन व आभार ब्र.कु. अस्मिता ने किया।

पाण्डव भवन का अवलोकन करते हुए यातायात मंत्री ने कहा...

सार्थक सिद्ध हो रहा ब्रह्माकुमारीज़ का कार्य

मंत्री ने शांति स्तंभ पर जाकर ब्रह्मा बाबा को श्रद्धासुमन किये अर्पित

बाबा की कुटिया व मेडिटेशन रूम में बैठ शांति की अनुभूति की

पाण्डव भवन-माउण्ट आबू। तेलंगाना के यातायात मंत्री पी. अजय कुमार ने प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय पाण्डव भवन का अवलोकन किया। इस मौके पर उनकी धर्मपत्नी वासंथा लक्ष्मी भी साथ थीं। संगठन के सार्वभौमिक सभागार ओम शान्ति भवन का अवलोकन करते हुए यातायात मंत्री ने कहा कि अध्यात्म मानव को संकीर्ण विचारधारा से ऊपर उठाकर वसुधैव कुटुम्बकम की भावनाओं से परिपूर्ण करता है। जिसके लिए संगठन भली-भांति अपना महत्वपूर्ण योगदान दे रहा है। समाज में बढ़ती विकृतियों को समाप्त करने के लिए मानवीय सोच को सकारात्मक करने का ब्रह्माकुमारी संगठन की ओर से किया जा रहा कार्य सार्थक सिद्ध हो रहा है। उन्होंने विश्वव्यापी आध्यात्मिक संगठन की गतिविधियों को नज़दीकी से देख प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा कि संगठन का बिना किसी आदेश-निर्देशों के शांतिपूर्वक कार्य संचालन होना, स्वच्छता, सादगी, पर्यावरण के प्रति जागरुकता स्वयं ही इस पवित्र स्थान की अहमियत बढ़ा रहा है। पाण्डव भवन परिसर पहुंचने पर खेल प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका राजयोगिनी ब्र.कु. शशि दीदी, राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. शीलू दीदी, राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. शिवानी दीदी समेत संगठन के वरिष्ठ भाई-बहनों ने उनका स्वागत किया। अजय कुमार ने संगठन संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा बाबा की स्मृति में बने शांति स्तंभ पर जाकर उन्हें श्रद्धासुमन अर्पित किये तथा शांति स्तंभ पर अंकित विश्व शांति एवं मानवीय एकता के लिए बाबा की ओर से उच्चारित महावाक्यों की विस्तारपूर्वक जानकारी लेते हुए उन्हें विश्व कल्याण के लिए अत्यंत उपयोगी बताया। वे

बाबा की तपस्यास्थली कुटिया में भी गए जहाँ प्रजापिता ब्रह्मा बाबा ने विश्व शांति के लिए लंबे समय तक तपस्या की व संगठन की गतिविधियों को विकास के आयाम देने वाले कार्यों को संचालित करने में अहम भूमिका अदा की। इसके साथ ही मंत्री ने ऐतिहासिक सभागृह, मेडिटेशन रूम में बैठकर शांति की अनुभूति की।

ज्ञान सरोवर और ग्लोबल अस्पताल का भी मंत्री पी. अजय कुमार ने किया अवलोकन

यातायात मंत्री पाण्डव भवन का अवलोकन करने के बाद संगठन के ज्ञान सरोवर अकादमी परिसर पहुंचे। जहाँ अकादमी निदेशिका राजयोगिनी डॉ.निर्मला, राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु.मंजू, ब्र.कु.सतीश आदि ने आर्ट गैलरी समेत परिसर के अन्य विभागों का अवलोकन कराया। तत्पश्चात् वे ग्लोबल अस्पताल पहुंचे जहाँ अस्पताल के जनसंपर्क अधिकारी ऋषि मेहता ने उन्हें रोगियों के उपचार के लिए एक ही छत के नीचे अनेक प्रकार के रोगों से निजात दिलाने को मुहैया करवाई गई सुविधाओं की विस्तार से जानकारी दी।

तन-मन दोनों को स्वस्थ रखने में सहायक यह कार्यक्रम

आत्म अनुभूति तपोवन में 'पीस वॉक फॉर ग्लोबल हेल्थ अभियान' का शुभारंभ

धमतरी-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए आत्म अनुभूति तपोवन में 'पीस वॉक फॉर ग्लोबल हेल्थ अभियान' का शुभारंभ किया गया। इस अभियान के तहत प्रति मास विभिन्न वर्गों के लिए प्रोग्राम आयोजित किये जायेंगे। प्रथम मास में युवाओं के लिए आयोजित कार्यक्रम में डॉ. राकेश सोनी,मेडिकल ऑफिसर,गवर्नमेंट हॉस्पिटल,धमतरी, डॉ. चंद्राकर, डॉ. शैलेन्द्र गुप्ता,जिला संगठक,रेड क्रॉस, टी.डी. सिन्हा, जे.सी.आई. शाइन अध्यक्ष, देवनारायण साहू,विश्व हिन्दू परिषद्,जिला मंत्री, यशपाल साहू,अध्यक्ष,वात्सल्य सृजन, यूथ ऑर्गनाइज़ेशन, दिनेश सलाम,एन.सी.सी. केयर टेकर,गवर्नमेंट पी.जी. कॉलेज,धमतरी, वेदप्रकाश साहू,ए.बी. वी.पी.,सचिव, अर्पित जैन,अध्यक्ष,जे. सी.आई., नेमलाल गंगेले,जिला संगठक आयुक्त,स्काउट एंड गाइड आदि उपस्थित रहे। सभी अतिथियों ने इस कार्यक्रम की थीम की सराहना करते हुए कहा कि यह कार्यक्रम सभी को तन और मन दोनों को स्वस्थ रखने में अवश्य सहायक होगा। ब्र.कु. सरिता दीदी ने युवा प्रभाग की चेयरपर्सन दादी रतनमोहिनी को याद करते हुए उनके जीवन की तीन धारणायें बताई जिसके कारण वे 93 वर्ष की उम्र में भी युवा हैं। दादी का कहना, मैं हमेशा अपने को भगवान का बच्चा समझती हूँ, मैं हमेशा स्वयं को ईश्वरीय विद्यार्थी समझती हूँ व मैं अथक सेवाधारी हूँ। ये तीनों कभी वृद्ध नहीं होते। इन धारणाओं की सभी को प्रेरणा दी। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. प्राजक्ता ने किया।

मुख्यमंत्री द्वारा निर्मला दीदी का सम्मान

रीवा-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ के झिरिया रीवा की क्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी के निर्देशन में 50 वर्षों से क्षेत्र में की जा रही उल्लेखनीय सेवाओं, मानव कल्याण के कार्य, स्वच्छता, व्यसन मुक्ति, बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ आंदोलन, महिला सशक्तिकरण एवं महिला सम्मान, पर्यावरण सुरक्षा एवं जनजागरण हेतु एस.ए.एफ. परेड ग्राउण्ड में आयोजित गणतंत्र दिवस समारोह के शुभ अवसर पर माननीय मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने दीदी को सम्मानित किया। दीदी के स्थान पर संस्थान के वरिष्ठ प्रतिनिधि ब्र.कु. प्रकाश ने माननीय मुख्यमंत्री से प्रशस्ति पत्र प्राप्त किया। इस मौके पर क्षेत्र के सांसद एवं विधायक सहित संभागायुक्त डॉ. राजेश कुमार जैन, पुलिस उपमहानिरीक्षक अनिल सिंह कुशवाह, कलेक्टर इलैयाराजा विशेष रूप से उपस्थित रहे।

OM-24 - 2021 FILE_Page 1 and 2 04/03/2021 10:43 PM Page 2

आत्म-तृप्ति के लिए योग है बेहतर उपाय

ब्र.कु. गंगाधर

आज के परिदृश्य में कई प्रकार की टेक्नोलॉजी आ गई है। जो काम घंटों में, महीनों में होता था, वो आज चुटकी भर में हो जाता है। टेक्नोलॉजी सुख-सुविधायें तो दे देती है पर कहीं न कहीं हमारी शांति को आहत भी करती है। एक तरह से हम यूं कह सकते हैं कि इसने मनुष्य की गतिविधियों पर कब्जा ही कर लिया है। जो कार्य वो घंटों में कर पाता था, वह मशीन द्वारा मिनटों में होने लगा है। अगर इसी तरह से होता रहा तो आने वाले पाँच-दस वर्ष में टेक्नोलॉजी अपने ढंग से पसर चुकी होगी और मनुष्य वक्त के मामले में खाली हो जायेगा। यहीं से ज़िन्दगी में एक नये ही तरह का खतरा आयेगा। क्योंकि समय काटने के लिए वह खुद को काटेगा। जैसे कि कोई खाली होता है तो वो कहाँ जाता है? किसके पास जाता है? उनके पास न जो खाली बैठे हैं! एक से दो मिलकर क्या करेंगे? वही बात ना, जिसका जीवन से कोई ताल्लुक नहीं। फोकट में अपने अमूल्य समय को बर्बाद करेगा। बर्बाद माना वहाँ पर जो भी अपने गपशप या तेरी-मेरी की बातें, इधर-उधर की बातें करके एक ऐसी ऊर्जा का संचार करेगा, जो न सिर्फ खुद के लिए नुकसानकारक होगा बल्कि दूसरों को भी नुकसान पहुंचायेगा। निगेटिव ऊर्जा से किसी का भी कल्याण नहीं हो सकता। पिछले दिनों सड़क यात्रा के दौरान हमने एक दुकान पर पंक्चर हुई कार के टायर को निकालने के लिए एक मशीन देखा, दुकान वाले ने मशीन लगाई और बटन दबाते ही पहिया इतनी तेज़ी से घूमा कि तुरंत नट-वोल्ट खुल गये, चक्का बाहर आ गया। पहले इसी काम में आधा घंटा तो लगता ही था। यह एक छोटा-सा उदाहरण मात्र है। हमारे कहने का भाव ये है कि जब इन सुख-सुविधाओं को शरीर भोगेगा तो वह टूटेगा भी। शरीर का स्वभाव है, मिल जाये तो बावला हो जाना... न मिले तो निराशा में डूब जाना। इस बदलते दौर में तकनीक जो सुविधायें दे रही है, इसके बावजूद हम अशांत इसलिए रहेंगे कि हमने आत्मा की तृप्ति के लिए कुछ भी नहीं किया। कोई भी तृप्त तभी होता है जब उसे अपनी असली व निजी चीज़ मिल जाती है। तभी वो संतुष्ट भी होता और खुश भी होता। जैसे किसी के चौबीस कैरेट की अंगूठी गुम हो जाये तो उसके मन में बेचैनी रहती है उसे पाने की, जब तक कि वो न मिले। जैसे ही उसको मिल जाती, तो हृदय में वो शांति और संतोष अनुभव करता जो उसे तृप्त करता है। इसी तरह आत्मा भी तृप्त तब होती जब उन्हें असली और निजी चीज़ प्राप्त हो जाती। अब हम आपको बताना चाहते हैं, आज मनुष्य दौड़ रहा है, भाग रहा है, किसलिए? क्या प्राप्त करना चाहता है? इसीलिए न कि उसे सुख, शांति, प्रेम, आनंद, ज्ञान, शक्ति और पवित्रता की तलाश है। हम ये सब चाहते भी इसीलिए हैं क्योंकि वो हमारा है, और जिसका जो है, वो उसे मिल जाये, तभी तो वो तृप्त होगा, प्रसन्न होगा। वरना तो ज़िन्दगी भर दौड़ते ही रहेंगे। और दौड़ते-दौड़ते ही हमारे जीवन का ये अमूल्य समय नष्ट हो जायेगा। इस संदर्भ में हमें बचपन में पढ़ाया जाता था, शिक्षक कागज़ के टुकड़े देता और कहता कि भारत का नक्शा बना दो। लेकिन उसमें सही समझ हमें पता चल गयी कि उन टुकड़ों के पीछे भारत के नक्शे का चित्र बना हुआ होता था। उसी अनुरूप जब हम जोड़ते गये तो भारत का सुंदर नक्शा बन गया। तुरंत दिल से निकला, और शिक्षक के सामने छाती चौड़ी करके पहुंच गये, मैंने बना लिया! ऐसा होता था ना! इसी तरह दिल के टुकड़े किये हज़ार, एक इधर गिरा, एक उधर। आज मनुष्य ये सोच कर भाग रहा है कि मैं इतना धन अर्जित कर लूंगा तो मुझे सुख-शांति मिल जायेगी, मैं जिम जॉइन कर लूंगा तो स्वस्थ हो जाऊंगा। पर एक करता तो दूसरा छूटता, दूसरा करता तो तीसरा छूटता। तो कहीं न कहीं वो अतृप्त महसूस करता। उसे ये समझ नहीं कि भौतिक सुख-सुविधाओं, पदार्थों में वह तृप्ति नहीं होती जो वह चाहता है। उनकी आत्मा को तृप्ति तो तभी होगी जब वो निजी व असली चीज़ उसे मिल जायेगी या उसे प्राप्त करने का सही तरीका उसे मालूम हो जायेगा। ये सत्व गुण, जो आत्मा की असली व निजी सम्पत्ति है, वो प्राप्त करने पर ही उसे संतोष होगा। इस सत्व गुण के सामूहिक पैकेज के प्राप्ति का नाम ही राजयोग है। और राजयोग द्वारा हम अपनी शक्तियों व विशेषताओं को सही रूप में जानते हैं और कमियों को दुरुस्त करते हैं। तभी हम 'सच्चिदानंद स्वरूप' में स्थित हो पायेंगे।

अशरीरी बनने का अभ्यास नहीं तो समय पर बन नहीं पायेंगे

प्यारा बाबा, अपने एक-एक बच्चे को देख कितना खुश हो रहा है। हर एक के आगे बच्चों की कितनी महिमा करता है। अभी टाइम ज़्यादा नहीं है तो बाबा चाहता क्या है? दुनिया की सेवा तो कर ही रहे हो लेकिन साथ में अभी साथियों की भी सेवा करनी है। कइयों की तबियत खराब होती है और मौसम ऐसी है जो तकलीफ हो ही जाती। बाबा भी ऐसे टाइम पर हर एक बच्चे को जो तकलीफ में हैं उन पर अपनी दृष्टि से ऐसे नज़र डालता है, जो देखते ही लगता है कि यह नज़र उसे निरोगी व निर्विघ्न बना रही है। बाबा की वह दृष्टि आपके सामने आ गई ना! आ गई! देख रहे हो! बाबा कितना प्यार से देख रहे हैं, बीमारी कैसी भी हो, ठीक होनी ही चाहिए, ऐसी भी कई बीमारियां हैं लेकिन बाबा की दवाई महापुण्यकारी है। दृष्टि देना बाबा का काम है लेकिन बाबा की दृष्टि का लाभ लेना, यह हम बहन-भाइयों का काम है। बाबा के नयनों से नयन मिलते हैं तो शक्ति आ जाती है। कोई भी बीमारी आये उसमें हमको अशरीरी बनना पड़े, बाबा ने हमें जो अशरीरी बनने का तरीका सिखाया है उससे हम शरीर से परे हो जाते हैं। लेकिन इसके लिए बहुत समय का अभ्यास चाहिए। नहीं तो दर्द के समय अशरीरी बन नहीं सकेंगे। शरीर खींचता है। इसके लिए डबल बटन दबाना पड़ता है, इसमें फुल पावर चाहिए। इसके लिए विशेष समय निकालकर योग में बैठना होता है। बीमारी में विशेष सबकी परीक्षा होती है। अगर योग की आदत नहीं होगी तो उस समय योग लगेगा नहीं। कमज़ोरी की ऐसी-ऐसी बातें सामने आ जाती हैं, जो बुद्धि भटक जाती है। योग लगाना शुरू भी करते हैं, फिर थोड़े दिन के बाद चेक करते हैं तो कहते फायदा बहुत कम है। तो सबसे बड़ी दवाई कौन-सी है? जैसे उन दवाइयों में कॉमन लोगों के लिए तो इंजेक्शन है, थोड़े समय के लिए आराम मिल जाता है। लेकिन बहुत समय की बीमारी थका देती है। शायद ही कोई ऐसा डॉक्टर मिलता है जो उनकी मुश्किल को सहज कर देता है। लेकिन ऐसे सहज इलाज योग ही है। कई बार पेशेन्ट को उन दवाइयों का इतना इन्ट्रेस्ट आ जाता है जो उनको छोड़ना ही मुश्किल लगता है। तो अभी योग बल और मेडिकल बल दोनों ही चलाने की कोशिश करते हैं, थोड़े समय के बाद दूसरा कोर्स शुरू हो जाता है। फिर वह करते-करते थक जाते हैं, इसीलिए बाबा कहता है सब रोगों का इलाज है आध्यात्मिकता, जिससे वो रोग ही नहीं आये। इसमें पहले कन्ट्रोल चाहिए अपने ऊपर, वह भी सिर्फ बाहर का कन्ट्रोल नहीं, ज्ञान-योग का बल चाहिए।

कोई भी बीमारी आये उसमें हमको अशरीरी बनना पड़े, बाबा ने हमें जो अशरीरी बनने का तरीका सिखाया है उससे हम शरीर से परे हो जाते हैं। लेकिन इसके लिए बहुत समय का अभ्यास चाहिए। नहीं तो दर्द के समय अशरीरी बन नहीं सकेंगे।

दादी हृदयमोहिनी,मुख्य प्रशासिका

परमात्म ज्ञान ही देता राइट-रॉन्ग की समझ

दादी प्रकाशमणि,पूर्व मुख्य प्रशासिका

हमको नॉलेज मिली है कि तुम आत्मा इस मस्तक पर मणि की तरह चमकती हुई बिन्दु हो। तुम उस मणि अर्थात् बिन्दु को ही देखो और उस बिन्दु में कितने विशेष गुण हैं, कितनी उसमें रूहानियत की शक्ति है, वही देखो।

यह बेहद की युनिवर्सिटी है, जिस युनिवर्सिटी में पढ़ाने वाला प्रोफेसर सुप्रीम टीचर परमात्मा है। भले यह प्यारे सुप्रीम फादर का घर भी है, परन्तु साथ-साथ युनिवर्सिटी भी है। तो आप सभी इस समय गॉडली स्टूडेंट बन कर सुप्रीम टीचर द्वारा नई ज्ञान-योग की पढ़ाई पढ़ रहे हो। इस पढ़ाई से लाइफ के लिए सच्ची राह मिल जाती है। इस राह से रूह को राहत मिलती है। ये नॉलेज हमें राइट और रॉन्ग की बुद्धि देती है। दिव्य बुद्धि अर्थात् जो राइट और रॉन्ग की जजमेंट करे। आज मनुष्य की बुद्धि राइट और रॉन्ग की जजमेंट करने में असमर्थ है। अपनी-अपनी मत से एक कहेगा ये राइट, दूसरा कहेगा ये राइट...अपनी-अपनी मत से राइट को रॉन्ग और रॉन्ग को राइट कर देते हैं। लेकिन ये नॉलेज जो वास्तविक सत्य है, उसी सत्यता का फौरन जजमेंट देती है। कैसा भी कर्म करते हैं, कैसी भी चाल-चलन कोई चले, राइट-रॉन्ग की जजमेंट मिलती है। जैसे हंस खीर और नीर दोनों को अलग कर लेता। रत्न चुग लेता है, कंकड़ छोड़ देता है। ये नॉलेज हमको हंस बनाती है। राइट-रॉन्ग की यथार्थ पहचान देती है। दृष्टि-वृत्ति में स्वयं को औरों को फील होता है कि ये जिस दृष्टि से देखता है वह रूहानियत से देखता है, प्रेम से देखता है, सद्भावना से देखता है या इसकी दृष्टि-वृत्ति कैसी है। यदि अपवित्रता की दृष्टि है तो भी अन्दर रियलाइज़ होगा। यदि किसी के लिए नफरत होगी, तो भी उसकी दृष्टि से मालूम हो जाएगा कि ये किस दृष्टि से मुझे देखता है। तो ये नॉलेज वृत्ति को भी रियलाइज़ कराती और कौन किस दृष्टि से देखता उसे भी रियलाइज़ कराती है। हमको नॉलेज मिली है कि तुम आत्मा इस मस्तक पर मणि की तरह चमकती हुई बिन्दु हो। तुम उस मणि अर्थात् बिन्दु को ही देखो और उस बिन्दु में कितने विशेष गुण हैं, कितनी उसमें रूहानियत की शक्ति है, वही देखो। क्योंकि कोई भी बात पहले बुद्धि में आती फिर वृत्ति में चली जाती है। तो वह वृत्ति फिर दृष्टि से काम करेगी। तो यह वृत्ति और दृष्टि दूसरों को कितना प्रेम देती, रिसपेक्ट देती, दूसरों के प्रति कितनी सद्भावना है, यह सब नॉलेज से रियलाइज़ हो जाता है। यदि अन्दर से कुछ और भावना हो और बाहर से दिखावटी भावना हो - तो भी फील होगा। दिल से हम किसको कितना लव देते हैं या कॉमन रूप से लव रखते हैं - इन दोनों का अन्तर यह नॉलेज ही स्पष्ट करती है। इसलिए ये नॉलेज हमको हर एक बात में निर्णय शक्ति देती है। तो आत्मिक स्मृति और परमात्म स्मृति का यही आधार है। क्योंकि बुद्धि के क्लीयर होने से ही स्मृति पावरफुल हो जाती है - ये दो सब्जेक्ट (ज्ञान और योग) जीवन के मूल आधार हैं। जितना-जितना इसकी गहराई में जाते हैं, उतना दैवी गुणों की धारणा होती है, सूक्ष्म संस्कार परिवर्तन होते हैं क्योंकि रियलाइज़ेशन की शक्ति आ जाती है। अतः सबसे पहले यह नॉलेज खुद को बहुत फायदा देती है।

हमारे कर्म ऐसे हों जिनमें कोई भी साधारणता न दिखाई दे

दादी जानकी,पूर्व मुख्य प्रशासिका

जब बाबा हमारे साथ है तो कुछ भी हो जाये, चलायमान, डोलायमान न हो करके अचल अडोल अवस्था रहती है। बाबा ने इतनी शक्ति दी है जो हमारी लाइफ ही औरों को बतायेगी कि हमारा बाबा कौन है! सारे कल्प में ऐसी लाइफ नहीं होगी। शुरु-शुरु में भाई ज्ञान में आये या बहन ज्ञान में आये, पति आये या पत्नी, पहले झगड़ा ज़रूर होता है। पर जब दोनों को ज्ञान मिल जाता, तो बहुत खुश होते हैं। तो ड्रामा वंडरफुल है या बाबा वंडरफुल है या आप वंडरफुल हैं! ड्रामा में नूँधा हुआ है और अभी बाबा हमारे साथ है तो उसकी शिक्षाओं का पालन करने से हमारा वो रक्षक भी है। उसकी छत्रछाया के नीचे रहने से बहुत फायदा है। कभी दुःख नहीं होता। दुःख देना या दुःख लेना, माना सारे लाइफ की वैल्यु को कम करना। मुरली आईना है, मुरली सुनते अपने आपको देखो बाबा क्या कहता है, मैं क्या करती हूँ। बाबा कहता है एक को बिन्दी लगाओ तो 10 हो जाता है। ज़्यादा सोचो तो कमाई खलास, संगमयुग पर अगर कमाई करने की भावना है तो कर्म बड़े बलवान हैं, परमात्मा सर्वशक्तिवान है। और उससे शक्ति मिलती है, उसने हमें मुस्कुराना सिखा दिया, इसलिए हमें कोई भी बात मुश्किल नहीं लगी, न हुई है न होगी। तो अभी के यह दिन कितने प्यारे हैं, और जो दिन बीत गये वह भी बहुत प्यारे थे क्योंकि बाबा मिला ना! भूल गये हैं मैं शरीर हूँ। आत्मा बिन्दी है, छोटा-सा स्टार है। बाबा ज्ञान सूर्य है। जहाँ सूर्य और चन्द्रमा है वहाँ सितारे चमक रहे हैं। इस समय हम सभी ज्ञान सितारे चमक रहे हैं। ब्रह्मा बाबा दर्पण है, मैं कौन हूँ, मेरा कौन है और मेरे कर्म कैसे हैं? हमारे कर्म ऐसे हों जिनमें कभी भी साधारणता न दिखाई दे।

अगर मेरे में धीरज न होता तो आज मैं कहाँ होती पता नहीं! धीरज के कारण ही प्रकृति हमारी दासी है। हमारी लाइफ ऐसी हो जो दूसरों को लाइट मिले। बाबा ने सुख-दुःख, पाप-पुण्य की इतनी अच्छी समझ दी है जो कोई कर्म ऐसा न हो जो कोई देखने वाला या सुनने वाला कहे यह क्या कर रहे हैं! कभी हिम्मत नहीं छोड़ी। जीवन भर में कभी भी आपको भी हिम्मत नहीं छोड़नी क्योंकि हमको दौड़ी नहीं लगानी पर उड़ना है। तो उड़ना कैसे है वो भी बाबा ने बताया है। अपने दिल दर्पण में देखो तो भी कोई कमी होगी तो वो दिखाई पड़ेगी। कोई के घर में दर्पण न हो ऐसा हो सकता है! तो यह भी हमारा दिल दर्पण है, दिल साफ है तो भगवान हमारे से खुश है। भगवान भाग्यविधाता है। वह भगवान मेरा साथी है तो क्या करेगा काज़ी इसलिए मैं डरती नहीं हूँ। यह भाग्य है।

अगर मेरे में धीरज न होता तो आज मैं कहाँ होती पता नहीं! धीरज के कारण ही प्रकृति हमारी दासी है। हमारी लाइफ ऐसी हो जो दूसरों को लाइट मिले। बाबा ने सुख-दुःख, पाप-पुण्य की इतनी अच्छी समझ दी है जो कोई कर्म ऐसा न हो जो कोई देखने वाला या सुनने वाला कहे यह क्या कर रहे हैं!

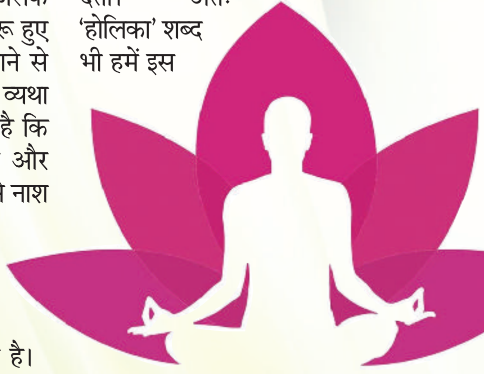
OM-24 - 2021 FILE_Page 1 and 2 04/03/2021 10:43 PM Page 3

होली पर रंग जायें 'होली' में

भारत में देसी वर्ष फाल्गुन की पूर्णमासी को समाप्त होता है। इसलिए फाल्गुन की पूर्णमासी को होलिका जलाने का अर्थ पिछले वर्ष की कटु और तीखी स्मृतियों को जलाना, अपने दु:खों को भुलाना और हँसते-खेलते नये वर्ष का आह्वान करना है। अतः भारत के उत्तर प्रदेश में कई लोग 'होलिका दहन' को 'संवत जलाना' भी कहते हैं। इसके अतिरिक्त पुराने वर्ष के अंत में इस त्योहार का मनाया जाना वृहद दृष्टि में इस रहस्य का परिचय भी देता है कि यह त्योहार पहले-पहले कल्प अथवा कलियुग के अंत में मनाया गया था। जिसके बाद सतयुग के सुख-शांति के दिन शुरू हुए थे। कलियुग के अंत में होलिका जलाने से मनुष्य के दु:ख, दरिद्रता, वासना तथा व्यथा सब दूर हो गए थे। परन्तु प्रश्न उठता है कि होलिका जलाने से मनुष्य के विकार और विकर्म तथा दु:ख और कलेष भला कैसे नाश हो सकते हैं?

स्पष्ट है कि लकड़ियां तथा गोबर जलाना ही 'होलिका दहन' नहीं है। लकड़ियों और गोबर को तो आज भी भारत के देहातों में रोज़ जलाया जाता है। परन्तु यहाँ दु:ख और दरिद्रता तथा अपवित्रता का प्रज्वलन तो हुआ ही नहीं बल्कि दिनों-दिन इनमें वृद्धि ही हो रही है। अतः विचार करने पर आप मानेंगे कि योगाग्नि प्रज्वलित करने से हमारी पुरानी कटु स्मृतियां मिट सकती हैं। हमारे दु:ख दूर हो सकते हैं और आने वाले नये वर्ष में हमारे जीवन में आनंद और उल्लास आ सकता है। इसीलिए होलिका के दिन गोबर और घास-फूस को अग्नि की ज्वाला में जलाना वास्तव में मन की उबड़-खाबड़ अथवा दूषित वृत्तियों को योगाग्नि द्वारा भस्मसात करने की प्रेरणा देता है। इसी कारण इस त्योहार को कई लोग 'राक्षस विनाशक' त्योहार भी मानते हैं। क्योंकि यह माया रूपी राक्षसी को ज्ञान रूपी हो-हल्ले से भगाने का त्योहार है।

कई लोगों का कहना है कि होलिका शब्द का अर्थ है 'भुना हुआ अन्न'। होलिका के अवसर पर लोग अग्नि में अन्न डालते हैं और गेहूँ और जौ की बाली को भूनते हैं। योगियों की बोल-चाल में ज्ञान अथवा योग को अग्नि की उपमा दी जाती है। क्योंकि जैसे भुना हुआ बीज आगे उत्पत्ति नहीं कर सकता वैसे ही ज्ञानयुक्त और योगयुक्त अवस्था में किया गया कर्म भी अकर्म हो जाता है, अर्थात् वह इस लोक में विकारी मनुष्यों के संग में फल नहीं देता। अतः 'होलिका' शब्द भी हमें इस



बात की स्मृति दिलाता है कि परमपिता ने पुरानी सृष्टि के अंत में मनुष्य को ज्ञान-योग रूपी अग्नि द्वारा कर्म रूपी बीज को भूलने की जो सम्मति दी थी हम उस पर आचरण करें। चंद लकड़ियों को, उपलों को इक्ठ्ठा करके जलाने को ही हम होली न मानें बल्कि योगाग्नि में अपने पुराने एवं खराब संस्कारों को दग्ध करें। और आगे के लिए कर्मों को ज्ञानयुक्त होकर करें।

होली के अवसर पर एक-दूसरे पर रंग डालने की प्रथा भी इसी भाव को व्यक्त करती है, जैसे ज्ञान के अनेक नाम 'अंजन, अमृत, अग्नि इत्यादि है। वैसे ही ज्ञान को रंग भी कहा गया है। ज्ञानी मनुष्य अपने रंग से दूसरों पर भी अपने ज्ञान का रंग चढ़ाता है। उनकी आत्मा रूपी चोली को भी परमात्मा की लाली में लाल करता है। जब तक मनुष्य स्वयं भी ज्ञान में न रंगा जायें और दूसरों पर भी ज्ञान की वर्षा न करें तब तक वह आनन्दित व प्रफुल्लित नहीं हो सकता और तब तक परमात्मा से उसका मंगल मिलन भी नहीं हो सकता।

अतः आज एक-दूसरे पर रंग डालने तथा छोटे-बड़े परिचित-अपरिचित सभी से प्रेम भाव से मिलन की जो रीति है इसका शुरू में यही रूप था कि परमपिता परमात्मा शिव से ज्ञान प्राप्त करके मनुष्य ने ज्ञान पिचकारी से एक-दूसरे की आत्मा रूपी चोली को रंगा था और एक-दूसरे के प्रति मन-मुटाव तथा मलिन भाव त्याग कर मंगलकारी परमात्मा शिव से मंगल मिलन मनाया था। ज्ञान के बिना मनुष्य भला मंगल मिलन मना ही कैसे सकता है! अज्ञानी और मायावी मनुष्य अपने काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार आदि राक्षसी स्वभाव से दूसरों का अमंगल करता है, उनके अधोपतन का निमित्त कारण बनता है; वह मंगल मिलन तो तभी मना सकता है जब ज्ञान अबीर आत्मा को रंगे और पुराने विचारों, आचारों, समाचारों और मनोविकारों को योग की अग्नि का ईंधन बना दे। इसीलिए होली को 'हो-ली' के रूप में मनाना ही उसका यथार्थ रूप है। हो-ली माना हो चुका। उसको भूल जाना। होली का दूसरा अर्थ है पवित्रता। तो इसीलिए परमात्मा द्वारा लगाए गए ज्ञान रंग से व योग अग्नि से अपनी आत्मा रूपी चोली को होली बनाना है।

तो होली के अवसर पर एक-दूसरे पर रंग डालना, दूसरा, अंतिम दिन होलिका जलाना, तीसरा, मंगल मिलन मनाना तो इन तीनों के आध्यात्मिक रहस्य को लेकर ही होली को मनायें।

सुन्नी-शिमला(हि.प्र.)। ग्रामीण विकास एवं पंचायती राज्य मंत्री वीरेन्द्र कंवर को ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा महाशिवरात्रि पर्व पर आयोजित किए जा रहे आध्यात्मिक महासम्मेलन में मुख्य अतिथि के रूप में आने का निमंत्रण देते हुए उपसेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शकुंतला। साथ हैं राजयोगी ब्र.कु. रेवादास।

पन्ना-म.प्र.। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान बृजेन्द्र प्रताप सिंह,कैबिनेट मंत्री,मध्य प्रदेश सरकार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सीता बहन,उपसेवाकेन्द्र संचालिका।

केशोद-गुजरात। सेवाकेन्द्र पर आमंत्रित सांसद रमेश धडुक, विधायक देवाभाई मालम तथा अन्य को राजयोग का परिचय देते हुए ब्र.कु. रूपा बहन।

संगारेड्डी-तेलंगाना। सांसद बी.बी. पाटिल,जहिराबाद को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् उनके साथ ब्र.कु. सुनंदा, नंदकिशोर दाशेटवार,होमगार्ड कमांडेंट देगलूर, ब्र.कु. मेनका, ब्र.कु. विद्या तथा ब्र.कु. उषा।

चन्द्रपुर-महा.। ब्रह्माकुमारीज़ पीस पार्क को कुछ नए सुधारों के साथ नागरिकों के लिए खोलने से पूर्व पार्क स्थित राजयोग कक्ष, विश्व नवनिर्माण आध्यात्मिक प्रदर्शनी आदि का निरीक्षण करते हुए कामगार नेता एवं पूर्व सांसद नरेश बाबू पुगलिया। साथ हैं पूर्व महापौर अंजलिताई घोटेकर, ब्र.कु. कुसुम दीदी,संचालिका,ब्रह्माकुमारीज़ चंद्रपुर गढ़चिरौली वाणी क्षेत्र, ब्र.कु. कुंदा दीदी तथा अन्य।

कुरुक्षेत्र-हरियाणा। विश्व शांति धाम में ब्रह्माकुमारीज़ के 'यूथ फॉर ग्लोबल पीस' प्रोजेक्ट के अंतर्गत दूसरे मास की थीम 'हार्मनी इन रिलेशनशिप द ट्रू लव' विषयक कार्यक्रम में मुख्य अतिथि कुमारी मिशा,डिस्ट्रिक्ट ऑफिसर,नेहरू युवा केन्द्र,यूथ अफेयर्स एंड स्पोर्ट्स को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र की मुख्य संचालिका ब्र.कु. सरोज दीदी।

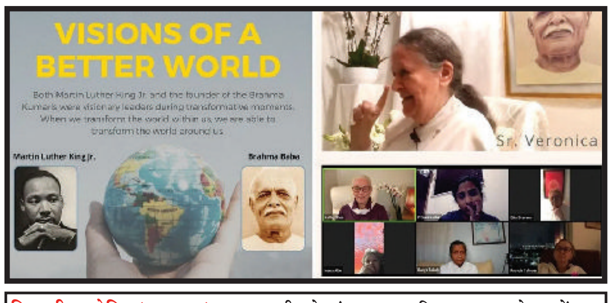
आस्का-ओडिशा। सांसद अपराजिता सारंगी,भुवनेश्वर,आई.ए.एस. को गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रवाती।

अमेठी-उ.प्र.। आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् विधायक राकेश प्रताप सिंह को ओम शान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. सुमित्रा व ब्र.कु. सुषमा।

मौदा-महा.। ब्रह्माकुमारीज़ के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग द्वारा 'शाश्वत यौगिक खेती द्वारा पर्यावरण संतुलन और सुखदाई मानव जीवन' कार्यक्रम का आयोजन ब्र.कु. चंदू भाई के खेत पर हुआ। इस दौरान उपस्थित रहे कामठी सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रेमलता दीदी, मौदा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अर्चना दीदी, ब्र.कु. वंदना बहन, ब्र.कु. विनायक तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों सहित गांव के लोग।

मैनपुरी-उ.प्र.। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान नगरपालिका अध्यक्ष श्रीमति मनोरमा देवी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अवन्ती बहन।

प्रयागराज-दारा गंज(उ.प्र.)। गंगा-यमुना संगम पर आयोजित राज्य स्तरीय कृषि मेला में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा शाश्वत यौगिक खेती की भव्य प्रदर्शनी का आयोजन हुआ।



मिआमी-फ्लोरिडा(यू.एस.ए.)। ब्रह्माकुमारीज़ के संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के 52वें पुण्य स्मृति दिवस एवं मार्टिन लुथर किंग डे पर 'विज़न्स ऑफ ए बेटर वर्ल्ड' विषय पर आयोजित एक विशेष ऑनलाइन सत्र में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. वेरोनिका,एरिया कोऑर्डिनेटर,ब्रह्माकुमारीज़।

OM-24 - 2021 FILE_Page 1 and 2 04/03/2021 10:43 PM Page 4

क्या है जीवन की गुणवत्ता.... !!!

ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

अभी भी दुनिया की कई ऐसी बातें हैं, जिन्हें हम नहीं जानते। अगर देखें तो परमात्मा के भी कई ऐसे रहस्य हैं, जिनके बारे में हम जागरूक नहीं हैं। जबकि ईश्वर के नाम में ही सबकुछ स्पष्ट है। एक है परमात्मा को जानना और फिर परमात्मा ने जो-जो बताया उसको जानना। अब दोनों बातें धीरे-धीरे हमारे सामने प्रत्यक्ष होनी हैं क्योंकि यह समय की पुकार है।

हम जानते हैं कि हर चीज़ समय के अनुसार होती है। जब वो चीज़ समय पर मिलती है तो जीवन एक अलग मोड़ ले लेता है। चाहे वो राजनीतिक सत्ता हो, या धर्म की शक्ति हो, या विज्ञान की, धनी की शक्ति हो। हम सभी शक्तियों को और फिर दुनिया की हालत को भी देख रहे हैं। सबकुछ करते हुए, सारे प्रयास, विश्व स्तर पर सारी कॉन्फ्रेंस करते हुए भी हम इस दुनिया को थाम नहीं पा रहे हैं। दुनिया को क्या, हम तो अपना जीवन ही नहीं थाम पा रहे। आज हर कोई खोज रहा है। कहीं न कहीं हमें ये बताया गया था कि परमात्मा है, अब परमात्मा की खोज ही जीवन का लक्ष्य बन गया है। शांति, प्रेम, सच्चा प्यार, सुख ये सब हम खोज रहे थे। इन सबसे बड़ी खोज कि मैं कौन हूँ। इसके बारे में इतना कुछ लिखा जा चुका है, फिर भी हमारी खोज जारी है। सबने यही समझा कि जीवन का लक्ष्य ही है ढूंढते रहना। अपने आप से पूछना कि क्या हम हमेशा ढूंढते ही रहेंगे। कितने जन्मों से उसे ढूंढते आ रहे हैं। क्या जीवन सिर्फ खोजने के लिए मिला है और फिर खोजते-खोजते ही इस दुनिया से चले जाना है।

ये जो हमारी खोज है, अपने आपको, परमात्मा को और जीवन से जुड़े ढेरों प्रश्नों को जानने की, उसकी खोज अब समाप्त हो चुकी है। क्योंकि जिसको हम कई जन्मों से ढूंढ रहे थे वो इस सृष्टि पर आ चुका है। जब वो खुद आ चुका है तो फिर ढूंढने की ज़रूरत नहीं है। अब तो एक शुरूआत है। अब तक हम परमात्मा को ढूंढ रहे थे। जैसे एक बच्चा पिता को ढूंढे, तो वह कब तक ढूंढता रहेगा। अपने आपको देखें कि जैसे एक बच्चा, जो अपने आपको ही भूल चुका है। पहली बात है कि हम अपने आपको ही भूल चुके हैं और अपने माता-पिता से बिछड़ चुके हैं। अपने घर से बिछुड़ चुके हैं। हम कौन हैं, हम किसके बच्चे हैं और हम कहाँ के रहने वाले हैं। इन तीनों का जवाब हमें नहीं मालूम। तो आप सोचिए कि एक बच्चा जो मेले में बिछुड़ गया है, कोई उससे पूछे कि आप कौन हो, कहाँ के रहने वाले हो, किसके बच्चे हो, तो उसे मालूम नहीं है। अगर वो पहुंचाना भी चाहे तो भी पहुंचा नहीं पाएंगे। सबसे ज़रूरी है कि हम सभी भटक रहे थे। अब सोचिए उस बच्चे को ये तीन जवाब मिल जाएं और जिसको वो ढूंढ रहा था उसको वो मिल जाए तो अब क्या फर्क होगा।

एक है ढूंढना और एक है मिलने के बाद का जीवन। अब वो समय आ चुका है। ढूंढने का काम खत्म। अब हम उससे मिलें। मिलने के बाद एक बहुत सुंदर प्यारा-सा रिश्ता बनाएं। फिर वो जीवन कैसा होगा। यह हमारा जीवन है, लेकिन उस जीवन में हम उतनी खुशी, सुख, आराम अनुभव नहीं कर रहें तो फिर हमारा जीवन संघर्ष में ही बीतता है। और हम जीवन का आनंद नहीं उठा पाते। चेहरे पर मेहनत दिखाई देती है, इसलिए बहुत कुछ करना पड़ता है खुश रहने के लिए। वो खुशी हमारी निरंतर नहीं है।

आज हम अपने जीवन को देखें तो जीवन की गुणवत्ता क्या है? हमारी निजी गुणवत्ता क्या है, मेरे पेशेवर जीवन की गुणवत्ता क्या है। मेरे पारिवारिक जीवन की गुणवत्ता क्या है। मेरे संबंधों में मधुरता कहां है। कुछ पल रूककर हमें ये सोचना पड़ेगा कि अगर हम जीवन में कुछ बदलना चाहें, तो क्या बदल सकते हैं। तो हमारे पास बहुत कुछ आएगा बदलने के लिए। रिश्तों में कहीं दूरियां आ रही हैं, वापस मुझे सहज बनना है। छोटी-छोटी बातों में, गलतफहमी के कारण हम दूर हो रहे हैं। पेशेवर जीवन का हम आनंद लेना चाहते हैं, लेकिन उसमें आज तनाव, अवसाद आदि सामान्य शब्द बन चुके हैं। लेकिन हमने उनको स्वीकार कर लिया। उन्हीं के साथ अपना जीवन चलाते गए। हम सबकुछ कर रहे हैं। लेकिन जिस तरह से या जिस गुणवत्ता से वो होना चाहिए, उसकी कमी है। कर रहे हैं, लेकिन उसका जो आनंद, जो उसमें मधुरता चाहिए, सहजता चाहिए, वो नहीं है।

मऊ-उ.प्र.। बी.जे.पी. अध्यक्ष स्वतंत्रदेव सिंह के मऊ आगमन पर ब्रह्माकुमारीज़ की जिला संचालिका ब्र.कु. विमला दीदी ने उनसे मुलाकात कर ईश्वरीय सौगात व साहित्य भेंट किये। स्वतंत्रदेव सिंह ने वैश्विक स्तर पर संस्थान के निःस्वार्थ सेवाओं की सराहना की। साथ ही उन्होंने संस्थान की गतिविधियों की विस्तार से जानकारी ली। इस अवसर पर अनूप गुप्ता,प्रदेश महामंत्री,गोरखपुर क्षेत्र प्रभारी,बीजेपी, पूर्व जिलाध्यक्ष एवं प्रदेश कार्यसमिति सदस्य हौसला प्रसाद उपाध्याय, सीता राय, अरविन्द जायसवाल,पूर्व चेयरमैन, अज़मतगढ़, ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. सोनी, ब्र.कु. पंकज तथा अन्य उपस्थित रहे।

बीदर-कर्नाटक। सांसद भगवंत खुबा को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् उनके साथ हैं ब्र.कु. सुनंदा, ब्र.कु. सरस्वती तथा अन्य।

मदुरई-तमिलनाडु। तमिल युनिवर्सिटी,तंजावुर के ग्रेजुएशन डे पर ब्रह्माकुमारीज़ शिक्षा प्रभाग के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए प्रो. डॉ. एम. कृष्णन,वाइस चांसलर,एम.के. युनिवर्सिटी,मदुरई, डॉ. टी.शिवकुमार,कंट्रोलर ऑफ एग्ज़ामिनेशन,तमिल युनिवर्सिटी,तंजावुर, डॉ. ब्र.कु. पाण्ड्यामणि,डायरेक्टर,वी.ई.एस., मा.आबू, राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय,चेयरमैन,एजुकेशन विंग,ब्रह्माकुमारीज़, राजयोगिनी ब्र.कु. ज्ञानसुंदरी,इंचार्ज,वैल्यु एजुकेशन प्रोग्राम्स,तमिल युनिवर्सिटी,तंजावुर, ब्र.कु. मिनाक्षी, उपक्षेत्रीय निदेशिका,ब्रह्माकुमारीज़, ब्र.कु. पद्मनाभन,कोऑर्डिनेटर,वैल्यु एजुकेशन प्रोग्राम्स, तमिल युनिवर्सिटी,तंजावुर, राजयोगी ब्र.कु. जयकुमार,एच.ओ.डी.,तमिल डिपार्टमेंट, गॉडलीवुड स्टूडियो,मा.आबू तथा राजयोगिनी ब्र.कु. उमा,उपक्षेत्रीय संयोजिका,ब्रह्माकुमारीज़।

कोरापुट-ओडिशा। भूमि पूजन के अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए विधायक रघुराम पोडाल, डी.पी.एम.यू. सूर्यकांत बेहेरा, राजयोगिनी ब्र.कु. नीलम दीदी, ब्र.कु. जयंती, ब्र.कु. शशि, ब्र.कु. स्वर्ण तथा अन्य।

नेपाल-बीरगंज। अंतर्राष्ट्रीय मोटिवेशनल स्पीकर राजयोगी ब्र.कु. रमण भट्टराई के बीरगंज आगमन पर विर्ता बीरगंज के ब्र.कु. भाई-बहनों के लिए प्रेरणादायी कार्यक्रम का आयोजन हुआ। कार्यक्रम में युवा उत्प्रेरक तथा मानव सेवा आश्रम बीरगंज के प्रमुख एवं प्रदेश संयोजक देवेश भाई लगायत तथा अन्य युवा सहकर्मियों की सहभागिता रही।

शिवहर-बिहार। थाना प्रभारी रघुनाथ सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मनीषा व ब्र.कु. सुनीता। साथ हैं ब्र.कु. रामाधार तथा अन्य।

अक्सर हम ये शब्द सुनते हैं, 'भाग्य'। और उसी को हम अपने से जोड़ते हैं तो दूसरा शब्द आता है, 'सौभाग्य' व 'दुर्भाग्य'। इसी आधार पर हम अपने सौभाग्य और दुर्भाग्य को मानते हैं और देखते हैं। ये तो तय है कि सौभाग्य मनुष्य को प्रसन्न करता है लेकिन जो चाहे वो नहीं मिले तो उसे हम दुर्भाग्य मान दुःखी हो जाते हैं। समझदार लोग दुःख की स्थिति में दुर्भाग्य को सहारा बना लेते हैं। इसी संदर्भ में रामायण में सीता जी के संदर्भ में एक प्रसंग आता है, जहाँ सीता जी यह प्रयोग कर रही थीं। राम-रावण युद्ध की सूचनाएं त्रिजटा अशोक वाटिका में सीता जी तक पहुंचा रही थी। जब उसने बताया कि रावण मरता नहीं है। बार-बार उसके नये सिर और भुजायें पैदा हो जाती हैं, तो उस पर सीता जी ने टिप्पणी की- 'मोर अभाग्य जिआवत ओहि। जोहि हो हरि पद कमल बिछोहि।।' माता सीता कहती हैं, विधाता सब विपरीत कर रहा है, सत्य तो यह है कि मेरा दुर्भाग्य ही उस दुष्ट(रावण) को जीवित रखे हुए है। जिसने कि मुझे श्रीराम के चरणों से अलग कर दिया है। यहाँ सीता जी

दुर्भाग्य को बदल लें सौभाग्य में...

अपने भाग्य को कोस नहीं रही हैं, जिस विपरीत परिस्थिति से उनको पीड़ा पहुंच रही है, उसे वे अपना दुर्भाग्य कहती हैं। यहाँ दुर्भाग्य का सहारा इसलिए लिया जा रहा है कि यही एक दिन सौभाग्य में बदल जायेगा। जीवन में कभी ऐसी घटनायें हो जायें जो घोर निराशा में डुबो दे तो दुर्भाग्य पर विश्वास करिये कि ऐसा होता है, कोसिए मत। बल्कि उस दुर्भाग्य को परमात्मा से जोड़ दीजिए। परमात्मा की कृपा हो जाए तो वही दुर्भाग्य, सौभाग्य में बदल जाता है।

यहाँ परमात्मा एक खास परिस्थिति के प्रति हमें जागरुक रहने के लिए कहते हैं कि तीन बातों से आपको हमेशा के लिए खुद को बचा के रखना है। परदर्शन, परचिंतन और परमत। परदर्शन, परमात्मा और आपके बीच का फासला बढ़ायेगा। अगर आपने इसे अपनी आदत बना ली तो परमात्मा आपसे ओझल हो जायेगा, आप उसे देख नहीं पायेंगे। आपको मिला हुआ सौभाग्य, दुर्भाग्य में बदल जायेगा।

परचिंतन सौभाग्य से परे ले जाता है। कहते हैं, परचिंतन पतन की जड़ है। एक मनोवैज्ञानिक सिद्धान्त है, जैसा आप सोचोगे, वही आप पाओगे। तो मन की श्रेष्ठ शक्ति आपने परचिंतन के माध्यम से खर्च करके नष्ट कर दी। तो भला सौभाग्य की आशा कैसे रख सकते हैं!

परमत, परमात्मा से दूरी बनाती है। तो इससे हमें सावधानी बरतनी चाहिए। समझदारी इसमें है कि आपने अपने जीवन की डोर किसके हाथ में दी है और किसके दिशा-निर्देशन में आप चल रहे हैं। कहते हैं, संग से आदमी की पहचान होती है। आपके संग का रंग अवश्य आपके जीवन को प्रभावित करेगा। जैसा संग वैसा रंग। तो हमारी बुद्धि पर किसका रंग है, किसका प्रभुत्व है, उसपर हमारा जीवन निर्भर होगा। मनमत, परमत और श्रीमत, इन तीनों में से आप अपने को कहाँ देखते हैं? ये थोड़ा शांति से बैठकर देखना चाहिए, उसपर विचार करना चाहिए। जब आप इस तरह से अपने ऊपर ऑब्ज़र्व करेंगे तो पता चलेगा कि मैं किस श्रेणी में हूँ। और उसी के आधार पर ही हमारा भाग्य निर्भर करेगा। परमात्म-प्यार ही सौभाग्य का निर्माण करता है। तो परमात्म-प्रेमी बनकर परमत से परे हो जायें और आप अपनी सद्बुद्धि से, सद्विवेक से श्रीमत पर सौभाग्य का निर्माण करें।

ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया
संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,
Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रूपये, तीन वर्ष 600 रूपये, आजीवन 4500 रूपये। विदेश - 2500 रूपये (वार्षिक)
कृपया सदस्यता शुल्क 'ओम शान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शांतिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

OM-24 - 2021 FILE_Page 1 and 2 04/03/2021 10:43 PM Page 5

परिस्थिति में स्व स्थिति

- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

संसार में 'योगी' और 'भोगी' तथा 'ज्ञानी' और 'अज्ञानी', मुख्यत: दो प्रकार के व्यक्ति तो होते ही हैं। किसी भी परिस्थिति में इन दोनों श्रेणियों के लोगों की भिन्न-भिन्न अभिव्यक्ति होती है। उससे हरेक व्यक्ति को स्वयं अपने बारे में भी कुछ बोध हो जाता है कि उसकी अपनी आन्तरिक स्थिति कैसी है और अब यदि उसे जीने की कुछ और अवधि मिले तो उसे क्या करना चाहिए। परिस्थितियाँ तो अनगिनत हैं, लेकिन यहाँ हम केवल 'व्याधि' या 'अस्वस्थता' रूप विशेष परिस्थिति में होने वाले कुछेक वृत्तियों, विचारों तथा व्यवहारों की चर्चा करते हैं।

बचूंगा या नहीं बचूंगा?

जब व्यक्ति पर अनायास ही किसी भी प्रकार की व्याधि उग्र रूप से आक्रमण करती है तो हो सकता है उसके मन में यह प्रश्न उठे कि - "क्या अब मैं बचूंगा या नहीं बचूंगा?" इसके साथ ही, बिस्तर पर पड़े होने पर उसके सामने प्रश्न आ सकते हैं कि "क्या मेरा जीवन निर्मल और सत्कर्म-युक्त एवं सेवारत बीता है या मैंने कोई गलत कर्म किये हैं? यदि उसने जीवन को आध्यात्मिक संहिता के अनुसार नहीं जीया तो उसके सामने चित्र आयेंगे कि उसने फलाँ-फलाँ गलत काम किये हैं। अगर उसने कुछ घटिया कर्म किये होंगे तो उसके मन में इच्छा उत्पन्न होगी कि थोड़े वर्ष और जीता रहूँ तो अच्छा होगा ताकि मैं अपनी कृति, व्यवहार और सम्बन्धों को ठीक कर लूँ। इस इच्छा के साथ उसे बचने न बचने की चिन्ता और मरने न मरने का डर भी होगा क्योंकि ठीक कर्म न होने के कारण उसे अपने भविष्य की चिन्ता और दण्ड प्राप्ति का भय होगा।"

परन्तु जो योगी है, तपस्वी है, ज्ञान-निष्ठ है, नियमों का पालन करता रहा है, लोक-कल्याणार्थ सेवा में लगा रहा है और पहले ही से सावधान रहा है, उसे न तो चिन्ता होगी, न भय। उसने तो पहले ही से बिस्तरा गोल कर रखा होगा। ऐसी स्थिति के लिए आवश्यक है कि पहले से ही अलबेलापन छोड़कर पुरुषार्थ किया जाये क्योंकि व्याधि न भी आये, जीवनान्त का तो कभी भी कोई अन्य भी कारण बन सकता है। अत: टाल-मटोल करने की बजाय, "अभी नहीं तो कभी नहीं" के सूत्र द्वारा दृढ़ता धारण करके यह ध्यान रखा जाए कि किसी समय भी पिया-पीयू के देश से बुलावा आ जाये तो ऐसे सोच-विचार न चलें बल्कि पहले से ही और सदा ही तैयारी हो।

यहाँ किसी का यह भी प्रश्न हो सकता है कि "ज्ञाननिष्ठ एवं योगी व्यक्ति के मन में यदि यह इच्छा हो कि मैं अधिक जीऊं ताकि इस सुहावने संगमयुग में प्रभु मिलन का अधिकाधिक आनन्द लूँ और अपना कर्म खाता भी योग बल से चुकता करते हुए जन-जन की आध्यात्मिक सेवा भी करूँ तो क्या आपत्ति है? यह तो सर्वश्रेष्ठ इच्छा है।"

एक दृष्टिकोण से तो ऐसे जीवन की इच्छा स्व-उन्नति की इच्छा है। किंतु योगी, जो कि परमपिता परमात्मा के प्रति पूर्णत: समर्पित है, उसके मन में यह इच्छा समर्पित भाव में आंशिक कमी की सूचक है। योगी का भविष्य तो परमपिता के हाथों में है; ईश्वर ने उसे आश्वासन दिया हुआ है कि तेरा कल्याण मैं करके ही रहूंगा। अत: उस सर्व-समर्थ के आश्वासन, वचन तथा उत्तरदायित्व को एक तरफ रखकर अपना राग अलापना कुछ भिन्न ही रीति-नीति है। परन्तु जहाँ प्रीति है, वहाँ शायद ऐसा चल भी सकता होगा। वास्तव में जब योगी अपना तन-मन-धन सर्वस्व परमपिता को दे देता है तो फिर उसके विषय में उसे सोचने या फरियाद करने की गुंजाइश कहाँ है! फिर, प्राय: ऐसा देखा गया है कि विकराल व्याधि आने के बाद भी योगी अथवा ज्ञानी को एक-दो अवसर तो मिलते ही हैं - दीर्घ काल के लिये हों या लघु काल के लिए। अत: ज़रूरत अवधि मांगने की नहीं है, तीव्र पुरुषार्थ करने की है।

क्या स्थिति देह से न्यारी रही?

विकराल व्याधि के समय जो विशेष परीक्षा सामने आती है, वह अपनी स्थिति के बारे में होती है। क्या देह से न्यारे रहे और साक्षी-दृष्टा तथा उपराम स्थिति बनी रही? पीड़ा से कराहने-चिल्लाने, दु:ख-दर्द से रोने और हो-हल्ला मचाने की स्थिति रही या स्वयं को करुणाशील परमात्मा की छत्रछाया में या उसकी शीतल और सुखद गोद में महसूस करते रहे? क्या इन सोच-विचारों में रहे कि व्याधि क्यों आ गई और अब कब जाएगी या स्वयं को एक सुखद लाइट के घेरे में अनुभव करते रहे? व्याधि के समय कुछ थोड़ा कष्ट तो होता ही है परन्तु क्या सहन कर पाते रहे या डर और घबराहट अनुभव होते रहे? उस समय व्यवहार, चेहरा, बोल कैसे रहे?

सेवा या स्वास्थ्य-समस्या

व्याधि के अवसर पर दो प्रकार के विचार चलने की सम्भावना है। एक तो यह कि "मैं बीमार हूँ, कमज़ोर हूँ...।" दूसरा यह कि अब यह नये प्रकार से, नये स्थान पर नई सेवा है। व्याधि तो निमित्त 'बहाना' है। परन्तु जो डॉक्टर, नर्स, स्टाफ तथा मित्र सम्बन्धी या लौकिक-अलौकिक परिवार के लोग आयेंगे, उनकी सेवा का भी यह अवसर है। वह लौकिक को अलौकिक में परिवर्तन करके ईश्वरीय सन्देश देने में तथा लोगों का ध्यान, योग की ओर आकर्षित करने में ही लगा रहेगा। इससे उसकी अपनी स्थिति भी श्रेष्ठ रहेगी और नई सृष्टि की पुन: स्थापना का सन्देश भी लोगों को निरन्तर मिलता रहेगा। यह सेवा साहित्य द्वारा, स्नेह-भेंट द्वारा, प्रसाद द्वारा, सद्व्यवहार द्वारा तथा योग द्वारा और ज्ञान-चर्चा द्वारा भी हो सकती है।

यहाँ ध्यान देने योग्य बात यह है कि अब व्याधि के बाद जो जीवन काल मिला है, इसके विशेष महत्व को जाना जाए। वह स्वयं प्रभु से मिली हुई अमानत है। वह सांसारिक कार्यों में पड़े रहने के लिए नहीं दिया। अब तो यह स्वर्णिम अवसर है कि अधिक बलप्रद, आनन्दप्रद राजयोग का अभ्यास किया जाये, दिव्य गुणों की धारणा का भरसक पुरुषार्थ किया जाये और सन्तुष्टमणि बनने पर भी ध्यान दिया जाए। अद्भुत विश्व-लीला को साक्षी हो देखते हुए सदा हर्षित रहा जाए और अन्तमुर्खता, रूहानियत इत्यादि को धारण करते हुए लक्ष्य की ओर तीव्र गति से बढ़ा जाए। परिस्थिति में स्व-स्थिति बनाए रखने की यही विधि है।

सारनाथ-वाराणसी(उ.प्र.)। कैबिनेट मंत्री अनिल राजभर को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. बिपिन, ब्र.कु. रेखा, ब्र.कु. सरिता तथा ब्र.कु. निशा।

इंदौर-म.प्र.। पूर्व लोकसभा स्पीकर एवं सांसद सुमित्रा महाजन को ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा हो रही सेवाओं एवं गतिविधियों से अवगत कराते हुए ब्र.कु. दुर्गा,क्षेत्रीय संयोजिका,मीडिया प्रभाग,ब्रह्माकुमारीज़।

इन्दौर-म.प्र.। गणतंत्र दिवस के अवसर पर संस्था सेवा सुरभि, जिला प्रशासन एवं नगर निगम द्वारा आयोजित 'झंडा ऊँचा रहे हमारा' कार्यक्रम में ब्र.कु. हेमलता दीदी को शील्ड भेंटकर संस्था सेवा सुरभि द्वारा सम्मानित किया गया। इस मौके पर इंदौर के सांसद शंकर लालवानी, सेवा सुरभि के अध्यक्ष ओमप्रकाश नरेडा, ब्र.कु. अनिता, ब्र.कु. उषा तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

चेन्नई-तमिलनाडु। अन्नामलाई युनिवर्सिटी एवं ब्रह्माकुमारीज़ के संयुक्त तत्वाधान में सेंट्रल जेल,पुज़हल,चेन्नई में कैदी भाइयों के लिए आयोजित दीक्षांत समारोह में मंच पर डिग्री प्राप्त भाई-बहनों के साथ राजयोगी ब्र.कु. डॉ. मृत्युंजय,चेयरमैन,एजुकेशन विंग,ब्रह्माकुमारीज़,मा.आबू, डॉ. के. वेंकटचलपथी,डायरेक्टर,सेंटर फॉर योगा स्टडीज़, सेंथिल कुमार,जेल सुपरिटेंडेंट,जेल-1,पुज़हल, डॉ. ब्र.कु. पाण्ड्यामणि,डायरेक्टर,वी.ई.एस.,मा.आबू, डॉ. ब्र.कु. स्वाती, राजयोगिनी ब्र.कु. बीना बहन,क्षेत्रीय संयोजिका, ब्र.कु. देवी, ब्र.कु. पोंडिदेवी तथा अन्य।

पटियाला-मॉडल टाउन(पंजाब)। ब्रह्माकुमारीज़ एवं श्री राधा कृष्ण मंदिर,मॉडल टाउन,पटियाला के सहयोग से आयोजित 'नि:शुल्क स्वास्थ्य जाँच शिविर एवं योग से रोग की मुक्ति विषयक मेडिटेशन शिविर' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए डॉ. अमित गोयल,सीनियर डेंटल सर्जन, डॉ. गरिमा गोयल,बी.डी.एस., डॉ. अंकित सिंगला,यूरोलॉजिस्ट एंड एंड्रोलॉजिस्ट, डॉ. बिन्दु गोयल सिंगला,चेस्ट,स्लीप एंड एलर्जी स्पेशलिस्ट, डॉ. अमरजीत रेखी,स्किन स्पेशलिस्ट, डॉ. नितिन टंडन,जनरल फिज़ीशियन, डॉ. अनिल गर्ग,आयुर्वेदिक, ब्र.कु. राखी तथा ब्र.कु. रमा।

खिलचीपुर-म.प्र.। शिवसागर हनुमान मंदिर में भागवत कथा के दौरान कथावाचक अलकनंदा जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. नीलम।

इंदौर-कालानी नगर। बी.एस.एफ. वाइव्स वेलफेयर एसोसिएशन के द्वारा आयोजित 'स्ट्रेस मैनेजमेंट' विषयक कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं ब्र.कु. सुजाता, ब्र.कु. कविता, एसोसिएशन अध्यक्ष लता यादव तथा अन्य।

सीतापुर-सिधौली(उ.प्र.)। सांसद कौशल किशोर जी तथा उनके साथियों के सेवाकेन्द्र आगमन पर आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् समूह चित्र में साथ हैं ब्र.कु. योगेश्वरी तथा ब्र.कु. रश्मि।

जबलपुर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ एवं जबलपुर यातायात पुलिस विभाग के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित यातायात जागरुकता रैली को ब्र.कु. वर्षा बहन ने सम्बोधित किया। अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक डी.सी. सागर ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। रैली में भागवत सिंह चौहान, सिद्धार्थ बहुगुणा एस.पी., बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनों सहित विभिन्न स्कूली बच्चों ने भाग लिया।

नवा पारा-राजिम(छ.ग.)। शिवरात्रि के अवसर पर राज्य सरकार द्वारा राज्य स्तरीय तेरह दिवसीय 'राजिम माघी पुन्नी मेला' में सम्बोधित करने के पश्चात् ताम्र ध्वज साहू,लोक निर्माण,गृह,जेल पर्यटन,धर्मस्य मंत्री छ.ग. को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. नारायण। उपस्थित रहे डॉ. चरण दास महंत,अध्यक्ष,विधानसभा,छ.ग. तथा अमितेश शुक्ल,विधायक,राजिम।

अयोध्या-उ.प्र.। रानी बाज़ार की रानी के सपरिवार सेवाकेन्द्र आगमन पर आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् उनके साथ ब्र.कु. सुधा तथा ब्र.कु. उषा।

अहमदाबाद-गुज.। सी.ए. होने के साथ अन्य महत्वपूर्ण सेवाएं जैसे जीवन समर्पण द्वारा समाज एवं राष्ट्र सेवा, लेखक, कवि, झुग्गी-बस्तियों की सेवा, ट्रस्टी, सेक्रेट्री, वास्तु शास्त्री, यू.ट्यूबर, सलाहकार, प्रेरक वक्ता आदि के लिए द इंस्टीट्यूट ऑफ चार्टर्ड अकाउंटेंट्स ऑफ इंडिया,अहमदाबाद ब्रांच द्वारा ब्र.कु. सी.ए. ललित इनानी को 'जेम्स ऑफ सी.ए. प्रोफेशन' अवॉर्ड से सम्मानित किया गया। इस मौके पर गुजरात हाईकोर्ट के न्यायाधीश न्यायमूर्ति माननीय सी.ए. भार्गव कारिया एवं आई.सी.ए.आई. के पूर्व प्रेसीडेंट सी.ए. सुनील तलाटी ने सम्बोधित किया एवं अभिनंदन किया।

माउण्ट आबू-राज.। ब्रह्माकुमारीज़ के सिक्योरिटी सर्विसेज़ विंग द्वारा हरियाणा स्टेट पुलिस के लिए 'सेल्फ एम्पावरमेंट' विषय पर ऑनलाइन कार्यक्रम का आयोजन हुआ। इसमें पुलिस ट्रेनिंग सेंटर्स पी.टी.सी. नेवल,करनाल, पी.टी.सी. भोंडसी,गुरूग्राम तथा पी.टी.सी. सुनारिया,रोहतक ने भाग लिया। ब्र.कु. सूरज, ब्र.कु. अंजली, ब्र.कु. कमला, ब्र.कु. संजीव तथा ब्र.कु. पुष्पा ने सभी का मार्गदर्शन किया।

आगरा-पिपलमंडी(उ.प्र.)। कोरोना काल में शरीर छोड़ने वाली आत्माओं को श्रद्धांजलि अर्पित करने हेतु संयुक्त तत्वाधान में आयोजित शांति यात्रा का आगरा किले से आरंभ होकर होटल आगरा में समापन हुआ। इस मौके पर उपस्थित रहे अंतर्राष्ट्रीय नटरांजलि थियेटर ग्रुप की अध्यक्षा अलका सिंह एवं समन्वयक बंटी ग्रोवर, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ममता, ब्र.कु. रीना, ब्र.कु. योगेश बहन, ब्र.कु. दर्शन बहन,शाहगंज तथा अन्य।

स्वास्थ्य

खसखस के दाने सेहत के खज़ाने से भरपूर

खसखस के दाने आमतौर पर दवा के रूप में प्रचलित हैं या फिर मिठाइयां बनाने में इस्तेमाल होते हैं। बहुत बार पाचन ठीक करने के उद्देश्य से भी इसका सेवन करने की सलाह दी जाती है। इसके साथ-साथ और भी अन्य बीमारियों में इसका इस्तेमाल किया जा सकता है। आइए जानते हैं:-

1. बहुगुणकारी है खसखस

प्रोटीन, विटामिन्स, ओमेगा 6 फैटी एसिड का अच्छा स्त्रोत होने के कारण खसखस सम्पूर्ण स्वास्थ्यवर्धक भोजन की श्रेणी में आ जाता है। यह हमारे शरीर में कोशिकाओं के निर्माण, मांसपेशियों की मरम्मत से लेकर शारीरिक विकास में बेहद अहम भूमिका निभा सकता है। प्रोटीन की ही कमी हमारे स्वास्थ्य पर व्यापक असर डालती है, इसलिए खसखस फायदेमंद है। साथ ही इसमें मौजूद ओमेगा 6 फैटी एसिड की मात्रा डायबिटीज़ को नियंत्रित रखने में मददगार होती है और रक्त के सही संचालन में भी मदद करती है।

2. कैल्शियम से भरपूर

कैल्शियम से भरपूर होने के कारण यह कमज़ोर हड्डियों की समस्या से तो निजात दिलाने में मदद करता ही है साथ ही इसके व्यंजनों का सेवन बढ़ते बच्चों के लिए भी लाभदायक है। इसका नियमित सेवन पूरे परिवार के लिए लाभदायक है।

3. फाइबर से भरपूर

खसखस में प्रचुर मात्रा में फाइबर पाया जाता है, जिसके कारण यह पाचन में सहायक होता है अर्थात् अपच की समस्या में अक्सर खसखस के सेवन की सलाह दी जाती है।

4. हृदय रोग से बचाव

खसखस में डाइटरी फाइबर की प्रचुर मात्रा होने के कारण यह कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है, जिससे हृदय रोगों से बचाव में मदद मिलती है।

5. थाइरॉइड में मददगार

खसखस में मौजूद ज़िंक,थाइरॉइड की समस्या में बहुत मददगार होता है। खसखस को थाइरॉइड के मरीज़ो के लिए बेहतर खाद्य पदार्थों में से एक बताया जाता है। इसके अलावा ज़िंक के सेवन से इम्युनिटी बढ़ाने में भी मदद मिलती है, जिससे अन्य रोगों से लड़ने में भी मदद मिलती है।

6. अनिद्रा में सहायक

खसखस का सेवन तनाव का स्तर कम करने में मदद करता है, जिससे सही मात्रा में नींद सुनिश्चित की जा सकती है। साथ ही खसखस में मौजूद कार्बोहाइड्रेट की मात्रा शरीर को ऊर्जावान बनाने में मदद करती है। यानी खसखस का सेवन आपके दैनिक जीवन में नई ऊर्जा का संचार कर सकता है।

ध्यान दें....

- खसखस का सही मात्रा में सेवन करना बहुत ज़रूरी है, हालांकि आमतौर पर इसका सामान्य रूप से सेवन सुरक्षित ही होता है लेकिन इसके अत्यधिक सेवन या गलत तरीके से सेवन के दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं, जैसे उल्टियां, आंखों में तकलीफ, एलर्जी की समस्या आदि शामिल हैं। इसलिए इसके सेवन के सही तरीके का चुनाव करें।
- खसखस को हल्का भूनकर, पीसकर स्टोर करके रखा जा सकता है, जिसे दिन में एक चम्मच दूध या दही के साथ लिया जा सकता है।
- सुबह नाश्ते में खसखस के एक चम्मच पाउडर को दूध के साथ व अन्य ड्राय फ्रूट्स के साथ लिया जा सकता है। इसे पानी के साथ लेने की सलाह नहीं दी जाती। इसे दूध या दही में एक चम्मच मिलाकर लें।
- सलाद के ऊपर डालकर इसका सेवन किया जा सकता है।
- यदि आप गर्भवती हैं या अपने बच्चे को स्तनपान करवाती हैं, या किसी रोग की दवाइयां लेती हैं, तो अपने डॉक्टर के परामर्श के अनुसार ही इसका सेवन करें।

झालावाड़। नवनिर्वाचित सभापति संजय शुक्ला, उपसभापति प्रदीप राठौर एवं सभी पार्षदों को सम्मानित करने के पश्चात् साथ हैं ब्र.कु. मीना।

कठुआ-जम्मू। गणतंत्र दिवस के अवसर पर लेह लद्दाख में 11 हज़ार फीट की ऊँचाई पर स्थित शांति स्तूप पर कार्यक्रम का आयोजन हुआ। इस मौके पर राजयोगिनी ब्र.कु. वीणा,कठुआ, एलएएचडीसी के चेयरमैन ताशी ग्यालसन, सोनम व थेइनलस,मोंक्स, ब्र.कु. मनू, ब्र.कु. नीरा, ब्र.कु. पल्लवी, ब्र.कु. सुरेश, ब्र.कु. रवि तथा अन्य।

मदुरई-तमिलनाडु। 'यूथ फॉर ग्लोबल पीस-2021' प्रोजेक्ट के लॉन्चिंग कार्यक्रम में शामिल रहे ब्र.कु. डॉ. मृत्युंजय,कार्यकारी सचिव,ब्रह्माकुमारीज़,मा.आबू, राजयोगिनी ब्र.कु. चन्द्रिका दीदी,वाइस चेयरमैन,युवा प्रभाग, ब्र.कु. डॉ. पाण्ड्यामणि,डायरेक्टर,वैल्यु एजुकेशन प्रोग्राम्स,मा.आबू, डॉ. एम.के. शनमुगासुंदरम,आई.ए.एस.,एडिशनल डायरेक्टर जनरल ऑफ फॉरेन ट्रेड, के.पलानी कुमार,डिप्युटी कमिश्नर,क्राइम,मदुरई, राजयोगिनी ब्र.कु. मीनाक्षी, उपक्षेत्रीय निदेशिका तथा युवाओं सहित अन्य गणमान्य लोग।

विशाखापट्टनम-आ.प्र.। सी.आई.एस.एफ. कैम्पस,सालिग्रामपुरम,विशाखापट्टनम में जवानों के लिए आयोजित 'ओवरकमिंग स्ट्रेस' कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. शशिकला बहन। साथ हैं असिस्टेंट कमांडेंट ऑफ द कैम्प आर.आर. झा। कार्यक्रम में सौ से अधिक जवान तथा उनके परिवार उपस्थित रहे।

OM-24 - 2021 FILE_Page 1 and 2 04/03/2021 10:43 PM Page 7

मन के भटकने के तीन रास्ते

- ब्र.कु. उषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

गतांक से आगे...

आज दुनिया में इतनी व्यर्थ की बातें, वेस्ट इन्फॉरमेशन बहुत प्राप्त हो रही हैं। चाहे व्हाट्सएप्प से प्राप्त हो रही हैं या फिर फेसबुक से। दूसरा सम्बन्धों में भटक रहा है। कोई न कोई सम्बन्धों में, किसी व्यक्ति के प्रति लगाव-झुकाव है तो उस व्यक्ति के आँखों से दूर होते ही जैसे ही परेशान हो जाते हैं। इतना अटैचमेंट, मोह जिसको कहा जाये। और तीसरा इच्छाओं में क्योंकि आजकल इतनी सारी चीज़ें मार्केट में आ रही हैं और यूट्यूब पर या इधर-उधर जब उनका विज्ञापन देखते हैं, तो सोचते हैं कि ये तो ज़रूर होना चाहिए हमारे पास। कोई लेटेस्ट मोबाइल आया तो हमारे मन में आता है कि ये भी होना चाहिए हमारे पास। माना कहने का भावार्थ है कि आज इन इच्छाओं के कारण अनेक प्रकार के कम्पटीशन भी बढ़ रहे हैं। ऐसे में मन को कहो आप को मेडिटेशन करना है, तो क्या होगा? अगर मन को मेडिटेशन में लगाना है तो उसके लिए भी तीन बातें बहुत ज़रूरी हैं।

सबसे पहले तो लक्ष्य स्पष्ट होना चाहिए। मन को एक लक्ष्य दे दो। जिस तरह से शास्त्रों में ये बात आती है कि जब अर्जुन ने चिड़िया की आँख का लक्ष्य दे दिया। गुरु जी ने अर्जुन से पूछा कि हे अर्जुन तुम्हें क्या दिखाई दे रहा है? तो कहा कि मुझे चिड़िया की आँख के सिवाय कुछ नहीं दिखाई दे रहा। बस ये थी एकाग्रता। यही एकाग्रता मेडिटेशन के लिए भी ज़रूरी है। और एकाग्रता को विकसित ही हम तब कर पाएंगे जब हमारे मन के लिए भी एक लक्ष्य स्पष्ट होगा।

दूसरा लक्षण भी ऐसे चाहिए।

आज मनुष्य की बुद्धि जैसे, जिस तरफ बाहर भटकती है तो नैचुरल है कि लक्षण भी उस अनुसार बनते जायेंगे। हमें ध्यान देना है कि मन को लक्ष्य देना है तो मेरे लक्षण भी वैसे होने चाहिए, और उसके लिए अपने लिए लक्ष्मण रेखा भी निश्चित करनी होगी क्योंकि अगर ध्यान करने के लिए आप उत्सुक हैं और आपके जीवन में कोई लक्ष्मण रेखा ही न हो तो नैचुरल है कि वो मन फिर ध्यान में कभी एकाग्र हो ही नहीं सकता। बैठेंगे ध्यान में लेकिन सारी दुनिया का चक्र लगाकर आ सकते हैं। तो इसीलिए हमें लक्ष्य, लक्षण और लक्ष्मण रेखा इन तीन बातों पर भी ध्यान देना है। ध्यान करने के लिए हमें आहार में भी कुछ परिवर्तन ज़रूर करने होंगे। स्वयं को संयम में रखना आवश्यक है। क्योंकि जब मनुष्य अपने आप में संयम ले आता है तब ध्यान करना आसान हो जाता है। ध्यान करने का आनंद आता है और ध्यान के द्वारा जो प्राप्ति मनुष्य करना चाहता है, जिन सिद्धियों को जीवन में सफल करना चाहता है, जिन सफलताओं को प्राप्त करना चाहता है, जो मन की शक्ति और क्षमता को विकसित करना चाहता है वो सहज कर सकता है।

अगरतला-त्रिपुरा। श्रीमति कल्याणी रॉय,गवर्नमेंट चीफ व्हिप ऑफ त्रिपुरा लेजिस्लेटिव एसेम्बली एवं विधायक,तेलियामुरा कॉन्सटीट्यूएंसी के ब्रह्माकुमारीज़ के ज्ञानोदय सेवाकेन्द्र पर आने पर आध्यात्मिक चर्चा एवं सेवाकेन्द्र के अवलोकन पश्चात् उनके साथ त्रिपुरा एवं बांगलादेश के ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु. कविता दीदी तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।

भीलवाड़ा-राज.। परिवहन विभाग, नगर परिषद् व जिला प्रशासन द्वारा नगर परिषद् मैदान में आयोजित त्रिदिवसीय जिला स्तरीय 'सड़क सुरक्षा मेला' में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'सफल सुरक्षित जीवन यात्रा प्रदर्शनी' का शुभारंभ जिला कलेक्टर शिव कुमार एम् नकाते, एस.पी. विकास शर्मा, जिला परिषद् सभापति राकेश पाठक, नगर परिषद् आयुक्त बहन दुर्गा कुमारी द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया। ब्रह्माकुमारीज़ के इस सहयोग के लिए संस्थान को प्रशस्ति पत्र एवं 'अग्रदूत सम्मान' स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया।

आगरा-पिपलमण्डी(उ.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय ताज रंग महोत्सव के पाँच दिवसीय कार्यक्रम के दौरान विभन्न क्षेत्र में अग्रणी लोगों के साथ आध्यात्मिकता के क्षेत्र में बहुमूल्य योगदानों के लिए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ममता बहन को 'ताज नवरत्न सम्मान' से मनकामेश्वर मंदिर के महंत योगेश पुरी जी, भाजपा प्रवक्ता डॉ. रजनीश त्यागी तथा नटरांजलि थियेटर की डायरेक्टर अलका खिरवर द्वारा सम्मानित किया गया।

दिल्ली-लॉरेन्स रोड। ब्रह्माकुमारीज़,लॉरेन्स रोड, दिव्य फरिश्ता भवन-श्री राधा पुरम इस्टेट, ओमेक्सा इटर्निटी, राया,मथुरा आदि द्वारा देवरिया बाबा रोड,वृंदावन कुम्भ मैदान,वृंदावन,उत्तर प्रदेश में आयोजित 34 दिवसीय 'शिव अवतरण अनुभूति मेला' के उद्घाटन अवसर पर उपस्थित रहे सिद्धपीठ पीठाधीश्वर डॉ.स्वामी कौशल किशोर दास जी महाराज न्याय वेदान्ताचार्य,एम.ए.,पी.एच.डी., शीतल एजेंसी होटल की मालिक चीनू जैन, सामाजिक कार्यकर्ता ममता भारद्वाज, राजयोगिनी ब्र.कु. कविता,डायरेक्टर,सह प्रभारी,आगरा सब ज़ोन, ब्र.कु. लक्ष्मी,लॉरेन्स रोड,दिल्ली तथा अन्य।

भीनमाल-राज.। ब्रह्माकुमारीज़ के 'यूथ फॉर ग्लोबल पीस' प्रोजेक्ट के अंतर्गत विश्व शांति और समझदारी दिवस के अवसर पर जुंजानी के राजकीय माध्यमिक विद्यालय में विद्यार्थियों को ब्र.कु. गीता बहन ने समझदारी से जीने के स्किल्स सिखाए तथा शांति का संकल्प पत्र भरवाकर प्रतिज्ञा करवाई। इस अवसर पर विद्यालय के समस्त अध्यापकों सहित प्रधान अध्यापक राजेश,जीनगर, ब्र.कु. कीर्ति बहन तथा ब्र.कु. अंजली बहन उपस्थित रहे।

अमोना-गोवा। ब्रह्माकुमारीज़ के युवा प्रभाग द्वारा 'यूथ फॉर ग्लोबल पीस' प्रोजेक्ट के अंतर्गत दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए नागराज अंकलेकर,इनकम टैक्स ऑफिसर, गवाड़े जी,सरपंच, ब्र.कु. शोभा, ब्र.कु. निर्मला, ब्र.कु. पुष्पा तथा अन्य।

हाथरस-उ.प्र.। रामपुर उपसेवाकेन्द्र के तृतीय वार्षिकोत्सव में उपस्थित रहे नगरपालिका अध्यक्ष पंडित आशीष शर्मा, आर.टी.आई. कार्यकर्ता रामगोपाल, पंजाब नेशनल बैंक के पूर्व प्रबंधक राकेश अग्रवाल, रामेन्द्र यादव, सीताराम होटल प्रबंधक वीरेन्द्र कुमार, अधिवक्ता किशन लाल, सामाजिक कार्यकर्ता यशोदा बघेल, कासगंज उपक्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. सरोज दीदी, ब्र.कु. शान्ता बहन,आनंदपुरी, ब्र.कु. मीरा,उझानी, ब्र.कु. हेमलता,इगलास, स्थानीय संचालिका ब्र.कु. मीना तथा बड़ी संख्या में अन्य भाई-बहनें।

रक्सौल-बिहार। त्रिदिवसीय 'स्ट्रेस मैनेजमेंट ट्रेनिंग प्रोग्राम' के दौरान उपस्थित रहे मुख्य वक्ता सीनियर राजयोगा ट्रेनर एंड मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. राजू घले, डॉ. प्रो. अनिल कुमार सिन्हा, समाजसेवी भरत प्रसाद गुप्ता, शिवपूजन प्रसाद गुप्ता, पूर्व म्युनिसिपल काउंसिल चेयरमैन ओमप्रकाश गुप्ता, जगदीश प्रसाद गुप्ता, गुड्डू सिन्हा, पन्नालाल प्रसाद, एस.ए.वी. स्कूल के प्रिन्सीपल सिमॉन रैक्स, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ज्ञानु बहन, कलैया सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मीना तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों सहित 150 से अधिक श्रोतागण।

बांटवा-गुज.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित 'तनाव मुक्ति शिविर' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए पुंजाभाई वजासीभाई,अहिर समाज प्रेसीडेंट, बलवंतभाई रमनभाई राठोड, अश्विनभाई चुनीभाई लोढ़िया, खेरजभाई पुरुषोत्तमभाई वसंत, भरतभाई रमणीकभाई दवे, डॉ. वी.जे. सुरेजा, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मधु बहन तथा अन्य।

इंदौर-रामबाग(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ के युवा प्रभाग द्वारा 'यूथ फॉर ग्लोबल पीस प्रोजेक्ट' के अंतर्गत आयोजित फरवरी मास के कार्यक्रम 'हार्मनी इन रिलेशन्स द ट्रू लव' के अवसर पर जी.एस.आई.टी.एस. कॉलेज के प्रोफेसर अनिल शर्मा, फादर पायस, फाइनेंस ऑफिसर जयंत नाथ चौधरी, ब्र.कु. चंद्रकला बहन,शीतल नगर, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. छाया बहन सहित अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

चंद्रपुर-महा.। पलसगांव खुर्द,नागभीड़ में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित 'विश्व नवनिर्माण आध्यात्मिक प्रदर्शनी' के उद्घाटन अवसर पर माननीय सरपंच बालुभाऊ सिधमसेट्टीवार, पुलिस पाटिल प्रवीण रामटेके, ब्र.कु. मीनल बहन,ब्रह्मपुरी, ब्र.कु. बेबी बहन,शिन्देवाहि, ब्र.कु. महादेव, ब्रह्माकुमारीज़ पीस पार्क चंद्रपुर से शिवनी के प्रतिष्ठित रहवासी ताराचंद फुलबांधे आदि उपस्थित रहे।

वडोदरा-चंद्रनगर(गुज.)। स्टेट बोर्ड ऑफ राजयोगा,गुजरात द्वारा योगा प्रशिक्षकों को विशेष रूप से ब्रह्माकुमारीज़ के राजयोग शिक्षकों द्वारा प्रशिक्षित करने के लिए ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे ब्र.कु. तर्लिका, ब्र.कु. वर्षा, ब्र.कु. पारुल, योगा कोच दुष्यंत मोदी व अजीत सर, योगा ट्रेनर स्नेहा मैम तथा प्रतिभागी।

OM-24 - 2021 FILE_Page 1 and 2 04/03/2021 10:43 PM Page 8

जबलपुर-मंझौली(उ.प्र.)। उपसेवाकेन्द्र के नवनिर्मित 'प्रभु पसंद भवन' का उद्घाटन करते हुए विधायक अजय विश्नोई। साथ हैं ब्र.कु. विनीता, ब्र.कु. आशा, उपसेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रभा तथा अन्य।

जम्मू। ब्रह्माकुमारीज़ 248-ए.,बी.सी. रोड तथा सी.आर.पी.एफ. के संयुक्त तत्वाधान में 76 बटालियन जम्मू कश्मीर में पुलवामा हमले में शहीद जवानों की याद में आयोजित 'श्रद्धांजलि समारोह' में शहीद हेड कॉन्सटेबल/जी.डी. नासिर अहमद की पत्नी वीर नारी,बेगम शाजिया कौशर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. निर्मल दीदी तथा ब्र.कु. रविन्दर भाई। मौके पर उपस्थित रहे पी.एस. रानीपसे,आई.जी.,सी.आर.पी.एफ. जम्मू सेक्टर व उनकी धर्मपत्नी कविता रानीपसे, ए.के. चतुर्वेदी,डी.आई.जी., सी.आर.पी.एफ. जम्मू, अशोक श्यामल,डी.आई.जी.,सी.आर.पी.एफ.,जम्मू, प्रदीप चंदेरा,डी.आई.जी.,सी.आर.पी.एफ.,जम्मू, श्रीमति कमल सिसोदिया,कमाण्डेंट,76 बटालियन,सी.आर.पी.एफ. जम्मू, अन्य ऑफिसर्स, जेसीओज़ तथा अन्य।

रक्सौल-बिहार। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा सत्यनारायण मारवाड़ी पंचायती मंदिर में आयोजित 'स्ट्रेस मैनेजमेंट' विषयक कार्यक्रम में उपस्थित रहे कई अंतर्राष्ट्रीय पुरस्कार से सम्मानित राजयोग प्रशिक्षक मुख्य वक्ता ब्र.कु. राजू घले, समाजसेवी भरत प्रसाद गुप्त, शिवपूजन प्रसाद गुप्ता, वार्ड आयुक्त प्रेमचंद्र प्रसाद, पूर्व नगर परिषद सभापति ओमप्रकाश गुप्ता, पूर्व वार्ड आयुक्त अशोक अग्रवाल, शिक्षक रामजी प्रसाद, एस.ए.वी. स्कूल के प्राचार्य साइमन रैक्स, कलैयां सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मीना, बीरगंज छपकैया सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. बेली तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों सहित दो सौ से अधिक श्रोतागण।

पुणे। जगदम्बा भवन की तीसरी वर्षगांठ बड़े ही हर्षोल्लास के साथ मनाई गई। इस मौके पर राजयोगिनी ब्र.कु. मनोरमा दीदी,प्रयागराज, जगदम्बा भवन की संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुनंदा दीदी, राजयोगी ब्र.कु. दशरथ तथा पाँच सौ से अधिक भाई बहनें उपस्थित रहे। इस अवसर पर मीरा सोसायटी में दादी जानकी से पालना लेने वाले तथा अपनी आध्यात्मिक यात्रा के पचास वर्ष पूर्ण करने वाले भाई-बहनों को सम्मानित किया गया।

मोहाली-पंजाब। नवनिर्वाचित म्युनिसिपल काउंसलर ऋषभ जैन तथा उनकी धर्मपत्नी श्रीमति राज रानी जैन,एम.सी. तथा अन्य नवनिर्वाचित म्युनिसिपल काउंसलर्स को ब्र.कु. सुमन तथा अन्य ब्र.कु. बहनों द्वारा सम्मानित किया गया। इसके साथ ही फेज़-7 के नवनिर्वाचित म्युनिसिपल काउंसलर परमजीत सिंह का अपने स्टाफ के साथ सेवाकेन्द्र पर आना हुआ जिनका ब्र.कु. रमा द्वारा गुलदस्ता भेंट कर स्वागत किया गया।

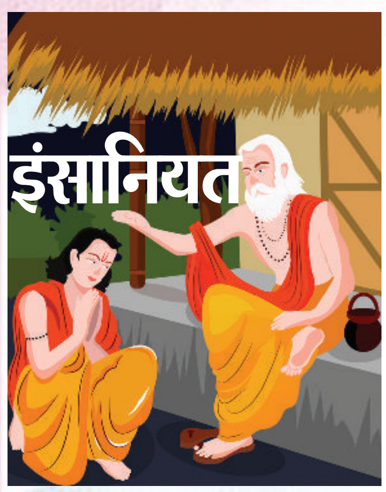
कथा सरिता

खायेंगे पितर?

एक बार रामानंद जी ने कबीर जी से कहा कि हे कबीर आज श्राद्ध का दिन है और पितरों के लिए खीर बनानी है, आप जाइए पितरों की खीर के लिए दूध ले आइये। कबीर जी उस समय 9 वर्ष के ही थे। कबीर जी दूध का बर्तन लेकर चल पड़े। चलते-चलते आगे एक गाय मरी हुई पड़ी थी। कबीर जी ने आस-पास से घास को उखाड़ कर गाय के पास डाल दिया और वहीं पर बैठ गये।

दूध का बर्तन भी पास ही रख लिया। जब काफी देर हो गयी तो रामानंद ने सोचा कि पितरों को छिकाने का टाइम हो गया है। कबीर अभी तक नहीं आया। तो रामानंद जी खुद चल पड़े दूध लेने। चले जा रहे थे तो आगे देखा कि कबीर जी एक मरी हुई गाय के पास बर्तन रखे बैठे हैं।

रामानंद जी बोले अरे कबीर तू दूध लेने नहीं गया? कबीर जी बोले स्वामी जी ये गाय पहले घास खायेगी तभी तो दूध देगी। रामानंद बोले अरे ये गाय तो मरी हुई है तो ये घास कैसे खायेगी? कबीर जी बोले ये गाय तो आज मरी है। जब आज मरी हुई गाय घास नहीं खा सकती। तो आपके 100 साल पहले मरे हुए पितर खीर कैसे खायेंगे? यह सुनते ही रामानंद जी मौन हो गये। उन्हें अपनी भूल का एहसास हुआ।



एक समय की बात है एक छोटा-सा गाँव था। वहाँ के लोग अपने रोजमर्रा के कामों व अपने शांत वातावरण में खुश रहते थे। उस गाँव से कुछ दूरी पर ही एक आश्रम था। जहाँ पर एक महान गुरु निवास करते थे। जब भी गाँव में किसी भी प्रकार की समस्या आती तो गाँव वाले गुरु जी के पास जाते और उस समस्या का उपाय पूछते। गुरु जी उन्हें उपाय बताते तो समस्या समाप्त भी हो जाती और अगले कई वर्षों तक उस प्रकार की समस्या फिर से न होती। इसी कारण से गाँव वाले उनका सम्मान करते थे और उन्हें पूजनीय मानते थे।

इसी प्रकार की घटनायें व बातें सुनकर कई दूसरे गाँव के लोग उनके शिष्य बनने की इच्छा लेकर आया करते थे लेकिन उन्हें निराश होकर जाना पड़ता था क्योंकि गुरु जी किसी को भी अपना शिष्य नहीं बनाते थे। जो भी उनका शिष्य बनने के लिए आता था, गुरु जी उसकी बुद्धिमता व व्यवहार जानकर ऐसा भिन्न प्रकार का प्रश्न पूछते कि कोई भी उसका उत्तर नहीं दे पाता था, इस कारण उन्हें वापस जाना पडता था।

एक बार एक गाँव से दो लड़के उनके शिष्य बनने आये, तब गुरु जी ने उनसे कहा कि मैं तुम्हें अपना शिष्य बना लूँगा लेकिन तुम्हें मेरा एक काम मेरे नियमों के द्वारा करना होगा। दोनों लड़कों ने गुरु जी की बात मान ली।

तब गुरु जी ने एक भेड़ की तरफ इशारा करके कहा कि जाओ ऐसा स्थान ढूंढ कर आओ जहाँ पर इस भेड़ को मारा जा सके और कोई देखने वाला न हो। तब दोनों लड़के गुरु जी की आज्ञानुसार जंगल में वह जगह ढूंढने के लिए चले गए।

बहुत कोशिश करने पर पहले लड़के को एक गुफा मिली जहाँ घना अंधेरा व सन्नाटा था। उस लड़के ने सोचा कि यही स्थान भेड़ को मारने के लिए उचित रहेगा क्योंकि यहाँ पर कोई देखने वाला नहीं है।

दूसरा लड़का भी वह स्थान ढूंढने की कोशिश कर रहा था जहाँ पर कोई देखने वाला न हो, लेकिन उसे वह स्थान मिल नहीं पा रहा था क्योंकि वह जहाँ भी जाता वहाँ उसे कोई न कोई पक्षी या जानवर या कोई व्यक्ति मिल ही जाता। अंत में उसे वही गुफा नज़र आई जहाँ पहला लड़का गया था। उसने कुछ देर उस गुफा को देखा और वापस गुरु जी के आश्रम चला गया।

जब दोनों गुरु के पास गए तो गुरु जी ने पूछा -"क्या तुम वह जगह ढूंढ कर आ गए जहाँ पर इस भेड़ को मारा जा सके और कोई देखे ना?"

पहले लड़के ने कहा -"मुझे एक गुफा मिली है जहाँ पर घना अंधेरा है और उस जगह पर कोई भी देखने वाला नहीं है।"

तो गुरु जी ने दूसरे लड़के से पूछा - "क्या तुम्हें कोई स्थान नहीं मिला?"

दूसरे लड़के ने कहा - "गुरु जी मुझे क्षमा कर दीजिये क्योंकि मैं उस जगह को ढूंढने में असफल रहा जहाँ पर इस भेड़ को मारा जा सके।"

तो गुरु जी ने कहा - "क्या तुम्हें वह गुफा नहीं मिली?"

लड़के ने उत्तर दिया - "मुझे वह गुफा मिली थी लेकिन उस स्थान पर इस भेड़ को नहीं मारा जा सकता क्योंकि उसे मारते समय मेरी आत्मा देख रही होगी, गुफा का घना अंधेरा देख रहा होगा, शांत हवाएं देख रही होंगी, परमपिता परमेश्वर देख रहे होंगे और तो और यह भेड़ भी देख रही होगी। इस कारण वह गुफा तो क्या पूरी दुनिया में कोई भी ऐसा स्थान नहीं होगा जो इस कार्य के लिए उचित हो। अगर कोई ऐसा स्थान होता भी है तो आपका यह काम नहीं कर पाऊंगा क्योंकि किसी भी जीव-जन्तु को मारने का अधिकार किसी को भी नहीं है। अगर मैं इस भेड़ को मारता हूँ तो मैं अपनी सोच और इंसानियत को खत्म कर दूँगा।

यह बात सुनकर गुरु जी ने उसे अपने गले से लगा लिया और आजीवन उसे शिष्य बना लिया।

तिल्दा-छ.ग.। नये सेवाकेन्द्र के भूमि पूजन कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए इंदौर की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. कमला दीदी, ब्र.कु. सविता बहन, ब्र.कु. प्रियंका बहन, नगर पालिका अध्यक्ष लेमिक्षा डहरिया तथा सब इंस्पेक्टर सेठिया जी।

शिवली-कानपुर देहात(उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा इंटर कॉलेज में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं ब्र.कु. रविन्द्र,मा.आबू, ब्र.कु. विमलेश, प्रिन्सीपल गिरीश कुमारी तथा अन्य।

मैनपुरी-उ.प्र.। डॉ. सुमन्त गुप्ता,राष्ट्रीय अध्यक्ष,अखिल भारतीय एकता वैश्य परिषद् को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अवन्ती।

शाजापुर-हरायपुरा(म.प्र.)। 'संतृप्त एवं खुशहाल जीवन' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. संगीता, ब्र.कु. चंदा, ब्र.कु. दीपक, प्रो. डी.डी. वरयानी, ब्र.कु. पर्वत, द्रौपदी बहन तथा समाजसेवी बिहारी लाल गुर्जर।

OM-24 - 2021 FILE_Page 1 and 2 04/03/2021 10:43 PM Page 9

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

समस्या का समाधान करने का दम रखता है मन

आज की दुनिया में हमको एक विचार से सुख मिल सकता है, एक विचार से शांति मिल सकती है, एक विचार से आनंद मिल सकता है। आपको सुख कौन देता है? एक विचार ही तो आपको सुख देता है ना! या आपको एक छोटा सा थॉट जिस चीज़ के लिए आप क्रियेट करते हैं वो आपको सुख देने लग जाता है! ज़्यादा क्या इसमें सोचने की आवश्यकता है। लेकिन जब भी हमारे अन्दर कोई तनाव के ऐसे भाव आते हैं उस समय सबकुछ धरा का धरा रह जाता है। और विचार हमें तकलीफ पहुँचाने लग जाते हैं। तो हर समस्या का समाधान तो है, लेकिन इसका मतलब हमारे मन के अन्दर। लेकिन हम उसको पहचान नहीं पा रहे हैं।

आज की दुनिया में एक बात और ज़्यादा हमको दुःख देती है या ये कहें कि परेशान करती है कि आने वाले समय में कुछ ऐसा न हो या हमारे पास ऐसा कुछ साधन है नहीं, हमारे पास ऐसी स्थिति नहीं है जिससे इस समस्या का समाधान मैं कर पाऊंगा। आने वाले समय में ये सबकुछ होने वाला ही है। अब ये समस्या जो आप सोच रहे हैं ये न चाहते हुए भी अभी हम उसको फील कर रहे हैं। होगी, नहीं होगी ये हमें बिल्कुल भी नहीं पता। लेकिन उसको फील कर करके जो आप तकलीफ महसूस कर रहे हैं ये हमको बहुत डिस्टर्ब करेगी या हमको बहुत परेशान करेगी। अब आने वाले समय के लिए आप ये सोचो कि अगर ये समस्या आ गई तो उस समय क्या स्थिति होगी? और इस समय जो आपने अपने आपको रियलाइज़ करा दिया वो भी उस समय ट्रैवल करके जायेगा। तो बहुत सावधान रहिए। हमारा हरेक विचार जिस तरह से दुनिया में कहा जाता है बीमारी ऐपिडेमिक है, ये बीमारी ट्रांसफेरबल है। ऐसे ही हमारे थॉट भी ट्रांसफर कर जाते हैं। और वो ट्रांसफर करने वाला कोई और नहीं, वहाँ तो कोई व्यक्ति, व्यक्ति को ट्रांसफर कर रहा है। यहाँ तो हम अपने जो विचार क्रियेट कर रहे हैं, जो विचार सोच रहे हैं वो ऑटोमेटिकली हमारे द्वारा ही कुछ दिन बाद 4 महीने, 6 महीने, 8 महीने, 10 महीने बाद हमारे पास आना ही है लौट कर। तो भविष्य की बात हम करते हैं ना, तो उसको भूल जायें क्योंकि हमारा वर्तमान ही हमारा भविष्य बनेगा। हमारा वर्तमान ही भूत बनेगा या पास्ट बनेगा। तो हमको काम तो सिर्फ वर्तमान पर करना चाहिए। और बार-बार इन विचारों को लाने के लिए भी किसी ऐसे सहारे की भी ज़रूरत नहीं है। अरे, हमारे पास दम है। हमारे पास मन के अन्दर शक्ति है। हम

जब चाहें, जिस समय चाहें, जैसा चाहें वैसा विचार अपने अन्दर ला सकते हैं। और हम आपको बता दें कि हमारे इतिहास जो लिखे गए उन इतिहास के पन्नों में उन्हीं महान आत्माओं का नाम दर्ज है जिन्होंने अपने मन को परिस्थिति के अनुसार नहीं अपने समय से पहले अपने आपको सम्भाल के रखा। और जब ऐसी परिस्थिति आई तो वो उसमें हिले नहीं। इसी तरह से आज की समस्या, समस्या नहीं है। हमारा मन हमारे लिए समस्या पैदा हो गया है। बस उसमें क्या करना है आपको अच्छे-अच्छे विचारों का एक बहुत बड़ा ज़खीरा पैदा करना है। ज़खीरा क्या पैदा करना है? एक विचार को कम से कम 90 बार, 100 बार ऐसे ही क्रियेट कर दो कि मैं हेल्दी हूँ, मैं स्वस्थ हूँ, मैं शक्तिशाली हूँ, मैं परिस्थितियों पर विजयी हूँ अरे, जो चीज़ होने वाली नहीं है अगर उसको हमने पहले ही सोच लिया तो प्रॉब्लम हो जायेगी ना! तो ऐसे-ऐसे शब्द कुछ आप चुन लें तो आपका मन शक्तिशाली होता चला जायेगा। और इस बात की गैरन्टी भी हम कर सकते हैं कि ये ठीक हो जायेगा। कारण इसका एक है, करना आपको है। इसीलिए गैरन्टी कर रहे हैं। बाकी ऐसा नहीं है कि ये कोई मंत्र है, ये करना पड़ता है। इसको जितनी बार हम सोचेंगे, जितनी बार इस बात को हम क्रियेट करेंगे, उतना हमारा माइंड उस बात को स्वीकार करता चला जायेगा। तो इस तरह से हम अपने मन को बहुत शक्तिशाली तरीके से दुनिया की किसी भी अवस्था से बाहर निकल सकते हैं। हाँ टाइम ज़रूर लगता है लेकिन टाइम इतना भी नहीं लगता कि इससे बाहर न निकला जाये। तो इस तरह से अपने आपको शक्तिशाली बनाएं। और मन की शक्ति को समस्याओं के समाधान में लगायें तो अति उत्तम होगा।

! यह जीवन है !

कई तरह की सेवा होती है, लेकिन मुख्यतः सूक्ष्म(मन-बुद्धि से शुभ भावना) और स्थूल(शरीर की कर्मेन्द्रियों से,धन बल से) सेवा की जाती है। सेवा का भाग्य सबको नहीं मिल पाता और फिर सेवा के भाग्य को हर इंसान समझ भी नहीं पाता। सेवा मिलना और सेवा कर पाना परम सौभाग्य की बात होती है। सेवा से लोगों के दिलों में स्वतः ही जगह बन जाती है। सेवा से आपसी विश्वास तो बढ़ता ही है, साथ ही हमारा यशोगान भी दूर-दूर तक स्वतः ही फैल जाता है, फलतः लोगों की दुआएं हमारे जीवन को सुख-शांति से भरपूर कर देती है।

रतलाम-म.प्र.। भूमि पूजन करते हुए विधायक दिलीप मकवाना, ब्र.कु. मनोरमा बहन, महिला एवं बाल विकास अधिकारी विनीता लोढ़ा, ब्र.कु. रेवती, ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. आशा,इंदौर, धर्मेन्द्र भट्ट, पुजारी अशोक भट्ट तथा अन्य भाई-बहनें।

कोटा-राज.। जैन धर्म के श्वेतांबर जैन तेरापंथी समाज के 157वें समारोह में मुनि महाप्रज्ञ द्वारा वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. उर्मिला दीदी को शील्ड देकर सम्मानित किया गया।

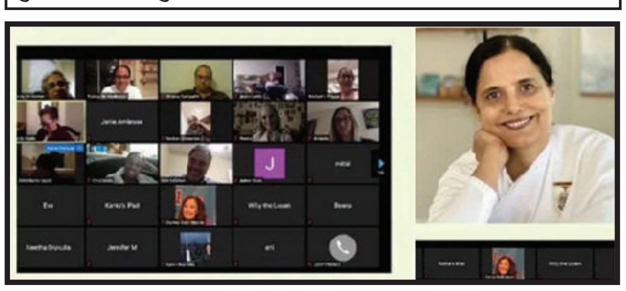
बहरोड़-राज.। आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् प्रिन्सीपल कालू राम जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मीना।

व्यारा-गुज.। 'सम्बंधों में सच्चा स्नेह' विषय पर आयोजित वक्तृत्व स्पर्धा में प्रथम आने वाली देवांशी मंडानी को पुरस्कृत करते हुए ब्र.कु. अरुणा बहन।

गुरूग्राम-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज़ के सनसिटी से.-54 द्वारा एस.बी.आई.,गोल्फ कोर्स ब्रांच में आयोजित 'सेल्फ एम्प्लॉयमेंट' विषयक वर्कशॉप में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भावना तथा काउंसलर एंड ट्रेनर ब्र.कु. सुपर्णा मल्होत्रा ने इस विषय पर सभी कर्मचारियों का मार्गदर्शन किया व अनुभव साझा किए।

मीरगंज-बिहार। स्थानीय ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र के 13वें वार्षिकोत्सव के कार्यक्रम में उपस्थित हैं डॉ. दिनेश कुमार, नगर परिषद् उपाध्यक्ष धनंजय कुमार यादव, ब्र.कु. अंगूर बहन, ब्र.कु. कीर्ति बहन, ब्र.कु. सुनीता बहन, ब्र.कु. उर्मिला बहन तथा अन्य।

देसुरी-पाली(राज.)। सरपंच, ग्राम प्रमुख एवं वरिष्ठ जनों की मीटिंग में 'स्ट्रेस फ्री लिविंग' विषय पर सम्बोधित करते हुए ब्रह्माकुमारी बहन। इस अवसर पर बी.डी.ओ. नारायण पुरोहित उपस्थित रहे।



टम्पा-फ्लोरिडा(यू.एस.ए.)। 'रीक्लेमिंग अवर स्पीरिचुअल पावर्स' विषय पर 16 दिवसीय ऑनलाइन संध्याकालीन सत्र का आयोजन किया गया। जिसमें आत्मा की शक्तियों और आत्म-विश्वास को बढ़ाने के लिए हर शक्ति के ऊपर गहन चर्चा हुई।

पंढरपुर-महा.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा समाज के लिए किये जा रहे उत्कृष्ट कार्यों हेतु छावा क्रान्तिवीर सेना की ओर से सम्मानित किया गया। ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से मोमेन्टो एवं सर्टिफिकेट प्राप्त करते हुए ब्र.कु. उज्जवला।

झालरापाटन-राज.। नवनिर्वाचित नगर पालिका अध्यक्ष वर्षा जैन एवं सभी पार्षदों को सम्मानित करने के पश्चात् सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. मीना दीदी।

OM-24 - 2021 FILE_Page 1 and 2 04/03/2021 10:43 PM Page 10

परमात्म-रंग में रंग जाने का त्योहार है 'होली'

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

एक सुगंधित पुष्प के पास जब हम खड़े होते हैं तो स्वतः ही खुशबू हमको मिलने लग जाती है। कहीं भी बगीचा हो फूलों का या फिर कोई सुगंधित वस्तु भी हो, उसके आस-पास जाने से हमें पता चल जाता है कि यहाँ कुछ अच्छा-सा तत्व है। संसार लोगों से बना है। और लोग जब आकर्षित होते हैं तो किस चीज़ से होते हैं? इत्र से या खुशबू से या सुगंध से। चाहे वो अलग-अलग प्रकार का हो लेकिन सब इससे ज़रूर प्रभावित होते हैं। लेकिन दुनिया में एक खुशबू बहुत मशहूर है, वो है पवित्रता के इत्र की खुशबू। और इसी पवित्रता के इत्र का यादगार है होली पर्व। इस पर्व पर एक-दूसरे को रंगों में रंगने की एक रीत चली आ रही है। और हर रंग कोई न कोई गुण, कोई न कोई विशेषता को इंगित करता है। इसका भक्ति में यादगार है भक्त प्रहलाद, जो परमात्मा का परम भक्त और पवित्र सोच वाला था। कहा जाता है कि उसकी बुआ का नाम होलिका था। और उनको एक वरदान प्राप्त था कि वो अग्नि में कभी जल नहीं सकती। लेकिन यथार्थ ये है कि उसने अपने वरदान का गलत इस्तेमाल किया और परमात्मा की याद में रहने वाले या परमात्मा को अपना सबकुछ मानने वाले प्रहलाद को जलाने के लिए वो उसे अग्नि में गोद में लेकर बैठ गई। होलिका जल गई लेकिन प्रहलाद को कुछ नहीं हुआ। तो इससे क्या सिद्ध होता है कि जो होली है, जो मन से सच्चा है, जो पवित्र है, जिसके अंदर सबके लिए सद्भावना, शुभभावना है, जो सबके लिए अच्छी सोच रखता है, उसको कोई भी, किसी भी तरह से क्षति नहीं पहुंचा सकता। अब इसको थोड़ा हम आध्यात्मिक पहलू से भी समझें तो कह सकते हैं कि इस समय भी जो पवित्र है, जिसकी सोच, जिसके संकल्प श्रेष्ठ हैं उसको इस दुनिया में भी कोई किसी भी तरह से क्षति नहीं पहुंचा सकता। इस ज्ञान को, इस समझ को डेवलप कर के हम ये समझ पाये कि वो पवित्रता जो धारण की हमने खुद में, उससे हमारी स्वतः रक्षा होती रहती है। इसी का भक्ति में यादगार दिखा दिया भक्त प्रहलाद का। तो आने वाले पर्व का यादगार सिर्फ रंगों में या रंगों से रंगने का नहीं है, बल्कि पुराने ईर्ष्या, द्वेष, नफरत के संस्कारों को अग्नि देकर, जलाकर अपने को होली बनाने का है। होली माना पवित्र बनना और फिर परमात्मा के रंग में पूरी तरह से रंग जाना ताकि आपको देखकर सभी को परमात्मा की याद आये। और इस यादगार को और बल मिले, जैसे भक्ति में एक गीत बना है, रंग दे चुनरियो..., ऐसा रंगो फिर रंग ना छूटे, धोबिया धोये चाहे सारी उमरिया। मतलब हमें देखकर सभी को उस परमात्मा की ही याद आये। इस गीत को जिसने भी बनाया होगा उसके भाव जो भी हों लेकिन हमें इसका भाव ये समझ में आता है कि आध्यात्मिक होना और पवित्र होना दोनों में अंतर है। क्योंकि जो आध्यात्मिक व्यक्ति है, उसके सामने चाहे कोई कैसा भी इंसान हो, चाहे दुश्मन ही क्यों न हो, वो उससे नफरत नहीं कर सकता। एक से प्रेम, एक से नफरत नहीं कर सकता। जब हम कहते कि हमें उसको देखकर अच्छा नहीं लगता और किसी को देखकर अच्छा लगता है तो इसका मतलब हम आध्यात्मिकता के सही अर्थ को अभी तक समझ ही नहीं पाये। अभी हम पूरी तरह से इसको अपना नहीं पाये हैं। जैसे-जैसे हमारे अंदर पवित्रता का बल जमा होता जायेगा, वैसे-वैसे स्वतः ही हमसे सारे रंग खुशी के, आनंद के, प्रेम के, सुख के सबको नज़र आयेंगे और सबमें हमको नज़र आयेंगे। ये है आध्यात्मिकता की पराकाष्ठा, हमारी पवित्रता की पराकाष्ठा, होली की पराकाष्ठा, परमात्मा के रंग में रंगने की पराकाष्ठा। इसका मिसाल कृष्ण का है, जिसे हर गोपी अपने साथ देखती है। मतलब उसकी पवित्रता इतनी गहराई से सबके अंदर समाई हुई है कि हर कोई उसको अपने साथ देखता है। ब्रह्माकुमारीज़ में हमको ये ज्ञान दिया जाता है कि 'बी होली बी राजयोगी।' 'योगी भव पवित्र भव।' इसका मतलब जो योगी और पवित्र दोनों है वो इस दुनिया में राजा भी है और ऋषि भी है। वो अपनी कर्मेन्द्रियों का राजा है और निरंतर अपने आप को परमात्मा के साथ लीन रखता है। इस तरह से अब समझ में आता है कि हम जब ये सारी मिसालें भूल गये, तो बस अब रंगों से खेल लेना, होली जला लेना और बस यहाँ तक अपने को सीमित कर दिया। जबकि हमें ये जानना और समझना ज़रूरी है कि ये त्योहार सिर्फ रंगों में रंगने का नहीं, बल्कि परमात्मा के रंग में रंगकर 'होली' बन जाने का त्योहार है। और ये इसी का यादगार है। तो आइये, हम भी सच्ची होली मनायें और परमात्मा के रंग में रंग जायें।

उपलब्ध पुस्तकें
जो आपके जीवन को बदल दें

मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न : मुझे छोटी-छोटी बातों में बहुत डर लगता है और मैं बहुत सोचने लगती हूँ। घर में अनेक समस्याएं आ रही हैं, मैं क्या करूँ?

उत्तर : ये डर आजकल बहुत मनुष्यों में उत्पन्न हो रहा है। मनुष्य के जन्म-जन्म के विकर्म और विकार उसे डरा रहे हैं। मनुष्य ने अपनी आंतरिक शक्तियां भी बहुत नष्ट कर दी हैं। इसलिए वह कमज़ोर भी बहुत हो गया है। आप सवेरे आँख खुलते ही 7 बार याद करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मैं निर्भय हूँ और 21 दिन तक इसी स्वमान से राजयोग का अभ्यास करें। इससे आपका भय समाप्त हो जाएगा। बहुत ज़्यादा सोचने की आदत भी आजकल बढ़ती जा रही है, परन्तु याद रखना है कि बहुत ज़्यादा सोचने से मन की बहुत ज़्यादा शक्तियां नष्ट होती हैं और सेंसिटिव मन वातावरण की सभी निगेटिव एनर्जी को ग्रहण करने लगता है। इससे अनेक कठिनाइयां पैदा हो जाती हैं। इसके लिए आप दो बातों पर ध्यान दें। एक अव्यक्त मुरली का अध्ययन रोज़ करें और कोई भी एक स्वमान लेकर सारा दिन उसका अभ्यास करते रहें।

अपने परिवार के सभी विघ्नों को नष्ट करने के लिए 21 दिन की विघ्न विनाशक भट्ठी करें। दो स्वमान याद करके कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और विघ्न विनाशक हूँ, फिर एक घण्टा शक्तिशाली योग करें। ऐसा 21 दिन तक करें। यदि आपका योग पावरफुल होगा तो सभी विघ्न नष्ट हो जाएंगे।

प्रश्न : मैं 12वीं की विद्यार्थी हूँ। मैं सभी सब्जेक्ट में अच्छी हूँ। बस गणित में थोड़ा कमज़ोर हूँ। मेरी केमिस्ट्री बहुत अच्छी है परंतु परीक्षा के समय मैं सबकुछ भूल जाती हूँ। मैं क्या करूँ?

उत्तर : आप सवेरे या शाम कभी भी आधा घण्टा राजयोग मेडिटेशन करें और सवेरे उठकर 5 बार याद करें कि मैं बुद्धिमान हूँ और गणित में बहुत होशियार हूँ। मैं गणित को पूरी तरह एन्जॉय करती हूँ। ऐसा करने से आपका अंतर्मन आपकी इस समस्या को समाप्त कर देगा। रोज़ 2 बार यह अभ्यास करना कि मैं आत्मा स्वराज्याधिकारी हूँ। मन-बुद्धि की मालिक हूँ फिर अपनी बुद्धि से बात करना कि हे मेरी बुद्धि जो कुछ भी याद करूँ तो उसे परीक्षा के समय इमर्ज कर देना और परीक्षा के समय भी यह याद करके कि मैं स्वराज्य अधिकारी हूँ, अपनी बुद्धि से बात करना कि हे मेरी बुद्धि, जो कुछ मैंने याद किया है, सबको इमर्ज करा दे। बस आपको सबकुछ याद आ जाएगा। आपकी समस्या समाप्त हो जायेगी।

प्रश्न : मेरा नाम भावना है। मैं पुणे से हूँ। मैंने अपनी सगी बहन को बहुत सारे पैसे उधार दिए हैं। दो वर्ष हो गए हैं वो मेरे पैसे नहीं लौटा रही है। तारीख पे तारीख दिए जा रही है। इससे मेरी टेंशन बढ़ गयी है। रात को नींद नहीं आती। मैं उससे अपने पैसे कैसे प्राप्त करूँ?

उत्तर : आपकी समस्या तो निश्चित रूप से चिंता देने वाली है, परंतु अपनों को भी समय पर मदद करना ही पड़ता है लेकिन कलयुग की ये रीति-नीति ही हो गयी है कि लोग पैसे लेकर देते नहीं। इस कारण से भी किसी को मदद करने की भी इच्छा नहीं होती।

आप सवेरे उठकर 7 बार याद करना मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और अपनी बहन को आत्मा के रूप में देखकर ये संकल्प करना कि ये आत्मा बहुत भाग्यवान और धनवान है, फिर वीज़न बनायें कि वो एक मास में मेरा पैसा देने आ गयी है। साथ ही इस समस्या को हल करने के लिए किसी भी टाइम आधा घंटा योग भी कर लें।

अपने मन को थोड़ा हल्का भी रखें क्योंकि पैसे से ज़्यादा महत्वपूर्ण आपका जीवन और नींद है। चिंता करने से तो जीवन का सुख नष्ट हो जाता है। आप विश्वास रखें कि आपके पैसे जल्दी ही आपके हाथ में आ जाएंगे।

प्रश्न : मुझे ये बताइये कि सतयुग आने वाला है और मैंने सुना है कि वहाँ सोने के ही महल होंगे तो वहाँ इतना सोना आएगा कहाँ से?

उत्तर : ये तो भगवानुवाच है कि सतयुग में भारत सोने की चिड़िया होगा। सब धन-धान्य से परिपूर्ण होंगे। सोने और हीरों के महल होंगे। प्रकृति का अतुलनीय सौंदर्य होगा, परंतु आपका यह प्रश्न स्वाभाविक है कि इतना सोना आएगा कहाँ से?

सतयुग का अथाह सोना और हीरे धरती के गर्भ में समाए हुए हैं। विनाशकाल में प्राकृतिक प्रकोप बहुत होंगे। नीचे की सभी धन संपदा ऊपर आ जाएगी और भारत भूमि स्वर्ण से भरपूर हो जाएगी। सागर के तले में जो रत्न हैं, वो भी भारत की भूमि पर आ जाएंगे, क्योंकि सागर में भी बहुत सारे परिवर्तन होंगे। उसके अतिरिक्त आकाश में भी हीरों के उल्का पिण्ड घूम रहे हैं, वो भी भारत की भूमि में आ गिरेंगे और भारत धन-धान्य से भरपूर होगा और आप भी अपना सोने का महल बना लेंगे।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

OM-24 - 2021 FILE_Page 1 and 2 04/03/2021 10:43 PM Page 11

सोने से पहले अपने लक्ष्य का देखें सपना

'वेन वेयर इज़ अ विल, देयर इज़ अ वे'। जो दिल से चाहते हैं वो ही प्राप्त होता है। अगर आप हर रात सोने से पहले, बिना खर्च के सिर्फ एक काम करें तो अपने बड़े से बड़े लक्ष्य को हासिल कर सकते हैं। इससे आप वह हासिल कर सकेंगे जिसकी आपने कभी सपने में भी कल्पना नहीं की होगी, न कभी सोचा होगा। एक फिल्म का मशहूर डायलॉग है, अगर किसी चीज़ को शिद्दत से चाहो तो पूरी कायनात उसे तुमसे मिलाने में लग जाती है। ये शत् प्रतिशत सत्य है। हम इसको उदाहरण के रूप में समझते हैं। इसके सम्बंध में कई पुस्तकें भी लिखी गई हैं। कई लोग उसे पूरा करने के लिए पढ़ते भी हैं, फिर भी वो लक्ष्य अर्जित नहीं होता। क्योंकि इस तकनीकी में कहीं न कहीं कोई त्रुटि है। अब हम देखते हैं कि ये सिद्धान्त काम कैसे करता है। सबसे पहले 30 सेकण्ड अपनी आँखें बंद कीजिये। अब चाहे कुछ भी हो जाये, आपको उस सफेद बंदर को नहीं देखना है। हमें यकीन है कि आपको सफेद बंदर ज़रूर दिखा है। हमने आपसे कहा था कि सफेद बंदर को नहीं देखना, तो आपको सफेद बंदर क्यों दिखा! क्योंकि आपके अवचेतन मस्तिष्क(सबकॉन्शियस माइंड) ने सफेद बंदर का शब्द पकड़ लिया। हम जो भी सोचते हैं उन शब्दों को हमारा अवचेतन मस्तिष्क पकड़ लेता है। हमारा अवचेतन मस्तिष्क बहुत ज़्यादा शक्तिशाली होता है और सोच को असलियत में बदलने की ताकत रखता है। इसी अवचेतन मस्तिष्क की शक्ति का उपयोग करके हम बड़ी से बड़ी सफलता हासिल कर सकते हैं। जैसे सबसे पहले किसी ने एरोप्लेन का आविष्कार किया, उसने सपना ही तो देखा होगा और सोचा होगा कि हम हवा में उड़कर यात्रा करेंगे। इस शक्ति का उपयोग करने की तकनीक का नाम है 'एसवीटी' यानी सक्सेस विज़ुअलाइज़ेशन टेकनीक।

अब इसको अर्जित करने के लिए हमें तीन चरणों से गुज़रना होता है। पहला चरण, सबसे पहले अपना लक्ष्य बना लें। क्या कोई साप्ताहिक लक्ष्य या मासिक लक्ष्य ऐसा है जिसको आप हासिल करना चाहते हैं या कोई ऐसा बड़ा लक्ष्य जिसको इस साल या आने वाले तीन सालों में प्राप्त करना चाहते हैं।

दूसरा चरण, अपने लक्ष्य को एक पेपर पर लिख लें और रात को सोने से पहले उस लक्ष्य को तीन से चार बार पढ़ें।

तीसरा चरण, अब सोने से पहले एक मूवी की तरह उस लक्ष्य के पूरे होने की कल्पना करें। उदाहरण के तौर पर अपनी मीटिंग को सफल होते हुए देखें, या यदि आप किसी परेशानी में फँसे हैं तो देखें कि कल आपको इस परेशानी का हल मिल गया है। यदि वज़न कम करने का लक्ष्य लिया है तो कल्पना कीजिये कि आप दुबले दिख रहे हैं। आप कसरत कर रहे हैं और ऐसी कल्पना करते-करते सो जाइये। सोने से पहले ऐसी कल्पना करने में आप सक्षम हुए तो रात को नींद में आपके अवचेतन मस्तिष्क में वो चीज़ चलती रहेगी और आपका अवचेतन मस्तिष्क पूरे ब्रह्माण्ड में संदेश पहुंचा देगा। यह अवचेतन-मस्तिष्क का एक्टिवेशन है।

आप इस तकनीक पर यकीन करें या न करें लेकिन जब अच्छे और बड़े लक्ष्य पाने का विज़ुअलाइज़ेशन व रियलाइज़ेशन करेंगे तो भीतर से फील गुड होना तय है। यह भी तय है कि बार-बार सोचने से आप भीतर से लक्ष्य के ज़्यादा करीब आ पायेंगे। इसका परिणाम ये होगा कि सकारात्मक सोच की वजह से आपका फोकस और ज़्यादा बढ़ जायेगा।

इस तरह आप अपने लक्ष्य को विज़ुअलाइज़ेशन व रियलाइज़ेशन कर सफल होते हैं तो कोई भी बाधा व रुकावट आपको रोक नहीं सकेगी। आपकी राह में कोई भी रोड़े नहीं टिकेंगे। आपको एक और बात यकीन के साथ बताना चाहते हैं, हमारा अवचेतन मन ट्रूथ की भाषा को समझता है, न कि असत्य। जो नहीं है, उसकी भाषा नहीं समझता।

परमात्मा ने हमें किस सोच के साथ सोना है, किस सोच के साथ उठना है, इसका बहुत सुंदर तरीका बताया है। कहते हैं, बच्चे,आप तो सोने की चिड़िया के मालिक थे, आपका ही राज्य था जहाँ कोई खिटखिट नहीं थी। दुःख तो दूर, 'दुःख' शब्द का प्रवेश मात्र भी वहाँ न था। ये हमें अपने आप को यकीन दिलाना है और दिल को स्वीकार कराना है, तब दिल-पसंद लक्ष्य को प्राप्त कर सकेंगे। अब तो आप समझ ही गये होंगे कि आप जो पाना चाहते हैं वो कैसे प्राप्त कर सकेंगे।

बीबीगंज-फर्रुखाबाद(उ.प्र.)। माघ मेला श्री रामनगरिया गंगातट पांचालघाट,फर्रुखाबाद के समापन समारोह में 'चरित्र निर्माण, ग्राम विकास, व्यसन मुक्ति एवं महिला सशक्तिकरण प्रदर्शनी' की आयोजक ब्र.कु. मंजू बहन को सम्मानित करते हुए मानवेन्द्र सिंह,जिलाधिकारी, अशोक मीणा,पुलिस अधीक्षक तथा राजीव शुक्ला,जिला कृषि विकास अधिकारी।

जबलपुर-कटंगा कॉलोनी। सेवाकेन्द्र के नवीन भवन हेतु भूमि पूजन कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. कमला दीदी,निदेशिका इंदौर जोन, ब्र.कु. हेमलता दीदी,इंदौर, ब्र.कु. आशा दीदी,भिलाई तथा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विमला दीदी तथा अन्य।

इंदौर-कालानी नगर। 'यूथ फॉर ग्लोबल पीस' प्रोजेक्ट के अंतर्गत 'हारमनी इन रिलेशन्स द टू लव' विषयक कार्यक्रम के दौरान दीप प्रज्वलित करते हुए ज्ञान सरोवर एकेडमी के डायरेक्टर अशोक सोलंकी, नगर निगम इंजीनियर आशुतोष शर्मा, ब्र.कु. जयंती दीदी एवं ब्र.कु. सुजाता दीदी।

जादौन-राजस्थान। त्रिमूर्ति शिवजयंती के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम का शुभारम्भ पार्षद जय वशिष्ठ, पण्डित सुरेश मिश्रा, महेन्द्र सिंह, ब्र.कु. स्नेहा बहन ने किया।

सारंगपुर-राजगढ़(म.प्र.)। पेंशनर साहित्यिक चेतना मंच द्वारा नगर के बदलीपुरा हनुमान मंदिर के प्रांगण में आयोजित कार्यक्रम के दौरान नगर में निःस्वार्थ सेवा कार्यों और त्याग-तपस्यामयी झाँकी को इंगित करती ब्रह्माकुमारी बहनों को दुपट्टे और शील्ड से सम्मानित किया गया। इस अवसर पर नगर के पेशनर संघ के पदाधिकारी त्रिलोक जी, रिटा. सी.एम.ओ. ओ.पी. दुबे, रिटा. शिक्षिका आशा बागड़े, सक्सेना मैडम, नंदकिशोर सोनी, जयहिन्द दुबे, सत्यनारायण शर्मा, भेरूलाल राठौर एवं समस्त पर्यावरण प्रेमी दल आदि सम्मानीय एवं वरिष्ठ जन उपस्थित रहे।

मियामी-फ्लोरिडा(यू.एस.ए.)। 'इन सर्च ऑफ हैप्पीनेस-लर्निंग टू फाइंड जॉय एंड कंटेंटमेंट इन टुडेज़ वर्ल्ड' विषय पर आयोजित ऑनलाइन कार्यक्रम में लगभग 25 प्रतिभागियों ने भाग लिया। इस विषय पर ब्र.कु. मैरियन ने सभी से चर्चा की व विषय को स्पष्ट किया। कार्यक्रम में जामला,डेलरे तथा माइंडी,हॉलीवुड ने सुंदर गीतों की प्रस्तुति दी।

दिल्ली। त्रिदिवसीय 'पूसा कृषि विज्ञान मेला-2021' में ब्रह्माकुमारीज़ कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग द्वारा 'शाश्वत यौगिक खेती' विषय पर प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। जिसमें राजयोगिनी ब्र.कु. राज दीदी,संयोजिका,कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग,मजलिस पार्क, ब्र.कु. बाला दीदी, ब्र.कु. अभिनव भाई, ब्र.कु. जयप्रकाश भाई,सत्कार भवन तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों का भरपूर सहयोग रहा। कार्यक्रम में डॉ. ए.के. सिंह,डायरेक्टर,आई.सी.ए.आर.-आई.ए.आर.आई.,पूसा,नई दिल्ली ने अपने अन्य सहयोगियों के साथ राज दीदी एवं जय प्रकाश भाई से शाश्वत यौगिक खेती के महत्व पर विस्तार से चर्चा की।

भीनमाल-राज.। जिला प्रशासन जालोर, विकास समिति, उपखंड प्रशासन भीनमाल व नगर पालिका मंडल भीनमाल के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित त्रिदिवसीय 'जालोर महोत्सव-2021' में ब्रह्माकुमारीज़ के कला एवं संस्कृति प्रभाग को प्रेरणादाई ईश्वरीय संदेश देने हेतु आमंत्रित करने पर स्थानीय ब्र.कु. बहनों के साथ कला संस्कृति प्रभाग के ऑफिस कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. संजय तथा ब्र.कु. जीतू प्रभाग के प्रतिनिधि के तौर पर उपस्थित रहे।

मुम्बई-मलाड। ब्रह्माकुमारीज़ ज्ञानधारा सेवाकेन्द्र एवं मुम्बई ट्रैफिक पुलिस के संयुक्त तत्वाधान में ओबरॉय मॉल में आयोजित 'रोड ट्रैफिक सेफ्टी प्रोग्राम' के दौरान उपस्थित हैं अभिनंदन जिंदल,टी.वी. एक्टर, काव्या,चाइल्ड टी.वी. आर्टिस्ट, पलक सिधवानी,टी.वी. एक्टर, मुकुंद यादव,सीनियर इंसपेक्टर,ट्रैफिक, संजय सुर्वे,ट्रैफिक पुलिस इंस्पेक्टर, अक्षय,ओबरॉय मॉल मैनेजमेंट टीम, ब्र.कु. कुंती दीदी,राष्ट्रीय संयोजिका,ट्रान्सपोर्ट विंग,ब्रह्माकुमारीज़, ब्र.कु. शोभा बहन,स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका तथा अन्य।

दिल्ली-रोहिणी से.-21। उत्तर दिल्ली नगर निगम अभियांत्रिकी विभाग नरेला क्षेत्र द्वारा आनंद सिंह आर्य,क्षेत्रीय निगम पार्षद वार्ड नं 34एन. की अध्यक्षता में से.21 रोहिणी सी.एन.जी. स्टेशन के सामने वाली रोड को 'ब्रह्माकुमारीज़ मार्ग' नाम दिया गया। उद्घाटन अवसर पर उपस्थित रहे जयेन्द्र डबास,चेयरमैन,नरेला क्षेत्र,भाजपा, देवेन्द्र सोलंकी,नॉर्थ वेस्ट जिला अध्यक्ष,भाजपा, मोहन लाल गेरा,दिल्ली प्रदेश प्रवक्ता,भाजपा, अंजू अमन कुमार,निगम पार्षद,31एन.भाजपा, रितेश ठाकरा,जे.ई. मेन्टेनेन्स, राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा दीदी,डायरेक्टर,पांडव भवन,करोल बाग, राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी,प्रभारी,रानी बाग व रोहिणी तथा अन्य भाई-बहनें।

OM-24 - 2021 FILE_Page 1 and 2 04/03/2021 10:43 PM Page 12

शिव संदेश रथ द्वारा जन जागृति

भोपाल-सागर(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा मकरोनिया के दीनदयाल नगर से शिव संदेश रथ यात्रा का शुभारंभ हुआ। इस अवसर पर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. छाया दीदी ने कहा कि आज समाज में नशा सबसे बड़ी बुराई बनकर सामने आया है। इससे कई परिवारों की सुख-शांति छिन गई है। ऐसे में इस रथ के माध्यम से लोगों को व्यसनमुक्त बनने के लिए प्रेरित किया जाएगा। रथ को आध्यात्मिक चित्रों के माध्यम से सजाया गया है। जिसमें नशा करने के मानसिक और शारीरिक दुष्परिणाम दर्शाये गये हैं। उन्होंने बताया कि इस रथ यात्रा की सबसे बड़ी विशेषता है कि इसमें जो भी भाई-बहनें किसानों, ग्रामीणों को संदेश देने निकलेंगे, वे सभी निर्व्यसनी हैं। वे अपने जीवन में सभी तरह के व्यसन का त्याग कर ब्रह्मचर्य व्रत का संकल्प लेकर चल रहे हैं। ऐसे आदर्श युवा भाई-बहनें यात्रा के माध्यम से राजयोग मेडिटेशन अपनाने के बाद अपने जीवन में आए सकारात्मक परिवर्तन से लोगों को प्रेरित करेंगे। दीदी ने कहा कि रासायनिक खाद, फर्टिलाइज़र, पेस्टीसाइड, कीटनाशकों के उपयोग से आज फसलों की पौष्टिकता गायब हो चुकी है। पौष्टिकता, शुद्धता, सात्विकता के अभाव में मनुष्य का मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य खराब होता जा रहा है। अतः पौष्टिक एवं सात्विक अन्न की प्राप्ति के लिए जैविक और यौगिक खेती कारगर सिद्ध होगी। जब हम श्रेष्ठ व सकारात्मक वायब्रेशन से उत्पन्न अन्न ग्रहण करेंगे तो हमारे विचार भी श्रेष्ठ और सकारात्मक होंगे। यह रथ जुलाई तक जिले भर के गांव-गांव जाकर ग्रामीणों, किसानों और युवाओं को व्यसनमुक्ति व यौगिक-जैविक खेती के लिए जागरुक करेगा व पुरातन श्रेष्ठ संस्कृति से अवगत करायेगा।

स्वयं के साथ रिश्ते, प्रकृति और परमात्मा से भी करें प्रेम

सिरसा-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज़ के युवा प्रभाग द्वारा 'वैश्विक शांति के लिए युवा' प्रोजेक्ट के तहत दूसरे माह के कार्यक्रम 'गुणों से प्यार' विषय पर आयुर्वेदिक कॉलेज जोधपुरिया की प्रधानाचार्या डॉ. गीता सिंघल ने स्वयं की देखभाल व तन-मन की शुद्धि के लिए आठ मंत्रों स्वाध्याय, आसन, प्राणायाम, पवित्रता आदि गुणों की जानकारी दी। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रीति बहन ने कहा कि स्वयं से प्रेम करें अर्थात् शरीर और मन का ध्यान रखें। साथ ही उन्होंने सभी से रिश्तों में सम्मान, प्रेम एवं सहयोग भाव रखते हुए अपने रिश्तों को सुमधुर बनाने, प्रकृति से प्रेम रखते हुए उसे अच्छे वायब्रेशन देने तथा भगवान से प्रेम रखते हुए उनका शुकराना कर सारे दिन की गलतियों के लिए उनसे माफी मांगने का संकल्प कराया। जी.आर.जी. स्कूल की प्रधानाचार्या किरण मेहंदीरत्ता ने इस दिवस से प्रेरणा लेते हुए आपसी सम्बंधों में सद्भावना बनाने के लिए प्रेरित किया। सेवाकेन्द्र के ट्रस्टी ब्र.कु. सुभाष ने सभी का आभार व्यक्त किया व सभी को जीवन में सच्चा प्रेम विकसित करने के लिए मार्ग प्रदर्शित किया। मौके पर हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के अध्यक्ष हीरालाल शर्मा, ब्र.कु. शमा, ब्र.कु. कविता, सुधीर ललित, डॉ. सतीश गर्ग, सुरेश तायल, विजय मेहता सहित अन्य गणमान्य लोग मौजूद रहे।

रिलेशन के लिए हार मानी... तो रिश्तों में हारमनी

इंदौर-गंगोत्री विहार(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ के 'यूथ फॉर ग्लोबल पीस' राष्ट्रीय प्रोजेक्ट-2021 के अंतर्गत युवाओं के लिए 'हारमनी इन रिलेशंस-द ट्रू लव' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. प्रतिमा दीदी ने बताया कि हारमनी इन रिलेशन के लिए हार मान ली तो रिश्तों में हारमनी हो जाएगी। कम्युनिकेशन रिश्तों की लाइफ लाइन है, इसे कभी बंद ना होने दें। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीमा दीदी ने कहा कि स्वयं से प्यार अर्थात् अपने आप का ख्याल रखें। लोगों से प्यार अर्थात् उन्हें धन्यवाद दें, क्षमा करें। प्रकृति से प्यार अर्थात् प्रकृति के साथ चलें। ईश्वर से प्यार, तो ईश्वर को पत्र लिखें। कमल भाई ने अपना अनुभव सुनाते हुए कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ का राजयोग मेडिटेशन हमें ईश्वर से प्रेमपूर्ण सम्बंध जोड़ना सिखाता है जिससे बुरे संस्कारों का परिवर्तन करना सहज हो जाता है। कुमारी परी ने सुंदर नृत्य व प्रसिद्ध युवा गायक लवेश जैन ने ईश्वरीय प्रेम से भरपूर गीतों की प्रस्तुति दी। ब्र.कु. ललिता ने मंच का कुशल संचालन किया व ब्र.कु.राहुल ने प्रतिज्ञा कराई। कमल सेठी,प्रखर प्रवक्ता एवं समाजसेवी ने महापुरुषों द्वारा प्रेम पर दिए गए संदेश से श्रोताओं को अवगत कराया। पुरुषोत्तम गुप्ता,क्षेत्रीय प्रमुख,आर.एस.एस. ने युवाओं को भारतीय संस्कृति का महत्व बताते हुए उसे अपनाने का आग्रह किया।

सत्य व ईश्वर से जोड़ता है ये संगठन

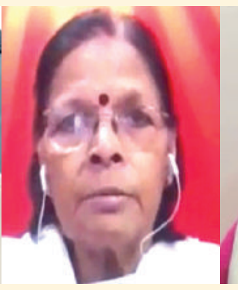
हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी (उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'विश्व शांति के लिए युवा' अभियान के तहत लहरा गांव के प्रेमचंद सेवा संस्थान में आयोजित कार्यक्रम में प्रो. डॉ. मनोज कुमार शर्मा ने कहा कि युवा नशे और जुए की ओर बढ़कर विध्वंसक बन रहे हैं, जिसके पीछे कारण उनकी संवेदनहीनता ही है। ब्रह्माकुमारी संस्थान की बहनों को नशा उन्मूलन और कन्या सशक्तिकरण के साथ लोगों में खासकर युवाओं में संवेदना को जगाना होगा। संवेदना जगेगी तो सुधार होगा। पूर्व प्रवक्ता गुलाब चन्द्र शर्मा ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संगठन सत्य और ईश्वर से लोगों को जोड़ता है। इनका यह अभियान भी है तो यह सत्संग भी है। लेकिन इसका लाभ तभी होगा जब ये सभी के आचरण में आयेगा। ब्र.कु. शान्ता बहन ने कहा कि संसार को चारित्रिक पतन से बचाने के लिए हमें लगातार प्रयास करना होगा। हमारा लगातार प्रयास एक दिन समाज को चरित्रवान बनाने में सफल अवश्य होगा। ब्र.कु. नीतू बहन,मड़राक ने आत्मा की अनश्वरता और परमपिता परमात्मा शिव के सत्य सनातन परिचय से ग्रामीणों को अवगत कराते हुए कहा कि सभी धर्मों के मान्य एक ही शक्ति परमात्मा शिव हैं, यदि यह भी सभी स्वीकार कर लें तो जाति और धर्मों के झगड़े कभी न हों। ब्र.कु. दुर्गेश,सोनई ने सभी को राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कराया। ब्र.कु. उमा बहन,हसायन ने सभी के साथ अपने अनुभव साझा किये। एडवोकेट राजपाल पुनिया ने कार्यक्रम के प्रति अपनी शुभकामनायें दीं। कार्यक्रम का प्रबंधन जनप्रिय शर्मा एवं पूर्व फौजी भीमसैन द्वारा किया गया।

वरिष्ठजन... कभी खुद को रिटायर्ड न समझें

धमतरी-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'पीस वॉक फॉर ग्लोबल हेल्थ' प्रोजेक्ट के अंतर्गत दूसरे सेशन में सीनियर सिटिज़न के लिए आयोजित 'जिओ शान से' विषयक कार्यक्रम में यशवंत देवान,प्रांतीय अध्यक्ष,पेंशनर संघ, सुरजीत नवदीप,सुप्रसिद्ध कवि, लेखुभई भानुशाली, प्रकाश गांधी, संचालक,जीवनसंध्या वृद्धाश्रम, हर्षद मेहता,पूर्व विधायक, सेवकराम नेले, राष्ट्रपति पुरस्कार से सम्मानित, सेवानिवृत्त शिक्षक, गोपाल शर्मा, समाजसेवी, मदन मोहन खंडेलवाल, समाजसेवी, डॉ. रामसुख यादव आदि विशिष्ट व वरिष्ठ जन उपस्थित रहे। आरंभ में दीप प्रज्वलित करने के पश्चात् बरगद के पौधे को पानी देकर वरिष्ठ जनों के लम्बे उम्र की कामना की गई तथा सभी वरिष्ठजनों को सम्मानित किया गया। इस अवसर पर ब्र.कु. प्राजक्ता बहन ने सभी से छः प्रश्न पूछकर जीवन के साठ वर्ष गुज़रने के बाद जीवन में सकारात्मक और नकारात्मक परिवर्तन कितने परसेंटेज में आया इसका एनालिसिस किया। सभी ने बहुत सुंदर विचार व्यक्त किये। गोपाल शर्मा ने सुखी रहने के लिए तीन मंत्र दिये, किसी को कुछ बोलो नहीं, किसी को टोको नहीं और किसी से उम्मीद नहीं रखो। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरिता दीदी ने कहा कि हम कभी अपने को रिटायर्ड न समझें। 60 वर्ष के बाद हमें अपनी अवस्था को बनाने का टाइम मिल जाता है। दीदी ने कहा कि हमारे बड़े, वयोवृद्ध हमें दौलत भले ना दें, लेकिन संस्कार तो अवश्य ही देंगे और संस्कारों से ही हमारा संसार अच्छा बनता है। ब्र.कु. प्रशांत ने बहुत सुंदर गीतों के साथ सभी को बैलेंस एक्सरसाइज़ कराई। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. प्राजक्ता ने किया।

जीवनशैली में परिवर्तन कर कैंसर से बचायें खुद को

विश्व कैंसर दिवस पर जागरुकता कार्यक्रम



जमशेदपुर-झारखण्ड। विश्व कैंसर दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा कैंसर की जागरुकता के लिए आयोजित ऑनलाइन कार्यक्रम में मुख्य वक्ता वरिष्ठ महिला रोग विशेषज्ञा एवं टाटा मोटर्स हॉस्पिटल की पूर्व वरिष्ठ सलाहकार डॉ. वीणा सिन्हा ने कैंसर एवं मुख्य रूप से महिलाओं से संबंधित कैंसर के विषय पर प्रकाश डालते हुए इसके कई पहलुओं पर सबका ध्यान आकर्षित किया। मुख्य अतिथि लक्ष्मी नारायण कैंसर केयर अस्पताल की सोशल सर्विस मैनेजर नीलम शर्मा ने बताया कि किस तरह उन्होंने कैंसर को हराया है, जो काफी ज़्यादा स्तर पर उनके शरीर में फैल गया था परन्तु सही समय रहते इसका इलाज कराकर, इस बीमारी पर विजय प्राप्त की। साथ ही उन्होंने अपने अनुभव से यह बताया कि सही इलाज में अन्न का बहुत बड़ा योगदान रहता है। अतः यदि शाकाहारी भोजन एवं मेडिटेशन का अभ्यास हो तो कैंसर से बचाव में काफी मदद मिलती है। एम.जी.एम. मेडिकल कॉलेज जमशेदपुर के एम.डी. साइकोलॉजी डॉ. पीयूष रंजन, जो विगत 10 वर्षों से अधिक समय से राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास करते आए हैं, उन्होंने कैंसर से बचने के लिए राजयोग जीवन पद्धति पर विस्तार से समझाते हुए कहा कि कैंसर मुख्य रूप से गलत जीवनशैली का परिणाम है। यदि इस पर गौर करेंगे तो हम काफी हद तक इससे स्वयं को बचा सकते हैं। ब्रह्माकुमारीज़ कोल्हान प्रमंडल प्रमुख राजयोगिनी ब्र.कु. अंजु बहन ने राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कराया। संचालन प्रिया बहन ने किया। बड़ी संख्या में लोगों ने प्रोग्राम का लाभ लिया।

RNI NO RAJHIN/2000/00721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/21-23, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2021-23, Posting on 12th TO 14th and 22nd TO 24th each month, published on 3rd March, 2021
स्वामी - राजयोगा एजुकेशन एंड रिसर्च फाउंडेशन, प्रकाशक एवं सम्पादक - गंगाधर नरसिंघानी, मुद्रक - डी.बी. कॉर्प.लि. द्वारा भास्कर प्रिन्टिंग प्रेस, डी.बी. कॉर्प.लि.,शिवदासपुरा, टोंक रोड,जयपुर से मुद्रित एवं ओम शान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़,शांतिवन-राज. से प्रकाशित।
कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़, शांतिवन, आबू रोड(राज.)- 307510
See Latest News - www.omshantimedia.org