

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -23 अंक - 04 मई -II-2021 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. 8.50

उपलब्धि | कोरोना काल में तन व मन के स्वास्थ्य की समस्याओं को दूर कर रहा ब्रह्माकुमारी संस्थान : उपराष्ट्रपति

उपराष्ट्रपति नायडू व केन्द्रीय मंत्री रविशंकर ने जारी किया दादी जानकी का पोस्टल स्टाम्प

ओम शान्ति मीडिया | शांतिवन
ब्रह्माकुमारी संस्थान ने समाज की कुरीतियों को दूर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। यह संस्था केवल समाज में नहीं,

निभाये। उक्त उद्गार भारत के उपराष्ट्रपति वेकैय्या नायडू ने व्यक्त किये। उपराष्ट्रपति भवन में आयोजित समारोह में दादी जानकी पर डाक टिकट जारी करते हुए उन्होंने ये भी कहा कि

और प्रतिष्ठा के लिए महत्वपूर्ण कार्य किये हैं और कर रहा है। समाज में व्याप्त वाद और तमाम तरह की सामाजिक विकृतियों को सहज और सरल भाषा में दूर कर रहा है। इससे समाज में

रविशंकर प्रसाद ने कहा कि पोस्टल डिपार्टमेंट महान लोगों के सम्मान में डाक टिकट जारी करता है। लेकिन आज वास्तव में पोस्टल डिपार्टमेंट का सम्मान बढ़ गया है। ब्रह्माकुमारी

नारी सशक्तिकरण के लिए जाना जायेगा आज का दिन



इस अवसर पर ब्रह्माकुमारी संस्थान के अतिरिक्त महासचिव ब्र.कु. बृजमोहन, ओम शांति रिट्रीट सेंटर की निदेशिका ब्र.कु. आशा, तथा कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय ने कहा कि आज का दिन नारी सशक्तिकरण के लिए भी जाना जायेगा। क्योंकि पूरे विश्व में सामाजिक उत्थान के लिए जिस तरह से दादी ने काम किया, उनकी याद में डाक टिकट जारी करना बेहद सम्मान की बात है।

कार्यक्रम में जीवन प्रबन्धन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी ने कार्यक्रम का संचालन किया तथा जीवन प्रबन्धन के बारे में भी टिप्स दिये। इस अवसर पर दादी जानकी की निजी सचिव रही ब्र.कु. हंसा, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. जेमिनी, लंदन सहित कई गणमान्य लोग उपस्थित थे।

कार्यक्रम में उपराष्ट्रपति वेकैय्या नायडू तथा केन्द्रीय मंत्री रविशंकर प्रसाद ने दादी जानकी का पांच रुपये का डाक टिकट जारी किया।



उपराष्ट्रपति वेकैय्या नायडू तथा रविशंकर प्रसाद ने उपराष्ट्रपति भवन में दादी जानकी का पोस्टल स्टाम्प जारी किया।

बल्कि मन में शांति के लिए कार्य कर रही है। वर्तमान कोरोना काल में तन और मन के स्तर पर स्वास्थ्य को लेकर तमाम तरह की समस्याओं से गुजर रहे लोगों को मानसिक स्तर पर शांति देने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका

भारत की स्पीरिचुअल टीचर दादी जानकी का आवाज पूरे विश्व में सुना है। ब्रह्माकुमारी संस्थान पूरे विश्व में मूल्यों और संस्कृति के लिए जाना जाता है। ब्रह्माकुमारी संस्थान ने महिलाओं के समान, सम्मान

शांति और सौहार्द पैदा होती है। भारतीय मूल्य और परम्परा को पूरे विश्व में जीवंत किया है। दादी जानकी का जीवन हमेशा लोगों के लिए प्रेरणा स्रोत रहेगा। कार्यक्रम में सूचना एवं टेलीकम्युनिकेशन केन्द्रीय मंत्री

संस्थान ने विश्व में संस्कृति को पहुंचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। सीबीआई के पूर्व निदेशक डी.आर. कार्तिकेयन ने कहा कि दादी का जीवन और ब्रह्माकुमारी संस्थान के आदर्श के रूप में जाना जाता रहा है।

संसार की सबसे स्थितप्रज्ञ योगी दादी जानकी की मनाई प्रथम पुण्यतिथि

दादी के सम्पर्क में आने से ही शांति, प्रेम और खुशी की होती थी अनुभूति



इंदौर-म.प्र. | 104 वर्ष की आयु तक 140 देशों में यात्रा कर लाखों मनुष्यात्माओं के जीवन में आध्यात्मिकता का प्रकाश फैलाने वाली संसार की सबसे स्थित प्रज्ञ राजयोगिनी

दादी जानकी की प्रथम पुण्यतिथि पर ज्ञान शिखर, ओम शांति भवन में आयोजित कार्यक्रम में दादी को सुमनांजलि अर्पित करते हुए ब्रह्माकुमारी की मुख्य क्षेत्रीय समन्वयक

राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी ने कहा कि दादी जानकी को परमात्मा शिव ने ईश्वरीय ज्ञान में आते ही 'जनक बच्ची' का टाइटल दिया। जिस प्रकार राजा जनक की कहानी सुनाते हैं

कि वे राजमहल में रहते भी ऋषि की तरह रहे, महल उनके अंदर नहीं बसा, इसी प्रकार दादी जानकी ने दो शब्दों में 'मैं कौन और मेरा कौन' अर्थात् मैं आत्मा सृष्टि चक्र में सर्वश्रेष्ठ पार्टधारी हूँ और मेरा एक ईश्वर पिता ही सर्वस्व है। दो शब्दों में सारे ज्ञान का सार अपने जीवन में समाकर एक भगवान के साथ इतना गहन रिश्ता जोड़ लिया कि बड़े-बड़े वैज्ञानिकों ने उनके मन का परीक्षण कर उन्हें संसार की सबसे स्थित प्रज्ञ योगी का खिताब दिया।

पूर्व महापौर डॉ. उमाशशि शर्मा ने दादीजी के साथ का संस्मरण सुनाते हुए कहा कि मैं आज से पैंतीस वर्ष पूर्व लंदन में दादीजी के सम्पर्क में आई तो मैंने महसूस किया कि दादी आध्यात्मिक शक्ति से सम्पन्न हैं, उनके सम्पर्क में आते ही हरेक को शांति, प्रेम, खुशी और अपनेपन की अनुभूति होती थी। कितने भी तनावग्रस्त लोग तनावमुक्त हो जाते थे। दादीजी का जीवन सबको निःस्वार्थ भाव से दाता बन बांटने के लिए ही था। कुषाभाऊ ठाकरे पत्रकारिता विश्वविद्यालय रायपुर के पूर्व कुलपति डॉ. मानसिंह परमार ने कहा कि माउण्ट आबू में मीडिया सम्मेलन में मुझे कई बार दादी से मिलने का सुअवसर मिला। दादीजी सदा ही पत्रकारिता में

मूल्यों को अपनाने की प्रेरणा देती थीं। उन्होंने पश्चिम देशों में ईश्वरीय सेवाओं का जो विस्तार किया वह बेमिसाल है। उन्होंने जानकी फाउण्डेशन के माध्यम से अनेकों लोक कल्याण का कार्य किया। ब्र.कु. अनीता ने कहा कि दादीजी एक आध्यात्मिक लीडर के रूप में ईश्वरीय ज्ञान और राजयोग को विश्व के अनेकानेक देशों में फैलाने की सशक्त माध्यम बनीं। इसलिए दादीजी की पुण्य तिथि (27 मार्च) को सारे विश्व में 'वैश्विक आध्यात्मिक जागृति दिवस' के रूप में मनाया जायेगा। मौके पर सभी भाई-बहनों ने मौन द्वारा दादीजी को श्रद्धा सुमन अर्पित किये। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. उषा ने किया।

इन्फेक्शन और इन्फ्लुएंसा के बचाव के लिए... बस इतना करें



डॉ. कु. गंगाधर

जब हम अच्छे संकल्प करते हैं तो मन में आता है कि यह संकल्प अभी और भविष्य में मेरे लिए उपयोगी है, अच्छा है। उसे पूरा करने का उमंग भी आता है, करके ही रहूंगा, चाहे कुछ भी हो जाये। मजे की बात तो यह है कि खुद ही खुद से प्रतिज्ञा करते हैं। पर थोड़ा समय बीतने पर, कोई परिस्थिति आने पर हम उसे अंजाम नहीं दे पाते। ऐसे में क्या-क्या ध्यान रखें जो स्वयं के द्वारा लिया गया शुद्ध संकल्प हम पूरा कर सकें।

जब परमात्मा के महावाक्य सुनते हैं तो वहाँ बैठे-बैठे ख्याल आता है कि यह थोड़ी-सी मुझमें आदत है, कमी है। उसे छोड़ दूँ तो मेरा जीवन और ही श्रेष्ठ बन जायेगा। किन्तु चलते-चलते, संकल्प को पूरा करते वक्त बीच पड़ाव में ही थक जाते हैं, या संकल्प ढीला कर देते हैं। ऐसा होता है ना! ऐसे वक्त पर हमें स्वयं को दो बातों से अवेयर रखना होगा - 1. इन्फेक्शन, 2. इन्फ्लुएंसा।

जब हम श्रेष्ठ संकल्प करते हैं तो सबसे पहले इन्फेक्शन स्वयं से ही लगता है। जैसे, संकल्प भी मैंने स्वयं ने लिया, किसी के कहने पर नहीं लिया, मैंने सोच समझ कर लिया। ये संकल्प पूरा करके ही रहूंगा। मेरे हित के लिए ही है। मैं अपने संकल्प पर हर हाल में, हर परिस्थिति में दृढ़ रहूंगा। ये स्वयं से स्वयं संकल्प लिया। परंतु जब समय आया संकल्प को पूरा करने का तो संकल्प दूसरी धारा में बहने लगा। आज से नहीं कल से शुरू करूंगा। अभी तो समय पड़ा हुआ है। ऐसा तो चलता है। सभी सम्पूर्ण थोड़े ही बने हैं। समय पर कर लूंगा। सभी से तो मैं अच्छा हूँ। आज नहीं किया तो क्या हुआ! कौन देख रहा है, ऐसे ढीले, कमजोर संकल्प का इन्फेक्शन स्वयं से ही लगता है। कमी-कमजोरी का इन्फेक्शन सबसे पहले हमारे मनोबल को गिरा गिराता है, फिर विवेक को दुर्बल करता है। इससे सावधान रहने की ज़रूरत है। यहाँ हमें अपने आपसे अवेयर रहने की ज़रूरत होगी। अगर कमजोर संकल्पों के जाल में उलझ गये तो खेल ख़लास! तो हमें कमजोर संकल्प आने के प्रारम्भ में ही अपने आपको सचेत कर लेना है। हमने सोच समझकर ही यह दृढ़ संकल्प किया है और इसी पर टिके रहने में ही हमारा हित है। इस संकल्प पर टिके रहने में ही हमारी सार्थकता है। तभी आगे बढ़ेंगे।

मान लीजिए, हमें पता चले कि हमारी शूगर लेवल ज़्यादा बढ़ गई है, तो हमें मीठी चीज़, या शक्कर से परहेज रखनी होगी। इसमें ही हमारा कल्याण है। अगर हम पूर्व आदतवश मीठे पदार्थ का सेवन करेंगे तो अहित तो होगा ना! जैसे अगर आप परिवार के मुखिया हैं, तो न सिर्फ आप टेन्शन में या दर्द में होंगे किन्तु आपका परिवार व सम्बन्धी भी टेन्शन में आ जायेंगे। सारी व्यवस्था पर बुरा असर पड़ेगा। तो ऐसी आदत छोड़ देने में ही सबका भला है। यह सोच कर उससे किनारा करना चाहिए।

दूसरा है इन्फ्लुएंसा, यानी यह बाहर से अटैक करता है। हमारी मनोस्थिति पर बाह्य वातावरण, व्यक्ति, परिस्थिति, साथी, सम्बन्धी का प्रभाव अवश्य पड़ता है। जोकि हमारे द्वारा लिये गए श्रेष्ठ संकल्प को कमजोर करता है। मान लीजिए, आज सुबह से मैंने श्रेष्ठ संकल्प लिया कि मुझे सर्व के प्रति शुभ भावना-शुभ कामना रखनी है। सर्व को सुख देना है, सहयोग करना है। जब उस संकल्प को लिए आगे बढ़ते हैं ना, तो ऐसे में कोई व्यक्ति या रिश्तेदार कह दे कि आया बड़ा दानी, किसी ने टोक दिया कि देखते हैं आज तो हवा में उड़ रहा है। थोड़ा इंतज़ार करते हैं, उड़ने दो! अपने आप ठिकाने पर आ जायेगा। ऐसे तो कई लोगों को कहते सुना है - मैं तो आकाश में सुराग कर दूंगा, मैं सबको हरा दूंगा...आदि। इस तरह से ही बाह्य इन्फ्लुएंसा (प्रभाव) मन में लिए श्रेष्ठ संकल्प को कमजोर करता है। ऐसे में जब भी बाह्य प्रभाव हमारे मनोबल को प्रभावित करे तो उसी क्षण, लिए हुए श्रेष्ठ संकल्प की स्मृति का अलार्म बज जाना चाहिए, एलर्ट हो जाना चाहिए। और होश में आकर अपने विचारधारा के प्रवाह को राइट दिशा में मोड़ लेना चाहिए। अन्यथा तो हम हमारे लक्ष्य से भटक जायेंगे। नहीं तो अपने हित के लिए लिया गया संकल्प धरा का धरा रह जायेगा। बल्कि और ही हमारे मनोबल में वायरस पैदा कर हमारी शक्ति को क्षीण कर देगा।

हाँ, ऐसे वक्त में हम परमात्मा को साथ रख कोई भी कार्य व संकल्प करेंगे तो परमात्म शक्ति भी हमारे साथ जुड़ जायेगी। उनका वरद हाथ हमारे सिर पर होगा। और हम अपने मकसद में कामयाब होंगे ही। तो आप समझ ही गये होंगे कि हम सक्षम होते भी स्वयं से स्वयं ही इन्फ्लुएंसा होते हैं।

तो दोस्तों - अगर आप हर रोज नवीन कल्याणकारी संकल्प करेंगे और अपने आपको सशक्त रखेंगे, तो बड़े से बड़े कार्य में भी सफल होंगे। नहीं तो, एक तो हमारा समय नष्ट होगा और दूसरा हम कमजोरी के शिकार भी हो जायेंगे। और धीरे-धीरे हमारी सोच प्रक्रिया इतनी धीमी हो जायेगी और हम उमंग-उत्साह के बदले अवसाद की ओर चले जायेंगे। तो हमारा हित तो इसी में है ना कि हम तुरंत ही इसका निदान करें। तो आप तो समझ ही गये होंगे कि इन्फ्लुएंसा और इन्फेक्शन से बचाव करना कितना ज़रूरी है। तो तय आपको करना है कि क्या करना चाहिए। तो आप भी इस पर और मंथन करके ऐसे श्रेष्ठ संकल्प करेंगे और आगे बढ़ेंगे ऐसी हमारी शुभकामना है।

क्रोध को समाप्त करना है तो सहनशक्ति को धारण करें

बाबा ने हमें यही शिक्षा दी है कि कहना और करना समान हो। चलते-फिरते हमारी ट्रेड मार्क ही ओम शान्ति है ना। ओम शान्ति शब्द जब भी कहते हैं तो उस समय उस स्वरूप में स्थित हो जायें। यही बाबा की हम सब बच्चों के प्रति शिक्षा भी है और प्यार भी, क्योंकि बाबा यही चाहता है कि मेरा एक-एक बच्चा राजा बच्चा बनें। अज्ञानकाल में भी ऐसे सोचते, कहते हैं लेकिन राजा बनते नहीं हैं। बाबा ने तो हम हरेक को इस समय ही स्वराज्य अधिकारी बना दिया है। तो सभी राजे हो या परवश हो जाते हो? क्योंकि हम सर्वशक्तिवान बाबा के बच्चे हैं, तो बाबा की जो प्रॉपर्टी है, वो है ही सर्वशक्तियाँ। यही हमारी जायदाद है, जन्मसिद्ध अधिकार है। हमें यह ईश्वरीय नशा रहता है कि हमारा बाबा सर्वशक्तिवान है और हम उन

सर्वशक्तियों के बालक सो मालिक हैं। यह नशा सदा रहता है या कभी-कभी रहता है?

अभी हम ऐसे ऊंचे बेहद बाबा के बच्चे तो बन गये लेकिन ये चेक करना है कि जो हमको बाबा ने जन्मसिद्ध अधिकार दिया है, वो हमने प्रैक्टिकल लाइफ में यूज किया है? क्योंकि हम सभी बच्चों को बाबा ने कहा है कि विश्व का कल्याण करना है, तो जो शक्तियाँ बाबा से मिली हैं वो औरों को बांटनी हैं। जायदाद सम्भालने का भी अक्ल होना चाहिए। हम बाबा की जायदाद को कितना अपना बना करके स्व प्रति और विश्व प्रति कार्य में लगा रहे हैं? अगर हम कार्य में लगाते हैं तो हमको मेहनत नहीं करनी पड़ती है। कई बार योग टूटता है फिर जोड़ने की मेहनत करते हैं। अभी-अभी योगी होंगे, अभी-अभी थोड़ा

कम हो जायेंगे, उसकी ज़रूरत ही नहीं है क्योंकि हम अपने प्रति भी यूज कर रहे हैं और दूसरों को भी दे रहे हैं, तो मन बिजी हो गया ना! मन में ही टेन्शन होता है। हमारे बाबा को भी मन ही चाहिए। मनमनाभव हैं तो बाबा के मिलन का अनुभव कर सकते हैं। स्व स्थिति हमारी तब बन सकती है जब बाबा ने जो सर्वशक्तियाँ दी हैं वो समय पर काम में आयें। याद तो रहती है लेकिन यह चेक करें कि जिस समय जो शक्ति चाहिए उस समय वो शक्ति हम यूज कर सकते हैं? वो शक्ति काम में लगती है? क्योंकि अगर समय पर यूज न हो तो किस काम की? अगर सर्वशक्तियों के मालिक हम हैं, तो ये हमारे ऑर्डर में होनी चाहिए। बाबा कहते हैं हे मास्टर सर्वशक्तिवान बच्चे! आप मालिक



राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

होके जिस शक्ति की आवश्यकता है, उन शक्तियों को ऑर्डर करो। जहाँ सहनशक्ति है वहाँ क्रोध नहीं आयेगा। बाबा कहते हैं सहनशक्ति धारण कर लो तो क्रोध का नाम निशान ही नहीं रहेगा। क्रोध है धुआँ और क्रोध नहीं है तो दुआ। तो धुआँ नहीं निकालना है लेकिन दुआ देनी है। दुआ दो और दुआ लो। दुःख दो भी नहीं और लो भी नहीं। जो दुःख लेगा नहीं वह देगा भी नहीं, तो किसी भी बात में फीलिंग आना माना फेल होना। जो घड़ी-घड़ी फेल होगा वो लास्ट में क्या पास होगा? तो पहले अपने ऊपर रहम करो।



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

पहले निश्चय हो कि बाबा मेरा साथी है, बाबा ही मेरा सारथी है और उनकी श्रीमत् पर कदम-कदम चलने में ही मेरा कल्याण है, विजय है। जिसकी बुद्धि में माया आयी, वैर आया उसका एक न एक दिन सर्वश नाश हो ही जाता है जैसे कि दुर्योधन का हुआ। तो बाबा हमें कहते हैं कि हे अर्जुन तुम सदा प्रीत बुद्धि रहकर श्रीमत् पर चलो और अपनी स्थिति को ऐसा अचल-अडोल बनाओ जो माया तुम्हें कभी हिला न सके। अभी यह वक्त है ही अपने देह अभिमान को तोड़ने का। इस देह अभिमान के नशे के कारण ही आपस में विरोध होता है।

किसी के ऊपर प्रभावित होने के बजाय उनसे गुण उठायें

इसलिए बाबा कहते हैं कि कभी भी अपना नशा नहीं दिखाओ। नशा विरोध पैदा करता, एकता को तोड़ देता है और अपनी स्थिति को नीचे गिराता है क्योंकि उल्टे नशे वालों की बुद्धि में रहता है कि 'मैं' बड़ा बुद्धिवान हूँ। मैं बहुत अच्छा सेवाधारी हूँ। मैंने यह किया, यह किया... यह मैंपन ही अभिमान की निशानी है। तो इस बार प्यारे बापदादा ने यही इशारा दिया कि हे महावीरों अब इस मैंपन की पूंछ को जलाकर ऐसा मुक्त वर्ष मनाओ जो सारी पुरानी दुनिया (लंका) जलकर भस्म हो जाए।

हम शुरू से देखते आए हैं कि जब भी किसी को माया आयी है तो वह है मैंपन का अहंकार। मैं अर्थात् अहम् में सब आ जाता है। चाहे अपने बुद्धि का, अक्ल का, अपनी होशियारी का या कोई भी कार्य का, धन का नशा है, सर्विस का या जॉब का नशा है, प्राप्ति का नशा है, लौकिक पढ़ाई का नशा है - यह सब नशे बड़े नुकसानकारक हैं। तो

यह देह अभिमान के अनेक गुप्त नशे हैं, यह सब बाहर से दिखाई नहीं पड़ते हैं, इसीलिए कई बार आता है गोपी बनना अच्छा है क्योंकि गोपी बनने में नशा नहीं आता है। और जब अपने को गोप समझते तो नशा चढ़ता है- इसकी भी गुह्य फिलॉसफी है। जैसे उधव माना नशा। गोपी माना बाबा के लव में लीन, बाबा के लव में प्रीत बुद्धि। तो आप कभी उधव नहीं बनना प्लीज़। उधव बनेंगे तो ज़रूर कुछ नशा चढ़ेगा। हम सभी गोपियाँ हैं, भले आप लोगों को पाण्डव कहें परन्तु प्रैक्टिकल में हम सभी गोपियाँ हैं, चाहे भाई हों, चाहे बहनें हों। गोपी बनने में बहुत आनन्द है, उधव बनेंगे तो आनन्द नहीं ले पायेंगे। हमें बाबा के सामने न उधव बनना है, न नशा दिखाना है। हमें कभी किसी के प्रभाव में नहीं आना है। सबसे सूक्ष्म माया है प्रभाव। प्यारे भले रहो परन्तु उतना ही न्यारे रहो। पहले न्यारा रहकर फिर प्यारे रहो। प्यारे बनकर फिर

न्यारे नहीं बनो, नहीं तो माया के प्यारे बन जाते, क्योंकि उस प्यार में न्यारेपन की शक्ति नहीं होती है इसलिए पहले न्यारा बनो फिर प्यारे बनो तब बैलेन्स बराबर रहेगा। बेहद के त्याग में सभी सूक्ष्म से सूक्ष्म बातों का त्याग हो जाता है। त्याग माना त्याग, त्याग में प्रभावित होने की बात नहीं आती है। अगर आती है तो वह भी माया है। बाबा को जिसका जितना भाग्य बनाना है उतना बनायेगा तो हम क्यों किसी के पीछे प्रभावित हों। परन्तु बाबा ने हमें सिखाया है कि तुम कभी किसी बात में भी प्रभावित न हो, चाहे कैसी भी आकर्षण करने वाली बात तुम्हारे सामने आवे, अरे जिस पर दुनिया प्रभावित हो वह हमारे ऊपर कुर्बान है, हम क्यों किसी के ऊपर कुर्बान जायें। जिसको दुनिया पुकारे वह हमारे ऊपर कुर्बान है, इससे बड़ा भाग्य और क्या चाहिए। तो इसके लिए हमें किसी के गुणों पर प्रभावित नहीं होना है।

नसीबवान वो हैं जो स्वयं संतुष्ट और उनसे सर्व संतुष्ट

नया युग लाने के लिए या उसमें आने के लिए अपने को क्या करने का है? बाबा ने वो पूरा आइना दे दिया है। हरेक बच्चे को अपने बाप से वर्सा लेने का हक है। बाप ऊंचे ते ऊंचा है, तो वर्सा भी ऊंचा अर्थात् सारे कल्प में वो राजाई चलती रहती है। तो हम कल्प पहले वाले बच्चों को भाग्यविधाता बाप ने इतना भाग्य जो बांटा है, उससे हम कितने भाग्यवान बने हैं। बाबा कहते बच्चे, अब कोई भी पुराने संस्कार का अंश न रहे, इतना योग पावरफुल हो, इतना सच्चा प्यार भरा बाबा से सम्बन्ध हो, तो उसकी याद के लगन की अग्नि पुराने संस्कारों को भस्म कर देती है। बाकी श्रेष्ठ संस्कार जैसे बाबा के हैं, वही संस्कार हमारे भी बन जायें।

बाबा जैसा त्याग और तपस्या हो, सेवाधारी भी बनना है तो बाबा जैसा। जैसे हमारे बाबा ने एक स्थान पर बैठे भी सारे विश्व को

किरणें दी हैं। किसी भी देश में कोई आत्मा बैठी हो उन्हें अपना साक्षात्कार कराके खींच लिया है, तो कमाल है ब्रह्माबाबा के तपस्या की। सदा ही बाबा को एक ही लगन में देखा। तो बाबा को देख अनेकों के पुराने कर्मबन्धन कट गये और कहने लगे कि मेरा बाबा। अनुभव तो यह है ना! अब अन्त का समय आ गया, अब अन्त की घड़ी का ख्याल करना है, यह बाबा ने सिखाया है। ब्रह्मा बाबा कैसे त्यागमूर्त, तपस्वी मूर्त बनकर रहे, ऐसे हम भी बनें। हमारी सूरत से सबको बाबा का साक्षात्कार हो। हम सबके चेहरे पर रूहानियत और रमणीकता हो। सदा हमारे नसीब में खुशी तब है जब मेरे से सब खुश हैं, नसीबवान वो हैं जो खुद संतुष्ट हैं, उनसे सब संतुष्ट हों। बाप जैसी सूरत-मूरत हो। बाप जैसा निमित्त और निर्मानचित भाव हो। जिसके संग व सम्पर्क में आते हैं, उन जैसे न हों। मेरा स्वभाव-

संस्कार बाप जैसा हो। इसके लिए मीठा बाबा कहते हैं, जैसा हम संकल्प रखेंगे वैसा बाबा हमको बनायेगा। ज़रा-सा अंशमात्र भी संकल्प में शक्ति नहीं होगी तो रह जायेंगे। तो बाबा कहते हैं इतना जो ज्ञान का, गुणों और शक्तियों का खजाना, समय का भी बड़ा खजाना दिया है, उसको जितना सफल करेंगे उतना सफलता स्वरूप बनते जायेंगे। सफलता हमारा जन्म सिद्ध अधिकार है यह कहने, सोचने से नहीं होगा। सफलता पाने के लिए सफल करना ही है। सोचने की बात ही नहीं है। कहना भी नहीं है, सोचना भी नहीं है। कहना, करना, सोचना बराबर हो। जो करना ही है तो पूछना किससे कि क्या करें? यह सोचना भी व्यर्थ है। बाबा कहते अब इस व्यर्थ को छोड़ो, सोचने का छोड़ो। हमारे अन्दर स्वच्छता, सच्चाई, श्रेष्ठता हो तो बाबा की कमाल देखो। बाबा कहेंगे बच्चे की



राजयोगिनी दादी जानकी जी

कमाल, बच्चा कहेगा बाबा की कमाल है। बाबा ने ऐसे दिव्य नेत्र दिए हैं जो यह नेत्र ठण्डे हो गये हैं। यह नेत्र भी बड़े सुखदाई, सबको सुख शान्ति देने वाले हैं। दृष्टि ऐसी हो, वायुमण्डल ऐसा हो, जो किसी को ऐसा अनुभव हो जो उसे वही बार-बार काम में आता रहे। कई बाबा के बच्चे चलते आ रहे हैं, पर स्पीड बड़ी स्लो है, क्योंकि उनके रास्ते में रूकावटें आयी हैं या औरों को रोक लिया है, इसलिए उन्हें लेट हो रहा है, आगे बढ़ने में। तो इस मार्ग में अपना रास्ता भी क्लीयर हो और मेरे आगे बढ़ने में औरों को कोई तकलीफ भी न हो।



ब.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

हम सभी यहाँ इसी ख्याल से आये हैं कि हम योगी बनेंगे, पवित्र बनेंगे। जब हम आये और बाबा-मम्मा को देखा, उनकी बातें सुनीं, बड़ी बहनों को भी देखा तो लगा कि जीवन है तो यही है। हमको ऐसा बनना है, हमको और कुछ नहीं चाहिए। देख लिया है दुनिया को। लेकिन जब आये और ज्ञान में चलने लगे तो आप देखते हैं कि क्या हुआ? योग और ध्यान तो एक तरफ रहा और हम किसी और तरफ भटक गये। दूसरी तरफ चले गये, गुमराह हो गये। यहाँ ध्यान देने की जरूरत है। सबसे पहले हम योगी हैं। हमारी पहली बात यह होनी चाहिए। अगर हमारा योग ठीक नहीं है तो कुछ भी ठीक नहीं है। हमारा जीवन व्यर्थ हो गया। बाबा का बनके, ज्ञान लेके, त्याग करके क्या किया? अरे, बहुत पछताने की बात होगी। बाद में खून के आंसू बहाने की बात होगी। हृदय फटेगा कि बाबा हमें बहुत बोलते रहे। अव्यक्त वाणियों में हमें सावधानी देते रहे। बहुत प्यार से, दुलार से और तरीके से शिक्षा देते रहे। साल का, छह महीने का होम वर्क देते रहे कि बच्चे, ऐसे बनो, बच्चे यह करो, बच्चे इस दफा यह करो। किसी भी तरह से बच्चे आगे बढ़ें, कोई बात तो करें। इतना बड़ा टीचर, इतनी बड़ी अर्थोरेटि!

एक रस्म हो गयी जाकर बाबा के सामने बैठने की। जैसे कि सब लोग बैठ जाते हैं पाँच हजार, दस हजार, पन्द्रह हजार। हर कोई कोशिश करता है कि आगे-आगे बैठें। बाबा के सामने आगे बैठो लेकिन बाबा की दृष्टि में, बाबा के मन में आप आगे-आगे हो? यह नहीं देखते। हमारी धारणा, हमारी स्थिति, हमारा योग का चार्ट ऐसा है? पिछली बार बाबा ने करने के लिए जो बताया था, हमने किया? हमने कुछ नहीं किया। अब कैसे जायें उनके सामने? कई दफा लौकिक में ऐसा होता है कि कोई कहता है कि चलो, फलाने से मिलने। दूसरा कहता है कि नहीं भाई, मैं नहीं चलूँगा। क्यों? वह कहता है कि कई दफा उसने यह करने के लिए कहा है, मैंने तो किया नहीं, अब उसके सामने जाऊँ तो कैसे जाऊँ? ऐसे कहते हैं। समाज में यह बड़े आश्चर्य की बात देखने में आती है कि बहुत से लोग अपने आपको बड़ा समझदार समझते हैं, लेकिन होता कुछ है नहीं। इसके लिए क्या किया जाये? ऐसे समझदार को समझाना बड़ा मुश्किल है। अगर

कोई व्यक्ति कहता है कि मैं यह नहीं समझता, आप मुझे समझाओ, तो आप उसको समझा देंगे लेकिन आप समझा रहे हैं और वह कहता है कि मैं जानता हूँ, मुझे मालूम है, तो आप क्या करेंगे? वह अपनी प्रेस्टीज (प्रतिष्ठा) बनाये रखने के लिए ऐसा कहता है। न समझते हुए भी ऐसा कहता है ताकि ये लोग मुझे ऐसा न समझें कि मैं नहीं जानता। कुछ नहीं समझते हुए भी अपने को बहुत समझदार समझकर बैठना - यह एक बड़ी समस्या है। इसीलिए आप देखेंगे कि कोई भी समाज में या संस्था में आगे चलकर एक विघ्न आता है कि उनका जो मुखिया रहता है,

होकर संस्था की तरफ आते हैं। नया व्यक्ति आता है और वह सामने वाले से पूछता है कि फलाना डिपार्टमेंट कहाँ है? उसको उत्तर दिया जाता है, मुझे क्या पता। उसको पता है, फिर भी सही जवाब नहीं देता। दूसरे देशों में जाओ और वहाँ के लोगों से मिलो, तो पता पड़ता है, वे कैसे व्यवहार करते हैं। जब मैं पहली बार न्यू यॉर्क में गया तो मेरे साथ शील दादी और दूसरे कई थे। एक जगह पर हम पहुँचे। हम नक्शा खोलकर देख रहे थे कि हम कहाँ तक पहुँचे हैं और अब किधर जाना है। उतने में एक अमेरिकन वहाँ से गुजरा। उसने हमें देखा और समझा कि ये दूसरे

व्यक्ति की पहचान उनके बोल, उनके व्यवहार से होती है। भल वो कितने भी साधारण परिधान में क्यों न हो। किन्तु उनको, उनकी वाणी और उनके आचार-व्यवहार से पहचाना जाता है। दिव्यता से भरपूर, श्रेष्ठ संकल्पों के धनी, सर्व के प्रति श्रेष्ठ व कल्याण की भावना रखने वाला पुरुषार्थी छिप नहीं सकता। परमात्मा कहते- बच्चे आप दिव्य फरिश्ते हो, आपके बोल व कर्म व्यवहार कितने न रॉयल होने चाहिए! आपके इस दिव्य व्यवहार से ही विश्व परिवर्तन का कार्य सिद्ध होगा। बाबा(परमात्मा) प्रत्यक्ष होंगे।

बड़े-बड़े कर्णधार होते हैं, काम करने वाले जो जिम्मेदार व्यक्ति हैं, जिनके नाम गणमान्य व्यक्तियों की लिस्ट में होते हैं, उनको समझाना मुश्किल है। वे सब यह सोचकर बैठे हैं कि हम सब समझते हैं, हमें क्या समझना है? कोई भी सभा हो, उसमें वे नहीं आयेंगे। क्योंकि वे अपने आपको बहुत समझदार और बड़े समझते हैं। ऐसे हमारे में भी हैं, वे क्लास में नहीं आयेंगे, योग में नहीं आयेंगे। बाबा कहते हैं, सदा अपने को पहले एक विद्यार्थी समझो क्योंकि ईश्वरीय विद्यार्थी जीवन सर्वश्रेष्ठ जीवन है। हरेक का ज्ञान सुनाने का तरीका अलग होता है। जब मुरली पढ़ते हैं, हरेक के पढ़ने में विशेषता है। हम सुन लें, क्या हर्ज है! कुछ लोग समझते हैं कि नई बहन सुना रही है, छोटी बहन सुना रही है, हम क्यों सुनें? हमने तो पढ़ ली है या बाद में पढ़ लेंगे। ऐसे लोगों का क्या करें? हम यहाँ सीखने आये हैं। हरेक में कुछ न कुछ अच्छाई होती है, उसको हमें सीखना है। यह अहंकार एक संस्था या संगठन में रहने वालों के लिए अच्छा नहीं है। संगठन में रहने वालों में नम्रता रहनी चाहिए और यह भाव बना रहना चाहिए कि हम यहाँ सीखने आये हैं। तो फिर बहुत आगे बढ़ेंगे, तरक्की करेंगे। ऐसे स्थान का वायुमण्डल बहुत महान होता है। हमारी प्रैक्टिकल धारणाओं से ही लोग प्रभावित

देश से आ आये हैं, नक्शा खोलकर देख रहे हैं, इनको कुछ पता करना है। वह हमारे पास आया और पूछा, मे आई हेल्प यू (क्या मैं आपकी मदद कर सकता हूँ)? उसने ऐसा नहीं सोचा कि जब इन्होंने मेरे से पूछा ही नहीं है तो मैं काहे को इनको बताने जाऊँ? फालतू अपना समय क्यों बर्बाद करूँ? लेकिन उसने सोचा, ये हमारे देश में आये हैं और इस वक्त इनको मदद की जरूरत है। इसी का नाम इंसानियत है। दूसरे व्यक्ति को हमारी मदद की जरूरत है, तो हम उसकी मदद करने में लग जाते हैं - यह है सभ्यता। देवता बनेंगे, जब बनेंगे तब बनेंगे। उससे पहले इंसान तो बनो। अपने में इंसानियत को धारण करो। बहुतों में इंसानियत है, बहुतों में देवताई गुण हैं, मैंने कइयों में देखा है, अनुभव किया है कि उनमें इंसानियत नामक की चीज़ ही नहीं है। यह कितनी खराब बात है! योग सीखने हम आये थे, योग करने हम आये थे, देवी देवता बनने हम आये थे। कहाँ चले? रास्ता कौन-सा ले लिया? गलत रास्ता ले लिया। उसका नतीजा यह हो गया कि सीधे रास्ते से गये ही नहीं, उल्टे रास्ते चले गये। अब हमें कितना समय लगेगा? पहले सारे गलत रास्ते से वापिस लौटें, फिर उसके बाद अच्छे रास्ते पर जायें। हमारा तो कार्य बढ़ गया। मेहनत बढ़ गयी। ये कितनी गलती हम करते हैं! यह पर्सनल जीवन की बात है।



चान्दपुर-उ.प्र.। महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में मुख्य अतिथि राज्य मंत्री कपिल देव अग्रवाल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. साधना, ब्र.कु. भारत भूषण, पानीपत तथा अन्य।



गुवाहाटी-असम। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित 'वुमेन इन लीडरशिप' विषयक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए लोक सभा सांसद कवीन ओझा। कार्यक्रम में उपस्थित रहे प्रसिद्ध लेखिका मणिकुंतला भट्टाचार्य, सामाजिक कार्यकर्ता किरण बोरो, ब्र.कु. शीला, उपक्षेत्रीय निदेशिका, डॉ. कावेरी ककाती तथा अन्य गणमान्य लोग।



व्यावरा-म.प्र.। त्रिमूर्ति शिवजयंती पर आयोजित कार्यक्रम का शुभारम्भ करने के पश्चात् सम्बोधित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लक्ष्मी बहन। साथ हैं विधायक रामचंद्र दांगी, ए.डी.ओ. आशीष दुबे, नगर सुधारक समाज सेवी डॉ. कैलाश मिश्रा, सर्जन, एम.एस., मेडिकल ऑफिसर डॉ. राकेश गुप्ता, नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. डी.के. गुप्ता तथा अन्य।



अजमेर-राज.। शास्त्री नगर सेवाकेन्द्र के भूमिपूजन के अवसर पर उपस्थित हैं अजमेर नगर निगम की नवनिर्वाचित महापौर श्रीमति ब्रजलता हाड़ा, उपमहापौर नीरज जैन, राजयोगिनी ब्र.कु. शान्ता बहन, डॉ. अशोक चौधरी, मानसिक रोग विशेषज्ञ, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आशा बहन, ब्र.कु. रमेश तथा अन्य।



कोरबा-छ.ग.। आध्यात्मिक ऊर्जा पार्क गेरवा घाट, तुलसी नगर में आयोजित "प्रसन्न मन, आनंदमय जीवन शैली" शिविर के दौरान जिला कांग्रेस अध्यक्षा सपना चौहान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रुक्मणी दीदी तथा ब्र.कु. बिन्दु बहन। साथ हैं अन्य अतिथिगण।



इंदौर-कालानी नगर। 'सर्व धर्म सम्मेलन' के दौरान दीप प्रज्वलित करते हुए अविनाशी अखंड धाम से राजनंद जी महाराज, मोहम्मद इम्माइल सावरी, गुरुद्वारा तोपखाना साहिब से ज्ञानी परमजीत सिंह, न्यू एपोस्टोलिक चर्च से हैरिसन कारोले, ब्र.कु. जयंती दीदी, ब्र.कु. सुजाता दीदी तथा ब्र.कु. वैभव।



पठानकोट-पंजाब। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सत्या बहन, ब्र.कु. गीता, कर्नल बी.एस. परमार की धर्मपत्नी अनीता परमार, एम.डी. डॉ. सुभाष गुप्ता, एम.डी. की धर्मपत्नी अनीता गुप्ता, मीनाक्षी कांता वालिया, कांता महाजन तथा अन्य गणमान्य महिलाओं सहित ब्र.कु. बहनें।



जयपुर-राजापार्क। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए गीता मलिक, प्रिन्सीपल गुरु नानक पब्लिक स्कूल, डॉ. आकांक्षा कटारिया, प्रोफेशनल सिंगर, ब्र.कु. पूजा बहन, राजयोगिनी ब्र.कु. पूनम दीदी, उपक्षेत्रीय संचालिका, सुमन शर्मा, अध्यक्ष, राजस्थान महिला आयोग, श्रीमति गुलाबो सपेरा, अंतर्राष्ट्रीय कलाकार कालबेलिया नृत्य, श्रीमति डॉ. खुशबू कपूर, इंटरनेशनल एंकर तथा डॉ. के.के. पाठक।



राजकोट-गांधीग्राम(गुज.)। ब्रह्माकुमारी तथा पाठक स्कूल के संयुक्त तत्वाधान में बच्चों की आंतरिक शक्तियाँ उजागर करने हेतु आयोजित रैली का उद्घाटन करते हुए ट्रस्टी राणाभाई गोजीया, प्रिन्सीपल हर्षा बहन, ब्र.कु. नयना बहन तथा अन्य।



गोगम्बा-गुज.। एडवोकेट भूपेन्द्र सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. क्षमा बहन।



शुजालपुर-म.प्र.। श्री रेवा ड्रीम्स कॉलोनी में अव्यक्त धाम का भूमि पूजन करते हुए मध्य प्रदेश शिक्षा मंत्री इंद्र सिंह परमार तथा ब्र.कु. शकुंतला बहन। साथ हैं ब्र.कु. भाई-बहनें।



बांसवाड़ा-राज.। डिस्ट्रिक्ट कलेक्टर अंकित कुमार को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय साहित्य व प्रसाद देते हुए ब्र.कु. सरोज बहन।



पानीपत-ज्ञान मानसरोवर(हरियाणा)। 85वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. भारत भूषण, निदेशक, ज्ञान मानसरोवर। मंचासीन हैं मिसेज क्लासिक यूनिवर्स 2019-2020 की विजेता डॉ. रागिनी, चीफ मेडिकल ऑफिसर, मेडिकल कॉलेज, खानपुर कलां, राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी, सकल इंचार्ज, पानीपत, ब्र.कु. बिन्दु, न्यू प्रकाश नगर, ब्र.कु. रानी, सुखदेव नगर, ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. ललिता तथा अन्य।



समस्तीपुर-बिहार। 85वें त्रिमूर्ति शिव जयंती महोत्सव के अवसर पर सम्बोधित करते हुए रविन्द्रनाथ त्रिपाठी, प्रधान न्यायाधीश, सहरसा। मंचासीन हैं राजयोगिनी ब्र.कु. रानी दीदी, दशरथ मिश्र, अपर जिला एवं सत्र न्यायाधीश, समस्तीपुर, डी.के. श्रीवास्तव, एम.डी. सुधा डेयरी, रामगोपाल सुरेका, प्रमुख उद्योगपति, ब्र.कु. सविता तथा ब्र.कु. कृष्ण।



झोझूकलां-कादमा(हरियाणा)। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. वसुधा तथा ब्र.कु. ज्योति बहन को जिला प्रशासन द्वारा समाज में महिला सशक्तिकरण, बेटी बचाओ सशक्त बनाओ के साथ-साथ अनेक सामाजिक कार्यों में बढ़-चढ़कर भाग लेने पर जिला उपायुक्त राजेश जोगपाल, आई.ए.एस., महिला एवं बाल विकास अधिकारी गीता साहरण तथा अन्य प्रशासनिक अधिकारियों की उपस्थिति में प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया।



सारंगपुर-म.प्र.। महाशिवरात्रि महोत्सव के दौरान गौतम टेटवाल, पूर्व विधायक, विष्णु पाटीदार, आर.एस. अनिल दीक्षित, बार एसोसिएशन अध्यक्ष, ओ.पी. विजयवर्गीय, वरिष्ठ समाजसेवी, मांगीलाल सोलंकी दादाजी, ओम पुष्पद, माली समाज अध्यक्ष, ए.आर. पाटीदार, पाटीदार समाज अध्यक्ष आदि अतिथियों को ईश्वरीय सौगत भेंट करने के पश्चात् उनके साथ हैं ब्र.कु. भाग्यलक्ष्मी।

इसे अपनायें और अपनी आंतरिक क्षमता को बढ़ायें



- ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

हर घड़ी व्यक्ति को युद्ध करना पड़ता है। कभी हालातों से लड़ रहा है, कभी परिस्थितियों से लड़ रहा है, कभी समस्याओं से लड़ रहा है। और जब ये युद्ध करते-करते मनुष्य थक जाता है तब शायद वो भगवान से अपनी प्रार्थना में यही कहता है कि हे प्रभु ये संघर्ष कब तक! मुझे और आगे युद्ध नहीं करना है। युद्ध से कोई खुश नहीं है लेकिन फिर भी लड़ना पड़ रहा है। और युद्ध में उसकी सारी एनर्जी, सारी ऊर्जा नष्ट हो रही है। फिर भी उससे बाहर कैसे आये समझ नहीं पा रहा है। इसलिए व्यक्ति अपने जीवन के अन्दर अर्जुन की तरह निराश, हताश, उदास तनाव में आ जाता है। जिसे आज की भाषा में कहते हैं, डिप्रेशन की स्थिति। और ऐसे समय के लिए भगवान ने अर्जुन को गीता में भी सर्वप्रथम दूसरे अध्याय में ही आत्मा का ज्ञान दिया, योग सिखाया। और वो योग से धीरे-धीरे जहाँ हर अध्याय ही योग है, उस योग के अभ्यास से ही अपने अन्दर उस शक्ति और क्षमता को धारण करते हुए सशक्त हो गया। और हर युद्ध के लिए तैयार हो गया। जिसने फिर हर

युद्ध को विजय में परिवर्तन कर दिया। ठीक इसी तरह मैं समझती हूँ कि हर युवा भी जीवन के हर संघर्ष में विजयी होना चाहता है, लेकिन वो विजयी तभी हो सकता है जिसने अपने भीतर की शक्ति को, क्षमता को बाहर अपने प्रैक्टिकल जीवन के अन्दर लाया हो। इसीलिए आध्यात्मिकता की आवश्यकता है। जिस तरह से आज शारीरिक रूप से देखा जाये, थोड़ा-सा मौसम चेंज होते ही मनुष्य के शरीर पर

एक छोटा-सा बच्चा जब स्कूल जाता है, कल एग्जाम होता है तो बच्चा भी स्कूल से आकर कहता है कि कल एग्जाम है मुझे टेंशन हो रही है। सोचने की बात है कि एक बच्चा एक एग्जाम नहीं दे पा रहा है। उसमें वो टेंशन में आ जाता है, नर्वस हो जाता है। जो पढ़ा हुआ है वो सब भूल जाता है, ऐसा क्यों होता है?

असर पड़ता है। सदी, खांसी, बुखार आ जायेगा, डॉक्टर के पास जायेंगे और डॉक्टर से पूछेंगे कि ये सदी, बुखार मुझे क्यों हुआ? तो डॉक्टर शायद यही कह देगा कि वायरल है। ठीक हो जाओगे। ये एंटीबायोटिक ले लो। ये विटामिन ले लो। लेकिन कभी हमने ये सोचा कि आज जीवन के अन्दर थोड़ी बहुत भी परीक्षाएं आती हैं, परिस्थितियां आती हैं, समस्याएं आती हैं और जहाँ व्यक्ति

को संघर्ष करना पड़ता है, वहाँ संघर्ष करते-करते वो टेंशन में आ जाता है, डिप्रेशन में आ जाता है। एक छोटा-सा बच्चा जब स्कूल जाता है, कल एग्जाम होता है तो बच्चा भी स्कूल से आकर कहता है कि कल एग्जाम है मुझे टेंशन हो रही है। सोचने की बात है कि एक बच्चा एक एग्जाम नहीं दे पा रहा है। उसमें वो टेंशन में आ जाता है, नर्वस हो जाता है। जो पढ़ा हुआ है वो सब भूल जाता है, ऐसा क्यों होता है? जिस तरह से फिजिकल इम्युनिटी जब लो हो जाती है तो बाहर के वायरस अटैक करते हैं और हम वायरल फीवर के शिकार हो जाते हैं। ठीक इसी तरह जीवन के अन्दर जब ये प्रैक्टिकल परीक्षाएं आती हैं और जब हम भी आध्यात्मिक रूप से सशक्त नहीं होते हैं या फिर हम जिसको दूसरे शब्दों में कहें कि जब हमारी स्प्रिचुअल इम्युनिटी लो हो जाती है, आध्यात्मिक प्रतिरोधक शक्ति क्षीण हो जाती है तब छोटी-छोटी बातों में हम रियेक्ट करने लगते हैं, छोटी-छोटी बातों में गुस्सा आ जाता है। चिड़चिड़ापन आ जाता है। उदास हो जाते हैं। किसी ने कुछ कह दिया मूड ऑफ हो जाता है। किसी ने कुछ कह दिया सहन नहीं हुआ इतना गुस्सा कर लेते हैं कि बाद में सॉरी करना पड़ता है। ये क्यों हो रहा है। क्योंकि हमारी स्प्रिचुअल इम्युनिटी इतनी लो हो गई कि अब उसको वापिस बढ़ाने के लिए कोई विटामिन नहीं है जो हमें भीतर से सशक्त करे। इसीलिए एक आध्यात्मिकता ही है जो हमें भीतर से सशक्त कर सकती है। इसे अपनायें और अपनी आंतरिक क्षमता को बढ़ायें।



नवसारी-मरोली(गुज.)। शिव जयंती के अवसर पर मरोली गीता पाठशाला में आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. गीता दीदी, नवसारी, ब्र.कु. मुकेश बहन, मरोली, हेमलता बहन, नवनिर्वाचित जिला पंचायत सभ्य, महवर विभाग-2, बीजेपी, अनीता बहन, नवनिर्वाचित जिला पंचायत सभ्य, मरोली बाजार, बीजेपी, पूना भाई, नव निर्माण हाई स्कूल, भुलका भवन स्कूल, एण्डल इंग्लिश स्कूल के ट्रस्टी, मान सिंह भाई, समाजसेवी तथा अन्य।



आहवा-डांग(गुज.)। विश्व क्षय दिवस पर डांग जिला आहवा क्षय केन्द्र द्वारा 'टीबी जन आंदोलन' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए जिला क्षय अधिकारी डॉ. पोल बसव, ब्र.कु. इना तथा अन्य।



नोहर-राज.। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान ईश्वरीय स्मृति में नगर पालिका अध्यक्ष मोनिका जी, पार्षद ओमप्रकाश सोनी, भंवर लाल जोशी, समाजसेवी मोंटी चाचाण तथा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रेखा बहन।



त्रिपुरा-अगरतला। महाशिवरात्रि पर आयोजित नौ दिवसीय 'सेल्फ अवेयरनेस कैम्पेन' के दौरान स्थापित 42 फुट ऊँचे शिवलिंग दर्शन झाँकी में उपस्थित हैं स्यांदन न्यूजपेपर के एडिटर, त्रिपुरा युनिवर्सिटी के वाइस चांसलर, माननीय मुख्यमंत्री की धर्मपत्नी, राजयोगिनी ब्र.कु. कविता दीदी, चीफ होस्ट, ब्रह्माकुमारीज, त्रिपुरा व बांग्लादेश तथा अन्य।

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,

अजोवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक)

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

बैंक ड्राफ्ट (पेयबल एट तालिकन, आबू रोड) द्वारा भेजें।



ऐसे करें भोजन को शुद्ध...!!!



अन्न पैदा होने से बनाने तक अनेकों आत्माओं का सहयोग मिलता है। सबके विचार जीवन में आने वाली परिस्थिति के अनुसार चलते रहते हैं, भोजन में उन सबके विचारों की शक्ति समा जाती है, कई बार उनमें निगेटिव विचार भी चल सकते हैं। यदि हम उनके अन्दर चलने वाले विचारों के प्रभाव से मुक्त होना चाहते हैं, अपने जीवन में शांति का अनुभव करना चाहते हैं, तो कृपया भोजन जैसे ही हमारी थाली में आए तो उस समय पर अपने मन में अन्दर ही अन्दर भोजन

को दृष्टि देते हुए सकारात्मक विचारों को चलाएं कि मैं आत्मा शांत स्वरूप हूँ, शांति के सागर, परमात्मा शिव की संतान हूँ। मेरे प्रियतम, प्यारे परमात्मा जितनी भी आत्माओं ने इस भोजन को मुझ तक लाने में सहयोग दिया उन सबका भला हो, इस भोजन को शांति, प्रेम, आनन्द की शक्ति से भरपूर कर दो तो स्वयं को अनुभव होगा कि मुझसे शांति, प्रेम, आनन्द की शक्ति भोजन में समा रही है। एक मिनट इस चिंतन से भोजन को शुद्ध करें। भोजन देने वाले दाता, परमात्मा को अर्पण

कर स्वीकार करें और मौन में रह कर परमात्मा की याद में भोजन करें, फिर जिससे आप कुछ ही महीने में अनुभव करेंगे कि आपका मन शांत एवं हल्का रहने लगा है। स्वयं के अन्दर सर्व के प्रति प्रेम भाव, सेवा, करुणा, दया भाव, अपनापन जगने लगा है।

अगर भोजन बनाते समय व भोजन खिलाते समय परमात्मा की याद बनी रहे तो अहो सौभाग्य! तो परिवार का वातावरण शांति, प्रेम, खुशियों से भर जाएगा, इसके लिए भोजन बनाते समय जैसे मसाले डालते हैं वैसे ही एक-एक गुण, शक्ति का अनुभव करें। बस आपके नयनों से शुद्ध वायब्रेशन्स भोजन में समाने लगेंगे, पिता परमात्मा से मन की बातें करते हुए, ये भोजन आपके लिए व आपके बच्चों के लिए बना रहे हैं, इसे खाने वाले का मन शांत, शुद्ध, पवित्र, निर्मल हो जाए। ये अनुभव लाखों लोगों का है, जिसने इस प्रयोग को किया उनका जीवन बदल गया। सात्विक भोजन सात्विक विचारों से बनाना ही प्रभु प्रसाद बनाना है। आत्मा के गुण, आत्मा ज्ञान स्वरूप, सुख स्वरूप, शांत स्वरूप, आनन्द स्वरूप, प्रेम स्वरूप, पवित्र स्वरूप, शक्ति स्वरूप है। ये हर आत्मा में स्वतः समाए हुए हैं केवल आवश्यकता है चिंतन कर इन्हें जगाने की।



मीरगंज-बिहार। ज्ञान चर्चा के पश्चात् बाल कल्याण विकास मंत्री रामसेवक सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुनीता बहन। साथ हैं ब्र.कु. विनोद भाई।



दिल्ली-पीतमपुरा। महाशिवरात्रि के अवसर पर ब्र.कु. प्रभा, ब्र.कु. सुनीता तथा सेवाकेन्द्र से निकाली गई शिव संदेश शोभा यात्रा का स्वागत करते हुए ब्र.कु. देवेन्द्र, इंजीनियर तथा उनका परिवार।



अयोध्या-उ.प्र.। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में पब्लिक स्कूल के प्रधान अध्यक्ष राजन पाठक को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुधा बहन। साथ हैं उनकी धर्मपत्नी, ब्र.कु. उषा तथा अन्य।



नवरंगपुर-ओडिशा। दादी जानकी जी के स्मृति दिवस पर श्रद्धार्जलि अर्पित करने के पश्चात् समूह चित्र में डिस्ट्रिक्ट कलेक्टर अजीत कुमार मिश्रा, सुपरिटेण्डेंट ऑफ पुलिस प्रहलाद सहाय मीना, एडिशनल डिस्ट्रिक्ट मजिस्ट्रेट निमाई चरण सुतार, डिविजनल फॉरेस्ट ऑफिसर रंजीत कुमार मलिक, प्रोजेक्ट डायरेक्टर डी.आर.डी.ए. रमाकांत नायक, उपक्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. नीलम दीदी, ब्र.कु. राखी तथा अन्य अतिथिगण।



चन्द्रपुर-महा.। शहीद दिवस के अवसर पर एन.आई.एम.ए., एन.आई.एम.ए.ए., एन.बी.टी.सी., जी.एच.सी.सी., रेड क्रॉस सोसायटी तथा कई अन्य स्थानीय संगठनों के साथ मिलकर 28 राज्यों सहित पूरे देश में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का उद्घाटन डॉ. अरुण हुमने, डॉ. ततेवर, वरिष्ठ उपाध्यक्ष एन.आई.एम.ए. सेंट्रल ब्रान्च, ब्र.कु. पूनम तथा डॉ. निवृत्ति रथोड, सिविल सर्जन, चन्द्रपुर ने किया।



निम्बाहेड़ा-राज.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आचार्य श्री तुलसी ब्लड फाउण्डेशन द्वारा आयोजित 'रक्तदान शिविर' में ब्रह्माकुमारीज के भाई-बहनों द्वारा भी रक्त दान किया गया। तत्पश्चात् उपस्थित हैं एस.पी. दीपक भार्गव, नगर पालिका अध्यक्ष सुभाष शारदा, जे.के. सीमेंट के यूनिट हेड राठौर जी, पूर्व पार्षद एवं लायन्स क्लब की संभागीय अध्यक्षा वर्षा कृपलानी, पूर्व विधायक अशोक नवलखा, स्थानीय ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शिवली बहन तथा अन्य।



अहमदाबाद-नरोल। सम्मान समारोह में दीप प्रज्वलित करते हुए चतुर भाई पटेल, बिल्डर, कर्णावती अपार्टमेंट, ब्र.कु. डॉ. मुकेश, ब्र.कु. नेहा, मणिनगर उपक्षेत्रीय संचालिका, ब्र.कु. उषा, राजयोग शिक्षिका, मणिनगर, ब्र.कु. अमर बहन, सुखशांति भवन तथा अन्य सम्मानित भाई-बहनें।



छतरपुर-म.प्र.। महाशिवरात्रि एवं दादी हृदयमोहिनी जी के श्रद्धार्जलि कार्यक्रम में उपस्थित हैं सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शैलजा बहन, ब्र.कु. विद्या बहन, खजुराहो, रक्षित निरीक्षक कैलाश कुमार पटेल, केन्द्रीय विद्यालय के प्राचार्य बिसन सिंह राठौर, समाजसेवी उर्मिला साहू, लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग से कार्यपालन यंत्री बी.के. श्रीवास्तव तथा ब्र.कु. माधुरी बहन, सिविल लाइन।



आगरा-आर्ट गैलरी म्यूजियम। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में सी.आई.एस.एफ. कमांडर राहुल यादव को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मधु दीदी।



पिंपरी-महा.। महाशिवरात्रि के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज एवं डी.वाय.पाटील मेडिकल कॉलेज के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित रक्तदान शिविर एवं आरोग्य शिविर के दौरान उपस्थित रहे नगर सेवक संदीप वाघेरे, उषाताई वाघेरे, संतोष कोकणे, विनोद नडे, उषाताई काळे, ब्र.कु. सुरेखा तथा अन्य गणमान्य लोगों सहित ब्र.कु. भाई बहनें।



नई दिल्ली-छतरपुर। शिव जयंती पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे सांसद रमेश बिधूड़ी के काउंसलर रणवीर तंवर, विधानसभा प्रत्याशी पिकी त्यागी, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अनीता बहन, ब्र.कु. शिवाकान्त तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



मंदसौर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा की जा रही विभिन्न सामाजिक सेवाओं एवं समाज में आध्यात्मिक जागृति लाने हेतु प्रयासों के लिए न्यूज टुडे चैनल द्वारा आयोजित कार्यक्रम में 'इंडियन आइकॉन' अवॉर्ड से संस्थान को सम्मानित किया गया। ब्रह्माकुमारीज की ओर से यह अवॉर्ड प्राप्त करते हुए ब्र.कु. समिता बहन।



रतलाम-नजरबाग कॉलोनी(म.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर भारतीय आदिवासी एवं पर्यावरण विकास न्यास, रतलाम द्वारा आमंत्रित ब्र.कु. सीमा को माला पहनाकर सम्मानित करते हुए पूर्व आई.ए.एस. अधिकारी श्रीमति सूरज डामोर।



कोरबा-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा आध्यात्मिक ऊर्जा पार्क, तुलसीनगर गेरवा घाट में आयोजित 'विश्व मंगल आध्यात्मिक मेला' में शरीक हुए राजकिशोर प्रसाद, महापौर, नगर पालिका निगम, कोरबा, श्याम सुंदर सोनी, सभापति, नगर पालिका निगम, कोरबा, ननकीराम कंवर, विधायक, रामपुर क्षेत्र, ब्र.कु. रुक्मणि दीदी, डॉ. के.सी. देबनाथ तथा अन्य।



महेश्वर-म.प्र.। महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में लायन्स क्लब की ओर से ब्र.कु. अनीता बहन तथा ब्र.कु. सारिका बहन को शौल्ड देकर सम्मानित किया गया।



दिल्ली-पीतमपुरा। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी दीदी, ब्र.कु. रानी बहन, ब्र.कु. प्रभा बहन, श्रुती बहन, साँफवेयर इंजीनियर, इती बहन, साइकोलॉजिस्ट तथा अन्य।



भोरे-गोपालगंज(बिहार)। सेवाकेन्द्र के 5वें वार्षिकोत्सव का उद्घाटन करने के पश्चात् ए.एस.आई. सीताराम पांडे, मुखिया चुनू खां को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अंगूर बहन, ब्र.कु. रूबी, ब्र.कु. कांति, ब्र.कु. सुनीता, सुरेन्द्र भाई तथा बी.डी.सी. चंदन यादव।



फरीदाबाद-से.21-डी.। दादी हृदयमोहिनी जी को श्रद्धा सुमन अर्पित करने के पश्चात् अभिषेक कुमार, सिविल जज, साकेत, दिल्ली को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. श्याम सुंदर तथा ब्र.कु. प्रीति।



राजकोट-गांधीग्राम(गुज.)। सेवाकेन्द्र पर आयोजित 'बॉडी चेकअप' कार्यक्रम में डॉ. श्वेता तथा अन्य भाई-बहनों को मेडिटेशन का महत्व समझाने के पश्चात् उनके साथ उपस्थित हैं ब्र.कु. भायवती बहन।



शौंक से खायें सौंफ

1. पाचन के लिए : सौंफ का उपयोग सबसे अधिक पाचन संबंधी समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए किया जाता है। इसके एंटीस्पास्मोडिक (पेट और आंत में ऐंठन को दूर करने वाली दवाई) और कार्मिनेटिव (एक तरह की दवा, जो पेट फूलने या गैस बनने से रोकती है) गुण इर्रिटेबल बाउल सिंड्रोम जैसी पेट की गंभीर समस्याओं से छुटकारा दिलाने में काफी कारगर होते हैं।

2. आँखों की रोशनी के लिए : आँखों की छोटी-छोटी समस्याओं से छुटकारा दिलाने में भी सौंफ काफी कारगर साबित हो सकती है। अगर किसी की आँखों में जलन या फिर खुजली हो रही है तो सौंफ की भाप आँखों पर लेने से राहत मिल सकती है। इसके लिए सौंफ को सूती कपड़े में लपेटकर हल्का गर्म करके आँखों को सेंक सकते हैं। ध्यान रहे कि यह अधिक गर्म न हो। सौंफ में विटामिन ए पाया जाता है, जो आँखों की रोशनी के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

3. वजन कम करने में मददगार

सौंफ फाइबर से भरपूर होती है जो वजन को नियंत्रित करने में भी लाभदायक हो सकती है। यह न सिर्फ वजन कम करने में सहायक होती है, बल्कि शरीर में अतिरिक्त वसा को बनने से रोकती है। कोरिष में हुए एक शोध के मुताबिक सौंफ की एक कप चाय पीने से भी बढ़ते वजन को रोका जा सकता है।

4. मस्तिष्क के लिए फायदेमंद

सेहतमंद शरीर के लिए मस्तिष्क का चुस्त-दुरुस्त होना भी आवश्यक है। सौंफ में विटामिन ई और विटामिन सी पाए जाते हैं। विटामिन सी ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करता है, जिससे बढ़ती उम्र में मस्तिष्क की समस्याएं काफी हद तक कम हो सकती हैं। वहीं विटामिन ई एंटीऑक्सीडेंट के तौर पर काम करता है और ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस से कोशिकाओं को क्षति पहुंचने से रोक सकता है।

5. कब्ज से राहत

अनियमित दिनचर्या और खान-पान के कारण कब्ज की समस्या आम बात हो जाती है। एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर सौंफ कब्ज को छूंटकर करने में मदद कर सकती है। सौंफ का काढ़ा बनाकर पीने से बहुत हद तक कब्ज से छुटकारा मिल सकता है।

6. अच्छी नींद के लिए

सौंफ के अनेक गुणों में से एक गुण यह भी है कि यह अच्छी नींद लाने में मदद कर सकती है। सौंफ में मैग्नीशियम पाया

जाता है, जिसके बारे में कहा जाता है कि यह मैग्नीशियम अनिद्रा दूर भगाने में भी मददगार हो सकती है।

7. लीवर को बनाए सेहतमंद

वैज्ञानिक शोध के अनुसार, सौंफ का उपयोग प्राचीन समय से चिकित्सा के रूप में किया जा रहा है। लीवर की समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए भी सौंफ का इस्तेमाल किया जा सकता है। सौंफ में एंटीऑक्सीडेंट और अन्य मिनरल्स पाए जाते हैं जो लीवर को सेहतमंद बनाए रखने में मददगार साबित होते हैं। सौंफ में सेलेनियम की मात्रा भी पाई जाती है जो लीवर की क्षमता को बढ़ाता है और शरीर से हानिकारक तत्वों को निकालने में सहायक हो सकता है।

आमतौर

पर सौंफ का उपयोग

माउथ फ्रेशनर के रूप में किया

जाता है। इसके अलावा, हमारे किचन

में सौंफ का उपयोग मसाले के रूप में भी

किया जाता है। सौंफ का वैज्ञानिक नाम

फॉनिक्युलम वल्गारे है। क्या आपने कभी सोचा

कि सौंफ खाने के कितने फायदे हैं? अगर नहीं तो

वलिए हम आपको बताते

हैं, इस छोटे से दाने

के फायदे के

बारे में...

स्वास्थ्य



8. कैंडिडा से बचाए

कैंडिडा फंगस का एक प्रकार है जो मुंह, नाक और कान जैसे शरीर के अन्य किसी भी भाग में हो सकता है। वैसे तो यह हानिकारक नहीं होता है लेकिन अगर इस पर ध्यान न दिया जाए, तो यह बढ़ सकता है और समस्या उत्पन्न कर सकता है। सौंफ में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट गुण कैंडिडा से बचा सकते हैं।

9. त्वचा को निखारे

सौंफ के गुण में त्वचा का ध्यान रखना भी शामिल है। इसमें मौजूद एंटी इन्फ्लेमेटरी, एंटी माइक्रोबियल और एंटी एलर्जिक गुण त्वचा की सुंदरता बनाए रखने में मददगार साबित हो सकते हैं। मसलन, सौंफ की भाप चेहरे के स्किन टैक्सर को बनाए रख सकती है। इसके लिए एक लीटर उबलते पानी में एक चम्मच सौंफ डालें। उसके बाद तौलिये से अपने सिर को गले तक कवर करके पांच मिनट तक भाप लें। ऐसा सप्ताह में दो बार करने से त्वचा की चमक बढ़ सकती है।

सौंफ खाने के नुकसान

आमतौर पर सौंफ के सेवन से कोई नुकसान नहीं होता है। लेकिन इसका अधिक मात्रा में सेवन करना हमारे लिए हानिकारक हो सकता है। जिससे होने वाले कुछ नुकसानों के बारे में नीचे दिया गया है...

उन लोगों को विशेष रूप से सौंफ का सेवन नहीं करना चाहिए जिन्हें अजवाइन और गाजर से एलर्जी होती है। यदि आपका कुछ विशेष उपचार चल रहा हो तो सौंफ के सेवन से पहले अपने डॉक्टर से सलाह करनी चाहिए या फिर एक निश्चित मात्रा में ही इसका सेवन करना ठीक होता है। सौंफ के अधिक प्रयोग से एलर्जी होने की सम्भावना बढ़ सकती है।



पुणे-वडगाँव शेंरी(महा.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा न्यू कल्याणी नगर में आयोजित 85वें महाशिवरात्रि महोत्सव में उपस्थित हैं वडगाँव शेंरी के पूर्व विधायक बापूसाहेब पठारे, नगर सेविका सुनीता गलांडे, सामाजिक कार्यकर्ता नयनेश्वर गलांडे तथा ब्र.कु. भाई-बहनें।



उज्जैन-म.प्र.। शहीद दिवस के अवसर पर एन.आई.एम.ए., एन.आई.एफ.ए.ए., एन.बी.टी.सी., जी.एच.सी.सी., रेड क्रॉस सोसायटी तथा कई अन्य स्थानीय संगठनों के साथ मिलकर 28 राज्यों सहित पूरे देश में रक्तदान शिविर का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए डॉ. अरुण हुमने, डॉ. ततेवर, वरिष्ठ उपाध्यक्ष, एन.आई.एम.ए. सेंट्रल ब्रान्च, ब्र.कु. पूनम, डॉ. निवृत्ति रथोड, सर्जन, चन्द्रपुर तथा अन्य।



ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

छोटे-छोटे बदलाव ही लाते जीवन में बड़ा असर

हमारे चारों तरफ जो लोग रहते हैं, रिश्तों में, घर, ऑफिस, पड़ोस, समाज में, उन सभी के अलग-अलग व्यवहार और संस्कार होते हैं। कोई परेशान है, कोई उदास है, कोई स्थिर है, कोई शक्तिशाली है। लेकिन आजकल बहुत लोग अपने मन का ध्यान नहीं रख रहे। जिससे उनके अंदर जटिलताएं पैदा हो रही हैं। इसका असर उनके व्यवहार और शब्दों में दिखता है। फिर इसका असर रिश्तों में दिखने लगता है। इसके लिए हमें खुद में सकारात्मक बदलाव लाना होगा। हो सकता है कि एक फीसदी परिवर्तन लाना भी मुश्किल लगे, लेकिन यह है बहुत आसान। बस ध्यान ये रखना है कि लोग हमारे साथ कैसा भी व्यवहार करें, वो उनके मन की स्थिति है। यदि हम अपने व्यवहार में एक फीसदी भी सकारात्मक बदलाव लाएं, तो हमारा सोचने का तरीका बदल जाएगा। अगर हम सोच तुरंत नहीं बदल पा रहे हैं, तो हम सिर्फ व्यवहार को बदल लेते हैं। बात करने का तरीका बदल लेते हैं। वे आपसे अलग-अलग तरह से व्यवहार करेंगे, कभी प्यार से बात करेंगे, कभी चिल्ला देंगे, कभी नज़रअंदाज करेंगे, कभी आपके बारे में गलत बात फैला देंगे, ये उनकी शिष्टियत है। उनके अंदर इतना उतार-चढ़ाव आ रहा है। उन्हें अपना ध्यान रखना होगा लेकिन मुझे अपना ध्यान ऐसे रखना है कि मेरे अंदर उनके उतार-चढ़ाव का कोई असर न हो। उनके मन की जो स्थिति है, उनके वायब्रेशन

अपने तक नहीं पहुंचने दें। हमें एक फीसदी बदलाव करना है क्योंकि ये वायब्रेशन उनके हैं। अगर मैंने ध्यान नहीं रखा तो यह मुझे एक फीसदी नीचे ले जाएगा यानी नकारात्मक बना देगा। उनके व्यवहार के अनुसार हमें अपना व्यवहार नहीं बदलना है। हम हरेक के व्यवहार के हिसाब से खुद को क्यों बदल रहे हैं! क्योंकि हम कहते हैं उन्होंने ऐसा किया तो मैं क्यों उनसे अच्छे से बात करूं। अगर मैं उनका व्यवहार देखकर अपने अंदर बदलाव लाऊं, तो मैं एक फीसदी नीचे हो गई। लोगों के व्यवहार से एक फीसदी डाउन होते-होते, 365 दिनों में मैं बहुत डाउन हो जाऊंगी।

हमें सिर्फ इस इमोशनल इंफेक्शन से खुद को बचाना है। तो आज से हम एक छोटी-सी चीज शुरू करते हैं। हमारे शब्द, हमारा व्यवहार और बहुत जल्दी हमारी सोच भी बिल्कुल समान रहेगी। हमारा व्यवहार उनके व्यवहार से बदलेगा नहीं।

हम सभी एक शक्तिशाली आत्मा हैं, शांत, खुश, पवित्र आत्मा हैं। हमें सिर्फ इस इमोशनल इंफेक्शन से खुद को बचाना है। तो आज से हम एक छोटी-सी चीज शुरू करते हैं। हमारे शब्द, हमारा व्यवहार और बहुत जल्दी हमारी सोच भी बिल्कुल समान रहेगी। हमारा व्यवहार उनके व्यवहार से बदलेगा नहीं। जैसे हम उत्पादों के लिए कहते हैं ना कि इसकी गारंटी है। ऐसे ही अपनी गारंटी लें। हमारा व्यवहार, हमारे शब्द हमेशा एक फीसदी ऊपर ही जाते रहेंगे।

बाहर के भावनात्मक संक्रमण का प्रभाव नहीं पड़ेगा। ये छोटी-सी बात आपके अंदर महान परिवर्तन लाएगी। आत्मा की शक्ति संभालना है, बचाना और बढ़ाते जाना है। दूसरा, कभी भी हम लोगों से किसी और के बारे में निगेटिव बात नहीं करेंगे। हमारे पास अपनी ही कमजोरियां बहुत हैं खत्म करने के लिए। हमें अपना संक्रमण ठीक करना है। लेकिन हम दूसरों की कमजोरी के बारे में सोचते रहते हैं। फिर दूसरों को सुनाते हैं। फिर दूसरों से सुनते हैं। दूसरे की कमजोरी के बारे में सोचना, बोलना और सुनना हमारी स्थिति को नीचे लाता है। मुझे किसी की कमजोरी, किसी की आदत, किसी के गलत संस्कारों की चर्चा नहीं करनी है। मुझे वातावरण को दूषित नहीं करना है। बस छोटी-छोटी दो बातें याद रख लेते हैं। एक हम किसी के भी व्यवहार से अपने व्यवहार को नहीं बदलेंगे। दूसरा, हम किसी की भी कमजोरी को न सुनेंगे और न सुनाएंगे। आजकल हम सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर, पर्सनल चैट में बहुत कुछ लिखते रहते हैं। लोगों के बारे में कमेंट्स करते रहते हैं। अच्छा है लिखना चाहिए, लेकिन कैसा लिखना चाहिए। उन्हें दुआएं दीजिए, फीडबैक भी देना है तो भाषा शुद्ध और पॉजिटिव होनी चाहिए। हमारा हर शब्द, जो हम बोल रहे हैं, जो लिख रहे हैं, वो हमारी ऊर्जा को या तो ऊपर लेकर जाएगा या नीचे। हम कैसा व्यवहार करते हैं, कैसा बोलते हैं, कैसा सुनते हैं और लोगों के बारे में क्या लिख रहे हैं। जितना हम इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखेंगे, हमारे मन की स्थिति उतनी शक्तिशाली हो जाएगी। फिर जीवन में हम बहुत शांत व स्थिर रहेंगे। अगर हमने इन बातों का ध्यान रख लिया तो यह समय अच्छा हो जाएगा। सिर्फ हमारे लिए नहीं, बल्कि हमारे आस-पास सबके लिए।

एक नई सोच

दोनों होते हैं खुश पर...!!!

जन्म लेना हमारे हाथ में नहीं है, लेकिन इस जीवन को सुन्दर बनाना हमारे हाथ में है और जब सुख की यह संभावना हमारे हाथ में है तो फिर यह दुःख कैसा? यह शिकायत कैसी? हम क्यों भाग्य को कोसें और दूसरे को दोष दें? जब सपने हमारे हैं तो कोशिशें भी हमारी होनी चाहिए। जब पहुंचना हमें है तो यात्रा भी हमारी ही होनी चाहिए।

पर सच तो यह है कि जीवन की यह यात्रा सीधी और सरल नहीं है इसमें दुःख हैं, तकलीफें हैं संघर्ष और परीक्षाएं भी हैं। ऐसे में स्वयं को हर स्थिति-परिस्थिति में, माहौल-हालात में सजग एवं संतुलित रख कर और परमपिता परमात्मा को साथी बनाकर चलना ही वास्तव में एक कला है। अहंकार और संस्कार में फर्क सिर्फ यही होता है कि : अहंकारी दूसरे को झुका कर खुश होता है, संस्कारी स्वयं झुककर खुश होता है।



छोटा उदेपुर-गुज. सन शाइन क्लब द्वारा अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित 'नारी शक्ति महान है' कार्यक्रम में केक काटते हुए राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. मोनिका दीदी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका, ब्रह्माकुमारीज। साथ हैं क्लब की डायरेक्टर डिम्पल सोनी, क्लब प्रमुख भारती बहन तथा शहर की अग्रणी महिलायें।



व्यारा-गुज. शिवरात्रि कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए नगर पालिका उप प्रमुख सुधीर चौहान, ब्र.कु. अरुणा बहन तथा नगर पालिका सदस्यगण।



दिल्ली-लोधी रोड। नेशनल टेक्सटाइल कॉर्पो. लि., एन.टी.सी., भारत सरकार की महिला कर्मियों को 'नारी सशक्तिकरण' विषय पर गोष्ठी कराने के पश्चात् समूह चित्र में निदेशक आशुतोष गुप्ता, निदेशक आई.एस. संधू, ब्र.कु. गिरिजा, ब्र.कु. पीयूष, ब्र.कु. मनीषा तथा प्रतिभागी।



ब्यावरा-म.प्र. दादी जानकी की प्रथम पुण्य तिथि पर आयोजित 'वैश्विक आध्यात्मिक जागृति दिवस' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. मधु, ब्र.कु. लक्ष्मी, वरिष्ठ पत्रकार गोविंद बडौने, नवभारत पेपर जिला ब्यूरो चीफ, कमल खस, दैनिक जागरण पेपर जिला ब्यूरो चीफ, वरिष्ठ पत्रकार मनीष गौतम, नवदुनिया पेपर, पत्रकार राजेश विश्वकर्मा, पत्रिका पेपर तथा अन्य।



रतलाम-म.प्र. 85वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् प्रतिज्ञा करते हुए कांग्रेस के पूर्व जिला पंचायत अध्यक्ष प्रभु राठौड़, रेलवे के असिस्टेंट कमांडर श्री कुमार, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता बहन, पूर्व प्राचार्या अनिला कंवर तथा अन्य।



सूरतगढ़-राज. महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में डिप्टी एस.पी. शिवरतन जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी बहन।



वारंगल-आ.प्र. महाशिवरात्रि कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. सविता, बिजनेसमैन कसम नमःशिवाय, कैसर स्पेशलिस्ट डॉ. अविनाश, पुलिस सब इंस्पेक्टर रामा राव तथा अन्य।



दिल्ली-मोहम्मदपुर। 85वीं महाशिवरात्रि महोत्सव पर आयोजित 'शिव संदेश शोभा यात्रा' का शुभारंभ करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कंचन बहन तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।



नई दिल्ली-पालम। महाशिवरात्रि के अवसर पर शिव ध्वजारोहण के साथ जीवन में दिव्य गुणों की धारणा की प्रतिज्ञा कराते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरोज बहन। उपस्थित हैं पूर्व विधायक धर्मदेव सोलंकी, दक्षिण दिल्ली नगर निगम स्थायी समिति के अध्यक्ष भूपेन्द्र गुप्ता, निगम पार्षद श्रीमति इन्द्र कौर, ब्र.कु. सारिका, हरिनगर तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



फर्रुखाबाद-बीबीगंज (उ.प्र.)। महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में केक काटते हुए मुख्य चिकित्साधिकारी डॉ. वंदना सिंह, राजपूत रेजीमेंट के कर्नल सर्वेश सिंह यादव, कार्यक्रम अध्यक्ष डॉ. अनीता यादव, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मंजू बहन, सुरेश गोयल तथा अन्य।



पटियाला-पंजाब। दादी हृदयमोहिनी जी एवं दादी जानकी जी को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए मोहित महिन्द्रा, जनरल सेक्रेट्री, कांग्रेस यूथ पंजाब, ब्र.कु. शांता दीदी, ब्र.कु. कैलाश दीदी, ब्र.कु. राखी तथा अन्य।



राजकोट-रविरत्नापार्क। दादी हृदयमोहिनी जी एवं दादी जानकी जी के श्रद्धांजलि कार्यक्रम में मंचासीन हैं ब्र.कु. नलिनी बहन, ब्र.कु. रेखा बहन तथा ब्र.कु. गीता बहन।

कथा सरिता

एक बार एक व्यक्ति कुछ पैसे निकलवाने के लिए बैंक में गया। जैसे ही कैशियर ने पेमेंट दी तो कस्टमर ने चुपचाप उसे अपने बैग में रखा और चल दिया। उसने एक लाख चालीस हजार रूपए देने के बजाय एक लाख साठ हजार रूपए उसे दे दिए, लेकिन उसने ये आभास कराते हुए कि उसने पैसे गिने ही नहीं और कैशियर की ईमानदारी पर उसे पूरा भरोसा है चुपचाप पैसे रख लिए। इसमें उसका कोई दोष नहीं था। लेकिन वो अतिरिक्त पैसे बैग में रखते हुए उसके मन में उधेड़-बुन शुरू हो गई। एक बार उसके मन में आया कि फालतू पैसे वापस लौटा दे लेकिन दूसरे ही पल उसने सोचा कि जब मैं गलती से किसी को अधिक पेमेंट कर देता हूँ तो मुझे कौन लौटाने आता है!

बार-बार मन में आया कि पैसे लौटा दे। लेकिन हर बार दिमाग कोई न कोई बहाना या कोई न कोई वजह दे देता पैसे न लौटाने की। लेकिन इसान के अन्दर सिर्फ दिमाग ही तो नहीं होता, दिल और अंतरात्मा भी तो होती है। रह-रह कर उसके अंदर से आवाज आ

रही थी कि तुम किसी की गलती से फायदा उठाने से नहीं चूकते और ऊपर से बेईमान न होने का ढोंग भी करते हो। क्या यही ईमानदारी है? उसकी बेचैनी



आत्म मूल्यांकन

बढ़ती जा रही थी। अचानक ही उसने बैग में से बीस हजार रूपए निकाले और जेब में डालकर बैंक की ओर चल दिया। उसकी बेचैनी और तनाव कम होने लगा था। वह हल्का और स्वस्थ अनुभव कर रहा था। वह कोई बीमार थोड़े ही था, लेकिन उसे लग

रहा था जैसे उसे किसी बीमारी से मुक्ति मिल गई हो। उसके चेहरे पर किसी जंग को जीतने जैसी प्रसन्नता व्याप्त थी। रूपए पाकर कैशियर ने चैन की सांस ली। उसने कस्टमर को अपनी जेब से एक हजार रूपए निकालकर उसे देते हुए कहा, “भाई साहब आपका बहुत-बहुत आभार! आज मेरी तरफ से बच्चों के लिए मिठाई ले जाना, प्लीज मना मत करना।”

“भाई आभारी तो मैं हूँ आपका और आज मिठाई भी मैं ही आप सबको खिलाऊंगा” - कस्टमर बोला। कैशियर ने पूछा, “भाई आप किस बात का आभार प्रकट कर रहे हैं और किस खुशी में मिठाई खिला रहे हैं?” कस्टमर ने जवाब दिया - “आभार इस बात का कि बीस हजार के चक्कर में मुझे आत्म मूल्यांकन का अवसर प्रदान किया। आपसे ये गलती नहीं होती तो, न तो मैं दंड में फंस्ता और न ही उससे निकल कर अपनी लोभवृत्ति पर काबू पाता। यह बहुत मुश्किल काम था। घंटों के दंड के बाद ही मैं जीत पाया। इस दुर्लभ अवसर के लिए आपका आभार!” ईमानदारी का कोई पुरस्कार नहीं होता अपितु ईमानदारी स्वयं में एक बहुत बड़ा पुरस्कार है।

भार और धर्म



के नीचे बैठ कर ताश खेल रहे थे। जा रहे साधु को रोक लिया और व्यंग्य करते हुए उससे कहा, “कृपया हमें भी कुछ ज्ञान प्राप्त करायें ताकि हमें भी आत्मा का कुछ बोध हो। हमें यकीन है कि आपके इस बड़े से झोले में अवश्य ही वेद होंगे।” साधु ने अपना थैला जमीन पर गिरा दिया। “यही है” उसने कहा, “यही आत्मा का बोध है। अब मैंने आपको समस्त वेदों का सार बतला दिया है।”

उन युवकों ने सोचा कि उनका उस साधु को पागल समझने का शक बिल्कुल सही निकला। परन्तु उनमें से एक आदमी बुद्धिमान था। उसने कहा, “इसका क्या मतलब है? एक थैले के गिरने से सारे वेदों के सार का क्या अभिप्राय है?” साधु बोला, “यह थैला जिसे मैं उठाया जा रहा हूँ, एक बहुत बड़ा भार है। अब मैंने इसे गिरा दिया, अब मैं स्वतंत्र हूँ। सब कुछ यही है, आप भी अपना थैला गिरा दो। व्यर्थ के भार को उठाकर मत जियो।” समूह उसके लिए श्रद्धा से पूर्ण हो गया और उनमें से एक बोला, “अगर सब कुछ यही है तो फिर अगला चरण क्या है?” साधु ने अपना झोला फिर से उठाया और उसे कन्धे पर संभालते हुए बोला, “मैं कोई भार नहीं ले जा रहा। मैं तो केवल बच्चों के लिए खिलौनों से भरा थैला ले जा रहा हूँ। मेरे पास उनकी खुशी तथा आनन्द का सामान है।” “यह आपकी जागरूकता और दृष्टिकोण पर निर्भर करता है कि आप इसको भार मानते हैं अथवा अपना धर्म।” यह कह कर वह अपने रास्ते चला गया। भावनाओं की कोई व्याख्या नहीं होती और उनको प्रत्यक्ष रूप देना तो और भी कठिन है। अपनी नकारात्मक भावनाओं को खत्म कर दो। अपनी चिन्ताओं से भरे थैले (मन) को खाली कर दो। अपने आप को पहचानें और स्वतन्त्र स्वरूप में जियें।



जयपुर-जादौन। होली पर्व पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. अमृता, लंदन, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सनुसुईया, ब्र.कु. महिपाल भाई तथा अन्य भाई-बहनें।



इंदौर-गंगोत्री विहार। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे समाजसेवी एवं व्यवसायी राजेन्द्र मित्तल, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीमा बहन, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. प्रतिमा बहन तथा अन्य।



समय को बदलें अवसर में

जिस ढंग से श्री कृष्ण ने अर्जुन को गीता सुनाई थी, वह अपने आपमें एक शास्त्र बन गई। एक बार हनुमान जी ने अर्जुन से कहा था कि मैं तुम्हारे रथ की ध्वजा पर विराजमान रहूँगा। अर्जुन बोले मैं तैयार हूँ। तब श्री कृष्ण ने कहा था - हनुमान की यह बात फिर कभी ध्यान में रखेंगे। श्री कृष्ण ने कहा 'अभी' और 'कभी' का मतलब समझे! बहुत सारी बातें अभी करनी पड़ती हैं और बहुत सारी बातें 'फिर कभी' पर छोड़ देनी पड़ती हैं। जब युद्ध का समय आया तो कृष्ण ने अर्जुन से कहा वह 'कभी' का समय आ गया है। अब हनुमान से निवेदन करो कि आकर ध्वजा पर बैठे। उस समय

में आ जाता है। क्योंकि किसी के अन्दर इतनी सहनशक्ति नहीं रही, जिससे वो हर मुश्किल का, हर परिस्थिति का सामना आसानी से, खुशी से कर सके। अपनी ज़िन्दगी में हर मुकाम हासिल कर सके। लेकिन अब हरेक के सामने ये प्रश्न बना हुआ है कि वो इससे निकले तो कैसे निकले! हम अपने कार्य व्यवहार में आते कितने लोगों से मिलते हैं, तरह-तरह की इनफॉर्मेशन हमें मिलती है उनके द्वारा। निगेटिव भी और पॉजिटिव भी। परंतु आज के टाइम में इंसान पॉजिटिव इनफॉर्मेशन को डाइजेस्ट नहीं कर पाता, तो वो निगेटिव इनफॉर्मेशन को अपने अन्दर आसानी से ले लेता

रखा है कि 'जिन्दगी जब तक रहेगी फुरसत ना मिलेगी काम से...'

अब बात ये आती है कि ये तय कौन करेगा कि वह 'अभी' ही उचित समय है। ये हमें ही तो तय करना होगा ना, हमें ही अर्जुन बनना होगा और अभी ही। अन्तर्मुखी होकर अंतरात्मा को सुनें। महीनता से जानें, समझें। हम सभी ब्रह्मावत्स ने परमात्मा के द्वारा कई बार सुना है कि वह समय 'अभी' ही चल रहा है। इसी समय हम अर्जुन बन परमात्मा शिव के साथ जीयें। हनुमान को अपनी कर्ण रूपी ध्वजा पर बिठायें। 'अभी' ही तय कर, शिव परमात्मा के संग का रंग चढ़ायें। आत्म चिंतन कर अपनी आत्मा की ऊर्जा को बढ़ायें। जिससे हम परमात्मा के निर्देशन को स्पष्ट कैच कर सकें। ताकि जो परमात्मा का कहना है वो हम कर सकें क्योंकि उसी में ही हमारा कल्याण है। वो ही हमारा सारथी है। और दोनों के बीच चलने वाले सूक्ष्म संवाद से निकलने वाले मीठे, मधुर अमृत को बार-बार पीयें।

इसीलिए आप अपने और परमात्मा के साथ संवाद को जारी रखें, उस अमृत को एक बार नहीं, दो बार नहीं परंतु सात बार... पंद्रह बार पीयें। फिर उन्हें अपनाकर जीयें। उससे निकटता की अनुभूति करें। जब आप इस तरह भीतर के सूक्ष्म तार शिव से जोड़ने में कामयाब हो जायेंगे, तो उनका रंग बिना चढ़े नहीं रह पायेगा। और जहाँ शिव है वहाँ स्वस्व है ही है, जो आप चाहते हैं।

इतना ही नहीं आप विजयी ही होंगे। कहते हैं ना जिसका साथी है भगवान....! तो फिर घबराने की बात ही कहाँ रह जाती है। क्योंकि शिव के संग के अनुभवी जो बन गये। अनुभव की ताकत सबसे बड़ी ताकत है। क्योंकि अनुभव को कोई भी परिस्थिति विचलित नहीं कर सकती। अनुभव से जब हम ताकतवर हो जायेंगे तो सामने वाले को हराना भी मुश्किल नहीं होगा।

अभी इस कोरोना काल ने हमें एक और अवसर दिया है, भीतर की ताकत का अनुभव करने का। हम चाहें या न चाहें फिर भी एकांत का समय मिल रहा है। इस एकांत में स्वयं की एकाग्रता को बढ़ाएं। अपने भीतर की ताकत को पहचानें, उनको संभालें और शक्तिशाली हो जायें। क्या सोच रहे हैं! सोचते-सोचते तो यह स्वर्णिम समय हाथ से निकल जायेगा। तो देरी किस बात की! अपनी प्लैनिंग स्वयं बनायें और हर पल को जीयें। हमें जीवन मिला ही है जीने के लिए न कि हर परिस्थिति में हार खाकर मरने के लिए। परमात्मा का सार अपनाकर आप अर्जुन बन जायें। ठीक है ना! बस करने लग जायें- परिणाम सुखद होगा।

! यह जीवन है !



अगर हम चाहते हैं कि हम सबके प्रिय बनें तो हमेशा अपने स्वभाव को शांत बनाएं और सभी के साथ प्रेमपूर्ण व्यवहार करें, क्योंकि क्रोध तो दूध के एक उबाल जैसा होता है। जब तक आग रहेगी तब तक दूध उबलेगा, लेकिन जब आग ठंडी पड़ जाएगी तो दूध भी बैठ जाएगा। क्रोध आने का मुख्य कारण ये भी है कि जब हम किसी से अपेक्षा रखते हैं, लेकिन अपेक्षा की जगह उपेक्षा होती है तो क्रोध आता है।

अतः जब हम किसी से अपेक्षा नहीं रखेंगे, तो फिर हमें कोई भी क्रोध नहीं दिला सकता। और अगर हम अपने दिमाग की गर्मी हटाएं और जुबान में नरमी लाएं तो परिवार सुखद हो जाए। तो आइए हम क्रोध मुक्त बनें और नम्रता का गुण धारण करें। अपने बड़ों के सामने झुकना सीखें।



कृष्ण, अर्जुन और हनुमान के बीच सत्संग हुआ था, उसने विजय की इबारत लिखी थी। हम सभी जानते हैं कि हर किसी की ज़िन्दगी में कोई न कोई मुश्किल, कोई न कोई परेशानी, कोई न कोई परिस्थिति इंसान को परेशान करती है, या कर रही है। जिसको देखो हर कोई अपने जीवन की शिकायत करता रहता है कि मेरा जीवन ऐसा है, मुझे ये परेशानी है, मुझे ये दुःख है। अब हरेक इंसान की यही मांग है कि हमें शांति चाहिए, चैन की ज़िन्दगी चाहिए, सुखी जीवन चाहिए। सभी इससे निकलना चाहते हैं। परन्तु कोई भी ये नहीं जानता कि इससे निकला कैसे जाये। इन परेशानियों का कारण क्या है? जिसकी वजह से हरेक इंसान की ज़िन्दगी में कहें या मन मस्तिष्क में कहें उथल-पुथल मचा रखी है। छोटी-सी बात में मन हलचल

है। जिससे वो हलचल में आता है। इन दो कानों के द्वारा ही हम इधर-उधर की बातें सुनते रहते हैं और इनफॉर्मेशन इक्की करते रहते हैं। इन सबसे अगर हम निकलना चाहते हैं, तो हमें इस बात पर खास ध्यान देना होगा कि ये जो हमारे दो कान हैं, इनके ये जो दो द्वार हैं उनमें हमें फिल्टर लगाना होगा। अब आप सोच रहे होंगे कि कानों में फिल्टर! अब वो कौन-सा फिल्टर है? हम आपको बता दें कि वो फिल्टर है परमात्म सत्संग रूपी फिल्टर (हनुमान)।

अब बहुत से लोग ये भी कहते हैं कि सत्संग के लिए हमारे पास समय कहाँ है, या अभी हमारा समय नहीं आया सत्संग करने का। जैसा कि ऊपर श्री कृष्ण और अर्जुन के संवाद में 'अभी' और 'कभी' की बात कही। हमने कई बार ये भी सुन



सारंगपुर-म.प्र.। दादी जानकी जी के पुण्य स्मृति दिवस पर श्रद्धार्जलि अर्पित करने के पश्चात चित्र में राज्य कर्मचारी संघ के जिला अध्यक्ष धर्मेन्द्र वर्मा, वरिष्ठ समाजसेवी मांगीलाल सोलंकी, नगर के प्रतिष्ठित व्यापारी नरेंद्र मकोडिया तथा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भाग्यलक्ष्मी।



खिलवीपुर-म.प्र.। अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. नीलम, ब्र.कु. सोमा द्वारा सर्राफा जिला उपाध्यक्ष संगीता, वैश्य समाज की अध्यक्षा अलका गुप्ता, वैश्य समाज के कोषाध्यक्ष सुधा भण्डारी, पूर्व पार्षद ज्योति मालाकार, लक्ष्मी दांगी को ईश्वरीय सौगात भेंट कर सम्मानित किया गया।



कोटा-राज.। महाशिवरात्रि एवं अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. उर्मिला दीदी द्वारा समाज सेवी से लेकर अन्य धर्मों एवं वर्गों की 30 महिलाओं को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में उपस्थित मुख्य अतिथि महापौर मंजू मेहरा, उपमहापौर पवन मोना, समाज सेवक एवं बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ की अध्यक्षा हेमलता गांधी, समाज सेवा राष्ट्रपति अवार्ड से सम्मानित भुवनेश गुप्ता आदि का भी सम्मान किया।



जालंधर-आदर्श नगर(पंजाब)। ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र के नये भवन के शिलान्यास कार्यक्रम में मुख्य अतिथि जालंधर के मेयर जगदीश राज एवं उनकी धर्मपत्नी अनिता राज,काउंसलर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. भारत भूषण,पानीपत हरियाणा, क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कृष्णा दीदी, ब्र.कु. ज्योति बहन, ब्र.कु. लक्ष्मी बहन, ब्र.कु. उषा बहन तथा ब्र.कु. तृप्ति बहन।



रतलाम-पत्रकार कॉलोनी(म.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर 'नारियों का सम्मान' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए रेलवे स्टेशन अध्यक्षा माया गुप्ता, पूर्व प्राचार्या अनिला कंवर, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सरस्वती सिंह, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता बहन तथा अन्य।



फरीदाबाद-से.21-डी.। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में मथुरा से आये इस्कोन टेम्पल के साधु गण। जिनमें से मुख्य श्री भक्ति वेदांत माधव महाराज जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रीति बहन।

पांडवों ने वनवास और अज्ञातवास पूरा किया परन्तु फिर भी धृतराष्ट्र पांडवों को उनका राज्य देने को तैयार नहीं थे। वे दुर्योधन से डरे हुए, दबे हुए थे। धृष्टद्युम्न, अर्जुन, भीम सर्व युद्ध के लिए उतावले हो रहे थे। तब श्री कृष्ण ने उसे कहा था कि शांति कोई भी प्रकार से मिल जाये तो सौदा सस्ता मानना। श्री कृष्ण को युद्ध के पहले शांति प्राप्त हो जाये तो उसमें भी संतोष था। इसके कारण वे पाँच गांव तक भी मिल जायें तो भी समाधान करने के लिए तैयार हो गये थे।

हम देखते हैं कि जीवन में सब दुःखी हैं, धनवान भी। जिससे एक बात कंफर्म हो जाती है कि पैसा तुम्हें सुख नहीं दे सकता। हाँ, वो आपको कम्फर्ट दे सकता है, मजा दे सकता है, सुविधा दे सकता है, लेकिन सुख नहीं दे सकता, क्यों? इसके उत्तर से पहले ये कहानी पढ़ लीजिए -

एक पत्थर तोड़ने वाला था। उसने एक व्यापारी को देखा। उसके सुख और साहेबी देख उसे संकल्प आया कि काश! मैं भी व्यापारी होता तो! उसके मन में असंतोष की अग्नि प्रज्वलित हो उठी। वो दिन-रात खूब मेहनत करने लग गया। एक दिन वो सचमुच व्यापारी बन गया। उसका रूतबा चारों ओर फैला था। वो मौज में था। लेकिन पैसे मौज का आयुष्य बहुत छोटा होता है।

एक दिन उसने एक अधिकारी को देखा। उसका रूतबा उस व्यापारी से

हे सुख! तू कहाँ है?

भी ज़्यादा था। उसको हुआ, काश मैं अधिकारी बनूँ। उसने मेहनत शुरू कर दी। एक दिन वो अधिकारी बन गया। पत्थरतोड़ से अधिकारी बन गया। उसके अहम का पार न रहा। अधिकारी साहब एक दिन सरकार के जाहेर कार्य अर्थ निकले, सिर पर तम-तमाती धप

दिया। उसको हुआ कि यह बादल तो मेरे से भी ताकतवर निकले। काश मैं बादल होता तो! फिर एक दिन वो बादल बन गया। पवन बादल को उड़कर दूर-दूर तक ले गयी। उसे तीतर-बीतर कर दिया। फिर उसको हुआ कि काश मैं पवन होता तो! फिर



थी। वो पसीने से रब-जब हो गये। उसने देखा कि यह तो सब सूरज के कारण हो रहा है। उसको मन में फिर आया कि काश मैं सूरज होता तो ! उसने मेहनत की वो सूरज बन गया। वो सारी दुनिया से ऊपर था। किन्तु ये क्या? एक दिन बादलों ने उसे ढक

वो पवन बन गया। अब वो यहाँ से वहाँ विहारता रहा। धरती पर, आकाश पर, सभी जगह। पहाड़ ने उसे रोक दिया। पहाड़ उससे भी ताकतवर निकला। इसीलिए फिर से उसके मन में आया कि काश मैं पहाड़ होता तो ! वो पहाड़ बन गया। अब पवन भी

उसका कुछ नहीं बिगाड़ सकती थी।
पहाड़ से शक्तिशाली कौन हो सकता है
भला ! एक दिन पहाड़ तोड़ने वाला
आया और पहाड़ को तोड़ने लगा।
उसको हुआ कि काश मैं भी.... !

लोभ का कोई थोभ नहीं, इच्छा का कोई अंत नहीं। घूम फिरके हम वहाँ ही आ पहुंचते हैं, जहाँ हम थे। चाहे कितना सारा इकट्ठा कर लें तो भी संतोष होता ही नहीं। बिना तल की बाल्टी में आ जितना चाहे पानी भर लें न तो वो छलकने वाली और न ही भरने वाली। हम जिंदगीभर पैसे के पीछे दौड़ते रहते हैं। अपने को ऐसा सिखाया जाता है कि पैसे के बिना किसी की कीमत नहीं। एक्वार्ट टॉल्ल डिप्रेशन से मुक्त होने की राह दिखाते हैं। वे कहते हैं कि वर्तमान में जियें। वर्तमान यानी, आज,अभी, इसी क्षण आँखों के सामने से जो पास हो रहा है उसे निहारते रहें, उसके भागीदार न बनें। वो क्षण अच्छा है या बुरा, ये तय नहीं करें। बस! वो पास हो रहा है, आप चुपचाप उसे देखते रहें, इतना ही। बीते हुए क्षण में न रूक जाइए। हरेक क्षण पास हो रहा है उसके साथ रहें। ऐसे करने से कोरेना के कठिन काल में भी मानसिक रूप से ज़्यादा मजबूत रह सकेंगे। साथ ही अपना व परिवार का भी ध्यान अच्छे से रख सकेंगे।

परिस्थिति को स्वीकारने की प्रैक्टिस और प्रमाणिकता अपने आप ही सुख-शांति की ओर ले जाती है। इसका मतलब ये नहीं है कि अकर्म बन

जायें। अपना कार्य तो करना ही है परंतु भीतर से अकर्ता बने रहना है। मैं कर रहा हूँ उसका भ्रम छोड़ देना है।



ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

और जो प्राप्त है उसको चित्त में रखना सीखना है।

एक बुद्ध साधु थे। वे अपने मठ में बारंबार भाषण देते थे। एक दिन उन्हें एक अंत्येष्टि में बोलना था। बोलने के पांच मिनट पूर्व उनके हाथ कांपने लगे, पसीना छूटने लगा। वे वहाँ से बिना कुछ बोले ही वापस चले गए।

गुरु जी ने उनसे जब पूछा कि आपने भाषण क्यों नहीं किया? तो उन्होंने कहा कि मेरे हाथ कांपने लगे इसलिए। उनकी इस प्रमाणिकता से गुरु जी बहुत खुश हुए। उन साधु ने और आठ वर्ष अभ्यास किया। एक दिन सही में उन्हें वो प्राप्त हो गया जिसकी वे बात कर रहे थे। एक अंत्येष्टि में उन्हें फिर जाना हुआ। उन्होंने वक्तव्य दिया कि हम सभी एक ही तत्व से बने हुए हैं, मृत्यु बाद भी उस एक तत्व में ही मिल जाते हैं।

सुख आपकी स्थिर स्थिति में है, तटस्थता में है, अप्रभावित रहने में है। जब हम इसमें कामयाब होंगे तो सुख-शांति हमारे आस-पास छाया की तरह मौजूद रहेगी।

उपलब्ध पुस्तकें
जो आपके जीवन
को बदल दें



प्रश्न : मेरा नाम सपना है। मैं एक कुमारी हूँ। 2010 में मुझे ज्ञान मिला। मेरी लौकिक माता जी ने मेरी जन्मपत्री दिखाई थी तो उसमें कहा था कि मैं ब्रह्माकुमारी नहीं बनूंगी। लेकिन समय बीतते में 2014 में सेंटर पर रहने आ गई। अब सेंटर पर रहते हुए मुझे दो साल हो गए हैं। मेरी माता जी फिर से जन्मपत्री दिखावने गई। उनको सब बताया, तो उस व्यक्ति ने कहा कि 2 साल के बाद वो वापिस आ जायेगी। अब ये बात मुझे बहुत तंग करती है। क्या उनकी बात सच होती है? अगर हां तो इसके लिए मैं क्या अभ्यास करूँ जो ये बदल जाये?

उत्तर : इसके पीछे एक विज्ञान भी होता है। मनुष्य के पूर्व कर्म ही इसके लिए जिम्मेवार होते हैं। जब हमने अपने कर्मों को ही बदलना चालू कर दिया, हम मानवता की सेवा में लग गये हैं। आपने अपना जीवन प्रभु को अर्पित कर दिया। भगवान ने तो कह दिया है कि जब से तुम मेरे बनते हो बृहस्पति की दशा आ जाती है। हम इसमें विश्वास करें। हमें और कुछ सोचने की ज़रूरत नहीं है। सभी ग्रहों को वायब्रेशन देकर सहयोगी बनाया जा सकता है। हम अपनी दृढ़ता से, अपने कर्मों से जो भी रखायें आदि या ग्रह जो होते हैं उनको बदल सकते हैं। योग में तो इतनी शक्ति है कि हम शत्रु ग्रह को भी मित्र ग्रह बना सकते हैं। इसीलिए आपको घबराने की कोई ज़रूरत नहीं है। जो भगवान कह रहा है वो सत्य होगा। आपने अपना जीवन प्रभु को अर्पित किया है। उसने आपको स्वीकार कर लिया है। अब वो आपको छोड़ेगा नहीं। तो आप ब्रह्माकुमारी हैं और रहेंगी। और मन में सदैव पॉजिटिव संकल्प रखें। मनुष्य सबकुछ बदल सकता है अगर उसको अपने में दृढ़ विश्वास हो। बाबा(भगवान) में विश्वास रखो। बस वही होगा जो आप चाहेंगी।

प्रश्न : मेरा नाम हरिओम है। मेरा अभी दो महिने का बेटा है। जिसके हार्ट के वॉल्व में चार छेद हैं। और इस बीमारी का कोई इलाज नहीं है ऐसा डॉक्टर कहते हैं। और इसके कारण उसका मेंटल डेवलप जो है वो भी बहुत स्लो हो रहा है। इसमें क्या कुछ किया जा सकता है?

उत्तर : देखिये कर्मों की गति पुनः यहाँ काम कर रही है। जिस व्यक्ति ने पूर्व जन्मों में किसी का बहुत दिल दुखाया है उसको इन स्थितियों से गुजरना पड़ता है। बचपन से ही उसको सुख नहीं है। विकास भी धीमी गति से हो रहा है। एक तो आपको, आपके

परिवार को बच्चे के नाम से पुण्य बहुत करना चाहिए। भोग लगवाना चाहिए। ब्रह्मा भोजन खिलवाना चाहिए। ताकि बहुत से पवित्र ब्राह्मणों की दुआएं बच्चे को मिलने लें। आप उनको ये बता सकते हैं कि ये हमारा छोटा बच्चा है, इसको ये प्रॉब्लम है तो इसके निमित्त हम ये कर रहे हैं। सब बच्चे को दुआएं भी देंगे। और सब बच्चे के लिए आधा घंटा योग भी करें। तो सबकी शक्तियां,

मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य



सबकी दुआएं इनको मिलेंगी। कोई भी उसके लिए रोज़ एक घंटा मेडिटेशन करेंगे ताकि उसके वो विकर्म नष्ट हों जिसके कारण ये चार छेद हैं। और दूसरी विधि है एनर्जी देना। हाथ मलते हुए तीन बार सच्चे दिल से करेंगे मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। फिर दायां हाथ वहाँ रख दें जहाँ छेद है। अगर बच्चे की माँ करे या बाप करे तो बहुत जल्दी फायदा होगा। अन्यथा जो राजयोग का अभ्यास करते हैं, वो करें। एक मिनट हाथ रखेंगे और संकल्प करेंगे कि जो चार छेद हैं वो सभी भर जायें। और ऐसा दस बार सवेरे और दस बार शाम को कर लें। तीन मास तक ये प्रक्रिया चालू रखें। 21 दिन से ही आपको फायदा पहुंचता हुआ नज़र आयेगा।

प्रश्न : मेरा होलसेल का बिजनेस है और बिजनेस में थोड़ा मंदा चलता रहता है तो मैं ऐसा क्या करूँ कि मेरा कलेक्शन भी ठीक हो और साथ ही बिजनेस भी अच्छा चले?

उत्तर : बिजनेस में उतार-चढ़ाव तो रहता ही है, लेकिन मनोस्थिति जितनी अच्छी होगी सबकुछ श्रेष्ठ होता चला जायेगा। इसलिए आपको अमृतवेले उठकर बहुत अच्छा अभ्यास करना चाहिए। और ग्राहकों का संकल्पों से आह्वान करें। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है यह सवरे ही सात बार कर लें। इससे स्मृति भी

श्रेष्ठ रहेगी और संकल्प भी सुन्दर होंगे। तो आपका कार्य भी अच्छा चलता रहेगा।

प्रश्न : मेरा नाम सुनंद है। मुझे एक कन्प्यूज़न है। एक क्लास में बताया गया था कि जब हम अपने कर्मा के हिसाब-किताब क्लीयर नहीं कर पाते, तो वो अगले कल्प के द्वापर में पदमगुणा होकर हमें मिलता है। लेकिन बाबा की मुरली में कहा गया है कि कर्म के हिसाब-किताब खत्म किए बिना कोई भी परमधाम वापस नहीं जा सकता। कृपया क्लीयर करें कि कौन-सी बात सही है?

उत्तर : पहले जो कहा वो सही नहीं है। कर्मों का खाता यहीं सब समाप्त करके, आत्मा बिल्कुल क्लीन होकर, अपनी मूल स्थिति को प्राप्त करके परमधाम में जायेगी। और द्वापर युग से जो भी थोड़ा खाता शुरु होगा वो वहीं से होगा, और वो बहुत ज़्यादा नहीं होगा। क्योंकि द्वापर की शुरुआत में पाप कर्म भी ज़्यादा नहीं होते और मनोविकार भी ज़्यादा नहीं होते। इसलिए बहुत स्तो गति से वहाँ का कर्मों का खाता चालू होगा। बाकी ऐसा कोई सिद्धान्त नहीं है कि यहाँ का कोई कर्म वहाँ शुरू होगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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



ये यात्रा है अपने मन की...

दुनिया एक 'गोल' है, गोल में कोई मालामाल है तो कोई नहीं। हाँ, हम बात कर रहे हैं भारत की। हम कई बार सुनते हैं, छोटे बच्चे भी गीत गुनगुनाते हैं कि हमारा भारत सोने की चिड़िया था...। ये चक्र है। चक्र गोल होता है। चक्र में हम कहीं से भी अपनी यात्रा आरंभ करें, लेकिन चलते-चलते हम वहीं पहुँचेंगे जहाँ से आरंभ किया है। क्योंकि ये गोल है, कोई सीधी रेखा नहीं है। इसी तरह हम जब उस समय-काल में जब भारत सोने की चिड़िया था, तब हम इस धरा पर आये और हमने यात्रा आरंभ की, जहाँ सुख-शांति-सुविधाओं की प्रचुरता थी। पर हम यहाँ



इस बात को कहना चाहते हैं कि ऐसा क्यों था, जहाँ सतोप्रधानता थी, तो सबकुछ सत था तो सुख था। ये हमारी सतोप्रधान मनोस्थिति का ही परिणाम है। कहते हैं, मन चंगा, तो कठौती में गंगा। माना कि वहाँ हर हाल में हमारा मन सतोप्रधानता की स्थिति से विमुख नहीं था। हमारे मन रूपी बैटरी फुल सतोप्रधानता से चार्ज थी। तो हमें न कोई चिंता थी, न भय था, न दुःख था। सिर्फ खाना, पीना और मौज करना। क्योंकि हमारी तिजोरी में बैंक बैलेंस अथाह था। तो कोई भी चिंता की लकीर या कमाने की फिकर नहीं थी। इसलिए जाने-अनजाने भी स्वर्णिम काल अर्थात् सोने की चिड़िया के रूप में हमारे मन-मस्तिष्क पर उभर आता है। धीरे-धीरे हमारी यात्रा आगे बढ़ी। हमारी बैटरी डिस्चार्ज होती

गई, अर्थात् सतोप्रधानता से सतो-सामान्य, फिर रजो, फिर तमो तक पहुँच गये। सतो-सामान्य थे, तब तो हमारी बैटरी ने हमारा भरपूर साथ दिया, हमने खूब आनंद लिया, सुख-सुविधायें भोगी। पर हम थोड़ा उससे नीचे उतरे तो मन में थोड़ी हलचल होने लगी। कुछ अपने में कमी खली, परिवार में कम-ज्यादा की महसूसता हुई। उसका प्रबंध करने के लिए हमारे मन में चिंताओं की रेखाएं आने लगी। उसे पूर्ण करने के प्रबंध में हम जुट गये। पर कितना भी प्रयत्न करने पर भी हम पहले वाली मनो-स्थिति को प्राप्त नहीं कर पाये। ज्यों-ज्यों प्रयत्न करते गये, त्यों-त्यों और ही उलझते गये। मन में चाहते हुए भी वो स्थिति प्राप्त नहीं हुई। हो कैसे सकेगी, बैटरी को चार्ज करने के लिए पावर हाउस से कनेक्ट करना पड़ता है। हमें तो न ही मन रूपी बैटरी को चार्ज करने का ज्ञान था, न ही उसका तरीका मालूम था और न ही पावर हाउस का पता था। जीवन-यात्रा को कैसे न कैसे आगे बढ़ाते गये और यात्रा के दौरान कई साइड-सीन आती गई, कई गुरु, कई महात्माओं ने भी हमें सहारा दिया, सहायता की, पर आधी-अधूरी, जिससे हमारा मन तृप्त नहीं हुआ। हम फिर और वही स्थिति को प्राप्त करने की खोज में पेड़-पौधे, पूजा-पाठ का सहारा लेने लगे। पर ज्यों-ज्यों देवा की, मर्ज उतना ही बढ़ता गया। जहाँ से चक्र में हमने शुरू किया था, हमारा चक्र घूमते-घूमते बस वहीं पहुँचने के दो कदम दूरी पर हम ऐसी व्याकुलता की स्थिति में हो गये कि न रही सुध खुद की और न औरों की। हम एक-दूसरे को ही मारने-काटने पर उतारू हो गये। ये दौर भी बहुत ही भयानक है, जहाँ सब को अपनी यात्रा में उल्टे-सुल्टे जो भी किये हुए कर्म हैं, उनका हिसाब चुकू होने का समय है, इसलिए यह भयावह व कठिन दौर लगता है। जब तक आपस में लेन-देन, बही खाता जीरो पर नहीं आता, तब तक हम पुनः उस बिन्दु तक नहीं पहुँच पाते जहाँ से हमने यात्रा आरंभ की थी। पर हम आपको यह बताना चाहते हैं कि यहाँ पर मानवमात्र के लिए एक बहुत ही सुंदर वेला का समय इस चक्र में आता है जहाँ हमें दुःख, अशांति, मेरा-तेरा से छुड़ाने के लिए ज्ञान-सूर्य परमपिता परमात्मा का आगमन होता है। क्योंकि वे हम सबको इस दुःख से मुक्त कराकर फिर उसी स्वर्णिम सतयुगी दुनिया में ले जाने की राह दिखाते हैं। उसके सानिध्य में आने पर हमारे मन की तार उनसे जुट जाती और हमारे मन रूपी बैटरी फुल चार्ज हो जाती। अब हमें उसी स्थिति पर पहुँचना है जहाँ से हमने अपनी जीवन यात्रा आरंभ की थी। वही सत्यम् शिवम् सुंदरम्, जो श्रेष्ठ है, सुंदर है, वो ही तो हमें वैसी दुनिया में ले जायेगा जैसी दुनिया हम चाहते हैं। वो हमारी चाह की राह को गाइड बनकर आसान बनाता और हमें पुनः वहाँ ले जाता। और फिर इस दुःखद खेल के अंत के साथ फिर पुनः सुखद खेल का आरंभ होता है। खेल में सबको मजा आता है। ये सारा चक्र अनादि फिरता रहता है। यह हमारी मनोस्थिति का ही परिणाम है। कहते हैं, जैसी मनो-अवस्था, वैसी व्यवस्था। ये हमारे मन की ही कहानी है। और आज हम ये देख रहे हैं कि हम और आप, सभी इसी समय से गुजर रहे हैं। लेकिन जानो, पहचानो अपने प्राणप्रिय परमपिता परमात्मा को, जो आया हुआ है। जिसने जाना, उसने मनोइच्छित फल पाया। जिन्होंने इधर-उधर देखने में, खोजने में वक्त गंवाया, उसने ये सुंदर अवसर गंवाया। ये है हमारे गोल की यात्रा। गोल में जिन्होंने उसे जाना वो मलामाल और जिन्होंने नहीं जाना, वो कंगाल। अरे, उठ अभी जाग। अभी भी वक्त है। नहीं तो आँखें मसलते ही रह जाओगे और हाथ मलते ही रह जाओगे।



नवरंगपुर-ओडिशा। दादी हृदयमोहिनी जी को श्रद्धांजलि अर्पित करने के पश्चात् उपस्थित हैं डिस्ट्रिक्ट कलेक्टर डॉ. अजीत कुमार मिश्रा, सुपरिटेण्डेंट ऑफ पुलिस प्रहलाद साही मीना, जनरल मैनेजर बानेश्वर सुबुधी, उपक्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. नीलम दीदी, ब्र.कु. नमिता, ब्र.कु. गीता तथा ब्र.कु. अभिजीत।



कुन्हाड़ी-कोटा(राज.)। आध्यात्मिक समारोह में आयोजित 'खुशनुमा जिंदगी' कार्यक्रम के दौरान सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. उर्मिला दीदी को अभिनन्दन पत्र देकर सम्मानित करते हुए मधुबन पार्क विकास समिति के सभी सदस्य।



मथुरा-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा कृष्णा विहार रिफाइनरी नगर में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर 'महिलायें हैं समाज की सच्ची वास्तुकार' विषय पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में समाज के विभिन्न क्षेत्रों में उत्कृष्ट सेवाएं देने वाली विशिष्ट महिलाओं को सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कृष्णा द्वारा ट्रॉफी और सर्टीफिकेट देकर सम्मानित किया गया।



गया-सिविल लाइन। दादी जानकी के प्रथम पुण्य स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए रेलवे अधिकारी ज्योति कुमारी, नगर पार्षद सारिका कुमारी, प्रमुख व्यवसायी बबिता अग्रवाल, निमिशा बहन तथा राजयोगिनी ब्र.कु. शोला दीदी।



हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी। दादी जानकी के प्रथम स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं इंडस्ट्रियल एरिया के अध्यक्ष देवेन्द्र मेहता, एडवोकेट चौधरी विक्रम सिंह, पूर्व सहायक कोषाधिकारी दाऊदयाल अग्रवाल, व्यापारी अरविंद अग्रवाल, ब्र.कु. शान्ता बहन, ब्र.कु. उर्मिल, ब्र.कु. दिनेश तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



मेलबॉर्न-वी.आई.सी.(ऑस्ट्रेलिया)। वुमेन्स फेडरेशन फॉर वर्ल्ड पीस द्वारा अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं ब्र.कु. मोरीन चैन, नेशनल कोऑर्डिनेटर, ताइवान तथा अन्य गणमान्य महिलायें।



मीरगंज-बिहार। होली मिलन समारोह में दरोगा परमानन्द राय को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अंगूर बहन। साथ हैं ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. कान्ति, ब्र.कु. अनीता तथा ब्र.कु. पूनम।



राजकोट-पंचशील(गुज.)। ब्रह्माकुमारीज एवं राजकोट महानगरपालिका के सहयोग से आयोजित वेक्सीनेशन कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए मेडिकल ऑफिसर उर्वशी बहन, वार्ड ऑफिसर काशीमरा बहन वाडेर, कॉर्पोरेटर जया बहन डांगर तथा अन्य।



सादुलपुर-राज.। ब्रह्माकुमारीज की पूर्व मुख्य प्रशासिका दादी हृदयमोहिनी जी को श्रद्धांजलि अर्पित करने के पश्चात् भारत साधु समाज के अध्यक्ष महंत बंशीपुरी जी, दक्षिणकाली पीठ को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शोभा बहन। साथ हैं अखिल भारतीय मारकंडेश्वरजन सेवा ट्रस्ट के अध्यक्ष महंत जगन्नाथ पुरी जी, कुरुक्षेत्र, प्रयागराज से थानापति दिगंबर स्वामी प्रमोदपुरी जी, स्वामी महेशपुरी जी तथा कथावाचक एवं भजन गायक महाराज श्री उपेन्द्र पांडिया, ब्र.कु. सुशील तथा एडवोकेट बृजमोहन शर्मा।

➔ विधानसभा रोड पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा भव्य व दिव्य आयोजन

विधानसभा अध्यक्ष ने द्वादश ज्योतिर्लिंग झांकी का किया उद्घाटन



रायपुर-छ.ग. विधानसभा रोड पर आयोजित द्वादश ज्योतिर्लिंग की झांकी का विधानसभा अध्यक्ष चरण दास महन्त, शिक्षा मंत्री डॉ. प्रेमसाय सिंह टेकाम, संसदीय सचिव रश्मि देवी, विधायक शैलेश पाण्डे, क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला दीदी द्वारा दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ किया गया। झांकी का अवलोकन करने के पश्चात् कार्यक्रम में उपस्थित विधानसभा अध्यक्ष चरण दास

महन्त ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि यहाँ पर लगाई गई प्रदर्शनी से जीवन की अनेक समस्याओं का अध्यात्म के द्वारा समाधान करने की प्रेरणा मिलती है, और शिव भक्तों को आध्यात्मिक ज्ञान और राजयोग को जीवन में अपनाने की भी प्रेरणा मिलेगी। शिक्षा मंत्री डॉ. प्रेमसाय सिंह टेकाम ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान द्वारा दिया जाने वाला ज्ञान प्रेरणादायक और अनुकरणीय है। संसदीय

सचिव रश्मि देवी सिंह ने अपने मन के भाव रखते हुए कहा कि सेवाकेन्द्र पर शान्ति कुटीर में बैठने पर मन को असीम शान्ति का अनुभव हुआ। यहाँ पर आत्मिक शान्ति के साथ-साथ जीवन को जीने का रहस्य भी समझ में आया। बिलासपुर के विधायक शैलेश पाण्डे ने कहा कि मेडिटेशन करने से स्वास्थ्य अच्छा रहता है। जीवन निर्विकारी और सुखी बन जाता है।

संकल्प शक्ति के सदुपयोग से ही होगी सुख-शान्ति



नीमच-म.प्र. ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा जिला मुख्यालय के सभी सम्माननीय न्यायाधीशों हेतु 'तनाव मुक्ति एवं एकाग्रता' विषय पर आयोजित कार्यशाला

मोटिवेशनल स्पीकर राजयोगी ब्र.कु. सूर्य, माउण्ट आबू ने कॉमेट्री द्वारा शक्तिशाली समर्थ संकल्प देकर सभी को तनावमुक्ति एवं गहन सुख-शान्ति की अनुभूति करवाई। उन्होंने आने वाली विभिन्न चुनौतियों से आगाह करते हुए कहा कि हमें ज़्यादा करना कुछ नहीं है, बस अपने आप के 'आत्म-स्वरूप' को पहचानकर अपनी संकल्प शक्ति को सकारात्मक और शक्तिशाली बनाकर न केवल खुद हम अपना बचाव कर सकते हैं अपितु अनेकानेक लोगों को राह दिखाकर उनकी भी रक्षा कर सकते हैं। इस तरह से हम अपने जीवन को खुशहाल बना सकते हैं। तनाव मुक्ति विशेषज्ञ ब्र.कु. गीता बहन ने कहा कि केवल हम 5-7 मिनट चुनिंदा श्रेष्ठ विचारों

का मनन-चिंतन करके लगातार उन्हें दोहराना शुरू कर दें तो उसके चमत्कारी परिणाम प्राप्त होंगे। टी.वी. एंकर ब्र.कु. रूपेश भाई ने कहा कि एक छोटे से आध्यात्मिक प्रशिक्षण के माध्यम से समायोजित करना सीख लें तो जीवन की सर्व समस्याओं का हल सहज मिल जाएगा। कार्यक्रम में जिला एवं सत्र न्यायाधीश हृदयेश श्रीवास्तव, फैमिली कोर्ट जज अखिलेश शुक्ला, स्पेशल जज विवेक श्रीवास्तव, ए.डी.जे. अजय सिंह ठाकुर, ए.डी.जे. संजय जैन, ए.डी.जे. विवेक कुमार, मुख्य न्यायिक दण्डाधिकारी विवेकानंद त्रिवेदी, डिस्ट्रिक्ट रजिस्ट्रार सदाशिव दांगड़े, सिविल जज एम.एस. दहलवी, डॉ. मनोज गोयल, स्वाति कौशल तथा प्रमिला रॉय सहित अनेक परिवार भी सम्मिलित हुए। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. सुरेन्द्र भाई तथा आभार प्रदर्शन ब्र.कु. सविता बहन ने किया।

■ भरतपुर सेवाकेन्द्र के द्वारा...

दादी हृदयमोहिनी को दी भावभीनी श्रद्धांजलि



भरतपुर-राज. ब्रह्माकुमारीज़ के विश्व शान्ति भवन 168-ए कृष्णा नगर सेवाकेन्द्र पर पूर्व मुख्य प्रशासिका दादी हृदयमोहिनी के अत्यक्तरोहण पर आयोजित श्रद्धांजलि कार्यक्रम में डॉ. विवेक शर्मा, प्राचार्य, एम.एस.जे. कॉलेज, भरतपुर ने कहा कि दादी जी के अंदर स्वयं परमात्मा द्वारा प्रदत्त इतने गुण एवं इतनी शक्तियाँ थीं कि उनका वर्णन शब्दों में संभव नहीं है। वे विश्व की माँ थीं जिन्होंने सारे विश्व की मनुष्य आत्माओं को माँ जैसी पालना दी। राजयोगिनी ब्र.कु. कविता दीदी ने कहा कि दादी जी 1936 में इस संस्था में 9 वर्ष की अल्पायु में समर्पित हो गई थीं। दादी अन्य से भिन्न थीं क्योंकि दादी जी को दिव्य दृष्टि का वरदान प्राप्त था। दादी जी के तन का उपयोग ईश्वरीय सेवा के लिए स्वयं भगवान ने किया था। दादी को अपनी व्याधि, पद व दिव्य शक्तियों का भान तक नहीं था। दादी जी एक सर्च लाइट थीं जिन्होंने अपने वायब्रेशन से विश्व को रोशन किया। अनुराग गर्ग, उपाध्यक्ष, अंतर्राष्ट्रीय वैश्य फेडरेशन, दिल्ली ने कहा कि मैंने स्वयं माउण्ट आबू जाकर दादी जी की पालना ली है। वे स्नेह, प्यार एवं दिव्य गुणों से भरपूर थीं। गिरीश चौधरी, उप महापौर, नगर परिषद, भरतपुर ने कहा कि दादी जी से मिलकर ऐसा लगता था जैसेकि हम साक्षात् परमात्मा के सम्मुख बैठे हैं। उनकी दृष्टि इतनी शक्तिशाली थी कि नजर से निहाल कर देती थीं। डॉ. अर्चना ने सभी का स्वागत किया। ब्र.कु. पूनम बहन से दादी जी की विशेषताओं पर प्रकाश डालते हुए कहा कि दादी जी गंभीरता की प्रतिमूर्ति थीं। लव और लॉ का बैलेंस रखती थीं। डॉ. महेश गुप्ता ने सभी का धन्यवाद किया।

मानवीय मूल्यों की रक्षा युवाओं का दायित्व

वाराणसी-उ.प्र. एन.सी.सी. कैडेट्स को सम्बोधित करते हुए राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. तापोशी ने कहा कि युवाओं का जीवन अनमोल है। युवा काल ही वह अनमोल घड़ी है जिसमें हम अपने जीवन, समाज, देश और विश्व को उत्थान या पतन की ओर ले जा सकते हैं। उन्होंने बताया कि ब्रह्माकुमारी संस्था का युवा प्रभाग युवाओं में अंतर्निहित आत्मशक्ति की अभिवृद्धि कर नकारात्मकता एवं अनैतिक कार्यों में लिप्त मानव को उससे मुक्त कर जीवन में दिव्यता लाने की सेवा में तत्पर है। लेफ्टिनेंट कर्नल विकास चौहान ने एन.सी.सी. कैडेट्स को युवा अवस्था में युवाओं के अंदर निहित मानसिक एवं शारीरिक बल के साथ आध्यात्मिक एवं नैतिक मूल्यों के बल द्वारा स्वर्णिम युग की, एक सुखमय संसार की स्थापना में सहयोगी बनने की अपील की। राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. प्रभा ने ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान एवं

एन.सी.सी. कैडेट्स युवाओं को ब्रह्माकुमारीज़ ने किया सम्बोधित



इसकी गतिविधियों से युवा कैडेट्स को परिचित कराते हुए कहा कि हमें राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के साथ विश्व पिता परमात्मा के कार्य में सहयोगी बन न केवल भारत अपितु पूरे विश्व में रामराज्य की स्थापना

के निमित्त बनना होगा। ब्र.कु. प्रियंका एवं ब्र.कु. पूजा ने भी अपने विचार रखे। अंत में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा एन.सी.सी. कैडेट्स को मेडल प्रदान कर उनके उज्ज्वल भविष्य की शुभ कामनायें दी गईं।

आशा की किरण को अंजाम देगा सच्चा प्रेम



समस्तीपुर-बिहार ब्रह्माकुमारीज़ यूथ विंग के 'यूथ फॉर ग्लोबल पीस प्रोजेक्ट' के अंतर्गत 'सम्बंधों में सामंजस्य-सच्चा प्यार' विषय

पर ब्र.कु. तरुण ने कहा कि सच्चा प्यार निःस्वार्थ होता है, जिसमें देने और त्याग की भावना होती है। किसी पक्षी को पिंजरे में बंद कर रखना प्रेम नहीं अपितु उसे पिंजरे से मुक्त कर उन्मुक्त गगन में विचरण करने के लिए छोड़ना ही सच्चा प्रेम है। इंडियन डेयरी एसोसिएशन के बिहार स्टेट चेप्टर के चेयरमैन डी.के. श्रीवास्तव ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा चलाया जा रहा यह कार्य आज समय की मांग है। आज सबसे ज़्यादा ज़रूरत है कि युवाओं को स्वयं के साथ, लोगों के साथ व प्रकृति के साथ सामंजस्य बनाकर चलने की कला को आत्मसात करना चाहिए। पूर्व प्रो. रोसड़ा के अवकाश प्राप्त प्रोफेसर डॉ. दिलीप ने भी अपने विचार रखे। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. कृष्ण ने किया। ब्र.कु. सविता ने 'सम्बंधों में सामंजस्य-सच्चा प्यार' विषय पर मेडिटेशन कराया।