

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यानिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -23 अंक - 15 नवम्बर -I-2021



(पाक्षिक)

माउण्ट आबू

Rs. 8.50

ऑनलाइन वेबिनार 'स्वस्थ एवं सुखी परिवार-खुशहाली का आधार' • भारतवर्ष से गणमान्य महिलायें हुई शामिल

मन और शरीर के रिश्ते को साधता : राजयोग



शांतिवन-आबू रोड। ब्रह्माकुमारीज के महिला प्रभाग द्वारा 'स्वस्थ एवं सुखी परिवार-खुशहाली का आधार' विषय पर आयोजित दो दिवसीय ऑनलाइन कॉन्फ्रेंस को सम्बोधित करते हुए महिला

रिश्ते तीनों ही कुशल और सुंदर हो जाते हैं। ब्रह्माकुमारीज की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका ब्र.कु. जयंती दीदी ने कहा कि स्वस्थ एवं सुखी परिवार के लिए स्वयं का स्वयं के साथ कम्युनिकेशन होना

श्रेष्ठता में रहें। ब्र.कु. संतोष दीदी, निर्देशिका, ब्रह्माकुमारीज, सेंट पीटर्सबर्ग, रशिया ने कहा कि जब तक नर-नारी स्वयं के चरित्र में नूतन परिवर्तन की नींव नहीं रखते, तब तक जिन्दगी की गाड़ी खुशहाली के साथ आगे नहीं बढ़ सकती। महिला प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. शारदा दीदी ने कहा कि नारी शक्ति आध्यात्मिकता की छत्रछाया में समाज के परिवर्तन में भाग्यविधात्री है। ब्र.कु. डॉ. सविता, मुख्यालय संयोजक, महिला प्रभाग ने कहा कि महिलाएं जब भावनात्मक संतुलन रखती हैं तब परिवार में सुख शांति का माहौल बना रहता है। जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी दीदी ने कहा कि घर की ऊर्जा घर में रहने वालों के मन की स्थिति से बनती है। तो जिस

प्रकार हमारे मन की स्थिति होती है, उसी आधार से हमारे रिश्ते बनते हैं। राजनीतिज्ञ सेवा प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका ब्र.कु. उषा दीदी ने कहा कि मूल्यों की स्थापना के लिए डाले गए अच्छे विचारों

बहन अनिला भेडिया, महिला एवं बाल विकास एवं समाज कल्याण मंत्री, छ.ग. ने कहा कि बचपन से ही अगर महिला अपने बच्चों में श्रेष्ठ संस्कारों का सिंचन करे तो भावी नागरिक चरित्रवान बन

छतीसगढ़ की राज्यपाल अनुसुईया उड़के ने कहा... आधुनिक संसाधनों का अति आकर्षण व्यक्ति को अपनी सांस्कृतिक जड़ों से दूर कर रहा है। कुछ समय स्वयं के लिए निकाल परमात्मा को स्मरण कर मन को शांत करने से स्वतः ही परिवर्तन की शक्ति आती है और हर सम्बंध में सुख देने की भावना सहज हो जाती है।

प्रभाग की अध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी दीदी ने बताया कि एक स्वस्थ जीवन जीने के लिए स्वस्थ शरीर के साथ स्वस्थ मन का होना भी बहुत जरूरी है। राजयोग एक ऐसी विद्या है जिसके नियमित अभ्यास से हमारा मन, शरीर और

बहुत आवश्यक है। ब्रह्माकुमारीज, जर्मनी की रीजनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. सुदेश दीदी ने कहा कि माँ के चरित्र का पहला प्रभाव जो बच्चों पर बचपन में पड़ता है वो जीवन भर रहता है। इसलिए माताएं अपने नैचुरल स्वभाव शीतलता, दिव्यता,

ओडिशा के राज्यपाल प्रो. गणेशी लाल ने कहा... मनुष्य के पास कितनी भी संपदा, कितना भी वैभव हो परंतु उससे शाश्वत प्रसन्नता नहीं मिल सकती। अगर हम प्रसन्नता चाहते हैं तो दुनिया की चीजों में उसे ढूंढने का प्रयास न करें। त्याग से, आत्मबोध से ही हम सच्ची प्रसन्नता को प्राप्त कर सकते हैं।

के बीज की परवरिश भी आवश्यक है। जयपुर-राजापार्क सबज्जोन संचालिका ब्र.कु. पूनम बहन ने कहा कि सारी समस्याओं की जड़ हमारे मनोविकार हैं। अतः अध्यात्म द्वारा जड़ को खत्म करने से ही पुनरुत्थान की ओर बढ़ सकते हैं।

सकते हैं। किन्तु इसके लिए उसका खुद का जीवन उच्च संस्कारों से युक्त हो। विभावरी दवे, गुजरात राज्य महिला एवं बाल विकास मंत्री ने कहा कि जो सुख हम परिवार के साथ रह कर पा सकते हैं वो पैसे से, साधनों से नहीं पा सकते।

निर्माण करने के लिए निर्माण होना भी बहुत जरूरी

अभियंता दिवस पर संगोष्ठी का आयोजन



धमतरी-छ.ग। अभियंता दिवस के उपलक्ष्य में 'इमोशनल इंजीनियरिंग' विषय पर आयोजित संगोष्ठी एवं सम्मान समारोह में इंजीनियर वी.के. शर्मा, कार्यपालन अभियंता, सीएसपीडीसीएल धमतरी, इंजीनियर प्रकाश साहू, कार्यपालन अभियंता, एम.आर. पी. डैम रूद्री, इंजीनियर के.के. मिश्रा, रि. कार्यपालन अभियंता, एम.आर.पी. डैम रूद्री सहित अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे। मेहमानों के सम्मान एवं स्वागत के पश्चात् मंचासीन अतिथियों ने अपने विचार रखते

हुए कहा कि हम यहाँ कुछ सीखने के लिए आये हैं, और यहाँ से सीखी गई चीजें अवश्य ही हमारे जीवन में काम आयेंगी और जीवन में बेहतर लायेंगी। इस अवसर पर ब्र.कु. सरिता दीदी ने कहा कि अभियंता अर्थात् निर्माणकर्ता। निर्माण करने के लिए निर्माण होना भी बहुत जरूरी है। जितनी हमारी भावनाएं अच्छी होंगी उतना निर्माण अच्छा होगा। आगे दीदी ने कहा कि कलियुग के इस अंतिम समय में विश्व नियंता स्वयं परमात्मा शिव पूरे विश्व का पुनः नवनिर्माण कर रहे हैं। मनुष्य को देवता बनाने का महान कार्य चल रहा है। हम भी परमात्मा शिव की शिक्षाओं को अपने जीवन में धारण कर अपने जीवन का सुंदर निर्माण करें। इस मौके पर कुमारी सुदीक्षा ने सुंदर नृत्य की प्रस्तुति द्वारा सभी का स्वागत किया एवं मयूर भाई ने दिव्य गीत की प्रस्तुति दी। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. प्राजक्ता बहन ने किया।

आज सभी को सशक्त होने की ज़रूरत

ईश्वर के साथ स्नेह, शक्ति और विश्वास का बांधें सूत्र

नासिक-महा। हमारे भारतीय संस्कृति में कई सालों से रक्षाबंधन का त्योहार मनाया जाता आ रहा है परंतु फिर भी हर साल महिला अत्याचार की लाखों घटनाएं होती रहती हैं। इसके साथ ही निराशा और अवसाद के कारण लाखों लोग आत्महत्या करते हैं जिसमें ज्यादातर पुरुष होते हैं। अर्थात् आज महिला और पुरुष सभी को शक्तिशाली बनने की आवश्यकता है। उक्त विचार राजयोगी ब्र.कु. जीतेन्द्र भाई ने ब्रह्माकुमारीज के पंचवटी सेवाकेन्द्र पर आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में व्यक्त किये। उन्होंने सभी का आह्वान करते हुए कहा कि आज हम ईश्वर के साथ स्नेह, शक्ति और विश्वास का सूत्र बांधें जिसका आधार ही त्याग हो, जिससे हमारी बहनें भी सुरक्षित हों और हमारे भाई भी मानसिक रीति से सशक्त रहें। तभी सही रक्षा बंधन का पर्व मनाया जा सकेगा। कार्यक्रम में ब्र.कु. जीतू भाई को हर्ष एजुकेशन एकेडमी की ओर से राजेश बेधमुधा और सी.ए. लोकेश पारख के द्वारा 'स्पीरिचुअल यूथ आइकॉन अवॉर्ड' देकर सम्मानित किया गया। नासिक उपक्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. वासंती दीदी ने सभी को रक्षासूत्र बांधकर आशीर्वाचन दिए। कार्यक्रम संचालन सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. पुष्पा बहन ने किया। नासिक परिसर साप्ताहिक पत्रिका के संपादक ब्र.कु. दिलीप बोर्से, राजन भाई तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



सुहानी दीपावली का आधार मन-मंदिर की सफाई

सारी साफ-सफाई हो गई, हर चीज बदल दी गई, अब सब नया है। घर की दीवारों की रंगाई के साथ ही कुछ नये बर्तन, नये जेवर और नये सामानों के साथ कपड़े भी नये। कुछ भी अब पुराना नहीं रहा। यहाँ तक कि इतने दीये जला दिये हमने की अंधेरे का भी अस्तित्व मिट गया। चारों ओर खुशी, आत्मीयता, प्रेम, उमंग और प्रकाश के मध्य धन-धान्य का भंडार लिये माँ लक्ष्मी का आगमन हर आत्मा के जीवन में सम्पन्नता और सम्पूर्णता ले आया। ये है दीपावली का वो श्रेष्ठ त्योहार, जिसकी प्रतीक्षा पूरे वर्ष हम सभी को रहती है। और ये दिन कुछ पल की खुशियां अवश्य देकर जाता है हमें, क्योंकि कुछ पल ही सही, पर उस पल में हम सभी ईर्ष्या, द्वेष, अहंकार, ऊँच-नीच की भावना से परे... बस खुशियों का आह्वान करते और खुशियों में ही जीते हैं।

अब जरा विचार करके देखिये, जब सिर्फ कुछ पल सारी बुराइयां, सारे दुःख, सारे मनोविकार, सारे गिले-शिकवे भूलकर जब खुशियों के बारे में ही सोचा तो



डॉ. गंगाधर

वो पल खुशियों से भर गया। तो सोचिए, अगर हम हर पल इन मतभेदों और मनभेदों को भूल सिर्फ खुशियों के बारे में सोचें तो हमारा हर पल खुशियों से भरा होगा। और यही तो हम सभी चाहते हैं 'सुख और शांति', और इसी

का यादगार तो है यह दीपावली उत्सव।

कहते हैं बुराई पर अच्छाई की विजय का पर्व है ये, अंधेरे पर रोशनी की विजय का पर्व है ये, तो क्या केवल सिर्फ घर की साफ-सफाई से हमारे मन की गंदगी दूर हो जायेगी, मन का मैल धुल जायेगा? क्या दीपों की लड़ियां हमारे अज्ञान-अंधकार, बुद्धि पर छाये अमावस्या की काली रात्रि को मिटा पायेगी? हम सभी जानते हैं कि दीपावली से पूर्व दशहरा आता है, जब विकारों और बुराइयों रूपी रावण का पूर्णतः अंत होता है, लेकिन उसका अंत करने से पूर्व नौ दिन व्यसनो, विकारों और व्यर्थ से मुक्त रह, उपवास अर्थात् दैहिक, सांसारिक व्यर्थ बातों से ऊपर उठकर शक्ति की आराधना करनी होती है। हर दिन एक नई शक्ति अर्जित करते हुए हम दस विकारों रूपी रावण का वध करने के योग्य बन पाते हैं। रावण, ये कोई राक्षस या पंडित विद्वान नहीं, अपितु हम सभी में विद्यमान बुराइयों, नकारात्मकता और पाप का प्रतीक है। इतने वर्षों से संसार के हर प्राणी में व्याप्त रावण का वध करने के लिए और उज्ज्वल भविष्य की खुशियां मनाने से पूर्व हमें तपस्यामूर्त स्थिति स्वयं की बनानी है। तपस्या का अर्थ, हमारा हर छोटे से छोटा कार्य भी एक आदर्श प्रस्तुत करे, श्रेष्ठता से सम्पन्न हो हमारा हर एक कर्म। सुप्रीम, सर्वोच्च और ऊँचे ते ऊँचे परमात्मा की स्मृति की ऊँची स्थिति में रहते हुए शक्तियां अर्जित करते जायें, स्वयं में धारण कर खुद को शक्तिशाली बनाते जायें तभी इस बलशाली माया विकारों रूपी रावण पर विजय पा सकेंगे और इस तपस्या से हमारी आत्मा, हमारे मन का अंधकार, मन का मैल पूर्ण रूप से मिट पायेगा और हमारे मन के उजाले से ही होगी सच्ची दीपावली। तब सबकुछ होगा नया अर्थात् सम्पूर्ण रूप से नये हम, एक सम्पूर्ण रूप से नये भविष्य अर्थात् स्वर्णिम युग-सतयुग को इस धरा पर लेकर आयेगे। जब तक स्वर्णिम युग, एक नवीन युग इस धरा पर नहीं आता और जब तक हम स्वयं में नवीनता नहीं लाते, स्वयं का अज्ञान अंधकार नहीं मिटाते तब तक चाहे हम हर वर्ष रावण के पुतले जला लें या कितने ही दीये जला लें... न इस धरती से दुःखों और पापों का अंत होगा और न ही हमारे जीवन में रोशनी आयेगी।

अगर हम सच में सच्ची दीपावली मनाना चाहते हैं तो पहले तपस्वी जीवन बनाकर सर्व शक्तियां खुद में धारण करें, इन शक्तियों के बल से रावण के दस शीष अर्थात् खुद में निहित विकारों और बुराइयों का अंत करें और फिर आत्म जागृति के साथ पहले स्वयं के मन मंदिर को रोशन करते हुए हर आत्मा के दीप जगाते चलें। एक दिन अवश्य हर आत्म दीप जल उठेगा और इस जहाँ को रोशनी से भर देगा। फिर शायद किसी स्थूल यानी मिट्टी के दीये जलाने या बल्ब लगाने की जरूरत ही न पड़े!

ब्राह्मण जीवन का जीयदान क्या...?



राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

ब्राह्मण जीवन का जीयदान है - आप कोई भी मुरली विधिपूर्वक और लगन से पढ़ें तो आपको सब सवालों का जवाब मिल जायेगा। ब्राह्मण जीवन की श्रीमत है- मुरली क्योंकि कई पूछते हैं कि बाबा कहते हैं श्रीमत पर चलो, तो वह श्रीमत कौन-सी है? क्या बड़ी दादी कहती, वही श्रीमत है? हमारी निमित्त टीचर जो कहती है, वही श्रीमत है, क्या है श्रीमत? लेकिन यह हमारी दादी जी हैं या निमित्त टीचर्स हैं, वह भी आपको अगर राय देंगे तो किस आधार पर देंगे? मुरली के आधार पर ही देंगे ना! बाबा ने यह कहा है, ऐसे ही कहेंगे ना! मैं आपको ऐसे कहती हूँ कि यह करो, यह तो नहीं कह सकते ना! बाबा ने ऐसे श्रीमत दी है, तो वह श्रीमत हमारी है - मुरली। और आप सबको अनुभव होगा कि मुरली की श्रीमत में इतनी ताकत है, अगर आपको कोई भी दवाई मन्सा की, वाचा की चाहिए, कर्मणा में योगी बनने की चाहिए, सम्बन्ध सम्पर्क में सबसे यथार्थ चलन में चलें, सम्बन्ध में आयें, कोई भी दवाई अगर आपको चाहिए, तो कोई भी मुरली आप हाथ में उठा लो। उसी मुरली में वह मिल जायेगी। तो मुरलियों की बुक या मुरलियों की कुछ कॉपीज हर एक को अपने पास रखनी चाहिए, यह हमारी बहुत आवश्यक चीज है।

तो यह मन की बीमारियों की सब दवाईयां मुरली में हैं। किसी भी प्रकार के सवालों का जवाब मुरली में मिल सकता है। मन चंचल है, विचलित है उसको अचल बनाने के लिए अगर

आप कोई भी मुरली विधिपूर्वक और लगन से पढ़ें तो आपको सब सवालों का जवाब मिल जायेगा।

बाबा ने इतना अच्छा सहज तरीका सुनाया है, मुरली सुनी तो समझो मन की खुराक खाई। जैसे तन के लिए नाश्ता करते हैं तो ताकत आती है ना! ऐसे मन को मुरली सुनने से रिफ्रेशमेंट मिलती है।

यह बुजुर्ग मातायें भी हमारे विश्व विद्यालय का श्रृंगार हैं, माताओं को देख करके बाबा इतना खुश होता था। मातायें कहती बाबा हम पहले आते तो बहुत अच्छा होता, लेकिन बाबा कहता अभी वह ड्रामा तो बदल नहीं सकता। वह तो ड्रामा में लिपट गया ना, इसीलिए बाबा कहता था खास माताओं के ऊपर रहम करता हूँ कि माताओं को इतनी प्वाइन्ट्स याद रखने की जरूरत नहीं है। माताओं को और कुछ याद भी न रहें तो कोई बात नहीं पूछूंगा। ड्रामा क्या है बताओ, 84 जन्म क्या है? यह सब तुमको फ्री है, इतनी मेहरबानी माताओं के ऊपर करता है। बाबा कहता था चलो, एक अक्षर तो याद रख सकते हैं। ऐसे पोत्रे-धोत्रे की बात घंटों बैठके सुनायेंगी लेकिन मुरली की प्वाइन्ट थोड़ी गुह्य होती है इसीलिए भूल जाती है। तो बाबा ने कहा चलो भूल जाती है कोई हर्जा नहीं लेकिन एक अक्षर तो याद रख सकती हो कि नहीं? वो अक्षर कौन सा है - बाबा। बस ये अक्षर याद रखो।

ऐसा कभी नहीं सोचना है कि मेरा कोई सहारा नहीं है। विघ्नों से घबराओ नहीं। विघ्न भल कितना भी बड़ा हो लेकिन अपने संकल्प से कभी भी बड़ा नहीं करो।

दृढ़ता

राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

संगठन को एकमत बनाने का आधार है फेथ। जब आपस में एक-दो में फेथ रखते हैं तो सहयोग अवश्य मिलता है। आपका कार्य सो मेरा कार्य। फेथ के पीछे मैं और तू, तेरा और मेरा सब समाप्त हो जाता है। फेथ रहे तो कभी भी अभिमान नहीं आयेगा। आपकी महिमा सो मेरी महिमा। आपकी बड़ाई सो मेरी बड़ाई इसलिए हम अपने समान साथी को इतना रिगार्ड दें जो वह आपेही हमें दे, कहना न पड़े यह भी मर्यादा है।

हरेक की विशेषताओं को देखना है। हरेक में बाबा ने कोई न कोई खूबी ज़रूर भर दी है। बड़ी बड़ाई बाबा की है, मेरी नहीं। सदैव अपने सामने लक्ष्य हो...बाबा। बाबा ने हमें निमित्त बनाया है।

लॉ उठाना, टोन्ट कसना, टोक देना, यह मेरा काम नहीं है। मैं कभी भी अपने हाथ में लॉ नहीं उठा सकती। हमें बाबा जो सेवा देता है उसे प्राण देकर करनी है। यह हमारा लक्ष्य हो। फेथ को तोड़ने वाला

कांटा है रीस। तो मुझे आत्माओं से रीस नहीं करनी है, रीस करो तो बाबा से क्योंकि हमें बाप समान बनना है।

ईर्ष्या करना मंथरा का काम है। यह वायदा करो कि मैं मंथरा नहीं बनूंगी। ईर्ष्या अथवा विरोध दूसरे की निंदा करायेगा। ईर्ष्या करना यह रावण की मत है। बाप की नहीं।

हरेक की बात का भाव समझना है, स्वभाव को नहीं देखना है। अगर किसी

की गलती दिखाई भी देती है तो बाबा ने हमें समाने की शक्ति भी दी है। कभी एक की बात दूसरे से वर्णन नहीं करना है। भल सुनो, लेकिन उसे वहीं पर सुनी-अनसुनी कर दो। भूल को अन्दर रखने से वायब्रेशन खराब होता है। दूसरे की भूल को अपनी भूल समझो।

अपनी स्थिति को सदैव सुखमय रखो। कभी भी तंग दिल, उदास दिल नहीं बनना है। कोई झूठा

बाबा की तीन बातें... तन-मन-धन सब समर्पण

समर्पणता



राजयोगिनी दादी जानकी जी

एक गीत है ना - बाबा मैं तुम्हें देखता रहूँ, देखता रहूँ...। बाबा को देखने से, बाबा की सुनने से हर्षित होते हैं। ड्रामा की नॉलेज हमारी स्थिति को अडोल-अचल-स्थिर बनाती है। मेरे से किसी ने क्लेशचन पूछा कि आप कुछ सोचते नहीं हो? मैंने देखा क्या सोचें? कल क्या हुआ? अच्छा हुआ, कल क्या होगा? अच्छा होगा। अभी क्या कर रहे हैं? देख रहे हो।

अपनी स्थिति वर्तमान समय कैसी हो? बाबा और ड्रामा। बाबा है करावनहार, ड्रामा कहता है तुम करनहार बनो मैं कराऊंगा। आप 2 मिनट बाबा को सामने देखो, तो साकार, अव्यक्त और निराकारी भासना आती है। भले पैदा पीछे हुए हैं पर साकार बाबा को देख निराकारी स्थिति से अव्यक्त दिखाई पड़ता है। यह बाबा ने ही त्रिनेत्री, त्रिकालदर्शी, तीनों लोकों का मालिक बनाया है। बाबा अभी भी सूक्ष्मवतन में रहता है ना, अगर बाबा मूलवतन में चला जाता तो यह अव्यक्त पार्ट कैसे चलता? तो सूक्ष्मवतन वन्दरफुल है क्योंकि मूलवतन में कोई एक्टिविटी नहीं है। सब युगों में यह युग व यह समय कितना महान है, जो अभी भी बाबा की एक्टिविटी चलती है।

संगमयुग में शिवबाबा पहले साकार ब्रह्मा बाबा में प्रवेश हुआ। मैंने बाबा को गीता पढ़ते हुए देखा है, बाबा गीता पाठ करते साइलेन्स में चला जाता था। कलकत्ते में बड़ के झाड़ के नीचे सुबह को बाबा 10 बजे से शांत में बैठा रहता था। बड़ के झाड़ का नॉलेज वन्दरफुल है। फाउण्डेशन है ही नहीं। अभी हम बेहद बड़ के झाड़ के नीचे बैठे हैं। सारा झाड़ कितना बड़ा फैला हुआ है। अभी बीज की सन्तान हैं, पक्के ब्राह्मण हैं फिर ब्राह्मण सो फरिश्ता, यह फरिश्ते पन की स्थिति भी वन्दरफुल है।

मुख्य बात अन्दर मनोवृत्ति को चेक करो कितनी अच्छी हो गई है और कोई चिंतन नहीं है। मन में भगवान का चिंतन आ गया, मनमनाभव होने लगे। सागर का ज्ञान मिलता है, ज्ञान का सागर, प्रेम का सागर...वो मंथन कर उसकी गहराई में जाओ तो नया संसार, नई दुनिया जो आ रही है वो दिखाई पड़ रही है। उसमें अनासक्त वृत्ति, उपराम वृत्ति हो, कोई आसक्ति नहीं।

बाबा की तीन बातें तन-मन-धन सब समर्पण। शिवबाबा के आते ही तन-मन-धन समर्पण। फिर मन-वाणी-कर्म बाबा को सामने देखो। मन हमारा मनमनाभव करा दिया है। वाणी, कर्म के साथ सारा दिन-रात श्वास, संकल्प, समय सफल करना है। कुछ भी निष्फल न जाये।

ईश्वरीय मर्यादायें ही हमारा स्वधर्म है, इनका पालन दृढ़ता से करें

अपमान करेगा कोई सच्चा। दुनिया की टक्करें अनेक आयेंगी लेकिन हमें उदास नहीं होना है। पत्थर भी पानी की लहरें खा-खाकर पूजनीय बनता है। तो हमें भी सब कुछ सहन करके चलना है। हलचल को समाप्त करने का साधन है - बाबा से बातें करना। बाबा के पास जाओ तो बाबा आपेही कदमों में बल भर देगा।

मुझे किसी भी आत्मा पर डिपेन्ड नहीं करना है। आत्मा पर डिपेन्ड करने से बैलेन्स बिगड़ जाता है। बाबा पर डिपेन्ड करो। एक-दो का आधार लेकर चलना बिल्कुल गलत है। मुझे तो साथी चाहिए, सहयोग चाहिए, नहीं। मेरा साथी एक बाबा है। मैं बाबा से ही सहयोग लूँ।

दूसरों को सन्तुष्ट करना - यह बहुत बड़ा पुण्य है, इससे हमारी आत्मा को बल मिलता है। किसी के गुणों पर मोहित नहीं होना है। सदा बाबा को आगे रखो। बाबा को आधार बनाओ तो किसी में भी फसेगे नहीं।

हमारा संसार बाबा है इसलिए कभी भी अन्दर में यह भावना नहीं आनी चाहिए, यह मेरा स्टूडेन्ट, यह तेरा। किसी भी प्रकार का स्वार्थ न हो। स्वार्थ...अधीन बना देता है। किसी देहधारी में स्नेह जाता है माना स्वार्थ है। इस स्वार्थ से ईश्वरीय मर्यादाओं का उल्लंघन होता है इसलिए साकार बाबा ने हमेशा हमें स्नेह दिया लेकिन स्वार्थ का स्नेह नहीं दिया। तो जैसे हमारा बाबा निःस्वार्थ था वैसे निःस्वार्थ बनो। तो सबसे न्यारे और प्यारे बन जायेंगे।

ऐसा कभी नहीं सोचना है कि मेरा कोई सहारा नहीं है। विघ्नों से घबराओ नहीं। विघ्न भल कितना भी बड़ा हो लेकिन अपने संकल्प से कभी भी बड़ा नहीं करो। जड़ को समझकर उसके बीज को काटो। जड़ क्या है उसको समझो।

माया से डोन्टकेयर करना ठीक है, आपस में नहीं। जो आपस में डोन्ट केयर करते उनकी जुबान पर लगाम नहीं रहता। जो आता वह बोल देते, यह स्वभाव भी डिससर्विस करता है।

प्राप्ति >>> कुछ विशेष प्राप्ति, विशेष समय पर ही की जा सकती है और वो समय है... अमृतवेला !

जीवन में ऊँचे लक्ष्य को हासिल करने के लिए न सिर्फ नियम और संयम की आवश्यकता होती, किन्तु उसमें नियमितता और निरंतरता भी जरूरी है। और उसमें भी जीवन में आध्यात्मिक ऊँचाइयों को आकार देना हो तो खुद से भी ईमानदार व वफादार रहकर ही किया जा सकता है। ब्रह्मा बाबा ने परमात्मा के आदेश और निर्देश को सत् प्रतिशत अपने जीवन में अपनाया। उसे न ही कोई परिस्थिति, न ही कोई शारीरिक बीमारी रोक पाई। उन्होंने परमात्मा के बताये गये उसूलों के साथ कोई समझौता नहीं किया।



हमने देखा है, एक बार बाबा को शुगर की मात्रा बहुत बढ़ गयी थी और ब्लड प्रेशर भी था। डॉक्टर ने कहा कि बाबा बहुत जल्दी उठते हैं, दिन में रेस्ट भी नहीं करते, आप इनको रेस्ट दिया करो, इनको रेस्ट लेने के लिए कहो। मुझे याद है, उस समय मैं मधुबन में ही था। दीदी मनमोहिनी जी और दो-चार भाई-बहनों ने मिलकर बाबा से कहा कि “बाबा, आप अमृतवेले योग में नहीं आइये। आप तो रात में देरी से सोते हैं और विश्व सेवा के बारे में सोचते रहते हैं। जब भी हम आपके कमरे में आते हैं, आप जागते रहते हैं। आप सारा दिन-रात योग तो लगाते ही हैं। इसलिए थोड़े दिनों के लिए कृपया सुबह अमृतवेले मत आइये।” बाबा ने कहा “बच्ची, तुम क्या कहती हो! अमृतवेले न उठूँ! यह कैसे हो सकता है! उस ऑलमाइटी बाबा ने हमारे

लिए समय दे रखा है, उसको कैसे छोड़ूँ!” उन्होंने बाबा से फिर बहुत विनती की कि बाबा डॉक्टर कहता है कि विश्राम लेना बहुत जरूरी है। बाबा ने कहा, “बच्ची, किस डॉक्टर की बात सुनूँ? यह डॉक्टर कहता है कि अमृतवेला रेस्ट करो, वो सुप्रीम डॉक्टर कहता है, अमृतवेला उठकर मुझे याद करो। मैं किसकी बात मानूँ? मुझे सुप्रीम डॉक्टर की बात माननी पड़ेगी ना!

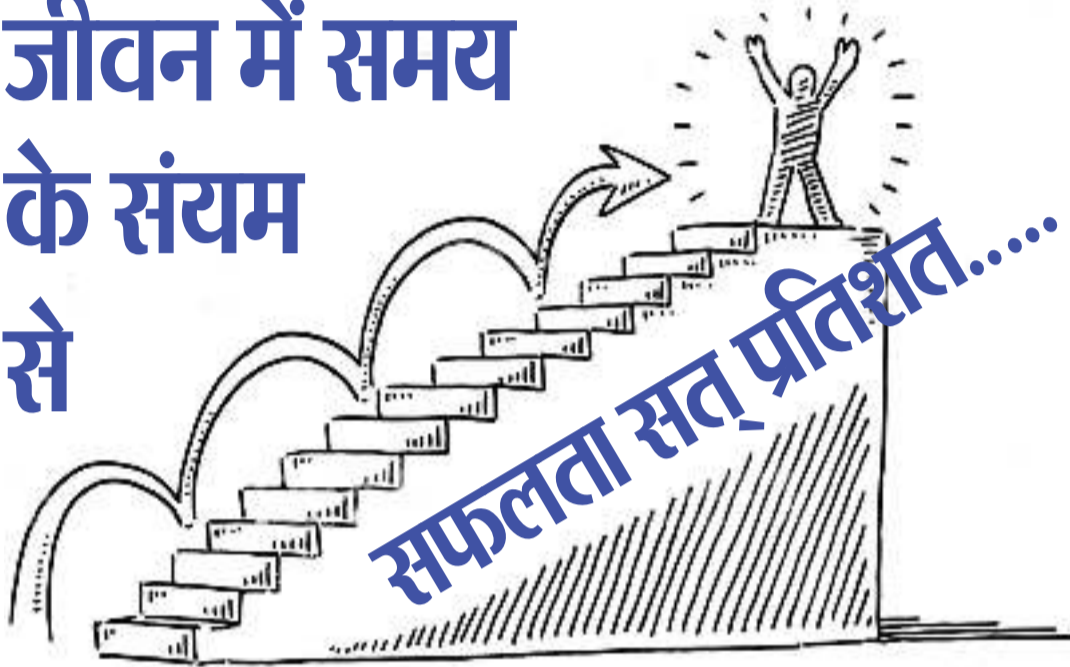
चुपके से आकर योग में बैठ गये। देखिये, बाबा ने अपनी जिन्दगी में एक दिन भी अमृतवेले का योग मिस नहीं किया। किसी भी बीमारी हो, कितनी भी उम्र हो उन्होंने ईश्वरीय नियमों का उल्लंघन नहीं किया। जो नियमों का रेग्युलर पालन करता है उसको फल प्राप्त होना ही चाहिए। नहीं प्राप्त होता हो- यह असंभव है। आप में कोई टीचिंग लाइन के होंगे। जो टीचर होता है

होंगे यह सवाल पैदा हो सकता है? नहीं। पास विद् ऑनर हो ही जायेंगे। धर्मराज बाप कहता है, तुम रोज अमृतवेले योग करो, तुम्हारे सारे पाप दग्ध होंगे, तुम सजाओं से दूर रहोगे। हम उसके ये नियम रोज अनुसरण करते रहें, फिर भी हम धर्मराज की सजा खायें- यह हो नहीं सकता। अगर ऐसे हुआ तो इसके लिए धर्मराज ही जिम्मेवार है। आप धर्मराज से



ब.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

जीवन में समय के संयम से



इसलिए मैं अमृतवेले रेस्ट नहीं कर सकता।” ऐसे कह कर बाबा ने उनकी बात को इन्कार कर दिया। दीदी जी ने नहीं माना। उन्होंने कहा कि बाबा डॉक्टर ने बहुत कहा है इसलिए आप कम-से-कम तीन दिन मत आओ। हमारी यह बात आपको माननी ही पड़ेगी। बहुत जिद्द करने के बाद बाबा ने कहा, “अच्छा बच्ची, सोचूँगा।” जब रोज के मुआफिक हम अमृतवेले जाकर योग में बैठे तो बाबा भी

उसकी जिम्मेवारियाँ क्या होती हैं वे जानते हैं। कोई विद्यार्थी कितना भी डल बुद्धि वाला हो, क्लास में रोज आता है, रेग्युलर है, पंचव्युअल है तो उसको पास होना ही है। पास नहीं हुआ माना इसमें टीचर की कोई गलती है। यह देखा गया है कि विद्यार्थी कितना ही मन्दबुद्धि वाला हो अगर पढ़ाई में रेग्युलर है तो उसको पास होना ही है। अगर रोज अमृतवेले ठीक योग में बैठते हैं और हम पास विद् ऑनर नहीं

पूछ सकते हो कि हमारे टीचर ने कहा, रोज नियमित रूप से पढ़ाई करो, अमृतवेले ठीक तरह से योग करो तो तुम्हें मैं पास कर दूँगा अर्थात् पापों से मुक्त कर दूँगा। मैंने तो अपने टीचर की आज्ञा अनुसार पढ़ाई ठीक ढंग से की है, तो मुझे क्यों सजा देते हैं? मेरे टीचर से पूछो। लेकिन यहाँ तो टीचर के कहने के अनुसार रोज अमृतवेले उठते तो हैं, योग में बैठते भी हैं लेकिन ठीक रीति से योग करते नहीं। उस

सर्वशक्तिवान से बुद्धियोग जोड़ते नहीं हैं तो पाप कैसे दग्ध होंगे? बाबा ने यह कहा हुआ है कि यह राजयोग है। राजयोग के कई अर्थ बाबा ने हमें बताये हैं। यह राजयोग मन का योग है। मन इन्द्रियों का राजा है। इस योग में मन इन्द्रियों को कंट्रोल करने लगता है। इसलिए यह योग समस्त योगों से श्रेष्ठ है। जो राजयोग सीखता है उसमें रूलिंग और कन्ट्रोलिंग पावर आ जाती हैं। राजा को अंग्रेजी में रूलर कहते हैं, अरबी में हुकमराम कहते हैं, हिन्दी में प्रशासक कहते हैं। राजयोगी बनकर यदि हम इन्द्रियों पर राज्य नहीं करते, मन की प्रवृत्तियों को कन्ट्रोल नहीं करते, तो हम क्या राजयोग करते हैं? राजयोग मुख्यतः क्या करता है? इन्द्रियों को अपने वश करता है, उन पर शासन चलाता है। मनुष्य को यही इन्द्रियाँ भटकती हैं। आज मनुष्य कोई-न-कोई इन्द्रिय का गुलाम हुआ पड़ा है। इन इन्द्रियों की गुलामी से आजादी के लिए राजयोग सिखाया जाता है। इसको हमें अभी ही करना चाहिए, अभी नहीं तो कभी नहीं। हम बाबा के पास पुस्तक लिखकर ले जाते थे पास कराने के लिए। उसको देखने के बाद हमेशा यही कहते थे कि लास्ट में यह लिखो- “अभी नहीं तो कभी नहीं।” अतः राजयोग से ही हम स्वराज्य अधिकारी बन सकते हैं, वारिस बन सकते हैं और विश्व को पवित्रता, सुख, शान्ति, समृद्धि से सम्पन्न स्वर्ग बना सकते हैं।



बहल-हरियाणा। श्री अलख आश्रम के महंत विकास गिरी जी महाराज को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शकुन्तला बहन।



फाज़िल्का-पंजाब। आई.पी.एस. ऑफिसर दीपक हिलेरी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. प्रिया बहन।



आज़मगढ़-उ.प्र.। जिलाधिकारी राजेश कुमार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रंजना बहन।



मैनपुरी-उ.प्र.। जिला अधिकारी महेन्द्र बहादुर सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अवंती बहन।



जयपुर-दुर्गापुरा(राज.)। प्रहलाद कृष्णिया, एसीपी जयपुर को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् प्रसाद देते हुए ब्र.कु. सन्नू बहन।



चित्तौड़गढ़-राज.। महंत श्री राम जी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. आशा बहन।



गांधीधाम-गुज.। दीनदयाल पोर्ट ट्रस्ट-कच्छ में ब्रह्माकुमारीज के भारत नगर सेवाकेन्द्र द्वारा रक्षाबंधन के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीनदयाल पोर्ट ट्रस्ट के चेयरमैन संजय के.मेहता,आई.एफ.एस. को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सरिता बहन।



ओझर-म.प्र.। क्षेत्र के प्रसिद्ध स्वामी रामानंद यति जी का सेवाकेन्द्र में सम्मान करते हुए ब्र.कु. रेणुका बहन।



पणजी-गोवा। राज भवन में राज्यपाल महोदय श्रीधरण पिल्लई को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शोभा बहन। साथ हैं ब्र.कु. निर्मला बहन।



ईटानगर-अरुणाचल प्रदेश। माननीय मुख्यमंत्री पेमा खांडू को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. जुनू बहन, स्थानीय निदेशिका, ब्रह्माकुमारीज। साथ हैं डॉ. जयदेव साहू, फैकल्टी, ब्रह्माकुमारीज एंड प्रोफेसर, पूर्व डीन एंड हेड, डिपार्टमेंट ऑफ एजुकेशन, राजीव गांधी युनिवर्सिटी।



दिल्ली-पाण्डव भवन(करोल बाग)। भारत के प्रथम लोकपाल जस्टिस पी.सी. घोष को रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा दीदी।



मनाली-हि.प्र.। शिक्षा राज्यमंत्री गोविन्द सिंह ठाकुर को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. संध्या बहन, ब्र.कु. ऋतम्भरा बहन तथा अन्य।



भिवंडी-महा.। राष्ट्रीय पंचायती राज केन्द्रीय मंत्री बनने पर कपिल एम. पाटिल का गुलदस्ता भेंट कर अभिनंदन करते हुए ब्र.कु. शिल्पा बहन। साथ हैं ब्र.कु. चीनू भाई, शांतिवन, ब्र.कु. बिन्दू बहन तथा सिविल इंजीनियर गणेश भाई।



ग्वालियर-म.प्र.। डॉ. एस.पी. साहनी, संचालक, ओम साई हॉस्पिटल एवं डॉ. सुनीति साहनी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. ज्योति बहन, ब्र.कु. सुरभि तथा ब्र.कु. प्रहलाद।



आपके हर कार्य की शुरुआत परमात्म आह्वान के साथ



ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

गतांक से आगे...

लोगों के मन में इतने विचार चलते हैं तो नैचुरल है कि वो विचार इतने अधिक तीव्रगति से चलने के कारण टेंशन में आ जाते हैं, निगेटिव विचार आ जाते हैं। लेकिन जब वे आपका चेहरा देखेंगे कि जैसे ही यह व्यक्ति ट्रैफिक कंट्रोल करता है ना, तो जैसे उसके अन्दर एक प्रकार की शांति भर जाती है, तो उसके बाद उन्हें भी मन होगा, इच्छा होगी कि हम भी करें। तो शुरु में शायद वे आपके पास न भी आएं, लेकिन जब वे अपने मन को शांत नहीं कर पायेंगे तो आकर पूछेंगे कि आप कैसे करते हो, हमें भी बता दो। तो आप देखेंगे कि जब इस विधि को अपनाते हुए आप चलेंगे तो धीरे-धीरे जहाँ आपका कार्यक्षेत्र है, वहाँ भी एक ऐसा माहौल बन जायेगा और लोग कहेंगे कि आपका ट्रैफिक कंट्रोल ज़रा जोर से ही बजा दिया करो, ताकि हर कोई उसका लाभ ले सके। तो पूरा एनवायरनमेंट ऐसा बन जायेगा और हरेक की धीरे-धीरे आपके प्रति फिर

श्रद्धा बढ़ेगी कि ये व्यक्ति हमेशा ईश्वर को याद करता है। लेकिन उसके साथ-साथ हमारी धारणा भी फिर ऐसी चाहिए। अगर हम कुछ समय तो मन को एकाग्र करते हैं, परमात्मा को याद करते हैं, लेकिन उसके बाद जैसे ही समय मिला हम किसी की निन्दा करते हैं, किसी की चुगली करते हैं, किसी के बारे में कुछ निगेटिव चिंतन चलाते हैं या निगेटिव वातावरण बनाते हैं तो लोग कहेंगे कि ये एक प्रकार का बगुला भगत है। तो इसीलिए आवश्यकता है कि जब हम कोई ऊंची चीज़ को, श्रेष्ठ चीज़ को

अगर हम कुछ समय तो मन को एकाग्र करते हैं, परमात्मा को याद करते हैं, लेकिन उसके बाद जैसे ही समय मिला हम किसी की निन्दा करते हैं, किसी की चुगली करते हैं, किसी के बारे में कुछ निगेटिव चिंतन चलाते हैं या निगेटिव वातावरण बनाते हैं तो लोग कहेंगे कि ये एक प्रकार का बगुला भगत है।

इन्द्रोद्युज करते हैं अपने अटेन्शन के लिए, तो उस समय हमारी धारणाएँ भी ऐसी होनी चाहिए, तब उन लोगों का विश्वास भी बैठेगा कि हाँ ये बंदा जब भी ट्रैफिक कंट्रोल करता है तो इसके मन में फिर कोई के प्रति निगेटिव विचार नहीं आता है। और इसीलिए मान लो कोई ने कोई कम्प्लेन भी कर दी तो लोगों का दूसरों के प्रति अटेन्शन जा सकता है लेकिन आपके प्रति कभी नहीं जायेगा। कि

ये व्यक्ति कभी ऐसा कुछ नहीं कर सकता। तो एक विश्वास बहुत बड़ी चीज़ है। आज की दुनिया के अन्दर इस विश्वास को ज़रूर हासिल करना, क्योंकि जितना लोगों के विचार या वायब्रेशन भी हमारे प्रति पॉजिटिव होंगे, उतना हमारा अभ्यास और सरल हो जायेगा। लेकिन अगर हम निगेटिव बातों को लेकर चल रहे हैं, कुछ परचितन कर रहे हैं, तो लोग यही कहेंगे, अरे, ये भगवान को याद करने का दिखावा तो नहीं कर रहा है! दिखावा करता है और पीछे से किसी की भी चुगली करके आता है। किसी का भी निगेटिव चिंतन करके आता है। इसीलिए हमें अपने जीवन की धारणाओं को भी बहुत श्रेष्ठ बनाना होगा। जितना उसको श्रेष्ठ बनायेंगे उतना धीरे-धीरे ये धारणाएँ जो हैं वो हमें और मदद करेंगी कि किस तरह से बीच-बीच में भी हम ईश्वर के सानिध्य में मन को ले जायें या मन को एकाग्र कर सकें। तो दिनभर में भी वो अभ्यास इसीलिए कहा जाता है कि योग लगाने वाले योगी नहीं बने, योगी जीवन वाले योगी बने। योगी जीवन माना ही कि उसके जीवन की धारणाएँ ही उसको योग में सपोर्ट करें, योग के अन्दर एक अपलिफ्टमेंट ले आए। तो बाबा ने भी इसीलिए जीवन की धारणाएँ जो बताई हैं वो इसीलिए हमें बताई हैं ताकि हमें उसी के आधार से योग में मदद मिल सकती है कि जब भी हम दो मिनट के लिए भी अपने मन को शांत करते हैं तो ये धारणाएँ हमें मदद करती हैं योगी जीवन के लिए। तब कहा कि योग सहज, सरल, नैचुरल तभी हो पायेगा।



जयपुर-राजापार्क(राज.)। जन्माष्टमी के अवसर पर आयोजित चैतन्य झाँकी के मध्य डी.एस.पी. राजेन्द्र गुप्ता को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सबजोन संचालिका ब्र.कु. पूनम दीदी।



सावनेर-महा.। क्षेत्र की सी.ई.ओ. मुख्याधिकारी श्रीमति हर्षला राणे को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रियंका बहन तथा ब्र.कु. ज्योति बहन।



हाथरस-उ.प्र.। स्वतंत्रता दिवस पर नगर पालिका अध्यक्ष आशीष शर्मा व उनके परिवार को रक्षासूत्र बांधने व ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् उनके साथ ब्र.कु. भावना बहन।

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,

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

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

For Online Transfer

BANK NAME:- STATE BANK OF INDIA(SBI)

ACCOUNT NO:- 30826907041

ACCOUNT NAME:- OM SHANTI MEDIA

IFSC - CODE - SBIN0010638

BRANCH:- Prajapita Brahmakumaris Ishwariya

Vishwa Vidhyalya, Shantivan

Note:- After Transfer send detail on E-Mail -

omshantimedia.acct@bkivv.org or

Whatsapp, Telegram No.:- 9414172087



आवश्यक सूचना

प्रिय पाठकों,

आपको यह जानकर अति हर्ष होगा कि ओम शान्ति मीडिया पत्रिका मार्च महीने से सुचारु रूप से पोस्ट की जा रही है। इसलिए आप सभी माई-बहनों से नम्र निवेदन है कि वर्तमान समय आप जो भी मोबाइल नम्बर यूज कर रहे हैं उसे नीचे दिए गए व्हाट्सएप या टेलीग्राम नम्बर पर अपडेट अवश्य करायें। धन्यवाद।

Whatsapp, Telegram No.:- 9414172087

के उच्चारण से अनेकों लाभ

क्या हैं इसके उच्चारण के फायदे :

ओम् का उच्चारण शरीर में स्पंदन और ध्वनि पैदा करता है जिसे श्वसन तंत्र और नाड़ी से महसूस किया जा सकता है। अगर पूरी तन्मयता से इसे उच्चारित किया जाये तो यह शरीर के रोम छिद्रों को खोल देता है जिससे कष्ट बाहर निकल जाते हैं।

ओम् के उच्चारण से मनुष्य अपने मतिष्क को एकाग्र करने के साथ ही उसमें उठने वाले विरोधाभासों पर आसानी से काबू पा सकता है।

'ओ' लम्बा का उच्चारण शरीर में पीड़नाशक के उत्पादन का काम करता है और 'म्' का लम्बा उच्चारण कष्टों का निवारण करता है। इस ध्वनि के उच्चारण से रक्तचाप नियंत्रित और सामान्य रहता है। ओम् का उच्चारण सद्भावना, समरसता और परखने की शक्ति को स्थापित करने में सक्षम है। ओम् सर्वश्रेष्ठ प्रतिध्वनि है जिसके उच्चारण से अपने मन को वश में कर भौतिकता से बचा जा सकता है।

उम्र और जात-पात से कोसों दूर इस ओम् ध्वनि के सही उच्चारण से अपने आपकी यानी आत्मा की पहचान और आत्मा के गुण और शक्तियों को पाया जा सकता है। इस प्रकार ओम् ऐसी ध्वनि है जो बिना किसी नुकसान के आपके शरीर को सकारात्मक ऊर्जा से भरपूर रखती है।

1. पाचन - ओम् की ध्वनि केवल मानसिक रोगों को ठीक करने तक ही सीमित नहीं है। यह आंतरिक परेशानियों खास तौर से पवन

क्रिया पर सकारात्मक असर डालता है और पाचन तंत्र को सुचारू बनाए रखता है।

2. नींद - अगर आप भी नींद नहीं आने की समस्या से परेशान हैं तो ओम् का उच्चारण शुरू कीजिए। कुछ ही देर में आपका दिमाग शांत हो जाएगा और आप बेफिक्र होकर अच्छी नींद ले सकेंगे।

कहा जाता है कि सृष्टि के आरंभ में सबसे पहली ध्वनि 'ऊँ' बनी थी और सभी मंत्रों का उच्चारण इस ध्वनि के साथ ही होता है। ओम् ध्वनि को ईश्वर तक पहुंचने का रास्ता भी कहा जाता है। अगर इसका सही अर्थ निकाला जाए तो यह सत्य ही प्रतीत होता है क्योंकि 'ऊँ' अर्थात् आत्मा। अर्थात् 'मैं आत्मा'। यही भूलने से संसार में आज इतनी समस्याएं हैं और परमात्मा आज हमें यही स्मृति दिलाते हैं कि तुम शरीर नहीं आत्मा हो। इस स्मृति का हम जितना चिंतन करते हैं उतनी हमारी आत्मिक स्थिति मजबूत होती जाती है और विनाशी दैहिक बातों और वैभवाओं से हमारा आकर्षण कम होता जाता है और हम श्रेष्ठ और अविनाशी आनंद की स्थिति अर्थात् परमात्मा में लवलीन स्थिति को प्राप्त करते हैं। इसके साथ ही 'ऊँ' के उच्चारण के अन्य अनेक फायदे भी हैं...

3. तनाव - मानसिक रोगों के लिए ओम् का उच्चारण करना कमाल का असर करता है। कुछ समय तक लगातार ओम् का उच्चारण करने पर आप पाएंगे कि आपका तनाव

रफूचकर हो चुका है।

4. घबराहट - ओम् का उच्चारण आपके मन और आत्मा को बिल्कुल शांत कर देता है, जिससे घबराहट अपने आप ही चली जाती है। घबराहट का मतलब है व्याकुलता और जहां शांति होती है वहां व्याकुलता कभी नहीं टिकती।

5. थायरॉइड - थायरॉइड ग्रंथि की किसी भी प्रकार की समस्या में ओम् का उच्चारण काफी लाभप्रद होता है। यह आपके स्वर और गले में प्रकम्पन पैदा करता है जिसका असर थायरॉइड ग्रंथि पर भी सकारात्मक रूप से पड़ता है।

6. रक्त संचार - ओम् का उच्चारण करना आपके रक्त संचार को सही करता है एवं संतुलन बनाए रखता है। इस तरह से आपको उच्च-निम्न रक्तचाप सम्बंधी समस्याएं नहीं होतीं।

7. ताजगी - जी हाँ, आलस्य को दूर करना। ओम् का उच्चारण मानसिक और शारीरिक दोनों तरह से आपको ताजगी देता है और स्फूर्ति का संचार करता है। इस तरह से आप चुस्त-दुरुस्त भी रह सकते हैं।

8. थकान - अगर आप किसी भी प्रकार के काम से थकान महसूस कर रहे हैं, तो आपके लिए ओम् का उच्चारण दवा का काम करेगा। बस कुछ देर आँखें बंद कीजिए... ओम् का उच्चारण और आप महसूस करेंगे थकान से आजादी।

9. आंतरिक स्वास्थ्य - ओम् का उच्चारण करने से उत्पन्न कंपन शरीर के आंतरिक अंगों को स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह रीढ़ की हड्डी भी मजबूत बनाता है और तंत्रिका तंत्र को सुचारू रूप से कार्य करने के लिए सहायक होता है।

10. सांस की तकलीफ - प्रतिदिन ओम् का उच्चारण करना उन लोगों के लिए बेहद फायदेमंद है, जो सांस सम्बंधी तकलीफों से परेशान होते हैं। इससे आपके फेफड़े स्वस्थ व मजबूत होंगे और आप भी।



ब्यावर-राज। ब्यावर विधानसभा क्षेत्र के पूर्व विधायक एवं भाजपा के अजमेर देहात जिलाध्यक्ष देवी शंकर भूतड़ा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सौम्या बहन।



दिल्ली-पांडव भवन(करोल बाग)। एम.एल. मेहता, अध्यक्ष, डी.डी.आर.एस., दिल्ली विवाद समाधान सोसायटी व पूर्व न्यायाधीश, दिल्ली उच्च न्यायालय को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. विजय बहन।



मुम्बई-ठाणे। श्री महावीर जैन हॉस्पिटल, ठाणे के डॉ. सुनील कटघरे को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरला बहन, सेवाकेन्द्र संचालिका, लाइट हाउस, ठाणे।



नगर-भरतपुर(राज.)। सुरेन्द्र प्रसाद, उपखंड अधिकारी को रक्षासूत्र बांधते हुए वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. हीरा बहन।



जोधपुर-चौपासनी हाउसिंग बोर्ड(राज.)। जन्माष्टमी झाँकी के उद्घाटन पश्चात् सारथी सेवा ट्रस्ट की डायरेक्टर डॉ. कृति भारती को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शील बहन।



लंदन-यू.के.। ब्रह्माकुमारीज के ग्लोबल कोऑपरेशन हाउस का 30वाँ वार्षिकोत्सव बड़े ही धूमधाम से मनाया गया। इस मौके पर यूरोप स्थित ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी, ब्र.कु. मॉरीन बहन, ब्र.कु. मंदा बहन, ब्र.कु. जेमिनी बहन, प्रिन्सेस बसमा बिंट तलाल ऑफ जॉर्डन, लॉर्ड डेविड इनाल्स, ब्रिटिश, लेबर पार्टी पॉलिटिशियन एंड कैम्पेनर फॉर ह्यूमन राइट्स, ब्र.कु. अल्का, क्लार्क पीटर्स, ब्र.कु. रतन तथा अन्य गणमान्य लोगों सहित बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



सुगौली-बिहार। सत्कार होटल में आयोजित अलौकिक रक्षाबंधन समारोह के अवसर पर फिल्म निर्माता-निर्देशक डी.के. आजाद को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मीरा बहन। साथ हैं ब्र.कु. विभा बहन, मीना खंडेलवाल तथा अन्य।



भुज-कच्छ(गुज.)। आशापुरा ग्रुप ऑफ इंडस्ट्रीज के वाइस प्रेसीडेंट प्रकाश भाई गोर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रक्षा बहन।



पांढरकवडा-महा.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा पुलिस स्टेशन में रक्षासूत्र बांधकर तनाव मुक्ति व व्यसन मुक्ति के बारे में बताने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. वंदना बहन, पुलिस अधीक्षक रामचंद्र महले तथा अन्य पुलिस जवानों के साथ ब्र.कु. बहनें व मातायें।

सावधान! भिंडी खाये... पर साथ में यह नहीं...

हमारे भारत देश में सारी सब्जियाँ मिलती हैं। सब्जियों में सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए प्रोटीन, विटामिन्स और फाइबर(रेश) मौजूद होते हैं। सब्जियाँ खाने से इंसान सेहतमंद और तंदरुस्त रहता है। अच्छी सेहत के लिए साफ और हरी पत्तों वाली सब्जियाँ खानी चाहिए।

इन्हीं सब्जियों में से एक सब्जी जिसे हम भिंडी के नाम से जानते हैं। ये अपने अन्दर बहुत सारी विशेषताएं एवं खूबियाँ लिये हुए है। इसका सेवन इंसान

का महत्वपूर्ण योगदान है लेकिन इसकी खूबियों को नजरअंदाज कर दिया जाता है। हालांकि ये अपने आप में एक सेहतमंद सब्जी है जिसकी फायदों की लिस्ट बहुत लम्बी है। भिंडी में बहुत ज़्यादा मात्रा में विटामिन्स और फाइबर पाया जाता है। खासकर गुर्दे की बीमारियों के लिए बहुत ही फायदेमंद है। भिंडी खून के संचालन को काबू में रखती है। 2011 में शोध किया गया जिसमें पता चला कि भिंडी में खून की शुगर कम करने की खासियत होती है।

भिंडी फाइबर से भरपूर होती है। डॉक्टरों का कहना है कि भिंडी में विटामिन ए, बी, डी, बी-1, बी-2, बी-

खतरा खत्म हो जाता है। डॉक्टरों का कहना है कि रोज़ खाने में भिंडी का इस्तेमाल किया जाये तो दमे में बहुत

ये दो चीज़ें भिंडी के साथ कभी न खाये

भिंडी के इस्तेमाल के बाद दो चीज़ें बिल्कुल नहीं खाये। भिंडी के तुरन्त बाद 'करेला और मूली' का सेवन न करें। डॉक्टरों इन चीज़ों का इस्तेमाल करने से मना करते हैं। उनका कहना है कि भिंडी खाने के बाद 'करेला' कभी न खाया जाये क्योंकि इससे पेट में ज़हर बन जाता है और ये ज़हर हमें बहुत ज़्यादा नुकसान दे सकता है। दूसरा है - 'मूली'। भिंडी खाने के बाद मूली खाने से दाग-धब्बे पड़ने की आशंका बढ़ जाती है, जिसे हम सफेद दाग भी कहते हैं। ये धब्बे बहुत हल्के और बहुत तेज़ निकलते हैं। और ये तब तक खत्म नहीं हो सकते जब तक इसका सही इलाज नहीं कराया जाये। कई तो ऐसे भी होते हैं जिसका इलाज कराने के बाद भी खत्म होने की सम्भावना नहीं होती है। तो क्यों न पहले से ही सावधानी से काम लिया जाये ताकि इस बात की नौबत ही न आये। क्योंकि एक बार सेहत को नुकसान पहुँच जाता है तो उसकी भरपाई करना बहुत ही मुश्किल हो जाता है। इसलिए अपने खाने में बड़ी सावधानी से काम लें। अपने सेहत का खास ध्यान रखें। आजकल के बच्चे सब्जी नहीं खाते बल्कि सब्जी के नाम से चिढ़ते हैं जो बहुत नुकसान की बात है। यह माता-पिता को ज़िम्मेवारी है कि वे बच्चों को हरी सब्जियाँ भी खिलायें। आप अपने खाने-पीने पर विशेष ध्यान रखें और सावधानी बरतें।



के सेहत के लिए बहुत ज़रूरी है। लेकिन सब्जियों को खाने के बारे में बहुत सारी सावधानियाँ भी बताई जाती हैं। भिंडी खाने के बाद दो चीज़ें इस्तेमाल कर ली जाये तो जानलेवा हो सकती है और हमारे शरीर को बहुत ज़्यादा नुकसान हो सकता है। इसलिए किसी भी प्रकार का नुकसान होने से अच्छा है कि भिंडी खाने के बाद उन दो चीज़ों का इस्तेमाल बिल्कुल न किया जाये।

हमारे रोज़मर्रा के जीवन में भिंडी

डॉक्टरों के अनुसार भिंडी में विटामिन-सी और रोग प्रतिरोधक क्षमता(एन्टीऑक्सिडेंट) होते हैं, जो बीमारियों से लड़ने के लिए हमारे शरीर को मदद करती है और गुर्दे(किडनी) की बीमारियों से लड़ने में भी भिंडी की अहम भूमिका है। आपको जानकर हैरानी होगी कि हमारे पाचन प्रक्रिया को सही करने के साथ-साथ भिंडी कोलेस्ट्रॉल(शरीर के अनचाहे वजन का बढ़ना) को भी नियंत्रित करती है क्योंकि



6, विटामिन सी के आलाव जिंक और कैल्शियम की मात्रा भी पायी जाती है जो गर्भवती महिलाओं के लिए भी बहुत फायदेमंद है। भिंडी फाइबर के साथ फॉलिक एसिड से भरपूर होती है। भिंडी पोटैशियम को प्राप्त करने का एक और ज़रिया है जो खून के बहाव को ठीक करने का काम करता है। भिंडी में पोटैशियम जोड़ों की तकलीफ़ को भी ठीक करता है। जिससे ब्लड प्रेशर नॉर्मल होता है और खून का बहाव ठीक रहता है। भिंडी में मौजूद फाइबर पेट को ज़्यादा देर तक भरा रखता है। भिंडी बुढ़ापे में आँखों की कमजोरियों को दूर करने में मदद करता है।

2000 में हुए रिसर्च से पता चला कि भिंडी के इस्तेमाल से दमा का

फायदा होता है। ये फायदा केवल बड़ों के लिए नहीं बल्कि जिनके बच्चों को दमा की बीमारी की शिकायत है, उन्हें भी भिंडी खाने से बहुत फायदा पहुँचता है और ठीक भी हो जाते हैं। ये कुछ



चंद फायदे जो आप भिंडी के इस्तेमाल से हासिल कर सकते हैं और स्वस्थ रह सकते हैं।



सिरसा-हरियाणा। जिला एवं सत्र न्यायाधीश राजेश मल्होत्रा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बिन्दू बहन।



ढूंगरपुर-राज. सेवाकेन्द्र पर आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में पंचायती राज एवं ग्रामीण विकास विभाग की सचिव आई.ए.एस. मंजू राजपाल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. विजयलक्ष्मी दीदी।



सहरसा-बिहार। डी.डी.सी. राजेश कुमार सिंह को रक्षासूत्र बांधने से पूर्व आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु. स्नेहा बहन।



दिल्ली-खेडा कलां। स्वामी श्रद्धानंद कॉलेज के प्रोफेसर संदीप शर्मा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शुभ्रा बहन।



मीरगंज-बिहार। एस.बी.आई. शाखा प्रबंधक अशोक कुमार सिंह को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुनीता बहन तथा ब्र.कु. उर्मिला बहन।



नरवाना-हरियाणा। एस.डी.एम. सुरेन्द्र सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीमा दीदी। साथ है ब्र.कु. मीना बहन।

आपको क्या लगता... किसे बदलना आसान होगा?

गतांक से आगे...

हम लोगों को जबरदस्ती बदलने की कोशिश नहीं कर सकते, क्योंकि कुछ लोग उस संस्कार को सही मानते हैं। हम उस संस्कार को गलत मानते होंगे, लेकिन उनके लिए वो आदत ठीक है। तो आप जीवन भर उनको बोलते जाओ वो नहीं बदलेंगे। क्योंकि उनको लगता है कि उनकी वो आदत ठीक है। तो कोई फायदा नहीं चेंज करने की कोशिश करने का। कुछ लोग चेंज करना चाहते हैं, बात ठीक लगती है, लेकिन चेंज होने की ताकत नहीं है उनके अन्दर। वो कहता है कि मैं करना तो चाहता था लेकिन फिर ऐसा हो गया। तो जिसके अन्दर चेंज करने की इच्छा ही नहीं तो उसके ऊपर मेहनत करना नहीं। उनके अनुसार वो राइट हैं, तो बार-बार उनको रॉना बोलना नहीं है। और जो चेंज होना चाहते हैं लेकिन उनके पास ताकत नहीं है, तो उनको हमें ताकत देना शुरू करना है। और वो ताकत देने का और उनके संस्कार परिवर्तन करने के लिए उनको सहयोग देने का एक ही तरीका है। उनके उस संस्कार को देखते हुए हमें उस संस्कार को स्वीकार करना होगा। और जब भी वो उस आदत को यूज करेंगे तो हम अपने मन को परेशान होने नहीं देंगे क्योंकि हमने उस आदत को स्वीकार किया है कि ये उनका संस्कार है। और फिर हम उनको गाइड करते रहेंगे। प्रॉब्लम उनकी आदत की नहीं होती है, सारी प्रॉब्लम एक्सपेक्शन, अपेक्षाओं की होती है। अपेक्षायें



डॉ. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

जीवन जीने के दो तरीके हैं, लोगों से अपेक्षायें रखो कि लोग मेरे अनुसार होने चाहिए या लोगों को एक्सेप्ट करो कि लोग अपने स्वभाव और संस्कार के अनुसार जीवन जीयेंगे।

हमें खुश रहने नहीं देती हैं। एक भाई मेडिटेशन करने के लिए बैठे थे। जब वो मेडिटेशन कर ही रहे थे तो उनकी वाइफ ने फोन पर बात करनी शुरू कर दी। तो वो मेडिटेशन करते-करते उठकर गुस्सा करने लगे। और बोलने लगे कि तुमको यही टाइम मिलता है फोन पर बात करने के लिए। तो हमने उनको कहा कि आप मेडिटेशन कर रहे थे, तो आप गुस्सा करने लगे। कहते हैं कि रोज़ जब भी मैं मेडिटेशन करने के लिए बैठता हूँ तो ये अपनी सिस्टर

से बात करने लग जाती है फोन पर। तो गुस्सा तो आयेगा ही ना। तो इतनी हम बात कर ही रहे थे कि उनके घर के बाहर से वो सब्जी वाली बहुत जोर-जोर से बोलते सब्जी बेचते हुए जा रही थी। तो मैंने कहा कि ये तो इतनी जोर-जोर से बोल रही है, ये आपको डिस्टर्ब नहीं करती? तो कहता है कि नहीं, ये तो इसका काम है, ये तो सब्जी बेचेगी ही। तो मैंने कहा कि सब्जी वाली डिस्टर्ब नहीं कर रही है जो इतनी जोर-जोर से बोल रही है और वाइफ इतने धीरे से, प्यार से फोन पर बात कर रही है, वो डिस्टर्ब कर रही है! तो वो कहता है कि उसका रोल है सब्जी बेचने का, वो तो बेचेगी ही। लेकिन इसको चुप रहना चाहिए जब मैं मेडिटेशन करता हूँ। ये चुप नहीं होती तो मुझे डिस्टर्बेन्स होती है। डिस्टर्बेन्स आवाज में नहीं, डिस्टर्बेन्स एक्सपेक्शन में है कि सामने वाले को मेरे अनुसार होना चाहिए। जो जोर से बोल रहा है वो मन को डिस्टर्ब नहीं कर रहा लेकिन जो धीरे से बोल रहा है वो डिस्टर्ब कर रहा है। क्योंकि मैंने अपेक्षा रखी कि उनको मेरे अनुसार होना चाहिए। जीवन जीने के दो तरीके हैं, लोगों से अपेक्षायें रखो कि लोग मेरे अनुसार होने चाहिए या लोगों को एक्सेप्ट करो कि लोग अपने स्वभाव और संस्कार के अनुसार जीवन जीयेंगे। चाहे वो परिवार है, बच्चे हैं, चाहे हमारे साथ काम करने वाले लोग हैं, सबका अपना स्वभाव और संस्कार है। अपेक्षायें रखने से रोज़ मन परेशान होता है।



{ सच्ची कमाई }

जैसी हमारे मन की आंतरिक स्थिति होती है, वैसी ही हमारी बाहरी स्थिति और परिस्थितियां बनती जाती हैं। अतः हमें अपने मन की स्थिति को अच्छा बनाने के लिए अपने विचारों पर ध्यान देना है। क्योंकि यदि मन की स्थिति का ध्यान रखे बिना हम सिर्फ शरीर अर्थ कर्म करते रहे, तो बाहरी सुख तो बढ़ सकता है, पर आंतरिक सुख घटता जाता है। इसलिए हमें ये समझना है कि हमारा ये शरीर जैसे कि गाड़ी है और मैं आत्मा ड्राइवर हूँ। तो जैसे शरीर को तंदुरुस्त रखने के लिए भोजन चाहिए, वैसे ही आत्मा का भोजन सतसंग और सिमरण है, इसलिए दोनों का बराबर ध्यान रखना है। और हमेशा याद रखना कि हमने इस शरीर द्वारा जो कमाया, उस पर कभी घमंड मत करना क्योंकि वह सबकुछ यहाँ ही रह जाएगा।

अतः हमें परमपिता परमात्मा को अपना साथी बनाकर अपने विचारों को शुद्ध और कर्मों को श्रेष्ठ बनाना है, तभी सच्ची कमाई कर सकेंगे, जो हमारे साथ चलेगी।



गोपालगंज-बिहार। डी.एम. डॉ. नवल किशोर चौधरी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अनीता बहन।



दिल्ली-डिफेन्स कॉलोनी। निगम पार्षद अभिषेक दत्त को रक्षासूत्र बांधते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रभा बहन।



बीदर-रामपुर कॉलोनी(कर्नाटक)। रामचन्द्रन आर., आई.ए.एस. डिप्टी कमिश्नर एंड डिस्ट्रिक्ट मजिस्ट्रेट को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुनंदा दीदी।



इंदौर-प्रेम नगर। जीतू जिराती, प्रदेश उपाध्यक्ष बीजेपी एवं पूर्व विधायक को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शशी बहन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका।



गोपालगंज-बिहार। पुलिस अधीक्षक आनंद कुमार को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. उर्मिला बहन।



छतरपुर-म.प्र.। विधायक आलोक चतुर्वेदी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. माधुरी बहन।



रसड़ा-उ.प्र.। श्रीनाथ बाबा मठ के मठाधीश कौशलेन्द्र गिरी जी महाराज को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. जागृति बहन।



बिंदकी-उ.प्र.। डी.एम. अपूर्वा दुबे को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. प्रियंका बहन, पूर्वी ताम्बेश्वर, फतेहपुर।



मालीया हाटीना-गुज.। पुलिस स्टेशन के पी.एस.आई. आनंद कुमार दत्ता को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मीता बहन।



फतेहपुर-बाराबंकी(उ.प्र.)। थाना प्रभारी को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करने के पश्चात् ज्ञान चर्चा करते हुए ब्र.कु. शीला बहन।



छर्छा-उ.प्र.। सी.ओ. देवी गुलाम सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रेखा बहन तथा ब्र.कु. क्षमा बहन।



दीसा-गुज.। दीसा सिटी दक्षिण विभाग पुलिस स्टेशन के पुलिस इंस्पेक्टर मिश्रा साहेब को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. पायल बहन।



हल्दवानी-उत्तराखंड। नैनीताल के डी.एम. धीरज गर्ब्याल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. नीलम बहन।



मोकामा-बिहार। नगरपालिका के कार्यपालक पदाधिकारी मुकेश कुमार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. निशा बहन।



सीवान-बिहार। एस.डी.ओ. रामबाबू बैठा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुधा बहन। साथ हैं ब्र.कु. रिकी बहन।



जयपुर-बाणनगर(राज.)। नेशनल हेल्थ मिशन के डायरेक्टर आई.ए.एस. नवीन जैन को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. जयंती बहन।

परमात्म ऊर्जा

जो बाबा का कार्य...वही बच्चों का

अपने को बाबा के हर कार्य में सदा साथी समझते हो? जो बाबा का कार्य है वह हमारा कार्य है। बाबा का कार्य है पुरानी सृष्टि को नया बनाना, सबको सुख-शान्ति का अनुभव कराना। यही बाबा का कार्य है। तो जो बाबा का कार्य है वह बच्चों का कार्य है। तो अपने को सदा बाबा के हर कार्य में साथी समझने से सहज ही बाबा याद आता है। कार्य को याद करने से कार्य-कर्ता की याद स्वतः ही आती है। इसी को ही कहा जाता है सहज याद। तो सदा याद रहती है या करना पड़ता है? जब कोई माया का विघ्न आता है फिर याद करना पड़ता है। वैसे देखो, आपका यादगार है विघ्न विनाशक। गणेश को क्या कहते हैं? विघ्न विनाशक। तो विघ्न विनाशक बन गये कि नहीं? विघ्न विनाशक अर्थात् सारे विश्व के विघ्न विनाशक। अपने ही विघ्न विनाशक नहीं, अपने में ही लगे रहे तो विश्व का कल्याण कब करेंगे? तो सारे विश्व के विघ्न-विनाशक हो। इतना नशा है? कि अपने ही विघ्नों के भाग-दौड़ में लगे रहते हो? विघ्न विनाशक वही बन सकता है जो सदा सर्व शक्तियों से

सम्पन्न होगा। अगर कोई शक्ति नहीं होगी तो विघ्न विनाश नहीं कर सकते। विश्व के विघ्न विनाशक के आगे कोई भी विघ्न आ नहीं सकता। अगर अपने पास ही आता रहेगा तो दूसरे का क्या विनाश करेंगे! सर्व शक्तियों का खजाना है? या थोड़ा-थोड़ा है? कोई भी खजाना अगर कम होगा तो समय पर विजय प्राप्त नहीं कर सकेंगे। तो सदा अपना स्टॉक चेक करो कि सर्व खजाने हैं, सर्व शक्तियां हैं? क्योंकि बाबा ने सभी को सर्व शक्तियां दी हैं। या किसको कम दी हैं, किसको ज्यादा दी हैं? सबको सर्व शक्तियां दी हैं ना। और अपने को कहलाते भी हो मास्टर सर्वशक्तिवान। तो सर्व शक्तियां मेरा वर्सा कभी जा नहीं सकता। अगर किसी को बहुत बड़ा वर्सा मिल जाये तो कितना नशा, कितनी खुशी रहती है। आपको तो अविनाशी वर्सा मिला है। तो नशा भी अविनाशी चाहिए। तो सदा नशा रहता है? बालक अर्थात् मालिका। सबसे बड़ा खजाना है ही खुशी। अगर खुशी है तो सब कुछ है, खुशी नहीं तो कुछ भी नहीं। इतना पक्का बनना ही ब्राह्मण जीवन है।

कथा सरिता



मोहन बेटा! मैं तुम्हारे काका के घर जा रहा हूँ। क्यों पिता जी? और आप आजकल काका के घर बहुत जा रहे हो! आपका मन मान रहा हो तो चले जाओ पिताजी। लो ये पैसे रख लो, काम आएंगे। पिता जी का मन भर आया। उन्हें आज अपने बेटे को दिए गए संस्कार लौटते नजर आ रहे थे। जब मोहन स्कूल जाता था, वह पिता जी से जेब खर्ची लेने में हमेशा हिचकता था, क्योंकि घर की आर्थिक स्थिति ठीक नहीं थी। पिता जी मजदूरी करके बड़ी मुश्किल से घर चला पाते थे। पर माँ फिर भी उसकी जेब में

जी, मगर क्यों? बेटा! जब घर में बड़े-बुजुर्गों को प्यार नहीं मिलता, उन्हें बहुत अकेलापन महसूस होता है, तो वे यहाँ-वहाँ बैठ कर अपना समय काटा करते हैं। वैसे क्या तुम्हें पता है, बुढ़ापे में इन्सान का मन बिल्कुल बच्चे जैसा हो जाता है। उस समय उन्हें अधिक प्यार और सम्मान की जरूरत पड़ती है। पर परिवार के सदस्य इस बात को समझ नहीं पाते। वो यही समझते हैं कि इन्होंने अपनी जिंदगी जी ली है, फिर उन्हें अकेला छोड़ देते हैं। कहीं साथ ले जाने से कतराते हैं। बात

व्यवहार करके उन्हें कितना दुःख दे रहे हो?

मेरे पिता जी मुझे जान से प्यारे हैं। जैसे तुम्हें तुम्हारी माँ! और फिर पिताजी के अकेले स्टेशन जाकर घंटों बैठकर रोने की बात बताई। सभी को अपने बुरे व्यवहार का खेद था। उस दिन जैसे ही पिताजी शाम को घर लौटे, तीनों बच्चे

बुढ़ापे का

बचपन



पाना था सो पा लिया... यह गीत सदा गाते रहो



बाबा को प्रत्यक्ष करने की विधि: सभी चलते-फिरते प्रत्यक्ष प्रमाण रूपी चेतन संग्रहालय बन जाओ और चलता-फिरता प्रोजेक्टर बन जाओ। खुद ही प्रदर्शनी बनो, खुद ही गाइड बनो।

चलते-चलते कई बच्चों को मार्ग मुश्किल अनुभव होने लगता है। कभी सहज समझते हैं, कभी मुश्किल समझते हैं। कभी खुशी में नाचते हैं, कभी दिलशिकस्त हो बैठ जाते हैं। कभी बाबा के गुण गाते और कभी 'क्या और कैसे' के गुण गाते हैं। कभी शुद्ध संकल्पों के सर्व खजानों के प्राप्ति की माला सुमिरण करते, कभी व्यर्थ संकल्पों के तूफान वश 'मुश्किल है' 'मुश्किल है' - यह माला सुमिरण करते हैं। कारण क्या? सिर्फ पुरुषार्थी समझते हैं, प्रालम्भ को भूल जाते हैं। छोड़ना क्या है - उसको सामने रखते हैं और लेना क्या है उसको पीछे रखते हैं। जबकि छोड़ने वाली चीज को पीछे किया जाता है, लेने वाली चीज को आगे। कभी भी लेने समय पीछे हटना नहीं होता, आगे बढ़ना होता है। 'लेना' स्मृति में रखना अर्थात् बाप के सम्मुख होना। छोड़ने के गुण ज्यादा गाते हो। यह भी किया, यह भी करना है व करना पड़ेगा। इसको ज्यादा सोचते हो। क्या मिल रहा है व प्रालम्भ क्या बन रही है, उसको कम सोचते हो। इसलिए व्यर्थ का वजन भारी

हो जाता है। शुद्ध संकल्पों का वजन हल्का हो जाता है। तो चढ़ती कला के बजाए बोझ स्वतः ही नीचे ले आता है। 'पाना था सो पा लिया' गाते रहो और प्राप्ति की खुशी में नाचते रहो। तो घुटके और झुटके खत्म हो जायेंगे। ऐसे डबल प्रूप प्रत्यक्ष प्रमाण द्वारा बाबा को प्रत्यक्ष करेंगे। यह है प्रत्यक्ष करने की विधि जो चलते-फिरते प्रत्यक्ष प्रमाण रूपी चेतन संग्रहालय रूप बन जाओ और चलता-फिरता प्रोजेक्टर बन जाओ। चरित्र-निर्माण प्रदर्शनी बन जाओ तो जगह-जगह पर प्रदर्शनी और म्यूजियम हो जायेंगे। खर्चा कम और सेवा ज्यादा हो जायेगी। खुद ही प्रदर्शनी बनो, खुद ही गाइड बनो। आजकल चलती-फिरती लायब्रेरी, प्रदर्शनियां बनाते हैं ना। तो 60 हजार ब्राह्मण, 60 हजार चलती-फिरती प्रदर्शनियां-म्यूजियम हो जाएं तो प्रत्यक्षता कितने में होगी। समझा। इस वर्ष 60 हजार मूविंग प्रदर्शनियां व प्रोजेक्टर सारे विश्व के चारों ओर फैल जाओ तो इकॉनमी की एडवरटाइजमेंट हो जायेगी। खर्च के बजाए इनाम मिलेगा।

कुछ सिक्के डाल देती थी। जबकि वह बार-बार मना करता था। मोहन की पत्नी का स्वभाव भी उसके पिता जी की तरफ कुछ खास अच्छा नहीं था। वह रोज पिता जी की आदतों के बारे में कहासुनी करती थी। उसे बड़ों की टोका-टाकी पसंद नहीं थी। बच्चे भी दादा के कमरे में नहीं जाते, मोहन को भी देर से आने के कारण बात करने का समय नहीं मिलता। एक दिन उसने पिता जी का पीछा किया। आखिर पिता जी को काका के घर जाने की इतनी जल्दी क्यों रहती है? वह यह देखकर हैरान रह गया कि पिता जी तो काका के घर गये ही नहीं, वह तो स्टेशन पर एकान्त में शून्य एक पेड़ के सहारे बैठ गये। तभी पास खड़े एक बुजुर्ग, जो यह सब देख रहे थे, उन्होंने कहा, बेटा! क्या देख रहे हो? जी...वो!

अच्छा, तुम उस बूढ़े आदमी को देख रहे हो? वो यहाँ अक्सर आते हैं और घंटों पेड़ तले बैठ कर सांझ ढूले अपने घर लौट जाते हैं। किसी अच्छे संभ्रांत घर के लगते हैं। बेटा! ऐसे एक नहीं अनेकों बुजुर्ग माएं, बुजुर्ग पिता तुम्हें यहाँ आसपास मिल जाएंगे।

करना तो दूर अक्सर उनकी राय भी उन्हें कड़वी लगती है। जबकि वही बुजुर्ग अपने बच्चों को अपने अनुभवों से आने वाले संकटों और परेशानियों से बचाने के लिए सटीक सलाह देते हैं।

घर लौटकर मोहन ने कुछ नहीं कहा। जब पिता जी लौटे, मोहन घर के सभी सदस्यों को देखता रहा। किसी को भी पिता जी की चिंता नहीं थी। पिता जी से कोई बात नहीं करता, कोई हँसता खेलता-नहीं था। जैसे पिता जी का घर में कोई अस्तित्व ही न हो। ऐसे परिवार में पत्नी-बच्चे सभी पिता जी को इन्फोर करते हुए दिखे।

सबको राह दिखाने के लिए आखिर मोहन ने भी अपनी पत्नी और बच्चों से बोलना बंद कर दिया। वो काम पर जाता और वापस आता, किसी से कोई बातचीत नहीं। बच्चे, पत्नी बोलने की कोशिश भी करते तो वह भी काम में डूबे रहने का नाटक करता। तीन दिन में सभी परेशान हो उठे। पत्नी, बच्चे उदासी का कारण जानना चाहते थे। मोहन ने अपने परिवार को अपने पास बिठाया। उन्हें प्यार से समझाया कि मैंने तो सिर्फ चार दिन बात नहीं की तो तुम कितने परेशान हो गए। अब सोचो तुम पिता जी के साथ ऐसा

उनसे चिपट गए। दादा जी! आज हम आपके पास बैठेंगे। कोई किस्सा-कहानी सुनाओ ना!

पिता जी की आँखें भीग आईं। वो बच्चों को लिपटाकर उन्हें प्यार करने लगे। और फिर जो किस्से-कहानियों का दौर शुरू हुआ वो घंटों चला। इस बीच मोहन की पत्नी उनके लिए कभी फल, तो कभी चाय, नमकीन लेकर आती। पिता जी मोहन और बच्चों के साथ स्वयं भी खाते और बच्चों को भी खिलाते। अब घर का माहौल पूरी तरह बदल गया था।

एक दिन मोहन बोला, पिता जी! क्या बात है, आजकल काका के घर नहीं जा रहे हो? नहीं बेटा, अब तो अपना घर ही स्वर्ग लगता है।

आज सभी में तो नहीं, लेकिन अधिकांश परिवारों के बुजुर्गों की यही कहानी है। आप भी कभी न कभी अवश्य बूढ़े होंगे। आज नहीं तो कुछ वर्षों बाद होंगे। घर के बुजुर्ग ऐसे बूढ़े वृक्ष हैं, जो बेशक फल न देते हों, पर छाँव तो देते ही हैं।

ध्यान रखिएगा कि आपके बच्चे भी आपसे ही सीखेंगे। अब ये आपके ऊपर निर्भर है कि आप उन्हें क्या सिखाते हैं!



जितूर-महा। तहसील में रक्षाबंधन कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुमन बहन तथा तहसील ऑफिस के कर्मचारी।

बैलेंस को मनोविज्ञान की भाषा में समझते हैं। मनोविज्ञान कहता है, हमारे अंदर दो मन होते हैं (यह बात सिर्फ समझने के लिए है)। वो तो बेसिकली दो ब्रेन की बात करते हैं। एक लेफ्ट ब्रेन, दूसरा राइट ब्रेन। उनका मानना है कि लेफ्ट ब्रेन लॉजिकल होता है, ब्रेव होता है, इनिशिएटिव टेकिंग होता है, हर चीज में बुद्धि लगाता है। वहीं राइट ब्रेन थोड़ा इमोशनल होता है, केयरिंग होता है, लविंग होता है। लेफ्ट को उन्होंने मेल के साथ जोड़ा और राइट को फीमेल के साथ जोड़ा। आज दोनों अलग-अलग ही हैं, बैलेंस नहीं है। इसको सबने मान भी लिया कि पुरुष होगा तो ऐसा होगा, स्त्री होगी तो ऐसी होगी। आपने थोड़ा-बहुत अगर रिसर्च किया है, कई बार पुरुषों के अंदर वो खूबी होती है जो स्त्रियों के अंदर नहीं, जो स्त्रियों के अंदर होती है, वो पुरुषों के अंदर नहीं। इससे पता चलता है कि बात पूर्णतः सत्य नहीं है। वैज्ञानिक-बुद्धि जहां फेल होती है, वहां से अध्यात्म शुरु होता

'बैलेंस' की मनोवैज्ञानिकता को समझें

व्यक्तित्व को प्राप्त करना है। आपने कभी ध्यान से गौर करके विष्णु का चित्र देखा हो, उसमें चार भुजा दिखाई जाती है, जिसमें दो भुजा श्री लक्ष्मी के लिए और दो भुजा श्री नारायण के लिए कहा जाता है। माना दोनों का कम्बाइंड रूप एक विष्णु को दिखाया है। सबके अंदर एक भ्रम है दुनिया में कि चार भुजा वाला विष्णु सिर्फ एक प्रतिमूर्ति है या मूर्ति के रूप में

है, उसका ये वाला ब्रेन काम करता है, वैसे ही राजयोग मेडिटेशन हमें इन दो मनों के बैलेंस को दर्शाता है। ये स्त्री-पुरुष की बात नहीं करता, ये सीधे-सीधे ऊर्जा की बात करता है, आत्मा की बात करता है, रूह की बात करता है कि हर रूह के अंदर, हर सोल के अंदर ये दोनों मन बैलेंस होने जरूरी हैं, तभी गृहस्थी की गाड़ी चलती है। जैसे अगर हम ब्रेव हैं,

गलतियां हो रही हैं। कहां पर निर्णय लेना है, कहां पर सबको राय देनी है, कहां पर नहीं बोलना है, कहां बोलना है, ये सारी चीजें हमारे संगठन को कमजोर कर रही हैं। कारण सिर्फ एक है कि हम अभी भी दैहिक बुद्धि से बाहर नहीं निकल रहे हैं। हम उसी दृष्टि से सबको देख रहे हैं, पुरुष और स्त्री के भाव से। जब तक स्त्री और पुरुष का भाव होगा, तो उसके साथ-साथ उसके रंग, उसकी भाषा, उसका देश, उसके आस-पास के वातावरण, उसकी बुद्धि आदि का भी भाव होगा। तो हम उसको वैसे ही जस्टिफाइड करेंगे, वैसे ही व्यवहार करेंगे, और वैसे ही उसका निर्णय करेंगे। इसका कारण हमें बुद्धि से समझना है कि हम सभी का आध्यात्मिक संगठन, अलौकिक संगठन, चाहे लौकिक संगठन तब तक मजबूत नहीं होता है जब तक हम सभी का दैहिक भान खत्म नहीं हो जाता। हमारे पास एक ज्वलंत उदाहरण है, जिसमें ब्रह्माकुमारीज के स्थापना के निमित्त प्रजापिता ब्रह्मा बाबा का निर्णय, जिन्होंने अपने लौकिक पुत्र को भी वो ही दर्जा दिया, वैसे ही ट्रीट किया जैसे अन्य आत्माओं को किया। पूरी तरह से दैहिक दृष्टि से परे। आज भी उनका मिसाल है। नहीं तो इतने बड़े संगठन को दैहिक दृष्टि से चलाना तो मुश्किल है। इसलिए जब तक आत्मिक भाव का गहरा अभ्यास नहीं होगा, तब तक हमारा लौकिक-अलौकिक बैलेंस असंभव है। इस दुनिया में झगड़े का कारण समझ में आता है कि हम सभी जिनको अपना समझते हैं उनके पक्ष में होते हैं, जिनको अपना नहीं समझते उनके साथ अलग व्यवहार करते हैं। तो निष्पक्ष और निःस्वार्थ स्थिति ही लौकिक परिवार और अलौकिक परिवार की नींव है। इससे हम बंधे रहते हैं तो हमारे निर्णय को कोई भी गलत नहीं ठहरा सकता। इसलिए कहां भावना चाहिए, कहां बुद्धि चाहिए, उसके लिए सिर्फ अभ्यास ही हमको यहां पर सफलता दिलायेगा और हम बैलेंस बना पायेंगे।



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

जब भी कभी बैक में खाता खोलना होता है तो बैक वाले हमसे कहते हैं कि आपके खाते में मिनिमम इतने रुपये का बैलेंस चाहिए, नहीं तो खाता बंद हो जायेगा। ऐसे ही हमारे जीवन में जब तक पुण्य का बैलेंस नहीं बचा होगा, तब तक हम उन बातों से नहीं बच पायेंगे जो हमारे आने वाले समय में हमको दुःख देने वाली हैं, दर्द देने वाली हैं, इनकैश नहीं होगा कुछ भी। हम दूसरों से मदद मांगने जायेंगे तो वो भी कह देंगे कि हमारे पास इस समय आपको देने के लिए कुछ भी नहीं है।



है। परमात्मा हमें इसका राज समझाते हैं राजयोग के माध्यम से। और हमें एक लक्ष्य भी देते हैं कि कैसे राजयोग के द्वारा मन को बैलेंस किया जाये। राजयोग का जो लक्ष्य है, वो दैवी गुणों से सम्पन्न एक

खड़ा है। शायद लोगों को यह नहीं पता कि ये स्त्री और पुरुष के मन के परस्पर सहयोग को दर्शाता है। जिस प्रकार से वैज्ञानिक कहते हैं कि पुरुष ऐसा होता है, स्त्री ऐसी होती है, उसका ये वाला ब्रेन काम करता

इनिशिएटिव टेकिंग हैं, लॉजिकल हैं, बुद्धिमान हैं, तो भी हर स्थान पर ये चीजें काम नहीं करंगी, हमें कहीं-कहीं लविंग भी बनना होता है, कहीं केयरिंग भी बनना होता है, कहीं इमोशनस भी दिखाने होते हैं। हर स्थान पर हम वो नहीं कर सकते और हर स्थान पर हम ये भी नहीं कर सकते। तो आत्मा जब इन दोनों को कम्प्लीट यूज करती है, बैलेंस बना कर रखती है, तब एक व्यक्ति परफेक्ट माना जाता है और दैवी गुणों वाला माना जाता है। संगठन में आज

उपलब्ध पुस्तकें
जो आपके जीवन को बदल दें

प्रश्न : मेरा नाम ममता है। मेरी शादी को लगभग 6 वर्ष हो गये हैं और मेरी शादीशुदा जिंदगी ठीक नहीं चल रही है। मैं नहीं समझ पा रही हूँ, एक पत्नी के रूप में मेरा क्या रोल होना चाहिए? मैं घर में भोजन आदि भी बनाती हूँ, सारे कार्य भी करती हूँ लेकिन फिर भी मेरे पति प्रसन्न नहीं रहते। जब भी हमारी बात होती है तो लड़ाई के साथ ही हमारी बात खत्म होती है। वो लगातार मेरी कमियाँ, कमजोरियाँ देखते रहते हैं और मुझे टोकते रहते हैं। मैं कैसे अपने इस सम्बन्ध को ठीक कर सकती हूँ?

उत्तर : बड़ी दयनीय स्थिति ये कई परिवारों में हो गई है। देखिए, वैवाहिक सम्बन्ध एक बहुत अच्छा सम्बन्ध होता है जिसमें दो साथी जीवन की यात्रा को सम्पन्न करने के लिए आगे बढ़ते हैं। केवल वासनायें ही इससे तृप्त नहीं होंगी, केवल संतान उत्पत्ति ही तो इसका एकमात्र ध्येय नहीं है। लेकिन जीवन तो एक लम्बी यात्रा है। इसको सुखद बनाना हरेक का कर्तव्य है। अगर दोनों ही समझदार हों तो काम सहज हो जायेगा, लेकिन अगर दोनों में ईगो है या एक में ईगो है तो ईगो हर जगह अशान्ति पैदा करता है। इसलिए हम आपको कहेंगे कि आप अपने को बदल दो, तो आपका ये संसार भी बदल जायेगा। आपका परिवार भी बदल जायेगा। स्व-परिवर्तन से ही दूसरों में परिवर्तन आता है। जब आपकी बात का एंड लड़ाई से होता है, भले ही उसका जिम्मेदार आपका पति हो लेकिन कहीं न कहीं आप भी तो इसकी जिम्मेदार होंगी। अगर आप हर बात में रिएक्ट न करें, अगर आप हर बात का गलत उत्तर न दें, उनके ईगो से आपका क्रोध न बढ़े तो झगड़ा होगा ही नहीं। और ऐसा आप निश्चित कर लें। अपनी बातों को ऐसा रुख दें जिससे आप दोनों की बातों का एंड खुशहाली से हो। वो बुरा बोलें तो आप उनकी बात को हल्का लेकर समाप्त कर दें। वो आपकी गलती गिनवायें तो आप कहो कि ठीक है मैं अपने आपको ठीक कर लूंगी। कोई बात नहीं, मेरा ही दोष है। मैं तो निरन्तर अपने को सुधारने ही आई हूँ। जीवन तो निरन्तर परिवर्तन करने का नाम है। मैं अपने जीवन में परिवर्तन लाऊंगी। आप बहुत अच्छे हैं। आपको उनकी महिमा भी करनी है। वो आपके पति तो हैं लेकिन आप उनको आत्मा देखें और उन्हें ये संकल्प दें कि ये बहुत अच्छी आत्मा है। ये परवश है अपनी आत्मा के, अहंकार के। मुझे ही झुककर चलना है। लक्ष्य बना लें। जब आप ऐसा करंगी तो बहुत अच्छा आपका स्वभाव बन जायेगा। आप ये दो

संकल्प ले लें। नम्रता का कवच मुझे पहनना है और मैं तो सहनशीलता की देवी हूँ। इस स्वमान का सारा दिन अभ्यास करें। मैं तो एक महान आत्मा हूँ। मैं तो भगवान की संतान हूँ। ठीक है मेरे पास ये पेपर आया है, मेरे पास्ट के कर्मों का इसमें कुछ प्रभाव भी हो सकता है। हो सकता है कि पूर्व जन्म में मैंने भी इन्हें कोई कष्ट पहुंचाया हो। मैं इनसे हाथ जोड़कर क्षमा याचना करती हूँ। और अपने चित्त को शांत कर लें।

मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य



मैं तो एक महान आत्मा हूँ। अब मेरे साथ तो भगवान हैं। उनका श्रेष्ठ ज्ञान मुझे मिल गया है। अब मुझे ही झुक कर चलना है। जो झुकें वो ही महान है। जो झुककर चलता है, वो एक टेढ़े-मेढ़े रास्ते को, एक छोटे दरवाजे को भी पार कर सकता है। ऐसा संकल्प करें तो आपको अनुभव होगा, जो स्पीरिचुअलिटी में एक बहुत सुन्दर सिद्धांत है, स्व स्थिति को श्रेष्ठ बना लो तो परिस्थिति आप ही बदल जायेगी। जैसे ही आपके मन की स्थिति अच्छी बनेगी, वैसे ही ये परिस्थिति भी स्वतः समाप्त हो जायेगी। आप अपने में परिवर्तन लायेंगे तो आपके पति को भी बदलने का ख्याल आयेगा। उनको भी अवेयरनेस होगी, रियलाइज होगा कि नहीं मैं गलत हूँ। मुझे ऐसा नहीं बोलना चाहिए। देखिएगा, आपकी साइलेन्स पॉवर दूसरों की रियलाइजेशन पॉवर को बढ़ा देगी। पहले दिन आपको क्या करना है, मैं एक महान आत्मा हूँ। अनगिनत बार याद करते जायें पूरे दिन में। फिर उसके बाद तीन दिन मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। और तीसरे तीन दिन मैं विजयी रत्न हूँ। निश्चित रूप से आपके वायब्रेशन उनको बदल देंगे। आपमें भी पॉवर आ जायेगी। और हो सकता है, वो ही बदल जायें तो आपको कुछ फेस ही न करना पड़े। और अगर फेस करना पड़ेगा तो हँसते-हँसते आप पार कर लेंगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com



शिमला-हि.प्र.। एस.पी. बहन मोनिका को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुनीता बहन।



बेल्थरा-उ.प्र.। नगर पंचायत चेयरमैन दिनेश कुमार गुप्ता को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. वर्तिका बहन।

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

Peace of Mind
CABLE Network
1084
1060
578

परिचय के बिना किसी को भी भगवान मानकर उसका जाप करना तो आगे तांगा और पीछे घोड़ा बांधने की-सी बात करना है। मानने से पहले तो जानना जरूरी होता है। कोरा मानना तो गोया अंधश्रद्धा का आधार लेना है। विवेकपूर्ण तथा भावपूर्ण सम्बंध के एकाकार होने और एक पर ही केन्द्रित होने को ही 'राजयोग' कहते हैं।



आज योग शब्द सुनते ही मानस पटल पर आसन-प्राणायाम करता हुआ व्यक्ति ही समाने आता है। तो कहीं और गुरुओं के पास जायें तो वे कोई मंत्र देते हैं और उसको जपने को कहते हैं। संसार में गुरुओं ने जितने भी मंत्र अपने शिष्यों या अनुयायियों को दिये हुए हैं, उन सभी का अर्थ तो यही है कि - 'मैं भगवान या भगवती को नमस्कार करता हूँ।' गुरु लोग पहले से ही अपने शिष्य के स्वभाव को तथा उसकी भावना को जान लेते हैं और उसे 'राम...राम...राम...' जपने के लिए या 'ओम नमो भगवते वासुदेवाय' जपने के लिए मंत्र देते हैं। जो व्यक्ति जिस देवी, देवता या भगवान को इष्ट मानता हो, उसकी रुचि के अनुसार ही 'गुरु' उसी 'इष्ट' से सम्बंधित मंत्र देते हैं। यह तो बड़ी विडम्बना है, क्योंकि भगवान का वास्तविक परिचय भी तो होना चाहिए। परिचय के बिना किसी को भी

कहता है कि मंत्र-स्मरण में हमारा ध्यान मंत्र की ओर रिचक भी नहीं रहता, बल्कि पूर्णतः इष्ट ही की ओर रहता है। तब फिर मंत्र की आवश्यकता ही क्या है? मंत्र का स्मरण करने वाले लोग मंत्र की प्रायः यही तो आवश्यकता

विशेष प्रकार की सिद्धि होती है तथा उससे इष्ट की कृपा होती है। शब्दों का विशेष प्रभाव होता है, इससे हम इनकार नहीं करते हैं। यह तो आज सभी जानते हैं कि संगीत का प्रभाव पुष्पों और पौधों पर भी पड़ता है, दूध देने वाले

'मंत्र को ही' योग मान लेना सही है...!!

भगवान मानकर उसका जाप करना तो आगे तांगा और पीछे घोड़ा बांधने की-सी बात करना है। मानने से पहले तो जानना जरूरी होता है। कोरा मानना तो गोया अंधश्रद्धा का आधार लेना है। आज हम इसी पर थोड़ा सा प्रकाश डालेंगे।

मंत्र जपने वालों का ध्यान मंत्र की ओर रहता है और बारम्बार उस शब्द का अभ्यास करना 'स्मृति' दिलाये रखता है। भावनापूर्ण तथा परिचय सहित प्रभु से स्वाभाविक रीति से हम कुछ भी वार्ता करें, ये अधिक स्वाभाविक भी हैं और सूक्ष्म भी। विशेष मंत्र का उच्चारण करने वालों का ध्यान शब्दों की ओर रहता है। इससे उनका ध्यान प्रभु की ओर न होकर बंटता हुआ सा होता है। जबकि स्वाभाविक स्नेह, सहज भाव से होने वाली प्रभु स्मृति में पूरा ध्यान ज्योति स्वरूप प्रभु की ही ओर रहता है। इसलिए उसमें विचार तरंगों सीधी लक्ष्य को जाकर स्पर्श करती हैं और योग की धारा अभंग, अखंड, अमिश्रित और एकांकी होती है।

योग 'प्रभु' से लगाना है ना कि 'मंत्र' से यदि मंत्र उच्चारण या स्मरण करने वाला कोई व्यक्ति हमारे इस प्रश्न का निषेध करते हुए

बताते हैं कि मन को टिकाने के लिए यह सहायक होता है। यदि यह सहायक नहीं है तो इसकी आवश्यकता ही नहीं रही, और यदि यह सहायक है तो स्पष्ट है कि मन का ध्यान बंट जाता है। जिस क्षणांश में मन प्रभु में टिका है, उतना समय वह मंत्र भंग हुआ मानिये, और जिस क्षणांश में मन मंत्र पर आश्रित होता है, उस क्षणांश में वह प्रभु से हटा होता है। तब वह मनुष्य योग-स्थिति में नहीं होता। गोया तब प्रभु से योग होने की बजाय उसका योग मंत्र से होता है। दूसरी बात यह है कि यदि मंत्र एक सहज क्रिया की तरह स्वतः ही होता रहता है अर्थात् उसमें ध्यान रिचक मात्र भी नहीं देना पड़ता, तब तो उसमें न कोई रस ही रहा, न ही कोई भाव रहा। ये तो हमारे साधन, धारणा और ध्यान से रहित होने के कारण समाधि अथवा ईश्वरानुभूति देने वाला नहीं हो सकता। तब उसका क्या लाभ!

कुछ लोग कहते हैं कि मंत्र के उच्चारण अथवा स्मरण से विशेष प्रकार की तरंगें अथवा प्रकम्पन वायुमण्डल में प्रवाहित होते हैं, जो कि वायुमण्डल में आध्यात्मिकता, शांति तथा उल्लास पैदा कर देते हैं। मंत्र की शब्द रचना एवं अक्षर याचना ऐसी होती है कि उससे

पशुओं पर भी ऐसा प्रभाव पड़ता है कि संगीत के आधार पर वे कुछ अधिक दूध देते हैं। संगीत द्वारा कारखानों में कार्य करने वाले व्यक्तियों की कार्यक्षमता बढ़ जाती है। किंतु इस प्रसंग में ध्यान देने योग्य बात यह है कि मुख्य रूप से यह प्रभाव गीत द्वारा उभारे गए आवेगों अथवा भावों के कारण से होता है। कला कोई भी हो, वह मनुष्य के भाव पक्ष तथा प्रेम, उत्साह इत्यादि से सम्बंधित होती है। अतः वास्तविक मंत्र तो प्रेम ही है, जो कि आत्मा को परमात्मा की लगन में मगन कर देता है। प्रेम ही दो आत्माओं को जोड़ने वाली चीज है। आत्मा और परमात्मा के मिलाप के लिए परिचय और प्रेम ही साधन है।

अतः योग ना ही कोई मंत्र है, ना ही कोई आसन-प्राणायाम। एक ऊर्जा का उस सर्वोच्च ऊर्जा ज्योतिर्मय परमात्मा के साथ जुड़ने का नाम है- राजयोग। प्रेमपूर्ण सम्बंध स्थापित होने पर ही उसके साथ जुड़ाव होता है। तो विवेकपूर्ण तथा भावपूर्ण सम्बंध के एकाकार होने और एक पर ही केन्द्रित होने को ही राजयोग कहते हैं। तब योग को सिर्फ मंत्र, तंत्र और अंगमर्दन की प्रक्रिया तक सीमित करना उसके साथ अन्याय होगा।



पटना-कंकड़ बाग (बिहार)। उप मुख्यमंत्री तार किशोर प्रसाद को आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति चिन्ह, प्रसाद व ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. संगीता बहन, ब्र.कु. ज्योति बहन तथा ब्र.कु. सत्येन्द्र भाई।



अम्बिकापुर-छ.ग। अमरजीत भगत, खाद्य एवं संस्कृति विभाग राज्यमंत्री को रक्षासूत्र बांधते हुए सरगुजा संभाग की सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या दीदी।



मिरजापुर-उ.प्र। राज्यसभा सांसद राम सकल जी को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. बिंदु बहन।



चंद्रपुर-महा। पूर्व सांसद व भारत सरकार के पूर्व केन्द्रीय गृहराज्यमंत्री हंसराज अहिर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शीतल बहन।



पटना-बिहार। नगर विकास एवं आवास विभाग के विशेष सचिव सतीश कुमार सिंह, आई.ए.एस. को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अंजू बहन। साथ हैं पटना खाजपुरा के वरिष्ठ राजयोग शिक्षक ब्र.कु. रविन्द्र भाई तथा ब्र.कु. सिंधु बहन।



रामपुर-बुशहर (हि.प्र.)। नायब तहसीलदार गोपाल कृष्ण मुखिया को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. कृष्णा बहन। साथ हैं ब्र.कु. सावित्री बहन व अन्य।



राजकोट-रिवरला पार्क (गुज.)। गांधीग्राम पुलिस स्टेशन में पुलिस इंस्पेक्टर को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् उपस्थित हैं ब्र.कु. नलिनी बहन तथा अन्य।



हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी (उ.प्र.)। नगरपालिका अध्यक्ष आशीष शर्मा को सपरिवार रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. शान्ता बहन, ब्र.कु. दुर्गेश बहन, ब्र.कु. श्वेता बहन तथा अन्य।



मरोली-नवसारी (गुज.)। सेवाकेन्द्र में जन्माष्टमी के अवसर पर आयोजित चैतन्य झाँकी के साथ समूह चित्र में कस्तूरबा आश्रम के आचार्य महेश भाई पटेल, वसावा साहेब तथा ब्र.कु. मुकेश बहन।



दिल्ली-शक्ति नगर (डेरावल नगर)। डॉ. विकास गुप्ता, रजिस्ट्रार, दिल्ली युनिवर्सिटी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् उनके साथ ब्र.कु. लता, ब्र.कु. प्रभज्योत तथा अन्य।

राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर 'वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स' से सम्मानित

मूल्यनिष्ठ समाज के निर्माण में अमूल्य योगदान हेतु अवॉर्ड से नवाज़ा गया

देश-विदेश की हस्तियों ने दी बधाई



ब्रह्माकुमारीज़ के अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय माउंट आबू से पिछले 23 वर्षों से 'ओम शान्ति मीडिया' पत्रिका प्रकाशित हो रही है। यह भारत की एकमात्र विज्ञापन रहित पत्रिका है और इसके द्वारा मूल्यनिष्ठ समाज के लिए निरंतर प्रयास किए जा रहे हैं।



केन्द्रीय मंत्री रामदास आठवले को ओम शान्ति मीडिया पत्रिका भेंट कर माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देते हुए डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके, ब्र.कु. डॉ. बिन्नी, ब्र.कु. गंगाधर व ब्र.कु. अनीता।

इन्दौर-म.प्र.। इंदौर के सिटी क्लब में 'वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स,लंदन' द्वारा आयोजित वार्षिक पुरस्कार वितरण समारोह में केन्द्रीय मंत्री रामदास आठवले, सुप्रसिद्ध गीतकार समीर अंजान, सुप्रसिद्ध पार्श्वगायक उदित नारायण, लोकसभा सांसद शंकर लालवाणी एवं अमिताभ बच्चन के हेयर ड्रेसर दीपक सावंत ने मूल्यनिष्ठ समाज के निर्माण में अमूल्य योगदान के लिए ब्रह्माकुमारीज़ के अंतर्राष्ट्रीय

मुख्यालय माउंट आबू से प्रकाशित 'ओम शान्ति मीडिया' पत्रिका के संपादक राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर भाई को सर्टिफिकेट और मोमेंटो देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ के ओम शांति भवन,इंदौर की वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. अनीता दीदी, वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स,लंदन के राष्ट्रीय सचिव ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके व डॉ. ब्र.कु. बिन्नी बहन मंच पर उपस्थित रहे। केन्द्रीय मंत्री रामदास

आठवले ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ विश्व परिवर्तन के कार्य में अपना अतुलनीय योगदान दे रही है। आध्यात्मिकता के जरिये लोगों के जीवन में बदलाव लाना, ये और कोई नहीं कर सकता। मैं भी उनके हेड क्वार्टर माउंट आबू में जाकर आया हूँ। मैंने देखा है कि कैसे ये अपने श्रेष्ठ वायब्रेशन द्वारा समाज में परिवर्तन लाने का कार्य कर रही हैं। सुप्रसिद्ध गायक उदित नारायण ने कहा कि पिछले तीस वर्षों से इस संस्था से मेरा जुड़ाव रहा है।

इस संस्थान के दिव्य गीतों को गाने का सौभाग्य मुझे प्राप्त हुआ है। संस्थान के भाई-बहनों की सादगी, सरलता और प्रेमपूर्ण सत्कार और

इंदरब्यू के दौरान अपने विचार रखते हुए ओम शान्ति मीडिया के संपादक ब्र.कु. गंगाधर।



व्यवहार हरेक के दिल को छू लेते हैं। सुप्रसिद्ध गीतकार समीर अंजान ने कहा कि मैं मुम्बई की लाइफ स्टाइल में रहते हुए भी कुछ समय निकालकर अवश्य सेवाकेन्द्र पर जाता हूँ। मेडिटेशन कर अपने आप में ऊर्जा का संचार महसूस करता हूँ। पिछले पच्चीस सालों से इस संस्थान से मेरा सम्पर्क बना रहा है। वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स,लंदन के चेयरमैन दिवाकर सुकुल ने भी अपने भावपूर्ण विचार व्यक्त करते हुए

कहा कि लंदन में भी हमने इस संस्थान के लोगों को स्पीरिचुअल अवेयरनेस के बारे में तथा भारतीय संस्कृति को साझा करते हुए देखा है। राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर भाई को मिले इस अंतर्राष्ट्रीय सम्मान पर श्री विलियम जेज़लर(यूरोप हेड,वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स, लंदन), दिवाकर सुकुल,चेयरमैन, वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स,लंदन, संतोष शुक्ला,प्रेसीडेंट,वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स,लंदन सहित कई गणमान्य व्यक्तियों ने बधाइयाँ दीं।

सेवाकेन्द्र की सिल्वर जुबली का भव्य आगाज़ हर्षोल्लास के साथ

विशाखापट्टनम-आ.प्र.। एम.वी.पी. कॉलोनी स्थित ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र के सिल्वर जुबली महोत्सव का टी.टी.डी. फंक्शन हॉल में भव्य आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि मुत्तमसेट्टी श्रीनिवास राव,मिनिस्टर ऑफ टूरिज़्म,

सत्यवती दीदी ने कहा कि पिछले 25 वर्षों से इस एमवीपी सेवाकेन्द्र ने हजारों लोगों को अध्यात्म के पथ पर प्रबुद्ध किया है। इस प्रक्रिया में कई परिवार भगवान में दृढ़ विश्वास के साथ सहयोगी बने। कार्यक्रम में जी.सुब्रमण्य स्वामी,ओनर,लक्की

25 वर्षों में दस गीतापाठशालाएं खोलने एवं अनेकों लोगों को श्रेष्ठ जीवन जीने की प्रेरणा देने के निमित्त बना यह सेवाकेन्द्र

कल्चर,स्पोर्ट्स एंड यूथ एडवांसमेंट ने कहा कि वर्तमान अशांत बहुधार्मिक समाज में परस्पर शांतिपूर्ण जीवन के लिए ब्रह्माकुमारी संस्थान प्रशासनीय कार्य कर

शांपिंग मॉल, काकिनाड़ा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रजनी दीदी, विजयनगरम सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अन्नपूर्णा दीदी, ब्र.कु. शिवलीला, ब्र.कु.



रहा है। उन्होंने कहा कि जहाँ ज्ञान और ध्यान है, वहाँ प्रगति और उन्नति है ही है। मेयर श्रीमति गोलागनी हरी वेंकट कुमारी ने कहा कि विश्व में शांति स्थापित करने के लिए ब्रह्माकुमारीज़ का प्रयास उल्लेखनीय और अविस्मरणीय है। गंतला श्रीनुबाबू,प्रेसीडेंट,विशाखापट्टनम जर्नलिस्ट फेडरेशन ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ निःस्वार्थ भाव से समाज में शांति और अध्यात्म की स्थापना के सेतु के समान है। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु.

शशिकला, ब्र.कु. वेणी, ब्र.कु. रामेश्वरी, ब्र.कु. भवानी, माउण्ट आबू से ब्र.कु. कन्नालू तथा अन्य सेवाकेन्द्रों के वरिष्ठ भाई-बहनें उपस्थित रहे एवं अपनी शुभकामनाएं दीं। मौके पर ब्र.कु. सत्यवती दीदी ने सेवाकेन्द्र की ओर से 36 सहयोगी माताओं(अधरकुमारियों) एवं छः सहयोगी भाइयों(अधरकुमारों) को सम्मानित किया। सुंदर सांस्कृतिक कार्यक्रम हुए। संचालन ब्र.कु. रूपा बहन ने किया एवं ब्र.कु. सौम्या बहन ने आभार व्यक्त किया।

कार्य और जीवन के बीच संतुलन लाती है आध्यात्मिकता

रतलाम-डोंगरे नगर(म.प्र.)। इंजीनियर्स के जीवन में कार्य और जीवन के बीच संतुलन बनाए रखना थोड़ा मुश्किल होता है क्योंकि तकनीकी खराबी कभी भी आ सकती है। इसके लिए मन की एकाग्रता व मन को शांत करना जरूरी है। उक्त विचार दिव्य दर्शन भवन सेवाकेन्द्र पर विश्व अभियंता दिवस पर 'कार्य और जीवन में संतुलन' विषयक कार्यक्रम में कार्यपालन यंत्री विद्युत सुरक्षा एवं संधागीय विद्युत निरीक्षक मध्य प्रदेश शासन राजेश पाटीदार ने व्यक्त किये। इसके लिए उन्होंने समय प्रबंधन की महत्ता पर प्रकाश डाला। म.प्र. पश्चिम क्षेत्र विद्युत वितरण कंपनी के अधीक्षक यंत्री सुरेश वर्मा ने कहा कि कार्य व जीवन के बीच संतुलन बनाए रखने के लिए व्यक्ति को अपनी प्राथमिकता पर ध्यान देने की आवश्यकता है, जो आध्यात्मिकता से ही आ सकती है। ब्रह्माकुमारीज़ की क्षेत्रीय कार्यालय प्रभारी ब्र.कु.अनीता दीदी ने बताया कि यदि हम अपनी अंतर्निहित शक्तियों को पहचान कर परमात्मा के साथ सम्बंध जोड़ कर कार्य करें तो जीवन में सब प्रकार से संतुलन रखते हुए सुख शांति मय जीवन जी सकते हैं। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता दीदी ने अतिथियों का स्वागत करते हुए कहा कि परमपिता परमात्मा सर्वोच्च अभियंता हैं जो इस सृष्टि पर आकर पुरानी सृष्टि को नई बनाने का कार्य कर रहे हैं। इस अवसर पर आर्किटेक्ट खुशबू राजावत, इंजीनियर एसोसिएशन के अध्यक्ष अजय तिवारी, इंजीनियर विवेक हरडेकर, इंजीनियर सत्येंद्र सिंह यादव, ब्र.कु. आरती बहन ने भी अपने विचार व्यक्त किये। ब्र.कु. गीता दीदी ने राजयोग के अभ्यास द्वारा गहन शांति की अनुभूति कराई। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. साक्षी बहन ने किया।



खुश रहना है तो सभी से दुआयें लेना सीख लो

विश्व आत्महत्या निषेध दिवस पर युवाओं को दिये खुश रहने के टिप्स

हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ युवा प्रभाग के यूथ फॉर ग्लोबल पीस प्रोजेक्ट के अंतर्गत स्थानीय सेवाकेन्द्र द्वारा विश्व आत्महत्या निषेध दिवस पर प्रेम रघु आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं बागला इंटर कॉलेज में आयोजित संगोष्ठी के अंतर्गत तनाव मुक्ति पर चर्चा की गई। प्रेम रघु आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज में ब्र.कु. शांता बहन ने आत्महत्या को एक बड़ी समस्या बताते हुए एवं तनाव आने का कारण बताया कि जिस प्रकार जब तक नाव पानी के ऊपर रहती है तो कोई समस्या नहीं बनती और जब पानी नाव के अंदर चला जाता है तो समस्या बन जाती है, उसी प्रकार अनेक तरह की परिस्थितियां और समस्याएं जीवन में आती हैं। यदि हम उन्हें अपने भीतर स्वीकार कर लेते हैं तो वो तनाव का कारण बन जाता है। उन्होंने कहा कि खुश रहना है तो सभी से दुआयें लेना सीख लो। ब्र.कु. दुर्गेश बहन ने उपस्थित युवाओं एवं शिक्षकों को राजयोग का अभ्यास कराया और अपील की कि यदि मानसिक तनाव से बचना है तो राजयोग को अपने जीवन का अंग बना लें। इस अवसर पर

पैरामेडिकल कॉलेज के निदेशक डॉ. पी.पी. सिंह, राकेश शर्मा, राकेश अग्रवाल, डॉ. आर.के. सिंह, डॉ. के.के. सिंह, डॉ. भरत शर्मा, डॉ. मनीश कुमार, डॉ. अभिनव, डॉ. विवेक अवस्थी, डॉ. सुधा रानी, डॉ. कुसुम रागिनी पाराशर, गजेन्द्र भाई सहित विद्यार्थीगण उपस्थित रहे। इसके साथ ही पी.सी. बागला इंटर कॉलेज में आयोजित कार्यक्रम को भी ब्र.कु. शांता बहन ने सम्बोधित किया। प्रधानाचार्य राजेश शुक्ला ने आभार व्यक्त करते हुए कहा कि अध्यात्म में जीवन की समस्याओं का समाधान है। प्राणी मात्र से प्रेम करने वाला कभी निराश नहीं हो सकता।

