# ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -25 | दिसम्बर - I - 2023 | अंक - 17 | माउण्ट आबू | Rs.-12

जनसंपर्क एवं मीडिया कर्मियों हेतु 'व्यावसायिक जीवन में उन्नति के लिए डिवाइन कोड' कार्यक्रम

ओआरसी में हुआ आयोजन, मीडिया जगत से जुड़ी अनेक हस्तियां हुईं शामिल

ओ.आर.सी.-गुरुग्राम। ब्रह्माकुमारीज़ के भोराकलां स्थित ओम शांति रिट्रीट सेंटर में जनसंपर्क एवं मीडिया कर्मियों के लिए आयोजित संगोष्ठी के उद्घाटन अवसर पर 'व्यावसायिक जीवन में उन्नति के लिए डिवाइन कोड' विषय पर सम्बोधित करते हुए भारतीय विदेश मंत्रालय के वरिष्ठ राजनयिक,आईएफएस, राजशेखर ने कहा कि बिना शांति और प्रेम के किसी भी प्रकार की भौतिक प्रगति मायने नहीं रखती। आज के आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के समय आध्यात्मिकता की बहुत ज़रूरत है। एक अच्छा विचार ही अच्छा कर्म करा सकता है और अच्छे कर्मों से ही समाज में सद्भावना पैदा होती है। ओआरसी की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी ने कहा कि मीडिया एक पॉवर है। लेकिन ज़रूरत है कि अपनी पॉवर को बेहतर ढंग से उपयोग करें। आध्यात्मिकता एक बल है जो निर्भयता और बेबाकी से बात रखना सिखाता है। दीदी ने कहा कि सबसे पहले हमें एक अच्छा सुनने वाला बनना है। तब ही हम बेहतर ढंग से रेस्पॉन्ड कर सकते हैं। भारत सरकार के पूर्व मीडिया सलाहकार एस. नरेंद्र ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ में आना ही मेरा सौभाग्य है। आज डिजिटल टेक्नोलॉजी हमारी लाइफ में आ चुकी है। जिस कारण फैक्ट के बजाय फेक न्यूज़ ने जगह ले ली है। आध्यात्मिक मूल्य ही मीडिया को बेहतर दिशा प्रदान कर सकते हैं। चेन्नई से प्राइम प्वाइंट चैनल के संस्थापक, श्रीनिवासन ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ एक आध्यात्मिक संगठन के साथ तकनीकी स्तर पर भी काफी आधुनिक है। विज्ञान और आध्यात्मिकता एक-दूसरे के पूरक हैं। इस अवसर पर श्रीनिवासन जी के द्वारा लिखित पुस्तक 'आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस' का विमोचन ब्र.कु. आशा दीदी एवं माननीय अतिथियों ने किया। इंडिया टुडे इंस्टीट्यूट के डीन एवं डायरेक्टर ध्रुव ज्योति ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ विश्व में शांति और प्रेम का संदेश दे रही है। मुझे माउण्ट आबू जाने का अवसर मिला, जहां एक नई ऊर्जा का अनुभव हुआ। भारतीय जनसंपर्क परिषद के चीफ मेंटर एम.बी. जयराम ने कहा कि यहाँ का आध्यात्मिक वातावरण स्वत: ही एक शक्ति प्रदान कर रहा है। ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया विंग की राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. सरला दीदी ने अपने स्वागत वक्तव्य में कहा कि प्रत्येक मीडिया कर्मी को ईश्वर ने चुना है ताकि वो समाज में सकारात्मकता ला सके। माउण्ट आबू से आये ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया विंग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. शांतनु भाई ने सभी का धन्यवाद करते हुए अपने विचार रखे।

> - आध्यात्मिकता, निर्भयता और बेबाकी से अपनी बात रखना सिखाती है : आशा दीदी
> - शांति और प्रेम के बिना भौतिक प्रगति मायने नहीं रखती : राजशेखर
> - आध्यात्मिक मूल्य ही दे सकते मीडिया को बेहतर दिशा : एस. नरेंद्र

'मूल्य आधारित सेवा द्वारा समृद्ध समाज की पुनर्स्थापना' अभियान का श्रीनगर गढ़वाल में भव्य शुभारम्भ

श्रीनगर-गढ़वाल(उत्तराखंड)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा श्रीनगर गढ़वाल उत्तराखंड में 'मूल्य आधारित सेवा द्वारा समृद्ध समाज की पुनर्स्थापना' अभियान के शुभारंभ पर मुख्य अतिथि पूर्व सीएम एवं गढ़वाल सांसद तीरथ सिंह रावत ने कहा कि बेहतर कर्म और विचारों से ही स्वर्णिम समाज की पुनर्स्थापना की जा सकती है। जिसके लिए पूरे देश ही नहीं विश्व भर में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा अलख जगाई जा रही है। ब्रह्माकुमारीज़ की संयुक्त मुख्य प्रशासिका एवं समाज सेवा प्रभाग की अध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी ने कहा कि अच्छे विचारों से ही मन परिवर्तन होता है और मन अच्छे कर्मों की ओर ले जाता है। रोटरी क्लब, लायंस क्लब सहित श्रीनगर गढ़वाल के विभिन्न व्यवसाय से जुड़े व्यक्तियों ने राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी को मोमेंटो एवं चांदी के मुकुट से सम्मानित किया। पर्यावरणविद देव राघवेन्द्र बद्री ने उन्हें चंदन का पौधा भेंट किया। माउंट आबू से आये समाज सेवा प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक राजयोगी ब्र.कु. अवतार भाई ने सभी को अभियान के उद्देश्य से अवगत कराया। ब्र.कु. नीलम बहन एवं ब्र.कु. सरिता बहन ने अतिथियों का गुलदस्ते एवं फूल-मालाओं से स्वागत किया। मंच संचालन क्षेत्रीय निदेशक राजयोगी ब्र.कु. मेहरचंद भाई द्वारा किया गया। इस मौके पर राजयोगिनी संतोष दीदी ने राष्ट्रीय कवि नीरज नैथानी, स्वच्छता के प्रहरी डॉ. बीपी नैथानी, पतंजलि से लक्ष्मी शाह, पर्यावरणविद देव राघवेन्द्र बद्री, व्यापारी समाज से वासुदेव कंडारी, धनेश उनियाल, गौ सेवा से अनुज जोशी, स्वास्थ्य सेवा से डॉ. केके गुप्ता आदि को उत्कृष्ट सेवाओं के लिए सम्मानित किया। कार्यक्रम में ब्र.कु. राधेश्याम,चंडीगढ़, ब्र.कु. ऊषा दीदी,असंध, प्रो. ई.वी. स्वामीनाथन, प्रो. ई.वी. गिरीश, ब्र.कु. प्रेम बहन,करनाल, ब्र.कु. वीरेन्द्र,माउण्ट आबू, ब्र.कु. वसुधा बहन,कादमा हरियाणा आदि ने भी अपने विचार रखे। प्रदेश स्वास्थ्य मंत्री डॉ. धन सिंह रावत के प्रतिनिधि के तौर पर भाजपा मंडल अध्यक्ष जितेन्द्र धिरवाण ने अभियान का श्रीनगर से आरंभ करने पर ब्रह्माकुमारीज़ संस्था का हृदय से आभार प्रकट किया।

राजयोगिनी संतोष दीदी एवं सांसद तीरथ सिंह रावत ने अभियान को दिखाई हरी झंडी

इस अभियान के अंतर्गत विभिन्न विद्यालयों, यूनिवर्सिटीज़ में जाकर मूल्यनिष्ठ सेवाओं से सभी को अवगत कराया जाएगा।

शुद्ध भाव से शुभ संकल्प करें तो विकट परिस्थितियां भी सुगम हो जाती हैं

इंदौर-म.प्र.। सुख, शांति से परिपूर्ण आनंदमय जीवन के लिये हर क्षेत्र में सकारात्मकता को अपनाना ज़रूरी है। आध्यात्मिकता हमारे दृष्टिकोण को सकारात्मक बनाती है। दृढ़ और शुद्ध भाव से शुभ संकल्प करें तो विकट परिस्थितियां भी बदल सुगम हो जाती हैं। उक्त उद्गार प्रख्यात आध्यात्मिक वक्ता तथा ब्रह्माकुमारीज़ की अति.मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयन्ती दीदी ने ज्ञानशिखर, ओमशांति भवन के ओमप्रकाश भाईजी सभागृह में आयोजित आध्यात्मिक समागम कार्यक्रम में 'सकारात्मक परिवर्तन द्वारा आनंदमय जीवन' विषय पर सम्बोधित किये। उन्होंने कहा कि अंधियारी रात रोज़ आती है, परंतु हम यह नहीं कहते कि रात क्यों आई। क्योंकि हमें पता है कि हर रात के बाद सुनहरी सुबह अवश्य होगी। इसी तरह से वर्तमान समय घोर कलयुग का समय है। यह अवश्य ही परिवर्तन होकर सुनहरे सतयुग के रूप में श्रेष्ठ सुख-शांति संपन्न नई दुनिया आयेगी। इंदौर ज़ोन की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी ने सभी का स्वागत किया एवं ब्र.कु. आशा दीदी,संचालिका भिलाई क्षेत्र, ब्र.कु. उषा दीदी,संचालिका,उज्जैन क्षेत्र, इंदौर के सांसद शंकर लालवानी, देवी अहिल्या विश्व विद्यालय की कुलपति रेणु जैन आदि ने अपनी शुभ कामनायें दीं। इंदौर शहर की ओर से महापौर पुष्य मित्र भार्गव ने जयंती दीदी का सम्मान किया एवं शुभकामनायें दीं। सिंधी समाज एवं लायंस क्लब की ओर से भी दीदी का सम्मान किया गया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में प्रबुद्धजन व शहर के लोग मौजूद रहे। संचालन ब्र.कु. आस्था बहन ने किया। कुमारी प्रतिक्षा तथा शक्तिनिकेतन की कुमारियों ने स्वागत नृत्य प्रस्तुत किया। ब्र.कु. आकांक्षा बहन एवं बहन वर्षा झालानी ने सुंदर गीत की प्रस्तुति देकर सभी का मन मोह लिया।

> **कार्यक्रम में...**
>
> जयंती दीदी ने कहा : आध्यात्मिकता हमारे दृष्टिकोण को सकारात्मक बनाती है
>
> शहर की ओर से महापौर द्वारा एवं सिंधी समाज व लायंस क्लब की ओर से भी दीदी का सम्मान हुआ

निरंतर आनंदमय स्थिति में रहने के लिए पाँच बातों का ध्यान रखें

कोई भी गुरू व संत अपने नाम के आगे 'आनंद' शब्द को जोड़ते हैं, जैसे कि निजानंद महाराज, परमत्यागी परमानंद जी, केशवातीर्थ केशवानंद जी आदि-आदि। ये आनंद एक ऐसा गुण है जिसकी सभी को चाहना रहती है। आनंद चाहिए तो सभी को, परंतु कहाँ से मिलेगा उसका कोई बिग बाज़ार तो है नहीं कि वहाँ से खरीद कर ले आवें! फिर भी हम आनंद की खोज जीवन भर करते रहते हैं।

राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर

आनंद प्राप्त करने के लिए विशेष रूप से पाँच नैतिक सद्गुणों को अपने जीवन में अपनाने की, पाँच मानसिक प्रक्रियाओं को अंकुश में रखने की तथा पाँच आध्यात्मिक प्रवृत्तियां हर रोज़ करने की ज़रूरत है। ये बात निःसंशय है।

पाँच सद्गुण जो कि आपके जीवन में आनंद को प्रचुरता से परिपूर्ण कर देंगे, वो हैं कृतज्ञता, सच्ची प्रशंसा, क्षमा, स्वीकृति और करुणा। लोगों के छोटे से छोटे उपकार के लिए उनका आभार मानें। उनके कार्य की सच्चे दिल से प्रशंसा करें। कृतज्ञता और प्रशंसा आपके जीवन में चमत्कारिक रूप में बदलाव ला देंगे। ये साधारण दिखने वाली वस्तुएं आपके जीवन में बाहुल्य और कृपा भर देंगे। सदा मीठा, मधुर व सत्य ही बोलें। 'क्षमा' क्रोध को मारने का एक परम-शस्त्र है। कोई आपको कष्ट दे तो उसे क्षमा कर दें। सच्चे होने के बावजूद भी दयालु होना भी उतना ही महत्त्वपूर्ण है। क्षमा, ये खुशी की महत्त्वपूर्ण चाबी है। जो पहले क्षमा करे वो सच में बड़ा बहादुर है। लोगों पर करुणा करें और आपकी क्षमता के अनुरूप उनकी मदद अवश्य करें। करुणा, प्रामाणिकता और अन्य के प्रति आदर, ये मानवता के बहुत महत्त्वपूर्ण प्रमुख अंग हैं। किसी की भी टीका-टिप्पणी नहीं करें। जीवन-काल इतना छोटा है, लोगों को प्रेम करने का भी समय नहीं मिलता तो दूसरों की टीका-टिप्पणी करने के लिए कहाँ से मिलेगा!

दूसरों के साथ अपनी तुलना न करें। प्रेम बांटे और अपने पास जो भी वस्तु आदि है उससे प्रेम करें। दूसरी महत्त्वपूर्ण बात ये है कि, स्वीकार करें कि बहुत सारी वस्तुओं को आप बदल नहीं सकते। इसे अंतःकरण से स्वीकारें। स्वीकृति एक बहुत बड़ा गुण है।

पाँच मानसिक प्रक्रियाओं पर नियमन आपको आंतरिक शक्ति और सुख प्रदान करती है। और वो हैं, तृष्णा, विचार, इच्छाएं, अहं और वर्तन। परमानंद आपका निजानंद बना रहे, इसके लिए राग, द्वेष और तृष्णा से दूर रहें और विचारों को नियंत्रित एवं शुद्ध व श्रेष्ठ रखें। विचारों के द्वारा ही हम अपने ब्रह्माण्ड और भविष्य का निर्माण करते हैं। एक-एक विचार व संकल्प आपके शरीर के प्रत्येक कोष पर असर डालता है। इसलिए अपने विचारों पर काबू रखें।

इसके साथ-साथ अपनी इच्छाओं को कम करना बहुत ज़रूरी है। इच्छा एवं आसक्ति, दुःख का मूल कारण है। हमें अपना क्रोध, लोभ, ईर्ष्या जैसे विकारों को काबू में कर सकारात्मकता में परिवर्तित कर देना चाहिए। अपने वर्तन को सकारात्मक रखना भी अति आवश्यक है। सत्य तो यह है कि हमारे साथ जो घटनायें घटित होती हैं उसका प्रभाव हमारे पर सिर्फ दस प्रतिशत है। नब्बे प्रतिशत असर तो उस घटना के प्रति हमारी प्रतिक्रिया कैसी है, उस पर निर्भर है। विशेष रूप से हमें विनम्र होकर, अहंकार का त्याग करना चाहिए। अहंकार और क्रोध हमारे सबसे बड़े दुश्मन हैं। अहंकारी किसी के पास जाता नहीं है और क्रोधी के पास कोई आता नहीं है। अहंकार और क्रोध सम्बंधों और परिवार का नाश कर देते हैं। ये सब मानसिक प्रक्रियाएँ हमारे अपने स्वभाव को बनाने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसीलिए हम इन सभी मानसिक प्रक्रियाओं को जितना हो सके काबू में रखें।

हमने जाना कि परमानंद, परम शांति व सुख पाने के लिए हमें क्या-क्या अपनाना है और क्या-क्या छोड़ना है तथा क्या-क्या नियंत्रित करना है। हम सभी परमानंद को निजानंद बनाने के लिए यदि इन सिम्पल बातों को ध्यान में रखें तो कितना अच्छा हो! परम सुख और परमानंद का एड्रेस हमारे भीतर, हमारे पास ही मौजूद है। पर कभी हमने इसे जानने की चेष्टा ही नहीं की और ना ही हमारा ध्यान इस ओर गया। हम ढूंढते रहे बाहर, सम्बंधों में, पैसों में, प्रकृति में, पूजा-अर्चना में। किन्तु अब, यदि हम सभी परमानंद के इच्छुक, छोटी-छोटी बातों पर ध्यान दें जैसे कि दूसरों का आभार व्यक्त करना, प्रशंसा करना, अपने अहंकार का त्याग करना और अपने संकल्पों को नियंत्रित रखना, तो परमानंद ही हमारा निजानंद हो जायेगा। ठीक है ना! समझ में आ गया ना! उसे कैसे पाना है!

स्वयं को देख स्वयं को बदलें

आप सभी दिव्य गुणों के गुलदस्ते हो ना! दिव्यगुणों के गुलदस्ते से जीवन महक जाती है। तो आप सबकी जीवन सदा महकी हुई रहती है ना! एक बार बाबा ने कहा था और कोई दान आप नहीं कर सकते हो लेकिन गुणदान तो कर सकते हो। ब्राह्मणों को दान तो नहीं करेंगे। सहयोग देंगे।

किसी में 99 अवगुण हों लेकिन एक गुण, एक विशेषता ज़रूर सभी में होती है। कोई उस विशेषता को जानते हैं और कोई अपनी विशेषता को जानते हैं और कोई अपनी विशेषता को भी जानते नहीं हैं। बाबा ने आपको अपना बनाया है तो बाबा कहते हैं- तुम सब विशेष आत्मायें हो। तो कोई विशेषता देखी तब तो आपको अपना बनाया। नहीं तो दुनिया में कितनी कुमारियां हैं पढ़ी-लिखी हुई, बहुत जज, वकील हैं। बाबा को आप ही पसन्द आई तब तो आप बाबा की बनी ना! आपने बाबा को तो पहचाना। चलो कोई विशेषता आप में नहीं हो, यह विशेषता तो है कि भगवान को पहचान लिया। तो यह तो कितनी बड़ी विशेषता है आप सबमें, है कि नहीं है? तो हरेक में कोई न कोई विशेषता होती ज़रूर है लेकिन विशेषता को कार्य में लगाना और उसको बढ़ाना है। अभी जो उस विशेषता को पहचानते ही नहीं हैं, तो वह बढ़ायेंगे क्या? और जितना आप विशेषता को कार्य में लगायेंगे, अभिमान से नहीं लेकिन सेवा भाव से तो आपकी विशेषता बहुत बढ़ती जायेगी और सेवा में बहुत सफलता मिलेगी। मम्मा हमको कहती थीं कि आप में यह विशेषता है इसको सेवा में लगाओ तो यह दुगुनी, तिगुनी हो करके 100 प्रतिशत हो जायेगी, इसीलिए हमारी जीवन जो है वो श्रेष्ठ बनाना या साधारण बनाना अपने हाथ में है।

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

ज्ञान तो सुन लिया लेकिन जब तक उस ज्ञान को मनन नहीं करेंगे तब तक अपना नहीं बनेगा। बाबा ने जो ज्ञान का खज़ाना दिया है उस खज़ाने को मनन शक्ति से ही अपना बना सकते हैं।

वर्तमान समय जो भी हो रहा है, जो भी सुनने-देखने को मिल रहा है, यह सब आपके पेपर हैं, बिना पेपर के कोई पास होता है? के.जी. वाले का भी पेपर होता है। वह भी पेपर के बिना आगे नहीं बढ़ सकते। तो हम 21 जन्म का राज्य-भाग्य लेंगे, आधाकल्प पूज्य बनेंगे, आधा कल्प राजा बनेंगे और बिना पेपर के! यह कैसे हो सकता है? ब्राह्मणों के संसार के हिसाब से अभी स्थापना का कार्य बहुत आगे बढ़ गया है। उसमें आप समझो पहले बहुत अच्छा था, अभी ऐसा क्यों हुआ, अरे पहले तो तुमको अंगुली पकड़ करके बाबा ने चलाया। छोटे बच्चों को माँ-बाप अंगुली पकड़कर चलाते हैं क्योंकि गिरे नहीं, चोट नहीं लगे। अभी वह जब बड़ा होगा तो भी माँ बाप अंगुली पकड़कर चलेंगे क्या? तो आप भी अब बड़ी हो गई हो। अभी पहले जैसे थोड़े ही बाबा आपको अंगुली से पकड़ करके चलायेंगे। इसलिए आप यह सोचो कि वर्तमान समय हमको अपने को बदलना है, यह पक्का कर दो। संकल्प की स्याही से यहाँ मस्तक में लिख दो कि मुझे बदलना है।

एक बाप से सर्व सम्बन्ध जोड़ना ही सच्चा समर्पण

राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

हमारे सर्व सम्बन्ध एक बाप से हैं। हम उस सच्चे माशूक के आशिक हैं, हम सभी उस सच्चे माशूक के इश्क को जानते हैं। एक बाबा की लगन कितनी प्यारी, मीठी, सुखदाई है। ऐसी लगन में मगन रहने वाले कभी किसी दूसरे की लगन में नहीं जायेंगे। अगर किसी की आपस में बहुत-बहुत प्रीत होती है तो उसे तोड़ना मुश्किल होता है। ऐसे जब बाप से हमारी पूरी लगन है, प्रीत है तो यह भी गुप्त खुशी व नशा रहता है कि हमने तो उसी बाप को पाया है। सारी दुनिया कुछ भी नहीं है, एक तू इतना प्यारा है। हम उसी प्यार के समुद्र की नदियां हैं। इसी को ही हम कहते हैं निरन्तर योग में रहना, यह मस्ती बड़ी निराली है। बाबा के प्यार का अनुभव करते उसी मस्ती में रहो तो दूसरी कोई भी बात सामने आ नहीं सकती। यह पुरुषार्थ की बहुत सहज विधि है।

बाबा कहते तुम सब हो कठपुतलियां और तुम कठपुतलियों को मैंने दी है श्रीमत की चाबी। तो बाबा ने जो श्रीमत की चाबी दी है उसी अनुसार बेफिकर बादशाह बन निश्चिंत हो खेल करो। लेकिन सदा समझो हम राजऋषि, राजयोगी हैं। अपना ऑक्यूपेशन नहीं भूलो। योगी के लिए मूल चाहिए, ज्ञान से पुरानी दुनिया का वैराग्य। हम हैं योगी लोग, न कोई अपना न कोई पराया। हमें कौन जानें। यह बहुत मस्ती थी। इसलिए कहती - हे आत्मा तू बाबा को स्वाहा हो जाओ, तो मन-बुद्धि भी सब स्वाहा हो जायेगा। जब सब स्वाहा हो गया तो पुरानी दुनिया से वैराग्य हो ही जायेगा। पुरानी दुनिया तब तक खींचती है जब तक समर्पण नहीं हुए हैं। संकल्प शक्ति भी समर्पण है तो दूसरी कोई भी बात नहीं आ सकती। इसी का नाम तपस्या है। तो पहले अपने आप का त्याग करो अर्थात् समर्पण हो जाओ। जब आत्मा स्वयं समर्पण हो गई फिर तपस्या करना, अशरीरी बनना बहुत सहज है। अब हमारी तपस्या की, दुनिया को भी दरकार(ज़रूरत) है। तत्वों को भी इसकी दरकार है। हम सब देख रहे हैं दुनिया की हालत दिन-प्रतिदिन गम्भीर होती जाती है, यह दुनिया की गम्भीर बातें हमें और भी प्रेरणा देती हैं कि हमें तपस्या करके विश्व को अपनी साइलेन्स की किरणें देनी हैं।

सेंसिटिव नेचर छोड़ो, इनोसेन्ट बनो

राजयोगिनी दादी जानकी जी

सबके प्रति शुभ भावना, कल्याण की भावना रहे। भले उनके अन्दर कुछ और भी हो, परन्तु मेरी कल्याण की भावना रहे, ऐसी हमारी नेचर हो जाए।

सेंसिटिव नेचर दो प्रकार की है, एक पॉज़िटिव रूप में लेवे तो बहुत जल्दी आगे बढ़ सकते हैं। दूसरा सेंसिटिव नेचर कई बार बहुत दुःख देती है, सेंसिटिव नेचर वाले जल्दी उतावले हो जायेंगे। किसी के भाव को भी नहीं समझेंगे। उनमें धीरज नहीं रहता। समझने की कोशिश भी नहीं करते, इससे बहुत नुकसान हो जाता है। अभी उसे परिवर्तन करना है। किसी भी बात में सिद्ध करने की कोई ज़रूरत नहीं है।

ज्ञानी-योगी तू आत्मा का वास्तव में चिन्ह यह है कि जो सेकण्ड में वायब्रेशन से भी डिटैच कर लेवे, इशारे से कैच कर लेवे। जैसे वायरलेस कैच कर लेता है, अजब लगता है आवाज़ अन्दर घुस जाता है। ऐसे ही जितना हम साइलेन्स में जाते हैं, बुद्धि महीन होती जाती है, जो और कोई वायब्रेशन अन्दर घुस नहीं सकते। कोई की कैसी भी भावना हो, वह अन्दर टच नहीं कर सकती। इसके लिए बुद्धि इतनी स्वच्छ, साफ, क्लीन हो जो हर बात कैच कर सके। दिन-प्रतिदिन समय ऐसा आ रहा है, बाबा के दिल में जो हमारे प्रति हो, वो सेकण्ड में कैच कर लेवें।

दूसरा - एक-दो की भावनाओं को भी कैच कर लेवें। सबके प्रति शुभ भावना, कल्याण की भावना रहे। भले उनके अन्दर कुछ और भी हो, परन्तु मेरी कल्याण की भावना रहे, ऐसी हमारी नेचर हो जाए।

तीसरा - सेवा में आत्माओं को जो चाहिए वो फट से मिलता जाए। जो चीज़ साइंस से निकलती है वो चीज़ सिर्फ उनके लिए थोड़े ही है, वो सबके लिए यूज़ हो जाती है। ऐसे हमारे सारे ब्राह्मण परिवार में हो जाए तो बड़ा अच्छा हो जायेगा। कोई भी बात में किसी भी घड़ी, किसी के साथ भी यह ख्याल नहीं होता है कि कहूँ या न कहूँ? पता नहीं क्या रियेक्शन होगा...तो यह जो ख्याल होता है ना, यह भी तो एक प्रकार का साधारण व व्यर्थ ख्याल है। इससे भी फ्री हो जायें तो ख्याल श्रेष्ठ और कामलायक होंगे। इसमें एक तो याद में रहो, दूसरा सर्विस में आपस में सहयोग हो,उससे बाहर वाले लोग भी मानेंगे, यह गैरन्टी है।

हिम्मत, सत्यता और विश्वास तीनों एक जैसे हों। हिम्मत है लेकिन सत्यता की थोड़ी कमी है। हिम्मत और सत्यता है तो आत्म विश्वास या बाबा में विश्वास नहीं है। लेकिन जब तीनों एकदम पॉवर में हो जाते हैं, तो यह लाइफ अच्छी लगती है। चलो अपने में विश्वास नहीं है, तो बाबा करेगा यह तो विश्वास का आवाज़ हो! तो तीनों इकट्ठे होने से सब सहज हो जाता है, कोई बड़ी बात नहीं है। हुआ ही पड़ा है। तो यह एक हमारा अन्दर सोचने का तरीका जैसा होगा, हमारे बोल जैसे होंगे, उसमें सत्यता और विश्वास काम करेगा। आजकल बहुत सोचने की आवश्यकता नहीं है, रखो भगवान पर, करने वाला बैठा है। अन्दर से सभी सेंसिटिव नेचर को छोड़के इस तरह से बनो। तो क्विक पुरुषार्थ करके सफलता को पाओ और दूसरों को भी सफलता देने में मदद करो। तो सदा सफलता देख कहेंगे कि यह मेरा भाग्य है। पुरुषार्थ करके भाग्यवान बने तो ज़रूर सफलता मिलेगी। ऐसे नहीं जो भाग्य में होगा...नहीं। तो सोचने के तरीके को बड़ा अच्छा रॉयल, सुन्दर बनाना है।

- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

बदलते समय में क्या हम भी बदल रहे हैं...!!!

बदल रहा है सबकुछ। कल था... वो आज नहीं। आज है... वो कल नहीं होगा। पानी ठहर जाये, तो उसमें भी जर्म्स पैदा हो जाते हैं... बहता पानी और ही शुद्ध होता जाता है। हमें भी बदलाव पसंद है। बदलने की कोशिश भी करते हैं। अच्छे-अच्छे संकल्प भी यथा-समय करते हैं, पर क्या जो हमने चाहा वह होकर रहता है! अगर हमारी चाहत पूरी नहीं होती, तो उसके कारण पर कभी विचार किया? या फिर संकल्प किया और फिर संकल्प किया...बस... बदलाव तो हुआ नहीं! समय बदल गया... कहीं हम वहीं के वहीं ठहरे तो नहीं रह गये...!!!

हम हर वक्त बदल रहे हैं। लोग कहते हैं, हम परिवर्तन होना नहीं चाहते लेकिन हर घड़ी हम परिवर्तित हो रहे हैं क्योंकि हर घड़ी परिवर्तनशील है, क्रिया-प्रतिक्रिया होती रहती है। समय के अनुसार मनुष्य को स्वयं में परिवर्तन लाना बेहद ज़रूरी है। लेकिन देखा गया है कि बुराई की ओर अग्रसर होना तो इंसान के लिए सहज है, लेकिन स्वयं में कुछ श्रेष्ठ परिवर्तन लाने में लोगों को तकलीफ महसूस होती है। परिवर्तन होने का संकल्प भी कई मनुष्य लेते हैं, जैसे कोई त्योहार होगा, नये वर्ष का आरंभ होगा, कोई शुभ अवसर होगा तो कई सुंदर-सुंदर संकल्प लेते, प्रतिज्ञा करते कि आज से मैं ये नहीं करूंगा, अच्छे कार्य करूंगा, सभी से प्रेमपूर्ण व्यवहार करूंगा, किसी को दुःख नहीं दूंगा। लेकिन वो शुभ अवसर गया, पुराने संस्कार धीरे-धीरे हावी होने शुरु हुए और विस्मृति हो गई अपने श्रेष्ठ संकल्प की। फिर लगता, मैं जैसा हूँ, वैसा ही ठीक। प्रेम से काम कहाँ निकलता है! सिर्फ अच्छा ही करूंगा तो तरक्की कैसे होगी! और फिर जैसे के तैसे...! लेकिन...

स्वीकारें बदलाव को...

परिवर्तन प्रकृति का अटल नियम है, इसको कोई रोक नहीं सकता। हम कितना ही एक ही पटरी पर खड़े रहना चाहें, एक दिन पटरी खुद अपनी राह मोड़ लेती है। फिर या तो आप बाहर निकल जाते या फिर फंसकर अपनी जान गंवा देते। इसलिए परिवर्तन हरेक को स्वीकार करना ही होगा। चाहे स्वेच्छा से या मजबूरी से।

जीवन में हर समय हमारी परीक्षा होती है इसलिए हमें तैयार रहना पड़ता है। इसके साथ ही हम सभी जानते हैं कि हमने इस धरती पर जन्म लिया है तो हमारी मृत्यु भी निश्चित है। तो हमें अपनी अन्तिम घड़ियों की परीक्षा के लिए भी तैयारी करनी पड़ती है। चाहे वह अपने जीवन की अन्तिम घड़ियों की हो, चाहे सृष्टिचक्र की अन्तिम घड़ियों की हो। लेकिन यह बात सब क्यों भूल जाते हैं? क्योंकि हम भ्रमित हो जाते हैं। अगर हमें सदा याद रहे कि हमें शरीर छोड़ना है तो ऐसा कोई भी कर्म नहीं करेंगे जिससे पाप बन जाए। ऐसा नहीं समझो कि मुझे पता चल जाए कि मैं उस दिन मरने वाला हूँ तो मैं अभी से कुछ भी गलत नहीं करूंगा या फिर अच्छे काम करूंगा। अन्तिम घड़ी के लिए इन्तज़ार करना, यह बड़ा भ्रम है, अपने आपको धोखा देना है क्योंकि

हमारा श्वास कब बन्द हो जायेगा क्या पता? इसलिए हमें क्या करना है? बाबा(परमात्मा) ने जो करने के लिए कहा है, हमें वही करना है। उसके लिए कुछ ईश्वरीय नियम हैं, उनका अनुसरण करना है।

बदलें... तो क्या बदलें...!

बाबा कहते, सर्व देहधारियों की याद को भूल एक मुझ निराकार पिता को याद करो। अपनी देह को भी याद नहीं करो। भगवान को सब सौंप दो तो आप सर्व रूप से स्वतन्त्र होंगे। विकारों से स्वतंत्र होंगे, बुराइयों से स्वतंत्र होंगे, व्यर्थ से स्वतंत्र होंगे। मनमानी करना, व्यसनों में लिप्त रहना, पाप करना यह कोई स्वतंत्रता नहीं है। यह स्वतंत्रता के नाम पर पाप करने की स्वच्छन्दता है। बाबा बार-बार कहते हैं, नष्टोमोहा स्मृति स्वरूप बनो। क्योंकि और सारे विकार भी आते हैं 'मोह' के कारण। अगर आप अपनी उन्नति चाहते हैं तो सबसे पहले 'मोह' पर जीत पाओ। मोह केवल व्यक्ति से नहीं है, लेकिन वस्तु से अथवा किसी वैभव, साधन या खाने-पीने की चीज़ों या अपने विचारों से भी हो सकता है। मोह यहाँ तक ख़त्म हो कि उसकी राख भी न रहे। यह हमारी अन्तिम परीक्षा होगी। बाबा कहते, किसी की भी ग्लानि न करो। किसी के लिए बुरा नहीं सोचो, बुरा नहीं करो। जहाँ तक हो सके सबको सन्तुष्ट करो ताकि उनसे दुआयें मिल सकें। दुआयें लेना, यह जीवन में बहुत बड़ी उपलब्धि है। प्रतिदिन अपनी उन्नति का चार्ट चेक करो। स्वयं का जज बनो, स्वयं का डॉक्टर बनो, स्वयं का टीचर बनो। देखो, क्या मैं दिन-प्रतिदिन प्रगति कर रहा हूँ? सदा मन में यह उमंग रहना चाहिए कि मुझे आगे बढ़ना है।

आपको मालूम है... फिर भी...

बाबा ने कहा है कि आप बच्चों में भी कोई होंगे अन्तिम विनाश देखने के लिए। आप भी जानते होंगे कि विनाश का समय कैसा होगा! उस समय साम्प्रदायिक दंगे होंगे, लोग धर्म के नाम पर आपस में लड़ेंगे। जब विनाश होगा तब जीने के लिए जो ज़रूरी चीज़ें चाहिए, वे भी नहीं होंगी। उस समय यातायात, सूचना प्रौद्योगिकी ठप्प हो जायेंगी तो दुनिया की क्या परिस्थिति होगी आप अन्दाज़ा लगा सकते हैं! उस समय परीक्षा किस रूप में आयेगी? भय, असुरक्षा और दुश्चिन्ता।

तब आपको मन एकाग्र करना होगा, स्थिर करना होगा। योगयुक्त हो रहना पड़ेगा, विदेह अवस्था में, आनंद की स्थिति में रहना पड़ेगा। ये सब तब सम्भव होंगे जब आपको इन अवस्थाओं में रहने का अभ्यास बहुत काल का होगा। हमारी अन्त की स्थिति जैसी होगी वैसी ही हमारी गति होगी। हमारा भविष्य हमारे अन्त की मति पर आधारित होगा।

...ऐसे में निभाना होगा अपना दायित्व

बाबा ने यह भी कहा है कि विनाश के समय पाँच विकार और पाँच तत्व भी वार करेंगे। काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार ये भी परेशान करेंगे। वे भी बड़े रूप में आयेंगे। उसके बाद आसुरी शक्तियाँ खत्म हो जायेंगी। लेकिन उससे पहले विकार और विकारी भी आपको परेशान करेंगे, आपका पीछा करेंगे परन्तु अगर आप आत्म-अभिमानी होंगे और परमात्म-अभिमानी होंगे तो उनको आपका प्रकाश रूप दिखाई पड़ेगा, आप देवी रूप में दिखायी देंगी, फरिश्ते रूप में दिखायी देंगी। आप उस समय ऐसी शक्तिशाली अवस्था में होंगे तो वे आप के पास आ नहीं पायेंगे। उस समय आपको अपने योग बल से, योग अवस्था से ही मदद मिलेगी। उस समय प्राकृतिक प्रकोप होंगे। बाढ़ आयेगी, भूकम्प आयेगा। उस समय जल के प्राणी भी बाहर आ जायेंगे। तब लोग घर के बाहर भी रह नहीं पायेंगे। ऐसे समय जो योग में रहेंगे, बाबा के साथ का अनुभव करते रहेंगे उनको जानवर आदि से कुछ भी हानि नहीं होगी। इसलिए बाबा कहते, बच्चे फरिश्ता बनो, अशरीरी बनो, देही अभिमानी बनो। अगर हम अभी से तैयारी करेंगे तो उस अन्तिम परीक्षा का सामना कर पायेंगे और पास हो जायेंगे।

राँची-झारखण्ड। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा बार एसोसिएशन में आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी। साथ हैं अधिवक्ता आर.एस. प्रसाद, अधिवक्ता युगल किशोर, बार एसोसिएशन सचिव संजय विद्रोही, अधिवक्ता विजय पांडेय, अधिवक्ता पीयूष मिश्रा तथा अन्य।

शिमला-पंथाघाटी(हि.प्र.)। रोहित ठाकुर,एजुकेशन मिनिस्टर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुनीता बहन।

कोटा-वल्लभनगर(राज.)। कोटा यूनिवर्सिटी फाइनेंस ऑफिसर पूनम मेहता को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. ज्योति बहन।

भीनमाल-राज.। आदर्श विद्या मंदिर उच्च माध्यमिक विद्यालय में आयोजित मातृशक्ति सम्मेलन में मुख्य अतिथि के रूप में आमंत्रित किये जाने पर कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए स्थानीय ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीता बहन। इस मौके पर डॉ. शिखा सिंह ठाकुर,अध्यक्ष,नाहर अस्पताल भीनमाल, श्रीमती मीनाक्षी त्रिवेदी,अध्यापिका,राजकीय बालिका उच्च माध्यमिक विद्यालय, अमित व्यास,प्रधानाचार्य सहित अन्य भाई-बहनें मौजूद रहे।

फरीदाबाद से.35-हरियाणा। जन्माष्टमी महोत्सव के उपलक्ष्य में 'आज की शाम कान्हा के नाम' कार्यक्रम सहित राधे-कृष्ण, लक्ष्मी-नारायण की विभिन्न चैतन्य झाँकी का आयोजन हुआ। इस दौरान कार्यक्रम में चौधरी करतार सिंह भडाना, वाई.एस.एम. प्रा. लि. के डायरेक्टर एस.एम. मिश्रा, तरुण निकेतन पब्लिक स्कूल की डायरेक्टर राधा तंवर, विदर्भ महा. से आये ब्र.कु. अविनाश भाई, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सपना बहन सहित शहर के अनेक गणमान्य लोग व ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।

चक्रधरपुर-झारखंड। आध्यात्मिक ज्ञान चर्चा के उपरांत अनुमंडल चिकित्सा प्रभारी डॉ. अंशुमान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय ब्रह्माकुमारीज़ पाठशाला की संचालिका ब्र.कु. मानिनि बहन। साथ हैं ब्र.कु. गीता बहन।

गाज़ीपुर-उ.प्र.। जम्मू कश्मीर के उप-राज्यपाल मनोज सिन्हा से ज्ञानचर्चा के पश्चात् उन्हें ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. निर्मला दीदी। साथ हैं ब्र.कु. स्मिता बहन, ब्र.कु. संजू बहन एवं ब्र.कु. संध्या बहन।

शिमला-पंथाघाटी(हि.प्र.)। मनोज चौहान,स्पेशल सेक्रेट्री(होम)हि.प्र. सरकार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुनीता बहन।

मुकेरियां-पंजाब। एस.एच.ओ. जोगिंदर सिंह व अन्य सभी पुलिस स्टाफ को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. सुनीता बहन, ब्र.कु. सपना बहन तथा अन्य।

कोरापुट-ओडिशा। शिक्षक दिवस पर आयोजित स्नेह मिलन कार्यक्रम में सभी शिक्षकों को सम्मानित करने के पश्चात् इग्नू के डायरेक्टर डॉ. राजगोपाल जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. स्वर्णा बहन।

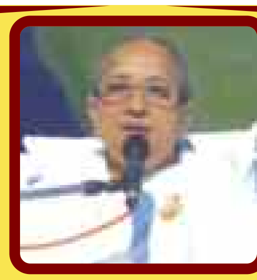
अकबरपुर-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा जिला जेल में आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में पुलिस स्टाफ तथा 400 कैदी भाइयों को रक्षासूत्र बांधा गया। इस मौके पर ब्र.कु. सोमा दीदी, ब्र.कु. सरिता बहन, ब्र.कु. विशाल भाई तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

काकद्वीप-प.बंगाल। ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से स्वच्छ भारत अभियान के तहत शहर में साफ-सफाई करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुप्रिया बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

बिलासपुर-छ.ग.। गुरु घासीदास विश्वविद्यालय के दशम दीक्षांत समारोह में महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू जी के प्रथम बिलासपुर प्रवास पर ब्रह्माकुमारीज़ के राजयोग भवन सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. स्वाति बहन ने गुलदस्ता, रक्षासूत्र एवं ईश्वरीय सौगात भेंट कर उनका अभिनंदन किया। साथ ही सेवाकेन्द्र में होने वाले आगामी कार्यक्रम में सम्मिलित होने का निमंत्रण भी दिया। ब्र.कु. संतोषी बहन, ब्र.कु. अंजू बहन, ब्र.कु. पुष्पा बहन, मधुबन न्यूज़ छत्तीसगढ़ के ब्यूरो चीफ ब्र.कु. कमल भाई व ब्र.कु. हेमंत भाई के द्वारा भी महामहिम राष्ट्रपति का स्वागत किया गया। कार्यक्रम में राज्यपाल विश्वभूषण हरिचंदन, मुख्यमंत्री भूपेश बघेल, केंद्रीय जनजाति विकास राज्यमंत्री श्रीमती रेणुका सिंह सहित अनेक मंत्रीगण, विधायकगण, वरिष्ठ प्रशासिक अधिकारी आदि मौजूद रहे।

अलंकारों को धारण कर अपना अलंकारी स्वरूप बनायें...

ज़रा सोचें...



वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. गीता दीदी,माउण्ट आबू

टाइम पर, परिस्थिति के समय पर ही धारणा नहीं रहती है तो ये तो ऐसी बात हुई कि वैसे मेरे पर्स में सभी बिमारी की दवा रहती है, लेकिन जब बिमार हो जाता हूँ तो तभी गुम हो जाती है। तो जब ऐसी बात आती है पता है ना, अब तो आप अनुभवी बन गये हैं ना। जिसके साथ रहते हैं, कब,कहाँ से गोली आयेगी पता है ना! अब ब्राह्मण परिवार में भी हम पहचान गये कि एक-दो से बात कब आती है। तो इतना डिटैच रहें, इतना अलौकिक रहें जो सेफ भी रहें और फिर खुद भी दृढ़ता कर लेते हैं कि बात जब आये तब मुझे ज्ञान स्वरूप, गुणमूर्त रहना है।

भौतिक दुनिया में मूल तीन रंग हैं। लाल, नीला और पीला। मूल रंग हैं तीन। और तीन रंग से आज कितने रंग के शेड बने हैं। 150 से भी ज़्यादा शेड्स बने हुए हैं। तो मूल मैं आत्मा सात गुणों का स्वरूप हूँ। शांति का गुण आयेगा, अपने आप धीरज, शीतलता, सौम्यता अपने आप आयेगी, प्रेम स्वरूप बनेंगे, अपने आप शुभ भावना, सहयोग, भाईचारा सब आ जायेगा। तो संगमयुग में हम सात गुणों का स्वरूप बनते हैं। बाबा उन गुणों का सागर है, हम इन गुणों का स्वरूप हैं। तो सिर्फ रिपीट नहीं करना है। रोज़ साइलेंस में बैठकर अपने आप को याद दिलाते हैं कि मैं वास्तव में शांत स्वरूप आत्मा हूँ, प्रेम स्वरूप आत्मा हूँ, शक्ति स्वरूप आत्मा हूँ। ये वास्तविकता है। वो पक्का करना है। इसलिए होवन हार देवता सर्वगुणों से सम्पन्न स्वरूप उसके लिए अभी हम पुरुषार्थ करते हैं कि मैं आत्मा सात गुणों का स्वरूप हूँ। एक गुण अनेक गुणों को साथ ले आता है। जैसे एक अवगुण अनेक अवगुणों को ले आता है। सोलह कला सम्पूर्ण बनाने के लिए संगमयुग में एक ही कला को साध्य करना है, सिद्ध करना है। हर कर्म कला युक्त बने माना श्रेष्ठ विधि से हम करें, उसके लिए बाबा ने कहा एक कला बुद्धि योग की कला। जब चाहो, जहाँ चाहो, जिस स्थिति में चाहो, जितना समय चाहो, बुद्धि को स्थित कर सकें। देखो बुद्धि अच्छी है तो हर कर्म अच्छे होंगे। बुद्धि बिगड़ती है तो हर कर्म बिगड़ने लगते हैं। क्यों हम योग करते हैं ताकि हमारे कर्म अच्छे हों। बुद्धि शुद्ध एकाग्र है तो सब कर्म आपके अच्छे बनेंगे। इसलिए बाबा कहते हैं अन्तिम पेपर कौन-सा होगा। उस क्षण आप स्थित हो गये तो आप पास हो गये।

बाबा मिसाल देते हैं कि यहाँ ब्रेक लगानी है तो वहाँ जाकर लगी तो फेल। बुद्धि फुल स्टॉप तो फुल स्टॉप। डिटैच, डिटैच। ये प्रैक्टिस करनी है। बुद्धि योग की कला, सम्पूर्ण निर्विकारी बनना है तो मूल एक अभ्यास बाबा सिखाते हैं, देही अभिमानी बनो। देह अभिमान सर्व विकारों की जड़ है। देह अभिमान में आये तो देह की आकर्षण होगी। देह सम्बन्धों का आकर्षण, देह के वैभव पदार्थों का आकर्षण, सब विकार आ जाते हैं। इसलिए देह अभिमान नहीं। इस बीज को ही खत्म करना है तो विकार का अंश भी नहीं रहेगा। डबल अहिंसक, सबसे बड़ी हिंसा किसको कहते हैं बाबा- काम कटारी को। ब्रह्मचर्य बाबा ने धारण कराया। क्योंकि कोई भी आत्मा को उनकी सत्यता, शुद्धता से चलित करना सबसे बड़ा घात करना है। ब्रह्मचर्य की धारणा बाबा ने कराई।

ब्राह्मण जीवन की शुरुआत ब्रह्मचर्य से। बाबा के हम बच्चे साधारण नहीं हैं। हम इसी बल से जीतेंगे। पवित्र योगी बनकर हम रोज़ ज्ञान-योग करते हैं। क्योंकि हमारा लक्ष्य है सम्पूर्ण निर्विकारी बनना। अंश भी नहीं रहे। रोज़ बाबा कहते हैं क्रोध नहीं करना है, लोभ में नहीं फंसना है, मोह में नहीं फंसना है। बाबा कहता है डबल अहिंसक, किसी को दुःख नहीं देना है। दुःख देना शब्दों से, भावनाओं से, आत्मा को पहुंचता तो है ना! ये कभी मुझे ऊंची नज़र से नहीं देखते। ये कभी दिल से रिस्पेक्ट नहीं करते तो ये दुःख देना है। हमें मन, वचन, कर्म से सुख देना है। क्योंकि सुख देंगे तो सुख मिलेगा। ये कर्म सिद्धान्त है। और वो इसमें किसी को माफ नहीं। प्यार देंगे तो प्यार मिलेगा, रिस्पेक्ट देंगे तो रिस्पेक्ट मिलेगा। हम दाता के बच्चे मास्टर दाता हैं। हमें देना है। छोटे-बड़े, युवा-बूढ़े, बीमार, गरीब, साहूकार, नौकर, स्त्री पुरुष हमें सभी को सुख देना है, स्नेह देना है, रिस्पेक्ट देना है। हम बाबा(भगवान) के प्रतिनिधि हैं। हम कॉमन मनुष्य नहीं हैं। हमें अपने चेहरे और चलन से जो बाबा के गुण हैं वो दूसरों को अनुभव कराने हैं। और मर्यादा पुरुषोत्तम बनने के लिए सबसे उत्तम मर्यादा बाबा ने हमें सिखाई अमृतवेले उठना। जिनकी सुबह सफल, सारा दिन सफल। दिनचर्या की शुरुआत अमृतवेले से। हर दिन सफल तो जीवन सफल, पूरा ड्रामा सफल। पूरे ड्रामा को सफल करना है तो संगमयुग को सफल करना है।

बाबा कहते हैं ना, जो अमृतवेले अपने आप को बाबा के प्यार से, शक्ति से भर लेते हैं तो फिर दिन में कहीं भी उनकी नज़र डूबेगी नहीं। बुद्धि कहीं फंसेगी नहीं। वो याद का रस बाबा का प्यार भरे तो देखो देवता बनना सहज है ना। मुश्किल बाबा ने नहीं सिखाया। लक्ष्य है तो कोई मुश्किल नहीं, खुद की दिल नहीं है तो कदम-कदम पर मुश्किल है। बस अपने संकल्प की बात है।

टाइम पर, परिस्थिति के समय पर ही धारणा नहीं रहती है तो ये तो ऐसी बात हुई कि वैसे मेरे पर्स में सभी बिमारी की दवा रहती है, लेकिन जब बिमार हो जाता हूँ तो तभी गुम हो जाती है। तो जब ऐसी बात आती है पता है ना, अब तो आप अनुभवी बन गये हैं ना। जिसके साथ रहते हैं, कब,कहाँ से गोली आयेगी पता है ना! अब ब्राह्मण परिवार में भी हम पहचान गये कि एक-दो से बात कब आती है। तो इतना डिटैच रहें, इतना अलौकिक रहें जो सेफ भी रहें और फिर खुद भी दृढ़ता कर लेते हैं कि बात जब आये तब मुझे ज्ञान स्वरूप, गुणमूर्त रहना है। अलंकार छूटना नहीं चाहिए। तभी तो हमारे अलंकार बाबा कहते हैं विष्णु को दे दिए। क्योंकि बच्चे कभी कमल बनते हैं, तो कभी गदा उठाते हैं। कभी चक्र चलाते हैं, तो कभी शंख। एक साथ धारणा नहीं रहती। तो ये हमारे अलंकार हैं। स्वदर्शनचक्रधारी मुझे बनना है। तो ये है हमारा अलंकारी स्वरूप।

रामायण में दर्शाये पात्र का हमारे जीवन से सम्बन्ध

जानें....

महावीर अर्थात् अभिमान और अनुमान का हनन करने वाले

राजयोगिनी ब्र.कु. उषा बहन, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

- गतांक से आगे...

शबरी के एक-एक बेर को राम ने स्वीकार किया। उनका अपमान नहीं किया। लेकिन लक्ष्मण को गुस्सा आ रहा था अन्दर से। ये राम कहाँ बैठ गये, झूठे बेर खा रहे, अरे बेर ही खाना था तो मैं जंगल से ले आता। माता सीता को ढूंढने निकले और यहाँ टाइम वेस्ट कर रहे हैं। उसको गुस्सा आ रहा था। राम ने तो बेर स्वीकार किये, लक्ष्मण को कहा लो 'बहुत मीठा है' आप भी खाओ। लेकिन लक्ष्मण फेंक दिया, स्वीकार नहीं किया। कई बाबा के बच्चे भी उन गरीब शबरियों का अपमान करते हैं। और जो अपमान करते हैं.... अपमान का फल भी रामायण के अन्दर दिखाया, कि लक्ष्मण को मूर्छा आती है और जब मूर्छा आती है तो कौन-सी जड़ी-बूटी काम आयी? वही झूठे बेर, जो पेड़ बन करके निकले थे। पूरा पेड़ का पेड़ जैसे कि उसके लिए जड़ी-बूटी के रूप में काम में आया। तब वो मूर्छा से बाहर आया।

इसलिए याद रखना कभी-भी कोई गरीब बाबा के बच्चों का अपमान न हो जाये। क्योंकि अपमान हुआ तो मूर्छा ज़रूर आयेगी।

इतनी सुन्दर रामायण हमें बातें सिखाती है। हमारा ब्राह्मण जीवन है। जाने-अनजानेपन में भी हम ज्ञानी तू आत्मा का लक्षण यही होना चाहिए कि हर आत्मा कोई साधारण हो, अमीर हो, साहूकार हो, कैसी भी आत्मा हो, लेकिन उसका अपमान हमसे नहीं होना चाहिए। उनको सम्मान दो। इसलिए श्री राम को मूर्छा नहीं आयी। ज्ञानी तू आत्मा को मुर्च्छा कभी नहीं आयेगी, अगर सम्मान देंगे तो। कई प्रकार के दुनिया के 'नागपाश' हमें डसने का प्रयत्न करेंगे। इसलिए ब्राह्मण जीवन सहज, सरल हो, तो उसके लिए हर आत्मा का सम्मान करें। क्योंकि कभी-कभी वो साधारण आत्मायें भी आगे के रास्ते दर्शाने के लिये निमित्त बन जाती हैं। और इसीलिए जब ज्ञानी तू आत्मा ने पूछा कि अब आगे मुझे कहाँ जाना है? तो कहा कि ऋषिमुख पर्वत पर हनुमान आपका इंतज़ार कर रहा है। आपका भक्त आपके इंतज़ार में बैठा है। आगे के डायरेक्शन शायद कभी-कभी उनके मुख से भगवान ऐसी बात बुलवाते हैं, जो बात हमारे लिए बहुत काम की हो जाती है। हमारे पुरुषार्थ के मार्ग में सरलता, सहजता एक रियलाइज़ेशन करा देती है। और इसीलिए ऐसी साधारण आत्मा का भी सम्मान करो।

अनुमान अगर पनपने दिया तो हनुमान कभी नहीं बन सकते, महावीर आत्मा नहीं बन सकते। तो जिसने अनुमान और अभिमान का हनन किया, वही हनुमान है। तो ऐसी महावीर आत्मा हमें बनना है। अभिमान रिंचक न हो तभी राम के यथार्थ रूप में मददगार बन सकते हैं।

बाबा के जीवन कहानी में ये बात आती है कि बाबा के सामने एक भीलनी होती थी, और भीलनी नहा-धोकर, स्वच्छ होकर, बाबा के लिये कुछ-न-कुछ भोग बनाकर लाती और बाबा स्वीकार कर लेते। कईयों ने बाबा को कहा कि बाबा – ये 'भीलनी' ले आई है, उसको आप कैसे स्वीकार करते हैं? बाबा ने कहा, उस बच्ची ने नहा-धोकर, इतना स्वच्छ होकर, इतना प्यार से ये बनाया है, बाबा कैसे स्वीकार नहीं करेगा? और वो भीलनी एक रूपया लेकर आती और बाबा को कहती कि बाबा मेरी भी एक ईंट लगा देना। उसी भीलनी का गायन है जो आज तक मुरली में आता है कि एक रूपया भी ईंट के लिए भेज देती है और बाबा कहता है उसका एक रूपया साहूकार के पाँच हज़ार के बराबर हो जाता है। पाँच हज़ार क्या, कभी बाबा दस हज़ार कह देते हैं, कभी बाबा अनगिनत कह देते हैं। इतनी बाबा ने वैल्यू की। तो इसी तरह साधारण आत्मा का कभी भी हमें अपमान नहीं करना चाहिए। और फिर ऋषिमुख पर्वत पर जाने से ही वहाँ हनुमान जी मिलते हैं। हनुमान यानी महावीर। महावीर कैसे होते हैं, किसको महावीर कहते हैं? जिसने अभिमान और अनुमान का हनन किया है, उसको कहा जाता है हनुमान। अभिमान और अनुमान अक्सर ब्राह्मणों में ये भी एक माया आती है। ज़रूर ऐसा होगा। ये बात ज़रूर ऐसे होगी, तभी ये कहा। माना अनुमान अगर पनपने दिया तो हनुमान कभी नहीं बन सकते, महावीर आत्मा नहीं बन सकते। तो जिसने अनुमान और अभिमान का हनन किया, वही हनुमान है। तो ऐसी महावीर आत्मा हमें बनना है। अभिमान रिंचक न हो तभी राम के यथार्थ रूप में मददगार बन सकते हैं।

कहा जाता है कि हनुमान अपनी स्मृति, विस्मृत हो गया था क्योंकि कितनी शक्ति और क्षमता है, तब सभी ने उसको स्मृति दिलाने का काम किया– तुम्हारे अन्दर तो अथाह शक्ति है। अनगिनत शक्ति है। तुम ऐसे हिम्मत नहीं हार सकते। तुम्हें तो राम का मददगार बनना है, असम्भव को सम्भव कर देना है। वो स्मृति स्वरूप जैसे हो गया, वो स्वमान में स्थित हो गया, तो समुद्र लांघने का काम कर देता है।

- क्रमशः

अम्बिकापुर-चोपड़ापारा(छ.ग.)। राष्ट्रीय शिक्षक दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ के नव विश्व भवन सेवाकेन्द्र में शिक्षकों के लिए आयोजित स्नेह मिलन कार्यक्रम में सरगुजा संभाग की ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या दीदी, पॉलिटेक्निक महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. राम पाण्डे, होली क्रॉस वुमेन्स महाविद्यालय प्राचार्य सिस्टर शांता जोसेफ, सरस्वती शिक्षा महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. श्रद्धा मिश्रा, राजमोहिनी कृषि महाविद्यालय के पूर्व अधिष्ठाता वी.के. सिंह सहित शहर के विभिन्न महाविद्यालयों से लेकर शासकीय एवं निजी स्कूलों के शिक्षक, ब्र.कु. प्रतिमा बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।

छतरपुर-किशोर सागर(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा मध्य प्रदेश दिव्यांग समानता, संरक्षण एवं सशक्तिकरण अभियान' के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में सामाजिक न्याय विभाग से ए.आई. खान सहित अन्य अधिकारीगण, प्रगतिशील दिव्यांग संसार की समस्त शिक्षिकाओं सहित शिक्षिका साधना असाटी, साइन लैंग्वेज शिक्षिका नीलम पटेल, सीडब्ल्यूएसएन से दिव्यांग बच्चों की शिक्षिका सुनीता अहिरवार, दिव्यांग हेल्प फाउंडेशन एवं विकलांग कल्याण समिति के युवा भाई, समाजसेवी संजय शर्मा, सत्यशोधन आश्रम संचालक देवेंद्र भंडारी एवं इन संस्थाओं के सभी बच्चों सहित भोपाल से आये ब्र.कु. दीपेन भाई, लवकुश नगर के अखिलेश मिश्रा, सागर से आईं ब्र.कु. कल्पना बहन, छतरपुर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शैलजा बहन, दिव्यांग नेशनल व्हीलचेयर क्रिकेट विजेता एवं मैराथन में कई बार विजयी होने वाले बसंत कुमार, संतोष कुशवाहा, उमेश मौर्या, रिजवान खान आदि शामिल रहे।

टोंक-राज.। 'मेरी माटी मेरा देश' अभियान के तहत ब्रह्माकुमारीज़ एवं नेहरू युवा केंद्र टोंक के संयुक्त तत्वाधान में ब्रह्माकुमारीज़ राजयोग भवन परिसर में अमृत कलश यात्रा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस दौरान सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अपर्णा दीदी, नेहरू युवा केंद्र के जिला युवा अधिकारी हितेश कुमार, केंद्र के लेखा एवं कार्यक्रम सहायक तुलसीराम मीणा तथा बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।

हाथरस-तपस्या धाम(उ.प्र.)। पुलिस अधीक्षक देवेश कुमार पांडे को रक्षासूत्र बांधते हुए वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका,सह जनपद प्रभारी ब्र.कु. भावना बहन।

सांगानेर-जयपुर(राज.)। एसीपी विनोद कुमार शर्मा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पूजा बहन। साथ हैं ब्र.कु. आभा बहन।

हाजीपुर-जधुआ(बिहार)। एसएचओ अस्मित कुमार,टाउन थाना प्रभारी,हाजीपुर वैशाली को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्रह्माकुमारी बहन।

अयोध्या-उ.प्र.। एसडीएम महेंद्र कुमार सिंह को परमात्म संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुधा बहन व ब्र.कु. उषा बहन।

For Online Transfer

BANK NAME:- INDIAN BANK
BRANCH:- Shantivan, Talhati
ACCOUNT :- OM SHANTI MEDIA OF RERF
ACCOUNT NO:- 7552337300,
IFSC - CODE:- IDIB000S319
Note:- AfterTransfer send detail on
E-Mail - omshantimedia.acct@bkivv.org
E-Mail - omshantimedia@bkivv.org

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें
कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया
संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़,शान्तिवन,तलहटी,
पोस्ट बॉक्स न-5,आबू रोड, राज. 307510
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414154344, 9414182088
Email-omshantimedia@bkivv.org
सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक - 240 रूपये, तीन वर्ष - 720 रूपये, आजीवन - 6000 रूपये
Website: www.omshantimedia.org

हरी सब्जियां खायें और मोटापा घटायें

स्वास्थ्य

सर्दी का मौसम, खान-पान का मौसम होता है। इस मौसम में लोग दूसरे सीज़न से ज़्यादा खाते हैं, लेकिन सेहत को लेकर फिक्रमंद लोग ऐसा नहीं कर पाते। उन्हें वज़न बढ़ने की चिंता सताने लगती है। तो हम बताते हैं ऐसे फल और सब्जियों के बारे में जिन्हें खूब खाने पर भी आपका वज़न नहीं बढ़ेगा।

टमाटर भारतीय रसोई में मिलने वाला टमाटर सिर्फ सब्जी को स्वादिष्ट ही नहीं बनाता बल्कि यह वज़न कम करने में भी सबसे बढ़िया हो सकता है। इसे खाने में शामिल करने से यह शारीरिक ऊर्जा को बढ़ाता है और शुगर लेवल को बढ़ाने से रोकता है।

फूलगोभी आपको बार-बार भूख लगती है और कुछ भी खा लेते हैं, इस आदत से आपका वज़न बढ़ रहा है तो अपनी डाइट में फूलगोभी को शामिल कीजिए। इसमें पाए जाने वाले खास तत्व शरीर में विषाक्त अपशिष्ट पदार्थ से लड़ने में मदद करते हैं। इसमें वज़न घटाने में सहायक इंडोल्स, ग्लूकोसिनोलेट्स और थियोसाइनेट्स जैसे तत्व पाए जाते हैं जो शरीर में सभी विषाक्त अपशिष्ट को बंद कर देता है।

चुकंदर चुकंदर को शरीर में खून बढ़ाने का सबसे बढ़िया स्रोत कहा जाता है। एक रिसर्च में यह पाया गया है कि चुकंदर का जूस पीने से स्टैमिना बढ़ता है। इसमें भरपूर मात्रा में पोटैशियम, फोलिक एसिड, फाइबर होता है जो वज़न घटाने में काफी मददगार साबित होता है। फल की तरह इसकी पत्तियां भी गज़ब की फायदेमंद चीज़ हैं। इसकी पत्तियों का अगर खाने में इस्तेमाल करेंगे तो इससे प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन ए और सी भरपूर मात्रा में मिल सकता है।

करेला अगर मोटापे के शिकार हैं और करेला देखते ही मुंह बनाने लगते हैं तो अब ऐसा बंद कर दीजिए। यदि करेले को सही तरीके से पकाकर खाया जाए तो इसके बहुत फायदे मिल सकते हैं। वहीं यह रोज़ाना खाने में मौजूद ज़्यादा कैलोरी को भी कम करता है। वज़न कम करना चाहने वालों को अपने खान-पान में करेला ज़रूर शामिल करना चाहिए।

आलू हालांकि हर किसी का मानना है कि आलू खाने से वज़न बढ़ता है, जबकि ऐसा नहीं है। वास्तव में वज़न घटाने में काफी मददगार है। इसमें घुलने योग्य और बगैर घुलने वाले, दोनों तरह के फाइबर होते हैं जो बैड कोलेस्ट्रॉल का ध्यान रखते हैं। वज़न जल्दी कम करना चाहते हैं तो आलू को अपने आहार में छिलके सहित शामिल करें।

पालक अन्य हरी सब्जियों की तुलना में पालक से आपको दुगुना ज़्यादा फाइबर मिलता है जो वज़न घटाने में मदद करता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट होता है जिससे सर्दी में शरीर की ऊर्जा बढ़ती है।

गाजर सर्दी के मौसम में गाजर के सेवन से कैलोरी कम होगी। गाजर को रोस्टेड, सॉटीड या स्टीम्ड रूप में खाने में शामिल कर सकते हैं।

केला यदि केले के बारे में आप सोचते हैं कि इसे खाने से मोटापा बढ़ता है तो ऐसा बिल्कुल नहीं है। दरअसल केला हेल्दी और वेट लॉस डाइट के लिए सबसे अच्छा माना जाता है। इसमें पाया जाने वाला मिनरल पोटैशियम लो ब्लड प्रेशर जैसी बीमारी को भी दिल से दूर रखता है।

सेब पेन स्टेट यूनिवर्सिटी ने अपनी एक रिसर्च में दावा किया है कि अगर ब्रेकफास्ट में पास्ता खाने से पहले एक सेब खाया जाए तो इससे वज़न बढ़ने के आसार काफी हद तक कम हो जाते हैं। रोज़ाना एक सेब खाने से चेहरे की चमक भी बढ़ती है। एक मध्यम आकार के सेब में 4 ग्रा. फाइबर होता है जो आपको ज़्यादा समय तक भूख का एहसास नहीं होने देता है।

फरीदाबाद से.35-हरियाणा। फॉर्मर कोऑपरेटिव मिनिस्टर चौधरी करतार सिंह बढ़ाना को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सपना बहन।

मालपुरा-राज.। विधायक निर्मल कुमावत को आध्यात्मिक ज्ञान चर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. भव्या बहन।

पटना-कंकड़बाग(बिहार)। विजय कुमार सिन्हा,बिहार विधानसभा प्रतिपक्ष नेता को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. संगीता बहन।

दिल्ली-ओम विहार। ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से निर्माण भवन,दिल्ली में सभी को ईश्वरीय निमंत्रण देने के पश्चात् सुधांशु पंत,सेक्रेट्री,मिनिस्ट्री ऑफ हेल्थ एंड फैमिली वेलफेयर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विमला दीदी।

बैरिया-उ.प्र.। पूर्व विधायक सुरेन्द्र नाथ सिंह को ज्ञान चर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पुष्पा बहन व ब्र.कु. समता बहन।

भरतपुर-राज.। विश्व पर्यटक दिवस पर मानस सिंह,आईएफएस उप वन संरक्षक(वन्यजीव)केवलादेव नेशनल पार्क,भरतपुर को विश्व पर्यटक दिवस की बधाई देकर सम्मानित करने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रवीणा बहन व ब्र.कु. पावन बहन।

भादरा-राज.। तहसीलदार विनोद जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. चंद्रकांता बहन। साथ हैं ब्र.कु. भगवती बहन।

बहादुरगढ़-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज़ से. 2 द्वारा सेंट स्टीफन्स स्कूल,ओमेक्स,बहादुरगढ़ हरियाणा में आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में स्कूल की प्रिंसिपल रेखा यादव, टीचिंग एवं नॉन टीचिंग स्टाफ सहित कक्षा तीसरी से बारहवीं तक के विद्यार्थियों को रक्षाबंधन का आध्यात्मिक रहस्य बताकर रक्षासूत्र बांधा गया। इस दौरान कार्यक्रम में ब्र.कु. लक्ष्मी दीदी, ब्र.कु. संदीप भाई, ब्र.कु. कोमल बहन, ब्र.कु. अविनाश भाई आदि उपस्थित रहे।

आस्का-ओडिशा। शिक्षक दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में विधायक लतिका प्रधान,कबिसूर्यनगर, एस.लक्ष्मी सेठी,चेयरमैन ऑफ एनएसी,कबिसूर्यनगर, विक्रांत कुमार साहू,वाइस चेयरमैन तथा ब्र.कु. भाई-बहनों सहित सौ से अधिक शिक्षकगण मौजूद रहे। इस मौके पर सभी शिक्षकों को सम्मानित किया गया।

संकल्प शक्ति

ब्र.कु. शिवानी बहन,
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

हमारा भाग्य हमारे हाथ में है। हमारा हर कर्म मन(आत्मा) से हो रहा है। हम तो सोच क्रियेट कर रहे हैं कि हम परफेक्ट हैं, परफेक्ट हैं, लेकिन आसपास के लोग बोलते हैं कि थके हुए हैं, थके हुए हैं, तो उनको भी स्टॉप करना है। धीरे-धीरे हमारे सारे निगेटिव वायब्रेशन्स के शब्द बदलते जायेंगे। दुआ वो नहीं होती है जो कोई कभी-कभी आकर देता है, दुआ मतलब हमारा हर थॉट दुआ।

हमारे संकल्प ही हमारे डॉक्टर

गतांक से आगे... पिछले अंक में बताया गया था कि जब हम अपनी सोच से अपनी समस्या को बढ़ा सकते हैं तो अपनी सोच से ही उसे कम भी तो कर सकते हैं। लेकिन हम इस पॉवर को यूज़ करें ना फिर।

संकल्प से सिद्धि एक लॉ है, जो संकल्प हम करते हैं वो वायब्रेट होता है और वो होता जाता है। हम चाहते हैं कि ये ठीक हो जाए तो हम कौन-सी थॉट क्रियेट करेंगे? ठीक हो जाये... ये भी नहीं क्रियेट करना है, क्योंकि इसकी भी नहीं एनर्जी है। ठीक हो जाए मतलब अभी ठीक नहीं है। जो दिख रहा है वो नहीं सोचना है। वो नहीं सोचना है जो देखना चाहते हैं।

जैसे मान लो आप ऑफिस से थोड़ा थके हुए शाम को घर पहुंचते हो और घर पहुंचते ही कहते हो कि मैं बहुत ज़्यादा थका हुआ हूँ, ये सोचते जाओ और बोलते जाओ। फिर कोई पूछेगा घर पे कि थके हुए हो, तो कहेंगे हाँ, बहुत थका हुआ हूँ। फिर सब बच्चों को भी बोलेंगे कि उनको डिस्टर्ब नहीं करना, वो बहुत थके हुए हैं। फिर किसी का फोन आएगा, बाहर वॉक पे चलना है, नहीं जी आज वो बहुत थके हुए हैं। तो जो थकावट थोड़ी थी वो बढ़ेगी या नहीं बढ़ेगी? अब इस थकावट को कम करने के लिए क्या बोलना पड़ेगा? सच्चाई को नकार तो बिल्कुल नहीं सकते, सोच तो क्रियेट करनी पड़ेगी। लेकिन कौन-सी थॉट क्रियेट

करनी है वो च्वॉइस हमारी है। तो हम आये घर, ऑफिस से, शरीर थोड़ा-सा थका हुआ है, ये सच है। लेकिन वो उसी समय की सच्चाई है। एक घंटे के बाद की स्थिति क्या बनानी है ये हमारी च्वॉइस है।

जब हम ऑफिस से घर आयें और कोई पूछे कि कैसे हो तो हमें सही शब्द यूज़ करना है। कहना है- हम फ्रेश हैं, बिल्कुल फ्रेश हैं, मौज में हैं, एनर्जेटिक हैं। और ये सिर्फ औरों को नहीं बोलना, ये हमें अपने आप को भी बोलना है। और सिर्फ मुख से नहीं, मन से बोलना है। आप सिर्फ एक दिन ये प्रयोग करके देखिएगा। आप सिर्फ बोलते जाओ, सब परफेक्ट है, सब परफेक्ट है, परफेक्ट है, मैं बिल्कुल परफेक्ट हूँ। हमारे संकल्प हमारे शरीर तक पहुंच रहे हैं। और जो थकान पचास पर थी वो धीरे-धीरे चालीस पर आयेगी या नहीं आयेगी! हमारा भाग्य हमारे हाथ में है। हमारा हर कर्म मन(आत्मा) से हो रहा है। हम तो सोच क्रियेट कर रहे हैं कि हम परफेक्ट हैं, परफेक्ट हैं, लेकिन आसपास के लोग बोलते हैं कि थके हुए हैं, थके हुए हैं, तो उनको भी स्टॉप करना है। धीरे-धीरे हमारे सारे निगेटिव वायब्रेशन्स के शब्द बदलते जायेंगे। दुआ वो नहीं होती है जो कोई कभी-कभी आकर देता है, दुआ मतलब हमारा हर थॉट दुआ। हमारा हर थॉट, हर शब्द दुआ बन जाये तो हमारा जीवन ही दुआओं से भरपूर हो जाएगा, खुद के लिए भी और सभी के लिए भी।

मुज़फ्फरनगर-गांधीनगर(उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र पर आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में कौशल विकास एवं व्यवसायिक शिक्षा राज्यमंत्री स्वतंत्र प्रभार कपिल देव अग्रवाल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. बबिता बहन।

सिरसा-हरियाणा। सुनीता दुग्गल,सांसद,सिरसा लोकसभा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बिन्दू बहन व ब्र.कु. पूनम बहन।

देवबंद-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा उप कारागृह में राजयोगी ब्र.कु. भगवान भाई ने कैदियों को 'संस्कार परिवर्तन एवं व्यवहार शुद्धि' विषय पर सम्बोधित किया। इस दौरान स्थानीय ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र से ब्र.कु. सुधा बहन, जेल अधीक्षक महेंद्र पाल, डिप्टी जेलर श्रीराज कुमार, ब्र.कु. जगपाल भाई, डिप्टी जेलर कल्पना जी, समाजसेवी भूपेंद्र सिंह, आजाद भाई व जेल स्टाफ मौजूद रहे।

गया-सिविल लाइन(बिहार)। ब्रह्माकुमारीज़ के राजयोग ज्ञान भवन सेवाकेन्द्र द्वारा पितृपक्ष मेला में आयोजित 'राजयोग द्वारा तनाव मुक्ति प्रदर्शनी एवं पूजा पंडाल' का उद्घाटन करने के पश्चात् समूह चित्र में महापौर बीरेंद्र कुमार, पूर्व उपमहापौर मोहन श्रीवास्तव, वार्ड काउंसलर सुधीर कुमार गौतम, वार्ड काउंसलर ओम यादव, प्रमुख व्यवसायी लालजी प्रसाद, राजयोगिनी ब्र.कु. शीला दीदी व अन्य।

फाज़िल्का-पंजाब। रेसलिंग में गोल्ड मेडल जीतने के बाद ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र पर सरथ और हर्षिका को सम्मानित करते हुए ब्र.कु. शालिनी बहन।

प्रतापगढ़-उ.प्र.। जिला कारागार में सभी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् जेल अधीक्षक रमाकांत दोहरे को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. हेमा बहन।

हाथरस-उ.प्र.। ऐतिहासिक लक्खी मेला श्री दाऊजी महाराज हाथरस में प्रतिवर्ष जिलाधिकारी द्वारा ब्रह्माकुमारीज़ को 'एक रात कन्हैया से बात' कार्यक्रम का संयोजक बनाया जाता है। इस कार्यक्रम का रिबन काटकर दिल्ली मंत्रालय से आये भुवन भूषण कमल,सदस्य,राष्ट्रीय पिछड़ा वर्ग आयोग,भारत सरकार, जिला पंचायत अध्यक्षा सीमा उपाध्याय, नवागत बीजेपी जिलाध्यक्ष शरद माहेश्वरी, ब्लॉक प्रमुख रामेश्वर उपाध्याय, डॉ. विकास शर्मा, ब्रह्माकुमारीज़ की जिला प्रभारी राजयोगिनी ब्र.कु. सीता दीदी, एड. कुंवर उत्तम सिंह, युवा समाजसेवी विशाल चतुर्वेदी, एड. अतुल आंधीवाल, पूर्व डिस्ट्रिक्ट बार एसोसिएशन अध्यक्ष आदि गणमान्य लोगों ने शुभारंभ किया।

लोहरदगा-झारखंड। रक्षासूत्र बांधने एवं ज्ञानचर्चा करने के पश्चात् समूह चित्र में डी.सी. डॉ. बाघमारे प्रसाद कृष्ण व एस.पी. राजकुमार के साथ ब्र.कु. आशामणि बहन, ब्र.कु. मंजू बहन व अन्य।

जयपुर-बनी पार्क(राज.)। राजयोगिनी ब्र.कु. लक्ष्मी दीदी को जयपुर नगर निगम ग्रेटर की महापौर श्रीमती सौम्या गुर्जर द्वारा योग के क्षेत्र में विशेष योगदान के लिए जयपुर के बिरला ऑडिटोरियम में सम्मानित किया गया। इस अवसर पर राज्यसभा सांसद घनश्याम तिवारी सहित हज़ारों की संख्या में योग प्रेमी उपस्थित रहे।

चण्डीगढ़-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा चण्डीगढ़ मोहाली के बीएसएनएल के अधिकारी वर्ग के लिए आयोजित 'उपभोक्ता शिक्षा' कार्यशाला में ब्रह्माकुमारीज़ रेडियो मधुबन के आर.जे. रमेश ने सभी का मार्गदर्शन किया। इस दौरान डिप्टी जनरल मैनेजर मुनीष कपूर, असिस्टेंट जनरल मैनेजर आईटी राजेश चौहान, सब डिविज़नल ऑफिसर सुधीर कुमार, जूनियर टेलीकॉम ऑफिसर बंधन प्रीत सिंह, ब्र.कु. सुधीर भाई आदि मौजूद रहे।

बिहटा-पटना(बिहार)। 9वीं बटालियन एनडीआरएफ में सभी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. सुजाता बहन, ब्र.कु. कविता बहन तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

गायघाट-वाराणसी(उ.प्र.)। सुप्रसिद्ध चिकित्सा केंद्र,हेरिटेज हॉस्पिटल में आयोजित आध्यात्मिक स्नेह-मिलन कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में डॉक्टर्स एवं स्टाफ नर्स के साथ ब्र.कु. मोहिनी बहन, ब्र.कु. मोहन भाई, ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. निशा बहन तथा ब्र.कु. साधना बहन।

सीतापुर-वाराणसी(उ.प्र.)। सीतापुर के मुख्य विकास अधिकारी के निमंत्रण पर सीतापुर विकास भवन में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित एक दिवसीय 'राजयोग द्वारा तनावमुक्ति एवं सकारात्मक जीवनशैली' विषयक सेमिनार में वाराणसी सारनाथ क्षेत्रीय कार्यालय की मोटिवेशनल स्पीकर एवं राजयोगा ट्रेनर ब्र.कु. तापोशी बहन, मुख्य विकास अधिकारी अक्षत वर्मा, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. योगेश्वरी दीदी, जिला विकास अधिकारी हरिशचन्द्र प्रजापति, ब्र.कु. रश्मि बहन, ब्र.कु. ज्ञानू बहन, ब्र.कु. भूमिका बहन तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों सहित विभिन्न विभागों के करीब 100 अधिकारी एवं कर्मचारी शामिल रहे।

छपरा-बिहार। छपरा इंजीनियरिंग महाविद्यालय में ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् महाविद्यालय के प्रिंसिपल डॉ. मिथिलेश कुमार सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अनामिका बहन। साथ हैं ब्र.कु. प्रियांशु बहन, ब्र.कु. ज्योति बहन, ब्र.कु. मुन्नी बहन व ब्र.कु. शैलेष भाई।

परमात्म ऊर्जा

बाप का नाम याद आवे तो अपने को मास्टर ज़रूर समझो। नाम तो सभी को याद कराते हो। कितनी बार बाप का नाम मन से व मुख से उच्चारण करते होंगे। तो बाप के नाम जैसा मैं भी मास्टर त्रिमूर्ति शिव हूँ- यह स्मृति में रहे तो सफलता होगी। तो सदा सफलतामूर्त बनो। अभी सफलता पाने का समय नहीं। अगर 10 बार सफलता हुई, एक बार भी असफल हुए तो उसको असफलता कहेंगे। तो कर्त्तव्य और स्वरूप दोनों साथ-साथ स्मृति में रहें तो फिर कमाल हो। नहीं तो होता क्या है - मेहनत जास्ती हो जाती है, प्राप्ति बहुत कम होती है। और प्राप्ति कम कारण ही कमज़ोरी आती है। उत्साह कम होता है, हिम्मत उल्लास कम हो जाता है। कारण अपना ही है। अपने पाँव पर स्वयं कटारी चलाते हैं। इसलिए जबकि अपने आप ज़िम्मेवार हैं, तो सदैव अटेन्शन रहना चाहिए। तो आज से बीती को बीती कर के, स्मृति से अपने में समर्थी लाकर सदा सफलतामूर्त बनो। फिर जो यह अन्तर होता है- आज उमंग-उल्लास बहुत है, कल फिर कम हो जाता है, यह अन्तर भी खत्म हो जावेगा। सदा उमंग-उल्लास और सदा अपने में प्राप्ति का अनुभव करेंगे। माया को, प्रकृति को दासी बनाना है। सतयुग में प्रकृति को दासी बनाते हैं तो उदासी नहीं आती है। उदासी का कारण है प्रकृति का, माया का दास बनना। अगर उनके दास बने ही नहीं तो उदासी आ सकती है? तो कब भी माया के दास व दासी न बनना। यहाँ जास्ती माया व प्रकृति का दास बनेंगे तो उनको वहाँ भी दास-दासी बनना पड़ेगा। क्योंकि संस्कार ही दास-दासी का हो गया। यहाँ दास भी रहा, उदास भी रहा और वहाँ भी दास बनना- फायदा क्या! इसलिए चेक करना है- उदासी आई तो ज़रूर कहाँ माया का दास बना हूँ। बिगर दासी बने उदास नहीं हो सकते। तो पहले चाहिए परख, फिर परिवर्तन की भी शक्ति चाहिए। तो कब भी असफलतामूर्त न बनना। वह बनेंगे आपके पिछली प्रजा और भक्त। अगर विश्व का राज्य चलाने वाले भी असफल रहे तो सफलतामूर्त बाकी कौन बनेंगे!

शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज़ के साइंटिस्ट्स, इंजीनियर्स एंड आर्किटेक्ट्स विंग द्वारा इंजीनियर्स डे के अवसर पर 'इंजीनियरिंग इन्नोवेशन फॉर ए मोर रेज़िलिएंट वर्ल्ड' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए संस्थान के अति.महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन भाई, संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी, राजयोगी ब्र.कु. मोहन सिंघल भाई, कमल कुमार,डीजीएम,आईओसीएल,आबू रोड तथा अन्य।

कथा सरिता

एक शहर में एक नूह नामक बूढ़ा व्यक्ति रहता था। उसका सम्बन्ध राजघराने से था फिर भी वह साधारण प्रजा की तरह रहता था। उसके भाई ही सारा राजकार्य सम्भालते थे। नूह बहुत धार्मिक और दान पुण्य करने वाला था जबकि उसके भाई ऐशप्रस्त थे और प्रजा पर अत्याचार करके धन इकट्ठा करते थे।

एक दिन की बात है, सूरज निकलने से पहले जब नूह के घर में सभी सो रहे थे। नूह को आकाशवाणी हुई कि यह दुनिया अब जल्दी ही भारी बारिश से जल-मग्न होने वाली है। इसलिए तुमको दो काम करने हैं, एक तो सब को बताना है विनाश के बारे में, दूसरा एक बेड़ा तैयार करना है जिसमें सभी जानवरों, पंछियों और पेड़-पौधों का एक-एक जोड़ा और उनके लिए छह मास का अनाज और पानी उसमें भरना है। साथ में जो लोग इस बात को मानेंगे, उन्हें साथ ले करके उनके लिए भी पर्याप्त सामग्री भरनी है।

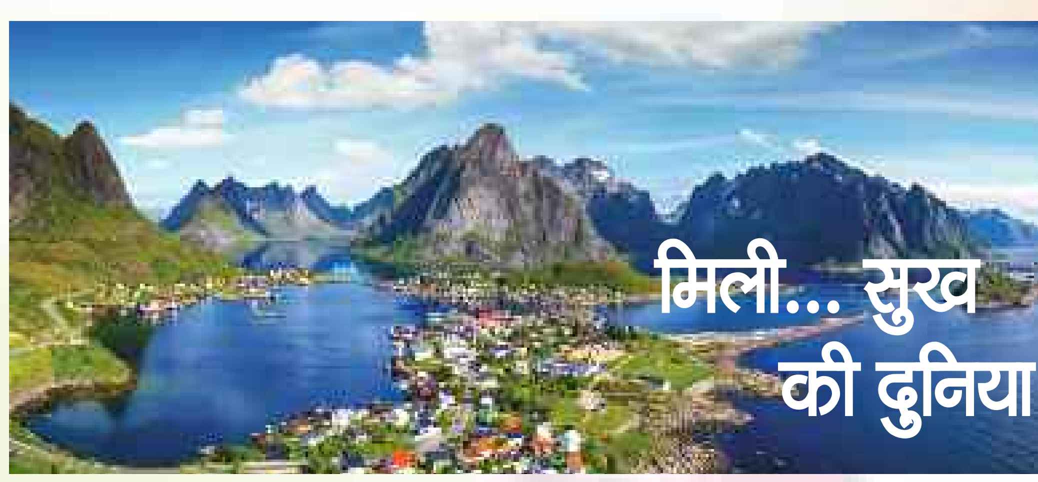
जब नूह ने यह सभी नगर वासियों को बताया तो कुछ लोग ही माने और जो माने वह नूह का साथ देने के लिए तन, मन और धन से लग गए। एक ऐसा बेड़ा तैयार किया और दुनिया भर से सभी जानवर, पंछी और पौधों की किस्में मंगवा कर उसमें भरना शुरू कर दिया।

दूसरी तरफ उनके भाइयों ने घमंड में आकर आसमान को छूने वाली इमारतें बनाईं और कहा कि जब बारिश होगी हम बच जायेंगे क्योंकि पानी इतना नहीं भर सकता जितनी ऊंची इमारतें हैं।

आखिर में प्रलय का दिन आ गया, बारिश शुरू हुई और देखते ही देखते इतना तूफान शुरू हो गया कि सभी इमारतें ताश के पत्तों की तरह पानी में बह गईं। उधर नूह का बेड़ा पानी में तैरने लगा। लगभग छह मास तक बारिश होती रही। फिर एक दिन बारिश समाप्त हुई। सूरज दिखाई देने लगा।

नूह ने बेड़े की छत पर जा करके देखा तो दूर एक छोटा-सा ज़मीन का टुकड़ा दिखाई दिया। पानी से चारों और घिरा हुआ ज़मीन का टुकड़ा और उसमें फल और पानी की भरपूरता थी। नूह अपने साथियों के साथ वहीं रहने लग गया। वहाँ हर तरह के ऐश्वर्य एवं सुख सबके लिए थे।

आध्यात्मिक भाव : यह कहानी कलियुग के अंत व सतयुग के आदि के संगमयुग का चित्रण है। जैसे नूह को आकाशवाणी हुई, उसी प्रकार परमात्मा द्वारा प्रजापिता ब्रह्मा(सृष्टि के रचयिता) को भी साक्षात्कार हुआ सुख-शांति वाली सृष्टि के निर्माण और दुःखों की दुनिया के अंत का। जैसे नूह की बात कुछ ही लोगों ने मानी, ठीक उसी प्रकार परमात्मा की बात को भी कुछ ही लोग समझ पाए। नूह को जो ज़मीन समुंदर में मिली थी वह स्वर्ग है। अभी जो इस ईश्वरीय कार्य में मददगार बने, वे ही इस सुख के हकदार बनते हैं और वे ही इस विषय सागर से पार, नई दुनिया में जाते हैं।



नेपाल-कलैया। ब्रह्माकुमारीज़ के यातायात एवं पर्यटन प्रभाग नेपाल द्वारा आयोजित सड़क सुरक्षा जीवन रक्षा 2080 विषयक 30 दिवसीय राष्ट्रीय महाभियान का ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र पर भव्य शुभारंभ हुआ। इस दौरान संस्थान की मुख्य क्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. रवीना दीदी, बारा जिला के प्रमुख जिलाधीश नवराज सापकोटा, ब्रह्माकुमारीज़ मुख्यालय माउण्ट आबू से मीडिया प्रतिनिधि एवं वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. रामस्वरूप मल, ब्रह्माकुमारीज़ यातायात एवं पर्यटन प्रभाग नेपाल के राष्ट्रीय संयोजक तथा महाभियान के अभियन्ता एवं परिकल्पनाकार राजयोगी ब्र.कु. गुणराज लामिछाने, जिला प्रहरी कार्यालय बारा के नवनियुक्त पहरी उपरीक्षक सुरेश काफ्ले, सशस्त्र पहरी बल 12 नं. गण के प्रहरी उपरीक्षक तोप बहादुर डंगोल, जिला अनुसंधान कार्यालय के उपनिर्देशक अभिनय कुमार सिंह, स्थानीय ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मीना दीदी, छपकैया सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. बेली दीदी, युवा प्रभाग बीरगंज के संयोजक ब्र.कु. गोवर्धन चौधरी तथा सह संयोजक गोकुल गुभाजू सहित विभिन्न संघ संस्था के प्रतिष्ठित प्रतिनिधिजन, पत्रकारजन, विभिन्न कॉलेज के विद्यार्थी तथा बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

मोहाली-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज़ के सुख शांति भवन फेज़ 7 में पब्लिक प्रोग्राम के पश्चात् एस.के. अग्रवाल,प्रेसिडेंट, डिस्ट्रिक्ट कंज़्यूमर कमिशन को रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. रमा दीदी,सह संचालिका,राजयोगा सेंटर्स,मोहाली सर्कल, ब्रह्माकुमारीज़।

शांतिवन। अध्यात्म से जुड़े हॉलीवुड एवं बॉलीवुड अभिनेता,फिल्म प्रोड्यूसर,डायरेक्टर रॉक्सन वाटकर को ज्ञान चर्चा के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए राजयोगी ब्र.कु. दिलीप भाई।

हमारा स्वभाव हमारे सुख-दुःख का कारण

हम अगर महीनता से देखें तो हमारे सुख-दुःख का सबसे बड़ा कारण हमारा स्वभाव ही है। अभाव ज़्यादा कारण नहीं है। लोग अभाव में जी लेते हैं। बुरा स्वभाव खुद के साथ समाज को भी दुःख देता है। वह ठीक हो जाये तो सुख दे सकता है।

दूसरों का प्रभाव उधार है, मेरे काम का नहीं। ऐसी समझ से दूसरों का प्रभाव मन पर कम पड़ता है।

हमारे सुख-दुःख, हमारा हित-अहित, शुभ-अशुभ, हमारा आरोग्य-हमारे रोग, इन सभी द्वन्द्वों का मूल कारण क्या है? कर्म सिद्धान्त तो यही डंके की चोट पर कहता है 'सुखस्य दुःखस्य ना कोअपि दाता'। सुख और दुःख का कोई और दाता नहीं होता। यह भी एक

दर्शन है। 'श्रीमद्रामचरित मानस' में हम सभी के सुख-दुःख की चार जड़ों का वर्णन है। 'काल कर्म सुभाऊ गुण घेरा'। हम सब इन चारों से घिरे हैं। कभी हम काल के कारण, कभी हमारे कर्म, कभी गुणों और कभी स्वभाव के कारण सुखी हैं, दुःखी हैं। काल एक बहुत बड़ा दंड है, पर निराश होने की ज़रूरत नहीं। 'भगवद्गीता' ने तो कहा, संसार में एक ही वस्तु निश्चित है, और वो है मृत्यु यानी काल और दूसरा है कर्म। आइये, हम इन्हें समझने की कोशिश करते हैं...

आज विश्व पर जो संकट है, उसके कारण भी 'मानस' के दर्शन में यह चार हो सकते हैं। एक तो, काल कारण है। कलि का इतना प्रभाव है कि अपने स्वार्थ के लिए कभी-कभी आदमी क्रूरकर्मी हो जाता है। सरलता से समझना हो तो सर्दी के दिनों में हमें ठंड लगती है; गर्मी में गर्मी; वर्षा में नमी रहती है। सब कालाधारित है। सब सम्यक रहे तो सुख; असम्यक रहे तो दुःख।

दूसरा हमारा कर्म। काल हमारे अधीन नहीं है। हम गर्मी के दिनों को वर्षा में नहीं बदल सकते, लेकिन कर्म से जो सुख-दुःख आते हैं, वे हमारे हाथ में हैं। हम सत्संग और संवाद करके एक विवेक जागृत करें... कौन से कर्म करें? कैसा कर्म करें? कैसा न करें? प्रत्येक कर्म के लिए हमें सावधान होना चाहिए और यह सावधानी आयेगी विवेक से, कि क्षीर क्या है? पानी क्या है? शुभ-अशुभ क्या है? यद्यपि कर्म की गति गहन है। रजोगुणी व तमोगुणी कर्म विनाश की ओर ले जाते हैं। सतोगुणी कर्म, अंततोगत्वा बंधन तो देता है, लेकिन विश्राम की ओर ले जाता है।

तीसरा सूत्र है गुण। संस्कृत में गुण का अर्थ होता है डोरी। डोरी का सर्जन क्यों हुआ? कुछ बांधना है तो डोरी चाहिए। ये जगत गुणमयी है। हम निर्गुण नहीं हो पायेंगे। गुण भी सुख-दुःख का कारण है।

काल का अपना अस्तित्व है। कर्म भी गहन गति का क्षेत्र है। प्रारब्ध-कर्म, संचित-कर्म, वर्तमान-कर्म, अकर्म-विकर्म, निष्कर्म; हम अल्पजीवी उसकी सही व्याख्या कैसे प्राप्त करें? लोग कहते हैं कि मैं जानता था, मुझे ऐसा नहीं करना चाहिए, फिर भी पता नहीं कैसे ये कर बैठा! किसने करवाया? कौन है निमित्त कारण? गहन है गुण। कुछ बंधन सुखद होते हैं और इनमें से एक सुखद बंधन है सत्वगुण। सत्वगुण में हमारी समझ में तीन वस्तु हैं। 'उपनिषद' का षत्, 'गीता' का सम् और 'रामचरित मानस' का सब, तो गुण के लिए हम स्वतंत्र नहीं हैं, इसलिए गोस्वामी जी कहते हैं कि जिसने मुझे बांधा है वही मुझे छोड़े, और कोई उपाय नहीं।

हम जिसपर बल देना चाहते हैं, वो है 'सुभाउ'। हमें लगता है कि हमारे सुख-दुःख का सबसे बड़ा कारण है, हमारा स्वभाव। अभाव ज़्यादा कारण नहीं है। लोग अभाव में अच्छे से जी लेते हैं, पर कई लोगों को दूसरों का प्रभाव असहनीय लगता है। ईर्ष्या व द्वेष से वे दुःखी हैं। कोई अभाव से दुःखी है, कोई प्रभाव से दुःखी है। इससे मुक्त होने का उपाय क्या? बहुधा अभाव को हम पुरुषार्थ करके कम कर सकते हैं। दूसरे का प्रभाव उधार है, मेरे काम का नहीं। ऐसी समझ आने पर दूसरों का प्रभाव भी मन पर कम पड़ता है। हमें खुद के स्वभाव की तलाश करनी चाहिए। और बुरा स्वभाव खुद को तो दुःख देता है, समाज को भी दुःख देता है। वह यदि ठीक हो जाये तो सुख भी दे सकता है। 'रामचरितमानस' में प्रभु के स्वभाव की बहुत चर्चा है,

'जासु सुभाउ अरिहि अनुकूला,
सो किमि करिहि मातु प्रतिकूला।

जिसका स्वभाव दुश्मन को भी प्रिय लगता हो। आओ हम अपने स्वभाव की तलाश करें। राम का स्वभाव तो दुश्मनों को भी प्रिय है। ये तो हमारे मित्र हैं; ये हमारा हित करने वाले हैं। उनके अनुकूल हमारा स्वभाव हो जाये तो कर्म के हिसाब से आया दुःख, पीड़ा, रोग, विपत्ति, झेलने की हमें बड़ी ताकत मिलेगी। जीवन में उजाला ही ज़रूरी नहीं है, थोड़ा अंधेरा भी ज़रूरी है। पर हम अपने स्वभाव को सरल व सौम्य कैसे बनायें, ये अपने आप में कुछ करने की दिशा में प्रेरित करता है।

अगर हम स्वभाव को विच्छेद करें: तो स्व माना स्वयं, भाव माना हमारा दृष्टिकोण। वास्तव में हरेक आत्मा अपने आप में सरल व श्रेष्ठ भाव से परिपूर्ण है। पर बाह्य प्रभाव से प्रभावित मनुष्य उसे बाहर नहीं ला पाता। परिणामस्वरूप वो सरल व सत्व नहीं रह पाता। जहाँ सरलता व सत्यता न हो, वहाँ सुख की कामना करना बेमानी ही होगी ना! बस इतनी बात को विवेक संगत हम समझ लें कि सारे विश्व की सभी आत्माएं सत्, चित् आनंद के रूप में ही हैं, सबको अपना-अपना रोल मिला हुआ है। ये स्मृति निरंतर हमारे मानस पटल पर हो तो दुःख से मुक्त हो सकते हैं।

सारनाथ-वाराणसी(उ.प्र.)। स्वच्छ भारत अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में आये राज्यमंत्री दिलीप सोनकर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सुरेंद्र दीदी। साथ हैं भाजपा जिला उपाध्यक्ष आशीष दुबे, डिटॉल इंडिया के स्टेट मैनेजर संजय सिंह तथा अन्य।

हल्द्वानी-उत्तराखंड। विश्व हिंदू परिषद द्वारा आयोजित 'शौर्य जागरण यात्रा' कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज़ को आमंत्रित किये जाने पर कार्यक्रम में उपस्थित सुरेंद्र भाटिया,बिज़नेसमैन, अजय नागराज,प्रांत संगठन मंत्री, रवि देव आनंद,प्रांत अध्यक्ष, डॉ. धनीराम,संत सेवा प्रमुख विश्व हिंदू परिषद,उत्तराखंड, डॉ. शैलेंद्र,प्रांत प्रचारक,राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ आदि गणमान्य लोगों को ईश्वरीय सौगात भेंट करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. वीना बहन,नैनीताल, सुनीता बहन व ब्र.कु. नीलम बहन,हल्द्वानी।

सोनपुर-ओडिशा। 'हेल्थ,वेल बीइंग एंड स्पोर्ट्सः एजेंडा फॉर यूथ' विषय के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र एवं केन्द्रीय विद्यालय सोनपुर में आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए डॉ. ब्र.कु. गीता बहन,भीनमाल,राज.। इस दौरान ब्र.कु. निकिता बहन,राज., बंधबहल सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. जयश्री बहन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. स्नेहा बहन सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।

लुधियाना-पंजाब। पुलिस कमिश्नर एस. मनदीप सिंह संधू को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सरस्वती बहन। साथ हैं ब्र.कु. पवन बत्रा व ब्र.कु. गुरप्रीत सिंह।

ऊना-हि.प्र.। एडिशनल डिप्टी कमिश्नर महेन्द्र पाल गुर्जर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. आशा दीदी। साथ हैं ब्र.कु. बबिता बहन, ब्र.कु. अवधेश भाई एवं प्रेमलता बहन।

चक्रधरपुर-झारखण्ड। चक्रधरपुर थाना रोड स्थित ब्रह्माकुमारीज़ पाठशाला में 'शिक्षा में राजयोग को शामिल करना समय की मांग' विषय पर आयोजित एक दिवसीय शिक्षक सम्मेलन में पीजी स्तरीय जवाहरलाल नेहरू महाविद्यालय,चक्रधरपुर के पूर्व प्राचार्य सह उड़िया साहित्य के ज्ञाता डॉ. नागेश्वर प्रधान, ब्रह्माकुमारीज़ पाठशाला संचालिका ब्र.कु. मानिनि बहन, ब्रह्माकुमारीज़ शिक्षा प्रभाग के सदस्य ब्र.कु. स्वरूप भाई, आदर्श माध्यमिक विद्यालय देवगांव के प्रधानाध्यापक दिलीप महतो, सरस्वती शिशु विद्या मंदिर(तुलसी भवन) के प्रधानाचार्य रमेश ठाकुर, सरस्वती शिशु विद्या मंदिर,पंप रोड के प्रधानाचार्य आनंद चंद्र प्रधान, रानी रसाल मंजरी माध्यमिक विद्यालय की शिक्षिका यशोदा महतो सहित अन्य शिक्षकगण व ब्र.कु. भाई-बहनें मौजूद रहे।

अमरोहा-उ.प्र.। पुलिस अधीक्षक कुंवर अनुपम को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. योगिता बहन।

आमेट-राज.। सी.आई. हनुमंत सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. गौरी बहन। साथ हैं ब्र.कु. पूनम बहन।

नये साल में कुछ नया कैसे करें !

ब्र.कु. अनुज भाई,दिल्ली

अभी का जो समय चल रहा है और अभी का जो सफर रहा है, इस सफर में सभी ने कहीं न कहीं, किसी न किसी बात में सफर किया। कईयों ने बहुत एन्जॉय किया और कईयों ने अपने आपको बहुत अच्छी तरह से निखारा। कईयों को स्वयं को चेक करने का मौका मिला। लेकिन कहीं-कहीं बोर भी हुए। अब आने वाला समय 2024 है जिसमें हम सभी उन बातों को आज शायद याद न करना चाहें जो इस साल में हुई। लेकिन जो हमारी प्रोग्रेस है, जिसने अपने ऊपर काम करके अपने को निखारा है, उन लोगों के लिए तो कोई भी साल नया साल ही होता है। अब बात ये है कि हर साल ऐसे ही हम बहुत सारे संकल्प लेते हैं और उन संकल्पों को पूरा करने के लिए हम अपने आपको तैयार भी करते हैं। लेकिन उन संकल्पों का असर कुछ दिन के बाद खत्म हो जाता है। कारण उसके पीछे क्या है कि जो चीज़ हमें हर समय याद रहे उसके लिए पुरुषार्थ पूरे साल का होता है न कि एक दिन का। लेकिन उस संकल्प पर दृढ़ रहने के लिए, उस संकल्प से जितनी भी बातें जुड़ी हुई हों उसको करना बहुत ज़रूरी है।

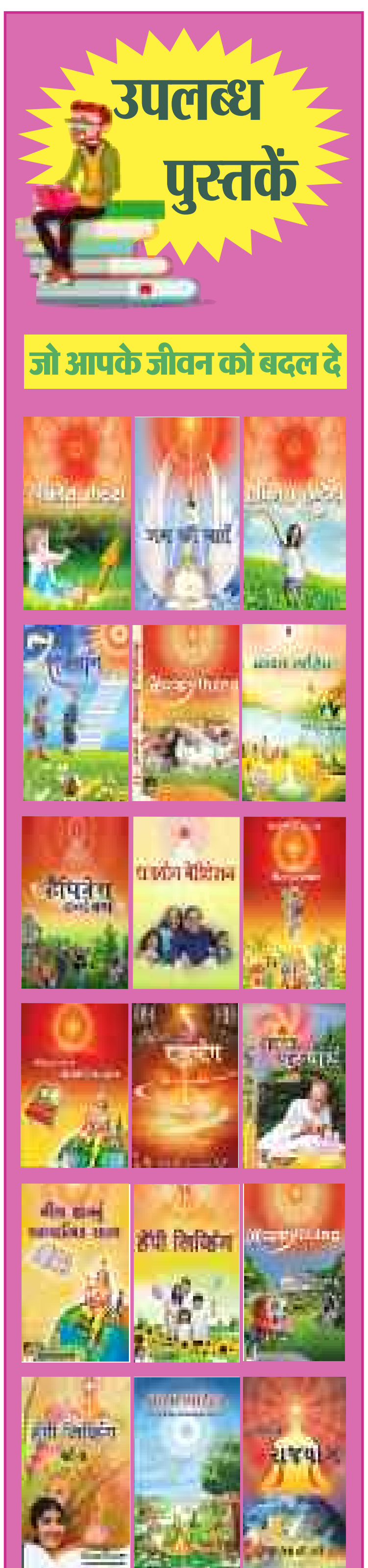
एक उदाहरण ले लें कि मुझे अपने आपको पूरी तरह से पॉवरफुल बनाना है, शक्तिशाली बनाना है। उसकी चार-पाँच कैटेगिरी बना लीजिए। चार-पाँच कैटेगिरी माना उसके चार-पाँच एरिया हैं, स्पिरिचुअली स्ट्रॉन्ग बनाना है, फिज़िकली स्ट्रॉन्ग बनाना है, मेंटली स्ट्रॉन्ग बनाना है। ऐसे ही इमोश्नली स्ट्रॉन्ग बनाना है। ऐसे ही चार-पाँच आस्पेक्ट्स लाइफ के आपने लिख लिए। तो पहले संकल्प को एक्सप्लेन करना बहुत ज़रूरी है, उसको परिभाषित करना बहुत ज़रूरी है। जैसे ही आपने उसको परिभाषित किया, जैसे ही आपने अपने आपको उसके साथ जोड़कर रखा, परिभाषित किया तो क्या होगा कि वो चीज़ आपके ज़हन में हमेशा रहेगी। लेकिन सिर्फ संकल्प लेना और उसको पूरी तरह से एक्सप्लेन करके अपने अन्दर नहीं डालना तो ये जो चीज़ है ये हमको आगे बढ़ने से रोकती है।

चार दिन बाद, पाँच दिन बाद वो संकल्प खत्म हो जाता है। इसीलिए बहुत लोग न्यू ईयर रेज़ोलूशन मनाते हैं और चार दिन उस पर काम करना बंद कर देते हैं। तो कारण ये है कि हमको उसका एक्सप्लेनेशन चाहिए। उससे फायदा क्या होगा और उससे उन्नति कितनी होगी। तो पहले से ही उस दृश्य को, उस विज़न को हमने अपने अन्दर डाल लिया तो वो बार-बार मुझे फोर्स करेगा, बार-बार ये कहेगा कि ये काम करो। जिससे हमारी प्रोग्रेस निश्चित रूप से होनी ही है। तो इस तरह से हम अपने आपको तैयार करके अपने आपको आगे बढ़ा सकते हैं।

चार दिन बाद, पाँच दिन बाद वो संकल्प खत्म हो जाता है। इसीलिए बहुत लोग न्यू ईयर रेज़ोलूशन मनाते हैं और चार दिन उस पर काम करना बंद कर देते हैं। तो कारण ये है कि हमको उसका एक्सप्लेनेशन चाहिए। उससे फायदा क्या होगा और उससे उन्नति कितनी होगी। तो पहले से ही उस दृश्य को, उस विज़न को हमने अपने अन्दर डाल लिया तो वो बार-बार मुझे फोर्स करेगा, बार-बार ये कहेगा कि ये काम करो।

नैचुरल रूप से ये फॉर्मूला बहुत काम करता है। एक्सप्लेनेशन जो चीज़ मुझको करनी है और क्यों करनी है उसको अगर हमने क्लियर कर दिया अपने माइंड के अन्दर, तो वो आपको हमेशा याद दिलाती रहेगी कि आपने इस समय ये संकल्प किया था। और कई बार ये भी है कि जब हम नये साल में जाते हैं तो जनवरी एक-दो मास हम बहुत अच्छी तरह से बिताते हैं और फिर और-और बातों में अपने आपको इन्वॉल्व कर लेते हैं। लेकिन आने वाला समय और भी क्रूशियल हो सकता है, आने वाला समय और भी उन बातों को भी लेके आ सकता है जिसके बारे में आपने सोचा नहीं है और उसकी पूर्व तैयारी यही है कि हम अपने आपको स्पिरिचुअली स्ट्रॉन्ग बनायें। जितना भी हो सके अपने मन को उन सारे अटैचमेंट्स से अपने आपको बाहर निकालें, नहीं तो इन सारे मोह के धागे, या अटैचमेंट्स जिनसे हमारी एफिशिएंसी(क्षमता) लो हो गई, यही हमको बहुत तकलीफ देंगे। तो जितना हम अपने आपको स्पिरिचुअली स्ट्रॉन्ग बनायेंगे, बनाते चले जायेंगे उतना आने वाला समय चाहे कैसा भी हो, चाहे अच्छा हो, चाहे बुरा हो। जैसा भी हो उसमें हम अपने आपको पॉवरफुल बनाके आगे बढ़ा सकते हैं, शक्तिशाली बना सकते हैं। इसका बहुत ही सरल तरीका है शुभचिंतन करें। शुभ चिंतन के महत्त्व को जानें व उसका प्रयोग स्वयं पर कर अपनी सकारात्मक ऊर्जा को बढ़ाएं। साथ ही साथ शुभ चिंतक बन औरों के कल्याण का सोचें। इससे आपके पास दुआएं बढ़ती जायेंगी, जो आपको आगे बढ़ायेंगी।

इसी शुभभावना के साथ आने वाला वर्ष आपको नयी खुशियां दे, नया जीवन दे, नये तरीके से जीवन जीना सिखाए और आप वो सबकुछ पाएं जो इस वर्ष में अधूरा रह गया हो, और वो वर्ष आपके लिए नवयुग की तरह ही लाइट हाउस बनकर आपको राह दिखाये। इन्हीं शुभकामनाओं के साथ बहुत-बहुत मुबारक।



मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

प्रश्न : मेरा नाम राघव है, मैं मुरादाबाद से हूँ। मुझे अकेले ट्रैवल करने में डर लगता है। मैं इसके लिए क्या करूँ?

उत्तर : ये कुछ पूर्व जन्मों की घटनाओं का दुष्परिणाम होता है। पूर्व जन्म में हो सकता है आपको कभी यात्रा में कष्ट हुआ हो। एक्सीडेंट हुआ हो या किसी ने आपके साथ लूटपाट की हो, किसी ने आपके साथ मारपीट कर दी हो, और आप अकेले पड़ गये हो तो जब ऐसी कुछ घटनायें हो जाती हैं तो वो सबकॉन्शियस माइंड में चली जाती हैं। इसीलिए अकेलेपन में आपको डर लगता है। आप भगवान को अपना साथी बना लें। और दो अभ्यास करेंगे, मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और सर्वशक्तिवान मेरे साथी हैं। बस इसी स्मृति के साथ आप यात्रा शुरू करें और जब सीट पर बैठें तो इसे दुबाया दोहरायें। मेरे साथ स्वयं भगवान है, डरने की क्या बात है। गीत गाते रहें। थोड़े ही दिन में आपका ये भय समाप्त हो जायेगा।

प्रश्न : मेरा नाम आशीष है। मुझे मानसिक रूप से कई प्रकार की तकलीफे हैं, मैं कोई भी कार्य सही तरीके से नहीं कर पाता। कोई भी कार्य में मैं स्थिर नहीं हो पाता, इसलिए मैं बहुत चिंतित रहता हूँ। और मेरे परिवार वाले भी बहुत चिंतित रहते हैं। कृपया बतायें कि मैं अपनी मानसिक स्थिति को कैसे स्थिर रख सकता हूँ?

उत्तर : निःसन्देह ये समस्या बढ़ती ही जा रही है संसार में। दिन-प्रतिदिन ब्रेन की शक्ति बहुत ही कम होती जा रही है। प्रेशर बढ़ता जा रहा है। तो मनुष्य को जानना चाहिए कि इस प्रेशर में ब्रेन की शक्तियां और क्षीण होती हैं। जितना मनुष्य लाइट होकर काम करेगा, जितना खुशी के साथ काम करेगा चाहे पढ़ाई हो या चाहे कोई काम हो। उतना ही उसका ब्रेन एनर्जेटिक रहेगा और उनको ज़्यादा लाभ होगा। आपको कुछ अभ्यास करने हैं। सवेरे उठकर आपको 108 बार लिखना है कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। और रात को सोने से पहले मैं एक महान आत्मा हूँ इसको भी 108 बार लिखेंगे। इन दोनों संकल्पों से ब्रेन को एनर्जी मिलने लगती है। दूसरा अभ्यास आपको करना है कि मैं आत्मा स्वराज्यधिकारी हूँ। मन-बुद्धि की मालिक हूँ। ये राजयोग का बहुत अच्छा अभ्यास है। अपने को ये फीलिंग देनी है कि मन-बुद्धि मेरे कन्ट्रोल में है। और मन को कहना है कि तुम शांत रहो। तुम शक्तिशाली हो, तुम्हारे अन्दर बहुत शक्तियां हैं, उन्हें जागृत करो। और बुद्धि को कहना है कि तुम स्थिर हो जाओ। अब मैं जो काम करूँ तुम इसमें ही लग जाना। या मैं जो सुनूं, पढ़ूं उसे याद कर लेना। दिन में पांच बार ऐसा कर लें। कभी-कभी दो-दो घंटे में कर लेना है। इससे आपकी स्थिरता बहुत बढ़ जायेगी लेकिन आपको इसके साथ-साथ ये भी ध्यान रखना है कि कौन-सी चीज़ आपको अस्थिर कर रही है।

प्रश्न : मैं अपनी बात को किसी के सामने अच्छे से रख नहीं पाता। कभी-कभी बोलते समय कुछ वर्डस मिस हो जाते हैं। कृपया बतायें मैं अपनी बात को कैसे एक्सप्रेस करूँ? क्योंकि कई बार मैं जो कहना चाहता हूँ वो नहीं कह पाता, बाद में मुझे ख्याल आता है कि मुझे ऐसा-ऐसा कहना चाहिए था।

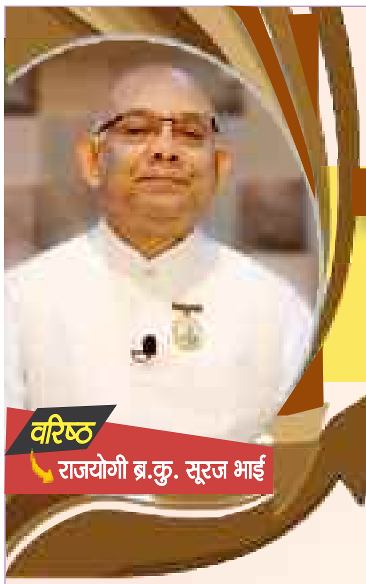
उत्तर : आपके सबकॉन्शियस माइंड में कहीं न कहीं डर अभी भी बसा हुआ है। वो कभी का भी हो सकता है, 40 साल पहले का भी, 50 साल पहले का भी। जैसे ही आप कोई बात करने जाते हैं तो वो फियर एक्टिव हो जाता है और आपको रोकने लगता है। या तो आप हेज़िटेट करेंगे, या कुछ भूलेंगे। आपको उस फियर को समाप्त करना है। इसलिए रोज़ सवेरे उठते ही 21 बार याद करेंगे कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मैं मुक्त हूँ, फियरलेस हूँ। बिल्कुल सच्चे मन से। तो पास्ट का सबकॉन्शियस माइंड में भरा हुआ भय डिलीट होता जायेगा। ये आपको 21 दिन तक, 21 बार रोज़ सवेरे करना है। और जब आपको किसी से बात करने जाना हो तो आपको उनसे क्या बात करनी है, वो लिख लें कागज़ पर। और जब मिलने जायें तो उनको एक बार पढ़ लें कि ये-ये कहना है। और जब आधा मिनट रह जाये तो तब सोचें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मैं निर्भय हूँ और मैं अपनी बात बिल्कुल सहजता से रख सकता हूँ। जब ऐसे कॉन्फिडेंस के साथ जायेंगे तो दो-चार बार ऐसी प्रैक्टिस करते ही ये सब खुल जायेगा। और आप सफल हो जायेंगे।

प्रश्न : मेरा बेटा 35 साल का है और शादीशुदा है। और दो साल से वो शराब पीने लगा है। बचपन से ही वो गुटखा, तम्बाकू आदि खाया करता था। स्मोकिंग भी वो किया करता था। अब तो और भी वो बुरे संग में जाने लगा है। एक बार उसके पिता जी ने उसे डांट-फटकार दिया तो उसने 20 नींद की गोलियां खा ली। ये कहते हुए कि अब मैं जीना नहीं चाहता। उसकी ऐसी हालत को देखकर हम बहुत परेशान हैं। हम सोचते हैं कि इसका भविष्य क्या होगा? कृपया बतायें कि क्या इसके लिए कुछ किया जा सकता है?

उत्तर : मनुष्य के अन्दर बचपन से ही वासनायें प्रबल होने लगती हैं। उसको दबाने के लिए वो तम्बाकू, गुटखा ये सब खाने लगते हैं। उससे उन्हें थोड़ी-सी राहत मिलती है। लेकिन ये ऐसी चीज़ें हैं, व्यसन हैं एक बार मनुष्य अगर इनके आदी हो जायें तो ये छूटती नहीं है। दो तरीके अपनाने हैं आपको अपने बच्चे के लिए। तीन मास तक करना होगा। एक घंटा तो रोज़ योगदान करेंगे अपने बच्चे को। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, विश्व कल्याणकारी हूँ। और इस योग की शक्ति से इस आत्मा का कल्याण हो। ये संकल्प रखकर फिर आप योगाभ्यास करेंगे। टाइम फिक्स करके अमृतवेले के अतिरिक्त। दूसरा, योगाभ्यास के बाद 10 मिनट अपने बच्चे को वायब्रेशन देंगे मैं विश्व कल्याणकारी हूँ मेरे मस्तक से वायब्रेशन निकलकर उस आत्मा तक जा रहे हैं। फिर उसे आत्मा देखकर माइंड टू माइंड उससे बात करेंगे। तुम तो बहुत अच्छी आत्मा हो, तुम तो देवकुल की आत्मा हो। तुम्हारे अन्दर बहुत अच्छे संस्कार हैं, तुम्हें अपना भविष्य बहुत उज्जवल करना है। तुम्हारी पत्नी है, तुम्हारे बच्चे हैं तुम्हें उनकी पालना करनी है। तुम तो भगवान के बच्चे हो। ये सब चीज़ें आसुरीय चीज़ें हैं, तुम इन्हें छोड़ दो। तुम्हारा जीवन सुन्दर हो जायेगा। तुम्हारा भविष्य उज्जवल हो जायेगा। रोज़ 3-3 बार ये संकल्प उन्हें देंगे, तो बहुत जल्दी उनके अन्दर आप चेंज देखेंगे। कुछ समय के बाद वो खुद कहने लगेंगे कि मैं इनसे छूटना चाहता हूँ।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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



वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

मानसिक रोग क्यों बढ़ रहे...

पुण्य कर्मों का बल और फल दिलाएगा मानसिक रोगों से मुक्ति...

हम चर्चा कर रहे हैं मानसिक रोगों की जिसका संसार में कहीं कोई इलाज ही नहीं है। डॉक्टर्स हमें बताते हैं कि हम मानसिक रोगों को थोड़ा बहुत रोक तो पाते हैं पर पूरा क्योर नहीं कर पाते। सचमुच इस संसार को स्पिरिचुअल एनर्जी की बहुत ज़रूरत है।

हम खुश नहीं रहते, हमें डर लगता रहता है बिना मतलब। कुछ अच्छा कार्य चाहते हुए भी नहीं कर पाते हैं। तो आज मैं सभी के सामने एक नया सिक्रेट भी रखने जा रहा हूँ। जिसको संसार में और कोई नहीं जानता। आप कहेंगे कि तुम जानते हो क्या? नहीं। ये भगवान ने हम सबको जो ज्ञान दिया है उन्होंने ये गुह्य रहस्य बता दिए हैं क्योंकि अब ये कल्प का अन्त आ गया है। सतयुग, त्रेता, द्वापर, कलियुग इन चारों को मिलाकर कल्प कहते हैं और ये चारों युग सदा घूमते ही रहते हैं। पाँच हज़ार साल का ये साइकल है और हरेक युग की आयु 1250 वर्ष की होती है। कलियुग के बाद फिर सतयुग आता है लेकिन सतयुग में मनुष्य होता है देवता और जन्म लेते-लेते उसका देवत्व नष्ट होके द्वापर से वो मनुष्य कहलाने लगता है। और कलियुग के अन्त तक उसका हाल बहुत बिगड़ जाता है। नैतिकता, चरित्र बिल्कुल समाप्त हो जाते हैं। प्युरिटी को तो मनुष्य बिल्कुल भूल ही जाता है, तो ऐसे में भगवान स्वयं आकर सत्य ज्ञान देते हैं और हमें फिर से पॉवरफुल बना देते हैं। 100 प्रतिशत प्युअर बना देते हैं। और फिर हमें परफेक्ट करके अपने साथ ले जाते हैं परमधाम।

कई मानसिक रोगों का जो पहला कारण है उसपर मैं आपका ध्यान खिंचवाना चाहता हूँ। वो है काम-वासना,सेक्सुअल फीलिंग। जो टू मच हो गई है मनुष्यों के मन में। उनके शरीरों में, उनके मन-बुद्धि, ब्रेन सबमें हो गई है। इससे शरीर भी कमज़ोर हो गए, ब्रेन भी कमज़ोर हो गए, मन-बुद्धि भी कमज़ोर और निगेटिव हो गई है। मनोवैज्ञानिकों ने अपनी अर्ध खोज के आधार पर ये गलत सिद्धांत बना दिया कि सेक्स- ये तो भूख है, इसे तो तृप्त करना ही होगा। तृप्त करने के नाम पर मनुष्य आज इतना सेक्सुअल हो गया कि उसकी सारी एनर्जी नष्ट हो गई। ये रोगों के बढ़ने का मुख्य कारण है- चाहे वो कैंसर है, या फिर और अन्य बीमारियां।

एक समय था सन्तान उत्पत्ति के लिए ये किया जाता था। धीरे-धीरे उसकी मात्रा बढ़ती गई और वो फिज़िकल आनंद के रूप में बदल गया। इस फिज़िकल आनंद से स्पिरिचुअल आनंद नष्ट हो गया। मन-बुद्धि कमज़ोर हो गई है। क्योंकि मनुष्य सारा दिन देह के बारे में ही सोचता रहता है।

दूसरा कारण, मनुष्य के अन्दर बढ़ा हुआ ईगो और एंगर। इनके कारण उनको टेंशन बहुत रहती है, वो चिंताओं में बहुत जीता है। वो झुकना नहीं जानता वो झुकाना चाहता है। ईगो के कारण, गलत व्यवहार के कारण, अपने गलत संस्कारों के कारण डिवोर्स कितने बढ़ गए हैं। फैशन बन गया है भारत में। जो भारत के कल्चर में था ही नहीं। पिछले 10-15 सालों से कोर्ट में ये केस इतने बढ़ गए हैं, जिसकी संख्या करोड़ों के पार पहुंच गई है। जिससे परिवारों में कितना टेंशन, कितनी निगेटिविटी। समाज के प्रति गलत एटीट्यूड। ये भी मानसिक रोगों को जन्म दे रहा है। और एक चीज़ जिस पर बहुत कम लोग बोलते हैं, पर मैं बोलना चाहता हूँ। लड़के-लड़कियों का अफेयर। प्यार हो जाता है पर उस प्यार को निभाना तो उन्हें नहीं आता। वो लड़के-लड़कियां इतने मेच्योर तो नहीं होते कि लड़की समझ पाये कि जिससे वो प्यार कर रही है वो कौन है, कैसा है उसकी मानसिक स्थिति, उसका चरित्र कैसा है। जब प्यार में असफल हो जाते तो इससे ही मानसिक रोग बढ़ रहे। सुसाइड टेंडेंसी बढ़ रही है। डिटेल आप इसका समझ ही सकते हैं।

शादी की बात करें तो उसके बाद जब आपस में संस्कारों का मिलन नहीं कर पाते, विचारों का मिलन नहीं कर पाते। ईगो सामने आता रहता है। इस ईगो के कारण विचार नहीं मिल पाते और अलग हो जाते हैं। अलग होना सहज हो सकता है, पर अलग होकर जीवन जीना, समाज की ग्लानि सुनना, दूसरों के एटीट्यूड को सहन करना ये कोई सहज काम नहीं होता है। इसमें मनुष्य बहुत डाउन हो जाता है, सब उसे इसी नज़र से देखते हैं- ये ऐसी ही होगी, देखा पति को छोड़कर आ गई, देखा इसका डिवोर्स हो गया, बोलने वालों की तो कमी नहीं है। तो इससे फिर मानसिक इफेक्ट होने लगता है और मनुष्य डाउन हो जाता है। ये मानसिक रोगों को बढ़ावा दे रहा है।

भगवान ने ये बता दिया था कि जिनके पाप अति होंगे, जिनके पापकर्म का खाता बहुत ज़्यादा भयानक है पूर्व जन्मों का या इस जन्म का तीन तरह से उन्हें भोगना पड़ेगा, मानसिक रोग, रात को नींद न आना और जो भटकती आत्मायें हैं उनका प्रभाव हो जाना। ये तीनों बढ़ रहे हैं।

मैं ऐसी तीन चीज़ों की चर्चा कर रहा हूँ आपके सामने जो आपको जान लेना चाहिए। इन्हीं के लिए मैंने कहा था कि इनको लोग नहीं जानते। बड़े-बड़े विद्वान-आचार्य नहीं जानते। हर मनुष्य के साथ जो कुछ हो रहा है वो उसके कर्मों का ही परिणाम है। जिसने बहुत बुरे कर्म कर लिए अब मानसिक इफेक्ट उनपर आ रहा है। यानी उन कर्मों की सज़ा, उन पाप कर्मों की सज़ा मानसिक रोगों के रूप में बढ़ती जा रही है। भगवान ने ये बता दिया था कि जिनके पाप अति होंगे, जिनके पापकर्म का खाता बहुत ज़्यादा भयानक है पूर्व जन्मों का या इस जन्म का तीन तरह से उन्हें भोगना पड़ेगा, मानसिक रोग, रात को नींद न आना और जो भटकती आत्मायें हैं उनका प्रभाव हो जाना। ये तीनों बढ़ रहे हैं। तो ये सब जानते हुए हमें अपने पुण्य कर्मों को भी बहुत बढ़ाना चाहिए। ताकि हमसे अच्छे वायब्रेशन्स चारों ओर फैलें। हमें सबकी दुआयें मिलें। परमात्म दुआएं मिलें, हम पुण्य आत्मा बन जायें। हमारे पुण्य कर्मों का फल और बल ये मानसिक रोगों से हमें मुक्त कर देगा।

बहल-हरियाणा। हरियाणा सरकार के बागवानी एवं सूक्ष्म सिंचाई विभाग की ओर से बहल की अनाज मंडी में आयोजित किसान मंच मेले में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा लगाये गये 'आत्म निर्भर किसान देश की शान' विषयक स्टॉल का कृषि एवं पशुपालन राज्यमंत्री जयप्रकाश दलाल ने अवलोकन किया। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शकुंतला दीदी ने गुलदस्ता और प्रसाद भेंट कर उनका स्वागत किया व नशा मुक्ति अभियान व शाश्वत यौगिक खेती परियोजना की जानकारी दी। इस दौरान ब्र.कु. पूनम बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें मौजूद रहे। इस स्टॉल का खण्ड कृषि अधिकारी डॉ. संजीव कुमार, सरपंच साधुराम पनिहार सहित अनेक अधिकारियों ने अवलोकन किया। मेले में बहल खण्ड के 36 गांवों से 5000 किसानों ने भाग लिया।

बहादुरगढ़-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित 'आत्मनिर्भर भारत के किसान' सम्मेलन में कृषि राज्यमंत्री जय प्रकाश दलाल, पूर्व विधायक नरेश कौशिक, सीएम विंडो एमिनेंट पर्सन दिनेश शेखावत, सतीश छिक्कारा,राष्ट्रीय किसान मोर्चा पूर्व अध्यक्ष आदि गणमान्य लोगों को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मनीषा दीदी व ब्र.कु. अंजली दीदी। सम्मेलन में हज़ारों किसान शामिल हुए।

दिल्ली-इंदरपुरी। डॉ. पी.एस. ब्रह्मानंद,प्रोजेक्ट डायरेक्टर,वॉटर टेक्नोलॉजी सेंटर,भारतीय कृषि अनुसंधान संस्थान नई दिल्ली को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. बाला दीदी। साथ हैं ब्र.कु. अभिनव भाई।

पटना सिटी-पंचवटी कॉलोनी(बिहार)। मेयर सीता साहू को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी बहन।

मोहाली-पंजाब। डॉ. गिन्नी दुग्गल,डी.ई.ओ.,एस.एस. को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अदिति बहन।

मोतिहारी-बिहार। पूर्वी चम्पारण जिले के आरक्षी अधीक्षक कांतेश कुमार मिश्रा को रक्षासूत्र बांधते हुए बाल गंगा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. निशा बहन।

दिल्ली-दिलशाद गार्डन। अक्षय कुमार,असिस्टेंट कमिश्नर ऑफ पुलिस,सीमापुरी पुलिस स्टेशन,ईस्ट दिल्ली को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. नीता दीदी,शांति सदन सेवाकेन्द्र, ब्रह्माकुमारीज़।

दिल्ली-ईस्ट विनोद नगर। सेवाकेन्द्र पर निगम पार्षद देवेन्द्र कुमार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुधा दीदी। साथ हैं ब्र.कु. ममता बहन, ब्र.कु. रीता बहन एवं ब्र.कु. विनीता बहन।

जयपुर-मालपुरा(राज.)। आध्यात्मिक ज्ञान चर्चा के पश्चात् सीआई विजेंद्र सिंह राठौड़ को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रियंका बहन।

नई दिल्ली। एकता जी,डायरेक्टर,एसीएमए को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् उनके साथ हैं ब्र.कु. येशु व ब्र.कु. नेहा,ओआरसी गुरुग्राम।

जम्मू। ब्रह्माकुमारीज़ के ओम शांति मेडिटेशन सेंटर में आयोजित आध्यात्मिक कार्यक्रम में पद्मश्री डॉ. एस.पी. वर्मा,अध्यक्ष,गांधियन ग्लोबल फैमिली,जे.के., कार्यक्रम अध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. सुदर्शन दीदी, वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. रविंदर भाई सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।

समाज के हर वर्ग को सुख शान्ति और संयम सिखा रहा ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान

ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र में सन्त संगोष्ठी का आयोजन

40 से अधिक सन्त-महन्त हुए शरीक

संत-महात्माओं के साथ समूह चित्र में राजयोगिनी ब्र.कु. मनोरमा दीदी व अन्य ब्र.कु. बहनें।

हरिद्वार-उत्तराखंड। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र में आयोजित संत संगाष्ठी में महामंडलेश्वर स्वामी संतोषानन्द जी महाराज,परमाध्यक्ष,अवधूत मण्डल आश्रम,हरिद्वार ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ ईश्वरीय विश्व विद्यालय समाज में मूल्यों की खुशबू तो फैला ही रहा है साथ-साथ ब्रह्माकुमारी बहनें हरिद्वार के सभी प्रमुख सन्तों को रक्षासूत्र बांधकर सन्त समाज की दुआएं तथा रक्षा का वचन भी प्राप्त कर रही हैं। महामंडलेश्वर स्वामी दिनेशानन्द जी महाराज,परमाध्यक्ष,शंकर आश्रम, हरिद्वार ने कहा कि यह विश्व विद्यालय राजयोग के माध्यम से समाज के हर वर्ग को सुख, शान्ति और संयम सिखा रहा है जिसकी आज इस समाज को सबसे ज़्यादा आवश्यकता है। इसकी जितनी प्रशंसा की जाए उतनी कम है। महन्त डॉ. हरिहरा नन्द जी,अध्यक्ष,श्री गरीबदासीय आश्रम,हरिद्वार ने कहा कि हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी सन्त संगोष्ठी का आयोजन किया गया। पहले मैं अपने पूज्य गुरुदेव डॉ. श्याम सुन्दर दास जी महाराज के साथ आश्रम पर आता था। महन्त रविदेव शास्त्री जी,सहअध्यक्ष,श्री गरीबदासीय आश्रम,हरिद्वार ने कहा कि वैसे तो संतों की कोई बहन नहीं होती परन्तु ब्रह्माकुमारी बहनों का स्नेह पाकर आत्मा बहुत प्रसन्न होती है। सन्तों की शुभ कामना है कि ब्रह्माकुमारी बहनें ऐसे ही समाज सेवा करती रहें तथा समाज को भी पावन बनाएं, विश्व को भी पावन बनाएं। सन्त संगोष्ठी में राजयोगिनी ब्र.कु. मनोरमा दीदी,अध्यक्षा,धार्मिक प्रभाग,ब्रह्माकुमारीज़ ने संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी जी का संदेश पत्र पढ़कर सुनाया और रक्षाबंधन का आध्यात्मिक रहस्य बताते हुए मधुबन से भेजी गई राखी का पवित्र धागा सभी सन्तों को बांधा। ब्र.कु. मन्जू बहन, ब्र.कु. मीना बहन एवं ब्र.कु. सुशील भाई ने सभी का मुख मीठा कराया। संत संगोष्ठी में महन्त दुर्गादास, महन्त गोविन्द दास, महन्त सूरजदास, महन्त गुरमीत सिंह, महन्त ज्ञानानन्द, महन्त गणेशानंद, महन्त दिनेश दास, महन्त अम्रतानंद, महन्त विज्ञानानन्द पुरी व महन्त कमलेशानन्द जी सहित अन्य संत-महंत व राजयोगी ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।

देवी माँ का हर स्वरूप... नवरात्रि पर सेवाकेन्द्र में विशेष कार्यक्रम

नारी के हर कर्त्तव्य को दर्शाता है

छतरपुर-किशोर सागर(म.प्र.)। नौ देवियों का हर स्वरूप नारी के बाल्यकाल से लेकर वृद्धावस्था तक उसके कर्त्तव्यों को दर्शाता है। हर स्वरूप में वह कितना भी कष्ट सहन करके भी सबको आशीर्वाद देती है, सबको वरदान देती है। इसलिए यह नवरात्रि का त्योहार स्मृति दिलाता है कि कभी भी, कोई भी स्वरूप में नारी को दुःखी नहीं करना चाहिए, उसको कष्ट नहीं देना चाहिए क्योंकि उसको कष्ट दिया तो वह शक्ति है शिव की तो शिव परमात्मा को भी कष्ट होता है। शिव शक्ति के रूप में उसका सम्मान करें तो शिव परमात्मा भी सदा प्रसन्न रहेंगे। उक्त उद्‌गार ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र में नवरात्रि के पावन पर्व पर संस्थान के मुख्यालय माउण्ट आबू से आईं बाल ब्रह्मचारिणी वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका एवं मैनेजमेंट ट्रेनर राजयोगिनी ब्र.कु. ऊषा दीदी ने व्यक्त किये। इस अवसर पर दीदी के साथ अमेरिका से आईं ब्र.कु. संध्या बहन ने बृहस्पति की दशा से लेकर राहु की दशा तक का आध्यात्मिक रहस्य समझाया। कार्यक्रम में भोपाल ज़ोन अध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. अवधेश दीदी, होशंगाबाद से ब्र.कु. तुलसा, ब्र.कु. सुनीता, सीधी से ब्र.कु. रेखा, अर्चना बहन, पचमढ़ी से ब्र.कु. संध्या, रूपा बहन, सतना से अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त बालों से ट्रक,शताब्दी ट्रेन का इंजन खींचने वाली ब्र.कु. रानी बहन आदि शरीक हुए। इस मौके पर छतरपुर सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. शैलजा बहन ने कहा कि यह हम सभी छतरपुर वासियों का परम सौभाग्य है कि बाल ब्रह्मचारिणी तपस्विनी चैतन्य देवियां स्वयं चलकर हमारे पास वरदानों से झोली भरने पहुंची हैं।

ईश्वरीय सेवार्थ किया अपना जीवन समर्पित

- सात संकल्प के साथ पूरी हुई समर्पण की प्रक्रिया, अब समर्पित रूप से देंगी सेवायें
- दुल्हन की तरह सजधजकर पहुंचीं, शिवलिंग को पहनाई वरमाला
- माता-पिता हुए भावुक, अब समाजसेवा ही जीवन का लक्ष्य

इंदौर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ के ज़ोनल हेडक्वार्टर ओम शांति भवन की ओर से पिपलिहाना रोड स्थित कृष्णोदय नगर के पामट्री रिसॉर्ट में आयोजित 'दिव्य अलौकिक प्रभु समर्पण समारोह में अध्यात्म की राह पर चलते हुए म.प्र. सहित महाराष्ट्र, राजस्थान और उ.प्र. की 12 कुमारियों ने ब्रह्माकुमारी बनने का संकल्प लिया। वहीं माता-पिता ने अपनी कन्याओं का हाथ ज़ोनल डायरेक्टर राजयोगिनी ब्र.कु. आरती दीदी के हाथों में सौंपते हुए कहा कि आज से हमारी लाडली आपकी अमानत है। हमें गर्व है कि हमारी बेटी ने विश्व कल्याण के लिए यह साधना का मार्ग चुना। न जाने हमारे कितने जन्मों के पुण्य कर्म होंगे जो इस जन्म में शक्ति स्वरूपा बेटी मिली। ज़ोनल डायरेक्टर राजयोगिनी ब्र.कु. आरती दीदी ने कहा कि जब हम तन के साथ मन-बुद्धि को परमात्मा पर अर्पण कर देते हैं, तो परमात्मा हमारा हर पल, हर क्षण ख्याल रखते हैं, मदद करते हैं। जिसने स्वयं सृष्टि के रचयिता, त्रिमूर्ति, तीनों लोकों के स्वामी को अपना बना लिया, तो उनसे भाग्यवान कोई हो नहीं सकता। म.प्र. उच्च न्यायालय के पूर्व न्यायमूर्ति बी.डी. राठी ने कहा कि ये बेटियां हज़ारों परिवारों का उद्धार करने के निमित्त बनेंगी। इनके प्रेरणादायी जीवन से लोगों को सद्‌मार्ग पर चलने और श्रेष्ठ कर्म करने का ज्ञान मिलेगा। कार्यक्रम में समर्पित होने वाली कुमारियों के परिवार जन सहित हज़ार से अधिक लोग मौजूद रहे। गायिका डॉ. ब्र.कु. दामिनी बहन,अहमदाबाद ने आध्यात्मिक गीतों की प्रस्तुति दी।

एकाग्रता, स्थिरता, ध्यान, साधना से युक्त चैतन्य देवियों की दृढ़ता वंदनीय

नवरात्रि पर अम्बिकापुर शहर में चैतन्य देवियों की झाँकी का भव्य आयोजन। शुभारंभ में कई गणमान्य हस्तियां व शहर के लोग रहे शामिल।

अम्बिकापुर-छ.ग.। 'शिव शक्ति का आध्यात्मिक रहस्य' दर्शाते हुए शारदीय नवरात्रि के महाष्टमी के पावन अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा शहर में आयोजित भव्य चैतन्य देवियों की झाँकी का नवा बिहान समाजसेवी ग्रुप के अनिल मिश्रा, मंगल पाण्डे, अंचल ओझा, संतोष दास, बहन वन्दना दत्ता, अजय तिवारी, कार्यपालन अभियन्ता जल संसाधन विभाग अम्बिकापुर अरुण मिश्रा, अशोक जैन, अध्यक्ष जैन समाज अम्बिकापुर, समाजसेवी शिल्पा पाण्डे, डॉ. पुष्पा सोनी, होण्डा शोरूम के मालिक प्रदीप साहू, तहसीलदार उमेश्वर बाज एवं सरगुजा संभाग के ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. विद्या दीदी ने दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ किया।

इस शुभ अवसर पर समाजसेवी वन्दना बहन ने मनोहारी भव्य जीवन्त देवियों की एकाग्रता, स्थिरता, ध्यान, साधना से युक्त बैठी बहनों की सराहना करते हुए दर्शकों से कहा कि आप सभी भी अपने जीवन के कुछ कीमती समय को निकालकर यहाँ सिखाये जा रहे राजयोग मेडिटेशन की शिक्षा प्राप्त करेंगे तो आप सभी का जीवन भी तनावमुक्त, खुशनुमा बन जायेगा। समाजसेवी बहन शिल्पा पाण्डे ने कहा कि ये चैतन्य देवियां जब गुफाओं एवं पहाड़ों के अन्दर से निकलती हैं, तो बहुत ही अद्‌भुत और अनोखा दृश्य होता है। जिसे साक्षात् रूप में देखकर मन बहुत ही गदगद होता है। तहसीलदार उमेश्वर बाज ने महाष्टमी की लोगों को शुभकामनायें देते हुए कहा कि यह बहनें अपने दृढ़ निश्चय का बहुत ही सुन्दर प्रदर्शन कर रही हैं। तत्पश्चात् सभी अतिथिगणों ने भी नवरात्रि के पावन पर्व की बधाई दी और चैतन्य देवियों की भव्य झाँकी सजाने के लिए ब्रह्माकुमारी बहनों की खूब सराहना की।

बड़ी संख्या में शहर के लोगों ने किये चैतन्य देवियों के दर्शन

वंदना दत्ता ने राजयोग मेडिटेशन सीखने हेतु सभी को किया प्रेरित

RNI NO RAJHIN/2000/00721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/21-23, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2021-23, Posting on 12th TO 14th and 22nd TO 24th each month, published on 12th Nov, 2023
स्वामी - आर.ई.आर.एफ, प्रकाशक, सम्पादक एवं मुद्रक- गंगाधर नरसिंघानी द्वारा कैपिटल ऑफसेट, L 801-I, Sector-28, GIDC Gandhinagar(Guj.) से मुद्रित एवं ओमशान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़,शांतिवन-राज. से प्रकाशित।
कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया
ब्रह्माकुमारीज़, शांतिवन,- 307510
See Latest News
www.omshantimedia.org