ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -25 | नवम्बर - I - 2023 | अंक - 15 | माउण्ट आबू | Rs.-12

‘नए युग के लिए दिव्य ज्ञान’ विषय पर... ग्लोबल समिट- 2023

भारत ही एकमात्र देश जो विश्व को दिशा और शांति दे सकता है : खुबा

- पूर्व केन्द्रीय मंत्री निशंक बोले- ब्रह्माकुमारीज़ आत्मा को परमात्मा से जोड़ रही है

- वैश्विक शिखर सम्मेलन के दूसरे दिन राजनीतिज्ञ और मीडिया जगत की हस्तियों ने की शिरकत

- तीन हस्तियों को दिया गया राष्ट्र चेतना पुरस्कार

शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज़ के अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय शांतिवन के विशाल डायमण्ड हॉल में आयोजित चार दिवसीय वैश्विक शिखर सम्मेलन के उद्घाटन अवसर पर ‘नए युग के लिए दिव्य ज्ञान’ विषय पर संबोधित करते हुए केंद्रीय रसायन एवं उर्वरक मंत्री भगवंत खुबा ने कहा कि भारत ऋषि-मुनियों, तपस्वियों, योगियों का देश है। भारत ज्ञान-विज्ञान और अध्यात्म से विश्व गुरु था। कई कारणों से बीच में विकृति आई, इस कारण दुनिया में अशांति, अधर्म, असत्य आया। भारत ही एकमात्र देश है जो विश्व को दिशा और शांति दे सकता है। अब एक बार फिर से दुनिया को प्रेरित करने का समय आया है। उन्होंने कहा कि क्लाइमेट चेंज के कारण दुनिया में कई बदलाव हो रहे हैं। इसे फिर से पूर्व की स्थिति में ले जाना है। विज्ञान का मानवहित में होना ज़रूरी है। जी-20 सम्मेलन में वन अर्थ, वन फैमिली, वन फ्यूचर के माध्यम से भारत ने विश्व को दिखाया है कि हम वसुधैव कुटुम्बकम की बात सोचते ही नहीं, करते भी हैं। जब तक नारी शक्ति का उपयोग विश्व पूर्ण क्षमता के साथ नहीं करता है तब तक पूरा विकास नहीं कर सकता। जो बातें हम करते हैं उसे आचरण में लाना भी उतना ही महत्त्वपूर्ण है।

आत्मा को परमात्मा से जोड़ रही है संस्था : हरिद्वार से सांसद व पूर्व केंद्रीय शिक्षा मंत्री रमेश पोखरियाल(निशंक) ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ आत्मा को परमात्मा से जोड़ रही है। मनुष्य को मनुष्य बनाए रखने और संकल्प से सिद्धि की ओर ब्रह्माकुमारीज़ की यह यात्रा प्रेरणा स्रोत है। उन्होंने कहा कि नारियों को जो सम्मान और स्थान इस विश्व विद्यालय में दिया जाता है वह और कहीं देखने को नहीं मिलता, जो प्रशंसनीय व अनुकरणीय है।

जीवन बदलने में जुटी है संस्था

नेपाल के सुप्रीम कोर्ट के न्यायाधीश नहाकुल सुबेदी ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ आध्यात्मिक ज्ञान द्वारा भारत सहित नेपाल में लोगों का जीवन बदलने में जुटी है। अध्यात्म हमें सकारात्मक बना देता है। ऐसे प्रयासों से ही विश्व शांति आएगी।

यहां से दिया जा रहा बदलाव का संदेश
उत्तर प्रदेश के पशुपालन डेयरी विकास कैबिनेट मंत्री धर्मपाल सिंह ने कहा कि एक भारत-श्रेष्ठ भारत की संकल्पना ब्रह्माकुमारीज़ के माध्यम से साकार हो रही है। यहां से लोगों को बदलाव का संदेश दिया जा रहा है।

धर्म से ऊपर उठकर आध्यात्मिकता की ओर आगे बढ़ना होगा : नेपाल के पूर्व उप प्रधानमंत्री व सांसद प्रकाश मान सिंह ने कहा कि धर्म से ऊपर उठकर हमें एक विचारधारा के साथ आगे बढ़ना होगा, तभी विश्व शांति आएगी। ब्रह्माकुमारीज़ शांति का संदेश देकर सामाजिक बदलाव में बड़ी भूमिका निभा रही है। मेरे पिताजी लंबे समय तक संस्था से जुड़े रहे और आध्यात्मिक ज्ञान का उनके जीवन में काफी प्रभाव रहा।

मुख्यमंत्री हेमंत विश्व शर्मा को मोमेंटो भेंट करते हुए अति. मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. मोहिनी दीदी एवं कार्यकारी सचिव राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय भाई।

तो जीवन बनेगा आदर्शवान...
अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. मोहिनी दीदी ने कहा कि परिवर्तन प्रकृति का नियम है लेकिन जो समझदार होते हैं वह लोग सही समय पर खुद में परिवर्तन करके अपना जीवन उच्च व आदर्शवान बना लेते हैं। अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी जयंती दीदी ने राजयोग मेडिटेशन की गहन अनुभूति कराई। महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर भाई ने कहा कि परमात्मा ने हमें श्रीमत दी है कि सबसे पहले उठकर गुड मॉर्निंग करो। यदि हम सबसे पहले गॉड से गुड मॉर्निंग करेंगे तो सारा दिन गुड जाएगा और हम तनाव मुक्त रहकर कार्य कर सकेंगे।

5 हज़ार साल पुरानी सनातन सभ्यता से प्रेरित है हमारा संविधान : मुख्यमंत्री

वैश्विक शिखर सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए असम के मुख्यमंत्री डॉ. हेमंत विश्व शर्मा ने कहा कि हमारा देश हजारों वर्षों से आध्यात्मिकता का केंद्र रहा है। मैं समझता हूं कि भारत की सनातन सभ्यता और संस्कृति पांच हज़ार साल पुरानी है जो भारत का मूलभूत गौरव है। हमने जो ज्ञान ऋषि-मुनियों से सीखा है वही ज्ञान हमारे संविधान में समाहित किया गया है। भारत का संविधान हमारे ही देश की शिक्षा, सभ्यता और संस्कार से प्रेरित है, जो कहता है कि हमें संविधान के आधार पर चलना चाहिए। लेकिन मैं कहता हूं कि हम भारत की पुरातन शिक्षा के आधार पर चलें तो अच्छा इंसान बन सकते हैं। गीता में परमात्मा ने कहा है कि मानव मात्र निमित्त होता है, जो करते हैं भगवान करते हैं। हमारा मूल ज्ञान यही है कि परमात्मा एक है और हम सभी आत्माएं हैं। हमारे गलत कर्म हमें परमात्मा से दूर कर देते हैं। लेकिन जब हम परोपकार, पुण्य कर्म करते हैं तो परमात्मा से पुनः मिल सकते हैं। निर्मल आत्मा, परमात्मा की सबसे प्रिय और पास होती है।

ब्रह्माकुमारीज़ की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी से मुलाकात करते हुए असम के माननीय मुख्यमंत्री डॉ. हेमंत विश्व शर्मा।

पवित्र विचार में वह ताकत... जो चाहें वो कर सकते

आज जिस दौर में हम जी रहे हैं, उसके बारे में किसी ने बिल्कुल सटीक कहा है कि 'आज हमारे मकान अच्छे हैं, लेकिन घर टूटते जा रहे हैं। घर में पति-पत्नी दोनों कमा रहे हैं लेकिन तलाक के मामले में बढ़ रहे हैं। हम चांद पर पहुंच गये लेकिन सड़क पार करके नये पड़ोसी से बात करने में दिक्कत है। बिज़नेस में मुनाफा हो रहा है लेकिन रिश्ते उथले होते जा रहे हैं। कुल मिलाकर कहें तो दिखाने के लिए हमारे पास बहुत सारी चीज़ें हैं लेकिन मन में पवित्र विचार, पवित्र भावनायें कम होती जा रही हैं।' इस दुनिया में संसाधनों की कमी नहीं है, कमी मानवता की है।

सच्ची मानवता के लिए सफलता के मायने समझने होंगे। सफलता की सच्ची परिभाषा समझनी होगी। हम सबके मन में है कि पैसे कमा लिये या एक बड़ी इंडस्ट्री चला ली तो हम सफल हो गये। यह सफलता नहीं यह ग्रोथ है। प्रगति और सफलता में बहुत बड़ा फर्क है। पैसा कमा लेना सफलता नहीं है, यह ग्रोथ है। इसके लिए पहली सबसे बड़ी ज़रूरत है विचारों की स्वच्छता, सात्विकता और विचारों की समृद्धि। विचारों में स्पष्टता होनी चाहिए। इंसान अपने विचारों से ही बना है। सफलता में सबसे पहली सीढ़ी विचार है। विख्यात लेखक एल्विन टॉफ्लर ने लिखा है कि 'मानव जाति का इतिहास विचारों का इतिहास है। कुछ विचार आया, विचार के ऊपर कुछ चिंतन किया, चिंतन करते-करते कुछ बढ़िया संकल्प किया और इस तरह मानव जाति का यह रूप हमारे सामने है।'

राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर

जापान में कोई (koi) प्रजाति की मछली होती है। जन्म के समय यह एक या डेढ़ इंच की होती है। इसके बाद अगर इसे टब में रखकर पाला जाये तो यह जीवन में सिर्फ दो या तीन इंच तक ही बढ़ती है। वहीं अगर इसे किसी एक्वेरियम या वॉटर टैंक में रखें तो यह आठ से दस इंच तक बढ़ती है। और अगर इसे किसी बड़े तालाब में पाला जाये तो यह दो-तीन फुट तक हो जाती है। दशकों तक वैज्ञानिक संशय में रहे कि उसी प्रजाति की मछली का विकास अलग-अलग तरह से कैसे हो सकता है! शोध में सामने आया कि मछली दरअसल परिवेश के आधार पर खुद के विकास को सीमित कर लेती है या बढ़ाती है। वह सोच लेती है कि मेरे लिए तैरने की इतनी जगह है। वो मानसिक रूप से यह स्वीकार कर लेती है। इस पर उसकी साइज़ निर्भर करती है। यही बात मनुष्य पर लागू होती है। अगर आपने खुद को सीमित कर लिया तो विकास वहीं रुक जायेगा।

रतन टाटा ने एक दीक्षण समारोह में बड़ी अद्भुत बात कही कि 'अपनी सफलता को अपने बैंक अकाउंट में उपलब्ध राशि से न आंकें। सफलता को इससे भी मत आंकें कि दुनिया के कितने देशों में आप व्यापार कर रहे हो, आपने कितने कर्मचारी नौकरी पर रखे हैं या अपनी सफलता को अपने उत्पादों की संख्या से भी न मापें। सफलता का एक ही पैमाना है कि आपकी इस यात्रा में आपने कितने लोगों का जीवन ऊपर उठाया।'

इंग्लैंड में आईसीसी की एक मीटिंग हो रही थी। मीटिंग का मुद्दा था कि फुटबॉल जितने पैसे क्रिकेट में क्यों नहीं हैं। तीन घंटे की चर्चा में छोटे-मोटे निर्णय हुए लेकिन कुछ ठोस नहीं निकला। वहां बैठे आईसीसी के एक क्लर्क ने कहा कि क्या मैं कुछ राय दे सकता हूँ। उन्होंने कहा कि फुटबॉल जितने पैसे क्रिकेट में आ सकते हैं, अगर एक निर्णय ले लें। अभी क्रिकेट में टेस्ट, वनडे फॉर्मेट है। अगर एक और फॉर्मेट लेकर आयें, गेम का समय कम करें, ट्वेंटी ओवर का मैच कर दें तो परिस्थितियां बदल सकती हैं। वहां बैठे दिग्गजों ने यह आइडिया नकार दिया। '100 आइडियाज़ दैट चेंज द वर्ल्ड' नामक किताब में लिखा है कि सत्तर परसेंट से ज़्यादा विचार पहली बार बताने पर रिजेक्ट हुए थे। पर बाद में वे क्रांतिकारी साबित हुए। टी-ट्वेंटी क्रिकेट फॉर्मेट का आइडिया पहले खारिज हुआ फिर हिट साबित हुआ। यह विचारों की ही ताकत है। विचार सबसे ताकतवर है, बस उसमें पवित्रता बनाये रखने की ज़रूरत है।

इसी तरह अगर आज की दुनिया को बदलना है, नर्क को स्वर्ग बनाना है तो इसके लिए परमात्मा ने एक पवित्रता का विचार दिया कि 'आपका मूल स्वरूप पवित्र है, आप शक्तिशाली हैं, आप सफलता के सितारे हैं', इस विचार को अगर शुद्ध अंतःकरण से अपने जीवन में उतार लिया तो दुनिया बदल जायेगी।

ब्राह्मण जीवन में आने वाले विघ्न और उनसे पार होने की युक्तियां

राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

दुनिया में कोई भी बच्चा नहीं जो सोचे मैं बहुत बड़ी अथॉरिटी का बच्चा हूँ, हम तो वर्ल्ड ऑलमाइटी अथॉरिटी के बच्चे हैं, हम बहुत बड़ी अथॉरिटी हैं। बाबा ने हमें बहुत बड़ी अथॉरिटी दी है, तो यह नशा रहता है कि हम वर्ल्ड ऑलमाइटी अथॉरिटी के बच्चे हैं। कोई-कोई हमसे अनेक सवाल पूछते हैं, मैं आज उनका जवाब देती हूँ, कोई कहते हमारी जीवन में यह-यह विघ्न आते हैं। मैं कहती यह दुनिया है ही विघ्नों की। दुनिया माना ही कदम-कदम में विघ्न। जहाँ चलो वहाँ कांटा ही लगेगा। कोई कहते यह बड़े सहयोगी हैं, भल सहयोगी हैं लेकिन बाबा को नहीं जानते। तो वह सहयोग देते ही कई रूप से विघ्न रूप बनते हैं। चाहे कोई ज्ञान के खिलाफ बोलेगा, कोई कहेगा मैं तुम्हारे उद्देश्य को नहीं मानता। चाहे कोई कहेगा कि हम तुम्हारे भाई-बहन के नाते को नहीं मानते। चाहे कहे हम तुम्हारी नीति को नहीं मानते। न मानना ही माना हमारे लिए कोई न कोई विघ्न है। चाहे अपने माँ-बाप हों, चाहे दोस्त हों, चाहे व्यवहार में कोई हो। सब विघ्न रूप बन जाते हैं। कहेंगे अगर तुम ज्ञान में चलोगे तो नौकरी नहीं देंगे। तो विघ्न अनेक हैं।

ब्राह्मण कुल में भी कोई-कोई एक दो के लिए विघ्न रूप बन पड़ते हैं। अगर आज मेरी कोई महिमा करते तो कल गाली भी दे सकते। आगे बढ़ता देखेंगे तो ईर्ष्या करेंगे, आगे नहीं बढ़ेंगे तो ग्लानि करेंगे, यह तो है ही जैसे बुद्धू। हसूंगी तो कहेंगे चंचल है, चुप रहूँगी तो कहेंगे बुद्धू है। अगर सेन्टर पर काम करूंगी तो कहेंगे सारा दिन सेन्टर ही याद आता, घरबार कुछ नहीं। अगर नहीं करूंगी तो कहेंगे यज्ञ स्नेही थोड़े ही है। अगर अपना तन-मन-धन सफल करेंगे तो कहेंगे कुछ तो फ्यूचर का भी सोचना चाहिए। अगर नहीं करेंगे तो कहेंगे मनहूस है। अगर ज्ञान के नशे में सब कुछ भूले हुए होंगे तो कहेंगे इतना नशा थोड़े ही होना चाहिए। अगर नशा नहीं तो कहेंगे इसको तो बाबा पर निश्चय नहीं है। दोनों तरफ मुश्किल ही मुश्किल है।

सिन्धी में कहावत है... चक्की का पुर नीचे का उठाओ तो भी भारी, ऊपर का उठाओ तो भी भारी। न उठाओ तो पीसूं। अगर सिम्पल रहते तो कहेंगे यह सन्यासी बन गया। अगर ठीक-ठाक रहो तो कहेंगे इसे वैराग्य ही नहीं आया। आखिर क्या करूं! कभी बाबा भी मुरली में कहता क्या नौकरी टोकरी करनी है, अगर नहीं करते तो कोई पूछता नहीं। अगर सीरियस रहते तो कहेंगे यह तो बहुत सीरियस है, अगर हल्के होकर रहते तो कहेंगे मर्यादा सीखो। ऐसे अनेक प्रकार की बातें डेली दिनचर्या में आती। मैं उसमें क्या करूं! अगर इस बहन की सुनता तो दूसरी को एतराज होता, बड़ी की सुनता तो छोटी नाराज़, छोटी की सुनता तो बड़ी डांटती। आखिर भी मैं क्या करूं! यह सभी के सवाल हैं - जो सदा से ही चले आते हैं।

> **जितने श्रीमत के बाबा इशारे देता, वह सब हमारे सामने क्लीयर आइने में होने चाहिए। उसी पर अपने को चलाओ।**

जीवन भी एक नईया है, इसको चलाना होशियार मांझी (खिवैया) का काम है, इसके लिए पहली बात हमेशा समझो- जितना रुस्तम बनेंगे उतना रावण रुस्तम बनेगा। रावण क्या-क्या करता, आप उसकी सौ-सौ बातें लिखो। कभी कुदृष्टि लायेगा, कभी संस्कारों की टक्कर में लायेगा, कभी ईर्ष्या में, कभी मेरे पन में, कभी जोश में उसकी 100 बातें कम से कम हैं। लेकिन हमें उसे सेन्ट परसेन्ट जीतना है। अब यहाँ चाहिए हमारी बारीक बुद्धि। अपनी सूक्ष्म से सूक्ष्म बुद्धि। उसके लिए हमारे सामने है श्रीमत। जितने श्रीमत के बाबा इशारे देता, वह सब हमारे सामने क्लीयर आइने में होने चाहिए। उसी पर अपने को चलाओ। हमें बाबा कहता- तुम्हें पावन बनना है, माना सतोप्रधान बनना है। तो पहले अपने को देखो हम बिल्कुल ही तमो थे, हमें सतो में आना है। मैं सत्व गुण में कहाँ तक दृढ़ होती जा रही हूँ! अपनी सत बुद्धि से, अपनी शीतलता की शक्ति से, सत श्रीमत से, बुद्धि साफ होने से, हम उनको राइट वे में सामना कर सकते हैं।

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

जैसे पाण्डव भवन का महत्त्व है ऐसे अब हमारे जीवन का भी महत्त्व है। स्थान का महत्त्व तो है, लेकिन स्थान के साथ दूसरी बात होती है स्थिति। स्थिति अगर बहुत श्रेष्ठ है तो स्थान का महत्त्व होता है। तो हमको चेक करना है कि स्थान के महत्त्व के हिसाब से स्थिति भी इतनी महान है कि साधारण है? मैजारिटी सेवा के लिए ही सरेण्डर हुए हैं तो सकाश देने की जो शक्ति है वो पहले हमारे में भरी हुई हो तभी तो हम दूसरों को सकाश दे सकेंगे। तो अभी यह चेक करो कि इतनी शक्तियां हमारे पास जमा हैं, जो हम शक्तियों की सकाश दूसरों को दे सकें? तो यह चेकिंग करते हो? क्योंकि बाबा ने इतना दे दिया है कि समय समीप आ रहा है और आयेगा अचानक, यह बाबा ने स्पष्ट सूचना दे दी है। तो होना अचानक है क्योंकि नम्बरवार माला है, जिसमें एक नम्बर सब तो लेंगे नहीं। तो इतनी हमारी तैयारी है? अचानक कुछ भी हो जाये, लेकिन

कर्मों की गति को हमेशा सामने रखें

लेकिन सिर्फ कर्मकर्ता हो या कर्म करते हुए जो बाबा स्थिति की बात कहते हैं, वो है? क्योंकि कर्म के बिना तो कोई रह नहीं सकता, इसलिए बाबा तो कहते हैं जितना हो सके बिजी रहो क्योंकि मन सेकण्ड में यहाँ से अमेरिका तक बिना टिकट के पहुंच सकता है। जो भी स्थान आपने देखे होंगे, वहाँ अगर पहुंचने चाहो तो मन से वहाँ एक सेकण्ड में पहुंच सकते हो। तो कर्मणा सेवा जितना रूचि से करेंगे, यज्ञ सेवा समझ करके करेंगे उतना पुण्य का खाता बनता रहेगा। सेवा तो हम सब करते हैं, जो भी डयूटीज़ हैं, वो हर एक की अपनी-अपनी हैं लेकिन सिर्फ सेवा करते हैं या सेवा करते पुण्य जमा करते हैं? अगर कर्म करते हुए हमारे पुण्य का खाता जमा हो रहा है, तो उसकी निशानी तन-मन में बहुत खुशी होगी और भरपूरता का नशा होगा। जैसे कोई साहूकार होता है, तो उनकी शक्ल चाल-चलन से समझ जाते हैं कि यह रॉयल घर का है। तो बाबा भी आजकल हमसे क्या चाहता है? बाबा कहते हैं जितना आगे चलेंगे, समय समीप आता जा रहा है और आता जायेगा। फिर आपको वाणी की सेवा करने का टाइम नहीं होगा। न सुनने वालों को टाइम होगा, न सुनाने वालों को, लेकिन अन्त में आपकी सेवा या तो चेहरे से,चलन से या तो मन की शक्ति यानी मन्सा शक्ति के आधार से होगी।

अपने देहभान का मोह जो है, वो मुश्किल ही कम होता है। तो बाबा ने कहा है अभी अपने चेहरे और चलन से दिखाई दे कि हाँ, यह कुछ विशेष आत्मा हैं। आपके चेहरे से ही पता पड़े कि यह कोई न्यारे हैं। तो हमारी स्थिति कर्म करते हुए, कर्म की गति को जान लें कि यह श्रेष्ठ कर्म हैं, साधारण कर्म हैं या उल्टे कर्म हैं? समझो, हमको यह स्मृति नहीं रहती है कि यह यज्ञ सेवा है, साधारण रीति से जो डयूटी है वो बजा रहे हैं। तो हमारे कर्म का फल क्या मिलेगा? साधारण ही होगा ना! और यज्ञ सेवा है, यज्ञ सेवा का पुण्य कितना है, वो हमारा जमा होगा। तो कर्मों की गति को हमेशा सामने रखना चाहिए, मैं कर्म कर रहा हूँ लेकिन इस कर्म की सफलता क्या है? नहीं तो कर्म की गति ध्यान में न होने से कर्म व सेवा तो कर रहे हैं लेकिन पुण्य नहीं जमा होता है क्योंकि कर्मकर्ता तो दुनिया में भी बहुत हैं। तो जो भी ऐसे काम होते हैं जो नहीं होने चाहिए। अगर कोई ऐसे श्रीमत के विपरित कर्म करता है, तो उसको वरदान नहीं मिल सकता, श्राप मिलता है। भगवान का श्राप जिसके सिर पर आयेगा, तो उसको खुशी कैसे होगी, आगे कैसे बढ़ेगा! उसके जीवन का लक्ष्य पूरा कैसे होगा? तो हमको बहुत सावधानी रखनी चाहिए इसलिए कभी बेकायदे काम नहीं करना चाहिए क्योंकि उससे पुण्य जमा नहीं होगा।

राजयोगिनी दादी जानकी जी

अपने संकल्पों की क्वालिटी को ऊँच बनाते जायें

बाबा प्रतिज्ञा करते हैं, बच्चे तुम याद करो तो तुम्हारे विकर्म विनाश कर दूंगा। परन्तु कई हैं जो प्रतिज्ञा तो करते हैं लेकिन पालन नहीं करते। बाहर लोग गुरु को देख प्रतिज्ञा करते हैं फिर पालन नहीं किया तो पश्चाताप होता है। वेस्ट ऑफ टाइम। हमारा बाबा कितना प्यारा, मीठा, भोला है। जितना वो भोला है, मीठा है उतना हम सब प्यार से दृढ़ संकल्प करें, बाबा! बस, करके दिखायेंगे, यह भी कहने की ज़रूरत नहीं है। बहुत सारे बच्चों को बाबा ने देख लिया। सुबह को कुछ और, शाम को कुछ और। यहाँ बैठे तो झोली भर दी, बाहर गये तो खाली। परन्तु ज्ञान माना समझ, समझ माना सच्चा बनना। जिसको सच मिला वो झूठ को क्या करेंगे! प्रतिज्ञा नहीं करेंगे, सच मिला ना। मुट्ठी पकड़कर नहीं रखी है, पर मुट्ठी में मिला क्या? जो कोई भी बात को पकड़के रखता है वो कुछ नहीं ले सकता। देने वाला दे रहा है, लेने वाला ले नहीं सकता।

जो कोई बात भूल नहीं सकता, वह माफ भी नहीं कर सकता। माफ करने के लिए धैर्यता चाहिए। ताली दो हाथ से बजती है, अगर दूसरा कोई भूल करता है तो ज़रूर मैंने भी कुछ की होगी। परन्तु मुझे अभूल बनने का पुरुषार्थ करना है। भूल में भूल नहीं करो। कोई मर्यादा के अनुसार नहीं चला तो भूल हुई, पर मुझे मर्यादा में चलना है। न मैं रुकूं, न किसी को रोकूं। भगवान जाने वो जाने, तुम बीच में क्यों आता है। भूलें औरों की, उसको हम याद करें और करायें तो चक्कर में आ गयी ना! किसकी भी भूल को याद करना, यह बड़ी भूल है। बाबा नहीं याद रहेगा। इसमें पेशेन्स से अपने को सिखाना है। किसी ने भी कुछ किया, अरे तुम्हारा यह सीखने का टाइम है, तुम्हारी यह स्टूडेंट लाइफ है।

बाबा ने कहा तुम मुझे याद करो, तुम्हारे विकर्म विनाश कर दूंगा। अभी मेरे को कोई विकल्प भी न आये। व्यर्थ संकल्प भी न आयें। विकल्प तो विकर्म कराए बिना छोड़ेगा नहीं। मुझे विकर्माजीत बनना है, तो पॉवर आ गई। प्रतिज्ञा नहीं की, पर बनना ही है, कब बनना है? अभी बनना है तो बाबा मदद करेगा। और की हुई भूलें माफ कर देगा। अपने संकल्प की क्वालिटी को ऊंची बनाते जाओ। निश्चय के बल वाली बनाते जाओ। संकल्प में निश्चय का बल हो। कमी के साथ ज़िन्दा नहीं रहना है, कमियों को जीते जी खत्म करना है। सम्पन्न बनके मरना है। तो पहले धीरज से अपने को सिखाओ, औरों के लिए भी धीरज रखो। उसके लिए सहनशीलता चाहिए। ऐसी सहनशक्ति हो, जैसे किसी ने थप्पड़ मारा, पर मुझे लगा ही नहीं, मेरा बाबा इतना रक्षक है, यह अनुभव है।

नई दिल्ली। महामहिम राष्ट्रपति श्रीमति द्रौपदी मुर्मू से मुलाकात कर उन्हें ब्रह्माकुमारीज़ के 'एकेडमी फॉर ए पीसफुल वर्ल्ड-शान्ति शिखर भवन' का उद्घाटन करने के लिए नवा रायपुर छत्तीसगढ़ आने का निमंत्रण देने के पश्चात् उनके साथ हैं ब्र.कु. महेश भाई, ब्र.कु. नथमल भाई, ब्र.कु. डॉ. लीना बहन, राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी, ब्र.कु. आशा दीदी व ब्र.कु. सविता दीदी।

जीवन में अति आवश्यक हैं ये दो गुण

> अपकारी पर भी उपकार की भावना बनाए रखना, निन्दक को भी स्नेह देना, शत्रु को भी गले लगाने की बात बाबा ने कही है। दूसरों की बुराइयों

राजयोगी ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

> को न देख, उन द्वारा बुरा व्यवहार होने पर भी उन्हें क्षमा करने, उनके अवगुणों को चित्त पर न धरने, अपनी अवस्था को न्यारा और प्यारा बनाए रखने और सबको प्यार से अपना बनाने की बात भी बाबा ने समझाई हुई है।

जब किन्हीं दो व्यक्तियों में संघर्ष होता है तो उसका मूल कारण प्रायः दोनों में किसी ना किसी दिव्य गुण का अभाव होता है। परन्तु कई बार ऐसा भी होता है कि एक व्यक्ति में अधिक दिव्य गुणों का अभाव होता है और दूसरे में प्रथम की तुलना में केवल एक-आध दिव्य गुण का अभाव होता है। जैसे मान लीजिए कि एक व्यक्ति किसी दूसरे व्यक्ति से ईर्ष्या रखता है, दूसरे को मान मिलते हुए देखकर उसके मन में डाह(ईर्ष्या) उत्पन्न होता है। ईर्ष्या से द्वेष, घृणा, कटुता, आक्रोश आदि उत्पन्न हो जाते हैं और इन सबका परिणाम यह होता है कि वह व्यक्ति उस दूसरे व्यक्ति से तेज-तर्रार शब्दों में बोलता है, उसकी हर बात से असहमति प्रगट करता है, उससे रुष्ट रहता है, उसे नीचा दिखाने की कोशिश में लगा रहता है और उसकी अगर थोड़ी भी कमी हो तो दूसरों को बढ़ा-चढ़ाकर उसके विषय में बताता है ताकि लोग जो उसका सम्मान करते हैं वो न किया करें। इस प्रकार स्नेह अथवा शुभभावना-शुभकामना रूपी दिव्य गुणों के अभाव के कारण इतने सारे आसुरी लक्षण पैदा हो जाते हैं और उन सबसे संघर्ष की स्थिति उत्पन्न हो जाती है।

दूसरे व्यक्ति में ईर्ष्या, द्वेष, आक्रोश आदि नहीं होते। वह प्रथम व्यक्ति के ईर्ष्या, द्वेष, घृणा, आक्रोश, दुर्व्यवहार आदि को बर्दाश्त करता चला जाता है। वह गम्भीरता और सहनशीलता नामक दिव्य गुणों को व्यवहार में लाता है। चुप रहकर बात को पी जाता है। वह अपमान, दुर्व्यवहार इत्यादि की परवाह न करते हुए प्रभु भरोसे से चला चलता है। इस आशा से कि थोड़े समय में बुराई का अन्त हो जायेगा और सच्चाई तथा भलाई सामने आ जाएगी, वो मर्यादापूर्वक अपने व्यवहार को ठीक बनाए रखने की कोशिश करता है। परन्तु जब कई वर्षों तक ऐसी परिस्थिति बनी रहती है और न ही कोई आशा बंधाता है और न ही प्रथम व्यक्ति के अपने परिवर्तन के कोई चिन्ह दिखाई पड़ते हैं, बल्कि दिनोंदिन उसकी ईर्ष्या, महत्वाकांक्षा और उसके व्यवहार में अभद्रता बढ़ती ही जाती है, तब फिर दूसरे व्यक्ति को विचार आता है कि वो कब तक प्रथम व्यक्ति के अमानवीय व्यवहार को सहन करता जायेगा?

स्पष्ट है कि इस उपरोक्त उदाहरण में प्रथम व्यक्ति में अधिक दिव्य गुणों का अभाव है परन्तु दूसरे व्यक्ति के बारे में भी यह कहा जा सकता है कि यद्यपि वो सहन करता आया है परन्तु अब तो परिस्थिति उसकी सहनशीलता को पछाड़ रही है, अर्थात् अब तो उसके सहनशीलता रूपी दिव्य गुण में सीमा अथवा हद आने लगी है। इसे यदि 'दिव्य गुण'(सहनशीलता) का अभाव न भी कहा जाए तो भी इसे सहनशीलता की महानतम पराकाष्ठा तो नहीं कहेंगे। इस प्रकार विश्लेषण से स्पष्ट है कि संघर्ष की सभी परिस्थितियों में धीरज और सहनशीलता की आवश्यकता होती है। इन दो दिव्य गुणों की हरेक की अपनी सीमा होने के कारण एक समय ऐसा आ पहुंचता है जबकि परिस्थिति विस्फोटक बिन्दु तक पहुँच जाती है।

संघर्ष की ऐसी स्थिति में क्या किया जाये?

शिवबाबा ने तो यही शिक्षा दी है कि हमारी सहनशीलता और धीरज असीम होना चाहिए। हमारी योग की स्थिति एक तो उतनी श्रेष्ठ हो कि हम एक-दूसरे के विकराल दुर्व्यवहार को अपने ही पूर्व कर्मों का हिसाब-किताब मानते हुए उसे वर्षों तक भी सहन करते चले जाएं और अपनी योग की अव्यक्त अवस्था द्वारा हर्ष और उल्लास में बने रहें। शिवबाबा ने इसके लिए हमें अनेक अनमोल विधियाँ अथवा युक्तियां भी बतायी हैं। अपकारी पर भी उपकार की भावना बनाए रखना, निन्दक को भी स्नेह देना, शत्रु को भी गले लगाने की बात बाबा ने कही है। दूसरों की बुराइयों को न देख, उन द्वारा बुरा व्यवहार होने पर भी उन्हें क्षमा करने, उनके अवगुणों को चित्त पर न धरने, अपनी अवस्था को न्यारा और प्यारा बनाए रखने और सबको प्यार से अपना बनाने की बात भी बाबा ने समझाई हुई है।

अतः हर एक योगाभ्यासी अथवा श्रेष्ठ पुरुषार्थी का पहला कर्त्तव्य तो यह है कि वह इन अनमोल शिक्षाओं के अनुरूप अपना जीवन बनाते हुए अपने संघर्षों को समाप्त करने का यत्न करे। यदि इससे भी स्थिति में सुधार नहीं होता तो वह उस व्यक्ति से खुले मन से बात कर ले कि वो उससे क्यों रुष्ट है अथवा उसका क्यों विरोध करता है और उसके प्रति अपनी शुभभावना व्यक्त करे। परन्तु यदि वर्षों तक सज्जनतापूर्वक व्यवहार करने, गम्भीर रहने, सहन करते रहने और मन में क्षमाभाव बनाए रखने तथा उपरोक्त रीति से बात कर लेने के बावजूद भी परिस्थिति का हल होते दिखाई नहीं देता और ऐसा लगता है कि अपनी सहनशीलता और धैर्यता अपनी सीमा को पहुंच गए हैं, तो फिर ये तो किसी वरिष्ठ, योगयुक्त, दिव्यगुण सम्पन्न, मधुर भाषी, माननीय व्यक्ति के द्वारा परिस्थिति को सुधारने में सहयोग लेना चाहिए।

जबलपुर-नेपियर टाउन(म.प्र.)। शिक्षक दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ के शिव स्मृति भवन के सभागार में आयोजित संगोष्ठी में जिला शिक्षा अधिकारी आर.एस. दीक्षित, डॉ. बलीराम अहिरवार प्रोफेसर मानवकुंवर कॉलेज जबलपुर, अतुल मिश्रा प्रदेश अध्यक्ष, ब्र.कु. भावना बहन,सेवाकेन्द्र संचालिका, डॉ. पुष्पा पांडेय,गाइनेकोलॉजिस्ट एवं संस्कारधानी के गणमान्य शिक्षकगण, ब्र.कु. वर्षा बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

वडोदरा-अटलादरा(गुज.)। विगत 30 वर्षों से आध्यात्मिक एवं सामाजिक सेवाओं हेतु समर्पित जीवन में समाज के विभिन्न वर्गों की अनेक उत्कृष्ट सेवाओं के लिए आईटीएम वोकेशनल यूनिवर्सिटी द्वारा स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अरुणा बहन को 'डॉक्टरेट इन लिटरेचर' की उपाधि से सम्मानित करते हुए इसरो के पूर्व अध्यक्ष डॉ. के.सिवन, अति. प्रो. आर.एस.एस. मणि,वाइस प्रेसिडेंट,इंस्टीट्यूशनल डेवलपमेंट,आईटीएम ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस तथा डॉ. अनिल बिसेन,कुलपति आईटीएम वोकेशनल यूनिवर्सिटी। इस मौके पर राजयोगिनी ब्र.कु. राज दीदी,मंगलवाड़ी सबज़ोन इंचार्ज,ब्रह्माकुमारीज़ तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

मुम्बई-घाटकोपर। राज ठाकरे,पॉलिटीशियन एंड फाउण्डर ऑफ रिजनल पॉलिटिकल पार्टी,महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्रह्माकुमारी बहन।

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

बिलासपुर-छ.ग.। पुलिस अधीक्षक संतोष कुमार सिंह के नेतृत्व में जिला पुलिस बल,बिलासपुर के द्वारा नशे के विरुद्ध चलाए जा रहे अभियान 'निजात' के सात माह पूरे होने पर आयोजित कार्यक्रम में बिलासपुर टिकरापारा सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू दीदी को आमंत्रित किया गया। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के द्वारा नशामुक्ति के लिए किये जा रहे जनकल्याणार्थ सेवाओं हेतु ब्रह्माकुमारी बहनों को प्रशंसा-पत्र, स्मृति-चिन्ह व सौगात देकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में जिलाधीश संजीव कुमार झा, नगर निगम आयुक्त कुणाल दुदावत सहित अन्य गणमान्य लोग मौजूद रहे। इस अवसर पर ब्र.कु. मंजू दीदी सहित अन्य अतिथियों द्वारा 'रंग-रंग का नशा' लघु फिल्म का विमोचन किया गया एवं अभियान में सहयोगी 'सक्षम' संस्थान को सम्मानित भी किया गया।

भिलाई-छ.ग.। लव धाकड़,सीनियर डीएम रेलवे को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अंजली बहन।

मुम्बई-घाटकोपर। वरिष्ठ निर्देशक,निर्माता,पटकथा लेखक,राष्ट्रीय और फिल्मफेयर पुरस्कार विजेता राजकुमार संतोषी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्रह्माकुमारीज़ घाटकोपर सबज़ोन की अतिरिक्त निर्देशिका राजयोगिनी ब्र.कु. शकु दीदी।

भुज-आइयानगर(गुज.)। नायब कलेक्टर पंड्या साहब को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रीना बहन, ब्र.कु. रश्मि बहन, ब्र.कु. रूपा बहन तथा ब्र.कु. बाबू भाई।

राजगढ़-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र में जिला पंचायत सीईओ अक्षय तेम्रवाल एवं न्यायाधीश श्रीमती शिवानी तेम्रवाल को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मधु बहन व ब्र.कु. सुरेखा बहन।

सिवनी-म.प्र.। 'वाह ज़िंदगी वाह' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए प्रो. ब्र.कु. ई.वी. स्वामीनाथन, के.के. चतुर्वेदी,चेयरमैन,डीपी चतुर्वेदी कॉलेज, ब्र.कु. ज्योति बहन तथा अन्य।

पाटण-सातारा(महा.)। ठाणे जिला के पालकमंत्री शंभूराजे देसाई को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विद्या बहन।

वांसदा-गुज.। मानव कल्याण ट्रस्ट,अंधजन स्कूल,शिवरीमार के छात्रों को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. साधना बहन।

भोपाल-म.प्र.। माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी से राजाभोज एयरपोर्ट,भोपाल पर मिल कर महिला आरक्षण बिल को संसद से पारित कराने के लिए अभिवादन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. अवधेश दीदी तथा अन्य प्रमुख महिलायें।

ज़रा सोचें...

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

निराकारी, विदेही और वो ओरिज़नल शुद्ध सत्य स्वरूप में हम जा रहे हैं। जहाँ कोई विकार नहीं था, आत्मा बिल्कुल पावन बनकर जाती है। या तो योगबल से बनती है या फिर सज़ा खाकर बनती है, पर हर आत्मा को हिसाब-किताब चुकाकर, शुद्ध बनकर वापस जाना है। बैक टू होम, बैक टू नेचर, ओरिज़नल स्टेज एंड बैक टू सोर्स।

निराकारी स्थिति की साधना करेंगे तो... इस देह में रहते भी देह भान से न्यारे रहेंगे

जैसे दुनिया में कितने अच्छे-अच्छे स्थानों पर घूमने जाते हैं। बड़ी खुशी भी होती है कि हमने ये देखा, ये देखा। और इतने सुन्दर स्थान देखने के बावजूद भी आखिर क्या इच्छा होती है कि अब घर चलो। फिर दुबारा निकलेंगे, ट्रेवल करेंगे, अब घर जायेंगे थक गये। तो हम भी इस दुनिया के सफर पर निकले पर आखिर तो आत्मा को इच्छा होती है, घर वापस जाने की। रेस्ट करने की। तो परमधाम में रेस्ट है, देह और देह की दुनिया का वहाँ पर विस्तार नहीं है। वहाँ हम अपने स्वरूप में स्थित होते हैं। बहुत चलते हैं तो कहते हैं ना थोड़ा बैठ जाते हैं, आराम करते हैं। तो आत्मा ने भी ड्रामा में वैरायटी दृश्य देखे, पार्ट बजाये तो आत्मा को जब दुःख मिलने लगता है तो थक जाती है। इस दुनिया से दुःखी हो जाते हैं, तंग हो जाते हैं, तो क्या सोचते हैं लौकिक दुनिया में भी क्या कहते हैं कि अब तो दुनिया से चले जायें, भगवान उठा ले। तो ये समय है बैक टू होम(घर वापस चलना है)। अपने आपको तैयार करो। क्योंकि अनेक जन्मों से यहाँ रहे, अनेक पारिवारिक सम्बन्धों में रहे, तो जाना नहीं चाहते हैं कई बार। डरते तो नहीं हैं ना! क्योंकि ये ड्रामा का क्रम है। नियम है संसार का तो उनको हमें बहुत खुशी से और समझ पूर्वक स्वीकार करना है। क्योंकि ओरिज़नल तो वो हमारी निराकार, बीजरूप, बिन्दुरूप जो भी कहो वो स्टेज है। जब हमारे अन्दर सबकुछ समाया होता है। संगमयुग में हम वो अपनी अनुभूतियां, बाबा लौकिक से हमें अलौकिक बनाते हैं और फिर अलौकिक से निराकार, पारलौकिक, बीजरूप, बिन्दुरूप स्टेज में हमें जाना है। जहाँ हम संगमयुग में आत्मा में सारी अनुभूतियां भर लेते हैं। बीज बन जाते हैं।

तो इसलिए अब दुनिया में भी लोग क्या कहते हैं बैक टू नेचर। भौतिकता में चले गये। अब कहते हैं वापस कुदरती जीवन में आओ। तो हम भी अपना बैक टू नेचर, अपनी ओरिज़नल स्टेज में जा रहे हैं। कौन-सी है हमारी ओरिज़नल स्टेज? निराकारी, विदेही और वो ओरिज़नल शुद्ध सत्य स्वरूप में हम जा रहे हैं। जहाँ कोई विकार नहीं था, आत्मा बिल्कुल पावन बनकर जाती है। या तो योगबल से बनती है या फिर सज़ा खाकर बनती है, पर हर आत्मा को हिसाब-किताब चुकाकर, शुद्ध बनकर वापस जाना है। बैक टू होम, बैक टू नेचर, ओरिज़नल स्टेज एंड बैक टू सोर्स। बाबा है सोर्स, अल्टीमेट सोर्स(अन्तिम स्रोत)। जहाँ से हमें सुख, शांति, आनंद, प्रेम, शक्ति... मिलती है। अल्टीमेट सोर्स बाबा है। अविनाशी सोर्स, ऊंचे ते ऊंचे बाबा है। अब उनसे कनेक्ट हो जाना है।

तो वापिस घर जाने की बातें हम जानते हैं। जैसे रोज़ सुबह नहा धोकर, स्वच्छ कपड़े पहनकर घर से निकलते हैं। सारा दिन अनेक कामों में लगते हैं, अनेक स्थानों पर जाते हैं कुछ न कुछ धूल-मिट्टी लग जाती है फिर शाम को स्नान करते हैं, हाथ-मुंह धोते हैं और कपड़े बदलकर, घर के कपड़ों में रहते हैं। आत्मा को रिलेक्स किसमें लगता है? भल ऑफिस में आप तैयार होकर जाते हैं, पर रिलेक्स किसमें लगता है- अपनी ओरिज़नल सिम्पल ड्रेस में। तो ये है कि आत्मा को फिर रिलेक्स होना है। 84 जन्मों का, उसमें खास 63 जन्मों का प्रभाव मिट जाये और 21 जन्मों का जो रोल प्ले करना है वो रोल समा जाये आत्मा में। तो ये तैयारी तो संगमयुग पर करनी है। बाबा कहते हैं ना कि 63 जन्मों का विकर्म विनाश करना है। इसलिए तो तपस्या कर रहे हैं कि उन विकर्मों के कारण जो आदतें बनी हैं, जो संस्कार बने हैं वो हमें खत्म करना है। और 21 जन्मों के लिए जमा करना है।

क्यों सेवा करते हैं? क्यों सत कर्म हम करते हैं, क्यों हम तन-मन-धन लगाते हैं, 21 जन्मों के लिए जमा करना है। उसके लिए बाबा उसका मल्टीप्लाई करके देगा। एक जन्म की सेवा, एक जन्म का तप और 21 जन्मों का भाग्य मल्टीप्लाई बाबा करेगा। पर करना तो हमें है ना, बीज हमें बोना है, कदम हमें उठाना है। तो ये मोस्ट इम्पॉर्टेंट टाइम है कि जितना हम निराकारी स्थिति की साधना करेंगे तो इस देह में रहते भी देह भान से न्यारे रहेंगे। सिर्फ मैं आत्मा हूँ इतना नहीं, मैं आत्मा इस देह से न्यारी हूँ। क्योंकि मेन तो अटैचमेंट देह से हो गया ना! तो देह में रहते हर क्षण देह से कर्म करते हुए, हर क्षण देह भान से मुझे न्यारा रहना है। तो ये प्रैक्टिस करनी है।

नवी मुम्बई-घणसोली। नवी मुम्बई महानगर ट्रान्सपोर्ट घणसोली बस डेपो में सभी ड्राइवर कंडक्टर को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. शीला बहन, ब्र.कु. नीलम बहन, ब्र.कु. लक्ष्मी बहन, सहायक यातायात अधीक्षक दत्तात्रय पवळे, डेपो मैनेजर संतोष, जूनियर इंजीनियर जीवन माने, सहायक यातायात निरीक्षक प्रवीण जाधव, ट्राफिक इंस्पेक्टर सिद्धार्थ काम्बले, ट्राफिक इंस्पेक्टर रमेश चव्हाण तथा अन्य।

रामायण में दर्शाये पात्र का हमारे जीवन से सम्बन्ध

जानें....

पवित्रमूर्त आत्मा प्रलोभन से प्रभावित हो नहीं सकती

राजयोगिनी ब्र.कु. उषा बहन,
वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

- गतांक से आगे...

जैसा कि पिछले हर अंक में हम जानते आ रहे हैं, पढ़ते आ रहे हैं रामायण के हर किरदार को आध्यात्मिक अर्थ सहित, तो इसी तरह आज भी हम आगे बढ़ते हैं और जानते हैं...

ये दैहिक आकर्षण की माया आती ज़रूर है। और कई बार वो प्रभावित करने का प्रयत्न करती है। हमें साथी बना लो कोई बात नहीं, ज्ञान में मिल के चलेंगे। कई कुमारों के सामने ये बात आती है, कुमारियों के सामने भी ये बात आती है, कि भाई सेन्टर पर रहना मुश्किल है, लेकिन शादी करके ज्ञान में मिल करके चलेंगे। ये शूर्पणखा के वश हो गये। हो गये कि नहीं हुए? तो वो सबसे पहले तो राम के पास, ज्ञानी तू आत्मा के पास गई तो राम ने तो कहा कि – मेरे साथ तो सीता है। तो बाबा भी कहते हैं – 'ज्ञान में जिन आत्माओं ने पवित्रता की प्रतिज्ञा की है, वो हिलती नहीं हैं'। वो धारणा को भंग करने की कोशिश करती है ऐसी 'शूर्पणखायें' ये भी माया है। ये रावण नहीं है। अभी तक रावण की एंट्री नहीं हुई है, ये माया ही है सारी। और इस तरह से जो दैहिक आकर्षण में फँसे, वो गये।

कुछ समय पहले बाबा की मुरली आई थी कि जब ऐसी दैहिक आकर्षण की बातें आती हैं, तो लक्ष्मण ने भी क्या किया शूर्पणखा को अपमानित कर दिया। उसका नाक ही काट दिया। तो जो धारणा में पॉवरफुल है, वो उसका नाक हटा देते हैं, नाक काट देते हैं, यानी अपमानित कर देते हैं। तो इसीलिए जो कहा कि इस माया को भी जीतना है। 'ब्राह्मण जीवन' देखो रामायण पूरी ब्राह्मण जीवन है ना! फिर उसके बाद जैसे ही उसका अपमान किया, तो वो जाती है किसके पास? अपने भाईयों के पास। 'खर और दूषण'। 'दूषण' माना दुष्टता। फिर वो दुष्टता के साथ सामने आती है। 'खर' माना अभिमान के साथ। उसके अभिमान को चोट लगी तो दुष्टता को लेकर, तो ये भी माया का स्वरूप है जो दुष्टता का व्यवहार आरम्भ कर देते हैं। या कैसे भी करके प्रभावित करने का या खत्म करने के लिये कई प्रकार की परीक्षाओं से गुज़रना पड़ता है। राम-लक्ष्मण ने ज्ञान की शक्ति से, धारणा की शक्ति से उनको भी जीत लिया, तो फिर रावण की एण्ट्री होती है, शूर्पणखा जाती है किसके पास? रावण के पास। कि मेरे अपमान का बदला ज़रूर ले। मेरी इज्जत का, तेरी इज्जत का ये सवाल है। तो इसीलिए तब ये रावण की एण्ट्री होती है। लेकिन रावण भी सीधा नहीं आता है। सबसे पहले मारीच को भेजता है और मारीच ने क्या किया? स्वर्ण हिरण का रूप लेकर वो सामने आता है, और जिसे देखकर सीता प्रभावित हो गयी। अब 'स्वर्ण हिरण' कौन-सा है ब्राह्मण जीवन में? ब्राह्मण जीवन में स्वर्ण हिरण है 'प्रलोभन'। और किसको उसने कहा कि मुझे ये स्वर्ण हिरण चाहिए? राम को ही कहा। किसलिए? मैं जब वापस जाऊँगी चौदह साल पूरा करके, तो माताओं के लिए ये उपहार लेकर जाऊँगी। उसके चमड़ी का ब्लाउज बना देंगे। मुझे अपने लिए नहीं चाहिए सीता ने कहा।

> **जो 'पवित्र-मूर्त' आत्मा है, उसके सामने ये प्रलोभन, दुनिया के प्रलोभन आते हैं, तो कहीं न कहीं हमारी पवित्रता विचलित होती है। और व्यर्थ संकल्प चलते हैं, काश ये मिल जाये तो बहुत अच्छा। सेवा बहुत अच्छी कर सकेंगे, ये अच्छा होगा, वो अच्छा होगा। तो बहुत कुछ हम कर सकेंगे। तो पवित्रता प्रभावित हो गयी।**

तो राम ने भी क्या कहा, 'ठीक है लाकर देता हूँ'। भावार्थ यह है कि जब ज्ञानी तू आत्मा के सामने भी, जो 'पवित्र-मूर्त' आत्मा है, उसके सामने ये प्रलोभन, दुनिया के प्रलोभन आते हैं, तो कहीं न कहीं हमारी पवित्रता विचलित होती है। और व्यर्थ संकल्प चलते हैं, काश ये मिल जाये तो बहुत अच्छा। सेवा बहुत अच्छी कर सकेंगे, ये अच्छा होगा, वो अच्छा होगा। तो बहुत कुछ हम कर सकेंगे। तो पवित्रता प्रभावित हो गयी। इसलिए बाबा कई बार कहते हैं कि 'व्यर्थ या निगेटिव सोचना' ये भी एक प्रकार की अपवित्रता है। यानी इस प्रलोभन के वश होकर व्यर्थ चिन्तन चलाना, ये चाहिए, वो चाहिए; ये होगा तो बहुत अच्छा होगा, ब्राह्मण जीवन में ये तो ज़रूरी है। मुझे अपने लिए थोड़े चाहिए? सेवा के लिए चाहिए।

आज की दुनिया में सबसे बड़ी प्रलोभन वाली चीज़ कौन-सी है? मोबाइल। अपने लिये थोड़े चाहिए, सेवा के लिए चाहिए। उससे हम कितनों की सेवा कर सकेंगे, कितनी अच्छी-अच्छी क्लासेज सुन सकेंगे। और हम भी किसको कहते हैं? राम को कहते हैं, शिव बाबा को कहते हैं। बाबा और कुछ नहीं चाहिए बस एक अच्छा वाला मोबाइल दिला दो। तो शिव बाबा(राम) भी मुस्कुराता है कि देखो ये बच्चे फँस गये। और इसीलिए कहता है अच्छा ठीक है लाके देता हूँ। तो इस प्रकार रामायण के अन्दर मारीच तक हर एक माया है। और इसीलिए जब उस माया में फँसे तो शिव बाबा हमसे दूर हुए। कैसे दूर होते हैं? क्योंकि जब-जब ये प्रलोभन आये तो प्रलोभन के विषय में ही विचार चलने लगे, तब बाबा भूल गया। बाबा की याद भूल गयी। इस प्रकार ऐसे प्रलोभनों में जब हम फँसते हैं तब 'राम' हमसे दूर होते हैं।

- क्रमशः

मुम्बई। नोवोटेल होटल में सुप्रसिद्ध फिल्म अभिनेत्री कंगना रनौत के हाथों से ब्रह्माकुमारीज़ के सदस्य 180 वर्ल्ड रिकॉर्ड करने वाले पहले भारतीय ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके को देश-विदेश में संस्थान के राजयोग का प्रचार व प्रसार करने के लिए 'इंटरनेशनल ग्लोरी अवॉर्ड्स 2023' से सम्मानित किया गया। साथ में वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. क्रीना दीदी, ब्र.कु. डॉ. सुवर्णा दीदी व ब्र.कु. डॉ. त्रिवेणी दीदी उपस्थित रहे। इस अवसर पर ब्र.कु. क्रीना दीदी ने अभिनेत्री कंगना रनौत को ब्रह्माकुमारीज़ की गतिविधियों से अवगत कराया तथा ईश्वरीय संदेश देकर सौगात भेंट की। कार्यक्रम में फिल्मी जगत से काफी लोगों को पुरस्कार से सम्मानित किया गया जिनमें लोकप्रिय फिल्म मेरी कोम तथा कश्मीर फाइल्स फेम अभिनेता दर्शन कुमार, बालिका वधु फेम हिंदी और तेलगु फिल्म अभिनेत्री अविका गौर, सुप्रसिद्ध कोरियोग्राफर मुदस्सर खान, अभिनेत्री क्रिस्टल, अभिनेता सुधांशु पांडे, अभिनेता शिव ठाकरे, अभिनेता आरव नागर, अभिनेता तनुज विरवाणी आदि शामिल थे। सभी फिल्मी हस्तियों से ब्र.कु. बहनों ने मुलाकात कर ईश्वरीय संदेश दिया व सौगात भेंट की।

अलीराजपुर-म.प्र.। दीपा की चौकी स्थित ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र के वार्षिक उत्सव में जिला न्यायाधीश दिनेश देवड़ा, ब्र.कु. माधुरी बहन, इंदौर से आये ब्र.कु. नारायण भाई, ब्र.कु. प्रतिभा बहन, श्रीमति कविता देवड़ा, पिंटू सेठ, अरुण गहलोत, हल सिंह तोमर, डॉ. कन्हैयालाल, मदन पोरवाल, अजय सोमानी सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें मौजूद रहे।

पुणे-रविवारपेठ(महा.)। विक्रम कुमार,आईएएस कमिश्नर पुणे महानगरपालिका को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रोहिणी बहन।

ग्वालियर-म.प्र.। दैनिक भास्कर समाचार पत्र के संपादक महेश कुमार सहित अन्य सभी पत्रकार भाइयों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. रोशनी बहन, ब्र.कु. प्रहलाद भाई व अन्य।

For Online Transfer

Name: OM SHANTI MEDIA OF RERF
Pay Directly to: osmorerf@indianbk

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

संतरा खायें और हेल्दी बन जायें

खट्टे-मीठे स्वाद और रस से भरपूर संतरा भला किसे पसंद नहीं। यह एक लोकप्रिय फल है, जिसका सेवन दुनिया भर में किया जाता है। अपनी इच्छानुसार लोग इसे छिलकर खाते हैं या इसका जूस निकालकर पीते हैं। इसके अलावा, संतरे के जूस का इस्तेमाल कई तरह के पेय पदार्थों और लजीज व्यंजनों में भी किया जाता है। यह तो हुई खाने की बात, आपको जानकर आश्चर्य होगा कि खाने के अलावा संतरा चिकित्सा क्षेत्र में भी एक अलग पहचान रखता है। इस लेख में हम बात करेंगे संतरा खाने के फायदे और नुकसान के बारे में।

संतरे के फायदे

1. हृदय स्वास्थ्य के लिए

संतरे के अंदर कई पोषक तत्व होते हैं जिनमें से पोटैशियम और विटामिन सी हृदय स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद माने जाते हैं। पोटैशियम के सेवन से उच्च रक्तचाप, हार्ट अटैक और स्ट्रोक के जोखिम को कम किया जा सकता है। साथ ही विटामिन सी कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित कर हृदय को स्वस्थ रखने में मदद कर सकता है।

2. प्रतिरक्षा को बढ़ाए

रोग प्रतिरक्षा प्रणाली हमारे शरीर को बीमार और कमज़ोर करने वाले बैक्टीरिया और वायरस से बचाती है। यहाँ संतरा आपकी मदद कर सकता है, क्योंकि संतरा विटामिन सी जैसे ज़रूरी पोषक तत्वों से समृद्ध होता है, जो प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने का काम करता है।

3. स्वस्थ आँखों के लिए

संतरा विटामिन सी का अच्छा स्रोत है, जो आँखों को स्वस्थ रखने के साथ-साथ आँख सम्बन्धी समस्याएं जैसे मोतियाबिंद के जोखिम को कम करने का काम करता है।

4. वजन को कम करने में

संतरे का जूस वजन को नियंत्रित करने में अहम भूमिका निभा सकता है। यह फाइबर जैसे ज़रूरी पोषक तत्वों से समृद्ध होता है। इसके अलावा, इसमें कम कैलोरी भी पाई जाती है, जिस वजह से यह वजन को नियंत्रित करने के लिए एक खास फल बन जाता है। साथ ही इसमें मौजूद कार्ब्स शरीर को ऊर्जा दे सकता है।

5. किडनी की पथरी के लिए

संतरे का रस गुर्दे की पथरी से बचाता है, क्योंकि इसमें साइट्रिक होता है जो क्रिस्टल को पथरी बनने से रोकने का काम करता है। प्रतिदिन एक गिलास संतरे का रस सेवन करने से पथरी के जोखिम से बचा जा सकता है। ऐसा इसमें मौजूद सिट्रिक एसिड के कारण हो सकता है।

6. कोलेस्ट्रॉल को कम करे

संतरा फाइबर से भरपूर होता है। फाइबर आपके कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है। इसके अलावा, संतरे में अन्य ज़रूरी पोषक तत्व- विटामिन सी, पोटैशियम और फ्लेवोनोइड्स होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल कम करने में सहायक माने जाते हैं।

7. ब्लड प्रेशर को करे कंट्रोल

संतरे में फ्लेवोनोइड्स व पेक्टिन जैसे आवश्यक तत्व पाए जाते हैं, जो रक्तचाप को नियंत्रित करने में सहायक हो सकते हैं।

8. गठिया रोग में फायदे

एक शोध के अनुसार, संतरे के तेल में एंटीऑक्सीडेंट, एंटी बैक्टीरियल, एंटी फंगल और एंटी इंफ्लेमेटरी गुण मौजूद होते हैं, जो गठिया रोग को दूर करने में मदद कर सकते हैं। संतरे के तेल से की गई मालिश गठिया को बहुत जल्दी ठीक कर सकती है।

9. पाचन और कब्ज में संतरे के फायदे

संतरे में फाइबर की अच्छी मात्रा होने से यह पाचन तंत्र मजबूत बनाता है और कब्ज जैसी पेट संबंधी समस्याओं को दूर करने का काम करता है। फाइबर स्टूल को नरम बनाकर मल त्याग की प्रक्रिया को सरल करता है, जिससे कब्ज की आशंका काफी हद तक कम हो जाती है।

10. मुंहासों को दूर करे

संतरे में मौजूद साइट्रिक एसिड त्वचा की डेड स्किन को हटाता है और संतरे में मौजूद विटामिन सी आपकी त्वचा के मुंहासों को बाहर निकालने में भी मदद कर सकता है। साफ और कोमल त्वचा के लिए संतरे के छिलके का उपयोग फेसवॉस के रूप में कर सकते हैं।

संतरा के नुकसान

संतरा सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है, लेकिन तब ही जब इसका उपयोग सीमित मात्रा में किया जाए। अधिक मात्रा में इसका सेवन आपके लिए नुकसानदेह हो सकता है। संतरे से निम्न प्रकार के नुकसान हो सकते हैं :

संतरा फाइबर से समृद्ध होता है और अधिक मात्रा में फाइबर का सेवन अपच, पेट में ऐंठन और दस्त का कारण बन सकता है। वहीं, कम मात्रा में आहार के रूप में लिया गया फाइबर गैस या दस्त को कम करने में मदद कर सकता है।

इसके अलावा, संतरा एसिडिक प्रकृति का होता है, इसलिए संतरे का अधिक मात्रा में सेवन सीने में जलन पैदा कर सकता है। ऐसा इसमें मौजूद एस्कॉर्बिक एसिड और सिट्रिक एसिड के कारण हो सकता है।

मुम्बई-घाटकोपर। डॉ. निरंजन हीरानंदानी,एजुकेशनलिस्ट,बिज़नेस टाइकून एंड सीएमडी ऑफ हीरानंदानी ग्रुप को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्रह्माकुमारीज़ मुम्बई घाटकोपर क्षेत्र की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. नलिनी दीदी तथा अतिरिक्त निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. शकु दीदी। साथ हैं ब्र.कु. निकुंज भाई व अन्य।

भोपाल-म.प्र.। ब्लेसिंग हाउस के प्रथम वार्षिकोत्सव समारोह में केक कटिंग करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. शारदा दीदी,अहमदाबाद, राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी,रीवा, राजयोगिनी ब्र.कु. शैलजा दीदी,छतरपुर, ब्र.कु. रीना दीदी,गुलमोहर कॉलोनी,भोपाल, ब्र.कु. सरोज दीदी,बीना, ब्र.कु. रानी दीदी,सतना, ब्र.कु. जानकी दीदी,बीना तथा अन्य।

ग्वालियर-म.प्र.। राज एक्सप्रेस के संपादक अनुराग त्रिवेदी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रोशनी बहन।

पुणे-पिंपरी(महा.)। पिंपरी गांव के संत सावता महाराज मंदिर में श्रावण मास तथा कलश मंदिर वर्धापन दिन के उपलक्ष्य में आयोजित प्रवचन माला में प्रवचन करते हुए स्थानीय ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुरेखा दीदी। कार्यक्रम में अध्यक्ष रामभाऊ कुदळे, उपाध्यक्ष हरिभाऊ कुदळे, समाज प्रबोधनकार शारदाताई मुंडे, संगीताताई तापकीर तथा अन्य भाई-बहनें मौजूद रहे।

छतरपुर-किशोर सागर(म.प्र.)। कलेक्टर संदीप जी.आर. को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रमा बहन।

पासिया-इंदौर(म.प्र.)। सेवाकेन्द्र पर आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में नगर पालिका अध्यक्ष विनोद मालवीय को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. विमला बहन।

मरोली-नवसारी(गुज.)। महुवार ग्राम सरपंच बहन योगिना पटेल को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् उनके साथ हैं ब्र.कु. मुकेश बहन, राम गुप्ता,तलाटी तथा अन्य।

पन्ना-म.प्र.। कलेक्टर हरजिंदर सिंह व उनकी धर्मपत्नी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सीता बहन,स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका।

नरसिंहपुर-म.प्र.। थाना प्रभारी गौरव चाटे को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रीति बहन।

आगरा-आर्ट गैलरी म्यूज़ियम(उ.प्र.)। महामहिम राष्ट्रपति श्रीमति द्रौपदी मुर्मू से मुलाकात कर उन्हें क्षेत्र में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा हो रही सेवाओं से अवगत कराने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मधु बहन, ब्र.कु. माला बहन, रूद्रपुर से ब्र.कु. सूरजमुखी बहन, शाहगंज से ब्र.कु. दर्शन बहन, पीपलमंडी से ब्र.कु. ममता बहन, ब्र.कु. लता बहन व ब्र.कु. श्रद्धा बहन,माउण्ट आबू तथा अन्य।

जो मैं सोच रही हूँ, उसे मैं क्रियेट कर रही हूँ

ब्र.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

जब हम खुशी की बात करते हैं तो ऐसा लगता है कि खुशी शायद होठों तक ही सीमित है या मेरी हँसी तक ही सीमित है, चाहे जब मैं बच्चों के साथ होती हूँ, तब खिलखिलाहट होती है, वहीं तक सीमित है, लेकिन वो हँसी है, वो खिलखिलाहट है, खुशी नहीं है। खुशी मेरे अंदर की चीज़ है, मेरे अंदर की वो फीलिंग है जिसे मैं खुद क्रियेट करती हूँ। अभी तक हमें ये बात समझ में नहीं आ रही थी। लगता था कि यही सब बातें हैं जो बाहरी रीति से हो रही हैं या बाहर हो रही हैं, उसी पर मेरी खुशी निर्भर है और यह निर्भरता भी बहुत ज़्यादा थी।

लेकिन इस श्रृंखला में जहाँ हम बात कर रहे हैं खुशी की तो हमें ये बात समझ में आयी कि ये मेरी क्वालिटी भी है और मेरी क्रियेशन भी। इसमें सबसे अच्छी बात ये है कि उसे क्रियेट करने के लिए मुझे अपने थॉट्स पर ध्यान देना पड़ता है यानी कि मैं जो सोच रही हूँ, उसे मैं क्रियेट कर रही हूँ।

प्रश्न : जब हमने अपने आपको चेक किया तो समझ में आया कि खुशी मेरी अपनी क्रियेशन है। कौन-सी ऐसी बातें हैं जो थॉट्स को क्रियेट करती हैं?

उत्तर : हमने जैसे देखा कि परिस्थितियां आती हैं, लोग अच्छा-बुरा व्यवहार करते हैं तो कहीं न कहीं हमारा जीवन हमारे नियंत्रण से बाहर चला जाता है। तब ये थॉट चलनी शुरू होती है कि आखिर इस तरह से जीवन कब तक चलेगा! फिर हमने हैप्पीनेस के ऑपोज़िट वाली फीलिंग चाहे वो चिंता की है, चाहे वो गुस्से की है, हम उसे स्वीकार करना शुरू कर देते हैं क्योंकि परिस्थिति पर थॉट निर्भर करती है और परिस्थिति सदा हमारा साथ देने वाली नहीं है। हमेशा रिश्तों में हर चीज़ मेरे अनुसार चले ये होने वाला नहीं है, लोग मेरी आशाओं को हमेशा पूरा करते रहें ये होने वाला नहीं है, जैसा मैं सोचूं, आप भी वैसा सोचें ये होने वाला नहीं है, हम जैसा व्यवहार करें आप भी वैसा ही व्यवहार करें, ये होने वाला नहीं है। हमारी खुशी आपके व्यवहार पर निर्भर है, यह हमारे लिए बहुत बड़ा प्रश्न चिन्ह है। तब हमने रियलाइज़ किया कि परस्थिति तो बाहर से आती है, थॉट हम क्रियेट करते हैं। अगर हम अपने आपको देखना शुरू करें और स्वयं को बदलना शुरू करें तो हो सकता है कि उसी परिस्थिति में हम अपने आपको थोड़ा-सा अच्छा अनुभव कर सकते हैं।

पहली बात तो हमें ये समझनी है कि खुशी क्या है? क्या हम बहुत ज़्यादा उमंग-उत्साह की बात कर रहे हैं! नहीं। खुशी का अर्थ यह नहीं है कि हम सदा उछल-कूद करते रहें। कहीं कुछ बात हो गयी है, घर में कोई हादसा हो गया है, कोई बीमार है, किसी की मृत्यु हो गई है, आप उस समय कहोगे कि मैं खुश रहूँ, उस समय मैं खुश नहीं रह सकती हूँ, लेकिन स्थिर तो रह सकती हूँ! ऐसी परिस्थिति में दु:ख-दर्द क्रियेट होना तो स्वाभाविक है। क्योंकि जितना हम स्थिर रहेंगे, उतना हम उस परिस्थिति को अच्छी तरह से समझकर पार कर सकेंगे।

जिस क्वालिटी के हम थॉट क्रियेट करेंगे, उसी क्वालिटी की फीलिंग हमारे अन्दर उत्पन्न होगी, फिर वैसी ही हमारी वृत्ति बनेगी, फिर हमारा व्यक्तित्व भी वैसा बन जायेगा। फिर वैसा ही हमारा भाग्य बनेगा।

प्रश्न : आज हमें ये समझ में आ गया कि थॉट्स ही सबकुछ कर रहा है, लेकिन थॉट्स को मैं कैसे परिवर्तन करूँ, मुझे तो निगेटिव सोचने की आदत पड़ गई है?

उत्तर : हमारे थॉट्स पर सूचना, बीते हुए समय का अनुभव और हमारी मान्यताओं का बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है। मैं अपने अनुभव से कह सकती हूँ कि इन तीनों में से 'हमारी मान्यतायें' हमारे दैनिक जीवन में बहुत ही जबरदस्त रोल प्ले करती हैं। सूचना पर तो आप थोड़ा ध्यान रख सकते हैं कि हमें अंदर क्या लेना है और क्या नहीं लेना है।

बीते हुए समय के अनुभव में भी हमने देखा कि उसके ऊपर काम करें तो वह ठीक हो सकता है, लेकिन विश्वास जोकि बचपन से शुरू होकर जैसे-जैसे आयु बढ़ती जाती है वह भी हमारे मन में गहराई तक बैठता जाता है।

मंदसौर-म.प्र.। विधायक यशपाल सिंह सिसोदिया को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. उषा बहन।

छोटा उदेपुर-पावी जेतपुर(गुज.)। विधायक जयंती भाई राठवा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. डॉ. मोनिका बहन।

वर्धा-महा.। अंतर्राष्ट्रीय शांति दिवस के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए इनर व्हील क्लब ऑफ गांधी सिटी वर्धा के अध्यक्ष गीता राऊत, सचिव सुषमा नागपुरे, वाइस प्रेसिडेंट सिंधू गोयंका, किरण साहू, अर्पणा बहन, रेनू बहन, रीना बहन व तृप्ति बहन।

धडगाव-महा.। राष्ट्रीय स्वच्छता दिवस, महात्मा गांधी जयंती और लाल बहादुर शास्त्री जयंती के अवसर पर झाड़ू लगाकर सफाई कार्यक्रम शुरू करते हुए ब्र.कु. सरिता बहन तथा अन्य भाई-बहनें।

रतलाम-डोंगरे नगर(म.प्र.)। विश्व अभियंता दिवस के अवसर पर 'वर्क लाइफ बैलेंस' विषय पर आयोजित परिचर्चा का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए मुख्य रेल मंडल प्रबंधक रजनीश कुमार, वरिष्ठ रेल मंडल अभियंता समन्वयक अंकित गुप्ता, इंजीनियर्स एसोसिएशन के परामर्शदाता सुरेंद्र पोरवाल, ब्र.कु. अनीता दीदी व ब्र.कु. सविता बहन।

रतलाम-डोंगरे नगर(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ के दिव्य दर्शन भवन सेवाकेन्द्र पर नवनिर्मित 'अनुभूति सभागृह' के उद्घाटन अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए राजयोगी ब्र.कु. सूर्य भाई, इंदौर ज़ोन की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, ब्र.कु. उषा दीदी, महापौर प्रहलाद पटेल, उद्योगपति अनोखीलाल कटारिया, बहन सूरज गुमान डामोर, ब्र.कु. अनीता बहन, ब्र.कु. जयंती बहन, ब्र.कु. गीता बहन तथा अन्य।

राजगढ़-म.प्र.। इंजीनियर्स डे पर ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र में आयोजित इंजीनियर्स सम्मान समारोह कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए इंजीनियर एसोसिएशन के रमेश पीपलोटीया, मोहनपुरा कुंडालिया डैम के कार्यपालन यंत्री विकास राजोलिया, परियोजना पीएचई के कार्यपालन यंत्री सी.के. तवे, पीएचई के रिटा. एसडीओ इंजीनियर रमेश शर्मा, समाजसेवी इंजीनियर प्रताप सिंह सिसोदिया, ब्रह्माकुमारीज़ की जिला प्रभारी ब्र.कु. मधु दीदी एवं आईटीआई ट्रेनिंग ऑफिसर इंजीनियर कपिल गुप्ता।

वारंगल-तेलंगाना। ब्रह्माकुमारीज़ के युवा प्रभाग द्वारा वाई20 कार्यक्रम श्रृंखला 'हेल्थ, वेल बीइंग एंड स्पोर्ट्स एजेंडा फॉर यूथ' के अंतर्गत वुमेन्स कॉलेज में आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. प्रशांति बहन।

परमात्म ऊर्जा

जो अधीन होता है वह सदैव मांगता रहता है, अधिकारी जो होता है वह सदैव सर्व प्राप्ति स्वरूप रहता है। बाप के पास सर्व शक्तियों का खज़ाना किसके लिए है? तो जो जिन्हों की चीज़ है वह प्राप्त न करें? यही नशा सदैव रहे कि सर्व शक्तियां तो हमारा जन्म सिद्ध अधिकार है। तो अधिकारी बनकर के चलो। ऐसा सदैव बुद्धि में श्रेष्ठ संकल्प रहना चाहिए। अगर संकल्प श्रेष्ठ है तो वचन और कर्म में भी नहीं आ सकते। इसलिए संकल्प को श्रेष्ठ बनाओ और सदैव सर्वशक्तिवान बाप के साथ बुद्धि का संग हो। ऐसे सदैव संग के रंग में रंगे हुए हो? अनुभव करते हो व अभी जाने के बाद अनुभव करेंगे? सदैव यही समझो कि सोचना है व बोलना है व करना है तो कमाल का, कॉमन नहीं। अगर कॉमन अर्थात् साधारण संकल्प किये तो प्राप्ति भी साधारण होगी जैसे संकल्प वैसी सृष्टि बनेगी ना! अगर संकल्प ही श्रेष्ठ न होंगे तो अपनी नई सृष्टि जो रचने वाले हैं उसमें पद भी साधारण ही मिलेगा। इसलिए सदैव यह चेक करो- हमारा संकल्प जो उठा वह साधारण है व श्रेष्ठ? साधारण संकल्प व चलन तो सर्व आत्मायें करती रहती हैं। अगर सर्वशक्तिवान की सन्तान होने के बाद भी साधारण संकल्प व कर्म हुए तो श्रेष्ठता व विशेषता क्या हुई? मैं विशेष आत्मा हूँ, इस कारण हमारा सभी कुछ विशेष होना चाहिए। अपने परिवर्तन से आत्माओं को अपनी तरफ व अपने बाप के तरफ आकर्षित कर सको; अपने देह के तरफ नहीं, अपनी अर्थात् आत्मा की रूहानियत तरफ। तुम्हारा परिवर्तन सृष्टि को परिवर्तन में लायेगा। सृष्टि का परिवर्तन भी श्रेष्ठ आत्माओं के परिवर्तन के लिए रूका हुआ है। परिवर्तन तो लाना है ना, कि यह साधारण जीवन ही अच्छी लगती है?

यह स्मृति, वृत्ति और दृष्टि अलौकिक हो जाती है तो इस लोक का कोई भी व्यक्ति व कोई भी वस्तु आकर्षित नहीं कर सकती। अगर आकर्षित करती है तो समझना चाहिए कि स्मृति में व वृत्ति में व दृष्टि में अलौकिकता की कमी है। इस कमी को सेकण्ड में परिवर्तन में लाना है। ऐसी हिम्मत है? सोचने में भी जितना समय लगता है, करने में इतना समय न लगे। ऐसी हिम्मत है? तो जो साहस रखने वाले हैं उन्हों के साथ बाप सदा सहयोगी है, इसलिए कभी भी साहस को छोड़ना नहीं। हिम्मत और उल्लास सदा रहे। हिम्मत से सदा हर्षित रहेंगे। उल्लास से क्या होगा? उल्लास किसको खत्म करता है? आलस्य को। आलस्य भी विशेष विकार है। जो पुरुषार्थी पुरुषार्थ के मार्ग पर चल पड़े हैं उन्हों के सामने वर्तमान समय माया का वार इस आलस्य के रूप में भिन्न-भिन्न तरीके से आता है। तो इस आलस्य को खत्म करने के लिए सदा उल्लास में रहो।

शांतिवन-आनंद सरोवर। ब्रह्माकुमारीज़ सुरक्षा सेवा प्रभाग के त्रिदिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, भारत सरकार के रक्षा राज्यमंत्री अजय भट्ट, भारतीय नौसेना के पूर्व वाइस चीफ वाइस एडमिरल सतीश नामदेव घोरमडे, सुरक्षा सेवा प्रभाग की राष्ट्रीय अध्यक्ष राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला दीदी, रिटा. कर्नल सती, अतिरिक्त महासचिव ब्र.कु. बृजमोहन भाई, मुंबई से आईं वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. दीपा दीदी तथा अन्य। सम्मेलन में तीनों सेनाओं जल, थल और वायु सेना के अधिकारी और जवान सहित असम राईफल्स, नौसेना, सीमा सुरक्षा बल, सीआरपीएफ से भी अधिकारी शामिल हुए।

कथा सरिता

बात बहुत पुरानी है। गुजरात के सूरत शहर में मनसुख लाल नाम के एक व्यापारी थे। इनका कीमती रत्नों का कारोबर था। इनका कारोबर दुनिया के कई देशों में फैला हुआ था। पूरे सूरत शहर में इनका मान और सम्मान था। मनसुख लाल के दो बेटे थे जिनका नाम रामलाल और श्यामलाल था। रामलाल को दौलत और रूतबे का बहुत घमंड था जबकि श्यामलाल एक शरीफ और सुलझा हुआ इंसान था। घमंड के साथ-साथ रामलाल में ईर्ष्या और बेईमानी जैसे अवगुण भी थे। समय के साथ-साथ मनसुख लाल की उम्र बढ़ती जा रही थी। ऐसे में उनके दोनों बेटों ने कारोबार में पिता का अधिक से अधिक हाथ बंटाना शुरू कर दिया था।

कुछ समय के पश्चात मनसुख लाल चल बसे और कारोबार का पूरा भार रामलाल और श्यामलाल के कंधों पर आ गया। बड़ा भाई होने के नाते रामलाल ने व्यापारिक फैसलों में अपनी मर्जी चलानी शुरू कर दी। रामलाल बेईमानी और मक्कारी भरे फैसले लेने लगा। असली रत्न के नाम पर वह नकली रत्न का व्यापार करने लगा, जिससे उसका मुनाफा बढ़ने लगा। इस मुनाफे से उसका बाकी बचा चरित्र भी काला हो गया। दौलत के घमंड में वह परिवार में उन्मादी(सनकी) जैसा व्यव[illegible] करने लगा। दूसरी तरफ शरीफ और [illegible] हुए श्यामलाल को शुरू-शुरू में [illegible] की बेईमानी का पता नहीं चला, परन्तु [illegible] उसने उसके व्यवहार में परिवर्तन देखा त[illegible] पूरे माजरे को समझने में उसे ज़्यादा देर नहीं लगी।

रामलाल की करतूतों से श्यामलाल को बड़ा दुःख हुआ। उसने रामलाल को समझाने और सही रास्ते पर लाने की कोशिश भी की। परन्तु वह नाकाम रहा। उल्टे रामलाल श्यामलाल से खफा हो गया औ[illegible] व्यापार में बंटवारे का बहाना ढूंढने लगा। बंटवारे में भी उसने बेईमानी की साजिश रची। घर में कलह का माहौल पैदा किया। अंततः रामलाल अपनी साजिश में सफल रहा और श्यामलाल के हिस्से के व्यापार पर भी वह कब्ज़ा कर बैठा। रामलाल के व्यवहार से दुःखी होकर श्यामलाल ने शहर में दूसरी जगह अपना ठिकाना बनाया और रत्न के अपने व्यापार को नए सिरे से शुरू किया। ईमानदारी की नींव पर शुरू हुआ श्यामलाल का व्यापार जल्दी ही चल निकला।

एक तरफ जहाँ श्यामलाल की ख्याति [illegible]श और विदेश में बढ़ने लगी वहीं दूसरी [illegible] रामलाल की करतूतों की पोल खुलने [illegible] नकली रत्न के व्यापार के कारण [illegible] मलाल की साख को ज़ोरदार [illegible] सके व्यापार का दायरा सिम[illegible] नौबत यहाँ तक आ गई कि [illegible] का भी कोई व्यापारी राम[illegible] करने लगा। अब [illegible] कि रामलाल को ध[illegible] घर, दुकान, सामान तक बेचना पड़ रहा था। जल्दी ही रामलाल के हाथ से सबकुछ निकल गया और वह परिवार सहित सड़क पर आ गया। अब रामलाल को अपने किए पर पछतावा हो रहा था। परन्तु उसकी तकदीर ने जो खेल-खेल दिया था उससे आसानी से पीछे आना उसके लिए संभव नहीं था। दूसरी तरफ श्याललाल की तकदीर का खेल था जिसकी बदौलत वह रंक से राजा बन गया था।

जब रामलाल की बदहाली(खराब हालत) की खबर श्यामलाल को लगी तो उसे बड़ा दुःख हुआ। पुरानी बातों को भूलकर वह भागा-भागा अपने [illegible] रामलाल के [illegible] पहुंचा और रा[illegible] लाख मना करने के बाद भी उ[illegible] सहित अपने पास ले आया। यह [illegible] तकदीर का ही खेल था कि जिस भाई के साथ रामलाल ने बदसलूकी कर उसे सड़क पर [illegible] दिया था, वही भाई आज उसे सड़क से उठाकर अपने घर में ले आया था।

खेल कैसा ये तकदीर का...

शिक्षा : तकदीर [illegible] किसके साथ [illegible] अंदाजा [illegible]

डोभी-नरसिंहपुर(म.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय बेटी दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रीति बहन, कोमल पटेल,शिक्षिका, श्रीमति पुष्पलता,शिक्षिका, शिव कुमार पटेल,प्राचार्य ज्ञान भूमि हायर सेकेंडरी स्कूल तथा छात्राएं।

येवला-महा.। स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर डी पॉल इंग्लिश मीडियम स्कूल द्वारा येवला तालुका के विभिन्न धर्मों के संतों को आमंत्रित किया गया। इस मौके पर फादर मैथ्यूज़, बौद्ध पुजारी भंतिजी, सिख गुरुद्वारा प्रमुख, मुस्लिम मौलाना, हिंदू स्वामी आनंद महाराज, ब्र.कु. नीता बहन सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

प्रेरणादायक नेतृत्व के लिए परमात्म शक्तियों एवं वरदानों की प्राप्ति विषय पर आयोजन

नेताओं के लिए योग, ध्यान और साधना ज़रूरी: सिन्हा

शांतिवन-आनंद सरोवर। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के आनंद सरोवर परिसर में राष्ट्रीय राजनीतिक सम्मेलन में 'परमात्म शक्तियों एवं वरदानों की प्राप्ति' विषय पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें देशभर से राजनेता, जनप्रतिनिधि, पार्टियों के पदाधिकारियों ने भाग लिया।

बिहार विधानसभा के नेता प्रतिपक्ष विजय कुमार सिन्हा ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ के ज्ञान से हमें

मानसिक शांति मिलती है। इससे सुख-शांति का मार्ग प्रशस्त होता है।

पहले खुद पर राज़ करना होगा...

उत्तर प्रदेश के बुलंदशहर से आए भाजपा अनुसूचित मोर्चा के राष्ट्रीय महामंत्री और सांसद डॉ. भोला सिंह ने कहा कि यहां मंत्र दिया जाता है कि यदि हमने अपने आप पर राज कर लिया तो हम दुनिया पर राज कर सकते हैं। मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने आशीर्वचन दिए।

तीन अवस्थाओं से गुजरती है दुनिया...

अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन भाई ने कहा कि हर चीज़ अपनी तीन अवस्थाओं से गुजरती है- सतो, रजो और तमो। परमपिता ने जब दुनिया की स्थापना की थी, तब यह दुनिया स्वर्णिम दुनिया, स्वर्ग, सतयुग थी। अब वह पुरानी कलियुगी बन गई है। जो फिर से सतयुग की दुनिया परमात्मा स्थापन कर रहे हैं।

मुख्य तीन सत्ताएं होती हैं...

प्रशासक प्रभाग की राष्ट्रीय अध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी ने कहा कि प्रेरणादायक नेतृत्व, परमात्म शक्तियों और वरदानों से बनेगा। लीडर वही है जिसके प्रेरणादायक विचार और व्यक्तित्व होता है। नेता की पहचान इस बात से है कि आप करते क्या हैं, क्या कहते हैं और आप क्या हैं। राजनीतिक प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका राजयोगिनी ब्र.कु. ऊषा दीदी ने देशभर से आए राजनेताओं का स्वागत किया। मैसूर से आए प्रभाग के सक्रिय सदस्य ब्र.कु. रंगनाथ भाई, ब्र.कु. ज्ञानेश्वरी बहन ने भी अपने विचार व्यक्त किए। मधुरवाणी ग्रुप के कलाकारों ने स्वागत गीत प्रस्तुत किया।

ब्रह्माकुमारीज़ के विराट संत सम्मेलन में देश भर से जुटे साधु-संत

विश्व में सुख, शांति व सद्भाव लाने के लिए किया मंथन

राजिम-नवापारा(छ.ग.)। गोवर्धनशरणजी महाराज, सिरगिट्टी आश्रम पांडुका जी ने कहा कि एकज्योत है सब दीपों में, सारे जग का नूर एक है। सच कहता हूं दुनिया वालों, हाकिम और हुजूर एक है। गहराई में जाकर देखो, सब धर्मों का सार एक है। भक्तों का भगवान एक है। इसी संदेश को ब्रह्माकुमार भाई-बहनें, सभी संत समाज में पहुंचा रहे हैं। सबका उद्देश्य है सनातन आगे बढ़े। सनातन सुदृढ़ हो। वसुधैव कुटुम्बकम का भाव हम सबमें जागृत हो।

दूधाधारीमठ के महामंडलेश्वर महंत श्री रामसुंदर दास जी महाराज ने कहा कि आज बहुत ही सुखद अवसर है कि आध्यात्मिक चिंतन करने के लिए ब्रह्माकुमारीज़ के नवापारा आश्रम में हम सब उपस्थित हैं। इसके पीछे हम सबके कल्याण का भाव छिपा हुआ है। हमें मिलकर इसको प्रैक्टिकल प्रारूप देकर आगे बढ़ाना है।

धार्मिक प्रभाग के मुख्यालय संयोजक राजयोगी ब्र.कु. रामनाथ भाई ने कहा कि भारत में ही आदि सनातन धर्म रहा है। किन्तु आज आवश्यकता है आध्यात्मिकता की। भल हम भौतिक उन्नति कर रहे हैं लेकिन उसमें आध्यात्मिकता का समावेश हो तो संतुलित विकास होगा। जिसे प्राप्त करने के लिए राजयोग मेडिटेशन को जीवन का हिस्सा बनाने की ज़रूरत है। 24 घंटों में से आधा घंटा अपने लिए देने का भी उन्होंने आग्रह किया।

जोधपुर से आये महामंडलेश्वर डॉ. श्री शिवस्वरूपानंद जी ने कहा कि गीता विश्व का सर्वोत्तम ग्रंथ है। जिसमें भगवान की साक्षात वाणी है। मैं पिछले पांच-छह वर्षों से ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान से जुड़ा हुआ हूँ। उससे पहले हम लोगों के मन में भी बहुत सारी भ्रांतियां थीं। परन्तु यहाँ के राजयोग मेडिटेशन को जब मैंने समझा तो सारी भ्रांतियां समाप्त हो गईं।

संत सम्मेलन की झलकियां

- संतो ने किया ग्लोबल पीस हॉल का उद्घाटन
- निकली विशाल शोभायात्रा
- सुंदर सांस्कृतिक कार्यक्रम ने मोहा सबका मन
- बड़ी संख्या में संतों को सुनने पहुंचे श्रद्धालु

छत्तीसगढ़ योग-आयोग के अध्यक्ष ज्ञानेश शर्मा जी ने कहा कि ये केवल राजिम क्षेत्र के लिए नहीं बल्कि पूरे छत्तीसगढ़ के लिए बड़ी बात है। आगे भी ऐसे कार्यक्रम का आयोजन कर जागरूकता लाने की आशा जताई।

पूर्व कैबिनेट मंत्री व भाजपा विधायक बृजमोहन अग्रवाल ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ राजयोग के माध्यम से लोगों के जीवन में सुख-समृद्धि और सदाचार लाने का प्रयास कर रही है।

राजिम केन्द्र की संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा दीदी ने आये हुए सभी संतों का सम्मान किया। और सभी को मिलकर पुनः स्वर्णिम भारत बनाने की कामना की।

इंदौर ज़ोन की मुख्य संचालिका **राजयोगिनी ब्र.कु. आरती दीदी** ने भी अपने विचार रखे।

अयोध्या से आये आचार्य श्रीवत्स महाराज जी ने कहा कि कर्म की कुशलता ही योग है। अगर हम आध्यात्मिक हो जाएंगे तो अपने आप हमारे में परिवर्तन होगा। मेरे परिवर्तन को देखकर दूसरे भी आकर्षित होंगे।

विराट संत सम्मेलन के उद्देश्य को स्पष्ट करते हुए **ब्र.कु. नारायण भाई** ने कहा कि संत-महंत ने समाज को बांधे रखा है। आपस में एकसूत्र में पिरो कर सकारात्मक माहौल बनाना ये सम्मेलन का मूल उद्देश्य है।

मडेली से आए महा औघडेश्वर ज्योतिर्लिंग धाम के पीठाधीश श्री रुद्रानंद प्रचंडवेगनाथ महाराज ने कहा कि आज हम भौतिक जगत में अध्यात्म द्वारा संतुलन बनाकर ही सुख शांति को प्राप्त कर सकते हैं।

संचालन पटेल नगर दिल्ली से आईं **ब्र.कु. राजेश्वरी बहन** ने किया।

जो हर बात में जल्दबाजी करते हैं उनका तनाव 100 प्रतिशत बढ़ जाता है और कार्यक्षमता 60 प्रतिशत घट जाती है- डॉ. गुप्ता

नीमच-म.प्र.। जल्दी करो...जल्दी करो...टाइम नहीं है...बहुत बिज़ी हूँ.. बिल्कुल फुर्सत नहीं है... ऐसे जल्दबाजी करने वाले लोगों का तनाव 100 प्रतिशत बढ़ ही जाता है और 60 प्रतिशत कार्यक्षमता घट जाती है। इसलिए अपने शब्दकोष से ये शब्द डिलीट करना चाहिए। मैं बिज़ी हूँ..इसके बजाय यदि हम ये कहें कि बी.. ईज़ी.. तो मानसिक एकाग्रता में स्वतः वृद्धि हो जायेगी। उक्त विचार विश्व प्रसिद्ध मोटिवेशनल स्पीकर और इन्टरवेंशन कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. मोहित गुप्ता ने नीमच के अपने अल्प प्रवास पर ब्रह्माकुमारीज़ पावन धाम में आयोजित कार्यक्रम 'एन इवनिंग.. दैट विल चेंज योर लाइफ फॉरएवर' को संबोधित करते हुए व्यक्त किये। उन्होंने ये भी बताया कि हर कर्म का आधार संकल्प है, इसलिए हमें अपने संकल्पों का प्रबन्धन करना ही होगा। क्योंकि समस्या समाधान के दो ही तरीके हैं या तो परिस्थिति को बदल दो या अपनी स्वस्थिति को बदल लो। यदि आप खुद नहीं बदलेंगे तो आपके जीवन में भी परेशानियां खड़ी रहेंगी, कुछ नहीं बदलेगा। डॉ. गुप्ता ने आगे बताया कि जीवन एक यात्रा है। खुशी हमारी

- समस्या समाधान के दो ही तरीके हैं या परिस्थिति को बदल दो या अपनी स्वस्थिति को बदल लो
- खुशी हमारी मंज़िल नहीं है बल्कि खुश रहकर हमें अपनी मंज़िल तक पहुंचना है
- परिवार के साथ भोजन करने से सम्बन्ध सौहार्दपूर्ण बने रहेंगे

मंज़िल नहीं है बल्कि खुश रहकर हमें अपनी मंज़िल तक पहुंचना है। और पारिवारिक संबंधों में सुधार के लिए यह प्रैक्टिकल सुझाव दिया कि रोज़ शाम को 20 मिनट परिवार के साथ बैठकर ही भोजन करना है, केवल इस विधि से ही अनेक संबंध विच्छेद होने से बच गए। उन्होंने परिवार सबकी खुशी का आधार बताया कि एक-दूसरे की प्रशंसा करें, परिस्थिति को स्वीकार करें, मिलजुल कर समाधान करें। और हार्ट अटैक का प्रमुख कारण बताया कि आजकल अधिकतर हार्ट अटैक 20 से 35 वर्ष के युवाओं को हो रहे हैं। अचानक किसी परिवार की सारी व्यवस्थाएं छिन्न-भिन्न हो जाती हैं। इसका कारण लक्ष्य विहिनता, संबंधों में रूहानी प्रेम व खुशी की कमी ही प्रमुख है। युवा अपने हृदय में तनाव भरता जाता है, उसी का परिणाम हार्ट अटैक है।

कार्यक्रम में न्यायपालिका, जिला प्रशासन, सी.आर.पी.एफ., नारकोटिक्स, ओपियम एण्ड एल्कोलाइड वर्क्स आदि के उच्च अधिकारी एवं शहर के आमंत्रित जनप्रतिनिधि तथा विभिन्न डाक्टर्स तथा समाजसेवी जन ने बड़ी संख्या में भाग लिया।

मूल्य आधारित सेवा द्वारा समृद्ध समाज की पुनर्स्थापना विषय पर चार दिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन

सकारात्मक सोच को स्थायीत्व देता ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान

छह हज़ार से अधिक समाजसेवी, रोटरी क्लब के पदाधिकारियों ने लिया भाग

शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज़ में आकर अध्यात्म और राजयोग मेडिटेशन की शिक्षा लेकर मेरे विचारों में सकारात्मकता बढ़ गई। पहले की अपेक्षा गुस्सा शांत हो गया। जब से सुबह मेडिटेशन करना शुरू किया है तब से मन में असीम शांति की अनुभूति होती है। वाणी महाभारत करा देती है और यही वाणी मधुर संगीत बन जाती है।

उक्त उद्गार नई दिल्ली से आईं अनुसूचित जाति राष्ट्रीय आयोग की सदस्या डॉ. अंजू बाला ने ब्रह्माकुमारीज़ के शांतिवन परिसर स्थित डायमंड हॉल में आयोजित समाज सेवा प्रभाग के राष्ट्रीय सम्मेलन के शुभारंभ सत्र में व्यक्त किए।

उत्तराखंड से आईं भगवानपुर विधायक ममता राकेश ने कहा कि यहां आकर खुद को भाग्यशाली महसूस कर रही हूँ। ब्रह्माकुमारीज़ में चरित्र निर्माण की शिक्षा दी जा रही है, जिसकी आज समाज में बहुत ज़रूरत है।

संयुक्त मुख्य प्रशासिका और समाजसेवा प्रभाग की अध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी ने कहा कि जीवन में अगर सबकुछ है लेकिन संतुष्टता नहीं है तो सुखी रह नहीं सकते। राजयोग मेडिटेशन से संतुष्टता

जैसे गुण पल्वित होते हैं। दिल्ली की ज़ोनल को-ऑर्डिनेटर राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी ने राजयोग मेडिटेशन से गहन शांति की अनुभूति कराई।

प्रभाग के उपाध्यक्ष,गुलबर्गा के राजयोगी ब्र.कु. प्रेम भाई ने कहा कि राजयोग से आत्म विश्वास आता है। साथ ही साथ समाज में सेवा करने का भाव पैदा होता है। भल भाषा आती हो या न आती हो किन्तु हृदय के भाव से समाज की सेवा करते हैं। महासचिव ब्र.कु. निर्वैर भाई, अतिरिक्त महासचिव ब्र.कु. बृजमोहन भाई ने भी अपने विचार व्यक्त किए।

सतयुग में जाने की पूर्व तैयारी

हम सभी इस दुनिया में क्या चाहते हैं? कौन-सी ऐसी चीज़ है जो हम सबको एक सूत्र में बांध सकती है? वो है नि:स्वार्थ प्रेम। इस संसार की एक गतिविधि के रूप में ये चीज़ शामिल है और होनी भी चाहिए। और चलो गतिविधि भी नहीं है तो सबके ज़हन में एक बात है कि हमें अगर सच में सबको एकसूत्र में बांधना है तो उसके लिए सिर्फ एक नि:स्वार्थ प्रेम ही काम आ सकता है। अब हम सभी इस दुनिया को जिसमें हम रह रहे हैं और एक ऐसी दुनिया जिसमें हमको चलना है, जिसकी तैयारी हम सभी इतने सालों से कर रहे हैं। दोनों को अगर साक्षी होकर देखो तो सतयुग की जो परिभाषा है- जहाँ पर एक राज्य, एक भाषा, एक कुल, एक मत सबकुछ एक जैसा हो। वहीं आजकल कलियुग में जहाँ पर हम अभी हैं, छोटी-छोटी जो इकाइयां हैं, चाहे वो परिवार है, समुदाय है, समाज है, हर जगह हर एक छोटी बात में कोई न कोई ऐसी बात है जो एक-दूसरे से अलग है। सबका जाति, धर्म, भेद, रंग, भाषा सारा कुछ। आप अगर ध्यान से देखेंगे तो कितना अलग है।

कौन-सी चीज़ जो सबसे ज़्यादा इसमें गायब है- वो है नि:स्वार्थ प्रेम। तो जो मेडिटेशन सिखाया जाता है, जो योग सिखाया जाता है परमात्मा की तरफ से, शिव बाबा ने हम सभी आत्माओं को एक जैसा, एक जैसी सोच के साथ जीना सिखाया। अब आत्मा के जो सातों गुण हैं, उन सातों गुणों को बड़े ध्यान से आप सुनेंगे तो उसमें आता है कि आपके अन्दर इस चीज़ के लिए समझ चाहिए। मतलब ज्ञान चाहिए। तो ज्ञान का भाव सिर्फ ये है कि आपको ये ज्ञान चाहिए कि हम सबका सबकुछ आर्टिफिशियल हो गया। माना सबकुछ बनावटी हो गया। प्रेम या पवित्रता जोकि नाममात्र हमारे अंदर है। उस चीज़ को बढ़ाने के लिए परमात्मा ने कहा कि यदि तुम अपने आप को पवित्र मानते हो, या पवित्र हो तो आपके अन्दर सबसे ज़्यादा प्रेम पनपेगा।

उदाहरण के रूप में, छोटे बच्चे का है कि बच्चा इतना पवित्र होता है आज के समय में भी उसको देखकर नैचुरल नि:स्वार्थ प्रेम जागता है। तो हमसे नि:स्वार्थ प्रेम तब जागेगा जब हम उस पवित्रता को अपनायेंगे, जिसमें मेरापन नहीं है। जिसमें मैंपन भी नहीं है। मतलब ना उसको शरीर का भान है, ना उसको किसी जाति, धर्म, भाषा, भेद का ज्ञान है। ये दोनों ज्ञान की अनभिज्ञता, इन दोनों ज्ञान से बिल्कुल अपने को अलग मानने वाला नि:स्वार्थ प्रेम को पैदा करता है। तो वो वाली जो स्थिति है वो सतयुग में होगी, लेकिन वो वहाँ होगी, यहाँ हमको क्रियेट करनी होगी। रचना करनी होगी। उसको फिर से जमाना होगा, बनाना होगा। तब जाकर हम अपने आपको उस अवस्था तक ले जा पायेंगे। तो उसके लिए ही रोज़ यहाँ पर हम सबको खुद को क्योंकि आज जो हम सबके अन्दर की स्थिति है, वो थोड़ी-सी बदली हुई है। उसमें अध्यात्म को अपनाने के बावजूद भी उस पर्टिक्यूलर, उस विशेष चीज़ को हम अहमियत कम दे रहे हैं। मतलब ज्ञान-योग का पहला सार है स्वयं से प्यार, परिवार से प्यार और पूरे विश्व को एक जैसा देखने का भाव। ये चीज़ अगर हमारे अन्दर आनी शुरू हो जायेगी तो निश्चित रूप से हम यहीं सतयुग की फीलिंग में रहने लग जायेंगे।

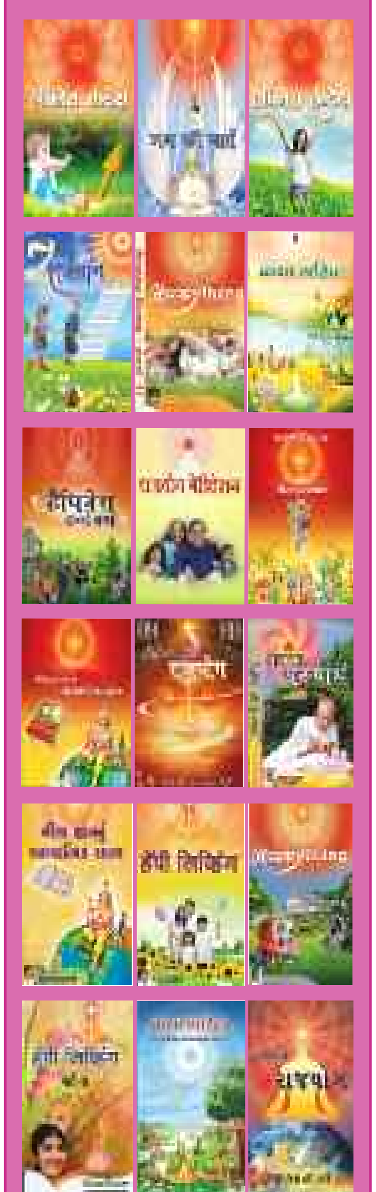
हम सबको अपना-अपना सतयुग बनाना है। अपना-अपना अर्थ है कि हमारे आस-पास जो भी घर के चार सदस्य हैं, परिवार के चार सदस्य हैं उन सबके लिए भी क्या हमारे भाव एक जैसे हैं? चेक करने की आवश्यकता है। हम सभी आस-पास के जितने भी भाई-बहनें रहते हैं उन सबके लिए भी हमारे कैसे भाव हैं, चेक करें। इस तरह से आप पायेंगे कि आपका अपना निजी जो अनुभव होगा वो आपको उस सतयुग की जो कमी है उसको फील कराने में मदद करेगा कि जब मैं ही इन चार जनों के लिए नि:स्वार्थ प्रेम को पैदा नहीं कर पा रहा, अपने ऑफिस के लोगों के लिए नि:स्वार्थ प्रेम पैदा नहीं कर पा रहा, तो मैं सतयुग में कैसे जाऊंगा! या सतयुग की उस फीलिंग को, क्योंकि सतयुग में सिर्फ जाना ही नहीं है, वहाँ पर रहना भी है, इतने समय को बिताना भी है।

ब्र.कु. अनुज भाई,दिल्ली

तो जितना समय हम यहाँ बितायेंगे, उस भाव में उतना समय हम वहाँ बितायेंगे। तो आजकल हम सबको इसपर बहुत काम करने की आवश्यकता है कि हम सभी प्रेम से भरे हुए हैं, थे और रहेंगे, लेकिन बस जागृति की कमी, अवेअरनेस की कमी, हमको इससे दूर करती जा रही है। तो क्यों न इस चीज़ को अपने जीवन का एक हिस्सा बना के सतयुग में जाने की तैयारी को यहीं पर अंजाम दें! जैसे ही आगाज़ बहुत सुन्दर होना शुरू होगा, तो निश्चित रूप से अंजाम भी बहुत सुन्दर ही होगा। तो इस तरह से हम अपने आपको उस भाव में ले जायें और यहीं पर सतयुग बनाकर दिखायें।

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दे



मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

प्रश्न: मेरा नाम सतीश है। मैं आनंदपुर से हूँ। तो क्या धर्म और अध्यात्म की शक्ति संसार को कुछ दे पायेगी या धर्म मनुष्य को केवल कमज़ोर ही बनाता जायेगा? इतिहास साक्षी है कि धर्म ने सत्ता को निर्बल किया और अनेक लोग भय के शिकार हो गये। कृपया इस पर प्रकाश डालें।

उत्तर : बहुत ही सुन्दर प्रश्न है आपका। हम भी यही चिंतन करते आते थे कि धर्म ने मनुष्य को कमज़ोर किया। सम्राट अशोक जो हमारे इतिहास में प्रसिद्ध हैं, मैं उन्हीं का उदाहरण दूंगा। और भी कुछ हैं उन्होंने बौद्ध धर्म को स्वीकार कर लिया। युद्ध का मार्ग त्याग दिया। क्योंकि युद्ध का मार्ग उन्होंने हिंसा समझा। उसके बाद क्या हुआ कि उन्होंने सेनाओं पर ध्यान नहीं दिया। इसलिए उसके बाद उनका शासन कमज़ोर पड़ गया। दिखाया गया है मौर्यवंश उसके बाद ढीला पड़ने लगा। सात पीढ़ी चली शायद उसके बाद वो समाप्त हो गया। तो ये सत्य है कि इतिहास भी गवाह है कि धर्म ने मनुष्यों को निर्बल किया। लेकिन इसका एक कारण है कि धर्म का एक सम्पूर्ण ज्ञान मनुष्य के पास तब भी नहीं था, हो सकता है कि मेरी ये बात चिंतकों को भाये नहीं देखिए मैं बिल्कुल साफ कहूंगा, क्रिश्चयन धर्म में प्रेम, बौद्ध धर्म में दया, अहिंसा, जैन धर्म में भी ऐसा ही कुछ। और धर्मों में एक-एक क्वालिटी ले ली गई है। सम्पूर्णता जो है वो नहीं रही। वो केवल एक ही धर्म में दिखाई देती है, लेकिन अब वो केवल पुस्तकों में रह गई। वो है भारत का आदि सनातन देवी-देवता धर्म। उसमें वो सम्पूर्णता है। तो मनुष्यों को अहिंसक भी होना चाहिए और शक्तिशाली भी। वो दयावान भी होना चाहिए, लेकिन सबकी सुरक्षा करने वाला भी। उसको सबके लिए प्रेम भाव भी रखना चाहिए, लेकिन बहुत सशक्त भी होना चाहिए। यदि कोई उस पर आक्रमण करे तो वो उसका सामना करने में, उसको जवाब देने में सक्षम है। अहिंसा के अर्थ को हमें समझना होगा कि अहिंसा का मतलब ये ही नहीं है कि हम हथियार ही डाल दें। इसका ये भी भाव है कि हम आत्म रक्षा अवश्य करें। अब लोग मच्छरों को क्यों मार रहे हैं, अब ये भी तो हिंसा है। अरे मच्छर तुम्हें मार रहे हैं, तंग कर रहे हैं, सोने नहीं दे रहे। तो आपने ऑलआउट लगा दी तो इसमें कौन-सी हिंसा हो गई। लोगों ने हिंसा को क्या है कायरता बना दिया। ये वास्तव में हिंसा है ही नहीं। आत्म रक्षा के लिए यदि हम पर कोई आक्रमण कर रहा है, यदि हमारे सामने कोई बुरा काम कर रहा है तो हम इतने शक्तिशाली होने चाहिए कि हम उसको भी रोक सकें और अपने को बचा सकें। यही सच्ची अहिंसा है।

वास्तव में धर्म मनुष्य को शक्तिशाली बनाता है। कहा जाता है रिलीजन इज़ माइट। धर्म में बहुत शक्ति है। लेकिन धर्म के उस सत्य स्वरूप को जानना पड़ेगा। अध्यात्म में रियल शक्ति है धर्म की। धर्म को लोगों ने यही मान लिया कि पूजा-पाठ करो, मंदिर निर्माण करा दो। लेकिन ये अपूर्ण स्वरूप है धर्म का। वास्तव में मैं कहना चाहूंगा, जहाँ ये धर्म और अध्यात्म दोनों मिल जायें, जहाँ धर्म का सम्पूर्ण स्वरूप मनुष्य के जीवन में आ जाये उस मनुष्य से शक्तिशाली संसार में कोई नहीं हो सकता। और ऐसा धर्म और अध्यात्म न केवल भारत का, लेकिन सारे संसार का कल्याण करेगा और उसे निर्बल नहीं ऐसा शक्तिशाली बनाएगा मानो भारत में हम अध्यात्म और धर्म का बल बढ़ा दें तो हम इतने शक्तिशाली बन जायेंगे कि संसार में बड़ी से बड़ी शक्ति भी हमारी ओर आँख उठा कर नहीं देख सकती। आदि सनातन धर्म अब सुनने को नहीं मिलता है। अब ये लोप हो गया है। लोग अपने को सनातनी कहने लगे हैं। यानी जो श्रीराम के भक्त हैं। सनातन भी एक सम्प्रदाय बन गया है, जैसे वैष्णव सम्प्रदाय बन गया है। तो एक स्वामी नारायण सम्प्रदाय बन गया है। हिन्दु धर्म में भिन्न-भिन्न भेद हो गये हैं। कोई वैष्णव मत को मानने वाले हैं, कोई विष्णु के पुजारी हैं। उसमें मान्यता रखते हैं। लेकिन ये वास्तव में एक ही धर्म था जिसका अब से कुछ समय पहले नाम था हिन्दु धर्म।

शंकराचार्य आये उससे पहले ये धर्म के बहुत सारे सम्प्रदाय जो बन गये हैं, वो नहीं थे। और उससे पहले उसी धर्म का मूल नाम था आदि सनातन देवी देवता धर्म। तो ये धर्म सतयुग और त्रेतायुग तक चला। दो युग तक धर्म का आदिपत्य रहा। और बाद में इसी का नामान्तरण हुआ हिन्दु रूप में। और फिर हिन्दु धर्म में बहुत सारे सम्प्रदाय बन गये। इस तरह धर्म का स्वरूप थोड़ा बिगड़ता गया और निगेटिव भी होता गया।

प्रश्न : मैं कोल्हापुर से हूँ। मेरा नाम आनंद है। मैं आपका कार्यक्रम समाधान नियमित रूप से देखता हूँ और आप प्राय: अध्यात्म शब्द का प्रयोग करते हैं, धर्म का नहीं। मैं जानना चाहता हूँ कि ये अध्यात्म और धर्म क्या ये दोनों अलग चीज़ें हैं?

उत्तर : ये तो एक ऐसा विस्तृत और विशाल विषय है, इस पर बहुत अच्छी चर्चायें की जा सकती हैं। धर्म के स्वरूप तो हम सभी देखते हैं। और धर्म अलग-अलग हैं ये भी हम देखते हैं। और लोग ये भी कोशिश करते हैं कि सभी धर्म एक हो जायें। जो बिल्कुल असंभव कार्य है। लोगों ने कोशिश करके देख लिया। क्योंकि धर्म आजकल ऐसा स्वरूप ले चुका है कि हर व्यक्ति सोचता है कि मेरा धर्म ही श्रेष्ठ है, मुझे अपने धर्म का ही पालन करना चाहिए। दूसरों का धर्म तो बेकार है। उनके लिए लोगों के मन में सम्मान भी नहीं रहा। धर्म के साथ अगर अध्यात्म भी जुड़ जाता है तो धर्म रियल स्वरूप ले लेता है मनुष्य के जीवन में। तब उसे पूजा-पाठ की ज़रूरत नहीं होती। उसका जीवन ही धर्म का स्वरूप होता है।

उसे ग्रंथ पढ़ने की भी ज़रूरत नहीं होती। उसका जीवन ही एक सुन्दर ग्रंथ होता है। जीवन ही अपना तीर्थ बन जाता है। वास्तविक चीज़ अध्यात्म ही है। अध्यात्म के बिना धर्म में गिरावट होती आई है। जो हमने चर्चा की। धर्म बहुत सतोप्रधान स्वरूप में था, बहुत पवित्र था लेकिन अब धर्म का स्वरूप ऐसा हो गया है कि विदेशों में तो धर्म के नाम से लोग चिढ़ने लगे। क्रिश्चयन जो इतना बड़ा धर्म कहलाता है अगर उसमें सर्वे किया जाये कि कितने लोग धर्म को मानने और जानने वाले, तो शायद एक प्रतिशत भी न हों। वहां तो भगवान के नाम से ही लोग चिढ़ने लगे। हमारे भारत में कम से कम वो स्थिति तो नहीं है। युवक फिर भी धार्मिक भावनाओं से जुड़े रहते हैं। तो अध्यात्म को अगर समझ लिया जाये यानी आत्मा और परमात्मा को जानना, दोनों का सम्बन्ध जोड़ लेना, आत्म उन्नति करना, चित्त को शुद्ध करना, मनोविकारों का त्याग करना, ये सब अध्यात्म कहलाता है।

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 रोगों का कारण और निवारण

ज़्यादा सोचने की आदत को कैसे कम करें

मानसिक रोगों को बढ़ाने का एक बहुत बड़ा कारण दिखाई देता है, ज़्यादा सोचने की आदत। इस आदत के पीछे कुछ प्रैक्टिकल कारण भी होते हैं। एक गृहणी के परिवार में सास-ससुर, बच्चे सभी समस्याओं में हैं। दोनों बुजुर्ग हैं सास-ससुर, उनको बीमारियां लगी हैं। उनकी सेवा भी इस माँ को करनी पड़ती है। पैसा भी कम है। हर तरह से विघ्न इनको घेरते जाते हैं। तो अच्छे से अच्छा मनुष्य भी बहुत चिंतित होगा ही। ऐसी बहुत सारी समस्यायें किसी को कैंसर का रोग हो गया, डॉक्टर्स ने बता दिया ब्रेन कैंसर है और चौथी स्टेज पर है। अब परिवार भी ज़्यादा सोचने लगता है। वो व्यक्ति भी ज़्यादा सोचने लगता है। चिंतित हो जाता है कि मेरा क्या होगा। अनेक तरह के विचार, मेरे बच्चों का क्या होगा, मेरे परिवार का क्या होगा, मेरे बिज़नेस का क्या होगा, अनेक तरह के विचार मनुष्य को परेशान करने लगते हैं। और हमें इस सत्य को भी जान लेना चाहिए कि अगर हम बहुत चिंताओं में जीते हैं, इस तरह की परेशानियों में जीते हैं तो परेशानियां बढ़ जाती हैं। जो घर के और भी लोग हैं अगर वो भी निगेटिव होंगे, चिंतित होंगे तो उनके भी कमज़ोर वायब्रेशन्स सारे घर में फैल जायेंगे; और इसका इफेक्ट उस बीमार व्यक्ति पर अवश्य आयेगा।

बहुत सारे युवक आज हम देख रहे हैं परीक्षाओं में, कॉम्पिटिटिव एग्ज़ाम में सफल नहीं होते, फिर बहुत सोचते हैं अपने करियर को लेकर। और कंपटीशन देने से पहले ही उनके मन की स्पीड ज़्यादा होती है तो कंसंट्रेशन होता नहीं। इसलिए भी एग्ज़ाम में सफल नहीं होते हैं। लेकिन आजकल का युवक इस बात के लिए तैयार नहीं है, युवक मेरी बात को गलत न लेना, इतना मेच्योर नहीं है कि वो अपने भले-बुरे का समझ ले। वो तो सोचते हैं कंप्यूटर का युग है, फोन का युग है हमें व्हाट्सएप से, फेसबुक से, ट्वीटर से बहुत सारी चीज़ें, बहुत सारी इन्फोर्मेशन इक्ट्ठी करनी हैं। नॉलेज बढ़ेगी, ये एक विचार। और दूसरा विचार कईयों में ये व्यसन बनकर आ गया है। बहुत बुरा व्यसन कि रात के 2 बजे तक लैपटॉप पर फिल्में देख रहे हैं, कुछ और-और कर रहे हैं। माँ-बाप सोचते हैं कि पढ़ रहे हैं। फिर नींद अच्छी नहीं आती। गंदी फिल्म देख ली तो नींद में वही-वही चलती रहती है, नींद अच्छी नहीं होती और ये मानसिक रोगों का बहुत बड़ा कारण युवकों में बढ़ता जा रहा है।

अब युवकों को सावधान होना चाहिए। हर चीज़ का प्रयोग संयमित, कन्ट्रोल रूप में रहना चाहिए। कोई भी चीज़ हो आपको दूध पीना है, आपको फल खाना है, आपको कोई अच्छी चीज़ खानी है उसे आप हद से ज़्यादा खाने लगो तो उसका बुरा इफेक्ट हो ही जायेगा। हर चीज़ पर कन्ट्रोल तो रखना ही पड़ता है। नेचर क्योर वाले भी सिखाते हैं कि इतना फल ही खाना चाहिए। इतने बजे ही खाना चाहिए, तो हर चीज़ में संयम की बहुत बड़ी आवश्यकता है। फोन पर भी आपको रहने की ज़रूरत है, लैपटॉप की भी आपको ज़रूरत है। पढ़ाई उसपर हो रही है, कई काम उसपर हो रहे हैं संयमित। अब ऑफिस के सारे काम लैपटॉप पर ही हो रहे हैं, कंप्यूटर पर ही हो रहे हैं, उसका जो रेडिएशन है वो ब्रेन पर बुरा असर डालता है। तो एक ऐसी दुविधा में पहुंच गया है कि उसे उसपर काम भी करना है और उसकी बैड एनर्जी ब्रेन पर इफेक्ट कर रही है। दोनों चीज़ें हो रही हैं। न छोड़ सकते और न ही हमेशा यूज़ कर सकते। इस कारण से मानसिक रोग बहुत बढ़ते जा रहे हैं।

वहाँ बैठने से, वहाँ के वायब्रेशन्स में मन शांत होने लगता है। और दो ही चीज़ों की विशेष ज़रूरत होती है मन में शांति और खुशी। जहाँ ये दो चीज़ होने लगती हैं तो वहाँ मानसिक रोग ठीक होने लगते हैं।

तो हम कैसे इस ज़्यादा सोचने की आदत को कन्ट्रोल करें। बहुतों के बहुत सारे केस सामने आते हैं। इसका कारण हम ज़्यादा सोच रहे हैं, इस कारण परेशान हो रहे हैं हम बहुत ज़्यादा। ऐसे हज़ारों कारण हैं जो मनुष्यों के संकल्पों की स्पीड को तेज़ कर रहे हैं। और जब संकल्पों की स्पीड तेज हो जाती है तो ब्रेन की शक्तियां कमज़ोर पड़ने लगती हैं। क्योंकि उसको काम ज़्यादा करना पड़ रहा है ना! अब ब्रेन को ज़्यादा काम करना पड़ेगा तो अब उसको ब्लड भी ज़्यादा चाहिए। वो भी नहीं मिलेगा। और ब्रेन अगर किसी और स्थिति में आ गया तो एंग्ज़ाइटी। जो चिंता का बहुत गहरा रूप, जिसको मानसिक रोग कहा जाता है। और फिर इसके लिए डॉक्टर के पास जायेंगे। अब डॉक्टर्स क्या करें, ज़्यादा सोच रहे हैं, चिंतित हो रहे हैं, दवाई खा लो। उससे सोचना कम हो जायेगा, ब्रेन डल होने लगता है। क्योंकि मन की तो कोई गोली है नहीं। ठीक है ब्रेन का फंक्शन थोड़ा-सा स्लो डाउन हो जायेगा, लेकिन मन तो फिर वैसे ही सोचने लगेगा कुछ समय के बाद। हमें मेडिसिन्स की ओर जाने से पहले सोच लेना चाहिए कि हमें ऐसे स्थान पर जाना चाहिए जहाँ पर सुन्दर विचार मिलें। जहाँ से हमारे मन को खुराक मिले। जहाँ हमारी चिंताओं का, ज़्यादा सोचने का समाधान मिले और वो है ईश्वरीय ज्ञान।

हम सब ये बहुत सुन्दर कार्य कर रहे हैं। बहुत लोग आते हैं मानसिक रोगों से जुड़े हुए, और हम उन्हें ज्ञान और राजयोग की विधि सिखाते हैं और मैंने देखा 90 प्रतिशत लोग बिल्कुल ठीक हो जाते हैं। कोई 21 दिन में, कोई 40 दिन में, किसी को बहुत ही ज़्यादा हो तो तीन मास में बिल्कुल ठीक हो जाते हैं। मन खुश रहने लगता है। ज़्यादा सोचने की आदत पर भी कंट्रोल हो जाता है। वहाँ बैठने से, वहाँ के वायब्रेशन्स में मन शांत होने लगता है। और दो ही चीज़ों की विशेष ज़रूरत होती है मन में शांति और खुशी। जहाँ ये दो चीज़ होने लगती हैं तो वहाँ मानसिक रोग ठीक होने लगते हैं। तो इसके लिए राजयोग और ईश्वरीय ज्ञान को लेना बहुत आवश्यक है।

ठीकरी-म.प्र.। विधायक बाला बच्चन को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. प्रीति बहन व ब्र.कु. रानी बहन।

छतरपुर-किशोर सागर(म.प्र.)। बागेश्वर धाम सरकार पीठाधीश्वर धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्रह्माकुमारीज़ बड़ामलहरा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रूपा बहन व ब्र.कु. मोहिनी बहन।

विदिशा-म.प्र.। ज्ञानचर्चा कर माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देने के पश्चात् कलेक्टर उमाशंकर भार्गव को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रेखा बहन व ब्र.कु. अनु बहन।

अमरावती-महा.। जिला कलेक्टर सौरभ कटियार को रक्षासूत्र बांधने से पूर्व आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीता दीदी।

रतलाम-पत्रकार कॉलोनी(म.प्र.)। मुख्य रेल मंडल प्रबंधक(डीआरएम) रजनीश कुमार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सविता बहन। साथ हैं ब्र.कु. गीता बहन व राजेन्द्र पोरवाल।

अहमदाबाद-नारोल। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा नशामुक्त भारत अभियान और सड़क सुरक्षा अभियान के तहत आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए डॉ. धर्मेन्द्र कुमार जैन,एएमसी, पवन भारद्वाज,डेप्युटी डायरेक्टर,एड्स कंट्रोल सोसायटी, भरत गोहिल,मैनेजर,केरा सोशल सर्विस सोसायटी, ब्र.कु. जितेन्द्र पटेल,ट्रान्सपोर्ट विभाग, ब्र.कु. रंजन बहन,स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका, ब्र.कु. संध्या बहन तथा अन्य।

ग्वालियर-माधवगंज(म.प्र.)। शिक्षक दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ के प्रभु उपहार भवन सेवाकेन्द्र में शिक्षकों के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आदर्श दीदी, शासकीय शिक्षक योगेश श्रीवास्तव, शिक्षक गोविंद खंडेलवाल, कशिश तोतलानी सहित अन्य शिक्षकगण, ब्र.कु. डॉ. गुरचरण भाई, ब्र.कु. प्रहलाद भाई व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें मौजूद रहे।

मुम्बई-घाटकोपर। कोरियोग्राफर,फिल्म निर्देशक,अभिनेता एवं राष्ट्रीय पुरस्कार विजेता गणेश आचार्य को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्रह्माकुमारीज़ घाटकोपर सबज़ोन की अतिरिक्त निर्देशिका राजयोगिनी ब्र.कु. शकु दीदी।

बीदर-कर्नाटक। रघुनाथ राव मल्कापुरे,मेम्बर ऑफ द कर्नाटक लेजिस्लेटिव काउंसिल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. पार्वती बहन व ब्र.कु. कविता बहन।

नवी मुम्बई-उलवे। फायर ब्रिगेड ऑफीसर प्रतीक शिंदे को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शीला दीदी, ब्र.कु. प्रीति बहन, ब्र.कु. गीता बहन व अन्य जवान।

महेसाणा-गुज.। इंजीनियर्स डे के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ के महेसाणा एवं उंझा सेवाकेन्द्र के संयुक्त तत्वाधान में उंझा के एस.आर. पटेल इंजीनियरिंग कॉलेज में 'इंजीनियरिंग इन्नोवेशन फॉर ए मोर रेज़िलिएंट वर्ल्ड' विषय पर अपने विचार व्यक्त करते हुए ब्र.कु. जसलीन बहन। विद्यार्थी एवं अध्यापक सहित 300 लोगों ने इस कार्यक्रम का लाभ लिया।

वैश्विक शिखर सम्मेलन 2023 में वक्ताओं ने जलवायु परिवर्तन से निपटने के लिए संयुक्त प्रयास विषय पर किया मंथन

वसुधैव कुटुम्बकम भाव से नये युग का सूत्रपात संभव

शांतिवन। चार दिन चले वैश्विक शिखर सम्मेलन के छः सत्रों में देश-विदेश से आईं जानी-मानी हस्तियों ने चिंतन-मंथन कर निष्कर्ष निकाला कि वसुधैव कुटुम्बकम की भावना और 'एक ईश्वर-विश्व एक परिवार' के ज्ञान के आधार पर

ही नए युग की संकल्पना साकार हो सकती है। अध्यात्म-राजयोग का परमात्म दिव्य ज्ञान ही नए युग का सूत्रपात कर सकता है।

उत्तर प्रदेश के कैबिनेट मंत्री सूर्यप्रताप शाही ने कहा कि वसुधैव कुटुम्बकम वैदिक काल से हमारी परिपाटी है। भारत ने कभी भी राजसत्ता के लिए साम्राज्यवादी विचारधारा से दूसरे देशों पर आक्रमण नहीं किया है।

यहां से ज्ञान की बूंदें लेकर जाता हूँ

गुजरात के वरिष्ठ पत्रकार तुषार प्रभु ने कहा कि शांतिवन सिर्फ एक स्थान नहीं बल्कि ज्ञान का एक सागर है। जहाँ से मैं हमेशा ज्ञान की कुछ बूंदें अपने साथ लेकर जाता हूँ। जब तक हम अपने आप को नहीं बदलेंगे तब तक दुनिया में बदलाव नहीं ला सकते हैं। ब्रह्माकुमारीज़ से ज्ञान लेने के बाद मेरी सोच, नज़रिया और कर्म सबमें आश्चर्यजनक बदलाव आया। यह सब राजयोग मेडिटेशन के कारण ही संभव हो सकता। अब सदा खुश रहता हूँ।

बिज़नेसमैन ऑफ द ईयर अवॉर्ड से सम्मानित यूएसए के लैप ग्रुप के ऑपरेशन एवं सेल्स के वाइस प्रेसिडेंट पीटर कुमार ने कहा कि इस सम्मेलन में भाग लेना भाग्य की बात है।

बीसीसीआई और आईपीएल के मेम्बर कमेटी सदस्य पी.वी. शेट्टी ने कहा कि किसी भी प्रतियोगिता, खेल में सफल होने के लिए मानसिक रूप से मजबूत होना ज़रूरी है।

पुणे के एमआईटी-डब्ल्यूपीयू ग्रुप के संस्थापक प्रो. डॉ. विश्वनाथ के. कराद ने कहा कि शिकागो में पहली बार स्वामी विवेकानंद ने भारतीय संस्कृति का संदेश दिया था।

हज़ारों किसानों ने अपनाई यौगिक खेती

कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग की राष्ट्रीय अध्यक्षा ब्र.कु. सरला दीदी ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ ने यह लक्ष्य रखा है कि देश की शान किसानों को सशक्त किया जाए। इसके लिए अनुसंधान कर यौगिक खेती, ऋषि खेती पद्धति विकसित की गई है। इसका प्रशिक्षण देकर किसानों को आत्मनिर्भर बनाया जा रहा है।

प्रकृति ने हमें सबकुछ दिया है

पोद्दार ग्रुप ऑफ इंडस्ट्रीज़ के चेयरमैन आनंद पोद्दार ने कहा कि हमारे पास प्रकृति ने सबकुछ दिया है, फिर हम क्यों आयुर्वेद से एलोपैथी की ओर जा रहे हैं। जब हम ग्रीन बैग बना सकते हैं तो प्लास्टिक बैग क्यों यूज़ कर रहे हैं। इसमें हमें स्वयं को चेंज करने की ज़रूरत है। ब्रह्माकुमारीज़ से अच्छी कोई जगह नहीं हो सकती है, जहाँ आत्मा और परमात्मा का ज्ञान मिल रहा है।

बाह्य जगत का आधार आंतरिक जगत

ब्रह्माकुमारीज़ मुम्बई की निदेशिका

रामा नृत्य निकेतन सिकंदराबाद की बालिकाओं ने सांस्कृतिक प्रस्तुति दी।

राजयोगिनी ब्र.कु. दिव्यप्रभा दीदी ने कहा कि हमारे आंतरिक जगत में जो परिवर्तन हो रहे हैं, उसका असर भौतिक दुनिया में दिखता है। जैसा हमारा आंतरिक जगत होता है, वैसा ही बाह्य जगत होता है। अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. मोहिनी दीदी ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ का मुख्य संदेश है- ईश्वर एक है, विश्व एक परिवार है। अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी ने भी अपने विचार रखे। मुम्बई मुलुंद की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. गोदावरी दीदी, रशिया सेवाकेन्द्रों की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी दीदी, दिल्ली के वरिष्ठ पत्रकार जयदीप कार्निक, मूल्य शिक्षा कार्यक्रम के निदेशक डॉ. ब्र.कु. पांड्यामणि ने वैल्यू एजुकेशन के एमओयू के बारे में विस्तार से बताया। फरीदाबाद के विधायक नीरज शर्मा, एजुकेशन विंग की अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन भाई ने भी अपने विचार व्यक्त किए। मधुरवाणी ग्रुप ने गीत प्रस्तुत किया। संचालन एजुकेशन विंग की मुख्यालय संयोजिका ब्र.कु. शिविका बहन ने किया। ब्र.कु. सुप्रिया बहन, ज्ञानामृत पत्रिका के मुख्य संपादक ब्र.कु. आत्मप्रकाश भाई ने भी अपने विचार व्यक्त किये।

सफलता के लिए समर्पण भाव हो

उ.प्र. के राज्यमंत्री व बीज निगम के अध्यक्ष राजेश्वर सिंह ने कहा कि जब हम ज्ञान का अनुकरण करेंगे तो समाज आगे बढ़ेगा। जीवन तभी सफल होगा जब हम श्रद्धा भाव, समर्पण भाव से कार्य करेंगे। यहां 70 साल, 100 साल की माताएं-बहनें निःस्वार्थ भाव से सेवा में लगी हैं।

उच्च शिक्षा मंत्री ने किया पांडव भवन का अवलोकन

पाण्डव भवन। उत्तराखंड के उच्च शिक्षा मंत्री धनसिंह रावत के पाण्डव भवन पहुंचने पर राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. नीलम बहन, खेल प्रभाग के संयोजक ब्र.कु. मेहर चंद, ब्र.कु. लक्ष्मी चंद, ब्र.कु. सुरेंद्र व संगठन के अन्य सदस्यों ने उनका स्वागत किया। मंत्री ने संगठन की गतिविधियों को देखते हुए संगठन के संस्थापक ब्रह्मा बाबा की तपस्या स्थली कुटिया, हिस्ट्री हॉल और बाबा के कमरे का अवलोकन किया तथा ब्रह्मा बाबा की स्मृति में बने शांति स्तम्भ पर मानवीय कल्याण हेतु अंकित महावाक्यों का अध्ययन कर दो मिनट मौन रहकर ध्यान-योग किया।

किसने क्या कहा...

- आईसीसीआर के उपाध्यक्ष और नेशनल गैलरी ऑफ मॉडर्न आर्ट के निदेशक व मूर्तिकार अद्वैत चरण गणनायक ने कहा कि मैंने जीवन में जो कुछ सीखा है, प्रकृति से ही सीखा है। मैं पत्थर से दोस्ती करके, बात करके मूर्ति बनाता हूँ। पहले सभी का प्रकृति से एक रिश्ता था लेकिन आज हम सब भूलते जा रहे हैं। प्रकृति से दूर होते जा रहे हैं।
- बिरीहन मुम्बई म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन के ट्री ऑफिसर जितेंद्र परदेसी ने कहा कि हम मुम्बई में प्रकृति बचाने के लिए काफी प्रयास कर रहे हैं। ब्रह्माकुमारीज़ के साथ मिलकर सभी गार्डन में रोज़ योग-प्राणायाम सिखाया जाता है। साथ ही पाँच लाख पेड़ लगाए गए हैं।
- नई दिल्ली डीआरडीओ के स्पिक के निदेशक एम. मनिकावासगम ने कहा कि यदि हमें प्रकृति को बचाना है तो केमिकल के उपयोग को कम करना होगा।
- मेडीकैप्स यूनिवर्सिटी इंदौर के कुलपति आर.सी. मित्तल ने कहा कि ग्लोबल वॉर्मिंग का कारण हम लोग ही हैं। सभी से अनुरोध है कि क्लाइमेट चेंज के प्रति दयालु बनें। अपने गुस्से को कंट्रोल में रखें तो इससे प्रकृति को बचाने में मदद मिलेगी।
- हैदराबाद के एनएसएल ग्रुप ऑफ कंपनीज़ के चेयरमैन एम. प्रभाकर राव ने कहा कि हम अपने मूल सिद्धान्तों को भूलते जा रहे हैं जिसका परिणाम है कि ग्लोबल वॉर्मिंग की ओर बढ़ रहे हैं।
- तेलंगाना के पुलिस उप आयुक्त मधुकर स्वामय, इंडिया वन सोलर थर्मल पॉवर प्लांट के निदेशक ब्र.कु. गोलो जे. प्लज, नई दिल्ली हरिनगर की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला दीदी, शिक्षा प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. सुमन बहन ने भी विचार व्यक्त किए। स्वागत भाषण मूल्य शिक्षा कार्यक्रम के निदेशक डॉ. ब्र.कु. पांड्यामणि भाई ने दिया। हैदराबाद की ईशा स्कूल ऑफ आर्ट की बालिकाओं ने फ्यूज़न क्लासिकल डांस की प्रस्तुति से सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। संचालन नई दिल्ली की ब्र.कु. नेहा बहन व अहमदाबाद की वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. नेहा बहन ने किया। आभार कटक के समन्वयक ब्र.कु. नथमल व वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. प्रकाश भाई ने माना।

तीन शख्सियतों को राष्ट्र चेतना पुरस्कार से नवाज़ा

सम्मेलन में नई दिल्ली के वरिष्ठ पत्रकार सरफराज़ सैफी, रायपुर के वरिष्ठ पत्रकार हिमांशु द्विवेदी और राजस्थान के स्वच्छ भारत मिशन के ब्रांड एंबेसेडर व जाहोता के सरपंच श्याम प्रताप राठौर को ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी, केंद्रीय मंत्री भगवंत खुबा और कार्यकारी सचिव डॉ. ब्र.कु. मृत्युंजय भाई ने राष्ट्र चेतना पुरस्कार प्रदान किया। सभी का शॉल, प्रशस्ति पत्र, मोमेंटो देकर सम्मान किया गया।

आत्मा को परमात्मा से मिलने पर ही मिलेगा सुकून

- नई दिल्ली के वरिष्ठ पत्रकार सरफराज़ सैफी ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ जो कार्य देश-दुनिया में कर रही है उसे और तेज़ करने की ज़रूरत है। आज सभी को सुकून की ज़रूरत है और हमें सुकून आत्मा को परमात्मा से मिलाने पर ही मिलेगा।

इंसान को इंसान बना रहा ये संस्थान

- रायपुर के वरिष्ठ पत्रकार हिमांशु द्विवेदी ने कहा कि कोई भी युग हो ज्ञान वही दिव्य है जो हर युग में शाश्वत हो, सत्य हो और सदा बना रहे। सबसे ज़रूरी है कि हम इंसान बने रहें। आठ दशक में ब्रह्माकुमारीज़ की सबसे बड़ी उपलब्धि है कि समाज में संवेदनाओं को जागृत रखा है। संस्था इंसान को इंसान बना रही है।

सरपंच द्वारा ग्राम में सकारात्मक पहल

- राजस्थान के स्वच्छ भारत मिशन के ब्रांड एंबेसेडर श्याम प्रताप राठौर ने कहा कि हमने ग्राम में पचास हज़ार पौधे लगाए। महिलाओं को आगे बढ़ाने में कदम उठाए। लोगों को मूल्यों से जोड़ने के लिए आध्यात्मिक ज्ञान से जोड़ने की नींव रखी।

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 Oct, 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