

आत्मशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -25

अक्टूबर - II - 2023



अंक - 14

माउण्ट आबू

Rs.-12

अपने लिए समय देने से होती है सकारात्मक परिवर्तन की शुरुआत

महिलाएं बेटा-बेटी को समान मानते हुए शिक्षा और संस्कार दें - मिनाती बेहरा

शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज शांतिवन परिसर के डायमण्ड हॉल में 'महिला सशक्तिकरण के लिए सकारात्मक परिवर्तन' राष्ट्रीय सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए ओडिशा राज्य महिला आयोग की अध्यक्षा मिनाती बेहरा ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज संस्थान महिला जागृति के लिए सराहनीय कार्य कर



“ महिला सशक्तिकरण के लिए सकारात्मक परिवर्तन महिला प्रभाग की ओर से पाँच दिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन देश भर से भाग लेने पहुंची महिलायें ”



जब हम खुद को समय देते हैं तो अपनी कमी-कमजोरियों, पसंद-नापसंद खूबियों, विशेषताओं को पहचान पाते हैं। यह ज्ञान मैंने ब्रह्माकुमारीज में सीखा है। संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. मुन्नी दीदी ने कहा कि परमात्मा ज्ञान देकर

से भरपूर था जो आज खो गया है। यह ईश्वरीय विश्व विद्यालय स्वर्णिम दुनिया की संकल्पना को साकार करने के लिए कार्य कर रहा है। महिला प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. शारदा बहन ने कहा कि हर एक स्वयं का कलाकार, चित्रकार और

आत्मविश्वास ने मुझे दी नई जिंदगी

19 पुस्तकों की लेखिका, अंतर्राष्ट्रीय अवॉर्ड प्राप्त, वर्ल्ड बैंक रिकॉर्ड होल्डर डॉ. परीन सोमानी ने अपने जीवन का अनुभव साझा करते हुए कहा कि वर्ष 2000 में मेरी दोनों आँखों की रोशनी चली गई थी। बाल नहीं बचे थे। आधा चेहरा नहीं बचा। मैं सबकुछ खो चुकी थी। लेकिन मैंने हार नहीं मानी। मैंने संकल्प किया



कि जिंदगी से लड़ूंगी। फिर मैं अपनी आँखों की रोशनी पाने के लिए वैष्णो देवी, गोल्डन

टेम्पल, काबा गई। मेरा मानना है कि ईश्वर हमें कुछ देता नहीं है, वह इन्सायर करता है। 2010 में कैंसर जब बढ़ गया तो डॉक्टर ने कहा कि आप कुछ दिन के ही मेहमान हो। लेकिन मैं विचलित नहीं हुई। मैंने सोचा कुछ करना है। 2010 में आयुर्वेदिक इलाज कराने के लिए डॉक्टर ने बताया कि इसे बचाना

मुश्किल है। इस लड़की की स्पीरिचुअल पावर बहुत है, वही उसे ठीक करेगी। वहां से जब मैं वापस लौटी तो ऐसा लगा कि मैं दुर्गा बनकर आ रही हूँ। परमात्म आशीर्वाद, योग, ध्यान और आयुर्वेद की बदौलत मैं फिर से ठीक हो गई। मेरा सभी नारी शक्ति को तीन संदेश हैं, खुद पर विश्वास करें, अपने जीवन में पवित्रता लाकर परमात्मा को याद करें व अपने मन के कचरे को निकालकर बाबा के बच्चे बनकर यहां से जाएं।



नर को नारायण और नारी को लक्ष्मी समान बनने की शिक्षा दे रहे हैं। इस दुनिया को नई दुनिया बनाकर रामराज्य की स्थापना कर रहे हैं। महिला प्रभाग की अध्यक्षा ब्र.कु. चक्रधारी दीदी ने कहा कि सतयुगी दुनिया में हमारा जीवन गुणों और संस्कारों

मूर्तिकार है। हम अपने विचारों के माध्यम से अपने जीवन को जैसे चाहें वैसा आकार और दिशा दे सकते हैं। ब्र.कु. माला बहन ने भी अपने विचार रखे। संचालन प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका डॉ. ब्र.कु. सविता बहन ने किया।

रहा है। जब महिलाएं संस्कारी बनेंगी तो समाज संस्कारी बनेगा। महिलाएं बेटा-बेटी को समान मानते हुए शिक्षा और संस्कार दें। समाजसेवा के क्षेत्र में कई राष्ट्रीय

पुरस्कार प्राप्त कर चुकीं डॉ. राजश्री गांधी ने कहा कि मातृ शक्ति की संकल्प शक्ति और कर्मठता के बिना कोई प्रगति और विकास संभव नहीं है। तीन लिम्का बुक

ऑफ रिकॉर्ड होल्डर, मोटिवेशनल स्पीकर डॉ. अदिति सिंघल ने कहा कि अपने जीवन में सकारात्मक परिवर्तन की शुरुआत अपने लिए समय देने से होती है।

मानव कल्याण की जिम्मेवारी को बखूबी निभा रहा ब्रह्माकुमारीज संस्थान



ज्ञानसरोवर-माउण्ट आबू। बिहार विधानसभा नेता प्रतिपक्ष, विधानसभा पूर्व अध्यक्ष विजय कुमार सिन्हा ने कहा कि जन-सेवाओं, जन-आकांक्षाओं की पूर्ति के साथ मानवता के कल्याण की जिम्मेवारी निभाते हुए सूक्ष्म रूप से युग परिवर्तन का कार्य ब्रह्माकुमारीज संस्थान कर रहा है। इसी धरती पर देवाताओं का वास था। फिर से उस स्वर्णिम संसार की पुनर्स्थापना में भारत राजयोग के माध्यम से अहम भूमिका अदा कर रहा है। वे ब्रह्माकुमारीज संगठन के ज्ञान सरोवर अकादमी परिसर में चिकित्सा सेवा प्रभाग द्वारा 'माइंड, बॉडी, मेडिसिन' विषय पर आयोजित सम्मेलन को सम्बोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि हम कलियुग और सतयुग की बॉर्डर लाईन पर खड़े हैं। 19वीं सदी में स्वामी विवेकानंद ने कहा था कि 21वीं सदी भारत की होगी। जिसके चलते वसुधैव कुटुम्बकम की भावना को मूर्तरूप

देने का कार्य भारत कर रहा है। संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी डॉ. निर्मला दीदी ने कहा कि मन में उठने वाले विचारों को ईश्वरीय शक्ति के वायब्रेशन

आध्यात्मिक बनाये जाने की अहम आवश्यकता है। दिल्ली से आए डॉ. एम.डी. गुप्ता, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. गीता बहन, मुंबई से आए नशामुक्ति विशेषज्ञ डॉ.

‘माइंड, बॉडी, मेडिसिन’ चार दिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन में देश-विदेश से आये पाँच सौ से अधिक चिकित्सा विशेषज्ञों ने नित नई बढ़ती व्याधियों पर रोकथाम को लेकर किए जा रहे अनुसंधान पर की विस्तारपूर्वक चर्चा

संवाद, ध्यान, योग आदि सत्रों में हुए अनुभवों को चिकित्सकों ने सांझा करते हुए राजयोग को जीवनशैली का अभिन्न अंग बनाने पर बल दिया

मिलने से सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह बना रहता है। प्रभाग के अध्यक्ष, कैंसर सर्जन डॉ. अशोक मेहता ने कहा कि बदलती जीवनशैली से बढ़ रही बीमारियों से बचाव के लिए दिनचर्या को संयमित व

सचिन परब, दिल्ली से आई डॉ. मंजू गुप्ता, डॉ. किरण बाला, विजयनगरम से आई लेप्रोस्कोपिक सर्जन डॉ. एम पद्मा कुमारी व पुणे से आए ऑर्थोपेडिक्स इंस्टीट्यूट के डीन व अध्यक्ष डॉ. पराग कांतिलाल संचेती

ने व्याधियों से बचाव को लेकर जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव पर बल दिया। वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक ब्र.कु. सूर्य भाई, मुम्बई से आए मनोचिकित्सक डॉ. गिरीश पटेल, वारंगल से आये रोटरी प्रांतपाल डॉ. चंद्रशेखर आर्य, डॉ. वाई. पद्मा, ग्लोबल अस्पताल की मुख्य परिचारिका ब्र.कु. रूपा उपाध्याय आदि ने भी विचार व्यक्त किए।

मेडिसिन का कार्य करता है मेडिटेशन इंडियन मेडिकल एसोसिएशन के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. शरद अग्रवाल ने कहा कि मेडिटेशन, मेडिसिन की तरह कार्य करता है। जिससे तन और मन दोनों में स्फूर्ति बनी रहती है। पेशेंट को पेशेंस देना चिकित्सकों का धर्म है।

जैसी सोच वैसा स्वास्थ्य इंदौर से आए रिसर्च इनोवेशन स्टार्टअप यूनिवर्सिटी के कुलपति डॉ. विजय कुमार सालविया ने कहा कि जैसी सोच होती है उसी अनुसार स्वास्थ्य पर असर पड़ता है। निरंतर खुश रहने से अधिकतम बीमारियां अपने आप ही किनारा कर लेती हैं। ग्लोबल अस्पताल निदेशक डॉ. प्रताप मिश्रा ने अस्पताल द्वारा की जा रही सेवाओं की जानकारी दी। प्रभाग के सचिव डॉ. बनारसी लाल शाह ने तीन दिन तक चलने वाले सम्मेलन की विस्तारपूर्वक जानकारी दी। प्रभाग की अधिशासी सदस्या ब्र.कु. मोनिका गुप्ता ने मंच का संचालन किया।

बीमारियों को आमंत्रित करते हैं नकारात्मक विचार

अंतर्राष्ट्रीय मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. शिवानी बहन ने कहा कि अधिकतर व्याधियों की उत्पत्ति मानव अपने कमजोर मन से करता है। नकारात्मक संकल्प बीमारियों को आमंत्रित करते हैं। सकारात्मक सोच व दृष्टिकोण से मन में अलौकिक ऊर्जा की रचना बढ़ती है। उन्होंने कहा कि इस संसार के विचारों की दुनिया से परे निर्विचार की दुनिया की अनुभूति करने से कर्मक्षेत्र के हर कर्म यथार्थ होने लगेंगे। वसुधैव कुटुम्बकम की इच्छाओं को मन में स्थान देने से विश्वकल्याण की भावनाओं को मूर्तरूप दिया जा सकता है। मन को कलुषित करने वाली आदतों व संस्कारों के प्रभाव से शारीरिक व्याधियों को बल मिलता है। इसलिए मन को उन आदतों से किनारा करने के लिए ईश्वरीय चिन्तन की नई आदतों को प्राथमिकता देनी होगी।



दृष्टिकोण के बदलने से बदलेगी दृष्टि

मुरली कोई भी सुनाये लेकिन हम यह समझें कि हमारे सामने शिव बाबा हैं। शिव बाबा प्रजापिता ब्रह्मा के मुख से या किसी साकार के माध्यम से यह मुरली सुना रहे हैं और हमारे मन में वो भाव हो कि हम आत्मा हैं, परमपिता परमात्मा हमारे कल्याण के लिए यह ज्ञान दे रहे हैं। उस दृष्टिकोण से जब हम ज्ञान सुनेंगे, आप देखेंगे उसकी छाप मन पर पड़ती जायेगी।

पवित्रता हमारी अनमोल निधि है। ब्रह्माकुमारी और ब्रह्माकुमारी जीवन की सबसे बड़ी सम्पत्ति यही है। हम चाहे दुनिया की दृष्टि से बिल्कुल गरीब ही सही, किसी भी दृष्टि से हम लोगों से बहुत पीछे ही सही लेकिन बाबा ने हमें जो पवित्रता रूपी अनमोल खजाना दिया है, यह तो अतुल है, इसका कोई मूल्य नहीं लगा सकता। सारी दुनिया के खजाने इसके सामने तुच्छ हैं। हम चाहते हैं कि हमारी दृष्टि ठीक रहे तो अपने दृष्टिकोण को ठीक रखें। दृष्टिकोण ठीक रखना है तो रोज हम मुरली सुनें। मुरली सुनते-सुनते हमारा दृष्टिकोण, हमारी अन्तर्दृष्टि, हमारी वृत्ति, हमारा सोचने का, देखने का तरीका बदले। जब वो बदलेगा तब हमारी दृष्टि धोखा नहीं देगी। जब तक हमें पूरी रीति से यह समझ नहीं होगी कि हम कौन हैं, किसकी सन्तान हैं, कहाँ से आये हैं, कहाँ जाना है तो हमारे अन्तर परिवर्तन नहीं होगा। अगर हमारा अन्तर परिवर्तन नहीं होगा तो हमारे दृष्टिकोण में परिवर्तन नहीं होगा। इसलिए जब अन्तर परिवर्तन होगा, तब ही बाह्य परिवर्तन होगा।

अगर हम केवल बाहरी परिवर्तन करने की कोशिश करेंगे, जैसे सूरदास ने अपनी आँखें निकाल दीं, तो क्या नतीजा निकला? उसकी सारी रचनाओं को आप पढ़कर देखिये कि आँखें निकालने के बाद भी उसके मन की स्थिति क्या थी, वो पता पड़ेगा। वह कहता है, हे गोपाल! संसार एक सागर है, इसमें काम रूपी मगरमच्छ, क्रोध रूपी ग्राह आदि सब मुझे खा रहे हैं। हे गिरधर, मुझे बचाओ। कविता की दृष्टि से उनकी कवितायें बहुत अच्छी रचनायें हैं। उन कविताओं



राजयोगी ब.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

को जिस विषय पर लिखा है वो विषय उसके मन को प्रतिबिंबित करता है, उसकी अवस्था को झलकाता है।

कई लोग भगवान के वास्ते सबकुछ माँ-बाप, पत्नी, पुत्र, घर-संसार छोड़कर चले जाते हैं। लेकिन फिर, साधना के पथ पर चलते-चलते जमीन-जायदाद, स्थान-मान, धन-सम्पत्ति के पीछे लग जाते हैं। जैसे आपने राजा भर्तृहरि की कहानी सुनी होगी। उसका उदाहरण मैं कई बार दे चुका हूँ। वह अपने राज्य, महल, वैभव, धन, कनक, रानी को छोड़कर वैरागी बन जंगल में

जा रहा था। जब चाँदनी में चमकती हुई एक चीज को अशर्फी समझ उठाने लगा तो पता पड़ा कि वह पान की थूक थी। उसकी आँखें उसको धोखा दे गयीं। उसे वैराग तो आ गया था पत्नी पर। जब पत्नी को छोड़ा, तो उसके साथ सबकुछ छोड़ चला लेकिन धन के प्रति उसका मोह नहीं टूटा था। पत्नी के प्रति उसकी दृष्टि बदली थी लेकिन धन के प्रति उसकी दृष्टि नहीं बदली थी। दृष्टि क्यों नहीं बदली थी? क्योंकि उसका दृष्टिकोण नहीं बदला था। इसलिए जब तक दृष्टिकोण नहीं बदलेगा तब तक दृष्टि नहीं बदलेगी, यह पक्का है। दृष्टिकोण तब बदलेगा जब हम मुरली को उस विधि से पढ़ते हैं, सुनते हैं। मुरली सुनने की विधि क्या है? सबसे पहले हम आत्म-अभिमानि होकर बैठें। पहले कुछ समय योग में बैठने से मुरली सुनने में अन्तर पड़ जाता है। विदेह अवस्था में, देह से न्यारे होकर, शिव बाबा की याद में मुरली सुनकर तो देखो, क्या अनुभव होता है! उस समय हमारी ग्रहण करने की अवस्था होती है। समझने की जो कुशलता होती है, वह अधिकतम होती है। मुरली कोई भी सुनाये लेकिन हम यह समझें कि हमारे सामने शिव बाबा हैं। शिव बाबा प्रजापिता ब्रह्मा के मुख से या किसी साकार के माध्यम से यह मुरली सुना रहे हैं और हमारे मन में वो भाव हो कि हम आत्मा हैं, परमपिता परमात्मा हमारे कल्याण के लिए यह ज्ञान दे रहे हैं। उस दृष्टिकोण से जब हम ज्ञान सुनेंगे, आप देखेंगे उसकी छाप मन पर पड़ती जायेगी। उससे हमारा जो दृष्टिकोण बनेगा, उस आधार पर हमारी दृष्टि बदलेगी।



मुम्बई-विलेपार्ले। रक्षाबंधन के अवसर पर अभिनेता शिव ठाकरे अपने माता-पिता और बहन के साथ ब्रह्माकुमारीज के स्थानीय सेवाकेन्द्र पर ईश्वरीय रक्षासूत्र बंधवाने पहुंचे। राजयोगिनी ब्र.कु. योगिनी दीदी ने सभी का स्वागत किया व रक्षासूत्र बांधकर ईश्वरीय सौगात भेंट की। इस मौके पर ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके भी मौजूद रहे।



पुणे-ससाणेनगर(महा.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा सावली फाउण्डेशन हॉल में आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज क्वार्टर गेट सबजोन की मुख्य संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. पारू दीदी द्वारा नगर सेवक मारुति आबा तुपे, जननी सोशल फाउण्डेशन की फाउण्डर सदस्या श्रुतीका और पारुल, सत्यशोधक पत्रकार हरीभाऊ दंडाले आदि गणमान्य लोगों को रक्षासूत्र बांधा गया। इस मौके पर ब्र.कु. स्मिता बहन, ब्र.कु. सरिता बहन, ब्र.कु. विद्या बहन, ब्र.कु. गौरी बहन सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



जबलपुर-प्रेमनगर(म.प्र.)। भारतीय सेना के पैदल रेजिमेंट जीआरसी के ऑफिसर्स व जवानों को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. विनीता बहन।



जावरा-म.प्र.। दुर्गेश आमों,सी.एस.पी. को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सावित्री बहन।



राजगढ़-म.प्र.। रक्षाबंधन के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज के शिव वरदान भवन सेवाकेन्द्र में 'वर्तमान समय राखी की महत्ता' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए विधायक बापूसिंह तंवर, पूर्व विधायक रघुनंदन शर्मा, कांग्रेस जिला महासचिव राशिद जमिल खान, पेंशनर संघ के अध्यक्ष राजेन्द्र जोशी काका, राजगढ़ सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मधु बहन एवं ब्र.कु. कविता बहन।



पारडी-गुज.। रक्षाबंधन के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र में आने पर वित्त,ऊर्जा एवं पेट्रोकेमिकल्स विभाग राज्यमंत्री कनुभाई देसाई को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पारुल बहन, ब्र.कु. मीनल बहन, ब्र.कु. दीपु बहन, ब्र.कु. मितल बहन एवं ब्र.कु. विनुभाई पटेल।



ग्वालियर-म.प्र.। सांसद विवेक नारायण शेजवलकर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. आदर्श दीदी।



महसाणा-गुज.। विधायक मुकेश भाई पटेल को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी,चेयरपर्सन,एग्रीकल्चर एंड रूरल डेवलपमेंट विंग,ब्रह्माकुमारीज।



जबलपुर-नेपियर टाउन(म.प्र.)। स्वामी नरसिंह दास जी महाराज,नरसिंह मंदिर पीठाधीश्वर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. वर्षा बहन व ब्र.कु. सोनिका बहन।



रतलाम-पत्रकार कॉलोनी(म.प्र.)। नगर विधायक चैतन्य कश्यप को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सविता बहन। साथ हैं ब्र.कु. गीता बहन व राजेन्द्र पौरवाल।



अलीराजपुर-म.प्र.। कलेक्टर अरविंद बेडेकर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. माधुरी बहन व ब्र.कु. सेना बहन।



पन्ना-म.प्र.। ब्रजेन्द्र प्रताप सिंह, खनिज एवं श्रम विभाग, कैबिनेट मंत्री, म.प्र. को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सीता बहन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका।



अमरावती-महा.। विधायक रवि राणा एवं सांसद नवनीत राणा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सीता दीदी।



पुणे-रविवारपेट(महा.)। विधायक रवींद्र धोंकर को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रोहिणी बहन।



अहमदनगर-महा.। गदर 2 फिल्म की अभिनेत्री सिमरत कौर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. प्रभा दीदी। साथ हैं ब्र.कु. भारती बहन व डॉ. ब्र.कु. दीपक हर्के। इसके साथ ही प्रभा दीदी ने अभिनेत्री को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्रह्माकुमारीज की गतिविधियों से अवगत कराया व संस्थान के मुख्यालय माउण्ट आबू आने का निमंत्रण भी दिया।



विदिशा-म.प्र.। जिला न्यायाधीश विनोद कुमार शर्मा व उनके परिवार को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. रेखा बहन व ब्र.कु. रुकमणी बहन।



जिंत्ूर-महा.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा तालुका कोर्ट में रक्षाबंधन कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में वकील संघ के वकीलों के साथ ब्र.कु. सुमन बहन।



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

जब ये नोटबंदी और जी.एस.टी. का हुआ था, तो अपने ही बाबा के एक बच्चे ने अपना अनुभव सुनाया था कि हर बिजनेस का अपना एक एसोसिएशन होता है, फिर वो एसोसिएशन गवर्नमेंट के सेक्रेटरीज से मिलते हैं और बात करते हैं; कहते हैं सब कैसे, कोई जोर-जोर से, डिस्टर्ब होके, चिल्लाके अपनी-अपनी बातें कर रहे थे। अपना भाई शान्ति से बैठे थे। जब उनको पूछा तो उन्होंने शान्ति से बात की, तो इससे वो सेक्रेटरी इतना प्रभावित हुआ कि - मैं देख रहा था कि सब ऊँचे-नीचे हो रहे हैं, गाली-गलोच कर रहे हैं, कैसी बहसबाजी कर रहे हैं, आप बिल्कुल शान्ति

जरा सोचें...

अपनी आत्मस्थिति शक्तिशाली बना लेते हैं, फिर कोई भी परिस्थिति मुश्किल नहीं लगती। आप सहज पार कर सकते हैं। मुझे इन परिस्थितियों में अपने-आपको अचल-अडोल रखना है। नहीं तो पुरुषार्थ करो फिर डिस्टर्ब हो जाओ, स्थिति जीरो। फिर पुरुषार्थ करो, फिर डिस्टर्ब हो जाओ, दीया बुझे-फिर जलाओ, फिर बुझे-फिर जलाओ, वो ठीक है या सेन्सीबुल बन के पहले ही घृत डाल दो ताकि ज्योत स्थिर जलती रहे।

वहाँ भी हम विजयी बन सकेंगे। हमारा लक्ष्य तो मायाजीत बनने का है। दुनिया में देखते हैं ना कि कितने लोग टॉप पर पहुँच जाते हैं, सफल हो जाते हैं, शोहरत पा लेते हैं, मान-मर्तबा पा लेते हैं। फिर, फिर क्या होता है, उनका ही अपना कोई-न-कोई स्वभाव, संस्कार, कमजोरी उस ऊँचाई से उसको गिराती है। तो हमारा लक्ष्य - मायाजीत, कर्मेन्द्रियजीत, प्रकृतिजीत, कर्मातीत बनने का है। और हम बन सकते हैं, मुश्किल नहीं है। भगवान बना रहे हैं, सत्य ज्ञान दे रहे हैं। हमें सिर्फ हिम्मत से मजबूत रहना है, अचल-अडोल रहना है। अपने पुरुषार्थ में आगे बढ़ते जाना है।

देखो शरीर में स्थिरता न हो, शरीर आपका

हो जाओ, दीया बुझे-फिर जलाओ, फिर बुझे-फिर जलाओ, वो ठीक है या सेन्सीबुल बन के पहले ही घृत डाल दो ताकि ज्योत स्थिर जलती रहे। अपने-आपमें भी जब लगे कि बात आ रही है, और डिस्टर्ब हो रहा है, तो पहले ही अपने आपको सावधान कर दो कि नहीं, डिस्टर्ब होके कोई भी चीज़ ठीक नहीं हो सकती। ठीक रहकर हर चीज़ को ठीक हम कर सकते हैं।

हरेक लक्ष्य रखता है ना भाई कि छोटी दुकान हो, बड़ी दुकान हो, शोरूम हो, पाँच लाख का इनवेस्टमेंट है तो दस लाख का टर्नओवर हो, ये हो। हर कोई अपने-अपने फील्ड में आगे बढ़ना चाहता है ना! तो हम सबने अपने जीवन के लिए कौन-सा फील्ड

आत्मस्थिति शक्तिशाली हो तो कोई भी परिस्थिति मुश्किल नहीं लगती

से बैठे थे। तो उसने बताया कि देखो जो बात कहनी है वो तो मैंने आपको कही। पर गुस्से हो जाऊँ, डिस्टर्ब हो जाऊँ, चिल्लाऊँ, गाली बोलूँ, भाषा बिगाड़ूँ, आपसे व्यवहार बिगाड़ूँ तो क्या फायदा! तो वो बहुत प्रभावित हुआ कि इस ज्ञान-योग के कारण आपमें ये कितनी शक्ति रही और उसकी बात को ध्यान से सुना और महत्त्व दिया गया। तो बाबा हमें ये सिखाते हैं कि रोज-रोज अभ्यास करके अपनी स्थिति बनाओ और उस स्थिति से परिस्थिति का सामना करो। बाकी तो फिर अपने ही तन-मन पर असर आता है, खुद का ही दिमाग खराब हो जाता, या कितनी अवस्था बिगड़ जाती है हमारी।

इन रोज की परिस्थितियों में हम विजयी बनेंगे तो जो बाबा कहते हैं कि अन्तिम परिस्थितियाँ मायाजीत बनने का जो लक्ष्य है,

हिल रहा हो तो आपको चलने में, उठने में, बैठने में, ठीक रहता है? जिनको पार्किंसन डिजीज हो जाती है, ऐसे में हाथ हिलता रहता है, टाँगें थीरकती रहती हैं, तो जीवन के हर कार्य में आपको अच्छा थोड़े, सहजता थोड़े लगेगी! ऐसे ही मन-बुद्धि-संस्कार की स्थिरता कि जो हमने शुद्धता अपनाई है, हमें अब हिलना नहीं है। इतना जो पुरुषार्थ किया है, उसको हमें सफल करना है। फिर आपको कुछ भी मुश्किल नहीं लगेगा, आप देखना। एक बार अवस्था बना लेते हैं ना हम! अपनी आत्मस्थिति शक्तिशाली बना लेते हैं, फिर कोई भी परिस्थिति मुश्किल नहीं लगती। आप सहज पार कर सकते हैं। मुझे इन परिस्थितियों में अपने-आपको अचल-अडोल रखना है। नहीं तो पुरुषार्थ करो फिर डिस्टर्ब हो जाओ, स्थिति जीरो। फिर पुरुषार्थ करो, फिर डिस्टर्ब

चुना है? 'ज्ञान-योग' का हमने फील्ड चुना है, तो हमें उसमें आगे बढ़ना है। हमारे शब्दों में ऊँचाई-निचाई न आये। हमारे व्यवहार में बिगाड़ न आये, हमारा चेहरा न बिगड़े, हमारे भाव और भावना न बिगड़े, ये तो अब पर्सनल, इन्टर्नल है ना! वो आपको, हमें खुद दृढ़ता करनी होगी। ये समय है बनने का, यह समय है भगवान बना रहे, लक्ष्य रखें। हम खुश न हो जायें कि हम ज्ञानी हैं, योगी हैं, पवित्र हैं, सेवाधारी हैं, सहयोगी हैं, यह बहुत अच्छी बात है, ये आपकी अचीवमेंट है। पर अल्टीमेट तो आत्मा के साथ अवस्था जायेगी। जिस अवस्था से संगमयुग पूरा करेंगे उसी अवस्था से सतयुग आप शुरू करेंगे। ज्ञान तो है ही, अटेंशन और पॉवर, बस। योग करना है और लक्ष्य रखना है।



वर्धा-महा.। 'जिंदगी बने आसान' विषयक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए विधायक दादाराव केचे, सांसद रामदास तडस, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी बहन, नागपुर क्षेत्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. रजनी दीदी, यवतमाल सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मंगला दीदी, ब्र.कु. इंद्रा दीदी, वर्धा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. माधुरी दीदी तथा पवनार सेवाकेन्द्र संचालिका मधु दीदी।



बारडोली-गुज.। जिगनेशभाई आर.सोलंकी, नायब मामलतदार डोलवन को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मनीषा बहन।



बीदर-कर्नाटक। डॉ. शैलेन्द्र बेलदले, विधायक, बीदर साउथ को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पार्वती बहन, ब्र.कु. कविता बहन, ब्र.कु. वर्षा बहन, कोंडा भाई, बाबुपाव भाई तथा अन्य।



परासिया-इंदौर(म.प्र.)। रक्षाबंधन के अवसर पर ईश्वरीय रक्षासूत्र बांधवाने के पश्चात् सीएसएफआई के कमांडेंट अधिकारी हरप्रीत सिंह ब्र.कु. विमला बहन को उनकी ईश्वरीय सेवाओं के लिए मोमेंटो भेंट कर सम्मानित करते हुए।



राजयोगिनी ब्र.कु. उषा बहन, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

- गतांक से आगे...

जैसा कि इस लेख में शुरू से ही रामायण के किरदार कहें, या पार्टधारी उनके बारे में हम मार्मिक अर्थ से जान रहे हैं। अभी पिछले ही अंक में हमने जाना दशरथ के चार बेटे और संगमयुगी ब्राह्मण के चार बेटे के बारे में। तो अब हम इससे आगे बढ़ते हैं-

ये ब्राह्मण जीवन जैसे-जैसे आगे बढ़ता है, फिर तीसरी माया आती है - 'मंथरा'। ब्राह्मण जीवन में चलते-चलते, हर कोई ये महसूस जरूर करता है। जैसा कि बाबा ने एक अव्यक्त मुरली में कहा कि उस 'घड़ी' को याद करो जिस दिन आप ज्ञान में आए, जिस घड़ी में आप ने ज्ञान को वरण किया अपने जीवन के अन्दर, वह 'घड़ी' कौन-सी थी? तो बाबा ने बहुत सुन्दर ये शब्द यूज किया, वो घड़ी बृहस्पति की दशा की घड़ी थी। जिस समय बृहस्पति का आशीर्वाद आपके ऊपर आया, उसकी छत्रछाया में आप आये, तो वो घड़ी कितनी श्रेष्ठ, कितनी महान् थी। इसीलिए उस घड़ी में,

जानें....

इधर-उधर की बातों से अपने को बचायें

क्या से क्या बन गये। तो इसी तरह जैसे ही आज भी अगर याद करते हैं कि जिस दिन हम ज्ञान में आये थे, तो कितनी सुन्दर घड़ी थी। लेकिन चलते-चलते आज अगर पूछा जाये तो क्या हो गये? उमंग-उत्साह वही है, बढ़ा या कम हो गया? कम हुआ। क्यों कम हुआ? क्योंकि मंथरा आने लगी। और मंथरा माना क्या? परचिन्तन,

है! ये संसार-समाचार सुनने में कितना आनंद आता है! तो ये मंथरा के परवश हुए कि नहीं हुए?

ब्राह्मण जीवन के लिए कहा जाता है कि 'अप्राप्त नहीं कोई वस्तु ब्राह्मणों के खजाने में'। इतना बाबा अखुट देता है। लेकिन जब मंथरा के परवश होने लगते हैं, परचिन्तन, परदर्शन, परमत के प्रभाव में आने लगते हैं तो सारा नशा.... क्या

चाहिए। ये चाहिए, माना कहीं-न-कहीं अप्राप्ति जो महसूस किया, उस अप्राप्ति की डिमांड शुरू हो गई। एकदम बाल-बाल सब बिखेर दिये, गहने सब उतार दिये। आत्मा इतनी कमजोर हो गयी, दशरथ इतना कमजोर हो गया कि उसका पिछले कर्मों का हिसाब सामने आ गया।

पिछले कर्मों का हिसाब हमारे सामने तब आयेगा जब हम परचिन्तन, परदर्शन, परमत के प्रभाव में आते हैं। दशरथ का भी पिछला कर्म कौन-सा था? श्रवण कुमार के प्राण जब गलती से भी लिये गये, एक 'पाप कर्म' जो हुआ; वो 'पाप कर्म' यानी उनके माता-पिता से जो श्राप मिला था, जब तक वो पॉवरफुल स्थिति में था, 'ज्ञान-योग-धारणा-सेवा' चारों ही सब्जेक्ट बैलेंस रूप में थे, तब तक पिछला कर्म उसके सामने नहीं आ सका। लेकिन जैसे ही आत्मा कमजोर हुई परचिन्तन के कारण, तो पिछला कर्म सामने खड़ा हो गया। अब हिसाब चुकाने में प्राण चले गये। कई बार ब्राह्मण जीवन से भी मर जाते हैं। वापस दुनिया में चले जाते हैं। इसीलिए बाबा हम बच्चों को इन दो बातों से सावधान रहने के लिए कहते हैं - पहली बात, बच्चे 'झरमुई-झगमुई' में मत जाओ। कितनी बार साकार मुरली में ये

बात आती है - 'झरमुई-झगमुई' नहीं करो। ये धुतीपना नहीं करो। और दूसरा 'परचिन्तन-परदर्शन-परमत' के प्रभाव में नहीं आओ, पर-उपकारी बन जाओ। ज्ञान में इस माया को जीतना है तो पर उपकारी बन जाओ। लेकिन जो नहीं जीत पाया, ऐसे समय पर पर उपकारी नहीं बन सके, वो कमजोर हो गये और चले गये। उसके बाद जैसे ही चलते रहे ज्ञान में तो वन में चले गये। यानी एक प्रकार का वैराग भी आता है।

जो ज्ञान में चले, परदर्शन के मत में आए, परचिन्तन के प्रभाव में आये, परमत के प्रभाव में आए, तो फिर वो थोड़े समय के लिए टेम्पररी(अल्पकालिक) जंगल में चले जाते हैं। ज्ञान, धारणा और हमारी पवित्रता जैसे ढीली हो जाती है। फिर जंगल में चौथी माया आई। कौन-सी माया आई? 'शूर्पणखा' आती है। शूर्पणखा माना कौन? दैहिक आकर्षण। सुपर्नखा इतना अपना दिव्य स्वरूप लेकर के आई, प्रभावित करने का प्रयत्न करने के लिए, किसको? ज्ञानी-तू-आत्मा को। इसीलिए बाबा कहते हैं देह सहित देह के सर्व सम्बन्ध भूल, दैहिक आकर्षण से अपनी बुद्धि को ऊपर उठाओ।

- क्रमशः

रामायण के पात्र की आध्यात्मिकता को समझने की जरूरत है। जो भी पात्र हैं वो हमारे जीवन में आने वाली चुनौतियों व समस्याओं के रूपक हैं। यदि हम परचिन्तन, परदर्शन या इधर-उधर की बातों को ग्रहण करते हैं तो मानों कि ये मंथरा रूपी माया के वशीभूत हो गये। हमें ऐसी परिस्थितियों से खुद को बचाना है।

परदर्शन, परमत के प्रभाव में आये। तो जो बाबा कहते हैं - 'परचिन्तन पतन की जड़' है। और इसीलिए ब्राह्मण ही आपस में - सुना क्या हुआ? मधुबन में जाने के बाद भी ऐसा हुआ! अरे हमसे पुराना! हमसे सीनियर! "टीचर है फिर भी ऐसा! इन बातों में कितना 'टेस्ट'(मजा) आता

होने लगा? सोडा वाटर होने लगा कि नहीं हुआ? तो इसीलिए वो खुशी नहीं है। जो खुशी पहले दिन की थी। जब 'कैकेयी' भी इस माया के परवश हुई, तो कहाँ पहुँच गई? 'कोप भवन' में पहुँच गई। 'कोप भवन' माना दुःखी, परेशान। दुःखी और परेशान हो गये कि बस मुझे



वडोदरा-अलकापुरी(गुज.)। वडोदरा के मध्यस्थ जेल में जेलर पी.बी. झाला सहित कैदी भाइयों को ब्र.कु. भावना बहन ने रक्षासूत्र बांधा। इस मौके पर ब्र.कु. नरेन्द्र भाई उपस्थित रहे।



मरोली-नवसारी(गुज.)। पी.आई. के.एल. पटानी, पुलिस स्टेशन मरोली को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका व प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. मुकेश बहन।



पाटन-गुज। एसपी रविकुमार पटेल को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. नीलम दीदी।



राजनांदगांव-छ.ग। पूर्व सांसद एवं महापौर मधुसूदन यादव को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. पुष्पा बहन।



धार-म.प्र। पुलिस अधीक्षक मनोज कुमार सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सत्या बहन।



जबलपुर-म.प्र। यश भारत प्रेस के वरिष्ठ संपादक आशीष शुक्ला को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. भूमि बहन, रामेश्वरम उखरी कॉलोनी जबलपुर।

For Online Transfer

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



BANK NAME:- INDIAN BANK
BRANCH:- Shantivan, Talhati
ACCOUNT NAME:- OM SHANTI MEDIA OF RERF
ACCOUNT NO:- 7552337300,
IFSC - CODE:- IDIB000S319

Note:- After Transfer 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, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी,
पोस्ट बॉक्स न-5, आबू रोड, राज. 307510
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414154344, 9414182088
Email-omshantimedia@bkivv.org
सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक - 240 रुपये, तीन वर्ष - 720 रुपये, अजीवन - 6000 रुपये
Website: www.omshantimedia.org

अदरक-नींबू की चाय से न सिर्फ स्वाद ही... बल्कि पायें शारीरिक स्वास्थ्य भी

चाय के बिना मानों जिंदगी अधूरी-सी लगती है। हो भी क्यों न, इसका लाजवाब स्वाद और कई आकर्षक फ्लेवर है ही कुछ ऐसे। अब किसी को ग्रीन टी पसंद है, तो कोई कड़क चाय या फिर नींबू की चाय पीना पसंद करता है। वहीं, अदरक-नींबू की चाय पीने वालों की भी कमी नहीं है। मगर, आपको जानकर हैरानी होगी कि स्वाद और ताजगी देने के अलावा अदरक-नींबू की चाय कई शारीरिक समस्याओं में भी फायदेमंद हो सकती है। हालांकि, यह ध्यान रखना जरूरी है कि यह कुछ समस्याओं में राहत तो पहुंचा सकती है लेकिन इसे उनका उपचार नहीं कहा जा सकता। किसी भी समस्या का पूर्ण इलाज डॉक्टर परामर्श पर ही निर्भर करता है।

मतली और उल्टी में सहायक
मतली और उल्टी जैसी समस्याओं से निजात पाने के लिए अदरक और नींबू का उपाय किया जा सकता है। अदरक से जुड़े एनसीबीआई के एक शोध में जिक्र मिलता है कि यह उल्टी और मतली की समस्या से राहत दिलाने में मदद कर सकता है।

वहीं, सर्जरी के बाद होने वाली मतली और उल्टी की समस्या में अदरक के साथ नींबू को भी उपयोगी बताया गया है। इसके अलावा नींबू से संबंधित एक शोध में नींबू की खुशबू को गर्भावस्था में उल्टी और मतली से राहत दिलाने में कारगर माना गया है। इन तीनों तथ्यों को देखते हुए यह कहा जा सकता है कि मतली और उल्टी रोकने के उपाय में नींबू और अदरक की चाय को बेहतरीन विकल्प माना जा सकता है।

वजन कम करने में मददगार
गलत खान-पान और दिनचर्या की वजह से वजन बढ़ने की समस्या आम हो गई है। ऐसे में लोग तरह-तरह के उपाय जैसे - डाइटिंग व व्यायाम आदि करते हैं। ऐसे में अगर लेमन जिंजर टी को डाइट में शामिल किया जाए, तो वजन बढ़ने की परेशानी से काफी हद तक छुटकारा पाया जा सकता है। माना जाता है कि अदरक के सेवन से भूख की इच्छा कुछ हद तक कम हो सकती है। अदरक और नींबू के मिश्रण के सेवन से चयापचय बढ़ सकता है और एकस्ट्रा कैलोरी बर्न होने में मदद मिल सकती है।

प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए
इंटरनेशनल जर्नल ऑफ प्रिवेंटिव मेडिसिन के शोध में माना गया कि अदरक प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद कर सकता है। वहीं, दूसरी ओर नींबू के फायदे से जुड़े एक लेख में जिक्र मिलता है कि नींबू जैसे सभी साइट्रस फल शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देने में सहायक हो सकते हैं। इन दोनों तथ्यों को देखते हुए यह कहना गलत नहीं होगा कि अदरक-नींबू की चाय का उपयोग शारीरिक प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के उपाय में कारगर साबित हो सकता है।

दिमागी कार्यक्षमता को बढ़ावा दे

दिमागी कार्य क्षमता को बढ़ाने के लिए भी अदरक नींबू की चाय को उपयोग में लाया जा सकता है। ये बात अदरक और नींबू के अलग-अलग शोध से स्पष्ट होती है। अदरक से संबंधित एनसीबीआई की वेबसाइट पर प्रकाशित एक शोध में पाया

पर यह माना जा सकता है कि अदरक-नींबू की चाय दिमागी कार्य क्षमता को बढ़ाने में उपयोगी साबित हो सकती है।

शरीर को एल्कलाइज करे

हम सभी को पता है कि नींबू एसिडिक होता है, लेकिन क्या आपको पता है कि जब यह आपके शरीर में जाता है तो इसकी प्रकृति बदल जाती है और यह एल्कलाइज

पर इसका प्रभाव अलग-अलग हो सकता है। इसलिए एसिडिटी की समस्या से पीड़ित व्यक्ति अदरक-नींबू चाय के सेवन से पहले डॉक्टर सलाह लें।

त्वचा को बनाए बेदाग और मुलायम

नींबू और अदरक का मेल न सिर्फ आपके स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है, बल्कि यह आपको सुन्दर और बेदाग त्वचा भी देगा। नींबू-अदरक की चाय में विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट की उच्च मात्रा होती है, जो आपकी त्वचा को स्वस्थ बनाते हैं। अदरक में एंटीबैक्टीरियल गुण भी होते हैं, जो त्वचा के संक्रमण से लड़ते हैं और त्वचा को साफ करते हैं। इसके साथ ही यह शरीर और त्वचा को हाइड्रेट भी रख सकता है।

बालों के विकास को बढ़ावा देने में

बालों के विकास को बढ़ावा देने के मामले में भी अदरक और नींबू के फायदे हासिल किए जा सकते हैं। दरअसल, अदरक में सिलिकॉन पाया जाता है, जो बालों के विकास को बढ़ावा देने के लिए जाना जाता है। वहीं, दूसरी ओर नींबू भी बालों के स्वास्थ्य के लिए उपयोगी माना जाता है। साथ ही यह एंटीफंगल गुण के कारण डैंड्रफ की समस्या से राहत दिलाने के लिए भी उपयोगी साबित हो सकता है। इस आधार पर चाय के रूप में अदरक और नींबू के फायदे बालों के लिए भी सहायक माने जा सकते हैं। इसके लिए इस चाय को पीने के साथ ही बालों और स्केल्प पर लगाने के लिए भी इस्तेमाल में लाया जा सकता है।



गया है कि यह मध्यम आयु वर्ग की महिलाओं की दिमागी कार्य क्षमता को सुधार कर उनकी यादशत को बढ़ावा दे सकता है। इसके अलावा, साइट्रस फल से जुड़े एक अन्य शोध में भी जिक्र मिलता है कि साइट्रस फल दिमाग में ब्लड फ्लो को बढ़ावा देकर उनकी दिमागी कार्य क्षमता को सुधारने में मदद कर सकते हैं। इस आधार

हो जाता है। जब एक कप गर्म चाय में नींबू का रस मिलाया जाता है तो यह मेटाबॉलिज्म को ठीक करता है और शरीर को एल्कलाइज करना शुरू कर देता है। यह स्वस्थ दांतों और मसूड़ों को बनाए रखने में मदद करता है। हालांकि कुछ लोगों को अदरक-नींबू चाय के सेवन से एसिडिटी हो सकती है। अलग-अलग लोगों



वारंगल-तेलंगाना। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र में आयोजित 'पॉजिटिव चेंज इन सेल्फ फॉर अ बेटर वर्ल्ड' विषयक कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए श्रीमति गंधा ज्योति, चेयरपर्सन, वारंगल जिला परिषद, ब्रह्माकुमारीज की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. सविता दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू दीदी, विजयचन्द्र रेड्डी, चेयरपर्सन, रेड क्रॉस सोसायटी, वारंगल, श्रीमति गीता बहन, डिस्ट्रिक्ट गवर्नर, वसई क्लब, वारंगल, एन. वेंकटेशवरलु, डिस्ट्रिक्ट गवर्नर, लायन्स क्लब, वारंगल तथा अन्य।



गंजबासौदा-म.प्र.। दैनिक भास्कर, नवदुनिया, पत्रिका, हरिभूमि, राजधानी न्यूज चैनल आदि मीडिया जगत से जुड़े पत्रकार बंधुओं को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. रेखा बहन, ब्र.कु. रुक्मिणी बहन व ब्र.कु. अनु बहन।



भुज-आड़्यानगर(गुज.)। कलेक्टर अमित अरोरा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रीना बहन, ब्र.कु. मंजू बहन व ब्र.कु. इला बहन।



सातारा-कूपर कॉलोनी(महा.)। पत्रकार स्नेह मिलन के पश्चात् समूह चित्र में माउण्ट आबू से ओमशान्ति मीडिया के संपादक ब्र.कु. गंगाधर भाई, सातारा पत्रकार संघ के अध्यक्ष, न्यूज ब्यूरो चीफ, पुढारी प्रमुख हरीश पाटणे, इलेक्ट्रॉनिक मीडिया एसोसिएशन प्रमुख तुषार भद्रे, दैनिक तरुण भारत जाहिरात विभाग प्रमुख संतोष जाधव, एसबीएन चैनल से प्रतीक भद्रे, पद्माकर सोळवंडे, भीमशिल्प न्यूज, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कांचन बहन तथा अन्य।



खाचरौद-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा पुलिस थाने में थाना प्रभारी नरेन्द्र सिंह परिहार व सभी पुलिस डिपार्टमेंट के सदस्यों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. किरण बहन।



वडोदरा-मंगलवाड़ी(गुज.)। सुनील गणदेवीकर, गणदेवीकर ज्वेलर्स को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् प्रसाद व ईश्वरीय वरदान कार्ड देते हुए ब्र.कु. सरिता बहन। साथ हैं ब्र.कु. सुनीता बहन।



अहमदनगर-महा.। प्रसिद्ध समाजसेवी पद्मभूषण श्री अन्ना हजारे जी को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. राजेश्वरी दीदी। साथ हैं डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके।



महेसाणा-गुज.। जिला भाजपा अध्यक्ष गिरीश भाई राजगोर को रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी, चेयरपर्सन, एग्रीकल्चर एंड रूरल डेवलपमेंट विंग, ब्रह्माकुमारीज।



गांधीनगर-गुज. ब्रह्माकुमारीज की ओर से राजभवन में जाकर महामहिम राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू जी को गुलदस्ता भेंट कर उनका अभिवादन करते हुए से.28 गांधीनगर सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. कैलाश दीदी, महादेवनगर,अहमदाबाद सबजोन प्रभारी राजयोगिनी ब्र.कु. चंद्रिका दीदी, अंबावाड़ी,अहमदाबाद सबजोन प्रभारी राजयोगिनी ब्र.कु. शारदा दीदी, ओमशांति स्कूल मोरबी के मालिक एवं समाजसेवी ठाकरसी भाई तथा साईटिस्ट्स,ग्लोबल डायरेक्टर बाबलेंय बैंक लंडन एवं वर्तमान ग्लोबल हॉस्पिटल के ट्रस्टी ब्र.कु. रशिकांत भाई आचार्य।



बीदर-कर्नाटक। भगवंत खुबा,मिनिस्टर ऑफ स्टेट फॉर केमिकल्स एंड फर्टिलाइजर्स एंड न्यू एंड रीन्यूएबल एनर्जी,गवर्नमेंट ऑफ इंडिया को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. पार्वती बहन।



छोटा उदेपुर-कवांट(गुज.)। सांसद श्रीमती गीता बहन राठवा को रक्षासूत्र बांधते हुए डॉ. ब्र.कु. मोनिका बहन,संचालिका,छोटा उदेपुर सेवाकेन्द्र। साथ हैं ब्र.कु. हंसा बहन,स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका।



छतरपुर-किशोर सागर(म.प्र.)। विधायक आलोक चतुर्वेदी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शैलजा बहन।



सिवनी-म.प्र.। टाउन इंस्पेक्टर सतीश तिवारी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. नीतू बहन।



येवला-महा.। नगर परिषद के नवनियुक्त मुख्य कार्यकारी किरण देशमुख का गुलदस्ता भेंट कर अभिनंदन करते हुए ब्र.कु. नीता बहन तथा अन्य।



गांधीधाम-भारत नगर(गुज.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा गांधीधाम-गलपादर स्थित सीमा सुरक्षा बल 3 बटालियन में असिस्टेंट कमांडेंट राज कुमार एवं अन्य उच्च अधिकारियों व जवानों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. सरिता बहन।



डॉ. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

जैसे ही सुबह उठते हैं नींद खुली, दिमाग में पहले-पहले क्या विचार चलने लगते हैं? जल्दी करो देर ना हो जाए, पानी भरना है। फिर बच्चों को लेट हो जाएगा, उठाना है, तैयार करना है। ये सब विचार हम पैदा कर रहे हैं। अब जरा रुकिए। क्षण भर के लिए विचारों को देखिए और इस तरह फ्रेम कर दीजिए कि पानी क्यों चला जाएगा, उठकर जल्दी से भर लेते हैं, सोचने में क्यों टाइम वेस्ट करना।

कई बार तो हम मन के विचारों की तरफ ध्यान नहीं देते और वो बहता चला जाता है। जब हमें पता ही नहीं होगा कि मन में क्या चल रहा है तो फिर उसको बदलना तो संभव ही नहीं है।

आइए ये 'क्या चल रहा है' वाला अभ्यास करने की आदत डालते हैं। अब जैसे ही आप मन को देखेंगे, वो तुरंत सावधान की मुद्रा में आ जाएगा। क्योंकि हमें तुरंत एहसास हो जाता है कि मैं ये क्या सोच रहा हूँ। सिर्फ देखने से ही परिवर्तन हो जाता है। मन को कोई खास प्रयास भी नहीं करना पड़ता। आपने सिर्फ गौर किया और थॉट

देखेंगे कि ये गड़बड़ वाला विचार है। नहीं तो हमें लगा ये तो सही ही है। ये हर रोज हर सीन में हो रहा है। और फिर हम कहते हैं हम मेहनत इतनी कर रहे हैं अपने रिश्तों में फिर भी हमारे रिश्ते अच्छे नहीं चल रहे हैं। उन्होंने जो कहा वो एक बार कहा कि क्या बनाया है, अच्छा नहीं बनाया है, क्या है तुम्हें कुछ खाना नहीं बनाना आता, हमारी माँ से सीखा कितना अच्छा खाना या नाश्ता बनाती हैं।

आपसे किसी ने एक बार कोई बात बोली, लेकिन आपने उसे अपने मन में हज़ारों बार दोहरा लिया। जब भी ये दिखे कि मन बहुत तेज़ गति पर जा रहा है, तो हमें रुककर बीच में ब्रेक लगाना है। नहीं तो

सुबह जब हम सोकर उठते हैं तो शरीर बाद में उठता है मन पहले उठ जाता है। बल्कि कई बार तो वो रात को सोता भी नहीं है। वो रात को भी गतिशील रहता है, जिसे हम सपने कहते हैं। जैसे ही सुबह उठते हैं नींद खुली, दिमाग में पहले-पहले

चेंज। पूरे दिन में इस छोटे से अभ्यास को हर आधे घंटे के बाद या हर पंद्रह मिनट में दोहराने में कितना वक्त जाएगा? एक सेकंड।

कल्पना करिए, सुबह नास्ते पर पति या पत्नी से किसी बात पर छोटी-सी बहस हो गई। आपकी पत्नी या पति तो काम पर चले गए, जाने के बाद वह बहस भूल गए। लेकिन हमारे मन में इससे जुड़े ख्याल लगातार चलते रहे। अब इसको कैसे बदलेंगे? अगर इन्हें रोका नहीं गया, तो ये चलते जाएंगे। ऐसा नहीं बोलना चाहिए था, ये कोई बात करने का तरीका है, यहां तो कद्र ही नहीं है...। सारा दिन बीत जाएगा, शाम को पति/पत्नी घर आएंगे, उनको कुछ याद नहीं सुबह क्या हुआ था। लेकिन हम मुंह फुलाकर बैठ जाएंगे, क्यों? क्योंकि हम सुबह से अपने मन की गति को धीमा नहीं कर पाए। अब मन को रोकने में कितना टाइम लगता, एक सेकंड। लेकिन वो रुकेगा तब, जब हम रुककर

ये ओवर स्पीड हो जाएगा और कहीं न कहीं टक्कर होनी ही है। अब चलते-चलते बीच में सास ने कुछ कह दिया। बात बहुत बड़ी नहीं थी। अगर मन अच्छा नहीं हुआ तो वह छोटी-सी बात बहुत तकलीफ देगी।

अब हमें रुककर चेक करना है कि क्या हम अपने मन पर ब्रेक लगा सकते हैं। यदि संभव है तो फिर हम ब्रेक लगाते क्यों नहीं हैं? क्योंकि हम चाहते ही नहीं हैं। हम मानते हैं कि सामने वाले की गलती ही इतनी बड़ी थी, ऐसे में उनके बारे में गलत सोचना तो ठीक है ना। हम अपने सोचने के तरीके को सही ठहराते हैं। फिर सोचते जाओ, सोचते जाओ। जैसे ही आपने एक क्षण में अपने मन को कहा कि मैं जो सोच रहा हूँ, इससे मेरा ही नुकसान होने वाला है। तो फुलस्टॉप, ब्रेक। लेकिन जैसे-जैसे दूसरे की गलती में रस आने लगेगा, विचारों की यह गति बढ़ती जाएगी। इसे थामिए।

अपने विचारों को कहें... ज़रा रुकिए

क्या विचार चलने लगते हैं? जल्दी करो देर ना हो जाए, पानी भरना है। फिर बच्चों को लेट हो जाएगा, उठाना है, तैयार करना है। ये सब विचार हम पैदा कर रहे हैं। अब जरा रुकिए। क्षण भर के लिए विचारों को देखिए और इस तरह फ्रेम कर दीजिए कि पानी क्यों चला जाएगा, उठकर जल्दी से भर लेते हैं, सोचने में क्यों टाइम वेस्ट करना।

हमें हर पल अपने विचारों के प्रति सजग रहना होगा। जैसे कभी-कभी हम औरों से पूछते हैं कि क्या हाल-चाल है? ऐसे ही अपने मन के हाल-चाल लेने हैं, वो भी हर पल। आप अभी अपने ख्यालों पर गौर करिए। किसी के अंदर चल रहा होगा कि कौन आ रहा है, कौन जा रहा है। किसी के अंदर चल रहा होगा कि घर पर बच्चे आ गए होंगे, पति आ गए होंगे, चाय पी होगी या नहीं पी होगी। कोई सोच रहा होगा कि जाने के बाद ये खाना बनाना है, कल ऑफिस में ये होना है, वो होना है।



राजगढ़-म.प्र.। पाँच दिवसीय शिव महापुराण कथा के दौरान अंतर्राष्ट्रीय कथावाचक प्रदीप मिश्रा जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कविता बहन, ब्र.कु. सुमित्रा बहन एवं आयोजक पूर्व विधायक हरिचरण तिवारी।



कटनी-सिविल लाइन(म.प्र.)। कलेक्टर अवि प्रसाद को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लक्ष्मी बहन।

परमात्म ऊर्जा



अपने को विशेष आत्मायें अर्थात् विशेषता दिखलाने वाली समझती हो? 'पास विद् ऑनर' बनने का लक्ष्य और बाप का शौ दिखलाने का लक्ष्य तो सभी का ही है लेकिन आप लोग विशेष क्या नवीनता दिखायेंगे? नवीनता व विशेषता यही दिखाना व दिखाने का निश्चय करना कि कोई भी विघ्न में व कोई भी कार्य में मेहनत न लेकर और ही अन्य आत्माओं को भी निर्विघ्न और हर कार्य में मददगार बनाते सहज ही सफलतामूर्त बनेंगे और बनायेंगे। अर्थात् सदा सहजयोग, सदा बाप के स्नेही, बाप के कार्य में सहयोगी, सदा सर्व शक्तियों को धारण करते हुए श्रृंगारमूर्त, शस्त्रधारी शक्ति बन अपने चित्र से, चलन से बाप के चरित्र और कर्तव्य को प्रत्यक्ष करना है। ऐसी प्रतिज्ञा अपने से की है? छोटी-छोटी बातों में मेहनत तो नहीं लेंगे? किसी भी माया के आकर्षित रूप में धोखा तो नहीं खायेंगे? जो स्वयं धोखा खा लेते हैं वह औरों को धोखे से छुड़ा नहीं पाते। सदैव यही स्मृति रखो कि हम दुःख हर्ता सुखकर्ता के बच्चे हैं। किसके भी दुःख को हल्का करने वाले स्वयं कब भी, एक सेकण्ड के लिए भी, संकल्प व स्वप्न में भी दुःख की लहर में नहीं आ सकते हैं। अगर संकल्प में भी दुःख की लहर आती है तो सुख के सागर बाप की सन्तान कैसे कहला सकते हैं? क्या बाप

की महिमा में यह कब वर्णन करते हो कि सुख का सागर हो लेकिन कब-कब दुःख की लहर भी आ जाती है? तो बाप समान बनना है ना! दुःख की लहर आती है अर्थात् कहां न कहां माया ने धोखा दिया। तो ऐसी प्रतिज्ञा करनी है। शक्ति रूप नहीं हो क्या? शक्ति कैसे मिलेगी? अगर सदा बुद्धि का सम्बन्ध एक ही बाप से लगा हुआ है तो सम्बन्ध से सर्व शक्तियों का वर्सा अधिकार के रूप में अवश्य प्राप्त होता है लेकिन अधिकारी समझकर हर कर्म करते रहें तो कहने व संकल्प में मांगने की इच्छा नहीं रहेगी। अधिकार प्राप्त न होने कारण, कहां न कहां किसी प्रकार की अधीनता है। अधीनता होने के कारण अधिकार प्राप्त नहीं होता है। चाहे अपने देह के भान की अधीनता हो चाहे पुराने संस्कारों के अधीन हों, चाहे कोई भी गुणों की धारणा की कमी के कारण निर्बलता व कमजोरी के अधीन हों, इसलिए अधिकार का अनुभव नहीं कर पाते। तो सदैव यह समझो कि हम अधीन नहीं, अधिकारी हैं। पुराने संस्कारों पर, माया के ऊपर विजय पाने के अधिकारी हैं। अपने देह के भान व देह के सम्बन्ध व सम्पर्क जो भी हैं उनके ऊपर विजय पाने के अधिकारी हैं। अगर यह अधिकारीपन सदैव स्मृति में रहे तो स्वतः ही सर्व शक्तियों का, प्राप्ति का अनुभव होता रहेगा।

कथा सरिता

स्कूल की पढ़ाई के दौरान रिकू अपने परिवार के साथ एक छोटे से शहर में रहता था। पढ़ाई-लिखाई में उनका मन नहीं लगता था। अपनी कक्षा में हमेशा ही फिसल्टी रहता था। मुश्किल से किसी तरह पास होकर अगली कक्षा में पहुंचता था।

जीवन में सफलता का मूल मंत्र



स्कूल के बच्चों से लेकर मोहल्ले तक लोग रिकू का मजाक उड़ाने में कोई कसर नहीं छोड़ते थे। रिकू की पढ़ाई में कमजोरी से उनके माता-पिता भी दुःखी रहते थे। पढ़ाई में पिछड़ने का दुःख तो रिकू को भी होता था, परन्तु कोशिश करने पर भी पढ़ाई में उसका मन नहीं लगता था।

हर तरफ से उपेक्षा और तिरस्कार से दुःखी होकर अंततः रिकू ने पढ़ाई छोड़ने का मन बना लिया। अभी वह दसवीं कक्षा में था। उसकी पढ़ाई की जो स्थिति थी उससे बोर्ड की परीक्षा में उसे पास करने की उम्मीद लगभग न के बराबर थी। अपने जीवन से निराश रिकू एक दिन जब स्कूल से घर लौट रहा था तो रास्ते में एक जगह रामायण की कथा हो रही थी। उस समय ओजस्वी स्वर में कथावाचक लंका कांड की व्याख्या कर रहे थे। कथावाचक के ओजस्वी स्वर से बुरे ख्यालों में खोये रिकू की तंद्रा भंग हुई और वह सम्मोहित होकर कथा स्थल की ओर

चल पड़ा। कथा स्थल पर पहुंचकर वह जगह बनाते हुए आगे की पंक्ति में जा बैठा। रिकू को देखकर कथावाचक मुस्कराए और अपनी कथा को जारी रखा। रिकू एकाग्रता से कथा के एक-एक शब्द को सुन रहा था। इस समय कथावाचक कह रहे थे, "समस्या बड़ी गंभीर थी, सागर तट

तो सिर्फ आपको अपने विश्वास को जगाने की। आप जब अपने विश्वास को जगा लेंगे और मन में ठान लेंगे तो शक्ति आपमें स्वतः आ जाएगी, सुग्रीव की बात सुनकर एक तरफ जहाँ हनुमान जी को आश्चर्य हुआ वहीं उनका विश्वास भी जागा और वे समुद्र लांघने को तैयार हो गए। अगले ही दिन उन्होंने पूर्ण विश्वास के साथ समुद्र लांघते हुए लंका की ओर प्रस्थान किया। रास्ते में मुश्किलें तो बहुत आईं फिर भी वे सभी मुश्किलों को परास्त करते हुए लंका में माँ

सीता को ढूंढने में सफल हुए।" वहाँ कथा वाचक के एक-एक शब्द को मंत्रमुग्ध होकर सुन रहे रिकू का नया जन्म हो चुका था। कुछ समय पहले तक जिस रिकू की आँखों से निराशा के भाव झलक रहे थे, अब उसकी आँखों में चमक थी। उसके शरीर में उत्साह और स्फूर्ति का संचार होने लगा था। कथा खत्म होने के साथ ही वह तेजी से घर की ओर चल पड़ा। उसे सफलता का मूलमंत्र मिल चुका था। वह मन ही मन सोच रहा था कि जब हनुमान जी ने अपने विश्वास से शक्ति अर्जित कर समुद्र को लांघ लिया था, तो पढ़ाई कौन-सी बड़ी बाधा है। उसी दिन से रिकू ने प्रण कर लिया कि वह ध्यान लगा कर खूब पढ़ेगा और सफलता अवश्य प्राप्त करेगा। उसकी मेहनत रंग लाई। अपनी कक्षा में सबसे फिसल्टी रहने वाला छात्र रिकू दसवीं की बोर्ड परीक्षा में सबसे अक्वल आया। इसके बाद रिकू ने पीछे मुड़कर नहीं देखा और ज़िंदगी में हमेशा अक्वल ही आता रहा। वह लोक सेवा की परीक्षा में भी प्रथम स्थान पर आया और अपने आप पर विश्वास की बदौलत वह सरकारी महकमे में भी पदोन्नति पाते हुए ऊंचे ओहदे तक पहुंच गया।

शिक्षा : जब किसी व्यक्ति में विश्वास का संचार होता है तो उसमें शक्ति अपने आप संचालित होने लगती है। फिर जब तन और मन में शक्ति यानी ऊर्जा का संचार होता है तो मुश्किल काम भी असान हो जाता है।



जबलपुर-कटंगा कॉलोनी(म.प्र.)। चार्टर्ड अकाउंटेंट्स की संस्था आईसीएआई की जबलपुर शाखा के लिए 'हेल्दी माइंड हैप्पी लाइफ' विषय पर आयोजित व्याख्यान को सम्बोधित करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. विमला दीदी। मंचासीन हैं ब्र.कु. ई.वी. स्वामीनाथन, आईसीएआई जबलपुर के चेयरमैन सी.ए. कमल वलेचा तथा सेक्रेटरी सी.ए. चांदनी आहूजा।



वांसदा-गुज. पीएसआई जयदीप सिंह चावड़ा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. साधना बहन।



नरसिंहपुर-म.प्र. ब्रह्माकुमारीज द्वारा केन्द्रीय जेल नरसिंहपुर में रक्षाबंधन कार्यक्रम का आयोजन कर सभी को रक्षासूत्र बांधा गया। इस दौरान ब्र.कु. प्रीति दीदी, जेल अधीक्षक श्रीमती शेफाली तिवारी, ब्र.कु. किरण दीदी, ब्र.कु. साधना दीदी, ब्र.कु. पलक दीदी, सहायक जेल अधीक्षक आर.एन. नाग, प्रभारी प्रमुख प्रहरी हीरालाल मिश्रा, वंशपति प्रसाद पटेल शिक्षक एवं अन्य स्टाफ सहित लगभग 120 कैदी मौजूद रहे।



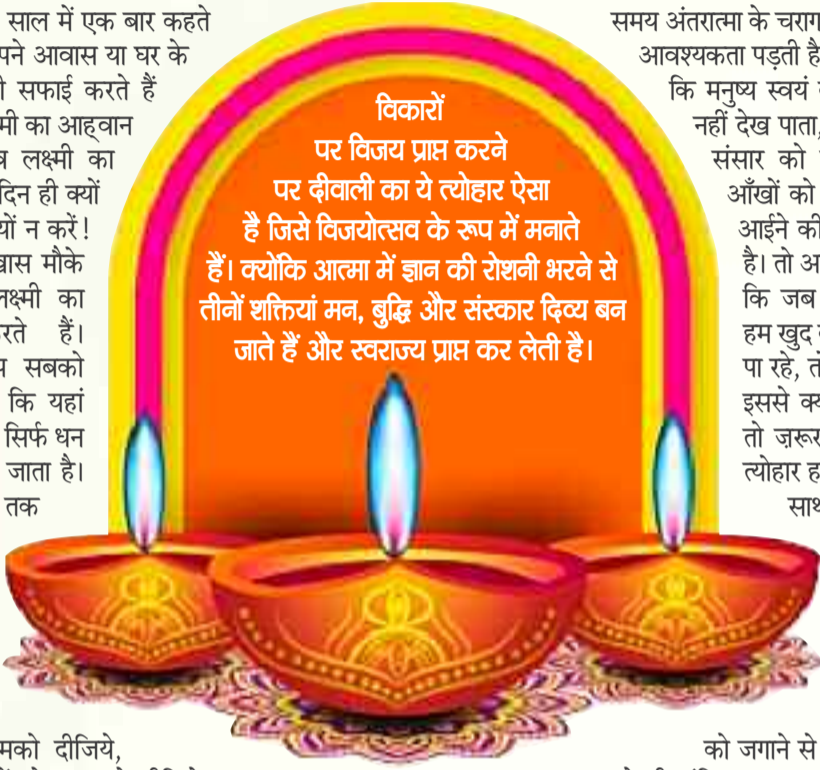
नवी मुम्बई-सानपाडा। ब्रह्माकुमारीज द्वारा नवी मुम्बई महानगरपालिका में रक्षाबंधन कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में संजय देसाई, सिटी इंजीनियर, दत्तात्रय घणवट, डेप्युटी कमिश्नर, संजय सोनावने, इंजीनियर, उत्तम खरात, एडमिनिस्ट्रेटिव ऑफिसर, ललिता बाबर, डिप्टी कमिश्नर, अभिलाशा म्हात्रे, असिस्टेंट कमिश्नर, शुभांगी दोडे, इंजीनियर, चित्रा बावीस्कर, म्यूनिसिपल सेक्रेटरी, अरविंद उरसुळ, एडमिनिस्ट्रेटिव ऑफिसर, अरुणा यादव, एजुकेशन ऑफिसर, राजयोगिनी ब्र.कु. शीला दीदी, ब्र.कु. शुभांगी बहन व ब्र.कु. मीरा बहन।

एक ऐसा उत्सव जो भाग्य जगा दे

कहावत कुछ इस तरह की है कि अंधेरो को मिटाने के लिए लोग चिरागों को जलाते हैं लेकिन दिल के अंधेरे तो सिर्फ प्यार से रोशन होंगे। इस बात को हम दीपावली के साथ और इसके मर्म के साथ जोड़कर समझ सकते हैं। बहुत काल से ये त्योहार हम सबके जहन में रहता है। इसमें साल में एक बार कहते हैं कि आप अपने आवास या घर के कोने-कोने की सफाई करते हैं और उसमें लक्ष्मी का आह्वान करते हैं। अब लक्ष्मी का आह्वान एक दिन ही क्यों करें! हमेशा क्यों न करें! लेकिन एक खास मौके पर ही श्री लक्ष्मी का आह्वान करते हैं। ज़्यादातर आप सबको ज्ञात ही होगा कि यहां लक्ष्मी का अर्थ सिर्फ धन के साथ जोड़ा जाता है। लेकिन आज तक जो भी प्रार्थनाएं लिखी गईं, उसमें कहते हैं, हे प्रभु आनंद दाता, ज्ञान हमको दीजिये, शीघ्र सारे दुर्गुणों को दूर हमसे कीजिये। अर्थात् हमने परमात्मा से तो कभी भी धन नहीं मांगा या लक्ष्मी नहीं मांगी। हमने

तो ज्ञान मांगा, आनंद मांगा, दुर्गुणों को दूर करने की विधि मांगी। लेकिन एक दिन सिर्फ लक्ष्मी का आह्वान क्यों करते! आपको पता है, कहते हैं कि अमावस्या पर घोर काली रात्रि होती है दीपावली पर। जिसमें कहते

विकारों पर विजय प्राप्त करने पर दीवाली का ये त्योहार ऐसा है जिसे विजयोत्सव के रूप में मनाते हैं। क्योंकि आत्मा में ज्ञान की रोशनी भरने से तीनों शक्तियां मन, बुद्धि और संस्कार दिव्य बन जाते हैं और स्वराज्य प्राप्त कर लेती है।



है, रात को तो लोग सोते हैं, उसमें देखने की क्या आवश्यकता! तो जरूर कहीं न कहीं इसमें कोई आध्यात्मिक रहस्य होगा। तो आध्यात्मिक रहस्य कुछ इस प्रकार जरूर है कि जब मनुष्य को मनुष्य के एक भी गुण न दिखाई दे, इतना ज़्यादा हमारे अंदर अंधकार भर जाये तो उस समय अंतरात्मा के चराग को जलाने की आवश्यकता पड़ती है। कहा जाता है कि मनुष्य स्वयं को तो खुद ही नहीं देख पाता, जो आँखें इस संसार को देखती हैं उन आँखों को देखने के लिए आईने की जरूरत पड़ती है। तो अब आप बताओ कि जब इन आँखों से हम खुद को ही नहीं देख पा रहे, तो दुनिया में हम इससे क्या देख पायेंगे! तो जरूर दीपावली का त्योहार हमारे पुरुषार्थ के साथ जुड़ा हुआ है। और पुरुषार्थ ये है कि अपनी आत्मा की आँख, उसकी ज्योति को जगाने से मेरे चारों तरफ जो भी अंधियारा छाया हुआ है वो सब मिट जाता है। दीपावली पर सब अपनी दुकान में,

घर में, ऑफिस में, हर जगह शाम को लक्ष्मी-गणेश की पूजा करते हैं और उसके बाद दीप जलाते हैं। कहते हैं, लक्ष्मी धन का प्रतीक है और गणेश जी विघ्नविनाशक कहे जाते हैं। इसका मतलब निर्विघ्न बनाना खुद को और निर्विघ्न बनने के बाद हमारे घर में जो धन आयेगा वो भी हमारे अच्छे कार्य में इस्तेमाल होगा। इसलिए जो स्थूल धन है, ये आज सबके पास आ जरूर रहा है लेकिन विघ्नों के साथ आ रहा है। सब सुबह से लेकर शाम तक अपनी उलझनों के साथ, परेशानियों के साथ, दुःख-दर्द के साथ, लोभ-लालच, मोह के साथ पैसा जरूर कमा रहे हैं लेकिन इसका ज़्यादातर इस्तेमाल भी इसी तरह से ही होगा ना! इसलिए पैसा भले कम हो, लेकिन इस्तेमाल सही जगह हो उसके लिए तो एक ही चीज़ की आवश्यकता है, ज्ञान धन की, समझ की। जितना ज्ञान धन या समझ हमारे पास होगा उतना जो भी स्थूल धन आयेगा हमारे पास, तो हमारी बुद्धि सटीक काम करेगी और उसका इस्तेमाल जहाँ भी होगा वहाँ पर बरकत होगी। इसीलिए पैसे कमाना ज़्यादा जरूरी नहीं है लेकिन पैसे की बचत और किस स्रोत से पैसा आ रहा है, इसका ध्यान देना ज़्यादा जरूरी है।

इसीलिए बार-बार इस बात पर जोर देने की आवश्यकता है कि हमें अपनी समझ की ज्वाला या समझ की ज्योति को जगाना है ताकि अंदर के तम या अंधकार या विकार को समझकर उसका ज्ञान रोशनी के साथ सही इस्तेमाल कर सकें। तब जाकर दीपावली पर्व के साथ न्याय होगा। और तभी हम दीपों के त्योहार को सही अर्थ दे पायेंगे।



अब्रामा-वलसाड(गुज.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा मानसिक असंतुलित लोगों को संस्था 'आत्मविश्वास विद्यालय' में रक्षाबंधन कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. संगीता बहन, ब्र.कु. वीणा बहन तथा अन्य भाई-बहनें।



अलीराजपुर-म.प्र.। एस.पी. राजेश व्यास को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. माधुरी दीदी।



मालिया हाटीना-गुज.। 'मेरी मिट्टी मेरा देश' तालुका पंचायत के कार्यक्रम में उपस्थित मामलतदार भुदर भाई सवसाणी, टीडीओ हरीश भाई चौधरी, तालुका भाजपा सभ्य राजू भाई भालोडीया, सरपंच जीतू भाई सिसोदिया, हेल्थ ऑफिसर आभा बहन मल्होत्रा, आयोजक अधिकारी आर.एम. गंभीर साहब आदि गणमान्य लोगों को ब्र.कु. मीता बहन व ब्र.कु. जल्पा बहन द्वारा ईश्वरीय रक्षासूत्र बांधा गया।



छतरपुर-विश्वनाथ कॉलोनी(म.प्र.)। वार्ड20 कार्यक्रम श्रृंखला के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज के युवा प्रभाग द्वारा स्कूल एवं कॉलेज की छात्राओं को खेल, तंदुरुस्ती एवं समरसता के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से हनुमान टोरिया के दिव्य एवं प्राकृतिक वातावरण में आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. कल्पना बहन।



धडगाव-महा.। सरपंच पिरेसिंग पाडवी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सरिता बहन।



खरगोन-म.प्र.। जिला जेल में ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा जेल अधीक्षक जे.आर. मंडलोई व जेलर सहित लगभग 500 कैदियों को रक्षासूत्र बांधा गया। इस मौके पर सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. प्रभाकर भाई। मंचासीन हैं स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. देवकन्या बहन, ब्र.कु. मनीषा बहन तथा अन्य।



सूरत-अडाजन(गुज.)। डेप्युटी पुलिस कमिश्नर राकेश भाई बारोट को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् प्रसाद देते हुए ब्र.कु. दक्षा बहन।



नवी मुम्बई-सीबीडी बेलपुर। सीआईएसएफ हेड ऑफिस में डीआईजी नीता सिंह, एआईजी धीरज कुमार सिंह, एसी सुदेश चंदर सहित सभी पुलिस जवानों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् मंचासीन हैं राजयोगिनी ब्र.कु. शोला दीदी व ब्र.कु. मीरा बहन।



कटनी-म.प्र.। एस.पी. अभिजीत रंजन को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. दुर्गा बहन।

पवित्रता की पराकाष्ठा का यादगार 'भाई दूज'



डॉ. अनुज भाई, दिल्ली

हमारा सम्मान कब होगा, जब हमारे अंदर पवित्रता की पराकाष्ठा होगी। पवित्रता की पराकाष्ठा का अर्थ है जो चारों तरफ से प्रकाशमान हो, जिसके अंदर एक भी अंधकारमय स्थिति न हो, जिसको सब मानें, जिसको सब चाहें, जिसके लिए पूरा समाज एकमत हो, सबके दिल में उसके लिए प्यार हो, उसका ही तो राज्याभिषेक होना चाहिए। और राज्याभिषेक की ही निशानी हमारे एक अति विशिष्ट त्योहारों में भाई दूज का त्योहार है। जिसमें एक बहन अपने भाई को टीका करती है या टीका लगाती है, जिसे राज्य-भाग्य का तिलक कहा जाता है। अब यहां भी कितना सुंदर सामंजस्य है कि एक बहन ही भाई को राज्य तिलक दे रही है। और किसी के साथ इसको नहीं जोड़ा गया। तो कितना सुंदर इसका आध्यात्मिक रहस्य निकलकर आ रहा है कि जब तक पवित्रता की ऊँचाई, उसकी लम्बाई, उसकी चौड़ाई, उसकी गहराई अर्थात् वो सबको अति ऊँची दृष्टि से देखे, सबको पवित्र देखे, ये पवित्रता की ऊँचाई है। कोई उसके सामने आए, चाहे कितने लम्बे समय तक वो दुर्व्यवहार करे, उसके साथ सही सम्बंध न हो, फिर भी व्यक्ति का उसके प्रति भाव न बदले, ये उसकी लम्बाई है। और कहा जाता है कि जब हम बहुत दिनों तक किसी के साथ रहते हैं तो छोटी-छोटी बातों को लेकर, छोटे-छोटे स्वभाव-संस्कार को लेकर हम बाद में परेशान होने

लग जाते हैं। तो वहां हम थोड़ी-थोड़ी अपवित्रता को अपनाते हुए उसे दिल में इस बात को जगह दे देते हैं, तो चौड़ाई का अर्थ यहां ये है कि चाहे कुछ भी हो जाये लेकिन हर तरह से उसको स्वीकार करना, चारों तरफ से उसको स्वीकार करना। यह



पवित्रता की चौड़ाई है। और कोई उसके लिए कितनी भी बातें बनाए लेकिन आपके अंदर उसकी गहराई इतनी जबरदस्त है, आपके अंदर थोड़ा भी भाव नहीं बदल रहा है, चाहे पूरा समाज और संसार उसके

खिलाफ हो, फिर भी आप उसके लिए गहराई से प्रेम, सुख और शांति चाहते हैं, तो ये उसकी गहराई है।

तो तिलक ऐसे तो नहीं दिया जा सकता ना! जब तक सब कुछ हमारे अंदर न आ जाये तब तक इन बातों से हम उपराम नहीं हो सकते और राज्य-भाग्य हमको नहीं दिया जा सकता। इतनी पवित्रता है हमारे अंदर? अगर है तो निश्चित रूप से हम वो राज्य-भाग्य का तिलक, जिम्मेवारी का ताज लेने के अधिकारी हैं। सिर्फ एक परंपरा के रूप में तिलक लगवाना ज्यादा दिन तक शोभेगा नहीं। क्योंकि आत्मा के अंदर आज भी इतनी गहराई से सारे विकार भरे हुए हैं कि हर कोई, हर किसी को, हर तरह से स्वीकार करने को राजी नहीं है। इसी चीज का यादगार वहां दिखाया गया कि जब रामचन्द्र जी रावण पर विजय प्राप्त

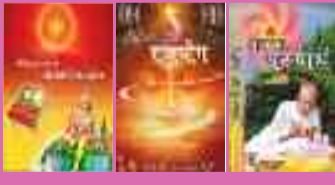
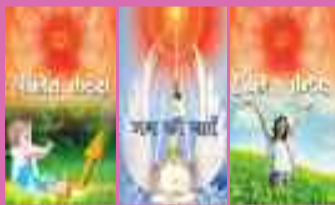
करके अयोध्या लौटे तो पूरे राज्य ने उनके सम्मान में दीपावली का त्योहार मनाया और उसके बाद उनका राज्याभिषेक किया गया। अब राम के राज्य में तो और लोग भी तो होंगे ना, और राम के साथ भी कुछ विशेष लोग थे, लेकिन फिर भी राम राज्य कहा जाता है, क्यों कहा जाता है क्योंकि राम ने रामत्व को सबके अंदर देखा, सभी को समान दृष्टि से देखा, समान भाव से देखा। प्रजा का पालन राजा का प्रथम कर्तव्य समझा। भावना भी सबके लिए समान, प्रेम और खुशी के साथ भरपूर रहने के बाद ही किसी को राज्य-भाग्य दिया जाता है, वो राम के अंदर दिखाया गया।

तो हम भी अगर चाहते हैं कि कलियुग रूपी अंधकारमय परिवेश से निकलकर सतयुग रूपी परिधान को पहनें तो उसके लिए हमें भी इन सारे गुणों और विशेषताओं को एक साथ समेटकर अपने अंदर समाना होगा। और उसको लम्बे समय तक अभ्यास में लाना होगा। तब जाकर लम्बे समय का राज्य-भाग्य हमारे पास आयेगा। तो इस भाई दूज पर कुछ ऐसे संकल्पों के साथ जीवन की नई ऊँचाइयों को पवित्रता के माध्यम के साथ छुएं, इसी आश के साथ भाई दूज की बहुत-बहुत शुभकामनाएं।

उपलब्ध पुस्तकें



जो आपके जीवन को बदल दें



प्रश्न : मैं कैलाशपंथ, हिमाचल से हूँ। मेरे भाई ने बिजनेस में मुझे धोखा दिया और मेरे लिए उल्टा-सीधा प्रसारित भी किया। उसके धोखे से मैं बहुत टूट गया हूँ और बहुत दुःखी रहने लगा हूँ। मैंने एक बार तो मरने की कोशिश भी की लेकिन बच गया। अब भी मैं इस सदमे से उभर नहीं पाया हूँ, मैं क्या करूँ?

उत्तर : जब अपना कोई इस प्रकार धोखा दे जाता है जिस पर हमने विश्वास किया हो तो सचमुच टूटने की स्थिति तो आ जाती है। लेकिन मैं आपको कहूंगा कि ये जीवन बहुत मूल्यवान है। ये धोखा देना, धन का चले जाना ये सब तो विनाशी हैं। ये तो आज हैं कल नहीं, आज कोई मित्र हैं, कल शत्रु बन जाते हैं। कोई शत्रु है वो मित्र बन जाता है, ये खेल तो चल रहा है लेकिन कभी भी अपने जीवन को नष्ट करने की नहीं सोचनी चाहिए।

मुझे एक सच्ची घटना याद आ गई - बहुत साल पहले अफ्रीका से एक अमीर व्यक्ति बॉम्बे में हमारे प्रोग्राम में आये और उनको ज्ञान बहुत अच्छा लगा और राजयोग सीखा। उन्होंने केन्या में हमारा सेन्टर खोलने के लिए निमंत्रण दिया। अचानक क्या हुआ 6-8 मास ही हुए थे। बहुत बड़ा बिजनेस था उनका 47 कंट्रीज में, दिवाला हो गया। दिवाला हो गया तो सबकुछ चला गया और एक मकान बचा उसके पास। वो अपने बगीचे में घूम रहे थे। उनका फ्रेंड उनको मिलने आया हुआ था सांत्वना देने, सांत्वना दी और बातचीत होने लगी तो बोला बहुत बुरा हो गया, आपका इतना सबकुछ नष्ट हो गया। हम आपके साथ हैं कोई मदद चाहिए तो बताना क्योंकि ऐसे विकट समय पर ही मनुष्य को मदद की जरूरत पड़ती है। वो सोचते रहे, सोचते रहे और उन्होंने एक बहुत सुन्दर बात कही कि देखो जब मैं भारत से अफ्रीका में आया था तो मैं एक अटैची और बैग लेकर आया था, मेरे पास कुछ नहीं था। मैंने एक छोटी-सी नौकरी की थी और केवल 30 साल में मैं एक बहुत बड़े बिजनेस का मालिक बन गया था। मैंने बिजनेस क्रियेट किया था ना, मैं क्रियेटर हूँ, चलो मेरा बिजनेस नष्ट हो गया, पैसा नष्ट हो गया, लेकिन मैं तो जिंदा हूँ। तो जब

क्रियेटर जिंदा है तो मैं फिर क्रियेट कर लूँगा। वो टैलेंट्स मेरे अन्दर है। ये बात सुनकर मुझे भी बहुत आनंद आया।

मैंने सीखा, वि आर क्रियेटर। हमारा सबकुछ नष्ट हो जाये हमें अपने को नष्ट करने की कभी नहीं सोचनी चाहिए। सबने देखा ये कि 5-7 साल में फिर से उन्होंने अपना बिजनेस स्थापित कर लिया, फिर वे उसी पॉजिशन पर थे। तो मैं आपको कहूंगा कि मरने की कभी न सोचें और ये बुरे दिन आपके जीवन में आये हैं। आपको तो पता है ना कि सत्य आपके पास है। अपने सत्य में विश्वास रखें और दूसरों के द्वारा फैलाये गये प्रचार से अपने को निराश न करें। अपनी खुशी

मन की बातें



- राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

को नष्ट न करें। देखिए संसार ही ऐसा है, कलियुग के अंत में वो व्यक्ति जो बहुत पाप कर रहा है, जो धोखा दे रहा है अपने को बचाने के लिए, अपने को सत्य सिद्ध करने के लिए, उल्टी-सुल्टी बातें तो करेगा ही। इसलिए इससे प्रभावित न होकर ऐसे सोचें कि जैसे बहुत सारी बद्बू हो और एक अमरबत्ती जला देते हैं, अमरबत्ती ये तो नहीं सोचती ना कि बद्बू बहुत है, नहीं। वो तो अपनी सुगन्ध फैलायेगी।

इसीलिए राजयोग सीखें, क्योंकि राजयोग हमें सदा प्रसन्न रहने की कला भी सिखाता है। राजयोग का एक ये भी विधान है कि वो हमारे मन में सुन्दर विचारों को क्रियेट करने की कला प्रदान करता है। आप सुन्दर विचारों को क्रियेट करिए। और आपके पॉजिटिव व सत्यता के विचारों के वायब्रेशन्स उस असत्य व निगेटिव वायब्रेशन्स को नष्ट कर देंगे। आप दिखा दें कि आपको कोई व्यक्ति धोखा देकर बिगाड़ नहीं सकता। हमारे भाग्य को छिन नहीं सकता, भगवान हमारे साथ है, भाग्य हमारे साथ है।

प्रश्न : मैं सतरूपा बोहंती, भवानीपटना ओडिशा से हूँ। मैं और मेरे पति दोनों ही बहुत क्रोधियों हैं। कभी-कभी हमारी लड़ाई इतनी बढ़ जाती है कि पड़ोसियों को आकर छुड़ना पड़ता है। मैं अपने गुस्से को कैसे नियंत्रित करूँ?

उत्तर : ये कटु समस्या है। देखिए क्रोध की शुरुआत मूढ़ता से होती है; और इसका अन्त पश्चाताप से। क्रोध करने के बाद ऐसा हो ही नहीं सकता कि क्रोधी व्यक्ति पश्चाताप की अग्नि में न जलता हो। अभी आपके अन्दर इच्छा हो गई कि इस क्रोध से निजात पायें हम किसी भी तरह। क्योंकि घर का वातावरण तो बहुत खराब हो जाता है; और बच्चों पर भी बहुत बुरा असर पड़ता है। माँ-बाप के वायब्रेशन्स बच्चे जल्दी ग्रहण करते हैं। और जिस घर में क्रोध की अग्नि जलती है वहाँ प्रेम और खुशी का माहौल तो रहता ही नहीं। और जिस घर में प्रेम और खुशी न हो उस घर में बच्चों का बौद्धिक विकास और शारीरिक विकास दोनों ही रूक जाते हैं। क्रोध स्वयं में एक निगेटिविटी है। मुझे याद आ रहा है कि जब

मनुष्य क्रोध करता है तो उसे याद रखना चाहिए कि वो बाहर की बहुत सारी निगेटिव एनर्जी को अट्रेक्ट कर रहा है, ये बहुत सूक्ष्म साइकोलॉजिकल थ्योरी हो गई। मेडिकल डॉक्टर्स जो हैं वो हमारे यहाँ तो बहुत अच्छी तरह एक्सप्लेन करते हैं कि क्रोध की तरंगों से बॉडी में क्या-क्या हो जाता है। पूरी नस नाड़ियाँ खींच जाती हैं, सेल्स डेड होने लगते हैं। किसको हाई ब्लड प्रेशर होने लगता है, किसी को हार्ट अटैक होने लगता है, तो इससे बचना चाहिए।

आपने इच्छा व्यक्त की है तो मैं बताऊंगा कि आपके शहर में जहाँ भी आस-पास ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र है आप वहाँ जायें, वहाँ राजयोग के द्वारा इस क्रोध पर विजय पाने का बहुत सरल तरीका मिलता है। राजयोग और स्पिरिचुअल नॉलेज क्रोध को समाप्त कर देती है। फिर भी जब तक आप वहाँ जायें तो मैं आपको एक सुन्दर-सी प्रैक्टिस सीखा देता हूँ। आप दोनों ही सवरे जल्दी उठें और प्रकृति के शांत वातावरण का इफेक्ट अपने ब्रेन पर आने दें। थोड़ा

खुली हवा में आ जायें, छत पर जायें। हर समय बंद कमरे में रहना वो अच्छा नहीं है हेल्थ के लिए भी, ब्रेन के विकास के लिए भी। और इस तरह विचार करें कि ये जीवन कितना सुन्दर है। भगवान ने ये कितना सुन्दर संसार रचाया है। हम क्यों छोटी-छोटी बातों में उलझ कर इसकी सुन्दरता को नष्ट कर देते हैं। नहीं, हमें बहुत अच्छा इंसान बनना है। हम तो भगवान के बच्चे हैं। वो तो शांति का सागर है। मुझे भी अब शांत हो जाना है। तो सात बार रोज संकल्प करें मैं भगवान की संतान हूँ, मेरा चित्त शांत हो गया है...। तो अगर सात बार रोज ऐसा करेंगे तो सर्वोन्शियस माइंड इसे रिसीव करेगा और वो चित्त को शांत करेगा। और क्रोध की अग्नि थोड़े दिन में बुझ जायेगी।

क्रोध को जीतने के लिए इस बात पर ध्यान देना चाहिए कि क्रोध का जन्म होता है कामना से, मनुष्य एक-दूसरे से कुछ एक्सपेक्ट करता है कि ये व्यक्ति मेरे सामने झूठ न बोले, ये व्यक्ति टाइम पर आये, ये व्यक्ति बहुत बुद्धिमान हो... ये जरूरी नहीं कि वो व्यक्ति हमारी कामनाओं पर खरा उतरे। अपनी कामनाओं को भी थोड़ा डाउन करें। थोड़ा धैर्यचित्त हों और ये याद रखेंगे कि धैर्य से क्रोध को जीता जा सकता है। तो बहुत जल्दी ही आपको सफलता मिल जायेगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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





वरिष्ठ

राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

कहते हैं हम उसे। भले डॉक्टरों कहते हैं ब्रेन फेल हो गया, हार्ट फेल हो गया। परन्तु वास्तव में आत्मा देह छोड़कर चली जाती है। पुर्नजन्म होता है, गर्भ में आत्मा का आगमन होता है।

मेडिकल साइंस इन तीनों में डिफ्रेंस केवल इतना ही कर पार्यो थी कि सोचते रहे कि एक हिस्सा माइंड है, दूसरा हिस्सा बुद्धि है, उसमें सब्कोन्शियस माइंड, अनकोन्शियस माइंड,

मानसिक रोगों का कारण और निवारण

जैसे हमारे संकल्प... वैसी हमारी स्थिति

नया शरीर प्रारम्भ होता है। हम सभी आत्मायें हैं। इस संसार के सभी लोग इस सत्य को भूल गये हैं। भौतिकता में बहुत संलग्न हो गये हैं। इसलिए क्या हो रहा है- सांसारिक इच्छाओं के पीछे मनुष्य भाग रहा है। कोई धन-संपदा के पीछे भाग रहा है, कोई पद पाँजिशन के पीछे भाग रहा है। उसको आत्म उन्नति का ख्याल ही नहीं है।

अब इस आत्मा में तीन मुख्य शक्तियाँ हैं। मन-बुद्धि और संस्कार। संस्कार माना हमारी आदतें, हमारी जो नेचर हो जाती है। मन, इसके द्वारा हम सोचते हैं। माइंड इज द पाँवर ऑफ थॉट, पाँवर ऑफ थिंकिंग। ये सोचने

कोन्शियस माइंड ये सब व्याख्यायें बहुत कर दें। पर मन आत्मा की शक्ति और ब्रेन शरीर की शक्ति है। अलग-अलग कर लें दोनों को। आत्मा न हो तो शरीर डेड है। अब मन और बुद्धि दोनों का सीधा सम्बन्ध ब्रेन से है। सिम्पल भाषा में जान लें ब्रेन हमारा कंप्यूटर है शरीर को चलाने वाला। लेकिन कंप्यूटर आपे ही तो काम नहीं करते चाहे वो सुपर कंप्यूटर हो, चाहे सुप्रीम कंप्यूटर। उसके लिए एक ऑपरेटर की जरूरत पड़ती है। इसी तरह मन-बुद्धि इसको ऑपरेट करते हैं।

बस यहाँ कम्प्यूजन हुआ, रोग मन में है और इलाज ब्रेन का किया जा रहा है। थोड़ा फायदा होता है फिर वैसा का वैसा हो जाता है। किसी का तो डल ही हो जाता है। किसी का ब्रेन थोड़ा समय एक्टिव रहता है, कईयों का फिर कुछ साल भी एक्टिव रहता है फिर डिप्रेशन के शिकार हो जाते हैं। तो हमें मन के इलाज की भी जरूरत है। जैसी हमारी मन की स्थिति होती है वैसी ही ब्रेन की स्थिति होती है। यानी जैसा मन वैसा ब्रेन। यानी मन की शक्ति ही ब्रेन का निर्माण करती है। मन ही ब्रेन को अफेक्ट करता है। अच्छे संकल्प हैं मन में तो ब्रेन की स्थिति अच्छी और पाँवरफुल, जितने पाँवरफुल थॉट्स हमारे मन में होंगे ब्रेन उतना ही पाँवरफुल होगा। और वैसे ही हमारे वायब्रेशन होंगे। जितनी निगेटिव थिंकिंग होगी, कमजोर विचार होंगे, हताशा-निराशा के विचार होंगे उतना ही ब्रेन भी धीरे-धीरे कमजोर होता जायेगा। और इससे बढ़ते हैं मानसिक रोग।

मेडिकल साइंस में भी ब्रेन के डॉक्टर अलग, न्यूरोसर्जन कहते हैं, न्यूरोफिजिशियन कहते हैं, और मानसिक रोगों के डॉक्टर अलग हैं जो साइकेट्रिक डिजीज को ट्रीट करते हैं। वो उनका अलग सब्जेक्ट, वो उनका अलग सब्जेक्ट, तो दोनों को मिलाकर एक साथ अगर काम करेंगे, तो शायद मानसिक रोगों पर कंट्रोल पाया जा सकेगा।

अच्छे संकल्प हैं मन में तो ब्रेन की स्थिति अच्छी और पाँवरफुल, जितने पाँवरफुल थॉट्स हमारे मन में होंगे ब्रेन उतना ही पाँवरफुल होगा। और वैसे ही हमारे वायब्रेशन होंगे।

की शक्ति है, संकल्प शक्ति है। और बुद्धि, पाँवर ऑफ विज्डम, पाँवर ऑफ विज्वुअलाइजेशन, पाँवर ऑफ जजमेंट। ये हमारी बुद्धि का काम है। मन और बुद्धि दोनों मिलकर काम करते हैं। मन, इसमें संकल्पों की एक गति होती है। किसी का मन धीमी गति से चलता है, किसी का तेज गति से चलता है। योगियों का मन धीमी गति से चलते-चलते उसकी गति और स्लो डाउन हो जाती है। और जो चिंताओं में रहते हैं, परेशानियों में रहते हैं, मोबाइल पर ज्यादा इनफॉर्मेशन कलेक्ट करते हैं उन सबका मन फास्ट हो जाता है, वो बहुत सोचते रहते हैं। लेकिन एक इम्पोर्टेंट फैक्टर है मानसिक रोगों का। आगे बढ़ने से पहले मैं बता दूँ, मन और बुद्धि और तीसरी चीज है ब्रेन। हमारी

संसार में जहाँ अनेक रोग बढ़ते दिखाई दे रहे हैं, वहीं अभी प्रकोप नज़र आ रहा है मानसिक रोगों का। बहुत लोग इसको समझ नहीं पाते कि मानसिक रोग आखिर बढ़ क्यों रहे हैं। चिंतायें पहले भी थीं। समस्यायें पहले भी बहुत होती थीं। लेकिन अब अधिकतर लोग मानसिक रोगों के शिकार हो रहे हैं। किसी को रात को नींद नहीं आती है। किसी को डिप्रेशन हो गया है। मेडिकल साइंस में कई नाम हैं ऐसे जो सिजोफ्रेनिया हो गया, ओसीडी। और ऐसे कई नाम जो युवकों को खास 40 साल तक की आयु वालों को काफी परेशान कर रहे हैं। कई लोगों ने, कई युवकों ने कमरे में बंद कर लिया है। आइसोलेटेड कर लिया है। कईयों को ज्यादा सोचने की आदत पड़ गई है। और भी कई चीज उदास रहना, कहीं भी मन न लगना। ये सब लक्षण दिखाई दे रहे हैं मानसिक रोगों के।

आप जरूर जानना चाहेंगे गृह्य रहस्यों को जो मैं स्पष्ट कर देना चाहता हूँ कि जो भगवान के द्वारा कही गई बातें हैं, जो एकदम सत्य हैं। सबसे पहले तो हमें ये बात जाननी चाहिए कि मैं इस शरीर में रहने वाली चैतन्य आत्मा हूँ। आत्मा ब्रेन के बीच में रहती है, प्वाइंट ऑफ एनर्जी है। मैं बहुत सूक्ष्म हूँ। मुझसे चारों तरफ निरन्तर वायब्रेशन्स फैलते रहते हैं। तो पहले तो सभी को इस सत्य को स्वीकार कर लेना चाहिए। अब ये बात तो नहीं कि मैं ये बातें नहीं मानता। अब मानें या न मानें ये तो सत्य है। देखो आत्मा शरीर छोड़ती है, मृत्यु



खरगोन-अन्नपूर्णा नगर(म.प्र.)। खरगोन लोकसभा क्षेत्र के सांसद गजेन्द्र पटेल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. किरण दीदी। साथ ही दीदी ने उन्हें ईश्वरीय सौगात भेंट की व माउण्ट आबू आन का निमंत्रण भी दिया।



मंदसौर-म.प्र.। सांसद सुधीर जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. उषा बहन।



नवसारी-गुज.। विधायक राकेश देसाई को रक्षासूत्र बांधने से पूर्व आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. गीता दीदी।



इंदौर-न्यू पलासिया(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज के ओम शांति भवन की ओर से राकेश गुप्ता, पुलिस महानिरीक्षक को रक्षासूत्र बांधने से पूर्व आत्मस्मृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु. संगीता बहन। साथ हैं ब्र.कु. नारायण भाई।



बिजावर-म.प्र.। सब जेल बिजावर में जेलर मुकेश मांझी, अन्य स्टाफ तथा 150 कैदियों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रीति बहन व अन्य ब्र.कु. बहनें।



आरंग-छ.ग.। नगर पालिका अध्यक्ष चंद्रशेखर चंद्राकर को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. लता दीदी।



ग्वालियर-माधौगंज(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज के प्रभु उपहार भवन सेवाकेन्द्र में अंतर्राष्ट्रीय युवा दिवस के अवसर पर वाई 20 के अंतर्गत आयोजित 'हेल्थ वेलबीइंग एंड स्पोर्ट्स : एजेंडा फॉर यूथ' थीम पर युवाओं के लिए आयोजित कार्यक्रम में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आदर्श दीदी, ग्वालियर दक्षिण के विधायक प्रवीण पाठक, ब्र.कु. डॉ. गुरचरण सिंह, एडवोकेट अनिरुद्ध सिंह, ब्र.कु. रोशनी बहन, ब्र.कु. सुरभि बहन, ब्र.कु. जीतू भाई व 150 से अधिक युवा भाई-बहनें शामिल रहे।



बारडोली-गुज.। बैंक मैनेजर हिमांशु जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. जयश्री बहन।



वारंगल-तेलंगाना। ब्रह्माकुमारीज के महिला प्रभाग द्वारा आयोजित 'एम्पावरिंग द फैमिली' रैली के स्थानीय सेवाकेन्द्र में पहुंचने पर आयोजित अभिनंदन कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए फर्स्ट एडिशनल डिस्ट्रिक्ट एंड सेशन जज श्रीमति प्रेमलता बहन, राजयोगिनी ब्र.कु. सविता बहन, डीईओ जेंडर को-ऑर्डिनेटर श्रीमति फ्लोरेंस बहन, रैली को-ऑर्डिनेटर ब्र.कु. लक्ष्मी बहन, ब्र.कु. सुधाकर भाई तथा रैली के अन्य सदस्य।



दुर्ग-छ.ग.। लोक निर्माण विभाग के सुपरिटेण्डेंट इंजीनियर एच.आर. ध्रुव को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रीता बहन।

यहाँ ओम शांति में विश्व शांति का दिखता है आगाज़



“**‘वैश्विक शांति और सद्भाव के लिए सशक्त मीडिया’ विषय पर चार दिवसीय राष्ट्रीय मीडिया सम्मेलन में देशभर से पहुंचे 1500 पत्रकार**

शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज शांतिवन परिसर के विशाल डायमण्ड हॉल में मीडिया प्रभाग द्वारा आयोजित ‘वैश्विक शांति और सद्भाव के लिए सशक्त मीडिया’ राष्ट्रीय सम्मेलन में देशभर से 1500 से अधिक पत्रकार भाग लेने पहुंचे। इसमें प्रिंट और इलेक्ट्रॉनिक मीडिया, वेब, रेडियो, विभिन्न समाचार पत्रों, टीवी चैनल के संपादक, ब्यूरो चीफ,

यात्रा पर ले जाया जाता है। उ.प्र. बुलंदशहर से आए भाजपा अनुसूचित मोर्चा के राष्ट्रीय महामंत्री और सांसद डॉ. भोला सिंह ने कहा कि मैं 15 साल से ब्रह्माकुमारीज से जुड़ा हूँ। यहां आकर जो शांति की अनुभूति होती है वह बाहर की दुनिया में नहीं मिलती है। हम जैसा सोचते हैं, विचार करते हैं, वैसे बनते जाते हैं। यदि हमारे विचारों में शांति है तो हम वैसे ही बोलते हैं। उन्होंने सभी मीडियाकर्मियों से अनुरोध करते हुए कहा कि अपने विचारों को सकारात्मक और सशक्त बनाने के लिए जीवन में अध्यात्म और राजयोग को अवश्य अपनायें। आज समाज को आध्यात्मिक ज्ञान की बहुत आवश्यकता है।



चिंतन करें... समाज में शांति कैसे आए

वरिष्ठ राजयोग शिक्षक राजयोगी ब्र.कु. सूर्य भाई ने कहा कि सभी पत्रकार भाई-बहनों से आह्वान है कि आप सभी चिंतन करें कि समाज में न्यूज देने के साथ-साथ समस्याओं का समाधान भी पेश करें। समाज में शांति कैसे आएगी, इस पर स्टोरी करें। ऐसी स्टोरी करें कि लोगों के जीवन में आशा जगे, नई ऊर्जा आ जाए, जीवन में शांति और खुशी आ जाए। आप सभी अपनी कलम की ताकत से समाज को नई जागृति दे सकते हैं। उन्होंने कहा कि हम सभी के मन में एक क्रिएटिव एनर्जी है। मनुष्य की जो क्षमताएं हैं उन्हें जगाना होगा, तभी समाज में शांति आएगी। पत्रकार समाज के निर्माता हैं।

संवाददाता और रिपोर्टर शामिल रहे। सम्मेलन में आईआईएमसी नई दिल्ली के पूर्व निदेशक प्रो. संजय द्विवेदी ने कहा कि आज सकारात्मक और मूल्य निष्ठ पत्रकारिता की आवश्यकता है। पत्रकारिता में मूल्य होंगे तो समाज भी मूल्यवान बनेगा। जब हम नैतिक बनेंगे

सभी एक ईश्वर की संतान हैं ब्रह्माकुमारीज के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर भाई ने कहा कि परमात्मा ने हम सबको इस धरा पर अच्छा पार्ट बजाने के लिए भेजा है। इसलिए आप सभी मीडियाकर्मियों आपके पास जो पावर है उसका उपयोग समाज कल्याण



शांति न केवल समाज किंतु मन में जरूरी

उदयपुर से आए मोहनलाल सुखाड़िया यूनिवर्सिटी के जर्नलिज्म डिपार्टमेंट के एचओडी प्रो. कुंजन आचार्य ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज संस्थान का बहुत-बहुत साधुवाद जो शांति पत्रकारिता की बात कर रहा है। शांति का समाधान कैसे प्रस्तुत कर सकते हैं, हमें इस पर काम करना होगा। दुनिया में जो युद्ध चल रहे हैं क्या किसी अखबार या चैनल ने यह प्रयास किया कि शांति कैसे स्थापित की जाए! शांति न केवल समाज में किंतु मन में जरूरी है।

तो संस्कृति और मूल्यों पर खड़े रहेंगे। उन्होंने कहा कि मीडिया की शिक्षा आत्मनिर्भरता की शिक्षा है। मीडियाकर्मियों कभी सेवानिवृत्त नहीं होते क्योंकि वह विचार की यात्रा पर होते हैं। हम सर्वे भवतु सुखिनः सर्वे संतु निरामया को लेकर चलने वाले हैं। ब्रह्माकुमारीज में सभी को राजयोग द्वारा मनुष्य बनने की

और विश्व शांति के लिए करें। संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी डॉ. निर्मला दीदी ने कहा कि हम सभी आत्मिक रूप से भाई-भाई हैं। सभी एक ईश्वर की संतान हैं। आज हम सभी सुख-शांति चाहते हैं। इसके लिए जरूरी है कि हम आपस में भ्रातृत्व की भावना रखें।

सम्मेलन के दौरान...

मीडिया कर्मियों के इनर एम्पॉवरमेंट के लिए पाँच मेडिटेशन सेशन, दो प्लेनरी खुले सत्र, एक टॉक शो, दो इनसाइट सेशन का आयोजन हुआ जिसमें सभी ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। साथ ही दो विशेष कल्चरल प्रोग्राम का भी आयोजन हुआ।



सांस्कृतिक संध्या में बालक-बालिकाओं ने अपनी प्रस्तुति से सभी का मन मोह लिया।

यहाँ पढ़ाया जाता है आत्मा का पाठ

मीडिया प्रभाग अध्यक्ष राजयोगी ब्र.कु. करुणा भाई ने कहा कि संस्था यह संदेश पूरे विश्व में देने के लिए समर्पित है कि हम सभी एक चैतन्य आत्मा हैं और परमपिता परमात्मा की संतान हैं। सर्व आत्माओं के पिता, परमपिता, परमेश्वर निराकार शिव ही हैं, जिन्हें सभी धर्मों में किसी न किसी रूप में माना जाता है। ईश्वर एक है। राजयोग मेडिटेशन यहां

की मुख्य शिक्षा है। गुजरात वलसाड से आई ब्र.कु. रंजन बहन ने राजयोग मेडिटेशन की गहन अनुभूति करते हुए शांति और शक्ति का अनुभव कराया।

शांति पत्रकारिता आज समाज की जरूरत

भागलपुर से आई इग्नू की रीजनल डायरेक्टर प्रो. डॉ. सराह नसरीन ने कहा कि हमें चिंतन करने की जरूरत है कि हम विकास की दौड़ में विनाश की ओर

परमात्मा के साथ कर्म्यूनिकेशन यहां सीखने को मिलता है

छ.ग. रायपुर से आए कुशाभाऊ ठाकरे जर्नलिज्म एंड मास कर्म्यूनिकेशन यूनिवर्सिटी के पूर्व कुलपति प्रो. डॉ. मानसिंह परमार ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज समाज में आध्यात्मिक शिक्षा के माध्यम से मानवीय मूल्यों को बढ़ा रहा है। यहां हमें इंटरा पर्सनल कर्म्यूनिकेशन सिखाया जाता है, जहां हम खुद को परमात्मा से जोड़ते हैं। लोग सकारात्मक और अच्छे कंटेंट पसंद करते हैं। आज भी यदि हम अच्छे कंटेंट देंगे तो देखने वाले लोग हैं।



श्रेष्ठ सोच के साथ लिखेंगे तो श्रेष्ठ कंटेंट ही समाज को जाएगा और समाज श्रेष्ठ बनेगा

अब समय आ गया है कि हमें समस्या पर चर्चा करने की जगह समाधान का हिस्सा बनना होगा। इसके लिए हमें अपने जीवन में सबसे पहले समाधान और शक्ति के संकल्पों को लाना होगा। सारे विश्व की नजर भारत पर है। क्योंकि भारत के पास ही दुनिया की समस्याओं को हल करने की शक्ति और ताकत है। मीडिया को ऐसे सकारात्मक कदम उठाने होंगे जिससे समाज को नई प्रेरणा, नई राह मिले। समाज में जैसे-जैसे टीवी, सीरियल, फिल्म आदि का विस्तार होता गया वैसे-वैसे बदलाव आते गए। जो हम सुनते, देखते और पढ़ते हैं उससे मन का स्वास्थ्य बनता है। जो बार-बार संकल्प कर लिया वह हमारी सोच बन जाती है। सोच से संस्कार और संस्कार कर्म में बदल जाते हैं। यही कर्म हमारा भाग्य बनाते हैं। मीडिया के भाई-बहन जब अपनी सोच को बदल देंगे तो वह जो लिखेंगे, समाचार पेश करेंगे तो समाज में श्रेष्ठ कंटेंट ही जाएगा और समाज श्रेष्ठ बनेगा। घर में जो धन आए वह दुआओं वाला हो। दूसरों को सुकून और शक्ति के संकल्प देने वाला ही धन लाए।

अपने मन को शांति का केन्द्र बनाना होगा

अहमदाबाद से आए टाइम्स ऑफ इंडिया के एडिटर वरिष्ठ पत्रकार तुषार प्रभु ने कहा कि शांति पत्रकारिता हमारे लिए एक नया कॉन्सेप्ट है। मैं ब्रह्माकुमारीज संस्थान का ऋणी हूँ कि यहां के ज्ञान और राजयोग मेडिटेशन से मुझमें बहुत सकारात्मक बदलाव आया है। इसका परिणाम है कि पिछले एक साल में मैंने एक बार ही गुस्सा किया है। राजयोग हमारी सोच को बदल देता है। सबसे पहले हमें अपने मन को शांति का केन्द्र बनाना होगा। आज मैं एक पत्रकार के तौर पर बहुत खुश हूँ। जब हम खुद प्रसन्न होंगे, खुश होंगे तभी पीस जर्नलिज्म के बारे में सोच सकते हैं।

तो नहीं बढ़ रहे हैं। पत्रकारों को समस्या के साथ समाधान को पेश करने की जरूरत है। तभी समाज में सकारात्मक बदलाव आएगा। नई दिल्ली से आई मोटिवेशनल स्पीकर व लेखक ललिता सहरावत ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज द्वारा आज पूरी मानवता को मार्गदर्शन प्राप्त हो रहा है। ओम शांति यह दो शब्द ब्रह्माण्ड की सारी समस्याओं को अपने अंदर समेटे है।

समाज में शांति के लिए मन में शांति जरूरी

अति. महासचिव ब्र.कु. बृजमोहन भाई ने कहा कि इस ईश्वरीय विश्व विद्यालय की स्थापना स्वयं परमपिता शिव परमात्मा ने की है। परमात्मा ने प्रजापिता ब्रह्मा के मुख से जो ज्ञान दिया और जिन्होंने इस ज्ञान को अपने जीवन में धारण किया वह ब्रह्माकुमार-ब्रह्माकुमारियां कहलाए।

इन्होंने भी रखे विचार-

- ओडिशा बुद्ध से आए ऑल इंडिया रेडियो के पूर्व एडवाइजर प्रो. चितरंजन मिश्रा ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज के इस ज्ञान और चिंतन को हम सभी को समझकर समाज को बताना होगा। - नेपाल सप्तगरी से आए फेडरेशन ऑफ नेपाल जर्नलिस्ट के अध्यक्ष श्रवण कुमार राव ने कहा कि शांति पत्रकारिता को भारत और नेपाल दोनों राष्ट्रों में पत्रकारों को शुरू करने की जरूरत है। - ओडिशा से आई एससी-एसटी बोर्ड और स्टेट एडवाइजरी बोर्ड की सदस्य डॉ. मेनांती बिहेंद्रा ने कहा कि आज मीडिया सबसे पावरफुल टूल के रूप में समाज के सामने है। समय की मांग है कि पत्रकार संकल्प लें कि हम समाज में शांति लाने के लिए प्रयास करेंगे। - ब्रह्माकुमारीज के कार्यकारी सचिव डॉ. ब्र.कु. मृत्युंजय

भाई ने कहा कि हम अपने मूल्य और संस्कारों को भूल गए हैं। इससे हमारी सोच और कर्मों में गिरावट आ गई है। अब परमात्मा आकर हमें राजयोग की शिक्षा दे रहे हैं। वह स्वर्णिम दुनिया में जाने की राह बता रहे हैं। - मुंबई से आए सीनियर मैनेजमेंट कंसल्टेंट ओमवीर सिंह सैनी ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान और अध्यात्म को जीवन में अपनाने से पत्रकारों की खुद की स्थिति के साथ पत्रकारिता की दिशा बदल सकती है। - इंदौर से आए रेडियो सरगम के निदेशक वरिष्ठ पत्रकार आशीष गुप्ता ने कहा कि आज जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में अध्यात्म की जरूरत है। हम विज्ञान में कितने भी आगे बढ़ जाएं लेकिन अध्यात्म के बिना सब अधूरा है। - जोनल को-ऑर्डिनेटर ब्र.कु. सरला आनंद बहन, ज्ञानामृत पत्रिका की संपादक ब्र.कु. उर्मिला

बहन, मैसूर से आए जानकी टीवी के मैनेजिंग डायरेक्टर महादेव स्वामी, भागलपुर से आए इग्नू के असिस्टेंट डायरेक्टर डॉ. कमलेश मीना, मीडिया विंग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. आत्मप्रकाश भाई, राष्ट्रीय समन्वयक ब्र.कु. सुशांत भाई, पीआरओ ब्र.कु. कोमल भाई, राष्ट्रीय समन्वयक ब्र.कु. सरला बहन आदि ने भी अपने विचार व्यक्त किए। संचालन गुजरात ज़ोन की जोनल को-ऑर्डिनेटर ब्र.कु. नंदिनी बहन, चंडीगढ़ जोन की जोनल को-ऑर्डिनेटर ब्र.कु. पूनम बहन व जयपुर से आई जोनल को-ऑर्डिनेटर ब्र.कु. चंद्रकला बहन ने किया। आभार सिद्धपुर से आई सबजोन को-ऑर्डिनेटर ब्र.कु. विजया बहन ने किया। राष्ट्रीय समन्वयक ब्र.कु. शांतनु भाई ने सभी मीडिया बंधुओं का परमात्मा शिव के घर में स्वागत किया।