ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -26 | फरवरी - I - 2024 | अंक - 21 | माउण्ट आबू | Rs.-12

'मूल्य आधारित सेवा द्वारा समृद्ध समाज की पुनर्स्थापना' अभियान

ब्रह्माकुमारीज़ संगठन का यह अभियान संजीवनी बूटी की तरह कार्य कर रहा है : नगर प्रमुख

45 कार्यक्रम अठारह दिवसीय अभियान के तहत हुए आयोजित

450 समाज सेवा करने वाले लोगों को किया गया सम्मानित

25000 लोग अभियान के तहत कार्यक्रमों से हुए लाभान्वित

नेपाल। ब्रह्माकुमारीज़ के समाज सेवा प्रभाग की ओर से 'मूल्य आधारित सेवा द्वारा समृद्ध समाज की पुनर्स्थापना' विषय पर भारत-नेपाल बॉर्डर स्थित फारबिसगंज में 18 दिवसीय अभियान का आगाज़ हुआ। जोगबनी, बिर्तामोड, चंद्रगड़ी, धुलाबारी, धनकुटा, दमक, विराटनगर, रानी, धराण, नारायणगढ़, भरतपुर, ललितपुर होते हुए नेपाल की राजधानी काठमांडू में इस अभियान का समापन हुआ। सामाजिक मूल्यों को जन-जन के मन तक पहुंचाने के लिए निकाले गए अभियान के आरंभ में प्रभाग की अति. राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. वंदना दीदी, नेपाल के विराटनगर सब ज़ोन प्रभारी ब्र.कु. गीता दीदी, मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. बीरेंद्र भाई, केरल ज़ोन संयोजक व मोटिवेशनल स्पीकर प्रो. स्वामीनाथन, मुम्बई से आये मोटिवेशनल स्पीकर प्रो. ई.वी. गिरीश, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका, प्रभाग की अधिशासी सदस्या बीके तारा दीदी, फारबिसगंज सेवाकेंद्र संचालिका,

> फारबिसगंज नगर प्रमुख श्रीमती बीना देवी व पुलिस उपाधीक्षक ने ब्रह्माकुमारीज़ संगठन के समाज सेवा प्रभाग की ओर से की जा रही सेवाओं को अनुकरणीय बताते हुए वर्तमान समय और परिस्थितियों को देखते हुए आध्यात्मिक मूल्यों को प्राथमिकता से जीवन में अपनाने पर बल दिया। उन्होंने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ संगठन द्वारा चलाया गया अभियान संजीवनी बूटी की तरह कार्य कर रहा है। जन-जन को जीने की नई दिशा मिल रही है।

प्रभाग की अधिशासी सदस्या ब्र.कु. रूकमा बहन, प्रभाग के अधिशासी सदस्य ब्र.कु. विनोद, पीएमटीवी सदस्य ब्र.कु. प्रकाश, अजमेर सबज़ोन से प्रभाग की संयोजिका ब्र.कु. अंकिता, चंडीगढ़ से प्रभाग की क्षेत्रीय संयोजिका ब्र.कु. सुमन, उत्तराखंड क्षेत्रीय संयोजिक ब्र.कु. नीलम, हरियाणा असंध सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. ऊषा, रुड़की से प्रभाग के अधिशासी सदस्य ब्र.कु. लक्ष्मीचंद आदि ने आध्यात्मिकता के माध्यम से समाज उत्थान में जनसहभागिता बनाए रखने पर बल देते हुए अभियान में आये सहभागियों को जीवन में मूल्यों को आत्मसात करने के लिए प्रोत्साहित किया।

अभियान के दौरान इन्होंने भी रखे विचारः माननीय परराष्ट्र मंत्री एन. पी. साउद, पूर्व राज्य मंत्री व प्रतिनिधि सभा सदस्य रोशन कार्की, पूर्व राज्य मंत्री व प्रदेश सभा सदस्य इंद्र वानिया, प्रतिनिधि सभा सदस्य विना थनोट तथा राष्ट्रीय सभा सदस्य व सचेतक माओवादी केंद्र गंगा बेलवास ने भी जीवन को आध्यात्मिक मूल्यों से संपन्न बनाने की बात कही।

नेपाल की राजधानी काठमांडू में सम्पन्न हुआ अभियान

नेपाल की राजधानी काठमांडू के बैंक्वेट हॉल वनस्थली रिंग रोड में आयोजित समापन कार्यक्रम में काठमांडू सब ज़ोन प्रभारी राजयोगिनी ब्र.कु. राज दीदी ने आशीर्वचन देकर सबको सामाजिक मूल्यों की महत्ता बताई। कोसी प्रदेश प्रमुख परशुराम खापुंग, विशेष अदालत बबर महल काठमांडू,अध्यक्ष टेक नारायण, न्यायाधीश हरिप्रसाद पौडयाल उच्च अदालत पाटन, नवनियुक्त महामहिम राजदूत भरत राज, सह निर्देशिका राजयोगिनी ब्र.कु. किरण दीदी, भीमलाल,डिस्ट्रिक्ट गवर्नर लायंस इंटरनेशनल आदि ने समाज सेवकों को समाज की पीड़ा दूर करने वाले मसीहा बताते हुए निरंतर सामाजिक सेवाओं में अमूल्य योगदान देते रहने पर बल दिया।

नव वर्ष 2024 का शांतिवन में हर्षोल्लास के साथ शुभारंभ

शांतिवन। नव वर्ष के शुभ आगमन पर शांतिवन परिसर के विशाल डायमण्ड हॉल में आयोजित कार्यक्रम के दौरान ब्रह्माकुमारीज़ की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी जी के साथ केक काटते हुए संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. मुन्नी दीदी, महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर भाई, अति. महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन भाई, ब्र.कु. शुक्ला दीदी, ब्र.कु. पुष्पा दीदी, ब्र.कु. चक्रधारी दीदी तथा अन्य वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. भाई-बहनें।

भारत को विश्व गुरु बनाने में ब्रह्माकुमारीज़ की है अहम भूमिका : डॉ. शर्मा

- हर्षोल्लास से मनाया गया ओम शांति रिट्रीट सेंटर का 22वां वार्षिकोत्सव
- 30 एकड़ के विशाल भूभाग में फैला ओआरसी परिसर संस्थान के उत्तरी भारत का सबसे बड़ा केन्द्र
- 5000 से भी अधिक लोगों ने कार्यक्रम में की शिरकत
- संस्थान द्वारा इस मौके पर एक नए गीत की हुई लॉन्चिंग

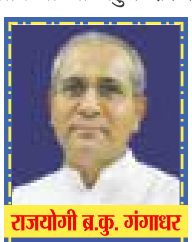
ओआरसी-गुरुग्राम। ब्रह्माकुमारीज़ के भोरा कलां स्थित ओम शांति रिट्रीट सेंटर के 22वें वार्षिकोत्सव में शामिल होकर नेपाल के राजदूत डॉ. शंकर प्रसाद शर्मा ने कहा कि नेपाल और भारत दोनों आपस में जुड़े हैं। ब्रह्माकुमारीज़ ने नेपाल को आध्यात्मिक रूप से जोड़ा है। क्योंकि नेपाल में संस्था के कई सेवाकेन्द्र हैं, जो मानवहित का महान कार्य कर रहे हैं। भारत को विश्व गुरु बनाने में ब्रह्माकुमारीज़ की अहम भूमिका है। आईआईएम,रोहतक के निदेशक डॉ. धीरज शर्मा ने कहा कि योग से आधी बीमारियों का निदान हो जाता है। ब्रह्माकुमारीज़ संस्था लोगों को विकट परिस्थितियों से उबरने की शक्ति प्रदान कर रही है। श्रेष्ठ कर्मों के द्वारा ही हम चीज़ों को ठीक कर सकते हैं। संस्थान के अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन भाई ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान एक परिवार है। जहाँ हर व्यक्ति अपने सम्पूर्ण समर्पण भाव से सेवा कर रहा है। उन्होंने कहा कि ओआरसी वैश्विक सेवाओं का मुख्य केंद्र बने यही मेरी शुभकामना है। ओआरसी की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी ने कहा कि ओआरसी वास्तव में सहयोग की मिसाल है। क्योंकि सभी ने इसके निर्माण में कुछ न कुछ सहयोग अवश्य दिया है। सभी की शुभकामनाओं से ही आज ओआरसी इतने ऊँचे स्तर तक पहुँचा है। हरिनगर सेवाकेन्द्र निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला दीदी, सिरी फोर्ट सेवाकेन्द्र निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. गीता दीदी, करोल बाग सेवाकेन्द्र निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा दीदी एवं राजस्थान माउण्ट आबू से राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी ने भी अपनी शुभकामनाएं व्यक्त की। कार्यक्रम में संस्थान द्वारा एक नए गीत की भी लॉन्चिंग हुई। क्लासिकल सिंगर पंडित बृजेश मिश्रा द्वारा गीत की सुंदर प्रस्तुति दी गई। खेलकूद प्रतियोगिताओं का आयोजन कर विजेताओं को पुरस्कृत भी किया गया। ब्र.कु. सुनैना बहन और ब्र.कु. हुसैन बहन ने मंच का सफल व सुंदर संचालन किया।

यहां हर व्यक्ति शांति और प्रेम से ओतप्रोत : ब्रह्माकुमारीज़ का हर सदस्य मूल्यों से भरपूर है। संस्थान का हर व्यक्ति प्रेम और शांति से ओतप्रोत है। ब्रह्माकुमारीज़ का कार्य सभी के लिए अनुकरणीय है
- महामंडलेश्वर स्वामी अभिषेक चैतन्य।

इस संस्थान का सेवा भाव बड़ा ही अद्भुत : ब्रह्माकुमारीज़ संस्था मानव को जीवन का वास्तविक महत्व बता रही है। इस संस्थान का सेवा भाव बड़ा ही अद्भुत है। भारत की भूमि पर जन्म लेना भी एक वरदान है
- महामंडलेश्वर स्वामी दिनेशानंद जी,हरिद्वार।

समय के साथ स्वयं को समर्थ बनाने के लिए तीन बातों का अभ्यास

आने वाले समय में चुनौतियों को चांस में परिवर्तन करने के लिए स्वयं की शक्तियों पर वर्क करना होगा। बिना साधना व अभ्यास के हम उन चुनौतियों को फेस नहीं कर सकेंगे। स्वयं का अवलोकन कर अपनी शक्तियों को जाग्रत करना, उसे सही-सही रूप में समझना व समय पर उसका उपयोग कर सकें, इतनी तैयारी करनी होगी। इसके लिए मुख्यतः तीन बिंदुओं पर विशेष तौर पर नये साल के आरंभ में आत्मावलोकन करना ही होगा। पहले तो मैं अशरीरी आत्मा हूँ, इस अशरीरीपन के अभ्यास व प्रैक्टिस को बढ़ाना होगा। प्रकृति के पाँच तत्वों के साथ हमारा जन्म-जन्म का नाता रहा है। उसी प्रभाव से मुक्त होने के लिए बीच-बीच में आत्मा अलग व शरीर अलग है, ऐसे अभ्यास करना होगा। जैसे कहते हैं ना कि गाड़ी अलग, ड्राइवर अलग। वैसे ही मैं इस शरीर से अलग हूँ, चैतन्य शक्ति आत्मा हूँ, मैं इस शरीर का उपयोग कर श्रेष्ठ कर्म करता हूँ। कर्म करके फिर डिटैच की फीलिंग व एक्सपीरियंस करना है। दूसरा, देही अभिमानी की प्रैक्टिस भी बहुत ज़रूरी है। मैं देह के द्वारा कर्म

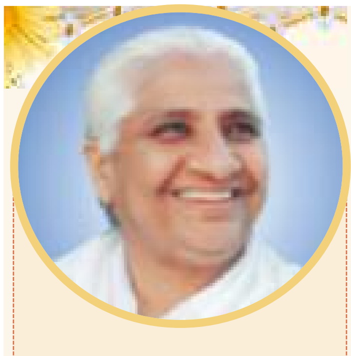


राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर

करने वाली मालिक। कर्मेन्द्रियों का मालिक बनकर इनका उपयोग करना है व इनसे काम कराना है। देह अलग और मैं इससे कार्य कराने वाली शक्तिशाली आत्मा हूँ, इस अभ्यास को बढ़ाना है। तीसरा, बहुत महत्त्वपूर्ण विदेहीपन की स्थिति। जैसे कोई भी आत्मा शरीर में प्रवेश करती है तो दिखाई नहीं पड़ती किंतु जो सामान्य तरह से व्यक्ति वर्तन करता है, उससे हटकर जब उसका व्यवहार और चाल-चलन दिखाई पड़ता है तब महसूस होता है कि ये उसकी शक्ति नहीं, ये ताकत किसी और की है। जैसे ब्रह्मा बाबा में शिव बाबा की प्रवेशता हुई तो बाबा कहते कि ये मेरी ताकत नहीं, ये किसी और की शक्ति है। मैंने तो ऐसा कुछ किया नहीं, मैं तो ये कर नहीं सकता। हम साधना करने वाले साधकों को ये अच्छी तरह से पता है, परमात्मा निराकार है, अति सूक्ष्म है, इसीलिए वह शक्तिशाली भी है। जितना जो सूक्ष्म होगा, उतना ही वो शक्तिशाली होगा। जब परमात्मा परकाया प्रवेश करते हैं, हमें महसूस होता है, ये एक अलौकिक कार्य है जो कि मनुष्य के वश का नहीं है। वो दिखता तो नहीं लेकिन उसके बोल, उसकी चाल और उसके ज्ञान से हम पहचान पाते हैं। वो निराकार है, उसका कोई देह नहीं है, इसीलिए शक्तिशाली है। इसके अभ्यास के लिए जैसे परमात्मा विदेही है, जिसका कोई शरीर नहीं, वैसे ही हम जब परमधाम में थे तब हम भी विदेही थे। इस अवस्था का, इस स्थिति का अभ्यास करना और अपने में सम्पूर्ण शक्तियों को जाग्रत अवस्था में इमर्ज करना, इसको बढ़ाना है।

वैसे तो बहुत बातें हैं लेकिन इन तीनों ही बिंदु पर अगर हम प्रैक्टिकली अभ्यास करेंगे तो हम किसी भी प्रभाव से मुक्त रह पायेंगे। चाहे व्यक्ति, वातावरण, वस्तु-प्रलोभन, पदार्थ व प्राकृतिक आपदायें, उन सभी से मुक्त होकर न सिर्फ साक्षी स्थिति में रहेंगे अपितु उनको सकाश भी दे पायेंगे। क्योंकि आने वाले समय में हम ब्राह्मण आत्माओं को, हम ईश्वरीय संतानों को विशेष दो रूप में पार्ट प्ले करना है वो है साक्षी व सकाश देने वाला। माना औरों को मदद कर उन्हें भी इन परिस्थितियों के प्रभाव से मुक्त रखना, ये दायित्व हमारा होगा। अपने मन की शक्ति व संकल्प शक्ति को जानना व उसके महत्व को समझना होगा। क्योंकि हम जब आत्मावलोकन करेंगे तो हमें समझ में आयेगा कि रोज़मर्रा की ज़िंदगी में हमारी संकल्प शक्ति औसतन 70 प्रतिशत व्यर्थ में चली जाती है, खर्च होती है। हम मोटे तौर से सिर्फ 20-25 प्रतिशत ही शक्तियों का उपयोग करते हैं। तो व्यर्थ से स्वयं को बचाना है, उसके लिए हमारे मन और बुद्धि रूपी तिजोरी में श्रेष्ठ संकल्पों को जमा करना है। जितना श्रेष्ठ संकल्पों का खज़ाना हमारे पास होगा उतने हम समर्थ भी होंगे और साथ-साथ समय पर हम उनका उपयोग व प्रयोग भी कर सकेंगे। इसके लिए ज्ञान श्रवण कर, उसका चिंतन-मनन और मंथन करें। तो इस तरह से नये वर्ष में विशेष पार्ट प्ले करने के लिए स्वयं को तैयार करें।

जीवन चलाना एक होशियार खिवैया का काम



मैं कहती विघ्न आना इस संसार का नियम है। विघ्नों को विनाश करना मुझ असंसारी का नियम है। संसार के नियम को खुद का नियम नहीं समझो।

राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

हम सभी अलौकिक बाप के बच्चे दुनिया से निराले हैं। पारलौकिक और अलौकिक बापदादा हमें यही पाठ पढ़ाते - तुम भाई-भाई व भाई-बहन हो तो खुद को क्या समझते हो कि दुनिया में हम अलौकिक हैं? खुद का नशा हमें क्या रहता? लौकिक हैं या अलौकिक हैं? दुनिया से निराले हैं? जब हम निराले हैं तो दुनिया से कोई प्रीत है? आकर्षण है? दुनिया में ऐसा कोई भी बच्चा नहीं जो सोचे मैं बहुत बड़ी अथॉरिटी का बच्चा हूँ, हम तो वर्ल्ड ऑलमाइटी अथॉरिटी के बच्चे हैं, बाबा ने हमें बहुत बड़ी अथॉरिटी दी है।

कोई-कोई कहते हैं 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 विघ्न ही विघ्न हैं। है ही कांटों का जंगल तो जहाँ चलेंगे वहाँ कांटा ही लगेगा। कोई कहते यह बड़े सहयोगी हैं, भल सहयोगी हैं लेकिन बाबा को नहीं जानते। तो वह सहयोग देते भी कई रूप से विघ्न रूप बनते हैं। चाहे कोई ज्ञान के खिलाफ बोलेगा, कोई कहेगा मैं तुम्हारे उद्देश्य को नहीं मानता। तुम्हारी नीति को नहीं मानता। 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।

अगर मैं सोचती रहूं विघ्न आया - मैं क्या करूँ? कईयों के दिल में आता है कि क्या ज्ञान लिया और ही मुसीबत पाई। ज्ञान शान्ति के लिए लिया लेकिन और ही टक्कर खानी पड़ती, सांस ही नहीं लेने देती। अब इसका जवाब क्या है? मैं कहती विघ्न आना इस संसार का नियम है। विघ्नों को विनाश करना मुझ असंसारी का नियम है। संसार के नियम को खुद का नियम नहीं समझो। संसार की रीति है टक्कर देना, विघ्न डालना, ग्लानि करना, गाली देना, विरोध करना, वैरी बनना... लेकिन हमें संसार की रीति को, संसार के नियम को खुद का नियम नहीं समझना है। मैं तो असंसारी हूँ क्योंकि मैं अलौकिक की बच्ची हूँ, वह संसार से निराला है।

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, कहेंगे यह तो है ही जैसे बुद्धू। हसूँगी 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 ही 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। नहीं उठायेंगे तो पीस जायेंगे। अगर सिम्पल रहते तो कहेंगे यह सन्यासी बन गया। अगर ठीक-ठाक रहो तो कहेंगे इसे वैराग्य ही नहीं आया। आखिर क्या करूँ! 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। जीवन भी एक नईया है, इसको चलाना एक होशियार मांझी (खिवैया) का काम है। इसके लिए पहली बात हमेशा समझो - जितना रुस्तम बनेंगे उतना रावण रुस्तम बनेगा।

जो माया से मुक्त हैं वो सदा खुशनसीब हैं

ओम शान्ति का यह शब्द भी बाबा की ओर से बहुत अच्छी सौगात है। जब हम अर्थ सहित उस स्वरूप में टिक करके ओम शान्ति कहते हैं तो समस्या बदलके समाधान हो जाती है। यह शिव मंत्र बहुत काम देता है लेकिन सिर्फ शर्त है कि उस अर्थ स्वरूप में अपना मन लगायें क्योंकि मन में ही समस्या आती है, तो मन अगर ओम शान्ति के अर्थ स्वरूप में टिक जाता है तो मन बदल जाता है। ऐसे नहीं राम-राम कहते, मरा-मरा हो जाए, ऐसा नहीं लेकिन अर्थ से अगर हम ओम शान्ति कहते हैं तो अशान्ति फौरन भाग जाती है। तो आप सभी ओम शान्ति का मंत्र समय पर काम में लगाते हो? ओम शान्ति कहा और अशान्ति चली गयी, किसी का यह अनुभव है? ओम शान्ति कहने मात्र से

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

अगर आप माया से मुक्त हो गये तो बहुत खुशी और मौज में रहेंगे। सदा खिले हुए रूहे गुलाब, सदा खुश रहेंगे।

कलियुग का अर्थ है कलह कलेष का समय, ऐसे समय पर इस शिव मंत्र के अर्थ स्वरूप में टिक जायें, यह है बड़ी बात। समस्या के समय इसमें टिक जायेंगे, शुभ संकल्प से सोचेंगे तो समस्या का रूप बदल जायेगा। तो शिवबाबा के इस महामंत्र को काम में लाओ। शिवबाबा से प्राप्त शक्तियों के आधार से ही मन को वश कर सकते हैं। हम मालिक हैं तो हमारा मन कायदे से चलेगा, बुद्धि ठीक काम करेगी, संस्कारों में सुधार होता रहेगा। तो मन को अपने ऑर्डर में रखने के लिए बाबा कहते हैं कि सदा बाप को याद करते रहेंगे तो बाप से शक्तियां मिलेंगी, उन शक्तियों के आगे मन अपनी मनमानी नहीं कर सकता है। तो एक बाबा ही याद हो बस और कोई बात याद न हो। दूसरा हर कर्म (सेवा) श्रीमत प्रमाण करो, मन उसमें बिजी रहेगा तो व्यर्थ आयेगी ही नहीं। कर्मयोगी बनके कर्म करो, क्योंकि बाबा की याद में कोई भी कार्य करेंगे तो उसमें सहज सफलता मिलती है और मन हल्का रहता है।

सारे दिन में बीच-बीच में यह चेक करो कि हम सोल कॉन्शियस हैं? बाबा जो-जो युक्तियां बताते हैं, उसे अपनाते पुरुषार्थ में आगे बढ़ने का अनुभव हो रहा है? यहाँ मधुबन में निरन्तर योग में रहने का अभ्यास बहुत अच्छा कर सकते हैं क्योंकि और तो कोई काम नहीं है। बाबा, बाबा और तो कुछ है ही नहीं इसलिए यहाँ आप पूरा मनमनाभव का अनुभव कर सकते हो। मन बाबा में ही लगा रहे। सारा दिन मन में सदा खुशी की डांस चलती रहे तब कहेंगे खुशनसीब। तो कितना श्रेष्ठ भाग्य है जो फ्री हो योग में आकर बैठते हैं, ब्रह्मा भोजन खाते हैं। तो आप यहाँ अपने योग की स्टेज बहुत अच्छी बना सकते हो। और बातों में जाओ ही नहीं, और बातें यहाँ करना ही नहीं चाहिए। क्यों, क्या में जाने की ज़रूरत नहीं है, बस बाबा और मैं। बाबा ही मेरा संसार है और कोई है ही नहीं, यह अनुभव आप यहाँ बहुत सहज कर सकते हो। बाबा के याद की शक्ति बढ़ाने का चांस यहाँ मिलता है, इस लॉटरी का लाभ लेके जाओ। अपने में खुशी का खज़ाना भरके जाओ, जो लक्ष्य रखा है, उसको प्राप्त करके जाना है। जैसा लक्ष्य वैसे लक्षण। लक्ष्य और लक्षण में जो कमी है, उसे यहाँ छोड़के जाओ, यहाँ बाबा ले लेगा। सच्ची दिल से प्यार से अपना हक समझके बाबा को अपनी कमी-कमज़ोरी देके जाओ तो बाबा ले लेगा। अपना चेहरा खुश्क नहीं, खुश रखना चाहिए। इतना भाग्य मिला है तो हम मुस्कुरायेंगे नहीं तो कौन मुस्कुरायेंगे? सदा हर्षित रहना, सदा सन्तुष्ट रहने का खज़ाना अपने में भरना है।

राजयोगिनी दादी जानकी जी

जिस घड़ी मैं अपने को देखना शुरू करूं तो परचिंतन बन्द हो जायेगा

ओम शान्ति के महान मंत्र से कितने फायदे हैं। यह मंत्र बाबा की याद दिलाता है, स्वधर्म की याद दिलाता है, घर की याद दिलाता है, ड्रामा की हर सीन को देखते हुए ओम शान्ति। चारों बातों में कमाल है ओम शान्ति की। यह संगमयुग धर्माऊ युग है, धर्मात्मा बनने के लिए युग है, इसमें हमारे कर्म श्रेष्ठ धर्म श्रेष्ठ हों।

पहले मैं स्वयं को देखूं फिर औरों को देखूं। अन्दर अपने को देखने से तीसरा नेत्र खुला। जब तक अपने को नहीं देखा, नहीं जाना तो मेरा तीसरा नेत्र अभी खुला नहीं है। पहले रजो में किसके अवगुण देखते थे। अभी बुद्धि चेंज हुई सतोगुणी बनी। पर अन्तर में आत्मा जो अति सूक्ष्म है, अपने आपको जानूं, देखूं। पहले मैं अपने को आत्मा देखूं। आत्मा में मन-बुद्धि-संस्कार हैं। आगे कहते थे स्थूल, सूक्ष्म, मूल। जब आत्मा को जाना तो मन को पूछते हैं कहाँ हो तुम। बाबा की दृष्टि से आत्मा समझने लगती है मैं शांत हूँ। भगवान निज आत्मा को ज्ञान दे रहा है। सम्पूर्ण पवित्रता को जीवन में लाने वाली मैं आत्मा हूँ। कार्य व्यवहार छोड़कर हम प्रैक्टिस नहीं कर सकते। अभी कार्य व्यवहार तो पहले से भी ज़्यादा है। पहले ज़िम्मेवारी ज़्यादा नहीं थी। अब ईश्वरीय परिवार में आ गये तो ज़िम्मेवारी और बढ़ गयी, उसमें फिर पवित्रता हो, सत्यता हो तो लगेगा यह दिव्यता है। पवित्रता इतनी हो जो अशुद्ध संकल्प भी न आयें। अगर मेरे पास अशुद्ध संकल्प आया तो वह छोड़ेगा नहीं। जैसे मक्खी, मच्छर पीछे घूमते बीमारी पैदा करते हैं। अशुद्ध माना निगेटिव। कहेंगे इतना नहीं है थोड़ा है, फिर औरों से भेंट करेंगे या अपने पास्ट से भेंट करेंगे। पहले मेरा दर्पण साफ हो तो अपने आपही दिखाई पड़ेगा। पीछे भासना आयेगी, इन आँखों से दिखाई पड़ने वाली चीज़ मुझे नहीं दिखाई पड़ती। ये जो दिखाई पड़ता है वो मेरे काम का नहीं है। अन्तर साफ का सबूत है दिमाग साफ, अपने लिए चाहे सबके लिए। पहले संकल्प में मन को शान्त करो। यह बार-बार टी-टी करता है।

बुद्धि में एकाग्रता की शक्ति को जमा करने के लिए मन बीच में टी-टी करता है। इधर की, उधर की, पराई, पुरानी बात। कहेंगे अशुद्ध नहीं है पर कॉमन है। तो छुट्टी दे दी ना! अगर अच्छी भावना से सोचते हैं तो भी व्यर्थ बहुत है। चलो अशुद्ध न हो पर व्यर्थ कितना है। या तो बड़े बनकर कहेंगे कि ये नहीं होना चाहिए या तो छोटे बनके कहेंगे बड़ों को यह नहीं करना चाहिए। ये जो बुद्धि का अभिमान है वो हमको पवित्र बनने नहीं देता है। यह रियलाइज़ेशन नहीं है, रियलाइज़ेशन में सच्चाई, समझ। रियलाइज़ेशन में पहले मुझे सच्चाई चाहिए। जिस घड़ी मैं अपने को देखना शुरू कर दूं, तो परचिन्तन बन्द हो जायेगा।

वाराणसी-उ.प्र.। महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ विश्वविद्यालय,वाराणसी के दीक्षांत समारोह में विशेष रूप से शामिल होने पहुंची भारत की राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू से सर्किट हाउस में सारनाथ स्थित ब्रह्माकुमारीज़ के क्षेत्रीय कार्यालय की ओर से वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. विपिन भाई, ब्र.कु. राधिका बहन, ब्र.कु. तापोशी बहन, ब्र.कु. सोनी बहन और ब्र.कु. सरिता बहन ने विशेष मुलाकात कर गुलदस्ता भेंट कर उनका स्वागत किया एवं क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुरेंद्र दीदी व राजयोगी ब्र.कु. दीपेंद्र भाई की ओर से शुभ-कामनाएं दी।

रीवा-म.प्र.। राज्यपाल मंगू भाई पटेल के रीवा में आने पर राजनिवास में गुलदस्ता भेंट कर उनका स्वागत करते हुए ब्रह्माकुमारीज़ की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी। साथ हैं ब्र.कु. ज्योति बहन, ब्र.कु. आरती बहन व ब्र.कु. प्रकाश भाई।

अनुभव

मैंने जो परमात्मा के बारे में पढ़ा व सुना... वो इन नज़रों से देखा

जीवन की वो स्वर्णिम घड़ी जहाँ एक तुम... एक मैं...

गतांक से आगे...

जैसा कि पिछले अंक में आपने पढ़ा कि भगवान जो है वो निर्भय है। उसको कोई भय नहीं। ये पहचान है उसकी। वो सबसे सामना करने को तैयार है। अब आगे पढ़ते हैं...

फिर औपचारिक रूप से बाबा से मिलने हम ऊपर गये। ऊपर एक जगह थी। सीढ़ियां चढ़कर जाना पड़ता था। लकड़ी की सीढ़ियां बनी हुई थी। तो बाबा-मम्मा बैठे थे, उनके मिलने के लिए हमको लिवा गए। उनके सामने जाके बिठा दिया। हमको मालूम नहीं था कि इनसे कैसे मिलना होता है। संतो, महात्माओं का अपना-अपना तरीका होता है। गुरुद्वारे का अपना एक तरीका होता है। हरेक जगह का अपना-अपना तरीका होता है। यहाँ कैसे मिलना है, हमको नहीं मालूम। किसी ने बताया नहीं था, गाइड नहीं किया था। हम तो जाके बैठ गए बाबा के सामने। मैं बैठा बाबा के सामने, हमारे साथ दो व्यक्ति और थे और बहनें थीं कुछ। तो साइलेंस बाबा को देख रहा हूँ, बाबा मुझे दृष्टि दे रहे हैं। क्या हुआ... मैं उड़ गया, उड़ गया का क्या मतलब पक्षी की तरह से उड़ गया, छत से पार कर गया वो नहीं। उड़ गया मतलब मुझे शरीर का ज़रा भी भान नहीं रहा।

मैं कहा करता था कि हे प्रभु मेरे जीवन की वो स्वर्णिम घड़ी होगी जो अत्यंत मूल्यवान होगी। जब एक तुम, एक मैं... तीसरा ना कोई। हम दो आपस में मिलकर बात करेंगे। बैठेंगे, मिलेंगे मुझे कुछ नहीं चाहिए, क्या तुम मेरी ये इच्छा पूरी कर सकते हो? तुम सबकी इच्छा पूरी करने वाले हो, मेरी और कोई इच्छा नहीं है। मेरी ये इच्छा है कि एक तुम, एक मैं बस... हम दो, तीसरा कोई नहीं। अरे वो आज अनुभव मुझे हुआ। एक वो, एक मैं... तीसरा न कोई। लाइट ही लाइट... लाइट ही लाइट और ऐसा महसूस हुआ जैसे इतनी लाइट मेरे से निकल रही होगी, मैं ये नहीं खास देखा कि मेरे से लाइट निकल रही होगी। लाइट क्या निकल रही होगी मैं खुद ही लाइट था। और कोई मुझे ख्याल नहीं आया। उस समय मेरे लिए समय कुछ नहीं था। स्थान का मुझे भान नहीं था। मैं दोनों से अतीत था। मैं कहां चला गया, वो

राजयोगी ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

कौन-सा लोक था। प्रातः थी या सायं थी, मुझे कुछ मालूम नहीं। लाइट ही लाइट थी। बड़ा आनंद था। बहुत अच्छा अनुभव हुआ। प्रभु तुमने पहले ही दिन मेरी इच्छा पूरी कर दी। तू सचमुच भोलानाथ है। तू वरदानी है। तू बच्चों

> **मेरे लिए अद्भुत क्षण... एक वो, एक मैं... तीसरा न कोई। लाइट ही लाइट... लाइट ही लाइट और ऐसा महसूस हुआ जैसे इतनी लाइट मेरे से निकल रही होगी, मैं ये नहीं खास देखा कि मेरे से लाइट निकल रही होगी। लाइट क्या निकल रही होगी मैं खुद ही लाइट था।**

की इतनी सुनता है मेरी इतनी प्यास थी ये, तूने आज वो अमृत मुझे पिला दिया। वो अनुभव मुझे हुआ।

अरे वो कैसा अनुभव था भाई, उसके लिए क्या मूल्य दिया जा सकता है, चुकाया जा सकता है। उससे बड़ी क्या चीज़ हो सकती है! ये था, जो मैं चाहता था। वो मुझे उसने दे दिया। और मुझे क्या चाहिए! आप बताइए, क्या मांगू उससे। जब उसने इतनी बड़ी प्राप्ति मुझे दे दी, इतना बड़ा अनुभव मुझे करा दिया। उसके बाद उससे कुछ मांगने की, उससे कुछ एक्सपेक्टेशन की गुंजाइश रह जाती है! फिर मैं जब नीचे उतरा तो देखता हूँ कि बाबा की गोद में हूँ। मैं बाबा की गोद में कब गया, मैं तो वहाँ बैठा था। बाबा यहाँ बैठे हुए थे। गोद में कब गया! और मैं तो लाइट ही लाइट था, वो भी लाइट था।

शिवबाबा ज्योतिबिन्दु जो है वो बहुत ब्रिलियंट लाइट था। लाइट से लाइट का मिलन हो रहा था फेस टू फेस, लोग कहते हैं विद गॉड। अब फेस तो गॉड का था नहीं। और उस अनुभव में मेरा भी कोई फेस था नहीं। लेकिन लाइट था और वो भी लाइट थी, ये अनुभव किया। और जब उतरा नीचे तो बच्चे... बच्चे अपनी छाती के साथ लगाकर, इतना लम्बा-चौड़ा मैं 23-24 साल की आयु का जवान, हट्टा-कट्टा आदमी बाबा ने गोद में लिटाया हुआ और मुझे बच्चे...बच्चे कहके प्यार करते हैं। आओ, आओ मिलेंगे, मिलेंगे अब तो मिल गये, अब तो मिलते रहेंगे ये शब्द मैंने सुने। तुम तो बाबा की गोद में हो। अब ये सुनना था कि कल जिस बहन ने, शशि बहन ने भोग लगाया था कि अजुन बाबा की गोद में था। अरे मैं तो गोद में पहले ही हो आया। पहले ही दिन बाबा की गोद में बैठा। शुरूआत ही मेरी ये हुई। मैं क्यों नीचे उतर आया! इस दुनिया में फिर क्यों आ गया! जीवन तो यही था। अनुभव तो यही चाहिए था। क्या मैं और समय नहीं रह सकता था इसमें! ये फिर मेरा लालच पैदा हो गया। इंसान थोड़ा लालची तो है ना। अब एक दफा भगवान ने वो चाटा चखा दिया ना! वो अच्छा लग गया और अच्छा लग गया ना तो अब मैं कहता हूँ फिर दे। लेकिन बाबा ने मुझे ये अनुभव कराया। फिर ये और अनुभव था कि ये भगवान स्वयं है। भगवान को मिलाने के लिए उसका कोई प्राइवेट सेक्रेटरी नहीं चाहिए। उसका कोई पीए नहीं है। जिससे मिलना चाहे उसको पता है उसकी जीवन का। उससे मिल लेता है।

- क्रमशः

लोनी-अहमदनगर(महा.)। यूनाइटेड किंगडम वर्ल्ड रिकॉर्ड्स,लंदन की ओर से लोनी में धनश्री ताई सुजय विखे द्वारा मोटिवेशनल स्पीकर राजयोगी ब्र.कु. सूर्य भाई,माउण्ट आबू को इंटरनेशनल सोशल आइकॉन अवॉर्ड 2023 से सम्मानित किया गया। इस अवसर पर यूनाइटेड किंगडम वर्ल्ड रिकॉर्ड्स,लंदन के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके उपस्थित रहे।

अम्बिकापुर-छ.ग.। कार्यक्रम में ब्र.कु. विद्या दीदी को आमंत्रित किये जाने पर उन्होंने श्रीमद्भगवद् गीता कथा वाचक किशोरी नेहा तिवारी से मुलाकात की एवं सभी को ईश्वरीय संदेश दिया। इस मौके पर ब्र.कु. सुमन बहन भी उपस्थित रहे।

भिलाई-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा से.7 स्थित पीस ऑडिटोरियम में नई उम्मीद नई प्रेरणाओं के साथ नव वर्ष के शुभारंभ कार्यक्रम में भिलाई सेवाकेन्द्रों की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी तथा बड़ी संख्या में अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे। इस मौके पर पूरे ज़ोन में योग तपस्या कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा विधिवत शुभारंभ किया गया।

करेली-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ के प्रभु उपहार भवन सेवाकेन्द्र द्वारा राष्ट्रीय किसान दिवस के अवसर पर ग्राम गिधवानी में जगदीश पटेल के कृषि फार्म में आयोजित 'किसान सम्मान समारोह' में ब्र.कु. किरण बहन, ब्र.कु. रिचा बहन, ब्र.कु. मुकेश भाई,नरसिंहपुर, उमेश कुमार कटहरे,उपसंचालक कृषि विभाग, आशुतोष शर्मा,वरिष्ठ कृषि वैज्ञानिक, सीमा बहन,कृषि विभाग, जितेंद्र शर्मा,जिला परिवहन अधिकारी, एस.आर. शर्मा,कृषि विभाग, डॉ. प्रशांत श्रीवास्तव,कृषि विभाग, यू.वी. सिंह,कृषि अभियांत्रिकी विभाग, पं. देवेंद्र दुबे,सरपंच गिधवानी, देवेंद्र पचौरी,सरपंच सास बहू, इंद्रेश साहू, राकेश पटेल,किसान इंटरप्राइज़ एवं अनेक वरिष्ठ किसान भाई मौजूद रहे।

नागपुर-महा.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा विद्यालय में आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करने के पश्चात् समूह चित्र में राजयोगी ब्र.कु. भगवान भाई,माउण्ट आबू। इस मौके पर स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नीलिमा बहन, प्रिंसिपल सारा सचदेव, सीनियर टीचर राजीव ज्ञानचंदानी, शिक्षिका वंदना राजवानी व अन्य टीचर्स स्टाफ सहित ब्र.कु. नयन बहन, ब्र.कु. खेमचंद भाई, ब्र.कु. सुनील भाई, किरन कुलकर्णी व विद्यार्थीगण मौजूद रहे।

छतरपुर-पेप्टेक टाउन(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'मेरी संस्कृति मेरी पहचान' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. रीमा बहन, समाजसेवी नेहा चतुर्वेदी, मेनका नगर, सपना बहन, भारती बहन, जानकी निरंजन, ममता गुप्ता, स्मृति यादव सहित बड़ी संख्या में महिलाएं शामिल रहीं।

जशपुर-छ.ग.। नवनिर्वाचित माननीय मुख्यमंत्री विष्णु देवसाय को उनके निवास स्थान बगिया में ईश्वरीय सौगात देकर बधाई देते हुए ब्र.कु. शकुंतला बहन तथा अन्य।

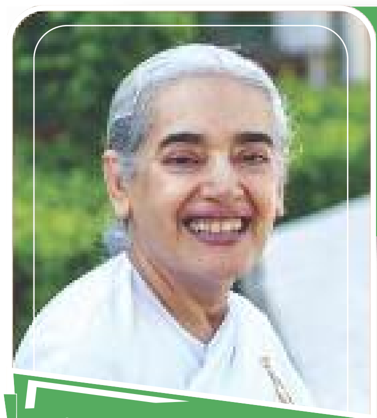
इंदौर-सिलिकॉन सिटी(म.प्र.)। भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय महामंत्री कैलाश विजयवर्गीय के मध्य प्रदेश सरकार में (नगरीय विकास, विधि एवं विधायी,संसदीय कार्य)कैबिनेट मंत्री बनने पर ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया विंग के स्टेट कोऑर्डिनेटर आशीष गुप्ता एवं ब्र.कु. ज्योति बहन ने उनसे आत्मीय मुलाकात कर गुलदस्ता भेंट कर बधाई एवं शुभकामनायें दी।

छापीहेड़ा-राजगढ़(म.प्र.)। पंडित देवकीनंदन ठाकुर जी का पुष्पहार के द्वारा स्वागत करने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका व परमात्म परिचय की पुस्तिका भेंट करते हुए ब्र.कु. सीमा बहन।

रीवा-म.प्र.। क्रिसमस डे पर ब्रह्माकुमारीज़ के कला एवं संस्कृति प्रभाग रीवा के सहयोग से कृष्णा राज कपूर ऑडिटोरियम में आयोजित 'ओल्ड इज़ गोल्ड, यादों का कारवां' भव्य कार्यक्रम में प्रभाग की ज़ोनल कोऑर्डिनेटर राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, संजय गांधी हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉ. राहुल मिश्रा, प्रख्यात कलाकार मुकेश एंड मुकेश ऑर्केस्ट्रा के संचालक दुबे साहब, डॉ. के.के. परोहा, मुम्बई से आफताब खान, संचिता तिवारी व अन्य कलाकार, ब्र.कु. बिंदु बहन, ब्र.कु. प्रकाश भाई व विभिन्न जिलों के कलाकार शामिल रहे। सभी कलाकारों ने नृत्य, संगीत एवं अन्य कलाओं की प्रस्तुति से कार्यक्रम को उत्साहमय बनाया।

येवला-महा.। राष्ट्रीय किसान दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलन के पश्चात् समूह चित्र में मराठा विद्या प्रसारक समाज के डायरेक्टर अंबादास बनकर, प्रगतिशील किसान माधव पवार, कारभारी पवार, कृषि उत्पन्न बाज़ार समिति के डायरेक्टर वसंत पवार, ट्रैक्टर एजेंसी के संचालक संजय बनकर, ब्र.कु. नीता दीदी, ब्र.कु. अनु दीदी, ब्र.कु. दामिनी बहन तथा अन्य। कार्यक्रम में 800 किसान भाई-बहनों ने भाग लिया।

मन रूपी घोड़े की लगाम को ढीला न छोड़ें...



राजयोगिनी ब्र.कु.जयंती दीदी,अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका,ब्रह्माकुमारीज़

मन मेरा क्या है, मन मेरा इस तरह से क्यों भाग रहा है? बिल्कुल इधर से उधर, उधर से इधर। कितना फास्ट स्पीड से मन चलता। और फिर ये भी कहते हैं कि मन 17 डिफ्रेंट चैनल पर चल रहा। कितने प्रकार के हमारे एक-एक घड़ी संकल्प चलते हैं। ये भी सोचो, ये भी सोचो, ये भी सोचो परन्तु नहीं, अभी हमको क्या करना है? हमको अपने मन को समझकर बिल्कुल जिस चैनल पर हम चलाने चाहते हैं उस अनुसार हम अपनी बुद्धि को इतना मजबूत बनायें कि जैसे कि बुद्धि हमारी लगाम है, तो ये जो मन रूपी घोड़ा है, मन भागता रहता। तो अपनी बुद्धि से, बुद्धि की लगाम से हम अपने मन रूपी घोड़े को भी कंट्रोल कर सकते।

कंट्रोल करने का मतलब, जिस तरफ हम जाने चाहते हैं, जिस तरफ से हम अपनी डेस्टिनी पर पहुंच सकते हैं, हमें उस तरफ ही चलना है। यहाँ-वहाँ भागने में हमें टाइम वेस्ट नहीं करना है। यहाँ-वहाँ की फालतू बातें सोच के अपने आपको कन्फ्यूज़न में नहीं लाना है। मन को समझने के लिए मुझे थोड़ा समय निकालना पड़ेगा। हाँ, थ्योरी की बात है कि मन-बुद्धि-संस्कार। संस्कार जो हमारे अन्दर हैं उसी अनुसार ही हमारे मन के संकल्पों की उत्पत्ति होती। और फिर जो हमारी बुद्धि की आदत होगी, बुद्धि या तो मन को कंट्रोल करेगी या बुद्धि भी घबरा कर बैठ जायेगी। अलग होकर देखेगी कि मन इधर-उधर भाग रहा। परन्तु बुद्धि को ये पहचान है कि मैं हूँ मालिक। बुद्धि को ये समझ आई कि मुझे अब इन घोड़ों को कंट्रोल करने की ज़रूरत है। तो जितना बुद्धि अपने कर्त्तव्य को याद रखेगी और बुद्धि अपनी इस प्रकार से स्थिति बनाकर रखेगी तो फिर बुद्धि अपने मन को अच्छी तरह से सम्भाल सकेगी। जैसे माँ छोटे बच्चे को सम्भालती है प्यार से, जोश से नहीं, क्रोध से नहीं, स्ट्रॉन्ग डिसिप्लिन से नहीं, प्यार से।

जब प्यार से बच्चे को सम्भाल सकते तो फिर प्यार से वो बच्चा बड़ा होकर माँ को दुआएं देता कि माँ ने मुझे बचपन से ही बहुत कुछ सिखाया। इसी तरह से मन को हमने बेलगाम घोड़ा बना दिया है, लगाम को छोड़ दिया है फिर घोड़े को तो आदत पड़ गई है यहाँ-वहाँ भागने की। बहुत ही आवश्यक है, अभी बुद्धि अपनी स्थिति में स्थित होकर मन को काबू में रखे। तो सबसे अच्छा समय है सवेरे-सवेरे। आपका परिवार जिस समय भी उठता है, आप कम से कम आधा घंटा या चाहो तो एक घंटा पहले भी उठ जाओ और ये मत फिक्र करना कि नींद कम हो गई है तो कोई तकलीफ होगी, नहीं। वेस्ट थॉट्स, वेस्ट संकल्पों में ज़्यादा एनर्जी जाती है। और यदि हम व्यर्थ संकल्पों को समाप्त कर लेते हैं तो फिर हमारी एनर्जी बच जाती है। तो जो आपने 1 घंटे का योग अभ्यास किया वो तो तीन घंटे के नींद के बराबर आपको एनर्जी बन गई। तो उसका कोई फिक्र नहीं।

तो अभी हमें क्या करना है, हमें सवेरे उठकर परमात्मा की याद में अपने मन को लगाना है। परमात्मा को जानना भी आवश्यक है। परमात्मा ज्योति स्वरूप निराकार शिव जो सर्व गुणों का सागर है कि मैं आत्मा हूँ... इस देह से न्यारी हूँ और साथ-साथ परम आत्मा भी ज्योति स्वरूप है, जबकि हमने बुद्धि का योग परमात्मा से इस प्रकार से जोड़ के रखा तो परमात्मा के गुणों का तुरंत ही हमें अनुभव होने लगता, वो शक्ति, वो शांति, वो प्यार, वो पवित्रता, वो खुशी सब कुछ आत्मा के पास आने लगता है। और जब से न सिर्फ योग के समय ही ये बहुत ही सुन्दर अनुभव होगा परंतु आधा घंटा योग किया उसका इम्पैक्ट(प्रभाव) मैं समझती कम से कम आधा घंटा तो चलेगा ही। जो प्यार, शक्ति, पवित्रता का अनुभव आपने किया दिनभर आपका व्यवहार उस अनुसार रहेगा। और यदि हमने एक घंटा योग किया, मुझे तो लगता है कि दिनभर फिर आपकी वो स्थिति बनकर रहेगी जो आपकी सब जो भी घर वाले हैं, बच्चे हैं, जो भी पार्टनर हैं, जो भी हैं, वो आपको कहेंगे आज तो आपकी बहुत अच्छी खुशमिजाज, शांतमय स्थिति नज़र आई।

तो आपकी स्थिति देखने वाले अनेक हैं और बनाने वाले आप हो। एक अकेला आपको ही मेहनत करके बनाना होगा। वो आपको मदद नहीं करेंगे स्थिति को बनाने के लिए। तो मुझे अब क्या करना चाहिए? सवेरे उठकर आधा घंटा, एक घंटा परमात्मा की याद में परमात्मा के गुणों को याद करें। परमात्मा के साथ जो मेरे सम्बन्ध हैं वो याद करें, परमात्मा से शक्ति लेकर बुद्धि को इतना शक्तिशाली बनायें कि जो मन को कंट्रोल कर सके और मन को सही रास्ते पर चलाये। मन तो दिनभर चलता, दिनभर तो क्या रात्रि को भी चलता, ये तो आप जानते हैं। परंतु दिनभर में मुझे क्या करना है, जो कार्य सामने आता है शांति से, पहले तो मैं आत्मा शांत स्वरूप हूँ... ये याद रखें। शांति से जिसकी जो बात है मैं सुनूं, धीरज से और फिर उस बात का मुझे जो फैसला करना है उसका फैसला करके औरों से बातचीत करनी है वो ठीक है, मुझे अकेला फैसला लेना है वो भी ठीक है। मुझे उस फैसले को एग्जीक्यूट(पालन) करना है, प्रैक्टिकल कुछ एक्शन लेना है, उसके लिए भी मुझे तैयार रहना होगा, परंतु जो मैंने शांति से, जो मैंने धीरज से कुछ निर्णय किया है उसका ही फायदा होगा।

परमात्मा को जानना भी आवश्यक है। परमात्मा ज्योति स्वरूप निराकार शिव जो सर्व गुणों का सागर है कि मैं आत्मा हूँ... इस देह से न्यारी हूँ और साथ-साथ परम आत्मा भी ज्योति स्वरूप है, जबकि हमने बुद्धि का योग परमात्मा से इस प्रकार से जोड़ के रखा तो परमात्मा के गुणों का तुरंत ही हमें अनुभव होने लगता, वो शक्ति, वो शांति, वो प्यार, वो पवित्रता, वो खुशी सब कुछ आत्मा के पास आने लगता है।

नीमच-म.प्र.। जिला पुलिस के अधिकारियों व जवानों के लिए 'तनाव मुक्त-खुशहाल जीवन' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए बायें से ब्रह्माकुमारीज़ के सबज़ोन निदेशक राजयोगी ब्र.कु. सुरेन्द्र भाई, सुप्रसिद्ध प्रेरक वक्ता प्रो. डॉ. ई.वी. स्वामीनाथन भाई, अति. पुलिस अधीक्षक नवल सिंह सिसोदिया, ब्र.कु. महानन्दा बहन, सबज़ोन संचालिका ब्र.कु. सविता बहन, शहर पुलिस अधीक्षक पी.एस. परस्ते, इंस्पेक्टर विक्रम सिंह, टाउन इंस्पेक्टर योगेन्द्र सिंह सिसोदिया तथा अन्य।

बेंगलुरु-कुमारा पार्क(कर्नाटक)। ब्रह्माकुमारीज़ के विश्व परिवर्तक भवन सेवाकेन्द्र में 'टाइम फॉर पॉज़िटिव चेंज' विषय पर आयोजित पब्लिक प्रोग्राम के दौरान मंच पर उपस्थित हैं बायें से ब्र.कु. मीनाक्षी बहन,राजयोग शिक्षिका, ब्र.कु. भुवनेश्वरी बहन,सेवाकेन्द्र संचालिका,आर.टी. नगर,ब्रह्माकुमारीज़, ब्र.कु. सुरेंद्रन,रिजनल को-ऑर्डिनेटर,एजुकेशन विंग,ब्रह्माकुमारीज़, ब्र.कु. सुजाता राजना,सेक्रेट्री,स्नेहा ट्रस्ट,बेंगलुरु, ब्र.कु. सरोजा बहन,सब-ज़ोन इंचार्ज,कुमारा पार्क,ब्रह्माकुमारीज़, तनवीर अहमद,मॉडरेटर,कुरान स्टडी सर्कल,बेंगलुरु तथा डैविड जी,जिसस कॉल्स,मैनेजर,बेंगलुरु।

ग्वालियर-म.प्र.। द्वितीय वाहिनी वि.स.बल ग्वालियर द्वारा आयोजित नशा मुक्ति सेमिनार में ब्रह्माकुमारीज़ को आमंत्रित किये जाने पर स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. आदर्श दीदी व ब्र.कु. प्रहलाद भाई ने सभी को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरुक किया व इससे मुक्ति के उपाय बताये। इस दौरान कमाण्डेंट राकेश कुमार सगर,आईपीएस, यूनिट चिकित्सक डॉ. ओ.पी. वर्मा, डीएसपी रजनीश भार्गव, एडज्यूटेंट सुरेश यादव, डीएसपी अजीत कुमार शाक्य, निरीक्षक नरेन्द्र सिंह कुशवाह, कोऑर्डिनेटर जी.आर. त्यागी सहित दो सौ से अधिक पुलिस के वरिष्ठ अधिकारी व जवान तथा ब्र.कु. रोशनी एवं ब्र.कु. पवन भी मौजूद रहे।

छतरपुर-विश्वनाथ कॉलोनी(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र पर आयोजित नव वर्ष के कार्यक्रम में केक काटते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रमा बहन तथा अन्य। इस मौके पर ब्र.कु. सुमन बहन, ब्र.कु. रीमा बहन सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें मौजूद रहे।

जानें....

परमात्मा को पाने का सही माध्यम है क्या... !!!

मन को सही दिशा देना अति महत्त्वपूर्ण

राजयोगिनी ब्र.कु. उषा बहन,
वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

गतांक से आगे...

जैसे कि पिछले अंक में पढ़ा कि ग्वाल बाल को बड़ा फील हुआ और हिम्मत जुटा कर कहा कि पंडित जी क्या आप मुझे सीखा सकते हैं? क्योंकि मैं रोज़ जंगल में अकेला होता हूँ, आप मुझे सिखाइये तो मैं उस अनुसार याद करूंगा। तो पंडित जी ने उसको एक संस्कृत का श्लोक पक्का कराना शुरू कर दिया। सारा श्लोक रटने के बाद पंडित जी ने कहा रोज़ ऐसे ही याद करना। अब आगे पढ़ते हैं...

तो बिना फीलिंग के लड़के ने श्लोक बोलना शुरू किया, पंडित जी वहाँ से चले गए, मंदिर जाकर भगवान से प्रार्थना की कि हे प्रभु आज मैंने इतना अच्छा काम किया कि एक अनपढ़ बालक को तेरे से बात करने की सभ्यता सिखाई। उतने में एक आकाशवाणी हुई कि आपने जो किया ना वो ठीक नहीं किया। पूछा ठीक नहीं किया, क्यों? तो कहा वो बच्चा रोज़ जंगल में आता था, कभी क्या बात करता था, कभी क्या बात करता था। भगवान ने कहा कि मैं भी उसका रोज़ इंतज़ार करता था कि आज ये बच्चा आकर मेरे से क्या बात करेगा! लेकिन आज से तू जो उसको पढ़ा कर आया है, रोज़ वही रटा-रटाया बोलता रहेगा, उसका मतलब भी वो नहीं समझता है और जिसको सुनने में मुझे कोई इंट्रस्ट नहीं। आज से तूने एक बच्चे को दूर कर दिया, अच्छा नहीं किया।

कहीं हम भी रोज़ वही रटी-रटाई प्रार्थना तो नहीं बोल रहे हैं। क्योंकि अगर वही रोज़ की रटी-रटाई प्रार्थना होगी तो शायद भगवान को उसे सुनने में कोई इंट्रस्ट नहीं है। मेडिटेशन माना क्या? दिल से, प्यार से उसके साथ बातें करो। जो मन के भाव आयें वो उसके सामने रख सकते हैं। कितना सहज है, सरल है, कोई भी कर सकता है। तब कई बार दूसरा प्रश्न ये होता है कि क्या मेडिटेशन माना विचार शून्य तो नहीं हो जाना! नहीं, विचार शून्य नहीं होना है। विचार करना है। क्योंकि विचार शून्य होना ये सम्भव नहीं है। जैसे एक उदाहरण अगर मैं दूं कि मान लो एक नदी है और नदी का बहाव है, कंटिन्यू बह रही है नदी। और व्यक्ति आकर सोचता है कि इतना पानी वेस्ट जा रहा है मैं एक दीवार बना देता हूँ, पानी को रोक लूंगा। दीवार बना देता है, पानी रूक तो गया लेकिन जैसे ही पानी का फोर्स बढ़ेगा वो दीवार को तोड़कर नुकसान कर देगा। इतनी ऊर्जा है। ठीक इसी तरह मनुष्य का मन जो है ना वो एक नदी के बहाव की तरह है जहाँ कंटिन्यू विचार भी चलते रहते हैं। कोई क्षण ऐसा नहीं कि जब मनुष्य के अन्दर विचार न चलते हो।

> **मन एक यात्री है और हर यात्री एक लक्ष्य को लेकर यात्रा करता है। वो अपने लक्ष्य तक तभी पहुंच सकता जब उसकी दिशा सही हो।**

मान लो कि आपने उन विचारों के बहाव को रोकने का प्रयत्न किया तो क्या होगा, कुछ क्षण के लिए रूक भी जायेगा लेकिन कुछ क्षण के बाद विस्फोट होगा। इसलिए जब कोई विचार शून्य होने का प्रयत्न करता है उसके बाद उसको हैडेक शुरू होता है। क्यों? क्योंकि एक फोर्स को, एक ऊर्जा को हमने रोकने का प्रयास किया। लेकिन जिस तरह से उस नदी के बहाव की ऊर्जा को यूज़ करना चाहता है तो व्यक्ति और एक इंजीनियर आता है, वहाँ एक डैम बनाने का सोचता है और डैम बनाकर कितने गाँव को बिजली भी मिलती है, पानी भी मिलता है। और साथ ही साथ उस डैम के अन्दर वो टरबाइन लगा देता है नीचे, जिससे ऊर्जा उत्पन्न होती है।

फिर वो पानी को एक मार्ग से बाहर निकालता है जिससे नहर के माध्यम से कितने लाखों एकड़ ज़मीन को पानी मिलने लगता है ठीक इसी तरह मन की ऊर्जा को रोकने की बजाय उसे भी एक दिशा देना ज़रूरी है। एक सकारात्मक दिशा की तरफ हम लगायें तो देखो मन प्रसन्न रहने लगेगा।

मुम्बई-घाटकोपर। ब्रह्माकुमारीज़ के योग भवन सेवाकेन्द्र द्वारा क्रिसमस डे के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में लगभग दो सौ बच्चे शामिल हुए। कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. डॉ. नलिनी दीदी,ब्रह्माकुमारीज़ घाटकोपर सबज़ोन की निदेशिका, राजयोगी ब्र.कु. निकुंज भाई,लोकप्रिय स्तम्भकार एवं ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया प्रभाग के राष्ट्रीय समन्वयक, राजयोगिनी ब्र.कु. शकु दीदी,अतिरिक्त निदेशिका,ब्रह्माकुमारीज़ घाटकोपर सबज़ोन तथा ब्र.कु. विष्णुप्रिया बहन,वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका सांता क्लॉज़ के रूप में आए और सभी बच्चों को चॉकलेट और गिफ्ट्स देकर खूब बहलाया और जिंगल बेल्स की धुन पर खूब झूमे। फिटनेस विशेषज्ञ एवं राजयोगा प्रैक्टिशनर जागृति बहन द्वारा सभी को शारीरिक योग सत्र कराया गया। साथ ही इस मौके पर सभी बच्चों का मार्गदर्शन किया गया व उनके अभिभावकों को भी आध्यात्मिक ज्ञान देकर सात दिवसीय राजयोगा कोर्स करने के लिए प्रोत्साहित किया गया।

नरसिंहपुर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा राष्ट्रीय किसान दिवस के अपलक्ष्य में सूरज गांव में आयोजित किसान सम्मान समारोह कार्यक्रम में ब्र.कु. प्रीति बहन, ब्र.कु. शिवानी बहन, सरपंच दिनेश ठाकुर, इंदर सिंह पटेल, लता बहन, अशोक पटेल, चौधरी किशन लाल पटेल, भोजराज पटेल, चौधरी विष्णु पटेल, भगवत सिंह पटेल, कृपाल सिंह पटेल तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों सहित बड़ी संख्या में किसान भाई मौजूद रहे।

रशिया-सेंट पीटर्सबर्ग। शैक्षणिक वर्ष के तहत सेंट पीटर्सबर्ग के विश्वविद्यालयों के विद्यार्थियों एवं शिक्षकों का समूह राजयोग के आध्यात्मिक ज्ञान के सिद्धान्त और व्यवहार के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के उद्देश्य से ब्रह्माकुमारीज़ के लाइट हाउस सेवाकेन्द्र पहुंचा। जहाँ सेंट पीटर्सबर्ग स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ इंडस्ट्रियल टेक्नोलॉजीज़ एंड डिज़ाइन के 50 छात्रों के ग्रुप का रशिया स्थित ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्रों की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी ने मार्गदर्शन किया।

रीवा-म.प्र.। नशा मुक्ति के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य करने के लिए ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के नशा मुक्ति अभियान के संयोजक ब्र.कु. प्रकाश भाई को अवधेश प्रताप विश्वविद्यालय रीवा के कुलपति के द्वारा शॉल, श्रीफल और ट्रॉफी प्रदान करके सम्मानित किया गया। यह सम्मान श्री शेर बहादुर सिंह परिहार के द्वारा किया गया।

मॉस्को-रशिया। ऑल-रशियन पब्लिक ऑर्गनाइज़ेशन के केंद्रीय कार्यालय 'लेबर वेलर ऑफ रशिया' में आयोजित 'गोल्डन पेन ऑफ रशिया' अवॉर्ड सेरेमनी में ब्र.कु. डॉ. विजय को पब्लिक रिलेशन के क्षेत्र में 'नोबिलिटी' नामक एक विशेष प्रतिमा से सम्मानित किया गया। इस मौके पर लेविन ए.जी.,प्रेसिडेंट,ऑल-रशियन पब्लिक ऑर्गनाइज़ेशन, मसालोव वी.आई.,चेयरमैन,लिट्रेसी सर्कल'ओटदुशिना',रशियन फॉरेन मिनिस्ट्री, सोल्दात्किना एल.ए.,मेम्बर,द कमिशन ऑफ द स्टेट काउंसिल ऑफ द रशियन फेडरेशन, एंटिपोव एस.एस.,चेयरमैन,मॉस्को रिजनल राइटर्स यूनियन सहित विभिन्न देशों के 60 से अधिक लेखक, वैज्ञानिक और कल्चरल वर्कर्स शामिल रहे।

पन्ना-म.प्र.। गीता जयंती के उपलक्ष्य में 'सफल जीवन का आधार-गीता का सार' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए बुद्ध सिंह,गायत्री परिवार, श्रीमती कविता लालवानी,निरंकारी मिशन, श्रीमती मंजूलता जैन,एडवोकेट तथा ब्र.कु. सीता बहन,संचालिका,पन्ना उप सेवाकेन्द्र।

जबलपुर-कटंगा कॉलोनी(म.प्र.)। राज्य के नवनियुक्त कैबिनेट मंत्री राकेश सिंह को आत्म स्मृति का तिलक लगाकर शुभकामनायें देते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. विमला दीदी। साथ हैं ब्र.कु. मधु बहन।

छतरपुर-म.प्र.। नव वर्ष के उपलक्ष्य में केंद्रीय सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री डॉ. वीरेंद्र कुमार व उनकी धर्मपत्नी से ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से ब्र.कु. रीना बहन, ब्र.कु. सुमन बहन व ब्र.कु. रीमा बहन ने मुलाकात कर उन्हें नव वर्ष की शुभकामनायें दी, ईश्वरीय सौगात व प्रसाद भेंट किया व क्षेत्र में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा हो रही सेवाओं से अवगत कराया।

इंदौर-ज्ञानशिखर(म.प्र.)। राजयोगी ब्र.कु. ओमप्रकाश भाई जी के 8वें पुण्य स्मृति दिवस पर आयोजित रक्तदान शिविर में सोडानी डायग्नोस्टिक सेंटर के चेयरमैन डॉ. राजेंद्र सोडाणी, लायंस क्लब इंदौर महानगर के अध्यक्ष एम.जी. पारीख, लायन जिज्ञासा पारीख, ब्र.कु. हेमलता दीदी, ब्र.कु. अनीता दीदी, ब्र.कु. उषा दीदी आदि उपस्थित रहे।

मौदा-नागपुर(महा.)। शासकीय कन्या उच्च माध्यमिक विद्यालय में सभी छात्राओं और शिक्षकों को 'जीवन में नैतिक शिक्षा का महत्त्व' विषय पर सम्बोधित करने के पश्चात् समूह चित्र में राजयोगी ब्र.कु. भगवान भाई,माउण्ट आबू, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अर्चना बहन, सीनियर टीचर विद्या टोनपे, वाघमारे सर, ब्र.कु. मंगेश भाई, ब्र.कु. प्रांजलि बहन तथा सभी टीचर्स स्टाफ।

राजनांदगांव-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज़ के वरदान भवन लाल बाग सेवाकेन्द्र द्वारा आयोजित सात दिवसीय 'राजयोग मेडिटेशन शिविर' में सेवाकेन्द्र संचालिका एवं मुख्य वक्ता राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा दीदी, वार्ड पार्षद श्रीमती खेमिन यादव, अधिवक्ता शारदा तिवारी, योग शिक्षिका डॉ. साधना तिवारी, समाजसेवी अर्चना दास, श्रीमती पुष्पा सोनी, धन साय साहू, राजेश यादव तथा अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

तिल्दा-रायपुर(छ.ग.)। झरना देवी महिला सेवा संस्थान द्वारा हथबंध में गीता की 5160वीं जयंती पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. प्रियंका बहन ने गीता का आध्यात्मिक रहस्य स्पष्ट किया। इस मौके पर पतंजलि योग पीठ, गायत्री परिवार, राष्ट्रीय स्वयं सेवा संघ आदि संस्थानों के प्रमुख वक्तागण भी मौजूद रहे।

शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज़ के संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के 55वें पुण्य स्मृति दिवस के उपलक्ष्य में संस्थान के शांतिवन सहित मनमोहिनीवन, आनंद सरोवर, मान सरोवर, तपोवन, सोलार परिसर में सेवाएं दे रहे दो हज़ार से अधिक श्रमिकों को कंबल प्रदान कर नशामुक्ति का संकल्प कराया गया। कार्यक्रम में संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. मुन्नी दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. डॉ. सविता दीदी, ज्ञानामृत की संपादिका ब्र.कु. उर्मिला बहन, डॉ. ब्र.कु. शिवाली बहन, ब्र.कु. मनीषा बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।

रुद्रपुर-पंतनगर(उत्तराखंड)। कृषि विश्व विद्यालय के दीक्षांत समारोह की मुख्य अतिथि महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू से तराई भवन में मुलाकात कर उन्हें ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. सूरजमुखी बहन, ब्र.कु. हर्षित भाई, ब्र.कु. अनीता बहन एवं ब्र.कु. पायल बहन।

लोनी-अहमदनगर(महा.)। यूनाइटेड किंगडम वर्ल्ड रिकॉर्ड्स,लंदन की ओर से लोनी में धनश्री ताई सुजय विखे द्वारा ब्र.कु. गीता दीदी,माउण्ट आबू को इंटरनेशनल सोशल आइकॉन अवॉर्ड 2023 से सम्मानित किया गया। इस अवसर पर यूनाइटेड किंगडम वर्ल्ड रिकॉर्ड्स,लंदन के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके उपस्थित रहे।

शांतिवन। भारतीय क्रिकेट टीम के कोच राहुल द्रविड की धर्मपत्नी डॉ. विजिता राहुल द्रविड को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका व ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर भाई,संपादक,ओमशान्ति मीडिया। साथ हैं ब्र.कु. शिविका बहन व ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके।

कलमेश्वर-महा.। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र में 'सकारात्मक चिंतन से तनाव मुक्ति' विषय पर आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए राजयोगी ब्र.कु. भगवान भाई,माउण्ट आबू। इस मौके पर कल्पना श्रीखंडे,सखी मंच सदस्य, डॉ. अनिल लेकुरवाले, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. यशोदा बहन, डॉ. पल्लवी पांडे, ब्र.कु. सुनीता बहन, लता श्रीखंडे,सखी मंच सदस्य, ब्र.कु. लीलाधर भाई व काफी संख्या में वरिष्ठ नागरिक मौजूद रहे।

इंदौर-गंगोत्री विहार(म.प्र.)। देवी अहिल्या शिशु विहार विद्यालय,छत्रीबाग में बच्चों को योग एवं मेडिटेशन का लाभ दिलाने के लिए ब्रह्माकुमारीज़ को आमंत्रित किये जाने पर गुजरात से आए योगाचार्य दुष्यंत भाई मोदी एवं नयना बहन मोदी द्वारा बच्चों को योग शिविर कराये जाने एवं ब्र.कु. सीमा बहन द्वारा बच्चों को मार्गदर्शन दिये जाने के पश्चात् उन्हें मोमेंटो भेंट कर सम्मानित करते हुए विद्यालय की प्रिंसिपल श्रीमती अपर्णा व्यास। कार्यक्रम का लाभ सभी टीचर्स स्टाफ व 150 विद्यार्थियों ने लिया।

सेहत के साथ बॉडी को फिट रखने के लिए उबली हुई सब्जियां खाने के फायदे

उबली हुई सब्जियां... बेस्ट आहार

स्वास्थ्य

आजकल के समय में पुरूष के समांतर महिलाएं भी बढ़ते हुए वजन और लाइफ स्टाइल की समस्याओं से कुछ अधिक ही परेशान रहती हैं। फास्ट फूड अधिक तला हुआ और हैवी भोजन का सेवन करने से और भी अधिक परेशान रहती हैं। ऐसे में ज़रूरी हो जाता है कि सेहत को दुरुस्त रखने के लिए क्या खाना चाहिए और क्या नहीं। अगर आप भी बढ़ते हुए वजन और सेहत को लेकर अधिक चिंतित रहती हैं तो आपको अपनी डाइट में उबली हुई सब्जियों को ज़रूर शामिल करना चाहिए। मसालेदार सब्जियों के मुकाबले उबली हुई सब्जी सेहत के लिए बेहतरीन आहार होती है। इसके सेवन से सिर्फ वज़न कम ही नहीं बल्कि, घर बैठे कई अन्य बीमारियों को भी आसानी से दूर कर सकती हैं। इस लेख में हम आपको उबली हुई सब्जियों के कुछ बेहतरीन फायदों के बारे में बताने जा रहे हैं। तो आइए जानते हैं...

वजन कम करे

जी हाँ, उबली हुई सब्जियों का सेवन करने से सबसे अधिक फायदा वजन को कम करना होता है। आपको बता दें कि उबली हुई किसी भी सब्जी में फैट की मात्रा बहुत कम होती है। ऐसे में सेवन करने से बहुत तेजी से वजन को कम किया जा सकता है। इसके अलावा उबली हुई सब्जियों में कैलोरी की भी मात्रा बहुत कम होती है। जो बहुत हद तक वजन को कंट्रोल करती है। शायद आपने ध्यान दिया होगा कि जो महिलाएं बॉडी बनाने की शौक रखती हैं वो अधिकतर उबली हुई सब्जियां ही खाना पसंद करती हैं।

पाचन तंत्र के लिए बेस्ट

ये आप भी जानते हैं कि अधिक मसालेदार भोजन करने के चलते कई बार पाचन तंत्र पर बुरा असर पड़ता है। ऐसे में पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने के लिए उबली हुई सब्जियां एक बेस्ट आहार है। ये सब्जियां आसानी से पेट में पच भी जाती हैं और जल्दी भूख भी नहीं लगती है। इसके इस्तेमाल से पाचन तंत्र के अलावा पेट में मौजूद छोटी-छोटी कोशिकाएं भी सुचारू रूप से काम करती है। इसके इस्तेमाल से खून की चाल भी ठीक रहती है।

कब्ज की समस्या दूर करे

आजकल के बदलते लाइफ स्टाइल के चलते और उल्टा-पुल्टा खाने से कई बार पेट में कब्ज की समस्या भी होने लगती है। ऐसे में कई बार दवा ठीक से काम भी नहीं करती है, लेकिन अगर नियमित समय पर एक से दो कप भी उबली हुई सब्जियों का सेवन करती हैं तो असानी से इस परेशानी को दूर कर सकती हैं। इसके इस्तेमाल से पेट तो साफ रहता ही है साथ में गैस की समस्या भी नहीं होती है। अगर आप अधिक देर तक बैठकर काम करती हैं तो उबली हुई सब्जियां आपके लिए बेस्ट आहार हो सकती हैं।

एसिडिटी और सूजन करे दूर

उबली हुई सब्जियां सिर्फ वजन कम करना, पाचन तंत्र ठीक राखना और कब्ज की समस्या ही दूर नहीं करती है बल्कि इसके इस्तेमाल से एसिडिटी और सूजन की समस्या भी दूर कर सकती हैं। जी हाँ, इसके इस्तेमाल से पेट साफ रखने के साथ एसिडिटी को अधिक बढ़ने नहीं देती हैं। अगर आप गर्मियों के मौसम में पेट की जलन से भी अधिक परेशान रहती हैं, तो उबली हुई सब्जियां बेस्ट आहार हो सकती हैं।

सिवनी-लखनादौन(म.प्र.)। सकारात्मक परिवर्तन वर्ष 2023 के अंतर्गत वन विद्यालय के सभी फॉरेस्ट गार्ड्स को त्रिदिवसीय 'पॉज़िटिव चेंज कोर्स' कराने के पश्चात् समूह चित्र में एसडीओ फॉरेस्ट गोपाल सिंह, रेंजर बंसकार जी, एचएम गंगाराम गोल्हानी, ब्र.कु. ज्योति बहन, ब्र.कु. समता बहन तथा अन्य।

इंदौर-सुदामा नगर से.डी(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ के प्रभु उपहार भवन सेवाकेन्द्र के समृद्धि सभागार में नव वर्ष के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में अठारह दिवसीय योग भट्ठी का शुभारंभ दीप प्रज्वलित कर व केक काटकर किया गया। कार्यक्रम में नेत्र रोग विशेषज्ञ सचिन ब्रहानपुरकर, टी.आई.बी. के रघुवंशी जी, मुक बधिर स्कूल की सचिव अमिता मराठे, इण्डियाना इंटरनेशनल स्कूल की संचालिका शीला शर्मा, ब्र.कु. दामिनी दीदी, ब्र.कु. शैल दीदी सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।

ब्र.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

जब स्वयं के भीतरी फोटो को देखें... तब सुसंस्कार बनें...

आजकल एक नया संस्कार है फोटो खींचने का। हमें टाइम नहीं लगता है संस्कार एक-दूसरे से कैच करने में। चलते-फिरते, उठते-बैठते, खाते-पीते हर कर्म की फोटो खींचते रहते हैं। फिर एक संस्कार से दूसरा बनता है। पहले फोटो खींचने का संस्कार बना, फिर फोटो को पोस्ट करने का संस्कार बना, फिर दुनिया मेरी फोटो को लाइक करे उसका संस्कार बना और फिर नहीं लाइक करते तो दुःखी होने का संस्कार बन गया। हम इनके साथ चलते रहते हैं और हमें लगता है ये नॉर्मल है, हम उसके साथ जीवन जीते रहते हैं।

समय-समय पर हमें चेक करना चाहिए कि क्या मेरे अंदर कोई ऐसा संस्कार है, जो मुझको सुख से दूर करता है। आदत नहीं संस्कार। आदत मतलब कितने बजे सोते हैं, कितने बजे उठते हैं, क्या खाते हैं, क्या करते हैं - वो आदत होती है। कौन-सा संस्कार मेरी शक्ति घटा रहा है, कौन सा संस्कार मुझे परेशान करता है, किस एक संस्कार को मैं आज बदल लूं तो मेरे जीवन में हल्कापन रहेगा, कौन-सा मेरा संस्कार परिवार को तंग करता है, कौन-सा संस्कार काम के स्थान पर मुझे तंग करता है। अपने परिवार वालों के संस्कार को देखें जो उनको चेंज करने की ज़रूरत है। हर घर में तीन-चार-पाँच लोग होंगे। फटाफट से चेक कर लें, हरेक को कौन-सा एक संस्कार चेंज करने की ज़रूरत है। मेरे परिवार को कौन-सा संस्कार चेंज करने की ज़रूरत है। मतलब हर सदस्य को। अब क्या सहज है- अपना संस्कार ढूंढना या उनका संस्कार देखना? उनका संस्कार ढूंढना ज़्यादा आसान इसलिए होता है कि सारा दिन ध्यान ही उनके संस्कारों पर होता है। अपने संस्कारों की तरफ ध्यान ही नहीं होता है। ये भी एक संस्कार है।

आपको ऐसे नहीं करना चाहिए था, आपको ऐसे नहीं बोलना चाहिए था, इतना क्यों सोचते हो- सारा दिन तो हम ज्ञान देते हैं सबको, क्योंकि सबके संस्कार दिखाई देते हैं। हमें उनके संस्कार दिखाई देते हैं, उनको हमारे संस्कार दिखाई देते हैं। हमें सिर्फ खुद के संस्कार दिखाई नहीं देते हैं। आध्यात्मिकता वही चीज़ है। स्पिरिचुअलिटी अर्थात् अपनी तरफ ध्यान देना शुरू करना। क्योंकि अगर मेरे संस्कारों में परिवर्तन आया तो मेरा संसार बदल जाएगा।

> हमारे साथ अब तक जो भी होता आया तो हम क्या कहते आये कि जो भी होता है परमात्मा की मर्जी से होता है। अगर सब परमात्मा की मर्जी से होता आया है तो हम इस संसार में क्यों हैं? क्या हमने अपनी मर्जी कुछ नहीं किया?

परमात्म शक्ति से हमने आज दिन तक बहुत कुछ मांगा है। स्कूल में जिस दिन एग्ज़ाम होता था तो हम उसके सामने जाकर खड़े हो जाते थे, बस आज मेरा ये वाला एग्ज़ाम ठीक हो जाए। ऐसी छोटी-छोटी चीज़ें- आज मेरा ये ठीक हो जाए, वो ठीक हो जाए, हम भगवान से अपने जीवन की परिस्थिति ठीक करने के लिए मांगते थे। मेरा ट्रांसफर रोक दो, मेरी जगह उसको कर दो, मेरा प्रमोशन कर दो, ऐसी-ऐसी चीज़ें हमने उससे मांगी हैं। कभी-कभी हमने भगवान से बहुत मांगा कि मेरे इनको ठीक कर दो, इनको बचा लो, मेरे इनको संभाल लो, और जब ऐसा नहीं हुआ तो हम उससे नाराज़ हो गए। क्योंकि कहीं न कहीं हमने बचपन से सुना था कि हमारे जीवन में जो कुछ हो रहा है वह भगवान की मर्जी से हो रहा है। पत्ता-पत्ता भी ईश्वर की मर्जी से हिलता है। ये दुनिया भगवान की मर्जी से चलती है। सबकुछ भगवान की मर्जी से हो रहा है, तो आजकल देश में इतनी बारिश चल रही है, इतने लोगों के घर टूट रहे हैं, कई आत्माओं ने शरीर छोड़ा है, उससे तीन साल पहले कोविड आया है। इतने परिवार के सदस्य अपनी यात्रा पर आगे चले गए हैं। आज सुबह सब ठीक था, रात को सबकुछ बदल गया। क्या ये सबकुछ परमात्मा की मर्जी से हो रहा है? एक बच्चा सुबह निकलता है लेकिन शाम को वापिस नहीं आता है। ये परमात्मा की मर्जी से हो रहा है? एक बच्चा पैदा होता है और पैदा होते ही उसके शरीर में कोई बहुत बड़ा रोग है, ये परमात्मा की मर्जी से हो रहा है?

क्या सृष्टि पर आज हर आत्मा का भाग्य एक समान चल रहा है? हम एक पैरेंट के रूप में अपने बच्चे का भाग्य परफेक्ट लिखते हैं और हर बच्चे का समान लिखते हैं तो आपको नहीं लगता वो भी हमारा भाग्य लिखे तो वो भी परफेक्ट लिखेगा और सब बच्चों का एक समान लिखेगा?

अलीराजपुर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र पर कैबिनेट मंत्री नागर सिंह चौहान का सम्मान किया गया। इस मौके पर ब्र.कु. माधुरी बहन व अन्य भाई-बहनें मौजूद रहे।

सिंगरौली-विंध्यनगर(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा एनसीएल दुधिचुआ परियोजना के वार्षिक सुरक्षा दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित सम्पूर्ण सुरक्षा एवं आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी के उद्घाटन पश्चात् मुख्य अतिथि डीजीएमएस प्रभात कुमार, एनसीएल सीएमडी भोला सिंह, कार्यात्मक निदेशक एवं जीएम विनोद कुमार सिंह, जीएम हरीश दुहान आदि को आध्यात्मिक ज्ञान एवं परमात्म परिचय देते हुए ब्रह्माकुमारीज़ भोपाल ज़ोन डायरेक्टर राजयोगिनी ब्र.कु. अवधेश दीदी।

राजुला-गुज.। सत्संग हॉल के उद्घाटन कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. अनु बहन,राजुला, ब्र.कु. गीता बहन,दीव, ब्र.कु. रमिला बहन,बावल, ब्र.कु. वीणा बहन,बरेजा, ब्र.कु. जया बहन,असलाली, ब्र.कु. सरोज बहन,राजुला, निखिल भाई,ट्रस्टी,स्वामीनारायण मंदिर तथा अन्य।

शांतिवन। पुणे की कॉप यूनिवर्सिटी के विद्यार्थियों के टूर के पाँच दिवसीय शैक्षणिक भ्रमण पर शांतिवन पहुंचने पर ब्रह्माकुमारीज़ के मनमोहिनीवन परिसर स्थित ग्लोबल ऑडिटोरियम में शिक्षा प्रभाग द्वारा आयोजित कार्यक्रम में ग्लोबल हॉस्पिटल के निदेशक डॉ. प्रताप मिड्ढा, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. डॉ. सविता बहन, शिक्षा प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका ब्र.कु. शिविका बहन आदि ने विद्यार्थियों का मार्गदर्शन किया। इस मौके पर पुणे से आए विद्यार्थी, शिक्षकगण और कॉप यूनिवर्सिटी का स्टाफ मौजूद रहा।

रायपुर-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज़ के नवा रायपुर स्थित एकेडमी फॉर ए पीसफुल वर्ल्ड-शान्ति शिखर के ऑडिटोरियम में नव वर्ष के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में रायपुर संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सविता दीदी, संयुक्त जिलाधीश उज्जवल पोरवाल,आईएएस, स्थानीय कलाकार कु. शारदा नाथ सहित बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।

नीमच-म.प्र.। जिला पुलिस के अधिकारियों व जवानों के लिए 'तनाव मुक्त-खुशहाल जीवन' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए बायें से ब्रह्माकुमारीज़ के सबज़ोन निदेशक राजयोगी ब्र.कु. सुरेन्द्र भाई, सुप्रसिद्ध प्रेरक वक्ता प्रो. डॉ. ई.वी. स्वामीनाथन भाई, अति. पुलिस अधीक्षक नवल सिंह सिसोदिया, ब्र.कु. महानन्दा बहन, सबज़ोन संचालिका ब्र.कु. सविता बहन, शहर पुलिस अधीक्षक पी.एस. परस्ते, इंस्पेक्टर विक्रम सिंह, टाउन इंस्पेक्टर योगेन्द्र सिंह सिसोदिया तथा अन्य।

नवसारी-गुज.। क्रिसमस डे के अवसर पर सांता क्लॉज़ के साथ समूह चित्र में ब्र.कु. गीता बहन तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

भोपाल-म.प्र.। केन्द्रीय कारागृह में कैदियों को 'कर्म गति और व्यवहार शुद्धि' विषय पर सम्बोधित करते हुए राजयोगी ब्र.कु. भगवान भाई,माउण्ट आबू। इस मौके पर स्थानीय ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र से ब्र.कु. किरण बहन, सहायक जेलर हरीश आर्य, जेल उपाधीक्षक सरोज मिश्रा, ब्र.कु. संगीता बहन, ब्र.कु. सुखेन्द्र भाई, ब्र.कु. अविनाश भाई आदि मौजूद रहे।

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 रुपये, तीन वर्ष - 720 रुपये, आजीवन - 6000 रुपये
Website: www.omshantimedia.org

लंदन। लंदन ऑर्गनाइज़ेशन ऑफ स्किल्स डेवलपमेंट द्वारा लॉर्ड्स क्रिकेट ग्राउण्ड,लंदन में ब्रह्माकुमारीज़ के मुख्यालय पाण्डव भवन,माउण्ट आबू,भारत की ब्र.कु. गीता बहन को गिनीज़ बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स,बुक चेप्टर के अंतर्गत वन एमॉन्ग द 23 पॉज़िटिव चेंज मेकर्स इन द वर्ल्ड के प्रेस्टीजियस अवॉर्ड से रामजी चौहान,काउंसलर वर्शिप मेयर ऑफ हैरो,लंदन एवं लंदन स्किल डेवलपमेंट ऑर्गनाइज़ेशन की डायरेक्टर प्रो. डॉ. परीन सोमानी द्वारा सम्मानित किया गया।

परमात्म ऊर्जा

अपने को लवफुल और लॉफुल दोनों ही समझते हो? जितना भी लवफुल उतना ही लॉफुल हो कि जब लवफुल बनते हो तो लॉफुल नहीं बन सकते हो व जब लॉफुल बनते हो तो लवफुल नहीं सकते हो? क्या दोनों ही साथ-साथ एक ही समय कर्म में व स्वरूप में दिखाई दे सकते हैं? क्योंकि जब तक लॉ और लव दोनों ही समान नहीं हुए हैं तब तक कार्य में सदा सफलतामूर्त बन नहीं सकते। सफलतामूर्त व सम्पूर्णमूर्त बनने के लिए इन दोनों की आवश्यकता है। लॉफुल अपने आप के लिए भी बनना होता है। न सिर्फ दूसरों के लिए लॉफुल बनना पड़ता है लेकिन जो स्वयं अपने प्रति लॉफुल बनता है वही दूसरों के प्रति भी लॉफुल बन सकता है। अगर स्वयं अपने प्रति कोई भी लॉ को ब्रेक करता है तो वह दूसरों के ऊपर लॉ चला नहीं सकता। कितना भी दूसरों के प्रति लॉफुल बनने का प्रयत्न करेगा लेकिन बन नहीं सकता। इसलिए अपने आप से पूछो कि मैं अपने प्रति व अन्य आत्माओं के प्रति लॉफुल बना हूँ? प्रातः से लेकर रात तक मंसा संकल्प व स्वरूप में अथवा कर्म में सम्पर्क व एक-दो को सहयोग देने में, व सेवा में कहाँ भी किस प्रकार का लॉ ब्रेक तो नहीं किया? जो लॉ ब्रेकर होगा वह नई दुनिया का मेकर नहीं बन सकेगा। व पीस मेकर, न्युवर्ल्ड मेकर नहीं बन सकेगा। तो अपने आपको देखो कि मैं न्युवर्ल्ड मेकर व पीस मेकर, लॉ मेकर हूँ व लॉ ब्रेकर हूँ? जो स्वयं लॉ मेकर हैं वही अगर लॉ को ब्रेक करता है तो क्या ऐसे को लॉ मेकर कहा जा सकता है? ईश्वरीय लाज(कायदे) व ईश्वरीय नियम क्या हैं, वह सभी स्पष्ट जान गये हो व अभी जानना है? जानने का अर्थ क्या होता है? जानना अर्थात् चलना। जानने के बाद मानना होता है, मानने के बाद फिर चलना होता है। तो ऐसे समझें कि यह जो भी बैठे हुए हैं वह सभी जान गये हैं अर्थात् चल रहे हैं? अमृतवेले से लेकर जो भी दिनचर्या बता रहे हो वह सभी ईश्वरीय लाज के प्रमाण बिता रहे हो कि इसमें कुछ परसेन्टेज है? जानने में परसेन्टेज है? अगर जानने में परसेन्टेज नहीं है और जानकर चलने में परसेन्टेज है तो उसको जानना कैसे कहेंगे? यथार्थ रूप से नहीं जाना है तब चल नहीं पाते हो व जान गये हैं बाकी चल नहीं पाते हो, क्या कहेंगे?

कथा सरिता

ढोलकपुर नाम के साम्राज्य में एक जाने-माने ऋषि रहते थे। जो लोगों का भाग्य बताने के लिए प्रसिद्ध थे। उस राज्य का हर व्यक्ति उन प्रसिद्ध ऋषि व उनके कौशल के बारे में जानता था। एक दिन उस ऋषि के बारे में वहाँ के राजा को भी पता चला।

राजा के मन में भी अपने भविष्य को जानने की इच्छा होने लगी। इसी के चलते उसने अपने सैनिकों को ऋषि के पास भेजा और पूरे सादर सम्मान से उन्हें महल लेकर आने का आदेश व आमंत्रण दिया।

राजा की आज्ञा के अनुसार सैनिक ऋषि के पास गए और ऋषि को राजा का आमंत्रण सुनाते हुए उनसे महल चलने की प्रार्थना करने लगे। ऋषि भी सैनिकों के साथ महल चलने के लिए तैयार हो गए।

जब ऋषि महल पहुंचे, तो राजा ने बड़े ही उत्साह से उनका स्वागत सत्कार किया और उन्हें अपने दरबार में सम्मान के साथ बिठाया। जब ऋषि ने थोड़ा आराम कर लिया, तो राजा ने ऋषि के सामने अपने मन की इच्छा रखी और उनसे अपने भविष्य के बारे में पूछा।

ऋषि ने राजा से उसकी जन्मकुंडली मंगाई और उसे ध्यान से देखने लगे। कुछ देर तक राजा की कुंडली देखने के बाद प्रसिद्ध ऋषि ने राजा को बताया कि भविष्य में उनका भाग्य आशीर्वाद से भरा हुआ है और जीवन में सबकुछ अच्छा ही होगा। इस तरह ऋषि ने राजा के भाग्य के बारे में अच्छी-अच्छी बातें बताई।

राजा खुद से जुड़ी अच्छी भविष्यवाणी सुनकर बहुत प्रसन्न हुआ। उसने खुश होकर ऋषि को सोने और चांदी का उपहार दिया।

इसके बाद राजा ने ऋषि से अपने भविष्य से जुड़े दुर्भाग्य के बारे में पूछा। राजा के पूछे अनुसार ही ऋषि ने राजा के दुर्भाग्य से जुड़ी बातें भी बता दीं। उन्हें सुनकर राजा बहुत क्रोधित हो गया। वह

गुस्से में ऋषि पर चिल्लाने लगा और धमकाते हुए कहा कि इतनी बेतुकी बातें करने की आपकी हिम्मत भी कैसे हुई!

राजा ने गुस्सा होते हुए अपनी तलवार निकाली और ऋषि की तरफ इशारा करते हुए कहा कि अब मुझे मेरी मृत्यु का समय बताओ।

ऋषि समझ चुका था कि राजा अपना दुर्भाग्य सुनकर उसपर क्रोधित हो गया है। राजा की मृत्यु वाली बात सुनते ही वह शांति से कुछ गणना करने लगा। इसके बाद शांत स्वर में कहा, 'मेरी गणना और कौशल के अनुसार, आपकी मृत्यु मेरी मृत्यु के ठीक एक घंटे बाद होगी।'

राजा ऋषि की यह बात सुनकर हैरान हो गया। अब उसे अपनी गलती का एहसास होने लगा। उसने तुरंत अपनी तलवार नीचे रखी और ऋषि के साथ किए गए अपने दुर्व्यवहार के लिए उनसे माफी मांगी। बाद में राजा ने ऋषि को ढेर सारा धन दिया और उन्हें वापस कुटिया में आदर व सम्मान के साथ भेज दिया।

सीख : मुश्किल परिस्थितियों में हमें समझदारी से काम लेना चाहिए और मन को शांत रखना चाहिए। यह हुनर हमें हर परेशानी से बाहर निकाल सकता है।

नरसिंहपुर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ के दिव्य संस्कार भवन सेवाकेन्द्र में नव वर्ष के उपलक्ष्य में आयोजित समारोह में ब्रह्माकुमारीज़ की जिला संचालिका ब्र.कु. कुसुम दीदी, ब्र.कु. सरोज बहन, वरिष्ठ अधिवक्ता विनय जैन, वरिष्ठ पत्रकार नीलेश जाट, शिवेंद्र शर्मा, जैन साहब, वरिष्ठ व्यापारी कैलाश नेमा, ब्र.कु. मुकेश नेमा, रजनी बहन, रश्मि बहन सहित बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे। इस अवसर पर ब्र.कु. मुकेश नेमा का 25वां अलौकिक जन्म दिवस भी धूमधाम से मनाया गया।

ग्वालियर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ के चिकित्सा सेवा प्रभाग द्वारा कार्तिक हॉस्पिटल के सहयोग से आयोजित 'निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण शिविर' में कंसल्टिंग फिज़ीशियन एवं हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. मनीष चांदिल, डेंटिस्ट डॉ. रचना चांदिल, ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आदर्श दीदी, ब्र.कु. प्रहलाद भाई, नर्सिंग स्टाफ तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे। 200 से अधिक लोगों ने स्वास्थ्य जाँच करवाया। ज़रूरतमंदों को निःशुल्क दवाई उपलब्ध कराई गई।

सिंगरौली-म.प्र.। ऊर्जाधानी एन.सी.एल. निगाही प्रोजेक्ट के ऑफीसर्स क्लब में 'जीवन में सकारात्मक परिवर्तन' विषय पर आयोजित कार्यक्रम को ब्र.कु. ज्योति बहन, ब्र.कु. शोभा बहन, ब्र.कु. खुशबू बहन, ब्र.कु. संगीता बहन व ब्र.कु. दीपेंद्र भाई ने सम्बोधित किया। इस अवसर पर निगाही प्रोजेक्ट के महाप्रबंधक हरीश दुहन तथा अन्य अधिकारीगण मौजूद रहे।

हिंगना-महा.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा संकल्प व्यसन नशा मुक्ति केंद्र में आयोजित कार्यक्रम में 'सकारात्मक विचारों से तनाव मुक्त, व्यसन नशा मुक्त' विषय पर सम्बोधित करते हुए राजयोगी ब्र.कु. भगवान भाई,माउण्ट आबू। इस अवसर पर प्रोजेक्ट डायरेक्टर मनीषा प्रधान, ब्र.कु. संगीता बहन तथा अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।

बार्शी-महा.। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र पर आयोजित महिला स्नेह मिलन एवं क्रिसमस कार्यक्रम में माउण्ट आबू से ब्रह्माकुमारीज़ के महिला प्रभाग की राष्ट्रीय समन्वयक राजयोगिनी ब्र.कु. सविता दीदी, सोलापुर उप-क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. सोमप्रभा बहन, उज्वलताई सोपाल,सामाजिक कार्यकर्ता, ब्र.कु. नंदा बहन,निदेशिका,लातूर सेवाकेन्द्र, ब्र.कु. सुनीता बहन,अंबेजोगई सेवाकेन्द्र निदेशिका, डॉ. अर्पणताई शाह,स्त्री रोग विशेषज्ञ, कुसुमताई राठौड़,महिला कार्यकर्ता, विनिताताई भानुशाली,अध्यक्ष इनरव्हील क्लब, अर्चनाताई आवटे,अध्यक्ष,लायंस क्लब बार्शी तेत्सवानी, रागिनीताई वास्तर,तालुका प्रबंधक,उम्मेद, ब्र.कु. सुप्रिया बहन,माउण्ट आबू, ब्र.कु. संगीता बहन,स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका व अन्य ब्र.कु. बहनों सहित शहर की अनेक महिलायें शामिल रहीं।

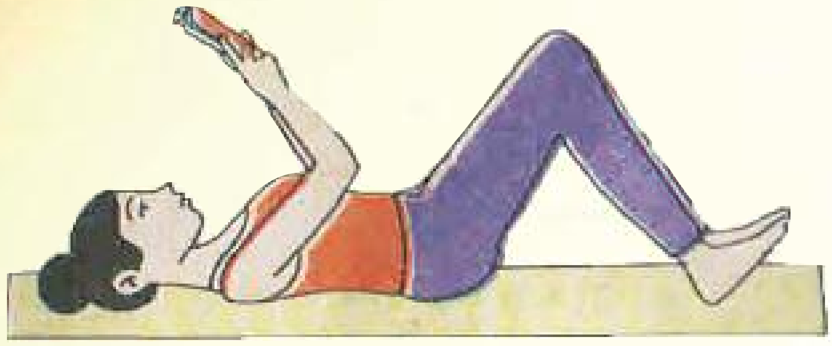
गृहणियां घर के कामों में इतना थक जाती हैं कि अलग से व्यायाम कर पाना उनके लिए मुश्किल होता है। इसलिए हम कुछ व्यायाम बता रहे हैं जिन्हें आप आराम करते या किताब पढ़ते वक्त भी कर सकती हैं। जब भी समय मिले, फर्श पर मैट बिछाएं और ये कसरत शुरू कर दें।

कुछ कसरत लेटे-लेटे करें

1. पंजे ऊपर-नीचे

पीठ के बल लेट जाएं। पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए पंजों को फर्श पर रखें। अब एड़ी को उठाए बिना तलवों को ऊपर उठाएं। फिर तलवों को नीचे लाते हुए सामान्य स्थिति पर लाएं। इस प्रक्रिया को बिना रुके लगातार 30 बार, 3 सेट में करें।

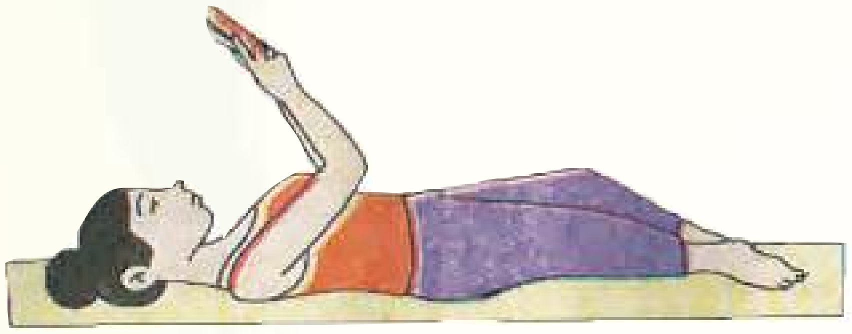
फायदा - इससे पैरों(घुटनों के नीचे वाला भाग) की अतिरिक्त चर्बी कम होगी।



2. कभी दाएं कभी बाएं

पीठ के बल लेट जाएं। घुटनों को मोड़कर तलवे फर्श पर रखें। अब पंजों को ज़मीन पर सटाकर पैरों को पहले दाहिनी और ज़मीन पर टिकाएं। फिर पूर्व स्थिति में लाते हुए तुरंत बाईं ओर ज़मीन पर टिकाएं। इस प्रक्रिया को 30 बार दोहराएं।

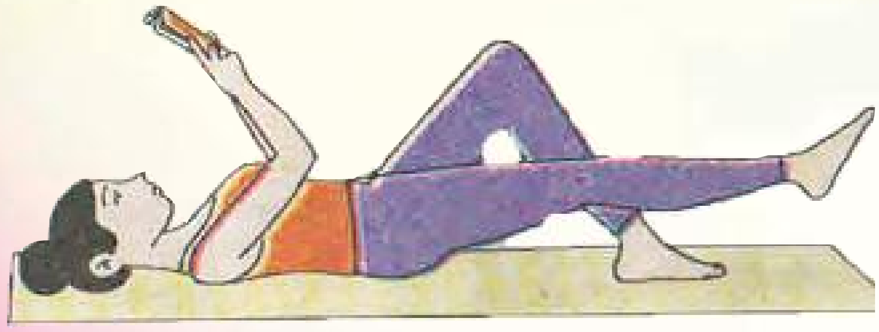
फायदा - कमर और जांघों की अतिरिक्त चर्बी कम होगी।



3. हवा में झुलाएं पैर

पीठ के बल लेट जाएं। चित्रानुसार पैरों को घुटनों से मोड़ लें। दाहिने पैर को उठाकर हवा में सीधा करें और वापस लाते हुए पूर्व स्थिति में लौटें। फिर बाएं पैर को उठाकर हवा में सीधा करें और फिर पहली स्थिति में लौटें। इस प्रक्रिया को 30 बार, 3 सेट में दोहराएं।

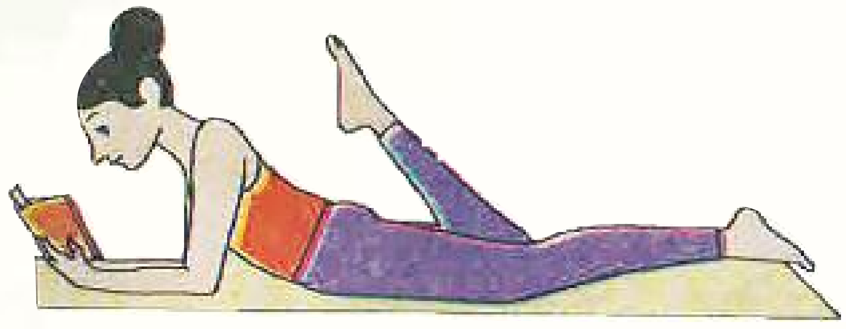
फायदा - कमर की अतिरिक्त चर्बी कम होगी।



4. थोड़ी-सी तैराकी

पेट के बल लेट जाएं। कोहनियों को ज़मीन पर टिकाकर कंधें से लेकर कमर तक का हिस्सा ऊपर उठाएं। पैरों को सीधा रखें। अब दाहिना पैर घुटनों से मोड़कर ऊपर उठाएं और पंजों से कमर छूने की कोशिश करें। पैर नीचे लाते हुए बायां पैर ऊपर उठाएं। इस प्रक्रिया को बिना रुके, 30 बार, 3 सेट में करें।

फायदा - कमर और नितंबों की चर्बी कम होगी।



रशिया-कज़ान। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र के 16वें वार्षिकोत्सव पर सेवाकेन्द्र सहित 'मानो' होटल के कॉन्फ्रेन्स हॉल में सालगिरह मनाया गया। इसके साथ ही 'द न्यू ईयर इन ए न्यू वे' विषय पर पब्लिक ईवेंट के तहत नया वर्ष आने से पूर्व हम अपने जीवन में और सेवाओं में क्या नयापन ला सकते हैं, इसपर आकर्षक संवाद का आयोजन हुआ। कार्यक्रम के दौरान रशिया स्थित ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्रों की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी, स्थानीय ब्र.कु. भाई-बहनें व शहर के लोग शामिल रहे।

मिलपिटास-यूएसए। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र पर क्रिसमस का त्योहार धूमधाम से मनाया गया। ब्र.कु. कुसुम बहन ने क्रिसमस से सम्बंधित सुंदर आध्यात्मिक बातें बताई। सांता क्लॉज़ द्वारा बच्चों को गिफ्ट्स दिये गये और सभी ने डांस करते हुए कार्यक्रम का भरपूर आनंद लिया। साथ ही सभी ने कुछ पल आत्म दर्शन किया ताकि वो अपनी विशेषता को पहचानकर उसका स्व-उन्नति व ईश्वरीय सेवा में उपयोग कर सकें।

रतलाम-म.प्र.। 'असीम आनंद की ओर' विषय पर आयोजित विशाल आध्यात्मिक कार्यक्रम में अंतर्राष्ट्रीय प्रेरक वक्ता ब्र.कु. शिवानी बहन, जिलाधीश भास्कर लाक्षाकार, महापौर प्रहलाद पटेल, उद्योगपति एवं संगीतकार सिद्धार्थ जी, इंदौर ज़ोन की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी, भिलाई क्षेत्र की संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, मुख्य रेल मंडल प्रबंधक रजनीश कुमार, मिस इंडिया दिव्या जी, रोट्री क्लब के ट्रस्टी गुस्ताद अंक्लेशरिया, ब्र.कु. अनिता दीदी व ब्र.कु. सविता दीदी सहित बड़ी संख्या में भाई-बहनें शामिल रहे।

बैकुंठपुर-छ.ग.। पूर्व कैबिनेट मंत्री एवं नवनिर्वाचित विधायक भैया लाल राजवाडे मंगल को नव वर्ष की शुभकामनायें एवं गुलदस्ता देने के पश्चात् नये वर्ष का कैलेंडर भेंट करते हुए ब्र.कु. रेखा बहन।

भिलाई-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज़ के से.7 स्थित अंतर्दिशा भवन के पीस ऑडिटोरियम में नवनिर्वाचित वैशाली नगर विधान सभा विधायक रिकेश सेन एवं विधायक देवेन्द्र यादव को शॉल पहनाकर, तिलक लगाकर व परमात्म स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु. आशा दीदी।

जबलपुर-विजयनगर(म.प्र.)। चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए अखिल भारतीय चौरसिया महासभा कोलकाता के राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष शैलेष कुमार चौरसिया, अखिल भारतीय चौरसिया महासभा कोलकाता की महिला प्रभाग की राष्ट्रीय अध्यक्षा साधना चौरसिया, ब्र.कु. विमला दीदी, ब्र.कु. विनीता बहन एवं ब्र.कु. पूजा बहन।

शिवमोग्गा-दुर्गीगुड़ी(कर्नाटक)। वाजपेई बड़ावने शिमोगा में ब्रह्माकुमारीज़ के नये भवन के शिलान्यास कार्यक्रम में राजयोगी ब्र.कु. बसवराज राजऋषि, राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी,सबज़ोन इंचार्ज,ब्रह्माकुमारीज़, एस.एन. चन्नाबसप्पा,एमएलए, डी.एस. अरुण,एमएलसी, चंद्रशेखरप्पा,फॉर्मर एमएलएज़ फोरम प्रेसिडेंट,कर्नाटक, योगेश,म्युनिसिपल काउंसलर, रघु,ग्राम पंचायत सरथचन्द्र,रोटरी प्रेसिडेंट, ब्र.कु. धनंजय,माउण्ट आबू, ब्र.कु. स्नेहा, ब्र.कु. वंदना, ब्र.कु. अनसुया सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।

जबलपुर-कटंगा कॉलोनी(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आर्मी की यूनिट कोर ऑफ सिग्नल्स के डिपो रेजीमेंट के परिवार कल्याण केन्द्र में आयोजित महिला सशक्तिकरण कार्यक्रम में ब्र.कु. पूजा बहन ने स्व-सशक्तिकरण विषय पर अपने वक्तव्य दिए एवं सभी को राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कराया। इस अवसर पर कमांडिंग ऑफिसर लेफ्टिनेंट कर्नल सिद्धार्थ जुयाल की धर्मपत्नी श्रीमती रुचि जुयाल, सेकेंड इन कमांड हिमांशु बंसल की धर्मपत्नी श्रीमती पारुल बंसल, ब्र.कु. शांति बहन सहित यूनिट की सभी महिलाएं उपस्थित रहीं।

आनंद की अनुभूति की रूकावट

ब्र.कु. अनुज भाई,दिल्ली

हम सभी जब बैठ के अपने बारे में सोचते हैं, चिंतन करते हैं, तो एक बात बड़ी ही सूक्ष्म और अति गूढ हम सबके ज़हन में आती है कि ऐसी कौन-सी बाधा है, ऐसी कौन-सी रूकावट है, ऐसा कौन-सा भाव है जो हम सबको आनंद लेने नहीं दे रहा है। आनंद की अवस्था में आने नहीं दे रहा है। तो जब बहुत ध्यान से, बहुत प्यार से, आराम से बैठकर इसको हम देखते हैं तो पाते हैं कि हम सबके अन्दर अति-अति सूक्ष्म भी बहुत सारे अहंकार काम कर रहे हैं, जो हम सबको कई सारे अनुभव नहीं करने दे रहे हैं।

सबसे पहला एक छोटा-सा उदाहरण जैसे हम सभी ने अभी तक इतने सालों से, यदि कोई 20 साल, 25 साल, 30 साल से भी इस बात को अनुभव कर रहा है कि हम किस जाति के हैं, हम किस धर्म के हैं और कौन-से कुल में हमने जन्म लिया है। वो भी बीच-बीच में एक तुलनात्मक रूप से एक-दूसरे के साथ हम अनुभव करते हैं। तो वो भी एक व्यक्ति को दूसरे व्यक्ति से मिलने ही नहीं दे रहा है। सही रूप से जो वो है। ऐसे ही अपनी स्टडी को लेकर, अपनी पढ़ाई को लेकर बहुत सारी सूक्ष्म बातें हैं जो दूसरा व्यक्ति नहीं वो कर पाया तो उसके साथ जब हम मिलते हैं तो अन्दर से उस व्यक्ति को हम कम एन्जॉय कर पाते हैं। या उस व्यक्ति से हम कम इंटरेक्शन या अन्तक्रिया, या अन्दर से भाव, उसके साथ जुड़ने का बहुत कम हो पाता है। उसका कारण भी तो अहंकार है ना कि मैंने इतनी पढ़ाई की है। इसके अलावा हम सबकी भाषा हिन्दी, अंग्रेजी, पंजाबी, गुजराती बहुत सारी भाषाएं हैं जिसमें मुख्य रूप से हिन्दी और अंग्रेजी। और अंग्रेजी इसलिए भी मुख्य रूप से हम सबको परेशान कर रही है क्योंकि ये सभी को नहीं आती, तो जिसको आती है उसको भी छोटा-सा शब्दों का या भावों का अहंकार है कि मैं इस बात को बहुत अच्छे से दोनों लैंग्वेजेस में समझ सकता हूँ। दोनों भाषाओं में इसे बोल सकता हूँ।

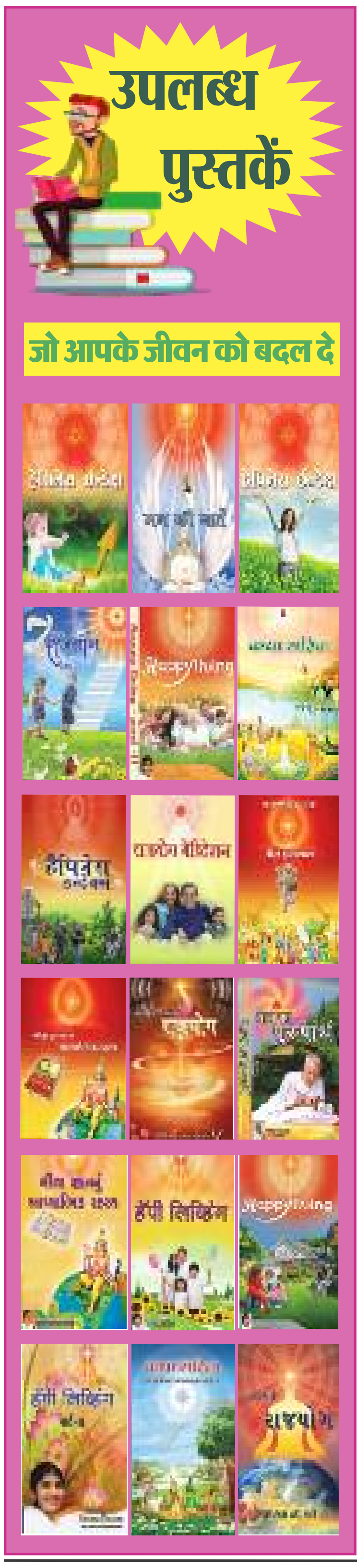
साथ ही साथ ड्रेस कोड को लेकर, ड्रेस सेन्स को लेकर ये सब तो थोड़ा दिखाई देता है लेकिन कुछ बातें ऐसी हैं कि जैसे आपने कोई बहुत गहरी अनुभूति की और कोई आपसे पूछ भी नहीं रहा है फिर भी आप कह रहे हो कि कल बाबा(भगवान) ने हमें बहुत अच्छा अनुभव कराया। भगवान ने कल हमें बहुत अच्छा अनुभव कराया। तो मैं उस अनुभव को शायद इसलिए कर रहा था बैठकर ताकि मैं दूसरों को सुना सकूं। या मैं बताऊं कि मेरा योग, मेरा ज्ञान या मेरा स्टडी का जो लेवल है वो मेरा बहुत जबरदस्त है। बहुत अच्छा है तो उस अनुभव को मैं पूरी तरह से अपने ज़हन में तो नहीं उतार सकता, उसका आनंद नहीं ले सकता। क्योंकि मैंने उसको किया ही इसी मुख्य उद्देश्य से था कि मुझे बताना है। ऐसे ही बहुत सारे हम क्रिया-प्रतिक्रिया करते हैं जो जानें-अनजानें नहीं, जानबूझ कर करते हैं। जोकि हम सबके अनुभूतियों को कम करता जा रहा है।

हम परमात्मा के ज्ञान को समझते हैं, परमात्मा के ज्ञान को फॉलो करते हैं। लेकिन इस ज्ञान को समझने और फॉलो करने के बावजूद भी हमारी अनुभूति में कमी इसलिए है कि अहंकार का बहुत बड़ा एक अन्दर भाव उमड़ रहा है। जो ना समझने के कारण हम सभी उस आधार से, उस भाव से फील ही नहीं कर पा रहे। अनुभव ही नहीं कर पा रहे। तो जो एक अन्तिम अवस्था की बात है कि हम एक एंजेलिक स्टेज को प्राप्त करें। क्योंकि एंजेल जो होता है, वो हरेक बात को कभी भी किसी भी बात से चाहे वो सूक्ष्म है, चाहे वो स्थूल है, चाहे वो दिखाई दे रहा है, नहीं दे रहा है लेकिन फिर भी वो इस बात को सबके सामने कैसे रख सकता है! अगर वो रखा है तो वो दुनिया की कोई भी चीज़ को हमको थोड़ी देर के लिए किसी से तारीफ दे देगी, किसी से हमको थोड़ा उमंग-उत्साह मिल जायेगा। और इस दुनिया के मनुष्यों को हम थोड़ा-सा दिखाने और बताने के लिए थोड़ी देर के लिए ही सही लेकिन हम अपना वो आनंद खो देते हैं। क्योंकि ज़रूरी नहीं कि सामने वाले के सामने से वैसे ही प्रतिक्रिया आये जैसा हम सोच रहे थे। तो उस समय हमारा आनंद थोड़ा कम तो हो जाता है।

लेकिन एक फरिश्ता, एक एंजेलिक स्टेज वाला, जो परमात्मा का बच्चा होगा वो सुख देने के बाद भी भूल जाता है। गहरी शांति की अनुभूति में रहता है। और उसके अन्दर सबके लिए भाव होता है। क्योंकि कई बार जब हम किसी को कुछ बता रहे होते हैं ना तो उसकी कमी को देखते हुए भी अपने अनुभव को बताते हैं। जैसे किसी के संस्कार में है कि वो सुबह जल्दी नहीं उठ पाता है या टाइम से बहुत सारी चीज़ें नहीं कर पाता है लेकिन आप सुबह जल्दी उठकर टाइम से बहुत सारी चीज़ें कर लेते हैं। तो उसके सामने जब तुम किसी और से बात कर रहे होते हैं तो भी एक तरह का अभिमान ही शॉ करता है कि मैं जो कर रहा हूँ, उसको बता और जता रहा हूँ दूसरों के सामने ताकि तीसरा व्यक्ति जो सुन रहा है, उसके अन्दर उसके लिए भाव बदलते चले जायें। तो इससे मैं किसे नीचे गिरा रहा हूँ? खुद को ही ना! तो इस तरह की बहुत सारी बातें अनुभव की हैं जो सोचने से पता चलता है कि जो असली आनंद है, जिसमें गहरी शांति है, गहरा सुख है, परमात्मा के साथ एक लगन है जिसमें, इस दुनिया की एक भी चीज़ हमारे साथ नहीं जुड़ी हुई है।

जो हमने आजतक अटैंड किया, अचीव किया, उस अनुभूति को हम कर पाते हैं। इसीलिए सूक्ष्म और स्थूल जो बहुत सारे अभिमान हैं, अहंकार हैं वो हमारे जीवन को नीचे की तरफ ले जा रहे हैं। तराश नहीं पा रहे हैं। तो क्यों न इन अनुभूतियों को बढ़ाने के लिए अपने सूक्ष्म ते सूक्ष्म अहंकार को चाहे वो ज्ञान के साथ जुड़ा हुआ है, चाहे वो योग के साथ जुड़ा है, चाहे धारणाओं के साथ जुड़ा हुआ है, सेवाओं के साथ जुड़ा हुआ है, चाहे लौकिक पढ़ाई के साथ जुड़ा हुआ है। इन सारी चीज़ों को छोड़ते हुए जब हम चलते चले जायेंगे तो जब जो अनुभूति आपको होगी ना वो अनुभूति कभी न भूलने वाली होगी। आप उसको भुलायें भी नहीं भूल सकते।

तो इसीलिए आज से, अभी से, उन अनुभवों को एक साथ जोड़कर क्यों न जीवन को कुछ नया दिया जाये, कुछ अलग दिया जाये! जिसको करने से बहुत सुन्दर अनुभव हों।



मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

प्रश्न : मेरा नाम अमृता कुमारी है। कई वर्षों से प्रतिदिन लगभग रात को सोते समय नींद में, सपने में मुझे भूत दिखाई देते हैं। जिससे मैं बहुत ज़्यादा डर जाती हूँ और लगभग आधी रात को मेरी आँख खुल जाती है। ये जो समस्या है कई वर्षों से मेरे साथ चल रही है, कृपया इसका कोई निदान बतायें?

उत्तर : सब्कॉन्शियस माइंड में भिन्न-भिन्न तरह की फीलिंग भरी रहती हैं, जन्म जन्म की। स्वप्नों की बहुत सारी तरह की डेफिनेशन्स दी गई हैं - कहीं इनकम्पलीट डिज़ायर्स स्वप्नों में मनुष्य पूरी करता है। ड्रीम साइकोलॉजी एक बहुत बड़ी साइकोलॉजी है। पर सब्कॉन्शियस माइंड में लम्बे काल से, हज़ारों साल से भी क्योंकि रात को सब्कॉन्शियस माइंड एक्टिव हो जाता है। तो वो सब जागृत हो जाता है। तो इसी को हमें क्लीन करना है। इसी के लिए राजयोग, ज्ञान और हमारी ये सब जो प्रैक्टिस है, ये बहुत ही आवश्यक है। इसलिए राजयोग का बहुत अच्छा अभ्यास करके सोना चाहिए।

ये जो स्वप्नों की समस्या है कई लोग तो ऐसा सोचते हैं कि ये तो बस सपना है, फिर क्यों घबराना। सपना पूरा हो गया लेकिन अगर वो ही रोज़ दिख रहा है तो चिंता तो होगी ही। तो इस ड्रीम को क्लीन करने के लिए, समाप्त करने के लिए एक छोटी-सी विधि अपनानी है। सोने से पहले सात बार याद करें मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और सर्वशक्तिवान मेरे परमपिता मेरे साथ हैं, बस आपकी एनर्जी फैल जायेगी और आपके ब्रेन में भी जायेगी, आपके माइंड को भी इफेक्ट करेगी। और इस तरह के सपने जो बिना मतलब के होते हैं वो समाप्त हो जायेंगे। और जब आप घबरा कर उठते हैं तो नींद खुल जाती है। तो ऐसी स्थिति में अगर आपने ज्ञान लिया है तो आप 10-15 मिनट तक परमात्मा के अव्यक्त महावाक्यों का अध्ययन कर लें। ताकि वो विचार बदल जायें। अन्यथा वो विचार हावी रहते हैं। आपको लम्बे काल से हो रहा है तो वो विचार आप पर हावी रहना सम्भव है। उस समय तुरंत10-15 मिनट लगायें बजाय इसके कि आप लेटी रहें, डरती रहें, नहीं। बैठें, लाइट जलायें, बाहर बैठकर अव्यक्त मुरलियां जिन्हें हम कहते हैं ईश्वरीय महावाक्य जो हमारे पास भंडार हैं, कितनी बुक्स हैं। उनका अध्ययन करें। और उस टाइम भी सात बार याद कर लें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। ये सिर्फ सपना है, ये कुछ नहीं है। मैं इन सबसे पॉवरफुल हूँ।

प्रश्न : मेरा नाम भूपेन्द्र है। मैं चार साल से विद्यालय से जुड़ा हुआ हूँ और अभी मैं जिस ऑर्गेनाइजेशन में कार्य करता हूँ, वहाँ पर जो मेरे बॉस हैं वो चोर किस्म के हैं। जो ऑर्गेनाइजेशन में खर्च किया जाना चाहिए, वो खुद सारा हज़म कर लेते हैं। उनकी ये जो आदत आदत है उसके कारण मैं बहुत डिस्टर्ब रहता हूँ। क्योंकि मैं एक ऑनेस्ट किस्म का आदमी हूँ। तो अब मुझे क्या करना चाहिए? मुझे वहाँ से निकल जाना चाहिए या अपने बॉस को समझाने का कुछ प्रयास करना चाहिए?

उत्तर : देखिए जो ऑनेस्ट हैं संसार में उनको दूसरों की डिसऑनेस्टी प्रिय नहीं लगती है, ये बड़ी नैचुरल सी चीज़ है। लेकिन क्या करें अब कलियुग का अंत है और अनेक अधिकारी मनी माइंडेड हो चुके हैं चाहे वो सरकार से मिलें, चाहे कम्पनी से मिलें, उन्हें तो पैसा मिले। लेकिन ये फलीभूत नहीं होता है। क्योंकि ये पाप भी है।

लेकिन आपको कहूँगा कि ये तो आपकी नौकरी का प्रश्न है, ऐसा न हो कि आप अपनी नौकरी छोड़ दें और भटकते रहें इधर-उधर, इसकी अभी ज़रूरत नहीं है। अगर आपको ऐसा करना ही है तो पहले नौकरी ढूंढ लें फिर रिज़ाइन करें। दूसरी जगह भी ऐसा मिल गया तो क्या करोगे? क्योंकि हर जगह कलियुग का अंधकार छाया हुआ है। इस क्रप्शन के लिए हमारी सरकारें कितना भी वायदा करें लेकिन ये जैसे वाजपेयी जी कहते थे कि ये बहुत गहरी जड़ें जमा चुका है अन्दर। कैंसर के रोग की तरह व्याप्त हो चुका है। अब इसको निकालना एक व्यक्ति के बस की बात नहीं होती। और अगर आप बात को ऊपर पहुंचायेंगे तो मारे जायेंगे। क्योंकि अभी सत्य का समय नहीं है। हो सकता है जहाँ बात पहुंचायें वहाँ पर भी जाता हो हिस्सा! वो ही आपको कर देंगे कि निकालो इसको। कहाँ से आ गया ये लड़का, खराब बात कर रहा है, जैसे आजकल हो रहा है। हम इस बात को सुनते रहते हैं कि सत्य की हार हो रही है।

स्लोगन तो है सत्यमेव जयते। लेकिन कलियुग में ये हो रहा है कि सत्य हार रहा है, असत्य जीत रहा है। इसलिए ये काम आपको बहुत सोच-समझकर करना है। अपना कार्य करते रहें और आपको चाहिए कि आप अपने बॉस को रोज़ आधा घंटा गुड वायब्रेशन दें, योग अभ्यास करके। माइंड टू माइंड रोज़ सवेरे उनसे बात करें दो मिनट, तीन मिनट एक समय फिक्स करके। ताकि उनके अन्दर भी उनके जो प्युअर संस्कार हैं वो जाग्रत हो जायें और वो इस बुरी चीज़ से बच जायें।

ऐसा हो रहा है जो लोग ऐसे कार्यों में लगे रहते हैं, वो कहीं न कहीं तो फंसते ही हैं। फिर पकड़े जाते हैं और फिर वो जेल में भी रहते हैं। सारी धन सम्पत्ति भी चली जाती है। फिर कंगाल के कंगाल। कई केस तो हो चुके हैं। ये सब देखते हुए भी मनुष्य सुधर नहीं रहा है। वो सोचता है ठीक है जब होगा तब देखा जायेगा। तब तक तो कमा लूं। परंतु ये उचित नहीं है। ये हमारे देश के कल्याण के लिए भी नहीं है। मैं तो कहूँगा कि ये तो देश द्रोह है। जिस कम्पनी के लिए आप काम कर रहे हो उसके लिए बहुत डेडिकेटेड, बहुत ऑनेस्ट होना चाहिए।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

मानसिक रोगों का समाधान...

क्षमा-याचना व शुक्रिया करें सभी का

हम मानसिक रोगों के उपचार पर कुछ चर्चा करते आ रहे हैं। बहुत सिम्पल बातें आप सबके सामने रख रहे हैं। हमने पिछले अंक में बताया था कि सवेरे उठकर और सोने से पहले 108 बार लिखें - मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। या मैं बहुत शक्तिशाली हूँ, इससे ब्रेन को बहुत पॉवरफुल एनर्जी जायेगी। ब्रेन जो डैमेज हो गया है, कमज़ोर पड़ गया है वो ठीक हो जायेगा, वो रिपेयर हो जायेगा। आज हम दूसरी बात ले रहे हैं- क्षमा याचना।

बहुत सुन्दर सब्जेक्ट है आजकल ये भी। कई लोग इसको करा रहे हैं। हम सबको जानना चाहिए कि क्षमा याचना और शुक्रिया, जिसको कृतज्ञता कहते हैं। इन दोनों का बहुत बड़ा महत्त्व है। तो देखिये ऐसा हुआ है, बहुत लोगों ने पूर्व जन्म में या इस जन्म में अपने गलत व्यवहार से, या अपने गलत बोलों से बहुतों का दिल दुखा दिया। उनकी बैड एनर्जी इनको आ रही है। वो जुड़ गई है इनको लगातार आ रही है। जो कष्ट उन्हें हुआ था वो रिफ्लेक्ट हो रहा है। ये सत्य सबको जानना चाहिए।

मान लो किसी जन्म में आप राजा थे और आपके किसी गलत निर्णय ने दस हज़ार लोगों को बहुत कष्ट पहुंचा दिया था, सबने बद्दुआएं दी थी कि राजा बहुत खराब है, पता नहीं ये कब मरेगा! हे भगवान इसे उठाओ, इससे तो प्रजा दुःखी हो गई है। अब वो सारी बैड एनर्जी अब भी आपके साथ काम कर रही है, वो कटी नहीं है। ऐसे ही पाप कर्म प्रकृति के विरुद्ध मनुष्य ने किए हैं। कुछ भगवान की आज्ञाओं के विरुद्ध भी बहुत काम हुए हैं। अपनों को बड़ा कष्ट दिया गया है, इन सबसे सवेरे ही सच्चे मन से क्षमा याचना कर लें हाथ जोड़कर... मेरे कारण आपको कष्ट पहुंचा, मेरे व्यवहार के कारण आप दुःखी हुए, मैं सच्चे मन से आपसे क्षमा याचना करती हूँ, करता हूँ, आप मुझे क्षमादान दें और प्रसन्न हो जायें। मैं ऐसी गलतियां दोबारा नहीं करूंगा। आप मुझे सद्‌विवेक प्राप्त हो गया है। तो देखो कितना सुन्दर रिज़ल्ट होगा! जब बैड एनर्जी उनसे आ रही है वो कट जायेगी। उसका मार्ग बदल जायेगा। वो वापिस अंतरिक्ष में समाने लगेंगी। आप इससे मुक्त हो जायेंगे।

जैसे आपने किसी को बुरे शब्द बोल दिए हों,अब वो दुःखी हो गया। एक दिन बीता, दो दिन बीता और आपको भी फील हो रहा है कि मैंने गलती कर दी। आपका भी मन थोड़ा बेचैन है, आप भी फील कर रहे हैं, आपकी भी खुशी चली गई है। क्योंकि उसकी बैड एनर्जी आपको आ रही है। लेकिन आपने उससे फिर क्षमा मांग ली कि गलती हो गई मुझसे, आई एम सॉरी, हम दोनों तो गुड फ्रेंड हैं, गुड फ्रेंड ही बनकर रहेंगे। उसका मन शांत होगा और आप भी शांत हो जायेंगे। बैड एनर्जी आना बंद हो जायेगी। हम भी जन्म-जन्म की इस बद्दुआ को, बैड एनर्जी को इस तरह समाप्त करें। हम उन आत्माओं का भी शुक्रिया करें दिल से जिन्होंने हर जन्म में हमें बहुत मदद की है। शुक्रिया करें

दिल से कि आपने हमें बहुत मदद की। मैं सच्चे दिल से आपका आभारी हूँ। वो इस समय भी आपके आस-पास ही होंगे, भिन्न-भिन्न नाम रूप में। वो आपके गुड फ्रेंड्स बन जायेंगे और इसका इफेक्ट जीवन पर बहुत सुन्दर पड़ता है।

शुक्रिया करें आप इस प्रकृति का भी जिसने हमें शरीर दिया है, जिसने हमें जल दिया, वायु दी, भोजन दिया, वस्त्र दिए, सबकुछ तो प्रकृति से आया है। हमने भले ही प्रकृति के विरुद्ध बहुत कुछ कर लिया हो पिछले सालों में, लेकिन प्रकृति हमारी माँ है। उसको हमने सताया अवश्य है। सबकुछ काट डाला, उसके वक्षस्थल पर पाप का घड़ा भर दिया हम सबने, वो दुःखी है। हम उससे भी क्षमा याचना करें और इस पाप की गति को ज़रा समाप्त करें, रोक दें। प्रकृति माँ,धरती माँ हमसे प्रसन्न होगी। और ये जो बहुत सारे रोग आ रहे हैं ये प्रकृति की निगेटिविटी के कारण भी आ रहे हैं। उसकी निगेटिविटी भी समाप्त होगी और हम स्वस्थ होने लगेंगे। क्षमा याचना के तो बहुत-बहुत गुड रिज़ल्ट देखे गए। बाहरी रोग जिससे मनुष्य मृत्यु के कगार पर पहुंच रहे थे, ठीक हो गये क्षमा याचना करते-करते। 11 दिन कर लें, 21 दिन कर लें। बहुत अच्छा रिज़ल्ट आपके सामने आयेगा।

भगवान से भी क्षमा याचना करें और उसको भी शुक्रिया करें। जो लोग उसको नहीं मानते, जानते तो बहुत कम लोग हैं, बिना जाने भी वो हमारा परमपिता है ये तो मान ही लेना चाहिए। वो प्यार का सागर है, वो सुखों का सागर है, वो दुःखों का हर्ता है, वो मुक्ति का दाता है हम उससे शुक्रिया करें। क्षमा याचना भी करें, हमने जो भी पाप कर्म किये हैं हम आपसे सच्चे मन से क्षमा चाहते हैं, आप भी हमें क्षमा दान दो। देखो मन को आनंदित कर लो। हमने ये बहुत सिखाया है और बहुतों ने सीख लिया है, सवेरे उठते ही कभी कुछ कर लेते हैं, कभी कुछ। लेकिन जो कुछ भी आप करेंगे वो लगातार 21 दिन अवश्य करें। सवेरे उठते ही संकल्प करें मेरे जैसा भाग्यवान कोई नहीं। मैं भगवान की संतान हूँ, और बहुत सुखी हूँ, मैं बहुत भाग्यवान और बहुत धनवान, बहुत पुण्य आत्मा हूँ, चार्ज करें अपने को सवेरे उठकर, व्हाट्सएप्प पर नहीं अपने सुन्दर विचारों के साथ आप अपने को चार्ज कर दें। फिर देखो मानसिक रोग कैसे दूर भागते हैं।

हम सच्चे मन से शुक्रिया करें अपने शरीर का भी। ये मेरा शरीर, ये मेरी आँखें न होती तो मैं इस संसार को देख ही नहीं पाता। तुम्हारा बहुत-बहुत शुक्रिया। हे मेरे मुख तुम न होते तो लोग मुझे गूंगा कहते, मैं तुम्हारे कारण बहुत अच्छे वचन बोल सका हूँ। मैं खूब अच्छे-अच्छे वचन बोलूंगा, तुमने मुझे बहुत शक्ति दी है। तुम्हारा बहुत-बहुत शुक्रिया।

हे मेरे कान मैं तुम्हारे द्वारा सबकुछ सुन सकता हूँ, तुम न हों तो मैं तो बहरा कहलाऊंगा, तुम्हें बहुत-बहुत शुक्रिया। हे मेरी टांग, हे मेरे घुटनों, हे मेरे कंधों, हे मेरे ब्रेन आप सबने मुझे जीवनभर साथ दिया। फील करें इनकी कृतज्ञता, हम थैंकफुल हैं इनके। इनको सच्चे मन से शुक्रिया किया करें। तो ये आपके गुड फ्रेंड बनकर रहेंगे। आपको सदा साथ देंगे। और आप हेल्दी रहेंगे।

सारंगपुर-म.प्र.। राज्यमंत्री बनने के पश्चात् प्रथम बार सेवाकेन्द्र में आने पर कौशल विकास रोजगार मंत्री गौतम टेटवाल का स्वागत एवं सम्मान करते हुए ब्र.कु. भाग्यलक्ष्मी बहन, ब्र.कु. नीरज भाई तथा अन्य।

चंदला-छतरपुर(म.प्र.)। नवनिर्वाचित वन एवं पर्यावरण राज्य मंत्री दिलीप अहिरवार के प्रथम नगर आगमन पर उन्हें बधाई देने तथा शॉल ओढ़ाकर उनका स्वागत व सम्मान करने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भारती बहन।

राजगढ़-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र में गीता जयंती के अवसर पर आयोजित 'शांति एवं खुशी के लिए परमात्म ज्ञान' विषयक कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए नवनिर्वाचित विधायक अमरसिंह यादव, गायत्री मंदिर के ट्रस्टी अनिल शर्मा, पेंशनर संघ के अध्यक्ष दिनेश नागर, ब्रह्माकुमारीज़ की जिला प्रभारी ब्र.कु. मधु दीदी, ब्र.कु. सुरेखा दीदी, राजेंद्र जोशी काका समाजसेवी, अंजनि लाल मंदिर के ट्रस्टी प्रताप सिंह सिसोदिया एवं ओम प्रकाश गुप्ता।

दुर्ग-छ.ग.। दुर्ग ग्रामीण क्षेत्र के नवनिर्वाचित विधायक ललित चंद्राकर को बधाई देते हुए ब्र.कु. रीटा बहन।

यूएई-अबू धाबी। सीओपी28 के तहत अबू धाबी में धर्म नेताओं का मिलन हुआ। 200 से अधिक धर्म नेता, वैज्ञानिक, युवा, व्यापार नेता, महिला नेता और राजनीतिज्ञ एक साथ आए और एक अंतरधार्मिक वक्तव्य दिया। इसमें वेटिकन, इस्लाम, बौद्ध धर्म, सिख धर्म, हिन्दू धर्म और ब्रह्माकुमारीज़ के प्रतिनिधि शामिल रहे। ब्रह्माकुमारीज़ की यूके निदेशक ब्र.कु. मॉरीन गुडमैन ने कहा कि प्रकृति को उसकी मूल अवस्था में लौटाने के लिए हमें चिंतन, ध्यान और ईश्वरीय सम्बंध को गहरा करना होगा।

जबलपुर-नेपियर टाउन(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ के शिव स्मृति भवन में नव वर्ष के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में स्थानीय नेत्रहीन कन्या विद्यालय के पदाधिकारी व बालिकाओं को आमंत्रित किया गया। इस मौके पर प्राचार्य पूनम मिश्रा, अनिल सराठे,समाजसेवी, बलराम सिंह,प्रेसिडेंट, रुक्मणि राय,समाजसेवी, सौरभ नाटी शर्मा तथा विद्यालय के सभी शिक्षकगण सहित सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भावना दीदी, ब्र.कु. वर्षा बहन तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।

इंदौर-रानीबाग(म.प्र.)। राऊ विधानसभा क्षेत्र के नवनिर्वाचित विधायक मधु वर्मा को बधाई देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात व प्रसाद भेंट करते हुए स्थानीय ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भुनेश्वरी बहन व ब्र.कु. रानी बहन।

ठाणे वेस्ट-महा.। पुलिस राइज़िंग डे के अवसर पर टीएसएसआईए हॉल,वागले इंडस्ट्रियल एस्टेट,ठाणे वेस्ट में आयोजित कार्यक्रम में महेश पाटील,एडिशनल कमिश्नर ऑफ पुलिस, अमर सिंह जाधव,डिप्टी कमिश्नर ऑफ पुलिस, गजानन कबदुले,असिस्टेंट कमिश्नर ऑफ पुलिस, किरण कबाडी,सीनियर इंस्पेक्टर ऑफ पुलिस, मधुकर काड,सीनियर इंस्पेक्टर ऑफ पुलिस, मुख्य वक्ता ब्र.कु. प्रो. डॉ. ई.वी.स्वामीनाथन, ब्र.कु. लाजवंती दीदी,संचालिका,भांडुप सेवाकेन्द्र, ब्र.कु. सीता दीदी,संचालिका,श्री नगर सेवाकेन्द्र, ब्र.कु. मुकेश जेठवानी,फाइनेंशियल एडवाइज़र सहित बड़ी संख्या में पुलिसकर्मी मौजूद रहे।

सरभन-वडोदरा(गुज.)। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र के 18वें वार्षिकोत्सव एवं राष्ट्रीय किसान दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. डॉ. निरंजना दीदी, आमोद नगर सेवा सदन की प्रमुख जालपा बेन पटेल, डॉ. प्रवीण सिंह, ब्र.कु. मीना बहन, ब्र.कु. नरेंद्र भाई, ब्र.कु. दीपक भाई, ब्र.कु. वर्षा बहन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रीति बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों सहित किसान भाई मौजूद रहे। इस अवसर पर ऑर्गेनिक खेती करने वाले किसान भाइयों को शॉल पहनाकर सम्मानित किया गया।

वडोदरा-गुज.। विशाल नवलखी मैदान में आयोजित एशिया के सबसे बड़े इंटरनेशनल वडोदरा मैराथन में ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से वडोदरा-मांजलपुर की ब्र.कु. धीरज बहन व सभी समर्पित टीचर्स बहनों सहित 50 भाई-बहनों ने विशेष 5 किलोमीटर की दौड़ में भाग लिया और शिव बाबा का ध्वज लहराते हुए दौड़ को सम्पन्न किया।

समस्याओं की खबरों के साथ समाधान भी सुझाए मीडिया - प्रो. सिंह

ब्रह्माकुमार ओमप्रकाश भाईजी के 8वें पुण्य स्मृति दिवस पर ज्ञान शिखर,ओम शांति भवन में 'समाधान परक पत्रकारिता' मीडिया परिसंवाद

इंदौर-म.प्र. । आज का मीडिया समस्याओं की प्रस्तुति प्रधानता से करता है, लेकिन मीडिया को समस्याओं का समाधान तथा समाज को सजग करने की भी बात करनी होगी। उक्त विचार प्रो. डॉ. गोविंद सिंह,डीन,भारतीय जनसंचार संस्थान,नई दिल्ली ने ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया प्रभाग के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं इंदौर ज़ोन के संस्थापक ब्रह्माकुमार ओमप्रकाश भाईजी के 8वें पुण्य स्मृति दिवस पर ज्ञान शिखर,ओम शांति भवन में 'समाधान परक पत्रकारिता' विषय पर आयोजित मीडिया परिसंवाद में व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि मीडिया यदि खबरों की रिपोर्टिंग तत्व सार के साथ करे तो यह आने वाली पीढ़ियों के लिए मार्गदर्शक व ऐतिहासिक दस्तावेज बन जायेगा। प्रो. डॉ. संजय द्विवेदी,पूर्व डायरेक्टर जनरल,आई.आई.एम.सी. दिल्ली ने मीडिया के भारतीयकरण और समाज का आध्यात्मिकरण होने पर प्रकाश डालते हुए समृद्ध तथा स्वर्णिम भारतीय समाज का बेहद सुंदर वर्णन किया। साथ ही आपने कहा कि आजीविका के लिए पत्रकारिता के बजाय जीवन के लिए पत्रकारिता हो। इंदौर ज़ोन की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी ने सभी का स्वागत करते हुए पत्रकारिता में भय, चिंता, अवसाद, तनाव को कैसे समाप्त करें इसके लिए समाधान बताया। समाचार के साथ सदाचार प्रसारित करने वाली खबरें प्रकाशित करने का आह्वान भी आपने किया। इस अवसर पर दिल्ली से आये ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया प्रभाग के राष्ट्रीय समन्वयक ब्र.कु. सुशांत ने कहा कि समाज में नकारात्मकता को खत्म करने के लिए मीडिया जीवनोपयोगी प्रेरक बातों को प्राथमिकता दे। मीडियाकर्मी स्वयं के जीवन में भी आध्यात्मिकता को स्थान दें क्योंकि सभी समस्याओं का समाधान हमारे अंदर ही है। कार्यक्रम में इंदौर प्रेस क्लब अध्यक्ष अरविंद तिवारी, स्टेट प्रेस क्लब अध्यक्ष प्रवीण खारीवाल, महासचिव एवं दैनिक दोपहर के सम्पादक नवनीत शुक्ला आदि ने भी अपनी शुभकामनायें दी। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. अनीता दीदी ने सभी को राजयोग मेडिटेशन की गहन अनुभूति कराई। मंच संचालन नवभारत के समूह सम्पादक क्रांति चतुर्वेदी तथा आभार प्रेमनगर क्षेत्र की संचालिका ब्र.कु. शशी दीदी ने किया।

नवनिर्मित भवन 'आनंद सरोवर' का भव्य उद्घाटन समारोह

यहां सभी को सुख, शांति, आनंद का अनुभव होगा

शहर में ब्रह्माकुमारीज़ की स्थापना से लेकर अभी तक के 41 वर्षों के संपूर्ण सेवाओं के कार्यक्रमों की बहुत ही सुंदर डॉक्यूमेंट्री इस मौके पर प्रस्तुत की गई

दुर्ग-छ.ग. । ब्रह्माकुमारीज़ के नवनिर्मित भवन 'आनंद सरोवर' बघेरा के भव्य उद्घाटन समारोह में लोकार्पण, शिव ध्वजारोहण व राजयोगिनी कमला बहन सभागार का विधिवत उद्घाटन किया गया। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ की अति. मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी ने अपने उद्बोधन में कहा कि दुर्ग का भाव है फोर्ट अर्थात् किला। तो यह इतना शानदार किला बन गया है कि दुर्ग के अंदर यहां पर हर आत्मा की रक्षा भी हो सकती है। हर आत्मा को ऐसे महसूस होगा कि यहां पर हमें सुख-शांति-आनंद का अनुभव हो रहा है। दीदी ने बताया कि आनंद सरोवर अर्थात् सच्चा आनंद स्वरूप, तो परमात्मा है सत्यम-शिवम-सुंदरम। उससे हमें यही शिक्षा मिलती है कि हम सब सत्यता के मार्ग पर चलें, और जैसे-जैसे हम सत्यता के मार्ग पर चलते जाते हैं, अनेकों को भी वही प्रकाश, वही रोशनी मिलती है। कार्यक्रम में राजेंद्र साहू अध्यक्ष जिला नागरिक सहकारी बैंक, चतुर्भुज राठी अमर बिल्डर, अंशुल जैन,विद्याश्री ऑयल मिल, प्रभात पड़ियार, राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी,क्षेत्रीय निदेशिका इंदौर ज़ोन, ब्र.कु. उषा दीदी,संचालिका,ब्रह्माकुमारीज़ उज्जैन, ब्र.कु. आशा दीदी,संचालिका ब्रह्माकुमारीज़ भिलाई, माउण्ट आबू से ब्र.कु. टोमन, ब्र.कु. प्रकाश, ब्र.कु. देवेन्द्र, ब्र.कु. आनंद व ब्र.कु. शंकर आदि मौजूद रहे। ब्र.कु. युगरत्न ने सुमधुर गीतों की प्रस्तुति दी तथा संचालन ब्र.कु. रूपाली बहन ने किया।

पावन धाम सेवाकेन्द्र में दो दिवसीय कार्यक्रम

'जॉयफुल डे.. रेस्टफुल स्लीप..'

नीमच-म.प्र. । नगर के प्रमुख नागरिकों, केन्द्र सरकार के विभिन्न विभागों के उच्चाधिकारियों, प्रमुख सामाजिक कार्यकर्ताओं, प्रमुख चिकित्सकों के साथ ही पंजीकृत आम नागरिकों के लिए ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के पावन धाम सेवाकेंद्र के विशाल सद्भावना सभागार में आयोजित दो दिवसीय 'जॉयफुल डे.. रेस्टफुल स्लीप..' कार्यक्रम के दौरान विश्व विख्यात प्रेरक वक्ता व मुम्बई के प्रोफेसर डॉ.

स्वामीनाथन ने कहा कि यदि हमारा प्रातः काल से रात्रि तक का समय अच्छा व शांति से बीता है तो रात को भी अच्छी और गहरी नींद आएगी। उन्होंने बताया कि नींद भी एक चिकित्सा पद्धति है, अनेक मानसिक व शारीरिक रोग जैसे कि अधिक तनाव, डिप्रेशन, ब्लडप्रेशर, हार्टअटैक आदि अनेकानेक रोगों की चिकित्सा संतुलित व गहरी नींद अपने आप कर देती है। साथ ही आपने क्वांटिटी वाली नींद के बजाय क्वालिटी वाली नींद पर अधिक ज़ोर दिया। डॉ. स्वामीनाथन ने कहा कि जैसे छोटे मासूम बच्चे कोई भी अच्छी या बुरी घटना जल्दी ही भूल जाते हैं और अपना सामान्य व्यवहार करने लगते हैं, ठीक इसी प्रकार हर युवा या बुजुर्ग को भी अपने अंदर अपना बचपन ज़रूर ज़िंदा रखना है, ताकि हम कष्टदायक स्मृतियों को अपने मस्तिष्क रूपी हार्ड डिस्क से डिलीट कर सकें और खुशी देने वाले अनमोल पलों को सेव कर याद कर सकें। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान की सबज़ोन संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सविता दीदी ने सभी को कॉमेन्ट्री के माध्यम से राजयोग मेडिटेशन द्वारा गहन शांति की अनुभूति कराई। संस्थान के एरिया डायरेक्टर ब्र.कु. सुरेन्द्र भाई ने अपने शरीर में वर्षों से पल रहे ब्रेन कैंसर व अनेक अन्य व्याधियों के बावजूद खुशहाल जीवन जीने के अपने कुछ अनुभव सुनाए। कार्यक्रम में विधायक दिलीप सिंह परिहार, उद्योगपति डी.एस.चौरड़िया एवं कैलाश धानुका, न.पा.अध्यक्ष श्रीमती स्वाति चोपड़ा, वरिष्ठ भाजपा नेता संतोष चोपड़ा, सी.आर.पी.एफ. के डी.आई.जी. ब्रिगेडियर अनमोल सूद, डी.आई.जी. मेडिकल पी.एन. सोलंकी, कमांडेंट सी.टी.सी., वेदप्रकाश जी, सेकण्ड इन कमांड दुर्गाराम जी व विमलेश झा, डिप्टी कमांडेंट दलवीर सिंह, सुरेश सैनी, रत्नेश कुमार सहित कुछ असिस्टेंट कमांडेंट, प्रिंसिपल जया बहन आदि उपस्थित रहे। संचालन ब्र.कु. श्रुति बहन ने किया।

कार्यक्रम के दौरान नीमच विधान सभा से लगातार चौथी बार निर्वाचित हुए विधायक दिलीप सिंह परिहार को गुलदस्ता भेंट कर डॉ. स्वामीनाथन ने बधाई दी व अभिनंदन किया

श्रीमद्भगवद् गीता में है हमारी सभी समस्याओं का समाधान

'श्रीमद्भगवद् गीता का व्यावहारिक स्वरूप' पाँच दिवसीय व्याख्यान

महेसाणा-गुज. । ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा क्षेत्र में ईश्वरीय सेवाओं की स्वर्ण जयंती के समापन के उपलक्ष्य में 'श्रीमद्भगवद् गीता का व्यावहारिक स्वरूप' विषय पर आयोजित पाँच दिवसीय व्याख्यान के अंतर्गत वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी,माउण्ट आबू ने कहा कि श्रीमद्भगवद् गीता को मानवता का शास्त्र कहा जाता है। उसमें जीवन जीने की कला है। गीता सर्व शास्त्र शिरोमणि है। हरेक मनुष्य की मनःस्थिति, पारिवारिक, राष्ट्रीय, वैश्विक स्थिति का समाधान गीता में मिलता है। आज के युग में मोबाइल एक शकुनी है, जो हर घर में है। श्रीमद्भगवद् गीता मनुष्य मन को विश एवं मोह से बाहर लाकर योगयुक्त बनाता है। दीदी ने बताया कि पाण्डव अर्थात् भगवान से प्रीत बुद्धि एवं कौरव अर्थात् भगवान से विपरीत बुद्धि। जीवन में सफलता का आधार सच्ची पसंदगी है। यह महाभारत का ही समय चल रहा है क्योंकि पाण्डव के गुण वाले मनुष्य बहुत थोड़े हैं जबकि कौरव के गुण वाले मनुष्य करोड़ो हैं।

ब्रह्माकुमारीज़ महेसाणा उपक्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी ने सभी का शब्दों से स्वागत किया। कार्यक्रम में जस्टिस बी.एन. कारिया, सेवानिवृत्त जज,गुजरात हाई कोर्ट, अहमदाबाद, मुकेश भाई पटेल, विधायक,महेसाणा, परम पूज्य संत श्री दास बापू,परम पूज्य संत श्री सदाराम बापू आश्रम,टोटाणा आदि ने अपनी शुभकामनाएं दी। ब्रह्माकुमारीज़ महेसाणा उपक्षेत्र की मुख्य बहनें भी इस अवसर पर उपस्थित रहे। साथ-साथ क्षेत्र के विभिन्न वर्गों से जुड़े लगभग 85 विशिष्ट महानुभावों सहित 2200 लोगों ने इस व्याख्यान का लाभ लिया।

कार्यक्रम के एक दिवस पूर्व शहर में भव्य शोभायात्रा निकाली गई, जिसे महेसाणा जिला पंचायत प्रमुख तृषा बहन पी. पटेल, डॉ. मिहीर भाई एन. पटेल,प्रमुख,महेसाणा नगर पालिका, महेसाणा उपक्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी एवं राजयोगिनी ब्र.कु. कुसुम दीदी ने शिव ध्वज एवं हरी झण्डी दिखाकर शोभारामजी मंदिर से रवाना किया। जिसमें रथ पर सवार कृष्ण अर्जुन की झाँकी मुख्य आकर्षण का केन्द्र रही। लगभग 300 श्वेत वस्त्रधारी निर्व्यसनी राजयोगी ब्र.कु. भाई-बहनों ने बैंड-बाजे के साथ पैदल चलते हुए पूरे शहर में कार्यक्रम का एवं परमात्मा का संदेश दिया।

RNI NO RAJHIN/2000/00721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/24-26, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2024-26, Posting on 12th TO 14th and 22nd TO 24th each month, published on 12 Jan, 2024
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