ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 26 | जून -II- 2024 | अंक - 06 | माउण्ट आबू | Rs.-12

दुआएं देते जाएं... तो सब अच्छा होता जायेगा : ब्र.कु. शिवानी

विशेषज्ञा ने कहा...

- अंधेरा मिटाने के लिए ख़ुद को दीया बनना होगा
- संकल्प श्रेष्ठ बनायें...सृष्टि श्रेष्ठ बन जायेगी
- मन से क्षमा कर दें और क्षमा मांग लें

देहरादून-उत्तराखंड। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा बन्नू इंटर कॉलेज,रेस कोर्स,देहरादून में आयोजित 'जीवन की चुनौतियों का समाधान' विषयक कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त प्रेरक वक्ता व जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी बहन ने कहा कि परिस्थितियां एक अंधेरे के समान हैं, उस अंधेरे को दूर वो स्थूल मिट्टी का दीया नहीं करेगा, वो दीया हमें खुद को बनना होगा। हमें लेने वाला नहीं देने वाला बनना होगा तभी हम देव संस्कृति को प्रत्यक्ष कर सकेंगे।

उन्होंने कहा कि संकल्प से सृष्टि बनती है, सृष्टि से संकल्प नहीं। इसलिए हमें पहले अपने अंदर स्वर्ग लाना है, फिर अपने घर में, फिर समाज में, फिर संसार स्वर्ग बन जायेगा। शिवानी बहन ने बताया कि आज जो भी हमारे साथ हो रहा है, वो मेरे ही कर्म का फल है। अतः आज जो वर्तमान मेरे हाथ में है उसे श्रेष्ठ रीति से बिताना है, भविष्य अपने आप अच्छा हो जाएगा। उन्होंने बताया कि जिसने भी आज तक मेरे साथ कुछ भी गलत किया, उसे मन ही मन क्षमा करें और उससे मन ही मन क्षमा मांगें क्योंकि मैंने भी कभी उसके साथ कुछ गलत किया था। दुआएं देते जाएं, देते जाएं तो सब अच्छा-अच्छा होता जायेगा।

कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. मीना दीदी, विधायिका सविता कपूर, डॉ. रेनू सिंह,निदेशिका फॉरेस्ट रिसर्च इंस्टिट्यूट, सुनील उनियाल गामा, इंदर सिंह, अनीता जी, संगीता जी, सार्थक वोहरा, रितिका राठौर, अनिल राठौर, डॉ. विशाल शर्मा, आशा नौटियाल व अन्य अनेक प्रतिष्ठित लोगों सहित 7000लोगों ने शामिल होकर लाभ लिया।

राम राज्य की स्थापना के लिए संकल्प से सिद्धि की ओर जाने की आवश्यकता

हरिद्वार-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ की अंतर्राष्ट्रीय प्रेरक वक्ता राजयोगिनी ब्र.कु. शिवानी बहन ने कहा कि आज हम साधनों और परिस्थितियों के गुलाम हो गए हैं और इनकी गुलामी से मुक्ति पाकर ही हम स्वराज यानी आत्मनिर्भर भारत बना सकते हैं।

ब्र.कु. शिवानी बहन ने उक्त उद्गार हरिद्वार में प्रेम नगर आश्रम के सभागार में ब्रह्माकुमारीज़ के स्थानीय सेवाकेंद्र द्वारा आयोजित आध्यात्मिक कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए व्यक्त किये।

उन्होंने कहा कि रामराज्य का मतलब सत्य ,शांति, सुखमय और आध्यात्मिक जीवन जीना है जबकि रावण राज्य के मायने विकारों से युक्त जीवन जीना है। अयोध्या में प्रभु श्री राम की प्रतिमा की प्राण प्रतिष्ठा कर राम राज्य की स्थापना करने का संकल्प लिया गया। किंतु इस संकल्प को सिद्धि तक पहुंचाने के लिए हमें किसी का इंतज़ार नहीं बल्कि हरेक को स्वयं ही सुख, शांति, स्नेह की स्थापना करने के प्रयास करने होंगे।

स्थानीय ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. मीना दीदी ने गुलदस्ता भेंट कर शिवानी बहन का स्वागत किया। राज्य सरकार के पूर्व कैबिनेट मंत्री विधायक मदन कौशिक, कार्यक्रम संयोजक ज्ञानेश अग्रवाल, जगदीश लाल पाहवा, ब्र.कु. सुशील भाई, समाजसेवी विशाल गर्ग व समाजसेविका मनु शिवपुरी ने अंग वस्त्र और स्मृति चिन्ह भेंट कर ब्र.कु. शिवानी बहन का अभिनंदन किया।

इस अवसर पर महंत गुरमीत सिंह, संत डॉ . रवि देव शास्त्री, उत्तराखंड महिला आयोग की पूर्व अध्यक्ष डॉ संतोष चौहान, बीएचईएल हरिद्वार के पूर्व कार्यकारी निर्देशक संजय गुलाटी, सीआईएसएफ के कमांडेंट एस.डी.आर्य, समाजसेवी सुधीर कुमार गुप्ता, गुरुद्वारा गुरु अमर दास कनखल की संचालिका श्रीमती विनिन्दर कौर'बिन्नी' सोढ़ी, ग्रीन मैन विजयपाल बघेल, प्रमोद चंद्र शर्मा, मीडिया प्रभारी डॉ. राधिका नागरथ, निवेदिता, मार्शल आर्ट वुशु की नेशनल कोच आरती सैनी सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

> शिवानी बहन ने कहा कि परमात्मा से आत्मा का मिलन ही राजयोग है और इसके लिए हमें जीवन में शुद्ध संस्कारों का निर्वहन करना होगा। मनुष्य के इस जन्म के कर्म ही अगले जन्म का निर्धारण करते हैं। कोई आत्मा अपने इस शरीर को छोड़ नए शरीर में यानी नए परिवार में जाना चाहती है तो हम उसे रोके नहीं बल्कि उसे ख़ुशी-ख़ुशी विदा करें। जब वह आत्मा ख़ुशी से पुराने शरीर से नए शरीर में प्रवेश करती है तो वह हमें आशीष देती है और हमारे परिवार में सदैव ख़ुशी बनाए रखती है। यही राजयोग है।

दीप प्रज्वलित करने के पश्चात् संतजनों के साथ राजयोगिनी ब्र.कु. शिवानी बहन, राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू बहन, ब्र.कु. मीना बहन तथा अन्य।

हरियाणा के सिरसा जिले के ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र 'आनन्द सरोवर' पहुंचे हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी

'स्वच्छ और स्वस्थ समाज के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' थीम को दीप प्रज्वलित कर किया लॉन्च

सिरसा-हरियाणा। माननीय मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र आनन्द सरोवर पहुंचे और सभा को सम्बोधित किया। उन्होंने कहा कि यह संस्थान भटके हुए मनुष्य को सही राह दिखाकर मंज़िल तक ले जाने का पुनीत कार्य कर रहा है। उन्होंने नशों में ग्रस्त युवाओं के प्रति चिन्ता ज़ाहिर करते हुए कहा कि नशा विकास कार्य में बहुत बड़ी बाधा है। यह परिवार को समाप्त कर देता है। जिसके कारण देश की प्रगति भी रुक जाती है। लेकिन ऐसे में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा चलाया जा रहा अभियान अति सराहनीय है।

इस मौके पर मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने ब्रह्माकुमारीज़ के इस वर्ष की थीम 'आध्यात्मिक सशक्तिकरण द्वारा स्वच्छ और स्वस्थ समाज' को दीप प्रज्वलित करके लॉन्च किया। साथ ही मुख्यमंत्री ने इस दौरान पौधारोपण कर नशामुक्त जीवन अभियान के तहत पूरे जिले में चलाए जा रहे रथ का भी अवलोकन किया। इस अवसर पर राजयोगिनी ब्र.कु. बिन्दू बहन ने मुख्यमंत्री का आनन्द सरोवर में पहुंचने पर आभार प्रकट किया और संस्थान की गतिविधियों से अवगत कराते हुए कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान मानव को शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक रूप से विकसित कर सम्पूर्ण मानव बनाने हेतु समर्पित है। यहां बाहरी स्वच्छता के साथ-साथ आंतरिक शुद्धिकरण हेतु विशेष अभियान आदि चलाकर जन-जन को जागरुक किया जाता है।

कार्यक्रम में बीजेपी के गोविन्द काण्डा, अशोक तंवर, महामंत्री सुरेन्द्र पूनिया, वरिष्ठ नेता जगदीश चोपड़ा, जिला प्रभारी वेद फूलां, जिला अध्यक्ष निताशा सिहाग, हनुमान कुण्डू आदि विशेष रूप से उपस्थित रहे।

इसके अलावा ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के सिरसा जिले के विभिन्न सेवाकेन्द्रों की प्रभारी बहनें, माउंट आबू से राजऋषि गोकुल गांव अभियान टीम के मुख्य ब्र.कु. चन्द्रेश भाई व नशामुक्ति अभियान टीम के मुख्य ब्र.कु. आदित्य भाई सहित अन्य भाई-बहनें भी मौजूद रहे।

आपकी सोच... सामाजिक स्वास्थ्य पर भी असर डालती

सोच, सिर्फ सोच नहीं है, अपितु सोचने से उसके होने वाले परिणाम बड़े गहरे हैं। हर व्यक्ति सोचता है, भले चाहे वो कहीं पर भी है, बैठा है, कार्य करता है, चलता है, फिरता है, तब भी वो मन में कुछ सोचता ज़रूर है। ज़्यादा सोचने के कारण कई-कई तो नींद में भी सोचने, चिल्लाने के शिकार होते हैं। इसी को देखते हुए वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइज़ेशन(डब्ल्यू.एच.ओ.) ने स्वास्थ्य को पारिभाषित करते हुए कहा है कि स्वास्थ्य में शारीरिक पहलू के अतिरिक्त मनुष्य का मानसिक, नैतिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य भी शामिल है।

ज़रा सोचिए, आप यूं ही सोच रहे हैं, लेकिन उससे उत्पन्न होने वाला प्रभाव सबसे पहले हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है। 70 प्रतिशत से भी अधिक रोग मानसिक कारणों से होते हैं। दूसरे शब्दों में वे ये कहते हैं कि बहुत से शारीरिक रोग जैसे कि रक्तचाप(हाई ब्लड प्रेशर), पेट में रसौली(पेप्टिक अल्सर), दमा(अस्थमा), जोड़ों में दर्द(अर्थराइटिस), हृदय रोग, यहां तक कि कैंसर आदि रोग भी मानसिक तनाव(मेंटल टेंशन), चिंता, ईर्ष्या, द्वेष और

राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर भाई

घृणा की सूक्ष्माग्नि जैसे मानसिक कारणों से होते हैं। अतः डब्ल्यूएचओ इसको महसूस करता है कि मनुष्य के व्यक्तिगत लक्षणों, उसकी जीवन-पद्धति(लाइफ स्टाइल) आदि से भी उसके शारीरिक रोगों का सम्बंध है क्योंकि मनुष्य के जीवन के अनुभव अथवा उसके व्यवहार की दिव्यता या आसुरयता उसके शरीर पर अच्छा या बुरा प्रभाव डालते हुए उसे स्वस्थ बनाये रखती है या अस्वस्थ कर देती है। इसी को सामने रखते हुए विश्व स्वास्थ्य संघ ने स्वास्थ्य की परिभाषा करते हुए कहा है कि स्वास्थ्य में शारीरिक पहलू के अतिरिक्त मनुष्य का मानसिक, नैतिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य भी शामिल है।

यहां तक तो बात ठीक है परंतु हम अपने दैनिक जीवन में देखते हैं कि डॉक्टर्स के पास समय इतना कम होता है और रोगियों की भीड़ इतनी ज़्यादा कि वे रोगी के केवल रोग-चिन्हों पर ध्यान देते हुए उन्हें केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए ही औषधि दे पाते हैं। रोगी में अधिक जल्दबाज़ी की आदत, चिंता का स्वभाव, बात-बात में तनाव हो जाने की टेव, ईर्ष्या-द्वेष में जलते-भुनते रहने का कुसंस्कार, घर वालों तथा अड़ोसी-पड़ोसी से मेलमिलाप की बजाय अनबन और मनमुटाव बनाये रखने की जीवनशैली इत्यादि को ठीक करने के लिए वे न तो रोगी को कोई उपाय बताते हैं, न उसकी पूरी बात सुनकर रोग के इन कारणों से अवगत ही करा पाते हैं और न रोगी ही किसी ऐसी अपेक्षा को लेकर डॉक्टर के पास जाता है। डॉक्टर की ओर से यहां यही प्रयास होता है कि रोगी को ऐसी औषधि दी जाए जिससे उसे तुरंत राहत मिले और उसके इन रोग-चिन्हों का विलोप हो जाए। रोगी डॉक्टर के मात्र इतने ही प्रयास से संतुष्ट होकर, डॉक्टर को सप्रणाम भेंट चढ़ाकर अपने काम में लग जाता है।

औद्योगिक सभ्यता और तकनीकी संस्कृति के इस कलिकाल में जबकि हर व्यक्ति उसके अभाव के कारण बेतहाशा भाग रहा है और फिर भी उसके कई काम पूरे नहीं हो पाते, तब किसी के पास इतना समय ही कहां है कि वो रोग को जड़ से समाप्त करने की ओर ध्यान दे। इसका परिणाम ये होता है कि रोग को जन्म देने वाले स्वभाव, संस्कार, आदतें, जीवन-पद्धति वही बने रहने के कारण कुछ काल के बाद वही या अन्य कोई रोग उत्पन्न हो जाते। व्यक्ति के मानसिक रोग के कारण उसे शारीरिक रोग होने की बात हमने कही। इसे तो आज चिकित्सक वर्ग और जन मानस मानने लगा है। परंतु इससे भी अधिक कष्टकारी परिणाम, जो मानसिक तनाव या अन्य मानसिक कारणों से होते हैं, उनकी ओर शायद किसी विरले ही का ध्यान जाता है। वह यह कि व्यक्ति अपने मानसिक कारणों से स्वयं तो शारीरिक एवं मानसिक दुःख पाता ही है परंतु वो अपनी इन मानसिक विक्षिप्तता से दूसरों को भी पीड़ित करता है। उदाहरण के तौर पर मानसिक तनाव वाला व्यक्ति स्वयं तो पूर्वकथित रोगों से पीड़ित होता ही है, परंतु तनाव में आकर जब वो अपमान जनक, उत्तेजित और उक्साहट पैदा करने वाले वचनों को बोलता है अथवा वो विध्वंश या हिंसा कार्यों में प्रवृत्त होता है, तब वो अन्य अनेकों के मन में तनाव पैदा कर देता है, और उसमें भी तनाव जनित रोग उनके द्वार के निकट खड़े करता है। वो न जाने कितनों के मन में चिंता या भय पैदा करता है। क्रोध को जन्म देता है अथवा उनका रक्तचाप बढ़ा देता है। मानसिक रोग का ये सामाजिक पक्ष बहुत भयावह है क्योंकि ये उन अनेकों के जीवन को दुःखमय बनाता है। शारीरिक रोग तो केवल उसी रोगी के लिए कष्टकारक होता है और केवल कुछ ही लोगों के लिए तनिक असुविधा पैदा करता है परंतु ये मानसिक रोग तो समाज में ही उथल-पुथल पैदा कर देते हैं, खलबली मचा देते हैं, सामाजिक शांति को भंग करते हैं और सारे संसार को ही नर्क बना देते हैं।

ज़रा सोचें और सोचकर सोचिए कि हमारी एक सोच 'न सिर्फ सोच' है अपितु सोच से स्वयं का स्वास्थ्य तथा उसका प्रभाव सामाजिक स्वास्थ्य को भी बिगाड़ने का कारण बनता है। इसीलिए परमात्मा का कहना है, शुभ-शुभ सोचो जिससे स्व के साथ सबका कल्याण हो।

अब रिटर्न जर्नी की एवज में अपने को टर्न करना है

बाबा जो सुनाते हैं वो सिर्फ सुनो नहीं बल्कि उस एक बात का अनुभव करो तो अनुभवों की अथॉरिटी वाले बन जायेंगे। तो आपके चलन और चेहरे से उसका जो नशा व खुशी वायुमण्डल में प्रभाव के रूप में दिखाई देगी। हमारे अन्दर ऐसी वृत्ति और ऐसा वायुमण्डल होगा तब तो हम ऐसा वायुमण्डल बना सकेंगे। अभी बाबा वायुमण्डल बनाने का अटेन्शन दिला रहे हैं लेकिन जब समय आयेगा तब यह सब बातें याद आयेंगी। बाबा ने कहा तो था, क्लासेस तो होती थी लेकिन हम अलबेले रह गये। अब उस समय होगा तो कुछ भी नहीं क्योंकि करने का समय गया तो फिर क्या होगा? पश्चाताप। तो हम ऐसी लाइफ में नहीं आयें।

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

यहाँ के जो भी कुछ साधन उपलब्ध हैं वो सब अब खत्म होना ही है। और हम मुसाफिर हैं और अब ड्रामा का पार्ट पूरा हुआ, घर जाना ही है इसलिए उसमें हमारी बुद्धि न जाये।

दुनिया में तो आजकल हर समय सबको भय और चिंता का अनुभव है, उनकी हालत देखो सभी दुःखी, अशांत, परेशान हैं। चारों ओर हालात नाजुक होते जाते हैं। बाबा भी कहते चारों ओर हाहाकार होगा क्योंकि माया भी अपना विकराल रूप धारण करेगी। प्रकृति भी छोड़ेगी नहीं। अन्त में आत्मायें अचानक ही शरीर छोड़ेंगी, उसका वायुमण्डल होगा। सेकण्ड में कुछ भी हो सकता है। यह चारों तरफ ऐसे भयावह वायुमण्डल की सीन होगी, बाबा कहते यह पेपर होगा, ऐसे समय पर कहां भी सुनने, देखने व सेवा अर्थ बुद्धि जा सकती है। लेकिन बाबा कहते ऐसे समय पर सेकण्ड में अशरीरी होना और कहीं पर भी ध्यान नहीं जाये, क्या भी हो जाये क्योंकि जो हो रहा होगा वो अपनी तरफ आकर्षित तो करेगा ना, फिर भी वहाँ आकर्षित न हो करके सेकण्ड में हम अशरीरी बन जायें तब तो कहेंगे फुल पास। नहीं तो फिर नम्बरवार कोई तो अपने शरीर को सम्भालने लग जायेंगे, आत्म अभिमानी बन नहीं सकेंगे। किसी न किसी के स्वभाव संस्कार के या दृश्य के वश हो जायेंगे, इसमें भी सेकण्ड का ही समय लगता है। तो सेकण्ड में हम पास हो जायें उसके लिए अभी से यह प्रैक्टिस करो कि यह शरीर तो जाना ही है, यह पुरानी दुनिया तो जानी ही है तो उससे क्या प्रीत रखें? यहाँ के जो भी कुछ साधन उपलब्ध हैं वो सब अब खत्म होना ही है। और हम मुसाफिर हैं और अब ड्रामा का पार्ट पूरा हुआ, घर जाना ही है इसलिए उसमें हमारी बुद्धि न जाये। तो अब रिटर्न जर्नी की एवज में अपने को टर्न करना है। जो चीज़ जानी है उससे मोह क्या रखेंगे! तो इतना पुरूषार्थ हमारा है? यह स्वयं को चेक करना है। अब अपने लिए कुछ करने का टाइम निकालो क्योंकि कभी भी कुछ भी हो सकता है। इसलिए जो बाबा कहता है वो करके हम एवररेडी रहें। बाबा तो भिन्न-भिन्न युक्तियों से हमें बातें सुनाता रहता है निरंतर लिंक जुटा रहे उसका पुरूषार्थ रहे।

बाबा ने हमें तीनों कालों की दृष्टि से देखा

राजयोगिनी दादी जानकी जी

जो मंथन करना नहीं जानता, चिंतन करना नहीं जानता उसको पता नहीं मुरली में कितना रस, कितनी शक्ति भरी है। वह अपने साथियों में वह शक्ति नहीं भर सकता। उड़ने नहीं देगा। ज्ञान का कायदा ही ऐसा है। बाबा ने गुप्त अपनी भावना, स्नेह की शक्ति से पढ़ाया है, पालना दी है।

कभी भूल हुई हो तो बाबा कहते हैं सच बतायेंगे तो हल्के हो जायेंगे। हम किसी को उल्हना नहीं दे सकते हैं। बाबा ने सिखाया है सबको आत्म दृष्टि से देखो। बाबा ने हमारी आत्मा को जागृत करने के लिए हमें तीनों कालों की दृष्टि से देखा है। न सिर्फ यह कहा कि तुम आत्मा शरीर से न्यारी हो लेकिन तुम कल्प पहले वाली हो और सम्पूर्ण बनने वाली आत्मा हो, सतयुग में आने वाली आत्मा हो।

बाबा आज की दृष्टि से नहीं देखता। बाबा ऐसे देखता है जो हमको डर नहीं रहता। हमारे में उम्मीद पैदा होती है। इसलिए कहता है अच्छा पुरूषार्थ करना है तो बीती को भूलो। बीती को भूलो तो आगे पुरूषार्थ करने की शक्ति आती है। ज्ञान भूलना, शिक्षा को भूलना, अच्छी बात को भूलना इससे कमज़ोरी आती है। बीती बातों को भूलने से शक्ति आती है। तो किसको भूलना है किसको याद रखना है - यह है अक्लमंद की निशानी। कोई बात हो गई तो एक बार सुनाकर खत्म कर दो। बार-बार भी नहीं सुनाओ। बार-बार सुनाने से वह पक्की हो जाती है। एक बार सुनाने से बाबा शक्ति देकर खत्म करता है। हमें हमारी भूल याद नहीं दिलाता। हम अपनी भूल याद न करें, दूसरों की भी याद न करें। हमारे अन्दर से स्नेह और रहम सूख न जाये। चलते-चलते स्नेह और रहम जैसे सूख जाता है। नदी सूख जाती है तो नहाने कौन जायेगा? नज़दीक कौन जायेगा। अच्छी बहती हुई होगी, क्लीन होगी तो नहाने, जल पीने को दिल करेगा। तो स्नेह और रहम सूख न जायें। हम कोई ऐसी बातें न कर दें जो हमारे लिए नुकसानदायक हो। अगर स्नेह और रहम मेरे पास होगा तो हम बाबा के कार्य अर्थ, सेवा अर्थ सच्ची दिल से लगा सकते हैं। बाबा ने स्नेह और रहम भावना से हमको जैसे पानी दिया है। अभी भी दे रहा है। अगर बाबा थोड़ा स्नेह से न देखे तो हम मुरझा जायें। मुर्दा बन जायें। अक्ल न हो, सयाने न हों फिर भी बाबा रहम करता है। बाबा ने हम आइरन एजड आत्माओं को पिघलाया है। तो इस अव्यक्त वर्ष में हमको अन्दर ही अन्दर बहुत पुरूषार्थ करना है। खाद निकल जानी चाहिए। बाबा के और भी जो लाडले सिकीलधे बच्चे हैं, उनको देवें। ऐसा वायुमण्डल इतना श्रेष्ठ फुर्ती वाला हल्का हो।

जीवन इतना सुन्दर प्रैक्टिकल डांस हो जो दूसरे भी देख खुशी में उड़ते रहें

राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

कभी बहुत मौज रहेगी, खुशी रहेगी, कभी थोड़े में खुश हो जायेंगे, कभी थोड़े में दुःखी हो जायेंगे, तो खुशी हमारी प्रॉपर्टी हुई क्या? यदि आप किसी कारण से अपनी खुशी गंवाते हैं तो यह मिलियन डॉलर गंवाते हैं। दुनिया में तो कई बातें आयेंगी, जायेंगी, यह तो सब होना ही है लेकिन हमें राजयोग सीखकर जीवन में बैलेन्स लाना है। कर्म भी करो तो उससे फल की जास्ती इच्छा नहीं रखो। करते चलो, करते चलो, दूसरों को भी मौज देते चलो, खुशी देते चलो। तो आप भी मौज में रहेंगे। खुशी देना कोई डॉलर खर्च करना नहीं है लेकिन खुशी पैसे, डॉलर, रूपयों से बहुत बड़ा अमूल्य रत्न है। बाबा ने हमें खुशी दी है। जिसके पास थोड़ा भी इगो रहता, वह न खुद खुश रहता है, न दूसरों को खुश करता है। वो सदैव नाखुश रहेगा, किसी न किसी बात में डिस्टर्ब होता रहेगा। इगो से खुशी खत्म हो जाती है। तो यह राजयोग हमें बहुत बड़ी सूक्ष्म खुशी देता है। हम सिर्फ हैप्पी नहीं, वैरी-वैरी हैप्पी हैं। ये है ज्ञान-योग का फल। आप वैरी-वैरी हैप्पी रहो- हमारा दिल यही कहता है। एक-एक ऐसे समझें कि मैं आकाश में उड़ रहा हूँ। इतनी खुशी में रहो। क्यों? कौन मिला है हमें! यह तो हमारे पास नॉलेज है। बाबा कहते मैं तुम्हें डबल वर्सा देने आता हूँ- ब्रह्माण्ड और विश्व दोनों का। और हमें क्या चाहिए! कुछ नहीं। अगर थोड़ी भी किसी प्रकार की सूक्ष्म इच्छा होगी तो वह खुशी गायब करेगी। कई समझते हैं लाइफ में अकेलापन लगता है। अरे, आये अकेले, जाना अकेले तो ये अकेलापन कैसा? इतनी सारी विश्व की आत्माओं की स्टेज पर रहते हैं तो अकेले कैसे? स्टेज कितनी बड़ी है, ये दुनिया के ड्रामा का खेल देखो। अकेला क्यों? इतनी बड़ी दुनिया की फिल्म चल रही है वह देखो। दूसरी बात अकेले रहने में तो बहुत मज़ा है। एकान्तप्रिय हो जाओ। कभी-कभी पहाड़ों पर जाते हैं तो लगता है यहाँ बड़ी शान्ति है। शान्ति को तो सब प्यार करते हैं तो अकेले में ही तो शान्ति है। फिर अकेलापन क्यों फील होता? जो समझता है कि मैं अकेला हूँ शायद उनको शान्ति चाहिए ही नहीं। क्योंकि जहाँ भी दो होंगे वहाँ कुछ न कुछ चूं-चूं होगी। इसलिए अकेला ही तो प्रिय है। जब आत्मा और परमात्मा दो हैं तो अकेले तो हुए ही नहीं। बाकी तो अपना परिवार है, स्टूडेन्ट्स हैं, सब एक-दूसरे के साथ हैं ही। इसलिए जैसे आत्मा लाइट है ऐसे व्यवहार में भी लाइट रहो तो डबल लाइट हो जायेंगे। डबल लाइट माना ही एवररेडी जैसे खुशी में डांस करते हैं ऐसे सदा खुशी की डांस करते रहो। डांस एक-दूसरे को खुश करती है। डांस व एक्टिंग इसीलिए करते हैं ताकि दूसरे भी खुशी में आवें। तो जीवन भी इतना सुन्दर प्रैक्टिकल डांस हो कि दूसरे भी देख खुशी में उड़ते रहें। तो जहाँ भी रहो खुश रहो। जीवन में खुशी सदैव अमर रहे। इस ज्ञान योग का फल ही है एवर हैप्पी रहना। यह जीवन से कभी खत्म न हो।

डबल लाइट माना ही एवररेडी जैसे खुशी में डांस करते हैं ऐसे सदा खुशी की डांस करते रहो। डांस एक-दूसरे को खुश करती है। तो जीवन भी इतना सुन्दर प्रैक्टिकल डांस हो कि दूसरे भी देख खुशी में उड़ते रहें।

एवर हैप्पी रहने से एवर पीस में भी रहेंगे। हमें पीसफुल रहना है क्योंकि बाप सुप्रीम फादर पीसफुल है। कभी भी चेहरे में अशान्ति के भाव न आयें और न ही टेन्शन, वरी, हरी के लिए कोई स्थान हो।

शिमला-पंथाघाटी(हि.प्र.)। राष्ट्रपति भवन शिमला में ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू का स्वागत करने एवं उन्हें संस्थान द्वारा क्षेत्र में की जा रही ईश्वरीय सेवाओं से अवगत कराने के पश्चात् उपस्थित हैं ब्र.कु. शील दीदी, ब्र.कु. मधु दीदी, शिमला सिटी सेंटर की संचालिका ब्र.कु. सुनीता बहन, ब्र.कु. वेदात्री बहन, माउण्ट आबू से ब्र.कु. हरीश भाई, ब्र.कु. भारत भूषण भाई, ब्र.कु. हुसैन बहन, ब्र.कु. ख्याति बहन, ब्र.कु. ओम प्रकाश भाई, ब्र.कु. यशपाल चौहान, कैप्टन शिव कुमार गोयल सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें मौजूद रहे।

गांधीनगर-गुज.। डॉ. ब्र.कु. मोनिका बहन,छोटा उदेपुर गुजरात को लंदन में गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड(दुनिया में सकारात्मक बदलाव लाने वाले-2023 पुरस्कार) सम्मान प्राप्त हुआ जिसका प्रमाण पत्र उन्होंने पूर्व मुख्यमंत्री विजय भाई रूपानी एवं लंदन कौशल विकास संगठन की निदेशक प्रो. डॉ. परीन सोमानी द्वारा प्राप्त किया।

मुम्बई-घाटकोपर। विश्व सिंधी भाषा दिवस के अवसर पर सिंधी समुदाय के उमंग-उत्साह का जश्न मनाने के लिए ब्रह्माकुमारीज़ के योग भवन सेवाकेंद्र में 'प्यारा सिंधी-तवनजी खुशियां जी चाबी' विषयक कार्यक्रम का आयोजन हुआ। इस अवसर पर कमल सजनानी,भारतीय सिंधु सभा,मुम्बई के अध्यक्ष, सलोनी आसवानी,बॉलीवुड और टॉलीवुड अभिनेत्री, सोशलाइट आशा केलवानी, फिजियोथैरेपिस्ट डॉ. रितु खिमानी, मुम्बई के के.ई.एम. अस्पताल और जी.एस. मेडिकल कॉलेज के वरिष्ठ चेस्ट फिज़िशियन डॉ. विजय खत्री, बहुमुखी कलाकार एवं दूरदर्शन के सिंधी शो-सिंधु धारा की वरिष्ठ एंकर चंदा विरानी, ब्रह्माकुमारीज़ घाटकोपर सबज़ोन की निदेशिका राजयोगिनी डॉ. ब्र.कु. नलिनी दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. शकु दीदी,अति.निदेशिका,ब्रह्माकुमारीज़ घाटकोपर सबज़ोन, ब्र.कु. निकुंज भाई,आध्यात्मिक प्रेरक वक्ता,लोकप्रिय स्तंभकार एवं ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया प्रभाग के राष्ट्रीय समन्वयक तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों सहित करीब 200 सिंधी भाई-बहनें शामिल रहे।

खुद को कभी दूसरों से कम्पेयर न करें

हमें सब तरह की युक्तियां बताये जाने पर भी हम उन स्टेजों को प्राप्त नहीं कर पा रहे हैं, कहीं अटक पड़ते हैं, उसके क्या कारण हैं, उस बारे में सोचें। उसके कई कारण हैं। एक तो मैं यह समझता हूँ कि जाने-अनजाने, जाग्रत अवस्था में या सुषुप्त अवस्था में हम स्वयं की दूसरों से भेंट करते हैं। इसके लिए बाबा युक्ति बताते हैं कि सीफादर अथवा अपने लक्ष्य को सामने रखो। बाबा में जो सम्पूर्णता है, उसको सामने रखें या बाबा ने हमें जो लक्ष्य दिया है उसको सामने रखें। उसके बदले जब हम अपने बड़ों को, अपने से आगे वालों को या अपने साथी सहयोगियों को देख लेते हैं तब हमारे पुरूषार्थ की रफ्तार धीमी हो जाती है। एक व्यक्ति बीस सालों से ज्ञान में है और किसी ने उसके बारे में कह दिया कि उसमें अभी तक भी क्रोध है या किसी में किसी और प्रकार का देह अभिमान है या उसके जीवन का कोई ऐसा दृष्टान्त देखा कि इतने समय ज्ञान में चलने के बाद भी उसमें कोई परिवर्तन नहीं है, तो उसको देखकर अलबेलापन, आलस्य या रफ्तार में कमी आ जाती है। संकल्प आता है कि बाबा को तो सबको घर ले चलना है, मुझ अकेले को तो नहीं ले चलना है, तो क्यों न मैं भी उन जैसी ही चाल चलता रहूँ। जब तक सब तैयार नहीं होंगे तब तक मैं अकेला तैयार होकर क्या करूँ? सबके साथ अपना भी सोचता है। फारसी में एक कहावत है कि 'बहिश्त में जायेंगे तो दोस्तों के साथ ही जायेंगे और दोजक में जायेंगे तो भी दोस्तों के साथ ही जायेंगे'। कोई भी अकेला नहीं जाना चाहता। जब हम दूसरों में पुरूषार्थ की कमी जाने-अनजाने, चाहे-अनचाहे देखते हैं, वह कमी हमारे में भी आ जाती है। इसके लिए बाबा कहते हैं कि बुरा मत देखो, बुरा मत सुनो... इन फालतू बातों को न देखो, न सुनो। यदि

राजयोगी ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

हम इन बातों को नोट करते हैं, इनमें रूचि लेते हैं, बैठकर सुनते या सुनाते हैं, यह बहुत घातक बात है। यह हमारे लिए विष का काम करती है। बाबा ने कहा है कि हरेक आत्मा का अपना-अपना पार्ट है। एक नहीं मिलता दूसरे से। जब एक-दूसरे से नहीं मिलता तो हम अपने को या दूसरे को अन्य से कैसे भेंट कर सकते हैं? हरेक का अपना पार्ट है, अपनी स्थिति है। अगर मैं उसका पार्ट अनुसरण करने लगूं तो यह ठीक होगा? मुझे शिव बाबा का अनुसरण करना है या किसी ए,बी,सी का? मुझे लगता है कि यह बात हम भूल जाते हैं। बाबा ने और कई कारण तो बताये हैं लेकिन मेरा ध्यान खास इस बात पर जाता है कि हम अपने को दूसरों के साथ कम्पेयर करने लग जाते हैं। कोई हमसे कहता है कि आपके क्रिया-कलाप ठीक नहीं हैं तो हम तुरन्त कहते हैं कि किसके ठीक हैं, आप बताओ। जब हरेक व्यक्ति कोई न कोई धमचक्र में पड़ा हुआ है तो आप मुझे क्यों अपवाद समझते हो? कोई दूध में धुले हुए तो हैं नहीं। आप मुझे ही क्यों कायदे-कानून समझा रहे हो? इस तरह की अपनी सफाई देना शुरू करते हैं।

यह मेरा अपना विचार है कि अपने को दूसरों के साथ कम्पेयर करके हम अपने आपको नुकसान पहुँचाते हैं। लेकिन हमें यह महसूस होता कि हम अपने आप नुकसान कर रहे हैं, अपने को धोखा दे रहे हैं। यह हमारी प्रगति को कम करता है। हमें जिस रफ्तार से आगे बढ़ना चाहिए, बढ़ने नहीं देता। अगर हम यह समझें कि 'हम करके दिखायेंगे', 'हम बाबा के नम्बर वन बच्चे बनेंगे', 'मैं ऐसा पुरूषार्थ करूंगा, दूसरों के लिए आदर्श बनूंगा', तो इसको बाबा कहते हैं, 'जो ओटे सो अर्जुन'। बाबा ने कहा है कि एग्ज़ाम्पल बनो और सैम्पल बनो। बाबा ने यह कभी नहीं कहा कि फलाने को फॉलो करो, ए या बी या सी को फॉलो करो, उसके फॉलोअर बन जाओ। दूसरों से अपनी भेंट करने से, कमी हमारे जीवन में आ जाती है।

हॉन्गकॉन्ग-कॉव्लून(चाइना)। सुप्रसिद्ध भारतीय फिल्म अभिनेता अक्षय कुमार व उनकी धर्मपत्नी सुप्रसिद्ध अभिनेत्री ट्विंकल खन्ना से मुलाकात कर उनके साथ आध्यात्मिक चर्चा कर ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् उपस्थित हैं ब्रह्माकुमारी बहन।

भोपाल-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ के गॉडलीवुड स्टूडियो द्वारा ब्रह्मा बाबा के जीवन पर आधारित फिल्म 'द लाइट' की स्क्रीनिंग के उद्घाटन समारोह में महापौर श्रीमती मालती राय, मध्य प्रदेश विधानसभा के प्रमुख सचिव अवधेश प्रताप सिंह, भारतीय जनसंचार संस्थान के पूर्व महानिदेशक संजय द्विवेदी, ब्रह्माकुमारीज़ भोपाल ज़ोन की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. अवधेश दीदी तथा पूर्व पार्षद रामबाबू पाटीदार सहित अन्य गणमान्य लोग व ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

अम्बिकापुर-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज़ के संस्थापक पिताश्री ब्रह्मा बाबा एवं संस्थान के इतिहास पर आधारित एनिमेटेड फिल्म 'द लाइट' की निजी सिनेमाघर बसंत मल्टीप्लेक्स में लॉन्चिंग के अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए भाजपा नेता भारत सिंह सिसोदिया, विकास अग्रवाल, पूर्व पार्षद मनोज कंसारी, सरगुजा संभाग की सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. विद्या दीदी, चिरमिरि सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. रमा बहन तथा अन्य। दो दिवस में कांग्रेस नेता शैलेष सिंहदेव, वरिष्ठ नागरिक कर्त्तराम गुप्ता, वसुधा महिला मंच की जिला संयोजिका, वसुधा महिला मंच की संरक्षिका डॉ. पुष्पा सोनी, राष्ट्रीय नियंत्रण कार्यक्रम के प्रभारी अधिकारी एवं ई.एन.टी. विशेषज्ञ डॉ. शैलेन्द्र गुप्ता तथा शहर के अन्य गणमान्य नागरिकों सहित 1500 से अधिक लोगों ने इस फिल्म को देखा और सराहना की।

छतरपुर-म.प्र.। रामनवमी के अवसर पर नगर में भव्य शोभा यात्रा निकाली गई जिसमें ब्रह्माकुमारीज़ किशोर सागर सेवाकेंद्र की ओर से आकाशवाणी चौराहे पर श्री राम जन्मोत्सव की मनोरम चैतन्य झाँकी सजाई गई तथा ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा सिर पर कलश लेकर और 3 क्विंटल गुलाब के फूलों की वर्षा कर शोभायात्रा का स्वागत किया गया। इस मौके पर श्री रामलीला उत्सव समिति, प्रताप नवयुवक संघ, जनराय टोरिया महंत श्री श्रंगारी दास दी महाराज एवं अन्य मंदिरों के ट्रस्टी, छतरपुर लायंस क्लब आनंद अग्रवाल, जिला खेल एवं युवा कल्याण अधिकारी राजेंद्र कोष्ठा, सिंधी समाज के लोग, सिविल लाइन थाना प्रभारी टीआई वाल्मीकि चौबे तथा समाजसेवियों ने झाँकी में आकर छतरपुर सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. शैलजा बहन से मुलाकात की एवं इतनी अनुपम झाँकी और स्वागत के लिए ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान का धन्यवाद किया। इस अवसर पर ब्र.कु. रीना बहन, ब्र.कु. रमा बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें मौजूद रहे।

येवला-महा.। मथुरा उत्तर प्रदेश के प्रसिद्ध रामायणाचार्य श्री देवव्रत महाराज जी का ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र में आने पर अभिनंदन करते हुए सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. नीता दीदी। साथ हैं दिनेश परदेशी तथा सुनील बाबर।

मुम्बई-डोम्बिवली। सुप्रसिद्ध गणेश मंदिर की अध्यक्षता में गुडी पाडवा के अवसर पर आयोजित 'नव वर्ष स्वागतयात्रा' में ब्रह्माकुमारीज़ को आमंत्रित किये जाने पर राजयोगिनी ब्र.कु. शकु दीदी,संचालिका,डोम्बिवली एवं अति. निदेशिका मुम्बई घाटकोपर उपक्षेत्र के मार्गदर्शन में सेवाकेंद्र की ओर से खास 'होलिस्टिक वेलनेस' प्रोजेक्ट से सम्बंधित बनाये गये सुंदर मॉडल के साथ ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान से लगभग 100 भाई-बहनें हाथ में शिव ध्वज, पॉज़िटिव हेल्थ स्लोगन, बैनर आदि लिए हुए यात्रा में सहभागी बने तथा शिव संदेश जन-जन तक पहुंचाया। शोभायात्रा में कैबिनेट मंत्री रविन्द्र चव्हाण, सांसद श्रीकांत शिंदे, ज़ी मराठी चैनल के सुप्रसिद्ध कलाकारों में राकेश बापट, वल्लरी विराज, भूमिजा पाटिल तथा सानिका काशीकर, ब्रह्माकुमारीज़ डोम्बिवली सेवाकेंद्र से राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. तेजा बहन, ब्र.कु. संगीता बहन, नगरसेविका मनीषा धात्रक, नगरसेवक शैलेष धात्रक तथा अन्य गणमान्य लोगों सहित स्कूल-कॉलेज व अन्य अनेक संस्थाओं के सदस्य शामिल रहे।

जबलपुर-कटंगा कॉलोनी(म.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर आयोजित परिचर्चा एवं सम्मान कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में आकाशवाणी उद्घोषिका सावनी राजू, समाजसेविका सोनिया खत्री, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. विमला दीदी तथा अन्य।

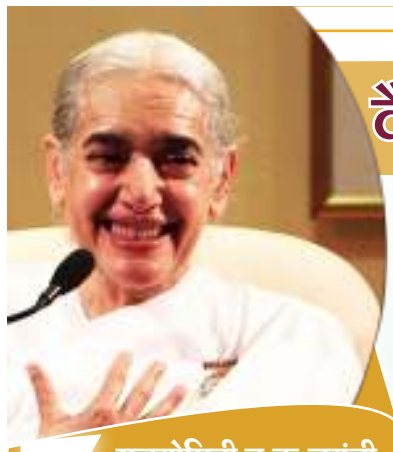
ग्वालियर-माधौगंज(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ के मेडिकल विंग द्वारा स्थानीय सेवाकेंद्र प्रभु उपहार भवन में 'आध्यात्मिक सशक्तिकरण द्वारा स्वच्छ और स्वस्थ समाज' विषय पर आयोजित पाँच दिवसीय योग शिविर के दौरान सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. आदर्श बहन ने सभी को स्वस्थ रहने के लिए नियमित राजयोग मेडिटेशन और प्राणायाम करने की सलाह दी। साथ ही उन्होंने तथा ब्र.कु. सुरभि बहन ने सभी को योगासन, प्राणायाम एवं राजयोग ध्यान का अभ्यास कराया।

छतरपुर-पेप्टेक टाउन(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र में मदर्स डे के अवसर पर 'स्वस्थ एवं स्वच्छ परिवार के लिए माता की भूमिका' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. रमा बहन, ब्र.कु. रीमा बहन, ब्र.कु. शिल्पा बहन तथा अन्य बहनें-मातायें शामिल रहीं।

किल्ला पारडी-गुज.। बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए 'हैप्पी एंजल समर कैम्प' के शुभारंभ कार्यक्रम में वल्लभ आश्रम की डायरेक्टर प्रीति सकारिया, अश्वमेध विद्यालय के ट्रस्टी हर्षद भाई, पारसमणि सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. पारुल बहन, ब्र.कु. मीनल बहन सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।

घर के गेट खोलने की चाबी... वैराग्य वृत्ति

वैराग अर्थात् कहाँ भी हमारी रग न जाये



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

गहराई से सोचते हैं कि कोई मनुष्य का संबंध है, उसका कनेक्शन होता लेन-देन। क्या दिया और क्या लिया, चाहे इस जन्म का, चाहे पूर्व जन्म का। कुछ भी हो। परंतु दूसरे शब्दों में लेन-देन को कहेंगे कर्मों का हिसाब-किताब।

गतांक से आगे...

जैसा कि पिछले अंक में आपने पढ़ा कि आप ये भी कॉन्ट्रास्ट देखो कि पहले हमारी स्थिति क्या थी, मन में क्या संकल्प चलते थे, क्या खोज चलती थी, इच्छाएं किस प्रकार की थीं, ज़रूरतें भी कुछ होती थीं। तन की हालत क्या थी और धन का तो ये देखा हुआ है कि जिसके पास जितना धन होता कभी भी वो सन्तुष्टता नहीं होती। हमेशा यही संकल्प आता कि इसको बढ़ायें कैसे, मल्टीप्लाय कैसे हो! कभी भी वो सन्तुष्ट नहीं होते, चाहे कितना भी हो। परंतु बाबा के बच्चे तन भी जो है, बाबा चला रहा, शुक्रिया बाबा। तन भी जो है फिर भी इससे सेवा होती रही है और आगे भी होती रहेगी। तो भी बाबा को थैंक्स देते। धन जितना भी है बस आत्मा सन्तुष्ट। बाबा ने एक बारी दादी जानकी को कहा था कि आपके पास इतना होगा जो ज़रूरत के अनुसार ऐसे भी कभी नहीं होगा जो आप सोचेंगे कि धन कम हो गया या कमी है धन की, नहीं। परंतु इतना भी नहीं सोचेंगे कि बहुत ज़्यादा अभी रखा हुआ है, अभी इसका क्या किया जाये। हमेशा इतना होगा जितनी ज़रूरत है। लास्ट तक भी बाबा का वो ही वरदान काम आता रहा। अब आगे पढ़ते हैं...

बेहद की सेवा है, उसके लिए भी है। परंतु जितना ज़रूरत है उतना है। तो क्या हम लोगों को अपने लिए जो ज़रूरतें हैं बाबा वो पूरी नहीं करेगा! एक बारी दादी ने बताया कि जब वो बंधन में थे और बहुत कड़ा बंधन था। तो बंधन तोड़ने में दादी को दृढ़ संकल्प रहा कि मुझे तो बिल्कुल समर्पण होना है, बाबा का ही बनके रहना है। तो दादी ने ये सोचा कि चिड़ियों को भी कौन खिलाने वाला है। जंगलों में तो कोई मनुष्य नहीं होते जो उन्हों को दाना-पानी देवे। परंतु चिड़िया कैसे जीती है? ऊपर वाला खिला है। तो अगर चिड़ियों का भी भगवान इतना ध्यान रखता तो क्या हमारा ध्यान बाप नहीं रखेगा! तो इस संकल्प से हर बात का बंधन दादी तोड़ती गईं, तोड़ती गईं और बाबा की बन गईं। मन से तो पहले ही बनी हुई थीं। परंतु फिर तो पूरी ही समर्पण जीवन। तो वैराग, कहां भी हमारी रग न जाये। कहां भी हमारी रग जुटी हुई न हो।

सम्बन्ध है उस समय तो लगता कि मीठा सम्बन्ध है, परंतु फिर गहराई से सोचते हैं कि कोई मनुष्य का सम्बन्ध है, उसका कनेक्शन होता लेन-देन। क्या दिया और क्या लिया, चाहे इस जन्म का, चाहे पूर्व जन्म का। कुछ भी हो। परंतु दूसरे शब्दों में लेन-देन को कहेंगे कर्मों का हिसाब-किताब। तो मुझे अभी किसी से लेने का मतलब क्या? यदि आजतक भी हमें ये थोड़ा-सा संकल्प आता चाहे लौकिक से कुछ चाहिए, चाहे अलौकिक परिवार से कुछ चाहिए ये हमें सहयोग देवे, ये हमें रिस्पेक्ट देवे। ये हमारे ऊपर ध्यान देवे। भिन्न-भिन्न प्रकार के संकल्प आ सकते। परंतु जब ये बुद्धि में आ गया कि अभी जितना मुझे लेना है फिर जो उसका रिटर्न भी देना होगा और रिटर्न भी किस प्रकार से देना होगा,अभी हमें समझ में नहीं आता लेकिन रिटर्न देना तो होगा। लौकिक में छोटी-सी बात में किसने आपको बर्थडे की सौगात दी तो आपको तो बिल्कुल ध्यान रखना पड़ेगा उसका बर्थडे आये तो मुझे उसको ज़रूर कुछ सौगात रिटर्न में देनी है। तो ये तो बहुत छोटी बात और कितने जन्मों का हिसाब-किताब हमारा आगे बना हुआ है और अभी भी हम उसमें एड करते जायें तो ये तो बहुत भारी बात हो जाती। तो हमें किसी भी मनुष्य आत्मा से स्थूल भी नहीं चाहिए और सूक्ष्म भी नहीं चाहिए। बाबा सबकुछ हमें दे रहा। अच्छा धन नहीं है लेकिन बाबा इतनी बुद्धि देता जो सच्चाई से थोड़ी बहुत कमाई करके कुछ तो अपने को सम्भाल सकते। या जितना भी है उतने में अपनी सादगी जीवन बनाकर चला सकते।

दादी की कई बातें याद आती ही रहती क्योंकि दादी के पास इतने वर्षों से पालना ली। 40 वर्ष मैं दादी के पास एक ही कमरे में रही। तो दादी की कई बातें कदम-कदम पर याद आती ही रहती हैं। दादी ने कहा था कि मैं अपना हिसाब रखती हूँ सवेरे से रात्रि तक, मैं कितना लेती हूँ अपने तन के लिए, अपने मन के लिए और मैं कितना बाबा को सेवा में रिटर्न देती हूँ। मैं बिल्कुल ये हिसाब रखती हूँ कि लिया कितना स्थूल हिसाब से और मैंने दिया कितना सेवा के हिसाब से। - क्रमशः

मुम्बई-घाटकोपर। उत्तर-पूर्व मुम्बई की भारतीय सिंधु सभा द्वारा चेटीचंद-सिंधी नव वर्ष और सिंधी भाषा दिवस के उपलक्ष्य में भूरीबेन गोलवाला ऑडिटोरियम में आयोजित भव्य सिंधी मेला'चेटीचंद जो मेलो 2024' में सम्मानित अतिथि के रूप में आमंत्रित किये जाने पर राजयोगिनी ब्र.कु. शकु दीदी,अति. निदेशिका ब्रह्माकुमारीज़ घाटकोपर सबज़ोन,मुम्बई ने शामिल होकर सभी का मार्गदर्शन किया। कार्यक्रम में भारतीय सिंधु सभा के अध्यक्ष कमल सजनानी सहित 300 सिंधी भाई-बहनें शामिल रहे।

मुम्बई-मुलुंड। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा ब्रह्मा बाबा के जीवन और संस्थान के इतिहास पर आधारित फिल्म 'द लाइट' की मिराज सिनेमाज़ मॉल में स्क्रीनिंग कार्यक्रम में प्रसाद भाई और श्रीमती योगिता प्रसाद, आर मॉल के प्रबंधक हार्दिक सोधा, मिराज सिनेमाज़ के प्रबंधक प्रशांत पवार, महाराष्ट्र नव निर्माण सेना के प्रवीण जी, आर्य तावड़े, वास्तु विशेषज्ञ एवं आध्यात्मिक सलाहकार डॉ. संदीप नेने तथा अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।

कामठी-महा.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा श्री हनुमान जयंती के उपलक्ष्य में भव्य शोभायात्रा निकाली गई। जिसमें व्यसन मुक्ति के प्रति सभी को जागरुकता दिलाने वाली झाँकी की प्रस्तुति दी गई। इस दौरान ब्र.कु. प्रेमलता दीदी तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें मौजूद रहे। शहर तथा आस-पास के गांवों के राजकीय, सामाजिक, शैक्षणिक, व्यापारी, चिकित्सा क्षेत्र, विद्यार्थी, आध्यात्मिक क्षेत्र के नेता, पदाधिकारी तथा गणमान्य लोगों के साथ हज़ारों लोगों ने झाँकी का अवलोकन कर ईश्वरीय संदेश प्राप्त किया।

बेंगलुरु-कुमारा पार्क(कर्नाटक)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित 'बच्चे-समृद्ध भविष्य की आशा' विषयक 7 दिवसीय ग्रीष्मकालीन शिविर में लगभग 100 छात्रों ने भाग लिया एवं खेल, शिल्प कार्य, कार्यशाला, स्मृति परीक्षण, पेंटिंग प्रतियोगिताएं तथा अन्य मूल्य आधारित गतिविधियों में भाग लेकर अपनी प्रतिभा को निखारा। सात दिवसीय कार्यक्रम के दौरान जयलक्ष्मी आनंद,संयुक्त सचिव,आरडीपीआर विभाग, आशा प्रकाश मेहता,अध्यक्ष,महिला मंडल,गांधीनगर, गीता भट्ट,प्रधानाध्यापिका,शासकीय हाई टेक अंग्रेजी और कन्नड़ उच्च प्राथमिक विद्यालय,महादेवपुरा, राजयोगिनी ब्र.कु. सरोजा दीदी,सबज़ोन प्रभारी,कुमारा पार्क, राजयोगी ब्र.कु. सुरेंद्रन,क्षेत्रीय समन्वयक,शिक्षा प्रभाग,ब्रह्माकुमारीज़, माउण्ट आबू, ब्र.कु. भुवनेश्वरी,आरटी नगर सेवाकेंद्र संचालिका, ब्र.कु. श्रीलक्ष्मी तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों सहित बच्चों के अभिभावक शामिल रहे।

दिव्य दर्शनीय स्वरूप कैसे बनें...

दिव्य दर्शनीय मूर्त बनने के तीन पुरूषार्थ

राजयोगिनी ब्र.कु. उषा बहन, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

- गतांक से आगे...

दूसरा, दिव्य दर्शनीय मूर्त बनने के लिए विशेष जो बाबा हम बच्चों को कहते हैं कि बाबा चाहता है कि हर बच्चे अपना अव्यक्त स्वरूप प्रत्यक्ष करें। जिस तरह से ब्रह्मा बाबा के लिए संदेशी ने बताया कि सम्पूर्ण बाबा को वतन में देखा कि बाबा ऊपर भी आपके जैसा ही बाबा हमने देखा। लेकिन बहुत लाइट-लाइट वाला था। तो बाबा ने कहा कि आप पूछ कर आओ कि वो कौन है? क्योंकि बाबा को भी ये रहस्य तब तक स्पष्ट नहीं था। तो जब संदेशी ने पूछा तो बताया कि वो मेरा पुरूषार्थी स्वरूप और मैं उसी का सम्पूर्ण स्वरूप हूँ। तब प्रत्यक्ष हुआ कि हरेक ब्राह्मण आत्मा का ये पुरूषार्थी स्वरूप है। लेकिन हम सबका भी सम्पूर्ण अव्यक्त लाइट का स्वरूप वतन में है। और इस पुरूषार्थी स्वरूप को उस स्वरूप में मर्ज होना है।

जितना-जितना हम अपने अन्दर में पुरूषार्थ करते हुए अव्यक्त स्वरूप में जैसे बाबा कहते हैं कि फरिश्ता स्वरूप अनुभव करो, तो फरिश्ता स्वरूप है ही लाइट स्वरूप। तो जब उसी स्वरूप में आप हर कर्म करेंगे कि मैं अव्यक्त स्वरूप हूँ तो चारों ओर लाइट ही लाइट महसूस होगी। हम भले ही साधारण कर्म कर रहे होंगे लेकिन स्थिति ऐसी होने के कारण सामने वाली आत्मा को वो लाइट का स्वरूप दर्शन होगा। वो दिव्य दर्शन, जिस तरह ब्रह्मा बाबा का दिव्य दर्शन होता था कि बाबा के स्वरूप के चारों ओर से लाइट-लाइट जैसे रेडिएट कर रहा है, लाइट जैसे फैला रहा है। तो उसके लिए अभ्यास चाहिए, जितना हो सके हम अव्यक्त स्वरूप में अपने आपको स्थित करें।

जिस तरह ब्रह्मा बाबा का दिव्य दर्शन होता था कि बाबा के स्वरूप के चारों ओर से लाइट-लाइट जैसे रेडिएट कर रहा है, लाइट जैसे फैला रहा है। तो उसके लिए अभ्यास चाहिए, जितना हो सके हम अव्यक्त स्वरूप में अपने आपको स्थित करें।

जितना साकार समय में या साकार दुनिया में अपने उस अव्यक्त स्वरूप को इमर्ज करते जायेंगे उतना अनेक आत्माओं को वो साक्षात्कार स्वतः होने लगेगा। ये दिव्य दर्शनीयमूर्त हैं। तो ये है दूसरा पुरुषार्थ।

तीसरा जैसे बाबा हमेशा हम बच्चों को कहते हैं कि अव्यक्त मुरलियों के बाद, हर संडे की अव्यक्त मुरलियों के बाद बाबा ड्रिल कराते हैं। अब एक सेकण्ड में अशरीरी हो जाओ। क्यों बाबा ये ड्रिल कराते हैं, क्योंकि अन्तिम घड़ी का जो पेपर है वो तो एक सेकण्ड का ही होता है। तो ये अभ्यास भी हो जाता है। दूसरा ये एक सेकण्ड में अशरीरीपन का अनुभव करने के लिए क्यों कहते हैं, अशरीरी होना माना बीज रूप होना। तो बीज स्वरूप में हम जब स्थित होंगे तो उस बीज का कनेक्शन सारे वृक्ष के साथ है। एक-एक पत्ते के साथ है। बाबा जो कहते हैं कि ये कल्प वृक्ष का पत्ता-पत्ता सूखने लगा है मुरझा रहा है क्योंकि उन्हें वो ताकत नहीं मिल रही है।

तो अब हम जितना अशरीरीपन का अभ्यास करते हुए अपने उस बीज स्वरूप में स्थित होंगे तो उस बीज के माध्यम से हम जैसे सारे वृक्ष के एक-एक पत्ते को सकाश देंगे, शक्ति देंगे, ताकत देंगे और वो आत्मायें सूखी हुई हैं, मुरझाई हुई हैं तो वो आत्मायें तरोताज़ा होने लगेंगी। तभी तो वो आपको अपना इष्ट समझेंगे, मानेंगे। इसलिए इस बीज स्वरूप द्वारा उस बीज रूप बाप की प्रत्यक्षता भी करनी है। और बीज स्वरूप में स्थित होकर एक-एक पत्तों के साथ कनेक्ट अपने आपको करना है और उनको अनुभव कराना है। तो ये तीसरा पुरूषार्थ है दिव्य दर्शनीय मूर्त बनने का।

पहला पुरूषार्थ देखा श्रृंगारी हुई मूर्त रहें, दूसरा पुरूषार्थ देखा कि अपने अव्यक्त स्वरूप को इमर्ज करना है, ज़्यादा से ज़्यादा उसको इमर्ज करते जाना है, और तीसरा बीज रूप या अशरीरीपन के अभ्यास द्वारा उस बीज स्वरूप में आकर हरेक पत्ते को सकाश देते जाना है। - क्रमशः

सेल्फ हेल्प

हम भी अपने को अर्जुन की अवस्था के रूप में देखें... तो समझ आयेगा

आपने ये देखा होगा कि महाभारत के एक एपिसोड में कि श्रीमद्भगवद् गीता केवल अर्जुन को सुनाई जा रही है। बाकी चारों भाई, नकुल, सहदेव, भीम, युद्धिष्ठर लड़ रहे थे। तो अकेले अर्जुन ने क्यों? क्या चारों को ज़रूरत नहीं थी। इसका अर्थ है कुछ हम सभी को ये समझना है कि बहुत मनुष्य इस दुनिया में ऐसे भी हैं जो वैसे तो धनुरधारी का मतलब वैसे सबकुछ बहुत अच्छा है। कैपेसिटी बहुत अच्छी है। माना हर चीज़ को जल्दी समझ लेते हैं। भांप लेते हैं, परख लेते हैं, पारंगत हैं बहुत सारी चीज़ों में लेकिन वो जहाँ पर निर्णय लेने की बात होती है ना वहाँ पर हार जाते हैं। मतलब उनके सामने कोई परिस्थिति आ जाये, बात आ जाये और देखते हैं कि इनके सामने अगर कोई अपने घर के लिए निर्णय लेना हो तो मुश्किल हो जाती है। यही अर्जुन को करते हुए दिखाया गया। अर्जुन युद्ध क्षेत्र में जब पहुंचे तो उन्होंने देखा कि उनके सामने उनके चाचा, मामा, काका खड़े हैं और उनकी अपनी तरफ उनके अपने बच्चे खड़े थे। तो उनको देखकर उनके अन्दर एक थॉट, एक विचार आया कि अब अगर मैं इनके दो मारता हूँ तो ये मेरे चार मारेंगे। तो ये देखकर गार्धिव छूट जाती है। तो ये क्या दर्शाता है? ये हम सबकी मानसिक स्थिति को दर्शाता है। तो हम सबकी अवस्था ही अर्जुन की अवस्था है। आज हम सभी की कार्य करने की जो क्षमता खत्म हो गई है उसका एक मात्र कारण है अटैचमेंट, मोह, और उसी मोह को दर्शाता है अर्जुन। इसीलिए उस मोह को ठिकाने लगाने के लिए, मोह से हटाने के लिए श्रीमद्भगवद् गीता, ज्ञान सुनने और सुनाने की आवश्यकता है। जब हम अपने आप को जान लेते हैं, परमात्मा को जान लेते हैं और ये जान लेते हैं कि इस दुनिया में सभी अपनी भूमिका निभा रहे हैं, थोड़े दिन के लिए हमारे साथ हैं तो धीरे-धीरे हम मोह से छूट जाते हैं और शक्तिशाली बन जाते हैं। तो क्यों न इस कदम में अपने कदम को मिलायें।

हॉन्गकॉन्ग-कॉव्लून(चाइना)। भारतीय फिल्म उद्योग के जाने-माने अभिनेता, फोटोग्राफर और वॉयस आर्टिस्ट बोमन ईरानी ने अपनी धर्मपत्नी के साथ कॉव्लून स्थित ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र का दौरा किया। उन्होंने ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान एवं हॉन्गकॉन्ग में संस्थान द्वारा हो रही ईश्वरीय सेवाओं के बारे में जानकारी प्राप्त की। साथ ही उन्होंने बाबा के कमरे में बैठकर ध्यान भी लगाया और अपना अनुभव सभी के साथ साझा किया।

फ्रेस्नो-कैलिफोर्निया। ब्र.कु. सिस्टर मैरी के फ्रेस्नो में आने पर सेंट पॉल कैथोलिक न्यूमैन सेंटर,फ्रेस्नो,सीए में 'द पॉवर ऑफ कम्पैशन इन ए चेंजिंग वर्ल्ड' विषयक पब्लिक प्रोग्राम का आयोजन किया जिसमें उन्होंने सभी को अपने अनुभवों एवं वक्तव्य से लाभान्वित किया। इस मौके पर ब्र.कु. सिस्टर वीणा, ब्र.कु. सिस्टर डोरीन, सिस्टर क्योको तथा अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।

पचोर-म.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर वीर सावरकर महाविद्यालय पचोर में आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित कर ईश्वरीय संदेश देते हुए ब्र.कु. वैशाली बहन। कार्यक्रम में थाना प्रभारी आकांक्षा शर्मा, सुषमा गोयल लायंस क्लब उड़ान अध्यक्ष आदि उपस्थित रहे।

लंडन। इंग्लैंड के विश्वविख्यात ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी में ब्रह्माकुमारीज़ के मुख्यालय पाण्डव भवन की राजयोग शिक्षिका डॉ. ब्र.कु. गीता बहन को आध्यात्मिकता के क्षेत्र में किये गये उल्लेखनीय कार्य के लिए लंडन ऑर्गनाइज़ेशन ऑफ स्किल्स डेवलपमेंट की डायरेक्टर मिसेज़ वर्ल्ड 2022 परीन सोमानी तथा ऑक्सफोर्ड के मेयर लुबाना अर्शद द्वारा '24 प्रॉमिनेंट पर्सनालिटीज़ इन द वर्ल्ड 2024' कॉफी टेबल बुक तथा ट्रॉफी देकर सम्मानित किया गया। ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी में डॉ. ब्र.कु. गीता बहन वक्तव्य देने के लिए आमंत्रित किये जाने पर उन्होंने 'एम्पॉवरिंग इनफ्लाइंस एंड सेल्फ ट्रांसफॉर्मेटिव पॉवर ऑफ राजयोग मेडिटेशन इन स्पीरिचुअल एजुकेशन फॉर ग्लोबल वेल-बीइंग इन द डिजिटाइज़्ड वर्ल्ड एंड स्ट्रेस-फ्री लिविंग' विषय पर अपना वक्तव्य दिया। इसके साथ ही उनका नाम गिनीज़ वर्ल्ड रिकॉर्ड में विश्व की सबसे मोटी पुस्तक '23 पॉज़िटिव चेंज मेकर्स' के द्वारा दर्ज़ हो गया है। तथा इंग्लैंड के विश्व प्रसिद्ध लॉर्ड्स क्रिकेट स्टेडियम में डॉ. ब्र.कु. गीता बहन को लंडन ऑर्गनाइज़ेशन ऑफ स्किल्स डेवलपमेंट ने समाज के प्रति आपके उत्कृष्ट योगदान और महत्वपूर्ण प्रभाव के लिए 'इंटरनेशनल अचीवर लोड्स एक्सीलेंस अवॉर्ड' से सम्मानित किया। साथ ही आपके काम को लंडन की 'इनसाइट सक्सेस' मैगज़ीन में भी सराहा गया।

कालिम्पोंग-प.बंगाल। क्लूनी वुमेन्स कॉलेज,कालिम्पोंग में 'द सीक्रेट ऑफ हैप्पी एंड सक्सेसफुल लाइफ' विषय पर कार्यक्रम के पश्चात् कॉलेज की प्रिंसिपल पुष्पा माइकल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. अल्का बहन।

इंदौर-गंगोत्री विहार(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ के ज्ञानदीप भवन सेवाकेंद्र में मातृ दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान सेवाकेंद्र में नियमित आने वाले भाई-बहनों द्वारा अपनी लौकिक माँ तथा अलौकिक माँ ब्रह्माकुमारी बहनों(ब्र.कु. सीमा बहन, ब्र.कु. प्रतिमा बहन एवं ब्र.कु. ललिता बहन) का सम्मान किया गया।

स्वास्थ्य

अगर दिन की शुरुआत हेल्दी नाश्ते से हो, तो दिनभर शरीर में ऊर्जा बनी रहती है। इस मामले में ओट्स से बेहतर और कुछ नहीं हो सकता। यह न सिर्फ खाने में स्वादिष्ट होता है बल्कि इसमें कई तरह के पोषक तत्व भी पाए जाते हैं। ओट्स शरीर को पोषण देने के साथ-साथ कई तरह की बीमारी से भी राहत दिला सकते हैं। फिर चाहे आपको अपना स्वास्थ्य बेहतर करना हो या फिर त्वचा और बालों में निखार लाना हो। हर मामले में ओट्स लाजवाब है। आइए देखते हैं कि ओट्स खाने के फायदे क्या-क्या हो सकते हैं...

ओट्स (जई) के हमारे शरीर के लिए फायदे...

सेहत के लिए ओट्स के फायदे

कई बीमारियों को रोकने और उनसे निजात दिलाने के लिए ओट्स का सेवन लाभदायक हो सकता है। चलिए, सबसे पहले हम ओट्स के सेहत संबंधी फायदों के बारे में बात करते हैं।

उच्च रक्तचाप

ओट्स का उपयोग उच्च रक्तचाप की समस्या को दूर करने में मददगार साबित हो सकता है। इसमें घुलनशील फाइबर होता है, जो उच्च रक्त चाप के रोगियों के सिस्टोलिक व डायस्टोलिक ब्लड प्रेशर को कम कर सकता है। इससे उच्च रक्तचाप के खतरे को दूर रखा जा सकता है।

वजन घटाने के लिए

ओट्स का सेवन आपके वजन को कम करने में सहायक हो सकता है। इस बात की पुष्टि एक साइंटिफिक रिसर्च से भी हो चुकी है। एक शोध के अनुसार, ओट्स में पाए जाने वाला बीटा ग्लूकॉन खाने को पचाने के साथ ही शरीर में ऊर्जा को बनाए रखता है, जो भूख को शांत रखता है। जिससे वजन को कम करने में मदद मिल सकती है। इसके सेवन के साथ नियमित व्यायाम का भी ध्यान रखना ज़रूरी है।

इम्युनिटी के लिए

ओट्स में बीटा ग्लूकॉन पाए जाते हैं, जो ग्लाइसेमिक प्रभाव को कम करने में और इंसुलिन के प्रभाव को सक्रिया करने में मदद कर सकते हैं। साथ ही इम्यून सिस्टम को मजबूत करने का भी काम करते हैं। ओट्स के सेवन से मैक्रोफेज और न्यूट्रोफिल(ये दोनों श्वेत रक्त कोशिकाओं के प्रकार हैं) को बढ़ावा मिलता है, जो बैक्टीरिया, वायरस और फंगस को दूर रखने के लिए जाने जाते हैं।

कब्ज के लिए ओट्स के फायदे

ठीक से पेट साफ न होने पर दिनभर स्वभाव चिड़चिड़ा रहता है। ऐसे में ओट्स का सेवन कर कब्ज की समस्या हो दूर किया जा सकता है। ओट्स में पाए जाने वाला फाइबर इस समस्या से निजात दिलाने में सहायक हो सकता है, क्योंकि यह भोजन को पचाकर मल के रूप में बाहर निकालने का काम करता है। इससे आंत को मजबूत करने में मदद मिलती है, जिससे कब्ज से राहत मिलती है।

तनाव से राहत

ओट्स खाने के फायदे में तनाव से राहत मिलने का भी ज़िक्र किया गया है। तनाव को कम करने के लिए विटामिन बी के समूह के साथ फोलेट भी फायदेमंद होते हैं। इसमें विटामिन बी 6 और बी 12 को खास वरीयता दी गई है। ओट्स में विटामिन बी समूह की अच्छी मात्रा पाई जाती है। विटामिन बी 6 और फोलेट तनाव के साथ-साथ स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी हो सकते हैं।

पाचन क्रिया के लिए

एक रिसर्च में पाया गया है कि घुलनशील फाइबर पानी को आकर्षित करता है और पाचन के दौरान जेल में बदल जाता है। इससे पाचन की प्रक्रिया धीमी हो जाती है। कुछ खाद्य आहार में घुलनशील फाइबर की मात्रा पाई जाती है, जिनमें ओट्स(जई), जौ, नट्स, मटर और फल व सब्जियां शामिल हैं। घुलनशील फाइबर हृदय रोग के जोखिम को भी कम करने में मदद कर सकता है। ओट्स में अघुलनशील फाइबर भी होता है जो पचे हुए खाद्य पदार्थ को मल के रूप में बाहर निकालने में मदद करता है।

हड्डियों के लिए

सिलिकॉन एक खनिज है, जिसे हड्डियों के निर्माण और उन्हें मजबूत करने के लिए जाना जाता है। एक शोध में पाया गया है कि ओट्स में कैल्शियम, प्रोटीन, मैग्नीशियम व सिलिकॉन की अच्छी मात्रा पाई जाती है जो हड्डियों के लिए फायदेमंद हो सकते हैं। इसलिए कह सकते हैं कि ओट्स का सेवन हड्डियों के लिए फायदेमंद होता है।

ऊर्जा बढ़ाने के लिए

ओट्स के सेवन से शरीर की ऊर्जा बढ़ाने में सहायता मिल सकती है। ओट्स में विटामिन्स, मिनरल और फाइबर मुख्य होते हैं। इसके सेवन से शरीर को लंबे समय तक थकान का अनुभव नहीं होता है।

बेंगलुरु-कुमारा पार्क सबज़ोन(कर्नाटक)। अंतर्राष्ट्रीय मातृ दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ के विश्व परिवर्तन भवन में 'माँ- मानव जाति की पहली शिक्षक' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में श्रीमती स्वर्णा,संगठन प्रभारी,मातृश्री मनोविकास केंद्र, ब्र.कु. सरोजा बहन,सबज़ोन प्रभारी,कुमारा पार्क,ब्रह्माकुमारीज़, डॉ. कामिनी कुरपाद,ऑर्थोपेडिक सर्जन, ब्र.कु. पवित्रा बहन,सेवाकेंद्र संचालिका,कम्मनहल्ली, ब्र.कु. मीनाक्षी बहन,समर्पण शिक्षिका, कुमारा पार्क, ब्र.कु. सुरेंद्रन व ब्र.कु. गीता सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।

सतना-म.प्र.। रामनवमी के उपलक्ष्य में शहर में आयोजित भव्य अलौकिक शोभायात्रा में ब्रह्माकुमारीज़ के भाई-बहनों द्वारा कलश पद यात्रा तथा पुस्तिका वितरण में विशेष सहभागिता रही। कार्यक्रम में महिला प्रमुख श्रीमती चांदनी श्रीवास्तव द्वारा ब्रह्माकुमारीज़ कृष्णा नगर सेवाकेंद्र की संचालिका ब्र.कु. रानी दीदी का माल्यार्पण कर स्वागत किया गया। ब्र.कु. रानी दीदी द्वारा शोभा यात्रा के प्रारंभ से पूर्व चैतन्य श्री राम जी की आरती की गई। इस मौके पर विभिन्न धर्म संस्थाओं से संत जन उपस्थित रहे।

मुम्बई-गामदेवी। ब्रह्माकुमारीज़ के स्थानीय सेवाकेंद्र से ब्र.कु. निहा बहन, दिल्ली से ब्र.कु. फलक बहन एवं ब्र.कु. चेतन भाई ने मुम्बई में दाऊदी बोहरा कम्यूनिटी सेंटर,मस्जिद में हज़ारों बोहरा(मुस्लिम) भाई-बहनों की उपस्थिति में सैयदना साहिब डॉक्टर मुफद्दल सैफुद्दीन, शेख अबेदली, पीआरओ दाऊदी बोहरा समुदाय,ग्लोबली से मुलाकात की व उन्हें ईश्वरीय संदेश देकर संस्थान के मुख्यालय माउण्ट आबू आने का निमंत्रण दिया।

जबलपुर-नेपियर टाउन(म.प्र.) ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा ब्रह्मा बाबा के जीवन और संस्थान के इतिहास पर आधारित फिल्म 'द लाइट' की समदड़िया मॉल के सिनेमाघर में स्क्रीनिंग पर दीप प्रज्वलित करते हुए महापौर जगत बहादुर सिंह अन्नू, राजयोगिनी ब्र.कु. भावना दीदी, डॉ. श्याम रावत,कैंसर रोग विशेषज्ञ, डॉ. शिव पांडे, डॉ. लखन वैश्य, अभय जैन, राजयोगिनी ब्र.कु. वर्षा दीदी, ब्र.कु. वीरेन्द्र भाई, ब्र.कु. योगेश भाई।

भोपाल-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ के ब्लेसिंग हाउस सेवाकेंद्र एवं भोपाल मेनोपॉज़ सोसायटी द्वारा ब्रह्माकुमारीज़ मेडिटेशन सेंटर होशंगाबाद रोड पर जागरुकता एवं स्वास्थ्य जाँच शिविर का आयोजन किया गया तथा ब्रह्माकुमारीज़ के मेडिकल विंग द्वारा ब्लेसिंग हाउस सेवाकेंद्र पर मुफ्त चिकित्सा शिविर का आयोजन हुआ। इस मेडिकल जाँच शिविर में स्ट्रेस टेस्ट, स्पीरिचुअल एग्ज़िबिशन, मेडिटेशन आदि के साथ-साथ विभिन्न रोगों के विशेषज्ञों ने अपनी सेवाएं प्रदान की। डॉ. सुषमा निगम,एनीमिया और पोषण, डॉ. श्रद्धा अग्रवाल,मासिक धर्म स्वच्छता और मासिक धर्म कप, डॉ. शशि श्रीवास्तव,ऑस्टियोपोरोसिस, डॉ. श्रुति शाह,गर्भाशय कैंसर जाँच और टीका, डॉ. हेमलता मंडलोई,पीसीओएस, डॉ. कीर्ति जाजू श्रीवास्तव,दांतों की स्वच्छता, डॉ. दरवेश मथारिया,पीठ दर्द और कंधे का दर्द, डॉ. ध्रुव मिश्रा,गर्मियों में होने वाली आम त्वचा की समस्या, डॉ. नेहा गुप्ता,स्तन कैंसर, डॉ. आशीष गुप्ता,क्रोनिक पीठ दर्द, सेवाकेंद्र संचालिका डॉ. ब्र.कु. रीना दीदी, डॉ. ब्र.कु. रावेंद्र भाई, ब्र.कु. राहुल भाई, ब्र.कु. मंजू दीदी, ब्र.कु. पिंकी दीदी, ब्र.कु. कुंती दीदी, ब्र.कु. द्वारिका बहन, ब्र.कु. सतीश, ब्र.कु. राम, ब्र.कु. गौतम आदि शामिल रहे। शिविर में करीब 500 लोगों ने अपनी स्वास्थ्य जाँच कराई।

बिलासपुर-राजकिशोर नगर(छ.ग.)। ब्रह्माकुमारीज़ के शिव अनुराग भवन सेवाकेंद्र में आयोजित 15 दिवसीय बाल संस्कार शिविर 'उड़ान' में ब्र.कु. गायत्री बहन, ब्र.कु. प्रीति बहन, गौरी बहन, डेंटिस्ट डॉ. सुशांत कसेर व डॉ. रानी दीपाली गंगोत्री ने बच्चों को आध्यात्मिक, नैतिक, मानसिक व शारीरिक से जागरुक करते हुए उनका मार्गदर्शन किया। इस दौरान बच्चों के लिए विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन हुआ एवं उन्हें विभिन्न एक्टिविटीज़ भी कराई गई।

नकारात्मकता से बचाने का कार्य करता... राजयोग

ब्र.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

परमात्मा की शक्ति को अपने अंदर भरो, उस आत्मा को भेजो और अपने हिसाब-किताब को हमेशा के लिए खत्म कर लो।

दूसरों को दोष देना आसान है। अपनी ज़िंदगी में आने वाली परेशानियों का दोष भी दूसरों के सिर पर मढ़ा जा सकता है। लेकिन क्या आप सकारात्मकता का प्रसार कर सकते हैं? बाग में खुशबू फैलाने के लिए आपको फूल बनना पड़ेगा। लेकिन फूल बनने की यात्रा आसान नहीं है। ध्यान के ज़रिए इसका अभ्यास करना पड़ेगा और अमल में लाना होगा।

संस्कारों पर ज़ोर देना क्यों ज़रूरी है? मैं अक्सर अपने कार्यक्रमों में, लेखों के ज़रिए संस्कारों की बात करती हूँ। क्योंकि यह एक दिन की बात नहीं है। संस्कार हमारी हर सांस से जुड़े हैं। इसे रोज़ अमल में लाना पड़ेगा। अब एक उदाहरण देखते हैं। एक संस्कार यह होता है कि किसी ने मुझे सबके सामने इतनी बड़ी बात कह दी, अब मैं यह बात कभी नहीं भूलूंगा। दूसरा संस्कार होता है, जिसमें हम अपने बच्चों से कहते हैं कि मेरे जाने के बाद भी उनको कभी माफ मत करना। और अब आता है तीसरा संस्कार, जो कहता है कि गलत करना उनका कर्म था, मेरा कर्म है क्षमा करना। माफ किया, फुलस्टॉप लगाया और अपने मन को क्लीन कर लिया। आप ही बताइए क्या बेहतर है। हमें अपने कर्मों और संस्कारों पर ध्यान केंद्रित करना है। प्रतिदिन, हर क्षण। इसके लिए ऊर्जा की रूकावटों को ध्यान यानी मेडिटेशन के माध्यम से खत्म करना है। जैसे एक लेजर बीम होती है, जो अवरोधों को हटा देती है। एक लेजर ऑपरेशन के ज़रिए बीमारी ठीक कर देती है। उसी तरह परमात्मा की शक्ति को अपने अंदर भरो, उस आत्मा को भेजो और अपने हिसाब-किताब को खत्म करो। अगर हमने इसका मात्र 15 दिन भी अभ्यास कर लिया तो थोड़े दिनों के बाद आपको उनका व्यवहार बदला हुआ मिलेगा। ये सौ प्रतिशत निश्चित है। ये सिर्फ थ्योरी नहीं है इसे लाखों लोगों ने आजमाकर देखा है। आप भी करके देखें। जब कोई हमारे साथ कुछ गलत करता है तो यह गलत कर्म उनका है। फिर उसके बाद हम सोचते रहते हैं कि उन्होंने ऐसा क्यों किया, उनको ऐसा नहीं करना चाहिए था। उन्होंने निगेटिव किया, हम दुःखी हुए, परेशान हुए तो हमने भी नकारात्मक प्रतिक्रिया दी। उन्होंने नकारात्मक कर्म किया, हमने भी नकारात्मक सोचा, ऐसे में हमारी नकारात्मक सोच की ऊर्जा कहां गई? उन्हीं के पास गई ना, जो पहले से ही हमारे प्रति नकारात्मक थे। ऐसे में नकारात्मकता का स्तर बढ़ जाता है। अब आपको व्यवहार बदलना है। उन्होंने हमारे साथ गलत किया, लेकिन हमने 15-20 दिन हर रोज़ सोने से पहले उनको दुआएं दी। अपनी शुद्धतम ऊर्जा उनकी तरफ भेजी। अगर मेरी नकारात्मकता उनकी नकारात्मकता बढ़ा सकती है तो क्या मेरी सकारात्मक ऊर्जा, उन्हें पॉजिटिव नहीं कर सकती है! आप सोचिए कि कौन-सा वाला विकल्प चुनना है।

आप सिर्फ एक संकल्प करें कि परमात्मा की शक्ति मुझ पर और मुझसे होती हुई हर उस व्यक्ति की तरफ जा रही है जो मेरे संपर्क में है। मेरे परिवार के लोग, मेरे दोस्त, मेरे रिश्तेदार, मेरे सहकर्मी, मेरे पड़ोसी, मेरी तरफ से हर आत्मा के प्रति सिर्फ और सिर्फ दुआएं...दुआएं... शुभभावना। मेरी तरफ से सिर्फ प्यार और सम्मान। अब इसको भी रोज़ करना है। रोज़ सुबह दिन की शुरूआत इससे करनी चाहिए। ताकि जिनके साथ हम जुड़ने वाले हैं, जिनके साथ हम मिलने वाले हैं, बात करने वाले हैं, उनके साथ सकारात्मकता का रिश्ता कायम हो। आप इस बात पर ध्यान दीजिए कि हम सोचकर कोई गलत कदम नहीं उठाते। लेकिन ज़रा-सा गुस्सा आया, ज़रा-सी बात बुरी लगी और हमारे मन-वचन-कर्म में नकारात्मकता आ जाती है। हम कुछ ऐसा बोल देते हैं, कुछ ऐसा सोच लेते हैं, कभी-कभी दूसरों की निंदा भी कर देते हैं। ये ऐसे क्यों हैं? यह भी एक गलत कर्म है। और अगर दूसरा कह रहा है कि फलां व्यक्ति ऐसे क्यों है और उनको सुनने के बाद हमने सिर्फ हां में सिर हिला दिया, तो वो भी एक गलत कर्म है। क्योंकि हमने उनके गलत का समर्थन किया। वो भी हमारा गलत कर्म है।

अभी तक हम भगवान से कहते थे कि हे! भगवान, दुनिया को शांति दो। लेकिन हमें ईश्वर से मांगना नहीं है। शांति की किरणें लेकर सबको देनी है! भगवान हमारे पालक हैं। हमारा अधिकार है उनकी हर चीज़ पर। हम भगवान के बच्चे हैं। उनकी शक्तियों को लो और सृष्टि की हर आत्मा को दो। इससे बड़ा कर्म हो नहीं सकता है। ये करने से आपके कर्मों की ऊर्जा इतनी ऊपर उठ जाती है कि छोटी-छोटी बातों में नीचे आना मुश्किल हो जाएगा, छोटा सोचना मुश्किल हो जायेगा।

शांतिवन। सिक्किम के माननीय मुख्यमंत्री प्रेम सिंह तमांग अपने दो दिवसीय पारिवारिक दौरे पर ब्रह्माकुमारीज़ के मुख्यालय शांतिवन पहुंचे। मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी से मुलाकात कर आशीर्वाद लेने के पश्चात् वे दादी कॉटेज में संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. मुन्नी दीदी के साथ आध्यात्मिक ज्ञानचर्चा करते हुए।

दापोली-रत्नागिरी(महा.)। दापोली स्थित टेटवली(श्रीरामपुर) में श्रीराम संस्कार केंद्र द्वारा श्रीराम मंदिर के भव्य उद्घाटन समारोह में विशेष अतिथि के रूप में आमंत्रित किये जाने पर शामिल हुए ब्रह्माकुमारीज़ के जगदम्बा भवन,पुणे सेवाकेंद्र से राजयोगी ब्र.कु. दशरथ भाई। कार्यक्रम में पद्मश्री कर्मवीर दादा इदाते,सदस्य,नीति आयोग उपसमिति,भारत सरकार, प.पू. कनीफनाथ महाराज,श्रीक्षेत्र नानिजधाम, शिक्षणाचार्य बिपिन दादा पाटने सहित शहर के अनेक गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

नौगांव-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र पर बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए आयोजित पाँच दिवसीय समर कैंप 'आओ बनाएं चमकती दुनिया' का आयोजन छतरपुर सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. शैलजा बहन के मार्गदर्शन में किया गया। कार्यक्रम के शुभारंभ में नौगांव रानी साहब माया सरवाणी, जेलर अरविंद खरे, डॉ. अनुराधा चौहान, समाजसेवी भावना पाठक, स्कूल प्रिंसिपल एवं समाजसेवी साधना पांडे, प्रतिष्ठित व्यापारी दिनेश भट्ट, ब्र.कु. रीना बहन, चंदला सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. भारती बहन, ब्र.कु. मोहिनी बहन, ब्र.कु. छत्रसाल भाई तथा अन्य भाई-बहनों सहित प्रतिभागी बच्चे शामिल रहे।

खजुराहो-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा होली पर्व के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में नैना सोशल फाउण्डेशन की अध्यक्षा,भाजपा नेत्री एवं करनी सेना अध्यक्षा होटल नारायण पैलेस की ओनर मयंका गौतम, क्षत्राणी संगठन अध्यक्षा किरण चंदेल, अरिहंत महिला मंडल एवं स्वर्ण उदय महिला परिषद अध्यक्षा शिल्पी जैन, डॉ. कविता राजे, सीआईएसएफ डायरेक्टर उर्वशी जी, सीआईएसएफ डायरेक्टर ईशाफा जी, नौगांव रानी साहब होटल बुंदेला ओनर माया सर्वानी, किडजी स्कूल प्रिंसिपल नमिता जी, वीणा खरे, रश्मि बघेल, कविता अवस्थी, रचना सोनी, पूनम अग्रवाल, नौगांव सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. नंदा बहन, ब्र.कु. विद्या बहन सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।

आबू रोड-संगम भवन। ब्रह्माकुमारीज़ के बिज़नेस एंड इंडस्ट्री विंग द्वारा 'तनाव घटाओ व्यापार बढ़ाओ' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं शांतिवन से राजयोगिनी ब्र.कु. रुक्मणि दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. गीता दीदी, ब्र.कु. सुधीर भाई, ब्र.कु. राज सिंह भाई तथा ब्र.कु. देव भाई।

राजनांदगांव-लालबाग(छ.ग.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा भारत तिब्बत सीमा पुलिस बल के जवानों के लिए 'खुशियों का पासवर्ड' विषय पर आयोजित कार्यशाला में ब्र.कु. प्रभा बहन, ब्र.कु. झालम भाई, ओमप्रकाश यादव,उप महानिरीक्षक आईटीबीपी, सहायक सेनानी एवं तनाव परामर्शदाता विजय कुमार, ब्र.कु. टोमीन बहन तथा आईटीबीपी के जवान शामिल रहे।

FOR ONLINE TRANSFER

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

संपर्क- M- 9414006096, 9414154344, 9414182088

Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक - 240 रूपये, तीन वर्ष - 720 रूपये, आजीवन - 6000 रूपये

Website: www.omshantimedia.org

परमात्म ऊर्जा

यह लक्ष्य ज़रूर रखना है - अपने चरित्र द्वारा, चलन द्वारा, वाणी द्वारा, वृत्ति द्वारा, वायुमण्डल द्वारा, सभी प्रकार के साधनों से बाप के प्रैक्टिकल पार्ट की प्रत्यक्षता अवतरण भूमि पर तो प्रत्यक्ष मिलनी चाहिए। सिर्फ स्नेह, स्वच्छता की प्रशंसा तो कहाँ भी कर सकते हैं, छोटे-छोटे स्थानों में भी प्रभाव पड़ सकता है लेकिन कर्म भूमि, चरित्र भूमि द्वारा भूमि में आने की विशेषता होनी चाहिए। जैसे कोई को घेराव डालकर के चारों ओर उसको अपने तरफ आकर्षित करने लिए करते हैं। तो बाप के साथ स्नेह में भी समीप लाने की प्वाइंट्स का घेराव डालो। इसके लिए विशेष इस भूमि पर सम्पर्क में लाने वालों को सम्बन्ध में समीप लाना चाहिए। जो सम्पर्क में आने वाले हैं वही सम्बन्ध में समीप आ सकते हैं।

चारों ओर यही आवाज़ कानों में गूंजता रहे, चारों ओर यही वायुमण्डल उन्हों को भले देता रहे, इसके लिए तीन बातों की आवश्यकता है। अब तक जो हुआ वह तो कहेंगे ठीक हुआ। अच्छा तो सभी होता है, लेकिन अब की स्टेज प्रमाण अब होना चाहिए अच्छे ते अच्छा। जबकि चैलेन्ज करते हो- 4 वर्ष में विनाश की ज्वाला प्रत्यक्ष हो जाएगी; तो स्थापना में भी ज़रूर बाप की प्रत्यक्षता होगी तब तो कार्य होगा ना। अच्छा। कमाल यह है जो विस्तार द्वारा बीज को प्रगट करें। विस्तार में बीज को गुप्त कर देते हैं। अब तो वृक्ष की अन्तिम स्टेज है ना। मध्य में गुप्त होता है। अन्त तक गुप्त नहीं रह सकता। अति विस्तार के बाद आखरीन बीज ही प्रत्यक्ष होता है ना। मनुष्य आत्माओं की यह नेचर होती है जो वैराइटी में आकर्षित अधिक होते हैं, लेकिन आप लोग किसलिए निमित्त हो? सभी आत्माओं को वैराइटी व विस्तार के आकर्षण से अटेन्शन निकालकर बीज तरफ आकर्षित करना।

कथा सरिता

जो जितना ऊंच वो उतना नम्र...

महाराजा विक्रमादित्य प्रायः अपने देश की आंतरिक दशा जानने के लिए वेश बदलकर पैदल घूमने जाया करते थे। एक दिन घूमते-घूमते एक नगर में पहुंचे। वहाँ का रास्ता उन्हें मालूम नहीं था। राजा रास्ता पूछने के लिए किसी व्यक्ति की तलाश में आगे बढ़े।

आगे उन्हें एक हवलदार सरकारी वर्दी पहने हुए दिखा। राजा ने उसके पास जाकर पूछा- "महाशय अमुक स्थान जाने का रास्ता क्या है, कृपया बताइए?" हवलदार ने अकड़ कर कहा - "मूर्ख तू देखता नहीं, मैं हाकिम हूँ, मेरा काम रास्ता बताना नहीं है, चल हट किसी दूसरे से पूछ।"

राजा ने नम्रता से पूछा, महोदय! यदि सरकारी आदमी भी किसी यात्री को रास्ता बता दे, तो कोई हर्ज तो नहीं है? खैर मैं किसी दूसरे से पूछ लूंगा। पर इतना तो बता दीजिए कि आप किस पद पर काम करते हैं? हवलदार ने भोंहे चढ़ाते हुए कहा- अंधा है! मेरी वर्दी को देखकर पहचानता नहीं कि मैं कौन हूँ?

राजा ने कहा- शायद आप पुलिस के सिपाही हैं। उसने कहा नहीं, उससे ऊंचा। तब क्या नायक हैं? नहीं, उससे भी ऊंचा। अच्छा तो आप हवलदार हैं? हवलदार ने कहा, अब तू जान गया कि मैं कौन हूँ। पर यह तो बता इतनी पूछताछ करने का तेरा क्या मतलब और तू कौन है?

राजा ने कहा - मैं भी सरकारी आदमी हूँ। सिपाही की ऐंठ कुछ कम हुई।

उसने पूछा, क्या तुम नायक हो? राजा ने कहा नहीं, उससे ऊंचा। तब क्या आप हवलदार हैं, नहीं, उससे भी ऊंचा। तो क्या दरोगा हैं? उससे भी ऊंचा। हवलदार ने कहा, तो क्या आप कप्तान हैं?

राजा ने कहा, नहीं उससे भी ऊंचा। सूबेदार जी हैं? नहीं, उससे भी ऊंचा। अब तो हवलदार घबराने लगा, उसने पूछा - तब आप मंत्री जी हैं। राजा ने कहा, भाई! एक सीढ़ी और बाकी रह गई है। सिपाही ने गौर से देखा, तो सादी पोशाक में महाराजा विक्रमादित्य सामने खड़े हैं। हवलदार के होश उड़ गये, वह गिड़गिड़ाता हुआ राजा के पांव पर गिर पड़ा और बड़ी दीनता से अपने अपराध की माफी मांगने लगा। राजा ने कहा- "माफी मांगने की कोई बात नहीं है मैं जानता हूँ कि जो जितने नीचे हैं वह उतने ही अकड़ते हैं। जब तुम बड़े बनोगे तो मेरी तरह तुम भी नम्रता का बर्ताव सीखोगे। जो जितना ही ऊंचा है, वह उतना ही सहनशील एवं नम्र होता है और जो जितना नीच वह उतना ही ऐंठा रहता है।"

रीवा-झिरिया(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा विश्व एथलेटिक्स दिवस बड़े ही धूमधाम से एपीएस स्टेडियम में मनाया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में मुख्य कार्यपालन अधिकारी सहायक कलेक्टर आईएएस सौरभ सोनवणे शामिल हुए। इस दौरान एमपीसीए अंडर 22 के पूर्व सिलेक्टर शकील खान, डॉ. बृजेश सिंह, एमपीईबी अभिषेक शुक्ला राजपूत, राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, ब्र.कु. प्रकाश, ब्र.कु. सुभाष व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों सहित सैकड़ों की संख्या में रीवा जिले के खिलाड़ी एथलीट एवं उनके अभिभावक मौजूद रहे।

धडगांव-महा.। शिव मंदिर के मुख्य पुजारी श्री राजा महाराज जी के साथ ज्ञानचर्चा के पश्चात् उन्हें ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. सरिता बहन।

व्यारा-गुज.। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र पर बच्चों के लिए आयोजित समर कैम्प के दौरान समूह चित्र में बच्चों के साथ ब्र.कु. अरुणा, ब्र.कु. दीपा, ब्र.कु. सीमा, ब्र.कु. सारंग, ब्र.कु. रेखा तथा अन्य।

दापोली-रत्नागिरी(महा.)। दापोली कृषि विद्यापीठ द्वारा 'प्रशासन तथा कृषि में राजयोग का महत्व' विषय पर आयोजित कार्यक्रम को पुणे स्थित ब्रह्माकुमारीज़ जगदम्बा भवन सेवाकेंद्र से आये राजयोगी ब्र.कु. दशरथ भाई ने सम्बोधित किया। कार्यक्रम में दापोली कृषि विद्यापीठ के कुलगुरु डॉ. संजय भावे, कुलसचिव डॉ. प्रदीप हळदवनेकर, डॉ. प्रशांत बोडके,शिक्षण संचालक, डॉ. पी.ई. शिंनगारे,संशोधन संचालक, सौ. अपर्णा जोईस,नियंत्रक, डॉ. पराग हळदणकर आदि शामिल रहे। विद्यापीठ के लगभग 70 प्रशासक इस कार्यक्रम से लाभान्वित हुए।

अब्रामा-वलसाड(गुज.)। 'बॉडी एंड माइंड-फिट एंड फाइन' विषय पर दो दिवसीय स्वास्थ्य शिविर का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए योगाचार्य दुष्यंत मोदी, योगाचार्य नयना मोदी, तनुजा बहन,अध्यक्ष,पतंजलि महिला योग समिति गुज., हरसुखलाल एच. पानखानिया,अध्यक्ष,गायत्री प्रज्ञा परिवार संगठन ट्रस्ट, प्रीति पांडे,दक्षिण क्षेत्र समन्वयक,गुजरात राज्य योग बोर्ड, निलेश कोशिया,जिला समन्वयक,गुजरात राज्य योग बोर्ड, रोहित भाई,प्रबंधक,हार्टफुलनेस सेंटर,जुजवा, ब्र.कु. संगीता बहन व अन्य।

पन्ना-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ उपसेवाकेंद्र पर रामनवमी के अवसर पर आयोजित चैतन्य श्रीराम-श्रीसीता की झाँकी की आरती करते हुए उपसेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. सीता बहन तथा अन्य।

रायपुर-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज़ के शिक्षाविद सेवा प्रभाग द्वारा बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए विश्व शांति भवन चौबे कॉलोनी में आयोजित समर कैम्प प्रेरणा में 'मन का मालिक बनें' विषय पर ब्र.कु. अंशु बहन ने बच्चों को उपयोगी टिप्स देते हुए उनका मार्गदर्शन किया।

छोटी-छोटी आदतें...लेकिन परिणाम...!

हमारे व्यवहार या कर्म-व्यापार में कुछ बातें ऐसी होती हैं जिन्हें हम 'छोटी-छोटी' बातें कहकर चला देते हैं। हम इन्हें सुधारने पर ध्यान ही नहीं देते। क्योंकि उनके महत्व का हमें एहसास(रियलाइज़ेशन) ही नहीं होता। किसी भी आदत के कारणों या परिणामों की गंभीरता जाने बिना तो हम उसे ठीक करने का दृढ़ संकल्प करते ही नहीं और दृढ़ संकल्प न करने से वो आदत ठीक नहीं हो पाती। परंतु हमें सोचना चाहिए कि जिन्हें हम छोटी-सी आदत कहते हैं, वो वास्तव में छोटी नहीं होती, वो केवल ऊपर-ऊपर से या बाहर से ही छोटी दिखाई देती है। उसके नीचे या भीतर तो कई अन्य त्याज्य(छोड़ने योग्य) आदतें छिपी होती हैं। जैसे हमें बताया जाता है कि ग्लेशियर(बर्फ की चट्टान) जल से ऊपर थोड़ा ही दिखाई देता है परंतु नदी या 'हिम-नदी' में उसका पहाड़ जितना भाग तो अपने ही भार के कारण छिपा रहता है। वैसे ही 'छोटी-सी आदतें' भी व्यवहार में छोटी दिखाई देती हैं, इनके भीतर या नीचे तो पहाड़ जितना विशाल रूप छिपा रहता है।

कैंसर रोग के बारे में भी यही बताया जाता है कि ऊपर तो छोटा-सा दाना ही दिखाई देता है, परंतु उसके नीचे शरीर के अंदर उसकी जड़ें बहुत दूर-दूर तक फैली होती हैं। मनुष्य छोटा-सा दाना देखकर सचेत नहीं होता और परिणाम ये होता है कि एक दिन वो सारे मनुष्य को ही दबोच लेता है। वह 'दाना', 'दाना' नहीं रहता बल्कि सारे शरीर को ही अपने लपेटे में लेकर उसे विषैला, निकम्मा और पीड़ाजनक बना देता है।

उदाहरण के तौर पर देर करने की आदत को ही ले लीजिए, यदि किसी व्यक्ति को पाँच-सौ व्यक्तियों के सामने भाषण करना हो अथवा सौ-दो सौ व्यक्तियों के सामने भाषण करना हो और वहां देर से पहुंचे तो उसके इस अलबेलेपन के परिणामस्वरूप सैकड़ों लोगों का समय व्यर्थ जायेगा। वे उसी के ही इंतज़ार में बैठे रहेंगे। हो सकता है कि उनका मन भी उद्विग्न(परेशान) हो उठेगा कि वक्ता क्यों नहीं आया और कि ये ठीक आदत नहीं है। अतः उनका समय व्यर्थ करने के अतिरिक्त उनकी मनोस्थिति को भी बिगाड़ने के निमित्त बनना एक बड़ी भूल है।

यदि ऐसी भूल करने वाला क्षमा नहीं मांगता तो एक से अधिक भूल करता है। यदि ऐसी भूल करने वाला क्षमा मांगता है तब एक तो वो लोगों के ध्यान को और अधिक अपने दुर्गुण और परेशानी की ओर आकर्षित करके उनका और समय नष्ट करता है। और यदि क्षमा मांगते हुए भी उसके मन में प्रायश्चित नहीं है या भूल का गहरा एहसास नहीं है तो और अधिक भूल करता है। और यदि सचमुच में प्रायश्चित भाव है तो अपनी स्थिति को भी असंतुष्टता की स्थिति पर उसे लाना पड़ता है। फिर उसके बाद भी यदि वह देर से पहुंचने की आदत बनाये रखता है, फिर तो आप सोच ही सकते हैं कि लोग भी उसके विषय में क्या सोचेंगे! और वह भी अपने बारे में क्या सोचेगा!

जब रेलगाड़ी देर से पहुंचती है तो कितने लोगों को हानि होती है। उन्हें सम्बंधित गाड़ी लेनी होती है, उनकी वह गाड़ी छूट जाती है और दूसरी गाड़ी में उनका स्लीपर बर्थ आरक्षित नहीं होता तो फिर सारा दिन स्टेशन पर बैठना या किसी होटल में धक्का खाना पड़ता है। खर्च भी होता, समय भी व्यर्थ होता, आगे जहाँ पहुंचना हो वहां नहीं पहुंच पाते। कार्य में विघ्न उत्पन्न होता है। हरेक यात्री की अपनी समस्या होती है। और गाड़ी देर से पहुंचने के कारण उन्हें न जाने क्या-क्या परेशानी होती है और उनके मन पर क्या बीतती है!

यदि अस्पताल में डॉक्टर किसी ऐसे रोगी की ओर ध्यान देने में देर करे जिसका खून बह रहा हो या जिसे हृदय पीड़ा हो रही हो या जो चोट के कारण अत्यंत दर्द की स्थिति में हो तो क्या परिणाम होगा? रोगी या घायल व्यक्ति के जीवन का प्रश्न होता है। ऑक्सीज़न का सिलेंडर दो मिनट देर से आने पर रोगी की मृत्यु हो सकती है। सोचिए, देर कितनी खतरनाक है! इसकी गंभीरता हमें कोरोना काल में भी देखने को मिली, याद है ना।

किसी ऐसे व्यक्ति से पूछकर देखिए, जिसके मकान को कभी आग लगी थी। और बार-बार फोन करने पर अग्निशामक दस्ता(फायर ब्रिगेड) केवल पाँच ही मिनट देर से पहुंचा था, परंतु इतने में ही अग्नि काबू से बाहर हो गई थी और लाखों रुपये का नुकसान, उसमें पड़ी नकदी, कीमती फर्नीचर, ज़रूरी कागज़ और अन्य सैकड़ों उपयोगी वस्तुएं जिन्हें जीवन भर की कमाई से ही नहीं बल्कि बुजुर्गों से प्राप्त जायदाद आदि तथा सहायता में जुटाया था, सब भष्मसात हो गया। उस व्यक्ति के मन में पाँच मिनट का कितना मूल्य होगा!

इसी तरह संसार में कितनी ही लड़ाइयां इसलिए हारी गई क्योंकि फौज के पहुंचने में थोड़ी देरी हो गई और शत्रु की फौज कुछ समय पहले ही पहुंच गई। अतः हमें समझना चाहिए कि कुछ मिनट की देर कोई छोटी-सी बात नहीं है। मनुष्य का जीवन ही छोटा-सा है। यदि उसमें कुछ-कुछ मिनट कुतर-कुतर कर निकलते जाएं तो बाकी रह ही कितना समय जायेगा! बातें छोटी-सी लेकिन परिणाम कितना घातक! आप ही बताइये, ऐसी आदतें बदलनी चाहिए ना!

शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज़ की पूर्व अति. मुख्य प्रशासिका ईशु दादी के तृतीय पुण्य स्मृति दिवस को शुभ भावना दिवस के रूप में मनाया गया। मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी सहित संस्थान के सभी वरिष्ठ बहनों एवं भाइयों ने पुष्पांजलि अर्पित की। इस मौके पर कॉन्फ्रेन्स हॉल में आयोजित कार्यक्रम में संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुदेश दीदी, संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. शशि दीदी, मीडिया निदेशक ब्र.कु. करुणा भाई, वैज्ञानिक एवं अभियंता प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. मोहन सिंघल भाई, ग्लोबल हॉस्पिटल के निदेशक डॉ. प्रताप मिड्ढा, ब्र.कु. कविता बहन, ब्र.कु. रुक्मिणि दीदी, ब्र.कु. डॉ. सविता दीदी तथा ब्र.कु. हंसा दीदी ने ईशु दादी के साथ के अपने अनुभव साझा किए।

रायपुर-छ.ग.। विधानसभा मार्ग स्थित ब्रह्माकुमारीज़ के शान्ति सरोवर रिट्रीट सेंटर में बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए आयोजित समर कैम्प में 'जीवन में नैतिकता' विषय पर प्रतिभागी बच्चों का मार्गदर्शन करते हुए रायपुर संचालिका ब्र.कु. सविता दीदी।

अलीराजपुर-म.प्र.। विश्व मातृ दिवस पर सेवाकेंद्र में आयोजित कार्यक्रम में कवयित्री एवं समाजसेवी संध्या पांडे को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. माधुरी बहन। साथ हैं ब्र.कु. नारायण भाई, डॉ. नीलम बहन तथा अन्य।

रतलाम-पत्रकार कॉलोनी(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 88वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर गढ़कैलाश स्थित शिवमंदिर के निकट आयोजित 'होलोग्राफिक ज्योतिर्लिंग प्रदर्शनी' का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए कलेक्टर भास्कर लक्षाकार, डीआईजी मनोज सिंह, पूर्व सहकारी बैंक अध्यक्ष अशोक जैन, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. सविता दीदी, ब्र.कु. आरती दीदी तथा अन्य अधिकारीगण।

राजगढ़-म.प्र.। ग्राम बागोरी में समस्त ग्राम वासियों के सहयोग से ब्र.कु. सुरेखा दीदी द्वारा कराए जाने वाले सप्त दिवसीय श्रीमद् भगवत गीता का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए ग्राम पंचायत बागोरी के सरपंच श्रीनाथ दांगी, पूर्व सरपंच श्याम सुंदर मंडलोई, शिक्षक बद्रीलाल दांगी, राधेश्याम दांगी, बिजली विभाग के सुपरवाइज़र रामेश्वर दांगी, ब्र.कु. लक्ष्मी बहन तथा अन्य।

भाटापारा-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र में आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए एसडीएम नितिन तिवारी, ब्र.कु. मंजू बहन, ब्र.कु. प्रभा बहन तथा अन्य।

जबलपुर-कटंगा कॉलोनी(म.प्र.)। त्रिमूर्ति शिव जयंती एवं अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर आयोजित शोभा यात्रा के शुभारंभ अवसर पर उपस्थित हैं महामंडलेश्वर स्वामी अखिलेश्वरानंद गिरी जी महाराज, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. विमला दीदी तथा अन्य भाई-बहनें।

नरसिंहपुर-म.प्र.। विश्व स्वास्थ्य दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ के दिव्य संस्कार भवन में आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए ब्र.कु. प्रीति बहन, ब्र.कु. वंदना बहन, डॉ. शुभ लक्ष्मी सिंघई जिला अस्पताल नरसिंहपुर, न्यूट्रिशनिस्ट राजेश नेमा तथा स्टाफ नर्स श्रीमती रानू बैरागी। इस अवसर पर अनेक भाई-बहनों का निःशुल्क बीपी एवं शुगर का परीक्षण किया गया तथा स्वास्थ्य सम्बंधित उचित सलाह दी गई।

पाटन-गुज.। नवनियुक्त वाइस चांसलर प्रो. किशोर कुमार छगनलाल पोरिआ को शुभकामनाएं देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. नीलम दीदी, ब्र.कु. नीता बहन, ब्र.कु. निधि बहन तथा डॉ. नेहा पटेल। साथ ही इस मौके पर वाइस चांसलर को ब्रह्माकुमारीज़ के शिक्षा प्रभाग की सेवाओं से अवगत कराया गया तथा यूनिवर्सिटी में थॉट लैब की सेवा शुरु किये जाने लिए बात की गई।

समाज का अस्तित्व हमसे

हम हमेशा देखते हैं कि दूसरे हमसे अच्छे हैं। लेकिन हम भूल जाते हैं कि उनके लिए हम भी दूसरे हैं। इसका अर्थ ये हुआ कि हम सभी को किसी और को देखकर अपने वजूद का आंकड़ा लगाना या वजूद को तोलना बुद्धिमानी नहीं है। क्योंकि ये पूरा विश्व एक ग्लोबल चेतना या कॉन्शियसनेस के आधार से चलता है और उसकी एक यूनिट हम हैं जो सबसे छोटी इकाई है। इसका मतलब ये हुआ कि हर कोई अपने आप में महत्त्वपूर्ण है। क्योंकि हर एक इकाई जो खुद के बारे में सोच रही है, बोल रही है, कर रही है वो ग्लोबल कॉन्शियसनेस में प्रवेश कर रहा है। विश्व स्तर पर उसका प्रभाव पड़ रहा है। इसलिए समाज से हम नहीं हैं, हमसे समाज है।

किसी भी कार्य के लिए, किसी भी वस्तु-स्थिति के लिए हम सभी समाज को दोष देते हैं लेकिन समाज तो अपने आप अस्तित्व में ही नहीं होता। जब हम हैं तो समाज है, हम नहीं हैं तो समाज भी नहीं है। इसलिए अस्तित्व हमारा है, तो समाज का है। इसलिए समाज एक अमूर्त धारणा है, अमूर्त का अर्थ होता है नॉट-विज़िबल। जो दिखाई नहीं दे रहा है, लेकिन है। जैसे समाज सम्बंधों से बनता है, लेकिन सम्बंध आप देख नहीं सकते। जैसे एक माँ और बेटी साथ में जा रहे हैं, आपको उनके बारे में नहीं पता तो आप आंकड़ा नहीं लगा सकते कि ये उसकी बेटी होगी या कहेंगे कि ये बुआ की बेटी हो सकती है, किसी और की बेटी हो सकती है क्योंकि सम्बंध दिखाई नहीं दे रहा, बताना पड़ता है। इसलिए समाज भी दिखाई नहीं पड़ता। तो समाज, सामाजिक सम्बंधों का ताना-बाना है। इसलिए हम सबको समाज की जो पहली इकाई है, पहली यूनिट है, जो व्यक्ति है, वो एक चेतना है और वो चेतना पूरे विश्व की चेतना की पहली सीढ़ी है। जैसे किसी छत पर चढ़ने के लिए सीढ़ी जब बनाई जाती है तो अगर उस सीढ़ी की पहली सीढ़ी टेढ़ी, उबड़-खाबड़ या ऊपर-नीचे हो जाए तो चढ़ने वाला क्या सोचेगा, पहला थॉट क्या आयेगा कि क्या बना दी सीढ़ी! ये तो ऐसा लग रहा है कि कहीं गिर ही न जायें! अब ये सीढ़ी हमारे विचारों की है। जिसको हमनें सोचा नहीं भी है, अभी उसकी शुरुआत नहीं भी हुई है तो भी उसका भविष्य हमें दिखने लग जाता है। इसीलिए ग्लोबल कॉन्शियसनेस माना ही एक-एक यूनिट, एक-एक इकाई जो मनुष्य है, वो पूरे समाज की मान्यताओं, धारणाओं की ऊँचाई मांपने का एक पैमाना है। कैसा समाज होगा, आगे की उसकी स्थिति कैसी होगी, ये सब एक इकाई ही तय करती है।

ब्र.कु. अनुज भाई,दिल्ली

इसलिए समाज की हर एक इकाई माना हर एक मनुष्य का एक महत्त्वपूर्ण योगदान है समाज को बनाने में। इसलिए यूनिट को ठीक करो, इकाई को ठीक करो, पहली सीढ़ी को ठीक करो, पहले पायदान को ठीक करो तो जो उसपर पहला कदम रखेगा वो भी उसी लेवल से समाज को देखेगा और समाज को बेहतर बनाने में अपना योगदान भी देगा।

इसी थीम या इसी सिद्धांत के साथ निराकार परमात्मा 88 वर्षों से हर एक मनुष्य के अंदर दैवी गुणों की परिकल्पना को साकार कर रहे हैं। जो अब एक कल्पना मात्र ही नहीं रही, बल्कि उसका रूप ले चुकी है। तो क्या आप भी इस यूनिट का हिस्सा बनना चाहेंगे?

- राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

मन की बातें

प्रश्न : मेरा नाम प्रीति है, मैं लखनऊ से हूँ। मैंने अभी लैब टेक्नीशियन का एग्ज़ाम दिया है और मैं मेडिकल में सिलेक्शन चाहती हूँ। इसके लिए मुझे आठ से दस घंटे पढ़ना होगा। लेकिन मैं आधे घंटे में पढ़ के ही बोर हो जाती हूँ। आधे दिन में सिर्फ दो घंटे ही पढ़ पाती हूँ। मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर : अगर आपका पढ़ाई में इनट्रस्ट नहीं होगा तो आपकी मेमोरी सब चीज़ को ग्रहण भी नहीं करेगी। आप आधा घंटा ही पढ़ कर बोर हो जाती हैं तो आप आठ घंटे की तैयारी कैसे करेंगी ये आपका सोचना बिल्कुल सही है। इसलिए सवेरे उठते ही सब्कॉन्शियस माइंड में आपको कुछ थॉट्स भरने चाहिए। लेकिन क्या? पहले तो सात बार याद कर लें कि मैं मास्टर ऑलमाइटी हूँ, इससे आपकी शक्तियां एक्टिव हो जायेंगी। फिर दूसरा संकल्प करें कि मेरा ब्रेन एक अच्छी स्टडी के लिए तैयार है। मैं कई घंटे तक स्टडी को एन्जॉय कर सकती हूँ। मेरी बुद्धि अब कैपेबल है सबकुछ ग्रहण करने के लिए। फिर अभ्यास कर लें मैं आत्मा स्वराज्य अधिकारी हूँ। जो राजयोग का अभ्यास करते हैं वो इस शब्द से बहुत अच्छी तरह से परिचित हैं। मैं आत्मा यहाँ हूँ, इस देह की मालिक हूँ। मन, बुद्धि की मालिक हूँ। इसको नाम दिया गया है मैं स्वराज्य अधिकारी हूँ। ऐसी फीलिंग में आकर कि मैं मन-बुद्धि की मालिक हूँ। इसको ज़रा अच्छी तरह से भर दें अपने कॉन्शियस में। फिर अपने ब्रेन को, बुद्धि को ऑर्डर दें कि हे मेरी बुद्धि अब मुझे आठ घंटे स्टडी करनी है तुम अपने को तैयार कर। तुम कैपेबल हो जो मैं पढ़ूं उसको याद करने के लिए। तुम बहुत अच्छी बुद्धि हो। बस ऐसे संकल्प तीन-चार बार करेंगे गुड फीलिंग के साथ। बुद्धि बिल्कुल कैपेबल हो जायेगी, सब्कॉन्शियस माइंड एक्टिव हो जायेगा, आपका साथ देने लगेगा। और पढ़ने में दो-चार दिन में तेजी से आपको दिखाई देने लगेगा कि पहले आधा घंटा, फिर दो घंटे, फिर चार घंटे, फिर आठ घंटे आप अपने उस लक्ष्य तक पहुंच जायेंगी और अच्छी स्टडी करेंगी, अच्छी तैयारी हो जायेगी। कॉन्फिडेंस भी बढ़ेगा। इस तरह से करने से आप सफल हो जायेंगी।

प्रश्न : मेरा नाम गायत्री है। सात साल हो गये हैं मुझे इस विद्यालय से जुड़े हुए। संगमयुग का महत्व मैं जानती हूँ लेकिन संगमयुग में जैसे बाबा कहते हैं कि पांच विकारों के बाद छठवें विकार का जो स्थान आता है वो आलस्य का है। उस आलस्य के विकार का अभी मुझपे बहुत ही भयंकर आक्रमण हुआ है। मैं बहुत ही अलबेली और आलसी हो गई हूँ। कृपया बतायें इस विकार पर मेरी विजय कैसे प्राप्त हो?

उत्तर : ये भी अच्छी बात है जाग्रति होना। उदाहरण ले लें विद्यार्थियों का। अभी युवाकाल होता है, किसी की 18 साल आयु है, किसी की 19,20, 21 है। उनमें सोने का तो रहता ही है ना ज़्यादा। और युवाकाल में नींद भी 7-8 घंटे तो चाहिए। तो हम देखते हैं उन्हें पढ़ने का शौक है, उन्हें रहता है कि हमें इतने परसेंटेज मार्क्स लाने हैं। तो वो बहुत कम सोते हैं। और जो ब्रेन है वो उसको मैनेज करता है। तो ये हमारे ब्रेन की कैपेबलिटी है कि जो हम करना चाहते हैं सच्चे मन से वो उसी अनुसार अपने को सैटअप कर लेता है। शरीर भी सब उस तरह से कार्य करता है। मैं युवकों को पूछता हूँ कि कितने घंटे सोते हो? वो बोलते हैं कि पाँच घंटे। तो मैं पूछता हूँ कि नींद नहीं आती? तो वो कहते हैं कि आती तो है पर हम चुस्त रहते हैं। लक्ष्य मनुष्य को अलबेलेपन और आलस से मुक्त करता है। आपको कुछ काम ले लेने चाहिए अपने ऊपर। संकल्प कर लें कि मुझे उठते ही सबके लिए चाय बनानी है। डयूटी दे दें आप अपने को। तो ये डयूटी आपको जगाती रहेगी। कुछ अच्छा लक्ष्य, आपको कुछ एक्सरसाइज़ भी करनी चाहिए। कुछ प्राणायाम करने चाहिए। मसाज इसके लिए बहुत अच्छी रहती है। रोज़ एक बार मसाज कर लें। कभी-कभी शरीर के सेल्स बहुत सारी इसमें चीज़ें है वो डल होने लगती हैं कुछ कारणों से। वो भी चुस्त हो जायेंगी। और आप अच्छे से वॉकिंग किया करें। हो सके तो जॉगिंग करें। चाहे दस मिनट ही सही। तो इससे आप चुस्त रहेंगी और योग में भी नींद नहीं आयेगी। ईश्वरीय महावाक्य सुनने में भी नींद नहीं आयेगी और आपकी ये प्रॉब्लम समाप्त हो जायेगी।

प्रश्न : मेरा नाम रागिनी है, मैं लखनऊ से हूँ। मेरे पति की कैंसर से मृत्यु हो गई। मेरे दो बच्चे हैं। एक यूएसए में है और एक नोयडा में। दोनों की शादी हो गई है। वो दोनों अपनी-अपनी फैमिली में हैं। ना तो मुझे फोन करते हैं और न ही मुझसे मिलने आते हैं। ऐसे में मैं बहुत अकेलापन महसूस करती हूँ। बहुत दुःखी और अशांत रहती हूँ। मैं क्या करूँ?

उत्तर : जिसके पति की भी मृत्यु हो गई हो और जिसने अपने बच्चों की जी जान लगाकर पालना की हो और वो बच्चे आज उन्हें पूछते नहीं तो निश्चित रूप से माँ का दिल तो टूट जाता है। लेकिन ये बच्चों का कर्त्तव्य है कि वो अपनी माँ की भी भावनाओं को समझें। कम से कम फोन तो करें। ताकि माँ का भी प्यार जो है वो तृप्त होता रहे। और उसको भी लगे कि ये सारा हमारा परिवार है। बच्चे हमारे हैं। वो हमसे अलग नहीं हुए हैं। मैं इस माध्यम से सभी बच्चों को युवकों को संदेश देना चाहूँगा कि भले ही आप कहीं भी चले जायें, अमेरिका में चले जायें माँ का प्यार तो माँ का प्यार ही होता है। उसे यूँ भुलाया नहीं जाना चाहिए। रही बात आपकी, आपको डिप्रेशन होना नैचुरल है। जिसने अपना पति खो दिया हो और बच्चे भी एक तरह से खो ही गए। तो आपको मैं कहूँगा कि आप राजयोग सीखें। ईश्वरीय ज्ञान लें आपका चित्त शांत होगा। जब आप राजयोग करेंगी तो आपको लगेगा कि पति आपका मृत हो गया है तो परमपिता हमारा प्रियतम भी है। वो पतियों का पति भी है। वो हमें सच्चा प्यार देता है। उसको भी प्रियतम कहा गया है। मीरा ने भी उसको प्रियतम कहा था। तो सचमुच आपका वो प्रियतम बन जायेगा। और आपको आभास होने लगेगा कि सांसारिक पति मेरा मृत्यु को प्राप्त हो गया लेकिन एक पारलौकिक पति मुझे फिर से प्राप्त हो गया। तो बच्चों के जो इस मिलन का, प्यार का अभाव आपको महसूस हो रहा है वो अभाव पूरी तरह से भर जायेगा। आपके जीवन में तृप्ति होगी, चित्त शांत होगा। और आपके मन में जो डिप्रेशन की स्थिति है वो समाप्त होकर जीवन में खुशी आ जायेगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

हमारा पुरूषार्थ ऐसा हो जो भगवान भी हमारा सम्मान करे

राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

बाबा कहते बच्चे, मैं तुम्हारे लिए हथेली पर स्वर्ग लाया हूँ। स्वर्ग मेरी रचना है, मेरी सम्पदा है, तुम उसके मालिक हो। तुम स्वर्ग में जाओगे, तुम सब उसके मालिक होंगे। तुम सब कहेंगे हमारा भारत। वहाँ हमारा प्रकृति पर भी अधिकार होगा। तो हमें राजाई पानी है ये उमंग-उत्साह हमारे मन में होना चाहिए। हमें आठ घण्टे योग की ओर चलना है। कर्म करते हुए बहुत अच्छी योग युक्त स्थिति बनानी है। ताकि हम परम सुख के अधिकारी बन जायें। ये परम सुख सवेरे बहुत मिलता है। जब प्रकृति शीतल होती है। जब चारों ओर सबकुछ शांत होता है उस टाइम परमात्म मिलन का सुख प्राप्त करना, वो सतयुगी राजाई से भी श्रेष्ठ है। परंतु राजाई प्राप्त करनी है तो रजाई तो छोड़नी पड़ेगी सवेरे-सवेरे। अगर रजाई खिंचती रहेगी, बेड खिंचता रहेगा तो वो सुन्दर समय हमारे हाथ से निकल जायेगा।

भगवान सवेरे-सवेरे वरदान देने आते हैं। हमें बहुत कुछ सिखाने आते हैं। समस्याओं का हल सुझाते हैं। हमारे सिर पर अपना वरदानी हाथ रखते हैं। हमें बहुत प्यार और पुचकार देते हैं। हल्का कर देते हैं, और बोझ हर लेते हैं। सवेरे परम सुख उनसे प्राप्त करें। सतयुगी राजाई तो है ही बहुत बड़ी प्राप्ति।

इस समय ये जो पुरुषोत्तम संगमयुग चल रहा है जबकि इस धरा पर भगवान का गुप्त कार्य चल रहा है। जो ज़्यादा मनुष्यों को पता नहीं है। पर बहुत सारे लाखों लोग इससे जुड़ चुके हैं। उनका परमात्म मिलन हो चुका है। वो सभी विकारों से मुक्त हो चुके हैं। उन्होंने अपने खान-पान को शुद्ध कर लिया है। मलेच्छ खान-पान ये देवताओं का भोजन नहीं है। ये गंदगी आसुरी सम्पदा का भोजन है। आजकल वही हाल हो गया सबका, रॉयल कहलाने वाले लोग इस मार्ग पर चल पड़े, इसको रॉयल्टी समझ बैठे हैं। लेकिन रॉयल्टी और पर्सनैलिटी कुछ और है। ईश्वरीय महावाक्यों में दोनों की बड़ी गुह्य डेफिनेशन सुनी है।

तो सवेरे-सवेरे हम परमात्म सुख प्राप्त करें। परमात्म सुख इतना भर लें अपने में कि जो भी हमारे वायब्रेशन्स में आ जाये, हमारे औरा के बीच में आ जाये उसके दुःख समाप्त होने लगें। उसका चित्त शान्त होने लगे, वो सुखी हो जायें। एक खज़ाना है ये बहुत बड़ा। ये सुख सांसारिक सुखों से बहुत बढ़कर है, इसको अतीन्द्रिय सुख कहा जाता है। और ये भगवान के महावाक्य हैं कि अतीन्द्रिय सुख पूछना हो तो उन बच्चों से पूछो जो आत्मभिमानी होकर रहते हैं। देह भान से न्यारे होकर चलना। आत्मा के सभी गुणों और शक्तियों का स्वरूप बनते चलना। इससे

पवित्रता सुख-शांति की जननी है। आज दुःख, अशांति बढ़ ही इसीलिए रहे हैं क्योंकि इम्प्युरिटी बहुत बढ़ गई है। दृष्टि भी इम्प्युअर, बोल भी इम्प्युअर तो फीलिंग भी इम्प्युअर, दैहिक दृष्टि, इनसे जो योगी हट जाता है उसको परम शांति प्राप्त होती है।

ये अतीन्द्रिय सुख, बहुत गहरा सुख, सच्चा आत्मा का सुख प्राप्त हो जाता है। ये हमें प्राप्त करना है। जो ये सुख प्राप्त कर लेंगे वो जन्म-जन्म कलियुग के अन्त तक भी सुखी रहेंगे।

शांति का खज़ाना बहुत बड़ा है। परमात्म शांति हमें प्राप्त हो रही है। उसने इतना सुन्दर ज्ञान दे दिया कि ज्ञान को सुनते-सुनते ही चित्त शांत हो जाता है। सारी बेचैनियां, जीवन की सारी टेन्शन, सारी अशांति, सारे मन के बोझ, मन का विचलित होना सब रूक जाता है। ये ईश्वरीय ज्ञान से ही सम्भव है। अगर कोई जबरदस्ती करेगा तो उसके ब्रेन पर इसका बुरा असर आयेगा। वो जीवन के लिए अच्छा नहीं होगा। तो नैचुरल हम अपने जीवन को, अपने चित्त को शांत कर लें ज्ञान के द्वारा, राजयोग के द्वारा। ये बहुत बड़ा खज़ाना है, हमारे खज़ाने हैं पवित्रता, संसार में जिसमें लोगों को ज़्यादा नॉलेज नहीं है। पवित्रता सुख-शांति की जननी है। आज दुःख, अशांति बढ़ ही इसीलिए रहे हैं क्योंकि इम्प्युरिटी बहुत बढ़ गई है। दृष्टि भी इम्प्युअर, बोल भी इम्प्युअर तो फीलिंग भी इम्प्युअर, दैहिक दृष्टि, इनसे जो योगी हट जाता है उसको परम शांति प्राप्त होती है। वो पवित्रता के खज़ाने से स्वयं को भरपूर कर लेता है। उसको सम्पूर्ण प्रकृति भी बहुत साथ देती है। तो सभी को ये मालूम होना चाहिए भगवान गुप्त रूप से ये दिव्य कार्य कर रहे हैं। पर इतना गुप्त भी नहीं है कि किसी को पता भी न हो। बहुतों को पता चल चुका है और बहुत इससे जुड़ भी चुके हैं। स्वयं को इन सभी खज़ानों से भरपूर कर रहे हैं।

शिवबाबा(भगवान) कहते हैं मैंने तुम्हें भाग्य की रेखा खींचने की कलम दे दी है। श्रेष्ठ कर्म ही वो कलम है। किसी को भगवान से मिला देना, किसी को मुक्ति-जीवनमुक्ति का मार्ग दिखा देना, किसी के जीवन में आने वाली समस्याओं और बाधाओं को समाप्त करा देना, किसी को ऐसी राजयोग की विद्या सीखा देना कि वो स्वयं बहुत शक्तिशाली बन जायें। ये श्रेष्ठ कर्म, ये पुण्य कर्मों का खज़ाना बहुत ही बड़ा है। इसका जो फल मिलता है वो स्वर्ग का भाग्य।

वर्तमान समय जब युग परिवर्तन होगा तो अचानक बहुत कुछ होता रहेगा। अचानक खेल बिगड़ता हुआ नज़र आयेगा। जो कभी मन में सोचा नहीं था वो अचानक दिखाई देगा। मनुष्य भयभीत हो जायेंगे। वो तो समझ में नहीं आयेगा कि करें क्या? तो हम सभी अभी से बहुत अच्छा अभ्यास कर लें। भगवान हमारा साथी है, वो हमें साथ दे रहा है। तो उस टाइम उसका साथ होने के कारण हमें समझ में आ जायेगा कि हमें क्या करना है। तो परमात्म सुख, परमात्म साथ उसकी गाइडेन्स सबको निरंतर मिल रही हैं। ये बहुत बड़े खज़ाने हैं।

एकान्त में उसका चिंतन करने से हमारी बुद्धि बहुत शुद्ध हो जाती है, डिवाइन हो जाती है। और ये बुद्धि जन्म-जन्म हमारे साथ चलेगी। तो आइए हम गहन चिंतन करें। पुरुषोत्तम संगमयुग पर शिव बाबा से हम अच्छे से अच्छा क्या लें ताकि हम भरपूर हो जायें। और जब हम इस संसार से जायें तो खाली हाथ नहीं, भरपूर होकर जायें। जब भगवान के पास पहुंचें तो वो भी खड़े होकर हमारा सम्मान करे।

प्रकाशा-महा.। शिवशक्ति नगर में ब्रह्माकुमारीज़ के चैतन्य शिवालय के लिए भूमिपूजन कार्यक्रम में राम जी,पूर्व उपाध्यक्ष तथा सभापति,जिला परिषद् नंदुरबार,अध्यक्ष,श्री केदारेश्वर मंदिर संस्था प्रकाशा, सद्गुरु धर्मशाला ट्रस्टी मोहन भाई, प्रोफेसर तथा पत्रकार नरेंद्र सर, महिला बालकल्याण समिति अध्यक्ष सुलभा ताई माहिरे, शहादा सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. विद्या दीदी, ब्र.कु. कमल दीदी, ब्र.कु. मोनाली, ब्र.कु. सरिता, तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।

अम्बिकापुर-चोपड़ापारा(छ.ग.)। ब्रह्माकुमारीज़ के नव विश्व भवन सेवाकेंद्र में मातृ दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में सूरजपुर की अपर कलेक्टर नैनतारा जी, ब्रह्माकुमारीज़ सरगुजा संभाग की संचालिका ब्र.कु. विद्या दीदी, वसुधा महिला मंच की अध्यक्ष वन्दना दत्ता, स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. सुषमा रवि, ब्र.कु. प्रतिमा बहन सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।

रतलाम-डोंगरे नगर(म.प्र.)। विश्व होम्योपैथी दिवस पर आयोजित निःशुल्क स्वास्थ्य जाँच शिविर के दौरान होम्योपैथ के जनक डॉ. सैमुअल हनीमैन की तस्वीर पर माल्यार्पण करने के पश्चात् समूह चित्र में डॉ. पवन मुजावदिया, डॉ. श्वेता जोशी, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. सविता दीदी, ब्र.कु. गीता दीदी, ब्र.कु. आरती दीदी, समाजसेवी राजेंद्र पोरवाल तथा अन्य।

उदवाड़ा-गुज.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए आयोजित 'हैप्पी एंजल समर कैम्प' के दौरान वरिष्ठ नागरिक मंडल के अध्यक्ष हसुभाई पटेल, एनी क्लब की अध्यक्ष सोनल गांधी, शांताबा स्कूल की प्रिंसिपल आकांक्षा गांधी, प्रमुख सामाजिक कार्यकर्ता रुकसाना बहन, ब्र.कु. पारुल बहन, ब्र.कु. मीनल बहन सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।

जकातवाडी-सातारा(महा.)। जागतिक आरोग्य दिवस के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में डॉ. ऐश्वर्या सुमंत,बीएचएमएस, शारदा कुलकर्णी परिचारिका,जिला रुग्णालय, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. शांता बहन तथा अन्य भाई-बहनें।

येवला-महा.। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र में आने पर ज्ञानेश्वर माऊली संजीवन समाधि स्थल आळंदी,महा. के रामायणाचार्य श्रीहरी चक्रांकित महाराज का अभिनंदन करते हुए सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. नीता दीदी व ब्र.कु. अनु दीदी।

छतरपुर-म.प्र.। लीनेस क्लब द्वारा चार्टर डे के अवसर पर होटल जटाशंकर पैलेस में आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. रमा बहन,ब्रह्माकुमारीज़ विश्वनाथ कॉलोनी सेवाकेंद्र को आमंत्रित किये जाने पर उन्होंने कार्यक्रम में शामिल होकर खुशनुमा जीवन जीने के सहज तरीके बताए एवं जीवन में राजयोग ध्यान का महत्व समझाया। इस मौके पर लीनेस अध्यक्ष नीलम रावत, लीनेस सचिव दीपा सिंह, लीनेस कोषाध्यक्ष ज्योति अग्रवाल तथा लीनेस क्लब के अन्य मेम्बर्स उपस्थित रहे।

राजकोट-रविरत्नापार्क(गुज.)। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र पर त्रिदिवसीय श्री सोमनाथ दर्शन, श्री अमरनाथ दर्शन तथा 108 प्रकार के अन्न कुट दर्शन का आयोजन हुआ। इस दौरान ब्र.कु. नलिनी बहन, ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. डिम्पल बहन तथा हितेश संजा,असिस्टेंट डायरेक्टर ऑफ एग्रीकल्चर,सॉइल टेस्टिंग लेबोरेट्री,राजकोट सहित अन्य भाई-बहनें मौजूद रहे।

रायपुर-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज़ के शिक्षाविद सेवा प्रभाग द्वारा कृषि महाविद्यालय में आयोजित कार्यक्रम में 'आत्म विश्वास बढ़ाने की कला' विषय पर राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. अदिति बहन व ब्र.कु. दीक्षा बहन ने विद्यार्थियों का मार्गदर्शन किया। इस अवसर पर कृषि महाविद्यालय के डीन डॉ. जी.के. दास, अधिष्ठाता छात्र कल्याण डॉ. संजय शर्मा, छात्रावास अधीक्षक डॉ. पी.के. सांगोड़े, डॉ. नरेंद्र अग्रवाल, डॉ. सुनील नाग, डॉ. देव प्रकाश पटेल, डॉ. प्रताप टोप्पो, डॉ. एच.के. सिंह, डॉ. रामकुमार ठाकुर सहित बड़ी संख्या में विद्यार्थीगण व फैकल्टी मेम्बर्स उपस्थित रहे।

राजयोग के अभ्यास से ही होगा सकारात्मक परिवर्तन : जयंती दीदी

'सकारात्मक परिवर्तन की संभावनाएं' कार्यक्रम का सफल आयोजन

ओआरसी-गुरुग्राम। राजयोग के अभ्यास से परिवर्तन करना सहज हो जाता है। क्योंकि योग से महसूसता की शक्ति आती है। उक्त विचार ब्रह्माकुमारीज़ की अति. मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी ने ओम शांति रिट्रीट सेंटर में 'सकारात्मक परिवर्तन की संभावनाएं' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि परिवर्तन के लिए मूल्यों को अपनाना बहुत ज़रूरी है। दूसरों के परिवर्तन से पहले हमें स्वयं का परिवर्तन करना है। एक व्यक्ति का परिवर्तन भी अनेकों को प्रेरणा देता है। हमें मूल्यों के महत्व को न सिर्फ जानना है अपितु उसका प्रयोग कर अपने जीवन को दिव्य गुणों की खुशबू से महकाना है। जिससे दूसरे को भी अपने जीवन में बदलाव की प्रेरणा मिलेगी।

आध्यात्मिक शिक्षा से आता है समानता का भाव

जयंती दीदी ने कहा कि आज आत्म सम्मान को बनाए रखने की आवश्यकता है। आध्यात्मिक शिक्षा से हम एक नए दृष्टिकोण को अपना सकते हैं। आध्यात्मिकता से समानता का भाव पैदा होता है। जिससे एक बेहतर संसार बना सकते हैं।

परिवर्तन के सकारात्मक पक्ष को जानना ज़रूरी

ओआरसी की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी ने कहा कि वर्तमान समय परिवर्तन के साथ स्वयं को एडजस्ट करना बहुत बड़ी चुनौती है। लेकिन परिवर्तन एक सामान्य प्रक्रिया है। परिवर्तन को स्वीकार करने के लिए स्वयं को समझने की ज़रूरत है। परिवर्तन से प्रभावित होने की बजाए, उसके सकारात्मक पक्ष को समझें। कार्यक्रम में ऑल इंडिया वुमेन कॉन्फ्रेंस की पूर्व अध्यक्ष शीला काकडे, बीएसएनएल के प्रबन्ध निदेशक प्रवीण कुमार पुरवार, डीसीएम श्रीराम के सीईओ रोशन कामत, सॉफ्टवेयर टेक्नोलॉजी पार्क ऑफ इंडिया के निदेशक अमित बंसल, बीएसएफ के पूर्व डीआईजी सुनील कपूर, भारत सरकार के गृह मंत्रालय से प्रभास प्रियदर्शनी एवं रश्मि प्रियदर्शनी सहित अनेक गणमान्य लोग शामिल हुए। मंच संचालन ब्र.कु. विधात्री बहन ने किया।

विकास के लिए विज्ञान और अध्यात्म का संतुलन ज़रूरी

ज्ञान सरोवर में वैज्ञानिकों का नए युग के लिए नया दृष्टिकोण विषय पर त्रिदिवसीय सम्मेलन में गहन मंथन

ज्ञानसरोवर-माउण्ट आबू। ब्रह्माकुमारीज़ के तकनीकी प्रभाग की ओर से 'नए युग के लिए नया दृष्टिकोण' विषय पर आयोजित त्रिदिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन के शुभारंभ पर टीसीआईएल के सीएमडी संजय कुमार ने कहा कि मनुष्य को स्वयं के आंतरिक विज्ञान के विकास को लेकर कृतसंकल्प होना चाहिए।

ब्रह्माकुमारीज़ के अति. महासचिव ब्र.कु. बृजमोहन भाई ने कहा कि मन की ऊर्जा अपने आप में ही गहरा विज्ञान है। जिसे समझने का अनुसंधान हर व्यक्ति को करना चाहिए।

विज्ञान व तकनीकी प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. मोहन सिंघल भाई ने कहा कि सकारात्मक दृष्टिकोण से ही जीवन में उन्नति के रास्ते खुलते हैं। आध्यात्मिक दृष्टिकोण से समाज को श्रेष्ठ संस्कारों से सींचा जा सकता है। प्रभाग की उपाध्यक्षा ब्र.कु. आशा बहन ने कहा कि शांति, सद्भावना व संतुष्टि का भविष्य बनाने के लिए तथा समाज के सही विकास के लिए भौतिकता और आध्यात्मिक प्रगति के बीच संतुलन स्थापित करने की आवश्यकता है। वडोदरा से आये आईओसीएल के एक्ज़ीक्युटिव डायरेक्टर राहुल प्रशांत ने कहा कि विकास का पहिया तो निरंतर आगे दौड़ रहा है। लेकिन हमें अपनी ज़रूरतों को सीमा रेखा के अंदर ही रखना चाहिए। वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. डॉ. सविता बहन ने सभी को राजयोग की गहन अनुभूति कराई। कार्यक्रम में राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. भारत भूषण भाई, ब्र.कु. पीयूष भाई, नरेंद्र पटेल व ब्र.कु. माधुरी बहन ने भी अपने विचार व्यक्त किये।

ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान में विश्व मातृ दिवस पर कार्यक्रम का आयोजन

नारी अबला नहीं सबला है... वो शक्ति है

रायपुर-छ.ग.। अंतर्राष्ट्रीय मातृ दिवस के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज़ के महिला प्रभाग द्वारा विधानसभा मार्ग स्थित शान्ति सरोवर रिट्रीट सेन्टर में 'स्वस्थ एवं सुखी परिवार में माताओं की भूमिका' विषय पर आयोजित समारोह को सम्बोधित करते हुए संस्थान की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी ने कहा कि घर परिवार को व्यवस्थित रखने और सभी सदस्यों की सुख-सुविधाओं का ख्याल रखने में माताओं की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इसके साथ ही धन का सही ढंग से इस्तेमाल करना उसी पर निर्भर करता है। उन्होंने कहा कि माताओं को शिव शक्ति का सम्मान देकर उनके माध्यम से परमात्मा विश्व परिवर्तन का कार्य करा रहे हैं। नारी में बहुत शक्ति है, विशेषताएं हैं। जब व्यक्ति उलझन में होता है, परेशान होता है तो वो माँ के दरबार में जाकर शक्ति मांगता है, इससे ही सिद्ध होता है कि नारी अबला नहीं सबला है, वो एक शक्ति है, देवी है।

दिशा स्कूल की प्राचार्य श्रीमती रिचा साव ने कहा कि परिवार में सबकी देखभाल माताएं करती हैं। कोई भी व्यक्ति जो कि देखभाल कर रहा है वह माँ की भूमिका निभा रहा है। उन्होंने कहा कि स्वस्थ मन के लिए भौतिक शिक्षा के साथ ही आध्यात्मिक शिक्षा भी ज़रूरी है। स्वस्थ मन से ही स्वस्थ शरीर और सुखी परिवार का निर्माण हो सकता है।

राज्य में मशरूम लेडी के रूप में पहचानी जाने वाली श्रीमती नम्रता यदु ने संघर्ष को जीवन का हिस्सा बताते हुए कहा कि कदम-कदम पर कठिनाइयां आती हैं लेकिन हमें उसे जीवन का हिस्सा समझकर आगे बढ़ना चाहिए। हमें कठिनाइयों से डरना नहीं चाहिए। जो भी समय ईश्वर ने हमें दिया है उसका लाभ उठाना चाहिए। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान में जो अध्यात्म के द्वारा आत्मा और परमात्मा की शिक्षा दी जाती है वह हमें जीवन को अच्छी तरह जीने के लिए प्रेरित करती है।

रायपुर संचालिका ब्र.कु. सविता दीदी ने कार्यक्रम के विषय को स्पष्ट करते हुए कहा कि माँ शब्द सबसे अधिक प्यारा होता है। वह जगत जननी है। दया, करुणा, प्रेम और सहिष्णुता आदि सारे गुण उसमें समाहित होते हैं। कहते भी हैं कि ईश्वर ने माँ को अपने ही स्वरूप में गढ़ा है। इसलिए महिलाओं को पुरुषों की तरह दिखने या कपड़े पहनने की ज़रूरत नहीं है। वह सौम्यता, दिव्यता और कोमलता की प्रतीक है तो सशक्त और शक्तिशाली भी है। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. सिमरण बहन ने किया।

घर की व्यवस्था में माताओं की भूमिका अहम... हेमलता दीदी

स्वस्थ मन से ही स्वस्थ शरीर और सुखी परिवार... श्रीमती रिचा साव

संघर्ष जीवन का हिस्सा है इसलिए कठिनाईयों से घबराएं नहीं... श्रीमती नम्रता यदु

ईश्वर ने माँ को अपने ही स्वरूप में गढ़ा है... सविता दीदी

वृद्धाश्रम की बजाय परिवार में हो वृद्ध का आश्रय

वसंतनगर में वरिष्ठ नागरिक स्नेह मिलन का भव्य आयोजन, बुजुर्गों ने साझा किये अपने अनुभव

नागपुर-वसंतनगर(महा.)। ब्रह्माकुमारीज़ की वार्षिक थीम 'आध्यात्मिक सशक्तिकरण द्वारा स्वस्थ एवं स्वच्छ समाज' के अंतर्गत स्थानीय सेवाकेंद्र में आयोजित 'वरिष्ठ नागरिक स्नेह मिलन' कार्यक्रम में मुख्य अतिथि एडवोकेट तेजस्विनी खाडे ने कहा कि उम्र के इस पड़ाव में आकर हमने जाना कि लौकिक रूप से की गई पढ़ाई हमें इस समय काम में नहीं आ रही है। परंतु परमात्मा द्वारा बताये जाने वाले मार्ग हेतु संस्कारों की धारणा आवश्यक है जो इस संस्था में हमें सीखने को मिली। डॉ. रेखा सपकाळ ने स्वास्थ्य सम्बंधित बातों से अवगत कराते हुए कहा कि शरीर स्वस्थ रहेगा तो ही हम परमात्मा से योग लगा सकेंगे। ब्रह्माकुमारीज़ की क्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. रजनी दीदी ने वरिष्ठ नागरिकों को सम्बोधित करते हुए कहा कि प्रजापिता ब्रह्मा बाबा ने आप सबको अपना हमजिन्स बनाया तथा निराकार परमात्मा ने आप सबको अपना गृहस्थ सम्भालने की शक्ति भरी। उन्होंने कहा कि बुजुर्गों के पास अनुभवों की खान होती है जो हमेशा हमारा मार्गदर्शन करती है। ब्रह्माकुमारीज़ की क्षेत्रीय सह संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. मनीषा दीदी ने कहा कि वर्तमान परिस्थिति अनुसार हर घर आज बुजुर्गों से खाली होता जा रहा है और वृद्धाश्रम भरते चले जा रहे हैं। अब इसे बदलने की आवश्यकता है। ब्र.कु. सुकन्या बहन, डॉ. उज्वला देशमुख, ब्र.कु. प्रकाश भाई आदि ने भी अपने विचार रखे। ब्र.कु. राजलक्ष्मी बहन, ब्र.कु. नारायण भाई, ब्र.कु. जयंत भाई सहित अन्य भाई-बहनें इस मौके पर मौजूद रहे।

इस कार्यक्रम की विशेषता रही कि ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के सभी 65-70 साल के ऊपर के वरिष्ठ नागरिकों द्वारा कार्यक्रम का आयोजन, मंच संचालन, स्वागत, नृत्य, लघुनाटिका सुखमय वृद्धावस्था, वक्तव्य, समारोह प्रस्तुत किया गया।

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 3rd June, 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