ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 27 | जुलाई-II-2025 | अंक - 08 | माउण्ट आबू | Rs.-12

ब्रह्माकुमारीज़ : ग्राम स्वराज्य विषय पर राष्ट्रीय सम्मेलन

प्राकृतिक खेती के साथ आध्यात्मिक विज्ञान का समन्वय बहुत ज़रूरी: सांसद रूपाला

माउंट आबू-राज.। ज्ञान सरोवर में कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग द्वारा आयोजित ग्राम स्वराज्य विषय पर राष्ट्रीय सम्मेलन के उद्घाटन सत्र को सम्बोधित करते हुए सांसद पुरुषोत्तम रूपाला ने कहा कि भारत में प्राचीन काल से किसान को सम्मान पूर्वक अन्नदाता की उपाधि दी गई है। वर्तमान समय में प्राकृतिक खेती की तरफ लौटना आवश्यक हो गया है। हमारे पूर्वज सर्व के कल्याण की भावना को प्राथमिकता देते थे और अपने बच्चों को भी उन्हीं मूल्यों के साथ जीने की प्रेरणा देते थे। हमारे गांव पूरी तरह आत्मनिर्भर थे लेकिन कालांतर में रासायनिक खेती के कारण उनकी आत्मनिर्भरता में कमी आई।

खेती के साथ आध्यात्मिकता को अधिक व्यापक बनाना ज़रूरी

उन्होंने कहा कि किसान ने हर विषम परिस्थितियों का सामना करते हुए भी अपना कार्य नहीं छोड़ा तभी कृषि को सनातन कृषि कहा जाता है। तपोवन में जो प्राकृतिक खेती का प्रैक्टिकल मॉडल बनाया है उसे देखने के बाद मैंने भी सोचा कि एक ऐसा ही मॉडल भारत सरकार के आई.एस.आर. से मिलकर कृषि विज्ञान केन्द्रों पर बनाया जाए तो इसका बहुत अच्छा असर होगा। शाश्वत खेती को आपने आध्यात्मिकता के साथ जोड़ा है, जिसे कृषि विज्ञान केन्द्रों के माध्यम से और अधिक व्यापक बनाए जाने की आवश्यकता है।

बिना कृषि के विकास सम्भव ही नहीं

चन्द्रशेखर आज़ाद कृषि विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपति डॉ. आनंद कुमार सिंह ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा सनातन कृषि संस्कृति जैसे विषय का चयन बहुत ही महत्वपूर्ण है न केवल वर्तमान के लिए बल्कि भविष्य के अनेक दशकों के लिए। भारत प्राचीन काल से प्राकृतिक खेती करता आया है। पहले गाय के गोबर का उपयोग खाद के रूप में किया जाता था। आज भले ही पहले की तुलना में हर चीज़ का उत्पादन बढ़ा है लेकिन ज़मीन की मिट्टी की क्वालिटी खराब हो गई है। रासायनिक खेती से मनुष्य भी परेशान है और प्रकृति भी रौद्र रूप धारण कर चुकी है। भारत को अगर विकसित राष्ट्र बनाना है तो बिना कृषि के विकास सम्भव ही नहीं है। आज किसान का विश्वास देशी तकनीक पर बढ़ा है लेकिन इसका प्रयोग अगर हम अपनी संस्कृति व विरासत के साथ जोड़ देते हैं तो विकास को कोई रोक नहीं सकता।

भौतिक व आध्यात्मिक विज्ञान का समन्वय ज़रूरी

कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग की अध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी ने कहा कि जब भौतिक व आध्यात्मिक विज्ञान का समन्वय करें तभी सर्वांगीण विकास सम्भव है। प्रभाग ने लक्ष्य रखा है कि किसानों को सशक्त बनाएं तो गांव आत्मनिर्भर बनेंगे और फिर देश आत्मनिर्भर और सशक्त बनेगा।

ग्राम स्वराज्य का अर्थ गांवों का स्वशासन

ब्र.कु. बद्री विशाल,पूर्व असिस्टेंट डायरेक्टर,कृषि निदेशालय,लखनऊ ने कहा कि ग्राम स्वराज्य का अर्थ है गांवों का स्वशासन। ग्राम स्वराज्य के मुख्य घटक हैं- आत्मनिर्भरता, सामूहिक भागीदारी, प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण, नैतिक मूल्य, अहिंसा व सर्वांगीण विकास। यह सभी घटक सनातन कृषि संस्कृति के अन्दर समाहित हैं। जिसे हम यौगिक खेती कहते हैं। राजयोगिनी ब्र.कु. प्रभा दीदी,ज्ञान सरोवर,निर्देशिका ने कहा कि प्राकृतिक रीति से फसल तैयार करने के साथ योग के श्रेष्ठ वायब्रेशन्स भी बीज में भरें और फसलों को दें। कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग के उपाध्यक्ष राजयोगी ब्र.कु. राजू ने अतिथियों का स्वागत किया। प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. सुनंदा ने राजयोग का अभ्यास कराया। प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. सुमंत व ब्र.कु. शशिकांत ने सभी का आभार व्यक्त किया।

धरती माँ को हरा-भरा बनाने के लिए- 'एक पौधा माँ के नाम'

नरसिंहपुर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ के प्रभु उपहार भवन के 29 वर्ष पूर्ण होने पर वार्षिकोत्सव के अवसर पर प्रकृति के प्रति लोगों को जागरूक करने के लिए 'एक पेड़ माँ के नाम' शीर्षक से पौधरोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में ब्र.कु. कुसुम ने वार्षिक उत्सव की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि पर्यावरण दिवस का शुभ अवसर भी है और ये केवल एक दिन वृक्ष लगाकर मनाने के लिए नहीं है बल्कि हमें निरंतर प्रकृति के प्रति अपने दायित्वों को समझकर निभाने की आवश्यकता है। हमारे घर परिवार में जब भी कोई शुभ अवसर, जन्मदिन आए तो एक पौधा अवश्य लगाएं और उसकी देखभाल करें। पौधों का उचित रख-रखाव हो सके इसके लिए ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा कल्पतरु प्रोजेक्ट के अंतर्गत एक मोबाइल एप 'कल्पतरु' बनाया गया है जिसमें हम अपने द्वारा लगाए गए पौधे की जानकारी और फोटो अपलोड करते हैं। इस एप्लीकेशन द्वारा समय-समय पर पौधे के रख-रखाव से सम्बन्धित जानकारियां प्राप्त होती हैं। दीदी ने प्लास्टिक के अत्यधिक उपयोग को भी कम करने पर प्रकाश डाला। पत्रकार अमित जैन ने ब्रह्माकुमारीज़ के करेली नगर में 29 वर्ष पूर्ण होने पर शुभकामना देते हुए कहा कि ये नगर का सौभाग्य है कि ऐसे कार्यक्रम नगर के उत्थान में सक्रिय है और संस्थान समय-समय पर ऐसे आयोजन करता रहता है। कार्यक्रम में 34 पौधों का सफलतापूर्वक गमलों में रोपण किया गया जिनको उचित मौसम आने पर भाई-बहनों द्वारा खेत खलियान में कल्पतरु प्रोजेक्ट के अंतर्गत रोपित किया जाएगा। कार्यक्रम की शुरुआत दीप प्रज्वलित कर की गई। ब्र.कु. ऋषि ने सभी को प्रकृति के संरक्षण और सहयोग की शपथ दिलाई। कार्यक्रम में एम.सी. पटेल,रिटायर्ड बैंक मैनेजर, यू.सी. विश्वकर्मा,पूर्व प्राचार्य, भुजबल राजपूत,पत्रकार, नेतराम कौरव, नितेश गुप्ता, ज्योति गौतम जैन,पार्षद, शैलजा शर्मा,पार्षद, सीमा कोहली सहित नगर के व्यापारी, प्रतिष्ठित पत्रकार बंधु और क्षेत्र के ब्र.कु. भाई-बहनों की उपस्थिति रही।

मेरा भारत नशा मुक्त भारत अभियान का शुभारम्भ

शरीर रूपी मन्दिर को दुर्व्यसनों से गन्दा न करें

रायपुर-छ.ग.। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ के द्वारा अंतर्राज्यीय बस टर्मिनल और रेलवे स्टेशन के प्रवेश द्वार पर आयोजित एक दिवसीय नशा मुक्ति आध्यात्मिक प्रदर्शनी के शुभारम्भ के पश्चात् नगर पालिका निगम के सभापति सूर्यकान्त राठौड़ ने कहा कि प्रदर्शनी का अवलोकन करने से वास्तव में जीवन को निरोगी बनाए रखने के लिए तम्बाकू के सेवन से दूर रहने की प्रेरणा मिलती है। मनुष्य जीवन बहुत ही मूल्यवान है उसे सुरक्षित रखने के लिए सभी प्रकार के नशे से दूर रहना नितांत आवश्यक है। रेलवे स्टेशन के मुख्य प्रबन्धक आर.पी. मण्डल ने कहा कि नशा मानव का सबसे बड़ा शत्रु है। इसी को ध्यान में रखकर प्रदर्शनी में सुन्दर ढंग से नशे के दुष्प्रभाव के बारे में सचेत किया गया है। ब्रह्माकुमारी बहनों के ऐसे प्रयासों से ही नशामुक्त और स्वस्थ समाज बनाने में मदद मिलेगी। नारकोटिक्स कन्ट्रोल ब्यूरो के ज़ोनल डायरेक्टर रविशंकर जोशी ने नशामुक्ति के लिए ब्रह्माकुमारीज़ की सराहना करते हुए कहा कि लोगों को जागरूक करने के लिए प्रदर्शनी का आयोजन अच्छा प्रयास है। नारकोटिक्स विभाग के अधीक्षक अनिल कुमार ने कहा कि प्रदर्शनी का अवलोकन करने से यह समझ मिलती है कि आध्यात्मिकता की सहायता से नशा करने से खुद को बचाया जा सकता है। इससे समाज को नशामुक्त बनाने में काफी सहयोग मिलेगा। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता ने कहा कि हमारा शरीर चैतन्य आत्मा का मन्दिर है। इसे दुर्व्यसनों आदि का सेवन कर अपवित्र नहीं करना चाहिए। मानव से देवतुल्य बनने के लिए तन और मन को पवित्र बनाना ज़रूरी है। इसके लिए परमात्मा के सिखाए गए राजयोग का अभ्यास करना पड़ेगा। उन्होंने अभिभावकों को सुझाव देते हुए कहा कि घर में नशे की कोई सामग्री नहीं रखें और स्वयं व्यसनों से मुक्त रहकर अपने बच्चों के आगे अच्छा उदाहरण प्रस्तुत करें। अंतर्राज्यीय बस टर्मिनल,भाठागांव में निगम के ज़ोन क्रमांक-6 के अध्यक्ष बद्री प्रसाद गुप्ता ने कहा कि आजकल युवा पीढ़ी नशे की चपेट में है। ऐसे समय पर प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान में नशाखोरी रोकने के लिए लोगों का मार्गदर्शन कर रही है, जोकि सराहनीय है।

दूसरों के भाव खुद में फैलते हैं, तीन तरीकों से इससे बचें...

क्या कभी आपने परेशान या निगेटिव इंसान से मिलने के बाद खुद को थका हुआ या उदास महसूस किया है? अगर हाँ, तो यह सिर्फ आपका वहम नहीं है। यह एक वैज्ञानिक तथ्य है, जिसे 'इमोशनल कंटेजन' कहा जाता है। यानी जब दूसरे के भाव आपके भीतर भी फैलने लगते हों। 1994 की एक रिसर्च 'एलेन हैट फील्ड, जॉन कैसिओपो और रिचर्ड रैपसन' बताती है कि इंसान दूसरों की भावनाएं, चेहरे के हाव-भाव, आवाज की टोन और शरीर की भाषा को जल्दी पकड़ सकता है। बिल्कुल वैसे जैसे किसी के जम्हाई लेने पर दूसरे को जम्हाई आ जाती है। हमारा दिमाग सामने वाले की भावनाओं को 'मिरर' करता है, जिससे उसका सीधा असर हमारे मूड पर पड़ता है।

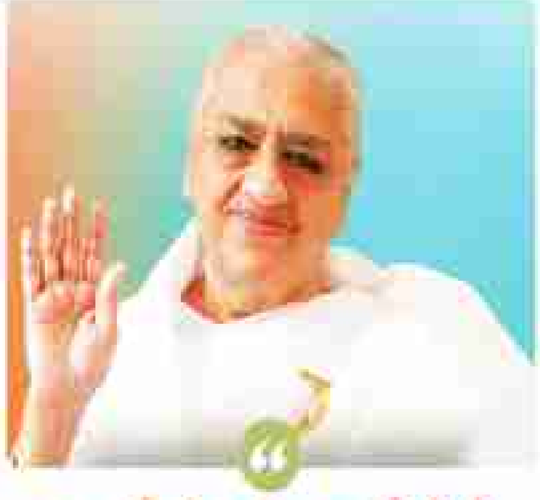
यदि आप निगेटिव सोच रखने वाले लोगों के बीच रहते है तो इससे आपका तनाव, नींद, फैसले लेने की क्षमता और यहाँ तक कि शारीरिक सेहत पर असर पड़ता है। तो इससे बचने के यहाँ तीन आसान उपाय है...

भावनाएं- सामने वाले की परेशानी सुनना ठीक है, लेकिन उसे अपने भीतर उतारें नहीं। बातचीत से पहले मन में तय करें कि 'मैं मदद करूंगा लेकिन उसकी परेशानी खुद पर नहीं लूंगा।' अक्सर होता ये है कि हम दूसरों की मदद करने जाते तो है परंतु उनकी परेशानी या दुःख का असर हमारे ऊपर आ जाता है या यूं कहे कि उनके वायरस का इंफेक्शन हमें लग जाता है। जब भी आपके साथ ऐसी सिचुएशन आए तब मन में यही संकल्प करना है कि 'उनकी परेशानी का इफेक्ट मुझ पर आने नहीं दूंगा।'

खानपान- आप जिन पांच लोगों के सबसे करीब है, वैसे ही बन जाते है। पॉज़िटिव व संतुलित लोगों का साथ आपकी सोच को बेहतर बनाता है। ऐसे रिश्तों को प्राथमिकता देनी चाहिए। जैसे चुनते है, वैसी ही संगति चुनें। मिसाल के तौर पर, आपकी इच्छा है डॉक्टर बनने की। यह आपका चयन है तो हमारी उसी तरह की संगति व उसी तरह का आहार होना चाहिए।

एक आदत- बातचीत से पहले व बाद में अपने मूल को 1 से 10 पर आंकें। खुद से पूछे 'यह भावना मेरी है?' इस सवाल से मानसिक थकावट और भावनात्मक स्पष्टता का फर्क पता चलेगा। ऐसे छोटे कदम आज से लीजिए। इस तरह सेल्फ निरीक्षण आपको न सिर्फ शिक्षित करेगा बल्कि आपको सशक्त भी करेगा। इतने तक ही नहीं, आपके व्यक्तित्व में वो उच्चता अनुभव होगी जो आपकी सन्तुष्टता को उच्चतम स्थिति में ले जाने में इजाफा करेगी। दिनभर में हमें एक सावधानी अवश्य रखनी चाहिए उसके लिए दिनचर्या में से कुछ समय अपने प्रति अवश्य अवकाश में गुजारें। या यूं कहे कि एकांत में बैठकर अपने आप से पूछें कि मैं स्वस्थ हूँ? यहाँ स्वस्थता से मतलब मानसिक और शारीरिक, दोनों से है। क्योंकि हर सोच का असर हमारे शरीर पर पड़ता है। यदि दुःख व परेशानी वाली दूसरों की सोच अपने पर ले ली तो हम पर उसका असर अवश्य ही दिखाई देगा। ऐसे समय पर अगर हम अपने आपसे रोज पूछते रहेंगे कि 'मैं स्वस्थ हूँ?' तो आप अपने आप को ठीक भी कर पायेंगे और सशक्त भी कर लेंगे। 15 से 20 मिनट भी अगर आप अपनी दिनचर्या में से देते हैं तो दूसरे की परेशानी के वायरस से खुद को बचा सकेंगे। फ्लू की फीलिंग में नहीं आयेंगे। अपने को सेफ रख पायेंगे।

भगवान हमारा साथी है यह निश्चय और नशा सदा रहे

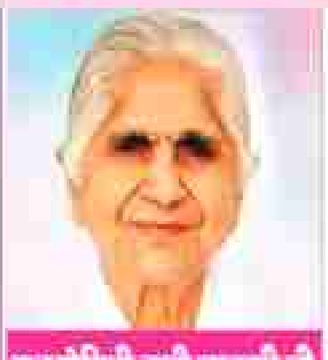


राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

जब शान से परे होते हैं तो मन परेशान करता है। मेरा शान है, मैं मन का भी मालिक हूँ। जो जब भी कोई परेशानी आवे तो यह चेक करो कि मैं अपनी शान में हूँ? मेरा स्वमान क्या है? कोई न कोई स्वमान स्मृति में आने से मन अपने ऑर्डर में रहेगा, कभी मन धोखा नहीं देगा। तो मन को ठीक करने के लिए बाबा कहता है, अमृतवेले से अपनी शान में रहो मैं कौन? विश्व-कल्याणकारी मेरा बाप है, तो मैं भी विश्व-कल्याणकारी हूँ। हर रोज अगर अपना कोई न कोई स्वमान याद करो तो सारा दिन उसी नशे में रहेंगे। मैं बाप के नयनों का नूर हूँ, मैं विश्व-परिवर्तक हूँ, मैं तीन तख्त का मालिक हूँ। आज का सारा दिन मैं इस स्वमान में रहूँगा। जहाँ स्वमान (स्व का मान) है, वहाँ देहभान नहीं है। परेशान तब होते हैं जब देहभान में आते हैं। स्वमान में रहेंगे तो देहभान भी खत्म हो जायेगा। कभी आपके मन से खुशी गायब नहीं होगी। बाबा ने इतना खुशनसीब बनाया है जो खुशी मेरे से जा ही नहीं सकती है क्योंकि खुशी हमारा खज़ाना है। खुशी के लिए कहा जाता है- खुशी जैसा कोई धन नहीं। खुशी में हेल्थ, वेल्थ और हैप्पी तीनों ही आते हैं। तो बाबा कहते खुश रहो और खुशी बांटो। खुशी ऐसी चीज़ है जो बांटने से बढ़ेगी। तो खुशी धन भी है, खुशी खाना भी है, खुशी खज़ाना भी है, सब कुछ खुशी है, तो सदा खुश रहें। यह शब्द याद रखना।

मन मेरा है तो मेरे में कन्ट्रोलिंग, रूलिंग पॉवर होनी चाहिए। जैसे मन को चलाने चाहूँ वैसे चले क्योंकि बाबा ने बता दिया है, आगे का समय ऐसा आयेगा जो आपको एक सेकण्ड में बिन्दी लगानी पड़ेगी, फुलस्टॉप। मैं आत्मा बिन्दी स्वरूप हूँ, बिन्दी लगानी पड़ेगी। ऐसे नहीं समय ऐसा आये और हमारी प्रैक्टिस नहीं हो, उस समय प्रैक्टिस करूं और समय नाजुक हो जाए तो उस समय कुछ अभ्यास नहीं कर सकेंगे। उस समय किया हुआ अभ्यास हमें काम में आयेगा। तो बाबा ने हम सब बच्चों को ऐसा बनाने के लिए कहा है, अपनी चेकिंग आप करो कि जिस समय फुलस्टॉप लगाने चाहूँ वो लगती है? लगाऊं बिन्दी और लग जाए क्वेश्चन मार्क या आश्चर्य की मात्रा, यह नहीं होना चाहिए। इसके लिए समय का अभ्यास चाहिए। अपनी दिनचर्या के हिसाब से मन का टाइमटेबल बनाके, बार-बार उसे चेक करो और उसी अनुसार चलते रहो क्योंकि मूल बात है मन की। मन में अच्छा भी आता है, मन में बुरा भी आता है। और मन में संकल्प चलते हैं, तो संकल्प मन का भोजन है। जैसे शरीर का भोजन स्थूल है, ऐसे मन का भोजन है संकल्प, मन संकल्प के बिना नहीं रहता है। कोई न कोई अच्छा या बुरा संकल्प चलता ज़रूर है। तो मन के संकल्पों को कन्ट्रोल करने का अभ्यास बहुतकाल से होना चाहिए, तभी हम विजयी बनके बाबा के वरदानों को पा सकेंगे। बाबा कहते हैं सब अचानक होना है इसके लिए एवररेडी रहना है, यह बहुतकाल का पुरुषार्थ ही बहुतकाल की प्रालब्ध प्राप्त करायेगा। समय आयेगा ठीक हो जाऊंगा नहीं। अभी-अभी हमको बहुतकाल का अभ्यास करना है क्योंकि बाबा हर बच्चे के लिए समझते हैं, वर्सा फुल 21 जन्म का लेवें, 2-4 जन्म भी कम नहीं हों। हम सबका लक्ष्य होना चाहिए कि हम पहले जन्म में श्रीकृष्ण के साथ रास करें। लक्ष्य रखने से लक्षण आ जायेंगे। भगवान के बच्चे हैं, भगवान हमारा साथी है तो क्या नहीं हो सकता है। यह निश्चय और नशा सदा रहेगा तो आप जो भी संकल्प मन को देंगे, वो वही करेगा।

साक्षात्कार मूर्ति बनना है तो कथनी कम, करनी ज़्यादा हो



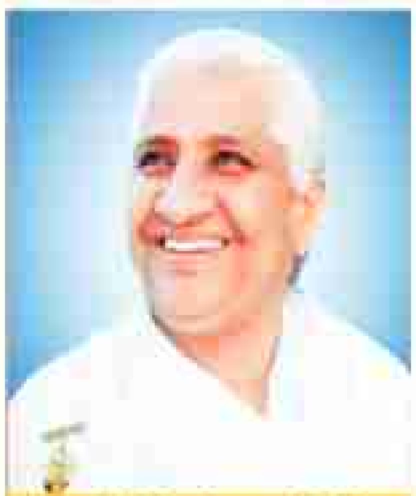
राजयोगिनी दादी जानकी जी

मुरली सुनते हम बाबा को याद करते हैं या प्यार करते हैं। बाबा का कितना हम बच्चों के साथ प्यार है, समय पर जो ज़रूरत है वह बाबा देता है। जब अपने आप हमें जिस चीज़ की ज़रूरत है वह देता है तो कितना थैंक्स मानें! थैंक्स कैसे मानें? जो बाबा कहता है वह करके दिखायें। शुक्रिया बोलने के बजाए करके दिखाने में बहुत आनंद अनुभव होता है। बाबा हमको ऐसी लगन में देख गुप्त मदद बहुत करेगा। क्योंकि आदि से लेकर बाबा ने हम बच्चों को ऐसी पालना दी है। जन्म तो दिया ही है पर पालना भी दी है। पालना का महावाक्य सुनते वह घड़ी याद आने लगी जब बाबा अव्यक्त हुआ तो मेरी दिल छोटी हो गई थी। क्योंकि साकार में बाबा के सामने जब आती थी तो बाबा हमको नई बात सुनाता था। मुझे खुशी होती थी। बाबा मेरे ऊपर अधिकार रखता था। कहता था बच्ची यह करेंगी! तो हमें खुशी होती थी, हाँ बाबा करेंगी। बाबा का मेरे ऊपर राइट(अधिकार) है।

तो उसमें कान पकड़े चाहे दिमाग पकड़े परन्तु बाबा का राइट है। बाबा ने कान पकड़कर कान खोल दिया है। कई कहते हैं मैं तुमसे डरती हूँ, लेकिन डरना क्यों? डरना कमज़ोर है। बाबा से मैं कभी डरी नहीं। इंसान से डरो हैं। इंसान से डर रहता कि यह नाराज़ न हो जाए। परन्तु उसमें भी अभी निडर हूँ क्योंकि सच्ची बात करो, न डरो न किसको डराओ। न कोई मेरे से डरे, न मैं किससे डरूं। इतनी युक्ति से बाबा ने पालना दी है। तो हमें क्वेश्चन उठा था ऐसे कौन कहेगा जनक, ऐसे सोचते दिल छोटी होती थी। तो अव्यक्त बाबा अपने कमरे में बैठा था, बाबा ने कहा बच्ची जो पालना ली है वह देनी होगी। पढ़ाई के साथ पालना मिली है। तभी पढ़ाई दिमाग में बैठी है। तभी धारणा करने की शक्ति आई है। तो यह ध्यान पर रखना होगा, अलौकिक दिव्य जन्म बाप ने दे करके शिक्षा के साथ पालना दी है। शिक्षा में पालना, पालना में शिक्षा। पालना ने शिक्षा दी है ऐसे-ऐसे चल, ऐसे-ऐसे बोल। जिससे सबको लगे मैं ईश्वर की सन्तान हूँ, ईश्वर ऐसे पालनहार है। पालना की शक्ति से मम्मा जगदम्बा बन गई। शिव बाप है उसने हमको पालना कर शक्ति दी है। ज्ञान से, प्रेम से शक्ति दी है। समझदार बनाकर शक्ति दी है। सदा अपने को ईश्वरीय पालना में रखो। मैं किसी को पालना देने वाली हूँ यह ख्याल आया तो मैंपन का अभिमान हो जायेगा। मुझे पालना देनी है तो भारीपन हो जायेगा। पालना है ही लाइट बनाकर माइट देने की।

पालना कैसे मिली है? हमको लाइट बनाया है। लाइट बनते तो माइट मिलती है। लाइट तब बनते हैं जब अन्दर बिल्कुल साफ है। पालना कहती है साफ रहो। नियत साफ तो मुराद हासिल - इस शब्द का अर्थ बहुत बड़ा है। नियत साफ माना वृत्ति में बिल्कुल सफाई। तो जो संकल्प करेंगे, सफलता होगी। यह प्रैक्टिकली जीवन यात्रा में बहुत अच्छा अनुभव होता। यदि जीवन में ईश्वरीय पालना का अनुभव करना हो तो ज़रा भी नियत में खोटापन न हो। नियत साफ रखो तो पुरुषार्थ व सेवा में सफलता मिलेगी।

कुछ सवाल हमारे और उत्तर दादी जी के



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

प्रश्न : संस्कारों को बदली किया जा सकता है या नहीं? किस आधार पर हम परख सकते हैं कि मेरे संस्कार ठीक हैं?

उत्तर : ज्ञान का अर्थ ही है पुराने संस्कारों को बदलना। हम संस्कारों को ही तमोप्रधान से सतोप्रधान बनाते हैं। जहाँ परखने की बात है वह तो सहज है। यूँ तो अपने संस्कारों को जान सकते हैं परन्तु फिर भी समझो नहीं पता पड़ता तो जैसे किसके गुण वर्णन करते हैं - फलाने में यह-यह गुण हैं तो देखना है मेरे में वे गुण हैं? इसको कहा जाता है अपने को परखना। अगर मैंने अपने संस्कार को जान लिया तो फिर उसको ज्ञान से परिवर्तन करना है। परिवर्तन किया तो उसको कहा जायेगा रियलाइज़ किया। अगर परिवर्तन नहीं तो कहेंगे पूर्ण रूप से रियलाइज़ नहीं हुआ है। जिस संस्कार को मैंने रियलाइज़ किया कि यह ठीक है, वह देखना है- सबको ठीक लगता है? यदि औरों को वह ठीक नहीं लगता तो उसे ठीक नहीं कहेंगे। हम देखते हैं यह मेरा संस्कार औरों को रूकावट डालता है तो समझना चाहिए इसको बदलना ज़रूरी है। अब उसको बदलने के लिए ज्ञान की शक्ति चाहिए। एक है अपने से रियलाइज़ करना, दूसरा है कि दूसरे हमको रिज़ल्ट में राइट नहीं समझते हैं तो रियलाइज़ माना मैं उसको चेंज करूँ।

यदि हमारा संस्कार सर्विस का सबूत नहीं देता है तो इसका मतलब कि वह संस्कार हमारा ठीक नहीं है उसको हमें बदलना है। नहीं बदलते तो ज्ञान से रियलाइज़ नहीं किया है। हमें संस्कार को उस दृष्टि व उस अन्तर से देखना है कि सर्विस करता है व नुकसान करता है।

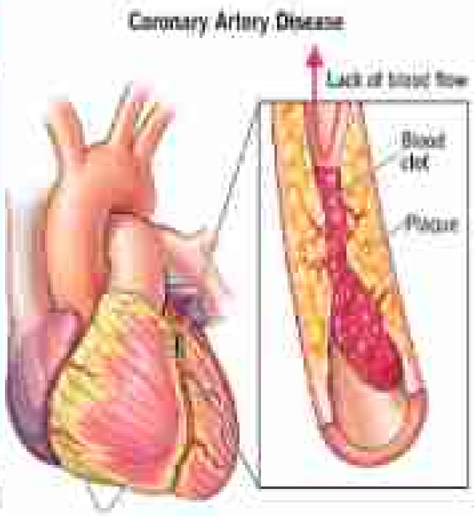
प्रश्न : गीता में इन्सान स्वभाव के वश... इसका अर्थ क्या है?

उत्तर : लेकिन वह इन्सान की बात है, हम तो इन्सान नहीं हैं। हम कौन हैं? हम हैं ब्राह्मण। हम न इन्सान हैं, न देवता हैं। इन्सान में सहन करने की शक्ति नहीं है। निंदा-स्तुति, मान-अपमान, सहन कर सकेंगे? नहीं। क्योंकि इन्सान अर्थात् देह अभिमान वाले और देवताओं के लिए यह बात है ही नहीं। बात है अब हम ब्राह्मणों की। जैसे देखो हम कइयों को कहते हैं कि ज्ञान के बिना कोई यह नहीं सोचता कि काम विकार को वृत्ति से ही जीतना है। हम कहते हैं वृत्ति में भी यह संकल्प न उठे क्योंकि देवताओं में यह वृत्ति नहीं है। तो हम मनुष्य से देवता बनते हैं तो हमारा यह संस्कार पूर्ण रूप से परिवर्तन हुआ ना! बाबा ने युक्ति दी कि ज्ञान सहित भाई-भाई की दृष्टि से देखो तो वृत्ति बदल जायेगी। तो इन्सान के संस्कार को पलटाकर देवताई संस्कार को बदल देते हैं ना। ऐसे देखो अब बाबा हम बच्चों को बहुत सूक्ष्म में ले जाता है। बाबा कहते- बच्चे, किसी भी प्रकार की आपमें अटैचमेंट नहीं चाहिए। ब्रह्मा में भी न हो। तो जैसे बाबा एकदम देह की अटैचमेंट से हम बच्चों को परे ले जाते हैं। देहधारी का सहारा भी नहीं। बाबा कहते- बच्चे, इनसे भी परे। क्योंकि बाबा जानते हैं आत्मा देह में है तो उनका यह संस्कार है। तो बाबा हमें उनसे भी ऊंचा ले जाते कि बच्चे सहारा एक शिवबाबा का। तो देखो बाबा हमारा यह संस्कार भी बदल देते हैं ना कि किसी भी प्रकार से कोई देहधारी की याद न आये। एक शिवबाबा के सिवाए और किसी की भी याद न रहे।

कभी बात करते-करते आपस में समझो कोई ऐसा शब्द निकल जाता है तो फौरन उस समय हम बोलेंगे, ऐसा भी यह हमारी भाषा क्यों निकली? कभी कोई कहते हमें तो सहन करना पड़ता है, चलो सहन भी किया फिर वह देते आखिर भी हम कितना समय सहन करेंगे आदि। परन्तु हम कहते हैं यह भी भाषा अब क्यों होनी चाहिए फिर भी तो हम सागर के बच्चे हैं। सागर में तो सब समा जाता है। तो हमारे में सब समा जाना चाहिए। आत्मा में यह जो फीलिंग आती है कि कब तक सहन करूं- यह भी निकल जानी चाहिए। मैं सहन करती नहीं हूं। भले ही रॉन्ग-राइट क्या भी है वह भले बताऊं। उसको समझकर मैं किनारा कर दूं। बाकी यह जो समझते हैं मैं कितना सहन करूंगी, कब तक सहन करूं- ऐसा समझने से दिल भरती जाएगी। तो मैं ऐसे अपने दिल को क्यों भरूं? हम तो सागर के बच्चे मास्टर सागर हैं, सब समाते जायें। ऐसा न समझें हम सहन करते हैं।

मैं तो समझती हूं- अभी हमें यह भी नहीं समझना चाहिए कि मैं पुरुषार्थी हूं, हम तो मास्टर सम्पूर्णता के सागर हैं, मैं तो अब समय के समीप पहुंची हूं तो मैं अब ऐसे न कहूं कि प्रतिशत हूं, मुझे सर्टिफिकेट लेना है तो मैं अब प्रतिशत हूं। बाबा कहते हैं अब तुम्हारी सम्पूर्णता की स्टेज चाहिए।

कैड (CAD) ने मुझे नई जिन्दगी दी...



मैं अश्विनी कम्बोज,देहरादून,उत्तराखंड शहर का रहने वाला हूँ। ब्र.कु. डॉ. सतीश गुप्ता के निर्देशन में चल रहे कैड प्रोग्राम में भाग लेने आया हूँ। इससे सम्बन्धित मैं कुछ अनुभव आपके साथ शेयर कर रहा हूँ। आज स्ट्रेस(तनाव) का कितना दुष्प्रभाव हमारे जीवन पर पड़ सकता है उसका प्रत्यक्ष उदाहरण मैं स्वयं हूँ।

मुझे 2012 में हार्ट अटैक(दिल का दौरा) आया था और उसका मुख्य कारण यह था कि मुझे काठमांडू,नेपाल में एक अवॉर्ड लेने के लिए जाना था। लेकिन उससे एक दिन इतना स्ट्रेस(तनाव) हुआ कि अनचाहा मुझे रात भर गाड़ी चलानी पड़ी, 6-7 घंटे जिसकी मुझे आदत नहीं थी। मैं हमेशा अपने ड्राइवर को साथ रखता हूँ और वहां जाने के बाद मेरा बैग गायब हो गया तो काफी स्ट्रेस हुआ, जब मैं होटल में पहुँचा, कुछ खाया भी नहीं था पहले दिन 9 बजे से लेकर अगले दिन 11-12 बजे तक। तो स्ट्रेस का मेरे शरीर पर ये प्रभाव हुआ कि मेरे सीने में दर्द हुआ। उस समय मुझे भूख काफी लगी हुई थी, खाना थोड़ा ज्यादा खा लिया। एक एसिलोक टैबलेट आती है गैस के लिए तो वो काफी मदद की वहाँ पर और मैं 7-8 दिन में नेपाल,काठमांडू से ठीक होकर देहरादून आ गया, तब से मैं ठीक चल रहा था और पिछले साल 2024 में मुझे फिर हार्ट की समस्या हुई और मेरे को दो स्टेंट डाले गये। तो मेरी छोटी बहन ब्रह्माकुमारी से जुड़ी हुई है, उन्होंने मुझे यहाँ आने के लिए प्रेरित किया कि एक बार यहाँ आइये और मैं यहाँ आया कैड के प्रोग्राम में और इस प्रोग्राम में मुझे जो अनुभव हुआ वो सच में अद्भुत है, अलौकिक है। बिना

अनुभव

मुझे भी परिस्थितियों के साये में स्ट्रेस ने जकड़ लिया, जिसका सीधा असर शरीर पर पड़ने से बहुत असहनीय दर्द हुआ। चिकित्सक परामर्श से मेरा दर्द ठीक हो गया। 12 वर्ष के बाद पुनः असहनीय दर्द फिर उठा और मेरी सिस्टर ने कहा कि आप कैड प्रोग्राम अटेंड कीजिए, सब ठीक हो जाएगा। और मैंने शान्तिवन में चल रहे साप्ताहिक कैड प्रोग्राम अटेंड किया और जो हुआ वो किसी चमत्कार से कम नहीं! ऐसा अनुभव है- डॉ. अश्विनी कुमार कम्बोज,देहरादून का उन्हीं के शब्दों में... — डॉ. अश्विनी कम्बोज देहरादून चेयरमैन आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज और प्रेसिडेंट ऑल इंडिया मेडिकल एसोसिएशन।

पहले मुझे अपने मित्र के काम से नैनीताल जाना पड़ा। मैं एक समाजसेवा अर्थ किसी दूसरे व्यक्ति के काम से गया था। वहाँ दिन भर काम किया, रात को फ्री हुए तो मैंने उनसे बोला था कि मेरे लिए गाड़ी की व्यवस्था करवा देना दिल्ली जाने के लिए। क्योंकि सुबह-सुबह 6 बजे मुझे फ्लाइट पकड़नी थी तो गाड़ी की व्यवस्था नहीं हुई। 9 से 11 बज गए उन्होंने एक गाड़ी मेरे सामने लाकर रख दी उसमें ड्राइवर नहीं था और वो खुद भी मेरे साथ जाने वाले थे किसी कारण से। वो गाड़ी मुझे ही चलानी पड़ी। तो रात भर वो गाड़ी मैंने ही ड्राइव की। मैं 7 घंटे की ड्राइव करके दिल्ली पहुँचा और दिल्ली से फ्लाइट पकड़नी थी तो ना हमको पानी मिला, ना चाय मिली और ना ही कॉफी मिली। जो कि हम जीवन में अक्सर लेते हैं और वहाँ से फ्लाइट पकड़कर सीधा नेपाल पहुँच गये, काठमांडू में उतर गये एयरपोर्ट पर।

तो एयरपोर्ट से बाहर निकलने के बाद जब मैंने देखा बेल्ट पर जो सामान आता है, बैग आता है तो मेरा बैग ही नहीं आया तो पता चला कि मेरा बैग कोई और ले गया और वो अपना बैग छोड़ गए क्योंकि मिलता-जुलता था। तो अपना छोड़ गये और मेरा ले गये। एक-डेढ़ घण्टा उसमें लग गया किसी तरह एयरपोर्ट वालों ने उन्हें फोन करके दुबारा बुलाया तो मुझे मेरा बैग मिला। मुझे उस दिन हमने खा ली और रेस्ट करने चले गये। रेस्ट करने के बाद शाम को जब उठे तो होटल में नीचे गये और खाना खाया, भोजन करने के बाद मुझे फिर से दर्द हुआ और वो दर्द इतना भयंकर था कि असहनीय दर्द था, तो उसमें मैंने होटल के मैनेजर से बोला कि डॉक्टर को बुला दो, उन्होंने कहा कि 5000 रुपये जमा करवा दो आधे घण्टे में डॉक्टर आ जायेगा तो मैं समझ गया, क्योंकि मैं पेशे से डॉक्टर हूँ।

एक आयुर्वेदिक संस्थान हम चलाते हैं, आयुर्वेदिक कॉलेज चलाते हैं और आयुर्वेदिक हॉस्पिटल भी है हमारा देहरादून में। मुझे समझ आ गया कि मुझे हार्ट अटैक है, मैंने कहा मुझे गाड़ी उपलब्ध करवाएं और मैं हार्ट के हॉस्पिटल जाना चाहता हूँ। ईश्वर की कृपा रही कि उन्होंने मुझे गाड़ी दे दी और मैं हार्ट के हॉस्पिटल में चला गया तो मुझे हार्ट अटैक हुआ था। उसका सिर्फ एक ही कारण था वो था स्ट्रेस(तनाव)। तो जीवन में स्ट्रेस इतना खतरनाक होता है, ये मैंने पहली बार अनुभव किया था, जीवन में कभी भी जल्दबाजी ना करें और ना ही स्ट्रेस लें। कुछ भी हो रहा है स्ट्रेस ना लें, स्ट्रेस मेरी मजबूरी थी। स्ट्रेस दोनों जगह अनावश्यक था। गाड़ी भी चलानी पड़ी और बैग भी मेरे हाथ में नहीं था जो कि दूसरा ले गया था। तो उस समय मेडिकल मैनेजमेंट क्योंकि मैं मेडिकल फील्ड से था, मैंने अपना परिचय दिया तो डॉक्टर्स ने दवाइयों के केवल प्रॉपर एक्सरसाइज़ और राजयोग मेडिटेशन के माध्यम से किस तरह से शरीर के अंदर हमारी नाड़ियां खुलती हैं, हमारी नसें खुल जाती हैं ये मैंने यहाँ महसूस किया है।

डायबिटीज़, हाई ब्लड प्रेशर, मोटापा और हार्ट की बीमारी इन चारों को लेकर जो कैम्प चले उसमें 50 लोग थे। जिनको मैंने देखा है कि उनमें से सभी में, किसी एक में नहीं सभी में बहुत सुधार मिला, सुधार हुआ और बहुत अच्छा महसूस हुआ। मुझे डायबिटीज़ भी है और मेरा मुख रात को बार-बार सूख जाता था, बार-बार पानी पीना पड़ता था, जबसे मैं यहाँ आया हूँ तो मुझे एक ही बार पानी पीना पड़ रहा है जो 5-6 बार रात को पानी पीना पड़ता था तो ये यहाँ की महिमा है, इस वातावरण की, यहाँ पर पॉज़िटिव एनर्जी है। मैंने महसूस किया यहाँ चारों ओर पॉज़िटिव एनर्जी भरी हुई है। जितने लोग हैं सब ओम शान्ति बोलते हैं, तो अपने आप ही शान्ति मिलती है। तो मैं यही कहना चाहूँगा कि जीवन में कभी स्ट्रेस नहीं लो, जल्दबाजी मत करो और अगर कोई प्रॉब्लम किसी भाई या बहन को है तो वो राजयोग के माध्यम से यहाँ कैड के प्रोग्राम में आकर वो सीखें। कैसे हम नया जीवन ले सकते हैं और कैसे नए तरीके से अपने जीवन को बदल सकते हैं! मैंने ये यहाँ अनुभव किया।

वडोदरा-अटलादरा(गुज.)। ब्रह्माकुमारीज़ अटलादरा द्वारा नेशनल टेक्नोलॉजी डे पर 'ए.आई. टू टी.आई.' विषय पर आयोजित सेमिनार में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका डॉ. ब्र.कु. अरुणा, ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. प्रमोद, सांसद डॉ. हेमांग जोशी, कर्नल कमल प्रीत, सीनियर डिवीजन फाइनेंस मैनेजर नूपुर चौधरी, प्रोफेसर डॉ. पूजा दीक्षित, डॉ. जगदीश परमार,सिग्मा यूनिवर्सिटी के डीन, पारुल विश्वविद्यालय के सामाजिक कार्यकर्ता डॉ. एमएन परमार, कॉर्पोरेटर संगीता चौकसी, डॉ. निकुंज चावड़ा,कड़जी केयर के संस्थापक तथा अन्य।

रीवा-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा पहलगाम हमले और ऑपरेशन सिंदूर को लेकर स्वामी विवेकानंद पार्क से विजय स्तंभ तक निकाली गई तिरंगा यात्रा के दौरान उपमुख्यमंत्री राजेन्द्र शुक्ला, सांसद जनार्दन मिश्रा, विधायक इंजीनियर नरेन्द्र प्रजापति, भाजपा जिला अध्यक्ष पूर्व महापौर वीरेन्द्र गुप्ता, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. मानसी, ब्र.कु. उर्मिला, ब्र.कु. प्रमोद, ब्र.कु. दीपक तिवारी।

ठाणे-भांडुप(महा.)। फास्ट ग्रुप द्वारा आयोजित 'सुनहरी सिंधियत महोत्सव 2.0' में आयोजित कार्यक्रम के दौरान स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी डॉ. ब्र.कु. लाजवंती लालवानी को उनकी निःस्वार्थ सेवा, अटूट समर्पण और मानवता के उत्थान के लिए 'अचीवर अवॉर्ड' देकर सम्मानित किया गया।

मेहसाणा-गुज.। ब्रह्माकुमारीज़ के गोकुल पैलेस में शिक्षा प्रभाग द्वारा आयोजित दो दिवसीय राजयोगा थॉट लैब ट्रेनिंग कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी, राजयोगा थॉट लैब की कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. सुप्रिया, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. कुसुम, ब्र.कु. चित्रा,जयपुर, प्रकाश भाई पटेल,चेयरमैन,सांकलचंद पटेल यूनिवर्सिटी,विसनगर, योगेश भाई पटेल,चेयरमैन आर.जे. इंटरनेशनल स्कूल,मेहसाणा एवं राजयोगा थॉट लैब के फैकल्टी ब्र.कु. मुकेश,जयपुर।

वलसाड-अब्रामा(गुज.)। ब्रह्माकुमारीज़ तथा गुजरात राज्य योग बोर्ड द्वारा आयोजित समर कैंप में 'बाल व्यक्तित्व विकास शिविर' में उपक्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. रंजन बहन तथा अन्य अतिथिगण व ब्रह्माकुमारी बहनें।

पनवेल-महा.। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर आयोजित व्यसनमुक्ति जनजागृति कार्यक्रम में सभा को सम्बोधित करते हुए डॉ. सचिन पात्रा,एमबीबीएस, हिप्नोथेरेपिस्ट, काउंसलर एवं कंपनी ट्रेनर।

जबलपुर-कटंगा कॉलोनी(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ के शिव उपहार भवन में स्वास्थ्य जागरूकता के लिए आयोजित 'निरोगी भव' कार्यक्रम में शुभ प्रेरणा देते हुए कुष्ठ रोग विशेषज्ञ डॉ. आरएस शर्मा,पूर्व जबलपुर मेडिकल यूनिवर्सिटी। मंचासीन हैं ब्र.कु. विमला, डॉ. आरके तिवारी, ब्र.कु. वेणु गोपाल तथा अन्य।

पन्ना-म.प्र.। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर निकाली जा रही रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते हुए पूर्व खनिज मंत्री एवं पन्ना विधायक बृजेन्द्र प्रताप सिंह व ब्र.कु. सीता बहन।

पणजी-गोवा। गोवा के फर्न होटल में ग्लोबल बुक ऑफ एक्सीलेंस लंदन द्वारा आयोजित कार्यक्रम में ओमशान्ति मीडिया के मुख्य सम्पादक राजयोगी डॉ. ब्र.कु. गंगाधर को ग्लोबल बुक ऑफ एक्सीलेंस अवॉर्ड प्रदान कर सम्मानित करते हुए अभिनेता करन मेहरा। साथ हैं डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके एवं ब्र.कु. वनिता।

रायपुर-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज के शान्ति सरोवर रिट्रीट सेन्टर में पर्यावरण दिवस पर आयोजित 'पर्यावरण संरक्षण और हमारा दायित्व' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए वन विकास निगम अध्यक्ष राम सेवक पैकरा, अपर प्रधान मुख्य वन संरक्षक प्रेम कुमार, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता, ब्र.कु. भावना तथा अन्य।

धमतरी-छ.ग.। विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर आयोजित कार्यक्रम में सभी भाई-बहनों से प्रतिज्ञा करवाते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरिता बहन। साथ हैं ब्र.कु. प्राजक्ता, आर.के. पांडे,प्राचार्य उद्यानिकी कृषि महाविद्यालय फेटीबाहीड, टूमन लाल साहू,इनकम टैक्स ऑफिसर, पर्यावरण प्रेमी डॉ. सरिता देशी, समाजसेविका रंजीता साहू एवं कु. मुस्कान।

विदिशा-म.प्र.। मुखर्जी नगर सेवाकेन्द्र पर आयोजित बच्चों के लिए समर कैंप का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए विदिशा कलेक्टर अंशुल गुप्ता, डिस्ट्रिक्ट फॉरेस्ट अधिकारी हेमंत यादव, वरिष्ठ समाजसेवी अतुल शाह, लाइन्स क्लब अध्यक्ष अरुण कुमार सोनी, फॉरेस्ट रेंजर पिंकी रघुवंशी, ब्र.कु. रेखा, ब्र.कु. रुकमणी तथा अन्य।

क्या ये तीन खाते मेरे पास जमा हैं... ये मुझे देखना है...

राजयोगिनी ब्र.कु. उषा बहन, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका

-गतांक से आगे...

पिछले अंक में आपने पढ़ा कि जैसे ब्रह्मा बाबा ने अव्यक्त स्थिति द्वारा सेवा की गति को तीव्र किया। ऐसे हम बच्चों की स्थिति द्वारा समय की समाप्ति और सम्पन्नता ये सहज होगा। तो ये फाइनल कार्य तो हमें करना है ना। उसके लिए भी हमें तैयार होना पड़ेगा अचानक के पेपर में। अब आगे पढ़ेंगे...

अच्छा मेरी तैयारी में क्या-क्या तैयारी करनी है मुझे? पहली तैयारी जो हमें करनी है वो है कि कोई भी बात सामने आए तो क्या एक सेकण्ड में हम फुल स्टॉप लगा सकते हैं। और फुल स्टॉप तभी लगा सकते हैं जब मेरे पास फुल स्टॉक पॉजिटिविटी का होगा। अगर मेरे पास फुल स्टॉक नहीं है पॉजिटिविटी का, सकारात्मकता का तो फुल स्टॉप लगाने के बाद भी वापस क्यों, क्या और कैसे ये क्वेश्चन आरम्भ हो जाएंगे।

तो इसीलिए कोई भी क्वेश्चन को समाप्त करने के लिए मेरे पास ज्ञान रत्नों का खजाना इतना चाहिए, शक्तियों का खजाना इतना चाहिए, सद्‌गुणों का खजाना इतना चाहिए जो सहजता से फुल स्टॉप लगा करके मैं शक्तिस्वरूप स्थिति में स्थित हो सकूं। इसको कहा जाता है- एवररेडी। बातें आयेंगी लास्ट तक भी क्योंकि अचानक और एवररेडी के साथ एक और बात जुड़ती है कि हर चीज़ अति में जानी है, तो ये अति साथ में जुड़ना है।

जैसे बाबा ने कहा कि विकार भी फुल फोर्स में अन्त में सामने आयेंगे, बातें भी फुल फोर्स में आपके सामने आयेंगी। तो जब बातें आनी हैं, परिस्थिति फुल फोर्स में आनी है क्योंकि माया अपनी अन्तिम दाव चलेगी कि नहीं चलेगी! तो अति में हर चीज़ जानी है और अगर अति में जानी है तो वो बातें आयेंगी लेकिन क्या एक सेकण्ड में फुल स्टॉप लगा करके, सर्व शक्ति सम्पन्न हो करके मैं शक्ति स्वरूप स्थिति में, सद्‌गुण जो मेरे पास हैं उससे शुभभावना, शुभकामना निरन्तर हर आत्मा के प्रति प्रवाहित करूं, प्रकृति के प्रति प्रवाहित करूं ऐसी मेरी तैयारी है? तो फुल स्टॉप लगाने के लिए फुल स्टॉक मेरे पास जमा होना चाहिए। तभी तो कहेंगे कि हाँ, हम तैयार हैं। तो बाबा हमेशा कहते हैं कि तीन खाते जमा होने चाहिए। कौन-से तीन खाते जमा होने चाहिए?

पहला खाता जमा होना चाहिए स्व-पुरुषार्थ द्वारा प्रालब्ध का खाता। इतना मेरा स्व पुरुषार्थ हो, स्वयं के ऊपर इतना अधिकार हो मेरा, हर कर्मेंद्रियों के ऊपर इतना अधिकार हो कि हर कर्मेंद्रियजीत हो, मायाजीत हो, निद्राजीत हो। तब कहेंगे कि मेरा जमा का खाता बढ़ता जा रहा है स्व-पुरुषार्थ से। तो ऐसी जीत अवस्था क्योंकि बाबा कहते जहाँ जीत, वहाँ जन्म। आपका जन्म वहाँ होगा जितनी आपने जीत पाई है। तो प्रकृतिजीत, मायाजीत, कर्मेंद्रियजीत, निद्राजीत और समय के ऊपर भी विजय। तो ये जीत है। तब वहाँ, राजाई घराने में हमारा जन्म होगा।

दूसरा- पुण्य का खाता। इतना श्रेष्ठ कर्म करो कि जो पुण्य का खाता जमा हो। पुण्य का खाता कहाँ काम आएगा? द्वापरयुग में, जैसे ही सतयुग-त्रेतायुग का प्रालब्ध पूरा हुआ वैसे ही द्वापरयुग में जन्म होगा। तो जितना वहाँ सेवा करके पुण्य कर्म किया है तो उस पुण्य के आधार से, क्योंकि वहाँ जाने के बाद एकदम से मैं पुण्य कर्म करना चालू कर दूं, ऐसा तो नहीं होगा। त्रेतायुग से ही देवताएं नीचे उतरते हैं तो हरेक वैसे ही सम्पन्न अवस्था में होंगे। क्योंकि बाबा कई बार मुरली में कहते हैं सोमनाथ का मंदिर इतना हीरे-जवाहरातों से बनाया तो सोचो उन लोगों के पास स्वयं के लिए कितना धन होगा। लेकिन उस स्टेज में, उस राजाई घराने में जन्म लेने के लिए संगमयुग पर उतना पुण्य कर्म किया होना चाहिए। इसलिए बाबा कई बार कहते हैं कि स्व-पुरुषार्थ और सेवा अन्त तक करना है। स्व-पुरुषार्थ सतयुग-त्रेतायुग में काम आएगा, एक-एक जन्म को फाइनलाइज़ करेंगे। लेकिन जो पुण्य किया है, सेवा किया है हमने तो सेवा द्वारा जो पुण्य का खाता जमा किया हुआ है वो द्वापर से काम में आएगा। उस अनुसार ही उस क्वालिटी का जन्म हम प्राप्त करते हैं।

तीसरा है दुआओं का खाता। जो बाबा कहते हैं कि बच्चे दुआएं देते जाओ, दुआएं लेते जाओ। तो ये दुआओं का खाता कहाँ काम आएगा? अन्तिम पेपर का सामना करने के लिए। बातें तो आयेंगी, पेपर तो आयेंगे लेकिन जिसके पास दुआओं का खाता जमा बहुत है तो क्या होगा? बातें मक्खन से बाल की तरह निकल जायेंगी। दुआएं जैसे हमारे लिए कवच हो जाएगा। इसीलिए बाबा कहते कि बच्चे दुआएं भी खूब कमाओ। और दुआएं कैसे कमाते हैं जब आप किसी भी आत्मा को सुख देते हैं, खुशी देते हैं तो उसके अन्दर उस वक्त दुआएं ही निकलती हैं कि भगवान आपको सदा सुखी रखे, भगवान आपको सदा खुश रखे। लेकिन किसके लिए जिसको हमने सुख दिया है, वो आत्मा जब उस सुख की अनुभूति से दुआ देती है तब वो दुआ लगती है। तो ये तीन खाते मेरे में जमा हैं, ये अपने में देखो।

अंबिकापुर-छ.ग.। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर ब्रह्माकुमारीज, सरगुजा पुलिस एवं सरगुजा के शैक्षणिक संगठनों के संयुक्त तत्वावधान में सरस्वती शिक्षा महाविद्यालय के सभा कक्ष में आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या बहन, ब्र.कु. दुर्गा, राजेश पाण्डेय,संभागीय सेनानी, शिवकुमार कठौतिया,जिला सेनानी, नव बिहान नशा मुक्ति जागरूकता अभियान के संयोजक मंगल पाण्डेय,निदेशक चिराग सोशल वेलफेयर सोसाइटी, नव बिहान समन्वयक अनिल कुमार मिश्रा,मुख्य कार्यकारी छत्तीसगढ़ प्रसार एवं विकास संस्थान, नव बिहान काउंसलर हिना खान,अध्यक्ष उमंग महिला एवं बाल उत्थान सोसाइटी तथा अन्य।

मुंबई-घाटकोपर(महा.)। अध्यात्म और मीडिया पर आयोजित परिवर्तनकारी संवाद पर मुलाकात के पश्चात् मीडिया के उद्यमी सोनू त्यागी को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए राजयोगी ब्र.कु. निकुंज।

मालिया हाटीना-गुज.। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र के 33वें वार्षिकोत्सव कार्यक्रम में केक कटिंग के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. रूपा, ब्र.कु. मीता, सामाजिक कार्यकर्ता महेन्द्र गांधी, पटेल समाज के अग्रणी देवजी पटेल तथा ब्र.कु. भाई-बहनें।

बैतूल-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज के शिक्षा प्रभाग एवं खेल प्रभाग के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित नैतिक चारित्रिक आध्यात्मिक मूल्यों को प्रोत्साहित करने के लक्ष्य से 'चाइल्ड पर्सनैलिटी डेवलपमेंट कैंप व राजयोगी किड्स' कार्यक्रम में उपस्थित रहे मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. सोनम,गुजरात,वापी, ब्र.कु. मालती, ब्र.कु. अरुणा, ब्र.कु. हेमलता, स्पोर्ट्स टीचर कमलेश देशमुख, रश्मि बाबड़े, नेहा डहरिया सहित सभी बच्चों के अभिभावक तथा अन्य।

अपनी सीडी पर गाना कौन-सा भरना है...!!

सामने वाले ने कुछ ऐसा किया कितना भी बड़ा होने दो जो उन्होंने किया, उसका साइज़ नहीं देखना है। लेकिन मैंने जो अपने मन में रिकॉर्ड करना है वो च्वॉइस मेरी है। अब, अगर हम अपनी च्वॉइस पर अटेन्शन रखें तो हम कैसा वाला गाना रिकॉर्ड करेंगे? जो सुनने में अच्छा लगे।

ब्र.कु. शिवानी बहन,जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

आज आपके घर दोपहर को जो दही जमी वो खट्टी है अगर कल आपने उसी से खट्टा निकाल कर अगले दिन की दही फिर जमाई। कितने दिन खट्टी खायेंगे? जीवन भर खा सकते हैं? क्या करना पड़ेगा? उस खट्टी दही से अब अगली दही नहीं जमानी है। और जिसका मतलब पिछली बात को नई बात के अंदर नहीं लेकर आना। बातें जो हम पकड़ के रखते हैं, क्यों रिस्की है? इक्वेशन समझ लें, डिसाइड करें कि क्या करना है! किसी ने कुछ व्यवहार किया, उनका व्यवहार हमारे कन्ट्रोल में नहीं। लेकिन जब सामने वाला एक व्यवहार करता है, हम जो सोचते हैं उसके रेस्पॉन्स में वह हमारे मन में रिकॉर्ड होता है। उनका व्यवहार हमारे मन में रिकॉर्ड नहीं होता है, उनका व्यवहार उनके सीडी पर रिकॉर्ड होगा। हमारी सीडी पर क्या रिकॉर्ड होगा? जो हमने सोचा, बोला, फील किया। वो हमारी सीडी पर रिकॉर्ड होगा। हमारी पॉवर में क्या है? हमारी पॉवर में यह है कि हम अपनी सीडी में क्या रिकॉर्ड करें? जो हमने एक बार रिकॉर्ड कर लिया वो फिर से प्ले होने के चान्सेज़ बढ़ गए। फिर अगर दो-चार बार और वो प्ले हो गया तो वो गाना तो हमारे जीवन का बैकग्राउंड म्यूज़िक ही बन जाता है।

अगर आपने अपने मन में एक बार भी अनअवेयर ये रिकॉर्ड कर दिया कि उसने मेरी इनसल्ट की। किया कभी रिकॉर्ड किसी के व्यवहार से ऐसा? सामने वाले ने कुछ ऐसा किया कितना भी बड़ा होने दो जो उन्होंने किया, उसका साइज़ नहीं देखना है। लेकिन मैंने जो अपने मन में रिकॉर्ड करना है वो च्वॉइस मेरी है। अब, अगर हम अपनी च्वॉइस पर अटेन्शन रखें तो हम कैसा वाला गाना रिकॉर्ड करेंगे? जो सुनने में अच्छा लगे। क्योंकि वो तो चले जायेंगे, बातें भी चली जाएंगी, गाना नहीं जाएगा। अब वो कुछ एक काम करेंगे या कहेंगे और चले जायेंगे। उस समय मैंने गाना रिकॉर्ड किया कि उसने मुझे इनसल्ट किया। अब इस बात को 2 साल हो गए, 5 साल हो गए, 10 साल हो गए, 20 साल हो गए। अब वो बदल भी गए होंगे। लेकिन गाना नहीं बदला हमने। अब यह गाना हमने अपने आप को कितनी बार सुनाया होगा उसके बाद? हज़ारों बार।

जब हमारे पास कोई आते हैं, मिलते हैं उनको भी बैठकर हम अपना गाना सुनाते हैं। आपको पता है उसने मुझे इनसल्ट किया। और आप जब जितनी बार आप ये गाना औरों को सुनायेंगे तो ये गाना और क्या हो जाएगा? और पक्का हो जाएगा। उन्होंने जो किया था ना एक ही बार किया था सिर्फ। हमने कितनी बार सुना दिया! तो वास्तव में किसने मुझे इनसल्ट किया? मैंने खुद ही खुद को इनसल्ट किया। और हर बार जब वो गाना सुना रहे हैं हम ये कह रहे हैं उन्होंने कितना गलत किया। ये नहीं दिख रहा कि हम आपके साथ कितना गलत कर रहे हैं! वो नहीं दिख रहा है लेकिन उन्होंने जो गलत किया वो दिख रहा है।

दूसरा गाना रिकॉर्ड करने के ऑप्शन हैं? कौन-सा गाना रिकॉर्ड करें जब वो कुछ ऐसा करते हैं तो? कभी हम रिकॉर्ड करते हैं उन्होंने मुझे इनसल्ट किया, कभी हम रिकॉर्ड करते हैं कि वे हमें सम्मान नहीं देते, कभी हम रिकॉर्ड कर देते हैं कि वे मुझे प्यार नहीं करते फिर तो कभी हम रिकॉर्ड कर देते कि कोई मुझसे प्यार नहीं करता। ये गाने बहुत रिस्की हैं। ये माइंड पर इतनी बार प्ले होते हैं कि हम खुद, खुद से प्यार करना बंद कर देते हैं। क्योंकि वो गाना बार-बार प्ले हो रहा है ना! जितनी बार ये गाना हमारे मन में प्ले होगा मेरे शरीर को क्या संदेश जाएगा? ये मुझे प्यार नहीं करते, कोई मुझे सम्मान नहीं देता, फिर तो हम ये रिकॉर्ड कर देते हैं कि कोई मुझे प्यार नहीं करता। शरीर में बीमारी बनेगी। बनेगी या नहीं बनेगी? क्योंकि हमने डिस-रिस्पेक्ट के वायब्रेशन्स का गाना सिर्फ मन में नहीं घुमाया वो गाना हमने वायुमण्डल में भी घुमाना चालू कर दिया। अब वो मेरी एनर्जी फील्ड में आ गया।

तो ये रिकॉर्डिंग जो बचपन में हुई अब वो 50-60 साल के हो गए अभी भी वो बात उनको तंग कर रही है। क्योंकि उस बच्चे ने रिकॉर्ड कर दिया कि 'मेरे माता-पिता ने मुझे मेरे दोस्तों के सामने इनसल्ट किया, मेरे माता-पिता मेरे से ज्यादा मेरे भाई-बहनों से प्यार करते हैं।' तो पहले माता-पिता मेरे से ज्यादा, फिर मेरे बच्चे मेरे से प्यार नहीं करते, फिर मेरे पति मेरे से... ये गाना बजता जाता है। फिर इतना गहरा हो जाता है कि वो पैटर्न, अगर हमने गाना अभी नहीं बदला तो रिस्क क्या होगा? सीडी इस प्लेयर से निकलेगी जब और दूसरे शरीर में जायेगी तो वो गाना शुरू से है इसीलिए छोटे-छोटे बच्चे भी आजकल कभी-कभी बोलते हैं कि मॉम- आप मेरी इनसल्ट नहीं करो। इसीलिए अपनी सीडी पर वही गाना रिकॉर्ड करें जो हमें आने वाले समय में भी सुकून दे, अच्छा फील कराये, वो समय याद करके हमें पछतावा न हो।

रीवा-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा मनगवा तहसील में जल गंगा एवं श्रमदान में जल गंगा सौभाग्य सेवा अभियान में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. स्मृति बहन, ब्र.कु. ज्योति, सांसद जनार्दन मिश्रा, संयोजक नारायण कुमार प्रजापति, संभ आयुक्त रीवा बीएस जामोद, प्रमुख प्रबंधक आर.वी. पटेल, मध्य प्रदेश जन अभियान परिषद के महासचिव समन्वयक विहान पातक तथा अन्य भाई-बहनें।

पणजी-गोवा। गोवा के फर्न होटल में ग्लोबल बुक ऑफ एक्सीलेंस लंदन द्वारा आयोजित कार्यक्रम में 183 वर्ल्ड रिकॉर्ड करने वाले पहले भारतीय डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके को ग्लोबल बुक ऑफ एक्सीलेंस भेंट कर सम्मानित करते हुए अभिनेता करन मेहरा। साथ हैं ओमशान्ति मीडिया के मुख्य सम्पादक राजयोगी डॉ. ब्र.कु. गंगाधर एवं ब्र.कु. वनिता।

गांधीनगर-गुज.। भारत के माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के ऑपरेशन सिंदूर की भव्यातिभव्य सफलता की शुभेच्छा प्रदान करने के लिए आयोजित रोड शो में हाथ में भारत का झण्डा लिए राजयोगिनी ब्र.कु. कैलाश दीदी, ब्र.कु. रंजन बहन,उर्जानगर तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

भिलाई-चरोदा(छ.ग.)। विद्यार्थी प्रतिभा सम्मान समारोह में आये समाजसेवी सुमित जैन को शॉल ओढ़ाकर सम्मान करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. शिवानी। साथ हैं ब्लॉसम पब्लिक स्कूल के डायरेक्टर भीमसेन साहू तथा अन्य।

छतरपुर-किशोर सागर(म.प्र.)। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज़ के मेडिकल एवं जिला अस्पताल के संयुक्त तत्वावधान में जिला चिकित्सालय में नशा मुक्ति आध्यात्मिक प्रदर्शनी का उद्घाटन करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. कल्पना, सीएमएचओ डॉ. आरपी गुप्ता, सिविल सर्जन डॉ. शरद चौरसिया, तंबाकू नियंत्रक नोडल अधिकारी डॉ. अशोक नौगरिया, ब्र.कु. सुरेन्द्र, ब्र.कु. रामपाल, छतरपुर सीएमएचओ डॉ. आरपी गुप्ता तथा अन्य डॉक्टर्स स्टाफ।

बिजावर-म.प्र.। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस के अवसर पर जिला कारागार में आयोजित कार्यक्रम में सभी कैदी भाइयों को नशे से होने वाले नुकसान से अवगत कराने के पश्चात् उनसे दैवी संस्कारों को धारण करने का संकल्प करवाते हुए ब्र.कु. प्रीति, ब्र.कु. रचना, ब्र.कु. अलकेश, ब्र.कु. प्रिंस। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित रहे सहायक जेल अधीक्षक मुकेश कुमार मांझी, प्रमुख मुख्य प्रहरी मोतीलाल कोल, मेल नर्स रेनू, प्रहरी धर्मेंद्र सिंह ठाकुर, प्रहरी दामोदर प्रसाद पांडे तथा प्रहरी निकिता गुप्ता।

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, तीन वर्ष - ₹- 720, आजीवन - ₹- 6000

Website: www.omshantimedia.org

आम को फलों का राजा कहा जाता है। यह स्वादिष्ट और रसीला फल दुनियाभर में बेहद लोकप्रिय है, खासकर गर्मियों के मौसम में। आम अपने मीठे और खट्टे स्वाद के कारण हर आयु वर्ग के लोगों द्वारा पसंद किया जाता है। इसे ताज़गी प्रदान करने वाले फल के रूप में भी जाना जाता है। आम में विटामिन सी, विटामिन ए, विटामिन बी6, विटामिन बी12, फोलिक एसिड और अन्य पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसके अलावा आम में कैरोटीनोइड, एन्थोसियनिन और फाइबर भी होते हैं। इन सभी पोषक तत्वों के कारण आम एक स्वस्थ फल होता है जो हमारे शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होता है। हालांकि, अधिक मात्रा में आम खाने से नुकसान भी हो सकते हैं, आम खाने के फायदे और नुकसान क्या हैं, आइये जानते हैं...

आम खाएं और स्वास्थ्य बनाएं

1. प्रतिरक्षा प्रणाली को बनाता मज़बूत

आम में विटामिन सी, विटामिन ए और अन्य एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाते हैं और बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं।

2. ब्लड प्रेशर को करता नियंत्रित

आम में पोटैशियम भी होता है जो आपके शरीर के ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करता है।

3. त्वचा के लिए फायदेमंद

आम में अन्य विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो त्वचा की चमक को बढ़ाते हैं और झुर्रियों को कम करने में मदद करते हैं। आम का पसीना त्वचा के रंग को सुंदर और स्वस्थ बनाने में मदद करता है।

4. पाचन में सुधार

आम में फाइबर की अच्छी मात्रा होती है जो पाचन तंत्र को स्वस्थ बनाए रखती है और कब्ज की समस्या को दूर करने में मदद करती है। इसके अलावा, आम में पाए जाने वाले एंजाइम पाचन को सुधारने में मदद करते हैं।

5. आँखों के लिए फायदेमंद

आम में विटामिन ए प्रचुर मात्रा में होता है जो दृष्टि को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है और आँखों की समस्याओं जैसे रतौंधी को दूर करता है। यह रेटिना को स्वस्थ बनाए रखने और रात को देखने की क्षमता को सुधारने में सहायक होता है।

6. मस्तिष्क स्वास्थ्य में सुधार

आम में विटामिन बी6 और ग्लूटामिन एसिड होते हैं जो मस्तिष्क की कार्यक्षमता को बढ़ाने और याद्दाश्त को सुधारने में सहायक होते हैं। यह मस्तिष्क को तनाव से मुक्त रखने और मानसिक स्पष्टता को बढ़ाने में मदद करता है।

7. हीमोग्लोबिन बढ़ाता है

आम में आयरन और फोलेट की अच्छी मात्रा होती है जो हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाने में मदद करते हैं और एनीमिया से बचाव करते हैं। यह रक्त निर्माण और ऑक्सीजन परिवहन में सहायक होता है।

आम खाने के नुकसान

आम जिसे फलों का राजा कहा जाता है अपने स्वाद और पोषण गुणों के लिए प्रसिद्ध है। हालांकि, अत्यधिक मात्रा में आम का सेवन कुछ स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है। आइए जानते हैं आम खाने के कुछ संभावित नुकसान :-

1. शर्करा की अधिक मात्रा

आम में प्राकृतिक शर्करा की मात्रा अधिक होती है। इसलिए यदि आप आम का अत्यधिक सेवन करते हैं तो यह आपके रक्त शर्करा के स्तर को बढ़ा सकता है जो डायबिटिज के मरीजों के लिए हानिकारक हो सकता है।

2. एलर्जी

कुछ लोगों को आम से एलर्जी हो सकती है। एलर्जी की प्रतिक्रियाओं में खुजली, सूजन, चकत्ते और सांस लेने में कठिनाई शामिल हो सकते हैं। यदि आपको आम से एलर्जी है, तो इसे खाने से बचें।

3. गर्म प्रकृति

आम की तासीर गर्म होती है जिससे गर्मियों में अत्यधिक सेवन करने पर शरीर में गर्मी बढ़ सकती है। इससे नाक से खून आना, त्वचा पर रैशेज और शरीर में गर्मी की अन्य समस्याएं हो सकती हैं।

4. पेट में एसिडिटी

आम की अधिक मात्रा पेट में एसिडिटी बढ़ा सकती है, जिससे एसिड रिफ्लक्स और हार्टबर्न जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए, आम का सेवन संतुलित मात्रा में करें।

रीवा-झिरिया(म.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय तम्बाकू निषेध दिवस पर ब्रह्माकुमारीज शान्ति धाम,झिरिया एवं रीवा पुलिस विभाग के संयुक्त तत्वावधान में पुलिस कंट्रोल रूम में आयोजित 'नशा मुक्ति कार्यशाला' में उपस्थित हैं पुलिस महानिरीक्षक,रीवा ज़ोन गौरव राजपूत, पुलिस उप महानिरीक्षक,रीवा ज़ोन राजेश सिंह चंदेल, पुलिस अधीक्षक विवेक सिंह, अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक आरती सिंह एवं विवेक लाल, सीएसपी शिवाली चतुर्वेदी एवं श्रीमती रितु उपाध्याय, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी तथा अन्य अधिकारीगण।

राजगढ़-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए आयोजित पांच दिवसीय 'डिवाइन एंजेल समर कैंप' के समापन सत्र में बच्चों को पुरस्कृत करने के पश्चात् समूह चित्र में स्वामी विवेकानंद हायर सेकेंडरी स्कूल के प्रिंसिपल अमित शाह, उत्कृष्ट विद्यालय के प्रिंसिपल महेश गुप्ता, कैरियर कान्वेंट स्कूल के प्रिंसिपल राकेश पांडे, के.के. मेमोरियल स्कूल के प्रिंसिपल तेजेन्द्र उपाध्याय, ब्र.कु. मधु तथा अन्य।

रतलाम-पत्रकार कॉलोनी(म.प्र.)। भारतीय जनता पार्टी द्वारा आयोजित अहिल्याबाई होल्कर की 300वीं जयंती के पावन अवसर पर दसवीं व बारहवीं की चयनित मेधावी छात्राओं तथा राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर देश का गौरव बढ़ाने वाली महिला खिलाड़ियों के सम्मान में संगोष्ठी एवं सम्मान समारोह में सभा को सम्बोधित करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता। मंचासीन हैं भाजपा जिला प्रभारी प्रदीप पांडे, जिला अध्यक्ष प्रदीप उपाध्याय, महापौर प्रहलाद पटेल, रतलाम जिला पंचायत अध्यक्ष लाला बाई, पद्मश्री डॉ. लीला जोशी, महिलाओं की कैंसर स्पेशलिस्ट स्मिता शर्मा तथा अन्य भाजपा पदाधिकारी।

इंदौर-कालानी नगर(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र द्वारा विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर निकाली जा रही जनजागृति रैली में उपस्थित स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. जयंती, ब्र.कु. सुजाता, हड्डी रोग विशेषज्ञ डॉ. राजेश दशोरे, हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉ. उत्तम जैन, बी.एस.एफ. इंदौर के पूर्व आईजी अशोक यादव तथा अन्य भाई-बहनें।

एक्सेप्ट और एक्सपेक्ट। ये दो शब्द जीवन के मायने बदल देते। जब इसे सही व यथार्थ मर्म सहित जीवन में एप्लाई करते, तब कोई वजह नहीं रह जाती, नाखुश होने की।

ख़ुशी के लिए इन दो शब्द के मर्म को जानें...

जीवन आनंदमय बनाने के लिए दो शब्द के मायने बहुत महत्वपूर्ण हैं। दो शब्द के मर्म की महीनता को समझ लेने पर जीवन सुखमय बन जाएगा।

एक है एक्सेप्ट(Accept) और दूसरा है एक्सपेक्ट(Expect)। हम इससे समझते हैं कैसे हमारे जीवन में इनका गहरा प्रभाव है।

एक बार हम आनंद भाई के घर गए तो वे मेडिटेशन करके अपनी पत्नी पर गुस्सा कर रहे थे। हमने कहा क्या हुआ अभी तो आप मेडिटेशन करके आये। तो आनंद भाई ने कहा कि जब भी मैं मेडिटेशन करने बैठता हूँ, उसी वक्त मेरी पत्नी अपनी सिस्टर को फोन करती है। इतने में बाहर सब्जी बेचने वाले का ज़ोर-ज़ोर से आवाज़ आ रहा था कि 'सब्जी ले लो...'। तो हमने कहा कि सब्जी वाले की आवाज़ तो आपकी पत्नी के फोन के आवाज़ से ज्यादा है। तो सब्जी वाला आवाज़ तो करेगा ही सब्जी बेचने के लिए, तो आपको उनपर गुस्सा नहीं आया? पत्नी के फोन की आवाज़ कम थी फिर भी उसपर आपको गुस्सा आया, वहीं सब्जी वाले पर गुस्सा क्यों नहीं? क्योंकि हमने पत्नी से एक्सपेक्ट किया कि वो मेडिटेशन के वक्त फोन ना करे, डिस्टर्ब ना करे। जबकि सब्जी वाले को हमने एक्सेप्ट किया।

यानी कि पत्नी मेडिटेशन के वक्त धीरे से भी बात न करे यह अपेक्षा रखी। सब्जी वाले को हमने स्वीकार किया। यहाँ समझने की बात ये है व गुस्सा आने की वजह यह कि हम पत्नी से अपेक्षा करते हैं कि वो उस वक्त पर बात न करे जब मैं मेडिटेशन करता हूँ। हम दूसरों से जो अपेक्षा रखते हैं उसकी वजह से नाखुश होते हैं। और अपेक्षा पूरी न होने के बाद जो मन में निगेटिव विचार चलने लगते हैं उससे ख़ुशी गायब होती है।

जब शादी होती है तो हम दोनों में कुछ बातें तो सेम होंगी और कुछ बातें भिन्न होंगी, अलग होंगी। मतलब कि दोनों के संस्कार और स्वभाव अलग होंगे ना! जैसे, आत्माएं अॉन जर्नी हैं ना। अभी आपके साथ उनका रोल ये है, पीछे आत्मा दूसरा शरीर छोड़ के आई है ना! तो हम भी पीछे कई जन्मों से शरीर छोड़ते-छोड़ते, मुसाफिरी पूरी करते-करते आज यहां इकट्ठे हुए हैं, इस रोल में। लेकिन दोनों के संस्कार अलग-अलग होंगे ना! ये हमें स्वीकारना होगा। दोनों का वॉल्यूम और स्वभाव अलग-अलग होगा ना!

चलिए और एक उदाहरण से इसे स्पष्ट करते हैं, मान लो आपकी पत्नी ने आपके लिए बहुत अच्छा स्वादिष्ट नाश्ता बनाया और आप टेबल पर खा रहे हैं उतने में पत्नी ने कहा कि नाश्ता कैसा है! ठीक है ना! अच्छा बना है ना! तो आपने कहा कि है तो बहुत अच्छा लेकिन मेरी माँ के हाथ से बनाया हुआ नाश्ता इससे भी अच्छा होता है। बस इतना कहकर वो तो दफ्तर चले गए। यहाँ पत्नी ने ये एक्सपेक्ट(अपेक्षा) रखी थी कि मुझे एप्रीशिएट करेंगे कि मैंने कितना अच्छा नाश्ता बनाया है। एप्रीशिएट करना तो दूर कुछ बोला तक भी नहीं और चले गये। इस अपेक्षित रेसपॉन्ड की आशा की पूर्ति न होने पर सारा दिन उनके माइंड में वही बातें चलती रही, मैं कितना भी अच्छा भोजन बनाऊं उनको कदर ही नहीं। कम से कम ये तो बोलते कि आप तो बहुत अच्छा बनाती हो। सारा दिन यही विचार चलते रहे। क्योंकि अपेक्षा जो रखी थी। ये जो सारे दिन में विचार चले उसकी जो रिकॉर्डिंग हुई उसी वजह से उनकी ख़ुशी चली गई। कारण कि अपेक्षा रखी।

आप समझ गए होंगे ये दो शब्द उनके और हमारे जीवन में कितने गहरे ताल्लुक रखते हैं। सिर्फ एक मात्रा का ही फर्क है। इन महीनता के मर्म को सही मायने में न समझने के कारण हम कितना अपना नुकसान कर बैठते हैं। और न सिर्फ वर्तमान अपितु भविष्य भी खराब कर देते हैं। अगर हम इसे एक्सेप्ट कर लेते कि उनके कहने ना कहने से नाखुश हो जायें, बल्कि मैंने जो किया, मेरा रोल मैंने बहुत अच्छा किया उसपर फकोन करते तो ख़ुशी गायब नहीं होती। क्योंकि आज हम इस शरीर में हैं, कल इसे छोड़ दूसरा शरीर धारण करेंगे। और हम यहाँ से जो रिकॉर्डिंग करके जायेंगे वो आत्मा के साथ जायेगा। च्वॉइस हमारे पास है तो हम ख़ुशी के साथ उसे स्वीकार करें कि हम दोनों अलग-अलग हैं, स्वभाव-संस्कार अलग-अलग हैं, उसे स्वीकार करें। और जो दूसरे से आशा-अपेक्षा रखते हैं उन पर हम निर्भरता ना रखें। उसे सहजता से स्वीकार करें। ये चयन हमारे पास है कि हम दूसरे के व्यवहार को किस नज़रिये से लेते हैं। दूसरे की क्रिया व प्रतिक्रिया की वजह से हमारे अन्दर उत्पन्न होने वाले मन के विचार पर ख़ुशी या नाख़ुशी का आधार तो नहीं है? जो रेसपॉन्ड दूसरे करते हैं उसे हम किस भाव से लेते हैं वो बड़ा महत्वपूर्ण है और उनके रेसपॉन्ड के बाद हमारे मन में उत्पन्न प्रतिक्रिया के रूप में चलने वाले विचार पर निर्भर है। हम दोनों अलग हैं तो प्रतिक्रिया भी अपेक्षाकृत अलग होगी ना! ये हमें स्वीकार करना ही होगा। यही वास्तविकता है ख़ुशी को बनाए रखने के लिए।

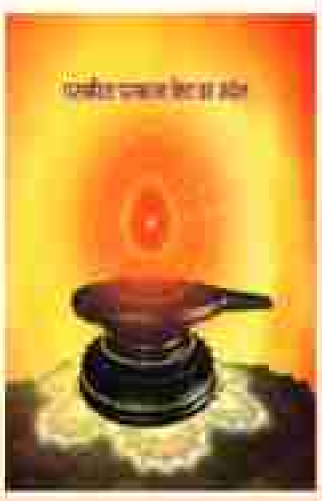
नासिक-येवला(महा.)। परिसर सप्ताह वृत्तपत्र की ओर से समाज में अलग-अलग प्रकार की सेवा प्रदान करने वाले विशेष कॉकटेल महिलाओं को येवला सेवाकेन्द्र में नारी शक्ति पुरस्कार से सम्मानित करने के पश्चात् समूह चित्र में साथ हैं स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नीता, ब्र.कु. अनु तथा अन्य।

वर्धा-महा.। वुशु स्पोर्ट्स एसोसिएशन तथा ब्रह्माकुमारीज़ के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित 6वीं जिलास्तरीय वुशु अजिंक्यपद स्पर्धा 2025-26 में भाग लेने वाले विजयी खिलाड़ियों के साथ स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. माधुरी दीदी, ब्र.कु. सुवर्णा,हापुड़, ब्र.कु. अपर्णा, निलेश राऊत,अध्यक्ष वुशु स्पोर्ट्स एसोसिएशन, आशीष सोनटक्के, समीर शेंडे कार्यकारी अधिकारी वुशु स्पोर्ट्स एसोसिएशन, अनिल नरेड्डी,ज्येष्ठ समाजसेवक तथा अन्य।

ख़ुशख़बरी...

आ गई शिव संदेश और राजयोग कॉमेन्ट्री की नई कुंजी...

हम सभी जितने भी जिज्ञासु या आगंतुकों से मिलते हैं तो उस समय होता है कि कुछ इनको परमात्मा के बारे में बताया जाये,तो वैसे तो हम बताते ही हैं लेकिन उसके साथ-साथ कुछ लिखित सामग्री अगर दी जाये तो उसको पढ़कर उनके अंदर उसे जानने की जिज्ञासा और बढ़ जायेगी। इसी ध्येय को लेते हुए हमने 'परमपिता परमात्मा शिव का संदेश' और परमात्मा से सहज योग के लिए 'राजयोग मेडिटेशन कॉमेन्ट्री' की एक जेबी किताब या पॉकेट बुक डिज़ाइन किया है जो बहुत ही कारगर है। जिसमें परमात्मा का पूरा संदेश और उनसे मिलन मनाने की सहज विधि के लिए अभ्यास करने की कॉमेन्ट्री भी है। आप इसे ओमशान्ति मीडिया,शांतिवन से प्राप्त कर सकते हैं।



ओमशान्ति मीडिया,ब्रह्माकुमारीज़,
आनंद भवन,शांतिवन,आबू रोड(राज.-307510)
मो.- 9414154344, 9414006096, 9414182088
ईमेल - omshantimedia@bkivv.org

राजनांदगांव-छ.ग.। सेवाकेन्द्र पर आयोजित समर कैंप 'संस्कारों की पाठशाला' के समापन अवसर पर बच्चों को प्रमाण पत्र देने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. प्रभा, ब्र.कु. सुषमा, ब्र.कु. रम्या, ब्र.कु. पूजा, भेंडी कला विद्यालय के प्राचार्य फिर राम वर्मा, चैत राम तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

धमतरी-छ.ग.। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'नशा मुक्त भारत अभियान' के तहत गाँधी चौक मैदान में आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. सरिता बहन, ब्र.कु. प्राजक्ता, प्रधान रक्षक अश्विन भुवर्ण पुलिस विभाग, चंद्रभागा भंडारी आभूषण, चंद्रकला पटेल पूर्व अध्यक्ष महिला मोर्चा, कामिनी कमिश्नर तथा अन्य।

परमात्म ऊर्जा

साकार में भी सदा साथ रहने के अनुभवी हो। अकेले रहना पसन्द नहीं करते हो। जब संस्कार ही साथ रहने के हैं तो ऐसे साथ रखने में कमी क्यों करते हो, निवृत्ति मार्ग वाले क्यों बनते हो? जैसे वह निवृत्ति मार्ग वाले प्राप्ति कुछ भी नहीं करते, ढूंढते ही रहते हैं। ऐसी हालत हो जाती है, वास्तविक प्राप्ति को प्राप्त नहीं कर पाते हो। तो सदा साथ रखो, सम्बन्ध में रहो। परिवार की पालना में रहो तो जो पालना के अन्दर सदैव रहते हैं वह सदा निश्चिंत और हर्षित रहते हैं। पालना के बाहर क्यों निकलते हो? निवृत्ति में कब ना जाओ। तो साथ का अनुभव करने से स्वतः ही सर्व प्राप्ति हो जायेगी। सन्यासियों को इतना ठोकते हो और स्वयं सन्यासी बन जाते हो? सन्यासियों को कहते हो ना वह भिखारी हैं। इन मांगने वालों से हम अच्छे हैं। शुरू का गीत है ना - 'मेहतर उनसे बेहतर है' तो जिस समय आप लोग भी साथ छोड़ देते हो तो बापदादा व परिवार को छोड़ आप भी कांटों के जंगल में चले जाते हो। जैसे वह जंगलों में ढूंढते रहते हैं, वैसे ही माया के जंगलों में स्वयं ही साथ छोड़ फिर परेशान हो ढूंढते हो कि कहीं सहारा मिल जाए। निवृत्ति मार्ग वाले अकेले होने के कारण कब भी कर्म की सफलता नहीं पा सकते हैं।

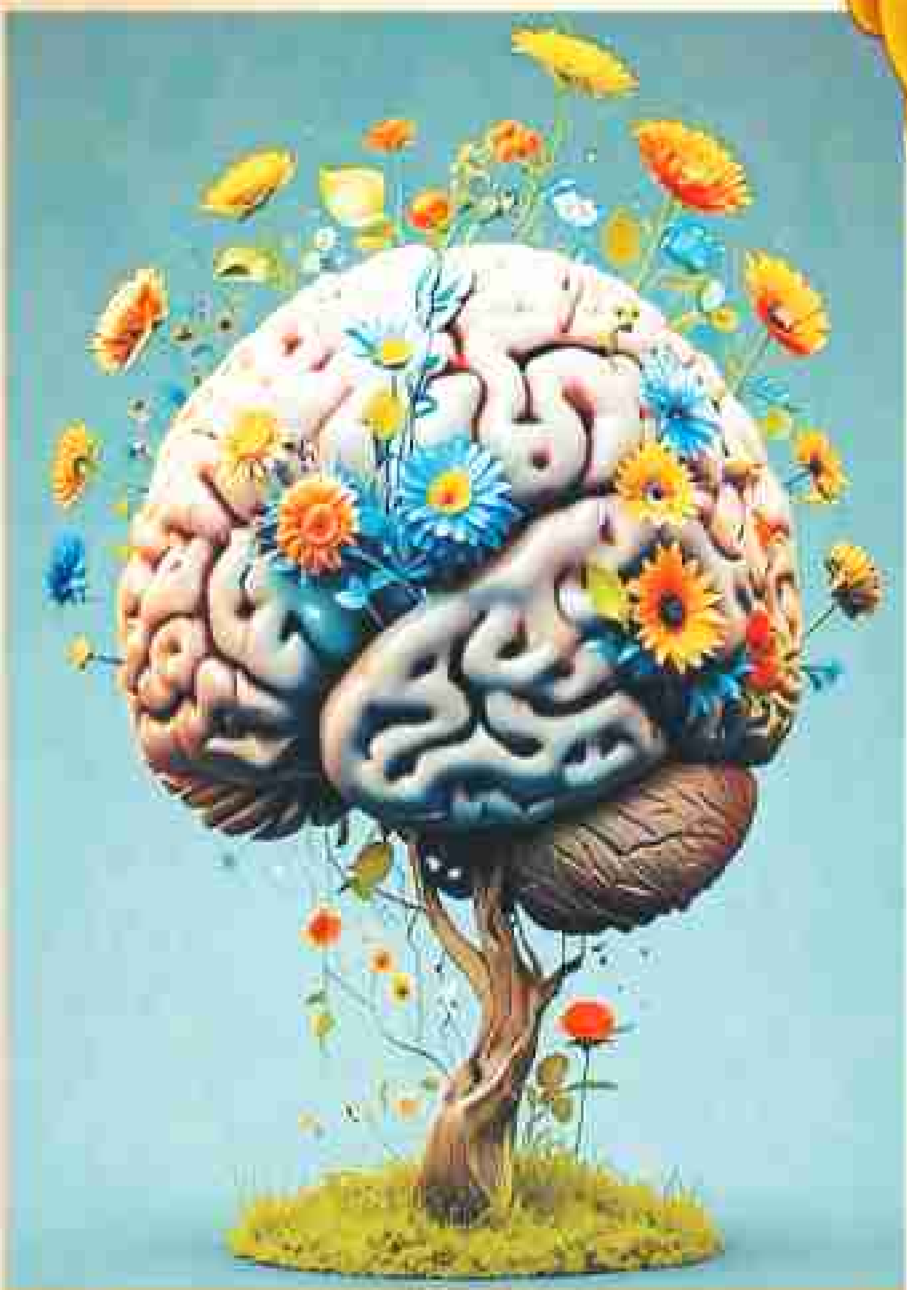
जो भी कर्म करते, उनकी सफलता मिलती है? तो जैसे उन्हें कोई भी कर्म की सफलता नहीं मिलती इसी प्रकार अगर आप भी साथ छोड़ अकेले निवृत्ति मार्ग वाले बन जाते हो तो कर्म की सफलता नहीं होती है। फिर कहते हो सफलता कैसे हो? अकेले में उदास होते हो तो माया के दास बन जाते हो। न अकेले बनो, न उदास बनो, न माया के दास बनो।

सटाना-महा.। गिरजा गौरव महिला मंच की ओर से आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् चित्र में आमंत्रित ब्र.कु. अंकुलता बहन, गिरजा गौरव महिला मंच के जिलाध्यक्ष पूजा ढंडगव्हाड, तालुका अध्यक्षा वैशाली सोनवने, विधायक की धर्मपत्नी श्रीमती संगीता दिलीप बोरसे, डॉ. अंजलि जगताप तथा अन्य उपस्थित रहे।

अहमदाबाद-गुज.। ब्रह्माकुमारीज़ महादेवनगर द्वारा नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत आयोजित जागरूकता एवं ध्यान सत्र में उपस्थित ब्र.कु. भाई-बहनें।

कथा सरिता

हमें गुणग्राही बनना है



सृष्टि के प्रारम्भ में जब मनुष्य का जन्म हुआ तो इसकी प्रबल इच्छा हुई कि क्यों न मैं इस सृष्टि को देखूं। बस फिर क्या था? निकल पड़ा मनुष्य इस सृष्टि को देखने के लिए। जैसे ही उसने अपनी यात्रा शुरू की तो सर्वप्रथम इसने देखा कि एक वृक्ष की डाल पर बैठकर कोयल अपने मधुर कण्ठ से कुछ गा रही थी। कोयल का मधुर गान सुनकर यह बहुत ही आनंदित हो उठा और बड़े ही मनोयोग से उसको सुनने लगा और खूब प्रसन्न हुआ, लेकिन अन्त में बोला - हे कोयल! काश काली न होती तो कितना अच्छा होता!

इसके बाद आगे बढ़ते हुए उसने बाग में गुलाब के फूल को देखा और बहुत ही हर्षित होते हुए उसके निकट जाकर उसकी भीनी-भीनी खुशबू का आनन्द लेने लगा लेकिन अंत में बोला - हे गुलाब! काश तेरे साथ ये कांटे न होते तो कितना अच्छा होता!

इसके बाद वह और आगे बढ़ा तो उसने समुद्र की ओर देखा और उसमें उठती हुई लहरों, तैरती हुई मछलियों आदि को देखकर प्रफुल्लित होने लगा, लेकिन अंत में चलते हुए बोला - हे समुद्र! काश तू खारा न होता।

घूमते-घूमते रात्रि का समय हो गया। संयोगवश उस दिन शरदपूर्णिमा थी। चन्द्रमा अपनी 16 कलाओं से शोभायान होकर शीतल चाँदनी बिखेर रहा था। वातावरण अत्यंत ही रमणीय था। यह सब देखकर वह बहुत ही हर्षित हुआ और आनन्द मनाने लगा, लेकिन संयोगवश उसी समय उसकी दृष्टि चन्द्रमा पर पड़ गई और वह उदास हो गया तथा कहने लगा - हे चन्द्र देवता! काश तेरे अन्दर यह काला दाग न होता तो तू कितना अच्छा होता!

इसी प्रकार भ्रमण करते हुए उसने प्रकृति की असंख्य अमूल्य निधियों को देखा, लेकिन अपनी प्रकृतिवश उसने उन सभी में कोई न कोई कमी निकाली और सभी को कहता गया कि काश तेरे अंदर यह न होता तो कितना अच्छा होता!

यह सब देखकर प्रकृति की वे सभी अमूल्य निधियां सूर्य, चंद्रमा, नदी, समुद्र, पेड़-पौधे, पशु-पक्षी, हवा, धूप-छाँव आदि सभी एकत्रित हुए और एक स्वर में कहने लगे - अरे मनुष्य! अरे ओ प्रकृति के सुन्दरतम प्राणी ज़रा हमारी भी बात सुनता जा, तूने अपनी तो खूब सुना दी और सभी एक स्वर में बोले - कितना अच्छा होता कि काश तेरे अंदर ये दूसरों में कमी देखने की आदत न होती तो तू प्रकृति की सर्वोत्कृष्ट रचना होता।

सीख: यह कहानी हमें ये शिक्षा देती है कि हमें गुणों की ओर ध्यान देना चाहिए। अच्छाइयों को देखना चाहिए। इस सृष्टि में सर्वगुण सम्पन्न तो शायद ही कोई वस्तु या व्यक्ति हो। इसलिए हमें सिर्फ गुणग्राही बनना है।

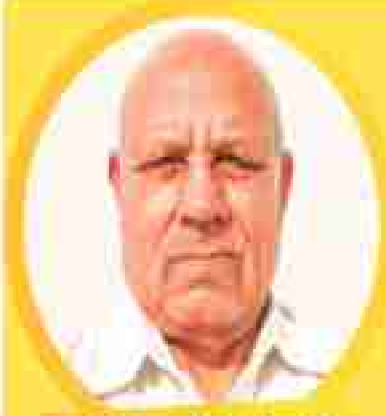
भोपाल-म.प्र.। मंडीदीप स्थित शीतल मेगा सिटी के पीस पार्क में ब्रह्माकुमारीज़ की वर्ष 2025 की थीम 'विश्व एकता और विश्वास के लिए ध्यान योग' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. डॉ. रीना,गुलमोहर कॉलोनी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. राहुल, ब्र.कु. डॉ. राजेन्द्र, हेमराज सूर्यवंशी,एडवाइजर,खनिज विदेश इंडिया लिमिटेड, शांतनु कारकुन,रिटायर्ड वाइस प्रेसिडेंट,रिलायंस पॉवर लिमिटेड, सुरेश राय,सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया रिटायर्ड जी.एम., ओम प्रकाश पांडे,रिटायर्ड आर्मी ऑफिसर, शशिकांत तिवारी,शीतल मेगा परिवार समिति,सचिव तथा अन्य।

इंदौर-न्यू पलासिया(म.प्र.)। नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो,इंदौर द्वारा नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत संचालित 'प्रोजेक्ट स्पंदन' के तहत आयोजित ध्यान एवं जागरूकता कार्यक्रम के अंत में शपथ लेते हुए सभी नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो के स्टाफ, धार्मिक प्रभाग के जोनल कोऑर्डिनेटर राजयोगी ब्र.कु. नारायण एवं ब्र.कु. संगीता।

दुर्ग-केलाबाड़ी(छ.ग.)। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस के अवसर पर नशा मुक्त भारत अभियान के तहत दुर्ग रेलवे स्टेशन के परिसर में आयोजित व्यसन मुक्त चित्र प्रदर्शनी का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. पूर्णिमा, ब्र.कु. रेणु, स्टेशन अधीक्षक टी. जयपाल, राजेन्द्र सिंह,जीआरपी चौकी एवं रागिनी सिदार,मिथुन मंडल आरपीएफ।

पचोर-म.प्र.। डॉ. धर्मेन्द्र सिंह भदौरिया,एमबीबीएस को लायंस क्लब अध्यक्ष बनने पर बधाई देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. वैशाली। साथ हैं ब्र.कु. मोनिका तथा अन्य।

"प्रशंसा में ईमानदारी, निष्पक्षता और सच्चाई ज़रूरी"



ब्र.कु.रामसिंह, रेवाड़ी (हरियाणा)

दीर्घकाल तक राज्य करने के उपरांत महाराजा ययाति ने पुत्र को राज्य सौंप दिया और स्वयं जंगलों में जाकर तप करने लगे। कठोर तप के फलस्वरूप वे स्वर्ग में पहुंचे। वह कभी देवताओं के साथ स्वर्ग में रहते, कभी ब्रह्मलोक पहुंच जाते। उनका इतना मान था कि अन्य सभी उनसे ईर्ष्या करने लगे। वे इंद्र की सभा में जाते तो उनके तप के कारण, इंद्र उन्हें अपने से नीचे के आसन पर नहीं बैठा सकते थे। इंद्र को उन्हें अपने ही आसन पर बिठाना पड़ता था। लेकिन यह बात इंद्र को भी अप्रिय लगती थी। कहा जाता है कि देवता भी मृत्युलोक के किसी जीव के इंद्रासन पर बैठने को स्वीकार नहीं कर पाते थे। इंद्र देवताओं की भावनाओं से परिचित थे। एक दिन इंद्र ने ययाति से कहा- आपका पुण्य दोनों लोकों में विख्यात है। आपकी समानता भला कौन कर सकता है? मुझे यह जानने की इच्छा है कि आपने कौन-सा तप किया, जिसके प्रभाव से ब्रह्मलोक में जाकर इच्छा अनुसार जाकर रह सकते हैं?

अपनी प्रशंसा सुनकर ययाति, इंद्र की वाणीजाल में आ गए उन्होंने कहा- हे इंद्र देवता, मनुष्य, गंधर्व और ऋषियों में कोई ऐसा नहीं है, जो मेरे समान तपस्वी हो। बस फिर क्या था, इंद्र का स्वर कठोर हो गया। इंद्र ने कहा- ययाति तत्काल मेरे आसन से उठ जाओ। अपनी प्रशंसा अपने ही मुख से कर, तुमने अपने ही सारे पुण्य समाप्त कर लिए हैं। तुमने यह जाने बिना कि देवता, मनुष्य, गंधर्व और ऋषियों ने क्या तप किए, उनसे तुलना की और उनका तिरस्कार भी कर दिया। अब तुम स्वर्ग से गिरोगे। आत्म-प्रशंसा ने ययाति के तप का फल समाप्त कर दिया और वे स्वर्ग से गिरा दिए गए।

इसलिए कहा गया है कि व्यक्ति को आत्म-प्रशंसा से दूर रहना चाहिए। स्वयं मुख से प्रशंसा सुनने की इच्छा रखना, दोनों ही अपने अस्तित्व को ईश्वर की महिमा से अलग करना है क्योंकि हमारे द्वारा किया गया अच्छा काम, स्वयं ही हमारी अच्छाइयों को रेखांकित करता है। जब व्यक्ति स्वयं ही अपने मुख से अपनी प्रशंसा करता है तो इसमें अहंकार झलकने लगता है। इसलिए कहावत है कि

अपनी प्रशंसा करेंगे तो पुण्य का तो क्षय होगा ही, पतन भी हो जाएगा। स्व-प्रशंसा से लोगों के मन में हमारी छवि अच्छी नहीं बनती। जबकि ज्यादा प्रशंसा करने वाला व्यक्ति स्वयं को उपहास का पात्र बना लेता है। यदि समय रहते इस आदत पर नियंत्रण नहीं रखा गया, तो यह हमारे स्वभाव का हिस्सा बन जाता है। जिस दिन स्व-प्रशंसा और पर-निंदा से हम ऊपर उठ जाते हैं, उस दिन हम देवत्व को प्राप्त कर लेते हैं।

स्वयं अपनी प्रशंसा करना या दूसरों के समग्र शास्त्रों का ज्ञान प्राप्त करना सरल है, लेकिन स्व-प्रशंसा के भाव को अपने हृदय से निकालना अत्यंत कठिन है।

प्रशंसा सुनने की पात्रता होना ज़रूरी है

प्रशंसा व्यक्ति को तत्काल ही प्रभावित करती है क्योंकि इससे उसके अहम की तुष्टि होती है। अहम अहंकार का विकराल रूप धारण कर अन्य मानसिक विकारों को भी आमंत्रित कर लेता है। कहा जाता है कि यदि आप एक विकार को आमंत्रित करते हैं वह अपने कुनबे के साथ हाज़िर हो जाता है। इसलिए व्यक्ति में प्रशंसा सुनने की पात्रता होना ज़रूरी है। इस पात्रता से ही उसकी क्षमता का आंकलन किया जा सकता है कि वह प्रशंसा को पचा पा रहा भी है या नहीं।

प्रशंसा की भूख तृप्त नहीं होती

किसी के गुणों की प्रशंसा करने में अपना समय नष्ट न करके, गुणों को अपनाने का प्रयत्न करें। प्रशंसा से बचें, यह आपके व्यक्तित्व की अच्छाइयों को घुन की तरह चाट जाती है। प्रशंसा की भूख जिसे लग जाती है, वह कभी तृप्त नहीं होती है। प्रशंसा एक ऐसा जाल है, जिसमें तेज रफ्तार से परिंदा खुद आकर फंस जाता है। प्रशंसा केवल भड़कीले वस्त्रों में लिपटा हुआ असत्य है।

मिथ्या प्रशंसा से पतन होता है

मिथ्या प्रशंसा और चापलूसी मनुष्य को गलत मार्ग पर ले जाती है और परिणाम स्वरूप कहने वाले और सुनने वाले का पतन ही होता है। इसलिए प्रशंसा में सदा ईमानदारी, निष्पक्षता और सच्चाई होना ज़रूरी है। इसी प्रकार यदि शत्रु की प्रशंसा की जाए तो शत्रुता घट जाती है। अपने से छोटे, सेवक, भृत्य आदि की प्रशंसा करने से भी कभी नहीं चूकना चाहिए क्योंकि इन श्रेणी के लोगों से प्रशंसा प्राप्त करने के अवसर बहुत ही कम मिलते हैं।

प्रशंसा से विचलित होना चाहिए या नहीं?

एक बार समुद्र पर एक बच्चा खेल रहा था। अचानक समुद्र से एक लहर आई और बच्चे का चप्पल समुद्र में चला गया। इस पर बच्चा गुस्सा हो गया और समुद्र की रेत पर लिख दिया-"समुद्र चोर है"। वहाँ से थोड़ी दूर एक मछुआरा समुद्र में से काफी मछलियां पकड़कर लाया था। उसने समुद्र की रेत पर लिख दिया- "समुद्र तो हमारा पालनहार है"। एक दुखियारी माँ का बेटा समुद्र में डूब कर मर गया। उसने रेत पर लिख दिया- "समुद्र मेरे बेटे का हत्यारा है"। एक युवक को समुद्र किनारे से सीप में से कीमती मोती मिला। उसने समुद्र की रेत पर लिख दिया-"समुद्र बड़ा ही दानवीर है"। और समुद्र में फिर एक लहर आई और जो कुछ लिखा था, सब मिटाकर अपनी मौज में वापस चली गई।

अतः जैसे समुद्र के लिए उन प्रशंसा या आलोचना का कोई मूल्य नहीं है, वो तो बस अपने कार्य में लगा रहता है। वैसे ही इंसान को ज़्यादा प्रशंसा सुनकर, अहंकार नहीं पालना चाहिए और आलोचना सुनकर दुःखी हो अपने लक्ष्य से विचलित नहीं होना चाहिए। अच्छे इंसान द्वारा की गई प्रशंसा को प्रेरणा बनाकर हमें अपने कार्य में और ज़्यादा मेहनत करने के लिए प्रेरित होना चाहिए। प्रशंसा हमें अच्छे कार्य के लिए प्रेरित कर सकती है या अहंकार पैदा कर गिरा भी सकती है। प्रशंसा या आलोचना को धीर-गंभीर लोग तुरंत पचाने लग जाते हैं और किसी अच्छे कार्य के लिए प्रेरित भी होते हैं।

मुंबई-घाटकोपर(महा.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा प्रहार एकेडमी के प्रशिक्षणार्थियों के लिए आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में साथ हैं स्थानीय सेवाकेन्द्र की अतिरिक्त प्रभारी ब्र.कु. विष्णुप्रिया, ब्र.कु. हर्षा तथा अन्य

वडोदरा-अल्कापुरी(गुज.)। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस के उपलक्ष्य में रेलवे स्टेशन पर आयोजित 'नशा मुक्त भारत-व्यसन मुक्त भारत' प्रदर्शनी का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए स्टेशन डायरेक्टर कृष्ण गोपाल सोनी, ब्र.कु. भावना, ब्र.कु. नरेन्द्र तथा अन्य अतिथिगण।

मुंबई-पवई(महा.)। आई.आई.टी. बॉम्बे के योगस्थ ग्रुप द्वारा आयोजित योग प्रशिक्षण कार्यक्रम में आमंत्रित स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. जानकी एवं ब्र.कु. डॉ. चिराग को एप्रीसिएशन प्रदान किया गया।

सिकंदराबाद-वेस्ट मरेडपल्ली (तेलंगाना)। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र में बच्चों के लिए चार दिवसीय ग्रीष्मकालीन शिविर के समापन कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में प्रतिभागी बच्चों के साथ डॉ. ब्र.कु. रम्या, ग्लोबल हॉस्पिटल,माउंट आबू, उपक्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू दीदी, ब्र.कु. ममता, ब्र.कु. रवि, ब्र.कु. सत्यनारायण, रवि मदान,मालिक इंडियाना स्पोर्ट्स, सुरेश बिजराजका, रमेश बिजराजका तथा अन्य।

पुणे पिंपरी-महा.। सेवाकेन्द्र पर बच्चों के लिए आयोजित चार दिवसीय समर कैंप में बच्चों के साथ उपस्थित हैं ब्र.कु. सुरेखा।

नरसिंहपुर-म.प्र.। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस के अवसर पर जिला चिकित्सालय में आयोजित कार्यक्रम में नशा मुक्त भारत नाटिका प्रस्तुत करते बच्चे तथा साथ हैं ब्र.कु. अनुपमा, ब्र.कु. अंजना, ब्र.कु. ऋषि, डॉ. शुभ लक्ष्मी सिंघई, डॉ. ऋचा मिश्रा, डॉ. राहुल नेमा, डॉ. गुलाब खातरकर,ईपीडिमोलॉजिस्ट एवं डॉ. रिपु दमन सिंह।

कामठी-आदर्श नगर(महा.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए आयोजित तीन दिवसीय मूल्य आधारित व्यक्तित्व विकास शिविर के दौरान मंचासीन हैं ब्र.कु. प्रेमलता, वात्सल्य स्कूल की प्राचार्या स्वाति सावळे, प्रणाली आमधरे, नमता मैम, अनीता मैम, सुम्बा अकादमी की रुचि मैम तथा अन्य।

भाटापारा-छ.ग.। तम्बाकू निषेध दिवस पर आयोजित व्यसन मुक्त चित्र प्रदर्शनी समझते हुए स्टेशन मास्टर अजय सिंह, वाणिज्य अधिकारी केशव वदु, जीआरपीएफ प्रभारी राजेश मित्रा तथा अन्य।

छतरपुर-सिविल लाइन(म.प्र.)। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज़ के चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग द्वारा रेलवे स्टेशन पर आयोजित चित्र प्रदर्शनी के माध्यम से यात्रियों को जागरूक करते हुए ब्र.कु. बहना।

परमात्म मिलन में दो बाधायें

जब हमको परमात्मा का ये पॉवरफुल ज्ञान मिलता है और उससे जुड़ने के लिए, योग लगाने के लिए कहा जाता है तब हम अपने मन-बुद्धि और संस्कारों की तरफ देखना शुरू करते हैं। कहने का भाव यह है कि मन-बुद्धि और संस्कार की गहराई बहुत जबरदस्त है। लेकिन जब परमात्मा से जुड़ने के लिए कोई कमिस्ट्री दी जाती है तो वो तो दूसरे की है, किसी और ने अपने भाव व्यक्त किए हैं जिसको आप सुनते हैं। लेकिन उसके आधार से कहा जाता है कि बातचीत करो।

तो ऐसी कौन-सी बाधा है जो हमको परमात्मा से जुड़ने में बहुत ज्यादा आड़े आती है? तो सबसे पहली बाधा है- पुराने संसार की। जिसमें संसार, वस्तु, वैभव, पदार्थ सब आते हैं। जिनसे हमारा बहुत गहरा जुड़ाव है। दूसरा है पुराने संस्कार। जिसमें हमारे जेनेटिक माता-पिता से मिला हुआ संस्कार, वातावरण से मिला हुआ संस्कार, पूर्व जन्मों का संस्कार आदि-आदि और जो संस्कार हमने बनाएं हैं वो आड़े आते हैं। अब आप सोचो कि ये दो तरह की बातें हैं, जो इतनी गहरी बाधा है कि देखो जब हम परमात्मा से जुड़ेंगे ना तो कोई न कोई भाव लेकर जुड़ते हैं। चाहे किसी वस्तु के लिए, चाहे किसी पदार्थ के लिए, चाहे किसी व्यक्ति के लिए मतलब भक्ति में तो यही होता था, मतलब कि जब हम भक्ति में जाते हैं, भगवान के घर में जाते हैं, बैठते हैं, तो वहां सारी बातों को लेकर हम भगवान से बात करते हैं। लेकिन रियल सुख परमात्मा से शक्ति वाला, उससे स्नेह वाला, उससे प्रेम वाला वो भाव तब जनरेट होता है जब हम इस पुराने संसार के आकर्षण से परे होंगे। आज हमको देह और देह के सम्बन्धियों का बहुत गहरा आकर्षण है। जिसकी वजह से जब हम बातचीत करने बैठते हैं तो वो चीज़ हमारे आड़े आती है, खिचती है अपनी तरफ।

- ब्र.कु. अनुज भाई,दिल्ली

इसीलिए योग का जो पहला आधार बताया जाता है कि खूब आत्म बल बढ़ाना माना खूब आत्मिक स्थिति बढ़ाना माना याद दिलाना कि 'मैं देह से अलग हूँ'। मैं एक पॉवरफुल सॉल हूँ। इसका लम्बेकाल का अभ्यास ऑटोमेटिकली हमको परमात्मा के साथ जोड़ देगा। ऐसे ही हमारे जो पुराने संस्कार हैं जिसमें बाबा कहते हैं कि शरीर के ऊपर जो नाम पड़े, उसके अलावा हमने इन सबसे जो कुछ भी सीखा है, जो कुछ भी पढ़ा है, लिखा है, टैग लगे हैं बहुत सारे, जो हमने अचीव किया है, अटेन(प्राप्त) किया है वो सारी चीज़ें हमको तंग करती हैं। और दूसरे को एन्जॉय एकदम नहीं करने देती है। वो संस्कार बाबा के ओरिजनल संस्कार से बिल्कुल डिफ्रेंट है।

बाबा कहते हैं हमारा जो ओरिजनल संस्कार है, बाबा ने जो हम सबको बोला है कि आत्मा का संस्कार बहुत शुद्ध और पवित्र है। उस शुद्ध और पवित्र संस्कार से ही तुम मेरे से बातचीत कर सकते हो, मेरे पास मेरे से जुड़ सकते हो। तो सबसे पहले अभ्यास के लिए, परमात्म मिलन के लिए मुझे इन दो ऐसी बाधाओं को पकड़ के दूर करना है, पहला पुराने संसार का, और दूसरा पुराने संस्कार का इसमें व्यक्ति, वैभव, वस्तु, पदार्थ सब शामिल हैं। जितना हम इनको भूलेंगे उतना हम परमात्मा के पास ऑटोमेटिकली नज़दीक होते चले जायेंगे। और इन दोनों को करने के लिए बहुत मेहनत की आवश्यकता है। साथ-साथ अटेन्शन की आवश्यकता है। और आज करते-करते आज नहीं तो कल धीरे-धीरे आपको अच्छा लगने लग जायेगा।

मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

प्रश्न : आध्यात्मिकता से कैसे विभिन्न धर्मों में एकता लाई जा सकती है?

उत्तर : इस बात का यहाँ एक प्रैक्टिकल सबूत है कि यहाँ सभी धर्मों के लोग, सभी जातियों के लोग आते हैं। सच तो ये है कि हमें पता भी नहीं चलता कि कौन कैसा है, जब तक उसने मुस्लिम टोपी न लगाई हो। बिना उसके आते हैं लोग तो बाद में हमें पता चलता है कि बहुत सारे मुस्लिम सभा में बैठे थे। भारत हिन्दू धर्म की भिन्न-भिन्न जाति व सम्प्रदायों के लोग जो कभी आपस में टकराते थे कि मैं बड़ा, मेरा गुरु बड़ा तेरा छोटा। वो सब आते हैं एकसाथ रहते हैं, एकसाथ भोजन करते हैं। कोई वैमनस्य उनमें नहीं रह जाता। इनका कारण है क्योंकि उनको ये भाव दिया जाता है कि तुम सब रूहें हो, आत्माएं हो। ये धर्म तो फिज़िकल धर्म हैं। इनको देह के धर्म कहा गया है। गीता में भी आई है ये बात कि हे अर्जुन! देह के धर्मों को त्याग कर तुम स्वधर्म में स्थित हो जाओ। स्वधर्म माना, आत्मा का धर्म, रूह का धर्म, सोल का धर्म। तो सोल सभी एक जैसी ही हैं। सोल्स में ये अन्तर नहीं होता धर्मों का। शरीर के अनुसार ही ये अन्तर होता है। स्पिरिचुअलिटी ही ये सिखाती है, हम सभी को सिखाते हैं कि आप सभी सोल हो। सब रूहें हो और एक भगवान के बच्चे हो सभी। चाहे उसे आप कुछ भी नाम दें अपनी भाषा में। तो नाम से कुछ नहीं होता, सभी आत्माएं हैं और सुप्रीम बीइंग की सन्तान हैं। उसे कोई अल्लाह कहे, खुदा कहे, गॉड कहे, भगवान कहे, ईश्वर कहे, ये रूहानियत है। ये जब हम अपने अन्दर बढ़ा लेते हैं तो नफरत और वैर भाव समाप्त हो जाता है। और साथ में फिर धर्मों का सार भी, धर्मों का सार होता है जीवन को स्वच्छ करना, निर्मल करना, मन के विचारों को सद्भावनाओं से भरना, काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार से स्वयं को मुक्त करना, हर धर्म के ग्रन्थ में ये बातें हैं। अहंकार छोड़ो, क्रोध छोड़ो, अगर धर्म-ग्रन्थों पर मनुष्य चलने लगे तो कहाँ लड़ाई-झगड़े की मार्जिन है! सब खत्म हो जायेगी। केवल पढ़ते हैं, तर्क करते हैं, टकराते हैं, चलते नहीं हैं। चलकर देखो सब एकसाथ चलने लगेंगे।

प्रश्न : ये आत्मिक अनुभूति और परमात्म अनुभूति हो कैसे? हमने ज्ञान तो लिया लेकिन अनुभव की गहराई नहीं आ पाती।

उत्तर : अच्छी बात है ये क्वेश्चन तो उठने ही चाहिए क्योंकि मनुष्य जब लेसन लेता है तो ये क्वेश्चन उठते ही हैं क्योंकि अनुभूति के बिना कोई भी ज्ञान इनकम्पलीट माना जाएगा। वो बुद्धि के लेवल तक रहता है, दिल तक नहीं पहुंचता है। और बुद्धि में भी उसकी अनुभूति न होने से वो बुद्धि के लिए भी एक ड्राई फिलॉसफी होती है। हमारी फिलॉसफी ड्राई हो गई थी ना क्योंकि वो अनुभूतियों में नहीं आई। तो मैं आत्मा हूँ आप अपने स्वरूप को विज़ुअलाइज़ करेंगे। अपने को टाइम देंगे। थोड़ा जल्दी उठेंगे, जब प्रकृति शांत है जल्दी उठकर चिंतन करें, मैं आत्मा हूँ यहाँ भृकुटि में देखें कि मेरे चारों ओर एनर्जी फैल रही है। आई एम पीसफुल, एक्सेप्ट करें इसको। मैं शांत हूँ इसमें भले ही आधा मिनट लगा दें। मैं शांत हूँ। मैं शांत हूँ, मुझसे शांति के वायब्रेशन्स फैल रहे हैं। मैं शांत हूँ, फिर दूसरा थॉट ले लें मैं आत्मा पवित्र हूँ, मूल रूप से ओरिजनली आई एम प्युअर, मेरा चित्त पूरी तरह से अन्दर से शुद्ध है। ये मनोविकार तो बाद में आये हैं। ये मेरे नहीं हैं। मैं प्युअर हूँ। मुझसे प्युअर वायब्रेशन्स फैल रहे हैं। मैं बहुत शक्तिशाली हूँ, ये अभ्यास करते चलेंगे और परमात्म अनुभूति के लिए पहली चीज़ कि वो मेरा परमपिता है, वो मेरा है। डिपली चलें इस गहराई में। भगवान जो है, जो खुदा है, जो अल्लाह है उसके आगे केवल हाथ नहीं जोड़ना, शीश नहीं झुकाना, वो तो मेरा है। तो वो हमें बहुत प्यार करता है। हम उससे बहुत प्यार करते हैं। सब धर्मों में क्या हो गया है सिर्फ मांग रह गई है कि हे प्रभु, हे खुदा, अपनी-अपनी भाषाओं में। वो मेरा है तो उसका सबकुछ मेरा है। यहाँ से शुरू करें। फिर उसके स्वरूप को विज़ुअलाइज़ करें। फील करें उसकी एनर्जी मुझ पर आ रही है। ये काम दस-दस सेकण्ड करें। आत्मा की प्रैक्टिस, सुप्रीम बीइंग की एनर्जी मुझ पर आ रही है। जैसे एक फाउंटेन मुझ पर पड़ रहा है। एक पिक्चर बना लें कभी शांति की किरणें आ रही हैं, कभी शक्तियों की, कभी प्युरिटी की, बहुत सुख मिल रहा है। थोड़ी-थोड़ी देर करें, आप लम्बा-लम्बा समय न बैठें। दस-दस, पंद्रह-पंद्रह मिनट बैठेंगे धीरे-धीरे प्रैक्टिस होगी तो अच्छी प्रैक्टिस आपको डीप रियलाइज़ेशन देगी। गहन अनुभव करायेगी, शांति का भी और एनर्जेटिक होने का भी।

प्रश्न : मेरे सिनियर का व्यवहार मेरे प्रति ठीक नहीं है। और घर में पत्नी के संस्कार मेरे से नहीं मिलते। इन कारणों से मेरे मन में मानसिक तनाव रहता है, इसे कैसे ठीक करूं?

उत्तर : सिनियर्स का तो व्यवहार अच्छा नहीं है या पत्नी के या किसी और के संस्कार नहीं मिलते तो इसमें हमें एक ही चीज़ याद रखनी है। अपने को बदलो। संस्कार उसके नहीं मिलते वो सोचती होगी कि इनके नहीं मिलते मेरे से। आप अपने को उनके अनुसार ढाल लो थोड़ा-सा, कइयों की आदत होती है दूसरों पर राज करने की। आप पॉवरफुल भी बनें, कुछ उनकी बात मानें, कुछ अपनी बात मनवायें, बहुत हल्के हो जायें, उन्हें स्नेह भी दें। अपनी इगो को छोड़ देंगे तो संस्कार मिलन हो जाता है। मैं ये बात दोनों को कह रहा हूं क्योंकि ये नाता जीवन साथी का नाता भी है। ये केवल और चीज़ों के लिए ही नहीं है। गुड साथी, एक-दूसरे के अच्छे दोस्त इसलिए बहुत प्यार से, बहुत अपनेपन से, बहुत मिलन के साथ चलना चाहिए। झुककर चलना चाहिए। जो समझदार है उसको पहले झुकना चाहिए। मैं बहनों-माताओं को कहता हूं आप बहनें-माताएं सहनशील हैं, आप झुककर चलें। आपका इगो दूसरे को अधिक कष्ट देता है। दूसरा, सीनियर का व्यवहार अच्छा नहीं है तो आप स्वीट हो जाएं। और जब आपने रूहानियत का ज्ञान लिया है, स्पिरिचुअलिटी से आप जुड़े हैं तो आप ये मेडिटेशन प्रैक्टिस करना, आपके वायब्रेशन्स बहुत अच्छे फैलेंगे और रोज़ सवेरे उठकर अमृतवेले सबकॉन्शियस लेवल का प्रयोग करना, आपका जो सीनियर है या ऑफिसर है उसको आत्मा देखना। और संकल्प देना कि वह एक अच्छी आत्मा है। मैं इनका बहुत सम्मान करता हूं। मैं बहुत प्यार करता हूं, वो मुझे बहुत प्यार करते हैं। वह मेरे गुड फ्रेंड हैं। थोड़े दिन में सब बदल जायेगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

> मन का बोझ कभी आ जाये तो ज्ञान की प्रैक्टिस करो कि बाबा कह रहा है, उसकी आवाज़ आ रही है कानों में, मीठे बच्चे, मन के सारे बोझ मुझे दे दो, हल्के हो जाओ। मैं तुम्हारा साथी हूं, तुम्हारे बोझ हरने आया हूं। लाइफ को एन्जॉय करो। बाबा की आवाज़ मन में गूंजती रहे सारा दिन।

ज्ञान का बल हमारी बुद्धि को चमत्कारिक बनाता

वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

- गतांक से आगे...

पिछले अंक में आपने पढ़ा कि हमारा लक्ष्य होना चाहिए कि ज्ञान के द्वारा सबसे पहले हमें अपने विचारों को महान बनाना है। ऐसा न हो कि इच्छा तो हो फस्ट जाने की और विचार हों वही पुराने घिसे-पीटे। पास्ट से जो कुछ विचार लेकर आ रहे हैं वो ही कंटिन्यु है। उनमें परिवर्तन कुछ भी नहीं आया। क्योंकि विचार परिवर्तन ही तो जीवन परिवर्तन है। विचार बदल दो आपका जीवन बदल जायेगा। विचार बदल दो आपका संसार बदल जायेगा। अब आगे पढ़ेंगे...

एक व्यक्ति है माल लेकर सोचता है कि पेमेंट कर देंगे, फिर आगे बढ़के सोचता है कि छोड़ो उनके पास तो बहुत है। चलता है, सब दुनिया ऐसी ही है, एक ये स्थिति। इससे दूसरों को नहीं, दूसरों को तो परेशानी होगी लेकिन इसके जीवन में गिरावट बहुत आयेगी। आपका खाता बहुत भारी करने लगेगा मन को। दूसरा व्यक्ति सोचता है कि नहीं, मुझे बिल्कुल ऑनेस्टली सबका पेमेंट टाइम से पहले ही कर देना है। यही सफलता का सूत्र है। कभी नहीं कर पाता है तो क्षमा-याचना करता है कि मुझे एक हफ्ता और चाहिए। ये विचार है जो उसको सुख देगा। ऐसे जीवन के भिन्न-भिन्न क्षेत्रों में भिन्न-भिन्न विचार मनुष्य की उन्नति का आधार है। मुरली बहुत ही सुन्दर चीज़ है। भगवान के महावाक्य, उसकी वाणी देखो उसके लिए ही लोग अनहद नाद सुनने की साधना करते हैं। कान बंद करते हैं, आँखें, मुंह, सब बंद करके सुनते हैं अनहद नाद भगवान का। वो अनहद नाद नहीं होता, वो तो नस-नाड़ियां अन्दर में चल रही होती हैं उनकी आवाज़ होती है। भगवान अब नाद कर रहे हैं, ज्ञान दे रहे हैं। शंख ध्वनि कर रहे हैं, अमृत बरसा रहे हैं। भीग जायें इस अमृत में। इस अमृत में जल के छींटों से अपने चित्त को शीतल कर दें। विकारों की अग्नि को शीतल कर दें, शांत कर दें। इसलिए बहुत ध्यान देंगे मुरली पर।

साथ में मुरली से दो या तीन बातें याद रखनी हैं सारे दिन के लिए। नहीं याद रहती तो लिख लो। जब क्लास से घर वापिस जाते हैं तो उसी बीच में इन बातों को तीन बार रिवाइज़ करके पक्का कर दो। और संकल्प कर दो जब भी खाना खायेंगे तो याद करेंगे, पानी पियेंगे याद करेंगे। अगर आप पानी बहुत पीते हैं तो जब भी पानी पियेंगे तो याद करेंगे तो क्या होगा वो वायब्रेशन पानी में जायेंगे। हमारा एक-एक संकल्प एनर्जी जनरेट करता है, एनर्जी पैदा करता है। आपके ब्रेन को एक सुन्दर एनर्जी मिलती रहेगी सारा दिन। और बाबा के बहुत सारे महावाक्य प्रैक्टिकल में आपको यूज़ करने हैं। उदाहरण के लिए जो बहुत वेलनॉन महावाक्य है बाबा का, बच्चे तुम निमित्त हो, करनकरावनहार मैं हूं। तुम निमित्त बनकर कार्य करो। मैं तुम्हारा साथी हूं। इसकी प्रैक्टिस करो। देखो कितना मज़ा आयेगा कर्मक्षेत्र पर। मन का बोझ कभी आ जाये तो ज्ञान की प्रैक्टिस करो कि बाबा कह रहा है, उसकी आवाज़ आ रही है कानों में, मीठे बच्चे, मन के सारे बोझ मुझे दे दो, हल्के हो जाओ। मैं तुम्हारा साथी हूं, तुम्हारे बोझ हरने आया हूं। लाइफ को एन्जॉय करो। बाबा की आवाज़ मन में गूंजती रहे सारा दिन। ये होगा ज्ञान का प्रैक्टिकल एप्लीकेशन। और ये बिल्कुल सरल है। ऐसी पाँच-सात बातें आप अपने पास रख लो। बच्चे ड्रामा का हर सीन कल्याणकारी है। ये हमें ज्ञान बताता है। तुम सृष्टि के आदि में देवता थे ये ज्ञान ने हमें रोशनी दी है। अब ये खेल पूरा हो रहा है, तुम्हें घर वापिस चलना है। ऐसी पांच-सात बातें नोट कर लो अपने पास। उन्हें बीच-बीच में याद करते रहो। जब-जब बीच-बीच में ऐसी सिचुएशन आये उन्हें याद कर लिया। मन हल्का रहेगा। चित्त शांत होगा। स्वमान के अभ्यास से मन बहुत पॉवरफुल हो जायेगा। और हम आगे बढ़ते जायेंगे। हमारी श्रेष्ठ स्मृतियां, श्रेष्ठ स्वमान हमको निरंतर आगे बढ़ाता है, मदद करता है, साथ-साथ रोज़ थोड़ा-सा समय एकांत का अवश्य निकालें। और एकांत में ज्ञान को रिवाइज़ करें। कुछ अच्छी बातें लिखें, शिवबाबा के नाम पत्र लिख दें। मेरी ये इच्छायें हैं, मुझे वहाँ तक पहुंचना है, मार्ग में ये-ये बाधायें हैं आप मेरे साथी हो, बाधाओं को नष्ट कर दो। ऐसे बातें करो मज़ा आयेगा।

लेटर के माध्यम से बातें करो। तो इस तरह से ज्ञान का बल बढ़ता जायेगा और ये ज्ञान का बल हमें मायाजीत बनायेगा। ये ज्ञान का बल हमारी बुद्धि को चमत्कारिक करेगा। इस ज्ञान के बल से हम दूसरों की सहज ही सेवा कर सकेंगे। आगे जाने के लिए इस ज्ञान के चिंतन के द्वारा इसे अपना बल बना लो।

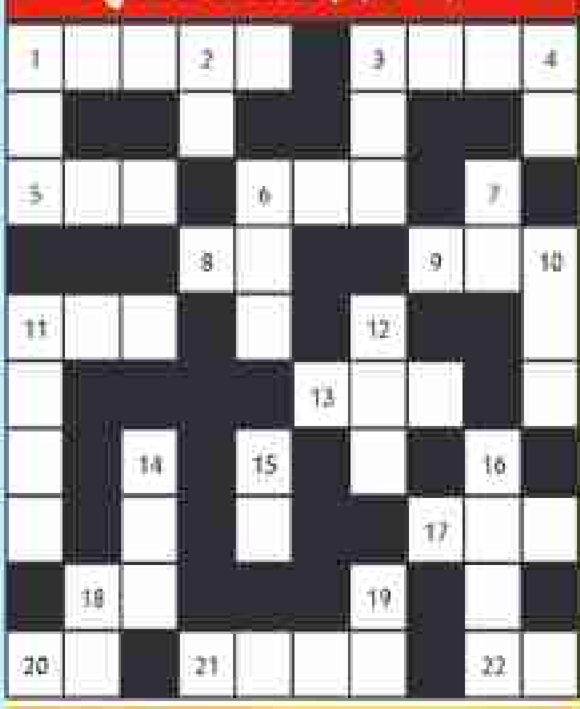
पुणे-महा.। सुप्रसिद्ध गायक पापोन से स्नेह मुलाकात कर ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके व मिस इंडिया ईशा आवाल।

जबलपुर-कटंगा कॉलोनी(म.प्र.)। विश्व तंबाकू निषेध दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ शिव गिफ्ट भवन सेवाकेन्द्र पर आयोजित विशेष नशा मुक्ति अभियान का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. विमला दीदी, ब्र.कु. विक्रमा बहन, ब्र.कु. आरती, नशा मुक्ति केन्द्र के वकील माइकल एमएलए, माँ नर्मदा आरती समिति के प्रमुख ओमकार दुबे तथा अन्य।

कोली-म.प्र.। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस के अवसर पर आयोजित नशे को कहें 'ना' जीवन को कहें 'हाँ' कार्यक्रम के दौरान स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरोज, ब्र.कु. रश्मि, ब्र.कु. अर्पिता, डॉ. अदिति धुर्वे,मुख्य खंड चिकित्सा अधिकारी, डॉ.ओम बरोडिया,अस्पताल प्रबंधक, डॉ. दीपक पटेल,दंत चिकित्सक, डॉ. ए.एस. माहोर,नेत्र चिकित्सक, अनीता नेमा,उपाध्यक्ष नगर पालिका, ज्योति जैन,पार्षद, ठपेन्द्र काले,पूर्व मंडल अध्यक्ष तथा अन्य।

सतारा-नागठाणे(महा.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा सेना 22बटालियन महाराष्ट्र सतारा में 'मेडिटेशन तथा मनोबल' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका डॉ. ब्र.कु. सुवर्णा, ब्र.कु. लक्ष्मी, कर्नल एमए राजमन्नार तथा अन्य।

अव्यक्त मुरली 14-11-2002 (पहेली-21)2024 -25



ऊपर से नीचे

1. ब्राह्मण जीवन है ही सफलता .....। (3)
2. अनाज, अन्न, नाज। (2)
3. हर कर्म में स्वमान आपको सफलता सहज ही दिलायेगा। तो सब में निश्चयबुद्धि की निशानी है-सफलता या .....। (3)
4. बापदादा तो बच्चों को यही कहते कि बाप से भी आगे जा सकते हो क्योंकि यादगार में भी बाप की पूजा सिम्पल है, आप बच्चों की पूजा डबल है। बापदादा के सिर के भी ..... हो। (2)
6. मधुबन में याद रहता है क्या, मैं दिल्ली की हूँ, मैं कर्नाटक की हूँ, मैं गुजरात की हूँ...। सब मधुबन ..... है। तो एक ब्राह्मण हो गया ना। (3)
7. वह भी दिन आयेगा जो बड़े-बड़े महामण्डलेश्वर आपके चरणों में झुकेंगे। लेकिन ऐसे सम्पन्न बनना है। अच्छा है अधरकुमारों की संख्या भी कम नहीं है, बहुत है। ब्राह्मण परिवार को ..... है। (2)
10. अभिनय, रंगमंच, ड्रामा। (3)
11. ..... परमानेन्ट एड्रेस है। यह तो सेवा के लिए सेवाकेन्द्र में भेजा गया है। वह सेवा के स्थान हैं। (4)
12. ब्राह्मण ..... का फाउण्डेशन और सफलता का आधार- निश्चयबुद्धि। (3)
14. कार्य करो फरिश्ता बनकर कर्म करो, फरिश्ता अर्थात् डबल .....। कार्य का बोझ नहीं हो। कार्य का बोझ अव्यक्त फरिश्ता बनने नहीं देगा। तो बीच-बीच में निराकारी और फरिश्ता स्वरूप की मन की एक्सरसाइज़ करो तो थकावट नहीं होगी। (3)
15. सफलता ब्राह्मण जीवन के गले का ..... है। (2)
16. सफलता और समस्या दोनों प्रकार की बातें ड्रामा में आती हैं लेकिन समस्या के समय निश्चयबुद्धि की निशानी है-..... स्वरूप। (4)
18. शरीर, देह। (2)
19. यह तो सेवा के लिए सेवाकेन्द्र में भेजा गया है। वह सेवा के स्थान हैं, ... आपका मधुबन है। (2)

बायें से दायें

1. बापदादा बच्चों के स्वमान को देख सदा यही कहते वाह श्रेष्ठ ....., स्वमानधारी बच्चे वाह! हर एक बच्चे की विशेषता बाप को हर एक के मस्तक में चमकती हुई दिखाई देती है। (5)
3. हर एक बच्चे की ..... बाप को हर एक के मस्तक में चमकती हुई दिखाई देती है। आप भी अपनी ..... को जान, पहचान विश्व सेवा में लगाते चलो। (4)
5. अधरकुमार प्रवृत्ति में रहते चैलेन्ज करें कि दोनों साथ रहते भी स्वप्न तक भी ..... रह सकते हैं। (3)
6. ब्राह्मण जीवन में समस्या वा सम्पूर्ण बनने के लिए सब में भी ..... आवश्यक है। (3)
8. जैसे ब्रह्मा बाप को साकार रूप में देखा - डबल लाइट। ..... का भी बोझ नहीं। अव्यक्त फरिश्ता रूप। तो सहज ही बाप समान बन जायेंगे। (2)
9. वैरायटी संस्कार को समझ नॉलेजफुल बन चलना, ..., यही सक्सेसफुल स्टेज है। चलना तो पड़ता ही है। परिवार को छोड़कर कहाँ जायेंगे। (3)
11. माथा, शीश, ललाट। (3)
13. कुमार-कुमारियां ज्वाला रूप बन- आत्माओं को ..... बना देने वाले। कुमार और कुमारियों को तरस पड़ना चाहिए, आज के कुमार और कुमारियां पर, कितने भटक रहे हैं। (3)
17. आज समर्थ बाप अपने चारों ओर के समर्थ बच्चों को देख रहे हैं। हर एक बच्चा समर्थ का बाप ..... बनने का श्रेष्ठ पुरुषार्थ में लगे हुए हैं। (3)
18. किनारा, साहिल। (2)
20. बीच-बीच में निराकारी और फरिश्ता स्वरूप की ..... की एक्सरसाइज़ करो तो थकावट नहीं होगी। (2)
21. जब बाप समान बनना है तो एक है निराकार और दूसरा है अव्यक्त फरिश्ता। तो जब भी समय मिलता है सेकण्ड में बाप समान निराकारी स्टेज पर स्थित हो जाओ। (4)
22. ..... भी है ना कि हमारा इतना बड़ा परिवार है। तो बड़े परिवार में बड़ी दिल से हर एक के संस्कार को जानते हुए चलना, निर्माण होके चलना, शुभ भावना, शुभ कामना की वृत्ति से चलना...यही परिवार के निश्चयबुद्धि विजयी की निशानी है। (2)

20/24 पहेली का उत्तर (अव्यक्त मुरली 25-10-2002)

ऊपर से नीचे: 1.सहनशील, 2.युगल, 3.फरिश्ता, 4.कल्पतर, 5.विधि, 7.विजयी, 9.जमा 10.चेहरा, 12.गले, 13-.परमधाम, 14.आत्मा, 15.महान, 16. स्वामी, 17. अविनाशी, 22. जॉब।

बायें से दायें: 1.सतयुग, 3.फलक, 6.रवि, 8.ताज, 11.लगन, 14.आराम, 18.परमात्मा, 19.विश्व, 20.प्लेन, 21.धारण, 23.काम, 24.मधुबन।

जल, थल एवं वायु सेना के सेवानिवृत्त सैनिकों एवं उनके परिवारों की उन्नति के लिए विशेष कार्यक्रम

मानवीय मूल्यों एवं दिव्यता से विश्व गुरू बनेगा भारत- लेफ्टिनेंट प्रीतपाल सिंह

भोपाल-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज के 'सुख-शान्ति भवन' में इस वर्ष की अखिल थीम- 'विश्व एकता और विश्वास के लिए राजयोग' पर पूर्व सैनिकों के लिए मेंटल हेल्थ एंड वेलबीइंग विषय पर आयोजित सेमिनार में पॉलीक्लिनिक भोपाल के प्रभारी अधिकारी कर्नल जितेन्द्र ने ईसीएचएस एवं ब्रह्माकुमारीज संस्थान के बीच पूर्व में किए गए एम.ओ.यू. की सराहना करते हुए कहा कि पूर्व सैनिकों के मानसिक स्वास्थ्य और समग्र कल्याण के लिए यह इस दिशा में बहुत अच्छा कदम है जिसका पूरा लाभ सेवानिवृत्त सैनिकों को मिलेगा। डायरेक्टर कर्नल बी. दास ने कहा कि पूर्व सैनिकों को जो स्वास्थ्य सम्बन्धी चुनौतियां आती हैं, उनका एक बड़ा कारण तनाव है। इस कार्यक्रम से तनाव मुक्त होने में मदद मिलेगी। ब्र.कु. डॉ. देवयानी ने बताया कि शरीर के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य पर भी ध्यान देना अति आवश्यक है। जिस प्रकार शरीर को पांच तत्वों की आवश्यकता है, ठीक उसी प्रकार आत्मा को भी शान्ति, प्रेम, सुख, आनंद एवं शक्ति की नितांत आवश्यकता है। इन गुणों एवं शक्तियों की अनुभूति करने के लिए अपने मन की तार को एक परमात्मा से जोड़ना होगा। लेफ्टिनेंट जनरल प्रीतपाल सिंह ने अपने अनुभव साझा करते हुए कहा कि मैंने लगभग 40 देशों की यात्रा की है, परंतु भारत में जो दिव्यता, आध्यात्मिकता और मानवीय गुण हैं, वे अन्यत्र दुर्लभ हैं। मेंटल हेल्थ पर डॉ. प्रियंका नेगी,इंदिरा गांधी अस्पताल ने कहा कि आज मानसिक तनाव एवं चिंताएं तेजी से बढ़ती जा रही हैं, उन्होंने उदाहरण दिया कि लगभग 50% लकवा के शिकार मरीजों के अटैक का कारण क्रोध होता है। उन्होंने आगे बताया कि शान्ति से बड़ी कोई औषधि नहीं एवं चिंता से बड़ा कोई रोग नहीं। ब्रह्माकुमारीज़ सुख-शान्ति भवन मेडिटेशन रिट्रीट सेंटर की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. नीता दीदी ने अपने आशीर्वचन देते हुए कहा कि पूर्व सैनिकों का इतिहास त्याग, सेवा और बलिदान से भरा हुआ है। राजयोग मेडिटेशन के माध्यम से न केवल मानसिक शान्ति प्राप्त की जा सकती है, बल्कि कई बीमारियां और दवाइयां भी पीछे छूट सकती हैं। कार्यक्रम में जल, थल, वायु सेना के अनेक सेवानिवृत्त अधिकारियों एवं जवानों के परिवार सहित कर्नल राजीव खत्री,प्रभारी अधिकारी जिला सैनिक कल्याण बोर्ड, ब्र.कु. हेमा, ब्र.कु. आराधना सहित अनेकानेक भाई-बहनों ने अपनी भागीदारी निभाई।

ब्रह्माकुमारीज़ एवं भारतीय सेना के जवानों के बीच एम.ओ.यू.

ब्रह्माकुमारीज एवं भारतीय सेना के बीच एम.ओ.यू. के तहत सेनानिवृत्त अधिकारी एवं जवानों को राजयोग मेडिटेशन माइंड मैनेजमेंट, स्ट्रेस मैनेजमेंट, लाइफ मैनेजमेंट, सेल्फ मैनेजमेंट और स्लीप मैनेजमेंट तथा उनके परिवारजनों को मोटिवेशनल क्लासेज व ट्रेनिंग देकर मानसिक भावनात्मक स्तर से मजबूत बनाने का प्रयास किया जाएगा। ताकि वह प्रसन्न और स्वस्थ रहकर जीवनयापन कर सकें।

हो'ओपोनोपोनो... की तकनीक बदल सकती है आपकी ज़िंदगी...

हो'ओपोनोपोनो एक हवाईयन (अमेरिकन आईलैंड का नाम) शब्द है, जिसका अर्थ है ठीक करना या सुधार करना। यह एक प्रार्थना और आत्म-क्षमा की एक प्रक्रिया है जो व्यक्ति को अपने भीतर और बाहर के मुद्दों को हल करने में मदद करती है।

चार वाक्य जो आप रोज़ दोहराएं जो निम्न हैं:-

- आई एम सॉरी
- फॉरगिव मी
- धन्यवाद
- आई लव यू

प्रकृति को शुद्ध बनाने के पहले मन को शुद्ध बनाएं

इंदौर-म.प्र.। पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के न्यू पलासिया स्थित ज्ञानशिखर ओमशान्ति भवन में 'पर्यावरण संरक्षण-जीवन संरक्षण' विषय पर आयोजित परिचर्चा में ब्रह्माकुमारीज जोन की क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. हेमलता दीदी ने कहा कि आज खेतों में जो अन्न उपजा रहे हैं उसमें भी कीटों को मारने के संकल्प से जहरीली कीटनाशक दवाइयां डाली जा रही हैं जिससे अनाज विषैला और प्रदूषित हो रहा है। अतः प्रकृति को शुद्ध बनाने के लिए मन को शुद्ध बनाएं, प्रकृति के प्रति उदारता का भाव रखें। राजयोग मेडिटेशन द्वारा पवित्र, शान्ति के प्रकंपन चारों ओर फैलाकर प्रकृति के पांचों तत्वों को सतोप्रधान बनाने का प्रयास करते हैं और हम सबके सामूहिक प्रयास से भारत पुनः प्राकृतिक सौंदर्य से सम्पन्न विश्व गुरु सिरमौर बन जाएगा। पूर्व अपर प्रधान मुख्य वन संरक्षक पी.सी. दुबे,इंदौर ने बताया कि आज का युवा अगर चाहे तो प्रकृति संरक्षण के इस गंभीर विषय को बार-बार सोशल मीडिया पर डाले तो जन प्रतिनिधि व सरकार के ऊपर तक चेतना विकसित होती है। वन संरक्षक श्रीमती किरण बिसेन,उज्जैन ने कहा कि आज समय की पुकार है कि हम पर्यावरण को अध्यात्म से जोड़ें तभी हम अगली पीढ़ी को कुछ दे पाएंगे। प्रकृति हमें हमारी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए सब कुछ देती है। हमारी सोच का प्रकृति के हर तत्व पर प्रभाव पड़ता है। प्रकृति संरक्षण के लिए हम अपनी जीवनशैली में छोटे-छोटे बदलाव लाएं। पौधे लगाने के साथ-साथ उसका संरक्षण भी करें। इस अवसर पर नगर निगम के जल विभाग के कार्यपालन मंत्री संजीवन श्रीवास्तव ने दिनोंदिन पानी की विकराल समस्या को देखते हुए कहा कि हम सभी अपने-अपने स्तर पर वर्षा जल का संचय करना शुरू करें। कार्यक्रम की शुरूआत दीप प्रज्वलन से हुई। ब्रह्माकुमारीज के मेडिकल विंग की जोनल कोऑर्डिनेटर राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी ने प्रकृति को शान्ति, शक्ति के वायब्रेशन्स देने के लिए गहन योग की अनुभूति कराई। राजयोग शिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. प्रेमलता दीदी ने सभी को प्रकृति संरक्षण प्रति प्रतिज्ञा कराई। संचालन ब्र.कु. भुनेश्वरी बहन ने किया।

ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित शिविर 'अलविदा तनाव गुड बाय टेंशन'

भिलाई-छ.ग.। जो कुछ हम बार-बार सोचते हैं वैसा हमारा जीवन बनता जाता है। हमारे हर संकल्प का प्रभाव जीवन पर पड़ता है। हमारे साथ होने वाली हर घटना के लिए हर संकल्प जिम्मेदार है। उक्त उद्‌गार तनाव मुक्ति विशेषज्ञ ब्र.कु. पुनम,इंदौर ने सेक्टर 7 स्थित पीस ऑडिटोरियम में आयोजित नौ दिवसीय 'अलविदा तनाव गुडबाय टेंशन' शिविर में कही। अपने चेतन मन(कॉन्शियस माइंड) व अवचेतन मन(सबकॉन्शियस माइंड) के बारे में बताया कि अवचेतन मन हमारा आज्ञाकारी सेवक होता है। उसको जो संकल्प बार-बार देंगे वो पूरा कर देता है। जब हम सुबह सूर्योदय से पूर्व ब्रह्ममुहूर्त में सोकर उठते हैं तो शुरू के 20 मिनट हमारा अवचेतन मन पूर्ण जागृत अवस्था में रहता है। उस समय जो विचार उसमें डाल देंगे तो वह तथास्तु कर हमारे प्रैक्टिकल जीवन में स्वरूप बन जाता है। इसलिए सूर्योदय से पूर्व उठकर पढ़ना, मौन-साधना करना अत्यंत लाभकारी है सभी के लिए। पूनम दीदी ने, मेरा जीवन विघ्नों, तनाव व समस्याओं से मुक्त है, मैं बहुत सुखी हूं, मैं सर्वशक्तिमान परमात्मा की संतान हूं, सभी समस्याओं, तनाव, दुःखों, बीमारियों से भी अधिक शक्तिशाली मैं हूं, मैं भाग्यविधाता परमात्मा का बच्चा बहुत भाग्यवान हूं, मेरे साथ सब कुछ अच्छा चल रहा है व सब कुछ अच्छा ही होगा जैसे विचारों का अभ्यास कराते हुए घर में रात्रि सोने के पूर्व और प्रातः काल करने के लिए होमवर्क के रूप में नोट भी करवाये। उन्होंने पूरे विश्वास से यह संकल्प करने का आह्वान किया व बताया कि यह सिर्फ भावना नहीं है, मन की साइंस है। यदि ऐसा 21 दिन करेंगे तो तथास्तु का वरदान मिल जाएगा। उन्होंने बताया कि रात को सोने से पूर्व भी अवचेतन मन जागा रहता है इसलिए रात्रि को भी ये विचार करते हुए सो जाएं। सोने से दो घंटे पूर्व ही मोबाइल, कम्प्यूटर इत्यादि इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स से दूर हो जाएं व सुबह उठने के दो तीन घंटे बाद ही इनका प्रयोग करें तो गुड बाय टेंशन अलविदा तनाव का महामंत्र आपके जीवन के लिए वरदान बन जाएगा।

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 July, 2025
स्वामी - आर.ई.आर.एफ., प्रकाशक, सम्पादक एवं मुद्रक- गंगाधर नरसिंहानी द्वारा कैपिटल ऑफसेट, 1, 801-4, Sector-28, GIDC Gandhinagar(Guj.) में मुद्रित एवं ओमशान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़,शान्तिवन-राज. से प्रकाशित।
कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन - 307510
See Latest News
www.omshantimedia.org