ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 27 | जून-II-2025 | अंक - 06 | माउण्ट आबू | Rs.-12

ब्रह्माकुमारीज़ के समाज सेवा प्रभाग एवं सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय भारत के तहत एजिंग विद डिग्निटी प्रोग्राम का आयोजन

वरिष्ठ अतीत से जुड़ने की कड़ी और भविष्य के मार्गदर्शक भी: राष्ट्रपति

गुरुग्राम-(हरियाणा)। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के समाजसेवा प्रभाग और सामाजिक न्याय और अधिकारिता विभाग, सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय के बीच 3 साल के लिए एमओयू साइन किया गया है। इसके तहत समाजसेवा प्रभाग द्वारा देशभर के वृद्धाश्रम, आर.डब्ल्यू.ए. में वरिष्ठ नागरिकों के कल्याण के लिए पहल सम्मान के साथ वृद्धावस्था (एजिंग विद डिग्निटी प्रोग्राम) कार्यक्रम चलाया जाएगा। इस देशव्यापी प्रोग्राम का उद्घाटन राष्ट्रपति भवन के सांस्कृतिक केन्द्र में राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु ने किया। एमओयू के तहत सभी सम्मेलन व आध्यात्मिक सत्र के माध्यम से वरिष्ठ नागरिकों के जीवन में आनंद और खुशहाली लाने का प्रयास किया जाएगा।

सारपूर्ण जीवन जीने का चरण वृद्धावस्था

राष्ट्रपति ने कहा कि आज के प्रतिस्पर्धा वाले भागदौड़ भरे जीवन में हमारी पीढ़ी के लिए वरिष्ठ नागरिकों का साथ, प्रेरणा और मार्गदर्शन अत्यंत महत्वपूर्ण है। उनके पास अनुभवों और ज्ञान का भंडार है, जो युवा पीढ़ी को जटिल चुनौतियों का सामना करने में मदद कर सकता है। आध्यात्मिक रूप से सशक्त हमारे वरिष्ठ नागरिक देश और समाज को अधिक समृद्धि और प्रगति की ओर ले जा सकते हैं।

वृद्धावस्था का समय सक्रियता के साथ बिताएं

राष्ट्रपति ने कहा कि वरिष्ठ नागरिक अतीत से जुड़ने की कड़ी हैं और भविष्य के मार्गदर्शक भी हैं। एक राष्ट्र के रूप में यह हमारी सामूहिक ज़िम्मेदारी है कि हम सुनिश्चित करें कि हमारे वरिष्ठ नागरिक, वृद्धावस्था का समय सम्मान और सक्रियता के साथ बिताएं।

ऐसे चलाएंगे एजिंग विद डिग्निटी प्रोग्राम

एजिंग विद डिग्निटी प्रोग्राम के तहत समाज सेवा प्रभाग द्वारा देशभर में राष्ट्रीय, क्षेत्रीय सम्मेलन और सेमीनार आयोजित कर वरिष्ठ नागरिकों को जोड़ा जाएगा। साथ ही सभा, गोष्ठी और मेडिटेशन सेशन के माध्यम से उन्हें खुशनुमा, जीवनशैली, आनंदमय जीवन के टिप्स दिए जाएंगे। इस मौके पर भारत सरकार के सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता केन्द्रीय मंत्री डॉ. वीरेन्द्र कुमार, राज्य मंत्री रामदास अठावले, राज्य मंत्री बीएल वर्मा ने भी अपने विचार रखे।

एमओयू के दौरान ये भी रहे मौजूद

इस दौरान सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग के सचिव अमित यादव, ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से मैनेजमेंट कमेटी की मेंबर व ओआरसी की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी ने एमओयू पर साइन किए। इस मौके पर प्रसिद्ध प्रेरक वक्ता ब्र.कु. शिवानी दीदी सहित समाजसेवा प्रभाग के पदाधिकारीगण भी मौजूद रहे।

एमओयू का उद्देश्य

- वरिष्ठ नागरिकों को आध्यात्मिकता एवं आत्मिक उत्थान में सक्रिय रूप से सम्मिलित करने के लिए एक मंच तैयार करना।
- वरिष्ठ नागरिकों को उनके शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य की देखभाल के महत्व को समझाना।
- वानप्रस्थ की भावना को जागृत करना एवं अपने अनुभवों व ज्ञान को नई पीढ़ी को सौंपने की ज़िम्मेदारी का बोध कराना।
- पीढ़ियों के बीच की दूरी को कम करना एवं परिवारों में दादा-दादी/नाना-नानी को बच्चों से स्नेहपूर्ण संबंध स्थापित करना।
- वरिष्ठ नागरिकों की प्रतिभा को उभार कर उन्हें प्रसन्न व सामाजिक बनाना और भारतीय संस्कृति को बढ़ावा देना।
- समुदाय तक पहुंच और जन जागरूकता द्वारा परिवार और समाज में वरिष्ठ नागरिकों के करना।
- परामर्श सेवाओं को सशक्त बनाना।

मानसिक सन्तुलन बनाए रखने के लिए मेडिटेशन ज़रूरी: मुख्यमंत्री

गंगटोक-सिक्किम। ब्रह्माकुमारीज़ के प्रशासक सेवा प्रभाग की ओर से चिन्तन में राज्य शासन के प्रशासनिक अधिकारी वर्ग के लिए तनाव मुक्त प्रशासन के लिए ध्यान विषय पर सिक्किम के मुख्यमंत्री प्रेम सिंह तमांग ने कहा कि प्रशासन किसी भी समाज और राष्ट्र का प्रमुख अंग होता है। उसमें रोज़ निर्णय लेने और लचीलेपन की ज़रूरत होती है ऐसे में तनाव से बचने के लिए मेडिटेशन ज़रूरी है। मेडिटेशन सिर्फ एक तकनीक ही नहीं बल्कि जीने का तरीका है जोकि हमें शान्ति प्रदान करने के साथ ही निर्णय क्षमता को बढ़ाता है। उन्होंने ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान की सराहना करते हुए कहा कि यह संस्था

सारे विश्व में शान्ति, अध्यात्म और मानवीय मूल्यों को फैलाने का सराहनीय कार्य कर रही है। उन्होंने आशा जताई कि आज का सत्र तनाव प्रबन्धन के साथ-साथ नेतृत्व कला को विकसित करने और उनकी दक्षता को बढ़ाने में सफल होगा। ब्र.कु. विधात्री दीदी, दिल्ली, ओआरसी, ने कहा कि तनाव आजकल वैश्विक समस्या बन चुकी है। कुछ लोग तनाव को सामान्य समझ लेते हैं जबकि मन की असामान्य अवस्था है। हम जैसा दूसरों को देते हैं वह कई गुणा होकर हमें वापस मिलता है। आप प्रेम से आदेश दें तो सभी आपकी बात मानेंगे। प्रशासक विभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. हरीश ने सभी को माउंट आबू आने का निमंत्रण दिया। ब्र.कु. वीणा दीदी, कर्नाटक सिरसी ने भी विचार रखे। ब्र.कु. दिकीला ने स्वागत भाषण दिया व ब्र.कु. लक्ष्मी, नई दिल्ली ने मेडिटेशन का अभ्यास कराया। कार्यक्रम में मुख्यमंत्री की धर्मपत्नी और पूर्व विधायक श्रीमती कृष्णा राय, समाज कल्याण मंत्री सन्द्रुप लेपचा, ब्र.कु. सोनम दीदी, गंगटोक, ब्र.कु. भारत भूषण, पानीपत आदि की उपस्थिति रही।

मीडिया सम्मेलन: मंत्री विश्नोई, जयपुर विधायक डॉ. शर्मा ने की शिरकत

पर्यावरण संरक्षण में मीडिया की भूमिका महत्वपूर्ण: विश्नोई

ज्ञान सरोवर-माउंट आबू (राज.)। माउंट आबू स्थित ज्ञान सरोवर में ब्रह्माकुमारीज़ का मीडिया प्रभाग की ओर से चार दिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन का आयोजन किया गया। सम्मेलन का विषय 'वैश्विक शान्ति व सद्भाव के अग्रदूत के रूप में मीडिया की भूमिका' रखा गया। उद्घाटन सत्र में मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित उद्योग व खेल राज्यमंत्री केके विश्नोई ने मीडिया के योगदान को सराहा। उन्होंने कहा कि विश्व शान्ति, जलवायु और पर्यावरण जैसी चुनौतियों से निपटने में मीडिया महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। मीडियाकर्मी विकट परिस्थितियों में अपनी जान की परवाह किए बिना दायित्वों का निर्वहन करते हैं। ब्रह्माकुमारीज़ संगठन की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. मोहिनी दीदी ने मीडियाकर्मियों से सकारात्मक दिशा में काम करने का आग्रह किया। संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुदेश दीदी ने भारत में शान्ति के स्वराज्य की पुनर्स्थापना पर ज़ोर दिया। जयपुर विधायक डॉ. गोपाल शर्मा ने कहा कि सभ्य समाज की स्थापना के लिए स्वाभिमान ज़रूरी है। माखनलाल चतुर्वेदी विश्वविद्यालय के प्रो. डॉ. संजय द्विवेदी ने आत्मा के सत्य को जानने और लोकतंत्र की आत्मा पर गहराई से विचार करने की ज़रूरत पर बल दिया। रायपुर जेएमसी कुशाभाऊ ठाकरे यूनिवर्सिटी के पूर्व वाइस चांसलर प्रो. डॉ. मानसिंह परमार ने कहा कि भारत शान्ति का दाता है। ब्रह्माकुमारीज़ संगठन के अतिरिक्त सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय ने कहा कि स्वयं के मन को परमात्म शक्तियों की ऊर्जा से भरपूर करने के बाद ही वैश्विक शान्ति व सद्भाव के बीज बोए जा सकते हैं। इसके लिए अपनी दिनचर्या में कुछ समय राजयोग का अभ्यास करना चाहिए। मल्टीमीडिया प्रभाग अध्यक्ष ब्र.कु. करुणा व प्रभाग उपाध्यक्ष ब्र.कु. आत्मप्रकाश, दिल्ली से आए मीडियाकर्मी विष्णु प्रकाश त्रिपाठी, प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. शांतनु, ब्र.कु. निकुंज, ब्र.कु. सुशांत, ब्र.कु. सरला, जयपुर क्षेत्रीय संयोजिका ब्र.कु. चंद्रकला व डॉ. ब्र.कु. रीना आदि ने भी विचार व्यक्त किए। शिक्षा प्रभाग की उपाध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. शीलू दीदी ने राजयोग का अभ्यास कराकर सभी मीडियाकर्मियों को गहन शान्ति की अनुभूति कराई।

- 'वैश्विक शान्ति व सद्भाव' विषय पर 4 दिवसीय राष्ट्रीय मीडिया सम्मेलन
- सम्मेलन में देश के कोने-कोने से 400 से अधिक मीडियाकर्मी पहुंचे
- विश्व शान्ति में मीडिया की भूमिका के तहत चार खुले सत्र का आयोजन
- वन टू वन टॉक के चार सत्र के तहत सभी ने किया गहन विचार मंथन

माइंड, मेडिटेशन और मनुष्य के बीच सन्तुलन

राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर भाई

हम ऐसे दौर से गुज़र रहे हैं जहाँ हर पल नई चुनौतियां लेकर आ रहा है। हमें पता ही नहीं कि अगले पल क्या होगा! ऐसे अनिश्चितता, डर और भय के साथ मनुष्य ओहा-पोहा की स्थिति में है। क्या होगा, कैसे होगा ये अनिश्चितता के बादल उनके मन-मस्तिष्क को घेरे रखता है। भल कोई किसी भी प्रोफेशन से जुड़ा हुआ हो, चाहे घर से निकलने से दफ्तर और दफ्तर से निकलने से घर तक पहुंचने तक अनिश्चितता बनी रहती है। ऐसे में कई लोग मन की शान्ति के लिए योग, मेडिटेशन या पूजा-पाठ का सहारा लेता हुआ दिखाई देता है। अगर देखा जाए तो मनुष्य अपने आप में ही टूटा हुआ है, बिखरा हुआ है। ना ही उन्हें अपने में विश्वास और ना ही दूसरों पर। बस दौड़ते जा रहे हैं, भागते जा रहे हैं। कई हैं जो मेडिटेशन को अपनाते तो हैं, योगा भी करते हैं फिर भी मन में चैन व स्थिरता नहीं। उनका भटकना ही अशान्ति का कारण बना रहता है।

ऐसे में बहुत सुन्दर हमारे सामने एक आशा की किरण के रूप में ब्रह्माकुमारीज़ की इस वर्ष 25-26 की सेवा योजना की बहुत ही अच्छी थीम 'राजयोग मेडिटेशन फॉर वर्ल्ड यूनिटी एंड ट्रस्ट' या 'विश्व एकता और विश्वास के लिए ध्यान' बहुत ही प्रासंगिक भी है और प्रेरणा भी। जिसे हम आज समझने की कोशिश करते हैं।

मेडिटेशन, माइंड और मानवता इसके बीच संतुलन होने पर ही शान्ति की अनुभूति होगी, हम चैन से रह सकेंगे। मेडिटेशन शब्द का भावार्थ समझें तो मेडिटेशन 'मेढ़री' शब्द से बना हुआ है जोकि इटालियन भाषा का शब्द है। 'मेढ़री' का मतलब है 'टू हील योर-सेल्फ'। यानी कि अपने आप को पुनः स्वस्थ करना। मतलब कि हम अस्वस्थ हैं। कोई बीमार है तो डॉक्टर के पास जाते हैं, डॉक्टर दवा देता, साथ में परहेज भी करने की सलाह देता और भोजन कौन-सा लेना है यह बताना भी नहीं भूलता। जिससे वे पुनः स्वस्थ हो जाएं। उसी तरह मन में खुशी चाहिए तो सबसे पहले ध्यान देना है कि खुशी गायब कहाँ-कहाँ से हो रही है? उसे स्वयं निरीक्षण करना है। देखना है, कहाँ-कहाँ हमारी शक्तियां वेस्ट हो रही हैं, अशान्ति का कारण क्या है, बैचेनी क्यों है इसको सूक्ष्मता से अपने अन्दर जाँच करके उन चीज़ों को खोजना है जो हमें बेचैन कर रही हैं। जैसे डॉक्टर डायग्नोसिस करते हैं कि बुखार आने की वजह क्या है, अगर ऊपरी तौर पर समझ में ना आए तो अधिक जाँच के लिए एक्स-रे भी लेता है। उसी तरह हमें भी भाग-दौड़ भरी ज़िन्दगी के मध्य बहुमूल्य समय के बीच 15 से 20 मिनट तक का समय निकाल शान्ति में बैठकर अपने आप से बातें करना व खुद से रूबरू होना ज़रूरी है। मेडिटेशन का मतलब ही है पुनः पहले की स्थिति में लौटना, स्वस्थ होना। भीतर में छिपी शक्तियों व विशेषताओं से अवगत होना। मन और बुद्धि के बीच में सही अंडरस्टैंडिंग के साथ संतुलन बिठाना। कई बार हम देखते हैं कि मन में कुछ और थॉट्स चलते हैं जबकि दिल के भाव और भावनाएं अलग होती हैं और साथ ही रिएक्ट कुछ और ही कर रहे होते हैं। ऐसे में शान्त मन से हम भीतरी संवाद स्थापित करने में कामयाब हो जाते हैं तो कारण का निवारण भी अवश्य ही मिलता है।

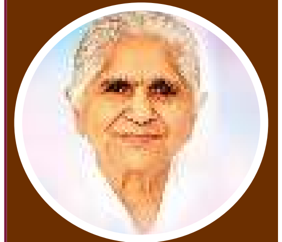
कहते हैं कि चिड़िया की चोंच दी है तो दाना भी चुगने को अवश्य ही मिल जाता है। उसी तरह भीतरी आत्मिक शक्ति को जगाना और उसका उपयोग व प्रयोग सही दिशा में, सही अर्थों में करना ही योग है, मेडिटेशन है। योग का प्रथम पायदान है स्वयं से जुड़ना। जहाँ से शान्ति लीकेज अर्थात् खत्म हो रही है उस लीकेज को देखना भी है और उस लीकेज को देख खत्म करना है। फिर उस योग से प्राप्त शक्ति को व्यवहार में उचित रूप से इस्तेमाल करना। तब कहा कि स्वयं से जुड़ेंगे यानी कि स्वयं की योग्यता को ठीक तरह से पहचानेंगे, जानेंगे तो आत्म विश्वास भी पुनः बढ़ेगा। आत्म विश्वास माना 'आत्मा में विश्वास'। मैं शक्तिशाली हूँ, मैं शान्त हूँ, मैं खुश हूँ। इसकी गहराई को महसूस करना ही अपने आप को हील करना है, स्वयं को पुनः स्वस्थ करना है, खोई हुई शक्तियों से वाकिफ होना है। ये जैसे कि मन की खुशी के लिए टॉनिक है। यह आधे घण्टे की प्रैक्टिस मात्र को दिनचर्या में शामिल करने पर ही अपने आप को तरोताज़ा महसूस करेंगे, स्वस्थ अनुभव करेंगे। तो हमारा यह अनुभव भी है और आपसे निवेदन भी करते है कि आप इस तकनीक को प्रायोगिक तौर पर सिर्फ सात दिन करके देखें। जिसका परिणाम सुहावना ही रहेगा, ये हमारा विश्वास है। बस, इसे करने का साहस जुटायें, हिम्मत करें तो सफलता आपके पीछे परछाई की तरह आयेगी।

कोई दुःख देता तो हम लेते क्यों...!!!

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

परमात्मा कहो, शिव बाबा कहो जो भी कहो। लेकिन देवता और परमात्मा में अन्तर है, परमात्मा ज्योतिबिन्दु है, उसी को याद करने से सर्व शक्तियां आयेंगी। देवता को याद करने से दिव्य गुण तो आयेंगे लेकिन सर्वशक्तिवान परमात्मा को कहा जाता है। परमात्मा को याद करेंगे तो ऑटोमेटिकली आपकी समस्याएं खत्म हो जायेंगी। हम कहते कि इतनी मेहनत करो ही नहीं। बस अपने मन को ऊपर ले जाओ। तो शक्तियां मिलने से वो शक्ति देखो शक्ति आ जाता है तो बड़ी चीज़ भी छोटी लगती है और शक्ति नहीं होती है, निर्बल कोई होता है तो छोटी चीज़ भी बड़ी लगती है। तो हमको बड़ी समस्या को छोटा करना है। इसके लिए आप ऊपर चले जाओ। सर्वशक्तियों को अपने में भरें, साइंस की शक्ति देखो चन्द्रमा तक ले गई। शक्ति है ना साइंस भी। तो साइलेंस की शक्ति से आप परमात्मा से अपना मन नहीं लगा सकते? जब साइंस की शक्ति इतने साधन बना रही है प्रैक्टिकल, तो साइलेंस की शक्ति से ही तो साइंस की शक्ति निकली है। बड़ी तो साइलेंस की शक्ति है ना। वो है मेडिटेशन का आधार। बस मेडिटेशन का कोर्स आप बिल्कुल पक्का कर लो। ज़्यादा लम्बा चौड़ा तो है नहीं। मैं कौन हूँ और परमात्मा कौन है बस यही तो जानना है। और क्या है? जान गये तो बुद्धि ऑटोमेटिकली जायेगी। अभी आपका परिचय हमसे हो गया कि ये फलानी बहन है, ये फलाना भाई है। हम कभी भी याद करें आपको तो सहज याद कर सकेंगे ना। उसके पहले में कभी आपको याद करूँ क्या, कर सकती हूँ, कितना भी याद करने की कोशिश करूँ लेकिन नहीं कर सकती। क्योंकि परिचय नहीं है। और अब परिचय हो गया तो हम कभी भी बैठे कि फलाना भाई महाराष्ट्र का भाई था। याद आ जायेगा ना। तो परमात्मा का परिचय मिला, और अपना परिचय मिला बस इसी साधन से आपमें शक्तियां आ जायेंगी। तो सहज है या मुश्किल है? सहज है ना? तो आप अभी समस्या मुक्त हो जाना। कई कहते हैं कि हम बहुत खुश हैं, हम किसको दुःख नहीं देते लेकिन दूसरा मेरे को बहुत दुःख देता है। परेशान बहुत करता है और कोई न कोई परेशान करने वाला मिलता भी है। नैचुरल है, कलियुग है ना। मिलता भी है। लेकिन एक क्वेश्चन है, अच्छा उसने दुःख दिया, ठीक है, देना नहीं चाहिए लेकिन दिया, लेकिन लेने वाला कौन? लेने वाला अलग होता है? या देने वाला ही लेने वाला होता है? अलग होता है ना? मानो मेरे को आके कोई पानी का गिलास देवे, अभी मैं समझती हूँ ये पानी ठीक नहीं है तो मैं लूं या नहीं लूं ये मेरे हाथ में है या देने वाले के हाथ में है? लेने वाले के हाथ में है। तो वो दुःख दिया लेकिन आपने लिया क्यों? लेने वाले तो हम हैं ना। मन में फीलिंग आती है और वो ही चलता रहता है। एक मास के बाद भी वो मेरे सामने आयेगा ना हमको वो ही दुःख की बात याद आयेगी। ये फलाना है ना जिसने ऐसा किया था और मैं और परेशान हो जाऊंगी। होता है ना ऐसा? तो लिया क्यों दुःख! लेना न लेना तो हमारे हाथ में है ना, दूसरे के लिए तो हम कह देते हैं कि वो दुःख देता है लेकिन लेने वाली मैं हूँ, अगर मैं नहीं लूं तो देने वाला कबतक देगा? तो कल से आप दुःख लेना नहीं, आधा तो ठीक हो जाओ। लेंगे और देखो लेने वाला ज़्यादा परेशान होता है। होता है ना? देने वाला तो देके जाके ठंडी हवा में सो जायेगा। और लेने वाला परेशान हो जायेगा कि ये क्यों किया, क्या किया, कैसे किया, कौन है ये, यही सोचता रहेगा। तो हम अपने को दुःख देवे क्यों? फीलिंग नहीं करो। जैसे चिकने घड़े पर कितना भी पानी डालो तो एक बूंद भी नहीं रहेगी ना। तो अच्छा दुःख दिया लेकिन मैं अपने मन में नहीं रखूं। यानी फीलिंग नहीं करूं।

भक्ति है विस्तार... ज्ञान है बीज


राजयोगिनी दादी जानकी जी

दिल और मन आपस में इक्ट्ठे हैं। मन को ऐसी खुराक मिल गई है जो कभी भूखा होकर चिल्लाता नहीं है। अगर रॉन्ग सोच लिया तो फूड प्वॉइज़न हो गया। तो बाबा कहते बच्चे कर्म में आओ, सम्बन्ध में आओ परन्तु योगयुक्त रहो। तो एवरहेल्दी, वेल्दी, हैप्पी रहेंगे। सबकी दुआयें मिलती रहेंगी। बाबा ऐसे बच्चे को बहुत प्यार से पालता है।

ज्ञान को सिर्फ मंथन नहीं करो, यूज़ करो। एक है ज्ञान सुनना, सुनाना, मंथन करना वो बड़ी बात नहीं है। यूज़ करना है। जीवन का आधार है ज्ञान, जिससे हम निराधार हो गये हैं। हम प्रकृति के अधीन नहीं हैं। ज्ञान से अंधकार भी चला गया है, कीचड़ा भी चला गया है। जब तक अन्दर का सारा कीचड़ा भस्म नहीं हुआ है तो कोई न कोई कीचड़ा उड़कर आ जायेगा। इसमें किसका दोष है? भगवान का या माया का? बाबा कहता है मैं तो माया को हुक्म करता हूँ कि इसको अच्छी तरह से पछाड़ना, देखना कहाँ तक पक्के हैं! सारा पुरूषार्थ है अपने ऊपर। बाबा सिखाता है, समझाता है, ऐसा वातावरण भी देता है। क्या खाओ, कैसे बैठो, सब सिखाता है सिर्फ शिक्षा अनुसार चलना हमारा काम है। हर समय अपने फेस को देखो, किसका बच्चा हूँ।

याद इतनी परिपक्व होती जाये, जो कोई भी पुरानी बात याद न आये। याद आई विघ्न आया। विघ्न आया तो जायेगा नहीं, टाइम लगायेगा। एक होता है ग्रहचारी, एक होता है विघ्न। चलते-चलते ग्रहचारी बैठ जाती है, कभी हल्की, कभी कड़ी ग्रहचारी बैठती है। चाहेंगे नहीं परन्तु उनसे रॉन्ग ही होता रहेगा। वैसे भी जब ग्रहचारी बैठती है तो ब्राह्मण के पास जाते हैं। कोई अभिमानी होगा तो उसे महसूस ही नहीं होगा कि यह ग्रहचारी है, वो दूसरों का दोष निकालेगा। जिस घड़ी से दूसरों का दोष निकाला, उसी घड़ी से ग्रहचारी बैठ जाती है। फिर जब उतरे।

भक्ति है विस्तार, ज्ञान है बीज। कोई बात के विस्तार में न जाना, बीजरूप बाबा को याद करना। बीज है सत्य और शान्त। बीज बहुत पॉवरफुल है। मैं बीज की सन्तान हूँ, तो विस्तार दिखाई नहीं पड़ता है। उसके आधार पर वृद्धि हो रही है। तो बाबा कहते हैं किसी बात के विस्तार में नहीं जाओ। अपने चिन्तन को शुद्ध बनाके रखो, तो यह सम्भाल है- ग्रहचारी न बैठे। दूसरा निर्विघ्न स्थिति रहे, भले विघ्न सामने आये, हम केयरलेस न रहें। नहीं तो विघ्न चक्कर में ले आयेंगे। योगबल से विघ्न अन्दर ही अन्दर खत्म हो जायें, उसके लिए चाहिए तपस्या। दिलाराम से दिल लगी हुई हो। जो बाबा कराये वही करना है। तपस्या ऐसी हो जो औरों के भी कीटाणु चले जायें। किसी का दोष नहीं है। बाबा कहता है बुद्धि इतनी विशाल हो, हदों से पार हो जो हमारे लिए दिन-रात न हो। जैसे सूर्य 24 घण्टा ही अपनी सेवा करता रहता है। बाबा ने कहा है हर बात में मास्टर बनो। बचपन, फिर जवानी ऐसी हो जैसे महावीर। महावीर बनके सारी बातें पार कर ली। ऐसा मैं महावीर हूँ? बच्चे बाप को आगे रखें, बाप बच्चे को आगे रखें- यह प्रभु लीला चल रही है।

किसी दूसरे पर डिपेंड होने के बजाए बाबा पर डिपेंड करो...

राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

सृष्टि के साथ-साथ जीवन चक्र भी परिवर्तनशील है। अभी मेरी बैटरी फुल होती जा रही है, ऐसा तो नहीं आज फुल नशा चढ़ा, कल छोटी-मोटी बात हुई तो डाउन हो जाए। फिर कहेंगे हम तो जाते हैं अपने लौकिक में, ऐसा कहना भी सिद्ध करता है अलौकिक के बने ही नहीं। मरजीवा बने ही नहीं। उनका नशा जैसे कि बालू की ढेर पर है, ज़रूर वह खिसकेगा। इसलिए उसे सीमेंट की दीवार दे दो तो उतरे नहीं।

आज मैंने बहुत अच्छा भाषण किया, तीर लग गया। मुझे नशा चढ़ गया। अगर मैं दो-चार दिन सेवा नहीं करता तो मेरी खुशी गायब हो जाती। आपस में दो-चार दोस्त मिले तो खुश, अगर नहीं मिले तो खुशी गुम। यह सब कौन-सी स्थितियां हैं? अज्ञानी तो करते लेकिन ब्राह्मणों में भी ऐसी बहुत माया है। वह कहेंगे मेरी ब्राह्मणी अच्छा क्लास कराती, तुम मेरे क्लास में आना। वह कहेंगे क्यों गये? फिर चला परचिंतन का चक्र। यह भी उल्टा चक्र है। सेवा करने जायेंगे भावना होगी दूसरे के कल्याण की। अन्दर में चलेगी पार्टीबाजी। पार्टी का करेंगे अकल्याण। बाहरी रूप बहुत अच्छा होता, अन्दर में चलेगी मीठी-मीठी छुरी, कभी आँख से तो कभी मुख से। सबसे अच्छा गुण है, सदा बाबा की एक लगन में रहकर इंडिपेंडेंट रहो परन्तु इसका यह भाव नहीं कि मैं तो अपना सबकुछ करूंगा, नहीं। आत्माओं पर डिपेंड नहीं करो लेकिन बाबा पर डिपेंड करो। रहना तुम्हें संगठन में है, ऐसे भी नहीं मेरा तो किसी से कनेक्शन नहीं। निर्माण बनो। निर्माणता के लिए हमें यह दो हाथ मिले हैं। निर्माण बनकर हमें संगठन में चलना है। यह पक्का-पक्का वायदा करके जाओ।

अन्दर में जो कभी-कभी हलचल होती शादी करें! यह थोड़ी भी हलचल मार डालेगी। अब हलचल को समाप्त करो। मुर्दे के अन्दर हलचल होती है क्या? हम पुरानी दुनिया से मुर्दे हो गये। कहते हैं संस्कार परिवर्तन नहीं होते। मैं कहती हो गये तब तो आये हो। माया ने छोड़ा तब तो बाबा के पास पहुंचे। बाबा की गोद मिली है। इसलिए कोई ऐसे संस्कारों की हलचल उठाओ ही नहीं। नींद नहीं आती तो बाबा को याद करो। मुरली पढ़ो, यह तो अच्छी बात है, जागती ज्योति बनो। माया से चिढ़ते क्यों हो! चिढ़ते हो तो चिढ़ाती है।

एक ऋषि की कहानी उसने कहा स्त्री का मुँह नहीं देखूंगा। एक अप्सरा ने कहा मैं बताती हूँ... उसने झोपड़ी के पास जाकर ज़ोर से चिल्लाया, ऋषि आवाज़ सुनकर बाहर आया उसे तरस पड़ा, उसने उठाया, देखते ही उसकी वृत्ति खराब हो गई। उसने थप्पड़ मारा बोला, तुम तो कहते थे कि हम स्त्री का मुँह नहीं देखेंगे फिर यह क्या करते हो। देखा तो मरा। तो हम भी मुर्दों को क्यों देखें! अगर आप एक आँख से देखेंगे तो वह चार आँख से देखेंगे। तंग होंगे तो वह तंग करेंगे।

सच्ची दरबार में आये हो- जो भी कीचड़ा हो दे दान... देहधारी को हाथ लगाना, माना बिच्छू को हाथ लगाना। हमारी चंचलता बाबा ने समाप्त कर दी। बाबा ने हमें अचल बनाया। हम बाबा के अंगद बच्चे हैं। आपस में भी हाथ न लगाओ, बहुत खबरदार रहना है। अगर किसी को टच करते तो बाबा टच नहीं कर सकता। इसलिए डोन्ट टच।

राजयोगिनी ब्र.कु. उषा बहन, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका

कभी भी कुछ भी हो सकता है। क्या होगा, क्या होगा, क्या होगा उस विषय में न जाओ, ये संकल्प मत चलाओ। परन्तु जो होगा वो अचानक होगा। लेकिन क्या हम तैयार हैं? बाबा ने बार-बार ये शब्द पूछा क्या हम तैयार हैं? समय बीच-बीच में घंटी तो बजाता रहता है। और कई बार बच्चे ये घंटी सुनकर के थोड़े जागृत भी हो जाते हैं। लेकिन उसके बाद पुनः फिर जैसे थोड़ा शान्ति महसूस होती है कि फिर आलस्य, अलबेलेपन में वापस चले जाते हैं। और इसलिए बाबा हम बच्चों को सावधान करते रहते हैं। बाबा ने कहा- बच्चे आपका लक्ष्य स्पष्ट होना चाहिए। जब भी किसी से पूछते मैं ठीक-ठाक करूं, उसके बाद मेरी अंतिम घड़ी आये। ये तो नहीं होगा, ऐसा तो होने वाला नहीं है। तो इसीलिए बाबा कहते हैं हरेक को अंतिम समय, जब अपनी अंतिम घड़ी आ जाये तो उस समय कुछ कर नहीं सकेंगे। क्योंकि बाबा ने कहा कि ऑर्डर इज़ ऑर्डर। ऑर्डर हुआ, जाने का समय आया माना एक सेकण्ड में पंछी उड़ जायेगा।

तो उस समय ये होगा कि क्या हो रहा है, क्या नहीं हो रहा है, ये बाबा की मुरली जब चली थी उस समय सन् 2000 आने वाला था। और ये प्रिडिक्शन थी उस समय कि सैटेलाइट कनेक्शन सारे टूट जाएंगे, कम्प्यूटर क्रैश हो जाएंगे, वाई टू के करके ये लहर

क्या होगा ये सोचने के बजाए... मेरी स्थिति कैसी है ये सोचें...

हैं तो ये तो ज़रूर बच्चे कहते हैं कि हाँ हम सूर्यवंशी बनेंगे। लेकिन उस लक्ष्य के हिसाब से क्या लक्षण हैं, ये स्वयं में देखना है।

सूर्यवंशी के लक्षण की दो बातें बताई बाबा ने। सूर्य की कला कभी कम-जासति नहीं होती है और सूर्यवंशी माना सदा विजयी। तो सदा विजयी और एकरस। ये दो लक्षण बताये बाबा ने। ये तैयारी मुझे अपने आप में करनी है कि क्या मेरी स्थिति कुछ भी हो जाए तो भी एकरस है, सदा विजयी हूँ, सफलतामूर्त हूँ? ये पहली तैयारी हमें अपने आप में करनी है।

बाबा ने ये भी बताया कि चंद्रवंशी आत्माओं के लक्षण कभी जीत, कभी हार, कभी मेहनत, कभी सहज। तो इसीलिए बाबा कहे, आप स्वयं में चेक करो कि मेरी स्थिति एकरस कहां तक बनी है और अगर अस्थिर हो रही है तो आवश्यकता है कि मुझे उसी बात की तैयारी करनी है अपने अन्दर। ताकि समय से पहले मैं अपने आप को तैयार कर सकूं और कोई भी प्रकृति का पेपर आए, बाबा ने बार-बार कहा कि पेपर लूं, पेपर लूं, पेपर लेंगे। और यहां तक बाबा ने कह दिया मधुबन वालों को मधुबन छोड़ना पड़ेगा, सेन्टर वालों को सेन्टर छोड़ना पड़ेगा, अपनी खटिया छोड़नी पड़ेगी, अपनी अलमारी छोड़नी पड़ेगी, सब कुछ छोड़ना पड़ेगा। भाव ये था बाबा का कि जब वो अंतिम घड़ी आयेगी, दुनिया की विनाश की बात नहीं लेकिन स्वयं की अंतिम घड़ी आयेगी तो आप उस स्थान पर नहीं होंगे जहाँ आप रह रहे हैं। नैचुरल है कोई बाहर होगा, कोई कहाँ होगा तो कोई कहाँ होगा। तो छोड़ना ही कहेंगे ना! ये तो नहीं सोचेंगे कि बस नहीं, अभी अंतिम घड़ी कैसे आ सकती है, मेरी अंतिम घड़ी तो घर में ही होनी चाहिए, मैं घर पहुंचू, डायरेक्शन दूं, घर परिवार वालों को मिलूं, ये करूं, अलमारी में जो चीज़ें रखीं हैं उसको फैली थी विश्व के अन्दर, बाहर की दुनिया में भी और ब्राह्मणों में भी ये लहर देखने को मिली थी कि क्या होगा अभी! अगर सारा ये सन् 2000 के साल में, क्योंकि लोगों ने प्रोग्रामिंग उस तरह से कम्प्यूटर में किया था। तो ये सब क्रैश हो जाएगा तो क्या होगा? तो क्या होगा, क्या होगा, क्या होगा, ये होगा, नहीं होगा। ये संकल्प बहुतों के चलते थे।

बाबा के पास तो हरेक बच्चे का संकल्प पहुंचता ही है। इसलिए बाबा ने कहा कि ये सोचने के बजाए, क्या आप ये सोच रहे हैं कि मेरी स्थिति कैसी है? बाबा ने रिज़ल्ट भी उसमें बता दिया था कि मैजोरिटी की स्थिति में व्यर्थ और निगेटिव का बोझ है। तो पहली तैयारी जो मुझे करनी है क्या मैंने अपनी मन्सा को एकदम हल्का किया है, व्यर्थ और निगेटिव से मुक्त किया है? क्योंकि यही हलचल अगर होगी और वही मेरी अंतिम घड़ी होगी तो किस गति को प्राप्त करेंगे!

- क्रमशः

मॉस्को-रशिया। प्रवासी भारतीय सम्मान 2025 पुरस्कार समारोह में राजयोगिनी ब्र.कु. सुधा रानी गुप्ता,निदेशिका,ब्रह्माकुमारीज़ आध्यात्मिक विकास केन्द्र,मॉस्को को प्रशंसापत्र(प्रमाण पत्र,सनद) 'प्रवासी भारतीय सम्मान पुरस्कार' प्रदान करते हुई भारत की महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू। साथ हैं सुब्रमण्यम जयशंकर,विदेश मंत्री,भारत, ओडिशा के माननीय मुख्यमंत्री मोहन चरण माझी तथा अन्य।

धड़गांव-महा.। विधायक आमश्या पाडवी से मुलाकात कर उन्हें धड़गांव क्षेत्र में हो रही ईश्वरीय सेवाओं से अवगत कराने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. सरिता। साथ हैं जिला परिषद सदस्य विजय पराड़के, धना पाटिल नगर पंचायत अध्यक्ष तथा ब्र.कु. गोविंद हुरेज सर।

बैंगलुरु-कुमारा पार्क(कर्नाटक)। ब्रह्माकुमारीज़ के विश्व परिवर्तन भवन में 'महिलाएं-पारिवारिक मूल्यों की संवाहक' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी दीदी,निदेशिका ब्रह्माकुमारीज़ रूस एवं शक्ति नगर ज़ोन,दिल्ली, राजयोगिनी ब्र.कु. सरोजा दीदी,ब्रह्माकुमारीज़ सबज़ोन प्रभारी,कुमारा पार्क,बैंगलुरु, राजयोगी ब्र.कु. आत्मप्रकाश,मुख्यालय समन्वयक यूथ प्रभाग, ब्र.कु. सुरेन्द्रन,माउंट आबू,ब्रह्माकुमारीज़ क्षेत्रीय समन्वयक शिक्षा प्रभाग, श्रीमती केआर महालक्ष्मी,सचिव कर्नाटक विधान परिषद, डॉ. नंदा,प्रोफेसर पीईएस यूनिवर्सिटी, श्रीमती सुमा बीएस,उप निदेशिका प्रशासन,कर्नाटक नगर डेटा सोसाइटी तथा अन्य।

इंदौर-प्रेम नगर(म.प्र.)। लालबाग पैलेस के ग्राउंड में स्वदेशी भारतवर्ष फाउंडेशन द्वारा आयोजित 'स्वदेशी आश्रम मंच' के तहत स्वदेशी महोत्सव का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. अनीता बहन, ब्र.कु. शशि बहन, ब्र.कु. उषा दीदी, सुरदर्शन गुप्ता,पूर्व विधायक, आयुर्वेदाचार्य,इंडस.एस.ओ. अध्यक्ष, अनिल वर्मा,पूर्व राष्ट्रीय समन्वयक जे.पी., राम डफरिया, उद्योगपति तथा अन्य।

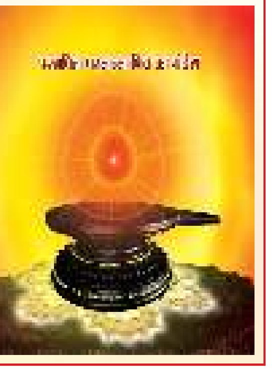
मुम्बई-गामदेवी(महा.)। ब्रह्माकुमारीज़ के बहाई सेवाकेन्द्र पर इंटरफेथ सॉलिडैरिटी काउंसिल के द्वारा पहलगाम आतंकी हमले में पीड़ितों के लिए आयोजित प्रार्थना सभा के पश्चात् समूह चित्र में क्रिया योग फाउंडेशन के सद्गुरु डॉ. योगीराज मंगेशदा, प्रभु ब्रज मोहन दास,इस्कॉन, अल्लामा बुनाई हसनी,ऑल इंडिया उलेमा बोर्ड, डॉ. सलीम खान,जमाइत-ए-इस्लामी, बिशप रवि कुमार,स्टीफन, पादरी देवेन्द्र त्रिभुवन,ईसाई विकास संघ, इकबाल सिंह गिल एवं रणजीत सिंह वोहरा,श्री गुरु सिंह सभा,दादर, एरवाड साइरस दरबारी व एरवाड आर पार्थकी,जोरास्ट्रियन समुदाय, नईम हमदानी,बहाई समुदाय, शेख नासिर,अहमदिया समुदाय, कोर कमेटी के सदस्य, ब्र.कु. कामिनी, ब्र.कु. अंजू तथा अन्य भाई-बहनें।

रीवा-झिरिया(म.प्र.)। गर्मी के भीषण प्रकोप को देखते हुए ब्रह्माकुमारीज़ ईश्वरीय विद्यालय के मुख्य द्वार रोड पर एक निःशुल्क प्याऊ का लोकार्पण करते हुए ब्रह्माकुमारीज़ क्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी। साथ हैं गोवर्धन फाउंडेशन के संरक्षक, वरिष्ठ समाजसेवी अविराज चौधवानी, वरिष्ठ युवा समाजसेवी सदस्य अतुल पांडे, ओबीसी महासभा के संभागीय अध्यक्ष पप्पू कनौजिया, ब्र.कु. सुभाष, ब्र.कु. दीपक तिवारी, ब्र.कु. पूजा, ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. मानसी तथा अन्य।

खुशखबरी...

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 ज़ेबी 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
ई.मेल - omshantimedia@bkivv.org

उज्जैन-ऋषि नगर(म.प्र.)। संस्था की पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. रतनमोहिनी दादी के श्रद्धांजलि कार्यक्रम में श्रद्धांजलि अर्पित करने के पश्चात् सभा को सम्बोधित करते हुए मध्यप्रदेश के माननीय मुख्यमंत्री मोहन यादव। मंचासीन हैं उज्जैन संभाग निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी, ब्र.कु. मंजू दीदी तथा अन्य।

छोटा उदेपुर-गुज.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा गुजरात हीरक जयंति वर्ष-2025 के अंतर्गत 80 पवित्र तपस्वी युगलों, माताओं और अधर कुमार भाईयों के सम्मान समारोह के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. राज दीदी,निदेशिका वड़ोदरा सबज़ोन, राजयोगिनी ब्र.कु. नेहा दीदी,निदेशिका मणिनगर सबज़ोन एवं इन्द्रप्रस्थ रिट्रीट सेंटर,अहमदाबाद, सांसद जस्सू राठवा, धारासभ्य राजेन्द्र राठवा, श्रीमती मंजूला कोली,प्रमुख श्रीनगर सेवा सदन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका डॉ. ब्र.कु. मोनिका, कॉर्पोरेटर नगर सेवा सदन राहुल परमार व जीमित राठवा, एस.एफ. हाई स्कूल प्रिंसिपल राजकिशोर शर्मा तथा अन्य।

जीवन के रास्ते पर ध्यान से चलें

ब्र.कु. शिवानी बहन,जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

पिछले 25 साल को अगर हम देखें तो, आपको लगता 25 साल में दुनिया काफी बदली है? अगर हम रिवाइंड करके देखें तो हमें पता चलेगा कि कुछ भी सेम नहीं है। 25 साल में इतनी सारी चीज़ें बदली लेकिन वो सब बदलाव के बीच में हम इतने बिज़ी थे सब कुछ करने में कि हमने अपनी इस व्हाइट ड्रेस को लास्ट प्रायोरिटी पर रख दिया। क्योंकि अचानक से बहुत सारी चीज़ें आई थी ना हमारे पास। एक बच्चा होता है ना उसको उसके बर्थडे के दिन बहुत सारे खिलौने दे दो तो सबके चले जाने के बाद तुरंत पहले गिफ्ट खोलने लगेगा। और उन खिलौनों में चार-छह खिलौने तो अच्छे निकल जाते हैं अब आप उस बच्चे को कुछ भी बोले चाहे खाने को, पढ़ने को, सोने को तो वो बच्चा कि नहीं मुझे खेलना है, खिलौना छोड़ेगा ही नहीं। क्योंकि उसे नये-नये खिलौने मिले थे।

25 साल से हम भी कुछ ऐसा ही कर रहे हैं। टाइम पर सो जाओ, नहीं, मुझे खेलना है, खाना खा लो, साथ-साथ खेलना है। परिवार के साथ टाइम स्पेन्ड कर लो, नहीं, साथ में खिलौना साथ-साथ चल रहा है। तो ये 25 साल में हम अपने नये खिलौनों के साथ इतने इंगेज़्ड हो गए थे कि हमारी अपनी प्युरिटी तो प्रायोरिटी लिस्ट पर आई ही नहीं। और इसीलिए बहुत सारे दाग लग गए। और हम ऐसे समय पर आकर पहुंच गए जहाँ हमारी खुशी एक क्राइसिस(संकट) बन चुकी है अब। खुश रहना कैसे है? हम उसके बारे में बात कर रहे हैं हर रोज़। मतलब जो चीज़ मेरी नैचुरल थी वो नैचुरल चीज़ ही क्या बनने लग गई? अननैचुरल। रात को नींद आना नैचुरल थी, अननैचुरल हो गई अब। बच्चों को पालना नैचुरल चीज़ थी अब डिफिकल्ट लग रही है। अपने ग्रैण्ड पैरेंट्स को पूछो बच्चे कितने थे? अगर सबके नाम अच्छे से याद हों तो वो भी अच्छी बात है। क्योंकि ज्वाइंट फैमिली रहती है ना! भाई के भी बच्चे, इसके भी बच्चे, उसके भी बच्चे। एक घर में इतने सारे बच्चे थे, ये हिस्ट्री नहीं है। एक घर में इतने बच्चे पैदा भी हुए, स्कूल भी गए, पढ़े भी, बड़े भी हो गए और उनके मात-पिता ने कभी नहीं बोला कि हमें तनाव है। साधन नहीं थे, कम्फर्ट्स नहीं थी, घर छोटे थे, टेक्नोलॉजी नहीं थी, किचन में कोई कम्फर्टेबल गैजेट नहीं था तो भी उन्होंने नहीं बोला कि हमें तनाव है।

आज एक या दो बच्चे गोल-गोल घूम रहे उनके सारा दिन। हम कहते मात-पिता बनना बहुत तनावपूर्ण है। अगर आप पैरेंटिंग को स्ट्रेसफुल बोलेंगे तो उस बच्चे को कौन-सी एनर्जी के साथ पाल रहे? स्ट्रेस की, स्ट्रेस की एनर्जी से पाल रहे। क्योंकि हम जो कह रहे हैं ये काम जो मेरे लाइफ का ये बड़ा स्ट्रेसफुल है। तो उस काम को कौन-सी एनर्जी जाएगी? तो ये सब क्यों हुआ, क्योंकि 25 साल में हमारे पास इतनी सारी चीज़ें आ गई कि हमारा फोकस सिर्फ काम, और काम, और काम, हम और आगे, और आगे, और आगे। पर किसी से कुछ बोलो कि क्यों इतना काम कर रहे हो, क्या चाहिए एक्जैक्टली? तो कहते अपने और अपने परिवार के लिए खुशी। लेकिन उन्होंने सोचा जितना हम कमा लेंगे उतना हम खरीद लेंगे और जितना हम खरीद लेंगे उतना हमारे घर में खुशी आ जाएगी। और जितना खरीदते गए, खरीदते गए, खुशी से तो हम दूर जाते जा रहे हैं।

पांच साल पहले जब हम इसी हॉल में मिले होंगे तो हम स्ट्रेस की बात करते थे और आज अगर हम पांच साल बाद मिले हैं तो दुनिया में डिप्रेशन फैल चुका है। अगर वो हम पांच साल पहले भी रूक के चेंज कर लेते तो कम से कम हम डिप्रेशन तक न पहुंचते। आज भी हमारे पास टाइम है कि हम रूक के, चेक करके, चेंज कर लें। अगर हमने आज भी नहीं किया तो बहुत जल्दी डिप्रेशन एक नार्मल चीज़ बन जाएगी। और इसीलिए वो भोगी जीवन से योगी जीवन पर शिफ्ट करने की बहुत-बहुत ज़रूरत है। आप सब, हम वो जेनरेशन हैं जो 25 साल पहले वाली जीवन देखी है। लेकिन उनका क्या होगा जो पैदा ही खिलौनों के साथ हुए हैं। अब आज से10 साल पहले की जीवन विज़ुअलाइज़ कीजिए। ये टाइम है रूकने का, रूक कर चेंज करने का। भागना बन्द करें। ऐसा नहीं कि सब भाग रहे हैं हम भी भाग रहे हैं, बिना जाने कि सब सही रास्ते पर चल रहे कि नहीं चल रहे! वो ये कर रहा है तो मुझे भी ये करना है। रूकें, चेक करें और चेंज करें। जीवन के रास्ते पर प्यार से, ध्यान से चलें। भागना एक एडिक्शन बन जाती है, अचीवमेंट एक एडिक्शन बन जाती है। और अचीव करने में कुछ रॉन्ग नहीं है लेकिन न ध्यान रखते हुए अचीव करिये। और जो ध्यान रखते हुए अचीव करते हैं वो कोई कम नहीं अचीव करते, अपनी क्षमता से ज़्यादा ही अचीव करते हैं।

> **हम ऐसे समय पर आकर पहुंच गए जहाँ हमारी खुशी एक क्राइसिस(संकट) बन चुकी है अब। खुश रहना कैसे है? हम उसके बारे में बात कर रहे हैं हर रोज़। मतलब जो चीज़ मेरी नैचुरल थी वो नैचुरल चीज़ ही क्या बनने लग गई? अननैचुरल। रात को नींद आना नैचुरल थी, अननैचुरल हो गई अब।**

रायपुर-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज़ के चौबे कॉलोनी के विश्व शान्ति भवन में आयोजित समर कैम्प में बच्चों को सम्बोधित करते हुए अक्षय ऊर्जा विकास अभिकरण के अध्यक्ष भूपेन्द्र सवन्नी। मंचासीन हैं राज्य बाल संरक्षण आयोग की अध्यक्षा डॉ. वर्णिका शर्मा, ब्र.कु. सविता बहन, ब्र.कु. सिमरन तथा अन्य।

दुर्ग-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज़ के आनंद सरोवर बघेरा में दुर्ग की महापौर अलका बाघमार को सेवाकेन्द्र आगमन पर ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रीता। साथ हैं ब्र.कु. रूपाली।

अम्बिकापुर-चोपड़ा पारा(छ.ग.)। ब्रह्माकुमारीज़ के नव विश्व भवन में बच्चों के लिए आयोजित समर कैंप 'उमंग' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए मंजूषा भगत,महापौर नगर पालिका निगम, विनय अग्रवाल,मुख्य कार्यपालन अधिकारी जिला पंचायत सरगुजा, गिरीश गुप्ता,जिला परियोजना अधिकारी साक्षरता सरगुजा, संजय सिंह,सहायक परियोजना समन्वयक, ब्र.कु. विद्या, ब्र.कु. प्रतिमा तथा अन्य।

येवला-महा.। विश्व स्वास्थ्य दिवस के उपलक्ष्य पर आर्ट, कॉमर्स सीनियर कॉलेज के विद्यार्थियों के लिए आयोजित कार्यक्रम में मार्गदर्शन करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नीता। मंचासीन हैं कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. भाऊसाहेब गमे, कॉलेज के एचओडी वैभव सोनवणे तथा अन्य।

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

योग और योगा का संतुलन रखे आपको 'निरोग'

सही मायने में पूर्ण ज्ञान न होना मनुष्य की पूर्णता में बाधक है इसीलिए चाहे स्वास्थ्य हो, चाहे सम्बन्ध हो, दोनों में अतृप्ति है, असन्तुष्टि है। माना कि हम नित्य प्रतिदिन योगासन, प्राणायाम निरोगी होने के लिए करते हैं लेकिन सम्पूर्ण स्वास्थ्य तो नहीं मिलता ना! परमात्मा द्वारा प्रदत्त सम्पूर्ण स्वास्थ्य की कुंजी जिसमें योग, योगासन और उसका प्रयोग शामिल है, जिसको राजयोग कहते हैं। इसी राजयोग से तन-मन-जन संतुलित होंगे और सम्पूर्ण स्वास्थ्य मिलेगा।

योग हमारी शारीरिक क्षमताओं को बढ़ाता तथा स्वास्थ्य लाभ देता परन्तु मनोबल बढ़ाने में असमर्थ है इसलिए राजयोग को योगा के साथ जोड़ना अति आवश्यक है। शान्ति, समरसता और मनोबल के लिए राजयोग से अच्छा कोई विकल्प नहीं है। योगी वो जिसका इन्द्रियों पर संयम हो, जिसमें सद्भावना और दयालुता हो। इसलिए आसन करना ही है हमें लेकिन साथ में हमें इन्द्रियों को भी नियंत्रित करना है तो परमात्मा प्रतिदिन हमें कहते हैं कि अपने को निरोगी बनाने के लिए मुझसे अपने सर्व सम्बन्ध जोड़ो। तो जैसा परमात्मा सोचते हैं वैसा हम भी सोचने लग जाते हैं। इसलिए ये दोनों एक-दूसरे के साथ समानांतर चलने वाली प्रक्रिया है।

योग (राजयोग) से मानसिक शक्तियां विकसित होती

योग हमारी मानसिक शक्ति को बढ़ाता है। आज जहाँ एक ओर समाज में लोग डायबिटीज़, हाइपरटेन्शन, उच्च रक्तचाप का इलाज ढूंढ रहे हैं और वहीं दूसरी ओर वही बीमारियां लाइलाज बनती जा रही हैं। समाज में बढ़ता तनाव आज की युवा पीढ़ी झेल नहीं पा रही है। उससे छुटकारा पाने के लिए शराब, ड्रग्स आदि का सहारा ले रही है। ऐसे दौर में राजयोग एक ऐसी संजीवनी है जिससे हम अपने जीवन को सम्पूर्ण स्वस्थ रखते हैं। योग हमारी स्थिति को संतुलित करता है। अगर शरीर हम आत्मा का मंदिर है तो हम उसके अन्दर विराजित खूबसूरत चैतन्य मूर्ति हैं। इस जीवन को मंदिर-सा खूबसूरत बनाए रखने के लिए योग को दिनचर्या का हिस्सा बनाना बहुत आवश्यक है। योग बहुत ही फायदेमंद भी है बशर्ते अनुशाषित रूप से किया जाए। योग हमारी विशेषताओं का विकास करता है, योग्यता को बढ़ाता है और तनाव से मुक्त रखता है।

योग से आता है सामर्थ्य

परमात्मा ने मानव मात्र को सभी शक्तियां वर्से में दी हुई हैं। किसी को दिया, किसी को नहीं दिया ऐसा नहीं है। लेकिन जो उसके लालन-पालन की कला को जानता है वो उसको विकसित करने का अवसर प्राप्त करता है। परमात्मा ने हर इन्सान में वो जहाँ भी है वहाँ से ऊपर उठने की सहज इच्छाशक्ति दी हुई है। योग उस माहौल को पैदा करने का एक सही माध्यम है। लेकिन जिसको इसका अनुभव नहीं उसको शक होता है कि क्या ये योग से सहज हो सकता है! लेकिन जिसने बीज से वृक्ष बनने की कथा को समझा है उसके लिए सम्भव है। क्योंकि अगर बीज वट वृक्ष में परिवर्तित हो सकता है तो नर भी नारायण रूप में परिवर्तित हो सकता है।

सुख-शान्ति-समृद्धि के लिए करें योग

मनोविज्ञान खोज कहती है कि मनुष्य सुख, शान्ति और सम्पत्ति चाहता तो है, लेकिन इसके लिए उसके पास पर्याप्त मानसिक शक्ति का अभाव है। मानसिक शक्तियों को बढ़ाने के लिए व उच्च-मानसिक अवस्था के लिए अधिक से अधिक ध्यान(अटेन्शन) की ज़रूरत होती है। यह निश्चित रूप से सम्भव है यदि इसकी सही विधि का पता चल जाए तो।

सबसे पहले जुड़ाव अपने मन से

योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के 'युज' शब्द से हुई है। जिसका अर्थ है जुड़ना या जोड़ना। अब यहां तो स्पष्ट है कि किससे जुड़ेंगे? शरीर के अंग तो पहले से ही जुड़े हुए फिर किससे और किसको जोड़ना है? इसका अर्थ तो यह हुआ कि जोड़ना अर्थात् कोई अलग-अलग अस्तित्व रखने वाली सत्ता के साथ सम्बन्ध जोड़ना। आज सभी योगासन, प्राणायाम द्वारा अपने मन को शान्त करने हेतु बहुत प्रयासरत हैं फिर भी असन्तुष्ट और अस्वस्थ हैं। कारण बड़ा ही साफ है कि जो मन को चाहिए वो नहीं मिल रहा है। मन में हमारा संसार बसता है। हम योगासन तो कर रहे होते लेकिन बीच-बीच में हमारा मन कहीं न कहीं चला जाता है। इसलिए सबसे पहले हमें अपने अर्थात् अपने मन से जुड़ना होगा।

स्वयं पर अटेन्शन ज़रूरी

हमने योगासन कराते हुए गुरूओं को भी देखा है। जो कहते हैं कि आप इन अंगों पर ध्यान दीजिए, मन के विचारों को देखिए इत्यादि। तो सबसे पहले मन को योग से जुड़ाव चाहिए। इसके लिए बार-बार हमें अपने विचारों पर ध्यान देना होगा, अटेन्शन देना होगा कि मैं जो सोच रहा हूँ उससे हटके मेरा ध्यान कहीं और तो नहीं है! तो एक बात तो स्पष्ट है कि योग के लिए शरीर के अंगों पर ध्यान केन्द्रित करें, साथ-साथ मन के विचारों को भी सकारात्मक, रिलेक्स व शांत करें। क्योंकि मन के विचारों का असर भी शरीर के प्रत्येक अंग पर पड़ता है। इसलिए निगेटिव विचारों से बचायें।

परमात्मा से प्रेमपूर्ण सम्बन्ध है योग

हमने बचपन से परमात्मा के अंग-संग रहकर जीवन जीना सीखा। उससे योग लगाने के लिए हमने किसी आसन, प्राणायाम का सहारा नहीं लिया। सिर्फ उससे हमारा प्रेमपूर्ण सम्बन्ध बन गया। उसके आधार से हम परमात्मा से निरंतर प्राप्तियां करते रहते हैं। परमात्मा सहज है, सरल है, सभी का है। वो किसी को कष्ट नहीं देता कि कोई मुझे याद करने के लिए आसन या किसी भी चीज़ का सहारा लें। उसका मात्र ये कहना है कि आप स्वयं को आत्मा समझ सिर्फ मुझसे प्रेम करो, जिससे सारी प्राप्तियां सहज हो जाएंगी। सारे विश्व को इस योग दिवस पर एकजुट होकर प्रयास करने की आवश्यकता है, ताकि वसुधैव कुटुम्बकम के स्तर पर हर आत्मा उस परमात्मा के साथ प्रेमपूर्ण सम्बन्ध बनाकर अपने जीवन को सार्थक करे। **- राजयोगिनी ब्र.कु. मोहिनी दीदी,मुख्य प्रशासिका,ब्रह्माकुमारीज़**

योग चेतना और शरीर जोड़कर सम्पूर्ण मानव बनाता

हमें अपनी दिनचर्या में योग को शामिल करना चाहिए। क्योंकि योग हम सभी के लिए एक जीवन पद्धति है। मानव के शरीर और चेतना को जोड़ने के बाद ही मानव सम्पूर्ण माना जाता है। आज हम होलिस्टिक हेल्थ की बात करते हैं, तब मुझे याद आता है कि योग हमारी प्राचीन अमूल्य देन है। योग मन व शरीर, विचार व कर्म, समय व उपलब्धि की एकात्मकता तथा मानव व प्रकृति के बीच सामंजस्य का मूर्त रूप है। यह स्वास्थ्य एवं कल्याण का समग्र दृष्टिकोण है। इससे हमारी पूरी जीवनशैली एक नए रूप से उभर कर सबके सामने प्रत्यक्ष होती है और हम सारे संसार में उन्हीं तरंगों के साथ जीने लग जाते हैं, जो परमात्मा के साथ जुड़ी हुई है। **-माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी,भारत**

योग के प्रकार

विश्वभर में योगों के प्रचलन में आज क्रिया योग, हठयोग, सहजयोग आदि-आदि योग प्रचलित हैं। परन्तु आम जनमानस इन सभी योगों को करने में सहज महसूस नहीं करते। कारण- इसकी सम्पूर्ण जानकारी के अभाव का होना। आज सभी लोग इसीलिए आसनों व श्वास-प्रश्वास की क्रिया कर अपने को स्वस्थ बनाने के प्रयास में लगे रहते हैं परन्तु इससे मन तो एकाग्र नहीं होता ना!

'योग' शब्द अपने आप में सम्पूर्ण है। लोग इसे जोड़ या मिलन भी कहते हैं। 'योग' शब्द का भावार्थ 'आत्मा का परमात्मा से सम्बन्ध जोड़ना है।' कई ग्रंथकार कहते हैं कि 'योग' का अर्थ है- 'चित्त की वृत्तियों का निरोध'। वास्तव में चित्त को एकाग्र करना योग का एक ज़रूरी अंग तो है किन्तु केवल वृत्ति-निरोध ही को 'योग' मानना ठीक नहीं है। वृत्तियों को रोक कर परमात्मा में एकाग्र करना ज़रूरी है, तभी उसे 'योग' कहा जाएगा। अब वृत्ति की शुद्धि के लिए मन में उठने वाले संकल्पों को शुद्ध करना ज़रूरी है। मन से मनुष्य, मन में मानवता और उससे महानता। मन की शुद्धि व राजयोग की विधि से सर्वोच्च ऊर्जा के साथ स्वयं जुड़ जाते हैं।

क्या है क्रिया योग?

कहा जाता है कि इस योग में विश्राम के आसन, बंध और मुद्रा आदि सम्मिलत हैं। इसमें शरीर को परमात्मा के वाहन के रूप में इस्तेमाल करते हैं। इससे नाड़ी एवं चक्र जागरण के साथ-साथ उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। इसमें न केवल आसन, प्राणायाम, ध्यान तथा मंत्र में पूर्ण सजगता सम्मिलित है बल्कि अपने वचन, विचार स्वप्न और इच्छाओं के प्रति सतत् सजगता भी सन्निहित है। इस साधना में हमें अतिचैतन्य बनाने की अपार क्षमता है। बस तत्परता चाहिए। आत्म-साक्षात्कार एवं अपने पाँचों शरीर(भौतिक, प्राणिक, मानसिक, बौद्धिक तथा आध्यात्मिक) के कायाकल्प हेतु 144 क्रियाओं का संकलन है।

क्या है हठयोग?

चित्तवृत्तियों के प्रवाह को संसार की ओर जाने से रोककर अंतर्मुखी करने की एक प्राचीन भारतीय साधना पद्धति, जिसमें प्रसुप्त कुंडलिनी को जागृत कर नाड़ी मार्ग से ऊपर उठाने का प्रयास किया जाता है और विभिन्न चक्रों में स्थिर करते हुए उसे शीर्षस्थ सहस्त्रार चक्र तक ले जाया जाता है।

क्या है सुदर्शन क्रिया?

यह योग श्वास, शरीर और मन के बीच एक कड़ी की तरह है जो दोनों को जोड़ती है। यह विशेष क्रिया मन और शरीर को तारतम्यता में ले आती है। इससे थकान, तनाव, नकारात्मक भावनाएं, क्रोध आदि नष्ट हो जाते हैं तथा हम एक अच्छे जीवन की ओर बढ़ते जाते हैं।

क्या ध्यान और योग एक ही है...चलो जानें!

क्या अटेन्शन चाहिए

ध्यान की प्रक्रिया बड़ी सरल है। हमें ध्यान अथवा अटेन्शन यह देना होता है कि किस विचार को महत्व देना है और किसे नहीं। स्वयं को ढूंढने के लिए ध्यान ही एकमात्र विकल्प है। दुनिया को अपने ऊपर ध्यान देने की ज़रूरत है चाहे वह किसी भी धर्म या देश का व्यक्ति हो। ध्यान से व्यक्ति की मानसिक संरचना में बदलाव हो सकता है। ध्यान या अटेन्शन हमें एकाग्रता की ओर ले जाता है, एकाग्रता हमें योग या मेडिटेशन की ओर ले जाती है। भावार्थ है कि जब हम अटेन्शन रखेंगे तो हमारी एकाग्रता बढ़ जाएगी और धीरे-धीरे हम जिससे जुड़ना चाहें जुड़ सकते हैं। ध्यान जागरुकता को बढ़ाता है।

स्वास्थ्य का प्रारम्भ स्वस्थ आत्मा से

आत्मा एक ऊर्जा है जो सभी शारीरिक गतिविधियों को सम्पन्न करती है तथा पूरे शरीर को ऊर्जावान व सशक्त करती है। आत्मा शरीर के विकास में एक महत्वपूर्ण कारक है। जब आत्मा(मालिक) शरीर को छोड़ देती है तो शरीर अपनी जागरुकता, सोचने की क्षमता, निर्णय, कार्य एवं अनुभव को खो देता है। शरीर से आत्मा निकलते ही सभी शारीरिक कार्य शिथिल हो जाते हैं। इसलिए आत्मा जीवित मानव शरीर में जीवनशक्ति है। यह पीयूष ग्रंन्थि के हाइपोथेलमस में और ललाट के केन्द्र में अवस्थित होती है, जो सभी इंद्रियों के सम्पर्क में होती है तथा इनके माध्यम से ही कार्य करती है। चेतन मन पाँच इंद्रिय अंगों से विचारों, भावनाओं और इच्छाओं के रूप में सूचनाएं प्राप्त करता है। इसके पश्चात् शरीर सभी कार्यों को मोटर अंगों द्वारा क्रियान्वित करता है।

ध्यान कोई क्रिया नहीं है

बहुत से लोग ध्यान को क्रिया या योग समझने की भूल करते हैं। बहुत से संत या महात्मा ध्यान की तरह-तरह की क्रांतिकारी विधियां बताते हैं, लेकिन वे यह नहीं जानते कि विधि में फर्क है, क्रिया और ध्यान में फर्क है। क्रिया तो साधन है साध्य नहीं। क्रिया तो औजार है। क्रिया तो झाड़ू की तरह है। आँख बंद करके बैठ जाना ध्यान या योग नहीं। किसी मूर्ति का स्मरण करना भी ध्यान नहीं है। माला जपना भी योग नहीं है। अक्सर यह कहा जाता है पाँच मिनट ईश्वर का ध्यान करो- यह भी ध्यान नहीं स्मरण है। ध्यान है क्रियाओं से मुक्ति। व्यर्थ विचारों से मुक्ति का नाम ध्यान है।

ध्यान अथवा योग का प्रारम्भ

ध्यान की शुरुआत से पूर्व की क्रिया यह है कि मैं क्या सोच रहा हूँ, इस पर हमें ध्यान देना है। हमारा विचार भविष्य या अतीत का तो नहीं है! आपके विचार कैसे हैं, इस पर ध्यान देना अति आवश्यक है। यदि विचार देह या देह के सम्बन्धियों से सम्बन्धित हैं तो यह एक प्रकार का विकार है अर्थात् यह आपको पुनः बेकार या व्यर्थ की ओर ले जाएगा। वर्तमान में जीने से जागरुकता जन्मती है। भविष्य की कल्पनाओं और अतीत के सुख-दुःख में जीना ध्यान या योग के विरुद्ध है। सर्वप्रथम आपका अपने आप से योग या जुड़ाव होगा, आप यह देख पायेंगे कि मेरे मन में मुझ आत्मा का निजी स्वरूप व उसके गुण ही चल रहे हैं या कुछ और! बस इसपर ध्यान देते-देते आप स्वयं से जुड़ने लगेंगे। मन में व्यर्थ संकल्पों का चलना बंद हो जायेगा। इसके बाद जब आप इन विचारों पर एकाग्र हो जाते हैं तो वैसे ही अपने मन के पर्दे पर पिता परमात्मा शिव, जो हमारे जैसे ही रूप में ज्योति बिन्दु स्वरूप हैं, पर अटेन्शन या ध्यान देना है। आप जैसे-जैसे ध्यान देते जाएंगे आपका योग परमात्मा से स्वतः लग जाएगा।

समय की तार का एक मात्र आधार- योग

ओहो! आपको ही याद कर रहा था योगानु-योग आप ही सामने आ गये। यह ईश्वर का संकेत है अच्छा ही होगा। यहाँ 'योग' का मतलब समय से है। कई घटनाएं कहो, कई परिस्थिति कहो ये समय पर ही घटित होती हैं। इसलिए हमें योग में समय के महत्व को बारिकी से समझना होगा। समय आने पर ही ठण्डी की ऋतु आती, समय आने पर ही बरसात होती। हम चाहें या न चाहें कई घटनाएं व परिस्थितियां समय पर ही निर्मित होती हैं। तो हमें धैर्यता रखनी चाहिए। कहते हैं धैर्यता योगी का एक महत्वपूर्ण लक्षण है। कहते हैं पेशेन्स, पेशेन्ट होने से बचाती है। यानी कि योगी को वर्तमान में होने वाली प्रतिकूल घटनाएं विचलित नहीं करती। योग का अभ्यास करने वालों में पेशेन्स एक प्रमुख कारक है जो योगी को निखारता है। कहते हैं समय से पहले और भाग्य से ज़्यादा किसी को भी प्राप्त नहीं होता। समय आने पर ही उसे मिलता है। तो योगी को सत्यता के फल खाने के लिए सीज़न का इंतज़ार करना ही पड़ता है। इस समय चक्र में परमात्मा के आने पर ही हम योगी बनते हैं। माना कि हमारा परमात्मा से मिलन होता है। पहले हम जाने-अनजाने उससे मिलन मनाने की कोशिश करते रहे परन्तु मिल न सके क्योंकि समय नहीं था, योग नहीं था। जब योग की बात करते तो यहाँ दो अविनाशी सत्य सत्ताओं का परम मिलन से है। जिसे हम आत्मा और परमात्मा का मिलन कहते हैं। इसका मिलन भी तभी होता है जब परमात्मा का सृष्टि चक्र में धरा पर आने का समय होता है, सीज़न होता है। इसके सम्बन्ध में हम गीत भी गाते हैं ना! शिव दर्शन है इस सृष्टि चक्र में...। आज संसार के हालात को देखकर ऐसा ज़रूर प्रतीत होता है कि परमात्मा के अवतरण का समय यही है। हम युगों से परमात्मा को याद करते आये और अब उससे सहजता से मिलन की वेला चल रही है। बस! हमें अपने आप को उससे मिलने के योग्य बनाना है। वो हमें दुःखी नहीं देख सकता क्योंकि वो हम सबका परमपिता है। वो कृपालु, दयालू होने के कारण हमें विधि बताता है। कहते हैं- हे मेरे प्रिय बच्चों! अब आपको मेहनत करने की ज़रूरत नहीं मैं आ गया हूँ, आप अपने आप को सही अर्थ में आत्मा समझो और मुझसे मिलन मनाओ। हम यही कहना चाहते हैं कि योगानुयोग वर्तमान समय आत्मा और परमात्मा की सीज़न चल रही है, आप भी अपने प्यारे परमपिता से मिलन मना सकते हैं। मिलने की सही विधि को ही राजयोग कहते हैं। भारत का राजयोग मशहूर है ना! क्योंकि स्वयं परमात्मा ने ही हमें राजयोग सिखाया था। और पुनः वे सिखा रहे हैं उसे समझना ज़रूरी है।

> **समय पर, समय से, समय आने तक के शब्द का भावार्थ लोग प्रयोग में लाते हैं लेकिन प्रयोग सफल तब होगा जब हम खुद को समय देंगे, वक्त देंगे या वक्त निकालेंगे, सभी योगी, प्रयोगी, विचारक, चिन्तक, आलोचक ने खुद को समय दिया तो भावों को जोड़ पाये। तो आप भी समय दें, और खुद को परमात्मा से जोड़ें।**

स्वयं को स्वयं आकार देने की तकनीक- राजयोग

जीवन को आप स्वयं ही आकार दें

बहुत लोग खुद से मिलने से डरते हैं। हमें यह सिखाया गया है कि हम एक ऐसी छवि बनायें जो दुनिया को दिखाने लायक हो। जो दर्शाता हो कि हमें क्या होना चाहिए? ना कि वास्तव में हम क्या हैं। जो वास्तव में जीवित हो जाते हैं वो उन चीज़ों को छोड़ जाते हैं, जो उनकी असली पहचान नहीं है। असलियत को यथार्थ न समझना, सत्यता के बीच कोहरा होने से भय लगता है।

भय के प्रभाव से कैसे पार पाया जाए?

भय से कैसे उठ सकते हैं? शिक्षा और अध्ययन के लिए वास्तिवकता से दुबारा कैसे जुड़ सकते हैं? इसका जवाब है- आध्यात्मिकता। सभी महान आध्यात्मिक परम्पराएं अलग-अलग शब्दों में एक सन्देश देती है कि डरो मत। वो एक आशा को जीवित रखती है कि हम ऐसी स्थिति में प्रवेश कर सकते हैं जो हमारे जीवन को समृद्ध करे, खुशनुमा बनाए, खुशी के बीज बोना सिखाए।

अपनी शक्ति का बेहतर उपयोग करना सीखें

यह समझना भी उतना ही ज़रूरी है कि शक्ति क्या नहीं है। अक्सर हम अपनी शक्तियों का दुरुपयोग करते हैं क्योंकि हम भेद नहीं कर पाते कि वास्तव में शक्ति क्या है? कई बार हमें लगता है कि हमें कुछ काम करने चाहिए या हम कर सकते हैं, जबकि न तो उनकी ज़रूरत होती है, न वे करने चाहिए। यह तब होता है जब बात दूसरे से जुड़ती है। हम सीखते हैं कि हमें क्या करना चाहिए उन लोगों के साथ, जो खुद नहीं करना जानते कि प्रभावी रूप से अपनी शक्ति का प्रयोग कैसे किया जाए।

डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा परिभाषित सम्पूर्ण स्वास्थ्य

डब्ल्यू.एच.ओ. ने कहा कि व्यक्ति तभी सम्पूर्ण रूप से स्वस्थ माना जाएगा जब वो शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ हो, उसे ही सर्वांगीण स्वास्थ्य की संज्ञा दी जाएगी।

शारीरिक स्वास्थ्य

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण में बताया है...

- जिसकी हृदय व श्वसन प्रणाली सुचारु रूप से चल रही हो।
- जिसका वजन, ग्रन्थियों का स्राव, खून का दबाव, रक्तचाप ठीक चल रहा हो।
- व्यक्ति का मस्तिष्क तथा उसके तंतुओं का सम्पूर्ण रूप से चलना, उसका सपंदन तथा क्रियान्वयन की प्रक्रिया का सुचारू होना।

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य आरोग्य का महत्वपूर्ण पहलू है। मानसिक तनाव शारीरिक बीमारियों को जन्म देता है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने मस्तिष्क को हर परिस्थिति में संतुलित रख सकता है।

- आत्मसंतोष यदि है तो हम मानसिक रूप से स्वस्थ हैं। विपरित परिस्थिति में एकाग्रता न खोना।
- क्रोध, ईर्ष्या, नफरत, भय, आलस्य, चिंता, मोह आदि से पूर्णतः मुक्त होना मानसिक रूप से स्वस्थ होना है।

सामाजिक स्वास्थ्य

सामाजिक स्वास्थ्य के पाँच तत्व हैं जो निम्न हैं:-

- परिवार के सदस्यों के बीच आपसी स्नेह एवं शुभ भावना हो।
- बच्चों के समुचित विकास पर ध्यान देना आवश्यक है। माता-पिता को दोनों के बीच संतुलन बनाना अति आवश्यक है।
- कुछ समय आध्यात्मिक मनन-चिंतन एवं जागृति लाने में व्यतीत करने से व्यक्ति के दृष्टिकोण में परिवर्तन आता है एवं वायुमंडल में भी अच्छे प्रकम्पन फैलते हैं।

आध्यात्मिक स्वास्थ्य

आध्यात्मिक स्वास्थ्य को मूर्त रूप देने का कार्य करती है हमारी आत्मजागृति।

- ज्ञान की यथार्थ स्थिति तथा आत्मा की अनुभूति का निरंतर अभ्यास।
- मोह रहित शारीरिक एवं वैश्विक जीवन जीना।
- श्रेष्ठ कार्य तथा श्रेष्ठ चरित्र की सत्य निष्ठा।
- निरंतर बुद्धि का योग एक परमात्मा के साथ लगाना।

सुषुप्त शक्तियों की जागरूकता- राजयोग

हम बहुत बार अपने स्वास्थ्य के लिए दवाईयों पर निर्भर होते हैं, लेकिन स्वास्थ्य के लिए दवाईयों की जगह अगर ध्यान और योग का प्रयोग किया जाए तो हमारा शरीर ज़्यादा स्वस्थ रहेगा। मेडिकल साइंस भी कहती है कि जब कोई दवा खाते हैं, पीते हैं, ये तो ज़रूरी है ही, लेकिन उससे ज़्यादा ज़रूरी है खुश रहना। जैसे हमारी खुशी, शान्ति बढ़ती है मानसिक रूप से, तो हम शारीरिक रूप से स्वतः ही स्वस्थ हो जाते हैं। अतः ज़रूरत है मात्र जागरुकता की....

स्वयं की जागरुकता या स्वयं के प्रति स्वयं का ध्यान या स्वयं को आत्मा समझना तथा परमात्मा से प्रेमपूर्ण आत्मिक सम्बन्ध को ही राजयोग मेडिटेशन कहते हैं। राजयोग मेडिटेशन में हम अपनी शक्ति को सर्वशक्तिमान परमात्मा के साथ केन्द्रित करते हैं, साथ-साथ उनके साथ सम्बन्ध जोड़ते हैं, तब उनकी शक्तियाँ हमारे में प्रवाहित होती हैं। ऐसा लगातार करते रहने से सकारात्मक ऊर्जा की एक श्रृंखला मन में बनी रहती है, जिससे मन अपनी शक्तियों के प्रति जागरुक होने के कारण जीवन के प्रत्येक मोड़ पर उसे सहजता से उपयोग कर पाने में समर्थ होता है। आत्मा के सात निजी गुण हैं, और उनका हमारे शरीर पर प्रभाव पड़ता है। अगर गुणों की ऊर्जा सकारात्मक है, तो उसकी ऊर्जा शरीर के विभिन्न अंगों पर सकारात्मक रहती है। अगर इससे विपरीत नकारात्मक सोच है तो उसका प्रभाव नकारात्मक अर्थात् नुकसान करता है। आत्मा के सात गुण हैं- ज्ञान, पवित्रता, शान्ति, सुख, प्रेम, आनन्द और शक्ति। आओ हम देखते हैं कि किस गुण का किस अंग पर प्रभाव पड़ता है....

ज्ञान- ये आत्मा का निजी गुण है। इसका सम्बन्ध मस्तिष्क से है और मस्तिष्क का सम्बन्ध सारे शरीर से होता है। इसलिए ज्ञान अर्थात् समझ का सही उपयोग और प्रयोग करने पर शरीर की संरचना पर उसका प्रभाव पड़ता है और मस्तिष्क सही रूप से कार्य करता है।

पवित्रता- पवित्रता का सम्बन्ध हमारे इम्यून सिस्टम से है। हमारा शरीर पवित्रता की शक्ति से ही कार्य करता है। अगर इस शक्ति की कमी है तो बार-बार हमें वीकनेस फील होती है और बार-बार हम वायरल इन्फेक्शन के शिकार बन जाते हैं। पवित्रता के व्रत का पालन करने से मनुष्य निरोगी रहता है। उससे हमारी आयु भी बढ़ती है। साथ-साथ चेहरे पर तेज आता है और मन सबल होता है।

शान्ति- शान्ति आत्मा का स्वधर्म है। शान्ति से ही हर कार्य सुचारू रूप से संचालित होता है। शान्ति के कारण हमारा मस्तिष्क भी श्रेष्ठ और सरलता से कार्य करता है। इसलिए तो शान्ति हर इंसान को पसंद है। श्वासोश्वास की प्रक्रिया में अगर शान्ति है तो रोम-रोम तक ऑक्सीज़न पर्याप्त मात्रा में पहुंचता है। अगर डर और चिंता है, तो चिंताग्रस्त रहने से हमारे श्वास की गति तेज़ हो जाती है और हमारी आयु भी कम हो जाती है।

प्रेम- कहते हैं, प्रेम पत्थर को भी मोम बना देता है। प्रेम का सीधा-सा सम्बन्ध हमारे हार्ट ऑर्गन से है। इसलिए तो कहते हैं, जो करो वो दिल से करो, माना प्यार से करो। अगर प्रेम भाव में थोड़ी भी कमी है, तो वहाँ असुरक्षा, दीन-हीन की भावना हमारे हृदय प्रणाली को प्रभावित करती है। और यदि हृदय में प्रेमभाव है सबके प्रति, तो आपका हार्ट भी मजबूत हो जाता है और आपकी कार्यक्षमता बढ़ जाती है।

सुख- सुख का सम्बन्ध हमारी आँतों से है। आत्मा के सुख की शक्ति हमारी आँतों के सिस्टम को मैनेज करती है। सुख अर्थात् खुशी से लिवर और आँतें ठीक तरह से कार्य करते हैं। तभी तो कहते हैं, खुशी जैसी खुराक नहीं।

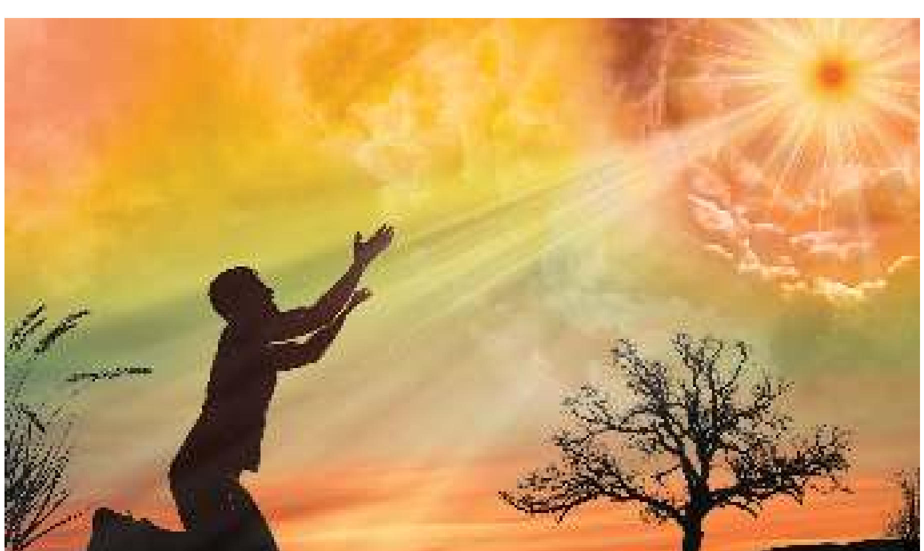
आनंद- आनन्द का कनेक्शन हमारे शरीर में पिट्यूटरी ग्रंथि और पैंक्रियाज़ आदि को कन्ट्रोल करता है। आनन्द हमें भौतिक वस्तु, व्यक्ति, वैभव से प्राप्त नहीं होता, बल्कि परमात्मा पर ध्यान एकाग्र करने से प्राप्त होता है। हमारी पूरी त्वचा और बाल तीन महीने में बदल जाते हैं और शरीर की हड्डियां 6 महीनों में बदल जाती हैं। केवल मस्तिष्क की कुछ कोशिकायें ही इससे अप्रभावित रहती हैं, जिन्हें हम मेमोरी सेल्स कहते हैं। ये सब आनन्द की परसेन्टेज पर निर्भर करता है।

शक्ति- शक्ति का सम्बन्ध पृथ्वी तत्व से जुड़ा हुआ है और पृथ्वी तत्व से हमारे अस्थि तंत्र का निर्माण होता है। अगर हमारे अंदर पवित्रता की शक्ति की कमी है तो हमारी हड्डियों आदि में दर्द होना शुरू हो जाता है।

आत्मा के सातों गुण मिलकर शरीर को चलाते हैं। इन सातों गुणों को सुचारू रूप से संचार करने का माध्यम हमारा मन है। यदि मन में प्रेम, शान्ति, सुख विचार चलते हैं, तो निश्चित ही मन भी स्वस्थ रहेगा, साथ-साथ तन भी तंदुरुस्त रहेगा। आत्मा इन्हीं सातों शक्तियों से मिलकर सतोप्रधान बनती है।

जीवन में राजयोग अपनाना ज़रूरी क्यों...!!!

त्वमेव माता च पिता त्वमेव... का स्लोगन हम कब इस्तेमाल करते हैं, जब कोई रास्ता नज़र नहीं आता। हम बहुत कुछ आज़माते हैं फिर भी सुई परमात्मा पर अटकी रहती है। क्योंकि हमें अंध-विश्वास ज़्यादा होता है और ज्ञान का प्रकाश बहुत कम। तो उस समय करें तो क्या करें! उसी अवस्था में परमात्मा ने स्वयं हम सभी को ज्ञान का विश्वास दिलाकर सुखों की चाबी दी, आँखें खोलो और देखो... स्वर्ग नगरी तुम्हारी कैसी है!



कार खराब होने पर उसे सर्विस स्टेशन ले जाते, शरीर में कोई तकलीफ है तो डॉक्टर के पास जाते। परंतु दुःख है तो किसके पास जायें? ये सवाल हर कोई के ज़हन में अवश्य उठता है। हरेक का दुःख अपना-अपना है। किसी को सम्बन्धों में कड़वाहट, तो किसी को शारीरिक व्याधि, तो किसी को धन की कमी, तो किसी को कुछ न होने का दुःख, किसी को खोने का दुःख, तो किसी को नौकरी न मिलने का दुःख। अगर देखा जाए तो दुःख की फ़ेहरिस्त बड़ी लम्बी है। ऐसे में मनुष्य चारों तरफ दौड़ता-भागता थककर बैठ जाता और ऊपर की ओर नज़र उठाकर कहता है- हे प्रभु मेरा दुःख हर लो, आप ही मुझे इन दुःखों से छुड़ा सकते हो। संसार में किसी भी मनुष्य मात्र के बस का नहीं। ऐसे दुःख भरे भाव से ऊपर की ओर देखकर गिड़गिड़ाता है। लौकिक जगत में इन दुःखों से निजात पाने का कोई रास्ता सूझता ही नहीं। ऐसी संसार की हालत हो जाने पर परमात्मा हमारी दुःख भरी आवाज़ सुनकर धरा पर आता है। वो आता तो है लेकिन हम उसे जानें कैसे! ये अपने आप में सवाल है। क्योंकि वो तो निराकार है। हमारा उसके साथ क्या सम्बन्ध है? हम जाने-अनजाने ये कहते रहे 'त्वमेव माता च पिता त्वमेव, त्वमेव बंधुश्च सखा त्वमेव। त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव, त्वमेव सर्वं मम देवदेव।।' परन्तु हम सबका अनुभव ये है कि न तो हम उनसे मिल सके, ना ही जुड़ सके। भाव ज़रूर हमारा था लेकिन उससे जुड़ने का सही तौर-तरीका व विधि हमारे पास न होने के कारण उसका हमारे साथ मिलन नहीं हो सका।

परिणाम स्वरूप दुःख के कुचक्र में फंसते गए। जब दुःख की अति हुई, इससे निजात पाना कोई रास्ता ही नहीं बचा तब हमारे प्यारे पिता से रहा नहीं गया। और वो न सिर्फ धरा पर आये और आकर न स्वयं अपना बल्कि हमारा भी सही परिचय भी दिया। परिचय मिलने से हमारा उनके साथ सही सम्बन्ध स्थापित हुआ। वे सुख का सागर, शान्ति का सागर, ज्ञान का सागर, दयालु, कृपालु बनकर हमें अपना बनाया और दुःखों से छुड़ाया। परमात्मा और आत्मा की मिलन की इस विधि को ही राजयोग कहते हैं। परमात्मा ने हमें सबकुछ दिया जिससे हम न सिर्फ तृप्त हुए बल्कि दुःख से मुक्त भी हुए। तो आप क्या चाहते हैं! क्या आपके मन में पढ़कर नहीं लगता कि मैं भी परमात्मा से मिलन मनाऊं और अपने जीवन को भी खुशहाल बनाऊं, क्या सोच रहे हो! संकल्प करें, हिम्मत का कदम बढ़ाए राजयोग जीवनशैली को अपनाएं।

नर को नारायण बनाता- राजयोग

किसी भी लक्ष्य की प्राप्ति एक विधि से ही सम्भव है। इसी प्रकार राजयोग ही एक विधिपूर्वक करने की प्रक्रिया है जो हमें सही मार्ग पर ले जाती है। इसका प्रथम सोपान स्वयं को जानना और द्वितीय सोपान परमात्मा को जानना। आत्मा का परमात्मा से स्नेह युक्त मिलन और उसकी अनुभूति हमारी बुद्धि और सृष्टि दोनों के नये रहस्य खोलती है। जीवन के नये आयाम उजागर होते और एक साधारणता से दिव्यता की ओर हम अग्रसर हो जाते हैं। ये परमात्मा से मिलन की अनुभूति व अनोखी प्रक्रिया है जिसे आप भी कर सकते हैं।

योग का प्रथम सोपान

"मैं ज्योति बिन्दु हूँ"

योग के लिए सबसे पहले स्वयं को आत्मा निश्चय करें क्योंकि इससे हमारी स्वयं की पहचान पक्की होगी। परमात्मा से जुड़ने के लिए हमें अपने आपको उसके स्तर पर ले आना पड़ेगा। यह सम्बन्ध आध्यात्मिक है, ना कि शारीरिक। जैसे पॉवर हाउस की तार से घर की बिजली का करंट लेने के लिए तार का रबड़ उतारना पड़ता है, ठीक वैसे ही आत्मा का सम्बन्ध परमात्मा से जोड़ने के लिए देह रूपी रबड़ को भूलना होता है। इसे ही आत्म-अभिमानी होना या 'प्रत्याहार' कहा गया है। इसके लिए हमें अपने को ज्योति बिन्दु आत्मा समझकर उस स्थिति में स्थित होना होता है।

लाइलाज का इलाज राजयोग

योग का अर्थ है आत्मा का सम्बन्ध परमात्मा के साथ जोड़ना। आत्मा और परमात्मा के सर्वश्रेष्ठ मिलन को राजयोग कहते हैं। राजयोग सभी योगों का राजा है। स्वयं परमात्मा ही अपना परिचय देकर आत्मा को अपने साथ योग लगाने की विधि बताते हैं। यह योग 'राजयोग' इसलिए भी है क्योंकि इसे सभी के मन के राजा परमात्मा ने स्वयं सिखाया। इस योग द्वारा हमारे संस्कार उच्च बनते हैं इसलिए भी इसे राजयोग कहा जाता है। राजयोग ही वर्तमान जीवन में कर्मों में श्रेष्ठता लाकर हमें कर्मेन्द्रियों का राजा बनाता है।

कैसे करें राजयोग?

1. स्वयं के अंदर झाँकें

यह प्रथम कदम है, जिसमें आपको अपने व्यर्थ विचारों को हटाकर स्वयं को आत्मा समझना है। अब स्वयं के विचारों के रूपों को आपको देखना है। यह आपके मानसिक विचारों की गति को सामान्य रूप से कम कर देगा। इसके लिए आप किसी भी आरामदायक स्थिति में बैठ कर श्रेष्ठ चिंतन करना आरम्भ करें।

2. अब उसे सही दिशा दें

आप सकारात्मक तथा श्रेष्ठ विचारों को बार-बार मन में दोहरायें, इससे आपका मन व्यवस्थित हो जाएगा। उसे एक सही दिशा मिल जाएगी। विचारों के प्रवाह को रोकने से हमें सकारात्मक ऊर्जा की प्राप्ति होने से आप सुकून महसूस करेंगे।

3. इन विचारों का मन में चित्र बनाएं

सकारात्मक तथा श्रेष्ठ विचारों को बुद्धि(तीसरी आँख) द्वारा इमेज या कलरफुल बनाकर देखना है। इससे हमारा अवचेतन मन पूर्णतः सक्रिय हो जाता है। रचनात्मक विचार जब हमारे अवचेतन मन से दृश्य-रूप में आना शुरु कर देते हैं तो हमारा मन शान्त होने लगता है। ये सकारात्मक और मूल्यवान चित्र न केवल हमारे शरीर और मन को आराम देते हैं बल्कि हमें सशक्त भी करते हैं।

4. इन चित्रों को दिव्यता दें

जब हम श्रेष्ठ विचारों रूपी चित्रों को परमात्मा की सर्वोच्च शक्तियों से वेरिफाई(सत्यापित) कराते हैं तो उनमें और शक्ति आ जाती है। हमें कुछ भी नहीं सोच लेना है, हमें वो सोचना है जिससे हमारी आत्मा दिव्य बने अर्थात् हम दिव्य बनें। इसके लिए सर्वोच्च सत्ता, परमात्मा जो गुणों का सागर है, उससे जुड़ना तो पड़ेगा ना! तभी हमारे अन्दर ये सारी शक्तियां आने लगेंगी।

5. अब करें अनुभूति

किसी चीज़ को पक्का करने के लिए बार-बार उस चीज़ को दोहराना पड़ता है। इसके लिए हमें एकाग्रता की आवश्यकता है। जैसे-जैसे आपकी एकाग्रता बढ़ेगी, अर्थात् एक श्रेष्ठ संकल्प में जब आप स्थित होंगे तो आपको सुखद अनुभूति होने लगेगी।

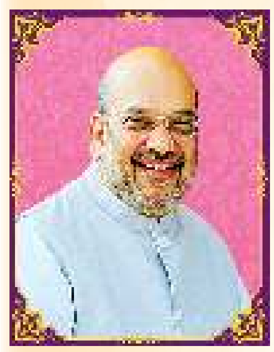
आप एक ऐसी नई दुनिया में प्रवेश कर जाते हैं जहाँ आप पूर्णतः शान्त हैं, शाश्वत सत्य के साथ सत्य परमशक्ति परमात्मा जो सत्यम-शिवम-सुन्दरम है उनके आकर्षण में रियल का रियलाइज़ेशन होता है। अलौकिक अनुभूति आपको सुखद फीलिंग कराती है। इस अवस्था में आपकी सर्व इन्द्रियाँ शान्त हो जाती, जो आपके वश में हो जाती हैं, आप पूर्णतः शान्त हो जाते हैं और आपका सर्वोच्च सत्ता से सम्पर्क हो जाता है, जिससे आप सम्पूर्ण रूप से शान्ति की अनुभूति में खो जाते हैं।

कुछ महानुभावों के आत्म-ज्ञान व परमात्म-ज्ञान से सम्बन्धित ख्यालात...

आत्मा का परमात्मा से मिलन ही योग

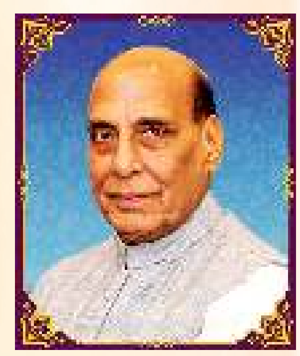
ब्रह्माकुमारीज़ आरम्भ से अबतक चली गतिविधियां ध्यान, साधना, मानसिक स्थिति, आंतरिक स्थिरता और सद्मार्ग पर चलने की प्रवृत्ति को उत्तेजन देने का बखूबी कार्य कर रही है। ब्रह्मचर्य का पालन, शाकाहार, नशामुक्ति शान्तिपूर्ण जीवन, राजयोग ध्यान और इसके माध्यम से आत्मा और परमात्मा से मिलन, आत्म ज्ञान की प्राप्ति से शुद्ध, शान्त और अमर आत्मा की अनुभूति करना इन सब चीज़ों को संस्थान ने बहुत ही सरल रूप में दुनिया के सामने पहुंचाया है।- **महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू, भारत**

यहाँ होता आध्यात्मिकता का बीजारोपण



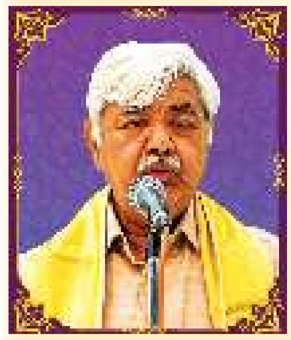
अध्यात्म हमें अपने आपको जानने का, अपने अन्तर्मन को पहचानने का अवसर देता है। अध्यात्म का जुड़ाव समाज और विश्व को देखने का सकारात्मक दृष्टिकोण प्रदान करता है। आध्यात्मिकता न केवल व्यक्तिगत विकास का साधन है बल्कि समाज में सकारात्मकता लाने का मार्ग भी है। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान राजयोग जीवनशैली के ज़रिए इन उसूलों को मानव मात्र में बीजारोपण कर उन्हें दिव्यता से सम्पन्न बना देवतुल्य बना रहा है। **-माननीय गृहमंत्री अमित शाह, भारत सरकार**

यहाँ आध्यात्मिकता से चार्ज चुम्बकीय वातावरण



ब्रह्माकुमारीज़ ने निःस्वार्थ भाव से पूरे मानवता का आध्यात्मिक विकास और आत्मिक बल बढ़ाने के लिए कार्य किया है। माउंट आबू की चोटी पर स्थित ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान का मुख्यालय बहुत सुन्दर और अलौकिक है जिसकी अनुभूति मानव मात्र तक पहुंचती है। आध्यात्मिक बल हमें भीतर से सशक्त और मजबूत करता है। यहाँ आध्यात्मिक प्रकम्पन से चार्ज अद्भुत चुम्बकीय वातावरण है। राजयोग से आत्मा का रूपांतरण करने की ये प्रक्रिया वैज्ञानिक तकनीक से हो रही है, ये सराहनीय ही नहीं किन्तु वंदनीय भी है।
-माननीय रक्षामंत्री राजनाथ सिंह, भारत सरकार

यहाँ सबके बोल, चाल-चलन एकमुखी हैं, ऐसा परमात्म उपस्थिति से ही होता सम्भव



मेरा सौभाग्य है कि परमात्मा मुझे यहाँ ले आया। हम सबके लिए एक धन्यता का अनुभव करता हूँ कि हम सब सतयुग लाने के लिए पुरुषार्थी हो रहे हैं। भगवान निमित्त बनाए इससे बड़ा सौभाग्य क्या हो सकता है! मुझे यहाँ अद्भुत ऊर्जा का अनुभव हुआ, मन में शुभ-भाव का उदय होने लगा। हम गहनता से आपस में विचार-विमर्श करेंगे और एक-दूसरे के कार्य को अच्छे से समझेंगे। भगवान ने जो कार्य तय किए हैं उन पर चलकर उन्हें पूर्ण करेंगे।। यहाँ के हर सदस्यों के मनोभाव में एकमुखी संकल्प है जो केवल परमात्मा की उपस्थिति से ही सम्भव होता है। **-आलोक कुमार, अध्यक्ष, विश्वहिन्दू परिषद**

स्थानीय सेवाकेन्द्र का पता

प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज़ ईश्वरीय विश्व विद्यालय

गुलकंद खाने के कुछ फायदे और नुकसान

गुलकंद का इतिहास विशाल और प्राचीन है। इसकी उत्पत्ति को आयुर्वेद और अन्य प्राचीन शास्त्रों में महत्व दिया गया है। गुलकंद का प्रथम उल्लेख भारतीय आयुर्वेद में मिलता है, जहाँ इसे एक श्रेष्ठ रसायन माना जाता है। जो स्वास्थ्य के लिए उत्तम होता है। आध्यात्मिक दृष्टि से, गुलकंद को एक पवित्र औषधि माना जाता है। इसे आध्यात्मिक साधना और मेधावी गुणों को विकसित करने का माध्यम माना जाता है। यह शांति, आत्म-संयम और आध्यात्मिक ऊर्जा को बढ़ाने में सहायक होता है। गुलकंद का प्राचीनतम उपयोग प्राचीन भारत में होता है, जहाँ इसे बहुत से औषधीय गुणों के लिए महत्वपूर्ण माना जाता है।

गुलकंद खाने के फायदे

1. पाचन को सुधारना
गुलकंद पाचन को सुधारने में मदद करता है। यह फाइबर स्रोत होता है, यह पाचन तंत्र को स्वस्थ रखता है और खाने के बाद अपच या गैस की समस्याओं को कम करता है।

2. मानसिक शांति प्रदान करना
गुलकंद का सेवन मानसिक तनाव और चिंता को कम करने में मदद करता है। यह आपको शांति और स्थिरता की अनुभूति कराता है।

3. रक्त शुद्धि
गुलकंद में प्राकृतिक रूप से शुगर का समावेश होता है जो रक्त को शुद्ध करने में मदद करता है। यह शरीर के विषैलीय पदार्थों को निकालता है और रक्त की संरचना को सुधारता है।

4. सर्दी और कफ के लिए उपयोगी
गुलकंद में अधिकतर तत्व उन्हें जामुन के फल से प्राप्त होते हैं, जिसमें एंटीऑक्सिडेंट्स और विटामिन सी होते हैं, जो सर्दी और कफ को दूर करने में मदद करते हैं।

5. मस्तिष्क को शक्ति प्रदान करना
गुलकंद में मिलने वाले तत्व मस्तिष्क के लिए फायदेमंद होते हैं। यह मस्तिष्क को ताजगी और ऊर्जा प्रदान करता है और ध्यान को बढ़ावा देता है।

6. वातरोग में लाभकारी
गुलकंद के सेवन से वातरोग में लाभ होता है। यह शरीर के कंधों और जोड़ों को मजबूती प्रदान करता है और दर्द को कम करता है।

7. त्वचा के लिए उपयोगी
गुलकंद में पाए जाने वाले तत्व त्वचा के लिए फायदेमंद होते हैं। यह त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाए रखता है और मुहांसे और दाग-धब्बों को कम करता है।

8. पेट की समस्याओं का समाधान
गुलकंद के सेवन से पेट की समस्याओं में राहत मिलती है। यह एसिडिटी, गैस, और पेट में जलन जैसी समस्याओं को दूर करता है।

9. ऊर्जा प्रदान करे
गुलकंद में शर्करा मौजूद होती है, जो ऊर्जा प्रदान करती है और शारीरिक क्षमता को बढ़ाती है।

10. इम्यून सिस्टम को करे मजबूत
गुलकंद में विटामिन सी होता है, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मदद करता है।

गुलकंद खाने के नुकसान

गुलकंद के सेवन से लाभ के साथ कुछ नुकसान भी हो सकते हैं जिन्हें ध्यान में रखना उचित होता है :

1. डायबिटीज़ को बढ़ावा
गुलकंद में शुगर की मात्रा अधिक होती है, जिससे डायबिटीज़ के मरीजों को इसका सेवन कम करना चाहिए।

2. उच्च रक्तचाप
अधिक मात्रा में गुलकंद का सेवन करने से रक्तचाप बढ़ सकता है।

3. वजन बढ़ना
गुलकंद में शुगर की मात्रा होने के कारण, इसका अत्यधिक सेवन वजन बढ़ने का कारण बन सकता है।

4. शरीर में गर्मी का अनुभव
गुलकंद गर्मी को बढ़ा सकता है और कई लोगों को इसकी अधिकता से तपेदिक या अन्य गर्मी संबंधित समस्याएं हो सकती हैं।

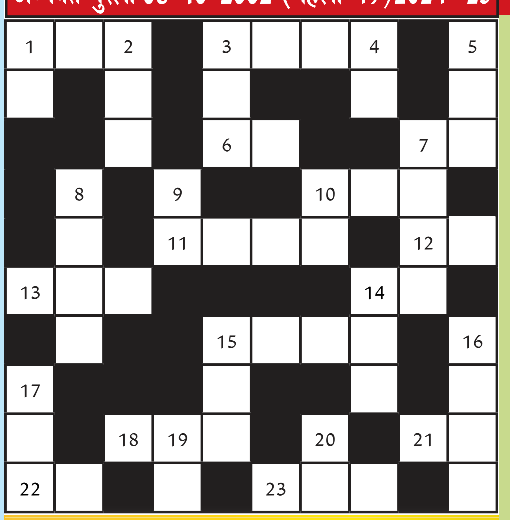
5. एलर्जी
कुछ लोगों को गुलकंद में पाए जाने वाले तत्वों से एलर्जी हो सकती है।

6. पेट की समस्याएं
कुछ लोगों को गुलकंद सेवन के बाद पेट समस्याएं जैसे कि गैस, एसिडिटी या पेट दर्द हो सकता है।

7. दस्त
कुछ लोगों को गुलकंद का सेवन करने से दस्त हो सकता है।

8. स्वस्थ व्यक्ति के लिए
स्वस्थ व्यक्ति को भी सीमित मात्रा में ही सेवन करना चाहिए, क्योंकि इससे शरीर को अतिरिक्त शुगर की मात्रा मिल सकती है।

अव्यक्त मुरली 08-10-2002 (पहेली-19)2024 -25



ऊपर से नीचे

1. अपने ब्राह्मण जन्म के ..... समय को याद करो। (2)
2. सेवा अर्थात् जमा करना। जितना भी समय मिलता है तो डबल ..... करो।(3)
3. बापदादा यही चाहते हैं कि वर्तमान ..... प्रमाण लव और लॉ का बैलन्स रखना पड़ता हैं, लेकिन लॉ और लव का बैलन्स मिल करके लॉ नहीं लगे। लॉ में भी लव महसूस हो। (3)
4. बापदादा ने भाग्य का सितारा चमका दिया तो चमकते हुए सितारे को देख खुश रहते हो? दिल में सदा खुशी के बाजे बजते हैं। बजते हैं? कौन सा ..... दिल गाती है? "वाह मेरा श्रेष्ठ भाग्य"- यह गाते हो? (2)
5. आज प्यार के ..... बापदादा अपने मास्टर ज्ञान ..... बच्चों से मिलन मना रहे हैं। (3)
7. ये विशेषतायें भी प्रभु प्रसाद हैं। प्रसाद सिर्फ अपने प्रति नहीं यूज़ किया जाता है, बांटा जाता है। बांटते हो, महादानी हो, ... भी हो। (4)
8. जितने भी आते हैं सेवा के समय, उतनी आत्माओं का पुण्य या दुआयें जमा हो जाती हैं। ऐसे सेवा करते हो, तन से भी और मन से भी। डबल ..... हो या सिंगल, कौन हो? (4)
9. देवता अर्थात् देने के संस्कार वाले। कोई कुछ भी दे लेकिन आप सुख की अंचली, शान्ति की अंचली, ... की अंचली दो। (2)
10. इस यज्ञ सेवा का पुण्य बहुत बड़ा हैं। तन से सेवा तो करते हो लेकिन ..... से भी सेवा करते हो, तो डबल पुण्य हो जाता हैं। (2)
12. दाता, उदार, खैरात। (2)
14. परमात्म प्यार बच्चों की ..... का आधार हैं। जैसे परमात्म प्यार ब्राह्मण जीवन का आधार है, ऐसे ही ब्राह्मण संगठन का आधार आत्मिक प्यार हैं। (3)
15. जब दुनिया वाले भी कहते हैं कि प्यार पत्थर को भी पानी करता है, तो आत्मिक प्यार, परमात्म प्यार ले के देने वाले, भिन्न-भिन्न ..... को परिवर्तन नहीं कर सकते? (3)
16. आत्माओं को अंचली देते जाओ, कितनी बड़ी लाइन हैं भिखारियों की। आपके पास कितना भरपूर भण्डार है? बांटने में ..... तो नहीं करते? इसमें फ्रॉक दिल से बांटो। व्यर्थ गंवाने में ..... करो लेकिन बांटने में खुली दिल से बांटो।(4)
17. स्वयं सदा ..... में रह उड़ते रहो। ..... को कभी नहीं छोड़ो, चाहे झाड़ू लगा रहे हो लेकिन ..... क्या हैं? विश्व की सर्व आत्माओं में श्रेष्ठ आत्मा हूँ।(3)
19. औषध, उपचार।(2)
20. अपना रूहानी स्वमान कोई भी काम करते भूलना नहीं। .....रहता है ना।(2)

बायें से दायें

1. जो ..... प्यार आप बच्चे ही अनुभव कर सकते हो। आज के विश्व की आत्मायें इस सच्चे, निःस्वार्थ .....-परमात्म प्यार की प्यासी है। (3)
3. जब स्वयं आत्मिक प्यार की मूर्ति बनेंगे तब दूसरों के प्यार की, आत्मिक प्यार अर्थात् हर समस्या को हल करने में ..... बनना। (4)
6. सभी सेवा के निमित्त अपना भाग्य बनाने वाले हो क्योंकि इस ..... सेवा का पुण्य बहुत बड़ा है। (2)
10. माता, जननी, मातृ। (3)
11. मन को बिजी रखते हो या खाली रखते हो? ..... अर्थात् याद और सेवा। चलते-फिरते मन याद में या सेवा में बिजी रहे। (4)
12. आत्मिक प्यार की मूर्ति बनो और आत्माओं के आत्मिक प्यार की प्यास बुझाने वाले .....-देवता बनो। (2)
13. परमात्म प्यार बच्चों की पालना का ..... हैं। जैसे परमात्म प्यार ब्राह्मण जीवन का ..... है, ऐसे ही ब्राह्मण संगठन का ..... आत्मिक प्यार हैं। (3)
14. जल, नीर। (2)
15. चलते-फिरते आत्मिक प्यार की वृत्ति, दृष्टि, बोल, संबंध-सम्पर्क अर्थात कर्म अनुभव करते हो? कैसी भी आत्मा हो लेकिन आप ब्रह्माणों की ..... वृत्ति, ब्राह्मण नेचर बन गयी है? (4)
18. सभी खुश हैं? कभी-कभी थोड़ा-थोड़ा होता है। कभी मूड आफ, कभी मूड बहुत खुश ऐसे तो नहीं ना। फालो ....., बापदादा मूड आफ करता है क्या? तो फॉलो .....। (3)
21. आत्मिक प्यार अर्थात् हर समस्या को हल करने में सहयोगी बनना। सिर्फ शिक्षा .... नहीं, शिक्षा और सहयोग साथ-साथ .....-ये हैं आत्मिक प्यार की मूर्ति बनना। (2)
22. सरिता, तटिनी। (2)
23. कोई कुछ भी दे लेकिन आप सुख की अंचली, शान्ति की अंचली दो। लोगों के पास है ही दुःख ..... तो क्या देंगे वो ही देंगे ना। (3)

18/24- पहेली का उत्तर
(अव्यक्त मुरली 28-03-2002)

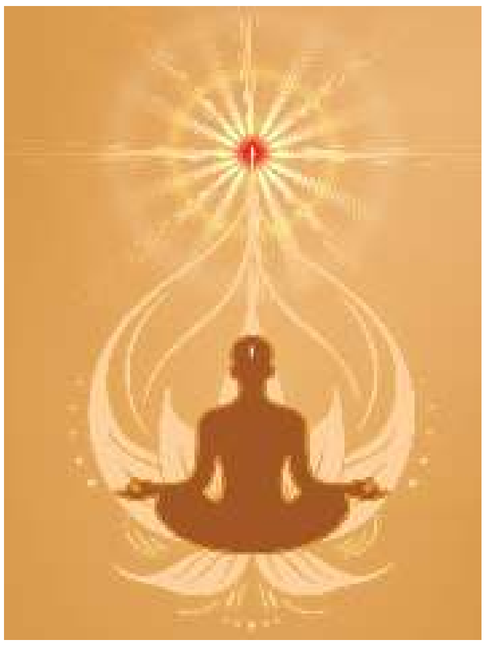
ऊपर से नीचे: 1.निर्मल, 4.सहयोग, 8.रहम, 9.अलबेले, 10.पावन, 11.सतोप्रधान, 12.सतयुग, 15.पालना, 17.जमा, 20.दीया।

बायें से दायें: 1.निर्माण, 2.कल्याण, 3.पास, 5.दिल, 6.लगन, 7.संसार, 10.पॉवरफुल, 11.समय, 13.नयनों, 14.प्रभु, 16.वायु, 18.चलता, 19.नदी, 21.मार्क्स, 22.याद।

योग हमें सकारात्मक ही बनाता है...

- ब्र.कु. अनुज भाई,दिल्ली

विशेष रूप से ये बातें सबको बहुत सुनी-सी लगती हैं और लगनी भी चाहिए, क्योंकि बड़ा आम शब्द हो गया है योग करो, निरोग रहो। लेकिन योग करने के बाद हम निरोग नहीं रह रहे हैं, सकारात्मक नहीं रह रहे हैं, श्रेष्ठ नहीं बन रहे हैं तो इसका मतलब कहीं योगा तो नहीं कर रहे हैं! आसन तो नहीं कर रहे हैं! प्राणायाम तो नहीं कर रहे हैं! ये जो हमारी प्रक्रियाएं हैं- श्वास, प्रश्वास, अनुलोम-विलोम या फिर बहुत सारे आसन जो हमारे शरीर को चाहिए वो हम करते हैं, लेकिन सभी बातें नहीं कर सकते, सभी आसन नहीं कर सकते, नॉर्मल, साधारण तरीके से कोई पद्मासन में बैठ सकता है, कमलासन में बैठ सकता है, लेकिन वो चिंतन कर सकता है इस तरह से अपने हाथों और पैरों को नहीं मोड़ सकता। तो कुछ तो अलग हमको करना पड़ेगा, जैसे कोई कार्य करने के लिए कहा जाता है कि जो हमारे साधन हैं, अगर मुझे परमात्मा से बातचीत



करनी है या मेडिटेशन करना है, अगर मेरा शरीर स्वस्थ रहेगा तो मैं वो कार्य थोड़ा अच्छा कर लूंगा, अच्छे तरीके से कर लूंगा। लेकिन अगर वहीं मेरे शरीर में दर्द है, तकलीफ है, तो वो कार्य मैं उस हिसाब से नहीं कर सकता। इसीलिए योगासन, जो शारीरिक प्रक्रिया है, वो एक साधन का कार्य करती है। उसके आधार से हम स्वस्थ होकर अपने मन को परमात्मा से आराम से जोड़ सकते हैं और उससे शक्ति ले सकते हैं।

सकारात्मक दृष्टिकोण बनता कैसे है? जब हम अधिक से अधिक आत्मा का चिंतन करते हैं, स्वयं का चिंतन करते हैं। स्वयं की शक्तियों का चिंतन करते हैं, स्वयं के साथ जुड़ी हुई चीज़ों को अलग करने का चिंतन करते हैं, अपने को इस दुनिया में मेहमान समझने का चिंतन करते हैं तो हमारा जो नज़रिया है इस संसार में रहने का, वो बदल जाता है। ऐसे ही जब हम परमात्मा का चिंतन करते हैं तो हमको शक्तियां मिलती हैं, हमारी श्रेष्ठता बढ़ती है, हमारे अन्दर बल आता है, हमारे अन्दर शक्ति आती है। तो जब ये सारी चीज़ें बढ़नी शुरू होती हैं तो एकाएक हम सभी को लगेगा कि इस दुनिया में रहना तो ठीक लग रहा है, लेकिन यहाँ रहते हुए इन सारी बातों में प्रभावित न होना, डिस्टर्ब न होना, परेशान न होना, ये सारी चीज़ें योग से हमको मिलनी शुरू हो जाती हैं। और यही सकारात्मक दृष्टिकोण हमें उस मज़िल तक ले जाता है, जैसा हम चाहते हैं। इसीलिए परमात्मा हमेशा हमको जीवन में उन सारी बातों को देते हैं, सिखाते हैं कि आप सभी सिर्फ और सिर्फ परमात्मा को याद करो, स्नेहयुक्त याद करो, प्यार से याद करो, लेकिन उसके लिए पहले समझ तो ज़रूरी है ना! इसलिए योग एक ऐसा माध्यम है, जुड़ाव परमात्मा से एक माध्यम है जो हमारे जीवन को श्रेष्ठ और सकारात्मक बनाता है।

तो चलो योग के साथ योगा को भी शामिल कर लेंगे और जीवन को श्रेष्ठ बना ही लेंगे। आइए चलते हैं, समझते हैं और बन जाते हैं।

मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

प्रश्न : क्या नष्टोमोहा का मीनिंग ये है कि हमें किसी की भी परवाह नहीं करनी चाहिए? चाहे हमारे परिवार वाले किसी भी सिचुएशन में हों। कृपया इसका हल बतायें, इसका मीनिंग बतायें कि नष्टोमोहा का सही अर्थ क्या है?

उत्तर : कई लोग वास्तव में नष्टोमोहा का ये गलत अर्थ समझ लेते हैं कि हमें बच्चों की ओर केयर नहीं करना है। हमें काम-धंधे की भी केयर नहीं करनी है। हमें इस रिलेशन की ओर ध्यान नहीं देना है अन्यथा मोह हो जायेगा। ऐसा नहीं है। हमें सबकी केयर करनी चाहिए। हमें अपने कर्त्तव्यों का अच्छी तरह निर्वाह करना चाहिए। बिल्कुल ये नहीं कि बच्चे हैं और आप उनकी पढ़ाई पर ध्यान न दें, कि जैसा चाहे पढ़ लेंगे हमें क्या, हमें तो नष्टोमोहा बनना है। ये नष्टोमोहा की गलत डेफिनेशन है। कई लोग ऐसा सीख लेते हैं पता नहीं कहाँ से कि कोई बीमार व्यक्ति है, तुम उसकी केयर कर रहे हो क्यों करते हो, तुम्हारा मोह हो जायेगा उससे, क्यों करते हो? ये गलत है। हमें केयर करनी चाहिए। प्यार देना चाहिए। इसको कोई मोह माने या कुछ भी माने परन्तु ये मनुष्य की ज़िम्मेदारी है, उसका परम कर्त्तव्य है। पहली बात तो ये, ये केयरलेस होना किसी भी तरह से कल्याणकारी नहीं है। हम सबके लिए आत्मिक भाव अपनायें। सभी आत्माएं हैं। चाहे बच्चे हैं, पति है, पत्नी है और सम्बन्धी हैं। सम्बन्ध तो हैं ही वो तो इंटर्नल हैं। उनको कैसे भुलाया जा सकता है। उसको हम इग्नोर नहीं कर सकते। लेकिन सब आत्माएं हैं। ये फीलिंग अगर हम बढ़ाते चलें तो ये मोह नष्ट होगा। और जैसे-जैसे हममें योग की शक्ति बढ़ेगी, आत्मिक शक्ति बढ़ेगी तो ये मोह नष्ट होगा, और मोह की जगह ले लेगा निःस्वार्थ प्रेम, आत्मिक प्रेम। ये लोग मोह को छोड़ने के चक्कर में प्रेम को भी छोड़ देते हैं। तो ये एक बहुत बड़ी गलती हो जाती है। एक रूखापन आ जाता है। ये बिल्कुल गलत है।

प्रश्न : मैं ईश्वरीय विश्व विद्यालय से 2014 अगस्त से जुड़ा हुआ हूँ और जब से मैं जुड़ा हूँ तो काफी परिवर्तन मेरे अन्दर आया है। पहले मुझे गुस्सा बहुत ज़्यादा आता था, ड्रिंक करना, तम्बाकू का सेवन करना, वो भी मैंने छोड़ दिया है। मैं जॉब में था तो जॉब के बाद मेरी इच्छा हुई कि मैं बिज़नेस करूं, तो मैंने अपने कज़न के बिज़नेस में अपना पैसा लगा दिया लेकिन थोड़े समय के बाद कज़न ने मुझे उसमें से पैसा देने के लिए मना कर दिया कि मुझे बहुत लॉस हुआ है, तो ये पैसा मैं तुम्हें नहीं दे सकता। फिर से मैंने दूसरे एक साथी के साथ अपना बिज़नेस की शुरूआत की तो वहाँ से भी मुझे ऐसा ही धोखा मिला। तीसरी बार फिर से सोचा कि मैं बिज़नेस की शुरूआत करूं इस बार मैंने इन लॉज से, और मेरी पत्नी ने कुछ सेविंग्स की थी उससे कुछ लिए और मैंने अपनी पत्नी को साफ-साफ नहीं बताया, थोड़ा झूठ भी बोला ताकि वो मुझे पैसा मिल सकें। अब इस बार भी मुझे धोखा मिल गया और उन्होंने मुझे पैसे देने से इन्कार कर दिया और अब ऐसी स्थिति है कि मेरे पास कुछ भी नहीं है, जॉब भी नहीं है, बिज़नेस भी नहीं है?

उत्तर : पहले तो मैं इनकी अच्छी स्थिति के लिए इनको बधाई दूंगा, इन्होंने बहुत कुछ छोड़ भी दिया ज्ञान मिलने से। बहुत अच्छा परिवर्तन किया है। लेकिन इन्होंने एक गलती कर दी जो जॉब छोड़ कर बिज़नेस की ओर गये। मैं समझता हूँ कि बिज़नेस इनका फील्ड नहीं है। बिज़नेस के लिए बहुत अनुभव चाहिए। तेज-तराक लोग ही बिज़नेस में सफल होते हैं। भोले लोगों का काम वहाँ नहीं है। ये निश्चित रूप से भोले हैं, ये सब जगह लगाते रहे। अब इनको तीन मास मैं कहना चाहूँगा शांत करें अपने मन को। और योग अभ्यास करें, अच्छी साधना करें। मैं इनको राय दूंगा कि ये बिज़नेस फील्ड को छोड़ कर जॉब को अपनायें। रोज़ सवेरे-शाम तीन मास एक-एक घंटा बहुत अच्छा अभ्यास करें। सवेरे लें मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मैं विघ्न विनाश हूँ। अमृतवेला करें आत्मशुद्धि के लिए। इसके अलावा ये दो घंटे करने होंगे। इस योग बल से इनके विघ्न नष्ट होंगे। और शाम को जब योग अभ्यास करें तो मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। इस स्वमान को सात बार याद करके फिर योगाभ्यास करें तो इनको सफलता मिलेगी। इनका जो बन्द द्वार है वो खुल जायेगा। ऐसा अगर ये अपनायें तो जो काले बादल इनके जीवन पर छाए हुए हैं वो हट जायेंगे। ये अपने निश्चय को डाँवाडोल न करें। ये न सोचें कि बाबा ने मेरे साथ ये क्या कर दिया। शिवबाबा कुछ नहीं करता है। मनुष्य के अपने कर्म, उसका अपना भोलापन, कहीं-कहीं उसकी गलतियां, उसको डूबो देती हैं। अन्यथा इनको तभी समझ व सम्भल जाना चाहिए था जब इनको पहली बार धोखा मिला। ये थोड़ा लिखा-पढ़ी करके ही करना चाहिए। पैसा ऐसी चीज़ है जो हर व्यक्ति के इमान को डूला देता है। अभी जो हो गया है उसको तीन मास के लिए एक तरफ रखकर अच्छी साधनायें करें तो इनका मार्ग फिर से खुल जायेगा, मुझे पूर्ण विश्वास है।

प्रश्न : मैं पठानकोट,पंजाब से हूँ। मेरी समस्या ये है कि मैं अच्छे से ध्यान नहीं लगा पाता। मेरी जॉब किसी और सिटी में है, कभी मैं छुट्टी पर आता हूँ तो तब सेंटर पर जाता हूँ। तब मेरी स्थिति ठीक रहती है। लेकिन जब मैं फिर से बाहर जाता हूँ तो मेरी स्थिति वैसी की वैसी हो जाती है, ध्यान नहीं लगा पाता हूँ। क्या करूँ?

उत्तर : राजयोग में ध्यान को एकाग्र करना ये एक अच्छी साधना है। और इसके लिए मनुष्य को निरंतर अपनी पालना करनी पड़ती है। अभी ये दूर रहते हैं इन्हें वहाँ कोई साधन नहीं मिलता है, तो मैं इनको कहूँगा कि पीस ऑफ माइंड टीवी का प्रयोग करें। और रोज़ अपनी पालना करें। देखिए मान लो ये हफ्ते के बाद या एक मास के बाद दो-चार दिन घर जाते हैं तो एक मास में इनके अन्दर बहुत सारे निगेटिव थॉट्स आ जायेंगे। जो इनके माइंड को अस्थिर करते रहेंगे। एकाग्रता होगी ही नहीं। बहुत सारी चीज़ों की छाप- कर्म की छाप, उसमें आने वाली समस्याओं की छाप, दूसरे के व्यवहार की छाप, हमारे सब्कॉन्शियस माइंड में जाती ही रहती हैं। इसलिए इन्हें ईश्वरीय महावाक्य तो रोज़ सुनने ही चाहिए। अगर ये सेंटर जाकर नहीं सुन सकते तो टीवी के माध्यम से, नेट के माध्यम से अपनी पालना रोज़ करनी चाहिए। रोज़ माइंड को सुन्दर विचार मिल जायें। ये फूड ऑफ माइंड है, ये फूड ऑफ इंटेलेक्ट है। इसको ज़रूर खाना चाहिए। तब इनकी बुद्धि से जो और निगेटिविटी है वो रोज़ हटती रहेगी। सारा दिन का बोझ समाप्त होगा। अव्यक्त मुरली के लिए हम बताते हैं, दो-चार किताब खरीद लें और रात को एक अव्यक्त मुरली पढ़कर ही सोयें। रात को इनके विचार सुन्दर हो जायेंगे। जो निगेटिव इफेक्ट इनके अन्दर आया है वो समाप्त हो जायेगा। फिर सुबह चार बजे उठें, देखें कितनी अच्छी योग की कॉमेंट्री उसपर आ रही है। उससे योग अभ्यास करें। तब इनका ध्यान एकाग्र होगा। थोड़ी प्रैक्टिस भी करते रहें, कर्म में भी अच्छा अभ्यास करें। अशरीरी होने का अभ्यास, स्वमान की प्रैक्टिस, पाँच स्वरूपों की प्रैक्टिस, ये अपने कर्म क्षेत्र पर ही करते रहें। जब ये ऐसा करेंगे तो इनकी एकाग्रता बढ़ती जायेगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

परमात्म ऊर्जा

वैसे भी रोगी कब भी अपने को सुखी नहीं समझते। रोगी होने कारण दुःख की लहर ना चाहते हुए भी उठती रहती। तो यहाँ भी सदा हेल्दी नहीं हैं, तब दुःख की व अशान्ति की लहर उत्पन्न होती है। आत्मा में आदि देवता धर्म के संस्कार होने कारण आधा कल्प बहुत सहज सुखों में रहते हो, कोई मेहनत नहीं करते हो तो वह आधे कल्प के संस्कार आत्मा में होने कारण अभी कोई मुश्किल बात होती है तो वह कर नहीं पाते हो। सदा सहज की इच्छा रहती है। तो वह सहज पुरूषार्थ कौन-सा है? याद भी सहज कैसे हो? याद सहज और सदा रहे और हेल्दी, वेल्दी, हैप्पी, होली भी कायम रहें इसका पुरूषार्थ सुनाओ। चारों ही बातें साथ-साथ रहें। जैसे आप भी निराकार और साकार दोनों रूप में हो ना। निराकार आत्मा और साकार शरीर दोनों के सम्बन्ध से हर कार्य कर सकते हो। अगर दोनों का सम्बन्ध ना हो तो कोई भी कार्य नहीं कर सकते। ऐसे ही निराकार और साकार बाप दोनों का साथ व सामने रखते हुए हर कर्म व हर संकल्प करो तो यह चारों बातें ऑटोमेटिकली आ जाएंगी। सिर्फ निराकार को व सिर्फ साकार हो याद करने से चारों बातें नहीं आयेंगी। लेकिन निराकार और साकार दोनों ही सदा साथ रहें तो साथ होने से जो संकल्प करेंगे वह पहले ज़रूर उनके वैरीफाय कराने के बाद कोई भी कर्म करने से निश्चयबुद्धि होकर करेंगे। जैसे देखो साकार में अगर कोई निमित्त श्रेष्ठ आत्मा साथ में है तो उनसे कोई भी बात वेरीफाय कराये फिर करेंगे, तो निश्चयबुद्धि होकर करेंगे ना। निर्भयता और निश्चय दोनों गुणों को सामने रख करेंगे। तो जहाँ सदा निश्चय और निर्भयता है वहाँ सदैव श्रेष्ठ संकल्प की विजय है। जो भी संकल्प करते हो, अगर सदा निराकार और साकार साथ व सम्मुख है, तो वेरीफाय कराने के बाद निश्चय और निर्भयता से वह करेंगे। समय भी वेस्ट नहीं करेंगे। यह काम करें व ना करें, सफल होगा व नहीं होगा? यह व्यर्थ संकल्प सभी खत्म हो जायेंगे। वर्तमान समय आत्माओं में जो कमज़ोरी की व्याधि है वह कौन-सी है? व्यर्थ संकल्पों में व्यर्थ समय गंवाने की, यही वर्तमान समय आत्मा की कमज़ोरी है। इस बीमारी के कारण सदा हेल्दी नहीं रहते। कब रहते हैं, कब कमज़ोर बन जाते हैं। सदा हेल्दी रहने का साधन यह है समय भी बच जायेगा। आप प्रैक्टिकल में ऐसे अनुभव करेंगे जैसे साकार में कोई साकार रूप में वेरीफाय कराते हैं। कॉमन बात, लेकिन इसी कॉमन बात को प्रैक्टिकल में कम लाते हो। सुना बहुत समय है, लेकिन अनुभवी नहीं बने हो। बापदादा सदा साथ है यह अनुभव करो तो हेल्दी, वेल्दी नहीं रहेंगे? बापदादा निराकार और साकार दोनों के साथ होने से हेल्थ और वेल्थ दोनों आ आती हैं और हैप्पी तो ऑटोमेटिकली होंगे। तो सहज पुरूषार्थ कौन-सा हुआ? निराकार और साकार दोनों को सदा साथ में रखो। सदा साथ न रखने कारण यह रिज़ल्ट है।

रतलाम-डोंगरे नगर(म.प्र.)। चैत्र नवरात्रि की सप्तमी पर आयोजित 108 फीट लंबी चुनरी यात्रा शुभारम्भ में मंचासीन सर्व संत महात्माजन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. संगीता एवं ब्र.कु. किरण।

कथा सरिता

सत्य धर्म क्या है ?

एक बार कुछ विदेशी यात्री भारत भ्रमण के लिए आए। उन्होंने भारत के अनेक धार्मिक एवं सांस्कृतिक स्थलों का भ्रमण किया।

भ्रमण करते-करते एक दिन वे एक महात्मा के पास पहुँचे। महात्मा ध्यान मग्न थे। उनके सामने बहुत से साधक बैठे हुए थे। वे यात्री भी वहीं बैठ गए। कुछ समय बाद महात्मा ने अपनी आँखें खोली और सामने बैठे लोगों को देखा। इसके बाद कुछ साधकों ने अपनी-अपनी जिज्ञासाएं महात्मा के समक्ष रखी। महात्मा ने उन सभी जिज्ञासाओं का समाधान बड़ी ही शान्त मुद्रा में उनको बताया।

यह देखकर उन विदेशी यात्रियों के मन में भी जिज्ञासा उत्पन्न हुई और उन्होंने भी अपनी जिज्ञासा प्रकट की। उन्होंने कहा महात्मा जी! हम पिछले कई दिनों से भारत भ्रमण कर रहे हैं, जहाँ भी जाते हैं वहाँ पर लोगों के मुख से यही सुनते हैं कि धर्म करना चाहिए, धर्म ही सब कुछ है, इसके अतिरिक्त कुछ नहीं, लेकिन हमारे यहाँ तो ये धर्म नाम की कोई चीज़ होती ही नहीं तो बताइए फिर भला हम इसे कैसे करें?

यह सुनकर महात्मा मन्द-मन्द मुस्कुराए, फिर बोले- ऐसा नहीं हो सकता, ऐसी तो इस सृष्टि में कोई जगह ही नहीं है, जहाँ धर्म नहीं हो। शायद तुम्हें कोई भ्रम है।

इसके बाद महात्मा बोले- अच्छा आप मुझे एक बात बताइए, अगर आप कहीं जा रहे हों और आपके सामने कोई दुर्घटना हो जाए, किसी व्यक्ति को चोट लग जाए, उसका रक्त बहने लगे तो आप क्या करेंगे?

महात्मा की बात सुनकर यात्री बोले- सर्वप्रथम हम उसका उपचार करेंगे, उसको चिकित्सालय पहुँचायेंगे, उसके घरवालों को सूचना देंगे और उससे सम्बन्धित जो भी आवश्यक कार्य होगा वो सब करेंगे।

यह सुनकर महात्मा बोले- यही तो धर्म है। और धर्म क्या है? सबसे बड़ा धर्म यही है।

यह सुनकर यात्री बोले- लेकिन यहाँ तो इसे हेल्प कहते हैं। पर अब समझ में आ गया कि सहायता ही धर्म होता है। और वे सब प्रसन्न मन से अपने गन्तव्य की ओर प्रस्थान कर गये।

सीखः सबसे बड़ा धर्म होता है- प्राणी मात्र की सहायता करना।

बीदर-रामपुरे कॉलोनी(कर्नाटक)। बीदर जिला सहकारी संघ लिमिटेड के नव निर्वाचित व प्रोग्रेसिव फार्मर श्रीनिवास रेड्डी पाटिल को उनके संचालन पद पर नियुक्त होने के पश्चात् पहली बार सेवाकेन्द्र आने पर उन्हें शॉल ओढ़ाकर व फूलों का गुलदस्ता भेंट कर सम्मानित करने के पश्चात् समूह चित्र में राजयोगिनी ब्र.कु. सुनंदा दीदी, ब्र.कु. पार्वती, ब्र.कु. महेश, बस्वराज पाटिल,प्रोग्रेसिव फार्मर,बैंगलोर, बाबूराव चुडे,सेवानिवृत कृषि अधिकारी, संगशेट्टी तथा अन्य।

जबलपुर-कटंगा कॉलोनी(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ के शिव उपहार भवन में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित 'मूल्यनिष्ठ समाज के निर्माण में महिलाओं का योगदान' कार्यक्रम में ईश्वरीय संदेश देते हुए ब्र.कु. रिवेना बहन। मंचासीन हैं तरंग ग्रोवर,संचालक सत्यप्रकाश पब्लिक स्कूल, रश्मि सेन,प्रेसिडेंट इनर व्हील क्लब, तुहिना श्रीकांत,फिटनेस और वेलनेस कोच तथा अन्य।

व्यारा-गुज.। तीन दिवसीय किड्स समर कैंप के समापन अवसर पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में बच्चों के साथ ब्र.कु. अरुणा दीदी एवं ब्र.कु. दीपा।

आवश्यकता

ब्रह्माकुमारीज़ शान्तिवन तथा ग्लोबल अस्पताल एवं रिसर्च सेंटर शान्तिवन में स्थित डिवाइन लैब जोकि पानी की नियमित रूप से जाँच एवं पानी की गुणवत्ता सुनिश्चित करने के लिए प्रतिबद्ध है, उसमें निम्नलिखित पदों के लिए पूर्णकालीन सेवा/Job हेतु आवश्यकता है-

A. Senior Lab Technician- M.Sc. in Analytical Chemistry, Environmental Science or related field with a minimum of 5 years' experience in water quality testing laboratories.

2. लैब असिस्टैंट (2पद)- 12वीं कक्षा पास (Science preferred) तथा बुनियादी इंग्लिश पढ़ना/लिखना, कार ड्राइविंग आना (पानी के सैम्पल्स एकत्रित करने हेतु) तथा वैध लाइसेंस होना भी आवश्यक है।

इच्छुक भाई-बहनें कृपया संपर्क करें—
Bk Tapan- Ph: +91 9316824827
Email: bktapan@gmail.com

B. ग्लोबल अस्पताल का आगामी नया प्रोजेक्ट "ग्लोबल अस्पताल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ साइंसेस" के लिए निम्नलिखित पदों के लिए Job हेतु आवश्यकता है—

1. सिविल इंजीनियर- B.E. or Diploma in Civil Engineering
2. जूनियर आर्किटेक्ट- B.Arch.
3. साइट सुपरवाइज़र- Minimum 12th+ कन्स्ट्रक्शन साइट पर काम करने का कम से कम 5 साल का अनुभव आवश्यक

इच्छुक भाई-बहनें कृपया संपर्क करें-
9414374589
ई मेल : ghrchrd@ymail.com

संस्था मीडिया द्वारा कर रही विश्व में शान्ति स्थापन करने का अनूठा कार्य

ज्ञान सरोवर-आबू रोड(राज.)। केन्द्रीय कृषि व किसान कल्याण राज्यमंत्री भागीरथ चौधरी ने कहा कि देश का अन्नदाता किसान पूरी मेहनत के साथ देश के पालन पोषण करने में प्रयासरत रहता है। धरती में विभिन्न प्रकार की रासायनिक खादें डालकर उसे विकृत बनाया जा रहा है। धरती का संरक्षण करने के लिए जैविक खेती व प्राकृतिक खेती की तरफ अपने कदम बढ़ाने होंगे। लोकतंत्र के चौथे स्तंभ मीडिया का देश को आर्थिक व सामाजिक रूप से विकसित करने में महत्वपूर्ण योगदान रहा है। शोषित, पीड़ित व वंचित समाज को सशक्त बनाने के लिए मीडियाकर्मियों का नेत्र खुला रहता है। उन्होंने कहा कि मीडिया की कठिनाईयों को संज्ञान में लाकर केन्द्र में चर्चा करने के बाद उन्हें दूर करने की हर संभव कोशिश की जाएगी। ब्रह्माकुमारीज़ संगठन देश भर की मीडिया को एकत्रित कर विश्व में शान्ति स्थापन करने का

कार्य कर रहा है जिसके लिए संस्था साधुवाद की पात्र है। जो समाज के हर वर्ग को एक साथ लेकर वसुधैव कुटुम्बकम की वास्तविक भावनाओं को परिलक्षित कर रही है। देश में अशान्ति फैलाने वाली ताकतों को समाप्त करने के लिए केन्द्र सरकार पूरी तरह से सतर्क है। हर व्यक्ति अधिकार की बात करता है लेकिन मीडिया कर्त्तव्यों का बोध कराने में हमेशा अग्रसर रहता है। सच्चाई, संगत, सोसाइटी भी समाज उत्थान के घटक हैं। संगठन के विज्ञान व तकनीकी प्रभाग के अध्यक्ष राजयोगी ब्र.कु. मोहन सिंघल ने कहा कि हर व्यक्ति की नज़र हमेशा मीडिया मंच की तरफ ही रहती है। मीडिया संसार के हर कोने में हो रही घटनाओं को पलक झपकते ही एक कोने से दूसरे कोने तक पहुंचा देता है। इसी तरह से राजयोग भी मन को एक सेकण्ड में इस लौकिक जगत से अलौकिक जगत ब्रह्माण्ड में रहने वाली परमशक्ति से जोड़ देता है। जिससे जीवन में परमात्म शक्ति का समावेश होने से हर कार्य सुगम हो जाता है। संगठन के महिला प्रभाग की राष्ट्रीय

संयोजिका राजयोगिनी ब्र.कु. डॉ. सविता अरोड़ा, दिल्ली जनभावना के एडिटर डॉ. विवेक गौतम, सोनीपत डीआईपीआरओ राकेश गौतम, ओमशान्ति मीडिया के एडिटर डॉ. ब्र.कु. गंगाधर, राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. योगिनी दीदी आदि ने भी मीडिया के विभिन्न विषयों के तहत मीडिया को सशक्त बनाने, समाज को नई दिशा देने, वर्तमान चुनौतियों में मीडिया कैसे अपना सकारात्मक भूमिका निभाये उसपर विस्तृत रूप से प्रकाश डाला।

पढ़ाई के लिए मानसिक शान्ति ज़रूरी

रायपुर-छ.ग.। सेवाकेन्द्र पर बच्चों के लिए आयोजित समर कैम्प पर इंजीनियर बी.एन. राव ने राइट ब्रेन को एक्टिवेट करने के लिए बच्चों को अभ्यास बतलाया कि मॉर्निंग में 1 से 100 तक की गिनती गिनना और बाद में उसे उल्टे क्रम में अर्थात् 100 से 1 तक गिनकर अभ्यास करना। यदि दोनों गणना में बराबर समय लगता है तो इसका मतलब है कि आपका राइट ब्रेन जागृत हो चुका है। ब्रेन का यही हिस्सा गणना करने का कार्य करता है। उन्होंने आगे बताया कि पढ़ाई के लिए मानसिक शान्ति ज़रूरी है। विद्यार्थी जीवन में तनाव और क्रोध से बचें। शान्त रहने से हमारे अन्दर नये 700 सेल्स बढ़ जाते हैं। जो व्यक्ति जितना शान्त रहेगा वह ज़िन्दगी में उतना ही आगे बढ़ेगा। ओम् शब्द के उच्चारण में इतनी ताकत है कि इससे हमारे अन्दर से सारी नकारात्मक शक्तियां बाहर निकल जाती हैं जिसके बाद हमारी बुद्धि की कैचिंग पॉवर मजबूत बन जाती है। अब तक वह पांच हज़ार विद्यार्थी और दस हज़ार शिक्षकों को प्रशिक्षण दे चुके हैं। ब्र.कु. सौम्या ने बच्चों को स्वयं की पहचान विषय पर बोलते हुए बताया कि हम अपनी पहचान को भूलकर स्वयं को शरीर समझ बैठे हैं। वास्तव में हम शरीर नहीं बल्कि इसके माध्यम से कार्य करने वाली अविनाशी और चैतन्य शक्ति आत्मा हैं। जिस प्रकार सिम के बिना मोबाइल और ड्राइवर के बिना कार बेकार हो जाती है वैसे ही आत्मा के बिना यह शरीर निर्जीव कहलाता है। उन्होंने बच्चों को नैतिक और आध्यात्मिक मूल्यों पर प्रकाश डालते हुए एक्सरसाइज़ के माध्यम से सभी को महत्व समझाया। राजयोग मेडिटेशन से कैसे मन-बुद्धि व एकाग्रता की शक्ति बढ़ती है उसका अभ्यास कराया।

राम राज्य लाने के लिए हर एक को राम बनना पड़ेगा: परमानंद

मंडी बामोरा-म.प्र. ब्रह्माकुमारीज़ के मंडी बामोरा सेवाकेन्द्र द्वारा चंद्र गार्डन में आयोजित संत सम्मेलन एवं सम्मान समारोह में विश्व एकता एवं विश्वास के लिए ध्यान विषय पर संबोधित करते हुए आचार्य परमानंद,सतना ने कहा कि गीता ज्ञान की सबसे ज़्यादा ज़रूरत गृहस्थ में रहने वाले लोगों के लिए है। गृहस्थी ही पांच विकारों में सबसे ज़्यादा फंसे रहते हैं। साधु-संत तो वैसे ही इन सब मोह माया से परे रहते हैं। हर वो व्यक्ति साधु है जिसके आचरण और व्यवहार में साधुता है। जिसका जीवन दिव्य, पवित्र और योगी जीवन है। आज भी समाज में नारी को संत बनना बहुत कठिन है। लेकिन ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़कर संत के रूप में 50 हजार अधिक श्वेत वस्त्रधारी बहनें विश्व के 140 देशों में सनातन संस्कृति की सेवा में जुटी हैं। उन्होंने कहा रामराज्य लाने के लिए हर एक व्यक्ति को राम बनना पड़ेगा और अपने अंदर के रावण को मारना पड़ेगा। रावण तभी मरेगा जब हर एक व्यक्ति जागृत हो जाए कि हमें अपना जीवन श्रेष्ठ, महान बनाना है, तभी रामराज्य आएगा। बड़ा मंदिर के महामंडलेश्वर महंत राधामोहन दास महाराज,बीना ने कहा कि परमात्मा को प्राप्त करना है तो भटकाव मत करिये, आपने जो मार्ग चुना है उसी पर एकाग्र होकर ध्यान देकर ध्यान साधना करिए। सभी धर्मों की, संत महात्माओं की विचारधारा अलग-अलग हो सकती है लेकिन सभी का लक्ष्य एक है। ब्रह्माकुमारीज़ की ये बहनें सनातन संस्कृति और धर्म की शिक्षा देने के लिए सेवा में जुटी हैं। ब्र.कु. चित्ररेखा,ललितपुर ने सकुशल मंच का संचालन करते हुए संस्था का परिचय भी दिया। ब्र.कु. सरोज व ब्र.कु. मधु,भोपाल ने भी अपने विचार रखे। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. जानकी ने स्वागत भाषण देते हुए योग की गहन अनुभूति कराई। ब्र.कु. पुष्पेन्द्र ने मुख्यालय माउंट आबू में की जा रही सेवाओं और धार्मिक प्रभाग के बारे में बताया। इस अवसर पर ब्र.कु. सरस्वती, ब्र.कु. रिया ने आसपास के गांव से आए मंदिरों के पुजारियों, महंतों आदि का पट्टा, माला पहनाकर और श्रीफल से स्वागत किया। नगर की ओर से सरपंच दामोदर प्रसाद राय ने अतिथियों का सम्मान किया।

भौतिक जगत के ज्ञान के साथ आंतरिक जगत का ज्ञान भी ज़रूरी

अलीराजपुर-म.प्र। जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान में अलीराजपुर जिले से सभी शिक्षण संस्थान से आये शिक्षकों के लिए पांच दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम में शिक्षा में मनोबल का महत्व एवं एकाग्रता विषय पर राजयोगी ब्र.कु. नारायण,इंदौर ने शिक्षकों को संबोधित करते हुए कहा कि मनुष्य के पास विचार शक्ति एक ऐसी अनुपम सौगात है जो सारे जानवरों से श्रेष्ठ अपनी कृति मनुष्य बना सकता है। हम अपनी सोच को सकारात्मक और शक्तिशाली बना दें कि जीवन में कोई भी समस्या का नाम निशान नहीं रहे। शिक्षा के साथ-साथ अगर हम स्वयं को जान स्वयं की शक्तियों को राजयोग के द्वारा जगाया करें तो हम मानव से देव बन जाएंगे। संसार की सबसे बड़ी शक्ति साइलेंस पॉवर है। आज ज़्यादा सोचने के कारण हमारा मन कमज़ोर होता रहा है जिससे हमारी याद्दाश्त शक्ति खत्म होती जा रही है। शिक्षा का अर्थ यह नहीं कि बाहर की इनफॉर्मेशन को अंदर डालें, बल्कि शिक्षा का सही अर्थ है- अपनी आंतरिक शक्तियों को जगाना। ब्र.कु. माधुरी ने बताया कि आज के विद्यार्थी फेसबुक, व्हाट्सएप पर ज़्यादा रहने के कारण खुशी चेहरे से खत्म होती जा रही है। व्हाट्सएप पर व्यस्त रहने से जीवन में व्हाई, व्हाट संकल्प पैदा होने लगते हैं। आज शिक्षकों का सम्पूर्ण समय आई एडिक्शन में ज़्यादा जाने से मस्तिष्क कमज़ोर होता जा रहा है जिसके कारण पढ़ाई की गुणवत्ता भी खत्म होती जा रही है। कैलाश सिसोदिया प्रशिक्षण प्रभारी ने आभार प्रकट करते हुए बताया कि आज हम निश्चित करें कि भौतिक जगत के ज्ञान के साथ-साथ हम अपने आंतरिक जगत को भी खोजने का प्रयास करें। वर्तमान समय शिक्षा के साथ-साथ सुसंस्कार आवश्यक हैं। मेडिटेशन को हमें जीवन में शामिल

करने से हमारी आन्तरिक शक्ति का विकास होगा। कार्यक्रम का संचालन करते हुए अल सिंह तोमर ने बताया कि आध्यात्मिकता का जीवन में महत्व है यह हमें ऊँच-नीच जाति-पाति से ऊपर उठाकर जीवन मूल्य को उजागर करती है जिसे वर्तमान समय में अच्छे संस्कार आध्यात्मिकता के द्वारा ही आ सकते हैं। कार्यक्रम में सम्पूर्ण जिले के शिक्षण संस्थानों से 185 शिक्षक व शिक्षा विभाग के अधिकारी मौजूद रहे।

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, 2025
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,शान्तिवन-राज. से प्रकाशित।
कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया
ब्रह्माकुमारीज़, शांतिवन,- 307510
See Latest News
www.omshantimedia.org