ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 16 अंक-13 अक्टूबर-I, 2015 पाक्षिक माउण्ट आबू ‘8.00

दिनचर्या बदलें सब कुछ बदल जाएगा

हृदयरोग पर विशेषज्ञों ने जताई चिंता

ब्रह्माकुमारी संस्थान में हृदयरोग के रोकथाम तथा उपचार पर 10वें चार दिवसीय विश्व महासम्मेलन का आयोजन

50 देशों से 1500 हृदयरोग विशेषज्ञ शरीक हुए

वन एवं पर्यावरण मंत्री रिणवां ने कार्यक्रम को किया संबोधित, कहा, प्रदेश में खुलना चाहिए वर्ल्ड हार्ट सेंटर

दादी जानकी व मंत्री राजकुमार रिणवां के साथ महासम्मेलन का उद्‌घाटन करते हुए डॉ. एच.के. चोपड़ा, डॉ. मनचंदा, डॉ. सतीश गुप्ता, ब्र.कु. निर्वैर, डॉ. प्रताप मिड्ढा, ब्र.कु. मोहिनी दीदी व अन्य।

शांतिवन। हृदयरोग तेज़ी से पूरे विश्व में फैलता जा रहा है। एक शोध के मुताबिक यह महामारी के रूप में फैल रहा है। इसलिए इसके बचाव के लिए कारगर कदम उठाना ज़रूरी हो गया है। उक्त विचार राजस्थान के वन एवं पर्यावरण राज्यमंत्री राजकुमार रिणवां ने 'हृदयरोग के रोकथाम एवं उसके उपचार' विषय पर आयोजित दसवें विश्व महासम्मेलन में व्यक्त किये।

उन्होंने कहा कि सम्पूर्ण स्वस्थ रहने के लिए औषधि के साथ-साथ मेडिटेशन बेहद ज़रूरी है। साथ ही उन्होंने दुनिया भर से आए डॉक्टरों का स्वागत किया। इस महासम्मेलन में विश्वभर के 50 देशों के हृदयरोग विशेषज्ञ शामिल हुए।

वर्ल्ड कांग्रेस क्लिनिकल प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी के अध्यक्ष डॉ. एच.के. चोपड़ा, अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के अध्यक्ष नवीन सी.नंदा ने लोगों को आगाह करते हुए कहा कि लोगों को अपने दिल स्वस्थ रखने के लिए देखभाल करनी होगी। दिनचर्या बदलें सब कुछ बदल जाएगा।

अमेरिका से आई हार्वर्ड विश्वविद्यालय कार्डियोलॉजी में एम.डी. डॉ. सुमित्रा चौधरी ने कहा कि खान-पान पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। बिना इसके इसका स्थाई इलाज संभव नहीं। संस्था की प्रमुख दादी जानकी ने कहा कि दया करने व दुआ कमाने से बीमारी नहीं लगती। खुश रहो, आबाद रहो का नारा देते हुए उन्होंने सभी को खुशहाल जीवन जीने की नसीहत दी।

इस महासम्मेलन में एस्कॉर्ट हॉस्पिटल के निदेशक एस.के. खन्ना, कार्डियोलॉजिस्ट रेड्डी, संस्थान के महासचिव ब्र.कु. निर्वैर, कार्यक्रम आयोजक डॉ. सतीश गुप्ता ने भी विचार व्यक्त किये।

ख्यातनाम हृदयरोग विशेषज्ञों के पैनल में डॉ.एच.के. चोपड़ा, नवीन सी.नंदा, हृदयरोग विशेषज्ञ एस.के. पराशर, अमेरिका की कार्डियोलॉजिस्ट सीमा जैन, दिल्ली के डॉ. नागपाल समेत कई विशेषज्ञों के पैनल ने सम्मेलन में मौजूद लोगों की समस्याओं के समाधान पर बारीकी से सुझाव दिया। इसमें खासतौर पर मोटापा के साथ ब्लडप्रेशर को हर संभव तरीके से नियंत्रित करने का सुझाव देते हुए कहा गया कि अधिकतर बीमारियों की जड़ मोटापा और ब्लड प्रेशर है, जो एक साइलेंट किलर की तरह है।

गुब्बारे उड़ाकर हृदयरोग मुक्ति का संकल्प

सम्मेलन में आए राजस्थान के वन एवं पर्यावरण राज्यमंत्री राजकुमार रिणवां, कार्यक्रम के महासचिव हृदयरोग विशेषज्ञ डॉ. सतीश गुप्ता, ब्र.कु. निर्वैर, डॉ. प्रताप मिड्ढा समेत बड़ी संख्या में लोगों ने गुब्बारे उड़ाकर तथा झंडा फहराकर हृदयरोग पर काबू पाने का संकल्प लिया। इस मौके पर संस्था की ग्राम विकास प्रभाग की अध्यक्षा ब्र.कु. मोहिनी, कार्यक्रम प्रबंधिका ब्र.कु. मुन्नी, ब्र.कु. डॉ. बनारसी लाल शाह, ब्र.कु. भरत समेत बड़ी संख्या में लोग मौजूद रहे।

राजस्थान में भी खुले वर्ल्ड हार्ट सेंटर

राज्यमंत्री राजकुमार रिणवां ने कहा कि इतनी बड़ी संख्या में हृदयरोग विशेषज्ञों का सिरोही जिले के आबूरोड में आना अपने आप में गौरव की बात है। जिस तरह से हृदयरोग की बीमारी बढ़ रही है, उसके लिए राजस्थान में वर्ल्ड हार्ट सेंटर की स्थापना होनी चाहिए। वे कार्यक्रम के बाद पत्रकारों से बात कर रहे थे।

दिल का हाल बताएगा मोबाइल एप

दिनोंदिन बढ़ रही हृदयरोग की बीमारियों पर नज़र रखने तथा दिल की ताज़ा-तरीन स्थिति जानने के लिए कार्डियोलॉजी सोसायटी ऑफ इंडिया की ओर से सम्मेलन के उद्घाटन अवसर पर एंड्रॉइड फोन रखने वाले लोगों को खुशखबरी दी गई। सी.एस.आई. से दिल की धड़कन मा-पने के लिए मुम्बई की कंपनी ने एप लांच किया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि राजकुमार रिणवां ने बताया कि मोबाइल से हार्ट की बीप को तीस सेकेण्ड के अंदर जान सकते हैं। यह 15 दिनों के अंदर पूरे देश-विदेश में उपलब्ध हो जाएगी, जिससे आप अपने मोबाइल में डाउनलोड कर जब चाहें हार्ट बीप माप सकते हैं। लॉन्चिंग के अवसर पर कर्म कंपनी के इंडिया के निदेशक अली सेलईमन, ऑनलाइन मीडिया की मुखिया रुपाली डिगराजकर समेत कई लोग मौजूद रहे।

ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने के लिए मेडिटेशन रामबाण

अमेरिका के सुप्रसिद्ध हृदयरोग विशेषज्ञ डॉ. एस.सी. मनचंदा ने बताया कि ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने के लिए मेडिटेशन एक रामबाण सिद्ध हुआ है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन ने माना है कि मेडिटेशन से ब्लड प्रेशर को कंट्रोल किया जा सकता है। उन्होंने बताया कि मेडिटेशन के अभ्यास से शरीर की बायो कैमिस्ट्री बदल जाती है, जिससे गंदे हारमोन कम हो जाते हैं और अच्छे हारमोन बढ़ जाते हैं, मानसिक तनाव कम हो जाता है इसलिए अभ्यास से व्यक्ति स्वस्थ हो सकता है।

तनाव ही हार्ट अटैक का सबसे बड़ा कारण

जयदेवा इंस्टीट्यूट ऑफ कार्डियोलॉजिस्ट की प्रो. डॉ. विजयलक्ष्मी ने कहा कि स्ट्रेस यानी टेंशन हार्टअटैक का सबसे बड़ा कारण है। पहले केवल एक निर्धारित उम्र के लोगों को ही होता था लेकिन अब यंग लोगों को भी होने लगा है। बच्चों में हृदयरोग बढ़ना चिंताजनक है। लोगों को बच्चों को तनाव के साथ जंक और फास्ट फूड देने से बचाना चाहिए।

वेदांता पॉलिक्लीनिक दिल्ली के हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. एस.के. अग्रवाल ने बताया कि लाइफ प्रतिस्पर्धात्मक, ज़्यादा फास्ट व व्यस्त हो गई है। कम समय में व्यक्ति ज़्यादा तरक्की करना चाहता है। इसके विपरीत व्यक्ति अपने खानपान पर ध्यान नहीं देता व फिज़िकल एक्टीविटी कम हो गई है। जीवन में तनाव ज़्यादा हो गया है, जिसके दुष्परिणाम साफ तौर पर समाज में देखने को मिल रहे हैं।

मोटापा व तनाव से बढ़ता है ब्लड प्रेशर

चिकित्सकों के पैनल ने कहा कि मोटापा व तनाव से ब्लड प्रेशर हो सकता है। स्मोकिंग, शराब, नमक, कॉफी आदि के ज़्यादा सेवन से भी यह बीमारी हो सकती है। हमें प्रतिदिन 4 से 5 ग्राम से ज़्यादा नमक नहीं लेना चाहिए। फास्ट फूड, जंक फूड खाने की आदत लोगों के लिए जानलेवा साबित हो रही है।

महासम्मेलन में विशेषज्ञों ने कहा कि हृदय की धमनियों में 50-60 प्रतिशत तक ब्लॉकेज होने से पहले तो व्यक्ति को इसके बारे में पता तक नहीं चलता, 60-70 प्रतिशत ब्लॉकेज होने के बाद दर्द होना शुरु होता है। तेज़ चलते हुए, सीढ़ी चढ़ते वक्त व सोने में भारीपन होने लगता है या दर्द होने लगता है, व्यक्ति का सांस फूलने लगता है तब जाकर व्यक्ति का अपनी बीमारी की तरफ ध्यान जाता है।

आनंद का रास्ता किस जगह नहीं होता!!!

सभी इस जीवन में रास्ते को ही तलाश रहे, बस इधर उधर की होड़ में रास्ता ठीक मिल नहीं रहा। चाहते हैं आनंद, खोज रहे वस्तु, व्यक्ति या पदार्थों में ! क्या मिलेगा, अगर देखा जाये तो ये सभी चीज़ें विनाशी हैं, इसमें आनन्द नहीं मिलेगा! तो आओ सही रास्ता तलाशें...

एक आदमी रास्ते से जा रहा था। वो पहली बार शहर में आया था। रास्ते में हर जगह पर अलग-अलग विज्ञापनों के बोर्ड लगे हुए थे। उसमें लिखा हुआ पढ़ने की आतुरता में वो अपना मूल रास्ता भूल जाता है।

`आप बीमार हो ? तो हमें मिलिए। आपकी बीमारी का इलाज हमारे पास है।' – ये एक लुभावना विज्ञापन।

- ब्र. कु. गंगाधर

`आपकी ग्रहदशा' ``यह लकीर टेढ़ी लग रही है। फिकर नहीं करना। हमें ग्रहों को सीधा करना आता है।... मिलिए''

``ठीक, नहीं तो हमारा हरेक पासा उलटा क्यों पड़ता। गाँव छोड़कर शहर में इसीलिए तो आया हूँ कि नसीब के आड़े आने वाली अर्चनें दूर हो जाएं।'' - वह मुसाफिर विचार करता है।

``अब आगे नहीं बढ़ना। आगे चोर-लुटेरों की बस्ती है।'' किसी की चेतावनी और मुसाफिर घबराकर आगे बढ़ने से रुक जाता है।

``वहां पर बड़ के पेड़ के नीचे बैठे एक व्यक्ति की नज़र उस पर पड़ती है। वह मुसाफिर उससे रास्ता पूछते कहता है: ``मैं भटक गया हूँ...!'' वह व्यक्ति कवि भी था और फिलॉसफर भी था। उसने कहा: सुनो, किसी की एक कविता सुनाता हूँ। शायद इससे तुम्हें कोई पैगाम मिल जाए!''

वह थका और हारा हुआ मुसाफिर कविता सुनने को तैयार हो जाता है और वह कवि कविता शुरु करता है:

``ऐ दोस्त...''

``रास्ता किस जगह नहीं होता, सिर्फ हमको पता नहीं होता!
वर्षो ऋतु के मिजाज सहता है, पेड़ यूं ही बड़ा नहीं होता।''

`` बहुत अच्छा, अब आगे की पंक्ति सुनाओ' - मुसाफिर कवि से विनति करता है... कवि आगे बढ़ता है –

``छोड़ दें रास्ता ही डर के हम, ये कोई रास्ता नहीं होता।
एक नाटक है ये जमाना यहां, कौन बहुरूपिया नहीं होता!''
खौफ राहों से किसलिए आए दोस्त, हादसा घर में क्या नहीं होता!''

मुसाफिर निश्चिंत और निर्भय बन आगे चलने लगा। उसने विज्ञापन के बोर्ड पढ़ना बंद कर दिया। उसके मन में वो वाक्य गूंजता रहा: ``रास्ता किस जगह नहीं होता, सिर्फ हमको पता नहीं होता।''

बात तो सही ही है, सबको आनंद चाहिए, लेकिन वो आनंद कैसे मिले उसकी समझ नहीं होती।

आज चारो तरफ नकारात्मक विचारों का वायरल चल रहा है। मानव के मन का नियंत्रण नकारात्मक विचारों ने ले लिया है। गम्भीर बीमारी से ग्रस्त आदमी हॉस्पिटल के बिस्तर पर पड़े-पड़े विचार करता है : ``अब मैं नहीं बचूंगा...मेरी बीमारी बहुत गम्भीर है...इस बीमारी से तो भाग्यशाली ही कोई मुक्त हो पाया है।'' ऐसे नकारात्मक विचार उसके स्वास्थ्य को हानि पहुंचाते हैं। ``मैं इलेक्शन हार जाऊंगा, शेयर बाज़ार में मेरा नुकसान होगा, अदालत में मेरे पक्ष में निर्णय आने वाला ही नहीं है।'', ``मेरा बिज़नेस तो अच्छा चलने वाला ही नहीं है'', ``मुझे अच्छे कॉलेज में एडमिशन मिलने वाला ही नहीं है'', ``मेरी गरीबी दूर होने वाली ही नहीं है'', आदि आदि हर प्रकार के नकारात्मक विचार मानव मन के ऊपर कब्जा जमा लेते हैं। आज घातक व झूठे विचारों के पुर मन में आते रहते हैं और शुभ विचारों का जैसे कि अकाल हो गया है। दुनिया खराब है ही नहीं, व्यक्ति खुद के मलिन विचारों के द्वारा दुनिया के वातावरण को दूषित करता है।

व्यक्ति खुद की शक्ति, सामर्थ्य और क्षमता को पहचानने के बजाय नकारात्मक विचार कर स्वयं की प्रगति के पथ पर स्वयं ही कांटा बिछाता है।

``आनंद की खोज'' पुस्तक में एक योग की - शेष पेज 8 पर

दिल खोलकर देखो, दिल में कौन बैठा है!

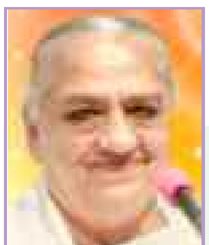
सखी रे मैंने पायो तीन रत्न। हम सब आपस में सखे सखियां, गोप-गोपियां अनुभव की लेन-देन करते हैं। बाबा, मुरली, मधुबन तीनों इकट्ठे हैं, यह भान आता है। अभी मधुबन में जो मुरली सुनते हैं वही बाहर भी सुनते हैं। यह साइंस ने बड़ा सुख दिया है। खुशी और आनंद में फर्क है! अतीन्द्रिय सुख है, सत्-चित्-आनंद स्वरूप बन रहे हैं। सच्चाई मन-बुद्धि के द्वारा चित् में चली गई है। स्मृति में और कुछ आता ही नहीं है।

बाबा ने कहा अचानक कुछ भी हो जाए एवररेडी रहना है। बाबा मम्मा ने हम सबकी बहुत सेवा की है। शांता माता ने बॉम्बे में पहले-पहले बाबा को बुलाया, रमेश भाई बाबा-मम्मा को बिठाके गाड़ी चलाया करता था। प्रवृत्ति सम्भालते सभी ने दिल से यज्ञ सेवा की है। अव्यक्त बाबा हमेशा कहता है दिल खोलकर देखो, दिल में कौन बैठा है! दिलवाला, दिल लेने वाला बाबा हमारे अंदर बैठा है। हम बाबा के दिल में, बाबा हमारे दिल में। बाबा दिलखुश मिठाई प्यार से खिलाता था। दिलखुश मिठाई खाना माना ऐसी मधुर वाणी हो जो सबकी दिल खुश हो जाए। जैसे मिठाई मुख में खाई जाती है, ऐसे वाणी मुख से बोलते हैं। हमारी अन्तर-मन की शान्ति है, मन शान्त है तो खुशी बहुत है। पहले कहते थे मन जीते जगतजीत, अभी पता चला है माया जीते जगतजीत। अभी सारे विश्व में रावणराज्य है। अभी बाप रामराज्य की स्थापना कर रहा है। पवित्रता के योगबल से अभी हम बाबा के मददगार हैं। हम ब्रह्मा मुख वंशावली ब्राह्मण हैं, 100 परसेन्ट प्युरिटी ही हमारी रॉयल्टी है। जितनी पर्सनैलिटी में प्युरिटी है तो रीयल्टी की रॉयल्टी चलन चेहरे पर आती है। हमें चलन और चेहरे से सेवा करनी है।

मैं कौन हूँ, मेरा कौन है, समय कौन सा है! यह भी समझ बाबा ने दी है। समय है सौभाग्यशाली से पदमापदम भाग्यशाली बनने का। कदम-कदम में कमाई है इसलिए पदमापदम भाग्यशाली हैं। हम शिव शक्ति पाण्डव सेना हैं। साकार में बाबा ने हम बहनों को, कन्याओं माताओं को आगे रखा। अभी बहनों को आगे रखकर भाई सेवा में आगे हो गये हैं। ड्रामा की हर सीन देख बाबा सदा हम बच्चों के सामने हाज़िर है। हम बच्चे बाबा के सामने हाज़िर हैं।

हम भक्ति में मानती थी जो करती हूँ वह भगवान देख रहा है। कर्म पर बड़ा ध्यान था। अभी के संस्कार सारा कल्प चलते हैं, भगवान मुझे देख रहा है। ऐसा कोई कर्म कर नहीं सकते हैं। इतना सावधान, खबरदार, होशियार रहना.. यह है महारथियों का काम। अभी जो महारथियों की सभा है, यह सारे साल में एक ही बार लगती है। बाबा ऐसी सभा को देखता है कितने शान्तिप्रिय, सुख शान्ति से सम्पन्न है। सुख शान्ति की सम्पत्ति इतनी है जो मालामाल करती है। अप्राप्त नहीं कोई वस्तु ब्राह्मणों के खज़ाने में, कितना नशा चढ़ता है। मेरे को क्या चाहिए? ``चाहिए'' शब्द मुख पर आता ही नहीं है। कइयों की भाषा में चाहिए बहुत आता है, यह होना चाहिए, मेरे लिए यह होना चाहिए। सूक्ष्म आशा तृष्णा रही हुई है। कहते हैं आप भये बूढ़ा तृष्णा भई जवान। सूक्ष्म माया तृष्णा के आशा के रूप में जवान बना देती है। देह अभिमान का घेराव हो जाता है। तो देह-अभिमानी स्थिति में अंदर गुप्त रहना, अतीन्द्रिय सुख में रहकर सुख शान्ति सम्पन्न बनना माना बाबा का नाम बाला करना। किसने ऐसा बनाया, अंदर से क्या निकलेगा? मेरा बाबा। समय अनुसार हम त्रिनेत्री, त्रिकालदर्शी, तीनों लोकों के मालिक बन गये हैं। प्रैक्टिकल है ना। जैसे त्रिनेत्री बनने से सूक्ष्म लाइट आ गई, त्रिकालदर्शी बनने से माइट आ गई। फिर निमित्त मात्र यहां रहते, हैं वहां, स्थिति बनाते हैं अव्यक्त। स्थिति हमारी अव्यक्त, सम्पूर्ण रहे, हर श्वास, संकल्प में अटेन्शन हो। हमारी एम ऑबजेक्ट है लक्ष्मी-नारायण बनना। वह तो ऑटोमेटिक राजाई मिलेगी, परंतु त्रिनेत्री, त्रिकालदर्शी, तीनों लोकों के मालिक अभी हम हैं। नॉलेज ने हमको इतनी पावर दी है। फिर माता-पिता, बंधु-सखा, संबंध से, पढ़ाई से पावर दी है, पालना दी है। बनाने वाला वह है, हमको बनना है। जो बाबा की भावना है वह हमको पूरी करनी है।

दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका



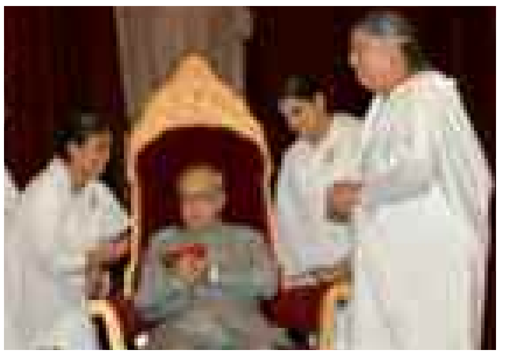
दादी हृदयमोहिनी
अति.मुख्य प्रशासिका

जैसा समय वैसा स्वरूप धारण करो

श्रीकृष्ण जन्माष्टमी के पावन अवसर पर राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी के आशीर्वचन

अपना सतयुगी स्वरूप अनुभव किया ? यहीं बैठे रहे या अनुभव किया ? क्योंकि जैसा समय वैसा स्वरूप चेंज करना आना चाहिए। ऐसे नहीं गीत बज रहा है डांस का और मैं छुप रही हूँ, नहीं, ये नहीं हो, जैसा समय वैसा मिलाना चाहिए क्योंकि सभा में रौनक तभी आती है जब सब एकमत हों, तो जब डांस हो तो डांस करो, शान्ति हो शान्त रहो। सब रूप बदलने की आदत चाहिए। कैसे होगा अभी डांस हो रही है, नहीं, हमारे हाथ में है हम अपनी बुद्धि को अपने हाथ में रखते हैं। ऐसे नहीं जो डांस चाहे तो हमको खींचे लेकिन जो हम चाहें वो कर सकते हैं। संगमयुग की यही विशेषता है, अभी-अभी डांस, अभी-अभी योग दोनों हमारे हाथ में हो। ऐसे नहीं कि डांस हो रहा है, तो बस डांस के पीछे ही रहें, कंट्रोलिंग पावर हो। सबके हाथ में है कंट्रोलिंग पावर? हमारे में कंट्रोल होना चाहिए, जो चाहे वो रूप धारण कर सकें। ऐसी पावर है, देखो अपने में चेक करो। ऐसे नहीं बैठे यहाँ हो लेकिन बुद्धि नाच रही हो, सेकेण्ड में ब्रेक तो ब्रेक। कंट्रोलिंग पावर हमारे हाथ में हो, डांस के हाथ में नहीं हो। कैसा भी वायुमण्डल हो एक सेकेण्ड में शान्ति तो शान्ति वो भी सहज हो। संकल्प में भी नहीं सोचो, करने के टाइम करो, खूब करो लेकिन कंट्रोल तो कंट्रोल, इसको कहा जाता है योग की सिद्धि। सिद्धि स्वरूप हो ना! कंट्रोलिंग पावर ज़रूर होनी चाहिए। जहां बाबा ले जाए वहां जाओ, रास करो तो खूब करो। हम मालिक हैं ना, ये भी अभ्यास चाहिए, ऐसा नहीं कि कंट्रोल हो और हमारी बुद्धि डांस में ही लगी रहे, क्योंकि समय अनुसार ऐसी परिस्थितियां आनी हैं, जिसमें ये प्रैक्टिकल करना पड़ेगा। उस समय कहेंगे कि आदत नहीं है, ये नहीं होगा। मैं मालिक हूँ, जो पावर चाहिए मैं यूज़ कर सकती हूँ। ऐसा अभ्यास है कि फिर भी दिल हो रही है उठें। जब चाहें कर्मेन्द्रियां हमारे ऑर्डर में हों लूज़ नहीं हों। मैं मालिक हूँ...हैं ऐसे ? ऐसे यूज़िंग पावर चाहिए। समझो अभी चुप किया तो बुद्धि वहां नहीं जानी चाहिए। जैसे संगठन का स्वरूप हो वैसे प्रैक्टिकल हो। ऐसा समय आयेगा जब हमें प्रैक्टिकल करना पड़ेगा तो अभ्यास कब करेंगे, अभ्यास तो अभी करना है ना। मैं मालिक हूँ, कर्मेन्द्रियों को जैसा ऑर्डर करूँ वही हो। मैं समझूँ अभी चुप हो और बोलती रहूँ, तो मैनर्स तो नहीं हुआ ना! सबमें शिक्षा भी है और स्विच भी दोनों पावर चाहिए। अच्छा लगता है ना! कंट्रोलिंग पावर, समय अनुसार सेकेण्ड में कंट्रोल चाहिए। बाबा ने पाठ पढ़ाया कि कंट्रोलिंग पावर अपने हाथ में होनी चाहिए। क्या करें ये बंद क्यों हुआ नहीं जैसे ऑर्डर तो ऑर्डर। कंट्रोलिंग पावर है ? पावर ऐसी हो जो समय पर काम में आये। (दादीजी ने जन्माष्टमी की मुबारक दी) मुबारक तो क्या दिल से बाबा ने सभी के मष्तक पर हाथ रखकर मुबारक दी। संगठन है ना! तो सभी प्रैक्टिस होनी चाहिए। समझो बहुत मनोरंजन चल रहा है, मनोरंजन छोड़ने का मन नहीं कर रहा है लेकिन हमारे पास कंट्रोलिंग पावर हो, एक सेकेण्ड में सब भूल जाएं, शांति तो शांति। वैसे भी सारे दिन में कंट्रोलिंग पावर तो ज़रूरी है, मानो क्रोध आ रहा है, तो कंट्रोल होगा तो झगड़ा नहीं होगा। मनाना माना बनना सिर्फ माया नहीं लेकिन स्वयं को बनाना भी है तो कितना अच्छा लगेगा। जब कभी भी कोई परिस्थिति आए तो पास का सर्टीफिकेट मिलना चाहिए। जो भी करें दिल से करें, जब पढ़ाई का समय हो तो पढ़ाई पर अटेन्शन चाहिए। आदत डालो कुछ भी हो लेकिन मन पर कंट्रोल हो। आपकी टॉपिक्स में मन को कंट्रोल करने का टॉपिक भी है ना तो वो प्रैक्टिकल होना चाहिए। कैसा भी माहौल हो ऑर्डर तो ऑर्डर, हो सकता है ?

नई दिल्ली-पाण्डव भवन। आध्यात्मिक वार्तालाप करने के पश्चात् समूह चित्र में भारत के राष्ट्रपति महामहिम प्रणब मुखर्जी, राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी, ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. नीलू व ब्र.कु. सविता।



नई दिल्ली। राखी बंधवाने के पश्चात् ईश्वरीय वरदान कार्ड पढ़ते हुए महामहिम राष्ट्रपति प्रणब मुखर्जी। साथ हैं ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. सविता व अन्य।

गांधीनगर। गुजरात के राज्यपाल ओ.पी.कोहली को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सरला। साथ हैं ब्र.कु. कैलाश।

ज़िन्दगी आप पर मेहरबान हो...

मानव ज्ञान को उदर पूर्ति का साधन मान उनके साथ 'आवश्यकता' का सम्बन्ध रखे तो ज्ञान का विकास कहां से होगा! ज्ञान के भण्डारन में विद्वतापूर्ण शास्त्रों को रचा गया, संशोधन ग्रन्थ का सृजन हुआ, विज्ञान का अन्वेशन हुआ, ये सब पद-प्रतिष्ठा के लिए या नौकरी के लिए नहीं हुआ था। ज्ञान के लिए जैसे सागर को खाली करने की तत्परता ही ज्ञानी-तपस्वी का लक्षण है। जीवन एक अविराम यात्रा है। शिक्षा यात्रा का प्रेरक बल है। जैसे बच्चा घुटने के बल चलना सीखता है उसी प्रकार छोटे पशु-पक्षी भी चलने व उड़ने का ज्ञान प्राप्त करते हैं। झरना पत्थर में से पथ शोध कर बहने का ज्ञान प्राप्त करता है। मानव के जीवन में भी सीखने की प्रक्रिया चालू ही रहती है – विद्यार्थी रूप में, गृहस्थ के गृहणी के रूप में, नौकरी के रूप में, व्यवसाय के रूप में, उद्योग के अनुभव के रूप में, वह जाने-अनजाने बहुत कुछ सीखता है।

हमारे समक्ष बहुत बड़ी चुनौति है उम्दा जीवन जीने की। लेकिन हम खुशी या प्रसन्नता को भी तोल-तोलकर स्वीकारते हैं। भाग्य पर भरोसा करना, यह आत्म-पराजय का आह्वान करने की प्रक्रिया है। संघर्ष के प्रतिकार का इंकार, ये दु:ख की शरणागति स्वीकार लेने का जोखिम भरा लक्षण है। ज़िन्दगी अनुभव की `वर्कशॉप' है जो आपके व्यक्तित्व को तराशने और सुंदर घाट देने को उत्सुक है। खुशी या प्रसन्नता को `वेटिंग रूम' में बिठा देंगे तो, उन्हें आपका मेहमान बनना क्यों अच्छा लगेगा? अब्राहम लिंकन भारपूर्वक मानते थे कि ज़्यादातर लोग `उतने प्रमाण में खुश होते हैं जितने प्रमाण में वे खुश होना चाहते हैं।' मन को जीतने के लिए, अज्ञान के भ्रम को तिलांजलि देने के लिए व्यवहारिक ज्ञान प्राप्त करना अनिवार्य है। व्यवहारिक ज्ञान आँख को खुली रखने से, अहंकार का परित्याग करने से ही मिलता है। इस संदर्भ में `मन के जीते जीत' में सूर्यासिंहाय ने लिखा है कि ब्राह्मण और नर्तकी का प्रसंग हमारे लिए मार्ग दर्शन का काम करता है। करीब 250 वर्ष पूर्व की बात है। ग्रीष्म ऋतु में दोपहर में 12 बजे एक ब्राह्मण ज्योतिष विद्या अपनाने के लिए तथा धन कमाने के लिए घोड़ी पर सवार होकर शहर की ओर जा रहा था। प्रचण्ड ताप से उनके ललाट का चंदन पिघल कर दाढ़ी पर टपक रहा था और घोड़ी भी अतिशय ताप से थक कर रुक गई – एक हवेली जैसे मकान के सामने पानी का हौज देखकर घोड़ी पानी में अपना मुँह डुबोकर पानी पीने लगी। ब्राह्मण भी एक वृक्ष की छाया में बैठकर आराम करने लगा।

इतने में हवेली में से किसी ने मधुर आवाज़ करते हुए कहा : `पधारो ब्राह्मण देवता, थोड़ा अल्पाहार लेकर, थोड़ा आराम करके फिर मुसाफिरी आरंभ करना।' ब्राह्मण ने देखा कि हवेली के द्वार पर एक बहुत सुंदर स्त्री खड़ी थी, उसके विनम्र आग्रह को ब्राह्मण अस्वीकार नहीं कर सका। घोड़ी को वृक्ष की छाया में बांधकर उसने हवेली में प्रवेश किया। उस स्त्री ने ब्राह्मण को आसन ग्रहण करने को कहा, कमरा बहुत ही सुंदर था। उस कमरे में वीणा-वादन की सामग्री व्यवस्थित रखी हुई थी। यह देखकर ब्राह्मण कुछ विचार करे, उससे पहले ही सुंदरी ने कहा : `महराज! मैं नर्तकी हूँ, नृत्य और गायन-वादन द्वारा अजीविका चलाती हूँ।'

ब्राह्मण अचंभे में पड़ विचार करने लगा कि मैं इतना प्रख्यात पंडित होकर भी एक नर्तकी का मेहमान क्यों बन गया? कोई मुझे देख लेगा तो! इतने में हवेली के बाहर के रास्ते से एक शमशान यात्रा जा रही थी। सभी राम नाम सत्य है, सत्य बोलो तो सत्य है का उच्चारण कर रहे थे।

नर्तकी ने तुरंत ही अपनी दासी को बुलाकर कहा :`ज़रा देख के आ तो, मरने वाला स्वर्ग में गया है या नर्क में?'

दासी दौड़कर बाहर गई और वापस आने के बाद उसने कहा:`मरने वाला स्वर्ग में गया है।'

ब्राह्मण को बहुत आश्चर्य हुआ। उतने में उसी रास्ते से एक दूसरी शमशान यात्रा जा रही थी। नर्तकी ने अपनी दासी को कहा :`ज़रा देख के आ तो मरने वाला स्वर्ग में गया या नर्क में?'

ब्राह्मण विचार में पड़ गया। `मैंने इतना गहरा ज्योतिष का अभ्यास किया, फिर भी स्वर्ग और नर्क के सम्बन्ध में इतने स्पष्ट रूप से बता नहीं सकता। यह नर्तकी की दासी तो विश्वास पूर्वक स्वर्ग और नर्क के बारे में बता देती है!'

नर्तकी ब्राह्मण के मन की बात समझ गई और उसने कहा:`पंडित जी, इसके पीछे ना ही कोई गणित है और ना ही ज्योतिष विद्या का ज्ञान। पहली शमशान यात्रा में सैकड़ों लोग शामिल थे और सब कंधा देने के लिए आतुर दिख रहे थे और मरने वाले का बहुत बखान कर रहे थे जबकि दूसरी शमशान यात्रा में गिने-चुने लोग ही जुड़े हुए थे और मरने वाले के प्रति दुष्कृत्य की गाथा गा रहे थे व उसकी निंदा कर रहे थे। जिसने दूसरे का भला नहीं किया हो, ऐसे मनुष्य के नसीब में स्वर्ग कहां से होगा! नर्तकी का तर्क सुनकर ब्राह्मण को एक नई दृष्टि मिली और उनका आभार मानकर उसने विदाई ली। यह थी नर्तकी की समझदारी और व्यवहारिक ज्ञान। ऐसा ज्ञान पुस्तकीय ज्ञान नहीं होता...

भाग्य का भरोसा करना, ये आत्मपराजय को स्वीकारने की प्रक्रिया है। संघर्ष के प्रतिकार का इंकार, ये दु:ख की शरणागति स्वीकार लेने का जोखिम भरा लक्षण है।

ज़िन्दगी आपके ऊपर मेहरबान हो, उसके लिए 7 बातों को याद रखें...

1. ज़्यादा समझदार बनने के लिए ज्ञान स्वरूप वृत्ति करो और संकल्प बल तथा आत्म-विश्वास को मज़बूत करो।
2. जीवन में पुस्तकीय ज्ञान और व्यवहारिक ज्ञान का समन्वय कर अपनी दृष्टि का विकास करो।
3. मन में खटास होगी तो खुशी भरा आम का पेड़ भी मीठा आम नहीं दे सकेगा। मन को सकारात्मकता के खाद द्वारा फलित रखो।
4. जीवन देवता को पलायनवादी लोग भी अच्छे नहीं लगते और घमण्डी लोग भी पसंद नहीं आते। इसीलिए विनयी और नम्र बनो।
5. जिसका कोई समाधान ही न हो, ऐसी परिस्थिति को प्रसन्नता पूर्वक स्वीकार करो, इंकार नहीं।
6. कितने अनुपात में खुश रहना और प्रसन्न रहना, ये अपने हाथ की बात है। परिस्थिति के उल्टे अर्थघटन द्वारा दु:खी होने के जाल में फंसना नहीं।
7. तात्कालिक लाभ के लिए उदात्त जीवन मूल्यों की होली नहीं करना। -ब्र.कु.प्रियंका

मुम्बई-घाटकोपर। महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना के अध्यक्ष राज ठाकरे को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. प्रमिला।

पुणे-पिंपरी। सांसद श्रीरंग बारने को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुरेखा।

श्रीरामपुर-महा.। विधायक भाऊसाहेब कांबले को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मंदा।

विशाखापट्टनम। विधायक विष्णु कुमार राजू को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शशिकला।

बेलगाम-कर्नाटक। बेलगावी ग्रामीण विधायक को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मिनाक्षी।

भुज-कच्छ। सांसद विनोद चावड़ा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रीना।

झाडेश्वर-भरूच। जिला शिक्षणाधिकारी माछी साहेब को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शिल्पी।

छोटा उदेयपुर-गुज.। कलेक्टर जेनु देवन को राखी बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. मोनिका, ब्र.कु. अर्चना, ब्र.कु. राजू व ब्र.कु. घनश्याम।

व्यारा-गुज.। रक्षाबंधन के कार्यक्रम में उपस्थित हैं विद्याकुंज के प्रिन्सीपल केतन शाह, नगरपालिका चीफ ऑफिसर मीतल पटेल व सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अरुणा।

कटनी-सिविल लाइन(म.प्र.)। एडिशनल एस.पी. रामेश्वर यादव को राखी बांधते हुए ब्र.कु. लक्ष्मी। साथ हैं परिवार के सदस्य व ब्र.कु. किशन।

कवर्धा-छ.ग.। पिछड़ा आयोग के अध्यक्ष डॉ. सियाराम साहू को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. नीलेश्वरी।

आंतरिक क्षमता ही सबसे ज़्यादा महत्वपूर्ण

प्रश्न:- अभी तक की बात-चीत में अगर थोड़ा पीछे देखें तो हमारे सामने एक बहुत बड़ा मुद्दा आया विद्यार्थी जीवन को लेकर या बच्चों के शिक्षा को लेकर तो हमने कहा था कि परीक्षा के समय ऐसा हो जाता है और वहीं पर सबसे ज़्यादा स्ट्रेस दिखाई दे देता है। लेकिन अपने व्यवहारिक जीवन में, अपनी प्रोफेशनल लाइफ में, यहाँ तक कि अपने संबंधों में भी हमने इसे स्वीकार कर लिया, लेकिन जब बच्चों की परीक्षा का कारण सामने आता है तो उसमें यह स्पष्ट दिखाई दे रहा था कि उसके परिणाम कई बार बहुत घातक रूप में हमारे सामने आते हैं।

उत्तर:- जैसे अगर मेरी प्रोफेशनल लाइफ में कोई तनाव है, अंदर कुछ उलझन चल रही है, तो मैं उसको अपने तक ही सीमित रखती हूँ। लेकिन जब घर में बच्चे की परीक्षा का समय आता है तो घर का सारा माहौल ही बदल जाता है। इसलिए उसका प्रभाव स्पष्ट दिखाई देता है। उस समय घर के हर सदस्य पर चाहे वो छोटा हो या बड़ा हो उस पर स्वतः ही बहुत सारी पाबंदियां आ जाती हैं और सारे लोगों का ध्यान एक पर ज़्यादा चला जाता है। उससे छोटे और बड़े बच्चे जो होते हैं वो यही कहते हैं कि मेरी तरफ तो कोई ध्यान ही नहीं देता है। परीक्षा ही एक ऐसा कारण है जिसे पूरा परिवार अनुभव करता है। इससे स्ट्रेस की बहुत बड़ी फीलिंग आती है। इसे घर के लोग अंदर ही अंदर अनुभव भी करते हैं। लेकिन प्रायः लोग इसका अनुभव नहीं करते हैं क्योंकि यह घर के सभी लोगों पर एक समान दवाब डालता है।

ब्र. कु. शिवानी

प्रश्न:- ये सत्य है कि वो प्रभाव तो डाल रहा है लेकिन अलग-अलग तरह से। इस पर हम आगे बात करेंगे लेकिन इसमें जो बात पिछली कड़ी में निकलकर सामने आयी थी वो था `विधि'। अगर हम स्ट्रेस की बात करते हैं तो स्ट्रेस, दबाव के बराबर होता है जो कि मेरी आंतरिक क्षमता है। इसमें मेरी आंतरिक क्षमता और ज़्यादा महत्वपूर्ण हो जाती है।

उत्तर:- आंतरिक क्षमता ही इसमें सबसे ज़्यादा महत्वपूर्ण है, क्योंकि आज दिन तक हम दबाव को ही दोष डालते आये कि कॉम्पीटिशन बढ़ रहा है, पाठ्यक्रम बहुत बढ़ रहा है, पाठ्यक्रम बदल दो ताकि बच्चों का तनाव खत्म हो जाये। अब हमारा सारा फोकस किस पर गया? ये दबाव, ये न्यूमेरेटर कम होगा तो स्ट्रेस अपने आप कम हो जायेगा। लेकिन न्यूमेरेटर के भी बहुत सारे कारण हैं जो मेरे कंट्रोल में नहीं हैं। अगर जो चीज़ें मेरे कंट्रोल में नहीं हैं और मैं उसी के ऊपर सारा ध्यान दे दूं, तो मेरा स्ट्रेस और भी बढ़ता जायेगा, क्योंकि वो मेरे कंट्रोल में नहीं है और मैं उसे कंट्रोल में करने की कोशिश कर रही हूँ। तो जब भी कोई परिस्थिति आती है तो 10 प्रतिशत न्यूमेरेटर प्रेशर, 90 प्रतिशत डिनोमेरेटर इनर स्ट्रेंथ। 10 प्रतिशत मेरे कंट्रोल में नहीं लेकिन 90 प्रतिशत मेरे कंट्रोल में है। लेकिन हम वो 90 परसेंट पर ध्यान न देकर उस 10 परसेंट के ऊपर ही सारा ध्यान देते हैं जो कि मेरे कंट्रोल में है ही नहीं।

राजयोग का जब हम अभ्यास करते हैं तो यह बात बहुत ही स्पष्ट रूप से समझ में आती है कि ये दबाव है, जैसे-जैसे परिस्थितियां बदलती जायेंगी यह और भी बढ़ती जायेगी। माना हमें न्यूमेरेटर को बढ़ाना है और बहुत ही तीव्र गति से बढ़ाना होगा। अगर परिस्थितियां बहुत तेज़ी से बदल रही हैं तो डिनोमेरेटर को क्या करना होगा, उससे भी ज़्यादा स्पीड से हमें अपने आंतरिक शक्ति को बढ़ाना होगा।

सर्वोत्तम आहार एवं औषधि शहद

शहद में वे सभी पोषक तत्व पाये जाते हैं, जो शरीर के विकास एवं पाचन-क्रिया को सुचारू रखने के लिए आवश्यक होते हैं। यह रोगाणु-नाशक तथा उत्तम भोज्य पदार्थ है। आयुर्वेद में बच्चों के लिए माँ के दूध के बाद शहद को ही सर्वाधिक पोषक तत्व बताया गया है। शीतकाल में सोते समय ठण्डे दूध के साथ उपयोग करने पर यह शरीर को मोटा एवं सुडौल बनाता है। ठीक इसके विपरीत सुबह शौच से पहले गिलास भर पानी के साथ पीने पर मोटापा कम करता है। इसके अलावा शहद को हल्के गर्म दूध, दही, गर्म पानी, नींबू के रस, चावल, दलिया, केला, खीर,सलाद आदि के साथ अलग-अलग समय में उपयोग किया जाता है। यहां शहद के कुछ औषधीय उपयोग दिये जा रहे हैं –

1. अदरक के रस में शहद मिलाकर चाटने पर यह कास तथा श्वास रोग दूर करता है।
2. अडूसे के काढ़े में शहद मिलाकर सूंघने पर हिचकी में लाभ मिलता है।
3. काँस की जड़ के रस में शहद मिलाकर सूंघने पर हिचकी चली जाती है।
4. कपूर कजरी, पुष्कर मूल तथा आंवले का चूर्ण मिलाकर शहद के साथ चाटने पर श्वास रोग में लाभ होता है।

5. बैंगन के भरते में शहद मिलाकर सेवन करने से तुरंत नींद आती है।
6. पके आम के रस में शहद मिलाकर पीने से पीलिया रोग दूर हो जाता है।
7. गोखरू का चूर्ण शहद के साथ लेने से पथरी में लाभ होता है।
8. कमज़ोर जिगर वाले बच्चों के भोजन में शहद मिलाकर देने से भोजन आसानी से पच जाता है।
9. पके केले में शहद भरकर खाने से प्रदर रोग में लाभ होता है।
10. लकवा-रोगी के लिए शहद सर्वोत्तम औषधि है।
11. बहुत छोटे बच्चों को सीमित मात्रा में शहद चटाने पर उनके आहार की पूर्ति होती है।
12. सिर में चक्कर आने पर चार-चार घण्टे पर पानी में थोड़ी मात्रा में शहद मिलाकर पीने से लाभ होता है।
13. वमन (उल्टी) होने पर शहद और पुदीने के रस को मिलाकर पीने से लाभ होता है।
14. एक निश्चित अनुपात में घी, दही एवं शहद के मिश्रण को मधुपर्क की संज्ञा दी गई है। यह अत्यन्त बलिष्ठ, पवित्र एवं लाभकारी है।

शहद का उपयोग अलग-अलग पदार्थों के साथ करने से यह विभिन्न प्रभाव दर्शाता है। अतः इसका उपयोग करने से पहले चिकित्सक या वैद्य आदि की सलाह लेना उत्तम होगा।

सीतामऊ-मंदसौर(म.प्र.)। थाना प्रभारी गोपाल सूर्यवंशी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. कृष्णा।

राजकिशोर नगर-बिलासपुर(छ.ग.)। लिम्माडी के सरपंच व उनके परिवारजनों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. उमा व ब्र.कु. शिरोमणि।

बहुत ही सहज है राजयोग...

सभी कहते हैं कि मेरा काफी दिनों से इलाज चल रहा है, मैं ठीक नहीं हो पा रहा हूँ। आज तक तकनीकी रूप से सक्षम होने के बावजूद भी हम स्वस्थ नहीं हैं, कहीं हम गलत भ्रांति में तो नहीं जी रहे हैं। बात ठीक भी है क्योंकि आपके स्वास्थ्य पर आपके गुणों का प्रभाव पड़ता है। यदि आप गुणी है तो आप सम्पूर्ण रूप से स्वस्थ हैं। इसे चाहे तो आप अपने आस-पास लोगों को देखकर अंदाज़ा लगा सकते हैं।

आपने देखा कि किस प्रकार आत्मा इन सातो गुणों को धारण करने के पश्चात् स्वस्थ रहती है, सतोप्रधान हो जाती है। हमारे गुणों के आधार से या यूं कहें कि गुणों से शरीर के तन्त्र जुड़े हुए हैं। उन गुणों की कमी उससे सम्बन्धित रोगों को पैदा करती है।

प्रथमतः ज्ञान – इसका सम्बन्ध हमारे शरीर के नर्वस सिस्टम या स्नायु तन्त्र से है। आपको पता होना चाहिए कि पूरे शरीर में सन्देश स्नायु तन्त्र से ही जाता है। यदि हम समझ से चलते हैं तो हमारा नर्वस सिस्टम बिल्कुल ठीक चलता है, जैसे ही हम नासमझी से चलते हैं या व्यर्थ या नकारात्मक बातों को सोचते या सुनते हैं उसका पूरा असर हमारे स्नायु तन्त्र पर पड़ता है। इसीलिए कोई भी ज्ञानी या समझदार या विवेकी आत्माओं के लिए हमेशा हम शब्द इस्तेमाल करते हैं कि इनकी बुद्धि कितनी स्थिर है। लग रहा है इनके पूरे स्नायु तन्त्र में ज्ञान का प्रवाह हो रहा है।

पवित्रता : पवित्रता का सम्बन्ध प्रकृति के जल तत्व से है। आप कहीं भी व कभी भी बाहर से आते हैं, चाहे आपके पैरों में गन्दगी हो या ना हो फिर भी आप सबसे पहले पैर व हाथ धोते हैं फिर अन्दर जाते हैं। और इसके बाद भी यदि संतुष्टि नहीं होती तो आप स्नान आदि करते हैं। कुछ लोग तो अगर स्नान नहीं कर पाते तो गंगा जल आदि छिड़क लेते हैं और उनका एहसास भी होता कि हम पवित्र हो गए क्योंकि मान्यता है कि गंगा जल छिड़कने से हम पवित्र बन जाते हैं। प्रकृति के जल तत्व का सम्बन्ध मोह से या आसक्ति से है। आसक्ति का भाव यहां यह है कि आप किसी भी चीज़ से बहुत गहराई से जुड़े हुए हैं। जल तत्व से सम्बन्धित सिस्टम जैसे किडनी, यूरिनरी सिस्टम आदि अंगों पर बहुत प्रभाव पड़ता है। वैसे तो इसका सम्बन्ध हमारे सम्पूर्ण कर्मेन्द्रियों से है, यदि किसी भी कर्मेन्द्रिय से आपकी आसक्ति है तो उस अंग की पवित्रता नष्ट हो जाती है। जिस अंग को जो चाहिए यदि वो ना मिले तो वह अंग अपवित्र व असंयमित हो जाता है। पवित्रता हमारे अंगों को शान्त करती है।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-8

1	2			3	■	■	4	5	■
6		■	■	7	8	■	9		10
11		■	■	12		13	■	■	
	■	14	15		■	16		17	
■	18			■	19		■		■
20			■	■	■		■	21	
	■	22	23	■	24		25	■	■
	■	■	26		■	27			28
29		30	■	■	31			■	
	■		■	32			■	33	

बनें विजेता : पहेली के कॉलम को काटकर व पेपर पर चिपकाकर उसके साथ उसका जवाब लिखकर हमें इस मीडिया के पीछे लिखे हुए पते पर भेजें। एक वर्ष के भीतर पूछे गए सभी पहेलियों में जिसका सबसे ज्यादा सही जवाब होगा उन्हें विजाताओं के लिस्ट में शामिल किया जाएगा और वर्ष के अंत में उन्हें आकर्षक ईनाम दिया जाएगा। इसलिए पहेली को ध्यान से पढ़िए, समझिए और भेज दीजिए हमारे पास उसका सही जवाब लिखकर और बनिए वर्ग पहेली के 'विजेता ऑफ द ईयर'।

पहेली की फोटो कॉपी या पोस्ट कार्ड पर भेजा गया पहेली का जवाब मान्य नहीं होगा। पहेली का जवाब भेजें तो उस लिफाफे पर आप अपना भी पूरा पता अच्छी लिखावट में लिखें, अपना मोबाइल नम्बर और हो सके तो अपना ई.मेल आईडी भी लिखकर भेंजें ताकि हमें पहेली का विजेता चुनने में कोई कठिनाई ना हो।

ऊपर से नीचे

1. पतिंगा, लिखित आज्ञा, काली देवी (3) नियुक्ति पत्र (4)
2. रस्म, रीति, परम्परा (3)
3. पास, करीब (4)
4. स्नेह, प्रेम, मोहब्बत (2)
5. मूल्य, कीमत (2)
8. दुःख, तकलीफ (2)
10. अवतरित, अवतार लेने वाला (3)
13. गृहस्थ व्यवहार में रहते.....पवित्र रहना है (8)
14. बहुत दान करने वाला, महादान देने वाला (4)
15. शिव, महादेव (2)
17. कालिमा, काला रंग,
18. स्वयं, खुद, स्वतः (2)
20. निरंतर बाप की याद से ही .... बनेंगे (5)
23. शर्म, हया, इज्जत (2)
25. पैदा किया गया धन, मजदूरी, काम (3)
28. जो तैयार हो, सोने चांदी का सिक्का (3)
30. पुरुष,...से नारायण (2)
31. विजय, जीत (2)

बायें से दायें

1. बदलाव, परिवर्तित हुआ (5)
4. पैदल चलने वाला, पद यात्री (2)
6. कण, दाना, उचित, प्रचलित (2)
7. संसार, दुनिया, जगत (2)
9. रमण करना, ठहरना, मजा लेना (3)
11. घी, घृत, यज्ञ (2)
12. सफेद चींटी (3)
14. खुशबू, सुगंध (3)
16. शिवबाबा का एक नाम, कालों का काल..... (4)
18. भोजन, भोजन करना (3)
19. पानी, नीर (2)
20. विपत्ति, आफत, आपदा (3)
21. हाथ, हस्त, महसूल (2)
22. आसमानी, एक प्रकार का रंग (2)
24. तख्ता, पटल, स्वर्ग (3)
26. लोग, प्रजा, लोक, जनता (2)
27. हल, संशय दूर करना (4)
29. जीवित दशा, जीता रहना, ज़िन्दगी (3)
31. जँवाई, दामाद, जमाने की क्रिया (3)
32. संकलन, चुनना, चुनाव (3)
33. स्मृति, मात-पिता बापदादा का .....प्यार (2)

- ब्र.कु.राजेश,शांतिवन

मुम्बई-थाणे। एकनाथ शिंदे,कैबिनेट मिनिस्टर,पी.डब्ल्यु.डी.,पब्लिक अंडरटेकिंग को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सरला।

नवी-मुम्बई-कोपर खैरणे। पूर्व उत्पादन शुल्क एवं पर्यावरण मंत्री को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शीला। साथ हैं ब्र.कु. नीलम व ब्र.कु. प्रीति।

सेंधवा-म.प्र.। श्रीकृष्ण जन्माष्टमी पर लगाई गई सुंदर झाँकी का उद्घाटन करते हुए जिला भाजपा अध्यक्ष एस.वीरास्वामी, नगरपालिका सभापति छोटू चौधरी, ब्र.कु. छाया, ब्र.कु. प्रकाश व अन्य भाजपा नेतागण।

ढोकी-महा.। रक्षाबंधन पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलन के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में पूर्व विधायक ओम दादा निम्बालकर, तंता मुक्ति समिति के अध्यक्ष नारायण समुद्रे, वसंत राव काले सीनियर कॉलेज के प्रिन्सीपल डॉ. हरीदास फेरे, ब्र.कु. सोमप्रभा,सोलापुर सबज़ोन इंचार्ज, ब्र.कु. शकू,भूम व अन्य।

नवसारी। होम गार्ड के जवानों के लिए आयोजित स्नेह मिलन कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. गीता। साथ हैं मेजर मनोज वसावा।

गांधीधाम-गुज.। पुलिस इंस्पेक्टर सामंत वारोतरीया को राखी बांधने के बाद ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. संगीता व ब्र.कु. नेहा।

सकारात्मक सोच किसी चमत्कार से कम नहीं!

हमारी यह सुंदर दुनिया तरंगों/वायब्रेशन्स से भरपूर है। सबसे अधिक ताकतवर तरंगें मनुष्य से ही निकलती हैं। जैसी हमारी सोच होती है वैसी ही तरंगें/वायब्रेशन्स-सकारात्मक अथवा नकारात्मक मन से प्रस्फुटित होती हैं। इसी कारण कभी मनुष्य सुख अथवा दु:ख महसूस करते हैं। एक अतिश्योक्ति के अनुसार ``अपने आस-पास सकारात्मक ऊर्जा-तरंगों का घेरा बनाएं जिसमें मन, शरीर और आत्मा को स्वस्थ रखने की अनोखी शक्ति होती है।'' बहुत से ऐसे लोग होते हैं जो हमेशा खुश रहते हैं, और जहां जाते हैं वहां भी खुशियां बिखेर देते हैं। वे हमेशा आधा ग्लास भरा देखते हैं न कि आधा खाली। कई बार दूसरे उन्हें गम्भीरता से नहीं लेते, किंतु उनकी कंपनी में आनंद महसूस करते हैं, क्योंकि उनकी सकारात्मक तरंग शक्तियां हमें छूती हैं। किसी ने कहा भी है ``यदि हमें विचारों की ताकत का अंदाज़ा हो जाए तो हम कभी गलत नहीं सोचेंगे।''

ऊँचे और नीचे स्तर की विचार तरंगें सभी विचार ऊर्जा का पुंज होते हैं। अच्छी विचार तरंगें बुरी विचार तरंगों से उसी तरह भिन्न होती हैं जैसे अच्छे मूड से बुरा मूड। ऊँचे स्तर की विचार शक्ति का तात्पर्य होता है कि आपके मन में चलने वाले विचार शुद्ध, स्पष्ट, आशावादी व केन्द्रित हों। आप शांत महसूस करते हैं और चुनौतियों से ज़्यादा अवसरों पर ध्यान देते हैं। ऐसी मन:स्थिति में लोग भी आपसे अच्छे से पेश आते हैं तथा आपके जीवन में समस्याएं व परेशानियाँ नहीं आतीं बल्कि भाग्य भी आपका साथ देता है। जब आप नकारात्मक या निचले स्तर के विचारों से घिरे होते हैं तो सब कुछ गलत होता है, आपको बुरे ख्याल आते हैं व अवसाद महसूस होता है। क्रोध, भय, निराशा, असहजता, असंतुष्टता मन में घर कर लेते हैं। लोग भी आपसे दूर होने लगते हैं। जीवन में परिस्थितियां पूरी तरह विपरीत हो जाती हैं। इसलिए सकारात्मक ऊर्जा शक्ति को जीवन में सम्मिलित कर खुशहाल, उद्देश्यपूर्ण तथा आनंदित भविष्य बनायें।

कैसे करें सकारात्मक वायब्रेशन्स का सृजन?

कहावत है कि जैसी हमारी सोच होती है, हम वैसे ही बन जाते हैं। अगर हम सकारात्मक ऊर्जा शक्ति का आह्वान करेंगे तो नकारात्मक भाव जैसे अवसाद, दु:ख, गुस्सा, असंवेदशीलता धीरे-धीरे सकारात्मकता में परिवर्तित हो जाते हैं।

सकारात्मक वायब्रेशन्स उत्पन्न करने के कुछ तरीके –

परिकल्पना करना

अच्छी-अच्छी चीज़ों, वातावरण व लोगों के साथ की परिकल्पना करने से सकारात्मक भाव मन में तेज़ी से बढ़ते हैं। किसी ने कहा भी है ``विचार वस्तु बन जाते हैं। अच्छे विचारों का चयन करें।'' जब भी कोई नकारात्मक ख्याल आए, उसे तुरंत अस्वीकार कर दें। धीरे-धीरे सकारात्मक सोचने की आदत बढ़ जाएगी।

ध्यान, योग का अभ्यास करें

ध्यान, योग चाहे एक मिनट मौन में रहें, करना शुरु करें। योग के द्वारा हम उस असीम ईश्वरीय सत्ता जिसे परमात्मा कहते हैं से जुड़ जाते हैं। उनसे शक्तियां और वरदान लेकर हमारा मन सकारात्मकता की ओर निश्चित ही मुड़ जाएगा।

खान-पान के प्रति सजग बनें

अगर हम कहीं का भी बना खाना या प्याज-लहसुन युक्त अथवा मांसाहारी भोजन लेते हैं तो हमारे मन पर इसका बुरा प्रभाव पड़ता है। यदि हम योगयुक्त होकर बनाया भोजन ईश्वर की याद में रहकर खाते हैं तो हमारे तन और मन पवित्र होंगे और सकारात्मक ऊर्जा, सकारात्मक विचारों का सृजन होगा।

नशीले पदार्थों का सेवन बंद करें

शराब व नशीले ड्रग्स आदि लेने से नकारात्मक तरंगें उत्पन्न होती हैं जो मनुष्य को गिराती हैं। नशीली वस्तुओं का सेवन करने से शरीर के साथ-साथ दिमाग भी अस्वस्थ हो जाता है। ऐसे ही लोगों की संगत बढ़ती है जो खुद अवनति के मार्ग पर होते हैं और हम भी वैसे बन जाते हैं।

संगीत का भी प्रभाव होता है

अगर आप नफरत, दर्द, हिंसा युक्त अथवा भय से भरा संगीत सुनेंगे तो मन पर बुरा असर पड़ेगा। सकारात्मक विचार तरंगों की उत्पत्ति के लिए प्यार भरा, उल्लास से भरपूर तथा जोशीला गाना या भजन सुनें।

घर का वातावरण

घर के वातावरण पर घरवालों की सोच-विचारों तथा वस्तुओं जैसे सजावट की मूर्तियों, पेंटिंग्स, फूल-पौधों, फर्नीचर, पत्थरों, किताबों आदि का प्रभाव पड़ता है। सकारात्मक अथवा नकारात्मक ऊर्जा से वातावरण अच्छा या बुरा बनता है, इसलिए घर के माहौल पर विशेष ध्यान दें।

सकारात्मक तरंगों वालों से करें दोस्ती

ऐसे लोगों से मेल-मिलाप और दोस्ती रखें जिनके वायब्रेशन्स ऊँचे स्तर के हों और जो आंतरिक रूप से शक्तिशाली हों जिससे आपको सकारात्मक ऊर्जा प्राप्त हो।

दयालु और क्षमाशील बनें

जिन व्यक्तियों ने आपका दिल दुखाया हो उनको क्षमा-दान दें, हालांकि ये कठिन होता है। ऐसा करने से आपका कर्म खाता उस इंसान के साथ वहीं चुक्तू हो जाएगा और आप स्वयं को हल्का व तनावमुक्त महसूस करेंगे।

जैसा सोचेंगे वैसा बनेंगे

कहावत है कि जैसा हम सोचते हैं वैसा ही बन जाते हैं। हमारा अवचेतन मन बहुत शक्तिशाली होता है। जब तक हमारी आंतरिक भावनाएं और मान्यताएं, हमारी इच्छाओं से ताल-मेल नहीं बिठातीं तब तक अवचेतन मन उन इच्छाओं की पूर्ति नहीं करता। इसलिए सालों-साल चाहने से भी बहुत से लोगों की मनोकामनाएं पूरी नहीं होती। इसलिए अपने अवचेतन मन की री-प्रोग्रामिंग करने की ज़रूरत है। जिस इच्छा को आप जीना चाहते हैं उसे हर दिन बार-बार दोहराएं और मानें कि वो इच्छा पूरी हो रही है, हो गई है। तब अवेचेतना में वो बात अंकित हो जाएगी और आपकी सोची बातें सिद्ध हो जाएंगी। मान लीजिए आप अमीर होना चाहते हैं तो अपनी अवचेतना कीरी-प्रोग्रामिंग करिए कि सबकुछ मुमकिन है। विश्वास कीजिए कि आप अमीर हो रहे हैं, आप अमीर होने के काबिल हैं, आप खुश और स्वस्थ हैं तो ऐसा ही होगा।

-ब्र.कु. निधि,कानपुर

वार्शी-महा.। उपसरपंच संजय भूमकर को राखी बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. संगीता।

राजकोट-गुज.। एकता प्राइमरी स्कूल के प्रिन्सीपल कान्तिभाई को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. गीता।

आणंद-गुज.। अमूल डेयरी के एम.डी. के.रत्नम को राखी बांधते हुए ब्र.कु. गीता।

बारडोली-गुज.। बस डिपो मैनेजर विरल पंड्या को राखी बांधते हुए ब्र.कु. जयश्री।

पाचोरा-महा.। आध्यात्मिक कार्यक्रम में गुमान सिंह भाई का स्वागत करते हुए अनिल भाई।

मुन्द्रा-कच्छ(गुज.)। रोहित कसतुरीया,एकाउण्ट मैनेजर,सौराष्ट्र कंटेनर प्रा.लि. को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. बहन।

मुम्बई-उल्हासनगर-5। चालिया साहब मंदिर के संत श्री रूपराम जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुनीता।

मुम्बई-मीरा रोड। पुलिस इंस्पेक्टर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रंजन।

मानव भाव में छिपा स्वभाव...

`तुम अबसे तूफान मचाओगे तो स्कूल से निकाल दिया जाएगा। तू नफट है। ना ही तुम्हारे ऊपर धमकी का असर होता है और ना ही सिखाने का।' - प्रिन्सीपल ने अंतिम चेतावनी देते हुए कहा।

`अब तुम चुप ही रहना। मैं ऑफिस से थका-पका आया हूँ। ज़रा आराम से सांस लेने दो। सारी दुनिया बदल गई लेकिन तुम नहीं बदलने वाली। मुझे देखते ही फरियाद का पिटारा खोल के बैठ जाती है।' – लाचार पति की प्रतिक्रिया।

`मिस्टर अखिलेश, क्या नियमितता जैसे महत्व के शब्द को आपने शब्दकोश में से विदाई दे दी है? मेमो दे दे के तो मैं थक गया हूँ, लेकिन पत्थर पर पानी। क्या तुम कभी नहीं सुधरोगे? सुधरने के लक्षण तो दिखाई नहीं देते!'' – बॉस नियमित रूप से अनियमित कर्मचारी को टोकता रहता है।

इस प्रकार की फरियाद अन्य व्यक्तियों की भी हो सकती है। मनुष्य दूसरे मनुष्य के स्वभाव को समझने की कोशिश नहीं करता, जिससे बहुत सारे प्रश्न खड़े हो जाते हैं। मनुष्य हो या प्रकृति का कोई भी तत्व, सब स्वभाव से बंधे हुए हैं। नहीं तो दुर्योधन हो सकता था? रावण ने बुराई छोड़ दी होती? इसीलिए वाल्मिकी रामायण में कहा गया है कि नीम में से कभी शहद नहीं टपकता, ये कहावत सत्य है। हरेक मनुष्य की एक अपनी प्रकृति है, अपने लक्षण होते हैं, जो अच्छा भी हो सकता है और खराब भी हो सकता है। शब्दकोश में `प्रकृति' शब्द के कई अर्थ बताये गए हैं। उसके अनुसार प्रकृति माना ताशिर, मिजाज, पूर्व संस्कारों के अधीन स्वभाव, जन्म से स्वभाव, जाति का स्वभाव।

`प्रकृति' शब्द में `प्र' यानि `सत्व गुण', `कृ' यानि `रजो गुण' और `ति' यानि `तमोगुण'। ये जगत प्रकृति का ही विकार है, ऐसा शास्त्रों में लिखा है।

फिर ऋषि ने इस संदर्भ में गुण और मन के विषय में कहा – `जलाना आग का गुण है।' `शीतलता बर्फ का गुण है' `कड़वाहट करेले का गुण है', `मिठास शक्कर का गुण है।' `लेकिन मन? उसके मुख्य चार गुण हैं : तर्क, अहंकार, विचार और दलील।

मानव प्रकृति से बंधा हुआ है और मन उस बंधन को बनाये रखने में आग में घी का काम करता है। इसलिए मनुष्य की प्रकृति को बदलने का कार्य, जितना हम सोचते हैं कि सरल है, उतना सरल नहीं है। मन? उसके मुख्य चार गुण हैं : तर्क, अहंकार, विचार और दलील। जिसने भी इन चार गुणों का शरण स्वीकार लिया है तो दुर्गुणों की स्वीकृति ना हो ये हो नहीं सकता ।

जिसने भी इन चार गुणों का शरण स्वीकार लिया है तो दुर्गुणों की स्वीकृति ना हो ये हो नहीं सकता। याद रखना : मन नौकर के रूप में महान है लेकिन मालिक के रूप में खतरनाक से भी खतरनाक है। ऐसा श्रेष्ठ जीवन जो सार्थक करना चाहते हो, तो मन को किसी भी परिस्थिति में मालिक न बनने दो।'मानव प्रकृति से बंधा हुआ है और मन उस बंधन को बनाये रखने में आग में घी का काम करता है। इसलिए मनुष्य की प्रकृति को बदलने का कार्य, जितना हम सोचते हैं कि सरल है, उतना सरल नहीं है।

लेकिन मुंशी प्रेमचंद के मतानुसार प्राकृतिक गुण में परिवर्तन नहीं हो सकता, लेकिन स्वभाव उपार्जित गुण है, उसमें शिक्षा और सत्संग से सुधार लाया जा सकता है। मूल बात है मनुष्य के नीयत की। मनुष्य सुधरने का निश्चय करे और मन पर विजय प्राप्त करने का संकल्प और साधना का मार्ग अपनाये तो उसमें सुधरने की संभावना को नकारा नहीं जा सकता। कभी-कभार मनुष्य को सुधारने के तमाम प्रयत्न निष्फल हो जाते हैं, जबकि सच्चा प्रेम चमत्कारिक काम कर जाता है। जैसे एक कठोर चेतावनी ने वालिया लुटेरे को भी वाल्मीकि ऋषि बना दिया। सार रूप में यही कि सद्बुद्धि के सिवाय बाकी सब बुद्धि आत्मा के लिए लाभदायक नहीं हैं।

मनुष्य को स्वभाव की मर्यादा को परखने के लिए आत्मज्ञान का सहारा लेना चाहिए। स्वभावगत छोटी-छोटी क्षतियों को दूर करने की कोशिश करने से, जो बड़े से बड़ा दुर्गुण विकसित होता है उन पर नियंत्रण लाया जा सकता है। इसलिए कहा गया है `उगते दुर्गुण को दरकिनार करें तो ये योग, अगर वो व्यापक हो गया तो रग-रग में रोग।' बहुत से मनुष्य मन में ऐसी मान्यता बनाकर एक अहंकार के वश होते हैं कि अपन तो ठीक ही हैं! दूसरे को सुधरना है तो सुधरे। ऐसे लोग स्वयं के स्वभाव के दास होते हैं मालिक नहीं।

मनुष्य को स्वयं के स्वभाव को सुधारने के लिए पाँच बातें अपनानी चाहिए।

1. दुराग्रह, हठाग्रह और ज़िद्द के अहंकार के वश न होने का संकल्प करें और उसे दूर करने के लिए भटकते मन को नियंत्रण में रखें।
2. खराब स्वभाव का गर्व ना करें, स्वभाव की विकृति को लज्जा का विषय मानें।
3. दूसरे का स्वभाव खराब है इसलिए मैं मेरा स्वभाव क्यों सुधारूँ - ऐसे झूठे तर्क का सदा के लिए त्याग करें।
4. दूसरे के खराब स्वभाव के कारण उन्हें मिले दुष्परिणाम का बोध पाठ लेकर आत्मस्फुरण के लिए जागृत हो जायें।
5. अच्छी पढ़ाई, सत्संग और सदाचार में श्रद्धा रख और दूसरे के सद्वर्तन, प्रेम और भावनाओं की कद्र करने की वृत्ति से स्वभाव सुधार सकते हैं। खराब स्वभाव को मित्र नहीं, घातक शत्रु मानें। -ब्र.कु.मोनिका,शांतिवन

वलसाड-गुज.। रक्षाबंधन के पावन पर्व पर आयोजित स्नेह मिलन कार्यक्रम में अपने विचार प्रकट करते हुए सामाजिक कार्यकर्ता अर्चना बहन। साथ हैं ब्र.कु. रोहित, विधायक भरत भाई, ब्र.कु. रंजन बहन, मेयर सोनल सांलंकी व ब्र.कु. विनुभाई।

पावी जेतपुर-गुज.। मुख्यमंत्री माननीय आनंद बहन पटेल को राखी बांधते हुए ब्र.कु. मोनिका। साथ हैं ग्रामीण आदिवासी विकास मंत्री कांती भाई, सांसद राम सिंह राठवा व अन्य।

अंकलेश्वर-गुज.। सांसद व सोनिया गांधी के सलाहकार अहमद पटेल को राखी बांधने के पश्चात् प्रसाद देते हुए ब्र.कु. नीमा।

राजपीपला-गुज.। कलेक्टर संदीप सांगले को राखी बांधते हुए ब्र.कु. जवनिका।

कोल्हार-महा.। विधानसभा सदस्य विधायक शिवाजीराव कर्डीले को राखी बांधते हुए ब्र.कु. स्वाती। साथ हैं ब्र.कु. पद्मावती।

कवात-गुज.। मामलतदार आई.वी. राठवा को राखी बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. कमल व अन्य।

बैंगलुरू। गुरूपद स्वामी,बी.जी.सेक्रेट्री टू गवर्नमेंट ऑफ कर्नाटक को राखी बांधते हुए ब्र.कु. बहन।

गांधीनगर सेक्टर 3। बैंक में रक्षाबंधन के कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में बैंक मैनेजर अशोक भाई पटेल, स्टाफ व ब्र.कु. सुनीता।

हिम्मतनगर-गुज.। सबजेल में कैदियों और पुलिस कर्मचारियों को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. उषा।

करजन-गुज.। मुख्यमंत्री माननीय आनंदी बहन पटेल को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. दीपिका।

पुणे-मीरा सोसायटी। क्लासिकल म्यूज़िक वोकालिस्ट पंडित संजीव अभयंकर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. विद्या।

राजकोट-पंचशील। कलेक्टर मनीषा चन्द्रा को रक्षासूत्र बाँधते हुए ब्र.कु. भारती। साथ हैं ब्र.कु. किंजल।

मंदसौर-म.प्र.। जन्माष्टमी महोत्सव का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए विधायक यशपाल सिंह सिसोदिया, भारतीय विद्या मंदिर के संस्थापक रमेश चन्द चन्द्रे, ब्र.कु. समिता, ब्र.कु. हेमलता व अन्य।

शहेरा-गुज.। रक्षाबंधन स्हे मिलन कार्यक्रम के दौरान सुरेश भाई पटेल,मैनेजिंग डायरेक्टर,दूध डेयरी पंचामृत,पंचमहल को राखी बांधने के बाद ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. सुरेखा। साथ हैं ब्र.कु. रतन बहन, एस.एल पटेल,तालुका व शिक्षणाधिकारी।

नवी मुम्बई-सानपाडा। डेप्युटि कमिश्नर ऑफ ट्राफिक पुलिस अरविंद सालवे को राखी बांधते हुए ब्र.कु. शुभांगी।

विकारी वृत्तियों से जिसकी बुद्धि परे वही सन्यासी

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु.उषा

व्यक्ति को बांधने वाले या मुक्त करने वाले उसके कर्म नहीं हैं, बल्कि उसके कर्म करने की वृत्ति है कि कौन-सी वृत्ति से वह कर्म किया गया है। द्वेष, वैर, लोभ, कामना आदि विकारों का त्याग ही सन्यास है। कर्त्तव्य, कर्मों का त्याग करना ये कोई सन्यास नहीं है। इसलिए कई बार हमें उदाहरण में यह जानने को मिलता है कि एक बार एक सन्यासी सब कुछ सन्यास करके अपने शिष्य के साथ एक हाथ में कमण्डल लेकर के आगे जा रहा था। अचानक उनके मन में विचार आया कि ये शिष्य का बंधन भी क्यों चाहिए? इसलिए उसने शिष्य को कहा कि तुम अपने मार्ग पर आगे बढ़ो और मैं अपने मार्ग पर आगे बढ़ता हूँ। अब दोनों के बीच में कमण्डल एक ही था। अब कमण्डल में बुद्धि जाती है कि कमण्डल कौन लेगा? उस पर उन दोनों की बहस आरंभ हो गयी कि कमण्डल का क्या करें? आखिर उन दोनों ने फैसला किया कि कमण्डल को भी तोड़कर आधा-आधा ले लें। इसका आशय है कि आप सब कुछ त्याग करते हो, लेकिन उसकी वृत्ति के अंदर सन्यास नहीं है, तो कोई फायदा नहीं है। इंसान कर्म कोई भी करे लेकिन उस कर्म के अंदर वैर, द्वेष, लोभ, कामना आदि विकार नहीं होना चाहिए। इन वृत्तियों से जिसकी बुद्धि परे हो जाती है, वही सच्चा सन्यासी है, भले ही वह गृहस्थ में रहता हो, तो भी वह सन्यासी जानने योग्य है।

भगवान ने फिर आगे बताया कि कर्मयोग के बिना सन्यास की प्राप्ति नहीं हो सकती है। जो योगयुक्त और पवित्र आत्मा है, जो सर्व प्राणियों में आत्मा को देखता है, आत्मिक दृष्टि का अभ्यास करता है, वह इस शरीर को नहीं देखता है कि ये फलाना है, ये फलानी है। लेकिन हर एक में विराजमान आत्मा को देखता है। आत्मा को देखते हुए उसका मन वश में होता है। जब शरीर को देखता है कि ये काला है, ये गोरा है, ये ऊंचा है, ये नीचा है तो उसके अंदर अनेक प्रकार के भाव आने लगते हैं तो मन वश में नहीं रहता है। मन को वश में करने की सहज विधि बतायी है कि तुम सबमें आत्मा को देखो। ऐसे वह जीतेन्द्रिय, सर्व कर्मेन्द्रिय द्वारा कर्म करते हुए भी स्वयं को उससे भिन्न समझता है। शरीर मात्र एक साधन है। जो व्यक्ति अनासक्त भाव से अपना कर्म करता है और उसका सभी फल परमात्मा के प्रति समर्पित कर देता है, वह कर्म करते हुए भी कर्म बंधन से अलिप्त रहता है। जिस प्रकार कमल जल से अलिप्त रहता है वैसे कर्मयोगी का हर कर्म आत्मशुद्धि के लिए ही होता है। वह पुरुष (आत्मा) नौ द्वार वाले इस देह में रहते हुए मन, बुद्धि, संस्कार पर अपना नियंत्रण करते हुए परम शांति एवं परम सुख का अनुभव करता है। जैसे कमल जल में रहते अलिप्त रहता है, ऐसे संसार में रहते हुए भी वह अपने जीवन को श्रेष्ठ बनाता है। राजा जनक ने एक बार सवाल किया कि जीवन-मुक्त स्थिति किसको कहते हैं? मुझे वो ज्ञान कोई एक सेकण्ड में दें। कई विद्वान आये राजा जनक को ज्ञान सुनाने के लिए लेकिन जैसे ही वे ज्ञान देना आरंभ करते तो राजा जनक कहते कि मुझे ज्ञान नहीं चाहिए। मुझे प्रैक्टिकल में कोई एक सेकण्ड में बतायें कि जीवन-मुक्त स्थिति किसको कहते हैं। आखिर जब सभा शांत हो गई, तो राजा जनक भी निराश हो गए और कहा कि मेरे विद्वानों में कोई भी ऐसा नहीं जो जीवन-मुक्त स्थिति को बता सके। तभी वहाँ अष्टावक्र प्रवेश करते हैं। अष्टावक्र जैसे ही आगे बढ़ते हैं ज्ञान सुनाने के लिए तो सारी सभा उस पर हंसने लगती है। उस समय अष्टावक्र ने राजा से कहा कि हे राजन! मैं तो समझता था कि तुम्हारे दरबार में विद्वानों की सभा है, लेकिन आज मुझे पता चला कि ये तो चमारों की सभा है। सारे विद्वान एकदम गुस्से में आ गए कि हमें चमार कहा, अष्टावक्र ने कहा कि ये विद्वान मुझ आत्मा को नहीं देखते हैं कि ये आत्मा भी कितनी ऊंच हो सकती है? वो मेरी चमड़ी को देख रहे हैं इसलिए हंस रहे हैं। - क्रमशः

आनंद का रास्ता... - पेज 2 का शेष

कथा प्रस्तुत की गई है, जिसमें एक युवक है जो आनंद की खोज के लिए फकीर की कुटिया पर पहुंच जाता है। उसके द्वार को खटखटाता है। अंदर से आवाज़ आती है : ``कौन है? क्या खोज रहा है?'' युवक कहता है : ``मुझे खबर नहीं है कि मैं कौन हूँ। वर्षों से आनंद की खोज में भटक रहा हूँ। आनंद की खोज ने मुझे आपकी कुटिया तक पहुंचा दिया है।'' फकीर ज़ोर से हंसा और पर्णकुटि के अंदर से कहा: ``जो स्वयं को नहीं पहचानता उसे आनंद कहां से मिलेगा!''

व्यक्ति अनेक विचारों को गले लगाकर ही सत्य और वास्तविकता माने तो उसका बंधनग्रस्त मन मुक्ति के आनंद का रस कहां से ले पायेगा! मानव घर बदल सकता है लेकिन मन नहीं बदल सकता, यही उसकी करुणता है।

फकीर ने पर्णकुटि का द्वार खोला तो फकीर की सुंदर लेकिन नग्न आकृति देख वो युवक विस्मित हो गया। फकीर के पैर पकड़ कर कहा: ``मुझे बताइए,आनंद कहां है? आनंद कहां है?

फकीर ने कहा :``मेरा पैर छोड़ दे। किसी के शरण में जाने से आनंद नहीं मिलता। कहो,क्या विचार है ?''

युवक ने कहा: ``मैं पहले आनंद को जानना चाहता हूँ, क्योंकि आनंद को जाने बिना वो प्राप्त कैसे होगा!''

उसके बाद फकीर ने अपनी झोली से दो फल निकाले और कहा : ``यह अद्भुत फल है। पहला फल खाएगा तो तुझे पता चलेगा कि आनंद क्या है। और दूसरा फल खाएगा तो तू स्वयं ही आनंदमय हो जाएगा। लेकिन याद रखना, तुम दोनों में से एक ही फल खा सकोगे। कोई भी एक फल खाएगा तो दूसरा फल अपने आप ही अदृश्य हो जायेगा। अब निर्णय करना तुम्हारे हाथ में है। तुम्हारी आपकी भटकने की क्रिया इतनी लम्बी है कि वर्षों की नहीं, जन्म-जन्मान्तर के बाद भी तुम प्राप्त नहीं कर सके। आनंद को पहचानना और स्वयं आनंदित न होना, यही दुःख का कारण है। आनंद है ज्ञान और अज्ञान दोनों से मुक्ति। मतलब कि मन से मुक्ति। मन से मुक्त होते ही व्यक्ति आनंद में आ जाता है।

लेकिन व्यक्ति अनेक विचारों को गले लगाकर ही सत्य और वास्तविकता माने तो उसका बंधनग्रस्त मन मुक्ति के आनंद का रस कहां से ले पायेगा! मानव घर बदल सकता है लेकिन मन नहीं बदल सकता, यही उसकी करुणता है।

आनंदित रहने के लिए पांच उपाय:-

1.आप अपने आप को जीवन की यात्रा का मुसाफिर समझो। आनंद की खोज के लिए बाहर नहीं अंदर की यात्रा करनी होगी।

2. आनंद की इस खोज के बदले प्रत्येक स्थिति और प्रत्येक क्षण में आनंद व मौज में रहें।

3. अशुभ होने के नकारात्मक विचार छोड़ दें, `शुभ' आपकी राह देख रहा है।

4. मन को बचाने के लिए दूषित विचारों और लुभावने विज्ञापनों से दूर रहें।

5. मन को संकीर्णता से बाहर लाएंगे तो मन मुक्त होकर आनंद की वर्षा करेगा।

उसके लिए अपनी आदत बनायें कि रोज़ बैठकर पाँच-दस मिनट अपने से बातें कर अनावश्यक विचारों को समाप्त करें और नये श्रेष्ठ विचारों का सृजन करें।

कथा सरिता

सौजन्य में महानता

आंधी को अपनी शक्ति पर बड़ा घमंड था। एक दिन चलते-चलते उसने अपनी छोटी बहन मंदवायु से कहा -`तुम भी क्या धीरे-धीरे बहती रहती हो! तुम्हारे चलने से एक पत्ता तक नहीं हिलता, जबकि मेरे प्रचंड वेग के आगे बड़े-बड़े वृक्ष धराशायी हो जाते हैं। जब मैं उठती हूँ तो दूर-दूर तक लोग मेरे आने की खबर चारो ओर फैला देते हैं। मुझे देखकर लोग खिड़की-दरवाज़े बंद कर अपने घरों में दुबक जाते हैं, पशु-पक्षी अपनी जान बचाकर इधर-उधर भागते फिरते हैं। मेरे प्रभाव से बस्तियां धूल में मिल जाती हैं। क्या तुम नहीं चाहती कि तुम्हारे भीतर भी मेरे समान शक्ति आ जाए?'

आंधी की ये बातें सुनकर मंदवायु हौले से मुस्कराई, मगर उसने कोई जवाब नहीं दिया। वह धीरे-धीरे अपनी यात्रा पर बढ़ चली। उसे आते देखकर नदियां, ताल, जंगल, खेत सभी मुस्कराने लगे। बगीचों में तरह-तरह के फूल खिल उठे। रंग-बिरंगे फूलों के गलीचे बिछ गए। वातावरण महक उठा। पक्षी कुंजों में आकर विहार करने लगे। ऐसा लग रहा था मानों पूरी प्रकृति अपनी बाहें पसारकर उस मंदवायु का स्वागत करने को आतुर हो। इस तरह अपने कार्यों द्वारा मंदवायु ने अपनी शक्ति का परिचय आंधी को आसानी से करा दिया।

यह देख आंधी बोली -`मैं ही गलत थी बहन। भले ही मेरा वेग और पराक्रम तुमसे अधिक हो, पर सकारात्मक प्रभाव तो तुम्हारा ही अधिक है। यही कारण है कि तुम्हारे आने से चारो ओर इतनी खुशियां फैल जाती हैं।' सज्जन व्यक्तियों का जीवनक्रम भी मंदवायु के समान चारो ओर सुरभि, सौंदर्य और प्रसन्नता फैलाने वाला होता है। वे पराक्रम में नहीं, अपने सौजन्य में महानता देखते हैं। यही कारण है कि वे हर जगह सम्मान पाते हैं।

मोह माया का पर्दा

एक नदी के किनारे एक महात्मा रहते थे। उनके पास दूर-दूर से लोग अपनी समस्याओं का समाधान पाने आते थे। एक बार एक व्यक्ति उनके पास आया और बोला,`महाराज! मैं लंबे समय से ईश्वर की भक्ति कर रहा हूँ, फिर भी मुझे ईश्वर के दर्शन नहीं होते। कृपया मुझे उनके दर्शन कराइए।' महात्मा बोले, `तुम्हें इस संसार में कौन सी चीज़ें सबसे अधिक प्रिय हैं?' व्यक्ति बोला, `महाराज! मुझे इस संसार में सबसे अधिक प्रिय अपना परिवार है और उसके बाद धन-दौलत।'

महात्मा ने पूछा, `क्या इस समय भी तुम्हारे पास कोई प्रिय वस्तु है?' व्यक्ति बोला, `मेरे पास एक सोने का सिक्का ही प्रिय वस्तु है।' महात्मा ने एक कागज़ पर कुछ लिखकर दिया और उससे पढ़ने को कहा। कागज़ देखकर व्यक्ति बोला, `महाराज! इस पर तो ईश्वर लिखा है।' महात्मा ने कहा, `अब अपना सोने का सिक्का इस कागज़ के ऊपर लिखे ईश्वर पर रख दो।' व्यक्ति ने ऐसा ही किया। फिर महात्मा बोले, `अब तुम्हें क्या दिखाई दे रहा है?' वह बोला, `इस समय तो मुझे इस कागज़ पर केवल सोने का सिक्का रखा दिखाई दे रहा है।'

महात्मा ने कहा, `ईश्वर का भी यही हाल है। वह हमारे सामने ही है, लेकिन मोह-माया के कारण हम उसके दर्शन नहीं कर पाते। जब हम उसे देखने की कोशिश करते हैं तो मोह-माया आगे आ जाती है। धन-सम्पत्ति, घर-परिवार के सामने ईश्वर को देखने का समय ही नहीं होता। यदि समय होता भी है तो, उस समय जब विपदा होती है। ऐसे में ईश्वर के दर्शन कैसे होंगे!' महात्मा की बातें सुनकर व्यक्ति समझ गया कि उसे मोह-माया से निकलना है।

अच्छाइयों पर दें ध्यान

एक बार की बात है, किसी राज्य में एक राजा था जिसकी केवल एक टाँग और एक आँख थी।
उस राज्य में सभी लोग खुशहाल थे क्यूंकि राजा बहुत बुद्धिमान और प्रतापी था।
एक बार राजा को विचार आया कि क्यों न खुद की एक तस्वीर बनवायी जाये।
फिर क्या था, देश-विदेशों से चित्रकारों को बुलवाया गया और एक से एक बड़े चित्रकार राजा के दरबार में आये।
राजा ने उन सभी से हाथ जोड़कर आग्रह किया कि वो उसकी एक बहुत सुंदर तस्वीर बनायें जो राजमहल में लगायी जायेगी।
सारे चित्रकार सोचने लगे कि राजा तो पहले से ही विकलांग है फिर उसी तस्वीर को बहुत सुंदर कैसे बनाया जा सकता है, ये तो संभव ही नहीं है और अगर तस्वीर सुंदर नहीं बनी तो राजा गुस्सा होकर दंड देगा। यही सोचकर सारे चित्रकारों ने राजा की तस्वीर बनाने से मना कर दिया।
तभी पीछे से एक चित्रकार ने अपना हाथ खड़ा किया और बोला कि मैं आपकी बहुत सुंदर तस्वीर बनाऊंगा जो आपको ज़रूर पसंद आयेगी। फिर चित्रकार जल्दी से राजा की आज्ञा लेकर तस्वीर बनाने में जुट गया।
काफी देर बाद उसने एक तस्वीर तैयार की जिसे देखकर राजा बहुत प्रसन्न हुआ और सारे चित्रकारों ने अपने दांतों तले उंगली दबा ली।
उस चित्रकार ने एक ऐसी तस्वीर बनायी जिसमें राजा एक टाँग को मोड़कर जमीन पर बैठा है और एक आँख बंद करके अपने शिकार पे निशाना लगा रहा है।
राजा ये देखकर बहुत प्रसन्न हुआ कि उस चित्रकार ने राजा की कमज़ोरियों को छिपा कर कितनी चतुराई से एक सुंदर तस्वीर बनाई है। राजा ने उसे खूब इनाम दिया।
तो, क्यों ना हम भी;दूसरों की कमियों को छुपाएं, उन्हें नज़रअंदाज़ करें और अच्छाइयों पर ध्यान दें।
इस कहानी से ये भी शिक्षा मिलती है कि कैसे हमें नकारात्मक परिस्थितियों में भी सकारात्मक सोचना चाहिए और किस तरह हमारी सकारात्मक सोच हमारी समस्याओं को हल करती है।

स्वस्थ एवं सुखी समाज... पेज 12 का शेष

स्व-परिवर्तन से समाज और फिर पूरे विश्व को परिवर्तित किया जा सकता है। यह गुण आध्यात्मिक ज्ञान एवं ईश्वरीय अनुभवों से प्राप्त किया जा सकता है। मीडिया प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. करुणा ने कहा कि दादी प्रकाशमणि के स्नेह से बंधे मीडियाकर्मियों ने ईश्वरीय संदेश और स्व-परिवर्तन से विश्व परिवर्तन का स्लोगन जन-जन तक पहुंचाने में अमूल्य योगदान दिया है। उन्होंने इस अवसर पर प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. ओमप्रकाश द्वारा भेजा गया संदेश पढ़कर सुनाया जिसमें कहा गया है कि हिंसा व अशांति से देश को मुक्त बनाने में मूल्यनिष्ठ मीडिया अहम भूमिका निभा सकता है।

प्रख्यात पत्रकार प्रो. कमल दीक्षित ने मुख्य वक्तव्य में कहा कि संविधानिक निकाय अपने-अपने स्तर पर भले ही कितने उपाए करते रहे लेकिन अभी भी समाज को स्वस्थ एवं सुखी बनाने का लक्ष्य प्राप्त नहीं हो पाया, परिवर्तन तो हुए लेकिन ज़्यादा समय टिक नहीं पाए। मुम्बई की लोकप्रिय टीवी एंकर सिमरण आहुजा ने श्री गुरुनानक देव की शिक्षाओं का उल्लेख करते हुए कहा कि मनुष्य जन्म पाने वाले अत्यंत सौभाग्यशाली हैं लेकिन उन्हें अपना जीवन खुशनुमा बनाने के लिए क्रोध, कपट, लोभ और तनाव का परित्याग करके शांति और सद्भाव का प्रसार करना होगा। इसके लिए प्रेरणा ब्रह्माकुमारी संस्था से प्राप्त हो रही है। इंदौर से आए पत्रकारिता शिक्षाविद् एवं हास्य कवि डॉ. राजीव शर्मा ने कहा कि मूल्यनिष्ठ मीडिया स्वस्थ एवं सुखी समाज के निर्माण में सक्षम है।

पोरबंदर। गुजरात के कैबिनेट मिनिस्टर बाबूभाई बोखारिया को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. गीता।

चंद्रपुर-महा.। केन्द्रीय रसायन एवं पेट्रो रसायन मंत्री हंसराज अहीर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. कुंदा। साथ हैं ब्र.कु. दीपक।

जामनगर-गुज.। कलेक्टर आर.जे. मकाडिया को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुषमा।

काकीनाड़ा। कलेक्टर एच.अरुण कुमार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुधा।

इन्दौर-सुदामा नगर सेक्टर ई.। प्रजापत थाना के टी.आई. राजीव त्रिपाठी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. दामिनी।

चोपड़ा कॉलोनी-अंबिकापुर(छ.ग.)। पार्वती ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूट के चेयरमैन प्रमेन्द्र तिवारी को राखी बांधते हुए ब्र.कु. विद्या।

हैप्पी हेल्दी लिविंग...

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

मनुष्य की शारीरिक संरचना बहुत सोच समझकर निर्मित की गई है, जिसमें गुण, शक्तियां तथा तत्वों का आपसी सम्मिलन है। इन तीनों को एक अनुपात में एक-दूसरे का सहयोगी बनकर रहना ही होता है। अगर थोड़ा भी इन गुणों, शक्तियों और तत्वों में कमी आ जाये तो हमारी शारीरिक संरचना में बीमारी झाँकने लग जाती है। चिकित्सक जब इसका ईलाज करते तो वे शरीर के ताप तथा उसके बाह्य स्वरूप के आधार से ही दवाई देते हैं, फिर भी शरीर में सुधार नहीं होता। इसके तह तक चलते हैं....

प्रकृषि, पुरुष और परमात्मा के इस सृष्टि रूपी खेल में पुरुष एक मध्यस्थ की भूमिका निभाता है। यदि पुरुष ना हो तो प्रकृति को धारण कौन करेगा? परमात्मा के असली चिंतन के बारे में बताएगा कौन? शायद इसीलिए पुरुष की रचना की गई होगी, जो दोनों पलड़ों को हमेशा अपने साथ पकड़कर रखे। लेकिन वो पुरुष भी कभी-कभी दु:खी व परेशान हो जाता है, कभी स्वयं की वजह से और कभी प्रकृति की वजह से, क्योंकि दोनों ही परिवर्तनशील हैं। हमें इस बात का आभास नहीं है कि प्रकृति के पाँचों तत्वों से ही हमें सुख मिलता है तथा अपने मन द्वारा ही हम खुशी प्राप्त करते हैं।

मनुष्य की शारीरिक संरचना बहुत सोच समझकर निर्मित की गई है, जिसमें गुण, शक्तियां तथा तत्वों का आपसी सम्मिलन है। इन तीनों को एक अनुपात में एक-दूसरे का सहयोगी बनकर रहना ही होता है। अगर थोड़ा भी इन गुणों, शक्तियों और तत्वों में कमी आ जाये तो हमारी शारीरिक संरचना में बीमारी झाँकने लग जाती है।

कहते हैं आज से 5000 वर्ष पूर्व प्रकृति बिल्कुल सतोप्रधान थी। उस समय हमें सुख व शांति नैचुरल प्राप्त होती थी। कारण था कि मन बिल्कुल उन बातों से अलग था जिससे वो दु:खी होता है। समय बदला, और बदलते समय अनुसार हमारी प्रकृति भी थोड़ा अपनी चरम अवस्था से नीचे आती गई तथा साथ-साथ हमारा मन भी बदलता गया। अर्थात् आत्मा जब अपने सम्पूर्ण स्टेज में होती है, उस समय उसके सतोप्रधानता के प्रभाव से प्रकृति सही रूप से संचालित होती है। आत्मा के सातो गुण (ज्ञान,पवित्रता,शांति,सुख या खुशी,प्रेम,आनंद और शक्ति) सिर्फ गुण नहीं हैं, ये एक तरह से सातो शक्तियां हैं। जब ये अच्छी तरह से काम करते हैं तो हमारी प्रकृति बिल्कुल ठीक होती है। जैसे ही इनके अंदर परिवर्तन आना शुरु होता है, तो हमारी आत्मा रूपी बैटरी भी डिस्चार्ज होनी शुरु हो जाती है। इनके परिवर्तन के आधार से ही हमारी प्रकृति का भी परिवर्तन होता है।

अब आज के परिप्रेक्ष्य में अगर देखा जाए तो खुशी, शांति वाला जीवन या स्वस्थ एवं सुखी जीवन नहीं है तो इसके पीछे आत्मा के या हमारे अंदर आने वाला परिवर्तन है। आत्मा आज विकारों में पूर्णतया लिप्त है, जिसमें काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, आलस्य एवं भय मुख्य रूप से हैं। इन विकारों की प्रवृत्ति ऐसी है जिसमें मनुष्य लिप्त तो हो जाता है परंतु उसे ये एहसास नहीं होता कि ये विकार तथा इनसे उत्पन्न होने वाला प्रभाव सबसे पहले हमारे शरीर पर पड़ता है, हमारी प्रकृति पर पड़ता है। एक शोध कार्य भी है कि जितने लोग काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार में लिप्त हैं उन्हें सबसे अधिक शारीरिक व्याधियाँ हैं जो उन्हें पता नहीं है। इन व्याधियों के लिए अलग-अलग विटामिन्स, मिनिरल्स आदि का प्रयोग लोग स्वस्थ होने हेतु करते हैं, परंतु उसका प्रभाव शरीर पर होता ही नहीं

- शेष पेज 11 पर

7 कदम राजयोग की ओर...

मन की बातें
-ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न: हम सभी धर्म को मानने वाले हैं। परन्तु आज देखा ये जा रहा है कि मनुष्य के कर्म उसके धर्म के अनुकूल नहीं रहे हैं। हम क्या करें जो कर्म धर्म के साथ जुड़ जाए?

उत्तर: धर्म ने मनुष्य को श्रेष्ठ कर्म सिखाये। धर्म था ही मनुष्य के कर्म पर अंकुश लगाने के लिए। परन्तु समय बीता, मनुष्य में गिरावट आई क्योंकि उसने धर्म का अनुसरण करना बंद कर दिया। परिणामत: धर्म मंदिरों तक सीमित रह गया या ग्रन्थों में सिमट गया। सभी धर्मों का यही हाल हुआ। इस कारण से मनुष्य के पास धर्म का बल नहीं रहा। अब पुन: आवश्यकता है कर्म को धर्म से जोड़ने की। धर्म मनुष्य को पवित्रता सिखाता है, मन की शुद्धि व श्रेष्ठ आचरण सिखाता है तो किसी आयु तक उसे संयमित जीवन जीना ही चाहिए। चार विशेष कर्म जीवन में ले आयें तो धर्म के साथ कर्म भी जुड़ जाएगा। सबको सुख देना, ईमानदारी से कार्य व्यवहार करना, मुख से मृदु व नम्रतापूर्ण वचन बोलना तथा लोभ व इच्छाओं का गुलाम न होना। इन श्रेष्ठ कर्मों को जीवन में अपनाने से पुण्य कर्मों का खाता बढ़ता रहेगा और धर्म के बहुत से उपदेश स्वत: ही जीवन में आ जाएंगे। इसके विपरीत यदि मनुष्य अति विषय वासनाओं में रहता है, यदि वह पाप कर्मों में प्रवृत्त रहता है, यदि वह दूसरों का धन हड़पता है और यदि वह दूसरों को सताता है, तो वह धर्म का अनुयायी नहीं है। कर्म, धर्म के साथ जुड़ जाए इसके लिए परमात्मा से योगयुक्त होकर शक्ति लेना भी आवश्यक है।

प्रश्न: बाबा हमेशा कहते हैं, कर्म करते हुए कर्म से न्यारे रहो। क्या यह सम्भव है -यदि हाँ तो कैसे?

उत्तर: मनुष्य निरंतर कर्म कर रहा है। प्रत्येक कर्म उस पर अपना प्रभाव डाल रहा है, यों कहें कि कर्म उसे बांध रहा है, अर्थात वह कर्मबंधन में जकड़ता जा रहा है, परन्तु हमारा लक्ष्य है -कर्मातीत होना। कर्मातीत स्थिति का अर्थ है कर्म के प्रभाव से मुक्त रहना व कर्म के परिणाम के प्रभाव से भी मुक्त रहना। परन्तु यदि हम देहभान में रहकर कर्म करते हैं तो हमारे कर्म हमारे लिए बंधन का काम करते हैं जबकि आत्मिक स्थित में रहकर किये जाने वाले कर्म दिव्य कर्म कहलाते हैं और ऐसे कर्म जीवन को दिव्य बनाने वाले हैं।

हम ऐसे ढंग से कर्म करें कि हमें कर्मोपरांत यह लगे कि मानो हमने कुछ भी नहीं किया। यही आत्मा की निर्लिप्त स्थिति है। इसे ही कह दिया है कि आत्मा निर्लेप है। आत्मा निर्लेप नहीं है बल्कि यह उसकी सम्पूर्ण योगयुक्त स्थिति है। कर्म करने से पूर्व हम जिस स्मृति में होते हैं उसके वायब्रेशन्स पूरे कर्म को प्रभावित करते हैं। हमारी स्मृति ही हमारी स्थिति का निर्माण करती है। इसलिए हमारे कर्म दिव्य व अलौकिक हों, तो कर्म से पूर्व इस तरह अभ्यास करें।

प्रथम- यह संकल्प नैचुरल कर दें कि मेरा हर कर्म परमात्म-अर्थ है। मैं अपने या परिवार के लिए कर्म नहीं कर रहा हूँ। बाबा से बातें करें - बाबा मेरा हर कर्म तुम्हारे लिए है। द्वितीय - अपने कर्मों को प्रभु अर्पण कर दें। कर्म के परिणाम को भी प्रभु अर्पण करें। चाहे परिणाम अच्छा हो या बुरा, महिमा हो या ग्लानि, हार हो या जीत, सब प्रभु अर्पण....।

तृतीय -अभ्यास करें कि मैं आत्मा इन कर्मेन्द्रियों से कर्म करा रही हूँ और बाबा हज़ार भुजाओं सहित मेरे साथ है। कभी यह अभ्यास करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ या मैं एक महान आत्मा हूँ। कभी परमात्म स्वरूप पर बुद्धि को स्थिर करके कर्म करें। ऐसा करने से कर्म करते भी न्यारेपन की अनुभूति होती रहेगी।

प्रश्न: हमारे यहाँ एक स्लोगन लिखा रहता है कि स्वयं को बदलो तो जग बदलेगा। इसका क्या अर्थ है और क्या एक व्यक्ति के बदलने से विश्व बदल जायेगा?

उत्तर: देखने में तो ऐसा ही लगता है कि अकेला चना क्या भाड़ फोड़ेगा। एक व्यक्ति अच्छा बन भी जाए तो इससे क्या होता है। परन्तु सत्य कुछ और है। आपको यह जानना चाहिए कि ये महावाक्य किसने किसको कहे! हम बता दें - स्वयं भगवान ने देवकुल की महानात्माओं के लिए ये वचन उच्चारे। वे आत्माएं इष्टदेव, देवी हैं और पूर्वज हैं। उन एक-एक महानात्माओं से लाखों महानात्माएं जुड़ी रहती हैं। उनका परिवर्तन उन लाखों आत्माओं को परिवर्तित कर देता है। वे ही इस कल्पवृक्ष के मास्टर बीज भी हैं। उनका परिवर्तन विश्व की अनेक आत्माओं पर प्रभाव डालता है। इस तरह यह कार्य चलता है। देखिए एक घर में जो परिवार का बड़ा होता है, उसकी स्थिति का प्रभाव सब पर पड़ता है। यदि वह क्रोधी है, कटुभाषी है तो परिवार पर उसका बुरा प्रभाव देखा जा सकता है। इसी तरह जो सृष्टि के बड़े हैं, पूर्वज हैं, उनका प्रभाव भी पूरी सृष्टि पर पड़ता है।

प्रश्न: हमारे सेवाकेन्द्र के मकान को किसी ने बड़ी ही चालाकी से अपनी पत्नी के नाम करा लिया है। हमें इन बातों का इतना ज्ञान नहीं था, उसने हमारे भोलेपन का फायदा उठाया। हम इसमें क्या योग का प्रयोग करें?

उत्तर: अवश्य ही उस व्यक्ति के मन में पाप आ गया है। संसार में पाप अति बढ़ता जा रहा है। अपने ही अपनों को धोखा दे रहे हैं। सम्पत्ति ने तो अनेकों के मन को पाप से भर दिया है। अब थोड़े ही समय में ऐसे पापी बड़ा कष्ट पायेंगे और जो भगवान को धोखा देने की सोच रहे हैं वे तो स्वयं के लिए रसातल जाने का मार्ग बना रहे हैं। सम्पत्ति आने वाले समय में मनुष्य को ज़्यादा कष्ट देगी। विनाशकाल में सुखी वही रहेंगे जिन्होंने अपनी सम्पत्ति को पुण्यों में बदल दिया होगा। आप डरें नहीं, आप भोले हैं तो भोलानाथ आपके साथ है। भगवान क्योंकि परम सत्य है, इसलिए उसे केवल सत्य ही स्वीकार्य है। आप सच्चे मन से उन्हें क्षमा कर दें और इक्कीस दिन योग करें, एक घण्टा प्रतिदिन। योग से पहले दो स्वमान याद करें - मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ व विघ्न विनाशक हूँ। इससे सेवा में आया यह विघ्न नष्ट हो जाएगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

Peace of Mind
For Cable & DTH
+91 8104777111
TATA Sky 192 airtel digital TV 686 VIDEOCON 497 RELIANCE 171
"C" Band, MPEG4 DVB-S2 Receiver-FRQ: 4054, POL: H, SYM: 13230, INSAT: 4A, DEG:83*E

विथोण-कच्छ(गुज.)। सत्यनारायण मंदिर के `त्रिवेणी महोत्सव' में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. प्रीति। साथ हैं ब्र.कु. नीता, ब्र.कु. प्राची व शांतिदास जी महाराज, आत्मानंद जी,हलवद, मोहनदास महराज तथा अन्य।

अहमदनगर-महा.। सुप्रसिद्ध सामाजिक कार्यकर्ता पद्मभूषण अण्णा हज़ारे को राखी बांधते हुए ब्र.कु. राजेश्वरी। साथ हैं ब्र.कु. आशा व ब्र.कु. दीपक हरके।

नवी मुम्बई-वाशी। महंत नंदाराम बाबा को राखी बांधते हुए ब्र.कु. शीला। साथ हैं अन्य ब्र.कु. बहनें।

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

स्वमान - मैं त्रिनेत्री आत्मा हूँ।

शिवभगवानुवाच – ``बापदादा द्वारा यह तीसरा नेत्र दिव्य नेत्र मिला है, जैसे आजकल साइंस का साधन दूरबीन है जो दूर की वस्तु को समीप और स्पष्ट अनुभव कराता है, ऐसे यह दिव्य नेत्र भी दिव्य दूरबीन का काम करते हैं। साइंस के साधन इस साकारी सृष्टि के सूर्य चांद सितारों तक देख सकते हैं। लेकिन यह दिव्य नेत्र तीनों लोकों को, तीनों कालों को देख सकते हैं। इस दिव्य नेत्र को अनुभव का नेत्र भी कहते हैं। जैसे ब्रह्मा बाप को देखा, अपना सतयुगी भविष्य चोला सदा सामने स्पष्ट रहा। ऐसे आप सभी को भी शक्तिशाली नेत्र से स्पष्ट और सामने दिखाई देता है? अभी-अभी फरिश्ता सो देवता। नशा भी है और साक्षात् देवता बनने का दिव्य नेत्र द्वारा साक्षात्कार भी है। तो ऐसा शक्तिशाली नेत्र है?''

योग में अनुभव – पाँच हज़ार वर्ष का पूरा चक्र फिराएं...पाँच स्वरूप का अनुभव करें...कल क्या थे, आज क्या बन गये और कल क्या बनेंगे...योग में चिन्तन की गहराई में जाएं ताकि उसका स्वरूप बन सकें...परमधाम में अपना अनादि सत्य स्वरूप ज्योति स्वरूप...सतयुग-त्रेता में देव स्वरूप...द्वापर में पूज्य स्वरूप...संगमयुग में ब्राह्मण स्वरूप...अंतिम फरिश्ता स्वरूप...। कर्मयोगी बन अपने दिव्य नेत्र से सर्व को या तो आत्मा स्वरूप में देखें या तो फरिश्ता स्वरूप में देखें या देव स्वरूप में देखें...। सेकेण्ड में परमधाम में स्थित हो जाएं और फिर सूक्ष्म वतन में स्थित हो जाएं।

धारणाएं – दूसरों की कमियों या अवगुणों को देखने से दिव्य नेत्र की शक्ति कम हो जाती है...इसलिए इस परहेज का ध्यान रखें। दिव्य नेत्र का निश्चय का पर्दा और स्मृति का मणका दोनों शक्तिशाली हो।

चिन्तन– दिव्य बुद्धि को शक्तिशाली बनाए रखने के लिए क्या धारणाएं अपनाएं? दिव्य बुद्धि से क्या-क्या प्राप्तियां की जा सकती हैं?

तीव्र पुरुषार्थियों के प्रति– दिव्य बुद्धि परमात्म गिफ्ट है इसलिए इसकी दिव्यता को कभी भी कम होने नहीं देना है। जन्म से श्रीमत रूपी परहेज करते आये हो तो नेत्र सदा शक्तिशाली होगा।

वड़ौदा। एयरपोर्ट डायरेक्टर सोनो मरांडी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. राज दीदी।

इन्दौर-नालंदा(म.प्र.)। पुलिस थाना प्रभारी प्रदीप बक्शी को राखी बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरिता।

स्वमान - मैं मास्टर गॉड हूँ।

योगाभ्यास – अ. दृश्य बनायें कि ऊपर परमधाम और सूक्ष्मवतन में एक सिंहासन है जिस पर बाबा बैठते हैं। मैं भी वहां जाकर बाबा के साथ बैठूँ और बाबा की तरह ऊपर से सारे संसार को देखूँ और सकाश दूँ।

ब. विचार करें कि क्या ऊपर बैठकर बाबा किसी भी आत्मा के लिए दुर्भावना रख सकते हैं? किसी से घृणा, नफरत या बदले की भावना रख सकते हैं? ऊपर बैठकर जैसे बाबा साक्षी होकर संसार नाटक को देखते हैं और सबको सुख-शांति के वायब्रेशन्स देते हैं, वैसे ही मुझ बाप समान आत्मा को भी करना है।

स. कभी बापदादा का हाथ पकड़कर विश्व भ्रमण पर निकलें और सर्व आत्माओं की मनोकामनाओं को पूर्ण करें।

अमृतवेला – उठते ही यह संकल्प करें कि बाबा मेरा है। इसी अपनेपन व समीपता के साथ बाबा से रूहरिहान करें। जब बाबा मेरा है तो बाबा का सब कुछ मेरा है...मेरा उन पर अधिकार है...मैं उनका प्रयोग कर सकता हूँ...जो गुण और शक्तियाँ बाबा में हैं वही मुझमें हैं...जो कर्त्तव्य बाबा के, वही मेरे...।

धारणा – बेफिकर बादशाह। बाबा के महावाक्य हैं, जिन्हें यह निश्चय रहता है कि इस ड्रामा में जो कुछ हो रहा है वह पूर्व निश्चित है और सम्पूर्ण सत्य है, वही निश्चिन्त रहते हैं।

तीव्र पुरुषार्थियों के प्रति – प्रिय आत्मन! इस सप्ताह हम रोज़ रात्रि में सोने से पूर्व बाबा को अलग-अलग संबंधों से एक प्यार भरा पत्र लिखेंगे।

इन्दौर। एयरपोर्ट डायरेक्टर मनोज चंसोरिया को राखी बांधते हुए ब्र.कु. बहन।

संगमनेर-महा.। विधायक एवं पूर्व महसूल राज्यमंत्री बालासाहेब थोरात को राखी बांधने के बाद ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. भारती। साथ हैं कांचनताई थोरात, ब्र.कु. पदमा व ब्र.कु. डॉ. योगिनी।

हैप्पी हेल्दी... - पेज 10 का शेष

है। आत्मा की प्रकृति के ऊपर शरीर की प्रकृति निर्भर करती है। यदि आत्मा खुश है, अर्थात् हम खुश है, शांत हैं तो उसका प्रभाव शरीर पर भी पड़ता है। शरीर हमारी सभी मानसिक व्याधियों को अपने ऊपर रिफ्लेक्ट करता है।

आज भी डॉक्टर्स कहते हैं कि आपको स्वस्थ एवं सुखी जीवन जीना है तो आप दवाई तो लें, लेकिन साथ-साथ यदि आप खुश रहते हैं तो दवाइयां आप पर प्रभावी होंगी। अब हम आपको थोड़ा सा बताना चाहेंगे कि मनुष्य के शरीर के सातो सिस्टम सात गुण से जुड़े हुए हैं, जैसे शक्ति से हमारा हड्डी, मांस वाला तंत्र जुड़ा हुआ है, पवित्रता से हमारा रिप्रोडक्टिव सिस्टम जुड़ा हुआ है, सुख या खुशी से डायजेस्टिव या पाचन तंत्र जुड़ा हुआ है, प्रेम से हमारा हृदय तथा श्वसन तंत्र जुड़ा हुआ है, वहीं शांति से आँख, कान और गला जुड़ा हुआ है। जब इन तंत्रों पर इन गुणों का प्रभाव होता है तो ये तंत्र ठीक काम करते हैं। लेकिन जैसे ही हम विकारों के वश हो जाते हैं तो इसका प्रभाव हमारे तंत्रों पर तीव्रता से पड़ता है, जिससे बीमारियां उत्पन्न होती हैं। कहने का भाव यह है कि यदि हम स्वस्थ, सुखी व सम्पन्न होना चाहते हैं तो हमें आत्मा के गुणों को बार-बार अपने शरीर के ऊपर देखने की आवश्यकता है। जब ये गुण प्रभावी होंगे तो अपने आप ही शरीर और शरीर के अंग पूर्णतया स्वस्थ हो जायेंगे। यदि आप रोगग्रस्त हो भी जाते हैं तो आप जल्दी से जल्दी ठीक हो जायेंगे। इसका सबसे अच्छा उपाय है कि आप निरंतर परमात्मा से अपने आपको जोड़कर इन गुणों को बार-बार अपने अंदर, आत्मा के अंदर देखें। आत्मा अपने आप ही शक्तिशाली होकर अपने बीमारियों का निदान कर लेगी।

पालनपुर-गुज.। हनुमान मंदिर के संत सीताराम बापू को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. भारती।

स्वस्थ एवं सुखी समाज के भागीरथी कार्य का पथ प्रदर्शक – मीडिया

महासम्मेलन में भारत व नेपाल से आए 1500 मीडियाकर्मी। मंचासीन हैं ब्र.कु. चंद्रकला, एन.के. सिंह, डॉ. शकील अंसारी, ब्र.कु. करुणा, ब्र.कु. निर्वैर, जस्टिस वी.ईश्वरैया, राजीव रंजन नाग व सिमरण आहुजा।

शांतिवन। आनंद, अहिंसा एवं सद्भाव से परिपूर्ण समाज की संरचना करने में मीडिया सशक्त भूमिका निभाने में समर्थ है। ज़रूरत इस बात की है कि इस भागीरथी कार्य को अंजाम देने के लिए पहले मीडिया स्वयं मूल्यनिष्ठ बने। उक्त उद्गार राष्ट्रीय पिछड़ी जाति आयोग के अध्यक्ष न्यायमूर्ति वी.ईश्वरैया ने ब्रह्माकुमारीज़ के मीडिया प्रभाग द्वारा आयोजित राष्ट्रीय मीडिया सम्मेलन में मुख्य अतिथि के रूप में संबोधन के दौरान व्यक्त किये। उन्होंने स्वतंत्रता आंदोलन के दौरान महात्मा गांधी द्वारा पत्रकारिता के क्षेत्र में स्थापित किए गए आयामों का हवाला देते हुए कहा कि नकारात्मकता पर जब सकारात्मकता को अधिमान दिया जाएगा तो कोई भी शक्ति स्वर्णिम भारत के निर्माण में बाधा नहीं बन पाएगी।

आयोग के सदस्य डॉ. शकील अंसारी ने कहा कि जब मीडिया सकारात्मक चिंतन का पहरेदार बनेगा तभी समाज को मूल्यनिष्ठ बनाना संभव होगा।

ब्रॉडकास्टिंग एडिटर्स एसोसिएशन के महासचिव एवं मूल्यानुगत मीडिया अभिक्रम समिति के नवनिर्वाचित अध्यक्ष एन.के. सिंह ने कहा कि भारतीय समाज मूल्यों के पतन के अभूतपूर्व संकट से गुज़र रहा है। मीडिया इससे पूर्व कभी इतना सशक्त नहीं था। अपनी स्वतंत्रता और निष्पक्षता से जुड़े मूल्यों के प्रहरी बनकर ही हम स्वस्थ एवं सुखी समाज के लिए ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा चलाए जा रहे अभियान में सहभागी बन सकते हैं। प्रेस परिषद के सदस्य राजीव रंजन नाग ने कहा कि मूल्यों की गिरावट से न केवल भारत बल्कि पूरा विश्व प्रभावित हो रहा है। संतोष इस बात का है कि अन्य देशों की अपेक्षा भारत की स्थिति कहीं बेहतर है।

संस्था के महासचिव ब्र.कु. निर्वैर ने प्रेरणादायक संबोधन में कहा कि

- शेष पेज 9 पर...

महासम्मेलन के मुख्य बिन्दु

1. मुख्य अतिथि के रूप में संबोधन – जस्टिस वी.ईश्वरैया ने कहा, मूल्यनिष्ठ समाज के भागीरथी कार्य को सरअंजाम दे मीडिया।

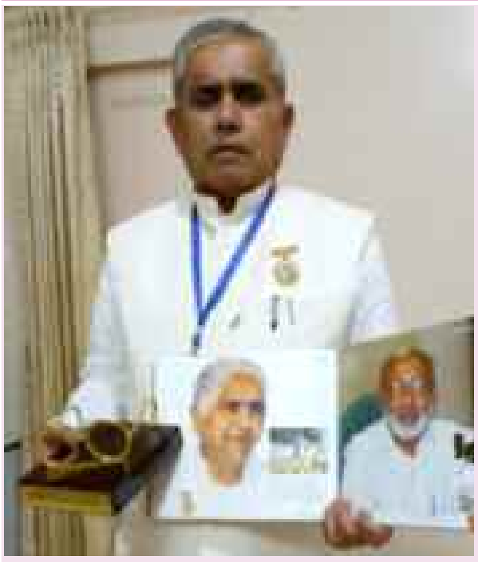
2. ब्रॉडकास्टिंग एडिटर्स एसोसिएशन के महासचिव एन.के. सिंह – स्वतंत्रता और निष्पक्षता से जुड़े मूल्यों का प्रहरी बनकर ही मीडिया दे सकता है स्वस्थ एवं सुखी समाज।

3.संस्थान के महासचिव ब्र.कु. निर्वैर – संसार में सच्चाई के रास्ते पर चलने के लिए चाहिए सुदृढ़ मनोबल जो आध्यात्मिक ज्ञान से ही प्राप्त होगा।

4. मीडिया प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. करुणा – दादी प्रकाशमणि के स्नेह से बंधे मीडियाकर्मियों ने स्व–परिवर्तन व विश्व परिवर्तन का स्लोगन पहुंचाया जन जन तक।

5. प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. ओमप्रकाश – संदेश में कहा कि हिंसा व अशांति से देश को मुक्त बनाने में मूल्यनिष्ठ मीडिया निभाए अहम भूमिका।

दादी जानकी 'स्वच्छ भारत अभियान' की ब्राण्ड एम्बैसडर



स्वच्छ भारत अभियान के अंतर्गत राष्ट्रपति भवन में वैंकइया नायडू, यूनियन मिनिस्टर फॉर अर्बन डेवलपमेंट द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज़ की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी को प्राप्त `स्वच्छ भारत अभियान' के ब्राण्ड एम्बैसडर का अवॉर्ड महामहिम राष्ट्रपति प्रणब मुखर्जी द्वारा ब्र.कु. मृत्युंजय,एक्ज़ीक्युटिव सेक्रेट्री ऑफ ब्रह्माकुमारीज़ ने प्राप्त किया। महामहिम राष्ट्रपति प्रणब मुखर्जी व वैंकइया नयडू ने सभी एम्बैसडर्स का हौसला बढ़ाते हुए बधाई दी। इस अवसर पर भारत के 150 से अधिक प्रख्यात एवं महत्वपूर्ण व्यक्तित्व उपस्थित रहे।

राजनीति में राजयोग मेडिटेशन

शांतिवन। राजनीतिज्ञों को जनता के विश्वास और उनकी समस्याओं के समाधान पर खरा उतरना ज़रूरी होता है। ऐसे में कई बार तनाव और डिप्रेशन होना आम बात हो गई है। राजयोग मेडिटेशन इसमें मदद कर सकता है। उक्त उद्गार ब्रह्माकुमारीज़ के राजनीतिक प्रभाग द्वारा राजनीतिज्ञों के लिए आयोजित सम्मेलन में भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय सचिव सुरेश पुजारी ने व्यक्त किये।

संस्था की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने कहा कि राजयोग ध्यान ही एक ऐसी विधि है जिससे मनुष्य अपने जीवन में श्रेष्ठ संकल्पों और आचरण का विकास करता है।

सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए दादी जानकी। साथ हैं ब्र.कु. बृजमोहन व ब्र.कु. मोहिनी दीदी।

प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. बृजमोहन ने कहा कि राजनीति अर्थात् बेहतर नेतृत्व करना, वह तभी आयेगा जब हम अपने ऊपर राज करना सीखेंगे। कड़प्पा आन्ध्र प्रदेश के विधायक रघु राम रेड्डी ने कहा कि राजनीतिज्ञों का जीवन भी एक मनुष्य का ही जीवन है इसलिए उन्हें भी आध्यात्मिक शक्ति की ज़रूरत है।

कार्यक्रम में नेपाल के सांसद गोपाल गुरागेन, राजनीतिक प्रभाग की उपाध्यक्ष ब्र.कु. मोहिनी, राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. लक्ष्मी और ब्र.कु. उषा समेत कई लोगों ने अपने विचार व्यक्त किये।

कार्यालय- ओम शान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु.गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न.- 5, आबू रोड (राज.)- 307510. सदस्यता के लिए सम्पर्क- M - 9414006096, 9414182088,
Email- mediabkm@gmail.com, omshantimedia@bkivv.org, Website- www.omshantimedia.info
सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 190 रुपये, तीन वर्ष 570 रुपये, आजीवन 4500 रुपये । **विदेश** - 2500 रुपये (वार्षिक) **कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।**

RNI NO RAJHN/2000/721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/15-17, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2015-17, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 15th Sep 2015
संपादक: ब्र.कु.गंगाधर, प्रकाशक: ब्र.कु.करुणा द्वारा ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया प्रभाग (आर.ई.आर.एफ) के लिए प्रकाशित एवं डी.बी.प्रिंट सॉल्यूशन्स जयपुर से मुद्रित।