OM - 15 - 2019 MAHARASHTRA FINAL_Page 1 and 2 10/10/2019 1:01 PM Page 1

ओमशान्ति मीडिया

21st ANNIVERSARY OM SHANTI MEDIA

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष-21 | अंक-15 | नवम्बर-I-2019 | (पाक्षिक) | माउण्ट आबू | Rs. 8.50

ब्रह्माकुमारीज़ के अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय में पाँच दिवसीय वैश्विक शिखर सम्मेलन

आध्यात्मिक ज्ञान में ही वो शक्ति, जो विश्व को एकता के सूत्र में बांधे

- मा. उपराष्ट्रपति, भारत

वैश्विक शिखर सम्मेलन का शुभारंभ करते हुए महामहिम उपराष्ट्रपति वेंकैया नायडू, राजस्थान के राज्यपाल कलराज मिश्र, मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी, महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर, संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी, कार्यकारी सचिव राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय, राजयोगिनी ब्र.कु. मुन्नी दीदी तथा केन्द्रीय जल संसाधन मंत्री अर्जुन राम मेघवाल।

- विश्व भर के 140 देशों से सात हज़ार से अधिक हस्तियाँ और विद्वान हुए शामिल
- नई आशा के साथ भारत ले रहा नया आकार
- समाज में संस्थान द्वारा स्वच्छता की दिशा में सराहनीय प्रयास
- बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ, महिला सशक्तिकरण, नव संदेश देती संस्था
- पर्यावरण, जल संरक्षण को लेकर कर रही जागरुक
- विश्व में शांति और सद्भाव आध्यात्मिक ज्ञान से ही
- ईश्वरीय सेवाओं की सचित्र प्रदर्शनी बना आकर्षण का केन्द्र

शांतिवन। भारत के उपराष्ट्रपति वेंकैया नायडू ने भारत की एकता, शांति और विकास के लिए भारत की आध्यात्मिक समृद्ध संस्कृति के साथ विज्ञान और प्रौद्योगिकी को सम्मिश्रित करने का आह्वान किया। भारत की गौरवशाली परंपरा और आध्यात्मिक मूल्य प्रणाली ने इसे अन्य देशों पर हमला करने के लिए कभी प्रेरित नहीं किया, लेकिन हमेशा मानव जाति के लिए शांति, प्रेम, सहिष्णुता, एकता और सार्वभौमिक भाईचारे का अभ्यास किया और सिखाया है। उक्त विचार श्री नायडू ने ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा मुख्यालय माउण्ट आबू के शांतिवन परिसर में पाँच दिवसीय विशाल सम्मेलन 'ग्लोबल सम्मिट कम एक्सपो' में व्यक्त किये। जिसमें पूरे देश और विदेशों से प्रतिष्ठित महानुभावों सहित विभिन्न

व्यवसायों का प्रतिनिधित्व करने वाले सात हज़ार से अधिक प्रतिनिधि और गणमान्य व्यक्ति शरीक हुए। उन्होंने कहा कि केवल आध्यात्मिकता के माध्यम से सार्वभौमिक शांति का लम्बा पोषित लक्ष्य, प्रेम, प्रगति और एक विश्व परिवार आज के समाज में एक वास्तविकता बन सकता है जो आज आतंक, घृणा और हिंसा में बदल गया है। आध्यात्मिकता और शांतिपूर्ण सह-अस्तित्व ही सच्चे धर्म का मुख्य उद्देश्य है। श्री नायडू ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था महिलाओं द्वारा संचालित पहली और एक ऐसी विशाल संस्था है जिसने लगभग 140 देशों में आठ हज़ार से अधिक आध्यात्मिक सेवाकेन्द्रों के अपने वैश्विक नेटवर्क के माध्यम से एक ईश्वर पिता की भावना को लेकर मानव जाति में विश्व शांति, एकता और भाईचारे का संदेश फैलाया, जो समय की आवश्यकता भी है। उन्होंने स्वच्छता ब्रांड एम्बेसडर होने, प्लास्टिक के एकल उपयोग को बंद करने में देश का नेतृत्व करने तथा प्रकृति को संतुलित रखने के लिए हर वर्ष लाखों पौधे लगाने हेतु ब्रह्माकुमारीज़ की सराहना की। अंततः उन्होंने वैश्विक सभा से प्रकृति के साथ प्रेम और सद्भाव से रहने का आग्रह किया ताकि मानवता के बेहतर भविष्य के लिए प्रकृति को संस्कृति से जोड़ा जा सके।

हम सब एक के, एक विश्व परिवार : दादी

ब्रह्माकुमारीज़ की मुख्य प्रशासिका 103 वर्षीय राजयोगिनी दादी जानकी ने कहा कि सदा याद रखें कि मैं (आत्मा) कौन और मेरा (परमात्मा) कौन। हम सभी एक परमात्मा की संतान हैं। परमात्मा हम सभी आत्माओं के पिता, शिक्षक, सखा और सद्गुरू हैं। अध्यात्म के ज्ञान से ही दुनिया बदलेगी। खुद को धन्य समझती हूँ कि परमात्म ने मुझे अपने कार्य में सहयोगी बनाया। इस दौरान दादी ने उपराष्ट्रपति की तरफ इशारा करते हुए कहा कि जो मेरा पिता है वही आपका भी है। उन्होंने परमात्मा के प्रेमपूर्ण स्मरण में आत्म चेतना को विकसित करने और स्वयं, समाज तथा प्रकृति में शांति, सकारात्मकता, स्वास्थ्य, सद्भाव और खुशी का प्रसार करने का आह्वान किया।

महामहिम उपराष्ट्रपति को मोमेन्टो देकर सम्मानित करते हुए संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी तथा संस्थान के कार्यकारी सचिव राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय।

केन्द्रीय जल संसाधन मंत्री अर्जुन राम मेघवाल ने कहा कि अध्यात्म और पर्यावरण समन्वय समय की मांग है। सरकार की ओर से चलाई जा रही योजनाओं को ब्रह्माकुमारी संगठन का समय अनुरूप पर्याप्त सहयोग मिल रहा है। इस भागीरथी कार्य में समाज के हर वर्ग को एकजुट होकर अपनी सहभागिता सुनिश्चित करनी होगी।

ब्रह्माकुमारीज़ की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, संस्थान के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर, कार्यकारी सचिव राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय सहित अन्य गणमान्य लोगों ने भी अपने विचार सभी के साथ साझा किए।

'ग्लोबल सम्मिट' के दौरान रशिया के प्रसिद्ध गायक अल्बर्ट असादुलीन हिन्दी में 'वन्दे मातरम...' गीत की सुंदर प्रस्तुति देते हुए तथा 'देश रंगीला...' गीत पर नृत्य की सुंदर प्रस्तुति देते हुए चीन के डायमण्ड ग्रुप के कलाकार।

यहाँ नारी का आध्यात्मिक सशक्तिकरण देवत्व के भाव को साकार कर रहा है - राज्यपाल

राज्यपाल महोदय को मोमेन्टो देकर सम्मानित करते हुए संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी तथा संस्थान के कार्यकारी सचिव राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय।

राजस्थान के राज्यपाल कलराज मिश्र ने कहा कि आध्यात्मिकता महत्वपूर्ण और गम्भीर विषय है। व्यक्ति-व्यक्ति से सम्बंधित है। अपनी आत्म जागृति को जागृत करना ही अध्यात्म है। पाप-पुण्य के विश्लेषण से अनुशासन की भावना जागृत होती है। इससे ही विश्व में शांति और समृद्धि आएगी। ये गौरव का विषय है कि ब्रह्माकुमारी संस्था नारी शक्ति द्वारा संचालित वैश्विक संगठन है। जो आध्यात्मिक ज्ञान से आगे बढ़ रही है और समाज को सकारात्मकता की ओर ले जा रही है। उन्होंने कहा कि 103 साल की उम्र में भी दादी जानकी जी इस संस्थान की कुशल प्रशासक हैं, ये योग से ही सम्भव है। नारी का आध्यात्मिक सशक्तिकरण देवत्व के भाव को साकार कर रहा है। संस्था हर वर्ष लाखों की संख्या में पौधारोपण कर पर्यावरण बचाने का अभिनव प्रयास कर रही है। यहाँ से मानव जीवन सुखी और समृद्ध बनाने का प्रयास किया जा रहा है। आज ऐसे प्रयासों की दुनिया को ज़रूरत है।

आबू रोड। मानपुर हवाई पट्टी पर उपराष्ट्रपति वेंकैया नायडू का स्वागत करते हुए संस्थान के वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. करुणा, ब्र.कु. डॉ. प्रताप मिड्ढा तथा ब्र.कु. भरत।

OM - 15 - 2019 MAHARASHTRA FINAL_Page 1 and 2 10/10/2019 1:01 PM Page 2

हमारा ध्येय ही है, ध्येय स्वरूप बनना

साधना के पथ पर चलते हुए एक शब्द आता है 'समाधि'। समाधि समस्त योग साधनाओं का सार है, शीर्ष है, निष्कर्ष है, प्रतिफल है, पराकाष्ठा है, परिणाम है, पुरस्कार है, चरम बिन्दु है। लम्बे समय की नियमित योग साधना के फलस्वरूप चित्त की वृत्तियों का निरोध हो जाता है, समापन हो जाता है, चित्त में रह-रहकर उठने वाले विकारों और संस्कारों की लहरें सदा-सदा के लिए समाप्त हो जाती हैं, शांत और प्रशांत हो जाती हैं, तब साधक को स्वतः ही एक अलौकिक, पारलौकिक आनंद की अनुभूति होने लगती है। चित्त की परम आनंदमयी, चैतन्यमयी व सत्यमयी अवस्था का नाम ही समाधि है। इसे ही परमानंद, मोक्ष, मुक्ति, आत्म साक्षात्कार आदि विभिन्न नामों से जाना जाता है।

- ब्र. कु. गंगाधर

जब साधक ध्यान द्वारा ध्येय में पूर्णतः विलीन हो जाता है और उसमें द्वैतभाव का सर्वथा अभाव हो जाता है, विसर्जित हो जाता है, तब उस अवस्था को ही समाधि कहते हैं। ऐसी अवस्था को शास्त्रों में तुरीयावस्था भी कहते हैं। जब ध्यान का अभ्यास करते-करते साधक ऐसी अवस्था में पहुंच जाता है कि उसे स्वयं के होने का भी भान नहीं रहता और केवल ध्येय मात्र ही रह जाता है, तो उस अवस्था को समाधि कहते हैं।

महर्षि पतंजलि योग सूत्र में कहते हैं, 'तदेवार्थ मात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः', अर्थात् जब ध्यान में केवल ध्येय मात्र की ही प्रतीति होती है और चित्त का निज स्वरूप शून्य सा हो जाता है तब वही ध्यान समाधि बन जाता है। चित्त में उठने वाला कोई भी संकल्प वहाँ नहीं रहता।

यह वह अवस्था है जब ज्ञेय, ज्ञान तथा ज्ञाता का अंतर समाप्त हो जाता है। यह वह अवस्था है जब ध्येय, ध्यान और ध्याता का अंतर समाप्त हो जाता है। साधक मन के भी पार, बहुत पार चला जाता है। साधक मात्र मुक्त, साक्षी आत्मा भर रह जाता है। आत्मा निज स्वरूप ज्योतिर्बिन्दु रूप में स्थित हो जाती है। तब वह परम स्थिर और परम जागृत हो जाती है। वह शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध, अंधकार-प्रकाश, जन्म-मरण आदि विषयों के परे जो जाती है। वह सर्दी-गर्मी, भूख-प्यास, यश-अपयश, मान-अपमान, सुख-दुःख आदि की अनुभूतियों से भी परे हो जाती है। समाधि में न तो ध्याता रह पाता है और न ही ध्यान। ध्यान और समाधि में एक महत्वपूर्ण अंतर यह है कि साधक जब ध्यान कर रहा होता है तब उसको यह एहसास रहता है कि वह ध्याता है, और वह ध्येय का ध्यान कर रहा है। अर्थात् यहाँ पर द्वैत भावना बनी रहती है। पर जैसे-जैसे ध्यान गहरा होता जाता है, वैसे-वैसे यह द्वैत भावना भी क्षीण होती जाती है। ध्यान की अनंत गहराई में उतरते ही, डूबते ही साधक की द्वैत भावना पूरी तरह से समाप्त हो जाती है। क्योंकि ध्यान-सिंधु में डूबते ही साधक का चित्त ध्येय में पूर्णरूपेण परिवर्तित होने लगता है। और ऐसे में स्वयं के अस्तित्व का भी अभाव हो जाता है। यहाँ केवल ध्येय ही शेष रह जाता है। ऐसे में सिर्फ अद्वैत ही शेष रह जाता है। यही समाधि है, अर्थात् जब साधक, ज्ञाता, ध्यान करते-करते ध्येय में इस प्रकार समाहित हो जाता है तो उसका ध्येय ही स्वरूप हो जाता है। और उसका अपना अस्तित्व ही समाप्त हो जाता है। केवल ध्येय ही शेष रह जाता है। तब वह अद्वैत अवस्था को प्राप्त कर लेता है।

साधक का ध्येय ही स्वरूप बनने लगता है, माना जो वो प्राप्त करना चाहता है, उसी को सम्पूर्ण प्राप्त कर लेता है। और ध्येय की सम्पन्नता की स्टेज आ जाती है, जिसे हम कहते हैं कि मेरा जो लक्ष्य है वो मुझे मिल जाता है। तो आज हमें देखना है कि मैं अपने ध्येय के करीब कितना हूँ और उससे कितनी दूरियां हैं और उस ध्येय को प्राप्त करने में कौन सी रुकावटें आ रही हैं, उसे हम समझ पायें, उसको हम पकड़ पायें, तब ही हम सम्पन्नता की स्टेज को प्राप्त करने का पुरुषार्थ कर सकते हैं। और उसको कितनी गति देनी है ये भी हम तय करके तीव्रता से उसे पाने के लिए प्रयत्न करेंगे। अन्यथा तो हम इस तरह से अगर देखेंगे नहीं, समझेंगे नहीं, तो समय रहते हम जहाँ पहुँचना चाहते हैं वहाँ पहुँच नहीं पायेंगे।

साधक का लक्ष्य होता है निज स्वरूप में खो जाना, इसी को ही साधक की समाधि अवस्था कहते हैं। चित्त-वृत्तियों के निरोध होने से पूर्व तक साधक अपनी चित्त-वृत्तियों को ही अपना स्वरूप समझता है। पर चित्त वृत्तियों के निरोध होते ही उसे अपने वास्तविक स्वरूप का ज्ञान हो जाता है और उस समय द्रष्टा (आत्मा) अपने स्वरूप में सदा के लिए स्थित हो जाता है। क्योंकि चित्त में कई जन्मों से संचित कर्म, संस्कार व विकार हमेशा-हमेशा के लिए समाप्त हो जाते हैं। तभी तो आत्मा की सम्पूर्ण अवस्था को सत चित आनंद स्वरूप कहते हैं।

अन्दर में रिंचक मात्र भी झूठ न हो तब बाबा कहेगा मेरा मीठा बच्चा

हमारे अन्दर झूठ की रिंचक मात्र भी न हो, तब बाबा कहेगा यह मेरा मीठा बच्चा है। अच्छे व सच्चे बच्चों को ही बाबा याद करता है।

बिन्दी लगाई जाती है, नेक्स्ट क्या करने का है। बिन्दी बात पूरी करने के लिए नहीं लगाते, बिन्दी निमित्त लगाते कि नया क्या करना है। तो 108 में आने वाले, पहली बात को बिन्दी लगाकर आठ शक्तियों से काम लेते हैं। एक बाबा की याद है, फिर बीती को बिन्दी लगाई तो आठ शक्तियां आपेही काम करती हैं। आठ शक्तियां नम्बरवार हैं। पहले है धीरज, फिर है सहनशक्ति, फिर सन्तुष्ट रहने की शक्ति, फिर है समाने व समेटने की शक्ति, 5 शक्तियां हो गई, तब सहयोग देने की शक्ति आई। उसके बाद परखने की शक्ति, फिर है निर्णय करने की शक्ति। हर शक्ति नम्बरवार है। अगर सहनशक्ति नहीं है, धीरज नहीं है तो कोई शक्ति काम नहीं करेगी, तो परखने की शक्ति कहाँ से आयेगी। सहयोग दिया ही नहीं है तो मिलेगा कहाँ से। जब तक सच्चाई अन्दर आई नहीं है तब तक झूठ से छुटकारा कैसे हो!

दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

हमारे अन्दर झूठ की रिंचक मात्र भी न हो, तब बाबा कहेगा यह मेरा मीठा बच्चा है। अच्छे व सच्चे बच्चों को ही बाबा याद करता है। कर्मों की गुह्य गति गहन है। किसी ने गलत काम किया, रियलाइज़ नहीं किया तो न योग लगता, न कर्म अच्छे होते हैं। वह कोई न कोई प्रकार की भोगना में है। कर्म अच्छे नहीं किये हैं, भूल करके छिपाता है तो उसकी लाइफ क्या है? वर्तमान समय कइयों के संकल्प अभिमान वश हैं या अपमान की फीलिंग में हैं, उसकी भोगना बहुत है। स्थिति क्यों नहीं बनती? समझता है इन्हों का व्यवहार ऐसा है। इस सोच की भोगना ऐसी है जो योग लगाने का इंट्रेस्ट भी नहीं होगा। योग से कितना फायदा है, सम्बन्ध अच्छा रखना है, वह भी ख्याल में नहीं आयेगा। हमारे संकल्पों की क्वालिटी हाई क्लास कैसी हो, किस प्रकार के संकल्प हों, जिसमें बाबा की याद हो, यह बाबा ने सिखाया है। अन्दर से बाबा निकले। बाबा मुझे चला रहा है। अभी प्रैक्टिकल जो खेल देख रहे हैं, इतनी वृद्धि देख रहे हैं, इतना बड़ा यज्ञ देख रहे हैं, यह बाबा की कमाल है। वृत्ति, दृष्टि, स्थिति, स्मृति... जैसी मनोवृत्ति है वैसी दृष्टि है। उसी से स्थिति बनती है।

मन की कन्ट्रोलिंग पॉवर और रूलिंग पॉवर को बढ़ाना है

हम सभी को पहले तो खुशी और अपने ऊपर नाज़ होना चाहिए, दिल से बार-बार वाह बाबा वाह निकलना चाहिए, क्योंकि बाबा ने हमें अपनी सेवा में सहयोगी, साथी बनाया है। उसमें भी पहले स्व की सेवा फिर दूसरों की ज़िम्मेवारी। तो जब सुबह उठते ही पहले बाबा से मिलते हैं, तो बाबा जो कहते हैं वो सुनते हैं, बाबा जो देते हैं वो लेते हैं यानि शक्ति अपने में भरते हैं। उसके बाद 10-15 मिनट निकाल के जो बाबा से शक्ति मिली, उसको आज दिन में कैसे यूज़ करेंगे, अपनी दिनचर्या प्रमाण आज के दिन मेरी स्थिति कैसी रहेगी, उसके ऊपर सोचना चाहिए। अपने मन को चेक करो क्योंकि मन में ही यहाँ-वहाँ के व्यर्थ संकल्प चलते हैं या कोई के संस्कार का टक्कर भी मन में ही होता है, इसलिए बाबा ने खास कहा कि अपने मन की सारे दिन की दिनचर्या सेट करो। जैसे चंचल बच्चे को जानबूझ कर खिलौना देकर बिज़ी रखते हैं, क्योंकि समझाने से हाँ-हाँ करेगा, थोड़ा टाइम शांत रहेगा लेकिन शांति से बैठ नहीं सकता है। तो मन भी आजकल सबका चंचल तो हो ही गया है। द्वापर से कलियुग तक मन की हालत क्या हो गई है और बाबा ने इशारा भी दिया है कि मन का टाइम टेबल बनाओ। बाबा ने बहुत युक्तियां, तरीके बताये हुए हैं, उसमें

मन को बिज़ी रखने से वेस्ट से बेस्ट बन जायेंगे। संगमयुग का एक-एक सेकण्ड, एक-एक संकल्प बहुत महत्वपूर्ण है।

मन को बिज़ी रखो। जैसे तीन स्वरूपों की ड्रिल, पाँच स्वरूपों की ड्रिल, बाबा ने कई बारी सुनाई और प्रैक्टिकल सभा में कराई भी है। इस ड्रिल के द्वारा भी मन को अपने कन्ट्रोल में रखो। मन यहाँ-वहाँ न जाये, क्योंकि मन ठीक, तो सब ठीक। मन्सा सेवा यानि जो पॉवरफुल किरणें मिलती हैं, वो आत्माओं को देना। तो मन को मन्सा सेवा में बिज़ी रखो, ड्रिल करो। दूसरा बाबा ने कहा, बार-बार चेक करो, मेरा मन सेवा के सिवाय और कहाँ चक्कर लगाने तो नहीं गया? क्योंकि मन तो सेकण्ड में कहाँ से कहाँ चला जाता है। तो मन की कन्ट्रोलिंग पॉवर और रूलिंग पॉवर को बढ़ाना है।

दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

बाबा ने जो हमें योग सिखाया है वो इसीलिए है कि मैं कौन हूँ? और मन क्या है? अपनी पोज़ीशन में खड़े रहें तो मन कभी भी चंचल नहीं होगा। मन को बिज़ी नहीं रखेंगे तो व्यर्थ संकल्पों में जायेगा। जब मन व्यर्थ चलता है तो रूलिंग पॉवर काम नहीं करती है। संगमयुग की विशेषताओं की स्मृतियों में भी मन को बिज़ी रखने से वेस्ट से बेस्ट बन जायेंगे। किसी भी वेस्टेज को एक सेकण्ड में फुलस्टॉप लगा सकते हैं या टाइम लगता है? क्योंकि बाबा अचानक का पाठ भी बहुत समय से पढ़ा रहे हैं, जो भी होना है अचानक होना है। तब बाबा ने कहा संगमयुग का एक-एक सेकण्ड, एक-एक संकल्प बहुत ही महत्वपूर्ण है, इसका 21 जन्मों के साथ कनेक्शन है। इतना मन के ऊपर अटेन्शन हो। समय और संकल्प पर ध्यान हो।

स्वयं को निमित्त समझकर सदा बेफिक्र बादशाह चिन्ता मुक्त बनो

दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

हम सब हैं बेफिक्र बादशाह बाबा के बच्चे, सदा बेगमपुर के बादशाह। कई लोग मेरे से यह सवाल पूछते हैं कि दादी आपको कोई फिकर होती है? क्योंकि जानते तो हैं कि आखिर इतने बड़े कार्य व्यवहार की कई बातें होती हैं। रोज़ की अनेक बातें हर मिनट में आती-जाती हैं। कई बार तो एक में दूसरी, दूसरी में तीसरी बात आती तो फिकर तो रहना चाहिए ना! परन्तु बाबा का मुझे यह सचमुच पर्सनल वरदान है कि मुझे न कोई भी फिकर होती, न कोई चिन्ता होती, न कोई चिन्तन चलता, इसका कारण ये है कि मैं स्वयं को निमित्त समझकर चलती हूँ। फिकरात करने वाला करे, मैं क्यों करूँ! मेरी कोई रचना है क्या, जो मैं फिकर करूँ! तेरी रचना है तुम उनका फिकर करो। मुझे आप कहते हो कि यह कार्य करो तो मैं करती हूँ। तू कराने वाला है, हम निमित्त हैं। अच्छा है, तो भी आप बैठे हो, रॉन्ग हुआ तो भी आप जवाबदार हो, तो फिकरात किसकी? कोई बात है, प्लान करो, राय करो कि कैसे करें, क्या करें लेकिन चिन्ता किस चीज़ की! चिन्ता चिता के बराबर है। हम कभी चिन्ता करते नहीं। आप लोगों ने कभी देखा है? फिकर से फारिग कींदा स्वामी सद्गुरु। तो फिकर वह करे, हम क्यों करें! संगमयुग की विशेषता है - बेफिक्र बादशाह बनो। आप सभी बाबा के दिलतख्त पर बैठ जाओ तो किसी चीज़ की फिकर नहीं होगी। जो खिलावे सो खाना है, जो पहनावे सो

संगमयुग की विशेषता है - बेफिक्र बादशाह बनो। आप सभी बाबा के दिलतख्त पर बैठ जाओ तो किसी चीज़ की फिकर नहीं होगी।

पहनना है, अगर उसे हमें बेगरी पार्ट में रखना होगा तो भी हम उसमें राज़ी, अगर हमें राजकुमारों की तरह पालेंगे तो भी राज़ी हैं। बाकी किस चीज़ की चिन्ता? बाबा कहता है सर्विस करो, हम कहते हैं करो। बाबा ने इशारा किया। जितना आज्ञा करेगा, उतना करेंगे। हमारा एक ही मंत्र है - जी हज़ूर हम हाज़िर हैं। बाकी चिन्ता क्या करूँ! तो फिर आप लोग क्यों चिन्ता करते? किस बात की फिकरात करते? बस यही कहेगा ना कि सूखा रोटला खाओ तो भी खायेंगे, कहेगा 36 प्रकार का खाना खाओ तो भी खायेंगे। हमारे लिए दोनों बराबर हैं। ऐसे भी कई योगी होते हैं, गुफा में रहते हैं, एक-एक मास पानी पर रहते हैं, कोई टाइम आयेगा तो हम भी पानी पर रह लेंगे। अभी तक तो नहीं आया है। तो कहने का भाव है फिकर से फारिग रहो। जो आवे, जैसे आवे, जो खिलावे, जहाँ जैसे सुलावे, सबमें सन्तुष्टमणि बनो। सन्तुष्टमणि रहो। खुश रहो, खुशी की खुराक खाओ। दिलखुश मिठाई खाओ, बस। दूसरी फिकरात किस चीज़ की आती? कभी-कभी आपस में संगठन में रहते, थोड़ा बहुत भाव-स्वभाव आता, थोड़ा चिन्तन चलता, इसकी विधि सीखो। आप आपस में दो लोग रहते, आपकी आपस में नहीं बनती। आप कहते हैं यह बुरा, वह कहता यह बुरा, अच्छा यह भी बुरा, वह भी बुरा। लेकिन कोई तो अच्छाई होगी या नहीं होगी? तो अच्छाई से बात करो ना! जब तुम अच्छाई से बात कर लेंगे, तो बुराई आपेही खत्म हो जायेगी। जिसको बाबा कहते तुम शुभ भावना रखो तो शुभ कामना से कामना पूरी होती है। फिर हम किसके लिए लड़ें? मान लो संगठन है, संगठन में आपने कोई बात कही, मैंने नहीं मानी तो आपको बुरा लगा कि यह मेरी बात नहीं मानता, जिसको ज़िद्द कहते हैं। अच्छा कोई ज़िद्द करता, आप वह बात छोड़ दो।

OM - 15 - 2019 MAHARASHTRA FINAL_Page 1 and 2 10/10/2019 1:01 PM Page 3

शांतिवन परिसर में वैश्विक शिखर सम्मेलन के चौथे दिन खुले सत्र में...

वैज्ञानिक मंगल पर जीवन के साथ, जीवन में मंगल पर करें अनुसंधान : सारंगी

सम्बोधित करते हुए केन्द्रीय राज्य मंत्री प्रतापचन्द्र सारंगी। मंचासीन ब्र.कु. चन्द्रकला, बहन कोथई दिनाकरण, डॉ. रानी बंग, राज्यमंत्री सुखदेव पांसे, ब्र.कु. शुक्ला दीदी तथा ब्र.कु. मृत्युंजय।

शांतिवन। वैश्विक शिखर सम्मेलन के चौथे दिन के कार्यक्रम में केन्द्रीय राज्य पशुधन विकास, लघु, मध्यम उद्योग मंत्री प्रतापचन्द्र सारंगी ने कहा कि मैं वैज्ञानिकों को कहना चाहूंगा कि मंगल में जीवन पर अनुसंधान करें, लेकिन साथ ही जीवन में मंगल है कि नहीं इस पर भी अनुसंधान करें। दुनिया में आज सबसे ज़्यादा सद्भावना, शांति और प्रेम की ज़रूरत है, जो अध्यात्म से ही आएगी। उन्होंने कहा कि यूरोप में विज्ञान और अध्यात्म में प्रतिस्पर्धा है। हमारे देश में विज्ञान और अध्यात्म साथ चलते हैं, वह एक दूसरे के पूरक हैं। विज्ञान बहुत गहरी रिसर्च है, इससे हम भौतिक तरक्की कर रहे हैं, पर खुद को जानना अध्यात्म है। हम दुनिया को तो जान रहे हैं लेकिन खुद को नहीं जान रहे हैं। साथ ही पर्यावरण संरक्षण पर भी ज़ोर दिया। लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी मंत्री सुखदेव पांसे,म.प्र. सरकार ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ स्वर्णिम भारत की परिकल्पना को साकार कर रहा है।

अधिकारों और कर्त्तव्यों के प्रति जागरुक रहना होगा - अरुणा रॉय

इस मौके सामाजिक कार्यकर्ता व मजदूर किसान शक्ति संगठन की संस्थापक अरुणा रॉय ने कहा कि यदि समाज में व्यवस्था बिगड़ रही है तो उसमें हम भी भागी हैं। क्योंकि हम अपने अधिकारों और कर्त्तव्यों के प्रति जागरुक नहीं होते हैं तो व्यवस्था बिगड़ती है। सही व्यवस्था के लिए सत्ता में पारदर्शिता ज़रूरी है। उन्होंने सभी से आह्वान किया कि अपने अधिकारों के लिए लड़ें। चुप रहकर सहन नहीं करें।

उ.प्र. भोजपुर विधायक सहित कई हस्तियों ने किया सम्बोधित

इस मौके उत्तर प्रदेश के भोजपुर विधायक नागेन्द्र सिंह राठोड़, ओडिशा कटक अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक महेन्द्र प्रताप, श्रीरामलिंगा मिल प्रबंध निदेशक कोथई दिनाकरण, ब्रह्माकुमारी संस्था के चिकित्सा सेवा प्रभाग सचिव ब्र.कु. बनारसी शाह, विज्ञान व तकनीकी प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. भरत ने भी अपने विचार व्यक्त किये। मंच संचालन वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. चन्द्रकला ने किया।

नशे की लत से आध्यात्मिकता में लाना चुनौती : डॉ. रानी बंग

सर्च संगठन की संस्थापक पद्मश्री डॉ. रानी बंग ने कहा कि नशे की लत में जकड़ें समाज को आध्यात्मिकता की शरण में लाने का चुनौती भरा कठिन कार्य है। नक्सल प्रभावित महाराष्ट्र के गढ़चिरोली क्षेत्र में ब्रह्माकुमारी संस्था के साथ मिलकर नशामुक्ति, स्वास्थ्य, तंदुरुस्ती से लेकर लोगों के चरित्र निर्माण का कार्य किया जा रहा है।

पाँच दिवसीय सम्मेलन के दौरान...

- 150 से अधिक मंत्री, सांसद, विधायक और सामाजिक कार्यकर्ता पहुंचे
- भजन सम्राट अनुप जलोटा ने मधुर स्वर लहरियों से बिखेरा संगीत का जादू
- 250 कलाकारों ने सुंदर पेंटिंग्स बनाकर अपनी कला का किया प्रदर्शन
- स्वर्णिम संस्कृति की चैतन्य झाँकी और संस्थान द्वारा 83 वर्षों से की जा रही ईश्वरीय सेवाओं की सचित्र विशाल प्रदर्शनी का हुआ आयोजन

शिखर सम्मेलन में देश विदेश से आये महानुभावों एवं विभिन्न सामाजिक संस्थाओं के संस्थापकों को मोमेन्टो देकर सम्मानित किया गया...

लक्ष्मी अग्रवाल,फाउण्डर,स्टॉप सेल एसिड,दिल्ली को मोमेन्टो देकर सम्मानित करते हुए राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय, केन्द्रीय जल संसाधन मंत्री अर्जुनराम मेघवाल तथा महंत बालानाथ योगी,सांसद,अलवर।

संतोष भारतीय,एडिटर इन चीफ,चौथी दुनिया,नोएडा को मोमेन्टो देकर सम्मानित करते हुए संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी।

अमीश देवगन,ग्रुप एडिटर,नेटवर्क18 नोएडा को मोमेन्टो देकर सम्मानित करते हुए संस्थान के कार्यकारी सचिव राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय तथा केन्द्रीय जल संसाधन मंत्री अर्जुनराम मेघवाल।

सेंट्रल लॉ मिनिस्टर रविशंकर प्रसाद को मॉडल द्वारा आने वाले स्वर्णिम भारत के बारे में बताते हुए शिक्षा प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका ब्र.कु. शिविका।

बीना राव,प्रसिद्ध समाजसेवी,सुरत को मोमेन्टो देकर सम्मानित करते हुए संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी।

आर्कबिशप बारबरा ग्रे बर्क,स्पीरिचुअल हेड,त्रिनिदाद को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. सुदर्शन बहन। साथ हैं ब्र.कु. सुमन बहन।

हसीना खर्भीह,फाउण्डर,इम्पल्स एन.जी.ओ. नेटवर्क, शिलॉन्ग को मोमेन्टो देकर सम्मानित करते हुए संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी।

भजन सम्राट अनुप जलोटा मधुर स्वर लहरियों द्वारा सुंदर भजनों की प्रस्तुति देते हुए। साथ हैं उनके साथी कलाकार।

केन्द्रीय गृह राज्यमंत्री जी. किशन रेड्डी को संस्थान द्वारा 83 वर्षों से की जा रही आध्यात्मिक सेवाओं की विशाल चित्र प्रदर्शनी का अवलोकन कराते हुए ब्र.कु. बुरहान। साथ हैं ब्र.कु. शिविका।

शीना चौहान,एम्बेसडर,यूथ ह्युमन राइट्स,साउथ एशिया,मुम्बई को मोमेन्टो देकर सम्मानित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. कानन,कोलकाता।

डेज़र्ट रोज़ ग्रुप,साउथ अफ्रीका के कलाकार हिन्दी में गीतों एवं मंत्रों की सुंदर प्रस्तुति देते हुए।

तैफुर गैबाटो,जनरल डायरेक्टर,दीवा कम्पनी,रशिया को सम्मानित करते हुए राजयोगी ब्र.कु. मृत्यंजय।

OM - 15 - 2019 MAHARASHTRA FINAL_Page 1 and 2 10/10/2019 1:01 PM Page 4

व्यर्थ को समाप्त करते-करते सबको सुख देने वाले फरिश्ते बन जायेंगे आप

हम जो भी देखते, सुनते, पढ़ते हैं, उसकी जैसी क्वालिटी होगी, हमारा चित्त वैसा बनता जायेगा, हमारे संस्कार वैसे बनते जायेंगे। तो वो ही सुनें, देखें, पढ़ें जैसा अपना भाग्य चाहते हैं। हमें लगता है कि ऐसे ही तो हमने सुन लिया, टाइम पास करने के लिए। लेकिन वो टाइम पास नहीं होता, वो हमारे भाग्य पर असर करने वाला है। तो मीडिया से मिलें, सोशल मीडिया से मिलें, सब चीज़ों को यूज़ करें, लेकिन सही तरीके से। जैसे किसी के घर हम जायें तो वो 10 चीज़ें बनायेगा। हम उसमें से वो ही लेते हैं जो हमारी डाइट को सूट करता है। इसी तरह मीडिया, सोशल मीडिया हमारे सामने सबकुछ परोसेगा लेकिन उसमें से वो ही उठायेंगे जो हमारी इमोशनल डाइट के लिए सही है। बाकी सब चीज़ों के लिए 'नो'। आई एम ऑन ए डाइट। उसी प्रकार अपने आपको बचाने के लिए लोग जो आके गलत इन्फॉर्मेशन भरते हैं... पता है क्या हुआ, उधर पता है क्या हुआ, उसने पता है क्या किया, उसके घर में पता है क्या हुआ... इन्फॉर्मेशन्स। दूसरों की कमज़ोरियां सुनेंगे तो अपने चित्त का हिस्सा बन जायेगा। क्या ये संभव है कि अगर कोई आकर हमें सुनाये और हम उसको कहें, आई एम ऑन ए डाइट। कहते हैं ना हम फिज़िकल चीज़ों के लिए। मान लो हमें फ्राइड नहीं खाना और कोई कहे कि आप समोसा खा लो। तो क्या कहेंगे? आई एम नॉट इटिंग फ्राइड। वो इतना प्यार करते हैं हमसे और कहते हैं कि आधा तो खा लो कम से कम। हम कहेंगे कि नहीं। एक दिन सिर्फ बोलना है, नहीं माना नहीं। अगली बार वो देंगे ही नहीं। लेकिन अगर एक बार एक टुकड़ा भी खा लिया ना तो बोलेंगे कि ऐसे ही बोलते हैं, खा तो लेते हैं उसके बाद भी। बना दो इनके लिए भी सबकुछ। यही गपशप या अफवाहों के लिए भी है। अगर हम सुनेंगे तो सुनाने वाले बहुत हैं। एक दिन ना कहियेगा, उसके बाद वो सुनाने के लिए नहीं आयेंगे। आप भी बच जायेंगे, सुनाने वाले भी बच जायेंगे और जिनके बारे में वो सुना रहे हैं वो भी बच जायेंगे। हम सोचते हैं कि मैं उनको मना करूंगा तो वो क्या सोचेंगे। उनको बुरा लग जायेगा। हम बहुत छोटी चीज़ें सोचते हैं कि उनको बुरा ना लग जाये। बाकी जो बुरा हो रहा है वो नहीं हम सोचते। एक बार करके देखें आप। परमात्मा कहते हैं सिर्फ बैठकर हामी भी भरी ना जब कोई सुना रहा है तो आप उसके अकाउंट के भागीदार बन गये। ये डिपेन्ड करता है आपके सुनने पर। वो बोलेंगे कि सुनो,

ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

सुनो, पर हमें क्या कहना है कि कुछ और बात करते हैं। वो दो-चार बार बोलेंगे, उसके बाद नहीं बोलेंगे। वो किसी की कमज़ोरी, किसी और की बातें हैं। हम उसमें कुछ नहीं कर सकते। आपको मालूम है उसने क्या कहा, आपके बारे में? तब क्या करेंगे? हमेशा याद रखना, जो सुना रहा है, जो उसने सुनाया, उसने जहाँ से सुना, उसने सबकी बातों का फिल्टर एड करके आपके पास वो इन्फॉर्मेशन पहुँचाई। सिर्फ उस रीज़न से कार्मिक अकाउंट बिगड़ जाते हैं। आपको क्लीयर बोल देना है कि मुझे ये नहीं सुनना है। जिसको मुझे कहना है वो मुझे डायरेक्टली आकर बताये। तो जितना अपने आप को इस एनर्जी से बचायेंगे, आपका एनर्जी फील्ड व्हाइट रहेगा रोज़। और जितना व्हाइट रहेगा, उतना एंजेल रोज़ उड़ता रहेगा। रोज़ सुबह आधा घंटा ज्ञान और मेडिटेशन और दिन में एक-एक घंटे के बाद एक मिनट। गुस्से का संस्कार खत्म करना है। सुबह करेंगे मैं एक शांत स्वरूप आत्मा हूँ, और रात को सोने से पहले मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ सोचते-सोचते सो जायेंगे। सारी रात वो सोच काम करेगी। और जब भी कुछ खायेंगे, पियेंगे, शांति के सागर की शक्तियां मुझमें आ रही हैं... मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ। तीन महीने नहीं लगेंगे शांति की स्टेज में पहुँचने में। और तब आप कहेंगे कि ये ज्ञान परमात्मा का ही है। ये इतना सहज है, इतना पॉवरफुल है और सबसे महत्वपूर्ण कि मेडिटेशन में उससे आपको अनुभव होना शुरू होगा। परमात्मा के साथ एक डायरेक्ट पर्सनल रिलेशनशिप। उसको यूज़ करना शुरू करें। वो कहता है मैं बैठा हूँ, मुझे यूज़ करो मतलब मेरी शक्ति को यूज़ करो। तो कितने सालों से था वो। कितनों ने सोचा सूर्य की शक्ति को यूज़ करो। तो आज सोलर से इलेक्ट्रिसिटी बन गई। सूर्य तो पहले भी था। तो परमात्मा की शक्तियां कॉन्सटेंट हैं। हर थॉट, वर्ड एक्शन में लेते जायेंगे, उससे बात करते जायेंगे, उसकी शक्तियों को लेंगे, अपने कर्मों में यूज़ करेंगे। खुद भी मिरेकल क्रियेट करेंगे, औरों के जीवन को भी मिरेकल बनायेंगे। तब हरेक कहेगा कि आप मेरे जीवन में फरिश्ता हो, क्योंकि आप उनको सुख देंगे।

तप से कम करें जीवन का तम

ज्ञान द्वारा हमने सृष्टि के परिवर्तन की बेला को बखूबी जाना है, समझा भी है। हम यह भी जानते हैं कि बिना तपस्या भाग्य नहीं। तपस्वी जीवन द्वारा ही हम मंज़िल को प्राप्त कर सकते हैं। जीवन को तपस्यामय बनाने के लिए हम खुद तपस्वीमूर्त बनें। न केवल हम अपने योग की अवधि बढ़ा दें बल्कि हमारा जीवन ही तपस्वी हो जाये। तपस्वी जीवन का क्या अभिप्राय है? जीवन को तपस्वी बनाने के लिए हमें मुख्यत: छ: बातों का ध्यान रखना ही होगा।

हमारे जीवन में सादगी हो

सबसे पहली बात है, हमारे जीवन में सादगी हो। परमात्मा ने कई बार कहा है कि सिम्पल और सेम्पल बनो। जो तपस्वी होगा, वो चाहे करोड़पति भी होगा लेकिन सादा जीवन जियेगा। अपने व्यक्तिगत जीवन पर कम ध्यान देगा, सेवा पर ज़्यादा ध्यान देगा, पुरुषार्थ पर ज़्यादा ध्यान देगा।

हमारा जीवन आदर्श हो

दूसरा है, हमारा जीवन आदर्श हो। दूसरे भी कहें कि इनको देखकर बड़ी खुशी होती है। आपको देखकर लोगों को कहना चाहिए कि आप दूसरों से न्यारे हैं। आप कहाँ से शिक्षा प्राप्त करते हैं? आपका जीवन तो प्रेरणाप्रद है। बात क्या है? आपका बोलना, चलना, देखना, उठना-बैठना सब प्रकार से दूसरों से अलग ही है। आप सदा मुस्कराते रहते हैं। सबको प्रेम से देखते हैं। किसी से आपका झगड़ा होता नहीं, किसी से अनबन आपकी होती नहीं। आपका व्यवहार मधुर है। सबसे प्रीत निभाते हो। कुल मिलाकर हमारा पूरा जीवन दूसरों के लिए आदर्श हो, प्रेरणाप्रद हो।

हमारा जीवन सात्विक हो

तीसरी बात है, सात्विकता। हमारा जीवन सात्विक हो, अर्थात् पहनना, खाना, रहना सब सात्विक हो। मिर्च-मसाले, अचार-मुरब्बे, कचौरियां-समोसे, इन सबसे दूर। इनको खाने से जीभ जलकर मुँह से निकलता है हा...हा..., इश...इश...। ये सारी चीज़ें कोई सात्विक नहीं हैं। हम दूसरों को बताते हैं ना कि शराब नहीं पीना चाहिए, सिगरेट नहीं पीना चाहिए, सिनेमा नहीं देखना चाहिए। क्योंकि ये सब असात्विक हैं, तामसिक हैं, ऐसे ये भी हैं। सात्विक भोजन में आता है, परमात्मा की याद में बना हुआ, फल अधिक होना, हल्का होना। अभी तक हम स्वाद के पीछे पड़े हैं, जीभ के गुलाम हैं, किसी इन्द्रिय के पीछे लटके हुए हैं तो हम तपस्वी कैसे बन सकते हैं! ये चीज़ें भोजन के हिस्से नहीं हैं, ये जीभ के स्वाद के हिस्से हैं। योगयुक्त भोजन, सात्विक भोजन, हमें अच्छा भोजन स्वीकार करना है। लेकिन इन्द्रियवश होकर, स्वाद के अधीन होकर नहीं।

हर कर्म में अलौकिकता हो

चौथी बात है, अलौकिकता। जो भी कार्य हम करें, उसमें अलौकिकता हो। हम कोई भी कार्य करते हैं, भले ही वो सांसारिक कार्य हो, उसमें भी अलौकिकता होनी चाहिए। हमारा हरेक कार्य ज्ञानयुक्त हो, अलौकिक हो, क्योंकि परमात्मा ने हमारी दृष्टि-वृत्ति, रहन-सहन सब बदल दिया। परमात्मा ने कहा है, इच्छा मात्रम अविद्या हो। कम से कम इच्छाएं और आशाएं हों। हमारी लौकिक इच्छाएं कम से कम हों। इच्छाओं से ही संसार में बहुत से संघर्ष पैदा होते हैं। अनेक इच्छाएं रखने से हमारी अवस्था खराब होती है।

कम से कम चार घंटे योग

पाँचवी बात है, कम से कम चार घंटे योग में रहना है। यह अपना उद्देश्य रखना चाहिए। हमारा योग अखण्ड हो। अखण्ड का मतलब है, योग की अग्नि जलती ही रहे, बुझ न जाये। भले ही योग सदा ज्वाला स्वरूप का न हो, लेकिन योग की आग जलती ही रहे। योग करते-करते बीच-बीच में टूटे नहीं। एकरस रहे। परमात्मा से सम्बंध अटूट रूप में जुटा रहे। ऐसा नहीं, सिर्फ चार घंटे ही योग में रहे और बाकी समय बुद्धि ज्ञान-योग से खाली होकर बिल्कुल सांसारिक बातों में चली जाए। बाकी समय हम ज्ञान का स्मरण-मनन करें, स्वदर्शन चक्र फिराते रहें, परमात्मा की याद के गीत सुनें, मुरली पढ़ें, मुरली को अपनी डायरी में लिखें। कहने का भाव यह है कि हल्के रूप में ही सही, पर याद रहे कि मैं आत्मा हूँ, देह नहीं हूँ। शिव बाबा मेरा पिता है, अब मुझे परमधाम जाना है, स्वर्ग में जाने का मैं पुरुषार्थ कर रहा हूँ, इतना तो बुद्धि में रहे। योग की अग्नि कुछ न कुछ प्रज्वलित रहे।

हमारा योग अखण्ड और प्रचंड हो

छठी बात है, हमारा योग अखण्ड भी हो और प्रचंड भी हो। प्रचंड माना तीव्र। योग की अग्नि तीव्र हो, शक्तिशाली हो। तपस्वी जीवन का अर्थ ही है कि हमारे जीवन में योग की आग धधकनी चाहिए। जैसे लोहे को पिघलाने वाली अग्नि होती है, वैसे हमारे योग की अग्नि भी इतनी प्रचंड होनी चाहिए कि हमारी पुरानी आदतें बदलें। विकर्म दग्ध हों और हमारे संस्कार भी बदलें। हमारे योगी जीवन की अवस्था हल्की-हल्की न हो, भट्ठी की आग जैसी होनी चाहिए। संक्षिप्त में कहें तो हमारे तपस्वी जीवन की रूपरेखा ऐसी रहे। सबसे पहले हम प्रतिज्ञा करें। आप जानते होंगे, पुराने ज़माने में कोई कार्य करना होता था तो ब्राह्मण लोग प्रतिज्ञा कराते थे। चाहे हथियाला बांधते थे या फिर जल लेकर संकल्प करवाते थे। लेकिन हमें मन में दृढ़ संकल्प करना है, प्रतिज्ञा करनी है कि हम इन सभी बातों को अपने जीवन में अवश्य धारण करेंगे। किसी भी परिस्थिति में ये बातें हमसे छूटेंगी नहीं।

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु
कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया
संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी,
पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,
Email-omshantimedia@bkivv.org
सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रूपये, तीन वर्ष 600 रूपये, आजीवन 4500 रूपये। विदेश - 2500 रूपये (वार्षिक)
कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शांतिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

OM - 15 - 2019 MAHARASHTRA FINAL_Page 1 and 2 10/10/2019 1:01 PM Page 5

शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज़ की महाप्रबंधक तथा कार्यक्रम निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. मुन्नी दीदी के 70वें जन्म दिवस व आध्यात्मिक सेवा में समर्पण के 50 वर्ष पूर्ण होने पर शांतिवन के विशाल डायमण्ड हॉल में आयोजित भव्य समारोह के दौरान सम्बोधित करते हुए ब्रह्माकुमारीज़ की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी, संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, राजयोगिनी दादी ईशू, महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर, कार्यकारी सचिव राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय, ज्ञानसरोवर की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. डॉ. निर्मला, अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन,दिल्ली, राजयोगिनी ब्र.कु. हंसा, यूरोप सेवाकेन्द्रों की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती,लंडन, अमेरिका सेवाकेन्द्रों की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. मोहिनी,न्यूयॉर्क, मीडिया प्रभाग के अध्यक्ष राजयोगी ब्र.कु. करुणा, राजयोगिनी ब्र.कु. डॉ. सविता तथा राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष बहन। इस अवसर पर देश-विदेश से आये हज़ारों भाई बहनों ने मुन्नी दीदी के दीर्घायु होने की कामना की। समारोह में देश के कई स्थानों से आये कलाकारों ने अपनी प्रस्तुति से समा बांधा।

पहचानें मन की अद्‌भुत शक्ति को

चलो हम कोसना छोड़ते हैं और योग्य बनते हैं

ज़्यादातर सभी के कथन होते हैं कि अमीर लोग झूठे होते हैं, मैं गरीब हूँ लेकिन बहुत स्वच्छ और साफ हूँ। ऐसे नहीं होता, पैसा इतनी आसानी से नहीं कमाया जा सकता। मेरे माता-पिता गरीब थे, इसलिए मुझे भी इससे उबरने में टाइम लगेगा। मैं इस योग्य नहीं हूँ, मैं बहुत ज़्यादा पैसा नहीं कमा पाऊंगा आदि आदि। ऐस-ऐसे विचार हमारे अंदर अक्सर आते रहते हैं।

ये सोच या विचार हमारी पुरानी मान्यताएं हैं। हो सकता है कि आपका परिवार ऐसा ही सोचता रहा हो, हो सकता है आपकी पारिवारिक समस्याएं ऐसी रही हों, लेकिन वो तो आपने कभी देखा कहाँ है! जब आप बड़े हुए तब आपको किसी ने बताया कि हम गरीब रहे हैं, वो आपके अंतरमन में चला गया है। ये एक ऐसी मानसिक अवस्था हो जाती है जो हमारे अंदर के भावों को कुरेदती रहती है। अब योग्य कैसे बनें इसके लिए कुछ बातों पर हम विचार करते हैं। अगर लोगों की तरह आपको भी हम ये सिखाना शुरू कर दें कि आप बार-बार ये कहो कि मैं योग्य हूँ, मैं कर सकता हूँ, तो आपके पास कुछ आयेगा ना तो आप इंकार कर देंगे, आप अपनायेंगे नहीं, कारण, क्योंकि आपने अपने ऊपर काम नहीं किया, सिर्फ बोला। आप कभी भी अपनी अयोग्यता और अपनी उन बातों पर, जो हुई हैं, उसके बारे में सोचते हैं तो उसे आप बढ़ावा देने लग जाते हैं।

इसलिए डिमांड और सप्लाई का नियम है। जिस चीज़ की जितनी डिमांड होती है, उतनी ही उसकी सप्लाई बढ़ जाती है। आप जितनी बार पुरानी आदतों का रोना रोयेंगे, उतनी ही वो आदतें बार-बार मल्टीप्लाई होकर आपको दुःखी कर देंगी। अब अगर आपने थोड़ा सा इस बात पर सोचना शुरू किया... जैसे किसी पेड़ की पत्तियां, उस पेड़ के बीज को आप बड़े ध्यान से देखेंगे तो आप पायेंगे कि उस बीज में पूरा पेड़ पैदा करने की ताकत है। जिसपर अनगिनत फल लग सकते हैं। इसीलिए जो आपके पास है उसी के आधार से अपने जीवन को संवारने की कोशिश करें। आपके पास जो भी टैलेंट है, जो भी विशेषता है, उस विशेषता का बढ़ाने का आधार है बार-बार तारीफ करना। बार बार ये कहना कि परमात्मा ने मुझे इतनी अच्छी विशेषता दी है जिसके आधार से मैं अभी तक का जीवन जी पा रहा था। तो आगे भी तो ये जीवन वैसा ही चलेगा ना क्योंकि हमने अब इसपर ध्यान देना शुरू कर दिया तो और अच्छा हो जायेगा।

इसे बार-बार अपने आपको स्वीकार कराना, माना अपनी बातों, विशेषताओं, गुणों को याद दिलाकर उसे शक्तिशाली बनाना। आपके घर में जितनी भी चीज़ें रखी हुई हैं वो आपके गुणों और विशेषताओं के आधार से ही आपको मिली हैं। जितनी बार आप इसको स्वीकार करते जायेंगे, वो चीज़ें आपके पास बढ़ती जायेंगी। बार-बार अपने आपको योग्य बनाने के लिए अच्छे अच्छे विचार देते जायें और शक्तिशाली बनते जायें। साथ ही साथ रात को बैठकर उन बातों को लिखें जो आपको चाहिये और आपके आसपास की चीज़ें जो रखी हुई हैं उसे व्यवस्थित कर उसके लिए रास्ता बनाइये। कहा जाता है कि जब चीज़ें व्यवस्थित होती हैं तो मन भी व्यवस्थित चलता है। व्यवस्थित मन से ही हम दुनिया को जीत सकते हैं। तो योग्य बनिये, खुश रहिये।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-01(2019-2020)

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			■		■	■

ऊपर से नीचे

1. माया तुम्हारी सबसे बड़ी .... है, शत्रु (3)
2. नांव, डेगी (2)
3. ..... के पहले स्वयं को सम्पन्न बनाना है, विनाश (4)
4. यह शरीर....है आत्मा रथी है (2)
7. बलशाली, ताकतवर, ...बनो मजबूर नहीं (4)
9. बहुत जल्दी बाबा की.... जाने वाली है (3)
10. शिक्षा, समझानी (4)
12. निर्बल, असमर्थ (4)
13. श्रीकृष्ण की भक्ति के लिए प्रसिद्ध कवि (4)
14. मगन, लीन, खोया (2)
17. नग्न, निर्वस्त्र (3)
18. कीमत, मूल्य (3)
19. गीता, आर्द्र (2)
20. युक्ति, तरकीब, तरीका (3)
23. ड्रामा, ... में सबका पार्ट फिक्स है (3)
24. ईश्वर अपने....है तो डरने की क्या बात है (2)
25. तरकीब, चाल (2)

बाएं से दाएं

-ब्र.कु. राजेश, शान्तिवन

1. कठिन, मुश्किल, माया बड़ी.... है (3)
2. दास-दासी, कर्मचारी (3-3)
5. तन, शरीर, देह (2)
6. नमन करना, आदर सूचक शब्द (4)
8. धर्म, ईमान (4)
10. झुकना, नम्र (2)
11. एक सुरताल वाला समूह नृत्य (2)
12. स्वीकार करना, मानना (3)
13. शक्ल,.... व सीरत से बाप को प्रत्यक्ष करना (3)
15. विचार, सहमति, राय (2)
16. तमन्ना, चाहना, इच्छा (4)
18. अवहेलना, तिरस्कार (3)
20. संसार, विश्व, जगत (2)
21. दु:ख, कष्ट, तकलीफ (2)
22. आदि....देवी देवता धर्म (4)
24. संसार में अद्‌भुत चीज़ों की संख्या (2)
26. घण्टा बजने से उत्पन्न होने वाली अवाज़ (2)
27. कर, हस्त (2)
28. कहना न मानना, मना करने पर भी करना (3)

छिन्दवाड़ा-म.प्र.। 'शिक्षक स्नेह मिलन' कार्यक्रम के दौरान छत्तीसगढ़ की राज्यपाल अनुसूइया ऊइके को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. गणेशी बहन।

त्रिवेन्द्रम-केरल। नव नियुक्त राज्यपाल आरिफ मोहम्मद खान को बधाई देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मिन्नी तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।

चन्द्रपुर-महा.। महाराष्ट्र सरकार के 33 करोड़ पौधारोपण कार्यक्रम के तहत पीस पार्क,तुकुम में कटहल का पौधा लगाकर उसकी सिंचाई करते हुए मेयर अंजलीताई घोटेकर तथा ब्र.कु. कुंदा दीदी। साथ हैं अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।

चेन्नई-अद्यार। योग भट्ठी कार्यक्रम के दौरान 38 वर्षों से आध्यात्मिकता के क्षेत्र में अमूल्य सेवाओं हेतु ए.एल.4एस. चैरिटेबल ट्रस्ट तथा ग्लोबल अचीवर्स काउंसिल ऑफ ग्लोबल पीस युनिवर्सिटी की ओर से राजयोगिनी ब्र.कु. मुथुमणि को 'सेवा रत्न अवॉर्ड' से सम्मानित करते हुए ए.एल.4एस. चैरिटेबल ट्रस्ट की चेयरपर्सन श्रीमति ललिता सूर्य नारायणन, ट्रस्ट की सेक्रेट्री श्रीमति प्रभा तथा पत्रकार एवं सामाजिक कार्यकर्ता गीता मोहन। साथ हैं राजयोगी ब्र.कु. रामनाथ,माउण्ट आबू तथा ब्र.कु. अचुतम।

रीवा-झिरिया(म.प्र.)। चैतन्य देवियों एवं रावण की झाँकी के अवलोकन पश्चात् उपस्थित हैं राज्यसभा सांसद राजमणि पटेल, ब्र.कु. प्रकाश व ब्र.कु. बहनें।

जबलपुर-बिलहरी(म.प्र.)। चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए विधायक अशोक रोहाणी, ब्र.कु. विनीता, ब्र.कु. बाला तथा अन्य।

OM - 15 - 2019 MAHARASHTRA FINAL_Page 1 and 2 10/10/2019 1:01 PM Page 6

मुम्बई-मुलुंड। ऐरोली के पटेल समाज हॉल में सबज़ोन की 22 कन्याओं के 'प्रभु समर्पण और सम्मान समारोह' के दौरान मंचासीन हैं बायें से धर्म गुरू रमेश कुमार जी, ब्र.कु. लाजवन्ती, एडवोकेट रेखा मेहता, ब्र.कु. बाबू, फादर जोसेफ, समाजसेवी नानजी भाई थानावाला, राजयोगिनी ब्र.कु. गोदावरी दीदी, ब्र.कु. आत्मप्रकाश,मा.आबू, ब्र.कु. प्रो.डॉ. राज कुमार कोल्हे, सी.ए. चन्द्रशेखर वाजे, रमेश पांचाल, कीर्ति पांचाल तथा दिनेश पारेख।

समग्र जगत पुकार रहा है कि हमारा उद्धारक कहाँ है? हमें एक सच्चे मनुष्य की ज़रूरत है। परंतु ऐसे मनुष्य को ढूंढ़ नहीं सकते, वो आपके निकट ही है, वो कोई और दूसरा नहीं, लेकिन आप खुद ही हो।

सबकी आवाज़... हमारा उद्धारक कौन?

एक कॉलेज का युवा 'यह विश्व बिगड़ गया है' ऐसी शिकायत लेकर मार्गदर्शन के लिए एक संत से मिलने गया। उसने कहा : 'ईश्वर नाराज़ हो जाये, इतनी हद तक मनुष्य ने दुनिया को बिगाड़ दिया है। हिंसा, हत्या, झूठ, बेईमानी, बेवफाई, वैर-वृत्ति ने अपनी सारी हदें पार कर ली हैं। तब ईश्वर को भी निष्क्रिय रहना कैसे मंजूर हो सकता है! उसे देवदूत को इस धरती पर नहीं भेजना चाहिए!'

युवा उत्तर के लिए संत की तरफ एकटक देख रहा था।

आश्रम के परिसर में बने बगीचे में पानी का नल खुला रह जाने के कारण पानी निरर्थक बह रहा था। फिर भी नौकर झाड़ू लगाने में व्यस्त था। साधू माला फेर रहा था। लेकिन भजन में भंग पड़ जायेगा, ऐसे ख्याल के कारण उसने खड़े होकर नल को बंद करना नहीं चाहा। वो युवक वहाँ बैठा था, उसके सामने की सड़क पर दो युवक मारा-मारी कर रहे थे। लेकिन वो युवा इस दृश्य के प्रति उदासीन था।

संत ने पूछा : 'मैं तुम्हारे प्रश्न का उत्तर दूँ, तब तक ये बताओ कि तुमने यहाँ क्या क्या देखा?'

युवक ने कहाः 'मैंने जो देखा, वो मुझे नहीं भाया। इसलिए मैंने इसमें रुचि नहीं ली। मेरी तो दुनिया को सुधारने में रुचि है।'

संत ने कहाः 'जिसको जिसमें रस न हो, उसी में ही सुधरने का उपाय है। दुनिया को सुधारना हो तो आप विशाल हृदय के उम्दा मानव बनो। बहुत बड़ा सुधारक बनने के बजाय मूलभूत कार्यों के प्रति भी उतना ही गम्भीर बनो। तुमने नल का पानी व्यर्थ बहता हुआ देखा, लेकिन उसे बंद करने की फर्ज़ अदायगी नहीं की, ऐसा तुमने क्यों किया? विश्व की सर्व वस्तुएं परमात्मा की देन हैं, ऐसा समझकर उसका दुर्व्यय रोकना भी धर्म कार्य है। सिर्फ आडम्बर करना, ऐसा नहीं, लेकिन खुद की श्रमनिष्ठा और समर्पण से महक उठे, ऐसी दृष्टि भी अपनानी होगी। मेरे आश्रम के साधु ने भजन में विक्षेप न पड़े, इस दृष्टि से माला फेरना चालू रखा, लेकिन निरर्थक बहते पानी को नहीं रोका, ये भगवान को कतई पसंद नहीं होगा। तुम युवा हो। दो युवकों को सड़क पर लड़ते देखा परंतु 'मेरा क्या मतलब' ऐसे पलायनवादी दृष्टिकोण से तुम उन्हें छुड़ाने के लिए दौड़कर नहीं गये। ये तुम्हारे द्वारा हुआ मानवता का अपमान है। हृदय करुणापूर्ण न बने तो आप अपने जीवन को खुशबूदार कैसे बना सकेंगे!' 'तो मुझे क्या करना चाहिए? मैं अकेले हाथ से अनेक कार्य कैसे कर सकता हूँ?' - युवक ने प्रश्न किया।

'तुम्हें अकेले हाथ से एक ही काम करना है, तुम उम्दा हृदय के मानव बनो। अपने परिवार को ढ़ेर सारा प्रेम दो, पड़ोसियों को परोपकार की भावना से ओतप्रोत कर दो, अपनी सोसायटी के चारो तरफ को स्वच्छ बनाओ, नौकरी-धन्धा में नियमितता, पवित्रता और नेकी तथा सदाचार का पालन करते रहो। जैसे-जैसे सदाचारी बनेगा, ईश्वर तुम्हें अपार शक्ति प्रदान कर अपने कार्य को तुम्हारे द्वारा कराने में साथ देगा। दैवी विचारों को बहाने के लिए मन की मलिन भूमि से शैतानी विचारों को नष्ट करना ही पड़ता है। विश्व को सुधारने के लिए एक ही उपाय है, सद्‌गुणी और चारित्रशील लोगों को बढ़ाना। श्रेष्ठ बनने का उपाय कोई संत, साधु, महात्मा या धर्म उपदेशकों के हाथ में नहीं, लेकिन मनुष्य के अपने हाथ में ही होता है।' - साधु ने जवाब दिया।

आज हम दुनिया में कई युवकों को समाज सुधार का मुखौटा पहनकर बहुत सारी बातें करते सुनते हैं, पर वे व्यवहारिक बातों को दरकिनार कर देते हैं। तो हमें अगर विश्व को सुधारना है तो व्यवहारिक और बुनियादी चीज़ों को भी साथ लेते हुए, समझते हुए, उसे भी करना चाहिए, तभी हम दुनिया को सुधार सकेंगे, ना कि सिर्फ बड़े-बड़े उपदेशों के आड़ में छोटी-छोटी बातों को दरकिनार करते रहें। जैसे कि अपने आस-पास की स्वच्छता, अपने चरित्र में पवित्रता, दूसरों की सहायता आदि-आदि भी साथ में करना ही चाहिए। तभी आप सही मायने में समाज सुधारक बन पायेंगे।

अम्बिकापुर-छ.ग.। नवरात्रि के पावन पर्व पर चैतन्य देवियों की झाँकी का उद्‌घाटन कृषि महाविद्यालय अधिष्ठाता वी.के. सिंह, मेयर अजय तिर्की, जेल अधीक्षक राजेन्द्र गायकवाड़, पार्षद मनोज कंसारी तथा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या द्वारा किया गया।

स्वास्थ्य

अंजीर एक स्वादिष्ट, स्वास्थ्यवर्धक और बहुपयोगी फल है। नाशपाती के आकार का यह छोटा सा फल रसीला और गूदेदार होता है। रंग में यह हल्का पीला, गहरा सुनहरा या गहरा बैंगनी होता है। अंजीर के सेवन से मन प्रसन्न रहता है। यह स्वभाव कोमल बनाता है। कमज़ोरी दूर करता है और खांसी का नाश करता है।

अंजीर में कार्बोहाइड्रेट 63 प्रतिशत, प्रोटीन 5.5 प्रतिशत, सेलुलोस 7.3 प्रतिशत, चिकनाई एक प्रतिशत, मिनरल सॉल्ट 3 प्रतिशत, एसिड 1.2 प्रतिशत, राख 2.3 प्रतिशत और पानी 20 प्रतिशत होता है। इसके अलावा प्रति 100 ग्राम अंजीर में लगभग 1 ग्राम का चौथा भाग आयरन, विटामिन, थोड़ी मात्रा में चूना, पोटैशियम, सोडियम, गंधक, फास्फोरिक एसिड और गोंद पाया जाता है।

आइए हम आपको बताते हैं कि अंजीर के सेवन से क्या-क्या फायदे हो सकते हैं...

अंजीर के फायदे...

- कंचन मणि भट्ट

अंजीर के फायदे

कब्ज : 3 से 4 पके अंजीर दूध में उबालकर रात को सोने से पहले खाएं और उसके बाद वह दूध पी लें। इससे कब्ज में लाभ होता है। या फिर 4 अंजीर को रात को सोते समय पानी में डालकर रख दें। सुबह थोड़ा सा मसलकर पानी पीने से कब्ज दूर हो जाती है।

अस्थमा : अस्थमा, जिसमें कफ निकलता हो, उसमें अंजीर खाना लाभकारी है। इससे कफ बाहर आ जाता है तथा रोगी को जल्दी ही आराम भी मिलता है। 2 से 4 सूखे अंजीर सुबह-शाम दूध में गर्म करके खाने से कफ की मात्रा घटती है। शरीर में नई शक्ति आती है और अस्थमा का रोग मिटता है।

जुकाम : पानी में 5 अंजीर को डालकर उबाल लें और इस पानी को छानकर गर्म-गर्म सुबह और शाम को पीने से जुकाम में लाभ होता है। आयुर्वेद में अंजीर को कब्ज का सबसे बड़ा दुश्मन बताया गया है। स्थायी कब्ज भी अंजीर खाने से दूर हो जाती है। गैस और एसिडिटी में भी राहत मिलती है। साधारण कब्ज में गरम दूध में सूखे अंजीर उबालकर सेवन करने से सुबह दस्त साफ होती है।

कुछ अन्य लाभ :

रक्त पित्तजनित रक्तस्राव में अंजीर का रस मिलाकर प्रयोग से लाभ होता है। नकसीर में अंजीर लाभदायक माना जाता है। बच्चों का जिगर बढ़ने की शिकायत दूर करने के लिए अंजीर बहुत फायदेमंद है। सिरके में डाले गए अंजीर का नियमित सेवन करने से तिल्ली नहीं बढ़ती। सूखे अंजीर को पानी में भिगोकर सुबह उन्हें मसलकर शहद के साथ एक माह नियमित रूप से सेवन करने से मूत्र में जलन तथा मूत्रावरोध जैसी समस्याएं दूर हो जाती हैं। अंजीर के रस में शहद मिलाकर पीने तथा बाद में दूध में शक्कर मिलाकर पीने से रक्त प्रदर का निदान हो जाता है।

खाँसी में अंजीर का शरबत बहुत फायदेमंद होता है। यह बलगम को पतला कर बाहर निकालता है तथा पुरानी से पुरानी खाँसी में भी फायदेमंद होता है। सूखे या हरे अंजीर को पीस कर उसके लेप को हल्का गर्म करके शोथवाली गांठों पर लगाने से सूजन मिट जाती है। श्वेत कुष्ठ में इसी जड़ को घिसकर त्वचा पर लेप किया जाता है। अंजीर के पत्तों को मोटा-मोटा कूटकर रात को पानी में भिगों दें, सुबह इसे मसलकर, छानकर पीने से प्यास और उल्टियाँ शांत होती है। गर्मियों में प्रतिदिन अंजीर का शर्बत खाली पेट पीना चाहिए। इससे गर्मी और प्यास नहीं सताती।

1. सूखे अंजीर को उबालकर बारीक पीसकर अगर गले में टॉन्सिल की सूजन या गांठ पर बांधी जाए तो लाभ पहुँचता है।
2. डायबिटीज़ के रोगी को अंजीर से लाभ पहुँचता है।
3. खून खराबी में सूखे अंजीर को दूध और मिश्री के साथ हफ्ते भर सेवन करने से लाभ होता है।
4. मधुमेह रोग में अन्य फलों की तुलना में अंजीर का सेवन विशेष लाभकारी होता है। किसी प्रकार का बाह्य पदार्थ यदि पेट में चला जाए तो उसे निकालने के लिए अंजीर का अधिक मात्रा में सेवन करना उपयोगी होता है।
5. अंजीर में कैल्शियम बहुत होता है, जो हड्डियों को मज़बूत करने में सहायक होता है। यही नहीं, अंजीर में पोटैशियम की मात्रा भी अधिक होती है और सोडियम कम होता है इसलिए यह हाइपरटेंशन की समस्या होने से भी बचाता है।
6. अंजीर में आयरन व कैल्शियम भरपूर है। यह एनीमिया में फायदेमंद है। रक्त संचार के लिए दो अंजीर काटकर रात को एक गिलास पानी में भिगों दें। सुबह उठकर उसका पानी पियें और अंजीर को खा लें।
7. ताज़े अंजीर खाकर ऊपर से दूध पीना अत्यंत शक्तिवर्धक होता है।
8. अंजीर का नियमित सेवन हाइपरटेंशन की समस्या में लाभप्रद होता है।
9. दमे में रोज़ सुबह सूखे अंजीर का सेवन करें।
10. पेट खराब है और उस कारण शरीर गर्म रहता है तो अंजीर का सेवन लाभकारी साबित होता है।

OM - 15 - 2019 MAHARASHTRA FINAL_Page 1 and 2 10/10/2019 1:01 PM Page 7

परम रक्षक के सामने भक्षक कुछ न कर सका

अनुभव

जब तेंदुए ने मेरी गर्दन को अपने जबड़े में पकड़ रखा था, उस समय मुझे ऐसी अनुभूति हुई जैसे कि मैं एक ज्योति बिन्दु आत्मा हूँ। परमपिता परमात्मा स्वयं मेरा रक्षक है, तो ये भक्षक तेंदुआ मुझे मार नहीं सकता, यह संकल्प आते ही जैसे कि मेरे चारो ओर एक सुरक्षा कवच निर्मित हो गया। इतने में ही तेंदुए ने मुझे अपने मौत के मुँह के जबड़े से छोड़ दिया। आश्चर्य की बात तो यह हुई कि तेंदुआ मेरे सामने 10 फिट की दूरी पर थोड़ी देर तक खड़ा रहा और मैं अपने गर्दन से निकलते खून को पोंछता रहा। लेकिन उसने दोबारा मुझ पर हमला करने की हिम्मत नहीं की।

- ब्र.कु. शिवदास पाड़वी,आमदा,पानसेमल,बड़वानी,म.प्र.।

मैं परमात्मा के ज्ञान में पिछले 22 वर्षों से नियमित रूप से अध्ययनरत हूँ। मैं व्यवसाय से कृषक हूँ, खेत पर ही मेरा निवास स्थान बना हुआ है। समय अनुसार सबकुछ ठीक चल रहा था। ऐसे में एक बार मैं रात्रि को लगभग 9:30 बजे अपने निवास के बाहर खटिया पर सो रहा था, उसी समय एक जंगली तेंदुआ जो मेरी खटिया के पास आया और मेरी गर्दन पकड़कर मुझे ज़ोर से उठा लिया। नींद में होने के कारण मुझे कुछ समझ में नहीं आया क्योंकि अंधेरा था। वो मुझे कम से कम चार फीट दूर घसीटकर ले गया, उसके बाद मुझे समझ में आया कि यह वही जंगली जानवर है जो कुछ दिनों पहले गांव के नज़दीक एक 17 वर्षीय बालिका को मार चुका था। यह बात मेरी बुद्धि में स्पर्श होते ही मैं ज़ोर से चिल्लाया। मेरा पुत्र घर के अन्दर सो रहा था, मेरी आवाज़ सुनकर बाहर आया और यह दृश्य देखकर वह भी ज़ोर से चिल्लाया। उसी समय मेरे हाथ में लोहे का एक एंगल आया और मैंने उसे पकड़ लिया जिसके कारण मेरी गर्दन तेंदुए के मुख से एक झटके से अलग हो गई। मेरे मुख से शिव बाबा शब्द ही निकला। बाबा की जैसे मुझे मदद मिल गई। मैं उठ खड़ा हुआ और मैंने देखा कि तेंदुआ वहीं पर दस फीट की दूरी पर मेरे सामने खड़ा है। मैं अपने गर्दन से निकल रहे खून को पोछ रहा था और परमात्मा को याद कर रहा था। उतने में पुत्र ने भी मेरे पास आकर सहयोग किया और कहा कि पापा अन्दर चलो, अन्दर जाने के बाद हमने दरवाज़ा बंद कर लिया। फिर हमने खिड़की से देखा कि बाहर बकरी के ऊपर तेंदुए ने हमला किया। बकरी की आवाज़ सुनकर मेरे पुत्र ने लोहे की बाल्टी उठाकर उसकी ओर फेंकी जिसके कारण तेंदुआ बकरी को छोड़कर भाग गया। लेकिन बाहर आकर देखा तो बकरी मर चुकी थी। उस समय मेरा खून अनवरत बहता जा रहा था जिस कारण हमने हमारे भाई/बंधुओं जो आस-पास रहते थे, उनको फोन करके सूचना दी। वह सब अपने साथ टेम्पो लेकर आये और मुझे तत्काल पानसेमल में नज़दीक के अस्पताल ले गये। उपचार के दौरान मुझे गर्दन में 27 टाँके आये। उसके बाद मुझे जिला मुख्यालय अस्पताल में रेफर कर दिया गया और चार दिन तक मेरा सतत् इलाज चलता रहा।

इस पूरी घटना के बाद ईश्वरीय परिवार तथा गांव के सभी बंधुओं ने मुझे यही कहा कि शिव बाबा का बच्चा होने के कारण आपको ये नया जीवन प्राप्त हुआ। मैंने भी यह अनुभव किया कि जब तेंदुए ने मुझे पकड़ रखा था, उस समय ऐसा लगा कि मैं एक ज्योति बिन्दु आत्मा हूँ। परमपिता परमात्मा स्वयं मेरा रक्षक है, तो ये भक्षक तेंदुआ मुझे मार नहीं सकता, यह संकल्प आते ही जैसे कि मेरे चारो ओर एक सुरक्षा कवच निर्मित हो गया। इतने में ही तेंदुए ने मुझे अपने मौत के मुँह के जबड़े से छोड़ दिया। आश्चर्य की बात तो यह हुई कि तेंदुआ मेरे सामने 10 फिट की दूरी पर थोड़ी देर तक खड़ा रहा और मैं अपने गर्दन से निकलते खून को पोंछता रहा। लेकिन उसने दोबारा मुझ पर हमला करने की हिम्मत नहीं की।

उस परम रक्षक के सामने भक्षक भी कमज़ोर हो गया। यह सब शिवबाबा की कमाल है और मुझे नया जीवन देने वाला शिवबाबा ही है। जब मैं हॉस्पिटल में था तो लोग कहते थे कि अब यह नहीं बचेगा लेकिन स्थानीय ब्रह्माकुमारी पानसेमल सेवाकेंद्र में मेरे लिए ईश्वरीय परिवार के द्वारा सामूहिक रूप से योग का दान दिया गया। जिससे मुझे उस दर्द से उबरने में मदद मिली और मैं पुनः अपने कार्य में पहले की तरह लग गया और आज भी सहजता से कर रहा हूँ। आज मैं ये सोचता हूँ कि तेंदुए के सामने मैं कैसे रहा! मुझे स्वयं ही आश्चर्य लगता है, लेकिन ये स्वयं मेरे साथ ही घटित हुआ है। मेरे दिल से परमात्मा के प्रति शुक्रिया निकलता है, वाह बाबा! आप कैसे अपने बच्चों के रक्षक बनकर रक्षा करते हो जो मौत के मुँह से बचाकर मुझे नवजीवन दिया। ना सिर्फ नवजीवन बल्कि आज मैं पूर्णतः पहले की तरह ही सम्पूर्ण स्वस्थ हूँ और निर्भय होकर अपना कार्य करता हूँ। मैं एक पल भी स्वयं को आपसे अलग महसूस नहीं करता। इसलिए मैं निडर रहता हूँ। जैसे ही मैं स्वस्थ हुआ तो अधरकुमारों की योगभट्ठी में मधुबन शांतिवन बेहद घर में बाबा के पास आ गया। और भट्ठी के पश्चात् एक माह सेवा के लिए भी रुक गया। जबकि इस घटना के पश्चात् दस दिन के बाद ही नज़दीक के गांव में उस तेंदुए ने खेत में एक महिला जो घास काट रही थी उसके ऊपर हमला कर उसे मार डाला, उसके शरीर का कुछ ही भाग मिला। हमारे क्षेत्र में अभी तक ऐसे दो आदमखोर जंगली तेंदुए को पिंजरे के माध्यम से पकड़ने में वन विभाग की टीम ने सफलता प्राप्त की है। क्षेत्र में उसका आतंक अभी भी बना हुआ है, जिसके लिए वन विभाग की टीम सदैव कार्यरत रहती है। लेकिन मैं बाबा की याद में निर्भयता के साथ अपनी खेती में लगा रहता हूँ। जब परमात्मा साथ है तो डरने की क्या बात है!

हैदराबाद-तेलंगाना। नवनियुक्त राज्यपाल तमिलिसाई सॉन्दराजन को गुलदस्ता भेंट कर बधाई देते हुए ब्र.कु. शीला, ब्र.कु. शक्ति, ब्र.कु. राजगोपाल रेड्डी, ब्र.कु. वमसीधर तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।

लंदन। महात्मा गांधी की 150वीं जयंती के अवसर पर हाउस ऑफ कॉमन्स,ब्रिटिश पार्लियामेंट लंदन में ब्रह्माकुमारीज़ नागठाणे सेवाकेन्द्र की डॉ. ब्र.कु. सुवर्णा तथा डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके को 'एक्सीलेंस अवॉर्ड' से सम्मानित करते हुए अमृता देवेन्द्र फडणवीस, लॉर्ड पारेख तथा लॉर्ड रामी रेंजर।

भिलाई-छ.ग.। चैतन्य देवियों की झाँकी के अवलोकन पश्चात् समूह चित्र में भिलाई प्रेस क्लब की अध्यक्ष एवं सेंट्रल क्रॉनिकल न्यूज़ पेपर की स्थानीय संपादक, सी.आई.एस.एफ. के डी.आई.जी. यू.के. सरकार,परिवार सहित तथा ब्र.कु. गीता।

विजयनगरम-आ.प्र.। 'त्रिदिवसीय योग भट्ठी' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी,निदेशिका,ओ.आर.सी. गुरूग्राम तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।

अम्बिकापुर-चोपड़ापारा(छ.ग.)। 'श्रेष्ठ समाज की संरचना में संतों की सकारात्मक भूमिका' विषय पर आयोजित सर्वधर्म सम्मेलन में मंचासीन हैं राजयोगिनी ब्र.कु. मनोरमा दीदी,अध्यक्ष,धार्मिक प्रभाग,इलाहाबाद, सरदार नवराज सिंह बाबरा,अध्यक्ष,श्रीसिंह सभा,अम्बिकापुर, इसरार सुरी,प्रिन्सीपल,ओरिएंटल पब्लिक स्कूल,अम्बिकापुर, सुमत शास्त्री,जैन समाज, विजय कुमार इंगोले,अध्यक्ष,साई समिति, फादर जेरोम मिंज,सेंट ज़ेवियर कॉलेज,अम्बिकापुर, स्वामी तन्मायानंद जी,सचिव,रामकृष्ण, जी.पी. स्वर्णकार,ट्रस्टी,गायत्री शक्तिपीठ तथा स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या।

छोटा उदेपुर-गुज.। आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् कलेक्टर व डिस्ट्रिक्ट मजिस्ट्रेट सुजल मयात्रा के साथ स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मोनिका, ब्र.कु. दक्षा तथा अन्य।

बैंगलूरु-कुमारा पार्क वेस्ट। नवरात्रि पर आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी का दर्शन करने पहुंची तेजस्विनी बगाड़िया,पूर्व अध्यक्ष,जैन सोशल ग्रुप, सरयु कोठारी,ट्रस्टी,जालाराम सेवा ट्रस्ट तथा प्रतिमा रुखाना,पूर्व उपाध्यक्ष,लोहाणा महिला मंडल व प्रगति महिला मंडल। साथ हैं उपक्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. सरोजा, ब्र.कु. सोनी,संजय नगर तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।

खंडवा-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ के 'मेरा भारत हरित भारत' एवं दैनिक भास्कर के 'एक पेड़ एक ज़िन्दगी' अभियान के तहत डिवाइडरों में पौधारोपण करते हुए हरिशंकर शर्मा, अशोक अग्रवाल, संतोष जायसवाल, रूढ़मल अग्रवाल, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शक्ति बहन, ब्र.कु. सुरेखा तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।

कांकेर-छ.ग.। बाफना लॉन के सभागार में ब्रह्माकुमारीज़ ग्राम विकास प्रभाग द्वारा आयोजित 'अखिल भारतीय छत्तीसगढ़ किसान सशक्तिकरण अभियान' के समापन कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए विधायक शिशुपाल सोरी, कृषि विश्वविद्यालय के अधिष्ठाता वाय.के. यदु, कृषि अनुसंधान केन्द्र के वरिष्ठ वैज्ञानिक कबीर बल साहू, ब्र.कु. मंजूषा,बस्तर, ब्र.कु. सरिता,धमतरी, ब्र.कु. रुक्मणि,महा., ब्र.कु. अखिलेश बहन, ब्र.कु. सरस तथा अन्य।

बार्शी-महा.। कुंकुलोळ हाई स्कूल में वृक्षारोपण कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं ब्र.कु. संगीता, ब्र.कु. अनिता, प्रधानाचार्या विजया खोगरे, प्रधानाचार्या योगिता बेळे, पर्यवेक्षिका सुनीता घाणेगावकर, मोहन बुचडे, विलास मांजरे तथा अन्य।

गोंदिया-महा.। 'स्वदर्शन भवन' सेवाकेन्द्र के भव्य रजत जयंती समारोह में मंचासीन हैं राजयोगिनी ईशू दादी जी,माउण्ट आबू, राजयोगी ब्र.कु. आत्मप्रकाश,मा.आबू, राजाराम त्रिपाठी,राष्ट्रीय समन्वयक,अखिल भारतीय किसान महासंघ, ब्र.कु. देव,मा.आबू, ब्र.कु. सीता,अमरावती, ब्र.कु. रजनी,नागपुर, ब्र.कु. प्रेमलता,कामठी, ब्र.कु. कविता,मा.आबू तथा अन्य।

यदि आपको कुछ चाहिए, तो पहले उस चीज़ को देना होगा

गतांक से आगे... मैं एक बार ट्रेन में जा रही थी, जाना था मुझे कहीं। तो मेरे सामने वाली सीट पर एक बहन बैठी थी। उसके दो बच्चे थे, एक तीन साल का था और एक पाँच साल का था। दोनों बच्चे एक खिलौने से खेल रहे थे। अचानक दोनों में पता नहीं क्या झगड़ा हो गया। छोटे-छोटे ही तो बच्चे थे। झगड़ा हो गया दोनों में। दोनों को वही खिलौना चाहिए था। वो कहे मुझे चाहिए और वो कहे मुझे चाहिए। और लड़ाई हो गई दोनों की। माँ ने उस पाँच साल वाले को कहा, बेटा इसको दे दो। वो पाँच साल वाला पूछता है कि यही चीज़ उसको क्यों नहीं कही गई? मुझे क्यों कही गई। इसको कहो कि मुझे दे देवे। माँ ने कहा कि तुम बड़े हो और वो छोटा है, उसे दे दो। पाँच साल का बच्चा सोचता है और दो मिनट सोच कर अपनी माँ से कहता है कि मैं तो हमेशा ही इससे बड़ा रहूंगा, ये तो कभी मुझसे बड़ा होने वाला है ही नहीं। देखो उसका लॉजिक बहुत अच्छा था कि क्या ज़िन्दगी भर मुझे ही चेंज होना पड़ेगा? मुझे ही उसको देना पड़ेगा? हाँ कहो तो अन्याय है और ना कहो तो कहेगा कि अभी इसको कहो कि मुझे दे देवे। मुझे भी ये सुनकर हँसी आ गई कि इतना छोटा सा बच्चा है और इतना लॉजिकल प्रश्न किया। हमारे टाइम में क्या होता था अगर माँ बाप बोलते थे कि इसको ये दे दे तो हम एक प्रश्न नहीं करते थे और दे देते थे। लेकिन आज का बच्चा एक लॉजिकल प्रश्न पूछता है, तो उसको एक संतोषजनक जवाब देना बहुत ज़रूरी है इस उम्र में। क्योंकि इसी के आधार पर उसका जीवन बनता है। उस 5 साल वाले बच्चे को मैंने बुलाया। मैंने बोला इधर आओ। मैंने पूछा तुमको ये खिलौना चाहिए? तो बोला हाँ चाहिए। मैंने बोला, देखना तुम्हारा

जो चीज़ मुझे चाहिए, उसे पहले मुझे देना होगा। मांगने से कभी नहीं मिलेगा, देने से मिलेगा। ये संसार का अनादि नियम है। आपको रिस्पेक्ट चाहिए तो रिस्पेक्ट दो। बाहरी बातों से प्रभावित होते, तो सबसे पहले हमारा सेल्फ रिस्पेक्ट खत्म हो जाता है।

-ब्र.कु. उषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

भाई अभी तुमको दे देगा दो मिनट के अन्दर। बोला नहीं देगा। वो जानता था अपने भाई को अच्छी तरह से। मैंने कहा अगर दे दिया तो? तो उसको ज़रा चैलेंजिंग लगा। मैंने कहा, देखना है तेरे को? तो बोला हाँ देखना है। अब क्या करते, चालू ट्रेन है, और तो कुछ कर नहीं सकते थे। मैंने हाथ को रब करके कहा कि तुम मुझे मारना, अगर मिस किया तो मैं तुम्हें मारूंगी, तो बोला ठीक है। हमने खेलना शुरू किया। लेकिन उसका ध्यान खेल में नहीं था, छोटे भाई के ऊपर था कि वो आता है कि नहीं आता है। छोटा भाई खिलौना पकड़ कर बैठा था, लेकिन खेल नहीं रहा था। उसका ध्यान यहाँ था कि ये क्या कर रहे हैं। आखिर उसको लगा कि ये थोड़े ज़्यादा इन्ट्रेस्टेड हैं। उसने खिलौना छोड़ा और मेरे पास आकर मुझे कहने लगा कि मेरे साथ भी ऐसा करो ना। अब क्या हुआ कि वो बड़े ने महसूस कर लिया कि जो चीज़ मुझे चाहिए, उसे पहले मुझे देना होगा। एक साल के बाद उसकी माँ मुझे मिली, मैंने उनसे पूछा कैसे हैं आपके बच्चे, ठीक हैं? कहती है अरे बहन जी, उस दिन से बड़े ने एक लेसन ऐसा सीख लिया कि अगर अब कभी भी एक खिलौने को लेकर झगड़ा होता है तो वो क्या करता है कि वो दे देता है छोटे को और जाकर दूसरा ऐसा कुछ निकालता है कि वो छोटा उसको छोड़कर उसे लेने आता है तब तक वो उस खिलौने को लेकर के चला जाता है। प्रॉब्लम सॉल्व। तो इसीलिए कहा कि मांगने से कभी भी मिलेगा नहीं। देने से मिलेगा, ये संसार का अनादि नियम है। आपको अगर रिस्पेक्ट चाहिए तो रिस्पेक्ट दो। तो इसीलिए जब बाहरी बातों से प्रभावित हो जाते हैं तो सबसे पहले खत्म होता है हमारा सेल्फ रिस्पेक्ट। और उसकी जगह पर फिर अभिमान की कमज़ोरी ले लेता है। अभिमान को पूरा करने में हम और भी अधीनता को स्वीकार करते जाते हैं। लॉ ऑफ सेन्स ऑफ च्वॉइस। हमारी जो स्वतंत्रता है दूसरे के अधीन होना, बातों के अधीन होना, चीज़ों के अधीन होना, माना हमारी अपनी स्वतन्त्रता समाप्त हो गई। हमारी स्वतंत्रता खत्म होती है तो फिर धीरे-धीरे नेगेटिव भावनायें मन के अन्दर क्रियेट होने लगती हैं। ये है उसका रास्ता, ये है उसका पथ। - क्रमशः

कोल्हापुर-महा.। नवनियुक्त भाजपा उपाध्यक्ष धनंजय महादिक एवं उनकी धर्मपत्नी बी. न्यूज़ चैनल की एडिटर अरुंधति महादिक को गुलदस्ता भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सुनंदा,क्षेत्रीय निदेशिका,पुणे, ब्र.कु. प्रतिभा, ब्र.कु. गीता तथा मदन भाई।

बड़वाह-म.प्र.। केन्द्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल के डी.आई.जी. हेमराज गुप्ता को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. वीणा। साथ हैं ब्र.कु. अनीता।

कोरबा-छ.ग.। अंतर्राष्ट्रीय वृद्ध सम्मान दिवस पर आयोजित स्नेह मिलन कार्यक्रम में उपस्थित वरिष्ठ नागरिकों का सम्मान करने के पश्चात् सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. रुक्मणि दीदी।

कन्हान-कामठी(महा.)। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान वे.को.ली. गोंडेगांव उपक्षेत्र के उप महाप्रबंधक तरुण त्रिपाठी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कविता।

यह जीवन है...

प्रेम और पसंद दोनों में क्या अन्तर है? इसका सबसे सुन्दर जवाब सत्गुरु प्यारे ने दिया है, अगर तुम एक फूल को पसंद करते हो तो तुम उसे तोड़कर रखना चाहोगे, लेकिन अगर उस फूल से प्रेम करते हो तो तोड़ने के बजाय तुम रोज़ उसमें पानी डालोगे ताकि फूल मुरझाने न पाए। जिसने भी इस रहस्य को समझ लिया, समझो उसने पूरी ज़िंदगी को ही समझ लिया।

ख्यालों के आईने में...

जीवन में परेशानियाँ चाहे जितनी भी हों, चिंता करने से और बड़ी हो जाती हैं, खामोश होने से काफी कम हो जाती हैं, सब्र करने से खत्म हो जाती हैं और परमात्मा का शुक्र करने से खुशियों में बदल जाती हैं।

जीवन को हम खुशनुमा देखना चाहते हैं तो लोगों को क्षमा कर, हमें अपनी भावनाओं का ध्यान रखना आना चाहिए, क्योंकि हर इंसान हमें ऐसा नहीं मिल सकता, जो हमारी भावनाओं को समझ सके।

इंदौर। ब्रह्माकुमारीज़ के 'मेरा भारत हरित भारत' एवं दैनिक भास्कर के 'एक पेड़ एक ज़िन्दगी' अभियान के अंतर्गत अहिल्या उद्यान एवं अटल उद्यान में आयोजित पौधारोपण कार्यक्रम में उपस्थित हैं पूर्व महापौर डॉ. उमा शशि शर्मा, ब्रह्माकुमारीज़ की मुख्य क्षेत्रीय समन्वयक ब्र.कु. हेमलता दीदी, ब्र.कु. जयन्ती, ब्र.कु. भावना, प्रभाकर कोहेकर, योग शिक्षक वीर सिंह, स्थानीय पार्षद चंदा बाजपेयी, सुरेन्द्र बाजपेयी, ब्र.कु. सुजाता, ब्र.कु. जयन्ती, डॉ. संतोष शर्मा, ब्र.कु. उषा तथा अन्य।

OM - 15 - 2019 MAHARASHTRA FINAL_Page 1 and 2 10/10/2019 1:01 PM Page 9

कथा सरिता

कामयाबी की बाधा

एक बार स्वामी विवेकानंद के आश्रम में एक व्यक्ति आया जो देखने में बहुत दुःखी लग रहा था। वह व्यक्ति आते ही स्वामी जी के चरणों में गिर पड़ा और बोला, "महाराज! मैं अपने जीवन से बहुत दुःखी हूँ। मैं अपने दैनिक जीवन में बहुत मेहनत करता हूँ। काफी लगन से भी काम करता हूँ। लेकिन कभी भी सफल नहीं हो पाया। भगवान ने मुझे ऐसा नसीब क्यों दिया है कि मैं पढ़ा-लिखा और मेहनती होते हुए भी कभी कामयाब नहीं हो पाया हूँ?" स्वामी जी उस व्यक्ति की परेशानी को पल भर में ही समझ गए। उन दिनों स्वामी जी के पास एक छोटा सा पालतू कुत्ता था, उन्होंने उस व्यक्ति से कहा, "तुम कुछ दूर ज़रा मेरे कुत्ते को सैर करा लाओ, फिर मैं तुम्हारे सवाल का जवाब दूंगा।"

उस व्यक्ति ने बड़े ही आश्चर्य से स्वामी जी की ओर देखा और फिर कुत्ते को लेकर कुछ दूर निकल पड़ा। काफी देर तक अच्छी खासी सैर करा कर जब वो व्यक्ति वापस स्वामी जी के पास पहुँचा तो स्वामी जी ने देखा कि उस व्यक्ति का चेहरा अभी भी चमक रहा था, जबकि कुत्ता हाँफ रहा था और बहुत थका हुआ लग रहा था। स्वामी जी ने उससे पूछा कि "ये कुत्ता इतना ज़्यादा कैसे थक गया? जबकि तुम तो अभी भी साफ सुथरे और बिना थके दिख रहे हो।" व्यक्ति ने कहा, "मैं तो सीधा अपने रास्ते पर चल रहा था, लेकिन ये कुत्ता गली के सारे कुत्तों के पीछे भाग रहा था और लड़कर फिर वापस मेरे पास आ जाता था। हम दोनों ने एक समान रास्ता तय किया है लेकिन फिर भी इस कुत्ते ने मेरे से कहीं ज़्यादा दौड़ लगाई है इसीलिए ये थक गया है।" स्वामी जी ने मुस्करा कर कहा, "यही तुम्हारे सभी प्रश्नों का जवाब है, तुम्हारी मंज़िल तुम्हारे आस पास ही है, वो ज़्यादा दूर नहीं है, लेकिन तुम मंज़िल पर जाने की बजाय दूसरे लोगों के पीछे भागते रहते हो और अपनी मंज़िल से दूर होते चले जाते हो।"

मित्रों, यही बात हमारे दैनिक जीवन पर भी लागू होती है। हम लोग हमेशा दूसरों का पीछा करते रहते हैं कि वो डॉक्टर है तो मुझे भी डॉक्टर बनना है। वो इंजीनियर है तो मुझे भी इंजीनियर बनना है, वो ज़्यादा पैसे कमा रहा है तो मुझे भी कमाना है। बस इसी सोच की वजह से हम अपने टैलेंट को कहीं खो बैठते हैं और जीवन एक संघर्ष मात्र बनकर रह जाता है। तो दूसरों की होड़ मत कीजिए और अपनी मंज़िल खुद तय कीजिए। अगर आप होड़ या प्रतिद्वंदिता करना ही चाहते हैं तो स्वयं के सम्मुख स्वयं को ही रखिए, अपना मापदंड स्वयं बनिये, आप इस तरह देखिये कि आप स्वयं पिछले महीने या वर्ष जो थे उससे कुछ बेहतर हुए या नहीं, यही आपका उचित मापदंड होना चाहिए। अर्थात् स्वयं से ही स्वयं को मापिए।

आत्मनिरीक्षण एवं आत्मोन्नति आपका स्वयं का दायित्व है न कि किसी और का।

समर्पण और अहंकार

पेड़ की सबसे ऊंची डाली पर लटक रहा नारियल रोज़ नीचे नदी में पड़े पत्थर पर हँसता और कहता कि तुम्हारी तकदीर में भी बस एक जगह पड़े रह कर नदी की धाराओं के प्रवाह को सहन करना ही लिखा है, देखना एक दिन यूं ही पड़े पड़े घिस जाओगे। मुझे देखो कैसी शान से उपर बैठा हूँ। पत्थर रोज़ उसकी अहंकार भरी बातों को अनसुना कर देता। समय बीता, एक दिन वही पत्थर घिस-घिस कर गोल हो गया और विष्णु प्रतीक शालिग्राम के रूप में जाकर एक मन्दिर में प्रतिष्ठित हो गया। एक दिन वही नारियल उस शालिग्राम की पूजन सामग्री के रूप में मन्दिर में लाया गया। शालिग्राम ने नारियल को पहचानते हुए कहा, "भाई देखो, घिस-घिस कर परिष्कृत होने वाले ही प्रभु के प्रताप से इस स्थिति को प्राप्त करते हैं, सबके आदर का पात्र भी बनते हैं, जबकि अहंकार के मतवाले अपने ही दम्भ के डसने से नीचे आ गिरते हैं। तुम जो कल आसमान पर थे, आज मरे मरे आगे टूट कर, कल से सड़ने भी लगोगे, पर मेरा अस्तित्व अब कायम रहेगा। भगवान की दृष्टि में मूल्य समर्पण का है, अहंकार का नहीं।

प्रार्थना

परम सिद्ध सन्त रामदास जी जब प्रार्थना करते थे तो कभी उनके होंठ नहीं हिलते थे। शिष्यों ने पूछा, हम प्रार्थना करते हैं तो होंठ हिलते हैं। आपके होंठ नहीं हिलते? आप पत्थर की मूर्ति की तरह खड़े हो जाते हैं। आप कहते क्या हैं अन्दर से? क्योंकि अगर आप अन्दर से भी कुछ कहेंगे तो होंठों पर थोड़ा कंपन आ ही जाता है। चेहरे पर बोलने का भाव आ जाता है, लेकिन आपके चेहरे पर वह भाव भी नहीं आता!

संत रामदास जी ने कहा, मैं एक बार राजधानी से गुज़रा और राजमहल के सामने द्वार पर मैंने सम्राट को खड़े देखा और एक भिखारी को भी खड़े देखा। वह भिखारी बस खड़ा था। फटे-चिथड़े कपड़े थे उसके शरीर पर। जीर्ण ज़र्जर देह थी, जैसे बहुत दिनों से भोजन न मिला हो। शरीर सूख कर कांटा हो गया था। बस आँखें ही दीयों की तरह जगमगा रही थीं। बाकी जीवन जैसे सब तरफ से विलीन हो गया हो। वह कैसे खड़ा था, यह भी आश्चर्य था। लगता था अब गिरा, तब गिरा।

सम्राट उससे बोला, बोलो क्या चाहते हो? उस भिखारी ने कहा, अगर मेरे आपके द्वार पर खड़े होने से, मेरी मांग का पता नहीं चलता, तो कहने की कोई ज़रूरत नहीं। क्या कहना है और! मैं द्वार पर खड़ा हूँ, मुझे देख लो। मेरा होना ही मेरी प्रार्थना है।

संत रामदास जी ने कहा कि उसी दिन से मैंने प्रार्थना बंद कर दी। मैं परमात्मा के द्वार पर खड़ा हूँ। वह देख लेंगे। मैं क्या कहूँ? अगर मेरी स्थिति कुछ नहीं कह सकती तो मेरे शब्द क्या कह सकेंगे! अगर वह मेरी स्थिति नहीं समझ सकते तो मेरे शब्दों को क्या समझेंगे?

अतः सच्चा भाव व दृढ़ विश्वास की परमात्मा की याद के लक्षण हैं। यहाँ कुछ मांगना शेष नहीं रहता। आपका प्रार्थना में होना ही पर्याप्त है।

हुबली-गांधीनगर। सेंट अन्स हाई स्कूल में गांधी जयंती के अवसर पर आयोजित प्रार्थना सभा में ईश्वरीय संदश देने के पश्चात् राजयोगिनी ब्र.कु. लता को सम्मानित करते हुए स्कूल की हेड मिस्ट्रेस अविया कृपा।

बिलासपुर-टिकरापारा(छ.ग.)। गांधी जयंती पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा दयालबंद स्थित तीन एकड़ ग्राउण्ड में स्वच्छता अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में बस्तर संभाग की क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. मंजूषा दीदी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मंजू दीदी तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।

महेश्वर-म.प्र.। गृह राज्यमंत्री बाला बच्चन जी को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. सोनम तथा ब्र.कु. वासुदेव पुरोहित। साथ हैं संस्कृति राज्यमंत्री डॉ. विजयलक्ष्मी साधौ।

मुम्बई-बोरीवली। अंतर्राष्ट्रीय पर्यटन दिवस पर आयोजित 'शेपिंग भारत ऐज़ ए ग्लोबल टूरिस्ट डेस्टिनेशन' विषयक कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए शिल्पा बोरकर, असिस्टेंट डायरेक्टर एंड प्लेसमेंट ऑफिसर, गरवारे इंस्टीट्यूट ऑफ करियर मैनेजमेंट, अरुण जी, सीनियर गाइड, इंडिया टूरिज़्म, बी.एम.सी. स्कूल बोरीवली की प्रिन्सीपल, ब्र.कु. कविता, ठाकुर कॉलेज, कांदिवली, दालमिया कॉलेज, मालाड तथा विवेक कॉलेज, गोरेगांव के सीनियर प्रोफेसर्स एवं एन.एस.एस. कोऑर्डिनेटर्स।

राजगढ़-म.प्र.। 'स्वर्णिम भारत की स्थापना में मीडिया की भूमिका' विषय पर आयोजित मीडिया सेमिनार का उद्घाटन करते हुए प्रो. कमल दीक्षित, नेवज पत्रिका के सम्पादक रघुनंदन शर्मा, पत्रिका के ब्यूरो चीफ भानु ठाकुर, दैनिक भास्कर ब्यूरो चीफ राजेश व्यास, ब्र.कु. मधु, भूमि विकास बैंक के रिटायर्ड मैनेजर अरविंद सक्सेना तथा पत्रकार बंधु।

मुम्बई-वाशी। हरित भारत-स्वच्छ भारत अभियान के तहत पौधारोपण करते हुए क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. संतोष दीदी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शीला बहन, एन.एम.एम.सी. कॉर्पोरेटर शिल्पा मोरे, कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. रतन राठोड, किशोर मोरे तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।

जबलपुर-कटंगा कॉलोनी। चैतन्य देवियों की झाँकी का अवलोकन करने के पश्चात् चित्र में मेयर स्वाति गोडबोले, पार्षद कमलेश अग्रवाल, ब्र.कु. विनीता तथा अन्य।

भिलाई-छ.ग.। चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए बी.एस.एफ. के कमाण्डेंट उमेद सिंह, डी.आई.जी. शेखावत, ब्र.कु. प्राची तथा अन्य।

ग्वालियर-म.प्र.। श्रीमद्भागवत कथा महोत्सव में आमंत्रित किये जाने पर ईश्वरीय संदेश देते हुए लश्कर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आदर्श बहन।

OM - 15 - 2019 MAHARASHTRA FINAL_Page 1 and 2 10/10/2019 1:01 PM Page 10

आत्मा मस्तिष्क से अलग है

प्रायः देखा जाता है कि वैज्ञानिक उन बातों पर बहुत ज़्यादा हिरे हुए हैं कि मस्तिष्क, न्यरॉन्स या बहुत छोटे छोटे पार्टिकल्स या जो उसके अंदर सूक्ष्म रूप से फैले हुए स्नायू का जाल है उसके आधार से कार्य करता है और मस्तिष्क ही मनुष्य के शरीर को संचालित करता है। लेकिन प्रश्न उठता है कि फिर मस्तिष्क को कौन संचालित करता है? आज हम इसपर थोड़ा सा विचार विमर्श करते हैं...

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

आँखें केवल देखने का ही उपकरण है, उन द्वारा हम सुन नहीं सकते। इसी प्रकार कान केवल सुनने का ही उपकरण है, उन द्वारा हम देख नहीं सकते। जब हम किसी मनुष्य को कभी देखते हैं तो हम कहते हैं कि इसको हमने पहले भी कभी देखा है या इस बात को पहले भी कभी सुना है। अब ये बात कौन कहता है? पहले की कोई स्मृति कह रही है। अब यह स्मृति का गुण आँख या कान का गुण तो है नहीं, जैसे आँख को तो मालूम ही नहीं कि कान ने क्या सुना, और कान को भी मालूम ही नहीं कि आँख ने क्या देखा। तो इन बातों से स्पष्ट है कि आँखों और कानों से भिन्न कोई एक अलग शक्ति है जो इन द्वारा किये गये अनुभवों को जोड़ती है, या फिर पुरानी स्मृतियों को याद करती है। और इनका मिलान करके कहती है कि हाँ इनको हमने कभी देखा है। क्या ये मस्तिष्क पहचान रहा है या मस्तिष्क के द्वारा कोई और शक्ति पहचान रही है? मस्तिष्क में बहुत सूक्ष्म रूप से कुछ ऐसी तरंगें हैं जो हमें काम करने पर मजबूर करती हैं, ऐसा वैज्ञानिकों का मानना है। लेकिन अगर इस विचार को हम गलत मानें तो कोई अतिश्योक्ति नहीं है। प्रकृति की जितनी भी चीज़ें हैं, चाहे वो इलेक्ट्रॉनिक सिस्टम ही क्यों ना हो, वो किसी चैतन्य के प्रयोग के लिए है, वो स्वयं के प्रयोग के लिए नहीं है। उदाहरण के लिए, जैसे कोई भी व्यक्ति किसी भी सिस्टम पर कुछ रिकॉर्डिंग करता है और उसमें अलग-अलग तरह के प्रसंगों या भावों को लेकर रिकॉर्डिंग होती है, लेकिन उसको विश्लेषण करने वाला मनुष्य ही होता है जो ये बताता है कि इस चीज़ का अर्थ ये है, इस चीज़ का अर्थ ये है, इस चीज़ का अर्थ ये है, इसमें जो परिवर्तन हुआ, उसका अर्थ ये है। तो आप बड़े ध्यान से देखिये कि अगर मस्तिष्क सबकुछ करता तो वो जो रिकॉर्डिंग हुई है, उसके अंदर भाव को कैसे हम ला सकते हैं! जब रिकॉर्डिंग हो रही होती है, उस समय व्यक्ति को सुख होता, दुःख होता है, कुछ ऊपर-नीचे होता है, थोड़ा सा मन खराब हो रहा होता है, इसको कौन दर्शाता है? कोई तो शक्ति है जो इस बात को उत्पन्न कर रही होगी! एक और उदाहरण ये है कि अगर किसी तराज़ू पर हम हाथ रख दें तो तराज़ू ये तो दिखायेगा कि एक वज़न रख दिया गया है, लेकिन तराज़ू ये नहीं बता सकता कि हाथ गलती से पड़ गया या उसको ठीक करने के लिए रखा गया या किसी अन्य कारण से। लेकिन चेतन शक्ति आत्मा के अंदर एक विशेषता है कि यदि कोई उसके सिर पर हाथ रखता है कि उसको ये पता है कि ये हाथ आशीष देने के लिए रखा गया या स्नेह प्रकट करने के लिए या सिर को सहलाने के लिए या अपमानित करने के लिए, ये सिर्फ आत्मा ही अनुभव कर सकती है। ये सारे गुण मस्तिष्क के अंदर नहीं हो सकते। मस्तिष्क सिर्फ आत्मा के सोचने-विचारने और अनुभव करने का साधन मात्र है। इसीलिए हम बोलने में इस शब्द का इस्तेमाल करते हैं कि मेरे सिर में दर्द हो रहा है, मेरे ब्रेन में प्रॉब्लम हो रही है। ये नहीं कहते कि मैं सिर में दर्द हो रहा हूँ या मैं ब्रेन में प्रॉब्लम हूँ। इसका मतलब मेरा कहने वाला मैं से अलग है। माना मस्तिष्क तो सिर्फ साधन मात्र है आत्मा का। अगर आत्मा निकल जाये तो मस्तिष्क तो पड़ा रहता है, उसमें कोई हरकत नहीं होती, कोई विचार करने की शक्ति नहीं होती। इसलिए आत्मा और शरीर, आत्म और मस्तिष्क अलग-अलग है। आप भी इसपर और सोच सकते हैं।

प्रश्न- मेरी खुशी गुम हो गई है। मुझे लोग बहुत भला-बुरा कहते हैं। किसी का बुरा भी नहीं किया, फिर भी मुझे चारो ओर से बुराई मिलती है। मुझे सब नष्ट कर देना चाहते हैं, मैं क्या करूँ ?

उत्तर- भगवानुवाच याद करो - स्वमान से श्रेष्ठ स्थिति बनती है व श्रेष्ठ स्थिति से परिस्थितियाँ स्वतः ठीक हो जाती हैं। स्वमान में स्वयं को ले लो। मैं वही इष्ट देव/देवी हूँ जिसकी मंदिरों में पूजा हो रही है, मैं तो शिव शक्ति हूँ। इस चिंतन में मस्त हो जाओ। इससे आपकी स्थिति श्रेष्ठ रहेगी।

जितना ध्यान मनुष्यों के शब्द सुनने में लगायेंगे, अगर उतना ही ध्यान भगवान के महावाक्यों के शब्दों पर दो तो कमाल हो जाये। सोच लो, भगवान ने कहा है कि तुम्हें सदा खुश रहना है। मुझे तो भगवान की ही सुननी है, मनुष्यों के बुरे वचन नहीं, इस जीवन में क्या-क्या मिला, ज़रा गहनता से याद करो।

घर बैठे भगवान मिले, ज्ञान सागर से ही सम्पूर्ण ज्ञान मिला। स्वर्ग का वर्सा जन्मसिद्ध अधिकार हो गया। भगवान से डायरेक्ट पालना मिली। परमात्म-सुख मिला, सर्व अविनाशी ख़ज़ाने मिले। सोचो कहाँ ये महान प्राप्तियाँ और कहाँ मूल्यहीन बातें! अपने स्वमान को बढ़ाओ तो आप पर बातों का असर नहीं होगा। परन्तु याद रहे, स्वयं को व्यर्थ बातों से मुक्त करना होगा तब सदा खुश रहेंगे।

जब भी आप किसी के बारे में अच्छा सोचते हैं तो सबसे पहला लाभ आपको होता है, कैसे, जब भी आप किसी के बारे में अच्छा सोचते हो तो सबसे पहले उस सुंदर संकल्प की फ़ीलिंग आपको अनुभव होती है।

यदि आप किसी के बारे में बुरा सोचते हो तो उसकी फ़ीलिंग भी पहले आपको अनुभव होती है, सदा याद रखें, हर विचार के साथ एक फ़ीलिंग जुड़ी होती है, इसलिए कभी भी बुरा फील हो तो चेक करें कि आप क्या सोच रहे हैं, और उसे तुरंत चेंज करें, आप पाएंगे कि फ़ीलिंग चेन्ज हो रही है, इस प्रकार अपने मन के भाव के आप खुद ही ज़िम्मेदार हो, किसी की वजह से आपके जीवन में कुछ भी घटित नहीं हो सकता।

सब कुछ आपके हाथ में है, आपकी सोच ही आपको ऊँचा व नीचा अनुभव करवाती है, अपनी स्थिति का किसी को भी ज़िम्मेदार न मानें, यह एक ऐसा चक्रव्यूह है जो आप ही रचते हो और आप ही फँसते हो, सब आपकी रचना है, किसी का इसमें कोई हाथ नहीं, न परमात्मा का न किसी और का, केवल आप हो बस आप।

इसलिए अपने मन को सही ओर मोड़ने का भरसक प्रयास करें, मन करे न करे तब भी सही की ओर मुड़ना ही है क्योंकि इसका सबसे पहला लाभ आपको होता है, और किसी को नहीं। मन को सही की ओर मोड़ना अर्थात् मन को भगवान और ज्ञान में व्यस्त करना, सबके लिए सही सोचना, सबको दुआएं देना, इस तामसिक संसार में सात्विक होकर रहना। जीवन का सच्चा सुख केवल पवित्रता में समाया है। पवित्रता मन से आरम्भ होती है, अच्छी व ज्ञानयुक्त सोच हमें सात्विक अथवा पवित्र करती है, जिससे हमारी ऊर्जा बढ़ती है। सदा याद रखें, जीवन वायब्रेशन अर्थात् एनर्जी का खेल है। हाई एनर्जी मतलब पवित्रता, लो एनर्जी मतलब अपवित्रता। अपने आप को शरीर व शरीर से जुड़ी चीज़ों से देखना और व्यवहार करना बंद करें, क्योंकि आप एक

\- राजयोगी ब.कु. सूर्य

एनर्जी हो अर्थात् आत्मा हो। खुद को आत्मा समझें और बेहद की सोच रखें। सब अपने हैं और वास्तव में कोई अपना नहीं सिवाय भगवान के, यही भावना मन में सदा रहे, इससे आप कभी मोह में नहीं पड़ेंगे बल्कि सबके साथ अच्छा व्यवहार अवश्य करेंगे और सत्य में टिकते हुए केवल परमात्मा से ही प्रेम करेंगे।

यही इस भवसागर को पार करने का एकमात्र तरीका है। अतः किसी के लिए बुरा मत सोचें क्योंकि हर बार वह सोच आपको पहले फील होगी, फिर आपकी ऊर्जा को लो करते हुए दूसरों तक पहुंचती है। आपने देखा होगा, कम्पनी के मालिक को तनाव वर्कर से अधिक होता है, क्यों, क्योंकि वह अकेला दस को डांटता है, दस बार गलत सोचता है।

इसलिए बीमार भी सबसे अधिक वही पड़ता है। यह सोच का असर है। कृपया अपनी सोच पर ध्यान दें, "बोलने से पहले सोचें" हमेशा अच्छा सोचें और अच्छा अनुभव करें...।

प्रश्न- अचानक मेरी एकाग्रता नष्ट हो गई है, मन उखड़ा-उखड़ा सा रहता है। न संसार अच्छा लगता है, न ये जीवन जीने की इच्छा होती है, सब कुछ छोड़ दूँ। मुझे सत्मार्ग दिखाइये।

उत्तर- पूर्व काल की कई निगेटिव बातों का प्रभाव मानव मस्तिष्क में अंकित रहता है, वे अचानक प्रकट हो जाते हैं। यही कारण है कि कई लोग अचानक ही हिंसक हो उठते हैं, कई भावुकतावश कोई भयंकर गलती कर लेते हैं। आपके मस्तिष्क में भी इसी तरह का अंकित है। आप परेशान न हों, आपको अपने चित्त को पुनः स्थिर करना है। मैं कुछ अभ्यास लिख रहा हूँ, आप 15 दिन दृढ़ता पूर्वक अभ्यास करें।

जब भी आप सवेरे उठें, उठते ही श्रेष्ठ विचार करें। जैसे- "मैं एक श्रेष्ठ आत्मा हूँ... मैं सर्वशक्तिमान का बच्चा हूँ.. उसने ही मुझे ये सुन्दर जीवन दिया है.. मुझे संसार के लिए कुछ महान कार्य करने हैं.. मेरे साथ स्वयं भगवान है.. उसने मुझे वरदान दिया है कि सफलता मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है.. ये जीवन प्रभु सौगात है.. मुझे इसे सजाकर रखना है"। ये विचार आपमें नई शक्ति भरेंगे और आप स्थिर चित्त हो जायेंगे।

अपनी नींद व भोजन को संतुलित करें। 15 दिन तक टी.वी. देखना छोड़ दें व प्रतिदिन 25 बार ये अभ्यास करें कि मैं सर्वशक्तिमान की संतान, मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

OM - 15 - 2019 MAHARASHTRA FINAL_Page 1 and 2 10/10/2019 1:01 PM Page 11

भगवान का आपके लिए प्लान

- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

क्या हम भगवान का अरमान पूरा कर सकते हैं जिसमें हमारा भी अरमान समाया हुआ है? यह संगमयुगी जीवन जो हीरेतुल्य है, इसको ऐसे ही समाप्त कर दिया तो क्या किया! सब-कुछ लुटा के होश में आये तो क्या फ़ायदा! हर कोई चाहता है कि मेरी जीवन विशेष हो। बाबा भी कहते हैं कि हर ब्राह्मण आत्मा विशेष है। भगवान सत्य स्वरूप है इसलिए उनके बोल सत्य हैं। उनका एक-एक अक्षर सत्य है क्योंकि वह सत्य स्वरूप है। मिश्री को आप जिधर से भी चखेंगे, उसमें मिठास ही होगी, नमकीन नहीं होगी। मिश्री का स्वभाव ही यह है, स्वरूप ही यह है। सत्य स्वरूप जो भगवान है, उनकी कही हुई हरेक बात सत्य है। वह हमें क्या कहता है कि आप मेरे विशेष बच्चे हैं। आप सबमें विशेषतायें हैं क्योंकि करोड़ों में से आप एक हैं। आपको मैं चुन-चुनकर लाया हूँ।

भगवान का हमारे लिए एक प्लान है। वह चुनकर ऐसे ही तो नहीं लाया है! हम भी कोई चीज़ ढूंढ़कर लाते हैं, बाज़ार से ख़रीदकर लाते हैं तो हमारे मन में कोई उद्देश्य होता है कि इसको ऐसे प्रयोग करेंगे या इससे ऐसा काम लेंगे। भगवान तो परम बुद्धिमान हैं, उन जैसा बुद्धिमान और कोई हैं नहीं। वह बुद्धिमानों का भी बुद्धिमान है। वह हमें चुनकर लाया है करोड़ों में से, वह भी बड़े सिक से, प्यार से। वह तो भविष्य दृष्टा है। कई बार कहा जाता है कि प्राचीन ऋषि-मुनि भविष्य दृष्टा थे, लेकिन उन्होंने भविष्य देखा भी था क्या! चलो, मान भी लेते हैं, थोड़ा बहुत देखा होगा परन्तु भविष्य सृष्टा नहीं थे। उन्होंने कोई सतयुग की स्थापना तो नहीं की! युग परिवर्तन तो नहीं किया! मनुष्य मात्र के भाग्य की रेखा तो नहीं बदली! परन्तु परमात्मा तो विधि के विधाता हैं। नये जगत के निर्माता हैं। अगर उन्होंने हमें चुना है, तो किस उद्देश्य से चुना है? उनको नये जगत का निर्माण करना है इसलिए चुनकर लाया है। उनके मन में भी यही है कि नये जगत के लिए इनको लायक बनाऊंगा। यह उनके ही मन में है। भगवान का संल्कप अटल है। उसका जो चिन्तन होता है वह अमर चिन्तन होता है, अमोघ (अचूक,अव्यर्थ) चिन्तन होता है। उसके रास्ते को कोई पहाड़ मोड़ नहीं सकता, कोई तूफ़ान रोक नहीं सकता, ख़ाली नहीं जा सकता। उसका हरेक तीर अचूक है, निशाने पर बैठता है। क्योंकि वह सर्वशक्तिमान है, परम पवित्र है और भविष्य को स्पष्ट रूप में जानता है, देखता है। वैसे ही करने में समर्थ है इसलिए उसका वार कैसे ख़ाली जा सकता है! वह स्वयं कह रहा है कि आप मेरे शिष्य बच्चे हैं, मैं स्वयं आपको लेकर आया हूँ।

परमात्मा यह भी कहते हैं कि सतयुग के निर्माण के लिए आप विधायक हो। लॉ मेकर्स को 'मनु' कहते हैं, जिसने 'मनुस्मृति' लिखी। उसने और भी कई ग्रंथ लिखे हैं लेकिन उनमें से 'मनुस्मृति' प्रसिद्ध है। धर्म क्या है, अधर्म क्या है, मनुष्य को क्या करना चाहिए, क्या नहीं करना चाहिए। जो नियम हैं, मर्यादायें हैं, द्वापरयुग से चले आते हैं, उनको मनु ने लिपिबद्ध किया जिसका नाम हुआ 'मनुस्मृति'। आज तक लोग उसे धर्मशास्त्र मानते हैं। उसके अनुसार ही ब्राह्मण लोग, पण्डित-पण्डे-पुजारी वर्ग चलते हैं। नियम बनाने वाले को 'मनु' कहते हैं, जो शाश्वत नियम हैं, जीवन को श्रेष्ठ बनाने वाले नियम हैं। कहते हैं 'मनु नियम निर्माता' वास्तव में ये मनु आठ हैं, जो सारी दुनिया का निर्माण कर रहे हैं। परमात्मा ने जो नियम बताये हैं, उसके अनुसार वे स्वयं चलते हुए उसको दुनिया के आगे रख रहे हैं कि वास्तविक नियम यही हैं और इनसे ही लॉफुल संसार बनता है जिसमें नियमों का उल्लंघन करने वाले रहेंगे ही नहीं। आज लॉ बनाने वाले अलग हैं, लॉ अमल में लाने वाले अलग हैं, उनको तोड़ने वालों को पकड़ने वाले अलग हैं। उनका निर्णय करने वाले अलग हैं। न्यायालयों में लॉ की वकालत अथवा व्याख्या करने वाले अलग हैं। इतने सारे लॉ बनने पर भी दुनिया में लॉलेसनेस (अराजकता, नियमहीनता) है। एक न्यायाधीश निर्णय देता है तो लोग केस हाई कोर्ट में ले जाते हैं, फिर सुप्रीमकोर्ट में जाते हैं, फिर भी सही न्याय नहीं मिलता। कई बार अन्तिम और सही न्याय मिलता है। लेकिन उस आदमी को मरे कई साल हो जाते हैं। उसके जीवनकाल में निर्णय नहीं होता।

बाबा ने कहा कि आप हैं लॉ मैकर्स। आपका भविष्य क्या है? लोग ज्योतिषी को दिखाते हैं अपना हाथ, भविष्य को जानने के लिए। लेकिन परमात्मा हैं हमारे भाग्य की रेखा को बढ़ाने वाले। न सिर्फ़ भाग्य की रेखा बनाने वाले और बढ़ाने वाले लेकिन यह कहते हैं कि यह अधिकार मैं आपको भी देता हूँ। जो भाई-बहनें दूसरों को ज्ञान देते हैं, योग सिखाते हैं, पवित्र बनाते हैं, उन्होंने भी तो उनके भाग्य की रेखा बनायी ना! दुनिया में कोई है जो 5000 वर्षों के लिए किसी के भाग्य को उज्वल, महान, सर्वश्रेष्ठ बना दे और 2500 वर्षों तक किसी भी प्रकार का दुःख, अशान्ति, कष्ट, क्लेश, तन का, मन का, धन का, किसी प्रकार का न हो!

अगर हम भी बाप समान बनना चाहते हैं और बाप का अरमान पूरा करना चाहते हैं तो कुछ प्रमुख बातें जानना ज़रूरी है। उनमें से एक बात यह है कि "मामेकम् शरणम् व्रज", एक मेरी शरण में आओ। एक मेरी शरण में आओ- यह ज्ञान का, योग का, धारणा का, आध्यात्मिक जीवन का एक महत्वपूर्ण महावाक्य है। सिर्फ़ महत्वपूर्ण नहीं, अत्यन्त महत्वपूर्ण है। अगर इससे आप चूक जाते हैं, तो ज्ञान से, योग से सबसे चूक जायेंगे। आगे और कहा गया है कि " अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः" मैं सब पापों से मुक्त करूंगा'। 'मैं' करूंगा तुझे मुक्त। जैसे कोई दोस्त कहता है कि मैं बैठा हूँ ना! फलाना मेरा परिचित है, फलाना मेरा रिश्तेदार है, मेरे पास पैसा है, तू चिन्ता क्यों करता है! मेरे ऊपर छोड़ दे। तू चल, निश्चिन्त हो जा। तू काहे को माथा भारी करके बैठा है! चलो, ज़रा मुस्कुराकर दिखा दो। फिर दोस्त को कहता है, कुछ भी हो, मैं हूँ ना! मैं ठीक कर दूंगा, तू चिन्ता मत कर, मेरे भरोसे पर छोड़ दे। वहाँ कहने वाला तो मनुष्य है, यहाँ तो भगवान कहता है। यह बात कोई गुरू भी कह नहीं सकता। कल्पवृक्ष के नीचे, सृष्टिचक्र के नीचे आप देखेंगे, उसमें बाबा लिखवाते थे कि कोई भी मनुष्य किसी को मुक्ति दे नहीं सकता। मुक्ति और जीवनमुक्ति का दाता एक है। परमात्मा ही मुक्ति और जीवनमुक्ति का दाता है। किस मुक्ति का दाता है? विकारों से मुक्ति का, चिन्ताओं से मुक्ति का, दुःखों से मुक्ति का, सब प्रकार का दाता एक है। इसलिए कहते हैं कि 'सबका दाता एक राम' सब कहते हैं, परमात्मा एक है का अर्थ है, दूसरा कोई नहीं है। परमात्मा कल्याणकारी है अर्थात् दूसरा कोई कल्याणकारी नहीं है, दूसरा कोई गति-सद्गतिदाता नहीं है। ●●●

पन्ना-म.प्र.। आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् जिला न्यायाधीश करमवीर शर्मा व उनके परिवार को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. सीता।

राजगढ़-म.प्र.। दैनिक भास्कर और ब्रह्माकुमारीज़ के अभियान के तहत आयोजित वृक्षारोपण कार्यक्रम में उपस्थित हैं केन्द्रीय विद्यालय के प्राचार्य नंद किशोर सोनी, क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. मधु, दैनिक भास्कर के ब्यूरो चीफ राजेश व्यास, रिटायर्ड हेल्थ काउंसलर बी.एस. राठौड़ तथा अन्य।

बड़ौदा-मंगलवाड़ी। कपुरई गांव में पौधारोपण करने के पश्चात् विभिन्न न्यूज़ चैनल्स के मीडिया कर्मियों से रूबरू होते हुए ब्र.कु. राज दीदी। साथ हैं जूली शर्मा,चेयर पर्सन,ह्युमन राइट्स, कालीदास भाई, धीरेन्द्र भाई तथा अन्य।

मुन्द्रा-कच्छ। जिंदल विकासपुरम कॉलोनी में मेरा भारत स्वर्णिम भारत अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. सुशीला दीदी, जगरनाथ प्रसाद,एच.आर. हेड,जिंदल समाघोघा प्लांट्स, परिदा भाई,जी.एम. मैकेनिकल, जसुभाई जडेजा,रिटायर्ड पुलिस इंस्पेक्टर तथा अन्य।

राहुरी-महा.। नवरात्रि पर आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी के दौरान योग करते हुए ब्र.कु. नंदा तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।

ग्वालियर-म.प्र.। सी.आर.पी.एफ. के सेंट्रल ट्रेनिंग सेंटर द्वारा सब इंस्पेक्टर रैंक के अधिकारियों के लिए 'कॉन्फ्लिक्ट रीसॉल्यूशन' विषय पर आयोजित वर्कशॉप में आमंत्रित किये जाने पर सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. ज्योति। ब्र.कु. आदर्श भी उपस्थित रहीं ।

भिलाई-छ.ग.। धनोरा कृषि महाविद्यालय में शिक्षकों और विद्यार्थियों को यौगिक खेती और नशामुक्ति का शुभ संकल्प कराते हुए ब्र.कु. दर्शना तथा ब्र.कु. साक्षी।

सोरब-चामराजपेट(कर्नाटक)। दशहरा उत्सव कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं बायें से माधुरी जी.शेट्टी,प्रेसीडेंट,दशहरा उत्सव समिति व पट्टाना पंचायत सदस्य, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. चेतना, तिमन्ना अचर,कार्यक्रम संयोजिका, सरस्वती नवुद,प्रेसीडेंट,दशहरा उत्सव समिति, प्रेमा टोकप्पा,पट्टाना पंचायत सदस्य, अफ्रीन मोहम्मद,पट्टाना पंचायत सदस्य, श्रीमति निवेदिता,प्रेसीडेंट,जे.सी.आई.,सिंधूर सोरब तथा अन्य।

रीवा-म.प्र.। 'मेरा भारत प्लास्टिक मुक्त भारत अभियान' के तहत आयोजित कार्यक्रम में प्लास्टिक का उपयोग ना करने की प्रतिज्ञा करते हुए राज्यसभा सांसद राजमणि पटेल, लोकसभा सांसद जनार्दन पटेल, पूर्व डी.जी.पी. शिवमोहन सिंह, राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी तथा अन्य पदाधिकारी एवं ब्र.कु. भाई बहनें।

शांतिवन परिसर में वैश्विक शिखर सम्मेलन का भव्य एवं सफल आयोजन

ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा नारी शक्ति के सम्मान में किया जा रहा कार्य इतिहास में लिखा जाएगा

शांतिवन। वैश्विक शिखर सम्मेलन में केंद्रीय कानून मंत्री रविशंकर प्रसाद ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा नारी शक्ति के सम्मान में जो कार्य किया जा रहा है वह इतिहास में लिखा जाएगा। मुझे इस परिसर में आध्यात्मिक ऊर्जा, उत्साह, शान्ति, सद्भाव का प्रेरणादायी अनुभव हुआ। इस संस्थान का 140 देशों में चेतना जागृति, आत्म सशक्तिकरण,

शिखर सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए केन्द्रीय कानून मंत्री रविशंकर प्रसाद।

राजयोग मेडिटेशन का अनवरत रूप से चल रहा कार्य साधारण नहीं है, यह परमसत्ता का ही कार्य है। परमसत्ता की सच्चाई अविभाज्य है। उन्होंने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ व्यक्ति के चरित्र का निर्माण करती है। जिसके लिए आंतरिक परिवर्तन की शक्ति राजयोग से प्राप्त होती है। अध्यात्म में भी पर्यावरण को सुखद बनाने की परंपरा रही है जिसके परिणामस्वरूप भारतीय संस्कृति में पेड़ों का भी सम्मान होता है। देश में 18 हज़ार अखबार और 250 न्यूज़ चैनल्स हैं पर आज भी समाज में हो रहे अच्छे कार्य लोगों तक कम ही पहुँच रहे हैं। ब्रह्माकुमारीज़ जो व्यक्ति चारित्रिक उत्थान, आध्यात्मिक विकास और संपूर्ण मानव जाति के कल्याण के लिए कार्य कर रही है, मीडिया उसे लोगों को बताए, लोग सुधरेंगे।

आध्यात्मिक शक्ति हमें सही दिशा दिखाती है: केंद्रीय गृह राज्यमंत्री रेड्डी

केंद्रीय गृह राज्यमंत्री जी. किशन रेड्डी ने कहा कि आध्यात्मिक शक्ति हमें सही दिशा दिखाती है और बुराइयों से मुक्त करती है। राजयोग से जीवन में मन को गहन शांति मिलती है। स्व परिवर्तन से विश्व परिवर्तन ब्रह्माकुमारीज़ का मूल उद्देश्य है। हम उस देश के वासी हैं जिसने सदा दिया ही दिया है।

संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने कहा कि धैर्य व्यवहार को मधुर बनाता है। हमारा भारत देवों का स्थान माना जाता है। जहाँ प्रेम, शांति, खुशी का संदेश दिया जाता है। संस्थान के अतिरिक्त महासचिव ब्र.कु. बृजमोहन ने भी अपने विचार व्यक्त किए। इस दौरान केंद्रीय मंत्री रवि शंकर प्रसाद ने पायोनियर के दीपक कुमार झा, नवभारत टाइम्स के चंद्रभूषण और गुलशन राय खत्री का सम्मान किया। साथ ही निर्भया वाहिनी की संस्थापक मानषी प्रधान, तरुणी की संस्थापक ममता रघुवीर, सारथी की संस्थापक कृति भारती का भी सामाजिक कार्यों में उल्लेखनीय योगदान के लिए ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से सम्मानित किया।

अध्यात्म के ज़रिये विश्व में शांति लाने का प्रयास प्रशंसनीय

शांतिवन। ब्रह्माकुमारी संस्थान में चल रहे पाँच दिवसीय वैश्विक शिखर सम्मेलन का समापन लोकसभा स्पीकर ओम बिरला की अध्यक्षता में हुआ। पाँच दिनों तक चले इस शिखर सम्मेलन में विश्व के 140 देशों के प्रतिनिधियों ने अध्यात्म से एकता व शांति फैलाने की बात कही। समापन समारोह में मौजूद लोकसभा स्पीकर ओम बिरला ने सम्बोधित करते हुए कहा कि आज के परिदृश्य में भारत ही है जो संपूर्ण विश्व में शांति, सद्भाव व समृद्धि का संदेश दे रहा है। उन्होंने कहा कि महात्मा गाँधी जी ने भी वर्षों पहले विश्वभर में शांति और अहिंसा का संदेश दिया था जिसे आज भी दुनिया मानती है। सदियों से भारत विश्व में अध्यात्म की गंगा बहा रहा है।

सम्बोधित करते हुए राजयोगिनी दादी जानकी। साथ हैं लोकसभा स्पीकर ओम बिरला तथा ब्र.कु. मृत्युंजय।

भारत विश्वगुरू था और फिर से बनने जा रहा है। इसमें ब्रह्माकुमारी संस्थान की अहम भूमिका रहेगी। क्योंकि ये संस्थान न केवल भारत बल्कि विश्व के 140 देशों में अध्यात्म की अलख जगा रहा है। कार्यक्रम के आरंभ में ओम बिरला का माला व साफा पहनाकर स्वागत तथा मोमेन्टो देकर सम्मानित किया गया।

सांसद देवजी पटेल ने माय इंडिया-ग्रीन इंडिया अभियान की सराहना की

वैश्विक शिखर सम्मेलन में मौजूद जालोर-सिरोही सांसद देवजी एम. पटेल ने भी सम्बोधित करते हुए कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्थान द्वारा माय इंडिया-ग्रीन इंडिया अभियान चलाया जा रहा है जो पर्यावरण संरक्षण की दिशा में बहुत ही सराहनीय कदम है। संस्था पूरे राजस्थान में सामाजिक सरोकार से जुड़े कई अभियान चला रही है। संस्था का नशा मुक्ति अभियान बहुत ही सराहनीय पहल है। इससे हज़ारों लोगों के जीवन को नई दिशा मिली है। कार्यक्रम संयोजक राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय की ओर से सभी का स्वागत किया गया।

मुख्य प्रशासिका 103 साल की दादी जानकी जी ने दिया सभी को सदा खुश रहो और आबाद रहो का आशीर्वाद

इस कार्यक्रम के दौरान संस्था की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी ने कहा कि परमात्मा मेरा शिक्षक, सखा व माता और पिता भी है। मैं सदा याद रखती हूँ। मैं कौन-आत्मा और मेरा कौन-परमात्मा। हम सभी एक ही ईश्वर की संतान हैं। यदि जीवन में प्रेम और सच्चाई है तो खुशी अपने आप आ जाएगी। इसके बाद दादी जानकी जी ने सभी को सदा खुश रहो-आबाद रहो का आशीर्वाद दिया।

मेरा भारत, हरित भारत अभियान में कार्य करने वाले हुए सम्मानित

कार्यक्रम में लोकसभा स्पीकर ओम बिरला और दादी जानकी द्वारा ब्रह्माकुमारी संस्था की ओर से चलाए गए मेरा भारत-हरित भारत अभियान के तहत कार्य करने वाले संस्था के भाई-बहनों को मोमेन्टो देकर सम्मानित किया गया। इसके साथ ही जयपुर से आए न्यू इंडियन एक्सप्रेस के सीनियर असिस्टेंट एडिटर राजेश असनानी, भास्कर न्यूज़ की स्थानीय संपादक ब्र.कु. प्रियंका कौशल, दिल्ली यू.एन.आई. की चीफ सब एडिटर शिवानी नोरियाल, नोएडा से आई न्यूज़ 24 की एसोसिएट एडिटर कविता सिंह चौहान को मोमेंटो देकर सम्मानित किया गया।

जापानी सिंगर लोरिया लोटा को मोमेन्टो देकर सम्मानित करते हुए लोकसभा स्पीकर ओम बिरला। साथ हैं राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय।

रशिया के सिंगर ने हिंदी व संस्कृत में सुनाई माँ दुर्गा स्तुति, अल्बर्ट ने वंदे मातरम्... गाया

देश-विदेश से आए कलाकारों की ओर से विभिन्न सांस्कृतिक प्रस्तुतियाँ दी गईं। इस दौरान कार्यक्रम में रशिया के सिंगर अल्बर्ट ने वंदे मातरम... व मेरा जूता है जापानी... गीत गाया। वहीं जापानी सिंगर लेरिया लोटा ने हिन्दी एवं संस्कृत में माँ दुर्गा की स्तुति की। 250 कलाकारों ने बनाई पेंटिंग्स। इन प्रस्तुतियों ने मौजूद लोगों की खूब तालियाँ बटोरी। अतिथियों द्वारा कलाकारों को सम्मानित किया गया। इस अवसर पर आबू-पिंडवाड़ा विधायक समाराम गरासिया, रेवदर विधायक जगसीराम कोली, मल्टीमीडिया चीफ ब्र.कु. करुणा आदि उपस्थित रहे।

'खुशियां आपके द्वार' विषय पर विशेषज्ञा ब्रह्माकुमारी शिवानी ने बताये खुशहाल रहने के तरीके

- लोगों ने विशेषज्ञा से सीखे खुश रहने के तौर-तरीके
- मन में कैसे संकल्पों को रचना है- ये मेरा चुनाव
- कार्यक्रम में आई.ए.एस, आई.पी.एस, जनप्रतिनिधि, डॉक्टर्स सहित बड़ी संख्या में लोग हुए शरीक

भोपाल-म.प्र.। मन में कैसे संकल्पों को क्रियेट करना है, मुझे कैसा फील करना है, मेरी मानसिक स्थिति क्या है, कोई भी परिस्थिति मेरी मन की स्थिति को डिस्टर्ब तो नहीं करती, ये मेरा चुनाव है। हमारे जैसे संकल्प होंगे वैसी वाणी होगी। जैसी वाणी होगी वैसे कर्म होंगे। जैसे कर्म होंगे वैसा हमारा संस्कार(आदत) बन जाएगा जो हमारे भाग्य का निर्माण करता है। हम अपना भाग्य कैसा बनाना चाहते हैं, ये हम पर निर्भर करता है। इसलिए मन में किसी भी संकल्प का चुनाव या क्रियेट करने के पहले सोचें। सोचने के पहले भी सोचें कि क्या वह संकल्प मेरे लिए ठीक है। उक्त विचार जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी ने मिंटो हॉल में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित 'खुशियां आपके द्वार' विषयक कार्यक्रम में व्यक्त किये। उन्होंने संकल्प, कर्म, संस्कार, भाग्य और

कार्यक्रम में सभी को खुशहाल जीवन जीने की कला सिखाते हुए जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा राजयोगिनी ब्र.कु. शिवानी।

पारिवारिक सम्बन्धों को मधुर और जीवन को सुखी बनाने के लिए महत्वपूर्ण सुझाव दिए।

» सुबह उठते ही मन में पॉवरफुल थॉट्स क्रियेट करें

विशेषज्ञा ने कहा कि सुबह उठते ही सबसे पहले अपने मन में पॉवरफुल थॉट्स क्रियेट करें। दो मिनट या पाँच मिनट परमात्मा का ध्यान करें। हर दिन एक पॉज़ीटिव, पॉवरफुल संकल्प लें कि मैं आज इसका पूरी तरह से पालन करूंगा। उसे दिन में बीच-बीच में दोहराते रहें ताकि याद बनी रहे। सुबह उठने के बाद एक घंटे तक मोबाइल और वॉट्सएप्प से दूर रहें। राजयोगी वही है जिसका अपने मन-वचन और कर्म पर नियंत्रण है। जो आत्मा खुद पर राज करती है वही राजयोगी है। राजयोग मेडिटेशन वह विधि है जिसके माध्यम से हम परमात्मा से अपना सम्बन्ध जोड़ते हैं। सुबह मेडिटेशन से परमात्मा से एनर्जी लेने पर हम सारा दिन अच्छे से वर्क कर सकते हैं।

» माफ कर दें और माफी मांग लें

यदि हम इस जन्म के कड़े संस्कारों, बुरे अनुभवों, घटनाओं को अगले जन्म में अपने साथ नहीं ले जाना चाहते हैं तो लोगों को माफ कर दें और उनसे मन ही मन माफी मांग लें। हमें लाइट या हल्के रहना है तो पुरानी बातें छोड़नी होंगी। क्योंकि ज़्यादा दिन तक पुरानी बातों को मन में रखने से आत्मा भारी होती है और मन कमज़ोर हो जाता है। हमने कल नाश्ता क्या किया था ये ज़्यादातर लोगों को याद नहीं होगा पर किसी ने एक बात दस साल पहले कही होगी तो वह आज भी याद होगी। पुरानी बातों को मन में रखकर चलना बोझा ढ़ोने के समान है।

» मन के दीपक को जलाएं, अंधेरा भाग जाएगा

दीपावली की तरह अपने मन के आँचल में ज्ञान का, पवित्रता और शुद्ध विचारों के दीप जलाएं तो अज्ञान का अंधकार भाग जाएगा। दीपावली में एक दीपक से हम हज़ारों दीपक जगाते हैं, इसलिए आज से अपने घर का दीपक आप बनें। खुद की ज्योत को सदा पॉज़ीटिव संकल्पों से जगाए रखेंगे तो परिवार के अन्य सदस्यों की ज्योत आपको देखकर ही जग जाएगी।

इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ भोपाल ज़ोन की डायरेक्टर राजयोगिनी ब्र.कु. अवधेश दीदी, ब्र.कु. नीता सहित शहर के प्रमुख अधिकारी एवं गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

RNI NO RAJHN/2000/721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/18-20, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2018-20, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 12th Oct 2019
प्रकाशक एवं संपादक : ब्र.कु. गंगाधर, डी.बी. प्रिंट कॉर्प. जयपुर से मुद्रित एवं ब्रह्माकुमारीज़ के लिए छपवाया। कार्यालय : ओमशान्ति मीडिया,ब्रह्माकुमारीज़,शांतिवन,आबू रोड - 307510, ई.मेल - omshantimedia@bkivv.org