

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -23 अंक - 13 अक्टूबर -I-2021 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. 8.50

सम्मान • कॉमनवेलथ वोकेशन युनिवर्सिटी के कुलपति द्वारा डायमंड जुबली हॉल में प्रदान की गई डिग्री

राजयोगिनी ब्र.कु. मुन्नी दीदी डॉक्टर की डिग्री से सम्मानित

टोंगा के कॉमनवेलथ वोकेशन युनिवर्सिटी ने दिया सम्मान



शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. मुन्नी दीदी को डॉक्टर की डिग्री से नवाजा गया। यह डिग्री टोंगा के कॉमनवेलथ वोकेशन युनिवर्सिटी द्वारा संस्थान की पूर्व मुख्य प्रशासिका दादी प्रकाशमणि के 14वें पुण्य स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में प्रदान किया गया। इस अवसर पर कॉमनवेलथ वोकेशन युनिवर्सिटी के कुलपति डॉ. रिपु रंजन ने कहा कि भारत की संस्कृति महान और उच्च है, जिसे पूरा विश्व अपनाने का प्रयास करता है। ब्रह्माकुमारी संस्थान अपने उच्च और आदर्श



मूल्यों के लिए जाना जाता है। राजयोगिनी ब्र.कु. मुन्नी दीदी ने संस्थान की पूर्व प्रमुख के साथ

रहकर अपने आपमें मूल्यों की उच्च श्रेणी को प्राप्त किया है। इन्हें सम्मान देना युनिवर्सिटी के लिए

गौरव की बात है। इस मौके पर ब्रह्माकुमारीज की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी,

संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका ब्र.कु. मुन्नी दीदी ने कहा कि हमारे लिए गौरव की बात है कि हमें टोंगा के कॉमनवेलथ युनिवर्सिटी ने इस मानद उपाधि से नवाजा है।

विश्व में एक बेहतर समाज की स्थापना करना ही संस्थान का कार्य: राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी

हमारा कार्य पूरे विश्व में एक बेहतर समाज की स्थापना करना है। यही लक्ष्य लेकर पिछले 85 वर्षों से ये संस्थान प्रयासरत है। इसकी जड़ें पूरे विश्व में फैल गई हैं।

संयुक्त प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी, अतिरिक्त महासचिव ब्र.कु. बृजमोहन, कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय समेत कई वरिष्ठ पदाधिकारियों ने अपने विचार व्यक्त किये।

ब्रह्माकुमारीज द्वारा हो रहे...

विशाल स्तर पर समाज उत्थान के कार्य



मुरसान-सादाबाद(उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित 'किसान सम्मेलन' में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भावना बहन ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्थान पिछले 85 वर्षों से ईश्वरीय आज्ञा अनुसार भारत को पुनः स्वर्ग बनाने की सेवा का कार्य कर रहा है, लेकिन अब हम सभी को कंधे से कंधा मिलाकर श्रेष्ठ समाज के पुनर्निर्माण में अपना योगदान करना है। नगर पंचायत अध्यक्ष रजनेश कुशवाह ने कहा कि ब्रह्माकुमारी बहनों की तपस्या और त्याग से निश्चित ही यह भूमंडल एक दिन स्वर्ग बन जाएगा। पूर्व चेयरमैन गिराज किशोर शर्मा ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज द्वारा विशाल स्तर पर हर वर्ग के उत्थान के लिए कार्य किया जा रहा है, जो विशेष रूप से सराहनीय है। कार्यक्रम में ग्राम प्रधानों में एड.अमर सिंह ताजपुर, दयाल सिंह, बिशन दास, चन्द्रभान सिंह, न.गोपी, मुरसान शाखा एस.बी.आई. के प्रबंधक शंभू दयाल सिंह, रवेन्द्र सिंह ठैनुआ, मोहित चौधरी आदि ने अपने विचार व्यक्त किये। ब्रह्माकुमारीज द्वारा इस अवसर पर नवनिर्वाचित अनेक ग्राम प्रधानों को सम्मानित किया गया।

हमारी सोच का सीधा असर हमारे स्वास्थ्य पर

इंदौर-म.प्र.। हमारे संपर्क में आने वाली आत्माओं में गुण व विशेषता देखने से हमारी आंतरिक शक्ति बढ़ती है, उस आत्मा को भी हमारे श्रेष्ठ वायब्रेशन पहुंचते हैं। और यदि उसके अवगुण व कमी-कमजोरी को मन में रखते हैं, दूसरों के सामने वर्णन करते हैं, व्यवहार में लाते हैं तो हमारी स्वयं की भी आंतरिक शक्ति घटती है और जिसके बारे में गलत सोचते हैं उनकी शक्ति भी कम होती है। हमारे सोच का हमारे शरीर की बीमारी पर सीधा असर होता है। उक्त विचार जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी दीदी ने ज्ञानशिखर ओमशान्ति भवन द्वारा विशेष चिकित्सकों हेतु 'भावनात्मक प्रतिरक्षा निर्माण' विषय पर आयोजित वेबिनार में व्यक्त किये। दीदी ने कहा कि हरेक व्यक्ति की मनोवृत्ति को बदलकर समाज को बदलने में डॉक्टरों बहुत अहम भूमिका निभा सकते हैं। नई दिल्ली के वरिष्ठ हृदयरोग विशेषज्ञ डॉ.



मोहित गुप्ता ने कहा कि भौतिकता की प्रतिस्पर्धा में मानव अपने अमूल्य स्वास्थ्य को भी गंवा देता है। उन्होंने जीवन में स्थायी परिवर्तन द्वारा चुनौतियों का सामना करने के लिए मन की सुशुप्त शक्तियों को बढ़ाने की विधि बताई। इंदौर ज्ञान की क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला दीदी ने स्वागत करते हुए कोरोना काल में डॉक्टरों व अन्य स्वास्थ्य कर्मियों द्वारा की गई सेवाओं की सराहना करते हुए धन्यवाद दिया। ब्रह्माकुमारीज मेडिकल विंग के

कार्यकारी सचिव डॉ. बनारसी ने मानसिक शक्ति को बढ़ाने हेतु राजयोग मेडिटेशन सीखने के लिए प्रेरित करते हुए माउण्ट आबू में होने वाले डॉक्टर्स कॉन्फ्रेंस की जानकारी दी। मौके पर इंदौर ज्ञान की मुख्य क्षेत्रीय समन्वयक ब्र.कु. हेमलता दीदी, आई.एम.ए. इंदौर शाखा के अध्यक्ष डॉ. सतीष जोशी, आई.एम.ए. के सचिव डॉ. साधना सोडानी ने शुभ कामनायें दीं। संचालन मेडिकल विंग की ज्ञान कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. उषा बहन ने किया।

ब्रह्माकुमारीज के सहयोग से शांतिवन से कोरोना जागरुकता बाइक रैली उदयपुर को रवाना

बाइक रैली दे रही कोरोना जागरुकता का संदेश

शांतिवन। राष्ट्रीय खेल दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के सहयोग से संस्थान के शांतिवन से कोरोना जागरुकता को लेकर बाइक रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया गया। इस मौके पर ब्रह्माकुमारीज की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. मुन्नी दीदी ने कहा कि कोरोना से बचाव के



लिए सावधानी के साथ तन और मन का सर्वांगीण स्वास्थ्य जरूरी है। अब स्थितियां धीरे-धीरे सामान्य हो रही हैं लेकिन फिर भी हमें इसमें लापरवाही नहीं बरतनी है। संस्थान की ओर से इसी उद्देश्य को लेकर इस रैली का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्यातिथि के तौर पर आबू रोड तहसीलदार रामस्वरूप

समय के साथ इस रैली को राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित किया जायेगा और पूरे भारत में इस जागरुकता अभियान के जरिए जागरुकता फैलायी जाएगी।

जौहर, संस्थान के मल्टी मीडिया चीफ ब्र.कु. करुणा भाई तथा कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय भाई ने अपने विचार रखे। पंद्रह बाइक में एयर फोर्स के जवान भी शामिल हुए। कार्यक्रम में ब्र.कु. बनारसी लाल शाह, ब्र.कु. मोहन सिंघल, ब्र.कु. जगवीर, ब्र.कु. शिविका, ब्र.कु. कोमल, ब्र.कु. मोहन समेत अनेक लोग उपस्थित रहे।

शरीर को अपना साथी-सहयोगी बनाएं

आपने अपने शरीर की उपेक्षा की होगी, लेकिन यह शरीर कभी भी आपकी उपेक्षा नहीं करता। शरीर पर घाव लगने पर वह तुरंत दुरुस्त करने में लग जाता है। गर्भावस्था से ही यह ईमानदारी के साथ आपकी देखभाल शुरू कर देता है। आप भले ही इसकी कितनी भी उपेक्षा या दुरुपयोग करते हैं, आपका शरीर अपने मिशन को नहीं छोड़ता। वो हमेशा ही आपकी देखभाल करने के लिए मौजूद रहता है, अगर आप इसे करने दें। जब आप रात में सोने के दौरान अचेत होते हैं तब भी आपका शरीर हजारों प्रक्रियाओं को नियंत्रित करता रहता है। आपके शरीर का मिशन आपको जीवित, स्वस्थ और चलायमान रखता है। इस क्षमता को सेल्फ रेगुलेशन कहा जाता है। हम कह सकते हैं कि 50 लाख करोड़ कोशिकाएं सम्यक प्रणाली पर काम कर रही हैं।

जब आप अपने शरीर को अपनी देखभाल करने देंगे, तो यह आपका हो जायेगा सबसे बड़ा सहयोगी, विश्वसनीय साथी। आप शरीर के लिए जो सबसे बड़ा काम कर सकते हैं, वह यह कि सेल्फ रेगुलेशन में हस्तक्षेप करना बंद कर दें। आपकी अनावश्यक आदतों के कारण, जैसे भौतिक रूप से



डॉ. कृ. गंगाधर

मोटापे को आप शरीर के साथ किया गया हस्तक्षेप कह सकते हैं। शरीर पर बढ़ने वाला अतिरिक्त वजन पूरे सिस्टम पर दबाव डालता है। शरीर और सुपर कम्प्यूटर एक जैसे हैं। लगातार इनपुट और आउटपुट को प्रोसेस करते रहते हैं। लेकिन यदि आप इसमें जानवरों की चर्बी और कारमेल डालने लगे तो यह काम नहीं करेगा। यह तो जैसे वायरस की तरह है, जो सिस्टम में अवरोध पैदा करता है। इससे भी बदतर स्थिति तब होती है जब आप मानसिक और भावनात्मक कचरा इसके अंदर डालने लगते हैं। हर नकारात्मक विश्वास शरीर और मन के बीच की साझेदारी को कमजोर करता है। बेचैनी में डॉक्टर के पास जाते हैं तो वो भी सलाह देते कि आप कम सोचें-सकारात्मक सोचें। ऐसा इसलिए कहते, क्योंकि आपके हर विचार से उत्पन्न होने वाली एनर्जी आपके शरीर के सिस्टम को प्रभावित करती है।

जीवन की संरचना कुछ इस तरह से की गई है कि आप सेल्फ रेगुलेशन को न देख सकें। ताकि आप वह कर सकें जो आप करना चाहते हैं। हम आराम से सोकर उठते हैं और कभी भी पार्क में घूमने निकल पड़ते हैं। शरीर को कहते हैं और यह चल पड़ता है। यह बहुत ही छोटी-सी बात लगती है, लेकिन शरीर को चलने-फिरने के लिए दिया गया आपका संदेश शूगर, कोलेस्ट्रॉल, रक्तचाप, शरीर का तापमान, मांसपेशियों-हड्डियों के घनत्व, हॉर्मोन के स्तर, रोग प्रतिरोधक यंत्र और शरीर के वजन को प्रभावित करता है। भले ही प्रत्येक कार्य को रेगुलेट नहीं किया जा रहा होता है, लेकिन इन सबका लक्ष्य क्या है? वह है, होमिओस्टैसिस को दुरुस्त रखना। यदि होमिओस्टैसिस बंद हो जाता है तो वो आपके शरीर को एक संकेत भेजता है। मांसपेशियों में कमजोरी, जोड़ों में दर्द, सांस फूलना, ये वो संकेत हैं जो सेल्फ रेगुलेटेड होमिओस्टैसिस आपको भेजता है कि आप उस पर ध्यान दें। हमारी जीवन संरचना में आदतन ऊपर-नीचे होता है तो हम अनकम्फर्ट महसूस करते हैं। चुस्त-दुरुस्त रहने के लिए हमारी प्राचीन जीवनशैली कारगर है। जैसे हमारे पूर्वज सुबह जल्दी उठते, रात्रि को जल्दी सोते थे। इतना ही नहीं, शरीर की पुष्टता रखने के लिए संतुलित समय पर आहार लेना भी शामिल था। इस तुलना में आज हमारी दिनचर्या उल्टी है, जो कि शरीर के सिस्टम के साथ मेल नहीं खाती। हमें शरीर की सम्भाल करनी है और उसे सहयोगी-साथी बनाना है। हम अपने उज्ज्वल भविष्य को आकार देकर ही साकार कर सकेंगे।

चेक करेंगे तो चेंज होंगे

भोजन के लिए बाबा ने क्या डायरेक्शन दिये हैं?

बाबा की याद में योगयुक्त होकर भोजन बनाओ फिर बाबा को भोग लगाओ, याद करके खाओ। हरेक चीज का डायरेक्शन है ना!



राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

बाबा बच्चों को मिलन के साथ सेवा का डबल चांस देता है तो रिटर्न भी डबल करना होगा। बाबा को रिटर्न क्या चाहिए? जो बाबा ने कहा वो करो। मम्मा इसी एक विशेषता से नम्बरवन बनीं, वो सदा कहती थीं बाबा का कहना और मेरा करना। बाबा जो भी डायरेक्शन देता, मम्मा हमेशा हॉ जी कहती। बाबा ने कहा है, करना ही है। बाबा और कुछ तो कहता नहीं है सिर्फ जो श्रीमत दी है उस पर चलो। श्रीमत तो सभी को पता ही है। हमारी जीवन ही श्रीमत के आधार पर है। देखो, अमृतवेले उठते हैं तो यह श्रीमत है। अमृतवेले से श्रीमत मानना और उस अनुसार चलना। मुरली भी उसी विधि से सुनें, जो बाबा चाहता है। सुनना माना बनना।

एक-एक शब्द बाबा का कितना श्रेष्ठ है, वह बाबा का एक-एक शब्द हमारे दिल में लग जाए। तो बाबा जो कहता है बस आँखें बन्द करके करते जाओ। उसमें सवाल ही नहीं है, कैसे करें, क्या करें की बात ही नहीं है। बाबा ने कहा यानी ऑलमाइटी अर्थॉरिटी ने कहा, तो बाबा का एक-एक बोल स्पष्ट भी है और सत्य भी। तो बाबा ने कहा और हमने किया। सोचना तब पड़ता है जब

क्रेश्चन मार्क हो, फायदा होगा या नुकसान होगा? तब सोच चलता है। लेकिन बाबा ने करके दिखाया। ब्रह्मा बाबा हम सबके सामने एक एकजाम्पल हैं। शिवबाबा की मत पर बाबा ने जो कदम उठाया उससे अव्यक्त हो गये, मंजिल पर पहुंच गये ना! बस, हमको सोचना नहीं है, यह सफलता होगी, नहीं होगी, ऐसा तो नहीं होगा। वैसा तो नहीं होगा, सोचने की आवश्यकता ही नहीं है। बाबा ने कहा हमने किया, बस ऐसी स्थिति होनी चाहिए, तो ऐसी है? सारे दिन की दिनचर्या श्रीमत के आधार पर सामने लाओ, अभी इस समय बाबा ने क्या कहा है? भोजन के लिए बाबा ने क्या डायरेक्शन दिये हैं? बाबा की याद में योगयुक्त होकर भोजन बनाओ फिर बाबा को भोग लगाओ, याद करके खाओ। हरेक चीज का डायरेक्शन है ना! कोई भी कर्मणा सेवा करो तो भी कर्मयोगी होके करो। सिर्फ कर्मकर्ता नहीं, कर्मयोगी। कर्म और योग दोनों का बैलेंस हो। जो भी काम करो उसमें पहले चेक करो यह बाबा ने किया, बाबा की श्रीमत है! जो श्रीमत है उसको हर कर्म के पहले स्पष्ट सामने लाओ। फिर उस अनुसार चेक करो कि जो बाबा की श्रीमत थी, उस अनुसार मैंने किया? चेक करेंगे तो चेंज होंगे।

जहाँ वायुमण्डल पॉवरफुल... वहाँ व्यर्थ समाप्त

शांति



राजयोगिनी दादी जानकी जी

अशांति को भगाने के लिए शांति का खजाना भरपूर हो। हमारी शांति को देख, अशांति बेचारी डर के मारे भाग जाये। शांति ऐसी चीज है जैसे साइंस अंधकार को मिटा के रोशनी देती है, माइक भी देती है, जिसके द्वारा दूर-दूर तक आवाज सुनाई पड़ती है। जैसे साइंस द्वारा ऑटोमेटिक सेवा चलती है, वैसे साइलेंस द्वारा भी ऑटोमेटिक सेवा चलती है। साइलेंस की शक्ति से वायुमण्डल को ऐसा शीतल बना दो जो हर एक का जी चाहे यहाँ बैठे रहें और कोई ख्याल न आये। जहाँ वायुमण्डल पॉवरफुल है वहाँ व्यर्थ समाप्त हो जाता है। तो साइलेंस में कितने फायदे हैं, समझदार बन इसकी गहराई में जाओ। पीस और साइलेंस में भी फर्क है। शांति चाहिए तो अन्दर डीप जाओ, साइलेंस में चले जाओ तो लगेगा जैसे कि शांति की खान है। अपने अन्दर देखो शांति ही शांति हो तो उसमें प्रेम भी आता है। याद किया तो शांति आई और शांति से प्रेम आया। बापदादा हम आत्माओं को बहुतकाल के बाद देख खुश होते हैं, तो बच्चे भी बाप को देख हर्षित रहना सीखते हैं। संगमयुग हर्षित रहने का युग है। कोई मूर्खित भी हो तो उसको हर्षित बना दो, ऐसे सूक्ष्म वायब्रेशन दो। शांति की शक्ति का वायब्रेशन इतना पॉवरफुल हो।

डबल लाइट अर्थात् आपस में भी लाइट रहो और वातावरण भी लाइट बनाओ

डबल लाइट

राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी



हल्के रहो और लाइट का वातावरण बनाओ। यह बाबा की बहुत सूक्ष्म आशा है कि हर सेन्टर पर अव्यक्त स्थिति का वायुमण्डल बने अर्थात् हर सेन्टर जैसे कि अव्यक्त वतन बन जाये। इसमें जैसा मैं करूंगी मुझे देख दूसरे करेंगे। यह जो कभी-कभी क्रेश्चन उठता, संगठन है क्या करें! नहीं।

मुक्ति वर्ष मनाने के लिए हम सबको अपने पुराने संस्कारों से, लौकिक-अलौकिक सम्बन्धों से, पुरानी दुनिया से, दुनिया के पदार्थों से मुक्त होना है। बाबा ने हमें सर्व श्रेष्ठताओं से भरपूर किया है। सर्व प्राप्ति से सम्पन्न, सन्तुष्ट बनाया है, जितना उसी स्वमान में रहते हैं उतना मन्सा सेवा स्वतः होती है। हमें सर्व ईश्वरीय मर्यादाओं के अन्दर रहना है। जो भी सर्व मर्यादाओं का पालन करते हैं वही मर्यादा पुरुषोत्तम बनते हैं। और जब स्वयं करते तो हमें देख दूसरे भी करते हैं। बाबा ने हमें सर्व श्रेष्ठ मर्यादाओं के इशारे दे रखे हैं जिसको दूसरे शब्द में बाबा कदम-कदम पर श्रीमत कहते हैं। हमारी ईश्वरीय मर्यादाओं में सबसे बड़ी मर्यादा है - कदम-कदम पर श्रीमत का पालन करना। हम सभी को एक ही श्रीमत मिली है कि भिन्न-भिन्न! दुनिया में जाति-पाति के आधार पर अपनी-अपनी मर्यादायें होती हैं। परन्तु यहाँ हम सबकी मर्यादा एक ही है।

एक बाबा, एक बड़ी माँ और एक ईश्वरीय परिवार, एक की ही याद में रहना। एक बाबा दूसरा न कोई, यह है हमारी नम्बरवन मर्यादा, इसी को

ही योग कहते हैं। जिसकी गहरी अनुभूति जो जितनी करे उतनी थोड़ी है। इस योग में जितना-जितना सूक्ष्म जाओ उतना शक्तियों का, सुख का अनुभव होता है, उतना ही हमारे चेहरे पर लाइट-माइट आती है, इसमें हम सबकी एक ही मत है। और उसके लिए बाबा हमें मन का मौन सिखाते हैं। मुख का मौन तो बाहरमुखता है लेकिन मन का मौन अन्तर्मुखता है। तो मन का मौन जितना स्वयं धारण करते हैं उतना अपने स्थान का वायुमण्डल लाइट और माइट वाला रहा है और उसका ही आने वालों पर प्रभाव पड़ता है और यह सूक्ष्म सकाश ही सेवा करती है।

यदि मन का मौन यानी अन्तर्मुखता नहीं है तो उसका कारण है मन के अन्दर मतभेद। कोई भी कारण वश मेरे-तेरे में आकर जो हमारा आपसी मतभेद रहता है, उसको ही मनमुटाव कहते हैं, वास्तव में यही सेवाओं के लिए व स्वयं के लिए सबसे बड़ा विघ्न है। इसके लिए हमारा आपस

में इतना स्नेह हो जो हमारे आपसी स्नेह को देख दूसरे भी उसी स्नेह में डूब जायें। परन्तु कभी-कभी जो आपस में दो मतें होती तो आने वाला भी देखकर संशय बुद्धि हो जाता है इसलिए हम सभी पहले खुद सूक्ष्म मन का मौन रखें अर्थात् मन में भी सबके लिए लाइट रहें। अगर मन का संकल्प लाइट है तो यह लाइट दूसरों की सेवा कर सकती है। बाबा हमेशा लाइट शब्द के दो अर्थ बताते हैं - एक लाइट माना हल्के रहो, दूसरा लाइट माना अपनी योग की लाइट हो। तो

डबल लाइट रहो अर्थात् आपस में भी हल्के रहो और लाइट का वातावरण बनाओ। यह बाबा की बहुत सूक्ष्म आशा है कि हर सेन्टर पर अव्यक्त स्थिति का वायुमण्डल बने अर्थात् हर सेन्टर जैसे कि अव्यक्त वतन बन जाये। इसमें जैसा मैं करूंगी मुझे देख दूसरे करेंगे। यह जो कभी-कभी क्रेश्चन उठता, संगठन है क्या करें! नहीं।

बाबा कहते हैं बच्चे, पुरानी दुनिया के वैभव, वस्तु की आकर्षण न हो। पुराने संस्कारों का जो प्रभाव है वह

बाबा हमेशा लाइट शब्द के दो अर्थ बताते हैं - एक लाइट माना हल्के रहो, दूसरा लाइट माना अपनी योग की लाइट हो। तो डबल लाइट रहो अर्थात् आपस में भी

भी खत्म हो जाए। तो सबसे पहले हमारी एक शुभ आशा है कि हम ब्राह्मणों का आपस में अति स्नेह हो। यह जो कई बार चाहे दो रहते हैं या दस रहते हैं यदि आपस में दो का प्यार होता, दो का नहीं तो यह थोड़ा मतभेद पैदा करता और उसी से फालतू के व्यर्थ संकल्प एक-दूसरे के प्रति चलते या वर्णन भी होते या तो महिमा करते या फिर बदनाम भी करते इसलिए हमें ये मंत्र लेना है कि हमें आपस में अति स्नेह के साथ, अलौकिकता के रूप में रहना है। जिसको बाबा ने कहा लाइट रहो। ऐसी अलौकिकता अपने में भरो।

संगठन में रहते मतभेद न हो इसके लिए पहले एक-दो के विचारों को सम्मान देकर सुनना चाहिए। तो दिल में चाहिए सम्मान। सम्मान देकर निर्णय करेंगे तो उस निर्णय को दोनों मानेंगे। फिर भी वन-टू होता है तो यह नॉलेज हमें सिखाती है- बड़ों की रिस्पेक्ट करो, छोटों को प्यार करो। अगर दो छोटे-बड़े भी होंगे तो छोटों को प्यार से कहेंगे, बड़े को सम्मान से कहेंगे तो भी मान लेंगे अगर दोनों को सम्मान से बोलेंगे तो भी वह मान जायेंगे।

संतुलन » लॉ और लव में, ज्ञान और योग में, सेवा और स्व-उन्नति में, बालकपन और मालिकपन में रखें सन्तुलन



डॉ. जगदीशचन्द्र हसीजा

ही पड़ जाता है। घर वाले कहते हैं, छोड़ दो ना, दस हजार रुपये तो गये लेकिन आपकी तो जान बच गयी। मगर वह कहता है कि तुम्हें क्या पता उन रुपयों को मैंने कितनी मेहनत से कमाया था। लेकिन उस व्यक्ति को सोचना चाहिए कि किस को महत्व देना चाहिए, किसको नहीं! पैसे को महत्व देना है लेकिन जहाँ जितनी आवश्यकता है उतना ही दो। कम देने के समय ज़्यादा महत्व देने से और ज़्यादा देने के समय पर कम देने से नुकसान होता है। उदाहरण के तौर पर बाबा कहते हैं कि इन ईश्वरीय महावाक्यों का महत्व जानो और उनका यूज़ करो। हमें सोचना है और ध्यान देना है कि यह कौन कह रहा है। सर्वशक्तिवान, त्रिकालदर्शी, ज्ञान का सागर कह रहा है, ये उनके महावाक्य हैं। तब हमें उन महावाक्यों का लाभ भी होगा। अगर कोई साधारण व्यक्ति सुनता है तो कहेगा कि छोड़ो जी, छोड़ो, यह क्या बड़ी बात है। हमारा कीमती समय चला जा रहा है। इस प्रकार, ज्ञान का महत्व जानना-यह है भारी करने की शक्ति।

बातों को महत्व देना, इनमें हमें भारी करने की शक्ति इस्तेमाल करनी चाहिए। इसी प्रकार, लौकिक जीवन में भी कई कष्ट और परिस्थितियाँ भी आ जाती हैं। उनको महत्व देना अथवा उनको गौण करना हमारे हाथ में है। हमें किसको महत्व देना चाहिए और किसको नहीं देना चाहिए इस पहचान-शक्ति को ही भारी करने की और हल्का करने की शक्ति कहते हैं। कोई बात को हल्की समझना और भारी समझना आपके ऊपर है, आपकी बुद्धि की समझ के ऊपर आ गयी तो वो एकदम उदास और निराश हो जाते हैं। कोई पूछेंगे तो कहेंगे, हाँ जी, क्या करें, ऐसा हो गया! वैसी ही समस्या और किसी के ऊपर आ गयी तो वो निश्चित रहता है और समझता है कि छोड़ो जी, बाप मिला तो सब कुछ मिल गया। यह समस्या आ गयी तो क्या हुआ! मेरे साथ मेरा संरक्षक तो सर्वशक्तिवान बाप है, मेरा जिम्मेवार तो वो है, मुझे क्या चिन्ता! हम तो बाबा की गोद में बैठे हुए हैं।

कोई व्यक्ति आपको गाली-गलौच दे रहा है, टोट कस रहा है। उसको आप क्या करेंगे? उसकी बातों को ज़्यादा महत्व देंगे? ज़्यादा महत्व देना अर्थात् भारी करने की शक्ति यूज़ करना, इससे आपकी अवस्था ही खराब हो जायेगी और आगे जाकर लड़ाई-झगड़ा भी हो सकता है। उस समय हमें उससे टकराना थोड़े ही है! यहाँ पर हमें हल्का करने की शक्ति यूज़ करनी चाहिए कि छोड़ो जी, उसका संस्कार ही ऐसा है। वो तो सबको ऐसे ही बोलता रहता है। ऐसा समझ कर उन बातों पर ध्यान नहीं देना-यह हल्का करने की शक्ति है।

हमें यह ध्यान रखना है कि हम अपने कर्म ठीक रखें, श्रेष्ठ कर्म करें। वह भगवद् शक्ति पर निश्चयवान होने के कारण निश्चित रहता है। अगर हमने किसी बात को हल्का करना और भारी करना जान लिया और सीख लिया तो पुरुषार्थ तीव्र गति पकड़ लेगा।

संतुलन की आवश्यकता जीवन में

संतुलन की शक्ति (बैलेन्स)- जिसको बाबा कहते हैं बैलेन्स। हम इसको नियन्त्रण शक्ति भी कह सकते हैं। कहीं लॉ ज़्यादा यूज़ करते हो तो उसको कंट्रोल करें तब तो बैलेन्स होगा।

नियन्त्रण करो और सन्तुलन रखो बाबा ने कहा है, लॉ और लव में, ज्ञान और योग में, सेवा और स्व-उन्नति में, बालकपन और मालिकपन में सन्तुलन रखो। यह शक्ति सब में है। बच्चा हो, बूढ़ा हो सब में सन्तुलन करने की शक्ति होती ही है। जैसे बच्चा कोई गलती करता है, तो उसका बाप डाँटता है, दुबारा न करने की सावधानी देता है। जब बच्चा देखता है कि बाप बहुत गुस्से में है, तो चुप हो जाता है, कुछ बोलता नहीं है। क्योंकि वह

जानता है कि कुछ बोले तो इस बार थपड़ खाना पड़ेगा। इस प्रकार, उसमें भी नियंत्रण करने की शक्ति है कि इस बार मुझे चुप रहना है। योगी जीवन के लिए हमें जिन बातों में बाबा ने सन्तुलन रखने के लिए कहा है, उनमें सन्तुलन रखना बहुत ज़रूरी है, नहीं तो हम अपनी मंज़िल प्राप्त नहीं कर सकेंगे। बाबा यह भी कहते हैं कि बच्चे, कम बोलो और धीरे बोलो। कई लोग इतना बोलते हैं कि जैसे कथाकार, कीर्तनकार बोलते हैं। सुनने वालों को समझ में नहीं आता। कहते हैं ना, पूरी रामायण सुनी बाद में सुनने वाले ने सुनाने वाले से पूछा कि राम-सीता का क्या सम्बन्ध है। क्योंकि कीर्तनकार रामायण सुनाते-सुनाते बीच-बीच में कथा में उपकथा, उस उपकथा में और एक उपकथा सुनाते चला गया जिससे कि

सुनने वाले को मूल कथा समझ में ही नहीं आयी। कथा सुनने में ही वह मगन हो गया अथवा ऊब करके उदासी, झुटका भी खा लिया होगा, तो मूँझ कर उसने पूछा होगा कि राम-सीता का क्या सम्बन्ध है। इस प्रकार, बातें करते समय हमें नियंत्रण रखना चाहिए और सन्तुलन भी रखना चाहिए।

इसके अलावा और दो शक्तियाँ हैं हल्का करना और भारी करना। कई बार क्या होता है कि कोई बात हो गयी, तो कई लोग कहते हैं, क्या हुआ, छोड़ो इस बात को। बात बड़ी होती है लेकिन कई लोग स्वयं बड़े होते हैं। उनमें इतनी ताकत और विशाल मन होता है कि वे कह देते हैं, कर लेंगे, क्या बड़ी बात है! समझ लीजिये, किसी को 10000 रुपये का नुकसान हो गया। वह उदास होकर स्थिर



जोधपुर-हाउसिंग बोर्ड(राज.)। केन्द्रीय जल शक्ति मंत्री गजेन्द्र सिंह शेखावत को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शुचि बहन।



बेतिया-बिहार। बिहार की प्रथम महिला उप-मुख्यमंत्री रेनु देवी को रक्षासूत्र बांधते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अंजना दीदी।



मोहाली-पंजाब। बलबीर सिंह सिन्धू हेल्थ एंड फैमिली वेलफेयर एंड लेबर मिनिस्टर पंजाब को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रमा दीदी,सेवाकेन्द्र संचालिका,रोपड़।



सिधौली-सीतापुर(उ.प्र.)। केन्द्रीय राज्य मंत्री कौशल किशोर जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रश्मि बहन।



जयपुर-राजापार्क(दुर्गापुर)। राज्यसभा सांसद डॉ. किरोडी लाल मीणा को रक्षासूत्र बांधने से पूर्व आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु. सन्नू बहन।



नई दिल्ली-पालम। भारत सरकार में सूचना एवं प्रसारण तथा खेलमंत्री अनुराग ठाकुर को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरोज बहन।



चंडीगढ़। बंडारू दत्तात्रेय, गवर्नर ऑफ हरियाणा को रक्षासूत्र बांधते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. उत्तरा दीदी।



शिमला-हि.प्र.। माननीय मुख्यमंत्री जयराम ठाकुर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रजनी बहन। साथ हैं ब्र.कु. सुनीता बहन, ब्र.कु. भारत भूषण भाई तथा अन्य।



डूंगरपुर-राज.। राज्यसभा सांसद एवं डूंगरपुर राजघराने के महाराजकुंवर हर्षवर्धन सिंह को राखी बांधकर ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. विजयलक्ष्मी बहन तथा अन्य।



मीरगंज-बिहार। विधायक राजेश कुमार कुशवाहा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुनीता बहन तथा ब्र.कु. उर्मिला बहन।



दिल्ली-इंद्रपुरी। एस.एच.ओ., इंद्रपुरी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. बाला बहन। साथ हैं ब्र.कु. गायत्री बहन तथा अन्य।

सही मेडिटेशन की पहचान



ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

कई बार कई लोग कहते हैं कि हम मेडिटेशन करते हैं और उसमें हमें आंतरिक प्राप्ति हो रही है उसका प्रत्यक्ष प्रमाण क्या है? कहीं ऐसे तो नहीं कि हम सोच रहे हैं कि हम मेडिटेशन में बैठे हैं और हमारे में बहुत सारी शक्ति विकसित हो रही है और ये हमारी कल्पना ही हो, प्रैक्टिकल में कुछ होता ही न हो। कहीं ऐसा तो नहीं है ना! मेडिटेशन जब हम कर रहे हैं उसका प्रत्यक्ष प्रमाण क्या है? उसका प्रत्यक्ष प्रमाण है परिवर्तन। एक परिवर्तन की प्रक्रिया प्रारम्भ होती है इसीलिए तो जब कोई मेडिटेशन शुरू करते हैं कुछ समय के बाद उसके परिवार के सदस्य, उसके फ्रेंड्स सब कोई ये कहने लगते हैं कि इसमें बहुत चेंज आ गया। पहले से ये व्यक्ति बहुत बदल गया। अब वो बदलाव जो आया है पॉजिटिव आया है या निगेटिव? अक्सर देखा जाता है कि जो सही तरीके से मेडिटेशन करता है तो उसके अन्दर जो परिवर्तन आता है वो सकारात्मक परिवर्तन होता है। इसीलिए परिवार वाले कहते भी हैं कि पहले ये बहुत गुस्से वाला था, छोटी-छोटी बातों में उसको गुस्सा आ जाता था।

परंतु जब से उसने मेडिटेशन करना शुरू किया है उसमें बहुत धैर्यता, शांति आ गई है। ये है सकारात्मक परिवर्तन। तो इसका मतलब मेडिटेशन के द्वारा उसकी बैटरी चार्ज हुई है।

अगर हाँ मनुष्य के अन्दर कोई परिवर्तन न हो जैसा पहले था वैसा ही है तो लोग कहेंगे कि मेडिटेशन करने जाता तो है लेकिन उसमें कोई चेंज नहीं है। तो उसका मतलब ये हुआ कि मेडिटेशन का तरीका सही नहीं है। उसको स्वयं के अन्दर महसूस करना चाहिए। अर्थात् वो हमारे चारों ओर प्रवाहित होना चाहिए। हमारी वाणी में, हमारे विचारों में, हमारे व्यवहार में तीनों में सकारात्मक परिवर्तन दिखाई देना चाहिए। उसका नाम ही है सही मेडिटेशन करना है।

मेडिटेशन को अपने जीवन में किस तरह एक जीवन शैली बनानी है। उस पर विशेष बातें जानेंगे...

यानी बैटरी चार्ज अन्दर हो रही है। नहीं तो प्रमाण क्या? जैसे आजकल की दुनिया के अन्दर रिचार्जबल बैटरी मिलती है, बैटरी को यूज करो, फिर डिस्चार्ज हो जाती है फिर उसको चार्जर में लगाओ। तो रिचार्ज हो जाती है। अब ये डिस्चार्ज और रिचार्ज कैसे होती है तो सिम्पल वैज्ञानिक सिद्धान्त यही कहता है कि बैटरी के अन्दर जो कैमिकल कॉम्पोनेंट हैं तो जब बैटरी को यूज करते हैं तब वो सम्पूर्ण अस्त-व्यस्त हो जाते हैं। फिर उसको चार्जर में रखना पड़ता है। कुछ घंटों का भी हिसाब है। अब ये चार्ज हो गई अर्थात् जो कैमिकल अन्दर में अस्त-व्यस्त

हो गये थे तो जब बाहर से उसको करंट मिला तो वो सारे कॉम्पोनेंट सुव्यवस्थित हो गये। और जब सम्पूर्ण व्यवस्थित हो गये माना बैटरी चार्ज हो गई। ठीक इसी तरह चलते-चलते हमारे भीतर भी बहुत सारी चीजें परिवर्तित हो गई हैं। भीतर की सिस्टम अव्यवस्थित, अस्त-व्यस्त हो गई है।

ये जो तीन बातें बताई कि विचार, वाणी और व्यवहार। लेकिन सूक्ष्म स्तर की जो बात है वो ही ज़्यादा अस्त-व्यस्त हो गई। जीवन में हमने कभी भी अपने आपको समझा ही नहीं और न ही अपनी बैटरी को चार्ज करने का प्रयत्न किया तो विचार अलग दिशा में और वृत्ति अलग दिशा में। दृष्टि कुछ और है, मन की स्थिति कुछ और है और वाणी कुछ और है, व्यवहार कुछ और है, कर्म कुछ और है, भावनायें कुछ और हैं। कहाँ संवादिता है, कहाँ हारमनी है इसीलिए तो आजकल व्यक्ति बहुत परेशान है। जीवन इतना अस्त-व्यस्त हो गया है इसीलिए मेडिटेशन करते हैं। और जब आत्मा में शक्ति आने लगती है तो उस शक्ति से हमारे भीतर की ये सिस्टम सुव्यवस्थित होने लगती है। और जब ये सुव्यवस्थित होने लगती है तो व्यक्ति सबसे पहले अन्दर से शांति का अनुभव करता है। जब व्यक्ति भीतर से शीतलता का, शांति का अनुभव करता है तो वो शीतलता का प्रवाह हम अपने भी चारों ओर महसूस करते हैं। घर के वातावरण में भी महसूस करने लगते हैं। उसके चेहरे पर वो रिफ्लेक्ट होने लगता है। जब इस तरह से परिवर्तन हमारे जीवन में आने लगते हैं तो समझ लीजिए हमारा मेडिटेशन करने का तरीका सही है।



पणजी-गोवा। अजीत रॉय, आई.ए.एस., कलेक्टर व डिस्ट्रिक्ट मजिस्ट्रेट, नॉर्थ गोवा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. निर्मला बहन।



बैंगलोर-कर्नाटक। माननीय थावर चंद्र गहलोत, गवर्नर को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए उपक्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. अम्बिका बहन। साथ हैं ब्रह्माकुमार भाई व बहनें।



जयपुर-कमला नगर(राज.)। कृषि राज्यमंत्री लालचंद कटारिया को उनके निवास स्थान पर रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. कृष्णा बहन।



राहुरी-महा.। सेवाकेन्द्र में आने पर राज्यमंत्री प्राजक प्रसादराव तानपुरे को रक्षासूत्र बांधते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नंदा बहन।



सिरसागंज-उ.प्र.। पूर्व स्वास्थ्य राज्यमंत्री ठाकुर जयवीर सिंह को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शशि बहन।



आवश्यक सूचना

एस.एल.एम. ग्लोबल नर्सिंग कॉलेज, शिवमणि के पास, तलहटी आबू रोड, जिला-सिरोही राज. के लिए एक फीमेल ऑफिस सेक्रेट्री की आवश्यकता है।

योग्यता : मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से स्नातक (अंग्रेजी की अच्छी समझ, विशेष रूप से राइटिंग/ड्राफ्टिंग लेटर्स में)

कार्यानुभव : टाइप, प्रेपेयर एंड एडिट लेटर्स एंड अदर डॉक्यूमेंट्स, मेन्टेन एंड ऑर्गनाइज फाइल्स, डाटाबेसेज, रेकॉर्ड्स एंड अदर इनफॉर्मेशन में 1-2 वर्ष का कार्यानुभव।

संपर्क करें : मो.- 7014986102

ई.मेल : slimgnc.raj@gmail.com



ओम शान्ति मीडिया कार्यालय, शांतिवन में अच्छी हिन्दी जानने वाले व फोटोशॉप एवं कोरल ड्रॉ में डिजाइन की जानकारी रखने वाले ब्रह्माकुमार भाई की अति आवश्यकता है। अतः यह योग्यता रखने वाले भाई अपना बायोडाटा नीचे दिये गये ई.मेल पर भेजें। संपर्क करें : ई.मेल : mediabkm@gmail.com

Mob.- 7014986494

ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शांतिवन, तलहटी,

पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510

सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,

Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये,

कृपया सदस्यता शुल्क 'ओम शान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर वा

बैंक ड्राफ्ट (पेयबल एट शांतिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

For Online Transfer

SBI ACCT. NO. - 30826907041

IFSC - CODE - SBIN0010638

सूचित अवश्य करें...



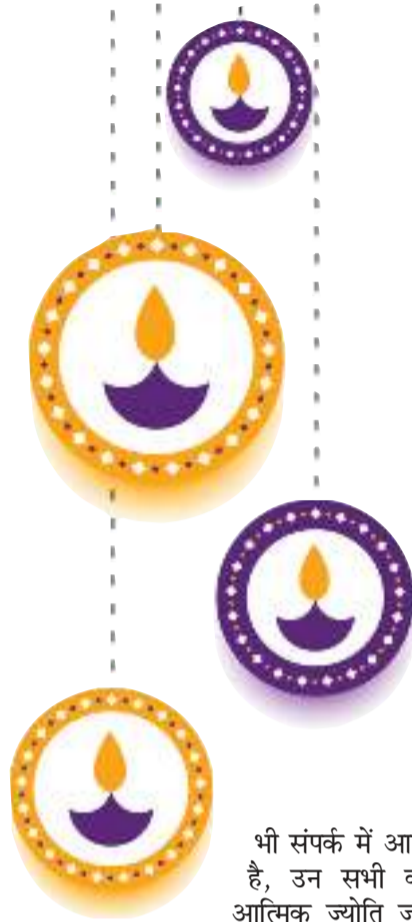
आत्मिक भाव का आईना... दीपावली



अयोध्या एक अध्याय है, एक पाठ है, एक अनुभव है हम सभी आत्मा रामों के लिए, जो विकार मुक्त होकर एक साथ ज्योति स्वरूप में इकट्ठे होते हैं, तो उस स्थान की शोभा बदल जाती है। इसी को रामचरितमानस में दर्शाया गया कि रावण पर विजय प्राप्त करना मतलब जड़ से उन विकारों की आहुति देकर जो निरंतर परमात्मा राम के साथ जीवन बिताता है तो उसका अध्याय पूरा हो जाता है।

प्रथम अध्याय, मैं कौन हूँ? अंतिम अध्याय, मेरे अंदर कितनी श्रेष्ठता है, दिव्यता है? इसी का यादगार दीपावली पर्व है। जितने भी चरित्र हैं राम के साथ युद्ध में शामिल होने वाले, सब इस दीपावली पर्व के साथ जुड़े हुए हैं। आप देखो, जब श्रीराम का अयोध्या में आगमन होता है, तो उनके साथ रावण से युद्ध में सहयोगी बनने वाले सुग्रीव, हनुमान, जामवंत, नल-नील, अंगद, विभीषण, भील आदि सब आये। ये सब यादगार हैं कि राम राज्य में राजा भी अपनी आत्मिक स्थिति में या ज्योति को जगाया हुआ रहेगा और उसके साथ चाहे वो जानवर है, चाहे वो निचले तबके का है, वो सब भी उसके साथ शामिल होंगे। तो राजा भी सुखी और प्रजा भी सुखी। उसका यादगार, इतने सारे रिच्छ, वानर राम के साथ अयोध्या में उनके साथ उत्सव में शामिल हुए। राम दीपराज हैं जो दीपावली पर सबसे बड़ा दीपक बीच में रखा जाता है, उसके साथ चारों तरफ से रखे छोटे-छोटे दीपक जो दीप राज के प्रकाश से

ही प्रकाशमान कहे जाते हैं, वो इन्हीं के यादगार हैं जो राम के साथ सहयोगी बने। एक गिलहरी से लेकर के बुद्धिमान मानव तक, सभी राम के साथ उस युद्ध में शामिल दिखाये जाते हैं। भावार्थ ये है कि इस दुनिया में चाहे कोई कितना भी बुद्धिमान हो, उसे भी परमात्मा की बुद्धि के सामने अपनी बुद्धि को समर्पित करना पड़ता है। आपको याद हो कि दीपावली के दिन सुबह-सुबह घर से दरिद्रता को हटाने के लिए एक सूप जिससे अनाज को साफ करते हैं, उसको लेकर मातायें-बहनें घर के कोने-कोने में जाती हैं और बोलती हैं कि ईश्वर आये और दरिद्रता जाये। तो इसका यादगार भी तो यही है कि जितनी भी दरिद्रता थी सबकी, जब राम जंगल से गुजरे तो किसी पत्थर को मुक्ति दे दी, शबरी को मुक्ति दे दी, राक्षसों को भी मुक्ति दे दी, तो ये यादगार आत्मा राम की ही है जो अपनी वैल्यूज से, गुणों से सम्मन्न बन जाती है तो जिस किसी को भी छूती है, जिस किसी के



भी संपर्क में आती है, उन सभी की आत्मिक ज्योति जग जाती है। तो ये दीपावली पर्व सभी पर्वों का सार है, क्योंकि अंधकार से मुक्ति, मन के अंधकारिक भाव से मुक्ति को दर्शाता है। मन आज कुंठित है, व्यथित है, परेशान है, तो उसको ज्ञान के भाव से प्रकाशमान कर देना, उसको इतनी गहरी समझ देना, रक्षासूत्र बांधकर उसको पवित्रता का भाव दे देना और निरंतर प्रैक्टिस करना हमारे प्रकाशमान भाव को दर्शाता है। इसीलिए इस दीपावली पर हम सभी को एक-दूसरे की आत्मिक ज्योति जगाने की, उसको सार्थकता के साथ आगे बढ़ाने की, सभी को अंधकारमय स्थिति से बाहर निकालने की और उसको अपनी सही पहचान दिलाकर सही रूप से पहचान कराने की प्रतिज्ञा लेनी चाहिए। जिससे सर्वजन हिताय और सर्वजन सुखाय हो सके।

दिल की बात



बाबा(परमात्मा) हमें कहते हैं कि बच्चे, स्वयं के महत्व को समझो। तुम विश्व की आधारमूर्त आत्माएं हो। अर्थात् तुम्हारी स्व स्थिति ही विश्व में परिवर्तन करेगी। तुम्हारे संकल्पों का बहुत महत्व है। जब तुम हलचल में होते हो तो विश्व की आत्माएं हलचल में आ जाती हैं। और तुम्हारी शांत स्थिति से वो शांत हो जाती हैं। और उनकी विश्व परिवर्तन करने की क्षमता बढ़ जाती है अर्थात् वो शांत हो व एकाग्र हो अपने कार्य में सफलता प्राप्त कर आगे से आगे नए-नए आविष्कार कर दुनिया को अति की तरफ ले जाने में सफलता प्राप्त करती है। फिर अति के बाद ही अंत होगा।

इसलिए अपने संकल्पों की एकाग्रता को बढ़ाओ। संकल्पों को एकाग्र करना और अपने ऊंच स्वमान में स्थित हो विश्व परिवर्तन का कार्य सम्पन्न करना। देखो बच्चे, बाप व बाप की श्रीमत् को महीनता से समझो। जैसे बाबा कहता है कि बालक सो मालिक बन जाओ, अर्थात् पहले बाप के छोटे से बालक बन जाओ, जिस बालक की सारी जिम्मेवारी बाप की होती है अर्थात् उसे क्या खिलाना है, क्या पहनाना है अर्थात् वो बच्चा 100प्रतिशत बाप पर डिपेंड होता है और मालिक बन जाओ अर्थात् अपनी कर्मन्द्रियों के मालिक बन विश्व परिवर्तन के कार्य की जिम्मेवारी समझ अपने एक-एक संकल्प को सफल करो।

अपने को साधारण नहीं समझो। तुम हो परमात्मा बाप के वी.वी.आई.पी. बच्चे, इसलिए अपने एक-एक कदम के महत्व को समझ आगे से आगे बढ़ो।

बच्चे, बाप ने आपको पुरुषार्थ की विभिन्न विधियाँ बताई हैं, जो आपको ही करनी पड़ेंगी। यह समय जो कल्प का अन्तिम समय जा रहा है तो हिसाब-किताब, कमी-कमजोरी सब बाहर निकल कर आ रही है इसलिए इस पर ज़्यादा विचार न कर विधि से सिद्धि को प्राप्त करो।



नई दिल्ली। टोक्यो ओलम्पिक्स 2020 में सिल्वर मेडलिस्ट क्वेटलिफ्टर साइखोम मीराबाई चानू को ईश्वरीय सौगात भेंट कर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. सुनीता दीदी तथा ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके। साथ ही उन्हें रक्षासूत्र बांधकर परमात्म परिचय दिया तथा माउंट आबू आने का निमंत्रण भी दिया। इस मौके पर ब्र.कु. संजय भाई तथा ब्र.कु. पिकी बहन उपस्थित रहे।



राँची-हरमू रोड(झारखण्ड)। राज भवन में राज्यपाल महोदय रमेश बैस को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. निर्मला दीदी।



शिमला-हि.प्र.। माननीय मुख्यमंत्री जयराम ठाकुर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रजनी बहन। साथ है ब्र.कु. सुनीता बहन, ब्र.कु. भारत भूषण भाई तथा अन्य।



जयपुर-राजापार्क(दुर्गापुर)। विधायक कालीचरण सर्राफ,मालवीय नगर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सन्नू बहन।



ब्रह्मपुर-बडा बजार। सांसद चंद्र शेखर साहू को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. संजुका बहन।



शांतिकुण्ड-ब्रह्मपुर(ओडिशा)। एस.पी. पिनकी मिश्र,आई.पी.एस. को रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू दीदी।

सफेद पेठा शरीर से मिटाए अस्वास्थ्य का अंधकार



पेठा में पाए जाने वाले पोषक तत्व...

विंटर मेलन(पेठा) में पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व मौजूद रहते हैं जो हमें विभिन्न प्रकार के स्वास्थ्य लाभ दिलाने में मदद करते हैं। इसमें बहुत सारे खनिज और विटामिन जैसे कि विटामिन सी, विटामिन बी1, बी3, नियासिन जैसे विटामिन मौजूद रहते हैं। इसके अलावा इस खाद्य फल में पोटैशियम, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, जस्ता, कॉपर, सेलेनियम, मैग्नीज, कैल्शियम और सोडियम आदि भी अच्छी मात्रा में होते हैं। इस फल में पानी की मात्रा 96 प्रतिशत होती है। इस फल का सेवन कर स्वस्थ कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और आहार फाइबर की अच्छी मात्रा प्राप्त की जा सकती है। इन सभी पोषक तत्वों की पर्याप्त मात्रा होने के कारण यह हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। इसमें कैलोरी बहुत ही कम होती है।

पेठा करे हृदय की रक्षा

पोटैशियम और विटामिन सी की अच्छी मात्रा पेठा फल में पाई जाती है। इन तत्वों की पर्याप्त मात्रा के साथ ही इसमें अन्य पोषक तत्व भी होते हैं जो कार्डियोवैस्कुलर

स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद करते हैं। पोटैशियम वासोडिलेटर के रूप में काम करता है और रक्तवाहिकाओं और नसों में तनाव को कम करके रक्तचाप को कम करने में मदद करता है। रक्तचाप नियंत्रित रहने से शरीर में उचित रक्त प्रवाह बना रहता है। इस तरह यह हृदय समस्याओं और कोरोनरी हृदय रोग के खतरों को कम करने में मदद करता है। इसके अलावा इसमें मौजूद विटामिन सी दिल के दौरों की संभावनाओं को भी कम करने के लिए जाना जाता है।

एसिडिटी की समस्या के लिए

यदि आपको एसिडिटी की समस्या है तो पेठा के रस को तैयार करें और अम्लता से राहत पाने के लिए थोड़ी मात्रा में हींग मिलाने के बाद इसका खालीपेट सेवन करें। आप शाम को ऐसे पेठा ड्रिंक का उपभोग कर सकते हैं, इसका मतलब है कि आपके शरीर से एसिडिटी दूर करने के लिए दिन में दो बार इसका सेवन करें।

नाक से खून बहने की समस्या से दिलाए निजात

इसे पेठा कहें या कद्दू एक ही बात है। इसे कई नामों से जाना जाता है। जैसे शीतकालीन तरबूज, सफेद गौड़, अस गौड़, टैल गौड़ और विंटर गौड़ आदि। इस फल का व्यापक रूप में खाद्य व्यंजनों को बनाने के लिए उपयोग किया जाता है। आइए जानते हैं इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्वों के बारे में...



यदि कोई व्यक्ति नाक से खून बहने की समस्या से परेशान है तो उसके लिए पेठा का रस बहुत अच्छा होता है। नाक से खून बहने से राहत पाने के लिए व्यक्ति पेठे की मिठाई और रस दोनों का उपभोग कर सकता है।

पेठा के औषधीय गुण बवासीर के लिए

यदि आप बवासीर की समस्या से ग्रसित हैं तो आपके लिए पेठा का इस्तेमाल बहुत फायदेमंद हो सकता है। बवासीर का उपचार करने के लिए आप पेठा और इसके साथ अन्य औषधीय गुणों वाले खाद्य पदार्थों का उपयोग कर सकते हैं। इसके लिए आपको पेठा की 2 चम्मच लुग्दी, 1 चम्मच गुड़ का चूरा, 1 चम्मच तिल के बीज और आधा चम्मच हरीतकी (टर्मिनलिया चेबुला) की लुग्दी लें। गुड़ और तिल के बीजों को मिलाकर एक पेस्ट बनाएं और इसमें हरीतकी

मिलाएं। इस मिश्रण को दिन में दो बार दूध के साथ सेवन करें। इस मिश्रण का सेवन तब तक करें जब तक की आपको लाभ प्राप्त नहीं होता है।

पेठा का उपयोग मस्तिष्क स्वास्थ्य के लिए

पेठा में आयरन की अच्छी मात्रा होती है। आयरन की अच्छी मात्रा होने के कारण पेठा का सेवन करने से यह शरीर के सभी हिस्सों में रक्त परिसंचरण को बढ़ाता है। आयरन लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में प्रमुख भूमिका निभाता है। इसका एक और प्रमुख कार्य ऑक्सीजन का अवशोषण करना है। जिससे आयरन ऑक्सीजन को शरीर के सभी हिस्सों में पहुंचाता है। साथ ही यह मस्तिष्क में रक्त के उचित प्रवाह को सुनिश्चित करता है। जिससे मस्तिष्क में शुद्ध ऑक्सीजन की आपूर्ति बनी रहती है और यह स्मृति, एकाग्रता और ध्यान की क्षमता में वृद्धि करने में मदद करता है।

पर इस मिश्रण को दिन में दो बार सेवन करें। यह पेशाब की जलन को कम करने में मदद करता है।

सफेद पेठा आँखों के लिए

यह ज्ञात है कि अधिकांश दृष्टि संबंधित समस्याएं राइबोफ्लेविन की कमी के कारण होती है। इसका एक और प्रमुख कारण विटामिन बी2 की कमी भी माना जाता है। पेठा में पर्याप्त मात्रा में विटामिन बी2 होता है। पेठा का केवल एक बार सेवन करने से ही दैनिक आवश्यकता का 11 प्रतिशत विटामिन बी2 प्राप्त किया जा सकता है। इस तरह से पेठा का नियमित सेवन कर आप अपनी आँखों की दृष्टि और इससे संबंधित अन्य समस्याओं को कम कर सकते हैं। इसके अलावा सफेद कद्दू में पर्याप्त मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो रेटिना के ऑक्सीडेटिव तनाव और मैकुलर अपघटन को कम करने में मदद करते हैं।

पेठा खाने के नुकसान...

कई प्रकार के स्वास्थ्य लाभ दिलाने वाले सफेद कद्दू के कुछ दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं। जो लोग अपना वजन कम करना चाहते हैं वे इसका कम मात्रा में सेवन करके लाभ प्राप्त कर सकते हैं। लेकिन यदि वे अधिक मात्रा में पेठे का सेवन करते हैं तो यह उनके वजन को और अधिक बढ़ा सकता है। जो लोग अस्थिमा, सर्दी या श्वसनशोथ आदि से परेशान हैं, उन्हें पेठा का सेवन करने से बचना चाहिए। क्योंकि यह उन लोगों को कफ बढ़ा सकता है। यदि आप किसी विशेष बीमारी के लिए दवाओं का सेवन कर रहे हैं तो इसका सेवन करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लेना फायदेमंद हो सकता है।



सुन्नी-शिमला (हि.प्र.)। ग्रामीण विकास एवं पंचायती राज मंत्री वीरेन्द्र कँवर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शकुन्तला बहन। साथ हैं ब्र.कु. मिताली बहन तथा ब्र.कु. रेवादास भाई।



मुम्बई-थाने (लाइट हाउस)। रविन्द्र फाटक, शिवसेना लीडर एवं विधायक को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सरला बहन। साथ हैं ब्र.कु. हीना।



नई दिल्ली। टोक्यो ओलम्पिक्स 2020 में कांस्य पदक विजेता रेसलर बजरंग पूनिया को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. सुनीता दीदी तथा ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके। साथ ही उन्हें व उनकी धर्मपत्नी रेसलर संगीता फोगाट को रक्षासूत्र बांधकर परमात्म परिचय दिया तथा माउण्ट आबू आने का निमंत्रण भी दिया। इस मौके पर ब्र.कु. संजय भाई तथा ब्र.कु. पिकी बहन उपस्थित रहे।



कादमा-हरियाणा। सुरेश कौशिक, राष्ट्रीय अध्यक्ष, जयहिंद मंच को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. वसुधा बहन।



बधाभुई-ओडिशा। विधायक रमेश चन्द्र बेहेरा को उप सेवाकेन्द्र का अवलोकन कराने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुमित्रा बहन। साथ हैं ब्र.कु. सरोजिनी बहन तथा अन्य।

कर्म • » हमारा कर्म, धर्म को स्थापित करने के लिए होना चाहिए

हमारा हर कर्म हो... धर्म(आत्मा)के आधार पर



ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

श्री कृष्ण ऐसा नाम है, ऐसी छवि है जो हर रूप में, हर कला में, हर विद्या में सम्पूर्णता को दर्शाती है। आज के संदर्भ में कृष्ण की हर बात को गहराई में जाकर, अध्यात्म की नज़र से समझने की ज़रूरत है। जिनको बच्चों से प्यार है, वो उन्हें नन्हें से श्रीकृष्ण के रूप में देखते हैं। जिनका निःस्वार्थ प्रेम है, वो राधा-कृष्ण के रूप में देखते हैं। जिनको योद्धा चाहिए वो महाभारत के रूप में देखते हैं। पॉलिटिशियन चाहिए, शासक चाहिए। समाज को जो भी चाहिए वो श्रीकृष्ण की भूमिका में मौजूद है। हम सब आज प्रोफेशनल, परिवार, समाज के स्तर पर कितने सारे रोल प्ले कर रहे हैं। हर रोल में हम परफेक्शन पाना चाहते हैं, जब नहीं आ पाता तो अच्छा अनुभव नहीं करते। श्रीकृष्ण की आत्मा थी ही सोलह कला सम्पूर्ण। इसलिए उनका हर कार्य परफेक्ट

होगा। सच तो ये है कि अगर मैं परफेक्ट बन जाऊं तो रोल अपने आप परफेक्ट हो जाएगा। श्रीकृष्ण ने हर कर्म में धर्म को ऊपर रखा। यहाँ तक कि रिश्तों में भी। यहाँ धर्म का अर्थ है स्वधर्म। शांति, पवित्रता, प्यार, ज्ञान, बुद्धि ये आत्मा का धर्म है। हमारा कर्म, धर्म को

श्रीकृष्ण सतयुग के पहले प्रिंस, सोलह कला सम्पूर्ण देवता हैं। आज हर व्यक्ति कहता है कि नया युग आने वाला है।

स्थापित करने के लिए होना चाहिए। आज हमें अपने आप से पूछना चाहिए कि क्या हमारा कर्म, धर्म को स्थापित करने के लिए होना चाहिए? आज हमें अपने आप से पूछना चाहिए कि क्या हमारा कर्म, धर्म के आधार पर है? हमारे कर्म का उद्देश्य क्या है? हमें

क्या रिज़ल्ट चाहिए? अगर हम भी ये कर लें तो हमारे कर्मों के बहुत सारे गुण बदल जाएंगे। वर्तमान समय में सबसे ज़्यादा ज़रूरी है धर्म को समझना। लेकिन हमने उन धार्मिक कर्मकांडों को धर्म मान लिया जो हमें वास्तव में सूट करते थे। प्रार्थना करना, नमाज पढ़ना ये सब एक तरीका है, धर्म को संघटित करने का। उस परमात्मा से जुड़ने का। असल धर्म तो हमारे जीवन के मूल्य हैं। श्रीकृष्ण ने भी हर कदम पर यही तो याद दिलाया। इसीलिए हम उनको कहते हैं - सोलह कला सम्पूर्ण। आज हमें याद दिलाया जाता है कि धर्म को अपने कर्म में इस्तेमाल करो। तो भी हम अनुभव करते हैं कि धर्म के आधार पर कर्म नहीं कर सकते। धर्म का मतलब है - आत्मा का धर्म।

श्रीकृष्ण सतयुग के पहले प्रिंस, सोलह कला सम्पूर्ण देवता हैं। आज हर व्यक्ति कहता है कि नया युग आने वाला है। नया युग दिव्यता, डिविनिटी, प्योरिटी का युग अर्थात् श्रीकृष्ण का युग सतयुग है। लेकिन पहले परमात्मा को आना पड़ता है। कृष्ण का हम आह्वान करते हैं तो सिर्फ बाहर से आह्वान नहीं करना है। जन्माष्टमी मतलब उस धर्म को, उस दिव्यता को अपने अंदर आह्वान करना है। ये सिर्फ एक दिन के लिए नहीं, अपनी हर सोच, हर कर्म में श्रीकृष्ण वाले दैवीय गुणों को अपने अंदर जागृत करना है।

एक नई सोच

{ सुखी जीवन }

सुखी जीवन जीने का केवल एक ही रास्ता है। वह है जीवन में सभी मनुष्यों की सिर्फ विशेषताओं की तरफ नज़र डालना।

लेकिन आज हमारी स्थिति यह है कि हमारी नज़र सभी की कमियां या बुराइयां देखने में ही जाती हैं। यही हमारे दुःखों का मूल कारण है।

और दूसरा कारण, जो हमें प्राप्त है उसका आनंद तो लेते नहीं, परन्तु जो प्राप्त नहीं है, उसका चिन्तन करके जीवन को शोकमय बना लेते हैं। तो इन सभी दुःखों का मूल कारण हमारी ज़रूरतें नहीं, इच्छाएं हैं। इसलिए हमेशा याद रखें :- हमारी ज़रूरतें तो पूरी हो सकती हैं, मगर इच्छाएं नहीं।

ये इच्छाएं कभी पूरी नहीं हो सकती और न ही किसी की हुई आज तक। एक इच्छा पूरी होती है तभी दूसरी खड़ी हो जाती है। इसलिए सभी दुःखों का मूल कारण हमारी इच्छाएं ही हैं।

इसके अलावा हमें संसार में कोई दुःखी नहीं कर सकता, और यदि हम सभी अपने जीवन में सच्चा सुख और शांति प्राप्त करना चाहते हैं तो इच्छा मात्रम अविद्या बनना पड़ेगा।



नई दिल्ली। भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जे.पी. नड्डा एवं उनकी धर्म पत्नी मलिका नड्डा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी दीदी तथा ब्र.कु. प्रकाश भाई, माउण्ट आबू।



गुवाहाटी-असम। माननीय राज्यपाल जगदीश मुखी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अल्पना बहन। साथ हैं ब्र.कु. मौसमी।



रायपुर-छ.ग। रक्षाबंधन के अवसर पर माननीय राज्यपाल अनुसूइया उइके को रक्षासूत्र बांधते हुए क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला दीदी। साथ हैं ब्र.कु. सविता बहन।



आसिका-ओडिशा। रक्षाबंधन के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में विधायक श्रीमति मंजुला स्वाई को रक्षासूत्र बांधते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लिली बहन। साथ हैं ब्र.कु. आलोक भाई।



मुम्बई-मलाड। इंडियन नेवी द्वारा रक्षाबंधन कार्यक्रम के लिए ब्रह्माकुमारीज़ को आमंत्रित किया गया। कार्यक्रम में ब्र.कु. कुंती बहन ने रक्षाबंधन का आध्यात्मिक रहस्य स्पष्ट करने के पश्चात् कोमोडोर आर.के. सिंह तथा पूरी टीम को रक्षासूत्र बांधा। ब्र.कु. संजय ने ब्रह्माकुमारी संस्थान का परिचय दिया। इस मौके पर कोमोडोर आर.के. सिंह ने ब्रह्माकुमारीज़ की सराहना की तथा ब्र.कु. कुंती बहन को मोमेन्टो भी प्रदान किया।



मुम्बई-सांताक्रूज़ वेस्ट। प्रसिद्ध गायक सुरेश वाडकर, उनकी धर्मपत्नी श्रीमति पद्मा वाडकर व परिवार को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विनीता बहन।



अम्बिकापुर-छ.ग। टी.एस. सिंहदेव, कैबिनेट मंत्री, स्वास्थ्य एवं पंचायत विभाग, छ.ग. शासन को रक्षासूत्र बांधते हुए सरगुजा संभाग की संचालिका ब्र.कु. विद्या दीदी।



डिब्रूगढ़-असम। रामेश्वर तेली, मिनिस्टर ऑफ स्टेट फॉर पेट्रोलियम एंड नैचुरल गैस, लेबर एंड एम्प्लॉयमेंट एंड फूड प्रोसेसिंग इंडस्ट्रीज़ को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्रह्माकुमारी बहन।

परमात्म ऊर्जा

दिनचर्या में कुछ भी मिस न हो

बाप और बच्चों का इतना दिल का सूक्ष्म कनेक्शन है कोई की ताकत नहीं जो अलग कर सके। सबसे बड़े ते बड़ा नशा बच्चों को सदा यही रहता है कि दुनिया बाप को याद करती लेकिन बाप किसको याद करता! बाप को तो फिर भी आत्मायें याद करती लेकिन आप आत्माओं को कौन याद करता! कितना बड़ा नशा है! यह नशा सदा रहता है? कम ज्यादा तो नहीं होता? कभी उड़ते, कभी चढ़ते, कभी चलते... ऐसे तो नहीं? न पीछे हटने वाले हो, न रुकने वाले हो लेकिन स्पीड चेंज हो जाती है। बापदादा सदा बच्चों का खेल देखते रहते हैं - कभी चलना शुरू करते हैं, फिर क्या होता है? कोई न कोई ऐसा सरकमस्टांस बन जाता है, फिर जैसे कोई धक्का देता है तो चल पड़ते हैं, ऐसे कोई न कोई बात

ड्रामा अनुसार होती है जो फिर से उड़ती कला की ओर ले जाती है। क्योंकि ड्रामानुसार निश्चयबुद्धि है, दिल में संकल्प कर लिया है कि बाप मेरा, मैं बाप का, तो ऐसी आत्माओं को स्वतः मदद मिल जाती है। मदद मिलने में कितना समय लगता है? सेकण्ड। कुछ भी हो जाए लेकिन बाप और सेवा से कभी भी किनारा नहीं करना है। याद करने में व पढ़ाई पढ़ने में मन नहीं भी लगे तो भी जबरदस्ती सुनते रहो, योग लगाते रहो ठीक हो जायेंगे। क्योंकि माया ट्रायल करती है। यह थोड़ा-सा किनारा कर ले तो आ जाऊं इसके पास। इसलिए कभी किनारा नहीं करना। नियमों को कभी नहीं छोड़ना। अपनी पढ़ाई, अमृतवेला, सेवा जो भी दिनचर्या बनी हुई है उसमें मन नहीं भी लगे लेकिन दिनचर्या में कुछ मिस नहीं करो।

शीतलता की शक्ति अर्थात् आत्मिक स्नेह की शक्ति

अभी विश्व में और भी विकारों की आग तेज होनी है - जैसे आग लगने पर मनुष्य चिल्लाता है ना, शीतलता का सहारा दूँढता है। ऐसे यह मनुष्य आत्मायें, आप शीतल आत्माओं के पास तड़पती हुई आयेंगी। जरा-सा शीतला के छींटे भी लगाओ। ऐसे चिल्लायेगी।

चन्द्रमा 'माँ' स्नेह की शीतलता से कैसे भी बिगड़े हुए बच्चे को बदल लेती है। तो स्नेह अर्थात् शीतलता की शक्ति किसी भी अग्नि में जली हुई आत्मा को शीतल बनाए सत्यता को धारण कराने के योग्य बना देती है। पहले चन्द्रमा की शीतलता से योग्य बनते फिर ज्ञान सूर्य के सत्यता की शक्ति से 'योगी' बन जाते। तो ज्ञान चन्द्रमा के शीतलता की शक्ति बाप के आगे जाने के योग्य बना देती है। योग्य नहीं तो योगी भी नहीं बन सकते हैं। तो सत्यता जानने के पहले शीतल हो? सत्यता को धारण करने की शक्ति चाहिए। तो शीतलता की शक्ति वाली आत्मा स्वयं भी, संकल्पों की गति में, बोल में, सम्पर्क में हर परिस्थिति में शीतल होगी। संकल्प की स्पीड फास्ट होने के कारण वेस्ट भी बहुत होता और कन्ट्रोल करने में भी समय जाता है। जब चाहें तब कन्ट्रोल करें व परिवर्तन करें।

इसमें समय और शक्ति ज्यादा लगानी पड़ती। यथार्थ गति से चलने वाले अर्थात् शीतलता की शक्ति स्वरूप रहने वाले व्यर्थ से बच जाते हैं। एक्सीडेंट से बच जाते। यह क्यों, क्या, ऐसा नहीं वैसा इस व्यर्थ फास्ट गति से छूट जाते हैं। जैसे वृक्ष की छाया किसी भी राही को आराम देने वाली है, सहयोगी है। ऐसे शीतलता की शक्ति वाला अन्य आत्माओं को भी अपने शीतलता की छाया से सदा सहयोग का आराम देता है। हर एक को आकर्षण

होगा कि इस आत्मा के पास जाए दो घड़ी में भी शीतलता की छाया में शीतलता का सुख, आनन्द लेवें।

जैसे चारों ओर बहुत तेज धूप हो तो छाया का स्थान दूँढेंगे ना! ऐसे आत्माओं की नजर व आकर्षण ऐसी आत्माओं तरफ जाती है। अभी विश्व में और भी विकारों की आग तेज होनी है - जैसे आग लगने पर मनुष्य चिल्लाता है ना, शीतलता का सहारा दूँढता है। ऐसे यह मनुष्य आत्मायें, आप शीतल आत्माओं के पास तड़पती हुई आयेंगी। जरा-सा शीतला के छींटे भी लगाओ। ऐसे चिल्लायेगी। एक तरफ विनाश की आग, दूसरे तरफ विकारों की आग, तीसरे तरफ देह और देह के संबंध, पदार्थ के लगाव की आग, चौथे तरफ पश्चाताप की आग। चारों ओर आग ही आग दिखाई देगी। तो ऐसे समय पर आप शीतलता की शक्ति वाली शीतलाओं के पास भागते हुए आयेंगे। सेकण्ड के लिए भी शीतल करो। ऐसे समय पर इतनी शीतलता की शक्ति स्वयं में जमा हो जो चारों ओर की आग का स्वयं में सेक न लग जाए। चारों तरफ की आग मिटाने वाले शीतलता का वरदान देने वाले शीतला बन जाओ। अगर जरा भी चारों प्रकार की आग में से किसी का भी अंश मात्र रहा हुआ होगा तो चारों ओर की आग अंश मात्र रही हुई आग को पकड़ लेगी। जैसे आग, आग को पकड़ लेती है ना! तो यह चेक करो।

कथा सरिता

एक सज्जन स्वामी रामकृष्ण परमहंस के पास सत्संग के लिए पहुंचे। बातचीत के दौरान उन्होंने प्रश्न किया, 'महाराज, मुक्ति कब होगी?' परमहंस जी ने कहा, 'जब 'मैं' चला जाएगा, तब स्वतः मुक्ति की अनुभूति करने लगोगे। स्वामीजी ने बताया, 'मैं दो तरह का होता है - एक पक्का मैं और दूसरा कच्चा मैं। जो कुछ मैं देखता, सुनता या महसूस करता हूँ, उसमें कुछ भी मेरा नहीं, यहाँ तक कि शरीर भी मेरा नहीं। मैं ज्ञानस्वरूप हूँ, यह पक्का मैं है। यह मेरा मकान है, यह मेरा पुत्र है, यह मेरी पत्नी है, यह सब सोचना कच्चा मैं है।

स्वामीजी कहते हैं, जिस दिन यह दृढ़ विश्वास हो जाएगा कि ईश्वर ही सबकुछ कर रहे हैं, वह यंत्री है और मैं यंत्र हूँ तो समझो, यह जीवन मुक्त हो गया।

जिस प्रकार धनिकों के घर की सेविका मालिकों के बच्चों को अपने ही बच्चों की तरह पालती पोसती है, पर

मन ही मन जानती है कि उन पर उसका कोई अधिकार नहीं है, उसी प्रकार हम सबको बच्चों की तरह प्रेम से पालन पोषण करते हुए भी विश्वास रखना चाहिए कि इन पर हमारा कोई अधिकार नहीं है। हमें कई बार भव्य धर्मशाला में कुछ दिन ठहरने का अवसर मिलता है, किंतु उसके प्रति यह भाव नहीं आता कि यह मेरी है, उसी प्रकार जगत को धर्मशाला मानकर यह सोचना चाहिए कि हम कुछ समय के लिए ही इसमें रहने आए हैं। यहाँ व्यर्थ की मोह, ममता व लगाव रखने से कोई लाभ नहीं होगा। सदाचार का पालन

करते हुए भगवान की भक्ति और असहायों की सेवा करते रहने में ही कल्याण है। स्वामीजी का प्रवचन सुनकर उस व्यक्ति की जिज्ञासाओं का समाधान हो गया।

इसी तरह आशा की एक किरण सारे नकारात्मक विचारों को एक पल में

नकारात्मक से सकारात्मक की ओर



चारों ओर अंधेरा है और कुछ भी दिखाई नहीं दे रहा है और वहाँ पर अगर हम एक छोटा-सा दीपक जला देंगे तो उस दीपक में इतनी शक्ति है कि वह छोटा-सा दीपक चारों ओर फैले अंधेरे को एक पल में दूर कर देगा।

क्या आपने कभी बिल्ली को चूहे पकड़ते हुए देखा है। जब बिल्ली चूहे को अपने मुँह में पकड़ती है तो फिर चूहे को कोई नहीं बचा सकता। जब बिल्ली चूहे को अपने दाँतों से पकड़ती है तो चूहे की उसी पल मौत हो जाती है।

वही बिल्ली अपने छोटे-छोटे बच्चों को एक जगह से दूसरी जगह ले जाने के लिए अपने मुँह से पकड़ती है। बिल्ली अपने दाँतों से अपने बच्चे का गला पकड़ती है और एक जगह से दूसरी जगह ले जाती है लेकिन आश्चर्य की बात यह है कि बिल्ली के बच्चों को एक खंरोच तक नहीं आती।

बिल्ली के एक ही कार्य को करने के तरीके में कितना अंतर है। यही अंतर 'रचनात्मकता' का आधार है।

प्रत्येक सफल व्यक्ति में एक खूबी समान रूप से पाई जाती है। और वह खूबी है रचनात्मकता। क्रियेटिविटी के बिना कोई सफल नहीं हो सकता।

मिटा सकती है।

नकारात्मकता को नकारात्मकता समाप्त नहीं कर सकती, नकारात्मकता तो केवल सकारात्मकता समाप्त कर सकती है। इसीलिए जब भी कोई छोटा-सा नकारात्मक विचार मन में

रचनात्मकता का अर्थ चित्रकार, कवि या लेखक बनने से नहीं बल्कि प्रत्येक कार्य को सच्चे दिल से करने से है।

रचनात्मकता हर पल कुछ नया सीखने एवं प्रत्येक कार्य को उत्साह के साथ बेहतर तरीके से करने की आदत है। कार्य चाहे छोटा हो या बड़ा,

सीखें रचनात्मक बनना



आये उसे उसी पल सकारात्मक विचार में बदल देना चाहिए।

उदाहरण के लिए अगर किसी विद्यार्थी को परीक्षा से 20 दिन पहले अचानक ही यह विचार आता है कि वह इस बार परीक्षा में उत्तीर्ण नहीं हो पाएगा तो उसके पास दो विकल्प हैं- या तो वह इस विचार को बार-बार दोहराए और धीरे-धीरे नकारात्मक पौधे को एक पेड़ बना दे या फिर उसी पल इस निगेटिव विचार को पॉजिटिव विचार में बदल दे और सोचे कि कोई बात नहीं अभी भी परीक्षा में 20 दिन यानी 480 घंटे बाकी हैं और उसमें से वह 240 घंटे पूरे दृढ़ विश्वास के साथ मेहनत करेगा तो उसे उत्तीर्ण होने से कोई रोक नहीं सकता। अगर वह निगेटिव विचार को सकारात्मक विचार में उसी पल बदल दे और अपने पॉजिटिव संकल्प को याद रखे तो निश्चित ही वह उत्तीर्ण होगा।

रचनात्मकता उसमें नए रंग भर देती है। रचनात्मक व्यक्ति हर कार्य में खुशियां दूँढ ही लेता है और यही उसकी सच्ची सफलता होती है।

रचनात्मक बनिए, काम करने के तरीकों में बदलाव लाइए, खुद पर विश्वास कीजिए जीत आपकी ही होगी।

मुक्ति कब होगी!





चलो... आज हम अपना भाग्य लिखते हैं

एक मोची से इतने बड़े संत बनने की कहानी, जो काम निचले तबके का कर रहा है, सबको कांटें न चुभें, इसके लिए वो चरण पादुकाएं बनाता है, अगर शब्दों के साथ खेला जाए तो चरण पादुका से लगता है कि कितनी ऊँची चीज बना रहा है, लेकिन यदि कोई कह दे, वो मोची है, छोटी जाति का है, तो उस शब्द से ही सबकी भावना बदल जाती है। कहने का मतलब यह हुआ कि संत रविदास, जो बिल्कुल साधारण और सामाजिक स्थिति में छोटी जाति के कहे गये, लेकिन उनके सामने बड़े-बड़े राजा-महाराजा भी झुकते थे। वो क्या करते थे या कहते थे, दोनों बातों पर गौर करके पता चला कि कोई इतनी मेहनत का काम वो नहीं करते थे कि सभी उनके सामने नतमस्तक हों लेकिन उनके काम और उनके नाम लेने के तरीके में फर्क था। हम इसको चरणबद्ध तरीके से समझते हैं।

पहला चरण, हमारी भाषा। जब हम किसी के बारे में बात करते हैं तो हमारे शब्दों के भाव और उसके साथ भाषा, दोनों की तारतम्यता व्यक्ति के व्यक्तित्व को दर्शाती है। जैसे हम आप बातचीत की भाषा में बोल देते हैं कि मैं जा रहा था, रास्ते में फलाना व्यक्ति मिला था। वहीं एक संत, एक रॉयल व्यक्ति बोलेगा, कि वो रास्ते में हमें मिले थे। आप दोनों के भाव और भाषा को देखिये, दोनों के वायब्रेशन को देखिये। जो बोलने वाला है, उसका भाग्य स्वयं के लिए बदल गया, क्योंकि उसकी आत्मा के अंदर उस चीज की रिकॉर्डिंग जबरदस्त हुई। क्योंकि जिसके लिए वो बोल रहा है, वो व्यक्ति है नहीं, जो उसको सुनाई दे, सुनने वाला भी मैं और बोलने वाला भी मैं। तो भाग्य किसका बना? हमारा। तो हम सबको भाव और भाषा दोनों बदलने हैं। अगर हमारा भाव सही है तो हमारे शब्द निश्चित रूप से अच्छे ही निकलेंगे। इससे हमारा भाग्य उस व्यक्ति के साथ-साथ उसके परिवार के साथ-साथ जहाँ-जहाँ वो जाता है उसके साथ-साथ ऊँचा होता चला जायेगा। ऐसे ही दुनिया के संत हुए, जो किसी के लिए भी अपशब्द,

कड़वी भाषा, कड़वे वचन नहीं बोलते थे। इसीलिए आज हम उनका नाम लेते हैं तो बड़े सम्मान से लेते हैं, क्योंकि उन्होंने भाषा सही इस्तेमाल की। कभी किसी को नीचा नहीं दिखाया।

दूसरा चरण, हमारा व्यवहार। व्यवहार बदलने के दो आधार हैं। पहला, कुछ देख लिया, दूसरा, किसी ने आपको कुछ सुना दिया। इन दो आधारों से ही सभी का व्यवहार बदल जाता है। मनोविज्ञान कहता है कि जो हम देखते हैं, वो

ही बातों को पहले परखना है, समझना है, तब व्यवहार बदल सकते हैं। लेकिन संत महात्मा जो दुनिया के भी हुए, वे भी हमेशा कहते रहे, कि वो उनका व्यवहार है, हमारा व्यवहार तो संतों वाला ही होना चाहिए। तो अगर हमने व्यवहार कभी नहीं बदला, वैसे का वैसे व्यवहार सबके साथ करते रहे, चाहे वो उल्टा बोले, ऊपर-नीचे बोले, फिर भी आपका व्यवहार नहीं बदले तो आपका भाग्य व्यवहार के साथ ऊँचा होता जायेगा या नहीं! इसलिए व्यवहार के आधार से भी भाग्य अति श्रेष्ठ व शक्तिशाली बन जाता है।

तीसरा चरण, हमारा स्वयं का कर्म। जब हम कोई भी कर्म कर रहे होते हैं, कर्म के आधार से हमारी पहचान बन जाती है। लेकिन उस कर्म के पीछे की मंसा हमारे भाग्य का निर्माण करती है। मंसा को अगर अंग्रेजी में कहें तो होता है इंटरेशन। इंटरेशन मतलब आशय, भाव। तो हर कर्म के पीछे हमारा जैसा इंटरेशन होता है, उसके आधार से कर्म में बल आता है, उसके आधार से भाग्य बनता है। उदाहरण के लिए, हम सभी जब कोई कर्म करते हैं तो उसके पीछे का भाव सफलता का आधार है। संत रविदास के लिए कहा जाता है कि वो कर्म भले मोची का करते थे लेकिन स्थिति बहुत ऊँची थी। उनकी एक कहावत बहुत मशहूर है, 'मन चंगा तो कठौती में गंगा'। इसका सीधा-सा अर्थ है कर्म के पीछे का भाव। क्या भाव लेने का है, लूटने का है, किसी को धोखा देने का है, लोभ वृत्ति का है या सुखदाई भाव है, वो भाव हमारे भाग्य को बनाता है। तो भाग्य की कलम देखो कैसे हमारे साथ फुल टाइम रहती है लेकिन लिखना शायद हमें नहीं आता, इसीलिए भाग्य हमसे छूटता जाता है। इसीलिए जब तक हम अच्छा बोल नहीं सकते, देख नहीं सकते, अच्छा कर्म नहीं कर सकते, तब तक भाग्य हमारे कलम में ताकत के आधार से आयेगा ही नहीं। इसीलिए आपको किसी ज्योतिषी से ये बात पूछने की आवश्यकता नहीं कि हमारा भाग्य क्यों खराब है। हमारा भाग्य खराब नहीं है, हम सोच कर, उल्टे-पुल्टे कर्म करके अपना भाग्य खराब कर रहे हैं। इसीलिए भाग्य को बदलना हमारे हाथ में है।

भाग्य की जवाबदारी यह है कि जब हम किसी के बारे में बात करते हैं तो हमारे शब्दों के भाव और उसके साथ भाषा, दोनों की तारतम्यता व्यक्ति के व्यक्तित्व को दर्शाती है। जो हम देखते हैं, वो क्षणिक है और जो किसी ने आकर सुनाया वो एक पहलू है। जब हम कोई भी कर्म कर रहे होते हैं, कर्म के आधार से हमारी पहचान बन जाती है। लेकिन उस कर्म के पीछे की मंसा हमारे भाग्य का निर्माण करती है।

क्षणिक है और जो किसी ने आकर सुनाया वो एक पहलू है और हमारा अनुभव कहता है कि कई बार व्यक्ति उलझा होता है अपने-अपने संस्कारों में। कोई बात उसके अंदर चल रही होती है, उसके आधार से वो व्यवहार करता है। अब इसमें फर्क वृत्ति का है, हमारे नजरिये का है, हमारे दृष्टिकोण का है। व्यक्ति का बाहरी आवरण उसके मन के अंदर चलने वाले विचारों का रिफ्लेक्शन या प्रतिबिम्ब है। इसीलिए जरूरी नहीं है कि जो आपने देखा वो सही ही है। इसलिए जो हम देखते हैं, जो हम सुनते हैं, दोनों

! यह जीवन है!

संसार में जो अच्छे लोग हैं, वे सदा विनम्र होते हैं। उनकी विनम्रता से वे स्वयं भी शांत रहते हैं और दूसरों को भी सुख-शांति प्रदान करते हैं। परंतु सब लोग ऐसे नहीं होते। कुछ लोग इसके विपरीत बहुत अधिक अभिमानी होते हैं, उनके चिंतन का ढंग विरुद्ध ही होता है, क्योंकि अभिमान के कारण उनकी बुद्धि नष्ट हो जाती है।

जब बुद्धि का नाश होता है, तब आप स्वयं सोच सकते हैं कि उस व्यक्ति का चिंतन और निर्णय सही कैसे हो सकता है?

इसलिए हमेशा याद रखना कि हमारा ये दिमाग कचरे का डिब्बा नहीं, जिसमें हम क्रोध, लोभ, मोह, अभिमान और जलन रखें, दिमाग तो एक खज़ाना है जिसमें हम प्यार, सम्मान, ज्ञान, विज्ञान, मानवता, दया जैसी बहुमूल्य चीज़ें रख सकते हैं।



नई दिल्ली-लोधी रोड। डॉ. रणदीप गुलेरिया, निदेशक अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. गिरिजा दीदी।



नई दिल्ली। अंतर्राष्ट्रीय युवा दिवस के उपलक्ष्य में गौरव फाउण्डेशन द्वारा 'भारत गणराज्य में युवाओं की भूमिका' पर चर्चा के साथ भारत युवा पुरस्कार का द्वितीय संस्करण नई दिल्ली स्थित होटल शंगरी ला एरॉस में आयोजित किया गया। समारोह में अहमदनगर के डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके को भारत के प्राचीन राजयोग के प्रचार-प्रसार के लिए 'भारत गौरव युवा पुरस्कार' से सम्मानित करते हुए केन्द्रीय आवास एवं शहरी मामलों के राज्यमंत्री कौशल किशोर। इस मौके पर राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. दीपा दीदी, काठमांडू नेपाल एवं राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. सुनीता बहन, दिल्ली उपस्थित रहे।



पटना-खाजपुरा। अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, पटना में ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में आयुर्विज्ञान संस्थान के निदेशक प्रो. प्रभात कुमार सिंह, डॉ. वीना सिंह, बर्न एवं प्लास्टिक सर्जरी, मोहन कुमार, वित्ति सलाहकार, प्रो. सी.एम. सिंह, चिकित्सा अधीक्षक तथा सभी डॉक्टर्स और स्टाफ को स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अंजू बहन ने रक्षासूत्र बांधा तथा रक्षाबंधन का आध्यात्मिक रहस्य भी बताया। इस मौके पर ब्र.कु. रविन्द्र भाई, ब्र.कु. सिंधु बहन तथा ब्र.कु. मोरा बहन भी उपस्थित रहे।



संधवा-म.प्र.। पूर्व पशुपालन राज्यमंत्री अंतरसिंह आर्य को रक्षासूत्र बांधने व परमात्म संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. छाया बहन, ब्र.कु. राधा बहन तथा ब्र.कु. हरीश भाई।



रीवा-म.प्र.। मध्य प्रदेश विधानसभा अध्यक्ष गिरिशा गौतम को रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी।



नई दिल्ली-डिफेंस कॉलोनी। विधायक मदन लाल जी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् उनके साथ सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रभा बहन, ब्र.कु. अनुज भाई तथा अन्य।



राय पिथौरागढ़-उत्तराखण्ड। हेमंत पाण्डेय, डी.आर.डी.ओ. साइटेस्ट को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. कनिका।



आगरा-नवपुरा (उ.प्र.)। विधायक जितेन्द्र वर्मा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शशि बहन।



वडोदरा-मंगलवाड़ी (गुज.)। सिटी पुलिस स्टेशन, वडोदरा की पुलिस इंस्पेक्टर यू.जे. जोशी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुनीता बहन। साथ ही सीनियर पी.आई. वी.आर. वानिया तथा ब्र.कु. वंदना बहन।

उधड़े मन की तुरपाई

मन की सूक्ष्मता को उकेरने व लगे हुए जख्मों पर मरहम लगा, सम्बंधों की उधड़ी हुई सिलाई की तुरपाई कैसे करें, इसके लिए शक्ति शाली मन होना अति आवश्यक है। समय की गति को माप सकें, ये हम सबके लिए संभव नहीं है। लेकिन एक बात संभव है कि समय के साथ कुछ बातों का ध्यान रखते हुए हम परिवर्तन अवश्य कर सकते हैं।

समय को हमारी मुट्ठी में करने के लिए या कहें कि समय पर विजय प्राप्त करने के लिए स्वयं समय परिवर्तक परमात्मा के कुछ पल, कुछ क्षण हमारे स्वयं से मुलाकातों के आने वाले हैं, उसमें आप अपने छोटे-छोटे उन जख्मों पर मरहम लगा सकते हैं जिनसे उबरना मुश्किल-सा लगता है। बड़ी चीजों पर विजय प्राप्त करना योगी के लिए आम बात है। लेकिन हम राजयोगी हैं। और राजयोगी सूक्ष्मता पर काम करता है। आज बड़ी बातों पर तो हम आराम से विजय प्राप्त कर लेते हैं लेकिन अगर कोई छोटी-सी बात चुभ जाये या हम उसे फील कर लें या उससे हमको थोड़ा दुःख मिल जाये तो उससे निकलना कितना मुश्किल लगता है। बहुतां के अनुभव से हमने ये समझने की कोशिश की कि जब हमारा हृदय किसी बात से दुःखता है तो जरूर अभी हमारे चेकिंग में कमी है। और यहाँ किसी कारण वश, कुछ भी महसूस होना हमारी स्थूलता को दर्शाता है। हम इस दुनिया से जाने की तैयारी कर रहे हैं। परमात्मा अपने महावाक्यों के द्वारा हमें याद भी दिलाते रहते हैं कि अब घर जाना है। तो इसका मतलब हम सभी मेहमान हैं, हमें सबकुछ छोड़कर जाना है। सबकुछ माना सबकुछ। लेकिन

हम कुछ-कुछ छोड़ रहे हैं। जो कुछ-कुछ छोड़ रहे हैं, कुछ पकड़ रहे हैं, उन्हीं को दर्द हो रहा है। एक छोटा-सा उदाहरण है, कि अगर कोई मेहमान घर में आये और वो दो के बजाय तीन दिन रुक जाये, चार दिन रुक जाये, पाँच दिन रुक जाये तो घर वालों को अच्छा नहीं लगता। आपस में बातें बननी शुरू हो जाती हैं। कहते हैं, कब जायेंगे! बाहर से जो उनसे मिलने वाले हैं, उन्हें कोई फर्क नहीं पड़ेगा, लेकिन जो अंदर काम करते हैं, उनको फर्क पड़ेगा। जो व्यक्ति एक दिन बढ़ा दे रहा है रहने का, तो लोगों को परेशानी हो जा रही है। तो आप सोचो, हर पल हम इंतज़ाम कर रहे हैं। है जीने का बहाना और ऊपर से अभ्यास भी कर रहे हैं कि अब घर जाना है। आप सोचो, अंदर और बाहर की स्थिति अगर समान होती तो हमको किसी की भी बात का यहाँ थोड़ा-सा भी बुरा नहीं लगता। तो ये जो जीने की चाह है, वो हमारे अंदर अहम पैदा कर रही है, एक भ्रम की स्थिति है। नहीं तो इस जहाँ में जिसका कुछ भी नहीं है, वो सिर्फ चीजों को यूँ कर रहा है, एक दिन चला जायेगा सब छोड़कर, उसको क्यों दर्द होगा! तो परमात्मा के इस अब घर जाने के भाव को लेकर थोड़ा-सा हमको गंभीर होने की आवश्यकता है। हम

फिर उन बातों से आराम से निकल पायेंगे जिन बातों से हमें तकलीफ होती है। अब घर जाने की हमें युद्ध स्तर पर तैयारी करनी है। और बार-बार अपने आप को याद दिलाना है कि हम मेहमान हैं, हमारा यहाँ कुछ भी नहीं है। शिव परमात्मा अपने बच्चों को पिछले 84 सालों से मेहमान बनने और महान कहलाने की प्रैक्टिस करवा रहे हैं। लेकिन शायद हमारी बुद्धि वहाँ तक पहुंच नहीं रही है। हम राजा परीक्षित की तरह इंतज़ाम करने में लगे हुए हैं। हम चाहे कितना भी इंतज़ाम कर लें लेकिन तक्षक नाग के द्वारा डसे तो जायेंगे ही। इसका अर्थ यह है कि तक्षक (तारणे वाला-शिव बाबा) हमें अवश्य अपने

पारिवारिक रूप से, आर्थिक रूप से मजबूत बना देगा। हमको किसी के लिए, सम्बंधों को ठीक करने के लिए अलग से अभ्यास करने की जरूरत नहीं पड़ेगी। बस मेहमान बनने की प्रैक्टिस करो। इस अव्यक्त परमात्म मिलन में हम इस स्थिति को पक्का करने के लिए दृढ़ प्रतुज हो जायेंगे तो कल्याण हो जायेगा। ऐसे लें अपने से कुछ कर गुजरने का व्रत



ब.कु.अनुज,दिल्ली



साथ ले जायेंगे। इसलिए प्रैक्टिस का खेल हम सबको शारीरिक रूप से, मानसिक रूप से,

और अव्यक्त मिलन के सुख को अनुभव करने के लिए प्रैक्टिस, प्रैक्टिस, प्रैक्टिस करें।

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दें



प्रश्न : मैं कुछ वर्षों से राजयोग का अभ्यास कर रही हूँ, पति का कोई सहयोग नहीं है। तो ऐसे में क्या किया जाये, कैसे उनको वायब्रेशन दिये जायें, कैसे उनको पवित्रता के मार्ग पर लाया जाये?

उत्तर : ये तो सत्य है कि जिनके घर में एक ज्ञान में चलता है और दूसरा नहीं चलता तो ऐसी बातें सामने आती हैं। लेकिन अगर आप घर का माहौल बहुत प्योर बना दें और सच्चे मन से आप प्योरिटी अपना लें और वायब्रेट होने लगे आपके चारों ओर तो आपके पति को बहुत मदद मिल जायेगी और साथ में आपको पवित्र भोजन उन्हें अवश्य खिलाना चाहिए। जब किचन में भोजन बनाना प्रारम्भ करते हैं तो पहले तीन मिनट मेडिटेशन करेंगे, चाहे किचन में बैठकर या फिर बाहर कहीं भी। फिर बापदादा का यानी शिवबाबा का और ब्रह्मा बाबा का आह्वान करेंगे और फिर मैं परमपवित्र आत्मा हूँ, ये याद करते हुए भोजन बनायें। और जो ऐसे भोजन को खायेगा उनका चित्त अवश्य पवित्र हो जायेगा। लेकिन आपको इस बात से घबराना नहीं चाहिए। बस आपको करना यही है कि आपको अपने पति को अच्छे वायब्रेशन देकर पवित्र बनाना है। इसके लिए आप तीन मास तक रोज एक घंटा योग करें। और सवेरे उठते ही सात बार संकल्प करेंगे मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और अपने पति का चेहरा सामने लाकर कि ये आत्मा मेरी सम्पूर्ण सहयोगी है। ये आत्मा बहुत पवित्र है। ये भी मायाजीत है। ये भी भगवान की संतान है। तो इससे उस आत्मा को बल मिलेगा। और वो भी आपका सहयोगी बन जायेगा।

प्रश्न : मेरा नाम उज्जवला है। मेरी एक बेटी और बेटा है। मेरी बेटी जो है उसकी जन्म कुंडली में मंगल ग्रह बताया गया है और मेरा बेटा जो है उसकी जन्म कुंडली में काल सर्प योग बताया गया है। कृपया बतायें क्या किया जाये?

उत्तर : देखा गया है इनका इफेक्ट तो होता है। होता क्या है कि यहाँ के मनुष्यों के बैड वायब्रेशन ऊपर जा रहे हैं। ये बड़ी सूक्ष्म बात है। ऊपर ही ये सबकुछ हैं, छोटे-बड़े तारे और ग्रह जो हैं वो सब इन वायब्रेशन्स को ग्रहण कर रहे हैं। अब वो भी कभी सतोप्रधान थे, सम्पूर्ण थे, सुखदाई थे अब वे सब भी निगेटिव हो गए हैं। तो अब वो रिटर्न हो रहा है। जो वायब्रेशन यहीं से गए हैं वो वापिस मनुष्यों पर पड़ रहे हैं। तो इसपर मैं आपको ये सुजेस्ट करूंगा, आपके दोनों बच्चे भी करें तो बहुत अच्छा। और आप भी साथ में करें कि नौ ग्रह को अपने सामने इमर्ज करके

कि नौ ग्रह देव रूप में मेरे सामने उपस्थित हैं। और इन सबको आधा घंटा रोज वायब्रेशन दें। पवित्रता के सागर से प्योर वायब्रेशन मुझे आ रहे हैं। जैसे कि मुझपर बरस रहे हैं। और फिर मुझ आत्मा से इन नौ ग्रहों पर पड़ रहे हैं। साथ में स्वमान भी ले लें। मैं प्रकृति की मालिक हूँ। तो इन सभी ग्रहों को प्योर वायब्रेशन्स जायेंगे। और ये संकल्प दे दें कि आप सभी मेरे गुड फ्रेंड्स हैं। आप सब मेरे फेवर में हो।

मन की बातें

- राजयोगी ब.कु. सूर्य



आप मुझ पर अच्छा इफेक्ट डालते हो। ये रोज एक टाइम फिक्स करके करना है। इन नौ ग्रहों को अगर गुड वायब्रेशन्स दिये जायें तो प्रकृति भी सदा सुखदाई होगी और ये नौ के नौ ग्रह भी कल्याणकारी और सुखदाई रहेंगे।

प्रश्न : मेरा नाम आनंदिता है। मैं एम.एस.सी. फाइनल की स्टूडेंट हूँ। मेरा न तो किसी कार्य को करने का मन करता है और न ही किसी से बात करने का। दिल करता है अकेली रहूँ। इसका असर मेरी पढ़ाई पर भी पड़ रहा है। कृपया बतायें कि मैं क्या करूँ?

उत्तर : जिस तरह से आपको हो रहा है ये डिप्रेशन की शुरुआत है। और डिप्रेशन के लिए डॉक्टर्स के पास नौद कराने से अच्छी कोई दवाई नहीं है। शायद उनकी ये मान्यता है कि पेशेंट को सुला दो ताकि वो गहरी नौद सो कर अपनी खोई हुई शक्ति हासिल कर ले। लेकिन आजकल ऐसा हो नहीं रहा। आजकल क्या हो रहा है कि सोने के बाद ब्रेन और ही ज्यादा डल होता जा रहा है। ऐसा नहीं लग रहा है कि वो अपनी खोई हुई एनर्जी प्राप्त करके एनर्जेटिक हो रहा है। इसका कारण है कि अनकोन्शियस माइंड में जो इतनी सारी निगेटिविटी भरी हुई है जो अब तक अनकोन्शियस थी जिसमें पापकर्म, मनोविकार, गंदगी भरी पड़ी है। जिससे बैड एनर्जी आ रही थी धीरे-धीरे एक्टिवेट हो गई है। अब जब तक उस बैड एनर्जी को समाप्त नहीं किया जायेगा ये डिप्रेशन खत्म नहीं

होगा। तो आपको क्या करना है, एक तो आप पानी चार्ज करके पिया करें। पानी को दृष्टि देकर सात बार संकल्प करेंगी मैं परमपवित्र आत्मा हूँ, पानी में प्योर वायब्रेशन्स आ जायेंगे और जब आप उसे पियेंगी तो उसका असर ब्रेन पर बहुत अच्छा होगा। और दूसरा रोज सवेरे जब भी उठें तो शांति में बैठें और संकल्प करें पिछले हजारों साल में मैंने जिनको बहुत कष्ट दिया हो मैं उन सबसे क्षमा याचना करती हूँ। और उन्हें दुआयें दे दें कि तुम सुखी हो जाओ। तुम्हारा कल्याण हो, तुम्हें खुशी प्राप्त हो, इससे वो बैड एनर्जी आना कम होने लगेगी। तीसरी चीज आप अपने ब्रेन को एनर्जी देंगी। हाथों को मलते हुए कहें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। इसे एक मिनट ब्रेन पर रख दें और संकल्प करें कि इससे मेरा ब्रेन एनर्जेटिक हो रहा है। ऐसा 10 मिनट करें। लेकिन एक टाइम फिक्स करके करें। टाइम फिक्स करके क्या होता है उसी समय हमारा ब्रेन उसी चीज के लिए तैयार हो रहा होता है। अगर हमने टाइम मिस कर दिया तो उसने जो तैयारी की थी वो खत्म हो जायेगी। फिर नये तरीके से उसे तैयारी करने में समय लगेगा। तो ब्रेन को एनर्जी देना, चार्ज वॉटर पीना, क्षमा याचना करना इन सबसे जरूर आप स्वस्थ हो जायेंगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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



सूक्ष्म अनुभव से चिरकालिक बदलाव

कितनी बड़ी जमात मनुष्यों की है! जमात में सभी दिन-रात अपने-अपने कार्यों में व्यस्त हैं, लेकिन परेशान भी हैं। जब वो कभी रात में सोते हैं, थोड़ा-सा मन शांत होता है। लेकिन हर दिन यह सोचते ज़रूर हैं कि कल फिर उठकर क्या सारा करना पड़ेगा! या कुछ ऐसा हो जाये जिससे आराम से हम सबकुछ कर पायें। मेहनत न लगे, शरीर न थके, मानसिक रूप से हम विक्षिप्त न हों।

मनुष्य जीवन के पहलू में सबसे पहला पहलू आध्यात्मिक पहलू ही है जिसमें वो बचपन से ही बच्चे के समान ही जीवन जीता है। जब छोटा होता है, उसके अनुभव छोटे होते हैं। जब वो बड़ा होता जाता है तो भी अनुभव छोटे ही होते हैं। बस उसका शरीर बड़ा हो जाता है, अनुभव तो छोटे ही होते हैं। लेकिन बचपन से बड़े होने



का जो सफर होता है उसमें अनुभव जुड़ते जाते हैं और हर दिन हम एक नया अनुभव करते हैं। समाज की इकाई के रूप में मनुष्य हर दिन कुछ नया सीखता है और सीख से भी कुछ सीख लेता है। लेकिन कुछ विकारिक भावनाओं के चंगुल में फंसने के कारण अच्छा सीखने के बावजूद भी गलतियां करता है। व्यक्ति को रियलाइज कब होता है, जिनके प्रति उसने अपने संकल्प और समय को खर्च किया, उनसे उसे कुछ ऐसा सुनने को मिल जाये, कुछ ऐसा देखने को मिल जाये तो उन आत्माओं के अंदर वैराग्य पैदा होता है कि मैंने इनके लिए इतना झूठ बोला, इतना कुछ किया, आज हमें समझ आ रहा है कि इनके साथ हमारा कर्म, हमारी सोच हमें परेशान कर रही है।

इसकी गहराई क्या है? व्यक्ति के कर्मों की सूक्ष्मता। जिस दिन उसे ये सूक्ष्म अनुभव होने लग जाये कि वो जो कर रहा है, भले वो निमित्त रूप से कर रहा है, भले वो सोचता है कि मैं दूसरों के लिए कर रहा हूँ, लेकिन हाथ, पाँव और संकल्प, सब उसके यूज हो रहे हैं। इसका सूक्ष्म प्रभाव भी उसके ऊपर ही पड़ रहा है। अगर चार तरह के लोग हैं और चारों के लिए मुझे कुछ करना है तो चारों के स्वभाव-संस्कार को ध्यान में रखते हुए हम कर्म करते हैं। उनको क्या अच्छा नहीं लगता, क्या पसंद है, उस

अनुरूप हम कर्म करते हैं। तो आत्मा के दो पहलू दिखा दिये दुनिया में कि किसी को शांत रखने के लिए, किसी को खुश रखने के लिए, घर का वातावरण ठीक करने के लिए हम सभी कुछ न कुछ ऐसा करते हैं। दूसरा पहलू है कि चाहे कोई जैसा भी है लेकिन हमें कर्म सच्चाई के साथ ही करना है। उसमें हमें कभी बदलना नहीं है। कभी पलटना नहीं है। यही वो लोग होते हैं जो इतिहास रचते हैं। हर कोई अपने मन के अनुसार उनसे उम्मीद रखता है, लेकिन वे न्यूट्रल तरीके से कार्य करते हैं। जो सही है वही करना है। किसी के लिए, किसी की खुशी के लिए कोई कर्म हमारी शक्ति को बढ़ाने नहीं देता। हम दिन-रात बंध-बंध के अपने आप को कमजोर महसूस करते हैं। इसीलिए आत्मा का जो दूसरा पहलू है, अगर उस अनुभव में, माना उसको ओरिजनल क्वालिटी में, अर्थात् उसके अंदर किसी से भेदभाव करने का नेचर नहीं है, भेदभाव आत्मा को शोभता ही नहीं, उसके अंदर एक से नफरत एक से प्यार हो ही नहीं सकता। तो ये सूक्ष्मता अगर हमको समझ में आने लग जाये तो हम बदलाव को समीप ला सकते हैं। इसमें सबलोग दुहाई देने लगते हैं कि हमको परिवार की जिम्मेवारी मिली है, हमें परिवार को सम्भालना है तो हमको ऐसा करना पड़ेगा। तो परमात्मा हमको इसका बहुत सुंदर उत्तर देते हैं कि आप कर तो देंगे उनके लिए

लेकिन उससे हमारे ऊपर एक लेयर चढ़ेगी विकार की, स्वार्थ की। तो आपके परमार्थ में निःस्वार्थ स्थिति तो रही नहीं। आपका कर्म हुआ ज़रूर, लेकिन बहुत ही गिरा हुआ, मोह वश। इसलिए एक दिन आप सभी बैठकर परमात्मा की याद में इन सब बातों को सोचें कि हम सूक्ष्म अनुभव के आधार से आत्मा को सिर्फ और सिर्फ सत्य की राह पर चलाये उन सभी बातों में शक्ति पैदा कर सकते हैं जहाँ नहीं है। ब्रह्माकुमारीज के संस्थापक

प्रजापिता ब्रह्मा बाबा या हमारी निमित्त रूप से दादियों ने कभी भी दूसरों के आधार से अपने संकल्पों को नहीं बदला। अपने सूक्ष्म अनुभव के आधार से आत्मा को शक्तिशाली बनाया। हर आत्मा का भाग्य अपना-अपना है। समझ उसकी खुद की अपनी है, तो निश्चित रूप से इनको टाइम लगा लेकिन आत्मा की चमक इतनी बढ़ गयी कि कुछ आत्माओं की सच्चाई को, उनके वायब्रेशन्स को, उनकी धारणाओं को लोग सलाम कर रहे हैं, तसलीम कर रहे हैं। ये है सूक्ष्मता। जिस दिन आत्मा सिर्फ और सिर्फ जो है जैसी है, माना शुद्ध है, पवित्र है, सच्ची है, अगर वो याद रहता है तो उससे स्वर्गिक निर्माण में समय नहीं लग सकता। लेकिन इतने सारे हम परमात्मा के बच्चे, चाहे सूक्ष्म रूप से या स्थूल रूप से स्वार्थ वश कहीं न कहीं सबका मन उलझा हुआ है। इसलिए महापरिवर्तन का दृश्य देखना पूरी तरह से असंभव सा लग रहा है। तो इस परिवर्तन की बेला में समय को नज़दीक लाने के निमित्त हम तब बन सकते हैं जब अपने सूक्ष्म अनुभव को बार-बार याद दिलाकर कि हम ये हैं, ऐसे हैं, तो हमको ऐसा ही कर्म करना है चाहे दुनिया बदल जाये। तो फिर आप पूरी तरह से बंधन मुक्त अनुभव करेंगे क्योंकि सच्चाई को कोई बांध नहीं सकता और सच्चाई के वायब्रेशन को कोई कभी भी कम नहीं कर सकता।



लखनऊ-उ.प्र। माननीय मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. राधा बहन।



चंडीगढ़। वी.पी. सिंह बदनौर, गवर्नर ऑफ पंजाब एंड एडमिनिस्ट्रेटर ऑफ चंडीगढ़ को रक्षासूत्र बांधते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. उत्तरा दीदी।



डोंबिवली-मुम्बई। माननीय राज्यपाल भगत सिंह कोश्यारी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सकु दीदी।



रायपुर-छ.ग. माननीय मुख्यमंत्री भूपेश बघेल को रक्षासूत्र बांधते हुए क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला दीदी। साथ है ब्र.कु. सविता बहन।



अहमदनगर-महा। राज्य सरकार के आदर्श गांव के कार्यकारी निदेशक पद्मश्री पुरस्कार विजेता पोपट राव पवार को उनके हिवरे बाज़ार स्थित निवास स्थान पर रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. राजेश्वरी बहन। इस मौके पर ब्र.कु. सुप्रभा तथा डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके उपस्थित रहे।



फाज़िल्का-पंजाब। डिप्टी कमाण्डेंट बी.एस.एफ. सुरेन्द्र कुमार तथा जवानों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. शालिनी बहन तथा फॉरेस्ट रेंज ऑफिसर सुभाष भाई।



गुवाहाटी-असम। माननीय मुख्यमंत्री हेमंत बिस्वा शर्मा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अल्पना बहन। साथ हैं ब्र.कु. मौसमी बहन।



मोहाली-पंजाब। के.पी.एस. राणा, स्पीकर, पंजाब विधान सभा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. प्रेमलता दीदी, ईचार्ज, राजयोगा सेंटर्स, मोहाली-रोपड़ सर्कल।



व्यावरा-म.प्र. रक्षाबंधन के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए विधायक रामचंद्र दांगी, भाजपा जिला अध्यक्ष दिलबर यादव, ब्र.कु. मधु बहन, ब्र.कु. लक्ष्मी बहन, विश्व हिन्दु परिषद् अध्यक्ष डॉ. अशोक अग्रवाल तथा अन्य गणमान्य लोग।



भुज-कच्छ(गुज.)। मेयर घनश्याम भाई ठक्कर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रक्षा बहन।

आजादी के अमृत महोत्सव पर मीडिया सेमिनार

मीडिया का भारतीयकरण और समाज का आध्यात्मिकरण जरूरी

नई दिल्ली। भारत सरकार द्वारा मनाये जा रहे देश की 'आजादी का अमृत महोत्सव सप्ताह' के अंतर्गत 'मीडिया स्वतंत्रता व तनाव मुक्त पत्रकारिता वातावरण' विषय पर ब्रह्माकुमारीज एवं मानव कल्याण आध्यात्मिक संस्थान के संयुक्त तत्वाधान में ब्रह्माकुमारीज के हरिनगर स्थित राजयोग सेवाकेन्द्र पर पत्रकारों के लिए आयोजित सेमिनार में मुख्य अतिथि के रूप में भारत सरकार के सूचना व प्रसारण मंत्रालय के आईआईएमसी के महानिदेशक प्रो.

रिट्रीट सेंटर, गुरुग्राम की निदेशिका ब्र.कु. आशा दीदी ने कहा कि व्यक्ति अगर समाज कल्याण के कार्य में अपने को निमित्त समझे तो वह मन से हल्का रहेगा तथा ईमानदारी, पारदर्शिता व कुशलता का धनी बन जायेगा। उन्होंने संकल्प कराया कि जैसे स्वतंत्रता सेनानियों ने देश को स्वतंत्र कराने का दृढ़ संकल्प लिया था, वैसे हम भी संकल्प करें कि भारत को रावण रूपी विकारों की जंजीरों से मुक्त कराकर ही छोड़ेंगे। मानव कल्याण आध्यात्मिक संस्थान की



संजय द्विवेदी ने कहा कि मीडिया के भारतीयकरण और समाज के आध्यात्मिकरण से ही समाज की सारी समस्याओं का समाधान होगा। आधुनिक पत्रकारिता की शुरुआत भले ही पश्चिम की तर्ज पर हुई हो पर देश की वास्तविक पत्रकारिता मूलतः भारतीय स्वाधीनता संग्राम के गर्भ-नाल से पैदा हुई है। इसके साथ ही उन्होंने कहा कि मन को सुंदर, पवित्र रखने के लिए आध्यात्म की ओर जाना होगा, जिससे मन नकारात्मकता से प्रभावित न हो, क्योंकि आध्यात्मिकता से ही लोक-कल्याण संभव है। वरिष्ठ पत्रकार व मीडिया प्रशिक्षक प्रो. प्रदीप माथुर ने कहा कि अच्छे काम करने वालों को मीडिया व समाज से प्रोत्साहन मिलना चाहिए। वास्तव में यही सकारात्मक पत्रकारिता है। ओम शांति

अध्यक्षा ब्र.कु. शुक्ला दीदी ने पत्रकारों को अपने-अपने माध्यमों द्वारा समाज में शांति, सहयोग और भाईचारा फैलाने की प्रेरणा दी, ताकि लोगों का जीवन स्वस्थ, सुखी व समृद्ध बने। इस अवसर पर दिल्ली पत्रकार संघ के अध्यक्ष मनोहर सिंह, वरिष्ठ उर्दू पत्रकार एम. हुसैन गजाली एवं कुछ अन्य पत्रकारों ने भी विषय पर अपने विचार रखे। कार्यक्रम के दौरान पत्रकारों को आंतरिक सुख, शांति, संतुष्टि व मानसिक संतुलन की अनुभूति कराने हेतु कुछ समय के लिए सामूहिक राजयोग ध्यान का अभ्यास कराया गया। साथ ही कार्यक्रम में देशभक्ति पर आधारित गीत व नृत्य प्रस्तुत किया गया व फौजियों की शान व कुर्बानी पर एक संक्षिप्त नाटिका भी पेश की गई।

जन्माष्टमी उत्सव में कृषि मंत्री हुए शामिल

बहल-हरियाणा। प्रदेश के कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री जे.पी. दलाल ने कहा कि श्री कृष्ण ने सदियों पहले कर्म को ही धर्म बताते हुए कहा था कि मानव को सफल जीवन के लिए बिना फल की आशा के कर्म करना चाहिए। उन्होंने मानव को जीने की सही राह दिखाई थी। उनका पूरा जीवन आज व भविष्य के लिए बेहद प्रेरणादायी है। उनके उपदेश हमें कर्म और ज्ञान का पथ दिखाते हैं। उक्त विचार मंत्री ने ब्रह्माकुमारीज के स्थानीय सेवाकेन्द्र पर आयोजित जन्माष्टमी कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि सनातन धर्म का कोई मुकाबला नहीं है। सनातन धर्म से ही अलग-अलग धर्म बने हैं। सनातन धर्म ही वास्तव में जीवन में संस्कारवान



कार्यक्रम में... ब्र.कु. शकुंतला दीदी द्वारा लिखी गई पुस्तक का हुआ विमोचन

मंत्री ने श्री कृष्ण रूपी बाल कलाकार को खिलाया केक

मूल्यों का संवाहक है। इससे पूर्व कृषि मंत्री का स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शकुंतला दीदी द्वारा स्वागत

किया गया। कृषि मंत्री ने जन्माष्टमी पर्व की बधाई देते हुए केक काटा व श्री कृष्ण के रूप में सजे बाल कलाकार को केक खिलाया। इस अवसर पर ब्र.कु. शकुंतला दीदी द्वारा लिखी गई पुस्तक का विमोचन किया गया। मौके पर भाजपा प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य रविन्द्र मंडोली, सरपंच गजानंद अग्रवाल, चैयरमैन सुशील केडिया, विधानसभा संयोजक सुनील सिरसी, डॉ. वीरेंद्र लांबा, जे.पी. दूबे, सतबीर चैहड़, शैली मंडोली तथा अन्य गणमान्य अतिथियों सहित बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

युवाओं के हौसले का हो सकारात्मक प्रयोग

ग्वालियर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज युवा प्रभाग के 'यूथ फॉर ग्लोबल पीस' प्रोजेक्ट के अंतर्गत 'भर लो उड़ान छू लो आसमान' विषय पर ऑनलाइन वेबिनार में 10-30 वर्ष के बच्चों एवं युवाओं के लिए 'सदाचार व मूल्य आधारित जीवन' विषय पर आयोजित राज्य स्तरीय ऑनलाइन भाषण प्रतियोगिता में कई बच्चों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। इस मौके पर ब्र.कु. रेखा बहन, सी.पी. जोनल कोऑर्डिनेटर, यूथ विंग, भोपाल ने सभी का स्वागत करते हुए एवं कार्यक्रम का उद्देश्य बताते हुए कहा कि युवा आयु में एक हौसला होता है कुछ कर दिखाने का, तो उसका एक सकारात्मक प्रयोग हो सके, उसके लिए ही यह कार्यक्रम आयोजित किया गया है। युवाओं में विभिन्न प्रतिभाएं हैं परंतु अगर उन्हें सही दिशा न मिले तो वह नकारात्मकता की ओर बढ़ते चले जाते हैं। ब्र.कु. किरन बहन, रीजनल

कोऑर्डिनेटर, ब्रह्माकुमारीज शिक्षा प्रभाग ने कहा कि जैसे गांधी जी की पहचान उनके दो गुणों से होती है- सत्यता और अहिंसा, क्योंकि उन्होंने इन दोनों गुणों को अपने जीवन में धारण किया, उसी तरह सदा अगर हम गुणों का आचरण करें तो निश्चित ही हमारा जीवन सदाचारी और मूल्य



'भर लो उड़ान छू लो आसमान' के अंतर्गत 'सदाचार व मूल्य आधारित जीवन' विषय पर भाषण प्रतियोगिता का आयोजन

आधारित जीवन बन जायेगा। डॉ. प्रेमानंद सिंह चौहान, प्राचार्य, आई.पी. एस. कॉलेज, ग्वालियर ने कहा कि युवा का अर्थ है 'शक्ति'। बस जरूरत है कि हमारे देश के युवा अपनी शक्ति को केन्द्रित करें और अपने प्रति एक ईमानदार प्रयास करें और खुद के साथ अपने राष्ट्र के भी कल्याण में सहभागी बनें। ब्र.कु. प्रहलाद, ग्वालियर, सदस्य युवा प्रभाग, भोपाल जोन ने मेहमानों तथा उपस्थित युवाओं का आभार व्यक्त किया। संचालन ब्र.कु. सुनीता बहन, होशंगाबाद, कोऑर्डिनेटर, सब जोनल, युवा प्रभाग, भोपाल ने किया।

जन्माष्टमी के अवसर पर सभी ने श्रीकृष्ण से सीखी श्रेष्ठ जीवन जीने की कला

सारनाथ-वाराणसी(उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज के ग्लोबल लाइट हाउस में श्री कृष्ण जन्माष्टमी पर्व बड़े ही हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस मौके पर संस्थान की क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. सुरेन्द्र दीदी ने श्रद्धालुओं को जन्माष्टमी पर्व की बधाई देते हुए कहा कि वर्तमान समय सभी मानव मनोविकारों एवं बुराइयों की कैद में हैं। ऐसे समय में परमात्मा शिव सृष्टि पर अवतरित हो मानव मात्र को विकारों एवं बुराइयों की कैद से मुक्त करने का दिव्य कर्तव्य कर रहे हैं। हमें परमात्म कार्य में सहयोग रूपी उंगली देकर विश्व को बुराइयों एवं पीड़ा से मुक्त करना होगा। अधिक्षण पुरातत्वविद् डॉ. एन.के.सिन्हा ने कहा कि श्रीकृष्ण

बुराइयों के ऊपर विजय ही जन्माष्टमी का संदेश

जी के जीवन दर्शन से हमें अनेक समस्याओं एवं प्रतिकूल परिस्थितियों के बीच अपनी दिव्य चेतना एवं आत्मबल द्वारा कुशलता पूर्वक आगे बढ़ने की

प्रेरणा एवं मार्ग प्राप्त होता है। केन्द्रीय कारागार, शिवपुर वाराणसी के अधीक्षक ब्रह्मदत्त दुबे ने कहा कि सारा विश्व ही आज जेल बना हुआ है। हमें इसी में



कार्यक्रम में विशेष...

झूले में झूलते नन्हे श्री कृष्ण एवं राधा जी के साथ हिमालय पर्वत पर स्थित शिवलिंग की झाँकी लोगों के आकर्षण का केन्द्र था। छोटे बच्चों द्वारा प्रस्तुत दिव्य और भव्य रास लीला देख श्रद्धालु भावविमोह हो गए।

अपने दिव्य स्वरूप को प्रकट करना होगा। संस्थान के क्षेत्रीय प्रबंधक ब्र.कु. दीपेन्द्र ने श्री कृष्ण की तरह मानवीय मूल्यों एवं दिव्य गुणों से युक्त बनकर समाज को नई दिशा देने हेतु आगे आने का आह्वान किया। कार्यक्रम में सुप्रीम कोर्ट के वरिष्ठ अधिवक्ता डी.एन. दूबे,

आजमगढ़ जिला उद्यान अधिकारी ममता यादव, युवा व्यवसायी एवं समाजसेवी संदीप मौर्य, थानाध्यक्ष नागेश कुमार सिंह, डॉ. योगेश्वर सिंह, डॉ. दिनेश, ब्र.कु. विपिन ने भी पर्व की महत्ता पर प्रकाश डालते हुए बधाई दी। संचालन ब्र.कु. तापोशी बहन ने किया।