RNI:RJHIN/2013/53539
Postal Regd. No. RJ/SRO/9662/2021-23
Licensed to Post without pre-payment
No. RJ/WR/WPP/18/2021

शिव आमंत्रण

आध्यात्म की नई उड़ान

सशक्तिकरण एवं सामाजिक सेवाओं का दर्पण

वर्ष ▸ 08 | अंक ▸ 10 | हिन्दी (मासिक) | अक्टूबर ▸ 2021 | पृष्ठ ▸ 12 | मूल्य ▸ ₹ 9.50

शुभ नवरात्रि

शक्ति का जागरण ▸ इस नवरात्रि आत्मा की सोई शक्तियों को जगाने का लें संकल्प, मन की ज्योति जगाएं

आओ करें शक्तियों का आह्वान...

नवरात्र पर विशेष: देवियों की अष्ट भुजाएं अष्ट शक्तियों का प्रतीक

आत्मा को ज्ञान प्रकाश से आलोकित करना ही सच्चा जागरण

■ शिव आमंत्रण

आबू रोड । नवरात्र पर्व आदिशक्ति की स्तुति, ज्ञान-ध्यान और आराधना की वह मंगलवेला है जिसमें हम अपने तप के बल से जीवन को नई दिशा दे सकते हैं। जिस तरह आदि शक्तियों ने परमशक्ति (परमात्मा) से शक्ति लेकर अपने आप को दिव्य शक्तियों, विशेषताओं और गुणों से भरपूर किया है, उसी तरह हम भी अपने जीवन को गुणवान, चरित्रवान, महान और पवित्र बना सकते हैं। देवी की अष्टभुजाएं आत्मा की अष्ट शक्तियों का प्रतीक हैं। नवरात्र के प्रारंभ में देवी की सबसे पहले स्थापना करते हैं अर्थात् हमें अपने मन-बुद्धि में दिव्यता और पवित्रता का आह्वान करना है। अखंड ज्योत से तात्पर्य है कि ज्योतिबिंदु आत्मा सदा ज्योतिस्वरूप परमात्मा के ध्यान, प्रेम में मग्न रहे। व्रत अर्थात् हमें बुराई, निंदा, चुगली, परचिंतन, बुरी आदतों को छोड़ने का व्रत करना है। मां दुर्गा अर्थात् दुर्गुणों का नाश करने वाली और मां काली अर्थात् काल पर विजय प्राप्त करने वाली। जब हम पवित्रता के व्रत का संकल्प लेकर महाशक्ति के संग ध्यान लगाएंगे तो हमारा जीवन भी देवी के समान दिव्य और पवित्र बन जाएगा।

देवियों की अष्ट भुजा शक्तियों का प्रतीक

1. सहन करने की शक्ति
सहनशीलता बाहरी और आंतरिक चुनौतियों को सहन करने की शक्ति है। पारिवारिक संबंधों में एकता, सामंजस्य और आपसी प्रेम के लिए सहनशक्ति जरूरी है। सहन करने वाले व्यक्ति का चरित्र हमेशा ऊंचा दर्शाया जाता है। महानता का आधार है।

2. समाने की शक्ति
जिसका जैसा स्वभाव-संस्कार है उसे उसी रूप में स्वीकार कर लेना। किसी की कमी-कमजोरियों, गलतियों को अपने अंदर समां लेना ही समाने की शक्ति है।

3. परखने की शक्ति
आज चारों ओर छल, कपट का वातावरण बना हुआ है। ऐसे समय में हमें परखने की शक्ति की आवश्यकता होती है। आध्यात्मिक ज्ञान की समझ से व्यक्ति में परखने की शक्ति का विकास होता है।

4. निर्णय करने की शक्ति
हमारी बुद्धि एकाग्र है और परमात्मा के साथ जुड़ी है तो हम कभी भी परखने और निर्णय के समय धोखा नहीं खा सकते हैं और सही समय पर सही निर्णय लेकर सफलता स्वरूप बन जाते हैं।

5. सामना करने की शक्ति
जब हमारी जीवन और कर्म में सच्चाई, ईमानदारी होती है तो यह शक्ति स्वतः आने लगती है।

असुर गलत आदतों का प्रतीक

दैवियों को हम शक्ति और मां भी कहते हैं। देवियों के चरणों में दिखाए गए असुर काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार और गलत आदतों का प्रतीक हैं। हमने अपने अंदर के असुरों को जागृत कर रखा था। जब हम अपने अंदर दिव्यता को इमर्ज करते हैं तो आसुरी संस्कार अपने आप खत्म हो जाते हैं। हमें अपने मन, विचारों में दिव्यता का आह्वान करना है। हर आत्मा में दिव्यता भी है तो आसुरीयता भी है।

दीया सदा जलता रहे

नवरात्र में नौ दिन मिट्टी का दीया जलाते हैं। दीया शरीर और लो (ज्योति) आत्मा का प्रतीक है। मैं आत्मा हूं और इस सृष्टि रूपी रंगमंच पर अपना पार्ट प्ले कर रही हूं। जब ये संकल्प सदा इमर्ज रहेगा तो ज्योति जलती रहेगी, उसकी रोशनी चारों तरफ फैलेगी। दीया जलता रहे तो जीवन शुभ होता है। प्यार दिया, सम्मान दिया, सहयोग दिया, सबको दिया और हमेशा दिया, ये दीया जलेगा तो जीवन शुभ रहेगा।

क्रोध, गलत आदतें छोड़ने का करें व्रत

इस नवरात्र संकल्प करें कि हम सिर्फ खाने-पीने की चीजों का ही व्रत नहीं करेंगे बल्कि क्रोध, गुस्सा, बुरे संकल्प, गलत आदतें, ईर्ष्या, द्वेष आदि का भी व्रत करेंगे। परचिंतन नहीं करेंगे। हम नौ दिन कोई गलत चीज नहीं खाएंगे। इस व्रत से जीवन महान और दिव्य बन जाएगा।

6. सहयोग करने की शक्ति
सहयोग करने की शक्ति दूसरों के प्रति ध्यान और समय देना, अपने अनुभव और ज्ञान की सेवा देना और उनके साथ मिलकर काम करने की क्षमता है। दूसरों को आगे बढ़ने, उनकी कमजोरियों एवं चुनौतियों को दूर करने में मदद करना है।

7. विस्तार को संकीर्ण करने की शक्ति
कछुआ को जब कोई परेशानी दिखती है तो वह अपने आप को समेट लेता है। रोजाना सुबह 15-20 मिनट परमात्मा का आह्वान कर मेडिटेशन करने से मन सदा संतुलित, एकाग्र रहता है। मेडिटेशन से अपने आप को बाहरी बातों, परिस्थितियों से अलग करने का अभ्यास करें। इससे मन की शक्ति बढ़ती है।

8. समेटने की शक्ति
भूतकाल में हमारे साथ जो घटना घटित हुई उसे भूलना सीखें। हम दूसरों को समझाते हैं भूल जाओ, छोटी सी बात है, माफ कर दो, दिल पर नहीं लिया करो। इसी तरह अपने मन को भी समझाएं। नकारात्मक विचार, शब्द, या कार्य को तुरंत रोकने की शक्ति। समेटो और तुरंत आगे बढ़ो।

नौ दिन ही क्यों, जीवनभर क्यों नहीं...?

देवी की आराधना में हम नौ दिन सात्विक भोजन, सकारात्मक विचार, जप-तप, नियम-संयम का पालन कर सकते हैं तो जीवनभर क्यों नहीं? नौ दिन के नियम-संयम से हमारा मन सात्विक हो जाता है तो जीवनभर के व्रत से आत्मा सतोप्रधान बन जाती है। उसकी सोई शक्तियां पुनः जागृत हो जाएंगी। साथ ही आत्मा दिव्य गुणों, विशेषताओं से भरपूर हो जाती है। ऐसी आत्मा देव स्वरूप और देवपद को प्राप्त करती है। अपनी आत्मा की सोई शक्तियों को पुनः जगाने का वर्तमान में वही स्वर्णिम काल चल रहा है। आदिशक्तियों के भी रचनाकार महाशक्ति (परमात्मा) इस धरा पर अवतरित होकर मनुष्य आत्माओं के लिए फिर से देवपद पाने के लिए शक्तियां प्रदान कर रहे हैं। अब यह हमारे ऊपर है कि हम कितना उन्हें ग्रहण कर सकते हैं।

अज्ञान की नींद से जागरण

जागरण अर्थात् अपनी आत्मा का जागरण। आत्मा की शक्तियों का जागरण। आत्मा की दिव्य शक्तियां जो अज्ञानता के कारण सोई हुई हैं उन्हें जगाना। उनका आह्वान करना और अपने जीवन को दिव्य गुणों से सुसज्जित कर पवित्र बनाना। रात्रि में ही जागरण किया जाता है क्योंकि अज्ञान को रात्रि की संज्ञा दी गई है और ज्ञान को प्रकाश अर्थात् दिन।

परमात्मा की याद में बना भोजन ही प्रसाद

जैसा खाओगे अन्न, वैसा होगा मन। परमात्मा की याद में सात्विक भोजन बनाकर खाएंगे तो हमारा मन भी सात्विक होगा। उसमें दिव्यता आएगी। जब भोजन सात्विक मन की स्थिति में पूरी पवित्रता के साथ बनाते हैं तो वह प्रसाद बन जाता है। आज से संकल्प करें परमात्मा को रोजाना भोग स्वीकार कराकर ही भोजन ग्रहण करेंगे तो वह प्रसाद बन जाएगा। इसी तरह घर में जो धन आ रहा है, वह भी दुआओं से भरा, आशीर्वाद और मेहनत से भरपूर होगा तो वह बाइब्रेशन साथ में आएंगे।

रंगमंच का रोशन सितारा ▶ ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान से तीन साल से जुड़े थे टीवी अभिनेता सिद्धार्थ शुक्ला

सिद्धार्थ शुक्ला

जीवन 'रंगमंच' को अलविदा

राजयोग मेडिटेशन का करते थे नियमित अभ्यास

सिद्धार्थ कहते थे- परमात्मा से आज्ञा लेकर करता हूं नये काम शुरूआत

■ शिव आमंत्रण

आबू रोड। ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़कर सीखा है कि जब भी आप कोई नया काम शुरू करें तो सबसे पहले परमपिता परमात्मा की आज्ञा लें। उसे परमात्मा पर अर्पण कर दें। इससे परमात्मा की मदद और आशीर्वाद मिलता है। पहले जीवन में कोई भी परिस्थिति या समस्या आने पर मैं बहुत तनाव में आ जाता और परेशान हो जाता था। कई बार उससे बाहर निकलने का कोई रास्ता नहीं दिखता था। लेकिन जब से राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास शुरू किया है तब से तनाव कम हो गया है। कोई भी मुश्किल आती है तो आध्यात्मिक ज्ञान से खुद को संभाल लेता हूं। क्योंकि परमात्मा कहते हैं- आपके जीवन में जो भी घट रहा है, जो भी परिस्थितियां आ रहीं सभी में कुछ न कुछ कल्याण समाया हुआ है।

यह अनुभव फिल्म जगत के मशहूर सितारे, टीवी अभिनेता सिद्धार्थ शुक्ला ने टीवी चैनलों को दिए साक्षात्कार में साझा किए थे। टीवी जगत का चमकता सितारा इस जहां को रोशन कर सदा-सदा के लिए 2 सितंबर 2021 को अलविदा कर गुरुवार के दिन परम सद्गुरु परमात्मा की गोद में चला गया। बता दें कि अभिनेता सिद्धार्थ की मां लंबे समय से ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान से जुड़ीं हैं और यहां के आध्यात्मिक ज्ञान के नियमित श्रवण, अध्ययन के साथ राजयोग मेडिटेशन का भी अभ्यास करती आ रही हैं। इससे उनकी जिंदगी में काफी बदलाव आया है।

वर्ष 2018 में सिद्धार्थ दूसरी बार ब्रह्माकुमारीज के अंतरराष्ट्रीय मुख्यालय माउंट आबू पधारे थे। यहां उन्होंने तीन-चार दिन एकांत में रहकर गहन शांति की अनुभूति की। साथ ही तत्कालीन ब्रह्माकुमारीज की चीफ राजयोगिनी दादी जानकी से मिलकर अपने अनुभव साझा किए थे। इसके अलावा भी वह तीन से चार बार माउंट आए और यहां की शांति की अनुभूति की। जिसका अनुभव उन्होंने बिग बॉस नामक शो में भी साझा किया था।

सिद्धार्थ भाई सदा याद रहेंगे

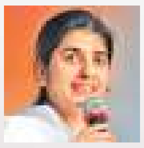
" अभिनेता सिद्धार्थ भाई की यादें हमेशा लाखों भाई-बहनों के मन में रहेंगी। वह बहुत ही हंसमुख, जिंदादिल और मेहनती थे। परमपिता परमात्मा से यही दुआ, प्रार्थना है कि उनकी आत्मा अगली यात्रा पर जहां भी जाए वह सुख-शांति, आनंद के साथ नई शुरुआत करे। जन्म और मृत्यु जीवन का शाश्वत सत्य है। जब आत्मा की यात्रा पूरी हो जाती है तो वह देह त्यागकर उड़ जाती है। "

- राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज़, माउंट आबू

सरल स्वभाव के थे सिद्धार्थ भाई

" अभिनेता सिद्धार्थ भाई की आध्यात्म के प्रति बहुत रुचि और लगाव था। वह समय-समय पर ब्रह्माकुमारी बहनों से योग के बारे में मार्गदर्शन लेते रहते थे। साथ ही सरल व हंसमुख स्वभाव के थे। जब वह ब्रह्माकुमारी सेंटर पर आते तो उन्हें देखकर लगता ही नहीं था कि वह इतने बड़े अभिनेता हैं। उस आत्मा ने जीवन यात्रा में बहुत ही यादगार रोल अदा किया। अपनी विशेषताओं और अभिनय कला से छोटी सी उम्र में ही लाखों आत्माओं के चहेते बन गए। परमात्मा से यही प्रार्थना है कि उनकी आगे की यात्रा भी बहुत सुखद और यादगार हो। विनम्र श्रद्धांजली। ओम शांति "

- ब्रह्माकुमारी योगिनी बहन, निदेशिका, विलेपार्ले, मुंबई



हर एक आत्मा जर्नी पर है

" हर एक आत्मा एक जर्नी (यात्रा) पर है। जब एक जर्नी पूरी हो जाती है तो वह आगे की जर्नी पर निकल जाती है। इस जर्नी को यादगार, अनुकरणीय और प्रेरक बनाना हमारे हाथ में है। आत्मा कभी मरती नहीं है। जब एक यात्रा पूरी हो जाती है तो इस देह को त्याग कर अगली यात्रा पर निकल जाती है। सभी सिद्धार्थ भाई की आत्मा के लिए शुभ, शक्तिशाली वाइब्रेशन दें ताकि वह आत्मा अपनी आगे की यात्रा की शुरुआत बहुत ही सुखद, शांतिमय और आनंददायी स्थिति में कर सके। उनकी प्रति भावपूर्ण श्रद्धांजली। "

- ब्रह्माकुमारी शिवानी बहन, अंतरराष्ट्रीय प्रेरक वक्ता, ब्रह्माकुमारीज़, गुरुग्राम

ब्रह्माकुमारीज़ के रीति-रिवाज से हुआ अंतिम संस्कार

सिद्धार्थ के निधन पर उनकी मां रीता शुक्ला की इच्छानुसार ब्रह्माकुमारीज़ केरीति-रिवाज अनुसार अंतिम संस्कार किया गया। मुंबई की ब्रह्माकुमारी बहनों ने पार्थिव शरीर के पास बैठकर उनकी आत्मा को शांति का दान दिया और शांति पाठ किया। राजयोग मेडिटेशन के जरिए परमात्मा से उनकी आत्मा की नई यात्रा के लिए शुभ भावनाएं प्रेषित की।

तीन साल से कर रहे थे राजयोग मेडिटेशन

सिद्धार्थ तीन साल से राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कर रहे थे। वह ब्रह्माकुमारीज़ के प्रवचन (मुरली) भी सुना करते थे। जब उन्हें तनाव महसूस होता तो मेडिटेशन करने बैठ जाते थे। मेडिटेशन के फायदों को लेकर उन्होंने कई वीडियो भी यू-ट्यूब पर डाले थे। वह अपने फैन्स के लिए भी आध्यात्म और मेडिटेशन करने की सलाह देते थे।

पीस ऑफ माइंड चैनल से मिलती थी प्रेरणा

एक इंटरव्यू में उन्होंने कहा था कि उन्हें ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के पीस ऑफ माइंड पर प्रसारित किए जाने वाले प्रवचनों, आध्यात्मिक क्लास आदि सुनने से आध्यात्म से जुड़े सवालों और जिज्ञासाओं का समाधान मिलता था। साथ ही आध्यात्म को गहराई से समझने में भी पीस ऑफ माइंड के माध्यम से मदद मिली।

तनाव के बीच वरदान बना राजयोग मेडिटेशन

सिद्धार्थ ने बताया था कि जब मैं पहली बार बिग बॉस के घर में गया था सबसे पहले परमात्मा से आज्ञा ली। जब परेशान होता तो परमात्मा को याद करता और समाधान मिल जाता। साथ ही सिद्धार्थ अपने साथियों के तनाव या चिंता में होने पर उन्हें मोटिवेट करते और हौसला बढ़ाते थे।

राजयोग से सोच हुई पॉजीटिव

उन्होंने एक इंटरव्यू में बताया था कि जीवन में आध्यात्म शामिल करने से बड़ी से बड़ी समस्या का समाधान ढूंढ लेता हूं। राजयोग मेडिटेशन से सोच और नजरिया पॉजीटिव हो जाता है। सोचने की शैली बदल जाती है। मेडिटेशन से माइंड भी स्टेबल रहता है। ब्रह्माकुमारीज़ ही एकमात्र ऐसी संस्था है जहां के बड़े-बड़े वक्ताओं और पदाधिकारियों से मिलना बहुत ही आसान है। यहां न कोई सिक्योरिटी है, न किसी से परमिशन लेना है। सब बहुत ही आसानी से और सरल तरीके से मिलते हैं। यहां जैसी अद्भुत शांति मैंने कहीं और महसूस नहीं की।

शख्सियत

राजयोग से गृहस्थ जीवन बना पवित्र आश्रम

नरेन्द्र नारायण पटेल
मुलुंड, महाराष्ट्र

पटेल बोले- गृहस्थ जीवन में संभव है पवित्रता का व्रत

■ शिव आमंत्रण

आबू रोड। सामाजिक परंपराओं के हिसाब से शादी के बंधन में बंधा व्यक्ति आध्यात्मिक जीवन अर्थात् ब्रह्मचर्य जीवन असंभव समझता है। गृहस्थ जीवन में होते हुए पवित्रता के साथ आध्यात्मिक जीवन व्यतीत करने वाला शायद ही कोई व्यक्तित्व मिसाल के रूप में देखने को मिलता है। महाराष्ट्र मुलुंड के रहने वाले पति-पत्नी बीके नरेंद्र नारायन भाई पटेल और बीके कविता ने पिछले 51 वर्ष से ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान से जुड़कर राजयोग अभ्यास से गृहस्थ जीवन को गृहस्थ आश्रम में बदल दिया। उन्होंने अपने इस शानदार जीवन के अनुभवों को शिव आमंत्रण के साथ साझा किया है...

> बचपन से ही मैं देख रहा हूं कि हमारा परिवार धर्मप्रेमी था जो अब आध्यात्मिक हो गया है। सन 1970 में मेरे लौकिक पिताजी को ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान का परिचय मिला। लौकिक मां भी ज्ञान में रेग्युलर चलने लगी...

जो धर्मप्रेमी था वो अब आध्यात्मिक हो गया

मेरे शरीर का नाम नरेंद्र नारायनभाई पटेल है। मेरी लौकिक माताजी का नाम शांताबेन नारायनभाई पटेल है। लौकिक में दो बहनें और दो भाई हैं। दोनों बहनें ब्रह्माकुमारीज़ के ज्ञान में चल रही हैं। एक छोटी बहन नीला भांडुप एवं मुंबई सेवाकेन्द्र का संचालन करती हैं। मेरा एक छोटा भाई देवेन्द्र कुमार वह भी बचपन से ज्ञान में चल रहा है और पूरा सहयोगी है। बचपन से ही मैं देख रहा हूं कि हमारा परिवार धर्मप्रेमी था जो अब आध्यात्मिक हो गया है। सन् 1970 में मेरे लौकिक पिताजी को ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान का परिचय मिला। लौकिक मां भी ज्ञान में रेग्युलर चलने लगीं।

जागो, समय और स्वयं को पहचानो

मुझे याद आता है कि हमारे पटेल समाज में ऐसा रिवाज था कि छोटेपन में ही बच्चों की शादी करवा देते थे। मेरी भी शादी बचपन में ही करवा दी थी। परंतु अहो सौभाग्य की सन 1969 में स्कूल के तरफ से आबू की ओर पिकनिक के लिए आया था। वहां मैंने ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान का अवलोकन किया और हम बच्चों को योग के कमरे में बिठाया। तब मुझे ब्रह्मा बाबा के चित्र को देख ऐसा अनुभव हुआ कि जैसे मुझे ब्रह्मा बाबा कह रहे है कि बच्चों अभी जागो, समय और स्वयं को पहचानो। उस समय मुझे कुछ समझ में नहीं आया। मैं वहां से अपने गांव मेहसाना में आया तो मुझे आध्यात्म के साथ राजनीति में भी रुचि बढ़ने लगी।

सामाजिक परंपरा अनुसार छोटेपन में शादी हो गई

उस समय गुजरात के सीएम बाबूभाई जसुभाई पटेल थे। उनको बाबा का परिचय देकर आबू में ले आया। उनको भी बड़ा अच्छा लगा और इस ज्ञान को सुनने के बाद मेरे संस्कार-स्वभाव में भी परिवर्तन आने लगा। जिससे मेरे बचपन की तमोप्रधान की कई आदतें छूट गईं। फिर जब मैं वापस मुंबई आया तो ज्ञान-योग-मुरली की पढ़ाई में नियमित चलने लगा। लेकिन पिछले जन्म के हिसाब-किताब के अनुसार छोटेपन में की हुई शादी के बारे में परिवार वाले, समाज वाले घड़ी-घड़ी याद दिलाने लगे और मैंने भी सोचा मेरे होवनहार धर्मपत्नी जिसका लौकिक नाम कामिनी था। उनको भी यह सारा ज्ञान बताना चाहिए। सत्यता से उन्हें परिचित कराना चाहिए और फिर मैं गांव गया। पत्नी को मुंबई लौकिक घर मुलुंड ले आया।

कामिनी से कविता हो गई

पत्नी को एक दिन बीके गोदावरी दीदी से मिलाया। मुलुंड में एक विशाल मेले का आयोजन किया था। उसको भी वहां लेके गया और वो मेले में आयी हुई आदरणीय दादियों से मिलाया, उनको सारी बातें अच्छी लगी। लेकिन सेवाकेन्द्र की बहनों का स्नेह-प्यार और व्यवहार को देखकर उनकी कई उलझनें समाप्त होने लगीं। फिर उनका नाम दीदी ने कामिनी के बदले कविता रखा। क्योंकि मुझे कविता बनाने का और गाने का बड़ा शौक था। घर के वातावरण को देखकर वो भी प्रभावित होने लगी और मेरे पवित्र और सत्यता के वायब्रेशन को प्रोत्साहन देने लगीं और उनके लौकिक मां-बाप को भी बाबा का परिचय देकर कहा कि मैं बहुत ही सौभाग्यशाली हूं। इस कलियुग में मुझे इतने अच्छे ससुराल में आपने भेजा। इस तरह मां-बाप की भी सेवा करते उनको भी स्वस्थ बनाया। अभी तक भी उनके घर में गीता पाठशाला चल रही है।

मुझे ज्ञानी और योगी परिवार मिला

कविता बेन ने चर्चा में बताया कि मैं खुद को बहुत ही भाग्यवान समझती हूं। मुझे ज्ञानी और योगी परिवार मिला और हर प्रकार से सुखी रखा है। घर में जब सभी मधुबन आबू का वर्णन करते थे तो मुझे भी इच्छा होती थी की भगवान का स्थान मुझे भी देखना चाहिये। जहां भगवान आ चुके हैं। उस समय मेरी छोटी बहन नूतन बीके नीला बहन का समर्पण समारोह मधुबन मे होने वाला था। मुझे अचानक जाने का चान्स मिला जैसे कि प्यारे शिव बाबा ने मेरे दिल की आवाज सुनी। मेरा मधुबन जाने का हुआ। मैंने जब कन्याओं का समर्पण समारोह देखा कि कैसे छोटी उम्र में ये बहनें अपने जीवन को प्रभु समर्पित कर रही हैं। यह देखकर मुझे अपने जीवन पर भी नाज हुआ कि सचमुच मैं एक भाग्यवान महिला हूं, जिसको इतना अच्छा घर भी मिला, वर भी मिला और कोई बात की चिंता ही नहीं।

38 साल से ब्रह्मचर्य व्रत का पालन

मैं निश्चिंत हो गई क्योंकि मुझे मधुबन में मेरे लौकिक पति ने बड़ी दादियों से भी मुझे मिलाया और मेरा परिचय भी कराया था। बड़ी दादियों से भी मुझे बहुत अच्छा ज्ञान और योग की अच्छी परवरिश मिली और मेरे धारणाओं को पक्का कराया। ऐसा पवित्र जीवन जीते 38 साल से ब्रह्मचर्य व्रत का पालन कर रही हूं। मुझे प्यारे बाबा के महावाक्य याद आते हैं कि कन्या वो जो पियर घर और ससुर घर दोनों का नाम बाला करें। यह मेरा अनुभव है कि मेरे लौकिक पति नरेंद्रजी और मैं उनकी लौकिक धर्मपत्नी घर-परिवार में रहते हुए भी खुश हूं। समय पर हम दोनों भी बाबा की याद में बैठते हैं। साथ में क्लास में जाते हैं, पवित्र जीवन जीते हैं और निश्चिंत रहते हैं।

घर-परिवार व्यवहार इत्यादि को संभालते एवं कर्मयोगी बनकर जीवन जी रहे हैं और अन्य आत्माओं के प्रति भी यही शुभकामना करते हैं कि आप भी परमपिता परमात्मा का बनकर देवतुल्य बनने का जीवन जीकर देखो। हमें स्वयं भगवान भी कहते हैं। मेरे प्यारे बच्चों चिंता मत करो- मैं बैठा हूं और सच में ऐसा ही लग रहा है कि हमें स्वयं भगवान ही चला रहे हैं। अब तो दिल हर पल यही गाता है पाना था जो पा लिया अब और क्या बाकी रहा।

नई राहें

बीके पुष्पेन्द्र
संयुक्त संपादक, शिव आमंत्रण

दिव्यता-पवित्रता का 'जागरण'

नवरात्र पर्व। नवरात्र अर्थात् नव+रात्रि। नव से आशय नई, नवीन, मंगलकारी शुरुआत। रात्रि से आशय अंधकार, अज्ञान। नवरात्र सिखाता है कि जीवन में छाई अज्ञान-अंधकार और आसुरीयता रूपी रात्रि को सदा-सदा के लिए खत्म कर नव शुरुआत की जाए। मन के किसी कोने में छिपे आसुरीयता रूपी विकारों (द्वेष, ईर्ष्या, परचिंतन, बदले की भावना, हीनभावना), असुरों को खत्म किया जाए।

नवरात्र महादुर्गा के नौ स्वरूपों के दर्शन, पूजन और गायन का त्योहार मात्र ही नहीं वरन् इन स्वरूपों में निहित ज्ञान, विशेषता, दिव्यता, पवित्रता, मानवीय संवेदना, एकता, भाईचारा और सद्भावना को एक सूत्र में पिरोने का आध्यात्मिक उत्सव है। यह उत्सव है दिव्यता और पवित्रता के आह्वान का। महाशक्ति (परमपिता शिव परमात्मा) से शक्ति लेकर आत्मा का अष्ट शक्तियों से श्रृंगार का। उत्सव है अपने मन का दीया दिव्य ज्ञान से आलोकित कर दूसरों को प्रकाशित करने का। उत्सव है श्रेष्ठ, सकारात्मक और रचनात्मक विचारों का सृजन कर उनकी अखंड ज्योत जलाने का। पुराणों के अनुसार आदि शक्ति ने पवित्रता के बल से कामांध असुरों का विनाश किया था। जैसे योगेश्वर शिव ने योगाग्नि से कामबाणधारी कामदेव के भस्म किया। इसका भावार्थ यही है कि प्रबल योग, तप से माता पार्वती ने सर्वशक्तिमान परमात्मा शिव को पति परमेश्वर के रूप में पाया। यानी परमात्मा के समस्त दिव्य गुण, ज्ञान और पवित्र शक्तियों की अधिकारी बनीं। साथ ही समाने की शक्ति, सहन करने की शक्ति, परखने की शक्ति, निर्णय करने की शक्ति, सामना करने की शक्ति, सहयोग करने की शक्ति, विस्तार को संकीर्ण करने की शक्ति और समेटने की शक्ति इन अष्ट शक्तियों का प्रतीक बन अष्ट भुजाधारी दुर्गा कहलाईं। शक्तियों ने भी महाशक्ति की साधना और आराधना के तप से खुद को शक्तियों से भरपूर किया। महादेवी मां दुर्गा साधु प्रवृत्ति वालों के लिए जहां ज्योति स्वरूपा सौम्या हैं तो बुरी वृत्ति, आसुरी वृत्ति वालों के लिए ज्योति स्वरूपा रौद्ररूपा। जिनके तप और बल के आगे आसुरीयता का सर्वनाश हो जाता है।

मां भगवती सर्व प्राणियों में शुद्ध चेतना, स्मृति, बुद्धि, वृत्ति, सद्ज्ञान, शांति, श्रद्धा, शक्ति, दया, क्षमा आदि की प्रेरक हैं। मनुष्यों में सद्ज्ञान विकसित करने में वह सरस्वती हैं। सुख-शांति, संतोष, समृद्धि देने वाली लक्ष्मी हैं। आसुरी वृत्ति या दुर्गुणों का संहार करने वाली दुर्गा और काली हैं। नवरात्र पर मां भवानी की कृपा पाने के लिए उनके बाह्य स्वरूपों का दर्शन, महिमा या उपासना पर्याप्त नहीं है। उनके सत्य स्वरूपों का दर्शन ज्ञान भी जरूरी है। उन स्वरूपों में रचे-बसे महान ज्ञान, गुण और अष्ट शक्तियों को धारण करना आवश्यक है।

मन को मोहित करती है दिव्यता: दिव्यता की आभा से आलोकित आत्मा का दिव्य स्वरूप हर मन को बरबस ही मोहित कर लेता है। आत्मा के त्याग-तपस्या और साधना के परिणामस्वरूप दिव्यता का प्रकाश मुखमंडल का श्रृंगारित होता है। आत्मा दैवी गुण और विशेषताओं से जितना भरपूर और संपन्न होगी, मुखमंडन दिव्यता रूपी आभा से उतना ही सुशोभित करेगा। दिव्यता स्वतः ही ईश्वरीय प्रेम, अनुराग और साधना से आत्मा में निहित हो जाती है।

पवित्रता हमें पूजनीय और वंदनीय बनाती है: सबसे बड़ा बल पवित्रता का बल है। देवी-देवताओं की महिमा और गुणगान पवित्र के कारण ही है। पवित्रता के बल के कारण ही आत्मा की रिद्धी-सिद्धी गायन योग्य होती है। कन्या को सभी देवी, लक्ष्मी का स्वरूप मानते हैं लेकिन विवाह के पहले जहां सभी उसके आगे शीश नवाते हैं वहीं विवाह के बाद वह सभी के आगे शीश नवाने लगती है। मतलब कन्या का गायन पवित्रता के बल के कारण ही होता है। हर नारी शक्ति स्वरूपा है। आत्मा के अंदर अष्ट शक्तियां निहित हैं, जरूरत है तो उन्हें पहचानकर परमात्मा से शक्ति लेकर पुनः बल भरने की। परमात्मा आज हमें अपना सर्वस्व न्यौछावर करने के लिए हमारे दर पर आए हैं। जरूरत है तो हमें अपने दिव्य चक्षुओं को खोलकर उन्हें जानने, पहचानने और मानने की।

पिछले अंक से क्रमशः

समस्या समाधान

ब्र.कु. सूरज भाई
वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक

शिव आमंत्रण

आत्मा और ज्ञान ▸ बुद्धि को अपने संपूर्ण स्वरूप आत्मा और ज्ञान पर स्थिर करें

आलस्य और अलबेलापन

आबू रोड । आलस्य और अलबेलापन भी एक विकार है और माया का एक वार है जो हमें परमात्मा से दूर कर देते हैं। जो कुछ हमें बाबा से दूर कर दे वह माया है। माया कहीं से भी वार कर सकती है और किसी भी रूप से इसलिए सावधान! आलस्य अर्थात मेहनत से जी चुराना, कर्म-पुरुषार्थ के प्रति रुख ढीला-ढाला, सुस्तीपना। जब मनुष्य में आनंद की कमी होती है। तब आलस्य विकार हावी हो जाता है। ऐसे मनुष्य जो आलस्य की जकड़न में हैं, के मनसूबे कितने भी बड़े हो वे अपनी मंजिल पर नहीं पहुंच पाते हैं। परन्तु मनुष्य को याद रखना चाहिये कि शेर जब शिकार करता है तभी उसका पेट भर पाता है। यद्यपि वह जंगल का राजा है फिर भी कोई शिकार स्वयं आकर उसके मुख में प्रवेश नहीं करता है। सुस्ती व आलस्य एक ऐसी चीज है, जो इंसान को किसी भी क्षेत्र में आगे बढ़ने नहीं देती है। जो व्यक्ति आलसी होता है वह लगभग हर कार्य करने में यथासंभव टाल-मटोल की कोशिश करता है और उसका परिणाम यह होता है कि जीवन के किसी भी मैदान में सफल नहीं हो पाता है। आलस्य एक ऐसी जंजीर है जिसकी एक कड़ी दूसरी कड़ी से मिली होती है और वह इंसान के हाथ-पैर बांध देती है। जब आलसी इंसान एक कार्य अंजाम देने में सुस्ती से काम लेता है तो समय नहीं गुजरता कि वह दूसरे कार्य को भी अंजाम देने में सुस्ती से काम लेता है।

जिस तरह मरे हुए टिंडे को चींटियां जहां चाहे ले जाती हैं। वैसे अलबेलेपन और आलस्य की गफलत में पड़े इंसान को छोटी-छोटी बातें संकल्पों के जिस राह में बहाना चाहे बहा ले जाती हैं। अलबेलेपन की बात की जाए तो ये भी कुछ कम नहीं। अपने 5 विकार रूपी भाइयों से क्योंकि ये हमें कभी आगे बढ़ने नहीं देता है। क्योंकि जब आत्मा पुरुषार्थ के लिए स्वतंत्र व सर्व विघ्नों से मुक्त होती है तो ये माया रूपी शक्ति कार्य करती है और उस अवस्था में हमें ऐसा लगता है कि हम तो स्वतंत्र हैं और ज्ञानी भी हैं इसलिए पुरुषार्थ कर लेंगे, कर तो रहे हैं और हो जाएगा। अभी समय तो है आदि-आदि। यह है अलबेलापन।

कल का कोई भरोसा नहीं। जो करना है अभी करो। स्वयं भगवान कह रहे हैं बच्चे अंतिम समय है। अभी नहीं तो कभी नहीं कल्प-कल्प का घाटा पड़ जाएगा। फिर क्या पछतावा। आलस्य और अलबेलापन मानव के महान शत्रु हैं जो हमें आगे बढ़ने नहीं देते हैं, इसलिए हमें इन विकारों को दृढ़ता की शक्ति से, मेहनत से जीतना ही होगा, लेकिन हमें इसका रीजन भी पता होना चाहिए। क्योंकि हमें आलस्य आता है तब ही हम इसका निदान कर पाएंगे। अव्यक्त बापदादा ने कहा है कि सभी पुरुषार्थ भी करते हो, उमंग भी है, लक्ष्य भी है फिर भी ऐसा क्यों नहीं होता। इसका मुख्य कारण यह देखा जाता है- कोई न कोई में अलबेलापन आ गया है, जिसको सुस्ती कहते हैं। सुस्ती का मीठा रूप है आलस्य। आलस्य भी कई प्रकार का होता है। मैजारिटी में किस-किस रूप में आलस्य और अलबेलापन आ गया है। इच्छा भी है, पुरुषार्थ भी है लेकिन अलबेलापन होने के कारण जिस तरह से पुरुषार्थ करना चाहिए वह नहीं कर पाते हैं। पुरुषार्थ में तड़प होनी चाहिए। जैसे बाधेलियां तड़पती हैं तो पुरुषार्थ भी तीव्र करती हैं और जो बाधेलियां नहीं, वह तृप्त होती हैं तो अलबेले हो जाते हैं। हमेशा समझो कि - हम नंबरवन पुरुषार्थी बन रहे हैं, बन नहीं गए हैं। सवेरे उठते ही पुरुषार्थ में शक्ति भरने की कोई न कोई स्वमान के पॉइंट सामने रखो। अलबेलापन तब आता जब सिर्फ डायरेक्शन समझा जाता लेकिन नियम नहीं बनाते। जैसे दफ्तर में जाना जीवन का नियम है तो जाते हो ना। ऐसे हर चीज को नियम देना है। अमृतवेले उठ कर नियम को दोहराओ। सदा स्व चिंतन करो और शुभचिंतक बनो। स्वचिंतन की तरफ अटेंशन कम है। अमृतवेले से स्वचिंतन शुरू करो और बार-बार स्व चिंतन के साथ साथ स्व की चेकिंग करो।

क्रमशः...

> आलस्य और सुस्ती दोनों से बचें क्योंकि यह दोनों हमारे कई लाभों को रोक देंगी...
>
> ....अलबेलापन वह मनोदशा है जिसमें मनुष्य किसी भी कार्य को महत्व नहीं देता, समय को महत्व नहीं देता, कार्य गंभीरता पूर्वक नहीं करता, उत्तर दायित्व से भागना, आज की बात कल पर टाल देना, कल फिर कल पर टाल कर, सुबह-शाम करते-करते यूं ही जिंदगी तमाम कर देते हैं...

धर्म-ग्रंथों से ▸ इसी जन्म में हमें कर्मों की गुह्य गति का ज्ञान प्राप्त होता है

द्वापरयुग में पुण्य कर्म करना शुरू किया

किसी को दुःख देना या किसी को गाली देना या किसी को थप्पड़ मारना, सब पाप कर्म में जमा होता है।

स्व-प्रबंधन

बीके ऊषा
स्व-प्रबंधन विशेषज्ञ, माउंट आबू

शिव आमंत्रण

आबू रोड । देवी-देवता रूप में हम आत्माएं वह प्रारब्ध भी बहुत खुले दिल से भोगना शुरू करते हैं, बहुत अच्छी तरह से स्वर्ग के सुख भोगते हैं और बैंक बैलेंस का काफी बड़ा हिस्सा खत्म हो जाता है। द्वापरयुग तक आते-आते यह महसूस होता है कि अभी भी दो युग बाकी हैं और इन दो युगों में उस बैंक बैलेन्स को ही चलाना है। तो द्वापरयुग में हमने थोड़ा पुण्य कर्म करना आरंभ कर दिया। दान करके, भक्ति करके, निष्काम भावना रखते हुए कुछ पुण्य जमा किया, ताकि थोड़ा बहुत जमा होता रहे और उस जमा के आधार पर बाकी का समय अपने जन्मों को चला सकें। इस तरह हमने द्वापरयुग भी पूरा कर दिया। लेकिन जब हम कलियुग में आए तो काफी बैंक बैलेन्स खत्म हो जाता है। कलियुग में बुद्धि भी भ्रष्ट हो जाती है और श्रेष्ट कर्म करने की विधि भी मालूम नहीं होती तो स्वाभाविक रूप से जाने-अनजाने में पाप कर्म होने लगे यानी उधार का खाता प्रारंभ हो जाता है। हमें ये तो मालूम है कि किसी को दुःख देना या किसी को गाली देना या किसी को थप्पड़ मारना, वो सब पाप कर्म के खाते में जमा होता है। इस कलियुग में अनजाने के पाप कर्म बहुत होने लगे। वह अनजानेपन में कौनसे पाप हो गए? यह एक उदाहरण से स्पष्ट होगा-'मान लीजिए कि हमें एक भिखारी की दुर्दशा देखकर दया आती है और हम उसे 100 रुपये दान में दे देते हैं। हम सोचते हैं कि यह पुण्य खाते में जमा हो गया। लेकिन यह जरूरी नहीं है क्योंकि इसका अधार है कि उस भिखारी ने उस सौ रुपयो का उपयोग कैसे किया। मान लें कि उसने उन 100 रुपयों से एक चाकू खरीदा और किसी का खून किया, तो उसने जो पाप कर्म किया उस पाप कर्म में हम भागीदार बन जाते हैं क्योंकि हमने पैसे दिए तब उसने वह पाप कर्म किया। यह है अनजानेपन में किए हुए पाप कर्म, इनका भी बड़ा हिसाब भोगना पड़ता है इसलिए कहा है कि कलियुग में ऐसे अनजानेपन के पाप कर्म बहुत होते हैं। जान कर तो किए ही किए लेकिन हमारे ऐसे भागीदारी के बहुत सारे कर्म हो जाते हैं। भागीदारी के इन सारे कर्मों का हिसाब भागीदारी में ही चुकाना पड़ता हैं। उसमें जितनों के साथ हमारी भागीदारी बनती है, उतनों के साथ मिलकर हमें उस कर्म का फल भोगना पड़ता हैं। तभी तो कहा जाता है कि कर्म की गति अति गुह्य है।'

इसे अन्य उदाहरण द्वारा भी समझा जा सकता है-'मान लीजिए एक कसाई है, उसने एक जानवर को मारा, अब उसने तो पाप कर्म किया उस जानवर का मांस उसने एक दुकानदार को बेचा, तो वह दुकानदार उसके पाप कर्म में भागीदार बन गया। उस दुकानदार ने उस मांस को एक होटल वाले को बेचा तो होटल वाला भी उसके पाप कर्म का भागीदारी बन गया। अब होटल वाले ने अपने बावर्ची को पकाने के लिए दिया तो वे पकाने वाले भी उस पाप कर्म की भागीदारी में जुड़ गए। उस दिन उस होटल में एक पार्टी थी, उस पार्टी में उस मांस के व्यंजन बनाकर परोसे गए, अब जितने लोगों ने उन व्यंजनों को खाया वे सब के सब उस पाप कर्म में भागीदार बन जाते हैं। कर्म एक ने किया लेकिन जितनों ने उस कर्म में साथ दिया वो सारे के सारे ही भागीदार हो गए। **क्रमशः ...**

क्रमशः

अंतर्मन ▸ अध्ययन रोज करना है सेवा में कितना भी व्यस्त हो...

आत्मा को दिव्यगुणों से सजाना सच्चा सौंदर्य

आध्यात्मिक उड़ान

डॉ. सचिन
मेडिटेशन एक्सपर्ट

शिव आमंत्रण

नए-नए शब्द आते हैं उनके अर्थ ढूंढ़ो, मुरली में नई-नई बातें आती हैं, नए-नए मुहावरे आते हैं उनका अर्थ ढूंढ़ो।

पिछले अंक का शेष... 6. फैशन की गृहस्थी-
नई-नई फैशन, क्रीम, पाउडर, कलर ड्रेस, गहनें, टैटू, मेहंदी। हमारा सौंदर्य पवित्रता है, सादगी है। कपड़ा टाइट न हो ढीला हो, ट्रांसपैरेंट न हो, ग्लैमरस न हो, बहनों के कपड़े पुरुषों जैसा न हो, बहुत ही शालीन हो, जिसको देखकर पवित्र भाव प्रकट हो, दूसरों के मन में। तो स्वयं की शालीनता और ये सारा जो कुछ है संसार में क्रीम, पाउडर इन सबकी हमें जरूरत नहीं है। व्हाइट में भी फैशन, वाइट में नई-नई वैरायटी, इसकी कोई जरूरत ही नहीं है। हमारा ड्रेस बाबा ने ऑलरेडी इतना अच्छा दिया है, इतनी शालीन, इतनी प्योरिटी है, उस ड्रेस में की उसी में सब सौंदर्य समाया हुआ है और हमारा सौंदर्य शरीर का सौंदर्य नहीं है, आत्मा का सौंदर्य हैं। ऐसे वस्त्र न हों कि किसी का हममें आकर्षण हो जाए।

7. Gossip की गृहस्थी-gossip अर्थात् झगमुई-झगमुई
इसने क्या किया, उसने क्या किया, परचिंतन पर दर्शन की बातें, ये बहन पहले वहां थी अब यहां क्यों चली आई। ये भाई पहले उस डिपार्टमेंट में था अब यहां क्यों आ गया, इसका क्या हुआ उसका क्या हुआ, ये दिखाई नहीं देता, उसका क्या हुआ? इधर- उधर की बातें और उसकी चर्चा और विस्तार। जितना जो समाचार इंट्रेस्टिंग होता उतना ही व्यर्थ होता है। यहां ये हुआ वहां वो हुआ। तुमको उससे क्या करना है। माइंड यौर ओन बिजनेस। किसी के पर्सनल अफेयर में हमको जाना ही नहीं है। इसने शादी कर ली तो कर ली, अब हम क्या करें, अब किससे की, कहां की, कब की हमको क्या करना है। उसका भाग्य वहां तक ही था, अब चला गया बाय-बाय। खुश रहो, जहां हो मिलो तो ज्ञानयोग की बातें, मिलो तो बाबा ने वरदान में क्या कहा, स्लोगन में क्या कहा, आज की मुरली में कौन से नए शब्द, बात थी, ये जो शब्द हैं इसका क्या अर्थ है। नए-नए शब्द आते हैं उनके अर्थ ढूंढ़ो, मुरली में नई-नई बातें आती हैं, नए-नए मुहावरे आते हैं उनका अर्थ ढूंढ़ो। इतना सारा काम है ज्ञान की चर्चा, योग के नए प्रयोग करना, विज्ञान का अध्ययन, ज्ञान की गहराई में जाना। ये सब छोड़कर झरमुई-झगमुई में जाना,फंसना मूर्खता है।

8. हंसी मजाक की गृहस्थी
किसी से इतना हंसी-मजाक, इतना हंसी-मजाक कि कब दोस्ती हो गई और कब क्या हुआ पता भी नहीं चला। शालीनता में रहना है। हंसी-मजाक बहुत अच्छी चीज है परंतु गंभीरता, उससे अच्छी चीज है और ये बैलेंस होना चाहिए। हंसी-मजाक हो पर उसमें विकार की वायु न हो। किसी में इतनी हिम्मत न हो कि आकर हमसे कुछ भी बात कर ले व्यर्थ की। थोड़ा सा उनके मन में डर रहे की बहन जी हैं। इतनी चंचलता न हो स्वभाव में। कईयों में चिल्लाने की आदत होती है, कभी चिल्लाने का नहीं। हम चलें तो पता भी न चले कि हम यहां से चले हैं। किसी के लिए बाधा नहीं बनना है। हमारी हंसी-मजाक ऐसी न हो कि दूसरों को लगे कि इस तक पहुंचना बहुत ही आसान है। विकारी भावनाओं की हिम्मत बढ़ जाएगी, ऐसी हमारी हंसी-मजाक न हो और चुपके-चुपके हंसी-मजाक न हो, किसी विशिष्ट एक व्यक्ति के साथ न हो, हो तो सार्वजनिक हो। ठीक है थोड़ा एंटरटेनिंग किसी विशेष के साथ हुआ तो वह बंधन बन जाएगा।

क्रमशः ...

जीवन प्रबंधन

बी.के. शिवानी
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ, अंतरराष्ट्रीय मोटिवेशनल स्पीकर और ब्रह्माकुमारीज़ की टीवी ऑइकॉन गुरुग्राम, हरियाणा

शरीर की तरह ही भावनात्मक रूप से स्वस्थ होना जरूरी

आत्मा बैटरी के समान है जिसे सुबह-सुबह चार्ज करना जरूरी है। सारे दिन में हम कुछ दूसरा सुन, पढ़, देखकर इसे भर देते हैं।

■ शिव आमंत्रण

आबू रोड। यदि मैं बीमार हूं तो काम पर कौन जाएगा, फिर वहां काम क्या होगा ये दूसरी बात है। पहली बात यह है कि मैं ऑफिस जाऊंगी कैसे? इसलिए सारे दिन में मैं अपने शरीर का ध्यान जरूर रखती हूं। इसके लिए हमें शरीर को समय पर भोजन भी देना चाहिए। आप एक दिन भोजन छोड़ देंगे, दो दिन छोड़ देंगे, लेकिन कितने दिन तक छोड़ेंगे। मान लीजिए आप भागते-भागते भी खा रहे हैं और जंकफूड भी खा रहे हैं लेकिन आप खा तो लेते हो। चलो, आपने उपवास भी किया लेकिन कितने दिनों तक उपवास करेंगे? फिर उसके बाद आपको भोजन खाना ही पड़ेगा। क्योंकि आपको मालूम है कि ये चार दिन का जीवन नहीं है। यह तो एक लंबी यात्रा है। इस यात्रा में जीवित रहने के लिए और शरीर को स्वस्थ रखने के लिए भोजन जरूरी है। नहीं तो आपका जीवन खत्म हो जाएगा। यदि हमारा स्वास्थ्य अच्छा होगा, तभी हम ठीक तरह से काम कर पाएंगे।

लेकिन कहीं न कहीं हमने भावनात्मक स्वास्थ्य को शारीरिक स्वास्थ्य से अलग कर दिया है। अगर उसको भी हम जीवन में उतनी ही प्राथमिकता दें जितना कि शारीरिक स्वास्थ्य को देते हैं तब हम जीवन की यात्रा में ठीक तरह से चल पाएंगे। एक है शारीरिक रूप से शक्तिहीन होना और एक है भावनात्मक रूप से शक्तिहीन होना। अब पांच मिनट पहले पता चला कि स्कूल छोड़ने जाना है, ठीक है। अगर मैं उस समय शांत रहूं, स्थिर रहूं, छोड़ने तो फिर भी जाना ही है, गाड़ी तो आपको फिर भी चलानी ही है। लेकिन गाड़ी हम किस स्थिति में चलाएंगे? दुःखी होकर? अगर हम भावनात्मक स्वास्थ्य को भी उतना ही महत्व दें कि ये सब परिस्थितियां और भावनात्मक स्वास्थ्य अलग-अलग नहीं है। यह तो एक प्रक्रिया है। यदि मैं भावनात्मक रूप से स्वस्थ हूं तो परिस्थितियों को बहुत ही सरलता से पार कर सकती हूं। पहले हम क्या करते हैं, परिस्थिति को संभालने के बारे में सोचते हैं जो बाद में भावनात्मक स्वास्थ्य के बारे में सोचते हैं।

जब भी हम परमात्मा को याद करें तो ये न कहें कि मेरा यह काम कर दो, बल्कि कहें कि मुझे यह काम करने की शक्ति दें।

हमने आत्मा का ध्यान ही नहीं रखा

अभी लोग शारीरिक स्वास्थ्य के बारे में इतना क्यों सोच रहे हैं? क्यों इतना ध्यान रखा जा रहा है? इसके लिए हमें बहुत ज्यादा पीछे जाने की आवश्यकता नहीं है। हम सिर्फ एक पीढ़ी पीछे जाते हैं और सिर्फ अपने पैरेंट्स को देखते हैं। वे कभी व्यायाम करने नहीं गए, उन्होंने कभी मिनरल वाटर नहीं पीया, उस समय भोजन का इतना ध्यान नहीं रखा जाता था, हम लोगों के यहां साधारण भोजन बनता था उसे ही सभी लोग खुशी-खुशी खाते थे। आज हमारे स्वास्थ्य पर इतना ध्यान क्यों दिया जा रहा है? क्योंकि भावनात्मक दबाव इतना ज्यादा है कि कोई न कोई समस्या शरीर के साथ चलती ही रहती है। इसका कारण यह है कि हमने आत्मा का ध्यान ही नहीं रखा, उसके कारण ही सारी समस्याएं आनी शुरू हो जाती हैं। अगर हम आत्मा का भी ध्यान रखें तो मन पर जो इतना ज्यादा दबाव है, इसके लिए मेहनत नहीं करनी पड़ेगी।

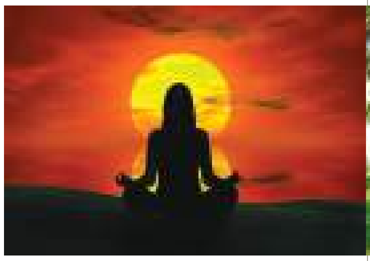
आप व्यायाम करने तो जा रहे हो, उसमें भी अगर दो-तीन लोग इकट्ठे व्यायाम कर रहे हैं उस समय आप स्वयं को जांचे करें कि हमारे सोच की गुणवत्ता क्या है? हम सेहत के लिए घूम रहे हैं लेकिन साथ-साथ नकारात्मक विचार उत्पन्न हो रहे हैं। इस थॉट्स (विचार) का असर सिर्फ हमारे मन पर ही नहीं बल्कि पूरे शरीर पर पड़ता है। जब तक हम यह महसूस नहीं करेंगे कि शारीरिक स्वास्थ्य पर भावनात्मक स्वास्थ्य का कितना गहरा प्रभाव पड़ता है तब तक हम स्थिर नहीं रह सकते हैं।

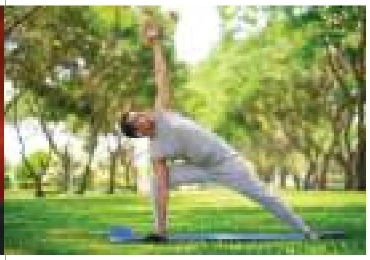
जब तक हम यह महसूस नहीं करेंगे कि शारीरिक स्वास्थ्य पर भावनात्मक स्वास्थ्य का कितना गहरा प्रभाव पड़ता है तब तक हम स्थिर नहीं रह सकते हैं।

अलविदा डायबिटीज

बीके डॉ. श्रीमंत कुमार
ग्लोबल हॉस्पिटल, माउंट आबू

योगासन, व्यायाम में कुछ सावधानी बरतना जरूरी





■ शिव आमंत्रण

आबू रोड। कोई भी कार्य में सफलता प्राप्त करने के लिए उसे हमें विधिपूर्वक करना पड़ता है इसलिए कहावत है विधि से सिद्धि प्राप्त होती है। जीवन में व्यायाम (Exercise) का भी पूर्ण लाभ पाने के लिए हमें कुछ नियमों का पालन करना पड़ेगा। और कुछेक बातें तो जानना हमें बहुत जरूरी है जो हमें करनी हैं। परंतु और कुछ बातें ऐसी हैं जो हमें नहीं करनी हैं। नहीं तो लाभ के बदले हमें नुक़सान पहुँच सकता है।

अब हम देखते हैं हमें व्यायाम के लिए क्या-क्या करना चाहिए?

1) यह एक सार्वजनिक नियम है कि अगर आप कभी जीवन में एक्सरसाइज नहीं किए हैं तो धीरे-धीरे शुरुआत कीजिए, अपनी क्षमता मुताबिक, पहला दिन 5 मिनट फिर धीरे-धीरे बढ़ाते चलें++++ समय भी और गति भी।

02) एक्सरसाइज करने से पहले शरीर को पहले तैयार कीजिए नहीं तो मोच आ सकता है, अन्य समस्याएं भी खडी हो सकती है, इसलिए 5-10 मिनट शरीर को वॉर्म अप तथा stretch up कीजिए फिर व्यायाम शुरू करें।

03) एक्सरसाइज से दस-पंद्रह मिनट पहले अवश्य ही आधा एक क्लास पानी पीयें। Hydrate yourself बीच में और व्यायाम के बाद भी पानी पी सकते हैं।

04) व्यायाम अनुकूल पोशाक तथा जूते अवश्य पहनें। कॉटन सॉक्स अर्थात् सूती जुराव का इस्तेमाल करें।

05) एक्सरसाइज करने से पहले आप हल्का सा अल्पाहार कर सकते हैं। जैसे की कुछ मेवे (Dry fruits), फल, दूध आदि।

06) जितना हो सके खुला स्थान (Outdoor) हो तो अच्छा है, नहीं तो घर (Indoor) में भी किया जा सकता है।

07) कम से कम आधा घंटा व्यायाम नित्य अभ्यास करें। शरीर की वजन ज़्यादा है तो एक घंटा करना होगा।

08) आधा घंटा समय नहीं मिलता है तो 10-10 मिनट दिन भर में समय निकालकर करना पड़ेगा।

09) केवल एक ही प्रकार का एक्सरसाइज न करें। कई प्रकार (variety) का व्यायाम करना ज़्यादा फलदायक होगा।

10) सप्ताह में कम से कम 5 दिन व्यायाम (Exercise) अवश्य करें।

11) अपने डॉक्टर की सलाह अवश्य लेते रहें और पूर्ण परहेज अपनाएं। जैसे अगर आपके डॉक्टर आगे झुकना मना करते हैं तो नहीं झुकें। भारी वजन उठाना मना करते हैं तो अवश्य पालन करें।

12) एक्सरसाइज करते समय अगर आपको घबराहट हो रही है, आंखों के आगे अंधेरा छा रहा है, दिल की धड़कन तेज होकर छाती में भारीपन वा दर्द महसूस हो रहा है तो तुरंत ही बैठ जाइए और अपने फैमिली डॉक्टर (Family Doctor) का परामर्श अवश्य लें।

13) अपने भोजन में प्रोटीन की मात्रा को बढ़ाएं, अनाज कम करें।

14. हमेशा एक्सरसाइज (Exercise) ग्रुप में करें। अकेले करने से कभी-कभी आलस्य आता है। संगठन में करेंगे तो एक्सरसाइज कभी छूटेगा नहीं।

15) एक्सरसाइज पूरा होने के बाद 5-10 मिनट जरूर कूल डाउन हो जाइए।

क्रमशः...

संपर्क: बीके जगतजीत मो. 9413464808 पेशेंट रिलेशन ऑफिसर, ग्लोबल हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर, माउंट आबू, जिला- सिरोही, राजस्थान

माइंड पॉवर ऑफ Meditation

राजयोग मेडिटेशन, मूल्य शिक्षा को जीवन में अपनाकर आज हजारों आत्माओं के जीवन को नई दिशा मिली है...

बीके सुधा
मोकामा, बिहार

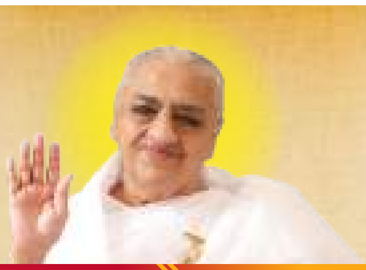
परमात्मा की याद में तन, मन और धन सफल करें

■ शिव आमंत्रण। **मोकामा (बिहार)।** मैं 2010 से ब्रह्माकुमारीज़ के ज्ञान में चल रही हूं। 2020 में मोटरसाईकिल से एक्सीडेंट हो गया। सीटी स्कैन से पता चला कि सिर में बहुत ही चोट है। कोरोना के कारण अस्पताल में भर्ती नहीं किया। इसलिए इलाज घर पर ही शुरू हुआ। कुछ होश आने के बाद ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़े भाई-बहनों ने मेरे पास आकर मेरा उमंग-उत्साह बढ़ाया। एक दिन दीदियां बाबा का भोग लेकर आईं। उनकी दृष्टि पड़ते ही मेरा दुःख आधा हो गया। धीरे-धीरे मैं ठीक हो गई। लेकिन मैंने कभी हिम्मत नहीं हारी। मैं सभी भाई-बहनों से यही कहना चाहूंगी कि किसी भी परिस्थिति में आप भगवान का हाथ और साथ नहीं छोड़े। अभी अपना तन-मन-धन सफल करें क्योंकि इस शरीर का कोई भरोसा नहीं। जब हम सच्चे दिल से परमात्मा से कुछ मांगते हैं तो वह उसे जरूर पूरा करते हैं।

शिबू पटेल, इंजीनियर
हरिद्वार, उत्तराखंड

प्यारे शिव बाबा ने मेरा हृदय परिवर्तन किया

■ शिव आमंत्रण। **हरिद्वार, उत्तराखंड।** आजकल बाबाओं के कारनामे देख मुझे बाबा शब्द से बड़ी नफरत थी फिर भी मैंने कभी भी अपनी पत्नी को ब्रह्माकुमारीज़ आश्रम में जाने से नहीं रोका। वे 3 साल से मुरली सुनने जाती हैं। एक दिन निमित्त ब्रह्माकुमारी बहन ने उनको कहा कि अपने पति को भी आश्रम लेकर आओ। मैं आश्रम गया, बहन जी ने मुझे समझाया परंतु मैंने उनको एक ही बात कही कि मैं राजनीतिक व्यक्ति हूं, मेरी समझ से यह सब बहुत दूर की बातें हैं। शांतिवन में आयोजित धर्म सम्मेलन में मैंने सबके विचार सुने। शांतिवन में जो व्यवस्था और शांति मिली, वैसा कभी नहीं देखा। ब्रह्माकुमारीज़ के समस्त सेवाधारियों का व्यवहार बहुत अच्छा लगा। शांतिवन में पधारे हुए सभी सदस्य परिवार जैसे लगे और मेरा हृदय परिवर्तन हुआ। महसूस होने लगा कि वास्तव में शिव बाबा कोई दैविक शक्ति है।



प्रेरणापुंज

दादी गुलजार (हृदयमोहिनी)
पूर्व मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज़

दुनिया वाले तो कहते हैं क्या होगा? यह क्या हो रहा है? हम कहते हैं 'नथिंग न्यू'

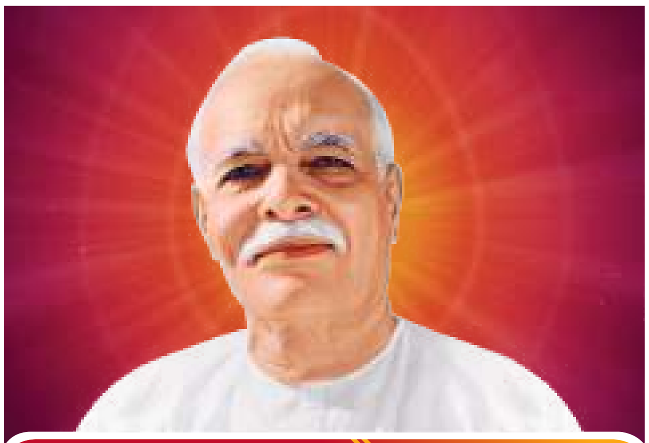
■ शिव आमंत्रण

आबू रोड । दुनिया में चीजें बहुत अति में जा रही हैं। और अति में जाने की निशानी अन्त नजदीक आ रहा है। दुनिया वाले तो कहते हैं क्या होगा? यह क्या हो रहा है? हम कहते हैं नथिंग न्यू। यह तो होना ही है, हमारा राज्य आना ही है। हम अन्दर में खुश होते हैं चलो अभी यह विदाई ले रही है और वो बिचारे सोचते हैं - पता नहीं क्या होगा! हम लोग तो खुश हो रहे हैं, चलो ठीक है जल्दी विदाई लेवे। बिचारी, प्रकृति भी थक गई है। तो वह भी विदाई लेकर आराम में रहेगी। सुखी सतोगुणी रहेगी और हम तो होंगे ही, इसीलिए हालतों को देख करके भी लगता है कि एवररेडी रहना बहुत आवश्यक है। किसका भी कुछ पता नहीं, न प्रकृति का, न माया का, न लोगों का कुछ भी पता नहीं पड़ता। आज कुछ नहीं है कल समाचार सुनो तो वह लहर बहुत बढ़ जाती है। समय अनुसार चारों ओर यह सब तो होना ही है लेकिन ऐसे समय में हमें क्या करना है? तो बाबा कहते जैसे कि आजकल के जो वीआईपी होते हैं उनके आगे पीछे सिक्योरिटी जरूर होती है। तो आप लोगों की सिक्योरिटी कौन सी है? आप लाइट के कार्ब के अंदर रहो। शरीर के चारों ओर जैसे लाइट ही लाइट है, उस कार्ब के अंदर हम रहें। शुरू-शुरू में बाबा हम लोगों को दृश्य दिखाता था कि चक्र के रूप में आप लोगों के पीछे पड़ेंगे। अशुद्ध वृत्ति से लोग आएंगे लेकिन हमारी योग की स्थिति ऐसी हो जो हमारा यह शरीर उनको दिखाई नहीं दे। उसे लाइट ही लाइट दिखाई दे। तो उसकी वृत्ति, दृष्टि स्वयं ही बदल जाएगी। इसके लिए अशरीरी अवस्था ऐसी हो जो एकदम गुम हो जाएं। जैसे शरीर का भान ही नहीं रहे उसके लिए थोड़ा अभ्यास और चाहिए। जो एकदम बैठे और अशरीरी हो जाएं। अन्त के समय अगर हम अभ्यास करेंगे कि मैं आत्मा हूँ, मैं आत्मा हूँ, ...तो जैसे योद्धा हो गए फिर सूर्यवंशी कैसे बनेंगे। इसलिए अभ्यास तो अभी से ही करना है। अन्त के सरकमस्टांस अनुसार अशरीरी बनने का अभ्यास बहुत-बहुत जरूरी है। परन्तु हमने देखा है जब कोई बात होती है तब योग लगाते, कहते अभी तो बाबा आप ही हो, आप ही मदद करो। अब उस समय बाबा कहने से क्या होगा और बाबा भी देखता है कि वैसे तो मेरे को पूछते भी नहीं हैं और जब समय आया है तो मेरे पास फरियादी बनके आए हैं। तो फरियाद तो योग है ही नहीं। फिर बाबा की मदद कैसे मिलेगी? इसीलिए हम समझते हैं कि यह जो भट्ठियां हुई हैं, वह बहुत जरूरी हैं। लेकिन हम यह अभ्यास लगातार करते चलें। हमने देखा है प्रोग्राम प्रमाण मदद मिलती है, लिफ्ट होती है, जिसमें सहज प्राप्ति होती है। वह ठीक है लेकिन जब तक अपने मन का उमंग नहीं आया है तो अविनाशी नहीं रहेगा। मन में एकदम लग जाए। जैसे दुःख की कोई बात दिल में लग जाती है या खुशी की बात दिल में लग जाती है तो वह मिटना बहुत मुश्किल है। भूलने का कितना प्रयत्न करते हैं। कोई का कोई शरीर छोड़ता है, उसके दिल में लग जाता है तो वह भूलना बहुत मुश्किल होता है। तो हम लोगों के भी जब तक दिल से नहीं आया है कि बस मुझे अभी अशरीरी बनने के अभ्यास में रहना ही है, तब तक मेहनत लगती है। कई समझते हैं हम सेवा तो बहुत अच्छी करते हैं। जिम्मेवारियाँ निभा रहे हैं, लेकिन वह क्या बड़ी बात है। **क्रमशः**

प्रभु को पाने के बाद अब कुछ शेष न रहा...

बीच-बीच में कौतुक करता, भंवर, चट्टानों, लहरों और तूफानों से सभी को भव सागर से पार कराता

■ शिव आमंत्रण



रियल लाइफ

प्रजापिता ब्रह्मा बाबा
संस्थापक, प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय

जिसकी बुद्धि की तार ईश्वर से जुट गई है, वह विकारों से हरगिज़ हराया न जाएगा...

आबू रोड । यज्ञ-माता सरस्वती की की परीक्षा भी इन्हीं दिनों हुई थी। जैसा कि श्रीमद्भागवत् में एक आख्यान है कि जब पाण्डव वन में थे तो एक दिन द्रोपदी की देग में एक ही पत्ता बचा था, तब प्रभु ने ही कौतुक किया। क्षण-भर के लिए परीक्षा की स्थिति में डालकर फिर कमाल कर दिखाया था। वैसी परिस्थिति भी यज्ञ-वत्सों को सभी प्रकार से अनुभवी बनाने और एकरस अवस्था में स्थित करने के लिए अल्पकाल के लिए आई थी। जैसे समुद्री जहाज के डोलने पर जहाज के चूहे जहाज को छोड़कर भागने लगते हैं तथा जहाज के अन्य डरपोक जीव उड़ने लगते हैं, वैसे ही स्वयं प्रभु ने इस ज्ञान-स्टीमर को एक बार जोर से हिलोरा दिया ताकि इस स्टीमर में घुसे हुए कुछ मन-मौजी जीव, जो किसी मंज़िल पर जाने के लिए नहीं बल्कि किसी आसक्ति के वश स्टीमर पर सवार और भार थे, वे इसे हिलता देखकर छोड़ जाएं।

इस प्रकार वह चतुर प्रभु, जो इस ज्ञान-स्टीमर का कप्तान अथवा खेवनहार था। इस स्टीमर में बैठे यात्रियों को हंसाता-बहलाता, अनुभवी बनाता। बीच-बीच में कौतुक करता, भंवर, चट्टानों, लहरों और तूफानों से सभी को भव सागर से पार कराता हुआ लक्ष्य की ओर ले जा रहा था।

अब तो हमारे जीवन का यह नया दौर था और एक सुहावना नया जमाना था, जिसमें कि हम अतीन्द्रिय सुख प्राप्त कर रहे थे। आध्यात्मिक अनुभवों से भी जीवन को संजो रहे थे और अलौकिक जन-सेवा के लिए तैयार हो रहे थे। अतः हमारा मनवा बोल रहा था-

जिसकी बुद्धि की तार ईश्वर से जुट गई है, वह विकारों से हरगिज़ हराया न जाएगा। रोशन किया चिराग उस शिव ने अब यह, फूंको यह चिराग बुझाया न जाएगा।।

सोचा था क्या........!

ब्रह्माकुमारी चन्द्रमणि जी, जो कि ज्ञान सरोवर (आबू पर्वत) की संचालिका थीं, ने लिखा- 'ईश्वरीय विद्या-अध्ययन के इस अलौकिक जीवन में सभी यज्ञ-वत्स यह समझ कर चल रहे थे कि अब जबकि हम प्रभु के हो चुके हैं, प्रभु हमें मिल गए हैं और उससे डायरेक्ट हम पढ़ रहे हैं तथा लालन-पालन भी ले रहे हैं, तो अब हमारे लिए संसार में करने-योग्य कोई कार्य नहीं रहा बल्कि अब तो ईश्वरीय विद्या प्राप्त करते हुए तथा योग-तपस्या करते हुए हमें तो अपने देह रूप को छोड़कर परमधाम को जाना है। अब तो हमारे लिए बस केवल यही एक कार्य बाकी रह गया है। अब प्रभु-प्राप्ति हो गई है और प्रभु के मधुर चरित्रों के रसास्वादन का सौभाग्य भी हमें प्राप्त हो गया है और हम अतीन्द्रिय सुखमय जीवन में ही चल रहे हैं तो फिर अब और क्या दौड़-धूप करना बाकी है?

परन्तु अब यहां आबू में आकर हमें ऐसा आभास हुआ कि अब इस अलौकिक जीवन में कोई और अलौकिक पार्ट शुरू होने वाला है। हमें ऐसा महसूस हुआ कि अब इस अद्भुत सृष्टि नाटक में यह सीन ड्राप होकर दूसरे दृश्य के लिए शीघ्र ही पर्दा उठने वाला है और कोई कौतुक होने वाला है। हमें यह भान इसलिए हुआ कि प्यारे बाबा अब हमें नित्य प्रति बताया करते कि डॉक्टरों, वकीलों, जजों, व्यापारियों आदि-आदि को यह ज्ञान किस प्रकार समझाना है। यज्ञ में तो जज और वकील थे ही नहीं, अतः हमने सोचा कि अब शायद बाबा जनता की सेवा के लिए यज्ञ से बाहर भेजना चाहते हैं। यूं इस विषय में बाबा सिंध में भी यज्ञ-वत्सों को प्रशिक्षण दिया करते थे परन्तु अब तो प्रातः काल की ज्ञान-मुरली के मधुर स्वर इसी दिव्य सेवा की रीति को ही खोला करते थे।

क्रमशः

प्रेरणापुंज

दादी जानकी
पूर्व मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज़

परमात्मा कहते हैं- दृष्टि का श्रृंगार करो, उसमें रहम हो

बाबा को प्रत्यक्ष करना बड़ा सहज है, जितनी हमारी अंदर बाहर सफाई सच्चाई है, मिक्सचर नहीं है तो बाबा को प्रत्यक्ष कर सकते हैं।

■ शिव आमंत्रण

आबू रोड । कभी-कभी प्रैक्टिस करने के लिए अपने आपको दृष्टि दो। जैसे बाबा से दृष्टि लेते बहुत खुश हो जाते, ऐसे अपने को दृष्टि दो तो कितना सुख मिलता है। तो अपने को सच्ची खुशी में रखने के लिए बहुत अच्छा प्यार से अभ्यास करना चाहिए।

बाबा कहता तुम अपनी दृष्टि का अच्छी तरह से श्रृंगार करो, उसमें रहम स्नेह भरा हुआ हो जो हमको देख और सब खुश हों। हमारी वृत्ति शुद्ध और सच्ची हो। सबके लिए भावना हो- सबका भला हो। आर्डनरी किसको मैं न देखूं। सुदामा का मिसाल आता है जो उसके पास है भगवान के सामने रखा। कोई पापी है, गणिका जैसा है, पतित है उसका भी उद्धार बाबा ने किया है। तुम सिर्फ सच्चा बन जाओ - अभी से नहीं करूंगा। रियलाइजेशन से किसमें परिवर्तन आता है तो बाबा उसकी भी महिमा करता है। बदल तो गया। बाबा के पास कई प्रकार के बच्चे आते हैं, बाबा सबका भला करता है। जैसे बाबा भला करता है ऐसे हम भी सबका भला सोचें तो बाबा जैसे हमारे संस्कार भी बन जाएंगे। सच्चे योगी, सच्चे सेवाधारी बन जाएंगे। बाकि कुछ भी नहीं चाहिए। मुरली का भोजन हजम करने के लिए मनन-चिंतन इतना अच्छा हो तो मुरली प्यारी लगती है। सुनते ही लगता है आज का भोजन इतना अच्छा था। तो सारे दिन में इतनी शक्ति काम करेगी। सिर्फ जीभ को अच्छा लगा या सुनने में अच्छा लगा, नहीं। अच्छा तब कहेंगे जब आज की मुरली से सब कामनाएं खत्म हो जाएं। शुभ भावना-शुभकामना रहे। जब शुभ भावना है तो कामना भी अच्छी रहती है- सबका भला करने की।

जब हम कहते कि यह चीज अच्छी है, यह व्यक्ति अच्छा है तो अच्छा बन नहीं सकेंगे। जैसा बाबा अच्छा बनाना चाहता है उससे वंचित हो जाएंगे। यह अच्छा लगता है, यह वस्तु अच्छी लगती है तो उसने इतना अपने तरफ खींच लिया, लगाव-झुकाव में आ गए तो बाबा जो जैसा अच्छा बनाना चाहता है उससे दूर हो गए। इसलिए बाबा कहते जो बाबा सुनाता है उसका मनन-चिंतन करो, बाबा ने क्या कहा जो बाबा ने कहा वही करना है, अपने मन में कोई इच्छा नहीं है। वैसे भी कहा जाता यह बहुत अच्छा निष्काम सेवाधारी है। जो निष्कामी होता वह बड़ा सच्चा होता, उसे कोई कामना नहीं।

लोग मेरी महिमा करें, नहीं। अभिमान वाला मान के लिए तड़पता है। और कोई इच्छा नहीं लेकिन कहेंगे मेरे को इज्जत तो मिलनी चाहिए मान तो मिलना चाहिए। जरा सा भी यह इच्छा पूर्ण नहीं होती तो अन्दर ही अन्दर अशांति, ज्वेलसी पैदा कर देती है। ज्वेलसी भी अति सूक्ष्म है। सच्चे निष्काम सेवाधारी बहुत अच्छे लगते हैं, वह कभी जिद्द सिद्ध नहीं करेंगे।

अपनी जीवन बाबा के हवाले की माना सेवा में कर दी। जैसे हमारे बाबा ने किया। सेवा में अपना तन मन धन, समय, श्वांस संकल्प सेवा अर्थ है। जिसका संकल्प श्वांस समय सेवा अर्थ है उसको और कोई कामना नहीं है। यही इच्छा है मेरा सफल होता जाए। तन-मन-धन तो सफल हुआ, हमारा भाग्य है।

मेरा कुछ नहीं रहा। मन बाबा में लग गया तो अनेक मन के तूफानों से, व्यर्थ संकल्पों से फ्री हो गए। बाबा में मन लग गया, बाबा ने अपनी तरफ खींच लिया तो कोई लगाव-झुकाव नहीं रहा। लगाव झुकाव से फ्री हुए, कोई भी प्रकार का लगाव बहुत दुखदाई है। झुकाव ऊंच उठने नहीं देता है, स्वमान में रहने नहीं देता है। ...**क्रमशः**

संपादकीय

नारी के शक्ति का ही रूप है दुर्गा

देश और दुनिया में देवी-देवताओं के अलग-अलग रूप हैं, लेकिन एक जो चीज सबमें देखने को मिलती है वो है विधि-विधान और दिव्य कर्म। लगभग एक ही दायरे में आते हैं, इसलिए वह देवी कहलाती हैं। देवियों की पूजा के रूप में ही नवरात्र मनाया जाता है। वास्तव में शक्ति और साधना की देवी दुर्गा, काली और सरस्वती कहलाती हैं। आखिर इन देवियों में कौन सी ऐसी शक्ति प्राप्त है कि हर कोई अपनी मनोकामना लिए उनके शरण में चला जाता है। यदि बारीकी से देखा जाए तो देवी का मतलब ही होता है दिव्य, अर्थात् दिव्य गुण वाली। दुर्गा का मतलब दुर्गुणों का नाश करने वाली। यदि नारी भी अपने अंदर आध्यात्मिक शक्ति का विकास कर ले तो वह गुणों की देवी है। इसलिए कहा गया है कि यत्र नार्यस्तु पूज्यते रमन्ते तत्र देवता। अर्थात् जहां नारी की पूजा होती है वहां देवी-देवता निवास करते हैं। मतलब साफ है कि जहां नारी की पूजा होती है, अर्थात् नारी देवी समान हो, दिव्य गुणों से भरपूर हो तो ही देवी है। वर्तमान समय में नारी को शक्ति स्वरूप देवी बन सबसे पहले खुद के अंदर से दुर्गुणों को समाप्त कर सद्गुणों को अपनाना चाहिए। यही शक्ति दुर्गा और काली कहलाएंगी।

संदेश: दुर्गुणों का नाश करने वाली हैं मां दुर्गा। नारी में आध्यात्मिक शक्ति का विकास है जरूरी

बोध कथा | जीवन की सीख

'मैं' का भ्रम न पालें...

अशोक वाटिका में जिस समय रावण क्रोध में भरकर, तलवार लेकर, सीता मां को मारने के लिए दौड़ पड़ा, तब हनुमान जी को लगा कि इसकी तलवार छीन कर, इसका सर काट लेना चाहिये। किन्तु अगले ही क्षण, उन्होंने देखा मंदोदरी ने रावण का हाथ पकड़ लिया। यह देखकर हनुमानजी गदगद हो गए। वे सोचने लगे, यदि मैं आगे बढ़ता तो मुझे भ्रम हो जाता कि यदि मैं न होता, तो सीता जी को कौन बचाता? कई बार हमको ऐसा ही भ्रम हो जाता है, मैं न होता, तो क्या होता? परन्तु ये क्या हुआ? सीताजी को बचाने का कार्य प्रभु ने रावण की पत्नी को ही सौंप दिया। तब हनुमान जी समझ गए कि प्रभु जिससे जो कार्य लेना चाहते हैं, वह उसी से लेते हैं। आगे चलकर जब त्रिजटा ने कहा कि लंका में बंदर आया है और वह लंका जलाएगा। तो हनुमान जी बड़ी चिंता में पड़ गये कि प्रभु ने तो लंका जलाने के लिए कहा ही नहीं है और त्रिजटा कह रही है कि उन्होंने स्वप्न में देखा है एक वानर ने लंका जलाई है। अब उन्हें क्या करना चाहिए? जो प्रभु इच्छा। जब रावण के सैनिक तलवार लेकर हनुमानजी को मारने के लिए दौड़े तो हनुमान ने अपने को बचाने के लिए तनिक भी चेष्टा नहीं की और जब विभीषण ने आकर कहा कि दूत को मारना अनीति है, तो हनुमानजी समझ गए कि मुझे बचाने के लिए प्रभु ने यह उपाय कर दिया है। आश्चर्य की पराकाष्ठा तो तब हुई, जब रावण ने कहा कि बंदर को मारा नहीं जाएगा पर पूंछ में कपड़ा लपेटकर, घी डालकर, आग लगाई जाए तो हनुमानजी सोचने लगे कि लंका वाली त्रिजटा की बात सच थी। वरना लंका को जलाने के लिए मैं कहां से घी, तेल, कपड़ा लाता और कहां आग ढूंढता? पर वह प्रबंध भी आपने रावण से करा दिया। सदैव याद रखें कि संसार में जो हो रहा है, वह सब ईश्वरीय विधान है। हम और आप तो केवल निमित्त मात्र हैं। इसीलिए कभी भी ये भ्रम न पालें कि...मैं न होता, तो क्या होता ?

डॉ. अजय शुक्ला
बिहेवियर साइंटिस्ट, गोल्ड मेडलिस्ट
इंटरनेशनल ह्यूमन राइट्स मिलेनियम अवार्ड डायरेक्टर
(स्प्रीचुअल रिसर्च स्टडी एंड एजुकेशनल ट्रेनिंग सेंटर, बंजारी, देवास, मप्र)

जीवन का मनोविज्ञान भाग - 38

पवित्रता की धरोहर और आत्मा का मंगलमयी स्वरुप

■ शिव आमंत्रण

आबू रोड। मानव जीवन की सबसे बड़ी धरोहर आत्मिक पवित्रता है जो अंतर्मन के पवित्र भाव से उत्पन्न होकर आत्म कल्याण के मार्ग पर मंगलमयी स्वरुप में सदा गतिशील रहती है। आत्मा की सत्यता का प्रकाश सम्पूर्ण पवित्रता को नैसर्गिक परिवेश में प्रतिपादित करता है जिससे अन्तःकरण की शुद्धता मानवीय चित्त एवं चरित्र को उज्जवल बनाने में समर्थ होती है। वैचारिक पवित्रता के शंखनाद से सात्विक व्यवहार-कुशलता का अभ्युदय सुनिश्चित होता है जो आत्मा की उच्च स्थिति को श्रेष्ठता के आचरण द्वारा सामाजिक परिदृश्य में स्थापितकरता है । जीवन में शुभ कर्म की उच्चतम अवस्था का यथार्थ, आत्मिक पवित्रता से सुसज्जित महानता के मंगलकारी स्वरुप का जीवंत आधार बनकर सर्व आत्माओं को दिव्यता प्रदान करता है। पवित्र भाव एवं विचार की समरसता का सामंजस्य, जीवन में सौहार्दपूर्ण स्थिति को निर्मित करता है जिससे आपसी संबंधों का सौन्दर्य सम्पूर्ण सौम्यता के साथ अभिवृद्धि को प्राप्त होता है।

विचारगत पवित्रता द्वारा सात्विक व्यवहार का अभ्युदय: व्यवहार में पवित्र आचरण की स्थिति होने का अर्थ है कि व्यक्ति द्वारा वैचारिक पवित्रता को आत्मसात किया गया है जिसमें एक दूसरे के लिए मददगार बनना प्रमुख है। मूल्यपरक जीवन के विभिन्न आयाम पवित्रता से जड़ होते हैं जिसमें सतोप्रधान मनःस्थिति जब पवित्र भाव से भरपूर हो जाती है तब मानवीय व्यवहार की सात्विकता उभरकर सामने आती है। मानव व्यवहार में पवित्रता का समावेश होते ही सामाजिक स्वीकारोक्ति बढ़ जाती है और व्यक्तिगत संतुष्टता लोक व्यवहार के धरातल को शक्तिशाली बनाने के लिए अपनी सहभागिता निभाने लगती है। स्वयं की सकुशल पृष्ठभूमि जबकुशल-क्षेमकी मंगलकामना को सात्विकता से संप्रेषित करती है तब शेष कुशल है के विचारगत संबोधन में सम्पूर्णता नीहित होती है। वैचारिक स्पष्टता का मूलभूत स्रोत, भाव की पवित्रता है जो जीवन के व्यवहार मेंभाषनाके द्वारा अभिव्यक्त होकर भावना के साथ भाषा को भी पवित्रबना देती है।

श्रेष्ठता के आचरण से आत्मा की स्थिति: आत्मा की स्वतंत्रता उसकी निजता से सम्बद्ध होती है जो आत्मिक मूल्य के साथ सदैव अपनी उपस्थिति दर्ज करती है जिसमें श्रेष्ठ आचरण की व्यावहारिकता महत्वपूर्ण पक्ष होता है। जीवन में आत्मिक स्वीकृति आत्मा के अनुभव का सुखद परिणाम है जो स्वयं पर कार्य करने के लिए सद्प्रेरणा प्रदान करता है और व्यक्ति श्रेष्ठता हेतु समर्पित रहता है। आत्मा की स्थिति का उच्च स्वरुप - मन, वचन एवं कर्म की पवित्रता है जिसमें आचार, विचार के साथ व्यव्हार की शुद्धता उल्लेखनीय रूप से अनिवार्य तत्व है। गुण एवं शक्तिमूलक स्थिति की अनुभूतियां आत्मा के द्वारा सुनिश्चित होती हैं जिन्हें मनुष्य आत्माओं के व्यक्तिगत पुरुषार्थ की सत्यता के अनुपालन से स्वीकार किया जाता है। जीवन में उपलब्धि की ओर गतिशील व्यक्ति श्रेष्ठ आचरण की उपयोगिता को दृष्टिगत रखते हुए स्वयं को सहज ही आबद्ध करके उच्चता प्राप्त करता है।

शुभ की उच्चतम अवस्था में निहित कर्म: उच्चतम अवस्था के लिए निर्धारित निष्ठा का मानदंड जीवन की पवित्रता में सन्निहित रहता है जिसके द्वारा शुभ कर्म की व्यावहारिक स्थिति हेतु पुरुषार्थ का परिष्कार अनिवार्य होता है। मानवीय व्यवहार की शुचिता व्यक्तिगत अभिप्रेरणा में अभिवृद्धि का आधार है जिसमें शुभ के साथ मंगल का सानिध्य स्वतः होने से आत्मिक अवस्था उच्चता की ओर अग्रसर होती है। जीवन के अनुक्रम में श्रेष्ठ, शुभ एवं पवित्रताकी सम्पूर्ण स्मृति आत्मा को उच्चतम अवस्था से पवित्र स्वरुप के आचरण को व्यवहार में क्रियान्वित करा देती है। पुरुषार्थ की श्रेष्ठ अवस्था व्यवहार जगत को संतुलित रूप में सम्पादित करने में सहायक होती है जो धैर्यता के गुण की उपलब्धता को महान प्रार्थना में परिवर्तित करता है। जीवन की पवित्रता में कर्म की व्यावहारिकता द्वारा आध्यात्मिक दृष्टिकोण अपनाकर स्वयं को शुभ की उच्चतम अवस्था के साथ सम्मिलित करते हुए कर्म की सम्पन्नता पूर्ण होती है।

पवित्रता से सुसज्जित आत्मा का मंगलकारी स्वरुप: आत्मा के आधारभूत स्वमान के साथ जब उच्च स्वरुप की दिशा में पुरुषार्थ अग्रसर होता है तब आत्मा के स्वभाव की अनुभूति आत्मिक समृद्धि के रूप में होती है। महानता का बोध आत्मजगत को आत्मा के मंगलकारी स्वरुप द्वारा होता है जिसमें आत्मा पूर्णरूप से पवित्रता के गुण से सुसज्जित रहती है। पवित्रता में सर्वगुण सम्पन्नता की अनुभूति व्यापकता के परिदृश्य में होती है जिसमें आत्मिक स्मृति, स्थिति एवं स्वरुप का श्रेष्ठतम सामंजस्य स्वमेव परिलक्षित होने लगता है। चिंतन की उच्चता को जीवन की दिव्यता से सुशोभित करने की इच्छा शक्ति पवित्रता को आत्मसात करने का बल प्रदान करती है जिसमें आत्मिक उत्कृष्टता का भाव समाहित होता है। आत्मा का मंगलकारी सतोगुणी स्वरुप विभिन्न स्थितियों में पवित्रता की धरोहर को सदा संजोकर रखता है जिससे आत्मा का अमरत्व अक्षुण्य बना रहता है।

प्रेरक विचार
Spiritual THOUGHTS

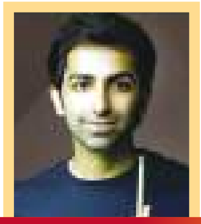
दुनिया में केवल एक ही चीज अच्छी है, ज्ञान। केवल एक ही चीज बुरी है वो है अज्ञान।

सुकरात
महान दार्शनिक

यदि आप सौ व्यक्तियों की सहायता नहीं कर सकते तो केवल एक की ही सहायता कर दें।

मदर टेरेसा
रोमन कैथोलिक नन

जीवन में मेडिटेशन शामिल करने से समस्याएं लगती हैं खेल जैसी



मेरी कलम से

पंकज आडवाणी
बिलियर्ड्स एंड स्नूकर प्लेयर

हजारों लोग, ब्रह्माकुमार भाई-बहन माउंट आबू में जिस तरह से रहते हैं, मिलते हैं यह मेरे लिए बहुत ही सुखद अनुभव है।

■ शिव आमंत्रण

आबू रोड । मैं पिछले 20 साल से अपने देश का बिलियर्ड्स और स्नूकर प्लेयर बनकर प्रतिनिधित्व कर रहा हूं। आज जिस परिस्थितियों से हमारा समाज गुजर रहा है। जैसे लग रहा हम सब के सामने कई प्रतिद्वंदी हैं। जो एक खेल प्रतियोगिता के समान है। कई तरह की समस्याओं के साथ पूरे विश्व का विशेष प्रतिद्वंदी कोरोना वायरस है। हमारे पास कई चुनौतियां हैं। जिसे हराने के लिए खेल जैसी कुछ नियम, मर्यादा अपनाते रहना है। जिसके अनुसार हरेक समस्याओं से फाइट करना है। जो नियम-मर्यादा अर्थात् गाइडलाइन हमें सरकार के द्वारा मिली है उसे हर तरह से साफ-सफाई के साथ अपनानी है। हम अब भी दूरी बनाकर रहें ताकि इसे तेजी से फैलने से रोका जा सके और यही इस वायरस की कमजोरी है कि हम इसे फैलने ना दें। यह उसी तरह है जैसे हम खेल के मैदान में अपने प्रतिनिधियों को हराने के लिए उसकी कमजोरियों की तलाश में होते हैं और उनकी कमजोरी का इस्तेमाल कर उन पर भारी पड़ जाते हैं। स्वाभाविक रूप से लोग चिंता तनाव से आज गुजर रहे हैं और भावनात्मक रूप से स्थिर नहीं रह पा रहे हैं कि हम सब कब पहले की तरह अपनी दैनिक जीवन पर वापस आएंगे। हमारे मन के सारे प्रश्न स्वाभाविक हैं कि हमारे दैनिक जीवन में कब स्थिरता आएगी। परंतु अगर हम इन्हें एक-एक दिन सकारात्मक तरीके और ब्रह्माकुमारीज़ के द्वारा सिखाए जा रहे मेडिटेशन के साथ जिएं तो यह सब समस्याएं जैसे एक खेल हैं। हमें अपने को सकारात्मक कामों में व्यस्त रख ईजी (सरल) रखना है। रोज कुछ नया सीखने के लिए कुछ नया ढूंढना है। अपने अंदर और दूसरों के अंदर भी विशेषताओं को देखना सीखें। अपने जीवन की प्राथमिकताओं का आकलन करें तो मुझे लगता है कि ऐसी कई कठिन परिस्थिति से बाहर आ जाएंगे। देश वासियों से मेरी गुजारिश है कि अपने नजदीकी ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र पर जाकर परमात्म ज्ञान के साथ राजयोग मेडिटेशन का नियमित प्रशिक्षण लें। ताकि जीवन के साथ भी और जीवन के बाद भी शांति और सुकून भरी जिंदगी जीने को मिले।

■ शिव आमंत्रण । बेंगलुरू/कर्नाटक ▶ कर्नाटक के राज्यपाल थावरचंद गहलोत को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात ईश्वरीय संदेश के साथ सौगात देते बीके अंबिका और अन्य भाई-बहनें।

■ शिव आमंत्रण । गुवाहटी/असम ▶ असम के राज्यपाल प्रो. जगदीश मुखी एवं उनकी धर्मपत्नी को रक्षासूत्र बांधने व ईश्वरीय सौगात के बाद बीके अल्पना एवं अन्य भाई-बहनों।

■ शिव आमंत्रण । रांची/झारखंड ▶ झारखंड के राज्यपाल रमेश बैस को रक्षासूत्र बांधने के बाद ईश्वरीय सौगात देतीं बीके निर्मला एवं अन्य भाई-बहनें।

■ शिव आमंत्रण । चेन्नई/तमिलनाडु ▶ तमिलनाडु के मुख्यमंत्री एमके स्टालिन को ईश्वरीय रक्षासूत्र बांधते बीके वीणा एवं अन्य बहनें।

■ शिव आमंत्रण । हिमाचल प्रदेश ▶ हिमाचल प्रदेश के मुख्यमंत्री जयराम ठाकुर और उनकी धर्मपत्नी साधना को परमात्म रक्षासूत्र बांधने के बाद ईश्वरीय सौगात देते हुए बीके भरतभूषण, बीके रजनी एवं अन्य भाई-बहन।

■ शिव आमंत्रण । मुंबई/महाराष्ट्र ▶ महाराष्ट्र के राज्यपाल भगत सिंह खोशयारी को रक्षासूत्र बांधने के बाद ईश्वरीय संदेश दिया। सौगात देते बीके शकू और अन्य भाई-बहनें।

■ शिव आमंत्रण । रायपुर/छत्तीसगढ़ ▶ छत्तीसगढ़ की राज्यपाल बहन अनुसुईया उईके को रक्षासूत्र बांधते हुए बीके कमला दीदी एवं बीके सविता। इस दौरान राज्यपाल को राजयोग मेडिटेशन के फायदे भी बताए।

■ शिव आमंत्रण । गुवाहटी/असम ▶ असम के मुख्यमंत्री हेमंत विश्वकर्मा को रक्षासूत्र बांधकर बीके अलपना व अन्य भाई-बहनों ने उनका सम्मान किया और आध्यात्म पर चर्चा की।

■ शिव आमंत्रण । बैंगलुरु/कर्नाटक ▶ कर्नाटक के मुख्यमंत्री वसवराज बोम्मई को ईश्वरीय रक्षासूत्र बांधते बीके लीला एवं अन्य भाई- बहनें।

■ शिव आमंत्रण । रायपुर/छत्तीसगढ़ ▶ छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री भूमेश बघेल को ईश्वरीय रक्षासूत्र बांधने के पश्चात सम्मान करते इंदौर जोन की निदेशिका बीके कमला दीदी एवं अन्य बीके बहनें।

■ शिव आमंत्रण । मॉरीशस ▶ मॉरीशस के प्रधानमंत्री प्रविंद जुगनाथ को ईश्वरीय रक्षासूत्र बांधने के पश्चात ग्रुप फोटो के साथ ब्रह्माकुमारीज के भाई-बहनें।

■ शिव आमंत्रण । महाराष्ट्र ▶ केन्द्रीय मंत्री कपिल पाटील को ईश्वरीय रक्षासूत्र बांधते हुए बीके अलका और मौजूद अन्य भाई-बहनें।

■ शिव आमंत्रण । बीकानेर/राजस्थान ▶ केन्द्रीय मंत्री अर्जुनराम मेघवाल को ईश्वरीय रक्षासूत्र बांधते हुए बीके कमल बहन व अन्य भाई-बहनें। इस दौरान मंत्री मेघवाल से राजयोग पर भी चर्चा की।

■ शिव आमंत्रण । पटना- बिहार ▶ केन्द्रीय लौह इस्पात मंत्री रामचन्द्र प्रसाद सिंह, स्वास्थ्य मंत्री मंगल पांडेय और भवन निर्माण मंत्री अशोक चौधरी को ईश्वरीय रक्षासूत्र बांधते स्नेहा एवं बीके ज्योत्सना बहन।

■ शिव आमंत्रण । नैनीताल ▶ रक्षा एवं पर्यटन राज्य मंत्री अजय भट्ट एवं डीएम धीरज को रक्षासूत्र बांधते हुए बीके नीलम बहन।

■ शिव आमंत्रण । नई दिल्ली ▶ भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा और मलिका नड्डा को परमात्मा का रक्षा-सूत्र बांधकर परमात्म स्मृति चिह्न देते हुए मोटिवेशनल वक्ता बीके शिवानी बहन और बीके प्रकाश।

■ शिव आमंत्रण । बीदर/कर्नाटक ▶ कर्नाटक के केमिकल्स एंड फर्टिलाइजर्स राज्यमंत्री भगवंत खुबा को रक्षासूत्र बांधने के बाद बीके सुमंगला एवं अन्य भाई-बहनें।

■ शिव आमंत्रण । पटना/बिहार ▶ बिहार के उपमुख्यमंत्री को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात ईश्वरीय सौगात परमात्मा का प्रतीक चिन्ह प्रदान करते बीके संगीता एवं अन्य भाई-बहनें।

■ शिव आमंत्रण । जयपुर/राजस्थान ▶ राजस्थान के ऊर्जा मंत्री डॉ. बीडी कल्ला को रक्षासूत्र बांधते बीके कमल बहन व मौजूद अन्य बीके भाई-बहनें।

■ शिव आमंत्रण । जयपुर/राजस्थान ▶ राज्य मंत्री टीकाराम जूली एवं उच्च शिक्षा मंत्री भंवर सिंह भाटी को रक्षासूत्र बांधते बीके सबू बहन। इस दौरान उन्होंने आध्यात्म पर भी चर्चा की।

■ शिव आमंत्रण । नई दिल्ली। ▶ पूर्व केंद्रीय मंत्री रविशंकर प्रसाद, मुख्तार अब्बास नकवी और नित्यानंद राय को ईश्वरीय रक्षासूत्र बांधकर ईश्वरीय संदेश देती हुई बीके सविता, बीके लक्ष्मी और बीके शिवानी।

■ शिव आमंत्रण । ईटानगर ▶ अरुणाचल प्रदेश के मुख्यमंत्री पेमा खांडू, उपमुख्यमंत्री चोनामेन और सीआरपीएफ जवान को राखी बांधती हुई बीके जूनू एवं अन्य भाई-बहनें।

■ शिव आमंत्रण । रायपुर ▶ छत्तीसगढ़ के विधानसभा अध्यक्ष चरणदास महंत एवं राजस्व स्टाम्प एवं आपदा प्रबंधन मंत्री को ईश्वरीय रक्षासूत्र बांधते हुए बीके रुक्मिणी।

■ शिव आमंत्रण । इंफाल ▶ टोकियो ओलंपिक 2020 के सिल्वर पदक विजेता भारोत्तोलन खिलाड़ी मीराबाई चानू को ईश्वरीय रक्षासूत्र बांधते बीके नीलीमा।

■ शिव आमंत्रण । इंफाल ▶ टोकियो ओलंपिक 2020 के सिल्वर पदक विजेता भारोत्तोलन खिलाड़ी मीराबाई चानू को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात सौगात देते बीके सुनीता।

■ शिव आमंत्रण । रशिया ▶ रूस के सेवाकेंद्र पर बीके संतोष दीदी के सानिध्य में भाई-बहनों ने कृष्ण अष्टमी पर सुंदर दरबार सजाया। इस दौरान बहनों ने राधारानी और गोपिकाओं का वेश धरकर रास भी किया। इसे देखने बड़ी संख्या में नागरिकगण पहुंचे।

■ शिव आमंत्रण । लखनऊ/उप्र ▶ उत्तरप्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ को रक्षासूत्र बांधती हुई बीके राधा बहन।

■ शिव आमंत्रण । पंजाब ▶ पंजाब के कैबिनेट मंत्री बलबीर सिंह सिद्धू को रक्षासूत्र बांधती हुई बीके रमा।

■ शिव आमंत्रण । सुन्नी/शिमला ▶ ग्रामीण विकास एवं पंचायती राज मंत्री वीरेंद्र कंवर को रक्षासूत्र बांधने के बाद सौगात देते हुए बीके शकुंतला, बीके मिताली एवं अन्य।

■ शिव आमंत्रण । अहमदनगर ▶ समाजसेवी अन्ना हज़ारे को पवित्रता का सूचक रक्षासूत्र बांधने के बाद बीके राजेश्वरी और बीके डॉ. दीपक हरके ने परमात्म संदेश देकर माउंट आबू का निमंत्रण दिया।

■ शिव आमंत्रण । मुंबई ▶ महाराष्ट्र के नगर विकास मंत्री एकनाथ शिंदे को राखी बांधने के पश्चात बीके सरला।

■ शिव आमंत्रण । **रीवा/मप्र** ▶ रक्षाबंधन के पावन पर्व पर मध्यप्रदेश के विधानसभा अध्यक्ष गिरीश गौतम को रक्षासूत्र बांधते हुए बीके निर्मला बहन।

■ शिव आमंत्रण । **पालम, नई दिल्ली** ▶ भारत सरकार में सूचना एवं प्रसारण व खेलमंत्री अनुराग ठाकुर को ईश्वरीय स्नेह की रक्षासूत्र बाँधते हुए सेवाकेन्द्र की मुख्य संचालिका बीके सरोज।

■ शिव आमंत्रण । **भरतपुर/राजस्थान** ▶ डॉ. सुभाष गर्ग, विधायक भरतपुर, तकनीकी शिक्षा एवं स्वास्थ्य मंत्री को रक्षासूत्र बांधते हुए बीके बबीता, बीके प्रवीणा व बीके जुगल किशोर।

■ शिव आमंत्रण । **हजारीबाग, झारखंड** ▶ सेवाकेंद्र संचालिका बीके हर्षा द्वारा हजारीबाग जिले के डीसी को राखी बांधने के बाद ईश्वरीय सौगात देते हुए।

■ शिव आमंत्रण । **राजगढ़/ मप्र** ▶ राजगढ़ कलेक्टर नीरज कुमार सिंह को राखी बांधते हुए बीके मधु बहन व अन्य बहनें।

■ शिव आमंत्रण । **मिरजापुर, उप्र** ▶ कमिश्नर गोपेश्वर राम मिश्रा को सेवा केंद्र संचालिका बीके बिंदु ने रक्षासूत्र बांधकर ईश्वरीय संदेश दिया।

■ शिव आमंत्रण । **मथुरा, उप** ▶ रक्षाबंधन के पावन पर्व पर रिफाइनरी नगर सेवाकेंद्र प्रभारी बीके कृष्णा बहन ने उत्तर प्रदेश सरकार के कैबिनेट मंत्री लक्ष्मीनारायण चौधरी को रक्षासूत्र बांधा।

■ शिव आमंत्रण । **मोकामा, बिहार** ▶ मोकामा थाना प्रभारी भ्राता राजनंदन को राखी बांधते बीके निशा बहन।

■ शिव आमंत्रण । **सारनाथ, वाराणसी (यूपी)** ▶ डिवीजनल कमिश्नर दीपक अग्रवाल को परमात्म रक्षासूत्र बांधते हुए बीके निशा , साथ में बीके तापोशी, बीके विपिन भाई व अन्य।

■ शिव आमंत्रण । **छर्रा (उप्र)** ▶ पुलिस सीओ देवी गुलाम सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए बीके रेखा व बीके क्षमा। साथ में ज्ञानेश शर्मा, डिस्ट्रिक्ट कॉर्डिनेटर/ रिपोर्टर गांव कनेक्शन फाउंडेशन।

■ शिव आमंत्रण । **सुंदरनगर (हिप्र)** ▶ विधायक राकेश जंवाल तथा उनकी धर्मपत्नी को राखी बांधते हुए बीके दया बहन।

■ शिव आमंत्रण । **बग्हा/ वेस्ट चंपारण** ▶ एसएसबी कैंप में रक्षा बंधन पर कमांडर प्रकाश सिंह को रक्षासूत्र बांधने के बाद बीके रेखा बीके रेणु और अन्य।

■ शिव आमंत्रण । **श्रीराम नगर, वाराणसी (यूपी)** ▶ बीके सरोज बहन, विधायक सौरभ श्रीवास्तव को राखी बांधते हुए।

■ शिव आमंत्रण । **बड़वानी/मप्र** ▶ नगर पालिका अध्यक्ष बहन बसंती बाई यादव को ईश्वरीय सौगात देते हुए छाया बहन एवं शिक्षा प्रभाग के जोनल को-ऑर्डिनेटर प्रवीण भाई।

■ शिव आमंत्रण । **सहरसा, बिहार** ▶ डीडीसी राजेश कुमार सिंह को राखी बाँधने से पूर्व तिलक लगाती हुई बीके स्नेहा बहन।

■ शिव आमंत्रण । **फरीदाबाद, हरियाणा** ▶ रक्षाबंधन के पावन पर्व पर पुलिस कमिश्नर को ईश्वरीय रक्षा कवच बांधते हुए बीके प्रीति बहन एवं बीके रंजना बहन।

श्रद्धांजली: विश्व बंधुत्व दिवस के रूप में मनाई गई दादी प्रकाशमणि की 14वीं पुण्यतिथि

दादी ने हजारों बहनों को मां की तरह दिया प्यार

शिव आमंत्रण, आबू रोड। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय की पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि की 14वीं पुण्य तिथि शांति सद्भावना, वसुधैव कुटुम्बकम की भावना के साथ मनाई गई। ब्रह्माकुमारीज संस्थान के अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालय शांतिवन स्थित प्रकाश स्तम्भ पर मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी बीके मुन्नी, बीके संतोष, संस्था की अतिरिक्त महासचिव बीके बृजमोहन, मल्टी मीडिया चीफ बीके करूणा समेत संस्थान के वरिष्ठ पदाधिकारियों ने दादीजी को पुष्पांजलि अर्पित की। साथ ही कोरोना से मुक्ति के लिए भी सभी ने योग किया। राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि दादी का जीवन हमेशा मानव मात्र की सेवा में समर्पित था। महिलाओं के उत्थान तथा मानव कल्याण के लिए हमेशा प्रयासरत रही। उन्होंने जीवन में मूल्यों को प्रमुखता से स्थान दिया। साथ ही दूसरों के आन्तरिक सशक्तिकरण के लिए हमेशा पहल करती थी। समाज के सभी वर्गों में सामाजिक उत्थान के लिए अनेक प्रकार के कार्यक्रमों का आयोजन किया करती थी। देश और दुनिया भर में उन्होनें बेहतरीन कार्य किया। संस्थान के अतिरिक्त महासचिव बीके बृजमोहन ने कहा कि दादी एक मॉं की तरह थी। वे हमेशा अपने बच्चे की तरह पालना करती थी। वे चाहती थी कि मानव का जीवन श्रेष्ठ और महान बनें। इसलिए वे विश्व की दादी की तरह प्रसिद्ध हुई। लोग उन्हें दादी मॉं कहते थे। दादी की व्यक्तिगत सचिव तथा वर्तमान में संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी बीके मुन्नी ने कहा कि मुझे ऐसे मूल्यों से संवारा जिससे आज मैं इस मुकाम पर हूं। उनका जीवन ही संदेश था। जिधर वे जाती उधर एक सदभावना और प्यार की खूशबू फैल जाती थी। संयुक्त मुख्य प्रशासिका बीके संतोष समेत कई लोगों ने सम्बोधित किया। कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय, ज्ञानामृत के प्रधान सम्पादक बीके आत्म प्रकाश सहित अन्य बीके भाई-बहन मौजूद रहे।

सात कन्याओं ने शिव संग रचाया ब्याह

शिव आमंत्रण। छतरपुर (मप्र)। अलौकिक समर्पण समारोह का आयोजन ब्रह्माकुमारीज़ के छतरपुर सेवाकेंद्र पर किया गया। इसमें अतिथि भोपाल जोन की निदेशिका बीके अवधेश, महाराजपुर विधायक नीरज दीक्षित, अलीगढ़ से बीके सत्यप्रकाश, टीकमगढ़ से एडवोकेट रघुवीर चौबे मौजूद रहे। छतरपुर सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके शैलजा ने सभी कन्याओं को ईश्वरीय मार्ग पर चलने का संकल्प कराया। पंडित प्रेम नारायण त्रिपाठी द्वारा विधि विधान से मंत्रोच्चार का वाचन कर अलौकिक विवाह सम्पन्न कराया गया। कार्यक्रम में आगरा, टीकमगढ़, सागर, सतना और अलीगढ़ से आई बीके बहनों ने अपने-अपने विचार व्यक्त किए। संचालन बीके कल्पना बहन। इस दौरान बीके सुमन, बीके मोहनी, बीके नीरजा, बीके ऊषा, प्रियांशी, बीके मोहनी और बीके नम्रता ने अपना जीवनसाथी परमपिता शिव परमात्मा को मानते हुए समाजसेवा में अपना जीवन अर्पण करने का संकल्प लिया।

सम्मान » टोंगा की कॉमनवेल्थ यूनिवर्सिटी ने दिया समान, दादी प्रकाशमणि की पुण्यतिथि पर आयोजन

बीके मुन्नी बहन को डॉक्टरेट की उपाधि से नवाजा

शिव आमंत्रण। आबू रोड। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी बीके मुन्नी बहन को डाक्टरेट की डिग्री से नवाजा गया। यह डिग्री टोंगा की कामनवेल्थ वोकेशन यूनिवर्सिटी ने दिया है। पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि की 14वीं पुण्यतिथि पर आयोजित कार्यक्रम में प्रदान किया गया। इस मौके कामनवेल्थ वोकेशन यूनिवर्सिटी के कुलपति डॉ. रिपु रंजन, मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी बीके संतोष, अतिरिक्त महासचिव बीके बृजमोहन, कार्यकारी सचिव बीके

मृत्युंजय समेत संस्था के कई वरिष्ठ पदाधिकारी मौजूद थे।

कुलपति डॉ. रिपु रंजन ने कहा कि भारत की संस्कृति महान और उच्च है। पूरे भारत में यहॉ की संस्कृति को पूरा विश्व अपनाने का प्रयास करता है। ब्रह्माकुमारीज संस्था अपने उच्च और आदर्श मूल्यों के लिए जानी जाती है। संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी बीके मुन्नी बहन संस्था की पूर्व प्रमुख के साथ रहकर अपने आपमें मूल्यों को अपना उच्च श्रेणी को प्राप्त किया है। इन्हें सम्मान देना यूनिवर्सिटी के लिए गौरव होगा। राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि हमारा कार्य पूरे विश्व में एक बेहतर समाज की स्थापना करना है। यही लक्ष्य लेकर पिछले 85 वर्षों से प्रयास कर रही है। इसकी जड़े पूरे विश्व में फैल गई है। कार्य म में बीके मुन्नी ने कहा कि हमारे लिए गौरव है कि हमें टोंगा की कामनवेल्थ यूनिवर्सिटी ने इस मानद की उपाधि से नवाजा है।

एक नज़र

कोरोना मुक्ति के लिए निकाली बाइक रैली

बाइक रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते अतिथि।

शिव आमंत्रण। आबू रोड। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी बीके मुन्नी ने कहा कि कोरोना से बचाव के लिए सावधानी के साथ तन और मन का सर्वागिण स्वाथ्य जरूरी है। उक्त उदगार राष्ट्रीय खेल दिवस पर ब्रह्माकुमारीज संस्था स्पोर्ट प्रभाग की ओर से आयोजित बाईक राइडर्स रैली का शांतिवन से करोना जागरूकता रैली के हरी झंडी दिखाकर रवाना करते हुए व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि पिछले डेढ़ सालों में करोना से स्थितियां बिगड़ी हैं। परन्तु अब धीरे धीरे सामान्य हो रही है। परन्तु हमें इसमें लापरवाह नहीं बनना है। बहुत ही सावधानी रखनी है। इसी उद्देश्य को लेकर यह रैली निकाली गयी है। जिससे लोगों में इसके प्रति जागरूकता फैलेगी। मुख्यातिथि के तौर आबू रोड तहसीलदार रामस्वरूप जौहर ने कहा कि हमने देखा है कि करोना कॉल में सबसे बड़ी जरूरत खुद का ध्यान रखने की होती है। ब्रह्माकुमारीज संस्थान ने करोना काल में बहुत मदद की है। यह संभाग का ही नहीं बल्कि प्रदेश में बड़े स्तर पर है। जिसमें आने वाले लोगों के भोजन बिजली और पानी की व्यवस्था कर बहुत ही पुनित कार्य किया है। इसी कड़ी में जागरूकता अभियान से लोगों के जीवन में कुछ ना कुछ बदलाव जरूर आयेगा। संस्थान के मल्टी मीडिया चीफ बीके करूणा तथा कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय ने कहा कि यह बाईक रैली अभी छोटे स्तर पर है। बाद में राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित किया जाएगा। पूरे भारत में जागरूकताा अभियान के जरिए लोगों को इसके प्रति जागरूकता फैलायी जायेगी।

बीके मृत्युंजय को भी कोरोना में सेवाओं के लिए इंडिया बुक ऑफ रिकार्ड ने नवाजा

शिव आमंत्रण। आबू रोड। कोरोना कॉल में ब्रह्माकुमारीज संस्थान ने बढ़-चढ़कर लोगों की सेवा के लिए हिस्सेदारी निभाई। ब्रह्माकुमारीज संस्थान ने कोरोना से लोगों का जीवन बचाने के लिए पहली लहर में 800 बेड तथा दूसरी लहर में 500 बेड वाले विशालकाय मानसरोवर परिसर को ही प्रशासन को सौंप दिया। जिसमें कोरोना की घातक लहर में सैकड़ों लोगों की जान बच सकी। इसमें ब्रह्मताकुमारीज संस्थान के कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय का अहम योगदान था। इस उपलब्धि को देखते हुए इंडिया बुक ऑफ रिकार्ड के सचिव बीके डॉ. दीपक हरके ने कटिमेंट ऑफ रिस्पांसिबिलिटी के सर्टिफिकेट से सम्मानित किया। इस अवसर पर संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी बीके मुन्नी दीदी, अतिरिक्त महासचिव बीके बृजमोहन समेत कई लोग मौजूद थे।

पत्र व्यवहार का पता

संपादक » ब्र.कु. कोमल
ब्रह्माकुमारीज़ शिव आमंत्रण ऑफिस, शांतिवन, आबू रोड, जिला- सिरोही, राजस्थान, पिन कोड- 307510
मो » 9414172596, 9413384884, Email » shivamantran@bkivv.org

सूचना के लिए संपर्क करें

सामाजिक सेवाओं तथा आंतरिक सशक्तिकरण के प्रयास के साथ निकाला गया मासिक शिव आमंत्रण समाचार पत्र एक संपूर्ण अखबार है। इसमें आप सभी पाठकों का लगातार सहयोग मिल रहा है, यही हमारी ताकत है।
वार्षिक मूल्य » 110 रुपए, तीन वर्ष » 330 आजीवन » 2500 रुपए

Postal Regd. No. RJ/SRO/9662/2021-23, Licensed to Post without pre-payment No. RJ/WR/WPP/18/2021

Posted at Shantivan P.O. Dt. 17- 20 of Each Month

प्रकाशक एवं मुद्रक: ब्र.कु. करुणा द्वारा प्रकाशित एवं डीबी कॉर्प लिमिटेड जयपुर से मुद्रित ● संपादक: ब्र.कु. कोमल ● संयुक्त संपादक: ब्र.कु. पुष्पेन्द्र ● RNI No.: RJHIN/2013/53539