

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष-18

अंक- 22

फरवरी-11-2018

(पाक्षिक)

माउण्ट आबू

Rs. 10.00

शांति और समरसता से सबकुछ सम्भव : दादी

मैसूर-कर्नाटक।

ब्रह्माकुमारीज़ एवं सुत्तुर मठ के संयुक्त तत्वावधान में 'अटेनिंग सुपरलेटिव कल्चर थ्रू द पावर ऑफ गॉड' विषय के अंतर्गत संत महात्माओं के लिए 'विशाल संत समागम' का आयोजन किया गया। साथ ही ब्रह्माकुमारीज़ की 80वीं वर्षगांठ एवं संस्था की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी का 102वाँ जन्मदिन भी मनाया गया।

इस अवसर पर राजयोगिनी दादी जानकी ने इस बात पर जोर देते हुए कहा कि यदि हम समाज को स्वस्थ बनाना चाहते हैं तो हमें स्वयं में पवित्रता, शांति तथा धैर्यता जैसे गुणों की धारणा अति आवश्यक है। उन्होंने कहा कि शांति में एक असाधारण शक्ति है। जिस समाज में शांति और समरसता नहीं, वहाँ हम कुछ भी प्राप्ति नहीं कर सकते। इसके लिए आवश्यकता है कि समाज को संत महात्माओं से उचित मार्गदर्शन मिले। इस प्रयास में यह कार्यक्रम बहुत ही महत्वपूर्ण स्थान रखता है। स्वामी आत्मानंदजी, प्रेसीडेंट, श्री रामकृष्ण आश्रम मैसूर ने

कर्नाटक के मैसूर में संत समागम का भव्य आयोजन



संत समागम में मंच पर दादी जानकी के साथ प्रान्त के सभी सम्माननीय संत महात्मायें, ब.कु. करुणा, ब.कु. मृत्युंजय तथा ब.कु. प्रेमसिंह दिखाई दे रहे हैं।

अपने उद्बोधन में सराहना करते हुए कहा कि इस कॉन्फ्रेंस ने भारत के समृद्ध विरासत एवं सांस्कृतिक परंपराओं का एक सुंदर चित्रण किया है। उन्होंने

कहा कि पश्चिमी सभ्यता के प्रति बढ़े रुझान ने हमारे मूल्यों को छिन्न-भिन्न कर दिया है। हमें अपनी रोजमर्रा की ज़िन्दगी में इस रुझान को अपनी जगह

बनाने से रोकना होगा। उन्होंने कहा कि आध्यात्मिकता ही शांतमय एवं मूल्यनिष्ठ जीवन की बुनियाद है। कार्यक्रम में राज्य के करीब 250 संत महात्मायें

शरीक हुए। समाज के प्रति उनकी अनुकरणीय सेवाओं के लिए दादी जानकी ने उन्हें सम्मानित किया। सात हज़ार से अधिक लोग इस वृत्तांत

के साक्षी बने। इस अवसर पर ब.कु. आशा दीदी, डायरेक्टर, ओ.आर.सी., गुरुग्राम ने अपने विचार व्यक्त करते हुए आध्यात्मिकता की रोजमर्रा के जीवन में अति आवश्यकता पर जोर दिया। इस समागम के दौरान तीस पवित्र कुमार एवं कुमारियों ने स्वयं को आजीवन ईश्वरीय सेवार्थ समर्पित किया। सुत्तुर मठ के विशप जगद्गुरु श्री शिवरात्रि देशिकेन्द्र महास्वामीजी ने खुले स्वर में ब्रह्माकुमारी संस्थान द्वारा विश्व में शांति एवं पवित्रता की स्थापना हेतु दिये जा रहे संदेश एवं प्रयासों की सराहना और भविष्य में ऐसे कार्यक्रमों के आयोजन की कामना की।

'ऐन एनलाइटनिंग गेट टु गेदर' विषयक



कार्यक्रम के दौरान राजयोगिनी दादी जानकी ने कहा कि हमारा जीवन तभी समृद्ध और सम्पन्न बनेगा

जब हम दृढ़ता, निःस्वार्थ भाव व खुले दिल से सबकी सेवा करते हुए आगे बढ़ते रहेंगे। वो सर्वशक्तिमान परमात्मा

हमारा मार्गदर्शन कर रहा है और उसकी ब्लेसिंग्स सदा हमारे साथ है, लेकिन अगर हमारे जीवन की राह सही दिशा में जा रही है तो। उन्होंने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ में आने के बाद मेरे सभी प्रकार के स्वार्थ, चाहना और तृष्णा समाप्त हो गई। दादी ने सभी से आनंदमय जीवन हेतु विश्व परिवर्तन के कार्य के लिए संयुक्त रूप से प्रयास करने का आह्वान किया।

अदिचुन्वानागिरी मठ के विशप जगद्गुरु श्री निर्मलानंदनाथ महास्वामी जी ने अपने सम्बोधन में कहा कि आज का समाज अज्ञान अंधकार से आच्छादित है। ये अंधकार सिर्फ ज्ञान की शक्ति से ही दूर हो सकता है जो रोशनी की

महासमस्या



किरण के समान है। उन्होंने कहा कि विज्ञान सिर्फ बाह्य पदार्थों की व्याख्या कर सकता है, उसके हल ढूंढ सकता है, किन्तु आंतरिक मन के नहीं। आंतरिक अंधकार को केवल शांति एवं जागृति से ही दूर किया जा सकता है। समाज की बेहतरी के लिए उन्होंने सभी को खुद की भूमिका पर गौर करने की ज़रूरत पर जोर दिया। इस कार्यक्रम में तीन सौ आमंत्रित मेहमान शरीक हुए।

18 जनवरी प्रजापिता ब्रह्मा बाबा की पुण्य स्मृति दिवस पर

विश्व के पाँचों महाद्वीप में मनाया 'विश्व शांति दिवस'

माउण्ट आबू-पाण्डव भवन।

18 जनवरी 'विश्व शांति दिवस' के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज़ के देश-विदेश के सभी स्थानों पर ब्रह्माकुमारी संस्थान के संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा बाबा की पुण्य स्मृति दिवस पर विश्व शांति के लिए सामूहिक राजयोग मेडिटेशन का आयोजन किया गया।

इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ के मुख्यालय माउण्ट आबू में



'टावर ऑफ पीस' पर ब्रह्मा बाबा को श्रद्धासुमन अर्पित करने के पश्चात् शांति में खड़े हैं राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी तथा वरिष्ठ भाई बहनों सहित देश भर के आगंतुक भाई बहनों।

मुख्य प्रशासिका दादी जानकी ने ब्रह्मा बाबा की जीवनी पर प्रकाश डालते हुए कहा कि त्याग और तपस्या बाबा के जीवन के उसूल रहे। बाबा ने विश्व परिवर्तन के कार्य को त्याग तपस्या के बल पर ही आगे बढ़ाया। संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी ने कहा कि बाबा की शिक्षायें हमारे जीवन को सफल बनाने के लिए हमेशा दिशा निर्देश करती हैं।

इस अवसर पर संस्था के महासचिव ब.कु. निर्वैर, ब.कु. बृजमोहन, ब.कु. मृत्युंजय तथा देश भर से आये हज़ारों लोगों ने सामूहिक मेडिटेशन किया। माउण्ट आबू में ब्रह्मा बाबा की स्मृति में बनाये गये 'टावर ऑफ पीस' पर जाकर सभी ने श्रद्धासुमन अर्पित किये तथा बाबा के बताये गये राह पर चलकर विश्व कल्याण का कार्य करने का दृढ़ संकल्प लिया।

ये वर्ष बुद्धि की शुद्धि के लिए...

ठण्डे प्रदेश में ऊँचे पहाड़ पर एक देव मंदिर था। एक व्यक्ति नियमित रूप से मंदिर में देवी-देवताओं के दर्शन हेतु जाता था। पुजारी निर्धारित समय पर मंदिर के द्वार खोलता और बंद करता।

वो व्यक्ति दर्शनार्थ भावनाशील था। देव दर्शन न हो तो भोजन भी नहीं करता था।

एक बार वर्ष के आखिरी दिन 31 दिसम्बर को वो दर्शन करने निकला तो अकस्मात ही उसके पैर में चोट लग गई। सड़क के किनारे पर दो-तीन घण्टा बैठा रहा। पीड़ा से राहत मिलने पर धीरे-धीरे लंगड़ाते हुए चलकर वो देव मंदिर की जगह पर पहुँचा। ऐसे में उसे पुजारी मिला। पुजारी ने कहा: 'आप लेट हो गये। द्वार बंद हो गया, अब कल खुलेगा।' - ये कहकर पुजारी चला गया।

उस व्यक्ति ने विचार किया, 'आज वर्ष के अंतिम दिन आने वाले कल, नये वर्ष का उदय होगा। मैं बासी रहकर नये वर्ष का स्वाद कैसे चख सकूँगा? मैं पूरी रात यहीं तलहटी में पड़ा रहूँगा। भले ही ठण्डी से मेरी काया कांपती रहे।' वो व्यक्ति सड़क के किनारे ऐसे ही पड़ा रहा।

आध्यात्मिकता का अर्थ केवल देव-दर्शन? एक तरफ तो विशाल अर्थ में कहा गया है, कि कण कण में, जन-जन में और प्राणी मात्र में ईश्वर है। तो फिर सेवा बड़ी या देव मूर्ति बड़ी? यह अंतर की आवाज़ उस व्यक्ति को सुनाई दी और वो मंदिर को दूर से ही नमस्कार कर अपने घर वापिस चला गया। नव वर्ष को उसने हॉस्पिटल में बीमार लोगों एवं भूखे-तर्से लोगों के साथ बिताया।

समय के प्रवाह में कोई पुराना नहीं कोई नया नहीं। नया वर्ष याचक बनकर जीने के लिए नहीं है, बल्कि परमात्मा के सपूत पुत्र बनकर जीने के लिए है। नया वर्ष बुद्धि की वृद्धि के लिए नहीं, बल्कि बुद्धि की शुद्धि के लिए है। नये वर्ष को मनुष्य बीते हुए वर्ष में ईश्वर कृपा से मिले हुए सुख का स्मरण कृतज्ञ भाव से करने के बदले अपनी मांग की सूचि और अपेक्षाओं की लम्बी लिस्ट परमात्मा के सामने रखता है। लेकिन ईश्वर को दम्भ व कपट बिल्कुल नहीं भाता। ईश्वर आपको जिताने का काम भी नहीं करता, और ना हराने में ही रस लेता। ईश्वर को तो एक ही अपेक्षा है कि मनुष्य के रूप में मेरी संतानें श्रेष्ठ बनें और अपने भाई, परिवार तथा लोगों की आदि व्याधि उपाधि में मदद रूप बनें।

एक व्यक्ति हमेशा एक मजदूर को अपने साथ रख चलता था। एक दिन उसने एक मजदूर से एक पोटली उठाने का भाव पूछा। मजदूर ने कहा: 'काम की वस्तु है तो उसे मुफ्त में उठाऊँगा, व्यर्थ की वस्तु को उठाने का भाव सौ रुपया।' 'अरे, इस पोटली में तो मेरी खास-खास वस्तुएँ हैं। तुझे निरर्थक लगती वस्तुएँ मुझे सम्भालने जैसी लगती हैं।' - व्यक्ति ने कहा।

'माफ करना साहब, आप लोग लोभ, लालच, मोह, स्वार्थ की पोटलियों को आवश्यक समझते हो। लोगों के लाभ और लोभ की पोटली उठाकर मैं थक गया हूँ... अब मुझे 'कुली' नहीं रहना है, कुलवान बनना है। मैं दुःखों की खेती करूँगा, लेकिन स्वार्थ की पोटली लेकर घूमते हुए व्यक्ति का भार नहीं उठाऊँगा...।' - यह कहकर मजदूर चला गया।

प्रश्न यह है कि नव वर्ष के साथ मानवता की भावनाओं का सम्बन्ध रखना है या मांगने का? नया वर्ष मांगता है सेवा भावी लोभ रहित डॉक्टर, कर्मयोगी शिक्षक, अश्लील का भी भला करने वाला एडवोकेट, धर्म की मौज मनाने वाला नहीं बल्कि ईश्वर की लाज रखने वाला धर्मगुरु, समदृष्टि रखने वाला मुल्ला-मानव और सत्ता

- शेष पेज 7 पर...

दुःख की महसूसता से दूर रह, अतीन्द्रिय सुख के आदती बनो

बाबा कहता है मेरे समान बनो। तो अलौकिकता, दिव्यता हमारे चेहरे, चलन, संस्कार-स्वभाव में आ जाये। साक्षी होकर अपने को भी और औरों को भी देखें। मन को बिल्कुल सद्भावना युक्त बना लो। उसका सही अर्थ हमारे स्वरूप से प्रकट हो। आन्तरिक भावना अंग संग रहने वालों के प्रति बड़ी शुद्ध हो। दूर रहने वालों के लिए तो शुद्ध रह सकती है, लेकिन जो साथ में रहता, उनके लिए भी शुद्ध हो। किसी का हमारे प्रति रिस्पेक्ट हो या न हो, हमारी भावना उनके प्रति शुद्ध हो। हम अपने भाव को अन्दर से स्पष्ट, साफ, दिव्य बनाते जायें, अपने आप समय आयेगा, लोग पहचानेंगे। इसमें अपने आपको धैर्यवत, गम्भीर और सयाना बनाना होगा। बाबा ने अव्यक्त होते यह मीठे शब्द

कहे जो भूलते नहीं हैं- बच्चे, ज्ञान दान के साथ-साथ गुण दान करो। इसमें दिल बड़ी रखनी चाहिए। पहले हमारे में अवगुण ही थे, गुण आये कहाँ से? सीखने की भावना ने बड़ी कमाल की है। सिखाना आसान है। सीखना भी आसान है। सिखाना है तो अपने स्वरूप से सिखाना है। सीखने की भावना गुणवान बनाती है। भगवान की यह इच्छा है कि हरेक भाग्यवान बन जायें। हम नहीं बनेंगे तो कौन बनेंगे? बाबा भी कहता है, समय भी कहता है, बनना ही होगा। दोनों कान से दोनों आवाज़ सुनाई पड़ रही है। तीसरा कोई आवाज़ सुनाई नहीं पड़ता। बाबा ने यह स्लोगन दे दिया है, समय,

श्वास सब कुछ सफल करो। सफल करते हैं तो हमें देख और करते हैं, तो हमारा भाग्य बन जाता है। फिर सफलता देख खुश होते हैं। हरेक को खुश देख सब खुश होते हैं। खुश रहने के लिए कोई मेहनत नहीं करनी पड़ती है। दुःख महसूस करो तो टाइम वेस्ट जाता है। दुःख की छोटी सी घड़ी भी बहुत लम्बी लगती है। ऐसी घटना आने ही नहीं दो। कभी भी किसी बात का दुःख महसूस न हो। वह हमारे लिए बहुत बड़ी भोगना महसूस होती है। इससे हमें अपने आप को जल्दी से सम्भालकर, खबरदार रहना है। अतीन्द्रिय सुख के आदती बन जाओ। दुःख महसूस करना यह पुरानी आदत है। हम जितना

आगे बढ़ते जा रहे हैं, तो यह हमारे मुख पर शोभता नहीं है। ज़रा सी लस भी नहीं आ सकती। निमित्त मात्र बाहर हैं, बाकी अन्दर हैं। अन्दर की दुनिया कितनी अच्छी है! ब्राह्मणों की दुनिया भी भिन्न है। मैं उस चक्कर में क्यों आऊँ? अन्दर की दुनिया रचने की ड्युटी बाबा ने दी है। स्वदर्शन चक्र फिराना पहले मेहनत का काम था। अब कितना सहज है, हमारे अन्दर जो होगा वह बाहर साक्षात्कार होगा। मेरे अन्दर में क्या है? एक बाबा है, दूसरा मैं हूँ, तीसरा बाहर से किसी को आने नहीं देते हैं। सेवा अर्थ पार्ट बजा रहे हैं। सब नैचुरल होता जाये। कभी न कभी कोई न कोई ऐसी बात अपनी स्व-उन्नति के लिए मिल जाती है जिसे धारण कर लो तो छोटी-छोटी बातें स्वतः खत्म हो जाती हैं।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

सीट पर सेट, तो नहीं होंगे अपसेट

मीठे बाबा ने समय का इशारा देते हुए कहा है कि अभी मन्सा सेवा की बहुत-बहुत आवश्यकता है, क्योंकि दुनिया में चारो ओर देखो चाहे देश में, चाहे विदेश में, कितने भी धनवान हों, कितने भी एज्युकेटेड हों... लेकिन भविष्य का भय है कि आखिर क्या होने वाला है! और हम बेफिकर बादशाह हैं, क्योंकि हमें बाबा ने सुना दिया है, दुनिया वालों को तो बहुत बुरा-बुरा दिखाई दे रहा है... हम कहते हैं इस बुराई में भी अच्छाई समाई हुई है। दुनिया वाले तो बिचारे निराश हो गये हैं कि पता नहीं क्या होगा! लेकिन यह जो गिरावट हो रही है, समय प्रमाण यह बुराई अति में जानी ही है। जब स्थापना हुई थी, उस समय ही बाबा ने यह स्लोगन सुनाया था कि किसकी दबी रही धूल में, किसकी राजा खाए... और सफल उसकी होगी जो धनी के नाम लगाए... उस समय

यह अति में जाकर अन्त होगा, फिर उस राज्य की आदि होगी। नियम है ना, 12 के बाद ए.एम. ऑटोमेटिक शुरु हो जाता है। तो अति के बाद अन्त है और अन्त के बाद है आदि। उस आदि में फिर हमारा राज्य होगा। इसलिए हमको फिकर नहीं लगता है कि क्या होगा। जो होना था वही हो रहा है। इसलिए बाबा मुरली में कहते हैं - मिरूआ मौत मलूका शिकार...। जो भी बाबा का बच्चा बना है, कोई भले माया के, विधों के चक्कर में आ करके ढीले भी हो गये हों, लेकिन जिसने कहा मेरा बाबा, माना उसके पास स्वर्ग की चाबी है ही। तो हम सभी को गेट पास की तो कोई चिंता नहीं है, लेकिन सीट कौन सी लेनी है? जो संगमयुग पर सीट पर सेट होगा, कभी अपसेट नहीं होगा, उसी को अच्छी सीट मिलेगी। सीट पर सेट नहीं है तो अपसेट है। हम ब्राह्मण हैं तो एक अकालतख्त, दूसरा बाबा

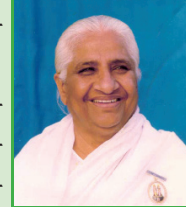


दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

का दिलतख्त और तीसरा भविष्य तो हम लोग बाबा को कहते थे कि बाबा ऐसा भ्रष्टाचार तो दिखाई नहीं दे रहा है। तो बाबा कहते थे, आगे चलते चलो, आगे देखो क्या होता है? लेकिन अभी तो जो बाबा ने कहा वो प्रैक्टिकल सोचने से भी ज़्यादा है। जो नहीं सोचो वो हो रहा है। कोई भी डिपार्टमेंट पापाचार, भ्रष्टाचार से सेफ नहीं रहा है। अभी तो खुले अखबारों में भ्रष्टाचार का नाम आ रहा है। खुला बाज़ार है, छिपा हुआ नहीं है। तो यह सब देखकर हमको डर नहीं लगता या दुःख नहीं होता, क्योंकि हम भविष्य के राज़ को जानते हैं कि

चेक करें, बाप समान कहाँ तक बने?

बाप से प्यार सभी का है, लेकिन बाप समान बनना माना जैसे शिव बाप निराकार है और ब्रह्मा बाप ने भी अपने को आकारी से निराकारी बनाया, ऐसे हम भी फॉलो कर समान बनें। इसके लिए एकान्त में विशेष टाइम देकर निराकारी स्थिति में रहने का अभ्यास करने की ज़रूरत है। कई कहते हैं हम तो बाबा के हो गये, हमें तो बाबा सदा ही याद है। लेकिन यह कोई याद की यात्रा नहीं है। हो गए यह नशा ठीक है पर याद की यात्रा में रहने के लिए हमें विशेष सूक्ष्म ते सूक्ष्म अपनी बीजरूप स्थिति में रहने की मेहनत करनी है। बीजरूप स्थिति माना जिसमें कोई दूसरे संकल्प-विकल्प न हों। अशरीरी हो जाएं, एकदम सूक्ष्म निराकारी बन जायें। बीज में सब समाया रहता है। योग में भिन्न-भिन्न पुरुषार्थ करते हैं कि बाबा से



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

रूहरिहान करें, मनन-चिन्तन करें, यह भी अच्छी बात है, लेकिन साथ-साथ अपनी ऊँची स्थिति बनाने का लक्ष्य रखना है, जो खुद को यह अनुभव हो कि बाबा के याद की इतनी मुझे शक्ति है जो इस याद में रहने से जो मेरे 63 जन्मों के विकर्मों का खाता क्लीयर, क्लीन हो रहा है। अपना चार्ट देखो कि मैं कर्मातीत स्थिति के कितने समीप हूँ? आज मैं इस चोले को बदलू तो कितना क्लीयर, क्लीन हिसाब है, या अभी तक कोई दाग है? दाग होगा तो कर्मातीत कैसे बनेंगे?

हमें अपनी स्थिति का चार्ट चेक करना है-कि कौन सा दाग अभी रहा हुआ है? जब समय की गति इतनी तेज़ जा रही है तो समय की गति अनुसार हमारे पुरुषार्थ की गति इतनी तेज़ जा रही है? इस स्थिति में रहने से जो पुराने संस्कार हैं, कमियाँ हैं, वह सहज परिवर्तन हो जाते हैं। एक है संस्कार को मिटाने की मेहनत करना, एक है नैचुरल स्थिति बनाना जिससे कि ये संस्कार सहज परिवर्तन हो जायें। हम ओरिजनल अपनी स्टेज पर आ जायें। मुझे अपनी स्थिति नैचुरल करनी है या मेहनत में ही गंवानी है? मेहनत है, पुरुषार्थ है कि मैं अपने को देखूँ। मैं बाबा समान कहाँ तक बनी हूँ? ब्रह्मा बाबा बाप समान फरिश्ता निराकारी बन गये। मुझे ब्रह्मा बाबा समान फरिश्ता कर्मातीत बनना है। एक स्थिति है कि मैं अपने को प्यारा और न्यारा बनाऊँ। परन्तु एक है इससे भी परे की स्थिति। हम ऐसे अनुभव करें जो पिछले जन्मों का कड़ा हिसाब है, वह हमारे चार्ट में न हो। यह भी रिमार्क कोई न दे कि क्या करें यह मेरा कड़ा हिसाब है, कड़ी आदत है, कड़ा स्वभाव है। अगर हम ऐसा जवाब देते रहेंगे तो बाप समान कब बनेंगे? हरेक ऐसा वृद्ध संकल्प करे कि इस भाषा को परिवर्तन करेंगे। मेरे कड़े संस्कार हैं, नहीं, मेरे बहुत मीठे संस्कार हैं-यह भाषा हो। तब कहेंगे सहज योगी।

महिला उत्थान का एकमात्र समर्थ संस्थान

वैदिक काल से लेकर आज तक के इतिहास पर अगर नज़र डालें तो एक स्पष्ट दर्पण हमारे सामने है कि कोई भी कार्य नारी के बिना होना असंभव था, और आज भी है। लेकिन असमंजस ये है कि इसके लिए पहल कौन करे, इसे सम्पूर्णता कौन दे, तराशे कौन, निखारे कौन? इतना कुछ होने के बावजूद भी अपने अस्तित्व और अपने वजूद के लिए लड़ने का सिलसिला अनवरत जारी है। लेकिन जनमानस द्वारा उसे स्वीकार किया जाना थोड़ा सा मुश्किल लगता है। फिर भी एक

चिंता से, अंधविश्वास आदि से। आज इन सभी में हमारा समाज पिस रहा है। ऐसे में जो समाज की एक बहुमूल्य कड़ी है, जिससे हम जन्म लेते हैं, पलते हैं, बड़े होते हैं, उसको तो जैसे लोगों ने दरकिनार ही कर दिया है। पालने से लेकर मृत्युपर्यंत यदि सच में कोई साथी है इस लौकिक दुनिया में तो वो एक नारी ही है। सब साथ छोड़ देते हैं, लेकिन ये शक्ति हमेशा साथ देने को आतुर है। आज भी इसपर विश्वास कर सकते हैं। अब सोचना ये है कि इस कड़ी को शक्तिशाली कैसे बनाया जाए? क्योंकि अगर ये कड़ी शक्तिशाली बन गई, तो दुनिया की हर कड़ी शक्तिशाली हो जायेगी। लेकिन इस कड़ी को शक्तिशाली बनाने वाला शिक्षक इस दुनिया में तो नहीं है। तो अब प्रश्न ये उठता है कि कौन ऐसा है जो इनको उठा सकता है? बहुत सारे समाज सुधारक हुए जिन्होंने इनके लिए आवाज़ उठाई, इनके कुछ मौलिक अधिकार भी दिलाये और आज सरकार भी

शांति के जल से सींचने व मानव उत्थान और महिला उत्थान के कार्य में ये शिव की संतान और प्रजापिता ब्रह्मा की मुख की रचना ब्रह्माकुमारियाँ जुड़ गईं। यहाँ पर स्वैच्छिक रूप से अपने जीवन को समर्पित करने हेतु मानसिक रूप से परमात्मा स्वतंत्र बनाते, उन्हें भय से मुक्त करने हेतु मौलिक नैतिक धार्मिक आध्यात्मिक शिक्षा देते और सबसे पहले इस चीज़ का ज्ञान देते कि आप महिला या पुरुष नहीं हो, आप नर अथवा नारी नहीं हो, आपने सिर्फ़ ऐसा तन लिया हुआ है, हो आप एक चैतन्य शक्ति, चैतन्य आत्मा। और आप देखो ये कितनी बड़ी वैज्ञानिकता है कि जब व्यक्ति को ये एहसास दिलाया जाता है या इस भान से निकाला जाता है कि आप माता नहीं हो, आप पिता नहीं हो, आप महिला नहीं हो, आप पुरुष नहीं हो, तब व्यक्ति के अंदर वैसे ही समानता आ जाती है, और समानता ही सबको सम्मान दिलाने का माध्यम बनती है। समाज में अपना स्थान बनाने के लिए पहले इस भान को भूलना पड़ेगा कि मैं स्त्री हूँ या नारी हूँ। मैं चैतन्य शक्ति हूँ। ये तो समाज ने हमारे शारीरिक रचना को देख कर बोला, लेकिन आध्यात्मिक ज्ञान के द्वारा पूर्णतया इस बात से हम बेफिकर हो जाते हैं कि हम कौन हैं। हम वो सबकुछ कर सकते हैं जो समाज में पुरुष कर सकते हैं। उदाहरण के लिए ब्रह्माकुमारी संस्थान में अठारह हजार से भी ज़्यादा बहनें अपने जीवन द्वारा पूरे विश्व को एक नई दिशा प्रदान कर रही हैं। आपको जानकर हैरानी होगी कि भारत तथा विश्व में फैले हुए सेवाकेन्द्रों पर हर जगह बहनें ही हैं जो वहाँ की मुख्य संचालिका हैं और सारी सेवाएं, सारे कार्यभार खुद सम्भालती हैं। छोटे से लेकर बड़े कार्य खुद करती हैं। ये शक्ति कौन दे रहा है? सिर्फ़ और सिर्फ़ एक परमात्मा। वो आकर सिखाते हैं कि मैं पतियों का पति, पिताओं का पिता परमपिता शिव परमात्मा हूँ। मैं आप सबको वो सारी शक्तियाँ प्रदान कर सकता हूँ। सिर्फ़ और सिर्फ़ मेरे साथ अपना नाता जोड़ो। कहने का भाव यह है कि ब्रह्माकुमारीज सर्वोच्च महिला संस्थान के रूप में स्थापिता एक मिसाल है पूरे विश्व के लिए। जहाँ कि चारों ओर महिलाओं को लोग घृणित नज़र से देखते हैं, वहीं यहाँ लोग इन बहनों के सामने नतमस्तक होते हैं। कारण सिर्फ़ एक है कि इनका अंदरूनी विकास हुआ, आध्यात्मिक विकास हुआ, चैतन्यता का विकास हुआ, सजगता का विकास हुआ, ना कि दैहिक और भौतिक विकास। वो तो दुनिया कर ही रही थी। लेकिन जब तक इस विकास को शामिल नहीं करते, तब तक विकास सम्पूर्ण नहीं माना जा सकता है। इसीलिए महिला उत्थान का सर्वोच्च संस्थान अगर कोई है, तो वो है ब्रह्माकुमारीज। तो आइये... आप भी जुड़िए और जुड़कर देखिए कि सच में आपका विकास होता है या नहीं।



ऐसी शक्ति है जिसने इनकी शक्ति को पहचाना और उनको सम्पूर्णता के साथ आगे बढ़ाया। उसका ज्वलंत और जीवंत उदाहरण हम सबके समक्ष है। इस संघर्ष को, इस स्थिति के कुछ अनछुए पहलुओं को हम आपके सामने रखते हैं...

कहते हैं समाज का विकास तब सही माना जाता है, जब विकास चहुँ मुखी हो। जिसमें आर्थिक, पारिवारिक, सामाजिक, बौद्धिक समानता आदि पहलू शामिल हैं। लेकिन क्या आपको लगता है कि इन सारे पहलुओं को सभी साथ लेकर चलते हैं? शायद नहीं। सभी शिक्षा प्रदान कर रहे हैं, लेकिन शिक्षा भी सिर्फ़ और सिर्फ़ पैसा कमाने हेतु। वर्तमान शिक्षा प्रणाली में है शारीरिक विकास, वैज्ञानिक विकास, सामाजिक विकास, सांस्कृतिक विकास। लेकिन आध्यात्मिक विकास में विवेक शक्ति का विकास, मानवीय सम्बन्धों का विकास, चेतना का विकास आदि शामिल हैं। कहा जाता है कि विद्या वो, जो हमको मुक्त कर दे भय से, मानसिक बंधनों से,

इनके लिए प्रतिबद्ध है कि ये आगे बढ़ें, अपना अधिकार लें, इन्हें भी समान अधिकार मिले। लेकिन क्या बाहरी अधिकार देने से आपको लगता है कि ये सशक्त बन सकती हैं? समाज में फैली हुई कुरीतियाँ, अंधविश्वास, इनके प्रति हीन भावनाएं इन्हें और ज़्यादा नीचे ले गई हैं अधिकार मिलने के बाद भी। क्योंकि जो सहज सम्मान होता है, प्राकृतिक रूप से एक-दूसरे को आदर देते हैं, उन्हें एक नया दर्जा दिलाते हैं, वो सिर्फ़ और सिर्फ़ एक कहावत बनकर समाज में रह गई है। इसीलिए शायद इनकी मानसिक अवस्था, इन्हें मानसिक रूप से प्रताड़ना, दुनिया द्वारा घृणित भाव से देखने के नज़रिये को बदलने के लिए एक ऐसा संस्थान सामने आया जिसके संस्थापक स्वयं परमपिता परमात्मा हैं। उन्होंने आकर सबसे पहले इस गिरी हुई मानसिकता से ऊपर उठाने हेतु अपना माध्यम एक अनुभवी मानव तन को बनाया जो शुरू से ही सभी नारियों का सम्मान करता था। लेकिन उनके महत्व को पूरी तरह से परमात्मा ने बताया कि ये साधारण नहीं हैं, ये शक्तियाँ हैं, ये देवियाँ हैं, इन्हीं की पूजा करके लोग अपनी मनोकामनाएं पूरी करते हैं। फिर शुरू हुआ इनके उत्थान का इतिहास। परमात्मा ने इनको इतना सम्मान दिया, इतनी शक्ति दी कि आज सबके मन की क्यारी को



दिल्ली। भारत के राष्ट्रपति महामहिम रामनाथ कोविंद को ज्ञानचर्चा के पश्चात् गुलदस्ता भेंट करते हुए राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय, माउण्ट आबू। साथ हैं अमरजीत सिंह जनसेवक, पूर्व शिक्षा मंत्री, उ.प्र.।



भद्रक-ओडिशा। झारखण्ड की राज्यपाल महोदया द्रौपदी मुर्मू के साथ दीप प्रज्वलित कर ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र के वार्षिकोत्सव का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. कमलेश दीदी, ब्र.कु. गीता तथा ब्रह्माकुमारी बहनें।



कानपुर-उ.प्र.। 'राजयोग द्वारा खुशनुमा एवं सफल जीवन' कार्यक्रम के दौरान सम्बोधित करते हुए राजयोगी ब्र.कु. सूर्य, माउण्ट आबू। साथ हैं बायें से ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. दुलारी दीदी, पूर्व मंत्री अमर जीत सिंह तथा विधायक भगवती प्रसाद सागर।



कुरुक्षेत्र-हरियाणा। ब्र.कु. लक्ष्मण भाई की प्रथम पुण्य तिथि पर आयोजित कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त करते हुए स्वामी शाश्वतनंद गिरी जी महाराज। साथ हैं ब्र.कु. शुक्ला दीदी, ब्र.कु. अनिता, ब्र.कु. सरोज तथा अन्य।



लॉस एंजेलिस। नव वर्ष के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में ब्र.कु. गीता तथा अन्य।



रूरा-उ.प्र.। शिक्षकों के लिए आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सत्येन्द्र। साथ हैं ब्र.कु. मोहम्मद कादिर, ब्र.कु. प्रीति, बी.जे.पी. वुमेन बोर्ड की चेयरपर्सन कल्पना सक्सेना तथा प्रिन्सीपल महानंद कुशवाहा।



जयपुर-राजापार्क। माननीय मुख्यमंत्री श्रीमती वसुंधरा राजे सिंधिया को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पूनम, सबजोन इंचारज तथा ब्र.कु. सन्मू।



वाराणसी-उ.प्र.। नवनिर्वाचित महापौर मृदुला जायसवाल को बधाई देने के पश्चात् गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु. सरोज तथा अन्य।



बड़ौत-उ.प्र.। नवनिर्वाचित म्युनिसिपल काउंसिल मेम्बर ललित जैन को बधाई देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मोहिनी।



उदयपुर-राज.। 'सात अरब सत्कर्मों की श्रृंखला' कार्यक्रम का उद्घाटन करने के पश्चात् उपस्थित हैं ब्र.कु. राम प्रकाश सिंगल, न्यू यॉर्क, ब्र.कु. रीटा तथा अतिथिगण।



आबू रोड-राज.। योगाचार्य ब्र.कु. बाबुलाल को योगा के विभिन्न लाभप्रद कार्यक्रमों के आयोजन हेतु शील्ड देकर सम्मानित करते हुए रॉयल राजस्थान पब्लिक स्कूल के डायरेक्टर दिनेश पाठक। साथ हैं प्रिन्सीपल मिनाक्षी मैम।



कूच बेहर-प.बंगाल। बी.एस.एफ. 34 बटालियन में आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् 21सी. कमान्डिंग ऑफिसर अजय को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. सम्पा। साथ हैं ब्र.कु. स्वपन तथा अन्य।

स्वास्थ्य दीर्घायु के लिए बादाम

बादाम का चाहे जिस रूप में सेवन किया जाए, उसके चिकित्सकीय गुणों का पूरा लाभ व्यक्ति को मिलता है। बादाम को संस्कृत में वाताद, वातवैरी आदि, हिन्दी, मराठी, गुजराती व बांग्ला में बादाम, फारसी में बादाम शीरी, बदाम तल्ख, अंग्रेजी में आलमंड और लैटिन में एमिग्डेलस कम्युनीज़ कहते हैं। संतुलित भोजन के प्रमुख स्रोत में सबसे सेहतमंद मेवा बताया गया है। बादाम मस्तिष्क और स्नायु प्रणालियों के लिए पोषक तत्व है। यह बौद्धिक ऊर्जा बढ़ाने और दीर्घायु बनाने वाला है।

* यूनानी चिकित्सा में बादाम को, खासतौर से



बादाम-तेल को पूरे परिवार के लिए स्वास्थ्यवर्धक टॉनिक माना जाता है। बादाम में मूल रूप से प्रोटीन (16.5 प्रतिशत) और तेल (41 प्रतिशत) का मिश्रण होता है। आयुर्वेद में इसको बुद्धि और नसों के लिए गुणकारी बताया गया है। एक आउंस (17 ग्राम) बादाम में 160 कैलोरी होती है, इसलिए यह शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है, लेकिन बहुत अधिक खाने पर मोटापा भी बढ़ा सकता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट बहुत कम होता है, इस कारण से बादाम से बना केक या बिस्कुट आदि मधुमेह के रोगी भी ले सकते हैं। इसमें कोलेस्ट्रॉल नहीं होता है।

* बादाम का फाइबर पाचन में सहायक होता है और हृदय रोगों से बचने में सहायक रहता है। बादाम हार्ट अटैक से होने वाली मौत के खतरे को लगभग 30 फीसदी तक घटा देता है।

* एक अध्ययन में स्पष्ट हुआ है कि बादाम के सेवन से रक्त में कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम होता है। बादाम में पाया जाने

वाला फाइबर, ओमेगा-3 फैटी एसिड और विटामिन बुरे कोलेस्ट्रॉल को घटाने और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने में सहायक होते हैं। उच्च कोलेस्ट्रॉल हृदय रोग और दिल की धमनियों में रुकावट सहित कई प्रकार के रोगों का एक कारक है। इस समस्या में बादाम मदद कर सकता है।

* बादाम में सोडियम नहीं होने से उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए भी लाभदायक रहता है। मिठे बादाम तेल के सेवन से मांसपेशियों में दर्द जैसी तकलीफ से तत्काल आराम

मिलता है। शुद्ध बादाम तेल तनाव को दूर करता है। दृष्टि पैनी करता है और स्नायु के दर्द में भी राहत दिलाता है।

* विटामिन डी से भरपूर बादाम तेल बच्चों की हड्डियों के विकास में भी योगदान करता है। बादाम को शरीर में प्रतिरक्षा प्रणाली के कार्य को बनाए रखने के लिए जाना जाता है क्योंकि इसमें जिंक होते हैं।

* बादाम में विटामिन बी-6 जैसे पोषक तत्व होते हैं जो कि मस्तिष्क को बढ़ावा देते हैं। बादाम में पाया जाने वाला ओमेगा-3 और ओमेगा-6 एसिड बौद्धिक स्तर को बढ़ाने में मदद और मैग्नीशियम मस्तिष्क में तंत्रिकाओं को मजबूत करने का काम करता है।

* स्मरण शक्ति को अच्छा बनाए रखने के लिए बादाम को उपयोगी माना जाता है। बादाम का सेवन अल्जाइमर और अन्य मस्तिष्क संबंधी रोगों को दूर करने में मदद करता है। रोजाना सुबह पाँच बादाम भिगोकर खाने से दिमाग तेज़ होता है।

- शेष पेज 6 पर...

दबाना, पानी वही की वही स्थिति

गतांक से आगे...

प्रश्न:- लोग मेडिटेशन में यह प्रयास करते हैं कि मन में कोई थॉट क्रियेट नहीं होना चाहिए। तो हमें इस बात की जानकारी भी ज़रूरी है कि थॉटलेस हो जाना चाहिए या उस स्थिति पर पहुंच जाना चाहिए कि आपका माइंड कुछ भी क्रियेट नहीं करे?

उत्तर:- ये सभी को लगता कि यह बहुत आसान है इसमें कुछ सीखना तो है नहीं, हम घर बैठे रोज़ प्रयास करेंगे, रोज़ अभ्यास करेंगे तो अंत में हमारा मन सोचना बंद तो कर ही देगा।

हर रोज़ हम अपने लिए टाइम निकालते और अभ्यास करने की कोशिश करते कि मन सोचना बंद कर दे। यह हर एक का अनुभव है। लेकिन मैं अपने अनुभव से कहूँ तो अगर हम सोचना बंद कर दें तो पहली बात कि वो संभव भी है कि नहीं, वो भी एक प्रश्न है, क्योंकि मन का काम है सोचना, इट्स लाइक फ्लो वाटर, जो नैचुरल है। हम उसके फ्लो को बंद करने की कोशिश करते रहते हैं। अब जिसका नैचुरल स्वरूप है फ्लो होना, अगर आप उसको बंद करने की कोशिश करोगे तो, बहुत लोगों ने यह अनुभव किया है कि इससे मन भारी होने लगता है। क्योंकि ज़बरदस्ती हम किसी चीज़ को रोकने की कोशिश कर रहे हैं। अब मान लो कि हम यह थॉट क्रियेट करते हैं कि हमारे मन में कोई थॉट नहीं आनी चाहिए, तो यह भी तो एक थॉट ही है। हमें अपने आपसे पूछना चाहिए कि हम थॉटलेस क्यों होना चाहते हैं, हम इसके लिए प्रयास क्यों करते हैं, इसलिए ना कि हम सोचना बंद कर देंगे तो सारी जो हमारी नेगेटिव और वेस्ट थॉट्स हैं वो आने बंद हो जायेंगे। हाँ, ऐसा करने से कोई नेगेटिव या वेस्ट थॉट्स तो नहीं आयेंगे, क्योंकि हमने सोचना ही बंद कर दिया। लेकिन आपने उस पर कोई और काम तो नहीं किया, सिर्फ आपने उसको दबा दिया है। मान लो यहां पर कुछ है और हमने उसको दबाकर रख दिया। 10 मिनट, 15 मिनट, 1 घण्टा भी दबा कर यदि उसको प्राप्त कर

लिया, बंद कर दिया डब्बे को। अब इसके बाद काम पर गये, अब तो सोचना है ना।

प्रश्न:- डब्बा अगर खुल गया तो वो और भी ज़्यादा ज़ोर से



- ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

होगा।

उत्तर:- और ज़्यादा ज़ोर से नहीं होगा, लेकिन जो उससे पहले था, उसी स्टेज पर वापिस आयेगा। क्योंकि उसके ऊपर हमने कोई काम नहीं किया था। उसको सिर्फ थोड़ी देर के लिए बंद कर दिया। यह अंदरूनी वार्तालाप है, सोचना हमारी आंतरिक वार्तालाप की प्रक्रिया है। हमने इसको कहा चुप हो जाओ और यह चुप हो गया, लेकिन फिर जब ये बोलेगा, तो वही बातें बोलेगा जो यह पहले बोल रहा था। इससे मेरे अंदर तो कोई परिवर्तन नहीं आया, सिर्फ थोड़ी देर के लिए मुझे अच्छा लगा, क्योंकि मन में जो इधर-उधर की बातें आ रही थीं वो बंद हो गयीं। तो निश्चित ही वो हमें ऊर्जावान करता है क्योंकि हमारी जो एनर्जी की लिकेज थी वो थोड़ी देर के लिए बंद हो जाती है।

बहुत सारे मेडिटेशन में हम अपने श्वास पर भी ध्यान केंद्रित करते हैं, उससे भी बहुत फायदा मिलता है। जितनी देर हम अपनी श्वास की गति पर फोकस करते तो हमारा सारा ध्यान किस पर आ गया 'श्वास के अंदर और बाहर करने पर' तो उतनी देर कोई नेगेटिव और वेस्ट थॉट्स नहीं आते, लेकिन हमने क्या किया एक जगह से फोकस हटाया और दूसरी जगह लगाया, लेकिन वो थॉट्स तो नहीं गये। जब आप तो नहीं किया, सिर्फ आपने उसको दबा दिया है। मान लो यहां पर कुछ है और हमने उसको दबाकर रख दिया। 10 मिनट, 15 मिनट, 1 घण्टा भी दबा कर यदि उसको प्राप्त कर

जाती है। - क्रमशः

पहचाने मन की अद्भुत शक्ति को

मन हमेशा उन बातों को स्वीकार करता है या अस्वीकार करता है जिसमें इस बात पर विश्वास होता है कि मैं उतना अच्छा नहीं हूँ, या फिर मेरे लायक कुछ भी इस दुनिया में नहीं है। लेकिन इस बात का क्या मापदण्ड है कि आप इस लायक नहीं हैं या इस योग्य नहीं हैं? लेकिन ये विचार इतने अडिग होते हैं कि हमारे मन को थिथिल करते ही चले जाते हैं और आज की स्थिति में तो पूरी तरह से प्रभावी हैं। यह हमारे मानसिक अवरोधों को इतना बढ़ा देते हैं कि अबचेतन मन उसे ही मानता, उसे ही समझता और उसे ही स्वीकार करता।

विश्वास के कारण ही लोग हमसे किसी भी प्रकार का व्यवहार करते या दुर्व्यवहार करते। हर किसी को हमने ये कहते सुना है कि कोई भी हमेशा मेरे साथ ऐसा ही करता है, हमेशा लोग मेरी आलोचना करते हैं, कोई मेरी मदद नहीं करता, मुझे हर कोई सीढ़ी की तरह इस्तेमाल करता फिर छोड़ देता है, मेरे साथ दुर्व्यवहार करता आदि आदि। आप सोचिए इससे होता क्या है? आप इन विचारों को जैसे ही सोचते हैं या कहते हैं, तो हम वातावरण में ऐसे



वायब्रेशन्स फैला देते हैं और ऐसी ही ऊर्जा को अपने पास बुलाते हैं। लोग दूसरों के आधार से हमारे साथ व्यवहार नहीं कर रहे, हमारे खुद के विचारों के आधार से हमसे व्यवहार या दुर्व्यवहार कर रहे हैं। ये मानव की मानसिक स्थिति का आज ऐसा बदला हुआ स्वरूप है जिसके लिए हम हमेशा भाग्य को या फिर परिवार को दोषी ठहराते हैं। तो इससे क्या कुछ बदल पा रहा है? नहीं ना। तो सोचने का विषय है कि मन उन्हीं

विचारों को प्रेषित कर रहा है या भेज रहा है जिसका हमने या तो सकारात्मक रूप से चिंतन किया है या जिसे नकारात्मक रूप से सोचा है। आज तक का ये अनुभव कहता है कि बहुत दिनों का असंतोष या नाराजगी हमारी कोशिकाओं को इतना नष्ट कर देती है कि जो आने वाले समय में कैंसर का रूप भी बन सकती है, और बहुत सारे कैंसर पेशेंट से बातचीत करने के बाद ही शोध में पाया गया है कि जो लोग भी इस रोग से पीड़ित हैं वो बहुत समय से किसी न किसी नाराजगी को लेकर जी रहे हैं, असंतोष में जी रहे हैं। जिन लोगों को अर्थराइटिस हुआ है, वो हमेशा सोचते हैं कि मेरी आलोचना सभी कर रहे हैं। आप सोचिए क्या से सभी चीजें दवाइयों से ठीक हो सकती हैं? जबकि आज आधुनिक तकनीक भी है, दवाइयाँ भी शक्तिशाली हैं, फिर भी कोई कम्प्लीट ठीक क्यों नहीं हो रहा है? इतने सालों तक भी लोग दवाइयाँ खाते रहते हैं और कहते हैं कि रोग लाइलाज है। लेकिन रोग लाइलाज नहीं होते, हमारे विचारों में इतनी कड़वाहट है जो इस रोग को लाइलाज बना देती है। दवाई तो बाद में आई ना, पहले तो दवाइयाँ थीं नहीं, फिर भी लोग निरोगी थे। कारण, क्योंकि विचार बड़े शक्तिशाली थे। आज विचार गड़बड़ हैं, इसलिए दवाइयाँ सूट नहीं कर रहीं। तो इसलिए हमें अब अपने विचारों को शक्तिशाली बनाना है, ना कि दवाई खानी है।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली-10 (2017-2018)

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

ऊपर से नीचे

1. प्रभाव, बाप की छत्रछाया में रहने वालों पर माया का....नहीं होता है (3)
2.यह सब खेल रचाया (3)
3. किस समय, कभी नहीं (2)
5. तुम बच्चों का....यह दिल-वाड़ा मन्दिर है (4)
7. कुर्बान, आप जब आयेंगे तो हम आप पर....जायेंगे (4)
9.से निहाल कौदा स्वामी (3)
11. देह, शरीर, तन (2)

13. महान तीर्थ स्थान, पवित्र तीर्थ (4)
14. नाखून, अंगुली का अग्र भाग (2)
16. नज़दीक, पास, करीब (3)
20. परिवार, कुल (3)
22. ओ बाबा आपने....कर दिया, करिश्मा (3)
23. माया ने मनुष्य की बुद्धि पर गोदरेज का....लगा दिया है (2)
25. मग्न, लीन, विलायती शराब (2)
26. मृत्यु, देहांत (2)

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

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

बायें से दायें

1. लौकिक और.... से तोड़ निभाना है (4)
4. विनाश, अन्त काल, यह....का समय है (4)
6. परिणाम, फल (3)
8. इस ज्ञान-योग से तुम बच्चे...और पूजन योग्य बनते हो (3)
10. उपस्थित, बाप तो बच्चों की सेवा में सदा....रहता है (3)
12. बाप से पूरे 21...का वर्षा लेना है (2)
13. श्रेष्ठ, उत्तम, महिमा योग्य (3)
15. रीति-रिवाज, ज्ञान की सब बातों की....भक्ति में चली आती है (2)
16. सिर, मस्तक, वाण (2)

17. दिल की दवात में कलम डुबो कर बाबा तुम्हें एक....लिखता हूँ (2)
18. धरती, ज़मीन, धरा (2)
19. पवित्र स्थान, भारत बड़े ते बड़ा...स्थान है (2)
20. कभी....कलंकित नहीं बनना है, वंश (2)
21. आँख के ऊपर का पतला आवरण (3)
24. आकाश, गगन, नभ (3)
26. सतयुग में बड़े-बड़े....होते हैं, प्रासाद (3)
27. योग्यता, 16....सम्पूर्ण बनना है (2)
28. पद का सारा...धारणा पर है, आधार (3)

- ब्र.कु. राजेश,शांतिवन।



शिमला-हि.प्र.। माननीय मुख्यमंत्री जयराम ठाकुर को बधाई देने के पश्चात् माउण्ट आबू के इंटरनेशनल कॉन्फ्रेंस में आने का निमंत्रण देते हुए ब्र.कु. प्रकाश, ब्र.कु. रेवादास, ब्र.कु. शकुन्तला तथा अन्य।



राँची-झारखण्ड। राँची युनिवर्सिटी एवं ब्रह्माकुमारीज के संयुक्त तत्वाधान में आर्यभट्ट ऑडिटोरियम में आयोजित 'वैल्यु एज्युकेशन एंड स्पीरिचुअलिटी' कार्यक्रम में मंचासीन हैं राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय, माउण्ट आबू, ब्र.कु. निर्मला, युनिवर्सिटी के उपकुलपति रमेश पाण्डेय, प्रो. कामिनी कुमार, ब्र.कु. पाण्ड्यामणि तथा अन्य।



दिल्ली-विकासपुरी सी-51। 'अखिल भारतीय रोहिल्ला समुदाय स्नेह मिलन' कार्यक्रम में आमंत्रित किये जाने पर 'नैतिक मूल्य' विषय पर सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सतीश बहन। साथ हैं काउंसलर सतपाल मलिक, ब्र.कु. पूनम तथा श्रीमति अंजू वर्मा।



हाथरस-उ.प्र.। ज़रूरतमंदों के लिए आयोजित 'नेकी की दीवार' विषयक कार्यक्रम के पश्चात् चित्र में आयकर आयुक्त सुनील वाजपेई, ब्र.कु. शान्ता बहन, कवि वासुदेव, डॉ. गणेश आचार्य तथा अन्य।



जमशेदपुर-चाकुलिया। राष्ट्रीय युवा दिवस पर के.एन.जे. हाई स्कूल के छात्र-छात्राओं के लिए आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए बेहरागाड़ा विधायक कुणाल सारंगी, नगरपालिका अध्यक्ष श्रीनाथ जी, के.एन.जे. स्कूल के प्राधानाचार्य जय नारायण यादव, राम स्वरूप यादव, समाजसेवी मनिन्द्रनाथ पालिक, ब्र.कु. रागिनी, ब्र.कु. रूबी तथा अन्य।



राउरकेला-ओडिशा। विवेकानंद क्लब ऑफ एन.आई.टी. तथा ब्रह्माकुमारीज द्वारा भुवनेश्वर बेहेरा ऑडिटोरियम में 'ट्रेन योर माइंड, चेंज योर ब्रेन' विषयक कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में एन.आई.टी. फैकल्टी मेम्बर्स एवं स्टूडेंट्स के साथ ब्र.कु. बाला किशोर, हैदराबाद।



लखनऊ-उ.प्र.। नव वर्ष के अवसर पर माननीय मुख्यमंत्री योगी आदित्य नाथ को गुलदस्ता भेंट कर बधाई देते हुए ब.कु. राधा, ब.कु. मंजू, रविन्द्र अग्रवाल तथा डी.सी. लाख्वा भाई।



नेपाल-राजविराज। 'शांति, खुशी और स्वास्थ्य के लिए परमात्म ज्ञान' विषयक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए उच्च न्यायालय के न्यायाधीश मोहन बहादुर कार्की, विधायक मनोष कुमार सुमन, राजयोगिनी राज दीदी, ब.कु. रामसिंह भाई तथा समाजसेवी हरी सिंह।



दाहोद-गुज.। 'प्रभु दर्शन आध्यात्मिक मेला' का उद्घाटन करते हुए केन्द्रीय जनजाति विकास मंत्री जशवंत सिंह भाभा, कलेक्टर रणजीत कुमार, ब.कु. चन्द्रिका दीदी, ब.कु. डॉ. निरंजना, ब.कु. सुरेखा, ब.कु. कपिला, ब.कु. मीना, वसंत मसाला के मैनेजिंग डायरेक्टर प्रकाश भंडारी, सद्गुरू फाउण्डेशन की डायरेक्टर शर्मिष्ठा बहन, ब.कु. रामनाथ, माउण्ट आबू, कवि ब.कु. विवेक, ब.कु. नरेन्द्र, ब.कु. डॉ. वनराज, ब.कु. शैलेश तथा अन्य।



सीतापुर-उ.प्र.। तहसील लहरपुर में नये सेवाकेन्द्र के उद्घाटन पश्चात् सभासद राजू भाई एवं प्रधान धीरज सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. योगेश्वरी।



फतेहगढ़-उ.प्र.। 'नारी सशक्तिकरण' विषयक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए जिलाधिकारी बहन मोनिका रानी, जिला मुख्य विकास अधिकारी अपूर्वा दूबे, ब.कु. सुमन, ब.कु. माधुरी तथा अन्य।



मऊ-उ.प्र.। कमिश्नर के. रविन्द्र नायक एवं डी.आई.जी. विजय भूषण को ज्ञानचर्चा के पश्चात् प्रसाद देते हुए ब.कु. विमला।

अनुभव... दर्द को हील किया परमात्म शक्ति ने

जीवन के कठिन पलों में हम बहुत ही घबरा जाते हैं, जिस कारण पुरुषार्थ में अलबेले हो जाते हैं और परमात्मा पर हमारा विश्वास भी डगमग होने लगता है। मेरे जीवन में भी ऐसा एक कठिन पल आया। लेकिन ऐसे पल में भी मैंने अपने पुरुषार्थ को कमजोर नहीं पड़ने दिया और उस परम शक्ति परमात्मा, उस सर्वोच्च डॉक्टर पर मेरा विश्वास अटूट रहा। यही विश्वास मेरे सुंदर और स्वस्थ भविष्य का आधार बना।

-ब.कु.डॉ. अरविंद, दौसा, राज.

नवम्बर में मेरी तबियत अचानक बिगड़ने लगी। मुझे तेज़ बुखार, सिर दर्द और उल्टियाँ होने लगी। हालत इतनी नाजुक हो गई कि मुझे बैठते ही चक्कर और उल्टियाँ होने लगती।

दो दिन तक दवा लेने के बाद भी मुझे कुछ फायदा नहीं हुआ। फिर मुझे शंका हुई तो मैं बांदीकुई के डॉ. देवेन्द्र मदान के नर्सिंग होम में अपने लौकिक पुत्र ब.कु. अनिमेश और मेरी धर्मपत्नी ब.कु. भक्ति के साथ गया। डॉ. देवेन्द्र ने मुझे जाँच कराने की सलाह दी। जाँच में मुझे डेंगू होने की पुष्टि हुई, और साथ ही मेरी प्लेटलेट भी काफी कम हो गई जो केवल 70 हजार ही पाई गई। ये रिपोर्ट देखकर डॉक्टर ने मुझे तुरन्त भर्ती होने की सलाह दी। लेकिन भीतर से मुझे बाबा की यह प्रेरणा आई कि तू घर

वापस जा। मैं भी वहाँ नहीं रहना चाहता था क्योंकि अस्पताल में मैं अपने दैनिक कर्म को अच्छे से नहीं कर पाता और मुझे मुरली सुनने की भी समस्या रहती।

इसलिए मैंने तुरन्त डॉ. मदान से कहा कि मुझे भर्ती नहीं होना, आप मुझे दवा लिख दीजिए, मुझे घर जाना है। इतना सुनते ही डॉ. मदान और उनके साथ वाले सभी डॉक्टर मुझपर हँसने लगे। डॉ. मदान मुझसे बोलने लगे कि डॉ. अरविंद आप पागल हो गये हो क्या! जो इतना भयंकर डेंगू होने के बावजूद भी आप भर्ती होने के बजाय घर जाने के लिए बोल रहे हो।

डॉ. मदान की बात सुनकर मैं उनसे बोला कि मेरे साथ मेरे सर्वोच्च डॉक्टर परमपिता शिव परमात्मा हैं, जिनकी याद से सभी तरह की बिमारियाँ और कष्ट दूर हो जाते हैं। यहाँ रहकर मरने से अच्छा है कि मैं परमात्मा की याद में शरीर छोड़ूँ।

मुझे मेरे मीठे बाबा पर अटूट विश्वास था कि उनकी याद और साथ से मैं शीघ्र ही ठीक हो जाऊंगा। अन्ततः मैं डॉक्टर से दवाइयाँ लेकर अपने घर आ गया। डॉक्टर ने मुझे जो दवाई दी उसमें से मैंने एक, दो ही खुराक दवाई की ली और केवल 6 बोटल की जगह एक बोटल ही ड्रिप लगाई। सुबह मेरी उठने की हिम्मत नहीं होने के बावजूद भी प्रातः 3 बजे से 5 बजे तक मैं लेटा-लेटा ही बाबा की गहन याद में रहता, सायंकाल भी शाम 6:30 बजे से 7:30 बजे तक बाबा की याद में रहता और सारे दिन में भी बाबा से मीठी बातें करता कि मीठे बाबा आप ही मेरे रूहानी डॉक्टर हैं, अब आपको ही मुझे ठीक करना है। चार दिन बाद मेरी छोटी लौकिक बेटी ईतू मुझसे मिलने के लिए घर

आई।

वो आकर मुझसे बोली कि आपको सुबह की मुरली सुनने मेरे साथ सेवाकेन्द्र पर जाना है। प्रातः अमृतवेला करने के बाद, मैं बुखार में ही नहाकर 6 बजे वाली मुरली क्लास में अपनी छोटी बेटी ईतू के साथ गया। सेवाकेन्द्र पर जाते ही मुझे बहुत अच्छा एहसास हुआ। बाबा का योग करने के बाद दीदी ने मुझे टोली दी। टोली खाकर जब मैं घर आया तो थोड़ी ही देर में मुझे ऐसा एहसास होने लगा कि मैं बिल्कुल ठीक हो गया हूँ। इस अनुभव से मेरे खुशी का ठिकाना नहीं रहा। वाह! मेरे रूहानी डॉक्टर, वाह! मेरे मीठे बाबा आपका बहुत-बहुत शुक्रिया जो आपने इस बीमारी में भी मुझे सम्भाला, हरदम मेरे साथ रहे। बहुत जल्दी ही उन्होंने मुझे इस

भयंकर बीमारी से न केवल बाहर निकाला, बल्कि पूरी तरह से ठीक कर दिया।

थोड़े दिन बाद जब मैं प्रातः अमृतवेले 3 बजे जगा और योग करने लगा तो योग करते-करते प्रातः 4:15 पर मुझे विशेष अनुभव हुआ। मैंने देखा कि मेरे कमरे की खिड़की से एक दिव्य लाल प्रकाशमयी ज्योति आई और बाबा की तस्वीर में समा गई। ये देखते ही मेरा सारा शरीर गदगद हो गया, मेरे शरीर के रोंगटे खड़े हो गये और आँखों से अश्रुधारा बहने लगी। मैं ये मन ही मन सोचने लगा कि वाह मेरा भाग्य जो भगवान खुद प्रातः अमृतवेले मुझे अपना प्यार लुटाने आया। मन केवल खुशी में यही गीत गा रहा था -

कदम-कदम पर मदद तुम्हारी ये अहसास दिलाती है।

सोचो तुमको कौन मिला है, कौन तुम्हारा साथी है।

दीर्घायु के लिए... - पेज 4 का शेष

अध्ययन से यह भी पता चला है कि बादाम खाने से कोलोरेक्टल कैंसर, इंडोमेट्रियल कैंसर और पैरिएटिक कैंसर का जोखिम कम होता है। लेकिन अन्य प्रकार के कैंसर और टाइप-2 मधुमेह के बारे में ऐसा नहीं कहा जा सकता है।

* माइग्रेन के रोगियों के लिए बादाम बहुत फायदेमंद है। रोज़ाना 10-12 नग बादाम का सेवन लाभकारी माना जाता है। बादाम दिमाग से सम्बंधित रोगों को जड़ से खत्म करता है। बादाम प्रोटीन, मैग्नीशियम, पोटैशियम, जिंक, आयरन और फाइबर का भी अच्छा सोर्स है। मैग्नीशियम प्रभावी ढंग से विभिन्न माइग्रेन सक्रियताओं का मुकाबला

कर सकता है क्योंकि यह रक्त शर्करा और रक्तचाप के स्तर को नियंत्रित करता है।

* हाल ही में हुए शोध में यह बात सामने आई है कि बादाम वजन कम करने में भी सहायक है। शोध में बताया गया है कि रोज़ाना बादाम की एक निश्चित मात्रा वज़न घटाने में मददगार साबित होती है। भीगा हुआ बादाम एंटीऑक्सीडेंट का भी अच्छा स्रोत है। यह मुक्त कणों के नुकसान से बचाकर उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को रोकता है।

* भीगे बादाम में विटामिन-बी 17 और फॉलिक एसिड कैंसर से लड़ने और जन्म दोष को दूर करने के लिए महत्वपूर्ण होता है। भीगा हुआ बादाम पाचन में भी मदद करता है। रात में पानी में भिगोकर सुबह छिलका उतारकर खाने से यह पढ़ने वाले बच्चों के लिए यह बहुत ही फायदेमंद सिद्ध

होता है। बादाम खाना खाने के बाद शुगर और इंसुलिन का लेवल बढ़ने से रोकता है। जिससे डायबिटीज़ से बचा जा सकता है।

* बादाम रक्तचाप के लिए भी अच्छे होते हैं। एक अध्ययन के अनुसार बादाम का सेवन करने से ब्लड में अल्फा टोकोफेरॉल की मात्रा बढ़ जाती है, जो किसी के भी रक्तचाप को बनाये रखने के लिए महत्वपूर्ण होता है। नियमित रूप से बादाम खाने से ब्लड प्रेशर नीचे लाया जा सकता है। बादाम एक बहुत ही शक्तिशाली एंटी ऑक्सीडेंट एजेंट है, जो एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के ऑक्सीकरण को रोकने में मदद करता है। * बादाम के ये गुण दिल को स्वस्थ रखने और पूरे हृदय प्रणाली को नुकसान और ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस से बचाने में मदद करते हैं।



खुशी हमें भीतर, खुद तक ले जाती है

- ब.कु. अंजली, दिल्ली

फूल की सुगंध, सुखद स्पर्श या अच्छा स्वाद हो तो हम आँखें बंद कर लेते हैं। इसका अर्थ ये हुआ कि खुशी मन की सुखद, सकारात्मक, स्वीकार कर पाने की स्थिति है। यह ऐसा ही है जैसे हमारी माँ या दादी माँ देने में खुशी के भाव खुद में जागृत रखती थीं। हमें प्रकृति के साथ रहते हुए खुशी मिलती है और यह हमारा स्वभाव ही है। तनाव में रहना, नाखुश रहना, गुस्से में रहना हमारा स्वभाव नहीं है। परमात्मा कहते हैं - 'जीवन ही खुशी है, जीवन ही प्रेम है, जीवन ही उत्साह है।'

संदेह हमारी खुशी के लिए उन बादलों के समान हैं, जो कभी दूर जाते हैं, तो कभी हमपर मंडराने लगते हैं। अक्सर हम संदेह में फँसकर रह जाते हैं।

परमात्मा हमें इन सब संदेहों से परे ले जाते हैं। ईश्वरीय ज्ञान और कृपा द्वारा हमारे सारे संदेह के बादल छूट जाते हैं और हमारे अंदर स्पष्टता आती है। हम कभी बच्चे से नहीं पूछते हैं, 'तुम अपनी माँ के साथ खुश हो?' सद्गुरु भी माँ की तरह हैं जो दिशा देते हैं, हमारे अंदर की चेतना को पोषित करते हैं। आपके माता-पिता जिन्होंने आपको इस दुनिया में लाया है, वैसे ही आपके परमात्मा भी हैं। परमात्मा हमें अज्ञान, गलतफहमी और गलत धारणाओं से दूर कर हमारे सच्चे स्वभाव अर्थात् खुशी की अवस्था में लाते हैं। इसलिए कहा भी गया है कि 'सद्गुरु बिना गति नहीं।'

उदाहरण के लिए, परमात्मा कहते हैं कि समुद्र को देखने का अनुभव हरेक का अपना ही होता है। कुछ वहाँ चल रही शीतल हवा से ही संतुष्ट हो जाते हैं। कइयों को समुद्र किनारे टहलते हुए सीपियों इकट्ठा करना अच्छा लगता है। कुछ को अपने जूते उतारकर आने वाली समुद्र की लहरों में पैर

डुबाना अच्छा लगता है। कुछ को उसी समुद्र में कूदकर तैरना और तल से मोती इकट्ठा करना अच्छा लगता है। आपकी जो भी इच्छा हो, वो समुद्र पूरी करता है, वह कभी भी अपनी राय नहीं रखता है। वह सिर्फ आपकी सेवा के लिए है। समुद्र कभी दबाव नहीं बनाता है कि आप मोती लो, जबकि आपकी इच्छा सिर्फ किनारे से शीतल हवा लेने की हो। यह तो सिर्फ आपकी मर्जी है, बस! इसी तरह परमात्मा भी ज्ञान के समुद्र हैं, प्रेम की गहराई हैं। वे भी किसी पर कोई दबाव नहीं बनाते हैं, लेकिन वे उन सभी के लिए हमेशा



उपलब्ध होते हैं, जिन्हें उनकी ज़रूरत है। कोई भी प्रेरक साहित्य किसी भी पाठक के लिए खुशी का ही कारण होता है।

एक प्रसंग के अनुसार... एक बार पूजा के उपरांत एक लड़की और उसकी माँ को उसके गुरु और उसके भाई ने प्रसाद के रूप में पंचात्रम से कुछ जल दिया। उस लड़की की माँ ने वह जल पी लिया और पूछा, 'इस पानी में तुमने क्या मिलाया है?' वह सचमुच में बहुत ही मीठा और सुगंधित था। वह लड़की जानती थी कि उस जल में कुछ भी नहीं मिलाया गया था, क्योंकि उसे उस लड़की ने ही नल के पानी से भरा था। आज वैज्ञानिक बता रहे हैं कि पानी की भी अपनी याददाश्त होती है और उसके क्रिस्टल पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। परंतु उन दिनों यह सब एक आश्चर्य ही था। उस लड़की की माँ के उस प्रश्न पर सभी सिर्फ मुस्कराए थे।

उस समय सिर्फ जल ही नहीं, वहाँ की हवा में भी कई तरह की खुशबू आ रही थी। पहले तो गुलाब फिर चमेली और फिर चंदन की...। जब भी वे कोई बड़ी पूजा या यज्ञ समाप्त करते तो कोई भी मौसम हो, बारिश ज़रूर होती थी। प्राचीन भारतीय ग्रंथों में भी यह कहा गया है कि प्रकृति को जो अर्पण किया जाता है, वह भी अपनी खुशी बारिश की बूंदों से अभिव्यक्त करती है। हमारा स्वभाव खुशी है। किसी भी सुखद अनुभव में हमारी आँखें बंद हो जाती हैं। आप किसी सुगंधित फूल की सुगंध या फिर कोई स्वाद

या स्पर्श महसूस करते हैं तो ऐसा स्वतः होता है। इसलिए सुख या खुशी ऐसी ही है जो आपको खुद तक ले जाती है। दुःख हमेशा आपको खुद से ही दूर ले जाता है। दुःख का मतलब है कि आप किसी वस्तु में फँस गए हैं। यह बदलता रहता है और स्वयं पर केंद्रित

नहीं होने देता है।

स्वयं से पूछिए, 'मैं कैसे अपने आसपास के लोगों के लिए उपयोगी हो सकता हूँ और इस दुनिया के लिए उपयोगी हो सकता हूँ?' तब आपका हृदय खिलना प्रारंभ होता है और नया जीवन शुरू हो जाता है। अन्यथा आप हमेशा सोचते हैं, 'मेरा क्या होगा?' यह सचमुच ही व्यर्थ है!

अगले पचास वर्षों में हम शायद यहाँ नहीं रहें, लेकिन जब तक हैं तो अपना सर्वश्रेष्ठ दे सकते हैं। इस दुनिया को सबसे अच्छा उपहार दे सकते हैं, और वह है ज्ञान। आप और भी कुछ दे सकते हैं परंतु ज्ञान ही वह दान है जो जीवनपर्यंत के लिए मन को ऊँचाई पर ले जाता है। खुशी हमारे अपने आंतरिक स्वभाव को जानना ही है, यह ज्ञान ही हमारे लिए उपहार है।

ये वर्ष बुद्धि की शुद्धि... - पेज 2 का शेष

खातिर नहीं, सच्चे हृदय से जन सेवा के लिए राजनीति करने वाला राजनेता! पुरानी चाल-चलन, स्वार्थी जीवनशैली की पोटली सम्भाल कर जीने वाले बासी मन के मानव का भार यह धरा झेलना नहीं चाहती। आज मानवीय जीवन मूल्य अब शमशान घाट का विषय बन गया है।

हमारा जीवन श्रद्धा और विश्वास का संगम है। आज एक मनुष्य को दूसरे मनुष्य के प्रति श्रद्धा नहीं, फिर भी ये उसे स्वार्थ की दृष्टि से उपयोगी बताकर मूल्यों की 'पोटली' बनाने की प्रवृत्ति रखता है। दम्भी वामन को विराट बनाने जाएंगे तो आपको एक कदम तो क्या,

रत्ती भर भी जमीन नहीं मिलेगी! बिना समर्पण के भक्ति व्यर्थ है।

नया वर्ष मनुष्य के हृदय को हरा-भरा बनाये, बाकी संवेदनहीनता तो अपना विनाशात्मक पंजा फैला ही चुकी है। सम्बन्धों का स्वरूप बदल चुका है। फिर भी छोटे मनुष्यों के हृदय में थोड़ी आर्द्रता है। 'मातृ प्रेम' पुस्तक में लिखे एक प्रसंग में - एक बालक अपनी बीमार माँ को डॉक्टर के पास इलाज के लिए ले जाता है। डॉक्टर मरीजों से घिरा हुआ है। वो बालक डॉक्टर से बारंबार पूछता है: 'साहब, मेरी माँ का नम्बर कब आयेगा?' 'तू इतना शोर क्यों मचा रहा है? तेरी माँ की जाँच तो करनी ही है! तो फिर तुम उतावलापन क्यों कर रहे हो?' - डॉक्टर ने पूछा।

बालक ने घबराये हुए स्वर में कहा: 'साहब, सिनेमा का टाइम हो गया, इसलिए उतावलापन कर रहा हूँ...।'

'तुझे सिनेमा की पड़ी है, तेरी माँ के इलाज की नहीं पड़ी! तू कैसा पुत्र है!' - डॉक्टर ने कहा।

उस बालक ने भोले स्वभाव से कहा: 'सिनेमा घर में तो जाना ही पड़ेगा। वहाँ आज नई फिल्म लगने वाली है, उसके पोस्टर लगाने का काम मुझे मिला है। चार पैसे मिलेंगे तो ही मेरी माँ का इलाज संभव होगा।' क्या बड़ी बड़ी फीस लेते डॉक्टर व स्कूल कॉलेज ऐसे बच्चों को तैयार कर सकेंगे?



गुमला-झारखण्ड। 'तनावमुक्त जीवन के लिए मूल्य शिक्षा एवं आध्यात्मिक शिक्षा' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त करते हुए सांसद एवं ट्रायल ऑफ एयर मिनिस्टर सुदर्शन भगत। मंचासीन हैं राजयोगी ब.कु. मृत्युंजय, ब.कु. शान्ति, ब.कु. सेफाली तथा ब.कु. लीना।



परवतसर-राज। प्रसिद्ध समाजसेवी अन्ना हजारे को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. शानु तथा ब.कु. रेशु।



रायगडा-ओडिशा। ब्रह्माकुमारीज की 80वीं वर्षगांठ पर आयोजित जिला स्तरीय 'बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ-सशक्त करो' जागरूकता कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए बायें से ब.कु. रुपेश, माउण्ट आबू, सी.डी.एम.ओ. शिव प्रसाद पट्टी, रायगडा ऑटोनोमस कॉलेज के प्रिन्सीपल के.सलवा राजू, ब.कु. नीलम दीदी, ब.कु. डॉ. सविता, ब.कु. श्रीमति, राज्यसभा सांसद एन.भास्कर राव, जी.आई.ई.टी. गुनपुर के सेक्रेट्री चन्द्रद्वजा पंडा, जे.के. पेपर लि. के चीफ एक्जीक्यूटिव पवन कुमार सुरी तथा ब.कु. अश्विनी।



राँची-हरमू रोड(झारखण्ड)। 'राजयोग शिविर' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए भौतिकी विभाग राँची विश्व विद्यालय के प्रोफेसर डॉ. जगतनन्दन, मनोविज्ञान विभाग की डॉ. मीरा जायसवाल, स्टील अथॉरिटी शोध एवं विकास केन्द्र के वरिष्ठ प्रबन्धक जय प्रकाश सिंह तथा ब.कु. निर्मला।



दिल्ली-लोधी रोड। एन.टी.पी.सी. लि. के अधिकारियों को 'राजयोग द्वारा तनाव प्रबंधन' विषय पर कार्यशाला कराने के पश्चात् समूह चित्र में ए.जी.एम. जी.सी. त्रिपाठी तथा ब.कु. पीयूष।



दिल्ली-मजलिस पार्क। क्रिसमस डे पर क्रिसमस का आध्यात्मिक रहस्य बताते हुए ब.कु. राजकुमारी दीदी। साथ हैं चर्च के फादर अरुण जी, प्रो. अरुण मैत्रेयी तथा अन्य।



छोटा उदेपुर-गुज. | प्रिन्सिपल डिस्ट्रीक्ट जज के.एस. पटेल एवं उनकी धर्मपत्नी कान्ता बहन को ज्ञानचर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मोनिका। साथ हैं सी.ए. नितिन सावेडकर तथा ब्र.कु. शिवानी।



उस्मानाबाद-महारा. | सेवाकेन्द्र में आने पर मराठी फिल्मों की प्रसिद्ध अभिनेत्री रेखा को परमात्म परिचय देते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ज्योति।



गुण्डरदेही-छ.ग. | 'सात दिवसीय ज्ञान यज्ञ शिविर स्थल' के भूमि पूजन कार्यक्रम में उपस्थित हैं नगर पंचायत अध्यक्ष कोमल सोनकर, पूर्व नगर पंचायत अध्यक्ष के.के. राजू चन्द्राकर, बहन भारती सोनकर, मार्केटिंग सोसायटी अध्यक्ष प्रमोद जैन, एम.एम.ऑटो के संचालक मनीष जैन, ब्र.कु. भारती तथा अन्य भाई बहनें।



मुंद्रा-कच्छ(गुज.) | भगवान महावीर पशु रक्षा केन्द्र 'एंकर वाला अहिंसा धाम' के 26वें स्थापना दिवस पर आयोजित विशेष कार्यक्रम में ब्र.कु. सुशीला को सम्मानित करते हुए एंकर कंपनी के डायरेक्टर दामजी भाई एंकर वाला।



नवसारी-गुज. | बैंक ऑफ इंडिया द्वारा आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. गीता। साथ हैं ब्रान्च के चीफ मैनेजर पंकज देसाई, बैंक ऑफ इंडिया यूनिनयन के लीडर रेमन्ड जिल्ला, ऑफिसर सुरेश पटेल तथा कैशियर यशवंत पटेल।



वरघाट-म.प्र. | 'गीता ज्ञान' के शुभारंभ अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए नगर पालिका अध्यक्ष रंजीत वासनिक, पूर्व तहसीलदार चैनसिंह राहांगडाले, गायत्री परिवार अध्यक्ष हेमराज बघेल, ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. गीता तथा अन्य।

वृक्ष समान ही 'मनुष्य सृष्टि रूपी वृक्ष'

- गतांक से आगे...

जब समय सतोप्रधान था तब सतयुग और त्रेतायुग में मनुष्य आत्मा के अंदर दैवी संस्कारों का उदय था। इसलिए वहाँ सात्विक प्रकृति थी। बाद में फिर इंद्रियों के विषय में आ गए तो कर्म को बांधने वाले रजोगुण और तमोगुण के अनुसार प्रकृति निर्मित हुई।

परमात्मा कहते हैं, मैं उस आदि पुरुष की शरण में हूँ जहाँ से पुरातन प्रकृति स्फुटित हुई है। वह उसे वैराग्य रूपी शस्त्र द्वारा काट कर परमपद को प्राप्त कर लेता है। जैसे कि कोई भी वृक्ष को देखो, जब जड़जड़ीभूत हो जाता है, तो उसको आग लग जाती है या वो गिर जाता है। जब गिर जाता है तो उसी वृक्ष में एक बीज धरती के अंदर समा जाता है जहाँ से फिर नया वृक्ष प्रस्फुटित होता है। धरती ही उसको सहारा देती है। जंगलों में वृक्ष कैसे निकलते हैं? सालों साल जब हो जाते हैं, जड़जड़ीभूत अवस्था जब हो जाती है तो उसी में से ही एक बीज नीचे गिरकर के फिर से एक नये वृक्ष की शुरुआत करता है।

ठीक इसी प्रकार जब मनुष्य सृष्टि रूपी वृक्ष भी जड़जड़ीभूत कलियुग में हो जाता है अर्थात् ये संसार जब पुराना हो जाता है तब भगवान ने कहा कि वही आकर आदि पुरुष की शरण लेता है। संसार का आदि पुरुष कौन है? वो तो वही जानता है। उसकी शरण लेकर के वैराग्य के द्वारा, इसे काटकर फिर एक नये वृक्ष को प्रारंभ करते हैं। इन गुणों से सम्पन्न साधक उस परम पद को प्राप्त कर सकता है। अर्जुन फिर प्रश्न पूछता है कि किन गुणों से सम्पन्न साधक उस परम पद को प्राप्त होते हैं?

भगवान ने उसकी विशेषताएं बताई कि जिनका मान और मोह निवृत्त हो गया है, न उसको मान-शान चाहिए और न उसको किसी वस्तु या व्यक्ति का मोह



- ब्र.कु. रुषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

है। जिन्होंने संगदोष को जीत लिया है, जो आत्म-स्थिति में स्थित हैं। जिनकी कामनाएं निवृत्त हो चुकी हैं और जो सुख-दुःख नामक द्वंद्वों से मुक्त हो गये हैं। ऐसे ज्ञानी जन उस अविनाशी पद को प्राप्त होते हैं। यह उनके लक्षण हैं। इसलिए कई बार कई लोग पूछते हैं कि संसार के अंदर ऐसा कौन इंसान होगा? ईश्वर को मालूम है कौन वह इंसान है, जो इन लक्षणों के आधार से युक्त है।

भगवान अपने परमधाम का वर्णन पुनः बताते हैं कि मेरा वो परमधाम, जिसे न सूर्य, न चंद्र, न अग्नि प्रकाशित कर सकती है। वहाँ दिव्य प्रकाश अपने आप ही विद्यमान है। वहाँ पर वो उल्टा वृक्ष है आत्माओं का। हर आत्मा वहाँ शाश्वत् स्वरूप में निवास करती है। तो उल्टा वृक्ष वहाँ है। फिर समयानुसार वो आत्मायें नीचे आती जाती हैं। वह वृक्ष संसार में फैलता जाता है। ये तीनों संस्कार के आधार पर, आत्मायें जन्म लेती हैं। सर्व आत्माएं मेरी संतान हैं। शरीर त्याग करते समय जीवात्मा मन, बुद्धि और पाँचों ज्ञानेन्द्रिय के कार्य-कलापों को संस्कार रूप में ले जाती है और नया शरीर धारण करती है। - क्रमशः

ख्यालों के आईने में...

हिरा बनाया है ईश्वर ने हर किसी को, पर चमकता वही है जो तराशने की हद से गुजरता है।

अच्छे लोगों की भगवान परीक्षा बहुत लेता है, परंतु साथ नहीं छोड़ता। और बुरे लोगों को भगवान बहुत कुछ देता है, परंतु साथ नहीं देता।

पानी मर्यादा तोड़े तो 'विनाश' और वाणी मर्यादा तोड़े तो 'सर्वनाश' इसलिए हमेशा अपनी वाणी पर संयम रखो।

बुराई करना रोमिंग की तरह है, करो तो भी चार्ज लगता है, सुनो तो भी चार्ज लगता है। और नेकी करना एल.आई.सी. की तरह है, जिन्दगी के साथ भी, जिन्दगी के बाद भी।

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

'Peace of Mind' channel

TATA Sky 1065 | airtel digital TV 678 | ETN FASTWAY | GTPL DEN | videocon 497 | RELIANCE 640 | hathway | UCN | SPT

ABS FREE DTH

Free to Air | Band with MPEG (DVB-S/S2) Receiver

LNBFreq. - 10600/10600
Tans Freq. - 11911
Polarization - Horizontal
Symbol - 44000
22k - On
Satellite - ABS-2; 75° E

Contact: Brahma Kumaris, 2nd Flr Anand Dhevan, Shantivan, Sheki, Abu Rd, Raj-307510
+91 9414151111
+91 8104777111
info@pmtv.in
www.pmtv.in

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें...

कार्यालय- ओमशान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स नं.- 5, आवू रोड (राज.)- 307510, सदस्यता के लिए

सम्पर्क - M - 9414006096, 9414182088,
Email- omshantimedia@bktivv.org,
Website- www.omshantimedia.info

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये, आजीवन 4500 रुपये।
विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक) कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम से मनीऑर्डर या बैंक ड्रॉफ्ट (पेएबल एट शान्तिवन, आवू रोड) द्वारा भेजें।

कथा सारिता

**बदला नहीं लो,
तुम बदलो**

महाभारत के एक प्रसंग में आता है कि एक बार श्रीकृष्ण, बलराम और सात्यकि यात्रा के दौरान शाम हो जाने के कारण एक भयानक वन में रात्रि विश्राम के लिये ये निश्चय करके रुके कि दो-दो घंटे के लिए बारी-बारी से पहरा देंगे।

उस जंगल में एक बहुत भयानक राक्षस रहता था। जब सात्यकि पहरा दे रहा था तो उस राक्षस ने उसे छोड़ा, भला-बुरा कहा, उनका युद्ध हुआ, वो पराजित होकर जान बचाकर बलराम जी के पास आ कर छुप गया।

बलराम जी को भी राक्षस ने बहुत उकसाया, उनके साथ भी युद्ध हुआ, बलराम जी ने देखा कि राक्षस की शक्ति तो बढ़ती ही जा रही है। तब उन्होंने श्रीकृष्ण को जगाया।

राक्षस

ने उन्हें भी छोड़ा, अपशब्द कहे, उकसाया। तब श्रीकृष्ण ने राक्षस को कहा कि तुम बहुत भले आदमी हो, तुम्हारे जैसे दोस्त के साथ रात अच्छे से कट जायेगी।

तब राक्षस ने हँसकर पूछा, मैं तुम्हारा दोस्त कैसे ?

श्रीकृष्ण बोले- भाई तुम अपना काम छोड़कर मेरा सहयोग करने आये हो, तुम सोच रहे हो मुझे कहीं आलस्य न आ जाये, इसलिए हँसी-मज़ाक करने आ गये। राक्षस ने उन्हें बहुत छोड़ने, उकसाने की कोशिश की, लेकिन वो हँसते ही रहे।

परिणाम यह हुआ कि राक्षस की ताकत घटने लगी और देखते ही देखते

एक छोटे

मक्खी जैसा हो गया, उन्होंने उसो पकड़कर अपने पीताम्बर में बांध लिया।

श्रीकृष्ण ने दोनों से कहा कि जानते हो ये राक्षस कौन है? तब उन्होंने बताया कि इसका नाम है - आवेश।

मनुष्य के अंदर भी यह आवेश (क्रोध) का राक्षस घुस जाता है। मनुष्य उसे जितनी हवा देता है, उतना ही वह दोगुना, तिगुना, चौगुना होता चला जाता है। इस राक्षस की ताकत तभी घटती है जब इंसान अपने आपको संतुलित रखता है, हर समय मुस्कुराता रहता है, क्रोध रूपी राक्षस की जितनी उपेक्षा करोगे, वह उतना ही घटता जायेगा और जितना बदले की भावना रखोगे, यह बढ़ता चला जायेगा। इसलिए बदला नहीं लो, तुम बदल जाओ।

याद में असीम शक्ति

राजा अकबर ने बीरबल से पूछा कि तुम हिंदू लोग दिन में कभी मंदिर जाते हो, कभी पूजा-पाठ करते हो, आखिर भगवान तुम्हें देता क्या है? बीरबल ने कहा कि महाराज मुझे कुछ दिन का समय दीजिए। बीरबल ने एक बूढ़ी भिखारन के पास जाकर कहा कि मैं तुम्हें पैसे भी दूंगा और रोज़ खाना भी खिलाऊंगा, पर तुम्हें मेरा एक काम करना होगा। बुढ़िया ने कहा ठीक है। बीरबल ने कहा कि आज के बाद अगर कोई तुमसे पूछे कि क्या चाहिए तो कहना अकबर, अगर कोई पूछे किसने दिया तो कहना अकबर शहनशाह ने। वह भिखारिन अकबर को बिल्कुल नहीं जानती था, पर वह रोज़-रोज़ हर बात में अकबर का नाम लेने लगी। कोई पूछता क्या चाहिए तो वह कहती अकबर, कोई पूछता किसने दिया, तो कहती अकबर मेरे मालिक ने दिया है। धीरे-धीरे यह सारी बातें अकबर के कानों तक भी पहुँच गईं। वह खुद भी उस भिखारन के पास गया और

पूछा यह सब तुझे किसने दिया है? तो उसने जवाब दिया, मेरे शहनशाह अकबर ने मुझे सब कुछ दिया है। फिर पूछा और क्या चाहिए? तो बड़े अदब से भिखारन ने कहा, अकबर का दीदार, मैं उसकी हर रहमत का शुक्राना अदा करना चाहती हूँ, बस और मुझे कुछ नहीं चाहिए। अकबर उसका प्रेम और श्रद्धा देख कर निहाल हो गया और उसे अपने महल में ले आया, भिखारन तो हक्की-बक्की रह गई और अकबर के पैरों में लेट गई। शहनशाह अकबर ने उसे बहुत सारा सोना दिया, रहने को घर, सेवा करने वाले नौकर भी दे कर उसे विदा किया। तब बीरबल ने कहा... महाराज यह आपके उस सवाल का जवाब है। जब इस भिखारिन ने सिर्फ कुछ दिन सारा दिन आपका ही नाम लिया तो आपने उसे निहाल कर दिया। इसी तरह जब हम सारा दिन सिर्फ मालिक को ही याद करेंगे तो वह हमें अपनी दया मेहर से निहाल और मालामाल कर ही देगा।

मेरे जैसे ही सब

एक व्यक्ति ने अपने गुरु से कहा: 'मेरे कर्मचारी मेरे प्रति ईमानदार नहीं हैं, मेरी पत्नी, मेरे बच्चे और सभी दुनिया के लोग सेल्फिश हैं, कोई भी सही नहीं है।'

गुरु थोड़ा मुस्कुराये और उसे एक कहानी सुनाई....

एक गाँव में एक अलग-सा कमरा था जिसमें 1000 शीशे लगे थे। एक छोटी लड़की उस कमरे में गई और खेलने लगी। उसने देखा 1000 बच्चे उसके साथ खेल रहे हैं और वो एंजॉय करने लगी, जैसे ही वो अपने हाथ से ताली बजाती, सभी बच्चे उसके साथ ताली बजाते। उसने सोचा यह दुनिया की सबसे अच्छी जगह है। यहाँ वह सबसे ज़्यादा खुश रहती है, इसलिए वो यहाँ बार-बार आना चाहेगी।

इसी जगह पर एक उदास आदमी ने विज़िट की। उसने अपने चारो तरफ हज़ारों दुःखी और रोष से भरे चेहरे देखे। वह बहुत दुःखी हुआ और उसने हाथ उठा कर सभी को धक्का लगाना चाहा....। उसने देखा हज़ारों हाथ उसे धक्का मार रहे हैं....। उसने कहा यह दुनिया की सबसे खराब जगह है, वह यहाँ दोबारा नहीं आना चाहता और उसने वो जगह छोड़ दी। इसी तरह यह दुनिया एक कमरा है, जिसमें हज़ारों मिरर यानी शीशे लगे हैं, जो कुछ भी हमारे अंदर भरा होता है, वही यह समाज हमें लौटा देता है। अपने मन और दिल को बच्चों की तरह साफ़ रखें, तब यह दुनिया आपके लिए स्वर्ग की तरह ही है....!



छत्तरपुर-म.प्र.। स्वामी विवेकानंद के 155वें जन्मदिवस राष्ट्रीय युवा दिवस पर राज्य सरकार द्वारा आयोजित 'सूर्य नमस्कार' योग कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं राज्यमंत्री ललिता यादव, पूर्व विधायक उमेश शुक्ला, म्युनिसिपल काउंसिल की चेयरपर्सन अर्चना सिंह तथा ब्र.कु. मोनिका।



जलालपुर-गुज.। आध्यात्मिक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए स्वामीनारायण मंदिर प्रमुख वलजीभाई, स्वामीनारायण मंदिर ट्रस्टी छान भाई एवं भरत भाई, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. भानू तथा अन्य।



बड़ौदा-अल्कापुरी। 'युवा समाज की आँख और पंख' विषयक युवा कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. डॉ. निरंजना, ब्र.कु. आत्मप्रकाश, एम.एस. यूनिवर्सिटी के फैकल्टी ऑफ सोशल वर्क्स के डीन प्रो. डॉ. जगदीश सोलंकी, टीम इंडिया के जिला प्रमुख प्रमोद अप्रवाल, एम.एस. यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स यूनियन के वाइस प्रेसीडेंट बहन रती मेहेता तथा ब्र.कु. नरेन्द्र पटेल।



हैदराबाद-आ.प्र.। तेलंगाना सरकार टी.एस.आर.ई.डी.सी. ओ. ऊर्जा विभाग द्वारा आयोजित 'राज्य स्तरीय ऊर्जा संरक्षण पुरस्कार-2017' समारोह में ब्रह्माकुमारीज एज्युकेशनल सोसायटी शांतिस्रोवर, हैदराबाद की बिल्डिंग सेक्टर में ऊर्जा दक्षता का विकास, नवीन तकनीक का समावेश तथा पारदर्शिता के निर्वहन के लिए ब्र.कु. कुलदीप दीदी को प्रथम पुरस्कार भेंट कर सम्मानित करते हुए तेलंगाना राज्य विद्युत नियामक आयोग के अध्यक्ष इस्माइल अलीखान। साथ हैं ऊर्जा ऑडिटर केदार, इंजीनियर साई कुमार, ब्र.कु. नंदा, ब्र.कु. पुण्या तथा अन्य।



पचोर-म.प्र.। 'एकात्म यात्रा' के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम के दौरान उपस्थित हैं संत श्री 1008 अवध बिहारी दास जी, रामगिरी जी, डण्डावाले, श्री राधे राधे बाबा, ब्र.कु. वैशाली तथा अन्य।

शिक्षा एक बहुआयामी व गतिशील प्रक्रिया है। परंतु आज इसका उद्देश्य सीमित रह गया है। जैसे तो शिक्षा का उद्देश्य सर्वांगीण विकास होना चाहिए, लेकिन वर्तमान शिक्षा प्रणाली इन बातों को दरकिनार कर धन तथा साधन इकट्ठे करने हेतु बनायी गई है। तकनीकी विज्ञान के साथ रहते हुए भी हमारी सोच अभी भी वही है।

हम यहाँ यह बात स्पष्ट करना चाहते हैं कि हम भौतिक शिक्षा के बिल्कुल भी विरोधी नहीं हैं। लेकिन भौतिक शिक्षा से समाज का निर्माण हो सकता है, इसके पक्ष में भी नहीं हैं। आपको भी पता है कि समाज मानवीय सम्बन्धों पर आधारित होता है। लेकिन आज मनुष्य भौतिक सुखों की चाह में इच्छाओं का विस्तार करता जा रहा है और मानवीय मूल्यों को ताक पर रखता जा रहा है। आज इसीलिए तो शायद भ्रष्टाचार, नारी

आध्यात्मिक शिक्षा क्यों?

हिंसा, भ्रूण हत्या तक समाज में प्रचलित है। कारण, आध्यात्मिक शिक्षा का अभाव। शिक्षा का मौलिक उद्देश्य जीवन में मूल्यों की व्यावहारिक धारणा के साथ-साथ मनुष्य की दैनिक चीजों की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए विज्ञान और तकनीक का प्रयोग होना चाहिए। सच्ची शिक्षा का उद्देश्य बच्चे को आंतरिक और आध्यात्मिक रूप से सशक्त बनाना है। रोटी, कपड़ा, मकान जीवन की मूलभूत आवश्यकतायें नहीं हैं, ये शरीर

की मूलभूत आवश्यकतायें हैं। आज एक गलत धारणा के साथ हम जीते हैं कि रोटी कपड़ा और मकान ही जीवन की मूलभूत आवश्यकतायें हैं। लेकिन ये इस शरीर की मूलभूत आवश्यकतायें हैं। जीवन में सिर्फ रोटी कपड़ा और मकान ही

नहीं है, सम्बन्ध भी हैं, समाज भी है, मानवता भी है, अब उन आवश्यकताओं की पूर्ति कौन करेगा, आप बताइये। इसलिए आध्यात्मिक शिक्षा व्यक्तित्व को प्रभावशाली एवं मूल्यनिष्ठ बनाती है। कर्त्तव्यनिष्ठ नागरिक बनाने तथा समाज एवं राष्ट्र के उत्थान में आध्यात्मिक शिक्षा एक अहम भूमिका अदा करती है। चरित्र के बिना जीवन अधूरा है, और राष्ट्र की प्रगति भी असंभव है। हम आपको ये बताने में बिल्कुल भी संकोच नहीं

करेंगे कि वर्तमान समय में राष्ट्र का धन या ऊर्जा भ्रष्ट आचरण के कारण नष्ट हो रहा है, जिसका एकमात्र समाधान चरित्रवान नागरिक ही है। दुनिया में लोग सांस्कृतिक विकास, सामाजिक विकास, वैज्ञानिक विकास तो कर रहे हैं,

लेकिन अभिवृत्तियों (ए टॉ ट्यू ड) का विकास, चेतना का विकास, विवेक शक्ति का विकास, मानवीय सम्बन्धों का विकास कौन करेगा? ये सिर्फ आध्यात्मिक



- ब्र.कु. अनुज, दिल्ली

ज्ञान के आधार से ही संभव है कि मैं कौन और मेरा कौन? चेतना सर्व मानसिक बंधनों से मनुष्य को मुक्त करती है। जिससे वो धर्म, जाति, रूप, रंग आदि से बाहर निकलकर एक सम्पूर्ण मानव बनता है। एक सम्पूर्ण मानव को कहीं भी कुछ कमाने के लिए हाथ नहीं फैलाना पड़ता। उसके पास स्वतः ही सबकुछ आता है। आध्यात्मिक शिक्षा से भय चिंता और अंधविश्वास सम्पूर्णतया समाप्त हो जाते हैं और मानव सर्व गुण और सर्व शक्तियों से सम्पन्न बन जाता है। समाज में मानवता के शिक्षक आपने देखे हैं, मूल्यनिष्ठ शिक्षक देखे हैं, स्कूलों और कॉलेजों में पढ़ाने के लिए आपने शिक्षक देखे हैं, इन सभी ने हमें नैतिक शिक्षायें दीं, लेकिन इसमें हमने कितना धारण किया, ये हमें भी पता है! लेकिन हमारा जो एक सर्वोच्च शिक्षक है, जो समाज के इन सभी शिक्षकों से ऊपर है, वो हमें सर्वश्रेष्ठ आध्यात्मिक शिक्षा से नवाजता है और हम मानवता के सर्वोच्च शिखर पर पहुँच जाते हैं।



उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दे



देववृंद-उ.प्र.। आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् तहसीलदार परमानंद झा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुधा।

प्रश्न: मैं अधरकुमार हूँ। मुझे पवित्र बनने की बहुत इच्छा है, परन्तु माया बनने नहीं देती। मेरा योग भी नहीं लगता, विधि बताइये।

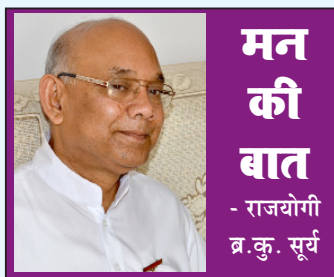
उत्तर: जन्म-जन्म की वासनायें अब मनुष्य को पवित्र नहीं बनने देती। परन्तु भगवान को तो पवित्रता ही प्रिय है। उनकी आज्ञा है, काम महाशत्रु है। गीता में भी महावाक्य है- जो मनुष्य काम व क्रोध के वेग को सहन करने में समर्थ है, वही सच्चा योगी है। आपको योगी भी बनना है व पवित्र भी। दोनों का गहरा नाता है। बिना पवित्रता के बल प्राप्त नहीं होता। आपके केस में पहले आपको योगी बनना है। हम उसकी सहज विधि लिख रहे हैं, इससे आपमें पवित्र रहने की ताकत आ जायेगी।

सारे दिन में पच्चीस बार याद करना है- मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ व महान आत्मा हूँ। सवेरे उठते ही दस बार याद करना है- मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मायाजीत हूँ, विजयी रत्न हूँ।

सारे दिन में दस बार एक-एक मिनट स्वयं को देह से न्यारी आत्मा समझना अर्थात् अशरीरीपन का अभ्यास करना। भोजन खाते व पानी-दूध पीते उसे दृष्टि देकर सात बार संकल्प करना कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ। भोजन बीस प्रतिशत कम करना। बस इस तरह शीघ्र ही आपमें पवित्रता

धारण करने की शक्ति आ जायेगी। **प्रश्न:** किसी के योग का कोई सुंदर अनुभव बताइये जिससे हमें भी प्रेरणा मिले।

उत्तर: एक शहर के आँखों के एक प्रसिद्ध सर्जन अचानक विपदा में आ गये। कुछ गलतियाँ होने के कारण उनका कारोबार ठप्प हो गया। कोई



मन की बात - राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

भी पेशेंट उनके पास नहीं आता था। उन्होंने कुछ प्रयोग इक्कीस दिन करने की सोची। पहले ही दिन वे सवेरे दो बजे उठे और दो से पाँच बजे तक लगातार अभ्यास किया कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। परिणाम चमत्कारिक हुआ। एक ही दिन करने के बाद जब वे अपने दवाखाने में गये तो वहाँ पेशेंट्स की भीड़ थी। एक ही दिन में उनका सब कुछ ठीक हो गया व ठीक चल रहा है। डिप्रेशन व अनिद्रा के अनेक केस एक ही अभ्यास से सात दिन में व इक्कीस दिन में ठीक हो रहे हैं। अभ्यास है- सोने से पूर्व शांत मन से भोजन बीस प्रतिशत कम करना। 108 बार लिखना कि मैं एक महान आत्मा हूँ। ऐसा करने से ब्रेन को प्योर

एनर्जी जाने लगती है और डिप्रेशन ठीक हो जाता है। पूना की एक लड़की को दिल में दो छेद थे। उसकी माँ ज्ञान-योग का अभ्यास करती है। उसने दो मास तक चार अभ्यास किये और लड़की के दोनों छेद भर गये। अब उसका दिल पूर्णतया स्वस्थ है जबकि डाक्टरों ने कह दिया था कि इसका सारी दुनिया में कहीं कोई इलाज नहीं। यह देखकर उनके कई परिवार जन ज्ञान मार्ग पर आ गये। वे चार प्रयोग हैं...

1. एक घण्टा प्रतिदिन पावरफुल योग करना ताकि उसके वे विकर्म नष्ट हों जिनके कारण ये कष्ट हुआ है।
2. उसे प्रतिदिन पाँच बार पानी चार्ज करके पिलाना।
3. उसके हार्ट को दायें हाथ से एनर्जी देना।
4. सोते वक्त यह संकल्प पाँच बार करना कि मेरा हार्ट नॉर्मल हो गया है।

प्रश्न: मेरा यह प्रश्न है कि शिव बाबा ब्रह्मा तन में ही क्यों आते हैं। उन्होंने ब्रह्मा को ही क्यों चुना? दूसरी बात यह है कि कई लोग कह देते हैं कि मेरे में शिव बाबा आते हैं, यह कहाँ तक सत्य है?

उत्तर: देखिये बन्धु, ज्ञान के सागर, त्रिकालदर्शी परमात्मा के चुनाव में आपको संशय नहीं होना चाहिए। वह

स्वयं जानते हैं कि उन्हें किसके रथ में बैठना है। वे सर्वशक्तिवान हैं, वे जिस तन में आते हैं, उनका मस्तिष्क बहुत शक्तिशाली होना चाहिए, अन्यथा वह ब्रेन उस शक्ति को स्वयं में समा नहीं सकेगा, देह स्थिर भी नहीं रह पायेगा। जैसे आपने देखा हो... जब किसी के तन में भी कोई आत्मा आती है तो उसका सिर हिलता रहता है। भगवान किसी के तन में आये तो वह ब्रेन बहुत शक्तिशाली होना चाहिए।

दूसरी बात - जब किसी के तन में आकर कोई कहता है कि मेरे तन में शिव बाबा आते हैं, तो वास्तव में वो भगवान नहीं होते। कोई भी भटकती आत्मा अपना वह रूप दिखा देती है। भगवान सबके तन में नहीं आ सकते। जिसके तन में भगवान आयें वह परम पवित्र भी होना चाहिए। जो देहधारियों के लगाव को चालीस-पचास वर्ष में भी नहीं भूले, उनके तन में भगवान भला कैसे आयेंगे। इसलिए इस भ्रम से सदा दूर रहना चाहिए। अन्यथा आप पुनः सत्य मार्ग से भटक जायेंगे।

ऐसे कई केस हमारे सामने भी आये, लेकिन फिर उस आत्मा ने कहा कि मैं शिव बाबा नहीं हूँ, मैंने तो भोग खाने के लिए ऐसा कहा था।



बहादुरगढ़-हरियाणा। शाइनिंग स्टार एकेडमी, एच.एल. सिटी बहादुरगढ़ द्वारा स्पोर्ट्स पर्सन्स के लिए आयोजित सेमिनार में 'एंशियेंट राजयोग फॉर हेल्दी वेल्दी एंड हैपी भारत' विषय पर सम्बोधित करने के पश्चात् 120 से अधिक स्पोर्ट्स पर्सन्स तथा स्टाफ के साथ ब्र.कु. रूबी तथा ब्र.कु. संदीप।

संकल्प करें साकार...

नये साल में हमने कई संकल्प कर गुज़रने की ठान ली। अच्छे-अच्छे संकल्प किये... कि यह करके ही रहूंगा। साल का पहला दिन गुज़रा... फिर दूसरा.... फिर तीसरा....। संकल्प तो किए, कार्ययोजना भी बनाई, पर उस ओर आगे बढ़ने व उसे पूरा करने की रफ्तार की गति नज़र नहीं आती। ऐसा ही हमारे साथ होता है। कई बार आगे बढ़ने में हमारी आदतें बाधक बन रही होती हैं। ऐसा होता है ना! आज हम आपका उस ओर ध्यान खिंचवाना चाहेंगे।

वैसे देखा जाए तो बहुत से कारण हो सकते हैं परंतु एक प्रमुख कारण है...हर काम फ़ौरन न करने की आदत। आज इसी बात पर चर्चा करेंगे...

काम फ़ौरन करने की आदत डालें - (Make a Habit of Doing it Now)
वह चाँदनी रातों में सोया,
उसने सुनहरी धूप का मज़ा उठाया
कुछ करने की तैयारी में ज़िंदगी गुज़ारकर,
वह गुज़र गया कुछ न कर - हारकर।

- जेम्स अलबरी

हम सभी ज़िंदगी में कभी न कभी टालमटोल करते हैं। टालमटोल की आदत की वजह से हमारा नज़रिया नकारात्मक बन जाता है। किसी काम को करने से अधिक थकान उस काम को न करने के लिए की जाने वाली टालमटोल की वजह से होती है।

कोई भी काम पूरा होने पर खुशहाली लाता है और हौसला बुलन्द होता है, जबकि आधा-अधूरा काम हमारी हिम्मत को वैसे ही खत्म कर देता है, जैसे पानी के टैंक में कोई छेद टैंक को खाली कर देता है।

अगर हम सकारात्मक नज़रिया बनाना और कायम रखना चाहते हैं, तो आज में जीने और हर काम को तुरंत करने की आदत डालें।

जब मैं बड़ा हो जाऊंगा (When I Become a Big Boy)

यह वैसी ही बात है, जैसे कि कोई छोटा बच्चा कहता है - 'मैं बड़ा होने पर फलॉ काम करूंगा, जिससे मुझे खुशियाँ मिलेंगी।' जब वह बड़ा हो जाता है तो कहता है - 'मैं

टाल मटोल की आदत

- ब्र.कु. विश्वनाथ

खुशियाँ पाने के लिए फलॉ काम कॉलेज की पढ़ाई समाप्त करने के बाद करूंगा।' जब वह कॉलेज की पढ़ाई समाप्त कर लेता है, तो कहता है कि - 'उसे खुशियाँ पहली नौकरी हासिल करने पर मिलेंगी।' पहली नौकरी मिलने के बाद वह कहता है कि - 'उसे खुशियाँ शादी हो जाने पर मिलेंगी।' शादी हो जाने पर वह कहता है कि - 'उसे खुशियाँ तब मिलेंगी, जब उसके बच्चे स्कूल जाने लगेंगे।' जब उसके बच्चे स्कूली पढ़ाई पूरी कर लेते हैं तो वह कहता है कि - 'उसे खुशियाँ रिटायर (retire) होने के बाद मिलेंगी।' और रिटायर होने के बाद वह क्या देखता है? वह देखता है कि उसकी आँखों के सामने ही पूरी ज़िंदगी गुज़र चुकी है।

कुछ लोग अपनी टालमटोल की आदत को भारी-भरकम शब्दों की आड़ में छिपाते

बरबाद नहीं कर सकते। दांव पर आने वाली पीढ़ियों का भविष्य लगा होता है।

हम कहाँ हैं और किस दौर में हैं? जवाब है कि इसी दौर में हैं, और यहीं हैं। इसलिए हम आज को बेहतर बनाएं और इसका यह मतलब नहीं है कि हमें भविष्य के लिए कोई योजना नहीं बनानी चाहिए, बल्कि पैगाम यह है कि हमें आगे की योजना बनाने की ही ज़रूरत है और अगर हम अपने 'आज' का भरपूर इस्तेमाल खुशहाली के लिए कर रहे हैं, तो हम खुद-ब-खुद आने वाले बेहतर कल के लिए बीज बो रहे हैं। क्या आप भी इस बात से सहमत हैं?

अगर हम अपने नज़रिए को सकारात्मक बनाना चाहते हैं, तो टालमटोल की आदत छोड़ें, और 'तुरंत काम करो' पर अमल करना सीखें।



ज़िंदगी में सबसे दुःख भरे शब्द हैं...

'ऐसा हो सकता था।'

'मुझे ऐसा करना चाहिए था।'

'मैं यह कर सकता था।'

'काश! मैंने ऐसा किया होता।'

'अगर मैं थोड़ी और कोशिश करता, तो यह काम हो सकता था।'

जो काम आज कर सकते हैं, उसे कभी भी कल पर न टालें। - बेंजामिन फ्रैंकलिन

मुझे यकीन है कि जीत हासिल करने वालों के मन में भी टालमटोल करने की इच्छा ज़रूर पैदा हुई होगी, पर उन्होंने उसे अपने ऊपर कभी हावी नहीं होने दिया।

लोग जब कहते हैं, मैं यह काम किसी और दिन करूंगा, तो इस बात को तय मान लीजिए कि वे उस काम को कभी नहीं करेंगे।

कुछ लोग इस बात का इंतज़ार करते रहते हैं कि उनके घर से निकलने से पहले सारी लाल बत्तियाँ हरा सिग्नल (signal) देने लगे, पर ऐसा कभी नहीं होता। वे शुरुआत करने से पहले ही नाकामयाब हो जाते हैं। यह दुःखद स्थिति है।

टालमटोल करना बंद करें। क्या हमें बहानेबाज़ी करने की आदत को इसी समय 'अलविदा' नहीं कह देना चाहिए?



मैनपुरी-उ.प्र.। ज्ञानचर्चा के पश्चात् लोकसभा सांसद तेज प्रताप सिंह यादव को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अन्ति।



राजूला-गुज.। नवनिर्वाचित विधायक अमरीष डेर को सेवाकेन्द्र पर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. अन्।



पानीपत-हरि.। न्यायविदों के लिए 'स्पीरिचुअल अवेयरनेस' आध्यात्मिक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सरला, ब्र.कु. भारतभूषण, पूर्व जस्टिस ए.एन. जिनदल, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव मोहित अग्रवाल, बार एसोसिएशन के प्रधान निर्मल गुज्जर, उपप्रधान अशोक ग्रोवर, ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. राज तथा ब्र.कु. रजनी।



पुरी-ओडिशा। एज्युकेशन कॉन्फ्रेंस का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए प्रिन्सिपल डॉ.के.के. दास, प्रो.बी.बी. साहू, डी.पी.सी. बहन एस.एम. दास, ब्र.कु. डॉ. निरूपमा तथा अन्य गणमान्य लोग।



शाजापुर-म.प्र.। राज्य सरकार द्वारा नारी उत्थान कार्यक्रम के अंतर्गत पुलिस प्रशासन में 'महिला जागरूकता व सशक्तिकरण' कार्यक्रम में उपस्थित हैं ब्र.कु. प्रतिभा, पुलिस अधीक्षक शैलेन्द्र सिंह चौहान, ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. चंदा, ब्र.कु. दीपक, प्रो. डी.डी. वर्यानी, डॉ. जी.आर. अम्बावतीया तथा अन्य समाजसेवी भाई बहनें।



नूह-हरियाणा। कल्याण सीनियर सेकेपरी स्कूल में शिक्षकों को 'सकारात्मक सोच' विषय पर सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. संजय।

त्रिदिवसीय गीता महासम्मेलन का सफल आयोजन

ओ.आर.सी.-गुरुग्राम। हमें अगर विश्व को सुख-शान्ति सम्पन्न बनाना है तो अपनी संस्कृति को पुनः जागृत कर विश्व को प्रेरित करना होगा। वास्तव में श्रीमद्भगवद्गीता के द्वारा ही हम सांस्कृतिक जागृति ला सकते हैं। गीता में मानव को देवत्व की ओर ले जाने की शिक्षा है। उक्त विचार ब्रह्माकुमारीज के भोड़ाकलां के ओम् शान्ति रिट्रीट सेन्टर में आयोजित तीन दिवसीय गीता महासम्मेलन के उद्घाटन सत्र में आचार्य पीठाधीश महामण्डलेश्वर श्री श्री 1008 डॉ. स्वामी शिवस्वरूपानन्द सरस्वती जी (श्री पंचायती अखाड़ा महानिर्वाणी) जोधपुर ने व्यक्त किये।



स्वामी विवेकानन्द योगा अनुसंधान संस्थान के कुलपति डॉ.एच.आर.नागेन्द्र ने कहा कि विज्ञान के युग में हम हर चीज को भौतिक दृष्टि से ही देखते हैं, लेकिन वास्तव में हम केवल पांच तत्वों से निर्मित एक शरीर नहीं हैं। हम सभी इस शरीर के द्वारा कार्य करने वाली आत्मा हैं जो प्रकृति से अलग है। शरीर का उपचार हम विज्ञान के अनेक उपकरणों एवं औषधियों से कर सकते हैं, लेकिन आत्मा का उपचार करने के लिए योग ही एक मात्र माध्यम है। उन्होंने कहा कि गीता ही एक ऐसा ग्रन्थ है, जिसमें आत्मा का सम्पूर्ण ज्ञान है। गीता में आध्यात्मिकता का सत्य सार समाया है।



दादी जानकी के साथ दीप प्रज्वलित कर सम्मेलन का शुभारंभ करते हुए अतिथिगण।

महाशक्तिपीठ दिल्ली के संस्थापक वेदान्ताचार्य सार्वानन्द



सरस्वती ने कहा कि आज नकारात्मक विचारों के कारण ही कई लोग अपने जीवन को भी नष्ट कर देते हैं। आज हम अगर देखें, तो इसी कारण आज मानव भिखारी की तरह सारा दिन सम्मान की, प्यार की, शान्ति की किसी न किसी से भीख मांगता रहता है।

ब्रह्माकुमारी संस्थान की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी



ने कहा कि जीवन में सच्चाई, सफाई और सादगी बहुत ज़रूरी हैं। मैंने अपने जीवन में इन तीनों का अनुभव किया है। जितना हम सिम्पल रहते हैं, उतना ही दूसरों के लिए अच्छा सैम्पल बन सकते हैं। दादी ने कहा कि हमारा जीवन ऐसा हो कि जो भी हमें देखे उसे हमसे शान्ति का

वरदान मिल जाए। जब गीता हमारे जीवन से प्रत्यक्ष होगी तब हमें किसी को कहने की भी आवश्यकता नहीं पड़ेगी। ऋषिकेश यतिधाम के संस्थापक महामंडलेश्वर जीवनदास जी महाराज ने अपने उद्बोधन में कहा कि पूरे विश्व में शान्ति की स्थापना करने के लिए चित्त की शुद्धि बहुत ज़रूरी है। सत्य में बड़ी ताकत है। सत्य को अपनाने से ही सामाजिक व्यवस्था बनी रह सकती है। राजकोट गुजरात से आये स्वामी विश्वानन्द जी महाराज ने कहा कि हम सभी को आज वास्तविक सत्य को समझकर, सबको बताने की आवश्यकता है। हमारे साधू समाज को भी

ब्रह्माकुमारी बहनों के साथ मिलकर कार्य करना होगा। ये भारत महान तीर्थ है क्योंकि यहाँ पर ही भगवान का अवतरण होता है। ब्रह्माकुमारीज के अतिरिक्त महासचिव ब्र.कु. वृजमोहन ने कहा कि गीता तो वास्तव में परमात्मा के अवतरण की यादगार है। यादगार से हमें प्रेरणा ज़रूर मिलती है, लेकिन जीवन को महान बनाने की शक्ति उससे प्राप्त नहीं हो सकती। परमात्मा के अवतरण का यही उचित समय है। जब गीता के भगवान को पुनः आकर सत्य धर्म की स्थापना और अधर्म का विनाश करना पड़ता है। कार्यक्रम में पूर्व न्यायाधीश वी.ईश्वरैया, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. उषा, ब्र. कु. डॉ. बसवराज तथा ब्र.कु. रामनाथ ने भी सम्बोधित किया।

आई.टी. व्यवसायियों के लिए सम्मेलन

सूचनाओं के आदान-प्रदान हेतु आंतरिक विकास ज़रूरी



ब्रह्माकुमारीज आई.टी. विंग की अध्यक्ष ब्र.कु. डॉ. निर्मला के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर, एच.एस.ई. इंजीनियरिंग रिलायंस प्रोजेक्ट प्रबन्धन समूह के उपाध्यक्ष डॉ. अतुल श्रीवास्तव, क्यू.ए. इन्फो लिमिटेड नोएडा के सी.ई.ओ. मुकेश शर्मा, क्यू.ए. कम्पनी के संस्थापक रजत शर्मा, ब्र.कु. यशवंत तथा अन्य।

शांतिवन। आज सूचना के युग में कुछ ही मिनटों में सूचना दुनिया के एक कोने से दूसरे कोने में पहुंच जाती है। परन्तु मनुष्य के अन्दर की सूचनाओं के आदान प्रदान के लिए आन्तरिक विकास ज़रूरी है। उक्त उद्गार ब्रह्माकुमारीज द्वारा आई.टी. व्यवसायियों के लिए आयोजित सेमिनार में एच.एस.ई. इंजीनियरिंग रिलायंस प्रोजेक्ट प्रबन्धन समूह के उपाध्यक्ष डॉ. अतुल

श्रीवास्तव ने व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि गलत सूचनाओं के बिखराव पर रोक लगनी चाहिए। इस मामले में आई.टी. से जुड़े लोगों को बेकाबू होती सोशल मीडिया की रेगुलेशन के बारे में भी सोचना चाहिए। क्योंकि सोशल मीडिया के प्रभाव से दिनों दिन खासकर बच्चों की प्रवृत्ति बिगड़ती जा रही है। इससे माता पिता के साथ परिवार और रिश्तेदार भी चिंतित होने लगे हैं। इसलिए

सूचना प्रौद्योगिकी के साधनों के बेहतर उपयोग के लिए राजयोग ध्यान का जीवन में उपयोग करना ज़रूरी है। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारी संस्थान के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर ने कहा कि जब हम अन्दर से हर प्रकार से सशक्त रहेंगे तभी हम बाहरी चीजों पर भी ध्यान दे सकेंगे। जितनी तेजी से सूचनाओं का आदान-प्रदान हो रहा है, उसके लिए ज़रूरी है कि हम अध्यात्म

पूर्ण विषयों को प्रमुखता दें। इस सम्मेलन में आई.टी. प्रभाग की अध्यक्ष ब्र.कु. डॉ. निर्मला ने कहा कि आज आई.टी. ने प्रत्येक नागरिक को सूचनाओं के मामले में खुला आसमान दिया है। आज छोटे बच्चों से लेकर हर कोई सूचनाओं के प्रवाह में बह रहा है। परन्तु हमें उसमें बेहद सम्भलने की ज़रूरत है। क्यू.ए. इन्फो लिमिटेड नोएडा के सी.ई.ओ. मुकेश शर्मा ने कहा कि जब हमारा मन शांत और स्थिर होता है तो हम हर कार्य को बड़ी आसानी से कर लेते हैं, क्योंकि लोगों को हर सूचना देने के पहले हमेशा सोचने की ज़रूरत है। इस अवसर पर क्यू.ए. कम्पनी के संस्थापक रजत शर्मा, आई.टी. विंग के कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. यशवंत, मुम्बई की ब्र.कु. श्रेया, ब्र.कु. सविता समेत कई लोगों ने अपने विचार व्यक्त किये।

यहाँ का आध्यात्मिक वातावरण दिल को सुकून देने वाला

- प्रसिद्ध टी.वी. कलाकार सिद्धार्थ शुक्ला

यहाँ परमात्मा से संवाद करने का सीधा और सरल तरीका

शांतिवन। छोटे पर्दे के चर्चित चेहरे तथा बालिका वधू, अजनबी, दिल से दिल तक, बिग बास-9 के विजेता एवं दर्जन भर धारावाहिकों के एक्टर तथा मॉडल सिद्धार्थ शुक्ला दो दिन तक भागदौड़ भरी ज़िन्दगी से दूर राजयोग ध्यान और मेडिटेशन करने के लिए ब्रह्माकुमारी संस्था के शांतिवन पहुंचे। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि माउण्ट आबू एक आध्यात्मिक नगरी के रूप में अपनी पहचान बना रहा है। बातचीत करते हुए उन्होंने कहा कि रील लाईफ से रियल लाईफ बिल्कुल अलग है। जब हम शूटिंग और फिल्मों से अलग घर में होते हैं तो एक आम आदमी जैसी ही लाइफ होती है। फिल्म अभिनेताओं की ज़िन्दगी कोई आम लोगों से अलग नहीं होती है। ब्रह्माकुमारी संस्थान में दो दिनों तक मैंने आकर महसूस किया है कि अध्यात्म और राजयोग से मन की शांति प्राप्त की जा सकती है, जो हर व्यक्ति के लिए ज़रूरी है। मैं कई संस्थाओं में गया हूँ, परन्तु यहाँ परमात्मा से संवाद करने का सीधा और सरल तरीका है। यहाँ का माहौल बिल्कुल स्पीरिचुअल है, यहाँ हर किसी का चेहरा खुशी का



कमिटमेंट देता दिखाई देता है। मैंने भी बाबा के कमरे में जाकर राजयोग मेडिटेशन किया तो मुझे बहुत ही शांति की अनुभूति हुई। यहाँ का शांतमय वातावरण दिल को सुकून देता है। ये शांति भरी ऊर्जा मेरे व्यस्त जीवन में बहुत मदद करेगी, ऐसा मेरा विश्वास है। दादी जानकी जी 102 वर्ष की उम्र में भी इतनी ऊर्जावान हैं, यह सब अध्यात्म की ही कमाल है। फिल्मों द्वारा फैल रही फूहड़ता के सम्बन्ध में पूछे गये सवालों का जवाब देते हुए उन्होंने कहा कि यह सत्य है कि कुछ वर्षों में खुलापन आया है। इससे समाज पर बुरा असर पड़ रहा है। इसके सुधार के लिए हम सभी को मिलकर कार्य करने की आवश्यकता है।