

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष-18

अंक-7

जुलाई-1-2018

(पाक्षिक)

माउण्ट आबू

Rs. 10.00

सेंट पीटर्सबर्ग की 315वीं वर्षगांठ पर दादी का भव्य स्वागत और सम्मान

रशिया-सेंट पीटर्सबर्ग। सेंट पीटर्सबर्ग की तीन सौ पंद्रहवीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में रशिया के बारह शहरों के साथ-साथ बेलारूस, फिनलैंड, अरमेनिया तथा अज़रबैजान के एडमिनिस्ट्रेशन, सोशल सर्विस, मेडिसिन तथा एज्युकेशन से जुड़े दो सौ गणमान्य व्यक्तियों द्वारा दादी का सम्मान किया गया।



मानव में शांति और स्वमान का बीज बोती है ये संस्था

दीपक मिगलानी, काउंसिल जनरल ऑफ इंडिया इन सेंट पीटर्सबर्ग ने कहा कि आज दादी जी की हमारे बीच उपस्थिति हमें गर्व की अनुभूति करा रही है। दादी का यहाँ आना इस खूबसूरत शहर की सांस्कृतिक विविधता में एक नया आयाम जोड़ता है।

उन्होंने कहा कि ये एक बहुत ही संतुष्टता का विषय है कि भारत से बहुत दूर होते हुए भी ये आध्यात्मिकता ही है जो इन दो महान राष्ट्रों को एक साथ लाने का कार्य कर रही है। ब्रह्माकुमारी संस्था समस्त विश्व में फैली एक ऐसी आध्यात्मिक संस्था है, जो स्व-परिवर्तन और विश्व के नवनिर्माण हेतु समर्पित है। ये संस्था हर मनुष्य में गहरी शांति की अनुभूति की समझ और स्वमान के बीज बोने का कार्य कर रही है।

ये हम भारतवासियों के लिए बड़े ही गौरव की बात है कि ब्रह्माकुमारी विश्व की ऐसी सबसे बड़ी आध्यात्मिक संस्था है जिसका संचालन महिलाओं द्वारा होता है। इस संस्था के संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा बाबा ने 80 वर्ष पूर्व इस संस्था की नींव रखी और महिलाओं को आगे रखा। यही बात इसे विश्व की अन्य धार्मिक, आध्यात्मिक संस्थाओं से अलग करती है। 80 वर्षों से इस नेतृत्व में साहस, क्षमा करने की असीम क्षमता और एकता के लिए गहरी प्रतिबद्धता की विशेषता रही है।

साझेदारी एवं आम सहमति के साथ सम्मान, समानता और विनम्रता पर आधारित नेतृत्व के कारण आज ये संस्था सम्पूर्णता और सद्भावना के क्षेत्र में एक मिसाल बन चुकी है।

एलेक्जेंडर रज़ानेकोव, चेयरपर्सन, द कमेटी फॉर सोशल पॉलिसी, सेंट पीटर्सबर्ग ने प्रशंसा पत्र द्वारा कमेटी की ओर से दादी जी के निःस्वार्थ सामाजिक, आध्यात्मिक कार्यों की प्रशंसा करते हुए कहा कि दादी ने एक आध्यात्मिक प्रणेता के रूप में सभी वर्ग के लोगों का बौद्धिक विकास किया। दादी ने अपनी बुद्धिमता से प्रत्येक क्षेत्र से जुड़े लोगों की, चाहे वो आम आदमी हो या देश का मुखिया अथवा धार्मिक नेता, सबके हृदय में अपनी जगह बनाई। दादी की प्रेरणा से सबको ये विश्वास

हो जाता है कि कोई भी कार्य किसी के लिए असंभव नहीं है। एलेक्जेंडर करबाटोव, डेप्युटी हेड, एडमिनिस्ट्रेशन ऑफ वेबोर्सकी, सेंट पीटर्सबर्ग ने दादी जी का हृदय से स्वागत किया और दिल से ये शुभकामना भी व्यक्त की कि आने वाले सालों साल तक दादी जी सभी में शांति, सुख, बुद्धिमता, प्रेम आदि गुणों का संचार करती रहें।

बोरिस लिवचेन्को, मेम्बर, सेंट पीटर्सबर्ग लेजिस्लेटिव एसेम्बली तथा चेयरपर्सन ऑफ द यूनिशन ऑफ पेंशनर्स ऑफ रशिया ने स्वयं



दादी का सम्मान करने के पश्चात् उनके साथ ब्र.कु. संतोष, दीपक मिगलानी, प्रो. व्लादिमिर हैविन्सन व शहर के गणमान्य लोग।

तथा लेजिस्लेटिव एसेम्बली के सभी सदस्यों की ओर से दादी का अभिवादन करते हुए कहा कि मैं आपकी दया भावना, आपकी नेकी और आत्मिक शक्ति के लिए आपका हृदय से आभार और प्रशंसा करना चाहता हूँ। सारा विश्व आपके सामने नतमस्तक होता है, और हमारा ये सौभाग्य है कि आप इस शहर में आये हैं। दादी जी, आप कहते हैं कि आप कुछ नहीं करते, ये भगवान की

चेयरपर्सन, द रशियन यूनिशन ऑफ पीपल ऑफ आर्ट्स ने कला एवं संस्कृति के क्षेत्र में दादी जी के महत्वपूर्ण योगदानों हेतु उन्हें मेडल देकर सम्मानित किया। उन्होंने कहा कि जो व्यक्ति निरहंकारी है और निःस्वार्थ भाव से सेवा करे तो वो व्यक्ति कितना प्रतिभाशाली और विशिष्ट है। दादी का व्यक्तित्व बहुत ही महान है, इसलिए आप हर रूप से आज इस सम्मान की हकदार हैं।

विश्व आध्यात्मिक और नैतिक मूल्यों में हास का सामना कर रहा है। ऐसे हालात में ब्रह्माकुमारी आज एक ऐसे वातावरण के निर्माण की बात कर रहा है जहाँ हरेक मानव आध्यात्मिक एवं नैतिक रूप से सशक्त बनेगा और जीवन की चुनौतियों का दृढ़ता पूर्ण सामना कर सकेगा।

इस अवसर पर ब्र.कु. संतोष, डायरेक्टर, ब्रह्माकुमारी इन सेंट पीटर्सबर्ग ने कहा कि



दादी ने बताये सफलता के पाँच सूत्र

समरसता वहाँ हो सकती है जहाँ नम्रता, सत्यता, धैर्यता, मधुरता और परिपक्वता, ये पाँच चीज़ें हों। सदा याद रखें कि खुशी जैसी खुराक नहीं और चिंता जैसा मर्ज नहीं, यही जीवन में सफलता की 'डायमण्ड की' है। कार्यक्रम में दादी के सम्मान में सभी अतिथिगणों ने दादी के साथ केक काटा तथा दादी ने सभी को अपने आशीर्वाचनों से लाभान्वित किया।



महानता है। तो ठीक है, फिर आप दोनों इस ज्ञान के प्रकाश को सारे विश्व में फैलाते रहना, यही मेरी शुभ कामना है। एनाटोली कॉन्टेन्टिनोव,

प्रो. व्लादिमिर एग्युएवेट्स, प्रेसीडेंट, द नेशनल स्टेट युनिवर्सिटी ऑफ फिज़िकल कल्चर, स्पोर्ट्स एंड हेल्थ ने कहा कि आज

दादी जी के आने पर खुशी का माहौल बन सा गया है। हो भी क्यों ना! वे जीवन भर सिम्पल और सेम्पल बनकर सारे विश्व में आध्यात्मिकता की खुशबू

सम्पूर्णता की प्रतीक दादी



प्रो. व्लादिमिर हैविन्सन, वाइस प्रेसीडेंट, द यूरोपियन एसोसिएशन ऑफ जेरोन्टोलॉजी एंड जेरियेट्रिक्स ने कहा कि दादी जी सर्वोच्च शक्ति, सम्पूर्णता एवं सद्भावना की प्रतीक हैं। दादी जी ने वास्तव में एक ऐसे देश का निर्माण किया है जिसकी कोई सीमा नहीं है। जिस देश का प्रमुख गुण खुशी, प्रेम और शांति है।



एलेना कालिनीना, रेक्टर, सेंट पीटर्सबर्ग स्टेट सोशल एंड इकोनॉमिक इंस्टीट्यूट ऑफ प्रेसीडेंट ऑफ सेंट पीटर्सबर्ग युमेन अलायंस ने कहा कि हमारी संस्था 45 महिला संस्थाओं का संयुक्त रूप है। हमें इस बात की बेहद खुशी है कि ब्रह्माकुमारी संस्था भी महिलाओं के सशक्तिकरण और उनके जीवन स्तर को ऊँचा उठाने का कार्य बखूबी कर रही है।

फैलाते रहे हैं। ऐसे फरिश्ते भगवान को पसंद भी हैं और उनके प्यार के पात्र भी हैं। दादी ने हमेशा खुद को टूट्टी के रूप में अनुभव किया, और जब आप खुद को भुलाकर परमात्मा को स्वयं द्वारा कार्य करने के लिए अनुमति देते हैं, तभी चमत्कार होते हैं। आज स्वयं को इस रूप में परमात्मा को समर्पित करने की बुद्धिमता का दादी एक उत्तम एवं सुंदर उदाहरण हैं।

मीडिया के कार्य को जन जन के जहन में पहुँचाये

अगर देखा जाये तो मीडिया लोकतंत्र के चौथे स्तम्भ के रूप में बहुत उम्दा है। मीडिया अपने मायने को खुद साबित करता है। तो कई जगह असमंजस की स्थिति बनी रहती है। वैसे तो जनमानस मीडिया के साथ ही है। जहां आज का दौर तो बिल्कुल ही अछूता नहीं है। सभी जो इसके द्वारा सुनते हैं, देखते हैं, उसको ही आधार बनाकर चलने लग पड़ते हैं। आजकल सोशल मीडिया हमारे मन की स्थिति को ऊपर-नीचे करने के लिए सक्रिय भूमिका निभाता है। जैसे कि फेसबुक, ट्वीटर, वॉट्सएप। इसका खेल कितना अनोखा है, अगर वॉट्सअप ग्रुप बना है, एक ने अगर शॉपिंग की तो सबको पता चल जाता है। इससे क्या सिद्ध हो रहा है कि पब्लिक क्या कर रही है और क्या कर सकती है। छोटे-छोटे चमत्कार हो रहे हैं। कहाँ घटनायें घट रही हैं, यह पलभर में पता चल जाता है। कई बार ध्यान न रखने के कारण या लापरवाही के कारण घटना घटित हो जाती है। लेकिन उसे मीडिया ने फैला दिया तो, वो



- ब.कु. गंगाधर

घटना कल हमारे साथ भी हो सकती है, ऐसी सोच हमारी बन जाती है। ऐसी परिस्थितियों में अध्यात्मिकता का खेल शुरू हो जाता है। अध्यात्मिकता हमें सिखाती है कि कोई भी बात आपके सामने आते ही उसके दो पहलू होते हैं - एक. सकारात्मक दूसरा. नकारात्मक। सकारात्मक पहलू हमेशा आपको सकारात्मक ही रखेगा। लेकिन कई बार हम अगर शक्तिशाली न हों तो घटना से प्रभावित हो जायेंगे। अब हम उदाहरण देकर आपको बताना चाहते हैं कि कोई काम हमने कई सालों तक किया तो उसकी हमें आदत पड़ी हुई है, और जैसे ही वैसी घटना होती है, उसका हम पर प्रभाव पड़ जाता है। आज दुनिया में इस समय अधिक से अधिक नकारात्मक वातावरण का साया है। इस नकारात्मकता के वातावरण में हम जो भी सोच रहे हैं, उसमें सब नकारात्मकता का पहलू ही देखते हैं। ऐसे में मीडिया को अध्यात्मिकता के रूप से सशक्त होना ही चाहिए।

जो कुछ भी सकारात्मक परिवर्तन के आधार से पब्लिक के सामने रखेंगे, वो जनमानस के जहन में उतरेगा और हम सकारात्मक विश्व की ओर बढ़ना शुरू हो जायेंगे। हो सकता है शुरू में इसका प्रभाव कम हो, लेकिन धीरे-धीरे इसका प्रभाव समाज में व्यापक हो जायेगा। मीडिया का काम अच्छे समाज का निर्माण करना है, लेकिन दुनियावी जागृति के चक्कर में हम बहुत-कुछ ऐसा परोस रहे हैं जो हमें गंदगी की तरफ ले जा रहा है। तो हमें पवित्र सोच, पवित्र विचारों को जगह देनी ही होगी। तब जाकर मीडिया जनमानस को वो दे पायेगा, जो देना चाहते हैं। इसीलिए ही सभी सुकून चाहते हैं और इस कारण से ही ऐसे आध्यात्मिक वातावरण में आते हैं और सारी दुनिया से कट जाते हैं। ऐसी सकारात्मक दुनिया में आते ही हमें ऐसा लगता है कि सारी दुनिया ऐसी ही होनी चाहिए। इससे एक बात तो सिद्ध होती है कि हम शुरू से ही सकारात्मक रहे हैं, तभी तो सकारात्मकता हमें आकर्षित करती है। बस जीवन को सकारात्मक बनाइये और ऐसे वातावरण का पूरा लाभ उठाइये और खुश हो जाइये। हरेक व्यक्ति मीडिया है, मीडियम है, जो हमेशा जनमानस तक पहुंच रहा है।

ऐसे में हमें आध्यात्मिक रूप से सशक्त होना ही होगा। तब ही हम सकारात्मक ऊर्जा को प्रवाहित कर पायेंगे और हम जैसा चाहते हैं, वैसा कर पायेंगे। बस इसके लिए और कुछ नहीं करना है, सिर्फ हमें अपने साथ बैठकर अपने में निहित पॉजिटिव एनर्जी को देखना है और उसे बाहर लाना है। ये रोज़ करने पर हमारे में वो शक्तियाँ आयेंगी, जिसके लिए हम हैं। और हमें क्या करना है, बस आरंभ कर दीजिये, शुरुआत कर दीजिये। इस कार्य के लिए मेडिटेशन को भी अपने जीवन की दिनचर्या में शामिल करें, तो ये और ही ज्यादा हमारे लक्ष्य को हासिल करने में सहायक होगा। कई बार कार्य का बोझ आपको विचलित कर सकता है, पर हमें दृढ़ता के साथ उसे प्राथमिकता देकर करना ही होगा। तो किसी खूब कहा है... 'अंधेरा घना है, पर दीया जलाना कहाँ मना है...'। बस अपना हौसला बढ़ाइये और अपने कार्य में लग जाइये।

सफल करने का गुण धारण करो तो स्वतः सम्मान के पात्र बन जायेंगे

पढ़ाई कहती है तुम चेक करो- लगाव है क्या? लगाव नहीं है, सेवा अर्थ देह, सम्बंध दुनिया मदद कर रही है। सतयुग में अपने आप शरीर, सम्बंध, सब अच्छा होगा। लौकिक दुनिया वालों की तरह सारा दिन धन, सम्बंध का ख्याल न चले। हम सम्बंध का ख्याल न चले। हम सेवाधारी हैं। मेरा-मेरा कुछ नहीं है, सम्बंध सबके साथ है। किसी के सम्बंध के अधीन नहीं हैं। यदि मैं बालक हूँ तो भी बाबा सम्भाल करने वाला बैठा है। बूढ़े हैं तो भी बाबा बैठा है। जवान को सम्भाल की ज़रूरत नहीं। सम्बंधों की अधीनता भी दुःखी बना देती है। अटैचमेंट दुःख देता है। अच्छे गुण, अच्छे कर्म, अच्छे धन-सम्बंध में कमी नहीं होने देगे। ऐसे नहीं जिसके पास धन



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

है, वह गुणवान है। जिसके पास गुण है वो जहाँ भी बैठेगा उसको मान मिलेगा, इज़्जत मिलेगी। धनवान इज़्जत के लिए धन दान करता है। गुणवान को अपने आप इज़्जत मिलती है। अच्छे कर्म करने से अपने आप दुआएं मिलती हैं। धन दान करने वाला यदि नाम का भिखारी है तो दुआएं नहीं मिलती। दुआएं तब मिलती हैं जब नाम का इच्छुक नहीं है। सब सफल हो जाये। निष्फल न जाये- यह भावना हो। बाबा कहता है संकल्प, धन, श्वास निष्फल न जाये। समय भी सफल करते हैं तो इज़्जत मिलती है। समय जो निष्फल करता है वो इज़्जत नहीं पाता है। सवरे से रात्रि तक का समय सफल करो। समय, श्वास,

संकल्प जो भी मेरा है, उसे सफल से वर्सा मिलता है। बाबा का मेरा श्वास चल रहा है, तो यह मेरा श्वास बाबा की याद में हो। और कोई बात के लगाव- झुकाव में न हो। संकल्पों में भी इतनी शुद्धता और श्रेष्ठता हो कि जो भी है सब सफल हो रहा है। हमें ज्ञान मिला है सब कुछ सफल करने के लिए, अन्त तक सफल होता जाए। मुक्ति-जीवनमुक्ति के वर्से पर हमारा अधिकार है। सफल करने से वर्सा मिलेगा। जैसे समझदार बनते हैं तो वर्सा मिलता है। लौकिक में तो चाहे गुण हो या न हो तो भी वर्सा मिलता है। बाबा का बनते हैं तो लायक बनने से वर्सा मिलता है। बाबा का बच्चा वह जो ज़रा भी निष्फल ना करे। अनेकों को खुश रहने के लिए टी.वी. देखनी पड़ती है, तो ऐसी अधीनता भी न हो जो समय निष्फल जाये। हमारा समय, श्वास, संकल्प व्यर्थ किसको खुश करने के लिए न हो। जीवन को ऊंच बनाने के लिए किसी को सहयोग चाहिए तो दो। किसी को सहयोग मिला, ऊंचा उठने के लिए पंख मिले, तो यह अच्छे वायब्रेन्स से ही हो सकता है। हमारी आत्म अभिमानी स्थिति औरों को उड़ने में मदद करेगी। तो और बातों के चिन्तन के बजाय हमारे पुरुषार्थ का तरीका बहुत एक्यूरेट हो, जिससे हमारी प्रालब्ध तो बनेगी, किंतु औरों को भी प्रालब्ध बनाने में मदद मिलेगी।

मर्सीफुल बन दुआएं दो, दुआएं लो

मैं आत्मा हूँ, यह अभ्यास बीच-बीच में करना चाहिए। शरीर के भान में रहने का अभ्यास नैचुरल हो गया है, नेचर हो गया है, ऐसे ही मैं आत्मा हूँ, यह हमारी नेचर नैचुरल हो जाये, सेकेण्ड में याद करे मैं अशरीरी हूँ। आत्मा हूँ। आत्मा रूप में स्थित हो जाओ तो हो सकते हैं ना? बस, यह प्रैक्टिस सारे दिन में घड़ी-घड़ी हो। तो काम करते भी मैं आत्मा करावनहार हूँ मालिक हूँ, मैं बादशाह हूँ, राजा हूँ। आत्मा इस बाँडी में जो भी कर्मन्द्रियाँ हैं मन बुद्धि संस्कार हैं, सबके ऊपर राजा है। तो यह कर्मन्द्रियाँ, इसकी मैं मालिक आत्मा हूँ, यह स्मृति पक्की रहनी चाहिए। फिर बाबा की याद कोई मुश्किल नहीं। समय तो हमारी क्रियेशन है, क्रियेटर तेज है या क्रियेशन तेज है? कौन तेज है? तो बाबा रिज़ल्ट पूछेंगे, इसलिए आप अब ऐसा पुरुषार्थ करो तो बाबा को अच्छी रिज़ल्ट दे सकेंगे। बाबा भी वरदान देंगे, खुश होंगे। वैसे तो बाबा खुश रहता है, लेकिन खुशी में खुशी। और आजकल बाबा ने तो बहुत सहज पुरुषार्थ बता दिया कि दुआयें दो और दुआयें लो। कोई बद्-दुआ दे तो भी उसको आप दुआ दो। बस। बद्-दुआ माना खराब चीज़, तो बाबा कहते खराब चीज़ क्यों अपने अंदर मन में डालते? तो जिस समय कोई बद्-दुआ देता है तो उस समय कैसे हम बद्-दुआ सुनते हुए भी उसको चेंज करें? उस समय आप अपने को यह समझो कि मैं मर्सीफुल हूँ, रहमदिल हूँ, वह बिचारा परवश है, कोई क्रोध के वश है, कोई ईर्ष्या के, कोई लोभ के, कोई मोह के वश, कोई अभिमान के वश... तो बिचारे परवश होने के कारण ऐसा करते हैं। तो ऐसे परवश के कारण कभी किसी को क्रोध नहीं आता है और आना भी नहीं चाहिए। जान-बूझके कोई करता है तो वो अलग बात है। तो बाबा कहते हमको मर्सीफुल स्टेज में रहना चाहिए क्योंकि तुम्हारे जड़ चित्र लास्ट जन्म तक भी मर्सी देते हैं, तब तो मांगते हैं - दया करो, कृपा करो। तो बाबा कहते तुम अभी भी मर्सीफुल, दयालु, कृपालु बनो ना! अच्छा, बिचारे ने परवश होके किया, गुस्सा करने वाला तो गुस्सा करके शान्त हो गया, लेकिन जिसने उसे अंदर मन में फील किया उसको चैन नहीं आता है, कितना समय उसका यूँ ही वेस्ट हो जाता है। इससे नुकसान तो पहले अपने को ही होता है, इसलिए बाबा ने कहा है मर्सीफुल हो करके रहो तो दुआ दे सकेंगे, ले भी सकेंगे, तो आपके पुण्य का खाता जमा हो जायेगा। जिसका यह खाता जितना जमा होगा वो हर जन्म में सदा खुश होगा। और हमें तो बाबा ने इक्कीस जन्म की गैरंटी दी है। तो दुआ दो और दुआ लो - यह विधि बहुत सहज है, बहुत अच्छी विधि है, यह भी करते रहो तो आपके पुण्य का खाता जमा होता रहेगा, जिससे आप सदा सुखी रहेंगे, सब प्राप्तियाँ होंगी।



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

दिलतख्तनशीन, सो बेफिक्र बादशाह

हम सब हैं बेफिक्र बादशाह की फिकरात करते? बस यही बाबा के बच्चे- सदा बेगमपुर कहेगा ना सूखा रोटला खाओ के बादशाह। हमें न कोई भी तो भी खायेंगे, कहेगा छत्तीस फिकर होता, न कोई चिन्ता प्रकार का खाना खाओ तो भी होती, न कोई चिन्तन चलता, खायेंगे। हमारे लिए दोनों बराबर क्योंकि हम निमित्त हैं। हैं। ऐसे भी कई योगी होते हैं, फिकरात करने वाला करे, मैं गुफा में रहते हैं, पानी पर रहते क्यों करूँ? मुझे आप कहते हैं। कोई टाइम आयेगा तो हम हो कि यह कार्य करो तो मैं भी पानी पर रह लेंगे। कहने करती हूँ। तू कराने वाला है, का भाव है फिकर से फारिग हम निमित्त हैं। अच्छा है तो रहो। एकदम सब फिकरात भी आप बैठे हो, गलत हुआ का त्याग कर दो। जो आवे तो भी आप जवाबदार हो। तो जैसा आवे, जो खिलावे, जहाँ फिकरात किसकी? कोई बात जैसे सुलावे, सबमें संतुष्टमणि है प्लान करो, राय करो- कैसे बने। संतुष्टमणि रहो। खुश करें, क्या करें, लेकिन चिन्ता रहो, खुशी की खुराक खाओ। किस चीज़ की! चिन्ता चिता दिलखुश मिठाई खाओ, बस। के बराबर है, इसलिए संगमयुग कभी-कभी आपस में संगठन की विशेषता है - में रहते, थोड़ा बेफिक्र बादशाह बहुत भाव-स्वभाव बने। आप परमात्मा के आता, थोड़ा चिन्तन दिलतख्त पर बैठ इसकी भी जाओ तो किसी विधि सीखो। आप आपस में दो लोग चोज़ की फिकर रहते, आपकी आपस नहीं होगी। जो में नहीं बनती, आप खिलावे सो खाना कहते हैं यह बुरा, है, जो पहनावे सो पहनना है, वह कहता यह बुरा, अच्छा यह अगर उसे हमें बेगरी पार्ट में भी बुरा, यह भी बुरा। लेकिन रखना होगा तो भी हम उसमें कोई तो अच्छाई होगी या नहीं राजी, अगर हमें राजकुमारों होगी? तो अच्छाई से बात की तरह पालेंगे तो भी राजी हैं। करो ना। तो जब तुम अच्छाई बाकी किस चीज़ की चिन्ता! वाले से बात कर लेंगे तो बुराई बाबा कहता है सर्विस करो, आपही खत्म हो जायेगी। बुराई हम कहते हैं करो। को देखकर बात नहीं करो। हमारा एक ही मन्त्र है - जी जिसको बाबा कहते तुम शुभ-हज़ूर हम हाज़िर हैं। वह हज़ूर भावना रखो तो शुभ भावना से है, जो हुक्म करे। बाकी चिन्ता कामना पूरी होती है। फिर हम क्या करूँ! तो फिर आप लोग किसके लिए लड़ें! क्यों चिन्ता करते? किस बात



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

-: अनुभव :-

यदि सच में जीवन जीना चाहते हैं, तो राजयोग के बिना असंभव सा लगता है।

प्रतिदिन राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास ने मेरे जीवन जीने का अंदाज़ और नज़रिया ही बदल डाला। जिससे मैंने मानवता के कल्याण के लिए नई-नई इन्वेंशंस कर रोज़मर्रा की ज़िन्दगी को आसान बनाया। राजयोग से मैंने शांति में रहकर कार्य करने का कौशल प्राप्त किया।

- रामाकृष्णा ए., हेड, आर.ए. एंड सीनियर प्रिन्सिपल साइटिस्ट्स, डी.आर.डी.ओ.-डी.एफ.आर.एल., मिनिस्ट्री ऑफ़ डिफेन्स, जी.ओ.आई., मैसूर।

राजयोग ने जीना सिखाया

के बाद मैंने बहुत सी ऐसी मशीनरी का नवीनीकरण किया जो हमारी सेना के लिए आवश्यक है, जैसे कि फूड इंजीनियरिंग सिस्टम का निर्माण किया जिससे बहुत ऊँचाई वाले स्थान पर भी सेना को फ्रेश कर्ड मेकर, फलों और सब्जियों के लिए सोलर एंटी फ्रिज बैग और कंटेनर, सोलर साइलोस, नौ सैना की लम्बी नांव के लिए डिजिटलाइज्ड हॉट प्लेट, सोलर फ्रीज़र तथा जर्नी फूड की अच्छी सुविधा मिल सके।



यहाँ आने पर मुझे बहुत कुछ जानने समझने को मिला। मैंने ये अनुभव किया कि योग का निरंतर अभ्यास करने से हमारा मन शांत हो जाता है तथा व्यर्थ विचार हमें परेशान नहीं करते। योग की यह यात्रा हमें आत्मिक शक्ति प्रदान करती है जिससे आत्मा को अपनी सर्वोच्च स्थिति की अनुभूति होती है। यदि हम एक स्वस्थ

मन-मस्तिष्क चाहते हैं और वर्तमान में जीना चाहते हैं, तो हमें प्रतिदिन योगाभ्यास करना ही होगा। हमें स्वयं को और अधिक जागरूक करना होगा ताकि हम प्रति क्षण अपने आसपास के वातावरण में होते परिवर्तन को समझ सकें। इससे हमारी निर्णय शक्ति बेहतर होगी तथा राजयोग का अच्छा परिणाम प्राप्त होगा।

मैं स्वयं को बहुत भाग्यशाली समझता हूँ कि मुझे ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़ने का अवसर प्राप्त हुआ। यहाँ हृदय की आंतरिक यात्रा द्वारा मुझे यह जानने का अवसर मिला कि मैं कौन हूँ। मैं योग में गहन शांति का अनुभव करता हूँ तथा योग के पश्चात् कुछ समय स्वयं के साथ व्यतीत कर स्वयं की खोज करता हूँ। मृत्यु केवल अपनी पुरानी खाल को छोड़ना है। यह बिल्कुल वैसा ही है जैसे एक वस्त्र की आवश्यकता नहीं रहने पर हम उसे उतार देते हैं। इस आत्मिक यात्रा से हमें हर परिस्थिति का सामना करने की समझ एवं मुस्कुराते रहने और अपने लक्ष्य की ओर आगे बढ़ने की शक्ति मिलती है। मुझे बेहद खुशी है कि यहाँ से मैंने हर कार्य करते हुए योगाभ्यास करना सीखा है।

हाल ही में मुझे मई 2018 में 'अनलॉकिंग सिकरेट्स ऑफ़ लाइफ' विषय पर ज्ञानसरोवर में आयोजित 'कॉन्फ्रेंस कम-मेडिटेशन रिट्रीट' में स्पीकर गेस्ट के रूप में शामिल होने का अवसर मिला। इससे पहले 1999 में भी मुझे एक बार ज्ञानसरोवर में आने का मौका मिला था। इस बार मुझे यहाँ आकर ऐसा अनुभव हुआ जैसे मैं अपने पिता के घर दुबारा आया हूँ। उनका बच्चा बनने

योगी जीवन में जो भी हम संकल्प करते हैं वह एक-एक संकल्प सिद्धि को प्राप्त करने वाला है। परमात्मा इसके बारे में कहते हैं, अगर तुम्हारे संकल्प समर्थ हैं तो सिद्धि स्वरूप हैं। क्योंकि श्रेष्ठ संकल्पों की सिद्धि होती ही है। अगर व्यर्थ संकल्प मिक्स होते हैं तो मिक्स संकल्प से सिद्धि नहीं हो सकती, क्योंकि सिद्धि का आधार है ही श्रेष्ठ कृति। एकांत और एकाग्रता दोनों की विधि के द्वारा ही सिद्धि को पाते हैं। श्रेष्ठ वृत्ति है, सदा भाई भाई की आत्मिक वृत्ति हो। सिद्धि का बीज है ही वृत्ति। अगर हमारे संकल्प

हम पवित्रता की लहर फैला रहे हैं। सुख की लहर फैला रहे हैं। शांति की लहर फैला रहे हैं तो यह तभी हो रहा है, जब हम खुद को भरपूर कर रहे हैं, खुद का परिवर्तन कर रहे हैं तो यह हमारे वायब्रेशंस पूरे वायुमंडल में फैलते हैं। जिससे अन्य आत्माओं को, प्रकृति को, सभी को उसका लाभ मिलता है। अभी हम पवित्रता की ओर जा रहे हैं, पवित्र जीवन जी रहे हैं। जिसकी आज विश्व में सबको ज़रूरत है, क्योंकि तमोप्रधान दुनिया है। पूरे विश्व की आत्माएं विकारों की अग्नि में जल रही हैं। तो जब हम खुद

परमात्मा कहते हैं, समय प्रति समय परखने की शक्ति में कई बच्चे कमज़ोर हो जाते हैं। परख नहीं सकते हैं, इसलिए धोखा खा लेते हैं। परखने की शक्ति कमज़ोर होने का कारण है बुद्धि की लगन एकाग्र नहीं है। जहां एकाग्रता है, वहां पर परखने की शक्ति स्वतः ही बढ़ती है। एकाग्रता अर्थात् एक परमात्मा के साथ सदा लगन में मगन रहना। एकाग्रता की निशानी, सदा उड़ती कला की अनुभूति की एकरस स्थिति होगी। एकरस का अर्थ यह नहीं कि वही रफ्तार हो, एकरस अर्थात् सदा उड़ती कला की महसूसता रहे, जो

योगी जीवन



यथार्थ और विधि पूर्वक हैं तो सिद्धि ज़रूर होती है। सिद्धि स्वरूप बच्चों के यादगार चित्रों द्वारा भी अब तक अनेकों को सिद्धियां प्राप्त हो रही हैं, जैसे आप लोगों को याद द्वारा अतीन्द्रिय सुख का अनुभव होता है, वैसे ही भक्तों को भी सिद्धि प्राप्त करने के समय अल्पकाल का सुख प्राप्त होता है।

अव्यक्त स्थिति से सर्व संकल्प सिद्ध हो जाते हैं। अब इस श्रेष्ठ सेवा की आवश्यकता है। हम बच्चे परमात्मा को गुप्त रूप से याद करते हैं, उससे विश्व को क्या लाभ होता है? परमात्मा अपने बच्चों से कहते हैं कि यह तुम बच्चों का यहां गुप्त कार्य चल रहा है, जिसको परमात्मा रूद्र यज्ञ भी कहते हैं। जब हम परमात्मा को गुप्त तरीके से याद करते हैं तो हम खुद का परिवर्तन करते हैं और पूरे विश्व की आत्माओं को वही वायब्रेशंस भेजते हैं। उनको भी शांति की अनुभूति होती है, उनको भी सुख की अनुभूति होती है। हम आत्माएं खुद के पुरुषार्थ के साथ-साथ विश्व की सभी आत्माओं के लिए कल्याण की भावना, शुभ भावना और शुभ कामना रखते हैं। विश्व में

को भरपूर कर लेते हैं, परमात्मा की याद से अपने विकर्म विनाश कर लेते हैं, तब हमारी जो स्थिति बनती है, उसका प्रभाव पूरे विश्व पर पड़ता है, पूरी प्रकृति पर पड़ता है। तो हम अपने साथ-साथ उन सभी आत्माओं को भी लाभ दे रहे हैं, जो हमारे साथ इस विश्व रंगमंच पर पार्ट बजा रही हैं। सभी को लाभ मिल रहा है।

परखने की शक्ति की कमी की क्या निशानी परमात्मा ने बताई है?

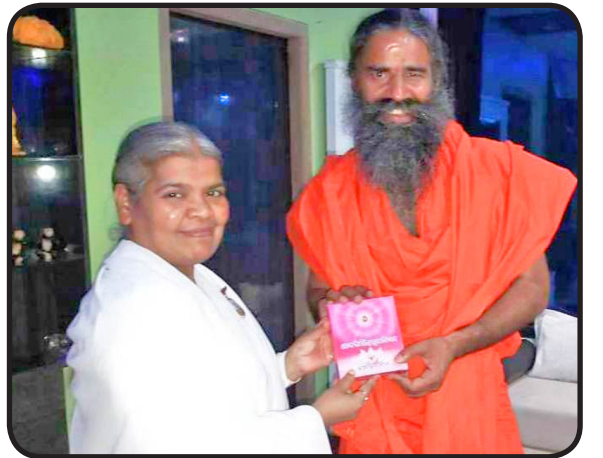
कल था, उससे आज की पर्सेंट में वृद्धि हो। स्व-उन्नति के लिए, सेवा की उन्नति के लिए परखने की शक्ति बहुत आवश्यक है। परखने की शक्ति कमज़ोर होने के कारण, अपनी कमज़ोरी को कमज़ोरी नहीं समझते हैं, बल्कि और ही अपनी कमज़ोरी को छुपाने के लिए सिद्ध करेगे या ज़िद्द करेगे। यह तो बातें छुपाने का विशेष साधन है। अंदर में कमी महसूस भी होगी, लेकिन फिर भी पूरा परखने की शक्ति ना होने के कारण अपने को सदा राइट और होशियार सिद्ध करेगे। कर्मातीत तो बनना है ना! आगे नंबर तो लेना है, इसीलिए चेक करो। अच्छी तरह से योगयुक्त बनकर परखने की शक्ति धारण करो। यह बुद्धि एकाग्र करके फिर चेक करो तो जो भी सूक्ष्म कमी होगी, वह स्पष्ट रूप से दिखाई देगी। ऐसा ना हो, जो आप समझो, मैं बहुत राइट हूँ, बहुत अच्छी चल रही हूँ, कर्मातीत मैं ही बनूंगी और जब समय आएगा तो सूक्ष्म बंधन उड़ने ना दें, अपनी तरफ खींच लें, फिर समय पर क्या करोगे? बंधा हुआ व्यक्ति उड़ना चाहे, तो उड़ेगा या नीचे आ जाएगा?



कटक-ओडिशा। राज्यपाल महोदय प्रो. गणेशी लाल जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. नथमल, ब्र.कु. देवसिमिता, ब्र.कु. विजया, ब्र.कु. अनुराधा व ब्र.कु. शिबू।



नागौर-राज. मुख्यमंत्री माननीय वसुंधरा राजे को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अनिता। साथ हैं केन्द्रीय राज्यमंत्री एवं सांसद सी.आर. चौधरी तथा अन्य।



आज़मगढ़-उ.प्र. आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् बाबा रामदेव जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रंजना।



सिरसागंज-उ.प्र. 'जीवन का आधार श्रीमद्भगवद् गीता का सार' विषयक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. ऊषा, मा.आबू, ब्र.कु. सरोज, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीतांजलि, ब्र.कु. शमा तथा अन्य।



वलिचा-उ.प्र. 40 दिवसीय 'जन जागृति अभियान' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए जिला पंचायत अध्यक्ष सुधीर पासवान, ब्र.कु. उमा, ब्र.कु. कुसुम, ब्र.कु. जागृति तथा अन्य।



वल्लभ नगर-कोटा(राज.) सेंट्रल जेल में आयोजित 10 दिवसीय 'राजयोग शिविर' में कैदी भाइयों को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. ज्योति।



दिल्ली-कालकाजी। ग्रेट ड्रीम बैंकवेट हॉल में 'हलचल में अचल' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी तथा ब्र.कु. प्रभा।



अवोहर-पंजाब। सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज समाज सेवा प्रभाग के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष एवं पंजाब जोन प्रभारी ब्र.कु. अमीरचंद को शॉल पहनाकर सम्मानित करते हुए अपैक्स क्लब के सदस्य व स्थानीय चिकित्सक। साथ है ब्र.कु. पुष्पलता तथा ब्र.कु. राजिन्द्र बहन।



दुण्डला-रामनगर(उ.प्र.)। एस.डी.एम. डॉ. सुरेश कुमार तथा तहसीलदार राजेश कुमार वर्मा को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. विजय बहन।



मुरादाबाद-उ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य पर बने बाग में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं समाजसेवी गुरविंदर सिंह, डिज़ेन्को कंपनी के एम.डी. विपिन लोहिया, डॉ. श्याम मिश्र तथा ब्र.कु. बहनें।



मोतिहारी-हेनरी वाज़ार(विहार)। ब्र.कु. जगदीश चंद्र की 18वीं स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे प्रभात खबर के ईतेजारुल हक, आज दैनिक के वरिष्ठ पत्रकार हिरा लाल, स्वतंत्र पत्रकार डॉ. विजय शर्मा, ब्र.कु. अशोक वर्मा, ब्र.कु. विभा व ब्र.कु. रेखा।



हज़ारीबाग-झारखण्ड। सेवाकेन्द्र पर आयोजित समर कैम्प में प्रतिभागी बच्चों को सौगात देते हुए ब्र.कु. हर्षा तथा ब्र.कु. तृप्ति। कार्यक्रम में शरीक हुए गवर्नमेंट हाई स्कूल की शिक्षिका रामवती सिंह, उद्योगपति विशाल कुमार, वार्ड कमिश्नर सोनी छेत्री व रेलवे के सीनियर इंजीनियर अनिल सिन्हा।

स्वास्थ्य

मुलेठी के कुछ गुण और लाभ

यूं तो रसोई में रखी हर चीज़ में कुछ न कुछ गुण जरूर हैं, जिसके उपयोग से हमें शारीरिक लाभ भी मिलता है। जैसे कि जीरा पाचन शक्ति के लिए अच्छा है, ये मोटापा भी घटाता है। हल्दी एंटीऑक्सीडेंट है, चेहरे को चमकाती है, काली मिर्च से खाँसी में राहत मिलती है इत्यादि। इसके अलावा नमक, अदरक, धनिया और न जाने कितने ही खाद्य पदार्थ हमें विभिन्न प्रकार की बीमारियों से छुटकारा दिलाते हैं। वैसे यदि हम औषधीय गुणों से भरपूर इन खाद्य पदार्थों को रोज़ाना ग्रहण करें तो शायद कभी बीमार भी न हों। लेकिन आजकल की फास्ट लाइफ में हमने इनको दूर कर दिया है।

मुलेठी कई औषधीय गुणों से भरपूर एक चमत्कारी दवा है। मुलेठी प्राचीन समय से ही एक खास प्रकार की औषधी के रूप में प्रयोग की गई है। आज भी यह भारतीय घरों में तो आम तौर से पाई ही जाती है। सबसे अच्छी बात यह है कि यदि इसका उपयोग करना हो तो यह बाज़ार में आसानी से उपलब्ध भी है। अन्य आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों की तरह इसे ढूँढ़ने के लिए अधिक मशक्कत नहीं करनी पड़ती। यह हल्के पीले रंग की होती है और इसकी गंध काफी तेज़ होती है। पतली लकड़ी जैसी इस मुलेठी में ढेरों गुण होते हैं जो कई तकलीफों से हमें छुटकारा दिलाते हैं।

मुलेठी के लाभदायक गुण

मुँह सूखने पर:- यदि कभी मुँह सूखने लगे, तो मुलेठी का सेवन करना चाहिए। मुलेठी की तासीर ठंडी होती है, साथ ही इसमें 50 प्रतिशत पानी की मात्रा भी होती है। यदि कभी किसी का मुँह सूखने लगे तो मुलेठी को बार-बार चूसना चाहिए। यह स्वाद में भी बुरी नहीं होती है।

गले की तकलीफ में:- गला खराब हो या गले में खराश हो या फिर काफी अधिक सूखापन लग रहा हो तो इस मामले में भी मुलेठी लाभदायक है। मुलेठी को चबाकर खाने की भूल ना करें। इसे हमेशा चूसने से ही इसका लाभ मिलता है।

खाँसी का इलाज:- मुलेठी के औषधीय गुण खाँसी की दवा का काम भी करते हैं। यह सूखी खाँसी में भी फायदेमंद होती है। क्योंकि

इसे चूसने से गले को राहत मिलती है और खाँसी काफी देर के लिए रुक जाती है। यदि किसी की खाँसी अधिक बिगड़ गई हो अथवा काफी लम्बे समय से खाँसी जैसी समस्या से छुटकारा ना मिल रहा हो तो ऐसे व्यक्ति को मुलेठी के साथ काली मिर्च का सेवन भी करना चाहिए। दोनों को एक साथ चूस सकते हैं।

पेट के अल्सर में:- पेट के अल्सर को ठीक करने में मुलेठी एक अचूक औषधी है। मुलेठी का चूर्ण अल्सर के अपच और हाइपर एसिडिटी को दूर करता है और तेज़ी से अल्सर के घावों को भी भरता है।

बैक्टीरिया से जंग:- मुलेठी एंटीबायोटिक दवा का काम भी करती है, जो शरीर में बैक्टीरिया से लड़ने में सक्षम होती है। यह अन्दरूनी चोटों में भी फायदा करती है।

सुंदरता बढ़ाए:- मुलेठी के इस गुण के बारे में काफी कम लोग जानते हैं। मुलेठी महिलाओं की सुंदरता को बढ़ाती है, वह भी केवल इसका सेवन करने से। मुलेठी के एक ग्राम चूर्ण को पानी के साथ सेवन करने से सुंदरता लंबे समय तक टिकी रहती है।

भूख की समस्या:- इसके अलावा कुछ अन्य छोटी-मोटी समस्याओं में भी उपयोगी है मुलेठी का सेवन। जैसे कि यदि भूख ना लग रही हो तो कुछ दिन मुलेठी का सेवन करें, भूख वापस लौट आएगी।

उल्टी बंद न हो तो:- यदि उल्टी बंद ना हो रही हो तो मुलेठी चूस लेनी चाहिए। वैसे तो इस मामले में मुनक्के का सेवन रामबाण इलाज माना जाता है, लेकिन यदि घर में मुनक्का ना हो तो मुलेठी भी ली जा सकती है।

छाले होने पर:- मुँह में छाले या बदन पर फोड़े-फुंसी हो जाएं तो मुलेठी का पेस्ट बनाएं और उसे लगाएं। ठंडक मिलती है और सभी चाली दाने बैठ जाते हैं। वैसे शरीर पर हो रहे किसी भी प्रकार के संक्रमण को भी दूर करता है मुलेठी का पेस्ट।

शारीरिक थकान मिटाए:- मुलेठी का एक और लाभ यह भी है कि यह शारीरिक थकान भी मिटाती है। यदि किसी को निरंतर थकान रहती है तो उसे अपने पास मुलेठी रखनी चाहिए। जब याद आए उसे निकाल कर चूस लें, थकान की यह तकलीफ कुछ ही दिनों में छूँतं हो जाएगी।



शांतिवन। 'डायमण्ड प्रोजेक्ट फॉर डायबिटीज़ मैनेजमेंट' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए महिला एवं बाल विकास राज्यमंत्री अनिता भदेल, ब्र.कु. डॉ. बनारसीलाल शाह, ब्र.कु. भरत, डॉ. श्रीमंत साहू तथा डॉ. गोमती अग्रवाल।



हथिन-हरियाणा। वार्ड न. 13 से नवनियुक्त नगर परिषद सदस्य पुनीत प्रकाश को तिलक देते हुए तथा वार्ड न. 3 से नवनियुक्त नगर परिषद सदस्य बहन राजबाला तथा वार्ड न. 1 से बहन रेणु लता को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुनीता तथा ब्र.कु. सुदेश।

राजयोग की यात्रा का आरम्भ

- गतांक से आगे...

प्रश्न:- राजयोग सीखने की राह पर हम किस प्रकार आगे बढ़ते हैं?

उत्तर:- जब हम राजयोग सीखते हैं तो हमने कई बार सभी भाई-बहनों से कहा कि आप सेंटर पर आ सकते हैं, राजयोग का फाउण्डेशन कोर्स कर सकते हैं, तो उसमें हमें ये विधि पूर्वक बताया जाता है कि सबसे पहले अपने को पहचानना 'हू एम आई, हू इज सिटिंग टू मेडिटेट, हू इज सिटिंग इन रिमेम्बर और तीसरा है कि हमारा उनके साथ सम्बंध क्या है, मैं अपना सम्बंध उनके साथ कैसे स्थापित करूँ। तो मैं कौन हूँ, वो कौन हैं और फिर हम दोनों का आपस में सम्बंध क्या है? अगर हम आपसे पूछें कि आपका परिचय क्या है, तो आप अपने परिचय में क्या-क्या बतायेंगे?

प्रश्न:- हम पहले अपना नाम बतायेंगे फिर अपना प्रोफेशन बतायेंगे।
उत्तर:- आप अपना नाम, अपनी शिक्षा, अपना व्यवसाय, फिर मैं किस परिवार से सम्बंधित हूँ, मैं किस शहर, किस देश से सम्बंध रखती हूँ ये वो सारी चीज़ें हैं जो हमने प्राप्त की हैं। यहां तक कि आपका नाम भी किसी ने दिया होगा, लेकिन एक बच्चे को देखें, जिसका अभी जन्म हुआ है। बच्चा आया, हम 8-10 दिन बाद उसको कभी भी नाम देते हैं, लेकिन उसकी पहले से भी कुछ पहचान तो है ना? परिचय तो है ना? उसका वास्तव में नाम क्या है? फॉर रेफरिंग टू इच अदर, फिर क्वालिफिकेशन सच ए गेट एज, लेकिन जिस दिन तक वो डिग्री बनी नहीं और वो मार्क्स आये नहीं, तो आज से मेरा परिचय बदल गया हू एम आई... आई एम ए डॉक्टर, इंजीनियर, हमारा परिचय भी बदल जाता है, हमारी पहचान बदल गई फिर प्रोफेशन का टैग जुड़ता जाता तो वो भी एक जर्नी चलती जाती है, राइट फ्रॉम ट्रेनी से लेके चैयरमैन तक। - क्रमशः



- ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

मन थोड़ा-थोड़ा अनुभव लेना चाहता है, अनुभव के आधार से ही अपने को आगे बढ़ता देखता है, लेकिन वह अनुभव खुद का होना बहुत ज़रूरी है, ना कि दूसरे जो आपको अनुभव दें, उसे ही आप सबकुछ मान लें। लेकिन मन को रेडीमेड चीज़ें लेने की आदत पड़ गयी है, इसलिए वह चमत्कारिक अनुभव नहीं कर पा रहा है।

मनुष्यों की बेसिक नेचर है कि वह बातों को या किसी चीज़ को महसूस करने के लिए हमेशा किसी को पकड़ने का प्रयास करता है। पकड़ने का अर्थ है अनुभव। पूरे जीवन हमने सिर्फ अपने बड़ों से उनके अनुभव सुने, चाहे वह राइट है या रॉन है, उन्हें हम मानते ही आए हैं। इससे हम ज़्यादातर डल होते गए। कारण क्या है, जो किसी का अनुभव है, वो आपका कैसे हो सकता है? वह ना तो आपकी स्थिति है, ना अभी आपकी इतनी अच्छी समझ है। अब आप बताओ, अगर आपने उसे वैसे ही फॉलो किया, तो क्या होगा?

इसलिए आज हम मन को हमेशा कम्प्यूज़न में रखते हैं। उनका अनुभव सही है, कि इनका अनुभव सही है, किसको फॉलो करें, किसको ना करें? चलो आप भावना वश किसी को फॉलो कर भी लो, तो उससे आप आगे नहीं बढ़ पायेंगे, क्योंकि आप उन्हें

सही मानकर चलने लग पड़ेंगे। तो अब क्या करना है? अब करना यह है कि हमें खुद की नॉलेज लेनी है। उसे समझकर खुद ही अनुभव करना है। हम जैसे-जैसे अपने ज्ञान या समझ को बढ़ाएंगे, हमारे अनुभव उसी के साथ बढ़ते जायेंगे। जब ज्ञान तथा अनुभव बढ़ता जायेगा, तो उसी के



आधार से आपकी अपने बारे में तथा दूसरों के बारे में मान्यतायें बदलती जायेंगी। जैसे आपकी अपने बारे में मान्यता बदली, आपका खुद का अनुभव बढ़ता जायेगा। फिर आप जो कुछ भी अपने को देंगे, वह सब मन स्वीकार करेगा। क्यों स्वीकार करेगा, क्योंकि वह खुद का अनुभव है। इसीलिए आज दुनिया में जेनरेशन गैप है, क्यों गैप है? वह अपने अनुभव थोपते हैं कि हमारे ज़माने में ऐसा होता था। लेकिन जो न्यू जेनरेशन है, उसका अनुभव तो ऐसा नहीं है। अब आप बताओ कि यह सही है या गलत है? इसलिए लोग अपने अनुभव को ही सही मानते हैं, लेकिन वो सिचुएशनल है। हमारे साथ ऐसा नहीं है, तो हम फॉलो भी ठीक से नहीं कर पाते हैं। इसलिए अनुभव राइट तरीके से राइट डायरेक्शन में करो और इतना करो कि आपका मन आपके द्वारा सेट पैरामीटर को फॉलो करे और आगे बढ़े।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली-19 (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

ऊपर से नीचे

1. अमृतबेला, प्रारंभिक समय (4)
2. घटक, अवयव (2)
3. बेहोश, निष्क्रिय (3)
4. तरंग, हवा का झोंका, तुम्हें ज्ञान की...चारों ओर फैलानी है (3)
5. दशरथ पुत्र, राम के भाई (3)
6. आँख, चक्षु (3)
7. नाशवान, क्षणभंगुर (3)
8. बाबा...जैसी पाप आत्माओं का भी उद्धार करते हैं (4)

बायें से दायें

1. जगत, विश्व, दुनिया (3)
2. हमेशा, नित्य, सर्वदा (2)
3. लाभ, नफ़ा, मुनाफ़ा (3)
4. नस, नाड़ी (2)
5. बाप और स्वर्ग को याद करने से राजाई का ...मिल जायेगा (3)
6. सभा, अधिवेशन (2)
7. अपने को आत्मा समझ बाप को याद करो तो अन्त...सो गति हो जायेगी (2)

बायें से दायें

1. धैर्य, धीरज, सब्र (3)
2. उथला-पुथला, हड़कप, उपद्रव (2)
3. निशा, रात्रि (2)
4. व्यक्ति, मानव, मनुष्य (2)
5. लगी...बस एक यही, प्रीत (3)
6. सुझाव, सलाह, मत, विचार (2)
7. दोज़क, जहनुम (2)
8. स्वभाव, आदत (2)

9. (3)
10. राज्य के लोग, आम जनता (2)
11. वचन पालन करने वाला, निष्ठावान (4)
12. मणि, कीमती पत्थर, तुम बच्चे बाप के नुरे...हो (2)
13. रफ़तार, चाल (2)
14. मूल्य, कीमत, भाव (2)
15. आचरण, चाल-चलन, व्यवहार (3)
16. लॉछन, अपयश, दोष (3)

- ब.कु. राजेश, शांतिवन।

वर्ग पहली उत्तर

पहेली - 5	पहेली - 6	पहेली - 7	पहेली - 8
दिसम्बर - 1	दिसम्बर - 2	जनवरी - 1	जनवरी - 2
ओम - 17	ओम - 18	ओम - 19	ओम - 20
2017 - 2018	2017 - 2018	2017 - 2018	2017 - 2018
ऊपर से नीचे	ऊपर से नीचे	ऊपर से नीचे	ऊपर से नीचे
1. मतलबी, 2. भेष, 4. संग्रह, 5. गहना, 6. जन्मभूमि, 9. कमाल, 11. मालिक, 12. गृहयुद्ध, 14. साधन, 16. तराजू, 17. रास, 18. कल्पना, 19. कर, 20. सिमरण, 22. अमर, 24. हजार।	1. राजयोगी, 2. वन, 3. रामायण, 4. हर्जाना, 5. रण, 11. ताबीज़, 12. कमर, 13. हारा, 15. कुमार, 16. हलाल, 17. महाकाल, 19. सरकना, 21. तिलक, 22. लक, 23. हप, 26. भोगी।	1. आवाज़, 2. विनाश, 3. दुनिया, 4. इन्द्रप्रस्थ, 8. कल, 9. जानकी, 10. आहार, 12. जड़, 13. मतलब, 14. खिटखिट, 16. आकार, 17. शहर, 18. रटना, 20. दुश्मन, 22. राह, 23. साथी।	1. फरमान, 2. जीत, 3. तकदीर, 4. जानवर, 5. नर्मदा, 10. नम, 12. जान, 13. प्रलय, 15. सबल, 16. उगारना, 17. झनकार, 18. बल, 21. बुलाना, 22. बुखार, 23. मना, 25. चर्म, 27. हम।
बायें से दायें	बायें से दायें	बायें से दायें	बायें से दायें
1. मतभेद, 3. सतसंग, 7. ग्रहण, 8. जन्म, 9. कहना, 10. बीमारी, 13. मिसाल, 15. मोह, 16. तकरार, 18. कनक, 20. सिद्ध, 21. जूना, 22. अल्प, 23. रहम, 25. मनाना, 26. जार, 27. जानकार, 28. शरण।	1. रावणराज्य, 4. हथियार, 6. जन, 7. हर्जा, 8. कायम, 9. नारद, 10. गीता, 14. हम, 15. कुहरा, 17. मजदूर, 18. माला, 19. सरलता, 20. कातिल, 23. हर, 24. ललक, 25. छिपकर, 27. योगी।	1. आजीविका, 3. दुर्गति, 5. शनि, 6. इन्द्र 7. शक, 11. लख, 12. जन, 13. महान, 14. खिड़की, 15. तर, 16. आहट, 18. रहट, 19. बहादुर, 21. टमाटर, 24. रहनसहन, 25. रथी।	1. फज़िलत, 4. जाननहार, 6. रत, 7. कथन, 8. नदी, 9. वरदान, 11. मजा, 14. मास, 16. उलझना, 19. बस, 20. गायन, 21. बुलबुल, 24. रचना, 26. रहना।



जम्मू। 'वैश्विक ज्ञानोदय द्वारा स्वर्णिम युग' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए सनातन सभा के पूर्व अध्यक्ष ब्रह्म स्वरूप जी, ब.कु. सुदर्शन बहन, ब.कु. रविन्दर तथा अन्य।



फतेहाबाद-हरियाणा। सिटी वेलफेयर क्लब एवं सरबत दा भला संस्था के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित 'फ्री मेडिकल कैम्प' का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी ब.कु. सीता, ब.कु. मोहिनी, ब.कु. रिचा, होली हॉस्पिटल के हड्डी रोग विशेषज्ञ डॉ. देवेन्द्र सिंह, संस्था अध्यक्ष विनोद अरोड़ा, सुरेन्द्र गाबा, पंचंद से राधेश्याम नारंग तथा अन्य।



वहादुरगढ़-हरियाणा। 'आध्यात्मिकता द्वारा कला में निखार' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए सीमा राठी, रानू मुखर्जी, ब.कु. युगरत्न, ब.कु. सतीश, मा. आबू, दर्शन रोहिला, वरुण रोहिला, कार्तिक दास, अजय प्रशांत, ब.कु. अंजलि, ब.कु. विनीता तथा ब.कु. रेनु।



शरौडा-हरियाणा। 'इनक्रीजिंग कॉन्सन्ट्रेशन-डिक्रीजिंग एंगर' विषयक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए प्रो. ब.कु. गौरव, मोटिवेशनल स्पीकर, पंचकुला, सतपाल सिंह, श्रीमति महिन्दर चौहान, ब.कु. रेनु, ब.कु. संगीता तथा अन्य।



शहीद भगत सिंह नगर-पंजाब। बार एसोसिएशन के नव नियुक्त प्रधान एडवोकेट गुरदेव सिंह काहलो को बधाई देने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब.कु. राम तथा ब.कु. पोखर।



दिल्ली-नांगलोई। 'गीतों भरी शाम शिव पिता के नाम' विषयक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब.कु. आदेश। साथ हैं गायक ब.कु. युगरत्न, समाज सेवी डॉ. ममता शर्मा, स्कूल के मालिक सुनील भाई तथा अन्य मेहमान।



भद्रक-ओडिशा। 'व्यसन मुक्ति जागृति' कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए महिला एवं बाल कल्याण मंत्री प्रफुल्ल समल। साथ हैं ए.डी.एम. श्यामभक्त मिश्रा, डिस्ट्रीक्ट सोशल सेक्योरिटी ऑफिसर पद्मन कुमार राय, सीनियर एडवोकेट निराकार जेना, नेशनल अर्बोरेटल टीचर पंडित दयानिधि दास, सरपंच अरविंद पाटी, ब्र.कु. मंजू तथा अन्य।



भीलवाड़ा-राज. विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर जिला विधिक सेवा प्राधिकरण तथा मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित 'आमुखीकरण कार्यशाला' में डॉक्टर्स, जज, एडवोकेट्स, पुलिस कर्मी तथा विद्यार्थियों को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. अनीता।



शिकोहाबाद-उ.प्र. विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर स्कूल, कॉलेज, एन.सी.सी. कैडेट्स एवं ब्रह्माकुमारीज द्वारा संयुक्त रूप से निकाली गई रैली में उपस्थित हैं डॉ. ए.के. आहूजा, ट्रस्टी एंड फाउण्डर, यंग स्कॉलर एकेडमी, डॉ. रजनी यादव, डायरेक्टर एंड प्रिन्सीपल, ज्ञानदीप स्कूल, ब्र.कु. पूनम तथा अन्य।



वरेली-उ.प्र. 'व्यसन मुक्ति प्रदर्शनी' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए आर.टी.ओ. रिजनल इंस्पेक्टर उदयवीर सिंह, बैंक मैनेजर गोपाल जी, पूर्व न्यायाधीश शशि बाला जोहरी, ब्र.कु. नीता तथा अन्य।



रुड़की-उत्तराखण्ड। तम्बाकू निषेध दिवस के उपलक्ष्य पर नगर निगम परिसर में ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित दो दिवसीय 'नशा मुक्ति आध्यात्मिक प्रदर्शनी' में नशे के प्रति जागृति दिलाने के पश्चात् लोगों से नशा मुक्ति की प्रतिज्ञा करवाते हुए ब्र.कु. सोनिया। कार्यक्रम में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विमला ने सभी का मार्गदर्शन किया।



रोहतक-हरियाणा। 'नशा मुक्ति सेमिनार' के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. वंदना, ब्र.कु. रेनु, सिविल हॉस्पिटल की मनोरोग विशेषज्ञा डॉ. परवेश, जिम्मास्टिक कोच सिंधु बाला, साइकिलिंग कोच शर्मिला जी, युवा संस्कृति संयोजक गुलाब सिंह तथा अन्य अतिथियों के साथ प्रतिभागी बच्चे।

“आज तक तो हमने सुना कि मुँह से बात होती है, अगर इस विषय में सोचा जाये तो मुँह की बातों की रील जैसी बहुत लम्बी दास्तान सामने आयेगी। पर यहाँ तो दिल से दिल की बात है। आपने भी सुना ही होगा, लेकिन कभी दिल से दिल की बात करके देखी है? दिल से दिल की बात करने के लिए कुछ तकनीकों को अपनाना होता है, और

दिल की बातें

वो तकनीक पूर्ण रूप से अपनाते पर ही काम करती है। इसमें किन्तु-परन्तु की बात दोनों



दिलों के बीच नहीं आती। तो एक तो होना चाहिए दिल साफ, दूसरा सच्चा दिल और सच्चाई के साथ स्वयं को माफ करना। ये मापदंड अपनाकर ही आप दिल से दिल की बात करने में कामयाब होंगे। यहाँ इस बारे में क्या ध्यान देने की बात है, उस केन्द्रबिन्दु पर हम आपको ले जाना चाहते हैं।

- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

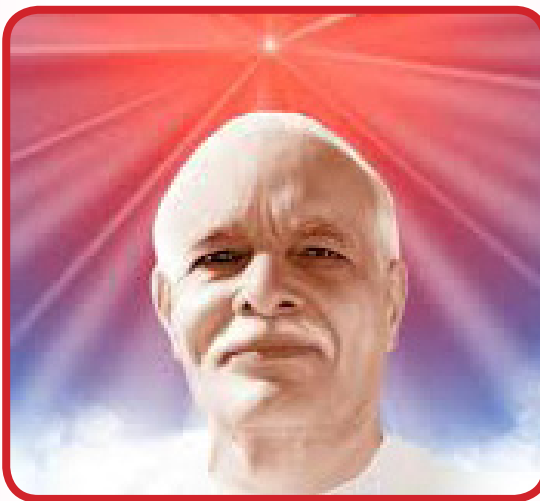
परमात्मा कहते हैं बच्चे, साफ दिल बने अर्थात् दिल साफ होना चाहिए। दिल साफ को कहते हैं, नीयत साफ। आमतौर पर लोग कहते हैं कि अमुक की नीयत खराब है।

सबसे पहली बात तो ये है कि दिल साफ होना चाहिए। योगी और ज्ञानी का पहला लक्षण ही है कि दिल साफ हो। दिल साफ माना हमें किसी को रंज नहीं करना चाहिए। किसी के अवगुण हमें मन में नहीं रखने हैं। अगर हम किसी के अवगुण मन में रखते हैं तो हमारा दिल साफ नहीं रह सकता। अगर हमारे अन्दर काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार भी है तो भी दिल साफ नहीं हो सकता। इसीलिए परमात्मा कहते हैं बच्चे, दिल साफ रखो तो मुराद हासिल। जो व्यक्ति छल, कपट, बनावट करता है उसका मन ठीक नहीं रहता, भटकता रहता है। उसका योग कभी ठीक नहीं लगता है और वह भगवान के नज़दीक भी जा नहीं सकता। जिसका मन जितना सरल होगा, साफ होगा, बाबा (परमात्मा) का वरदानि हाथ भी उसी के सिर पर होगा। इसलिए सारे दिन में हमें चेकिंग करनी चाहिए कि आज मेरा दिल बिल्कुल साफ था? मैंने किसी के साथ छल, कपट तो नहीं किया? साफ दिल से ही हम परमात्मा के दिलतख्तनशीन बनेंगे।

दूसरी बात है - सच्चा दिल। बाबा कहते हैं, सच्चे दिल पर साहिब राज़ी। साफ दिल और सच्चे दिल में अन्तर है। क्या अन्तर है? कई बार हम भगवान से भी छिपाते हैं। कोई गलत काम कर रहे होंगे, अन्तरात्मा की आवाज़ भी कह रही होगी कि यह गलत कर रहे हो, फिर भी हम समझते हैं कि बाबा देखते थोड़े ही हैं? परन्तु बाबा कहते हैं, मेरे पास भी टी.वी. सेट है। आप क्या करते हो, क्या सोचते हो, वो सब मुझे दिखायी पड़ता है। इस दुनियावी टी.वी. पर केवल एक्शन (अदायें) आती हैं, पर मेरे पास जो टी.वी. है, उस पर विचार भी आते हैं। कई दफा हम ये भी सोच लेते हैं कि हम करेंगे तो हम ही पायेंगे कोई बात नहीं, जब समय आयेगा तब देखा जायेगा। अगर व्यक्ति यह भूल जाता है कि भगवान हमें देख रहा है अथवा हम जो भी करते हैं उसको दिखायी पड़ता है तो वह उल्टे काम करने लग जाता है। बाबा ने कहा है ना कि सच्चे दिल पर साहिब राज़ी। उमंग, उत्साह, राज़ी, खुशी जो जीवन के लिए ज़रूरी हैं, वो तब ही होंगे जब हमारा दिल सच्चा होगा। क्या उस सच्चे परमात्मा से भी हम सच्चे न रहें? अगर हमसे गलती हो जाती है, उसके

लिए हम बाबा, शिक्षक, सद्गुरु के सामने माफी मांग लेते हैं तो बाबा हमें क्षमा कर देंगे। जैसे छोटे बच्चे अपने माँ-बाप के सामने कान पकड़ कर कहते हैं कि मेरे से गलती हो गयी, मुझे माफ़ करो, तो माँ-बाप खुशी-खुशी माफ़ कर देंगे और कहेंगे कि दुबारा ऐसी गलती नहीं करना। इसी प्रकार, बाबा भी हमें माफ़ कर देता है।

तीसरी बात है - रहम दिल बनना। बाबा कहते हैं, आप बच्चों को हरेक पर रहम करना है। दुनिया वाले संसार में फँसे हुए हैं, अपने संस्कारों में फँसे हुए हैं, बुरी आदतों में पड़े हुए हैं। उनको देख कभी-कभी आपको गुस्सा भी आ जाता होगा या नफ़रत भी पैदा हो जाती होगी। उनसे मुँह भी मोड़ लेते होंगे। बाबा हम बच्चों को समझाते हैं और कहते हैं बच्चे, यह पुरानी दुनिया है, हरेक अपने जन्म-जन्मान्तर के पुराने संस्कारों में फँसे हुए हैं। आप रहमदिल बाप के बच्चे हो। भगवान को सब क्या कहते हैं? “दुःखियों पर दया



करो, आप दयालु हो, कृपालु हो, रहम दिल हो, आप कृपा के सागर हो, दया के भंडार हो, हम पर दया करो, कृपा करो।” जब आप मास्टर रहमदिल बनोगे तब घृणा, द्वेष, ईर्ष्या, नफ़रत सब खत्म हो जायेंगे। उनको तो पता ही नहीं है कि रहम अथवा कृपा कहते किसको हैं? और कैसे मिलती है? रहम करने वाला तो एक परमात्मा ही है। वो ही आकर हमें दुःखों से छुड़ाते हैं, हम पर रहम करते हैं। रहम करने का अर्थ है, जन्म-जन्मान्तर के जो विकर्म हैं, हिसाब-किताब हैं, कर्मबन्धन का खाता है, उनसे छुड़ाना, मुक्त कराना। जब तक हम उनसे मुक्त नहीं होंगे तो हम कैसे दूसरों पर रहम कर सकेंगे? समझ लीजिये, कोई ने हॉस्पिटल खोला, धर्मशाला बनवायी अथवा स्कूल-कॉलेज खोले, अनेकों को पढ़ने का मौका दिया। लेकिन इतना कार्य करने के बावजूद भी वह महादानी, विकर्म करता रहा, पाप करता

रहा, तो उसका फल उसे क्या मिलेगा? उनके अन्दर ना तो शान्ति है और ना ही आत्मिक बल। इन्सान में इन्सानियत नहीं है। इसका कारण क्या है? एक तरफ तो हम अच्छा कार्य करते हैं, पर उसके साथ पुराने विकर्म के खाते को समाप्त नहीं करते और आगे के लिए श्रेष्ठ कर्म नहीं करते। इसलिए आज वो विद्या चाहिए कि जिससे जीवन परिवर्तन हो, श्रेष्ठ बने।

बाबा कहते हैं, पहले अपने आप पर रहम करो। लोग यह नहीं समझते कि हमें स्वयं पर रहम करना है। वे समझते हैं कि रहम नामक कोई चीज़ है जोकि किसी के सामने हाथ फैलाने पर, वह जेब से निकाल कर दे देगा या चेक लिखकर दे देगा। ऐसे तो रहम मिलता नहीं है। जब तक स्वयं पर रहम नहीं करेंगे, स्वयं को विकारों से छुड़ाने का प्रयास नहीं करेंगे तो कैसे हम रहम के पात्र बनेंगे? आप घोड़े को पानी दिखा सकते हैं, लेकिन उसके मुँह में पानी तो डालकर नहीं पिलायेंगे। पीना तो उसको खुद को पड़ेगा। चलो, कभी घोड़ा बीमार पड़ा तो उसको ऐसे भी पिलायेंगे। लेकिन रोज़-रोज़ तो उसको ही पीना पड़ेगा। जब तक हमारे मन में यह संकल्प नहीं आयेगा कि मुझे बुराइयों को छोड़ना है, मुझे अच्छा बनना है, मुझे बाबा की आश पूरी करनी है, तब तक भगवान भी रहम नहीं करेगा। इस रीति से स्वयं को परिवर्तन करने का दृढ़ संकल्प करना ही स्वयं पर रहम करना है।

इस प्रकार, आप भी अपने ऊपर रहम करो और दूसरों पर भी रहम करो, माना धर्मराज की सजा से स्वयं को और दूसरों को बचाओ। और हाँ, रहम का अर्थ यह भी नहीं है कि कोई ने गुस्सा किया, उसकी गुस्सा करने की आदत छूटी ही नहीं, और बढ़ती गयी तो क्या फायदा? हमारे रहम ने और ही उसके विकर्म बढ़ाने के लिए अवसर दिया। यह रहम नहीं हुआ। रहम करने का अर्थ है कि जिस व्यक्ति ने आपके साथ गलत व्यवहार किया हो, उसको अपनी रूहानी शक्ति से परिवर्तन करना और आगे उससे घृणा, द्वेष आदि नहीं करना। बाबा कहते हैं, रहम भी पात्रों पर करो। रहम भी उस व्यक्ति पर करो जो उसके लायक है। अपात्रों पर किये गये रहम से अपने ही पाप की मात्रा बढ़ती जाती है। क्योंकि आपके रहम से वह और पाप, विकर्म, गंदे कर्म करता रहेगा। उसके उस कर्म के लिए जिम्मेवार होने के कारण आपको भी उसके पाप कर्मों में हिस्सा मिलता है।



भगवानपुर-वैशाली(बिहार)। शांति शक्ति सरोवर के भूमि पूजन में शिलापट्ट का अनावरण करते हुए दादी जानकी, गोवा की राज्यपाल मृदुला सिन्हा, ब.कु. रानी, ब.कु. मृत्युंजय तथा अन्य।

सफलता का रहस्य : समय प्रबंधन

‘समय प्रबंधन’ आज के युग की एक महत्वपूर्ण आवश्यकता है। प्रत्येक वर्ग, प्रत्येक श्रेणी वाला व्यक्ति समयभाव का रोना रोता है। कार्यालय में काम करने वाला हो या व्यवसायी, गृहिणी हो या विद्यार्थी, अध्यापक हो या दुकानदार, हर व्यक्ति समय की कमी का रोना रोता हुआ पाया जाता है। जिसने समय प्रबंधन सीख लिया, वह जीवन के हर क्षेत्र में प्रगति एवं उन्नति करके सफलता की सीढ़ियां चढ़कर मंजिल अथवा लक्ष्य प्राप्त करने में सफल हो सकता है।

अनुशासन सर्वप्रथम आवश्यक समय किसी के लिए रुकता नहीं है। बीता समय कभी लौटकर नहीं आता। समय डॉक्टर भी है, दवा भी है, इलाज भी है। प्रत्येक काम नियत समय पर ही शोभा देता है इत्यादि ब्रह्म-वाक्य हमें पता होते हुए भी हम व्यर्थ की बुराई, निन्दा, टीका-टिप्पणी, आरोप, ताने, लांछन, अनर्गल वार्तालाप इत्यादि में समय नष्ट करते रहते हैं। इससे हम पाते कुछ नहीं हैं, खोते ही हैं। परन्तु हमारी नियमित दिनचर्या के कई घंटे इन्हीं फालतू बातों में नष्ट होते रहते हैं।

स्वयं को अनुशासन में रखकर, इस नष्ट होने वाले समय को सार्थक, सदुपयोगी कार्यों में लगाया जा सकता है। अपने दैनिक कार्यों के लिए सूची बनानी होगी और प्राथमिकता निर्धारित करनी होगी। अत्यन्त आवश्यक कार्य सर्वप्रथम करने होंगे। शक्ति हासिल करते रहने के लिए समय-समय पर विश्राम की भी आवश्यकता है। शक्ति, ऊर्जा, स्फूर्ति आवश्यक है, इनके अभाव में हम न्याय नहीं कर पाएंगे अपनी ज़िम्मेदारियों एवं उत्तरदायित्व के साथ।

हम जो भी, जहाँ भी हों, हमारा कार्य-क्षेत्र कुछ भी हो, हम पर चाहे असीमित ज़िम्मेदारियां, उत्तरदायित्व एवं परेशानियां

हों, परन्तु अगर हमने उचित समय-प्रबंधन कर लिया तो हमारे कई कठिन काम सरल हो जाएंगे, रुके हुए कार्य पूर्ण हो जाएंगे, आत्मविश्वास में वृद्धि होगी। प्रशंसा, सम्मान, सराहना मिलेगी एवं संतोष-सुख का अनुभव तो हमें स्वयं ही होगा।

समय को विभाजित करें

व्यस्त रहने से हमारा स्वास्थ्य ठीक रहेगा, भूख लगेगी, नींद अच्छी आएगी, हम प्रसन्नचित्त, तरोताजा एवं हँसमुख रहेंगे। चेहरे पर गरिमाय तेज होगा एवं मन में सुकून होगा। समय-विभाजन कर हम कम समय में अधिक से अधिक कार्य कर पाएंगे। लक्ष्य-उद्देश्य तो निर्धारित करना होगा ही



परन्तु योजनाबद्ध रूपरेखा भी बनानी होगी एवं उसपर अमल भी करना होगा।

शेष समय का सदुपयोग

समय बहुमूल्य है। खोई हुई धन-सम्पत्ति हम पुनः अर्जित कर सकते हैं, किंतु समय नहीं। इस जीवन में प्रकृति ने एक निश्चित समय दिया है। समय का गणित बहुत सरल है। जितने समय के लिए हमें जीवन जीने के लिए मिला है उसमें से जितना समय बीत गया, उसे घटाने पर शेष समय आ जाएगा। प्रतिक्षण, प्रति पल यह समय कम होता जा रहा है। शेष समय प्रतिदिन कम होता रहेगा। इसमें किसी भी प्रकार से वृद्धि करना संभव नहीं है। हम मात्र इतना ही कर सकते हैं कि शेष समय में अधिक से अधिक कार्य कर जाएं।

महात्मा गांधी, मदर टेरेसा या किसी महान विभूति के पास भी दिन में चौबीस घंटे से अधिक समय नहीं था, परन्तु वे अपने निर्धारित समय वाले जीवन में ही समाज, देश एवं समस्त मानव जाति के लिए इतने अधिक काम कर गए कि इतिहास में उनके नाम स्वर्णाक्षरों में अंकित हो गए।

समय गतिशील है। जितना अधिक हम इसका उपयोग कर पाएंगे, उतने ही हम सफल होंगे। हम मात्र 10-15 प्रतिशत भर समय ही सही कार्यों में लगाते हैं। शेष समय या तो नष्ट होता है या सोने-खाने में जाता है। इस सदुपयोग के प्रतिशत को बढ़ाकर हमें 40-50 प्रतिशत तो ले ही आना चाहिए।

कुछ कार्य ऐसे भी करें

ऑफिस जाते समय बस या ट्रेन में पुस्तक या समाचार-पत्र पढ़ा जा सकता है। आते समय भी कुछ न कुछ सार्थक पढ़ा जा सकता है। सायंकाल भ्रमण के दौरान ईश्वरीय स्मृति से स्वयं में शक्ति भरी जा सकती है। ऑफिस में लंच के समय में पत्रों का समय से उत्तर दिया जा सकता है। किसी के यहाँ आवश्यक काम से जाना हो एवं उसके यहाँ फोन की सुविधा हो तो फोन करके उसकी उपलब्धता मालूम करके जाने से, उसके नहीं मिलने की संभावना नहीं रहेगी। रविवार वाले दिन अल्मारी की सफाई, पुराने पत्रों के उत्तर देना, बगीचे के पीछे की सफाई, घर के सभी कमरों के जाले निकालना, वॉश बेसिन की सफाई इत्यादि कार्यों के लिए समय निकालना संभव है।

जिसने समय प्रबंधन सीख लिया, उसने जीवन में शानदार उपलब्धि प्राप्त कर ली, इसमें कोई संदेह-शंका नहीं है। हम भी समय-प्रबंधन को अपने जीवन में उतार लें, यही संकल्प हमें करना चाहिए।

- दिलीप भाटिया



नदीयाद-गुज.। नवनिर्मित 'प्रभु शरणम भवन' में गुजरात की एक सौ पैसठ सीनियर टीचर्स बहनों के योग साधना (भट्टी) कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में बहनों के साथ दिल्ली से योग कराने आयीं राजयोगिनी ब.कु. आशा, ब.कु. पूर्णमा, चंद्रिका, ब.कु. गीता, ब.कु. मंजू ब.कु. राज, ब.कु. सरला, ब.कु. तृप्ति, ब.कु. चंद्रिका, हिमनगर, ब.कु. रंजन, ब.कु. नेहा, तथा अन्य।



जयपुर-राज.। तम्बाकू निषेध दिवस पर राजस्थान राज्य सरकार द्वारा इंदिरा गांधी पंचायती राज संस्थान में आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज के मेडिकल विंग के डॉ. गोमती अग्रवाल, रिसर्च कोऑर्डिनेटर तथा डॉ. बनारसीलाल शाह, एकजीक्युटिव सेक्रेट्री को 'व्यसन मुक्ति' के क्षेत्र में किये गये महत्वपूर्ण कार्यों के लिए प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित करते हुए स्वास्थ्य राज्यमंत्री कालीचरण सराफ तथा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण राज्यमंत्री बंशीधर खंडेला।



वाराणसी-उ.प्र.। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर क्वींस कॉलेज में ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित संगोष्ठी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए विधायक रवीन्द्र जायसवाल, प्रोटोकॉल एस.पी. विकास वैद्य, क्षेत्रीय मद्यनिषेध अधिकारी रामसेवक यादव, सी.एम.ओ. डॉ. वी.वी. सिंह, क्वींस कॉलेज के प्रधानाचार्य डॉ. राजेश सिंह यादव, ब.कु. सरोज, ब.कु. अंजलि, ब.कु. दुर्गा, ब.कु. चंदा व अन्य।



हाथरस-उ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय तम्बाकू निषेध दिवस पर आयोजित 'व्यसन मुक्ति कार्यक्रम' में सम्बोधित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. शांता। साथ हैं ब.कु. उर्मिला, माउण्ट आबू, ब.कु. हेमलता, उपजिलाधिकारी रामसूरत पाण्डेय तथा ब.कु. श्वेता।



कुरुक्षेत्र-हरियाणा। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर जिला जेल के एल.ओ. को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. सुदर्शन तथा ब.कु. नीरू।



चुनार-उ.प्र.। विश्व पर्यावरण दिवस पर राजदीप महिला पी.जी. कॉलेज कैलहट में कार्यक्रम के पश्चात् पौधा रोपण करते हुए ई.एन. राजबहादुर सिंह, मैनेजर, कॉलेज की प्रिन्सिपल गायत्री सिंह, ब.कु. कुसुम, ब.कु. तारा, ब.कु. बीनू, ब.कु. सुनीता तथा विद्यार्थिगण।



भीनमाल-राज। अंतरराष्ट्रीय पर्यावरण दिवस पर शिवराज स्टेडियम में कार्यक्रम के दौरान पौधारोपण करते हुए पूर्व विधायक समरजीत सिंह, पूर्व पार्षद प्रेमराज बोहरा, थानाधिकारी, नवकार हॉस्पिटल संचालक जवानाराम चौधरी, शिवराज स्टेडियम संचालक भेरूसिंह राजपुरोहित, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. शैल, ब्र.कु. कीर्ति, ब्र.कु. किशोर तथा अन्य।



सफीदो-हरियाणा। विश्व पर्यावरण दिवस पर आयोजित 'पर्यावरण जागृति समारोह' में सम्बोधित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. स्नेह। साथ हैं तहसीलदार वजीर सिंह, ब्र.कु. रेखा तथा ब्र.कु. कुसुम।



सोनीपत से.15-हरियाणा। अंतरराष्ट्रीय पर्यावरण दिवस पर पौधा रोपण करने के पश्चात् एच.एफ.एस. ऑफिसर डॉ. राजेश वत्स को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रमोद बहन।



ढुंडला-रामनगर(उ.प्र.)। विश्व पर्यावरण दिवस पर कार्यक्रम के पश्चात् पौधा रोपण करते हुए ब्र.कु. विजय बहन तथा ब्र.कु. बहनें एवं भाई।



जीन्द-हरियाणा। अंतरराष्ट्रीय पर्यावरण दिवस पर कार्यक्रम के पश्चात् पौधा रोपण करते हुए ब्र.कु. विजय बहन तथा अन्य भाई बहनें।

पात्र देखकर ही दान करो

गतांक से आगे...

तीन प्रकार की तपस्या की तरह तीन प्रकार के दान भी होते हैं। दान देना एक कर्तव्य माना गया है समाज में। जो दान योग्य स्थान और समय देखकर, योग्य पात्र को दिया जाता है, जिसमें प्रति उपकार की अपेक्षा नहीं होती वह दान सात्विक दान माना जाता है। दान करके उसके साथ भी हम एक ज्वाइंट एकाउंट क्रियेट कर लेते हैं तो उसका किया गया पाप हमें भी पाप के भाग में खींच ले जाता है। जो दान क्लेश पूर्वक तथा प्रति उपकार के उद्देश्य से



- ब्र.कु. ऊषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

और फल की कामना रखकर दिया जाता है वह दान राजस दान है। जहाँ प्राप्ति की इच्छा है, जो दान बिना सत्कार किये, तिरस्कार पूर्वक, अपवित्र स्थान, अनुचित समय में कुपात्र को दिया जाता है, वह दान तामस दान माना गया है।

आज एक व्यक्ति गरीब है, उसकी स्थिति को देखते हुए हमें दया आती है और हमने उसको दस रुपये दे दिये। सोचा चलो मेरा तो पुण्य जमा हो गया। मैंने तो दान कर दिया ना। लेकिन जरूरी नहीं है कि उससे पुण्य का खाता ही जमा हुआ। वो निर्भर इस बात पर करता है कि वो व्यक्ति दस रुपये का इस्तेमाल किस तरह से करता है। मानो उस दस रुपये से उसने एक चाकू खरीदा और चाकू से किसी का खून कर दिया। तो उसने जो पापकर्म किया, उस पापकर्म के भागीदार हम भी बन गए। क्योंकि मैंने दिया तब उसने किया। अगर मैं नहीं देता तो शायद वह करता भी नहीं।

इस प्रकार कलियुग में जाने-

अनजाने में बहुत पापकर्म हो गए हैं। एक तो जानकर होता है कि हमने झूठ बोला, किसी को दुःख दिया तो ये पापकर्म के खाते में चला जाता है। लेकिन जो अनजानेपन के पापकर्म होते हैं, वो इस प्रकार होते हैं। कहा जाता है कि कलियुग में पात्र देखकर दान करो, नहीं तो दान न करना ज्यादा अच्छा है। कुपात्र को देकर समाज में और भी कुकर्म को बढ़ावा देने के बजाए अच्छा रहे कि दान न करें।

एक बार एक व्यक्ति रोज़ मछली पकड़ने जाता था। जब वो मछली पकड़कर ले आता था तो एक नौजवान व्यक्ति हमेशा भीख मांगने के लिए खड़ा हो जाता था। ये व्यक्ति सोचता था कि चलो

इतनी मछली पकड़ी है, तो इसको थोड़ा दे देता हूँ। वह भी अपना पेट भरेगा। एक दिन आया कि किसी ने उसको कहा कि तू रोज़ उसको दे रहा है और उसको आलसी बनाता जा रहा है। क्यों नहीं उसको भी मछली कैसे पकड़ी जाती है ये सिखाया जाए। तो वह अपने आप, कम-से-कम इतनी मेहनत करके, अपना पेट तो भरेगा। आज की दुनिया में भी ऐसा हो गया है। हमने कई बार किसी को देकर के सोचा, चलो मेरा काम हुआ, मेरे को थोड़ा दान का पुण्य मिल गया। इस तरह से हम देते जाते हैं। लेकिन हम ये नहीं सोचते हैं कि सामने वाले पात्र को आलसी तो नहीं बना रहे है? इस तरह से अगर आलसी बनाते जायेंगे, तो आगे चलकर उनके मन में कई प्रकार की विकृतियां उत्पन्न होंगी। - क्रमशः

पह... जीवन है...!

....जीवन में थोड़ा रंग भरिये। यह एक अत्यंत मधुर मदहोश करने वाला गीत है, इसमें एक धुन अपनी भी जोड़िये। ऐसे ही न चले जाइयेगा, इस जगत को जैसा मिला था वैसा ही मत छोड़ दीजियेगा। पहले से भी अधिक सुंदर करके जाइये। थोड़ा प्रेम भर कर जाइये, थोड़ा प्रार्थनापूर्ण कर के जाइये। केवल तभी जीवन सार्थक होगा। थोड़ी खुशबू छोड़कर गए, तो ही आप ठीक अर्थ में जिये। अन्यथा कीड़े मकोड़ों का जीवन तो सभी जी रहे हैं।

ख्यालों के आईने में...

चरण उनके पूजे जाते हैं, जिनके आचरण पूजने योग्य हों, अगर इन्सान की पहचान करनी हो तो सूरत से नहीं, चरित्र से करो... क्योंकि सोना अक्सर लोहे की तिजोरी में ही रखा जाता है।

घर से दरवाज़ा छोटा, दरवाज़े से ताला छोटा, ताले से चाबी छोटी! पर छोटी सी चाबी से पूरा घर खुल जाता है! उसी प्रकार समस्या कितनी भी बड़ी क्यों न हो, उसका समाधान एक छोटे से समर्थ संकल्प में ही होता है। इसलिए सदा समर्थ सोचें।

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें



कार्यालय- ओमशान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारजी, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स नं.- 5, आबू रोड (राज.)- 307510.
सम्पर्क - M - 9414006096, 9414182088,
Email- omshantimedia@bkivv.org,
Website- www.omshantimedia.info

कथा सरिता

एक बार एक आदमी रेगिस्तान में कहीं भटक गया। उसके पास खाने-पीने की जो थोड़ी बहुत चीजें थीं वो जल्द ही खत्म हो गयी और पिछले दो दिनों से वो पानी की एक-एक बूंद के लिए तरस रहा था। वह मन ही मन जान चुका था कि अगले कुछ घंटों में अगर उसे कहीं से पानी नहीं मिला तो उसकी मौत पक्की है। पर कहीं न कहीं उसे ईश्वर पर यकीन था कि कुछ चमत्कार होगा और उसे पानी मिल जाएगा। तभी उसे एक झोपड़ी दिखाई दी! उसे अपनी आँखों पर यकीन नहीं हुआ। पहले भी वह मृगतृष्णा और भ्रम के कारण धोखा खा चुका था, पर बेचारे के पास यकीन करने के अलावा कोई चारा भी तो न था। आखिर ये उसकी आखिरी उम्मीद जो थी।

वह अपनी बची-खुची ताकत से झोपड़ी की तरफ रेंगने लगा, जैसे-जैसे करीब पहुँचता, उसकी उम्मीद बढ़ती जाती और इस बार भाग्य भी उसके साथ था, सचमुच वहाँ एक झोपड़ी थी। वहाँ एक हैण्ड पम्प लगा था, आदमी एक नयी ऊर्जा से भर गया, पानी की एक-एक बूंद के लिए तरसता वह तेज़ी से हैण्ड पम्प चलाने लगा। लेकिन हैण्ड पम्प तो कब का सूख चुका था। आदमी निराश हो गया। उसे लगा कि अब उसे मरने से कोई नहीं बचा सकता, वह निढाल होकर गिर

पड़ा। तभी उसे झोपड़ी की छत से बंधी पानी से भरी एक बोतल दिखाई दी। वह किसी तरह उसकी तरफ लपका। वह उसे खोल कर पीने ही वाला था कि तभी उसे बोतल से चिपका एक कागज़ दिखा। उस पर लिखा था – “इस पानी का प्रयोग हैण्ड पम्प चलाने के लिए करें और वापस बोतल भर कर रखना नहीं भूलें।” ये एक अजीब सी स्थिति थी, आदमी को समझ में नहीं आ रहा था कि वो पानी पिए या उसे हैण्ड पम्प में डालकर उसे चालू करे! उसके मन में तमाम सवाल उठने लगे... अगर पानी डालने पर भी पम्प नहीं चला... अगर यहाँ

यकीन करिए...

लिखी बात झूठी हुई और क्या पता ज़मीन के नीचे का पानी भी सूख चुका हो...लेकिन क्या पता पम्प चल ही पड़े...क्या पता यहाँ लिखी बात सच हो...वह समझ नहीं पा रहा था कि क्या करे!

फिर कुछ सोचने के बाद बोतल खोली और कांपते हाथों से पानी पम्प में डालने लगा। पानी डालकर उसने भगवान् से प्रार्थना की और पम्प चलाने लगा। एक-दो-तीन... और हैण्ड पम्प से ठंडा-ठंडा पानी निकलने लगा। वो पानी किसी अमृत से कम नहीं था। आदमी ने जी भर

के पानी पिया, उसकी जान में जान आ गयी, दिमाग काम करने लगा। उसने बोतल में फिर से पानी भर दिया और उसे छत से बांध दिया। जब वो ऐसा कर रहा था तभी उसे अपने सामने एक और शीशे की बोतल दिखाई दी। बोतल को खोला तो उसमें एक पेंसिल और एक नक्शा पड़ा हुआ था, जिसमें रेगिस्तान से निकलने का रास्ता था।

आदमी ने रास्ता याद कर लिया और नक्शे वाली बोतल को वापस वहीं रख दिया। इसके बाद वो अपनी बोतलों में पानी भर कर वहाँ से जाने लगा। कुछ आगे बढ़ कर उसने एक बार पीछे मुड़ कर देखा, फिर कुछ सोचकर वापस उस झोपड़ी में गया और पानी से भरी बोतल पर चिपके कागज़ को उतार कर उस पर कुछ लिखने लगा।

उसने लिखा – “मेरा यकीन करिए... ये काम करता है!”

ये कहानी जीवन के बारे में है, ये हमें सिखाती है कि बुरी से बुरी स्थिति में भी अपनी उम्मीद नहीं छोड़नी चाहिए और इस कहानी से ये भी शिक्षा मिलती है कि कुछ बहुत बड़ा पाने से पहले हमें अपनी ओर से भी कुछ देना होता है। जैसे उस आदमी ने नल चलाने के लिए मौजूद पूरा पानी उसमें डाल दिया।

शहर के नज़दीक बने एक फार्म हाऊस में दो घोड़े रहते थे। दूर से देखने पर वो दोनों एक जैसे दिखते थे, पर पास जाने पर पता चलता था कि उनमें से एक घोड़ा अंधा है। लेकिन अंधे होने के बावजूद फार्म के मालिक ने उसे वहाँ से निकाला नहीं था, बल्कि उसे और भी अधिक सुरक्षा और आराम के साथ रखा था। अगर कोई थोड़ा और ध्यान देता तो उसे ये भी पता चलता कि मालिक ने दूसरे घोड़े के गले में घंटी बांध रखी थी, जिसकी आवाज़ सुनकर अंधा घोड़ा उसके पास पहुँच जाता और उसके

पीछे-पीछे बाड़े में घूमता। घंटी वाला घोड़ा भी अपने अंधे मित्र की परेशानी समझता। वह बीच-बीच में पीछे मुड़कर देखता और इस बात को सुनिश्चित करता कि कहीं वो रास्ते

अंधा घोड़ा

से भटक ना जाए। वह ये भी सुनिश्चित करता कि उसका मित्र सुरक्षित वापस अपने स्थान पर पहुँच जाए और उसके बाद ही वो अपनी जगह की ओर बढ़ता।

दोस्तों..., बाड़े के मालिक की तरह ही भगवान हमें बस इसलिए नहीं छोड़ देते कि हमारे अंदर कोई दोष या कमियाँ हैं। वो हमारा खयाल रखते हैं और हमें जब भी ज़रूरत होती है तो किसी ना किसी को हमारी मदद के लिए भेज देते हैं। कभी कभी हम वो अंधे घोड़े होते हैं जो भगवान द्वारा बांधी हुई घंटी की मदद से अपनी परेशानियों से पार पाते हैं, तो कभी हम अपने गले में बंधी घंटी द्वारा दूसरों को रास्ता दिखाने के काम आते हैं।

बहुत समय पहले की बात है कि आइलैंड के उत्तरी छोर पर एक किसान रहता था। उसे अपने खेत में काम करने वालों की बड़ी ज़रूरत रहती थी, लेकिन ऐसी खतरनाक जगह, जहाँ आये दिन आंधी-तूफान आते रहते हों, कोई काम करने को तैयार नहीं होता था।

किसान ने एक दिन शहर के अखबार में इशतहार दिया कि उसे खेत में काम करने वाले एक मज़दूर की ज़रूरत है। किसान से मिलने कई लोग आये, लेकिन जो भी उस जगह के बारे में सुनता वो काम करने से मना कर देता। अंततः एक सामान्य कद का पतला-दुबला, अडेड़ उम्र का व्यक्ति किसान के पास पहुँचा।

किसान ने उससे पूछा, “क्या तुम इन परिस्थितियों में काम कर सकते हो?” “हम्म, बस जब हवा चलती है तब मैं सोता हूँ।” - व्यक्ति ने उत्तर दिया।

किसान को उसका उत्तर थोड़ा अजीब लगा, लेकिन चूँकि उसे कोई और काम करने वाला नहीं मिल रहा

था इसलिए उसने व्यक्ति को काम पर रख लिया।

मज़दूर मेहनती निकला, वह सुबह से शाम तक खेतों में मेहनत करता। किसान भी उससे काफी संतुष्ट था। कुछ ही दिन बीते थे कि एक रात अचानक ही ज़ोर-ज़ोर से हवा बहने लगी। किसान अपने अनुभव से समझ गया कि अब तूफान आने वाला है। वह तेज़ी से उठा,

जब हवा चलती है तब...

हाथ में लालटेन ली और मज़दूर के झोपड़े की तरफ दौड़ा।

“जल्दी उठो, देखते नहीं तूफान आने वाला है। इससे पहले कि सबकुछ तबाह हो जाए कटी फसलों को बांध कर ढक दो और बाड़े के गेट को भी रस्सियों से कस दो।” - किसान चीखा। मज़दूर बड़े आराम से पलटा और बोला- “नहीं जनाब, मैंने आपसे पहले ही कहा था कि जब हवा चलती है तो मैं सोता हूँ।”

यह सुन किसान का गुस्सा सातवें आसमान पर पहुँच गया, जी में आया कि उस मज़दूर को गोली मार दे, पर अभी वो आने वाले तूफान से चीजों को बचाने के लिए भागा।

किसान खेत में पहुँचा और उसकी आँखें आश्चर्य से खुली रह गयीं। फसल की गांठें अच्छे से बंधी हुई थी और तिरपाल से ढकी भी थी। उसके गाय, बैल सुरक्षित बंधे हुए थे और मुर्गियाँ भी अपने डिब्बों में थी। बाड़े का दरवाज़ा भी मज़बूती से बंधा हुआ था। सारी चीजें बिल्कुल व्यवस्थित थी। तब किसान उसके “तब मैं सोता हूँ” को समझ चुका था और अब वो भी चैन से सो सकता था। हमारी ज़िंदगी में भी कुछ ऐसे तूफान आने तय हैं। ज़रूरत इस बात की है कि हम उस मज़दूर की तरह पहले से तैयारी कर के रखें ताकि मुसीबत आने पर हम भी चैन से सो सकें। जैसे हर महीने बचत करने वाला व्यक्ति पैसे की ज़रूरत पड़ने पर निश्चित रह सकता है।



हाथरस-आनन्दपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)। हिन्दी पत्रकारिता दिवस पर कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. उर्मिला, मा.आबू, अपर जिलाधिकारी रेखा एस. चौहान, नगरपालिका अध्यक्ष आशीष शर्मा, नगरपालिका अधिशासी अधिकारी स्वदेश आर्य तथा ब्र.कु. शांता।



कोटा-कुन्हाड़ी(राज.)। बारह दिवसीय 'अलविदा तनाव एवं राजयोग अनुभूति शिविर' में दीप प्रज्वलित करते हुए तनाव मुक्ति विशेषज्ञा ब्र.कु. पूनम, इंदौर, रमेश आहूजा, अध्यक्ष, सिन्धु सोशल सर्कल, जी.डी. पटेल, अध्यक्ष, गायत्री शक्तिपीठ, मौलाना साहेब सिराजुद्दीन, जगदीश सिंह, गुरुद्वारा प्रमुख, हर्षित गौतम, अधीक्षक, करनी विकास समिति, ब्र.कु. उर्मिला तथा अन्य।



राँची-झारखण्ड। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा सेंट्रल कोल फील्ड लि.राँची में 'होलिस्टिक हेल्थ एंड पॉज़ीटिव थिंकिंग' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए रश्मि दयाल, जी.एम. वेलफेयर, सी.सी.एल., ब्र.कु. निर्मला, ब्र.कु. डॉ. दिनेश शर्मा, ब्र.कु. अनीता शर्मा, दिल्ली तथा अन्य।



मोतिहारी-हेनरी बाज़ार(बिहार)। सेवाकेंद्र में आने पर ज्ञानचर्चा के पश्चात् वरिष्ठ सरकारी अधिवक्ता महेंद्र प्रताप यादव को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विभा। साथ हैं ब्र.कु. रेखा तथा विनोद तिवारी।



पटियाला-पंजाब। आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् सरदार जस्सा सिंह, प्रेसीडेंट, सरबत दा भला को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. पूजा, ब्र.कु. जगदीश तथा अन्य।



फरीदाबाद-हरियाणा। अंतरराष्ट्रीय पर्यावरण दिवस पर पौधा रोपण करने के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. अनुपम, ब्र.कु. निरुपम, विद्यार्थीगण तथा अन्य।

आध्यात्मिकता रूपी छत को सम्भालने के चार स्तम्भ, जो हमारे सम्पूर्ण मूरत बनने के मददगार हैं, उन्हें आज चार विशेषताओं के रूप में हम आपके सामने रख रहे हैं। हमें यदि सम्पूर्ण बनना है तो सर्वप्रथम, हमें ज्ञान और समझ की मूर्ति बनना होगा। दूसरा, निरन्तर गुणमूर्त की स्थिति बनानी होगी। तीसरा, महादानीपन का संस्कार बढ़ाना होगा और चौथा, तपस्वी मूर्त बनकर रहना होगा। इन चारो विशेषताओं को जब हम धारण करते हैं तभी हम सम्पूर्ण स्थिति को प्राप्त करते हैं। इसमें जो पहली विशेषता है, जिसे हम ज्ञान मूर्त कहते हैं या समझ या अपनी विवेक शक्ति को बढ़ाना भी कह सकते हैं। भाव यह है कि बुद्धि में निरन्तर ज्ञान का चिंतन चलता रहे। बुद्धि हमेशा तीसरे नेत्र के साथ ही जोड़ कर रखें। ये तो निश्चित ही है कि यदि बुद्धि हमेशा आपको जागृत रखती है तो आपकी वाणी से निश्चित रूप से ज्ञान या समझ के बोल ही निकलेंगे। यदि वाणी से ऐसा कुछ हो रहा है तो हम कर्म द्वारा भी लोगों को अनुभव करा सकते हैं, जो हम कर रहे हैं। मन के अन्दर हमेशा गुणों का चिंतन चलता रहे और आपकी वाणी से और कर्म से महादानी स्थिति का अनुभव हो। आपको हम एक बात जरूर बताना चाहेंगे कि लोग हमें हमारे कर्म के आधार से ही परखते हैं, देखते हैं, समझते हैं, तो क्यों न हम अपने इस आध्यात्मिक जीवन में एक मास, दो

सम्पूर्ण मूरत के मददगार

मास, तीन मास का एक चार्ट बनाकर खुद को चेक करें कि हम कहाँ तक इस ईश्वरीय पढ़ाई को धारण कर चल रहे हैं। क्या हम आज भी ज्ञानी बने हैं? तो कितने परसेंट में ज्ञानी बने हैं? अगर हमें आज भी छोटी-छोटी बातों का बुरा लगता है, सम्मान-सत्कार

चेक करने आये, दूसरा कोई बताये, तब आप ये सारे कर्म करो। दूसरा है कि आप खुद अपनी रिज़ल्ट निकालो, अपनी कमी को जानकर खुद भरने का पुरुषार्थ करो। अगर हम तपस्वी स्थिति में हैं या तपस्या कर रहे हैं तो हम अपने शुद्ध वायब्रेशन्स,

जब कभी ऐसे व्रत लिये जाते हैं जिसमें कुछ नया करने का होता है। जिसका सारा भार स्तम्भ पर टिका हो। उसे कितनी सहूलियत बरतनी पड़ती होगी इन स्तम्भों को धमाने में। कोई भी मकान तब तक अच्छी तरह से टिकता है, जब तक उसके स्तम्भ सही रूप से कार्य करें। जैसे ही स्तम्भों में खोखलापन आता है, मकान ढहने की संभावना बढ़ जाती है। तो हम ऐसा मज़बूत पिलर बन जायें जो आध्यात्मिकता का मकान कभी ढहे ही नहीं, निरन्तर खड़ा रहे।



- ब्र. कु. अनुज, दिल्ली

न होने पर बुरा लगता है तो उसका 15 परसेंट ही हमारे अंदर नहीं गया है।

अब आप ही बताइये, अगर परसेंटेज कम है तो ये वाला पिलर तो हिलेगा ही बीच-बीच में, फिर सम्पूर्ण स्टेज कैसे मिलेगा! कोई दूसरा आपको

शुद्ध वृत्ति द्वारा वायुमंडल को शुद्ध बना सकते हैं। लेकिन आज भी हमारी बुद्धि अलौकिक नहीं बनी, तभी तो हम स्थूल चीज़ों को लेकर दुःखी हो जाते हैं। हमारा मानना है कि साइलेंस की शक्ति से ही साइंस निकला है। इसका भावार्थ यही निकला ना

कि साइलेंस की शक्ति स्थूल दुनिया यानि पाँच तत्वों के पार होने पर ही प्राप्त होती है। अब साइंस वाले इस साइलेंस की शक्ति को पता करने के लिए स्थूल साधनों का प्रयोग करते हैं, जो कि क्षणिक हैं।

हरेक आत्मा अपना-अपना भाग्य इन चारो स्तम्भों के आधार से बना सकती है। योगबल को बढ़ाने के लिए तपस्या करनी होगी, और तपस्या करने के लिए अटेंशन की जरूरत है। अटेंशन थोड़ी देर का तो नहीं होता ना! लम्बे काल का होता है। अटेंशन से अशरीरी बनने का पुरुषार्थ बार-बार करना, बार-बार इस साकार देह को छोड़ सूक्ष्म देह, उसके बाद बिन्दू रूप को अनुभव करना, ये ही हमें दिव्य बुद्धि प्रदान करता है या दिव्य नेत्र प्रदान करता है। अगर दुनिया वाले साइंस के साधन से बार-बार भेष बदल सकते हैं, तो क्या हम साइलेंस के साधन से अपनी ड्रेस को चेंज नहीं कर सकते! ये तपस्या ही हमको ज्ञान मूर्त, गुण मूर्त बनायेगी। जब तक हमारी फ्रिक्वेंसी, आध्यात्मिक शक्ति के साथ नहीं जुड़ेगी या मैच नहीं करेगी, तब तक हम सम्पूर्ण नहीं बन सकते। कब तक हम ये बनावटी चोला धारण कर चलेंगे कि हम आध्यात्मिक हैं! इसलिए अव्यक्त स्थिति बनाने के लिए अव्यक्त बनना भी तो पड़ेगा ना! तो चलो उस एक अभियान की तरफ, जहाँ हमारा सम्पूर्ण साम्राज्य होगा। लेकिन उसके लिए तपस्या करनी होगी।

उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दे



रूद्रपुर-उ.प्र.। विधायक राजकुमार टुकुराल कार्यक्रम के दौरान ब्र. कु. सूर्यमुखी को सम्मानित करते हुए।

प्रश्न:- अमृतवेले के समय के योग को पावरफुल बनाने के लिए हम क्या अभ्यास करें जिससे सारे दिन की नींव शक्तिशाली बन जाये ?

उत्तर:- अमृतवेले के समय हम स्वयं में शक्तियाँ व वरदान भरते हैं जो सारा दिन हमें कर्मक्षेत्र पर काम आते हैं अर्थात् इस समय हम स्वयं को चार्ज करते हैं। अमृतवेले के समय के योग को पावरफुल बनाने के लिए यह अभ्यास कीजियेगा... सर्वप्रथम हमें अपने मस्तिष्क को फ्रेश व जागृत करना चाहिए क्योंकि सिर्फ जागने पर मस्तिष्क सम्पूर्ण रूप से जागृत अवस्था में नहीं होता। इस समय संकल्प करें कि कितना सुंदर समय है, जबकि सारा संसार गहन निद्रा में सोया हुआ है और हम परमात्म-मिलन मना रहे हैं। अपने श्रेष्ठ भाग्य व वरदाता से मिले वरदानों को याद करें। जितना श्रेष्ठ चिंतन होगा, उतना ही श्रेष्ठ अनुभव होगा।

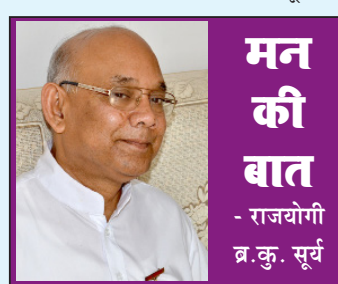
अमृतवेले के योग को चार हिस्सों में विभाजित करें, कोई अलौकिक गीत या ट्यून् बजाएं, प्रत्येक दस-बारह मिनट तक अलग-अलग अभ्यास करें। पहले दस मिनट पाँच स्वरूपों का अभ्यास कर लें, दूसरे दस मिनट मूलवतन (शान्तिधाम) आने-जाने का अभ्यास करें, तीसरे दस मिनट यह अभ्यास करें, सर्वशक्तिवान बाबा मेरे सिर पर छत्रछाया के रूप में स्थित हैं व ज्ञान सूर्य परमात्मा मेरी आँखों के सम्मुख हैं, उनकी तेजस्वी किरणों मेरे चेहरे पर पड़ रही हैं, तत्पश्चात् चौथे दस मिनट विश्व ग्लोब को सकाश दें। बाबा की किरणें मुझ पर पड़ रही हैं और मुझसे चारो ओर समस्त विश्व में फैल रही हैं। इस तरह अभ्यास करने से अमृतवेले के योग में शक्तिशाली स्थिति का अनुभव होगा।

प्रश्न:- क्रोध आने के क्या-क्या कारण हैं और इन्हें दूर करने के निवारण क्या है?

उत्तर:- क्रोध अंग्रेजी का एक शब्द है-

एंगर। 'एंगर' कब 'डेंजर' में बदल जाता है, पता ही नहीं चलता। क्रोध का दौरा जब पड़ता है, व्यक्ति के मुख की आकृति इतनी भयंकर हो जाती है कि उसके मित्र तक सहम जाते हैं। लाल आँखें, टेढ़ी भुकुटी, फूले हुए नथुने, काँपते होंठ, भिंचे दाँत, मुँह से उगलते अंगार- क्रोधी व्यक्ति को देखते ही लगता है मानो किसी ज्वालामुखी का दर्शन हो रहा हो।

क्रोध क्या है? क्रोध भयावह है, क्रोध भयंकर है, क्रोध बहरा है, क्रोध गूंगा है,



मन की बात - राजयोगी ब्र. कु. सूर्य

क्रोध विकलांग है। क्रोध की फुफकार अहं पर चोट लगने से उठती है। क्रोध करना पागलपन है, जिससे सत्-संकल्पों का विनाश होता है। क्रोध में विवेक नष्ट हो जाता है।

क्रोध आने का कारण होता है जब कोई व्यक्ति हमारे सामने झूठ बोलता है या हमारे अनुकूल परिस्थितियाँ नहीं होतीं जैसा हम चाहते हैं, या क्रोध हम उनके ऊपर करते हैं जिन्हें हम कमजोर समझते हैं। जिन्हें हम अपने से शक्तिशाली समझते हैं, उन पर हम क्रोध नहीं करते।

कहावत है कि जिस घर में क्रोध होता है उस घर में पानी के घड़े भी सूख जाते हैं। परंतु वास्तव में पानी तो क्या, क्रोधी मनुष्य

का खून भी सूख जाता है। अतः मनुष्य को क्रोध नहीं करना चाहिए, बल्कि क्रोध का निरोध करना चाहिए।

क्रोध मनुष्य को अनेक रूपों में सताता है। द्वेष, ईर्ष्या, बदले की भावना, रुष्ट होना, हिंसा, वैर, विरोध की भावना ये सभी क्रोध के ही भिन्न भिन्न रूप हैं। देखा गया है कि प्रायः मतभेद से तंग आकर भी मनुष्य को क्रोध आ जाता है। जब दूसरे मनुष्य किसी के विचारों से सहमत नहीं होते तो उन्हें क्रोध आ जाता है।

सच में, क्रोध एक तूफान है। एक क्षणिक पागलपन है। कहते हैं किसी को बिना किसी हथियार के समाप्त करना हो, तो उसे क्रोध करना सिखा दो। वह इस प्रकार खत्म होगा जैसे 'स्तो प्लॉइजन' लेने वाला धीरे-धीरे रोज़ मरता है। विशेषज्ञों के अनुसार क्रोध के दौरों से मस्तिष्क की शक्ति का हास हो जाता है।

एक बार क्रोध करने से हम 6 घंटे कार्य करने की क्षमता को खो देते हैं। यहाँ तक कि अनेकानेक भयंकर बीमारियों की चपेट में भी आ सकते हैं। क्रोध के कारण नस-नाड़ियों में विष की लहर सी दौड़ जाती है। एक नहीं, ऐसी अनेकों घटनाएँ दर्ज हैं, जहाँ एक माँ ने क्रोधावेश में जब शिशु को अपना दूध पिलाया तो शिशु की मृत्यु हो गई, क्योंकि वह दूध क्रोध के कारण ज़हरीला हो गया था।

गुस्सा किसी भी व्यक्तित्व का सबसे नकारात्मक हिस्सा है। यह हमारा व्यक्तित्व, छवि, आपसी रिश्ते सब कुछ खराब कर देता है। जैसे घर में बिछी साफ सफेद चादर पर चाय, कॉफी या खाने की

चीज़ गिर जाये और अगर हम उसे तुरन्त साफ न करें तो दाग पड़ जाता है और रंग बदल जाता है। इसी तरह रिश्ते में कोई बात है भी, तो तुरन्त साफ करें।

क्या आपको पता है कि क्रोध का पूरा खानदान है?

क्रोध की एक लाडली बहन है 'ज़िद्द'। क्रोध की पत्नी है 'हिंसा'। क्रोध का बड़ा भाई है 'अहंकार'। क्रोध का बाप, जिससे वह डरता है 'भय'। क्रोध की बेटियाँ हैं 'निंदा और चुगली'। क्रोध का बेटा है 'वैर'।

इस खानदान की नकचढ़ी बहू है 'ईर्ष्या'। क्रोध की पोती है 'घृणा'। क्रोध की माँ है 'उपेक्षा'। और क्रोध का दादा है 'द्वेष'। तो इस खानदान से हमेशा दूर रहें और हमेशा खुश रहें।

क्रोध इंसानी फितरत का वो हिस्सा है जो बुद्धि के चिराग को बुझा देता है।

अब आप स्वयं ही आकलन कर देखें-क्या सामने वाले ने आपको इतनी हानि पहुँचाई थी जितनी आपने उस पर क्रोध करके स्वयं को पहुँचा डाली?

इसलिए याज्ञवल्क्य जी ने उपनिषद में कहा- 'यदि तू हानि करने वाले पर क्रोध करता है, तो क्रोध पर ही क्रोध क्यों नहीं करता, जो सबसे अधिक हानि करने वाला है'।

क्रोध पर क्रोध करने का अर्थ है उसे शांत कर देना। गीता में भी कहा गया कि काम क्रोध और लोभ यह तीनों नर्क के द्वार हैं। कामनाओं की पूर्ति न होने से क्रोध की उत्पत्ति होती है और क्रोध से बुद्धि का विवेक नष्ट हो जाता है और फिर वह अच्छे और बुरे के फर्क को नहीं समझ पाता और अपने विनाश की ओर अग्रसर हो जाता है।

श्रीमद्भगवद् गीता में कहा है कि क्रोध इंसान के विवेक को वैसे ही ढक देता है जैसे धूल दर्पण को ढक देती है।

Contact e-mail

bsksurya8@yahoo.com

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

24x7 Ad Free Value Based Channel

Peace of Mind CHANNEL

TATA SKY 1065

airtel digital TV 678

VIDEOCON 497

dishtv 1087

+91 8104 777 111 | info@pmtv.in | www.pmtv.in



उदयपुर-राज.। नवनिर्मित 'ज्ञान योग अनुभूति भवन' का उद्घाटन करते हुए ब्रह्माकुमारीज की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, शांतिवन प्रबंधक ब.कु. भूपाल, ब.कु. आत्मप्रकाश, ब.कु. मृत्युंजय तथा अन्य।

मन का एंटी-वायरस

कहते हैं, जहाँ स्वच्छता है, वहाँ ईश्वर का वास होता है। स्वच्छता सबको प्रिय है। इसीलिए तो हम रोज़ स्नान करते, घर की सफाई करते हैं। पर अजीब सी बात ये है कि जिससे मानव ज़िन्दगी जीता है, जिससे उसका जीवन चलता है, उसे साफ नहीं करता। वो है हमारा मन। मन की सफाई नहीं करने की वजह से ही मूड ऑफ़ होता, टकराव होता और सम्बन्धों में कड़वाहट आती और कई कई बार तो रिश्ते भी टूट जाते। ये बातें हम रोज़ सुनते हैं, पर इसका ज़िम्मेवार कौन है?

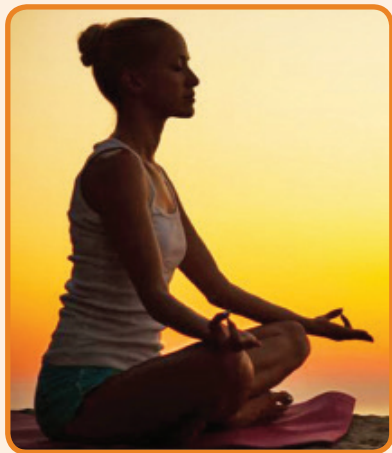
हमारा मन जो है, उसको एंटी-वायरस की ज़रूरत है। जैसे कम्प्यूटर में एंटी-वायरस सॉफ्टवेयर अपना काम निरंतर करता रहता है, भीतर की सफाई करता है और बाहर से अवांछित चीज़ों को कम्प्यूटर में प्रवेश करने से रोकता है, वैसे ही हमारे मन-मस्तिष्क में ईश्वरीय स्मृति, आत्म-ज्ञान व ध्यान और परमात्म सानिध्य भी बुराइयों की सफाई करता है और बाहर से अवांछित बुराइयों और विकारों के लिए प्रवेश निषेध कर देता है।

हमारे मन में भी सभी प्रकार के संसारिक विचारों का निरंतर आना-जाना लगा रहता है और

इससे गंदगी होती रहती है। शुद्ध अवस्था (शुद्ध स्थिति) के मन को भी मैला होते देर नहीं लगती।

उदाहरण स्वरूप, आप देखें कि एक बच्चे का 2-3 वर्ष की अवस्था में मन कितना शुद्ध और विकार रहित होता है, फिर हर बढ़ते वर्ष में अशुद्धि बढ़ती जाती है। अपने से बड़ों को देखकर बच्चा झूठ बोलना सीखता है, अन्य बहुत सारी बुराइयाँ आती जाती रहती हैं।

अच्छाई को ग्रहण करना



और बनाये रखना बड़ा कठिन है, पर बुराइयों को ग्रहण करना और अपनाये रखना बड़ा आसान है, क्योंकि यह स्वतः होने वाली प्रक्रिया है, इसमें हमारे श्रम की आवश्यकता नहीं होती। बुराइयाँ हमसे चिपके नहीं, इसकी सावधानी रखने में श्रम की ज़रूरत होती है, और जो बुराइयाँ हमारे मन-मस्तिष्क में वास कर रही हैं, उन्हें त्यागने में भी श्रम की ज़रूरत होती है।

इसलिए सबसे सरलतम

उपाय, सबसे सरलतम साधन है कि नित्य परमात्म ज्ञान-ध्यान के द्वारा ईश्वरीय सानिध्य में रहकर मन-मस्तिष्क को पोछते रहना, ज्ञान-ध्यान का पोछा लगाते हुए स्वच्छ रखना। परमात्म सानिध्य की एक विलक्षण और अद्भुत शक्ति है कि ये स्वतः ही हमारे मन-मस्तिष्क का शुद्धिकरण और सफाई करता रहता है।

संसार में रहकर ऐसा दिन कभी भी नहीं आया कि हमारा मन मैला ही न हो। संसार तो हमेशा गंदगी देगा और परमात्म सानिध्य से ही उसकी सफाई संभव है। अशुद्ध विचार, अवांछित इच्छाओं, वासनाओं व विकारों को मन-मस्तिष्क से

दूर रखने का एकमात्र और सरलतम उपाय है सच्चे मन से ज्ञान-ध्यान और साधना करना जिससे ईश्वर का सानिध्य सदैव ही प्राप्त हो।

परमात्म स्मृति, ज्ञान-ध्यान और साधना ही सर्व शक्तियों, सम्पूर्ण पवित्रता और सच्चे आत्मिक आनंद का स्रोत है। सम्पूर्ण मन की शक्तियों को जागृत कर उसे सही तरीके से उपयोग कर, जीवन में सच्चे आनंद, खुशी व पवित्रता का अनुभव करें।

प्रसन्नता

प्रसन्न रहना मनुष्य का जन्मजात स्वभाव है। छोटा बच्चा सदा खुश रहता है। हरेक व्यक्ति बच्चे की तरह प्रसन्न रह सकता है। जिस परिवार में हम जन्म लेते हैं, वह सदस्य हमें छोटी छोटी बातों पर टोकते हैं, अपने निर्णय हमारे पर थोपते हैं। अगर हम नहीं मानते हैं तो डांटते हैं, सज़ा देते हैं, हमारे बड़े भाई-बहन हमें बात-बात पर पीटते हैं। जिससे बच्चे की खुशी गायब होने लगती है।

हम स्कूल जाते हैं, तो वहाँ टीचर्स बहुत कड़क मिल जाते हैं। हमें दबा कर रखते हैं। हमें बोलने नहीं दिया जाता। अनुशासन के नाम पर प्रताड़ित करते हैं। जिससे खुशी गायब हो जाती है। सदा खुश रहना चाहते हैं, तो जो बच्चे आपके घर या सम्बंध में हैं, उन्हें कभी भी मुंह से तो क्या, मन में भी डांटना नहीं, उन्हें प्यार देना। आपको खुशी अनुभव होगी।

जब हम काम धंधा करने लायक होकर समाज में जाते हैं, वहाँ की धोखेबाज़ी, हेराफेरी, भाई-भतीजावाद हमें तोड़ कर रख देता है। ऐसे लोगों के प्रति कल्याण का भाव रखना है। इससे आपका मनोबल नहीं टूटेगा। शादी होने के बाद, जीवन साथी का स्वभाव और व्यवहार तथा दूसरे सामाजिक नियम और कायदे, ईर्ष्या-द्वेष की भावनायें हमारी एनर्जी खत्म कर देती हैं। जिससे हमारी प्रसन्नता गायब हो जाती है। हरेक मनुष्य में शांति और प्रेम, ये दो स्वाभाविक गुण हैं। हरेक मनुष्य शांति और प्रेम चाहता है। इसलिये हरेक व्यक्ति

अगर चाहे तो प्रसन्न रह सकता है, अगर हम अपनी सोच, अपना दृष्टिकोण बदल लें तो।

अच्छाई खोजना

लोगों का व्यवहार हमें दुःखी करता है। जिस व्यवहार से आप दुःखी होते हैं, तब सोचो कि इस व्यक्ति में अच्छाई क्या है? तो हम प्रसन्न रहने लगेंगे। दूध देने वाली गाय की लात खानी पड़ती है, क्योंकि हमें पता है, दूध से हमें बहुत शक्ति मिलती है। हम गाय के इस गुण को दिमाग में रखते हैं। जिससे उसकी दुलती



भी अच्छी लगती है।

* अच्छाई सिर्फ लोगों में ही नहीं खोजनी है, बल्कि हर एक परिस्थिति में आपको सकारात्मक रहना है और उसमें क्या अच्छा है, ये देखना है। * आप किसी नौकरी में सेलेक्ट नहीं हुए तो आपको ये सोचना चाहिए कि शायद भगवान ने आपके लिए उससे भी अच्छी जॉब रखी है जो आपको देर-सवेर मिलेगी।

माफ़ी

जाने अंजाने जब हमारा ईगो हर्ट हो जाता है, तो हमें दुःख होता है। परंतु खुश रहने वाले लोग ऐसी बातों को दिल से नहीं लगाते और दूसरों को माफ़ कर देते हैं।

* जब लोगों से वास्ता पड़ता है, उस समय अपने लक्ष्य पर

ध्यान रखो, आप उसके पास जिस काम के लिये गये हैं, सिर्फ़ ये सोचते रहो, इससे यह सहयोग लेना है। उसके बोल और व्यवहार को मत देखो, यह उसकी प्रॉब्लम है। हमारी प्रॉब्लम है, जो उससे चाहते हैं, वह प्राप्त करना। बाकी सबके लिए उन्हें माफ़ कर दो।

* अगर हमारे से कोई गलती हो जाती है, तो माफ़ी मांगने से भी नहीं कतराओ।

* खुश रहने वाले, सॉरी बोलने में कभी कंजूसी नहीं करते।

खुद को सही सिद्ध करने में अपनी एनर्जी मत गंवाओ।

* माफ़ करना और माफ़ी मांगना दिमाग को हल्का करता है, जिससे बेकार की उलझन और परेशान करने वाले विचारों से बच जाते हैं।

मधुर सम्बंध

अगर आपका परिवार और मित्रों से मधुर सम्बंध है तो आप सदा प्रसन्न रहेंगे। छोटी-छोटी झड़पों से बचा करो। अगर कोई रूखा बोलता है, तो उस समय सोचा करो, मैं ऐसा क्या जवाब दूँ कि हमारी बन जाये, बिगड़ ना जाये। आपकी इच्छा हमारी बन जाये, वो पूरी होगी और आप सदा प्रसन्न रहेंगे।

नज़दीकी लोग अगर नाराज़ हों, तो भूत की तरह, हर समय मन में आते रहते हैं। जैसे ही कोई भी व्यक्ति मन में आये, उसे मन में कहो आप वास्तव में शांत स्वरूप हैं... शांत स्वरूप हैं... आपका यह संकल्प उनको पहुंचेगा और उन्हें अच्छा लगेगा और आपको भी बहुत अच्छा महसूस होगा। खुशी बरकरार रहेगी।

दिनभर में हम अपना ज़रूरी वक्त जिन वस्तुओं के साथ गुज़ारते हैं, उनमें से एक दर्पण भी है। सुबह उठने से रात को सोने के समय तक कई बार हम अपनी सूरत देखते हैं। लेकिन बहुत कम लोग होते हैं जो दर्पण के सामने खड़े होकर उसका महत्व समझ लें। इसे ज़रा ज़िन्दगी से जोड़कर देखिये। दर्पण निर्णायक तत्व नहीं होता। वह सिर्फ़ संकेत करता है, भूमिका हमें ही निभानी पड़ेगी। दर्पण इशारा करता है कि कितना सजना-संवरना है, बिगड़ी सूरत को कैसे ठीक करना है। इससे अधिक दर्पण की भूमिका नहीं होती। लेकिन कुछ लोग अपनी

तैयारी करते नहीं और ज़िम्मेदारी दर्पण पर डाल देते हैं। यही जीवन में होने लगता है। हमारे शास्त्र, सत्संग, माता-पिता, गुरुजन, कई बार मित्र और जीवनसाथी दर्पण का

दर्पण को ज़िन्दगी से जोड़कर इसका महत्व समझें

काम कर जाते हैं। पर ध्यान रखिए, ये सब केवल इशारा करते हैं कि यहाँ आप कुछ गलत कर रहे हैं और उसे ठीक कर लें। और हम दर्पण को दोष देते हैं। मील का

पत्थर पढ़ भर लेने से मंज़िल नहीं मिल जाती। इसके लिए हमें चलना पड़ेगा। वैसे ही दर्पण का महत्व समझिये। वह दर्पण जिसे आप श्रृंगार के समय देखते हैं, थोड़ी देर का है, पर ऐसे कई चलते-फिरते दर्पण आपके आस-पास हमारे अपने लोगों के रूप में होंगे जो वक्त पर हमारी तस्वीर दिखा रहे होंगे, सावधान कर रहे होंगे और हम चूक जाते हैं। यदि उस दर्पण के सामने गंभीर हैं जिसमें देखकर मुखड़ा सजाया जाता है, तो उन सारे दर्पणों के प्रति भी सजग रहें जो किसी न किसी रूप में जीवन संवारने का इशारा कर रहे हैं।

व्यवस्था सुधारने के लिए मीडिया से सकारात्मक सोच अपनाने का आह्वान

ज्ञानसरोवर। राजस्थान की महिला एवं बाल कल्याण मंत्री अनिता भदेल ने ब्रह्माकुमारी के ज्ञानसरोवर परिसर में 'मूल्य आधारित समाज के लिए मीडिया एजेन्डा की पुनर्रचना' विषय पर आयोजित त्रिदिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन के उद्घाटन सत्र को सम्बोधित करते हुए कहा कि लोकतंत्र का चौथा स्तम्भ कहलाने वाले मीडिया में हिंसा से सम्बद्ध समाचार प्राथमिकता से प्रस्तुत करने की होड़ लगी है। सोशल मीडिया का ज़माना आ गया, लेकिन इसमें भी कई कमियां हैं जिनके बावजूद लोग उस पर ज़्यादा विश्वास करने लगे हैं। उन्होंने कहा कि प्रत्येक पत्रकार को यह सोचना होगा कि समाचार महत्वपूर्ण है या सामाजिक सरोकार। जिस तरह जीवन के हर क्षेत्र में मूल्यों में गिरावट अनुभव की जा रही है, उसे देखते हुए यह ज़रूरी है कि पत्रकार आत्मा की आवाज़ सुनें और समाज को सही दिशा देने के अभियान में ईमानदारी



मीडिया कॉन्फ्रेंस एंड रिट्रीट के उद्घाटन अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. चन्द्रकला, अंशुमन तिवारी, प्रो. कमल दीक्षित, ब्र.कु. करुणा, ब्र.कु. आत्मप्रकाश, मंत्री अनिता भदेल, संजीव भानावत तथा अन्य।

से सहयोग करें। व्यवस्था सुधारने के लिए सकारात्मक सोच अपनाने का जो आह्वान ब्रह्माकुमारी के संस्था द्वारा किया जा रहा है, उससे जुड़ना समय की मांग है। **संस्था के महासचिव ब्र.कु. निर्वैर** ने वीडियो संदेश के माध्यम से कहा कि चारों तरफ तनाव का माहौल दिखाई दे रहा है। इसे कम करने के लिए ज़रूरी है कि नकारात्मकता को हावी न होने दिया जाए। मीडिया देश के पैसठ करोड़ युवाओं को सही दिशा निर्देश देकर घर-घर जागृति लाने के लिए संस्था द्वारा किये जा रहे प्रयासों में सहभागी

बन सकता है। **मीडिया प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु.करुणा** ने कहा कि मीडियाकर्मी अपने व्यवसाय में राजयोग को शामिल करके अपने लक्ष्य को शांति पूर्ण रूप से अर्जित कर सकते हैं। **सोसायटी ऑफ मीडिया इनीशिएटिव फॉर वैल्यूज** के राष्ट्रीय संयोजक प्रो. कमल दीक्षित ने कहा कि ब्रह्माकुमारी द्वारा मूल्य आधारित समाज की पुनर्रचना के लिए मीडिया को सशक्त मंच प्रदान किया जा रहा है। संवैधानिक अधिकारों का जब सर्वत्र हनन हो रहा नज़र आता है तो यह हमारा नैतिक दायित्व है कि हमें

इस विषय को प्राथमिकता देनी ही होगी। राजस्थान विश्वविद्यालय में दूरसंचार विभागाध्यक्ष प्रो. संजीव भानावत तथा इंडिया टुडे के सम्पादक अंशुमन तिवारी ने भी मीडिया से सकारात्मकता व सामाजिक सरोकार को अधिक महत्व देने का आह्वान किया। मीडिया प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. आत्मप्रकाश ने भी अपने विचार व्यक्त किये। इंदौर ज़ोन की क्षेत्रीय संयोजिका ब्र.कु. हेमलता ने सभी को राजयोग द्वारा गहन शांति की अनुभूति कराई। प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. शान्तनु ने अतिथियों के प्रति आभार व्यक्त किया। मुम्बई के सुप्रसिद्ध गायक ओम व्यास ने गीत प्रस्तुत करके सबका मन मोह लिया। प्रारंभ में चण्डीगढ़ से आई बालिका सिमोनी ने जब 'झूम झूम हर कली, बार बार कह चली...' गीत पर स्वागत नृत्य प्रस्तुत किया तो भारत व नेपाल के विभिन्न भागों से आये मीडियाकर्मी झूम उठे।

संस्थान में पहुंचने पर मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ का भव्य स्वागत

भदोही-उ.प्र.। मुख्यमंत्री माननीय योगी आदित्यनाथ के ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र के पहुंचने पर ब्र.कु. विजयलक्ष्मी ने उनका स्वागत भारतीय संस्कृति सभी लोगों से मिलकर हमें जो खुशी हो रही है उससे लगता है कि जैसे मैं भी इस परिवार का एक सदस्य ही हूँ। इसके पश्चात् उन्होंने हाथ हिलाकर सभी



मुख्यमंत्री योगी आदित्य नाथ को आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु. विजयलक्ष्मी।

के अनुरूप आत्म स्मृति का तिलक और गुलदस्ता भेंट कर किया तथा शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया व ब्रह्माकुमारी द्वारा समाज के सर्वांगीण विकास के लिए की जा रही सेवाओं से भी अवगत कराया। इसके पश्चात् उन्हें माउण्ट आबू आने का निमंत्रण दिया, जिसे उन्होंने सहर्ष स्वीकार किया और कहा कि आप

'गीता का सत्य ज्ञान' विषय पर...

ज्ञानोदय वर्ष 2018 परियोजना का राष्ट्रीय शुभारंभ

दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट के न्यायाधीश एल. नागेश्वर राव ने तालकटोरा स्टेडियम में ब्रह्माकुमारी के 'ज्ञानोदय वर्ष 2018' परियोजना का राष्ट्रीय शुभारंभ किया। उन्होंने भागवत गीता को ज्ञानोदय का सर्वोच्च स्रोत माना और कहा कि विश्व में शान्ति, प्रेम, मानवता और विश्व बन्धुत्व के लिए कार्य कर रही ब्रह्माकुमारी संस्था में राजयोग मेडिटेशन को व्यवहारिक जीवन में अपनाया जाता है और जिसका लक्ष्य है-आत्मा को पवित्र एवं शक्तिशाली बनाकर सभी समस्याओं का समाधान करना। भारत के संस्कृति राज्यमंत्री (स्वतंत्र प्रभार) पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन राज्यमंत्री डॉ. महेश शर्मा ने कहा कि हमें परमपिता परमात्मा द्वारा दिये जा रहे ज्ञान से अपने भीतरी देवत्व को जगाना होगा।

हम अनाज, फलों की नई फसल, नई नस्ल, पशुओं की भी नई नस्ल तैयार करते रहते हैं, परन्तु गिरते चरित्र वाले मानव की नस्ल को सुधारने का कार्य

सत्य ज्ञान से दूर रहे। पर अब वही गीता ज्ञान और राजयोग की शिक्षा, परमात्मा आकर स्वयं दे रहे हैं। **कर्नाटक से आई गीता विशेषज्ञ ब्र.कु.**

सभी देख ही रहे हैं कि ये दुनिया कितनी तमोप्रधान हो गयी है। गीता के अनुसार भगवान के आने का यही समय है क्योंकि गीता में लिखा है ना कि जब-

सकता है। परमार्थ निकेतन, ऋषिकेश के स्वामी चिदानन्द सरस्वती ने अपने वीडियो संदेश के जरिये कहा कि माताओं के नेतृत्व में चलायी

समय में हमें स्वयं की, अर्थात् आत्मा की पहचान कर आत्मा के मूल गुणों सुख, शान्ति, प्रेम, आनन्द, पवित्रता और शक्तियों को पुनः जीवन में लाना होगा, यही ज्ञानोदय है। नॉर्थ दिल्ली के मेयर आदेश गुप्ता ने कहा कि जीवन में ज्ञानोदय होने से ही सिद्धार्थ गौतमबुद्ध बने, मोहनदास करमचन्द महात्मा गांधी बने। हर मनुष्य का जीवन तभी सार्थक है जब उसके जीवन में ज्ञानोदय हो। ओ.आर.सी., गुरुग्राम की निदेशिका ब्र.कु. आशा ने कहा कि प्रत्येक समस्या के पीछे काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार में से एक या उनका मिश्रित रूप ही कारण है। जिनका हल ज्ञानोदय से ही सम्भव है। 'गीता के भगवान द्वारा प्रदत्त सत्य' के विषय पर माउंट आबू से आई वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. उषा ने कहा कि गीता ज्ञान दाता निराकार परमपिता परमात्मा, ज्ञान सूर्य के अवतरण से ही अज्ञान अन्धकार का नाश और ज्ञान प्रकाश का उदय होता है।



'गीता का सत्य ज्ञान' विषय पर सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. वीणा। मंचासीन ब्र.कु. शुक्ला, ब्र.कु. वृजमोहन, राज्यमंत्री डॉ. महेश शर्मा, पूर्व न्यायाधीश वी. ईश्वरैया, डॉ. पुष्पा पाण्डेय तथा ब्र.कु. आशा

ब्रह्माकुमारी संस्था बखूबी कर रही है। जबलपुर से आई गीता विशेषज्ञ डॉ. पुष्पा पाण्डेय ने कहा कि हम गीता को सर्व शास्त्रमयी शिरोमणि मानते हैं और सदियों से पढ़ते आ रहे हैं, परन्तु फिर भी गिरावट में ही जा रहे हैं, तो इसका अर्थ ये हुआ कि आज तक हम गीता के

वीना ने कहा कि गीता युद्ध शास्त्र नहीं अपितु गीता योग शास्त्र है और योग द्वारा कर्म में कुशलता, मन और बुद्धि में एकाग्रता, स्थिरता, दृढ़ता और सन्तुलनता प्राप्त होती है। आन्ध्र प्रदेश उच्च न्यायालय के पूर्व मुख्य न्यायाधीश जस्टिस वी. ईश्वरैया ने कहा कि अब हम

जब धर्म की अति ग्लानि होती है, तब-तब मैं आता हूँ। कर्नाटक, गुलबर्गा ज़ोन में ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों के निदेशक ब्र.कु. प्रेम ने बताया कि गीता में वर्णित युद्ध विकार और बुराइयों के विरुद्ध अहिंसक लड़ाई है। जिसको परमात्म शक्ति से ही जीता जा

जा रही यह ब्रह्माकुमारी संस्था पवित्र, सात्विक एवं सन्तुलित जीवन तथा निःस्वार्थ सेवा सिखाती है। जिससे जीवन में सच्चे सुख और शान्ति की प्राप्ति होती है। ब्रह्माकुमारी संस्था के अतिरिक्त महासचिव एवं मुख्य वक्ता ब्र.कु. वृजमोहन ने कहा कि वर्तमान