

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -19

अंक -1

अप्रैल-I-2019



(पाक्षिक)

माउण्ट आबू

Rs. -10.00

जीवन से अज्ञान तम को मिताने का पर्व है शिवरात्रि



संस्था प्रमुख राजयोगिनी दादी जानकी के साथ ब्र.कु. डॉ. निर्मला, ब्र.कु. करुणा, ब्र.कु. शशि तथा अन्य शिवध्वजारोहण करते हुए।

ज्ञानसरोवर। शिवजयंति के पावन अवसर पर शिवध्वजारोहण करने के पश्चात् ब्रह्माकुमारी संस्था की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी ने कहा कि परमात्मा शांति का सागर है, उनका अवतरण अशांति व दुःख से भरे संसार को सुखमय बनाने के दिव्य कर्तव्य के लिए होता है। महाशिवरात्रि के आध्यात्मिक मर्म को जानने से ही शिव परमात्मा के सत्य स्वरूप से मन बुद्धि को जोड़ा जा सकता है। अज्ञान तम को ज्ञान के प्रकाश से दूर कर सर्व आत्माओं का जीवन मूल्यों से सम्पन्न बनाना ही सही अर्थ में शिव जयंती मनाना है। ज्ञानसरोवर परिसर की निदेशिका ब्र.कु. डॉ. निर्मला ने कहा कि कल्याणकारी शिव का अवतरण सभी को आत्मानुभूति व परमात्म अनुभूति कराने के लिए होता है। शिव ही सत्य ज्ञान देकर आत्मा को सर्व विकारों से मुक्त कराते हैं। सकारात्मकता से नकारात्मकता पर जीत पाने का पर्व है शिव जयंती। मल्टी मीडिया प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. करुणा ने कहा कि संसार में सत्य धर्म की स्थापना के लिए परमात्मा शिव का अवतरण होता है। यह संगम का शुभ समय है जब सर्व आत्माएं पापों से मुक्त होकर पावन बनने का पुरुषार्थ कर रही हैं। ब्र.कु. शशि व ब्र.कु. प्रताप मिड्डा ने भी कार्यक्रम को सम्बोधित किया। इस अवसर पर सभी ने परमात्म श्रीमत पर चल अपने जीवन को श्रेष्ठ बनाने की प्रतिज्ञा ली।

‘गॉड ऑफ गॉड्स’ फिल्म का राष्ट्रीय शुभारम्भ

फिल्म में मानवीय मूल्यों और धार्मिक एकता का संदेश

नई दिल्ली। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा निर्मित ‘गॉड ऑफ गॉड्स’ ‘देवों के भगवान’ फिल्म का राष्ट्रीय शुभारम्भ स्थानीय ओडियन सिनेमाघर में हुआ। इस फिल्म की स्क्रीनिंग एवं मीडिया प्रीव्यू भी उसी सिनेमा घर में हुई। मानवीय मूल्यों और धार्मिक एकता का संदेश देने वाली डेढ़ घंटे की इस फिल्म को सभी नेताओं ने सराहा और देश तथा विदेशों में अनेक भाषाओं में इसे प्रदर्शित करने का आग्रह किया।

जैन धर्मगुरु आचार्य डॉ. लोकेश मुनी ने कहा कि इस फिल्म द्वारा जब हम एक ही ईश्वर को, एक ही लाईट को जान जायेंगे तो एकता, भाईचारा, सद्भाव, प्रेम व शान्ति का स्वप्न साकार होगा। भारत में बहाई धर्म के नेशनल ट्रस्टी डॉ. ए.के. मर्चेन्ट ने कहा कि यह फिल्म लोगों में विशेषकर युवा पीढ़ी को शिक्षित करने व समझाने के लिए है कि सभी धर्मों का संदेश एक है कि परमात्मा एक है। महाशक्तिपीठ के स्वामी सर्वानन्द सरस्वती जी ने कहा कि यह फिल्म सनातन धर्म व फिलॉसफी के बिल्कुल समीप लाने, भ्रातियों को दूर करने तथा आज के समय के लिए उपयोगी और ईश्वर की प्राप्ति का साधन है। अन्तर्राष्ट्रीय बौद्धी फेडरेशन के जनरल सेक्रेटरी लामा लाबजंग ने कहा कि फिल्म सभी धर्मों के ‘एक ही ईश्वर’ के संदेश को दर्शाती है। जमात-ए-इस्लामी हिन्द के नेशनल सेक्रेटरी मौ. इकबाल मुल्ला ने कहा कि यह फिल्म अल्लाह को जानने एवं सभी धर्मों के इन्सानियत के संदेश को फैलाने की दिशा में अच्छा प्रयास है। ईसाई धर्म के डॉ. एम.डी. थॉमस ने कहा कि



फिल्म का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. बृजमोहन तथा अन्य धर्म प्रतिनिधि।

यह फिल्म अपने नाम ‘गॉड ऑफ गॉड्स’ को लोगों को उस गॉड ऑफ गॉड्स परमसत्ता की सार्थक करती है। अलग-अलग धर्मों के प्रमुख और मिलजुलकर चलने की जरूरत है।

फिल्म के बारे में...

- फिल्म की मुख्य कथा एवं पटकथा वेंकटेश गोपाल ने लिखी है और इसका डायरेक्शन भी उन्होंने ही किया है। इस फिल्म के निर्माता दिल्ली के जगमोहन गर्ग और हैदराबाद के आई.एम.एस. रेड्डी हैं।
- सेंसर बोर्ड से यू./ए. सर्टिफिकेट प्राप्त यह फिल्म बेहतरीन विजुअल इफेक्ट्स, सिनेमैटोग्राफी और एटमोसफेयर द्वारा बनी है। इस फिल्म की सिनेमैटोग्राफी माधव राजदत्त और कर्ण तोलानी ने की। इस फिल्म की डांस कोरियोग्राफी श्रुति मर्चेंट और किरण श्रीयन ने किया है।
- इस फिल्म में बेहतरीन संगीत लक्ष्मीकान्त प्यारेलाल जी, लक्ष्मी नारायण और विश्वामल्लिक ने दिया है और श्रेया घोषाल ने इसे अपनी मधुर आवाज़ से सजाया है।
- यह फिल्म ईश्वर की भक्ति से देश भक्ति की एक यात्रा है। डेढ़ घंटे की इस फिल्म में तेजस्विनी मनोगना, त्रियुग मंत्री, राजसिंह वर्मा, शिवा और बबु ने मुख्य किरदार निभाया है। इस फिल्म की कहानी का मूल सूत्र है - ‘तथा हम एक ईश्वर के प्रेम में बंधकर एकतापूर्वक रह सकते हैं?’
- यह फिल्म मुम्बई, चेन्नई, मैक्सिको, यू.के. और यू.एस.ए. में शूट की गई है। यह फिल्म पी.वी.आर. सिनेमाघरों में वकाओ वितरण कंपनी के द्वारा पूरे भारत में रिलीज़ की जायेगी। इस फिल्म का ट्रेलर यू.ट्यूब पर उपलब्ध है।

मैसूर में ‘माइंड बॉडी मैडिसिन’ पर कॉन्फ्रेंस में हजारों डॉक्टर्स हुए शरीक

माइंड के सशक्तिकरण और सकारात्मकता के लिए मेडिटेशन ज़रूरी

मैसूर-कर्नाटक।

ब्रह्माकुमारीज के मेडिकल विंग द्वारा कर्नाटक स्टेट ओपन युनिवर्सिटी के कॉन्वोकेशन हॉल में डॉक्टरों के लिए आयोजित सम्मेलन में पद्मश्री डॉ. जी भक्तवत्सलम ने कहा कि ईश्वर में विश्वास एक विकल्प है, जिसे हमें एक बेहतर चिकित्सक-रोगी समन्वय के लिए तलाशना चाहिए। यदि यह विश्वास डॉक्टर द्वारा अपने रोगियों में दिया जाता है, तो



मंचासीन हैं ब्र.कु. लक्ष्मी, ब्र.कु. शिवानी, ब्र.कु. डॉ. मोहित गुप्ता, पद्मश्री डॉ. जी. भक्तवत्सलम तथा अन्य।

विश्वास प्रणाली के इर्द गिर्द घूमता है। डॉक्टरों को अपनी संदेहात्मक प्रवृत्ति के बावजूद रोगियों के साथ

रूद्रप्पा, प्रेसीडेंट, इलेक्ट ऑफ इंडियन मेडिकल एसोसिएशन, मैसूर ने कहा कि ये कार्यक्रम डॉक्टर के

आवश्यक है। उन्होंने सही प्रकार की शिक्षा प्रदान करने में ब्रह्माकुमारी बहनों की भूमिका की सराहना की जो वर्तमान समय में समाज की आवश्यकता है। ब्र.कु. करुणा, चेयरपर्सन, मीडिया विंग, ब्रह्माकुमारीज ने कहा कि भगवान भारत में मानवता के उत्थान के लिए आये हैं और हर आत्मा को उसके स्वयं की पहचान पाने के लिए सभी

का यहाँ स्वागत करते हैं। ब्र.कु. डॉ. मोहित गुप्ता ने कहा कि आज विज्ञान ने यह साबित कर दिया है कि डॉक्टरों द्वारा आवश्यक स्वास्थ्य सेवाओं के बेहतर वितरण के लिए मन को शांत करना आवश्यक है। मन में किसी भी प्रकार के व्यक्तित्व को बदलने की शक्ति होती है, जो सकारात्मक विचार पैदा करने और नियमित अंतराल पर मेडिटेशन का अभ्यास करने जैसे उचित पोषण प्रदान करता है। राजयोगिनी ब्र.कु. लक्ष्मी, मुख्य समन्वयक, मैसूर सबजोन ने सभी को धन्यवाद दिया। प्रभाग के सचिव डॉ. ब्र.कु. बनारसी लाल शाह ने विंग की गतिविधियों के बारे में बताया।

चिकित्सक अपनी उन्नति के लिए समय निकालें

जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा राजयोगिनी ब्र.कु. शिवानी ने ‘हीलिंग द हीलर’ तथा ‘क्रिएटिंग ए मिराकल-सेलिब्रेटिंग लाइफ’ विषय पर जीवनशैली में बदलाव के लिए डॉक्टरों की आवश्यकता पर जोर दिया, जिसका पालन करने के लिए वे स्वयं अपने रोगियों की वकालत करते हैं। उन्होंने बताया कि सकारात्मक पुष्टि भोजन को प्रसाद और पानी को अमृत में बदल सकती है। इस पद्धति को रोगियों द्वारा बीमारियों से उबरने के लिए आत्मसात किया जा सकता है। उन्होंने डॉक्टरों से ब्रह्माकुमारी केन्द्र में राजयोग मेडिटेशन सीखने और अपने दृष्टिकोण में बदलाव लाने के लिए हर दिन इसका अभ्यास करने की सलाह दी। विशेषज्ञा ने बताया कि डॉक्टरों को पहले खुद की देखभाल की आवश्यकता है, क्योंकि रोगियों के इलाज के उनके जोश में वे आमतौर पर अपने स्वयं की जीवन पद्धति को भूल जाते हैं। सेवा देने की गुणवत्ता बढ़ाने में विचार प्रक्रिया में परिवर्तन महत्वपूर्ण है। इसलिए प्रत्येक चिकित्सक को अपनी व्यक्तिगत उन्नति के लिए एक निश्चित समय देना चाहिए, जिसमें उसे अपनी सोच की गुणवत्ता का अवलोकन करना चाहिए। इस तरह के अवलोकन सकारात्मक दृढ़ता और जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव लाते हैं। सही समय पर बनाए गए सही विचार डॉक्टरों के जीवन में चमत्कार ला सकते हैं।



डॉ. बी. सुरेश, वाइस चांसलर, जे.एस.एस. युनिवर्सिटी, मैसूर ने कहा कि डोपामाइन और सेरोटोनिन जो मस्तिष्क में निकलने वाले रसायन हैं, वे प्रकृति में अस्थिरता वाले दिमाग को शांत करने के लिए महत्वपूर्ण हैं। मेडिटेशन इस तरह के रसायनों के निर्वहन में मदद करता है ताकि कोई परिस्थिति आने पर व्यक्ति निर्णय लेने के लिए बेहतर स्थिति में हो।

रिक्वरी तेजी से हो सकती है क्योंकि पूरा ब्रह्माण्ड प्यार से पेश आना लिए अपने पेशे में बेहतर है क्योंकि पूरा ब्रह्माण्ड आवश्यक है। डॉ. सुरेश प्रदर्शन के लिए बहुत

अपने मन मस्तिष्क को रीयल परोसें

अपने भीतर की छुपी हुई रियलिटी को बाहर लाना है, तो उसका चिंतन हमें बार बार करना चाहिए। क्योंकि जो हम हैं, जो हम सोचते हैं, वही हम बनते जाते हैं। इस सम्बंध में आपका आत्म सुझाव बहुत ज़रूरी है। आप जैसा इंसान बनना चाहते हैं, उस सोच को वर्तमान काल में कहे जाने को ही आत्म सुझाव कहते हैं। आत्म सुझाव उस इशतिहार की तरह है जो आप अपने-अपने बारे में खुद अपने लिए लिखते हैं। ये आपके चेतन और अवचेतन मन दोनों को प्रभावित करता है, जिसका असर आपके नज़रिये और व्यवहार पर पड़ता है।

आत्म सुझाव आपके अवचेतन मन को मनचाहे साँचे में ढालने का एक तरीका है। भले वो सकारात्मक भी हो सकता है, नकारात्मक भी हो सकता है। जैसे कि बुरे आत्म सुझाव के बारे में...- मैं थका हुआ हूँ, मैं फूर्तिला नहीं हूँ, मेरी याददाश्त कमजोर है, मैं हिसाब-किताब में अच्छा नहीं हूँ।

जब हम बुरे आत्म सुझाव के बारे में बार बार दोहराते हैं, तो हमारा अवचेतन मन उनपर विश्वास करने लगता है। और ये असलियत बनकर जीवन में उतर जाते हैं। उदाहरण के तौर पर यदि कोई व्यक्ति बार बार खुद को यह आत्म सुझाव देता है कि 'मेरी याददाश्त खराब है' तो किसी नये व्यक्ति से मिलने पर वह उसका नाम याद रखने की कोशिश भी नहीं करेगा। क्योंकि वो खुद से कहता है कि 'मेरी याददाश्त तो कमजोर है, इसलिए याद करने की कोशिश बेकार है।' ये कभी न खत्म होने वाला सिलसिला है। यह एक ऐसी भविष्यवाणी है जो खुद ब खुद सच बन जाती है। एक व्यक्ति जब किसी विश्वास को बार बार दोहराता है, तो यह उसके अवचेतन मन में गहराई से बैठ जाता है और एक असलियत का रूप ले लेता है। बार बार दोहराया गया झूठ सच मान लिया जाता है।

इसी तरह आत्मा के प्रति सकारात्मक वक्तव्य क्यों होने चाहिए? ताकि हम अपने दिमाग में उस चीज़ की तस्वीर न बनायें जिसे हम नहीं पाना चाहते हैं। बल्कि वह तस्वीर बनायें जिसे पाना चाहते हैं। कोई भी तस्वीर हमारे दिल दिमाग में ज़्यादा देर तक रहती है, तो असलियत का रूप ले लेती है। सकारात्मक आत्म सुझाव बार बार दोहराने का सिलसिला है। एक इंसान जब कुछ वाक्यों को काफी समय तक दोहराता है, तो वह उन्हें अपने अवचेतन मन की गहराई में बिठा देता है। मिसाल के तौर पर, अगर आप खुद से कहते रहते हैं कि मैं शांत हूँ, मैं धीर हूँ, मैं सच्चा हूँ, मैं पवित्र हूँ, तो आप किसी भी हालत में खुद को शांत और धीर महसूस करेंगे। आत्मा को नकारात्मकता की प्रेक्टिस नहीं होनी चाहिए। यह मत कहिए कि 'मैं अव्यवस्थित व्यक्ति हूँ।' इसके बजाय यह कहिये कि 'मैं कितना व्यवस्थित व्यक्ति हूँ। मुझमें अपार शक्ति है। मैं सशक्त हूँ।' इस तरह से आत्मा में नकारात्मक शब्दों का इस्तेमाल होने पर दिमाग में नकारात्मक तस्वीर बनती है। और हम यह नहीं चाहते। अगर हम आपसे कहें कि 'नीले हाथी के बारे में मत सोचो, तो सम्भावना है कि आपके दिमाग में नीले हाथी की छवि फौरन उभर आयेगी।' सकारात्मक वाक्य इसलिए बनाये जाते हैं कि हमारी सोच एक तस्वीर के रूप में आती है, ना कि शब्दों के रूप में। जब मैं कहता हूँ कि 'माँ!' तो आपके दिमाग में क्या आता है - माँ की तस्वीर या उसकी स्पेलिंग?

वर्तमान काल में ही क्यों, क्योंकि हमारा मन काल्पनिक और वास्तविक में फर्क नहीं कर पाता। मिसाल के तौर पर माँ बाप चाहते हैं कि उनका बच्चा साढ़े नौ बजे घर आ जाये, लेकिन बच्चा देर तक घर नहीं लौटा, और अब एक बज रहा है। माँ बाप के मन में क्या चल रहा है? वे दुआ कर रहे होते हैं कि सबकुछ ठीक हो। वे खुद से कह रहे होते हैं 'मैं आशा करता हूँ कि बच्चे के साथ कोई दुर्घटना नहीं हुई होगी।' फिर भी क्या होता है? उनका ब्लड प्रेशर बढ़ता है। यह एक काल्पनिक अनुभव है। सच्चाई यह हो सकती है कि आपका बच्चा किसी पार्टी में मौजूद मस्ती में मशगूल हो और गैरज़िम्मेदारी दिखा रहा हो। ये वास्तविकता है।

अब परिस्थितियों को उल्टा कर के देखें। मान लें कि बच्चा बहुत जिम्मेदार है। वो वास्तव में साढ़े नौ बजे घर आने वाला था। मगर एक दुर्घटना का शिकार हो गया और एक बजे तक घर नहीं पहुँचा है। माँ बाप के ब्लड प्रेशर का क्या हाल हो रहा होगा? वह फिर भी बढ़ेगा। पहली हालत में अनुभव काल्पनिक था, और दूसरी में वास्तविक। लेकिन शरीर पर उसका असर एक-सा था। हमारा मन काल्पनिक और वास्तविक अनुभव में फर्क नहीं करता।

आपको हम यही बताना चाहते हैं कि आपकी सोच ही आपकी तस्वीर बनती है। अर्थात् आपकी पर्सनलिटी निर्माण होती है। आप जो बनना चाहते हो, जैसा बनना चाहते हो, वैसा ही संकल्प, विचार अपने आप को देना होगा। आत्मा स्वयं में ही रीयल है, वास्तविक है, शक्तिशाली है। तो अपने स्व का चिंतन बार बार मन मस्तिष्क को देते रहना ही शक्तिशाली बनना है। अगर दूसरे शब्दों में कहें तो इसे आत्म चिंतन व आत्म अभिमानी भी कह सकते हैं।



- डॉ. कु. गंगाधर

हरेक ऐसा मिसाल बनो जिसे देख सभी उन्नति को पाते रहें

आजकल मैं देखती हूँ, ड्रामा की नॉलेज बहुत-बहुत यूज़फुल है। बाबा ने हर मुरली में कहा है, हरेक का पार्ट अपना है। यह ऐसे क्यों करता, यह ऐसे क्यों करता...अभी इस तरह से नहीं करना चाहिए क्योंकि इतना ज्ञान होते भी कोई कहे कि समझ में नहीं आता है कि मैं क्या करूँ, तो उसे क्या कहेंगे! ऐसी सिचुएशन को समझ करके समा लेना होता है, बाकी यह भी नहीं कि सूक्ष्म संकल्प करते रहें या मूँझते रहें। नहीं। हरेक यह सोचे मुझे क्या करने का है। क्योंकि अन्त मते सो गति मेरी होगी। आपस में और बातों की भूँ-भूँ करने के बजाए बाबा के ज्ञान की भूँ-भूँ करो तो बहुत

अच्छी-अच्छी बातें निकलेंगी तो फ्रेश हो जायेंगे। हर एक अभी प्रैक्टिकली ऐसा कोई न कोई मिसाल बनो, जिसको देख हरेक और आगे भी उन्नति को पाते रहें। जो बात बीती, कल क्या होगा, यह भी नहीं, यह

न हो। न कहाँ सुनें, न कहीं देखें। देह सहित देह के सम्बन्ध से ऑटोमेटिकली नष्टोमोहा और स्मृति स्वरूप में रहने का अभ्यास है, जिससे खुशी है। बाबा ने मुझे यह सर्टीफिकेट दिया है क्योंकि मेरा शुरू से ही



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

हर एक अभी प्रैक्टिकली ऐसा कोई न कोई मिसाल बनो, जिसको देख हरेक और आगे भी उन्नति को पाते रहें। जो बात बीती, कल क्या होगा, यह भी नहीं, यह नैचुरल होवे।

नैचुरल होवे। दूसरा - जैसे साकार बाबा इतनी कारोबार होते हुए जो डायरेक्शन देता था, हमें आश्चर्य लगता था, लेकिन प्रैक्टिकल वो सहज हो जाता था। यज्ञ के वायुमण्डल में कोई प्रकार की भी कोई झरमुई झगमुई

यह अटेन्शन रहा है, न कोई मेरे नाम रूप में फँसे, न मैं किसी के नाम रूप में फँसूँ। कई हैं जो स्वयं को किसी न किसी के नाम रूप में फँसा हुआ महसूस करते हैं। मैं इस बात से बहुत ही अपने आपको सेफ समझती

हूँ। परन्तु मैं स्मृति स्वरूप रहूँ, नष्टोमोहा स्थिति होवे, यह गीता ज्ञान के 18वें अध्याय के अन्तिम स्थिति का गायन है। अभी सभी यह एम रखो कि इसका सार सभी को सुनाना है। और फिकर नहीं। कोई देश का, पैसे का...बाबा कभी ऐसे फिकर नहीं करता था। डायरेक्शन प्रमाण है तो कोई चिंता व फिकर की बात नहीं रहती है।



दादी हृदयमाहिनी, अचिन. मुख्य प्रशासिका

मन बुद्धि को बिज़ी रख बाबा से रूहरिहान करते रहो

याद में जब बैठते हैं तो बाबा से मीठी मीठी रूहरिहान होती है। यह भी अच्छा पर्सनल टाइम मिलता है बाबा से बातें करने के लिए। औरों से बातें तो करते ही हैं लेकिन बाबा से पर्सनल बातें करें, उसका यह टाइम बाबा ने रखा हुआ है। इसमें जिस रीति से जो भी

बाबा से क्या बातें करो फिर अपने आपसे क्या बातें करो, वह सब बाबा ने बतला दिया है। तो अपने आपको बिज़ी रखो। नहीं तो खाली दिमाग पता नहीं कहाँ-कहाँ जाता है। अपने आप भी अपने को प्रोग्राम देना, यह भी आदत ज़रूरी है। जब शुरू में ब्रह्मा बाबा में बाबा आया था, उस समय बाबा ऐसी मस्ती में बातें करने में मस्त रहता था, जो देखते ही लगता था कि बाबा बहुत डीप बाबा से रूहरिहान कर रहा है।

हमारा तो मन का ही पुरुषार्थ है। बाबा ने रूहरिहान करने की भी बहुत सी बातें सुनाई हैं। तो अपने आपको बिज़ी रखो। अपने आप भी अपने को प्रोग्राम देना, यह भी आदत ज़रूरी है।

अनुभव करना चाहो वो कर सकते हो। भले संगठन में बैठे हैं लेकिन हरेक की रूचि अपनी होती है। किसको निराकारी रूप में रहने की रूचि ज़्यादा है, किसको आकारी रूप की है, तो जो अनुभव करना चाहें वह कर सकते हैं। इस टाइम को व्यर्थ नहीं गंवाना है, सफल करना है। बाबा ने विचार सागर मंथन करना भी सिखलाया है, बाबा से बातें करने का टाइम भी अच्छा है। पर्सनल अपनी कोई भी समस्या है वह बाबा को बता करके उसका जवाब लेना चाहिए। ऐसे और भी काफी टाइम हमको मिलता है बीच-बीच में, जो हम कर सकते हैं। मतलब फालतू नहीं सोचो, और बातें नहीं सोचो। जो अपने पुरुषार्थ की बातें हैं उसमें ही रहने का सोचो। जो भी कोई दिल में बात है या पुरुषार्थ के लिए कुछ शक्ति चाहिए वो भी बाबा से ले सकते हैं, बातें भी कर सकते हैं। हमारा तो मन का ही पुरुषार्थ है। बाबा ने रूहरिहान करने की भी बहुत सी बातें सुनाई हैं।

पॉवर हमको नई नई इन्वेन्शन निकालने में मदद करती है। तो लक्ष्य रखने से फर्क पड़ता है, मन कंट्रोल में रहता है। और हमारा योग क्या है? मन को कंट्रोल में रखना, जैसे चाहें वैसे चलें। बाबा की मुरली इतनी चलती है, तीन चार पेज उस पर ही मनन करें तो भी बहुत है। बिज़ी रखें मन बुद्धि को, ऐसे नहीं बस बैठे हैं कुछ न कुछ चलेगा, नहीं, वो बात दूसरी है। लेकिन कंट्रोलिंग पॉवर भी हो, जो मैं सोचूँ वहीं चले टॉपिक वाइज़। यह अभ्यास होना चाहिए। पहले हम गुप-गुप बनाकर करते थे, अभी भी ऐसे कर सकते हो। अपने को बिज़ी रखने का अपने आप ही प्रोग्राम बनाओ।

तो हमें भी अपने को बिज़ी रखना चाहिए। भले कोई भाषण ही तैयार करो, किसी भी टॉपिक पर लिखो तो उसमें भी कितना टाइम सफल हो जायेगा। मतलब मन को कंट्रोल में रखो। ऐसे नहीं टाइम चला गया, सोचा नहीं। कंट्रोलिंग

बाबा व मम्मा समान सम्पन्न व कर्मातीत बनने की तपस्या करो

जितना बाबा न्यारा प्यारा है, ऐसे ही मधुबन का दृश्य भी न्यारा प्यारा होता है। वैसे तो संगठन होता रहता है। किन्तु इस संगठन को बापदादा ने स्वयं बुलाया है। प्रैक्टिकल प्यार कितना है, मेरे बच्चे दिव्यता नवीनता के निमित्त बनें, उस हेतु रूहरिहान करने वा नया प्लैन बनाने हेतु बुलाया है। सभी के मन में आता है - कुछ होना चाहिए। बाबा चाहते हैं कि रूहरिहान करके कुछ नया प्लैन बनाएं। बाबा की बात से ऐसा लगता है कि हमारे परिवर्तन से विश्व परिवर्तन रुका हुआ है। बाबा बच्चों से पूछता है कि आप नई दुनिया में जाने के लिए कब एवररेडी बनेंगे? ताली बजाऊं और पुराना शरीर छोड़ नया

नवीनता बाहर के प्रोग्राम की नहीं, किन्तु सम्पन्नता के समीप इतना आ जाएं जो सभी देख



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

सम्पन्न बन जाएं, बाबा भी देख खुश हो जायें, जैसे बाबा को देख हम बनें।

सतयुग का चोला धारण करें। बाबा कभी लेटे व बैठे होते थे तो बाबा अपने भविष्य स्वरूप की स्मृति में सदैव रहते थे। बच्ची देख रही हो - मेरा शरीर रूपी कृष्ण का वस्त्र सामने खूटी पर लटका हुआ है, वो पहनना है। साथ रहेंगे, साथ चलेंगे। तो बाबा यही चाहते हैं सम्पन्न बन एवररेडी रहें, बाबा ताली बजाए और नगाड़े बज जाएं। बाबा ने यह छोटा सा संगठन जमा

तब बाबा पर्दा खोले। हम सब मिलकर बीती को बीती कर नवीनता करें। आप सभी प्यार के सागर के प्यार में पले फूल हो। जितना प्यार से पाला उतना बेहद सेवा के निमित्त, बल भरकर नष्टोमोहा बनाया। ये संगठन देख मेरे दिल में दो बातें आती हैं - पहली, हम सब प्यारे बाबा के समान सम्पन्न मूर्तियां बनें, यह दृढ़ संकल्प करो। जैसे बाबा

साकार में होते भी कर्मातीत था, ऐसे हमारी स्थिति हो। दूसरी, जो भी छोटे-मोटे सेवा के कारण मन-वचन-चलते, लेन-देन में भी ऊँचा नीचा होता, इसमें जो भी सूक्ष्म ते सूक्ष्म संस्कार का टकराव होता, उसे मिटाकर समाप्त कर सम्पूर्ण मम्मा की तरह बनकर जायें। जैसे मम्मा सम्पन्नता की मूर्ति एगज़ैम्पल सामने रही। ऐसे अब सेन्टर की सभी बातों को लगाओ बिन्दी, ऐसी मेरी शुभ भावना है। बिन्दी लगाकर सम्पन्न व कर्मातीत बनने की मौन भट्टी करो। ऐसी सम्पन्न स्थिति का वायब्रेशन मिले और देहभान से परे हो मौन भट्टी करो। अब हमें जो देखे, उसे हमसे ये अनुभव हो - ये तो मम्मा समान, बाबा समान

सम्पन्न बनकर आये हैं। तो सभी बातों को अब बिन्दु लगाओ। इतनी पावन हो। ऐसी कर्मातीत की भट्टी करके जाओ जो इस भट्टी के विश्व में वायब्रेशन जायें। ऐसा साक्षात्कारमूर्त बनना है, जो कोई भी देखे तो अनुभव करे कि साक्षात्कारमूर्त बनकर आई हैं। तो ये मौन भट्टी जरूर प्रत्यक्षता का नया पर्दा खोलेगी।

शान्ति और सहनशीलता की प्रतिमूर्ति दादी हृदयमोहिनी

जिनकी महिमा स्वयं भगवान करें, उनके भाग्य के क्या कहने... जिन्हें स्वयं सर्वशक्तिमान ने अपना माध्यम बनया हो- वे स्वयं कितने महान होंगे! पचास वर्ष पूर्ण हो गये, निराकार परमात्मा व प्रजापिता ब्रह्मा ने दादी हृदयमोहिनी के देह में प्रवेश करके समस्त ब्रह्मा-वत्सों की अव्यक्त पालना की। दादी ने अपना नाम सार्थक किया, उन्होंने अपनी महानताओं के द्वारा सभी के हृदय को मोह लिया। उनकी महानताओं की चर्चा तो स्वयं परमात्मा ने अनेक बार की। करें भी क्यों ना, उन्होंने अपना तन भगवान को जो दिया। शारीरिक कष्ट होते हुए भी अपना कर्तव्य बखूबी निभाया। साथ ही उन्होंने स्वयं भी सबको सन्तुष्ट किया।

सरलता व सहनशीलता के दिव्य आभूषणों से श्रृंगारित हैं हमारी सम्माननीय दादी हृदयमोहिनी। जिन्हें ब्रह्माबाबा प्यार से गुल्ज़ार कहते थे। जो सचमुच खुशबूदार फूल हैं, जिन्होंने अपनी रुहानी सुगन्ध से अनेकों के जीवन को सुवासित किया है। ऐसी महान आत्मा वर्तमान समय इस विश्वव्यापी विद्यालय की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका हैं। आपका गुणगान करते हुए उस परमपिता ने कहा था कि आप मैं-पन से सर्वदा मुक्त हैं। ऐसी श्रेष्ठ, अन्तर्मुखी व योग-युक्त आत्मा के इन दो गुणों की चर्चा हम प्रस्तुत कर रहे हैं।

जो सदा हाँ जी करते हैं वे ही सरल चित्त हैं

दादीजी सदा ही "हाँ जी" करके अपनी सरलता का परिचय देती रहीं। सरल चित्त का अर्थ है- सहज स्वभाव। सहज वे ही रह सकते हैं जो हल्के रहते हों। जिम्मेदारी होते हुए हल्के रहना, ऐसा केवल ज्ञान-युक्त व योग-युक्त आत्मा ही कर सकती है। दादी ने सिखाया कि ज्ञान-बल का प्रयोग करके हर बात, हर परिस्थिति में स्वयं को हल्का रखा जा सकता है। जीवन में अनेक बातें मनुष्य के मन को भारी करती हैं। जो स्वयं सरल चित्त हैं वे सहज ही हर परिस्थिति में स्वयं को मोल्ड कर सकते हैं, इसलिए उनकी स्थिति नहीं बिगड़ती। जो स्वयं को मोल्ड नहीं करते, वे प्रायः

खुद को दृढ़ संकल्पधारी समझते हैं, जबकि उनमें अहम् का प्रभाव होता है। हम इतने हल्के हो जाएं कि हममें सम्पूर्ण लचीलापन रहे और हम स्वयं को आवश्यकतानुसार मोल्ड कर सकें।

जो सरल चित्त हैं, वे टकराव से मुक्त रहते हैं

सरलता में सौम्यता है। सरल चित्त व्यक्ति सहज ही सर्व का प्रिय बन जाता है। वह कभी भी किसी से व्यर्थ डिबेट नहीं करता। वह अपनी बात भी सहज भाव से कहता है व दूसरे की बात भी सहज भाव से सुनता है। उसमें प्रायः अहम् का अभाव रहता है। इसलिए कर्म क्षेत्र व सेवा क्षेत्र पर ऐसी आत्मा सदा टकराव से मुक्त रहती है। उनमें यह भाव कदापि नहीं रहता कि मेरी बात ही मानी जाए। टकराव तो जीवन में



बिखराव ले आता है। जिन परिवारों

में परस्पर टकराव रहता है, वहाँ तो सदा असन्तोष व अशान्ति रहती है, कोई भी झुकना नहीं चाहता। परन्तु सरल चित्त व्यक्ति झुकने में ही महानता देखता है, इसलिए वह टकराव से मुक्त रहता है।

सरल चित्त आत्मा सहज ही सबकुछ स्वीकार कर लेती है

भगवानुवाच- "तुम सरल होंगे, तो तुम्हारी समस्याएं भी सरल हो जाएंगी। तुम सरल होंगे तो तुम्हारे संस्कार भी सरल हो जाएंगे।" जीवन में हमें उन बातों को स्वीकार करना ही चाहिए जिन्हें हम

बदल नहीं सकते। ऐसा वे सहज रूप से कर लेते हैं जो सरल चित्त हैं। वे जानते हैं कि इस विश्व में ईर्ष्या-द्वेष, महिमा-ग्लानि, हार-जीत, सफलता-असफलता व रोग-शोक होते ही हैं, इसलिए उन्हें स्वीकार कर ही लेना चाहिए। ऐसा मानकर वे प्रसन्न व अविचलित रहते हैं। सभी अपने जीवन में देखें कि किन बातों को स्वीकार करके हम खुश व सन्तुष्ट रह सकते हैं। उन्हें सहज भाव से स्वीकार कर लें तथा उन परिस्थितियों के बीच रहते ही सर्वोच्च लक्ष्य पर जाने का मार्ग ढूँढ लें। साथ ही साथ जीवन में जो कुछ भी होता है उसे भी सहज स्वीकार कर लें, क्योंकि जो कुछ हमारे साथ हो रहा है, वह हमारे ही कर्मों का परिणाम है। कर्म हमने किया तो फल भी हमें ही भोगना पड़ेगा।

जो सरल चित्त होंगे, वही सहनशील होंगे

सहज भाव से सहन कर लेना- ये सरल चित्त व्यक्ति का ही लक्षण है। दादीजी ने भयंकर व्याधियों को सहज रूप से सहन कर लिया, उन्हें आभास भी नहीं हुआ कि वे कुछ सहन कर रही हैं। सरल चित्त होने से आत्मा अन्दर ही अन्दर शक्तिशाली बनती जाती है। सरल चित्त होने से मन की स्थिति निष्काम व मिलनसार हो जाती है। कई लोग छोटी-छोटी बातों भी सहन नहीं कर पाते क्योंकि उनके अन्दर कामनाएं ज्यादा रहती हैं। चित्त सरल होने से कुछ भी सहन करना बड़ा ही नैचुरल हो जाता है, चाहे अपमान सहन करना हो, चाहे बीमारी, चाहे विघ्नों को सहन करना हो या किसी के दुर्व्यवहार को।

जो सहन करते हैं, वे ही शहंशाह बनते हैं

किसी भी क्षेत्र में यदि आगे बढ़ना है तो कुछ तो सहन करना ही पड़ेगा। बिना सहन किये कटीला मार्ग तय नहीं होगा। यदि कोई दूसरे की ईर्ष्या को सहन न करे, यदि वह दूसरों के कॉम्पटीशन को सहन न करे, तो उसे आगे बढ़ने के स्वप्न नहीं देखने चाहिए। ग्लानि व आलोचना सुनकर सतत अग्रसर रहने वाले ही श्रेष्ठ मंजिल के अधिकारी बनते हैं। दादी जी महान बर्नी, बिना सहन किये नहीं। ईर्ष्यालु लोग किसी को भी नहीं छोड़ते। स्वार्थ पूरा न हो, उनकी बात न सुनी जाए, तो वे कुछ भी कहने में पीछे नहीं रहते। जो मनुष्य महान बना है, अवश्य ही उसने उतार-चढ़ाव का लम्बा सफर तय किया होगा। सचमुच सहनशील व्यक्ति शहंशाह की तरह रहता है। क्योंकि बातें व घटनाएं उनके मन को कमजोर नहीं कर पातीं, इसलिए वह बेगमपुर का बादशाह बन जाता है। वह बातों की परवाह नहीं करता। वह सदा मौज में तृप्त रहता है। आओ हम भी सरल चित्त बनें, सहनशील बनें। मैं सहनशीलता की देवी/देव हूँ- इस स्मृति को पक्का कर लें। मुझे सम्पूर्ण ईश्वरीय शक्तियां प्राप्त हैं, उसमें सहनशक्ति भी सम्मिलित है। मैं आत्मा सब कुछ सहन कर सकती हूँ। मैं बातों से व परिस्थितियों से अधिक शक्तिशाली हूँ। इस प्रकार सरल चित्त रहकर हम सहनशीलता का अवतार बन सकते हैं और तब ही सारा संसार हमारी जय जयकार करेगा। - राजयोगी ब्र.कु. सूर्य,मा.आबू।



सिरसा-हरियाणा। शिवजयन्ती महोत्सव के दौरान एक्साइज़ एंड टैक्सेशन कमिश्नर सत्यबाला जी को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. बिन्दु।



बरेली-उ.प्र.। पीएसी-8 वाहिनी में 'राजयोग द्वारा स्वास्थ्य समृद्ध एवं सुखी जीवन' कार्यक्रम के पश्चात् सहायक कमाण्डेंट ममता कुरील को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. पार्वती।



पलवल-कृष्णा कॉलोनी(हरि.)। महाशिवरात्रि के अवसर पर नवनिर्माणार्थी भवन का शिलान्यास करने के पश्चात् मुख्यमंत्री के राजनीतिक सचिव दीपक मंगला को ईश्वरीय सौगात व ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. सुदेश। साथ ही नगरपरिषद चेयरमैन इन्दू भारद्वाज।



मुम्बई-गामदेवी। 83वीं त्रिमूर्ति शिवजयंती के अवसर पर संस्थान की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी के साथ शिवध्वजारोहण करते हुए ब्र.कु. नीलू, ब्र.कु. निहा, ब्र.कु. आशा तथा अन्य ब्र.कु. बहनें एवं भाई।



जयपुर-राज। संस्कृति युवा संस्थान द्वारा राजयोगी ब्र.कु. भूपाल को प्रदान किये गये 'राजस्थान गौरव अवॉर्ड' को ऊर्जा राज्यमंत्री बी.डी. कल्ला द्वारा प्राप्त करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. पूनम। साथ हैं संस्कृति युवा संस्थान के अध्यक्ष पं. सुरेश मिश्रा, करनी सेना अध्यक्ष लोकेन्द्र सिंह काल्वी तथा अन्य।



माउंट आबू-पांडव भवन। 83वीं त्रिमूर्ति शिवजयंती के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में शिवध्वजारोहण करते हुए राजयोगिनी दादी रत्नमोहिनी, ब्र.कु. जयंती, ब्र.कु. मृत्युंजय, ब्र.कु. शशी, ब्र.कु. शीलू, ब्र.कु. लीला तथा अन्य।

हम काम वो ही और वैसे ही करेंगे जैसे पहले कर रहे थे, करवायेंगे लेकिन करवाने का तरीका हो। एक बार हम नर्सों से बात कर रहे थे। उन्होंने कहा कि उन्हें स्ट्रेस हो जाता जब डॉक्टर्स डांटते हैं। तो हमने कहा कि पेशेंट भी तो कितना अजीब अजीब बिहेव करते हैं। कभी कभी तो जोर जोर से चिल्लाते हैं। कभी कभी तो खाना भी फेंक देते हैं। तो उन्होंने कितने प्यार से कहा, लेकिन सिस्टर वो तो बीमार हैं। मैंने बोला कि वो भी बीमार हैं, तो बोले कौन? और अगले दिन तीन नर्सों ने बताया कि आज जब भी डॉक्टर्स ने गुस्सा किया तो मैंने सिर्फ यही थॉट क्रियेट किया ये भी बीमार हैं। मुझे कुछ नहीं हुआ उसके बाद।

हम गुस्से के साथ काम करते हैं। आप गुस्सा सिर्फ कभी कभी करेंगे, सारा दिन कोई नहीं करता और रोज भी कोई नहीं करता। लेकिन अगर मैं आपके साथ काम करने वाली नर्स हूँ, मैं सारा दिन फियर में रहूंगी कि पता नहीं कब डांट देंगे, पता नहीं कब गुस्सा कर देंगे। तो आपका गुस्सा मेरी एनर्जी और मेरे उत्साह को कम देगा। और उससे ज्यादा मेरा डर भी इसे कम करेगा। लेकिन इसका इंस्ट्रूमेंट कौन बना? हमारा व्यवहार। वास्तव में एक

हॉस्पिटल में एंगर नॉट एलाउड

हीलिंग सिर्फ दवाइयों से ही नहीं होती, हीलिंग एनर्जी से भी होती है। अपने हॉस्पिटल का वातावरण हमें ऐसा बनाना चाहिए कि फीयरलेस होकर खुशी के साथ सभी अपनी सेवायें दें।

हॉस्पिटल के वातावरण में जहाँ सिर्फ हीलिंग हो रही है, आपको लगता है कि वहाँ एंगर अलाउड होना चाहिए! जैसे देखो स्मोकिंग के लिए क्यों अलग जगह बनाई, क्यों नहीं कर सकते सबके बीच? क्योंकि कर आप रहे हैं और नुकसान हमारा हो रहा है। इसी तरह गुस्सा कर आप रहे हैं, सारे वातावरण और सारे लोगों का नुकसान हो रहा है। तो आप जाइये वहाँ, वो कमरा है वहाँ गुस्सा करिये और वापिस आइये। कर सकते हैं हम ऐसा? जब हम अपने आपको परमीशन देते हैं ना गुस्सा करने की तो हम दिन में दो चार बार कर देते हैं। अब जितनी बार हम करेंगे वो संस्कार क्या होता जायेगा? वो संस्कार पक्का होता जायेगा। जैसे किसी को स्मोकिंग की आदत है तो वो कहते हैं दिन में सिर्फ दो। तो जब तक वो दिन में दो लेंगे तो भी नहीं छूटेगी। क्योंकि जितनी बार की, तो वो आदत क्या



ब्र.कु. शिवानी,
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

होती जायेगी? पक्की। लेकिन अब अगर उन्होंने कहा कि तीन दिन बिल्कुल नहीं, तो वो तीन दिन में उन्होंने आदत को कमजोर करना शुरू किया। तो कोई भी आदत को खत्म करने का एक ही तरीका है सिर्फ कि उसको कर्म में आने ही नहीं देना। ऐसा मत सोचो कि एंगर होना चाहिए हीलिंग प्लेस में। ना डॉक्टर सिस्टर को करे, ना सिस्टर्स एक दूसरे को करे, ना कोई जो सेवा कर रहे हैं,

सफाई कर रहे हैं कोई उनको करे, और ना कोई इरीटेट होकर पेशेंट से बात करे। तो पूरी एनर्जी ही चेंज हो जायेगी उस जगह की। हीलिंग दवाइयों से नहीं होती है सारी, हीलिंग एनर्जी से भी होती है। हम एक जगह पर एंटर करें, आप यहाँ आये, आपको एक सूटिंग इफेक्ट ऑल्लरेडी फील हो रहा है। हमें दूसरों को कंट्रोल करना ही नहीं है। हर जगह के कुछ डज एंड डोन्ट्स होते हैं। इस जगह पर ये अलाउड है, ये अलाउड नहीं है। जैसे सरकार ने नियम बनाया कि टीचर्स स्टूडेंट्स पर हाथ नहीं उठा सकते। तो लॉ सरकार क्यों बनाए, हम अपने खुद के लिए लॉ बनायेंगे ना! कि मेरे लिए और जो मेरा वातावरण है वहाँ पर ये चीज कितनी हानिकारक है। हम एक दर्द का वातावरण क्रियेट कर रहे हैं जहाँ हीलिंग होनी चाहिए। और फिर जब एक ने दूसरे को डांटा और दूसरे ने तीसरे को डांटा, तीसरे ने चौथे को

डांटा तो फिर पाँचवा तो पेशेंट से इरीटेट होके बात करेगा ही। दर्द में आया है सामने वाला। असमंजस में आया है, उसको कुछ नहीं पता उसको क्या हुआ है। अभी अभी या तो उसको रिपोर्ट मिली, उसको पता चला कि उसको कोई बहुत बड़ी बीमारी है। उसने किसी से दो क्लेशचन पूछे और उसने इरीटेट होके उसे जवाब दे दिया। क्या कर्म बना रहे हैं हम बैठकर अपना। सिर्फ क्यों? क्योंकि हम उस वातावरण में हैं। तो अब हम अपने लिए नियम बनाते हैं कि सुबह से शाम तक मुझे गुस्सा करना अलाउड नहीं है। वैसे भी हम अपनी पसंद से गुस्सा करते हैं। हम सबको गुस्सा नहीं करते हैं। आप किनको गुस्सा करते हैं? जिनको अलाउड है और जिनको अलाउड नहीं है वहाँ चुप। इनके सामने कुछ नहीं बोलना है। चाहे अन्दर से बुरा लग रहा हो, लेकिन बाहर नहीं आयेगा। बाहर नहीं आया तो भी आधा काम हो गया संस्कार बच गया। फिर बाहर फिनिश करके धीरे धीरे फिर अंडरस्टैंडिंग के साथ, ज्ञान के साथ, आत्मा की पॉवर को बढ़ाकर वो अन्दर भी खत्म हो जायेगा। क्या हम बाहर के लिए खत्म करने के लिए रेडी हैं पहले? फिर अन्दर भी करेंगे।



नज़रबाग कॉलोनी-रतलाम। 83वीं शिवजयन्ती के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में केक काटते हुए कलेक्टर रूचिका चौहान, ब्र.कु. सीमा तथा अन्य।



बोध गया-बिहार। शिवजयन्ती महोत्सव पर आयोजित कार्यक्रम में चैतन्य देव देवियों की झाँकी के साथ ब्र.कु. सुनीता तथा अतिथिगण।



मुक्ताई नगर-महा। पंचायत समिति कार्यालय में राजयोग कार्यशाला कराकर सभी को शिव अवतरण संदेश पत्रिका देने के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. वर्षा, ब्र.कु. सुषमा, मेडिकल ऑफिसर नीलेश पाटिल तथा अन्य।

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें...

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088, Email-omshantimedia@bkivv.org

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

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

आज हम उस

एक मानव के संकल्प की कहानी आपको सुनायेंगे जो इस धरती पर अकेले चले और बहुत बड़े कार्य के निमित्त बने। उनके एक-एक संकल्प में इतनी शक्ति कहीं से आयी? इसपर अगर हम रिसर्च करें तो बहुत कुछ देखने और सीखने को मिलेगा। शायद इसे हम प्रयोग में भी ला सकेंगे।

ये कहानी सिंधु हैदराबाद की है, जो इस समय पाकिस्तान में है। वहाँ एक हीरे के बहुत बड़े व्यापारी हुए

जिनका नाम दादा लेखराज कृपलानी था। वो एक ऐसे मानव थे जिन्होंने भक्ति बहुत की, लेकिन भक्ति में भी उनकी इतनी शक्ति थी कि उनके कार्य बहुत सहज और सरल तरीके से हो जाते थे। अब इसमें क्या ऐसा था कि उनका वो कार्य इतना सहज तरीके से हो जाता होगा! तो इसके कारण को हम जानते हैं और समझने की कोशिश करते हैं। जैसे दादा लेखराज सभी का सम्मान बहुत करते थे। बड़े-छोटे को उनके अनुसार प्यार और आदर देते थे। अब अगर

विज्ञान की भाषा में इसको हम कहें तो यह कह सकते हैं कि उनके अंदर की जो एनर्जी थी शुद्ध भाव की, पवित्र भाव की, वो उनके संकल्पों द्वारा प्रकट होती थी और दूसरा व्यक्ति उसे वैसे ही महसूस करता था। इसी प्रकार उनका बिजनेस इतना



विशाल था, उसके पीछे भी उनकी संकल्प शक्ति थी। ये आप सोचो कि और लोग भी तो हीरे के व्यापारी होंगे उस समय। लेकिन इनका नाम चहुं ओर फैला हुआ था। कारण कि और व्यापारी सिर्फ लाभ के लिए कर्म करते थे, लेकिन दादा लेखराज लाभ से ज्यादा संतुष्टि पर ध्यान देते थे। कि हर आत्मा संतुष्ट होकर जाये हमारे यहाँ से। जब व्यक्ति के अंदर का संकल्प संतुष्टि वाला होगा तो वो संकल्प सबको संतुष्टि

प्रदान करेगा। उनके साथ जिन्होंने भी बिजनेस किया, या जो भी जुड़ते गये, वो हमेशा ये बात कहते थे कि दादा लेखराज बहुत अच्छे इंसान हैं। कारण, उनके अंदर का जो मन है, अंतरमन है, उसमें किसी के प्रति कोई भी भावना गलत नहीं थी। अंदर का भाव अच्छा था। इसीलिए संकल्प शक्ति कार्य करती थी। आजकल हम सभी बहुत अच्छे अच्छे संकल्प शक्ति का प्रयोग करते हैं, लेकिन संकल्प फलीभूत क्यों नहीं होते, क्योंकि भाव ही ठीक नहीं है। इसलिए जीवन में कुछ ऐसा करो जिससे संकल्प तो फलीभूत हों ही हों, लेकिन आपको भी गहरी संतुष्टि हो। जीवन समझ का नाम है। कुछ लेने के भाव से अगर हम संकल्प करेंगे, तो संकल्प पूरा होगा तो सही, लेकिन थोड़ी देर के लिए। अगर आप चाहते हैं कि हमेशा संकल्प पूरे हों, उसके लिए अपना नजरिया बदलो, कि सिर्फ खाने के लिए नहीं जीना है, जीने के लिए खाना है। चलो हो सकता है हमें कम मिलेगा, लेकिन जितना भी मिलेगा, उससे मैं खुश रहूँगा। इसलिए मन की अद्भुत शक्ति तब तक ठीक से कार्य नहीं करती, जब तक उसे सही वृत्ति के साथ ना किया जाये। यहाँ हर कोई, घर, गाड़ी, पैसे, रुपये के लिए संकल्पों का प्रयोग करता है, लेकिन अच्छा बनने का प्रयोग नहीं करता। अगर अच्छा बनें तो अपने आप ये सब तुम्हारे पास दौड़ के आ जायेंगे।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली-12(2018-2019)

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

- कभी ... नहीं होना है, नाखुश (3)
- अमुख, ...ब्रह्म में लीन हुआ (3)
- निश्चित, मुकर्रर (2)
- फिकर से...कौदा स्वामी (3)
- गुमराह होना, बहकना, रास्ता भूलना (4)
- ...क्लेश मिटाओ, ईर्ष्या (3)
- जाप करना, रटना (3)
- आम सारी दुनिया...हम बच्चों के लिए बाप आये हैं (2)
- ...में भी कभी मुरली मिस नहीं करना (3)
- ...अर्थात् ज्ञानी व योगी तू आत्मा बनना (2-3)
- स्वच्छ, साफ, शुद्ध (3)
- मारना, हत्या करना (3)
- यह सच्ची-सच्ची गीता...है, विद्यालय (4)
- सर्दी, ठण्डा (2)
- ...दर्द मिटाओ, पाप हरो, गम (2)
- कभी भी...का फूल नहीं बनना है, धतूरा (2)
- देवता, देव, देवी (2)
- एक प्रकार का सतयुगी समूह नृत्य, सिरा (2)

बाएं से दाएं

- न वह हमसे जुदा होंगे न...दिल से निकलेगी, प्यार (4)
- सौगात, पुरस्कार, इनाम (3)
- स्वयं को स्वर्ग में ऊंच पद...बनाना है, काबिल (3)
- श्रृंगार करना, सं-वारना (3)
- विष, गरल, हलाहल (3)
- भोजन, भोज्य पदार्थ (2)
- ...स्थिति द्वारा ही विकर्म विनाश होते हैं (4)
- ह टा टा टा, हतोत्साहित (3)
- तेरी...में हमें पलना, आंचल, शरण (3)
- पांच पाण्डव में से एक (3)
- ब्रह्मा बाप को फालो कर बाप....बनना है, जैसा (3)
- 5 विकारों ने तुम बच्चों की बहुत...की है, बुरा हाल (3)
- आदि-मध्य...का ज्ञान बुद्धि में रख सदा हर्षित रहना है (2)
- छिद्र, छेद, क-मजोरी (3)
- संशय, संदेह (2)
- ...स्थिति के लिए एक बाप से सर्व सम्बन्धों का रस लो (4)

-ब.कु. राजेश, शान्तिवन

न खुद दुःखी रहें, न दूसरों को दुःखी करें

जब आप बाजार में हो, अपने कार्यस्थल पर हो, तो आप भी प्रलोभन दे रहे होते हैं या दूसरे आपको प्रलोभन में लपेट रहे होते हैं। प्रलोभन यानी किसी के मन में लोभ उत्पन्न कर अपना काम निकालना। कुल मिलाकर प्रलोभन एक शस्त्र है, एक कला है। यदि मालिक हैं तो आपको अपने अधीन काम करने वालों को प्रलोभन देना है और यदि अधिनस्थ हैं तो अपने प्रबंधक को प्रलोभन में लेना चाहेंगे, क्योंकि सारा मामला लेन-देन पर टिका है। ध्यान रखिएगा, परिवार में प्रलोभन नहीं चलता, क्योंकि प्रलोभन में कहीं न कहीं



घर के बाहर की दुनिया प्रलोभन से चलती है और भीतर का संसार लुभाने पर टिका है।

पाप उतर आता है। आज बहुत सारे लोगों को तो यह भी नहीं मालूम होगा कि पाप होता क्या है...! शास्त्रों में लिखा है कि जब आप खुद को दुःख दे रहे हों या दूसरे को दुःखी कर रहे हों, तो उसी को पाप कहेंगे। यानी किसी दूसरे को दुःख देना भी पाप है और स्वयं को दुःख में रखना भी पाप ही है। कोशिश यह करिए कि न तो खुद दुःखी रहें, न दूसरों को दुःखी करें। हो सकता है कि बाहर की दुनिया में यह कठिन लगे, पर कम से कम घर में तो ऐसा कर ही सकते हैं। घर-परिवार या दुनिया में कुछ लोग ऐसे होते हैं, जो आप न दें तो भी किसी न किसी रूप में दुःख ले लेते हैं। उनका शायद आप कुछ न कर पाएँ, लेकिन कम से कम इतना तय कर लें कि हम तो किसी को दुःख नहीं देंगे। अगर कोई लेना चाहे तो वह स्वतंत्र है। समझ लीजिए आप आधी बाजी जीत जाएंगे।



थाना शामली-उ.प्र.। त्रिमूर्ति शिवजयंती महोत्सव के दौरान राज्यमंत्री सुरेश राणा तथा उनकी धर्मपत्नी नीता राणा को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. राज बहन तथा ब्र.कु. सुष्मा बहन।



हाथरस-आनन्दपुरी कॉलोनी। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज द्वारा के.एम.आर. विद्यालय में आयोजित कार्यक्रम के दौरान उपस्थित हैं सदर विधायक हरिशंकर माहौर, पूर्व डी.एस.ओ. पंचम सिंह, पूर्व प्रबंधक पी.एन.बी. राकेश अग्रवाल, विनोद प्रधान, महाराज सिंह फौजी, अधिवक्ता किशन लाल, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शान्ता, ब्र.कु. यशोदा तथा ब्र.कु. मीना।



साहिवावादा झंडापुर-उ.प्र.। 83वीं शिवजयन्ती के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सुनीता। साथ हैं ब्र.कु. जगरूप, ब्र.कु. वीरेंद्र, विधायक सुनील शर्मा, पार्षद हिमांशु जी तथा थाना अध्यक्ष लक्ष्मी चौहान।



पानीपत-हरियाणा। शिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए शहर की मेयर अरविनीत कौर, क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. सरला, पार्षद कोमल सैनी, ब्र.कु. सुनीता, ग्रामीण विधायक महिपाल ढांडा, पूर्व मेयर सरदार भूपेन्द्र सिंह तथा अन्य।



तुमसर-महा.। उपसेवाकेन्द्र सिहोरा में 'स्वर्णिम भारत का आधार-शाश्वत जैविक यौगिक खेती' विषय पर आयोजित सम्मेलन का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए जिला परिषद सभापति धनेन्द्र तुरकर, मधुकर अड़माचे, कोमल टेंभरे, सरपंच, महेंद्र ठाकुर, ब्र.कु. प्रेमलता, ब्र.कु. शक्ति तथा अन्य।



नेपाल-ओखलढुंगा। आध्यात्मिक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए वरिष्ठ अधिवक्ता तुलबहादुर कार्की, ब्र.कु. भगवती, ब्र.कु. मौनू तथा अन्य।



संगम भवन-आबू रोड। शिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में शिव ध्वजारोहण करते हुए राजयोगिनी ईशू दादी, ब्र.कु. मुन्नी दादी, ब्र.कु. मृत्युंजय तथा ब्र.कु. भाई बहनें।



कोटद्वार-उत्तराखण्ड। शिवजयंती के अवसर पर झंडारोहण करते हुए वन एवं पर्यावरण राज्यमंत्री हरक सिंह रावत, भाजपा के जिलाध्यक्ष शैलेन्द्र सिंह रावत, ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. दीपा, ब्र.कु. नीलेश तथा अन्य।



पिलानी-झुंझुनू। विद्यालय में विद्यार्थियों को 'मूल्य शिक्षा का महत्व' विषय पर सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. भगवान, मा.आबू। साथ हैं ब्र.कु. आशा तथा अन्य।



गया-बिहार। शिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में कलश यात्रा व रैली निकालकर शिव संदेश देते हुए ब्र.कु. शोला तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



इंदौर-म.प्र.। ज्ञानशिखर भवन के ओमप्रकाश भाई जी सभागार में डॉक्टरस के लिए आयोजित 'अनरेवेलिंग द मिसटिरियस ऑफ माइंड' विषयक स्नेह मिलन कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. डॉ. मोहित गुप्ता। साथ हैं डॉ. भारत रावत तथा ब्र.कु. हेमलता।



मुम्बई-विलेपार्ले। सी.आर.पी.एफ. के शहीद जवानों को भावपूर्ण श्रद्धांजलि देने के लिए शांति यात्रा निकालते हुए ब्र.कु. अनसुला तथा अन्य भाई-बहनें।

चापलूसी और प्रशंसा में फर्क समझें

अपने व्यक्तित्व के निखार के लिए जीवन में अपने उसूल पर प्रतिबद्ध रहना होगा। और अपने व्यवहार को सरल और रमणीक बनाना होगा। इस पथ पर चलने पर हमें कइयों से सावधान रहना होगा। प्रशंसा और चापलूसी करने वालों से भी सावधान रहना होता है। अन्यथा चापलूसी वालों के चक्र में आ गये तो आप अपना जो व्यक्तित्व बनाना चाहते हैं, वो नहीं बना सकेंगे।

प्रशंसा और चापलूसी में क्या फर्क है?

इन दोनों के बीच सच्चाई का फर्क होता है। एक दिल से होती है, एक जुबान से। एक में असलियत होती है, दूसरी में स्वार्थ छिपा होता है। कुछ लोगों को ईमानदारी से तारीफ करने की तुलना में चापलूसी करना आसान लगता है। हम न तो चापलूसी करें, ना ही चापलूसों की बातों में आयें। स्कूलों में एक पुरानी कहावत है 'चापलूसी मूर्खों की खुराक होती है। फिर भी कभी कभी तुम बुद्धिमान लोग इसे थोड़ा सा खाने के लिए भूखे हो जाते हो।' - जोनाथन स्विफ्ट।

झूठी तारीफ रेगिस्तान में मृग मरीचिका के समान है। जैसे जैसे हम उसके नजदीक आते हैं, और ज़्यादा निराशा मिलती है, क्योंकि यह भ्रम से ज़्यादा कुछ भी नहीं है। लोग अपने घटियापने को छिपाने के लिए चेहरे पर ईमानदारी का नकाब लगा लेते हैं।

ईमानदारी और सच्चाई से प्रशंसा करें

कई बार लोगों को पूरा समय न दे पाने की कमी को हम उपहारों से पूरा करने की कोशिश करते हैं। जबकि असली उपहार तो हम खुद को



किसी के साथ बाँट कर देते हैं। सच्ची तारीफ करना उन सबसे बड़े उपहारों में से है, जो हम किसी को दे सकते हैं। इससे दूसरा व्यक्ति खुद को महत्वपूर्ण समझता है।

मनो वैज्ञानिक विलियम जेम्स का कहना है, 'इंसान की सबसे गहरी इच्छाओं में से एक है- प्रशंसा पाने की इच्छा। अनचाहा महसूस होने का भाव तकलीफदेह हो

सकता है।' कीमती जवाहरात सच्चे उपहार नहीं हैं, हो सकता है कि कई बार ये सिर्फ कमियों को ढूँढने के लिए माफ़ी मांगने का ज़रिया हो। कई बार लोगों को पूरा समय न दे पाने की कमी को हम उपहारों से पूरा करने की कोशिश करते हैं। जबकि असली उपहार तो हम खुद को किसी के साथ बाँट कर देते हैं।

सच्ची तारीफ करना उन सबसे बड़े उपहारों में से है, जो हम किसी को दे सकते हैं। इससे दूसरा व्यक्ति खुद को महत्वपूर्ण समझता है। ज़्यादातर लोगों में खुद को महत्वपूर्ण माने जाने की इच्छा काफी गहरी होती है। यह इंसान के लिए एक बड़ी प्रेरणा हो सकती है।

'आज के दौर की सबसे बड़ी बीमारी कोढ़ या तपेदिक(टी.बी.) नहीं है, बल्कि अपने को गैर ज़रूरी महसूस करने का भाव है' - मदर टेरेसा।

तारीफ का असर तभी होता है जब उसमें इस तरह की कुछ बातें हों...

1. ये साफ और स्पष्ट होना चाहिए। 'मैं किसी को यह कहकर चल देता हूँ कि उसने अच्छा काम किया है तो वह मन में क्या सोचेगा! वह सोचेगा कि मैंने क्या अच्छा किया है!' वह कुछ समझ नहीं पायेगा। मगर जब मैं यह कहता हूँ, 'आपने जिस तरह उस अड़ियल ग्राहक को समझाया, वह बहुत अच्छा काम था।' तब वह समझ जाता है कि उसके किस काम की तारीफ हो रही है।

- शेष पेज 7 पर

सम्बन्धों में मधुरता का आधार है - दिव्य गुण। कहते हैं स्व परिवर्तन से विश्व परिवर्तन।

व्यवहार पर ध्यान देना चाहिए। सम्बन्ध सम्पर्क में आने वाली निश्चित ही है। अतः सम्बन्धों में मधुरता लाने के लिए ज़रूरी है समान दृष्टि का होना।

हैं। और आपसी सम्बन्धों में दरार व मन मुटाव होना निश्चित ही है। अतः सम्बन्धों में मधुरता लाने के लिए ज़रूरी है समान दृष्टि का होना।

शिकायत करना। इससे आंतरिक चोट से हम स्वयं बच सकते हैं तथा दूसरों को बचा सकते हैं और मधुर सम्बन्धों को बनाये रख सकते हैं।

सम्बन्धों में मधुरता कैसे लायें?

तो पहले खुद को परिवर्तन करने का लक्ष्य रख हमें दूसरों को देना है। सहयोग की भावना, शुभ चिंतन, दूसरों के साथ प्रेम-सम्मान। जहाँ पर ये निःस्वार्थपन होगा, वही सम्बन्धों में मधुरता आ सकती है।

संसार में जितने भी कलह-क्लेश हैं, उनका मूल कारण किसी न किसी दिव्य गुण का अभाव है। यदि हम अपने जीवन में दिव्य गुणों के गुलदस्ते को धारण कर लेते हैं, तो हमारे आपसी सम्बन्धों में बहार आ सकती है।

1. निष्पक्षता : तर्कसंगत



आत्माएँ हों या कर्मक्षेत्र पर या फिर अपने परिवार में, सबका समान अधिकार होता है। किसी के साथ पक्षपात युक्त व्यवहार नहीं होना चाहिए। इससे बच्चों का विकास रुक जाता है। बच्चे निराश हो जाते

2. बचाव : जीवन में बुद्धिमता एक तलवार भी है और बचाव भी है। बचाव अर्थात् किसी के भी व्यवहार को देखते हुए भी नहीं देखना, न दोष लगाना और ना ही

3. नम्रता और निरहंकारिता : नम्रता और निरहंकारिता वाला मनुष्य टूटता नहीं क्योंकि उसमें लचक होती है। वह झुक जाता है। अतः उसका सभी से स्नेह और सम्बन्ध बना रहता है। निरहंकारिता तो सभी दिव्य गुणों रूपी फलों का रस या सार है।

4. सरलता : सरलता मन की सफाई है। जबकि कुटिलता में कई दुर्गुण रूपी कीटाणु पैदा हो जाते हैं। सरल चित्त व्यक्ति का व्यवहार छल कपट से रहित होने से वह सबको अच्छा

- शेष पेज 8 पर

ये करेंगे शरीर को भीतर से साफ स्वास्थ्य

विषैले पदार्थों को शरीर से दूर करने की प्रक्रिया डिटॉक्सीफिकेशन कहलाती है।
जसके लिए विष रहित खाद्य पदार्थों और सब्जियों का सेवन बहुत जरूरी है।

हमारा शरीर विभिन्न तरीकों के ज़रिए शरीर से विषाक्त और अवांछित पदार्थ दूर करता रहता है। आधुनिक समय में विभिन्न प्रकार के जंक फूड, कैफीन और पर्यावरण में मौजूद विषाक्त पदार्थ हमारे जीवन का हिस्सा बन चुके हैं। इसीलिए डिटॉक्सीफिकेशन और भी जरूरी है। यह हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के साथ ही विषैले पदार्थों को दूर करता है। जानिए, कौन से खाद्य पदार्थों का सेवन इस प्रक्रिया को गति प्रदान कर सकता है।

नींबू पानी

यह विषाक्त पदार्थों को शरीर से बाहर करने में तथा वजन घटाने में सहायक होता है। लेमनेड क्लींज बनाने के लिए पानी, नींबू का रस, मेपल सिरप और केयेन काली मिर्च को मिलाकर एक पेय बनाकर पिएं।



अनार
अनार में पर्याप्त मात्रा में विटामिन-सी और फाइबर होते हैं। यह हृदय को स्वस्थ रखने और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में मददगार है। 250 ग्राम अनार का सेवन या 250 एम.एल. अनार का जूस रोजाना पी सकते हैं।



ब्रोकली
ब्रोकली स्प्राउट्स में महत्वपूर्ण फाइटोकेमिकल्स होते हैं जो पाचन तंत्र में डिटॉक्सीफिकेशन एंजाइम्स को उत्तेजित करते हैं। 100 ग्राम ब्रोकली का सेवन डिटॉक्सीफिकेशन के लिए अच्छा होता है।



बेरी
सभी बेरीज जैसे स्ट्रॉबेरी, रास्पबेरी, ब्लैकबेरी और ब्लूबेरी आदि विटामिन-सी और फाइबर के अच्छे स्रोत हैं। इनका सेवन करने पर ब्यूट्रेट उत्पादन में मदद मिलती है। 100 ग्राम बेरी का रोजाना सेवन पर्याप्त है।



अनानास
इसमें ब्रोमलेन नामक एंजाइम होता है जो प्रोटीन को अलग करने और उसके पाचन

में मदद करता है। यह सूजन भी कम करता है तथा चोट को जल्द ठीक करने में सहायक है। महिलाओं के लिए 21 से 25 ग्राम अनानास तथा पुरुषों के लिए 30 से 38 ग्राम अनानास का सेवन करने की सलाह दी जाती है।



चुकंदर
यह पोषक तत्वों से भरपूर होता है और विटामिन-बी3, बी6 के अलावा बीटा कैरोटीन, मैग्नीशियम, कैल्शियम और आयरन का अच्छा स्रोत है। यह फाइबर पाचन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। करीब 150 ग्राम चुकंदर का सेवन शरीर के लिए जरूरी नाइट्रेट की पूर्ति करता है।



सेब
सेब में विटामिन, फाइबर और खनिज भरपूर मात्रा में होते हैं तथा फाइटोकेमिकल और पेक्टिन जैसे प्राकृतिक तत्व भी पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। ये सभी मिलकर विषाक्त तत्वों को दूर करने में मददगार होते हैं। सेब को कच्चा ही खाएं। इसे छिलके सहित खाने पर विटामिन-सी और फाइबर प्राप्त होता है।



कादमा-हरियाणा। जिला प्रशासन, जिला रेडक्रॉस सोसायटी तथा जिला समाज कल्याण विभाग द्वारा ब्रह्मकुमारों के सहयोग से चलाये जा रहे 'नशा मुक्ति अभियान' के उद्घाटन अवसर पर मुख्य न्यायाधीश एवं सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण सुनील यादव, जिला रेड क्रॉस सोसायटी सचिव अश्विनी मिश्रा तथा जिला समाज कल्याण अधिकारी कृष्ण कुमार को ईश्वरीय सौगत भेंट करते हुए ब्र.कु. उर्मिला, मा. आबू, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. वसुधा तथा ब्र.कु. लेखराम, मा. आबू।



मोकामा-विहार। ब्रह्मकुमारों द्वारा नगरपरिषद कार्यालय में आयोजित शिवजयंती महोत्सव कार्यक्रम में थाना प्रभारी राजेश रंजन को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. निशा।

चापलूसी और प्रशंसा में... - पेज 6 का शेष

- 2. यह तुरंत होनी चाहिए।** किसी के अच्छे काम करने पर यदि हम उसकी तारीफ छः महीने बाद करें तो उस तारीफ का असर कम हो जाता है।
- 3. यह सच्ची होनी चाहिए।** यह दिल से निकलनी चाहिए। हमारे हर शब्द से ईमानदारी झलकनी चाहिए। अगर हम सच्चे मन से तारीफ न कर रहे हों तो बेहतर है कि हम तारीफ ही ना करें। क्योंकि इससे गैर ईमानदारी झलकने लगती है।
- 4. प्रशंसा में 'परंतु' शब्द लगाकर उसे हल्का ना करें।** परंतु लगाकर हम उस प्रशंसा का महत्व मिटा देते हैं। 'और', 'इसके अलावा' या ऐसे दूसरे शब्दों का इस्तेमाल करना बेहतर है। 'मुझे आपका काम पसंद आया। लेकिन...' यह कहने के बजाए कुछ इस तरह से कहिए 'मुझे आपका काम पसंद आया। और इसके अलावा क्या आप कृपया...'
- 5. प्रशंसा करने के बाद हमें उसकी रसीद या स्वीकृति प्राप्त करने की जरूरत नहीं है।** कुछ लोग बदले में प्रशंसा पाने की उम्मीद रखते हुए वहीं खड़े रहते हैं। प्रशंसा करने का उद्देश्य यह नहीं होना चाहिए। अगर हमारी कोई तारीफ करे तो उसे 'धन्यवाद' करते हुए विनम्रतापूर्वक स्वीकार कीजिये। इस तरह हमें अपने व्यक्तित्व को निखारने की दिशा में अपने आप से सजग रहना चाहिए। अन्यथा तो हम चापलूसों का शिकार बनकर अपने आप को बहुत हानि पहुँचा देंगे। और अमूल्य समय भी हाथ से फिसल जायेगा। प्रशंसा को स्वीकार करना सीख लेना चाहिए। आप अपने में जाँचें कि प्रशंसा का मैं पात्र व योग्य हूँ? तब बड़ी विनम्रता से स्वीकार करें।



दिल्ली-करोल बाग (पांडव भवन)। ब्रह्मकुमारों द्वारा रोहिणी कोर्ट, दिल्ली में एडवोकेट्स के लिए आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए राजयोगिनो ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. सुष्मा, रजनीश भटनागर, डिस्ट्रिक्ट एंड सेशन जज, विनोद कुमार, डिस्ट्रिक्ट जज, रोहिणी कोर्ट, विष्णु शर्मा, सेक्रेट्री, बार काउंसिल ऑफ दिल्ली, राम रत्न सैनी, सीनियर एडवोकेट, रोहिणी कोर्ट, पी.के. सिंह, पब्लिक प्रोसिक्यूटर, रोहिणी कोर्ट तथा इन्द्र संहा, फॉर्मर प्रेसिडेंट, रोहिणी कोर्ट बार एसोसिएशन।



दिल्ली-मजलिस पार्क। शिवरात्रि के उपलक्ष्य पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए विधायक रामचन्द्र जो, आम आदमी पार्टी, बवाना विधान सभा क्षेत्र, श्रीमती उमेश राणा, अध्यक्ष, आम आदमी पार्टी, बवाना विधान सभा क्षेत्र, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. राजकुमारी, ब्र.कु. शारदा, ब्र.कु. कुसुम, ब्र.कु. रजनी तथा अन्य।



नई दिल्ली-पालम। महाशिवरात्रि के अवसर पर शिवध्वजारोहण करते हुए दक्षिण दिल्ली नगर निगम के उपमहापौर कुलदीप सोलंकी, ब्र.कु. सरोज तथा अन्य।



दिल्ली-पहाड़गंज। महाशिवरात्रि पर आयोजित शिव संदेश रैली का शुभारंभ करते हुए श्री श्री 108 महामण्डलेश्वर हरि ओम गिरी जी, सुनील कक्कड़, स्वदेश चड्ढा, अनिल जैन, ब्र.कु. वर्षा, ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. ललिता तथा अन्य।



कोडरमा-झुमरी तिलैया(झारखंड)। 83वीं शिवजयन्ती के अवसर पर आयोजित शिव संदेश शोभा यात्रा का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए समाज सेवी सुरेश जैन, व्यवसायी ओमप्रकाश सोनकर, रेलवे सीटीआई एस.के. बरनवाल, ब्र.कु. शीला तथा अन्य।



घाटमपुर-उ.प्र.। 83वीं त्रिमूर्ति शिवजयन्ती पर एस.डी.एम. वरुण के. पांडे द्वारा रैली का शुभारंभ किये जाने के पश्चात् उन्हें ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. कपूर भाई। साथ है ब्र.कु. अनुराधा, ब्र.कु. सृष्टि तथा अन्य भाई-बहनें।

इंसान अपने कर्म से श्रेणी में बंटता है

- गतांक से आगे... क्षत्रियों के कर्म करने का आधार कौन-सा? वीरता, शक्ति, संकल्प दक्षता, युद्ध में धैर्य, उदारता तथा नेतृत्व, ये क्षत्रियों के स्वाभाविक गुण हैं। वैश्यों के गुण कौन से हैं? कृषि करना, गौ रक्षा तथा व्यापार, ये वैश्यों के

स्वाभाविक कर्म होते हैं। शूद्र कर्म कौन से हैं? श्रम तथा अन्य की सेवा करना। इस प्रकार वो शूद्र माने जाते हैं।

आज भले जन्म से इंसान कैसा भी हो, जन्म से कोई ब्राह्मण हो, लेकिन अगर उसके कर्म शूद्र के समान हों, तो वो उसी श्रेणी में माना जाता है।

भावार्थ ये है कि हम जितनी उन्नति करना चाहें उतनी उन्नति कर सकते हैं। गौ रक्षा, कृषि करना, व्यापार ये वैश्य का स्वाभाविक गुण है। व्यापार माना हर बात में बिजनेस होता है। तुम मेरे लिए इतना करो तो मैं तुम्हारे लिए इतना करूंगा। ये भी एक व्यापार है। जहाँ हम कर्म में भी हिसाब लगाने लगते हैं। मैंने इतना किया तो तुम भी इतना करो, ये हिसाब-किताब नहीं तो क्या है? ये वैश्यवृत्ति नहीं तो क्या है? अगर ब्राह्मण बनकर वैश्यवृत्ति रखने लगे तो वो वैश्य वर्ण में ही चला जाता है या उसके आगे का जन्म उसी अनुसार वह फाइनेल कर लेता है। इसी तरह अगर व्यक्ति के अंदर युद्ध करने की या संघर्ष की इच्छा होती है तो वह क्षत्रियों के गुण उसके जीवन में आ जाते हैं। इस प्रकार

के गुण स्वाभाविक रीति से व्यक्ति को उसी वर्ण के अन्दर ले जाते हैं।

इसलिए दुनिया में भी ये कहावत है - वाणी से वर्ण। व्यक्ति की वाणी से पता चलता है कि वह किस वर्ण का है। आगे के जन्म भी उसके किस वर्ण के होंगे या

सर्वथा लुप्त हो जाता है। अहंकार को जीतने की यही विधि है कि परमात्मा करनकरावरनहार है। और इसलिए जब कर्म करने के बाद वो भाव अंदर में निर्मित होता है कि ये ईश्वर अर्पण है तो उसमें अहंकार लुप्त होने लगता है।

अहंकार के अभाव से पूर्वाजित वासनाओं का क्षय होता है और नवीन बंधन कारक वासना

उत्पन्न नहीं होती है। क्योंकि अहंकार ही सभी कमजोरियों की जड़ है। काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या, द्वेष, आलस्य इन सब की जड़ अहंकार है। अगर उस अहंकार को इंसान जीत ले तो इन सभी विकारों को जीतना आसान हो जाता है। क्योंकि बीज को ही खत्म कर दिया तो बीज से उत्पन्न सारी बातें स्वतः समाप्त हो जाती हैं। इसलिए कहा कि नवीन बंधनकारक वासनायें भी उत्पन्न नहीं होती हैं।

उसके अतिरिक्त चित्त की शुद्धि भी प्राप्त होती है। जितना व्यक्ति अहंकार को जीत सकता है उतना उसके आंतरिक चित्त की शुद्धि होने लगती है। जिसका अंतःकरण शुद्ध होता है, वह परमात्मा के दिव्य स्वरूप का अनुभव प्राप्त कर सकता है। यही वास्तविक सिद्धि है। उस परमात्म शक्ति का अनुभव करना यही वास्तविक सिद्धि है। यह तभी हो सकता है, जब व्यक्ति अपने अहंकार को सम्पूर्ण रीति से जीत लेता है।

- क्रमशः

आज भले जन्म से इंसान कैसा भी हो, जन्म से कोई ब्राह्मण हो, लेकिन अगर उसके कर्म शूद्र के समान हों, तो वो उसी श्रेणी में माना जाता है। मनुष्य को अपने अंदर परिवर्तन करना चाहिए। जितना व्यक्ति अहंकार को जीत सकता है उतना उसके आंतरिक चित्त की शुद्धि होने लगती है।



- ब्र. कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

पिछला जन्म भी उसका किस वर्ण का होगा, जो अभी तक वो संस्कार उसके अंदर स्पष्ट दिखाई देते हैं। मनुष्य को अपने अंदर परिवर्तन करना चाहिए। भगवान ने गीता में यह उपदेश देते हुए कहा कि अपने स्वभाव और विकास की स्थिति को पहचान, प्रत्येक व्यक्ति को अपने स्वाभाविक कर्म का, निष्ठापूर्वक पालन करना चाहिए। परंतु इसमें ईश्वर अर्पण भावना से कार्य करने में अहंकार

ये जीवन है

मेरे मन तू क्यों रोता है,
जो लिखा है वही होता है।
रास्ते दस और खुलते हैं जब एक बंद होता है। जिन पेड़ों पर फल नहीं होते क्या वहाँ चिड़ियों का बसेरा नहीं होता है! हिम्मत हारने से तुझे क्या मिलेगा, रात के बाद ही तो सवेरा होता है। कितनी भी उड़ान भर ले आसमान में, मिलना तो सबको जमीं पर होता है।
मत मायूस हो दुनिया के सितम खुद पर पाकर, सुना है जिसका कोई नहीं उसका खुदा होता है।

ख्यालों के आईने में...

वक्त हँसाता है
वक्त रुलाता है, वक्त
ही बहुत कुछ सिखाता
है। वक्त की कीमत जो
पहचान ले वही मंज़िल को
पाता है।
खो देता है जो वक्त को, जीवन भर
पछताता है क्योंकि गुज़रा हुआ वक्त
कभी लौटकर नहीं आता है।

फूंक
मारकर हम दिए
को बुझा सकते हैं, पर अगरबत्ती को नहीं...
क्योंकि जो महकता है,
उसे कौन बुझा सकता है और जो जलता है,
वह खुद बुझ जाता है।



अहमदनगर-महा.। कोलकाता में आयोजित सम्मान समारोह में 100 से अधिक वर्ल्ड रिकॉर्ड करने वाले प्रथम भारतीय बनने पर ब्र. कु. डॉ. दीपक हरके को 'इंटरनेशनल अचीवमेंट अवॉर्ड 2019' से सम्मानित करते हुए हिन्दी फिल्म अभिनेत्री रवीना टंडन।



नजिबाबाद। ऑल इंडिया रेडियो, नजिबाबाद की डायरेक्टर मनदीप कौर को ज्ञानचर्चा के पश्चात् ईश्वरीय साहित्य व प्रसाद भेंट करते हुए ब्र. कु. गीता।

सम्बंधों में मधुरता... - पेज 6 का शेष

लगता है। क्योंकि उसके मन से शुद्ध वायब्रेशन्स निकलते रहते हैं और स्वतः ही उसके सबसे माधुर्य पूर्ण सम्बंध बने रहते हैं।

5. परपीड़ा अनुभूति : दूसरों की भावनाओं एवं सोच को समझना परानुभूति है। मतभेदों को समझना और उनकी प्रशंसा करना, दूसरों की क्षमता को स्वीकार करना, दूसरों की आवश्यकताओं को पूरा करना। इससे व्यक्ति सबके दिल में अपने लिए स्थान बना ही लेता है और सबका प्यारा बन जाता है।

6. सहनशीलता का गुण धारण करना : ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, कड़वी बातों को सुनना, जय-पराजय, लाभ-हानि आदि परिस्थितियों में यदि हम सहनशीलता रूपी अनमोल गुण को व्यवहार में लाते हैं तो एक तो झगड़ा समाप्त हो जाता है। दूसरा, कई कठिनाइयों से बच जाते हैं। तीसरा, सम्बंध भी अच्छे बने

रहते हैं।

7. क्षमाशीलता : क्षमा मनुष्यात्मा का भूषण भी है और धर्म भी। यदि इस गुण को अपने जीवन में उतारते हैं तो आपस में स्नेह और सहयोग बना रहता है। हमारे अन्दर अपकार करने वाले व्यक्ति के प्रति दया का भाव उत्पन्न होता है, क्रोध नहीं। इससे सम्बंधों में मधुरता बनी रहती है।

8. कर्म सिद्धांत : जीवन में परिस्थितियाँ ऐसी भी आती हैं जो तूफान की तरह मन रूपी सरोवर में वेग या लहरें पैदा कर देती हैं। उस समय हमें सोचना चाहिए कि ये परिस्थितियाँ मेरे द्वारा ही पैदा की गई हैं। मेरे कर्म जब लौटकर आ रहे हैं तो मुझे हँस कर सामना करना चाहिए। अन्य पर दोषारोपण नहीं करना चाहिए। इससे सम्बंधों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जो जैसा है उसे वैसा ही अपना लो, तो रिश्ते निभाने आसान हो जायेंगे।



गोरखपुर-सहजनवा(उ.प्र.)। शिवजयंती पर आयोजित कार्यक्रम में शिव ध्वजारोहण करते हुए ब्र. कु. पुष्पा, ब्र. कु. मनोज, ब्र. कु. पारुल, ब्र. कु. नीलम, ब्र. कु. किरण, ब्र. कु. लाल बहादुर, ब्र. कु. मधुकर, ब्र. कु. ओमप्रकाश, ब्र. कु. जागृति, मधुसूदन सिंह व उनकी धर्मपत्नी तथा अन्य।



राजा पृथु एक दिन सुबह-सुबह घोड़ों के तबले में जा पहुंचे। तभी वहीं एक साधु भिक्षा मांगने आ गया। सुबह सुबह साधु को भिक्षा मांगते देख पृथु क्रोध से भर उठे। उन्होंने साधु की निंदा करते हुए बिना विचारे तबले से घोड़े की लीद उठाई और उसके पात्र में डाल दी। साधु भी शांत था सो भिक्षा ले वहाँ से चला गया और वही लीद कुटिया के बाहर एक कोने में डाल दी।

कुछ समय उपरान्त राजा पृथु शिकार के लिए गए। पृथु ने देखा कि जंगल में एक कुटिया के बाहर घोड़े की लीद का बड़ा सा ढेर लगा हुआ है। उन्होंने देखा कि यहाँ तो न कोई तबेला है और न ही दूर दूर तक कोई घोड़े दिखाई दे रहे हैं। वह आश्चर्यचकित हो कुटिया में गए और साधु से बोले महाराज! आप हमें एक बात बताइए, यहाँ कोई घोड़ा नहीं, न ही तबेला है, तो यह इतनी सारी घोड़े की लीद कहाँ से आई! साधु ने कहा, राजन! यह लीद मुझे एक राजा ने भिक्षा में दी है। अब समय आने पर यह लीद उसी को खानी पड़ेगी। यह सुन राजा पृथु को पूरी घटना याद

आ गई। वे साधु के पैरों में गिर क्षमा मांगने लगे।

अनुचित निंदा क्यों

उन्होंने साधु से प्रश्न किया कि हमने तो थोड़ी सी लीद दी थी पर यह तो बहुत अधिक हो गई! साधु ने कहा, हम किसी को जो भी देते हैं वह दिन प्रतिदिन प्रफुल्लित होता जाता है और समय आने पर हमारे पास लौट कर आ जाता है, यह उसी का परिणाम है। यह सुनकर पृथु की आँखों में अश्रु भर आये। वे साधु से विनती कर बोले... महाराज! मुझे क्षमा कर दीजिए, मैं आइन्दा ऐसी गलती कभी नहीं करूँगा। कृपया कोई ऐसा उपाय बता दीजिए जिससे मैं अपने दुष्ट कर्मों का प्रायश्चित्त कर सकूँ। राजा की ऐसी दुःखदायी हालात देख कर साधु बोला -राजन! एक उपाय है। आपको कोई ऐसा कार्य करना है जो देखने में तो गलत हो पर वास्तव में गलत न हो। जब लोग आपको गलत देखेंगे तो आपकी निंदा करेंगे, जितने ज्यादा लोग आपकी निंदा करेंगे आपका पाप उतना हल्का

होता जाएगा। आपका अपराध निंदा करने वालों के हिस्से में आ जायेगा। यह सुन राजा पृथु ने महल में आ काफी सोच विचार किया और अगले दिन सुबह से शराब की बोतल लेकर चौराहे पर बैठ गए। सुबह-सुबह राजा को इस हाल में देखकर सब लोग आपस में राजा की निंदा करने लगे कि कैसा राजा है! कितना निंदनीय कृत्य कर रहा है, क्या यह शोभनीय है! आदि आदि! निंदा की परवाह किये बिना राजा पूरा दिन शराबियों की तरह अभिनय करते रहे। इस पूरे कृत्य के पश्चात् जब राजा पृथु पुनः साधु के पास पहुंचे तो लीद के ढेर के स्थान पर एक मुट्ठी लीद देख आश्चर्य से बोले महाराज! यह कैसे हुआ? इतना बड़ा ढेर कहाँ गायब हो गया! साधु ने कहा, यह आपकी अनुचित निंदा के कारण हुआ है राजन! जिन जिन लोगों ने आपकी अनुचित निंदा की है, आपका पाप उन सबमें बराबर बंट गया है। जब हम किसी की बेवजह निंदा करते हैं तो हमें उसके पाप का बोझ भी उठाना पड़ता है तथा हमें अपने किये गए कर्मों का फल तो भुगतना ही पड़ता है। अब चाहे हँस के भुगतो या रो कर, हम जैसा देंगे वैसा ही लौट कर वापिस आएगा।



कासगंज-नरौरा(उ.प्र.)। सिंचाई राज्यमंत्री धर्मपाल सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रागिनी। साथ हैं विद्या भारती की राष्ट्रीय कार्यकारिणी के सदस्य ख्यालोराम तथा बीजेपी मंडल अध्यक्ष माया शर्मा।



सासाराम-बिहार। सासाराम परिसदन में ज्ञान चर्चा करने के पश्चात् चित्र में पूर्व स्पीकर मीरा कुमार, अखिल भारतीय ब्राह्मण महासभा के अध्यक्ष निर्मल नारायण दुबे, ब्र.कु. बबिता तथा ब्र.कु. नीतू।



नई दिल्ली-मुनिरका। शिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित 'परमात्म अनुभूति उत्सव' कार्यक्रम में विधायिका प्रेमिका टोकस को ईश्वरीय साहित्य व प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. अनिता।



राजकोट-गुज.। सेवाकेन्द्र के गोल्डन ज्युबली कार्यक्रम के अंतर्गत आयोजित 'मेगा ब्लड डोनेशन कैम्प' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए डॉ. कमल पारिख, एम.डी., फिजीशियन, डॉ. मयूर मकशाना, किडनी स्पेशलिस्ट, डॉ. हेतल वडेर, एनेस्थेटिक हेड, स्टर्लिंग हॉस्पिटल, शिलावा जवाईया, कॉर्पोरेट वार्ड न.9, ब्र.कु. जाला, ब्र.कु. नलिनी तथा ब्र.कु. अंजु।



दूधला-रामनगर(उ.प्र.)। शिव जयन्ती महोत्सव पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए नगरपालिका अध्यक्ष तथा ब्र.कु. बहनें।



सादलपुर-राज.। प्रसिद्ध भागवत वाचक श्री राधाकृष्ण जी महाराज को आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. शोभा, ब्र.कु. राजकुमारी, ब्र.कु. सुशील बहन तथा राजकुमार मीना।

सरकारी कार्यालय में लम्बी लाइन लगी हुई थी। खिड़की पर जो क्लर्क बैठा हुआ था वह तलख मिजाज का था और सभी से तेज स्वर में बात कर रहा था। उस समय भी एक महिला को डांटते हुए वह कह रहा था, आपको जरा भी पता नहीं चलता, यह फॉर्म भर कर लायी हैं, कुछ भी सही नहीं। सरकार ने फॉर्म फ्री कर रखा है तो कुछ भी भर दो, जब का पैसा लगता तो दस लोगों से पूछ कर भरती आप।

एक व्यक्ति पंक्ति में पीछे खड़ा काफी देर ये यह देख रहा था, वह पंक्ति से बाहर निकल कर, पीछे के रास्ते से उस क्लर्क के पास जाकर खड़ा हो गया और वहीं रखे मटके से पानी का एक गिलास भरकर उस क्लर्क की तरफ बढ़ा दिया। क्लर्क ने उस व्यक्ति की तरफ आँखें तरे कर देखा और गर्दन उचका कर क्या है? का इशारा किया। उस व्यक्ति ने कहा, सर काफी देर से आप बोल रहे हैं, गला सूख गया होगा, पानी पी लीजिये। क्लर्क ने पानी का गिलास हाथ में ले लिया और उसकी तरफ ऐसे देखा जैसे किसी दूसरे ग्रह के प्राणी को देख लिया हो। और कहा, जानते हो, मैं कडुवा सच बोलता हूँ, इसलिए सब नाराज रहते हैं, चपरासी तक मुझे पानी नहीं पिलाता।

वह व्यक्ति मुस्करा दिया और फिर पंक्ति में अपने स्थान पर जाकर खड़ा हो गया। अब उस क्लर्क का मिजाज बदल चुका था। काफी

एक गिलास पानी

शांत मन से उसने सभी से बात की और सबको अच्छे से सेवार्थे देनी शुरू की। शाम को उस व्यक्ति के पास फोन आया, दूसरी तरफ वही क्लर्क था। उसने कहा, भाई साहब, आपका नंबर आपके फॉर्म से लिया था, शुक्रिया अदा करने के लिए फोन किया है। मेरी माँ और पत्नी में बिल्कुल नहीं बनती, आज भी जब मैं घर पहुंचा तो दोनों बहस कर रहीं थी, लेकिन आपका गुरुमंत्र काम आ गया। वह व्यक्ति चौंका, और कहा, जी? गुरुमंत्र! जी हाँ, मैंने एक गिलास पानी अपनी माँ को दिया और दूसरा अपनी पत्नी को दिया और यह कहा कि गला सूख रहा होगा, पानी पी लो। बस तब से हम तीनों हँसते-खेलते

बातें कर रहे हैं। अब भाई साहब, आज खाने पर आप हमारे घर आ जाइये। जी, लेकिन खाने पर क्यों? क्लर्क ने भरपूर स्वर में उत्तर दिया।

गुरु माना है, तो इतनी दक्षिणा तो बनेगी ना आपकी और ये भी जानना चाहता हूँ, एक गिलास पानी में इतना जादू है तो खाने में कितना होगा? दूसरों के क्रोध को प्यार से ही दूर किया जा सकता है। कभी कभी हमारे एक छोटे से प्यार भरे बर्तन से दूसरे इंसान में बहुत बड़ा परिवर्तन हो जाता है और प्यार भरे रिश्तों की एकाएक शुरुआत होने लगती है जिससे घर और कार्यस्थल पर मन को सुकून मिलता है।

हंसों का एक झुण्ड समुद्र तट के ऊपर से गुजर रहा था, उसी जगह एक कौवा भी मौजूद मस्ती कर रहा था। उसने हंसों को उपेक्षा भरी नज़रों से देखकर बोला, तुम लोग कितनी अच्छी उड़ान भर लेते हो! कौवा मजाक के लहजे में बोला, 'तुम लोग और कर ही क्या सकते हो, बस अपने पंख फड़फड़ा कर उड़ान भर सकते हो। क्या तुम मेरी तरह फूर्ति से उड़ सकते हो? मेरी तरह हवा में कलाबाजियाँ दिखा सकते हो? नहीं, तुम तो ठीक से जानते भी नहीं कि उड़ना किसे कहते हैं?' कौवे की बात सुनकर एक वृद्ध हंस बोला, 'ये अच्छी बात है कि तुम ये सब कर लेते हो, लेकिन तुम्हें इस बात पर घमंड नहीं करना चाहिए।' मैं घमंड वमंड नहीं जानता, अगर तुम में से कोई भी मेरा मुकाबला कर सकता है तो सामने आये और मुझे हरा कर दिखाए।

एक युवा नर हंस ने कौवे की चुनौती स्वीकार कर ली। यह तय हुआ कि प्रतियोगिता दो चरणों

घमंडी कौवा



में होगी, पहले चरण में कौवा अपने करतब दिखायेगा और हंस को भी वही करके दिखाना होगा और दूसरे चरण में कौवे को हंस के करतब दोहराने होंगे। प्रतियोगिता शुरू हुई, पहले चरण की शुरुआत कौवे की। वो एक से बढ़कर एक कलाबाजियाँ दिखाने लगा, वह कभी गोल-गोल चक्कर खाता तो कभी जमीन छूते हुए ऊपर उड़ जाता। वहीं हंस उसके मुकाबले कुछ खास नहीं कर पाया। कौवा अब और भी बढ़ चढ़कर बोलने लगा, मैं तो पहले ही कह रहा था कि तुम लोगों को और कुछ भी नहीं आता...और ये कहकर

जोर से हंसने लगा। पर हंस ने कोई जवाब नहीं दिया और चुपचाप उड़ता रहा, धीरे

धीरे वे जमीन से बहुत दूर होते गए और कौवे का बड़बड़ाना भी कम होता गया और कुछ देर में बिल्कुल ही बंद हो गया। कौवा अब बुरी तरह थक चुका था, इतना कि अब उसके लिए खुद को हवा में रखना मुश्किल हो रहा था और वो बार-बार पानी के करीब जा रहा था। हंस कौवे की स्थिति समझ रहा था, पर उसने अनजान बनते हुए कहा, तुम बार बार पानी क्यों छू रहे हो, क्या ये भी तुम्हारा कोई करतब है? नहीं, कौवा बोला, मुझे माफ कर दो, मैं अब बिल्कुल थक चुका हूँ और यदि तुमने मेरी मदद नहीं की तो मैं

यहीं दम तोड़ दूँगा, मुझे बचा लो, मैं कभी घमंड नहीं दिखाऊँगा। हंस को कौवे पर दया आ गयी, उसने सोचा कि चलो कौवा सबक तो सीख ही चुका है, अब उसकी जान बचाना ही ठीक होगा, और वह कौवे को अपनी पीठ पर बिठा कर वापिस तट की ओर उड़ चला।

दोस्तों, हमें इस बात को समझना चाहिए कि भले हमें पता ना हो पर किसी में कुछ न कुछ क्वालिटी होती है जो उसे विशेष बनाती है। और भले ही हमारे अन्दर हजारों अच्छाइयाँ हों, पर यदि हम उस पर घमंड करते हैं तो देर सवेर हमें भी कौवे की तरह शर्मिंदा होना पड़ता है। एक पुरानी कहावत भी है, घमंडी का सर हमेशा नीचा होता है। इसलिए ध्यान रखिये कि कहीं जाने अनजाने आप भी कौवे वाली गलती तो नहीं कर रहे?

हमारे जीवन का संकल्प तब तक पूरा नहीं होता, जब तक हमारे अंदर का इन्टेंशन ठीक नहीं होता। सारा संकल्प और उसके पीछे किये गये कर्म की मेहनत, हमारे इन्टेंशन पर निर्भर करती है। अगर हमारा इन्टेंशन शुद्ध है, तो संकल्प निश्चित रूप से पूरा होगा। अगर इन्टेंशन अशुद्ध है तो संकल्प फलीभूत नहीं होगा।

हम हमेशा से सीखते आये, पहले संकल्प करो। फिर चेक करो बोल को। फिर कर्म करो। लेकिन ये थोड़ा सा मोटा रूप है। इसका महीन रूप उसके पीछे का भाव है। पहले सभी कहते थे कि अटेन्शन रखो शब्दों पर, ये भी ठीक था कि शब्दों पर अटेन्शन जरूरी है। लेकिन अटेन्शन से ज़्यादा महीन इन्टेंशन है। अगर आप अटेन्शन रखेंगे तो टेंशन फ्री नहीं भी हो सकते है, क्योंकि अटेन्शन का भी टेंशन हो सकता है, लेकिन इन्टेंशन सही है, तो निश्चित रूप से टेंशन फ्री हो

सकते हैं। अगर मेरा कोई संकल्प पूरा नहीं हो रहा तो कारण को चेक करो, अगर कार्य पूरा नहीं हो रहा, तो इन्टेंशन इम्प्योर है। उदाहरण, जैसे आपको सुबह उठकर योग करना है। तो सुबह उठकर योग क्यों करना है? कारण बताओ, अगर इसमें हद का इन्टेंशन, हद का भाव है तो योग में नींद आ जायेगी। लेकिन हर आत्मा को शक्तिशाली बनाने और हर आत्मा को शक्ति देने के लिए अगर बेहद का इन्टेंशन है तो आपको नींद नहीं आयेगी और योग फलिभूत होगा। इसी इन्टेंशन के आधार से ब्रह्मा बाबा बेहद की सेवाओं के निमित्त थे। वे कहते थे कि हमारे ऊपर पूरे विश्व को पावन बनाने की जिम्मेवारी है और हम सो कैसे सकते हैं! आप इसमें देखो, कितना बेहद का इन्टेंशन (शुद्ध भाव) है। इसी प्रकार दैवी संस्कार क्यों धारण करना है, इसका भी कारण पूछें खुद से। इसी प्रकार हम परमात्मा की ज्ञान मुरली क्यों सुनें? कारण पूछो। आजकल देखने में आता है कि सुबह परमात्मा की ज्ञान मुरली चल रही होती है तो आत्माओं को थोड़ा सी झपकी आ रही होती

है, आलस्य आ रहा होता है। कारण चेक करो, इन्टेंशन शुद्ध नहीं। नहीं तो भगवान हमें महावाक्य सुनाये और हमें नींद आये हो नहीं सकता, सभी नेमी

न। थ

सच्ची और अविनाशी सफलता पाओ

होकर बैठकर कोटा पूरा करते हैं बस। सुनने का नियम है सुन लेते हैं, इसलिए बैठते ही नींद आ जाती है। उसी प्रकार तुम्हें नहाना क्यों है? खाना क्यों? नाश्ता क्यों करना है? सवाल पूछो खुद से, जवाब मिलेगा। ऐसा तो नहीं कि सभी कर रहे हैं, इसलिए मैं भी कर रहा हूँ। जब खाना खा रहे हैं तो मैं क्यों खा रहा हूँ? इसी प्रकार हम सतसंग क्यों करते हैं? उसका भी कारण क्या है? भाव क्या? पूछो इसके पीछे इन्टेंशन क्या है? आजकल हम शरीर पर इतना

खर्च करते हैं, सुबह से लेकर शाम तक ध्यान रखते। फिर भी शरीर ठीक नहीं है, इसके पीछे हमारा इन्टेंशन ठीक नहीं है। क्योंकि हम

इस शरीर को सुन्दर बनाने के लिए या अच्छा दिखने के लिए सारा कुछ कर रहे हैं, ना कि इसलिए कि इससे सेवा होगी या परमात्मा की सेवार्थ अपने आप को ठीक रखता हूँ। इसी प्रकार मेरे मन में अच्छे-अच्छे संकल्प क्यों चलने चाहिए? क्योंकि पूरे विश्व में अच्छे संकल्प जायेंगे, पूरे विश्व की आत्माओं को अच्छे प्रकम्पन मिलेंगे। अब इन्टेंशन बेहद का है ना! तो संकल्प फलीभूत होंगे। इसलिए हमें सबके कारण को स्पष्ट करना है, तो निवारण मिल जायेगा। इसलिए हमको सबसे

पहले ये चेक करना है कि मेरे हर संकल्प के पीछे इन्टेंशन सही है या गलत है।

आजकल इतना ज़्यादा एक तरह का तनाव बढ़ रहा है। वह है अच्छा बनने का तनाव। कोई कर्म किया, तो सबका यह भाव होता है कि लोग मुझे अच्छा कहें। अच्छे बनने का तनाव। इसी तरह

अगर हम प्रोगाम करते हैं तो पब्लिक आयेगी कि नहीं, उसका तनाव। कार्यक्रम सफल नहीं होगा, उसका तनाव। अब आप बताओ यह काम आपका है कि भगवान का! अगर यह कार्य परमात्मा का है तो वह ठीक करेगा ना! इसके पीछे भी अगर आपको तनाव हो रहा है, तो इसके पीछे आपका इन्टेंशन सही है? चेक करो। इसलिए जो भी हम कर्म कर रहे, उसके पीछे हम कौन सी एनर्जी डाल रहे, उसी के आधार से हमारी सफलता और असफलता निश्चित होती है। अगर किसी भी काम में मुझे तनाव उत्पन्न हो रहा है, या उलझन हो रही है, तो इसका मतलब ये कार्य सिर्फ नाम, मान और शान के लिए है। वैसे तो हम सभी ये बात कहते

हैं कि हम परमात्मा के कार्य के निमित्त हैं। तो निमित्त को कैसा तनाव, कैसी सी उलझन! चेक करो।

इसीलिए उपरोक्त बातों का सारा यह है कि अगर पूरे विश्व के आगे हमें उदाहरण बनना है तो अपने अंदर के भाव को हर कर्म करने के पहले चेक करना है। ये हमारी तरफ से गैरंटी है कि कार्य सफल होगा ही होगा और उसका पुण्य भी बहुत जमा होगा। इसीलिए ब्रह्मा बाबा हमारे सामने एक उदाहरण थे जिन्होंने इतने विशाल यज्ञ का संचालन किया निमित्त रूप से, कहा जाये तो अकेले ही सम्भाला। उसके पीछे उनका भाव इतना शुद्ध और पवित्र था कि आज कितने लाखों ब्रह्मा वत्स पैदा हुए हैं और सभी उनको बिना देखे भी उसी भाव से फॉलो करते हैं कि शायद ब्रह्मा बाबा ने ये वाला कर्म ऐसे ही किया होगा। तो इन्टेंशन बदलो और सफलता पाओ।



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दें



अटैचमेंट से मुक्त होकर एक ही अभ्यास को दृढ़ता से करें

प्रश्न : मुझे किसी आत्मा से अटैचमेंट हो गई है और जब भी वो आत्मा सामने आती है तो या तो मुझे रोना आता है या फिर मैं इरीटेट हो जाती हूँ, मैं परेशान हो गई हूँ। कृपया योग का कोई प्रयोग बताएं?

उत्तर : इरीटेट तो इसलिए होती होंगी कि वो आपसे बात नहीं करते होंगे। क्योंकि अटैचमेंट में मनुष्य चाहता है वो ज़्यादा बात करे, हम खूब बातें करें। या फिर वो आप पर ध्यान ना दे रहे हों इसलिए भी आपको इरीटेशन होती होगी। बीज है अटैचमेंट, इसको तो हटाना ही पड़ेगा। अब आपको ये अवेयरनेस हो गई है, आपकी समझ में आ गया है कि मेरा अटैचमेंट है, तो अब बस ये संकल्प करें कि मुझे इससे निकलना है। और थोड़ा सा ईश्वरीय ज्ञान, विश्व एक ड्रामा है, ये आत्मा अपना पार्ट बजा रही है, मैं अपना पार्ट बजा रही हूँ। आत्मिक दृष्टि अपनायें और ये अभ्यास करें कि अगर उसके अन्दर कोई ऐसा गुण है जिसके कारण मुझे अटैचमेंट हुई, ये इसको प्रभु देन है। तो इससे आपको उससे अटैचमेंट हो जायेगी जिसने वो दी है। थोड़ा सा फिज़िकली भी दूरी बनाए रखनी पड़ेगी। क्योंकि अगर बार-बार सामने आते रहेंगे, मिलते रहेंगे तो अटैचमेंट बढ़ता रहेगा। कइयों में अटैच होने की एक बुरी आदत सी है, संस्कार है। कुछ में नहीं है। वो कहीं भी रहें, किसी के साथ भी रहेंगे प्यार से, अलग होंगे न्यारे। तो आपको प्यार भी बहुत रखना है। लेकिन न्यारे

होने की प्रैक्टिस ज़्यादा करनी है। न्यारे होने की प्रैक्टिस जो नहीं करते वो लोग अटैचमेंट में आ जाते हैं और ये अटैचमेंट बहुतों के जीवन को नष्ट कर चुका है। कभी-कभी ऐसे व्यक्ति से अटैचमेंट होता है जो मैरिड है। अभी उनसे अटैचमेंट हो गया,

मन की बातें

- राजयोगी व. कु. सूर्य



अब दोनों की इच्छा होती है कि हम दोनों शादी कर लें। अब बहुत कठिनाई हो जाती है। न समाज स्वीकार करेगा, न उसकी पत्नी स्वीकार करेगी। तो मन में एकदम टेंशन और अशान्ति हो जाती है। इसलिए इस नेगेटिव इफेक्ट को

समझते हुए ये तो झट संकल्प करें कि मुझे इससे मुक्त होना है। और आत्मिक दृष्टि का अभ्यास करें। किसी के साथ पूर्व जन्मों का सम्बन्ध कोई गहरा रहा होता है तो उस पर अटक से जाते हैं पर अब समय है पूर्व जन्मों के सम्बन्धों को समाप्त करने का। पीछे तो जाना ही

नहीं है। अब तो न्यारे और प्यारे का बैलेन्स रखना ही आवश्यक है।

प्रश्न : भ्राता जी, आप जो भी अभ्यास बताते हैं वो मैं सब अच्छे से करती हूँ। और आपकी क्लासेज़ भी मैं सुनती हूँ। लेकिन आजकल मुझे थोड़ी सी असफलता मिल रही है जिससे मैं सन्तुष्ट नहीं हूँ। स्वमान की प्रैक्टिस जब मैं करती हूँ तो किसी दिन तो मैं बहुत अच्छा अनुभव करती हूँ और किसी दिन बड़े ही खराब से अनुभव होते हैं, ऐसा क्यों होता है और इससे कैसे बाहर आऊँ?

उत्तर : सवेरे उठते ही इन्हें पाँच बार अपने को याद दिलाना है मैं सन्तुष्टमणि हूँ, बहुत अच्छा इफेक्ट होगा। पुरुषार्थ में ही ये अप एंड डाउन्स होते हैं। कभी बहुत अच्छी स्थिति होगी, बहुत सुन्दर अनुभव होंगे। तो कभी उन्हीं चीज़ों को अभ्यास करने से कम होंगे, ये हमारे मन की, ब्रेन की

स्थिति पर डिपेन्ड करता है। ये जो बाह्य प्रभाव हमारे ऊपर होता है उससे डिपेन्ड करता है। इसीलिए इससे घबराने की जरूरत नहीं है। जो इनके अच्छे अनुभव हो जायें उनको फिर आधार बना लें उन चीज़ों का जहाँ अनुभवों में कमी हो रही है। उन अनुभवों को याद करके उन्हें भी रिपीट करें। कोई और नई प्रैक्टिस ना करें तो अनुभव सुन्दर होते रहेंगे। किसी को सूक्ष्म लोक में अनुभव करने से, बापदादा से मिलने से आनंद, किसी को केवल परमधाम में आनंद, किसी को केवल अशरीरी होने में आनंद, किसी को शिवबाबा से बात करने में आनंद, तो किसी को साइलेन्टली योग करने में आनंद, ये सबकी अपनी-अपनी अलग-अलग मनोस्थिति है। जिसमें जिसको आनंद आता हो उसको ज़्यादा बढ़ायें। आपकी और जो जो स्थितियाँ हैं उनका अभ्यास बाद में करें। जिस दिन आपको ऐसा लगे कि थोड़ा सा डाउन हो रहा है तो आधा घंटा थोड़ा एकान्त लेकर कोई अच्छी क्लास सुन लें, कोई अच्छी प्रैक्टिस कर लें, तो आप उस स्थिति से बाहर आ जायेंगे। और साथ में आपको ये भी अभ्यास करना होगा कि सूक्ष्म वतन में गये और बाप दादा ने तिलक लगाया और वरदान दिया सफलतामूर्त भव, श्रेष्ठ योगी भव, सदा सुखी भव। ये रोज़ करेंगे तो ये वरदान भी बहुत काम करने लगेंगे।

Contact e-mail -
bksurya8@yahoo.com

राजयोगी ने दी मौत को मात

योग की बदौलत ब्रेन ट्यूमर पर महाविजय हासिल कर ली। सिर्फ ब्रेन ट्यूमर ही नहीं था उन्हें, बल्कि लकवे की वजह से शरीर भी उनका पूरा सुन्न पड़ गया था। लेकिन कहते हैं जाको राखे साइयां मार सके ना कोई! जिन्दगी जब ठान लेती है तो फिर मौत भी अपने कदम पीछे खींच लेती है। कहा जाता है कि जीने का जुनून जिन्दगी को मौत की मचान से उतार लाता है। दुश्चारियों के आगे खुशियाँ होती हैं, हौसले के आगे परवाज़ होती है और डर के आगे जीत होती है। नीमच के राजयोगी ब्र.कु. सुरेन्द्र जैन को जो भी देखता है वो उनके हौसले की दाद देता है। बेसाख्ता बोल पड़ता है जाको राखे साइयां मार सके ना कोई। दर्द की ये कहानी सुनने के बाद आश्चर्य होता है। लेकिन दिल खुशी से झूम उठता है, आसमान देखती आँखें बुदबुदाती हैं कि कुदरत के क्या कहने...!



राजयोगी सुरेन्द्र जैन के ब्रेन में नौ ट्यूमर होने के बाद चिकित्सकों ने आपस में सलाह मशवरा किया तथा देश के नामचीन डॉक्टरों से इसके बारे में राय ली। लेकिन हर कोई हतप्रभ था कि कैसे ये हो सकता है, कैसे किसी को नौ ट्यूमर होने के बाद भी आदमी जीवित रह सकता है! कैसे आम आदमी की तरह वो हँस बोल सकता है। लेकिन उपचार के नाम पर किसी के पास भी कोई इलाज नहीं था।

दरअसल मध्य प्रदेश नीमच के रहने वाले सुरेन्द्र जैन को 1993 में ब्रेन ट्यूमर हो गया था। डॉक्टर के पास पहुँचे तो अहमदाबाद न्यूरोलॉजिस्ट ने सी.टी. स्कैन देख कर बताया कि उनके ब्रेन में नौ ट्यूमर हैं। किसी तरह से भारी मन से डॉक्टर ने सुरेन्द्र जैन को भर्ती तो कर लिया लेकिन कुछ ही दिन बाद जवाब भी दे दिया कि इनका इलाज सम्भव नहीं है। मायूस परिजन सुरेन्द्र को अस्पताल से घर

लाये। इसी दौरान सुरेन्द्र पर पैरालाइसिस का अटैक भी हुआ। सुरेन्द्र की गर्दन टेढ़ी हो गई। हाथ और पैर मुड़ गये, आँखों से दिखना बंद हो गया और इसके साथ ही आवाज़ भी बंद हो गई। जो भी सुरेन्द्र को देखता, प्रणाम कहता और आँसू बहाकर चला जाता।

बीमारी में आप बीती का अनुभव

ब्र.कु. राजयोगी सुरेन्द्र से बातचीत की तो उन्होंने बताया कि सबसे पहले मुझे 1993 में हल्का-हल्का चक्कर आने लगा। आँखों के आगे अंधेरा छाने लगा। तो मैं उसको इग्नोर करता रहा कि ये तो नॉर्मल बातें होती हैं। लेकिन फिर धीरे-धीरे सिर में दर्द शुरू हुआ और अचानक कभी कभी काफी तेज़ दर्द हो जाता था। कभी-कभी आँखों से दिखना भी बिल्कुल ही बंद हो जाता था। तो फिर मैंने डॉक्टर से सम्पर्क किया। हमारे नीमच के बहुत प्रसिद्ध फिज़िशियन हैं, उनके पास जाना हुआ। उन्होंने कुछ ट्रीटमेंट दिया 5-7 दिन तक, लेकिन कोई फर्क नहीं पड़ा। बल्कि और ही दर्द बढ़ता गया। आँखों से दिखना कभी-कभी बंद हो जाता था तो उन्होंने आई स्पेशलिस्ट के पास भेजा। बड़ा प्रसिद्ध अस्पताल है हमारे नीमच में नेत्रों का। वहाँ चेक करने के बाद पाया गया कि मेरी आँखों के ऊपर ट्यूमर चढ़ा हुआ है।

9 ब्रेन ट्यूमर के बाद भी उमंग उत्साह बरकरार

शरीर की ऐसी स्थिति हो जाने के बाद भी सुरेन्द्र के दिल में जीने की आग धधक रही थी। वो जीना चाहते थे। दुश्चारियों से लड़कर, परेशानियों को तोड़कर चारों तरफ से निराशा से घिरे सुरेन्द्र के परिवार वाले सुरेन्द्र को सिरिही के ब्रह्माकुमारी संस्थान माउंट आबू लेकर आये जहाँ आध्यात्मिकता के जरिये उनका मेडिटेशन के द्वारा इलाज किया गया। धीरे-धीरे मेडिटेशन करने के बाद सुरेन्द्र के शरीर में अचानक बदलाव होने लगा और उनके शरीर के सभी हिस्से काम करने लगे। और फिर एक ऐसा वक्त आया कि सुरेन्द्र जैन एक

आम व्यक्ति की तरह चलने-फिरने लगे और लोगों से बातचीत भी करने लगे। नौ ट्यूमर होने के बावजूद भी उनके शरीर में हुए सुधार से हर कोई खुश था। इस तरह धीरे-धीरे आज 25 साल हो गये हैं। डॉक्टर भी हैरान हैं कि ये कैसे सम्भव हो सकता है! डॉक्टर सोचने पर विवश हो जाते हैं कि ये कैसे हो रहा है! जब डॉक्टर उनसे बात करते हैं तो सुरेन्द्र भाई कहते हैं कि परमात्मा द्वारा सिखाये गये मेडिटेशन की ही कमाल है। मैं रोज सुबह तीन बजे उठकर राजयोग मेडिटेशन करता हूँ और परमात्मा से जो गाइडेंस मिलती है उसके अनुरूप ही जीवन जीता हूँ। मैंने कभी भी उनके बताये गये मार्ग का उल्लंघन नहीं किया, पूरा ही उसे फॉलो करता हूँ। वो कहते हैं कि ट्यूमर तो मेरे लिए वरदान है। नौ ट्यूमर जैसे कि मेरे लिए नवरत्न के समान हैं। परमात्मा में अटूट निश्चय और विश्वास से ही ये सम्भव हुआ है।

सुरेन्द्र जैन आज ब्रह्माकुमारी में अपनी सेवायें दे रहे हैं। नीमच क्षेत्र से जुड़े राजयोग सेवाकेन्द्र का सकुशल निर्देशन भी कर रहे हैं। वे संस्थान के वरिष्ठ राजयोगी भाई हैं। बड़े ही कर्मठ, परमात्मा में अटूट विश्वास और निश्चय के बल पर कार्य कर रहे हैं, जोकि उनका कार्य देखते ही बनता है। बड़े सरल और हँसमुख हैं। ना ही मरने का खौफ है और ना ही बीमारी का कोई गम है। बस जीवन का आनंद ले रहे हैं। वे नियमित राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास करते हैं। वे खाने को सदा प्रभु प्रसाद के रूप में स्वीकार करते हैं और ईश्वरीय सेवाओं में मशगूल रहते हैं। उनका ये नया जीवन समाज के नैतिक और चारित्रिक उत्थान के लिए समर्पित है।

आध्यात्मिक ज्ञान होने के कारण खुद भी बहुत खुश और संतुष्ट रहते हैं और अपनी लाइफ के द्वारा सबको भी यही प्रेरणा देते हैं कि आप सब भी इन बातों में निराश न हों। आप लोग भी इस ईश्वरीय ज्ञान को अपने जीवन में धारण कर अपने आपको खुश रखिए।

डॉक्टर भी हुए आश्चर्यचकित

2003 में सुरेन्द्र जैन को ब्रेन स्ट्रोक आया। उस

समय उन्हें नीमच के एक अस्पताल में भर्ती किया गया जहाँ न्यूरोफिज़िशियन ने अहमदाबाद रेफर कर दिया। वहाँ सुरेन्द्र जैन की श्री.डी. एम.आर.आई. कराई गई। इसमें बाई तरफ ट्यूमर के अंगूर की तरह गुच्छे और दाई तरफ एक और बड़ा ट्यूमर दिखा। जिसे देखकर डॉक्टर हैरान हो गये कि इतने ट्यूमर के बाद भी इंसान आखिर ज़िंदा कैसे रह सकता है! डॉक्टर का कहना था कि ऐसे हालात में आदमी जीवित नहीं रह सकता। ट्यूमर कभी भी फट सकता है।

साथी भाई बहनों से हुई उनके बारे में बातचीत

उनके साथ ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र पर रहने वाले भाई बहनों से बात की तो उन्होंने बताया कि हम लोग भाई साहब के सम्पर्क में 1998 से हैं और तब से हम उनको देख रहे हैं। लेकिन पहली बार हमारे सामने स्ट्रोक 2013 में आया। उस वक्त हमें तो यही लगा कि शायद ऐसा कुछ मजाक है। इतने में उनकी आवाज़ भी बंद हो गई और हाथ भी थोड़ा तिरछा हो गया लेकिन ऐसे समय पर भी उन्होंने अपने मनोबल को बहुत मजबूत रखकर और बहुत खुशी से इस बीमारी को स्वीकार किया। अध्यात्म में जब किसी चीज़ को स्वीकार कर लेते हैं तो उससे उस पर विजय वैसे ही हो जाती है। ये हम अभी भी देख रहे हैं। कमाल तो प्यारे शिव बाबा की है कि जो साईंस न कर सका वो परमात्मा से ली गई साइलेंस पॉवर ने कर दिखाया।

ब्र.कु. राजयोगी सुरेन्द्र ने राजयोग से मौत को हराकर जिन्दगी पर विजय पाई। सुरेन्द्र आज भी स्वस्थ हैं और मेडिटेशन करते हैं। कहते हैं ना, जो जिन्दगी जीना चाहे तो मौत भी उन्हें मार नहीं सकती। करीब 26 वर्षों से मौत को मात दे रहे ब्र.कु. राजयोगी सुरेन्द्र जी आज हमारे बीच हैं। हमारे बीच हँस बोल रहे हैं। आम व्यक्ति की तरह चल फिर रहे हैं। अध्यात्म से इन्होंने एक नई जिन्दगी ली है। जो सभी के लिए एक प्रेरणा का सबक है।



इगलास-हाथरस। शिवजयन्ती के उपलक्ष्य पर आयोजित कार्यक्रम में रैली द्वारा शिव संदेश देते हुए ब्र.कु. हेमलता तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



दिल्ली-केशव पुरम। शिवरात्रि के उपलक्ष्य में शोभा यात्रा द्वारा शिव संदेश देते हुए ब्र.कु. भाई-बहनें।



लश्कर-गवालियर(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारी के मेडिकल विंग द्वारा 'निःशुल्क चिकित्सा परामर्श शिविर' में स्वास्थ्य जाँच करवाते भाई-बहनें।

महाशिवरात्रि पर राजिम कुम्भ मेले का संगम पर आयोजन



राजिम-छ.ग. महाशिवरात्रि पर्व पर राजिम कुम्भ मेले का आयोजन महानदी, पेरी, सोन्दू तीनों नदियों के संगम स्थल पर किया गया। इस अवसर पर राजयोगी ब्र.कु. नारायण, इंदौर ने बताया कि विश्व में सभी को सुख, शांति, आनंद की तलाश है। जिसका आधार ज्ञान है और ज्ञान देने वाला ज्ञान दाता परमपिता परमात्मा निराकार शिव है। इस ज्ञान के आधार से हम हर समय अपने आप को खुश व शांत रख सकते हैं। उन्होंने बताया कि हमारे दिल को आराम देने के लिए परमात्मा शिव इस धरा पर अवतरित हो चुके हैं। अब वह सुनहरी घड़ियां हम सबकी नजरों के सामने हैं। क्योंकि परमात्मा शिव वर्तमान समय कलियुग और

सतयुग के संगम पर प्रजापिता ब्रह्मा के माध्यम से हम सब मनुष्य आत्माओं को जन्म-जन्म की प्राप्ति और सुख, शांति की सौगात दे रहे हैं। शिव के आगमन से नई दुनिया का आगमन निश्चित है। उस परमात्मा शिव के अवतरण का यह संदेश सभी आत्माओं तक पहुंच रहा है और हर आत्मा सुख, शांति, पवित्रता का अधिकार ले रही है। इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में छत्तीसगढ़ विधानसभा के अध्यक्ष डॉ. चरण दास महंत, धर्मस्व पर्यटन एवं संस्कृति मंत्री ताम्रध्वज साहू, आचार्य महामंडलेश्वर अग्नि पीठाधीश्वर श्री राम कृष्णानंद महाराज, अमरकटक सहित अनेक संत महात्मायें, विधायकगण तथा ब्र.कु. पुष्पा उपस्थित रहे।

शांतिवन प्रांगण में...

हेल्थ, वेल्थ और हैप्पीनेस आध्यात्मिक मेले का भव्य आयोजन

शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित 'हेल्थ, वेल्थ, हैप्पीनेस आध्यात्मिक मेला' के उद्घाटन अवसर पर संस्था की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने कहा कि यह आध्यात्मिक मेला व्यक्ति को नर से नारायण बनायेगा। इसके साथ ही ग्रामीणों को जैविक, यौगिक खेती, जल संवर्धन और नशामुक्ति का प्रशिक्षण दिया जा रहा है। इसका अवलोकन प्रत्येक व्यक्ति को करना चाहिए। रेवदर विधायक जगसीराम कोली ने कहा कि यह संस्थान जन-जन में ईश्वरीय संदेश के साथ सरकारी मुहिम को आगे बढ़ाने में मदद कर रहा है। इससे शिवरात्रि महोत्सव का मेला सार्थक हो गया। आबू पिण्डवाड़ा विधायक समाराम गरासिया ने कहा कि संस्थान ने पूरे गाँव-गाँव में जाकर पानी, बिजली, खेती, स्वच्छता और नशामुक्ति का अभियान चलाया है। वह बहुत ही



दादी जानकी के साथ मेले का उद्घाटन करते हुए दादी रतनमोहिनी, ईशू दादी तथा अन्य।

लाभकारी होगा। संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि यह स्वर्गिक दुनिया निश्चित तौर पर लोगों को लुभा रही है। यही आने वाली दुनिया होगी जिसमें हमें चलना है। इसलिए हमें अभी से अपने जीवन में मूल्यों को धारण करने का प्रयास करना चाहिए। नगरपालिका चेयरमैन सुरेश सिंदल ने कहा कि शहर को साफ-सुथरा रखने

में संस्थान ने महत्वपूर्ण योगदान दिया है। इसलिए यह मेला भी निश्चित तौर पर लोगों के लिए उपयोगी होगा। कार्यक्रम में ईशू दादी, संस्था के सूचना निदेशक ब्र.कु. करुणा, शांतिवन के प्रबन्धक ब्र.कु. भूपाल, ब्र.कु. भरत, शिवसेना के उपप्रमुख उमेश खंणाणी, ब्र.कु. मोहन सिंघल तथा ब्र.कु. अवतार ने भी अपने विचार व्यक्त किये।

जीवन में वैल्यूज को अपनाने के लिए मेडिटेशन जरूरी

भिलाई नगर-छ.ग.

ब्रह्माकुमारीज द्वारा भिलाई इस्पात संयंत्र के पं. जवाहरलाल नेहरू हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर, सेक्टर - 9 में वैल्यूज इन हेल्थ केयर 'ए स्पीरिचुअल एप्रोच ट्रेनिंग प्रोग्राम (विहासा)' का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. प्राची ने आध्यात्मिकता के अंतर्गत विहासा के सेवेन टूल्स प्लेइंग, क्लैरिफिकेशन, मेडिटेशन, रिफ्लेक्शन, लिसनिंग, विजुअलाइजेशन, एप्रिप्रिएट, सर्टीफाई के बारे में बताते हुए कहा कि दुनिया में साइकोसोमैटिक बीमारियाँ और डिप्रेशन बढ़ रहा है। डॉक्टरों सिर्फ दवाई देते हैं, पर दवाई के साथ इन सातों टूल्स को भी जीवन में प्रयोग में लायें तो मन की बीमारियों के साथ तन की



ट्रेनिंग प्रोग्राम के दौरान प्रतिभागियों को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. प्राची।

बीमारियाँ भी ठीक हो जायेंगी। हमारे अन्दर वैल्यूज हैं, पर हम उनका उपयोग नहीं कर पा रहे हैं। राजयोग मेडिटेशन से उन वैल्यूज का सही तरीके से उपयोग कर सकते हैं। इस अवसर पर विभिन्न एक्टिविटीज के माध्यम से विहासा को प्रैक्टिकल लाइफ में अपनाने की विधि बताई गई। सभी ने अपने मन के प्रश्नों को

साझा करते हुए समाधान प्राप्त किया। इस मौके पर सीनियर नर्सिंग स्टाफ, नर्सिंग स्टूडेंट, पैरा मेडिकल स्टाफ ने बड़ी संख्या में उपस्थित होकर कार्यक्रम का लाभ प्राप्त किया। यह विहासा ट्रेनिंग प्रोग्राम हर माह में एक दिन पं. जवाहरलाल नेहरू हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर, सेक्टर - 9 में आयोजित किया जायेगा।

आयुष मंत्रालय एवं ब्रह्माकुमारीज द्वारा मेडिटेशन कार्यशाला का सफलतम आयोजन

कामठी-महा. आयुष मंत्रालय महाराष्ट्र सरकार एवं ब्रह्माकुमारीज के संयुक्त तत्वावधान में शासकीय वैद्यकीय अधिकारी और कर्मचारियों के लिए मानसिक स्वास्थ्य व राजयोग मेडिटेशन विषय पर प्रशिक्षण कार्यक्रम का पंचायत समिति कामठी में सफलतम आयोजन हुआ।

राजयोगिनी ब्र.कु. प्रेमलता ने कहा कि डॉक्टरों का कार्य बहुत जिम्मेदारी वाला है। आपके पास जो पेशेंट आते हैं, वह बहुत तनाव में, दुःख में आते हैं। ऐसे समय पर आपको एक्स्ट्रा एनर्जी की जरूरत है क्योंकि आपका व्यवहार, आपका प्यार भरा एक शब्द पेशेंट को ठीक कर देता है। बढ़ते हुए तनाव पूर्ण वातावरण में मन के द्वारा उत्पन्न होने वाली अधिकतर बीमारियाँ हम मन के श्रेष्ठ चिंतन द्वारा ही ठीक कर सकते हैं। लेकिन यह सब तब संभव होगा जब डॉक्टर स्वयं इस मेडिटेशन का अभ्यास करें। इससे डॉक्टर स्वयं भी तनाव से दूर रह सकेंगे। मेडिटेशन मन के विचारों की धारा को नियंत्रित करने का साधन है। जब हम एकाग्र मन से सर्वोच्च ऊर्जा के साथ मन का

कनेक्शन जोड़ते हैं तो मन शक्ति, शांति और खुशी का अनुभव करता है। आत्मा की बैटरी पुनः श्रेष्ठ कार्य करने के लिए तैयार हो जाती है। बहन ने राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कराया जिसमें सभी ने गहन शांति और पवित्र वायब्रेशन्स को महसूस किया। तालूका आरोग्य अधिकारी



डॉ. अश्विनी फुलकर ने कहा कि आज पहली बार मैं इतनी गहन शांति का अनुभव करने के लिए एक जगह बैठ सकी, ये मेरे लिए किसी चमत्कार से कम

नहीं है। साथ ही आयुष मंत्रालय और ब्रह्माकुमारीज का धन्यवाद करते हुए उन्होंने इस प्रयास को आगे भी जारी रखने का आह्वान किया। कामठी पंचायत समिति के बी.डी.ओ. सूर्यवंशी तथा डॉ. मंजू राठी ने भी अपने विचार रखे। कामठी उपजिला रुग्णालय के अधिकारी, कर्मचारी, डॉक्टर संजय माने, डॉ. रूचिका कनाके, डॉ. माधवी गांवडे, डॉ. प्रियंका अंजनकर, डॉ. बाराहाते आदि अधिकारी और कर्मचारी उपस्थित थे।

राजस्थानी भवन में दो दिवसीय 'अलविदा डायबिटीज' कार्यक्रम का सफल आयोजन

सुस्वास्थ्य के लिए आध्यात्मिकता और नियमित व्यायाम को दिनचर्या का हिस्सा बनायें

शिविर में 500 शहरवासियों के साथ जन प्रतिनिधिगण तथा समाजसेवी हुए सम्मिलित **बुरहानपुर।** नगर में 'अलविदा डायबिटीज शिविर' का स्थानीय राजस्थानी भवन में आयोजन किया गया।

इस अवसर पर पूर्व केन्द्रीय मंत्री एवं मध्य प्रदेश कांग्रेस कमेटी के पूर्व अध्यक्ष सर्वश्री अरूण यादव ने कहा कि आज डायबिटीज सभी बीमारियों का केन्द्र बिन्दु बन गयी है। इसे समूल नष्ट करने के लिए मंगला दीदी, उनके सहयोगी डॉ. मल्हार देशपांडे (नेत्रतज्ञ) एवं डॉ. उज्ज्वल कापडणीस (मधुमेह तज्ञ) द्वारा किये जा रहे प्रयास अनुकरणीय है। हम सभी को इसमें सहयोग देकर जन जन तक यह जो कार्यक्रम डिजाइन किया

गया है, उसे पहुंचाना होगा। उन्होंने शिविर की सफलता के लिए शुभकामनाएं दी। कार्यक्रम के

चेतना के लिए इस तरह के प्रेरक कार्यक्रम किये जाते रहे हैं। हमें इन प्रयासों को आगे बढ़ाना होगा।

पाटिल, पूर्व महापौर अतुल पटेल, जिला कांग्रेस अध्यक्ष अजय रघुवंशी, जिला अधिवक्ता संघ

लायन्स क्लब के सौजन्य से लगभग 500 से भी अधिक लोगों ने रक्त परीक्षण कराया।

लोगों के बीच साझा किए। प्रातः ब्रह्माकुमारी आश्रम में एक घंटा संगीतमय व्यायाम किया गया। कार्यक्रम में पूर्व विधायक रविन्द्र महाजन, पार्षद विनोद पाटिल, समाजसेवी संस्थाओं के पदाधिकारी रामधारी मित्तल, माधव बिहारी अग्रवाल, राजेन्द्र सलूजा, सुनिल मित्तल, जगदीश प्रसाद गुप्ता, मेधा भिड़े, प्रमोद भंडारी, निखत आफरोज, महेश जोशी, ग्रामीण जिला कांग्रेस अध्यक्ष किशोर महाजन, तारिका वीरेन्द्र सिंह ठाकुर, जयश्री सुरेन्द्र सिंह ठाकुर, पूर्व नगर निगम अध्यक्ष गौरी दिनेश शर्मा, अकील ओलिया, अमर यादव, दुर्गा प्रसाद अग्रवाल, मीना चौहान, हीरालाल शर्मा, योजना देवड़ा एवं अन्य गणमान्य नागरिक उपस्थित थे।



कार्यक्रम के दौरान ईश्वरीय स्मृति में ब्र.कु. मंगला, महापौर अनिल भोंसले, नेपालगढ़ विधायक सुमित्रा कास्टेकर, डॉ. मल्हार देशपांडे, डॉ. उज्ज्वल कापडणीस तथा अन्य।

अध्यक्ष महापौर अनिल भोंसले ने कहा कि मंगला दीदी के मार्गदर्शन में बुरहानपुर के नागरिकों की स्वास्थ्य रक्षा एवं आध्यात्मिक

इसी प्रकार नेपालगढ़ विधायक सुमित्रा कास्टेकर, डॉ. आई.एल.मुंदड़ा, पावरलूम फेडरेशन के अध्यक्ष ज्ञानेश्वर

अध्यक्ष राजेश चन्द्र कोरावाला ने सारगर्भित विचार प्रकट करते हुए आयोजन की सफलता के लिए हार्दिक शुभकामनाएं दी।

डॉ. मल्हार देशपांडे और उज्ज्वल कापडणीस ने स्वस्थ जीवन के लिए उपयोगी टिप्स, खान-पान, रहन-सहन एवं आचार-विचार