

ओमशान्ति मीडिया



मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -20 अंक -5 जून-1-2019 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. -10.00

एक अनोखा, दिव्य एवं भव्य सम्मान समारोह

ब्रह्माकुमारी संस्थान से जुड़े कच्छ कड़वा पाटीदार समाज के सदस्यों के लिए



ब्रह्माकुमारी संस्थान में समर्पित रूप से सेवा देने वाले ब्रह्माकुमार भाई एवं ब्रह्माकुमारी बहनों के सिल्वर जुबली दिव्य सम्मान समारोह में बायें से ब्र.कु. ईश्वर, ब्र.कु. मोहन, ब्र.कु. लालजी, ब्र.कु. सूर्य, ब्र.कु. मोहन सिंघल, ब्र.कु. केशव, महासचिव ब्र.कु. निर्वैर, संस्थान की कार्यक्रम प्रबंधिका राजयोगिनी ब्र.कु. मुन्नी दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. गीता, राजयोगिनी ब्र.कु. शीलू, सम्बोधित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. नेहा, अहमदाबाद, राजयोगिनी ब्र.कु. डॉ. सविता, राजयोगिनी ब्र.कु. लीला, राजयोगिनी ब्र.कु. प्रीति तथा राजयोगिनी ब्र.कु. कल्पना।

“ शांतिवन के डायमण्ड हॉल सभागार में सिल्वर जुबली दिव्य सम्मान समारोह का आयोजन पिछले 25 वर्षों से ब्रह्माकुमारीज में सम्पूर्ण पवित्र जीवने जीने वाले कुमार-कुमारियों का मनाया गया रजत जयंती समारोह

शांतिवन। शांतिवन के डायमण्ड हॉल सभागार का वो मनमोहक और विहंगम दृश्य जो बरबस सभी को अपनी तरफ आकर्षित कर रहा था। खचाखच भरे हॉल के मध्य से समर्पित 25 ब्रह्माकुमारी बहनों और 6 ब्रह्माकुमार भाई जब अंदर प्रवेश कर रहे थे तब उनके साथ बहुत से भाई-बहनों डांडिया खेलते उनको

ले आ रहे थे। ये मनभावक दृश्य सबके मन को बहुत सुहा रहा था। तत्पश्चात् सभी भाई-बहनों स्टेज पर आकर खड़े हुए। माना कि जैसे डायमण्ड सभागृह में देवी-देवतायें उतर आये हों, ऐसा दिव्य दृश्य सभी अपने मन रूपी कैमरे में कैद कर लेना चाहते थे। भारतवर्ष के विभिन्न क्षेत्रों से आये समाज के पाँच हजार दर्शकों ने उन सभी भाई बहनों को अपने दिल की शुभकामनाएं दीं। कच्छ कड़वा पाटीदार समाज से सम्बन्ध रखने वाले पूरे भारत वर्ष में विभिन्न स्थानों पर स्थित ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों तथा ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय में अपने जीवन को सम्पूर्ण रूप से ईश्वरीय सेवार्थ समर्पित करने वाले ब्रह्माकुमार भाई-ब्रह्माकुमारी बहनों का रजत जयंती समारोह मनाया गया। जिसमें प्रमुख रूप से 25 बहनों और 6 भाई शामिल थे। इस उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज के महासचिव राजयोगी ब्रह्माकुमार निर्वैर ने कहा कि मुझे बहुत खुशी है कि आपने जीवन को ईश्वरीय सेवार्थ समर्पित किया और साथ ही अपने पूरे परिवार को भी इस समारोह में शामिल कराया ताकि उन्हें भी यहाँ की सेवाओं के बारे में पता चले कि आप यहाँ किस तरह की सेवा करते हैं। आप सभी वे आत्मायें हैं जिन्होंने बचपन में ही परमपिता परमात्मा को

परमात्म अवतरण का संदेश देने हेतु भारत के विभिन्न प्रांतों में सेवार्यें दे रही समर्पित राजयोग शिक्षिकाओं का संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जी एवं वरिष्ठ भाई बहनों द्वारा किया गया सम्मान कच्छ कड़वा पाटीदार समाज के दिव्य समारोह में भारत के विभिन्न प्रांतों से शरीक हुए समाज के पाँच हजार लोग इस अलौकिक वातावरण में किया गया सम्मान सबको भाया संध्याकाल में संगीत तथा नृत्यों द्वारा मनोरंजन किया गया

पहचान लिया और लौकिक जीवन को अलौकिक बना लिया। पटेल समाज के लिए बड़े गौरव की बात है कि उनके यहाँ से आत्मायें निकली हैं और परमात्मा को सर्वस्व अर्पण कर दिया। आपके इन दिव्य नेत्रों को मैं कितना ना सराहूँ जिन्होंने इनसे परमात्मा को पहचाना है। साथ ही उन्होंने अपनी तरफ से भाई-बहनों को सौगात भी प्रदान की। - शेष पेज 3 पर



कच्छ कड़वा पाटीदार समाज के आये हुए पाँच हजार गणमान्य भाई बहनों का अभिवादन करते हुए राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर। साथ हैं ब्र.कु. मुन्नी दीदी, ब्र.कु. शीलू दीदी, ब्र.कु. नेहा, ब्र.कु. डॉ. सविता, ब्र.कु. लीला, ब्र.कु. प्रीति तथा ब्र.कु. कल्पना।



एक गुण की मास्टरी सर्वगुण सम्पन्न बना देगी

जब हम योगाभ्यास करते हैं तो हमारा लक्ष्य यही रहता है कि आत्म स्मृति में टिक उस परमात्म स्मृति से हमारे अन्दर गुण स्थिर हो जायें। अगर हम ज्ञान का अध्ययन करते हैं तो उसके पीछे भी हमारा मूल भाव यही होता है कि हम जान लें कि हमारा पतन क्यों हुआ? दुःख और अशांति क्यों हुई? उसके कारण को जानकर, उसके परिणाम को जानकर, आगे के लिए हम समझ जायें कि अवगुणों को, दुर्गुणों को और आसुरी गुणों को छोड़ना है और दिव्य गुणों को धारण करना है। संसार में जितने भी धर्म हुए उन सबने बात गुणों की ही की है।

लेकिन उन गुणों की परकाष्ठा, उनकी उच्चता, उनका वह प्रमाण उनमें नहीं था जो परमात्मा ने आकर बताया। उदाहरण के तौर पर, उन धर्मों के जो भी साधू-संत, महात्मा, सन्यासी थे, थोड़ा बहुत ब्रह्मचर्य के लिए उनको कहा गया। आम लोगों के लिए ब्रह्मचर्य पालन करने के लिए नहीं कहा गया। गृहस्थ में संयम-नियम रखने के लिए कहा गया है। लेकिन पूर्ण ब्रह्मचर्य व्रत रखो यह नहीं कहा गया है। बाबा के ज्ञान का विशेष सार यही है कि हमें दिव्यगुण सम्पन्न बनना है। और सारे गुण धारण करने हैं। कुछ थोड़े से गुण नहीं, सभी गुण। क्योंकि सर्वगुण सम्पन्न बनना है ना।

इसके साथ-साथ बाबा (परमात्मा) कहते हैं कि अपने ध्यान को एकाग्र करने के लिए किसी एक गुण में विशेष बनो। जब मनुष्य का ध्यान बिखर जाता है तो वह किसी भी कार्य में ऊँचाइयां पूर्णतः प्राप्त नहीं कर सकता। जब किसी एक बात पर हम दृढ़ रहेंगे, उसके पीछे लग जायेंगे तब जाकर कहीं कुछ पा सकेंगे। इसलिए परमात्मा कहते हैं कि किसी एक दिव्यगुण के पीछे लग जाओ। बाबा जो कहते हैं उनकी हर बात में राज समाया होता है। दरअसल अगर हम एक गुण को भी धारण करने का प्रयत्न करेंगे ना, तो निश्चित ही उसके साथ-साथ और दूसरे गुण भी आयेंगे ही आयेंगे। ये गुण एक साथ ही रहते हैं। इनकी आपस में बड़ी अच्छी दोस्ती है। एक गुण आता है तो उसके साथ जुड़ा हुआ दूसरा गुण स्वतः ही आता है। जैसे आपने देखा होगा कि अगर हमारे अन्दर एक बुराई आती है तो उसके साथ चार बुराइयां और आ जाती हैं। ये बुराइयां भी इकट्ठी रहती हैं। इनका भी आपस में परस्पर घनिष्ठ सम्बन्ध है। ऐसे ही गुणों का भी आपस में अटूट सम्बन्ध है। आप ये न सोचें कि अगर एक गुण की तरफ ध्यान देंगे तो और गुण रह जायेंगे और हमारे में कमी रह जायेगी। नहीं, ऐसा बिल्कुल नहीं है। एक के साथ दूसरे आ ही जायेंगे।

इस ईश्वरीय ज्ञान मार्ग में गुणों का ही सारा खेल है। जो गुणों की धारणा में आगे थे वो पुरुषार्थ में आगे निकल गये। यह बहुत बड़ा गुण युद्ध भी है और राज भी। परंतु जब बाबा हमें कहते हैं ना तो हमें बहुत सहज लगता है। और जब हम करने उतरते हैं तो कठिन लगता है। हमें उतरना भी तल पर है। बाबा ने कहा है कि गुणों के सागर के तल में उतरो और वहाँ से रत्न लो। हमने देखा है कि गुणों के इस खेल में किसी-किसी को सफलता नहीं मिलती, इस युद्ध में हार जाते हैं। कई तो आगे चले जाते हैं और कई पीछे रह जाते हैं। पीछे रह जाने के भी कुछ कारण होते हैं। अगर उनको पूरी तरह से हम समझ जायें और समझने के बाद हम स्थिर हो जायें तो हम आगे निकल सकते हैं। बहुत बार हम उस बात को समझते भी हैं, लेकिन वक्त आने पर बुद्धि से खिसक जाती है। बाबा कहते हैं यह ज्ञान पारे की तरह है, जैसे ही हथेली पर रखते हैं तो वह हथेली से खिसक जाता है। सिर्फ समझना ही काफी नहीं है। उस समझ को बनाये रखना, उनको स्मृति में धारण करना या न करना, दोनों का सम्बन्ध है।

कई बार अच्छा किया लेकिन फल तो निकला नहीं। इस आदमी के साथ मैंने अच्छा किया लेकिन नतीजा यह हुआ कि आज वह मुझसे दुश्मनी करता है। मैंने इस व्यक्ति की व्यापार में मदद की और आज वह अच्छा व्यापारी बन गया और वही व्यक्ति आज मेरी जड़ काटने की कोशिश कर रहा है। ऐसे वक्त पर हमें द्वेष आ जाता है, घृणा, बदले की भावना आ जाती है। कर्म तो हमने अच्छा किया था, उसको अच्छा सहयोग दिया था, हमने भातृत्व भाव भी रखा था लेकिन जब हमने उस व्यक्ति का व्यवहार दूसरा देखा तो हमारी दृष्टि, वृत्ति, स्मृति, स्थिति सब नीचे गिर गई, बदल गई। हम यह भूल जाते हैं कि कर्म का फल निकलेगा जरूर। परंतु हम उसका फल तुरंत चाहते हैं। हम कर्म के सिद्धांत को जानते हुए भी उस समय उसको भूल गये ना! तुरंत हम किसी कर्म या मदद का फल चाहते हैं लेकिन हम ये सब भूल जाते हैं कि हमें इस भलाई का फल जरूर मिलेगा। अगर कोई व्यक्ति मेरे साथ बुरा व्यवहार कर रहा है तो इसका फल भी उसको मिलेगा जरूर। अगर मैं सहन न करके, घृणा, द्वेष करूंगा तो उसका फल भी मुझे जरूर मिलेगा। जब हम ये भूल जाते हैं तो तब हम गुणों से हटकर, अवगुणों की ओर चले जाते हैं। इसीलिए हमें इस बात को बड़ी स्थिरता से धारण करना चाहिए कि हम स्वयं ही अपने में एक फल हैं। सारा खेल गुणों का है। उच्चता का आधार गुण ही है। तभी बाबा कहते हैं कि सर्वगुण सम्पन्न बनना है तो गुणवान बनना ही होगा।



- व. कु. गंगाधर

समस्या स्वरूप नहीं, समाधान स्वरूप बनो

समस्यायें आयीं सो गयीं, याद भी नहीं है। समस्या मजबूत बनाती है, कभी दिल छोटी नहीं करनी चाहिए। दिल छोटी करना माना समस्या पहाड़ हो जाती है। तो दिल बड़ी रख सावधान रहने से समस्या राई तो क्या पर रूई के समान हो जाती है।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

मीठी-मीठी बहनें, आपके आगे मैं क्या बोलूँ? आप कहेंगी, हमारी जगह पर आओ तो पता चले। मैं ऐसे ही यहाँ तक नहीं पहुँची हूँ वो बिना समस्या के, परन्तु कौन सी ऐसी बातें ध्यान पर रहें जो समस्या चली जाये, मैं समाधान स्वरूप रहूँ। समस्या बेचारी आवे भी नहीं, वो समझ जायेगी इसको तो मेरी परवाह ही नहीं है। तो समाधान स्वरूप रहने में क्या-क्या विधि है, कभी भी टाइम वेस्ट हमारा न करे क्योंकि टाइम का कदर बहुत है। समस्या अतीन्द्रिय सुख में रहने नहीं देगी। जनक मिसल विदेही रहने की कोशिश करो तो राजाई है, ट्रस्टी रहो तो समस्या शब्द का जैसे ज्ञान ही नहीं है क्योंकि सूक्ष्म जो भी हमारे पूर्वज हैं। मैंने देखा है - ट्रस्टी और विदेही रहे हैं।

दीदी-दादी आपके सामने हैं, हमारी निर्मलशांता दादी, पुष्पांता दादी, बृजइंद्रा दादी मैं एक-एक दादियों के साथ रही हूँ, देखा है। वो यादगार अपना बना दिया, सी फादर फॉलो फादर। समस्या तो बाबा के सामने बहुत आयी परन्तु बाबा जो है जैसा है सदा ऐसी अचल अडोल स्थिति में रहा। निराकारी स्थिति में रहने से अन्दर जो शक्ति है सब सहज-सहज है, राजयोग है इसलिए सहजयोग है। हम कोई भी इच्छा, ममता के वश नहीं है। समस्या होती है कोई इच्छा या ममता से। इच्छा है वैभवों की, ममता है व्यक्ति की...इसीलिए इससे फ्री हो जाओ। सबकुछ करते हुए न्यारा और प्रभु का प्यार बनकर रहो तो यह न्यारा-प्यारा समस्या को आने नहीं देगा। अन्दर

गुप्त न्यारा, एक-एक सेकण्ड देखो...मीठे-मीठे बाबा की बातें कभी सुनी-अनसुनी नहीं की है। कई हैं, सुना लेकिन अमल में नहीं लाया तो अनसुनी हो गई। मैं कहती हूँ जो भी बाबा के महावाक्य हैं सब मेरे प्रैक्टिकल लाइफ में नहीं हैं तो मैं औरों के आगे समस्या हूँ। किसी को मेरी लाइफ से समस्यापन की महसूसता न हो। जो लाइफ बीती है, जो चल रही है, भले पहले न थी अभी है तो भी समझो हमारे पुरुषार्थ में कुछ गड़बड़ है। रचता और रचना का ज्ञान सिर्फ सुनाने के लिए नहीं है, जीवन में लाने के लिए है। कोई भी ड्रामा की सीन देखा थोड़ा भी आया कि यह क्या हुआ! थोड़ा भी ख्याल किया माना ग्लानि की। इतना बाबा का

आज्ञाकारी, वफादार, ईमानदार बनो। कभी बाबा कहता था नम्बरवार पुरुषार्थ अनुसार यादप्यार...तो मैं कहती थी क्या मैं नम्बरवार में आयेंगी? जरा सोचो तो सही। बाकी जिन्होंने बाबा-मम्मा को देखा है, उनको तो मैं कहती हूँ अपना कान पकड़ो। बाबा जो अन्त में कान पकड़े, उस घड़ी बाबा धर्मराज के रूप में कान ऐसे नहीं पकड़ेगा, ऐसा रूप दिखायेगा कि तुम आज्ञाकारी, वफादार, ईमानदार नहीं बने, सजा भी खाये, पद भी कम पाये। यह अभी से अपने लिये सोचना है।

हरेक की अवस्था को चेक करके फिर डायरेक्शन देना है



दादी हृदयमाहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

जब कोई ग्रुप बाबा से मिलने आता है तो बाबा उस ग्रुप के एक-एक बच्चे की अवस्था को पहले चेक करता है, क्योंकि हर एक की अवस्था तो नीचे-ऊपर होती रहती है ना! तो बाबा पहले चेक करता है कि इस समय यह किस स्थिति में है। फिर बाबा हर बच्चे के पास्ट को भी थोड़ा चेक करता है कि जिस समय वह बाबा के पास आए उस समय क्या हलचल थी, क्योंकि उस समय भी हलचल तो होती है ना! हलचल भी कई प्रकार की होती है, उसे भी बाबा चेक करता है। फिर बाबा देखता है कि इस बच्चे की अभी वृत्ति लाभ लेने की है या मिक्स है? बाबा जैसा बनाना चाहता है वैसा यह बन सकेगा! जब

मधुबन में खास आते हैं तो अपनी स्थिति पर भी तो खास ध्यान रखना चाहिए ना! बाबा तो उनके चलने-फिरने, क्लास में बैठने से ही चेक कर लेता है और समझ जाता है कि बच्चे की टोटल अवस्था क्या रहती होगी! अगर अच्छी अवस्था वाला बच्चा है तो भी बाबा जान लेता है कि यह महारथी है, घोड़ेसवार है या प्यादा

बाबा बच्चों के वायब्रेशन्स से ही चेक कर लेता है कि यह ग्रुप विशेष किन बातों को सुनने व ग्रहण करने का पात्र है। फिर उस ग्रुप को उसी अनुसार ही हैण्डलिंग देता है।

मैजॉरिटी तो महारथी व घोड़ेसवार हैं, तो बाबा चेक करता है कि इस ग्रुप में महारथी कितने हैं और घोड़ेसवार कितने हैं। फिर उसी अनुसार बाबा डायरेक्शन देता है, ग्रुप के अनुसार ही बाबा की मुरली चलती है। बाबा बच्चों के वायब्रेशन्स से ही चेक कर लेता है कि यह ग्रुप विशेष किन बातों को सुनने व ग्रहण करने का पात्र है। फिर उस ग्रुप को उसी

अनुसार ही हैण्डलिंग देता है। बाबा पहले से बताता नहीं है लेकिन बाबा की मुरलियों का सार उसी अनुसार होता है। बाबा समाचार सुने या न सुने। ऐसे नहीं मैं बाबा को किसी के बारे में कुछ बताऊँ फिर बाबा मुरली चलायेगा, ऐसा नहीं है। लेकिन किस ग्रुप को क्या चाहिए, वह बाबा के पास पहले से ही तैयार रहता है कि

इस ग्रुप को विशेष इस प्वाइंट का बल चाहिए, उसी अनुसार मुरलियां चलाता है और मुरली चलाने के बाद फिर उसकी रिजल्ट भी देखता है। लास्ट में जब बच्चे चले जाते हैं तो भी चेक करता है कि इन्हीं का क्या हालचाल रहा। बाबा मुरली में सब प्रकार के इशारे दे देता है फिर उससे जानने वाले जान लेते हैं और उसी अनुसार वह भी हैण्डल करते हैं। जो दादियां भी हैं, वह भी बाबा के उस सार को कैच करके फिर उसी अनुसार हैण्डलिंग देती हैं।

हम तपस्वियों का एक-एक सेकण्ड अतीन्द्रिय सुख की अनुभूति में बीते, एक बाबा के लव में लीन रहें, तब हमारे अतीन्द्रिय सुख का गायन हो।

अपने सूक्ष्म संस्कारों व कर्मद्वियों पर कन्ट्रोल करने वाला ही सच्चा तपस्वी

हम सभी इस समय तपस्वीमूर्त होकर बैठे हैं। चाहे तपस्वी कहें, चाहे राजयोगी कहें। जिस घड़ी से बाबा ने आत्मा और परमात्मा बाप की पहचान दी उस घड़ी से ही प्रैक्टिकल में अपनी तपस्या चालू है। यह सबजेक्ट जितनी सहज है, उतनी ही मेहनत की है। जो ब्रह्मा बाबा भी कहते थे कि मैं भी इसमें मेहनत करता हूँ। हमारी तपस्या की अन्तिम रिजल्ट है कर्मातीत बनना। अब कर्मातीत बनने के लिए तपस्या की आवश्यकता है। तपस्या अथवा साधना के लिए बाबा भिन्न-भिन्न साधन बताते हैं। उदाहरण के लिए - तपस्वी उसको कहेंगे जो

1. सर्व सम्बन्धों के बन्धन से मुक्त हो।
2. जो अपने सर्व संस्कारों के बन्धन से ऊंचा रहे, मुक्त रहे।
3. जो सर्व कर्मद्वियों को अपने अधीन रखे। अगर हम तपस्वी हैं लेकिन अभी तक कोई पुरानी आदत है, पुराना स्वभाव है, पुराना संस्कार है, उसके अधीन हैं, वश हैं तो इसको कहा जाता है विघ्न। कहते हैं ऋषि-मुनि तपस्या करते थे तो असुर विघ्न डालते थे। अपने ही स्वभाव संस्कार तपस्वी के लिए बहुत बड़े विघ्न हैं। आत्मा है राजा, बैठी है भूकटि के सिंहासन पर। राजा को चलते-चलते



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

जीवनमुक्ति कहते हैं। कई बार बाबा कहते हैं यह अतीन्द्रिय सुख है अन्तिम। यदि अन्त में यह अनुभव हुआ तो क्या वर्णन करेंगे! हम तपस्वियों का एक-एक सेकण्ड अतीन्द्रिय सुख की अनुभूति में बीते, एक बाबा के लव में लीन रहें, तब हमारे अतीन्द्रिय सुख का गायन हो। लेकिन यह तभी हो सकता है जब हम इस स्थिति पर पहुँचे, जहाँ गीता भी समाप्त होती है अर्थात् स्मृतिलब्धा नष्टोमोहा। तपस्या सच्ची तब कहेंगे जब हम ऐसे स्मृतिलब्धा और

नष्टोमोहा बनें। बाबा ने सहज तपस्या की बहुत अच्छी विधि सुनाई है, हमारा अनुभव भी कहता है कि हरेक इस विधि को सहज धारण करो - वह विधि है एक तो बाबा को सदैव अपना कर्मेनियन देखो, दूसरा बाबा के साथ सदा कम्बाइन्ड रहो। हमारी तपस्या का एक प्रत्यक्ष प्रमाण है कि हम सदैव बाबा के साथ कम्बाइन्ड रूप में रहें तो दूसरी कोई भी स्मृति नहीं रहेगी, कोई व्यक्ति, वैभव, वस्तु आकर्षण नहीं करेगी। जब बाबा कम्बाइन्ड है तो उनके आगे न कोई दूसरी याद है, न संकल्प है, न कहीं बुद्धि जायेगी। कहीं पर भी बुद्धि क्यों जाती है? क्योंकि बाबा को कर्मेनियन नहीं मानते। फिर बुद्धि किसी न किसी अनेक प्रकार के पदार्थों में, व्यक्तियों में जाती है। कर्मेनियन बाबा है, कम्बाइन्ड बाबा है। बाबा कई बार पूछते कि क्या ऐसी प्रैक्टिस है जो एक सेकण्ड में सब समेट कर आवाज से परे हो जाओ, जिसको अशरीरी स्थिति कहते हैं? इसका अभ्यास सोते, उठते, खाते-पीते, चलते-फिरते, हर घण्टे, हर मिनट करो। जितना यह अभ्यास करेंगे उतना ही हम कर्मातीत स्थिति के नजदीक जायेंगे और उस सुख का अनुभव करेंगे।

सिल्वर जुबली दिव्य सम्मान समारोह के दौरान

माता-पिता का किया गया सम्मान



ब्रह्माकुमारी संस्थान में समर्पित भाई बहनों के माता-पिता एवं ईश्वरीय मार्ग पर चलने वाले युगल तथा अपने परिवार में रहते हुए पवित्र जीवन जीने वाले कुमार-कुमारियों के सम्मान समारोह में मंचासीन हैं बायें से ब्र.कु. ईश्वर, ब्र.कु. केशव, ब्र.कु. लालजी, ब्र.कु. गंगाधर, ब्र.कु. मोहन, ब्र.कु. आत्मप्रकाश, राजयोगिनी ब्र.कु. शीलू, राजयोगिनी ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. केशव,सूरत, जया माता,सूरत, राजयोगिनी ब्र.कु. लीला तथा राजयोगिनी ब्र.कु. कल्पना तथा पीछे माता-पिता, युगल एवं कुमार-कुमारियां।



समारोह में नृत्य की प्रस्तुति द्वारा सबका स्वागत करते हुए हुबली से आई कुमारी लेखा।

शांतिवन। आबू रोड स्टेशन से मात्र छः किलोमीटर दूर स्थित ब्रह्माकुमारीज के विशाल शांतिवन परिसर में पूरे भारत वर्ष से कच्छ कड़वा पाटीदार समाज के लोगों के लिए एक पाँच दिवसीय राजयोग शिविर कार्यक्रम का आयोजन



स्टेज पर ब्र.कु. केशव,सूरत को मेडल लगाकर सम्मानित करते हुए वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. शीलू दीदी।

किया गया। इसका उद्देश्य समाज के सभी लोगों को परमात्मा का सत्य ज्ञान देना और आत्मिक अनुभूति कराना था। आज सभी भक्ति को लेकर बहुत संजीदा हैं, ऐसे में कुछ समय अपने व्यापार



कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में मध्य में विजापुर,गुजरात से आये प्रसिद्ध व्यवसायी ब्र.कु. मनीष, उनकी धर्मपत्नी ब्र.कु. सविता, उनकी माता मणि बहन, ब्र.कु. प्रदीप तथा अन्य।

से निकाल स्वयं तथा परिवार के आध्यात्मिक उन्नति के लिए दिया जाए तो उससे हम भावनात्मक रूप से सशक्त हो सकते हैं। परमात्मा द्वारा नये स्वर्णिम युग की स्थापना के लिए जो कार्य ब्रह्माकुमारीज पिछले 83 वर्षों से कर रहा है, उसका सही आधार एवं विधि क्या है तथा कैसे इसमें हम भी अपना योगदान दे सकते हैं, के लिए कार्यक्रम को तीन अलग-अलग सत्रों में बांटा गया। समाज के सभी लोगों में एक जागृति लाने हेतु भिन्न भिन्न सत्रों द्वारा उन्हें यहाँ की गतिविधियों से भी अवगत कराया गया।

ब्रह्माकुमारीज के प्रमुख परिसरों (पाण्डव भवन, शांतिवन, ज्ञानसरोवर) में कच्छ कड़वा पाटीदार

समाज के पच्चीस वर्षों से अधिक समय से समर्पित मुख्य ब्रह्माकुमार भाई तथा पूरे भारत से भी ब्रह्माकुमारीज के विभिन्न सेवाकेन्द्रों पर समर्पित रूप से ईश्वरीय सेवा देने वाली कच्छ कड़वा पाटीदार समाज के ब्रह्माकुमारी बहनों का भी सम्मान किया गया तथा साथ ही साथ इन ब्र.कु. भाई बहनों के माता-पिता को भी मेडल, ताज और चुन्नी पहनाकर सम्मानित किया गया। ये वो माता-पिता हैं जिन्होंने अपने बच्चों को स्वर्णिम समाज की स्थापना हेतु ईश्वरीय सेवा अर्थ समर्पित किया। आज उन्हें बहुत गर्व है कि उनके बच्चे इतने विशाल विश्व परिवर्तन के कार्य में अपना सम्पूर्ण समर्पित कर सहयोग दे रहे हैं।



संगीत संस्था में अपनी मधुर आवाज से सबको मंत्रमुग्ध करते हुए ब्र.कु. हंसा, भरूच। मंचासीन हैं राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी।



सम्बोधित करते हुए संस्थान के महासचिव राजयोगी ब्रह्माकुमार निवैर तथा साथ में ब्र.कु. केशव दिखाई दे रहे हैं।

ब्रह्माकुमार केशव संस्थान के मुख्यालय में भण्डारे के स्टोर के मैनेजमेंट में पिछले 27 वर्षों से समर्पित रूप में अपनी अमूल्य सेवायें दे रहे हैं। बचपन से ही उनके माता-पिता के इस ईश्वरीय मार्ग पर होने के कारण वे परमात्मा के कार्य से जुड़ गये। वर्तमान में इनका परिवार आबू रोड, राजस्थान में रहते हैं। जो कि अपने समाज के लिए गौरव की बात है। उनके संकल्प के कारण ही इस समाज के लोगों को परमात्मा के घर में आने का सौभाग्य प्राप्त हुआ।

एक अनोखा, दिव्य एवं भव्य

- पेज 1 का शेष

संस्थान के मल्टीमीडिया चीफ राजयोगी ब्रह्माकुमार करुणा ने अपने उद्बोधन में कहा कि दुनिया का सबसे बड़ा दान, कन्यादान है। जो आप सबने अपनी बेटियों को ईश्वरीय सेवार्थ ईश्वर को दान करके अपना भाग्य बना लिया है। आप सबका जो त्याग है उसको दादी प्रकाशमणि सदा नमन करती थी। आप सबके ऊपर ईश्वर कितना खुश और संतुष्ट है जो आपकी कन्याओं का दान उसने स्वयं लिया है। मेरी ओर से इस श्रेष्ठ भाग्य और आज के दिवस की आप सभी को बहुत-बहुत शुभकामनाएं और बधाई।

वरिष्ठ राजयोगी ब्रह्माकुमार सूर्य ने कहा कि आप सबका बहुत बड़ा भाग्य है जो आप ईश्वर के घर में आये और ईश्वर के घर में सम्मान किया। धन्य हैं वो आत्मार्थ जो ईश्वर के काम आई। आज आप अपने भाग्य को देखकर अवश्य आनन्दित हो रहे होंगे, कि आपके बच्चों का जीवन भगवान के काम आ गया। ये जो आपके बच्चे आप सबके

सामने बैठे हैं, इनका पवित्र जीवन संसार के लिए वरदान है। आज के दिवस की मैं आप सबको बहुत-बहुत बधाई देता हूँ।

वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्रह्माकुमारी शीलू दीदी ने कहा कि आज हमें बहुत हर्ष हो रहा है, इतने सुन्दर इस समारोह के आयोजन को देखकर। आज इस विशाल डायमण्ड हॉल की शोभा कितनी बढ़ गई है। हमें तो बहुत गर्व होता है इन भाई-बहनों को देखकर, जिन्होंने अपना जीवन प्रभु को समर्पित किया है। ये सभी दुनिया की आकर्षणों से दूर रहे और एक संकल्प रखा कि एक बाबा (परमात्मा) दूसरा ना कोई। दुनिया सोचती है कि इनको ऐसा क्या मिला! लेकिन इनको मिला तभी तो इन्होंने त्याग किया। इन्होंने त्याग क्या किया इन्होंने तो सबकुछ पाया है। इस शुभ दिन पर सभी को हमारी ओर से बहुत बहुत बधाई। संस्थान की कार्यक्रम प्रबंधिका राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी मुन्नी दीदी ने कहा कि जो कुछ होता है कल्याण के लिए होता है। जब भी कहीं-कहीं से नये बच्चे आते हैं, राजयोग शिविर करते हैं तो मुझे बहुत खुशी होती है। पहली बार कन्याओं के माता-पिता का सम्मान स्टेज पर हुआ जो बड़े गर्व की बात है। मेरी तो आप सबके प्रति यही शुभ भावना-

शुभ कामना है कि आप सभी यहाँ आये और यहाँ जो कुछ सीखा आत्मा का ज्ञान, परमात्मा का ज्ञान, ड्रामा का ज्ञान जो कुछ लिया उसे आप खुद में धारण करें और साथ-साथ अपने आस-पास के लोगों को बतायें कि आपने क्या सीखा और आपने क्या पाया ताकि औरों को भी इससे प्रेरणा मिले। मैं तो कहूँगी कि आप सभी राजयोग का अभ्यास करिये और अपने जीवन को सुख-शांतिमय बनायें और आगे बढ़ें। ओमशान्ति मीडिया के सम्पादक राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर, कार्यक्रम संयोजक शांतिवन के भोलानाथ भण्डारे के स्टोर को सम्भालने वाले ब्र.कु. केशव, ब्र.कु. ईश्वर, ब्र.कु. लालजी, ब्र.कु. मोहन तथा ब्र.कु. अजय इस दिव्य सम्मान समारोह में शामिल थे। सभी अपने आपको बहुत ही प्रफुल्लित और आनंदित महसूस कर रहे थे। निश्चित ही इस सम्मान समारोह में सम्मिलित इन सभी भाई बहनों का बहुत बड़ा पुण्य का खाता होगा। इनका सम्मान इनके अपने ही समाज के लोगों के सामने हुआ। ये ब्रह्माकुमारीज के इतिहास में पहली बार हुआ है। कार्यक्रम के पश्चात् भाई-बहनों ने डाडिंया रास किया और परमात्मा के गीतों पर खूब झूमे।



दिव्य सम्मान समारोह के दौरान प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय में समर्पित रूप से ईश्वरीय सेवा करने वाले भाई बहनों- बायें से ब्र.कु. दक्षा, ब्र.कु. अजय, ब्र.कु. ईश्वर, ब्र.कु. गंगाधर, ब्र.कु. मोहन, ब्र.कु. लालजी, ब्र.कु. केशव, ब्र.कु. नयना, ब्र.कु. कल्पना, ब्र.कु. भारती, ब्र.कु. राधा, ब्र.कु. लीला, ब्र.कु. प्रीति, ब्र.कु. शोभा, ब्र.कु. दीपा, ब्र.कु. प्रवीणा, ब्र.कु. रश्मि, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. वर्षा, ब्र.कु. उषा, ब्र.कु. मीना तथा ब्र.कु. निर्मला।

पुण्य स्मृति दिवस - 12 मई 2001

बहु-आयामी व्यक्तित्व, प्रखर प्रज्ञा युक्त जगदीशचन्द्र

राजयोगी जगदीश जी का जन्म 10 सितम्बर 1929 को मुल्तान शहर जो वर्तमान समय पाकिस्तान में पंजाब प्रांत का एक जिला है वहाँ हुआ। ये शहर संत, महंत एवं सूफियों का है। हिंदु पुराणों के अनुसार इस शहर का नाम कश्यपुर था। राजयोगी जगदीश जी का पूरा नाम जगदीश चन्द्र हसीजा था। इनके पिता जमींदार थे। भारत का बंटवारा होने के बाद ये हरियाणा प्रांत में आये। आप बचपन से ही धर्म, ज्ञान, योग और देशभक्ति, समाजसेवा में दिलचस्पी लेते थे। बारह साल की उम्र से ही आप संत, महंत और सूफियों के पास जाया करते थे और चर्चा किया करते थे। घर में सब आपको ऋषि नाम से ही बुलाते थे। आप शुरु से ही भगवान की खोज में आतुर थे। विद्यार्थी जीवन में आपके अंदर देशभक्ति और समाजसेवा कूट-कूट कर भरी हुई थी। आप ब्रह्माकुमारीज से 1952 में रूबरू हुए। आपकी साप्ताहिक कोर्स की टीचर राजयोगिनी दादी कुंज थीं जो पटना जौन की इंचार्ज थीं।

कैसी थी आपकी दिनचर्या

आपकी दिनचर्या सुबह दो बजे शुरु होती थी। आप उठने के बाद सबसे पहले लिखने का काम ही करते थे। चूंकि रूचि जिसमें सबसे ज्यादा होती है, हम सबसे पहले वही काम करते हैं। ब्रह्माकुमारीज के साहित्य की जितनी भी पुस्तकें हैं सबको आपने ही एक नया आयाम और मुकाम दिया है।

विद्यालय नाम में भी आपका सहयोग

सर्वप्रथम इस संस्था का नाम ओम मंडली था, जोकि एक सत्संग की तरह था। बाद में इस संस्था का नाम प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय पड़ा, जिसमें सारा श्रेय जगदीश भाई साहब को जाता है। इसमें क्या पाठ्यक्रम होना चाहिए, कैसी शिक्षा पद्धति होनी चाहिए आदि चीजें इस संस्था के संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा बाबा ने जगदीश भाई साहब से करवाया।

इकोनॉमी(मितव्ययी) तथा श्रेष्ठ कर्म के प्रति समर्पित

आपको ज्यादा खर्च करना पसंद नहीं था। हर

ये ऐसे महापुरुष थे जिन्होंने अपना पूरा जीवन प्रभु प्रेम और निःस्वार्थ समाज सेवा हेतु समर्पित किया। सभी महान कार्य करते हैं, लेकिन इन्होंने सबके जीवन को एक सम्पूर्ण व्यक्तित्व में बदला, और ऐसा बदला कि आज वो जिस भी क्षेत्र में हैं, हर क्षेत्र में महान कर्म कर रहे हैं। उनकी प्रेरणामयी शिक्षायें, उनके जीवन के जीने का आधार बन चुकी हैं। सभी आज भी उनका इसी बात से गुणगान करते थकते नहीं कि वो हमारे लिए एक सफल मार्गदर्शक, समाज सुधारक, दार्शनिक, चिंतक सबकुछ थे। वो अनेकानेक में एक थे। उनके इस अनेकानेक स्वरूप को हम थोड़ा और समझते हैं, जानते हैं और उनके विचारों को आपके सामने रखते हैं...

कार्य को लेकर वो कहते थे कि कार्य चीपेस्ट और बेस्ट होना चाहिए। वे एक महान योगी, महान तपस्वी और महान सेवाधारी थे। उनके अंदर ज्ञान समझने की कला विशेष थी। वो जहाँ पहुँचते थे वहाँ का वायुमण्डल बदल जाता था। हर स्थान पर जाकर यही कहते कि आप लोग ज्यादा किसी भी चीज पर खर्चा नहीं करो, कम में काम चल सके तो चलाओ। वे साधनों पर कम और साधना पर अधिक विश्वास करते थे। जब वो बोलते थे तो ऐसा लगता था जैसे उनकी जिहवा से साक्षात् सरस्वती की उद्घोषणा हो रही है। वे हर एक बात को वैज्ञानिक तरीके से सबके सामने रखते थे।

महान योगी और अर्थशास्त्री

वे एक महान योगी और अर्थशास्त्री थे। वे जहाँ भी जिस विषय पर कार्यक्रम होता उस विषय को तैयार कर लेते और उस अनुसार ही भाषण

करते। दधीची ऋषि मुआफिक इन्होंने अपनी हड्डी-हड्डी सेवा में दी। उनकी सिर्फ दो इच्छायें थीं कि शिव बाबा को कैसे प्रत्यक्ष करें तथा दूसरी कि स्वर्णिम युग की संरचना की गतिविधि क्या होगी। भाई साहब द्वारा लिखी पुस्तकों का अध्ययन करने से पता चलता है कि उनकी प्रखर प्रज्ञा कितनी शक्तिशाली थी। हम आपको अपने अनुभव से बताना चाहेंगे कि उनकी एक पुस्तक है, योग की विधि और सिद्धि। इस पुस्तक में भ्राता जी ने सम्पूर्ण योग को अलग अलग विधियों से सबके समक्ष रखा है। पढ़ने के बाद योग के बारे में आपको कोई भी जिज्ञासा नहीं रहेगी।

अविनाशी विश्व नाटक का वृहद ज्ञान

उनकी एक और पुस्तक है, 'अविनाशी विश्व नाटक', जिसको कोई भी किसी भी क्षेत्र का हो इसको पढ़ सकता है, लेकिन इसे पढ़ने के लिए आपको बहुत धैर्य चाहिए। इसमें आपके हर सवाल का



- राजयोगी

ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

जवाब है। इतने सारे प्रमाण, इतने सारे साक्ष्य पता नहीं कहाँ-कहाँ से उठाकर रखा है कि कोई व्यक्ति ये ना कह सके कि ये बात कहाँ कही गई है। ऐसे बहुमुखी प्रतिभा के धनी भाई साहब के बारे में जितनी बातें कही जाए कम है। ऐसे व्यक्तित्व को दुबारा इस जग में देखने की लालसा किसे नहीं होगी! धन्य हैं वे माता पिता जो ऐसे विदुषक के माता पिता बने। जिन्होंने ब्रह्माकुमारीज यज्ञ को एक नया मुकाम और नया आयाम दिया। उनके स्मृति दिवस पर हम सभी परमात्मा के इस यज्ञ के रक्षक ब्रह्मावत्सों की तरफ से सच्ची पुष्पांजलि।



नागौर-राज.। त्रिमूर्ति शिवजयंती के अवसर पर विधायक मोहन सिंह को आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु. अनीता।



दिल्ली-लोधी रोड। केन्द्रीय अन्वेषण ब्यूरो-सीबीआई में 'तनाव मुक्त जीवन शैली' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में योगेश कुमार, निरीक्षक, ब्र.कु. पीयूष, ब्र.कु. गिरिजा तथा अन्य।



दिल्ली-पालम। सैनिकों के परिवारों को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् चित्र में ऑफिसर के परिवार के साथ ब्र.कु. सरोज, ब्र.कु. दीपिका तथा ब्र.कु. अमर सिंह।



रामपुर-बुशहर(हि.प्र.)। शिवजयंती के कार्यक्रम में शिवध्वजारोहण के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में तहसीलदार विपिन ठाकुर, ब्र.कु. कृष्णा, डॉ. सचिन, मौनू भाई, देवराज भाई, चरण भाई तथा अन्य भाई-बहनें।



दिल्ली-बज्जावरपुर। शिवजयंती के अवसर पर शोभा यात्रा का शुभारंभ करने के पश्चात् डॉ. महेश चौधरी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गीता।

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न - 5, आवू 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, आवू रोड) द्वारा भेजें।

दिन की शुरुआत अच्छे विचारों के साथ

हर किसी का अपना-अपना मॉर्निंग शेड्यूल होता है। बहुत लोगों का मॉर्निंग शेड्यूल अगर आप देखें तो कोई योगा कर रहा है, कोई मेडिटेशन कर रहा है, कोई प्राणायाम कर रहा है, कोई वॉक पर जा रहा है, कोई जिम जा रहा है, हरेक ने सुबह का थोड़ा सा समय अपने लिए रखा है। ये अपनी देखभाल के लिए है, सिर्फ फर्क ये है कि हम बॉडी की देखभाल को ज्यादा महत्व देते हैं। हमें सिर्फ एक को महत्व ना देकर दोनों को साथ-साथ महत्व देना है। आत्मा और शरीर दोनों का ध्यान रखना है। अगर हम शरीर का बहुत अच्छे से ध्यान रखें, और आत्मा की देखभाल पर ध्यान नहीं रखें, तो आत्मा जो एक-एक संकल्प इस शरीर को भेज रही है वो बीमारियों का रूप ले लेती है। अगर मैं रोज एक्सरसाइज करूँ, रोज योगा करूँ, सारा दिन मैं बहुत तनाव में रहूँ, परेशान रहूँ, चिन्ता में रहूँ, नाराज रहूँ मतलब मन अशान्त है और शरीर का मैं ध्यान रखती हूँ। वो अशांत मन, तनाव, गुस्सा, वो सारा दिन शरीर के द्वारा चारो तरफ फैलता है। इसीलिए शरीर का ध्यान रखने के साथ-साथ हमें आत्मा का भी ध्यान रखना है। सुबह के समय सबसे महत्वपूर्ण कि सुबह-सुबह हम आत्मा में क्या भरते हैं? अगर सुबह उसमें हमने अखबार को छोड़कर आधा घंटा बहुत सात्विक, पवित्र प्रकम्पन भरे, बहुत उच्च हमने परमात्मा का ज्ञान उसमें भरा तो इसके बाद हमें कुछ करना नहीं पड़ेगा। वो ज्ञान अपना काम अपने आप करेगा। जब वो ज्ञान अन्दर जायेगा तो आत्मा को सशक्त और शक्तिशाली बनायेगा। शक्तिशाली आत्मा अपने आप अच्छा सोचना शुरू कर देगी और जब अच्छा सोचना शुरू करेगी तो अच्छा करना

तो अपने आप हो जायेगा। उसमें हमने क्या किया? सिर्फ सुबह-सुबह आधा-पौना घंटा हमने ज्ञान भरा। थोड़ा सा ध्यान हमें जो रखना है कि सुबह ज्ञान भरा और फिर सारा दिन में ऐसा नहीं होना चाहिए कि बहुत कुछ गलत भर दिया। अगर हम सुबह ज्ञान भरें और सारा दिन में बहुत ज्यादा गलत कुछ ना भरें तो वो सुबह का आधा घंटा ज्ञान काफी है। जैसे सुबह पौधे को आप एक ही बार पानी देते हो, हरेक घंटे के बाद जाके पानी नहीं देते। जब एक बार दिन में पौधे को पानी दे दिया तो चौबीस घंटा वो अच्छा चलता है। और अगले दिन आपने उसको फिर पानी दिया, धूप भी दी, हवा भी आने दी लेकिन कुछ जाके गलत उसपे डाल दिया, कोई एसिड ही डाल दिया तो क्या होगा? वो खत्म हो जायेगा। हमें ये अभी बहुत ध्यान रखना है कि सुबह ज्ञान भरा, मेडिटेशन भी किया, लेकिन सारा दिन की इन्फोरमेशन्स पर भी ध्यान रखना पड़ेगा। अगर सुबह ज्ञान भरा और सारा दिन में और ज्यादा कुछ नहीं भरा। आत्मा के लिए इतना काफी है और कुछ नहीं करना है, ऐसा नहीं है कि सारा दिन मेडिटेशन कर रहे हैं, सारा दिन आध्यात्मिक पढ़ाई कर रहे हैं, पढ़ाई का उतना ही समय काफी है। इसलिए हम पूरे दिन में इधर-उधर की सूचना, गलत बातें सुनना, नकारात्मक समाचार सुनना इन सब में अपना समय ना गंवाकर इस बात पर ध्यान देना है कि हमें सुबह-सुबह अपनी आत्मा में अच्छा-अच्छा भरना है जो फिर पूरा दिन काम करेगा। फिर इसमें और कुछ भी भरने की ज़रूरत नहीं है। जब हम इन बातों पर ध्यान देंगे तो हमारे लिए सुबह का आधा-पौना घंटा आपके पूरे दिन के लिए अच्छा हो जायेगा।



डॉ. कु. शिवानी,
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ



कोटद्वार-उत्तराखंड। कैबिनेट मिनिस्टर सतपाल महाराज को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. ज्योति।



नालागढ़-हि.प्र.। शिव जयंती पर्व पर स्थानीय विधायक लखविन्दर राणा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राधा।



देवदंड-गुज्जरवाड़ा(उ.प्र.)। त्रिमूर्ति शिव जयंती के कार्यक्रम में एस.डी.एम. राकेश सिंह को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. सुरेश बहन।



आगरा-रूपवास। शिवजयंती के कार्यक्रम में एडवोकेट धीरज शुक्ला को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शीला तथा ब्र.कु. शिखा। साथ है ब्र.कु. नीरज, माउंट आबू।



मुजफ्फरनगर-गांधी नगर(उ.प्र.)। 83वीं त्रिमूर्ति शिवजयंती के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में एडवोकेट आशीष चौधरी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विजय दीदी, पाण्डव भवन, करोल बाग।



झालावाड़-राज.। शिवजयंती पर शिवालय में ब्रह्माकुमारी द्वारा आयोजित आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का उदघाटन करते हुए तहसीलदार बालचन्द्र, कानूनगो प्रमोद कुमार, शिवालय के अध्यक्ष हरीश योगी, ब्र.कु. निशा तथा अन्य।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-15(2018-2019)

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

ऊपर से नीचे

1. किसी भी...से प्रीत नहीं रखनी है (4)
2. मनाही, मुफ्त (3)
3. भीख, मांगने की वृत्ति (2)
4. प्रगति, उन्नति, स्मृति (3)
5. नष्ट, बर्बादी, त्याग (2)
7. आशीष, दुआ (4)
10. आराम, सुख, चैन (3)
11. मृग-मरीचिका, जलधारा का भ्रम (4)
12. होशियार, छलिया, चतुर (3)
15. खौफ, डर, भय (4)
18. रहम, कृपा (2)
19. निराशा, हतोत्साहित (3)
20. खड़ग, कृपाण (4)
21. कमी, दोष, दुर्गुण (4)
23. उपहार, दान, चढ़ावा (3)
24. डोरा, धागा, सूत (2)

बाएं से दाएं

1. माया का पहला विघ्न है ही...। देहअहंकार (2-4)
4.सामने खड़ा है, नाश (3)
6. तिरंगे का एक रंग... (2)
7. छोड़ भी दे...सिंहासन, नभ (3)
8. निवास स्थान, घर (2)
9. रावण के 10...दिखाये हैं, सिर (2)
11. हिरन, बारह सिंगा (2)
12. इच्छा, कामना (2)
13.सजनिया जाग (2)
14. कदम-कदम पर... तुम्हारी ये एहसास (3)
16. इस कलियुगी दुनिया

- को...मरनी है, पैर (2)
17. सन्तुष्ट, परितुष्ट (2)
19.है हमारी बाबा कर दो पूरी आके, इच्छा (4)
22. नित....करो मन से शिव को (2)
24. पिता, बाप, धुन (2)
25. मन रूपी घोड़े को काबू में रखने के लिए ज्ञान और योग को...टाइट रखो, नियंत्रण (3)
26. अन्तिम समय में बड़े-बड़े महल आदि...के पत्ते के मुआफिक गिरेंगे (2)
27. आफत, प्रकोप, विपत्ति (3)

-ब्र.कु. राजेश, शान्तिवन



स्थाना बुलन्दशहर-उ.प्र.। शिव जयंती के कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए डॉ. रहीश मलिक, लोक सभा प्रभारी, ब.स.पा.। मंचासीन हैं डॉ. पुष्पेन्द्र चौधरी, ब्र.कु. रणधीर, ब्र.कु. शीलू, चन्द्रपाल जी, एस.डी.ओ., विद्युत विभाग तथा ब्र.कु. सुभाष।



बाढ़-विहार। शिवजयंती कार्यक्रम के दौरान नगरपालिका के मुख्य पार्षद संजय कुमार को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. ज्योति।



शाहकोट-पंजाब। त्रिमूर्ति शिवजयंती के अवसर पर शिवध्वजारोहण करते हुए डी.एस.पी. लखवीर सिंह, शहर के प्रधान सतीश रेहान, ब्र.कु. संगीता, ब्र.कु. तुलसी तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



मऊरानीपुर-उ.प्र.। 'महिला सम्मेलन' में अधिशासी अधिकारी कल्पना शर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. चित्रा तथा ब्र.कु. कविता।

स्वास्थ्य

नींबू का रस फलों के अम्ल और प्राकृतिक चीनी से भरपूर है। नींबू के रस में पाये जाने वाले पोषक तत्व आपकी त्वचा और स्वास्थ्य को बढ़ाने में सहायता कर सकते हैं। यह अंदर से स्वास्थ्य और बाहर से आपकी त्वचा की देखभाल करते हैं। नींबू का प्राकृतिक अम्ल मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाता है। उम्र के चिन्हों, अनचाही झुर्रियों को हल्का करता है। और बदरंग चेहरे को साफ करता है। अम्लता तैलीयता को सोखती है और प्राकृतिक तेल के संतुलन को हटाये बिना छिद्रों को साफ करता है।

नींबू से स्किन केयर

नींबू के सौंदर्य लाभ, अगर आपकी त्वचा ऑयली है तो नींबू के प्रयोग से आप कई तरह की स्किन से जुड़ी समस्याओं को दूर कर सकते हैं। नींबू तैलीय त्वचा को बिना कोई नुकसान पहुंचाए असर करता है। यह दाग धब्बों को हटाने, नींबू का इस्तेमाल त्वचा पर कर सकते हैं।

नींबू से होने वाले सौन्दर्य लाभ

डेड स्किन को हटाने में नींबू के फायदे

अगर आप चेहरे या अन्य जगह की त्वचा से डेड स्किन को निकालना चाहती हैं तो इसके लिए नींबू बहुत फायदेमंद होता है। डेड स्किन बाहरी त्वचा की परत में जमा होती रहती है। जिसकी वजह से त्वचा अपनी चमक खोकर बेजान सी हो जाती है। इससे त्वचा सांस भी नहीं ले पाती और प्राकृतिक नमी की भी कमी की वजह से त्वचा को बाहर का पोषण भी कोई लाभ नहीं दे पाता। यही कारण है कि त्वचा से डेड स्किन को अलग करना जरूरी हो जाता है। नींबू के रस में गुलाब जल मिला दें इसे चेहरे पर हल्के हाथों से घुमाते हुए लगायें और 5 मिनट तक रखने के बाद सादे पानी से धो लें। आपकी त्वचा पहले की तरह चमकदार हो जाएगी।

काले दागों और पिग्मेंटेशन से छुटकारा

खट्टे फल, खासतौर पर नींबू, काले निशान, उम्र के निशान और झाँड़े के उपचार के लिए अच्छा है। प्रभावित क्षेत्र पर नींबू को लगाते ही आप अपने दाग में कमी होते हुए पायेंगे। नींबू का साइट्रिक अम्ल विरंजन और त्वचा को साफ करने में सहायता करता है। नींबू के सौंदर्य लाभ और भी हैं जिन्हें इस आर्टिकल के माध्यम से जाना जा सकता है।

मुंहासे को ठीक करने के लिए

ब्लैकहेड और वाइट हेड को निकालने के लिए मार्किट में उपलब्ध श्रेष्ठ स्क्रब

नींबू के ताजे रस को निकाल कर थोड़े से पानी में पतला कर दें। रूई की सहायता से प्रभावित क्षेत्र पर लगायें। लगाने के 15 मिनट बाद ठण्डे पानी से धो लें। इसका नियमित प्रयोग मुंहासे को ठीक करने में सहायता करेगा। इसके अलावा प्रतिदिन एक गिलास नींबू पानी आपको अन्दर से साफ करेगा जिससे आप मुंहासे से मुक्त चमकदार त्वचा पायेंगे। एक गिलास गुनगुने पानी में तीन चम्मच नींबू का रस और थोड़े शहद का मिश्रण बनाकर पियें।

त्वचा के गोरेपन के लिए नींबू के रस का उपयोग

नींबू में विरंजन गुण के कारण आपकी त्वचा इसके प्रयोग से गोरी हो जाती है। 2 चम्मच नींबू रस को 3 चम्मच पानी में अच्छे से मिलाकर चेहरे और गर्दन पर लगायें। 30 मिनट बाद ठण्डे पानी से धोयें। कम समय में अधिक लाभ के लिए प्रतिदिन इसका प्रयोग करें। अगर आप चाहे तो कुछ बूंदे शहद की मिला सकते हैं। यह किसी भी प्रकार के जलन में कमी करता है।

मुंहासों से चेहरे पर हुए निशान से छुटकारा

दानों के निशान को हल्का करने के लिए नींबू बेहतरीन उपाय है। बस नींबू का छिलका अपने चेहरे पर रगड़ लें और 10 मिनट छोड़ने के बाद ठण्डे पानी से धो लें। कुछ दिनों तक खूबसूरती के लिए इस नींबू के रस प्रक्रिया को दोहराने पर आप परिवर्तन महसूस करेंगे।

अगर आप खूबसूरती की सभी जरूरतों को पूरा करने वाली सामग्री ढूँढ रहे हैं तो नींबू से अच्छा क्या हो सकता

नींबू के रस से त्वचा की देखभाल

बादाम तेल झुर्री विरोधक मास्क - एक चम्मच शहद और एक

है? नींबू के सौंदर्य लाभ के बारे में आपने पहले भी सुना ही होगा जैसे नींबू से ताजा रस निकालकर उसे संक्रमित क्षेत्र पर लगाने के बाद चिकनी, कोमल और बेदाग त्वचा प्राप्त होगी। यह खट्टा फल विटामिन-सी, विटामिन-बी, फॉस्फोरस और कार्बोहाइड्रेट से भरपूर है। इस फल का अम्ल त्वचा के लिए अच्छा है और आपकी खूबसूरती के लिए नींबू बहुत मददगार है।

काले मुंहासों को हटाने के लिए नींबू के फायदे

नींबू का साइट्रिक अम्ल काले मुंहासों के कारक तेल को आपकी त्वचा से बाहर निकालने में मदद करेगा।

बदरंग कोहनियों के लिए नींबू है फायदेमंद

नींबू के छिलके को बदरंग कोहनियों पर रगड़ें। यह आपकी कोहनियों से काले धब्बों को हटाने में मदद करेगा।

नींबू से स्वास्थ्य और सौन्दर्य लाभ

नींबू के रस के साथ नारियल पानी की कुछ बूंदों का मिश्रण एक उत्कृष्ट मॉइस्चराइजर बनाता है। दोनों एक साथ मिलकर त्वचा को हाइड्रेट, साफ और गौरा करते हैं। आधा नींबू लेकर उसे काली कोहनी और घुटनों पर रगड़ें। यह जादुई ढंग से विरंजक का कार्य करता है। नींबू में मुंहासे को ठीक करने वाला एंटीऑक्सीडेंट मुक्त कणों को कम और कोलेजन को बढ़ाता है। नींबू के रस को हाठों पर सारी रात लगाकर छोड़ने पर यह हाठों से मृत त्वचा और सूखी कोशिकाओं को हटा देता है। घरेलू बॉडी क्लीनर नींबू रस, दही और आवश्यक तेल जैसे लैवेंडर या कैमेलिया बनाया जा सकता है। इससे मसाज करने से त्वचा को नम बनाता है तथा गंदगी और बैक्टीरिया को हटाता है।

नींबू पुदीना से पैरों का स्क्रब

समुद्री नमक, नींबू के छिलके और पुदीने के तेल से पैरों से डेड स्किन निकालने के लिए स्क्रब बनाया जा सकता है। प्रतिदिन स्नान से पहले नींबू रस को दूध या क्रीम के साथ लगायें। 15 मिनट छोड़ने के बाद इसे धो लें।

चम्मच नींबू रस और कुछ बूंदे बादाम तेल की अच्छे से मिलायें। अब इसे आप अपने चेहरे और गर्दन पर मास्क की तरह लगा लें।

सूखी त्वचा के लिए शहद मास्क

नींबू रस, शहद और जैतून के तेल को बराबर मात्रा में लगाने पर सूखी त्वचा से छुटकारा पाते हैं। और आपकी त्वचा को कोमल और नम बनायेगा।

चीनी स्क्रब - आधे नींबू के रस में दो चम्मच चीनी के दानों मिलायें। अपनी सुस्त त्वचा पर स्क्रब की तरह उपयोग करके करें। स्क्रब आपकी त्वचा से गहरे दाग को हटाता है और चिकनी त्वचा देता है।

उम्र विरोधी मास्क

नींबू के सौंदर्य लाभ, नींबू रस, बादाम तेल और शहद का मोटा मिश्रण बना लें। इसे चेहरे पर लगाकर 15 मिनट बाद धो लें। गर्म दूध में एक बार नींबू रस और दूसरी बार ग्लिसरीन को पर्याय कर्म में अलग-अलग रातों में चेहरे पर डालकर सारी रात के लिए छोड़ दें। सुबह को धुलकर फर्क अनुभव करें। यह आँखों के पास की झुर्रियों और पतली रेखाओं को कम कर देगा। रेखाओं और झुर्रियों को हटाने की प्रक्रिया धीमी होती है और समय लगेगा।

नींबू के सौंदर्य लाभ को जानने के साथ-साथ इसे उपयोग करने के तरीकों और इससे सम्बन्धित अन्य कुछ जानकारियों को भी दिमाग में रखना जरूरी है जो इस प्रकार हैं -

नींबू रस अम्लिक होता है और इसका प्रयोग आपकी त्वचा को सूखा कर देगा। इसलिए इसके प्रयोग के बाद त्वचा को मॉइस्चराइज करना आवश्यक है। दही को नींबू रस में मिलाकर सम्पूर्ण त्वचा के गोरेपन और मॉइस्चराइजर मास्क के लिए प्रयोग करते हैं।

सावधानियां

1. कटे, जले, और घाव वाले क्षेत्र पर नींबू रस नहीं लगाते हैं।
2. त्वचा पर नींबू लगाने के बाद धूप में कभी नहीं जायें।
3. यदि नींबू के प्रयोग से जलन, लाली या सूखापन होता है तो इसे पानी मिलाकर पतला करें या फिर उपयोग ना करें।

स्वर्णिम भारत की स्थापना हेतु परमात्म अनुभूति राजयोग शिविर

शांतिवन में... आत्मा और परमात्मा के सत्य ज्ञान से हुए अवगत

भारत के विभिन्न प्रान्तों से आये कच्छ कड़वा पाटीदार समाज के पाँच हज़ार गणमान्य लोग

स्वयं की मिली पहचान



प्रथम सत्र में स्वर्णिम युग के लिए आत्मा का ज्ञान ब्रह्माकुमारीज की वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्रह्माकुमारी गीता दीदी ने दिया। उन्होंने बताया कि हम इस पंच तत्वों के शरीर को चलाने वाली, आँखों द्वारा देखने वाली, मुख द्वारा बोलने वाली, कानों द्वारा सुनने वाली एक चैतन्य शक्ति हैं। हम जब किसी को अपना परिचय देते हैं तो अपने पद, पोजीशन, नाम और स्थान के आधार से देते हैं। जबकि ये परिचय अस्थायी है। हमने थोड़े दिन के लिए शरीर लिया है कार्य करने हेतु, लेकिन बहुत दिन तक इसमें रहने के बाद हम इससे अटैच हो गये, इसलिए इससे छूटने में हमें डर लगता है। जबकि हम आत्मायें अजर, अमर, अविनाशी हैं। हम सभी आत्माओं भिन्न भिन्न नाम के शरीर रूपी वस्त्र धारण किये हैं, जिसे कुछ अंतराल के बाद छोड़ना पड़ता है। दुनिया में इसका ज्ञान न होने के कारण लोग इसे मरना कहते हैं, और हम इसे सिर्फ शरीर छोड़ना कहते हैं, क्योंकि आत्मा कभी मरती नहीं। गीता में इसका वर्णन है।

- भारतवर्ष के कोने कोने से पहुंचे कच्छ कड़वा पाटीदार समाज के पाँच हज़ार आमंत्रित शिविरार्थी
- परमात्म शक्ति से स्वर्णिम युग के लिए पाँच दिवसीय आध्यात्मिक प्रवचन एवं राजयोग अनुभूति शिविर कार्यक्रम
- समाज के सभी सदस्यों ने कार्यक्रम को भरपूर सराहा
- यहाँ का शांतमय वातावरण इनको खूब भाया
- त्यक्त की बार बार आने की चाह, आयोजकों का दिया सहृदय धन्यवाद
- संध्याकाल में मधुर संगीत एवं नृत्यों ने सबका मन मोहा

समय चक्र का समझा राज

वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्रह्माकुमारी शीलू दीदी ने कहा कि समय के विषय में बहुत से लोगों ने बहुत सारी बातें कही हैं। कहा जाता है कि समय बड़ा बलवान है, इसलिए समय को काल भी कहा जाता है। हर चक्र को चार अवस्थाओं से गुजरना पड़ता है।



दिन और रात के ही चक्र को ले लो, चार अवस्थायें आती हैं। सुबह, दोपहर, शाम और रात्रि। रात्रि के बाद क्या होगा? फिर सुबह होगी। कुदरत की व्यवस्था इस प्रकार की है जो वह घोर रात्रि भी अपने आप सुनहरी सुबह में परिवर्तित हो जाती है। तो इसी तरह सृष्टि चक्र भी चार अवस्थाओं से गुजरता है। सतयुग और त्रेतायुग के समय को सवेरा कहते हैं और द्वापर युग को दोपहर तथा कलियुग को रात्रि कहते हैं। इसलिए तो कलियुग को घोर अज्ञान रूपी रात्रि कहते हैं। ये चक्र पाँच हज़ार वर्ष का है और हूबहू रिपीट होता रहता है। परमात्मा ने इस पाँच हज़ार वर्ष को मनुष्य की लम्बी यात्रा के रूप में बताया है कि अभी कलियुग अंतिम चरण में है, उसके बाद सवेरा अर्थात् स्वर्णिम युग आयेगा। तो हमें स्वर्णिम दुनिया में जाने के लिए तैयारी करनी चाहिए। स्वर्णिम दुनिया में जैसे देवतायें वास करते थे, तो हमारे जीवन में भी अभी से ही देवत्व प्रस्फुटित होते रहना चाहिए। जीवन में आज जिन दिव्य गुणों का अभाव है उन्हें पुनः अपने व्यवहार में लाकर सतयुगी दुनिया लाने की तैयारी करनी होगी। सृष्टि चक्र में अभी बहुत ही सुंदर वेला आने वाली है। बस आवश्यकता है मनुष्य को अपने भीतरी देवत्व को जगाने की। तो आप सभी ऐसी दुनिया में जाने के लिए लालायित हैं ना। ऐसी सुंदर दुनिया में चलने के लिए तैयारी तो करनी होगी ना।

परमात्मा का जाना सत्य परिचय



दूसरे सत्र में परमात्मा की सत्य पहचान ब्रह्माकुमारीज की वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्रह्माकुमारी उषा दीदी ने दी। उन्होंने बताया कि परमात्मा के बारे में आज दुनिया में बहुत सारी भ्रान्तियाँ हैं। कोई कहता है कि परमात्मा हर जगह है, कोई कहता है कि परमात्मा हम सब में है, कोई कहता कुत्ते बिल्ली में है, कोई

कहता कि परमात्मा है ही नहीं, फिर कहते कि भगवान सबकुछ करेगा आदि आदि। फिर उन्होंने परमात्मा को परखने की पाँच कसौटी बताई। परमात्मा कौन हो सकता है? जिसमें पहली कसौटी थी, जो सर्व धर्म मान्य हो, अर्थात् जिसको हर धर्म मानता हो वो भगवान हो सकता है। दूसरी कसौटी, जो जन्म मरण से न्यारा हो। तीसरी कसौटी, जो सर्वोच्च हो। चौथी कसौटी, जो सर्वज्ञ हो और पाँचवी कसौटी, जो गुणों में अनंत हो। अगर इन पाँचों कसौटियों पर कोई खरा उतरता है तो वो परमात्मा हो सकता है। सारे शास्त्रों के अनुसार उन्होंने बताया कि परमात्मा निराकार ज्योतिर्बिन्दु स्वरूप है, वही हम सबका पिता है। इसके पश्चात् सकारात्मकता तथा जीवन में सुख शांति विषय पर डॉक्टर प्रेम मसंद से सभी को मोटिवेट किया। साथ ही काल चक्र का ज्ञान तथा राजयोग द्वारा परमात्मा से शक्तियों की प्राप्ति कैसे हो सकती है इसपर भी सत्र हुए और सभी ने इसको सम्पूर्ण रीति से सराहा।



शांतिवन। ज्ञानचर्चा करने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया कार्यालय में ओमशान्ति मीडिया के सम्पादक ब्रह्माकुमार गंगाधर के साथ प्रो. के. पाटीदार, भुज, उनकी धर्मपत्नी, भगत कन्सट्रक्शन के मालिक किरोट भाई, भुज, उनकी धर्मपत्नी तथा ब्रह्माकुमार बाबू भाई।



शांतिवन। संस्थान के महासचिव राजयोगी ब्रह्माकुमार निर्वैर के साथ ब.कु. लालजी, ब.कु. केशव, शांतिवन, ब.कु. केशव, सूरत तथा ब.कु. वालजी, गुलबर्गी।



शांतिवन। वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी उषा बहन के साथ भारत के विभिन्न सेवाकेन्द्रों पर समर्पित रूप से ईश्वरीय सेवा करने वाली कच्छ कड़वा पाटीदार समाज की ब्रह्माकुमारी बहनें एवं ब्रह्माकुमार भाई।



शांतिवन। कार्यक्रम के दौरान आये हुए सभी लोगों का गीत की प्रस्तुति द्वारा स्वागत करते हुए मधुर वाणी ग्रुप के ब्रह्माकुमार सतीश, ब्रह्माकुमार जयराज, ब्रह्माकुमारी श्रद्धा तथा साथी कलाकार भाई बहनें।



सिल्वर जुबली दिव्य सम्मान समारोह के दौरान मंचासीन देश के विभिन्न प्रान्तों के ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों पर समर्पित रूप से ईश्वरीय सेवायें देने वाली गुजरात के कच्छ कड़वा पाटीदार समाज की ब्रह्माकुमारी बहनें।

टेंशन नहीं, अपने मन पर अटेंशन चाहिए

- गलत से आगे... हमें अपनी आध्यात्मिक उन्नति के लिए समय निकालना चाहिए। आजकल डॉक्टर लोग भी कहने लगे हैं कि सत्तर प्रतिशत बीमारी का कारण टेंशन है। तो टेंशन से फ्री होने के लिए व मुक्त होने के लिए स्वयं को सशक्त करने की आवश्यकता है। मानसिक मनोबल को बढ़ाने की जरूरत है। जब तक मानसिक मनोबल बढ़ेगा नहीं तब तक तनाव से दूर नहीं होंगे और कोई न कोई बीमारी के शिकार अवश्य होंगे। इसी तरह जैसे हेल्थ के लिए जागृति आयी तो सुबह आधा घंटा और शाम को भी आधा घण्टा निकलता है कि नहीं निकलता है? व्यक्ति कितना भी व्यस्त हो, कहाँ भी जाता हो, तो भी आधा घण्टा निकालकर कमरे में ही एक्सरसाइज कर लेता है कि नहीं करता है? ठीक इसी प्रकार जिस व्यक्ति ने कभी व्यायाम नहीं किया होगा और पहले दिन जैसे ही पैदल चलने जाता है तो घर आते ही शाम को क्या होता है? हाथ-पैर दर्द करने लगते हैं। हाथ-पैर दर्द कर रहे हैं, ये कहकर छोड़ तो नहीं देगा? दूसरे दिन से नहीं जायेगा ऐसा तो नहीं करेगा? उसको मालूम है कि मांसपेशियों को आराम करने की आदत पड़ गयी है इसीलिए दर्द हो रहा है। चाहे मालिश करवाकर, चाहे कुछ भी करवाकर के अपनी मांसपेशियों को ठीक करके फिर दूसरे दिन जाता है कि नहीं जाता है? जाता ही है। आज मनुष्य जीवन के अंदर शारीरिक बीमारी भी क्यों आती है? ये शारीरिक बीमारी भी इसीलिए आती है क्योंकि शारीरिक प्रतिरोधक शक्ति कम हो गयी है। इसलिए थोड़ा सा हवा तापमान

परिवर्तन होता है तो हवा तापमान के परिवर्तन से तुरंत उसका प्रभाव शरीर के ऊपर पड़ता है। शरीर के अंदर सर्दी, जुकाम, बुखार आदि भी आ जाता है। डॉक्टर के पास जायेंगे तो कहेंगे कि -

जब हमारी मानसिक प्रतिरोधक शक्ति कम होती है तो उस समय परिस्थिति, समस्यायें, घटनायें ये हमारी मानसिकता के ऊपर प्रभाव दिखाना आरंभ करती हैं, इसको दूसरे शब्दों में कहते हैं तनाव।



- ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

वायरल है। वायरल माना क्या होता है? हवा, तापमान जो परिवर्तन हुआ, उसमें आपकी शारीरिक प्रतिरोधक शक्ति कम है। शक्ति कम होने के कारण उस वायरस ने इफेक्ट किया है। अपना प्रभाव डाला और उसके प्रभाव में आ गये तो सर्दी, जुकाम, बुखार हो गया। उसके लिए वो दो चीज देगा। पहली चीज कि एंटीबायोटिक देगा जोकि वायरस को खत्म करेगा। दूसरा, मल्टी विटामिन या विटामिन-बी देगा कि ज्यादा कमजोरी न आ जाये। फिर वो तीन चीजों की सलाह देगा - ठीक से भोजन किया करो माना पौष्टिक भोजन खाओ, सब्जियाँ खाओ जिनसे ताकत मिले।

दूसरा, आराम ठीक से किया करो और तीसरा कहेगा व्यायाम करो। ये तीन चीजें होंगी तो शारीरिक प्रतिरोधक शक्ति बढ़ेगी। ठीक इसी तरह तनाव जीवन के अंदर क्यों उत्पन्न होता है? तनाव उत्पन्न होने का कारण ही यह है। जब मानसिक प्रतिरोधक शक्ति कम हो जाती है तो हर छोटी घटना, हर छोटी परिस्थिति, समस्या उसके मन को प्रभावित करना आरंभ करती है। शारीरिक प्रतिरोधक शक्ति कम है, तो बाहर का वातावरण शरीर के ऊपर प्रभाव दिखता है। इसी तरह जब मानसिक प्रतिरोधक शक्ति कम है, तो उस समय परिस्थिति, समस्या, घटनायें ये हमारी मानसिकता के ऊपर प्रभाव दिखाना आरंभ करती हैं, इसको दूसरे शब्दों में कहते हैं तनाव। तनाव और कुछ नहीं है। अब इस मानसिक प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाने के लिए मल्टी विटामिन कैप्सूल नहीं हैं। तनाव को कम करने के लिए कोई एंटीबायोटिक्स नहीं हैं। लेकिन उसको बढ़ाने के लिए भी तीन चीजें आवश्यक हैं। अगर मानसिक प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाया नहीं गया, तो तनाव बढ़ते...बढ़ते...बढ़ते नर्वस ब्रेकडाउन हो जाता है। उस नर्वस ब्रेकडाउन से डिप्रेशन का शिकार बनना स्वाभाविक हो जाता है। आज दुनिया के अंदर डिप्रेशन के शिकार बढ़ते जा रहे हैं। डब्ल्यू.एच.ओ. का तो दावा है कि अगर इसके प्रति जागृति नहीं आयी तो हर घर के अंदर एक डिप्रेशन का पेशेंट अवश्य मिलेगा। इतनी बुरी तरह से ये फैलने लगा है। अभी भी इसका असर हर जगह देखने को मिल जाता है।

- क्रमशः

यह जीवन है...

हँसिये जी भर कर हँसिये। केवल भाग्यशाली लोग हँस पाते हैं। हँसी परमात्मा का वरदान है, एक आनंद है, उत्सव है। उदास होकर कोई कार्य न करें। उदासीनता एक मानसिक रोग है जिसे इलाज की जरूरत है। प्रफुल्लित होयें और धीरे-धीरे, जैसे-जैसे आपके जीवन में हँसी की किरणें फैलेंगी, आप देखकर चकित रह जाएंगे कि सृष्टि में कितना हँसने को है। जिधर देखो उधर हँसने, मुस्कुराने के अवसर हैं, बस एक दृष्टि चाहिए।

रखालों के आईने में...

जीवन में कठिनाइयाँ हमें बर्बाद करने नहीं आती हैं, बल्कि यह हमारी छुपी हुई सामर्थ्य और शक्तियों को बाहर निकलने में मदद करती हैं। कठिनाइयों को यह जान लेने दो कि आप उससे भी ज्यादा कठिन हो।

कोई डिग्री या डिप्लोमा आपको प्रतिष्ठा दिला सकती है, लेकिन हुनर होना सभी को सुकून देता है। जो हर कोई बिना किसी खर्च के प्राप्त कर सकता है।

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

जीवन के उन पहलुओं को और ज़रा ध्यान से देखिये, मन ऐसे निर्णय लेता है जो सबके लिए अच्छा नहीं है लेकिन फिर भी

समाज के बाहर हो रहा है उससे हमारा कोई लिंक नहीं है। लिंक है हमारी अपनी स्थिति से कि हम क्या करना चाह रहे हैं।

पर आ जाते हैं। तो हम अगर इस बुल्लॉक्स से जीत पाना चाहते हैं तो उससे शक्तिशाली दृढ़ संकल्प रुपी बुल्लॉक्स चाहिए जो हर

संस्कार एक बुल्लॉक्स की तरह है। जो बहुत ही शक्तिशाली है। और हमारा मन हमेशा उस बुल्लॉक्स के सहारे ही अकड़ता रहता है। मन हमारा इसीलिए तो शक्तिशाली माना जाता है क्योंकि उसके साथ संस्कार का सहारा है क्योंकि सभी संस्कार हमारे सही नहीं हैं, इसलिए मन सही प्रकार से कार्य नहीं कर पाता। सही प्रकार से कार्य करने में सक्षम नहीं है। उसमें बुद्धि एक कमजोर इंसान का रोल प्ले कर रही है, जोकि समझती तो है लेकिन समझ कर भी कुछ नहीं कर पा रही।

सभी लोग मन मार कर उसे स्वीकार करते हैं। कारण स्पष्ट है कि इतने सालों से जो भी संस्कार हमने बनाये हैं जिसमें वातावरण का संस्कार हमारे ऊपर सबसे ज्यादा हावी हो जाता है। आज उसी के वश हम गलती करते हैं और वो गलती हमें समझ में आ रही है लेकिन हम कुछ कर नहीं पा रहे, कारण स्पष्ट है कि बुद्धि का रोल थोड़ा शक्तिशाली कम है। माना हम जोर देकर भी उसे समझ नहीं पा रहे कि सही तो है लेकिन मैं ये काम क्यों नहीं कर पा रहा हूँ? अब यहाँ पर हमें करना ये है कि जो कुछ भी समाज के अन्दर हो रहा है या

बुद्धि इस समय दिव्य बनने की कोशिश में है ये राइट है। लेकिन राइट को राइट समझने के लिए हमें ताकत की जरूरत है। एक दिन कोई निर्णय हम ठीक लेते हैं लेकिन दूसरे दिन फिर हम उसी दूर पर आ जाते हैं। हमने आज संकल्प किया कि आज से मैं ये काम नहीं करूँगा या करूँगी। होता यह है कि तीन घंटे से पाँच घंटे हम उस पर अडिग रहते हैं लेकिन संस्कार में वो काम करने का या ना करने का निर्णय पहले से भरा हुआ है इसलिए दृढ़ता थोड़ी देर तो काम करती है लेकिन फिर से हम उसी दूर



निर्णय पर अडिग रहे, जो हर बार संस्कार को मात देने के लिए दुगुने जोर से खड़ा हो। इसीलिए आज हम सभी आत्माओं को ये सोचना है कि संस्कार परिवर्तन के लिए सिर्फ यही चीज आड़े आ रही है। बुद्धि को बार-बार उसी संकल्प को दृढ़ करके चलना है कि यही सही है तभी वो अपने संस्कार पर विजय प्राप्त कर सकती है। नहीं तो हम इतने सालों से अपने संस्कारों को जीतने की कोशिश कर रहे हैं लेकिन जीत इसीलिए नहीं पा रहे क्योंकि दृढ़ता थोड़े दिन चलती है। इसलिए समझदारी ऐसी चाहिए कि बस हमें बदलना है तो बदलना है। पैरामीटर परमात्मा के संकल्प को बनाना है और आगे बढ़ना है तभी मन की शक्ति सही दिशा में काम करेगी।



खोरधा-ओडिशा। जिला आरक्षी अधीक्षक अमूल्य कुमार दास को फूलों का गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु. अनुराधा।

कथा सरिता

मैनेजमेंट की शिक्षा प्राप्त

एक युवा नौजवान की बहुत अच्छी नौकरी लग जाती है। उसे कंपनी की ओर से काम करने के लिए अलग से एक कैबिन दे दिया जाता है। वह नौजवान जब पहले दिन ऑफिस जाता है और बैठकर अपने शानदार कैबिन को निहार रहा होता है, तभी दरवाजा खट-खटाने की आवाज आती है। दरवाजे पर एक साधारण सा व्यक्ति आता है, पर उसे अंदर आने को कहने के बजाय वह युवा व्यक्ति उसे आधा घंटा बाहर इंतजार करने के लिए कहता है। आधा घंटा बीतने के पश्चात् वह आदमी पुनः ऑफिस के अंदर आने की

अनुमति मांगता है और उसे अंदर आते देख युवक टेलीफोन से बात करना शुरू कर देता है। वह फोन पर बहुत सारे पैसों की बात करता है। अपने ऐशो-आराम के बारे में कई प्रकार की डींगें हाँकने लगता है। सामने वाला व्यक्ति उसकी सारी बातें सुन रहा होता है।

झूठ दिखावा

पर वो युवा व्यक्ति फोन पर बड़ी-बड़ी डींगें हाँकना जारी रखता है। जब उसकी बातें खत्म हो जाती हैं तब जाकर वह उस साधारण व्यक्ति से पूछता है कि तुम यहाँ क्या करने आये हो?

वह आदमी उस युवा व्यक्ति को विनम्र भाव से देखते हुए कहता है, साहब! मैं यहाँ टेलीफोन

रिपेयर करने के

लिए आया हूँ, मुझे खबर मिली है कि आप जिस टेलीफोन से बात कर रहे थे वो हफ्ते भर से बंद पड़ा है, इसीलिए मैं इस टेलीफोन को रिपेयर करने के लिए आया हूँ। इतना सुनते ही युवा व्यक्ति शर्म से लाल हो जाता है और चुपचाप कमरे से बाहर चला जाता है। उसे उसके दिखावे का फल मिल चुका होता है। अतः हमें ध्यान रखना चाहिए कि हम चाहे कितने भी सफल क्यों न हो जाएँ, व्यर्थ के अहंकार और झूठे दिखावे में ना पड़ें, अन्यथा उस युवक की तरह हमें भी कभी न कभी शर्मिंदा होना पड़ सकता है।

दो भाई परस्पर बड़े ही स्नेह तथा सद्भावनापूर्वक रहते थे। दोनों भाई कोई वस्तु लाते तो एक-दूसरे के परिवार के लिए अवश्य ही लाते, छोटा भाई भी सदा उनको आदर तथा सम्मान की दृष्टि से

देखता। एक दिन किसी बात पर दोनों में कहा-सुनी हो गई। बात बढ़ गई और छोटे भाई ने बड़े भाई के प्रति अपशब्द कह दिए। बस फिर क्या था?

दोनों के बीच दार पड़ ही गई। उस दिन से ही दोनों अलग-अलग रहने लगे और कोई किसी से नहीं बोला। कई वर्ष बीत गये। मार्ग में आमने-सामने भी आते तो कतराकर दृष्टि बचा जाते। और फिर छोटे भाई की कन्या का विवाह आया। उसने सोचा बड़े आखिर बड़े ही हैं, जाकर मना लाना चाहिए। वह बड़े भाई के पास गया और पैरों में पड़कर पिछली बातों के लिए क्षमा मागने लगा। बोला, अब चलिए और विवाह कार्य सम्भालिए। पर बड़ा भाई न पसीजा, चलने से साफ मना कर दिया। छोटे भाई को दुःख हुआ। अब वह इसी चिंता में रहने लगा कि कैसे भाई को मनाकर लाया जाए और इधर

विवाह के भी बहुत ही थोड़े दिन रह गये थे। सम्बन्धी आने लगे थे। एक सम्बन्धी ने बताया, "तुम्हारा बड़ा भाई एक संत के पास नित्य जाता है और उनका कहना भी मानता है।"

छोटा भाई उस संत के पास पहुँचा और पिछली बात बताते हुए अपनी त्रुटि के लिए क्षमा-याचना की तथा गहरा पश्चाताप व्यक्त किया और उनसे प्रार्थना की, "आप किसी भी तरह से मेरे भाई को मेरे यहाँ आने के लिए तैयार कर दें।"

दूसरे दिन जब बड़ा भाई सत्संग में गया तो संत ने उससे पूछा, "क्यों तुम्हारे छोटे भाई के यहाँ कन्या का विवाह है? तुम क्या-क्या काम संभाल रहे हो?" मैं तो विवाह में सम्मिलित ही नहीं हो रहा। कुछ वर्ष पूर्व मेरे छोटे भाई ने मुझे ऐसे कड़वे वचन कहे थे, जो आज भी मेरे हृदय में काँट की तरह खटक रहे हैं, बड़े भाई ने कहा।

संत जी ने कहा, सत्संग के बाद मुझसे मिलकर जाना। सत्संग समाप्त होने पर वह संत के पास पहुँचा, उन्होंने पूछा, "मैंने गत रविवार को जो प्रवचन दिया था उसमें क्या

कहा था?" अब भाई मौन! काफी देर सोचने के बाद हाथ जोड़कर बोला, "माफी चाहता हूँ कुछ याद नहीं पड़ता कौन सा विषय था?" संत बोले, देखा! मेरी बताई हुई अच्छी बातें तो तुम्हें आठ दिन भी याद न रहीं और छोटे भाई ने कड़वे बोल जो वर्षों पहले कहे थे, वो तुम्हें अभी तक हृदय में चुभ रहे हैं। जब तुम अच्छी बातों को याद ही नहीं रख सकते, तब उन्हें जीवन में कैसे उतारोगे? और जब जीवन नहीं सुधारा तब सत्संग में आने का लाभ ही क्या रहा? अतः कल से यहाँ मत आया करो।

अब बड़े भाई की आँखें खुली। उसने आत्म चिंतन किया और स्वीकार किया कि मैं वास्तव में ही गलत मार्ग पर हूँ। हमारे साथ भी ऐसा ही होता है अक्सर दूसरों की कही किसी बात का हम बुरा मान जाते हैं और बेवजह उससे दूरी बना लेते हैं। हमें चाहिए कि हम आपसी बातचीत से मन में उपजी कटुता को भुलाकर सौहार्दपूर्ण वातावरण बनाएं। न स्वयं किसी से रूठें और न ही किसी को रूठने का मौका दें। दूसरों की गलतियों को भुलाते हुए स्वयं ही वार्तालाप प्रारम्भ कर अपना और उनका दिन खुशियों से भर दें। बड़प्पन भी इसी में ही है।

कटु वचन

चिल्लाकर

बोला क्या कर लेगी, मैंने रुपए दे दिए हैं। सेठ एक गरीब और लाचार की हाथ मत लो, मैं आखिरी बार कह रही हूँ। महिला आँसू भरकर बोली लेकिन सेठ के दिल में तो लोभ था। वह बोला क्या तुमको दुबारा चाहिए? आखिर लाचार महिला का दिल जल उठा, अंतर्मन से हाथ निकली, सेठ आज से एक वर्ष बाद तुम इस दुनिया में नहीं रहोगे। तुम्हारी दोनों आँखों की रोशनी चली जाएगी। अब तो सेठ को और ज़्यादा गुस्सा आ गया। बोला, चली

जन्म में पूरी नहीं हो जाती, वो अगले जन्मों तक भी हमारा पीछा करती है। मानव का पैसा तो यहीं पड़ा रह जाता है लेकिन हाथ पीछा नहीं छोड़ती है। यदि वह सेठ 40रू का लोभ न करता तो वह महिला भी सुखी रहती और व्यक्ति भी अपनी उम्र पूरी कर लेता। हराम, बेईमानी, पाप, अनैति से कमाया हुआ धन यदि घर में आता है तो अशांति ही अशांति करने वाला होता है। इसके एक नहीं सैकड़ों किस्से हम देखते हैं। फिर भी मनुष्य इससे शिक्षा नहीं ले पा रहा है। हमारे घर में जो पैसा आ रहा है वह नीति से, प्रेम से, प्रसन्नता से, पवित्रता से, ईमानदारी से, आशीर्वाद से यदि आ रहा है तो शांति देने वाला होगा अन्यथा नहीं। हमें यह तय करना है कि हमें शांति से कमाया गया, शांति प्रदान करने वाला कम लेकिन पवित्र धन चाहिए या अशांति के साथ कमाया गया विपुल अशांतकारी अपवित्र धन।

पवित्र धन से बढ़ता...

जा यहाँ से क्या तेरे कहने से ऐसा होगा? लाचार की हाथ काम कर गई। ठीक 25वें दिन जब सेठ सुबह सोकर उठा तो उसे लगा कि कुछ भी दिखाई नहीं दे रहा है। वह एक खम्बे से टकराकर गिर पड़ा। घटना के एक वर्ष बाद एक दिन अचानक उसे दौरा पड़ा और वह दुनिया से विदा हो गया। मात्र 40रू के लालच में गरीब की हाथ ली, उसका परिणाम कितना भयंकर निकला। यह हाथ इसी

एक छोटे से गांव में एक सेठ अनाज तथा किराना की दुकान चलाता था। एक गरीब महिला ने 100रू का नोट उस व्यक्ति को दिया और 60रू का सामान लिया। फिर वो व्यक्ति अन्य ग्राहकों को सामान देने लगा। महिला खड़ी रही। समय बीता जा रहा था, महिला ने बचे हुए 40रू मांगे। उस व्यक्ति ने कहा तुम्हें 40रू तो उसी समय दे दिए थे। महिला बोली नहीं सेठ तुमने मुझे पैसे नहीं दिए, मुझे कुछ और सामान भी लेना है। इसीलिए आप मुझे 40रू दे दीजिए।

सेठ के बार-बार यह कहने पर कि मैंने रुपए दे दिए हैं। नौकर बोला, सेठजी इसके 40रू देने अभी बाकी हैं। अब सेठ नौकर पर बरस पड़ा। इतनी ही तुझे तकलीफ है तो तू अपनी जेब से दे दे। यह सुन असहाय महिला फिर से गिड़गिड़ाई, सेठ अभी भी मुझ गरीब के चालीस रुपये दे दे, वरना...। महिला के ऐसा बोलने पर सेठ जोर से भड़क उठा, और



ब्रह्मपुर-ओडिशा। 'ज्ञान प्रकाश हॉल' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ग्राम विकास प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. राजू भाई, मा.आबू, मंत्री चन्द्र शंखर साहू, ब्र.कु. बसंती, ब्र.कु. लीना तथा अन्य।



मोहम्मदाबाद-उ.प्र.। सेवाकेन्द्र के 13वें वार्षिकोत्सव में केक काटते हुए मेजर सर्वेश सिंह यादव, आर.आर.सी. फतेहगढ़, नागेन्द्र सिंह राठौर, विधायक, भोजपुर फरखाबाद, प्रो. पुरन सिंह भदौरिया तथा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मीरा।



खलारी-गुमला(झारखंड)। शिवजयंती कार्यक्रम में शिवध्वजारोहण करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में 134 बटालियन के कमान्डेंट अशोक वालिया व उनकी धर्मपत्नी सुप्रिया वालिया, ब्र.कु. नीलम तथा ब्र.कु. कंचन।



वांदा-उ.प्र.। शिवध्वजारोहण के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में सी.एम.एस. ऊषा सिंह, डिप्टी जेलर तारकेश्वर जी, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. शालिनी तथा अन्य।



उदयपुर-राज.। बाँसवाड़ा में भागवत कथा वाचक वर्षा नागर की सभा में ईश्वरीय संदेश देते हुए ब्र.कु. रीटा।



विधुना-उ.प्र.। 'संगीत संध्या' कार्यक्रम में अपनी मधुर आवाज द्वारा आध्यात्मिक गीतों की प्रस्तुति देते हुए ब्र.कु. अविनाश। साथ हैं ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. प्रीति, ब्र.कु. नीलू, ब्र.कु. चित्रा तथा अन्य।

कम से कम चलो हम अच्छे विचार तो रखते हैं, अच्छा कर्म तो करते हैं लेकिन इसका आधार आपका खुद का हो सकता है। इसका कोई आपके पास पैरामीटर नहीं है कि ये कर्म या ये विचार सही ही है। क्योंकि कोई भी विचार हमारे अन्दर उत्पन्न होता है तो उसका कुछ न कुछ आधार होता है जैसे कोई छोटा बच्चा कोई घटना देख ले, जैसे कि जब वो छोटा होता है तब वो एक सीन देखता है कि उसके पापा उसकी मम्मी को बहुत मार रहे हैं, तो उस मान्यता के आधार से जब वो बड़ा होगा तो उसके अन्दर एक विचार हर पुरुष को देखकर उत्पन्न होगा कि हर पुरुष को स्त्री को मारने का अधिकार है और हर पुरुष स्त्री को मारता ही होगा। अब ये बात एक पल, एक क्षण या पांच मिनट की होगी या तीन मिनट की होगी, जब ये घटना घटी होगी। अब उस बच्चे के दायरे में तो सारे पुरुष एक ही कैटेगरी में आ गये, सबको देखकर उसका यही भाव उत्पन्न होगा। इसी बात को तो हम बिलीफ कहते हैं क्योंकि उसने मान लिया या मान्यता बना ली कि सारे पुरुष ऐसे ही हैं जोकि ऐसा नहीं है। इसी प्रकार से दुनिया में जितने काम हो रहे हैं उन सबका आधार सिर्फ बिलीफ है। अंग्रेजी में एक कहावत भी है, देयर इज नो पिकचर विदाउट बैकग्राउंड। इसका मतलब है कि जो कोई भी विचार आपके पास है उसके

पीछे कोई न कोई मान्यता अवश्य है। और वो मान्यता अच्छी भी हो सकती है

विचार का आधार विश्वास (बिलीफ)

और बुरी भी। अब जैसे कोई अच्छे कर्म के लिए धार्मिक व्यक्ति आपको कह दे कि गाय को रोटी खिलाने से पति की आयु लम्बी होती है तो आप क्या करेंगे? थोड़ी देर के लिए छटपटायेंगे, उसको डांट भी लगायेंगे और लॉजिक भी लगायेंगे और कहेंगे कि ये ऐसे थोड़े होता है। लेकिन बाद में रात को जब वो सोने जायेंगे और किसी दो-चार ने और उसको बोल दिया हो कि अरे यार ये तो

बहुत इफेक्टिव है, तब वो रात को रोटी लेकर गाय को दूँदेंगे। इसलिए हम सभी किसी के दबाव में या फिर अपनी कमजोरी के कारण ही कहें या परम्परा को लेकर ये मान ही लेते हैं कि हॉ खिला लेते हैं कि चलो शायद कुछ काम हो ही जाये। अब यहाँ क्या काम कर रहा है? आपकी बुद्धि काम रही है या कोई न कोई पिछली बातें या कोई न कोई मान्यतायें काम कर रही हैं जिसके आधार से जीवन में ऐसे बदलाव आ रहे हैं जो हम समझ नहीं पा रहे हैं। इसी तरह से बहुत छोटी-छोटी मान्यताएँ हैं जो हमें आगे नहीं बढ़ने

मेरा काम ना हो तो वो मान्यता बन जाये। इसी तरह से हमारा जो सबसे बड़ा और सबसे शक्तिशाली बिलीफ है कि हम शरीर हैं इसीलिए हम इतनी प्रैक्टिस करने के बावजूद भी इस मान्यता से बाहर नहीं आ रहे हैं। ये शरीर का भान देह भान या देह अभिमान के रूप में बाहर आता ही रहता है। और हम इस मान्यता को मानने से ही गलतियाँ करते हैं। हमें बुरा लगता है क्योंकि हम शरीर मानते हैं। हमें कुछ बुरा लगता है तो हम बीमार हो जाते हैं। तो क्या बीमार शरीर होता है या आत्मा होती है। ये मान्यता है कि शरीर बीमार होता है, लेकिन बीमार होती है आत्मा। इसलिए कहने का भाव यह है कि जब तक हम छोटी-छोटी मान्यताएँ नहीं तोड़ेंगे तब तक ना हमारे विचार बदलने वाले हैं और ना हमारा भाग्य बदलने वाला है। इसलिए सबसे अच्छी मान्यता है कि मैं आत्मा हूँ, शुद्ध पवित्र हूँ बस, तब आपका भाग्य चरम सीमा पर होगा। और आपकी ये सबसे खूबसूरत मान्यता है।



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

बहुत सारे मनोवैज्ञानिक कहते कि आप अपने विचार बदलो तो भाग्य बदल जायेगा। अगर आप किसी रिलिजियस माइंड से मिलो तो वो कहेगा कि आप कर्म बदलो तो भाग्य बदल जायेगा। अब लोगों से पूछो तो कहते हैं कि जी हम तो पूरा दिन अच्छा ही कर्म करते हैं लेकिन हमारा भाग्य उतना अच्छा नहीं है और कई तो कहते हैं कि हम किसी के लिए बुरा सोचते भी नहीं है, लेकिन फिर भी हमारे साथ बुरा होता रहता है, भाग्य में कुछ परिवर्तन नहीं होता। चलो आज हम इसकी गहराई में चलते हैं...

दे रही हैं-जैसे बिल्ली का रास्ता काटना, किसी का छींक देना, उसके आधार से अगर उस दिन

उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दें



प्रश्न : मेरा नाम चंद्राणी है, मैं आपसे अपनी समस्या का समाधान चाहती हूँ। मुझे खुशी नहीं रहती, मैं सदा चिंतित सी रहती हूँ। स्वयं को कमजोर और हीन भावना से ग्रस्त अनुभव करती हूँ। मैं इस कमजोर मानसिक स्थिति से बाहर आना चाहती हूँ, मैं भी दूसरों की तरह हँस बोल कर जीवन जीना चाहती हूँ, उसके लिए मैं क्या करूँ?

उत्तर : खुशी तो मनुष्य के जीवन का सबसे बड़ा खजाना है, परंतु आज बुद्धिमान मनुष्य खुशी को खोता जा रहा है। पशु-पक्षी, जीव-जन्तु सभी निश्चित हैं परन्तु मनुष्य ही सदा चिंतित प्रतीत होता है। आपने सुंदर लक्ष्य बनाया है नेगेटिविटी से बाहर निकलने का और ईश्वरीय ज्ञान में वो शक्ति है जो हमें खुशी प्रदान करती है और निश्चित जीवन जीना सिखाती है।

आप दस-बारह स्वमान की सुन्दर-सुन्दर बातें नोट करें। उनका बार-बार अभ्यास करने से आपके विचार महान होने लगेंगे और आप हीन भावना से मुक्त हो जायेंगी। प्रतिदिन सेवाकेन्द्र पर जाकर ईश्वरीय महावाक्य सुनें। जब आप सुनेंगे कि भगवान कह रहे हैं कि तुम महान हो, तुम पदमापदम भाग्यशाली हो, तुम तो मेरे नयनों के नूर हो तो आपके अंदर जागृति आने लगेगी। आपकी ये हीन भावनायें ही आपकी खुशी छीन रही हैं। आप अपनी खुशी के लिए दूसरों की तरफ कदापि न देखें। याद रखें खुशी हमारे अंदर ही रहती है, हम उसे जगने नहीं देते।

प्रतिदिन सवेरे उठकर आप परमात्मा से मीठी-मीठी बातें किया करें। उसका शुक्रिया अदा करें और एक घण्टा रोज योगाभ्यास करें। इससे

आपकी बुद्धि में लगी हुई गांठें खुल जायेंगी और आप खुशियों भरा जीवन जी सकेंगे। ईश्वरीय चिंतन से चिन्ताएँ समाप्त हो जाती हैं। "मैं और मेरा" मनुष्य को चिन्ताओं के गर्क में ले जाते हैं। और सबकुछ तेरा अर्थात् समर्पण भाव और यह स्मृति रहे कि भगवान स्वयं भी मुझे साथ दे रहे हैं। इनका रोज अभ्यास करें। छः मास तक आपको ये सब अभ्यास अवश्य करने हैं। हमें पूर्ण विश्वास है कि आप स्वयं खुशियों से तो भर ही जाएंगी, साथ ही आप सबको खुशी बांटने वाली भी बन जाएंगी।

मन की बातें

- राजयोगी ब.कु. सुर्य



प्रश्न : मैं पैंतीस वर्ष का कुमार हूँ। लम्बे समय से ज्ञान में हूँ, बाबा पर सम्पूर्ण निश्चय है। पिछले दिनों मैं सख्त बीमार हुआ। कमरे पर अकेला था। पन्द्रह दिन बीमारी चली, ब्राह्मण परिवार से तो ज़्यादा अपेक्षा नहीं थी परन्तु मन में कमजोर है मैं जानता हूँ, परन्तु मैं जानना चाहता हूँ कि भविष्य में कभी भी मन डोलायमान न हो, क्या पुरुषार्थ करूँ?

उत्तर : यदि स्व-स्थिति श्रेष्ठ है तो परिस्थितियाँ ठहरेंगी ही नहीं। यदि बाबा से गहरा नाता है, 'बाबा मेरा है, मैं बाबा का हूँ' यदि उसे खुदा दोस्त बनाया है तो वह किसी न किसी के द्वारा आपको मदद अवश्य करायेंगा। क्या है कि कुछ लोग ज्ञान में तो लम्बा काल से चल रहे हैं परन्तु तपस्या नहीं कर रहे हैं या यूँ कहें कि तपस्या हो नहीं पाती। इसीलिए बाबा की मदद के अनुभव नहीं होते।

कुमार ये भी सोचते हैं कि बहनें मदद करें। तो ध्यान आत्माओं की ओर जाता है, बाबा की ओर नहीं, इसलिए भी अनुभव नहीं होता। जब भी कभी आप बीमार हों, ध्यान रहे मन की स्थिति को बिगाड़ें नहीं, धैर्यचित्त व सरलचित्त रहें और

बाबा का सुप्रीम सर्जन के रूप में आह्वान करें, बस आपको सभी समस्याएँ हल हो जाएंगी। याद रहे संसार में मनुष्य, मनुष्य को सदा ही मदद नहीं कर सकता। मदद करती है अपनी श्रेष्ठ स्थिति।

प्रश्न : यदि कोई फिजिकली चैलेंज्ड है, हैडिकैप्ड है तो क्या ये भी कार्मिक अकाउंट के कारण है? हमारा शरीर बनने का आधार क्या है? कोई खूबसूरत होता है तो कोई बद्सूरत, क्या ये भी कोई कार्मिक अकाउंट ही है?

उत्तर : बहुत गहरा प्रश्न है। विदेशी जब हमारे पास आने लगे थे तो कई लोग पूछते थे कि हू डिजाइन द बॉडी, हू डिजाइन द ब्रेन, चलो माँ-बाप डिजाइन करते हैं बॉडी को, लेकिन वो ही काफी नहीं है। कड़ियों के माँ-बाप काले और बच्चे गोरे पैदा हो रहे हैं। माँ-बाप बिना पढ़े-लिखे और बच्चे बहुत बुद्धिमान पैदा हो रहे हैं। एकचुअली जो आत्मायें जिस शरीर में प्रवेश कर रही हैं उसके वायब्रेशन्स, उसके पुण्य कर्म, उसके पाप कर्म, उसके नेगेटिव-पॉजिटिव सब चीजें ही बॉडी और ब्रेन का निर्माण करते हैं।

जो व्यक्ति इस तरह से विकलांग है, कई बच्चे तो बचपन से ही और कोई बीच में पोलियो के शिकार हो जाते हैं, पैरालिसिस के शिकार हो जाते हैं। ये सब कर्मों के ही प्रभाव हैं। बिना कर्मों के, प्रभाव के यहाँ कुछ भी नहीं हो रहा है। हम चलते-चलते ठोकर खाकर गिर गये हैं, हमें फ्रैक्चर हो गया। वहीं गिरे, वहीं फ्रैक्चर हुआ। ये सब कर्मों का ही खेल है। रोज लोग गिरते हैं कुछ भी नहीं होता है। गिरते हैं फिर उठकर दौड़ने लगते हैं। जिसके कर्म बहुत नेगेटिव हैं उसको ही ये ज़्यादा प्राप्त होता है। और विकलांग हो जाना, हैडिकैप्ड हो जाना या सुनना नहीं, बोलना नहीं, ये जिसने अति पाप कर्म किये हैं ना उनका परिणाम होता है। ब्रेन ही डल होना, ब्रेन की बीमारियाँ हो जाना, नौद ना आना, मतलब सबको जानना चाहिए कि ये अति पाप कर्मों का ही परिणाम है। इसीलिए ही राजयोग के अभ्यास से इन सबको ठीक किया जा सकता है। अध्यात्म से ऐसी स्थिति को सुधारा जा सकता है। इसीलिए शिवबाबा ने आकर जो राजयोग सिखाया है, ऐसा ज्ञान दिया कि आने वाले समय में कोई भी इस तरह का बच्चा पैदा होगा ही नहीं।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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



ओमशान्ति मीडिया के सफलतम 21 वर्ष



परमात्म शक्ति द्वारा स्वर्णिम भारत बनाने में मीडिया का योगदान बहुत ही अहम रहा है। उसमें भी परमात्म संदेश जन-जन तक पहुँचाने के लिए एक मात्र आध्यात्मिक न्यूज़पेपर कम मैगज़ीन "ओमशान्ति मीडिया" सफलतम 21 वर्ष पूरे कर रहा है। इस उपलक्ष्य में "ओमशान्ति मीडिया" पूरे भारतवर्ष में "21" मीडिया सेमिनार एवं रिट्रीट कार्यक्रम करने को कृत संकल्पित है। मूल्यनिष्ठ समाज की संरचना के लिए यह पत्रिका पूर्णतः समर्पित है। "परमात्म शक्ति द्वारा स्वर्णिम भारत की स्थापना" विषय के तले हम भी समाज के विभिन्न वर्गों के अंदर, स्व के प्रति, समाज के प्रति और साथ ही विश्व के प्रति क्या जिम्मेवारी होनी चाहिए उसकी जागृति हेतु कार्यक्रम करने को लेकर अति उत्साहित हैं। आप सभी ईश्वरीय परिवार के भाई बहनों एवं सर्व पाठकों का अति

स्नेह व जुड़ाव सदा रहा है। जिससे ही ओमशान्ति मीडिया अपने 21 वर्षीय सफलता के शिखर को छूने में कामयाब रहा है।

परमात्मा के महावाक्य है कि "मीडिया ही प्रत्यक्षता का आधार बनेगा।" तो आपके द्वारा भी अपने-अपने क्षेत्र में ओमशान्ति मीडिया की 21वीं वर्षगांठ के निमित्त कॉन्फ्रेंस, सेमिनार या संगोष्ठी करके मनाया जा सकता है। इसी सम्बंध में आपको हमसे किसी भी प्रकार का कोई सहयोग चाहिये तो हमें अवश्य सूचित करें। ताकि हम सब मिलकर परमात्मा के विश्व परिवर्तन के कार्य में मददगार बन प्रत्यक्षता का नगाड़ा बजायें।

अधिक जानकारी के लिए

मो. - 9414154344, 7014986494

ई-मेल : omshantimedia@bkivv.org

कितना ज़रूरी है लक्ष्य बनाना

एक बार एक आदमी सड़क पर सुबह-सुबह दौड़ लगा रहा था, अचानक एक चौराहे पर जाकर वो रुक गया, उस चौराहे पर चार सड़क थी जो अलग रास्ते पे जाती थी। एक बूढ़े व्यक्ति से उस आदमी ने पूछा, सर ये रास्ता कहाँ जाता है? बूढ़े व्यक्ति ने पूछा, आपको कहाँ जाना है?

आदमी - पता नहीं। बूढ़ा व्यक्ति - तो कोई

भी रास्ता चुन लो क्या फर्क पड़ता है।

वो आदमी उसकी बात को सुनकर

निःशब्द सा रह गया, कितनी सच्चाई

छिपी थी उस बूढ़े व्यक्ति की बातों में।

सही ही तो कहा, जब हमारी कोई

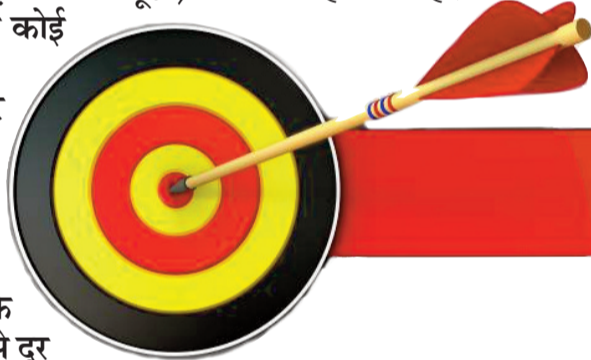
मंजिल ही नहीं है, तो जीवनभर भटकते

ही रहना है। जीवन में बिना लक्ष्य के

काम करने वाले लोग हमेशा सफलता से दूर

रह जाते हैं, जबकि सच तो ये है कि इस तरह के लोग कभी सोचते ही नहीं कि उन्हें क्या करना है।

हार्वर्ड यूनिवर्सिटी में किये गए सर्वे की मानें तो जो छात्र अपना लक्ष्य बना कर चलते हैं तो वो बहुत जल्दी अपनी मंजिल को प्राप्त कर लेते हैं क्योंकि उनका उन्हें पता है कि उन्हें किस रास्ते पर जाना है।



लक्ष्य एकाग्र बनाता है

अगर सफलता एक पौधा है तो लक्ष्य ऑक्सीजन है। आज हम बात करेंगे कि लक्ष्य कितना महत्वपूर्ण है? कितना ज़रूरी है लक्ष्य बनाना? अगर हमने अपने लक्ष्य का निर्धारण कर लिया है तो हमारा दिमाग दूसरी बातों में नहीं भटकेगा, क्योंकि हमें पता है कि हमें किस रास्ते पर जाना है। सोचिये अगर आपको धनुष बाण दे दिया जाये और आपको कोई लक्ष्य ना बताया जाये कि तीर कहाँ चलाना है तो आप क्या करेंगे? कुछ नहीं। तो बिना लक्ष्य के किया हुआ काम व्यर्थ ही रहता है। कभी देखा है कि एक काँच का टुकड़ा धूप में किस तरह कागज़ को जला देता है और वो एकाग्रता से ही सम्भव है।

लक्ष्य आपको अविचलित रखेगा

लक्ष्य बनाने से हम मानसिक रूप से बंध से जाते हैं, जिसकी वजह से हम फालतू की चीजों पर ध्यान नहीं देते और पूरा समय अपने काम को देते हैं। सोचिये आपका कोई मित्र विदेश जा रहा हो और वो 09:00pm पर आपसे मिलने आ रहा हो और आप 8:30pm पर अपने ऑफिस से निकले और अगर स्टेशन जाने में 25-30 मिनट लगते हों तो आप जल्दी से स्टेशन की तरफ जायेंगे, सोचिये, क्या आप रास्ते में कहीं किसी काम के लिए रुकेंगे? नहीं। क्योंकि आपको पता है कि मुझे अपनी मंजिल पर जाने में कितना समय लगेगा, तो लक्ष्य बनाने से आपकी सोच पूरी तरह निर्धारित हो जाएगी और आप भटकेंगे नहीं।

आपकी प्रगति का मापक है लक्ष्य

सोचिये कि आपको एक 500 पेज की किताब लिखनी है। अब आप रोज कुछ पेज लिखते हैं तो आपको पता होता है कि मैं कितने पेज लिख चुका हूँ या कितने पेज लिखने बाकी हैं। इसी तरह लक्ष्य बनाकर आप अपनी प्रगति को माप सकते हैं और आप जान पाएँगे कि आप अपनी मंजिल के कितने करीब पहुंच चुके हैं। बिना लक्ष्य के ना ही आप ये जान पाएँगे कि आपने कितनी प्रोग्रेस की है और ना ही ये जान पाएँगे कि आप मंजिल से कितनी दूर हैं?

लक्ष्य आपको प्रेरित करेगा

जब भी कोई व्यक्ति सफल होता है, अपनी मंजिल को पाता है तो एक लक्ष्य ही होता है जो उसे आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करता है। आपका लक्ष्य, आपका सपना आपको उमंग और ऊर्जा से भरपूर रखता है। इसीलिए हमेशा ये ध्यान रखना है कि बिना लक्ष्य के आप भले कितनी भी मेहनत कर लें, सब व्यर्थ ही रहेगा। जब आप अपनी पूरी एनर्जी किसी एक प्वाइंट, एक लक्ष्य पर लगाओगे तो निश्चित ही सफलता आपके कदम चूमेगी।



ऋषिकेश-उत्तराखंड। नवरात्रि कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में ब्र.कु. आरती, यशपाल अग्रवाल, संरक्षक, वरिष्ठ कल्याण संगठन, प्रातीय व्यापार संघ तथा अन्य।



दोहाना-हरियाणा। त्रिमूर्ति शिवजयंती पर शिव संदेश देने हेतु आयोजित शोभा यात्रा का हरी झंडी दिखाकर शुभारम्भ करते हुए जैन समाधि अस्पताल के प्रधान, समाज सेवी नरेश जैन, ब्र.कु. कौशल्या, ब्र.कु. बिन्दू, ब्र.कु. वन्दना तथा अन्य भाई-बहनों।



फतेहगढ़-उ.प्र.। सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् राजपूत रेजीमेन्ट सेन्टर के मेजर सर्वेश सिंह यादव को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुमन।



वास्को-वस्सी(जयपुर)। नवनिर्मित सेवाकेन्द्र 'शिव दर्शन भवन' का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. हेमलता, क्षेत्रीय निदेशिका इंदौर, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ललिता, ब्र.कु. सुनीता तथा अन्य।



तोशाम-हरियाणा। सेवाकेन्द्र पर कार्यक्रम के दौरान नवरात्रि का आध्यात्मिक रहस्य बताते हुए ब्र.कु. चंद्रकला तथा ब्र.कु. मंजू।



आस्का-ओडिशा। दोनों नदियों के संगम पर लगे मेले में लस्सी बांटने की सेवा करते हुए ब्र.कु. लिली।

बड़े से बड़े लक्ष्य की प्राप्ति के लिए राजयोग को जीवन का हिस्सा बनायें

अलविदा डायबिटीज़ का हज़ारों लोगों ने लिया लाभ



दीप प्रज्वलित करते हुए वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. उषा दीदी, राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन, ब्र.कु. साधना, कैप्टन रमा आर्या, ब्र.कु. अरुण, ब्र.कु. पीयूष तथा गणमान्य अतिथिगण।

दिल्ली-किंगसवे कैम्प। ब्रह्माकुमारीज द्वारा दशहरा ग्राउण्ड, मुखर्जी नगर में आयोजित सात दिवसीय 'विश्व शांति एवं स्वास्थ्य मेला' के अंतर्गत 'अलविदा डायबिटीज़' विषय पर सम्बोधित करते हुए डॉ. श्रीमंत साहू, डायबिटीज़िस्ट, माउण्ट आबू ने बताया कि कैसे आधुनिक जीवनशैली और खानपान में सुधार लाकर या बदलाव करके डायबिटीज़ को नियंत्रित व यहां तक कि खत्म भी कर सकते हैं। साथ ही साथ उन्होंने गीतों द्वारा सभी को एक्सरसाइज़ भी कराई। वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. उषा दीदी, माउण्ट आबू

ने कहा कि दैनिक जीवन में राजयोग को शामिल करके कैसे बड़े से बड़े लक्ष्यों को

» सात दिवसीय 'विश्व शांति एवं स्वास्थ्य मेला' का सफल आयोजन
» संतुलित जीवन यापन के लिए आध्यात्मिकता को अपनाना
» जीवन में मूल गुणों की पूर्ति अध्यात्म से ही होती है

भी बहुत आसानी से हासिल किया जा सकता है। साथ ही दीदी ने कहा कि अगर हमें परमपिता परमात्मा पर गहरा विश्वास है तो हमें अपने जीवन में अनेक सुनहरे अवसर प्राप्त होते हैं और हमारा जीवन

हीरे तुल्य बन जाता है। ब्र.कु. आशा दीदी, निदेशिका, ओ.आर.सी. ने कहा कि वर्तमान समय में सुखमय जीवनयापन के लिए शारीरिक, मानसिक, आर्थिक शक्ति के साथ साथ आध्यात्मिक शक्ति की बहुत आवश्यकता है। जीवन के मूल गुण जैसे शांति, आनंद, प्रेम आदि मनुष्य को अध्यात्म से ही प्राप्त होते हैं। ब्र.कु. बृजमोहन, अतिरिक्त सचिव, ब्रह्माकुमारीज ने कहा कि जिसने खुश रहना सीख लिया, उसने जीना सीख लिया। कार्यक्रम में उपस्थित कैप्टन रमा आर्या ने कहा कि आज के समय में इस प्रकार के कार्यक्रमों की अत्यंत आवश्यकता है। ब्र.कु. साधना ने मेले में आए हुए सभी मेहमानों का स्वागत किया। मेले के समापन अवसर पर आयोजित

संगीत संध्या में गायक ब्र.कु. नितिन, माउण्ट आबू ने ईश्वरीय प्रेम के सुंदर गीतों व मिमिकरी द्वारा सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। साथ ही नृत्य एवं नाटक द्वारा भी सबका मनोरंजन हुआ।

सर्व धर्म स्नेह मिलन का आयोजन

'परमात्म शक्ति द्वारा स्वर्णिम दुनिया की स्थापना' वार्षिक थीम 2019 के अंतर्गत धार्मिक प्रभाग द्वारा आयोजित 'सर्व धर्म स्नेह मिलन' कार्यक्रम में शहर के सभी धर्मों के प्रतिनिधि हुए सम्मिलित।



दीप प्रज्वलित करते हुए शहर के काजी डॉ. मोहम्मद इसरत, ब्र.कु. नारायण, ब्र.कु. आरती, इस्कॉन मंदिर के पार्थ सारथी दास, पादरी बिशप चोको, गणेश मंदिर के पुजारी धर्मेन्द्र जी तथा सिक्ख धर्म के प्रतिनिधि।

इंदौर-न्यू पलासिया। राजयोगिनी ब्र.कु. आरती ने कहा कि धर्म अर्थात् श्रेष्ठ गुणों की धारणा करना। स्वयं को पहचानना, उसकी अनुभूति करना स्वधर्म है जबकि अध्यात्म अर्थात् ज्ञान, स्वयं को जानना, उसका अध्ययन करना साथ में अभ्यास और अनुभूति करना अध्यात्म का हिस्सा है। शहर के काजी डॉ. मोहम्मद इसरत ने कहा कि कोई भी मजहब वैर विरोध करना नहीं सिखलाता है। धर्म की राह पर चलकर ही ईसानियत कायम रह सकती है। इसके लिए ब्रह्माकुमारी संस्था पूरे विश्व में सराहनीय कार्य कर रही है। हरे रामा हरे कृष्णा इस्कॉन मंदिर के पार्थ सारथी दास ने कहा कि तपस्या, सत्यता, दया, धर्म चार स्तंभ हैं। इस स्तम्भ पर खड़े रह करके ही शांति खुशी को प्राप्त कर सकते हैं। क्रिश्चियन धर्म के रेड चर्च के पादरी बिशप चोको ने कहा कि पूरा विश्व एक कुटुम्ब है, ब्रह्माकुमारीज इस भावना के साथ सेवारत है, जो न केवल सराहनीय बल्कि प्रशंसनीय है। यहाँ भिन्न भिन्न विचार वाले होते हुए भी सभी का दिल से सम्मान करना ही धर्म है। इंदौर खजराना के प्रसिद्ध गणेश मंदिर के पुजारी धर्मेन्द्र ने कहा कि वर्तमान समय आध्यात्मिकता की शिक्षा स्वयं परमात्मा दे रहे हैं। उस पर चलकर ही जीवन को राजयोग के माध्यम से परम आनंद से भरपूर कर सकते हैं। धार्मिक प्रभाग के जोनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. नारायण ने कहा कि आत्मा का स्वधर्म शांति, पवित्रता है। इसमें स्थित होकर के ही सुख शांति की प्राप्ति कर सकते हैं। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. आशा ने किया।

स्वास्थ्य सम्मेलन का आयोजन

ज्ञान मानसरोवर पानीपत में विश्व स्वास्थ्य दिवस पर आयोजित 'स्वास्थ्य सम्मेलन' में 1000 से अधिक व्यक्तियों ने भाग लिया।

पानीपत-हरियाणा। प्रो. डॉ. उषा किरण, विभागाध्यक्ष, एम्स दिल्ली ने कहा कि धूम्रपान एवं व्यसनो को छोड़ें, प्रतिदिन एक्सरसाइज़ करें, सदा खुश रहें। डॉ. रूप सिंह, डायरेक्टर, सिटी हॉस्पिटल, भिवाड़ी ने स्वस्थ रहने के

सामाजिक, आध्यात्मिक। उन्होंने अन्य दो प्रकार के स्वास्थ्य और भी बताये - पर्यावरण और आर्थिक। अगर पर्यावरण अच्छा होगा तो हमारा स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा। डॉ. अशोक मनचंदा, जम्मू ने बताया कि स्वस्थ जीवन शैली के



कार्यक्रम के दौरान डॉ. रूप सिंह सम्बोधित करते हुए। मंचासीन हैं अतिथि तथा ब्र.कु. भाई बहनें।

लिए बताया कि भूख से आधा खायें, प्यास से दुगना पियें, तीन गुणा कसरत करें, चार गुणा हँसें, पाँच गुणा मेहनत करें, छः गुणा विश्राम करें और सात गुणा परमात्मा का ध्यान करें। डॉ. संजय मुंजाल, ई.एन.टी. विभागाध्यक्ष, पी.जी. आई. चंडीगढ़ ने कहा कि सुई से कभी भी कान की सफाई न करें, मोबाइल डेढ़ घण्टे से अधिक प्रयोग न करें। ईयरफोन का प्रयोग कम से कम करें। मोबाइल की रेडिएशन्स हमारे शरीर पर बुरा प्रभाव डालती है इसलिए जितना हो मोबाइल दूर रखें।

ब्र.कु. भारत भूषण, डायरेक्टर ज्ञान मानसरोवर ने बताया कि विश्व स्वास्थ्य दिवस की शुरुआत 1950 में हुई। हर साल विश्व स्वास्थ्य दिवस के उपलक्ष्य में ज्ञान मानसरोवर में स्वास्थ्य सम्मेलन का आयोजन किया जाता है। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन के अनुसार स्वास्थ्य के चार पहलू हैं - भौतिक, मानसिक,

लिए हमें अपने आहार का ध्यान रखना चाहिए। हमें तली, मसालेदार चीजों से बचना चाहिए। स्वस्थ जीवन शैली के लिए कम भोजन खाने की कोशिश करें।

स्वस्थ रहने के लिए...

- भूख से आधा खायें
- प्यास से दुगना पियें
- तीन गुणा कसरत करें
- चार गुणा हँसें
- पाँच गुणा मेहनत करें
- छः गुणा विश्राम करें
- सात गुणा परमात्मा का ध्यान करें

राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी ने बताया कि प्रतिदिन मेडिटेशन से हमारे अंग सुचारू रूप से कार्य करते हैं और परमात्मा की याद से हम सर्वांगीण स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं।

स्वर्णिम संसार के लिए मीडिया सेमिनार का आयोजन

कलम के सिपाही स्वर्णिम संसार की कल्पना को साकार रूप देने में सक्षम

खंडवा-म.प्र.। यदि हमारा मनोबल ऊँचा, श्रेष्ठ और समाज हितकारी है तो हम जो भी संकल्प लेते हैं या समाज के बदलाव का बीड़ा उठाते हैं तो वह कार्य अवश्य पूर्ण होता है। भारत में जितने भी महान पत्रकार हुए हैं या जिन्होंने समाज को एक नई दिशा दी है उन्होंने वह कार्य मनोबल की शक्ति से ही किया है। पत्रकार ठान ले तो स्वर्णिम समाज लाने से कोई नहीं रोक सकता है। उक्त उद्गार वरिष्ठ पत्रकार एवं राजी-खुशी के संपादक प्रो. कमल दीक्षित ने व्यक्त किए। वे ब्रह्माकुमारीज के आनंद नगर स्थित भाग्योदय भवन सेवाकेन्द्र पर ब्रह्माकुमारीज और मूल्यानुगत मीडिया अभिक्रम समिति की ओर से आयोजित मीडिया सेमिनार को सम्बोधित कर रहे थे। प्रो. दीक्षित ने कहा कि आप सभी अपनी कलम की ताकत से स्वर्णिम समाज की कल्पना को साकार रूप देने में अपनी अहम भूमिका निभा सकते हैं। 'स्वर्णिम समाज के निर्माण में मीडिया की भूमिका' विषय पर आयोजित इस सेमिनार में जिले भर से प्रिंट, इलेक्ट्रॉनिक और वेब मीडिया के पत्रकार, ब्यूरो चीफ और संपादक शामिल हुए।

राजेश राजौर, संपादक, देशोन्नति, मराठी अखबार, महाराष्ट्र ने कहा कि त्याग, सेवा और समर्पण भाव से जब कार्य किया जाएगा तो स्वर्णिम समाज एक दिन अवश्य बन जाएगा। मैं अपने अखबार देशोन्नति में पहले पेज पर सिर्फ सकारात्मक खबरें ही लगाता हूँ ताकि सुबह-सुबह पाठकों के दिन की शुरुआत अच्छी सोच, अच्छी भावना और मोटिवेशन के साथ हो। कर्मवीर विद्यापीठ माखनलाल चतुर्वेदी के प्राचार्य संदीप भट्ट ने कहा कि पत्रकार अपनी कलम को स्वर्णिम समाज के विकास में लगाए। सेवाकेन्द्र संचालिका



सेमिनार में दीप प्रज्वलित करते हुए प्रो. कमल दीक्षित, ब्र.कु. शक्ति बहन, ब्र.कु. पुष्पेन्द्र तथा मीडियाकर्मी।

ब्र.कु. शक्ति ने सभी का स्वागत करते हुए कहा कि पत्रकार अपने जीवन में राजयोग मेडिटेशन का समावेश करें, इससे आपको निजी जीवन व पत्रकारिता के क्षेत्र में मदद मिलेगी। माउंट आबू से आए शिव आमंत्रण के संयुक्त संपादक पुष्पेन्द्र साहू ने ब्रह्माकुमारीज के मीडिया विंग का परिचय देते हुए कहा कि संस्थान से प्रकाशित सभी

से कम 15 मिनट मेडिटेशन करें। इससे जहाँ आपको मन की शांति मिलेगी वहीं बेहतर ऊर्जा के साथ दिनभर काम कर सकेंगे।

इस मौके पर वरिष्ठ पत्रकार सुनील जैन, पत्रिका के संपादक राहुल सिंह, नवदुनिया के ब्यूरो चीफ उदय मंडलोई, जिला प्रशासन के पीआरओ बृजेन्द्र शर्मा, दैनिक

- स्वर्णिम समाज के निर्माण में मीडिया की भूमिका अहम
- सकारात्मक समाचार से लोगों के मन सकारात्मक होने के आसार
- खंडवा सहित जिले भर के पत्रकार हुए शामिल
- सेवाकेन्द्र संचालिका ने भी समस्त मीडिया प्रभाग को दिया धन्यवाद

मैगजीन और समाचार पत्रों में सिर्फ सकारात्मक और मोटिवेशनल लेख व समाचार होते हैं। श्रमजीवी पत्रकार संघ के अध्यक्ष देवेन्द्र जायसवाल ने कहा कि समाज में बदलाव लाने के पहले हमें स्वयं के पेशे को सुधारना होगा। पत्रकारों को मूल्यनिष्ठ बनना होगा। वरिष्ठ पत्रकार प्रमोद सिन्हा ने कहा कि सभी पत्रकार साथी अपनी व्यस्त दिनचर्या में से कुछ समय अपने लिए भी निकालें, रोजाना कम

जागरण के ब्यूरो चीफ गोपाल राठौर, एबीपी न्यूज़ के ब्यूरो चीफ शेख शकील, जितेन्द्र तिवारी, अनूप खुराना, प्रतीक मिश्रा सहित जिलेभर से पत्रकारों ने भाग लिया। हरसूद सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. संतोष ने संचालन करते हुए मीडियाकर्मीयों से जीवन में मेडिटेशन अपनाने की अपील की। ब्र.कु. संगीता ने राजयोग मेडिटेशन के माध्यम से सभी को शांति की गहरी अनुभूति कराई।