



ब्रह्माकुमारीज ज्ञानसरोवर अकादमी का रजत जयंती महोत्सव विश्व को एकता का पाठ पढ़ाती है भारतीय संस्कृति

प्रधानमंत्री ने दी रजत जयंती की शुभकामनाएँ
ज्ञानसरोवर के रजत जयंती महोत्सव के लिए भारत के माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी, राष्ट्रपति महामहिम रामनाथ कोविंद, उपराष्ट्रपति वैकेया नायडू, लोकसभा अध्यक्ष ओम बिड़ला ने संदेश के माध्यम से अपनी शुभकामनाएँ दीं।



दीप प्रज्वलित करते हुए डॉ. निर्मला दीदी, सांसद सुनीता दुग्गल, ब्र.कु. शिवानी, ब्र.कु. करुणा, डॉ. अशोक मेहता तथा अन्य।

ज्ञानसरोवर-मा.आब्।

ब्रह्माकुमारीज ज्ञानसरोवर अकादमी के रजत जयंती समारोह को सम्बोधित करते हुए सांसद सुनीता दुग्गल, सिरसा, हरियाणा ने कहा कि आध्यात्मिक शक्तियों से सम्पन्न मनुष्य की जीवनशैली में दिखाई देने वाली प्रमाणिकता के पीछे समाज स्वतः ही सकारात्मक पथ पर चलने लगेगा। प्राचीन भारतीय संस्कृति ने विश्व को सदैव एकता व शांति के सूत्र में पिरोने का पाठ पढ़ाया है। उन्होंने कहा कि मन, वचन, कर्म में आस्था व निष्ठापूर्वक सामंजस्य बनाए रखने के लिए अध्यात्म श्रेष्ठ माध्यम है। जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ब्र.कु. शिवानी ने कहा कि सच मूल्यवान है, लेकिन सच्चाई से रहना उससे भी मूल्यवान है। मानवीय प्रवृत्ति ऐसी नहीं है जिसमें वह हमेशा भूत, भविष्य की चिंताओं में व्यस्त रहते

हुए वर्तमान जीवन के श्रेष्ठ मूल्यों के आनंद को गंवा बैठे। अध्यात्म मनुष्य को उच्च गुणवत्तायुक्त कर्मों में प्रवृत्त रहने की शिक्षा देता है। संगठन के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वै ने कहा कि आध्यात्मिकता, विचार,

ऑस्ट्रेलिया स्थित ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु. डॉ. निर्मला दीदी ने उमंग-उत्साह के साथ उत्सव का हिस्सा बनने के लिए सभी को धन्यवाद दिया। संस्थान के

है। ब्रह्माकुमारीज के युरोपीय सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु. जयंती दीदी ने कहा कि आध्यात्मिक मार्ग पर स्वयं को परिपूर्ण करने के लिए निरंतर प्रयास की आवश्यकता है। समाज सेवा प्रभाग अध्यक्ष ब्र.कु. संतोष दीदी ने कहा कि राजयोग के जरिए जीवनशैली को सार्थक व व्यावहारिक रूप से सुव्यवस्थित किया जा सकता है। अमेरिका स्थित सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु. मोहिनी दीदी ने कहा कि आत्मिक विश्वास सभी सफलताओं की कुंजी है। उसके लिए आध्यात्मिकता के अनुरूप सकारात्मक चिंतन की आवश्यकता है। राजनीतिक सेवा प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. बृजमोहन, खेल प्रभाग की राष्ट्रीय समन्वयक ब्र.कु. शशि दीदी तथा शिक्षा प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. मृत्युंजय ने भी अपने विचार रखे।



शब्द और कर्म में समानता बनाए रखने का एक प्रभावी तरीका है। भारत की धरती से दुनिया को सही ज्ञान का प्रकाश देने और अज्ञानता के अंधकार को दूर करने के लिए काम किया जा रहा है। ज्ञानसरोवर एवं

प्रशासनिक प्रभाग की प्रमुख ब्र.कु. आशा दीदी ने कहा कि पूर्ण निरंतरता, शुद्ध भोजन, पवित्र लोगों का संग और ईश्वरीय गुणों को विकसित करना आध्यात्मिक जीवन की पहचान

गीता सिर्फ किताब नहीं, इसमें जीवन का सार

बीकानेर-राज। ब्रह्माकुमारीज सादुलगंज सेवाकेन्द्र द्वारा वेटर्सरी विश्वविद्यालय प्रेक्षा गृह में त्रिदिवसीय "जीवन का आधार-गीता का सार" विषयक कार्यक्रम में वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी ने कहा

निहित विकारों रूपी शत्रुओं से लड़ना सिखाती है और ईश्वर से एक गहरा नाता जोड़ने में मदद करती है। केन्द्रीय भारी उद्योग व संसदीय कार्य मंत्री व बीकानेर के सांसद अर्जुन मेघवाल ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने अमेरिका



प्रशस्ति पत्र देकर ब्र.कु. उषा को सम्मानित करते हुए मंत्री मेघवाल तथा ब्र.कु. कमला।

कि गीता में व्यक्ति, पारिवारिक, सामाजिक, राष्ट्रीय और वैश्विक समस्या का समाधान है। उन्होंने कहा कि वर्तमान में मोबाइल किशुकि के रूप में घर-घर में पहुँच गया है। मोबाइल से बच्चों सहित सभी आयु वर्ग के लोगों की मानसिकता विकृत हो रही है। लोग एडिक्शन व पागलपन और अनेक बुराइयों से ग्रसित हो रहे हैं। दीदी ने कहा कि गीता के गुह्य रहस्यों को समझें, जानें व उसके अनुसार जीवन बनाएं। सारे वेदों व उपनिषदों का सार गीता में है। गीता हमें जीवन में

व जापान सहित अनेक देशों के राष्ट्रपतियों को श्रीमद् भगवद्गीता भेंटकर इस भारतीय ग्रंथ की विशिष्टता, अध्यात्म व संस्कृति को प्रतिष्ठित किया। उन्होंने कहा कि गीता सिर्फ किताब नहीं, इसमें जीवन का सार है। इस अवसर पर महापौर

त्रिदिवसीय 'गीता ज्ञान का सार' प्रवचन माला में... शहर के गणमान्य लोगों सहित बड़ी संख्या में भाई-बहनों ने दिखाई रुचि

सुशीला कंवर, पूर्व शहर भाजपा अध्यक्ष डॉ. सत्यप्रकाश आचार्य, बीकाजी गुप प्रमुख शिवरतन अग्रवाल, इंदिरा गांधी नहर परियोजना के पूर्व मुख्य अभियंता किशन जाखड़ सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद रहे।

खुशी के लिए व्यर्थ व नकारात्मक विचारों पर लगाएं ब्रेक



बिलासपुर-छ.ग। इंसान का जीवन एक यात्रा है, जिसे वातानुकूलित बनाना है। हमें अपने जीवन को खुशनुमा बनाने के लिये व्यर्थ, नकारात्मक विचारों पर ब्रेक लगाना होगा। नकारात्मक विचारों को अपने अंदर आने से रोकना होगा। जिस प्रकार वातानुकूलित कोच में अनाधिकृत व्यक्ति, धूल या बाहर का तापमान, व्यक्ति को प्रभावित नहीं करता, उसी प्रकार हमारी मनः स्थिति को भी हमें शांत और शीतल रखना है। उक्त विचार ओमशान्ति मीडिया के सम्पादक ब्र.कु. गंगाधर, मा.आब् ने रेलवे सुरक्षा बल की ओर से रेलवे नॉर्थ-ईस्ट इंस्टीट्यूट में रेलवे सुरक्षा बल के लोगों के लिए आयोजित 'स्ट्रेस मैनेजमेंट' कार्यक्रम में व्यक्त किये। सीनियर जर्नलिस्ट ब्र.कु. अनुज, दिल्ली ने कहा कि

मन में कोई भी विचार आने के तीन आधार हैं। पूर्व मान्यताएं, पूर्व अनुभव और सूचनाएं। कोई भी विचार ऐसे ही हमारे अंदर नहीं आ जाते, हमने वह चीज कभी न कभी देखी, सुनी या पढ़ी है, वही हमारे मन में चल रहा है। कुछ भी हमारा नहीं चल रहा है। लेकिन हमें वास्तविकता में जीना चाहिए। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. स्वाति ने कहा कि व्यक्ति को सबसे ज़्यादा आवश्यकता सुख-शान्ति की है और उसकी तलाश में ही वह हर कार्य करता है। परन्तु ये आत्मा के मौलिक गुण हैं, बस आवश्यकता है इसे पहचानने की। ब्र.कु. संतोषी ने अपने विचार रखे। मौके पर रेलवे सुरक्षा बल के वरिष्ठ अधिकारी श्रीनिवास सहित बड़ी संख्या में जवान उपस्थित रहे।

रेलवे नॉर्थ-ईस्ट इंस्टीट्यूट में स्ट्रेस मैनेजमेंट कार्यक्रम का सफल आयोजन

महिला दिवस पर महिलाओं ने रखे महान विचार

सभ्य समाज के निर्माण में नारी की अहम भूमिका

ओ.आर.सी.-गुरुग्राम। नारी शक्ति-स्वरूपा है। नारी में वो सारे गुण मौजूद हैं जो हर परिस्थिति में परोक्ष या अपरोक्ष रूप से उसे समस्या से जूझने में सक्षम बनाते हैं। उक्त विचार लोकसभा की पूर्व अध्यक्षा माननीय मीरा कुमार ने महिलाओं के लिए आयोजित 'महिला-समाज परिवर्तन का आधार' विषयक कार्यक्रम में व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि बुराइयों से मुक्त करने की अगर किसी में शक्ति है तो वो केवल एक माँ में है। वो अपने बच्चे को अच्छा संस्कार देकर एक अच्छे समाज का निर्माण कर सकती है। इस अवसर पर त्रिनिदाद और टोबैगो के उच्चायुक्त रोजर गोपेन ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज द्वारा समूचे विश्व में नारी सशक्तिकरण का सराहनीय कार्य चल रहा है। उन्होंने कहा कि मैं दक्षिण अफ्रीका से संस्था के सम्पर्क में आया। यहाँ पर दी जा रही शिक्षाएं विश्व परिवर्तन का आधार है। ओ.आर.सी निदेशिका ब्र.कु. आशा दीदी ने कहा कि संसार का उत्थान केवल आर्थिक रूप से ही सम्भव नहीं



दीप प्रज्वलित करते हुए मीरा कुमार, ब्र.कु. आशा, रोजर गोपेन, बहन पदमाकली तथा अन्य।

है, अपितु उसके लिए चारित्रिक, नैतिक और आध्यात्मिक मूल्यों का होना परम आवश्यक है। इस अवसर पर जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ब्र.कु. शिवानी ने पारिवारिक परिवर्तन में माँ की भूमिका पर विशेष जोर दिया। उन्होंने कहा कि माँ का जीवन जितना सुखद और श्रेष्ठ होगा, वैसी ही उसकी होने वाली संतान भी होगी। माँ का कर्तव्य भोजन के द्वारा पालना भी है। हम जिन विचारों में रहकर भोजन बनाते हैं, वैसा ही उसका प्रभाव खाने वालों पर पड़ता है। अगर

हम भोजन प्रसाद के रूप में ईश्वरीय स्मृति में बनाते हैं तो उसका शक्तिशाली असर होता है। कार्यक्रम में एमिटी विश्वविद्यालय की पूर्व कुलपति बहन पदमाकली ने भी अपनी शुभकामनाएं व्यक्त की। ब्रह्माकुमारीज के मलेशिया सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु. मीरा ने योग का अनुभव कराते हुए कहा कि मन को दमन करने के बजाए सुमन बनाएं। कार्यक्रम में काफी संख्या में महिलाओं ने शिरकत की तथा संचालन ब्र.कु. विद्यात्री ने किया।

मुसीबतें खाली दिमाग की उपज



बात बड़ी साफ है। निठल्लापन, अकर्मण्यता और खाली दिमाग आपको वर्तमान क्षण से हटाकर बहुत दूर अतीत की अन्धी गलियों में भटका देते हैं या फिर सुदूर भविष्य की यात्रा पर ले चलते हैं। भूतकाल में भटकते-भटकते आप अपनी भयंकर गलतियों पर पछतावा करने लगते हैं। कितना अच्छा होता मैंने वही नौकरी कर ली होती। जिंदगी कितनी आनंदपूर्ण होती अगर मैंने ये कर लिया होता, ये नहीं किया होता, बस इसी में हमारा पूरा जीवन गया है। अरे माई कुछ करो, ना कि सोचो।

उ: लेकिन अब आगे का महीना बुरा दिखाई दे रहा है। लगता है सब कुछ चौपट हो जाएगा। कोई भी काम ठीक नहीं

... इस सवाल के जवाब के बाद मुझे अमेरिकी साहित्यकार मार्क ट्वेन का एक कथन याद आ गया - "मुझे अपने लंबे जीवन काल में बहुत-सी मुसीबतें दिखाई दी थीं उनमें 99 प्रतिशत तो कभी आई ही नहीं।"

अगर आप भी अपनी समस्त आशंकाओं और समस्याओं को एक कागज पर ब्योरेवार लिखें और उनसे होने वाले अनिष्ट का लेखा-जोखा तैयार करें तो आप पायेंगे कि उनमें से 85 प्रतिशत तो ऐसे संकट हैं जो वर्षों से आपको चिन्तित किए हुए हैं। आपको लगता रहा कि ये संकट कल ही आने वाले हैं मगर आज वर्षों गुजर गए और वे नहीं आए। आ भी जाते तो उतनी तकलीफ नहीं पहुँचाते जितनी उनकी कल्पना करते हुए साल-दर-साल आप भुगत चुके हैं। ये मुसीबतें निराधार हैं और विशुद्ध कल्पनाओं की देन हैं।

बात बड़ी साफ है। निठल्लापन, अकर्मण्यता और खाली दिमाग आपको वर्तमान क्षण से हटाकर बहुत दूर अतीत की अन्धी गलियों में भटका देते हैं या फिर सुदूर भविष्य की यात्रा पर ले चलते हैं। भूतकाल में भटकते-भटकते आप अपनी भयंकर गलतियों पर पछतावा करने लगते हैं। कितना अच्छा होता मैंने वही नौकरी कर ली होती। जिंदगी कितनी आनंदपूर्ण होती अगर मैंने इस औरत से शादी न की होती। कितनी दौलत हो जाती अगर उस समय रूई खरीद लेता आदि-आदि। हमें इतना भी ख्याल नहीं रहता कि वह समय जा चुका है और दुनिया की कोई ताकत उसका एक क्षण भी नहीं लौटा सकती। अब हम अपने वर्तमान को सँवारने के अलावा कुछ भी नहीं कर सकते। वर्तमान में जीने का एक ही उपाय- काम में व्यस्त रहना। जार्ज बर्नार्ड शॉ ने एक जगह कहा है- "व्यस्तता सबसे अच्छी शामक औषधि होती है।" व्यस्त रहिए और मन की शान्ति पाइए।

उसी लेखक ने फिर कहा है, "खाली बैठने से अच्छा है कुछ भी करें।" एक दूसरी जगह शॉ ने लिखा है- "जो चाहते हो उसे प्रयास करके हासिल कर लो नहीं तो जो कुछ मिल जाएगा उसी में सन्तोष करना पड़ेगा।"

काम शुरू कर देने का एक ही समय है

यही क्षण। एक बार भी आपने इस क्षण को टाल दिया तो उत्साह मंद पड़ता जाएगा और उस काम की तेजी कम होती चली जाएगी और अनिर्णय की हालत में आप हर ऐरे-गैरे से सलाह माँगने लगेंगे। नतीजा यह होगा कि हर अधिकचरा अनुभवहीन चेहरे पर गरिमा धारण करता हुआ आपको सलाह देने लगेगा।

इसलिए काम शुरू कीजिए। किसी भी प्रकार के फैसले में सात-आठ अच्छाइयाँ हैं तो दो-तीन बुराइयाँ या गलतियाँ भी हो सकती हैं, जबकि अनिर्णय में पूरी दस की दस गलतियाँ हैं। फिर किसी भी एक रास्ते पर चल पड़ने का मतलब अन्य रास्तों को छोड़ देना तो है ही। चल पड़ने के बाद छोड़े हुए रास्तों की तरफ मुड़-मुड़ कर देखने से क्या फायदा?

अनिष्ट को स्वीकार न कर पाना ही तनावों और दुःखों की जड़ है। अनिवार्य घटनाओं पर रोते-कलपते रहने का एक ही नतीजा होगा कि आप पीड़ादायक परिस्थितियों को सुधारने की सारी ताकत खो देंगे तथा हमेशा झल्लाते रहेंगे भाग्य पर, दूसरों पर और खुद पर।

अपने आप में सिमटे रहने वाले आत्मकेंद्रित लोगों के लिए तो यह जिंदगी एक लंबी पीड़ा के सिवा कुछ भी नहीं है। आप भी अन्य लोगों के सुख-दुःख में शिरकत कीजिए। आपकी मुसीबतें बहुत हल्की हो जाएँगी और आपको अपने ही बारे में सोच-विचार से भी थोड़ी देर के लिए छुटकारा मिल जाएगा। जीवन में असली मुसीबतें ही क्या कम हैं कि हम काल्पनिक मुसीबतों से परेशान होते रहें?

डॉ. जौसेफ एफ. मोटेग्यू ने लिखा है कि उदर व्रण (अल्सर) का कारण यह नहीं जो आप खाते हैं, बल्कि यह है जो आपको खाती है - चिन्ता।

"हमारे अस्पतालों में भर्ती आधे से अधिक रोगियों की बीमारियों के शारीरिक कारण नहीं होते। भय, चिन्ता, घृणा, गुस्सा, बदले का भाव, ईर्ष्या और दुनिया में अपने आपको सही तरीके से न ढाल सकना तथा आत्मग्लानि से जर्जरित मन ही हमें अस्पताल की खटिया पर डाल देता है।"

"हमारे लगभग आधे व्यावसायिक प्रबन्धक और उद्योगपति 45 वर्ष की उम्र तक पहुँचते-पहुँचते अल्सर, रक्तचाप, हृदयरोग, स्नायु दुर्बलता, अनिद्रा और गठियों के शिकार हो जाते हैं। कितनी महँगी खरीदी है उन्होंने सफलता।"

"कारखानों के मजदूर उन्हीं कारखानों के मालिकों के मुकाबले केवल 3 प्रतिशत ही हृदय रोगों से पीड़ित होते हैं।"

"बीमारियों के कीटाणुओं की तुलना में तनाव और डर ने धरती पर कई गुणा आदमी मारे होंगे।"

जब चिन्ता और भय इतने खतरनाक हैं तो आइए इन्हीं पर विचार करें -

कल्पना कीजिए सेठ रामदास से मैं प्रश्न करता हूँ और वह जवाब दे रहे हैं....

प्र: सेठजी, आज का दिन आपका कैसा बीता?

उ: आज तो सब ठीकठाक ही रहा, भगवान की कृपा से?

प्र: यह पूरा महीना कैसा बीता?

उ: कोई खास परेशानी नहीं रही। हाँ, आगे मुसबीतें खड़ी हैं।

प्र: गए महीने भी क्या आप चिन्तित रहे थे?

उ: हाँ जी चिन्ता तो थी ही। लगता था अगला महीना बहुत खराब आएगा।

प्र: लेकिन अगला महीना, आपके मुताबिक कोई खराब तो नहीं आया।



जयपुर-सूर्य नगर(राजापार्क)। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में केक काटते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. पूनम दीदी। साथ हैं ब्र.कु. मिथलेश, ब्र.कु. सीता, ब्र.कु. सन्नु तथा ब्र.कु. जया। कार्यक्रम में शरीक राजस्थान के पर्यावरण प्रकोष्ठ के अध्यक्ष पुष्पेन्द्र भारद्वाज को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. जया।



नेपाल-कल्याणपुर। महाशिवरात्रि के अवसर पर शांति पद यात्रा का शुभारंभ करते हुए उद्योगपति चंद्रदीप यादव, ब्र.कु. भगवती, ब्र.कु. अनीता तथा अन्य।



लखनऊ-गोमती नगर(उ.प्र.) 84वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा वाटर टैंक पार्क में आयोजित चार दिवसीय 'बाबा अमरनाथ की दिव्य झाँकी' का उद्घाटन करने के पश्चात् शिव संदेश से संलग्न गुब्बारे उड़ाते हुए कैबिनेट मंत्री सुरेश राणा, उनकी धर्मपत्नी नीता राणा, ब्र.कु. मंजू दीदी, ब्र.कु. राधा दीदी तथा अन्य। इस अवसर पर विशाल शांति पद यात्रा का भी आयोजन किया गया।



कौल-कुरुक्षेत्र(हरियाणा)। महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में पर्यटन मंत्री धीरज गोयल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरोज दीदी।



पटना-बिहार। ओंकार नाथ ट्रांसपोर्ट नगर में स्थानीय सेवाकेन्द्र द्वारा आयोजित त्रिदिवसीय 'संगीत राजयोग शिविर' के उद्घाटन पश्चात् पथ निर्माण राज्यमंत्री नंद किशोर यादव को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मीणा।



कानपुर-केशव नगर(उ.प्र.)। महाशिवरात्रि पर आयोजित आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी के दौरान पूर्व मंत्री बाल चंद मिश्रा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए उपक्षेत्रीय निर्देशिका ब्र.कु. दुलारी दीदी। साथ हैं ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. शाशि तथा ब्र.कु. आरती।



ठाकुरगंज-बिहार। महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित शोभा यात्रा में उपस्थित है बी.डी.ओ. राम पासवान तथा ब्र.कु. शारदा।



फरीदाबाद-से.21 सी.। महाशिवरात्रि पर शिव ध्वजारोहण करते हुए प्रणव शुक्ला, प्रेसीडेंट, आनंदी सेवा प्रकल्प, ब्र.कु. हरीश, ब्र.कु. ज्योति तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।



बच्चों के साथ, कैसे विकसित हों स्वयं भी?

लोग बच्चे तो पैदा कर लेते हैं, लेकिन उस उत्तरदायित्व को नहीं समझ पाते जो एक माँ या पिता के होने के साथ आता है। वे बच्चों को अपनी महत्वाकांक्षाओं को पूरा करने का जरिया बनाने में लग जाते हैं। अरे भाई, हमें स्वयं के लम्बे अनुभव के आधार पर आपसे ये विचार साझा करने में तनिक भी संकोच नहीं है कि बच्चा हमारी महत्वाकांक्षाएं पूरी करने को नहीं है, वह अपनी सम्भावनाओं को साथ लेकर आया है। यदि उसकी अपनी संभावनाएं अपनी परिपूर्णता में न खिल सकें, तो उसका जन्म व्यर्थ गया। हमसे, हमारे एक मित्र ने पूछा कि 'अगर

आदमी अद्वितीय। परमात्मा अद्भुत कलाकार है वो किसी भी व्यक्ति का खांचा बनाकर नहीं रखता, वो तो बनाता है, उसे तोड़ देता है, ताकि प्रत्येक बच्चा पृथक हो, कोई किसी का व्यक्तित्व ओढ़ने का प्रयास न करे, स्वयं की क्षमताओं से विकसित हो। अगर किसी फूलों की बगिया में कोई उपदेशक पहुंच जाए तो फूलों को समझाने लगे, गुलाब! तुम जूही जैसे हो जाओ, चंपा से कहे, तुम चमेली जैसे हो जाओ तो क्या होगा उस बगिया में? पहली बात तो यह कि फूल उसकी बात ही न सुनेंगे, फूल इतने नासमझ नहीं, उनका अपना संसार है, अद्वितीय बेजोड़। हम उस माँ को, उस पिता को सच्चा अभिभावक मानते हैं, उस गुरु को मैं

विचरण करते हुए क्या सीखा? आज सारी दुनिया में माँ-बाप बच्चों से परेशान हैं कि बच्चे हमारी सुनते नहीं, हमारा साथ नहीं देते, हमें धोखा दे रहे हैं। लेकिन कोई ये नहीं पूछता कि जब ये छोटे थे, तब इनके साथ हमने क्या किया? क्या इनमें विवेक जागृत किया। आज अगर वह बच्चा शांत बैठा है तो सिर्फ जबरदस्ती के कारण तो दीवाल के उस तरफ वह अशांत हो जायेगा, पिता के सामने सिगरेट नहीं पी है उसने, तो पिता के पीछे हटकर पियेगा। आज वो बच्चा है, कल युवा होगा, आज पिता युवा है कल वृद्ध हो जायेगा। हालात विपरीत हो जायेंगे, तब उस बच्चे में स्वयं का विवेक ही काम करेगा कि वो अपने पिता के साथ कैसा व्यवहार करे?

इस विषय पर चर्चा करना भी आवश्यक है कि बच्चों के साथ स्वयं कैसे विकसित हों? आज अधिकतर अभिभावकों के सम्मुख ये प्रश्न खड़ा रहता है कि बच्चों का पालन-पोषण कैसे करें? कैसे उन्हें एक स्वतंत्र आकाश दें? कैसे अवसर दें ताकि वह अपनी निजता में जी सकें?



हम बच्चे को कोई भी शिक्षा न दें, तब तो वो बिगड़ जायेगा, कोई सिद्धांत न दें, तो भी बिगड़ जायेगा। हमने उन्हें समझाया, 'मित्र! पिछले तीन हजार वर्ष से सिखा रहे हैं, रामायण, कुरान, बाइबिल भी पिला रहे हैं, फिर भी वो आपके हिसाब से नहीं चल रहे हैं, जानते हो क्यों? क्योंकि हम छोटे-छोटे बच्चों को कहते हैं, महावीर जैसे बनो, गांधी, महात्मा बुद्ध, स्वामी विवेकानन्द जैसे बनो। यह बात एकदम गलत है। कोई बच्चा क्यों महावीर बने? उसका अपना जीवन है, हो सकता है वो राम पर विश्वास करता हो, वो कलाम साहब जैसा बनना चाहता हो तब आपका ये कहना, उस पर थोपने जैसा ही होगा।' जरा सोचिये, कि महात्मा बुद्ध को हुए अढ़ाई हजार वर्ष हो गये, फिर दूसरा बुद्ध क्यों नहीं पैदा हुआ? राम जैसा क्यों नहीं पैदा हुआ? सच्चाई यही है, हर आदमी यूनिक है, हर आदमी बेजोड़ है, हर

सच्चा गुरु कहती हूँ, जो अपने बच्चों से कहे तुम खुद जैसे बनो, प्रयास करो पर भूल कर भी किसी की नकल मत करो, तब तुम्हारे भीतर एक सुगन्ध, गरिमा पैदा होगी, जिसके लिए तुम जमीन पर आए हो और जिस दिन वह सुगन्ध तुम्हारे भीतर पैदा होगी, उसी दिन तुम्हारे जीवन में आनंद की घड़ी होगी और जो स्वयं आनंद से भरा हो वह दूसरे को दुःख देने में असमर्थ हो जाता है, क्योंकि जो मेरे पास है मैं वही तो दूंगा।

बच्चों को अनुशासन नहीं विवेक दें

हमसे पूछा जाए तो हम ऐसी दुनिया पसंद करने की सलाह देंगे जहाँ अनुशासन नहीं, विवेक हो। हम बच्चों को कहते हैं, ये करो, ये मत करो पर ये नहीं कहते कि तुम्हें स्वयं क्या दिखाई पड़ रहा है, तुमने अपने माता-पिता, गुरु, मित्र या समाज में

बच्चे को प्रशिक्षित करना होगा

एक ऐसा बालक जो मनुष्य के सारे उपद्रव से परिचित हो, उस अनुभव से गुजरे, वे तर्क से दुनिया के गणित को समझें। जैसे आज माँ-बाप झूठ बोल रहे हैं। इसलिए ये समझना होगा कि एक पति-पत्नी तब तक स्वच्छंद रह सकते हैं, जब तक एक बच्चे का जन्म नहीं हुआ क्योंकि बच्चे के जन्म के साथ एक नई कड़ी पैदा हो जाती है, पर मजे की घटना तब घटती है जब पिता वही किए चला जाता है, जो वह चाहता है कि बेटा न करे। माँ वही किए जाती है, जो सदा उसने चाहा है कि बेटा न करे, उसका बेटा न करे

और बच्चे तुम्हारी शिक्षाओं से नहीं सीखते क्योंकि बच्चों की आँखें बड़ी साफ और पैनी है। बच्चे बहुत संवेदनशील होते हैं, यदि तुम उनके प्रति सम्मानपूर्ण हो तो वो तुम्हें सुनने को तैयार होंगे, समझने को तैयार होंगे। तुम बस अपनी बात कह दो और उन्हें उनकी समझ के साथ छोड़ दो और यह केवल प्रारम्भ के कुछ वर्षों की बात है, फिर बच्चों की प्रतिभा प्रौढ़ हो जायेगी और उन्हें हमारी पहरेदारी की आवश्यकता नहीं होगी।

बच्चों पर जरूरत से ध्यान क्यों?

बच्चों पर, जब वे रूग्ण हों, तब उनकी सेवा करना, लेकिन ध्यान मत देना। समझें तो इन दोनों में बड़ा भेद है। जो जरूरत हो, अपेक्षा पूरी करना। उनकी दवा की जरूरत हो, दवा देना, कम्बल ओढ़ाना हो वो भी ओढ़ाना पर खुशामद मत करना।

- शेष पेज 5 पर..

परेशानियों के वक्त रहें स्थिर



ब्र.कु. शिवानी,
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

गतांक से आगे...

जब इतने काम यहाँ से करने हैं तो हम यहाँ की एनर्जी को छोटी-छोटी बातों में वेस्ट नहीं कर सकते। गुस्सा हम कभी-कभी करते हैं, इरीटेट हम काफी होते रहते हैं। कई बार लोगों को हर बात में जल्दी करो कहने की आदत होती है। सामने वाला सही कर रहा है, पर हम बोलेंगे कि जल्दी करो। वो कहता है कि मैं सही से तो कर रहा हूँ तो कहेंगे मुझे पता है, पर जल्दी करो। ये बोलने से और बार-बार दूसरे पर प्रेशर डालने से दूसरे की क्षमता बढ़ने वाली नहीं है। लेकिन हो सकता है दूसरे की क्षमता घट जाये। क्योंकि उसका माइंड डिस्टर्ब हो रहा है। बल्कि आप बोलो भी नहीं, सिर्फ वहाँ खड़े होकर सोचते रहो कि क्या कर रहा है, जल्दी करे ना, खत्म नहीं हो रहा है, जल्दी करे, तो भी हमारी डिस्टर्ब एनर्जी दूसरे के माइंड को जाती है, उसके माइंड को डिस्टर्ब करती है, उसके कार्य करने की क्षमता घटती है, गलती होने के चांसेस बढ़ते हैं। इसका बहुत प्रभाव पड़ता है हमपर भी और सामने वाले पर भी। सबसे पहला इफेक्ट मुझपर ही पड़ रहा है। तो मेरे माइंड को ऐसी स्थिति में रहने की आदत-सी पड़ गई है। खाली बैठा नहीं जाता। शांत बैठा नहीं जाता।

आजकल ट्रैफिक सिग्नल पर अगर वन मिनट भी गाड़ी रोकते हैं ना तो उस वन मिनट में भी अपना फोन उठाकर देखते हैं कि कोई मैसेज आया! क्योंकि मन इतना चलता जाता है। ये इस बात का साइन है कि हमारी शक्ति घट रही है। अब हमें इस शक्ति को वापस लेकर आना है। उसके लिए हमें क्या करना है? हर परिस्थिति में, परिस्थिति को कंट्रोल करने के पहले अपनी मन की स्थिति पर अटेंशन लेकर आना है। दो चीजें हैं, एक परिस्थिति और दूसरी मेरे मन की स्थिति। दोनों में

से मेरे कंट्रोल में कौन है? मन। परिस्थिति मेरे कंट्रोल में नहीं है। ये अलग बात है कि हम समझते हैं कि परिस्थिति मेरे कंट्रोल में है। हम समझते हैं कि ये हमारा बच्चा है, हम अपने बच्चे को कंट्रोल कर सकते हैं। लेकिन एक ही चीज है जो हमारे अनुसार चल सकती है, जो हमारे कंट्रोल में है, हमारा मन। हम उसका ध्यान न रख के परिस्थिति को कंट्रोल करने की कोशिश करते हैं। सामने वाला भी अपने मन का ध्यान न रखके हमारी परिस्थिति को कंट्रोल करने की कोशिश करता है। तो दो लोग जो खुद आउट ऑफ कंट्रोल हो चुके हैं, एक दूसरे को कंट्रोल करने की कोशिश करते हैं। फिर बिना बात के ही रिश्तों में गांठें पड़ जाती हैं। क्योंकि हम दूसरे पर फोकस कर रहे हैं।

परमात्मा एक बहुत सुंदर इक्वेशन(बात) सिखाते हैं, दूसरे को कुछ कहने से पहले, दूसरे को शिक्षा देने से पहले, पहले अपने मन को स्थिर करो। अपने वायब्रेशन को साफ करो। उनके प्रति अपनी सोच को ठीक करो। फिर आप उनको एक लाइन में वो शिक्षा दो। लेकिन शिक्षा देने से पहले मन से उनको सम्मान दो। क्या किसी को सम्मान देकर हम शिक्षा दे सकते हैं? सम्मान कहाँ देना है? आत्मा को। लेकिन अगर हम उनके लिए नेगेटिव सोच रहे हैं, तो हम उनका अपमान कर रहे हैं। शिक्षा भले हम मीठे शब्दों में दे रहे हैं, लेकिन अंदर अपमान करके फिर शिक्षा दे रहे हैं, तो उस शिक्षा को वो स्वीकार नहीं करते। और दूसरी बात क्योंकि उनका अपमान हुआ होता है, तो वो भी कुछ ऐसा कह देते हैं कि हमारा अपमान हो जाता है।

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी,
पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 3075 10
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 शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।



राजसमंद-राज. महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं जे.के. टायर फैक्ट्री के प्रेसीडेंट राधेश्याम केडिया, अपने विचार व्यक्त करते हुए सोमा बहन, ब्र.कु. पूनम तथा ब्र.कु. गौरी।



बिहार शरीफ-नालंदा. महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित 'शिव संदेश शोभा यात्रा' का शिव ध्वज लहराकर शुभारंभ करते हुए नगर थाना अध्यक्ष दीपक कुमार, यातायात प्रभारी जयगोविंद सिंह, ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. अनुपमा तथा अन्य गणमान्य लोग।

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

जब एक बार दुनिया के एक बहुत अच्छे एलॉपैथ थे। जिसका नाम था सैमुअल हैनिमैन। उन्होंने 1807 में एक बहुत अच्छी चीज को इजात की। इजात की जिसे हम होम्योपैथी कहते हैं। उन्होंने इस होम्योपैथी की शुरुआत की। होम्योपैथी बिलिव करता है कि जो लक्षण, किसी रोग का लक्षण, किसी एक स्वस्थ व्यक्ति के अन्दर पैदा किया जा सकता है। वही सेम लक्षण किसी बीमार व्यक्ति को ठीक भी कर सकता है। कहने का मतलब लाइक क्योर लाइक का फॉर्मूला उन्होंने इजात किया। इसका मतलब जो चीज हमारे अन्दर फीवर के लक्षण को पैदा कर सकती है, वो फीवर को ठीक भी कर सकती है। इसी के आधार पर ये काम करता है। तो आप सोचिए कितना बड़ा ये फॉर्मूला है।



कभी ना होना है आपको कोरोना

अब इसका हम विस्तार देखते हैं। इसी तरह दुनिया में ये जो बातें आपके सामने आ रही हैं, आप ये बतायें कि हमारे घरों में, बीच-बीच में क्या हमको सर्दी, जुकाम नहीं होता था? कभी सिजनल जिसे कहते हैं वो हो जाता था, कभी ऐसे भी हो जाता है। लेकिन आप उस समय परेशान नहीं होते थे क्योंकि पता है कि ये 3-4 दिन में चला जायेगा। नॉर्मल काढ़ा पी लेते हैं या कुछ और कर लेते हैं तो सारा ठीक हो जाता है। अब ये जो हमारे अन्दर चेंजेस आते हैं चाहे मौसम को लेकर, चाहे और चीजों को लेकर, हमारी बाँडी में तो लाखों वायरस ट्रेवल कर रहे हैं, लाखों बैक्टीरिया ट्रेवल कर रहे हैं। फुल टाइम आपके आस-पास घूम रहे हैं। लेकिन क्या इससे हमारे अन्दर हमको कोई समस्या आती है? हमारे अन्दर एक बिलीफ है। हमारे अन्दर एक अच्छी तरह से भावना है कि तीन-चार दिन में इसको ठीक होना ही होना है। इसमें डरने की कोई बात ही नहीं। हमारे अन्दर कोई ऐसी चीज डेवलप होती है लेकिन आज एक डर ऐसा समाया हुआ है कि आपके फेफड़े सांस लेना बंद कर देंगे। कुछ दिन में आपको ये हो जायेगा, फिर आपकी सांस रूक जायेगी, फिर आप मर जायेंगे, ऐसा नहीं है। इसलिए ऐसा नहीं है क्योंकि एक डॉक्टर हैं फॉरेन के जिनका नाम कॉकरेन है। लेकिन उन्होंने लेप्रोसी जिसको हम कोढ़ कहते हैं। कोढ़ (लेप्रोसी) के मरीजों के बीच में जाकर इस पॉजिटिविटी के साथ

इलाज किया कि मुझे ये चीज नहीं होनी है। और उनको ये कभी नहीं हुआ। तो इसका



मतलब ये हुआ कि हमारी पॉजिटिव थॉटिंग, हमारे पॉजिटिव संकल्प की शक्ति हमारे अन्दर वो एनर्जी डेवलप करती है कि जिससे हम किसी भी चीज को क्योर कर सकते हैं। किसी भी चीज से हम लड़ सकते हैं। सो बेसिक कांसेप्ट ये कहता है कि हमारी लाइफ में कभी ऐसा कुछ हुआ नहीं था लेकिन कई बार बातों की दहशत में हमारे से गलती होती जा रही है। ये नॉर्मल रूटिन वर्क है। वैसे भी डब्ल्यू.एच.ओ. की रिपोर्ट ये कह रही है कि जो वेजेटेरियन लोग हैं उनके कम चांसेस हैं

क्योंकि उनका इम्यून सिस्टम अच्छा होता है। और जो गला, सड़ा, खून से भरा माँस इत्यादि खाते हैं उनका इम्यून सिस्टम वीक हो जाता है। हाँ, ये तो ऐसे वायरस हैं जो इंसान जानवर खाते हैं। जो जानवरों के साथ रहते हैं। जो सारा जीवन इसी माँसाहार के साथ जीते आए। इम्यून सिस्टम चेंज हो गया है। अगर उनके अन्दर नॉर्मल वायरस भी एंटर कर जाये तो उनके अन्दर चेंजेस आ जायेंगे। तो हमें इन बातों से बहुत ज़्यादा डरने की ज़रूरत नहीं है। हमारे अन्दर कुछ भी ऐसा नहीं होने वाला। जो चीज हमारे अन्दर ऐसी बीमारी के लक्षण पैदा करती है वो इसे ठीक भी कर सकती है। जैसे हम नॉर्मल गर्म पानी पीते हैं, बाँडी का टेम्परेचर ठीक रखते हैं तो हमारे अन्दर ऐसे जर्म्स नहीं पनपेंगे। जर्म्स को पैदा कौन कर रहा है? हमारे थॉट। उनको मार कौन रहा है? हमारे थॉट। पानी, काढ़ा या चाय कुछ भी जो हम ये पीते हैं ये सिर्फ और सिर्फ एक तरह से हमारा ये बिलीफ हम डाल रहे हैं कि इससे हमारा ये ठीक हो रहा है लेकिन हो रहा है ये संकल्प से ठीक। हमारे ऊपर जो पदार्थ का ज़्यादा इफेक्ट पड़ता है कि हमने ये वाली चीज खाई थी इससे मेरा ठीक हो जायेगा। इसीलिए आपको इन बातों से बिल्कुल भी डरने की ज़रूरत नहीं है। ये हमारी संकल्प शक्ति का एक बहुत बड़ा मिरेकल कह सकते हैं, कमाल कह सकते हैं इससे ये है कि पॉजिटिविटी बनाए रखिए कि नॉर्मल रूटिन में जो सर्दी-जुकाम होता है ऐसा ही ये वायरस है, इसका हमारी बाँडी पर सेम इफेक्ट पड़ता है ऐसा नहीं है, सेम इफेक्ट कभी नहीं पड़ता। ये अलग नहीं है और ये होगा भी नहीं। क्योंकि ये जहाँ हुआ वहाँ पर लोग हमेशा माँसाहार को प्रैफर करते हैं। इस समय हमारे भारत देश में सब लोग बहुत ही सात्विक हैं। शुद्ध आहार लेते हैं। ऐसी चीजें खाते हैं जिसका कोई इफेक्ट नहीं होता। इसलिए इसमें हमें डरने की ज़रूरत नहीं है। और अपने आपको ठीक करने के लिए सिर्फ गर्म पानी पीना है। गुनगुना पानी पीते रहना है। बीच-बीच में ऐसा कुछ जैसे हल्दी का काढ़ा बनाकर डालते रहना है। और खुश रहने की कोशिश करनी है। ऑटोमेटिकली ऐसा कुछ हमें होने वाला नहीं है।



चण्डीगढ़ से.33। महाशिवरात्रि पर 'सौरिचुअल सिग्नीफिकेन्स ऑफ महाशिवरात्रि' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए जे.एम. बालामुरुगन, आई.ए.एस., प्रिन्सीपल सेक्रेटरी टू गवर्नर, पंजाब एंड एडमिनिस्ट्रेटर, चण्डीगढ़, जस्टिस एस.के. मित्तल, चेयरमैन, ब्रिजम राइट्स कमिशन, हरियाणा, ब्र.कु. अमीरचंद, ब्र.कु. उत्तरा दीदी, ब्र.कु. अनिता दीदी तथा ब्र.कु. अरुण।



जयपुर-राजापार्क। 84वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती महोत्सव में शरीक हुए डॉ. कैलाश चंद्र अथवासिया, अति. जिला न्यायाधीश, कमान भरतपुर, गिरीराज प्रसाद, पुलिस ऑफिसर, उपक्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. पूनम दीदी, ब्र.कु. निर्मला, ब्र.कु. सेहा तथा बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई बहनें।



महम-हरियाणा। 84वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में पूर्व सांसद दीपेन्द्र सिंह हुड्डा तथा पूर्व विधायक अमंद सिंह दांगी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. उर्मिला, मा.आबू, ब्र.कु. चेतना तथा ब्र.कु. सुमन।



कानपुर-वर्गा(उ.प्र.)। 84वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती पर आयोजित आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी के कार्यक्रम में विधायक सुरेन्द्र मैथानी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. दुलारी दीदी। साथ ही सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. राशि तथा अन्य।



जलंधर-ग्रीन पार्क(पंजाब)। महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए सरदार अमरजोत सिंह अमारी, सोशल वर्कर चरणजोत सिंह मिगलानी, पूर्व काउंसलर हंसराज राणा, ब्र.कु. नून करण, ब्र.कु. रेखा, ब्र.कु. मौरा तथा अन्य।



वाँसवाड़ा-राज। महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में कुशलगढ़ नगरपालिका अध्यक्ष रेखा जोशी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरोज।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-11(2019-2020)

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	

ऊपर से नीचे

- देवालय, पूजा का स्थान (3)
- सूरत, शबल, मुखमण्डल (2)
- आत्मा रथी है शरीर उसका... है (2)
- घर, निवास-स्थान (3)
- ड्रामा हर 5000 वर्ष के बाद... रिपीट होता है (3)
- मित्र, दोस्त, साथी (2)
- पिता, जन्म देने वाला (3)
- नासिका, नथुना (2)
- कुर्बान, न्योछावर (4)
- लकड़ी की चप्पल, चटाकी (3)
- राज, भेद, गोपनीय (3)
- माया की... से अच्छे महारथी बच्चे भी मुरझा जाते हैं, थपड़ (3)
- पांचाली, पांडव पत्नी (3)
- प्रभाव, छाप, तासीर (3)
- शरण, आश्रय, रक्षा (3)
- लक्ष्मी जी का एक नाम (3)
- दुःख, रंज, शोक (2)

बाएं से दाएं

- गरूर वाला, घमंडी, अभिमान (4)
- अभागा, बदकिस्मत, अशुभ (4)
- रास्ता, राह (2)
- गुणगान, महिमा (3)
- लोग, प्रजा (2)
- ताकत, शक्ति (2)
- गुलाम, दास (3)
- गन्दगी, कूड़ा (3)
- समाधान, बलराम का शस्त्र (2)
- हस्त, कर (2)
- एक धक से कुर्बान जाना (3)
- शाप, अभिशाप, बहुआ (2)
- आभूषण, जेवर, अलंकार (3)
- दर्शन, साक्षात्कार (3)
- आक्रमण, धावा (3)

बच्चों के साथ... - पेज 4 का शेष

जैसे आज बच्चे रो रहे हैं। किसलिए रो रहे हैं, पूछो उनसे। पुराने ज़माने के बच्चे रोते थे कि भोजन चाहिए, आजकल के बच्चे रो रहे हैं कि उनको माँ भोजन करा रही है, उन्हें भोजन नहीं करना है। आंसू टपक रहे हैं और माँ सामने बैठी सारे यत्न कर रही है कि भोजन

करो इसलिए आज बच्चा उससे परेशान है। इसलिए हम बच्चे के स्वास्थ्य से जुड़े पर खुशामद से नहीं, क्योंकि ये भाव उनके भविष्य को अपाहिज कर देंगे। सार के रूप में समझो तो अगर आपने अपने बच्चे को सच में प्रेम किया है, तब आप बच्चों को ध्यान भी देना, बुद्धि भी देना और दोनों के बीच संतुलन भी देना और उसको देते-देते ही

आप अंजाने में पाआगे कि आप निखर गये। जिस दिन तुम्हारे बच्चे की प्रतिमा पूरी निखरगी, उससे पूर्व आप निखर चुके होंगे, अचानक आप पाआगे कि बेटे को बनाने में आप बन गये हो।

रश्मि अग्रवाल नजीबाबाद (बीजनौर)

6

अप्रैल-II-2020

ओमशान्ति मीडिया



आपकी सेहत का राज है बादाम

» याददाश्त कमजोर है तो बादाम अचूक इलाज है। बादाम के दस दाने रात को पानी में भिगोकर सुबह छिल्का उताकर बारीक करके 20 ग्राम मक्खन, 10 ग्राम मिश्री मिलाकर एक महीने तक खाएं।

» सिर दर्द होता है तो माथे पर बादाम का तेल लगाएं। अगर बादाम के तेल की मालिश सिर में करें तो सिरदर्द जल्द ही ठीक हो जाएगा।

बादाम को तेल के रूप में इस्तेमाल करें। इसे शरीर में लगा भी सकते हैं और खाने में भी इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। यह रक्त संचार को तेज करेगा और त्वचा निरोगी व कांतिमय बनेगी।

» हृदय रोगियों के लिए बादाम काफी फायदेमंद साबित होता है। इसमें ओमेगा 3 फैटी एसिड अधिक होता है और यह बुरे कोलेस्ट्रॉल को कम करता है। वह अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है। इस वजह से हृदय की नलियों में रुकावट कम होती है और इसके प्रयोग से दिल का दौरा होने

विटामिन ए, बी और सी के साथ कैल्शियम की विशेष जरूरत होती है। रोज तीन-चार भोगे हुए बादाम खाने से न सिर्फ बाल मजबूत होते हैं, नाखून व त्वचा भी चमकदार हो जाती हैं।

» बादाम में पोटैशियम अधिक मात्रा में होती है और सोडियम कम मात्रा में। इस कारण इसके सेवन से रक्त का संचार ठीक रहता है और पूरे शरीर में अच्छी तरह ऑक्सीजन पहुंचती है।

लोग अपने आपको हेल्दी बनाने के लिए न जाने कितनी तरह के तरीके अपनाते हैं। कोई जिम जाता है, कोई फ्रूट्स पर फोकस करता है, कोई तरह-तरह की टी जैसे ग्रीन टी, ब्लैक टी इस्तेमाल करता है। और अपने खाने के साथ-साथ हम तरह-तरह के ड्राईफ्रूट्स भी इस्तेमाल करते हैं। लेकिन उसमें से हम एक ड्राईफ्रूट लेते हैं वो है बादाम। अब बादाम हमारे लिए कैसे और किस-किस चीज़ में फायदेमंद है वो आज हम जानेंगे।

स्वास्थ्य



» बच्चों को अक्सर कुछ न कुछ होता ही रहता है तो उसे हफ्ट-पुफ्ट व निरोगी बनाने के लिए रोजाना एक से दो बादाम पत्थर पर घिसकर चटाएं। इससे बच्चों का दिमाग भी तेज होगा।

» त्वचा की कांति चली गई है तो उसे पाने के लिए बादाम का सेवन कारगर साबित होगा। इसमें विटामिन इ काफी होता है।

की आशंका कम हो जाती है।

» कैंसर का खतरा भी कम करता है बादाम। इसमें सैचुरेटेड फैट बहुत कम होने के साथ फाइबर अधिक मात्रा में होता है। इसके अलावा इसमें कुछ ऐसे विटामिन और खनिज होते हैं जो कैंसर का खतरा कम करते हैं।

» बाल कमजोर हैं तो बादाम का तेल कारगर साबित होगा। स्वस्थ बालों के लिए

» कैल्शियम का भी अच्छा स्रोत है बादाम। हड्डियों और दांतों को तो मजबूत करता ही है साथ ही साथ ऑस्टियोपोरोसिस के खतरे को भी कम करता है।

» बादाम के तेल में विटामिन डी प्रचुर मात्रा में होता है, जो बच्चों की हड्डियों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए इस तेल से बच्चों की मालिश करें।



पटना-खाजपुरा(बिहार)। 84वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर आयोजित 'शोभा यात्रा' का हरी झंडी दिखाकर शुभारंभ करते हुए राज्य महिला आयोग की अध्यक्ष दिलमणि मिश्रा। साथ ही स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अंजू, वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. रविन्द्र तथा अन्य।



हल्दवानी-रामपुर रोड। महाशिवरात्रि पर आयोजित सार्वजनिक कार्यक्रम में कैंडल लाइटिंग करते हुए मेडिकल कॉलेज के प्रिंसिपल डॉ. चन्द्र प्रकाश बसोडा, ब्र.कु. नोलम, ब्र.कु. बी.सी. सती तथा अन्य। इस अवसर पर आयोजित 'शिव संदेश शोभा यात्रा' का हरी झंडी दिखाकर शुभारंभ करते हुए हार्ट सर्जन डॉ. जुवाल, ऑनर, सेंट्रल हॉस्पिटल, हल्दवानी, ब्र.कु. नोलम, ब्र.कु. वीणा तथा अन्य।



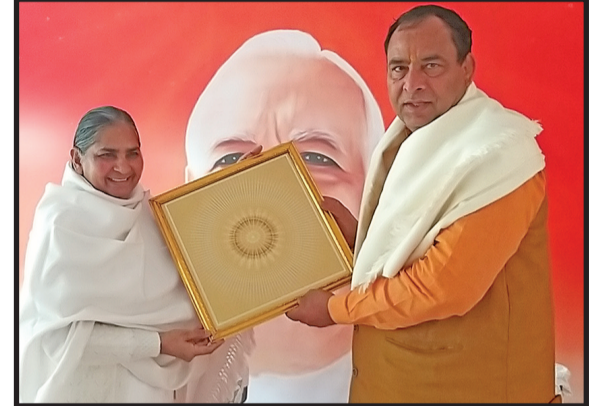
फाज़िल्का-पंजाब। त्रिमूर्ति शिव जयंती के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए समाजसेवी हंसराज जी, मदन जी, सुभाष जी, ब्र.कु. प्रिया तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



सूरतगढ़-राज. महाशिवरात्रि कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए नगर पालिका चेरमैन ओमप्रकाश कलवा, ब्र.कु. रानी, ब्र.कु. साक्षी, वृजमोहन जी तथा अन्य।



पटना-बुद्धा कॉलोनी(बिहार)। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में बांकीपुर विधान सभा विधायक नितिन नवीन को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मृदुल।



सोनीपत-से.15(हरियाणा)। महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में राई, सोनीपत के विधायक मोहन लाल बड़ोली को शॉल पहनाकर सम्मानित करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रमोद बहन।



रवती-बलिया(उ.प्र.)। महाशिवरात्रि के अवसर पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् नगर पंचायत अध्यक्ष कनक पाण्डेय को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. समता तथा ब्र.कु. पुष्पा।



कायमगंज-उ.प्र.। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में एस.डी.एम. अमित आसेरी, विधायक अमर सिंह, महात्यागी महाराज महेश योगी जी तथा एल.आई.सी. प्रबंधक दिनेश गंगवार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मिथलेश बहन तथा ज्योति बहन।



ब्रह्मपुर-शांतिकुंड(ओडिशा)। 84वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में श्री एवं प्रसूति विभाग के मुख्य डॉ. भारती मिश्र, मधुमेह विशेषज्ञ डॉ. प्रकाश चन्द्र पात्र तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



कुरुक्षेत्र-हरियाणा। महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में डॉ.एस.पी. ममता सोधा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरोज दीदी तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।

ऐसे हुआ असम्भव, सम्भव

पूरे रास्ते में उसे यही याद दिलाती रही। डॉक्टर ने कहा कि उसकी गर्दन थोड़ी भी हिलनी नहीं चाहिए। तू कैसे भी कटके सीधी रख। माँ ऐसा कह कह कर बच्चे को जागृत करती रही। और हुआ वो, जो किसी चमत्कार से कम नहीं था। ऐसी कहानी है जीयदान की, जो असंभव को संभव होता देखा।

अनुभव

मैं 3 साल से बाबा के ज्ञान में चल रही हूँ। मुझे एक बेटा और एक बेटा है। बेटे के बारे में बाबा ने मुझे बहुत ही दिव्य अनुभव कराया। एक शाम मेरे बेटे अभिषेक को कबड्डी खेलते समय एक लड़के का घुटना सिर पर, गर्दन पर जोर से लगा। उसी समय बेटे के हाथ-पैर की पूरी ताकत निकल गई, उसकी आवाज़ भी बहुत कम हो गई, वह नीचे गिर पड़ा। उस समय मैं सेवाकेन्द्र पर मुरली सुन रही थी। मुरली में बाबा ने कहा, जब कोई भी विघ्न आये तब बाबा को दिल से याद करेंगे और एक बल एक भरोसा रखेंगे तो बाबा हर प्रकार से मदद करेगा और आप विघ्नों पर विजयी बनेंगे। केवल 10 मिनट बाद मेरे पति मुझे सेवाकेन्द्र पर बुलाने आए। हम दोनों हॉस्पिटल पहुंचे, वहाँ बहुत भीड़ थी। डॉक्टर ने हमें अन्दर बुलाकर कहा, बच्चे की गर्दन को जोर से मार लगी है, उसे तुरंत नासिक में न्यूरो सर्जन के पास लेकर जाना पड़ेगा। यहाँ उसका कोई भी इलाज नहीं हो सकता। जितनी जल्दी ले जाओ उतना अच्छा है। यह सुनकर मेरे पति घबरा गए लेकिन

बाबा ने मुझे बड़ी हिम्मत दी, मुझे बाबा पर पूरा-पूरा विश्वास था कि बच्चे को बाबा कुछ भी नहीं होने देंगे। मुझे भी आश्चर्य हो रहा था मुझमें इतनी हिम्मत कहां से आयी, नहीं तो किसी की छोटी-सी बीमारी से भी मैं घबराती थी लेकिन उस दिन मेरे बच्चे की जान को बहुत खतरा था तो भी मैं हिम्मत से खड़ी थी। मैंने बच्चे से कहा- तू मास्टर सर्वशक्तिवान है तूझे कुछ नहीं होगा, पूरे रास्ते में उसे यही याद दिलाती रही। डॉक्टर ने कहा कि उसकी गर्दन थोड़ी भी हिलनी नहीं चाहिए। एम्बुलेंस में डालते समय उसकी गर्दन का दर्द बढ़ गया, वह चिल्लाने लगा। ब्रह्माकुमार डॉक्टर भाई ने बड़ी हिम्मत से बच्चे की गर्दन पर नेक बेल्ट लगाई ताकि गर्दन हिले नहीं। फिर भी उसको रास्ते भर इतना दर्द होता रहा कि चिल्लाते-चिल्लाते इतनी ठंड में भी पसीना आ गया। हम रात के 12:30 बजे नासिक के अपोलो हॉस्पिटल में पहुंचे तो तुरंत बच्चे को चेक करने के बाद सब रिपोर्ट्स निकाली गई। डॉक्टर ने ऑपरेशन का निर्णय लिया। ऑपरेशन के लिए जाने से पहले डॉक्टर ने भी कहा, मेरा प्रयत्न 95 प्रतिशत काम करेगा ही लेकिन 5 प्रतिशत तो भगवान के हाथ में है। मैं भगवान को प्रार्थना करने के बाद ही

ऑपरेशन की शुरुआत करूंगा। ऑपरेशन 4 घंटे चला। लगता था कि बाबा भी डॉक्टर को ऑपरेशन में मदद कर रहे हैं और बच्चे के साथ रहकर उसको सर्व शक्तियों की किरणें दे रहे हैं। ऑपरेशन के तीसरे दिन डॉक्टर ने उसे खड़ा करके थोड़ा सा चलाया। व्यायाम के बाद बच्चे के हाथ में धीरे-धीरे ताकत आ गई। डॉक्टर को आश्चर्य हुआ और कहा, इस बच्चे को किसी दिव्य शक्ति ने ही बचाया है। यह सुनकर हमारे रोमांच खड़े को गए। बच्चे का कुछ पुण्य होगा जो यह इतनी मार लगने के बाद भी सही सलामत है। उसको चलते-फिरते देखकर सबको आश्चर्य हुआ। अब बच्चा दसवीं कक्षा में है। वह अपना सब काम खुद ही करता है। मालेगांव के डॉक्टर ने भी कहा तुम बहुत-बहुत भाग्यशाली हो, नहीं तो यह ऑपरेशन दो से तीन बार करना पड़ता है। इस घटना को 2 साल पूरे हुए। बाबा का जितना शुक्रिया करूं उतना कम है। दिल यही कहता है- जब साथी हो भगवान, तो क्यों हों हम परेशान। उनकी याद में ही है जीवन की शान, ऐसे बाबा को लाख-लाख प्रणाम।

ब्र.कु. हेमा जोशी,मालेगांव कैंप,महाराष्ट्र



सिरसा-हरियाणा। महाशिवरात्रि कार्यक्रम के दौरान शोशाल केहरवाला, विधायक, कालावाली को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बिन्दू। साथ है ब्र.कु. ओमप्रकाश।



दिल्ली-मजलिस पार्क। पवन शर्मा, विधायक, आप पार्टी को बधाई देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात व प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. राजकुमारी। साथ है ब्र.कु. शारदा तथा राजेश शर्मा, बिजनेसमैन।



हरिद्वार-उत्तराखण्ड। 84वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती महोत्सव में शिव ध्वजारोहण करते हुए ब्र.कु. मोना बहन, तीर प्रेम आश्रम के अध्यक्ष महामंडलेश्वर स्वामी गणेशानंद जी महाराज, अवधूत मडल आश्रम के अध्यक्ष महामंडलेश्वर स्वामी संतोषानंद जी महाराज तथा ब्र.कु. भाई बहनें।



दिल्ली-हरिनगर। महाशिवरात्रि के अवसर पर शिव ध्वजारोहण करते हुए ब्र.कु. शुक्ला दीदी, ओ.आर.सी. एवं स्थानीय सेवाकेन्द्रों की निदेशिका, विधायिका राजकुमारी दिल्लीन तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



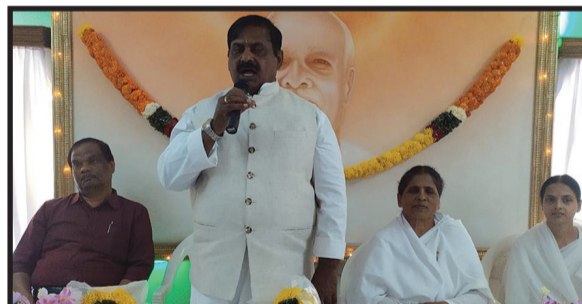
सादाबाद-उ.प्र.। महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में शरीक हुए पूर्व डिस्ट्रिक्ट गवर्नर लायस वलब, समाजसेवी अशोक कपूर, तहसीलदार टी.पी. सिंह, इंस्पेक्टर जगदीश, जनपद प्रभारी ब्र.कु. सीता, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भावना, ब्र.कु. सीमा, समाजसेवी गीता गौड़, देव विद्या मंदिर हाथरस को मैनेजर राधा अग्रवाल तथा अन्य गणमान्य अतिथियों सहित ब्र.कु. भाई बहनें।



शमसाबाद-आगरा(उ.प्र.)। महाशिवरात्रि पर जन-जन को शिव संदेश देने हेतु आयोजित शोभा यात्रा को शिव ध्वज लहराकर रवाना करते हुए श्रीनाथ सेवा संस्थान के अध्यक्ष कुंज बिहारी अग्रवाल, समाजसेवी अरुण चक्र, ब्र.कु. लक्ष्मी तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



नवरंगपुर-ओडिशा। महाशिवरात्रि के अवसर पर आनंद सरोवर रिट्रीट सेंटर पर शिव ध्वजारोहण करते हुए डॉ. अजीत कुमार मिश्रा, कलेक्टर एंड डिस्ट्रिक्ट मजिस्ट्रेट, रत्नाकर साहू, एडिशनल प्रोजेक्ट डायरेक्टर, डी.आर.डी.ए., बनेश्वर सुबुधौ, जनरल मैनेजर, डिस्ट्रिक्ट इंस्टीट्यूट सेंटर, ब्र.कु. नीलम दीदी, उपक्षेत्रीय निदेशिका तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



पारलाखेमण्डली-ओडिशा। त्रिमूर्ति शिव जयंती के कार्यक्रम में अपने विचार रखते हुए त्रिपति पाणिग्रही, चेयरमैन, हाईटेक ग्रुप। साथ है डॉ. वासुदेव बेहरा, अवसर प्राप्त सो.डॉ.एम.ओ., ब्र.कु. माला तथा ब्र.कु. लहर।



रूरा-उ.प्र.। महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में शिव पूजन करते हुए भाजपा जिला उपाध्यक्ष कल्पना सक्सेना, समाजसेविका कंचन मिश्रा, एस.डी.एम. आनंद सिंह, एस.ओ. विद्यासागर, ब्र.कु. प्रीति, ब्र.कु. शिखा, ब्र.कु. वंदना, ब्र.कु. अल्का तथा मनोज भाई।



झालावाड़-भवानी मंडी(राज.)। महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित रैली का शिव ध्वज लहराकर शुभारंभ करते हुए नगरपालिका अध्यक्ष पिंकी गुर्जर, ब्र.कु. मोना तथा ब्र.कु. निशा।



चरखी दादरी-हरियाणा। महाशिवरात्रि के अवसर पर कार्यक्रम में शरीक हुए जिले के उपायुक्त श्याम लाल पुनिया, डी.आर.के. स्कूल प्रिन्सिपल जसवीर प्रोवर, डॉ. देवेन्द्र वर्मा आदि अतिथियों को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रेमलता।



सिवान-बिहार। महाशिवरात्रि पर आयोजित 'स्वर्णिम भारत हेतु कलश यात्रा' को रवाना करते हुए थानाध्यक्ष इंस्पेक्टर जय प्रकाश पंडित, डॉ. पी.के. गिरी, ब्र.कु. सुधा तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।

कभी-कभी व्यक्ति यही नहीं समझ पाता कि ये पॉजिटिव है या नेगेटिव है। जैसे मैं आपको एक उदाहरण बताती हूँ। एक बुजुर्ग भाई था। उसके चार बच्चे थे। चारों बहुत अच्छे, आज्ञाकारी, हर बात में जैसे कि पिता ने जो कहा मान लिया। कोई भी चीज़ ऐसी नहीं जो नहीं करते थे। जो उनके पिता जी ने ऑर्डर किया वो करते थे। तो जो भी देखता था ना, वो बुजुर्ग को कहता था आपके बच्चे बड़े अच्छे हैं। हरेक बच्चा आज्ञाकारी इतना कि आपने जो कहा वो कर दिया। जो आपने उनको कहा सेवा के लिए आपकी हर आज्ञा का पालन करते हैं। तो वो बुजुर्ग यही कहता था कि बच्चे तो होते ही माँ-बाप की सेवा के लिए हैं। बच्चे का फर्ज है माँ-बाप की आज्ञा का पालन करना, उनकी सेवा करना। कोई भी नॉर्मल यही समझेगा कि उसमें तो कोई नेगेटिविटी है नहीं। और ना ही उस बुजुर्ग ने भी ऐसा समझा। धीरे-धीरे वो बच्चे बड़े होते गए। बड़े हुए तो उनकी शादी हो गई, और चारों की जो बहू आई वो भी बहुत अच्छी, आज्ञाकारी। जो सास-ससुर ने कहा हर रीति से वो आज्ञा का पालन करने वाली, सेवा करने वाली। गाँव में जो भी देखते थे, यही कहते थे कि आपके बच्चे तो थे ही हीरे जैसे और बहूएं भी हीरे जैसी आईं। आपकी बहूएं भी सेवा करने वाली। तब भी बुजुर्ग यही कहता था कि बेटे-बहू का तो फर्ज है बड़ों का मानना, बड़ों की सेवा करना, ये तो उनका फर्ज होता है। तो उसकी पत्नी जब भी ये सुनती थी तो वो कहती थी कि हमको कभी किसी से सेवा लेनी ना पड़े। हम तो चलते-चलते चले जायें।

जाने-अनजाने हम खुद ही करते अपने जीवन में विघ्नों का आह्वान।

ही सेवा करने के लिए हैं। माँ-बाप की सेवा करना उनका धर्म है, उनका कर्म है, उनका कर्तव्य है। तो क्या हुआ कि वो बुजुर्ग धीरे-धीरे बीमार पड़ा। फिर भी चारों बच्चे, चारों बहू एक-एक करके सेवा करते रहते थे। वो बुजुर्ग बीमार होता गया, बेटे-बहू ने खूब



-ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

है, हमारा कर्तव्य है। लेकिन इतना सोचो पिता जी, इंसान सेवा कब करेगा? अगर आप अच्छे हैं तो आपको सेवा की कोई आवश्यकता ही नहीं। लेकिन इंसान सेवा तब करेगा, जब सामने वाला परेशान हो, बीमार हो, तभी तो सेवा की जायेगी। देखो माँ कहती थी कि हम तो चलते-चलते चले जाएं, किसी से एक पानी का गिलास भी ना मांगना ना पड़े। सचमुच वैसे ही चली गई। उसने वो विचार छोड़े थे। अब आप जो हैं ये कहते हैं कि बेटे-बहू तो होते ही हैं सेवा के लिए। तो आप देखिए कितने पीड़ित हो रहे हैं। हमें सेवा करने में कोई आपत्ति नहीं है। लेकिन पीड़ा तो आपको ही सहनी पड़ रही है। इस तरह से कई वाक्य हैं हमारे जीवन में, जो हम समझ नहीं पाते कि वो नेगेटिव है या पॉजिटिव। और हम वही विचार सोचते भी हैं, बोलते भी हैं।

उस बुजुर्ग को जब ये लॉजिक समझ में आया कि कोई सेवा कब करेगा, जब बीमार होगा। तो मैं तो अपने लिए ही बीमारी का आह्वान कर रहा हूँ। और इसलिए आज सबकुछ खटिया पर हो रहा है। नसीब वाला हूँ जो ये लोग इतनी सेवा कर रहे हैं। बिना कुछ उफ किये ही। लेकिन फिर भी भोगना तो मुझे ही भोगनी पड़ रही है। जब ये बात उसके अन्दर में समा गई, समझ लिया तब उसने उसके बाद ऐसा बोलना बंद किया। और उसके बाद ही जैसे संकल्प करना शुरु किया कि अब बस सहजता से जाऊँ मैं। अब सहजता से जाऊँ मैं। किसी से सेवा और लेनी न पड़े मुझे। तो जैसे ही ये विचार करने लगे तो सहजता से चले भी गये।

अब एक दिन जब वो बहुत बीमार हो गया, सबकुछ खटिया पर होने लगा। इतना परेशान होने लगा। फिर भी जो भी आता था तो भी उसके मुख से एक ही बात निकलती थी। आखिर उसका एक बेटा डॉक्टर था। वो बैठा अपने पिता के पास और बोला कि देखो हमें सेवा करने में कोई आपत्ति नहीं है। हम सेवा करने के लिए ही हैं। सेवा करना हमारा धर्म

यह जीवन है

हम सभी को पता है कि मिश्री मीठी होती है। आप मुँह में मिश्री डालकर चाहे घूमें, चाहे बैठ जायें, चाहे लेट जायें, पर जब तक मुँह में मिश्री है, तब तक मुँह मीठा रहेगा। इसी प्रकार परमात्म सुमिरन है। जब हम चलते-फिरते, उठते-बैठते, खाते-पीते, यानि हम जिस स्थिति में भी हों, सुमिरन करते रहेंगे, तो उस मिश्री की तरह की मिठास हमारी आत्मा को आती रहेगी। क्योंकि सुमिरन शरीर की नहीं आत्मा की खुराक है। इसलिए हमारी कोशिश होनी चाहिए कि हम जिस स्थिति में भी हों सुमिरन की मिठास अपनी आत्मा को देते रहें।

ख्यालों के आईने में...

आप अकेले हैं तो इसका मतलब ये नहीं कि आप कमजोर हैं...बल्कि अकेला होना ये दर्शाता है कि आपके अंदर हर उस चीज़ को पाने के लिए इंतजार करते की ताकत है, जिसके आप हकदार हैं...!

कर्म का थप्पड़ इतना भारी और भयंकर होता है कि हमारा जमा हुआ पुण्य कब खत्म हो जाये पता भी नहीं चलता। पुण्य खत्म होने पर समर्थ राजा को भी

भीख मांगनी पड़ती है। इसलिए कभी किसी के साथ छल-कपट करके, किसी की आत्मा को दुःखी ना करें।



हृथीन-हरियाणा। महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित 'शिव संदेश शोभा यात्रा' का हरी झंडी दिखाकर शुभारंभ करते हुए विधायक परवीन डागर व नगर पालिका चेयरमैन सुमित राजपूत। साथ हैं मार्केट कमेटी चेयरमैन लेख राज सहरावत, ब्र.कु. कुसुम, ब्र.कु. अशाक, ब्र.कु. रोहतास, ब्र.कु. परवीन तथा अन्य।



अजमेर-धोला भाटा(राज.)। सेवाकेन्द्र के रजत जयंती समारोह में दीप प्रज्वलित करते हुए वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. शीलू दीदी, माउण्ट आबू, राजयोगी ब्र.कु. सुरेन्द्र, डायरेक्टर, नीमच, ब्र.कु. विवेक, मा. आबू, ब्र.कु. सविता, ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. आशा तथा अन्य ब्र.कु. बहनें। कार्यक्रम में शरीक हुए शहर के प्रतिष्ठित लोग।



पठानकोट-विष्णु नगर(पंजाब)। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए नगर सुधार ट्रस्ट के अध्यक्ष विभूति शर्मा, पूर्व एम.सी. राकेश जी, सेवाकेन्द्र प्रबंधक ब्र.कु. प्रताप, ब्र.कु. गोतांजली तथा अन्य।



फरुखाबाद-नेहरू रोड(उ.प्र.)। 84वीं महाशिवरात्रि पर आयोजित शोभा यात्रा का हरी झंडी दिखाकर शुभारंभ करते हुए भाजपा जिलाध्यक्ष रुपेश गुप्ता। रैली में उपस्थित हैं ब्र.कु. लता, ब्र.कु. साधना, ब्र.कु. मुरलीधर गौड़, ब्र.कु. मधु, ब्र.कु. शोभा तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



वरनाला-पंजाब। राकेश बंसल, बंसल एसोसिएट्स तथा नवीन बंसल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. वृज, ब्र.कु. पुष्पा तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।



गिदड़वाहा-पंजाब। 84वीं शिव जयंती महोत्सव में शिव ध्वजारोहण करते हुए ब्र.कु. शीलू दीदी, रजनी बहन, प्रवीण कुमार, पूर्व विधायक रघुवीर सिंह, डॉ. राजकुमार तथा धर्म बोर्ड के प्रधान स्वर्ण सिंह गार्ग।

कथा सरिता...

बासमती चावल बेचने वाले एक सेठ की स्टेशन मास्टर से साठ-गाँठ हो गयी। सेठ को आधी

कीमत पर बासमती चावल मिलने लगा। सेठ को हुआ कि इतना पाप हो रहा है तो कुछ धर्म-कर्म भी करना चाहिए। एक दिन उसने बासमती चावल की खीर बनवायी और किसी साधु बाबा को आमंत्रित कर भोजन एवं प्रसाद लेने के लिए प्रार्थना की। साधु बाबा ने बासमती चावल की खीर खायी। दोपहर का समय था। सेठ ने कहा - "महाराज! अभी आराम कीजिए। थोड़ी धूप कम हो जाए फिर प्रस्थान करिएगा।" साधु बाबा ने बात स्वीकार कर ली। सेठ ने 100-100 रुपये वाली 10 लाख जितनी रकम की गड्डियाँ उसी कमरे में चादर से ढककर रख दी। साधु बाबा आराम करने लगे। खीर थोड़ी हजम हुई। चोरी के चावल थे। साधु बाबा के मन में हुआ कि इतनी सारी गड्डियाँ पड़ी हैं, एक-दो उठाकर झोले में रख

बासमती चावल और सेठ जी

लूँ तो किसको क्या पता चलेगा? साधु बाबा ने एक गड्डी उठाकर रख ली। शाम हुई तो सेठ को आशीर्वाद देकर चल पड़े। सेठ



दूसरे दिन रूपये गिनने बैठा तो 1 गड्डी (दस हजार रुपये) कम निकली। सेठ ने सोचा कि महात्मा तो भगवत्पुरुष थे, वे क्यों लेंगे? नौकरों की धुलाई-पिटाई चालू हो गयी। ऐसा करते-करते दोपहर हो

गयी। इतने में साधु बाबा आ पहुँचे तथा अपने झोले में से गड्डी निकाल कर सेठ को देते हुए बोले : "नौकरों को मत पीटना, गड्डी

में ले गया था।" सेठ ने कहा - "महाराज! आप क्यों लेंगे? जब यहाँ नौकरों से पूछताछ शुरू हुई, तब कोई भय के मारे आपको दे गया होगा और आप नौकर को बचाने के उद्देश्य से ही

से काम कर रहे थे। जब उनका मन करता वे खेत में पानी दे देते थे। जब मन करता वे खेत में खाद डाल देते थे। उस खेत में लगी फसल धीरे-धीरे बड़ी हो रही थी लेकिन वह किसान अपनी फसलों को देखने खेत में नहीं आया। वह हर रोज सपने देखता रहता था। अब फसल काटने का समय आ चुका था। किसान अपने सपनों के साथ खेत में पहुँचा। फसल देखते ही वह चौंक गया क्योंकि फसल अच्छी नहीं थी। उस फसल से उसे उतना पैसा भी नहीं मिल रहा था, जो उसने फसल उगाने में खर्च किया था। एक साल पूरा हो चुका था।

वापस करने आये हैं क्योंकि साधु तो दयालु होते हैं।"

साधु - "यह दयालुता नहीं है। मैं सचमुच में तुम्हारी गड्डी चुराकर ले गया था। सेठ! तुम सच बताओ कि तुमने कल खीर किस चावल की और किसलिए बनायी थी?"

सेठ ने सारी बात बता दी कि स्टेशन मास्टर से चोरी के चावल खरीदता हूँ, उसी चावल की खीर थी।

साधु बाबा - "चोरी के चावल की खीर थी इसलिए उसने मेरे मन में भी चोरी का भाव उत्पन्न कर दिया। सुबह जब पेट खाली हुआ, तेरी खीर का सफाया हो गया, तब मेरी बुद्धि भी शुद्ध हुई कि 'हे राम...यह क्या हो गया? मेरे कारण बेचारे नौकरों पर न जाने क्या बीत रही होगी। इसलिए तेरे पैसे लौटाने आ गया।"

इसीलिए कहते हैं कि : जैसा खाओ अन्न वैसा होवे मन। जैसा पीओ पानी वैसी होवे वाणी।

एक बार की बात है। एक गरीब किसान एक जमींदार के पास गया और बोला आप एक साल के लिए अपना एक खेत मुझे उधार दे दीजिये। मैं उस खेत में मेहनत करके अपने लिए अनाज उगाऊँगा।

जमींदार एक दयालु व्यक्ति था। उसने उस किसान को एक खेत एक साल के लिए उधार दे दिया। साथ ही साथ उस किसान की मदद के लिए उसने पाँच व्यक्ति भी दिए। वह किसान उन पाँच व्यक्तियों को लेकर घर आ गया और उस खेत में काम करने लगा। एक दिन उस किसान

ने सोचा। जब पाँच लोग इस खेत में काम कर रहे हैं तो मैं क्यों करूँ?

किसान काम छोड़कर अपने घर वापस आ गया और मीठे-मीठे सपने देखने लगा।

एक साल बाद मेरे खेत में

व्यर्थ के सपने

अनाज उगेगा। उसे बेचने पर मेरे पास बहुत से पैसे आयेंगे और उन पैसे से मैं बहुत कुछ खरीदूँगा। उस किसान को जो पाँच व्यक्ति मिले थे। वे खेत में अपनी मर्जी

से काम कर रहे थे। जब उनका मन करता वे खेत में पानी दे देते थे। जब मन करता वे खेत में खाद डाल देते थे। उस खेत में लगी फसल धीरे-धीरे बड़ी हो रही थी लेकिन वह किसान अपनी फसलों को देखने खेत में नहीं आया। वह हर रोज सपने देखता रहता था। अब फसल काटने का समय आ चुका था। किसान अपने सपनों के साथ खेत में पहुँचा। फसल देखते ही वह चौंक गया क्योंकि फसल अच्छी नहीं थी। उस फसल से उसे उतना पैसा भी नहीं मिल रहा था, जो उसने फसल उगाने में खर्च किया था। एक साल पूरा हो चुका था।

वह जमींदार किसान से अपना खेत लेने वापस आया। उस जमींदार को देखकर वह किसान रोने लगा और फिर से एक साल का वक्त माँगने लगा। किसान की बात सुनकर जमींदार बोला - यह मौका बार-बार नहीं मिलता। यह कहकर वह जमींदार वहाँ से चला गया। वह दयालु जमींदार भगवान था। वह गरीब किसान हम सभी व्यक्ति हैं। वह खेत हमारा शरीर है। पाँच व्यक्ति जो किसान की मदद के लिए दिए गए थे। वे हमारी पाँच कर्मिन्द्रियाँ हैं। अब आप इन पाँच कर्मिन्द्रियों का उपयोग किस तरीके से करते हैं, ये हम पर निर्भर है।

एक बार एक कलाकार तीन सुन्दर गुड़ियों को लेकर बादशाह अकबर के दरबार में आया। ये गुड़ियाँ बिल्कुल एक समान थीं। उनमें इतनी समानता थी कि उनके बीच अंतर करना बहुत मुश्किल था। अकबर को गुड़ियाँ बहुत प्यारी लगी। उसने कहा, "ये गुड़ियाँ मुझे बेच दो और मैं तुम्हें इनकी अच्छी कीमत दूँगा।"

कलाकार ने कहा, "जहांपनाह! ये गुड़ियाँ बेचने के लिए नहीं हैं। बेशक मैं आपको ये उपहार के रूप में दे दूँगा यदि आपके दरबार में कोई यह बता दे कि तीनों में से अच्छी कौन-सी है।" यह एक अजीब पहली थी। अकबर ने गुड़ियों को उठाया और करीब से देखा। किंतु तीनों गुड़ियों में इतनी समानता थी कि अकबर यह नहीं कह सकता था कि कौन सी अच्छी है। तब उसके प्रत्येक मंत्री ने इस पहली को सुलझाने की कोशिश की, परंतु वे असफल रहे।

अकबर ने बीरबल को बुलाकर कहा, "बीरबल तुम क्यों नहीं कोशिश करते। मुझे विश्वास है कि

तुम इस पहली को हल कर लोगे।" बीरबल अकबर की ओर सम्मान से झुका और गुड़ियों के पास गया। उसने प्रत्येक गुड़िया को हाथ में उठाया और बड़ी बारीकी से उनको देखा। हर कोई आश्चर्यचकित था। उसने एक गुड़िया के कान में फूंक मारी। हवा उसके दूसरे कान से

तीन गुड़ियों की कहानी



बाहर आ गई। फिर उसने दूसरी गुड़िया के कान में फूंक मारी, किंतु इस बार हवा उसके मुँह से निकली। जब बीरबल ने तीसरी

गुड़िया के कान में फूंक मारी तो हवा कहीं से भी बाहर नहीं निकली। बीरबल ने कहा, "जहांपनाह! यह तीसरी गुड़िया ही इन तीनों में सबसे अच्छी है।" अकबर हैरान हो गया। उसने कहा, "तुमने यह कैसे जान लिया?"

जब मैंने दूसरी गुड़िया के कान में फूंक मारी, तो वह उसके मुँह से बाहर निकल गयी। ऐसे ही कुछ व्यक्ति जो कुछ सुनते हैं, उसे शीघ्र ही दूसरे व्यक्ति को बता देते हैं। ऐसे व्यक्ति कभी रहस्य को छुपाकर नहीं रख सकते। किंतु जब तीसरी गुड़िया के कान में फूंक मारी तो हवा कहीं से भी बाहर नहीं आई। इस तरह के व्यक्ति अच्छे होते हैं, जो रहस्य को छुपाकर रखते हैं। आप इन्हें कोई भी रहस्य की बात बता सकते हैं।"

कलाकार ने कहा, "मैंने अभी तक केवल बीरबल के ज्ञान के बारे में सुना था, किन्तु आज मैंने इसे देख भी लिया। जहांपनाह, ये गुड़ियाँ आपकी हैं।"



मऊ-उ.प्र.। महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में जिलाधिकारी डॉ. ज्ञानप्रकाश त्रिपाठी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए जनपद प्रभारी ब्र.कु. विमला दीदी।



फिरोज़ाबाद-उ.प्र.। 84वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के कार्यक्रम में मेयर नूतन राठोड़ को शिव संदेश व प्रसाद देते हुए ब्र.कु. सरिता दीदी।



होडल-हरियाणा। त्रिमूर्ति शिव जयंती के कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. उषा, ब्र.कु. इन्द्रा, विधायक जगदीश नाथर, ब्र.कु. योगिनी, समाजसेवी एवं भाजपा नेता नवीन रोहिल्ला, ब्र.कु. सोनिया, ब्र.कु. शालू तथा अन्य।



गुवाहाटी-असम। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में जन-जन को शिव संदेश देने हेतु आयोजित 'आध्यात्मिक जागृति बाइक रैली' के उद्घाटन अवसर पर उपस्थित हैं कवीन ओजा, सांसद, गुवाहाटी कॉन्स्टीट्यूएन्सी, उपक्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. शोला दीदी, ब्र.कु. डॉ. सुनीता, मा.आबू तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनों सहित 70 बाइकर्स।



रोपड़-पंजाब। महाशिवरात्रि पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. रमा दीदी, क्षेत्रीय उपनिदेशिका, मोहाली-रोपड़ सर्कल। साथ ही ए.डी. सी. अमर दीप सिंह गुजराल तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनों।



वटिंडा-मोड़ मंडी(पंजाब)। महाशिवरात्रि के अवसर पर कार्यक्रम एवं शिव ध्वजारोहण के पश्चात् जन-जन को शिव संदेश देने हेतु शिव संदेश से संलग्न गुब्बारे उड़ाते हुए ब्र.कु. भगवान, मा.आबू, डॉ. पवन, उपक्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कैलाश दीदी, ब्र.कु. सुदेश दीदी तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनों।

कई बार जब कोई हमें अनुभव सुना रहा होता है, उस अनुभव को जो कोई सुन रहे होते हैं तो सुनते समय हमारे अन्दर ज़्यादातर ये विचार चलता है कि ये अनुभव जो सुना रहे हैं शायद इस अनुभव से हम बहुत कुछ अचीव कर सकते हैं। बहुत कुछ भाग्य पा सकते हैं। लेकिन वो अनुभव जो कोई भी व्यक्ति सुनाता है तो उसमें बहुत सारी बातें ऐसी होती हैं जो उस अनुभव के साथ नहीं भी जुड़ी होती तो भी उसको हम जोड़ कर बता रहे होते हैं। क्योंकि सारे अनुभव किसी के सामने रखने के लिए हमें कुछ शब्द लेने पड़ते हैं। तो सुनते समय बहुत सारी बातें उसमें ऐसी भी आ जाती हैं जिन बातों का हमारी लाइफ से कोई कनेक्शन ही नहीं होता है। वो जो सुना रहा है उनकी लाइफ से कनेक्शन है। लेकिन सुनते समय इन बातों पर बिल्कुल भी ध्यान नहीं देते। और जब वो अनुभव पूरा होता है तो हम सोचने लग जाते हैं कि वाह! इनका अनुभव तो जबरदस्त है। अब इस बात को हम आगे बढ़ाते हैं। और समझने की कोशिश करते हैं कि जो भी अनुभव आज किसी का है हर पल, हर क्षण वो अनुभव बदल जाता है। कोई जरूरी नहीं है कि जो अनुभव आपको हुआ वही अनुभव आपको भी हो। वही सेम सिचुवेशन आपके साथ भी हो। लेकिन इसकी एक बहुत बड़ी

चलो अनुभव से हम सीखते हैं

मनोवैज्ञानिकता है या कहें हयूमन साइकोलॉजी है कि जब कोई व्यक्ति कोई अनुभव सुना रहा होता है और वो घटना हमारे साथ नहीं भी घटी है लेकिन उस अनुभव को सुनते-सुनते भी हम उस घटना को घटाने की कोशिश करते हैं। (उसकी हम उस तरह से कल्पना कर रहे होते हैं जैसे वो हमारे साथ हो रही है) शायद ऐसा कभी हो। लेकिन आपको मैं बता दूँ कि जो चीज़ आपके साथ कभी हुई नहीं है ये आपके साथ हो, जरूरी नहीं है। लेकिन अगर आपने सुनने के बाद उस अनुभव से कुछ और सीखने के बजाए उस सिचुवेशन को क्रियेट कर लिया तो डेफिनेटली आपके साथ भी घटना होगी। तो हमें करना क्या है, अगर कोई हमें कुछ सुना रहा है तो उसमें से आपको बस एक चीज़ उठा लेनी है या ले लेनी है कि जब इनके साथ इस समय ऐसा हुआ तो परमात्मा से उनको इस तरह से मदद मिली।

बाकी उनके अनुभव को हमें नहीं लेकर चलना है। क्योंकि अनुभव जिस समय व्यक्ति कर रहा होता है, वो उसकी अपनी सिचुवेशन है, वो उसकी अपनी स्थिति है। हमारे साथ अभी जब ऐसा कुछ नहीं हुआ है तो उस चीज़ को हम अपने साथ कैसे जोड़ सकते हैं! इस तरह से लाइफ को जो हमें लीड करना है जिन लोगों ने भी हमें अपने अनुभव सुनाए चाहे वो हमारे घर वालों ने सुनाए, परिवार वालों ने सुनाए, दोस्तों ने सुनाए, रिश्तेदारों ने सुनाए किसी ने भी सुनाए,

सभी ने अपनी सिचुवेशन के हिसाब से सुनाए। वो उनका अपना अनुभव है। उसमें हमारा कोई लिंक नहीं है। और आज की सिचुवेशन अलग है, स्थिति अलग है और आज की परिस्थिति अलग है। सो वो हमारे साथ तो कभी हुआ नहीं और ना कभी होगा। लेकिन अगर आपने उसको अपना माना तो होगा क्या आप उस अनुभव को जीने लग जायेंगे। और ये आज का बहुत बड़ा जाल है। सब लोग अनुभव को सुनने के बाद उस सिचुवेशन में खुद को डालकर देखते हैं वाह! शायद हमारे साथ भी ऐसा होगा और हमें भी भगवान की मदद मिलेगी, ऐसा नहीं है। अनुभव सबके पर्सनल हैं और वो अनुभव उस सिचुवेशन के अनुसार होते हैं। तो हमें इतना मानकर चलना चाहिए कि परमात्मा की मदद हमारी परिस्थिति के अनुसार होती है। ना कि किसी और के अनुसार होती है। तो इसीलिए जीवन

को समझना और जीवन को परखना, जीवन को जीना और जीने के साथ आगे बढ़ना ये हमारा हर पल, हर क्षण का अनुभव है। तो अनुभव से हम सीखते जरूर हैं लेकिन किसी के अनुभव को अपना अनुभव बना लेना ये बहुत बड़ी नासमझी है। तो हरेक व्यक्ति चाहे इस सिचुवेशन में हो, चाहे वो जरनल दुनिया की लाइफ लीड कर रहा हो, सभी की अपनी-अपनी अलग परिस्थितियाँ हैं और उन परिस्थितियों के अनुसार व्यक्ति अनुभव कर रहा है। हमारी ये बहुत अच्छी तरह से दृढ़ मान्यता है। और हमारा खुद का एक अनुभव है कि जो चीज़ हमारे साथ नहीं घटी उसको अपने साथ ना जोड़ें। और कोई व्यक्ति आपको कुछ सुना रहा है तो उस समय उससे वही लें कि इसमें, इसको, इस सिचुवेशन में से निकलने के लिए भगवान से मदद कैसे मिली। बाकी उस परिस्थिति को अपने अन्दर डालके जीने न लग जायें। यहाँ सिर्फ मेरा यही कहना है कि इस तरह से आप उस अनुभव से सीखें जरूर लेकिन उस अनुभव को अपना अनुभव ना बनायें।



डॉ. क. अनुज, दिल्ली



उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दें

















प्रश्न - मेरा नाम बरखा है। मैं बैंक में ऑफिसर हूँ और मेरे पति एक्साइज इंस्पेक्टर हैं। वो खुद ड्रिंक नहीं करते हैं और कोई बुरी आदत भी नहीं है। क्या ये जॉब करने में मेरे पति के भी बुरे कर्मों का खाता बनता है?
उत्तर : नहीं, ये तो उनकी जॉब है ना। ये उनका कर्तव्य है। और उस फील्ड में यदि कोई गलत कार्य हो रहा है, कोई अनियमितता बरती जा रही है तो उनका काम है उसकी रिपोर्ट करना, उसको ठीक कराना। तो इन कार्यों को बिल्कुल गलत नहीं कहा जायेगा। कुछ लोग तो इस कार्य में लगेंगे ही ना। और इनका कार्य तो इम्पूवमेंट का है, एक रिपोर्ट देने का है। इनका खुद का इन्वॉल्वमेंट तो इसमें है ही नहीं। अगर वो खुद भी पीते तो वो गलत होता। मैं आपको ये राय दूँगा कि आप राजयोग का अभ्यास करके इस गुड फीलिंग में रहें कि मैं मास्टर ऑलमाइटी हूँ। और स्वयं ऑलमाइटी सर्वशक्तिवान परमात्मा की छत्रछाया मेरे सिर पर है। इस फीलिंग से वो हमेशा सेफ रहेंगे। और स्वयं सर्वशक्तिवान प्रोटेक्ट करेंगे। क्योंकि ऐसा है जो कोई ऐसे फील्ड में हो तो मनुष्य को एक समझदारी और बरतनी चाहिए कि उन लोगों से अपना सम्बन्ध ना बिगाड़ें। अपना कार्य ठीक करना एक अलग चीज़ है लेकिन उन लोगों में इन्वॉल्व ना हो जायें। अगर इसका ध्यान रखेंगे तो वो उनको नुकसान बिल्कुल नहीं पहुँचायेंगे।

प्रश्न : मैं बैंक में जॉब करती हूँ, मैं एक ऑफिसर हूँ। जैसा आपने बताया कि हर जॉब में कोई न कोई स्ट्रगल होता है। बैंक में मेरे सामने रोज ऐसी सिचुवेशन आती हैं, जिसमें मुझे ये डिजिजन लेना होता है और जैसे कोई कस्टमर आया और वो चाहता है कि 100 रु चार्ज जो उसको काटने हैं वो ना काटे जायें, वो बार-बार रिक्वेस्ट करते हैं। और बैंक के लिए वो मुनाफे का काम है, वो मुझे काटना भी है। पर जब वो रिक्वेस्ट करते हैं तो फिर मुझे ऐसा लगता है कि सामने वाले को तकलीफ दे रही हूँ। और वो नहीं काटती हूँ तो बैंक का भी नुकसान होता है। तो ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?
उत्तर : देखिए बैंक के अपने जो नियम बने हुए हैं वो तो उनका अधिकार ही है, उसके अनुसार ही काम करना होगा। रही बात उसकी कि वो रिक्वेस्ट कर रहा है कि मेरे 100 रु ना काटिए। अब आपको उनको कनविन्स करना आना चाहिए। और कनविन्स करने में ही आपकी जो इनर विज़डम है वो बहुत अच्छा काम करेगी। और हम जो हमेशा एक चीज़ सीखाते हैं कि ऐसे लोगों को दो चीज़ों की बहुत प्रैक्टिस करनी चाहिए कि सामने वाला आदमी आत्मा है। और अपने को एक स्वमान में

स्थित करें। स्वमान में स्थित करके आत्मीक दृष्टि से भी उनको अपनी बात कहेंगे, कनविन्स करेंगे तो व्यक्ति जल्दी कनविन्स हो जायेगा।

प्रश्न : मेरा नाम कल्याणी है। मैं ये बताना चाहती हूँ कि पता नहीं क्यों मैं बहुत भुलकण्ड होती जा रही हूँ। और इस कारण से पतिदेव मुझे बहुत ज़्यादा परेशान करते हैं और डांटते-फटकारते रहते हैं और मेरा मोटापा भी बहुत बढ़ता जा रहा है। जिसके कारण मैं सुस्त होती जा रही हूँ। कृपया बतायें कि मैं क्या करूँ?
उत्तर : हम पहले लेंगे मेमोरी लूज़ होने की बात क्योंकि मेमोरी लूज़ होने के कारण कई चीज़ें होती हैं। मान लो आपके पति आपको कुछ दे रहे हैं और आप उसको कहीं रखकर भूल गये और शाम को वो आकर मांग रहे हैं और आप ढूँढ़ रही हैं

मन की बातें
 - राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

इधर-उधर। फिर तो गुस्सा आयेगा ना, क्योंकि वो तो बहुत जरूरी चीज़ थी। तो ये एक संघर्ष का कारण बन जाता है। आपको ये करना चाहिए कि जो महत्वपूर्ण बातें आपको करनी हैं वो आप नोट कर लें। हम भी ऐसा करते हैं जब हमें कई काम करने होते हैं। और रोज का अनुभव रहता है कि बहुत सारे काम होने से एक-दो भूल भी जाते हैं। लिस्ट सामने होती है तो वन बाय वन अपना काम करते जाते हैं। आपको पहला काम करना चाहिए नेगेटिव को पॉजिटिव में करने का। नेगेटिव संकल्प जो बहुत सारे मनुष्य के मन में चलते हैं, जिससे मनुष्य के मन की स्पीड फास्ट रहती है। उससे मन की जो इनर पॉवर है वो नष्ट होती रहती है। ये भी एक कारण बनता है भूलने का। कोई व्यक्ति टेंशन में बहुत है, वो कई चीज़ें भूल जायेगा क्योंकि सारी एनर्जी उसको मैनेज करने में लगी हुई है। तो बाकी सब चीज़ों को वो अर्वाइड कर देगा। फिर मेडिटेशन अगर आपने नहीं सीखा है तो आपको सीख लेना चाहिए। मेडिटेशन करने से चित्त शांत होता है और सवेरे उठकर ये पहले सात बार याद करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। और दूसरा संकल्प करेंगे कि मेरी मेमोरी बिल्कुल ठीक है और

मुझे हर अच्छी बात याद रहती है। यह अपने अन्दर कई बार भरेंगे, दिन में भी भर सकते हैं और रात को भी भर सकते हैं। सोने से पहले मुझे सब अच्छी बातें याद रहती हैं। मेरी मेमोरी बहुत अच्छी है। ये संकल्प करने से और मेडिटेशन करने से आपकी मेमोरी फिर से फ्रेश हो जायेगी। आयु का भी इसपर प्रभाव होता है लेकिन ब्रेन की स्थितियों का भी इसपर बहुत प्रभाव पड़ता है। इसलिए रोज सवेरे आपको अपने ब्रेन को एनर्जी भी देनी है। जिसकी विधि हम हमेशा बताते हैं कि कोई चीज़ एकदम डल हो गई है वो फिर से ठीक हो जायेगी। और आपकी मेमोरी अच्छी काम करने लगेगी। रही बात मोटापा घटाने की। तो सचमुच आपको बहुत एक्टिव तो होना ही चाहिए। आजकल तो बहुत थैरपी भी निकली हैं। बॉम्बे में तो एक दबाने वाली मशीन भी निकली है, उससे पतले होते हैं। पर खर्च बहुत ज़्यादा होने की वजह से एक आम व्यक्ति ऐसा नहीं कर सकता। हमारे यहाँ भी एक दो ने कराया है तो इफेक्ट तो हुआ है। लेकिन आपको अपने खाने-पीने पर बहुत ज़्यादा ध्यान देना चाहिए। जो डायटीशियन हैं वो आपको अच्छी राय दे सकते हैं कि आपको क्या खाना चाहिए, कब खाना चाहिए। लेकिन आपको इसके साथ ये भी ध्यान देना है रोज सवेरे आधा घंटा वॉकिंग और थोड़े से प्राणायाम, और राजयोग मेडिटेशन। ताकि आपका मन बहुत अच्छा रहे। क्योंकि अगर हमारा मन बैलेन्स में रहेगा तो सब बैलेन्स में रहेगा। तो अपने आपको एक्टिव बना लें। अपना एक चित्र बना लें और विज़न देखें कि मैं छह महीने में ऐसी हो जाऊँगी। उसका भी इफेक्ट बहुत अच्छा होगा। ये संकल्प विशेष रूप से सोने से पहले करें।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

Peace of Mind
CABLE Network

hathway | SITI | DEN | D2CABLE
 GTPL | FASTWAY | UCN | JioTV
 TATA Sky | 1065 | airtel digital TV | 678
 videocon | 497 | dishtv | 1087

‘असंभव’ शब्द मेरी जीवन रूपी दिक्कतों में नहीं है- यह वाक्य इतिहास के प्रसिद्ध महान वीर नैपोलियन के ही नहीं है परन्तु इस मानव सृष्टि के सृष्टा प्रजापिता ब्रह्मा के भी हैं। यह वाक्य इनके अन्दर की शक्ति व आत्मविश्वास को बोधित करता है।

आत्मविश्वास ही सफलता की सर्वश्रेष्ठ कुंजी है। जहाँ आत्मविश्वास है वहाँ विजय स्वतः ही परछाई की तरह साथ रहती है। किसी भी विजेता की ओर यदि हम ध्यान देंगे तो पायेंगे कि उनकी जीत का रहस्य उनका आत्मविश्वास है। मानव की सम्पूर्ण सफलताओं का भवन आत्मविश्वास की नींव पर ही टिका हुआ है। जिस प्रकार धरती के ऊपर को फँका हुआ पत्थर अन्तरिक्ष में नहीं पहुँच सकता, पत्थर ऊपर जाता हुआ पृथ्वी के गुरुत्वाकर्षण के नियम को तोड़ता है। उसी प्रकार आत्मविश्वास से रहित मनुष्य जीवन के नियम को तोड़ता है। जहाँ आत्मविश्वास है वहाँ जीवन अविनाश गति से विजय की ओर अग्रसर होता रहता है। जिन व्यक्तियों को अपनी शक्तियों पर विश्वास नहीं होता वे न तो शक्ति प्राप्त कर सकते हैं और न ही किसी विषय में कृतकार्य हो सकते हैं। संशयात्मा सदा विफल और अन्त में बुरी तरह नष्ट होती है। इसलिए कहा गया है - ‘संशय बुद्धि विनश्यन्ति।’ जब मन में ही सफलता को न जमा सकें तो संसार में कोई भी शक्ति सफलता पाने में सहायता नहीं कर सकती। ऐसे देखा जाए तो बहुत ही गिनती के व्यक्ति हैं जो वास्तव में अपने गौरव एवं अपनी योग्यताओं पर विश्वास रखते हैं। नैपोलियन जैसे महान वीर योद्धा, महात्मा गांधी जैसे महान नेता यदि अपनी योग्यता पर विश्वास न रखते तो वे इस संसार में कुछ भी नहीं कर पाते। ऐसे आत्मविश्वासी व्यक्ति आज संसार में अमर हो गए। हमारी सफलता हमारे आत्मविश्वास का अनुसरण करती है। हमारे संकुचित विचार हमें अपनी सीमा के बंधन में बांध देते, उन्हें लांघकर जब तक हम अपने आत्मविश्वास की ओर अपने कदम नहीं बढ़ाते तब तक हम अपनी आशाओं को पूर्ण नहीं कर सकते। यदि हमारा आत्मविश्वास कम है तो ईश्वरीय शक्ति का प्रभाव भी कम होता जाएगा। अपने में आत्मविश्वास की शक्ति होना माना अपने में दृढ़ता होना। दृढ़ संकल्प ही आत्मविश्वास को विकसित करते हैं। जब तक दृढ़ता नहीं तब तक चाहे कितने ही महान संकल्पों की रचना हम क्यों न कर लें हम उन्हें साकार रूप नहीं दे सकते। आत्मविश्वास एक ऐसी शक्ति है जो मनुष्य की काया कल्प कर सकती है। यदि मनुष्य का आत्मविश्वास जग जाए तो वह हर प्रकार की दशा में रहने के बावजूद भी जो चाहे वह कर सकता है। जहाँ आत्मविश्वास है वहाँ साधन आदि सब स्वतः ही सहयोगी बन जाते हैं। इसलिए कहा है कि - “विश्वास हमेशा फलदायक होता है।”

आत्मविश्वास ही उन्नति का साधन

हम ज्ञानी तू आत्माओं, योगी तू आत्माओं का एक ही लक्ष्य है - सम्पूर्णता की प्राप्ति। ईश्वरीय सन्तान होने के कारण यह परमावश्यक है कि हमारा एक कदम चढ़ती कला की ओर बढ़े। क्योंकि ‘चढ़ती कला तेरे भाने सर्व का भला’। हर सेकेंड हमारी उन्नति हो, हर कदम में पदों की कमाई जमा हो, इसके लिए चाहिए संपूर्ण आत्मविश्वास। इससे ही हम अपने लक्ष्य को पूर्ण कर सकते हैं। यदि जरा

किसी और ने कहा है - “जिसका आत्मविश्वास नहीं हार सका, वह स्वयं भी कभी नहीं हार सकता है।”

ठीक ही तो है - जिस समय सारी आशाएँ समाप्त हो जाती हैं उस समय अटूट आत्मविश्वास और लगातार काम करते रहने का संकल्प ही मनुष्य को सफल और विजयी बनाता है। इसलिए जिस व्यक्ति में आत्मविश्वास है वही एक कुशल प्रशासक के रूप में सिद्ध हो सकता है। प्रशासन की कला अपने आपमें एक बहुत बड़ी कला है क्योंकि इसमें



भी संशयात्मक संकल्प उठा कि ‘हम सफल होंगे या नहीं’ तो यही हमारे जीवन में उन्नति के मार्ग में बाधक बन जाता है। याद रहे जहाँ आत्मविश्वास है वहाँ तमाम शक्तियाँ संगठित होकर कार्य में लग जाती हैं। आन्तरिक बल दुगुना हो जाता है। इससे असीम उत्साह प्राप्त होता है, मानसिक योग्यताओं का अद्भुत विकास होता है, कार्य-शक्ति कई गुना बढ़ जाती है। इससे सहनशक्ति और सामर्थ्य का विकास होता है और हम निश्चिंतता से अपने कदम अपनी मंजिल की ओर निरंतर बढ़ाते रहते हैं। जो स्वयं ही प्रज्वलित नहीं, वह दूसरों को प्रकाशित कैसे कर सकता है? आत्मविश्वासी के सामने दुनिया की कोई बाधा टिक नहीं सकती है और न ही वह कभी किसी से हार ही मानता है। जिसमें आत्मविश्वास कूट-कूट कर भरा हो वही उच्चतम स्थिति को प्राप्त कर सकता है।

आत्मविश्वासी - एक कुशल प्रशासक

जेम्स एलेन के कहा है - “जिनके व्यक्तित्व से विश्वास और मस्तिष्क से श्रेष्ठता के भाव टपक रहे होंगे, सफलता उन्हें ही मिलेगी।”

इसलिए किसी ने ठीक ही तो कहा है - “जिसे अपनी योग्यता, क्षमता और शक्ति सामर्थ्य पर विश्वास है वही एक कुशल प्रशासक बन सकता है। जिन्हें स्वयं की क्षमता पर ही विश्वास नहीं, दूसरे लोग भी उन पर विश्वास नहीं करते।” ऐसे दृढ़ विश्वास वाले प्रशासक जो निश्चय कर लेते हैं, उसे पूरा करके ही छोड़ते हैं। भले ही उनके मार्ग में कितने ही अवरोध चट्टान बनकर अड़े क्यों न रहे हों। उनका प्रभावशाली व्यक्तित्व संपर्क में आने वालों में भी प्राण फूंक देता है और वे अनायास ही उनके सहायक बनते जाते हैं।



- ब.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

आत्मविश्वास होने से फायदे

आत्मविश्वासी सदा अपने को प्राप्ति सम्पन्न अनुभव करते। माया के किसी भी प्रकार के वार से घबरायेंगे नहीं। उनकी निरंतर और एकरस उन्नति होगी। उनकी योग्यतायें निखरेंगी। मानसिक शक्तियों का विकास होगा। चमत्कारिक कार्य करने की क्षमता जागृत होगी। वह दूसरों को भी अपने बल की छाया में तन-मन की शान्ति और शक्ति की अनुभूति करायेगा। आत्मविश्वास से मन मजबूत और बुद्धि विशाल होती। असंभव कार्य भी सम्भव हो जाते। सहज ही परिवर्तन का कार्य कर सकते हैं।

आत्मविश्वास को कैसे बढ़ाएँ

आत्मविश्वास को जागृत रखना परमावश्यक है। क्योंकि यदि मानव की आत्मविश्वास रूपी ज्योति बुझ जाए तो उसका जीवन ही अन्धकार से घिर जाता है। इसलिए इसे सदा के लिए कायम रखने के लिए - सदा अपने स्वमान की सीट पर सेट रहो। ‘मैं कौन हूँ’ - इसको जानते हुए भी भूल जाते तभी दिलशिकस्त हो जाते हैं। सदा यह स्मृति रखो कि ‘मैं मास्टर सर्वशक्तियान हूँ’, ‘सर्वगुण सम्पन्न हूँ’, ‘मैं प्राप्ति स्वरूप आत्मा हूँ’, ‘मैं स्वराज्य अधिकारी सो विश्व राज्य अधिकारी आत्मा हूँ।’ जितना-जितना हमारा स्वमान बढ़ता जाएगा उतना ही हमारा आत्मविश्वास जागृत होता जाएगा। हम स्वयं भगवान के बच्चे अर्थात् ईश्वरीय सन्तान हैं। इसलिए स्वयं भगवान हजार भुजाओं सहित मेरे साथ हैं तो किसी भी कार्य को करने की क्षमता मेरे में हो सकती है। इसलिए सोचो - “यदि मैं ही नहीं करूंगा तो भला और कौन करेगा।”



नोएडा-से.26(उ.प्र.)। महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में शिव ध्वजारोहण के पश्चात् श्रेष्ठ जीवन जीने की प्रतिज्ञा करते हुए ब.कु. सुदेश, ब.कु. राधा, ब.कु. दीपा, मुन्बई तथा अन्य ब.कु. भाई बहनें।



नवाबगंज-गोंडा(उ.प्र.)। महाशिवरात्रि पर आयोजित ‘झाँकी एवं शिव संदेश शोभा यात्रा’ के शुभारंभ में शरीक हुए समाज कल्याण मंत्री रामपति शास्त्री, जिला समाज कल्याण अधिकारी मोती लाल जी, चैयरेमन डॉ. सत्येंद्र सिंह, सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. रेखा तथा अन्य।



खमाणो-लुधियाना(पंजाब)। महाशिवरात्रि पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में डी.एस.पी. धर्मपाल जी, जिला चैयरेमन प्रवीण राणा, डॉ. भूपिन्द्र, कांग्रेस अध्यक्ष सुरेंद्र जी, डॉ. अमर सिंह तथा विभिन्न गांवों के सरपंचों के साथ ब.कु. सरस तथा ब.कु. निलिमा।



भद्रक-अर्नापल(ओडिशा)। शिव जयंती के अवसर पर जन-जन को शिव संदेश देने हेतु ब.कु. भाई बहनों द्वारा निकाली गई रैली।



तोशाम-हरियाणा। त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर शिव ध्वजारोहण करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. मंजू, पत्रकार गुलशन, कैरू सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. शोभा, ब.कु. मोनिका तथा अन्य।



फरीदाबाद से.28-हरियाणा। शिव जयंती के अवसर पर आयोजित सार्वजनिक कार्यक्रम में उपस्थित रहे संदीप गोसाई व श्रीमति परवीन गोसाई, ब.कु. हरीश, ब.कु. ज्योति तथा अन्य।



ब्रह्माकुमारीज का ग्रामीण उत्थान में बहुमूल्य योगदान

नागपुर-महा. ब्रह्माकुमारीज द्वारा विश्व शान्ति सरोवर, जामठा में आयोजित 'शाश्वत यौगिक खेती एवं सम्पूर्ण ग्राम विकास का आधार आध्यात्मिकता' कार्यक्रम में महाराष्ट्र के पशुपालन मंत्री सुनील बाबू केदार ने कहा कि मैं 25 साल से इस संस्था से जुड़ा हूँ। इस संस्था द्वारा अनोखे कार्यक्रम चलाए जाते हैं, जो इंसान की जिंदगी में सुधार लाने के लिए बहुत जरूरी हैं। मैं किसान होने के नाते इस संस्था का शुक्रगुजार हूँ कि संस्था लोगों के सामने प्रकृतिकल योजना बता रही है। इस संस्था के कार्यक्रम अपने मुकाम तक पहुँचते हैं। सुनंदा दीदी, नेशनल कोऑर्डिनेटर, ग्रामविकास प्रभाग, ब्रह्माकुमारीज ने प्रभाग द्वारा चलाये जा रहे अभियान एवं कार्यक्रमों से सभी को अवगत कराया तथा विशेष रूप से किसानों के जीवन-स्तर को ऊँचा उठाने में संस्थान द्वारा किये जा रहे बहुमूल्य प्रयासों की जानकारी दी। राजेश दवे, उपमहाप्रबंधक, नाबाई ने

कहा कि साइंस और टेक्नोलॉजी के साथ जो मिसिंग लिंक है, वो है अध्यात्म की लिंक। वह लिंक पूरी कर रही है ब्रह्माकुमारीज। राजयोगी ब्र.कु. राजेन्द्र, उपाध्यक्ष ग्रामविकास प्रभाग ने कहा कि मुझे ये बताते हुए खुशी हो रही है कि यौगिक खेती महाराष्ट्र की देन है। एक ब्र.कु. भाई ने इसकी शुरुआत की। मैंने उनके फार्म में जाकर देखा तो वहाँ के पेड़

2020 में ब्रह्माकुमारीज कृषि प्रभाग द्वारा किये जाने वाले कार्यक्रमों की रूपरेखा तैयार की गई

में भी रिसर्च हुए। विश्व शांति सरोवर जामठा, नागपुर की निदेशिका ब्र.कु. रजनी दीदी ने सभी का स्वागत करते हुए अपने विचार रखे। प्रभाग की अध्यक्ष ब्र.कु. सरला दीदी ने इस विषय पर प्रकाश डालते हुए सभी का मार्गदर्शन किया। प्रथम यौगिक खेती करने वाले ब्र.कु. बाला साहेब रुवे ने अपने शाश्वत यौगिक खेती के बारे में सभी को बताया। रश्मि बर्वे, जिला परिषद अध्यक्ष, रविंद्र भोसले, जॉइन्ट डायरेक्टर, कृषि विभाग, नागपुर, मुनिष शर्मा, डायरेक्टर, सॉइल कन्सर्वेशन, भाग्यश्री बानायत, संचालिका रेशमी संचालनालय, महाराष्ट्र, राजयोगिनी ब्र.कु. रुक्मिणी दीदी, ब्र.कु. प्रेम प्रकाश, ब्र.कु. रामभाई खर्चे, यौगिक खेती करने वाले पहले किसान ने भी सम्बोधित किया। कार्यक्रम में भारत वर्ष से प्रभाग के 260 सदस्य सम्मिलित हुए तथा पूरे वर्ष में किये जाने वाले कार्यक्रमों की रूपरेखा तैयार की।

स्वयं के परिवर्तन से होगा विश्व परिवर्तन



सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. उषा दीदी। मंचासीन हैं विधायक पारस जैन, ब्र.कु. उन्नति, ब्र.कु. अवनीश, ब्र.कु. कृति तथा अन्य।

उज्जैन-म.प्र. ब्रह्माकुमारीज के युवा प्रभाग द्वारा चलाये जा रहे 'मेरा भारत-स्वर्णिम भारत अखिल भारतीय प्रदर्शनी बस अभियान' के शहर आगमन पर सर्किट हाउस पर शहर की महापौर मीना जौनवाल, नगर निगम सभापति सोनू गहलोत, संतसत्कार समिति से श्याम महेश्वरी, ब्र.कु. उषा दीदी, रोटी गवर्नर रवि प्रकाश लंगर, ब्र.कु. मन्जू तथा शहर के गणमान्य नागरिकों द्वारा भव्य स्वागत किया गया। उज्जैन के अनेक शैक्षणिक एवं सामाजिक संस्थानों में 'मेरा भारत स्वर्णिम भारत' पर कार्यक्रम करने के पश्चात् ब्रह्माकुमारीज के हार्मनी हॉल में आयोजित अभियान के भव्य अभिनन्दन समारोह में पूर्व ऊर्जा मंत्री एवं विधायक पारस जैन ने कहा कि मैं अपने बच्चे की आवश्यकता (अच्छाई व बुराई को जानकर) ही पूरी करे ना कि अती मोह में आकर उसकी हर जिद्द को पूरी करे। इससे बच्चे के संस्कार को

बचाया जा सकेगा और इससे ही घर संस्कारित होगा और एक अच्छे समाज व अच्छे राष्ट्र का निर्माण होना संभव होगा। ब्र.कु. अवनीश, माउण्ट आबू ने कहा कि भारत की प्राचीन सभ्य संस्कृति को पुनः स्थापित करने हेतु नैतिक जागरण, सकारात्मक चिन्तन, बाह्य

सलाह दी। ब्र.कु. कृति, कोटा ने होली का आध्यात्मिक रहस्य बताते हुए कहा कि जो बीत गया। अर्थात् बीती को बीती कर, उससे शिक्षा लेकर आगे बढ़ो। साथ ही होली अर्थात् पवित्रता। जहाँ पवित्रता है वहाँ सुख-शान्ति का होना निश्चित है। और जिसको परमात्म प्यार का रंग लग जाता है, उसका बुराई रूपी होलिका कुछ भी बिगाड़ नहीं सकती। रवि प्रकाश लंगर, रोटी गवर्नर ने समाज में शिक्षा के महत्व को बढ़ावा देने पर जोर दिया। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र. कु. उषा दीदी ने सभी का स्वागत किया तथा अभियान की सार्थकता बताते हुए युवाओं को सकारात्मकता की ओर प्रेरित किया। नलिनी लंगर, रोटी गवर्नर ने कहा कि नारी में ही वो अद्भुत शक्ति है जिसने महान आत्माओं, वीरों को पैदा किया है। नारी ही समाज की धुरी है। ब्र.कु. मन्जू दीदी ने आभार व्यक्त किया तथा कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. मधुबाला ने किया।

कार्यक्रम के दौरान

- अभियान यात्रियों द्वारा सुंदर नाटक की प्रस्तुति से व्यसन मुक्ति व स्वच्छता का संदेश दिया गया
- रोटी क्लब एवं संत सत्कार समिति द्वारा अभियान यात्रियों को सम्मानित किया गया

स्वच्छता के साथ राजयोग के द्वारा आंतरिक स्वच्छता को बढ़ाने की आवश्यकता है। ब्र.कु. उन्नति, अहमदाबाद ने बताया कि हमें स्वयं का परिवर्तन कर विश्व का परिवर्तन करना है। हमें कहकर नहीं, करके दिखाना और सिखाना है। साथ ही उन्होंने युवाओं को सोशल मीडिया के गलत उपयोग एवं नशे से दूर रहने की

मन को अमन व दमन करने के बजाए सुमन बनाएं

ओ.आर.सी.-गुरुग्राम। ब्रह्माकुमारीज के ओम शान्ति रिट्रीट सेंटर द्वारा गुरुग्राम-सेक्टर 44 में स्थित ए.पी. सेंटर में "अपनी आंतरिक शक्तियों को पुनः प्राप्त करें" विषय पर आयोजित कार्यक्रम में ओ.आर.सी. निदेशिका ब्र.कु. आशा दीदी ने कहा कि आंतरिक शक्तियों को पुनः प्राप्त करने के लिए स्वयं को जानना बहुत जरूरी है। मन को शक्तिशाली बनाने के लिए मन को अमन और दमन करने के बजाए सुमन बनाने की आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि कई बार सहनशीलता को लोग कमजोरी भी समझ लेते हैं। लेकिन सहनशील व्यक्ति ही वास्तव में शक्तिशाली होता है। ब्राजील से आये ब्र.कु. केन



एक चक्र है। चक्र को तोड़ने के लिए विचारों को केन्द्रित करने की आवश्यकता है। सम्बन्धों के बारे में बताते हुए ब्राजील से आई ब्र.कु. लुसियाना ने कहा कि आज की डिजिटल दुनिया में सोशल मीडिया पर समय बर्बाद करने के बजाए आपसी बातचीत एवं संवाद जरूरी है। एक-दूसरे से विचारों की लेन-देन करने से ही सम्बन्धों में मधुरता और एकरसता आती है। सम्बन्धों में समय की महत्वपूर्ण भूमिका है। उन्होंने कहा कि आकर्षण के सिद्धान्त के अनुसार हमारे आस-पास का वातावरण वैसा ही बनता चला जाता है, जैसे हम सोचते और कर्म करते हैं और हमारे से उसी प्रकार की तरंगें अथवा ऊर्जा निकलती है। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. हुसैन ने किया। कार्यक्रम में काफी संख्या में गणमान्य लोगों ने शिरकत की।



ने कहा कि अमृतवेले से ही अगर मन को सकारात्मक और शक्तिशाली विचारों से भर दें तो उसका प्रभाव सारे दिन की दिनचर्या पर बना रहता है। उन्होंने कहा कि हमारे कर्मों और विचारों का

डिजिटल वेलनेस के लिए जरूरी माइंडफुलनेस



मैसूर-कर्नाटक। आज की व्यस्त गतिविधि की दुनिया में लोग गैजेट के उपयोग के आसानी से आदी हो रहे हैं। हालांकि इस तरह के इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स के बहुत सारे फायदे हैं, लेकिन साथ ही लोग सम्बन्धों में मानवीय स्पर्श को खोते जा रहे हैं। जिसके कारण पारिवारिक मूल्य बिगड़ रहे हैं। इसलिए यह अपरिहार्य है कि हम अपने गैजेट्स का विवेकपूर्ण तरीके से उपयोग करें। उक्त विचार यूरोप स्थित ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुदेश दीदी ने मैसूर के हुंसूर रोड स्थित ज्ञानसरोवर में 'डिजिटल वेलनेस' विषयक कार्यशाला में व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि संचार प्रणालियों की बेहदारी के लिए विज्ञान द्वारा दिये गये आविष्कार का उपयोग करते समय हमें उनपर निर्भरता के कारण होने

» गैजेट्स का उपयोग विवेकपूर्ण तरीके से करें
- ब्र.कु. सुदेश
» तब के साथ मन-बुद्धि को अनुपयोगी विचारों से मुक्त रख हल्के रहें
- ब्र.कु. बालाकिशोर

समावेश कर सकें। ब्र.कु. बाला किशोर, वी.पी., ट्रांसफॉर्मेशन, सेअर्स सॉफ्टवेयर, हैदराबाद ने 'डिजिटल वेल-बीइंग को बढ़ाने की टेकनीक्स' विषय पर प्रस्तुति दी। उन्होंने कहा कि स्वच्छता, कल्याण का एक हिस्सा है।

अपने शरीर को साफ रखने के साथ-साथ हमें अपने मन-बुद्धि को भी अनुपयोगी विचारों से मुक्त रखना चाहिए ताकि हम अंदर से भी हल्के रहें। हमारा अपनी जीवनशैली पर ध्यान इस तरह से होना चाहिए कि हम मोबाइल का इस्तेमाल तभी करें जब हमें इसकी जरूरत हो। अन्यथा हमारा मस्तिष्क हमारी विचार प्रक्रिया को नियंत्रित करने के लिए स्वतः प्रशिक्षित हो जायेगा। माता-पिता को विशेष रूप से पता होना चाहिए कि उन्हें बच्चों को कभी भी स्मार्ट फोन नहीं खरीदने देना चाहिए, नहीं तो वे इन उपकरणों के गुलाम बन जाएंगे। इस अवसर पर डी. सुधन्वा, सी.ई.ओ., एक्सेल सॉफ्ट टेक्नोलॉजीज प्रा.लि., बी. शिवशंकर, चीफ एक्जीक्यूटिव, एस.जे.सी.ई.-एस.टी.ई.पी. व एम. हेमन्त कुमार उपस्थित रहे।

'वुमेन आइकॉन अवॉर्ड' से किया गया सम्मानित



दिल्ली-पीतमपुरा। प्रतीक स्पेशल स्कूल द्वारा श्री सनातन धर्म कपिलेश्वर मंदिर, कपिल विहार पीतमपुरा में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस कार्यक्रम व होली महोत्सव का आयोजन किया। इस अवसर पर महिलाओं द्वारा विभिन्न क्षेत्रों में किए गए सराहनीय योगदानों के लिए 'वुमेन आइकॉन अवॉर्ड' से सम्मानित किया गया। इस अवसर पर प्रतीक स्पेशल स्कूल की संस्थापिका अध्यक्ष रीटा सक्सेना ने बताया कि आज हमारे देश में नारी किसी भी क्षेत्र में किसी से कम नहीं आंकी जा सकती है और जब उन्हें मंचों से सम्मानित किया जाता है तो उन्हें देखकर समाज की और महिलाएं भी प्रेरित होती हैं और समाज के विकास में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। वहीं प्रसिद्ध सिंगर एवं ह्यूमन एक्टिविस्ट अर्पिता बंसल ने कहा कि उन्हें यह देखकर बहुत अच्छा लगता है कि जब महिलाएं इस तरीके से समाज कार्यों में बढ़-चढ़कर आगे आती हैं। उन्होंने प्रतीक स्पेशल स्मूल का आभार प्रकट करते हुए कहा कि उन्हें काफी खुशी है कि महिलाओं द्वारा किए गए सराहनीय कार्यों के लिए ऐसे मंच बनाए जाते हैं जहाँ उन्हें सम्मानित किया जाता है।