

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -19 अंक -22 फरवरी-II-2019 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. -10.00

प्रजापिता ब्रह्मा बाबा का 50वाँ स्मृति दिवस



शांतिवन। 18 जनवरी को विशाल डायमण्ड हॉल में हजारों की संख्या में देश विदेश से आये ब्र.कु. भाई बहनों ने राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास द्वारा ब्रह्मा बाबा को अपने श्रद्धासुमन अर्पित कर मनाया 50वाँ स्मृति दिवस।



बाबा के कमरे में मेडिटेशन करते हुए राजयोगिनी दादी जानकी।

पाण्डव भवन-माउण्ट आबू। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि प्रजापिता ब्रह्मा बाबा का जीवन एक खुली किताब की तरह है। त्याग, तपस्या से परिपूर्ण उनका जीवन हर किसी के चरित्र को श्रेष्ठ बनाने की प्रेरणा देने वाला

रहा। उक्त विचार उन्होंने मुख्यालय में ब्रह्मा बाबा के 50वें स्मृति दिवस कार्यक्रम में देश विदेश से आए हजारों जिज्ञासुओं को सम्बोधित करते हुए व्यक्त किये। ज्ञानसरोवर निर्देशिका ब्र.कु. डॉ. निर्मला ने कहा कि विश्व शांति के कार्य में ब्रह्मा बाबा ने सम्पूर्ण समर्पणता के साथ विकटतम परिस्थितियाँ आने के बावजूद भी निःस्वार्थ सेवा की मशाल जलाए

रखी। जिनकी तपस्या की बदौलत आज विश्व नवनिर्माण के विशाल कार्य को समूचे विश्व में मूर्तरूप देने के लिए लाखों की तादाद में भाई-बहनों तत्पर हैं। राजनीतिक प्रभाग अध्यक्ष ब्र.कु. बृजमोहन ने ब्रह्मा बाबा के जीवन पर प्रकाश डालते हुए उन के पदचिन्हों पर चलने को प्रेरित किया।

खेल प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. शशि ने कहा कि समाज को एकता के सूत्र में पिरोने का कार्य प्रजापिता ब्रह्मा बाबा ने बखूबी निभाया। इस कार्य को सम्पन्न करने के लिए हर व्यक्ति को अपनी सहभागिता सुनिश्चित करनी चाहिए। इस मौके पर वरिष्ठ राजयोगी भाई बहनों तथा देश विदेश से आए हजारों जिज्ञासु मौजूद थे। दिन भर ध्यान, योग,

ब्रह्मा बाबा के 50वें स्मृति दिवस पर विशाल सभा को सम्बोधित करते हुए मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने कहा कि प्रजापिता ब्रह्मा के पदचिन्हों पर चल हम अपने जीवन को श्रेष्ठ बना सकते हैं। बाबा ने सभी



साधना के जरिए संगठित रूप से विश्व में शांति के शक्तिशाली

वायब्रेशन्स प्रवाहित हुए। राजयोगी भाई बहनों का अलसुबह से ही

को अपने जीवन से शिक्षा दी। ब्रह्मा बाबा का सम्पूर्ण निश्चय परमपिता पर रहा। जिसकी वजह से ही उन्होंने हजारों भाई बहनों को इस राह पर चलने के लिए तैयार किया। बाबा का जीवन ही हम सबको आध्यात्मिक जीवन

जीने की हिम्मत देता है। और जीवन में सबकुछ करते हुए भी परमात्मा की याद से श्रेष्ठ कर्म कैसे करना है, ये हमें बाबा से सीखने को मिला। सबके प्रति कल्याणकारी भाव के साथ जीवन जीने की प्रेरणा बाबा से मिली।

ब्रह्मा बाबा के शांति स्तंभ पर तांता लगा रहा। सबने अपने जीवन को

ब्रह्मा बाबा समान सम्पन्न और सम्पूर्ण बनाने का संकल्प लिया।



पाण्डव भवन। अलसुबह से ही शांति स्तम्भ पर राजयोग साधना कर ब्रह्मा बाबा को श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए ब्र.कु. भाई बहनों।

एक ही सीढ़ी, उतर जाओ या चढ़ जाओ

कहते हैं मन से सुख, मन से ही दुःख। मन ही सबकुछ। मनुष्य शब्द ही मन को इंगित करता है, कि मन ही सबकुछ है। मनुष्य शब्द ही मन से बना है। यूँ तो मनुष्य के लिए अगल अलग भाषाओं में बहुत से शब्द हैं, जैसे उर्दू में आदमी कहते हैं, वह भी प्यारा शब्द है, मगर वह कीचड़ की खबर देता है कमल की नहीं। आदमी शब्द बनता है मिट्टी से। जो मिट्टी से बनाया गया, ऐसा आदमी का अर्थ है। कमल यूँ तो कीचड़ से ही पैदा होता है, लेकिन कमल कीचड़ ही नहीं है। कीचड़ के भीतर जो कीचड़ नहीं है, उसकी अभिव्यक्ति है। लेकिन फिर उसे कीचड़ में लथोड़ देना, सुंदर को असुंदर बना देना है। सत्य को असत्य कर देना है।

तो मन ही मनुष्य के बंधन और मन ही मोक्ष का कारण है। जो मन विषयों में आसक्त होगा, वो बंधन का कारण होगा तथा जो मन विषयों से परामुख होगा, वो मोक्ष का कारण होगा।

मन को अलग अलग धर्मों में अलग अलग शब्द दिये गये हैं। यहूदियों में, ईसाइयों में, मुसलमानों में एक कहानी है कि परमात्मा ने मिट्टी का पुतला बनाया और उसमें सांसें फूंक दीं। ऐसे पहले आदमी का, अर्थात् आदम का जन्म हुआ। आदम का अर्थ है मिट्टी का पुतला। सच है यह बात, लेकिन बहुत अधूरी अधूरी। यह केवल मनुष्य का बाहरी रूप है। निश्चित ही मिट्टी है आदमी, लेकिन मिट्टी से ज़्यादा भी है। हमारा शब्द मनुष्य, उस ज़्यादा की खबर देता है। मिट्टी है, मगर मिट्टी ही नहीं है। मिट्टीमय है, मगर मिट्टी से भिन्न भी है। मनुष्य 'मन' है। अंग्रेजी का शब्द है 'मैन'। ये मन का ही रूपांतरण है। वह मनुष्य का ही भिन्न रूप है। दोनों का अद्गम एक ही सूत्र से हुआ है - मन से।

मन का अर्थ होता है - मनन की प्रक्रिया, मनन की क्षमता, सोच विचार की सम्भावना। मिट्टी तो क्या सोचेगी! मिट्टी तो सोचना भी चाहे तो क्या सोचेगी! कौन है जो मनुष्य के भीतर सोचता और विचारता है? कौन है जो मनुष्य के भीतर मनन करता है? वह चैतन्य है। इसलिए मन सिर्फ मिट्टी से ज़्यादा नहीं है, और भी कुछ है। मिट्टी के जो पार है, उसके भी जो पार है, उसकी तरफ इंगित है, इशारा है।

मनन की प्रक्रिया, चैतन्य की सम्भावना है। चैतन्य हो, तो ही मनन हो सकता है। इसलिए कोमा में विक्षिप्त पड़े हुए मनुष्य को मनुष्य नहीं कहना चाहिए। वहाँ तो मनन की क्रिया नहीं हो रही है। मनन की प्रक्रिया समाप्त हो गई है। वहाँ तो मिट्टी का आकाश से सम्बन्ध टूटा-टूटा है, उखड़ा-उखड़ा है। बीच की सीढ़ी ही गिर गई है।

तो मन है सीढ़ी। एक छोर लगा है मिट्टी से और दूसरा छोर छू रहा है अमृत को। सीढ़ी एक ही है। जिस सीढ़ी से तुम नीचे आते हो, उसी से ऊपर भी जाते हो। ऊपर और नीचे आने के लिए दो सीढ़ियों की ज़रूरत नहीं होती। सिर्फ दिशा बदल जाती है।

यूँ भी हो सकता है कि आप सीढ़ी पर चढ़ते हुए आधी यात्रा पूरी कर लिये हो और एक सोपान पर खड़े हो, और दूसरा आदमी सीढ़ी से उतर रहा है। वह भी उसी सोपान पर खड़ा है। दोनों ही सोपान पर हैं। एक चढ़ रहा है, एक उतर रहा है। एक ही सोपान पर हैं, फिर भी बहुत भिन्न हैं, क्योंकि एक चढ़ रहा है और एक उतर रहा है। एक ही जगह पर हैं, मगर उनका एक ही कोटि में स्थान नहीं बनाया जा सकता। एक उतर रहा है, गिर रहा है। एक चढ़ रहा है, ऊर्ध्वगामी हो रहा है।

मन वो सीढ़ी है, अगर विषयों में आसक्त हो जाये तो उतरना शुरू हो जाता है। विषय अर्थात् पृथ्वी, मिट्टी। और अगर विषयों से अनासक्त हो जाये तो चढ़ना शुरू हो जाता है। सीढ़ी वही है। जो विषयों में जीता है, वह रोज रोज नीचे की तरफ ढलान पर खिसलता जाता - फिसलता जाता।

उतरना हमेशा आसान होता है, क्योंकि गुरुत्वाकर्षण ही खींच लेता है। हमें कुछ करना नहीं पड़ता। चढ़ाव कठिन है। जैसे कोई पहाड़ पर चढ़ रहा हो, तो जैसे जैसे ऊँचाई पर पहुंचता है, वैसे वैसे कठिनाई होती है। तब छोटा सा भार भी बहुत भार मालूम होता है। एक छोटा सा झोला भी कंधे पर लटकाकर चलना मुश्किल लगता है। तो जैसे जैसे यात्री ऊपर पहुंचता है, वैसे वैसे वजन उसे छोड़ने पड़ते हैं। वही अनासक्ति है, वजन छोड़ना। तो आपको अगर श्रेष्ठ और सुंदर बनना है, तो वजन को छोड़ना होगा। अर्थात् दुनियावी बातों, दुनियावी आकर्षण व दुःख देने वाले जो भी कारक हैं, उन्हें छोड़ना होगा। तब ही आप ऊँचाइयों पर चढ़ सकेंगे, अर्थात् ऊर्ध्वगामी होंगे, पर मन रूपी सीढ़ी से ही। मन की ऊर्ध्वगामी स्थिति से ही महान बनेंगे। सीढ़ी तो एक ही है। अब आपको तय करना है कि मन रूपी औजार को किस ओर मोड़ना है।



- व. कु. गंगाधर

आत्म अभिमानी स्थिति ऐसी हो, बाबा की याद स्वतः आती रहे

साइलेंस में बैठना कितना अच्छा लगता है। वह साइंस है, यह साइलेंस है। कमाल है बाबा की, दुनिया में धमाल लगी पड़ी है और हम बाबा की कमाल देख रहे हैं तो कितना मीठा बाबा है! हमको भी मीठा बनाने के लिए मुरली ऐसी चलाता है। मुरली का मनन चिंतन हमें पास विद ऑनर में ले आयेगा। पास्ट इज पास्ट। प्रेजेंट में मैं कौन हूँ, किसकी हूँ और मैं क्या कर रही हूँ। मेरी यह तीन बार की ओम शांति ने प्रैक्टिकल लाइफ में बहुत मदद की है। मैं कौन, मेरा कौन? मैं कौन तो इससे लाइट हो जाते हैं और मेरा कौन तो इससे माइट आ जाती है, क्योंकि वो सर्वशक्तिवान है। ऐसे समय में बाबा ने कर्मों की गुह्य गति का इतना रहस्य सुनाया है, जिससे हम जितना ऊँचा बनना चाहें, बन सकते हैं। हरेक के लिए दिल में मेरी भावना है कि जैसे बाबा सिम्पल है, ऐसे हर

स्वयं को पूजनीय बनाना, माना अभी से जीवन में सच्चाई, सफाई और पवित्रता का फाउण्डेशन मज़बूत करना। इसी आधार से ही पूजनीय व पूर्वज बनना है। ये तपस्या हमें मन इच्छित फल देगी।

एक सिम्पल और सैम्पल बने। बाबा शब्द मुख से पीछे निकलता है, बोलने के पहले ऑटोमेटिक आत्म-अभिमानी स्थिति हो जाती है। थोड़ा भी देहभान है



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

तो याद करना मुश्किल है। बाबा को याद करना न पड़े, याद आती रहे। बाबा मिलन का जो अनुभव है, बाबा की याद का जो अनुभव है। भक्ति में याद करते थे, पुकारते थे, फिर सर्वव्यापी के ज्ञान से शान्त हो जाते थे। अन्दर भगवान को बाबा कहना, मुझे नहीं आता था। भगवान जो सारे विश्व का कल्याणकारी भोलानाथ है,

बाबा की जितनी जान-पहचान व ज्ञान ऐसा है, जो तीसरा नेत्र खुल गया है। झाड़ याद दिलाता है, हम नीचे तपस्या में बैठे हैं। बनियन टी का मिसाल एक्जुरेट है। झाड़ सारा फैला हुआ है, फाउण्डेशन है ही नहीं। ऐसी दुनिया से क्या प्रीत! अभी इस दुनिया से उस नई दुनिया में ले जाने के लिए बाबा ने अपना बना लिया है इसलिए शुक्रिया बाबा, अन्दर से आवाज़ आती है। संसार में रहते यह भी हमारा ईश्वरीय परिवार का संसार है। गुल्ज़ार दादी को कैसे निमित्त बनाके

बाबा ने साकारी भासना दी है। कोई नहीं कहेगा मैंने साकार में बाबा को देखा नहीं है। बाबा का बनने के बाद हमारी दृष्टि, वृत्ति, स्मृति से कदम पर कदम में पदमों की कमाई जमा होती रहती है। बाबा ने कहा है जैसा हमारा पुरुषार्थ होगा, ऐसा हमारा मन्दिर बनेगा द्वापर में। सतयुग में तो महल होंगे। द्वापर से ले करके पुजारी लोग हमारी पूजा करेंगे इसलिए अभी पूजनीय क्वालिटी बनना है। तो पूजनीय योग्य बनना माना न सिर्फ महिमा करे, न सिर्फ गायन करे पर दिल से सच्चाई और प्रेम, जैसे बाबा की सूरत और सीरत अनुभव कराती है, ऐसे हम बच्चों को भी अपनी सूरत, सीरत बनानी है। अभी चांस है आपको ऐसा बनने का, जिसे बाबा देखे तो खुश हो जाये। ऐसी स्थिति हमारी हो तो हम सब ऐसे बाबा की नज़रों से निहाल हो जाएं।



दादी हृदयानंदिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

महामंत्र है, ओम शांति। इस एक ही शब्द में हमें अपने स्वरूप की, बाबा की और अपने घर की स्मृति आ जाती है, क्योंकि हम भी शांत स्वरूप हैं। हमारा बाबा भी शांति का सागर है और हमारा घर भी शांतधाम है। अपने स्वरूप में स्थित होने से शांत स्वरूप हो जाते हैं। तो जहाँ शान्त स्वरूप हो जाते हैं, वहाँ हलचल ऑटोमेटिकली बंद हो जाती है। संगमयुग का जो अन्तिम काल है, उस समय की

अशरीरी भव का अभ्यास अभी से ही करें

हमारे बाबा का दि या हु आ ए क

हमको क्या तैयारी करनी है? अन्तिम समय के हिसाब से बाबा ने दो शब्द कहे हैं - एक तो अचानक होना है और एवररेडी रहना है। तो सबको ये शब्द याद रहते हैं ना? कभी भी

अंतिम समय हमारा अच्छा हो, उसके लिए अभी से ही अशरीरी पन के अभ्यास की बहुत ज़रूरत है। नहीं तो अंत हमारा जैसा चाहते हैं, वैसा नहीं होगा।

बुलावा हो सकता है नेक्स्ट अभी से अशरीरी भव का जन्म के लिए। इसीलिए बाबा ने अचानक के लिए कई बातें सुनाई हैं। जैसे आप अपनी हर घड़ी अन्तिम घड़ी समझो क्योंकि सेकण्ड में क्या से क्या भी हो सकता है। इसलिए ऐसे समय

पर नष्टोमोहा भी रहे और स्मृति स्वरूप भी रहे। तो अन्तिम पेपर में पास होने के लिए अभी से ही हमको क्या लक्ष्य रखना चाहिए, उसकी योजना अभी से बना लेनी चाहिए। बाबा कहते, हमारे हाथ में हो तब सेकण्ड में

अशरीरी हो सकेंगे। कोई भी आकर्षण हमें खींचे नहीं, तभी हम पास विद ऑनर होंगे। हम जिस बात को नहीं चाहते हैं वो होता तो है, यह सबके जीवन का अनुभव है। सभी अभ्यास करते हैं कि व्यर्थ विचार नहीं आने चाहिए। लेकिन फिर भी आ ही जाते हैं, भिन्न-भिन्न रूप से माया आ जाती है। तो न चाहते भी क्यों आती है? कारण है बहुकाल से बाँडी कॉन्शियस में रहने का अभ्यास, जो नैचुरल है वो विघ्न डालता है। तो यह अशरीरी बनने का अभ्यास अगर हम बहुकाल से नहीं करेंगे तो बहुकाल की मदद हमको नहीं मिलेगी।

कोई भी चीज़ मांगने से उतनी ही मिलेगी, फिर छत्तम होगी, फिर मांगेंगे। लेकिन हमें तो परमात्मा ने भरपूर कर दिया। बाबा ने कहा मांगने से मरना भला। हम तो हैं ही अधिकारी, फिर किसी से मांगें क्यों!



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

भगवान के घर में हम सब भगवान के बच्चे बैठे हैं, जो 63 जन्म के पुराने भक्त हैं। हमें भक्ति के फल में स्वयं भगवान मिला है, इसलिए दिल से निकलता - ओ सहारा देने वाले दिल कहे तेरा शुक्रिया... सदा यही खुशी का गीत गाते ओ बाबा, ओ मेरे भाग्य विधाता, तूने मुझे अपनी गोदी में बिठा लिया। हमें सब प्रकार के वरदान दे दिये, बिन मांगे हीरे मोती, माणिक सब दे दिये। बाबा ने हमें अपना सर्वस्व दे दिया। हम ज्ञान सूर्य बाप और ज्ञान चन्द्रमा के लक्की सितारे हैं, बच्चे हैं। उसने हमें चमकता हुआ कोहिनूर का हीरा बना दिया। हम वह शिव

हम मांगने वाले नहीं, अधिकारी हैं

शक्ति पाण्डव सेना हैं जिनको स्वयं भगवान ने टाइटिल दिया। बाबा ने हमें जहान का नूर बनाया है, जो सारी विश्व का जीवन सहारा है, जो सर्वशक्तिमान है। उसने हमें प्यार के झूले में झुलाया है। उसने हम कमजोर आत्माओं को आकर बलवान बनाया है। इसलिए हम यही गीत गाते हैं ओ बाबा, ओ मीठा बाबा, तूने हमें सब कुछ दे दिया। जीवन में अप्राप्त कोई वस्तु नहीं जो मैं आपसे मांगूँ। जब मैं किसी के मुख से सुनती हूँ कि बाबा आप शक्ति देना... मैं कहती, शक्ति भी क्यों मांगते। क्या मेरे मांगने से वह देगा? हम मांगने वाले भक्त नहीं, हम तो अधिकारी बच्चे हैं। अरे लुटाने वाला कहता तू लूट...जितना चाहे उतना लूट। जितना लूटेंगे-लुटायेंगे उतना भरतू होते जायेंगे। वह सागर है, कोई तालाब नहीं जो सूख जायेगा। ऐसा निरन्तर खुद को स्वमान में रखो, नशे में रहो तो स्थिति कभी डगमग नहीं होगी। बाबा ने हम बच्चों पर चोटी से पाँव तक ऐसा वरदान का हाथ

फेर दिया जो हमें कोई हिला नहीं सकता। सिर्फ दिल से गीत गाओ - मुझे तो मिल गया...कौन? प्यारा बाबा। जितने दिल-जिगर से रूहरिहान कर सकते, खुशी में झूल सकते उतना झूलो, यही हमारे जीवन की लॉटरी है। कोई कहते मुझे यहाँ बहुत प्यार मिला, आनन्द मिला, अच्छा योग लगा... मैं उसकी दिल को सच्चा नहीं मानती। आप नये-नये फूलों को तो बाबा-बाबा कह उसके प्यार में डूब जाना चाहिए। एक भौरा भी फूल के पीछे फिदा हो जाता। तो खुद से पूछो हमें फूल बनाने वाला बाप, उस पर मैं भौरों की तरह फिदा हूँ? दीवानी हूँ, मर गई हूँ, मिट गई हूँ या फिदा हूँ? हमारा बाबा है जादूगर... हमें उस जादूगर की जादूगरी पर फिदा हो जाना है। सचमुच उसने हमें अपना जादू लगा दिया। मैं कहती शल ऐसा जादू तो सबको लगे, इससे कोई जुदा न रह जाए। यह जादू एक-एक पर लगे तो अहो भाग्य! इससे बड़ी दुनिया में कोई चीज़ नहीं।



नई दिल्ली। केन्द्रीय रेल मंत्री पीयूष गोयल को ब्रह्माकुमारों के शिक्षा प्रभाग का सुविनियर भेंट करते हुए राजयोगी ब.कु. मृत्युंजय, कार्यकारी सचिव, ब्रह्माकुमारों। साथ हैं राजयोगी ब.कु. प्रकाश तथा ब.कु. शिविका।



राँची-झारखण्ड। 'शाश्वत यौगिक खेती' विषय पर चर्चा करने के पश्चात् चित्र में राज्यपाल महोदया द्रौपदी मुर्मू, ब.कु. शांति, चार्टर्ड अकाउंटेंट विनोद बंका, एडवोकेट नवीन गुप्ता, ब.कु. शिव, ब.कु. मंगल तथा अन्य।



मुखई-डोम्बिवली। जन गण मन स्कूल तथा वंदे मातरम कॉलेज में ज्ञानवीज मल्टी फाउण्डेशन, डोम्बिवली, महा. द्वारा राजयोगी ब.कु. मृत्युंजय को उनके सामाजिक, आध्यात्मिक तथा मूल्य शिक्षा के क्षेत्र में 50 वर्षों से किये जा रहे कार्यों एवं उल्लेखनीय योगदानों के लिए 'राष्ट्रज्योत पुरस्कार' से सम्मानित करते हुए राजकुमार एम.कोल्हे, प्रेसीडेंट एंड सी.ई.ओ., जे.एम.एफ. एजुकेशनल ट्रस्ट। साथ हैं ओमशान्ति मीडिया पत्रिका के सम्पादक राजयोगी ब.कु. गंगाधर, ब.कु. गोदावरी दीदी, श्रीमती प्रेरणा, ज्ञानवी कोल्हे, तथा के.डी.एम.सी. की मेयर विनीता राणे।

डर किसको लगता है? हमारे हिसाब से डर चाहे वो परीक्षा का हो या परिणाम का हो या किसी कानून का हो, पुलिस का हो, डर लगने का मात्र एक कारण है, वो है किसी भी चीज़ की नॉलेज ना होना। माना अगर आपने हर सब्जेक्ट को अच्छी तरह से पढ़ा है, उसकी आपको गहरी

आपको भूल भी सकती है, लेकिन जो चीज़ समझी गई है, उसमें कभी भी, प्रश्न उल्टा होने के बाद भी आप उलझेंगे नहीं। आप प्रश्न को समझ जायेंगे और उसका सही उत्तर लिखेंगे।

2. सॉल्व्ड और अनसॉल्व्ड पेपर पर अभ्यास

पढ़ने के बाद अभ्यास बहुत ज़रूरी है। सारे विद्यार्थियों को सॉल्व्ड और अनसॉल्व्ड पेपर में आये हुए पुराने वर्षों के प्रश्नों को

अभ्यास करने का प्रयास करें। इस प्रैक्टिस से आप परीक्षा भवन में समय का सही तरीके से इस्तेमाल कर पायेंगे। आप ये समझें कि आपके सामने एक्जामिनर खड़ा है और हमको कॉपी देनी है। इस तरह से अभ्यास करें।

4. रात को टी.वी. और फिल्में ना देखें

खासकर बच्चों का ध्यान फिल्मों और टी.वी. में बहुत होता है, इसलिए अपनी ऊर्जा को तीन चार महीने तक बचाकर रखें। वैसे तो कभी भी ना देखें तो अच्छा है, लेकिन परीक्षा के लिए यदि न्यूज़ या फिर कुछ ऐसे प्रोग्राम देखने ज़रूरी हैं तो आप देख सकते हैं। लेकिन एक से डेढ़ घण्टा, इससे ज़्यादा नहीं।

5. व्यायाम और प्राणायाम भी आवश्यक

बच्चों को साथ साथ सुबह उठकर कुछ प्राणायाम और हल्की-फुल्की कसरत करने से ब्रेन एक्टिव रहता है। एक्टिव ब्रेन से आप विषय को जल्दी ग्रास कर सकते हैं। साथ ही साथ पानी पीना अति आवश्यक है। इसलिए आपको पढ़ते समय भी बीच बीच में पानी पीना बहुत ज़रूरी है।

6. सफलता, असफलता से भयभीत न हों

हमको ज़्यादा डर इस बात से लगता है कि यदि ये नहीं हो पाया तो...। हमने शुरू में ही ये बात की कि हमें डर सिर्फ इसलिए लगता है कि हमारी पूरी तैयारी नहीं है। अगर पूरी तैयारी करने के बाद भी हमें असफलता मिलती है, तो एक चीज़ की हमारे अंदर अवेयरनेस बढ़ जाएगी कि किसी भी सब्जेक्ट में मैं इतनी मेहनत कर सकता हूँ और किसी भी फील्ड में जाकर मेहनत कर सकता हूँ। किसी भी सब्जेक्ट को आपको अच्छी तरह से पकड़ना बहुत ज़रूरी है ताकि आप उसपर अच्छी तरह से कार्य कर सकें। अगर इसको एक लाइन में कहा जाये तो कह सकते हैं कि अगर आपने मेहनत की है, सच्चाई से पढ़ाई की है तो आप असफल हो नहीं सकते। आज जो लोग भी असफल हैं, उन्होंने सिर्फ अपने आप के साथ कहीं न कहीं सच्चाई और ईमानदारी से ये स्वीकार नहीं किया है कि उन्होंने पढ़ाई सही रूप से नहीं की है। और यही हमारा फॉर्मूला है कि अगर सफल होना है तो जिस सब्जेक्ट में आपको लगता है कि मैं कमज़ोर हूँ, उस सब्जेक्ट के पीछे लग जाओ। आप देखेंगे कि कुछ ही दिनों में आपमें कॉन्फिडेंस आ जायेगा।



भरतपुर-राज.। सेवाकेन्द्र में आगमन पर ज्ञानचर्चा के पश्चात् डॉ. सुभाष गर्ग, तकनीकी शिक्षा, स्वास्थ्य एवं चिकित्सा राज्यमंत्री को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. कविता, ब.कु. बबिता तथा ब.कु. गीता। साथ हैं ब.कु. अमर तथा ब.कु. जुगल किशोर।



हॉस्टन-यू.एस.ए.। नव वर्ष की बधाई देने के पश्चात् चित्र में कार्डिसल जनरल ऑफ इंडिया इन हॉस्टन डॉ. अनुपम रं तथा डेप्युटी कार्डिसल जनरल सुरेन्द्र अधाना के साथ ब.कु. मार्क।



भुवनेश्वर-पटिया। ब्रह्माकुमारों तथा ओडिशा सरकार के सोशल जस्टिस एंड एम्पावरमेंट फॉर डिज़ेबल्ड पर्सन्स विभाग के संयुक्त तत्वावधान में सेवाकेन्द्र पर आयोजित 'एम्पावरिंग पर्सन्स विद डिज़ेबिलिटीज़ एंड एन्वयोरिंग इनक्लूज़िवनेस एंड इक्वैलिटी' विषयक कार्यक्रम में विधायक प्रियदर्शी मिश्रा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. गोलप। साथ हैं ब.कु. कविता, ब.कु. सूर्यमणि, मा.आबू, संजुक्ता सामंतरे, प्रिन्सीपल, श्री हर्षा मिश्रा डीफ एंड डम्ब स्कूल तथा अन्य। कार्यक्रम में एक सौ पचास दिव्यांग बच्चों तथा 25 शिक्षकों ने भाग लिया।



रूपवास-भरतपुर(राज.)। अमर सिंह जी के बयाना, रूपवास क्षेत्र के विधायक बनने पर बधाई एवं ईश्वरीय सौगात देते हुए ब.कु. गीता। साथ हैं ब.कु. मिट्टन भाई।

परीक्षा के भय से निर्भय बनें



समझ है, तो आपको डर कैसे लग सकता है! सारे विद्यार्थी जो भी किसी एक क्लास में हैं और सभी ने एक ही सब्जेक्ट पढ़ा। किसी के 90 प्रतिशत मार्क्स, किसी के 60 प्रतिशत मार्क्स, किसी के 30 प्रतिशत मार्क्स। कारण, नॉलेज की कमी। हम सिर्फ वही बात करेंगे जो आपको मददगार हों। इसके लिए प्वाइंट वाइज़ कुछ बातें हैं जिसे आपको याद रखना है।

1. सबसे पहले विषय को गहराई से समझें ना कि पढ़ें

कई बच्चे क्या करते हैं कि सिर्फ कोई भी चीज़ को रटने का प्रयास करते हैं। रटी हुई चीज़ यदि आपके पास होगी तो वो

अच्छी तरह से देखकर उसपर अभ्यास करना अति आवश्यक है। साथ ही साथ प्रश्न को देखना और उसके आधार से उसका उतना ही उत्तर लिखना जितना सॉल्व्ड पेपर में लिखा हुआ है, इससे आपका अभ्यास बढ़ेगा और वो प्रश्न दोबारा कैसे भी घुमा के पूछा जाये, तो भी आप उसका उत्तर दे देंगे।

3. परीक्षा का टाइम घर में निर्धारित करें

जैसे परीक्षा भवन में आप बैठकर एक्जाम देते हैं, उसी प्रकार घर में ढाई घंटे का या तीन घंटे का वैसा ही माहौल बनाकर



स्वास्थ्य

हम अपनी कार की सर्विस इसलिए करवाते हैं ताकि ज्यादा लम्बे समय तक चले और कोई खराबी न आए। वैसे ही अगर हम अपने शरीर की सफाई के साथ-साथ हमारे शरीर के अंदर के जो अंग हैं उनकी सफाई करते हैं तो वह भी खराब नहीं होते और उनकी उम्र भी लम्बी होती है।

हमारे शरीर के अंगों को ज़हरमुक्त करने वाले आयुर्वेदिक नुस्खे

दिमाग के लिए



बादाम 8 और अखरोट 2 नंग लेकर रात को 1 गिलास पानी में भिगोकर सुबह खाली पेट सेवन करिए। यह पूरे 2 महीनों तक करने से दिमाग को पूरी तरह से ज़हरमुक्त किया जा सकता है।

लिवर के लिए



20 ग्राम काली किशमिश और 1 गिलास पानी लेकर मिक्सर में जूस बनाकर सुबह खाली पेट 15 दिनों तक सेवन करने से लिवर की सफाई होती है।

किडनी के लिए



1 गिलास पानी में 40 ग्राम हरा धनिया मिक्स कर मिक्सर में क्रश करके सुबह खाली पेट लीजिए। यह 10 दिनों तक करने से किडनी की सफाई होती है और हमारी किडनी स्वस्थ रहती है।

हार्ट के लिए



60 ग्राम अलसी को मिक्सर में पीस लीजिए। फिर सुबह शाम खाली पेट 10-10 ग्राम की मात्रा में सेवन करने से हमारा हृदय स्वस्थ रहता है। और यह उपाय 1 महीने तक करना है।

फेफड़ों के लिए



2 टी-स्पून शहद, 1 चम्मच नींबू का रस, 1 चम्मच अदरक का रस, सभी चीजों को मिक्स करके सुबह खाली पेट सेवन करने से बीड़ी, सिगरेट, गुटखा या तंबाकू से जो नुकसान हमारे फेफड़ों को हुआ है, उन्हें सुधारना होगा और हमारे फेफड़े पूरी तरह से स्वस्थ हो जायेंगे। यह प्रयोग करीब 20 दिनों तक करना है।

डॉ. प्रयाग डाभी।

प्यार के पथिक बन दुआयें कमाओ

हम कौन सा संस्कार क्रियेट कर रहे हैं, कि परिस्थिति मेरे मन की स्थिति को नियंत्रित ना करे। मैं हमेशा अपनी मनः स्थिति का चयन करूँ। फिर हमारे मन की स्थिति को हैबिट होने लग जायेगी। जब हम छोटी-छोटी चीजों में परिस्थिति को हावी होने देते हैं, तो हमारा संस्कार कौन सा बन गया? जैसी परिस्थिति वैसी मन की स्थिति। और जब हम छोटी-छोटी सिचुएशन्स में इस विल पॉवर को बढ़ायेंगे तो इक्वेशन क्या बनती जायेगी, मेरे मन की स्थिति परिस्थिति को बनाती है, परिस्थिति मेरे मन की स्थिति को नहीं बनाती है। देखो, जैसे किसी गाड़ी की टक्कर हो गई, किसी ने जानबूझ कर नहीं की थी। हो गया। खड़े होना, एक दूसरे को घूरना और फिर जोर-जोर से चिल्लाना, और फिर तो कई बार और चीजें भी हो जाना, उतनी देर में और सौ गाड़ियां अटक गईं। उन्होंने भी आपको इतनी प्यारी-प्यारी ब्लैसिंग्स सुबह-सुबह भेज दी। हमें पता ही नहीं चलता कि क्या-क्या हो रहा है। सुबह-सुबह अगर आप और लोगों को रोकने के निमित्त बन गये, तो आपको पता है कितनी ब्लैसिंग्स अर्न कर लेते हैं आप सुबह-सुबह। हरेक पहुंचने में लेट हो रहा है और वो, वो लोग हैं जो छोटी-छोटी बातों पर इरीटेट हो

जाते हैं तो ये वाली बात तो उनके लिए बहुत बड़ी है तो कितनी एनर्जी मिल गई। क्या ये एनर्जी इनवाइट करनी चाहिए अपनी लाइफ के अंदर? हो गया इमिडियेटली, अब क्या देखना है कि मेरी वजह से किसी और को डिस्टर्बेंस नहीं हो, प्यार से जाओ, रास्ते में चलते सबकी दुआएं कमाकर जाओ। इतना धन कमाओगे कि नई गाड़ी खरीद लो, डेंट ठीक कराने की बजाए। दुआएं कमाओ सारा दिन जीवन के अंदर, दुआओं का अपॉजिट नहीं कमाना है कभी भी। लेकिन हम किसी का नहीं सोचते, किसी का नहीं देखते क्योंकि परिस्थिति हमारे ऊपर हावी हो जाती है और हमें खुद नहीं पता चलता कि हम क्या व्यवहार कर रहे हैं! ये अपने ऊपर संयम खोना है। अब जब सुबह ऐसा होगा और हम अपने ऊपर संयम रखकर ऑफिस पहुंचेंगे, ऑफिस में कोई सिचुएशन मेरे अनुसार नहीं होगी, लेकिन हमारे मन की स्थिति क्या है? पॉवरफुल। हम इरीटेट नहीं होंगे तब। पार्किंग ढूंढेंगे लेकिन इरीटेट नहीं होंगे। क्योंकि अभी पूरे

दिन के अंदर हमने क्या कर लिया, अपनी विल पॉवर बढ़ा ली। सबकुछ करके फाइनली आठ बजे हम अपनी फैमिली के पास पहुंचते हैं। रिश्ते कैसे हो जायेंगे! अगर दो लोग अपना ध्यान रखते हुए शाम को घर पहुंचे तो घर में कौन सी वायब्रेशन रेंडिएट हो जाएगी! तो जब सुबह वो कार को डेंट लगे तो ध्यान रखना कि यहाँ मैंने जो रिस्पॉन्स चूज़ किया, उसका डायरेक्ट असर शाम को मेरे परिवार पर पड़ता है। उतना बड़ा पिकचर देखेंगे ना तो फिर लोगों को सुधारना बंद कर देंगे, बस अपना ध्यान रख के पूरे जग को सुधार देंगे। बोलने से नहीं कोई सुधार सकता कि आप गाड़ी अच्छे से चलाओ। उनको खुद पता है कि उनसे गलती हुई है। हमारे कहने से सिर्फ एक ही व्यक्ति सुधार सकता है। चेंज करना ज़रूरी नहीं है उसको फिर। इसलिए हमें अपने मन को हर हाल में ये देखते हुए ठीक रखना है कि इसका असर मेरे पर, मेरे परिवार पर सबसे ज्यादा पड़ता है। इससे हम अलर्ट हो जायेंगे।



ब्र.कु. शिवानी,
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ



यमुनानगर-हरियाणा। पॉली प्लास्टिक कंपनी में 'माइंड मैनेजमेंट' प्रोग्राम के पश्चात् समूह चित्र में बायें से ब्र.कु. हर्षिता, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रमेश बहन, ब्र.कु. भारत भूषण, निदेशक, ज्ञान मानसरोवर, पानीपत, त्यागी जी, ब्र.कु. पूनम तथा अन्य।



फाज़िलनगर-उ.प्र.। महर्षि वाल्मिकि सरस्वती शिशु मंदिर, नारायण पुरकोठी, कुशीनगर के विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक विकास तथा श्रेष्ठ चरित्र के निर्माण हेतु नैतिक मूल्यों का ज्ञान देने के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. सूरज तथा शिक्षकगण।



कोरापुट-ओडिशा। ब्लाईंड स्कूल में 'एम्पॉवरिंग पर्सन विद डिजेबिलिटीज़ एंड एन्वॉरिंग इनक्लूज़िवनेस एंड इक्वैलिटी' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में डी.एस.एस.ओ. सिमांचल महापात्र, एच.एम. बसंत कुमार सेठ, ब्र.कु. सूर्यमणि, माउंट आबू तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनों के साथ विद्यार्थीगण।



बिहार शरीफ-बिहार। क्रिसमस डे पर स्वच्छता अभियान कार्यक्रम के दौरान सफाई करते हुए ब्र.कु. अनुपमा, ब्र.कु. पूनम तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनों।



गाज़ीपुर-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा रामप्रसाद कुशावाहा इंटर कॉलेज, गाज़ीपुर में विद्यार्थियों के लिए आयोजित 'मोटिवेशनल प्रोग्राम' में सम्बोधित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. निर्मला। साथ हैं ब्र.कु. विपिन, कॉलेज के प्रिन्सिपल अजय कुमार सिंह व अन्य। कार्यक्रम में शरीक हुए इंटर कॉलेज के प्रबन्धक एवं पूर्व विधायक उमाशंकर सिंह कुशावाहा, ब्र.कु. राजू तथा ब्र.कु. ओमरचन्द।

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें...

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

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

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



ब्रह्मा बाबा के पदचिन्हों पर चल ऊँची स्थिति को प्राप्त करें

नेपाल-काठमाण्डू।

ब्रह्माकुमारीज के संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के 50वें स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्मा बाबा को श्रद्धासुमन अर्पित करने के पश्चात् नेपाल के राष्ट्रीय सभा के सम्माननीय अध्यक्ष गणेश प्रसाद तिमिल्सिना ने कहा कि मानव जीवन में जब तक शान्ति नहीं आती, तब तक भौतिक समृद्धि कितनी भी ऊँचाई पर हो, लेकिन मनुष्य सच्चे सुख और अमन चैन का अनुभव नहीं कर सकता। इस दिशा में ब्रह्मा बाबा ने जो महान कार्य किये, वह बहुत प्रशंसनीय



मंचासीन हैं नेपाल के राष्ट्रीय सभा के अध्यक्ष गणेश प्रसाद तिमिल्सिना, कम्युनिस्ट पार्टी के वरिष्ठ नेता केशवलाल श्रेष्ठ, ब्र.कु. राज दीदी, ब्र.कु. रामसिंह तथा अन्य।

और प्रेरणादायी हैं। पूर्व मंत्री तथा कम्युनिस्ट पार्टी के वरिष्ठ नेता केशवलाल श्रेष्ठ ने कहा कि ब्रह्मा बाबा के ज्ञान दर्शन से ही मानव की सोच में सकारात्मक परिवर्तन आ सकता है। उन्होंने बताया कि सही अर्थ में समाजवाद का ज्वलंत उदाहरण मैंने खुद

ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय माउण्ट आबू के शांतिवन में अनुभव किया है।

ब्र.कु. राज दीदी ने कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए कहा कि ब्रह्मा बाबा का जीवन हम सभी के लिए प्रेरणास्रोत है। यदि हम पूरी ईमानदारी के साथ ब्रह्मा बाबा की शिक्षाओं को अपने जीवन में धारण करें तो हम भी उनके समान श्रेष्ठ बन सकते हैं। आज के तनावपूर्ण वातावरण में मानव को इन शिक्षाओं और प्रेरणाओं की अत्यंत आवश्यकता है। ब्र.कु. रामसिंह ने भी अपने प्रेरणादायी विचार रखे। इस अवसर पर सभी ने ब्रह्मा बाबा को अपने श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए उनके पदचिन्हों पर चलने का संकल्प लिया।



नई दिल्ली। केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री जगत प्रकाश नड्डा को ब्रह्माकुमारीज के शिक्षा प्रभाग का सुविनियर भेंट करते हुए राजयोगी ब्र.कु. प्रकाश, माउण्ट आबू।



मुम्बई-डोखिवली। ज्ञानवीज मल्टी फाउण्डेशन ट्रस्ट द्वारा आयोजित 'इंटरनेशनल मूवी फेस्टिवल' में मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित ओमशान्ति मीडिया पत्रिका के सम्पादक राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर को मारमेटो देकर सम्मानित करते हुए राजकुमार एम.कोल्हे, प्रेसीडेंट एंड सी.ई.ओ., जे.एम.एफ. एजुकेशनल ट्रस्ट तथा श्रीमती प्रेरणा कोल्हे। साथ है ज्ञानवी कोल्हे, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्रह्माकुमारी बहन तथा अन्य।



नैनीताल-उत्तराखण्ड। 'विंटर कार्निवल फूड फेस्टिवल' में ब्रह्माकुमारीज द्वारा आध्यात्मिक प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। तत्पश्चात् ब्र.कु. वीणा को सर्टिफिकेट तथा शीलड देकर सम्मानित करते हुए त्रिलोक सिंह मरतोलिया, जी.एम. कुमार्ज मंडल विकास निगम तथा हरबीर सिंह, ए.डी.एम.। साथ है ब्र.कु. ओम प्रकाश व अन्य।



पठानकोट-पंजाब। 'सात अरब सत्कर्में की महायोजना' कार्यक्रम में ब्र.कु. रामप्रकाश, न्यूयॉक को सम्मानित करते हुए लायन्स क्लब के अध्यक्ष यशपाल शर्मा, हिन्दु सिक्ख एकता क्लब के अध्यक्ष निर्मल सिंह, चामुंडा समाज सेवा समिति के प्रधान जे.के. चोपड़ा तथा अन्य संस्थाओं के सदस्य।



वाराणसर-प.बंगाल। राजयोगिनी दादी जानकी के 103वें जन्म दिवस पर आयोजित रक्त दान शिविर में उपस्थित हैं मेडिकल बैंक के सेक्रेट्री डी.आशीष, नगरपालिका उपाध्यक्ष जयन्त राय, पार्षद अंजन पॉल, पार्षद बासब बोस, आलमबाजार मठ के मधु महाराज, क्वेस्ट फॉर लाइफ स्वेच्छा सेवी संस्था के प्रेसीडेंट सोम सरखेल मुखर्जी, सेक्रेट्री अनुपम भट्टाचार्य तथा ब्र.कु. किरण।



गोण्डा-उ.प्र.। कमिश्नर सुधेश कुमार ओझा को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् सौगत देते हुए ब्र.कु. दिव्या।

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

चमत्कारिक शक्ति का प्रयोग करते-करते हम क्या खुद को चमत्कारिक बना पा रहे हैं? चमत्कार हमारे निजी गुणों में शामिल है। वो गुण जो सबको हर तरह से सुख, शांति, प्रेम, आनंद का अनुभव कराये, वही असली चमत्कार माना जायेगा। लेकिन हम व्यक्तिगत रूप से, चाहे सार्वजनिक रूप से इन चीजों को समझ पाने में थारद असमर्थ हैं। क्योंकि हम इसका प्रयोग चीजों को प्राप्त करने में कर रहे हैं, ना कि दूसरों को सुख देने में।

बहुत सारे ऐसे लोग आपको दुनिया में मिलेंगे, जो मन की शक्ति या अंतर्मन की शक्ति को इसलिए बढ़ाने का प्रयास करवाते हैं, ताकि आप जीवन में उन चीजों को अपनी तरफ ले आ पायें जो आपके शरीर को कुछ हद तक ठीक कर सके। लेकिन हुआ ये है कि जितना हम चीजों को अपनी तरफ मन की शक्ति का प्रयोग करके आकर्षित करते गये, उतनी ही हमारी शक्तियां कमजोर होती चली गईं। इसको ऐसे समझ सकते हैं कि अगर कोई चीज आपके पास आ भी गई तो उसको मेन्टेन करने में आपकी सारी ऊर्जा नष्ट होती चली जाती है। तो पहले तो हमने चीजों को इकट्ठा करने में समय गंवाया, बाद में उन्हीं चीजों को मेन्टेन करने में हमारा सारा समय जा रहा है। क्या इसीलिए मन की शक्ति है, जो सिर्फ स्थूल कार्य करते हुए जीवन बिता दे। और बाद में पता चले कि कुछ भी हासिल नहीं हुआ। हम आज इन बातों को आपके सामने रखने की कोशिश इसलिए कर रहे हैं ताकि आपको एहसास हो कि मन को स्थूल कार्यों के लिए यूज मत करो। इसको उस कार्य के लिए यूज करो जिससे आपकी शक्तियां आंतरिक रूप से बढ़ें। जब ये शक्तियां आंतरिक रूप से बढ़ेंगी तो



बड़े हुए, सबसे पहले उन्होंने अपनी योग्यता पर काम किया, मन की सूक्ष्म शक्तियों को ज्ञान के माध्यम से बढ़ाया और बाद में उन शक्तियों का प्रयोग नैचुरल तरीके से होने लगा। सभी उनके पास इसी तरह से आने लगे और प्रकृति की सारी चीजें उनको प्रदान करने लगे। जैसे कोई नेता सिर्फ अहिंसा पर काम करे तो वो

अहिंसा के उन गुणों को अपने अंदर विकसित करना शुरू करेगा जिससे उसके अंदर हर एक चीज के प्रति हिंसात्मक भाव निकल जायेगा। वो तब होगा, जब वो उसपर गहराई से चिंतन करेगा कि ये भी हिंसा है, ये भी हिंसा है। जैसे बुरा सोचना, बुरा बोलना, बुरा करना, सब हिंसा ही तो है। जब हम ये चीज छोड़ेंगे, तो अपने ऊपर उपकार करेंगे। और यही उपकार खुद के गुण के रूप में बदल जायेगा। फिर लोग आपको अहिंसात्मक बोलेंगे। इतिहास गवाह है कि इस दुनिया में जो भी सफलतम व्यक्ति है, वो कभी भी स्थूल चीजों पर अपने समय, अपने संकल्प खर्च नहीं करते। उन्होंने सिर्फ और सिर्फ अपने ऊपर काम किया, अपनी पढ़ाई के ऊपर, अपने टैलेंट के ऊपर, अपनी खुद की बातों को धारण करने के ऊपर। सारा संसार बाद में उनको उसी तरह से देखता और अनुभव करता। तो हर कोई आपको सफलतम तब मानता है जब आपके चरित्र और गुणों का विकास हो। अगर आपके पास सिर्फ स्थूल चीजें हों और चरित्र ना हो, तो लोग आपको किस नजर से देखते हैं! कि अरे, ये व्यक्ति इतना धन कमाता, इतने सारे इसने काम किये, लेकिन इसके चरित्र में वो निर्मानता नहीं है। इसलिए अपने चरित्र को विकसित करने पर अपनी मन की शक्ति का उपयोग करें, ना कि स्थूल धन के पीछे अपनी शक्तियों को नष्ट करें।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली-9(2018-2019)

| | | | | | | | | |
|----|--|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | | | | | 2 | | 3 | 4 |
| | | | 5 | | | | | |
| 6 | | 7 | 8 | | | | | |
| | | 9 | | | 10 | | | 11 |
| | | | 12 | | | 13 | 14 | |
| 15 | | | 16 | 17 | | 18 | 19 | |
| | | | | 20 | | | 21 | 22 |
| | | | 24 | | | 25 | | |
| | | 26 | | | | | | |
| 27 | | | | | | 28 | | 29 |

ऊपर से नीचे

1. ज्ञान की बुलबुल बन...करते रहना है (3-3)
2. जिसका ज़मीन से कोई रिश्ता न हो (3)
3. स्वर्ग के बाद सभी देवतायें...में चले जाते हैं, गिरती कला (4)
4. स्थापना, विनाश और फिर...ये राइट है, विष्णु द्वारा...(3)
5. बूंद-बूंद करके पानी गिरना (4)
6. नखरा, ठसक, गर्व (2)
7. एक मुझे...बाप को याद करो (4)

बाएं से दाएं

1. घड़ी की मुआफिक यह...चलता ही रहता है (4)
2. कलियुग का फ्रूट, औषधि (2)
3. शरीर से सम्बंधित, दैहिक (4)
4. लूटना और मारना, लूटमार (4)
5. पकड़ना, फुर्ती से उठाना (4)
6. रास्ता, राह (2)
7. नासिका, नथना, इज्जत (2)
8. लोग, जनता (2)
9. नमक, आपस में...पानी नहीं होना है (2)
10. ...मान-शान से (2)

उपरम रहना है (2)

18. मसखरी, हँसी (3)
20. यह...और जीत का खेल है, पराजित (2)
21. शास्त्रों में ज्ञान आटे में...मिसल है (3)
23. अज्ञानी, नासमझ (2)
24. आ से...प से परमात्मा (2)
25. सुखद अवलोकन, संक्षिप्त दर्शन, मनोहर दृश्य (2)
27. वाद-विवाद, झगड़ा (4)
28. अपना...खराब नहीं करना है, भोजन में...पानी नहीं होना है (2)
29. निचोड़, निष्कर्ष (2)

ब्र.कु. राजेश, शान्तिवन



ऋषिकेश-उत्तराखण्ड। 'स्वीटनेस ऑफ रिलेशन इन पर्सनल लाइफ' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए प्रामोण एवं स्वास्थ्य राज्यमंत्री ज्ञान सिंह नेगी, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आरती तथा अन्य।



जगन्नाथपुरी-ओडिशा। एनुअल मीटिंग तथा ज्युरिस्ट कॉन्फ्रेंस का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए पूर्व चीफ जस्टिस बी.ई.शर्मा, आ.प्र. हाई कोर्ट, पूर्व न्यायाधीश ए.एस. पच्चापुरे, कर्नाटक हाई कोर्ट, राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा, डायरेक्टर, पाण्डव भवन, दिल्ली, एडवोकेट ब्र.कु. लता, माउण्ट आबू तथा ब्र.कु. डॉ. निरूपमा।



पटना-बिहार। ब्रह्माकुमारीज के संस्थापक पिताश्री ब्रह्मा बाबा के 50वें स्मृति दिवस पर बोरिंग कैनाल रोड के नागेश्वर कॉलोनी में आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं न्यायमूर्ति संजय प्रिय, बिहार पशु विज्ञान विश्वविद्यालय के उप कुलपति डॉ. हरिमोहन सक्सेना, न्यायमूर्ति राजेन्द्र प्रसाद, ब्र.कु. संगीता, ब्र.कु. अनिता तथा अन्य।



चाकसू-राज. राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ अखिल भारतीय कार्यकारिणी सदस्य अशोक बेरी को ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देते हुए ब्रह्माकुमारी बहनें।



दिल्ली-नरेला मण्डी। भागवत कथा कार्यक्रम के दौरान पंडित रमाकांत शास्त्री को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुनीता तथा अन्य।



वैरिया-उ.प्र.। महिला सशक्तिकरण कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. पुष्पा। साथ है ब्र.कु. सुमन, ब्र.कु. सच्चिदानंद तथा अन्य।

अपने आप को चुस्त, स्फूर्त और सदा कार्य में रुचि बनाये रखते हुए उसका आनंद लेने के लिए घर या दफ्तर जहां समय मिले, कर सकते हैं ये आसान व्यायाम, जो पीठ को मजबूत बनावेंगे।

पीठ को मिलेगी मजबूती... बनी रहेगी चुस्ती

आजकल पीठ दर्द एक आम समस्या बन चुका है।

अत्यधिक वजन उठाने, अर्थराइटिस, बिगड़े हुए पॉश्चर, यहां तक कि मानसिक तनाव के कारण भी पीठ दर्द या कमर दर्द हो सकता है। अधिक देर तक एक स्थान पर बैठना भी कमर दर्द

को न्योता दे सकता है। रीढ़ की हड्डी में लचीलापन बना रहे और वह सुचारू रूप से कार्य करती रहे, इसके लिए ये आसन मददगार साबित होंगे। इन सभी को कुर्सी पर बैठकर कर सकते हैं, यानी इन्हें घर या दफ्तर, कहीं भी करना आसान है। कमर दर्द की स्थिति में बिना चिकित्सकीय परामर्श के इन्हें न करें।

इस स्थिति में आएँ...

कुर्सी पर बैठें और घुटनों को 90 डिग्री पर मोड़कर पैरों को जमीन पर रखें। पीठ सीधी रखें। सभी व्यायामों की शुरुआत इसी स्थिति से करें।

चेस्ट स्ट्रेच

हाथों को पीछे सिर के आधार पर (गर्दन पर) रख ऊंगलियों को आपस में फंसा लें। अंगूठों को कान के नीचे गले पर रखें। सिर को हाथों पर आराम दें ताकि आपका चेहरा ऊपर की ओर हो। गहरी श्वास लें। श्वास छोड़ने के साथ बाईं ओर कमर से झुकें। क्षमता से अधिक झुकने की कोशिश न करें। दो बार श्वास लें और पूर्व स्थिति में आ जाएं। यही क्रिया दाहिनी ओर से करें।



बैक स्ट्रेच

पैरों को जमीन पर समतल रखें। अपने दोनों हाथों को कमर के पीछे ले जाकर ऊंगलियों को आपस में फंसा लें। ऊंगलियां न फंसा पायें तो हाथों को आपस में पकड़ लें। गहरी श्वास लेकर छोड़ते समय हाथों को पीछे खींचें और शरीर को आगे ले जाएं। अधिकतम क्षमता तक हाथों को पीछे खींचें। तीन बार गहरी श्वास लें और हाथों को छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं। इसे तीन बार करें।



कैट काऊ

हाथों को घुटनों पर रखें। गहरी श्वास लेकर छोड़ते हुए कमर से पीछे झुकें। दृष्टि ऊपर रखें। गहरी श्वास लें और छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें। नाभि को अधिकतम सीमा तक अंदर खींचें और तुड़डी को छाती से लगाने की कोशिश करें। हाथों से घुटनों पर जोर दें। फिर पूर्व स्थिति में आ जाएं।



बैक बेंड

दोनों हाथों को कमर के निचले हिस्से पर रखें, ऊंगलियां पीठ की ओर हों। गहरी श्वास लें। अब श्वास छोड़ते हुए पीछे की ओर झुकें। इस स्थिति में 5 बार गहरी श्वास लें। धीरे धीरे पहले वाली स्थिति में आ जाएं। इसे 3 से 5 बार करें।



खुद को खुद ही दीजिए सम्मान

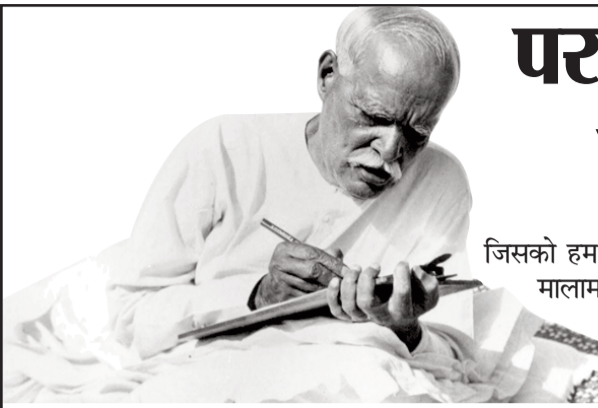
यदि आप मन को अच्छे और ऊँचे विचार देते हैं तो मस्तिष्क उसी प्रकार कार्य करता है। यदि स्वयं पर और स्वयं की क्षमताओं पर यकीन करते हैं तो आपके कार्य स्वतः ही सिद्ध होने लगते हैं। उदाहरण के रूप में जैसे, एफ.एम. 92.7 है और आपको मानते हैं कि प्रेरणा और प्रोत्साहन संजीवनी की तरह कार्य करते हैं, लेकिन हमारे सामने अनेकों उदाहरण हैं जो सफलता के शिखर पर हैं पर उनके जीवन में भी कोई प्रेरणा नहीं थी। आज जीवन बनावटी और मशीनी है। किसी के पास किसी के लिए थोड़ा भी वक्त नहीं है। सब अपनी-अपनी क्या सोच रहे हैं कि आपको कोई शाबाशी देगा, आपका कोई बखान करेगा! इस गलतफहमी से बाहर निकलो। यह बात अनेक वैज्ञानिक रिसर्च से सिद्ध हो चुकी है कि यदि आप मन को अच्छे और ऊँचे विचार देते हैं तो मस्तिष्क उसी प्रकार कार्य करता है। यदि स्वयं पर और स्वयं की क्षमताओं पर यकीन करते हैं तो आपके कार्य

आपने देखा होगा कि प्रायः लोगों की शिकायत होती है कि हमें कोई मोटिवेशन देने वाला

नहीं मिला, या किसी ने मुझे शाबाशी नहीं दी। इसलिए हम तरक्की नहीं कर पाए। हम मानते हैं कि प्रेरणा और प्रोत्साहन संजीवनी की तरह कार्य करते हैं, लेकिन हमारे सामने अनेकों उदाहरण हैं जो सफलता के शिखर पर हैं पर उनके जीवन में भी कोई प्रेरणा नहीं थी। आज जीवन बनावटी और मशीनी है। किसी के पास किसी के लिए थोड़ा भी वक्त नहीं है। सब अपनी-अपनी क्या सोच रहे हैं कि आपको कोई शाबाशी देगा, आपका कोई बखान करेगा! इस गलतफहमी से बाहर निकलो। यह बात अनेक वैज्ञानिक रिसर्च से सिद्ध हो चुकी है कि यदि आप मन को अच्छे और ऊँचे विचार देते हैं तो मस्तिष्क उसी प्रकार कार्य करता है। यदि स्वयं पर और स्वयं की क्षमताओं पर यकीन करते हैं तो आपके कार्य

स्वतः ही सिद्ध होने लगते हैं। उदाहरण के रूप में जैसे, एफ.एम. 92.7 है और आपको मानते हैं कि प्रेरणा और प्रोत्साहन संजीवनी की तरह कार्य करते हैं, तो आप उसी पर ही तो टयून करते हैं ना। ऐसा नहीं है कि और गाने वहाँ मौजूद नहीं हैं, हैं। लेकिन उस समय आप वही चूज़ कर रहे हैं जो आपको चाहिए। जिस कार्य को करने का आपने दृढ़ निश्चय ले लिया है, उस कार्य के बारे में अच्छा और श्रेष्ठ सोचना शुरू करें। अपनी सफलता को अगर सौ प्रतिशत निश्चित करना है, तो उसे एक विजुअल फॉर्म दीजिए। जैसे आपको प्रिन्सीपल बनना है, तो प्रिन्सीपल का अपना एक फोटो बना के अपने डेस्क के आगे लगा दें और उसे बार-बार देखें और ये संकल्प चलायें कि मैं ऐसा बन चुका हूँ। लेकिन साथ-साथ पढ़ाई भी जरूरी है। ऐसा नहीं कि आप देखने से ही

बन जायेंगे। पर इससे लक्ष्य जरूर याद रहेगा। अपने जीवन में खुद को प्रोत्साहन देना अति आवश्यक है। इससे आपको ये लगने लग जायेगा कि बाहरी दुनिया में भले अभी तक मेरी कोई पहचान नहीं, फिर भी मैंने उसका एक कदम तो अपने मन में उठा लिया है। इससे उन्नति शुरू हो जायेगी और हम आगे बढ़ने लगेंगे। हम लाख छुपाना चाहें, लेकिन चेहरा आपकी खुशी बयां कर देता है। लेकिन यह प्रोत्साहन या पुरस्कार देने वाला कोई भी दूसरा न हो तो मन मसोसने की जरूरत नहीं है। आप खुद को पुरस्कृत कर सम्मान दे सकते हैं। भले ही यह आपको थोड़ा अलग लग रहा हो, लेकिन आप ये करेंगे, तो आपको अद्भुत सफलता मिलेगी। अपनी उपलब्धियों पर खुद को ही सम्मान देकर अपने आप को मोटिवेट करते जायें। यही जीवन है।



परमात्मा द्वारा मिलता वरदानों का चेक

कहीं आप अपने जीवन में सहज मिलते अवसर को खो तो नहीं रहे हैं! हमने पढ़ा है, सुना है कि दिनचर्या चक्र में जो सहज मिलता है, उसे हम जानते तो हैं, लेकिन जानते हुए भी हमारी आज की दिनचर्या का प्रभाव उस पर पड़ने से हम उस सहज प्राप्ति से वंचित होते जा रहे हैं। उसके कारण अशांति, तनाव, दुःख कहीं हमारे जीवन का हिस्सा तो नहीं बनते जा रहे! जहाँ हमारा जीवन सरल हो सकता है, पर जाने अनजाने हम उसे और जटिल और उलझनों से भरा तो नहीं बना रहे!

इस समय सृष्टि का सबसे स्वर्णकाल चल रहा है, जहाँ इस धरा पर प्रभु का अवतरण होता है और उनकी शक्तियाँ व वरदान हमें सहज ही प्राप्त होते हैं। जहाँ आत्मा और परमात्मा के सम्बंध से हमारा मिलन होता है। उसमें भी अमृतवेला विशेष रूप से सुहाना और हीरे जैसा समय है। रोज़ अमृतवेले परमात्मा स्वयं हम पर स्नेह, शक्ति, खुशी, उत्साह, सौभाग्य, शांति, प्रेम और पवित्रता अनंत रूप में लुटाते हैं और वरदानों के शीतल और शक्ति भरे अनोखे फव्वारों में हम आत्माओं को सम्पूर्णतया भिगोकर सराबोर कर देते हैं। सद्गुरु द्वारा वरदानों की खान हमें मिलती है। तब भला हम अपनी बुद्धि रूपी झोली में कितने वरदान भरते हैं! वरदान की पहचान ही है कि जहाँ वरदान होगा, वहाँ मेहनत नहीं होगी। यह रोज़ मिलने वाला ऐसा चेक है,

जिसको हम इनकैश करते हैं तो मालामाल हो जाते हैं। अर्थात् स्मृति में रख समय पर यूज़ करने से ही उसकी कीमत को हम पहचान सकते हैं। ऐसा भी कह सकते हैं कि 'वरदान', यह ए.टी.एम. कार्ड के समान तुरंत धन मिलने जैसा है। सिर्फ हमें उसका नंबर याद होना चाहिए। ठीक उसी तरह परमात्मा की विधि पूर्वक याद होने से हमारे खुशी के भण्डार भरपूर हो जाते और समस्याओं का समाधान हो जाता। हरेक बच्चे की झोली परमात्मा उसकी परिस्थिति तथा स्थिति के अनुकूल पूर्णतः उचित तथा प्रभावशाली वरदान देकर पूरी भर देता है। इसलिए उसे भोला भंडारी भी कहा जाता है। बस शर्त ये है कि झोली में कहीं नकारात्मकता का छेद ना हो। झोली पूर्णतः शुभ और शुद्ध, अर्थात् पवित्र वायब्रेशन्स से पूर्ण हो।

झोली कैसी है, इसकी जाँच हरेक को स्वयं ही करनी होगी। वरदान है बीज, लेकिन उसको बार बार स्मृति का पानी दो और वरदान स्वरूप स्थिति में स्थित होने की धूप दो तो वो फलीभूत हो जायेगा। इस विधि से करने से परमात्मा हमें अपने जैसा वरदानी मूर्त बना देता है। अपना पूज्य स्वरूप जब हम भाग्यशाली आत्मायें मंदिरों में देखती हैं तो खुशी से गद्गद् हो जाती हैं। परमात्मा के प्रति ये बेहद का प्यार उमड़ता है। मंदिरों में देवताओं की मूर्तियाँ तो जड़ होती हैं, लेकिन उनके नयन, उनके हस्त, उनके अंग-अंग पवित्रता, स्नेह और कल्याणकारी भावना आदि गुणों से

ओतप्रोत होते हैं। जो भक्तों को भावविभोर और तृप्त कर देते हैं। हम अपने से बात करें - अरे, यह तो मेरी ही प्रतिमूर्ति है। जब मेरी मूर्ति से भक्तों की सर्व मनोकामनायें पूर्ण हो रही हैं, तो क्या मुझ चैतन्य मूर्ति से सबकी मनोकामनायें पूर्ण नहीं हो सकती! क्या मैंने स्वयं को ऐसा बनाया है? इस तरह अपने आदि और अनादि स्वरूप में स्थित हो जायें। जहाँ स्वयं परमात्मा भोला भंडारी बन अपने वरदान लुटाते हैं, मैं उनकी ही संतान भी वैसी ही स्थिति में स्थित होकर वरदानों से अपनी झोली भर लूँ। इस तरह अमृतवेले के समय में ही ये संभव है। बाकी तो सारा दिन हम बाहरी वातावरण के प्रभाव में रह अपना समय खर्च कर देते हैं।

ऐसे सुंदर और सहज मिलने वाले वरदानों से हम यूँ ही कहीं अपने जीवन को वंचित तो नहीं कर रहे! क्योंकि परमात्मा के हम बच्चे होने से वे हमें मेहनत करते हुए नहीं देख सकते, पर मोहब्बत से जीवन जीयें, ये चाहते हैं। मोहब्बत में मेहनत कम और प्राप्ति ज़्यादा होती है।

तो आप भी अपने मानसिक धरातल को मजबूत करने के लिए सुबह में परमात्म वरदानों से अपनी झोली भरेंगे ना! देर किस बात की! बस, करना इतना ही है कि अपनी दिनचर्या को रीशेड्यूल करें। जल्दी सोना और जल्दी उठना। कहते हैं ना, सुबह सुबह परमात्मा के साथ मिलन, ये ही सुखी और शांतमय जीवन का आधार है। आप इसे करके देखिये। या तो सुबह का सोना या बरसते अमृत को पाना, ये आपका निर्णय है।



गुमला-झारखण्ड। किसान सशक्तिकरण अभियान कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए जनजातीय मामले के केन्द्रीय राज्यमंत्री सुदर्शन भगत, कृषि विज्ञान केंद्र के कोषाध्यक्ष महेन्द्र भगत, कृषि वैज्ञानिक सुनील कुमार, ब.कु. राजेन्द्र, ब.कु. शांति, ब.कु. कंचन, ब.कु. निखिल तथा ब.कु. श्रीपाल।



इंडोनेशिया-डेनपसर। विश्व हिन्दी दिवस पर स्वामी विवेकानंद कल्चरल सेंटर में आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज द्वारा भाग लिये जाने के पश्चात् राजयोगी ब.कु. एनॉम को सम्मानित करते हुए कल्चरल सेंटर के डायरेक्टर मनोहर पुरी। कार्यक्रम में शारीक हुए काउंसिल जनरल आर.ओ. सुनील बाबू।



रामकोला-उ.प्र.। सती अनुसुइया मंदिर के महंत रंगनाथ जी को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब.कु. भारती। साथ हैं ब.कु. सुनीता, ब.कु. रूबी, ब.कु. सूरज, ब.कु. मुन्ना तथा ब.कु. विनोद।

समय का सम्बंध जीवन से

समय की गति निरंतर जारी है। कुछ लोग समय को खर्च करते हैं, कुछ लोग समय को अंग्रेजी में कहते हैं, हमारे पास टाइम है हैव सम फन, और कुछ लोग समय बर्बाद करते हैं। कुछ लोग समय को फिल (नष्ट) करते हैं। बहुत कम लोग हैं जो समय को सफल करते हैं। तो जिसका समय सफल है, वो समझो जीवन में मैनेज्ड है या प्रबंधित है।

हमारा जीवन महत्वपूर्ण तब होगा जब हम समय पर निर्णय लेंगे। निर्णय किसका, किस समय लेना है, ये उस समय तय होता है जब हम प्रबंधित हैं, माना हमारा मन और बातों में समय को बर्बाद नहीं कर रहा है। तो यहाँ सारा खेल समय को बर्बाद ना करने से है। जिसने भी अलग अलग चीजों में समय को लगाया, जो हमारे लिए या समाज के लिए या परिवार के लिए सही नहीं है, तो वो प्रबंधित नहीं है। इसका मतलब है, समय का सम्बंध जीवन से है। आपको जो समय मिला है, वही आपका जीवन है। तो फिर इसका सदुपयोग किया जाए। होते तो सभी के पास चौबीस घंटे ही हैं। भगवान ने पच्चीसवां घंटा किसी को नहीं दिया। इसलिए इन चौबीस घंटे में दिनचर्या के वो घंटे जो आपको चाहिए, उसके बाद तो सबकुछ आपका ही है। आप जैसे चाहें उसका सदुपयोग कर सकते हैं। जो समय आपके पास है, उसमें अपने कार्य खंड-खंड करके रख दें। जैसे विद्यार्थी अपनी शिक्षा, अपने अध्ययन को समय से जोड़ ले तो परिणाम अच्छे मिल जाएंगे। मनोरंजन, खेल, पूजा-पाठ इन सबका समय तय है। इतना सब यदि आपने कर भी लिया तो एक और बाधा आने वाली है जो आपके अपने मित्र या

रिश्तेदार हैं, कई बार ये आपके समय प्रबंधन में बाधा बन जाते हैं। आप अगर विद्यार्थी जीवन में हैं, तो उस समय सिर्फ और सिर्फ वही काम करें जो आपको करना है, ना कि सम्बंध निभायें। क्योंकि सम्बंध निभाने वाला काम आपके माता पिता कर सकते हैं। इसलिए पढ़ाई पर ही समय सफल करें। हो सकता है कि किसी को बुरा लगे कि इसे जब देखो, ये पढ़ाई में व्यस्त रहता है, किसी का ध्यान नहीं देता है। लेकिन आने वाले समय में उन्हें एहसास होगा कि इसने उस समय जो किया, उसका परिणाम ये है। इसलिए दृढ़ता के साथ समय प्रबंधन को करें और धैर्य रखें कि मेरे इस बात से किसी को बुरा नहीं लगेगा। फिर समय प्रबंधन बोज़ नहीं बनेगा, बल्कि सुखद परिणाम में

समय प्रबंधन में दृढ़ संकल्प व धैर्य ज़रूरी



सहायक होगा। जो इस समय प्रबंधन के साथ जीता है वही जग जीतता है। क्योंकि सिर्फ और सिर्फ समय प्रबंधन ही सबको सफलता की बुलंदियों पर ले जाता है और ले गया है। तो आप भी इसे अपनायें और सफलता पायें।



अयोध्या-उ.प्र.। विद्युत विभाग के अधिशासी अभियंता को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. सुधा।



आस्का-ओडिशा। पुलिस एस.डी.पी.ओ. प्रधान सर के साथ ज्ञानचर्चा कर गुलदस्ता भेंट करते हुए ब.कु. लिली तथा अन्य।





इटानवा-उ.प्र.। भाजपा नेता मनीष यादव को ईश्वरीय सौगात तथा ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. दीपति तथा ब्र.कु. पूनम।



फरीदाबाद-एन.आई.टी.। सेफ एंड सेक्योर हरियाणा ग्रुप द्वारा आयोजित कार्यक्रम में 'स्ट्रेस मैनेजमेंट' विषय पर सम्बोधित करने के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. पूनम, एस.ए.एस. हरियाणा ग्रुप के जिलाध्यक्ष गौरव भारद्वाज, सेक्रेट्री सुनीता कैन तथा प्रतीक गुप्ता।



कूच वेहर-प.बंगाल। सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. माइकल सिमान, फ्रांस, शंकर ठाकुर, इंजीनियर, स्वना विशिष्ट, समाजसेविका तथा ब्रह्माकुमारी बहन।



राँची-झारखण्ड। नव वर्ष के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए समाजसेवी राजेश्वर सिंह, ब्र.कु. निर्मला तथा अन्य।



भाद्रा-राज.। स्वामी विवेकानंद जयंती के उपलक्ष्य में ब्र.कु. चन्द्रकान्ता को स्वामी विवेकानंद हॉस्पिटल सेवा समिति द्वारा सम्मानित किया गया।



सिरसागंज-उ.प्र.। प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के 50वें स्मृति दिवस पर बाबा को पुष्पांजलि अर्पित करते हुए एस.ओ. बनी सिंह तथा ब्र.कु. गीतांजलि।

संस्कारहीन बना देता अभिमान

- गतांक से आगे...

आज की दुनिया के अंदर जो घरों में कलह-क्लेश होते हैं, उसका कारण क्या है? बड़ा सोचता है कि मेरी बात मानें और छोटा सोचता है कि इतना किया है, पहले उसका तो मान दें। फिर हम उसकी बात मानें। इस प्रकार के झगड़े, कलह-क्लेश अभिमान के कारण कई घरों में देखने को मिलते हैं। तो अभिमान भी कलह-क्लेश निर्मित जरूर करता है।

अभिमान धीरे-धीरे व्यक्ति को असंस्कारी बनाने लगता है। तीसरी जो अवस्था है वो है देहभान की। जहाँ व्यक्ति हर वक्त अपने देह

से सम्बन्धित बातों में ही उलझा हुआ रहता है। आज मेरे देह में, हाथ में, मेरे पैर में, मेरे सिर में दर्द हो रहा है, माना भान (कॉन्शियस)। इतने देह अभिमान में है कि उसको दूसरे के दर्द की महसूसता नहीं है। अपने ही दर्द का वर्णन करता रहता है। उतना ही वो दर्द का स्वरूप बनता जाता है और उतना जीवन में वो दर्द भी बढ़ता जाता है। तो देहभान, देह अभिमान और देह अहंकार तीनों ही गलत हैं। लेकिन तीनों में परसेंटेज है। अहंकार तो छोड़ना आसान हो जाता है क्योंकि उसकी दुःख की भोगना, हरेक इंसान अनुभव कर चुका है।

लेकिन अभिमान और भान को छोड़ना कभी-कभी तकलीफ दायक हो जाता है। बहुत तकलीफ महसूस होती है। भगवान ने आगे बताया कि ज्ञान, ज्ञेय और ज्ञाता, ये कर्म प्रेरक हैं और करण, कर्म और कर्ता, ये कर्म संग्रह हैं। इस तरह से इसका भेद बताया है कि कर्म की प्रेरणा तीन प्रकार से हो सकती है। कैसे?

पहला है ज्ञान, मन में उत्पन्न हुई इच्छा के रूप में। आज कोई भी व्यक्ति कर्म करता है तो उसका पहला कारण ये है कि उसके अंदर से इच्छा उत्पन्न होती है कि मुझे करना है। जब

इच्छा उत्पन्न होती है और इच्छा को लेकर करता है, तो ये पहला कारण बन जाता है।

दूसरा ज्ञेय वस्तु के प्रलोभन से कि ये करने से मुझे क्या मिलने वाला है। इस प्रलोभन से वो कर्म करता है। तीसरा पूर्वाभूत भोग, जो सुख का अनुभव स्मृति के अंदर समाया हुआ है कि ये करने से मुझे सुख मिलेगा, इसलिए व्यक्ति करता है। तो वो पूर्व अनुभव जो है, सुख की अनुभूति के



- ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

अंदर समाया हुआ है। तो उस सुख के अनुभव को प्राप्त करने के भाव से वो कर्म करता है। कर्म करने की ये तीन प्रेरणायें हैं, जिसके आधार पर व्यक्ति आज के संसार के

अंदर कर्म करता है। इसीलिए ज्ञान, कर्म और कर्ता भी, गुणों के भेद अनुसार तीन प्रकार के हैं। अब तीन प्रकार का ज्ञान कौन सा है? संसार के अंदर तीन प्रकार के ज्ञान का वर्णन है।

सबसे पहले सतोगुणी ज्ञान कौन सा माना गया है? जिस ज्ञान से अनंत रूपों में, विभक्त सारे जीवों में, आध्यात्मिक प्रकृति को देखते हैं तो वो सतोगुणी ज्ञान है। हर व्यक्ति के अंदर आत्मा को देखो। जितना ये ज्ञान हमारी बुद्धि में स्पष्ट है कि सब आत्मायें हैं और सभी परमात्मा की संतान हैं, तो सारे जीवों में जो आध्यात्मिक प्रकृति को देखता है, आत्मभाव को जो विकसित करता है, ये है सतोप्रधान ज्ञान।

रजोप्रधान ज्ञान कौन सा है? जो ज्ञान सम्पूर्ण भूतों में भिन्न प्रकार के अनेक भावों को लेकर जानता है। अर्थात् ये ऊँचा है, ये नीचा है, ये इस जाति का है, वह इस जाति का है। तो ये सम्पूर्ण भूतों में भिन्न प्रकार के अनेक भावों को लेकर के जानता है कि ये अच्छा है और ये बुरा है, ये रजोगुणी ज्ञान है। भेद को लेकर के व्यवहार में आना ये ज्ञान जब बुद्धि में है, तो ये रजोगुणी ज्ञान है।

- क्रमशः

यह जीवन है

जब कोई उदास होता है,
परेशान होता है या नाराज होता है,
तो हम उनका प्यार से मूड ठीक करते हैं। जब हम औरों का मूड प्यार से ठीक करते हैं तो क्या हम अपना मूड ठीक नहीं कर सकते हैं! जब आप उदास बैठे हो या फिर आप नाराज हैं तो उस समय आप खुद से प्यार भरी बातें करें और उन उदासी भरी बातों से दूरी बनाने और शांत रहने की कोशिश करें। अपने आप से रिश्ता बनाएं और अपने आपसे प्यार से बातें करें। हमारा मूड, हमसे अच्छा कोई दूसरा ठीक नहीं कर सकता है। आप खुद ही अपनी उदासी को अपने प्यार से दूर कर सकते हैं।

ख्यालों के झाड़ने में...

शब्द भी एक तरह का भोजन है,
किस समय कौन सा शब्द
परोसना है,
वो आ जाये.... तो दुनिया में
उससे बढ़िया
रसोईया कोई नहीं है।
शब्द का भी अपना एक स्वाद
है, बोलने से पहले स्वयं चख
लीजिये....
अगर खुद को अच्छा नहीं लगे,
तो दूसरों को कैसे अच्छा
लगेगा!

स्वयं को माचिस की
तीली न बनाएं, जो थोड़ा सा घर्षण लगते
ही सुलग उठे। स्वयं को वह शांत सरोवर
बनाएं जिसमें कोई अंगारा भी फेंके तो
वह खुद ही बुझ जाए।

» आवश्यक सूचना «

ग्लोबल अस्पताल एवं रिसर्च सेंटर, माउण्ट आबू में निम्नलिखित पदों पर जॉब अथवा सेवा हेतु भाई-बहनों की आवश्यकता है।

- आयुर्वेद चिकित्सक - BAMS, पंचकर्म चिकित्सा में अनुभवी
- पैथोलॉजिस्ट (Pathologist) - Dip. Pathology/MD/ DNB (Patho.)
- फार्मैसिस्ट - D.Pharm
- लैब टेक्नीशियन - D.M.L.T.

उचित वेतन सुविधा, संपर्क करें - 9414144062

ई-मेल - ghrchrd@gmail.com



सादुलपुर-राज.। क्रिसमस डे पर आयोजित कार्यक्रम में केक काटते हुए नन्हे सांता क्लॉज के साथ ब्र.कु. शोभा, साहित्य समिति के तहसील अध्यक्ष डॉ. रामकुमार घोटड, एडवोकेट मोहन शर्मा, प्रताप सिंह भोजानियाँ, अनिल शास्त्री तथा अन्य।

कथा सरिता

स्वामी विवेकानंद बचपन से ही निडर थे। जब वह लगभग 8 साल के थे, तभी से अपने एक मित्र के यहाँ खेलने जाया करते थे। उस मित्र के घर में एक चम्पक पेड़ लगा हुआ था। वह स्वामी जी का पसंदीदा पेड़ था और उन्हें उस पर लटक कर खेलना बहुत प्रिय था। रोज़ की तरह एक दिन वह उसी पेड़ को पकड़ कर झूल रहे थे कि तभी मित्र के दादा जी उनके पास पहुंचे। उन्हें डर था कि कहीं स्वामी जी उस पर से गिर न जाएं या कहीं पेड़ की डाल ही ना टूट जाए। इसलिए उन्होंने स्वामी जी को समझाते हुआ कहा, नरेन्द्र (स्वामी का नाम) तुम इस पेड़ से दूर रहो। अब दुबारा इस पर मत चढ़ना। क्यों? नरेन्द्र ने पूछा। दादा जी ने कहा - क्योंकि इस पेड़ पर एक ब्रह्मदैत्य रहता है। वो रात में सफेद कपड़े पहने घूमता है और देखने में बड़ा ही भयानक है।

नरेन्द्र को ये सब सुनकर

थोड़ा अचरज हुआ। उसने दादा जी से दैत्य के बारे में और भी कुछ बताने का आग्रह किया। दादा जी बोले, वह पेड़ पर चढ़ने वाले लोगों की गर्दन तोड़ देता है। नरेन्द्र ने ये सब ध्यान से सुना और बिना कुछ कहे आगे बढ़ गया। दादा जी भी मुस्कराते हुए आगे बढ़ गए। उन्हें लगा कि बच्चा डर गया पर स्वामी जी तो वापिस उसी पेड़ की डाल पर झूलने लगे। यह देख मित्र जोर से चीखा। अरे तुमने दादा जी की बात नहीं सुनी, वो दैत्य तुम्हारी गर्दन तोड़ देगा।

बालक नरेन्द्र जोर से हंसा और बोला, मित्र डरो मत। तुम भी कितने भोले हो। सिर्फ इसलिए कि किसी ने तुमसे कुछ कहा है उस पर यकीन मत करो। खुद ही सोचो अगर दादा जी की बात सच होती तो मेरी गर्दन कब की टूट चुकी होती। सचमुच स्वामी विवेकानंद बचपन से ही निडर और तीक्ष्ण बुद्धि के स्वामी थे।

माँ जिद्द कर रही थी कि उसकी चारपाई गैलरी में डाल दें। बेटा परेशान था। "बहू बड़ा बड़ा रही थी, कोई बुजुर्गों को अलग कमरा

नहीं देता, हमने दूसरी मंज़िल पर कमरा दिया, सब सुविधाएं हैं, नौकरानी भी दे रखी है, पता नहीं, सत्तर की उम्र में सठिया गई हैं!"
माँ कमजोर और बीमार है। जिद्द कर रही है तो उनकी चारपाई गैलरी में डलवा ही देते हैं- बेटे निकित ने सोचा। माँ की इच्छा को पूरा करना उसका स्वभाव था। अब माँ की चारपाई गैलरी में आ गई थी। हर समय चारपाई पर पड़ी रहने वाली माँ अब टहलते-टहलते गेट तक पहुंच जाती। कुछ देर लॉन में टहलती। लॉन में खेलते नाती-पोतों से बातें करती, हँसती, बोलती और मुस्कराती। कभी-कभी बेटे से मनपसंद खाने की चीजें लाने की फरमाईश भी करती। खुद खाती, बहू बेटे और बच्चों को भी खिलाती। धीरे-

धीरे उनका स्वास्थ्य अच्छा होने लगा था।

दादी मेरी बॉल फेंको, गेट में प वं श। करते हुए निकित ने अ प न

पाँच वर्षीय बेटे की आवाज़ सुनी तो बेटे को डांटने लगा। अंशुल, माँ बुजुर्ग है, उन्हें ऐसे कामों के लिए मत बोला करो। पापा, दादी रोज़ हमारी बॉल उठाकर फेंकती हैं। अंशुल भोलेपन से बोला। क्या! निकित ने आश्चर्य से माँ की तरफ देखा। हाँ बेटा, तुमने ऊपर वाले कमरे में सुविधाएं तो बहुत दी थीं। लेकिन अपनों का साथ नहीं था। तुम लोगों से बातें नहीं हो पाती थीं। जब से गैलरी में चारपाई पड़ी है।

निकलते बैठते तुम लोगों से बातें हो जाती हैं। शाम को अंशुल, पाशी का साथ मिल जाता है। माँ कहे जा रही थी और निकित सोच रहा था। बुजुर्गों को शायद भौतिक सुख सुविधाओं से ज़्यादा अपनों के साथ की ज़रूरत होती है।

एक बार एक राजा शिकार के उद्देश्य से अपने काफिले के साथ किसी जंगल से गुज़र रहा था। दूर-दूर तक शिकार नज़र नहीं आ रहा था। वे धीरे-धीरे घनघोर जंगल में प्रवेश करते गए। अभी

की ओर दौड़ पड़े। डाकुओं को अपनी ओर आते देख कर राजा और उसके सैनिक दौड़ कर भाग खड़े हुए। भागते-भागते कोसों दूर निकल गए। सामने एक बड़ा सा पेड़ दिखाई दिया। कुछ देर सुस्ताने के लिए उस पेड़ के पास चले गए। जैसे ही पेड़ के पास पहुंचे कि उस

चला गया। राजा साधु महात्मा को प्रणाम कर उनके समीप बैठ गया और अपनी सारी कहानी सुनाई और फिर धीरे से पूछा, ऋषिवर इन दोनों तोतों के व्यवहार में आखिर इतना अंतर क्यों है? साधु महात्मा ने पहले सारी बातें धैर्य से सुनी और फिर बोले, ये कुछ नहीं राजन, बस संगति का असर है। डाकुओं के साथ रहकर तोता भी डाकुओं की तरह व्यवहार करने लगा है। और उनकी ही भाषा बोलने लगा है। अर्थात् जो जिस वातावरण में रहता है वह वैसा ही बन जाता है। कहने का तात्पर्य यह है कि मूर्ख भी विद्वानों के साथ रहकर विद्वान बन जाता है। और अगर विद्वान भी मूर्खों की संगत में रहता है तो उसके अन्दर भी मूर्खता आ जाती है। इसलिए हमें संगति सोच समझ कर करनी चाहिए।

संगति का असर

कुछ ही दूर गए थे कि उन्हें कुछ डाकुओं के छिपने की जगह दिखाई दी। जैसे ही वे उसके पास पहुंचे कि पास के पेड़ पर बैठा तोता बोल पड़ा, पकड़ो-पकड़ो एक राजा आ रहा है। इसके पास बहुत सारा सामान है, लूटो-लूटो जल्दी आओ, जल्दी आओ। तोते की आवाज़ सुनकर सभी डाकू राजा

राजन, हमारे साधु महात्मा की कुटिया में आपका स्वागत है। अन्दर आइये, पानी पीजिये और विश्राम कर लीजिये। तोते की इस बात को सुनकर राजा हैरत में पड़ गया और सोचने लगा कि एक ही जाति के दो प्राणियों का व्यवहार इतना अलग-अलग कैसे हो सकता है! राजा को कुछ समझ में नहीं आ रहा था। वह तोते की बात मानकर अन्दर साधु की कुटिया की ओर

एक औरत बहुत महंगे कपड़े में अपने मनोचिकित्सक के पास गई और बोली 'डॉ. साहब! मुझे लगता है कि मेरा पूरा जीवन बेकार है, उसका कोई अर्थ नहीं है। क्या आप मेरी खुशियां ढूंढने में मदद करेंगे?'

मनोचिकित्सक ने एक बूढ़ी औरत को बुलाया जो वहाँ साफ-सफाई का काम करती थी और उस अमीर औरत से बोला - 'मैं इस बूढ़ी औरत से तुम्हें यह बताने के लिए कहूंगा कि कैसे उसने अपने जीवन में खुशियां ढूंढीं। मैं चाहता हूँ कि आप उसे ध्यान से सुनें।'

तब उस बूढ़ी औरत ने अपना झाड़ू नीचे रखा, कुर्सी पर बैठ गई और बताने लगी - 'मेरे पति की मलेरिया से मृत्यु हो गई और उसके 3 महीने बाद ही मेरे बेटे की भी सड़क हादसे में मौत हो गई। मेरे पास कोई नहीं था। मेरे जीवन में कुछ नहीं बचा था। मैं सो नहीं पाती थी, खा नहीं पाती थी,

मैंने मुस्कराना बंद कर दिया था। मैं स्वयं के जीवन को समाप्त करने की तरकीबें

खुशी किसमें...

सोचने लगी थी। तब एक दिन, एक छोटा बिल्ली का बच्चा मेरे पीछे लग गया जब मैं काम से घर आ रही थी। बाहर बहुत ठंड थी इसलिए मैंने उस बच्चे को अंदर आने दिया। उस बिल्ली के बच्चे के लिए थोड़े से दूध का इंतज़ाम किया और वह सारी प्लेट सफाचट कर गया। फिर वह मेरे पैरों से लिपट गया और चाटने लगा। उस दिन बहुत महीनों बाद मैं मुस्कराई। तब मैंने सोचा कि यदि इस बिल्ली के बच्चे की सहायता करने से मुझे खुशी मिल सकती है, तो हो सकता है कि दूसरों के लिए कुछ करके मुझे और भी खुशी मिले।

इसलिए अगले दिन मैं अपने पड़ोसी, जो कि बीमार था, के लिए कुछ बिस्किट्स बना कर ले गई। हर दिन मैं कुछ नया और कुछ ऐसा करती थी जिससे दूसरों को खुशी मिले और उन्हें खुश देख कर मुझे खुशी मिलती थी। आज मैंने खुशियां ढूंढी हैं दूसरों को खुशी देकर।'

यह सुनकर वह अमीर औरत रोने लगी। उसके पास वह सब था जो वह पैसे से खरीद सकती थी। लेकिन उसने वह चीज खो दी थी जो पैसे से नहीं खरीदी जा सकती।

मित्रों! हमारा जीवन इस बात पर निर्भर नहीं करता कि हम कितने खुश हैं अपितु इस बात पर निर्भर करता है कि हमारी वजह से कितने लोग खुश हैं। तो आइए आज शुभारम्भ करें इस संकल्प के साथ कि आज हम भी किसी न किसी की खुशी का कारण बनें।



नवरंगपुर-ओडिशा। सेवाकेन्द्र में आने पर डिस्ट्रिक्ट कलेक्टर अजीत कुमार मिश्रा का गुलदस्ता भेंट कर स्वागत करते हुए ब्र.कु. नीलम। साथ हैं आर.एंड बी. के सुपरीन्टेंडेंट इंजीनियर प्रदीप कुमार समल तथा अन्य।



भुवनेश्वर-ओडिशा। दिव्यांगों की समग्रता और समानता हेतु आयोजित जन जागृति रैली का शुभारंभ करते हुए नितिन चंद्रा, आई.ए.एस., सन्यासी बेहेरा, ओ.ए.एस., फिजिकली चैलेन्ड, ब्र.कु. सूर्यमणि, मा.आबू, ब्र.कु. लीना तथा अन्य।



सीतापुर-उ.प्र.। प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के 50वें स्मृति दिवस पर श्रद्धासुमन अर्पित करने के पश्चात् सी.ओ. अवधेश कुमार पाण्डेय, आर.आई उदय प्रताप सिंह तथा ब्र.कु. योगेश्वरी।



खोरधा-ओडिशा। आई.पी.एस. डॉ. राजेन्द्र प्रसाद शर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अनुराधा। साथ हैं सांसद प्रसन कुमार पाटशाणी तथा अन्य अतिथिगण।



बरेली-सिविल लाइन (उ.प्र.)। उत्तरायणी मेले में ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित त्रिदिवसीय आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी में ब्र.कु. नीता को प्रशस्ति पत्र देते हुए मेला स्टॉल प्रभारी विपिन चन्द्र वर्मा, कोषाध्यक्ष के.पी.एस. बिष्ट व अन्य।



औरंगाबाद-विहार। प्रजापिता ब्रह्माबाबा के 50वें स्मृति दिवस पर पुष्पों की माला अर्पित करते हुए ब्र.कु. सविता, ब्र.कु. सोनी, वार्ड कमिश्नर संजय कुमार, ब्र.कु. दिनेश, ब्र.कु. कमलेश तथा अन्य भाई-बहनें।

व्यक्तिगत पुरुषार्थ की गहराई

पूरा जीवन हमारा स्टेप बाइ स्टेप कैसा चला है, उसको हम थोड़ा चलचित्र (फिल्म) की भांति देखते हैं। जैसे आप छोटे बच्चे थे, उस समय आपको एक छोटे से नाम से बुलाया जाता था, जैसे पीकू, टीटू, रिंकी, पिंकी आदि आदि। अब ये सारे नाम आपके ऊपर ऐसे चढ़ गये कि इतनी उम्र के बाद भी आपके मम्मी पापा आपके निक नेम से आपको बुलायें तो आप जवाब दे देंगे। ये कैसे पक्का हुआ? सिर्फ बुलाने से या बार बार याद दिलाने से या उसका स्वरूप बनने से? वैसे तो ये तीनों ही काम एक साथ हुए। आपको बुलाया भी गया बार बार, याद भी दिलाया गया बार बार और दिन रात आपके पास रहने वाले लोग आपको इस नाम से बुलाते और आप अपने आप को वही मान गये। आपने मान लिया कि मेरा नाम यह है। अब ये नाम का बंधन इतना कड़ा है जो कि वैसे तो शरीर पर है, क्योंकि जब हम पैदा होते हैं, तो उस समय तो यही कहा जाता है कि एक बच्चा घर में

आया, उस समय उसका कोई नाम नहीं होता। स्पष्ट होता है कि एक आत्मा हमारे घर में आई। बाद में नाम रखा जाता है। आज उदाहरण के रूप में ये इतना कड़ा बंधन है जो शरीर के साथ जुड़ा और ऐसा जुड़ा

कोई तू कहता है उस नाम के साथ जोड़ के, तो हमें बुरा क्यों लगता है? इसका मतलब आत्मा शरीर बन गई है। अगर कोई कहे कि आप आत्मा इधर आओ, तो आपको कैसा लगेगा? आपको समझ ही नहीं

के कारण है। तभी जब वह अकेले कभी शांत बैठती है तो वो सोचती है कि इतनी छोटी सी बात में हमें बुरा क्यों लग रहा है! क्योंकि आत्मा का स्वरूप मुक्त वाला है। मुक्त का मतलब, शांत स्थिति वाला है।

बंधन इतना कड़ा है कि उसपर हमें सोचने में दर्द होता है। निकलना भी चाहते हैं, दूर भी होना चाहते हैं, लेकिन कैसे निकलें, पता नहीं। इतने सालों का इतना कड़ा बंधन इतनी आसानी से तो नहीं छूटेगा। इतना पक्का किया है आपने नाम, मान, शान, सम्मान कि वो बंधन बन गया। उसे हमें व्यक्तिगत बंधन से निकाल सम्बंध में बदलना होगा।

कि हम अपने आप को शरीर पर रखा हुआ नाम ही समझने लग गये। अगर उस नाम से आपको कोई गाली दे दे, तो आपको बुरा लगता है, अगर आपको उस नाम से बुलाते समय कोई आप की जगह तू कह दे कि तू इधर आ, तो कितना बुरा लगता है। अब हम सारी आत्मायें शरीर को चला रही हैं, लेकिन जैसे ही हमें

आयेगा कि ये किस बुला रहा है। अब इस नाम रूपा बंधन का अभिमान इतना कड़ा है कि उसे हर छोटी बड़ी बात में नाम लेना अच्छा लगता है, नाम ना लेना बुरा लगता है। अब इसको अगर मनोवैज्ञानिकता के आधार से देखा जाये, तो आत्मा का कोई अलग से नाम नहीं है। आत्मा तो आत्मा है। लेकिन उसे बुरा और अच्छा लगना किसी बंधन

वो प्री रही है हमेशा, इसलिए फ्रीडम या स्वतंत्रता हमारे नेचर में है, और हम कह भी देते हैं कि हमें आप ऐसे नहीं कहो। मतलब हम स्वतंत्र हैं। लेकिन ये आवरण इतने सालों का हमारे ऊपर चढ़ा हुआ है नाम वाला, कि हम उसको कोई न कोई नाम देना चाहते हैं। उसी तरह आत्मा को अलग अलग बंधनों ने जकड़ा हुआ है, जैसे उम्र का बंधन। वैसे तो आत्मा

की कोई उम्र नहीं होती, वो तो अमर है, लेकिन जैसे ही हम किसी की उम्र पूछते हैं तो वो आनाकानी करता है या ऊपर नीचे बताता है। उसी क्रम में उसे धर्म का बंधन, कर्म का बंधन, अर्थात् आप हिन्दू हैं, मुसलमान हैं या डॉक्टर, इंजीनियर हैं। आत्मा का धर्म तो शांत है और शांति के आधार से कर्म होना चाहिए। लेकिन आज किसी डॉक्टर को डॉक्टर ना कहा जाये तो उसे अच्छा नहीं लगता। अब आप देखो, जहां भी अच्छा या बुरा आपको लगता है, माना उस चीज का जबरदस्त बंधन है। हम चाहते हैं कि हमें ऐसा मिले। और वो मिल नहीं सकता, क्योंकि देने वाला भी बंधन में है। इंद्रियां साथ छोड़ रही होती हैं, फिर भी किसी व्यक्ति को अगर कहा जाये कि बहुत हो गया, बहुत समय आपने जी लिया, अब जाओ, तो उसको बहुत बुरा लगता है। ये इसीलिए है, क्योंकि उसको अपने शरीर से मोह है, बंधन है। स्वरूप उसका अलग भले हो सकता है, लेकिन है तो बंधन ही। तभी तो सभी इसे छोड़ने में कष्ट महसूस करते हैं।

शायद इसीलिए परमात्मा की परम आवश्यकता पड़ी। कि भाई, अपने इन कड़े बंधनों को छोड़ने के लिए जिस प्रकार नाम को पक्का किया, कर्म धर्म को पक्का किया, उसी तरह से आत्मा के रूप, आत्मा के गुण को इतना पक्का करो कि वो बंधन सुखदायी हो, अर्थात् सम्बंध में बदल जाये। और ऐसा बदले कि फिर हमको कई जन्मों का सुख दे। आत्मा उस संस्कार के साथ ही वापस जाये। तभी हमारा उद्देश्य सफल होगा। इसके लिए जैसे आपके माता पिता ने बार बार बोलके आपका नाम पक्का कराया, उसी प्रकार हमें भी बार बार खुद को याद दिला के या दो चार सदस्यों का गुप बनाकर बार बार याद दिलवाकर खुद को आत्मा पक्का करवाना चाहिए। तभी जाकर बंधन सम्बंध में बदलेगा।



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दें



जितना देह से न्यारे बनेंगे, उतना सबके प्यारे बनेंगे

प्रश्न : आपने एक बार शिव बाबा को सात दिन का भोग लगाने की बात कही थी। तो ये भोग कैसे लगाया जाये और किन चीजों का लगाया जाये?

उत्तर : देखिये, चीज तो मीठी ही होती है। फल भी रख सकते हैं, ड्राई-फ्रूट्स भी रख सकते हैं। मीठा कुछ बनायें और सवरे-सवरे भोग लगाएं। क्योंकि भोलानाथ भोग से बहुत प्रसन्न होता है। ये भावनात्मक चीज है, खाता तो वो कुछ नहीं। अभोक्ता है। लेकिन उसको भोग अर्पित करना, इससे वो बहुत प्रसन्न होता है और मनुष्यों की मनोकामनाएं पूर्ण कर देता है। तो कोई मनोकामना सात दिन में पूरी हो जाती है, तो कोई इक्कीस दिन में। सवरे नहा-धोकर, बहुत स्वच्छता के साथ उसी की याद में कुछ भी अच्छा भोग बना लें, मीठा विशेष रूप से। और फिर उसको भोग लगाएं बहुत प्यार से। तो इसका बहुत फायदा होगा। और एक बात, जिस घर में नॉन वेज बनता हो, अशुद्धि हो, वहाँ भोग नहीं लगा सकते, परमात्मा उसको स्वीकार नहीं करता। तो अगर ऐसा

है तो वो भोग या तो ब्रह्माकुमारी आश्रम पर बना लें और या फिर ऐसे घर में जहाँ सात्विकता हो। और उस समय योग अभ्यास करें, उसके दो तरीके हैं, या तो शिव

मन की बातें

- राजयोगी व.कु. सूर्य



बाबा का आह्वान करें, उसको बुलाएं और उससे निवेदन करें कि आप ये भोग स्वीकार कीजिए। हमने ये बहुत प्यार से बनाया है। या फिर हम उसके पास सूक्ष्म लोक में जायें और उससे निवेदन करें कि ये भोग हम आपके लिए लाए हैं। आप इसे बहुत प्रेम से स्वीकार करें। दस मिनट योग में बैठेंगे तो स्वीकार हो जायेगा।

प्रश्न : मैं ज्ञान में नहीं हूँ, मैं इंजीनियरिंग कर रही हूँ, मेरी

तबीयत भी अच्छी नहीं रहती और मन भी पढ़ाई में नहीं लगता। मैथमैटिक्स में भी मैं थोड़ी कमजोर हूँ। कुछ मेरे साथी हैं, वो मेरे प्रोजेक्ट में मेरी मदद नहीं करते हैं और साथ ही साथ मुझसे अच्छा व्यवहार भी नहीं करते हैं। कृपया बतायें कि ऐसी स्थिति में मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर : देखिये, ज्ञान तो आपको लेना ही पड़ेगा, थोड़ा भी ले लें। मैं आत्मा हूँ... कम से कम इतना ज्ञान तो आपको ले लेना चाहिए। ये शरीर अलग है, मैं आत्मा इसमें यहाँ (भूकुटि) में बैठी हूँ। मैं ज्योति स्वरूप हूँ। मैं प्वाइंट ऑफ एनर्जी हूँ। ये थोड़ा सा ज्ञान ले, बीच-बीच में अभ्यास करें कि मैं आत्मा हूँ...ये मेरा देह है...मैं इससे अलग हूँ। जब हम देह से न्यारे होते हैं तो सबका प्यार हमें स्वतः ही मिलता है। तो आपको प्यार की फीलिंग होने लगेगी। कई बार ऐसा होता है कि कोई प्यार की दृष्टि से देखते भी हैं, लेकिन मनुष्य अपने ही कारणों से उस प्यार को फील नहीं कर पाता। तो ये करने से आपका जो मन है, वो दूसरों के प्यार को रिसीव करने लगेगा। अब दूसरी बात जो स्वमान में रहते हैं, वो सबका सम्मान स्वतः ही प्राप्त कर लेते हैं।

आपको स्वमान की बात सीख लेनी है। तो आपको सहयोग भी मिलने लगेगा और सम्मान भी मिलने लगेगा। रही बात मैथमैटिक्स की, आप इसमें बहुत कमजोर हैं तो आप जान लें कि हमारे हर सब्जेक्ट के लिए, भिन्न-भिन्न चीजों के लिए हमारे ब्रेन में अलग-अलग केन्द्र है। आपके केस में मैथमैटिक्स का जो केन्द्र है, वो ठीक से एक्टिव नहीं है। इसलिए आपको वो भारी लगता है और आपने अपने मन में एक संकल्प कर लिया है कि ये बहुत कठिन है मेरे लिए। मैं इसमें बोर होती हूँ, मैं इसमें अच्छे मार्क्स नहीं लाती, तो आपको थोड़ा चेंज करना चाहिए। मैं मैथमैटिक्स को बहुत लव करती हूँ, मैं मैथमैटिक्स में बहुत होशियार हूँ, बुद्धिवान हूँ, आई लव मैथमैटिक्स। इस बार मेरे इसमें इतने नम्बर आयेंगे। सवरे उठते ही तीन-तीन बार ये संकल्प कर लें। तो जो केन्द्र है, वो एक्टिव होने लगेगा।

मुझे लगता है कि सात दिन आप करें सच्चे मन से तो मैथमैटिक्स में आपकी रुचि बढ़ेगी और जो चीज आपको समझ में नहीं आती, जो रटनी पड़ती है, देखिये, मैथमैटिक्स में रटने से तो काम नहीं चलेगा। वो अंडरस्टैंडिंग होनी चाहिए। इसको ठीक से समझ लेना चाहिए। तो इससे आपकी समझ की शक्ति भी बढ़ जायेगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com



ब्रह्माकुमारीज के "अवेकनिंग चैनल" को देखने के लिए अपने नजदीकी केबल ऑपरेटर अथवा डिश टी.वी. ऑपरेटर से सम्पर्क करें।

BRAHMAKUMARIS "AWAKENING"
Free to Air TV Channel

Satellite-GSAT-17-93.5, D/L Frequency-4085 MHz
Symbol Rate-30.0 MSPS, FEC-5/6
Roll of 20%, D/L Polarization-Vertical

अनुभव

सुप्रीम सर्जन ने किया मेरा इलाज

मेरा पूर्ण विश्वास था कि बाबा ही सुप्रीम सर्जन हैं, वो ही मेरी बीमारी ठीक कर सकते हैं। हुआ भी वही। स्वयं बाबा ने न सिर्फ मेरा इलाज किया बल्कि दवाई भी दी। बाबा पर अटूट निश्चय ने मुझे निश्चित किया और मेरी विजय को निश्चित किया।

बात जनवरी 2017 की है, मुझे चक्कर आते थे। जिनदल अस्पताल, हिसार में चेकअप करवाने पर पता चला कि मुझे गले का कैंसर है। डॉक्टर ने बताया कि कैंसर लास्ट स्टेज में है, आपके जीवन को भी खतरा हो सकता है। जिसे सुन घर वाले रोने लगे। लेकिन मैं बिल्कुल निश्चित थी कि मैं मर ही नहीं सकती, उनको यह बात बड़ी अजीब लगती थी। डॉक्टर

के कहने पर ही हिसार के आधार अस्पताल में मेरा इलाज डॉ. लवलीन गोयल की देखरेख में शुरू हुआ। मुझे परिजनों ने कीमो लगवानी शुरू कर दी। लेकिन मैंने सुबह 3 बजे उठकर बाबा को याद करना शुरू कर दिया और बाबा से बातें करती थी कि बाबा आप सुप्रीम सर्जन हो, आप ही मेरा इलाज करो, ऐसा संवाद होते ही जैसे कि बाबा से सतरंगी किरणें निकल कर मेरे गले पर पड़ने लगती थीं। ऐसा अनुभव होता था कि मेरी बीमारी धीरे धीरे ठीक हो रही है। ये अभ्यास मैं रोज तीन बजे उठकर 4 से 5 महीने तक करती रही। जिस तरह हम मोबाइल से बात करते हैं, उसी तरह मैं अपना हाथ कान पर रखकर बाबा से बातें करती थी कि बाबा आओ, दवाई लाओ। बाबा जैसे चांदी के गिलास में दवाई लाकर पिलाते और कहते



शांति शर्मा, जीन्द, हरियाणा

कि तीन बार गले पर हाथ फिराओ। बाबा पास में खड़े रहते और मैं गले पर हाथ फिराती थी। एक बार मेरे पेट में अहसनीय दर्द था, ऐसे में मुझे इंजेक्शन लगाया गया। फिर मैं नरवाना स्थित नेहरू पार्क में ब्रह्माकुमारीज द्वारा योग दिवस पर लगाये गये हेल्थ कैम्प में शामिल हुई। डॉक्टर कहते कि तुम आखिरी स्टेज पर हो। 12-12 कीमो लग चुके थे। लेकिन मैं डॉक्टर को साफ कह देती थी कि मैं अभी नहीं मरूंगी, ऐसी मेरे

अंदर से विश्वास भरी आवाज आती थी। और आखिरकार मेरा कैंसर ठीक हो गया। अब जब मैं अस्पताल में दिखाने के लिए जाती हूँ तो डॉक्टर भी कुर्सी से खड़े हो जाते हैं और कहते हैं कि शांति माता ने तो मेरा नाम रोशन कर दिया। मुझे बाबा पर पूरा निश्चय था और ऐसे समय पर मुझे ब्रह्माकुमारी बहनों का भी पूरा सहयोग मिला। ब्रह्माकुमारीज में सीखे राजयोग मेडिटेशन ने मेरी जान बचा ली। मेरे शिव बाबा पर अटूट निश्चय ने मुझे निश्चित किया और मेरी विजय को निश्चित किया। मैं तहेदिल से शिव बाबा, ब्रह्मा बाबा व ब्रह्माकुमारी बहनों का धन्यवाद करती हूँ। अब मेरे परिजन भी मेरी हिम्मत की दाद देते हैं और मेरे बाबा के चमत्कार को भी मान गए। अब मैं उसी गले से बाबा के गीत गाती हूँ और उनका शुक्रिया करती हूँ।



मैनपुरी-उ.प्र.। सिविल कोर्ट बार एसोसिएशन के नव निर्वाचित अध्यक्ष सौरव यादव, सचिव विजेन्द्र यादव तथा उपाध्यक्ष मुनेन्द्र यादव को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. अवन्ति तथा ब.कु. डॉ. आर.एस. यादव।



राजसमंद-राज.। जिला कलेक्टर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. पूनम तथा ब.कु. प्रकाश, माउण्ट आबू। साथ है ब.कु. गौरी।



नई दिल्ली.। इंडियन ब्रेव हार्ट्स, एन.जी.ओ. द्वारा दिल्ली विज्ञान भवन में आयोजित नेशनल गौरव अवॉर्ड ईवेंट में समाज तथा विश्व को बेहतर बनाने के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदानों हेतु ब.कु. डॉ. बिन्नी सरिन को 'नेशनल गौरव अवॉर्ड' से सम्मानित करते हुए आई.बी.एच. के अध्यक्ष देवेन्द्र पंवार, ट्रस्टी मोनिषा भाटिया, बालयोगी उमेश नाथ तथा अन्य। कार्यक्रम में शरीक हुए सुरेश प्रभु, युनियन मिनिस्टर, कॉमर्स एंड इंडस्ट्री, एविएशन, जस्टिस अनिल कुमार यादव तथा ज्योति कलश, आई.एस.ए., प्रिन्सिपल कमिश्नर, नागालैंड।



वाराणसी-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा काशी हिन्दू विश्वविद्यालय में शिक्षा प्रभाग द्वारा सृजित थॉट लैब प्रोजेक्ट के बारे में आयुर्वेद विभाग के डॉन, डायरेक्टर तथा प्रोफेसरों के साथ चर्चा करने के पश्चात् चित्र में ब.कु. मुकेश, एक्जीक्यूटिव मेम्बर, एजुकेशन विंग जयपुर, ब.कु. सुप्रिया, एक्जीक्यूटिव मेम्बर, एजुकेशन विंग शांतिवन, ब.कु. तापोशी, लैफ्टिनेंट जनरल विकास चौहान तथा ब.कु. विपिन।



कादमा-झोड़कलां (हरियाणा)। ग्रामीण विकास मंडल व ब्रह्माकुमारीज के संयुक्त तत्वाधान में राष्ट्रीय युवा सप्ताह के दौरान आर्य सोनियर सेकेण्डरी स्कूल में 'चलो गांव को ओर' अभियान के तहत 'स्वयं सहायता समूह महिला उत्सव' में उपस्थित है बायें से जिला अग्रणी बैंक प्रबंधक विजय कुमार, सहायक जिला महप्रबंधक नाबार्ड सोहनलाल, ब.कु. वसुधा, बाढ़ड़ा विधायक सुखविंदर सिंह मांठी तथा प्राचार्य प्रमोद चित्तौड़िया।



चूरू-राज.। 'मेह बाबो आयो' पुस्तक के विमोचन कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब.कु. सुमन। मंचासीन है डॉ. एन.पी. कौशिक, कुलपति, तकनीकी शिक्षा विश्वविद्यालय, कोटा, प्रो. भंवर सिंह सामौर, सदस्य, राजस्थानी भाषा परामर्श मण्डल, केन्द्रीय साहित्य अकादमी, नई दिल्ली तथा अन्य।

हँसी कर देती है जीवंत...

हँसने के लोगों के अपने कारण हैं। हँसी भी व्यवसाय है। आप शुद्ध रूप से, सहज ढंग से, बच्चे की तरह हँस भी नहीं सकते। और यदि आप शुद्ध ढंग से हँस नहीं सकते तो आप कुछ बहुत ही महत्वपूर्ण चूक रहे हैं। आप अपनी निश्चलता, भोलापन खो रहे हैं।

एक दफ्तर में मालिक अपने कर्मचारियों को चुटकुले सुना रहा था, जो वह पहले कई बार सुना चुका था। पर सब हँस रहे थे! जब बॉस चुटकुला सुनाए, तो हँसना तो पड़ता ही है - यह काम का हिस्सा है। सिर्फ टायपिस्ट नहीं हँस रही थी। मालिक ने पूछा, 'तुम हँस क्यों नहीं रही हो?' वह बोली, 'मैं इस महीने काम छोड़ रही हूँ, तो हँसने की कोई ज़रूरत नहीं है!' हँसने के लोगों के अपने कारण हैं। हँसी भी व्यवसाय है। आप शुद्ध रूप से, सहज ढंग से, बच्चे की तरह हँस भी नहीं सकते। और यदि आप शुद्ध ढंग से हँस नहीं सकते तो आप कुछ बहुत ही महत्वपूर्ण चूक रहे हैं। आप अपनी निश्चलता, भोलापन खो रहे हैं।

निर्विचार के लिए सुंदर भूमिका है हँसी हँसी ऊर्जा को आपके अंतर्केंद्र से परिधि पर ले आती है। ऊर्जा हँसने के पीछे छाया की भांति बहने लगती है। जब आप वास्तव में हँसते हो, तो उन थोड़े से क्षणों के लिए आप एक गहन ध्यानपूर्ण अवस्था में होते हो। विचार प्रक्रिया रुक जाती है। हँसने के साथ-साथ विचार करना असंभव है। यदि आप अभी भी विचार कर रहे हो तो आपका हँसना थोथा और कमजोर होगा। वह हँसी अपंग होगी। जब आप वास्तव में हँसते हो, तो अचानक मन विलीन हो जाता है। नाचना और हँसना सर्वोत्तम, स्वाभाविक व सुगम द्वार है। यदि सच में ही आप नाचो, तो सोच-विचार

रुक जाता है। निर्विचार की दशा के लिए हँसना एक सुंदर भूमिका बन सकती है।

सामाजिक कार्य है मुस्कुराना

एक छोटे बच्चे को देखो, उसकी हँसी को देखो, कितनी गहरी, केंद्र से आती है। बच्चा पहला सामाजिक कार्य करता है - मुस्कुराना। मुस्कुराकर वह समाज का हिस्सा बनता है। यह बहुत प्राकृतिक, स्वाभाविक लगता है। यदि आप हर तरह की स्थिति में हँस सको, तो आपमें उस स्थिति का सामना करने की काबिलियत आ जाएगी और यह काबिलियत आपको परिपक्वता देगी। हम यह नहीं कह रहे कि रोओ मत। सच तो यह है कि यदि आप हँस नहीं सकते तो आप रो भी नहीं सकते। ये एक ही घटना के हिस्से हैं। सच्चे और ईमानदार कृत्य के भाग।

जिंदा लोग भावपूर्ण होते हैं

लाखों लोग हैं, जिनके आँसू सूख गए हैं। उनकी आँखों ने जीने की तमन्ना, गहराई खो दी है। जो व्यक्ति ठीक से हँस सकता है, वह ठीक से रो भी सकता है। और यदि आप ठीक से हँस सको और रो सको, तो आप जिंदा हो। मरा हुआ व्यक्ति हँस नहीं सकता, रो नहीं सकता। मरा हुआ व्यक्ति गंभीर हो सकता है।

ऊब के मौसम को ठहरने से रोकेँ

आँसू और मुस्कान आपके अंतस के मूड हैं, ये मौसम हैं। लेकिन धीरे-धीरे सब भूल

गए हैं। जो प्रारंभ में सहज था, वह असहज हो गया। अब आपको किसी की ज़रूरत पड़ती है जो आपको हँसा सके। यही कारण है कि जगत में इतने चुटकुले बनते हैं। यहूदियों के पास दुनिया के सबसे अधिक अच्छे चुटकुले हैं। और कारण यह है कि दुनिया की किसी दूसरी जाति से अधिक यहूदियों ने दुःख देखा है। तभी उन्हें हास्य पैदा करना पड़ा। यह उनकी बचने की एक तरकीब है। यही कारण है कि उनके पास सबसे सुंदर चुटकुले हैं। गहरी हँसी से भरे, सघन।

हम चुटकुले पर क्यों हँसते हैं?

चुटकुला आपके अन्दर एक तरह की उत्तेजना पैदा करता है। चुटकुले की सारी व्यवस्था इस तरह से है कि कहानी एक दिशा में जा रही है और अचानक मोड़ लेती है। चुटकुला कभी भी तर्कसंगत नहीं होता। यदि ऐसा होगा तो हँसी की सारी गुंजाइश खो जाएगी। क्योंकि तब आप पूर्वानुमान लगा चुके होंगे। तब जब चुटकुला कहा जा रहा होगा, तभी आप निष्कर्ष पर पहुंच गये होंगे क्योंकि ऐसा होना सामान्य गणित की तरह होगा। लेकिन तब हँसी नहीं हो सकती। चुटकुला अचानक मोड़ लेता है, इतना अचानक कि आपके लिए इसकी कल्पना करना भी संभव नहीं होता। यह छलांग लगाता है, एक लंबी छलांग - यही कारण है कि इतनी हँसी फूटती है। यह आपको गुदगुदाने का सूक्ष्म मनोवैज्ञानिक ढंग है।

विश्व बंधुत्व और सद्भाव बढ़ाने में ब्रह्माकुमारीज का अहम योगदान

देहरादून-उत्तराखण्ड।

ब्रह्माकुमारीज के सुभाष नगर सेवाकेन्द्र में आयोजित 'वैश्विक ज्ञानोदय द्वारा स्वर्णिम युग' विषयक कार्यक्रम में राज्यपाल

■ संस्थान द्वारा दिया जा रहा ज्ञान समस्त मानव जाति के उत्थान हेतु
■ ब्रह्माकुमारीज दैहिक धर्म से उठ आध्यात्मिकता के ज़रिए ला रही बदलाव

महोदया बेबी रानी मौर्य ने कहा कि विश्व बंधुत्व और सद्भाव बढ़ाने के लिए ब्रह्माकुमारी संस्था जातिभेद को मिटाने का कार्य कर रही है, इसे

और ही बल देने की आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि जैसा बोलेंगे वैसा काटेंगे। संस्थान की वैश्विक उपस्थिति इस ज्ञान के द्वारा

संसार आ सकता है।

क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. मंजू ने कहा कि यदि हम ये सोच रखें कि हम जैसे कर्म करेंगे, वैसा फल हमें अवश्य मिलेगा, तो भी हमारे

जीवन में परिवर्तन आ जायेगा और यह संसार स्वर्णिम बन जायेगा। ब्रह्माकुमारी मीना,हरिद्वार ने

कहा कि अपनी सच्ची पहचान है आत्म स्वरूप। आत्मा के सत्य ज्ञान, गुण, शक्तियों को जानकर स्व परिवर्तन कर सकते हैं।



कार्यक्रम के पश्चात् राज्यपाल महोदया को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. मंजू। साथ हैं ब्र.कु. मीना तथा अन्य।

मानवता की जो सेवा कर रही है, वह अति प्रशंसनीय है। संस्कृत के विद्वान डॉ. बुद्ध देव शर्मा ने कहा कि ज्ञान वह है जो चरित्र का निर्माण करे, जो शाश्वत और सार्वभौमिक हो, जो आत्मा को सुख दे। किंतु उसके लिए निरंतर अभ्यास करना पड़ेगा। उन्होंने कहा कि इन्द्रियों के सुख में सच्चा सुख नहीं है। सिद्धांत बनाने से कुछ नहीं होगा - आचरण चाहिये। ऐसे ज्ञान, अभ्यास और वैराग्य से स्वर्णिम

राजयोग अभ्यास से हमारे अंदर स्व परिवर्तन की दृढ़ता और शक्ति आ जाती है।

ब्र.कु. आरती ने ईश्वर के सत्यम् शिवम् सुंदरम् की महिमा याद दिलाते हुए कहा कि सत्य ज्ञान सत्य ईश्वर से ही मिलता है। जो आत्मा, परमात्मा और सृष्टि की सही पहचान देते हैं। जिससे ही विश्व में स्वर्णिम युग आता है। साथ ही उन्होंने सभी को राजयोग की गहन अनुभूति कराई। मंच का संचालन ब्र.कु. सुशील ने किया।

प्रयागराज कुम्भ में सत्यम् शिवम् सुंदरम् मेले का भव्य उद्घाटन



सम्बोधित करते हुए राज्यमंत्री सुरेश राणा। साथ हैं श्रीमती नीता राणा, ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. विद्या, ब्र.कु. मनोरमा, ब्र.कु. राधा तथा ब्र.कु. सुरेश।

प्रयागराज-उ.प्र.। कुम्भ-2019 में ब्रह्माकुमारीज द्वारा एक भव्य 'सत्यम् शिवम् सुंदरम्' मेले का आयोजन किया गया है। इस मेले के उद्घाटन अवसर पर गुरूप्राम ओ.आर.सी. की निदेशिका ने कहा कि परमात्मा का कार्य पिछले 83 वर्षों से चल रहा है। जहाँ स्वयं शिव परमात्मा हमें सुंदर अर्थात् श्रेष्ठ बनने की शिक्षा दे रहे हैं। इस मेले में चित्रों के द्वारा परमात्म कार्य को बहुत ही आकर्षक तरीके से दर्शाया गया है।

गन्ना एवं चीनी मिल विकास राज्यमंत्री सुरेश राणा ने मेले का उद्घाटन किया तथा कहा कि इस मेले से मनुष्य को आध्यात्मिक दर्शन मिलेगा तथा वे जीवन को आध्यात्मिकता की ओर ले जाने के लिए प्रेरित होंगे।

मेले का मुख्य आकर्षण:

- चैतन्य देवियों का अनोखा दर्शन (लाइट एंड साउंड शो)
- आध्यात्मिक प्रदर्शनी (कलात्मक मूर्तियाँ एवं शिक्षाप्रद चित्रों से सुसज्जित)
- सागर मंथन रहस्य (4डी होलोग्राफिक लेजर शो)
- वैल्यू गेम्स
- शांति अनुभूति कुटीर
- नि:शुल्क राजयोग शिविर
- विभिन्न विषयों पर सेमिनार

'सुख-शांति भवन' लोक सेवा में किया समर्पित



नवनिर्मित 'सुख शांति भवन' का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी दादी जानकी। साथ हैं ब्र.कु. अवधेश बहन, ब्र.कु. नीता, ब्र.कु. भूपाल तथा अन्य।

दादी जानकी ने शिव ध्वजारोहण कर सुख-शांति भवन लोक सेवा में किया समर्पित

मन, वचन, कर्म की पवित्रता है ब्रह्माकुमारीज का पहला धर्म

भोपाल। यदि हम कारोबार करते हुए ट्रस्टी होकर रहेंगे और कर्म करेंगे तो टेंशन नहीं होगी। हर आत्मा में पाँच गुण पवित्रता, सत्यता, नम्रता, मधुरता और शांति होते हैं। इन गुणों को जानकर जीवन चरित्र में उतारना होगा।

मन, वचन, कर्म की पवित्रता ब्रह्माकुमारीज का पहला धर्म है। यह विचार ब्रह्माकुमारीज के नीलबड़ स्थित सुख-शांति भवन में आयोजित त्रिदिवसीय 'आध्यात्मिक सत्संग महोत्सव' में संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि कारोबार में सत्यता तथा व्यवहार में नम्रता और मधुरता हो। जीवन में शांति

सबसे महत्वपूर्ण है। कर्म करते हुए हमारी अवस्था विदेही (आत्मा को देह से अलग होने की अनुभूति) और न्यारेपन की हो।

सुख, शांति और प्रेम ही जीवन का श्रेष्ठ श्रंगार दादी ने कहा कि मैंने जीवन में सुख, शांति और प्रेम सदा ही

त्रिदिवसीय कार्यक्रम के समापन अवसर पर पूज्य सिंधी पंचायत के अध्यक्ष जयकिशन लाल चंदानी सहित शहर के समाजसेवियों व गणमान्य व्यक्तियों द्वारा मुख्य प्रशासिका दादी जानकी का सम्मान किया गया।

अंगीकार किया। बाबा ने हमें बताया कि ये ही तुम्हारे जीवन की सच्ची सम्पत्ति है। उन्होंने कहा कि इस भवन से भोपालवासियों की सुख-शांति की तलाश पूरी हो सकेगी। संबोधन के बाद दादी ने सभी को योग से शांति की अनुभूति भी कराई।

यह भावों से भरा केंद्र है - सांसद

सांसद आलोक संजय ने कहा कि ये भावों से भरा केन्द्र है। ये भवन प्रेम की ईंट और श्रद्धा की रेत-सीमेंट से बना है और इसे सुख-शांति के पावन जल से सींचा गया है। इससे चारो दिशाओं में सुख-शांति के प्रकम्पन फैलेंगे। ऐसी

सद्मार्ग पर चलने का संकल्प क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. अवधेश बहन ने उपस्थित जनसमुदाय को दादी के बताए सद्मार्ग पर चलने का संकल्प दिलाया।

नीलबड़ सुख-शांति भवन की निदेशिका ब्र.कु. नीता तथा माउंट आबू से आये शांतिवन के प्रबंधक ब्र.कु. भूपाल ने भी सम्बोधित किया। स्वर लहरियों के बीच गृह प्रवेश पुलिस बैंड की धुन और पुष्पवर्षा के बीच शिव ध्वजारोहण कर दादी जानकी ने ब्रह्माकुमारी संस्थान के नीलबड़ स्थित सुख-शांति भवन को लोक सेवा, जनकल्याण और जनहित के लिए समर्पित कर दिया। इस दौरान माउंट आबू के गायकों की मधुर स्वर लहरियों ने गृह प्रवेश समारोह में चार चांद लगा दिए। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में लोग शरीक हुए।

सुरक्षा बलों के लिए तनाव प्रबंधन संगोष्ठी का सफल आयोजन

मैसूर-कर्नाटक। आज मानव पहले की तुलना में अधिक तनावपूर्ण परिस्थितियों से गुजर रहा है। तालमेल में जटिलताएं भी इसका एक कारण हो सकती हैं। क्रोध, ईर्ष्या, अवसाद और अन्य कई नकारात्मक भावनात्मक लक्षण मानसिक थकान और ऊर्जा की कमी का कारण बनते हैं। यदि कोई व्यक्ति ऐसी परिस्थितियों को मन में उभरने से रोक सकता है, तो बुद्धि की एकाग्रता संभव है। उक्त विचार ब्रह्माकुमारीज, माउण्ट आबू के सेक्योरिटी

रेलवे प्रोटेक्शन फोर्स, साउथ वेस्टर्न रेलवे, मैसूर ने कहा कि इस तरह के सेमिनार अधिकारियों और कर्मचारियों की कार्यक्षमता को बढ़ा सकते हैं। हालांकि विभाग द्वारा कई प्रशिक्षणों की व्यवस्था की जा रही है, लेकिन आंतरिक शक्ति को ऐसे कार्यक्रमों में भाग लेने से ही विकसित किया जा सकता है। मनजीत कुमार, डेप्युटी कमाण्डेंट, सी.आई.एस.एफ., आर.बी.आई., मैसूर ने सुरक्षा बलों के लिए ऐसे प्रशिक्षण की व्यवस्था करने के लिए



उद्घाटन पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में ब्र.कु. ई.वी. स्वामीनाथन, अशोक गाबा, के.एस. कब्बूर, मनजीत कुमार, ब्र.कु. शुक्ला, ब्र.कु. लक्ष्मी तथा कमाण्डर शिव सिंह।

सर्विस विंग के चेयरपर्सन अशोक गाबा ने व्यक्त किये। वे ब्रह्माकुमारीज के हुंसर रोड सेवाकेन्द्र पर सुरक्षा बलों के लिए 'सेल्फ एम्पावरमेंट एंड इनहेंसिंग इनर स्ट्रेन्थ' विषयक कार्यक्रम में सम्बोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि मन में आने वाले नकारात्मक विचारों को जड़ से उखाड़ फेंकना होगा और सकारात्मक दृष्टिकोण का इस्तेमाल करना होगा। के.एस. कब्बूर, डिविजनल सेक्योरिटी कमिश्नर,

आयोजकों की सराहना की। इस अवसर पर कर्नल बी.सी.सती, उदयपुर, कमाण्डर शिव सिंह, अहमदाबाद, मैनेजमेंट एक्सपर्ट डॉ. ई.वी. स्वामीनाथन, ब्र.कु. दीपा, मुम्बई, डॉ. करण सिंह, अम्बाला, ब्र.कु. लक्ष्मी व ब्र.कु. शुक्ला ने भी विचार व्यक्त किये। सेमिनार में सिटी पुलिस, सिटी आर्म्ड रिजर्व, कर्नाटक स्टेट रिजर्व पुलिस, रेलवे प्रोटेक्शन फोर्स और सी.आई.एस.एफ. के प्रतिनिधि शामिल हुए।



ईश्वर पर विश्वास से ही होगा श्रेष्ठ समाज का निर्माण

उदयपुर-राज.। समाजसेवियों के लिए आयोजित 'नये समाज के लिए नया आयाम' विषयक कार्यक्रम में ब्र.कु. अमीरचंद, निदेशक, पंजाब जोन ने कहा कि ईश्वर पर विश्वास से ही जीवन में मूल्य स्थापित होंगे जिससे श्रेष्ठ व्यक्ति, परिवार और श्रेष्ठ समाज की रचना होगी। राजयोगिनी ब्र.कु. आशा ने अपने विचार व्यक्त करते हुए स्व परिवर्तन पर जोर दिया। प्रभाग के समन्वयक ब्र.कु. अवतार ने कहा कि आज आवश्यकता है साथ मिल कर कार्य करने की। तभी बेहतर परिणाम प्राप्त होंगे। उदयपुर शहर में समाज सेवा के क्षेत्र में कार्यरत विभिन्न संस्थानों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। मोहन लाल सुखाड़िया विश्व विद्यालय के कुलपति डॉ. जे.पी. शर्मा, महाराणा प्रताप कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. उमा शंकर एवं बी.एन. विश्वविद्यालय के सचिव महेन्द्र ने अपनी शुभकामनायें दीं। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विजयलक्ष्मी ने आये सभी समाजसेवियों का स्वागत एवं सम्मान किया। उदयपुर रेंज के पुलिस महानिदेशक विशाल बंसल, एडीशनल एस.पी. सुधीर, उप पुलिस अधीक्षक नियति शर्मा, मेवाड़ क्षेत्रीय महासभा से बालू सिंह कानावत, सूक्ष्म मीनाकारी से ईकबाल, भारत विकास परिषद से एम.जी. वासनाय, आर्य समाज से भंवर आर्य, वशिष्ठ सेवा समिति से डॉ. नरेश मादावत, अलख नयन मंदिर से डॉ. लक्ष्मी झाला एवं ब्लड डोनेशन से प्रतिनिधि उपस्थित रहे।