

ओमशान्ति मीडिया



मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -21 अंक - 10 अगस्त-II-2019 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. 8.50

‘सुखमय जीवन स्वस्थ समाज’ विषय पर

समाज सेवा प्रभाग द्वारा अखिल भारतीय राष्ट्रीय सम्मेलन का सफल आयोजन

ज्ञानसरोवर। नेपाल के पूर्व उप प्रधानमंत्री विजय कुमार गण्डार ने सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए कहा कि यहां आकर मुझे शांति एवं संतोष का अनुभव हो रहा है।

कर्म में अटेंशन, तो टेंशन फ्री

ब्रह्माकुमारीज की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने कहा कि जीवन में किसी भी बात पर क्या-क्यों नहीं बलिक वाह-वाह के गीत गाओ। सच्चाई, प्रेम, खुशी व आनंद ऐसे आध्यात्मिक वायुमंडल में ही मिलेगा। इस बात का अटेंशन रखेंगे तो सभी टेंशन फ्री हो जाएंगे।

यहां के आध्यात्मिक ज्ञान को सुनकर महसूस हो रहा है कि अगर मैं यहां नहीं आया होता तो मेरा जीवन अधूरा रह जाता।

वर्तमान समय मानव के आगे बड़ी चुनौती यही है कि टकराव व हिंसा के वातावरण में समाज को शांत व सुखी कैसे बनाया जाये। नेपाल को शांति का देश बनाने में परमात्मा शिव द्वारा चलाये गये इस ओम शांति के अभियान में नेपाल के लाखों ब्रह्माकुमार भाई-बहनें प्रयत्नशील हैं। हिमालय की ऊँची पहाड़ियों एवं तराई के गांवों में ब्रह्माकुमारी संस्था के सेवाकेन्द्र आध्यात्मिक सेवा का कार्य बखूबी कर रहे हैं। प्रभाग की अध्यक्ष ब्र.कु. संतोष दीदी ने कहा कि व्यक्ति की जैसी स्थिति होती है वैसा ही वातावरण बन जाता है। हमारे विचार श्रेष्ठ हैं तो हमारा जीवन सदा खुशनुमा रहता है। हम दाता ईश्वर के बच्चे हैं तो हमें सर्व को प्राप्ति करानी है। प्रभाग के



सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी। साथ हैं नेपाल के पूर्व उप प्रधानमंत्री विजय कुमार गण्डार, ब्र.कु. अमीरचंद, ब्र.कु. राज दीदी तथा ब्र.कु. अवतार।

उपाध्यक्ष ब्र.कु. अमीरचंद ने कहा कि हमें परमात्मा ने सिखाया है कि पहले मन में खुशी होनी चाहिए, तब परिवार और समाज सब खुश हो जाएंगे और स्वस्थ हो जाएंगे।

ब्रह्माकुमारीज नेपाल की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. राज दीदी ने कहा कि निर्माणता का भाव ही सेवा में सफलता का आधार है। सुख, शांति व खुशी से सम्पन्न

जीवन के लिए आध्यात्मिक ज्ञान आवश्यक है। रोटरी इंटरनेशनल की पूर्व डिस्ट्रिक्ट गवर्नर डॉ. नलिनी लंगर ने कहा कि जीवन में आध्यात्मिकता के समावेश से

ही बहुजन हिताय-बहुजन सुखाय की कल्याणकारी भावना विकसित होती है। प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. प्रेम,गुलबर्गा ने आये हुए अतिथियों का स्वागत

धरती को हरा-भरा बनाने का लें संकल्प

संस्थान के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर ने कहा कि 130 करोड़ भाई-बहनें एक-एक पौधा लगाकर उसे पालना देकर धरती को हरा-भरा बनाने का संकल्प लें। भारत में जल समस्या का समाधान करना ही सच्ची समाज सेवा होगी।

करते हुए कहा कि एक परमपिता परमात्मा में ही शक्ति है कि वे निराशा में आशा का संचार कर दें।

ओमशान्ति मीडिया पत्रिका की 21वीं वर्षगांठ पर

विश्व शांति सरोवर में मीडिया महासम्मेलन का भव्य आयोजन

भारत पुनः बनेगा विश्व गुरु

नागपुर-महा। ब्रह्माकुमारीज के जामठा स्थित विश्व शांति सरोवर में ‘नए भारत की स्थापना में मीडिया का योगदान’ विषय

यह कार्यक्रम हुआ। दिल्ली में साधना पथ मैगजीन एवं स्पेक्ट्रम बुक्स के पूर्व सह-सम्पादक ब्र.कु. अनुज ने कहा कि नए

सुरक्षा दे सकता है। विश्व शांति सरोवर की निदेशिका ब्र.कु. रजनी ने ओमशान्ति मीडिया के सफलतम 21 वर्ष पूर्ण होने पर सबको बधाई दी। उन्होंने कहा कि इस पत्रिका में प्रकाशित आध्यात्मिक बातों से जीवन को सुंदर बनाने की शक्ति मिलती है। उन्होंने आये हुए सभी पत्रकार बंधुओं से भारत को पुनः स्वर्णिम बनाने का आह्वान किया। धनवटे नेशनल कॉलेज में मास कम्युनिकेशन विभाग के प्रमुख डॉ. बबन नाखले ने भी अपने विचार रखे। इससे पूर्व ब्र.कु. रक्षा ने सभी का स्वागत किया तथा कार्यक्रम के दौरान सभी को राजयोग मेडिटेशन द्वारा गहन शांति की अनुभूति कराई। वेदांती और मधुरा द्वारा स्वागत नृत्य प्रस्तुत किया गया। संचालन



नृत्य द्वारा सभी का स्वागत करते हुए वेदांती और मधुरा। मंचासीन हैं राजयोगी ब्र.कु. करुणा, राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर, राजयोगिनी ब्र.कु. रजनी तथा मीडिया जगत से जुड़े लोग।

एक ईश्वर, विश्व और परिवार का संदेश

कार्यक्रम अध्यक्ष के रूप में ब्रह्माकुमारीज मीडिया विंग के चेयरपर्सन ब्र.कु. करुणा ने कहा कि मीडिया इसी तरह स्वतंत्र हो ऐसी आशा है। यदि भारत को विश्व गुरु बनाना है तो विश्व पटल पर भारतीय संस्कृति को प्रस्तुत करना होगा। निश्चित ही एक दिन भारत फिर से विश्व गुरु बनेगा। ब्रह्माकुमारीज ऐसी संस्था है जो कहती है कि ईश्वर एक ही है। भले ही अलग-अलग सम्बोधन हैं, पर एक ही ईश्वर है, यह विश्व एक परिवार है, इस संकल्पना के साथ ही ब्रह्माकुमारी संस्था 1936 से कार्य कर रही है।

50 हजार समर्पित बहनें कर रही हैं देश विदेश के हर प्रान्त, हर गांव में सेवा

ब्रह्माकुमारीज का मानना है कि भारत अविनाशी है, अनादि है। और भारतीय संस्कृति के आधार पर भी यही कहा गया है कि भारत था और रहेगा। ब्र.कु. करुणा ने कहा कि वर्तमान समय में दुनिया धर्म के नाम पर टुकड़ों में बँटी है, पर भारत की जीवन पद्धति को देख करके विदेशी भी प्रभावित हो रहे हैं। उन्होंने बताया कि ईश्वरीय शक्ति से ही विश्व में स्वर्णिम युग लाया जा सकता है। ब्रह्माकुमारीज से जुड़े दस लाख परिवार और समर्पित 50 हजार बहनें इसी विचार को लेकर सारे विश्व में अपनी सेवाएँ दे रहे हैं।

सभी शांति की तलाश में...

ओमशान्ति मीडिया पत्रिका के सम्पादक ब्र.कु. गंगाधर ने कहा कि पत्रकारिता और आध्यात्मिकता दोनों अलग नहीं हैं। आज हमारे पास दुनिया की हर चीज है, लेकिन मनुष्य दो काम नहीं कर पाया... मन की वृत्ति को कैसे बदलें और मन के वैर के भाव को बदलकर कैसे शुद्ध बना दें। अगर हमारे मन में विश्व कल्याण की भावना होगी तो वह हमारी कलम में भी विश्व कल्याण की शक्ति भर देगी। उन्होंने आगे कहा कि जीवन को अनेक समस्याओं व कठिनाइयों से मुक्ति दिलाने में राजयोग मेडिटेशन सहायक होता है।

के अंतर्गत मीडिया महासम्मेलन का आयोजन किया गया। ब्रह्माकुमारीज के मीडिया प्रभाग द्वारा ओमशान्ति मीडिया पाक्षिक पत्रिका के 21 वर्ष पूर्ण होने पर

भारत के निर्माण में मीडिया का बहुत बड़ा योगदान है। हम कानून को नहीं बदल सकते, लेकिन उसको नैतिकता से बदल सकते हैं। सिर्फ परमात्मा ही है जो हमें

ब्र.कु. वर्षा व ब्र.कु. अनुज ने किया। ब्र.कु. मनीषा ने मेडिटेशन कराया। ब्र.कु. प्रहलाद, ग्वालियर ने भी अपने विचार रखे। ब्र.कु. प्रेमप्रकाश ने आभार व्यक्त किया।

राजयोग, वैचारिक परिवर्तन का कारगर कदम



दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. वृजमोहन, ब्र.कु. हरिश, ब्र.कु. उर्मिल, सीताराम मीणा तथा अतिथिगण।

ज्ञानसरोवर। ब्रह्माकुमारीज के प्रशासक सेवा प्रभाग द्वारा ‘बेहतर प्रशासन के लिए वैचारिक प्रक्रिया का नवीनीकरण’ विषयक अखिल भारतीय सम्मेलन में प्रभाग की अध्यक्षा ब्र.कु. आशा ने कहा कि दबाव से कोई कार्य सफल नहीं होता। बलिक अगर आप किसी को सशक्त कर दें तो वह अपना कार्य सफलता पूर्वक करता रहता है। सेवा भाव से हम सभी का जीवन बदल सकते हैं। राजयोग का अभ्यास वैचारिक बदलाव लाने में सफल है। ब्रह्माकुमारीज के अतिरिक्त महासचिव ब्र.कु. वृजमोहन ने कहा कि स्वयं को प्रशासक के बजाय सेवक मानकर कार्य सम्पादन करेंगे तो काफी सुन्दर परिणाम प्राप्त होंगे। अगर मन में सभी को कुछ न कुछ देने की भावना पैदा की जाए तो प्रशासन राम राज्य समान हो जायेगा। सीताराम मीणा, पूर्व आई.ए.एस. ने कहा कि हम सभी एक ही परमात्मा की संतान हैं। इस विचार को व्यवहारिक बनाना होगा। यही है वैचारिक बदलाव। तब प्रशासन उत्तम बन जाता है। ओडिशा लोकायुक्त सदस्य डॉ. देवव्रत स्वाई ने कहा कि

विज्ञान के साथ-साथ आध्यात्मिकता को भी जीवन में अपनायेंगे तभी समरसता और समान भाव को प्रखर

बेहतर प्रशासन बनाने हेतु जुटे देश तथा नेपाल के सैकड़ों प्रतिनिधि

- राजयोग का अभ्यास वैचारिक बदलाव लाने में सफल
- देने की भावना से प्रशासन बने राम राज्य
- विज्ञान और आध्यात्मिकता के संतुलन से होगा बेहतर प्रशासन

बना सकते हैं। भारत सरकार के आयुष मंत्रालय में संयुक्त सचिव रोशन जग्गी ने कहा कि प्रशासक आम जनता से जुड़े होते हैं। अगर उनके मन में जनता के कल्याण का भाव रहता है तो प्रशासन सुन्दर बनता है। प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. अवधेश बहनें ने योगाभ्यास करवाया। प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. हरिश ने आये हुए सभी अतिथियों का स्वागत किया। गोधरा प्रशासक सेवा प्रभाग के सचिव ब्र.कु. शैलेश ने धन्यवाद ज्ञापित किया। ब्र.कु. उर्मिल ने कार्यक्रम का संचालन किया।

बिना त्याग वृत्ति के भाग्य नहीं

दुनिया में सोशल वर्क्स बहुत होते हैं। मैं भी सोशल वर्कर था। जरूरतमंद लोगों की सेवा करता था। समाज में बड़ा ही मान-सम्मान, आदर-सत्कार प्राप्त होता था। किंतु एक बार मैं गर्मियों के दिन में एक रास्ते से जा रहा था, वहाँ रास्ते में एक गरीब महिला प्याऊ लगाकर बैठी हुई थी, वो राहगीरों को मटके का शीतल जल पिलाती थी। मैं भी वहाँ रुका और मैंने भी वो शीतल जल पिया। माता गरीब थी, लेकिन चेहरे पर बड़ी रौनक और सुखद झलक दिखती थी। मैंने पूछा, माता जी, ये पानी कैसे लाती हो? उन्होंने कहा कि पास में थोड़ी दूर पर एक कुआँ है, वहाँ से मैं सींच के ले आती हूँ और जो प्यासे मेरे पास आते हैं उनको पिला देती हूँ। ऐसे में मैंने कहा कि पानी लाने का प्रबंध मैं करवा देता हूँ, और आप सभी राहगीरों को पानी पिलाते रहना। इतना कहते ही उस बूढ़ी माता ने तुरंत बड़े फलक से कहा, नहीं...नहीं...नहीं। मैंने पूछा क्यों माता जी? तो उनका जवाब था, मैं स्वयं ही सींच कर लोगों को पानी पिलाती हूँ। तो मैंने कहा, आपको धूप में जाना-आना नहीं पड़ेगा, मैं प्रबंध करता हूँ। तो उन्होंने कहा कि मैं सेवा करती हूँ, सेवा में हमारा त्याग होना चाहिए। माना कुछ स्वयं को कसना चाहिए। ये जवाब सुनकर मैं हैरान था। वो वही बोलते हुए नहीं रुकी, उन्होंने मुझे बताया कि सेवा में अगर त्याग नहीं होता तो पुण्य जमा नहीं होता। ये सुनकर मैं हक्का बक्का रह गया। मैंने सोचा, ये बूढ़ी माता इतनी ऊँची सोच लिए कर्म कर रही है! कर्म में त्याग की भावना से ही पुण्य जमा होता है, ये बात मुझे समझ में आई।



- डॉ. कु. गंगाधर

मैंने ब्रह्माकुमारी संस्थान में आने के बाद एक बहुत सुंदर बात देखी कि जब भी कहीं सेवा के लिए जाते हैं तो वहाँ पर विशेष रूप से परमात्मा का मेडिटेशन कक्ष बना रहता है। जब भी सेवा में जायेंगे तो वहाँ पहले परमात्मा के कमरे में जाते हैं, कुछ क्षण मेडिटेशन करते हैं फिर सेवा में जाते हैं। मैं भी जब वहाँ से जुड़ा तो मैं भी ऐसा ही करने लगा। यहाँ ऐसा मेडिटेशन करने के पीछे भाव यही होता है कि मैं तो एक निमित्त हूँ, बाबा (परमात्मा), आपकी सेवा है, आपको कराना है। ये त्याग की जो वृत्ति है, इससे सेवा का मीठा फल प्राप्त होता है।

यहाँ बाबा को याद करते हुए कार्य करते हैं और बाबा को याद करके कार्य शुरू करते हैं और यह समझते हैं कि बाबा ही यह कार्य करते हैं, हम तो निमित्त हैं। बाबा ने ही इस आत्मा को भेजा है। बाबा ने ही इस सेंटर को खोला है, हमें तो साकार में निमित्त बनाया है। बोलने वाला, देने वाला तो वही है। अगर यह बात हम समझते हैं तो फटाफट सफलता मिल जाती है। अगर हम यह समझते हैं कि हम तो समझाने में बड़े कुशल हैं, सबलोग मुझे कहते हैं कि आप तो बहुत बढ़िया समझाते हैं, हम ही समझाने वाले हैं, हमें खास कहा गया है। ऐसे में हम शिव बाबा को एक तरफ रख देते हैं और अपने आप को बहुत कुछ समझ बैठते हैं। तो शिव बाबा भी सामने से हट जाता है और जिज्ञासु के सामने से भी शिव बाबा हटकर हमारा ही हड्डी मांस वाला पुतला उसे दिखाई पड़ता है। फिर बाबा भी कहते हैं, ठीक है, आगे बढ़ो। उसका नतीजा हम देखते हैं कि हम पत्थर के साथ सिर मारते हैं। अर्थात् खुद को देह समझकर और सामने वाले को भी देह समझकर समझाते हैं। फिर पत्थर पिघलता नहीं, मूर्ति बनती नहीं। थोड़े दिन तक वो क्लास में आयेगा, उसके बाद एक दिन गायब हो जायेगा। हम कहना शुरू करते हैं कि पता नहीं, आजकल फलाना भाई या बहन आते नहीं, पता नहीं क्या हो गया! उसकी वजह यही होती है कि हम बाबा को बीच में रखकर ज्ञान नहीं सुनाते हैं। अपने को रख समझाते हैं, इसलिए वह थोड़ा समय के लिए जबतक आपका प्रभाव रहेगा तब तक आयेगा, बाद में छोड़कर चला जाता है। हमने उसे बाबा का भेजा हुआ जिज्ञासु न समझकर, मान और शान में आकर उसको ज्ञान सुनाया, अपनी इच्छाओं और तृष्णाओं में आ गये। 'मैं भी हूँ कुछ' इस में पन में आ गये। सेवा-अभिमान में आ गये। तो बाबा कहेंगे कि मेरे बच्चे ज्ञानी, योगी, त्यागी होने के बावजूद देह-अभिमान में आ गये, तो प्राप्ति खत्म, अपनी और दूसरों की भी। इसलिए बाबा कहते हैं, ज्ञान सुनाते-सुनाते सदा बाबा-बाबा कहते रहो ताकि हमारा अभिमान टूटे। बाबा-बाबा कहते हमारी आँखें गीली हो जाएँ और हमारा मन प्रफुल्लित हो जाये। उस भावना में आकर, उस स्थिति में आकर जब हम किसी को ज्ञान देते हैं तो सुनने वाला भी बाबा को समझेगा और अपना जन्म-जन्मांतर का भाग्य बनाकर लेगा तथा आपका भी भाग्य बन जायेगा। कहने का भाव यही है कि सेवा के साथ-साथ हमारे में त्याग और तपस्या की भावना होनी चाहिए। सिर्फ त्याग नहीं, त्याग वृत्ति होनी चाहिए कि हमें कुछ नहीं चाहिए। बाबा मिल गया तो सबकुछ मिल गया। आप कुछ देना चाहते हैं तो अन्य किसी को दीजिए, मुझे चाहिए तो केवल एक योगी जीवन चाहिए, और कुछ नहीं। मुझे सिर्फ बाबा का प्यार चाहिए, आशीर्वाद चाहिए। और कुछ नहीं। यह भावना जब आयेगी तब आप समझें कि हम सच्चे योगी हैं, तपस्वी हैं। सेवा में अगर त्याग वृत्ति और निमित्त भाव न हो, तो उस सेवा में सफलता नहीं मिलती। सेवा माना त्याग, और त्याग से ही पुण्य जमा होता और उससे ही हम भाग्यशाली बनते। ये पुण्य की परिभाषा की विधि परमात्मा ने यहाँ हमें सिखाई। हमारा यहाँ सब्जेक्ट ही है, ज्ञान योग धारणा और सेवा।

विचार सागर मंथन से राइट टाइम पर राइट टचिंग आयेगी

विचार सागर मंथन करना मुझे तो बहुत अच्छा लगता है, इससे बहुत फायदा है। सबसे बड़ा फायदा कि किन्हीं और विचारों में लटकेंगे, अटकेंगे नहीं। सागर को मंथन करने से मोती मिलते हैं। ऊपर-ऊपर से करेंगे तो सिर्फ कौड़ियाँ ही मिलती हैं, वह भी सच्ची होती हैं। पैसा झूठा हो सकता है, नोट दूसरा हो सकता है, लेकिन कौड़ी झूठी नहीं हो सकती है। शंख जो होता है वो सागर की रचना है इसलिए उसकी आवाज कितनी दूर-दूर तक गूँजती है। विचार सागर मंथन से लगेगा यह सागर की रचना है। कोई और बात का विचार न अपने लिए आता है, न किसी के लिए आता है। शांत रहने से कुछ अच्छा माल मिलता है, वायब्रेशन्स मिल जाते हैं।

सोचने से नहीं मिलता है, अगर हम अभी करेंगे ना, भले इसलिए मैं अपने को इन सबसे पहले इतना पुरुषार्थ नहीं किया

कोई बीमारी है तो आश्चर्य नहीं खाना है, यह क्यों? यह हिसाब-किताब सतयुग में नहीं होगा, दवाई है, इसलिए क्यों नहीं कहे। आयी है, पास हो जायेगी, अगर बीमारी को सोचते हैं तो बैठ जाती है, जाती नहीं है।

प्री रखती हूँ। मेरी दिल होती है आप भी बार-बार मीटिंग नहीं करो। हाँ, फैमिली फीलिंग की मीटिंग जरूरी है। विचार सागर मंथन करके प्रैक्टिकल जीवन के परिवर्तन से नवीनता का अनुभव करो। मेरे में नवीनता आयेगी तो औरों को प्रेरणा मिलेगी। यह गुप्त बात है।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

है, बाबा रहमदिल है, फ्राकदिल है उसका फायदा लो। विचार सागर मंथन जल्दी-जल्दी में नहीं होता है, विचार सागर मंथन करने से राइट टाइम पर राइट टचिंग आयेगी, यह भी भाग्य है। इससे स्व सेवा और सर्व की सेवा होगी। अगर जरा भी मैं दुःख महसूस करने वाली आत्मा हूँ, तो

मैं दूसरे का दुःख दूर नहीं कर सकती हूँ। लाइट रहने से औरों को लाइट अनुभव होगी, हल्कापन लगेगा। 5 हो, 50 हो या 500 हो, पर बाबा की लाइट लाखों करोड़ों को मिल रही है। कोई बीमारी है तो आश्चर्य नहीं खाना है, यह क्यों? यह हिसाब-किताब सतयुग में नहीं होगा, दवाई है, इसलिए क्यों नहीं कहे। आयी है, पास हो जायेगी, अगर बीमारी को सोचते हैं तो बैठ जाती है, जाती नहीं है। कई हैं जो कई डॉक्टर और दवाइयाँ बदलते रहते हैं, बहुत खर्चा करने के बाद भी कुछ नहीं होता है, पर कोई हैं जो बीमारी को खुद ही भगा लेते हैं। बाबा को सर्जन के रूप में देखो, वो जाने उसका काम जाने, वह इंजेक्शन लगा करके अशरीरी बना देता है।

प्रवृत्ति में रहते ब्रह्मा बाप समान बेफिकर बादशाह रहो

आजकल के जमाने में प्रवृत्ति में एक फिक्र जाता है, तो दस आते हैं लेकिन वह हमारे लिए नहीं हैं, क्योंकि हमारे पास आया, हमने बाबा को दे दिया बस। हम बेफिकर बादशाह। दिल से दिया, दिल से बाबा को साथी बनाया तो कोई फिक्र नहीं। आप कहेंगे शिवबाबा तो है निराकार, हम तो साकार में हैं, लेकिन ब्रह्मा बाबा भी तो हमारे जैसा ही साकार था। अन्तिम जन्म था, आयु भी वानप्रस्थ अवस्था की थी, सब अनुभव था, व्यापार का, प्रवृत्ति का, भक्ति का...सब अनुभव था। ब्रह्मा बनने के बाद भी कितनी आत्माओं के जीवन की जिम्मेवारी थी, फिर भी बेफिकर रहे। और यह नया क्रान्तिकारी कार्य था, उस समय दुनिया के आगे यह एक चैलेंज थी। पवित्रता की बात, जो लोगों के लिए असम्भव थी, कहते थे आग और कपूस साथ कैसे रह सकते हैं। साथ रहें और विकारों की आग न लगे, यह तो असम्भव है। तो आप सोचो बाबा के सामने कितने विघ्न आये होंगे! फिर भी बाबा बेफिकर बादशाह। ऐसे बाबा कहते बच्चे फॉलो करो। जब भी ऐसी कोई बात आती है तो ब्रह्मा बाबा का सैम्पुल सामने देखो। हमने बाबा को बचपन से देखा है, कभी भी बाबा के चेहरे पर फिक्र की लहर नहीं देखी। बाबा को दो शब्द बहुत पक्के थे - बच्चे, नथिंग

न्यू। दूसरा - यही शब्द बाबा के मुख पर था - बच्ची, जिम्मेवारी शिव बाबा की है, हम तो निमित्त हैं। बाबा बैठा है। कुछ भी ऐसी बात हो जाये तो बाबा कहता बच्ची, इसमें भी अच्छाई भरी हुई है। मानो कुछ बुरा भी हो गया

बाबा कहते, जो हो रहा है वो अच्छा, जो हो गया है वो बहुत अच्छा और जो होने वाला है वो और ही बहुत-बहुत अच्छा। बाबा बुराई से भी अच्छाई निकाल, नेगेटिव को भी पॉजिटिव नजर से देखते थे।



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

और हो रहा है लेकिन फिर भी बाबा कहते थे जो हो रहा है वो अच्छा, और जो हो गया है वो बहुत अच्छा, और जो होने वाला है वो और ही बहुत-बहुत अच्छा। यह बाबा का स्लोगन था। बाबा बुराई से भी अच्छाई निकाल, नेगेटिव को भी पॉजिटिव नजर से देखते थे। कोई नेगेटिव बात हो गई या मन में आ गई, तो कहते हैं यह तो बुरा हो गया, शिवबाबा तो भूल गया। उसी को ही सोचने में लग जाते हैं। लेकिन

ऐसे बुराई में अच्छाई क्या लेनी है, क्यों हुआ यह बुरा, जरूर कोई हमारी ही कमजोरी का कारण होगा। हमने गलती नहीं की दूसरे ने की, इसलिए इसमें हमारा तो कोई कसूर नहीं है, लेकिन बाबा कहता था अच्छा उसने कसूर किया आपने नहीं किया, इसलिए आप बहुत सच्चे और अच्छे हो लेकिन उसने समझो क्रोध किया और हमने उसके क्रोध को फील किया। मेरे पास फीलिंग की बीमारी आई। तो वह बीमार हुआ क्रोध में और आप बीमार हुए फीलिंग में तब तो मन चल रहा है। अन्दर धारण हुआ, तभी तो आपके मन में क्यों, क्या, संकल्प चल रहे हैं। बाबा का स्लोगन क्या है - न दुःख दो, न दुःख लो। देना तो नहीं है लेकिन दूसरा कोई देता है तो लेना भी नहीं है, तब तो अच्छा-अच्छा हुआ। जो बुरा काम हुआ उसको नेगेटिव से पॉजिटिव में परिवर्तन कर उससे शिक्षा ले लो। तो आगे से मुझे अपने में क्या करेक्शन करनी है? यह सोचो तो नेगेटिव भी पॉजिटिव हो जायेगा। तो ऐसी बाबा की शिक्षा थी, ब्रह्मा बाबा की प्रैक्टिकल लाइफ थी। तो क्या ऐसा हम अपनी लाइफ में प्रैक्टिकली नहीं कर सकते हैं? बेफिकर बादशाह हम नहीं बन सकते हैं?

इन्सानी संस्कार पूर्णतः बदलकर देवताई संस्कार बनाना है

ज्ञान का अर्थ ही है पुराने संस्कारों को बदलना। हम संस्कारों को ही तमोप्रधान से सतोप्रधान बनाते हैं। जहाँ परखने की बात है वह तो सहज है। यूँ तो अपने संस्कारों को जान सकते हैं परन्तु फिर भी समझो नहीं पता पड़ता तो जैसे किसके गुण वर्णन करते हैं कि फलाने में यह-यह गुण हैं तो देखना है कि मेरे में वे गुण हैं? इसको कहा जाता है अपने को परखना। अगर मैंने अपने संस्कार को जान लिया तो फिर उसको ज्ञान से परिवर्तन करना है। परिवर्तन किया तो उसको कहा जायेगा रियलाइज किया। अगर परिवर्तन नहीं किया तो कहेंगे पूर्ण रूप से रियलाइज नहीं हुआ है। जिस संस्कार को मैंने रियलाइज किया कि यह ठीक है, वह देखना है सबको ठीक लगता है? यदि औरों को वह ठीक नहीं लगता तो उसे ठीक नहीं कहेंगे। हम देखते हैं यह मेरा संस्कार औरों को रुकावट डालता है तो समझना चाहिए इसको बदलना जरूरी है। अब उसको बदलने के लिए ज्ञान की शक्ति चाहिए। एक है अपने से रियलाइज करना, दूसरा है कि दूसरे द्वारा रिजल्ट में हमें राइट समझना। अगर दूसरे रिजल्ट में राइट

नहीं समझते हैं तो मैं उसको चेंज करूँ। इसको कहा जाता है रियलाइज करना। हम कौन हैं? हम हैं ब्राह्मण। हम न इंसान हैं, न देवता हैं। इन्सान में सहन करने की शक्ति नहीं है। निंदा, स्तुति, मान-अपमान सहन कर सकेंगे? नहीं। क्योंकि इन्सान अर्थात् देह अभिमान वाले और देवताओं के

बाबा एकदम देह की अटैचमेंट से हम बच्चों को परे ले जाते हैं। देहधारी का सहारा बिल्कुल नहीं। कारोबार में भी नहीं।



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

लिए यह बात है ही नहीं। बात है अब हम ब्राह्मणों की। जैसे देखो, हम कइयों को कहते हैं कि ज्ञान के बिना कोई यह नहीं सोचता कि काम विकार को वृत्ति से ही जीतना है। हम कहते हैं वृत्ति में भी यह संकल्प न उठे क्योंकि देवताओं में यह वृत्ति नहीं है। हम

मनुष्य से देवता बनते हैं तो हमारा यह संस्कार पूर्ण रूप से परिवर्तन हुआ ना! बाबा ने युक्ति दी कि ज्ञान सहित भाई-भाई की दृष्टि से देखो तो वृत्ति बदल जायेगी। तो इन्सानी संस्कार को पलटाकर देवताई संस्कार बनायें ना। अब बाबा हम बच्चों को बहुत सुक्ष्म ले जाता है। बाबा कहते, बच्चे, किसी भी प्रकार की आप में अटैचमेंट नहीं चाहिए। ब्रह्मा बाबा एकदम देह की अटैचमेंट से हम बच्चों को परे ले जाते हैं। देहधारी का सहारा भी नहीं। हम कहते कारोबार में तो एक-दो का सहारा चाहिए ना, परन्तु नहीं। बाबा कहते, बच्चे, इनसे भी परे। क्योंकि बाबा जानते हैं, आत्मा देह में है तो उनका यह संस्कार है। तो बाबा हमें उनसे भी ऊँचा ले जाते कि बच्चे सहारा एक शिव बाबा का। तो देखो, बाबा हमारा यह संस्कार भी बदल देते हैं ना कि किसी भी प्रकार से कोई देहधारी की याद न आये। अभी हमें यह नहीं समझना चाहिए कि मैं पुरुषार्थी हूँ। मैं तो मास्टर सम्पूर्णता का सागर हूँ। मैं तो अब समय के समीप पहुँची हूँ। फरिश्ता स्वरूप मेरे सामने खड़ा है। बाबा हमें उस सीट पर देखना चाहता है।



रशिया-मॉस्को। माउण्ट आबू से कार्यक्रम प्रबंधिका राजयोगिनी ब्र.कु. मुनी दीदी, ब्र.कु. शालिनी, ब्र.कु. श्रीनिवास, ब्र.कु. रामकृष्ण, ब्र.कु. दत्तात्रय तथा अन्य भाइयों के साथ अहमदाबाद से ब्र.कु. नेहा के रशिया पहुंचने पर वहाँ आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए मॉस्को में ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु. सुधा।



नई दिल्ली। ज्ञानचर्चा के पश्चात् चित्र में ओ.आर.सी. निदेशिका ब्र.कु. आशा, भाजपा के कार्यकारी अध्यक्ष जगत प्रकाश नड्डा, ब्र.कु. प्रकाश, माउंट आबू तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।



नई दिल्ली। प्रताप चन्द्र सारंगी, केन्द्रीय राज्यमंत्री, एनिमल हस्बैंडरी, डेरिंग एंड फिशरीज एंड माइक्रो, स्मॉल एंड मीडियम इन्टरप्राइजेज को माउण्ट आबू में होने वाले ग्लोबल सम्मिट कम एक्सपो में आने का निमंत्रण देते हुए राजयोगी ब्र.कु. मृत्यंजय। साथ ही ब्र.कु. शिविका तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहन।



पी.यू.आर.सी.-ब्रह्मापुर(ओडिशा)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम के उद्घाटन पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में उप प्रभागीय न्यायिक मजिस्ट्रेट सरोजिनी साहू, निस्ट इंजीनियरिंग कॉलेज के लेक्चरर डॉ. राजेन्द्र कुमार, अवसर प्राप्त मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट सुधाशु नायक, नेत्र विशेषज्ञ डॉ. नागेश्वर पात्र, मधुमेह विशेषज्ञ डॉ.पी.सी. पात्र, ब्र.कु. कृष्णा, ब्र.कु. माला, ब्र.कु. मंजू तथा अन्य।



नेपाल-राजविराज। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए पूर्व मंत्री मृगेन्द्र सिंह यादव, मेयर शम्भू प्रसाद यादव, एस.पी. मनोज कुमार यादव, वार्ड अध्यक्ष जयनारायण मंडल, नगर के प्रशासकीय अधिकृत श्याम कुमार सिंह, सागरमाथा पेट्रोलियम डीलर्स एसोसिएशन के अध्यक्ष हरी प्रसाद सिंह तथा ब्र.कु. भगवती।



आस्का-ओडिशा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. लिलि, विधायिका मंजुला स्वाई तथा अन्य।



महम-हरियाणा। विश्व पर्यावरण दिवस पर पौधारोपण करने के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. उर्मिला, माउण्ट आबू, ब्र.कु. चेतना, ब्र.कु. सुमन, तेल रिफाइनरी और कॉटन मिल के मालिक विजय मित्तल तथा श्रीराम सीनियर सेकेंडरी स्कूल की प्रिन्सिपल कानिका गिरधर।

ये तीनों चीज़े साथ-साथ रहनी चाहिए

ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

जीवन को महान बनाने के पुरुषार्थ की बात जब चलती है, तो उसमें एक बात ध्यान रखनी चाहिए कि केवल सेवा नहीं, त्याग तपस्या और सेवा। अगर केवल हम सेवा में ही लग जाते हैं, त्याग की भावना हमारे में नहीं रहती और तपस्वी मूर्त हम नहीं रहते तो हमारा जीवन तपस्वी न रहकर केवल सोशल वर्कर का रह जाता है। परिणाम स्वरूप सेवा में वो रस, सफलता, अलौकिकता, दिव्यता नहीं रहती। वो जो आध्यात्मिकता का बल है, जिसको बाबा योग का जौहर कहते हैं, वो नहीं रहता। ये तीनों चीज़ें साथ साथ रहनी चाहिए - त्याग, तपस्या और सेवा।



हम आमतौर पर कहते हैं कि त्याग, तपस्या और सेवा। केवल सेवा नहीं; ज्ञान, योग, दैवीगुणों की धारणा और सेवा- ये हमारे ईश्वरीय विश्व विद्यालय के सब्जेक्ट्स हैं। हम क्या पढ़ाई करते हैं, हमें क्या-क्या पढ़ाया जाता है, यह बात अलग है। जीवन को महान बनाने के पुरुषार्थ की बात जब चलती है, तो उसमें एक बात पर मैं सबका ध्यान खिंचवाना चाहता हूँ, वो यह कि केवल सेवा नहीं, त्याग, तपस्या और सेवा। अगर केवल हम सेवा में ही लग जाते हैं, त्याग की भावना हमारे में नहीं रहती और तपस्वीमूर्त हम नहीं रहते, तो हमारा जीवन तपस्वी का न रहकर, केवल एक सोशल वर्कर (समाजिक कार्यकर्ता) का रह जाता है। इससे सेवा में वो रस, सफलता, अलौकिकता, दिव्यता नहीं रहती। वो जो आध्यात्मिकता का बल है, जिसको बाबा योग का जौहर कहते हैं, वो नहीं रहता। ये तीनों चीज़े साथ-साथ रहनी चाहिए- त्याग, तपस्या और सेवा। मैं समझता हूँ, ये बहुत ही प्रेरणादायक शब्द हैं, इनको सुनकर कोई भी आध्यात्मिक-प्रिय व्यक्ति हो, उसका मन लालायित हो उठता है कि मेरा जीवन ऐसा होना चाहिए।

सेवा करने की सही विधि

जितनी हम सेवा करेंगे, सेवा के साथ-साथ त्याग करेंगे और त्याग के साथ-साथ तपस्या करेंगे तो उतना सेवा में बल आयेगा; जो हम बोलेंगे वह वरदान का रूप हो जायेगा, हमारे नेत्र निहाल करेंगे और बाबा को याद करके वायब्रेन्स द्वारा उनको आंतरिक सुख देंगे। इसको कहेंगे सेवा का अविनाशी फल। बाबा भी कहते हैं कि योगयुक्त होकर ज्ञान सुनाओ। अगर सिर्फ पंडित बनकर ज्ञान सुनाओगे तो फल नहीं निकलेगा। जब आप स्वयं आत्मिक स्वरूप में स्थित होकर, बाबा को याद करके अपनी अनन्य स्थिति में होंगे, फिर किसी को बाबा की महिमा सुनायेंगे तो उसको टच होगी। बाबा भी आपकी

मदद करेगा। उस आत्मा का कल्याण हो जायेगा। शुरू करने से पहले अपने मन में बाबा से यह बात करो कि बाबा, इसकी भी बुद्धि का ताला खोलो। बाबा, इस आत्मा का भी कल्याण करो। बाबा, आज मेरा यह भाई आया है, यह भी आपसे वर्सा प्राप्त करो। जब आपका मन शुभ-भावना से, शुभ-कामना से द्रवित हो जायेगा तब आप उसी भावना से उस आत्मा को बाबा का परिचय देंगे तो वह आत्मा भी उसी भाव से ज्ञान स्वीकार करेगी। अगर आप ठीक ढंग से, ठीक भाव से नहीं समझायेंगे तो वो आत्मा ज्ञान को ठीक रीति से स्वीकार नहीं कर पायेगी। इस प्रकार, आप उस आत्मा के, उसके जन्म-जन्मान्तर की प्राप्ति से वंचित होने का कारण बनेंगे। ज्ञान देने वालों पर इतनी बड़ी जिम्मेवारी है। बाबा कहते हैं कि हट्टी तो एक ही, सबको यहाँ आना ही है लेकिन जब आते हैं तब इसी रीति से उनको समझाना हमारा परम कर्तव्य है। बाबा के घर में आकर कोई खाली हाथ लौट गया माना यह बहुत नुकसान है। सेवा के साथ त्याग और तपस्या की बात है, इस पर अगर हम पूरा ध्यान देंगे तो मैं समझता हूँ कि बैलेन्स भी ठीक चलता चलेगा और हमारी स्व-उन्नति भी साथ-साथ होती जायेगी।

सही विधि नहीं, तो सेवा में सिद्धि भी नहीं

जब मैं पहली दफा विदेश यात्रा पर जा रहा था। बाबा ने कहा था कि बाहर किसी वक्त सेवा पर जाओ, पहले बाबा के पास बैठ करके, बाबा से बातें करो। सन् 1971 की बात है। वहाँ के सेक्रेटरी जनरल के साथ हमारी मुलाकात के लिए समय निर्धारित हुआ था। उस समय बर्मा के एक बुद्धिस्ट सेक्रेटरी जनरल थे। उनके लिए हम सौगात भी लेकर गये थे। तैयार होने में बहनों को देर हो गयी। मैं तो पहले ही तैयार होके खड़ा हो गया था लेकिन किसी को पर्स लेने में देर हो गयी, किसी तो तैयार होने में देर हो गयी।

मैं उनके लिए इन्तजार करता रहा। विदेशों में टैक्सी बहुत महंगी होती है, हमको करेन्सी भी उस देश की बहुत कम मिली थी इसलिए हम ट्रेन से जाते थे। तैयार होकर चल पड़े। कई मंजिलो से उतरकर हम नीचे आये तो किसी ने कहा कि अरे, फलानी चीज़ लेनी थी वह भूल गयी। उसको लेने के लिए इतनी मंजिल फिर ऊपर जाओ। फिर किसी ने कहा, मैं भी फलानी चीज़ भूल गयी। वहाँ के दरवाजे भी कई तरह के होते हैं। एक-एक मकान में चार-पाँच तरह के ताले होते हैं। कोई जल्दी खुलते हैं, कोई धीरे-धीरे खुलते हैं। फिर भी हम मिलने गये तो काफी समय हो चुका था, हम उनसे मिल नहीं पाये। सेक्रेटरी जनरल के बजाय उसका एक प्रमुख था, उससे मिले और सौगात आदि देकर आये। अगले दिन गुरूवार था, हमारे साथ एक सन्देशी भी थी, जब भोग लगा तो बाबा ने सन्देश भेजा कि बच्चे, आपने मेरी आज्ञा की पालना नहीं की। बाबा बापको मदद करता लेकिन आपने मेरी आज्ञा का उल्लंघन किया। बाबा को याद करके बाहर सेवा के लिए जाना था लेकिन समय को बचाने के लिए उस नियम का उल्लंघन करके ऐसे ही चले गये। आपने बाबा की याद में बैठना महत्व का कार्य नहीं समझा, उसको छोड़कर दूसरे कामों को महत्व दिया। कंधी लगाने में दो मिनट ज्यादा समय लगा दिया, किसी ने शीशे में अपना चेहरा देखने में समय ज़रूरत से ज्यादा भी लगा दिया होगा। जिससे मिलने गये थे, उससे ही नहीं मिल पाये। पहले से ही बाबा ने कहकर भेजा था, पहले ही वॉर्निंग (चेतावनी) देकर भेजा था कि बच्चे, जब सेवा पर जाना, याद में बैठकर जाना। इतनी महत्वपूर्ण सेवा में जा रहे हो। लेकिन बाबा की इस बात की उपेक्षा की, तो बाबा कहेगा, कर लो, देख लो परिणाम। उसका क्या नतीजा हुआ? अपने लक्ष्य को खो दिया।

व्यक्तित्व विकास का अहम फॉर्मूला 4 H + M

आप अपने बच्चों को कैसा देखना चाहते हैं? इसके लिए आपके मन में क्या विचार आते हैं? अगर हम कहें कि हमारे बच्चे बड़े होकर अपना व्यक्तित्व ऐसा बनायें जिससे लोगों को प्रेरणा मिले, तो उसके लिए हमें क्या योजना बनानी चाहिए? क्या

नहीं हो सकते ना! तो हमारे बच्चे भी जो करें उसको मन से करें, उसको करते हुए खुशी महसूस करें चाहे सफलता मिले या ना मिले। जैसे अगर मैं इंजीनियर बना पर मैं खुश नहीं हूँ, तो बनने का क्या फायदा? इसलिए मुझे कर्म में खुशी मिलनी चाहिए तथा उससे

प्रति, समाज के प्रति, देश के प्रति जिम्मेदारियों का एहसास कराते रहना है।

चौथा H - हाई थिंकिंग, बड़ी सोच

हम चाहेंगे कि हमारे बच्चे बड़ा सोचें। ऐसा नहीं कि एक छोटा सा मकान मिल जाये या अपने परिवार का पेट पाल लूँ या अपने छोटे से परिवार से खुश रहूँ, नहीं, आपको अपने देश को भी कुछ देना है। उसके लिए अच्छी किताबें पढ़ें, बेहतर लोगों के संग में रहें। आपको बड़ा बनने के लिए किसी को छोटा बनाने की जरूरत नहीं। अपनी लाइन बड़ी करें जिससे कि दूसरे की लाइन खुद ब खुद छोटी हो जाए। अपनी उपलब्धियों से दूसरों को हरायें, ना कि बेईमानी करके या किसी और का अधिकार लेकर। जब लोग



लोगों की जिन्दगी भी खुश रहनी चाहिए।

उनकी तरफ देखें तो विश्वसनीयता और भरोसे के साथ देखें।

दूसरा H - हम्बल, विनम्र रहें

हम चाहते हैं कि बच्चे विनम्र हों। आज की दुनिया में कोई किसी चीज में नाम कमा लेता है तो लोग उसका ऑटोग्राफ लेते हैं, कई सलाम करते हैं, साथ में फोटो खिंचवाते हैं, उम्रदराज लोग भी उनका बेहद आदर करते हैं। लेकिन इसमें हमारा व्यक्तित्व तब निखरता है जब जो सम्मान हमें लोगों से मिला वो औरों को भी हमसे मिलना चाहिए। इससे हमारा अहम् कभी ऊपर नहीं होगा और हम हमेशा हम्बल रह पायेंगे। उपलब्धि पाकर भी हमें ये सोचना है कि ये सिर्फ परमात्मा की कृपा है और उस कृपा को मुझे उसे ही लौटाना है। इससे हम कभी भी अहंकारी नहीं होंगे।

तीसरा H - ऑनेस्टी विद द सेल्फ

हम चाहते हैं कि बच्चे सदैव अपने प्रति ईमानदार रहें और अपनी ईमानदारी के लिए कभी उन्हें झिझक न आये। वे सहजता से, सरलता से अंदर की बात कहने की हिम्मत रखें। जो वादा खुद से कर लिया वो ना तोड़ें। कोई ऐसी परिस्थिति हो कि बच्चे वादा न निभा पायें तो मुँह चुराने के बजाय, झूठ या बहाना बनाने के बजाय सामने बैठकर साहस से स्वीकार करें कि मुझे ये गलती हुई है। उनमें वो साहस पैदा करने के लिए हमें उनके इनर सेल्फ को मजबूत बनाना है। बार-बार उनको उनकी ड्यूटी अपने

M- मेडिटेशन

हम चाहेंगे कि हमारे बच्चे मेडिटेशन को अपने जीवन का हिस्सा बनायें। मेडिटेशन माना अपने आप को अवकाश देना। जिससे हमारे भीतर में कुदरत प्रदत्त जो शक्तियाँ, योग्यतायें हैं, उन्हें देखें, जाँचें, समझें। क्योंकि हम चाहते हैं कि हमारे बच्चों के विचार ऊँचे हों अर्थात् स्व के साथ दूसरों के कल्याण के लिए हों। मेडिटेशन माना टू हील योरसेल्फ। भीतरी शक्तियों से रूबरू होना और उसपर अपने विश्वास को और पुष्ट करना। जिसे अपनी काबिलियत पर विश्वास है, वो निश्चित ही कामयाब भी होगा। मेडिटेशन एक ऐसा टूल है जो हर पल हमें आत्मविश्वास से भरपूर रखता है। तो हम ये चाहेंगे कि हमारे बच्चे भीतरी ऊर्जा से सराबोर हों। मेडिटेशन चारो H को मैनेज करके अपनी तरफ आकर्षित कर जोड़े रखता है और उन्हें पुष्ट और प्रखर बनाये रखता है। तो इसके लिए माता-पिता को चाहिए कि एकांत में खूब समय निकालें और संयुक्त रूप से पालन पोषण की योजना बनाएं। उस योजना को लिखें, उसमें अपना सौ प्रतिशत डालें। और फायदा होगा या नहीं इसकी चिंता नहीं करें। ऐसा करने पर हम विश्वास के साथ कह सकते हैं कि हमें भविष्य में यह मलाल नहीं होगा कि हम जितनी मेहनत कर सकते थे उतनी नहीं की।

अटेंशन देने से मन स्लो डाउन हो जाता है

एक बच्चे को जबरदस्ती से नहीं सम्भाला जा सकता। तो कैसे सम्भालें? प्यार से। ऐसे ही मन के साथ भी प्यार से चलना होता है। मेरा मन रेडी बैठा है मेरी बात मानने के लिए। मुझे उसको सिर्फ इन्सट्रक्शन देना पड़ेगा। तो एक मिनट के लिए बैठें और देखें कि हमारे मन का अभी हाल कैसा है? कैसे-कैसे विचार आते हैं? किसी और को नहीं देखना, सिर्फ मेरे मन में इस समय क्या चल रहा है, ये देखना। और जो बात मैं अपने मन को कहता हूँ कि ये अभी नहीं, तो क्या वो मेरी बात को स्वीकार करता है? अगर कहीं पर तीन सौ लोग बैठे हों तो वहाँ पर तीन सौ मन हो जायेगा। जो बहुत फास्ट चलते हैं। और जैसे ही सबने उसके ऊपर अटेंशन दिया तो हरेक का मन स्लो डाउन हो जायेगा। कुछ करना नहीं पड़ा लेकिन उसके ऊपर जैसे ही अटेंशन दिया वो स्लो डाउन हो गया। और जैसे ही वो स्लो डाउन हुआ आपको कैसा फील हुआ? शरीर के लिए क्या क्या करते हैं लेकिन इसके लिए क्या करना पड़ा? कुछ नहीं। बस इसकी तरफ रुककर देखना पड़ा। जैसे कोई बच्चा चंचल है, नटखट है, मस्ती करता है, हम अगर उसकी तरफ देखें नहीं तो वो करता जाता है। अभी उसको कुछ बोलो नहीं, सिर्फ खड़े होकर के एकटक उसकी तरफ देखना शुरू कर दो। क्या हो जायेगा? वो फिर ठीक हो जायेगा। कॉन्शियस हो जायेगा कि कोई मुझे देख रहा है। तो मुझे ठीक से बिहेव करना है। तो मन भी ऐसे ही है। अगर हम उसकी तरफ देखते नहीं हैं, तो कुछ भी चलता रहता है सारा दिन। इसने ऐसा क्यों बोला, उसने वैसा क्यों किया, इनको ऐसा नहीं करना चाहिए था, इनको वैसा करना चाहिए था। वो इतनी स्पीड से चलता है कि वो चलता ही जाता है, चलता ही जाता है। और शाम को जब घर पहुँचता है तो हालत कैसी हो जाती है? कितने फ्रेश होते हैं शाम को? क्यों थक गया है मन चल चल के? आजकल तो ये चलता भी नहीं है, ये भागता है। हम भी भाग सकते हैं लेकिन कभी-कभी और थोड़ी देर के लिए। अगर हर पल सिर्फ भागते ही रहें, तो कितने दिन? थक जायेंगे। कभी तो बैठना ही पड़ेगा। लेकिन ये मन भागता ही रहता है, भागता ही रहता है। रात को जब हम सोचते हैं कि हम सो गये हैं, उस समय भी ये मन भागता ही रहता है। थकेगा नहीं क्या! तो इसको रैस्ट कौन देगा? सिर्फ एक चीज लगातार जो चल रही है, उसको बीच-बीच में रुककर रैस्ट देना है। इतना ही सिर्फ करना है। क्या इतना टाइम सारा दिन में हमें मिल सकता है? कितना भी कोई बिजी हो, क्या वो एक घंटे में एक मिनट निकाल सकता है? निकाल सकता है। आजकल हम सब मोबाइल फोन यूज करते हैं। तो उसको फुल चार्ज करके घर से निकलते हैं। सारा दिन इतना बोलते हैं उसके ऊपर कि वो कभी-कभी शाम तक डिस्चार्ज हो जाता है। और सबसे ज्यादा उसकी जरूरत तब होती है जब शाम को वापिस घर जा रहे होते हैं। कहीं ट्रैफिक जाम में अटके होंगे और उस टाइम पता चलेगा कि फोन तो डिस्चार्ज हो गया। कैपेसिटी तो उतनी थी, डिस्चार्ज हो गया। तो आजकल हम क्या करते हैं कि अपना चार्जर अपने साथ लेकर जाते हैं और ऑफिस में चार्जर भी लगाकर रखते हैं साथ में। यूज भी करते जाओ और चार्ज भी करते जाओ। तो कितनी भी देर यूज करो, प्रॉब्लम नहीं है। वो साथ-साथ चार्ज भी होता जायेगा। शाम को जब घर जा रहे होंगे, उस समय वो मोबाइल फोन फुल चार्ज होगा।



डॉ. कु. शिवानी,
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ

इसके बारे में आपने कोई योजना बनाई है? या टीवी और इंटरनेट के प्रभाव में वे बिना किसी योजना के बड़े हो रहे हैं? जब हम छोटे-छोटे विषयों जैसे कि घर, गाड़ी की विस्तृत योजना बना सकते हैं तो क्या हमें अपनी सबसे मूल्यवान सम्पत्ति यानि अपनी संतान के पालन-पोषण की सही योजना नहीं बनानी चाहिए! जब हम अपने बच्चे के पालन-पोषण की योजना बनाने बैठें तो उनके जीवन, व्यक्तित्व और सोचने के तरीके में निम्न 4-H + M के बारे में भी सोचें। दरअसल हम अपने बच्चे के जरिये ये संदेश सारे पेरेंट्स को देना चाहते हैं। 4-H + M फॉर्मूला क्या है, ये जानते हैं...

पहला H- हैप्पीनेस, जो भी करें खुश रहें

बच्चे जो भी कार्य करें, उसमें खुश रहें। भल वे कम कमायें, महंगी गाड़ियां न हों तो भी चलेगा, लेकिन जो भी वह करें, उसे करते समय उनके चेहरे पर रौनक बनी रहनी चाहिए। उनको कार्य में संतुष्टि का अनुभव होना चाहिए। यदि आप अपने कार्य से बेइंतहा प्यार करेंगे तो उसमें टॉप पर पहुंचना निश्चित है। हम भी हर क्षेत्र में सफल तो

खुशी के लिए कर्तव्य कर्म कर्तव्य बने और कर्तव्य प्रेम से जुड़ जाए तो खुश रहेंगे

को प्रेम से जोड़ें

हम कोई भी काम क्यों करते हैं? अपने लिए या दूसरों के लिए, लेकिन कभी-कभी कोई काम होने के लिए भी हो जाता है। जब भी कोई काम करेंगे, परिणाम यदि अपनी पसंद का न हो तो आप दुःखी हो जाते हैं, नाखुश हो जाते हैं और नतीजा यदि पसंद का हो तो खुशी मिल जाती है, लेकिन वह होती अस्थायी। अगर किसी कर्म से स्थायी खुशी चाहते हैं तो पहले कर्म के क्रम को समझना पड़ेगा। कर्म में जब जिम्मेदारी जुड़ जाती है तो कर्तव्य हो जाता है। हर कर्म कर्तव्य नहीं होता, लेकिन जिस-जिस कर्म में आप अपने चरित्र, अपनी नीतियों, सिद्धांतों को संस्कार के साथ जोड़ते हैं, वह कर्म कर्तव्य हो जाता है। कर्तव्य को दो बातों से जोड़कर रखिए - प्रेम और समर्पणता। कर्तव्य जब प्रेम



से जुड़ता है तो उसमें अपनापन उतरता है। आप जिनके लिए भी उस कर्तव्य को निभा रहे हैं, आपको लगता है ये अपने लोग हैं और मैंने यदि इनके लिए कोई काम किया है तो बड़ी बात नहीं है, क्योंकि यह मेरा कर्तव्य है। इसी प्रकार कर्तव्य जब समर्पणता से जुड़ जाए तो वह ईश्वर से जुड़ जाता है। यहाँ करने वाला सबसे पहले यह कहता है कि मुझे तो करना है, परिणाम ऊपर वाले के हाथ में है। इन दो बातों का बड़ा फायदा यह होता है कि कर्तव्य में से कर्ता का भाव समाप्त हो जाता है। 'मैंने किया' वाली बात नहीं रह जाती, और यहाँ से खुशी स्थायी हो जाती है। खुश रहना चाहें तो कर्म को कर्तव्य में बदलें और कर्तव्य को प्रेम व समर्पणता से जोड़कर रखें। गीता में भी ये कथन है कि तू अपना कर्म मुझे अर्पित कर, फल की आशा मत रख। क्योंकि फल को लक्ष्य रखकर यदि हम कर्म करते हैं तो उसकी पूर्ति न होने पर हमें सुख या दुःख होता है। इसीलिए तो नेकी कर, दरिया में डाल। तो उसके प्रभाव से परे रहेंगे।

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - डॉ. 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 शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को आपके संकल्प फलीभूत होंगे ही होंगे

एक अनुभव के साथ हम ये बात आपके सामने रखते हैं कि एक बार एक परिवार टूटकर पर गया था। उस परिवार के एक सदस्य के मन में एक संकल्प आया कि हमारे परिवार में सभी अपना-अपना बॉडी चेकअप बीच-बीच में कराते रहे हैं। मैं भी चाहता हूँ कि मेरा एक बार बॉडी चेकअप होना चाहिए। बस ये एक संकल्प था, और ये डेढ़-दो महीने पहले ऐसे ही चलते फिरते कर लिया था। अब देखिये इससे हुआ क्या।

एक दिन उनको कहीं पर थोड़ी सी सेवा करने के लिए कहा गया। सेवा में कुछ वजन उठाने का काम था। अब कई बार जब व्यायाम आदि या कसरत नहीं करते हैं तो शरीर थोड़ा स्टिफ (अकड़ा सा) हो जाता है। अब हुआ ये कि सुबह उन्होंने थोड़ी सेवा की, और बाद में

घर जाने के बाद थोड़ा रेस्ट किया होगा। रेस्ट करने के बाद जब वो उठे तो उनका बायां हाथ उठ नहीं रहा था। उसमें बहुत दर्द था। काफी देर हल्का-फुल्का मसाज करने के बाद भी वो दर्द जैसा का तैसा बना रहा। परिणामस्वरूप जब उन्होंने अपने घर में किसी

को बताया तो घर वाले परेशान हो गये कि बायें हाथ में दर्द होना माना कोई हार्ट की परेशानी तो नहीं है! अब पूरा घर परेशान कि डॉक्टर के पास ले चलो, जल्दी करो, इसमें देर नहीं करनी चाहिए। इतने में सब उनको हॉस्पिटल ले गये। हॉस्पिटल में डॉक्टर ने पूरा बॉडी चेकअप किया, हार्टबीट चेक किया, ईसीजी किया, फिर भी कुछ नहीं निकला। नतीजा ये हुआ कि डॉक्टर भी हैरान कि भई, कैसे हाथ में दर्द हो रहा है

आखिर! सबकुछ तो देख लिया, हार्ट भी आपका ठीक है, शरीर बिल्कुल ठीक चल रहा है। फिर थोड़ी देर बाद उनको याद आया कि सुबह मैंने थोड़ा वजन उठा लिया था, उसकी वजह से मेरे हाथ में दर्द उठा। डॉक्टर ने पेन किलर दिया और वे वापस चले आये। अब हम इसको आध्यात्मिकता

की तरफ लेकर समझते हैं। इसमें कुछ नहीं हुआ, सिर्फ उन्होंने टूटकर पर जाते हुए एक संकल्प किया था कि मेरा ईसीजी एक बार हो जाता, घर वालों का हुआ है कई बार, सिर्फ मेरा नहीं हुआ। वो संकल्प फलीभूत हो गया दो महीने बाद। ये है मन की शक्ति। अब हम



मन एक नदी भी है, नलकूप भी है और महासागर भी है। लेकिन इसकी स्थिति और परिस्थिति को समझना थोड़ी सी टेढ़ी खीर है। कुछ हद तक माना जा सकता है कि हम मन को नलकूप की तरह यूज़ करते हैं, नदी की तरह यूज़ करते हैं या महासागर की तरह यूज़ करते हैं, ये हमारे हाथ में है। संसार का प्रत्येक मानव अपने हिसाब से मन का इस्तेमाल करता है और उलझा या सुलझा रहता है।

आपको बताना चाहेंगे कि अगर आपने मजाक में भी कोई संकल्प कर लिया, तो वो निश्चित रूप से होकर रहेगा। चाहे कोई बड़ा संकल्प है या बहुत छोटा संकल्प है, होगा ही होगा। अब यहाँ पर समस्या यह है कि हम दिन भर ऐसा कुछ न कुछ सोचते ही रहते हैं कि ऐसा हो गया तो, ये हो गया तो, वो हो गया तो! वो संकल्प इकट्ठे होते रहते हैं और हमारे सामने बीच-बीच में समस्या के रूप में आते रहते हैं। हम सोचते हैं कि ऐसा कैसे हो गया, ऐसा तो मैंने सोचा नहीं था। लेकिन आपने ऐसा सोचा जरूर है, आपको याद नहीं है। इसलिए बहुत सावधान हो जाओ। आपके सामने जो आज की परिस्थिति है, वो कभी न कभी आपके द्वारा सोची गई चीजों का परिणाम है। और ये सार्थक है, निरर्थक नहीं है। क्योंकि सार्थक और निरर्थक मन समझता ही नहीं। वो तो सिर्फ ये समझता है कि आप क्या सोच रहे हैं। तो ऐसे मन की शक्ति का सही इस्तेमाल करो, ना कि कुछ भी सोचो।



भरतपुर-राज. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए नगर निगम मेयर शिव सिंह भोट, आयुर्वेद विभाग उपनिदेशक निरंजन सिंह, एडिशनल एस.पी. डॉ. मूलचंद राणा, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. भावना, सादाबाद, ब्र.कु. बबिता तथा अन्य।



दिल्ली-नांगलोई अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा सूरजमल स्टेडियम में आयोजित कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए चेयरमैन विनय रावत, विधायक सुखबीर सिंह दलाल, आई.एन.ओ. दिल्ली के अध्यक्ष डॉ. युधिष्ठिर, एम.डी. आयुर्वेद आचार्य गोपाल कृष्ण, ब्र.कु. आदेश, ब्र.कु. कोकिला तथा अन्य।



भादरा-राज. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर प्रशासन द्वारा आयोजित कार्यक्रम में योग के विषय में बताने के पश्चात् एस.डी.एम. सुखराम पिंडेल को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. चन्द्रकांता। साथ है योगाचार्य रामचन्द्र खीचड़।



समस्तीपुर-बिहार अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित 'शान्ति और खुशी के लिए राजयोग' विषयक कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए डी.एम. चन्द्रशेखर सिंह, एस.डी.एम. अशोक कुमार मंडल, ए.डी.आर.एम. सन्तराम मोणा, जिला परिषद अध्यक्ष प्रेमलता, सुधा डेयरी के एम.डी. डी.के. श्रीवास्तव, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता, ब्र.कु. कृष्ण तथा अन्य।

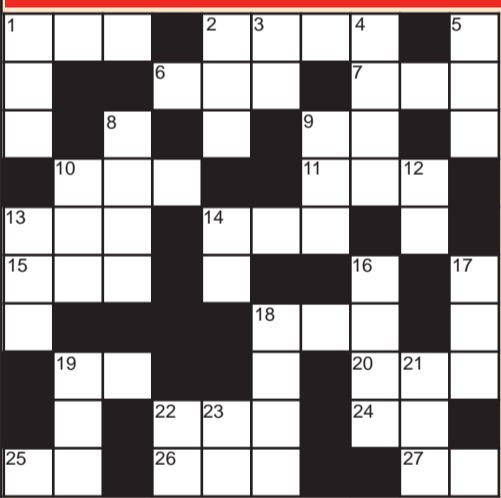


बयाना-राज. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर प्रशासन द्वारा आयोजित कार्यक्रम में योगाभ्यास कराने के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. सुनीता, उपखंड अधिकारी संतोष मीणा, नगरपालिका अध्यक्ष ओमप्रकाश कोली तथा अन्य।



जमशेदपुर-झारखण्ड अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए योगा ट्रेनर एन.सी. गोरई, ब्र.कु. संजू, मारवाड़ी मंच महामंत्री अशोक मोदी, विधायक लक्ष्मण टूटू तथा अन्य।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-20 (2018-2019)



ऊपर से नीचे

1. बच्चे तो...के रूप होते हैं, सन्यासी (3)
2. हवाई जहाज, हवा में उड़ने वाली मशीन (3)
3. हया, शर्म (2)
4. पुरुषार्थ, बिगर...के तकदीर नहीं बनेगी (4)
5. पिता, वैराग्य वृत्ति वाला राजा (3)
8. पृथ्वी की ऊपरी सतह, भूतल (4)
9. रोग, मर्ज (3)
10.ना लो, बदलकर दिखाओ (3)
12.तू जग कल्याणी, महिला (2)
13. आदि पिता,को खुदा मत कहो (3)
14. दुष्ट, आसुरी प्रवृत्ति वाला (2)
16. प्रजाति, सजाति, गोत्र (4)
17. युक्ति, कोटि-कोटि मुनि...कराही (3)
18. याद, ध्यान, स्मृति (4)
19. ओ बाबा आपने....कर दिया (3)
21. समस्या, विषय, मुद्दा (3)
22. उम्मीद, इच्छा, विश्वास (2)
23. सृष्टि में मुख्य युगों की संख्या (2)

बाएं से दाएं

1. श्रेष्ठ, उच्च, विशाल (3)
2. विदेश, परदेश (4)
6. समूह, समुदाय, गोष्ठी (3)
7. साक्षात्कार, दिखाई देने वाला रूप (3)
9. सृष्टि की आदि रचना आदम और...हैं (2)
10. बहुत जल्दी बाबा को...जाने वाली है (3)
11. प्रताड़ित करना, हनन करना (3)
13. लत, स्वभाव, प्रकृति (3)
14. खबर देने वाला, सूचक (3)
15. बिचौलिया, मध्यस्थ (3)
18. कुल, घराना, जाति (3)
19. उधार, ऋण (2)
20. नष्ट, विनाश, समाप्त (3)
22. आचरण, तौर तरीका, चाल-चलन (3)
24. आपस में....नहीं रेश करो (2)
25. ताकत, शक्ति (2)
26. मुझे अपनी...में ले लो राम, पनाह (3)
27. फायदा, नफ़ा (2)

-ब्र.कु. राजेश, शान्तिवन

वर्ग पहेली उत्तर

पहेली - 4

दिसम्बर - 1 ओम - 17
2018-2019

ऊपर से नीचे

1. परिवार, 2. बर्तन, 3. जान, 4. आशीर्वाद, 5. कयामत, 6. पद, 9. अष्ट, 11. बद, 12. दुश्मन, 14. रस, 16. खानियां, 18. खबरदार, 19. खलास, 20. बदनसीब, 22. सीरत, 25. घराना, 26. लाश, 27. सब।

बायें से दायें

2. बजाना, 4. आशिक, 6. परिवर्तन, 7. खुशी, 8. दवा, 10. रब, 12. दुष्ट, 13. दवात, 15. सखा, 17. नख, 19. खराब, 21. निवासी, 23. बदला, 24. सघन, 27. सत, 28. दाल, 29. राशी, 30. शराब, 31. जनाब।

पहेली - 5

दिसम्बर - 2 ओम - 18
2018-2019

ऊपर से नीचे

2. रस, 4. फारिग, 5. नवाज, 7. मीनार, 10. कम, 11. कायम, 12. साख, 13. डग, 14. रुण्य का पानी, 16. नख, 17. परदेश, 18. विधाता, 19. औजार, 20. तन, 24. कसम, 25. जन, 26. नादान, 27. देन, 28. खान, 29. सारी।

बायें से दायें

1. ईश्वर, 3. तूफान, 6. खामी, 8. सगा, 9. रिवाज, 11. कागज, 12. सार, 13. डमरू, 15. मन, 19. औकात, 21. खबर, 22. जापान, 23. देवता, 24. करनी, 25. जनादेश, 28. खानदान, 29. साया, 31. मधुबन, 32. मुरीद।

पहेली - 6

जनवरी - 1 ओम - 19
2018-2019

ऊपर से नीचे

1. पनाह, 2. वाहन, 4. रकम, 5. नाक, 6. धीरज, 8. दरकार, 10. नज़दीक, 12. हमसफर, 13. हथियार, 15. नफरत, 18. सफलता, 19. कामजीत, 20. उलाहना, 21. दशा, 24. जरा।

बायें से दायें

1. परवाह, 3. मुरझाना, 7. कद, 9. हनन, 11. रहम, 13. हज़म, 14. मणका, 15. नदी, 16. फक, 17. फल, 18. सरकार, 20. उस्ताद, 22. तरफ, 23. महज, 25. वीरता, 26. तम, 27. नाराज।

पहेली - 7

जनवरी - 2 ओम - 20
2018-2019

ऊपर से नीचे

1. स्वर्ग, 2. महात्मा, 3. तलाश, 4. निडर, 5. मंथन, 6. आराधना, 8. हथियार, 10. नौका, 13. मकान, 14. साजन, 15. आन, 16. राजधानी, 20. अशरीरी, 21. नकल, 22. वर, 24. दिल, 26. घोर।

बायें से दायें

1. स्वराज्य, 2. मजबूत, 6. आत्मा, 7. शहर, 9. रथ, 11. धरा, 12. कामयाबी, 15. आना, 17. कार, 18. जवान, 19. जहान, 21. नवधा, 23. नाश, 25. करनीघोर, 27. हालचाल, 28. नारी।



हरदुआंगंज-अलीगढ़(उ.प्र.) अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर अहिल्याबाई होलकर स्टेडियम में आयोजित कार्यक्रम के दौरान अलीगढ़ मंडल आयुक्त अजयदीप सिंह, आई.ए.एस. को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. कमलेश, ब्र.कु. मीनू तथा ब्र.कु. सत्यप्रकाश। साथ ही पंतजलि योगपीठ हरिद्वार से साध्वी ज्ञानवती, कार्यक्रम संयोजक रविकर आर्य तथा अन्य।



मोहाली-पंजाब। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योगाभ्यास कराते हुए क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. प्रेमलता। मंचासीन हैं तेजदीप सिंह सैनी, पी.सी.एस. डायरेक्टर, सोर्टरी यू.टी. चण्डीगढ़ तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।



राँची-हरपू रोड(झारखण्ड) अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए व्यापारी एवं समाजसेवी रितेश गुप्ता, एडवोकेट विशाल तिवारी, ब्र.कु. निर्मला तथा ब्र.कु. प्रदीप।



मुरलीगंज-बिहार। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. रूबी, वार्ड पार्षद दिनेश मिश्रा, समाजसेवी उदय चौधरी तथा अन्य।



कोटद्वार-उत्तराखण्ड। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम के पश्चात् भारत इलेक्ट्रॉनिक्स लिमिटेड के सहायक अभियंता चंद्रमोहन कुकरेती को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका व ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. ज्योति।



वरनाला-पंजाब। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में योग के बारे में बताते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. बृज। उपस्थित हैं ब्र.कु. सुदर्शन, योगा टीचर दलबीर चौहान, आई स्पेशलिस्ट डॉ. त्रिलोकनाथ व ई.एन.टी. सर्जन डॉ. सुभाष।

मेटाबॉलिज़्म फास्ट होगा तो हमेशा रहेंगे चुस्त व दुरुस्त, वज़न भी नहीं बढ़ेगा

स्वास्थ्य

मेटाबॉलिज़्म बढ़ाने के लिए उपयोगी 8 उपाय

हममें से अधिकांश लोग अपने मेटाबॉलिज़्म को लेकर बहुत ज्यादा चिंतित नहीं रहते, लेकिन होना चाहिए। मेटाबॉलिज़्म वह प्रोसेस है, जिसके तहत शरीर ग्रहण किए गए भोजन को ऊर्जा में बदलता है। तो जिसका मेटाबॉलिज़्म तेज़ होगा, वह भोजन को ज्यादा बेहतर ढंग से पचा पाएगा और जिसका धीमा होगा, उसके पाचन की कैपेसिटी उतनी ही कम होगी। इसका असर वेट लॉस पर भी पड़ता है। फास्ट मेटाबॉलिज़्म वाले लोगों का वजन कंट्रोल में रहता है, जबकि स्लो मेटाबॉलिज़्म वाले लोगों को अक्सर मोटापे की समस्या रहती है। यहाँ जानते हैं कि कौन से फूड मेटाबॉलिज़्म की रफ़्तार बढ़ा सकते हैं :-

आंवला जूस : आंवला शरीर के टॉक्सिन्स को बाहर निकालने और इस तरह डिटॉक्सिफिकेशन में मदद करता है। रोजाना एक गिलास पानी में तीन चम्मच आंवले का रस मिलाकर पिएं। इससे शरीर के मेटाबॉलिज़्म को बढ़ाने में मदद मिलेगी। और वज़न भी नियंत्रित किया जा सकेगा।



2. ग्रीन टी : इसमें कैटेचिन्स

नामक तत्व भरपूर मात्रा में होता है। कैटेचिन्स हमारे शरीर के मेटाबॉलिज़्म को बढ़ाने में मददगार होते हैं। कई स्टडीज़ में यह



साबित हो चुका है कि जो लोग नियमित तौर पर ग्रीन टी पीते हैं, उनके मेटाबॉलिज़्म की रफ़्तार भी तेज़ होती है। मेटाबॉलिज़्म फास्ट होने से वे चुस्त-दुरुस्त भी ज़्यादा होते हैं।

3. चिली फ्लैक्स : स्टडीज़ के अनुसार चिली फ्लैक्स (बीज सहित लाल मिर्च) में पाया जाने वाला कैप्साइसिन नामक तत्व शरीर के मेटाबॉलिज़्म को बढ़ाने में अहम भूमिका निभाता है। इसलिए बघार(छौंक) में पीसी हुई लाल



मिर्च के बजाय चिली फ्लैक्स का इस्तेमाल करना ज़्यादा बेहतर है।

4. काली मिर्च : इसमें पिपराइन नामक कम्पाउंड होता है जो शरीर के मेटाबॉलिज़्म को बढ़ाने में मददगार होता है। सादे दही में चुटकी भर काली मिर्च के पाउडर का नियमित तौर पर सेवन करें। मेटाबॉलिज़्म बढ़ाने में फायदेमंद

होगा। इसी तरह फ्राइड राइस या वेजिटेबल



में भी काली मिर्च के पाउडर का सेवन किया जा सकता है।

5. त्रिफला : यह तीन औषधियों आंवला, बहेड़ा और हरड़ का मिश्रण होता है। ये तीनों ही शरीर में जमे टॉक्सिन्स को बाहर निकालकर मेटाबॉलिज़्म को बढ़ाने में मददगार होती है। हालांकि त्रिफला का सेवन कब, कैसे और कितना करना है, इसके लिए



किसी आयुर्वेद विशेषज्ञ की सलाह जरूर लें।

6. प्रोटीन : कई अध्ययनों में साबित हो चुका है कि डाइट में जितना अधिक प्रोटीन शामिल रहेगा, मेटाबॉलिज़्म की रफ़्तार भी उतनी ही अधिक रहेगी। यानी



वज़न घटाने के लक्ष्य को भी उतनी ही आसानी से पाना संभव

होगा। ऐसा इसलिए क्योंकि कार्बोहाइड्रेट्स की तुलना में प्रोटीन को ब्रेक करने में शरीर को अधिक मेहनत करनी पड़ती है।

7. तुलसी : इसका नियमित सेवन करने से भी शरीर के मेटाबॉलिज़्म की रफ़्तार को तेज़ कर



अपने वज़न को कंट्रोल में रखा जा सकता है। एक कप चाय में तुलसी के चार से पाँच पत्तों को पीसकर या क्रश करके मिला दीजिए। दिन में दो बार इस चाय का सेवन करना पर्याप्त रहेगा।

8. बाहरी : यह आयुर्वेदिक औषधि शरीर में क्रियाशील तमाम हॉर्मोन्स को बैलेन्स कर हमारे मेटाबॉलिज़्म की रफ़्तार को बढ़ाने में मददगार होती है। इसी तरह अश्वगंधा भी मेटाबॉलिज़्म को



बढ़ाकर वेट लॉस में मदद करता है। हालांकि इनका सेवन कैसे और कितनी मात्रा में करना है, इसके लिए किसी आयुर्वेद विशेषज्ञ की सलाह ले लेनी चाहिए।

पेट में ही क्यों जमा होता है फैट?

चार हॉर्मोन्स का असंतुलन है फिटनेस को बिगाड़ने के लिए जिम्मेदार सपाट पेट लोगों का सपना होता है। लेकिन कई लोग ताउम्र इसके लिए संघर्ष करते रहते हैं। वे तमाम जतन कर लेते हैं, लेकिन तोंद है कि कम होने का नाम नहीं लेती। कई लोगों की शिकायत होती है कि बाकी शरीर तो उनका ठीक है, लेकिन पेट पर फैट हमेशा बना रहता है। ऐसे में यह सवाल उठना लाज़मी है कि आखिर ऐसा क्यों होता है? खासकर पुरुषों की टेंडेंसी होती है कि उनके पेट पर फैट ज़्यादा जमा होता है, जबकि महिलाओं के हिप्स पर। इसके लिए हॉर्मोनल इम्बैलेंस भी जिम्मेदार होता है।

परिवर्तित होकर पेट में जमा होनी शुरू हो जाती है। जाहिर सी बात है, इससे पेट बड़ा होने लगता है। इसके अलावा व्यक्ति डायबिटीज़ का शिकार तो होता ही है।

3. कॉर्टिसोल : अधिक तनाव और नींद की कमी के कारण शरीर में कॉर्टिसोल हॉर्मोन का उत्पादन सामान्य से अधिक मात्रा में होने



लगता है। इससे

शरीर कैलोरी सेविंग मोड में चला जाता है, जिसके कारण वह एनर्जी को फैट के रूप में सुरक्षित कर इसका भंडारण करने लगता है। साथ ही वह वॉटर रिटेंशन भी करता है जिससे पेट फूला हुआ नज़र आता है।

4. एस्ट्रोजन : इसका असंतुलन महिलाओं के पेट पर फैट बढ़ाता है। अक्सर मेनोपॉज़ के बाद या पी.सी.ओ.डी. नामक बीमारी में एस्ट्रोजन हॉर्मोन का लेवल कम होने लगता है और टेस्टोस्टेरोन का लेवल बढ़ने लगता है। इस वजह से महिलाओं का भी पुरुषों की तरह पेट निकलने लगता है।

इन वजहों से भी बढ़ती है तोंद

ट्रांसफैट : जिन लोगों को अधिक मात्रा में ब्रेड, बिस्किट, हार्ड कैलोरी बेकरी उत्पाद और पैकेज्ड फूड खाने की आदत होती है, उनका पेट अक्सर फूला हुआ रहता है। इसकी प्रमुख वजह है इन फूड प्रोडक्ट्स में ट्रांसफैट, नमक और कुछ हानिकारक प्रिज़र्वेटिव्स की अधिक मात्रा का होना, जो वॉटर रिटेंशन और पेट में सूजन का कारण बनते हैं।

अल्कोहल : जो लोग अल्कोहल का बहुत अधिक मात्रा में सेवन करते हैं, उनके पेट में भी काफी अतिरिक्त फैट जमा हो जाता है। इस अवस्था को 'बियर बेली' कहा जाता है। इसकी वजह से भी पेट फूला-फूला नज़र आने लगता है।

व्या करें हम?

हम अपना जेनेटिक मेकअप यानी जीन की बनावट, चेहरा-मोहरा और हॉर्मोन का संतुलन तो बदल नहीं सकते, किंतु अपनी लाइफ स्टाइल तो अवश्य बदल सकते हैं। यह तो हमारे हाथ में है। पेट के आस-पास जमा फैट कम करने के लिए संतुलित भोजन लें, जिसमें पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन होना चाहिए। इसके अलावा प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट फिज़िकल एक्टिविटी को देकर टमी फैट को एकदम कम नहीं तो नियंत्रित तो कर ही सकते हैं।

- डॉ. विशाल जैन

कहावत यह है कि हमेशा सबकी बातों को समाकर रखने वाला बहुत शक्तिशाली होता है। लेकिन उन्हीं बातों को अगर कोई कहीं कह दे तो सबकुछ बिगड़ जाता है। विघ्न, समस्याएँ एक उदरस्थूल की तरह हैं, जो कभी भी एक छोटी सी बात से पूरे समाज में हड़कम्प सी मचा देती है। आज हर एक व्यक्ति ऐसे लम्बोदर की तलाश में है जो सबको समा ले और किसी से कुछ ना कहे। क्या हम भी ऐसे विघ्नहर्ता बन सकते हैं? या इस गणेश उत्सव पर सिर्फ विघ्नहर्ता की पूजा ही करेंगे! आओ इसकी कुछ युक्ति रचते हैं।

आज गणेश को विनायक, सिद्धि विनायक, लम्बोदर, विघ्न हर्ता, एक दन्त वाला, मूषक सवार आदि आदि नामों से जाना जाता है। ऐसे दयावन्त गणेश को हम सभी देखते आये हैं। हर साल देखते ही हैं, लेकिन वो एक मूर्ति प्रतीकात्मक रूप से हमारे सामने है। आज तक साइंस भी इस बात का समाधान नहीं ढूँढ पाया कि एक मनुष्य के शरीर का कोई अंग दूसरे मनुष्य के शरीर में शिफ्ट किया जाए तो एकदम से वो उसको स्वीकार कर ले। इसके लिए भी कितनी प्रिकॉशन्स लेनी होती हैं। लेकिन कई बार ये सफलता पा लेता है और कई बार नहीं पाता। ऐसे में किसी मनुष्य के धड़ पर हाथी का सिर हो, वो उसे कैसे स्वीकार करेगा! मेडिकल साइंस के पास इसका कोई जवाब नहीं है। आज हम आधुनिकता में जी रहे हैं। अपने आप को आधुनिक समाज का कहते हुए भी हमने ये स्वीकार किया है कि एक मनुष्य के धड़ पर हाथी का सिर आराम से स्थित हो सकता है। आज सिद्धि-विनायक के मंदिरों में इतनी शक्ति है कि वहाँ बड़े-बड़े डॉक्टर, इंजीनियर, समाज के बुद्धिजीवि लोग जाकर माथा टेकते हैं और ऐसा कहते हैं कि हमारी मनोकामना पूरी हो जाती है। दुनिया में अगर किसी बच्चे के एक्स्ट्रा हाथ-पैर हो जायें या पैदा होते ही कोई अंग बढ़ जाये तो ऑपरेशन कराने के लिए लोग भागदौड़ शुरू कर देते हैं, लेकिन चार हाथ-आठ हाथ वाले देवी देवतायें हमको स्वीकार हैं! हमें लगता है कि वो मूर्ति है इसलिए शायद लोगों ने इसे स्वीकार किया हुआ है। अगर वो भी जीवंत होती तो उसको स्वीकार करना हमें मुश्किल होता। मानव की मनोदशा आज इतनी विक्षिप्त है कि मान्यताओं और परम्पराओं को लेकर ही आज मनुष्य आगे बढ़ रहा है। जहाँ वो देख रहा है कि थोड़ा भी हमें कुछ मिल रहा है, थोड़ी सी प्राप्ति हो रही है, वो उस देवता को या मंदिर को फटाफट स्वीकार करके वहाँ पहुँच जाता है। सभी के संकल्पों का बल उसे वहाँ पर प्राप्ति कराता है ना कि उस मूर्ति के अंदर ऐसी कोई ताकत है। गणेश को देवताओं में सबसे श्रेष्ठ माना जाता है। उसको श्रेष्ठ मानने का आधार क्या हो सकता है? क्योंकि जब मनुष्य इतना विक्षिप्त है, उसकी समझ में कुछ नहीं आ रहा है, ऐसे में ऋषि-

ओम गणाधि गणपतये नमः

मुनी तपस्वियों ने सबसे समझदार मनुष्यों के बाद कोई प्राणी आता है तो वो है हाथी, तो उन्होंने हाथी के सिर को मनुष्य के धड़ पर रखा और एक सम्पूर्ण व्यक्तित्व बनाने की प्रेरणा ली। मनुष्य जब कभी भी गणेश के चित्र के सामने जाता है तो उसको कभी भी एक मानव का दर्शन नहीं होता, उसमें एक जानवर है और दूसरा एक मनुष्य है। तो लोग दर्शन तो सबसे पहले हाथी का ही करते हैं।

इसका प्रतीकात्मक बनने के पीछे एक रहस्य है।

हाथी बहुत सतर्क रहता है, सूद लम्बी होती है जिससे वो पहले से ही हरेक चीज को फूंक-फूंक के परख लेता है कि ये चीज ठीक है या नहीं है। तो ये सतर्कता का प्रतीक है। मनुष्य को भी दूर से ही हरेक चीज को परख कर चलना चाहिए। इसके अलावा हाथी के कान बहुत बड़े-बड़े होते हैं जिसका अर्थ है कि कोई भी व्यर्थ की बातों को ज़्यादा नहीं सुनना, उसे उड़ा देना, समर्थ बातों का ही सेवन करना।

हाथी की आँखें छोटी दिखाई जाती हैं, उसका अर्थ है स्वयं को देखना या सबको महान देखना क्योंकि हाथी की आँखों में सिलिन्ड्रिकल लेंस होते हैं, जिससे वो सभी को डबल देखता है और इस कारण किसी पर अटैक नहीं करता। इसलिए हम मनुष्य आत्माओं को भी सभी को बड़ा देखना है, महान देखना है।

हाथी का पेट बहुत बड़ा होता है। पेट बड़ा होना सुख की निशानी है। और सुख वही प्राप्त कर सकता है जो सबकी बातों को समा ले, स्वीकार कर ले।

हमेशा मोदक खाने का अर्थ है कि निरंतर मुख से मिठास ही बाहर आये। उनकी सवारी चूहा दिखाया। अब इतना बड़ा गणेश और इतना सा चूहा, अगर सचमुच गणेश जी उसपर बैठ जायें तो उसका क्या हाल होगा!

चूहा माया की निशानी है, जो पहले फूंकता है फिर काटता है और मनुष्य को पता भी नहीं चलता। ऐसे ही जब कोई

बात छोटी सी माया की हमारे पास आती है, तो वो हमको लगती बहुत छोटी है, लेकिन वो धीरे-धीरे हमारे साथ जुड़ते-जुड़ते बहुत बड़ी हो जाती है अगर उसपर ध्यान नहीं दिया जाये तो। इसलिए माया रूपी चूहे पर हमेशा सतर्क रहना या उसको अपने वश में रखना, उसकी सवारी करना है। अगर हमने आँख-नाक-कान-मुँह, इन सबको अपने वश

में रख लिया, तो व्यर्थ तो वैसे ही समाप्त हो गया। ये मूल रूप से हमारी पंच इंद्रियाँ हैं जिनको जो जितना वश रखता है उतनी समस्या नहीं आती, उतने विघ्न नहीं आते। इसलिए इस गणेश चतुर्थी पर हम सभी इसके मूल अर्थ को समझ करके अपनी इंद्रियों पर संयम रखें और स्वयं अपने आप को निर्विघ्न बनाकर, घर को भी निर्विघ्न बनाकर साथ में समाज के हर एक व्यक्ति को निर्विघ्न बनाकर पूरे विश्व में निर्विघ्न स्थिति ला दें। यही गणेश चतुर्थी के साथ सच्चा न्याय होगा।



झोझूकलां-कादमा(हरियाणा)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर ब्र.कु. वसुधा को सम्मानित करते हुए पतंजलि योग समिति के जिला अध्यक्ष विकास राणा, पूनम जोशी, हवा सिंह, मास्टर संजू तथा अन्य।



मोतिहारी-बिहार। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर सत्याग्रह पार्क में आयोजित कार्यक्रम में राजयोग का अभ्यास करते हुए ब्र.कु. डॉ. अंजू, नगर पार्षद ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. अशोक, ब्र.कु. रामाधार तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



गुवाहाटी-असम। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर नेहरू पार्क में आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. राकेश, दिल्ली। साथ हैं ब्र.कु. शीला।



आगरा-आर्ट गैलरी(उ.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के योग पखवाड़ा के समाप्ति अवसर पर क्रीड़ा भारती एवं प्रशासन की ओर से जिला अधिकारी एन.जी. रवि, मुख्य विकास अधिकारी नरेन्द्र कुमार तथा मेयर नवीन जैन द्वारा आगरा आर्ट गैलरी म्यूजियम को स्मृति चिन्ह और प्रशस्ति पत्र भेंट कर सम्मानित किया गया। प्रशस्ति पत्र प्राप्त करते हुए ब्र.कु. मधु, ब्र.कु. माला तथा ब्र.कु. संगीता।



गया-सिविल लाइन(बिहार)। मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती के स्मृति दिवस पर माल्यार्पण करते हुए गया बार एसोसिएशन सचिव मुरारी कुमार, गया बार एसोसिएशन के पूर्व अध्यक्ष भीम बाऊ, ए.एन.एम.एम. कॉलेज ऑफिसर डॉ. चितरंजन शर्मा तथा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शीला।



गोरखपुर-उ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में योगाभ्यास कराते हुए ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. पारुल, ब्र.कु. सुनीता तथा अन्य।

मन को समझ गये तो उसे चलाना आसान हो जायेगा

ये तो हम सभी जानते हैं कि हमें पॉजिटिव थिंकिंग करनी चाहिए। जागृति हरेक के अन्दर है। परन्तु ये पॉजिटिव थिंकिंग कौन करता है? कहाँ से होती है? और अगर पॉजिटिव थिंकिंग नहीं चलती है तो उसका कारण क्या है? उसको खत्म करने की विधि क्या है?

आत्मा की तीन शक्तियाँ हैं मन, बुद्धि और संस्कार। ये तीनों आत्मा के साथ ही शरीर में प्रवेश होती हैं और तीनों आत्मा के साथ ही इस शरीर से चली जाती हैं। मन क्या चीज है, मन है आत्मा की संकल्प शक्ति का दूसरा नाम, जो आध्यात्मिक शक्ति है हम सबके भीतर, जिसको आत्मा कहा। उसका स्थान है और उसका कार्य है विचार चलाना। जितने भी विचार चलते हैं, मन के अन्दर ही चलते हैं और उन विचारों के आधार पर ही हमारी मानसिक स्थिति बनती है। मन के और भी कर्तव्य हैं, खाली सोचना नहीं है। हमारे भीतर जो भी फीलिंग्स आती हैं, महसूस जो भी हम कर सकते हैं, एक एक विचारों को चाहे वो अच्छे विचार हों, चाहे बुरे विचार हों, वो महसूस भी मन करता है। विचारों को क्रियेट करना, जो रचनात्मकता है वो भी मन के अन्दर समायी हुई है। मन काफी कुछ इमैजिन भी कर सकता है, रचनात्मकता के साथ-साथ बहुत कुछ देख सकता है और उसके अन्दर इच्छा शक्ति समायी हुई है। जब भी मन के अन्दर इच्छा उत्पन्न होती है कि ये करें या ना करें, तो ये इच्छा शक्ति भी मन के पास ही है। स्मृति जो है वो भी हमारे मन के अन्दर ही है। जो याददाश्त है, कई बातों के जो पूर्व अनुभव हैं, उन अनुभवों को जब याद करने का प्रयत्न करते हैं, ये याद करने की भी मन

की शक्ति है। और साथ ही साथ अनुभव करने की शक्ति भी मन के पास है। तो खाली मन का सोचने का ही कार्य नहीं है लेकिन सोचने के साथ साथ कुछ क्रियायें भी मन की शक्ति की है इसीलिए मन एक बहुत महत्वपूर्ण आत्मा का अंग कहे या

खाली मन का सोचने का ही कार्य नहीं है लेकिन सोचने के साथ साथ कुछ क्रियायें भी मन की शक्ति की है इसीलिए मन एक बहुत महत्वपूर्ण आत्मा का अंग कहे या आत्मा की सूक्ष्म शक्ति कहे। मन के ऊपर ही सबकुछ निर्भर करता है।



-डॉ. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

आत्मा की सूक्ष्म शक्ति कहे। मन के ऊपर ही सबकुछ निर्भर करता है। तभी श्रीमद् भगवद् गीता के अन्दर में भी यही कहा कि आत्मा का शत्रु और मित्र अगर है तो वो मन है। जब मन मित्र बन जाता है तो मन अच्छे से अच्छे अनुभव करा देता है लेकिन जब वो नकारात्मक चिन्तन करके अपना शत्रु बन जाता है तब भी हम अपने आप में बहुत हीनता की भावना को महसूस करते हैं। जीवन में कभी-कभी डिप्रेस हो जाते हैं वो भी उसी कारण से। तो इसीलिए मन को मित्र बनाने की कला जिसको मॉडर्न लैंग्वेज में कहा आर्ट ऑफ पॉजिटिव

थिंकिंग। सकारात्मक विचार करेंगे तो जरूर मन अपना मित्र बन जायेगा। वो मन एक तूफानी घोड़े के रूप में दर्शाया है। कई प्रकार की उपमायें मन के लिए दी गई हैं। किसी ने कहा मन चंचल है, एक बन्दर के जैसा है। किसी ने कहा मन तूफानी घोड़े जैसा है, जिसको कन्ट्रोल करना बहुत मुश्किल है। किसी ने कहा एक तूफानी बच्चे जैसा है, चंचलता करता रहता है। ऐसी अनेक प्रकार की उपमायें मन की दी गई हैं। लेकिन आज हम आपको

एक बात बताते हैं कि मन बहुत सुन्दर चीज है। मन ना तो तूफानी घोड़ा है, ना तो चंचल बच्चा है और ना ही एक चंचल बन्दर है, जो उछल कूद करता रहता है। अब वो उछल कूद करता है, तूफान मचाता है वो इसलिए क्योंकि हमने मन को समझ नहीं है। जिस दिन हम मन को समझ जायें, उसकी शक्ति को समझ जायें, उसकी क्षमता को समझ जायें उसके बाद उस मन को चलाना आसान हो जाता है। सिर्फ उसको क्या चाहिए, ये समझ लेना चाहिए। जैसे एक तूफानी बच्चा है, खूब चंचलता करता है, तूफान मचाता है, पड़ोसी उसको दस चीजें देता है तो भी वो मानता नहीं और भी चीजें उठा उठाकर फेंकता है। लेकिन जब उसकी माँ आती है तो उसको पता है कि इस बच्चे को इस वक्त क्या चाहिए। ये क्यों तूफान मचा रहा है, उसको वही चीज उठाकर दे देती है, उसकी चंचलता समाप्त हो जाती है, शांत हो जाता है। क्योंकि माँ ने बच्चे की साइकॉलोजी को समझा है। इसलिए उसको वही चीज मिल जाने से वो शांत हो जाता है।

- क्रमशः

यह जीवन है...

**सड़क कितनी भी साफ हो... धूल तो हो ही जाती है,
इंसान कितना भी अच्छा हो...
मूल तो हो ही जाती है।
मैं अपनी जिन्दगी में हर किसी को अहमियत देता हूँ... क्योंकि जो अच्छे होंगे वो साथ देंगे...
और जो बुरे होंगे वो सबक देंगे।
जिन्दगी जीने के लिए सबक और साथ दोनों जरूरी होते हैं।**

ख्यालों के आईने में...

सभी को सुख देने की क्षमता, भले ही आपके हाथ में न हो, किन्तु किसी को दुःख न पहुँचे, यह तो आप के हाथ में ही है। हमेशा दूसरों का साथ दें, पता नहीं ये पुण्य जिन्दगी में कब आपका साथ दे जाए।

किसी की बातों के हम कई भाव निकाल सकते हैं, लेकिन जो बात जिस भाव से बोली गई हो, अगर हम उस बात का ठीक वही भाव उठाते हैं... तो यह समझ भी हमारी समझदारी का पैमाना तय कर सकती है।

सुबह नींद से उठने का तरीका बहुत महत्वपूर्ण है

सोने की सही और गलत दिशा

आपका दिल और आपका शरीर विज्ञान का एक अहम पहलू है। वह स्टेशन जो शरीर में जीवन भरता है, जो अगर न हो, तो कुछ नहीं होता, आपकी बाईं ओर से शुरू होता है। भारत में हमेशा यह संस्कृति रही है कि जागने के बाद आपको अपने दाहिनी ओर करवट लेकर फिर बिस्तर छोड़ना चाहिए। जब आपका शरीर आराम की एक खास अवस्था में होता है, तो उसकी मेटाबॉलिक क्रिया धीमी हो जाती है। जब आप जागते हैं, तो शरीर अचानक सक्रिय हो जाता है। इसलिए आपको अपने दाहिनी ओर करवट लेकर फिर उठना चाहिए क्योंकि कम मेटाबॉलिक सक्रियता में अगर आप अचानक बाईं करवट लेते हैं तो आप अपने दिल के तंत्र पर दबाव डालेंगे।

नींद से उठने के बाद यह करें

पारंपरिक रूप से आपसे यह भी कहा जाता है कि सुबह उठने से पहले आपको अपनी

हथेलियां रगड़नी चाहिए और अपनी हथेलियों को अपनी आंखों पर रखना चाहिए। कहा जाता है कि ऐसा करने पर



आपको भगवान दिख सकते हैं। लेकिन इसका सम्बंध भगवान के दिखने से नहीं है। आपके हाथों में नाड़ियों का एक भारी जाल है। अगर आप अपनी हथेलियां रगड़ते हैं, तो सभी नाड़ियां सक्रिय हो जाती हैं और शरीर तत्काल सजग हो जाता है। सुबह जगने पर भी अगर आप सुस्त महसूस करते हैं तो ऐसा करके देखिए, आपका पूरा शरीर तत्काल सजग हो जाएगा। तत्काल आपकी आंखों और आपकी इंद्रियों के दूसरे

पहलुओं से जुड़ी सारी नाड़ियां सजग हो जाती हैं। शरीर को हिलाने से पहले आपका शरीर और दिमाग दोनों सक्रिय होने चाहिए।

आपको सुस्त नहीं उठना चाहिए, इसका उद्देश्य यही है।

सुबह उठ कर मुस्कुराएं

किसे देख कर? किसी को नहीं! क्योंकि आपका सुबह उठना अपने आप में एक बड़ी बात है। लाखों लोग ऐसे हैं जो कल रात सोये और आज सुबह नहीं उठे, लेकिन आप और मैं सुबह उठ गए। क्या यह बड़ी बात नहीं है! इसलिए मुस्कुराएं।



हल्द्वानी-नैनीताल(उत्तराखंड)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. बी.सी. सती, ब्र.कु. बलराम तलारेजा, ब्र.कु. नीलम, ब्र.कु. सुरेन्द्र भुटयानी, ए.टी. आई. नैनीताल के पूर्व डायरेक्टर पी.एस. कुटयाल तथा अन्य।



शांतिवन। डायमण्ड हॉल में आयोजित समर्पण समारोह में देश के विभिन्न क्षेत्रों की दो सौ दस राजयोग अभ्यासी पवित्र ब्रह्माकुमारी बहनों ने अपना जीवन ईश्वरीय सेवार्थ परमात्मा शिव को समर्पित किया। इस अवसर पर सभी बहनों ने जीवनपर्यंत ईश्वरीय श्रम पर चलकर स्वयं तथा सभी के जीवन को सुख-शांति से भरने की प्रतिज्ञा ली।

कथा सरिता



एक आदमी गुब्बारे बेच कर जीवन यापन करता था। वह गाँव के आस पास लगने वाली हाटों में जाता और गुब्बारे बेचता। बच्चों को लुभाने के लिए वह तरह-तरह के गुब्बारे रखता, लाल, पीले, हरे, नीले और जब कभी उसे लगता कि बिक्री कम हो रही है तो वह झट से एक गुब्बारा हवा में छोड़ देता, जिसे उड़ता देखकर बच्चे खुश हो जाते और गुब्बारे खरीदने के लिए पहुँच जाते।

इसी तरह एक दिन वह हाट में गुब्बारे बेच रहा था और बिक्री बढ़ाने के लिए बीच-बीच में गुब्बारे उड़ा रहा था। पास ही खड़ा एक छोटा बच्चा ये सब बड़ी जिज्ञासा के साथ देख रहा था। इस बार जैसे ही गुब्बारे वाले ने एक सफेद गुब्बारा उड़ाया वह तुरंत उसके पास पहुँचा और मासूमियत से बोला, "अगर आप ये काला वाला गुब्बारा छोड़ेंगे तो क्या वो भी ऊपर जाएगा?"

गुब्बारे वाले ने थोड़े अचरज के साथ उसे देखा और बोला, "हाँ बिल्कुल जाएगा, बेटे! गुब्बारे वाले ने शोड़े गुब्बारे रखता, लाल, पीले, हरे, नीले और जब कभी उसे लगता कि बिक्री कम हो रही है तो वह झट से एक गुब्बारा हवा में छोड़ देता, जिसे उड़ता देखकर बच्चे खुश हो जाते और गुब्बारे खरीदने के लिए पहुँच जाते। इसी तरह एक दिन वह हाट में गुब्बारे बेच रहा था और बिक्री बढ़ाने के लिए बीच-बीच में गुब्बारे उड़ा रहा था। पास ही खड़ा एक छोटा बच्चा ये सब बड़ी जिज्ञासा के साथ देख रहा था। इस बार जैसे ही गुब्बारे वाले ने एक सफेद गुब्बारा उड़ाया वह तुरंत उसके पास पहुँचा और मासूमियत से बोला, "अगर आप ये काला वाला गुब्बारा छोड़ेंगे तो क्या वो भी ऊपर जाएगा?"

गुब्बारे वाला

गुजरात में एक व्यापारी रहते थे। जिनका नाम सुखीराम था। सुखीराम सुबह-सुबह उठकर स्नान करने के बाद भगवान का भजन करते थे। फिर ठीक समय पर दुकान खोल कर बैठ जाते थे। उनकी ईमानदारी के चर्चे चारों तरफ थे। जब उनके बच्चे जवान हो गए तो उन्होंने पिताजी का काम सम्भाल लिया। सुखीराम मन ही मन सोचने लगे कि अब 60 वर्ष की आयु हो गई है। ऐसे में दुकान का लालच छोड़कर क्यों नहीं पूरा समय भगवान के भजन और जन सेवा में लगाया जाए। लेकिन उनका मन कहता, अभी तो नाती-पोतों को पढ़ाना लिखाना है। उनके विवाह करने हैं। इन सबसे निपट जाने के बाद ही

दुकान छोड़ने के बारे में सोचना ठीक रहेगा।

इसी उधेड़बुन में वह एक दिन जब सुबह-सुबह टहलने जा रहे थे। सड़क पर एक सफाई करने वाली महिला झाड़ू लगा रही थी। सुखीराम

दो नावों में पैर

जी को भी सड़क पर चलते हुए देखकर महिला ने कहा, सेठ जी आप एक तरफ हो जाइए। बीच में रहेंगे तो आपके ऊपर धूल पड़ जाएगी। एक तरफ हो जाएंगे तो धूल से बचे रहेंगे।

एक बादशाह सर्दियों की शाम जब अपने महल में दाखिल हो रहा था तो एक बूढ़े दरबान को देखा जो महल के सदर दरवाजे पर पुरानी और बारीक वर्दी में पहना दे रहा था। बादशाह ने उसके करीब अपनी सवारी को रुकवाया और उस बूढ़े दरबान से पूछने लगा, "सर्दी नहीं लग रही!" दरबान ने जवाब दिया, "बहुत लग रही है हुजूर! मगर क्या करूँ, गर्म वर्दी है नहीं मेरे पास, इसलिए बर्दाश्त करना पड़ता है।"

बादशाह ने कहा, "मैं अभी महल के अंदर जाकर अपना ही कोई गर्म जोड़ा भेजता हूँ तुम्हें।" दरबान ने खुश होकर बादशाह को फर्शी सलाम किया और आजिजी का इजहार किया। लेकिन बादशाह जैसे ही महल में दाखिल हुआ, दरबान के साथ किया हुआ वादा भूल गया। सुबह दरवाजे पर बूढ़े दरबान की अकड़ि हुई।

अपनी ताकत

लाश मिली और करीब ही मिट्टी पर उसकी अंगुलियों से लिखी गई ये तहरीर थी।

"बादशाह सलामत! मैं कई सालों से सर्दियों में इसी नाजुक वर्दी में दरबानी कर रहा था, मगर कल रात आप के गर्म लिबास के वादे ने मेरी जान निकाल दी।" सहारे इंसान को खोखला कर देते हैं और उम्मीदें कमजोर कर देती हैं।"

अपनी ताकत के बल पर जीना शुरू कीजिए, खुद की सहन शक्ति, खुद की खूबी पर भरोसा करना सीखें। आपका, आपसे अच्छा साथी, दोस्त, गुरु और हमदर्द कोई हो नहीं सकता।

महिला के इन शब्दों ने सेठजी की आँखें खोल दी। उन्हें भी महसूस होने लगा कि दो नावों में सवार होने वाले का कभी कल्याण नहीं होता है। उन्होंने तुरंत दुकान की चाबी अपने बेटों को सौंपते हुए कहा - मैंने इतने साल कमाने में बिता दिए हैं, अब शेष जीवन कमाए हुए धन से लोगों की सेवा करना चाहता हूँ और भगवान का भजन करना चाहता हूँ।

यह सुनकर उनके बच्चों को बुरा तो लगा, लेकिन परिवारजनों ने सुखीराम को सभी दायित्व से मुक्त कर दिया। सुखीराम भक्ति और सेवा में डूब चुके थे। कुछ ही समय में सुखीराम को लोग भगत सुखीराम के नाम से जानने लगे।



नई दिल्ली। ज्ञानचर्चा के पश्चात् रमेश पोखरियाल, यूनिवर्सल मिनिस्टर, ह्यूमन रिसोर्स डेवलपमेंट, राजयोगी ब्र. कु. मृत्युंजय को शॉल पहनाकर सम्मानित करते हुए। पोखरियाल जी को माउण्ट आबू में होने वाले ग्लोबल सम्मिट कम एक्सपो में आने का निमंत्रण भी दिया गया।



फिरोज़ाबाद-उ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में योगासन करते हुए मेयर नूतन राठौर, ब्र. कु. बहनें तथा अन्य।



वैर-भरतपुर(राज.)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर प्रशासन द्वारा आयोजित कार्यक्रम के दौरान उपखण्ड अधिकारी विशम्भर दयाल शर्मा, विकास अधिकारी रामफल शर्मा तथा तहसीलदार रणजीत सिंह को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए उपसेवाकेन्द्र संचालिका ब्र. कु. संतोष बहन।



जींद-हरियाणा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम में मंचासीन हैं ब्र. कु. विजय दीदी, ब्र. कु. विजय भाई तथा ब्र. कु. मीना।



बिहार शरीफ-नालंदा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर शोभा यात्रा निकाल राजयोग का संदेश देते हुए ब्र. कु. अनुपमा, ब्र. कु. पूनम तथा अन्य ब्र. कु. भाई-बहनें।



तोशाम-हरियाणा। मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती की पुण्य स्मृति दिवस पर उनके व्यक्तित्व के बारे में बताते हुए ब्र. कु. मंजू।

हम सभी कई बार दावा करते हैं कि हम दुनिया के सबसे अच्छे स्नेही हैं। सबसे अच्छे मददगार हैं, सबके सहयोगी हैं, सबके लिए अच्छा सोचते हैं, ये हम सभी का कहना है। लेकिन इस कहने में कहीं न कहीं ऊपर नीचे या कथनी और करनी में थोड़ा फर्क नज़र आ जाता है। इस नज़र आने को नज़रअंदाज़ करने के लिए हम कुछ और चीज़ों का सहारा लेते हैं, अपने आप को बचाते हैं कि ऐसा नहीं है, मैं सच में सहयोगी हूँ।

हम अगर ये कहते कि हम खुद को चाहते हैं या खुद को बहुत सम्मान देते हैं या खुद को बहुत प्यार करते हैं या किसी और को बहुत प्यार करते हैं, किसी चीज़ के साथ हमारा बहुत लगाव है, तो ये लगाव परमानेंट होना चाहिए। इसका एक दूसरा उदाहरण ये हो सकता है कि आप किसी और को प्यार करते

हैं या खुद को प्यार करते हैं तो औरों से आप नफरत कैसे कर सकते हैं! क्योंकि प्यार भी किसी चीज़ से तो कर रहे हैं, किसी व्यक्ति से ही तो कर रहे हैं या दूसरे शब्दों में कहें तो आप दूसरे को प्यार कर रहे हैं तो वो भी तो एक चीज़ ही है ना, कोई नाम होगा, कोई चीज़ होगी, कोई व्यक्ति होगा, कोई पद होगा, है ना। अब जिससे आप कर रहे हैं वो भी ऐसा है,



और जिससे नहीं कर रहे हैं वो भी ऐसा है। तो एक से प्यार और एक से नफरत कैसे हो सकती है? इसका मतलब आप सिर्फ शारीरिक रूप से या बाहरी रूप से दिखावा करते हैं क्योंकि खुद को प्यार करने वाला निश्चित रूप से सबको प्यार

अहमियत खुद को देते हैं आप ?

करेगा ही करेगा। क्योंकि वो भी ब्रह्माण्ड का एक पार्ट है और जिससे नहीं कर रहा वो भी ब्रह्माण्ड का एक पार्ट ही है। तो ब्रह्माण्ड के एक पार्ट से प्यार और एक पार्ट से नफरत कैसे हो सकती है!

है, वो हर एक रिश्ते की आबरू को ढक लेती है। तो अगर आप अपनी इज़्ज़त करते होंगे, अपना सम्मान करत होंगे, तो हर एक व्यक्ति की इज़्ज़त और आबरू को ढकने का मन करेगा। क्योंकि जो कोई किसी चीज़ को उछालता है वो गम्भीर नहीं हो सकता। किसी चीज़ के प्रति उसके अंदर थोड़ा भी सम्मान नहीं होगा। अगर सम्मान होता तो ऐसा नहीं होता। इसलिए हमको इतना अच्छा परमात्मा सिखा रहे हैं कि आत्मा प्यार से भरपूर है और जो भरपूर होता है उसे किसी और से किसी भी तरह की समस्या नहीं हो सकती। कुछ भी लेने का या कुछ भी ना लेने का भाव नहीं आयेगा। इन गहराइयों में जाने से हम अपने वजूद को दिन प्रतिदिन बढ़ा सकते हैं। इसलिए जीवन में उन ऊँचाइयों तक पहुंचने के लिए हमें सच्चे और साफ तरीके से इस बात को समझना है। क्योंकि स्नेह, प्यार, आनंद, सुख को हम किसी दायरे में नहीं बांध सकते। जहाँ पर दायरा है, वहीं पर दुःख है। इसलिए पंछी, नदी, पहाड़, झरने चाहे वो किसी भी देश में हों, लेकिन हर कोई उस देश से नफरत करने के बावजूद भी उसे देखने जाता है क्योंकि झरना हमेशा झरना

है, नदी हमेशा नदी है, अपना अस्तित्व नहीं बदलती। लेकिन हम आत्मायें एक से प्यार, एक से नफरत, तो हमारा अस्तित्व कहाँ ठहरता है! जब कभी इस पर मंथन चलता है तो विचार इस बात पर आकर ठहर जाते हैं कि हम कितने भरपूर लोग हैं, और व्यक्ति को हर वक्त सुख की चाह है, प्रेम की चाह है, तभी तो शुरू में शादी करते हैं, कुछ दिन उससे सुख मिलता है उसे, जैसे ही उस चीज़ से दुःख मिलता है, तुरंत किसी और से सुख लेने की चाह रखता है। माना या तो पूरा संसार चाहिए तो सुख या कोई नहीं चाहिए तो सुख। वैराग्य भी सुख की निशानी है। या तो पूरी दुनिया या कोई नहीं। वाह रे मनुष्य! हे आत्माओं, अपनी अहमियत को पहचानो, अपनी आबरू को समझो अपनी शक्ति को समझो। और ऐसा उठो कि कोई गिरा न सके। अपनी नज़रों में, अपनों की नज़रों में अपनापन पैदा कर दो। क्योंकि सिर्फ तुम ही अपने हो और एक बात अंदर डालो कि ना मैं किसी से कम हूँ और ना मैं किसी से ज़्यादा हूँ, बस मैं हूँ। हूँ का मतलब मैं शांत, पवित्र आत्मा हूँ। समझा।



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दें

प्रश्न : कई सालों से मुझे नींद नहीं आ रही है, मैं क्या करूं? कृपया उपाय बतायें।

उत्तर : ये समस्या तो बढ़ती जा रही है, इसलिए एक तो आप अपने पुण्य कर्मों पर ध्यान दीजिए। दूसरा, रात को सोने से पहले शांति में बैठकर 108 बार लिखेंगे कि मैं एक महान आत्मा हूँ। तीसरी महत्वपूर्ण चीज़, सुबह योग में बैठकर संकल्प करें कि पूर्व जन्मों में, हजारों साल में मेरे द्वारा जिनको भी कष्ट पहुंचा हो, मैं उनसे क्षमा मांगता हूँ... आप सब शांत हो जाओ, सुखी हो जाओ, तो उनसे जो नेगेटिव वायब्रेशन्स आ रहे हैं और आपकी नींद खत्म कर रहे हैं वो हट जायेंगे और आप ठीक से सोने लगेंगे। 21 दिन तो करना ही है, और ज़रूरत पड़े तो और 21 दिन कर लें।

प्रश्न : हमारे घर में सभी लोग बहुत लड़ते हैं, अशांति का माहौल रहता है और शराब भी सभी पीते हैं, मुझे घर के वातावरण को शांत बनाना है, कृपया बतायें क्या करूं?

उत्तर : आपको सुबह एक घंटा और शाम को एक घंटा बहुत अच्छा योग अभ्यास करके अपने घर में शांति के वायब्रेशन्स फैलाने चाहिए। विशेष रूप से सवेरे अशरीरी होकर ये संकल्प करें कि मुझसे शांति की किरणें चारों ओर फैल रही हैं। शाम के समय मैं मास्टर ज्ञान सूर्य हूँ... शक्तियों की किरणें पूरे घर में फैल रही हैं। और सवेरे उठते ही संकल्प करें कि मेरे घर में बहुत प्यार का माहौल हो गया है, मेरे घर में शांति की सरिता बहने लगी है। और एक-एक व्यक्ति को आत्मा देखकर संकल्प दें कि आप बहुत अच्छे हो, आप महान हो, अब शांत हो जाओ। कुछ ही दिनों में इसका परिणाम दिखाई देने लगेगा।

प्रश्न : मरने के बाद क्या हम अपनी बाँडी डोनेट कर सकते हैं?

उत्तर : मरने से पहले ही बाँडी को डोनेट कर देते हैं ताकि आँखें, हार्ट या फेफड़े किसी को काम आ जाये। बहुत अच्छा होगा, मृत्यु के बाद भी आपका पुण्य का जो काम है वो चालू रहेगा।

प्रश्न : मेरी माँ के साथ नहीं बनती है, क्या करूं?

उत्तर : जिस माँ ने बहुत प्यार दिया, उसके साथ ही नहीं बनती तो आपको अपने गुस्से को शांत करना पड़ेगा और अहम को भी। कहीं-कहीं माँ

की भी गलती हो सकती है। अगर वो लड़ाई करती हों तो आपको अपनी माँ को अच्छे वायब्रेशन्स रोज देने होंगे। आपको गुड फीलिंग देनी होगी... तुम मेरी बहुत प्यारी माँ हो। मैं तुम्हें बहुत प्यार करता हूँ। तुम भी मुझे बहुत प्यार करती हो। हम दोनों बहुत अच्छे फ्रेंड भी हैं। ऐसे संकल्प करके अपने को थोड़ा झुकाकर चलेंगे। क्योंकि माँ बड़ी होने के कारण कभी-कभी आदेश दे दिया करती है, डांटा भी करती है, तो आपको थोड़ा नम्रचित्त होकर चलना है, फिर माहौल स्वीट हो जायेगा।

प्रश्न : नौवीं कक्षा में मेरा बेटा है और होस्टल में रहता है। संग दोष में आ गया है, जिसके कारण मैं बहुत दुःखी हूँ तो मैं क्या करूं?

मन की बातें

- राजयोगी ब. कु. सुर्य

उत्तर : ये बहुत प्रैक्टिकल बात है, माँ का दुःखी होना तो स्वाभाविक है। क्योंकि माँ अपने बच्चों के सुन्दर भविष्य की कामना रखकर चलती है। और बच्चे हैं जो किसी भी संग में फँसकर भूल जाते हैं अपने लक्ष्य को। इसमें आपको क्या करना है कि रोज एक-आधा घंटा उनको

वायब्रेशन्स देने हैं और हमने जो सवेरे पाँच बजे सबको न्वायस माइंड लेवल का प्रयोग करने की बात कही, वो इस बच्चे को पाँच बजे गुड वायब्रेशन्स देकर उसके माइंड को अच्छे संकल्प दें तो उस पर उसका असर होने लगेगा।

प्रश्न : मैं अभी थोड़े समय से ही ज्ञान में आया हूँ, तो ये जो शौच के बाद नहाने के लिए कहा जाता है, तो क्या बार-बार नहाना ज़रूरी है? हो सकता है ऐसा करके मैं बीमार हो जाऊँ!

उत्तर : देखिये, एक बार तो अच्छी तरह नहा ही लेना चाहिए। अगर आपको कई बार शौच जाना होता है तो टॉवल को पानी में भिगो कर उसको निचोड़कर अपने शरीर को पोंछ लेना चाहिए। ये स्वच्छता है, इस स्वच्छता का मन पर भी बहुत गहरा असर पड़ता है।

प्रश्न : मैंने पास्ट में बहुत गलती की है, उसका बार-बार मेरे अन्दर एक संकल्प चलता है, कभी कभी डर पैदा होता है, कड़ियों को मैंने मारा है तो लगता है कहीं वो भी ना मुझे मार डालें, तो ये विचार चलते रहते हैं, क्या किया जाये?

उत्तर : देखिये, पास्ट तो मनुष्य को डराता ही है। बहुत लोग जो भयभीत रहते हैं इस संसार में तो वो पूर्व जन्मों के ही इफेक्ट्स होते हैं। इसलिए अब आपको बहुत ज़्यादा पुण्य करने चाहिए और अध्यात्म का मार्ग अपना लेना चाहिए ताकि परमात्मा का साथ आपको मिल जाये और आपके अन्दर बढ़ा हुआ भय भी दूर हो जाये। और जैसे हमारे यहाँ आने वाले कई लोगों ने काम किये हैं... पिछला जीवन किसी का डाकू का बीता, वो बहुत क्रिमिनल थे और अब बहुत परोपकार के कार्य में लग गये। अब वो सब भूल भी गये और पुण्य का जो प्रभाव है, उससे मन भी बहुत खुश रहने लगा।

प्रश्न : मेरे मित्र दुश्मन बन गये हैं और मैं दुबारा मित्र बनाना चाहता हूँ, मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर : सबसे पहले तो आपको बहुत बधाई हो कि आप मित्रों को पुनः मित्र बनाना चाहते हैं। तो वही सबको न्वायस माइंड लेवल का प्रयोग करें। रोज सवेरे उन सभी को आत्मा देखकर 10 मिनट वायब्रेशन्स देंगे और फिर यही संकल्प करेंगे कि हम सब बहुत अच्छे मित्र हैं, पास्ट को भूल जाओ। बहुत जल्दी परिवर्तन हो जायेगा।

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

Peace of Mind

CABLE Network

Digital Cable

hathway DEN D2CABLE

GTPL FASTWAY CUCN JioTV

TATA Sky 1065 airtel digital TV 678

VIDEOCON 497 dishtv 1087

माफ करके आगे बढ़ना, महानता

कोई अपना और करीबी जब चोट पहुँचाता है तो पल भर के लिए हमें सदमा लग जाता है। हम समझ नहीं पाते कि इस परिस्थिति में कैसे रियेक्ट करना है, लेकिन चोट कितनी भी गहरी क्यों ना हो, उसे भूलकर आगे तो बढ़ना ही पड़ता है! जब कोई आपको चोट पहुँचाये तो दुःख में टूटने के बजाय खुद को इस हालत से उबारने की कोशिश करें।

जिन्दगी में आगे बढ़ने के लिए चोट के दर्द से उबरना होगा। इसके लिए कुछ बातों को अपने जीवन में लायें...।

सबसे पहले तो ये जानने की कोशिश करें कि क्या सामने वाले इंसान ने जानबूझकर आपके साथ ऐसा किया है, या फिर अनजाने में उससे गलती हो गई या आपको कोई गलतफहमी हुई है? इस मामले में दिल की बात सुनें और यदि आपको लगता है कि सामने वाले ने जानबूझकर ऐसा किया है तो चुप रहने के

न कहीं आप भी हैं, तो माफी मांगने में संकोच ना करें। इससे दिल का बोझ हल्का हो जाता है। वरना दिल पर पचास किलो का बोझ रख दें, तो वो धड़केगा तो जरूर पर आपको जो मिलना चाहिए वो नहीं मिल पायेगा।

माफ करके आगे बढ़ें

यह बात सही है कि दिल पर लगी चोट को भूलना आसान नहीं होता, लेकिन जब आपको चोट पहुँचाने वाला इंसान जिन्दगी में आगे बढ़ चुका है, तो आप क्यों पुरानी बातों को लेकर अब तक दुःखी हैं! चाहे चोट जान बूझकर पहुँचायी हो या अनजाने में, उसे भूलकर और उस व्यक्ति को माफ करके आगे बढ़ने में ही भलाई है। माफ करना महानता की निशानी है। इसमें हमें सबसे आगे रहना चाहिए। तभी तो इस चुभन से निकल पायेंगे। किसी ने आपको चोट पहुँचाई, इसलिए आप

चोट पहुँचाने वाले को माफ जरूर करें

चोट पहुँचाने वाले को माफ जरूर करें, लेकिन उसे उसकी गलती का एहसास अपनी अच्छाई से करायें, ना कि गलत व्यवहार या नफरत करके। वरना तो घाव के ऊपर नमक छिड़कने के बराबर होगा। आप जो भुगत रहे हैं उस मुसीबत में और भी इजाफा होगा, बजाय कम होने के।

शुभ भावना और शुभ कामना मन में बनाये रखें

सबसे महत्वपूर्ण बात शुभ भावना, शुभ कामना मन में उसके प्रति बनाये रखें। उससे जो दूरियां बढ़ी हैं वो कम होंगी। शुभ भावना एक ऐसा टूल है जिसमें खुद और सामने वाले का भी हित समाया होता है। तो शुभ भावना का फंडा यही है। अपने हित का सोचने से दूसरे का हित उसमें समाया ही होता है।

नफरत को नफरत से नहीं, प्रेम से समाप्त किया जा सकता है

प्रेम एक ऐसी शक्ति है जो कितने भी गहरे घाव क्यों ना हों वो भर देती है। तब तो हम सुनते आये हैं कि प्रेम का दूसरा नाम ही परमात्मा है। 'परमात्मा' बीच में आने से प्यार का रिश्ता दोनों के बीच बना रहता है।

माफ करना महान आत्मा की विशेषता है

माफ करना कोई कायरता या कमजोरी नहीं है। अच्छी बातों को जीवन में धारण करने से कोई कमजोर नहीं कहलाता। परमात्मा हमें सिखाते हैं कि स्व परिवर्तन से ही विश्व परिवर्तन होगा। बदले की भावना एक अवगुण है। नफरत करना, ये दुर्गुण है। खुद की कमी-कमजोरियों को समाप्त कर अपने आप को बदलना, यह एक महान आत्मा की विशेषता है। दुनिया में जितने भी महान लोग हुए हैं, उन्होंने अपने आप को बदलकर दूसरों के लिए अच्छा किया, तभी आज उनको सम्मान से याद किया जाता है तथा उनके गुणों और कर्तव्यों की महिमा गाई जाती है। तो आप भी तो महान बनना चाहते हो ना? महान बनना है तो माफ करने का आभूषण हमेशा पहने रखना होगा। ठीक है ना! बनो महान, करो सबका कल्याण।

गुस्से से नहीं, शांत रहकर करें बात

आपको चोट पहुँची है, ये बात सामने वाले को समझ आनी चाहिए, लेकिन इसके लिए जरूरी नहीं कि आप गुस्सा करें। शांत होकर अपनी बात उसके सामने रखें। आप भी चाहते हैं ना कि इस चोट से मैं उबर जाऊँ, तो सबसे उत्तम और सुंदर तरीका यही है कि मन को शांत करके बात को रखें।

शांत होकर करें बात

यदि कभी आपको यह लगे कि सामने वाले ने आपका दिल दुखाया है, तो उसकी वजह कहीं



दिल्ली-लॉरेन्स रोड। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम में मंचासीन हैं ब्र.कु. लक्ष्मी, ब्र.कु. तनुजा, मथुरा राधापुरम, चंदनवन मस्जिद के सेक्रेटरी डॉ. जहॉर हसन तथा अन्य बहनें। योगासन कराते हुए ब्र.कु. कोटेश्वर राव।



समस्तीपुर-रोसड़ा(बिहार)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उद्घाटन पर चात ईश्वरीय स्मृति में अंचलाधिकारी नरेन्द्र कुमार, प्रमुख व्यवसायी कृष्ण लाखोटिया, प्रो. दिलीप लाल, प्रो. शिवशंकर प्रसाद सिंह तथा ब्र.कु. कुन्दन बहन।



वीकानेर-राज। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर प्रशासन द्वारा आयोजित जिला स्तरीय कार्यक्रम में सभी को राजयोग का अभ्यास कराते हुए ब्रह्माकुमारीज की उपक्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमल बहन।



गया-ए.पी. कॉलोनी(बिहार)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर बाल सुधार गृह में राजयोग का महत्व बताते हुए ब्र.कु. सुनीता।



शांतिवन। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर डायमण्ड हॉल में आयोजित कार्यक्रम में आबू रोड रेवदार विधायक जगसीराम कोली ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि योग प्रत्येक मनुष्य के सर्वांगीण विकास के लिए बहुत जरूरी है। मीडिया प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. करुणा ने कहा कि योग तन और मन को निरोग बनाता है, इसलिए इसे अपने जीवन का हिस्सा बनायें। सोशल एक्टिविटी ग्रुप के अध्यक्ष ब्र.कु. भरत ने योग के साथ-साथ ज्यादा से ज्यादा पेड़ लगाने का आह्वान किया ताकि सभी को सही मात्रा में ऑक्सीजन और पानी मिल सके। इसके साथ ही ज्ञानामृत पत्रिका के प्रधान सम्पादक ब्र.कु. आत्म प्रकाश, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. गीता तथा ब्र.कु. मोहन सिंघल ने भी अपने विचार रखे।



दिल्ली-आर.के. पुरम। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर पी.सी. आर.ए. भारत सरकार द्वारा पेट्रोलियम कंजरवेशन रिसर्च एसोसिएशन में आयोजित कार्यक्रम में 'स्वास्थ्य पर राजयोग मेंडिटेशन का प्रभाव' विषय पर सम्बोधित करने के परचात् समूह चित्र में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अनीता, ब्र.कु. मनीषा, ब्र.कु. ज्योति, पी.सी. आर.ए. एज्युक्युटिव डायरेक्टर आलोक त्रिपाठी, पी.सी. आर.ए. प्रोजेक्ट सेक्रेटरी डायरेक्टर आर.के. आहूजा तथा अन्य।

पर्यावरण का संरक्षक बनकर उपयोग करें



वृक्षारोपण करते हुए मुख्य वन संरक्षक एम. कालीदुराई, मुख्य क्षेत्रीय समन्वयक ब्र.कु. हेमलता, कृषि महाविद्यालय के पूर्व डीन डॉ. स्वर्णकार, गोपेश पाठक, गौतम कोठारी, ब्र.कु. अनीता तथा अन्य।

इंदौर। मानव और प्रकृति का आदिकाल से अटूट रिश्ता रहा है। प्रकृति हमें जीवन देती है, सुख समृद्धि देती है, इसलिए प्रकृति की रक्षा करना हर मानव का कर्तव्य होना चाहिए। उक्त विचार विश्व पर्यावरण दिवस पर ओमप्रकाश भाईजी समागृह में 'जीवन में अध्यात्म और प्रकृति का महत्व' विषयक कार्यक्रम में मुख्य वन संरक्षक एम.काली दुराई ने व्यक्त किये। इंदौर जौन की मुख्य क्षेत्रीय समन्वयक राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता

ने कहा कि वर्तमान समय पाश्चात्य सभ्यता का प्रभाव और मनुष्य की बढ़ती इच्छाओं ने प्रकृति का संतुलन बिगाड़ दिया है। उसे संतुलित करने के लिए उन्होंने प्रकृति को पवित्र प्रकम्पन देने की विधि बताते हुए राजयोग मेडिटेशन की अनुभूति कराई। पीथमपुर औद्योगिक संगठन के अध्यक्ष गौतम कोठारी ने कहा कि वर्तमान समय जिस प्रकार से प्रकृति का दोहन हो रहा है, इससे भविष्य पीढ़ी को भी खतरा हो सकता है।

कृषि विभाग के सहायक संचालक गोपेश पाठक ने कहा कि पर्यावरण की रक्षा के लिए हमें सही तौर-तरीके अपनाकर उसकी हिफाजत करनी चाहिए। कृषि महाविद्यालय के पूर्व डीन डॉ. स्वर्णकार ने कहा कि जिस प्रकार हम बच्चों व परिवार की देखभाल करते हैं, उसी प्रकार प्रकृति, पेड़, पौधों की सम्भाल, जल की बचत जागरूक होकर करें। कार्यक्रम में पर्यावरण संरक्षण के लिए ब्रह्माकुमारी प्रेमलता ने सबको शपथ दिलाई। मेडिकल स्टूडेंट कु. डॉ. प्रज्ञा एवं डॉ. श्रद्धा ने प्रकृति संरक्षण की शिक्षा देते हुए नृत्य प्रस्तुत किया। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. उषा ने किया। साथ ही सांकेतिक पौधारोपण किया गया। आरंभ में सभी अतिथियों को पौधा भेंट कर स्वागत किया गया। इस अवसर पर वन मण्डलाधिकारी सिसोदिया, डॉ. शिल्पा देसाई, डॉ. गिरीश तावरी, डॉ. संगीता तावरी, कृष्ण दास नीमा, ओम प्रकाश मूजे, बालकृष्ण सोलंकी सहित गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

धमतरी क्षेत्र में ब्रह्माकुमारीज द्वारा शुभारंभ हरित भारत स्वच्छ भारत अभियान



सम्बोधित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरिता। मंचासीन हैं डी.एस. कुशवाहा, ज्योति लूनिया, एस.डी. नानकानी व अन्य।

धमतरी-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज के हरित भारत-स्वच्छ भारत अभियान का शुभारंभ सांकरा स्थित आत्म अनुभूति तपोवन में किया गया। इस अवसर पर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरिता ने कहा कि धरती का तापमान दिन प्रतिदिन बढ़ रहा है और इसे हम सभी महसूस कर रहे हैं। 45 से 48 डिग्री तक का तापमान हम सभी ने इस वर्ष महसूस किया है और धरती के साथ-साथ मनुष्य के मन का तापमान भी निरंतर बढ़ रहा है। इस अभियान के तहत ब्रह्माकुमारीज द्वारा धमतरी में 1000 वृक्षारोपण का लक्ष्य रखा गया है। ब्र.कु. नवनीता ने कहा कि प्रकृति को माँ कहा जाता है क्योंकि वह एक माँ की तरह निःस्वार्थ भाव से हमारी पालना करती है। मनुष्य जीवन बिना प्रकृति के संभव ही नहीं। व्यक्ति भोजन, पानी के बिना कुछ दिन रह सकता है लेकिन वायु के बिना एक पल भी नहीं रह सकता। ऐसी जीवनदायिनी प्रकृति की सुन्दरता को मानव स्वार्थ ने नष्ट कर दिया। डी.एस. कुशवाहा, सहायक संचालक, उद्यान धमतरी ने कहा कि जलवायु परिवर्तन के कारण मौसम चक्र प्रभावित हुआ है और इससे जुड़ा हुआ

फसल चक्र भी प्रभावित हुआ है। आज किसान ऐसी फसलों को लगा रहा है जो कम समय में तैयार हो जाए। ज्योति लूनिया, अध्यक्ष, लायन्स क्लब ने कहा कि वृक्षारोपण हर एक की जिम्मेदारी और जवाबदारी है। वृक्षारोपण के माध्यम से लायन्स क्लब द्वारा प्रतिवर्ष अनेक पौधे लगाए जाते हैं ताकि समाज में पर्यावरण के प्रति जागरूकता आ सके। एस.डी. नानकानी, लायन्स सेक्रेट्री ने कहा कि वृक्ष पर्यावरण सुन्दरता और संतुलन बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यदि हमारे देश में हर एक व्यक्ति एक ही वृक्ष लगाए तो करोड़ों की संख्या में वृक्ष लगेंगे। इस धरती के लिए, स्वयं के लिए, अपने बच्चों के भविष्य के लिए वृक्षारोपण अवश्य करना चाहिए। ब्र.कु. निलेश ने इस हरित भारत - स्वच्छ भारत अभियान का उद्देश्य बताते हुए कहा कि ब्रह्माकुमारीज के शिक्षा प्रभाग के द्वारा यह अभियान चलाया जा रहा है। 10 जुलाई से 30 सितम्बर 50 दिनों तक चलने वाले इस अभियान में सारे देश में बड़े पैमाने पर वृक्षारोपण किया जाएगा। कुल दो लाख वृक्षारोपण का लक्ष्य रखा गया है।

पर्यावरण का संरक्षक बनकर उपयोग करें



रीवा-म.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय व्यसन मुक्ति दिवस पर केन्द्रीय जेल, रीवा में एक विशिष्ट नशा मुक्ति कार्यक्रम का आयोजन हुआ। राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला ने अपने

कार्यपालन यंत्री सी.पी. मालवीय, ब्र.कु. प्रकाश, वरिष्ठ पत्रकार बेनज़ीर अंजुम, समाज सेविका हाशमीन अख्तर, ब्र.कु. सोनल, ब्र.कु. मोनिका, ब्र.कु. ऋषि उपस्थित रहे।

आशीर्वचन में कहा कि कैदी नशामुक्त होकर अपने जीवन को महान बना सकते हैं और देश व समाज के लिए उदाहरण बन सकते हैं। इस अवसर पर मुख्य रूप से केन्द्रीय जेल के उप अधीक्षक रविशंकर सिंह, कल्याण अधिकारी डी.के. सारस, ब्र.कु. विजय देव,

डॉक्टर ने बताये बीमारियों से बचाव के उपाय

समग्र जीवन शैली का आधार राजयोग



जबलपुर-कटंगा कॉलोनी। माइंड बॉडी और मेडिसिन का संतुलन बनाने में सहयोग देता है राजयोग। हम यदि जीवन में ध्यान को अपनाएं तो अनेक बीमारियों के जल्दी उपचार में सहयोग मिलेगा। उक्त विचार ब्र.कु. विमला ने अलायन्स क्लब जबलपुर मिड टाउन के सहयोग से ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र में राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस पर समग्र स्वस्थ जीवन शैली विषय पर परिचर्चा में व्यक्त किये। इस अवसर पर माधव बाग हॉस्पिटल की डॉ. अर्णिमा यादव ने कहा कि पहले हम अपने शरीर की प्राकृतिक प्रक्रियाओं को अपनी अस्त व्यस्त जीवन शैली के कारण खराब कर लेते हैं और फिर उनको सुधारने के लिए कृत्रिम उपायों और दवाइयों पर आश्रित हो जाते हैं। अब हमें आहार-विहार-विचार तीनों को परिवर्तन करने का संकल्प करना चाहिए। डॉ. सुमित लोकवानी, कैसर फिजिशियन ने कैसर की बीमारी से बचाव व रोगियों के देखभाल के सम्बन्ध में बतलाया। डॉ. प्रियांशु दीक्षित, हड्डी रोग विशेषज्ञ ने हड्डी के क्षय से बचने के उपाय बताये। डॉ. निशा नागवंशी, त्वचा रोग विशेषज्ञ ने त्वचा की देखभाल के उपाय बताये। कार्यक्रम का सफल संचालन राजेश पाठक प्रवीण ने किया। कार्यक्रम के अंत में सभी का आभार डॉ. वरुण साहनी, वरिष्ठ दंत एवं मुख रोग विशेषज्ञ ने किया। इस अवसर पर अलायन्स क्लब जबलपुर मिड टाउन की अध्यक्ष वर्षा राठौर, सेक्रेट्री किरण शर्मा एवं नवनीत राठौर, पुरुषोत्तम भट्ट, उमेश राठौर, सुरेन्द्र अग्रवाल, शोभा नय्यर, रुपाली राय, बी.एम. नेहरा, संतोष दुबे आदि का विशेष सहयोग रहा।

यह स्थान नवऊर्जा आध्यात्मिक केन्द्र बनेगा - जयसिंह

कोरबा-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज की प्रथम मुख्य प्रशासिका माँ जगदम्बा सरस्वती के स्मृति दिवस पर आध्यात्मिक ऊर्जा पार्क गेवाघाट में आयोजित कार्यक्रम में माननीय जयसिंह अग्रवाल, राजस्व एवं आपदा प्रबंधन कैबिनेट मंत्री ने कहा कि मुझे लगातार अपने कार्य क्षेत्र में जो सफलता प्राप्त हुई है, उसमें इस विद्यालय और विद्यालय से जुड़े हुए सदस्यों का सदा ही आशीर्वाद, सहयोग और प्यार मिला है। परमपिता परमात्मा शिव का आशीर्वाद तो है ही। इसी के परिणामस्वरूप मैं आज इस पद पर सेवा योग्य बन सका हूँ। इस नवनिर्मित आध्यात्मिक ऊर्जा पार्क को सर्व के सहयोग के साथ मेरा भी योगदान रहेगा। इस क्षेत्र में, यह एक बहुत अच्छे स्थान के रूप में विकसित होगा यह



कार्यक्रम के दौरान जयसिंह अग्रवाल, कैबिनेट मंत्री, राजस्व एवं आपदा प्रबंधन को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रुक्मिणी तथा ब्र.कु. बिन्दु।

मेरा विश्वास है। इस अवसर पर डॉ. के.सी. देवनाथ, एम.डी., अध्यक्ष हॉस्पिटल, रामकुमार साहू, अतिरिक्त महाप्रबंधक, एन.टी.पी.सी., कमल कर्माकर, पूर्व महाप्रबंधक, बाल्को, प्रफुल्ल शर्मा, शेखरराम अति.शा. अधिवक्ता के साथ कई गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे। ब्र.कु. रुक्मिणी ने कार्यक्रम में जयसिंह जी के आने की खुशी ज़ाहिर करते हुए कहा कि शिव बाबा की दुआओं सदैव आपके साथ हैं कि आप सदा आगे बढ़ते रहें और दूसरों को भी आगे बढ़ाते रहें। ब्र.कु. बिन्दु ने राजयोग का अभ्यास कराया तथा ब्र.कु. विद्या ने मंच का संचालन कुशलतापूर्वक किया।

अशांत मन से लिया निर्णय सही नहीं



सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भावना अपने विचार व्यक्त करते हुए। मंचासीन हैं ब्र.कु. डॉ. पुष्पा पांडे, नगर निगम अध्यक्ष सुमित्रा वाल्मीकि तथा द्वारिका नगर वार्ड के रमेश प्रजापति।

जबलपुर। शांत मन से सही निर्णय होते हैं। जब हम विपरीत परिस्थितियों में होते हैं तो हमारा मन बहुत अशांत होता है। इस कारण हमारा मन अस्थिर हो जाता है और अशांत मन से लिया गया कोई भी निर्णय सही नहीं होता। उक्त विचार गीता विद् डॉ. पुष्पा पांडे

कहीं नहीं है। ब्रह्माकुमारीज में आकर बहुत आनंद की अनुभूति होती है। कार्यक्रम में द्वारिका नगर वार्ड के रमेश प्रजापति ने कहा कि हर व्यक्ति को अपना कार्य ईमानदारी से करना चाहिए। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भावना ने योग की गहन अनुभूति भी

ब्रह्माकुमारीज के शिव स्मृति भवन भंवरताल में नगर पार्षदों का स्नेह मिलन कार्यक्रम

ने व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि मन को शांत व संतुलित रखने के लिए राजयोग मेडिटेशन को अपने जीवन का हिस्सा बनाना चाहिए। इस अवसर पर नगर निगम अध्यक्ष सुमित्रा वाल्मीकि ने कहा कि ईश्वरीय वातावरण में जो सुख है वो

कराई। उन्होंने कार्यक्रम में आए पार्षद वीणा, रजनीश जैन, संध्या रूपलाल पटेल, गीता प्रदीप रजक, ललिता सिंह, सुषमा पटेल, संजय तिवारी आदि को ईश्वरीय सौगात भेंट की। कार्यक्रम का संचालन संतोष चक्रवर्ती ने किया।