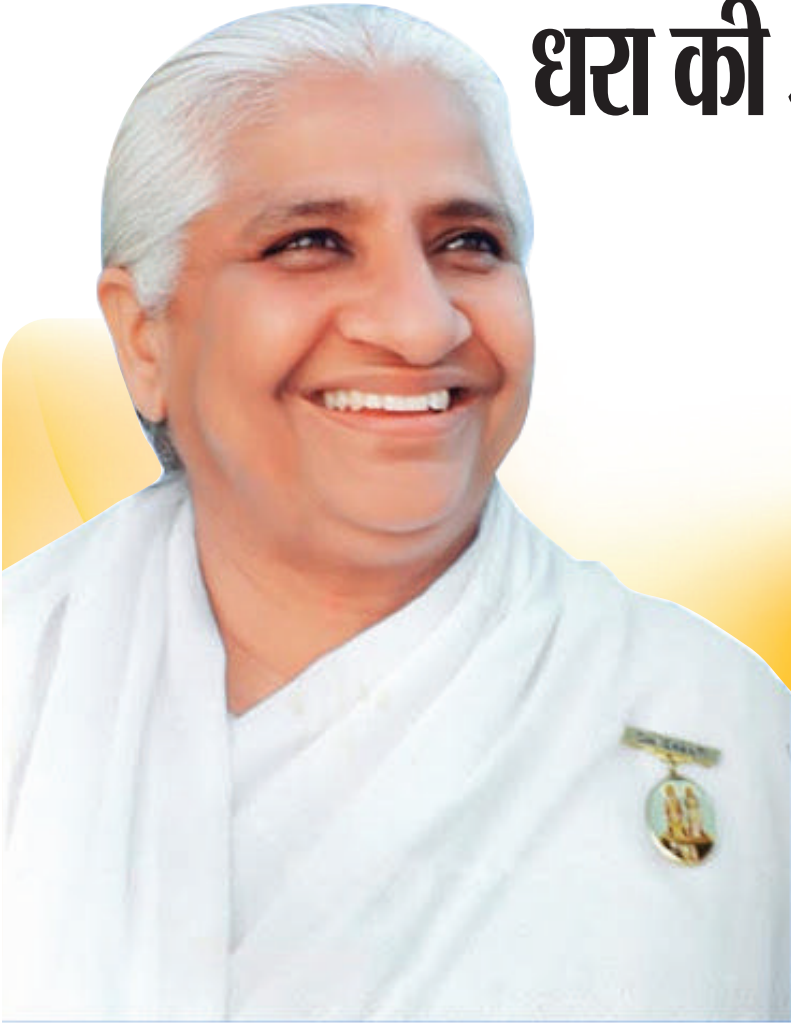


# ओमशान्ति मीडिया

दादी प्रकाशमणि जी के स्मृति दिवस पर विशेषांक...

वर्ष -22 अंक - 10 अगस्त -II-2020 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. 8.50

## धरा की अलौकिक आभा दादी प्रकाशमणि



कुशल प्रशासक, सफल प्रकाशक दिव्य आभा से आलौकिक और इस धरा पर सभी के लिए यादगार छोड़ने वाली, संत महात्मा से लेकर आम जन-मानस के दिल पर राज करने वाली, अपने एक छोटे से शब्द से सबको निशब्द कर देने वाली, करुणा, प्रेम, दया की स्नेह युक्त प्रतिमूर्ति, पाँचों भूखंडों में परमात्मा के प्रकाश द्वारा सभी को एक सरल जीवन का मार्ग दिखाने वाली गंभीर और रमणीक उदार दादी प्रकाशमणि का ये स्मृति दिवस हम सबको उन्हीं यादों में पुनः ले जाने के लिए आया है। शायद, हम सब भी इन सभी बातों से प्रेरणा लेकर वैसा ही बन जायें तो हम अपनी अति स्नेही दादी को सच्ची श्रद्धासुमन अर्पित कर पायेंगे।

उनके बारे में बहुत सारी बातें हैं। लेकिन उनकी कुछ मर्मस्पर्शी यादें आज भी हमारी आंखों को नम कर देती हैं। उनके दर्शन मात्र से ही सब हल्के हो जाते थे। अपनी थकान भूल जाते थे। हर समस्या का समाधान मिल जाता था। लौकिक में जिन्हें माता-पिता का प्यार नहीं मिला था वो लोग भी यहाँ आकर, दादी से मिलकर प्यार महसूस करते थे।

दादी के दिल में हमेशा ये रहता था कि संसार की सर्व आत्मायें सुख-शांति का वर्षा परमात्मा से ले लेवें और दुःख से मुक्त हो जायें। और उन सर्व आत्माओं को सही पहचान परमात्मा की मिल जाये। उस लक्ष्य को सामने रखते हुए दादी जी रूचिपूर्वक सुबह से रात्रि तक कार्यक्रमों का आयोजन करती रहीं।

उनका एक संदर्भ हम सुनाते हैं - दुनिया के बुद्धिजीवी प्रशासक का उनसे मिलना हुआ। उन्होंने दादी जी से पूछा कि आप इतने बड़े संगठन की हेड हैं तो आपको कभी टेशन नहीं होता? दादी जी ने बड़े ही सहज भाव से उत्तर दिया कि मैं अपने आपको हेड ही नहीं समझती तो हैडेक कैसी? हेड तो परमपिता परमात्मा है। मैं तो सिर्फ निमित्त मात्र हूँ, जो मुझे ऐसे परमात्मा द्वारा रचित विशाल संगठन को सम्भालने का परम सौभाग्य मिला।

दादी जी के प्रेमपूर्ण प्रशासन से हर कोई बहुत प्रभावित होता था। दादी स्वयं में एक प्रेम की मूर्ति थीं। दादी जी के स्नेह के आंचल में हजारों ब्रह्मावत्यों ने अपनी ऊंच तकदीर बनाई। दादी जी का निःस्वार्थ, निश्छल, रूहानियत भरे दिव्यस्मित हर कोई के दिल को छू जाता था। जिसे वे जिन्दगी भर उसे भुला नहीं पाये।

दादी जी के जीवन सफर में कई ऐसे पड़ाव आये जिनमें चुनौतियां भी थीं और चुनौतियां होने के बावजूद भी लक्ष्य को प्राप्त करने की तमन्ना में कोई कमी नहीं आई। फिर वे बिना रुके, बिना थके परमात्म पथ प्रदर्शक, परमात्मा द्वारा बताये गए पद चिन्हों पर चल सबको परमात्मा का पैगाम दिया। परमात्मा का प्यार कैसा होगा, ये अगर समझना हो या उसे पाना हो या इस गुत्थी को सुलझाना हो तो उसका जीता-जागता हल दादी जी का जीवन रहा। मानो कि दादी जी का जीवन ही प्रभु-प्रदत्त प्रेम व शक्तियों से सराबोर था। ऐसे प्रकाशमणि सर्व के जीवन को प्रकाशमय बनाने वाली, सबके चेहरों पर खुशियां बिखेरने वाली, सबके जीवन को हल्का व उसमें उमंग भरने वाली साक्षात् उमा देवी के 14वें स्मृति दिवस पर शत-शत श्रद्धासुमन।

वसुन्धरा को देखते हैं तो समयांतर पर कोई न कोई महान पुरुषों का आगमन होता आया है। जब भी संसार में कोई असमय स्थिति बनी तो उससे निजात दिलाने के लिए महान विभूतियों का जन्म इस संसार में हुआ। उदाहरणार्थ - जैसे मर्यादा पुरुषोत्तम श्री राम, गौतम बुद्ध, महावीर, क्राइस्ट, मोहम्मद पैगम्बर आदि-आदि। इस खेल में महापुरुषों का बलिदान अतुलनीय रहा है। इस सृष्टि का खेल ही बहुत सुन्दर बना हुआ है। समय की गति की तीव्रता हाहाकार, अत्याचार, पापाचार तक ले जाती है। इन बुराईयों का उन्मूलन पूरी तरह से नहीं हुआ। मानव और ही विलासिता के भंवर में फंसता चला गया। जो सृष्टि स्वर्ग समान थी वहाँ आज तमोप्रधानता का साम्राज्य हो गया। जब इतना अनाचार बढ़ जाता है तब इस धरा पर दिव्य और अलौकिक आभा युक्त पुरुष(आत्मा) की जरूरत होती है। ऐसी ही एक दिव्य अलौकिक आभा से युक्त आत्मा जिन्हें हम प्यार से दादी प्रकाशमणि कहते हैं, अगर कहें कि एक अवतार लिया तो कोई अतिशयोक्ति नहीं है। इस धरा पर ये एक ऐसी आत्मा थीं जिन्होंने परमात्मा के साथ जुड़कर, उनकी मर्यादा में चलकर, उनके राग में राग मिलाकर, वैसा ही साज बजाकर अपना और अपनेपन के भाव से सबको मिलाकर चलने वाली और एक स्वर्गिक सुख का आलम पैदा कर देने वाली एक दिव्य विभूति के रूप में अनुभव किया।

दादी को नज़दीक से हमने प्रशासन के साथ-साथ प्रकाशक के रूप में भी देखा। जिस प्रकार से किसी लेख में कौन-सी कड़ी पहले होनी चाहिए और कौन-सी कड़ी बाद में होनी चाहिए, शुरूआत और मध्य कैसा होना चाहिए उसके आधार से लेख की सुन्दरता बनती है। ऐसे ही दादी ने मिलके लोगों के भाव को सबसे आगे रखा, अपनी बुद्धि को बीच में रखा और अपनेपन को अंत में रखा। और इन तीनों के सामंजस्य से एक बहुत सुन्दर बगिया तैयार की। उस बगिया के सभी पुष्प आज भी अपनी खुशबू दादी जी के मापदंडों पर चलकर बिखेर रहे हैं। जो एक सार्थक और सरल जीवन व्यतीत करते हुए आज भी क्रियात्मक रूप से सक्रिय कार्य कर रहे हैं।



तत्कालीन गुजरात के माननीय मुख्यमंत्री नरेन्द्र मोदी जी से मिलते हुए दादी प्रकाशमणि जी।



तत्कालीन महामहिम राष्ट्रपति ए.पी.जे. अब्दुल कलाम जी से मिलते हुए दादी प्रकाशमणि जी।



तत्कालीन प्रसिद्ध समाज सेविका मदर टेरेसा जी से ज्ञान चर्चा करते हुए दादी प्रकाशमणि जी।



## मनन से प्रभु मंगल मिलन



- व. कु. गंगाधर

मनुष्य को परमात्मा ने एक सुन्दर गिफ्ट के रूप में 'मन' दिया। और कहा जब भी आपको कोई भी चीज की आवश्यकता हो तो इस मन के द्वारा मुझसे प्राप्त कर सकते हो। परन्तु आज मनुष्य की विडम्बना ये है कि उनका अपना ही मन अपने ही वश में नहीं है।

इसीलिए वे दुःख, अशांति के भंवर में उलझे हुए हैं। परमात्मा को प्राप्त करने के लिए या उससे मिलन मनाने के लिए मन ही एक सुन्दर साधन है। मन सध जाये तो सबकुछ सध जाये। अपने मन को अपना मन बनाने के लिए जो प्राप्त करना चाहते हैं उसका मनन करना जरूरी है। मनन से होता यह है कि सांसारिक संकल्प अथवा देह से सम्बन्धित व्यक्तियों तथा विषयों की स्मृतियां स्वतः ही समाप्त हो जाती हैं। संसार से मन को हटाने का एकमात्र उपाय ही यही है कि हम मन को प्रभु के चिंतन में लगा दें। मन जब उधर लग जायेगा तब ये बाह्य संकल्पों से स्वतः ही छूट जायेगा। क्योंकि एक समय में मन एक ही संकल्प कर सकता है ना! जो लोग इस युक्ति का प्रयोग नहीं करते वे ही शिकायत करते हैं कि हमारा मन प्रभु की स्मृति में स्थित नहीं होता। ये सांसारिक संकल्पों को काटने, थामने या रोकने का प्रयत्न करते हैं। इस निषेधात्मक विधि (नेगेटिव वे) को अपनाने की बजाय मन को सीधे ही प्रभु के नाम, रूप, धाम, गुण, कर्तव्य, प्रभाव इत्यादि के मनन में जोड़ देना ही योग की ठीक विधि है। इस तथ्य को हम एक उदाहरण के द्वारा स्पष्ट करते हैं -

मान लीजिए हम टेलिफोन के डायल पर एक विशेष नम्बर घुमाकर किसी एक व्यक्ति से सम्पर्क स्थापित कर लेते हैं और उससे बातचीत करने में जुट जाते हैं और यदि दूसरा कोई व्यक्ति हमारे नम्बर पर हमसे सम्पर्क स्थापित करना चाहे तो उसे इसमें सफलता नहीं होगी क्योंकि हमारा नम्बर तो पहले से ही व्यस्त है। अथवा अन्य किसी से जुटा (एंगेज) हुआ है। ठीक इसी प्रकार यदि हम प्रभु के स्वरूप - चिंतन में मन को लगा देंगे तो हमारा मन व्यस्त अथवा जुटा हुआ होने से अब दूसरी ओर नहीं जुट सकेगा। एक दूसरा उदाहरण लीजिए- मान लीजिए कि दफ्तर का कोई अधिकारी अपने कार्यालय में उपस्थित या विराजमान नहीं है उसके कमरे के बाहर बोर्ड पर लिखा है आउट, 'बाहर'। व किसी से मुलाकात (इंटरव्यू) के लिए गया हुआ है या मीटिंग में है। स्पष्ट है कि अब यदि उस अधिकारी से मिलने कोई व्यक्ति आयेगा तो वह 'बाहर' (आउट) लिखा देखकर लौट जायेगा। ठीक इसी प्रकार यदि हमारा मन इस देह तथा इस संसार में स्थित ना होकर बाहर (आउट) परमधाम में परमप्रिय परमपिता परमात्मा से मुलाकात (इंटरव्यू) करने गया होगा तो दूसरे संकल्प अब आना भी चाहेंगे तो मन के द्वार तक आकर भी लौट जायेंगे।

मनन से मन में एक ही भाव पैदा होता है। मनन प्रारम्भ करने से पहले या योग अभ्यास करने से पहले योगाभ्यासी मनुष्य का मन संसार के अनेक विषयों की ओर भाग रहा होता है; मनन मन का प्रवाह एक ओर ही करता है, विचारों की धारा को किनारा और रास्ता (चैनलाइज) प्रदान करता है। पहले मन बहुमुखी होता है; एक बाढ़ की तरह उच्छृंखल होता है व खरगोश की तरह चंचल होता है। मधुमक्खी की तरह वह भिन्न... भिन्न... भिन्न... करता रहता है अर्थात् एक विषय को छोड़ उससे भिन्न दूसरे विषय पर रस लेने के लिए जा बैठता है। परन्तु मनन करना गोया अपने ठिकाने की ओर चलना है, मधु के छत्ते की ओर बढ़ना या पुष्प पर जा बैठना है, मनन करते-करते जब मधु के छत्ते पर अर्थात् परमधाम में 8आत्माओं के वृक्ष के सबसे ऊपर स्थित परमात्मा पर टिक जाता है। तब उसकी 'भिन्न...भिन्न...' स्वतः ही समाप्त हो जाती है और वह रस लेने लगता है। इस प्रकार मन की एकाग्रता और उससे अनुभूति (रियलाइजेशन) का परम लाभ होता है। जैसे भूँगी कीड़े को बिम्बी में ले जाकर अपनी गुंजार अथवा मनन से कीड़े को भी पर लगा देती है और उसका रूप परिवर्तन (मेटामॉर्फोसिस) हो जाता है, वैसे ही आत्मा भी परमात्मा के चिंतन द्वारा 'विकारों के कीड़े' से रूपांतरित होकर मानो पराजित बन जाती है व उड़ान भरकर प्रभु में जा मिलती है और इसके फलस्वरूप, उसके गुण, कर्म, स्वभाव और संस्कार बदलकर सब श्रेष्ठ हो जाते हैं। हमारी शिकायत है ना कि हमारा मन प्रभु में नहीं लगता तो फिर मनन द्वारा अपने मन को अपना बनाकर उसे एकाग्र करिए और मन भटकने की शिकायत को दूर करिए।

## बाबा की श्रीमत को फॉलो कर ऑलराउण्डर बनना है

हम बाबा के बच्चे ब्रह्मचारी तो हैं लेकिन ब्रह्मचारी के साथ ब्रह्माचारी कहाँ तक बने हैं, यह अपने आपको चेक करना है। ब्रह्मचारी का अर्थ है मन से, वाणी से, कर्म से जो भी कर्म हो, उसमें पवित्रता दिखाई दे। हम चलें, बैठें, बोलें या किसी के भी सम्पर्क में आयें तो हमारा यह वायब्रेशन सबको आये कि ये पवित्र आत्मायें हैं। लेकिन वह तब आयेगा जब हमारी मन्सा एकदम पवित्र हो। बाबा तो कहते हैं कि व्यर्थ संकल्प भी अपवित्रता है। व्यर्थ माना कि किचड़ा। शुरू से हमारा स्लोगन है 'पवित्र बनो, योगी बनो' इस महामन्त्र की स्मृति सबको दिलाते रहो। इन्हीं दो शब्दों

की धारणा हो तो हम कर्मातीत सहज बन जायेंगे। ऐसे नहीं मेरे में तो काम भी नहीं है, क्रोध भी नहीं है, लोभ भी नहीं है, मोह भी नहीं है। मोटे-मोटे रूप में तो हम चेक कर लेते हैं। लेकिन अगर समझो, हमारी कोई निन्दा करता है, डांटता है, जोर से बोलता है और हमें फीलिंग आती है तो इसे क्या कहेंगे? यह भी तो अपने शरीर में, अपनी पोजीशन में मोह हुआ ना! अगर मोह नहीं होता तो मुझे लगता ही नहीं। लेकिन यह बाँड़ी कॉन्शियस है, तो यह मोह नहीं है क्या? कई कहते हैं बाबा मेरी कोई इच्छा नहीं है खाने-पीने में किसी में भी। एक दो चीज अच्छी लगती

है, इच्छा नहीं है - अच्छा लगता है। तो अच्छा लगना भी अंश मात्र लोभ हुआ ना! कईयों का अपने शरीर में ऐसा मोह होता है, थोड़ा भी कुछ होगा तो कहेंगे मेरे से सहन नहीं होगा, मैं यह नहीं कर सकती।

हम लोगों को तो बाबा ने ऑलराउण्डर बनाया, बाबा ने हमको शहजादे मुआफ़िक पालना की लेकिन सिखाने के लिए, ऑलराउण्डर बनाने के लिए कहा कि अभी झाड़ू-पोछा भी अपने आप करो, मोला का भी काम करो, गऊशाला में भी काम करो, चप्पल सीने का भी काम करो, मैकेनिक का भी काम करो, साइकिल की



दादी हृदयमोहिनी मुख्य प्रशासिका

रिपेयरिंग भी करो। तुम अपनी शक्ति को समझो तो सब काम कर सकेंगे, जो काम कभी भी नहीं किया होगा वह आ जायेगा। तो हमको आलराउण्डर बनाने के लिए बाबा ने सब काम करवाया। बाबा को 'ना' अक्षर बिल्कुल भी अच्छा नहीं लगता था। कारण भले बताओ, लेकिन बाबा कहते थे "ना" माना नास्तिक। तो कोई भी काम के लिए ना नहीं करना चाहिए।

## चिंता व व्यर्थ चिंतन से फ्री रहने का साधन है- मनन चिंतन

हर आत्मा का अपना पार्ट है। हमारे सामने जो आया है, हमको पास होना है। सत्यता की शक्ति हमारे पास हो, सच्चा पुरुषार्थ हो।

वर्तमान समय की आवश्यकता है शीतल बनने की, शीतला देवी होकर रहने की। जैसे वृक्ष हरेक को छाया देता है, जो भी समीप आयेंगे छाया का अनुभव करेंगे। ऐसे सच्चे सेवाधारी बनने के लिए गुप्त अपनी धारणा करेंगे तो इस सेवा में सहज सफलता होगी। शीतलता कई प्रकार के विघ्नों को खत्म करती है। सामना कैसे करूँ ये चिन्ता, भय नहीं होता। शीतलता सामना कर लेती है। उसमें भी बाबा ने बताया कि हम भी समझ



दादी जानकी, पूर्व मुख्य प्रशासिका

सकते हैं कि इतनी शीतलता हमारे पास तब आयेगी जब व्यर्थ चिन्तन से मुक्त रहेंगे। व्यर्थ चिन्तन, शक्ति को खत्म करता है। अपने संकल्प की स्पीड स्लो भी न हो, फास्ट भी न हो, तो कैसी हो? अगर फास्ट न चलायें तो क्या स्लो चलायें? स्लो होंगे तो सब कहेंगे यह ठण्डा ठाकुर है। कई बार ऐसे होता है कि कोई क्लेशचन बाबा ने हम लोगों को बड़ी चैलेन्ज दी है, न सिर्फ लोगों का सत्यता को सिद्ध कर बताने की, लेकिन हमको भी सत्यता स्वरूप बनने के लिए शीतलता को धारण करना है। तो सत्यता की शक्ति का प्रैक्टिकल स्वरूप है हमारे अन्दर की शीतलता।

विनाश ज्वाला से बचने के लिए निर्भयता हो। निर्भयता तब आती है जब बाबा से प्रीत बुद्धि है। सदा ख्याल है "विनाश काले प्रीत बुद्धि।" बहुतकाल की प्रीत बुद्धि निर्भय बनाती है। बहुतकाल की प्रीत बुद्धि देह, सम्बन्ध, पदार्थों के

लगाव से मुक्त रखती है। जब हम बाबा के पास आये, बाबा ने ऐसे ही स्वीकार किया जो हूँ, जैसी हूँ... बाबा ने हमारी कमी, कमजोरी नहीं देखी, बाबा मैं तेरी हूँ - इस दृढ़ संकल्प ने बाबा के दिल में जगह दे दी। अभी हमारे अन्दर भी ये हो बाबा जो है, जैसा है, परिवार जो है, जैसा है, हमारा है। जिसका मनन-चिन्तन अच्छा है, वह व्यर्थ चिन्तन से, चिन्ताओं से फ्री है। क्यों, क्या से फ्री है। ड्रामा की नॉलेज ने अचल-

अडोल बना दिया। ऐसा जानते हैं - यहाँ विनाश हो रहा है और हमें सतयुग के नजारे दिखाई पड़ रहे हैं। नजारे तब दिखाई पड़ेंगे जब कमाई की हुई होगी। नहीं तो जहाँ देह, सम्बन्ध में लगाव होगा वहाँ बुद्धि चली जायेगी, सेक आ जायेगा। आग न लगी लेकिन सेक भी आया, अवस्था पर थोड़ा फर्क पड़ा, नीचे-ऊपर हुई, मेरे से क्यों हुआ, मेरे से ही क्यों होता है, औरों से क्यों नहीं होता! इस ख्याल में चले गये तो भी सेक आया। हर आत्मा का अपना पार्ट है। हमारे सामने जो आया है, हमको पास होना है। सत्यता की शक्ति हमारे पास हो, सच्चा पुरुषार्थ हो। दिल से किये हुए पुरुषार्थ की शक्ति जमा रहेगी। फिर किसी को नहीं देखेंगे। किसी के गुणों-अवगुणों के प्रभाव में आने से समय व्यर्थ जाता है, फिर बहुत पश्चाताप होता है। कर कुछ नहीं सकते हैं। अब तो घड़ी है, किसी बात में वीकनेस है तो वीकनेस को खत्म करने की शक्ति भी बाबा से ले सकते हैं। सच्चाई से बाबा के आगे अपनी वीकनेस बताते हैं, रियलाइज करते हैं, उसको खत्म करने का लक्ष्य रखते हैं। अन्दर जो भी कमजोरियाँ हैं उन्हें खूब तपस्या करके खत्म करो।



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

## माया से निर्भय रहो तो विजयी बन जायेंगे

भाग्य विधाता, वरदाता बाप ने हम सभी बच्चों को अनेक वरदान दिये हैं परन्तु उसमें पहला वर दिया कि तुम सभी शिव वंशी हो। एक शिवबाबा के वंश के हो। जिससे पहला-पहला नाता जोड़ा कि हम सब भाई-भाई हैं। दूसरा नाता जोड़ा कि हम ब्रह्मा की औलाद ब्रह्माकुमार-ब्रह्माकुमारी हैं। ब्राह्मण कुल के हैं। ऊँच धर्म के, ऊँच कुल के, ऊँच चोटी हैं, तो पहले हम संगम के इस वरदान पद पर खड़े रहते। भविष्य में तो ऊँच पद पाने का लक्ष्य है ही परन्तु अपने आपको पहले इस स्थिति पर रोज देखो कि हम शिव वंशी हैं। बाबा कहते कि मैं आया हूँ तुम

**हम इस समय प्यारे बापदादा की गोदी में खेल रहे हैं, पल रहे हैं। फिर वही हमें सारे विश्व की नॉलेज देते, हिस्ट्री सुनाते, सारे सृष्टि चक्र का ज्ञान दे आप समान नॉलेजफुल बनाते।**

बच्चों को गुप्त दान देने। गुप्त दान यही दिया जो हम सबको अपना बनाया, अपने समान बनाया फिर अपना राज्य भाग्य दिया। तो पहले खुद को खुद से हरेक पूछें कि बरोबर मुझे ये नशा है कि हम नहीं। परन्तु हमें खुदा ने अपना बनाया है, रौरव नर्क में पड़े हुए को अपनी गोदी में बिठाया है। हम इस समय प्यारे बापदादा की गोदी में खेल रहे हैं, पल रहे हैं। फिर वही हमें सारे विश्व की नॉलेज देते, हिस्ट्री सुनाते, सारे सृष्टि चक्र का ज्ञान दे आप समान नॉलेजफुल बनाते। बाबा ने हमें इन्जीनियर्स का इन्जीनियर, डॉक्टर्स का डॉक्टर, प्रोफेसर्स का प्रोफेसर सिर्फ एक अल्फ पढ़ाकर बना दिया। इसीलिए हमारी बुद्धि में कभी नहीं आता कि फलाना इतना पढ़ा लिखा है, यह तो जज है। नहीं, हमें तो बाबा ने जजों का जज

बनाया है। बाबा ने हमें सत-असत की पूरी पहचान दी है। वह डॉक्टर्स थोड़े समय के लिए दवा देंगे, हमें तो बाबा ने ऐसी दवाई दे दी जो 21 जन्म के लिए हम निरोगी बन जाते हैं। हम ऐसे सर्जन के बच्चे मास्टर सर्जन हैं जो किसी के भी मन का रोग मिटा सकते हैं। मन से तन भी ठीक हो जाता है। अगर मैं परचिन्तन करूँगी तो दूसरा सुनेगा। बाबा ने कहा बच्चे इस असार-संसार का समाचार न सुनो, न देखो और न वर्णन करो। अगर नेगेटिव सोचा, वर्णन किया तो सब खत्म। बाबा की गोदी छोड़कर उतरते क्यों हो! गोदी में सदैव बैठे रहो, उनकी छत्रछाया के नीचे रहो तो कोई की ताकत नहीं जो मेरे पास आये। माया आती है इसका कारण तुम उसे देखते हो। भय का भूत बैठा हुआ है। निर्भय बनो तो माया आ नहीं सकती। निर्भय माना कोई भी विकार की शक्ति नहीं जो मुझे डरा सके। माया हरा नहीं सकती। मैं तो महावीर-महावीरनी हूँ। आप चैलेन्ज करो कि कोई ऐसी ताकत नहीं जो मुझे हरा सके। यह कहने की बात नहीं लेकिन अन्दर में दृढ़ता हो, इतना मास्टर सर्वशक्तिमान् बनकर रहो। अन्दर में थोड़ा भी आलस्य आया तो पूरा ही खा जायेगा। आज थोड़ा आलस्य आयेगा, कहेंगे चलो क्लास में लेट जाते, क्या फर्क पड़ेगा। धीरे-धीरे माया पूरा ही खा लेती। सर्विस की फील्ड में भी आलस्य के बस अनेक बहाने बनाते। दिल सच्ची नहीं तो अनेक कारण निकलते। दिल सच्ची हो तो कोई भी कारण नहीं। सच्ची दरबार में आये हो - जो भी किचड़ा हो दे दान। देहधारी को हाथ लगाना, माना बिच्छू को हाथ लगाना। हमारी चंचलता बाबा ने समाप्त कर दी। बाबा ने हमें अचल बनाया। हम बाबा के अंगद बच्चे हैं। आपस में भी हाथ न लगाओ, बहुत खबरदार रहना है। अगर किसी को टच करते तो बाबा टच नहीं कर सकता। इसीलिए डोट्ट टच।



# बप्पा आला रे आला.... आला रे आला.... गणपति बप्पा मोरया



ज्ञानवान व्यक्ति की बातों में गहराई होती है। उसकी गहराई में जायें तो उसकी एक बात में एक और बात छिपी होती है। इस बात को देखकर किसी कवि ने कहा है - जैसे केले के पात-पात में पात। तैसे ज्ञानी की बात-बात में बात।

अतः गणपति के साथ केले को चित्रित करने के पीछे ये भाव होता है कि ज्ञानवान व्यक्ति की बातों में बहुत गहराई होती है।

## ‘लक्ष्मी’ शब्द का आध्यात्मिक अर्थ

‘लक्ष्मी’ शब्द ‘लक्ष्य’ शब्द से बना है। लक्ष्मी को सदा कमल पर खड़े या बैठे दिखाया जाता है। यहाँ तक कि उसके नामों में से एक नाम कमला भी है। लक्ष्मी वैकुण्ठ के राज्य-भाग्य की परिचायिका है। वो पवित्रता, सुख और शांति का मूर्तरूप है। क्योंकि ज्ञानवान व्यक्ति के जीवन का लक्ष्य भी सम्पूर्ण पवित्रता, शांति के जीवन की प्राप्ति करना अथवा कमल पुष्प समान बनना, अर्थात् स्वर्ग का सुखकारी राज्य प्राप्त करना होता है। इसलिए गणपति के साथ लक्ष्मी को दिखाना स्वाभाविक है।

## गणपति गणनायक का सूचक

गणपति जी के और भी कई अलंकार दिखाए जाते हैं। इससे यही निष्कर्ष निकलता है कि गणपति जी परमपिता परमात्मा द्वारा प्राप्त ज्ञान को गहराई से समझने वाले, उसे पूर्णतः जीवन में व्यवहार में लाने वाले, स्वयं लक्ष्य स्वरूप और ज्ञान की सिद्धियों को प्राप्त करने वाले ही का प्रतीक है।

परन्तु जब हम यह सुनते और मानते हैं कि गणपति शिव सूत, शिव के बालक अथवा पुत्र ही गुणवाचक या कर्तव्य वाचक नाम है, तो हमें उनके परिचय का और अधिक स्पष्टीकरण मिलता है। गणपति अथवा गणनायक एक प्रकार से प्रजापति अथवा प्रजापिता शब्द का पर्यायवाची है। क्योंकि गण और प्रजा लगभग समानार्थक है। इस बात को ध्यान में रखते हुए कहा जा सकता है कि गणपति प्रजापिता ब्रह्मा ही थे। यह

उनका कर्तव्य वाचक नाम है। क्योंकि प्रजापिता ब्रह्मा ने ही शिव के ज्ञान को प्राप्त कर ज्ञानियों में श्रेष्ठ स्थान प्राप्त किया। ब्रह्मा जी की जीवन कहानी को सुनने के बाद इस कथा का रहस्य भी समझ में आ जाता है कि कैसे परमपिता परमात्मा शिव ने उनके पुराने मानवीय संस्कारों के स्थान पर उन्हें नये संस्कार और विशाल बुद्धि प्रदान की। उन्होंने इस ईश्वरीय बुद्धि के आधार पर नई सृष्टि की स्थापना के कार्य में आये विघ्नों को

## स्वास्तिका सही मायने में है क्या...

जब किसी नई चीज़ को, नये स्थान को आरम्भ करना होता है तो उसके पूर्व ‘स्वास्तिका’ ज़रूर चित्रित करते हैं। ‘स्वास्तिका’ शब्द का अर्थ है - ‘शुभ’, ‘मंगलकारी’ इसलिए यह विघ्न विनाशक गणपति का समानार्थक है। स्वास्तिक वास्तव में सारे ज्ञान का सार चित्रित करता है। इसके बीच की दो रेखायें जो परस्पर एक-दूसरे को समकोण पर विच्छेद करती हैं, वे किसी एक वृत्त के दो व्यासों (डायमीटर) के समान हैं। जो कि उस वृत्त को चार ऐसे बराबर भागों में बाँटते हैं जो परस्पर विपरित दिशा में हैं और इसीलिए दार्शनिक दृष्टि से विपरित सामाजिक, राजनितिक, धार्मिक, स्थिति के संकेतक हैं। स्वास्तिक की चार भुजायें इन्हीं चार दिशाओं और दशाओं को इंगित करती है। सबसे ऊपर की दायीं ओर की भुजा सतोप्रधानता, पवित्रता, सुख और शांति की द्योतक है। और इसलिए यह सृष्टि चक्र के सर्व प्रथम युग सतयुग को चित्रित करती

का कल्याण हो जाता है। अमंगल-मंगल में, अशुभ-शुभ में, और अनिष्ट-निर्विघ्नता में परिवर्तित हो जाता है। इसलिए गणपति ज्ञान-निष्ठ अवस्था के प्रतीक हैं जैसे ही ये स्वास्तिक भी ज्ञान को एक रेखा चित्र द्वारा एक दृष्टि से ही समझा देता है। और इसीलिए इसे भी लोग गणेश जी कहने लगे।

जैसे वह हर शुभ कार्य अथवा धार्मिक कार्य का आयोजन करने में गणपति का पूजन करने लगे जैसे

है। इसके बाद दायीं ओर नीचे की दिशा चित्रित करने वाली भुजा धीरे-धीरे पवित्रता और सुख-शांति के ह्रास को जताती हुई त्रेतायुग की द्योतक है। जिसमें सात्विकता, पवित्रता, सुख और शांति विराजमान होते हैं। तत्पश्चात् बायीं दिशा में संकेत करती हुई भुजा इस बात को चित्रित करती है कि त्रेता के अंत में देवता वाम मार्ग में चले गए। धर्म की ग्लानि आरम्भ हो गई। जीवन वाम पक्ष की ओर उड़ गया अर्थात् उसमें अपवित्रता, दुःख और अशांति ने प्रवेश किया और समाज को विभाजित करने वाले कारक, जैसे अनेक धर्म, अनेक भाषाएँ, अनेक वाद शुरू हो गए और इनके परिणामस्वरूप लड़ाई-झगड़े, घृणा, द्वेष-ये भी दिनोंदिन बढ़ते चले गए। इसके बाद स्वास्तिक की चौथी भुजा जो बायीं ओर ऊपर की ओर दिशा में उठी है वो बुराई, लड़ाई, पापाचार, अत्याचार, विकार के बढ़ते जाने का द्योतक है। यहाँ तक कि धर्म की अति ग्लानि हो जाती है और कलियुग के अंत में घोर पापाचार और नर संहार होता है।

ही वे रेखा का चित्र बर्ही के शुरू में, भूमि पूजन के समय, गृह प्रवेश के समय, हर मांगलिक पर्व में करने लगे। इसके साथ नारियल और कलश का प्रयोग करने लगे। क्योंकि परमपिता ज्योति स्वरूप परमात्मा की आकृति भी नारियल जैसी ही है। और ज्ञान सागर पिता ने ‘सागर को गागर में’ बंद करने की उक्ति के अनुसार नर नारियों को ज्ञान कलश दिया और स्वास्तिक रूपी चक्र की तरह सृष्टि चक्र का ज्ञान दिया। तो अब हम इस आध्यात्मिक रहस्य को समझते हुए अपने जीवन में आने वाले विघ्न, विपरित परिस्थितियों को पार करने के लिए गणेश जी के जीवन को ज्ञान वर्धक बनकर पार करें। करेंगे ना! या सिर्फ पूजा पाठ तक ही...!

हर शुभ कार्य अथवा धार्मिक कार्य का आयोजन में गणपति का पूजन करना, रेखा का चित्र बर्ही के शुरू में, भूमि पूजन के समय, गृह प्रवेश के समय, हर मांगलिक पर्व में करना, इसके साथ नारियल और कलश का प्रयोग भी अवश्य करते हैं इन सबके पीछे आध्यात्मिक रहस्य क्या है आइए जानते हैं...

आपने ये भी गौर किया होगा कि उनकी पूजा के स्थान पर केले के पत्ते ज़रूर होते हैं। गणेश जी को विधि और सिद्धि के नायक कहते हैं। आज हम इनके आध्यात्मिक रहस्यों के बारे में जानेंगे...

गणेश जी के दोनों ओर बुद्धि और सिद्धि दो पत्तियाँ दिखाई जाती हैं। ये भी क्रमशः ज्ञान और उस द्वारा होने वाली सफलता की प्रतीक हैं। जो बुद्धिवान होगा अर्थात् सोच समझ कर कार्य करेगा, दूरदर्शिता का प्रयोग करेगा उसे सिद्धि अथवा सफलता तो होगी ही। सफलता तो ज्ञानवान व्यक्ति का जन्म सिद्ध अधिकार है।

## गणेश जी के साथ केले का पता क्यों दिखाते हैं

कई बार गणेश जी के चित्रों में उनके साथ केला और फल भी चित्रित किया जाता है, साथ ही लक्ष्मी को भी। केले के पौधे की ये विशेषता है कि उसके ऊपर के पत्ते को हटायें तो उसके नीचे एक और पत्ता निकलता जाता है। फिर यदि उसको हटायें तो उसके नीचे एक और पत्ता सामने आ जाता है। अपनी इस विशेषता के कारण केला इस बात का सूचक है कि

# जीवन की अन्तिम यात्रा में उपराम और बेहद के वैरागी बनो

हम सब बाबा के इशारे रोज़ सुनते रहते हैं। पहले तो बाबा ने हमें यह कंगन बांधा कि तुम्हें अपनी मन्सा वृत्ति से वायुमण्डल को बदलने की सेवा करनी है। बाबा ने सभी के लिए यह अन्डरलाइन की बात कही कि एक सेकण्ड में अपने संकल्पों को एकाग्र करो। अपनी श्रेष्ठ स्थिति और पॉवरफुल वृत्ति द्वारा ऐसा वायुमण्डल बनाओ। एक सेकण्ड में निराकारी, आकारी, साकारी बनो, तो हर एक स्वयं अपनी ऐसी स्थिति अनुभव करते हो? बापदादा ने कहा बच्चे ज्ञानी तो बने हो पर ज्ञान स्वरूप नहीं। विघ्नों का कारण बताया कि ईश्वरीय लगन कम है। परमात्म प्यार का अनुभव कम है। मूल तो बाबा का इशारा है कि एक सेकण्ड में संकल्पों को एकाग्र करो, ऐसी अपनी श्रेष्ठ ऊंची स्थिति बनाओ। यह बहुत बड़ी मंज़िल है। प्रैक्टिकल में इसका अभ्यास बहुत कम है। अगर एक सेकण्ड में संकल्पों को एकाग्र करने का अभ्यास हो तो कभी ऊंची स्थिति से नीचे की स्थिति में, वातावरण के प्रभाव में आ नहीं सकते। अभी तक आते हैं तो इससे सिद्ध है कि एकाग्रता की शक्ति कम है।

## मास्टर सर्वशक्तिवान स्थिति का अनुभव

हम सबके सामने बापदादा सैम्पल है जो निराकारी, आकारी और साकारी स्थितियों में सदा रहते और हम बच्चों को भी यही इशारा देते, तो अब इसी पुरुषार्थ के मेहनत की दरकार है। ऐसा अभ्यास हो जो उसका प्रभाव वायुमण्डल पर अथवा साथियों पर भी पड़े। इसके लिए कोई विधि विधान बनाओ। योग में बैठते तो हो लेकिन पॉवरफुल स्थिति में स्थित होकर बैठो जो शक्ति जमा हो और सारा दिन वह शक्ति काम में आये। ऐसे मास्टर सर्वशक्तिमान की स्थिति को अनुभव करो।

## हमारे योग से संगठन में सहयोग मिले

बाबा ने कहा संगमयुग का विशेष खजाना है अतीन्द्रिय सुख, तो निरन्तर उस सुख की अनुभूति होती है? इसकी विधि बाबा ने सुनाई कि न्यारे और प्यारे बनो, तो कहाँ तक हम न्यारे-प्यारे रहते हैं? हमारी यही शुभ भावना है कि अकेले में तो भले अभ्यास करते, कमाई करते लेकिन सारे संगठन को उसका सहयोग मिलना चाहिए। तो ऐसा ग्रुप बनाओ जो एक दो की मदद से ऐसा वायुमण्डल बन जाए, जिससे आने वाले भी अनुभव करें कि यहाँ हर एक परमात्म प्यार में, अतीन्द्रिय सुख की अनुभूतियों में मग्न हैं। इसके लिए प्रैक्टिस करनी है सेकण्ड में फुलस्टॉप लगाने की। एकाग्र होकर वतन में बैठ

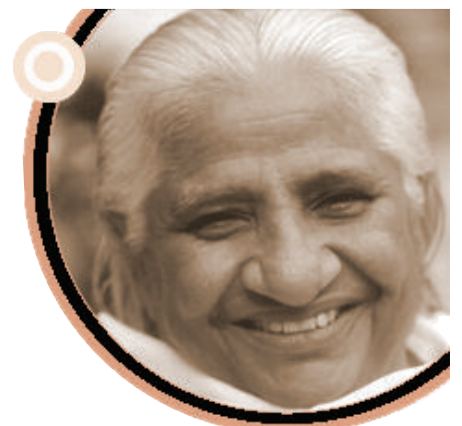
जाएँ, जिसको बाबा कहते निरन्तर याद हो। यह मन्त्र मुरलियों में रोज़ हम सब सुनते हैं परन्तु अब इसका प्रभाव हमारी स्थिति पर हो। कर्म करते भी हम निरन्तर योगी रहें, इसकी प्रैक्टिस करो।

## एकाग्रता बढ़ाने की विधि

कम-से-कम रोज़ 6 घण्टा इस अभ्यास के लिए समय निकालो, दिनचर्या बनाओ। चलते-फिरते, कर्म करते भी अपनी ऐसी स्थिति बनाकर रखो। सारे दिन में 4 पहर, 6-6 घण्टे की होती है तो एक पहर का यह पुरुषार्थ हो। इसका हर एक कंगन बांधो। जैसे बाबा ने कहा है सुबह 4 से 8 बजे तक किसी विशेष व्यवहार में नहीं आओ, उस समय मौन में रहो। फिर रात्रि के समय भी मौन में रह सकते। इसलिए हमारा विचार है कि खास 21 दिन का ऐसा प्रोग्राम बनाओ। जैसे जैनियों का चतुरमास होता तो खास साधना करते हैं, व्रत रखते हैं, मौन रखते हैं। कुछ-न-कुछ एक्स्ट्रा जप-तप करते हैं, बाहर कहीं नहीं आते-जाते। भल उनका तो हठ से होता। हम सहजयोगी हैं लेकिन हमें भी स्वयं के संस्कारों को परिवर्तन करने के लिए योग साधना ज़रूर करनी चाहिए।

## दृढ़ता शक्ति को बढ़ाएँ

हम करेंगे तो हमें देख दूसरे करेंगे। तो अब दृढ़ संकल्प की शक्ति बढ़ाओ, तब मन्सा सेवा जो



अन्तिम सेवा है, उसके प्रत्यक्ष प्रमाण दिखाई देंगे। तो अब ऐसी पॉवर स्वयं में हर एक भरे जिससे मन्सा सेवा कर सकें। इसी विधि से हम विकल्पों और विकर्मों से मुक्त हो सकेंगे अथवा क्रोधमुक्त आदि का जो पुरुषार्थ करते वह भी सहज हो जायेगा। आप सबको एक संकल्प सुनाती - पता नहीं आपको भी आता है या नहीं। मुझे तो रोज़ आता, जैसे बाबा कानों में कह रहा है - बच्ची एवररेडी हो! ड्रामा को भी देखते, ज्ञान के हिसाब से भी अभी 5 हजार वर्ष का चक्र पूरा हो रहा है। तो यही संकल्प आता कि अभी टू लैट का बोर्ड लगने वाला है। यह भी दिखाई देता कि अब धर्मराज का पार्ट भी जल्दी ही खुलने वाला है। एडवांस पार्टी भी जा चुकी है, उसकी भी तैयारियाँ पूरी हो चुकी हैं। सभी महारथियों को बाबा ने अचानक बुला लिया। अब हम सबको भी आखिर यहाँ कब तक रहना है!





डॉ. कु. शिवानी,  
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

सात्विकता अपनाने से हम सकारात्मकता भी पा सकते हैं। अपने विचारों में, कर्मों में सात्विकता लायें। यह जीवन शैली में कुछ बदलाव लाकर किया जा सकता है। परमात्मा को याद कर मन में सकारात्मक संकल्प लीजिए। जो लोग कहते थे कि सोच रहा हूँ सात्विकता को अपने जीवन में अपना लूँ, तो उनके लिए यह सबसे महत्वपूर्ण समय आ गया है।

इस वैश्विक महामारी ने हमें जीवन जीने का नया तरीका सिखा दिया है। हमें वह सब सिखा दिया जो हम करना चाहते थे और जिसके लिए हम कहते थे कि हमारे पास समय नहीं है। जैसे जो कुकिंग नहीं करते थे। उन्हें समय मिला खाना बनाना सीखने के लिए। हमारे पास धन इतना आ गया तो हमने सोचा कि खाना बनाने की क्या जरूरत है, बाजार से खाना ले आते थे या खाना बनाने वाले को रखते थे। कहा भी जाता है जैसा अन्न, वैसा मन। अभी हमें समय मिला है कि हम इसका प्रयोग करके देखें। जब आप खाना बनाते हैं तो आप अपने रसोईघर में परमात्मा को याद करने वाले गीत चलाइए ताकि आपके घर में जो भोजन बन रहा है या फिर जो पानी रखा है, वह उच्च और सकारात्मक ऊर्जा भर जाये। उस भोजन को जो-जो खाएगा उसके लिए वैसे ही सकारात्मक ऊर्जा वाली बातें सोचना बहुत आसान हो जाएगा। इसलिए आप अपनी लाइफ स्टाइल में कुकिंग को शामिल कर सकते हैं। यह वायरस हममें से बहुत से लोगों को

## अपने जीवन में अपनायें सात्विक जीवन शैली

इस भागदौड़  
भरी जिन्दगी में हम  
अपना खाना, अपना रहन-  
सहन सब सही नहीं रख पाते।  
जैसे जो हुआ बस फटाफट  
करके निकल गए। जिससे फिर  
कभी हमारे जीवन में कोई भी  
परिस्थिति आती है तो हमारा मन  
जल्दी ही डिस्टर्ब हो जाता है।  
अगर जीवन में सुख, शांति  
चाहिए तो हमारी जीवनशैली  
कैसी होनी चाहिए  
आइए जानेंगे...

सात्विकता की तरफ ले जा रहा है। हममें से कई लोग इस समय तामसिक से दूर हो गए हैं। जैसे अभी बाहर जाकर तामसिक खाना नहीं खा पा रहे हैं। सात्विक भोजन के खाने से आधे से ज़्यादा चीजें तो इसी समय ठीक हो जाएंगी।

आज एक वायरस से हमें इतना डर लग रहा है कि हम हर समय उसी के बारे में सोच रहे हैं। लेकिन कर्म कौन-सा कर रहे थे? सिर्फ एक बात, हमारे आगे के सब कर्मों को ठीक कर देगी। हमें उस बात का भी कभी-कभी शुक्रिया कर देना चाहिए। यह हमें बहुत कुछ सिखा कर गई है। हमने तो ब्रह्माकुमारी संस्था में इस सात्विकता को अपनाने के लिए प्रयोग किए हैं। जैसे हमने सात्विक भोजन नहीं करने का फैसला लिया। पहले दिन हमने सोचा था कि ये हम से होगा कि नहीं होगा। लेकिन फिर मैंने सोचा कि प्रयोग करते हैं, क्योंकि इसमें फायदा भी बहुत दिख रहा था। आज हममें से किसी को दस साल हो गये हैं और

किसी-किसी को पचास साल तक हो गए हैं। हम सभी पूरे विश्व का चक्कर लगाकर आ गए। सभी तरह की परिस्थितियों में रह चुके हैं। बाहर हमें कभी-कभी एक-एक हफ्ता कुछ नहीं मिलता था खाने को। हम फल, सब्जी, दूध आदि खा करके रह लेते थे। लेकिन बाहर कोई तामसिक भोजन नहीं लेते थे। हमने जो एक बार प्रतिज्ञा की फिर कभी भी वो नहीं टूटी।

खाने समेत विचारों की, कर्मों की सात्विकता लाने की कोशिश शुरू करनी चाहिए। इस समय मौका मिला है कि हम शुरूआत करें। उदाहरण के लिए हमारा खाना बनाना और खाना दोनों, घर में ही होने लगा है। इससे हमारे जीवन में बहुत परिवर्तन आएगा। इससे यह हो सकता है कि जब हम खाना खाने बैठें तो पूरी फैमिली इकट्ठा बैठकर खायें और प्रतिज्ञा करें कि खाना खाते समय हमें ना तो मोबाइल देखना है, न ही टी.वी. ऑन करना है। पहले परमात्मा को याद कीजिए। मन में सकारात्मक संकल्प कीजिए कि यह भोजन तन और मन के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। फिर भोजन करना शुरू कीजिए। क्योंकि वह भोजन हमारे मन की स्थिति पर असर करता है। अगर सभी लोग इकट्ठे मिलकर ऐसा करेंगे तो ये संस्कार पूरे परिवार के सभी लोग सीख जायेंगे। और अगर सभी बोलकर करेंगे तो शायद सब लोगों को याद हो जाएगी, फिर थोड़े दिन के बाद तो मन में भी कर सकते हैं। क्योंकि अभी हमारी ये आदत बन रही है। रात को सोने के समय कोई भी नकारात्मक कंटेंट जैसे कि कोई मूवी, काम से संबंधित चीजें नहीं होना चाहिए। क्योंकि रात को सोने से पहले जो कंटेंट अन्दर जाता है, वह सारी रात काम करता है। अधिकतर लोग रात को इसी कारण से ठीक से नहीं सो पाते हैं। हमें ये समय अपनी जीवन शैली के सही करने के लिए ही मिला है।

## आत्म बल कैसे जमा हो.....



जब हम औरों की सेवा निमित्त भाव से करते हैं। गुप्त रीति से सेवा हो, नाम-मान-शान से परे हो, सेवा के फल को भी स्वीकार ना करे। उस सेवा से हमें बल मिलता है।

### ज्ञान का बल अर्थात् समझ

जितनी आत्मा समझदारी से चलती, सामने वाला ज़्यादा बोले आप शान्त हो जाओ, कोई झूठ बोल रहा है आप न्यारे हो जाओ, छोड़ दें, क्योंकि वो आत्मा बोझ चढ़ा रही है, उस पर और बोझ, बार-बार उससे पूछ कर नहीं चढ़ाओ, माफ कर दो।

### योग का बल

योग से टोटल कंट्रोलिंग पॉवर, रूलिंग पॉवर आती है, योग स्वयं में पॉवर है, योग सर्व गुण, शक्तियों का स्रोत है, विल पॉवर, आत्मबल बढ़ता है।

### श्रेष्ठ कर्मों का बल

जिसका चरित्र ऊँचा होता है वो आत्मा शक्तिशाली होती है, वो श्रेष्ठ कर्म करके और भी शक्तिशाली बन जाती है। सबके लिए शुभ भावना-शुभ कामना रखने से आत्मा में बल जमा होता है।

### दिनचर्या का बल

सवेरे से रात्रि तक बाबा ने दिनचर्या बना कर दी है, उससे बल मिलता है। दिनचर्या के साथ मनचर्या से बल जमा होता है इससे जीवन में वेस्टेज नहीं होता, हर पल जमा होता रहता है, बाबा ने दिनचर्या इतनी सुन्दर बना कर दी है अगर इस अनुसार नहीं चलते तो दिल खाता है। आत्मा कमजोर होती है इसीलिए दिनचर्या का जीवन को सफल बनाने में बहुत बड़ा महत्व है।

### अनुशासन का बल

आत्मा का अनुशासन ठीक चलता है तो सभी कर्मेन्द्रियां ठीक चलती हैं। अपनी पाँचों कर्मेन्द्रियों पर नियंत्रण हो।

### त्याग का बल

जिसके पास सब कुछ है फिर भी उसका त्याग बड़ा त्याग माना जाता है। जिसने अपने पुरुषार्थ से स्वयं को परिवर्तन किया है, जो कुछ आपके पास प्यारी चीज़ है उसका भी त्याग, अपनी प्रशंसा का भी त्याग, उसे बाबा को ट्रान्सफर कर दो क्योंकि आज जो भी सम्मान है परमात्मा की देन है।

### सच्चाई का बल

जीवन को ऊंचाइयों पर ले जाने में ये बहुत बल देता है, सत्य को तपना पड़ता है झूठ को नहीं, आत्मा सत् है, चित्त है, आनन्द स्वरूप है जितना सत्य रहेंगे उतना निर्भय रहेंगे, निश्चय के आधार से असम्भव भी सम्भव हो जाता है।

### निश्चय का बल

परमात्मा पर पूर्ण विश्वास हो कि वो मेरा बुरा होने ही नहीं देगा, मेरी विजय निश्चित है, एक बल एक भरोसा।

### पवित्रता का बल

जो पवित्रता की धारणा करते हैं उनका कभी बाल भी बाँका नहीं हो सकता है। पवित्र जीवन जीना बहुत बड़ी शक्ति है, दिनचर्या का पालन नहीं करते हैं तो वो भी अपवित्रता है, किसी के दिल को दुखाना भी अपवित्रता है, किसी के बारे में बुरा सोचना भी अपवित्रता है।

### मर्यादाओं का बल

मर्यादाएं अपने आप में आभूषण हैं, मर्यादित व्यक्ति सबको प्यारा लगता है, सोचने की, बोलने की, चलने की, कपड़े की मर्यादाएं हमारे जीवन को दर्शाती हैं। जिससे व्यक्ति सम्माननीय पूजनीय बन जाता है। दूसरी ओर अपमान, निंदा, ग्लानि ये सब सामाजिक, व्यवहारिक मर्यादाएं तोड़ने के कारण होती हैं।

## कथा

## सरिता

एक बार एक चोर ने गुरु से नाम ले लिया, और बोला गुरु जी चोरी तो मेरा काम है ये तो नहीं छूटेंगे मेरे से...

अब गुरु जी बोले ठीक है मैं तुझे एक दूसरा काम देता हूँ वो निभा लेना। बोले पराई स्त्री को माता-बहन समझना। चोर बोला ठीक है जी, मैं निभा लूंगा। एक राजा की कोई संतान नहीं थी तो उसने अपनी रानी को दुहागण कर रखा था। 10 -12 साल से बगल में ही एक घर दे रखा था उसमें रहती और साथ ही सिपाहियों को निगरानी रखने के लिए बोल दिया। उसी चोर का उस रानी के घर में चोरी के लिए जाना हुआ। रानी ने देखा के चोर आया है। उधर सिपाहियों ने भी देख लिया के कोई आदमी गया है रानी के पास। राजा को बताया तो राजा बोला मैं छुप-छुप के देखूंगा। अब राजा छुप-छुप के देखने लगा।

चांदी से भरवा दूंगी बस, मेरी इच्छा परी

कर दो। चोर को अपने गुरु का प्रण याद आ गया। बोला नहीं जी.. आप तो मेरी माता हो। जो पुत्र के लायक वाली इच्छा हो तो बताओ और दूसरी इच्छा मेरे बस की नहीं है।

राजा ने सोचा वाह! चोर होके इतना ईमानदार! राजा ने उसको पकड़ लिया और महल ले गया और बोला मैं तेरी ईमानदारी से खुश हूँ, तू वर मांग... चोर बोला जी आप दोगे पक्का वादा करो। राजा बोला हाँ मांग... चोर बोला मेरी मां को जिसको आपने दुहागण कर रखा है, उसको फिर से सुहागण कर दो। राजा बड़ा खुश हुआ उसने रानी को बुलाया और बोला रानी मैंने तुझे भी बड़ा दुःख दिया है, तू भी मांग ले कुछ भी आज। रानी बोली के पक्का वादा

करो दोगे और मोहर मार के लिख के दो के जो मांगूगी वो दोगे।

राजा ने लिख के मोहर मार दी। रानी बोली राजा हमारी कोई औलाद नहीं है तो इस चोर को ही अपना बेटा मान लो और राजा बना दो।

अब देखिए गुरु के एक वचन की पालना ने राज दिला दिया।

## सद्गुरु की कृपा



अगर हमारा विश्वास है तो दुनिया की कोई ताकत नहीं जो हमें डगमग कर सके... गुरु के वचनों अनुसार चलते रहें।





- ब्र. कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

आज मनुष्य अपने मन को शांत करना चाहता है, स्थिर करना चाहता है। परन्तु मन बहुत विचलित होता रहता है। और कौन-सी बातों में विचलित होता है। तो भगवान ने श्रीमद्भागवत गीता में यही अर्जुन को कहा कि हे अर्जुन! मान-अपमान, सदी-गर्मी, हार-जीत इन सबमें अपने मन को तुम व्याकुल नहीं करो। क्योंकि जितना इन सब बातों में मन चला जायेगा, तो व्यक्ति अपने मन को शांत कहां कर पायेगा! नेचुरल है अनेक प्रकार के विचार स्वाभाविक रीति से मन के अन्दर उभरते रहते हैं। उसने मेरे साथ ऐसा क्यों किया, उसको ऐसा नहीं करना चाहिए था। और ऐसे समय में अगर मेडिटेशन करने बैठो भी तो मेडिटेशन में मन शांत कैसे होगा? और इसीलिए बहुत सुन्दर कहा जाता है कि जिस तरह से जल का अपना कोई आकार नहीं होता। लेकिन सांचे में जैसे उसको डाला जाता है वैसे वो अपना आकार बना लेता है। आज अगर जल को एक मटके में डाला जाता है तो एक मटके का आकार बना लेता, पतेले में डाला तो पतेले का आकार बना लेता, लौटे में डाला तो लौटे का आकार बना देता है। क्योंकि जल का अपना कोई आकार नहीं है।

ठीक इसी तरह हमारी स्मृति का भी, हमारी कॉन्शियसनेस का भी अपना कोई आकार नहीं है। और जैसे सांचे में उसको हम डालेंगे वैसे-वैसे धीरे-धीरे वो आकार बनाने लगता है। मान लो हमारी कॉन्शियस को, हमारी चेतना को हमने एक नकारात्मक सांचे में डाल दिया तो नेचुरल है मनुष्य का मन उसी दिशा में आगे बढ़ता जाता और नकारात्मक होता जाता है। और उसके बाद जीवन के अन्दर उसके पॉजिटिव रिजल्ट वो चाहे तो अनुभव कैसे करेगा? नकारात्मक चिंतन में है, नकारात्मक सांचे में है अपनी मन की स्थिति, वृत्ति, दृष्टि सबको डाला हुआ है। और जीवन में आउटपुट चाहता है कि सुख हो, शांति हो, आनन्द

## मन को शांत करने का महामंत्र

हो, ये रिजल्ट चाहता है, तो कैसे प्राप्त होगा? तो आवश्यकता है ये जो हमने नकारात्मक सांचे में स्थिर कर दिया है, बहुत नकारात्मक विचार चलते रहते हैं तो जरूर है उसका परिणाम, विचारो का ही परिणाम हमारे जीवन के ऊपर है। तो इसीलिए अगर हमारा नकारात्मक चिंतन होगा तो जीवन में एक सकारात्मक व्यक्तित्व कैसे विकसित कर सकते हैं। कहने का भावार्थ मेडिटेशन हमें ये दिशा प्रदान करता है, ये समझाता है कि कैसे सबसे पहले हमें दिनभर के लिए अपनी मनोवृत्ति को, अपनी दृष्टि को, अपने संकल्पों को एक



**तुम अपने मन को शांत कर ईश्वर के सानिध्य में स्थिर कर लो। ईश्वर की याद में, उसकी स्मृति में मन को एकाग्र कर लो। भले उस समय परिस्थिति, हालात मेरे कन्ट्रोल में नहीं हैं। लेकिन मैं उस वक्त ईश्वर को तो याद कर सकता हूँ।**

सकारात्मक सांचे में डालना है। बातें अनेक आयेंगी, परिस्थितियां अनेक आयेंगी, लेकिन उस वक्त यही सोचो जो गीता में भगवान ने अर्जुन को कहा कि हे अर्जुन! जो हुआ वो भी अच्छा, जो हो रहा है वो भी अच्छा और जो होने वाला है वो बहुत अच्छा। तुम निश्चिंत हो जाओ, तुम अपने मन को व्यर्थ चिंतन में मत लगाओ, क्योंकि क्या व्यर्थ चिंतन करने से हम परिस्थिति को बदल सकते हैं? क्या उसको बदल सकते हैं जो चिंता का कारण है? नहीं बदल सकते ना! तो इसीलिए

जो हो रहा है उसको साक्षी होकर देखो। अगर आपके बस में कुछ है तो आप सकारात्मक कुछ करो। नकारात्मकता से रियेक्शन में नहीं आओ। क्योंकि जितना व्यक्ति नकारात्मकता को लेकर चलेगा एक रियेक्शन, एक फ्रस्ट्रेशन अन्दर से क्रियेट होगा। और वो जब हमारे सम्बन्धों में प्रवाहित होने लगेगा और नेचुरल है कि उसकी रिजल्ट और भी बुरी आयेगी। तो इसीलिए उस समय यह सोचो कि इसमें जरूर कुछ न कुछ अच्छाई समाई हुई है। आज मालूम नहीं पड़ेगा, कल मालूम पड़ेगा। तो जितना सकारात्मक सांचे में हम अपने मन को ले चलते हैं, अगर फिर भी नहीं आया तो क्या करना चाहिए? तो भगवान अर्जुन से आगे कहते हैं कि हे अर्जुन! तुम अपने मन को शांत कर ईश्वर के सानिध्य में स्थिर कर लो। ईश्वर की याद में, उसकी स्मृति में मन को एकाग्र कर लो। भले उस समय परिस्थिति, हालात मेरे कन्ट्रोल में नहीं हैं। लेकिन मैं उस वक्त ईश्वर को तो याद कर सकता हूँ। ईश्वर जो करेगा सही करेगा लेकिन फिर उस पर विश्वास भी हो। इसीलिए मेडिटेशन के लिए आवश्यक है कि हमें अन्दर से विश्वास भी होना चाहिए तब हमारा मन शांत और स्थिर हो सकेगा। और अगर हमें विश्वास नहीं है तो अनेक प्रकार के नकारात्मक चिंतन में ही मन स्वाभाविक उसी में चलता रहेगा और एनर्जी ड्रेन होती है जितनी हमारी मानसिक एनर्जी ड्रेन होती जायेगी उतना मनोबल हमारा कमजोर पड़ता जाता है। और तब अनेक प्रकार के फलक्चुरेशन में मनुष्य का मन घूमता रहेगा। उसको समझ में ही नहीं आता है क्या करूँ, क्या ना करूँ। इसीलिए ऐसे समय पर कुछ बातों को सहन करना भी पड़ता है, समाना भी पड़ता है तब मन जा करके शांत होता है। और जितना हम अपने मन को शांत कर सकते हैं स्वाभाविक है कि हम अपने मन को उसी ओर ले जा सकते हैं और तब मन स्थिर होने लगता है। ईश्वर से शक्ति प्राप्त करो और ईश्वर से शक्ति प्राप्त करते हुए मन को सशक्त बनाओ। इसी का नाम मेडिटेशन है। मेडिटेशन के लिए इसीलिए कहा गया कि हम जहाँ, जितना मन को शांत कर सकते हैं, धैर्यवत कर सकते हैं उतना हमारा मन सशक्त होता जायेगा। जितना हलचल में अधिक आते हैं उतना हमारा मन विचलित ज्यादा होगा। इसीलिए जितना शांत, उतना शक्तिशाली।

## ! यह जीवन है !

परमात्मा हर वक्त आपके साथ हैं आप अंदाजा भी नहीं लगा सकते कि वह आपको कब, कहाँ और कैसे-कैसे बचाता है। लेकिन आप फिर भी, जब भी आपको कोई मौका मिलता है गिला-शिकवा करने से नहीं चूकते। एक बात मन में बिठा लें कि जो भी हो रहा है उसके पीछे कोई न कोई कारण है जिसमें निश्चित आपकी ही कोई भलाई छिपी है। इसलिए हर तरह की जिद्द छोड़कर जो भी जैसा भी हो रहा है उसे खुशी-खुशी स्वीकार करें। परमात्मा ही हमारे सच्चे हितैषी हैं।



**नरसिंहपुर-म.प्र.।** सेवाकेन्द्र के 25वें वार्षिकोत्सव पर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कुसुम, ब्र.कु. उर्मिला, गाडरवावा, ब्र.कु. सरोज, करेली, ब्र.कु. जानकी, डोभी, ब्र.कु. प्रीति, उपजेल अधीक्षक, सेंट्रल जेल हर्षा धुर्वे ने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारम्भ किया।



**ग्वाटेमाला-यू.एस.ए.।** अन्तर्राष्ट्रीय योगा दिवस पर कार्यक्रम का शुभारम्भ बावा सैयद मुबारक, एम्बेसडर ऑफ इंडिया ने किया। कार्यक्रम में ब्र.कु. बैल्बो लियोन, एल साल्वाडोर, ब्र.कु. एन बॉनिन, ग्वाटेमाला, ब्र.कु. डेलिया गिरॉन, होंडुरस, मार्किया एविलेस, लिंगिया केस्को, निकारागुआ वाई सैंडा कास्त्रो, मकैल चावररिया, मैरियन लिजाना, जोहन सोलैनो, मैरिएलेला जिमेनेज, कलाउडिया लिजाना, कोस्टा रिका कलाकारों और राजशिक्षकों ने भी भाग लिया।



**देगलूर-महा.।** कोरोना महामारी के चलते उससे बचाव के लिए जिला शिक्षा अधिकारी माधव राव मिसाले व चंद्रकान्थ मोर राष्ट्रवाद अध्यक्ष के सुपोर्ट से डॉ. सुभाष नायक, बी.एच.एम.एस., डॉ. सुनील जाधव, बी.ए.एम.एस. होम्योपैथी चिकित्सक की देखदेख में इम्युनिटी बूस्टर होम्योपैथी मेडिसिन वितरित करते हुए ब्र.कु. मेनका तथा ब्र.कु. विद्या।



**छतरपुर-म.प्र.।** गुरु पूर्णिमा पर आयोजित ऑनलाइन कार्यक्रम के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. शैलजा तथा अन्य ब्रह्माकुमारी बहनें।

### ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली-19(2019-2020)

1	2	3	4
		5	6
7	8		9
10	11	12	
13		14	
15	16		17
			18
19	20	21	
		22	23
24			25

### ऊपर से नीचे

1. ....को दुनिया से कहीं दूर चले (3)
2. नष्ट, ...सामने खड़ा है (3)
3. संसार, जगत, जग (3)
4. पांडवों और इन्द्र की राजधानी (4)
8. आने वाले...को तुम तकदीर हो (2)
9. राजा जनक की पुत्री, राम की पत्नी (3)
10. भोजन, भोजन करना (3)
12. मूल, तुम बच्चे कल्पवृक्ष को...में बैठे हो (2)
13. अर्थ, अभिप्राय, उद्देश्य (4)
14. आपस में कभी...नहीं करनी है, वाद-विवाद (2-2)
16. शकल, रूप, बनावट (3)
17. नगर, गांव का विलोम (3)
18. बार-बार कहना, जपना (3)
20. शत्रु, वैरी (3)
22. पथ, वाट (2)
23. दोस्त, सखा (2)

### बाएं से दाएं

1. जीवन यापन, जीविका (4)
3. रावण ने भारत को कितनी...कर दी है, बुराहाल (3)
5. सूर्य का पुत्र, सप्ताह का एक दिन (2)
6. देवताओं का राजा (2)
7. अनुमान, दुविधा (2)
11. लाख, देखना (2)
12. प्रजा, लोग (2)
13. प्रसिद्ध, श्रेष्ठ (3)
14. झरोखा, गवाक्ष (3)
15. गीला, नम (2)
16. सुगन्धुगाहट, पूर्व सूचना (3)
18. कूप से पानी निकालने का बेलों द्वारा चलाया जाने वाला यन्त्र (3)
19. शक्तिशाली, वीर, शूर (4)
21. एक आवश्यक सब्जी, जो गोल और लाल और सब्जी का स्वाद है (4)
24. जीवन निर्वाह का ढंग, आचरण (3-3)
25. रथ पर सवारी करने वाली, आत्मा...है, शरीर रथ है (2)

- ब्र. कु. राजेश, शान्तिवन

### ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें...

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया  
संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारी, शान्तिवन, तलहटी,  
पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510  
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,  
Email-omshantimedia@bkiw.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 वा  
बैंक ड्राफ्ट (पेयबल एट लाइवन. आबू रोड) द्वारा भेजें।











- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

वास्तव में न इच्छा खराब है, न अपेक्षा, न कल्पना या अनुमान लेकिन वर्तमान समय से सब अशुद्ध हो चुके हैं। अब हमें ईश्वरीय ज्ञान और राजयोग से इसको शुद्ध करना है, श्रेष्ठ बनाना है। यह है मन को बदलने का भाव। लेकिन इसको कैसे बदला जाये? बाबा इसके लिए क्या अपनाने के लिए कहते हैं? वह बहुत लम्बा टॉपिक है। मैं इसको संक्षेप में बताऊंगा।

जब महान् लोगों के जीवन में परीक्षायें आयीं तब उन्होंने कैसे अपने में परिवर्तन लाये, कैसे सहन कर पार किया - ये सारी बातें सुनने से हमारे मन में भी परिवर्तन आता है। मनुष्य को कहानियों में बड़ी रूचि होती है, चाहे वह बच्चा हो या बूढ़ा। जो जैसी कहानियाँ, जीवनियाँ पढ़ता, सुनता है, वह वैसा बनता है, वैसा ही अपना लक्ष्य रखता है। इसलिए बाबा कहते हैं, जैसे चित्र वैसे चरित्र, वैसा ही लक्ष्य वैसे ही लक्षणा। आप जैसा बनना चाहते हैं उन लोगों के चित्र अपने सामने मन में लाओ, उसकी कहानियाँ सुनो, वैसे बनोगे। बाबा मिसाल देते हैं कि सालिग्राम कैसे बनते हैं। वे भी तो पत्थर

हैं। लेकिन पानी की लहरों से टकराते-टकराते उनके सारे कोने घिस जाते हैं। सब रफनेस दूर हो जाती है और चिकनापन आ जाता है जैसे किसी ने मशीन से उनको ठीक किया हो। धीरे-धीरे पत्थर भी पानी से घिस-घिस कर पूजनीय बन जायेंगे अगर ऐसी कहानियाँ सुनें। ऐसी बातें सुनो, इविल बातें मत सुनो, इविल लोगों की मत सुनो। जैसे सुनें, वैसे बनें। अगर आप मन को ठीक करना चाहते हैं तो ऐसी जीवन-कहानियाँ सुनो। लोग क्यों पढ़ते हैं श्रीमद्भागवत या रामायण

करते हैं, वो तो उसके मन पर असर पड़ेगा जरूर। वह भी अपने को अर्जुन समझेगा और चचेरे भाई को दुर्योधन समझेगा। आपने देखा होगा कि जब रामनवमी आती है तो भारत में रामलीला दिखायी जाती है। छोटे बच्चे उसको देखते हैं। अगले साल रामनवमी आनी होती है तो बाजार से तीर-कमान खरीद कर ले आयेगे और अपने दोस्तों, मोहल्ले वालों पर तीर चलायेंगे, इससे किसी की आँख फोड़ेंगे, किसी के सिर। इन आँखों से जो देखते हैं वह फ़िल्म हो या चित्र उसका प्रभाव मन पर बहुत

आता है? मैं भी ऐसा बनूँ, भगवान की याद में मस्त रहूँ, है ना? जो मीरा का चित्र घर में रखते हैं तो उसको क्या याद आयेगा? यही ना कि मैं भी मीरा जैसे श्री कृष्ण को याद करूँ, मेरा तो एक गिरधर गोपाल...। दुनिया में कई चित्र हैं लेकिन व्यक्ति मीरा का, तपस्वी शंकर का, ध्यानस्थ हुनमान का ही चित्र क्यों अपने घर में लगाते हैं? क्योंकि वे उन जैसा बनना चाहते हैं। जो वीर, शूर, लड़ने वाला बनना चाहता है वह राणा प्रताप, छत्रपति शिवाजी आदि की ऐसी तस्वीर जिसमें तलवार निकाली हुई हो, घर में लटकायेंगे क्योंकि वे ऐसे बनना चाहते हैं। इसलिए जैसा चित्र वैसा चरित्र। आप जैसा बनना चाहते हैं वैसा ही चित्र लगाओ ऐसी ही कहानी सुनो। भक्तिमार्ग की कथा और तस्वीरों की बात मैं नहीं कर रहा हूँ। हमारा लक्ष्य है देवता बनने का। देवी-देवता बनने के लिए ईश्वरीय ज्ञान सुनो। ब्रह्मा बाबा की जीवन-कहानी सुनो। देवी-देवता श्री लक्ष्मी-श्री नारायण, श्री राधे-श्री कृष्ण के चित्र लगाओ, मम्मा बाबा के चित्र लगाओ, उन जैसे बनाने वाले प्रभु का चित्र लगाओ। उनको देखते-देखते उन जैसे बनने की अभिलाषा आयेगी, इस्पिरेशन मिलेगी, मोटिवेट होंगे। तब वैसे बनने का पुरुषार्थ करेंगे। पुरुषार्थ करते-करते वैसे बन भी जायेंगे। यह मन को बदलने का तरीका है। जैसा बनना चाहते हैं वैसे ही आदर्श का चित्र सामने लाओ, उन्होंने इस आदर्श को कैसे स्थापित किया उसका गहराई से चिंतन करो और चित्त में बार-बार उस चरित्र के बारे में सोचो तब मन के प्रवाह को बदल कर एक मन में नई ऊर्जा जोकि जो आदर्श है वो ऊर्जा आपमें भी, आपके जीवन में भी आयेगी। इस तरह से मन को बदलें-इसी को कहते हैं मन जीते, जगत जीत।

## मन को कैसे बदला जाये



या महाभारत? समझते हैं कि इनमें श्री कृष्ण और श्रीराम के चरित्र हैं, श्रेष्ठ गाथायें हैं, उनसे हम सुधरेंगे। लेकिन उनमें तो लड़ाई ही लड़ाई है। आश्चर्य होता है कि वे क्यों ऐसा करते हैं? कहते हैं, जिसके घर में महाभारत हो उसके घर में लड़ाई-झगड़े जरूर होते हैं। महाभारत की किताब जिसने रख लिया माना लड़ाई का आह्वान किया। महाभारत में कौरव-पाण्डव जो भाई-भाई हैं, राज्य-जायदाद के लिए झगड़ा-लड़ाई

पड़ता है, मन में उसका एक चित्र बन जाता है। समय पर वह निकलता है। इसलिए बाबा ने बहुत साधारण और सरल भाषा में कहा है कि सारी फ़िलॉसफी का सार समाज को, विश्व को, व्यक्ति को, परिवार को बदलने का एक उपाय है, एक परम औषधि है - जैसा चित्र, वैसा चरित्र। आपको याद आता है? अगर आपके घर में एक योगी का चित्र हो जो प्रभु की याद में लवलीन हो तो उसको देखकर आपको क्या याद

## जीवन का सत्य

यदि दुःख नहीं आयेगे तो विकर्म कैसे करेंगे?

एक छोटे बच्चे को उसकी माता साबुन से मलमल के नहलाती है जिससे बच्चा रोता है, परन्तु उस माता को, उसके रोने की कुछ भी परवाह नहीं है, जब तक उसके शरीर पर मैल दिखता है तब तक उसी तरह से नहलाना जारी रखती है और जब मैल निकल जाता है, तब ही मलना, रगड़ना बंद करती है।

वह उसका मैल निकालने के लिए ही उसे मलती, रगड़ती है, कोई द्वेषभाव से नहीं। माँ उसको दुःख देने के अभिप्राय से नहीं रगड़ती, परन्तु बच्चा इस बात को समझता नहीं इसलिए इससे रोता है।

इसी तरह हमको दुःख देने से परमेश्वर को कोई लाभ नहीं है, परन्तु हमारे पूर्वजन्मों के कर्म काटने के लिए, हमको पापों से बचाने के लिए और जगत का मिथ्यापन बताने के लिए वह हमको दुःख होता है। अर्थात् जब तक हमारे पाप नहीं धुल जाते, तब तक हमारे रोने चिल्लाने पर भी परमेश्वर हमको नहीं छोड़ता। इसलिए दुःख से निराश न होकर, हमें परमात्मा से मिलने के बारे में विचार करना चाहिए और सत्यता के बारे में सुमिरण करना चाहिए...।



केले की गिनती चुनिंदा स्वादिष्ट और गुणकारी फलों में की जाती है। यह उन खास फलों में शामिल है जो तुरंत पेट भरने का काम करते हैं। तो चलिए जानते हैं कि केले का सेवन स्वास्थ्य के लिए कितना फायदेमंद है, केला किस प्रकार से आपकी सेहत के लिए लाभदायक हो सकता है -

**पाचन स्वास्थ्य :** पाचन स्वास्थ्य के लिए केले के फायदे बहुत हैं। केला फाइबर से समृद्ध होता है, जो पाचन तंत्र को ठीक रखने में मदद करता है। फाइबर की वजह से भोजन सही तरीके से पच जाता है और मल निकासी की प्रक्रिया आसान हो जाती है। इसके अलावा, फाइबर कब्ज जैसी पेट संबंधी समस्या से भी निजात दिलाने का काम करता है। केले में रेसिस्टेंट स्टार्च भी पाया जाता है, जो पेट के लिए फायदेमंद माना जाता है।

**मस्तिष्क स्वास्थ्य :** मस्तिष्क स्वास्थ्य के लिए भी केले के फायदे बहुत हैं। यह विटामिन बी-6 से समृद्ध होता है, जो मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को बेहतर बनाने का काम करता है। एक अध्ययन के अनुसार विटामिन बी-6 की कमी वयस्कों में मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को कमजोर कर सकती है। इसके अलावा, केला मैग्नीशियम से भी समृद्ध होता है, जो नर्वस सिस्टम पर प्रभावी असर डाल सकता है। मस्तिष्क को स्वस्थ रखने के लिए आप रोजाना केले का सेवन कर

सकते हैं।

**एनीमिया :** एनीमिया एक घातक बीमारी है, जो शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं की कमी से होती है। लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में आयरन और फोलेट महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। शरीर में इन दो पोषक तत्वों की कमी एनीमिया का कारण बनती है। केला एक गुणकारी फल है, जो आयरन और फोलेट से भरपूर होता है। एनीमिया से बचने के लिए आप अपने आहार में केले को जरूर शामिल करें।

**तनाव :** तनाव से छुटकारा पाने के लिए भी केले का सेवन किया जा सकता है। इसमें पोटैशियम मौजूद होता है, जो रक्तचाप को नियंत्रित कर तनाव से मुक्ति दे सकता है। इसके अलावा, इसमें विटामिन बी भी होता है और एक रिपोर्ट के अनुसार विटामिन बी सप्लीमेंट व्यावसायिक तनाव को कम करने और कार्य क्षमता को बढ़ाने में एक अहम भूमिका निभा सकता है।

**बढ़ता है ऊर्जा :** केला शरीर में ऊर्जा के प्रवाह को बढ़ाने में भी लाभदायक है। इसके प्रति 100 ग्राम में 89 कैलोरी होती है, जिससे आप ऊर्जावान महसूस करेंगे। यह एक पौष्टिक आहार है, जो कार्बोहाइड्रेट व प्रोटीन जैसे पोषक तत्वों से भी समृद्ध होता है। ये सभी तत्व मिलकर शरीर में ऊर्जा को बढ़ाने का काम करेंगे।

**आँखों के लिए :** आँखों के स्वास्थ्य के लिए भी केले के फायदे बहुत हैं। केला अन्य जरूरी पोषक तत्वों के अलावा विटामिन ए से भी समृद्ध होता है। विटामिन ए आँखों के लिए जरूरी तत्व माना जाता है। यह आँखों के रेटिना में पिगमेंट को बढ़ाने का काम करता है। इसके अलावा, विटामिन ए कम रोशनी में भी साफ देखने में मदद करता है।

आँखों के स्वास्थ्य के लिए भी केले के फायदे बहुत हैं। केला अन्य जरूरी पोषक तत्वों के अलावा विटामिन ए से भी समृद्ध होता है। विटामिन ए आँखों के लिए जरूरी तत्व माना जाता है। यह आँखों के रेटिना में पिगमेंट को बढ़ाने का काम करता है। इसके अलावा, विटामिन ए कम रोशनी में भी साफ देखने में मदद करता है।

सिस्टम को मजबूत बनाने का काम करते हैं। रोग प्रतिरोधक क्षमता के विकास के लिए आप रोजाना नाश्ते में केला खा सकते हैं।

**मूड बदलने के लिए :** केले खाने के फायदे में मूड बदलाव भी शामिल है। यह एक गुणकारी फल है, जो विटामिन बी-

आँखों के स्वास्थ्य को बरकरार रखने के लिए आप रोजाना केले का सेवन कर सकते हैं।

**कीड़े के काटने पर :** यहाँ केले के छिलके की अहम भूमिका देखी जा सकती है। केले का छिलका एंटी इंप्लेमेंटरी गुण से समृद्ध होता है। जो कीड़े के काटने पर होने वाले दर्द और सूजन से निजात दिला सकता है। इसके लिए आप केले का छिलका प्रभावित जगह पर थोड़ी देर रगड़ लें।

**बढ़ता है रोग प्रतिरोधक क्षमता :** बीमारी और संक्रमण से लड़ने के लिए प्रतिरोधक क्षमता का मजबूत रहना बहुत जरूरी है। अगर आपकी प्रतिरोधक क्षमता कमजोर है, तो सामान्य शारीरिक समस्या भी आपको परेशान कर सकती है। आपको इससे घबराने की जरूरत नहीं है। केला विटामिन ए और सी जैसे इम्युन बूस्टर से समृद्ध होता है। जो इम्युन

मैग्निशियम भी होता है, जो आपकी मांसपेशियों को आराम देने का काम करेगा। आप सोने से 90 मिनट पहले केले का सेवन कर सकते हैं।

**पेट का अल्सर :** पेट का अल्सर एक गंभीर समस्या है। इसमें पेट, एसोफैगस या छोटी आंत में दर्द होता है। अगर इसका इलाज नहीं किया जाए तो इसके परिणाम घातक भी हो सकते हैं। यहाँ केला अहम भूमिका निभा सकता है। केला फाइबर युक्त होता है। और फाइबर एंटीबायोटिक दवाओं के दुष्प्रभाव को कम करने के साथ-साथ पेट के अल्सर का उपचार करने का काम करता है।

**केले के नुकसान**  
इसमें कोई शक नहीं कि केला गुणकारी फल है, लेकिन इसका अत्यधिक सेवन निम्नलिखित समस्याओं का कारण भी बन सकता है। नीचे जानिए केले के कुछ दुष्प्रभाव :

1. केला फाइबर का बड़ा स्रोत है और अधिक मात्रा में फाइबर का सेवन गैस, पेट में ऐंठन और पेट फूलने की समस्या का कारण बन सकता है। अत्यधिक फाइबर शरीर में आयरन, जिंक, मैग्नीशियम और कैल्शियम के अवशोषण में बाधा बन सकता है।

2. केला पोटैशियम का भी स्रोत है। पोटैशियम की अत्यधिक मात्रा हाइपरकलेमिया का कारण बन सकती है। हाइपरकलेमिया एक चिकित्सीय स्थिति है, जिसमें रक्त में पोटैशियम की मात्रा सामान्य से अधिक हो जाती है। हाइपरकलेमिया मांसपेशियों की कमजोरी, पैरालिसिस और हृदय रोग का कारण बन सकता है।

**अनिद्रा :** अगर आपको अनिद्रा की शिकायत है तो आप केले का सेवन शुरू कर सकते हैं। केला आपको अच्छी नींद लेने में मदद करेगा। इस स्वादिष्ट फल में सेरोटोनिन और मेलाटोनिन नामक तत्व होते हैं, जो पर्याप्त नींद लेने में मदद कर सकते हैं। इसके अलावा, इसमें



## मोबाइल के अधिक इस्तेमाल से न्यूरोन्स होते डैमेज

**भिलाई-छ.ग.।** ब्रह्माकुमारीज व राजयोग एजुकेशन एंड रिसर्च फाउंडेशन के शिक्षा प्रभाग द्वारा 'खोलें पंख उत्कर्ष के' ऑनलाइन ई चिल्ड्रन कैम्प का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का विषय रहा 'मैजिक ऑफ ब्लैसिंग्स'। ब्र.कु. स्नेहा ने कहा कि दुआएं आज हर किसी को चाहिए। बड़ों की बात मानने और हमेशा



पॉजिटिव विचारों से दुआएं व खुशी मिलती है। और दुआओं से जीवन में सफल होते हैं। खूबसूरत दुनिया के लिए गॉड को, अच्छे संस्कारों के लिए माता-पिता को, प्रकृति को एवं फ्रेंड्स को थैंक्स दें। कार्यक्रम के दूसरे सेशन में पेरेन्ट्स और बच्चों के लिए 'आओ जोड़ें मन की तार' टॉक शो आयोजन हुआ। ब्र.कु. स्नेहा

ने कहा कि जैसी स्मृति वैसी कृति, हमारे कर्म का आधार हमारी स्मृति है। डॉ. शोभा ने कहा कि हमारे शरीर में बायोलॉजिकल क्लॉक है। जिसके बिगड़ने से डिप्रेशन, नींद न आना समस्या आती है। हर चीज समय पर करें, प्रकृति के विरुद्ध नहीं। आपने ये भी कहा कि पढ़ाई के लिए मोबाइल आवश्यक है लेकिन

मोबाइल का ज्यादा इस्तेमाल करने से ब्रेन के न्यूरोन्स डैमेज होते हैं। आपने फिजिकल, मेंटल और सोशल हेल्थ को अच्छा बनाने के लिए मेडिटेशन को आवश्यक बताया। दुआओं के जादू को सुन्दर कहानी के माध्यम से समझाकर कॉमिटी के माध्यम से मेडिटेशन कराया गया।

## सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए योगा के साथ राजयोगा को अपनाना बहुत जरूरी

**बीदर-कर्नाटक।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा अन्तर्राष्ट्रीय योगा दिवस पर 'माय लाइफ माय योगा' यूट्यूब पर ऑनलाइन कार्यक्रम में प्रतिभागी रहे मेडिकल विंग सेक्रेटरी डॉ. बनारसी लाल शाह, डॉ. प्रेम मसंद, डॉ. मोहित गुप्ता, डॉ. सचिन परब, प्रो. ई.वी.स्वामीनाथन, प्रो.ई.वी. गिरिश, ब्र.कु. विकास रंजन, ब्र.कु. विद्या, ब्र.कु. मेनका, ब्र.कु. वर्षा तथा ब्र.कु. अन्नपूर्णा। कार्यक्रम का शुभारम्भ ब्र.कु. सुमंगला और ब्र.कु. सुनंदा ने किया। ब्र.कु. सुमंगला ने कहा कि सम्पूर्ण स्वस्थ रहने के लिए योगा के साथ-साथ राजयोग अभ्यास अर्थात् परमात्मा को याद करना जरूरी है। शारीरिक योगा में भी अच्छे-अच्छे गीत-संगीत और भजन लगाकर मन को ईश्वर की याद में लगायें जिससे तन के साथ-साथ मन भी हेल्दी बन जायेगा। ब्र.कु. सुनंदा ने डिप्रेशन जैसी मानसिक बीमारियों से निपटने के लिए सात्विक भोजन, आध्यात्मिक ज्ञान और राजयोग को जीवन में अपनाने का आह्वान किया। जिला कलेक्टर रामचंद्रन



ने विपरित परिस्थितियों में ब्रह्माकुमारी द्वारा की गई सेवाओं की सराहना की और कार्यक्रम की सफलता के लिए शुभकामनाएं दी। ज्ञानेंद्र कुमार गंगवार, जेड.पी. सी.ई.ओ. ने अपने अनुभव को साझा करते हुए कहा कि जीवन में योग और राजयोग से शांति और सद्भाव आता है, इसलिए ब्रह्माकुमारीज की शिक्षाओं को जीवन में धारण करने की अपील की। उन्होंने ये भी बताया कि जब से मैं ब्रह्माकुमारीज से जुड़ा हूँ, तब से मन में शांति और समाधान अनुभव

कर रहा हूँ। डी.वाई.एस.पी. बसवेश्वर ने कहा कि योग तन को स्वस्थ बनाता है, वहीं राजयोग मन को सशक्त बनाता है। इसलिए तन और मन दोनों को सशक्त बनाने के लिए ब्रह्माकुमारी विद्यालय से जुड़ना चाहिए। डॉ. उमा देशमुख, गायनेकोलॉजिस्ट एंड एच.ओ.डी. गवर्नमेंट हॉस्पिटल, पतंजलि योग शिक्षक धोंडिराम चांदी वाले आदि गणमान्य लोगों ने भी अपनी शुभकामनाएं दी। ब्र.कु. महेश ने म्यूजिकल एक्सरसाइज और आसन प्राणायाम कराया।

## 'हार्ट ऑफ वेल-बीइंग: लिविंग द हेल्दी एंड हैपी लाइफ' पर वेबिनार



**न्यूयॉर्क (यू.एस.ए.)।** "द हार्ट ऑफ वेल-बीइंग: लिविंग द हेल्दी एंड हैपी लाइफ" थीम को ध्यान में रखते हुए, न्यू यॉर्क के ब्रह्माकुमारीज ग्लोबल हार्मनी हाऊस ने संयुक्त राष्ट्र अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया। कैरोलिन वार्ड, एक प्रतिभाशाली मार्गदर्शक, शिक्षक और लेखक जो संक्रमण और परिवर्तन में माहिर और जिन्होंने बीस से अधिक वर्षों तक ब्रह्माकुमारीजों के साथ ध्यान और अध्ययन के लिए जुड़े हुए हैं। दो

पुस्तकों के लेखक, फोर फेसेस ऑफ वूमन एंड माय करेज, यूअर करेज (मेरा साहस, आपका साहस) कैरोलीन लैटिन अमेरिका में रहने वाले एक आस्ट्रेलियाई हैं जो दुनिया भर में काम करने के तरीकों को सुविधाजनक बनाने के लिए लोगों को बदलते प्रतिमानों की चुनौतियों को गले लगाने और उससे उभरने के लिए मार्गदर्शन करती हैं। कैरोलीन ने सुगंधित अंतर्दृष्टि की एक आकर्षक बुनाई की पेशकश की कि हमें प्रतिरोध

के बदले दूसरे की भलाई के बारे में सोचना चाहिए। और हम सकारात्मक दृष्टिकोण द्वारा आये हुए विपरित तूफानों और आई हुई बाधाओं से सामना कर सकते हैं। शाम के मुख्य आकर्षण में से एक कैरोलीन की चर्चा 'समावेशिता' शब्द पर उन्होंने अपने प्रभावी ढंग से प्रस्तुत किया। ये जो शब्द है जिसे निति निर्माताओं द्वारा सह चुना गया है। जिसे वह प्रभावी रूप से अपने वास्तविक अर्थों में वापस लाया है। हमारी संबंधित जीवनशैली में जोकि शरीर और आत्माएं अद्वितीय हैं, लेकिन जब हम प्यार से समावेशी होते हैं, तब हम सबसे अच्छे होते हैं। उन्होंने दिल और दिमाग को एक ही दिशा में लाने के लिए मार्मिक और सार्गिक रूप से बताया। हमें सिर्फ परिवर्तन दृष्टिकोण अपनाना होगा।

## वायरस को हम दुश्मन के रूप में नहीं बल्कि परिवर्तन के रूप में देखें

**फिलीपींस।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित 'निराशाजनक से लेकर आशावाद तक' ऑनलाइन वेबिनार में मनोवैज्ञानिक डॉ. रेने व ब्र.कु. फ्रांसिस मीना व ब्र.कु. डेनिस ने निराशा होने के, मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक परिणामों और उसे आशावाद में कैसे बदलना है पर बातचीत की। मेजबानी की। मनोवैज्ञानिक डॉ. रेने ने महामारी की तुलना एक बुरे सपने से की। यह परेशान करने वाला, भयावह और निराशाजनक है। हमें भावनात्मक रूप से जागने की जरूरत है। ये एक ऐसी जागृति है जो न केवल व्यक्तिगत रूप से बल्कि सामूहिक रूप से भी हो रही है। हम वायरस को एक दुश्मन के रूप में देखते हैं लेकिन हम इसे परिवर्तन के एजेंट के रूप में देख सकते हैं। हम सब इसमें एक साथ हैं और हमें एक-दूसरे के साथ सहयोग करने और मदद करने की आवश्यकता है। उन्होंने दुनिया भर में महामारी विराम की तुलना कम्प्यूटर को रिबूट करने से की। उन्होंने आशा से कहा कि इस विराम ने हमें 'दिमाग से' रोकने के लिए पर्याप्त बना दिया है कि यह याद रखना कि जीवन पवित्र है। "हमें प्रतिबिंबित करने की आवश्यकता है कि हम वास्तव में कौन हैं, और हम यहाँ किसलिए हैं?" सिस्टर डेनिस ने कहा कि हम शारीरिक एवं मानसिक रूप से कमजोर हो गए हैं। जिसमें कोई आशा की किरण नजर नहीं आती, जो इससे उभर सकें। ऐसे में एक ही आशावाद नजरिया अपनाने की जरूरत



है। हमें स्वार्थ का दृष्टिकोण छोड़ खुद को खुद की देखभाल करना व दूसरों के बारे में भी सोचने की जरूरत है। उन्होंने आगे कहा कि पवित्रता को अपनाना ही वास्तव में मानवता को पुनः स्थापन करना है।

कितनी कठिन हैं। भीतर में एक आंतरिक लचीलापन है जो वर्षों से हम उसे न समझ पा रहे हैं और न ही उसका उपयोग कर रहे हैं। परन्तु जब हम इसके बारे में समझ जायेंगे तो ये कठिन दौर भी सहजता से पार कर पायेंगे। जब हम

### वेबिनार से निकले निष्कर्ष बिन्दु

- धैर्य, परिवर्तन और विनम्रता के साथ उर और निराशा के अनुभवों में अर्थ खोजने की कोशिश करें।
- जीवन की सीमाओं और अस्मिता के बारे में जागरूकता के साथ, हम जीवन को महत्व दे सकते हैं और इससे जुड़ सकते हैं।
- खतरे, निराशा और लाचारी की भावनाएं वास्तविक हैं। उन्हें स्वीकार करें और आगे बढ़ें।
- हमें एक-दूसरे की कठुणा और प्रोत्साहन की देखभाल करने की आवश्यकता है।
- अपने भीतर स्थिरचित्त पाँवर को स्थिर बनाएं।

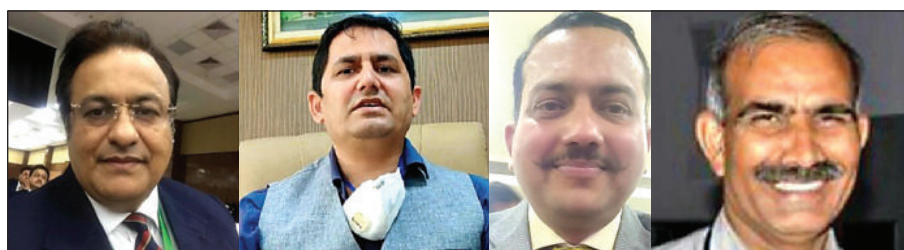
उन्होंने आगे कहा कि आध्यात्मिक अभ्यास का अर्थ है अपने भीतर जाना। मैं बहुत आशावादी हूँ क्योंकि मैं कुछ आध्यात्मिक सच्चाईयों को समझती हूँ। बहुत सारे विरोधों से गुजरने के बाद, मैंने देखा कि भीतर एक बड़ी शक्ति है जो इस बात की स्वीकृति से सक्रिय हो रही है कि चीजें

ऐसा करेंगे तो अपने बारे में और अपनी क्षमता के बारे में हम आश्वस्त होंगे। बुद्धि और करुणा न केवल स्वयं के लिए बल्कि दुनिया के लिए वास्तविक प्रेम से बाहर निकलती है। सिस्टर डेनिस के नेतृत्व में निर्देशित प्रतिबिंब के साथ वेबिनार का समापन हुआ।

## अंतर्राष्ट्रीय न्याय दिवस पर वेबिनार न्यायिक प्रक्रिया को सुदृढ़ बनाने पर दिया जोर

**देहरादून-उत्तराखंड।** अंतर्राष्ट्रीय न्याय दिवस पर वेंकटेश्वरा विश्वविद्यालय मेरठ परिसर की ओर से "जस्टिस डीलेड इज जस्टिस डिनोएड" विषय पर राष्ट्रीय वेबिनार का आयोजन किया गया, जिसमें देश के नामचीन 42 जजों, वरिष्ठ अधिवक्ताओं एवं कानूनविदों ने ऑनलाइन प्रतिभाग करते हुए देश की न्याय प्रणाली या न्याय व्यवस्था पर विस्तार से प्रकाश डालते हुए देश की विभिन्न अदालतों में

मुख्य अतिथि भ्रष्टाचार निरोधक कोर्ट लखनऊ के विशेष न्यायाधीश जस्टिस अविनाश सक्सेना रहे। इस अवसर पर वेंकटेश्वरा, समूह के चेयरमैन डॉ. सुधीर गिरी ने कहा कि लोकतंत्र के चारों स्तंभों में न्यायपालिका का स्थान सर्वोच्च है। राष्ट्रीय वेबिनार को भीमराव अंबेडकर केंद्रीय विश्वविद्यालय लखनऊ के कानून विभाग के वरिष्ठ प्रो. डॉ. एस के चड्ढा, जस्टिस विकास चौधरी, उत्तरप्रदेश, बार



वर्षों से लंबित मामलों के त्वरित न्यायपूर्ण निस्तारण के लिए अदालतों के इंफ्रास्ट्रक्चर विकास के साथ-साथ सैंकड़ों नई 'फास्ट ट्रेक कोर्ट' के गठन की पुरजोर तरीके से वकालत की। राष्ट्रीय सेमिनार में

काउंसिल के चेयरमैन रोहताश, प्रतिकुलाधिपति डॉ. राजीव त्यागी, उत्तराखंड में उपभोक्ता मामलों के वरिष्ठ अधिवक्ता गोपाल नारसन समेत एक दर्जन कानूनविदों ने संबोधित किया।