

शिव आमंत्रण

सशक्तिकरण एवं सामाजिक सेवाओं का दर्पण

वर्ष 06 अंक 09 हिन्दी (मासिक) सितंबर 2018 सिरोंही पृष्ठ 16 मूल्य 9.50

04

हमें स्क्रीन देखने की आदत हो गई है...

09

16 कला संपूर्ण, संपूर्ण निर्विकारी

३३ हीरो मोटो कार्प लिमिटेड में बदला वर्क कल्चर...

राजयोग से टीम भावना बढ़ी, कंपनी की हुई ग्रोथ



कर्मचारियों से जुड़ी समस्याएं हुई खत्म, मैनेजमेंट में हुआ सुधार

जीएम रतन अग्रवाल बोले- 2013 से लगातार बढ़ रही कंपनी की ग्रोथ, माहौल हुआ सकारात्मक

शिव आमंत्रण दिल्ली। किसी ने कहा है कि दुनिया को सिर्फ 'प्रेम' से ही जीता जा सकता है। प्रेम-स्नेह में व्यक्ति सबकुछ न्योछावर करने को तैयार हो जाता है। ऑटोमोबाइल की टॉप कंपनियों में से एक हीरो मोटो कार्प लिमिटेड में आध्यात्मिक ज्ञान, राजयोग मेडिटेशन, मोटिवेशनल और पॉजीटिव थिंकिंग क्लासेस का ही नतीजा है कि आज कंपनी में वर्क कल्चर पूरी तरह से बदल गया है। अब यहां के एम्प्लॉई पहले से ज्यादा हार्डवर्क, टीम भावना, अपनेपन और समर्पण भाव के साथ काम करते हैं। आज उनमें पहले से ज्यादा अपने काम को लेकर संतुष्टि और अपनेपन का भाव है। राजयोग मेडिटेशन से कर्मचारियों में जहां भावनात्मक, मानसिक और सामाजिक स्तर पर सुधार हुआ है, वहीं उनकी कार्यक्षमता में भी इजाफा हुआ है। इससे कंपनी की कर्मचारियों में सकारात्मक माहौल हुआ है। इसी का नतीजा है कि वर्ष 2013 से हीरो कंपनी लगातार ग्रोथ कर रही है।

रिसर्च स्टोरी		
वर्ष	प्रोग्राम	प्रतिभागी
2012-13	17	429
2013-14	17	664
2014-15	25	1197
2015-16	10	313
2016-17	9	192
2017-18	1	28

हीरो मोटो कार्प लिमिटेड के महाप्रबंधक (एचआर) रतन अग्रवाल बताते हैं कि जब से प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय की बहनों द्वारा कंपनी में एम्प्लॉइज को राजयोग मेडिटेशन और स्प्रिचुअल नॉलेज की एजुकेशन दी जा रही है तब से हमारी कंपनी का माहौल पूरी तरह से बदल गया है। पहले जो एम्प्लॉई काम करते समय गुस्सा करते थे या तनाव लेकर काम करते थे अब वह शांत होकर और खुशी के साथ अपना काम करते हैं। इसके

अलावा कंपनी में वर्कर्स से लेकर सुपरवाइजर, मैनेजर के भी व्यवहार और कार्यशैली में भारी परिवर्तन आया है। इससे मैनेजमेंट लेवल पर कई समस्याएं जहां कम हुई हैं वहीं कंपनी का पूरा माहौल सकारात्मक और सद्भावपूर्ण हो गया है।

कंपनी की लगातार बढ़ रही ग्रोथ...

वर्ष 2013 से जब से कंपनी में राजयोग मेडिटेशन की ट्रेनिंग शुरू हुई है तब से लगातार ग्रोथ बढ़ रही है। साथ ही एम्प्लॉई के खुश होकर काम करने से उनमें रचनात्मकता का भी विकास हुआ है। इससे काफी सुधार देखने को मिला है। अब स्थिति ये है कि एम्प्लॉई को नई क्लासेस और सेमिनार का इंतजार रहता है।

डिसीजन मेकिंग में मिली मदद...

जीएम एचआर रतन अग्रवाल ने बताया कि एम्प्लॉई को सबसे ज्यादा आध्यात्मिकता कैसे हमारे

अब एम्प्लॉई खुलकर रखते हैं अपनी बात

पहले जहां छोटे एम्प्लॉई अपनी बात सीनियर्स के सामने रखने में डरते थे वहीं अब वह अपने सुझाव और अपनी बात खुलकर सबके सामने रखते हैं। इससे किसी भी समस्या का समाधान निकालने के लिए एक साथ कई विकल्प सामने होते हैं। कई बार छोटे एम्प्लॉई की सलाह बहुत ही महत्वपूर्ण होती है।



व्यक्तित्व विकास में मदद करती है, इस बात ने प्रभावित किया। इससे व्यक्ति को पर्सनल लाइफ की समस्याओं को हल करने में मदद मिलती है। साथ ही मन शांत होने से डिसीजन मेकिंग भी सही होता है। ब्रह्माकुमारी ख्याति बहन, ब्रह्माकुमारी आशा दीदी ने आध्यात्मिकता को गहराई से समझाया। साथ ही जीवन से जुड़े सही पहलुओं पर प्रकाश डाला इससे सभी बहुत प्रभावित हुए।

चार स्तर से किया एम्प्लॉइज को मोटिवेट...

भावनात्मक स्तर (इमोशनल लेवल)

एम्प्लॉई को मोटिवेशनल क्लासेस के माध्यम से भावना को समझने, उनका महत्व आदि के बारे में गहराई से बताया गया। साथ ही आध्यात्मिक ज्ञान से उनमें विचारों का महत्व, पॉजीटिव थिंकिंग के फायदे, कर्म विज्ञान आदि के बारे में क्लासेस लेकर ट्रेनिंग दी गई।

मानसिक स्तर (मेंटर लेवल)

इसके तहत सभी एम्प्लॉई को जीवन में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया गया। साथ ही राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास से उनमें मानसिक स्तर पर परिपक्वता आई। इससे मानसिक विकारों, गुस्सा, तनाव, मतभेद आदि को दूर करने में मदद मिली। इसके लिए अलग से मेडिटेशन क्लासेस का आयोजन किया गया।

सामाजिक स्तर (सोशल लेवल)

कंपनी के अंदर कई सामाजिक गतिविधियां आयोजित कराई गईं। इसमें सभी अधिकारी-कर्मचारी ने बहुत ही उत्साह से भाग लिया। इससे उनमें जहां एक-दूसरे के प्रति आत्मीयता का भाव विकसित हुआ, वहीं ऐसे आयोजनों में भाग लेने से उनमें टीम भावना का भी विकास हुआ।

व्यक्तिगत स्तर (इंडिविजुअल लेवल)

व्यक्तित्व विकास के लिए वर्कशॉप का आयोजन किया गया। कर्मफल का ज्ञान होने से वह कंपनी में कार्य के दौरान अपना काम समझकर करने लगे।

आध्यात्मिक ज्ञान से हीरो कंपनी में ये हुए फायदे

- आपस में संबंधों में मधुरता आई
- कर्मचारियों की कार्यक्षमता में वृद्धि
- कार्य एवं कंपनी के प्रति समर्पण भाव में वृद्धि
- कर्मचारियों में टीम भावना बढ़ी
- आपस में सद्भावना का माहौल हुआ
- वर्कशॉप से व्यक्तित्व का विकास हुआ
- कर्मचारियों में हैपीनेस इंडेक्स बढ़ा
- कंपनी की ग्रोथ के साथ उत्पादन क्षमता बढ़ी
- कंपनी को मैनेजमेंट में मदद मिली
- एक-दूसरे की मदद करने की भावना का विकास हुआ
- कर्मचारियों में आंतरिक एवं बाह्य रूप से संतुष्टि का भाव विकसित होने से पारिवारिक जीवन में भी खुशी का स्तर बढ़ा

राजयोग मेडिटेशन से मैनेजमेंट में मदद मिली



रतन अग्रवाल

महाप्रबंधक (एचआर), हीरो मोटो कार्प लिमिटेड, दिल्ली



पहले मुझे लगता था कि ये मैनेजर ठीक नहीं हैं। लेकिन जीवन में स्प्रिचुअल नॉलेज से मालूम चला कि प्रत्येक इंसान ईश्वर का बनाया हुआ है। इसलिए कोई गलत नहीं है। सिर्फ सबके सोचने का नजरिया अलग है।

परिस्थिति चाहे कैसी भी हो लेकिन यदि हम स्व स्थिति बनाएं रखें तो वह हमें गिरने नहीं देती है। ये ज्ञान होने के बाद जब भी कंपनी में और व्यक्तिगत स्तर पर जो भी समस्याएं आईं तो उसे संभालने में काफी मदद मिली। यहां बताया गया कि यदि आपकी आंतरिक स्थिति ठीक है तो बाह्य स्थिति अपने आप ठीक हो जाएगी। अब कंपनी में कोई भी समस्या आती है तो उसका समाधान शांत मन से निकालता हूं। साथ ही वह परिस्थिति अब मन को विचलित नहीं करती है। पहले रिलाइंस, मारुति कंपनी में भी मैनेजमेंट संभालने में स्प्रिचुअल नॉलेज की काफी मदद मिली। आध्यात्मिक ज्ञान से कंपनी में जहां वर्क कल्चर में सुधार हुआ है, वहीं ग्रोथ भी बढ़ी है। साथ ही वातावरण पॉजीटिव हो गया है।

जीवन जीने की कला सिखाता है आध्यात्म



बीके आशा दीदी

निदेशिका, ओम शांति रिट्रीट सेंटर, गुरुग्राम



आध्यात्मिक ज्ञान व्यक्ति को सही मायने में श्रेष्ठ, संयमित, आदर्श और

खुशी के साथ जीवन जीने की कला सिखाता है। हीरो मोटो कार्प लिमिटेड में आध्यात्मिक ज्ञान, राजयोग मेडिटेशन, मोटिवेशन और पॉजीटिव थिंकिंग क्लासेस से कंपनी प्रबंधन से लेकर एम्प्लॉई के सोचने के नजरिए में काफी बदलाव आया है। एम्प्लॉई में कंपनी के प्रति समर्पण भाव बढ़ा है। टीम भावना से काम करने से कंपनी की ग्रोथ भी लगातार बढ़ रही है। ये देखकर काफी खुशी होती है।

मानसिक मजबूती से कर्मों में आती है कुशलता



बीके ख्याति बहन

मोटिवेशनल ट्रेनर व राजयोग शिक्षिका, ओआरसी, गुरुग्राम



जब व्यक्ति मानसिक रूप से स्वस्थ, परिपक्व और मजबूत होता है तो उसके कर्मों

में भी कुशलता और प्रवीणता आ जाती है। कंपनी में एम्प्लॉई को जब उनकी विशेषताओं, गुणों और शक्तियों को बताया गया और आध्यात्मिक ज्ञान के माध्यम से जीवन में सकारात्मक व्यवहार, सोच और कर्मों का महत्व बताया तो उनमें बदलाव आना शुरू हो गया। आज कंपनी के सैकड़ों एम्प्लॉई राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कर रहे हैं। (हीरो कंपनी में विशेषतौर पर आपने क्लासेस और सेमिनार के माध्यम से एम्प्लॉई का हौसला बढ़ाया)

३३ मिसेज इंडिया वर्ल्डवाइड प्रतियोगिता में फर्स्ट रनरअप रहीं नोएडा की डॉ. श्वेता डागर बोली...

स्प्रिचुआलिटी के कारण कम्पटीशन में मिली

सक्सेस

प्रजेंस ऑफ माइंड होने से दे पाई सवालों का जवाब, आज यूथ को सबसे ज्यादा स्प्रिचुअल नॉलेज की जरूरत

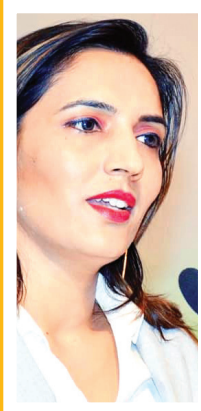
शिव आमंत्रण ▶ आबू रोड। सफलता और असफलता हमारे विचारों पर निर्भर करती है। यदि ठान लिया तो आपको सफल होने से कोई नहीं रोक सकता। हमारे अंदर निरंतर विचारों का जो प्रवाह चलता रहता है वहीं हमारे व्यक्तित्व का निर्माण करता है। आध्यात्मिकता से हमारे विचार सकारात्मक, पवित्र, शुद्ध और शक्तिशाली हो जाते हैं। मन के सारे द्वंद समाप्त हो जाते हैं और शांत मन से बड़े से बड़े कम्पटीशन को जीता जा सकता है। मेरी सफलता का सबसे बड़ा राज राजयोग मेडिटेशन है। आध्यात्मिक ज्ञान से सीखा कि हर पल प्रजेंस ऑफ माइंड रहो। ये कहना है मिसेज इंडिया वर्ल्डवाइड प्रतियोगिता-2017 में दूसरे स्थान पर रहीं ग्रेटर नोएडा की डॉ. श्वेता डागर का। बता दें कि प्रतियोगिता में विश्वभर से आठ हजार महिलाओं ने भाग लिया था। चार राउंड के बाद दिल्ली में हुए ऑडिशन में 1500 और उसके बाद 50 फाइनलिस्ट चुने गए। सभी प्रतिभागियों की वियतनाम में एक सप्ताह की ट्रेनिंग के बाद टॉप-25 चुने गए। इसके बाद गुडगांव के किंडम ड्रीम्स में 5 अगस्त 2017 को फाइनल राउंड हुआ। इसमें टॉप-14 चुने गए। इसके बाद प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता हुई जिसमें डॉ. श्वेता ने प्रजेंस ऑफ माइंड रहकर सभी सवालों के सही जवाब दिए। इस राउंड में सेल्फ कॉन्फिडेंस का अहम रोल होता है। उन्होंने प्रतियोगिता में दूसरा स्थान प्राप्त किया। शिव आमंत्रण से विशेष चर्चा में डॉ. श्वेता डागर ने कहा कि स्प्रिचुआलिटी एक ऐसा विज्ञान है जिसे लाइफ में फॉलो करने से आसान हो जाती है। मन शांत और पॉवरफुल हो जाता है। लाइफ के हर पहलू में बैलेंस करना आ जाता है। माइंड में पॉजिटिव थॉट्स का एक प्रवाह निरंतर बहता रहता है। इससे हम पारिवारिक और व्यावसायिक जिंदगी में न्याय कर पाते हैं।

प्रजेंस ऑफ माइंड से मिली सक्सेस

डॉ. श्वेता इस सक्सेस का श्रेय स्प्रिचुआलिटी (आध्यात्मिकता) को देती हैं। उनका मानना है कि आध्यात्मिक ज्ञान की मदद से मैं इस कम्पटीशन में सवालों के जवाब दे पाई। आध्यात्म से हमारा सेल्फ कॉन्फिडेंस बढ़ जाता है जो लाइफ के हर मोड़ पर काम आता है। राजयोग मेडिटेशन हमें प्रजेंस ऑफ माइंड रहना सिखाता है। स्प्रिचुआलिटी से विचारों में सकारात्मकता बढ़ी। खुद को शांत रख पाती हूँ। चीजों को सहन कर पाती हूँ। लाइफ में बैलेंस आया। जब हमारा मन शांत होता है तो हम किसी भी समस्या का हल या समाधान बेहतर तरीके से खोज सकते हैं।

जीवन में बैलेंस सिखाता है आध्यात्म

आध्यात्म का ज्ञान हमें जीवन में बैलेंस सिखाता है कि कैसे हम पारिवारिक और व्यावसायिक जिंदगी को बेहतर तरीके से मैनेज कर सकते हैं। इससे आप जो भी वर्क करते हैं उसमें सफलता मिलती है। आध्यात्म सिखाता है कि वर्तमान में जोओ और जिस समय जो भी कार्य कर रहे हैं उसे पूरी तन्मयता और मन से करो। साथ ही आध्यात्म से हमें खुद की कमियों का पता चल पाता है जिन्हें दूर करने से हमारी सक्सेस का रास्ता क्लीयर हो जाता है। राजयोग मेडिटेशन एक अंतर्जगत की यात्रा है जिसे खुद को ही करना होगा है।



मैसेज

यूथ जनरेशन स्प्रिचुआलिटी से जुड़े...

आज यूथ को सबसे ज्यादा स्प्रिचुआलिटी की जरूरत है। क्योंकि आज हर फ्रील्ड में कम्पटीशन बहुत बढ़ गया है। ऐसे में कई बार यूथ को मनचाही सक्सेस नहीं मिल पाती है। इससे उनमें स्ट्रेस बढ़ जाता है। बाद में वह डिप्रेसन का रूप ले लेता है। स्प्रिचुआलिटी हमें वर्तमान में जीना सिखाता है। इससे माइंड की पॉवर बढ़ती है जो लाइफ के हर मोड़ पर काम आती है। इससे सेल्फ कॉन्फिडेंस भी बढ़ता है जो सक्सेस के लिए सबसे ज्यादा अहम है। लोगों में स्प्रिचुआलिटी को लेकर गलत धारणा है कि इसे अपनाने के लिए हमें घर छोड़ना पड़ेगा। साधु-सन्यासी बनना पड़ेगा। मेरी नजर में स्प्रिचुआलिटी को लाइफ में एप्लाइ करने से सबसे अच्छी पर्सनॉलिटी डवलप की जा सकती है। स्प्रिचुआलिटी तो आर्ट ऑफ लाइफ है। ये आर्ट जिसमें आ गया वह हर कहीं सफल हो जाता है। लाइफ में कितनी भी तरक्की कर लें लेकिन अपने मोरल वैल्यूज (संस्कार) को कभी नहीं छोड़ें। मैं महिलाओं के लिए प्रेरणास्रोत बनना चाहती हूँ जो महिलाएं हुनर होने के बाद भी बाहर निकलने से डरती हैं।



शख्सियत

● मिसेज इंडिया वर्ल्डवाइड प्रतियोगिता में फर्स्ट रनरअप रहीं डॉ. श्वेता डागर

वियतनाम में काफी सीखा

डॉ. श्वेता ने कहा कि प्रतियोगिता में बहुत टैलेंटेड महिलाओं के बीच रही उनसे बहुत कुछ सीखने को मिला। उनसे जीवन में अच्छा करने की प्रेरणा मिली। एक डॉक्टर, पत्नी, बहू होने के साथ श्वेता दो बच्चों की मां भी हैं। वह अपनी पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ को बेहतर तरीके से मैनेज कर रही हैं।

संघर्षपूर्ण रहा बचपन, गांव में हुई प्राथमिक शिक्षा

श्वेता का बचपन संघर्षपूर्ण रहा। ग्रामीण परिवेश में प्राथमिक शिक्षा हुई। श्वेता के डॉक्टर बनने के सपने पर किसी को भरोसा नहीं था। लेकिन उन्होंने लगन, कठिन परिश्रम से 4 साल में पीएमटी क्लीयर की। श्वेता ने कहा कि जब शहर पहुंची तो मुझे लगा गांव कि लड़कियों में सेल्फ कॉन्फिडेंस की कमी होती है। इससे कई बार वह सक्सेस से दूर रहती हैं। सकोची स्वभाव होने से भी उन्हें परेशानी का सामना करना पड़ता है। पहली बार जब मैं ऑडिशन के लिए गई तो अपना इंटरव्यू भी नहीं दे पाई। फिर मैंने मिरर के सामने इंटरव्यू दिया और धीरे-धीरे स्टेज फियर दूर हो गया।



प्रेरणापुंज

दादी जानकी
मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज

सदा खुश रहकर कर्म करेंगे तो हर कर्म अच्छा ही होगा

हमारी दृष्टि सबके लिए सुखकारी बने। बाबा की नजरों ने हमको निहाल कर दिया। अगर हम बाबा के बच्चे हैं तो हमारी नजरों भी औरों को निहाल करें। अभी तक भी हमारी नजरों में कभी किसके लिए मित्रता की दृष्टि, किसके लिए कम मित्रता की दृष्टि हो तो माना किसका स्वभाव-संस्कार सामने आता है, जिसका स्वभाव मेरे से मिलता है उनके लिए दृष्टि में प्यार है। जिसका स्वभाव मेरे से नहीं मिलता है, संस्कार दूसरा है तो मेरे को उसके लिए प्यार नहीं है। बाबा हम बच्चों को कहते हैं-बच्चे दृष्टि में रूहानियत को लाओ तो स्वभाव-संस्कार से परे हो जाएंगे। हमारे संस्कार मीठे बाबा जैसे संस्कार बन जाएंगे। स्व की भावना सबके लिए कल्याण वाली हो तो कोई और स्वभाव है ही नहीं, न रहेगा। कभी रुखा, कभी कैसा नहीं। हर आत्मा के लिए कल्याण भावना, शुभ भावना, मित्रता वाली भावना, दृष्टि में रूहानिहत लाती है। उसी रूहानियत से दूसरों को रूहानी राहत के वायब्रेशन मिलते हैं।

सूक्ष्म बाबा का स्नेह मुझ आत्मा से ऐसा भरा हुआ हो, उसकी कमी न हो। वह सच्चाई से खींचते रहें और मुझे आत्मा से औरों को मिलता रहे, यह भी नैचुरल हो। एक बाबा ने लाखों को निकाला है तो हम एक-एक बच्चे लाखों को नहीं निकाल सकते हैं? देरी किस बात की है? जो बाबा से मिलता है वह हमारे प्रत्यक्ष लाइफ में नहीं है। अच्छा भी लगता है पर दिमाग में कोई थोड़ी और बात आ गई, दिल थोड़ी दुःखी हो गई, अशांत हो गई। दिल में कोई ना कोई बात आई तो जो बाबा ने कहा है वह एक बाजू कर दिया। फिर जो प्रत्यक्ष में प्रैक्टिकल में करना था वह रह गया। कितने भी कार्य-व्यवहार में आए, कितनों के भी संबंध में आए, कितनी बड़ी सेवाओं का फैलाव भी हो। सेवा तो बढ़ती जा रही है, बढ़ती रहेगी लेकिन हमको अपने दिल-दिमाग का ख्याल बहुत अच्छी तरह से रखना है। शांतचित्त, हर्षित हो करके सेवा में सदा सहयोगी रहना है। डॉ. मां में हर आत्मा का बहुत अच्छा विशेष पार्ट है। जैसे बाबा का गुण गाते हैं तो मैं कहती हूँ हर एक का विशेष पार्ट है उसका भी हम गुण गाते रहें। अब दुनिया की हालत को देखकर लगता है कि भगवत लीला चल रही है। यह महाभारत का समय चल रहा है। लेकिन हम गीता ज्ञान दाता से इतना ज्ञान सुन करके और उसका सिमरण करके भी अगर सदा हर्षित न रहें तो क्या कहेंगे? दुनिया तो रो रही है, रोती रहेगी, हमको हर्षित रहना है। अतीन्द्रिय सुख में रहना है। अचल-अडोल रहना है। इस स्थिति में स्थित रहेंगे तब बाबा कहते हैं-मिरुआ मौत मलूका शिकार। तब सबके रक्षक हो करके रहेंगे, अभी यज्ञ के रक्षक हैं। बाबा ने शिक्षाओं से हमारी रक्षा की है। यज्ञ हमारा है, परिवार हमारा है। परिवार में एक-एक पैरिमिली मैबर से अति प्यार हो, अगर दिल खोलके देखें तो किसी के लिए भी कम प्यार न हो।

अभी हमारे बचपन के दिन पूरे हो गए हैं। इस समय हम सबकी वानप्रस्थ अवस्था है। एक तरफ हमारा अभी ईश्वरीय बचपन भी है, वह भी अच्छा है। इतना अच्छा रूहानियत वाला चेहरा देखें तो सबको बचपन ही याद आए। कैसे बाबा ने अलौकिक दिव्य जन्म दे पालना दी है। यह स्मृति भी रूहानियत की चमक ले आती है। परन्तु घर जाने की तैयारी में वानप्रस्थ अवस्था अच्छी लगती है। वाणी से परे रहें तो बेहद की सेवाओं में बाबा के साथी बन सकेंगे। हर समय हर घड़ी हर वेला में, सर्व संबंध से बाबा का साथ चाहिए तब सर्वशक्तियान से अनेक आत्माओं को शक्ति दिलाने के निमित्त बन सकते हैं। बाबा का साथ औरों को शक्ति दिलाता है। इसलिए बाबा को हमारा, हमको बाबा का साथ चाहिए। हम भी भाग्यशाली हैं जो बाबा कहे मुझे ऐसे साथी चाहिए।

अतीन्द्रिय सुख की अनुभूति तब होगी जब मुरली और मुरलीधर से प्यार हो। बाबा ने हम सबको बहुत अच्छा काम दे दिया है कि उत्साह में रहना है और उत्साह दिलाना है। यह कोई मेहनत का काम नहीं है। जैसे कहते हैं देवताओं के खजाने में कोई अप्राप्त वस्तु नहीं, वैसे बाबा का इतना खजाना मिलता है तो क्या फील होता है? कितना बड़ा खजाना मिला है, सोचते ही खुशी का पारा चढ़ जाता है। बाबा हमारे में कितनी उम्मीदें, आशाएं रख करके अपने मधुर बोल से, आनंद के झूलों में झुलाने के लिए हर दिन खजाने देते ही रहते हैं क्योंकि परमात्म प्यार की शक्ति, आनंद के झूलों में झुलाती है। जब छोटे बच्चों को झूलों में झुलाते हैं तो कितने प्यारे लगते हैं। कोई उनको फुराना नहीं कोई फिक्कर नहीं। तो हमें भी जब बाप मिला है तो सबकुछ मिला, फिर जितना ज्ञान का मनन-चिंतन करो तो कहते हैं- अतीन्द्रिय सुख पृथ्वी हो तो गोप-गोपियों से पूछो, जिनके पास दुःख का अंश मात्र नहीं उनसे पूछा जाता है।

33 सेन फ्रांसिस्को, यूएसए से पधारे गूगल के मैनेजिंग डायरेक्टर किरण मनी ने दिया सक्सेस मंत्र हमारे साथ काम करने वाले लोग यदि खुश नहीं तो हम सफल नहीं हो सकते



आज भी दो हजार रुपए का रखते हैं मोबाइल, घर में नहीं है टीवी, हर छह महीने में एक सप्ताह तक परिवार का कोई भी सदस्य यूज नहीं करता है फोन

एमडी किरण बोले- डिटेशन से होती है दिन की शुरुआत, ब्रह्माकुमारीज से सीखा अपने सोच पर अनुशासन कैसे रखें

शिव आमंत्रण आबू रोड। मैं सात साल पहले ब्रह्माकुमारीज से जुड़ा। पहले मैं ब्रह्माकुमारी शिवानी बहन के लैक्चर सुना करता था। ब्रह्माकुमारी संस्थान में मैंने सबसे महत्वपूर्ण बात अनुशासन (डिसीप्लिन) सीखा। यहां के भाई-बहनों में गजब का अनुशासन है। हम बांडी का डिस्सीप्लिन तो रख सकते हैं पर सोच का डिस्सीप्लिन यहां से सीखा। आज मेडिटेशन के साथ मेरे दिन की शुरुआत होती है। ब्रह्माकुमारीज में चार सब्जेक्ट पर काम किया जाता है ज्ञान, योग, सेवा और धारणा जिन्हें मैं अपनी रोजाना की जिंदगी में फॉलो करने की कोशिश करता हूँ। यहां दो दिन तक रहकर आप सभी ने जो बातें सीखीं, जो यहां से ज्ञान लिया उसे वापिस अपने घर जाकर अपने काम और घर पर यूज करें। ब्रह्माकुमारीज की कार्यप्रणाली गूगल की कार्यप्रणाली से अधिक सटीक है। उक्त उद्गार गूगल रिटेल के मैनेजिंग डायरेक्टर किरण मनी ने ब्रह्माकुमारी संस्थान के माउंट आबू ज्ञान सरोवर अकादमी में आयोजित बिजनेस विंग के राष्ट्रीय सम्मेलन में व्यक्त किए। सम्मेलन का विषय आध्यात्मिक ज्ञानोदय द्वारा व्यापार में स्वर्णिम युग था। इस दौरान उन्होंने अपनी जिंदगी के अनुभव भी साझा किए। सम्मेलन में उन्होंने कहा कि दस साल पहले मेरे कैरियर का वर्क लाइफ शुरू हुआ था। मैं एक बड़ी कंपनी में बहुत बड़े पद पर पहुंच गया था

और उसी समय मेरी शादी भी हुई थी। जीवन में पद, पैसा, प्रतिष्ठा होने के बाद भी एक असंतोष का भाव था। ये जिंदगी का वह समय था जब मैं सबसे ज्यादा मन से अप्रसन्न था। मुझे लगता था कि मेरे साथ वाले का प्रमोशन हो गया, मेरा क्यों नहीं हुआ। अपनी ही सोच और दिमाग में बहुत ज्यादा उम्मीदें पाल रखी थी। सभी कहते थे कि किरण के साथ काम करना बहुत मुश्किल है। लेकिन सात साल पहले जब ब्रह्माकुमारीज का ज्ञान मिला तो लाइफ में सोचने का नजरिया ही बदल गया। अब हर बात को सकारात्मक तरीके से लेता हूँ। गुस्सा भी करना छोड़ दिया है।

लक्ष्मी अम्मा से सीखा जिंदगी का सबक

छूट्टी में मैं और पत्नी अपने घर इंडिया आए। मैंने घर पर देखा कि हमारे घर काम करने वाली लक्ष्मी अम्मा जो 79 वर्ष की थी और उम्र के इस पड़ाव में भी बहुत ही खुश रहती थी। साथ ही इतनी मेहनत कर लेती थी। उनके चार बच्चे थे। चारों अपनी फैमिली को संभालने में लगे थे। लक्ष्मी अम्मा खुद कमाकर ही अपना खर्चा चलाती थी। यहां तक कि जो रुपए बच जाते थे वह बच्चों को भी दे देती थीं। वह एक आंख से देख नहीं पाती। उनके पति ने शराब के नशे में एक बार मार दिया था। इन सबके बाद भी वह हमेशा खुश रहती थी और कहती थी कि मेरे पास परमात्मा का आशीर्वाद है। परमात्मा ने मुझे कितनी ताकत दी है कि मैं अभी भी काम कर सकती हूँ। घर में लक्ष्मी अम्मा को देखकर मेरी लाइफ में बदलाव शुरू हुआ। वह जीवन में अपने घर के 10 किमी के बाहर कहीं नहीं गई होंगी। मैंने काफी विचार किया कि जब ऐसा इंसान खुश रह सकता है तो हमारी ड्यूटी है खुश रहना। हमारे पास तो सभी संसाधन हैं फिर दुःख किस बात का। मेरा मानना है कि हमारे विचार ही हमारे दुःख का कारण हैं। सोचने का नजरिया बदलने जीवन खुशियों से भर जाएगा। खुशियां जीवन की छोटी-छोटी चीजों में छुपी होती हैं। जबकि हम बड़ी उपलब्धि के चक्कर में जिंदगी के अहम पलों को यूँ ही गंवा देते हैं।

जो चाहा परमात्मा ने उससे दस गुना ज्यादा दिया...

सात साल पहले जो मैंने सपने देखा था परमात्मा ने मुझे आज उससे दस गुना ज्यादा दिया है। 9 साल गूगल में काम करके ये बता सकता हूँ कि जब मैं जिंदगी के अहम मोड़ पर था और अंदर की खुशी पाना मुश्किल था। लेकिन ऐसे समय में ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान के बाद जो आनंद और प्यार से अभी हम काम करते हैं वह बता नहीं सकता। यहां हम जो सीखते हैं उसे अपने कार्यक्षेत्र (वर्क प्लेस) पर एप्लाइ कर सकते हैं। मुझे चमत्कारों में विश्वास नहीं था। जिंदगी का मकसद है कि ये आध्यात्मिक ज्ञान ज्यादा से ज्यादा लोगों तक बांट सकूँ। हमारी ऐसी धारणा है कि हम कोई भी काम किसी कंपनी के लिए, बिजनेस के लिए करें तो वही काम है, बाकी सब काम नहीं हैं। लाइफ में हर चीज का बैलेंस जरूरी है।

बेटी को मेडिटेशन करते देख अचंभित रह गया...

किरण मनी ने सभा में अपना अनुभव सुनाते हुए कहा कि सम्मेलन के दौरान मेरी सात वर्षीय बेटी ने कहा कि डैडी मैं आपके साथ कुछ समय बिताना चाहती हूँ। मैंने कहा कि अभी मैं थोड़ा आराम कर लूँ फिर आपको समय दूँगे। इस पर मैं करीब एक घंटे बाद जब सोकर उठा तो देखा कि बेटी शिव बाबा की फोटो के सामने पद्मासन की मुद्रा में बैठकर मेडिटेशन कर रही है। जब मैंने बेटी से पूछा कि आपने एक घंटा कैसे बिताया तो उसने बताया कि मैंने बाबा की फोटो के सामने बैठकर मेडिटेशन किया और बाबा से बातें की। यह सुनकर मैं अचंभित रह गया कि बेटी जो कभी 10 मिनट भी शांत होकर नहीं बैठती है वह एक घंटा मेडिटेशन में बैठी रही। यह ज्ञान सरोवर के पवित्र और योग के वाइब्रेशन का ही कमाल है कि यहां आने वाला प्रत्येक व्यक्ति शांति और आनंद की अनुभूति करके जाता है। अच्छे विचारों, अच्छे वातावरण से कोई भी प्रभावित हुए बगैर नहीं रह सकता है।

सात साल पहले जब मैं यूएसए गया तो नई शुरुआत करने की सोची। वहां मैंने अपनी लाइफ में 10 चीजों पर काम शुरू किया। किरण मनी की लाइफ की दस सीक्रेट....



01 सोच का अनुशासन (डिसीप्लिन): मैंने अपनी लाइफ में ब्रह्माकुमारी संस्थान से अनुशासन सीखा। यहां के सभी भाई-बहनों सुबह 4 बजे ब्रह्ममुहूर्त में उठते हैं। यहां सभी में योगा करने का डिस्सीप्लिन है। हम बांडी का डिस्सीप्लिन तो रख सकते हैं पर सोच का डिस्सीप्लिन यहां से सीखा। हम सबके पास 24 घंटे हैं। अच्छा काम करने के लिए हमारे पास वक्त कम है। आज भी मैं काम पर सुबह 6.30 बजे निकलता हूँ और 3.30 बजे ऑफिस से आता हूँ। मैंने अपनी लाइफ से सीखा है कि मेरा वर्क सिर्फ काम पर नहीं है मेरा वास्तविक कार्य (एक्चुअल वर्क) घर पर है। जीवन में सफल होने के लिए वर्क लाइफ बैलेंस बहुत जरूरी है। घर और बिजनेस या जॉब में बैलेंस बनाना सीखें।

02 उद्देश्य: जब हम काम पर जाते हैं या हमारा बिजनेस करते हैं यदि हमारा मकसद सिर्फ रुपए कमाने का रहा तो उसमें उतनी खुशी नहीं मिलती है। क्या आपने कभी अपने वर्क की, अपनी लाइफ की स्टोरी लिखने की कोशिश की है। काम करने में खुशी तभी मिलती है जब हम हर दिन काम पर जाते हैं तो उस स्टोरी को साक्षात्कार करने जाते हैं। अपने काम को एंजॉय करें।

03 लोगों को खुशी दें: मेरी सोच में सबसे ज्यादा बदलाव इस बात से हुआ है कि विजन, बड़ा स्टेटमेंट बनाने से नहीं होता है, काम लोगों से होता है। अगर हमारे साथ काम करने वाले लोगों को हम समझने की कोशिश नहीं करते, उन्हें खुश नहीं कर पाते हैं तो आप काम में सफल नहीं हो सकते हैं। जब आप मुस्कराते हैं, खुश रहते हैं तो लोग आपके पास खुशी की स्टोरी लेकर आते हैं। दुःख लेकर नहीं आते हैं। दूसरों के बारे में बुरा बोलने नहीं आते हैं। आपकी दुनिया आपसे बनता है।

04 मेडिटेशन: इससे सबसे बड़ा फायदा यह हुआ है कि मेरा संबंध मेरी चेतना के साथ हो गया है। मैं पिछले सात साल से अपनी चेतना के साथ कनेक्ट हूँ। हर दिन सुबह उठते ही मेडिटेशन करता हूँ। जब भी कभी कोई समस्या आती है तो दो मिनट आंख बंद करके अंदर पूछता हूँ तो सवाल का जवाब मिल ही जाता है। हर एक कंपनी में एक रूल बुक होता है ये करो, ये न करो, इतने बजे पहुंचो। यदि हम उस रूल बुक के हिसाब से काम करेंगे तो कठिन होता है। पर जिंदगी में एक रूल बुक जो हमेशा, हर दिन, हर टाइम लेकर चलते हैं वह हैं हमारा कॉन्सियस (चेतना)।

05 हमारे कर्म (डीप्स): एक समय था जब मैं सोचता था कि यदि 6 बजे ऑफिस से निकलने का टाइम है तो 5 बजे से ही जाने के ख्याल आने लगते थे। लेकिन अब मेरा मानना है कि काम टाइम के हिसाब से नहीं होता है। दिन में दो या तीन काम ऐसे करो जिनसे दूसरों की भलाई हो। मदद हो। इसे अपनी नोटबुक में भी लिखकर रखो। यदि आपको सुबह अच्छे से मेडिटेशन करना है दिन में अच्छे काम करें। ये आपको सबसे बड़ा मेडिटेशन है। आज हमारी टीम 400-500 लोगों की है।

06 नो एंगर (गुस्सा त्यागें): हम सभी की धारणा बनी हुई है कि काम पर क्रोध करना जरूरी है। मेरा मानना है कि यदि कोई काम गलत भी हुआ है तो गुस्सा करके उसे ठीक नहीं किया जा सकता है। आपके गुस्सा का कारण आपका डर है। डर कि आपके बॉस डांटेंगे, आपकी तरक्की नहीं होगी। जब भी निगेटिव वाइब्रेशन से हम काम करते हैं तो सिर्फ वक्त बर्बाद होता है। काम नहीं होता है।

07 नो ईगो (अहं त्यागें): जीवन में कभी भी अहंकार नहीं रखें। खुद सोचें कि क्या लोग आप पर ट्रस्ट करते हैं कि उनकी जिंदगी में कोई दुःख है तो वह आपको बताने के लिए अपना समझते हैं। आप पर लोग विश्वास तभी करेंगे जब आपके अंदर गुस्सा और अहं न हो। लोगों का दिल जीतना सीखें।

08 नो गॉसिप ऑन टी (चाय पर गपशप नहीं): ऑफिस में चाय अकेले बैठकर ही पीना चाहिए। ग्रुप में या साथी के साथ चाय पीने से व्यर्थ समय बर्बाद होता है। चाय के दौरान जो बातें होती हैं उस समय हमारे विचारों का सबसे ज्यादा टाइम बर्बाद होता है। ऑफिस में नेगेटिव माहौल बनता है। इससे बचें।

09 डू नॉट कैरी वर्क एट होम (घर पर काम न करें): ऑफिस का काम ऑफिस में और घर का काम घर पर ही करें। हम सिर्फ अपने काम पर ध्यान देते हैं जबकि हम कभी ये गौर नहीं करते हैं कि हमारे बच्चे कैसे बड़े हो रहे हैं। घर में हमारी पत्नी का मूड कैसा है। घर आकर हम कहते हैं कि हम थक गए। लेकिन जहां आपको सबसे ज्यादा वर्क की जरूरत होती है, वहीं हम वर्क नहीं करते हैं। अपने परिवार को समय दें।

10 नो फोन (सुबह उठते ही फोन चैक करना छोड़ें): हर 6 महीने में हमारे घर में एक सप्ताह तक कोई भी व्यक्ति फोन यूज नहीं करता है। घर में टीवी नहीं है। टीवी हमारा सबसे ज्यादा समय बर्बाद करती है। घर पर शाम 4 बजे से रात 8 बजे तक कभी भी फोन यूज न करें। ये समय हमारे घर के लिए सबसे महत्वपूर्ण समय होता है। सुबह उठकर फोन चैक करने की आदत छोड़ दें। मैं आज भी दो हजार रुपए का फोन यूज करता हूँ।

▶ **जीवन प्रबंधन**



बी.के. शिवानी
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ
अंतरराष्ट्रीय मोटिवेशनल स्पीकर और ब्रह्माकुमारीज की टीवी ऑडिऑन, गुरुग्राम, हरियाणा

🌀 **परिवार में संस्कारों की अहमियत...**

हमें स्क्रीन देखने की आदत हो गई है इसलिए
**अब रिश्तों में भावनाएं और
वाइब्रेशन महसूस नहीं होते**

शिव आमंत्रण ▶ माउंट आबू। अपनों के सामने हार मानना, आपकी बड़ी जीत है। इससे रिश्ते मजबूत होते हैं। ये जीवन में जरूरी भी है। दिन में एक-दो बार झुक जाएं। बातों को बढ़ाने की जगह खत्म करना सीखें। जितना हम झुकेंगे, उतने ही शक्तिशाली बनेंगे। आज का समय स्क्रीन का है। परिवार के सामने कम और वॉट्सएप-फेसबुक पर ज्यादा बात करते हैं। बर्थडे भी सोशल साइट पर विश करते हैं। स्क्रीन जरूरी है लेकिन उससे ज्यादा जरूरी है रियल लाइफ। रिश्ते बातों से नहीं वाइब्रेशन से चलते हैं। हम क्या सोचते हैं, क्या महसूस करते हैं, उससे रिश्ते बनते हैं। परिवार में किसी बच्चे को अंधेरे से उर लगता है तो बार-बार उसकी कमजोरी सामने नहीं लाएं। दूसरों से तुलना नहीं करें। मनोबल और ताकत बढ़ाएं।

दूसरे के विचार गलत नहीं, मेरे से अलग हैं

हम जैसा चाहते हैं, वैसा दूसरे करें, यह अपेक्षा ही दुःख का कारण है। सबकी अपनी सोच है, नजरिया है। हम जो चाहते हैं ठीक वैसा ही हो, ऐसा बिल्कुल जरूरी भी नहीं है। हम अक्सर एक-दूसरे के विचारों को गलत ठहराते हैं। हमको सोचना चाहिए कि सामने वाले की सोच और नजरिया गलत नहीं है। बस हमसे अलग है। उसको उसी रूप में स्वीकार करना चाहिए। इससे रिश्तों में अपनापन होगा। सम्मान बढ़ेगा।

सोचना शुरू करें मैं परिवार का फरिश्ता हूँ

योग करें और आज से ही यह सोचना शुरू कर दें कि मैं पवित्र आत्मा हूँ। अपने परिवार का फरिश्ता हूँ। परिवार की समस्याओं को मुझे ही सुलझाना है। परिजन से जब भी बात करें, सकारात्मक ऊर्जा भरें। किसी की कमियां नहीं दिखाएं। अन्य से तुलना नहीं करें।

बाहरी चीजों पर नियंत्रण नहीं है, मन पर रखें

बाहर की परिस्थितियां कैसी हैं, उन्हें किस तरह से लेना है, यह हमें तय करना होगा। हमें अपनों और दूसरों के सामने अपनी राय जरूर रखना चाहिए। कोई राय नहीं माने तो दुःखी या नाराज नहीं हों। किसी दूसरे का रिएक्शन हमारे मन की स्थिति को नहीं बदले। मन को हमेशा शांत रखें।

घर के खाने को प्रसाद, पानी को अमृत समझें

घर का बना खाना खाएं। इसे भगवान का स्मरण करते हुए बनाएं। इससे यही खाना प्रसाद और पानी अमृत बन जाएगा। भोजन करते वक्त निगेटिव बात का जिक्र नहीं करें। परमात्मा को याद कर भोजन करें। टीवी और मोबाइल नहीं देखें।

अपनी राय जरूर रखें, कोई माने या नहीं, यह उस पर निर्भर

यह दृढ़ संकल्प लें कि हमें जीवन में परिवर्तन करना ही है। यह संकल्प दोहराते रहें, इससे जीवन में एक सकारात्मक परिवर्तन जरूर आएगा। बाहर की परिस्थितियां कैसी हैं, उन्हें किस तरह से लेना है, यह हमें तय करना होगा। हमें जीवन में हमेशा अपनों और दूसरों के सामने अपनी राय जरूर रखना चाहिए। सामने वाला उसे मानेगा या नहीं, यह उस पर निर्भर है। लेकिन सही राय जरूर रखना चाहिए, उसे बंद नहीं करना चाहिए। उदाहरण के लिए बहुत लोगों को फूल अच्छे लगते हैं, लेकिन हो सकता है कुछेक को अच्छे नहीं लगें। इससे वे लोग गलत नहीं हो गए। फर्क नजरिए और सोच का है।

बात परिवार की करें तो हम अक्सर बच्चों को अपने जैसा या फिर जैसा हम चाहते हैं वो बनाना चाहते हैं। एक समय तक जैसा आप चाहते हैं, वैसा होता भी है। लेकिन जब वह बच्चा बड़ा होता है तब हमारी बात नहीं माने तो हम नाराज हो जाते हैं। बाद में जेनरेशन गैप को जिम्मेदार ठहराते हैं। बिलकुल ऐसा भी नहीं है। आप सही हैं, लेकिन सामने वाला गलत है, यह ठीक नहीं है।

बिना कारण जाने निवारण संभव नहीं

संस्कारों की अहमियत बताते हुए उन्होंने कहा कि एक मिनट का साइलेंस रखते हैं और फिर अपने घर चलते हैं। अपने रिश्तों को देखते हैं। वे रिश्ते जो प्यार, सम्मान और खुशी देते हैं। हमारे जीवन जीने का लक्ष्य है। उनको जब आंख बंद करके देखते हैं तो कौनसी छोटी-छोटी बातें हमें नजर आती हैं। जो रिश्ते सहज-सरल थे वे आज क्यों तनाव का कारण बन गए हैं। इसका कारण है हमें एक-दूसरे की बात समझ नहीं आती, छोटी-छोटी बात पर गलत फहमियां शुरू हो जाती हैं। इसका हल है कि हम स्वीकार करना सीखें।

शिक्षा से जुड़ने की जगह शिक्षक से जुड़े

परमात्मा को ही गुरु मानें। हम भगवान का दर्जा मानव को देते हैं जो गलत है। हर धर्म की स्थापना एक ही है। शिक्षक एकता का मैसेज देने आए थे, लेकिन उनकी शिक्षा की जगह लोग शिक्षक से जुड़ गए। अगर शिक्षा से जुड़ते तो हम सब एक होते और कोई लड़ाई नहीं होती। सब अपने धर्म को बड़ा बताने में जुटे हुए हैं।

इच्छाएं नहीं बनने देती अच्छा

इच्छाएं हमें अच्छा नहीं बनने देती हैं। 30 साल पहले संतुष्ट थे। पहले सादगी थी पर ताकत थी। लेकिन संतुष्टता बढ़ने की जगह घट गई है। संतुष्टता बाहर नहीं अंदर है। अगर आपमें सुकून है तो ही कामयाबी है। हर आत्मा को सिर्फ खुशी चाहिए। इच्छाएं बढ़ती गईं तो समाज ने संस्कारों का शोषण शुरू कर दिया। परमात्मा से कनेक्शन जोड़ना है तो आत्मा को हल्की करना होगा। आपके पास खुशी होगी तो ही दूसरों को दे पाओगे। धन कमाने से खुशी नहीं आती। हमारी आज की समस्याओं के समाधान के लिए हम सबको अपने मन और संस्कार को परिवर्तित करना होगा।

दिन की शुरुआत हो अच्छी...

हर रोज एक-दूसरे को सुख और प्यार दें। सुबह का समय सारे दिन को तय करता है इसलिए दिन की शुरुआत अच्छी हो। जो सुनते, पढ़ते और देखते हैं, वह हम बनते हैं। इसलिए पांच विकार काम, क्रोध, मोह, लोभ और अहंकार को त्यागें। अहंकार नरक का द्वार है। सृष्टि को स्वर्ग बनाना है तो यह पांच विकार छोड़ना होंगे। समाज से हिंसा हटाना है तो चित्त से हर किसी को क्रोध हटाना होगा। ब्रह्मांड में नेगेटिव तरंग ही परेशानी का कारण है। एक-दूसरों को सम्मान दें। अच्छा बोलें। अच्छा करें। एक-दूसरे की मदद करें।

(जैसा कि उन्होंने ब्रह्माकुमारीज के इंदौर जोन के स्वर्ण जयंती समारोह में अभय प्रशाल इंदौर में आयोजित कार्यक्रम में संबोधित करते हुए विचार व्यक्त किए)



डॉ. अजय शुक्ला | बिहेवियर साइंटिस्ट
ग्लोबल मेडिसिट इंटरनेशनल इयुमन राइट्स फिलेन्थ्रॉपी अवार्ड
डायरेक्टर (स्पीड्युअल रिसर्च सेंटर) एंड ट्रेनिंग सेंटर, बंगाली, देवास, मध्य

आत्म सुझाव से शिक्षण एवं प्रशिक्षण

जीवन का मनोविज्ञान- 04

जीवन के उजले पक्ष के प्रति व्यक्ति की निष्ठा का स्वरूप जब अंतरात्मा की आवाज को सुनने के लिए तत्पर होता है, तब स्वयं के विकास एवं कल्याण का मार्ग प्रशस्त हो जाता है। सामान्यतः हम स्वयं को समझाने-सिखाने एवं अनुभव कराने के लिए आत्मदृष्टि के साथ बाह्यदृष्टि का भी सहारा लेकर उसमें सफलता प्राप्त कर लेते हैं। मानव जीवन में उपलब्धि के लिए आत्म विश्लेषण अत्यधिक महत्वपूर्ण पक्ष होता है, जिसमें व्यक्ति आत्म सुझाव से अपने आप को स्व-कल्याण के सन्दर्भ एवं प्रसंग में शिक्षित एवं प्रशिक्षित करता रहता है। स्वयं को विकसित करने के प्रयत्न में एक दिन आत्मा अपना स्वयं मित्र बनकर इस स्मृति को व्यक्त करती है कि दिल और दिमाग का अधिकतम उपयोग कई जन्मों तक किया है। अब केवल आत्मिक समृद्धि से श्रेष्ठ स्थिति की बात करके ही आत्मा का उत्थान संभव है।



धर्म एवं कर्म की व्यावहारिकता

व्यक्तिगत जीवन में स्वयं को स्वधर्म के लिए तत्पर करना और धर्मगत आचरण के कर्मगत व्यवहार से अहिंसा परमो धर्म को जीवन का उद्देश्य बना लेना मानवता का वृहद सम्मान है। समाज में बड़े एवं बुजुर्गों की नसीहत में सदा यह सम्मिलित रहता है कि स्वयं के जीवन का धर्म-कर्म ठीक से निभाने के बाद ही परिवार, समाज, राष्ट्र एवं विश्व की मानव आत्माओं के प्रति न्याय संगत रूप से धर्म का निर्वहन करना संभव है। एक सर्वविदित सत्य से सभी व्यक्ति परिचित रहते हैं जिनमें अतीत के अनुभव यह बताते हैं कि जिन मनुष्य आत्माओं ने धर्मक्षेत्र की गहनता को समझकर श्रेष्ठ कर्म में डूब गए वो पूरी तरह से तर गए। जीवन के व्यवहार में सर्वधर्म समभाव... का उद्घोष करने के परिदृश्य में यह सत्य निहित रहता है कि व्यक्ति के भीतर जीवन मूल्यों का सृजन आत्मा की पवित्रता के स्वरूप में सुनिश्चित हो जाए।

आध्यात्म एवं पुरुषार्थ का महत्व

मनुष्य की पवित्र भावना और उससे जुड़े पक्षों का स्वरूप जब आत्मिक अभिव्यक्ति के प्रति आदर व्यक्त करता है तब व्यक्ति स्वयं के विकास के लिए आध्यात्मिक पुरुषार्थ की ओर अग्रसर हो जाता है। जीवन में भक्ति भावना की परिणिति आत्मज्ञान द्वारा पूर्णता को प्राप्त होती है तथा व्यक्ति राजयोग से आध्यात्मिक अवस्था के मूल स्वरूप को प्राप्त कर लेता है। स्वयं के आत्मिक विकास के लिए जब पुरुषार्थ किया जाता है तब ज्ञानार्जन का रूपांतरण एवं अनुभव के साथ आत्मा को स्वयं की उच्चता दिखाई देने लगती है। व्यक्तिगत स्तर पर आध्यात्मिक विकास की प्रक्रिया स्वयं को पुरुषार्थ के उस आयाम तक ले जाती है जहां से आत्मा अपने पुरुषार्थ के लिए समझना-सीखना, अनुभव-स्मृति, स्थिति-अवस्था एवं आत्मस्वरूप बन जाने की श्रेष्ठ उपलब्धि से सुसज्जित हो जाती है।

राजयोग और मौन की आवश्यकता

जीवन में आत्मा की जागृति के लिए मन-बुद्धि-संस्कार, कर्म, पुरुषार्थ-भाग्य के निर्माण हेतु राजयोग से मौन की प्राप्ति का मार्ग तय करना होता है। राजयोग के प्रयोग से आत्म विकास एवं कल्याण की प्रक्रिया में मनुष्य स्थूलता से जुड़ी लौकिकता के दबाव एवं उनके भौतिक स्वरूप से पूर्णतया मुक्त हो जाता है। एक बार आत्मा कर्म बंधन रूपी लोहे की जंजीर एवं कर्म संबंध रूपी सोने की जंजीर से बाहर निकल जाती है तो आत्म उत्थान का मार्ग प्रशस्त हो जाता है। राजयोग द्वारा आत्म-दर्शन का परिदृश्य मुखरित होता है जो आत्मा के गुण एवं शक्ति के प्रति निष्ठावान रहते हुए पठन-पाठन, मनन-चिंतन एवं वर्णन के प्रति गहरी आस्था के साथ परमात्म सत्ता से संबंध स्थापित कर लेता है जो आत्मा के उत्थान का आधार सिद्ध होता है।

**मन को सुंदर बनाएं,
एक-दूसरे को सम्मान दें**



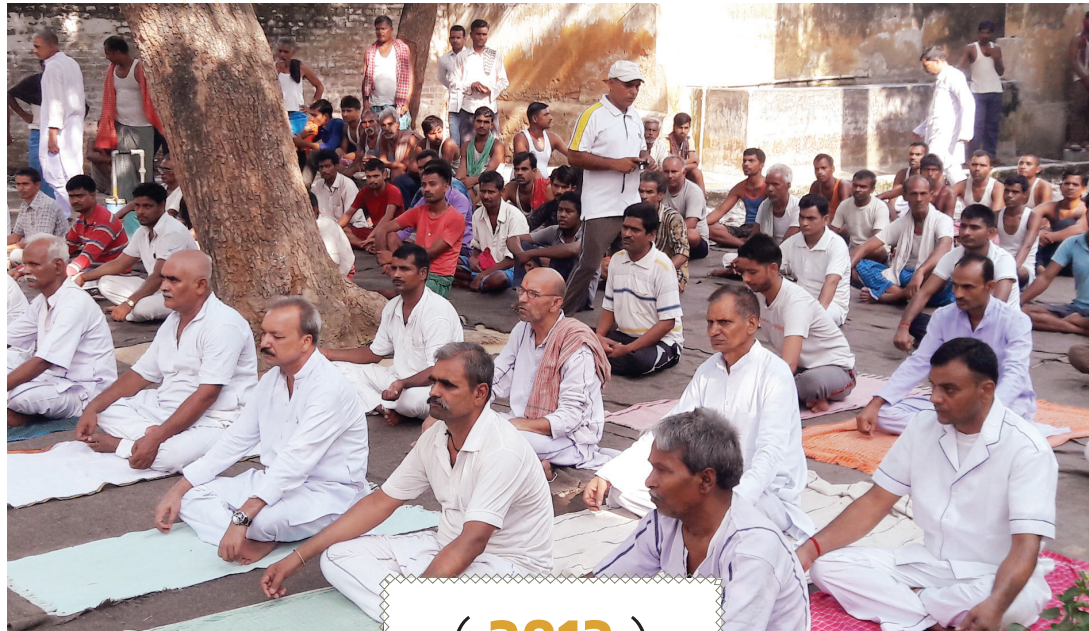
इंदौर सफाई में देश में नंबर-1 बना है। यह सामूहिक प्रयास से संभव हुआ है। अब संस्कारों में भी नंबर-1 बनना है। इसके लिए मन को सुंदर बनाएं। हर मन स्वच्छ हो इसकी शुरुआत करें। यही हमारा नया प्रोजेक्ट होना चाहिए। स्वच्छता सही मायने में तभी आएगी जब मन भी स्वच्छ होगा। हर व्यक्ति मन को स्वच्छ करे।



जेल से जन्त की ओर... ब्रह्माकुमारीज संस्थान के प्रयास रंग लाए...

बदले की भावना छोड़ तीन नक्सली चले आध्यात्म की राह पर

बिहार के गया की केंद्रीय जेल में बदलाव का बिगुल



बंदी सुबह 4 बजे से लगाते हैं ध्यान, रोजाना परमात्म महावाक्यों को सुनकर दे रहे चिंतन को नई दिशा नक्सल कमांडर रहे शंभू भाई को ध्यान लगाते देख अन्य बंदी ले रहे सीख ब्रह्माकुमारीज के प्रयासों से जेल बनी जीवन की पाठशाला

शिव आमंत्रण गया (बिहार)। कोई भी इन्सान जन्म से बुरा नहीं होता है। हालात और परिस्थितियां उसे अपराध की ओर ले जाते हैं। लेकिन जब उसे अपराध बोध हो जाता है तो वह फिर से सच्चाई और नेक रास्ते पर आ जाता है। किसी भी व्यक्ति को यदि सही रास्ते पर चलने के लिए प्रेरित किया जाए और उसे कर्म, जीवन दर्शन व परमात्म ज्ञान दिया जाए तो वह फिर से अच्छाई के रास्ते पर लौट आता है। वर्ष 2013 में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के गया सेवाकेंद्र द्वारा केंद्रीय

(2013)
से जेल के अंदर नियमित राजयोग मेडिटेशन की क्लास जारी

(30-40)
बंदी रोजाना करते हैं सत्संग और ध्यान

(08-10)
बंदी जेल से छूटकर आज भी चल रहे आध्यात्म की राह पर

(03)
नक्सलियों ने भी अपनाई सुखी जीवन की राह

जेल में आध्यात्मिक ज्ञान और राजयोग मेडिटेशन का बीजारोपण किया गया। इस अभिनव कार्य की शुरुआत सेवाकेंद्र संचालिका बीके सुनीता बहन के नेतृत्व में

की गई। जेल में बंदियों को अच्छाई के रास्ते पर मोटिवेट करने में बीके वैजनाथ प्रसाद केसरी और बीके रवि भाई की भूमिका सराहनीय रही। जब बंदियों को अच्छे कर्म, नेक रास्ते और सद्कर्म पर चलने के लिए प्रेरित किया गया तो धीरे-धीरे वह इसमें रुचि लेने लगे। जो बंदी पहले दिन-रात चिंता और दुःख में लगे रहते थे अब वह सत्संग में बताई गई जीवन बदलने वाली श्रेष्ठ बातों के चिंतन में लग गए। उन्हें एहसास होने लगा कि जीवन का असली आनंद तो सुख-शांति, प्रेम और दूसरों को सुख देने में है। वह अब तक जो भी कर्म कर रहे थे वह कहीं न कहीं दूसरों को दुःख दे रहे थे।

40 बंदी रोज सुनते हैं परमात्म महावाक्य

जेल के अंदर रोज सुबह आध्यात्मिक सत्संग और परमात्म महावाक्यों की क्लास लगती है। इसमें रोजाना 30-40 कैदी-बंदी एकत्रित होकर और नहा-धोकर शामिल होते हैं। सत्संग के पूर्व सभी मिलकर पहले परमात्म

का ध्यान करते हैं इसके बाद मुरली क्लास (ईश्वरीय महावाक्य) शुरू होती है। इसमें रोजाना सभी को प्रश्न-उत्तर के माध्यम से जीवन का पाठ पढ़ाया जाता है। सत्संग में कई बंदी पेन-डायरी लेकर इन महावाक्यों को नोट करते हैं और बाद में दिन में बीच-बीच में उन्हें पढ़ते रहते हैं। इसके अलावा सत्संग पूरा होने पर सभी से सत्संग में सुनाए गए महावाक्यों को पूछा जाता है। यही कारण है कि अब वह पहले से ज्यादा अनुशासन में रहने लगे हैं।

4 बजे ब्रह्ममूर्त में लगाते हैं ध्यान

आध्यात्मिक ज्ञान, राजयोग मेडिटेशन और ब्रह्माकुमारीज के भाई-बहनों की मेहनत का ही परिणाम है कि आज रोज सुबह 4 बजे से एक घंटा तक कई बंदी परमात्मा का ध्यान लगाते हैं। इसके बाद शाम को 6.30 बजे से 7.30 बजे तक एक घंटा ध्यान करते हैं। राजयोग मेडिटेशन का ही चमत्कार है कि कई बंदी जो पहले दिन-रात तनाव और चिंता में जी रहे थे, अब वह आनंद और खुशी के साथ समय काट रहे हैं। उनमें बदले की भावना खत्म हो गई है। खुद को बदलने की दिशा में श्रेष्ठ चिंतन की ओर ले जा रहे हैं।

जेल में रहने लगा

सफाई का माहौल

पहले जहां बंदी गंदगी के साथ रहते थे। वहीं ब्रह्माकुमारी भाई-बहनों द्वारा प्रेरित करने के बाद अब वह साफ-सफाई से रहने लगे हैं। कई बंदी तो ऐसे हैं जिन्होंने भोजन में प्याज-लहसुन छोड़ सात्विक भोजन अपनाया है। साथ ही जो भी नया बंदी आता है तो उसे भी पुराने बंदी आध्यात्मिक ज्ञान और सत्संग सुनने के लिए प्रेरित करते हैं। लगातार पांच साल से जेल में चल रहे सत्संग से अब जेल का माहौल सकारात्मक हो गया है। जेल में बंदियों के व्यवहार और सोच में आए परिवर्तन को देखकर अधिकारी भी ब्रह्माकुमारीज के प्रयासों की सराहना करते हैं।

जेल का बदला माहौल

जेल में बंदी रोज मिल कर आध्यात्मिक सत्संग और राजयोग मेडिटेशन करते हैं। इससे कई बंदियों के व्यवहार और आचरण में परिवर्तन आया है। चूंकि योग के माध्यम से व्यक्ति को रचनात्मकता में समाहित करते हैं तो उसका ब्रेन बैलेंस हो जाता है। ब्रह्माकुमारीज संस्थान के भाई-बहनों द्वारा हर त्योहार पर कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं इससे बंदियों में जीने की लालसा पैदा होती है। यही कारण है जेल का माहौल सकारात्मक हुआ है।

राजीव कुमार

जेल अधीक्षक, केंद्रीय जेल, गया, बिहार



सोच के अनुसार हमारे कर्म

इंसान के कर्म उसकी सोच पर निर्भर करते हैं।

यदि व्यक्ति के सोचने के नजरिए पर फोकस किया जाए तो उसके कर्म भी सुधर जाते हैं। व्यक्ति महान या

अपराधी अपनी सोच से ही बनता है। इसे देखते हुए वर्ष 2013 में जेल में राजयोग मेडिटेशन का प्रशिक्षण शुरू किया गया था। इससे धीरे-धीरे बंदियों की मनोदशा में परिवर्तन आना शुरू हुआ। आज जेल में 30-40 बंदी रोज सत्संग में भाग लेते हैं। साथ ही सुबह और शाम मेडिटेशन का अभ्यास करते हैं। इससे जेल का माहौल पहले से ज्यादा सकारात्मक हो गया है। जब यह महसूस होने लगता है कि मेरे कर्म कहीं न कहीं दूसरों के लिए दुःख कारण का कारण बन रहे हैं तो फिर बदलाव आसान हो जाता है। देखकर बहुत ही खुशी होती है भाई-बहनों की मेहनत रंग लाई और सैकड़ों लोगों का जीवन फिर से खुशहाल हो गया।

बीके सुनीता बहन

सेवाकेंद्र संचालिका, ब्रह्माकुमारीज, गया, बिहार



खुद को बदलने में लगे

जेल में बंदियों को आध्यात्मिक ज्ञान के द्वारा रोज नई-नई बातें बताकर उन्हें प्रेरित किया गया। इससे उनके सोचने के नजरिए में सुधार होना शुरू हो गया। आज कई बंदियों के सोचने का नजरिया पूरी तरह से सकारात्मक हो गया है। जो पहले बदले का भाव रखते थे अब वह खुद को श्रेष्ठ नागरिक बनाने में लगे हैं। कई बंदी जो पहले गुस्ता करते थे अब वह शांत रहते हैं। बंदियों को मेडिटेशन करते देख अधिकारी भी खुशी जाहिर करते हैं।

वैजनाथ प्रसाद केसरी

राजयोग शिक्षक, गया

यहां परमात्मा के सिर्फ पुत्र-पुत्रियां ही नहीं बल्कि स्वयं परमात्मा विराजमान हैं

आज सुबह 4 बजे से लगाते हैं ध्यान, दूसरों के लिए बने प्रेरणास्रोत

शिव आमंत्रण माउंट आबू। माउंट आबू का इतना प्राकृतिक सौंदर्य देखकर मैं आश्चर्यचकित हूँ। जो पहले सुना था उससे भी बहुत अधिक यहां देखा है। यहां परमात्मा के सिर्फ पुत्र-पुत्रियां ही नहीं बल्कि स्वयं परमात्मा विराजमान हैं। जब से यहां आई हूँ तब से उस परमात्मा की अनुभूति मुझे हो रही है। इससे और ज्यादा आध्यात्मिक क्या हो सकता है जो हृदय की गहराई को

छू जाए, जो दिलों को स्पर्श कर जाए, जो मन को आनंदित कर जाए, मन को खुशी दे जाए, जो संसार के सारे क्लेश को दूर कर सकता है, जो संसार के सारे तनाव को दूर कर सकता है, ऐसे खूबसूरत वाइब्रेशन यहां हैं। व्यक्ति कितना भी अंदर से घृणा और नफरत से भरा हो लेकिन इस भूमि के ऐसे वाइब्रेशन हैं कि वह यहां आकर दया, करुणा और प्रेम से भर जाता है। ये इस भूमि का चमत्कार है। इस चमत्कार का श्रेय है ब्रह्माकुमारीज के भाई-बहनों। विज्ञान ने बहुत आविष्कार किया है लेकिन विज्ञान ने जितना

आविष्कार किया है व्यक्ति उतना ही अपने जीवन में व्यस्त होता जा रहा है। उसके लिए स्वयं, परिवार, समाज और अच्छे सत्कर्म के लिए समय नहीं है। विज्ञान के आविष्कार जितने जरूरी हैं उसके साथ-साथ विज्ञान और व्यक्ति को बैलेंस सिर्फ आध्यात्म कर सकता है। आध्यात्म जीवन में दो ही मार्ग हैं- एक मार्ग है व्यक्ति स्वयं अपनी प्रज्ञा से चल पड़ सकता है। दूसरा है सहारा लेकर। वह सहारा गुरु, किसी सहपाठी, तप, ज्ञान, भक्ति का हो सकता है। तीर्थंकर महावीर ने कहा है मार्ग अनेक हो सकते हैं, धर्म के नाम

अनेक हो सकते हैं, गुरुओं के नाम अनेक हो सकते हैं, परमात्मा के नाम अनेक हो सकते हैं, राहें अनेक हो सकती हैं लेकिन मंजिल मात्र एक है। धर्म के नाम अलग हैं लेकिन धर्म एक है। परमात्मा के नाम अलग हो सकते हैं लेकिन परमात्मा एक है। जैसे-जैसे हम भौतिक जगत से आध्यात्मिक जगत की गहराई में आते हैं वैसे-वैसे अंदर की गहराई में परिवर्तन आता है। दया आती है, प्रेम आता है। मैत्री ही जीवन का शास्त्र है। मैत्री ही एक ऐसा शास्त्र हो जो सभी को हरा सकता है। मैत्री से जीवन

आनंदित हो उठता है। परमात्मा ने जो शक्ति दी है, उसे हम जानें-पहचानें। जब इतिहास लिखा जाएगा तो उसमें ब्रह्माकुमारीज का नाम सर्व प्रथम रहेगा कि उन्होंने इस प्रकृति को सुरक्षित रखते हुए हजारों अपवित्र आत्माओं को पवित्र करने का सफल प्रयास किया है। ऐसे ही आध्यात्मिक शिविर हमारी आत्मा को पवित्र कर सकता है और अंदर की आत्मा को जगा सकता है। (जैसा कि उन्होंने ब्रह्माकुमारीज के माउंट आबू ज्ञान सरोवर में आयोजित राष्ट्रीय सर्वधर्म सम्मेलन में उद्गार व्यक्त किए)



शखिसमित डॉ. साध्वी समप्रभा



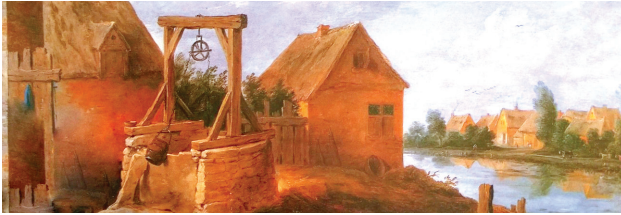
संपादकीय

सिर्फ श्रीकृष्ण की महिमा नहीं समान बनने का पुरुषार्थ करें

श्रीकृष्ण की महिमा उनके जन्माष्टमी पर हर जगह गाई जाती है। हर कोई इसे हमेशा उमंग उत्साह से मनाता रहा है। सोलह कला सम्पन्न, सर्वगुण होने के कारण ही वे सर्व को प्रिय हैं। क्योंकि जो गुणवान होता है उसका कोई भी दुश्मन नहीं होता। जिसके अंदर सभी प्रकार के गुण होते हैं वही सर्वगुण संपन्न बनता है। श्रीकृष्ण ने समस्त विश्व में मनुष्य के श्रेष्ठ मानव का एहसास कराया। आज हम केवल उनके नामों का जाप करते हैं, उनके सामने अग्रबत्ती जलाकर पूजा कर लेते हैं। परन्तु उसे पाने की लालसा के साथ ही पूजा और ध्यान करते हैं। इसका मतलब केवल हम अपने स्वार्थ के लिए करते हैं। परन्तु हमने उनके गुणों की महिमा के साथ उनके दिव्य कर्तव्यों को अपने अंदर उतारने का प्रयास नहीं किया। श्रीकृष्ण का एक-एक कर्म पथ प्रदर्शक और आदर्श था। उनका जीवन एक अनुकरणीय है। हम स्वयं श्रीकृष्ण जैसा बनने का संकल्प करें। उनके जीवन में जो अच्छाई थी, जो सद्गुण थे, जो उनकी विचारधारा थी और जो उनके कर्म थे, उनका अनुसरण करते हुए अपने जीवन को आदर्श, संयमित और 16 कला संपूर्ण बनाने के लक्ष्य की ओर अग्रसर हों। अपने जीवन को उनके समान श्रेष्ठ और प्रेरणादायी बनाने का संकल्प लें। यही सच्ची-सच्ची जन्माष्टमी होगी। हमारा मकसद भी पूरा होगा।

बोध कथा जीवन की सीख

समस्या का कारण जानने की कोशिश करें, समाधान मिल जाएगा



एक गांव में एक कुएं से बहुत बड़बू आती थी। दिनोंदिन दुर्गंध इतनी बढ़ती जा रही थी कि उसके पास जाना भी मुश्किल हो गया था। पीने के पानी का गांव में वह एकमात्र कुंआ था। ऐसे में गांववालों के सामने भीषण समस्या खड़ी हो गई थी। पानी की समस्या बढ़ती जा रही थी। गांवों वालों ने बहुत प्रयास किए लेकिन पानी की बड़बू नहीं जा रही थी। लोगों को पता चला कि गांव में एक बहुत ही ऊंचे संत आए हैं। इस पर सभी मिलकर महात्माजी के पास पहुंचे और विस्तार से कुएं के पानी में आ रही दुर्गंध के बारे में बताया। साथ ही उसके समाधान के बारे में भी पूछा। इस पर महात्माजी ने कहा कि उसमें गंगाजल डालो। इस पर गांव वालों ने कुएं में गंगाजल डाला, लेकिन इसके बाद भी समस्या वैसी की वैसी ही रहती है। फिर गांव

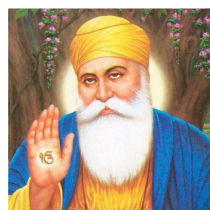
वाले महात्माजी के पास जाते हैं और बताते हैं कि पानी तो पहले जैसा ही है। इस पर महात्माजी कहते हैं वहां भगवान की कथा करो लेकिन कथा के बाद भी कुछ असर नहीं होता है। इस पर महात्माजी उसके आसपास सुगंधित पुष्प डालने की बात कहते हैं। लेकिन फिर भी समस्या नहीं गिरती। अंत में महात्माजी गांव वालों से पूछते हैं कि आखिर हुआ क्या था तो गांव वाले बताते हैं कि एक बार तीन कुत्ते लड़ते-लड़ते कुएं में गिर गए थे। महात्माजी बोले-व्या आपने उन कुत्तों को बाहर निकाला तो गांव वाले बोले कि ये तो आपने बताया ही नहीं। हम तो बस उसकी दुर्गंध दूर करने के उपाय कर रहे थे। हमारे मन में तो उन्हें बाहर निकालने के बारे में कोई ख्याल ही नहीं आया।

हम तो बस उसकी दुर्गंध दूर करने के उपाय कर रहे थे। हमारे मन में तो उन्हें बाहर निकालने के बारे में कोई ख्याल ही नहीं आया।

सीख: समस्या पर फोकस करने के बजाय उसके पीछे कारणों को जानने की कोशिश करें। क्योंकि जब हमें कारण पता होगा तो हम उसके सुधार के बारे में सोचेंगे। इससे उसे हल करना आसान हो जाएगा। जीवन है तो समस्याएं आएंगी और जाएंगी, लेकिन उनमें अपनी मनोस्थिति को बनाए रखें। जीवन में लकीर के फकीर नहीं बनें। कोई भी व्यक्ति कोई सलाह दे तो उसमें अपने विवेक का भी इस्तेमाल करें।

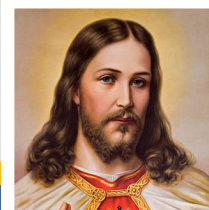


प्रेरक
विचार
Spiritual
THOUGHTS



श्रीगुरुनानक देव, सिख धर्म के संस्थापक

“अहंकार मनुष्य को मनुष्य नहीं रहने देता अतः अहंकार कभी नहीं करना चाहिए”



जिसस क्राइस्ट, ईसाई धर्म के संस्थापक

“मनुष्य को सिर्फ रोटी के लिए नहीं जीना चाहिए बल्कि ईश्वर के मुख से निकले हुए हर शब्द के मुताबिक जीना चाहिए”



मेरी कलम से

नितिन कुमार मुंशी

सहायक संचालक, कृषि विभाग, खंडवा मण्डल

बचपन से मेरे मन में जिज्ञासा थी कि मृत्यु के बाद आत्मा का क्या होता है? कण-कण में भगवान जैसी बातों पर मुझे विश्वास नहीं होता था। लेकिन फरवरी 2011 में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय से जुड़कर मुझे सभी प्रश्नों का समाधान मिल गया।

यहां दिया जा रहा ज्ञान शाश्वत सत्य है ऐसा मेरा मानना है। यहां आकर मुझे स्वयं का यथार्थ परिचय, परमात्मा का शाश्वत सत्य परिचय, 84 जन्मों की कहानी, सृष्टि चक्र का राज और हूबहू रिपीट होने वाले ड्रॉमा का ज्ञान मिला। ये मेरी जिंदगी का पहला अनुभव रहा। जीवन दर्शन और धर्म-आध्यात्म से जुड़े गहरे रहस्य यहां आकर मुझे स्पष्ट हुए। ये आध्यात्मिक ज्ञान विज्ञान की कसौटी पर भी पूरा खरा है। इसमें अंधश्रद्धा की कोई बात नहीं है। यहां बताई जा रही एक-एक बात सत्य और तार्किक है। इसे नकारा नहीं जा सकता है।

तुम्हें पा के हमने जहां पा लिया...

ये मत कहो खुदा से मेरी...

वर्ष 2016 में बेटी एबीए (सेल्फ एंड क्राइसिस मैनेजमेंट) का कोर्स कर रही थी। लेकिन किन्हीं कारणों से प्रथम वर्ष की परीक्षा नहीं दे सकी। अगले वर्ष दोनों वर्षों के पेपर एक साथ देने के समय वह प्रेनेसी की हालत में भरी गर्मी में असमर्थता दर्शा रही थी, लेकिन हमने उसे परमात्म शक्ति का संदेश देकर मन्सा सेवा द्वारा एक गीत के माध्यम से ये मत कहो खुदा से मेरी मुश्किलें बड़ी हैं, मुश्किलों से कह दो मेरा खुदा बड़ा है... से उसे प्रेरित किया। उसने दोनों वर्षों की परीक्षा एक ही वर्ष में सम्मिलित होकर 75 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त किए। यह परमात्मा पर विश्वास का प्रबल प्रभाव है। परमात्मा को पाकर हमारा जीवन खुशहाल और तनावरहित हो गया है।

माउंट आबू में हुई सुखद अनुभूति

इंदौर सेवाकेंद्र पर सात दिन का राजयोग मेडिटेशन कोर्स करने के बाद आध्यात्म से जुड़े सभी सवालों के जवाब मिल गए। इसके बाद मैंने और पत्नी प्रीति ने एक साथ राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास शुरू किया। हम दोनों पिछले सात सालों से नियमित राजयोग का अभ्यास कर रहे हैं। इससे मेरे मन में अद्भुत शांति और सुख की अनुभूति होती है। जब माउंट आबू पहुंचा और यहां शांतिवन के डॉयमंड हॉल में एक साथ 20 हजार भाई-बहनों को घंटों तक ध्यान की मुद्रा में देखा तो हतप्रद रह गया। सभी ध्यान की मुद्रा में ईश्वरीय याद में मग्न। इसके बाद जब दादी के तन में परमात्मा का

अवतरण हुआ तो हमारी युगल (पत्नी) प्रीति को हमारे इष्ट देव के दर्शन हुए। इस पर हमें विश्वास हो गया कि परमात्मा इस धरा पर अवतरित होकर हम मनुष्य आत्माओं को पतित से पावन बनाने की पढ़ाई पढ़ा रहे हैं। जब-जब जीवन रूपी परीक्षा में तूफान रूपी पेपर आए तो उन्हें परमात्मा ने अपनी हिम्मत की सहायता से तोहफे में बदल दिया।

परिवार में विगत 3 वर्षों में माताजी एवं दोनों बड़े भाइयों का आकस्मिक निधन हो गया। लेकिन ऐसे मुश्किल वक्त में भी परमात्म मदद से पुनः शांति एवं शक्ति की अनुभूति द्वारा हम दोनों युगल (पति-पत्नी) को परमात्मा का सहारा सदैव महसूस हुआ।



आध्यात्म की नई उड़ान...

डॉ. सचिन | मेडिटेशन एक्सपर्ट

आत्म सम्मान बढ़ाने के लिए हमें खुद से पॉजिटिव बातें करना होंगी। खुद के प्रति सदा सम्मान का भाव रखना होगा। हर एक व्यक्ति के मन में आदर्श दिनचर्या को लेकर एक इमेज होती है कि मेरी दिनचर्या ऐसी होनी चाहिए। लेकिन कई कारणों से जब दिनचर्या वैसी नहीं होती है तो हम खुद के प्रति हीनता का और अपराध का भाव रखने लगते हैं कि मैं ऐसा नहीं कर सकता। मैं उस काम को करने के अयोग्य हूँ और यही खुद के प्रति भाव हमारे आत्म सम्मान को सबसे ज्यादा नुकसान पहुंचाता है। इसकी जगह खुद को सम्मान दें, खुद के प्रति एक श्रेष्ठ और सकारात्मक नजरिया रखें। अपने मन और विचारों के शिक्षक खुद बनें।

अपने मन और विचारों के शिक्षक खुद बनें...

01 हीनता का भाव (इन्फियरिटी कॉम्प्लेक्स)
एक बार दो बच्चे खेल रहे होते हैं। खेलते-खेलते एक 9 साल का बच्चा कुएं में गिर जाता है और 7 साल का बच्चा उसे बचाने के लिए इधर-उधर भागता हुआ लोगों को आवाज लगाता है लेकिन दूर-दूर तक कोई नजर नहीं आता। ऐसी स्थिति में वह खुद कुएं में रस्सी डालकर उसे बाहर निकालता है। बाद में जब लोगों को पता चलता है तो उन्हें आश्चर्य होता है कि कैसे एक 7 साल का बच्चा 9 साल के बच्चे को बचा सकता है? ये सब संभव हुआ बच्चे के आसपास कोई ये कहने वाला नहीं था कि तुम ये नहीं कर सकते। तुम इतने छोटे हो। तुमने ये सब किया है। हीनता का भाव ही हमें आगे बढ़ने से रोकता है। बचपन से मनुष्य के मन में फीडिंग होती है कि मैं ये शायद नहीं कर सकता। कोई भी फील्ड (कैरियर, हेल्थ, हॉबी या अन्य) हो हर जगह एक हीनता है।

02 अपराध भाव (सेल्फ विकटीमाइजेशन):
जिस व्यक्ति के अंदर अपराध भाव है वह किसी भी क्षेत्र में उन्नति नहीं कर सकता है। फिर वह जाहे कैरियर हो या आध्यात्मिक मार्ग। हर बात के लिए खुद को दोषी मानना ये बहुत नुकसानदायी है। मैं नहीं होता तो शायद अच्छा होता। मुझ में ये कमी है।

आत्म सम्मान बढ़ाने के लिए ये करें...
मौन (साइलेंस): पॉजिटिव सेल्फ टॉक के लिए

सबसे पहली चीज है साइलेंस। मौन एक जादुई शक्ति है। दुनिया में जितनी भी महान पुरुष हुए हैं या किसी ने इतिहास रचा है तो उसकी क्रांति मौन से ही हुई है। जब हम मौन में होते हैं तो खुद के सबसे करीब होते हैं। बाहर हम सबकुछ कर रहे हैं। दोस्तों-रिश्तेदारों से रोज बात कर रहे हैं उनका हालचाल जान रहे हैं लेकिन क्या हम अपने आप से भी बातें करते हैं? क्या अपने मन का हालचाल जानते हैं?
एकांत (सॉलीट्यूड): रोजाना कुछ समय एकांत के लिए निकालें। एकांत में हमारा माइंड सबसे ज्यादा क्रियेटिव होता है। दुनिया में जितने नए आविष्कार हुए हैं या नई खोज हुई है वह सब एकांत में ही हुई है। एक बार एक इंटरव्यू में एआर रहमान ने कहा था कि जब भी मैं कोई नया म्यूजिक बनाता हूँ तो उसके पहले अपने आप को बाहरी चीजों से अलग कर लेता है। बंद कमरे में पहले सोचता हूँ और फिर म्यूजिक तैयार करता हूँ।

प्रकृति (नेचर): जब तक हम प्रकृति से दूर हैं क्रियेटिविटी नहीं कर सकते हैं। अपने आप से प्रकृति की गोद में बातें करना, स्वचिंतन करना ये दिनचर्या में शामिल हो। प्रकृति के बीच रोज कुछ समय गुजारें। सूर्योदय, सूर्यास्त का आनंद लें।
पैदल चलना (वॉकिंग): रोजाना वॉकिंग करें। यदि जीवन में कोई भी समस्या चल रही है तो वॉकिंग करते समय उसका चिंतन करें आपको कोई न कोई समाधान जरूर मिल जाएगा। बीच-बीच में लांग वॉकिंग पर जाएं। इससे जहां प्रकृति से जुड़ेंगे वहीं

मन में नए-नए विचार भी आएंगे।
सकारात्मक वचन (पॉजिटिव अफर्मेशन): रोज सुबह उठते ही एक शक्तिशाली विचार लो और सारा दिन उसका चिंतन करो। अच्छा सोचें, अच्छा बोलें, अच्छा सुनें, अच्छा देखें। सब का आधार संकल्प सोच है। सोच से बहुत सारी चीजें प्रभावित करती हैं।

विजुलाइजेशन: आप जो लाइफ में बनना चाहते हो उसे फील करें और विजुलाइज करें कि मैं वह बन चुका हूँ। मन में उसकी एक इमेज बना लें। यदि जीवन में कोई आदत तरक्की में बाधक बन रही है तो उसे विजुलाइज करें कि मैं इस आदत से छूट चुका हूँ, मुक्त हो चुका हूँ। कोई अच्छी आदत अपनानी हो तो उसे भी विजुलाइज करें कि मैं ये बन चुका हूँ।

लेखन (राइटिंग): रोज रात को सोने से पहले दिनभर में आपने जो सोचा, जो कार्य, जिससे मिले, कुछ नया किया, कुछ नया सीखा इसे अपनी डायरी में लिखें। दिनभर की यादों को पिक्चर के रूप में विजुलाइज करें। इसके बाद डायरी के सप्ताह में एक दिन पूरे सप्ताहभर की दिनचर्या को पढ़ें। उस पर चिंतन करें।

5 वॉइस मंकी: विचार-संकल्प सबसे बड़ी शक्ति हैं। कोई भी विचार बहुत ही सोच-समझकर करें। वही देखें, सुनें और पढ़ें जो आप लाइफ में बनना चाहते हो। एक-एक शब्द बहुत सोच-समझकर बोलें। आपका एक शब्द किसी को जीने का हौसला दे सकता है तो किसी के लिए जिंदगीभर का जख्म।

रियल लाइफ

मैं मीरा बन चुकी हूँ, गिरधर गोपाल की हो चुकी हूँ

प्रजापिता ब्रह्मा बाबा

संस्थापक

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय

रियल लाइफ कॉलम में हम आपको प्रत्येक अंक में बताएंगे इस ईश्वरीय विश्व विद्यालय के मार्ग में क्या बाधाएं आईं और उनका सामना ब्रह्मा बाबा ने कितनी सरलता से किया...
जीवन को पलटने वाली अद्भुत जीवन कहानी पुस्तक से क्रमशः

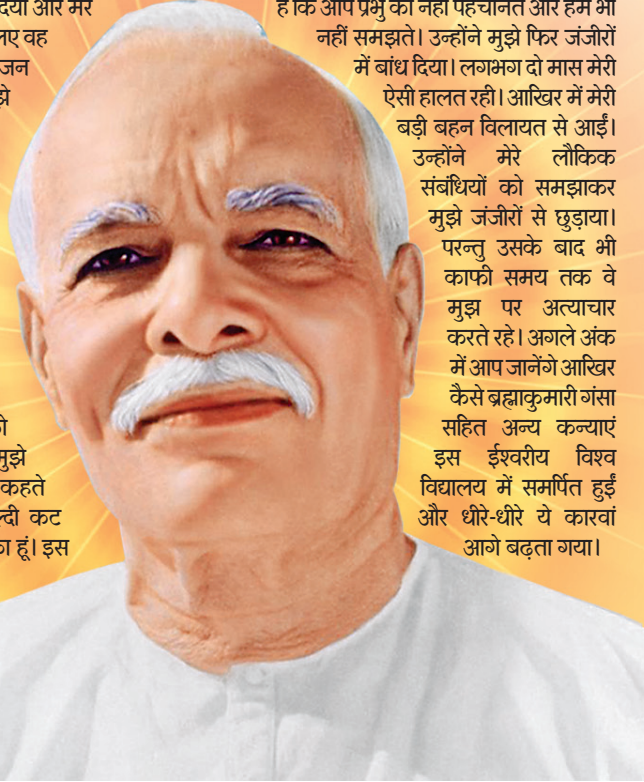
कानपुर की इंजिनियर ब्रह्माकुमारी गंगा आगे बताती हैं कि इस आध्यात्मिक ज्ञान को अपनाने पर परिजन ने बहुत पिटाई की। वह कहते थे जब तक तुम शादी के लिए हां नहीं करोगी तब तक तुम्हें मारेंगे और मार-मार कर तुम्हें खत्म कर देंगे। बोलो अपने मुख से कि 'मैं शादी करूंगी।' मैंने कहा- 'मैंने तो आपको अपने मन की सच्ची बात स्पष्ट रीति से बता दी है कि मैं 'मीरा' बन चुकी हूँ। मैं गिरधर गोपाल की हो चुकी हूँ। अब मैं विकारी शादी नहीं करूंगी। ओम् मंडली में जाने वाली कन्याएं शादी करने के विरुद्ध थीं। हमारी पवित्रता की बातें उन्हें समझ नहीं आती थीं। अतः एक दिन परिजन ने मुझे अंधेरी कोठी में बंदकर दिया। जंजीरों में बांध दिया और मेरे हाथों पर दस्ते (हावन वाले) मारे। लेकिन मेरे लिए वह अंधेरी कोठी भी रोशन थी। उन्होंने मुझे भोजन देना भी बंद कर दिया। दो-तीन दिन के बाद मुझे भूख तो अवश्य लगी लेकिन उतनी ही प्रभु से मेरी लगन तीव्र हुई। अंदर ही अंदर मैं प्रभु से कहने लगी- आप तो कन्हैयालाल हैं? हम कन्याओं की रक्षा करने में आपने देर क्यों लगाई? देखो हम पर ये लोग कितना सितम ढाते हैं? प्रभु मेरी लाज बचा लो। प्रभु, हमें इन जंजीरों से छुड़ाओ। इसी बंधन में मैं एक विचित्र अनुभव करने लगी। विरह-वेदना में डूबी मैं देह की सुध-बुध भूल गई थी। मुझे अपने सामने श्रीकृष्ण बांसुरी बजाते हुए दिखाई दिए। उस सुंदर मूर्त को देखते ही मैं तड़पती हुई आत्मा तृप्त हो गई। मुझे मन में बहुत हर्ष हुआ। मुझे सूक्ष्म आवाज में वे कहते हुए मालूम हुए कि अब तुम्हारे बंधन जल्दी कट जाएंगे। घबराओ नहीं। अब मैं साकार हो चुका हूँ। इस अनुभव के साथ-साथ मुझे अंदर ऐसा भी अनुभव हुआ कि मुझे भूख-प्यास बिल्कुल नहीं है। मुझे तो सबकुछ मिला ही हुआ है। मेरा शरीर पहले ही कमजोर

और निर्बल-सा था। अब कई दिन भूख-प्यास के कारण और भी क्षीण हो चुका था। परन्तु इस साक्षात्कार के बाद अब मुझे आत्मिक शक्ति का विशेष अनुभव हो रहा था और देह की दुर्बलताएं नहीं भास रही थीं।

तीन दिन के बाद द्वार खोलकर परिजन ने फिर मुझसे पूछा- अब बताओ, क्या सोचा है? शादी करोगी न? देखो, अपना हठ छोड़ो। एक बार अपने मुंह से कह दो कि मैं ओम् मंडली में नहीं जाया करूंगी और शादी भी करूंगी। मैंने कहा- आप यह क्या कह रहे हैं? आपने अभी तक हमें नहीं पहचाना। देखो, मेरी बात सुन लो। ये लगन की अग्नि बुझने वाली नहीं है। यह दबाने से दबने वाली भी नहीं है। हां, अगर मैं इस लगन में शरीर छोड़ दू तो मैं आत्मा तो प्रभु की स्मृति में स्थित होकर स्वर्ग के द्वार आऊंगी ही परन्तु आप एक बात कर लेना। मेरी लाश को एक बार ओम् मंडली के सत्संग के द्वार के सामने से जरूर ले जाना। इस पर वे कुछ निराश और क्रोध में बोले तुम अभी भी नहीं बदली, आखिर कैसे मानोगी। मैं कहती- देखो, मैं इतना कायर नहीं हूँ जितना आपने मुझे समझा है। हम सितम सहन करने वाली कन्याएं-माताएं हैं। अतः आप अत्याचार कर लो, हमें उसकी कोई चिंता नहीं है।

हमने इस ज्ञान के बल पर प्रभु के प्रेम के लिए धीरज करना और अत्याचार सहना खूब सीख लिया है। लेकिन देखो, कहीं इन अत्याचारों का परिणाम आपको न भोगना पड़े, क्योंकि हमारे रक्षक स्वयं भगवान हैं। हमें आप पर इसलिए दया आती है कि आप प्रभु को नहीं पहचानते और हमें भी नहीं समझते। उन्होंने मुझे फिर जंजीरों में बांध दिया। लगभग दो मास मेरी

ऐसी हालत रही। आखिर में मेरी बड़ी बहन विलायत से आई। उन्होंने मेरे लौकिक संबंधियों को समझाकर मुझे जंजीरों से छुड़ाया। परन्तु उसके बाद भी काफी समय तक वे मुझ पर अत्याचार करते रहे। अगले अंक में आप जानेंगे आखिर कैसे ब्रह्माकुमारी गंगा सहित अन्य कन्याएं इस ईश्वरीय विश्व विद्यालय में समर्पित हुईं और धीरे-धीरे ये कारवां आगे बढ़ता गया।



पिछले अंक में आपने जाना कि कैसे ओम् मंडली में सत्संग में आने वाली कन्याओं पर परिजन सितम ढाते थे। साथ ही उनका सामना उन्होंने किस तरह साहस से किया।

वर्ड्स ऑफ ब्राह्माकुमारिस

इस कॉलम के माध्यम से हर बार हम आपको ब्रह्माकुमारीज के वर्ड्स के बारे में रूबरू कराएंगे। इस बार आप जानेंगे विश्व के सबसे बड़े पत्र का कैसे बना वर्ल्ड रिकॉर्ड। साथ ही संस्थान को पब्लिक रिलेशन के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान पर दिया गया पीआरसीआई फेम अवार्ड...

सबसे बड़े पत्र का बना वर्ल्ड रिकॉर्ड



शिव आमंत्रण माउंट आबू। वर्ष 2009-10 में युवाओं में रचनात्मकता और क्रिएटिविटी का विकास करने के लिए संस्थान के राजयोग एजुकेशन एंड रिसर्च फाउंडेशन के युवा प्रभाग द्वारा एक विशाल कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसका मकसद लोगों को आध्यात्मिकता का संदेश देना एवं परमात्म ज्ञान देना था। इस दौरान कार्यक्रम में भाग लेने वाले लोगों ने पत्र में परमात्मा के प्रति अपने शुभ विचार लिखे। साथ ही इसमें अपनी भावनाओं को व्यक्त करते हुए विश्व में शांति और सद्भाव का संदेश दिया गया। इसमें खासतौर पर बड़ी संख्या में युवा भाई-बहनों ने अपने मन के विचार-भावनाओं को व्यक्त किया। इस पत्र को विश्व का सबसे बड़ा पत्र होने का गौरव प्राप्त हुआ। यह अब तक के इतिहास का सबसे अनोखा कार्यक्रम था। विश्व का सबसे बड़ा और अद्भुत पत्र होने से इसे गिनीज बुक ऑफ रिकॉर्ड में शामिल किया गया। कार्यक्रम में हजारों की संख्या में युवा भाई-बहनों ने भाग लिया।

पब्लिक रिलेशन में उल्लेखनीय योगदान पर पीआरसीआई फेम अवार्ड से नवाजा



शिव आमंत्रण नई दिल्ली। पब्लिक रिलेशन के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान के लिए ब्रह्माकुमारीज संस्था के सूचना निदेशक व वर्तमान में संस्थान के मीडिया विंग के अध्यक्ष बीके करुणा को पब्लिक रिलेशन काउंसिल ऑफ इंडिया ने 4 अप्रैल 2010 को पीआरसीआई हॉल ऑफ फेम अवार्ड से सम्मानित किया। उन्हें यह अवार्ड संस्थान द्वारा पब्लिक रिलेशन के क्षेत्र में बेहतर सेवाएं देने, नई आयाम स्थापित करने, आध्यात्मिकता को पब्लिक रिलेशन के माध्यम से नई ऊंचाइयों देने आदि कार्य पर प्रदान किया गया। अवार्ड पूर्व मंत्री मणिशंकर अय्यर ने बीके करुणा को गरिमामय कार्यक्रम में प्रदान किया।

अगले अंक में आप जानेंगे संस्था की अन्य उपलब्धियों के बारे में... पढ़ते रहिए शिव आमंत्रण।

राजयोग से युवा आदर्श जीवन बना सकते हैं...



बीके सीमा
राजयोग शिक्षिका,
कपूरथला, पंजाब

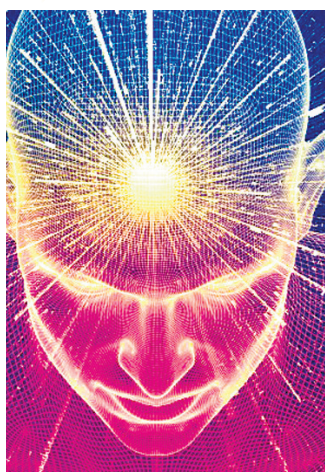
जीवन में आध्यात्म के साथ राजयोग का अभ्यास एक संजीवनी की तरह है। युवा यदि इस रास्ते पर चलें तो उनके जीवन में दिव्यता और श्रेष्ठ संस्कार की उत्पत्ति होती है। मन में शक्ति का संचार होता है। यही एक रास्ता है जब युवा अपने जीवन को आदर्श बना सकते हैं। ऐसे आदर्श जीवन वाले युवाओं से ही देश की दिशा और दशा बदलेगी। जीवन में राजयोग शामिल करने से मेरा पूरा जीवन सफल हो गया। खुद को भाग्यशाली समझती हूँ कि परमात्मा के सृष्टि परिवर्तन के कार्य में सहयोगी बनने का सुनहरा भाग्य मिला। आध्यात्म तो एक जीवनशैली है। अब तो दिल यही गाता है कि जो पाना था सो पा लिया अब और क्या बाकी रहा। प्रभु मिलन की मस्तिष्क में झूमता मन गा रहा।

अपने जीवन की करें समीक्षा, खुद बनें स्वयं का शिक्षक



बीके शशा
राजयोग शिक्षिका,
कपूरथला, पंजाब

जीवन मूल्य के बिना अधूरा है। आज खासकर युवा पीढ़ी को इसकी जरूरत है। मूल्य हमेशा जीवन को आनंदित रखते हैं। इसलिए अपने जीवन में आनंद की सीमा को बढ़ाना है तो राजयोग ध्यान के जरिए मूल्यों को अपनाएं। भौतिकता के रंग में रंगे आज ज्यादातर युवा फैशन, मौज-मस्ती को ही सबकुछ समझते हैं। वास्तविकता में इन सबसे ऊपर भी इस जीवन बहुत कुछ जानने, समझने के लिए है। जीवन सफल होना है तो खुद पर बर्क करना सीखें। खुद की कमी-कमजोरियों को पहचानकर उन्हें दूर करें। मेरा मानना है कि हमारी असफलता के पीछे सबसे ज्यादा जिम्मेदार हम खुद होते हैं। रोज अपने दिन की समीक्षा खुद करें। फिर सप्ताह, महीने और साल की समीक्षा करें कि मैंने क्या खोया, क्या पाया। रोज कुछ न कुछ नया सीखने की कोशिश करें। ये जीवन समाज की सेवा में काम आ रहा है इससे ज्यादा खुशी और क्या हो सकती है।





श्रीकृष्ण के जीवन की

16 कलाएं

जिनसे हम ले सकते हैं सीख...

01 शिक्षा (विद्या) देने की कला: विद्या ददाति विनयम अर्थात् विद्या से विनय, विनय से पात्रता/योग्यता-योग्यता से धन-धन से धर्म एवं धर्म के पालन से सुख की प्राप्ति होती है। विद्या अपने आप में बड़ी कला होती है। जिसके पास विद्या होती है, उस व्यक्ति में कई गुण अपने आप आ जाते हैं। उसका प्रत्येक कर्म युक्तियुक्त और सद्कर्म बन जाता है। श्रीकृष्ण का पूरा जीवन ही शिक्षाप्रद रहा है। उन्होंने कोई भी शिक्षा देने से पहले उसे अपने कर्मों में लाए, उसके बाद ही उन्होंने शिक्षा दी। हम खुद को श्रीकृष्ण की तरह 16 कला संपन्न बनाकर अपने जीवन को श्रेष्ठ, आदर्श और देवतुल्य बना सकते हैं। इस राह को आध्यात्मिक ज्ञान और राजयोग मेडिटेशन सरल बना देता है।

02 लेखन कला: लेखन अपने आप में बहुत बड़ी कला है। इसे स्वयं के अनुभव, चिंतन और धर्म-ग्रंथों के अध्यापन से विकसित किया जा सकता है। कहते हैं साहित्य समाज का दर्पण होता है। अच्छे लेखक वही होता है जिसके चिंतन की धारा श्रेष्ठ, सकारात्मक और महान हो। अपनी दिनचर्या में लेखन कला को शामिल करें। जीवन की सफलता को इसमें लिखें। कलम की ताकत तलवार से भी ज्यादा बड़ी होती है। इतिहास में जितने भी महान पुरुष हुए हैं उनमें लेखन का विशेष गुण रहा है। श्रीकृष्ण भी अपने हर कर्म से दूसरों को सीख देते थे।

03 प्रशासन की कला: एक आदर्श और श्रेष्ठ राजा, नेता, प्रबंधक वही माना जाता है जो अपने अधीनस्थ प्रजा, जनता और कर्मचारियों के सुख-दुःख का ख्याल रखता है। वह उनके सुख-दुःख को अपना समझता है। श्रीकृष्ण के अंदर एक आदर्श प्रशासन और नेतृत्व की कला थी। उन्हें यह ज्ञान था कि कब और कहाँ क्या निर्णय लेना है। कैसे सभी को संतुष्ट करना है।

04 हास्य कला: जीवन में यदि हास्य-विनोद न हो तो वह नीरस हो जाता है। हास्य तो जीवन का शृंगार है। लेकिन हास्य भी मर्यादा के अंदर रहकर और समय देखकर किया जाए तो वह ही उचित माना जाता है। श्रीकृष्ण हास्य कला के एक आदर्शवान थे। वह बड़ी से बड़ी बात को भी विनोदी भाव में मर्यादा के साथ कह देते थे। अपनी वाणी से दूसरों को खुश करना देना यह भी एक पुण्य कार्य है।

05 स्वस्थ रहने की कला: आपने देखा होगा कि कभी भी देवताओं को बीमार या अस्वस्थ नहीं दिखाया गया है। सभी को स्वस्थ एवं निरोगी बताया गया है। श्रीकृष्ण का पूरा जीवन निरोगी रहा। खुद को सदा बीमारियों से मुक्त रखना, शरीर की देखभाल



श्रीकृष्ण: ऐसा आदर्श व्यक्तित्व जो हम सभी का लक्ष्य हो...

16 कला संपूर्ण, संपूर्ण निर्विकारी

हम हर वर्ष श्रीकृष्ण जन्माष्टमी धूमधाम से मनाते हैं। लेकिन कभी सोचा है कि श्रीकृष्ण के जीवन में ऐसा क्या था जो उनके जीवन चरित्र का हम आज भी गुणगान करते हैं? आज भी उनके गुणों और विशेषताओं को याद किया जाता है। उनके कर्मों और जीवन से उदाहरण देकर मिसाल दी जाती है। श्रीकृष्ण ने जीवन के प्रत्येक पड़ाव पर अपने कर्मों से एक संपूर्णता का आदर्श प्रस्तुत किया है जो हर एक मनुष्य के लिए अनुकरणीय है।

करना भी एक कला है। क्योंकि यदि हमारा शरीर स्वस्थ रहेगा तब ही हम कोई भी कार्य सही रीति से कर सकते हैं। इस कला से हम व्यर्थ के धन व्यय से भी बच सकते हैं। वर्तमान समय में व्यक्ति सबसे ज्यादा परेशान शारीरिक बीमारियों से है। ऐसे में खुद को सदा स्वस्थ बनाए रखना बहुत बड़ी कला और गुण है।

06 व्यवहार की कला: किसी भी व्यक्ति ने कितने भी धर्म-ग्रंथ, वेद-पुराण और साहित्य पढ़ रखे हों। चारों वेदों का ज्ञान हो। या वर्तमान समय अनुसार पीएचडी कर रखी हो लेकिन यदि उसमें व्यावहारिकता नहीं है तो वह लोकप्रिय नहीं बन सकता है। न ही सभी का प्रिय बन सकता है। व्यावहारिकता का गुण अपने आप में बहुत बड़ा और महान गुण है। पारिवारिक व सामाजिक संबंधों में मुधरता बनाए रखने के लिए ये गुण होना बहुत जरूरी है। श्रीकृष्ण इस गुण की मिसाल थे। वह व्यावहारिकता में निपुण और पारंगत थे।

07 बातचीत की कला: ऐसी बानी बोलिए, मन का आपा खोय। औरन को शीतल करै, आपहु शीतल होय। गोस्वामी तुलसीदास के ये वचन आज भी प्रासंगिक हैं। वाणी में इतनी शक्ति होती है कि कड़वा बोलने वाले का शहद भी नहीं बिकता और मीठा बोलने वाले की मिर्ची भी बिक जाती है। वास्तव में मीठी वाणी बोलना न सिर्फ अपने, बल्कि दूसरों के कानों को भी सुकून देता है। इससे व्यक्ति के चरित्र का निर्माण बनता है। व्यक्ति के पास कितनी भी योग्यता

हो लेकिन यदि उसकी वाणी में मुधरता, शीतलता और प्रेमपूर्ण नहीं तो उसे कोई पसंद नहीं करता है। कहाँ, क्या और कितना बोलना यह जिसके जीवन में है वह हमेशा सम्मान पाता है। श्रीकृष्ण वाक्य चातुर्य के आदर्श पुरुष हैं। उनके जीवन से हम इसे सीख सकते हैं कि कैसे बिगड़ते काम मीठी वाणी से साधे जा सकते हैं।

08 परिवर्तन की कला: परिवर्तन संसार का नियम है। आज जो है वह कल नहीं रहेगा और कल होगा वह आगे नहीं रहेगा। जैसे दिन के बाद रात आती है, वैसे ही सृष्टि का भी चक्र चलता है। सतयुग, त्रेतायुग, द्वापरयुग और कलियुग। इन चार युगों में सृष्टि चक्र समाहित है। वर्तमान समय पुरुषोत्तम संगमयुग चल रहा है। संगम अर्थात् दो स्थानों, दो युगों का मिलन। ये समय कलियुग के अंत और सतयुग के आदि का समय है। इसी समय परमात्मा इस धरा पर आकर हम आत्माओं को राजयोग की शिक्षा देकर फिर से पतित से पावन बनाते हैं। समय, परिस्थिति के अनुसार स्वयं को परिवर्तन कर लेना और वैसे ही ढाल लेना अपने आप में महान कार्य है। यही सफल जीवन का मंत्र भी है।

09 व्यर्थ को श्रेष्ठ बनाने की कला: दुनिया में जितने भी महान लोग हुए हैं सभी ने अपने जीवन के एक-एक पल को अपने लक्ष्य प्राप्ति में लगाया। हमारे जीवन का जो उद्देश्य है उसमें स्वयं को झोंक देना और व्यर्थ से बचकर एक-एक पल को श्रेष्ठ कार्य में लगाना एक महान कला है।

श्रीकृष्ण के जीवन में हम देखते हैं कि उन्होंने कभी भी अपना समय व्यर्थ कार्यों, बातचीत में नहीं गंवाया। उन्होंने एक-एक पल को समर्थ बनाया। खुद को व्यर्थ विचारों, नकारात्मक विचारों, गलत आदतों से बचाकर रखना और समय को श्रेष्ठ कार्यों में सफल करना भी एक कला है।

10 दूसरों को अपना बनाने की कला: हम देखते हैं कि कई बार कोई व्यक्ति चंद मिनटों में ही अनजान व्यक्ति को अपना बना लेता है। उनके साथ घुल-मिल जाता है। जिसमें ये कला आ गई वह जो भी कार्य करेगा उसमें सफल रहेगा। क्योंकि आज पारिवारिक संबंधों में कटुता का कारण लोगों में इस कला का अभाव ही है। किसी के लिए दो मीठे बोल बोल देना, किसी की मदद कर देना, दुःखी को सहारा दे देना, जरूरतमंद की मदद कर देना और किसी के काम आ जाना ये वो बातें हैं जो किसी को भी अपना बना लेती हैं। श्रीकृष्ण इसमें चतुर और माहिर थे।

11 सीखने की कला: जीवन एक पाठशाला की तरह है, जितना सीखते जाओ उतना कम है। जिसके अंदर सीखने का गुण होता है वह व्यक्ति जीवन में सदा सफलता को प्राप्त करता है। फिर वह दूसरों के गुण हों, विशेषताएं या व्यावसायिक कौशल। पूर्व राष्ट्रपति एपीजे अब्दुल कलाम कहते थे कि यदि आप सूर्य की तरह चमकना चाहते हो तो पहले सूर्य की तरह जलना सीखो। जिस दिन सीखना बंद कर दिया समझो उसी दिन मृत्यु हो गई। सीखना तो जीवन की

एक निरंतर प्रक्रिया है जो मृत्यु पर ही जाकर समाप्त होती है। श्रीकृष्ण ने हर बात पहले खुद की बाद में उन्होंने अपने कर्मों से दूसरों को शिक्षा दी।

12 नेतृत्व कला: नेतृत्व करना एक बहुत बड़ी कला है। इसे निरंतर प्रयास, लगन, अनुभव से विकसित किया जा सकता है। नेतृत्व चाहे परिवार का हो, समाज का, सत्ता का या किसी संगठन का। यदि आपके अंदर नेतृत्व के गुण नहीं तो आप सफल नहीं हो सकते हैं। नेतृत्वकर्ता में ईमानदारी, सभी के प्रति समदृष्टि, सर्व हितैषी, सहयोगी, कुशल वक्ता आदि गुण होना चाहिए। ये सभी गुणों से परिपूर्ण एक कुशल लीडर के रूप में श्रीकृष्ण के जीवन में सभी विशेषताएं थी जो एक लीडर में होना चाहिए।

13 आगे बढ़ने की कला: कई लोग होते हैं जो जीवन में थोड़ी सी सफलता पा लेने पर उसे ही अपना जीवन मान लेते हैं। जबकि जीवन तो एक नदी की धारा की तरह है जो तमाम अवरोधों और पड़वाओं को पार करते हुए समुद्र में जाकर विलीन हो जाती है। इस तरह हमारे जीवन का भी एक लक्ष्य हो। साथ ही उस तक पहुंच के लिए खुद के अंदर आगे बढ़ने की कला को विकसित करें कि किन बातों से हम आगे बढ़ सकते हैं। हर पल कुछ न कुछ नया सीखते रहें। कुछ रचनात्मक कार्य करते रहें।

14 समाने की कला: व्यर्थ विचारों, दूसरों की बुराई, घर और परिवार के राज आदि को अपने अंदर समाकर रखना भी एक कला है। यदि कोई हमारे सामने किसी की बुराई करता है या अवगुण बताता है तो उसे अपने अंदर समा लें। जैसे समुद्र अपने अंदर सभी नदियों का पानी समा लेता है वैसे ही हमारा हृदय हो। जिसके अंदर यह कला होती है उसे कभी भी नीचा नहीं देखना पड़ता है। श्रीकृष्ण भी सभी की बातों को सुनकर अपने अंदर समा लेते थे और एक की बात दूसरे को नहीं बताते थे।

15 पालना करने की कला: ईश्वर को पालनहार भी कहा जाता है। क्योंकि वह पूरी दुनिया की पालना करता है। इसी तरह हमारे अंदर भी परिवार, समाज और व्यवसाय के संबंध-संपर्क में आने वाले लोगों को पालना करने की कला हो तो सभी अपने हो जाते हैं। किसी के सुख-दुःख में शामिल हो जाना, दूसरों की सुविधा का ख्याल रखना और बड़प्पन का भाव रखना ऐसे गुण हैं जो बदले में ब्याज सहित हमें मिलते हैं। श्रीकृष्ण की पालना का ही कमाल है कि उनके राज में में एक भी व्यक्ति दुःखी, असंतुष्ट नहीं था। सभी उनसे खुश और सुखी थे। वह पूरे राज्य को परिवार की तरह पालना देते थे।

16 तनावमुक्त जीवन जीने की कला: जीवन है तो परेशानियाँ-समस्याएं आएंगी। सुख-दुःख जीवन के दो पहलू हैं। इन सबके बीच तनावमुक्त जीवन जीना भी एक कला है। आज सबसे तेजी से दुनिया में मानसिक समस्याएं बढ़ रही हैं। लोग तनाव में जीवन जीने के आदि होते जा रहे हैं। घर-घर में तनाव है। ऐसी स्थिति में खुद को तनावमुक्त रखते हुए जीवन का आनंद लेना भी एक महान कला है। श्रीकृष्ण ने जीवन में तमाम परेशानियों और समस्याओं के बीच खुद को सदा खुशी से संपन्न रखा। उनके चेहरे पर कभी भी निराशा और हताशा के भाव नहीं दिखे। हर परिस्थिति में वह मुस्कराते रहे तो हम भी उनके जीवन चरित्र से संकल्प लें कि अपने जीवन में इसी तरह तनावमुक्त रहेंगे। श्रीकृष्ण के अंदर जो 16 कलाएं थी यदि उन्हें एक-एक व्यक्ति खुद में धारण कर ले तो वह दिन दूर नहीं जब इस सृष्टि पर नई दुनिया होगी और हर मानव देवतुल्य होगा।

ॐ वैश्विक ज्ञानोदय से स्वर्णिम युग विषय पर साधु-संत सम्मेलन आयोजित

आध्यात्म से समाप्त होंगी सामाजिक विसंगतियां

देशभर से पधारे साधु-संतों ने लिया भाग

शिव आमंत्रण  माउंट आबू। मनुष्य के मन पर दैहिकधर्मों का पर्दा पड़ने से नैतिक मूल्यों का उल्लंघन हो रहा है। विश्व के सभी लोग देह के धर्म से ऊपर उठकर अपने निजी स्वधर्म को पहचानकर एकजुट हो जाएं तो आध्यात्मिकता के जरिए सामाजिक विसंगतियां समाप्त हो जाएंगी। आधुनिकता के प्रभाव से डगमगाती दुनिया को ब्रह्माकुमारी संगठन आध्यात्मिकता का संबल दे रहा है। ये संगठन पिछले 82 वर्षों से भटके हुए मानव को विकृतियों से छुड़ाकर सत्य मार्ग दिखा रहा है।

उक्त उद्गार हरिद्वार आनंद कृष्णधाम के संस्थापक व अध्यक्ष आचार्य महामंडलेश्वर आनंद चैतन्य महाराज सरस्वती ने व्यक्त किए। ब्रह्माकुमारी संगठन के धार्मिक सेवा प्रभाग की ओर से ज्ञान सरोवर परिसर में 'वैश्विक ज्ञानोदय से स्वर्णिम युग विषय पर चार दिवसीय राष्ट्रीय साधु-संत सम्मेलन का आयोजन किया गया।

मूल्यों की स्थापना करना धर्मप्रेमियों का परम कर्तव्य

ब्रह्माकुमारीज की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने कहा किसी भी देश व व्यक्ति की पहचान उसकी संस्कृति से होती है। समाज में विलुप्त होती जा रही मानवीय संवेदना, सुख, शांति, प्रेम, पवित्रता, सद्भावना आदि मूल्यों को पुनर्स्थापित करना सभी धर्मात्माओं का परम कर्तव्य है। इसका एकमात्र विकल्प आध्यात्मिक ज्ञान है। पांच हजार वर्ष पहले इस धरा पर सनातन संस्कृति थी। समूचे विश्व में दैवीयुग था, दैवी गुणों से भरपूर मनुष्य अपने आत्मिक भान में रहकर पवित्र जीवन व्यतीत करते थे। उसी संस्कृति की पुनर्स्थापना के लिए परमापिता शिव



परमात्मा फिर से अपना कर्तव्य करने में तत्पर हैं। यह कर्तव्य सभी वर्गों के लोगों के शामिल होने से संपन्न होगा।

■ ज्ञानसरोवर की निदेशिका बीके डॉ. निर्मला दीदी ने कहा विश्व में शांति स्थापन करना किसी एक व्यक्ति का कार्य नहीं है। विश्व नियंता परमात्मा ही शांति स्थापन कर सकते हैं। हमें तो सिर्फ उनके कार्य में सहयोग देना है। जब हम परमात्मा का सहारा लेंगे तो हमें कल क्या होगा इसकी भी चिंता



वृंदावन गीता आश्रम के डॉ. स्वामी अमरीश चैतन्य ने कहा कि भौतिक जगत में रहते हुए यदि हम आध्यात्मिक सुरों को अपना लें तो हमारा जीवन सफल हो जाएगा। शांति की इच्छा न करें बल्कि इच्छाओं को ही शांत कर दें, तो स्वतः ही शांति आ जाएगी।

नहीं होगी और हमारा मन शांत रहने लगेगा।

■ बंदी आश्रम नागौर महामंडलेश्वर हरिनारायण शास्त्री ने कहा धर्म-कर्म जीवन के अभिन्न अंग हैं। ब्रह्माकुमारी संगठन स्वयं के जीवन की ज्योति प्रकाशित करने के साथ विश्व स्तर पर जनहित कार्यों को मूर्तरूप देने में समर्थ है। आध्यात्मिक ज्ञान अर्जित करने से मन में असीम सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। समस्त विश्व भारत की ओर से शान्ति मिलने की निगाहों से देख रहा है।

■ प्रभाग की अध्यक्ष बीके मनोरमा बहन ने कहा आत्मा व परमात्मा के ज्ञान को स्पष्ट रूप से स्वीकार करने के लिए मन, बुद्धि की स्वच्छता आवश्यक है। बीके गोदावरी बहन, बीके कुंती बहन, मुख्यालय संयोजक बीके रामनाथ, बीके नारायण आदि ने भी अपने विचार व्यक्त किए। संचालन नारनौल की बीके कमल बहन ने किया।

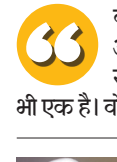


ज्ञान की प्राप्ति हम कई माध्यमों से करते हैं, कोई वेदों से, शास्त्रों से या उपनिषदों से। इस विश्व विद्यालय में पॉजिटिव ऊर्जा, शांति और अनुशासन देखकर बहुत अच्छा लग रहा है। यहां योग के कारण पॉजिटिव ऊर्जा है। ब्रह्माकुमारी मिशन विश्वभर में शांति की ज्योत जगा रहा है। आने वाले समय में भारत स्वर्णयुग होगा। आने वाले समय में भारत फिर से विश्व गुरु बनेगा।

■ आचार्य महामंडलेश्वर रामेश्वरानंद महाराज, हरिद्वार



नोएडा वृंदावनधाम महामंडलेश्वर विष्णुदास महाराज ने कहा सत्यज्ञान को आचरण में लाने के लिए अपने सत्य स्वरूप को पहचानने की जरूरत है। इस कार्य में ब्रह्माकुमारी संगठन बिना किसी भेदभाव के बखूबी निर्वहन कर रहा है।



ब्रह्माकुमारीज के प्रवक्ता एवं मीडिया प्रभाग के अध्यक्ष बीके करुणा भाई ने कहा जिस प्रकार सूर्य एक है, चंद्रमा एक है उसी प्रकार परमात्मा भी एक है। वो ज्योतिस्वरूप है।



दिल्ली से आई बीबी तरविन्द्र कौर खालसा ने कहा मानवीय चरित्र निर्माण करना सबसे पुण्य का कार्य है। अनावश्यक संस्कारों से मुक्ति प्राप्त करने के लिए राजयोग का नियमित अभ्यास बेहतर उपाय है।



डॉ. प्राग्भा विराट ने कहा ज्ञान एक प्रकाश है जो मन के सभी प्रकार के अंधकार को समाप्त कर जीवन में नई ऊर्जा का संचार करता है। ज्ञान शब्दों से नहीं बल्कि आचरण से झलकता है। यहां तो ऐसा अनुभव होता है कि जैसे आध्यात्म के सातों सुर एक साथ प्रवाहित हो रहे हों। जब हम खुद को आनंदमय, शांतिमय, प्रेममय बना लेंगे तो हम दूसरों को भी स्वतः यही सबकुछ देंगे।




विरायतन बिहार की मुख्य संरक्षक डॉ. साध्वी समप्रज्ञा ने कहा आत्मिक संवाद मन को ऊर्जावान बनाता है। इस आध्यात्मिक ऊर्जा को आचरण में लाने से ही संसार की दिशा व दशा सुधरेगी।

माउंट आबू

स्पाक विंग का अखिल भारतीय सम्मेलन आयोजित, देशभर से पधारे विद्वान....

साइलेंस की शक्ति विज्ञान और आध्यात्म को करीब लाएगी: पद्मभूषण डॉ. वीके सारस्वत

शिव आमंत्रण  माउंट आबू। ब्रह्माकुमारी संगठन के ज्ञान सरोवर में स्पाक विंग की ओर से अखिल भारतीय सम्मेलन का आयोजन किया गया। रीजुविनेट, इन्वोवेट, इंटीग्रेट विषय पर आयोजित इस सम्मलेन में भारतभर से विभिन्न क्षेत्रों के विद्वानों ने भाग लिया। कार्यक्रम में नीति आयोग के सदस्य और जेएनयू के चांसलर पद्मभूषण डॉ. वीके सारस्वत ने कहा हम अपने फैसलों को किस प्रकार से आध्यात्मिकता के पुट से युक्त करें, हमें इस पर विचार करना है। विज्ञान भौतिक जगत के सत्य पर विचार करता है, जबकि आध्यात्मिकता हमारे मनोभावों और विचारों आदि पर शोध करता है।

उन्होंने कहा कि प्रश्न है कि विज्ञान और आध्यात्म को कैसे युक्त किया जाए? साइलेंस की शक्ति इसमें कारगर हो सकती है। आध्यात्मिकता हमारी चेतना और जागरण से संबद्ध है। जबकि विज्ञान पदार्थों पर शोध करता है। शांति की शक्ति से हम सर्वोच्च सत्ता से जुड़ सकते हैं और चेतना के शिखर को समझ सकते हैं। तब हमारा जीवन मूल्यवान और उपयोगी बन जाता है।

गुरुग्राम स्थित ओआरसी की निदेशिका आशा दीदी कहा विज्ञान और आध्यात्म एक दूसरे के पूरक हैं। एक दूसरे से दूर नहीं हैं, विरोधाभासी नहीं हैं। हम श्रीलक्ष्मी, श्रीनारायण की पूजा इसलिए करते हैं क्योंकि ये लोग सत्ता हैं, मूल्यों के। मूल्यवान और पूज्य हैं। आज की दुनिया में आप सर्वाधिक अमीर व्यक्ति की भी पूजा नहीं करते। क्योंकि वे इस लायक नहीं हैं। धन है मगर वहां मूल्य



नहीं हैं। मूल्यवान होने के लिए यह समझना जरूरी है कि हम सभी अपने शरीर से अलग आत्माएं हैं। आत्मानुभूति के बाद ही जीवन मूल्यवान बनता है और पूज्य भी। राजयोग इसमें हमारी मदद करता है। इसके अभ्यास से हम पूज्य बन जाते हैं।

स्पाक विंग की अध्यक्ष अंबिका दीदी ने कहा आध्यात्मिक प्रज्ञा आत्मिक सत्य को समझना है। क्या दुनिया में सभी लोग सदैव प्रफुल्ल्य रह सकते हैं? परमात्मा का ज्ञान जो उन्होंने प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के माध्यम से प्रदान किया है उसे जीवन में आत्मसात करने से वैसी स्थिति प्राप्त की जा

सकती है। कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय ने बताया हम विश्वविद्यालयों और कॉलेजों में थॉट लाइब्रेरी की स्थापना कर रहे हैं। वहां लोग सकारात्मक विचारों को उत्पन्न करेंगे और उसकी विधि भी जानेंगे। इससे लोगों के संस्कार सुधरेंगे और जीवन दिव्य बनेगा। सोशल इन्वोवेटर 11 वर्षीय हिमांग ने अपनी यात्रा के बारे में बताते हुए कहा मेरी यात्रा की सफलता में मेरे माता-पिता की बड़ी भूमिका रही है। मैंने रोबोटिक्स से शुरुआत की और नेशनल चैंपियन बना। मुझे विश्वास ही नहीं हुआ की मेरे साथ कुछ बड़ा घट गया है। उसके बाद मेरा सफर बढ़ता ही चला गया।

शोध कार्य कर रहा स्पाक

स्पाक आध्यात्मिकता और शोध पर आधारित है। यह संस्था आध्यात्मिकता पर और आध्यात्मिकता के लिए शोध करती है। आपने राजयोगियों पर किए गए अनेक शोधों का विवरण दिया और बताया कि कैसे विभिन्न परिस्थितियों में भी उन राजयोगियों ने काफी अच्छी मानसिक स्थिति बरकरार रखी।

■ डॉ. सुशील चंद्र, डीआरडीओ

यहां आकर आत्मिक शांति मिली

मैं यहां से काफी कुछ सीख कर जाऊंगा। यहां आकर ऐसा लगा कि मैं एक असामान्य और अलौकिक स्थान पर पहुंचा हूँ। मैं अपने ऑफिस तक को भूल गया हूँ। ऐसा एक अलग सा प्रभाव इस स्थान का मेरे मन पर पड़ा है। यहां आकर जो आत्मिक शांति मिलती है उसकी तुलना धन दौलत से नहीं की जा सकती है।

■ प्रो. डॉ. रोमेश गौतम, वरिष्ठ अधिवक्ता, सर्वोच्च न्यायालय

सकारात्मक ऊर्जा मिली

मैं यहां सीखने के लिए आई हूँ। मुझे यहां काफी सकारात्मक ऊर्जा प्राप्त हो रही है। मैं यहां से काफी कुछ सीखकर जाने वाली हूँ। संसार की हर घटना से सर्वोच्च सत्ता की उपस्थिति प्रकट होती रहती है। दुनिया वालों को और कैसा प्रूफ चाहिए उनके होने का, जीवन में संतुलन का बड़ा महत्व है।

■ डॉ. जयश्री, अतिथि

युवा प्रभाग... 'कल का शिल्पकार' विषय पर चार दिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन युवा आंतरिक बदलाव कर परिवर्तन के कार्य में भागीदार बनें

शिव आमंत्रण  आबूरोड। युवा किसी भी देश के लिए नई आशा की किरण होते हैं। युवा राष्ट्र के विकास में अहम योगदान निभा सकते हैं लेकिन तब जब उनमें निहित ऊर्जा को सही दिशा दी जाए। युवाओं की प्रतिभा को उभारने के लिए सरकार कई योजनाओं और अभियानों के माध्यम से प्रयास कर रही है। इसी कड़ी में ब्रह्माकुमारी संस्थान के युवा प्रभाग द्वारा मनमोहिनीवन में युवाओं के लिए 'कल का शिल्पकार' विषय पर चार दिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन का आयोजन किया। इसमें देशभर से युवाओं ने हिस्सा लिया। सम्मेलन में मुख्य अतिथि पूर्व केंद्रीय मंत्री पवन बंसल ने संस्था द्वारा युवाओं के लिए की जा रही सेवाओं की सराहना करते हुए कहा कि हमें अपनी आंतरिक सफाई कर और अपनी कमजोरियों से उभरकर समाज को सकारात्मक दिशा में भागीदार




बनना है। संस्थान के महासचिव बीके निर्वैर ने संस्थान की 2018 की थीम 'ज्ञानोदय द्वारा स्वर्णिम युग की स्थापना' का लक्ष्य बताया। युवा प्रभाग की उपाध्यक्ष बीके चंद्रिका बहन ने कहा कि युवाओं के लिए परमात्मा की प्लानिंग है। युवाओं पर ही सभी की आस होती है। उसी तरह परमात्मा की भी आस युवाओं पर है।

परमात्मा आह्वान कर रहे हैं कि मेरे लाडले बच्चों तुम एक कदम मेरे मार्ग पर बढ़ाओ मैं हजार कदम बढ़ाऊंगा। जयपुर से नेहरू युवा केंद्र के स्टेट डायरेक्टर श्याम सिंह राजपुरोहित, राष्ट्रीय संयोजिका बीके कृति बहन, मुख्यालय संयोजक बीके आत्मप्रकाश ने भी अपने विचार व्यक्त किए। चार दिन चले सम्मेलन

में रिवीलिंग द रियल मी, डस्टिंग द पास्ट एंड क्लीनिंग द इनर लैस, ऑर्गनाइजिंग द सेल्फ मेडिटेशन, ब्रेकिंग द बैरियर्स, वर्ल्ड ड्रामा, अटेनमेंट ऑफ पॉवर्स व राजयोगा जैसे कई विषयों पर सीनियर राजयोगी भाई-बहनों ने अपने विचार व्यक्त किए।

राष्ट्रीय मीडिया महासम्मेलन 21 सितंबर से

देशभर से दो हजार से अधिक मीडियाकर्मी होंगे शामिल

शिव आमंत्रण  आबू रोड। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय की सहयोगी संस्था राजयोग एजुकेशन एंड रिसर्च फाउंडेशन के मीडिया प्रभाग द्वारा शांतिवन परिसर में 21 सितंबर से राष्ट्रीय मीडिया महासम्मेलन का आयोजन किया जाएगा। इसका विषय बेहतर विश्व-समाज के निर्माण के लिए प्रबुद्ध मीडिया रखा गया है। इसमें

देशभर से 2 दो हजार से अधिक प्रिंट, इलेक्ट्रॉनिक, रेडियो और वेब से जुड़े पत्रकार, संपादक और मीडिया घरानों के डायरेक्टर शामिल होंगे। इसमें किसी भी मीडिया उपक्रम से जुड़े पत्रकार, समाचार संपादक, सब एडिटर आदि निःशुल्क रूप से भाग ले सकते हैं।

सम्मेलन का उद्घाटन 21 सितंबर शाम 5 बजे होगा। इसके बाद 22 से सुबह 7 बजे राजयोग सत्र के बाद सुबह 10 बजे प्रथम सत्र आयोजित किया


जाएगा। इसमें अलग-अलग सत्रों में मीडिया से जुड़े विषय विशेषज्ञ अपने उद्बोधन देंगे। वहीं 25 सितंबर को साइट सीन का प्रोग्राम रहेगा। सम्मेलन में भाग लेने के इच्छुक मीडियाकर्मी मीडिया प्रभाग के मुख्यालय संयोजक बीके शांतनु से मो. 94141-56615/99287-56615 पर संपर्क कर सकते हैं। साथ ही वेबसाइट www.mediawing.org/Conf2018AbuRoad पर जाकर अपना रजिस्ट्रेशन करा सकते हैं।

उपलब्धि

दो माह के अंदर सोलार प्लांट से होगा बिजली उत्पादन, 103 वर्षीय दादी जानकी ने रखी आधारशिला

आबू रोड में एक मेगावाट के नए सोलार प्लांट का भूमिपूजन



शिव आमंत्रण  आबू रोड। ब्रह्माकुमारी संगठन समाज में सामाजिक सरोकारों के साथ पर्यावरण की दिशा में भी अपने कदम आगे बढ़ा रहा है। फिर चाहे पौधरोपण हो, सोलार एनर्जी या यौगिक खेती प्रोजेक्ट। हर क्षेत्र में संस्थान ने अपनी भागीदारी साबित की है। ब्रह्माकुमारी इंडिया वन सोलार प्लांट के नजदीक एक नए एक मेगावाट के सोलार प्लांट की आधारशिला 103 वर्षीय दादी जानकी ने रखी। इस प्लांट की खासियत है कि ये मात्र दो माह के अंदर ही बनकर तैयार हो जाएगा और बिजली उत्पादन करने लगेगा। इसे बनाने के लिए आधुनिक

टेक्नोलॉजी का उपयोग किया जाएगा। ब्रह्माकुमारी द्वारा क्लीन एवं ग्रीन एनर्जी उत्पादन करने की दिशा में यह सोलार प्लांट एक और महत्वपूर्ण कदम है। इससे संस्थान बिजली उत्पादन की दिशा में आत्मनिर्भर बनने की ओर आगे बढ़ रहा है। ये प्लांट संस्थान के महासचिव बीके निर्वैर भाई एवं अतिरिक्त महासचिव बृजमोहन भाई के विशेष मार्गदर्शन में तैयार किया जाएगा। इस मौके पर संयुक्त मुख्य प्रशासिका ईशू दादी, सीए बीके ललित, बीके सुधीर, बीके जयसिन्हा, सहिता टेक्नोलॉजी के डायरेक्टर मनीष कुमार सहित टीम मेम्बर्स उपस्थित रहे।

घर-घर को बनाएं मंदिर...



समस्या समाधान

ब.कु. सूरज भाई
वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक



यदि सभी माताएं-बहनें यह स्वभान जागृत कर लें कि मैं इष्ट देवी हूँ। ये घर मेरा मंदिर है। इसे मुझे और सुंदर मंदिर बनाना है। परमात्मा का कहना है आपके घर ऐसे तीर्थ बन जाएं जो घर के सामने से गुजरे, उसे लगे चित्त शांत हो गया। यहां आते ही मन में अलौकिक तरंगें उठने लगी हैं। दुनिया में बढ़ती विकारों की आग, पाप कर्म से ऐसा समय तेजी से आ रहा है जो योगी, तपस्वी और ब्रह्मचारी हैं उनसे लोग कहेंगे हमें आपके घर का पानी पिला दो। अपना हाथ हमारे सिर पर रख दो। योग-साधना से खुद को ऐसा तैयार कर लें कि आने वाले दिनों में हम संसार के काम आ जाएं। दुःखहर्ता बन जाएं, विघ्न विनाशक बन जाएं। दवाइयां काम नहीं करेंगी, पैसा काम नहीं करेगा। योगियों-तपस्वियों के पास भागे-भागे आएंगे। मंदिरों में भोग लगाया जाता है। वहां बहुत पवित्रता होती है। आत्मा के अंदर भी इतनी शक्ति है कि हम अपने घर को मंदिर के समान बना सकते हैं। परमात्मा ने माताओं-बहनों को वरदान दिया है तुम शिव शक्ति हो। अपनी शक्तियों को रियलाइज करें। अपना आत्म विश्वास बढ़ाएं। स्वयं भगवान हमारा साथ दे रहा है, फायदा उठाएं, यही बुद्धिमानी-समझदारी है।

ब्रह्ममुहूर्त में घर में फैलाएं योग का प्रकाश...

रोज सबरे अमृतवेले घर-घर में योग का प्रकाश फैलाएं। लोगों को मानसिक रोग बढ़ते जा रहे हैं। अमृतवेले भगवान वरदान देता है, भाग्य लुटाता है। अनेक तरह की टचिंग देता है। वरदानी हाथ अपने सिर पर रखता है। समस्याओं का समाधान सुझा देता है। सुबह-सुबह सारे संसार को दुआएं दें। मैं इष्ट देवी हूँ... पूर्वज हूँ... विश्व कल्याणकारी हूँ...सारे संसार को दुआएं दे दो...सबके कष्ट समाप्त हो जाएं...सभी का जीवन सुखों से भर जाए...सभी के विघ्न नष्ट हो जाएं... सभी के रोग समाप्त हो जाएं...सब को सुख-चैन मिले...सब सफलता के मार्ग पर आगे बढ़ें...जिन्होंने हमें बंदुआएं दी हैं, जिन्होंने कष्ट दिया है, उन्हें भी सद्बुद्धि प्राप्त हो...उनका भी कल्याण हो...वह सन्मार्ग पर चलें। दुआएं ही हमारी शुभभावनाएं हैं। हमारी दुआएं दूसरों को सद्बुद्धि देगी। वह अच्छे मार्ग पर आ जाएंगे। कुछ आत्माओं में ज्यादा सोचने की आदत पड़ गई है। चिंताएं करने का संस्कार पड़ गया हो उसे ज्ञान और योग से ठीक करें। जिनका नेचर बहुत सेंसेटिव हो गया हो वह स्वमान करें.. मैं शिव शक्ति हूँ... मैं मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ।

माताएं बच्चों को दें शक्तिशाली वाइब्रेशन...

जिन माताओं को रात को नींद नहीं आती है, चिंता में रहती हैं, ऐसी माताओं से बच्चों में नेगेटिव वाइब्रेशन जाते हैं। बच्चों की चिंता करने की जगह संकल्प करें कि मेरे बच्चों को भविष्य बहुत उज्ज्वल है। मेरे बच्चे बहुत होशियार हैं। ऐसे संकल्प करें तो जिनके बच्चे गलत संगत में पड़कर बिगड़ गए हैं तो वह सन्मार्ग पर आ जाएंगे। मां के हर संकल्प का प्रभाव बच्चों पर पड़ता है। मां के प्यार में शक्ति हो। आजकल के माता-पिता का प्यार शक्तिशाली नहीं रहा है। यदि मां के प्यार में शक्ति हो तो सभी आपको सम्मान देंगे। इसके लिए सदा श्रेष्ठ स्वमान और आत्मिक दृष्टि रखें। दिन में दो बार सभी माताएं अभ्यास करें... शांति में बैठकर मन में संकल्प करें और विजुलाइज करें कि ये सभी देवकुल की आत्माएं हैं और मैं एक महान आत्मा हूँ। मेरे घर के सभी सदस्य आत्माएं हैं। दृष्टि बदल दो, सृष्टि बदल जाएगी। विचार बदल दो, हमारा संसार बदल जाएगा। इससे घर के वाइब्रेशन मंदिर के समान हो जाएंगे। सुबह उठते ही ब्रेन को सुंदर विचार दे दें। इससे दिनभर ब्रेन में सुंदर विचारों का प्रवाह चलेगा।

परमात्मा को भोग जरूर लगाएं...


जैसे मंदिरों में भोग लगता है, वैसा ही अपने घर में परमात्मा को भोग जरूर लगाएं। लक्ष्य बनाएं दिन में पांच बार परमात्मा को अपने घर में बुलाना है। परमात्मा का आह्वान करें। परमात्मा आओ। इस तरह एक-एक घर महान तीर्थ बन जाएंगे। भोजन बनाते समय परमात्मा (शिव बाबा) का आह्वान करें और उसे साथी बनाकर भोजन बनाएं। हर काम बाबा को बताकर करें। बाबा से बात करने की अपनी नेचर बना लें तो योग सहज हो जाएगा। धीरे-धीरे बाबा की मदद का अनुभव होने लगेगा। भगवान भोग में हमारे प्यार और हमारी भावनाओं को स्वीकार करता है। बहुत शुद्ध मन से, शांत मन से बहुत खुशी से बाबा को याद करते हुए भोग बनाएं। साथ में मन की और बुद्धि की भी सफाई रखें।

दूसरों को सुख देना ही पुण्य...

एक पुण्य आत्मा का प्रकाश, अनेक को पाप से मुक्त करने की प्रेरणा देगा। यदि दूसरा व्यक्ति पाप करेगा तो उसके हाथ रुक जाएंगे। माताएं बचपन से ही अपने बच्चों को पाप-पुण्य की परिभाषा समझाएं। जीवन में जब पुण्य बढ़ जाता है तो सुख-शांति आ जाती है। दूसरों को सुख देना सबसे बड़ा पुण्य है। दूसरों के कष्ट हर लेना और मदद कर देना बहुत बड़ा पुण्य है। किसी को भगवान से मिला देना सबसे बड़ा पुण्य है। कोई व्यक्ति चिंता में है, तनाव में है उसकी मदद कर देना, उसे राह दिखा देना पुण्य है। (उक्त विचार माउंट आबू में आयोजित माताओं की फरिश्ता स्वरूप योग तपस्या मट्टी में व्यक्त किए)

३३ व्यापार और उद्योग प्रभाग का राष्ट्रीय सम्मेलन... संस्कारों को आत्मिक और दैवीय बनाकर घर को बना सकते हैं स्वर्ग

अंतरराष्ट्रीय मोटिवेशनल स्पीकर
ब्रह्माकुमारी शिवानी के उद्गार

शिव आमंत्रण  आबू रोड। ब्रह्माकुमारी संस्थान एवं आईआरएफ के व्यापार तथा उद्योग प्रभाग द्वारा आध्यात्मिक ज्ञानोदय द्वारा व्यापार में स्वर्णिम युग विषय पर अखिल भारतीय व्यापार और उद्योग सम्मेलन आयोजित किया गया। इसमें भारतभर से विभिन्न उद्योग घरानों से जुड़े कंपनियों के सीईओ, मैनेजर और कंपनियों के डायरेक्टर शामिल हुए।

वहीं यूएसए सेन फ्रांसिस्को से गूगल के रिटेल एमडी किरण मनी भी विशेष रूप से शामिल हुए। ज्ञान सरोवर की निदेशिका बीके निर्मला दीदी ने कहा सतयुगी दुनिया में हर व्यापार में लगे हुए लोग अपना कर्म तो करेंगे मगर वहां कोई भी चोरी और लूट नहीं होगी। सतयुग में कोई चोरी और लूट नहीं होती है। वह श्रेष्ठ संस्कार आज यहां इस दुनिया में अपने जीवन में अपने अंदर स्थापित करने की जरूरत है। अपने संस्कारों को उत्तम बनाने के लिए आत्मा को परमात्मा के आचरण को अपनाना होगा। राजयोग का अभ्यास करना होगा। अंतरराष्ट्रीय मोटिवेशनल स्पीकर ब्रह्माकुमारी शिवानी ने कहा ज्ञान सरोवर के इस परिसर में पवित्रता, त्याग और तपस्या के वाइब्रेशन फैले हुए हैं। यही वजह है कि हम सभी को यहां इतना सुकून और आनंद प्राप्त हो रहा है। हमें अपने संस्कारों को दैवीय बनाना है। इस परिसर के



सैकड़ों भाई-बहनें आपस में प्यार से मिलकर इस प्रकार निवास करते हैं कि हम सभी को यहां ऐसा सुंदर महसूस हो रहा है जैसे की यह पृथ्वी पर एक स्वर्ग है। हम सभी को अपने-अपने घरों को भी ऐसा ही स्वर्ग बनाना होगा। इसके लिए अपने संस्कारों को आत्मिक और दैवीय बनाना होगा। व्यापार तथा उद्योग प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका बीके योगिनी दीदी ने परमात्म अनुभूति करवाई। उपाध्यक्ष मदन मोहन शर्मा ने अपने जीवन के अनुभवों को सभी से साझा करते हुए कहा कि परमात्मा और राजयोग मेडिटेशन का ही कमाल है कि 2 वर्ष पूर्व कैंसर हुआ था पर आज पूरी तरह स्वस्थ हूं। 87 वर्ष की उम्र में भी पहले से

अधिक खुद को फिट महसूस करता हूं। (स्टेट्स) से पधारे वैश्विक सकारात्मक चिंतक पीयूष भाई ने कहा सकारात्मकता अपनाकर हम बड़ी से बड़ी दिक्कतों को भी आसान बना सकते हैं। बॉलीवुड एक्टर प्रियंका चोपड़ा की मां मधु चोपड़ा ने कहा मैं यहां का वातावरण देखकर भाव-विभोर हूं। योगिनी दीदी और शिवानी बहन को मैं रोज सुनती हूं। उनके जीवन को देखकर सोचती हूं कि ऐसा क्यों और कैसे है? शायद इसलिए आप सभी के लिए ये व्यापार नहीं है, आध्यात्म है। आध्यात्मिक होकर हम संस्कारों को उत्तम बना सकते हैं। मुख्यालय संयोजिका बीके गीता बहन ने सम्मेलन की रूपरेखा प्रस्तुत की।

विधानसभा के अधिकारियों को बताएं तनावमुक्त जीवन के सूत्र



शिव आमंत्रण  गोपाल (मप्र)। विधानसभा में अधिकारियों एवं कर्मचारियों के लिए राजयोग प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन किया गया। राजयोग द्वारा तनावमुक्त जीवन विषय पर आयोजित कार्यशाला में जोनल निदेशिका बीके अवधेश बहन ने कहा कि राजयोग मेडिटेशन में सर्व समस्याओं का समाधान समया है। राजयोग हमें बेहतर जीवन जीने की कला सिखाता है। राजयोग से विचारों में सकारात्मकता आती है। इससे मन शांत होता है और तनाव दूर हो जाता है। इस दौरान विधानसभा के प्रमुख सचिव अवधेश प्रताप सिंह विशेष रूप से उपस्थित रहे। बीके रानी बहन ने कहा राजयोग के अभ्यास से हमारे मनोबल में वृद्धि होती है, जिसके आधार से हम असंभव को भी संभव कर सकते हैं। कार्यशाला में बड़ी संख्या में विस के अधिकारी-कर्मचारी उपस्थित रहे।



गीता के आध्यात्मिक रहस्यों का विशेष एपिसोड देखिए सिर्फ ओम शांति चैनल पर

बीके इरीलाल
कार्यकारी निदेशक
गॉडलीवुड स्टूडियो



गीता के रहस्यों पर बनाया गया विशेष एपिसोड पूरे विश्व के सभी एपिसोड में यूनिट और शानदार साबित होगा। क्योंकि इसमें श्रीमदभागवद गीता के आध्यात्मिक रहस्यों का उदघाटन व्यक्ति के दैनिक दिनचर्या से जोड़कर प्रस्तुत किया गया है। यह एपिसोड वास्तव में हर घर में आसुरी प्रवृत्तियों से प्रभावित हर मनुष्य के अंदर घटने वाली घटनाओं का वर्णन है। यह मनुष्य के जीवन में आने वाले उतार चढ़ाव, लाभ-हानि, उपकार-अपकार सबमें स्थिर रहने में मददगार साबित होगा। गॉडलीवुड स्टूडियो का यह प्रोडक्शन वर्तमान परिप्रेक्ष्य में मील का पत्थर साबित होगा। ओम शांति चैनल, जीओ टीवी, यूट्यूब तथा जिंजा टीवी पर भी देखा जा सकता है। ईश्वर ने सभी समस्याओं का समाधान आपके हाथों में दिया है। इसलिए इसे जरूर देखें।

आबू रोड

ग्लोबल समिट कम एक्सपो 29 सितंबर से 2 अक्टूबर तक...

ग्लोबल समिट में विश्वभर से जुटेंगे आठ हजार से अधिक विद्वान ये रहेंगे आकर्षण....

साइंस और स्प्रिचुअलिटी का दिखेगा संगम

शिव आमंत्रण  आबू रोड। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के अंतरराष्ट्रीय मुख्यालय द्वारा 29 सितंबर से 2 अक्टूबर 2018 तक ग्लोबल समिट कम एक्सपो का आयोजन किया जाएगा। इसमें देश-विदेश से राज्यपाल, मुख्यमंत्री, मंत्रीगण, सांसद, महामंडलेश्वर, उद्योगपति, न्यायाधीश, मीडियाकर्मी, साइंटिस्ट, आध्यात्मिक जगत के सितारे और पर्यावरण संरक्षण से जुड़ी महान विभूतियां भाग लेंगी। चार दिन चलने वाले इस एक्सपो का उद्देश्य साइंस, स्प्रिचुअलिटी और पर्यावरण को लेकर मंथन करना है। कार्यक्रम संयोजक व संस्थान के कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय भाई ने बताया साइंस और स्प्रिचुअलिटी का आपस में गहरा संबंध है। साथ ही हमारे मन के जैसे विचार होते हैं वैसा ही हमारे आसपास का वातावरण बनने लगता है। चार दिन तक विश्वभर से आठ हजार से अधिक जाने-माने पॉलीटिकल लीडर, साइंटिस्ट, पर्यावरणविद् और स्प्रिचुअल लीडर मिलकर मंथन करेंगे।

- संस्थान के इतिहास और अब तक 82 वर्षों में समाज उत्थान के लिए की गई सेवाओं को एक्सपो के माध्यम से बताया जाएगा। इसमें विज्ञान और आध्यात्म को बहुत ही सुंदर तरीके से समन्वय करके प्रदर्शित किया जाएगा।
- नेशनल पेंटिंग कॉन्स्टेड कम वर्कशॉप आयोजित की जाएगी। इसमें भारतभर से 200 प्रसिद्ध कलाकार साइंस, स्प्रिचुअलिटी और एन्वॉयरमेंट विषय पर आधारित पेंटिंग बनाएंगे। इसमें प्रथम, द्वितीय और तृतीय आने वाले विजेताओं को इनाम देकर सम्मानित किया जाएगा।
- पर्यावरण संरक्षण की दिशा में काम कर रहे लोगों का सम्मान किया जाएगा।
- फिल्म कलाकारों और अंतरराष्ट्रीय, राष्ट्रीय गुप के कलाकारों द्वारा आकर्षक सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति दी जाएगी जो पूरे एक्सपो में आकर्षण का केंद्र रहेंगे।
- थीम वेस्ट स्टॉल ● इंटरैक्टिव मॉडल्स ● इंस्पिरेशनल पिक्चर ● साइंटिफिक इनसाइड ● टेक्नोलॉजिकल टूल ● क्रियेटिव कॉन्स्टेड के माध्यम से साइंस ● स्प्रिचुअलिटी और एन्वॉयरमेंट का कनेक्शन बताया जाएगा।



स्व प्रबंधन

बीके उषा

स्व प्रबंधन विशेषज्ञ, माउंट आबू

मन के स्वास्थ्य का आधार है 'मेडिटेशन'

शरीर के माता-पिता की तरह
करें आत्मा के परमपिता से बात

प्राणायाम, योगासन शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। मेडिटेशन अर्थात् ध्यान। ये मन के स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा है। परन्तु हठयोग के जो आसन शारीरिक स्तर पर किए जाते हैं वह राजयोग में मानसिक स्तर पर किए जाते हैं। जैसे योगासन में पद्मासन करते हैं लेकिन राजयोग में पद्मासन माना पदम जैसा जीवन बनाना। निर्लिप्त अर्थात् अपने कर्तव्य या जिम्मेदारियों से न्यारे नहीं लेकिन बुरी मनोवृत्तियों से व बुराइयों से न्यारा। इसी प्रकार शीर्षासन अर्थात् सारे जीवन को फिर पर संतुलित करना। परन्तु राजयोग में हम मन का संतुलन करते हैं। क्योंकि जीवन में, व्यवहार में संतुलन का बहुत महत्व है। इसी प्रकार कोई शवासन करते अर्थात् शव समान शरीर बना देते। शरीर एकदम रिलैक्स हो जाता है। इसी शवासन को राजयोग में मन की स्थिति को शव समान बनाते अर्थात् योग में जब बैठते हैं तो कुछ क्षण मन को देह, देह के पदार्थ और देह की सभी बातों से दूर कर देते तथा मन को अपने साध्य में एकाग्र करते। मन एकदम रिलैक्स हो जाता है। इस प्रकार योगासन या प्राणायाम शरीर के स्वास्थ्य के लिए उत्तम हैं और राजयोग मेडिटेशन मन के स्वास्थ्य के लिए अति उत्तम है।

मंत्र जाप और मेडिटेशन में अंतर...



कई लोग पूछते हैं कि क्या मंत्र जाप करना एक प्रकार का मेडिटेशन नहीं है? मेडिटेशन कोई मंत्र जाप नहीं है। मंत्र माना क्या? मंत्र अर्थात् मन को त्राण देने वाला शब्द। त्राण अर्थात् सुरक्षा। भावार्थ मन को सुरक्षित रखना। क्योंकि आज के समय में मनुष्य का मन भटकता है तो भटकने से सुरक्षित रखना। जिससे हमारा मन भटके

नहीं और परमात्मा की याद में लगा रहे। जैसे कोई छोटा बच्चा तूफान मचाता हो तो मां उसे कोई खिलौना देती है जिससे बच्चे की चंचलता भी बंद हो जाती और बच्चा उस खिलौने को खेलने में कुछ सीखता भी जाए और उसके जीवन में आगे बढ़ना भी हो। ऐसे ही मन भी एक छोटे बच्चे के समान है जो शरारत करता है। मंत्र जाप करने से वह मन भी व्यस्त हो जाए और उसमें सही तरह मग्न रहने से वह एकाग्रता को विकसित कर सके। जीवन में सफल होने लिए एकाग्रता ही तो चाहिए।

मंत्र का दूसरा भाव है सलाह। जैसे मंत्र शब्द से ही मंत्री शब्द निकला है। मंत्री माना सलाहकार, तो मंत्र माना सलाह। मन को दी गई सलाह कि तुम इस विधि से परमात्मा में लगे। अब आज की दुनिया में क्या किसी को सलाह अच्छी लगती है? एक छोटे बच्चे को भी रोज सुबह उठते एक सलाह देना शुरू करें कि बेटा, झूठ नहीं बोलना चाहिए। सत्य बोलो, अब यह सलाह रोज देने से वह बच्चा भी उब जाएगा और चार दिन तो वह सुन लेगा, पांचवे दिन कहेगा कि मुझे पता है, आप लेक्चर बंद करो। सलाह आज की दुनिया में किसी को अच्छी नहीं लगती है। इस प्रकार मान लो किसी ने मंत्र दिया हो ऊं नमः शिवायः। अब रोज सुबह उठकर हम मन को भी यह सलाह देंगे कि तुम ऊं नमः शिवायः जपो। अब हर रोज यह जपने से हमारे मन को कितना अच्छा लगेगा। तभी मन भी कभी-कभी चिड़चिड़ा हो जाता है। मनुष्य का मन बहुत रचनात्मक है, उसे एक ही प्रक्रिया में जोड़ देने से वह ऊब जाता है। उसे हर रोज स्वादिष्ट खाना चाहिए। एक ही प्रकार की सब्जी रोटी दी जाए तो दो-चार दिन खा लेंगे या आठ-दस दिन खा लेंगे। फिर पूछेंगे कि और कुछ मिलेगा या नहीं खाना होगा? अब जो बना रहा है, उसे ही वह खाना पड़ रहा है तो वह कितने दिन खाएगा? आखिर एक दिन उसका मन ऊब जाएगा।

ठीक इसी प्रकार-मन का भोजन है चिंतन। उसको भी हर रोज अलग-अलग चिंतन चाहिए। अगर रोज उसे भी एक प्रकार चिंतन दिया जाए जैसे मान लीजिए किसी ने ऊं नमः शिवायः का मंत्र दे दिया तो मनुष्य दो-चार दिन जप लेगा। शायद महीना जप लेगा। उसके बाद मन भी आत्मा से पूछता है कि हे! आत्मा और कोई चिंतन मिलेगा या यही चिंतन को स्वीकार करना है? आत्मा ने कह दिया यह गुरु मंत्र है। इसलिए जिंदगीभर जब समय मिले तुमको यही जपना है। अब मन इस चिंतन से ऊब जाता है। तो मन, मुख से कहता है कि हे! मुख, तू जपता रह, मैं थोड़ा घूम के आता हूं। इसलिए मुख मंत्र का उच्चारण करता जाता है। हाथ में माला भी होगी और मुख ऊं नमः शिवायः बोलता भी जाता है लेकिन मन देखो तो बाहर चक्कर काट रहा है। कौन आया? कौन गया? क्या बातें हो रही हैं? आदि-आदि। अब ऐसा मंत्र जाप करने से कोई फायदा नहीं क्योंकि उच्चारण करने वाले बन जाते हैं अनुभवी नहीं बनते। वास्तव में ध्यानाभ्यास या मेडिटेशन में, कोई मंत्र जाप नहीं किया जाता है। यह आध्यात्मिक ज्ञान ही एक मंत्र है। हर रोज ज्ञान के आधार पर अपने मन को नवीन चिंतन देना आवश्यक है। क्योंकि मानव मन बहुत अधिक रचनात्मक है। उसको हर वक्त सोचने के लिए कुछ नया चिंतन चाहिए, नवीनता चाहिए। जितने नए-नए विचार आध्यात्मिक ज्ञान के आधार पर उसको दे सकेंगे उतनी ही मेडिटेशन की अवस्था श्रेष्ठ होगी।

सीएम रमन सिंह ने किया ब्रह्माकुमारीज के राजयोग ट्रेनिंग सेंटर का भूमिपूजन ब्रह्माकुमारीज सामाजिक सद्भाव बढ़ाने के लिए कर रही कार्य: सीएम

15 लाख रुपए देने की सीएम ने की घोषणा
1500 लोग बैठ सकेंगे ऑडिटोरियम में
200 लोगों के ठहरने की रहेगी व्यवस्था



शिव आमंत्रण रायपुर (छग)। राजनांदगांव के बर्फानी आश्रम में ब्रह्माकुमारीज संस्थान के राजयोग ट्रेनिंग सेंटर एवं आवासीय शिविर स्थल का भूमिपूजन मुख्यमंत्री डॉ. रमन सिंह ने किया। इस दौरान डॉ. सिंह ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा सामाजिक सद्भाव को बढ़ाने के लिए किए गए कार्य सराहनीय हैं। संस्था समाज को एकता के सूत्र में बांधने का कार्य कर रही है। संस्था द्वारा

समाज में दुःख तनावमुक्ति, मूल्यों की पुनर्स्थापना के कार्य किए जा रहे हैं। इस दौरान सीएम सिंह ने ट्रेनिंग सेंटर के निर्माण के लिए 15 लाख रुपए देने की घोषणा भी की। इस पर जोनल निदेशिका बीके कमला बहन ने सीएम का आभार माना।

राजयोग ट्रेनिंग सेंटर चार तलों का प्रोजेक्ट है। इसमें 1500 लोगों की क्षमता का ऑडिटोरियम, 200 लोगों के लिए आवासीय ट्रेनिंग सेंटर, आर्ट गैलरी, मेडिटेशन सेंटर रहेगा। संस्थान के 20 प्रभागों की यहां स्थापना की जाएगी।

डॉक्टर मरीज से सहानुभूतिपूर्वक बातें करें तो आधा दर्द बिना दवाई के ही दूर हो जाता है: डॉ. आशा सिंह

डॉक्टरस ट्रेनिंग प्रोग्राम...

शिव आमंत्रण रायपुर (छग)। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के मेडिकल विंग द्वारा शान्ति सरोवर में आयोजित तीन दिवसीय विहासा (वैल्यू इन हेल्थकेयर ए स्त्रीचुअल अस्पेक्ट) ट्रेनिंग कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें पं. जवाहरलाल नेहरू स्मृति शासकीय चिकित्सा महाविद्यालय की डीन डॉ. आभा सिंह ने कहा कि एक अच्छा डॉक्टर बनने के लिए उसे एक अच्छा इंसान बनना होगा। डॉक्टर को एक अच्छा श्रोता भी होना चाहिए। वह धैर्यतापूर्वक मरीज की परेशानी को ध्यान से सुने। उससे सहानुभूतिपूर्वक बातें करे तो मरीज का आधा दर्द तो बिना दवाई के ही दूर हो जाता है। मुंबई से पधारने फ्रेलाजिस्ट डॉ. मनोज मल्लानी ने कहा आध्यात्मिक मूल्यों का जीवन में धारण करने से हमारा जीवन मूल्यवान बनता है। यह मूल्य हम सभी भारतवासियों के संस्कार में हैं लेकिन उन्हें बाहर लाने की आवश्यकता है। डॉक्टर समाज के सम्भ्रांत



नागरिक होते हैं। लेकिन आज यह वर्ग तनाव में है, जिन्हें कभी समाज में भगवान के समान माना जाता था। आज उन पर लोग हाथ उठा रहे हैं। डॉक्टर के जीवन को आध्यात्मिक मूल्यों से सम्पन्न करने के लिए ही विहासा कार्यक्रम बनाया गया है। स्वास्थ्य के क्षेत्र में कार्य कर रहे लोगों का आध्यात्मिक सशक्तिकरण ही इस प्रशिक्षण कार्यक्रम का प्रमुख लक्ष्य है। श्रीबालाजी सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉ. देवेन्द्र नायक ने डॉ. आभा सिंह की सराहना करते हुए कहा उन्होंने समर्पित रूप से कार्य करके शासकीय मेडिकल कॉलेज के स्त्री रोग विभाग को ऐसा उन्नत बनाया है कि कोई भी प्राइवेट हॉस्पिटल उसके आगे टिक नहीं सकता। अच्छा डॉक्टर वह है जो अच्छा इंसान हो। ब्रह्माकुमारीज की क्षेत्रीय निदेशिका बीके कमला ने कहा डॉक्टर भी एक इंसान होता है। उसकी भी ज़िंदगी में उतार-चढ़ाव आते रहते हैं। सबसे अधिक दुआएं डॉक्टर को ही मिलती हैं।

मीडिया सेमीनार

दावणगेरे कर्नाटक में मीडिया के विद्वानों ने किया मूल्य और आध्यात्म पर चिंतन

मीडियाकर्मी खुद को आध्यात्मिक ज्ञान से शसक्त बनाकर समाज को सुसंस्कृत करें: प्रो. दीक्षित

बड़ी संख्या में मीडिया कर्मियों ने लिया भाग

शिव आमंत्रण दावणगेरे (कर्नाटक)। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के शिव ध्यान मंदिर सेवाकेंद्र पर मीडिया प्रभाग द्वारा मीडियाकर्मियों के लिए सेमीनार आयोजित किया गया। इसमें बड़ी संख्या में शहर के पत्रकार व समाचार पत्रों को संपादकों ने भाग लिया। सेमीनार में वरिष्ठ पत्रकार व राजीवखुशी पत्रिका के संपादक प्रो. कमल दीक्षित ने कहा जब से मीडिया ने अपनी जिम्मेवारी को भूल रुपए कमाना ही अपना ध्येय समझ लिया तब से समाज में बहुत ज्यादा समस्याएं पैदा होने लगी हैं। अब मीडिया को अपनी जिम्मेवारी अच्छी तरह निभानी चाहिए। पहले खुद को आध्यात्मिक ज्ञान से परिवर्तन कर राजयोग का अभ्यास करके अपने में शक्ति एवं गुण भरकर समाज में उन्हें भरने की कोशिश करनी चाहिए। जिससे एक सुसंस्कृत समाज का



निर्माण हो सके। दावणगेरे विश्वविद्यालय के उपकुलपति डॉ. शरणपा वी. हलसे ने कहा सकारात्मक रूप से समाज में परिवर्तन लाना मीडिया का ही काम है। इसके लिए मीडियाकर्मियों को मानवीय मूल्य एवं आध्यात्मिक मूल्यों को अपने जीवन में धारण करना होगा। ब्रह्माकुमारीज के मीडिया विभाग के मुख्यालय संयोजक बीके शांतनु ने कहा मीडिया अगर आध्यात्मिकता को लेकर चलता है तो समाज में सकारात्मक परिवर्तन हो सकते हैं। सारे विश्व को एक करना हमारा उद्देश्य है। अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता में

समाज एवं देश का हित भी हो, सामाजिक एवं नैतिक जिम्मेवारी भी हो। इनके बिना उस अभिव्यक्ति का कोई मूल्य नहीं होगा। वरिष्ठ पत्रकार एवं राजनीति विशेषज्ञ प्रीति नागराज ने कहा मीडिया सकारात्मक बातों को ज्यादा प्रचार-प्रसार करे। राष्ट्रीय संयोजक बीके सुशांत भाई ने कहा मूल्य निष्ठ समाज के निर्माण की जिम्मेवारी पूरी करने के लिए हर एक मीडियाकर्मी को राजयोग का अभ्यास करना चाहिए। हुबली जोन के निदेशक डॉ. बसवराज राजनरथि ने कहा मूल्यनिष्ठ समाचार या जानकारी समाज में मूल्य स्थापित कर सकेगी।

वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके सुनीता ने सभी को राजयोग का अभ्यास कराया। सेमीनार में कर्नाटक माध्यम अकादमी पुरस्कार से पुरस्कृत पत्रकारों का सम्मान भी किया गया और उन्हें माध्यम श्री उपाधि भी प्रदान की गई। वहीं विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र दिए गए। जनतावाणी पत्रिका के उपसंपादक बीके मंजुनाथ ने सभी का स्वागत किया। बीके सुनीता ने मीडिया विभाग की सेवाओं के बारे में बताया। संचालन सेवाकेंद्र संचालिका बीके लीला बहन ने किया। मीडिया सदस्य बीके विश्वास ने आभार माना।

अलबिदा डायबिटीज



बीके डॉ. श्रीनंत साह
ग्लोबल हॉस्पिटल, माउंट आबू

डायबिटीज को अगर खत्म करना है तो डायबिटीज को हमें समझना पड़ेगा। जैसे एक दुश्मन को उसकी हर चाल को समझकर उसे खत्म किया जाता है वैसे ही हम डायबिटीज को अच्छी तरह से समझ कर उसे जड़ सहित खत्म कर सकते हैं। हमारे भारत देश में डायबिटीज को मधुमेह कहा जाता है। मधु अर्थात् हनी, शहद। मेह माना यूरिन। जब हमारे खून में शक्कर की मात्रा बहुत अधिक मात्रा में बढ़ जाती है। तो इसे मधुमेह कहते हैं।

डायबिटीज होने का कारण

अनुवांशिक बीमारी - अगर हमारे माता-पिता, दादा-दादी, नाना-नानी या कोई रिश्तेदार को है तो यह बीमारी हमारी खून में आ सकती है। जो हमारे पूर्वजों के खून से हमारे खून में आ जाती है।

परिवेश:- हम जहां रहते हैं। जिस गली-मोहल्ले में रहते हैं। किस प्रकार का जीवन जी रहे हैं। हमारा खान-पान क्या है? हमारी जीवन शैली क्या है? मुख्य कारण तो हमारी जीवन शैली को माना जा सकता है। अगर किसी मां-बाप को डायबिटीज है लेकिन कोई अपनी जीवन शैली को सुधार ले तो उसे यह बीमारी नहीं होगी। पर अगर किसी मां-बाप को डायबिटीज नहीं है लेकिन अपनी जीवन शैली को बिगाड़ ले तो उसे यह बीमारी निश्चय रूप से हो सकती है।

मोटापा:- जीवन में बार-बार खाने से अधिकतर मोटापा बढ़ता है। मोटापा से स्वतः शरीर में फैट बढ़ता और उसे डायबिटीज हो जाती है। इसलिए दिन में खाने का समय निश्चित करें या 3-4 बार से ज्यादा न खाएं।

शहरीकरण:- आज शहरों में कितना प्रदूषण है। कितने मात्रा में मच्छर पैदा हो रहे हैं। पर आज मच्छर से ज्यादा शहरों में लोग बढ़ रहे हैं। गाड़ी-मोटर इतने बढ़ गए हैं। इतने टेंशन बढ़ रहे हैं। इतने कम्पटीशन बढ़ रहे हैं तो स्वभाविक रूप से बीमारियां भी बढ़ेंगी। गांवों में डायबिटीज के मरीज कम से कम 5 से 10 प्रतिशत हैं। जबकि शहरों में 25 से 30 प्रतिशत हैं। क्योंकि गांवों में ज्यादातर लोग शारीरिक रूप से अपना काम स्वयं करते हैं। खुला वातावरण है। टेंशन फ्री लाइफ जीते हैं। सीधा-साधा जीवनशैली है। फिर भी शहरों से तो ज्यादा सुरक्षित है।

टेंशन और स्ट्रेस:- आज घर-घर में टेंशन के कारण लोगों को डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर जैसी बीमारियां हो रही हैं।

सुस्त जीवन शैली:- आज लोग आलसी हो गए हैं। कोई भी काम नहीं करना चाहता है। इससे उनकी जीवनशैली ऐश्वर्यपूर्ण जीवन की ओर उन्मुख हो गया है। जिसके कारण शरीर चुस्त-दुरुस्त नहीं रह पाता है और स्वतः शरीर में बीमारियां पनपने लगती हैं।

बहुत मिठाइयां खाना:- कोई भी चीज ज्यादा मात्रा में सेवन करने से हानिकारक है तो मिठाइयां भी हमारे शरीर में ज्यादा खाने से डायबिटीज का कारण बन सकता है। इसलिए इसका उचित मात्रा में सेवन करें।

रासायनिक और कीटनाशक दवाइयों का सेवन:- जिस दवाइयों को खेतों में छिड़कने से ही कीट-पतंगे मर जाते हैं तो जब यह हमारे शरीर में जाएगी तो हमारा क्या हाल होगा। आज सब्जी मंडी में सब्जी ला रहे हैं तो वह सब्जियों को ताजा रखने के लिए अधिक मुनाफा कमाने के लिए रासायनिक दवाइयों का छिड़काव करते हैं। जिससे डायबिटीज होना स्वाभाविक है। अतः आज जरूरत है हमें एक किचन गार्डन बनाने की जिसमें हम खुले वातावरण में स्वयं सब्जियां उगाएं उनका पालन-पोषण कर, उसका अच्छी तरह धुलाई कर सेवन करें और आनंदपूर्वक जीवन जीएं।

डायबिटीज चार प्रकार की होती है...

- टाइप 1- आज छोटे बच्चों को यह बीमारी हो रही है।
- टाइप 2- टेंशन, मोटापा के कारण यह डायबिटीज अक्सर होता है। आज लगभग 95 प्रतिशत ज्यादा उम्र के लोगों को यह बीमारी हो रही है जो घर-घर में है।

गर्भावस्था में डायबिटीज : गर्भावस्था में भी डायबिटीज हो जाती है। **अन्य:** किसी की पेनक्रिया में डायबिटीज हो जाता है। कुछ जेनेटिक होता है। अगर आपको किसी प्रकार का डायबिटीज है लेकिन शुगर कंट्रोल है तो यह बहुत ही अच्छी बात है। अगले अंक में जानेंगे हम और कुछ महत्वपूर्ण जानकारी और निदान, पढ़ते रहिए शिव आमंत्रण..।

यहां करें संपर्क

बीके जगजीत मो. 9413464808, डॉ. सविता सोनर मो. 9461604139
पेशेंट रिलेशन ऑफिस, ग्लोबल हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर, माउंट आबू, जिला- सिरोंही, राजस्थान,


परिस्थिति को सदा खेल समझें

शिव आमंत्रण  भरतपुर (राजस्थान)। पुलिसकर्मियों के लिए एसपी ऑफिस में ब्रह्माकुमारीज संस्थान के सुरक्षा सेवा प्रभाग द्वारा तनावमुक्ति पर कार्यशाला आयोजित की गई। इसमें राजयोग शिक्षिका बीके बबीता ने कहा कि राजयोग से हम शांति के सागर निराकार परमात्मा शिव से मिलन मना सकते हैं। दिल्ली से आए प्रभाग के सदस्य बीके संजीव ने कहा कि सदा तनाव मुक्त रहने के लिए परिस्थिति को खेल समझें तो मन समाधान स्वरूप बन जाएगा। दिल्ली से पधारी बीके जयश्री ने संबंधों की समरसता विषय पर पर संबोधित किया। इस दौरान डिप्टी एसपी, एसपी सुरेश कुमार सहित 60 अधिकारी और पुलिसकर्मी मौजूद थे।




खुशनुमी वह जिसके विचार सभी के लिए सकारात्मक हों



शिव आमंत्रण  श्रीगंगानगर (राजस्थान)। पुलिसकर्मियों के लिए पुलिस लाइन में तनावमुक्ति पर कार्यशाला का आयोजन संस्थान के सुरक्षा सेवा प्रभाग और सेवाकेंद्र द्वारा किया गया। इसमें सेवाकेंद्र प्रभारी बीके मोहिनी, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके विजय, सुरक्षा सेवा प्रभाग के कार्यकारी सदस्य कमांडेंट शिव सिंह, मुंबई से आए डॉ. दिलीप नलगे ने सकारात्मक चिंतन के टिप्स बताए। इस दौरान एसपी हरेन्द्र कुमार सहित बड़ी संख्या में अधिकारी व जवान उपस्थित रहे।


बीएसएफ अधिकारी व जवानों को बताए राजयोग के फायदे



शिव आमंत्रण  ग्वालियर (मप्र)। टेकनपुर में बीएसएफ के अधिकारियों के लिए तनाव से निजात और आंतरिक शक्तियों के विकास विषय पर दो दिनी वर्कशॉप आयोजित की गई। इसमें कई इंटरएक्टिव सत्र हुए। इस दौरान बीके रूपा ने तनाव प्रबंधन, बीके ओंकार ने सकारात्मक चिंतन, बीके मीनाक्षी ने स्व-सशक्तिकरण और खुशनुमा जीवन, बीके डॉ. ब्रजेश सिंघल ने दिव्य काया विषय पर मार्गदर्शन किया। साथ ही वक्ताओं ने स्ट्रेस मैनेजमेंट, पॉजिटिव थिंकिंग, सेल्फ एम्पॉवरमेंट, होलीस्टिक हेल्थ, हैप्पी लिविंग आदि विषय पर संबोधित किया। आईजी पीके दुबे ने तनावमुक्ति कार्यक्रम और मेडिटेशन सेशन अधिकारी व जवानों के लिए जरूरी बताया।


सकारात्मक चिंतन का महत्व बताया



शिव आमंत्रण  जोधपुर (राजस्थान)। बीएसएफके एसटीसी ट्रेनिंग सेंटर में दो दिवसीय स्ट्रेस इरेडिकेशन कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें ब्रह्माकुमारीज की ओर से कॉर्डिनेटिंग ऑफिसर नंद किशोर, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके डॉ. सविता, पुणे से बीके सरिता, मुंबई से डॉ. दिलीप नलगे और बीके फूल ने जवानों को सकारात्मक चिंतन, स्लीप मैनेजमेंट का महत्व बताया।


'राइज एंड शाइन' का अनेक युवाओं ने लिया लाभ



शिव आमंत्रण  लखनऊ (उप्र)। गोमती नगर स्थित आत्म चिंतन भवन में युवाओं के लिए 'राइज एंड शाइन' विषय पर कार्यशाला आयोजित की गई। इसमें गुरुग्राम के ओआरसी की राजयोग शिक्षिका बीके हुसैन ने राजयोग मेडिटेशन द्वारा आत्मिक गुणों का अनुभव कराया। सेवाकेंद्र प्रभारी बीके राधा ने मानव चेतना पर प्रकाश डाला। बीके शोभित ने संकल्प शक्ति और राजयोग शिक्षिका बीके स्वर्णलता ने जीवन में आध्यात्मिकता के महत्व पर विस्तार से चर्चा।


पौयूसी के 60 प्रतिभाशाली बच्चों का सम्मान



शिव आमंत्रण  नैगलुरु (कर्नाटक)। ब्रह्माकुमारी सेवाकेंद्र पर पौयूसी एक्जाम के टॉपर्स के लिए सम्मान समारोह आयोजित किया गया। इसमें 60 टॉपर्स बच्चों को बॉसकोस पीयू कॉलेज के मैनेजिंग ट्रस्टी एसएस बॉस्को, मैंगलुरु यूनिवर्सिटी में पॉलीटेक्निकल साइंस के प्रो. पीएम धर्मा, युवा वाहिनी केंद्र समिति के उपाध्यक्ष नरेश, एमएस हेगडे मेडिकल कॉलेज के एसोसिएट प्रो. डॉ. परिणिता, गीता देवदास ने सम्मानित किया। सेवाकेंद्र प्रभारी बीके विश्वेश्वरी ने बच्चों को उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।


कैंसर की जंग जीत चुके लोगों का किया सम्मान



शिव आमंत्रण  जबलपुर (मप्र)। नेपियर टाउन में कैंसर की जंग जीत चुके लोगों के लिए सम्मान समारोह आयोजित किया गया। भंवरताल के शिव स्मृति भवन में मेडिकल कॉलेज के डीन नवनीत सक्सेना, विभागाध्यक्ष डॉ. लक्ष्मी सिंगोतिया, असिस्टेंट प्रो. डॉ. राजेश जैन तथा इंडियन मेडिकल एसोसिएशन के सचिव डॉ. दीपक साहू, सेवाकेंद्र प्रभारी बीके भावना ने दीप जलाकर कार्यक्रम का शुभारम्भ किया। नवनीत सक्सेना ने बताया नई तकनीकी की मशीनों से कैंसर जैसे रोग पर जीत पाना अब संभव हो गया है। डॉ. लक्ष्मी सिंगोतिया ने कहा आध्यात्मिक वातावरण में कैंसर के मरीजों का आत्म विश्वास बढ़ता है। इसमें राजयोग का अभ्यास कारगर साबित हुआ है।


सिंघाड़ी नदी श्रमदान पर बीके शैलजा का सम्मान



शिव आमंत्रण  छतरपुर (मप्र)। जन अभियान परिषद छतरपुर द्वारा सिंघाड़ी नदी श्रमदान पूर्णता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें राज्य मंत्री ललिता यादव ने सेवाकेंद्र प्रभारी बीके शैलजा को सम्मानित किया। उन्हें यह सम्मान सिंघाड़ी नदी की स्वच्छता में श्रमदान करने के लिए दिया गया है।

नारी शक्ति को किया सम्मानित



शिव आमंत्रण  नवी मुंबई। समाज की प्रतिष्ठित महिलाओं का ब्रह्माकुमारीज आत्मचिंतन भवन सेवाकेंद्र पर सम्मान किया गया। इसमें जेष्ठ समाज सेविका सिंधुताई सपकाळ, भूमाता ब्रिगेड की संस्थापिका तृप्ति देसाई, अभिनेत्री अर्चना दाणी का सम्मान किया गया। यह सम्मान कृष्णा पाटिल सामाजिक सेवा मित्र मंडल की ओर से किया गया। सेवाकेंद्र संचालिका बीके शोला दीदी ने कहा महिला का वास्तविक अर्थ है म- महानता, ही-हिम्मत, ला- लालन पालन करने वाली शक्ति। महिला वास्तव में देवी का रूप है।

पाठकों के मिल रहे अच्छे प्रतिसाद के चलते इस बार से शिव आमंत्रण की पेज संख्या 12 से बढ़ाकर 16 की गई है। इसके चलते मूल्य में आंशिक रूप से मात्र 20 रुपए वार्षिक की बढ़ोतरी की गई है। सहयोग के लिए धन्यवाद

सूचना

सामाजिक सेवाओं तथा आंतरिक सशक्तिकरण के प्रयास के साथ निकाला गया मासिक शिव आमंत्रण समाचार पत्र एक संपूर्ण अखबार है। इसमें आप सभी पाठकों का लगातार सहयोग मिल रहा है, यही हमारी ताकत है।

वार्षिक मूल्य  110 रुपए
तीन वर्ष  330
आजीवन  2500 रुपए

पत्र व्यवहार का पता

संपादक  ब्र.कु. कोमल,
ब्रह्माकुमारीज मीडिया एवं पब्लिक रिलेशन
ऑफिस, शांतिवन, आबू रोड, सिरौही,
राजस्थान, पिन कोड- 307510
मो  9413384884, 9179018078,
9414172596,
Email  shivamantran@bkivv.org

Peace of Mind
for peaceful life

CABLE Network


hathway, DEN, DEcable, GTPL, FASTWAY, QUcN, JioTV, TATA Sky, 1065, airtel digital TV, 678, videocon, 497, dishTV, 1087

Contact  Brahma Kumaris, Shantivan, Talhetti, Abu Road (Raj.) - 307510  +91 8104777111  info@pmtv.in  www.pmtv.in

सार समाचार


सम्मेलन में 78 गांवों की 500 महिलाएं पहुंचीं
शादियों पर होने वाले व्यर्थ खर्चों पर रोक लगाने पर किया मंथन



शिव आमंत्रण  नवसारी (गुजरात)। 'कांठा विभाग फ्रेंडशिप ट्रस्ट' द्वारा 'कौडी समाज' में कुरुतियों से मुक्ति तथा समाज उत्थान के लिए विशेष सम्मेलन का आयोजन एग्रीकल्चर यूनिवर्सिटी में किया गया। इसमें नवसारी के 78 गांवों की महिला मंडलों की 500 महिलाओं ने भाग लिया। कांठा विभाग फ्रेंडशिप ट्रस्ट के प्रमुख डॉ. रमण पटेल, स्नेह सेतु चेरिटीबल ट्रस्ट की प्रमुख चेतना बिरला, बिल्डर हीराभाई पटेल मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित थे। कार्यक्रम में संबोधित करते हुए सेवाकेंद्र प्रभारी बीके गीता ने कहा दान देना एक पुण्य कार्य है, लेकिन यदि व्यक्ति उस धन का दुरुपयोग करता है तो उसका फल दान देने वाले को भी मिलता है। साथ ही शिक्षा और इलाज के लिए धन देना उत्तम बताया।


बदल रहे समाज के साथ संतुलन बनाना आवश्यक



शिव आमंत्रण  ग्वालियर (मप्र)। समय के साथ-साथ समाज का बाह्य रूप बदल रहा है इसलिए अपने कार्यस्थल और व्यक्तिगत जीवन में संतुलन बनाना अति आवश्यक हो गया है। ग्लोरी स्कूल में शिक्षकों के लिए हाउ टू कोप बैलेंस बिटवीन वर्किंग एंड पर्सनल लाइफ विषय पर कार्यशाला आयोजित की गई। इस मौके पर स्कूल डायरेक्टर अनीता वाधवानी, समन्वयक कीर्ति फालके, प्राइमरी को-ऑर्डिनेटर पूजा डिस्जूजा, योगा शिक्षिका रीतू सभरवाल सहित सेवाकेंद्र प्रभारी बीके चेतना मुख्य रूप से मौजूद रहीं।


झाड़ू लगाकर दिया स्वच्छता का संदेश



शिव आमंत्रण  इंदौर (मप्र)। न्यू पलासिया स्थित ओम शांति भवन जोनल सेवाकेंद्र द्वारा ग्राम उदय नगर में स्वच्छता अभियान चलाया गया। इसमें इंदौर से पधारे धार्मिक विंग के राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य बीके नारायण ने बताया कि मन की स्वच्छता शुद्ध संकल्पों से, शरीर की स्वच्छता स्नान से, समाज व देश की स्वच्छता सफाई से होती है। सेवाकेंद्र संचालिका बीके रंजना ने बताया ग्राम में बीके भाई-बहनों ने रैली निकालकर नागरिकों को स्वच्छता का संदेश दिया। ग्राम पंचायत सचिव उमेश ने बताया ब्रह्माकुमारीज द्वारा उठाया गया स्वच्छता अभियान का संकल्प सभी में नैतिक जागृति लाएगा।


दिव्य नगरी स्लम योजना की शुरुआत



शिव आमंत्रण  जयसिंहपुर (महाराष्ट्र)। ब्रह्माकुमारीज संस्था द्वारा देश के कई हिस्सों में चलाए जा रहे दिव्य नगरी स्लम योजना के तहत महाराष्ट्र के जयसिंहपुर में भी इसकी शुरुआत की गई। इस मौके पर कृष्णा गार्डन स्कूल की प्राचार्या अर्चना जगदाले, डॉ. राजेंद्र पाटिल, विभुते स्कूल के निदेशक भूपल विभुते, सेवाकेंद्र प्रभारी बीके रानी सहित गणमान्य अतिथि उपस्थित रहे।

मुख्यमंत्री ने ली सामाजिक सेवाओं की जानकारी



शिव आमंत्रण  इंगूरपुर (राजस्थान)। ब्रह्माकुमारीज के समाज सेवा प्रभाग द्वारा की जा रही सेवाओं की जानकारी मुख्यमंत्री वसुंधरा राजे ने ली। नगर में आयोजित जनसंवाद कार्यक्रम में मुख्यमंत्री राजे ने सेवाकेंद्र प्रभारी बीके विजयलक्ष्मी को मंच पर आमंत्रित कर संगठन की ओर से की जा रही सामाजिक सेवाओं की जानकारी ली। इस पर ब्रह्माकुमारी विजयलक्ष्मी ने बताया भारत सरकार द्वारा चलाए जा रहे बेटे बचाओ, बेटे पढ़ाओ, आध्यात्मिकता द्वारा महिलाओं का सशक्तिकरण, पौधरोपण, जख्मतमंदों को समय-समय पर मूलभूत सुविधाएं मुहैया कराने, गांव-गांव में चिकित्सा शिविरों के जरिए मरीजों की सेवा, नशामुक्ति अभियान, बाढ़ पीड़ितों को मदद करने सहित विभिन्न सामाजिक सेवाओं की जा रही हैं। इस दौरान नगर के गणमान्य नागरिक सहित भाजपा के पदाधिकारी, मंत्री व संस्थान से बीके महावीर, हेम सिंह उपस्थित रहे।

लोगों की दोस्ती को खुदा मानने के बजाए खुदा से ही दोस्ती करें- बीके आदर्श



शिव आमंत्रण  ग्वालियर (मप्र)। मित्रता दिवस के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज के माधोगंज स्थित प्रभु उपहार भवन में कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें परमपिता परमात्मा से दोस्ती की विधि और उससे होने वाले लाभ के बारे में चर्चा की गई। बीके डॉ. गुरचरन ने कहा आज के समय में जब सभी एक-दूसरे का फायदा उठाने में लगे हुए हैं। आवश्यकता है




परमपिता परमात्मा जो हमारा अविनाशी संबंधी है उसे ही अपना दोस्त बनाकर उससे ही दिल की बातें करें। सेवाकेंद्र प्रभारी बीके आदर्श ने कहा आज के दिन विशेष अपने मित्रों के साथ मनाते हुए उनके किए हुए

उपकारों का आभार व्यक्त करते हैं। जैसा हम जन्म-जन्मान्तर परमपिता परमात्मा को 'त्वमेव बंधु च सखा त्वमेव' कहकर याद करते आए हैं तो अब इस मित्रता दिवस से हमें परमपिता परमात्मा के साथ मिलन मनाना है अर्थात् सदैव उनकी याद

में रहना है और उन्हें अपने सच्चे मित्र के रूप में स्वीकार कर उनसे इस संबंध की अनुभूति करनी है। कार्यक्रम में बीके धर्मेद, बीके बृजेंद्र, बीके संजय, बीके सीमा सहित बड़ी संख्या में भाई-बहनों उपस्थित थे।


नवनियुक्त मेयर का किया सम्मान



शिव आमंत्रण  वड़ोदरा (गुजरात)। शहर के नव नियुक्त मेयर, डेप्युटी मेयर और स्टैंडिंग कमेटी के चेयरमैन का ब्रह्माकुमारीज अटलादरा सेवाकेंद्र द्वारा सम्मान समारोह आयोजित किया गया। बीके अरुणा, सेवाकेंद्र संचालिका बीके राज, रंजन बहन, सांसद सभ्यश्री, सीमा मोहिले, डॉ. जिगीशा शेट, डॉ. जीवराजभाई चौहान, डेप्युटी मेयर सतीशभाई पटेल, चेयरमैन स्टैंडिंग कमेटी का सम्मान किया गया।

सद्भावना से धरती होगी धन-धान्य से भरपूर



शिव आमंत्रण  जबलपुर (मप्र)। ब्रह्माकुमारी संस्थान के शिव वरदान भवन जबलपुर कटंगा कॉलोनी सेवाकेंद्र द्वारा कृषि एवं ग्राम विकास सम्मेलन सद्भावना द्वारा सम्पूर्ण ग्राम विकास आयोजित किया गया। इसमें माउंट आबू से पधारे कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग के उपाध्यक्ष बीके राजू भाई कहा प्रेम और सद्भावना से ही हमारी भारत भूमि धन-धान्य से भरपूर होगी। जवाहरलाल नेहरू कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. पीके बिसेन, नानाजी देशमुख पशु चिकित्सा विज्ञान विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. पीडी जुयाल, जिला पंचायत अध्यक्ष मनोरमा पटेल मुख्य रूप से उपस्थित रहे। ब्रह्माकुमारी विनीता बहन ने स्वागत भाषण दिया।

अस्पताल मंदिर की तरह सकारात्मक ऊर्जा का केंद्र बनें



ब्रह्माकुमारी शिवानी के उद्गार इंदौर जोन की स्वर्ण जयंती...

शिव आमंत्रण  इंदौर (मप्र)। ब्रह्माकुमारीज के इंदौर जोन की स्वर्ण जयंती के उपलक्ष्य में शहर के अभय प्रशाल में विशाल कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें करीब आठ हजार से अधिक लोगों ने भाग लिया। वहीं समापन पर केक काटकर संस्थान की स्वर्ण जयंती मनाई गई। वहीं संस्थान के न्यू पलासिया स्थित ज्ञान शिखर सेवाकेंद्र पर डॉक्टरों के लिए हीलिंग द हीलर विषय पर सेमिनार का आयोजन किया गया। इसमें अंतरराष्ट्रीय प्रेरक वक्ता बीके शिवानी ने कहा कि अब समय है कि चिकित्सक बीमारी को ट्रीट नहीं करे वरन उन्हें 'हील' करें। अस्पताल अब मंदिर की तरह सकारात्मक ऊर्जा के केंद्र बनें जहां चिकित्सक स्वयं भी सकारात्मक ऊर्जा की स्थिति में हों। यह सकारात्मकता का वातावरण आपके, मरीज और उनके परिजन में मौजूद भय को समाप्त करते हुए आपसी विश्वास और भरोसे में बदलता जाएगा। इससे महिमा और यश पहले की तरह पूज्य हो जाएगा।

दान का पेशा है डॉक्टर का

उन्होंने कहा हमें दूसरों से प्रशंसा, सुख, खुशी, संतुष्टता चाहिए। यही सब दूसरों को भी चाहिए। सब एक-दूसरे से यही चाहते हैं। यह सब एक रॉयल आत्मा की निशानी नहीं है। यदि यह सब नहीं मिलता है तब नाराजगी, असम्मान, तनाव पैदा होता है। इससे जीवन खुशी से भरा हुआ न होकर तनाव से

भरा रहता है। डॉक्टरों पेशा दान की प्रवृत्ति का पेशा है। क्योंकि डॉक्टर हमेशा बीमार व्यक्तियों को अच्छे स्वास्थ्य का दान करता है। डॉक्टर समाज में बहुत ही सम्मानजनक स्थान रखता है। अतः उच्च विचारों, आचरण से युक्त व्यक्तित्व वाला हो। डॉक्टर फिजिकल इन्फेक्शन के साथ-साथ इमोशनल इन्फेक्शन का भी ध्यान रखें। इन्फेक्शन नहीं हो इसके लिए हाथों की धुलाई करते हैं। इसी तरह भावात्मक रूप से स्वस्थ रहने के लिए मन को अशुद्ध विचारों से दूर करें और अपने पर ध्यान दें।

मेरा पूरा जीवन बदल गया: अभिनेता सुरेश ओबेराय

सिने अभिनेता सुरेश ओबेराय ने अपना अनुभव बताते हुए कहा लगभग सभी बुराइयां मुझमें थी- गुस्सा, अहंकार, झगड़ालू प्रवृत्ति आदि पर ये सभी बुराइयां परमात्मा का ज्ञान रोज-रोज सुनकर मैं बदल गया। इस सबका श्रेय ईमानदारी से स्वीकार करता हूं कि ब्रह्माकुमारीज की रोज सुबह की क्लास जिसे मुरली क्लास कहते हैं से बदल गया है। इसमें शिवानी बहन की मदद और मार्गदर्शन रहा है। मेडिटेशन अब मेरी जरूरत है।



राज्यपाल से मुलाकात कर आध्यात्म पर की चर्चा

शिव आमंत्रण  खरगोन (मप्र)। राज्यपाल आनंदी बेन पटेल के नगर आगमन पर अन्नपूर्णा नगर सेवाकेंद्र प्रभारी बीके किरण व अन्य बहनों ने मुलाकात कर संस्थान की गतिविधियों के बारे में बताया। इस पर राज्यपाल ने खुशी जाहिर की। बीके किरण ने राज्यपाल को एक चित्र भेंट करते हुए कहा कि कहा योगेश्वर परमात्मा शिव ऐसा राजयोग सिखा रहे हैं जिससे हम सर्वगुणों से संपन्न बन जाते हैं। इस दौरान कलेक्टर शशिभूषण सिंह एवं जिला भारत कृषक समाज के जिलाध्यक्ष भरत भी उपस्थित रहे।



मातृत्व की जिम्मेदारी है अद्भुत: डॉ. शुभदा नील

400 महिलाओं ने लिया भाग

शिव आमंत्रण  मडगाव (गोवा)। मातृत्व की जिम्मेदारी अद्भुत है। इस दायित्व को पूरा करने के लिए एक मां को खानपान, विचार और व्यवहार इन सभी का बखूबी ख्याल रखना चाहिए क्योंकि इसका सीधा असर गर्भ में पल रहे बच्चे के स्वास्थ्य तथा व्यवहार पर निश्चित तौर पर पड़ता ही है। उक्त उद्गार नील क्लीनिक की संचालिका बीके गायनोकोलॉजिस्ट डॉ. शुभदा नील ने व्यक्त किए। कार्यक्रम साउथ गोवा के एनडी नाइक हॉल में अद्भुत मातृत्व फोर्गसि इरीस इनीशिएटिवि विषय पर आयोजित किया गया। गायनेक सोसायटी, महिला बाल कल्याण अधिकारी और ब्रह्माकुमारीज के संयुक्त तत्वावधान में कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस दौरान महिला बाल कल्याण अधिकारी दीपाली नाइक, गायनेक सोसायटी के प्रेसीडेंट डॉ. दीपक लवदे, मोटिवेशनल ट्रेनर बीके ईवी गिरीश, सेवाकेंद्र प्रभारी बीके शोभा, बीके सुरेखा सहित 400 से अधिक महिलाएं उपस्थित रहीं।



त्वरित टिप्पणी



बीके पुणेन्द्र

परमात्मा को भी पसंद आए आपकी 'डीपी'

आज वॉट्सएप और सोशल मीडिया के जमाने में सुंदर डीपी (डिस्टले पिक्चर/ प्रोफाइल पिक्चर) हर कोई रखता है। लेकिन आपने कभी इस पर गौर किया है कि हमारे मन, संकल्पों, विचारों और कर्मों रूपी डीपी परमात्मा को भी पसंद आती है? क्या हमारी डीपी देखकर परमात्मा भी मुस्कराता है? क्या हमारी डीपी देखने की इच्छा बार-बार परमात्मा की भी होती है? क्या वह भी उसे देखकर वाह मेरे बच्चे, वाह मेरे लाडले बच्चे, वाह मेरे सिकिलिधे बच्चे कहता है? क्या वह भी डीपी को देखकर प्रफुल्लित हो जाते हैं? ये वो सवाल हैं जिन पर हम सभी को गहराई से चिंतन की जरूरत है। जैसे हम रोज एक-दूसरे की डीपी चेक करते हैं वैसे ही परमात्मा भी रोज हमारी डीपी चेक करता है। हम रोज सुबह उठते ही अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम, स्नान करते हैं। स्वादिष्ट भोजन करते हैं, पर ये देखना होगा कि मन को स्वस्थ और तंदरुत रखने के लिए हम उसका भी व्यायाम, स्नान और भोजन कराते हैं? क्या हम मन के स्वास्थ्य को लेकर सजग और जागरूक हैं? ऐसा तो नहीं है कि मन को गंभीर बीमारी (तनाव, द्वेष, ईर्ष्या, नफरत, बदले की भावना, नकारात्मक चिंतन, व्यर्थ विचार) ने घेर रखा हो और हम अभी भी अंजान बने हुए हैं। इन मानसिक बीमारियों ने हमारे मन को अंदर से खोखला कर दिया हो और हम अभी भी डॉक्टर के पास जाने से बच रहे हैं। या फिर तन की काया को ही सजाने-संवारने को स्मार्टनेस, ब्यूटीफुल, गुडलुक का नाम देकर खुद को मॉडर्न समझ रहे हैं। या फिर मन की स्मार्टनेस को लेकर भी सजग और जागरूक हैं? यदि हम चाहते हैं कि हमारी डीपी परमात्मा को भी पसंद आए और वह भी गर्व से कहें कि वाह मेरे बच्चे! तो हमें परमात्मा की शिक्षाओं, उनके बताए मार्ग का अनुसरण करना होगा। मन को सुमन बनाने के जतन करने होंगे। खुद को सदगुणों के शृंगार से संस्कारों को श्रेष्ठ बनाना होगा। अपनी सोच और चिंतन की धारा को सकारात्मक विचारों से ओतप्रोत करना होगा। जब हमारे विचार हर एक के लिए सुखदायी होंगे तो वैसे ही हमारे कर्म होंगे। क्योंकि जो हमारे विचारों में आता है वह कहीं न कहीं हमारे कर्मों में आता है। इसलिए हमें आज अपने विचारों रूपी डीपी पर सबसे ज्यादा काम करने की जरूरत है। यदि हमारा मन सदा मंगल है तो कर्म भी मंगलमय होंगे, फिर न भूत की चिंता रहेगी और न भविष्य का भय। क्योंकि फिर पूरा जीवन ही मंगलमय बन जाता है। आज से संकल्प लें कि हम अपने मन दर्पण रूपी डीपी को सजाने-संवारने का हर वो प्रयत्न करेंगे जो खुद को पसंद है। हर को विचार करेंगे जिस पर परमात्मा को नाज हो। हर वो कर्म करेंगे जिसमें ईश्वर वाहवाही करे। हर उस मर्यादा को याद रखेंगे जो लकीर परमात्मा ने खींची है। अपनी डीपी के अलावा दूसरे की मन रूपी डीपी को भी सुंदर और श्रेष्ठ बनाने में अपना तन-मन से सहयोग देंगे। किसी के काम आ जाना, किसी की मदद कर देना, किसी को राह दिखा देना वह कर्म हैं जिन्हें देखकर परमात्मा भी खुश होते हैं। मुस्कराते हैं, हम पर नाज करते हैं। मन की डीपी को रोज सुबह उठते ही श्रेष्ठ संकल्प देकर, आध्यात्मिक साहित्य पढ़कर और परमात्मा से संवाद कर स्मार्ट बना सकते हैं। इसका सबसे अच्छा जरिया राजयोग मेडिटेशन है। यह मन का ऐसा व्यायाम है जिसे रोज करने से मन के सारे विकार, मन की सारी बीमारियां अपने आप भाग जाती हैं। इसके माध्यम से जब हम गॉड से ऑनलाइन होकर कनेक्ट होते हैं तो वह हमारे मन में चलने वाले सारे मैसेज को रीड करता है। उनका जवाब देता है और इतना ही नहीं उनका समाधान भी बताता है। जरूरत है तो खुद को ऑनलाइन करके उससे कनेक्ट होने की। हां, परमात्मा से हम तभी कनेक्ट हो सकते हैं जब नेटवर्क क्लीयर हो। यदि बीच में परचिंतन, व्यर्थ चिंतन चलता है तो हम उससे कनेक्ट नहीं हो सकते हैं। इसके लिए खुद को श्रेष्ठ विचारों और आध्यात्मिक ज्ञान से इतना शक्तिशाली बना लें कि हमारा परमात्मा से नेटवर्क इतना मजबूत हो जाए कि फिर कोई बाधा उसे डिस्कनेक्ट नहीं कर सके। एक बार आप परमात्मा से कनेक्ट होना सीख जाते हैं और चैट करने लगते हैं तो फिर परमात्मा को खुद आपसे चैट करने का इंतजार रहता है। फिर वह आपका सुबह-शाम, हर पल आपको याद करता है। यदि हम भूल भी जाते हैं तो वह खुद हमें याद दिलाता है। हमारा ख्याल रखता है और हमें जीवन में आने वाली बाधाओं के लिए सचेत और गाइड करता है। तो उठिए! और आज से ही राजयोग मेडिटेशन की विधि जानकर परमात्मा से कनेक्ट होने और चैट करने की पहल शुरू कर करते हैं। फिर देखिए वह आपको हर पल कैसे संभालता है। फिर उसे आपकी भी डीपी पसंद आएगी और वाहवाही भी करेगा। आज से संकल्प लें कि रोज सुबह-शाम, कोई भी कर्म करते समय, सोते समय परमात्मा को सारा समाचार सुनाकर उससे चैट करेंगे। उसे गुडनाइट करने के बाद ही सोएंगे और उसका शुक्रिया अदा करें। सुबह सबसे पहले उसे गुडमॉर्निंग करेंगे और फिर दिन को शुरूआत करेंगे। फिर आपकी डीपी एक दर्पण बन जाएगी जिसे सभी देखने के लिए इंतजार करेंगे।

- लेखक शिव आमंत्रण के संयुक्त संपादक हैं

विद्यार्थियों ने सीखे राजयोग मेडिटेशन के टिप्स

शिव आमंत्रण  देनपसार (इंडोनेशिया)। बाली की राजधानी देनपसार के महेन्द्र दत्त विद्यालय के छात्रों ने ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र का अवलोकन किया। इस दौरान सभी ने आध्यात्मिक ज्ञान लिया और राजयोग मेडिटेशन के टिप्स सीखे। ग्रुप में 300 से अधिक छात्र शामिल थे। सेवाकेंद्र के पवित्र व शांति वातावरण में छात्रों ने सुख की अनुभूति की। इस मौके पर बीके जानकी ने सकारात्मक सोच का महत्व बताया। युवा शक्ति को राष्ट्र शक्ति बताते हुए अपने जीवन में नैतिक मूल्यों को धारण करने की प्रेरणा दी। बाद में छात्रों ने शिवलिंग दर्शन व राजयोग प्रदर्शनी का अवलोकन किया।



ॐ आयुर्वेद एक्सपो-2018...

राष्ट्रपति ने ली स्पीचुअल एक्जीबिशन की जानकारी




शिव आमंत्रण  कोलंबो (श्रीलंका)। नेशनल चैंबर ऑफ कॉमर्स और स्वदेशी चिकित्सा मंत्रालय द्वारा तीन दिवसीय आयुर्वेद एक्सपो-2018 का आयोजन किया गया। इसमें ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'राजयोगा फॉर बेटर लिविंग' विषय पर स्पीचुअल एक्जीबिशन लगाई

गई। इसके अवलोकन के दौरान राष्ट्रपति मैत्रिपला सिरीसेना को ब्रह्माकुमारी बहन ने ब्लैसिंग कॉर्ड्स और गॉडली गिफ्ट दिया। तीन दिन चले इस एक्सपो में स्वास्थ्य, पोषण और चिकित्सा मंत्री रजिता सेनेरथ्ना, उद्योग और वाणिज्य मंत्री रिषद बाथीउदीन,

सामाजिक कल्याण और प्राथमिक उद्योग मंत्री दया गमेज ने भी प्रदर्शनी का अवलोकन किया था। शुभारंभ अवसर पर ब्रह्माकुमारीज के निदेशक बीके गणेश को विशेष रूप से आमंत्रित किया गया। प्रदर्शनी का 2500 से भी अधिक लोगों ने लाभ लिया।



लेस्टर के हिंदू मंदिर में विश्व शांति यज्ञ

शिव आमंत्रण  लेस्टर (यूके)। विश्व शांति के लिए हिंदू मंदिर में यज्ञ का आयोजन किया गया। इसमें ब्रह्माकुमारीज संस्थान की ओर से सेवाकेंद्र प्रभारी बीके इंदू, राजयोग शिक्षिका बीके सुकांती को भी आमंत्रित किया गया था। ब्रह्माकुमारी बहनों ने सभी को आध्यात्म का संदेश दिया। इस दौरान आर्ट ऑफ लिविंग के स्वामी आत्मानंद, जलाराम बाल विकास के संस्थापक प्रफुल्ल मोदी सहित बड़ी संख्या में नागरिकगण उपस्थित रहे।

सार समाचार

पूर्व राष्ट्रपति को सेवाओं की जानकारी दी




श्रीलंका के पूर्व राष्ट्रपति महिंद्रा राजपक्षे के साथ महासचिव बीके बृजमोहन।

शिव आमंत्रण  कोलंबो (श्रीलंका)। ब्रह्माकुमारीज के अतिरिक्त महासचिव बीके बृजमोहन ने अपने प्रवास के दौरान कई कार्यक्रमों में भाग लिया। इस दौरान उन्होंने पूर्व राष्ट्रपति महिंद्रा राजपक्षे और सिटी प्लानिंग व वाटर सप्लाय के मंत्री राउफ हकीम से मुलाकात कर संस्था द्वारा देश-विदेश में की जा रही सेवाओं की जानकारी दी। कैंडी में आत्म सशक्तिकरण विषय पर आयोजित कार्यक्रम का उद्घाटन करते बीके बृजमोहन व मुख्यमंत्री सारथ एकानायक ने किया। अपने संबोधन में बीके बृजमोहन ने आंतरिक परिवर्तन लाने के लिए राजयोग को सर्वश्रेष्ठ विधि बताया। वहीं टेम्पल हॉल में हैप्पी लाइफ विषय पर कार्यक्रम हुआ। इसमें उन्होंने खुशनुमा जीवन के पहलुओं पर प्रकाश डाला। इसमें कॉर्पोरेट जगत के कई सीईओ, निदेशक, प्रशासन के प्रमुख अधिकारियों ने भाग लिया। इस दौरान श्रीलंका के राष्ट्रीय संयोजक बीके गणेश सहित अन्य बीके भाई-बहनें मौजूद रहे।


गुजरात के लोगों ने लिया रिट्रीट में भाग



शिव आमंत्रण  नैरोबी (केन्या)। अफ्रीका रिट्रीट सेंटर में गुजरात के लोगों के लिए 6वीं इंटरनेशनल रिट्रीट का आयोजन किया गया। इसमें दोहा, दुबई, मस्कट, न्यूजीलैंड, युगांडा और भारत के अहमदाबाद, पुणे और माउंट आबू से 53 लोग शामिल हुए। सभी का स्वागत बीके वेदांती और बीके हशुभाई ने किया। रिट्रीट की शुरुआत परमात्मा के ध्यान के साथ हुई। इसमें सभी ने अंतर्मुखता से आत्मिक अनुभूति की। साथ ही पंचतत्वों के भौतिक शरीर को आत्मिक स्वरूप में स्थित होकर कैसे ठीक करना इसका भी अभ्यास कराया गया। न्यूजीलैंड की बीके भावना ने सकारात्मक चिंतन और परमात्म प्यार के अनुभव के बारे में बताया। निज़ार भाई ने अपना आध्यात्मिक अनुभव सुनाया।

दूसरों के दिल में सम्मान चाहिए तो सकारात्मक गुणों को देखो: चार्ली



शिव आमंत्रण  उलानबटोर (मंगोलिया)। सैंटिस एजुकेशनल सर्विसेज में टीचर्स के लिए वर्कशॉप आयोजित की गई। इसमें ब्रह्माकुमारीज संस्थान के ऑस्ट्रेलिया के निदेशक बीके चार्ली ने रिश्तों को मधुर बनाने के लिए कहा अगर हमें दूसरों के दिल में सम्मान व प्यार चाहिए तो उनके सकारात्मक गुणों को ही देखना चाहिए। क्योंकि हमारे विचारों से हमारी वाइब्रेशन बनती है और शब्दों से ज्यादा व्यक्ति पर वाइब्रेशन का प्रभाव पड़ता है।

Postal Regd. No. RJ/SRO/9662/2018-20, Licensed to Post without pre-payment No. RJ/WR/WPP/18/2018

Posted at Shantivan P.O. Dt. 18 to 20 of Each Month

तीन दिनी प्रशिक्षण

सेंट पीटर्सबर्ग के लाइट हाउस में कार्यक्रम का आयोजन

प्रदूषण की रोकथाम होगी हमारे अंदर के गुणों से : गोलो पिलज

शिव आमंत्रण  सेंट पीटर्सबर्ग (रशिया)। वातावरण में होने वाले प्रदूषण की रोकथाम का ज्ञान तो आज सभी के पास है मगर इस ज्ञान का उपयोग तब हो सकता है जब हमारे अंदर विश्वास, प्रेम और सद्भावना जैसे गुण हों। यह विचार है इंडिया वन सोलर थर्मल पॉवर प्रोजेक्ट के सलाहकार बीके गोलो पिलज ने व्यक्त किए। वे लाइट हाउस में आयोजित कार्यक्रम में संबोधित कर रहे थे। डेनमार्क से पधारी बीके सोनजा, लेनिनग्राद क्षेत्र के गवर्नर के पर्यावरण सलाहकार और ग्रीन ग्रॉस संगठन के अध्यक्ष यूरी शेवचुक, पगवाश कॉन्फ्रेंस ऑन साइंस एंड वर्ल्ड अफेयर के अध्यक्ष प्रो. मिखाइल इगनातिय और एनजीओ टायडी की चेयरपर्सन ओलागा मैडिसन समेत कई गणमान्य अतिथि उपस्थित रहे। बाद में बीके गोलो और बीके सोनजा ने इकोलॉजिकल यूनिनियन के अध्यक्ष सेम्यॉन



रशियन जिओग्राफिकल सोसाइटी में आयोजित बैठक में संबोधित करते बीके गोलो पिलज।

गॉर्डिशेवस्की और स्टाफ से मुलाकात की। वहीं बैठक में भी भाग लिया। यहां सोसाइटी के रशियन जिओग्राफिकल सोसाइटी में आयोजित उपाध्यक्ष प्रो. ब्लादिमीर से मुलाकात की।