

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष-18

अंक-6

जून-11-2018

(पाठिक)

माउण्ट आबू

Rs. 10.00

स्वास्थ्य के समग्र विकास के लिए महत्वपूर्ण है - योग

ब्रह्माकुमारीज आयुष मंत्रालय भारत सरकार एवं इंडियन मेनोपॉज सोसायटी के संयुक्त तत्वावधान में महिलाओं के लिए योग कार्यक्रम



अभिनेत्री सुष्मा सेठ, किरण पुरी, डॉ. अल्का माथुर, डॉ. अनिता शर्मा तथा ब्र. कु. चक्रधारी।

ओ. आर. सी. - गुरुग्राम।

और आहार सम्बन्धी अनेक महत्वपूर्ण जानकारी एवं सुझाव दिये गये। भारतीय फिल्मों एवं टेलीविजन की मशहूर अदाकारा **सुष्मा सेठ** ने कहा कि राजयोग और प्राणायाम महिलाओं के लिए वाले लाभ पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन हुआ। कार्यक्रम में योग विशेषज्ञों द्वारा योग की गहन जानकारी दी गई। उन्होंने बताया कि हमारे जीवन में योग की



शिवानन्द योगा केन्द्र की नंदिनी बहन योगासन कराते हुए।

बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका है क्योंकि इससे हमारे अन्दर शारीरिक एवं भावनात्मक मजबूती आती है। इसके साथ ही कार्यक्रम में विशेषज्ञ डॉक्टरों के द्वारा स्त्रीरोग, हॉर्मोनिक असंतुलन, डिप्रेशन

सचिव किरण पुरी ने कहा कि तनाव स्तर को कम करने के लिए योग महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। योग एक चिंतन है जो हमारे वास्तविक स्वरूप का दर्शन कराता है। ब्रह्माकुमारीज के महिला प्रभाग की अध्यक्ष **ब्र. कु. चक्रधारी दीदी** ने कहा कि आत्मिक ऊर्जा का परमात्म ऊर्जा से मिलन का नाम ही योग है। आज ज्यादातर लोग योग को केवल शारीरिक आसनों तक ही सीमित समझते हैं। जबकि योग से आत्मा सशक्त बनती है।

डॉ. अल्का माथुर (अध्यक्ष, आई. एम.एस. गुरुग्राम) ने भी महिलाओं की व्यक्तिगत समस्याओं एवं शरीर में होने वाले अनेक परिवर्तनों की जानकारी दी। उन्होंने

कहा कि महिलाओं के लिए संतुलित आहार का होना अति आवश्यक है। **डॉ. अनिता शर्मा** ने शरीर के निर्माण में विटामिन्स के महत्व के बारे में बताया। अन्य डॉक्टरों ने भी अपने विचार रखे।

बहुत ज़रूरी है, क्योंकि योग से मन और शरीर दोनों स्वस्थ रहते हैं और साथ साथ योग मन की सकारात्मक ऊर्जा को बढ़ाता है। **भारत सरकार के प्रशासनिक सुधार और लोक शिकायत की संयुक्त**

शिक्षा में मूल्य और अध्यात्म का समावेश अनिवार्य - सिसोदिया

आबू में शिक्षा प्रभाग द्वारा राष्ट्रीय सम्मेलन का सफल आयोजन



मंचासीन शिक्षा प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र. कु. मृत्युंजय, उपमुख्यमंत्री सिसोदिया, दादी रतनमोहिनी, ब्र. कु. शुक्ला तथा अन्य।

ज्ञानसरोवर। दिल्ली के उप मुख्यमंत्री मनीष सिसोदिया ने ब्रह्माकुमारीज शिक्षा प्रभाग द्वारा 'स्व-सशक्तिकरण के लिए मूल्य एवं आध्यात्मिकता' विषय पर आयोजित राष्ट्रीय सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए कहा कि हमें यह सोचना होगा कि हम अपने बच्चे को कैसा समाज और देश देना चाहते हैं। एक अच्छे समाज एवं देश के निर्माण में शिक्षा की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इसके लिए स्कूली शिक्षा में आधुनिकता के साथ आध्यात्मिक मूल्यों का समावेश करना ज़रूरी है। बच्चों को हम बाह्य सुंदरता की बजाय आंतरिक सुंदरता बढ़ाने की ओर प्रेरित करें। उसके लिए बच्चों हेतु हर सप्ताह एक

दिन मेडिटेशन पर क्लास की आवश्यकता पर भी ज़ोर दिया। लखनऊ केन्द्रीय विश्वविद्यालय के कुलपति **प्रोफेसर एस.पी. सिंह** ने कहा कि आज हम ऐसे अनोखे विश्व विद्यालय में आये हैं जहां आंतरिक परिवर्तन के लिए अंतर्मन की यात्रा करने की शिक्षा दी जाती है। जिससे जीवन में प्रसन्नता और संतोष स्वतः ही होता है। राजयोग के द्वारा आत्म-बल विकसित होता है, और यह शिक्षा अन्य किसी विद्यालय में नहीं मिल सकती। कर्नाटक केन्द्रीय विश्व विद्यालय के कुलपति **एच.एम. महेश्वरैय्या** ने कहा कि विद्यार्थियों को ऐसी शिक्षा दी जाये जो उनका जीवन पूरी मानवता के लिए हितकारी हो। यहाँ आकर महसूस हुआ

कि हम करोड़ों रुपये खर्च करके भी ऐसा शांति सम्पन्न अंतर्राष्ट्रीय विश्व विद्यालय नहीं बना सकते। ब्रह्माकुमारी संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका **दादी रतनमोहिनी** ने कहा कि आध्यात्मिकता जीवन को खुशनुमा बनाती है। सबके लिए स्नेह की भावना व श्रेष्ठ व्यवहार करने की भावना भरती है। ब्रह्माकुमारी संस्था के महासचिव **ब्र. कु. निर्वैर** ने विडियो कॉन्फ्रेंसिंग द्वारा सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए कहा कि मूल्यों के प्रति संवेदनशील शिक्षक ही विद्यार्थियों में मूल्यों की खुशबू भर सकता है। दिल्ली की **ब्र. कु. शुक्ला** ने सभी को राजयोग द्वारा शांति की अनुभूति कराई।



स्पोर्ट्स में स्पीरिट के लिए स्पीरिचुअलिटी अपनायें

ज्ञानसरोवर। ब्रह्माकुमारीज खेल प्रभाग द्वारा 'खेलों में उच्च प्रदर्शन के लिए राजयोग मेडिटेशन की भूमिका' विषय पर राष्ट्रीय खेल सम्मेलन।

खेल प्रभाग के अध्यक्ष **ब्र. कु. बसवराज राजर्षि** ने कहा कि अपने करियर में राजयोग को शामिल कर परम शक्ति के साथ जुड़ जाने से आप खेल में उत्कृष्ट परिणाम को प्राप्त करेंगे।

ब्रह्माकुमारीज खेल प्रभाग की उपाध्यक्षा **ब्र. कु. शशि** ने कहा कि जैसे शरीर को सुदृढ़ रखने के लिए विटामिन व न्यूट्रीशियन आवश्यक है, वैसे ही आत्मा को

सुदृढ़ बनाने के लिए परमात्मा से योग लगाना आवश्यक है। आप रात्रि को सोते समय परमात्मा

राजयोग अभ्यास खिलाड़ियों में आत्मविश्वास बढ़ायेगा

गुजरात विधानसभा में **भाजपा के मुख्य सचेतक भरत सिंह धाबी** ने कहा कि इस परिसर में मुझे जिस अलौकिक आनंद व परम शक्ति की अनुभूति हुई है वह अवश्य ही इस आध्यात्मिक ज्ञान व राजयोग के अभ्यास का प्रत्यक्ष प्रमाण है। राजयोग के अभ्यास से खिलाड़ियों का आत्मविश्वास व शक्ति बढ़ेगी और उनका भविष्य उज्ज्वल बनेगा, ऐसा मेरा विश्वास है। भारत अवश्य ही विश्व में अग्रणी बनेगा।

को धन्यवाद देकर अपनी सारी चिन्ताएं प्रभु को अर्पित करने की श्रेष्ठ आदत डालें। तेलंगाना खेल प्राधिकरण के उपाध्यक्ष

एवं प्रबंध निदेशक **ए. दिनकर बाबू** ने कहा कि राजयोग मेडिटेशन द्वारा ही हर व्यक्ति

के जीवन में संतुलित खानपान, अनुशासन व खिलाड़ी अपने प्रदर्शन में आश्चर्यजनक सुधार लाकर सफलता प्राप्त कर

सकता है। ब्रह्माकुमारी संस्था के महासचिव **ब्र. कु. निर्वैर** ने विडियो कॉन्फ्रेंसिंग द्वारा कहा



कि राजयोग आपके मनोबल को बढ़ायेगा और सफलता आपका कदम चूमेगी। भारतीय रेडक्रॉस सोसायटी वडनगर के

अध्यक्ष **कमलेश त्रिवेदी** ने कहा कि विश्व में यह संस्था पूरी मानवता की आध्यात्मिक

सेवा कर रही है। अर्जुन अवार्ड से सम्मानित, भारतीय खेल प्राधिकरण में पावर लिफ्टिंग के कोच **आर.एस. राहेलू** ने कहा

कि यहाँ आने से ऐसा महसूस हो रहा है कि जैसे मैं किसी अलग दुनिया में पहुँच गया हूँ। राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास से मिलने वाले आश्चर्यजनक फायदे यहाँ आकर ही अनुभव हुए। यहाँ से जाने पर हम गांधीनगर में भी अपने खिलाड़ियों के लिए राजयोग मेडिटेशन के प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करायेगे। खेल प्रभाग के मुख्यालय संयोजक **ब्र. कु. जगवीर** तथा **करनाल के ब्र. कु. मेहरचंद** ने भी अपने विचार व्यक्त किये। कार्यक्रम के दौरान सभी को राजयोग मेडिटेशन की गहन अनुभूति कराई गई।

मातेश्वरी जी की अविस्मरणीय यादें...

ना ही माँ के बिना बच्चों का जीवन सफल हो सकता, ना ही उन्हें सुकून मिल सकता। माँ की पालना उनके ही नसीब में है जो बहुत ही भाग्यवान हैं। यहाँ तो जगदम्बा सरस्वती ने न सिर्फ बच्चों की पालना की, बल्कि उन्हें गढ़ा भी। जो आगे चल अपने परिवार सहित अपनी सभी ज़िम्मेदारियों को ईमानदारी और वफादारी पूर्वक निर्वहण कर सके। मम्मा ने न सिर्फ प्यार किया, पर अपने आत्मीय स्नेह से सभी बच्चों को सुनियोजित संजोया भी। उन्होंने नेम और प्रेम में कभी समझौता नहीं किया, सदा बैलेन्स बनाये रखा। जो भी उनके सम्पर्क में आये, वे उनकी प्रेमपूर्ण यादों से ओतप्रोत होकर यही कहते हैं कि मम्मा बिना हमारा जीवन संवरना असंभव सा था। प्रेममूर्ति मम्मा के साथ के अनुभव का कुछ अंश उन्हीं के शब्दों में....



राजयोगी ब्र. कु. निर्वर

सबसे पहले मैं मम्मा से 1959 में मुंबई में वाटरलू मेन्सन एरिया जो कोलाबा के नज़दीक है, मिला था। उस समय ज्ञान में आते मुझे सिर्फ एक महीना ही हुआ था। मम्मा मुंबई में लगभग एक महीना रहीं। मम्मा का जो व्यक्तित्व था, वह बड़ा तेजोमय और स्वाभाविक रूप से एक माँ की भासना देता था। उनसे मिलने पर मुझे ऐसा लगा कि मैं पहले भी इनसे मिला हूँ। यह बात उनसे कही भी थी। मम्मा ने कहा, हाँ, कल्प पहले मिले थे परन्तु उस समय समझ में नहीं आया था। एक बार की बात है...

मम्मा ने सदा अपने को बाबा के सामने एक विनम्र बच्ची के रूप में ही प्रत्यक्ष किया!

हर शाम को विशेष मम्मा का क्लास 5 से 6 बजे तक रखा जाता था। मैं भारतीय नौ सेना में था, हमारे लिए यह एक अच्छी सुविधा थी। मम्मा की क्लास घंटा-पौना घंटा चलती थी। मम्मा का ज्ञान स्पष्ट करने

बिन कहे मन की बात जान लेती थी मम्मा

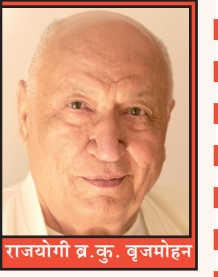
का तरीका जो था वो बहुत विशिष्ट और सरल था। हमारे मन में ज्ञान के बारे में अथवा धारणा के बारे में कुछ प्रश्न होते थे लेकिन हम पूछते नहीं थे। आश्चर्य की बात यह है कि मम्मा की वाणी में उन सब शंकाओं और उन सब प्रश्नों के स्वतः ही उत्तर मिलते थे। इसके बारे में मैंने मम्मा से पूछा, मम्मा आपको कैसे मालूम कि हमारे मन में यही प्रश्न हैं, जिनके उत्तर आपने दिये? मम्मा ने कहा, ऐसी बात तो नहीं, मैं बाबा को याद करती हूँ, बाबा की तरफ से जो प्रेरणा आती है उसके अनुसार मैं

सुनाती हूँ। उन्होंने कभी यह नहीं कहा, मुझे पता पड़ा था। सदा माँ ने बाबा की तरफ ही इशारा किया, अपने को सदा उनकी विनम्र बच्ची के रूप में ही प्रत्यक्ष किया। ऐसी थीं हम सबकी माँ 'मम्मा'।



माँ ने समाया भी और सजाया भी

मम्मा दिव्यगुणों की साक्षात् देवी थीं। उनके संकल्प चट्टान की तरह अडिग, बोल मीठे व सारयुक्त और कर्म श्रेष्ठ व युक्तियुक्त थे। मम्मा इतनी योगयुक्त, और गम्भीर रहती थीं कि उनके आस-पास के वातावरण में सन्नाटा छाया रहता था जो सभी को प्रतीत होता था। ऐसा



राजयोगी ब्र. कु. वृजमोहन

लगता मानो वह कोई चलता-फिरता लाइट हाऊस और माइट हाऊस हों। मम्मा की चाल फरिश्तों जैसी थी। आश्रम-वासियों को पता भी नहीं चलता था कि कब मम्मा उनके पास से गुजर गयी अथवा कब से वह उनके पीछे खड़ी हुई उनकी एक्टिविटी का निरीक्षण कर रही थीं। मम्मा ने मुझे सदा 'वृजमोहन जी' कहकर बुलाया। उस अलौकिक माता का बच्चों से जितना असीम प्यार था उतना किसी लौकिक माता का क्या होगा! मुझे तो ऐसे लगने लगा था कि जैसे कि मेरी लौकिक माँ भी मम्मा ही हैं।

प्रेमपूर्ण और नेमपूर्ण ज्ञानदेवी

हम बच्चे जब भी मम्मा से, 'प्रेम में नेम (नियम) नहीं' की उक्ति के अनुसार, कोई ऐसा कार्य करने को कहते जिससे हमारा अलबेलापन दिखाई देता हो, तो वह हमें बहुत ही मीठे ढंग से कर्मों की गुह्य गति के बारे में सावधान कर देती थीं। एक बार जब मम्मा का अम्बाला छावनी सेवाकेन्द्र पर आना हुआ, तो मैं नंगल (जहाँ पर मैं सर्विस करता था) से उन्हें मिलने के लिए गया और उनसे नंगल चलने का अनुरोध करने लगा। मम्मा कह रही थीं कि कुछ दिनों के बाद एक प्रोग्राम बनाओ। परन्तु मम्मा के भावार्थ को न समझने के कारण मैंने दुबारा अनुरोध किया कि मम्मा आप कल ही चलो ना! लेकिन मम्मा का पहले का जो प्रोग्राम था, उसे पूरा करने के बाद ही वे आ सकती थीं, ये मैं पूरा समझ नहीं पाया। फिर वो कार्य सम्पन्न करने के बाद वे मेरे अनुरोध पर नंगल आईं। इससे स्पष्ट होता है कि मम्मा लवफुल और लॉफुल (प्रेमपूर्ण और नेमपूर्ण) की दोनों योग्यताओं का इकट्ठा प्रयोग किस कुशलता से करती थीं! वह प्रेम के लिए नेम या नेम के लिए प्रेम को तिलांजलि नहीं देती थीं।

लगी कि देखो, कि बाबा हमारे लिए क्या कहता है। परन्तु हमने तो अब तक ये विनाशी गहने पहने हुए हैं। मम्मा ने भी उस समय थोड़े बहुत गहने पहने हुए थे और वृजइन्द्रा दादी को तो बाबा ने लौकिक जीवन में बहुत श्रृंगारा था। मम्मा की यह बात सुनकर वृजइन्द्रा दादी ने कहा कि हमारे इन झूठे गहनों से बाबा के बोल झूठे लगेंगे क्योंकि हमने गहने पहने हैं और बाबा कहते हैं कि ये झूठा श्रृंगार छोड़ सच्चा श्रृंगार करती हैं। अब क्या किया जाए? तो मम्मा ने कहा, चलो हम दोनों ये झूठे गहने उतार देती हैं। तो उन दोनों ने तुरन्त ही गहने उतार दिये। उन्हें देखकर सारे यज्ञ वत्सों ने अपने सब गहनों का स्वयं ही त्याग कर दिया। मतलब यह है कि मम्मा सदैव बाबा के महावाक्यों को साकार करने में नम्बर वन रही।

माँ ने समाया भी और सजाया भी



ब्र. कु. डॉ. निर्मला

मम्मा आयी थी अपनी छोटी उम्र में, केवल 17 साल की उम्र कोई बड़ी नहीं होती। आजकल हम छूट देते हैं कि युवा है ना, लेकिन मम्मा ने अपनी युवा अवस्था को तपस्या से तपाया। वह तपस्या का स्वरूप दिखायी देती थी। आजकल समाज में लाखों शिक्षिकायें हैं लेकिन माँ स्वरूपा शिक्षिकायें बहुत कम हैं, गिनती की हैं। मम्मा माँ स्वरूपा टीचर थी। माँ का प्रथम कर्तव्य है सारे परिवार को एकता के सूत्र में बांधकर रखना। मम्मा यह कार्य करने में नम्बर वन थी। दो यज्ञवत्सों में कोई मनमुटाव हुआ तो मम्मा उस मनमुटाव को मिटाकर उन दोनों के दिलों को जोड़ने का कार्य करती थी। हर बच्चे की कमी और कमज़ोरी को मम्मा अपने में समा लेती थी। बाबा को उतना ही बताती थी जितना बहुत ज़रूरी हो। एक आदर्श माँ का यही लक्षण होता है कि बच्चों की गलतियों को समाना और उनको बच्चों से निकालना। उसी प्रकार, मम्मा इशारे से शिक्षा देती थी और सशक्त बनाने के लिए योग का दान करती थी।

ज्ञान श्रृंगार के आगे फीके दैहिक श्रृंगार

मम्मा को देखने से ही तपस्या और त्याग की मूर्ति का अनुभव होता था। मम्मा तुरन्त दान महापुण्य जमा करने वाली थी। इसका मिसाल वृजइन्द्रा दादी ने हमें सुनाया था। एक बार हैदराबाद (सिन्ध) में एक ऑफिसर ब्रह्मा बाबा से मिलने आया था क्योंकि लोगों के मन में गलत धारणायें थी कि बाबा माताओं-कन्याओं का घर-बार लुढ़ाते हैं, जादू करते हैं आदि-आदि। तो बाबा उस ऑफिसर को समझा रहे थे कि देखो मैं इन बच्चियों को क्या देता हूँ? ना गहने देता श्रृंगार के लिए, ना अच्छे कपड़े देता हूँ। इनको गहने और कपड़ों से भी ऊँचा श्रृंगार ज्ञान-श्रृंगार मिलता है जिससे इन्हें आत्मिक सुख मिलता है, जिस कारण ही ये भौतिक सुखों को त्याग कर आत्मिक सुख की ओर भागती हैं। यह वार्तालाप मम्मा और वृजइन्द्रा दादी ने बाहर बगीचे में टहलते हुए सुना। मम्मा, वृजइन्द्रा दादी को कहने



ब्र. कु. संतोष, मुंबई



शांतिवन। ब्रह्माकुमारी तथा आयुष मंत्रालय के संयुक्त तत्वावधान में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के एक माह के अभियान का शुभारंभ करते हुए राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, भाजपा जिलाध्यक्ष लुम्बाराम चौधरी, माउण्ट आबू पालिकाध्यक्ष सुरेश थिंगर, माउण्ट आबू ग्लोबल हॉस्पिटल के डायरेक्टर ब.कु. डॉ. प्रताप मिड्डा, ब.कु. डॉ. बनारसीलाल शाह, ब.कु. भरत, वरिष्ठ योग शिक्षक हनुमंत सिंह तथा पतंजलि युवा भारत विंग के स्टेट कोऑर्डिनेटर नरेन्द्र आस्था।



दिल्ली। अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस के अवसर पर राजस्थान राज्य की ओर से ग्लोबल अस्पताल, माउंट आबू की नर्सिंग सर्विसेस चीफ ब.कु. रूपा उपाध्ये को नर्सिंग के क्षेत्र में निःस्वार्थ व अथक सेवाओं हेतु महामहिम राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद द्वारा 'फ्लोरेस नाइटिंगल पुरस्कार' से सम्मानित किया गया।



जयपुर-वैशाली नगर। 'म्युजियम ऑफ विज़डम' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, झारखण्ड की राज्यपाल द्रौपदी मुर्मू, ब.कु. सुषमा, ब.कु. नथमल, शर्मा जी, ब.कु. राजेश मिश्रा तथा अन्य।



डायबिटीज़ में कद्दू खाने के फायदे

डायबिटीज़ एक कॉम्प्लिकेटेड बीमारी है, जिसमें हर समय एहतियात बरतनी पड़ती है। यह बीमारी साइलेंट किलर होती है, इसमें शरीर में ब्लड शुगर की मात्रा नियंत्रण में नहीं रहती है। डायबिटीज़ से ग्रसित व्यक्तियों को खाने-पीने के मामले में बेहद सावधानी बरतनी पड़ती है। इस बीमारी से ग्रसित होने पर प्रेज़रवेटिव फूड खाने से बचना चाहिए। अगर आप डायबिटीज़ से ग्रसित हैं तो मसूर की दाल, ब्रोकली, चिया सीड आदि का सेवन करें जो आपके लिए फायदेमंद होता है। इस बार हम आपको बताना चाहते हैं कि कद्दू का सेवन डायबिटीज़ के रोग में फायदेमंद होता है। आप इसका कई तरीके से सेवन कर सकते हैं। इसको भाप में पकाकर खाने से अधिक लाभ मिलता है। आप चाहें तो इसे लोहे की कड़ाही में पकाकर खाएँ, इससे आपको आयरन भी मिलेगा और आपको सब्जी में भी स्वाद आयेगा। कद्दू का सूप, पाइस और पूरी भी बनती

है। कद्दू का सेवन करने से विटामिन ए और सी भरपूर मात्रा में मिलता है। इससे शरीर को पोटेसियम भी अच्छी मात्रा में मिलता है। इसके सेवन से शरीर में वसा की मात्रा नहीं बढ़ती है।

डायबिटीज़ के मरीजों को कद्दू के सेवन से निम्नलिखित लाभ हैं-
डायबिटीज़ स्पेशल : - मीठा खाने

कद्दू के बीजों में आयरन की पर्याप्त मात्रा होती है और इसमें वसा भी नहीं होता है, जो दिल के लिए भी अच्छा होता है। अगर आप इसके क्रंची स्नैक्स भी बनाकर खाएँ तो भी आपको किसी प्रकार का कोई नुकसान नहीं होगा।

एंटी ऑक्सीडेंट :- शरीर में इंसुलिन की मात्रा कम होने पर डायबिटीज़ की शिकायत हो जाती है। ऐसे में एंटी ऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में मिलने पर इस कमी की भरपाई की जा सकती है। कई शोध अध्ययनों से ये बात सामने आई है कि कद्दू खाने से उपापचय दुरुस्त रहता है और कुछ हद तक बीमारी सही भी हो जाती है।

फॉलिक एसिड:- कद्दू में फॉलिक एसिड भरपूर मात्रा में होता है, जो शरीर में नाइट्रिक एसिड की मात्रा को घटाता है। यह आपके शरीर की प्रक्रिया को सुचारू बनाता है। यह कद्दू का विशेष लाभ है।

क्या उच्च मात्रा में कद्दू का सेवन बीमारी को ठीक कर सकता है? बहुत ज़्यादा नहीं, लेकिन हफ्ते में कम से कम दो बार कद्दू का सेवन डायबिटीज़ की बीमारी को सही कर सकता है। इसके सेवन से कई प्रकार की शारीरिक एलर्जी भी दूर हो जाती है।



आदत को कंट्रोल करने के टिप्स :-
भरपूर मात्रा में विटामिन सी :- कद्दू में विटामिन सी पर्याप्त मात्रा में होता है। इससे शरीर में इंसुलिन की मात्रा अच्छी हो जाती है और बढ़ा हुआ शुगर नियंत्रण में आ जाता है।
आयरन और असंतृप्त वसा:-



भुवनेश्वर-ओडिशा। इटली की इंटरनेशनल डॉंसर डॉ. इलीना सिटिरिस्टी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. इंदुमति। साथ हैं ब.कु. बिजय तथा ब.कु. प्रफुल्ल।



सादुलपुर-राज.। 'वंदे वरिष्ठ जन समारोह' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए बायें से बार अध्यक्ष एडवोकेट ब्रजमोहन शर्मा, अति. मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट नरेंद्र सिंह, ब.कु. वसुधा, कादमा, ब.कु. शोभा, ब.कु. उर्मिला, साहित्य समिति अध्यक्ष डॉ. रामकुमार घोटड, एस.बी.आई. के प्रबंधक नीरज कुमार तथा अन्य।



फर्रुखाबाद-बीबीगंज(उ.प्र.)। संत सम्मेलन में स्वामी प्रज्ञानंद जी महाराज, स्वामी चेतनानंद, स्वामी शंकर गिरिराज, स्वामी सतेन्द्रपुरी तथा स्वामी पीतम को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका व शिव आमंत्रण भेंट करने के पश्चात् समूह चित्र में उनके साथ ब.कु. मंजु, ब.कु. मिथलेश, ब.कु. रंजना, ब.कु. धर्मेश तथा अन्य।



लुधियाना-पंजाब। मातृ दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं कृमिका इंडस्ट्रीज़ की डायरेक्टर समीरा बेक्टर, काउंसलर ममता आशु तथा अन्य।

ईश्वरीय याद हेतु उसका परिचय ज़रूरी

- गतांक से आगे...

प्रश्न:- हम बाकी लोगों से तो फिर भी बोल देते हैं कि हाँ, मैं तो रोज़ सुबह-सुबह पूजा करती हूँ, लेकिन अपने अंदर हमें पता होता है कि उस पूजा के दौरान मेरा मन कहाँ-कहाँ गया था?
उत्तर:- ईमानदारी से हम करना तो चाहते हैं, हमारा रोज़ का समय जो करने के लिए बंधा हुआ है, लेकिन वो या तो मुख से है या कोई औपचारिकता वश है, मन से भी याद करना चाहते हैं लेकिन फिर प्रश्न यही आता कि मन भटकता क्यों, और तब फिर कह देते कि मन तो बहुत चंचल है। मन तो एकाग्र ही नहीं होता, मन भटक जाता है, लेकिन महत्वपूर्ण ये है कि क्यों याद करना, फिर कहते हैं सीखना पड़ेगा। वास्तव में याद करना सीखना नहीं है, हम सारे दिन में कितने लोगों को याद करते हैं, बच्चों को याद करते हैं, दोस्तों को याद करते हैं, जो लोग पसंद नहीं हैं, उनको भी याद करते हैं। अब जितने लोगों को याद करते रहते हैं, चलते-फिरते काम करते याद नहीं भी करना चाहते तो भी याद आती है। फिर भगवान को याद करने के लिए तैयारी भी करते, स्थान भी बनाते, समय अलग से निकालते सिर्फ 10 मिनट, फिर याद क्यों नहीं आती, ऐसा क्यों होता है?

सिर्फ याद ही तो करना है ना।

बाकी लोगों को याद करने के समय मन क्यों नहीं भटकता, ईश्वर को याद करने के समय मन क्यों भटकता है, इसका कोई कारण ही नहीं है। एक बच्चे को याद करना सिखाया



-ब.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

नहीं जाता कि अपने पैरेंट्स को कैसे याद करना है। याद करना इतना स्वाभाविक है। श्वास लेना नहीं सिखाया जाता वो नैचुरल है, याद करना नहीं सिखाया जाता वो नैचुरल है लेकिन उसको जिसको हम कहते 'तुम मात-पिता-सखा-बंधु सब कुछ हो' तो उसकी याद क्यों नहीं आती है? क्योंकि शायद हम जानते नहीं हैं कि वो कौन है, इसलिए वो याद जुड़ती नहीं है। तब उसको मैं याद करने की कोशिश करती हूँ लेकिन मन दूसरी तरफ चला जाता है जिनको मैं अच्छी तरह से जानती हूँ। इसीलिए याद करने से पहले जानना, पहचानना, परिचय होना ज़रूरी है। - क्रमशः

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

हम ये बात आपसे इसलिए कहना चाहते हैं क्योंकि हम इस दुनिया में जिस चीज का भी अभ्यास कर रहे हैं, चाहे वो अच्छा है या बुरा, मन तो उसे करता ही जा रहा है, क्योंकि मन को देने वाले हम हैं। तो उसे कुछ उल्टा-सुल्टा कहना कि हमारा मन ऐसा सोच रहा है, नहीं, हम ऐसा सोच रहे

तो क्या उससे हम सफल हो जायेंगे? तो इसमें भी एक बहुत बड़ा जाल आ जाता है। जैसे सकारात्मक सोचने से सफलता कभी नहीं मिलेगी, लेकिन सकारात्मक सोच सकारात्मक कर्म के साथ अगर किया जाये तो ये आपकी सफलता की उम्मीदों को बढ़ा सकता है। ये नहीं कि आप सफल हो जायेंगे,

भावार्थ ये है कि अगर किसी को हम अपना आदर्श बनाते हैं, जो सफल हुए, तो उन्होंने अपने जीवन में ऐसी ऐसी चीजों की, इसलिए वे सफल हुए, लेकिन उनके उस चीज को करने के पीछे उनका भाव क्या था ये सबकी समझ से परे है। सफल तो दुनिया में बहुत से लोग हैं, लेकिन उदाहरण के रूप में कुछ लोग हैं जिन्होंने अपने चरित्र के हिसाब से स्वयं को सफल बनाया, जिसमें गांधी जी का नाम लिया जा सकता है। उनका उद्देश्य ही उनका टाइटल बन गया है, जैसे कहीं नॉन वायलेस का नाम हो तो लोग गांधी जी को ही याद करेंगे। तो इसका मतलब अहिंसा और गांधी जी को हम अलग नहीं कर सकते।



अच्छी आदतें मुश्किल से आती हैं, परंतु उसके साथ जीना आसान होता है और बुरी आदतें आसानी से आती हैं और उनके साथ जीना मुश्किल है। हर जगह गलत हो रहा है, प्रैक्टिस ही गलत हो रही है, क्योंकि लोग गलती का अभ्यास कर रहे हैं, बुरी बातों का अभ्यास कर रहे हैं, इसलिए उनके साथ ऐसा ही होता जा रहा है।

हैं। दुनिया में कहा जाता है 'प्रैक्टिस मेक्स ए मैन परफेक्ट' लेकिन हमारे हिसाब से ये बात यहां पर गलत सिद्ध होती है, क्योंकि 'प्रैक्टिस डज़ नॉट ए मैन परफेक्ट, ऑनली परफेक्ट प्रैक्टिस मेक्स ए मैन परफेक्ट'। इससे सिद्ध होता है कि हमें अपने जीवन में सफल होने के लिए परफेक्ट प्रैक्टिस करनी है न कि प्रैक्टिस। तो सभी कहने लग जाते हैं कि इसका मतलब ये हुआ कि अगर हम पॉजिटिव थिंकिंग रखें, सकारात्मक सोचें,

लेकिन ये आपकी सफलता की ओर आपका पहला कदम होगा। हमारे हिसाब से या अनुभव के आधार से हम आपको समझाना चाहेंगे, कि जीवन में सफलता के कई मायने हैं, जहाँ तक हमें याद है, सफलता जीवन का एक पड़ाव है, लेकिन उस पड़ाव में छोटी छोटी भौतिक चीजों को प्राप्त करने को ही सफलता मानते चले आते हैं। लेकिन अगर एक लाइन में कहें तो सफलता चरित्र से आती है न कि चित्र से। यहाँ चित्र का

ये है श्रेष्ठ चरित्र के साथ सफल जीवन। तो मन को जब भी आप कुछ दें, तो वो सकारात्मक सोच के साथ सकारात्मक कर्म तथा उसके निरंतर अभ्यास के आधार से ही सफलता हाथ लगेगी। हम अपने कार्य को छोटे छोटे हिस्सों में बांटकर उसके ऊपर सकारात्मक सोच, सकारात्मक कर्म करके छोटी छोटी सफलतायें अर्जित करें तो हम मन को शक्तिशाली बना सकते हैं। यही जीवन है।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली-18 (2017-2018)

1		2		3		4	5	6	
						7			
				8					9
	10					11	12		
	13		14			15			
16									17
		18		19					
20									21
			22		23		24		
		25				26			

ऊपर से नीचे

- विचार, इरादा, प्रतिज्ञा (3)
- माला का दाना, गुरिया (3)
- विघ्न हर्ता, बुद्धि दाता (3)
- रात, रजनी, रात्रि (2)
- समूह नृत्य, नर्तन, सतयुगी नृत्य (2)
- कर्ण, श्रवणेंद्रिय (2)
- प्यार, मोहब्बत, स्नेह (2)
- सुधारस, बाप तुम बच्चों पर ज्ञान...के छोटे डाल सुरजित करते
- अर्ध, अधूरा (2)
- हाथ, हस्त (2)
- भरपूर, सन्तुष्ट (2)
- प्रसिद्ध, नामीग्रामी (4)
- ब्रह्मा बाबा की कर्मभूमि (4)
- पुत्रवधु, पतोहू, पत्नी (2)
- इच्छा, कामना, तमन्ना (3)
- हार, पराजित (2)
-बट वन (2)
- सरिता, ...ना अपना जल पीती (2)

बायें से दायें

- बाप-बच्चों के मिलने का युग (5)
-बाबा आ जाओ, हमारी जैसी कार में, शिव बाबा का स्वरूप (4)
- राज्य, हुकूमत (3)
- ताकत, बल, पराक्रम (2)
- शिव पर चढ़ने वाला एक फूल (2)
- भ्रम, पूरी न होने वाली इच्छा (4)
- तीसरी सब्जेक्ट, धारण करने की शक्ति (3)
- राय, विचार, सम्मति (2)
- भोजन, खाना, ग्रास (3)
- पूर्ववत, ड्रामा.... रिपीट होता है (3)
- खुदा, ईश्वर, भगवान (2)
- एक प्रकार की ड्राई फ्रूट की टोली (3)
- संकट, आपदा, मुसीबत (3)
- समीप, पास, करीब (4)

वर्ग पहली उत्तर

पहेली - 1	पहेली - 2	पहेली - 3	पहेली - 4
अक्टूबर - 1 ओम - 13 2017 - 2018	अक्टूबर - 2 ओम - 14 2017 - 2018	नवम्बर - 1 ओम - 15 2017 - 2018	नवम्बर - 2 ओम - 16 2017 - 2018
ऊपर से नीचे 2. खबर, 3. रज, 4. सर, 5. दास, 7. हकदार, 8. परवरिश, 9. खफा, 11. वज्र, 13. परख, 15. नया, 17. सूर, 18. सुजाग, 20. सतयुग, 21. प्रलय, 22. वैभव, 24. आदाब, 25. चाह, 28. राज, 29. मरा। बायें से दायें 1. अखबार, 4. सम्प्रदाय, 6. जहर, 8. परख, 10. दानव, 12. फायदा, 13. मासी, 14. वन, 16. रसूल, 19. रियासत, 21. प्रजा, 23. लगन, 24. आयु, 25. चाय, 26. दाग, 27. वजह, 28. राम, 30. सब, 31. सिजरा।	ऊपर से नीचे 1. शुमारी, 2. तुला, 3. मुख्य, 5. निशानी, 7. भगत, 8. गजब, 9. संगी, 10. पार, 11. साधु, 13. काम, 14. कचरा, 15. मरजीवा, 16. नाज, 18. बाहुबल, 19. सिया, 20. देव, 23. सुल, 24. संयोग, 25. दर, 26. दस, 27. लत। बायें से दायें 1. शतुरमुर्ग, 4. सजनियां, 6. माला, 9. संग, 10. पानी, 11. साज, 12. गीतकार, 15. मधुबन, 16. नाच, 17. बाबा, 19. सिजरा, 21. हुलिया, 22. वासुदेव, 25. दलदल, 28. हथियार, 29. सतयुग।	ऊपर से नीचे 1. देवता, 2. विधाता, 3. तालीम, 4. बास, 6. नतमस्तक, 8. कमजोरी, 10. नामवर, 12. तरफ, 16. मस्त, 17. नाजुक, 20. मन, 21. अतुल, 23. महज, 24. रस, 27. बहाना, 29. माता, 30. जल। बायें से दायें 1. देहधारी, 2. विशेषता, 4. बाधा, 5. लीन, 7. ताकत, 9. सताना, 11. मत, 13. मर्ज, 14. जोकर, 15. शव, 16. मस्त, 17. नारी, 18. फल, 19. रमणीक, 22. कमजोर, 25. तृष्णा, 26. कब, 28. समाप्त, 31. रजत, 32. उलझना।	ऊपर से नीचे 1. गरीबनिवाज़, 2. तकरार, 3. ग्रहण, 4. चाहत, 6. लव, 7. मदीना, 8. मरना, 11. कम, 13. खास, 14. निवारण, 17. पराकाष्ठा, 18. नाम, 21. विकल्प, 22. मर्म, 25. गरीब, 26. योनियां, 27. राव, 29. धाक। बायें से दायें -1. गलत, 3. ग्रहचारी, 5. कलह, 7. मम, 9. रावण, 10. तकदीर, 12. निखार, 15. मनाना, 16. बास, 17. परवाना, 19. सारा, 20. रमण, 23. कारण, 24. रंक, 25. गर्म, 28. नौधा, 30. नित, 31. बनावटी, 32. कमियां।



जयपुर-राजावास। 'ज्ञान दीप भवन' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए झारखंड की राज्यपाल द्रोपदी मुर्मू, दादी रतनमोहिनी, देवस्थान राज्यमंत्री राजकुमार रिणवा, ब्र.कु. मृत्युंजय, पार्षद गजानंद, मोहनलाल हेमानी, शर्मा जी, नथमल जी, ब्र.कु. सुष्मा, ब्र.कु. चंद्रकला तथा अन्य।



सुन्दर नगर-हि.प्र.। आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का उद्घाटन करने के पश्चात् माननीय मुख्यमंत्री जय राम ठाकुर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. नवीना तथा ब्र.कु. दया। साथ हैं विधायक हीरा लाल व अन्य।



लंडन। ब्रह्माकुमारीज नेशनल सेंटर पर रिलीजन्स फॉर पीस यू.के. वुमेन ऑफ फेथ नेटवर्क तथा ब्रह्माकुमारीज के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित 'कम्पैशन इन एक्शन' विषयक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए प्रोग्राम डायरेक्टर ब्र.कु. मौरिन गुडमैन। सभा में रविन्दर कौर निज्जर, यू.के. वुमेन ऑफ फेथ नेटवर्क, हिलेरी राइट, मैरीज मील्स, सिंडी लैस, ब्र.कु. जॉर्जिना लॉन्ग, इंटरफेथ कोऑर्डिनेटर तथा अन्य।



राजसमंद-राज.। जे.के. टायर फेक्ट्री में 'स्ट्रेस मैनेजमेंट' पर कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. रामप्रकाश, ब्र.कु. रीटा, ब्र.कु. पूनम तथा स्टाफ।



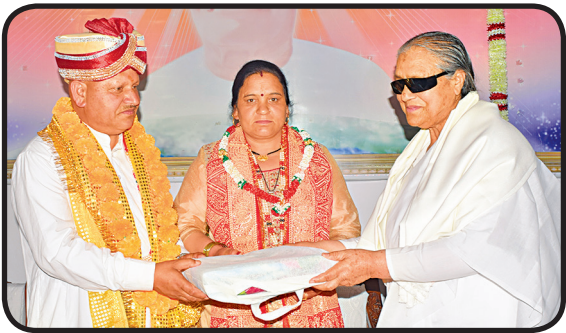
बहुपुर-फतेहगढ़(उ.प्र.)। नवनिर्मित 'दिव्य अनुभूति भवन' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए नगरपालिका अध्यक्ष वत्सला अग्रवाल, ब्र.कु. राधा, ब्र.कु. सुमन तथा ब्र.कु. शर्णिमा।



बरेली-उ.प्र.। 'सात अरब सत्कर्मों की महायोजना' कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. पार्वती। मंचासीन हैं आई.एम.ए. के अध्यक्ष डॉ. प्रमोद महेश्वरी, ब्र.कु. राम प्रकाश सिंघल, न्यूयॉर्क तथा ब्र.कु. नीता।



भीलवाड़ा-राज.। न्यायविदों के लिए 'अध्यात्म के द्वारा न्यायिक सुधार' विषयक सेमिनार का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए बायें से आई.सी.ए.आई. के प्रेसीडेंट अरुण काबरा, टैक्स बार एसोसिएशन के प्रेसीडेंट के.सी. बाहेती, बार एसोसिएशन के अध्यक्ष राजेंद्र काचोलिया, प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका ब्र.कु. लता, प्रभाग संयोजक बी.एल. माहेश्वरी, न्यायमूर्ति बी.डी. राठी, जज डॉ. मोहित शर्मा तथा ब्र.कु. तारा।



मण्डली-हि.प्र.। करसोग के नवनिर्वाचित विधायक हीरा सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट कर बधाई देते हुए ब्र.कु. शोला।



दिल्ली-लोधी रोड। महात्मा गांधी जलवायु परिवर्तन नियंत्रण संस्थान, दिल्ली सरकार में 'खुशनुमा जीवन शैली' विषय पर संगोष्ठी के पश्चात् समूह चित्र में निदेशक डॉ. बी.सी. साबत, सहायक निदेशक डॉ. रविन्द्र, ब्र.कु. पीयूष, ब्र.कु. गिरिजा, ब्र.कु. दीपिका तथा प्रतिभागी।



गोला गोकर्ण नाथ-उ.प्र.। चैती मेले में ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित आध्यात्मिक प्रदर्शनी का रीबन काटकर उद्घाटन करते हुए चैयामैन मिनाक्षी अग्रवाल। साथ हैं विधायक अरविंद गिरी, विधायक रोमी साहनी, ब्र.कु. सुनीता व अन्य।



इगलास-अलीगढ़। यूनिवर्सल कॉलेज के प्राचार्य मुकेश शर्मा को 'व्यसन मुक्ति' कार्यक्रम के पश्चात् ओम शान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. हेमलता। साथ हैं कॉलेज स्टाफ, ब्र.कु.शांता तथा अन्य।



भरथना-कानपुर(उ.प्र.)। चैयामैन हाकिम सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अनीता तथा ब्र.कु. किरण।

माँ का 'मम्मा स्वरूप'

मम्मा के जीवन में एक चुम्बकीय शक्ति थी, वह इस कारण से थी कि उन्होंने सबको शिशुवत् समझा। उनकी यह प्रत्यक्ष अनुभूति थी। व्यवहार उनका ऐसा था जैसे वो सचमुच में साक्षात् जगदम्बा थीं चाहे उनकी आयु कुछ भी हो। आप सोचिये, यह देह-अभिमान खत्म हो गया ना! जब आयु का भान नहीं, पुरुष है, स्त्री है इसका भान नहीं, शत्रु है या मित्र इसका भान नहीं। किसी भी चीज़ का देह-अभिमान नहीं तो वह योगी होगा ना! बिना योग के देह-अभिमान कैसे चला गया? योग की शक्ति सर्वश्रेष्ठ है। योगबल से ही विजय प्राप्त होती है। विजयमाला का मणका बनता है। तो यह हमने मम्मा की ज़िन्दगी में प्रैक्टिकल देखा।

भेदभाव रहित बेहद का प्रेम

दिल्ली में एक व्यक्ति था, जो अपनी पत्नी को बहुत तंग करता था। पवित्रता के कारण उसके घर में झगड़ा होता था और वो अपनी पत्नी को पीटता भी था। वो लोगों से अपनी पत्नी की बुराई करते हुए कहता कि यह ऐसे करती है, वैसे करती है। जब से यह सत्संग में जाती है तब से घर में ठीक सेवा नहीं करती, बच्चों की ठीक देखभाल नहीं करती। वह गलत बोलता था। क्योंकि जो असली बात थी पवित्रता की वह कैसे बोल सकता था! एक दिन उस बहन को उसने घर से निकाल दिया। हमने उसको एक महिला आश्रम में रखा, जब तक उनका फैसला न हो।

उस समय रजौरी गार्डन में मम्मा आयी हुई थीं। मैं उस महिला आश्रम के प्रधान को मम्मा से मिलाने के लिए ले जा रहा था। इस बीच जिसने अपनी पत्नी को घर से बाहर निकाला था उस व्यक्ति को यह समाचार मालूम हुआ

कि मम्मा वहाँ आयी हुई हैं। वह हमसे पहले ही सेन्टर पर पहुँचा और दरी यहाँ-वहाँ फेंकी, बल्ब तोड़ा, कुर्सियों को इधर-उधर फेंक दिया। काफी तमाशा दिखाया, जोश दिखाया और झगड़ा भी किया। वह बोलने लगा, मम्मा कहाँ है, मम्मा से मेरी बात कराओ, आज मैं अपना फैसला कराके ही जाऊंगा। बहनें तो डर गयी थीं कि वह झगड़ा करने आया है, हम कैसे उसको शान्त करें! कोई भाई उस समय वहाँ नहीं था। मम्मा सबसे ऊपर की मंजिल पर थीं। उसने फिर बोला, मम्मा कहाँ है? आप लोगों ने मम्मा को छिपाकर रखा है, बाहर क्यों नहीं आती?

कहा। आओ बच्चे, कुर्सी पर



-ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

मम्मा का जो प्यार था, मम्मा का जो दुलार था, जो व्यक्तित्व था, वह इतना प्रभावशाली था कि बाबा द्वारा दी जा रही शिक्षाओं का मूर्तरूप था। योगी के लिए गाया हुआ है कि उसका व्यक्तित्व परान्त सुखाय होता है, उसके मन में सबके प्रति सद्भावना रहती है, सबके प्रति प्रेम रहता है। वह किसी का भी बुरा नहीं सोचता, वह सबका भला सोचता है।

”



मुझे उनसे बात करनी है। मेरे से बात कराओ। ऐसा कहते हुए वह सबसे ऊपर की मंजिल पर गया। वहाँ एक चारपाई थी और एक कुर्सी थी। कुर्सी पर मम्मा बैठी थी। जब वह व्यक्ति वहाँ पर गया तो मम्मा कुर्सी से उठी और चारपाई पर बैठ गयी। मम्मा ने उससे कहा, "आओ बच्चे, आओ। बैठो, कैसे आये हो?" बहुत प्यार से उसको

बैठो! मम्मा के इन शब्दों को सुनते ही वह पानी-पानी हो गया और सच्चे मन से मम्मा, माँ कहने लगा। वह अपना प्रश्न ही भूल गया। केवल माँ, माँ, माँ, कहता रहा। मम्मा कहने लगी, "बोलो बच्चे, कैसे आना हुआ?" वह कहने लगा, कुछ हुआ?" वह कहने लगा, कुछ नहीं माँ, कुछ नहीं। वह मम्मा से इतना प्रभावित हुआ कि वह शान्ति और आनन्द की अनुभूति

में खो गया। मम्मा ने उससे कुछ कहा नहीं था, सिर्फ कहा था कि कैसे आना हुआ। फिर मम्मा ने कहा, "आओ बच्चे, यहाँ बैठो कुर्सी पर।" वह बड़ी नम्रता से कहने लगा, "नहीं माँ, मैं यहीं नीचे बैठूंगा, यहीं ठीक है।" मम्मा ने फिर कहा तो वह कुर्सी पर बैठ तो गया लेकिन जब अपनी बात बताने का समय आया तो बता नहीं पाया। मम्मा को देखता रहा। शान्ति से देखता रहा। मम्मा ने भी उसको दृष्टि दी। उस दृष्टि से उसको बहुत लाभ हुआ और अनुभव भी हुआ। फिर वह वहाँ से चला गया। बाहर जाकर बोलने लगा कि मम्मा तो बहुत अच्छी है। वह मम्मा के मातृत्व से इतना प्रभावित हुआ कि उसका मन बहुत हल्का हो गया और कहने लगा कि मम्मा कितनी महान है! उसका मन परिवर्तित हो गया। फिर उसने मम्मा से कहा, "मम्मा, मैं फिर कभी आऊंगा"। ऐसे कहकर वह चला गया। मम्मा ने उससे यह नहीं पूछा—तुम कौन हो, कहाँ से आये हो, किससे पूछकर अन्दर आये? बल्कि बहुत प्यार से उससे बात की, उसको सम्मान दिया। जिससे उसका मन परिवर्तित हो गया।



अम्वाला छावनी। अन्तर्राष्ट्रीय मातृ दिवस पर 'प्रेम की जादुई शक्ति' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन सम्बोधित करते हुए हरियाणा राज्य महिला आयोग की सदस्य नम्रता गौड़। साथ हैं इनर व्हील क्लब की प्रधान नीना मल्होत्रा, ब्र.कु. कृष्णा, शिक्षाविद सुशीला सरोहा, ब्र.कु. शैली तथा अन्य।



वरनाला-पंजाब। ए.डी.सी. प्रवीण कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. ब्रिज। साथ हैं अन्य भाई बहनें।



जनकपुर-नेपाल। माननीय प्रदेश प्रमुख रत्नेश्वर लाल कायस्थ को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राज दीदी। साथ है ब्र.कु. राम सिंह, सृजना बहन तथा अन्य।



नवांशहर-बंगाल(पंजाब)। ज्ञान चर्चा के पश्चात् चित्र में विधायक सुखविंदर सिंह सुखी, ब्र.कु. राज, ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. सुमन, राकेश भाई, यशपाल खुराना, सुदेश शर्मा व अन्य।



नेपाल-राजविराज। न्यायविदों के लिए आयोजित 'स्नेह मिलन' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए उच्च अदालत के न्यायाधीश रामप्रसाद ओली एवं दयानाथ खरेल, जिला न्यायाधीश श्यामसुन्दर अधिकारी, उच्च अदालत बार एसोसिएशन के अध्यक्ष विजय यादव तथा ब्र.कु. भगवती।

एकाग्रता की शक्ति को कैसे बढ़ाये

चाहे आप कहीं भी, कोई भी काम कर रहे हों, हर जगह ध्यान भटकाने वाली चीजें होती हैं। इसलिए काम पर एकाग्र होना एक मुश्किल काम है। मनुष्य का मस्तिष्क ऐसा नहीं है कि वह आस पास होने वाले कोलाहल को नज़रअंदाज कर सके। माहौल में ज़रा सी भी हलचल ध्यान भटकाने के लिए काफी होती है। एकाग्रता को बढ़ाने के लिए दृढ़ता बेहद ज़रूरी है।

जीवन में एकाग्रता बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है और इसके इलावा हर क्षेत्र जैसे बिज़नेस, जॉब, लौकिक पढ़ाई आदि किसी भी कार्य में सफलता का आधार एकाग्रता ही है। एकाग्रता वास्तव में एक बहुत बड़ी तपस्या है। यह निरंतर अभ्यास से हासिल होती है।

मन को एकाग्र करने के कुछ टिप्स इस प्रकार हैं-

मन और बुद्धि का एक होकर कार्य में साथ देना। जितना मन-बुद्धि साथ होंगे उतनी एकाग्रता बढ़ेगी।

माहौल का करें चुनाव आप जिस माहौल में काम करते हैं, वह एकाग्रता को बढ़ाने में काफी महत्वपूर्ण होता है। आरामदायक और आकर्षक माहौल में काम करते समय पूरी तरह से एकाग्रता हासिल की जा सकती है।

विचारों को नियंत्रित करें

अपने दिमाग में अनौपचारिक विचार न आने दें। इससे बेवजह ही आपकी एकाग्रता भंग होगी। जब भी मन में काम से अलग विचार आए तो उस पर ध्यान न दें और आप जो काम कर रहे हैं उस पर पूरी तरह से केंद्रित हो जाएं।

टाइम प्लान बनाएं आपको जो काम करना है उसकी सूची बना लें। इसमें संतुलन के लिए ज़रूरी है कि गम्भीर काम को पर्याप्त समय दें।

नकारात्मक न सोचें मन में ऐसे विचार न आने दें कि आप खुद को एकाग्र नहीं कर सकते। इससे दिमाग को यह संदेश जाएगा कि आपमें एकाग्रता की कमी है। ऐसे में काम पर ध्यान केंद्रित करना और भी मुश्किल हो जाएगा।

मल्टी-टास्किंग से बचें मल्टी-टास्किंग में कभी भी एकाग्रता हासिल नहीं की जा सकती। जब आपके सामने

काम का अम्बार होगा तो आप जो काम कर रहे हैं, उस पर ध्यान नहीं लगा पाएंगे।

लक्ष्य पर फोकस करें जो लक्ष्य जीवन में लेकर चलें, उस पर सम्पूर्ण रूप से ध्यान दें। जो बात बीत गई, उसे छोड़ दें। अपना प्रेजेंट अच्छे से अच्छा करें। व्यर्थ देखने का सुख, हमें एकाग्र होने नहीं देता।

शोर शराबा न हो ये काफी महत्वपूर्ण है कि आप जहाँ काम कर रहे हैं वहाँ ज़्यादा शोर शराबा न हो। इससे आप आसानी से काम पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं।

आहार और व्यायाम एकाग्रता हासिल करने में संतुलित आहार और व्यायाम की भी अहम भूमिका होती है। ज़रूरी पोषक तत्व के अभाव से आपमें थकान और

आपके ध्यान को भटका सकता है। अगर आपके पास कोई बहुत बड़ा प्रोजेक्ट हो तो एक रास्ते का चयन करें, जिससे आप उस काम को शुरू कर सकें। एकाग्रता मतलब किसी चीज़ को लेकर हमारा फोकस। जो एकाग्रता में रहते हैं उनके संकल्पों में बहुत बल होता है।

अनुशासन अपने आप को अनुशासन में रखना काफी ज़रूरी होता है। साथ ही प्रभावी काम के लिए ज़रूरी है कि आप उसमें ज़्यादा समय दें। इसलिए छोटे काम से शुरुआत करें और अगर आप आसानी से ध्यान नहीं लगा पा रहे हैं, तो काम को पूरा समय दें।

अच्छी नींद लें अपने सोने का समय सुनिश्चित करें। अगर आप अच्छी नींद नहीं ले रहे हैं तो आप पर थकावट और आलस्य हावी रहेगा। ऐसे में आप किसी भी काम पर ध्यान नहीं लगा पाएंगे।



आलस्य आ सकता है। इसलिए 'विटामिन ई' से भरपूर बादाम और फल को अपने आहार में शामिल करें। साथ ही रूटीन के तहत व्यायाम भी करें।

काम को समझें अगर आपको यह अच्छी तरह से मालूम न हो कि आपको करना क्या है, तो ऐसे में काम के प्रति एकाग्र होना और भी मुश्किल हो जाता है।

टाल-मटोल न करें टाल-मटोल की आदत कभी न डालें। यह एकाग्रता पर गहरा असर डालती है। जब तक कि आप बोझिल कामों को निपटान लें, अपनी सीट से न उठें।

सकारात्मक रहें जब भी आपको काम पर ध्यान केंद्रित करने की ज़रूरत हो तो हमेशा अपने आप से बार-बार कहें कि आप ध्यान लगा सकते हैं। यह आपके अंदर एकाग्रता बढ़ाने में मददगार साबित होगा।

काम को बांटें जिस काम का कोई स्पष्ट आरंभ और अंत न हो वह

फालो करना जैसे अपनी श्वास पर ध्यान केंद्रित करना, अपने मन की चेकिंग करना, अपने दिल की धड़कन को सुनना आदि भी ज़रूरी है। एकाग्रता बढ़ाने के लिए मन में श्रेष्ठ विचारों का होना अति आवश्यक है। बुद्धि को शुद्ध करें।

नीचे दिये गए स्वमान का अभ्यास करें। रात को सोने से पहले 108 बार 21 दिन तक लिखें:

मैं एकाग्रचित्त आत्मा हूँ।
मैं एक महान आत्मा हूँ।
मैं परम पवित्र आत्मा हूँ।

संकल्प करें.....मैं मास्टर सर्वशक्तिमान आत्मा हूँ....मेरे पास सभी शक्तियां हैं...मेरे पास एकाग्रता की शक्ति भी है। परमात्मा जो सर्वशक्तियों का सागर है, दाता है, उसे जानें और उससे अपना कनेक्शन जोड़ें। धीरे-धीरे उसकी शक्तियां आपके अंदर आने लगेंगी और आपका मन शांत होता जायेगा। एकाग्रता बढ़ती जायेगी और मानसिक डिस्टर्बेंस धीरे-धीरे समाप्त होती जाएगी।



आलमबाग-लखनऊ(उ.प्र.)। मेयर संयुक्ता भाटिया के साथ ज्ञान चर्चा करते हुए ब्र.कु. शिव शक्ति।



भरतपुर-राज. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के विषय पर चर्चा करने से पूर्व जिला कलेक्टर संदेश नायक को गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु. बबिता तथा ब्र.कु. गीता।



हाथरस-उ.प्र. वसुंधरा एन्क्लेव सेवाकेंद्र पर 'हिन्दु-मुस्लिम एकता' कार्यक्रम के दौरान नगरपालिका अध्यक्ष को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. रानी, ब्र.कु. कमलेश, ब्र.कु. डॉ. जमिला, माउंट आबू, ब्र.कु. सुषमा तथा ब्र.कु. सत्यप्रकाश।



आस्का-ओडिशा। चैतन्य देवियों की झोंकी के उद्घाटन अवसर पर पूजा कमेटी प्रेसीडेंट शिव पात्र एवं बार एसोसिएशन प्रेसीडेंट सुरेन्द्र पंडा को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करने के पश्चात् चित्र में उनके साथ ब्र.कु. प्रवाती व ब्र.कु. दीपू।



ब्रह्मपुर-ओडिशा। कुमारियों के लिए आयोजित 'साधना भट्टी' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए डॉ. मनोरमा दास, प्रिन्सीपल, सिटी कॉलेज, कमला रेड्डी, चैयरमैन, रंगेइलुन्दा ब्लॉक, डॉ. पुष्पांजलि सुबुद्धि, लेक्चरर, लाइब्रेरी साइंस, ब्र.कु. मंजू तथा ब्र.कु. माला।



फतेहपुर-शेखावाटी। श्री करनपुर में आयोजित 'राजयोग शिविर' का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए सिंधी समाज अध्यक्ष पप्पू सिंधी, ब्र.कु. सुनीता, बंसी भाई तथा अन्य।



झालावाड़-राज. ब्रह्माकुमारीज द्वारा बस स्टैंड व रेलवे स्टेशन पर सभी यात्रियों को जल पिलाने की सेवा करते हुए ब्र.कु. भाई-बहनें।



शांतिवन। ग्लोबल ऑडिटोरियम में आयोजित सात दिवसीय 'डायमण्ड प्रोजेक्ट फॉर डायबिटीज़ मैनेजमेंट' कार्यक्रम का संस्था के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर के साथ दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए सिरोही के मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. सुशील परमार, कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय, डॉ. प्रताप मिड्डा, ब्र.कु. शुक्ला, ब्र.कु. डॉ. बनारसी लाल शाह तथा अन्य।



नगर भरतपुर-राज.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का अवलोकन करने के पश्चात् चित्र में विधान सभा के अध्यक्ष कैलाश चन्द्र मेघवाल, स्थानीय विधायक अनीता सिंह, पार्षद प्रेम कपूर, ब्र.कु. हीरा, ब्र.कु. संस्था, ब्र.कु. तारेण तथा अन्य।



फिरोज़ाबाद-उ.प्र.। चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए मेयर नूतन राठौर, पूर्व चेयरमैन मंगल सिंह राठौर, पार्षद हरिओम वर्मा, पार्षद प्रमोद राजौरिया तथा ब्र.कु. खुशी।



विजयनौर-उ.प्र.। हेल्थ, वेल्थ, हैपीनेस मेले का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए एस.डी.एम. इंद्रजीत सिंह एवं ब्र.कु. सरला। साथ है ब्र.कु. मोहन सिंघल, ब्र.कु. भारत भूषण, ब्र.कु. जगपाल तथा अन्य।



कायमगंज-फर्रुखाबाद(उ.प्र.)। 'चरित्र निर्माण आध्यात्मिक प्रदर्शनी' के उद्घाटन कार्यक्रम में थाना अध्यक्ष रामशिया मौर्य एवं दरोगा नीलकमल सिंह को शिव आमंत्रण पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. मिथलेश। साथ है ब्र.कु. धर्मेन्द्र।



नेपाल-राजविराज। सप्तरी जिला कारागार में ज्ञानयोग शिविर का उद्घाटन करते हुए एस.पी.सी. हरिभक्त प्रजापति, जेलर सत्यनारायण यादव, ब्र.कु. भगवती तथा अन्य।

हमारे बोल संगीत की तरह मधुर हों

गतांक से आगे...

संगीत की तरह भगवान ने हर बोल बोलने के पहले, हमें भी भीतर में बहुत से वाद्य दिए हैं, ताकि हर बोल हमारा मधुर निकले। देखा जाए तो ये दाँतों की पोज़ीशन को देखते हुए हारमोनियम याद आता है। ये जिह्वा जो है, वह तालू के साथ तबले का कार्य करती है। क्योंकि कोई भी संगीत मधुर तब होता है जब तबला और हारमोनियम होता है। और जहाँ ये हॉट जिस पर श्रीकृष्ण ने भी अपनी बाँसुरी रखी वो बाँसुरी बजाने वाला कार्य करते हैं। ये तीन वाद्य तो भगवान ने हमें वाणी के लिए अंदर ही दिए हैं और साथ में स्वर। स्वर मधुर तभी होता है, जब उसको तबले का साथ मिलता है, हारमोनियम का



- ब्र.कु. ऊषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

की इच्छा नहीं होती है, केवल ईश्वर अर्पण भाव एवं परम श्रद्धा से संपन्न हैं, वही सात्विक तप है। परंतु जब तपस्या दम्भ पूर्वक तथा सम्मान, सत्कार, पूजा कराने के लिए संपन्न की जाती है तब वह अनिश्चित और क्षणिक तपस्या राजसी तपस्या है। जो तप कष्ट उठाकर के करना पड़ता है, दूराग्रह पूर्वक और दूसरों के नाश के लिए होता है, वह तामस तपस्या मानी गयी है। ये भी संसार में देखा जाता है कि मनुष्य जब दूसरों का सुख देख नहीं पाते हैं और दूसरों के सुख को देखते हुए जब दुःखी हो जाते हैं तो मन में कई प्रकार की दूराग्रह पूर्वक भावनायें उत्पन्न होती हैं। कई बार कई लोग तो इस हद तक चले जाते हैं कि इसका किस प्रकार अनिष्ट कर दें। और उसके लिए कितना कष्ट भी उठाते हैं। तो वह तपस्या तामस तपस्या है। वह राजसिक नहीं है। - क्रमशः

सरलता, गंभीरता, आत्म-संयम और अंतःकरण की शुद्धि ये मन का तप है। जितना मन का तप है उतना मन सुंदर बन जाता, सुमन बन जाता है। सुमन बनाने के लिए हमें अपने मन को अमन बनाने की ज़रूरत है। हमें अपने मन के विचारों का दमन करने की आवश्यकता नहीं है। लेकिन मन को जितनी सकारात्मक दिशा मिलती है, उतना ही मन सुमन बन जाता है। तो जिस मन में प्रसन्नता, प्रफुल्लता, सरलता, गंभीरता समायी हुई है वो मन हमेशा सुंदर अनुभव कराने वाला बन जाता है। अब ये तीनों प्रकार के तप के तीन भागों को सात्विक, राजसिक और तामसिक कहा जाता है। जब तीनों के अंदर

की इच्छा नहीं होती है, केवल ईश्वर अर्पण भाव एवं परम श्रद्धा से संपन्न हैं, वही सात्विक तप है। परंतु जब तपस्या दम्भ पूर्वक तथा सम्मान, सत्कार, पूजा कराने के लिए संपन्न की जाती है तब वह अनिश्चित और क्षणिक तपस्या राजसी तपस्या है। जो तप कष्ट उठाकर के करना पड़ता है, दूराग्रह पूर्वक और दूसरों के नाश के लिए होता है, वह तामस तपस्या मानी गयी है। ये भी संसार में देखा जाता है कि मनुष्य जब दूसरों का सुख देख नहीं पाते हैं और दूसरों के सुख को देखते हुए जब दुःखी हो जाते हैं तो मन में कई प्रकार की दूराग्रह पूर्वक भावनायें उत्पन्न होती हैं। कई बार कई लोग तो इस हद तक चले जाते हैं कि इसका किस प्रकार अनिष्ट कर दें। और उसके लिए कितना कष्ट भी उठाते हैं। तो वह तपस्या तामस तपस्या है। वह राजसिक नहीं है। - क्रमशः



ओ.आर.सी.-गुरुग्राम। मारूति कर्मचारियों के बच्चों के लिए आयोजित पाँच दिवसीय 'लाइफ स्किल कैम्प' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ओ.आर.सी. निदेशिका ब्र.कु. आशा, मारूति प्लांट के युनियन अध्यक्ष राजेश कुमार, अजमेर सिंह, युनियन के महासचिव दौलत सिंह तथा बच्चे।



बाँकुरा-प.बंगाल। विश्व भारती शांतिनिकेतन एवं ब्रह्माकुमारीज़ के संयुक्त तत्वावधान में शांतिनिकेतन के लिपिका ऑडिटोरियम में आयोजित कार्यशाला को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. डॉ. गिरीश पटेल, मुम्बई। सभा में उपस्थित हैं सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शेफाली, ब्र.कु. डॉ. अनंत मन्ना, प्रो. समिरण मोंडल, एच.ओ.डी. यौगिक आर्ट एंड साइंस, वी.बी.एस.एन., प्रो. नारायण चन्द्र मोंडल, डायरेक्टर, स्पॉर्ट्स, नेशनल सर्विसेस, स्टूडेंट्स वेलफेयर, वी.बी.एस.एन. तथा अन्य।

ख्यालों के आईने में...

☀ **ज़िन्दगी में ऊँचा उठने के लिए किसी डिग्री की ज़रूरत नहीं, अच्छे शब्द ही इंसान को बादशाह बना देते हैं!**

☀ **किसी ने ईश्वर से पूछा कि किस प्रकार के इंसान आपके नज़दीक होते हैं? ईश्वर ने जवाब दिया - वे इंसान जो बदला लेने की क्षमता रखने के बावजूद दूसरों को माफ कर देते हैं।**

☀ **जब आप एक कठिन दौर से गुजरते हैं, जब सब आपका विरोध करने लगते हैं, जब आपको लगता है कि आप एक मिनट भी सहन नहीं कर सकते हैं,**

कभी हार न मानें!

क्योंकि यही वह समय और स्थान है जब आपका अच्छा समय शुरु होगा।

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें

कार्यालय- ओमशान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शांतिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स नं.- 5, आबू रोड (राज.)- 307510.

सम्पर्क - M - 9414006096, 9414182088,
Email- omshantimedia@bkivv.org,
Website- www.omshantimedia.info

कथा सरिता

एक दिन एक मनोवैज्ञानिक अध्यापक अपने छात्रों को तनाव से निपटने के लिए उपाय बताता है। वह पानी का ग्लास उठाता है। सभी छात्र यह सोचते हैं कि वह यह पूछेगा कि ग्लास आधा खाली है या आधा भरा हुआ। लेकिन अध्यापक महोदय ने इसकी जगह एक दूसरा प्रश्न उनसे पूछा, जो पानी से भरा हुआ ग्लास मैंने पकड़ा हुआ है यह कितना भारी है? छात्रों ने उत्तर देना शुरू किया। कुछ ने कहा, थोड़ा सा, तो कुछ ने कहा शायद आधा लिटर, कुछ ने कहा शायद 1 लिटर। अध्यापक ने कहा मेरी नज़र में इस ग्लास का कितना भार है यह मायने नहीं रखता। बल्कि यह मायने रखता है कि इस ग्लास को कितनी देर पकड़े रखता हूँ तो यह हल्का लगेगा, अगर मैं इसे एक घंटे

पकड़े रखूंगा तो इसके भार से मेरे हाथ में थोड़ा सा दर्द होगा, अगर मैं इसे पूरे दिन पकड़े रखूंगा तो मेरे हाथ एकदम सुन्न पड़ जायेंगे और पानी का यही ग्लास जो शुरुआत में हल्का लग रहा था, उसका भार इतना

टेशन का ग्लास

बढ़ जायेगा कि अब ग्लास हाथ से छूटने लगेगा। तीनों ही दशाओं में पानी के ग्लास का भार नहीं बदलेगा, लेकिन जितनी ज़्यादा देर तक मैं इसे पकड़े रखूंगा उतना ज़्यादा मुझे इसके भारीपन का एहसास होता रहेगा। मनोवैज्ञानिक अध्यापक ने आगे बच्चों से

कहा कि आपके जीवन की चिंताएं और तनाव काफी हद तक इस पानी के ग्लास की तरह हैं। इन्हें थोड़े समय के लिए सोचो तो कुछ नहीं होता, इन्हें थोड़े ज़्यादा समय के लिए सोचो तो इससे थोड़ा सरदर्द का एहसास होना शुरू हो जाएगा, इन्हें पूरा दिन सोचोगे तो आपका दिमाग सुन्न और गतिहीन पड़ जाएगा।

कोई भी घटना या परिणाम हमारे हाथों में नहीं है, लेकिन हम उसे किस तरह हैंडल करते हैं ये सब हमारे हाथों में ही है। बस ज़रूरत है इस बात को सही से समझने की। आप अपनी चिंताएं छोड़ दें, जितनी देर आप टेशन अपने पास रखोगे उतना ही इसके भार का एहसास बढ़ता जाएगा। यही चिंता बाद में तनाव का कारण बन जाएगी और परेशानियां पैदा हो जाएंगी।

एक बार नदी को अपने पानी के प्रचंड प्रवाह पर घमंड हो गया। नदी को लगा कि मुझमें इतनी ताकत है कि मैं पहाड़, मकान, पेड़, पशु, मानव आदि सभी को बहाकर ले जा सकती हूँ। एक दिन नदी ने बड़े गर्विले अंदाज़ में समुद्र से कहा- बताओ! मैं तुम्हारे लिए क्या-क्या लाऊँ? मकान, पशु, मानव, वृक्ष, जो तुम चाहो, उसे मैं जड़ से उखाड़कर ला सकती हूँ। समुद्र समझ गया कि नदी को अहंकार हो गया है। उसने नदी से कहा- यदि तुम मेरे लिए कुछ लाना ही चाहती हो, तो थोड़ी सी घास उखाड़कर ले आओ। नदी ने कहा- बस, इतनी सी बात! अभी लेकर आती हूँ। नदी ने अपने

जल का पूरा ज़ोर लगाया, पर घास नहीं उखड़ी। नदी ने कई बार ज़ोर लगाया, लेकिन असफलता ही हाथ लगी। आखिर नदी हारकर समुद्र के पास पहुँची और बोली - मैं वृक्ष, मकान, पहाड़ आदि तो उखाड़कर ला सकती हूँ, मगर जब भी घास को उखाड़ने के लिए ज़ोर लगाती हूँ तो वह नीचे की ओर झुक जाती है और मैं खाली हाथ ऊपर से गुज़र जाती हूँ। समुद्र ने नदी की पूरी बात ध्यान से सुनी और मुस्कराते हुए बोला- जो पहाड़ और वृक्ष जैसे कठोर होते हैं, वे आसानी से उखड़ जाते हैं। किन्तु, घास जैसी विनम्रता जिसने सीख ली हो, उसे प्रचंड आंधी-तूफान या प्रचंड वेग भी नहीं उखाड़ सकता।

अभिमान और नम्रता

एक छोटा सा बच्चा अपने दोनों हाथों में एक-एक सेब लेकर खड़ा था। उसके पापा ने मुस्कराते हुए कहा कि 'बेटा, एक सेब मुझे दे दो।' इतना सुनते ही उस बच्चे ने एक सेब को दांतों से कुतर दिया। उसके पापा कुछ बोल पाते, उसके पहले ही उसने अपने दूसरे सेब को भी दांतों से कुतर लिया। अपने बेटे की इस हरकत को देखकर बाप ठगा सा रह गया और उसके चेहरे से मुस्कान गायब हो गई थी। तभी उसके बेटे ने अपने नन्हें हाथ

आगे की ओर बढ़ाते हुए कहा - 'पापा ये लो, ये वाला ज़्यादा मीठा है। ये सुनकर पिता को अपनी सोच पर अफसोस होने लगा। शायद हम कभी-कभी पूरी बात जाने बिना निष्कर्ष पर पहुंच जाते हैं। किसी ने क्या खूब लिखा है : नज़र का ऑपरेशन तो सम्भव है, पर नज़रिये का नहीं! फर्क सिर्फ सोच का होता है... वरना, वही सीढ़ियां ऊपर भी जाती हैं, और नीचे भी आती हैं।

पहले समझ लें

कल्पना कीजिए कि आपके पास एक बैंक अकाउंट है और हर रोज़ उस बैंक अकाउंट में 86,400 रु. जमा हो जाते हैं, जिसे आप उपयोग में ले सकते हैं। आप रुपयों को बैंक अकाउंट से निकाल कर अपनी तिजोरी में जमा करके नहीं रख सकते। इस बैंक अकाउंट में कैरी फॉरवर्ड का सिस्टम नहीं है यानि कि जिन रुपयों को आप उपयोग में नहीं ला पाते, वह रुपये शाम को वापस ले लिए जाते हैं और आपका अब उनपर कोई अधिकार नहीं रहता। यह बैंक अकाउंट कभी भी बंद हो सकता है। कल ही यह बैंक अकाउंट बंद हो जाए या फिर 2 वर्ष बाद या फिर 50 वर्ष बाद। लेकिन इतना तो निश्चित है कि यह बैंक अकाउंट एक दिन ज़रूर बंद होगा। ऐसी परिस्थिति में आप क्या करेंगे?

ज़ाहिर है आप पूरे के पूरे 86,400 रु. का उपयोग कर लेंगे और इन 86,400 रु. का उपयोग अच्छे कार्यों के लिए करेंगे क्योंकि यह बैंक अकाउंट कभी भी बंद हो सकता है।

दाग कीमती है

क्या आप जानते हैं कि ऐसा ही एक बैंक अकाउंट हमारे पास होता है, जिसका नाम है 'ज़िन्दगी' और इस 'जीवन' रूपी बैंक अकाउंट में प्रतिदिन 86,400 सेकेण्ड्स जमा होते हैं। जिनका उपयोग कैसे करना है यह हम पर निर्भर करता है। हम चाहें तो इन 86,400 सेकेण्ड्स का उपयोग बेहतरीन कार्यों के लिए कर सकते हैं और अगर ऐसा नहीं करते तो यह व्यर्थ हो जाएंगे। यह जीवन रूपी बैंक अकाउंट कभी

भी बंद हो सकता है इसलिए देर मत कीजिए। आपके जीवन का हर पल अमूल्य है इसलिए समय का सदुपयोग कीजिए। अगर किसी को भी ऐसा बैंक अकाउंट दे दिया जाए जिसमें रोज़ 86,400 रु. जमा हों तो वह व्यक्ति बहुत खुश हो जाएगा और एक रुपया भी व्यर्थ नहीं गंवाएगा। क्या हमारे जीवन के एक सेकेण्ड की कीमत एक रुपये से भी कम है! हम कैसे अपने जीवन को, अनमोल सम्पत्ति को ऐसे ही व्यर्थ गंवा सकते हैं! खोया हुआ धन फिर कमाया जा सकता है लेकिन खोया हुआ समय वापस नहीं आता। उसके लिए केवल पश्चाताप ही शेष रह जाता है। हर एक दिन को व्यर्थ गंवाना आत्महत्या करने के समान है। बिना समय प्रबंधन के आज तक कोई भी सफल नहीं हुआ।



ज्ञानसरोवर-मा.आबू। साइंटिस्ट एंड इंजीनियरिंग विंग द्वारा आयोजित 'अनलॉकिंग सिंकरेट्स ऑफ लाइफ-मैनेजमेंट' विषयक कॉन्फ्रेंस का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. गोदावरी, शम्भू प्रसाद उप्रेती, प्रो. स्पेशलिस्ट, वर्ल्ड बैंक, एन.सी.ओ., काठमाण्डू, डी.वी. शास्त्री, ई.डी., एच.आर.डी., गेल इंडिया लि., दिल्ली, ब्र.कु. मोहन सिंघल, ब्र.कु. भरत व ब्र.कु. पीयूष।



नेपाल। नवनिर्मित सेवाकेन्द्र 'शिव दर्शन भवन' का रीबन काट कर उद्घाटन करते हुए प्रतिनिधि सभा के माननीय स्पीकर कृष्ण बहादुर महारा। साथ हैं ब्र.कु. राज दीदी तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



पटना-बिहार। चाणक्य होटल में ब्रह्माकुमारीज एवं फोसी के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित 'अद्भुत मातृत्व' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए डॉ. आभा रानी, डॉ. मीना सामंत, डॉ. अनिता रानी, ब्र.कु. प्रो. ई.वी. गिरीश तथा अन्य गणमान्य लोग।



पटानकोट-पंजाब। प्रैस स्वतंत्रता दिवस के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित कार्यक्रम में डिस्ट्रिक्ट प्रैस क्लब के अध्यक्ष एन.पी.धवन, मुख्य वक्ता डॉ. सुखचंदर सिंह, बी.आर. गुप्ता, डॉ. मनोज शर्मा, राकेश शर्मा, संदीप व अन्य सदस्यों को आमंत्रित कर सम्मान करने के पश्चात् चित्र में साथ हैं ब्र.कु. सत्या, ब्र.कु. प्रताप तथा अन्य।



कोटद्वार-उत्तराखण्ड। ब्रह्माकुमारीज द्वारा केदारनाथ मंदिर में आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी के आयोजन एवं शिव परमात्मा का झण्डा फहराने के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. ज्योति तथा अन्य।



वेगूसराय-बिहार। मोकामा के आर.पी.एफ. ट्रेनिंग सेन्टर में 'स्लीप मैनेजमेंट एंड मेंटल एम्पावरमेंट' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए इंजीनियर ब्र.कु. वीरेन्द्र, शांतिवन। कार्यक्रम में उपस्थित हैं सेप्टी कमीशर युगल किशोर मंडल, इंस्पेक्टर के.एन. तिवारी, एस.आई. साकेत कुमार सिंह, ब्र.कु. कंचन, ब्र.कु. राजरूपि तथा अन्य।

आज हमारा जीवन आपको नहीं लगता कि टाइल युक्त बन गया है! जहाँ तक हमें पता है कि जो हमारी असली पहचान है, जिसको हम प्यार से आत्मा कहते हैं, उस पर तो कोई टाइल नहीं है, क्योंकि आत्मा टाइल से बनी ही नहीं है। अगर वो टाइल से बनी होती, तो उसे आज किसी भी तरह की कोई तकलीफ नहीं सहन करनी पड़ती। इसलिए मन में प्रश्न उठता है कि कोई भी चीज़ किसको चाहिए? शरीर को चाहिए या मुझको चाहिए? क्योंकि हमें जीना है तो चाहिए तो सही, लेकिन क्या चाहिए और क्यों चाहिए, इस खेल को कोई समझ नहीं पा रहा है।

हमारा अनुभव कहता है कि किसी भी आत्मा को अन्य आत्मा की ज़रूरत नहीं, क्योंकि उसको जो सुख, शांति की अनुभूति उसके सामने पड़े व्यक्ति या वस्तु से होती है, वो आत्मा महसूस ज़रूर करती है, लेकिन इस बात के अंधेरे में रहती है कि ये सुख कौन अनुभव कर रहा है, ये अनुभूति कौन कर रहा है। कहने का भाव है कि जिसको सुख चाहिए, जिसको अनुभूति चाहिए, वो ही ठिकाने पर नहीं है। क्योंकि आज हम सभी चीज़ों के पीछे भागते तो हैं, लेकिन

टाइल किस पर!

ये चीज़ मुझे क्यों चाहिए, इसका प्रश्न खुद से नहीं पूछते, क्योंकि अगर वो चीज़ उन्हें चाहिए, तो उनके अंदर किसी ऐसी चीज़ की कमी है जिसकी वो भरपाई करना चाहते हैं। क्योंकि आत्मा को तो किसी चीज़ की ज़रूरत नहीं पड़ती। जैसे अगर आप अपने आप को कहते हो कि मैं तो बहुत खुश रहता हूँ, बहुत शांत रहता हूँ, लेकिन हमारा अनुभव कहता है कि जो खुश और शांत होगा उसको कहने की ज़रूरत पड़ेगी क्या! जैसे हम खुद को स्वमान देते हैं, कि मैं एक परम पवित्र आत्मा हूँ, या मैं ऐसी हूँ, या मैं महान हूँ, तो क्या आपका दिल उसे स्वीकार करता है? हम सभी जाने-अनजाने अपने आप को तसल्ली देते हैं, क्योंकि सच्चाई ये है कि हम अपने आप के साथ झूठ बोलते हैं, हम जो हैं उसे स्वीकार नहीं करते। जैसे आपने कहा कि मैं महान हूँ, लेकिन अंदर से आवाज़ आती है कि कहाँ महान हो? कारण उसका पता है? क्योंकि इतने सालों से हम अपने आप से झूठ बोलते आये हैं। जो हमने अर्जित किया, अचीव किया, उस टाइल के आधार से अपने को खुश करते आये कि मैं डॉ

क्टर हूँ, मैं तो इंजीनियर हूँ, लेकिन डॉक्टर, इंजीनियर तो कोई आत्मा का टाइल है नहीं। क्योंकि आत्मा डॉक्टर, इंजीनियर बनने से पहले भी तो खुश या दुःखी थी, टाइल से भी तो वो थोड़ी देर बाद दुःखी हो जाती है। आप कभी भी अपने आपको चेक करना चाहें तो अपने सामने कोई भी देवी-देवता का चित्र रखकर देख सकते हैं कि हमारी बुद्धि दिव्य है या साधारण। अगर बुद्धि दिव्य होगी तो वो उसकी दिव्यता को महसूस करेगी, उसकी अलौकिकता को महसूस करेगी। अगर बुद्धि स्थूल है, दुनियावी बुद्धि है, तो उसके हाथ के कंगन देखेगी, उसके मुकुट देखेगी, ड्रेस देखेगी। आत्मा कभी भी स्टेटस की बात करती ही नहीं। क्योंकि उसकी ये नेचर नहीं है। आप देखो, दुःख आ रहा है बाहर से, परिस्थिति आ रही है बाहर से, और प्रभावित होता है हमारा शरीर अर्थात् प्रकृति। प्रकृति अर्थात् बाहरी आवरण, और उसी बाहरी आवरण पर ही टाइल्स पड़ते हैं, उसी के आधार से जीते हैं। लेकिन पंद्रह, बीस, तीस, पच्चीस साल चलेंगे, उसके बाद तो हम सारे टाइल से सुख भी नहीं ले सकते,

क्योंकि सब उसके आदी हो जाते हैं। जिसकी वजह से सुखी होने के बजाय और दुःखी हो जाते हैं। तो मन को राजी करने के लिए हमें बाहरी टाइल लेने की ज़रूरत नहीं है। क्योंकि टाइल लेने के बाद ही आत्मा पर लेप-छेप लगना शुरू होता है। लेप-छेप को बहुत आसान शब्दों में कहें, तो बंधन महसूस होने लग जाता है। अब अगर किसी को बंधन महसूस होने लग जाता है तो हम कह सकते हैं कि ये ज़बरदस्ती थोपी गई चीज़ें हैं, इसे ही लेप-छेप कहा जाता है जिसमें आत्मा बंधी हुई महसूस करती है या कुदती है, दुःखी हो जाती है क्योंकि दुःख का एकमात्र कारण है टाइल। जैसे माता का टाइल, पिता का टाइल, दोस्त का टाइल, पति-पत्नी का टाइल, ये सारे टाइल्स हैं जिसे हम लेकर चल रहे हैं और जिसके आधार से हम सुखी या दुःखी होते हैं। जीवन टाइल पर नहीं है, जीवन तो सिर्फ जीवन है, जो शुरू से टाइल-लेस था, जिसके अंदर न कोई बंधन था, न बोझ था, क्योंकि आत्मा सिर्फ आत्मा है, उसे इन सारी चीज़ों की रिचक मात्र भी ज़रूरत नहीं है। तो आत्मा का अगर कोई टाइल है, तो वो है सत् चित् आनंद स्वरूप। समझा...



- ब्र.कु. अनुज, दिल्ली

उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दे



उदयपुर-राज.। 'आज की ज्वलंत समस्या डिप्रेशन' विषय पर आयोजित दो दिवसीय कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त करते हुए सी.ए. श्याम सिंघवी। साथ हैं मोदा हॉस्पिटल के डिप्रेशन मुक्ति विशेषज्ञ डॉ. सुधाकर दवे, आबू रोड तथा ब्र.कु. रीटा।

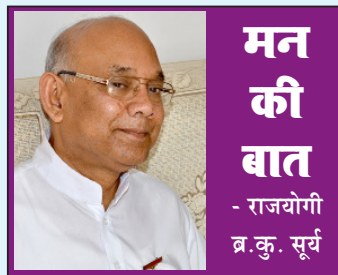
प्रश्न:- मैं पैंतीस वर्ष का कुमार हूँ। लम्बे समय से ज्ञान में हूँ, परमात्मा पर सम्पूर्ण निश्चय है। पिछले दिनों मैं सख्त बीमार हुआ। कमरे पर अकेला था। पन्द्रह दिन बीमारी चली, ब्राह्मण परिवार से तो ज़्यादा अपेक्षा नहीं थी, परन्तु मन में कमजोर संकल्प उठे कि साथी होना चाहिए। यह कमजोरी है, मैं जानता हूँ, परन्तु मैं जानना चाहता हूँ कि भविष्य में कभी भी मन डोलायमान न हो, इसके लिए क्या पुरुषार्थ करूँ?

उत्तर:- यदि स्व-स्थिति श्रेष्ठ है तो परिस्थितियाँ ठहरेंगी ही नहीं। यदि बाबा से गहरा नाता है, 'बाबा मेरा है, मैं बाबा का हूँ', यदि उसे खुदा दोस्त बनाया है तो वह किसी न किसी के द्वारा आपको मदद अवश्य करायेंगा। हुआ क्या है कि कुछ लोग ज्ञान में तो लम्बे काल से चल रहे हैं, परन्तु तपस्या नहीं कर रहे हैं या यों कहें कि तपस्या हो नहीं पाती, इसलिए परमात्मा की मदद के अनुभव नहीं होते। कुमार ये भी सोचते हैं कि बहनें मदद करें, तो ध्यान आत्माओं की ओर जाता है, बाबा की ओर नहीं, इसलिए भी अनुभव नहीं होता। जब भी कभी आप बीमार हों, ध्यान रहे मन की स्थिति को बिगाड़े नहीं, धैर्यचित्त व सरलचित्त रहें और बाबा का सुप्रीम सर्जन के रूप में आह्वान करें, बस आपकी सभी समस्याएं हल हो जाएंगी। याद रहे संसार में मनुष्य, मनुष्य को सदा ही मदद नहीं कर सकता। मदद करती है अपनी श्रेष्ठ स्थिति।

प्रश्न- मैं एक कुमारी हूँ, मेरा एक कुमार से प्यार हो गया है। हम दोनों लव मैरिज करना चाहते हैं, फिर ज्ञान में भी चलना चाहते हैं, परन्तु मम्मी-पापा मान नहीं रहे हैं। मैं योग का क्या प्रयोग करूँ?

उत्तर- शादी के लिए योग के प्रयोग नहीं हैं। योग तो आत्मा को पावन बनाने के लिए है। आपको बुद्धिमान बनकर सोचना है कि प्यार अंधा होता है।

आपको ये पता नहीं कि उस लड़के का स्वभाव कैसा है, उसका घर या उसके माँ-बाप कैसे हैं? आज तक हमने देखा है, लव मैरिज ना तो सफल हुई है और ना ही लड़की सुखी हुई है। एक लड़की ने भावुक होकर एक लड़के से कोर्ट मैरिज की, जब घर गई तो देखा कि वह तो झोपड़ी जैसे घर में रहता है। दो चार दिन में ही सास की डांट पड़नी शुरू हुई। एक मास में ही तलाक हो गया। बाप ने कहा- कहीं भी जाओ, इस घर में तुम्हारे



मन की बात - राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

लिए कोई जगह नहीं। ऐसे अनगिनत किस्से हैं। शादी करके आप पवित्र नहीं रह सकेंगे। इसलिए अब समझदार बनो। यदि शादी की इच्छा ही है तो माँ-बाप जहां करें, उसे स्वीकार करो। परन्तु हम तो ये कहेंगे कि प्रभु-मिलन का समय है, भाग्य बनाने की बेला है, पुण्य जमा करने का वक्त है, भगवान को सहयोग दो।

प्रश्न:- जीवन में कई बार कुछ परिस्थिति और व्यक्ति को बदलना नामुमकिन होता है, तो क्या उन्हें स्वीकार कर लेने से हम शांतचित्त हो सकते हैं? स्वीकार किस तरह से करें? कई लोग इस बात को समझ नहीं पाते।

उत्तर:- 1. जीवन में जब प्राकृतिक व

स्थूल रूप से कुछ होता है तो हम सहर्ष स्वीकार कर लेते हैं। लेकिन यही बात जब व्यक्ति पर आती है तो स्वीकार करना कठिन होता है। जैसे बारिश आती है और हमें ऑफिस जाना है तो हम बैठ नहीं जाते, छाता या रेनकोट लेकर कदम आगे बढ़ाते जाते हैं। लाइट चली जाए तो भी इन्वर्टर, मोमबत्ती, बैटरी लाइट, लालटेन और दीये का इस्तेमाल करते और हाथ पंखा भी यूज कर लेते हैं। जब हम रास्ते में जाते हैं तो सामने गड्ढा हो तो गिर नहीं जाते, हम सम्भलकर या किनारा कर कदम आगे बढ़ाते हैं।

इन बातों से हमने क्या सीखा, कि कुछ भी हमारे अनुसार नहीं था। फिर भी आसानी से हमने एडजस्ट कर लिया। यह समझकर कि अब दूसरा कोई रास्ता नहीं। लेकिन हमने काम नहीं रोक कदम आगे बढ़ाया। यह नहीं सोचा क्यों पानी गिरा, क्यों लाइट चली गयी, पूछा भी तो फंसे नहीं, आगे बढ़े।

2. जब कोई लूले, अंधे व्यक्ति को देखते हैं तो देखते हुए यह नहीं कहते कि तुम लूले, लंगड़े क्यों हो? तुम अंधे क्यों हो? सहर्ष उन्हें स्वीकार करते हैं और स्वीकार ही नहीं बल्कि रहम, दया करते हैं इसलिये ऐसे व्यक्ति को देखते लोग कपड़े, खाना-पीना और पैसा दिल से देते हैं। जबकि इसी प्रकार की यदि ऐसी कोई बात हमारे सम्बन्ध-सम्पर्क में आती है तो परेशान हो जाते हैं... यह ऐसा क्यों? सुधरता ही नहीं।

तो यहाँ पर भी 1 प्वाइंट वाले ऑप्शन को अपनाएं या 2 प्वाइंट वाले ऑप्शन को अपनाएं। पहला ऑप्शन

मतलब अपना कर्तव्य निभाया और आगे बढ़े। जैसे गड्ढे को देखकर गिरे नहीं बल्कि अपने आपको बचाकर चले, ठीक ऐसे संस्कार वाले व्यक्ति के साथ टक्कर से अपने आपको बचाओ। दूसरा ऑप्शन, हमने लूले-लंगड़े को यह नहीं कहा कि तुम क्यों ऐसे हो? सुधरते नहीं। इस प्रकार हम सोचें कि व्यक्ति अच्छे स्वभाव संस्कार से अपाहिज, अंधा या लंगड़ा हो सकता है। उनकी कमी को जानें और स्वीकार करें। हर व्यक्ति अलग अलग है लेकिन उनमें कोई गलत नहीं है।

उदाहरण :- हो सकता है जिस फोटो को देखकर आप हाथी कह रहे हों, वहीं दूसरा व्यक्ति उसी फोटो को देखकर कमल फूल कह रहा है। फर्क बस इतना है कि उस फोटो के सामने हाथी है और उसी फोटो के पीछे कमल फूल है जिसके सामने वह दूसरा व्यक्ति खड़ा है, तो बताओ कौन गलत? आप कहेंगे दोनों सही हैं। बस ऐसे ही हम इंसानों के भी नज़र का फेर है। उसके प्वाइंट ऑफ व्यू से वह एकदम सही है और आपका प्वाइंट ऑफ व्यू जिसे आप सही कह रहे हैं उसे गलत लग रहा है। तो हमें सिर्फ यह समझना है कि उसके कमल फूल को सही रहने दीजिए और अपने हाथी को भी सही रहने दीजिए। लेकिन दोनों के बीच बड़ा खम्भा है ईगो का, जिससे एक दूसरे की सच्चाई को देख नहीं पाते। जिस दिन यह खम्भा हटेगा, उस दिन दोनों की सोच समान होगी। अंतर सिर्फ खम्भे का है जो समझदारी को ढ़के रहता है।

हम यह नहीं सोचें कि कितना घमंड है उसे, बल्कि यह सोचें कि मैं कितना समझदार हूँ उसे समझने और एडजस्ट करने में। सम्पर्क में आने वाले व्यक्ति कोई भी हो सकते हैं... सास, बहु, पति, पत्नी, बच्चे, पड़ोसी या दफ्तर का कोई सदस्य।

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

24x7 Ad-Free Value Based Channel

Peace of Mind CHANNEL

TATA (Sky) 1065 airtel digital TV 678

VIDEOCON 497 dishtv 1087

+91 8104 777 111 | info@pmtv.in | www.pmtv.in

मातेश्वरी जी की अविस्मरणीय यादें...

मम्मा ने मनुष्य जीवन के महान लक्ष्य की जागृति दिलाई



ब.कु. चक्रधारी

मम्मा का जीवन बहुत आवागर्षक और आश्चर्यचकित था। उनको जो भी देखता था वह अपना महसूस करता था, अपनी माँ अनुभव करता था अथवा उनमें देवी माँ का दर्शन पाता था। दिल्ली, कमला नगर में एक माता आती थी, उसका पति अच्छा था लेकिन लोगों की भड़काने वाली बातों में आकर वह अपनी पत्नी को आश्रम पर जाने नहीं देता था। वह माता चुपके-चुपके आती थी। जब उसको पता पड़ा कि मम्मा सेवाकेन्द्र पर आ रही हैं, तो उसने अपने पति से कहा, देखो मातेश्वरी जी आ रही हैं, वह अम्बा

जो मम्मा से मिला, वो बाबा का हो गया

है, देवी है, उनसे आप एक बार मिलो, उनका दर्शन करो। अगर उनसे मिलने के बाद भी आपको लगे कि इस संस्था में जाना अच्छा नहीं है, तो मैं वहाँ जाना बन्द कर दूंगी। ऐसे कहकर वो अपने पति को लेकर आयी। मम्मा उन दोनों से पर्सनल मिली। पाँच मिनट दोनों को मीठी दृष्टि दी और मधुर महावाक्य सुनाये। मम्मा का दर्शन पाकर तथा महावाक्य सुनकर वह व्यक्ति गदगद हो रहा था। उससे उसकी पत्नी ने कहा, देखिये, जहाँ हमारा घर है, वहाँ एक सेवाकेन्द्र है। वहाँ मम्मा को आने का निमंत्रण दे दीजिए। हमें भी लाभ होगा और वहाँ रहने वालों को भी लाभ होगा। उसके पति ने तुरन्त मम्मा से कहा, मम्मा, आप हमारा निमंत्रण स्वीकार

कीजिये, उस सेवाकेन्द्र पर हम आपके लिए सब प्रबन्ध करेंगे। मम्मा ने बड़े प्यार से उनका निमंत्रण स्वीकार किया। आठ दिन के लिए उन्होंने बहुत सुन्दर प्रबन्ध किये। आठ दिन तक वह व्यक्ति सर्व प्रथम आकर मम्मा के सामने क्लास में बैठता था, वह यहाँ तक सोचता था कि मम्मा को हमने निमंत्रण देकर बुलाया है, इसलिए सेवाकेन्द्र पर कोई चीज़ की कमी नहीं होनी चाहिए। इसके बाद वह इतना पक्का बाबा का विद्यार्थी बना कि जब उसने नया मकान बनाया तो उनका परिवार नीचे रहा और ऊपर का मकान सेवाकेन्द्र के लिए दे दिया। इस प्रकार, मम्मा की पालना जिसने भी ली वह बाबा का वारिस बच्चा बन गया।



ब.कु. नलिनी, शक्ति कोपर

भाग्यविधात्री जगदम्बा, जिसकी महिमा अपरम्पार है, बेजोड़ है, बेमिसाल है, वह स्वयं सर्वशक्तिवान परमपिता परमात्मा की पहचान है। सर्व गुणों से अलंकृत, दिव्य शक्तियों से सम्पन्न, सर्व की प्यास बुझाने वाली, सर्व की मनोकामनायें पूर्ण करने वाली, ईश्वरप्रदत्त सर्व गुणों की शाश्वत, निर्मल, स्वच्छ, शीतल, पवित्र, शांत, गम्भीर सिद्धिस्वरूपा है। ऐसी प्राण-प्यारी मातेश्वरी सरस्वती का गायन, वर्णन स्वयं परमपिता परमात्मा ने ब्रह्मा के मुखकमल द्वारा किया है।

ऐसी वरदानी मम्मा से जब मैं अपनी लौकिक माँ के साथ पहली बार मिलने गई। तब कुछ ही क्षणों में मधुर, मंजुल स्वर कानों में पड़ा और मैं हर मधुर स्वर का जागृत दशा की बेहोशी में जवाब देती गयी और आखिर जब यह प्रश्न उस मुख कमल से निकला, 'तुम्हारे जीवन का लक्ष्य क्या है?' जवाब था 'खाना, पीना और मौज करना।' मीठी माँ का मीठी प्यार भरी दृष्टि से देखना, मंद-मंद मुस्कराना और इतने में क्या हुआ? कमरे में ट्यूब लाइट के ऊपर एक चिड़िया का घोंसला था उसमें छोटा सा, नन्हा सा, प्यारा सा, कोमल सा बच्चा चोंच खोल इंतज़ार में निहार रहा था। उतने में उसकी माँ ने खिड़की से प्रवेश किया और घोंसले में स्थित उस बच्चे के खुले हुए मुख में उसका भोजन दाने के रूप में डालने लगी। कितना भव्य दृश्य था! दुनिया के सर्व सम्बन्धों में से सर्वोत्तम सम्बन्ध होता है - माँ और बच्चे का। फिर मंजुल मधुर स्वर में प्यार भरा प्रश्न, 'देख रही हो?' 'हाँ जी!' 'क्या देखा?' 'माँ अपने बच्चे को खिला रही है!' 'सोचो! तुम्हारे में और उसमें क्या फर्क है? ईश्वर का वरदान मनुष्य जीवन को मिला है, लेकिन वही बुद्धि-प्रदत्त मनुष्य ने भी किया अर्थात् बड़े हुए, बाल बच्चे पैदा किये, उनकी पालना हेतु खिलाना-पिलाना किया - वह तो पशु-पक्षी भी करते हैं। यदि मनुष्य होकर हमने भी यही किया तो हमारे और उनमें अन्तर क्या रहा? मनुष्य प्राणी फिर उत्तम क्यों? मनुष्य जीवन की श्रेष्ठता क्या? मनुष्य जीवन का महत्व क्यों?' यह सुनाते ही प्राण प्यारी माँ ने अपनी सर्व प्राप्ति व सर्व मनोकामनायें पूर्ण करने वाली गोद में ममता की थपथपी लगायी। रूहानी प्यार का हाथ फिराया और फिर जीवन का लक्ष्य क्या होना चाहिए, मनुष्य जीवन कैसे हीरे तुल्य है, हम अपना जीवन देवता जैसा दिव्य, श्रेष्ठ व आदर्श कैसे बनायें - उस विषय पर करीबन एक घंटा समझाया और अज्ञानता की गहरी निद्रा में जो बुद्धि का नेत्र बन्द था उसे खोला। अपनी मन्द, मधुर, शक्तिवर्धक मुस्कराहट द्वारा ऐसी शक्तियाँ भर दीं जिससे जीवन को सही दिशा मिली, जीवन को सही मंज़िल मिली। आज भी यह जीवन माँ की पालना की, ममता की, ज्ञान-गुण शक्तियों की अंगुली पकड़े मंज़िल की ओर आगे बढ़ता चला जा रहा है।

नाउम्मीदवार में उम्मीद जगाकर आगे बढ़ाया



दादी कमलमणि

बड़े से बड़ा कार्य भी सहज अनुभव कराया

मैं गुडगांव सेवाकेन्द्र पर रहती थी। मम्मा ने मुझे को कहा, मैं दो दिन के लिए गुडगांव सेवाकेन्द्र पर आऊंगी। यह बात सुनकर मुझे खुशी तो हुई, लेकिन साथ-साथ मैंने मम्मा को कहा, मम्मा, मैं तो छोटी हूँ, मुझे इतनी बड़ी तैयारी करना तो नहीं आयेगा। तो मम्मा ने कहा, 'देखो कमलमणि, तुम छोटी हो परन्तु छोटी होकर मम्मा को बुलाया, यह बात सुनकर सभी बहनें तो तुम्हारी प्रशंसा करेंगी। इसलिए तुम यह कार्य करने में ना नहीं करो। बड़ी दीदी (मनमोहिनी जी) तुमको मदद देगी।' ऐसे मम्मा ने मुझे बड़ी हिम्मत दिलायी और गुडगांव सेवाकेन्द्र पर दो दिन मम्मा रही, बहुत बड़ा कार्य होते भी सहज हो गया। दो दिन तक मम्मा ने खूब सेवा की। सवेरे का क्लास कराना, बाद में भाई-बहनों से व्यक्तिगत रूप में मिलना आदि से हमें बड़ा अच्छा अनुभव हुआ कि मम्मा कैसे सर्विस करती हैं, हमको भी ऐसे ही करनी है।

कमी का कमाल में परिवर्तन

मम्मा को हमने कहा कि एक भाई (जैन भाई) की कोई बात न मानी जाये तो वह बहुत असन्तुष्ट होता है। तो मम्मा ने कहा कि 'देखो - जैसे कोई को प्यास लगे तो उसको पानी ना देकर 36 प्रकार का भोजन दो तो राजी होगा? इसलिए इस आत्मा के संस्कार को देख उसकी बात मानकर सन्तुष्ट करना है, फिर उस भाई के संस्कार को देखकर मम्मा ने उसका नाम रखा 'ओके'। उस भाई को बहुत स्नेह हो गया। ओके नाम रखने से वो ओके हो गया अर्थात् उसका परिवर्तन हो गया। मम्मा के बोल, जैन भाई के लिए वरदान बन गये। इस प्रकार, मम्मा वरदानी थी, त्रिकालदर्शी थी और विश्व की समस्त आत्माओं की भलाई करने वाली विश्व-कल्याणी थी।



ब.कु. अमीरचंद

मम्मा कुमारी थी, परन्तु उनको जो भी देखता था, उसे माँ का, देवी का, फरिश्ते का दर्शन होता था। देहभान होता ही नहीं था, जैसे छोटा बच्चा अपनी माँ की गोद में सहज रूप से चला जाता है, वैसे ही ब्रह्मा-वत्स मातेश्वरी जी की गोद में चले जाते थे।

मातेश्वरी जी में परखने की शक्ति बहुत थी। जब मैं उनसे मधुबन में पहली बार

मम्मा नहीं, बल्कि दिव्यता की मूर्ति

मिला तो मिलते ही मातेश्वरी जी ने कहा कि यह तो ज्ञानी तू बच्चा है। उससे पहले मैं ध्यान में जाता था, खेल-पाल करता था, भविष्य नज़ारे देखता था। लेकिन जब मातेश्वरी जी से मिलकर वापस करानाल गया तो मेरा वो ध्यान का पार्ट खत्म हो गया। इस प्रकार, मम्मा के बोल मेरे लिए वरदान भी बन गये। मातेश्वरी जी में निमित्त भाव सम्पूर्ण रूप में था। वे सदा कहती थीं कि यह शिव बाबा का कार्य है, वही करन-करवानहार है। हम तो सिर्फ निमित्त हैं, सब कुछ बाबा ही करते हैं।

मम्मा का यह गुण मैंने भी अपनाने की कोशिश की है। इस प्रकार, हमने मम्मा को सदा लाइट (निश्चित) ही देखा। मुम्बई में मातेश्वरी जी से मेरी अंतिम मुलाकात में मातेश्वरी जी की तबीयत साथ न देने के कारण उन्होंने मुझे कुछ बोला नहीं लेकिन उस समय भी उनका चेहरा, उनकी दृष्टि, मस्तिष्क पर उनका तेज उतना ही शक्तिशाली था जितना पहले था। उनके स्नेह, स्वरूप और व्यवहार में लेशमात्र भी अंतर नहीं था। मुझे स्पष्ट महसूस हुआ कि वे प्रकृतिजीत हैं।

ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा अखिल भारतीय बाल व्यक्तित्व विकास शिविर का सफल आयोजन



मंचासीन राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी के साथ ब्रह्माकुमारीज़ के महासचिव ब्र.कु. निर्वैर बच्चों को सम्बोधित करते हुए।

शांतिवन। बच्चों में मूल्यों की कमी और संस्कारों का अभाव चिंता जनक है। नौनिहालों में अच्छे संस्कारों के लिए जीवन में मूल्यों और बौद्धिक स्पर्धा का होना अति आवश्यक है। उक्त विचार ब्रह्माकुमारी संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने व्यक्त किये। वे ब्रह्माकुमारी संस्था के शिक्षा प्रभाग द्वारा आयोजित 39वें बाल व्यक्तित्व विकास शिविर में आये हज़ारों बच्चों को सम्बोधित कर रही थीं। उन्होंने कहा कि माता पिता को चाहिए कि वे अपने बच्चों को प्रारम्भ से नैतिक मूल्यों के प्रति शिक्षित करना करें। आज की पीढ़ी को संस्कार देना ज़रूरी है। भौतिकता की चकाचौंध में बच्चों के संस्कार तेज़ी से बदल रहे हैं

जो आने वाले समय के लिए एक चुनौति है। इसलिए शिक्षा में मूल्यों के साथ बौद्धिक स्पर्धा का होना अति आवश्यक है। ब्रह्माकुमारी संस्था के महासचिव ब्र.कु. निर्वैर ने कहा कि बच्चों को

बच्चों के संस्कारों के लिए शिक्षा में मूल्यों और बौद्धिक स्पर्धा ज़रूरी: दादी 39वें अखिल भारतीय बाल व्यक्तित्व विकास शिविर में पहुंचे हज़ारों नौनिहाल

जितना प्यार से सिखायेंगे, उतनी जल्दी ही उनके मानस पटल पर ये बातें आयेंगी। इसलिए नौनिहालों को पढ़ाई के साथ नैतिक शिक्षा देना ज़रूरी है। माता पिता के साथ शिक्षकों को भी संस्कारों के प्रति सजग होना चाहिए।

शिक्षा प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. मृत्युंजय ने कहा कि पिछले 39 वर्ष से हज़ारों बच्चों की ज़िन्दगी बदली है। पढ़ाई के साथ खेलकूद में स्वस्थ प्रतिस्पर्धा भी आवश्यक है। कार्यक्रम में शांतिवन प्रबन्धक ब्र.कु. भूपाल, शिक्षा प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. हरीश शुक्ला, ब्र.कु. शीलू समेत कई लोगों ने अपने अपने विचार व्यक्त किये। चार दिवसीय कार्यक्रम के दौरान खेलकूद, भाषण प्रतियोगिता, ऊंची कूद, लम्बी कूद, म्यूज़िकल चेरर, पेंटिंग प्रतियोगिता, कहानी, डांस प्रतियोगिता, वक्तव्य स्पर्धा, पठन स्पर्धा, सांस्कृतिक कार्यक्रम, दौड़ आदि प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया और विजेता बच्चों को पुरस्कृत भी किया गया।

पारिवारिक समस्याओं का समाधान बेटी बचाओ सशक्त बनाओ

देहरादून-उत्तराखण्ड।

ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा सुभाष नगर में आयोजित 'बेटी बचाओ सशक्त बनाओ एवं राजयोग द्वारा पारिवारिक समस्याओं का समाधान' विषय पर ब्र.कु. रानी, मुज़फ्फरपुर ने कहा कि आज हमारी सरकार भी बेटी बचाओ और बेटी को सशक्त बनाओ की ओर विशेष ध्यान दे रही है, और यहाँ हमें परमपिता परमात्मा श्रेष्ठ कर्म करना सिखलाते हैं ताकि हम दुःख और अशांति से मुक्त हो सकें। परमात्मा कहते हैं, जो जैसा कर्म करेगा वैसा ही फल उसे मिलेगा। उन्होंने ये भी बताया कि संस्कार परिवर्तन का कार्य परमपिता शिव परमात्मा के द्वारा किया जा रहा है जिससे नवयुग नई सृष्टि का आरम्भ होगा।

परमात्मा इसके लिए हमें ज्ञान, राजयोग की शिक्षा दे रहे हैं क्योंकि आज ये दुनिया कलियुग के अन्तिम दौर से गुज़र रही है। आज भारत में बेटी बचाओ सशक्त बनाओ के

सिर्फ कार्यक्रम चल रहे हैं, किन्तु परमपिता परमात्मा ने न सिर्फ बहनों को सशक्त बनाया बल्कि सारी सृष्टि के नवनिर्माण की ज़िम्मेवारी भी दी। आज मुझे ये बताते हुए गर्व हो रहा है कि आज सारे

कार्य परमात्मा के निर्देशन में सारे विश्व में हो रहा है। आज हमें नारी के प्रति अपना नज़रिया बदलने की ज़रूरत है। नारी शक्ति स्वरूपा है और उसी के माध्यम से ये नवनिर्माण का



मंचासीन ब्र.कु. सुभाष, ब्र.कु. मंजू, जितेन्द्र त्यागी, ब्र.कु. रानी व अन्य।

विश्व में सशक्त नारियों के द्वारा नवनिर्माण का कार्य बखूबी किया जा रहा है। दादी ने कहा कि परमात्मा ने हमें स्मृति दिलाई कि हम सभी दैवी कुल के हैं, ना कि किसी जाति अथवा वर्ण के हैं। मुख्य वक्ता के रूप में उत्तराखण्ड मेट्रो रेल परियोजना के प्रबन्ध निदेशक जितेन्द्र त्यागी ने कहा कि सशक्त नारी के द्वारा विश्व परिवर्तन का

कार्य संभव होगा। ब्र.कु. मीना ने मेडिटेशन का अभ्यास कराते हुए कहा कि इस प्रकार हर आत्मा, परमपिता परमात्मा से अपने अन्तर्मन को जोड़कर सुख, आनन्द, शांति की अनुभूति कर सकती है। कार्यक्रम में ब्र.कु. मंजू ने उपस्थित वक्ताओं का आभार व्यक्त करते हुए सभी को साप्ताहिक कोर्स के लिए आमंत्रित किया।

'गौरवशाली संस्कृति की ओर कलाकार' सम्मेलन

ज्ञानसरोवर। ब्रह्माकुमारीज़ कला-संस्कृति प्रभाग द्वारा 'गौरवशाली संस्कृति की ओर कलाकार' विषय पर आयोजित राष्ट्रीय सम्मेलन में भारत के कोने-कोने से शरीक हुए कलाकार। निफा संस्था के राष्ट्रीय अध्यक्ष प्रितपाल पन्नु ने कहा कि प्राचीन कलाकार अपनी कला में तो पारंगत थे ही परन्तु अपने निजी जीवन में वे साधक व तपस्वी रहे हैं। कला के साथ सामाजिक सरोकार व विश्व बन्धुत्व की भावना जुड़ी हुई थी। आज सही मायने में ब्रह्माकुमारी संस्था का चैनल 'पीस ऑफ माइंड' पूरे विश्व में वसुधैव कुटुम्बकम् को चरितार्थ कर रहा है। सम्मेलन की मुख्य वक्ता ब्र.कु. निहा, जोनल संयोजक, मुम्बई ने कहा कि आज कलाकार परम शक्ति के साथ जुड़कर कार्य करेंगे तो समाज को एक नई दिशा मिल सकेगी। मॉरीशियस के प्रथम प्रधानमंत्री



ब्र.कु. नलिनी, ब्र.कु. मृत्युंजय, डॉ. संदीप, अभिनेत्री ज़रीना वहाब, अभिनेत्री शशि शर्मा, ब्र.कु. तृप्ति तथा अन्य।

के सचिव रह चुके सुरेश का लक्ष्य कला के माध्यम से में खुशी लाने का होना चाहिए। रामबर्न ने कहा कि कलाकार बेहतर विश्व बनाने व समाज कला ही इसका सुगम माध्यम

बार-बार यहाँ आने का मन करता है : फिल्म अभिनेत्री ज़रीना वहाब

इस परिसर में आकर मुझे जो मन की शांति का अनुभव हुआ है वह अवर्णनीय है। कई वर्षों से यहाँ आने की इच्छा थी लेकिन यह समझ में आया कि ऐसे स्थान पर जब परमात्मा की मर्जी हो तब ही आया जा सकता है। आज का दिन मेरे लिए बहुत ही सौभाग्यशाली है। दिल तो करता है कि यहीं रह जाऊँ, लेकिन मैं जल्द ही वापस यहाँ आकर इस आध्यात्मिक ऊर्जा का लाभ उठाऊंगी।

यहाँ मुझे जन्मत का अनुभव हुआ: फिल्म अभिनेत्री शशि शर्मा

यहाँ आने के बाद ऐसा लग रहा है जैसे मुझे पंख लग गये हैं और मैं खुले आसमान में उड़ रही हूँ, झूम रही हूँ। इस अनुभव को इतने अच्छे ढंग से महसूस कर रही हूँ जैसे जन्मत में आ गई हूँ। जीवन जीने का पाठ यहाँ सिखाया जा रहा है। यहाँ आकर मैं बहुत अधिक खुद को उत्साहित अनुभव कर रही हूँ। परमात्मा के कार्य में मुझे भी सहयोगी बनने का भाग्य मिला है। भगवान के करीब पहुँचने का अवसर मिला है।

सकारात्मक ऊर्जा का अद्भुत केन्द्र

नोएडा फिल्म सिटी के संस्थापक डॉ. संदीप मारवाह ने कहा कि जीवन की सुंदरता छिपी है इंसान की सुंदर भावनाओं व सकारात्मक विचारधारा में, ये मैं यहाँ आकर अनुभव कर रहा हूँ। मैं यहाँ श्वांस भी ले रहा हूँ तो लग रहा है कि कुछ बेहतर अंदर जा रहा है। एक साथ इतनी सकारात्मक ऊर्जा

वाले इंसानों को एक जगह पर देखना बहुत ही अद्भुत लग रहा है। यहाँ आकर मेरे बात करने का तरीका ही सुंदर हो गया है, यहाँ हर पल सीखने को मिल रहा है। मैं दुनिया में अनेक जगहों पर गया तो पाया कि वहाँ लोग मांगने के लिए बैठे हैं लेकिन यहाँ इस संस्था में आकर देख रहा हूँ कि हर व्यक्ति कुछ देना चाहता है।

है। मुम्बई की ब्र.कु. नलिनी ने कहा कि हम अपने जीवन में ऐसे आदर्श रोल मॉडल बनें जो हर कोई कहे कि वन्स मोर। फिल्म कलाकार शैलेन्द्र श्रीवास्तव ने कहा कि यह तपोस्थली है जहाँ शिव बाबा की कृपा बरसती है। यहाँ सभी में शिव का स्वरूप दिखाई दे रहा है। यहाँ पहुंचते ही खुशबूदार हवा के झोंके ने तन-मन को प्रफुल्लित कर दिया। हिन्दी व कन्नड़ फिल्म अभिनेत्री प्रियंका कोठारी ने कहा कि इस संस्था से बहुत ही प्रेम मिला है। यह यात्रा है 'मैं' से 'हम' की तथा स्वस्ति

से समष्टि की। ब्रह्माकुमारीज़ शिक्षा प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. मृत्युंजय ने कहा कि शुद्ध विचारों की शक्ति ही समाज में दिव्यीकरण ला सकती है। परमात्मा द्वारा सिखाए जा रहे राजयोग द्वारा कलाकार अपना आंतरिक सशक्तिकरण कर सकते हैं। भावनगर की ब्र.कु. तृप्ति ने सभी को राजयोग की अनुभूति कराई। कला-संस्कृति प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. दयाल व ब्र.कु. सतीश ने भी कार्यक्रम को सम्बोधित किया। करनाल की ब्र.कु. प्रेम ने सफल मंच संचालन किया।