OM-8-2020 FINAL FILE_Page 1 and 2 29/06/2020 12:04 PM Page 1

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -22 अंक - 8 जुलाई-II-2020 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. 8.50

» अपने ही स्थान पर सैंकड़ों लोगों ने वेबिनार के ज़रिए मनाया अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस

परमशक्ति परमात्मा से जुड़ना ही योग

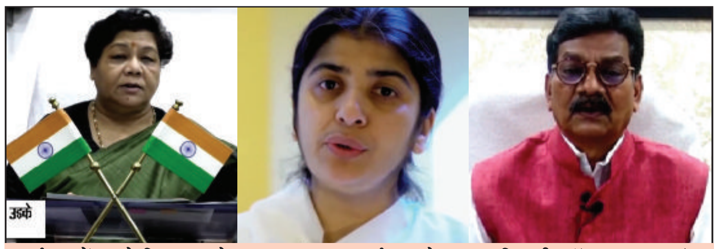
ग्वालियर-म.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा ऑनलाइन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें सभी ने अपने-अपने घरों पर रहकर एक साथ ऑनलाइन योगाभ्यास और कहा कि जहाँ एक ओर हम शारीरिक स्वास्थ्य की ओर ध्यान देते हैं वहीं साथ-साथ हमें अपने आध्यात्मिक स्वास्थ्य की ओर भी ध्यान देना चाहिये। इसके साथ ही स्थित कर पिता परमात्मा से अपना सम्बन्ध जोड़ते हैं क्योंकि योग का शाब्दिक अर्थ सम्बन्ध जोड़ना या कनेक्शन जोड़ना भी होता है अर्थात् हम आत्माओं को सम्बन्ध उस

किया। कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आदर्श दीदी ने सभी को योग दिवस की शुभकामनाएँ दी और कहा कि पिछले 84 वर्षों से पिता परमात्मा शिव हमें योगी जीवन जीने की शिक्षाएं प्रदान कर रहे हैं, आवश्यकता है हमें जीवन में इन्हें आत्मसात करने की। जिससे हम अपने जीवन को सशक्त और खुशहाल बना सकेंगे। ब्र.कु. डॉ. गुरचरण ने सभी का शब्दों के द्वारा स्वागत किया उन्होंने कहा कि हम सभी को संकल्प लेना चाहिए कि योग, प्राणायाम, ध्यान को हम अपने जीवन का हिस्सा बनायेंगे। मुख्यालय माउण्ट आबू से ऑनलाइन जुड़े ओमशान्ति मीडिया के सम्पादक ब्र.कु. गंगाधर ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि योग हमारी आतंरिक समरसता का ही दूसरा नाम है। पिता परमात्मा द्वारा सिखाये जा रहे योग में हम अपने आप को स्व-स्थिति में परमशक्ति परमात्मा के साथ जोड़ना है, जिसके आधार से हम मानसिक एवं शारीरिक रूप से स्वस्थ रह सकते हैं। जिसे हम राजयोग भी कहते हैं। उन्होंने आगे कहा कि वर्तमान समय में अगर हम विभिन्न शारीरिक क्रियाओं के साथ ही पिता परमात्मा की याद का भी समावेश कर लें तो हमें सम्पूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त हो सकता है। कार्यक्रम के अंत में ब्र.कु. प्रहलाद ने सभी को 45 मिनट तक योग क्रियाओं का अभ्यास कराया। जिसका लाभ अनेकानेक लोगों ने लिया। ब्र.कु. ज्योति ने परमात्मा के महावाक्य के आधार पर योग का जीवन में महत्व बताया और निरंतर योगी जीवन जीने की बात कही। इसके साथ ही कार्यक्रम के अंत में उन्होंने सभी को धन्यवाद भी दिया।

> **परमात्मा की शिक्षा को आत्मसात करें...**
> **योग-प्राणायाम को बनाएं अपने जीवन का हिस्सा...**
> **योग हमारी आंतरिक समरसता का ही दूसरा नाम...**
> **मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के लिए परमशक्ति के साथ जुड़ें**
> **जीवनशैली में राजयोग का समावेश करें...**

तन और मन को स्वस्थ रखने की जड़ी-बूटि-राजयोग

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर ऑनलाइन वेबीनार



कार्यक्रम में अपने विचार रखते हुए राज्यपाल अनुसुईया उइके, ब्र.कु. शिवानी, डॉ. चरणदास महंत।

रायपुर-छ.ग.। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग और सन्तुलित जीवनशैली ज़रूरी है। कोरोना महामारी के बीच योग ने पूरे विश्व का ध्यान अपनी ओर खींचा है। हमें ऐसी विपरीत परिस्थितियों में भी मन को स्थिर रखना है। तन और मन को स्वस्थ रखने के लिए, अपनी क्षमता और इच्छा शक्ति को मजबूत रखने के लिए राजयोग मेडिटेशन बहुत उपयोगी है। राज्यपाल अनुसूईया उइके अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा सोशल मीडिया यूट्यूब पर ऑनलाइन आयोजित 'वर्तमान परिस्थितियों में राजयोग की आवश्यकता' वेबीनार को सम्बोधित कर रही थीं। विधानसभा अध्यक्ष डॉ. चरणदास महंत ने ब्रह्माकुमारी संस्थान की सराहना करते हुए कहा कि यह संस्थान राजयोग के माध्यम से पूरे विश्व में शान्ति स्थापित करने का महत्वपूर्ण कार्य कर रही है। राजयोग मेडिटेशन परमात्मा तक पहुँचने का अच्छा माध्यम है। राजयोग से कर्मों में कुशलता आती है और मन को शान्ति मिलती है। परमात्मा से शक्ति लेना ही राजयोग है। इस समय पूरा विश्व अशान्त है तो ऐसे में हम दुनिया में शान्ति स्थापित करने में सहयोग करें। ब्रह्माकुमारी संस्थान की क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला दीदी ने कहा कि नेगेटिव विचार हमारे मन को कमज़ोर बना रहे हैं। इसका हल आध्यात्मिकता में छिपा है। राजयोग से हमें अपने मन को शक्तिशाली बनाने की आवश्यकता है। मन की शान्ति के लिए मेडिटेशन के अलावा अन्य कोई दूसरा उपाय नहीं है।

> **योग, जीवन जीने का एक तरीका**
>
> जीवन प्रबन्धन विशेषज्ञ ब्र.कु. शिवानी दीदी ने कहा कि योग शब्द का अर्थ होता है जोड़ना। अध्यात्म के सन्दर्भ में आत्मा और परमात्मा का मिलन ही सच्चा योग है। योग सिर्फ शरीर के स्वास्थ्य तक ही सीमित नहीं है बल्कि यह जीवन जीने का तरीका है। शरीर के स्वास्थ्य के लिए व्यायाम ज़रूर करें लेकिन मन को स्वस्थ रखने के लिए राजयोगा मेडिटेशन को न भूलें।

इस अवसर पर माउण्ट आबू से डॉ. श्रीमन्त साहू और वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. उषा दीदी ने भी अपने विचार रखे। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. सविता दीदी ने किया।

भय, असुरक्षा, डिप्रेशन से बचने का सुरक्षा कवच है राजयोग

इंदौर-म.प्र.। अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ के ज्ञानशिखर में वेबीनार के ज़रिए **मुख्यालय माउण्ट आबू से योग विशेषज्ञ वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. सूर्य ने "राजयोग द्वारा मन का सशक्तिकरण और सर्व समस्याओं का समाधान" विषय पर कहा कि राजयोग एक ऐसा योग है जिसके माध्यम से हम मन और बुद्धि द्वारा डायरेक्ट सर्वशक्तिमान परमात्मा से जुड़ते हैं। परमात्मा की शक्ति से हमारा मनोबल बढ़ता है। उन्होंने आगे कहा कि राजयोग से आध्यात्मिक शक्ति बढ़ती है एवं मानसिक तनाव से मुक्ति मिलती है। विशेष रूप से वर्तमान समय में कोरोना जैसी महामारी के माहौल में उत्पन्न भय, असुरक्षा, डिप्रेशन आदि नकारात्मकता से बचाने में सहायक है।** जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी दीदी ने कहा कि वर्तमान परिस्थिति का

सामना करने के लिए अपने लिए, देश के लिए और इस सृष्टि को एक स्वर्णिम युग बनाने के लिए हमें योगी जीवन शैली को अपनाने की ज़रूरत है। योगी जीवन अर्थात् जहाँ मन एक सकारात्मक ऊर्जा से भरपूर हो। साथ-साथ एक घण्टा परिवार के साथ मिलकर परमात्मा का ध्यान करें, आध्यात्मिक चिंतन करें एवं योगासन, प्राणायाम आदि करें ताकि तन और मन दोनों स्वस्थ रहें। इंदौर ज़ोन की मुख्य क्षेत्रीय समन्वयक ब्र.कु. हेमलता दीदी ने कहा कि सम्पूर्ण स्वस्थ रहने के लिए जीवन के ये चारों ही शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक पहलू पर ध्यान देकर उसके साथ सामंजस्य बिठाना होगा। माउण्ट आबू के वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. सतीश गुप्ता ने कहा कि आज 30 प्रतिशत लोगों की मृत्यु हार्ट अटैक से हो रही है। इसका कारण आज की तनाव युक्त जीवन शैली है। मेडिटेशन हमारे मन के विचार एवं भावनाओं को सकारात्मक बनाता है जिससे जीवन खुशहाल बन जाता है और हार्ट की बीमारी पर हम विजय प्राप्त कर लेते हैं। संस्था के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग की राष्ट्रीय अध्यक्षा ब्र.कु. सरला दीदी,मेहसाणा ने कहा कि प्रकृति भी हमारी भावनाओं को महसूस करती है। हमारा सकारात्मक चिंतन और उससे निकलते हुए निःस्वार्थ प्रकम्पन प्रकृति और पशुओं को भी शांत, स्वस्थ और स्वच्छ बनाते हैं। इंदौर के सांसद माननीय शंकर लालवानी ने कहा कि योग भारत में अनादि काल से चला आ रहा है पर पिछले कुछ वर्षों से इसे अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जा रहा है। इंदौर मेदांता हॉस्पिटल के वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. भरत रावत ने कहा कि हम योग-प्राणायाम से अनेक बीमारियों को ठीक कर सकते हैं और इसका कोई साइड इफेक्ट भी नहीं है। नरसिंहपुर के प्रसिद्ध व्यवसायी मुकेश नीमा ने योग के द्वारा जीवन में आये परिवर्तन के अनुभव को साझा किया। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. उषा ने योग का सही अर्थ समझाते हुए सभी को विशेष गहन शांति की अनुभूति कराई। कार्यक्रम का संचालन वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. अनिता ने किया।

> - **स्वर्णिम युग लाने के लिए योगी जीवन शैली को अपनाने की ज़रूरत**
> - **सम्पूर्ण स्वस्थ रहने के लिए जीवन के ये चारों ही शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक पहलू पर ध्यान देकर उसके साथ बिठाना होगा सामंजस्य**
> - **30 प्रतिशत लोगों की हार्ट अटैक से होती मृत्यु**
> - **मन के विचार एवं भावनाओं को सकारात्मक बनाता मेडिटेशन**
> - **हमारे सकारात्मक प्रकम्पन से पशु, प्राणी एवं प्रकृति भी बनती श्रेष्ठ**

OM-8-2020 FINAL FILE_Page 1 and 2 29/06/2020 12:04 PM Page 2

प्रसन्नतापूर्वक कार्य करना भी राजयोग

- ब्र. कु. गंगाधर

आज हम राजयोग के पहलू को पिछले अंकों से प्रकाशित कर रहे हैं। आप काफी हद तक राजयोग के बारे में जान भी गये होंगे परन्तु कोई भी विद्या होती ही उसके लिए है जो कर्म में उसका प्रयोजन हो, उपयोग हो। अब उसको कैसे कलात्मक ढंग से प्रयोग करें उसके बारे में जानते हैं...

राजयोग मेडिटेशन की कला :- राजयोग एक मानसिक कला है। कला व संगीत अर्धचेतन व अचेतन मन की भाषा है। इससे अचेतन में छिपे सम्पूर्ण व्यक्तित्व को बाहर निकाला जा सकता है। राजयोग अभ्यास में मानसिक चित्रण की कला भी शामिल है जो न केवल हमारे विचारों व भावनात्मक रवैए में बदलाव लाता है बल्कि हमारी स्मृति को शक्तिशाली व सकारात्मक विचारों की छाप से भर देता है, जो संकल्प शक्ति का स्रोत बनता है। यह सम्पूर्ण रूप से प्रसन्न जीवन जीने की कला है।

राजयोग ध्यान की कला कहलाने वाली स्वस्थ जीवन शैली निम्नलिखित है :-

कर्मयोगी बनने की कला :- राजयोग अभ्यास का पहला कदम यही है कि हम कर्मयोगी बनें। कर्म करते हुए सेवा भाव बनाए रखें व स्वयं को उस ईश्वर के हाथ का खिलौना मानें। प्रसन्नता पूर्वक कार्य करना व ध्यान लगाना ही ध्यान कहलाता है। इसी रवैए के साथ अपने देश के लिए लड़ने वाला भी ध्यान प्रक्रिया में होता है। महान गायकों, नर्तकों व कलाकारों को देखें, वे अपनी कला का प्रदर्शन करते समय घमंड व अहंकार से परे होकर प्रभु में लीन हो जाते हैं। आनंद की यह अवस्था ही कर्म में ध्यान है। ध्यान की यह कला 'कर्मयोग' कहलाती है।

ईश्वर व उसके बनाए संसार मात्र से प्रेम :- इस राजयोग मेडिटेशन में मनुष्य ईश्वर व उसके बनाए जीवों से प्रेम करता है। मीराबाई व तुलसीदास हमेशा ध्यानावस्था में रहते थे क्योंकि वे सबसे प्रेम करते थे और सब में उसी दिव्यता का वास देखते थे। जब हम किसी के प्रति गहन प्रेम व आदर का अनुभव करते हैं तो उस समय भी हम ध्यान अवस्था में होते हैं।

नारद मुनि ने एक योगी को अकेले विचारों में खोए देखा। वह कृष्ण के साथ अपने मिलने की कल्पना में खोये थे। मुनि ने उनसे पूछा कि क्या उसने ग्रंथों से ईश्वर तक जाने का मार्ग सीखा है? या ध्यान के माध्यम से उस प्रभु से एकाकार हो जाते हैं। योगी ने मासूमियत से कहा- मैंने कृष्ण से प्रेम किया है मुझे तो इतना पता है कि मैं उन्हें जब, जहाँ और जिस रूप में याद करता हूँ वे वहीं मेरे पास आ जाते हैं। शक्ति व प्रेम के माध्यम से ही आनंद का अनुभव किया जा सकता है। मेडिटेशन एक करूणा, विनम्रता, मित्रता व प्रेम की भावना है जो इस पूरे संसार से प्रेम भाव रखता है। जब ईसा को सूली पर चढ़ाया गया तो वे चिल्लाए - पिता! इन्हें माफ कर दो क्योंकि वे नहीं जानते कि वे क्या कर रहे हैं। क्षमा की उस अवस्था में ईसा ध्यान में थे। प्रेम दिव्यता है, यह मांगता नहीं, देता है। हम प्रेम में गिरते नहीं, ईश्वर के प्रेम में ऊंचे उठते हैं। ध्यान की इस कला में माहिर हो तथा आनंद का अनुभव करें। मेडिटेशन की यह कला राजयोग कहलाती है।

ब्रह्माण्ड की सच्ची प्रकृति का ज्ञान :- हम मेडिटेशन में बुद्धि के माध्यम से ब्रह्माण्ड की सभी प्रकृति का अनुभव करते हैं। विभाजन का दर्शन घृणा, हिंसा व बेचैनी पैदा करता है। इससे हमें मानसिक शांति नहीं मिल सकती। इस पूरे ब्रह्माण्ड को एक परिवार जाने - 'वसुधैव कुटुम्बकम' एकता की इस अवस्था में हम ध्यानमग्न होते हैं।

चेतना का साक्षी रहने की कला :- साक्षी दृष्टा बनकर जीवन जीने की कला ही ध्यान है क्योंकि संसार का सारा नाटक पहले से नियोजित है। दिन-रात के चक्र की तरह ही हमारा जीवन भी नाटक की तरह, महीने, ग्रहों की गति आदि शाशवत व नियोजित हैं। राजयोग के माध्यम से हम पृथ्वी पर अपना व दूसरों का रोल समझ सकते हैं। इसी साक्षी दृष्टा की वजह से अवसाद घटता है। अपना रोल समझदारी से निभाने की समझ आती है। साक्षी दृष्टा बनना अर्थात् दूसरे के रोल को देखकर तनाव और घबराहट में नहीं आना। अर्थात् दूसरे जो भी रोल अदा कर रहे हैं, चाहे वह मेरे मन से सही या गलत, अतः हमें अपना रोल बेहतर संभव तरीके से व आनंद से निभाना चाहिए। अतीत व भविष्य से हटकर व्यक्ति वर्तमान में जीने लगता है। वह नकारात्मकता के चक्र से छूटकर इस नाटक में खलनायक की बजाए नायक की भूमिका निभाने लगता है।

आत्म सजगता की अवस्था :- अपने में ही मग्न होना अर्थात् आत्म-अभिमान सबसे ऊँची अवस्था है। इसके लिए हमें कुछ नहीं करना होगा क्योंकि यह तो एक ध्यान है। यदि हमने कुछ किया तो ध्यान कहाँ रहा? इस अवस्था में हम अपने भीतर छिपी दिव्यता पहचान लेते हैं। इस अवस्था में रहने वाला व्यक्ति वर्तमान से एकाकार होकर ही सच्ची खुशी पा सकता है। अतीत से सबक लो, भविष्य की योजना बनाओ लेकिन वर्तमान में जीयो।

आप स्वयं ही अपने मन, बुद्धि व संस्कारों के शासक व नियंत्रक हैं। ध्यान की यह कला 'सहज राजयोग' कहलाती है। जीवन इतना छोटा नहीं है कि हम इसे सही और गलत, अच्छे व बुरे, बदसूरत और खूबसूरत जैसे आधारों पर विभाजित करें। बल्कि यह इतना विस्तृत है कि ऐसे में राजयोग इन अपवादों के बीच भी हमें सम्पूर्ण बनने की कला सिखाता है। और हमें हर हाल में, हर परिस्थितियों में समर्थ बनाने में बल प्रदान करता है। क्योंकि राजयोग एक ऐसा शस्त्र है जिससे हम सर्वशक्तिवान परमशक्ति परमेश्वर के साथ जुड़ जाते हैं और शक्तियाँ प्राप्त करने में सक्षम होते हैं। जिसके कारण जीवन में आने वाले किसी भी अवरोध व रूकावटों व मुश्किलातों को हम न सिर्फ सहजता से पार कर पाते हैं बल्कि हम सफल भी हो जाते हैं।

बाबा को याद करने का आधार है - प्राप्ति

एक है नॉलेज की रीति से दिमाग से पहचानने वाले, दूसरे हैं दिल से पहचानने वाले। तो दिमाग की रीति से हमने बाबा को पहचाना है कि हाँ, ठीक है, निराकार है, ज्योतिबिन्दु है, परमधाम में रहता है, ज्ञान का सागर है, प्यार का सागर है, ये शक्तियां है- यह हमने सिर्फ नॉलेज की रीति से, दिमाग से जान लिया कि बाबा ये है और दूसरा है दिल से कहें कि हाँ मेरा बाबा है। सिर्फ नॉलेज के आधार से प्यार नहीं पैदा होता। प्राप्ति के आधार से प्यार होता है। तो प्राप्ति को पहले सामने लाओ, सिर्फ बाबा-बाबा नहीं करो। प्राप्ति ऐसी चीज़ है जो किसी अन्जान से भी संबंध जुट जाता है। कहीं रास्ते में आपको ठोकर लग गई, वहाँ आपका कोई भी नहीं है, लेकिन किसी अन्जान ने आपको सहारा दिया तो आपके दिल का प्यार उससे हो जायेगा क्योंकि प्राप्ति हुई। फौरन ही कहेंगे कि आपको हम जीवन भर नहीं भूलेंगे, क्योंकि प्राप्ति हुई। तो बाप और बच्चे के सम्बन्ध से, प्राप्ति के आधार से याद करो। बाबा ने मुझे क्या दिया! बाबा से क्या आनन्द की अनुभूति हुई- उस प्राप्ति से डूब जाओ, उस अनुभव में खो जाओ, फिर आपको दिल से बाबा के प्यार का ऐसा अनुभव होगा जैसे कम्बाइन्ड चीज़ है, जिसको कोई अलग कर नहीं सकता है। यह है दिल से बाबा को याद करना। बाकी नॉलेज के आधार से, दिमाग से याद किया तो नज़दीक अनुभव नहीं कर सकेंगे। थोड़े टाइम के लिए शान्ति मिलेगी, थोड़े टाइम के लिए सोल कान्सेस हो जायेंगे लेकिन सदाकाल के लिए नहीं। बाबा कहते हैं अभी तो यह कहो कि याद करना मुश्किल नहीं बल्कि भूलना मुश्किल है। क्योंकि प्राप्ति के आधार पर दिल में माना मेरा बाबा है। जब दिल में कोई बात आ जाती है तो बहुत मुश्किल निकलती है। दिमाग तक होती है तो चेन्ज हो जाती है। आशिक-माशूक होते हैं तो एक दो के प्यार में समा जाते हैं, कितना भी दुनिया चाहे उनको अलग कर नहीं सकती। ये तो हमारा बाबा है। तो दिल कहे बाबा तेरा शुक्रिया। 'बाबा' कहना माना आत्मा रूप में स्थित होना। कभी-कभी हम बाबा को याद करने बैठते हैं लेकिन आत्मा रूप में स्थित होकर बाबा को याद नहीं करते इसीलिए मेहनत होती है। रबर उतारे बिना कनेक्शन जोड़ने लग जाते हैं। बाबा है लेकिन किसका बाबा है? शरीर का तो नहीं है। आत्मा का बाबा है ना, तो पहले आत्मा समझकर बाबा को याद किया? यदि खुद बॉडी कान्सेस में हैं और बाबा के साथ बाबा के प्यार का, बीजरूप स्थिति का अनुभव करना चाहते हैं तो यह कभी हो नहीं सकता। टाइम वेस्ट जायेगी, दिलशिकस्त हो जायेंगे। फिर कहेंगे मेरा माथा भारी हुआ क्योंकि रबर उतारा ही नहीं, कनेक्शन जोड़ा ही नहीं तो भारी होंगे ना! प्राप्ति होगी नहीं, करेंट आयेगी नहीं, रोशनी आयेगी नहीं, तो ज़रूर माथा भारी होगा और नींद आयेगी ही। बुद्धि व मन की थकावट नींद ले आती है, माथा भारी कर देती है। इसीलिए प्राप्ति को पहले सामने लाओ। अनुभव में चले जाओ। ऐसे नहीं कि सुख का सागर है, शान्ति का सागर है- हम तोते तो हैं नहीं जो रटते रहेंगे। अनुभव करना है।

दादी हृदयमोहिनी
मुख्य प्रशासिका

बुद्धि को श्रीमत रूपी लॉक लगाने वाला ही लक्की है

दादी प्रकाशमणि,
पूर्व मुख्य प्रशासिका

हम सभी प्यारे बाबा का हर मानव मात्र को शुभ सन्देश, शुभ पैगाम पहुँचाने वाले पैगम्बर अथवा संदेशी हैं। पैगम्बर कौन होता है? इस वैराइटी झाड़ में देखेंगे तो जो भी अपना-अपना धर्म स्थापन करके पैगम्बर बने हैं, वह आत्मायें अपने-अपने समय पर अपने प्यारे बाप के घर से डायरेक्ट आने के कारण सतोगुणी हैं फिर पीछे चक्र में आते हैं लेकिन हम पैगम्बर उन सबसे निराले हैं। वे बाप के घर से मर्ज हुई आत्मायें आती हैं और हमें बाप सम्मुख में नॉलेज देकर पावन बना रहे हैं। बाप ने हमें सिर्फ नॉलेज नहीं दी लेकिन अपना बनाकर अधिकारी बनाया है, वर्सा दिया है। हमें पैगम्बर बनाया और कहा कि तुम्हें सारे विश्व का नव निर्माण करना है। पुराने को खत्म कर नया करना है। सारे विश्व की आत्माओं को मुझ बाप का पैगाम देना है। बाबा ने हम बच्चों को इस बेहद झाड़ की जड़ में राजयोगी बनाकर बिठाया है- नव निर्माण के लिए। इसमें याद की शक्ति का, पवित्रता की शक्ति का जल डालना है। हमें सारे नव निर्माण की नींव पर रखा है। एक तरफ हम नींव हैं और दूसरे तरफ हमें बाबा का पैगाम देना है कि बाप आया है- नव निर्माण करने। हमें बाबा ने सन्देशी बनाया है कि चारों तरफ मेरा सन्देश दो। एक तरफ हम राजयोगी, पवित्रता का दान देने वाले योगी बच्चे हैं, हमारा योग ही सहयोग है। पवित्रता ही हमारा सहयोग है। हम नव निर्माण के आधार हैं। हमारे आधार पर ही सृष्टि का उद्धार होना है। दूसरा हम पैगम्बर हैं। वह पैगम्बर आते हैं अपना धर्म स्थापन करने और हम कल्प के आदि में आये अभी फिर जा रहे हैं। अभी हम ऐसी नींव डाल रहे हैं जो 21 जन्म तक हमारा मकान सदा सजा सजाया रहे। तो हरेक ऐसी अपनी जवाबदारी समझते हो कि हम इस जड़ में बैठे हैं। अपनी कूट-कूट कर नींव पक्की कर रहे हैं? हमारा फाउन्डेशन है बुद्धियोग, नींव है याद की यात्रा। अगर हम नींव डालने वालों की बुद्धि भटकती है तो मकान का क्या होगा! अगर नींव डालने वाले, नींव डालते-डालते इधर-उधर चले जायें तो उस नींव का क्या होगा! हम सभी नींव में हैं, कहते भी हैं बाबा हम आपके हैं। हमें तो सर्विस की बहुत धुन है। लेकिन बुद्धि को बाहर भटकाते, तो वह नींव हिलेगी या मजबूत होगी? अगर नींव में बैठे-बैठे निकल जाते तो उसके लिए बाबा कहता - तुम्हें 100 गुणा दण्ड मिलेगा। ठेका भी ले लिया था ना! अब निकलेंगे भी तो कहाँ जायेंगे। हट्टी तो एक ही है। भागे तो भागे कहाँ। कोई रास्ता नहीं, लॉक लग गया है। जिसको लॉक लगा वही लक्की है हम बाबा के लॉक के अन्दर हैं माना श्रीमत के अन्दर हैं, हमारा लॉक है श्रीमत।

व्यर्थ को ताला लगाकर सब कुछ सफल करेंगे तो पदमगुणा जमा हो जायेगा

दादी जानकी,
पूर्व मुख्य प्रशासिका

जो करता है, जितना करता है उतना पाता है। भक्ति मार्ग में कहते हैं - एक करेंगे, दस गुणा पायेंगे। बाबा ने तो सौ गुणा भी नहीं पद्मापद्म गुणा दिया है। इसमें अगर तन-मन-धन और समय को सफल किया है तो 84 जन्मों के लिए तन निरोगी, मन से खुशी, धन के लिए कभी हाथ ऐसा नहीं करना पड़ेगा (मांगना नहीं पड़ेगा)। हम आत्माओं ने 84 का चक्र लगाया है, अनुभव है। अन्तिम जन्म में हाथ फैलाने का ख्याल भी नहीं आया होगा कैसे खायेंगे, कौन खिलायेगा, यह ख्याल ही नहीं आया। जिस समय मन में पक्का संकल्प किया कि बाबा का होकर रहना है, इसी सेवा में जीवन सफल करना है। यह संकल्प जब आया, इस संकल्प को हिलाने के अनेक कारण बने, अनेकों ने हिलाने की कोशिश की लेकिन संकल्प ने कमाल किया। किसी की नहीं सुनी। अन्दर का एक ही जवाब था कि हम भगवान का हाथ पकड़ते हैं, तब कोई सबूत नहीं था, अब तो प्रैक्टिकल आपकी आंखे देखती हैं। उस समय आंखे बन्द थीं और जम्प लगा दिया। बस यही संकल्प था- सुख है तो इसमें जीवन बनाना है तो ऐसा। पहले तो मन बड़ा सुखी, तन कैसा भी हो, मन को अपने कन्ट्रोल में रखना, शान्त रखना, ऐसी विधि बाबा सिखला

इसी विनाशी शरीर में रहते आत्मा को बाबा ने कमाई कराना सिखाया। विनाशी धन है तो क्या इसे फेंक दें? नहीं, यज्ञ में सफल करना है।

रहा है, बाबा के नज़दीक आओ तो अपने आप अशरीरी हो जाते। जो मन्त्र जपते, इतना पाठ पक्का नहीं हुआ, वह बाबा के सामने आते ही हो गया। तो यह कितनी बड़ी कमाल है। मन, इन्द्रियाँ शान्त हो जाएं। सब चंचलता बन्द कर दें, इच्छायें मर जायें, ममता खत्म हो जाये। मन के आगे कितनी भी चीज़ें रखो, सम्बन्ध रखो, सब आज हैं कल नहीं। बाबा का एक ही मन्त्र है बच्चे, इनको विनाशी जानो। आत्मा अविनाशी है बाकी सब विनाशी। तन भी विनाशी, धन भी विनाशी तो इसको क्या करें? विनाशी को सफल करके अविनाशी बना दिया। अभी आत्मा ने इसी शरीर में रहते अपने विकर्म जला लिये,अपने हिसाब-किताब चुक्तू कर लिये। इसी विनाशी शरीर में रहते आत्मा को बाबा ने कमाई कराना सिखाया। विनाशी धन है तो क्या इसे फेंक दें? नहीं, यज्ञ में सफल करना है। हमको यह किसने नहीं कहा। अभी तो आप लोगों को इशारा मिलता है, तब ख्याल आता है हम भी सफल करें, अपनी अंगुली देवें। हमारा ऐसा संकल्प था कि कुछ भी व्यर्थ न जाये। व्यर्थ को ताला लगा दिया। कम खर्च बाला नशीन - यह बाबा ने सिखाया है। बाबा के यज्ञ से जो मिलता है, बाबा की याद में मिला। तो एक तो व्यर्थ न जाये, दूसरा फालतू खर्च करने की आदत न हो।

ऐसे ही मन भी फालतू संकल्प में जाता है। जितना श्रेष्ठ संकल्पों से अपनी वृत्ति शुद्ध बना सकते हैं, उतना अच्छा वायुमण्डल बना सकते हैं- यह है गुप्त सेवा। चलो शरीर से नहीं कर सकते हैं, कर्म द्वारा नहीं कर सकते, वाणी द्वारा होशियार नहीं हैं लेकिन मन्सा से तो कर सकते हैं। मन्सा से अच्छा सोचने वाला, व्यर्थ को कंट्रोल कर सकता है, नेगेटिव को पॉजिटिव बना सकता है। वही गुप्त योगी, बड़ा अच्छा सहयोगी होता है। बाबा कहते हैं तुम सतोप्रधान के ऊपर तमोप्रधान का असर नहीं हो सकता, उनको भी सतोप्रधान बना दो। अगर सेवा में भी याद अच्छी तरह से हो तो कोई भी बात व्यर्थ नहीं होगी और व्यर्थ का प्रभाव नहीं पड़ेगा। तन से भी सेवा करनी है। तन पुराने हैं, कोई कहे कि हम अभी बीमार नहीं पड़ें तो और बीमार पड़ेगा, यह कॉमन बात है। तो तन कुछ बोले तो उसकी सुनी-अनसुनी कर दो। बाबा कहता है सम्भालो, लेकिन उसकी बहुत सुनो मत। अगर सुनेंगे तो सुस्ती आयेगी, सुस्ती आयेगी तो लापरवाह बनेंगे, अगर एक बाद दर्द का बहाना बनाया तो रोज़ बहाना बनायेंगे। और फिर दर्द पड़ेगा तो क्लास के समय, योग के समय दर्द पड़ेगा। कभी यह कहना न पड़े कि मुझे नींद आ गई। एक बार यह भूल हुई तो सदा के लिए रिकॉर्ड खराब हो जायेगा। जो लक्ष्य रखते हैं कि यह रिकॉर्ड खराब नहीं करना है तो तन भी सहयोग देता है।

OM-8-2020 FINAL FILE_Page 1 and 2 29/06/2020 12:04 PM Page 3

शान्ति से जीना सीखें

- वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. सूर्य, आबू पर्वत

सबसे महंगी होती जा रही है, ये शान्ति। कभी वसुंधरा पर वे भी दिन थे जब अशान्ति का नाम ही नहीं था, फलस्वरूप शब्दकोष में 'अशान्ति' शब्द भी न था। परंतु खेल बदला, मनुष्य ने गलत राह पकड़ी, कर्मों में विकृति आई और मनुष्य के कदम चले अशान्ति की ओर। स्वधर्म को भूलकर मनुष्य देह धर्म की ओर प्रवृत्त हुआ। दैहिक आकर्षण ने उसे वासनाओं के अंधेरे कुएं में धकेल दिया और जड़मति मानव उसे ही प्रकाश समझकर प्रसन्न होने लगा। परन्तु ज्यों ही उसे इसकी व्याकुलता का आभास हुआ, वह बहुत अशान्त हुआ, परन्तु उससे निकलने की शक्ति अब उसमें नहीं रही। आज जिस घर परिवार में जाओ, कोई किसी से संतुष्ट नहीं। प्रत्येक मनुष्य युवा हो या वृद्ध, अशांत हैं। यहां तक कि बालकों में भी अशान्ति की झलक दिखाई देती है। इतना ही नहीं, चारों ओर वातावरण में भी अशान्ति के प्रकम्पन अनुभव होते हैं। चाहे कोई अधिकारी हो या नेता, धनवान हो या धनहीन, बलवान हो या निर्बल, अशान्ति के अलाप तो सभी के सुनाई देते हैं। आखिर यह अशान्ति हुई कहाँ से? बुद्धिवान होकर मनुष्य यदि शान्ति का सुख न ले सका, तो अन्य किसी को शान्ति कहाँ से मिलेगी? एक समय था जबकि शान्ति व सम्पन्नता के लिए सारा विश्व भारत की ओर निहारता था। आज भी शान्ति के इच्छुक भारत भ्रमण पर आते हैं परन्तु भारतवासी भी शान्ति की प्यास को तृप्त नहीं कर पाए, तो किसने बीज बोए अशान्ति के?

नकारात्मक विचार छीनता है मन का चैन

मनुष्य की दुर्बलता, विषयों की आसक्ति, अनगिनत इच्छाएं, उसकी बुरी भावनाएं, बुरे व नकारात्मक विचार, दोष विचार, परचिंतन और उसका अपना ही स्वभाव उसे अशान्त करता है। आज प्रायः लोग कहते हैं कि जीवन बड़ा फास्ट (तीव्र) हो गया है, ज़रा भी चैन नहीं, नींद का भी समय नहीं। ऐसे में शान्ति कहां। परंतु ये फास्ट जीवन क्यों बना? इसके पीछे रहस्य है - मन की तीव्र गति। मन फास्ट हो गया, इसलिए जीवन फास्ट हो गया। और मन को फास्ट किसने किया? इच्छाओं ने। सभी स्वयं को देखें तो ज्ञान होगा कि प्रत्येक मनुष्य अनावश्यक इच्छाओं का गुलाम बन चुका है। इच्छाएं उसे नचा रही हैं। कभी अशान्त कर देती हैं कभी शान्त। कभी भी तृप्त न होने वाली कामनाएं, भूत की तरह मनुष्य के मन पर सवार हैं। हमारी शान्ति हमारे सोचने पर भी आधारित है। कोई व्यक्ति बड़ी से बड़ी बात हो जाने पर भी भारी नहीं होता तो कोई छोटी-सी घटना पर ही परेशान हो उठता है। किसी का चित्त धैर्यवत है तो कोई बड़ा उतावला है। धैर्यवान व्यक्ति अशान्त नहीं होता। कोई व्यापार में घाटा होने पर भी यह सोच कर शान्त रहता है कि जो होना था हो गया, अब फिर मेहनत करेंगे। और कोई यह सोच-सोचकर कि यह क्या हो गया, नींद ही गंवा देता है।

बीती घटना की चिंगारी करती अशांत

कई मनुष्य बीती हुई घटनाओं को याद कर-करके रोते रहते हैं। कई घटनाएं, कई मनुष्यों के जीवन पर इतना बुरा असर डालती हैं कि सदा के लिए मन में अशान्ति की बीमारी की चिंगारी जलती रहती है। किसी ने धोखा दिया, कोई अत्यन्त, अप्रिय घटना हुई, कहीं प्रेम की पूर्ति न हुई, बस जीवन उदास। परंतु सोचना इस प्रकार चाहिए कि जो होना था वह हो गया अब रोने से वह ठीक नहीं होगा। और सभी को यह भी ज्ञात रहे कि जो हो गया, वह भी सत्य था और जो हो रहा है वह भी सत्य है। इसलिए यों ही अशान्त रहकर जीवन को दुःखी न करें।

चित्त पर छाई बदले की भावना

कई मनुष्यों में छाई बदले की भावना, उन्हें बार-बार व्याकुल करती रहती है। कई परिवारों में ये द्वेष जन्म-जन्म चलता है। कई राजाई परिवारों में यह दुश्मनी कई जन्म चलती रही। वे कभी एक नहीं हुए - परिणाम बहुत बुरा रहा। बदले की चिंगारी सदा उन्हें जलाती रही, उसमें जल-जलकर वे सदा के लिए नष्ट हो गए। तो यदि आपके साथ किसी ने अपमानजनक दुर्व्यवहार किया हो तो आप बदले की भावना से जीवन जलाएं नहीं। उन्हें क्षमा करना महान व्यक्तियों की महानता है, बुद्धिवान की बुद्धिमानी है। क्षमा करने से दूसरे पर भी अच्छा प्रभाव पड़ता है और स्वयं को भी शान्ति व निर्मलता अनुभव होती है।

स्वयं के स्वभाव करते परेशान

कई मनुष्य स्वयं से ही परेशान हैं। उनका स्वभाव उन्हें परेशान करता है। एक औरत बिना मतलब की बैठी-बैठी कुढ़ती रही है, दूसरों को सुखी देखकर परेशान रहती है, दूसरों को हंसता देख उसके तन-मन में ज्वाला फूट पड़ती है। यह किसका दोष? उसके स्वभाव का। ऐसा व्यक्ति सदा दूसरों को ही दोष देता है, उसे स्वयं के दोष नज़र ही नहीं आते और यह परदर्शन व परचिंतन का स्वभाव बड़ा अशान्त करता है मनुष्य को। ऐसे व्यक्ति को किसी में भी गुण तो दिखाई देते ही नहीं। वह स्वयं को गुणवान व दूसरों को बेगुण बैंगन जैसा समझता है। उसे दूसरों के फूलों से भी दुर्गंध आती है, स्वयं की दुर्गंध का आभास उसे होता ही नहीं।

किसी के दुर्गुण देखने की प्रवृत्ति से परेशान

दूसरों का अवगुण देखते ही मनुष्यों की शान्ति भंग हो जाती है। अमुक-अमुक व्यक्ति ऐसा-ऐसा करता है - यह सोच परेशानी बढ़ाता है। हमें सोचना यह चाहिए कि मैं क्या करता हूँ और मुझे क्या करना चाहिए। इसी तरह दूसरों के प्रति दुर्भावनाएं, ईर्ष्या, द्वेष मनुष्य के जीवन को अशान्ति के भूकम्प में धकेल देते हैं। हमारी भावनाएं दूसरों से टकराकर वापस हमारे ही पास आ जाती हैं। और दूसरों से ज़्यादा उनका प्रभाव हम पर ही पड़ता है। इसलिए न ईर्ष्या, द्वेष की अग्नि में जलें और न किसी का बुरा चाहें। याद रहे बुराई सोचने वाले को बुराई व भलाई सोचने वाले को भलाई मिलती है।

शान्ति सभी को प्रिय है। कौन ऐसा होगा जो अपने गले में शान्ति का हार नहीं पहनना चाहेगा। परंतु कहीं ऐसा तो नहीं की रानी के नौ लखा हार की तरह शान्ति का हार भी आपके गले में ही पड़ा हो और कालिमा का पर्दा डालकर आप स्वयं ही ढूंढ़ रहे हों। तो ऐसी अनुपम शान्ति का अपना स्वभाव बना लें। कुछ भी हो जाए, बात बड़ी हो या छोटी आप शान्ति का संतुलन बनाएं रखें। यदि ऐसा करने में आप सक्षम हैं तो आप अवश्य ही संसार को नई प्रेरणाएं दे सकेंगे।

शांति के लिए इसे जीवन का हिस्सा बनाएं...

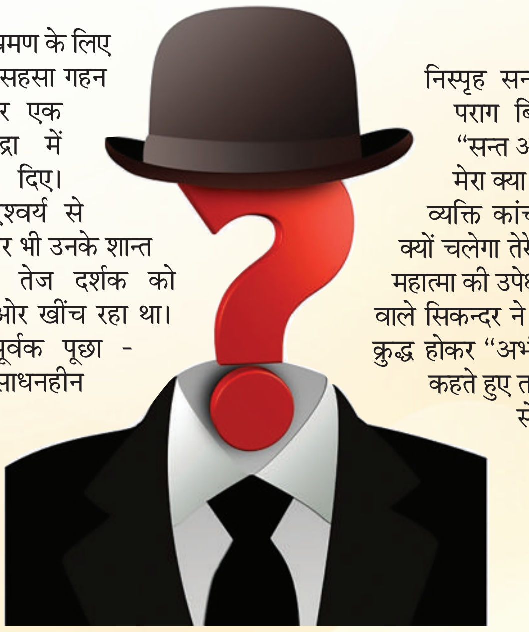
प्रातः ज़रा जल्दी उठें और कुछ अच्छे विचारों का सृजन करें जैसे मैं शान्ति के सागर भगवान का बच्चा हूँ, मुझे सभी को शान्ति देनी चाहिए। मैं बुद्धिवान हूँ तो मुझे अशान्ति नहीं फैलानी चाहिए। ये जीवन अच्छाइयों के लिए है, मैं इसमें बुराइयों को प्रवेश नहीं करने दूंगा। मेरा मन-मंदिर है, मैं इसे पवित्र बनाए रखूंगा। इस तरह के सात्विक विचार शान्त जीवन जीने का आधार बन जायेंगे। स्वयं को और अधिक सहनशील बनाएं। सरलचित बनें। सहनशीलता शान्ति का मार्ग प्रशस्त करती है। सरलचित मन कभी उत्तेजित नहीं होता और जीवन शान्ति का भंडार बन जाता है। ऐसे ही सोने से पूर्व सत्य अहिंसा का अध्ययन करें। ऐसा साहित्य जो मन को श्रेष्ठ विचार उत्पन्न करता हो, जो मन को सुखद अनुभूति कराता हो। व्यर्थ का साहित्य, फिल्मी साहित्य, वासनायुक्त कहानियों से भरा साहित्य मन को भटकाकर अशान्त कर देता है।

इस तरह जीवन को दूसरों के लिए प्रेरणा बना दें। यह याद रखें कि मैं आत्मा हूँ, इस शरीर से भिन्न। मेरा स्वधर्म शान्ति है। मैं अशान्त क्यों होऊं, और स्वयं के विचारों को इतना सुदृढ़ करें कि चाहे कोई मुझे कितना भी अशान्त करना चाहे, मैं अशान्त नहीं होऊंगा, चाहे कुछ भी घटना घट जाए, मेरी शान्ति मुझसे दूर नहीं होगी। तब आपकी शान्ति के प्रकम्पन दूसरों को भी शान्ति प्रदान कर सकेंगे।

'मैं' को काट दे वह तलवार कहाँ?

ब्र.कु. शीला, पूना

यूनान के सम्राट सिकंदर ने भारत के आत्मज्ञानी महर्षियों की बहुत प्रशंसा सुन रखी थी, अतः उनसे मिलने के लिए उत्सुक हुआ। भारत आक्रमण के समय इस उत्कंठता ने तीव्र रूप ले लिया।



एक दिन वह वन-भ्रमण के लिए दूर निकल आया। सहसा गहन वन में चट्टान पर एक महात्मा ध्यान-मुद्रा में अवस्थित दिखाई दिए। वस्त्रभूषण एवं ऐश्वर्य से सर्वथा रहित होने पर भी उनके शान्त मुखमण्डल दिव्य तेज दर्शक को अनायास अपनी ओर खींच रहा था। सम्राट ने विनयपूर्वक पूछा - महात्मन् सर्वथा साधनहीन होने पर भी आपमें इतनी तेजस्विता और यह दिव्य आभा कैसी है? मुस्कुराते हुए संत ने कहा - 'सिकन्दर, तुझे पता नहीं? मेरे ईश्वर कितने दिव्य तेजस्वी और महान हैं। उनके समीप संकल्पपूर्वक रहकर मैंने तेजस्विता और दिव्य आभा का अणु मात्र प्राप्त कर लिया, तो इसमें आश्चर्य की क्या बात है?

महात्मा के व्यक्तित्व से प्रभावित होकर मन में गुरू बनाने का दृढ़ निश्चय कर सिकंदर कहने लगा - "महात्मन् मेरे गुरू बनें और यूनान को पावन करें। मैं अपना सारा राज्य वैभव आपके चरणों में समर्पित कर दूंगा।"

निस्पृह सन्त ने अनासक्ति का पराग बिखेरते हुए कहा - "सन्त और वैभव? नहीं, नहीं, मेरा क्या संबंध वैभव से? एक व्यक्ति कांच के टुकड़े के लिए क्यों चलेगा तेरे साथ।" महात्मा की उपेक्षा को राजसी स्वभाव वाले सिकन्दर ने अपमान समझा और क्रुद्ध होकर "अभी मैं मार डालता हूँ" कहते हुए तलवार खींच ली। मौत से सर्वथा निर्भिक सन्त ज़ोर से हंसकर कहने लगे - "सिकन्दर, क्या तेरे पास ऐसा तलवार है जो 'मैं' को काट डाले? ओ! पृथ्वी के सम्राट, आत्मा अजर-अमर, अविनाशी है जो अभेद, आदाह्य और अकाट्य है। विनाशशील देह मात्र शस्त्रों से कटता है, अग्नि से जलता है, अतः तेरी तलवार नश्वर देह को काट सकती है, अनश्वर देही को नहीं।" निर्भयता व उच्च कोटि के तत्वज्ञान से हतप्रभ सम्राट सिकंदर तलवार को फेंक कर सन्त के पवित्र चरणों में एकदम झुक गया। बालक की तरह फूट-फूटकर रोने लगा तो कृत अपराध की क्षमा मांगने लगा।

सम्राट सिकंदर के जीवन में कोई अप्राप्त वस्तु नहीं थी फिर भी वह दुःखी था। उसके दुःख का महत्वपूर्ण कारण था - 'मैं-पन' का अहंकार तथा आत्मज्ञान का अभाव। जब उसे महात्मा द्वारा 'मैं-मैं' करने वाली अजर-अमर अविनाशी आत्मा की पहचान हुई तो अंत समय में उसने अपने राज्य के एक मुख्य अधिकारी को बुलाया और कहा कि जब मेरी अंतिमयात्रा निकाली जाये तो उस समय मेरे दोनों हाथ शव के बाहर निकाल कर रखना ताकि पीछे आने वाली दुनिया यह समझे कि सम्राट सिकन्दर ने अपने जीवन में सत्ता-सम्पत्ति, मान-प्रतिष्ठा सबकुछ प्राप्त किया परन्तु खाली हाथ आया और खाली हाथ गया। इस प्रकार अंत समय भी सम्राट सिकन्दर भारतीय सन्तों की अपूर्व तेजस्विता की अमिट छाप डालकर लौट गया।

इस पुरुषोत्तम संगमयुग पर प्यारे बापदादा ने तो हम सभी बच्चों को मैं-मैं करने वाली आत्मा के आदि-अनादि स्वरूप की पहचान करा दी और आत्म-दर्शन कराया। बीती बातों को भूलने के लिए ड्रामा की ढाल दी और सृष्टि के आदि-मध्य-अन्त का रहस्य समझाया। कठिनतम हठयोग को सहज राजयोग में बदलकर राजाओं का भी राजा बनने का मार्ग दिखाया। नये सिरे से सतयुगी जीवनरूपी यात्रा शुरू करने के लिए 16 कला सम्पूर्ण, सर्वगुण सम्पन्न, सम्पूर्ण निर्विकारी तथा मर्यादा पुरूषोत्तम बना रहे हैं। इसलिए अपनी मधुर मुरलियों में बार-बार यही शिक्षा सावधानी देते रहते हैं - "मीठे बच्चे, देह और सर्व संम्बधों को भूल अपने को आत्मा समझ मुझ एक बाप को याद करो तो तुम 21 जन्मों के लिए बादशाह बन जायेंगे।" अतः मीठे बापदादा की इस मीठी आज्ञा का दिल, जान, सिक व प्रेम से पालन करना ही सच्ची तपस्या है।

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया
संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी,
पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,
Email-omshantimedia@bkivv.org
सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रूपये, तीन वर्ष 600 रूपये, आजीवन 4500 रूपये। विदेश - 2500 रूपये (वार्षिक)
कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेयबल एट शांतिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

OM-8-2020 FINAL FILE_Page 1 and 2 29/06/2020 12:04 PM Page 4

हमारी स्थिति आधारित है हमारे संकल्पों पर

ब्र.कु. शिवानी,
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

इस दुनिया में अगर कोई किसी पर ज़्यादा विश्वास करता है तो कहते हैं कि विश्वास नहीं करो। अब मैं आप सबसे पूछती हूँ कि नैचुरल क्या है विश्वास या डाउट? हम खुद तो अपने नेचर से शिफ्ट हुए ही और औरों को भी प्यारी-प्यारी राय देते हैं कि ये नहीं...। हमारे पास कुछ पेरेन्ट्स आते हैं जिनके बच्चे बहुत प्योर हैं, बहुत डिवाइन हैं, बहुत इनोसेंट हैं, बहुत स्वीट, बहुत सिम्पल हैं। लेकिन पेरेन्ट्स को टेन्शन होती है, कहते हैं कि दुनिया में कैसे चलेगा इतना अच्छा! बिलिफ सिस्टम हमारे ऐसे बने हैं। पर ये बिलिफ सिस्टम बार-बार, दोहराते-दोहराते नेचर ही बदल गयी। लेकिन परमात्मा ने हमें बताया कि तुम एक शांत(पीस) स्वरूप आत्मा हो। पीस मेरी नेचर है। सिम्पल क्वेश्चन- इनर पीस, इनर पॉवर इक्वेशन क्या है? हम जितने शांत होंगे उतने शक्तिशाली होंगे। या जितने हम शक्तिशाली होंगे उतने शांत होंगे? जितना हम पीसफुल रहेंगे आत्मा की पॉवर बढ़ेगी। जितनी आत्मा की पॉवर बढ़ेगी उतना पीसफुल रहना भी इज़ी हो जायेगा तो दोनों एक दूसरे से कनेक्टेड हैं।

एक सीन आता है वो सीन जो हमने एक्सपेक्ट किया था वैसा नहीं होता है,वो कुछ और होता है। तो हमारा मन हिलता है। और जब हमारा मन हिलता है तो हम

कहते हैं कि आई एम डिस्टर्ब बिकॉज ऑफ... फोन बजा। तो हमारा मन हिलता क्यों है क्योंकि हमारा मन कहता है कि फोन क्यों बजा? मालूम नहीं है कि प्रोग्राम में फोन साइलेन्ट होना चाहिए। अनाउंस भी किया था फिर भी बजा। बाहर एक रिंगटोन बज रही होती है और अन्दर एक और रिंगटोन बज रही होती है। बाहर वाली रिंगटोन तो बहुत प्लीजेंट होती है लेकिन अन्दर वाली रिंगटोन? बाहर वाली रिंगटोन बंद हो जाती है और अन्दर की 2-3 मिनट चल ही रही होती है। और जैसे-जैसे ये मन चुप करने ही वाला होता है तो दूसरी सिचुवेशन आ जाती है। वो भी वैसे होती है जैसे हमने सोची नहीं थी। तो जब भी सिचुवेशन हमने जैसे एक्सपेक्ट की थी वैसे नहीं होती है तो मन कुछ-कुछ बोलना शुरू करता है। और जब ये मन बातें करता है और जब वो बातें प्यारी नहीं होती हैं तो हमारा मन अशांत होना शुरू होता है। क्योंकि हर बात जो हम बोल रहे हैं वो (मन) डिस्टर्बिंग है। फोन ने डिस्टर्ब किया या मन ने जो कहा उसने डिस्टर्ब किया? एक थी फोन की आवाज़ और दूसरी थी मन की आवाज़। दो डिफ्रेन्ट-डिफ्रेन्ट। फोन बजा, एक रूम में 800 लोग हैं तो क्या उन सभी लोगों के मन ने सेम(एक जैसी) बात बोली होगी? सिचुवेशन एक और मन कितने 800 हैं तो मन की आवाज़ें भी कितनी होंगी? जितने लोग होंगे। ये तो बजता रहेगा। लेकिन हर बार जो सीन आयेगा हमारा मन कुछ अलग बोलेगा। पर हरेक ये कह रहा है कि मैं क्या सोच रहा हूँ कि ये फोन बजा। फोन बजा एक सिचुवेशन है, रिस्पॉन्स में मन ने कुछ कहा, मन ने जो कहा वो फोन पर डिपेंडेंट है? नॉ। मन ने जो कहा वो जिनका फोन है उनपे डिपेंडेंट है? नॉ। तो मन ने जो कहा किसपे डिपेंडेंट है? मेरे क्रियेट किए हुए विचारों पर। मन जो कहता है माय थींकिंग पैटर्न। इसीलिए माय हैप्पीनेस, माय हर्ट, माय एंगर, मेरा स्ट्रेस किस पर डिपेन्ड करता है? मैं कैसा सोचता हूँ। हम वेट कर रहे हैं कि परिस्थिति बदले, वो बदलें तो हम खुश होंगे। क्योंकि हम क्या सोचते हैं कि हम जो सोच रहे हैं वो तो बिल्कुल राइट है। अगर परिस्थिति से मन की स्थिति डिपेंड होती तो फोन का बजना सबके मन में सेम सिचुवेशन क्रियेट करता। सिचुवेशन एक है तो हरेक का मन अलग-अलग क्यों रिस्पॉन्ड करता है! ये निर्भर करता है हरेक की अपनी ताकत पर। मौसम एक ही है लेकिन हरेक का शरीर अलग-अलग रिस्पॉन्ड करता है। और ये आधारित है फिजिकल इम्युनिटी पर। परिस्थिति एक ही है पर हरेक के मन की सिचुवेशन अलग-अलग और ये आधारित है हरेक के इमोशनल इम्युनिटी सिस्टम पर।

आज हम बिलिफ सिस्टम से दूसरों को देखते हैं तब हमारा मन हिलता है। जैसे कार्यक्रम में बताया गया कि सभी अपने फोन साइलेंट कर दें, फिर कार्यक्रम के दौरान किसी के फोन की रिंगटोन बजी...और हमारा मन विचलित हुआ। आज के दौर में कोई ज्यादा पीसफुल भी रहता, इनोसेंट भी रहता तो तब भी हमारा मन विचलित होता है कि ये कै से अपने सर्वाइव कर पायेगा। इनको तो लोग कच्चे ही खा जायेंगे...

कथा सरिता...

मैल और धूल

एक सेठ नदी पर आत्महत्या करने जा रहा था। संयोग से एक लंगोटीधारी संत भी वहाँ थे। संत ने उसे रोक कर, कारण पूछा, तो सेठ ने बताया कि उसे व्यापार में बड़ी हानि हो गई है। संत ने मुस्कुराते हुए कहा - बस इतनी-सी बात है? चलो मेरे साथ, मैं अपने तपोबल से लक्ष्मी जी को तुम्हारे पास बुला दूंगा। फिर उनसे जो चाहे माँग लेना।

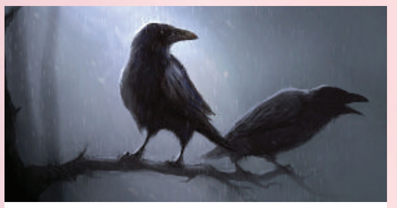
सेठ उनके साथ चल पड़ा। कुटिया पर पहुँच कर, संत ने लक्ष्मी जी को साक्षात प्रकट कर दिया। वे इतनी सुंदर, इतनी सुंदर थी कि सेठ अवाक् रह गया और धन मांगना भूल गया। देखते-देखते सेठ की दृष्टि उसके चरणों पर पड़ी। उनके चरण मैल से सने थे। सेठ ने हैरानी से पूछा - माँ! आपके चरणों में यह मैल कैसी!

माँ- पुत्र! जो लोग भगवान को नहीं चाहते, मुझे ही चाहते हैं, वे पापी मेरे चरणों में अपना पाप से भरा माथा रगड़ते हैं। उनके माथे की मैल मेरे चरणों में चढ़ जाती है। ऐसा कहकर लक्ष्मी जी अंतर्ध्यान हो गईं। अब सेठ धन माँगने की अपनी भूल पर पछताया, और संत के चरणों में गिरकर, एक बार फिर उन्हें बुलाने का आग्रह करने लगा। संत ने लक्ष्मी जी को पुनः बुला दिया। इस बार लक्ष्मी जी के चरण तो चमक रहे थे, पर माथे पर धूल लगी थी।

फिर से अवाक् होकर सेठ धन माँगना भूल कर पूछने लगा- माँ! आपके माथे पर मैल कैसे गई! लक्ष्मी ने कहा - पुत्र! यह मैल नहीं है, यह प्रसाद है। जो लोग भगवान को ही चाहते हैं, उनसे मुझे नहीं चाहते, उन भक्तों के चरणों में मैं माथा रगड़ती हूँ। उनके चरणों की धूल से मेरा माथा पवित्र हो रहा है।

लक्ष्मी जी ऐसा कहकर पुनः अंतर्ध्यान हो गईं। सेठ रोते हुए, संत के चरणों में गिर गया। संत ने मुस्कुराते हुए कहा रोओ मत। मैं उन्हें फिर से बुला देता हूँ। सेठ ने रोते-रोते कहा- नहीं स्वामी जी, वह बात नहीं है। आपने मुझ पर बड़ी कृपा की। मुझे जीवन का सबसे बड़ा पाठ मिल गया। अब मैं धन नहीं चाहता। अब तो मैं अपने बचे हुए जीवन में भगवान का ही भजन करूंगा।

ईश्वर पर अटूट विश्वास



जाडे का दिन था और शाम होने आयी। आसमान में बादल आये थे। एक नीम के पेड़ पर बहुत से कौए बैठे थे। वे सब बार-बार काँव-काँव कर रहे थे और एक दूसरे से झगड़ भी रहे थे। उसी समय एक मैना आयी और उसी पेड़ की एक डाल पर बैठ गई। मैना को देखते ही कई कौए उस पर टूट पड़े। बेचारी मैना ने कहा - बादल बहुत है इसलिए आज अँधेरा हो गया है। मैं अपना घोंसला भूल गयी हूँ इसलिए आज रात मुझे यहाँ बैठने दो। कौआ- नहीं यह पेड़ हमारा है, तू यहाँ से भाग जा। मैना बोली - पेड़ तो ईश्वर ने बनाये हुए हैं। इस सर्दी में यदि वर्षा पड़ी और ओले पड़े तो ईश्वर ही हमें बचा सकते हैं। मैं तुम्हारी छोटी बहन हूँ, तुम लोग मुझ एक पर दया करो और मुझे भी यहाँ बैठने दो।

कौओं ने कहा हमें तेरे जैसी बहन नहीं चाहिए। तू बहुत ईश्वर का नाम लेती है तो ईश्वर के भरोसे यहाँ से चली क्यों नहीं जाती। तू नहीं जायेगी तो हम सब तुझे मारेंगे। कौए तो झगड़ालू होते ही हैं, वे शाम को जब पेड़ पर बैठने लगते हैं तो उनसे आपस में झगड़ा किये बिना नहीं रहा जाता। वे एक-दूसरे को मारते हैं और काँव-काँव करके झगड़ते रहते हैं। कौन-कौन किस टहनी पर रात को बैठेगा। यह कोई झटपट तय नहीं हो जाता। उसमें बार-बार लड़ाई होती है, फिर किसी दूसरी चिड़िया को वह पेड़ पर कैसे बैठने दे सकते हैं। आपसी लड़ाई छोड़कर मैना को मारने दौड़े। कौओं को काँव-काँव करके अपनी ओर झपटते देखकर बेचारी मैना वहाँ से उड़ गयी और थोड़ी दूर जाकर एक आम के पेड़ पर बैठ गयी।

रात को आँधी आयी, बादल गरजे और बड़े-बड़े ओले बरसने लगे। बड़े आलू जैसे ओले तड़-भड़ बंदूक की गोली जैसे गिर रहे थे। कौए काँव-काँव करके चिल्लाये। इधर से उधर थोड़ा बहुत उड़े परन्तु ओलो की मार से सब के सब घायल होकर ज़मीन पर गिर पड़े। बहुत से कौए मर गये। मैना जिस आम पर बैठी थी उसकी एक डाली टूट कर गिर गयी। डाल भीतर से सड़ गई थी। डाल टूटने पर उसकी जड़ के पास एक गड्ढा हो गया। छोटी मैना उसमें घुस गयी और उसे एक भी ओला नहीं लगा। सवेरा हुआ और दो घड़ी चढ़ने पर चमकीली धूप निकली। मैंना गड्ढे में से निकली पंख फैलाकर, चहक कर उसने भगवान को प्रणाम किया और उड़ी।

पृथ्वी पर ओले से घायल हुए कौए ने मैना को उड़ते देख कर बड़े कष्ट से पूछा - मैना बहन तुम कहाँ रही, तुमको ओलों की मार से किसने बचाया? मैना बोली मैं आम के पेड़ पर अकेली बैठी थी और भगवान की प्रार्थना कर रही थी। दुःख में पड़े असहाय जीव को ईश्वर के सिवाय और कौन बचा सकता है। लेकिन ईश्वर केवल ओले से ही नहीं बचाते और केवल मैना को ही नहीं बचाते। जो भी ईश्वर पर विश्वास करता है और ईश्वर को याद करता है, उसे ईश्वर सभी आपत्ति, विपत्ति में सहायता करते हैं और उसकी रक्षा करते हैं।

दुर्ग-छ.ग.। आध्यात्मिक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर शुभारम्भ करते हुए राजयोगी ब्र.कु. सूर्य, उद्योगपति मनोज कुकरानिया, गुरुदयाल सिंह अधीक्षक मंत्री सी.एस.पी.डी.सी.एल।

उमरेड-महा.। कोरोना महामारी के दौरान सफाई कर्मियों को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् स्वच्छता कार्यालय की प्रमुख ऑफिसर नलिनी ताई वनवे को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए उपसेवोकन्द्र संचालिका ब्र.कु. ज्योति। साथ हैं नगरपरिषद सेविका अर्चना ताई हारडे।

पणजी-गोवा। अंतर्राष्ट्रीय योगा दिवस पर फायर एंड इमरजेंसी सर्विसेज डायरेक्टर के द्वारा आमंत्रण पर मेडिटेशन और योगा के महत्व पर सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. नागराज तथा साथ हैं ब्र.कु. निर्मला।

कोरापुट-ओडिशा। अंतर्राष्ट्रीय योगा दिवस पर सेवाकेन्द्र पर आमंत्रित आयुष मेडिकल ऑफिसर डॉ. एस.पी. मिश्रा व आर्ट ऑफ लिविंग योगा टीचर गणेश जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुवर्णा।

OM-8-2020 FINAL FILE_Page 1 and 2 29/06/2020 12:04 PM Page 5

सच्चे ❤ पर साहेब राजी

हम सभी सदा यही चाहते हैं कि भगवान सदा मुझसे राजी रहे। वैसे कहा भी जाता है कि भगवान कभी किसी पर नाराज़ नहीं होता है। वो तो सदा राजी है ही है। फिर भी जब कहा जाता है सच्चे दिल पर साहेब राजी तो भावार्थ ये है कि भगवान किस पर बहुत प्रसन्न हो करके अपनी दुआओं की वर्षा करने लगता है। जिसके लिए दुनिया में कहा कि अगर साहब राजी हो जाये तो छप्पड़ फाड़ कर देना चालू कर देता है। चाहे दुआएं हो, शक्तियाँ हो, जो खज़ाना उसके पास है वो छप्पड़ फाड़ कर देना चालू कर देता है। और इसीलिए हम समझते हैं कि हाँ साहेब राजी मुझ पर होना चाहिए। यही हरेक की आश है। **लेकिन भगवान राजी किस पर होता है जिसकी दिल सच्ची, साफ हो। सच्चाई जब कहते हैं तो सच्चाई का कनेक्शन किसके साथ होता है? दिल सच्ची है तो सच्ची दिल किसको कहा जाता है? दिल का कनेक्शन हमारे भाव और भावनाओं के साथ है। दिल कोई चीज़ तो नहीं है, खाली पम्प है। लेकिन जो मन के अन्दर श्रेष्ठ भाव है, भावनाएं हैं जो हमारी नियत है, इन्टेन्शन है उसके लिए कहा जाता दिल। वो दिल है हमारा।**

सच्चाई का कनेक्शन है पवित्रता और निर्मलता के साथ

सच्चाई का कनेक्शन किसके साथ है? तो सबसे पहले सच्चाई का कनेक्शन है पवित्रता के साथ, निर्मलता के साथ। जब उन भावनाओं में, उस दिल में निर्मलता हो, सहजता हो, सरलता हो, पवित्रता हो तो वो है सच्ची दिल। दूसरा सच्चाई का कनेक्शन है ईमानदारी, वफादारी, फरमानबरदार होने से। साकार मुरलियों में बाबा अक्सर कहते हैं कि बाबा (भगवान)उस पर राजी है जो ईमानदार, वफादार है बाबा (भगवान) के साथ। जहाँ दिल के अन्दर कोई भी प्रकार का खोट ना हो। नियत एकदम साफ-स्पष्ट हो, इसीलिए कहावत है कि नियत साफ तो मुराद हासिल। तो जिस व्यक्ति के अन्दर वो ईमानदारी, वो वफादारी है जो बाबा के हर फरमान पर चलने वाला है उस पर भगवान राजी रहता है। लौकिक में भी हम देखते हैं

-ब्र.कु. उषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

कि जिसके चार-पांच बच्चे होते हैं माँ-बाप को कौन-सा बच्चा सबसे प्यारा लगेगा? जो आज्ञाकारी होगा, ईमानदार होगा, वफादार होगा। ईमानदार मतलब खाली पैसे की बात नहीं लेकिन कोई बातों की भी हेराफेरी ना हो। अन्दर कुछ बाहर कुछ इन बातों की हेराफेरी भी ना हो, ऐसी ईमानदारी जिसके अन्दर है वो कहेंगे सच्ची दिल वाले।

सच्चाई का सम्बन्ध एकता के साथ

तीसरा सच्चाई का सम्बन्ध एकता के साथ भी है। एकता किसमें? इसलिए कहते हैं सच माना एक। जब ईश्वर के लिए भी कहते हैं कि ईश्वर सत्य है तो एक होना चाहिए। दस बातें हमारे सामने हो और हम कहें कि ये सब सत्य है, असम्भव है। दस बातें सत्य नहीं हो सकती हैं। सत्य एक होता है। तो सच्ची दिल माना जिसकी कथनी और करनी में एकता हो। जो हमने कहा वही हमने किया। जो हमने सोचा वही हमने बोला। और जो बोला वही हमारी करनी भी हो। तो जहाँ कथनी-करनी एक है तो उसमें कोई दुविधा नहीं होनी चाहिए। उसको कहा जाता सच्चाई। अगर मेरे बोल में कुछ और है और कर्म में कुछ और है तो पहली बात तो ये है कि मैं अपने आप से ही सत्य नहीं हूँ। मेरी खुद के साथ ही सच्चाई नहीं है। अगर खुद के साथ सच्चाई नहीं है तो भगवान के साथ क्या सच्चाई होगी! इसीलिए जहाँ कथनी-करनी एक हो उसको कहते हैं सच्चाई। तो सच्चाई की परिभाषा पहली बात पवित्रता, निर्मलता, सरलता, सहजता।
दूसरा सच्चाई का कनेक्शन ईमानदारी, वफादारी, फरमानबरदार से। और तीसरा सच्चाई का कनेक्शन है कि भीतर की एकता से। मन, वचन, कर्म की एकता। जब मन, वचन, कर्म हमारा एक है तो कभी भी आपके मन में कोई उलझन नहीं होगी। मन कुछ और सोच रहा है, बोल कुछ और रहे हैं, कर कुछ और रहे हैं तो अन्दर में कितना कन्फ्यूजन है। कितनी कॉम्पलिकेशन है हमारे नेचर के अन्दर। और अगर ये कॉम्प्लिकेशन अन्दर में है तो उसको तो सहजता, सरलता नहीं कहेंगे। तो भीतर की एकता ही नहीं है तो सच्चाई कहाँ से होगी! तो सच्चे दिल पर साहेब राजी। माना ये क्वालिटीज से अपने आपको देखूँ कि क्या ये क्वालिटीज मेरे अन्दर हैं या नहीं।

! यह जीवन है !

हर छोटा बदलाव बड़ी कामयाबी का हिस्सा होता है। प्रत्येक मनुष्य अपने भाग्य और समय का निर्माता स्वयं होता है। सामान्य मनुष्य रात्रि के अंधकार होने पर सो जाता है। परन्तु योगी की दृष्टि में देह का सोना और जागना महत्वपूर्ण नहीं है। ज्ञानी और योगी जागते रहते हैं और उस परमात्मा का चिंतन करते रहते हैं। क्योंकि सामान्य मनुष्य सिर्फ ये जानता है कि शरीर को सोना और शरीर को जागना। किंतु ज्ञानी और योगी ये जानते हैं कि शरीर के सोने पर रात और जागने पर दिन होता है। परन्तु हमारी आत्मा तो जगती रहती है। जिसके द्वारा हम उस परमात्मा को याद करते हैं। क्योंकि परमात्मा को याद शरीर से नहीं, आत्मा से किया जाता है।

नैरोबी-केन्या। लॉकडाउन के दौरान पूरे विश्व में शांति व पवित्रता की किरणें फैलाने के उद्देश्य से अखण्ड योग भट्ठी कार्यक्रम में ईश्वरीय स्मृति में ब्र.कु. वेदान्ती दीदी तथा अन्य भाई-बहनें।

रूपवास-आगरा। लॉकडाउन के दौरान तहसीलदार अल्का जी को मास्क वितरित करते हुए ब्र.कु. शिखा।

रीवा-म.प्र.। अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर इंद्रप्रस्थ लाइट हाउस में उत्कृष्ट सेवाओं के लिए ब्र.कु. उर्मिला दीदी को मेडल पहनाकर सम्मानित किया। कार्यक्रम में उपस्थित रहे हिमालय ग्रुप के डायरेक्टर जावेद खान, पुलिस इंस्पेक्टर लोकायुक्त प्रवीण प्रमेन्द्र सिंह, अनुप सिंह ठाकुर,वरिष्ठ अधिवक्ता,अन्तर्राष्ट्रीय अधिवक्ता संघर्ष समिति के अध्यक्ष राजकुमार सिंह तिवारी तथा वरिष्ठ समाज सेवी,हिन्दु उत्सव समिति के सरंक्षक नारायण दिगवानी।

दिल्ली-इंदरपुरी। विश्व पर्यावरण दिवस पर पौधारोपण करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. बाला, ब्र.कु. अभिनव, ब्र.कु. विभा, ब्र.कु. प्रफुल तथा ब्र.कु. रोशनी।

बीदर-कर्नाटक। विश्व पर्यावरण दिवस पर सेवाकेन्द्र शिव शक्ति भवन में पौधारोपण करते हुए ब्र.कु. विद्या, ब्र.कु. मेनका तथा ब्र.कु. सपना।

झोंझूकला-हरियाणा। लॉकडाउन के दौरान सफाई कर्मियों को सौगात भेंट कर सम्मानित करने के पश्चात् चित्र में साथ हैं ब्र.कु. वसुधा, हिंदुस्तान स्काउट्स के जिला सचिव अमित जाखड़, बिशन सिंह आर्य, प्राचार्य प्रमेंद्र चित्तौड़िया तथा अन्य।

जालौन-उ.प्र.। लॉकडाउन के दौरान प्रवासी मजदूरों को सुरक्षित उनके घर वापिस लाने पर उनकी भूमिका के लिए जिला बस अड्डे पर ब्र.कु. विजय, ब्र.कु. मनोज, ब्र.कु. राजकुमार द्वारा रोडवेज के सहायक क्षेत्रीय प्रबंधक के.एन. चौधरी, रोडवेज कार्यशाला के प्रमुख हरिओम सिंह व उनकी टीम को पुष्पों की वर्षा कर सम्मानित किया।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-17(2019-2020)

1	■	■	■	■	2	3	4		■
	■	5		6	■	7		■	8
9	10		■		■	11		■	
12			■		■	■		■	
■	■	■	13			■	■	14	
15			■	■	■	16	17		■
	■	■	18	19		■	20		
	■	21	■		■	■		■	■
■	■	22			■	23	■	24	■
25			■	■	26		■	27	

ऊपर से नीचे

1.आपस में कभी...नहीं होना है, खारा पानी (4)
3. कक्ष, कोठरी (3)
4. नर से...नारी से लक्ष्मी बनते हो (4)
5. मनोभाव, मन से (3)
6. सौगात, स्नेह भेंट (4)
8. पशु, बिना अक्ल का (4)
10. दूल्हा, साजन, पति (2)
14. चेहरा ढ़कने का कपड़ा (3)
15. छुट्टी, अवकाश (3)
17. तन, शरीर, देह (3)
19. बातों को बढ़ा-चढ़ाकर कहना, बकवास (3)
21. ज़मीन, धरती, पृथ्वी (3)
23. तेज, चंचल, उत्साही (2)
24. सांप, विषधर, सर्प (2)

बाएं से दाएं

-ब्र.कु. राजेश, शान्तिवन

2. एक की लगन में मगन रहने वाला, बच्चे...और इकनामी बनना है (4)
5. ड्राईफ्रूट की एक प्रसिद्ध टोली (3)
7. मृत्यु हो जाना, शरीर को छोड़ देना (2)
9. पवित्र, शुद्ध, पाक (3)
11. सलाह, मशविरा (2)
12. रसहीन, उदास (3)
13. बाप की याद से स्वयं को पावन...है (3)
14. पुरुष, आदमी (2)
15. नशा, उमंग-उत्साह (3)
16. ....मालिक एक फिर क्यों बंटा हुआ संसार (3)
18. लगी....बस एक यही हमें तपस्या करना है (3)
20. भार के नीचे पड़ना, पीछे हटना (3)
22. मजबूत, बलशाली, सख्त (3)
25. ठण्डा, शान्त, सौम्य (3)
26. दोजक, समाधि, कब्र (2)
27. ग्रीवा, गर्दन, एक दो को सुनाते रहो तो...खुल जायेगा (2)

निर्मानता के गुण से विश्व निर्माण

जैसे आपने देखा होगा जब कोई बिल्डिंग बनती है तो बिल्डर जब बिल्डिंग बना रहा होता है तो पहले उस बिल्डिंग का नक्शा पास कराना होता है फिर वो मटीरियल लाता है। मटीरियल लाने के बाद उसके चारों तरफ उसे मेन्टेन करता है। उसके बाद आस-पास जो पड़ोसी होते हैं वह सबको बताता है और दिन-रात उसकी देखभाल करता है। उसके बीच में बहुत सारी प्रॉब्लम्स आती हैं। कभी कोई आ रहा है और कभी कोई आके उस पर कम्पलेन कर रहा है। कभी पुलिस आ रही है। लेकिन वो इन सबके बीच में रहते हुए भी अपने आपको हाथ जोड़कर, बनाकर अच्छी तरह से चलता है। और जब तक बिल्डिंग बन नहीं जाती तब तक वो बिल्डिंग के कार्य में लगा रहता है। लेकिन जैसे ही बिल्डिंग का निर्माण कार्य पूरा होता है तो उसके बाद उसकी स्थिति बदल जाती है। अभी कोई लेना-देना नहीं है।

ऐसे ही हमारे सामने मिसाल के रूप में ब्रह्मा बाबा उनको पता था कि पूरे विश्व में जो भी बाबा के सहयोगी बच्चे हैं सबके अलग-अलग गुण हैं, अलग-अलग कलायें हैं, अलग-अलग विशेषताएं हैं सभी अपने-अपने स्वभाव-संस्कार के अधीन हैं। लेकिन ब्रह्मा बाबा को सृष्टि के निर्माण का कार्य करना था। तो ये कार्य सबके सहयोग से ही होना है तो बाबा ने सबके गुणों को देख आगे बढ़ाया और अवगुणों को समाया। साथ-साथ जब सबसे बात भी करते थे तो इसी सेन्स में बात करते थे कि आपके अन्दर कितनी खूबियां हैं। ऐसे बाबा बात करके सबको आगे बढ़ाते रहे। और सबको साथ लेकर आगे बढ़ाने के बाद एक निर्माण कार्य को आगे बढ़ाया। और आज देखो कितनी सेवायें हैं पूरे विश्व में! बाबा के बच्चे अपनी-अपनी तरफ से सेवाओं को आगे बढ़ा रहे हैं। तो निराकार परमात्मा के रथ (ब्रह्मा बाबा)को, किसको कैसे हैंडल करना है

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

ये कला कहो, पॉवर कहो भरी हुई थी। ऐसे ही अगर हमें विश्व निर्माण का कार्य करना है, सभी को बदलना है तो उसके लिए एक बाबा के महावाक्य हैं कि जैसे एक छोटा बच्चा किसी का नाक, कान भी पकड़ ले तो उसको निर्दोष समझते हैं कि नहीं ये तो अन्जान है। ऐसे ही जो आस-पास घट रहा है या जिनकी तरफ से कोई भी माया का विघ्न आता है तो उसमें थोड़ा-सा अगर अपने आपको मेन्टेन करके चलें तो ये हमें कागज की तरह प्रतीत होगा। तो अगर विश्व निर्माण का कार्य करना है, तो हमें इगोलेसनेस की फीलिंग के साथ जीना पड़ेगा। और वो सिर्फ और सिर्फ अवेयरनेस के आधार पर होगा। जितनी हमारी जागृति स्वयं के प्रति है कि हमें विश्व निर्माण का कार्य करना है तो जिस प्रकार एक बिल्डर एक बिल्डिंग बनाते हुए सबकुछ सहन करते हुए आगे बढ़ता है, वैसे ही हमें भी चारों तरफ सबकुछ सबका सहन करते हुए, समाते हुए अपने एक-एक एक्शन में, अपने व्यवहार में जो-जो बाबा कहते हैं संडे के एक अव्यक्त महावाक्य में बाबा ने एक बहुत सुन्दर बात कही कि जो निंदा-स्तुति के आधार से स्थिति बनाता है और जब कोई भी परिस्थिति आती है तो उसकी स्थिति जल्द ही खराब भी हो जाती है। लेकिन अगर दोनों में हमारी स्थिति समान रहे तो माना जाता है इन्होंने अपने ऊपर कार्य किया है।

ऐसे ही विश्व निर्माण का इतना बड़ा कार्य हमको करना है तो हमको हर परिस्थिति में संगठन में मिलजुल कर, एक-दूसरे का सहयोगी बनकर कैसे कार्य करना होता है ये कला हमारे अन्दर होनी चाहिए। और उस कार्य के आधार पर, सबकी कला को देखते हुए सबको आगे भी बढ़ाते जाना है। जैसे-जैसे कार्य आगे बढ़ता रहेगा तो देखेंगे कि धीरे-धीरे उनके अन्दर भी एक बहुत बड़ा चेंज होगा, प्रोग्रेस होगी। तो इस स्थिति को कैसे मेन्टेन करना है इसका आगे और भी मंथन किया जा सकता है। अगर विश्व निर्माण का कार्य करना है तो इगोलेस होना ही पड़ेगा।

जीवन दर्शन

मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती

अटूट निश्चय

मम्मा को बाबा की हर बात पर इतना निश्चय रहता था कि बाबा की बातों पर किसी यज्ञवत्स की टीका- टिप्पणी सुन ही नहीं सकती थी। बाबा के महावाक्यों पर बेहद प्यार और विश्वास था। एक बार किसी बच्चे ने मम्मा से कहा, "मम्मा देखो, बाबा ने आज इस प्वाइन्ट को बदल दिया। पहले कहता था, 'मैं ज्योतिर्लिंगम हूँ, अभी कहता है कि 'मैं ज्योतिबिन्दू हूँ,' यह क्या है? तब मम्मा तपाक से बोली, "जब बाबा ने ज्योतिर्लिंगम हूँ, अथवा ज्योति स्वरुप बताया था तो तुमको साइज़ माप कर बताया था क्या कि कितना है?" यह बात बिल्कुल मम्मा नहीं सुन सकती थी कि बाबा ने प्वांइन्ट बदल दी। सभी को कहा करती थीं कि "उस समय तुम लोग छोटे थे, बिन्दु क्या है, नहीं समझ सकते थे, कुछ तो समझ में आये, इसलिए बाबा अपना रूप ज्योतिर्लिंगम अथवा ज्योति स्वरुप बताते थे। आज बाबा ने तुमको अपना ओरिजनल (मूल) स्वरूप ज्योतिर्बिंदु बता दिया। बाबा का असली रूप ज्योतिर्बिंदु है, गुणों का वही सिन्धु हैं।

* क्रोधमुक्त स्थिति *

मम्मा एकदम रॉयल थीं। वह कभी ज़ोर से नहीं हँसती थीं। सिर्फ मुस्कुराती थीं। मम्मा में गुस्सा था ही नहीं। मम्मा कहती थीं कि काम, क्रोध, अहंकार आदि नरक के द्वार हैं इसलिए तुम बच्चों को कभी गुस्सा नहीं करना है। अगर कोई गुस्सा करता था तो उस समय मम्मा प्यार से बोलती थीं देखो गुस्से को क्या कहते हैं, क्रोध कहते हैं ना! क्रोध को भूत कहा जाता है। क्रोध आया माना अपने अन्दर भूत प्रवेश हो गया। इसलिए कभी भूत नहीं बनना अर्थात् क्रोध नहीं करना। कुछ भी हो जाये लेकिन क्रोध नहीं करना।

उपलब्ध पुस्तकें
जो आपके जीवन को बदल दें

मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न : मेरी आयु 50 वर्ष है। मुझे रात को नींद नहीं आती व संकल्पों की गति बहुत तेज़ हो गयी है। डाक्टरों ने सबकुछ चेक कर लिया। उन्हें कुछ भी कारण व निवारण समझ नहीं आया। मैं कमज़ोर हो रहा हूँ। कृप्या कोई उपाय बतायें?

उत्तर : आपकी समस्या का मूल कारण है संकल्पों की गति तेज होना, उससे नींद ठीक नहीं होती। नींद में भी आपको बहुत संकल्प चलते होंगे। मन ज़्यादा ही जागृत हो गया है। नींद न आने से भोजन ठीक से नहीं पचता क्योंकि सारा रक्त ब्रेन को जाता रहता है। आपको संकल्पों को सामान्य करना होगा।

इस हेतु पहले दो प्रयोग प्रारम्भ करें। सवेरे आँख खुलते ही 108 बार लिखें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। और सोने से पूर्व 108 बार लिखें मैं एक महान आत्मा हूँ। साथ ही साथ सारे दिन में कर्म करते हुए भी कम से कम 25 बार इन्हें याद करें। एक अव्यक्त मुरली प्रतिदिन पढ़ें व उसकी मुख्य बातें लिखें। धीरे-धीरे मन शांत होगा। फिर एक घंटा प्रातः व एक घंटा शाम को राजयोग का अभ्यास करें। संसार में मन की बीमारियाँ बढ़ती जा रही हैं। इसलिए सदा खुश रहना है। मैं खुश कैसे रह सकता हूँ - इसके 10 प्वांइट लिखें। साथ-साथ दूसरों को देखना, उनके बारे में सोचना, ईर्ष्या-द्वेष व बदले की भावना को विदाई दे दें। आपका स्वास्थ्य अच्छा हो जाएगा।

प्रश्न : हम दस सालों से ज्ञान में चल रहे हैं और हम बचपन से ही ज़्यादा होशियार नहीं थे, कम बुद्धि वाले थे लेकिन हमें अभी लगता है कि हम भगवान के बने हैं तो बहुत बुद्धिवान होने चाहिए और हर बात में होशियार होने चाहिए तो हमें क्या करना चाहिए कि जिससे हमारी बुद्धि विकसित हो?

उत्तर : मैं आपको एप्रीशिएट करूँगा कि आपको अपने कम बुद्धि होने का अहसास है। क्योंकि किसी-किसी को इगो रहता है कि मेरे जैसा कोई नहीं। बहुत अच्छी बात है और जिनको अपनी कमियों का अहसास है जीवन में तो वो ही महान हैं। जो अपनी कमियों को स्वीकार कर लेता है और उनमें बदलाव चाहता है। तो मुझे पूर्ण विश्वास है कि आपकी बुद्धि में विकास होगा। आपको क्या करना है कि एक तो रोज़ आधा घंटा एक टाइम फिक्स करके इसी पर्पज के लिए योग अभ्यास करना है। उसमें आपको ये श्रेष्ठ संकल्प लेना है कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ। और परमात्मा पवित्रता के सागर हैं। उससे पवित्र किरणें, सफेद वायब्रेशन्स मुझे आ रहे हैं, मुझ आत्मा में समा रहे हैं। और आत्मा से जा रहे पूरे ब्रेन को और महसूस करें कि जैसे ब्रेन उन पवित्र वायब्रेशन से भर गया है और संकल्प करें इससे मेरी बुद्धि का विकास हो रहा है। रोज़ आधा घंटा ये अभ्यास आपको करना है। एक प्राणायाम भी आपको कर लेना चाहिए, अनुलोम-विलोम प्राणायाम बहुत अच्छा होता है। क्योंकि इससे ब्रेन को ऑक्सीजन जाती है।

तीसरी चीज़ आपको करनी चाहिए, ये बहुत अच्छी तकनीक है कि जब सवेरे उठें तो उठते ही पांच बार संकल्प करें मैं बुद्धिमान हूँ और भी शब्द फिर इसमें जोड़ दें कि मेरे पास दिव्य बुद्धि है, मैं बहुत बुद्धिमान हूँ। मैं उस भगवान का बच्चा हूँ जो बुद्धि का दाता है। उसने मुझे बहुत सुन्दर बुद्धि दी है। ये संकल्प रोज़ पांच बार भिन्न-भिन्न शब्दों के साथ करेंगे बुद्धि का विकास होने लगेगा। क्योंकि उस टाइम सबकॉन्सेस माइंड जागृत होता है। हमेशा याद रखना है एक सिद्धांत, जब किसी मनुष्य का मन शांत होता है तो बुद्धि का विकास होने लगता है। उसकी ग्रहण शक्ति बहुत बढ़ जाती है। मन जिनका डिस्टर्ब होगा, बुद्धि उनकी विकसित नहीं होती है। तो आपको मन को शांत रखना होगा। और इन स्वमान का अभ्यास करते रहें।

प्रश्न : मैं उत्तराखंड से हूँ। मैं दो साल से ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़ी हुई हूँ। मेरे पति भी ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़े हुए थे। लेकिन अब उन्होंने ब्रह्माकुमारीज़ में जाना बंद कर दिया है और जब मैं जाती हूँ तो मुझसे लड़ाई करते हैं। इसलिए कृप्या मेरी इस समस्या का समाधान कीजिए।

उत्तर : जब कोई भी मनुष्य हमारे पास आता है राजयोग सीखने तो राजयोग में डिसिप्लिन बहुत सुन्दर हैं तो कभी-कभी व्यक्ति उन डिसिप्लिन को फॉलो करने में अपने आपको असमर्थ पाता है। शुरू-शुरू में जब आते हैं तो उन्हें शांति मिलती है, खुशी मिलती है तो वो कंटिन्यू करते हैं फिर जब उन्हें लगता है कि ये सब धारणायें तो बंधन हैं, अपना फ्री जीवन जियो तो वो छोड़ने लगता है। यही उनके साथ हुआ। आपको बहुत स्ट्रिक्ट रहना चाहिए, स्ट्रॉन्ग रहना चाहिए अपने डिसिप्लिन्स में, क्योंकि ये सुन्दर समय दुबारा नहीं आयेगा। पांच हज़ार साल में एक बार भगवान आते हैं और वो अब आये हैं उनसे अपना भाग्य लेना ये भाग्यवान आत्माओं को ही प्राप्त होता है। तो आपको ये भाग्य मिला है। जब मनुष्य के पास दृढ़ता होती है तो दूसरे भी सहयोग देते हैं। अब आपकी ज़िम्मेदारी है कि आप अपने घर में भी बहुत अच्छे वायब्रेशन क्रियेट करें। और सबसे महत्वपूर्ण चीज़ है कि योगयुक्त होकर भोजन बनाएं और उन्हें पवित्र भोजन खिलाएं। और खिलाते समय संकल्प दें कि इस भोजन को खाने से इस आत्मा का चित्त पवित्र हो जाये, शुद्ध हो जाये। और दूसरा आपको करना है कि सवेरे पाँच बजे जब आपके पति सोये हों उन्हें आत्मा देख कर तीन मिनट गुड वायब्रेशन्स देंगे और फिर एक-दो मिनट उन्हें कुछ अच्छे थॉट्स दें। वही पहला थॉट आप बहुत अच्छी आत्मा हो। आप तो देव कुल की महान आत्मा हो। आप तो भगवान के बच्चे हो, अब भगवान आया है जिसको तुम बुला रहे थे, अब वो तुम्हें बुला रहा है। जिससे तुम मिलना चाहते थे वो अब तुमसे मिलना चाहता है, आ जाओ, जाग जाओ फिर से, फिर से ईश्वरीय मार्ग पर आ जाओ हर रोज़ ये करेंगे तो उनका सबकॉन्सेस माइंड स्वीकार कर लेगा और जो बाहर का इफेक्ट उन पर आ गया है वो समाप्त हो जायेगा और वो फिर आपके पूरे सहयोगी बन जायेंगे।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

अचानक और एवररेडी.... से हमारा तात्पर्य

- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

"क्या हमने भी परमात्मा को उस रूप में पहचाना है? मैं मानता हूँ कि अगर हमने उस रूप से, उस रीति से पहचान लिया है, तो व्यक्तिगत जीवन में हमारे सामने कोई समस्या नहीं आ सकती। जीवन के किसी मोड़ पर हम कभी मूँझ नहीं सकते क्योंकि ज्ञान प्रकाश है, वह संपूर्ण रूप से प्रकाश देता है।"

कई व्यक्ति ऐसे होते हैं, गाड़ी स्टेशन पर पहुँच जाती है तब तक सोये पड़े रहते हैं, उनसे कहो, स्टेशन आ गया, गाड़ी खड़ी है तो भी वे आधी नींद में होते हैं, सुनते नहीं है। जब तक उनके ऊपर के कम्बल को खींचो नहीं, वे उठते ही नहीं। कईयों को ऐसे नींद आ जाती है जो उनको उठाकर भी ले जाओ, उनको पता ही नहीं रहता कि मुझे कहाँ लेकर जा रहे हैं।

एवररेडी रहो समय बहुत कम है

ठीक इसी प्रकार बार-बार यह कहा जा रहा है कि एवररेडी रहो, समय बहुत कम है और अचानक सब कुछ होना है। तो एवररेडी बनने से हमारा अभिप्राय क्या है? हमने यह शब्द तो सुन लिया लेकिन हमें क्या एवररेडी करना है? रेडी शब्द का अर्थ क्या है? किन-किन बातों में हम रेडी हों? यह सोचने की ज़रूरत है। हम लोग सुनते अधिक हैं, मनन कम करते हैं। चिंतन कम करते हैं। चिंतन कम करते हैं, उसकी गहराई में कम जाते हैं और आचरण तो उससे भी कम करते हैं। इसलिए कहा गया है कि ज्ञान श्रवण के बाद मनन करो, मनन के बाद गहरा अभ्यास करो। जब तक गहरा अभ्यास नहीं करोगे तब तक जीवन में उतरेगा नहीं। जब से हम ईश्वरीय विश्व विद्यालय में आये, साप्ताहिक कोर्स लिया, अलफ और बे हमें बताया गया, परमपिता परमात्मा का परिचय हमें दिया गया, उसके बाद हम मुरली सुनने लगे और प्रतिदिन क्लास में आते रहे। तो ज्ञान तो हमें है ही। इस विषय में तो हम एवररेडी हैं ही।

क्या हमने पूर्ण रूप से ज्ञान समझ लिया

क्या सच है? सोच लीजिए। क्या जो ज्ञान समझना था, जितनी गहराई में जाना था, क्या वो सब हमने समझ लिया? जो जानना था, वो जान लिया? यथार्थ रूप से जान लिया? जिसको बाबा कहते हैं 'यही है,यही है,यही है' और अंत में लोग भी यही कहेंगे। क्या हमारी बुद्धि में यह बात सेट हो गई है कि 'यही है, यही है'। और यही भी क्या है? ईश्वरीय विश्व विद्यालय की ओर से एक किताब छपी हुई है, 'परमात्मा कौन है? वह क्या करता है और क्या नहीं करता है?' होना केवल इतना चाहिए था कि क्या करता है लेकिन 'क्या नहीं करता है' यह बताना भी ज़रूरी था क्योंकि बहुत लोग कहते हैं कि सबकुछ परमात्मा ही करता है अच्छा-बुरा, स्थापना-विनाश आदि-आदि। उसका सत्य परिचय देने के लिए भी पूरी तरह से बताना ज़रूरी था। क्या हमने भी परमात्मा को उस रूप में पहचाना है? मैं मानता हूँ कि अगर हमने उस रूप से उस रीति से पहचान लिया है, तो व्यक्तिगत जीवन में हमारे सामने कोई समस्या नहीं आ सकती। जीवन के किसी मोड़ पर हम कभी मूँझ नहीं सकते क्योंकि ज्ञान प्रकाश है, वह संपूर्ण रूप से प्रकाश देता है। मैं समझता हूँ कि विश्व का कोई ऐसा विषय नहीं है, जिस पर बाबा ने प्रकाश नहीं डाला हो। जो सिद्धियाँ हम प्राप्त करना चाहते हैं उनसे सम्बन्धित जितने भी प्रश्न उपस्थित होते हैं, उनका हल बाबा ने न बताया हो, कोई बात ऐसी नहीं है। उसका विस्तार,उसकी व्याख्या, उसकी गहराई, उसकी ऊंचाई बता दी है और बताई जा रही है।

परमात्मा के मन को हम जानते हैं

क्या ज्ञान के उस भाव को हम समझते हैं, जबकि हम कहते हैं कि हम परमात्मा को जानते हैं? हम परमात्मा को जानते हैं, ठीक है लेकिन क्या हम परमात्मा के मन को जानते हैं? हमने परमात्मा को जाना वह ज्योतिबिन्दु है, सर्वव्यापक नहीं है, वह परमधाम का वासी है लेकिन परमात्मा के मन में क्या है? मैं आपके सामने बैठा हूँ, आप कहेंगे कि हम जानते हैं यह जगदीश भाई है, कभी दिल्ली रहता है, कभी मधुबन रहता है, कभी कहीं रहता है, यह तो घूमता ही रहता है। लेकिन जगदीश भाई के मन में क्या है, यह हम नहीं जानते। तो परमात्मा के मन में क्या है, परमात्मा का मन क्या है क्या आप जानते हैं? इसको जानना भी बहुत ज़रूरी है। यदि हम मर्यादाओं का पालन नहीं करते, अवज्ञाएँ करते हैं, अभी भी भूलें करते रहते हैं तो इसकी वजह यह है कि परमात्मा को तो हमने जान लिया है लेकिन परमात्मा के मन को हमने जाना नहीं है। उसका इरादा क्या है, वह हमसे चाहता क्या है, हमको किस ढंग से रखना चाहता है, चलाना चाहता है - यह नहीं जानते हैं। हमने अपने हैण्डल को उसके हाथ में दिया नहीं है।

! जीवन का सत्य !

जैसे एक बीज डालने से कितने फल निकलते वैसे एक भी विशेषता कर्म में लगाना अर्थात् धरनी में बीज डालना है। तो समझो कितने खुशनसीब हो! ब्राह्मण परिवार में जन्म हुआ है तो जन्म के साथ कोई न कोई विशेषता की तकदीर साथ लेकर ही आए हैं। सिर्फ अन्तर यह हो जाता कि उसको कार्य में कहाँ तक लगाते हैं। जन्म का भाग्य है लेकिन भाग्य को कर्म या सेवा में लगाने से अनेक समय के भाग्य का फल निकालना, बीज बोने का यह तरीका आना चाहिए। फल तो अवश्य निकलेगा। बीज बोना अर्थात् विशेषता रूपी बीज को सेवा में लगाना।

स्वास्थ्य

बीमारी से बचाये अंकुरित - नाश्ते में करें शामिल

स्प्राउट्स को अंकुरित अनाज के नाम से जाना जाता है। ये अनाज या फलियों के अंकुरित बीज होते हैं। जिन्हें पौष्टिक आहार में शामिल किया गया है। नैचुरोपैथी यानी कि प्राकृतिक चिकित्सा में अंकुरित अनाज को दवाओं के रूप में जाना जाता है। विशेषज्ञ भी मानते हैं कि सुबह-सुबह स्प्राउट्स खाने से शरीर में प्रोटीन की कमी नहीं होती और ज़रूरी पोषक तत्व मिलते हैं। इनमें अधिक मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है।

अंकुरित अनाज या स्प्राउट क्या होते हैं?

अंकुरित अनाज यानी कि स्प्राउट्स ऐसे बीज होते हैं जिनसे छोटे-छोटे अंकुर निकलने शुरु हो जाते हैं। यह अंकुरण प्रक्रिया आमतौर पर कई घंटों तक अनाज या बीजों को भिगोने से शुरू होती है।

अंकुरित अनाज में पाये जाने वाले पोषक तत्व

अंकुरित आहार में क्लोरोफिल, विटामिन ए, बी, सी, डी, और के, भरपूर मात्रा में पाया जाता है जोकि कैल्शियम, फास्फोरस, पोटैशियम, मैग्नीशियम, आयरन जैसे खनिज लवणों का बेहतर स्रोत है। अंकुरित अनाज में फाइबर, फोलेट, ओमेगा 3 फैटी एसिड भी पाया जाता है। इनमें खासतौर से विटामिन सी, बी कॉम्प्लेक्स, थायमिन, राइबोफ्लेविन और नायसिन की मात्रा दोगुनी हो जाती है।

अंकुरित अनाज के नाम

अंकुरित अनाज कोई अनाज नहीं होता है, इसकी कई किस्में उपलब्ध हैं। जिनका उपयोग आप खुद को फिट और हेल्दी रखने के लिए कर सकते हैं। अंकुरित अनाज में कई तरह के अनाज, फलियाँ, सब्जियों के बीज, नट्स आदि प्रयोग किये जाते हैं। आइए जानते हैं अंकुरित अनाज के नामों के बारे में - सेम, मटर, बादाम, मूली के बीज, अल्फाल्फा के बीज, कद्दू के बीज, तिल के बीज, सूरजमुखी के बीज, ब्रसेल्स, मूंग दाल, चना, मेथी, सोयाबीन।

अंकुरित अनाज खाने के फायदे

अंकुरित अनाज हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसका उपयोग हमें कई तरह की बीमारियों से बचाता है। आइए जानते हैं अंकुरित अनाज को अपने आहार में शामिल करने के अनगिनत फायदों के बारे में -

मोटापा कम करने के लिए अंकुरित

अगर आप अपना वजन कम करने की कोशिश कर रहे हैं तो अपने आहार में अंकुरित आहार ज़रूर शामिल करें। इसमें भरपूर मात्रा में फाइबर पाया जाता है। जिसे खाने के बाद हमारा पेट काफी देर तक भरा रहता है और हम अतिरिक्त कैलोरी लेने से बच जाते हैं। अंकुरित अनाज में कैलोरी की मात्रा बहुत ही कम होती है। इसीलिए यह वजन घटाने में कारगर साबित होता है।

स्टैमिना बढ़ाने के लिए

सटैमिना बढ़ाने का मतलब है कि शरीर की कमज़ोरी दूर करना, शारीरिक और मानसिक दोनों ही रूप से खुद को स्ट्रॉन्ग करना ताकि आप जो भी काम करें, बिना

रुके और बिना थकावट के पूरा कर सकें। अंकुरित आहार एनर्जी का भंडार है। यही कारण है कि इसे सुबह के नाश्ते के अलावा कई लोग भोजन में भी नियमित तौर पर शामिल करते हैं। जिससे उनका स्टैमिना बना रहे।

आँखों के लिए : आँखों के लिए अंकुरित अनाज बहुत लाभदायक होता है। इसका सेवन करने से हमारी दृष्टि यानी कि देखने की क्षमता बेहतर होती है। आँखों से सम्बन्धित रोगों से लड़ने के लिए स्प्राउट्स काफी मददगार साबित होते हैं।

बेहतर पाचन तंत्र : अंकुरित अनाज पाचन शक्ति बढ़ाने और उसे दुरुस्त रखने का काम करते हैं। अंकुरण की प्रक्रिया के बाद अनाज में पाये जाने वाले कार्बोहाइड्रेट व प्रोटीन और भी ज़्यादा पाचक व पौष्टिक हो जाते हैं। इससे आपका पाचन तंत्र भी सुचारु रूप से कार्य करता है।

इम्युनिटी पावर बढ़ाए

अंकुरित आहार को नियमित तौर पर लेने से रोगप्रतिरोधक क्षमता में इजाफा होता है और शरीर के हानिकारक तत्वों को बाहर निकालने में मदद मिलती है।

डायबिटीज में स्प्राउट्स

अगर आपको डायबिटीज यानी कि मधुमेह रोग है तो अंकुरित आहार लेना शुरू कर दें। कुछ अध्ययन बताते हैं कि अंकुरित अनाज कार्बोज की कुल मात्रा को कम करने में मदद करते हैं। साथ ही इसमें एमिलेज एंजाइम होता है जोकि ग्लूकोज को तोड़ने और पचाने में मदद करता है। एक्सपर्ट्स का कहना है कि डायबिटीज में मेथी को अंकुरित करके खाना अधिक फायदेमंद होता है, इससे बीमारी को कंट्रोल किया जा सकता है।

स्किन और बालों के लिए स्प्राउट्स

स्प्राउट्स में ढेरों विटामिन्स और मिनरल्स होते हैं जोकि हमारी स्किन और बालों को हेल्दी रखने का काम करते हैं। स्प्राउट्स एक तरह से ब्लड प्यूरीफिकेशन का काम करते हैं, जिससे हमारी स्किन बेदाग और निखरी नज़र आती है। इसके सेवन से आपके बाल घने होंगे और उनका झड़ना भी कम हो जायेगा।

अंकुरित अनाज खाते समय बरतें ये सावधानियां

स्प्राउट्स भिगोते समय यह ध्यान रखें कि अनाज में कहीं किसी तरह का घुन तो नहीं लगा है। खाने से पहले स्प्राउट्स को पानी से अच्छी तरह से धो लें, इससे अनाज पर लगे फंगस या पेस्टिसाइड के कण साफ हो जायेंगे। स्प्राउट्स को तेल में भूनने से उनकी पौष्टिकता नष्ट हो जाती है। इसलिए अगर इसे आप पकाकर ही खाना चाहते हैं तो भांप पर पका कर लें।

अंकुरित अनाज खाने के नुकसान

वैसे तो अंकुरित अनाज हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है लेकिन अति हर चीज़ की बुरी होती है। अधिक मात्रा में स्प्राउट्स का सेवन करने पर कुछ नुकसान भी हो सकते हैं। ज़्यादा स्प्राउट्स खा लेने से ऐठन और दस्त जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। अगर आप गैसट्रिटिस, डायरिया, गैस्ट्रिक, अल्सर या पैंक्रियाटाइटिस के पेशेंट हैं तो स्प्राउट्स का सेवन न करें।

OM-8-2020 FINAL FILE_Page 1 and 2 29/06/2020 12:04 PM Page 8

विश्व अभिभावक दिवस पर वेबिनार...

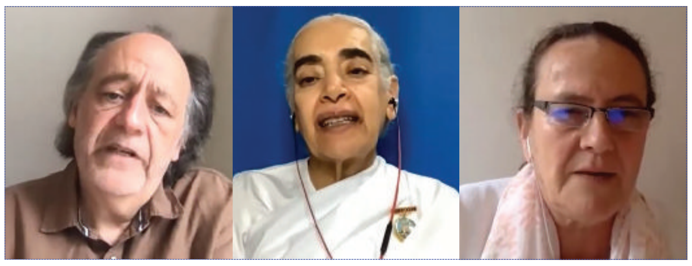
अभिभावक अपने आचरण से करें बच्चों में संस्कारों का सिंचन

भीनमाल-राज.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा विश्व अभिभावक दिवस पर ऑनलाइन वेबीनार का आयोजन किया गया। जिसमें माउण्ट आबू से व्यापार एवं उद्योग प्रभाग की संयोजिका राजयोगिनी ब्र.कु. गीता ने सभी अभिभावकों को अपने आचरण से बच्चों में संस्कारों का सिंचन करने की बात कही। उन्होंने आध्यात्मिकता को जीवन में अपनाकर सहज रूप से मूल्यों को धारण करना एवं अपनी संतानों में भी उसी का बीजारोपण करने के विविध उदाहरण देकर स्पष्ट किया। नासिक के सुप्रसिद्ध स्पाइन एवं न्यूरो सर्जन डॉ. महेश करंदीकर ने बच्चों का पर्याप्त व संतुलित भोजन से शारीरिक पालना व परिवार

के अच्छे वातावरण से मानसिक पोषण की बात कही। साथ ही व्यवहारिक और समस्या के समय संतुलित समझ अपनाकर बच्चों को प्यार और संसार के नियम कानून के बारे में भी जानकारी देने के लिए कहा। हैदराबाद से ब्र.कु. रामकृष्ण ने बच्चों की अलग-अलग उम्र की साइकोलॉजी अर्थात् मानसिकता क्या-क्या होती है और उसे समझते हुए पेरेंट्स की क्या प्रतिक्रिया व सहयोग होना चाहिए उसके बारे में चर्चा की। उन्होंने ये भी कहा कि कोई भी परिस्थिति में डर या घबराहट नहीं होनी चाहिए क्योंकि परिस्थिति ही उसका सामना करने की शक्ति हमारे अन्दर जागृत करती है, यह याद रखना चाहिए। मुंबई से मारवाड़ चेतना के चीफ एडिटर एवं वरिष्ठ पत्रकार कन्हैया लाल खंडेलवाल ने व्यवहारिक उदाहरणों के द्वारा कहा कि प्रत्येक बच्चा बचपन से ही अपने माता-पिता को अनुकरण करता है, यह बात अभिभावकों को सदा स्मृति में रखनी ही चाहिए।

कार्यक्रम का संचालन करते हुए ब्र.कु. गीता ने सभी वक्ताओं एवं वेबीनार से जुड़े युवाओं का स्वागत किया। आपने सभी को सामूहिक योग अभ्यास भी कराया। अंत में सभी का धन्यवाद ब्र.कु. जीतू, युवा प्रभाग, माउण्ट आबू ने किया।

मानवाधिकार, नैतिकता और जलवायु परिवर्तन विषय पर वेबिनार में ब्र.कु. जयंती का सम्बोधन



जिनेवा-स्विटज़रलैंड। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा सी.ई.टी. से 'मानवाधिकार, नैतिकता और जलवायु परिवर्तन' विषय पर वेबिनार का आयोजन किया गया। जिसमें जमीनी स्तर पर साझेदारों को आकर्षित करने, आम जनता को सूचित करने और आध्यात्मिक दृष्टिकोण का प्रस्ताव देने का उद्देश्य रहा। वेबिनार को जिनेवा इंटरफेथ फोरम ऑन क्लाइमेट चेंज, एनवायरनमेंट एंड हयूमन राइट्स, वर्ल्ड काउंसिल ऑफ चर्च, ब्रह्माकुमारीज़ वर्ल्ड स्पिरिचुअल यूनिवर्सिटी, डोमिनिकल फॉर जस्टिस एंड पीस, फ्रांसिस्क इंटरनेशनल, लुथेरन वर्ल्ड फेडरेशन और सोका गक्काई इंटरनेशनल ने बढ़ावा दिया। यवेस लाडोर, अर्थ जस्टिस, टेटेट नेरा लोरोन, रोजा लक्समबर्ग स्टिफ्टंग, हिंडौ उमराउ इब्राहिम, ए.एफ.पी.ए.टी., यब सानो, ग्रीनपीस साउथ ईस्ट एशिया, ब्र.कु.जयंती, ब्रह्माकुमारीज़ वर्ल्ड स्पिरिचुअल यूनिवर्सिटी ने अपने-अपने विचार रखे।

इसे कैसे ठीक किया जा सके उसके बारे में चिंता भी जताई और सुझाव भी दिए। वर्तमान परिदृश्य में हम सबकी क्या ज़िम्मेवारियाँ हैं, उसको साझा किया।

योगा व राजयोग को अपने जीवन में अपनाएं

भरतपुर-राज.। अन्तर्राष्ट्रीय योगा दिवस के उपलक्ष्य पर विश्व शान्ति भवन में राजयोगिनी कविता दीदी ने कहा कि योग सिर्फ अंगवर्धन तक ही सीमित नहीं रखना है किन्तु शारीरिक के साथ-साथ मानसिकता को भी सुदृढ़ बनाना होगा। उन्होंने आगे कहा कि राजयोग में मनुष्य के चारों पहलू शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व आध्यात्मिक का संतुलन बनाए रखने में मदद करता है। कैलाश गिरी जी महाराज, महंत, वनखंडी आश्रम, भरतपुर, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. बबिता योगा प्रशिक्षण देते हुए, सुरेश सैन, अध्यक्ष, जिला सेन समाज, उपस्थित भाई-बहनों ने सोशल डिस्टेंस का ध्यान रख व मास्क का उपयोग कर शारीरिक योगा, मानसिक राजयोग कर स्वस्थ व्यक्ति व समाज द्वारा स्वस्थ विश्व का आह्वान किया। साथ में सहयोगी बनी ब्र. कु. पावन, ब्र. कु. योगिता, ब्र. कु. प्रवीणा।

वेबिनार के ज़रिए मनाया योगा दिवस

बाल्को-कोरबा(छ.ग.)। अन्तर्राष्ट्रीय योगा दिवस व फादर डे पर ऑनलाइन वेबिनार में सभी को सम्बोधित करते हुए डिप्टी कलेक्टर मरकाम, अभिषेक अग्रवाल, ए.डी.एम. दंतेवाड़ा, अनीकृति चौहान, फिल्म एक्ट्रेस छालीवुड, डॉ. संजय गुप्ता, प्रिंसिपल आई.पी.एस., सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रुकमणी, कमल करमाकर, पूर्व जी.एम., प्रज्ञा साहू, बी.एच.यू. योगा थैरेपिस्ट ने अपने-अपने विचार रखे। बच्चों को भी आसन-प्राणायाम करने के लिए जागरूक किया।

कोरोना योद्धाओं का किया सम्मान

रानी-सोमेसर(राज.)। सोमेसर कस्बे के राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय परिसर में ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से ग्राम पंचायत भादरलाऊ के सभी कोरोना वारियर्स ए.एन.एम. सुनीता शर्मा, आयुष विभाग के नाथूसिंह राजपुरोहित, दलाराम भटनागर, समस्त आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं, आशा सहयोगिनियो, पी.ई.ई.ओ. जगाराम राठोड़, समस्त बी.एल.ओ., पुलिस चौकी से मदन सिंह राजपुरोहित, सत्यप्रकाश शर्मा, कैलाश जाखड़ सहित सभी का मनोबल व उत्साह बढ़ाने हेतु तिलक लगाकर, पुष्प वर्षा के साथ ईश्वरीय सौगात भेंट कर सम्मान किया। मौके पर उपस्थित रहे सरपंच अर्जुनलाल आदिवाल तथा उपसरपंच जोधाराम।

मम्मा के आदर्शों का जीवन में अनुकरण करें - उपजिलाधिकारी राजेश कुमार

सादाबाद-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा संस्था की प्रथम मुख्य प्रशासिका मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती का 55वां अव्यक्त स्मृति दिवस मनाया गया। इस अवसर पर उपजिलाधिकारी राजेश कुमार ने कहा कि जगदम्बा सरस्वती माँ बहुत ही निष्ठावान, संस्कारित, मातृत्व की तरह पालना करने वाली, कर्त्तव्य परायण सदैव हाँ जी का पालन करने वाली थीं। आज माँ के स्मृति दिवस पर हम सभी उनके हर गुण व विशेषताओं को जीवन में धारण कर सच्ची श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं। ब्र.कु. सीता ने मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती के व्यक्तित्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि जगदम्बा सरस्वती का व्यक्तित्व बहुत ही शक्तिशाली था। उन्होंने ऐसी स्थिति प्राप्त कर ली थी कि उनकी मात्र दृष्टि से ही सामने वाली आत्मा का मन पवित्र और शांत हो जाता था। मम्मा दिव्य मूरत को देखते ही क्रोधी व्यक्ति का क्रोध शांत हो जाता था, ऐसी थी यज्ञ माता सरस्वती जगदम्बा। उनके शब्दों में जादुई प्रभाव था। मम्मा के वचन प्रेरणादायक व जीवन परिवर्तक थे। मम्मा यज्ञ सेवा में प्रजापिता ब्रह्मा का दाहिना हाथ थीं। 28 वर्ष के निरंतर ज्ञान मंथन व तीव्र पुरूषार्थ के बाद 24 जून 1965 में मम्मा सम्पूर्ण बन गयीं। ब्राह्मण परिवार में आज भी प्रेरणा के लिए मम्मा का जीवन, उनके गुण, वचन व कर्म याद किये जाते हैं। सादाबाद नगर पंचायत अध्यक्ष रविकांत अग्रवाल ने कहा कि यहाँ आकर बहुत ही शान्ति का अनुभव होता है। मैं जब भी माउण्ट आबू जाता हूँ तो ब्रह्माकुमारी मुख्यालय अवश्य जाता हूँ। वहाँ बहुत ही मन को सुख-शान्ति मिलती है। इसके अलावा उन्होंने कहा कि सर्व के प्रयासों से सादाबाद में अब एक भी कोरोना मरीज नहीं है। अब हम सबकी जिम्मेवारी बन जाती है कि हम अधिक सावधानी बरतें। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. भावना ने मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती के जीवन पर प्रकाश डाला। सभा में सर्वजनों को मास्क वितरित किये। समाज सेवी गीता गौड़, अशोक जायसवाल ने भी अपना वक्तव्य रखा।

गलवान घाटी में हुए शहीदों को दी श्रंद्धाजंली

कार्यक्रम के मध्य में एस.डी.एम., चेयरमैन एवं सभी ब्रह्माकुमारी बहनों ने गलवान घाटी में शहीद हुए देश के जवानों की आत्मा की शान्ति के लिये मौन व्रत एवं दीपक जलाकर श्रद्धाजंली अर्पित की।

वन्दे मातरम का ध्वज लहराया विश्व में

कादमा-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा जगदम्बा सरस्वती के 55वें स्मृति दिवस पर सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. वसुधा ने कहा कि मातेश्वरी जगदम्बा प्रजापिता

ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय की प्रथम प्रशासिका थीं। जो बचपन से अनेक कलाओं से भरपूर थीं। जिन्होंने अध्यात्म के बल पर कन्याओं व माताओं को सशक्त बनाया। ब्र.कु. नीलम ने बताया कि जगदम्बा सरस्वती 45 वर्ष की अल्पायु में हम सभी को जीवन जीने की कला सिखा कर अव्यक्त हो गयीं। उनकी शिक्षाएं व्यक्तित्व सदा अमर रहेगा। उन्होंने ये भी कहा कि जगदम्बा सरस्वती ने दैवी गुणों का ऐसा बीजारोपण किया जो वर्तमान समय 140 देशों में वंदे मातरम् का ध्वज लहरा रहा है। उसके पश्चात् मातेश्वरी जगदम्बा को ब्रह्माकुमारी वसुधा, ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. नीलम, ब्र.कु. पूजा, ब्र.कु. रेखा, मोनिका ने मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती के चित्र पर माल्यार्पण एवं पुष्प अर्पित किए।

RNI NO RAJHN/2000/00721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/18-20, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2018-20, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 3rd July 2020
प्रकाशक एवं संपादक : गंगाधर नरसिंघानी, सह-संपादक : ब्र.कु. अनुज, डी.बी. प्रिंट कॉर्प. जयपुर से मुद्रित एवं ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के लिए छपवाया। ई.मेल - omshantimedia@bkivv.org
कार्यालय : ओमशान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़,शांतिवन, आबू रोड, (राज.) - 307510