ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 17 अंक-15 नवम्बर-I, 2016 (पाक्षिक) माउण्ट आबू 8.00

दिल जवां रखने के लिए प्रकृति के नियमों को अनदेखा ना करें

✚ हृदयरोग विशेषज्ञों का विशाल सम्मेलन ✚ 11वें डब्ल्यू.सी.सी.पी.सी.आई. का सफल आयोजन

✚ 500 से भी अधिक चिकित्सकों ने सम्मेलन में लिया भाग

शांतिवन। **ब्रह्माकुमारीज़ के शांतिवन परिसर में आयोजित 11वें वर्ल्ड कांग्रेस प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी कॉन्फ्रेन्स एवं इमेजिंग में देश विदेश से आये हृदयरोग विशेषज्ञों के सम्मेलन में किसने क्या कहा...**

'पूरे विश्व में हृदयरोग एक महामारी का रूप ले रहा है। ऐसे में इतनी बड़ी संख्या में दुनिया के कई देशों से आये चिकित्सकों का मंथन इस पर अंकुश लगाने में कामयाब होगा। परन्तु यदि दिल को हमेशा जवाँ रखना है तो उसके लिए प्रकृति के नियमों का पालन करना चाहिए' - **महिला एवं बाल विकास राज्यमंत्री कृष्णा राज,भारत सरकार।**

'जीवन में मूल्य अध्यात्म के ज़रिये प्रवेश करता है। प्राचीन समय में हमारे देश में संत और महात्माओं ने यह सिद्ध कर दिया है कि जीवन रक्षक सामग्री योग है, जो जीवन की अनेक व्याधियों से मुक्ति दिलाने में सहायक है'

- **ब्रह्माकुमारी संस्था की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी।**

'निश्चित तौर पर विज्ञान ने तरक्की कर हर क्षेत्र में अपना दावा मज़बूत किया है। परन्तु कुछ बीमारियाँ ऐसी हैं कि उनसे निपटने में विज्ञान ने भी हाथ खड़े कर दिये हैं। उन्होंने कहा कि हृदयरोग का इलाज तो है परन्तु स्थायी इलाज नहीं है। स्थायी इलाज के लिए अपने जीवन पद्धति को बदलना होगा। यह भारत में तेज़ी से हो रहा है' - **इंडियन मेडिकल एसोसिएशन के राष्ट्रीय अध्यक्ष एस.एस. अग्रवाल।**

'पिछले कुछ वर्षों में हृदयरोग तेज़ी से बढ़ रहा है। ऐसे में अध्यात्म के ऊपर आकर सबकी सुई रुक गयी है। अध्यात्म और सकारात्मक जीवनशैली से निश्चित तौर पर लोगों की ज़िन्दगी में बदलाव आ रहा है। यह एक सुखद संकेत है' - **कार्डियोलॉजी सोसायटी ऑफ इंडिया के अध्यक्ष डॉ. एच.के. चोपड़ा।**

'भारत में हृदयरोग तेज़ी से बढ़ने का कारण मानसिक तनाव और खानपान का ध्यान ना देना है' - **अमेरिका से आये सुप्रसिद्ध हृदयरोग विशेषज्ञ जगत नरूला।**

'सकारात्मक जीवन शैली और अध्यात्म में इतनी शक्ति है कि शरीर तो क्या वह आत्मा की बीमारी भी ठीक कर देती है। इसलिए अध्यात्म से बढ़िया कोई दवा नहीं' - **दादी रतनमोहिनी।**

संस्था के महासचिव ब्र.कु. निर्वैर, यू.एस.ए. के डॉ. एच.के. रेड्डी, अजय कुमार लोढ़ा, आयोजक सचिव डॉ. सतीष गुप्ता ने भी अपने-अपने विचार व्यक्त किये।

कॉन्फ्रेन्स का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए डॉ. सतीश गुप्ता, दादी रतनमोहिनी, कृष्णा राज, दादी जानकी, ब्र.कु. निर्वैर, जगत नरूला,यू.एस.ए., ब्र.कु. मुन्नी, नवीन सी. नंदा,यू.एस.ए., डॉ. एच.के. चोपड़ा,दिल्ली, ब्र.कु. डॉ. बनारसी लाल शाह, डॉ. अजय के. लड्ढा,यू.एस.ए., राकेश गुप्ता,दिल्ली तथा अन्य प्रतिष्ठित डॉक्टर्स।

अपने यहाँ वातावरण को बनायें शक्तिशाली

जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ब्रह्माकुमारी शिवानी

यह व्यवसाय धन के साथ दुआएं कमाने का भी है। जबकि एक मरीज आपके पास बड़ी उम्मीद और आशाओं को लेकर अपने दर्द को कम करने के लिए आता है, ऐसे वक्त पर अपनी आध्यात्मिक प्रज्ञा से भरपूर रहकर उन्हें अच्छे वायब्रेशन्स देकर उनके दर्द को कम करना है। साथ-साथ आप जहाँ पर भी कार्य करते हैं, वहाँ का वातावरण शुद्ध और सरल होना बहुत ज़रूरी है। जिससे आने वाले जो भी हैं उनको भी अच्छे वातावरण का लाभ मिलेगा। ये सब करने के लिए रोज़ सुबह मेडिटेशन से अपने मन को शक्तिशाली बनाना बहुत ही कारगर साबित होगा। राजयोगी जीवन शैली से ही हम अपने जीवन में खुश रह सकते हैं। अपने स्थान पर अध्यात्मिक एनर्जी के लिए विशेष कक्ष हो जहां से शक्तिशाली वायब्रेशन्स मिलते रहें।

योग और सकारात्मक जीवन शैली से बचा जा सकता है अनेक रोगों से...

विशेषज्ञों का मानना है कि बढ़ते रोग का सबसे बड़ा कारण हमारे खानपान में आया बदलाव है। पहले जहाँ हमारी थाली में हरी सब्जियाँ शामिल होती थीं वे अब गायब हो गई हैं। इसी प्रकार भारतीय घरों में अत्यधिक तेलीय खाना बनाया जाता है, जो 150 सेंटीग्रेड तापमान पर तेल में उबला हुआ होता है। यह हमारे लिए सबसे बड़ा कारण है कि हृदय रोग बढ़ रहा है। विशेषज्ञों ने चिंता जताई कि अब महिलाओं में भी यह रोग बढ़ता जा रहा है, लेकिन अभी भी केवल यही भ्रांति बनी हुई है कि यह रोग केवल पुरुषों में होता है। ऐसे में उन्होंने हिदायत दी कि महिलाओं को 40 वर्ष की उम्र के बाद सुस्वास्थ्य बनाये रखने के लिए अपनी नियमित जाँच करवानी चाहिए और अपने खान-पान तथा दिनचर्या का ध्यान रखना चाहिए।

विशेषज्ञों से जाना, कैसे बचें हृदय रोग से...

फास्ट फूड को कहें ना

भारत में हृदयरोग तेज़ी से बढ़ रहा है। इसके पीछे बड़ा कारण मोटापा बढ़ना, तली हुई चीज़ों का अधिक उपयोग करना आदि है। इसलिए ज़रूरी है कि व्यक्ति अपनी जीवन शैली को बदले। फास्ट फूड का चलन जिस प्रकार से बढ़ा है, वह चिंता जनक है। यही मोटापे का कारण बनता है। हृदय रोग से बचाव के लिए नियमित योग करें। - **डॉ. प्रो. एस.के. चोपड़ा ।**

तनाव से दूर रहें

भारत में हृदय रोग बढ़ने का सबसे बड़ा कारण तनाव है। परिवार बढ़ते जा रहे हैं, एक ही व्यक्ति पर अत्यधिक बोझ है। वह खुद को अकेला महसूस करता है, ऐसे में तनाव बढ़ता है। दिनचर्या में योग व राजयोग को स्थान दें, तो तनाव जैसी बीमारियों से निजात पाया जा सकता है तथा सम्बन्धों में भी सौहार्द्रपूर्ण व्यवहार बनाया जा सकता है। यहाँ से हमें ये सुंदर सीख लेकर जाना होगा। हम अपने परिवार के लिए समय दें। दिन में अपने मन की शांति के लिए भी कुछ समय निकालें। - **डॉ. ईशाबेला,ब्रिटेन**

तेल बार-बार उपयोग में न लें

हृदय रोग कई कारणों से होता है। एक कारण यह भी है कि भारतीय परिवारों में एक ही तेल को बार-बार उपयोग में लिया जाता है, ऐसा ना करें। तेलीय खाने से बचें। हरी सब्जी का जितना अधिक उपयोग होगा उतनी ही इस रोग की संभावनाएँ कम होंगी। महिलाओं में भी नशे जैसे कि सिगरेट, शराब की प्रवृत्ति बढ़ती जा रही है। ऐसे मामले चिंता के विषय हैं।- **डॉ. आशा मूर्ति,चेन्नई।**

बढ़ रहे वज़न को रखें नियंत्रित

तनाव सब रोगों की जड़ है। तनाव से दूर रहने के लिए ज़रूरी है कि आपकी दिनचर्या अनुशाषित हो। भागदौड़ भरे जीवन और कार्यशैली के कारण व्यक्ति चिड़चिड़ा और गुस्सैल होता जा रहा है। मेडिटेशन को अपनी जीवनचर्या में शामिल कर उससे मुक्त रहा जा सकता है। इससे दफ्तर की किसी बात का असर आपके घर और स्वास्थ्य पर नहीं होगा। बढ़ते वज़न को कंट्रोल में रखें और संयमित जीवन शैली अपनाएँ। इसके साथ ही धूम्रपान और नशे से दूर रहें। - **डॉ. नलिनी मिश्रा,रायपुर,छ.ग.।**

खुश रहना सीखें

हृदय रोग से बचना है तो खुश रहना सीखें। अभी क्या हो रहा है कि ज़रा सी परेशानी में व्यक्ति पूरा दिन खराब कर लेता है। खुद पर और पूरे परिवार पर गुस्सा होता है। जिसका असर उसके कामकाज से अधिक स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। इसके अलावा योग, पैदल चलना, समय पर खाना, संयमित खाना, इन सभी को भी दिनचर्या में शामिल करें। - **डॉ. प्रो. पी.सी. मनोरिया,भोपाल।**

शुद्ध अंतर्मन द्वारा जीवन सफल...

हम सभी की यही चाहना रहती है कि हमारा जीवन संपत्तिवान हो। बाहर की समृद्धि ही मनुष्य जीवन का लक्ष्य हो, तो मनुष्य बाहर से समृद्ध है, लेकिन अंदर से तो खाली ही है। टैगोर ने कहा है, 'अंतर्मन विकसित करो' की भावना चरितार्थ नहीं। शिक्षा की यह नींव है 'अंदर से बाहर की ओर विकास', 'बाहर से अंदर की ओर विकास नहीं'। जीवन में आंतरिक सौन्दर्य का सबसे महत्वपूर्ण स्थान है। युवक भले ही फैशन

- ब्र. कु. गंगाधर

और सौन्दर्य को महत्व दें, लेकिन हृदय की विशालता, परिवार और समाज में कल्याण की भावना, आत्म नियंत्रण आदि को महत्व दे तो ही 'सत्यम शिवम सुंदरम' की भावना साकार हो सकती है।

'जीवन में सफलता का मानक' विषय पर 'रहस्य सफलता का' में मुनि राकेश ने चार प्रतिकात्मक लघुकथाओं का ज़िक्र किया है जो प्रेरणादायक हैं।

पहली प्रसंग कथा में -

एक आदमी जंगल में जा रहा था। उसे रास्ते में चार स्त्रियाँ मिली। उस व्यक्ति ने पहली स्त्री से पूछा: 'बहन, आपका नाम क्या है?' स्त्री ने कहा: 'मेरा नाम है बुद्धि'। 'आपका निवास स्थान?' उस आदमी ने पूछा। 'मैं मनुष्य के दिमाग में रहती हूँ' - पहली स्त्री ने जवाब दिया।

उसके बाद उस व्यक्ति ने दूसरी स्त्री से प्रश्न किया: 'आपका नाम?' 'मेरा नाम है लज्जा (शर्म)'। 'आप कहाँ रहते हैं?' - 'मैं मनुष्य की आँखों में रहती हूँ'।

अब तीसरी स्त्री से उस आदमी ने पूछा: 'आपका नाम क्या है'? 'मेरा नाम है हिम्मत'। 'आप कहाँ रहती हैं'? 'मनुष्य के हृदय में'।

अब चौथी स्त्री से उस आदमी ने पूछा: 'आपका नाम?' 'मेरा नाम है तंदुरुस्ती'। 'आप कहाँ रहती हैं'? 'मैं मनुष्य के पेट में रहती हूँ'।

उस व्यक्ति ने चारो, बुद्धि, लज्जा, हिम्मत और तंदुरुस्ती नाम की स्त्रियों की बात सुन ली और वो वहाँ से आगे बढ़ा।

जंगल में चार पुरुष मिले:

पहले पुरुष से उस आदमी ने प्रश्न किया: 'आपका नाम'? 'मेरा नाम है क्रोध'। 'आप कहाँ रहते हो'? 'मैं मनुष्य के दिमाग में रहता हूँ'। 'लेकिन दिमाग में तो बुद्धि भी रहती है, आप वहाँ कैसे रह सकते हो'? क्रोध ने कहा : 'जब मैं मनुष्य के दिमाग में होता हूँ तब बुद्धि वहाँ से विदा हो जाती है'।

उस आदमी ने दूसरे पुरुष से पूछा: 'आपका परिचय'? 'मेरा नाम है लोभ'। 'कहाँ रहते हो आप'? 'मनुष्यों की आँखों में'। 'मनुष्य की आँखों में तो लज्जा रहती है, आप वहाँ कैसे रह सकते हो'? - मनुष्य असमंजस में पड़ गया। लोभ ने कहा: 'जहाँ मेरा आगमन होता है, लज्जा वहाँ से चली जाती है'।

अब उसने तीसरे पुरुष से पूछा: 'आपका नाम?' 'मेरा नाम भय है' । 'कहाँ रहते हो आप?' 'मैं मनुष्य के हृदय में ही रहता हूँ'। 'मनुष्य के दिल में तो हिम्मत रहती है, आप कैसे रह सकते हो?'। 'मैं (भय) जब आता हूँ, तब हिम्मत पलायन हो जाती है'।

अब उस आदमी ने चौथे पुरुष से पूछा: 'आपका नाम बतायेंगे?' 'मेरा नाम है रोग'। 'कहाँ है आपका निवास स्थान'? 'मेरा निवास स्थान है मनुष्य का पेट'। 'लेकिन पेट में तो तंदुरुस्ती रहती है, आप वहाँ कैसे रह सकते हो?' 'जब मैं (रोग) रहता हूँ तब तंदुरुस्ती वहाँ से भाग जाती है'।

भावार्थ यह है कि मनुष्य को गुणों का विकास और अवगुणों का परित्याग करना सीखना चाहिए। जीवन में जो वस्तु बंधनरूप है, उसे साहसपूर्वक निकालकर फेंकना सीखो। मन ही उत्थान, पतन तथा सुख-दु:ख का कारण है। मन रूपी घोड़े को सही दिशा में मोड़ना सीखो। 'सफल' शब्द का अर्थ है- 'फलदायक' मतलब कि जैसा चाहा वैसा

- शेष पेज 8 पर

नुमाशाम को योग सारी प्राप्तियों का आधार

दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

यहाँ शान्तिवन में आप सबको ऐसी कौनसी आकर्षण लेकर आती है? इसका नाम शान्तिवन क्यों पड़ा है? बाबा यहाँ आते ही शान्ति, शक्ति और प्रेम की वर्षा कर देता है। ऐसी फीलिंग आती है ना! भासना आती है ना! कहाँ कहाँ से खींचके यहाँ हाज़िर होना, क्या मिलता है यहाँ? मैं आत्मा हूँ, देह से न्यारी हूँ, और ऊपर वाले सर्वशक्तिवान बाप की सन्तान हूँ। बाबा हम बच्चों को क्या से क्या बना रहा है। प्यारा बाबा, मीठा बाबा, शुक्रिया बाबा।

संगमयुग की थोड़ी-सी यह घड़ियां बहुत अच्छी हैं। शिवबाबा ने ब्रह्मा तन में आ करके ब्रह्मा मुख से ज्ञान सुनाया और हमारे मुख में ब्रह्माभोजन खिलाया है। कोई भी संस्था में ऐसा नहीं होगा कि तीनों टाइम ताज़ा भोजन, चाय, टोली मिले, वो भी मुफ्त में। बाकी हम क्या करते हैं? भोजन तो मिलता है, फिर सुनने के लिए बाबा की मुरली सुनते हैं। एक एक मुरली में बाबा कितनी सारी अच्छी-अच्छी बातें सुनाता है, वो सब सुनते कितना मज़ा आता है। गीत भी है ना बाबा, मुरली, मधुबन यह गीत सुनते भी मन खुशी में झूम उठता है। यह भी वन्डर है जो सारे विश्व भर में आज के डेट की मुरली जो यहाँ सुनाई वही मुरली उसी दिन सारे विश्व में सभी जगह सुनाई जायेगी। यह सिस्टम बड़ी वन्डरफुल है। यह बाबा की कमाल है या मधुबन वालों की, बाबा कहते हैं बच्चे तुम्हारे कदम कदम में कमाई है। तुम जहाँ भी कदम रखेंगे वहाँ पदमों की कमाई है। पदम माना पैसा नहीं, लेकिन ज्ञान रत्नों से बाबा हमारी झोली भर देता है।

बाबा की दृष्टि महासुखकारी है, अति सुख मिलता है। दु:ख का नाम-निशान नहीं। जब मम्मा ने देह का त्याग किया तो बाबा ने कहा तुम मम्मा की खटिया पर सो जाओ। वहाँ मैं याद में बैठी थी तो मुझे नशा चढ़ा हुआ था। तो बाबा अचानक सामने आया और पूछा कि बच्ची क्या कर रही हो? फिर बाबा अपने कमरे में ले गया, खाना खिलाया और कहा चलो क्लास में। तो रात्रि क्लास में बाबा मुझे पूछता है, कभी तुम दु:ख तो नहीं करती हो? तो मैंने मुस्कराया, बाबा की ऐसी मेहरबानी है जो मुझे कभी दु:ख होता ही नहीं है इसलिए मैंने कहा बाबा मैं कभी किसी को न दु:ख देती हूँ, न लेती हूँ।

शाम के समय संगठन में योग करना फिर बाबा की बातों को रिवाइज़ करना, क्योंकि बाबा पालना तो देता है पर पढ़ाई में बच्चों का ध्यान रहे। पढ़ाई में कमाई है। और यह वन्डर है वहाँ पढ़ाई के बाद कमाई है, यहाँ हमारी पढ़ाई में ही कमाई है। सारे विश्व की सेवा कराने के बाबा ने निमित्त बनाया पर मैंने पर्स हाथ में नहीं उठाई। 5 पाऊण्ड हाथ में नहीं, 5 रूपया भी नहीं है, क्योंकि कमाई हो रही है ना, पढ़ाई में कमाई है ना। किसको ऐसी फीलिंग है कि पढ़ाई में ही हमारी कमाई है? यह बहुत अच्छी कमाई है।

संगठन में सहयोगी बनना बनाना बड़ी अच्छी सेवा है। बिन्दी लगाना माना जो बीता ड्रामा। ड्रामा में हरेक का पार्ट अपना है। दो एक जैसे नहीं हैं। तो मुझे क्यों, क्या, कैसे यह काँ काँ नहीं अच्छा लगता है। सब अच्छा

ही होगा, जो हुआ सो अच्छा। अभी अच्छा होगा तो भविष्य में भी, कल भी अच्छा ही होगा, यह गैरंटी है। यह

मेरे स्वाभाविक संस्कार में आ गया है - जो हुआ सो अच्छा। क्यों हुआ? वेस्ट ऑफ टाइम। टाइम को सफल करना है क्योंकि यह समय बड़ा वैल्युबुल है। यह समय वन्डरफुल है इसलिए कभी अमृतवेले मिस नहीं करेंगे, ज़रूर बाबा के सामने बैठेंगे। फिर दिन भर में जो कर्मों की गुह्यगति बाबा ने बताई है, मुक्ति जीवनमुक्ति वर्से में दी है, अभी पास्ट में जो भी कुछ भूलें हो गयी थी उससे मुक्ति हो गयी। बाबा कहता है अब मनमनाभव, मध्याजीभव। ऐसा कर्म करना है जो सतयुग में लक्ष्मी नारायण का राज्य हो, हम उनके राज्य में पहले पहले आयें इसलिए यह कमाई का टाइम है, पालना, पढ़ाई, प्राप्ति बहुत अच्छी है।

मन को सदा बिज़ी रखो तो कंट्रोलिंग पावर आ जायेगी

दादी हृदयमोहिनी
अति.मुख्य प्रशासिका

अमृतवेले और नुमाशाम के समय बाबा से बातें करने के लिए पर्सनल टाइम मिलता है। भले संगठन में बैठे हैं, लेकिन हरेक की रुचि होती है, हर एक अपने-अपने अनुसार बाबा से बातें करता है। किसको निराकारी रूप की अनुभूति ज़्यादा आती है, किसी को आकारी रूप की ज़्यादा आती है, तो जो चाहिए, मतलब अपने आपको उसमें अनुभव करते रहेंगे, यह टाइम हमारा ऐसा है। टाइम को भी व्यर्थ नहीं गंवाना, सफल करना है। वो बाबा बताते ही रहते हैं, बाबा ने विचार सागर मंथन करना भी सिखलाया है, बाबा से बातें करने का टाइम भी अच्छा है। पर्सनल अपनी कोई भी समस्या है तो उसको बाबा को देना और जवाब लेना। ऐसे काफी टाइम हमको बीच-बीच में मिलता है जो हम कर सकते हैं। मतलब फालतू और बातें नहीं सोचो। जो अपने पुरुषार्थ की बातें हैं, उसमें ही रहने का सोचो। कोई भी बात दिल में है या पुरुषार्थ के लिए कुछ शक्ति चाहिए, वो भी बाबा को सुनाकर शक्ति ले सकते हैं, बातें भी कर सकते हैं। यह शाम का टाइम अपने लिए फ्री है, जिस भी रूप से बाबा से मिलो। बाबा से रूहरिहान भी कर सकते हैं। हमारा तो मन का ही पुरुषार्थ है और बाबा ने रूहरूहान की बातें भी बहुत सुनाई हैं। तो अगर अकेले होते हो तो क्या रूहरूहान बाबा से करो या अपने आपसे करो, वो भी बाबा ने बतला दिया है। मतलब अपने को बिज़ी रखो, खाली दिमाग फिर पता नहीं कहाँ कहाँ जाता है। दिमाग कंट्रोल में ज़रूर हो। अपने आप भी अपने को प्रोग्राम देना, यह भी आदत ज़रूरी है। जब शुरू में बाबा में बाबा आया था, उस समय बाबा ऐसी मस्ती में मस्त रहता था, बातें करने में जो देखते ही लगता था, बाबा बहुत डीप बाबा से रूहरिहान कर रहा है। तो आप भी अपने मन को ऐसे बिज़ी रखो। हमारे टॉपिक्स कितनी निकली हैं, कोई भाषण ही तैयार करो, किसी भी टॉपिक पर लिखो तो उसमें भी कितना टाइम लग जाता है। बिज़ी हो जायेंगे। एक ही बात सोचो, बस बाबा की महिमा करते रहो, वो भी एक ही बात के ऊपर नहीं सोचना, वैराइटी में मज़ा आता है। वैराइटी करने में अच्छा है। मतलब मन को कंट्रोल में रखो, ऐसे नहीं टाइम चला गया, सोचा नहीं... ऐसे मन में कुछ सोच तो चलता ही है, लेकिन कायदेमुजीब नहीं, इसलिए अपने मन को कंट्रोल में ज़रूर रखना। यह कंट्रोलिंग पॉवर हमको नई नई इन्वेन्शन निकालने में मदद करती है क्योंकि मन को काम तो चाहिए ना, खाली मन भी तो ठीक नहीं है ना! तो भिन्न-भिन्न अनुभव हों। लक्ष्य रखने से फर्क पड़ता है, मन को कंट्रोल में रखना, जैसे चाहें वैसे चले। तो यहाँ यह टाइम बहुत अच्छा है। बाबा की मुरली इतनी चलती है, तीन पेज, चार पेज उस पर ही मनन करो तो भी बहुत अच्छा है। मन बुद्धि को बिज़ी ज़रूर रखो, ऐसे नहीं बस बैठे हैं, कुछ न कुछ ज़रूर चलेगा। तो कंट्रोलिंग पावर भी हो जो मैं सोचूँ वही चले। जितना समय चाहें उतना समय ही सोचें, मन अपने कंट्रोल में हो। पहले ऐसे ग्रुप ग्रुप बनाके करते थे, अभी भी ऐसा करके देखो। मन जो है उसको बिज़ी रखने का अपने आपका ही प्रोग्राम बनाओ।

मधुबन के कुमारों का आह्वान

- ब्र.कु.सुमन,जानकीपुरम,लखनऊ

जगत नियंता की बेजोड़ रचना, विधाता की अनमोल कृति, दयानिधान की बेमिसाल निधि, भाग्यविधाता एवं जगतजननी की तपोस्थली, अति विशिष्ट भूमि 'मधुबन', जिसे स्वयं भगवान ने चुना,

सँवारा, वहाँ पर कर्म करके कर्म करने की कला सिखाई।

एक ओर जहाँ कलियुग के अंत में चारो ओर विकारों की आग धधक रही है, भ्रष्टाचार तथा भौतिकता की महामारी जहाँ रगों में पहुँच चुकी है, मानवता जहाँ दर्द से कराह रही है, ईमान जहाँ खुला बिक रहा है तथा धर्म अस्तित्व विहीन बन चुका है, ऐसे समय में उसकी पहचान तथा त्याग की नई परिभाषा लिखने वाले, अनोखे गुप्त रूप में आये परमात्मा को पहचानने वाले, उसकी मत को जीवन का परम उद्देश्य बना संसार की करुण दशा देख उसकी दिशा बदलने के लिए सब आशाएँ समर्पित करने वाले, मधुबन पावनतम भूमि के पवित्र कुमार, ज़रा सोचो! आपको किसने चुना है। जो त्रिकालदर्शी है, जानी जाननहार है, तीनों लोकों को सिर्फ जानने वाला नहीं, बल्कि उसका मालिक भी है। अरब लोगों में से अंगुलियों पर गिनती होने वाले मुट्ठी भर लोगों को चुना है, और आपको रखा कहाँ, मधुबन में! यह एक ऐसा स्थान है, जहाँ कोई विकारी हवा नहीं, गर्मी का ज़लज़ला नहीं।

उमंग-उत्साह की उर्जा जहाँ पवन की तरह बह रही हो, जहाँ विश्व कल्याण कण-कण में बसा हो, पवित्रता जहाँ आकाश की तरह अनन्त, उच्च एवं परिशोधितशिखरीय है, मेरे भाई! ये वो जगह है जिस पर सारे संसार की नज़र है। आप सारे संसार को देख रहे हों या न देख रहे हों, या ये मान रहे हों कि हमें कोई या संसार देख रहा है या नहीं देख रहा है, परन्तु कोई तो क्या, सारे संसार के साथ भगवान भी तुम्हें अच्छी तरह से देख रहा है, बल्कि संसार तो बड़ी कातर नज़र से इस उम्मीद के साथ आप पर अपनी नज़रें टिकाये है, कि कहीं से शफा मिलना है तो यहीं से, अगर कोई हाथ थामने वाला है, तो यही अल्लाह लोग हैं। अब ज़रा सोचो! भगवान ने तुम्हें यहाँ क्यों रखा है? क्या सोच कर भगवान ने विश्व शोकेस में आपको सैम्पल के रूप में रखा है? जब भी कोई बड़ा व नया कार्य किसी को दिया जाता है तो और सब बातों से फ्री एवं निश्चिंत किया जाता है और पूरी तरह एकांत का अवसर दिया जाता

है, वैसे ही भगवान ने भी आप लोगों की हर छोटी-छोटी बातों की अच्छी व्यवस्था कर रखी है, बाकी हर उस चीज़ से आपको मुक्त कर रखा है जिसमें आपको समय, शक्ति और संकल्प लगाना पड़े, आपको किसी और के लिए तो क्या अपने लिए भी सोचने की ज़रूरत नहीं, आप सिर्फ और सिर्फ अपनी तपस्या के द्वारा अपनी स्थिति को बनायें, बाकी सब काम के लिए भगवान बैठा है। तो सोचो! आपकी ऐसी व्यवस्था किस महान कार्य के लिए भगवान ने करायी होगी? दुनिया में अगर एक नज़र आप डालकर देखें कि संसार की गाड़ी कैसे चल रही है? तो पायेंगे कि हालत और हालात दोनों बद से बदतर होते जा रहे हैं, जितना सुधारने का किसी भी तरह प्रयत्न किया जा रहा है, उतना ही वो खराब होता जा रहा है, आप तो सोच भी नहीं सकते कि संसार कैसी दुर्दशा से गुज़र रहा है, और मानव जो सर्वश्रेष्ठ प्राणी था, सर्वगुण सम्पन्न था, आज वो किस हालात से गुज़र रहा है, क्या वो कर रहा है और क्या-क्या उसके साथ हो रहा है, क्या-क्या उसके पास था और आज वह किस-किस चीज़ के लिए तरस रहा है! जो देश सोने की चिड़िया कहलाता था, आज उसके खाने के लाले पड़े हैं, जहाँ घी-दूध की नदियाँ बहती थी, वहाँ आज विषय-विकारों की हवायें बह रही हैं, जहाँ शेर जैसे हिंसक जानवर में भी प्रेम एवं माधुर्य की वृत्ति चलती थी, आज वहाँ मानव की वृत्ति इतनी हिंसक एवं खुंखार हो गई है, जैसे कि उसने इसे शेर से ट्रांसफर करवा ली है। जो जीवन मूल्यों से सजा हुआ था, वही आज वहसीपने से तार-तार हो गया है। सूरत में स्मार्टनेस तो भरपूर है, पर व्यवहार में स्वीटनेस से कोसो दूर हैं। मेरे भाई! आप इतने पवित्र स्थान पर पवित्र जीवन और पवित्र संगठन के बीच में रहते हो, इसलिए शायद आप सोच नहीं सकते, पर दिनोंदिन दशा और दिशा इतने बद से बदतर होते जा रहे हैं कि इनको सुधारने के लिए सबने हाथ खड़े कर लिए हैं। अब एकमात्र सहारा भगवान और भगवान के द्वारा निमित्त बनाये हुए भाग्यवान कुमार ही हो सकते हैं, क्योंकि कुमार भगवान के अति ऊर्जावान एवं निर्बन्धन, त्यागी लोग हैं, उसमें आप तो अति भाग्यवान आत्मायें हैं। मेरे प्रिय भाई, इस जड़जड़ीभूत जहान में आप ही ये भागीरथ कार्य कर सकते हैं, क्योंकि आपमें डबल ऊर्जा तो है ही, साथ-साथ सर्वशक्तिवान का भी साथ

है, बेजोड़ संगठन का भी सहयोग है, और भाइयों! ये कार्य अगर अभी नहीं किया गया तो आगे कभी भी नहीं हो सकता और आप लोग किस सोच वा किस आश में बैठे हो कि कहीं कोई मसीहा आयेगा और सारी समस्यायें जादू की तरह छू-मंतर कर देगा। मेरे भाई ! इस भ्रम में मत रहिये, क्योंकि कहीं कभी कोई मसीहा या जादूगर आने वाला नहीं। मेरे भाई! संसार को इस हालात में ले जाने वाला कौन है? सर्वश्रेष्ठ प्राणी होने के नाते इसके पतन का कारण मानव ही है, उसमें भी खास हम ही लोग हैं, और परिवर्तन के लिए हम किसी और की तलाश में हैं! क्या मा.नॉलेजफुल को पलायन करना शोभा देता है? नहीं, तुम तो ऐसे स्थान पर हो, तुम्हें चयनित करने वाला कौन है? किसने तुम पर विश्वास किया है? अगर कभी सफलता नहीं भी मिलती तो पुरुषार्थ के पथ पर पहला कदम रखते ही पीछे के सारे संसार पीछा नहीं छोड़ देते, जिसके कारण अगर कभी सफलता थोड़ा लेट भी हो सकती है, पर दिलशिकस्ती क्यों? - क्रमश:

मेरठ। आध्यात्मिक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. पुष्पा,नेशनल कोऑर्डिनेटर,ज्यूरिस्ट विंग। साथ हैं कमिश्नर आलोक सिन्हा, पूर्व न्यायाधीश वी.ईश्वरैय्या,चेयरमैन,नेशनल कमीशन फॉर बैकवर्ड क्लासेज़, अतुल्य गुप्ता, डायरेक्टर,नंदी फर्टीलाइज़र्स, सीताराम मीणा,प्रेसाइडिंग ऑफिसर,लेबर कोर्ट,उ.प्र., ब्र.कु. सुनीता व अन्य।

पोखरा-नेपाल। 'सेल्फ एम्पॉवरमेंट फॉर वैल्यु बेस्ड एज्युकेशन' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए इंस्ट्रक्टर एंड ट्रान्सपोर्टेशन मिनिस्टर रमेश लेखक, डी.एस.पी. कमल सिंह बम, आई.एस.पी. यादव रेगमी, रिजनल एडमिनिस्ट्रेटर खागराज बराल, डिस्ट्रिक्ट जज शेखर पौडेल, डिस्ट्रिक्ट एज्युकेशन ऑफिसर रमाकांत शर्मा, ब्र.कु. मृत्युंजय, ब्र.कु. सुरेन्द्र, ब्र.कु. परीणिता, ब्र.कु. कमला तथा अन्य।

मुज़फ्फरपुर-बिहार। आमगोला रोड स्थित सेवाकेन्द्र पर गोवा की राज्यपाल डॉ. मृदुला सिन्हा के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में राज्यपाल के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. रानी दीदी, सांसद अजय निषाद, श्रीमति इन्द्रा देवी,जिप अध्यक्ष, डॉ. शिवदास पाण्डेय, डॉ. प्रभाकर पाठक, विष्णुकांत झा तथा अन्य।

बहादुरगढ़-हरियाणा। मुख्यमंत्री माननीय मनोहर लाल खट्टर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विनीता तथा ब्र.कु. अमृता।

रूपन्देही-नेपाल। अंतर्राष्ट्रीय शांति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान चित्र में माननीय रक्षामंत्री बालकृष्ण खांड, ब्र.कु. शांति, ब्र.कु. भूपेन्द्र अधिकारी तथा अन्य।

सासाराम-बिहार। हिन्दू समाज के कार्यक्रम में पूर्व माननीय उपमुख्यमंत्री सुशील कुमार मोदी एवं विक्रमगंज के पूर्व विधायक राजेश्वर राज को आत्म स्मृति का तिलक देते हुए ब्र.कु. बबिता एवं ब्र.कु. सुनीता।

महोतरी-नेपाल। स्नेह मिलन के पश्चात् नेपाल के माननीय सभासद् शत्रुघन प्रसाद महतो को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शिव कुमारी। साथ हैं ब्र.कु. जगदीश व अन्य।

बौध-ओडिशा। कलेक्टर मधुसूदन मिश्रा को राखी बांधने के बाद ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गौरी।

बहादुरगढ़-हरियाणा। नई बस्ती में नवनिर्मित 'ओम शांति भवन' का उद्घाटन करते हुए दादी रुक्मणि। साथ हैं ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. संतोष, ब्र.कु. राम सुख मिश्रा,माउण्ट आबू तथा अन्य।

देवबंद-गुज्जरवाड़ा। एस.डी.एम. देवेन्द्र प्रताप सिंह एवं उनकी धर्मपत्नी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुधा एवं ब्र.कु. ममता।

दिल्ली-दिलशाद गार्डन। ऑटोमैट इंडस्ट्रीज़ के चेयरमैन पी.के. जैन तथा स्टाफ के साथ आध्यात्मिक ज्ञानचर्चा के पश्चात् समूह चित्र में उनके साथ ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. नीता तथाा अन्य।

फगवाड़ा-पंजाब। विधायक सोमप्रकाश को राखी बांधने के बाद ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. सुमन। साथ हैं फगवाड़ा के मेयर अरुण कौसला तथा ब्र.कु. विजय माता।

फतेहगढ़-उ.प्र.। रक्षाबंधन के कार्यक्रम में उपस्थित हैं श्रीमति मंजुला मल्होत्रा,अध्यक्ष,आवा क्लब,आर.आर.सी., ब्र.कु. सुमन, केन्द्रीय कारागार अधीक्षक बी.पी. त्रिपाठी, अरविंद अग्रवाल तथा अन्य।

फिरोजाबाद-उ.प्र.। रक्षाबंधन के अवसर पर जिला कारागार में कैदी भाइयों को सम्बोधित करते हुए जेल अधीक्षक अकरम खान। साथ हैं जेलर एस.के. यादव तथा ब्र.कु. सरिता।

शुरु करें, आदत पड़ जायेगी

गतांक से आगे...

प्रश्नः- ऐसे ही हमने बिलीफ सिस्टम को लिखना शुरू किया। आश्चर्यजनक है कि आपने जो कहा था कि हम सब करना शुरू कर दें, इसके लिए आपको सिर्फ पाँच मिनट ही देना है।

उत्तरः- उससे क्या होगा कि जैसे बहुत सारे भाई-बहनें कह रहे हैं, हम दो सालों से इस प्रोग्राम को देख रहे हैं अच्छा लग रहा है। लेकिन अभी तक हो नहीं रहा है। एक ही स्टेप तो बचा सुन भी लिया, समझ भी लिया और उसे स्वीकार भी कर लिया, यह बहुत ही महत्वपूर्ण चीज़ है। क्योंकि यह जीवन की यात्रा है, शुरू-शुरू में बहुतों ने इसे स्वीकार नहीं किया था कि गुस्से के बिना भी काम होगा! धीरे...धीरे...प्रयास किया, कभी परिणाम मिला तो कभी नहीं मिला, अगर मिला भी तो थोड़ा मिला। लेकिन यह धीरे-धीरे जीवन में आता गया। अब अगर पूरी तरह से उसको अपने जीवन में लाना है तो छोटे-छोटे होमवर्क कर लेने चाहिए। इसमें पांच मिनट, दस मिनट से ज़्यादा समय नहीं लगता है, लेकिन आश्चर्य कि थोड़ा-सा समय देने से अगर हमारा पूरा जीवन परिवर्तित हो जाये, रिश्ते बदल जायें तो ये बहुत ज़्यादा नहीं है।

ब्र. कु. शिवानी

प्रश्नः- जब हम खुद को देखना शुरू करते हैं तो वास्तव में हमारा ध्यान बाहर से हटने लगता है।

उत्तरः- उसी तरह हमने ये श्रृंखला शुरू की थी 'अपना ध्यान रखना'। आध्यात्मिकता को आज दिन तक हम कहते थे ध्यान करना। पर असल में ये है ध्यान रखना, अपना ध्यान रखते जाओ...रखते जाओ... बाकी सब चीज़ें भी अपने आप सही होने लगेंगी। आपके उलझे हुए रिश्ते सुलझने लगेंगे, क्योंकि आपने उस चीज़ पर ध्यान देना शुरू किया जहां से नियंत्रण संभव है।

प्रश्नः- पहले थॉट बिना क्रियेट किये ही आ जाता था या फिर मैं क्रियेट कर लेती थी, अब वो नहीं हो रहा है। मुझे प्रॉब्लम आई थी पहले कि थॉट कहां पहले फीलिंग ही आ जाती थी। पर अगर हम थोड़ा सा एफर्ट करते हैं तो फीलिंग तक नहीं जाते हैं।

प्रश्नः- अब देखो, इतनी सी मेहनत करने से हम उस अवस्था तक पहुंच गये हैं, जहां वो फीलिंग नहीं आती, उससे पहले हमें पता चल जाता है फिर अपने थॉट को चेंज करना मुश्किल नहीं होता और इतनी सी मेहनत करने से आपका स्वास्थ्य, आपके रिश्ते, आपके करियर ठीक होते हैं तो यही तो सफलता है।

प्रश्नः- सबसे बड़ी बात है कि हमारी निर्णय लेने की क्षमता ठीक होनी चाहिए।

उत्तरः- आप इसे प्रेम-सौहार्द भी कह सकते हैं। जो सौहार्द आज तक हम जीवन में ढूंढ़ रहे थे, रिश्तों में ढूंढ रहे थे, उसे हम अपने सम्बन्धों में कैसे लायें? जब तक आपके अंदर सौहार्द की भावना नहीं होगी वो आपके पास नहीं आ सकती है, चाहे आप कितना भी कोशिश कर लो। मन में इतना ब्लॉक हो जाता है कि एनर्जी जा ही नहीं पाती है।

प्रश्नः- अन्यथा वो जा नहीं रही होती है और जो जा रही होती है वही कचरा होता है।

उत्तरः- आप एक मिनट के लिए रुक जाओ। एक मिनट में हम क्या कर रहे हैं? एक मिनट रुक के साफ कर देते हैं, फिर थोड़ी देर बाद अगर कुछ इकट्ठा हो गया, फिर एक मिनट आकर साफ कर देते। जैसे ये टेबल है अगर हम हर एक घंटे के बाद इसको साफ करें तो वह कभी गंदा नहीं होगा। अगर आप लम्बे समय तक सफाई नहीं करते हैं तो आप देखेंगे कि ये गंदी हो चुकी है। अभी हर एक घंटे के बाद इसको कपड़ा मारते जाओ, उसके बाद तो ये कभी गंदी दिखनी ही नहीं है क्योंकि लगातार सफाई हो रही है।

मन में अतिंम बार कब सफाई की थी? याद ही नहीं। सारा जमा हो गया है, बहुत ही गर्व से बोलते हैं कि पिछले साल जो बात हुई थी वो मैंने अभी तक नहीं भूली है। - क्रमशः

स्वास्थ्य

हीलिंग करने वाले मैजिकल हर्ब्स

अक्सर हमें कोई तकलीफ होती है, कोई दर्द होता है चाहे हड्डियों में या मसल्स में, तो तुरंत ही हमारा ध्यान हॉस्पिटल या डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाइयों की ओर चला जाता है, जैसे कि हमने इसे जीवन का उसूल ही बना लिया कि तकलीफ हो और दवाई लो। लेकिन उससे होने वाले साइड इफेक्ट्स भी कम नहीं हैं। हम अगर थोड़ा सा भी अपने खान-पान पर ध्यान दें तो हमारे शरीर को जो आवश्यक मिनरल्स चाहिए, वो हमारी थाली से ही प्राप्त हो सकती है, और छोटी-छोटी बीमारियों और तकलीफों से निजात पा सकते हैं। अगर प्राकृतिक चीज़ों के बारे में थोड़ी भी जानकारी हो तो उसे थोड़ा अधिक मात्रा में, जैसे कच्चे पत्तों को चबा लें या ग्राइंडिंग करके दो चम्मच ले लें तो हमारा स्वास्थ्य बरकरार रहेगा।

तुलसी

यह श्वास प्रणाली के लिए अच्छी मानी जाती है। तुलसी ऑक्सीजन का अच्छा स्त्रोत है। आयुर्वेद कहता है कि तुलसी का पत्ता यदि 40 दिन पेट में पड़ा रह जाए तो व्यक्ति निरोगी हो जाता है। बीटा कैरोटीन-इससे तुलसी अच्छी एंटी ऑक्सीडेंट मानी गई।

ऐसा क्या होता है तुलसी के पत्ते में....

एगेनॉल- इस कंपाउंड से आँतें अच्छी रहती हैं, डायरिया के बैक्टीरिया मर जाते हैं। शरीर अकड़न नहीं होती।

अजवायन

इसमें किसी अन्य हर्ब्स या फल के मुकाबले कैंसर से लड़ने की ताकत 20 गुना ज़्यादा है। एक चम्मच अजवायन रोज़ लें तो एक सेब के बराबर एंटीऑक्सीडेंट मिलते हैं।

ऐसा क्या है अजवायन के पत्ते में...

इसके पत्तों में विटामिन A, पोटैशियम, मैगनीज, फ्लैट आयरन होता है।

इसमें थायमॉल होता है, जो त्वचा के फंगस दूर करता है।

कढ़ी पत्ता

कढ़ी पत्ता दाल, कढ़ी, ढोकला और अन्य कई चीज़ों में लोग स्वाद व गंध के लिए डालते हैं। यह पाचन तंत्र सुधारता है। यह दिल और लिवर को दुरुस्त रखता है। इसमें विटामिन A की मात्रा भरपूर होती है।

ऐसा क्या होता है कढ़ी पत्ते में...

1 पत्ते में 6 भाग प्रोटीन, 1 भाग फैट, 16 भाग कार्बोहाइड्रेट है।

66 भाग नमी और 6 भाग मिनरल पाये जाते हैं।

कोथमीर

कोथमीर या हरा धनिया बैड कोलेस्ट्रॉल खत्म करता है। एंटी माइक्रोबियल और एंटीफंगल गुण होने से शरीर माइक्रोब्स और फंगस से मुक्त होता है। यह एसिडिटी घटाता है।

ऐसा क्या होता है कोथमीर पत्ते में....

इसमें मौजूद लिनोलेइक एसिड कोलेस्ट्रॉल घटाता है। ब्लड शुगर को काबू में रखता है।

कोथमीर के पत्ते में विटामिन A, C और K होता है।

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

आपने पिछले अंक में पढ़ा कि चेतन मन शक्तिशाली है, ना कि अवचेतन मन। फिर भी अगर कहीं छोटी-मोटी दुविधा है तो इस दुविधा को खत्म करने के लिए इसपर पुन: हम प्रकाश डालना चाहेंगे। आप अपने भाग्य के निर्माता अपने चेतन मन द्वारा बन सकते हैं। मन शब्द से ही मुनि शब्द का निर्माण हुआ है। अगर मन अच्छा है तो आप कुछ भी कर सकते हैं।

चेतन मन के बारे में जब हम बात कर रहे थे, तो हमने आपसे एक बात कही कि चेतन मन और कुछ नहीं, बल्कि यथार्थ रूप में हमारी पाँचों इंद्रियों द्वारा जो कुछ भी देखा जाता है, जिसमें तर्क होता है, जो हमारे मन रूपी पर्दे पर निरंतर आता रहता है, उसी को ही हम कॉन्शियस माइंड कहते हैं। अब जो कुछ भी हमारे चेतन मन पर आता है, उसी पर निर्णय लेने का काम हमारी बुद्धि करती है। बुद्धि को ही हम निर्णय शक्ति कहते हैं। अब जब बुद्धि किसी भी विचार पर अपना निर्णय देगी, चाहे वो अच्छा विचार हो या बुरा विचार हो, वे विचार यहाँ, वहाँ, जहाँ कहीं भी इकट्ठा होते हैं, उसे कम्प्युटर की भाषा में फोल्डर या मेमोरी फोल्डर कहते हैं। आम बोलचाल की भाषा में इसे संस्कार या आदत या व्यवहार आदि शब्दों से भी जानते हैं।

जब भी आपसे कोई यह बात कहता है कि अंतर्मन शक्तिशाली होता है, या अवचेतन मन शक्तिशाली होता है, यह बात पूरी तरह से भ्रामक है। वो आपको इन उदाहरणों से स्पष्ट हो जायेगा। अब आप बताओ कि अवचेतन में कोई भी विचार कहाँ से आता है, हमारे चेतन मन द्वारा ही तो आता है ना। अर्थात् जो कुछ हम देखते हैं, सुनते हैं, अगर उसको हमने ध्यान से देखा, सुना तो वे विचार जहाँ जाकर इकट्ठा होंगे तो बीच में आपको अच्छा परिणाम देंगे। इसका अर्थ ये हुआ कि विचार उत्पन्न करना, या किसी को देखना,

सुनना, कहना या करना हमारे हाथ में है। हम जो अपने मन को देना चाहें वो वही ग्रहण कर लेता है। उसे ग्रहण करवाने वाली शक्ति अर्थात् सब-कॉन्शियस को या अंतर्मन को बताने वाली शक्ति का नाम चेतन मन है। चेतन मन ही शक्तिशाली है।

यदि हम इसे गार्ड की उपाधि दें तो कोई अतिश्योक्ति नहीं होगी। आपने अगर देखा होगा कि घर के बाहर जब गार्ड खड़ा होता है, तो उसका कार्य क्या होता है, सबका ध्यान रखना, कि किसको अंदर भेजना है, किसको नहीं भेजना है। अब यही हो रहा है हमारे साथ। यदि हमारा चेतन मन रूपी गार्ड सो जाये तो कोई भी अंदर घुस सकता है। बस यही हो रहा है हमारे साथ। आज हम जागृत अवस्था में नहीं हैं, हमें कुछ भी समझ में नहीं आ रहा है कि क्या देखूँ, क्या नहीं देखूँ, क्या सोचूँ, क्या नहीं सोचूँ, बस जो देख रहा है वो देखे जा रहा है। आज हमारा भाग्य जो है, उसे हमने जान-बूझकर या अनजाने में, हमने उसे सोचा ज़रूर है, वो ऐसे ही नहीं हो रहा है। जैसे कुछ लोग कहते हैं कि मेरे साथ ही ऐसा क्यों हो रहा है, तो ऐसे ही नहीं हो रहा है ये, इसे आपने कभी न कभी तो सोचा ही है। अर्थात् कुछ चीज़ें आपने मान्यताओं के आधार से माना, अर्थात् सोचा, वो भी तो कहीं न कहीं जाकर इकट्ठा होंगी ही, वो ही तो आपका भाग्य है। इसलिए भूलकर भी एक बार भी नहीं कहना कि मैं तो पागल हूँ, मैं तो मूर्ख हूँ, मैं तो डलहेड हूँ, नहीं तो कुछ दिन में आप ऐसे ही हो जाएंगे, जैसे आपने कहा कि मैं तो भुलक्कड़ हूँ तो कुछ दिन में आप सारी चीज़ें भूलने लग जाएंगे।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-7-2016

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			■	■	■	28	

वर्ग पहेली-1-2016 का उत्तर

ऊपर से नीचे	बायें से दायें
2. हूबहू	1. साहूकार
3. काल	4. गरीब
4. गम	6. बल
5. आधार	7. नम
7. नमस्ते	8. आधा
8. आकार	9. निराकार
9. निमंत्रण	12. मज़ार
10. राजा	13. खलीफा
11. कली	15. यंत्र
13. खतरनाक	17. मत
14. फारकती	18. रग
16. भाग	19. नाग
19. नारायण	20. रसिक
21. नारा	22. तारा
23. आस	23. आना
25. सखा	24. तीसरा
28. लता	26. यज्ञ
29. श्रम	27. सकल
	29. श्रवण
	30. तार
	31. कमर

वर्ग पहेली-2-2016 का उत्तर

ऊपर से नीचे	बायें से दायें
1. परिवार	2. बजाना
2. बर्तन	4. आशिक
3. जान	6. परिवर्तन
4. आशीर्वाद	7. खुशी
5. कयामत	8. दवा
6.पद	10. रब
9. अष्ट	12. दुष्ट
11. बद	13. दवात
12. दुश्मन	15. सखा
14. रस	17. नख
16. खानियाँ	19. खराब
18. खबरदार	21. निवासी
19. खलास	23. बदला
20. बदनसीब	24. सघन
22. सीरत	27. सत
25. घराना	28. दाल
26. लाश	29. राशी
27. सब	30. शराब
	31. जनाब

ऊपर से नीचे

1. दशरथ का एक बेटा (2)
2. प्राचीन,....दुनिया से बुद्धियोग निकाल नई दुनिया से लगाना है (3)
4. चमत्कारिक खेल, जादूगरी (3)
5. बिचौलिया, तुम्हारा बुद्धियोग शिवबाबा से लगाना है, ब्रह्मा से नहीं, ब्रह्मा तो सिर्फ .... है (3)
6. आलीशान, खूबसूरत, बहुत अच्छा (4)
7. संसार, दुनिया (2)
9. उदाहरण, उपमा (3)
10. ....के राही थक मत जाना, निशा (2)
11. लम्बी दौड़, दादी जी के स्मृति में होने वाली एक प्रतियोगिता (4)
12. पुरुषार्थ, कर्म (4)
14. धनुष, बागडोर (3)
15. समुदाय, दल, समूह, सभा (3)
16. दुर्बल, शक्तिहीन, निर्बल (4)
18. प्रतिलिपि, अनुकृति, ज्यों का त्यों (3)
19. दुशाला, ओढ़ने का बड़ा कपड़ा (2)
22. चाह, इच्छा, कामना (2)
25. पैर, नर्क को....लगानी है (2)
26. वर्ष, 12 मास का समय (2)

बायें से दायें

1. रावण की दुनिया, यह दुनिया अभी.... है, अभी तुम्हें रामपुरी में चलना है (5)
3. मन-मुटाव, वैचारिक भिन्नता (4)
7. जन्म देने वाली, माँ, माता (3)
8. सम्मिलित, इकट्ठा (3)
10. सुर, ताल, धुन, ईर्ष्या, द्वेष (2)
11. यह दुनिया युद्ध का....है बड़ी सावधानी रखनी है, क्षेत्र (3)
12. वाद-विवाद, कहा-सुनी (4)
13. क्षणिक दर्शन, ...तुम्हारी ओ प्यारे भगवन (3)
16. नज़दीकी, पास वाला (3)
17. इज़्ज़त, कलियुगी झूठे....की इच्छा नहीं रखनी है (4)
20. छुट्टी, अनुमति, सहमति (2)
22. वर्तमान, आद्य, इन दिनों (4)
23. उमंग-उत्साह, खरोश (2)
24. खोज, ढूंढना, खोजबीन (3)
27. बल, शक्ति, ज़ोर (3)
28. केश, बच्चा, बालक (2)

- ब्र.कु.राजेश,शांतिवन।

पटना-फ्रेज़र रोड। जन्माष्टमी के कार्यक्रम में चैतन्य झाँकी के साथ ब्र.कु. मीना, ब्र.कु. वंदना, ब्र.कु. उमा, ब्र.कु. अंजना, ब्र.कु. मृदुल, ब्र.कु. साक्षी तथा अन्य।

रूरा-उ.प्र.। जन्माष्टमी के अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए एस.पी. श्रीमति पुष्पांजलि, एस.ओ. रवीन्द्रकुमार तिवारी, ब्र.कु. प्रीति, ब्र.कु. सुमन व अन्य।

बल्लभगढ़ से.55-हरियाणा। से.23 के एस.आई. जगमाल सिंह को राखी बांधने के पश्चात् चित्र में उनके साथ ब्र.कु. सुशीला तथा अन्य।

बांदा-उ.प्र.। 'व्यसनमुक्ति अभियान' का शुभारंभ करते हुए मण्डलायुक्त वेंकटेश्वरलू जी, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. शालिनी व अन्य।

आगरा-शास्त्रीपुरम। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित वृक्षारोपण कार्यक्रम के अंतर्गत वृक्षारोपण करते हुए एयर लाइंस ऑफिसर सतीश कुशवाहा, शूज़ फैक्ट्री मैनेजर भरत कुशवाहा, कलर लैब ऑनर हरिओम जी, ब्र.कु. मधु तथा अन्य।

बरेली-सिविल लाइन। डी.आई. जी. आशुतोष कुमार को राखी बांधने के बाद ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. नीता। साथ हैं ब्र.कु. पारुल।

दिल्ली-मेहरौली। श्रीकृष्ण जन्माष्टमी के अवसर पर जिला अध्यक्ष शक्ति बिष्णोई को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विमला।

जयपुर-बगरू। विधायक कैलाश वर्मा को रक्षासूत्र बांधने के बाद ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गायत्री।

कुण्ड-रेवाड़ी। जिला पार्षद आज़ाद सिंह को आध्यात्मिक प्रदर्शनी समझाते हुए ब्र.कु. रेनु।

लाडवा-कुरुक्षेत्र। प्रसिद्ध व्यवसायी सुनील गर्ग को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. ज्योति। साथ हैं ब्र.कु. कमलेश तथा ब्र.कु. प्रवीण।

जयपुर-मालविया नगर। पार्षद अशोक गर्ग व उनकी धर्मपत्नी को राखी बांधने के पश्चात् समूह चित्र में उनके साथ ब्र.कु. माधुरी तथा अन्य।

मोतिहारी-बिहार। गांधी जयंती के अवसर पर धर्म समाज रोड में आयोजित 17वें सर्वधर्म गांधी पूजन समारोह में ब्रह्माकुमारीज़ के चरित्र निर्माण कार्य के सफल संचालन के लिए आयोजक संस्था की ओर से सम्मान प्राप्त करते हुए ब्र.कु. विभा।

राजयोग सहज क्यों...?

- ब्र.कु.जगदीशचन्द्र हसीजा

राजयोग एक विज्ञान भी है और यह सहज राजयोग है। इस ईश्वरीय विश्वविद्यालय की स्थापना के निमित्त पिताश्री हमेशा कहा करते कि इसे केवल राजयोग नहीं कहो, सहज राजयोग कहो। राजयोग कई लोग सुनते ही समझते हैं कि कोई कठिन प्रकार का अभ्यास या पुरुषार्थ है। सबसे पहले जब किसी को ये बात मन में बैठ जाती है कि ये कार्य तो सहज है, मैं भी कर सकता हूँ, आमतौर पर मुहावरे में जैसे कहा जाता है कि ये तो बायें हाथ का खेल है इसे तो बच्चे भी कर सकते हैं। **तो जब हमारा किसी कार्य के प्रति ऐसा दृष्टिकोण बनता है तो समझिए कि वो कार्य हुआ ही पड़ा है। अगर कोई व्यक्ति किसी कार्य के लिए सोच लेता है कि ये कठिन है, ये तो मेरे वश का नहीं है, ये तो टेढ़ी खीर है, तो फिर उसकी शक्तियाँ संगठित होके कार्य नहीं कर सकतीं। किसी भी कार्य को करने के लिए मनुष्य के मन में उमंग और उत्साह चाहिए। जीवन का हमारा ये असूल होना चाहिए कि कोई भी कार्य जब हम करते हैं तो जम के करें, डट के करें क्योंकि जब व्यक्ति किसी काम को आधे मन से करता है और उसे पूरी सफलता नहीं मिलती तो उसमें कॉन्फिडेंस की कमी हो जाती है, अपने बारे में इनफिरियॉरिटी कॉम्प्लेक्स हो जाता है फिर वह जीवन में लंगड़ाकर चलता है।** जबकि योगी अपने जीवन में कोई भी कार्य करता है तो दत्तचित्त होकर करता है। उसी तरह किसी भी कार्य की डिटेल को समझकर उसमें पूरा मन लगाकर और कॉन्सनट्रेशन से उस काम को किया जाना चाहिए। सफलता का जो पहला-पहला निशान है वो ये कि उसको विश्वास होना चाहिए कि मैं ये काम कर सकता हूँ, ये कठिन नहीं है, ये एटिट्यूड उसको उस कार्य को करने में बहुत सहायक होता है, लेकिन केवल कहने से ही तो सहज नहीं हो सकता। एक व्यक्ति के लिए कोई बात सहज हो, दूसरे के लिए वो कठिन भी हो सकती है। जब इसे सहज राजयोग कहा जाता है तो कारण क्या है कि ये सहज राजयोग है? कैसे समझ लें कि ये सहज है? तो तीन-चार बातों पर आप विचार कीजिए कि अगर आप उनको अपने मन में धारण कर लेंगे कि हाँ ये तो वाकई सहज है फिर आपको योग का अभ्यास करने में कठिनाई नहीं होगी। एक बात तो यह है कि आप जानते हैं कि हरेक व्यक्ति के शरीर और मस्तिष्क की दो योग्यताएं हैं, एक किसी कार्य को करने की शक्ति और एक किसी कार्य को न करने की शक्ति। आप यदि चाहते हैं कि मुझे अभी इस तरफ ध्यान नहीं लगाना है, ये नहीं सोचना है, तो ये भी आपमें शक्ति है। रात को जब आप सोते हैं तो आप उस समय इस शक्ति का प्रयोग करते हैं कि मैंने दिन भर काम कर लिया, अब सोचना, विचार करना बंद, अब मैं अंधेरा करके सोता हूँ, तो आप थॉट्स को ब्रेक लगा लेते हैं, ये आपकी रोकने की शक्ति है कि जो आपने सारा दिन

विचार किया उसे एक सेकेण्ड में ब्रेक लगा देते हैं। जैसे कार में दो तरह के फैकल्टी होते हैं, ब्रेक भी है और साथ-साथ स्टार्टर भी है। स्टार्ट भी कर सकें और ब्रेक भी लगा सकें। अगर ब्रेक न लगा सके तो किसी चीज़ में टक्कर लगेगी, उसका क्या नतीजा होगा वो भी आपको मालूम है। जिस मनुष्य की ये योग्यता कम हो जाती है, वे रात भर सो नहीं सकते, जिनको रात को नींद नहीं आती उसका एक कारण क्या है कि उनकी रोकने की शक्ति कमज़ोर है। डॉक्टर को कहते हैं कि कोई ऐसी गोली दीजिए जिससे कि मैं सो सकूँ, वरन जन्म लेते ही व्यक्ति की यह योग्यता होती है, छोटा बच्चा भी सो जाता है, सोना किसी को सिखाया नहीं जाता। दूसरी जो मनुष्य की नैचुरल एबीलिटी है, वो है सोचने की और योग में इसका बहुत प्रयोग होता है। योग में हम क्या करते हैं कि उस समय अपने शरीर के बारे में, अपने संबंधियों के बारे में, संसार के बारे में, परिवार, व्यापार आदि के बारे में जो थॉट्स होते हैं उनको रोक देते हैं और मैं आत्मा हूँ, परमपिता परमात्मा की संतान हूँ, परमधाम का वासी हूँ, अजर-अमर अविनाशी हूँ, ये थॉट चलाते हैं। एक प्रकार के थॉट को रोक के दूसरे प्रकार के थॉट को चलाना, ये हर व्यक्ति को जन्म से मालूम है। योग में इसी शक्ति का प्रयोग होता है और ये योग जो आप सीख रहे हैं वो इसलिए सहज है कि जैसे लोग कहते हैं कि योग चित्त की वृत्तियों के निरोध का नाम है। कुछ लोग अपने थॉट को रोकने की कोशिश करते हैं, यदि वे थॉट को रोक भी लेते हैं प्राणायाम से या अन्य क्रियाओं से तो भी उसकी उस वक्त ये थॉट रहती है कि मेरी कोई थॉट नहीं है, तो ये भी एक थॉट है। किसी थॉट को बंद करेंगे तो वो भी थॉट से ही बंद करेंगे। सिर्फ एक प्रकार की थॉट को दूसरे प्रकार की थॉट से रिप्लेस करेंगे। थॉट एक प्रकार का असेट है जिसका हमें सफल प्रयोग करना चाहिए। परमात्मा ने हमें बताया है कि थॉट को रोकना नहीं है। मनोवैज्ञानिक सिद्धांत के अनुसार जैसा आप सोचेंगे वैसा आप करेंगे। यदि कोई व्यक्ति कहे कि मेरा मन अशांत है और जब उससे पूछेंगे कि क्या कारण है तो कहेगा कारण तो मुझे भी मालूम नहीं लेकिन अशांत है। जब आप उससे और प्रश्न पूछेंगे तो आपको पता चलेगा कि वो कुछ ऐसी बात सोच रहा है जो है ही अशांति देने वाली। कोई न कोई बात व्यक्ति सोच रहा होता है जो अशांति की होती है। शांति और अशांति का संबंध या हमारी जीवन की हर अनुभूति का संबंध हमारी सोच से है। अगर किसी व्यक्ति में ये कला हो कि वो किसी के थॉट को पढ़ सके तो उस व्यक्ति की फीलिंग का कारण बताया जा सकता है। इस सिद्धांत को सामने रखते हुए यदि हम योग में ये थॉट रखेंगे कि परमात्मा शांति के सागर हैं, प्रेम के सागर हैं, आनंद के सागर हैं, दु:खहर्ता-सुखकर्ता हैं, मेरा भी वास्तविक स्वरूप शांत है, मैं शुद्ध हूँ तो इस प्रकार की सोच से हमारे जीवन में वैसी ही अनुभूति होगी। ये योग इसलिए सहज है क्योंकि इसमें थॉट को बिल्कुल रोकने का प्रयास नहीं किया जाता बल्कि अच्छे थॉट से निगेटिव थॉट को रिप्लेस कर दिया जाता है। अपनी इस योग्यता का प्रयोग करते हुए एक निरोधात्मक और दूसरी संचालनात्मक शक्ति दोनों का जब हम प्रयोग करते हैं इसका नाम योग है। यह योग्यता हरेक को प्राप्त है और ये नेचुरल है इसलिए सहज है। - क्रमश:

बरगढ़-ओडिशा। एस.पी. जुगल किशोर को राखी बांधने के बाद ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. यशोदा।

जम्मू। सेवाकेन्द्र में आने पर राकेश जी,आई.आर.एस. कमिश्नर, इनकम टैक्स को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. सुदर्शन।

संकल्प का महत्व...

- ब्र.कु. श्यामसुंदर,लोटस,अहमदाबाद

कहा गया है, जो सच्चा तपस्वी होता है, उसका संकल्प कभी व्यर्थ नहीं जाता, क्योंकि वह सृष्टि और सर्व के कल्याण अर्थ कल्याणकारी शिव से शक्तियाँ प्राप्त कर उन शक्तियों के आधार से स्वयं त्रिकालदर्शी स्थिति में स्थित होकर अपनी साधना के बल के द्वारा स्वयं मार्गदर्शी बन सर्व का मार्गदर्शन एवं कल्याण की भावना रखता है, परंतु इस भाव से समझना, समझ कर मान लेना और उस अनुसार चलना है। जिस समय जो आत्मा के प्रति जो भी श्रेष्ठ मार्गदर्शन मिला, उस समय वह ग्रहण कर, उस अनुसार चलने वाले को ज्ञान तू आत्मा कहेंगे।

हम सब में ज्ञान है, परंतु माया के प्रभाव, संगदोष और बाह्यमुखता के आकर्षण में आ जाने से अपनी समझ शक्ति नष्ट कर देते हैं। फलस्वरूप त्यागी-तपस्वी बनने के बदले साधारण मानव स्वरूप में आ जाते हैं, मानव जैसे दिखाई देते हैं और जीवन के मूल उद्देश्य एवं श्रेष्ठ स्वमान में नहीं रहते।

मन एवं बद्धि को शक्तिशाली बनाती है 'आत्मा'। मन शुद्ध संकल्पों के आधार से वातावरण को परिवर्तन करने के साथ-साथ सब को सुख एवं शांति दे सकता है। हम जानते हैं कि नियम अनुसार चलने से हम माननीय बन सकते हैं। इसलिए हमारे संकल्पों के आधार से, संस्कार से ऐसा कोई कार्य न करें जो बड़ी ज्ञानवान आत्माओं और निमित्त आत्माओं के मन व मानसपटल में बार-बार हमारे पुराने संस्कार (वृत्ति) से सूक्ष्म में दु:ख पहुँचता हो। जब हम ऐसा जान-बूझकर करते हैं तो हमें समझना चाहिए कि हम वातावरण को खराब कर रहे हैं। आपके प्रति जो शुभ भावना रखते हैं, आपको आगे बढ़ाने की प्रेरणा देते हैं और बोलते हैं, वह अनुभवी त्रिकालदर्शी स्वरूप में बोलते हैं, जो हमें प्रेरणा और मार्गदर्शन देते हैं। इसलिए अपनी स्थिति शांत एवं स्थिर बनानी चाहिए। मन में अभिमान न लाएँ, न कोई ऐसा कार्य करें जो हमारा हर कर्म व वृत्ति देखकर किसी का भी संकल्प चले। अपनी आंतरिक शक्ति और मन की शक्ति से दूसरों को सुख दो एवं सुख लो। ●

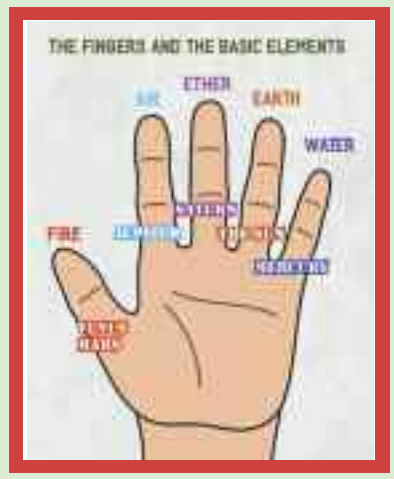
एक मिनट में गायब हो जाएगा दर्द

दुनिया में बहुत सारी पद्धतियाँ विकसित की गई हैं। इन सभी पद्धतियों को भारतीय भी समय प्रति समय अपनाते रहते हैं। एक पद्धति जो संवेदनशीलता के आधार से काम करती है, जिसको जापान में प्राचीन जापानी कला के नाम के आधार से अपनाकर बीमारियों का इलाज किया जाता है। इस पद्धति के अनुसार प्रत्येक अंगुली एक विशेष बीमारी और भावना के साथ जुड़ी होती है। वैसे भी हमारे हाथ की पाँचों अंगुलियाँ शरीर के अलग-अलग अंगों से जुड़ी होती हैं। इसका अर्थ तो यही हुआ कि यदि हम दर्दनाशक दवाइयाँ खाने के बजाय इस प्रभावशाली तकनीक का इस्तेमाल करें तो दर्द एक मिनट में छू-मंतर हो जाएगा। हमारे हाथों की पाँचों अंगुलियाँ डर, चिंता और चिड़चिड़ापन दूर करने की ताकत रखती हैं।

अब हम देखते हैं कि किस अंगुली को दबाने से या रगड़ करने से कौन सा अंग तथा किस प्रकार की बीमारी ठीक होती है।

अंगूठा: अंगूठा वैसे भी अग्नि तत्व के साथ जुड़ा हुआ है। यदि हम हाथ के अंगूठे को रगड़ते हैं तो इससे हमारे फेफड़े ठीक होते हैं। अगर आपके दिल की धड़कन कभी तेज़ हो गई हो तो हल्के हाथों से अंगूठों पर मसाज करें, हल्का सा उसे खींच दें, तो आपको तुरंत आराम मिलेगा। यह प्रक्रिया एक से दो मिनट अवश्य करें।

तर्जनी (इन्डेक्स फिंगर): यह अंगुली शरीर के आँतों से जुड़ी होती है। यदि आपको गैस की समस्या हो रही हो, पेट में दर्द हो तो रगड़ने



से दर्द कम होता जायेगा। इस प्रक्रिया को कम से कम तीन मिनट अवश्य करें। इससे वायु तत्व जुड़ा हुआ है।

मध्यमा (मिडल फिंगर) : इस अंगुली का शरीर के परसंचरण तंत्र या सर्कुलेशन सिस्टम से जुड़ाव होता है। अगर आपको कभी भी थोड़ा सा जी घबड़ा रहा हो, या फिर हल्की मिचली जैसी आ रही हो या फिर चक्कर आ रहा हो तो आप इस अंगुली पर हल्की-हल्की मालिश करें। आपको आराम मिलेगा। इस प्रक्रिया को कम से कम चार मिनट करें। इससे आकाश तत्व जुड़ा हुआ है।

अनामिका (रिंग फिंगर) : इस अंगुली का सम्बन्ध आपके मस्तिष्क से जुड़ा होता है। वैसे तो रिंग फिंगर का सम्बंध पृथ्वी तत्व से है। यह आपकी मनोदशा से जुड़ी होती है। अगर किसी कारण से आपको अशांति लग रही हो, मन उलझा हुआ हो तो आप इसे हल्का हल्का रब करें। आपको इससे आराम मिलने लगेगा।

कनिष्ठिका (लिटिल फिंगर) : इस अंगुली का सम्बंध किडनी और सिर के साथ होता है। यह अंगुली जल तत्व से जुड़ी होती है। अगर आपको सिर में दर्द है तो इस अंगुली को हल्का सा दबाकर हल्का सा मसाज करें, आपके सिर का दर्द छू-मंतर हो जाएगा। इसको मसाज करने से आपकी किडनी तथा यूरीनरी सिस्टम बिल्कुल ठीक रहता है। इस तरह से आपको जब भी समय मिले, आप पाँचों अंगुलियों को बारी-बारी से हल्का हल्का मसाज कर लें तो आपको किसी अंग में परेशानी होगी ही नहीं। ●

शांतिवन में नर्सिंग ...

- पेज 12 का शेष

दूसरे के दर्द को कम करने में मदद मिलेगी। उन्होंने कहा कि परमात्मा सबसे बड़ा चिकित्सक और रक्षक है, लेकिन सृष्टि चक्र चिकित्सक और नर्स भगवान के दूसरे रूप होते हैं। ऐसे में नर्सों और चिकित्सकों के ऊपर बड़ी ज़िम्मेवारी है, जिससे वे ज़िन्दगी और मौत के बीच जूझने वाले को नया जीवन देते हैं" - **ब्रह्माकुमारी संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी।**

केन्द्रीय मंत्री ने कार्यक्रम के बाद संस्था प्रमुख दादी जानकी से मुलाकात की तथा कुशलक्षेम पूछा। सम्मेलन में शामिल नर्सिंग कर्मियों ने जीवन में हमेशा नि:स्वार्थ सेवा का संकल्प लिया।

स्वास्थ्य के प्रति गंभीर है सरकार

उदयपुर से लोकसभा सांसद अर्जुन लाल मीणा ने कहा कि स्वास्थ्य के प्रति भारत सरकार बहुत गंभीर है। इसके लिए गाँवों से लेकर शहरों तक तमाम योजनाएं चलायी जा रही हैं, जिससे लोगों को बेहतर स्वास्थ्य मिल सके। संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी, ग्लोबल हॉस्पिटल के मैनेजिंग ट्रस्टी ब्र.कु. निर्वैर ने कहा कि हमारा प्रयास है कि प्रत्येक लोगों को सही और सस्ते दरों पर चिकित्सा सुलभ हो सके।

कार्यक्रम को मुम्बई से मेडिकल प्रभाग के अध्यक्ष डॉ. अशोक मेहता, सचिव ब्र.कु. बनारसी लाल शाह, मेडिकल प्रभाग की सहसचिव डॉ. निरंजना साह, जयपुर नर्सिंग कॉलेज के प्रिन्सीपल डॉ. जोगेन्दर शर्मा, मेडिकल प्रभाग के उपाध्यक्ष डॉ. प्रताप मिड्ढा, ब्र.कु.रूपा, मुम्बई से मेडिकल प्रभाग के संस्थापक सचिव डॉ. गिरीश पटेल व प्रभाग के एक्ज़ीक्युटिव सेक्रेट्री ब्र.कु. डॉ. बनारसी लाल शाह ने भी सम्बोधित किया।

नालागढ़-हि.प्र.। 'बेटी बचाओ सशक्त बनाओ' अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए विधायक के.एल. ठाकुर, पंचायत प्रधान गुरुप्रताप सिंह, डॉ. सविता व अन्य।

बरपाली-ओडिशा। अशोक पंडा,प्रिन्सीपल,श्रीराम कॉलेज को राखी बांधने के बाद ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मामाना। साथ हैं विधायक सुबल साहु व अन्य।

भदोही-उ.प्र.। जन्माष्टमी के कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. विजयलक्ष्मी। साथ हैं एस.पी. अरविंद भूषण पाण्डे, ब्र.कु. भारती, ब्र.कु. अमर तथा ब्र.कु. बृजेश।

डालटनगंज-झारखण्ड। पलामू सांसद बी.डी. राम को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रजनी।

फरीदाबाद सेक्टर 91। स्वतंत्रता दिवस तथा रक्षाबंधन के कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त करते हुए कैप्टन सुनील शर्मा। साथ हैं ब्र.कु. ऊषा, ब्र.कु. बिन्दु तथा अन्य।

कबीसूर्यनगर-ओडिशा। रक्षाबंधन के कार्यक्रम में सांसद लादू किशोर स्वाइन को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रभाती। साथ हैं बिबस्था कुमार जेना,इंस्पेक्टर इंचार्ज, लक्ष्मी प्रिय साहू,एन.ए.सी. चेयरपर्सन तथा अन्य।

फरीदाबाद-हरियाणा। मुख्य संसदीय सचिव श्रीमति सीमा त्रिखा को राखी बांधने के बाद ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कौशल्या तथा ब्र.कु. शम्भूनाथ,माउण्ट आबू।

गोण्डा-उ.प्र.। जिलाधिकारी आशुतोष निरंजन को राखी बांधने के बाद ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. दिव्या।

दिल्ली-जैतपुर। जन्माष्टमी पर्व पर दीप प्रज्वलित करते हुए विधायक नारायण दत्त वर्मा, ब्र.कु. ऊषा तथा अन्य गणमान्य जन।

गुमला-झारखण्ड। श्रीकृष्ण जन्माष्टमी पर लगाई गई चैतन्य झाँकी में जन्माष्टमी का आध्यात्मिक रहस्य बताते हुए ब्र.कु. शान्ति। साथ हैं नगर परिषद की उपाध्यक्षा मोसर्रत परवीन, वार्ड कमिश्नर शैल मिश्रा तथा अन्य।

दिल्ली-लाजपत नगर। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हियरिंग एंड हैन्डिकैप में 'फ्री हियरिंग एसेस्मेंट कैम्प एंड डिस्ट्रीब्यूशन ऑफ हियरिंग एड' कार्यक्रम के पश्चात् चित्र में इंस्टीट्यूट के वाइस प्रेसीडेंट डॉ. वी.पी. शाह, वहाँ का स्टाफ, ब्र.कु. चन्दर, व ब्र.कु. जया।

उधमपुर-जम्मू कश्मीर। श्रीकृष्ण जन्माष्टमी पर लगाई गई चैतन्य झाँकी के पश्चात् चित्र में झाँकी के बच्चों के साथ ब्र.कु. ममता।

भगवान हर पल करता है आपका इंतज़ार

-गतांक से आगे...

भगवान अपने बच्चों से बहुत प्यार करते हैं। हम चाहे उनको पूछें न पूछें, उनको प्यार से याद करें न करें, फिर भी भगवान का प्यार इतना अधिक है बच्चों के प्रति कि उसको मालूम है कि आज बच्चे को प्लेन पकड़नी है, ट्रेन पकड़नी है। तो उसको खटिया हिलाकर उठाता भी है। ये अनुभव किया होगा आप सभी ने। सुबह उठाने से लेकर रात्रि सोने तक वो हमारा ध्यान रखता है।

सुबह उठाने के बाद उसके मन में यही होता है कि मेरा बेटा सबसे पहले उठकर मुझे तो याद करेगा। लेकिन हम क्या करते हैं। उठने के बाद सबसे पहले पूछेंगे कि आज का न्यूज़ पेपर आया कि नहीं आया। न्यूज़ पेपर लेकर बैठ जाते हैं, भगवान को याद नहीं करते। भगवान सोचते हैं चलो कोई बात नहीं, दुनिया की खबर भी पढ़ लेने दो। दुनिया की खबर पढ़ लेने के बाद ज़रूर मुझे याद करेगा ही करेगा। लेकिन न्यूज़ पेपर पढ़ने के बाद हम क्या करते हैं? स्नान आदि करके, फ्रेश होकर नास्ता करने बैठ जाते हैं। भगवान सोचते हैं, चलो कोई बात नहीं, उसको भूख लगी है ना, खा लेने दो। खाने के बाद तो पहले मुझे याद करेगा। फिर भी वे इंतज़ार करते रहते हैं। खाने के बाद हम क्या करते हैं। चले दफ्तर, चले ऑफिस, भगवान को याद नहीं करते हैं। स्मृति आती ही नहीं है और ऑफिस जाने के बाद भगवान भी सोचते हैं चलो कोई बात नहीं, उसको जल्दी है ना आज। ऑफिस जा करके काम शुरू करने से पहले दो मिनट ज़रूर मुझे याद करेगा ही करेगा। लेकिन ऑफिस पहुंचने के बाद भी हम क्या करते हैं? सीधा काम में लग जाते हैं, लोगों से बातचीत करने में लग जाते हैं। भगवान की याद कहाँ आती है! भगवान सोचते हैं, चलो कोई बात नहीं, इसको कारोबार भी तो करना है

-ब्र.कु. उषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

ना! दोपहर को भोजन के समय ज़रूर मुझे याद करेगा ही, उसके बाद भोजन स्वीकार करेगा। लेकिन दोपहर हुई, भोजन स्वीकार कर लिया, भगवान को कहां याद करते हैं। भगवान सोचते हैं, कोई बात नहीं, उसको भूख लगी है, थका हुआ है। शाम को तो ज़रूर मुझे याद करेगा ही करेगा, और शाम जैसे होती है, घर आते हैं भई आज जाना है फलाने की शादी में, पार्टी में जाना है, तैयार हो के निकल जाते हैं। भगवान सोचते हैं, चलो कोई बात नहीं, उसको दुनियादारी भी निभानी है ना! रात को सोने से पहले ज़रूर मुझे याद करेगा ही करेगा। रात को जब घर में आये, आ करके फिर भी अगर टाइम है सोने से पहले, तो क्या करेंगे, टी.वी. चालू करेंगे। भगवान सोचते हैं, चलो कोई बात नहीं, थोड़ा समाचार भी देख लेने दें। सोने से पहले ज़रूर मुझे याद करेगा ही करेगा। लेकिन वहीं टी.वी. देखते-देखते नींद लग जाती है। सारा दिन पूरा हो जाता है। भगवान को याद नहीं करते। फिर भी दूसरे दिन सुबह वे उठाते हैं। वे कितना प्यार करते हैं! आज आप मान लो कि आप अपने बेटे से इतना प्यार करो। सुबह उठाने से लेकर रात्रि तक और आप उसका इंतजार करते रहो कि मेरा बेटा एक बार तो मेरी तरफ देखे और वो आपकी तरफ देखता तक न हो, आपको कैसा लगेगा! इसलिए भगवान हमारे मात-पिता हैं, वो इतना प्यार करते हैं, तो कम से कम हम भी तो उनके प्यार का रेसपॉन्ड तो करें। फिर भी वो कितना दयालु, कृपालु है कि जब भी हमारे सामने कोई परिस्थिति आती है तो फिर भी अदृश्य रूप में शक्ति देते हैं। इतना दयालु, कृपालु कहाँ मिलेगा? यह अनुभव अगर करके देखो तो पता चलता है कि सचमुच भगवान का प्यार कितना है! और हम एक बार भी सुबह से रात तक, उनके तरफ देखते नहीं, और उसके बाद भी भगवान के सामने ही शिकायत करते हैं कि हे प्रभू! मेरा मन तो लगता ही नहीं है। कैसा वो बच्चा होगा, जो अपने माँ-बाप को कहे कि भई, मेरा मन तो आपमें लगता ही नहीं है। इसलिए मैं क्या करूं? माँ-बाप को कैसा लगेगा अगर बच्चा ऐसा कहेगा? - क्रमश:

शुद्ध अंतर्मन द्वारा ...

- पेज 2 का शेष...

परिणाम सिद्धि युक्त। यहाँ भाव यह है कि हमारे हाथ में सिर्फ कर्म करना है, फल हमारे हाथ में है ही नहीं, क्योंकि यदि हम फल की तरफ देखेंगे तो फल अच्छा भी होगा और बुरा भी होगा, तो जब हम कर्म करने जायेंगे तो नर्वस हो जायेंगे। इसलिए हमें सिर्फ सच्चाई से अंतर्मन के साथ कर्म करना है, फल जो होगा वो हमें स्वीकार्य होगा। फल के लिए योग्य बीज, खाद, सिंचाई और उनकी रख-रखाव की ज़रूरत होती है। आजकल परिस्थिति ऐसी बन गई है कि हरेक 'फल' चाहते हैं, लेकिन योग्य फल के लिए अपेक्षित मेहनत, उनकी देख-रेख, परिश्रम और एकाग्रता के लिए समय नहीं निकालते। इसलिए ज़िन्दगी का अंतिम लक्ष्य सिद्धि, वृद्धि या समृद्धि नहीं, लेकिन मनोशुद्धि द्वारा शान्ति हो सकती है। हृदय और मन को धोने की 'लॉन्ड्री' अब तक खोजी नहीं गई है।

साबुन के विज्ञापनों में हम दो स्त्रियों का ऐसा संवाद सुनते हैं कि मेरी साड़ी से ज़्यादा उनकी साड़ी सफेद क्यों? लेकिन ऐसा संवाद कहीं भी नहीं सुनाई देता कि मेरे मन से उनका मन ज़्यादा सफेद, ज़्यादा ईर्ष्यामुक्त, ज़्यादा नेकीयुक्त, ज़्यादा शानदार कैसे? आज का ज़माना पारितोषिक के दम्भ का है, परितोष और प्रशान्ति का नहीं!

जीवन में सफल होने के पाँच मानक

1. आपके द्वारा कमाया हुआ धन शुद्ध है? अपने मन को आप स्वच्छ रख सकते हो?
2. धन की खातिर धर्म का, सुख की खातिर शान्ति का, सत्ता की खातिर सदाचार का और बड़ाई प्राप्त करने के लिए लाज-शर्म को दरकिनार करते हो या उनकी रक्षा करते हो?
3. आप सुखी और धनवान बनने के लिए कितना समय देते हो, उसमें से थोड़ा समय 'सज्जन' बनने के लिए देते हो या नहीं?
4. आप को सबकुछ मिला, लेकिन पारिवारिक शान्ति मिली?
5. 'शील', 'पवित्रता' और 'दौलत', इन तीनों में से किसी दो को रखने का विकल्प दिया जाये तो आप कौन से विकल्प को पसंद करेंगे?

ख़्यालों के आईने में...

चलो ज़िन्दगी को
ज़िंदादिली से जीने के
लिए एक छोटा सा उसूल
बनाते हैं,
रोज़ कुछ अच्छा करते हैं,
कुछ बुरा भूल जाते हैं...।

अहम न करना
ज़िन्दगी में, तकदीर
बदलती रहती है,
शीशा वही रहता है,
बस तस्वीर बदलती
रहती है।

ज़िन्दगी में कभी
किसी बुरे दिन से रूबरू
हो जाओ...
तो इतना हौसला रखना
कि दिन बुरा था,
ज़िन्दगी नहीं...

कथा सरिता

विवेक शक्ति

एक विदेशी महिला ने विवेकानंद से कहा - मैं आपसे शादी करना चाहती हूँ।

विवेकानंद ने पूछा - क्यों देवी? पर मैं तो ब्रह्मचारी हूँ।

महिला ने जवाब दिया - क्योंकि मुझे आपके जैसा ही एक पुत्र चाहिए, जो पूरी दुनिया में मेरा नाम रोशन करे और वो केवल आपसे शादी करके ही मिल सकता है मुझे।

विवेकानंद कहते हैं - इसका और एक उपाय है। विदेशी महिला पूछती है - क्या?

विवेकानंद ने मुस्कराते हुए कहा - आप मुझे ही अपना पुत्र मान लीजिये और आप मेरी माँ बन जाइए, ऐसे में आपको मेरे जैसा पुत्र भी मिल जाएगा और मुझे अपना ब्रह्मचर्य भी नहीं तोड़ना पड़ेगा। महिला हतप्रभ होकर विवेकानंद को ताकने लगी।

ये होती है महान आत्माओं की विचार धारा।

'पूरे समुंदर का पानी भी एक जहाज को नहीं डुबा सकता, जब तक पानी को जहाज अंदर न आने दे।

इसी तरह दुनिया का कोई भी नकारात्मक विचार आपको नीचे नहीं गिरा सकता, जब तक आप उसे अपने अंदर आने की अनुमति न दें'।

शांत मन से सबकुछ

एक बार की बात है, एक किसान था, जिसने अपनी घड़ी चारे से भरे हुए बोड़े में खो दी थी। वह घड़ी बहुत कीमती थी, इसलिए किसान ने उसकी बहुत खोजबीन की पर वह घड़ी नहीं मिली। बाहर कुछ बच्चे खेल रहे थे और किसान को दूसरा काम भी था, उसने सोचा क्यों न मैं इन बच्चों से घड़ी को खोजने के लिए कहूँ। उसने बच्चों से कहा कि जो भी बच्चा उसे घड़ी खोजकर देगा उसे वह अच्छा ईनाम देगा। यह सुनकर बच्चे ईनाम के लालच में बाड़े के अंदर दौड़ गए और यहाँ वहाँ घड़ी ढूंढ़ने लगे। लेकिन किसी भी बच्चे को घड़ी नहीं मिली। तब एक बच्चे ने किसान के पास जाकर कहा कि वह घड़ी खोजकर ला सकता है, पर सारे बच्चों को बाड़े से बाहर जाना होगा।

किसान ने उसकी बात मान ली और किसान तथा बाकी सभी बच्चे बाड़े के बाहर चले गए। कुछ देर बाद बच्चा लौट आया और वह कीमती घड़ी उसके हाथ में थी। किसान अपनी घड़ी देखकर बहुत खुश और आश्चर्यचकित हो गया। उसने बच्चे से पूछा, 'तुमने घड़ी किस तरह खोजी, जबकि बाकी बच्चे और खुद इस काम में नाकाम हो चुका था।' बच्चे ने जवाब दिया, 'मैंने कुछ नहीं किया, बस शांत मन से ज़मीन पर बैठ गया और घड़ी की आवाज़ सुनने की कोशिश करने लगा, क्योंकि बाड़े में शांति थी, इसलिए मैंने उसकी आवाज़ सुन ली और उसी दिशा में देखा।'

एक शांत दिमाग बेहतर सोच सकता है एक थके हुए दिमाग की तुलना में। दिन में कुछ समय के लिए आँखें बंद करके शांति से बैठिये। अपने मस्तिष्क को शांत होने दीजिये, फिर देखिये वह आपकी ज़िन्दगी को किस तरह से व्यवस्थित कर देता है। आत्मा हमेशा अपने आपको ठीक करना जानती है, बस मन को शांत करना ही चुनौती है।

दिल ना दुखायें

एक राजमहल में कामवाली और उसका बेटा काम करते थे। एक दिन राजमहल में कामवाली के बेटे को हीरा मिलता है। वो माँ को बताता है...।

कामवाली होशियारी से वो हीरा बाहर फेंककर कहती है, ये काँच है हीरा नहीं...।

कामवाली घर जाते वक्त चुपके से वो हीरा उठाके ले जाती है। वह सुनार के पास जाती है। सुनार समझ जाता है कि इसको कहीं मिला होगा, ये असली है या नकली इसे पता नहीं, इसलिए पूछने आ गई। सुनार भी होशियार था। वो हीरा बाहर फेंककर कहता है, ये काँच है हीरा नहीं। कामवाली लौट जाती है। सुनार वो हीरा चुपके से उठाकर जौहरी के पास ले जाता है।

जौहरी हीरा पहचान लेता है। अनमोल हीरा देखकर उसकी नियत बदल जाती है। वो भी हीरा बाहर फेंक कर कहता है, ये काँच है हीरा नहीं। जैसे ही जौहरी हीरा बाहर फेंकता है..., उसके टुकड़े-टुकड़े हो जाते हैं...। यह सब एक राहगीर निहार रहा था। वह हीरे के पास जाकर पूछता है, कामवाली और सुनार ने दो बार तुम्हें फेंका... तब तो तुम नहीं टूटे, फिर अब कैसे टूटे? हीरा बोला, कामवाली और सुनार ने दो बार मुझे फेंका, क्योंकि वो मेरी असलियत से अनजान थे। लेकिन जौहरी तो मेरी असलियत जानता था, तब भी उसने मुझे बाहर फेंक दिया। यह दु:ख मैं सहन न कर सका, इसलिए मैं टूट गया। ऐसा ही हम मनुष्यों के साथ भी होता है। जो लोग आपको जानते हैं, उसके बावजूद भी आपका दिल दु:खाते हैं, तब यह बात आप सहन नहीं कर पाते। इसलिए कभी भी अपने स्वार्थ के लिए करीबियों का दिल ना तोड़ें...।

हमारे आसपास भी बहुत से लोग हीरे जैसे होते हैं! उनकी दिल और भावनाओं को कभी भी मत दुखाएं...और ना ही उनके अच्छे गुणों के टुकड़े करिये...।

जो बोया वो काटा

बुद्ध का एक शिष्य मौग्लायन रास्ते से गुज़र रहा था। उसे कहीं से ज़ोर से एक पत्थर आकर लगता है, उसके पैर से खून बहने लगता है।

मौग्लायन आकाश की तरफ हाथ जोड़कर किसी आनंद भाव में लीन हो जाता है। उसके चारो तरफ भिक्षु हैरानी में खड़े रह जाते हैं।

मौग्लायन जब अपने ध्यान से वापस लौटता है, तो वे उससे पूछते हैं, आप क्या कर रहे थे? पैर में चोट लगी, पत्थर लगा, खून बहा और आप कुछ ऐसे हाथ जोड़े थे जैसे किसी को धन्यवाद दे रहे हों!

मौग्लायन ने कहा, बस यह एक ही मेरा विष का बीज और बाकी रह गया था। मारा था किसी को पत्थर कभी, आज उससे छुटकारा हो गया।

आज नमस्कार करके धन्यवाद दे दिया है प्रभु को कि अब मेरे कुछ भी बोये हुए बीज न बचें। यह आखिरी फसल समाप्त हो गई।

लेकिन अगर आपको रास्ते पर चलते वक्त पत्थर पैर में लग जाये, तो इसकी बहुत कम संभावना है कि आप सोचें कि, किसी बोये हुए बीज का फल हो सकता है। ऐसा नहीं सोच पायेंगे। संभावना यही है कि पत्थर को भी आप एक गाली ज़रूर देंगे, और कभी ख्याल भी नहीं करेंगे कि पत्थर को दी हुई गाली भी फिर बीज बो रहे हैं।

सवाल यह नहीं है, किसको गाली दी। सवाल यह है कि आपने गाली दी। वह वापस लौटेगी।

सम्भल-उ.प्र.। भाजपा के पूर्व विधायक सत्य प्रकाश गुप्ता को जन्माष्टमी की झाँकी के उद्घाटन पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरला, ब्र.कु. राखी, ब्र.कु. हरनाम तथा अन्य।

मोतिहारी-बिहार। पूर्व राष्ट्रपति डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम के पुण्य स्मृति दिवस पर ख्वाब फाउण्डेशन द्वारा आयोजित समारोह में आध्यात्मिकता, समाज सेवा एवं पत्रकाति के क्षेत्र में उत्कृष्ट सेवाओं के लिए ब्र.कु. अशोक वर्मा,सदस्य,मीडिया प्रभाग को शॉल पहनाने के पश्चात् प्रशस्ती पत्र देकर सम्मानित करते हुए जिला स्कूल इंटर कॉलेज की प्राचार्या बहन शशिकला। साथ हैं ई. मुन्ना कुमार।

रूद्रपुर-उत्तराखण्ड। मिलटेक कंपनी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए कंपनी चीफ हेमंत जैन व सुभाष शाह, ब्र.कु. सूरजमुखी, ब्र.कु. पुलकित तथा ब्र.कु. वर्षा। सभा में मिलटेक कंपनी के वरिष्ठ पदाधिकारी एवं नगर के वरिष्ठ उद्योगपति।

पदमपुर-राज.। सुरेन्द्र पाल सिंह,लेबर एंड एम्प्लॉयमेंट,फैक्ट्री एंड बॉयलर्स इंस्पेक्शन को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. वंदना।

नरवाना-हरियाणा। न्यायाधीश को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सीमा।

मुंगरा-बादशाहपुर(उ.प्र.)। 'अखिल भारतीय बेटी बचाओ सशक्त बनाओ अभियान के इलाहाबाद से चलकर मुंगरा बादशाहपुर पहुँचने पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् एस.डी.एम. सत्येन्द्र कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अनिता।

ज़ीरो बनो...

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

ब्रह्मांण्ड में जितनी सारी घटनाएं घटित होती है उन सबकी शुरुआत बिन्दु या बीज से ही होती है। जब दुनिया में कोई बात भी करते हैं तथा बात का कोई जब सार नहीं निकलता तो कहते हैं कृपया इस बात पर फुलस्टॉप लगाओ। इतना बड़ा वृक्ष पैदा होता है लेकिन उस वृक्ष का सारा स्वरूप एक छोटा सा ज़ीरो आकार के बीज में समाहित होता है या छिपा होता है। आज कोई फॉर्मूला इज़ात करना हो तो भी तो दशमलव या बिन्दु का महत्व बढ़ जाता है।

विश्व की सारी चीज़े ज़ीरो के इर्द-गिर्द घूमती हैं। एक सामान्य बात से लेकर विशेष बात तक ज़ीरो ही है। ज़ीरो से भी छोटा अंक गणित में एक दशमलव है जिसे हम बिन्दु भी कहते हैं। ब्रह्माण्ड में जितनी सारी घटनाएं घटित होती हैं उन सबकी शुरुआत बिन्दु या बीज से ही होती है। जब दुनिया में कोई बात भी करते हैं तथा बात का कोई जब सार नहीं निकलता तो कहते हैं, कृपया इस बात पर फुलस्टॉप लगाओ। इतना बड़ा वृक्ष पैदा होता है, लेकिन उस वृक्ष का सारा स्वरूप एक छोटे से ज़ीरो आकार के बीज में समाहित होता है या छिपा होता है। आज कोई फॉमुला इज़ात करना हो तो भी तो दशमलव या बिन्दु का महत्व बढ़ जाता है। एक के यदि दाँयी तरफ बिन्दी लगा दी जाये तो उसका महत्व बढ़ जाता है, दस, सौ, हज़ार बन जाता है। हमें तथा आप सब को पता है कि आत्मा का स्वरूप बिन्दी है, प्वाइंट ऑफ लाईट तथा प्वाइंट ऑफ एनर्जी है। आत्मा ऊर्जा ही तो है। जब कभी स्कूल में छोटे बच्चे को गिनती सीखाई जाती है तो उनको एक दो तीन बनाना मुश्किल होता है, लेकिन अगर ज़ीरो या बिन्दी लिखने के लिये कह दिया जाये तो तुरन्त लिखते हैं। कहीं भी पेंसिल पड़ जाये तो बिन्दी सहज रूप से बन जाती है। तो देखिये ना! बिन्दी कितनी सहज है, लिखना भी सहज, बोलना भी सहज और कहना भी सहज। अब इतनी सहज-सी बात है बिन्दी, लेकिन इस सहज बात को स्वीकार करना इतना मुश्किल क्यों? परमात्मा आ करके हमें सारे ज्ञान का सार बिन्दु बनना ही तो सिखाते हैं। इसका मनोवैज्ञानिक कारण हम आपको बताते हैं कि जब भी हम किसी चित्र को देखते हैं, चाहे वह चित्र राम का हो, कृष्ण का हो या किसी भी अन्य देवी-देवता का हो, उसे देखते ही हमारे मन में दो बातें याद आयेंगी। पहला तो उनका गुण दूसरा अवगुण। ये हम इसलिए कह रहे हैं कि इन देवी-देवताओं के बारे में इतनी दंत-कथाएँ प्रचलित हैं, जिसको लेकर सब के अन्दर भ्रम या भ्रांतियाँ पैदा हो चुकी हैं। जिससे सबके अन्दर दो भाव होते हैं, जैसे उदाहरणार्थ राम के बारे में लोग कहते हैं कि राम थे बड़े अच्छे, लेकिन उन्होंने सीता को घर से बाहर निकाल दिया, इसी तरह कृष्ण थे बड़े अच्छे, लेकिन वह पॉलिटिक्स खेलते थे। ये सारी मान्यताएं शास्त्रों को पढ़कर या फिर प्रचलित सीरियल को देखकर बनायी है, जबकि ऐसी वास्तविकता नहीं है। ऐसे ही जब हम किसी इंसान को देखते हैं तो उसके अन्दर भी गुण-अवगुण देखने लग जाते हैं। इसलिए परमात्मा ने हमें सहज रास्ता बताया कि तुम शरीर को ही भूल जाओ, बिन्दु को देखो, बिन्दु बनो और बिन्दु में ही सार है। अगर आपके सामने बिन्दु या ज़ीरो लिख दिया जाये तो आप उसमें बुराई निकालकर दिखाओ ज़रा। निकाल ही नहीं सकते। कारण यह है कि अगर बिन्दु की परिभाषा दी जाये तो कह सकते हैं कि जिसके अन्दर न तो लम्बाई पाई जाये, न चौड़ाई पाई जाये, न ऊँचाई पाई जाये और न गहराई पाई जाये। इसलिए बिन्दु में से आप अवशिष्ट या कुछ भी बचा हुआ नहीं निकाल सकते, यह अपने आप में सम्पूर्ण है। इसलिए परमात्मा का भी रूप बिन्दु है जो देह और देह की दुनिया से परे है, इसलिये तो शक्तिशाली है। क्योंकि वह विस्तार में नहीं जाता। जहाँ विस्तार है वहाँ ऊर्जा का नाश अवश्य होता है। इसलिए कोई भी आकार या बहुत इधर-उधर की बातों में जब हम जाते हैं तो बुद्धि उलझ जाती है। इससे अनेक प्रकार के प्रश्न पैदा हो जाते हैं। आप देखो ना! वा-वो श्चान मार्ग(?) कितना टेढ़ा-मेढ़ा है। इसलिए जो लोग, लोगों के पीछे पड़ते हैं, लोगों के बारे में सुनना चाहते हैं, तो क्या वो उलझाने वाला नहीं होगा। इसलिये परमात्मा ने हमको बहुत सहज रास्ता बताया कि बिन्दु शब्द,आत्मा शब्द कमाल का शब्द है। इसमें सार है जीवन का, जो इसमें जितना आत्मिक स्वरूप, ज़ीरो स्वरूप में रहता है, लोग उसे उतना सम्मान देते हैं, सत्कार देते हैं। दुनिया में जो लोग ज़्यादा बोलते हैं वो लोग झूठ ही बोलते हैं क्योंकि सच तो एक लाइन में पूरा हो जाता है। इसलिए सच्चाई बिन्दी है,आत्मा भी बिन्दी और परमात्मा भी बिन्दी है क्योंकि सम्पूर्ण है। पूरे ब्रह्माण्ड में जो विस्तार है या यूँ कहें कि हमारी धरती पर जो कुछ भी आपको नज़र आता है, उसके लिये भी दुनिया के लोग कहते हैं कि सब-कुछ खाख में मिल जायेगा मतलब ज़ीरो बन जायेगा। इसलिए ज़ीरो बनो, सबको ज़ीरो बनाओ तथा विस्तार रूपी अहम् को नष्ट करो। ●

उपलब्ध पुस्तकें

देखिए 'अपना ऊऊप' में फ्री 24 घंटे 'पीस ऑफ माइंड चैनल'
...उसके साथ 100 अन्य चैनल भी फ्री
अपने डी.टी.एच. डिश के डायरेक्शन का करें परिवनर्तन...
Satellite Position = 75° East, Satellite = ABS-2
LNB Frequency = 10600/10600, Frequency = 12226/12227
Polarization = H, Symbol = 44000
System = MPEG-2(DVB-S) / MPEG-4(DVB-S2)
FEC = 3/4, 22K = On/Auto, Mode = All/FTA
अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें... 8104777111/7014140133

मन की बातें

-ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न- मैं कुछ ही समय से ज्ञान मार्ग में आई हूँ। हमारे घर में हमारी देवरानी ऐसी आत्मा है जिससे सभी लोग दु:खी हैं, परन्तु वो कहती है कि तुम सब मुझे बहुत तंग करते हो, अब हम क्या करें कि घर में शान्ति व खुशी का माहौल लौट आए?

उत्तर- आजकल सम्बन्धों में कड़वाहट अति विकराल रूप लेती जा रही है, इसका मुख्य कारण है कि आत्माएं अपने जन्म-जन्म के कर्मो का हिसाब-किताब चुक्तु करने आ रही हैं। आज प्रत्येक परिवार इस समस्या से ग्रसित है। कहीं बच्चे ने जन्म लिया माँ से हिसाब चुक्तू करने के लिए तो कहीं कोई जीवात्मा पत्नी बनकर आई है वैर लेने के लिए। कहीं किसी का गहरा नाता तो जुड़ा है परन्तु उनके मन में है भयानक बदले की भावना। ये सब कारण हैं परिवार में प्यार के अभाव व स्वार्थ की अति के। इनसे मुक्त होने के लिए कुछ आध्यात्मिक प्रयास करने ही होंगे। ऐसी आत्मा के लिए आप आत्मिक भाव व शुभभावना अपनायें क्योंकि वे स्वयं ही बहुत दु:खी रहती हैं, उनके अपने ही संस्कार उन्हें सुख-चैन की नींद नहीं सोने देते। उन्हें देखकर हमेशा ये सोचें कि ये अच्छी आत्मा हैं। स्वयं सारा दिन अच्छे स्वमान में रहें, इससे श्रेष्ठ वायब्रेशन्स उस आत्मा को जायेंगे। तीसरी मुख्य बात है, आप अपनी देवरानी से सात दिन तक रोज़ सवेरे सच्चे मन से क्षमा याचना करें। यह काम परिवार के सभी सदस्यों को करना होगा, तब कहीं जाकर उसका मन शान्त होगा और चौथी बात - आप प्रतिदिन उसे पन्द्रह मिनट योग का दान करें।

प्रश्न- मेरे परिवार में परिस्थितियां बहुत आती हैं। इसलिए मैं अपनी श्रेष्ठ स्थिति नहीं बना सकती। इससे मन में सदा ही भारीपन रहता है। कोई सरल विधि बताइये ताकि गृहस्थ में रहते भी मेरी स्थिति श्रेष्ठ बन सके?

उत्तर- परिस्थितियाँ कहीं न कहीं हमारे पूर्व के विकर्मों की ही देन हैं। इनके कारण भी हम ही हैं व निवारण भी हमारे ही पास है, परन्तु ध्यानपूर्वक हमें इन परिस्थितियों के वश नहीं होना है अन्यथा ये हमें निर्बल करती ही रहेंगी। अपनी शक्तियों की स्मृति में रहें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और यह न भूलें कि सर्वशक्तिवान हज़ार भुजाओं सहित मेरे साथ है। इसका अभ्यास दिन में दस बार अवश्य करें। इससे परिस्थितियों में हल्के रहेंगे। याद रखना है कि सब कुछ ठीक हो जाएगा व सब कुछ कल्याणकारी है। ईश्वरीय महावाक्य याद रखें कि स्वमान से बनती है श्रेष्ठ स्थिति व श्रेष्ठ स्थिति से नष्ट होती है परिस्थिति। इसलिए स्थिति की श्रेष्ठता हेतु सारा दिन स्वमान का अभ्यास चलता रहे। स्वमान के वायब्रेशन्स हमारे मस्तिष्क में अंकित निगेटिव वायब्रेशन्स को समाप्त कर देते हैं। इससे आपके मन का भारीपन समाप्त हो जाएगा। प्रतिदिन एक घण्टा पावरफुल योग इस स्वमान से अवश्य करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ व विघ्न विनाशक हूँ। इस योग की शक्ति से अनेक परिस्थितियाँ समाप्त हो जाएंगी। अनेक लोग इस विघ्न विनाशक योग के द्वारा विघ्नों को समाप्त कर चुके हैं।

प्रश्न - मैं एक व्यापारी हूँ, मुझे बहुत ज़्यादा डिप्रेशन हो गया है। मेरे घर का वातावरण निराशा से भर गया है। मुझे न जीने को मन करता, न मरने का, न खाना अच्छा लगता, न किसी से मिलना। मुझे इससे बाहर निकलने का रास्ता बताइये?

उत्तर - बाबा आपकी अवश्य मदद करेंगे। एक अनुभव सुन लें। अभी-अभी मैं हैदराबाद में था। दो व्यापारियों ने मुझे बताया कि इक्कीस दिन के प्रयोग से वह बिल्कुल ठीक हो गये हैं, उन्हें नवजीवन मिल गया है, वे अब बहुत खुश हैं। इक्कीस दिन तक आप भी कुछ अभ्यास कर लें।

सवेरे जब भी आप उठो तो उठकर आपको उन आत्माओं से क्षमा याचना करनी है जिन्हें इस जन्म में या पूर्व जन्मों में आपसे कष्ट मिला है, उनके बुरे वायब्रेशन्स, उनकी बद्दुआएं आपको सुख से जीने नहीं दे रही हैं। क्षमा याचना इस तरह करें। उठकर फ्रेश होकर ये संकल्प करें कि मैं देवकुल की महानात्मा हूँ। फिर संकल्प करें कि पूर्व जन्मों में मेरे द्वारा जिन्हें भी कष्ट पहुँचा हो वे सूक्ष्म रूप में इमर्ज हो जाएं। तत्पश्चात करबद्ध हो उनसे सच्चे मन से क्षमा मांगें व उन्हें दुआएं दें...सब सुखी हो जाओ, शान्त हो जाओ, तुम्हारा कल्याण हो।

यज्ञ में कोई विशेष सहयोग देकर पुण्य जमा करें। बाबा को भोग लगवायें व रात को सोने से पूर्व इक्कीस दिन तक 108 बार लिखें कि मैं एक महान आत्मा हूँ। गोली धीरे-धीरे छोड़ दें, अवश्य ही आपको खुशियों भरा नवजीवन प्राप्त होगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

शरीर-निर्वाह व आत्म-निर्वाह

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य,माउण्ट आबू

विनाशी शरीरों की पालना करते-करते ही आत्माओं ने सृष्टि-चक्र पूर्ण कर लिया। शरीरों की पालना में रत आत्माएँ, आत्मा के धर्म को पूर्णतया भूल गईं। फल-स्वरूप शरीर निर्वाह आज एक भयानक सिर दर्द बन कर मनुष्य को अनेक कुकृत्य करने के लिए बाध्य कर रहा है। परन्तु अब समय की गति को जानकर और ईश्वरीय ज्ञान प्राप्ति के पश्चात् हमें अपने जीवन में सन्तुलन बनाना होगा, तब ही हम गृहस्थ में कमल पुष्प समान निर्लिप्त रह कर अपनी स्थिति सम्पूर्ण कर सकेंगे।

''मनुष्य जीवन'' शरीर व आत्मा का मेल है।

जीवन निर्वाह करते मनुष्य इस सत्य को भुला देता है कि उसका ये जीवन, मात्र शरीर नहीं है बल्कि आत्मा व शरीर का मेल है। फलत: मानव निशिदिन दैहिक भान में रहते हुए दु:ख, अशान्ति, चिन्ता, शोक व दर्द को अनुभव करता है। अत: सर्वप्रथम तो मनुष्य को आत्मिक-भान जागृत करना होगा। इस प्रकार स्पष्ट है कि मनुष्य रात-दिन उसके लिए तो परिश्रम कर रहा है, जो कि वह है ही नहीं, और वह जो कुछ है, उसके लिए उसे क्षणिक भी चिन्ता नहीं है। अथवा यों कहें कि मनुष्य अपने जीवन की अनमोल घड़ियों को केवल देह अर्थ अर्थात दूसरे के लिए ही लगा रहा है। स्व-उन्नति का उसे तनिक भी ख्याल नहीं। अत: श्रेष्ठ मनुष्य वही है जोकि शारीरिक प्राप्तियों के साथ-साथ आत्मिक प्राप्ति भी करे।

शरीर-निर्वाह शरीर के सुख के लिए है, परन्तु आज सभी मनुष्य शरीर-निर्वाह में व्यस्त होते हुए भी सुख चैन से दूर क्यों हैं? उत्तर स्पष्ट है कि सुख-चैन आत्मा के गुण हैं और वे आत्म-निर्वाह से ही प्राप्त होते हैं। आत्म-निर्वाह के बिना एयर कंडीशन (वातानुकूल) में बैठे व्यक्ति भी अशान्त और बेचैन देखे जाते हैं। अत: अब आवश्यकता है, आत्म-निर्वाह की।

आत्म-निर्वाह क्या है?

इसका अर्थ है -

आत्मिक-ज्ञान रूपी धन इकट्ठा करना।

आत्मिक-स्थिति में रहना।

आत्मिक-शक्तियों को बढ़ाना।

सर्व प्राप्तियों के स्त्रोत परमात्मा से अपना सम्पर्क व सम्बन्ध बनाये रखना।

बुरे कर्मों से बचकर रहना तथा श्रेष्ठ कर्मों का खाता बढ़ाना।

ईश्वरीय सेवा द्वारा 21 जन्मों के लिए शरीर-निर्वाह जमा करना।

अत: प्रत्येक शरीर निर्वाह में लिप्त मनुष्य को इस आत्म-निर्वाह की ओर भी ध्यान देना चाहिए। शरीर निर्वाह में तो पूरा ही दिन रात लगा दिया जाता है, परन्तु अपने समय का थोड़ा भी हिस्सा यदि मनुष्य आत्म-निर्वाह में लगाये तो उसे मनुष्य जीवन का सच्चा सुख प्राप्त हो सकता है। अब हम कुछ ऐसी धारणाओं की चर्चा करेंगे, जिन पर ध्यान देने से मनुष्य शरीर निर्वाह में रहते हुए, पूर्णतया आत्म-निर्वाह भी कर सकता है।

धन-वृद्धि के साथ साथ योग की विधि मत भूलो

इसमें कोई सन्देह नहीं कि जीवन-यापन के लिए धन की वृद्धि में इतना लिप्त नहीं हो जाना चाहिए कि वह उस परम पिता, परम-सत्ता को ही भूल जाए जो सब कुछ देने वाला है। उसे भूलने से ही धन का अभिमान आता है और धन का दुरुपयोग भी होता है, अन्यथा यदि मनुष्य यह याद रखे कि यह धन उसे परम पिता ने ही दिया है तो उसे यह भी ध्यान रहेगा कि उसका उपयोग उसके आदेश अनुसार ही करना है।

योग-अभ्यास को एक तरफ रखकर धन-वृद्धि के पीछे भागना मृगतृष्णा तुल्य है और यह बुद्धिमानी भी नहीं है कि हम अविनाशी सत्ता को छोड़कर विनाशी वैभवों की ओर भागें। हमें याद रखना होगा कि इस विनाश के काल में धन सम्पूर्ण सुख नहीं देगा और बहुत अविनाशी कमाई जोकि हमने योग की विधि द्वारा जमा की होगी, हमारा साथ देगी व हमें सुख देगी। बाकी सब कुछ राख बन जाएगा। इसी के साथ-साथ यह भी अटल सत्य है कि जो मनुष्यात्माएँ योग-अभ्यास में वृद्धि करते हैं, अथवा योग-युक्त रहते हैं, उन्हें कभी भी धन की कमी नहीं होती और जो धन-वृद्धि के लोभ में योग को भूल जाते हैं, उन्हें कभी भी तृप्ति नहीं होती। अत: शरीर निर्वाह में रहते हुए हमें अमृतवेले और कर्म के बीच-बीच में भी योगाभ्यास करते रहना चाहिए, इससे हमें शारीरिक व मानसिक थकावट भी नहीं होगी और सुख-चैन रूपी आराम रहेगा।

'मेरी ज़िम्मेदारी है'- इस बोझ को हल्का करो

कौन, किसका ज़िम्मेदार है, जबकि मनुष्यात्मा अपना-अपना भाग्य लेकर आई है। यह सत्य सिद्धान्त भूलकर यों ही मनुष्य स्वयं को ज़िम्मेदार समझ कर चिंतित रहता है, और यह सोचकर कि मेरे इतने बच्चे हैं, मेरा इतना परिवार है, मेरे ऊपर इनकी ज़िम्मेदारी है, वह रात-दिन उन्हीं की चिन्ता को जन्म देकर मौत के मुँह का ग्रास बन जाता है। कितना साधारण विचार है यह। भगवान, जोकि सम्पूर्ण विश्व का ज़िम्मेदार है, सदा निश्चिन्त है, और मनुष्य जोकि चार बच्चों का ज़िम्मेदार है सदा चिंतित है। मनुष्य अपने लिए कम, परन्तु दूसरों के लिए अधिक जंजाल बुनता है और प्रत्येक मनुष्य दूसरों के लिए चिन्ता करने का परिणाम भी चख चुका है।

अत: अब आत्म-निर्वाह के लिए अपना ये सब बोझ, उस विश्व रक्षक परमपिता को देकर निश्चिन्त होकर अपनी ज़िम्मेदारियों को निभाओ और ईश्वरीय प्राप्तियों का खज़ाना जमा करके अथाह सुख पाओ। सबका रक्षक, सबका परमपिता परमात्मा स्वयं ही है। हम अपनी ही रक्षा नहीं कर सकते तब भला दूसरों की क्या चिन्ता करें! अत: मात्र स्वयं को ज़िम्मेदार समझकर शरीर निर्वाह में ही व्यस्त रहना समझदारी नहीं है। दूसरों के प्रति अपना कर्त्तव्य करते चलो, आत्मिक उन्नति का अपना पूर्ण लक्ष्य बनाकर आगे बढ़ो।

व्यक्तियों के साथ रहते हुए आत्मिक-भाव रखो

सारे दिन मनुष्यों के साथ रहते हुए उनसे मेरापन निकाल दो कि 'ये मेरे हैं', 'ये मेरे मित्र हैं', 'ये मेरे विरोधी हैं', 'ये मेरे दुश्मन हैं'। बल्कि याद करो कि ये सब आत्माएं भगवान के बच्चे हैं। यह मेरा-पन ही मन को भारी करता है। अत: जो भी मनुष्य सम्पर्क में आवे, पहले उसे आत्मिक दृष्टि से देखो और फिर व्यवहार में आओ। इससे मन सदा हल्का रहेगा।

मनुष्य को अपने लौकिक सम्बन्धों के जंजाल में फँसे रहने का पुराना व्यसन है। अब पुरुषोत्तम संगम युग पर, जबकि सच्चे सम्बन्धी, से हमारा नाता जुड़ा है तो दुखदाई सम्बन्धों में अटके रहने के बजाए निमित्त भाव रखकर, इन्हें हल्का करें और अधिक नाते अब न जोड़ें तथा परमात्मा के अविनाशी नाते को मज़बूत करें। उससे ही सब कुछ प्राप्त करें और उसे ही सब कुछ उपहार दें। समय के महत्व को जानकर आत्म-निर्वाह के अभिलाषी को चाहिए कि अब अपने रस्सियों को ढीला करें और जाल बढ़ायें नहीं, नहीं तो प्रभु मिलन का संगम यों ही बीत जाएगा। यदि हम अब इस मुक्त होने के समय स्वयं को मुक्त नहीं करेंगे तो हमें भक्तिकाल में मुक्ति के लिए कठिन तपस्याएँ करनी पड़ेंगी।

विभिन्न दृश्यों में दृष्टा भाव रखो

ये विश्व एक विशाल खेल है। इसे खेल की न्याई देखने से आत्मा को हर्ष होता है और संसार बन्धन नहीं लगता। यदि यह भूलकर विभिन्न दृश्यों को देखने लग जाएंगें तो वे ही दृश्य दु:ख, अशान्ति व उलझन को जन्म देंगे। अत: शरीर निर्वाह के समय आने वाले विभिन्न दृश्यों को दृष्टा भाव से देखो, तब ही जीवन में आत्म-निर्वाह का सन्तुलन रह सकेगा। यदि प्रत्येक घटना के बारे में चिन्तन करेंगे और प्रश्न करेंगे तो मंज़िल दूर रह जाएगी।

आत्मा के सिद्धान्तों के विरुद्ध न जाओ

कलियुग में शरीर निर्वाह अर्थ अनेक अनुचित साधन अपनाने पड़ते हैं जोकि आत्मा के स्वभाव के प्रतिकूल होते हैं, फल-स्वरूप आत्मा बेचैन हो उठती है। मन उसे स्वीकार नहीं करता। परन्तु परिस्थितियों-वश मनुष्य पुन: पुन: वैसा ही करता है। जबकि यह सत्य सिद्धान्त है कि अनुचित तरीकों से प्राप्त धन, सुखदाई नहीं होता। अत: आत्म निर्वाह के लिए जितना हो सके इन अनुचित कर्मों से बचना चाहिए। क्योंकि वे लोग तो हमारे साथ नहीं जाएंगे, जिनके लिए हम ऐसा करते हैं, परन्तु पापों की गठरी ही हमारे सिर पर होगी।

अतिशीघ्र आवश्यकता

सरोज लाल जी मल्होत्रा ग्लोबल नर्सिंग कॉलेज/ग्लोबल हॉस्पिटल स्कूल ऑफ नर्सिंग,शिवमणि होम के नज़दीक, तलहटी,आबू रोड के लिए एक ब्रह्माकुमार होस्टल वार्डन की अतिशीघ्र आवश्यकता है।

शिक्षा: रिकॉग्नाइज़्ड कॉलेज से ग्रैजुएट

कार्यानुभव: कम से कम तीन साल का किसी कॉलेज का कार्यानुभव

संपर्क करें : 8432403244
9414143717

ई.मेल: nntagrawal@gmail.com

लखनऊ-त्रिपाठी नगर। उत्तर प्रदेश किसान सशक्तिकरण अभियान का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए विनोद कुमार उर्फ पंडित सिंह,कृषि राज्यमंत्री, रजनीश गुप्ता,प्रमुख सचिव,कृषि, ब्र.कु. सरला,गुज., ब्र.कु. सुरेन्द्र,वाराणसी, ब्र.कु. राजू,माउण्ट आबू, ब्र.कु. बद्री, ब्र.कु. राधा तथा अन्य।

वाराणसी-उ.प्र.। आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् चित्र में महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ के वाइस चांसलर प्रो. प्रिथवीश नाग, ब्र.कु. चंदा व अन्य।

आगरा-शास्त्रीपुरम। डॉ. हिमांशु यादव,एच.ओ.डी.,एस.आई.सी. को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मधु।

जारौली-कानपुर(उ.प्र.)। नवरात्रि कार्यक्रम के दौरान थाना इंचार्ज तुलसी राम पाण्डेय को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. दुलारी दीदी। साथ हैं ब्र.कु. दीपा, ब्र.कु. आशा तथा अन्य।

बहल-हरियाणा। बी.आर.सी.एम. इंजीनियरिंग कॉलेज में इंजीनियर्स डे पर आयोजित कार्यक्रम में 'रोल ऑफ स्पीरिच्युअलिटी एंड वैल्यूज़ इन इंजीनियरिंग प्रोफेशन' विषय पर विद्यार्थियों को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. शकुंतला। मंचासीन हैं मुख्य अतिथि अश्विनी शर्मा, डॉ. एस.के. सिन्हा तथा अन्य।

वाराणसी-उ.प्र.। मेयर रामगोपाल मोहाले को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. चंदा।

आध्यात्मिक सशक्तिकरण मीडिया की प्रथम प्राथमिकता

अमरावती जिला स्तरीय मीडिया सम्मेलन-2016

शब्द की उत्पत्ति ब्रह्म से, शब्द ही हमारा सबकुछ

अमरावती-महा.। 'आध्यात्मिक सशक्तिकरण द्वारा समाज में परिवर्तन हेतु मीडिया की भूमिका' विषय को लेकर विश्व परिवर्तन भवन,अमरावती में जिला स्तरीय एक दिवसीय मीडिया सम्मेलन का आयोजन हुआ। जिसमें पूरे जिला के लगभग एक सौ पचास मीडिया कर्मियों ने भाग लिया। इसमें जिला कलेक्टर, म्युनिसिपल कमिश्नर, दैनिक हिन्दुस्तान न्यूज़ पेपर के मुख्य संपादक मराठे, अमरावती उपक्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. सीता तथा इस सम्मेलन के लिए प्रमुख रूप से आये माउण्ट आबू से ओमशान्ति मीडिया के संपादक ब्र.कु. गंगाधर तथा दिल्ली से वरिष्ठ पत्रकार ब्र.कु. अनुज भी उपस्थित थे।

सम्मेलन के पश्चात् समूह चित्र में दैनिक हिन्दुस्तान न्यूज़ पेपर के मुख्य संपादक मराठे, ब्र.कु. गंगाधर, ब्र.कु. अनुज, ब्र.कु. सीता तथा पत्रकारगण।

ब्र.कु. गंगाधर ने कहा कि जब हम आध्यात्मिक रूप से सशक्त होंगे तभी हमारी कलम में ताकत आयेगी। ये कलम की ताकत सबसे पहले अपने आपको सशक्त करेगी, फिर उससे जो लिखा जाएगा, उससे समाज में निश्चित रूप से परिवर्तन आयेगा। समाज हमारी तरफ बहुत ही प्यासी नज़रों से देख रहा है, और हम पत्रकार बंधुओं के पास एक ऐसा साधन है जिससे हम घर-घर तक अपने दिल की बात, साथ-साथ लोगों के मन की बातों को समझकर उसे लिपिबद्ध कर सकते हैं।

ब्र.कु. अनुज ने कहा कि लोकतंत्र के चौथे स्तम्भ पर बहुत बड़ी ज़िम्मेवारी है। वो ज़िम्मेवारी सिर्फ प्रोफेशनल बनने से पूरी नहीं होगी। उसके लिए हमें व्यवहारिक रूप से अपने आपको उस स्थान पर रखकर देखना होगा। हमारे शब्द से लोग आहत न हों, क्योंकि जो हम लिखते हैं, उससे हमारे पास उसका पारिश्रमिक आता है, और उस पैसे से हमारा घर चलता है। लेकिन आपके शब्दों से, आपकी कलम से यदि कोई आहत होगा तो उसके वायब्रेशन्स आपके घर तक आयेंगे। 'छोटे शहर का अखबार हूँ, सच लिखता हूँ इसलिए कम बिकता हूँ' के पदचिन्हों पर आपको चलना होगा। आप जीवन में यदि खुश होकर कर्म करेंगे तो सबको खुशी मिलेगी।

दैनिक हिन्दुस्तान के संपादक मराठे ने कहा कि आज हम इस समाज में नई पहल करने हेतु इकट्ठे हुए हैं। इस दिशा में हमारा मार्गदर्शन करने हेतु जो ब्रह्माकुमारीज़ का सहयोग मिला है वो बहुत ही सराहनीय है। हम निश्चित रूप से अपने अंदर परिवर्तन करके समाज में कुछ नया अवश्य करेंगे।

मीडिया सम्मेलन के सत्र के बाद एक से डेढ़ घंटे का एक और सत्र हुआ, जिसमें मोटिवेशनल ट्रेनर ब्र.कु. अनुज ने सारे मीडिया कर्मियों को राजयोग की जीवन में भूमिका तथा उसे अपनी दिनचर्या में कैसे शामिल करें पर प्रकाश डाला। मीडिया कर्मियों ने इस सत्र को बहुत सराहा तथा तीन दिन का राजयोग मेडिटेशन कोर्स करने का भी संकल्प लिया।

क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. सीता ने सभी मीडिया कर्मियों को शॉल तथा प्रसाद देकर उनका अभिनंदन किया।

ब्रह्माकुमारियों ने ही रखी प्रथम वैश्विक कल्याण की नींव

मीडिया सम्मेलन का शुभारंभ करते हुए प्रो. कमल दीक्षित, ब्र.कु. बीना, ब्र.कु. सुशांत, ए.सूर्यप्रकाश, ब्र.कु. करुणा, ए.एस. राजाराम, ब्र.कु. आसपी तथा अन्य।

चेन्नई। आज लोगों के जीवन से प्रेम, शांति, सद्भावना का लोप हो गया है। इसकी पूर्ति के लिए ब्रह्माकुमारियाँ अनेक वर्षों से प्रशिक्षण देती आ रही हैं। राजयोग के अभ्यास से जीवन प्रेम और शांति से भर जाता है। मैं तो कहता हूँ कि ब्रह्माकुमारियों ने ही वैश्विक कल्याण करने की शुरुआत की है। उक्त विचार प्रसार भारती के अध्यक्ष ए.सूर्यप्रकाश ने ब्रह्माकुमारीज़ के मीडिया प्रभाग तथा तमिलनाडु ज़ोन के संयुक्त तत्वावधान में अखिल भारतीय मीडिया सम्मेलन के आयोजन में व्यक्त किये। जिसमें लगभग सात सौ मीडिया कर्मियों ने भाग लिया। 'ब्रह्माकुमारियाँ नि:स्वार्थ सेवा की एक मिसाल हैं। हमने ये सारा मुख्यालय आबू पर्वत पर अनुभव किया है'

- आई.ए.एस. श्री राजाराम।

'वैश्विक कल्याण की कामना को लेकर यह संस्था कार्यरत है। एक ईश्वर और एक ईश्वरीय परिवार के सत्य को लेकर तथा इसे मूर्त रूप देने के लिए यह संस्था कार्यरत है ' **- ब्र.कु. करुणा, अध्यक्ष, मल्टीमीडिया,ब्रह्माकुमारीज़।**

इस अवसर पर वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. कलावति, तमिलनाडु ज़ोन की प्रभारी ब्र.कु. बीना ने भी अपने आशीर्वचन इस मीडिया कार्यक्रम के प्रति दिये। ब्र.कु. शांतनु तथा अन्य अखबारों के संपादकों ने भी अपने-अपने विचार व्यक्त किये।

इस अवसर पर आई.आई.एस. के अतिरिक्त महानिदेशक मुत्थु कुमार, केन्द्रीय सूचना परिषद के डॉ. आर. रामसुब्बा, त्रिची दिनामलार के संपादक वसंतवलं भी उपस्थित थे ।

शांतिवन में नर्सिंग कर्मियों का त्रिदिवसीय महासम्मेलन

शांतिवन। 'यहाँ आकर एक ऐसी ऊर्जा का संचार होता है जिससे आनेवाला हर कोई इन तरंगों को अपने भीतर महसूस करता है। यहाँ पर सेवा भावना और एक दूसरे के प्रति सम्मान भाव की झलक दिखाई देती है। इसीलिए आज मुझे बहुत खुशी है कि नर्सिंग कर्मियों के सम्मेलन का आयोजन ऐसे शुद्ध वातावरण के मध्य आयोजित किया गया है। उन्होंने आगे कहा कि सेवा भाव क्या होता है ये यहाँ से ही सीखने को मिलता है। उन्होंने आगे कहा कि नर्सिंग कर्मियों को नि:स्वार्थ सेवा भाव अपने जीवन में अंगीकार करना चाहिए, ऐसी अपील भी की। साथ-साथ यहाँ के वातावरण का लाभ लेकर सीख के जाएंगे, ऐसी हिदायत भी दी' **- भारतीय सरकार के केन्द्रीय स्वास्थ्य राज्यमंत्री फग्गन सिंह कुलस्ते।**

भारत तथा नेपाल के चार हज़ार नर्सिंग कर्मियों ने लिया भाग नि:स्वार्थ सेवा का लिया संकल्प

भारत तथा नेपाल से आये नर्सिंग कर्मियों को सम्बोधित करते हुए फग्गन सिंह कुलस्ते। मंचासीन हैं डॉ. गिरीश पटेल, डॉ. मिड्ढा, ब्र.कु. डॉ. निरंजना, डॉ. अशोक मेहता, दादी जानकी,तथा ब्र.कु. निर्वैर।

'मुझे खुशी है कि इतनी बड़ी संख्या में आप यहाँ एकत्र हुए हैं। मैं चाहती हूँ कि आप लोग यहाँ से जाएँ, तो अपने साथ अच्छे वायब्रेशन्स लेकर जाएँ। साथ ही दादी ने कहा कि अपने मन को खुश रखने के लिए अपनी जीवनचर्या में मेडिटेशन को शामिल करेंगे, तभी आपको

- शेष पेज 7 पर...

कार्यालय- ओम शान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु.गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न.- 5, आबू रोड (राज.)- 307510. सदस्यता के लिए सम्पर्क- M - 9414006096, 9414182088,
Email- omshantimedia@bkivv.org, mediabkm@gmail.com, Website- www.omshantimedia.info
सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 190 रुपये, तीन वर्ष 570 रुपये, आजीवन 4500 रुपये । विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक) कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

RNI NO RAJHN/2000/721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/15-17, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2015-17, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 13th Oct 2016
संपादक: ब्र.कु.गंगाधर, प्रकाशक: ब्र.कु.करुणा द्वारा ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया प्रभाग (आर.ई.आर.एफ) के लिए प्रकाशित एवं डी.बी.प्रिंट सॉल्यूशन्स जयपुर से मुद्रित।