

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष-18

अंक- 3

मई-1-2018

(पाठिक)

माउण्ट आबू

Rs. 10.00

‘अद्भुत मातृत्व’ विषय पर अद्भुत सम्मेलन

★ देश के विभिन्न प्रान्तों से 300 से भी अधिक चिकित्सकों ने लिया भाग ★ आध्यात्मिक मूल्य के साथ करें कार्य - डॉ. मल्होत्रा

ओ.आर.सी.-गुरुग्राम।

ब्रह्माकुमारीज के ओ.आर.सी. में प्रसूति एवं स्त्रीरोग विशेषज्ञ सामाजिक महासंघ (फोग्सी) के प्रथम राष्ट्रीय सम्मेलन के आयोजन में आध्यात्मिकता द्वारा कुशल मातृत्व विषय पर ओ.आर.सी. निदेशिका ब्र.कु. आशा ने कहा कि बच्चे पर सबसे पहला प्रभाव माँ का ही पड़ता है। माँ जैसा चाहे बच्चे को वैसे संस्कार दे सकती है। इसका उदाहरण हमारे शास्त्रों में अभिमन्यु के रूप में है। माँ जैसा सुनती है, जैसा सोचती है, बच्चे का सीधा सम्बन्ध उससे

जुड़ा होता है। उन्होंने कहा कि चिकित्सक स्वयं के जीवन में श्रेष्ठ मूल्यों को धारण कर दूसरों को प्रेरित कर सकते हैं। जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी ने कहा कि आध्यात्मिकता हमें एकता के सूत्र में पिरोती है। हमें दुनिया को बदलने के लिए मातृ शक्ति का विकास करना होगा। आज सभी दर्द में हैं, वो ये नहीं जानते कि परिवर्तन कैसे होगा। हीलिंग के लिए हमें अपने विचारों पर ध्यान देना होगा।

फोग्सी की अध्यक्ष डॉ. जयदीप मल्होत्रा ने कहा कि



ब्र.कु. आशा के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए डॉ. दिनेश सिंघल, डॉ. जयदीप मल्होत्रा, ब्र.कु. शिवानी तथा अन्य मेहमान।

पहले हमें ये सोचना चाहिए कि हम जो कुछ कर रहे हैं, उसका हमारे जीवन पर गहरा प्रभाव

पड़ता है, साथ ही जहाँ भी कर रहे हैं, उनको भी हम प्रभावित कर रहे हैं। जब हम आध्यात्मिक

जागृति के साथ कार्य करेंगे, तब ही हम चिकित्सा के क्षेत्र में एक सकारात्मक बदलाव की उम्मीद

कर सकते हैं।

बालरोग विशेषज्ञ डॉ. दिनेश सिंघल ने कहा कि आध्यात्मिक शांति से ही सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त हो सकता है। इस अवसर पर मनोरोग विशेषज्ञ डॉ. अवधेश शर्मा एवं जी.बी. पन्त हॉस्पिटल के हृदयरोग विशेषज्ञ डॉ. मोहित गुप्ता ने भी अपने विचार रखे। कार्यक्रम में महिलाओं के जीवन से जुड़ी अनेक समस्याओं के बारे में चर्चा हुई। आये हुए विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा माता और शिशु के सम्पूर्ण बौद्धिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी दी गई।

परमात्मा से जुड़ने से ही होता, आंतरिक शक्ति का विकास



कार्यक्रम के दौरान प्रबुद्ध जनों को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. अनुज।

दिल्ली-डिफेन्स कॉलोनी।

सारी बातें आ जाती हैं तो मन भारी हो जाता है। अब उसमें तो आप कम्प्यूटर को शट डाउन भी कर सकते हैं, लेकिन मन में इतने सारे फोल्डर और फाइल जैसे दुःख, दर्द, तकलीफ, परेशानी, टकराव, की बातें खुली हैं, तो आप हमेशा भारी महसूस करते हैं, मन हल्का नहीं रहता है। अगर हमारे मन में दूसरों के अलावा अपनी बातें हों, अपनी बातें मतलब में कौन हूँ, मेरा कौन है, मैं किसलिए यहाँ आया हूँ, ये याद रहे तो हमारा मन हल्का हो जायेगा और फास्ट तरीके से बिना थके

अपना सारा काम कर लेंगे। साथ ही परमात्मा के बारे में बताते हुए कहा कि वो हमारे मन को नरीशमेंट करते हैं, चार्ज करते हैं तथा हमारी ऊर्जा को बढ़ाते भी हैं, लेकिन उसके बारे में हमें पता नहीं है। अगर उसके बारे में पता चल जाये तो हम अपनी ऊर्जा को अच्छा बना कर रख सकते हैं किसी भी परिस्थिति में। कार्यक्रम में आये मेहमानों के लिए पैनल डिस्कशन का आयोजन किया गया। साथ ही कार्यक्रम के दौरान विधिपूर्वक सभी को राजयोग की गहन अनुभूति भी कराई गई।

अपना सारा काम कर लेंगे। साथ ही परमात्मा के बारे में बताते हुए कहा कि वो हमारे मन को नरीशमेंट करते हैं, चार्ज करते हैं तथा हमारी ऊर्जा को बढ़ाते भी हैं, लेकिन उसके बारे में हमें पता नहीं है। अगर उसके बारे में पता चल जाये तो हम अपनी ऊर्जा को अच्छा बना कर रख सकते हैं किसी भी परिस्थिति में। कार्यक्रम में आये मेहमानों के लिए पैनल डिस्कशन का आयोजन किया गया। साथ ही कार्यक्रम के दौरान विधिपूर्वक सभी को राजयोग की गहन अनुभूति भी कराई गई।

सर्व धर्म का एक ही मकसद, सद्भावना

जावद-म.प्र.।

‘सर्वधर्म सद्भावना सम्मेलन’ के आयोजन में सर्व धर्म प्रतिनिधियों सहित विश्व हिन्दू परिषद एवं गायत्री परिवार के नगर अथवा जिला प्रमुख धर्माचार्य शरीक हुए। इस अवसर पर ब्र.कु. सुरेन्द्र ने कहा कि हम सभी का उद्देश्य समाज में सद्भावना बनाये रखना है। वास्तव में हम सभी एक परम ऊर्जा के साथ जुड़े हुए हैं, चाहे हम अपनी-अपनी आस्था के अनुरूप याद व प्यार करते हैं तथा अलग अलग नामों से पुकारते भी हैं। लेकिन हमारा आपस में गहरा नाता है, ये बात अगर हम ध्यान में रखते हैं, तो हम सभी एकता के सूत्र में पिरोने का कार्य बखूबी कर सकते हैं। ये आध्यात्मिकता के द्वारा ही संभव है। ब्र.कु. दिव्या ने कहा कि हम सभी आपस में भाई-भाई हैं, इस स्मृति को परिपक्व बनाकर ही समाज में शांति व समरसता लाई जा सकती है। कार्यक्रम की अध्यक्षता ब्र.कु. सविता ने कहा कि हमें धर्म और जाति की दरो-दीवार से ऊपर उठकर आध्यात्मिक बनना होगा। इसमें ही सर्व धर्मों का सार सुख, शांति, प्रेम एवं सद्भावना समाहित है। इसके लिए हम अपने साथ बैठकर बातें करें कि परमात्मा ने हमें इस धरा पर शांति का

माहौल बनाने के लिए भेजा है, तो हम उन बातों पर खरे उतरें, तभी हमारा जीवन भी सार्थक होगा और समाज का भी कल्याण होगा।

‘सबका मालिक एक...फिर क्यों बंटा हुआ संसार है...’ इस मधुर



कार्यक्रम में ब्र.कु. सविता के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए सर्व धर्म प्रतिनिधिगण।

गीत के गुंजन के साथ दीप प्रज्वलित कर सभी प्रतिनिधियों ने कार्यक्रम का शुभारंभ किया। तत्पश्चात नन्हें बालकों के एक ग्रुप ने सभी धर्म प्रतिनिधियों का स्वांग रचकर एक सुन्दर सद्भावना नृत्य नाटिका प्रस्तुत की जिसमें कु. रिद्धि, गुनगुन, परी, प्रीत, आराध्या एवं अनुष्का ने भाग लिया। कु. अविनि ने सुन्दर स्वागत नृत्य प्रस्तुत किया। ब्र.कु. महानन्दा एवं ब्र.

कु. श्रुति ने सभी मंचासीन धर्माचार्यों का शॉल, श्रीफल एवं गुलदस्ते भेंट कर सम्मान किया। प्रत्येक धर्म के प्रतिनिधियों जिनमें जैन समाज से नरेन्द्र गांधी, बोहरा समाज से युसुफ भाई, विश्व हिन्दू परिषद से बाबूलाल

नागदा, सिक्ख समाज से हरभजन सिंह सलूजा, हिन्दू समाज से रामलाल पाटीदार, मुस्लिम समाज से शहर काजी सैय्यद मोहम्मद आकील, गायत्री परिवार से कमल एरन एवं ईसाई समुदाय से कार्मल कॉन्वेंट स्कूल की प्रिंसिपल सिस्टर जया सीटीसी एवं नगर पंचायत अध्यक्ष श्रीमती सारिका बोरा आदि ने अपनी शुभकामनाएं व्यक्त की।

भय के भूत की भ्रामकता से न हों भयभीत

मनुष्य जोखिम उठाने वाला प्राणी है। वो हमेशा जोखिम उठाकर फिरता है। जोखिम के कारण डर-डर कर चलता है। परीक्षा देने में प्रतिकूल परिणाम का डर, नौकरी के लिए इंटरव्यू देने में खुद के अनफिट होने का डर, अपने विचार व्यक्त करने में लोगों और श्रोताओं के द्वारा अस्वीकृत होने का भय, जोखिम उठाने पर असफल होने का डर! मनुष्य को मजबूर होना आता है, लेकिन मजबूर होना नहीं आता। परिणामस्वरूप मनुष्य सागर में कूदकर मरजीवा की प्रशस्तियों में ताली बजाता है, लेकिन स्वयं तो तमाशबीन होना पसंद करता है। सागर की मौजें (लहरें) उछल-उझल कर आपके पास आकर कहती हैं... 'डूबने का डर रखेंगे तो जीवन में कभी तैर नहीं सकेंगे।' उत्साह को सागर में पानी के भरने का विषय मानें, ना कि ओट

(कम होना) का। उत्साह, ये उभरना नहीं है, अंतर में उस स्थान के दीपक को जलाये रखने के लिए जोश का घी डालते रहने का विषय है। अंग्रेजी में आस्था के लिए 'एन्थुजिएज्म' यूज करते हैं। उसका मूल 'ग्रीक' भाषा में है। 'ऐना' माना अंदर और 'थियाज़' माना भगवान। दोनों



- डॉ. कु. गंगाधर

शब्दों का संयुक्त अर्थ होता है, 'अंतःकरण में परमेश्वर विराजता है। तो फिर आपको डरने की क्या आवश्यकता है? आप भगवान के पीछे चलना पसंद करेंगे तो भगवान आपको पसंद नहीं करेगा। भगवान कहता है आगे-आगे आप, पीछे-पीछे मैं। इतना ही नहीं, मेरे कंधे पर बैठकर आगे बढ़ने का विचार करेंगे तो भी मुझे मंज़ूर नहीं होगा, क्योंकि मुझे परावलंबी और कायर मनुष्य पसंद ही नहीं। बाप को परेशान करे, ऐसे बेटे को बाप माफ कर सकता है, लेकिन बाप को लज्जित करने वाले बेटे को बाप कैसे माफ करेगा? इसलिए डर से डरो नहीं, डर को डरा दो।

भय निष्क्रियता को पोषित करता है। निष्क्रियता के कारण अनुभव हीन रह जाते हैं। अनुभव से वंचित होने पर योग्यता को गढ़ नहीं सकते और अयोग्यता के कारण भय पैदा होता है। भय सामने आकर खड़ा होता है, तब आपके समक्ष तीन रास्ते होते हैं....

1. आप डर की उपेक्षा करने का प्रयत्न कर सकते हैं, परंतु उसका अर्थ तो ये होता है कि आपको कितना ही वस्तुएं, स्थान या परिस्थितियों से सतत दूर भागते रहना पड़े। ऐसा करना कतई लाभदायी नहीं होगा।
2. दूसरा रास्ता ये है कि डर चला जायेगा, ऐसी आशा के साथ जीते रहें। परंतु ऐसी आशा आपको बचा लेगी ये एक बेबुनियाद (वाह्यात) कोरी कल्पना हुई।
3. तीसरा रास्ता है भय का सामना करने का। भय का सामना कर भय को जीत लेना। अंत में तो यही एकमात्र कारगर उपाय है।

हमारा रोज़-बरोज़ का भय या डर हकीकत पर टिका हुआ नहीं, लेकिन भावनावश उद्भव हुआ होता है।

भय के बारे में मिशिगन युनिवर्सिटी में संशोधनात्मक अभ्यास द्वारा नीचे दिये गए निष्कर्ष बिन्दु सामने आये हैं...

1. आपके भय का 60 प्रतिशत भाग सिर्फ भ्रामक होता है और वो कभी सही होता ही नहीं।
2. आपके भय का 10 प्रतिशत भाग ऐसा क्षणिक होता है जिसका आपके जीवन पर कोई असर ही नहीं होता।
3. बचे हुए 10 प्रतिशत में 5 प्रतिशत भय योग्य हो सकता है।

उपरोक्त दिये गए निष्कर्ष तथ्य ये सूचित करते हैं कि हम भय के पीछे जो 95 प्रतिशत समय शक्ति का खर्च करते हैं, ये व्यर्थ है।

परीक्षा का मौसम, यानी भय के राक्षस को निहारने का सानुकूल मौका। विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावक और शुभचिंतकों में डरात्मक संवेदना दिखाई देती है। परीक्षा का पेपर कठिन है तो क्या करना, प्रश्नों का हल किस क्रम में करना, घर से सुकून से निकलना आदि आदि भयावह रहता है।

विख्यात फिलॉसोफर रॉल्फ वाल्डो इमर्सन की सलाह ध्यान में रखें 'जिससे आप डरते हों, वो ज़रूर करें। इससे भय की मौत सुनिश्चित होगी।' आप सकारात्मक रहेंगे तो निभर्यता का प्रवाह अपने आप स्वयं में बहने लगेगा। अपने अंतःकरण में एक बोर्ड लटका के रखो कि मेरे मन और हृदय में भय नामक अतिथियों का प्रवेश बंद है। मनुष्य खुद स्वयं में अच्छा है, ऐसे भ्रम में कितने सारे बेवजह कुकृत्य करता रहता है।

बीती को भूलने से आती है पुरुषार्थ करने की शक्ति

बाबा ने हम आत्माओं को जागृत करने के लिए तीनों कालों की दृष्टि से देखा है। न सिर्फ यह कहा कि तुम आत्मा शरीर से न्यारी हो, लेकिन तुम कल्प पहले वाली हो और सम्पूर्ण बनने वाली आत्मा हो, सतयुग में आने वाली आत्मा हो। बाबा आज की दृष्टि से नहीं देखता। बाबा ऐसे देखता है जो हमको डर नहीं रहता। हमारे में उम्मीद पैदा होती है। इसलिए कहता है अच्छा पुरुषार्थ करना है तो बीती को भूलो। बीती को भूलो तो आगे पुरुषार्थ करने की शक्ति आती है। ज्ञान भूलना, शिक्षा को भूलना, अच्छी बात को भूलना, इससे कमज़ोरी आती है। तो किसको भूलना है, किसको याद रखना है- यह है अक्लमंद की निशानी। कोई बात हो गई तो एक बार सुनाकर खत्म कर

दो। बार-बार भी नहीं सुनाओ। बार-बार सुनाने से वह पक्की हो जाती है। एक बार सुनाने से बाबा शक्ति देकर खत्म करता है। हमें हमारी भूल याद नहीं दिलाता। हम अपनी भूल याद न करें, दूसरों की भी याद न करें। हमारे अन्दर से स्नेह और रहम सूख न जाए। चलते-चलते स्नेह और रहम जैसे सूख जाता है। नदी सूख जाती है तो नहाने कौन जाएगा! नज़दीक कौन जाएगा! अच्छी बहती हुई होगी, क्लीन होगी, तो नहाने व जल पीने को दिल करेगा, तो स्नेह और रहम सूख न जाये। हम कोई ऐसी बातें न कर दें जो हमारे लिए नुकसान दायक हो। बाबा ने स्नेह और रहम भावना से हमको जैसे पानी दिया है, अभी भी दे रहा है। अगर बाबा थोड़ा स्नेह से न देखे तो हम मुरझा जायें। मुर्दा बन जायें। अक्ल न हो, सयाने न हों फिर भी बाबा रहम करता है। तो इस अव्यक्त वर्ष में हमको अन्दर ही अन्दर बहुत पुरुषार्थ करना है। खाद निकल जानी चाहिये। सुस्ती को कभी न आने दें। हमें मंथन ज़रूर करना है। बाबा का मुझपर इतना रहम है, बाबा इतना देता है, तो दूसरों को भी दो। देते रहो, देते रहो... गंगा बहती रहे। कैसे भी संस्कार वाला हो, उसका चिन्तन न करो। अपने पहले वाले संस्कार को यूज न करो। बाबा ने जो मुझे दिया है, वह मेरे पास सदा कायम रहे। जिससे मेरे में भी अन्दर ही अन्दर शक्ति आये। कुछ यूजलेस संस्कार हमारे भी हैं। सारे ईश्वरीय संस्कार मेरे में नहीं आए हैं। तो जो आये हैं उनको ही यूज करें। दूसरा किसी को हम 10 साल से, 20 साल से जानते हैं तो इसका मतलब यह नहीं कि हम रिकॉर्ड रखें। हर आत्मा बदल रही है, बदलना ही है। कभी भी यह भूल न हो। हम कहेंगे हम 25 साल से जानते हैं इसको, वही है यह। तो हम भी तो वही हैं। मुझे बदलना है। सब परिवार है। सबके साथ प्यार है। यह भी बदल जायेंगे। शुभ भावना रखें। कोई कैसा भी हो, बाबा का बनकर रहे। किसको स्नेह में बाबा से जोड़ने में गुप्त मदद करते रहना चाहिए। ऐसे गुप्त पुण्य का खाता जमा करें तो हमारे भी पाप के खाते कट होते जाएंगे।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

खुशी नहीं... तो जीवन नहीं...

जब हम परमात्म मिलन, अच्छे चलेंगे, उसमें थकावट करना चाहते हैं तो हमें देह भाव की स्मृति को भूलना पड़ता है और अपने वास्तविक स्थिति में स्थित होना पड़ता है। जब हम अपने आत्मा रूप में स्थित हो जाते हैं तो आत्मा का सिवाय परमात्मा के और कौन है? आत्मा का रिलेशन, कनेक्शन सब एक परमात्मा से है। तो जब हम परमात्म प्यार का अनुभव करना चाहते हैं, तो यही छोटी सी विधि अपनानी होगी कि मैं आत्मा बच्चा परमात्मा से मिलन मना रहा हूँ। वो परमात्म प्यार, परमात्मा अनुभूति व मिलन इतना अलौकिक है, इतना प्यारा है, जो आपकी दिल ही नहीं होगी उस परमात्म प्यार को छोड़ने की। चाहे बॉडी कॉन्शियस में आकर कर्म भी करेंगे तो भी आपका मन बुद्धि परमात्म प्यार की अनुभूति को भूलेगा नहीं। उस प्यार की प्राप्ति से आप जो भी कर्म करेंगे तो उसमें खुशी बहुत होगी, और जहाँ खुशी होती है वहाँ कर्म कैसे होता है? यह तो आपको अनुभव होगा कि जब मन में किसी भी प्रकार की खुशी होती है तो खुशी में हाथ-

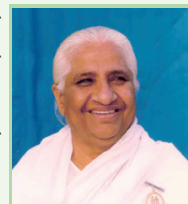


दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

पांव बहुत जल्दी-जल्दी और अच्छे चलेंगे, उसमें थकावट नहीं होगी। खुशी ऐसी खुराक है जिसमें थकावट भूल जाती है। अगर प्राप्ति नहीं है, तो जो काम करेंगे वह मजबूरी से, बोझ से करेंगे। लेकिन जब खुशी होती है तो कर्म, कर्म नहीं लगता, बोझ नहीं लगता, एक खेल लगता है। खुशी एक ऐसी खुराक है जो मनुष्य को कमज़ोर से शक्तिशाली बना देती है। तो आत्मिक शक्ति व आत्मिक खुशी से जो प्राप्ति होती है वह मुश्किल को सहज कर देती है, भारी चीज़ को एकदम हल्का कर देती है। तो ये परमात्म प्यार, अविनाशी खुशी - ये चीज़ें हम लोगों ने अपने प्यार से प्यार परमात्मा पिता से प्राप्त की, और हम तो ऐसे ही समझते हैं कि सचमुच खुशी है तो जीवन है। हमको शिवबाबा ने स्लोगन भी दिया था कि प्राण चला जाए लेकिन खुशी नहीं जाए। क्योंकि खुशी-खुशी में प्राण चले जाएंगे तो गैरन्टी है आपका जन्म अच्छा होगा। लेकिन अगर जीवन है और खुशी चली जाए तो वह जीवन, जीवन नहीं होती। वह न जीये हुए हैं, न मरे हुए हैं। इसलिए बापदादा ने जो आप सबको अविनाशी खुशी की गिफ्ट दी है, इस खुशी को जितना बांटेंगे उतनी बढ़ेगी।

पुरुषार्थ का साधन - दुआयें लो, दुआयें दो

मैं जब सवेरे उठ बाबा की याद में बैठती हूँ तो चेक करती हूँ कि मैं वरदाता बाप की वरदानी मूर्त आत्मा हूँ? हमें इन्हीं घड़ियों में अनेक दुआयें ले अपने भण्डार को भरना है। मैं ऐसा कोई कर्म क्यों करूँ जो मुझे मिली हुई दुआयें बददुआयें हो जाएं। मुझे यह संकल्प सदा रहता कि मुझे दुआओं से अपनी झोली भरनी है। एक-एक मुझे दुआयें दे, मैं दुआओं को भरकर बाबा के घर जाऊँ। आपकी दुआयें बाबा की दुआयें हैं। मुझे हर सेकेंड आपसे दुआओं का भण्डार लेना है। मुझे दुआ लेनी है, दुआ देनी है, किसी को बददुआ नहीं देनी है। यही पुरुषार्थ का बहुत अच्छा साधन है। सदा यह संकल्प रहे कि हमें सर्व की दुआयें लेनी है तो संकल्प, वृत्ति, वाचा सब सफल हो जायेंगे। मेरी एक घड़ी भी असफल हुई माना बददुआ। सफलता माना दुआ। यह बहुत ऊँचा पुरुषार्थ है। आप सब देव हो, आपकी दया ही बाबा की दया है। आप देवों की हमें दया चाहिए। इन देवों की दया हो तो मैं राजाओं का राजा बनूँ। देव बना ही तब है जब सब देवों ने दया की है। हमें सर्व के स्नेह की, आशीर्वाद की दृष्टि मिलती रहे। यही मेरा पुरुषार्थ है। अगर ज्ञान में आने से हमें कोई रोकता है तो ऐसा रहमदिल नहीं बनो कि उसके कहने से रुक जाओ। लेकिन उसके प्रति भी शुभ भावना रहे कि यह आज नहीं तो कल बाबा का बन ही जायेगा। दया का मतलब है कि मुझे अपने पुराने संस्कारों के वश किसको दर्द नहीं देना है। हम सब दुःख दर्द हरने वाली देवियाँ हैं,



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

हमें हारना नहीं लेकिन हरना है। यह पाठ पक्का हो तो सबके प्रति प्रेम की, दया की, स्नेह की भावना रहेगी। स्नेह के सागर में डूबे हुए हीरे-मोती रहेंगे। नफरत नहीं आयेगी। दया करने से उनका कल्याण होगा, नफरत से नहीं। हम रहमदिल बाप के रहमदिल बच्चे हैं इसलिए नफरत कर नहीं सकते। बाबा कहता है परचिन्तन पतन की जड़ है। मुझे सदा स्वचिन्तन में, स्वधर्म में रहना है। हम किसी की चिन्ताओं से चिन्तित क्यों हो? चिन्ताओं की चिता क्यों बनायें? बाबा ने आपके सामने छोटी-छोटी बच्चियां सेवा के लिए रखा है। वह कोई सम्पूर्ण नहीं बन गई। आपका काम है उन्हें सहयोग देना। लेकिन कई बार इस अलौकिक परिवार में भी ईर्ष्या बढ़ जाती है - उसने ऐसा किया, इसकी खातिरी की, इसी की राय मानी जाती है, इसको ही बुलाया जाता है, मुझे नहीं। इन बातों के कारण रूठ जाते हैं, मूड ऑफ कर लेते हैं। आपका काम है सहयोगी रहना, न कि वियोगी बनना। अगर कोई छोटी-मोटी बात होती है तो उसका वर्णन न करके उसे भी समाने की शक्ति से खत्म कर दो, समा लो। हम ब्राह्मणों का आहार विहार है सबका सुनना, सबका समाना, सबका सहन करना, सबको स्नेह देना। सबको सहन कराना - यह मेरा आहार नहीं। सहन करना सीखो, सहन कराना नहीं। दृढ़ संकल्प करो। ऐसे नहीं क्या करें, धारणा होती नहीं...। हम निर्बल नहीं, हम तो भगवान के महाबलवान बच्चे हैं।

घर को बनायें स्वर्ग ...

- ब्र.कु. सूर्य, माउण्ट आबू।

कई बार हमने सुना है, 'त्वमेव माताशच... पिता त्वमेव.... । भगवान हमारा मात-पिता है, हम उसके बच्चे हैं। तो भला मेरे जीवन में कोई चीज़ की कमी रहेगी! कल्पना मात्र करें, परमात्मा मेरा बाप है और मैं उसकी संतान। जिसका बाप सर्वशक्तिवान, सर्व खज़ानों का भंडार है, तो फिर मेरे जीवन में कमी क्यों? विचार करने की बात है ना! बस ! जहाँ सम्बन्ध ही है पिता और पुत्र का, तो भला कमी किस बात की! चिंता किस बात की! पर क्या ये सम्बन्ध सही मायने में



है? अगर हाँ.. तो जहाँ परमात्मा प्रकाश और रिशतों की गहराई होगी वहाँ..... सबकुछ होगा। क्या ऐसा अपने साथ भी है? अगर नहीं... तो इस रिश्ते में कहीं न कहीं मज़बूती में कमी है। बस उसे ठीक करने की आवश्यकता है। प्रश्न उठता है कैसे करें? क्या करें? कठिन नहीं, बहुत सरल है भगवान परमपिता को अपना समझना व उस रिश्ते को बनाए रखना। परमात्मा माना 'मैं आत्मा' वो मेरे 'परम पिता'। अब यदि

जीवन में कुछ चाहिए तो पिता से बात करें। संवाद बनाए रखें। स्वयं को पात्र व योग्य बनाएं। उस सम्बन्ध के अधिकारी बनें। फिर देखें अपने जीवन को...! इसके लिए भगवान को रोज़ इस तरह से अपने मन मंदिर में बुलाएं। अपने घर में बुलायें और बात करें...। अपने जीवन को उनकी दिशा निर्देश अनुसार चलायें। उसके लिए - इस तरह कुछ बिन्दु पर विचार कर इसे व्यवहारिक बनाएं...

1. बार-बार घर में भगवान का आह्वान:

जिस घर में पाँच बार बाप आये तो वह घर महान तीर्थ बन जायेगा। भगवान के वायब्रेशन जिस घर में पाँच बार फैलने लगें, वह घर निर्विघ्न बन जायेगा। हमें यह निश्चय हो, विश्वास हो कि भगवान आ जाता है। देखें, उसे

आते हुए... देखने में आनंद लें। परमात्मा ने कहा है कि भगवान के बच्चे बुलायें और बाप ना आये, यह हो नहीं सकता। बाप इंतज़ार करते हैं कि कब मेरे बच्चे मुझे मदद के लिए यूज़ करें। जब तुम हज़ार भुजा वाले को छोड़ कर दो भुजा वाले के पास जाते हो, तो बाप सोचते हैं कि अब इनके लिए क्या करें...।

2. अपने घर को यज्ञ बना लें : प्यारे बाबा ने कहा है कि... जो बच्चे अपने घर को बाबा का यज्ञ समझते हैं, वे जैसे कि बाबा के भंडारे

से ही खाते हैं। उनके भंडार व भंडारी सदा भरपूर रहते हैं। उनकी ज़िम्मेवारी बाबा पर आ जाती है।

3. अपने घर का मुखिया बाबा को बना लें : हम अपने अपने घर का हेड, मुखिया बाबा को बना लें, तो सब समस्याएँ खत्म हो जाएंगी। पैसे चाहिए... कोई काम है... बाबा को बता दें, सब हो जायेगा।

4. आत्मिक दृष्टि : बार-बार घर के सभी सदस्यों को आत्मा रूप में देखें..., संकल्प करें... ये महान आत्माएं हैं... ये देवकुल की रॉयल आत्माएं हैं... ये इष्टदेव-देवी बनने वाली आत्माएं हैं...। इससे घर में रिगार्ड, आदर सम्मान का माहौल बन जायेगा।

5. वातावरण सरल बनाएं : संस्कार सरल होंगे तो वातावरण सरल होगा। हमारे संस्कार टाइट ना हों, वातावरण भारी ना हो... हल्कापन हो।

जिन माँ-बाप की स्व-स्थिति अच्छी होगी, उनके बच्चे बिगड़ेंगे नहीं और ऐसा कुछ है भी, तो सरल रहकर परिस्थिति का सामना करें... हल्के रहें।

6. बोल पर अटेंशन : हमारे बोल बहुत मीठे हों। हमारा हर बोल वरदान हो, स्वमान से भरपूर हो।

7. इष्टदेवी स्वमान का अभ्यास : मैं इष्टदेवी हूँ... इस स्वमान में रहें। इष्टदेवी के वायब्रेशन जैसे होंगे, वैसा ही घर का वातावरण होगा।

8. सहयोग के लिए प्रशंसा करें : परिवार में एक दो के कार्यों की प्रशंसा करें, सहयोग करें।



चिलोडा-गुज.। 'जगदम्बा भवन' का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर, ब्र.कु. शारदा, ब्र.कु. चंद्रिका तथा अन्य।



उमरेंड-महा.। जिला स्तरीय कृषि,सहकार एवं पशु संवर्धन मेले का उद्घाटन करते हुए फलोत्पादन कृषि राज्यमंत्री माननीय पांडुरंग फुडंकर, सहकार वस्त्र उद्योग राज्यमंत्री सुभाष देशमुख, पशुसंवर्धन दुग्धविकास व मत्स्य विकास राज्यमंत्री महादेव जानकर, विधायक सुधीर पारवे, नागपुर जिला पंचायत अध्यक्षा निशा ताई सावरकर, ब्र.कु. रेखा तथा अन्य।



मिर्यालगुडा-तेलंगाना। राजयोगिनी ब्र.कु. शकुंतला के 75वें जन्मदिवस अमृत महोत्सव में उनके साथ कैडल लाइटिंग करते हुए ब्र.कु. रुपेश, माउण्ट आबू, ब्र.कु. सरोज, ब्र.कु. रजनी, ब्र.कु. धनलक्ष्मी व अन्य।



अहमदाबाद-गुज.। गुजरात युनिवर्सिटी में संयोगी उमा शंकरजी महाराज द्वारा आयोजित '18वें युनिवर्सल पीस कॉन्फ्रेंस' के पश्चात् उनके साथ विभिन्न धर्म प्रतिनिधि एवं राजयोगिनी ब्र.कु. शारदा।



बैंगलूरु-बसावनगुड़ी। त्रिदिवसीय आई.टी. आउटरिच ट्रेनिंग के दौरान सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. अम्बिका।



मुम्बई-माहिम। कैनोसा कॉन्वेंट हाई स्कूल में 'जीवन में मूल्य' विषय पर सम्बोधित करने के पश्चात् विद्यार्थियों के साथ चित्र में ब्र.कु. शशि, शिक्षिका सिस्टर अगाथा तथा ब्र.कु. डौली।

स्वस्थ होने का मतलब बीमार न पड़ना नहीं होता

अच्छा स्वास्थ्य किसी सुपर स्टोर पर नहीं मिलता। इसे बनाना और सम्भालना पड़ता है। हेल्थ एक मायावी शब्द है। अक्सर कुछ लोग अपने आप को हेल्दी कहते हैं पर वो होते नहीं हैं, जबकि कुछ लोग जो थोड़ा बीमार होते हैं वो तुलनात्मक रूप से ज़्यादा हेल्दी हो सकते हैं।

हेल्थ इंग्लिश के एक पुराने शब्द हेल से बना है, जिसका अर्थ है सम्पूर्णता होना या अच्छा होना।

अगर हम हेल्थ को परिभाषित करें तो हेल्थ एक ऐसी अवस्था है जिसमें मनुष्य शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक सभी तरह से अच्छा हो। केवल किसी बीमारी से ग्रस्त न होने को हेल्दी होना नहीं माना जाता।

हेल्थ को समग्र तौर पर देखा जाए तो इंसान को स्वस्थ दिखना ही नहीं, बल्कि उसका स्वस्थ महसूस करना भी उतना ही ज़रूरी है।

हेल्थ के तीन प्रमुख भाग होते हैं -

1. फिज़िकल या शारीरिक स्वास्थ्य : इसका सही अर्थ है कि शरीर के सभी अंग

सही सलामत हों एवं सुचारू रूप से अपना कार्य करें।

2. मेन्टल या मानसिक स्वास्थ्य: किसी बात को सोचने, समझने, महसूस करने, याद करने व निर्णय लेने में सक्षम हो।

3. इमोशनल या भावनात्मक स्वास्थ्य:



किसी भी शारीरिक या दिमागी घटना के फलस्वरूप होने वाली हमारी प्रतिक्रिया है।

कुछ कदमों को अपनाकर, एक अच्छी जीवनशैली अपनाकर हम खुद को बीमारी से

बचा सकते हैं। साथ ही बीमारी के उपचार में लगने वाले अमूल्य धन को भी बचा सकते हैं।

पर्याप्त पानी पीना : शरीर का 60 प्रतिशत भाग पानी से बना है। मल-मूत्र, पसीने, श्वसन में काफी मात्रा में पानी खर्च होता है। इसीलिए हमें लगभग 8 से 12 गिलास पानी पीना चाहिए।

पर्याप्त नींद चाहिए : मोबाइल युग में हम लोग पर्याप्त नींद नहीं ले पाते। आजकल लोगों की कार्यशैली ऐसी हो चुकी है कि दिन में काफी कम समय, या यूँ कहें कि बेसमय नींद ली जाती है, जिससे शरीर का संतुलन बिगड़ जाता है एवं समय से पूर्व ही वृद्धावस्था आ जाती है। इसलिए कम से कम 8 घंटे की पर्याप्त नींद ज़रूर लें।

बीमारियों से दूरी के लिए व्यायाम: रिसर्च के मुताबिक प्रतिदिन व्यायाम करने से हमारी आयु बढ़ती है, वजन - शेष पेज 7 पर...



झाबुआ-म.प्र.। ब्र.कु. ज्योति को आध्यात्मिक विभूति अलंकरण से सम्मानित करते हुए रोटरी क्लब के गवर्नर डॉ. जामीन हुसैन।



दाहोद-गुज.। शिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए जिला कलेक्टर रणजीत कुमार, जिला पुलिस अधीक्षक प्रेमवीर सिंह, ब्र.कु. सुरेखा, ब्र.कु. कपिला बहन, डॉ. कपिल त्रिवेदी तथा अन्य।



सावनेर-महा.। शिवजयंती महोत्सव में दीप प्रज्वलित करते हुए एडवोकेट एवं नगर परिषद उपाध्यक्ष अरविन्द लोधी, आई स्पेशलिस्ट डॉ. जयंत कडसकर, रेखाताई मोवाड़े, ब्र.कु. सुरेखा तथा अन्य अतिथि।



यवतमाल-महा.। 'शाश्वत योगिक खेती' प्रदर्शनी में आने पर किसान नेता किशोर तिवारी, कोकण विद्यापीठ के राउत सर तथा आदर्श गांव संकल्प एवं प्रकल्प समिति महाराष्ट्र के कार्याध्यक्ष पोपटराव पवार का गुलदस्ता भेंटकर स्वागत करते हुए ब्र.कु. नम्रमा। साथ हैं ब्र.कु. प्रेमलता व ब्र.कु. महेन्द्र।



कोपरगाँव-महा.। 'प्रेरणा' कार्यक्रम के अंतर्गत सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं ब्र.कु. वेणुगोपाल, डॉ. दीपक, एम.एस. आर्थो, एच. ओ.डी. मेडिकल कॉलेज, योगगुरु अभिजीत शाह, वकील कर्मचारी संघटना के अध्यक्ष बंजेंत बड़े, नगरसेवक स्वप्नील निखरे तथा ब्र.कु. सरला।



डोंगरेनगर-रतलाम(म.प्र.)। अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर 'सशक्त समाज के लिए सशक्त नारी की भूमिका' विषय पर परिचर्चा के पश्चात् समूह चित्र में समाजसेवी डॉ. लीला जोशी एवं सुषमा श्रीवास्तव, प्रदेश महिला करनी सेना अध्यक्षा तृप्ति सिंह, ब्र.कु. सविता, ब्र.कु. हेमलता तथा अन्य।

स्वास्थ्य

गर्मी में कोल्ड ड्रिंक नहीं, पियें ये देसी ड्रिक्स!

गर्मी में डिहाइड्रेशन से बचने के लिए कोल्ड ड्रिंक या सोडा पीने के बजाय नैचुरल चीजों से बने ड्रिक्स पीने की सलाह डॉक्टर भी देते हैं। इसमें डाले जाने वाले अलग-अलग मसालों से न सिर्फ टेस्ट बढ़ता है, बल्कि हेल्थ के लिए भी यह फायदेमंद है। हम बता रहे हैं ऐसे ही 11 देसी ड्रिक्स के बारे में, जिसे बनाना ही बहुत सहज है।

आम का पना

कच्चे आम का पना गर्मी में लू से बचने का बेस्ट ऑप्शन है। इसमें विटामिन सी की मात्रा ज्यादा होती है, जिससे आपको



तुरंत एनर्जी मिलती है।

कैसे बनाएं

कच्चे आम (कैरी) को छीलकर उबाल लें। इसमें काला नमक, पुदीना, शक्कर डालकर ब्लेंडर में ब्लेंड कर लें। इसे गिलास में निकालें और बर्फ के टुकड़े डालकर सर्व करें।

शिकंजी

गर्मी में शिकंजी पीने से आपको तुरंत एनर्जी मिलती है। शिकंजी इस मौसम में होने वाली डलनेस को दूर करेगी। इसे बनाकर कुछ दिन तक फ्रिज में रखा जा सकता है।

कैसे बनाएं

एक जग में पानी लें। उसमें नींबू का रस, जीरा पाउडर, काला नमक और शक्कर मिला लें। अब शिकंजी को छनी से छानकर गिलास में डालें और बर्फ के टुकड़े मिलाकर सर्व करें।

मैंगो मिंट लस्सी

आम और पुदीने से बनी लस्सी गर्मी में आपको फ्रेश रखेगी। इस एनर्जेटिक ड्रिंक को बनाकर तुरंत सर्व करें।

कैसे बनाएं

आम, शक्कर, पुदीना, इलायची पाउडर, नींबू का रस और दही को मिलाकर ब्लेंडर में ब्लेंड कर लें। आम के स्मूद हो जाने पर इसे गिलास में निकालें और बर्फ डालकर

सर्व करें।

पुदीने का शर्बत

पुदीने का शर्बत गर्मी में डिहाइड्रेशन और लू से बचाता है। यह डाइजेस्टिव सिस्टम ठीक रखता है।

कैसे बनाएं

ब्लेंडर में पुदीना, शक्कर या गुड़, शहद, काला नमक, कालीमिर्च और जीरा पाउडर मिलाकर पीस लें। इस पेस्ट की कम मात्रा को पानी के साथ मिलाकर गिलास में डालें और बर्फ मिलाकर सर्व करें।

छाछ

इसे पीने से पेट की जलन और एसिडिटी दूर होती है। छाछ पीने से वेट लॉस होता है और डाइजेस्टिव सिस्टम ठीक रहता है।

कैसे बनाएं



दही में नमक, काला नमक, जीरा पाउडर और हींग मिलाकर ब्लेंडर में ब्लेंड कर लें। इसमें बर्फ मिलाकर गिलास में डालें और सर्व करें।

गुलाब का शर्बत

इस शर्बत को पीने से पेट की जलन दूर होती है। यह बॉडी को कूल रखता है।

कैसे बनाएं

एक पैन में पानी और शक्कर मिलाकर चाशनी बना लें। इसमें गुलाब जल, इलायची पाउडर और ताजी गुलाब की पत्तियों का पेस्ट डालें। इसे छानकर फ्रिज में रख दें। सर्व करते समय इस शर्बत को पानी के साथ मिलाकर बर्फ डालें और सर्व करें।

जलजीरा

इसे पीने से एसिडिटी और डिहाइड्रेशन दूर होता है। जलजीरा गर्मी से राहत पाने का बेहतर ऑप्शन है।

कैसे बनाएं

पानी में जीरा पाउडर, काला नमक, अमचूर पाउडर, नींबू का रस, थोड़ी सी शक्कर और पुदीने की पत्तियों का पेस्ट मिला लें। इसे बर्फ के टुकड़े मिलाकर सर्व करें।

- शेष पेज 11 पर...



जीरापुर-म.प्र.। महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए भाजपा जिला उपाध्यक्ष इन्द्रा मुन्दड़ा, पार्षद ममता जायसवाल, पूर्व नगरपालिका अध्यक्षा सन्तोष मारू, ब्र.कु. मधु, ब्र.कु. नम्रता तथा अन्य।

ऐसे होगा बिलीफ सिस्टम चेंज

- गतांक से आगे..

प्रश्न:- जो हमारे सम्बंध-सम्पर्क के बिलीफ सिस्टम हैं, हम उस पर काम करना चाहते हैं कि वो हम डिलीट कर पायें, तो उसके लिए हमें क्या करना होगा?

उत्तर:- जैसे-जैसे माइंड शांत होता जायेगा और साधारण थॉट सारा दिन स्लो होते जायेंगे। ये जो थॉट की स्टेज है ये हमारा चेतन मन जो है वो ऊपर की स्तर का होता है जो रोजमर्रा के थॉट क्रियेट करता है। जब ये धीरे-धीरे बंद हो जाते हैं, तब हम अवचेतन मन पर आ जाते हैं। तो हम आधार में चले गये जहां वो हमारे डीप थॉट्स बैठे हुए हैं, जिसके आधार पर ये सारे थॉट क्रियेट होते हैं। तब उस साइलेंस की स्टेज में हम जो बीज बोयेंगे, जो थॉट क्रियेट करेंगे वो फाउण्डेशन में जाकर बैठ जायेगा। आप हर दिन अपने साथ बैठें और अपने-आपसे बातें करें कि हरेक जो कर रहा है अपने अनुसार सही कर रहा है। वो अपनी क्षमता, अपनी स्पीड, अपनी सही और गलत की परिभाषा से काम कर रहा है। मैं उनको स्वीकार कर सकती हूँ लेकिन हमारी अपेक्षा हर एक से पूरी नहीं हो सकती है। अपने बहुत डीप साइलेंट माइंड में ये डालना है।

हम अपने माइंड में जो बिलीफ सिस्टम डाल देंगे, माइंड उसी पर दिनभर वर्क करता रहता है, क्योंकि ये फाउण्डेशन लेयर में बैठ गया। अब इसी के आधार पर ही सारे थॉट्स क्रियेट होते हैं। तो अगर हमने पहले माइंड को साइलेंट नहीं किया, सिर्फ ऐसे ही बैठे और हमने कहा कि 'मैं हर एक को कंट्रोल

नहीं कर सकता हूँ' ये ऊपर-ऊपर के थॉट हैं। नीचे वाली लेयर के थॉट तो यही हैं कि सब लोग मेरे अनुसार ही होने चाहिए, तो फिर जब प्रैक्टिकल में जायेंगे तो वही होगा। इसलिए पहले अपने माइंड को



- ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

स्थिर करो, फिर अपने मन में बहुत ही पावरफुल पॉज़िटिव थॉट्स क्रियेट करो। फिर आप अनुभव करेंगे कि आपके साधारण संकल्प समाप्त हो गये हैं। फिर आप उसमें पॉज़िटिव थॉट्स के बीज डालो। टेक ओनली वन बिलीफ सिस्टम क्योंकि ये एक-एक बिलीफ सिस्टम बहुत पावरफुल है।

प्रश्न:- मुझे यह अनुभव हो रहा है कि वो बिलीफ सिस्टम कैसे मेरा बन गया पता ही नहीं चला। जब वो परिस्थिति आयेगी तो वो पॉप-अप करेगी नये बिलीफ सिस्टम पर।

उत्तर:- जब आप एक दिन उसको लेंगे फिर सारे दिन में आपको उसका परिणाम दिखाई देगा, वो आपको प्रेरणा देगा। अगले दिन फिर बैठकर उस बीज को प्लांट करें। थोड़े दिन के अंदर आप महसूस करेंगे कि आपका बिलीफ सिस्टम बदलता जा रहा है और नये बिलीफ सिस्टम बनते जा रहे हैं। - क्रमशः

पहचाने मन की अद्भुत शक्ति को

जीवन हमारा है, हमारे लिए है, उसमें रहना भी हमको, जीना भी हमको, सारी सुथियाँ हमारी ही हैं, लेकिन किन्तु परंतु कहके हम दूसरों की शर्तों पर जीवन जीते हैं। शायद इसलिए तो दुःखी नहीं हैं ना! हमेशा अच्छा करो तो मुश्किल, ना करो तो और मुश्किल। कर रहे हैं तो कहेंगे आप लगे ही रहते हैं थोड़ा आराम कर लो। आराम करने लगे तो कहेंगे आराम हराम है। फिर क्या किया जाए! यह हमें थोड़ा सोचना है।

हम आपको अपने अनुभव के आधार से बताना चाहेंगे। कोई भी सिद्धान्त एक दिन में नहीं बनता, उसे बनाने वाले ने दिन-रात मेहनत की होती है, तब कहीं जाकर एक सिद्धान्त का निर्माण होता है। किसी भी खोज में, चाहे विज्ञान, चाहे समाज शास्त्र या दर्शन शास्त्र, सभी के रचनाकारों ने क्या कुछ नहीं किया होगा। इनकी थीम बनाना, फिर ठीक नहीं लगा, तो फिर बनाना, तब जाके कहीं एक छोटा सा टॉपिक तैयार होता है।

लेकिन उस पर फोकस होने के लिए सबसे पहले उन्होंने क्या किया होगा? हमारे हिसाब

से एक चीज की होगी, वह है, दुनियादारी छोड़ी होगी। उनके पास इन बातों के लिए समय होगा कि दुनिया में क्या हो रहा है? लोग क्या कह रहे हैं या फिर हमारे घर वाले क्या सोच रहे हैं आदि आदि।

ये सारी चीजें किसी भी क्षेत्र में लागू होती हैं। चाहे वो विज्ञान हो या अध्यात्म, सभी में ये चीजें एक समान कार्य करती हैं। कोई भी इतिहास लिखने के लिए सिरफिरा होना पड़ता है। यहाँ सिरफिरा का भाव है कि उस विषय के प्रति दृढ़ता के साथ आगे



बढ़ना पड़ता है; खाने, पीने, सोने तक की भी फुर्सत नहीं। ऐसी स्थिति हो, तब जाकर कुछ होगा। हम चाहते हैं, हमारा सब ठीक भी हो जाये, और हमें कुछ करना भी ना पड़े। ठीक तो पक्का हो जायेगा, लेकिन उसके लिए, करना तो पड़ेगा। लेकिन जो हमारी मजबूरियाँ हैं ना, वो हमें आगे बढ़ने नहीं दे रही हैं। बीच में रिश्ते भी निभाने हैं। भाई! ये शर्त हमारे लिए नहीं हैं, आप अपना टाइम वेस्ट कर रहे हैं, यदि ऐसा कर

रहे हैं तो। तभी तो हमसे चमत्कार नहीं हो रहे। हम भी लोगों की तरह सब कुछ प्रयोग करते, उन्हीं की तरह रहते, उन्हीं की तरह साधनों, मोबाइल फोन, ईयर फोन, टैब का प्रयोग करते, सब कुछ वैसा ही है। कुछ आपने या हमने नहीं बदला, और सभी यही चाहते हैं कि आप उन्हीं की तरह रहो। लेकिन कुछ अलग करने के लिए अलग तरीके से रहना पड़ेगा।

दुनिया का उदाहरण लो, जिसमें किसी को किसी के प्रति आकर्षण हो, तो वो सबकुछ भूलकर अर्थात् दुनियादारी छोड़ उसी के नियम, शर्तों पर जीवन आखिर तक जीता है। उस समय कोई लाख समझाए, वो मानता है? नहीं ना! ये तो हुई दुनिया की बात। अरे वहाँ तो कोई सुरक्षा भी नहीं है, हर समय हम असुरक्षित हैं। है कि नहीं!

वैसे ही परमात्मा से यदि आपका लगाव हो जाये, तो क्या दुनिया, क्या दुनियादारी! और ये पूरे जीवन, जब तक हैं, तब तक पीछा नहीं छोड़ने वाले! कभी कोई कहता है मेरी माँ बीमार, कोई कहता पिता, किसी के माँ-बाप नहीं तो उसकी फिक्र, कौन हमारे परिवार को पालेगा! तो यहाँ रहने की ज़रूरत नहीं। आप दुनिया में रहो ना! आप जब आध्यात्मिक जीवन अपनाते हो तो क्या यही सोचकर, यहाँ थोड़ा हमें सहारा मिल जायेगा! अरे भगवान तो हमें आत्मनिर्भर बनाना चाहता, और हम हैं कि सहारे छोड़ना ही नहीं चाहते!

मजबूरी में किया गया - शेष पेज 11 पर...



मुम्बई-मुलुंड। 'शिवदर्शन मेला' के दौरान डी.सी.पी. अखिलेश सिंह तथा विधायक तारासिंह को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. गोदावरी दीदी।



व्यावरा-म.प्र.। महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए आर.के. एकेडमी की प्रिंसिपल भावना दुबे, केनरा बैंक मैनेजर अनु यादव, ए.डी.ओ. बहन नीरज दुबे, समाज सेवी अरुणा अग्रवाल, ब्र.कु. लक्ष्मी व अन्य।



इंदौर-प्रेम नगर। अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए चोइथराम कॉलेज की प्रधानाध्यापिका रीता जैन, एस.बी.आई. उषागर शाखा प्रबंधक श्वेता सिंघल पाडलिया, थाना प्रभारी एवं पुलिस ट्रेनर संगीता जोशी, सर्जन व डेंटिस्ट नील अग्रवाल, ब्र.कु. सुमित्रा, ब्र.कु. शशी, ब्र.कु. यशवती एवं ब्र.कु. रक्षा।



गोवा-मडगाव। 'मेरा भारत स्वर्णिम भारत युवा अभियान' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ज्येष्ठ समाज कार्यकर्ता प्रा. पांडुरंग नाईक, ब्र.कु.अश्विनी,मुम्बई, ब्र.कु.गीता, ब्र.कु.शोभा, ब्र.कु.सुरेखा तथा अन्य।



शाजापुर-म.प्र.। अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर कृषि विज्ञान केन्द्र में आयोजित कार्यक्रम में आमंत्रित किये जाने पर वहाँ उपस्थित हैं राजयोगिनी ब्र.कु. प्रतिभा, ब्र.कु. चंदा, समाजसेवी संगीता भंडावत, वरिष्ठ कृषि वैज्ञानिक डॉ. जी.आर. अम्बावतीया तथा अन्य।



नवी मुम्बई-घणसोली। अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर मुकाम्बिका मंदिर में आयोजित स्नेह मिलन कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में राजयोगिनी ब्र.कु. शीला, आशा कोटियान,मुकाम्बिका महिला मंडल, टीचर शालिनी शेट्टी, सुमन शोखर देवन, दीपिका शेट्टी तथा अन्य गणमान्य महिलायें।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-15 (2017-2018)

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

ऊपर से नीचे

1. अभी तुम बच्चों को...कर पतित से पावन बनना है (4)
2.की धरनी सजाकर कहाँ छुप गये तुम बाबा (4)
4. एक मूल तत्व, वायु, समीर (2)
5. सरकना, गिरना, लुढ़कना (4)
9. सुविधा....सेवा के लिए है, इसमें स्वयं को फँसाओं नहीं (3)
10. यह तुम्हारा....जीवन है,

सर्वश्रेष्ठ (4)

13. तन, देह, त्वचा (3)
14. भार, बोझ, तौल (3)
15. कर्ज, मांगनी (3)
17. विष्णु का निवास स्थान (5)
18. निर्माणता ही....है, बड़प्पन (4)
19. ईर्ष्या, घृणा (4)
21. लगी....बस एक यही हमें तपस्या करना है (3)
22. लोग, प्रजा, जनता (2)

बायें से दायें

1. यह...संगमयुग है, उत्तमपुरुष (5)
3. ... में जल उठी शमा (4)
6. मन में इसी...का है बसेरा, तात (2)
7. सुगन्ध, गन्ध, ठिकाना (2)
8. सारा...किताब यहाँ ही चूकू होना है, लेखा-जोखा (3)
11. सम्पत्ति, जायदाद, ज्ञान से स्वयं को भरपूर करना है (2)
12. क्षय, बर्बादी (2)
14. कथन, कहना, विस्तार पूर्वक

कहना (3)

15. जवाब, एक दिशा (3)
16. निवास स्थान, घर (2)
17. दूध, दुग्ध (2)
18. बाप जो सुनाते हैं उसका... चिंतन ज़रूर करना है (3)
20. अनाज की पैदावार (3)
22. उत्सव,समारोह,अधिवेशन (3)
23. आकाश, नभ, अम्बर (3)
24. शक्ति, बल (3)
25. बाबा की अवतरण भूमि, सबसे प्राचीन देश (3)

- ब्र.कु. राजेश,शांतिवन।



भोपाल-अरेरा कॉलोनी(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित 'राष्ट्रीय प्रशासक सम्मेलन' का उद्घाटन करते हुए अवधेश प्रताप सिंह, प्रमुख सचिव, म.प्र. विधानसभा, अजातशत्रु श्रीवास्तव, आयुक्त, भोपाल संभाग, सुदामा पंडरी नाथ खाड़े, जिलाधीश, बी.के. शर्मा, कार्यकारी निदेशक, वित्त, ब्र.कु. अवधेश बहन, राष्ट्रीय संयोजिका, प्रशासक प्रभाग, ब्र.कु. हरीश, माउण्ट आबू, ब्र.कु. नीता तथा अन्य।



सरिया-छ.ग.। महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन प्रदेश महिला मंडल अध्यक्ष श्यामलता बंसल, महिला समिति सदस्या श्यामला प्रधान, कोलता महिला समाज अध्यक्षा सुरेन्द्री प्रधान, ब्र.कु. सुनयना, ब्र.कु. रेखा व अन्य।



महुडी-अहमदाबाद। नवनिर्मित 'शिव कृपा भवन' का उद्घाटन करते हुए प्रेसीडेंट एवं तालुका प्रमुख डॉ. भरतभाई पटेल, ब्र.कु. भारती दीदी, सजाबाई पाटील, ब्र.कु. स्वाती, महा., सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मनीषा व अन्य।



मुक्ताईनगर-महा.। नवनिर्मित सेवाकेन्द्र का फीता काटकर उद्घाटन करते हुए ज़ोन इंचार्ज ब्र.कु. मंगला तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।



मैसूर-कर्नाटक। महिला दिवस पर आयोजित 'बुमेन्स प्रेजेंट डे चैलेन्ज एंड च्वाइसेज' विषयक कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए बायें से एम.एस. भारती, सेक्रेट्री, आकाशवाणी, मैसूर, सबज़ोन इंचार्ज ब्र.कु. लक्ष्मी, डॉ. के. अनंतराम, सीनियर कन्ड राइटर एंड थिंकर, डॉ. विमलाश्री, हेड, कन्ड डिपार्टमेंट, शारदा विलास कॉलेज मैसूर तथा ब्र.कु. रंगनाथ।



धिलार्ड-खुशीपर(छ.ग.)। शिव जयंती पर आयोजित भव्य शिव संदेश शान्ति यात्रा का सुंदर दृश्य।

प्रेम.... देने का ज़रिया

प्रेम ने कभी पीड़ा नहीं दी। प्रेम ने सदा सुख दिया है। प्रेम ने सदा शांति दी है। प्रेम ही तो एकमात्र वस्तु है इस जगत में जिसमें परमात्मा की थोड़ी झलक है। प्रेम ही तो एकमात्र ऊर्जा है यहाँ जो मनुष्य की बनाई हुई नहीं है। जो अकृत्रिम है, स्वाभाविक है। जो आपके प्राणों के प्राण में बसी है, जो आपकी आत्मा का भोजन है। जैसे शरीर बिना भोजन के न जी सकेगा, वैसे आपकी आत्मा भी बिना प्रेम के नहीं जी सकती। इसीलिए तो प्रेम की इतनी तलाश है। और जिसको प्रेम मिल जाता है, उसे सब मिल जाता है।

फिर इसी प्रेम के और आगे सोपान है - प्रेम तो सीढ़ी का नाम है, फिर इसके आगे और सीढ़ियाँ हैं। मगर वे सब प्रेम से ही उत्पन्न होती हैं। आपसे हमने कहा कि प्रेम के ये चार रूप हैं -

1. **स्नेह** - अपने से छोटे के प्रति हो, बच्चों के प्रति।
2. **प्रेम** - अपने से समान के प्रति हो, मित्र के प्रति, पति-पत्नी के

प्रति।
3. **श्रद्धा** - अपने से बड़ों के प्रति हो, माँ के प्रति, पिता के प्रति, गुरु के प्रति।
4. **भक्ति** - परमात्मा के प्रति, समग्र के प्रति।
ये सब प्रेम की ही धारणाएँ हैं। ये प्रेम के ही अलग-अलग ढंग हैं। यह प्रेम का ही पूरा नृत्य है। ये प्रेम की ही भावभंगिमाएँ हैं।

जाओ।
जब फूल खिलता है तो यह नहीं देखता कि किसे खुशबू देनी है...., इसी प्रकार जब प्रेम सच्चा होता है तो यह नहीं देखता कि किससे प्रेम करना है और किससे नहीं। संसार में प्राणियों का अपने जीवन से प्रेम करना हृद का प्रेम है और दैहिक अस्तित्व से ऊपर उठ कर संसार के समस्त प्राणियों

सच्चा प्रेम अपने को समर्पित करता है, परन्तु सांसारिक प्रेम अपनों के प्रति ही समर्पित होता है। जब दीया जलता है तो यह नहीं देखता कि किस-किस को प्रकाश देना है। प्रेम है ही प्रेम तब, जब वह सर्व के प्रति हो। गणित में एक और एक जुड़कर दो होते हैं और मिलकर ग्यारह होते हैं। परन्तु प्रेम में तो एक और एक जुड़कर 'एक' ही होता है।

ब्रह्माकुमार-कुमारियाँ लाखों में होकर भी एक की ही हैं और एक ही हैं। अभी परमपिता शिव बाबा ज्ञान की शक्ति से विश्वकल्याण का कार्य कर रहे हैं और कल्याण का प्राण है 'प्रेम'। मकान की चिनाई करने के लिए यदि रेत में जल, सीमेंट ना मिलाया जाये तो निर्माण नहीं हो सकता।

इसी प्रकार यदि विश्व निर्माण के कार्य में शिवबाबा 'ज्ञान' के जल व 'प्रेम' के सीमेंट का उपयोग ना करें तो विश्व निर्माण नहीं हो सकता।



मगर प्रेम को शुद्ध करते चलो तो पीड़ा नहीं मिलेगी, परम आनंद मिलेगा। इतनी जल्दी थक मत जाओ, इतनी जल्दी हार मत जाओ, इतनी जल्दी बूढ़े मत हो जाओ। इतनी जल्दी हताश मत हो

के प्रति बेहद की करुणावृत्ति, शुभभावना-शुभकामना रखना बेहद प्रेम का व्यापक रूप है। परन्तु यह तभी सम्भव है, जब अपने अहंकार या देह अभिमान को मिटा दिया जाए।

सभी को कभी न कभी बुरे सपने आते हैं और कई बार बहुत ही डरावने होते हैं। ऐसा लगता है किसी ने रस्सियों से बांध दिया है, आप बिल्कुल हिल नहीं पा रहे हैं या आपकी छाती पर वजन रख कर दबाया जा रहा है। इस तरह और भी बुरे बुरे सपने आते रहते हैं।

शांति और गहरी नींद के लिये क्या करना चाहिये

कुछ लोग इसे भूत प्रेतों का साया समझते हैं और कुछ तंत्र-मंत्र का प्रयोग समझते हैं। थोड़ी सी सावधानी बरतने से हम समस्या से छुटकारा पा सकते हैं। जिनको बुरे सपने आते हैं, देखने में आया है कि वह अपनी छाती पर हाथ रख कर सोते हैं या हाथ मोड़कर सिर के नीचे रखकर सोते हैं। हमारे हाथों की अंगुलियों के पोरों से चुम्बकीय तरंगें निकलती रहती हैं। ये तरंगें नींद में अवचेतन मन को अपनी ओर खींचती हैं जिससे बुरे-बुरे भूत प्रेतों के सपने दिखने लगते हैं। जब छाती पर हाथ रखते हैं, तो अंगुलियों के पोरों से निकली चुम्बकीय शक्ति दिल पर प्रभाव डालती है, जिससे दिमाग को खून की सप्लाई में बाधा पड़ती है और बुरे सपने आते हैं। सोते समय अपने हाथ सीधे रखें, इससे सपने बंद हो जायेंगे। दूसरा कारण

है घर में टी.वी. वा बिजली के स्विच लगे हुये हैं, उस तरफ सिर करके नहीं सोना चाहिये। टी.वी. और विद्युत स्विच तीन फुट तक अपनी चुम्बकीय शक्ति से दिमाग को प्रभावित करती है, जिससे बुरे सपने आते हैं। मोबाइल आदि भी सिर की तरफ रख कर नहीं सोना चाहिये, क्योंकि मोबाइल की तरंगें दिमाग पर प्रभाव छोड़ती हैं जिससे

दरवाज़े खिड़कियाँ खोल कर सोना चाहिये। मुँह कभी भी ढक कर नहीं सोना चाहिये। प्रायः सपने आधी रात को आते हैं। उसका कारण यह है कि उस समय वातावरण में तामसिकता बहुत होती है और वह कमजोर व्यक्तियों को प्रभावित कर जाती है। अगर उस समय डर लगता है, तो घर में प्रकाश कर लो, लाइट जला लो,

का प्रवाह टूट जाता है और मन उल्टा सोचना बंद कर देता है। प्राय आधी रात को हमारे विरोधियों की नींद खुल जाती है और वह हमारे बारे में बहुत बुरा सोचने लगते हैं जो कि हमारा अवचेतन मन पकड़ लेता है और हमें बुरे बुरे सपने आने लगते हैं। इसलिये आँख खुलने पर अगर उनकी शकल आपके मन के सामने आ रही है तो उन्हें शांति के प्रकम्पन दो, थोड़ी देर में मन शांति हो जायेगा और अच्छी नींद आयेगी। अगर आप समझते हैं कि कोई तंत्र का प्रयोग कर रहा है तो डरो मत, आप परमात्मा को याद करते हुये मन में रिपीट करो, भगवान आप शांति के सागर हैं। ये बहुत शक्तिशाली संकल्प है जिससे हर प्रकार का तंत्र फेल हो जाता है। आप इसी संकल्प का अजपाजाप करते रहो, विजय आपकी ही होगी। घर के किसी कोने में बहुत धीमी आवाज़ में ईश्वरीय गीत सारा दिन रात चलने दें। इससे घर में सकारात्मक तरंगें बनती हैं और बुरे सपने नहीं आते। तंत्र मंत्र सब भगवान शिव के आगे छोटे हैं। अगर कोई अपने परमपिता परमात्मा शिव को याद करता है तो उस पर तंत्र मंत्र का प्रभाव नहीं होता।

क्यों आते हैं... बुरे सपने...?

बुरे सपने आते हैं। जिन लोगों के नकारात्मक विचार वा नकारात्मक परिस्थितियाँ ज़्यादा होती हैं, उन्हें भी बुरे सपने आते हैं। इसलिये तुरंत सकारात्मक विचार लाओ, जिससे बुरे सपने नहीं आयेंगे। कमजोरी के कारण भी ऐसे सपने आते हैं। इसमें शारीरिक और मानसिक दोनों कमजोरी आ जाती है। शारीरिक कमजोरी दूर करने के लिये शक्ति वर्धक भोजन लो और मानसिक कमजोरी दूर करने के लिये ध्यान का अभ्यास और सत्संग तथा आध्यात्मिक पुस्तकें पढ़ा करो। कई बार आक्सीजन की कमी से भी बुरे सपने आते हैं। इसलिए

उससे दिमाग पर नकारात्मकता का असर नहीं होता। नींद नहीं आ रही हो तो ध्यान का अभ्यास करो और ध्यान ना लग रहा हो तो कोई ना कोई मन पसंद आध्यात्मिक पुस्तक पढ़ो। बिस्तर पर लेटे लेटे श्वास रोक कर मन में रिपीट करो मैं शांत हूँ, मैं शांत हूँ। थोड़ी देर में नींद आ जायेगी। परमात्मा शिव की स्मृति में बैठ जाओ और मन में बोल बोल कर कहो कि आप शांति के सागर हैं, आप शांति के सागर हैं। थोड़ी देर में सब ठीक हो जायेगा। ज़्यादा बेचैनी हो रही हो तो श्वास रोक कर भगवान को याद करो। श्वास रोकने से नकारात्मक विचारों



अहमदाबाद-वापनगर। सेवाकेन्द्र के उद्घाटन अवसर पर केक काटते हुए राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी। साथ हैं हेल्थ एज्युकेशन मिनिस्टर किशोर कानानी, ब्र.कु. बाबू भाई, ब्र.कु. भानू बहन, ब्र.कु. मुन्नी बहन तथा अन्य।



अहमदाबाद-वापनगर। आध्यात्मिक प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए हेल्थ एज्युकेशन मिनिस्टर किशोर कानानी, राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर, बिल्डर पुरुषोत्तम गेवरिया, ब्र.कु. बाबू भाई, ब्र.कु. भानू बहन, ब्र.कु. शारदा तथा अन्य।

आपके विचार से महकता है वातावरण

जहां पर अग्नि जलती है, वहां तीन प्रकार का प्रभाव होता है। एक तो धुआँ बनता है, जो वायुमंडल में फैलता है, दूसरा आस-पास के वातावरण को गर्माहट मिलती है, रोशनी फैलती है तथा जिस पदार्थ से अग्नि जल रही है वह वस्तु नष्ट हो रही है या परिवर्तन हो रही है।

ऐसे ही हमारे सभी विचार जाने-अनजाने जो भी हमारे मन में चलते हैं, वह सात प्रकार से प्रभावित करते हैं -

1. जिस व्यक्ति वस्तु व लक्ष्य के बारे में हम सोचते हैं, हमारे विचार उन्हें प्रभावित करते हैं।
2. हमारे सभी विचार हमारे सूक्ष्म संस्कारों में रिकॉर्ड होते रहते हैं।
3. हमारे विचारों से हमारा स्थूल शरीर भी प्रभावित होता है। हमारा शरीर और कुछ नहीं... सिर्फ विचारों का स्थूल रूप है। हर संकल्प तरल रूप में परिवर्तित होता रहता है। यह जो हमारे मुख में धूक बनती है, यह भी हमारे विचारों का स्थूल रूप है। अगर हम बुरे विचार करते हैं तो शरीर बीमारी के रूप से नष्ट होता है। अगर अच्छे विचार करते हैं तो शरीर हृष्ट-पुष्ट बनता है।
4. हमारे जो सबसे नज़दीक भाई-बहनें या सगे सम्बंधी हैं, चाहे घर में हैं या बाहर, वे भी हमारे विचारों से प्रभावित होते हैं।
5. हमारे विचार उनको भी प्रभावित करते हैं जिनके हम जन्म-जन्मांतर पूर्वज रहे, माँ-बाप थे, सास-ससुर, पति-पत्नी या बेटा-बेटी थे। उनके हम पूर्वज कहलाते हैं। वे लोग चाहे अब कहीं भी भिन्न-भिन्न जन्मों

में हैं और हम नहीं जानते वे कहां हैं, हमारा हर संकल्प अनजाने में उनको भी पहुँचता है और वह उसी अनुसार प्रेरित होते हैं।

6. जिन लोगों के हम मुखिया हैं जैसे परिवार, समूह, संघ, ऑफिस, दुकान, व्यापार, टीचर, प्रशासक, नेता, मालिक, कर्मचारी, पुजारी वा संस्था के मुखिया या किसी भी रूप में कहीं ना कहीं वे सब लोग भी हमारे विचारों से प्रभावित होते हैं।

7. हमारे वर्तमान परिवार के लोगों पर हमारे विचारों का तुरंत प्रभाव पड़ता है।



जिसे हम शांति व आशांति के रूप में महसूस करते हैं।

अभी संसार नहीं बदल रहा उसका कारण और कुछ नहीं, सिर्फ हम मन से नहीं बदले हैं। हम सिर्फ बोलते अच्छा हैं, मन से वैसे नहीं हैं। इसलिये लोग भी बोलते अच्छा हैं, करते उल्टा हैं।

एक टीचर स्कूल में बच्चों को बीड़ी ना पीने का प्रचार करता था। उसका सारे स्कूल में

बहुत मान था। एक दिन उसने देखा कि कुछ बच्चे छिप कर बीड़ी पी रहे थे। वह दुःखित था परंतु गहराई से सोचने पर उसने पाया कि वे खुद छिप कर बीड़ी पीते थे।

याद रखें कि आपका जीवन औरों के लिए प्रेरणादायक है। लोग वह बनते हैं, जो आप वास्तव में हैं, ना कि वह जो आप बोलते वा सिखाते हैं। आपके नकारात्मक संस्कार भी सभी पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

यदि आप डरपोक हैं, आलसी हैं, स्वार्थी हैं, पक्षपाती हैं या फिर केवल प्रचारक

हैं - योगी नहीं, क्रोधी हैं - शांत नहीं, ईर्ष्यालु हैं - स्नेही वा सहयोगी नहीं हैं, तो आपको मानने वाले वही बनेंगे जो आप वास्तव में हैं। चाहे आप कितना भी स्वयं को छिपा लें।

हम चाहते हैं

ना कि सब प्रेम से रहें, सबको सुख-शांति-खुशी मिले, तो अपने मन में चल रहे विचारों को शांति, प्रेम, सुख, आनंद के संकल्पों से भरपूर रखें व निरंतर प्रवाहित करें। बिना जाने भी लोग आपके विचारों के माध्यम से आपसे प्रभावित हो रहे हैं। आपके शुद्ध सात्विक विचारों की खुशबू सारे वातावरण को महकाती है। यह एक बहुत बड़ी महान सेवा है।

स्वस्थ होने का मतलब... -पेज 3 का शेष

नियमित रहता है, हड्डियों में मज़बूती रहती है, साथ ही बीमारियां दूर रहती हैं।

इसलिए रोज़ाना नियमित व्यायाम करना सेहत के लिए काफी अच्छा है। कुछ दूरी पर जाने के लिए गाड़ी के बजाए पैदल चलें। लिफ्ट की जगह सीढ़ियां लें।

सिर्फ कार्डियो एक्सरसाइज़ नहीं : ज़रूरी नहीं कि केवल कार्डियो ही एक्सरसाइज़ करें। शरीर के सभी अंगों की कसरत हो, ऐसी एक्टिविटी करें। इसका सबसे आसान रास्ता है खेल। फुटबॉल, बास्केटबॉल, टेनिस, बैडमिंटन खेल सकते हैं।

नैचुरल सप्लीमेंट्स हैं सर्वोत्तम विकल्प:

आजकल शारीरिक और मानसिक थकान महसूस होने पर लोग न्यूट्रीशन सप्लीमेंट्स चुनने लगते हैं, जबकि वह सेहत के लिए नुकसानदायक होते हैं। पर्याप्त फल सब्जी आहार में लेना चाहिए, फलों-सब्जियों में ज़रूरी मिनरल एवं विटामिन्स होते हैं जो कि नैचुरल सप्लीमेंट्स होते हैं।

प्रोसेस्ड फूड करता है हार्ट को प्रभावित : प्रोसेस्ड फूड का इस्तेमाल कम करें। प्रोसेस्ड फूड में अक्सर ज़रूरी पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। साथ ही उसमें नमक काफी मात्रा में होता है, जिससे हार्ट पर बुरा असर होता है।

वह करें जो सकारात्मक अहसास दे : अपने दिमाग को स्वस्थ रखें। नकारात्मक विचारों को दूर करें। खुद को ऐसे कार्यों से

जोड़कर रखें जिनसे खुशी मिलती हो। ऐसे व्यक्तियों से मिलें जिनसे सकारात्मकता का एहसास होता हो।

शरीर के हिसाब से तय करें कैलोरी : भोजन उतना ही खाएं जितना ज़रूरी हो। अपने शरीर की ज़रूरत के हिसाब से कैलोरी तय करके उतना ही खाएं एवं कुपोषण व मोटापे से बचें।

मीठा है दिल के लिए कड़वा : ज़्यादा मीठा खाने से परहेज करें। रिसर्च के मुताबिक ज़्यादा मीठा खाने से हार्ट की बीमारी एवं असमय हार्ट अटैक का जोखिम बढ़ जाता है। साथ ही डायबिटीज़ का खतरा भी बढ़ जाता है।



भोपाल-म.प्र.। 'मीडिया संगोष्ठी-2018' में आने पर मुलाकात के दौरान इन्द्रेक्ष कुमार, वरिष्ठ प्रचारक, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के साथ ब्र.कु. रीना तथा अन्य।



तलेन-महा.। महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए नगर अध्यक्ष सीमा बहन, सरस्वती मंदिर की प्राचार्या शोभा प्रजापति, कन्याशाला हा.से. स्कूल की अध्यक्ष सुशीला सिंह, पार्षद काजल सोनी तथा ब्र.कु. लक्ष्मी।



वडोदरा-अल्कापुरी(गुज.)। सार्क नेशनल इंटरनेशनल ह्युमन राइट्स एसोसिएशन के नये ऑफिस का उद्घाटन करते हुए बायें से चीफ फाउंडर डॉ. प्रशांत गडीपे, नेशनल डायरेक्टर मुकेश गुप्ता तथा राजयोगिनी ब्र.कु. राज बहन।



सूरत-गुज.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर 'अवेयरनेस पब्लिक ट्रस्ट, वर्ल्ड रिकॉर्ड्स फाउंडेशन तथा सोशल मीडिया पार्टनर' द्वारा आयोजित कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. डॉ. बिन्नी को 'इंटरनेशनल वुमन ऑफ डिग्निति अवॉर्ड-2018' से सम्मानित करते हुए शहर के गणमान्य व्यक्ति।



अखिलापुर-छ.ग.। चैत्र नवरात्रि के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा कुदरगढ़ में आयोजित 'शिव दर्शन आध्यात्मिक मेला' का उद्घाटन करते हुए सूरजपुर के कलेक्टर के.सी. देवसेनापति, भैयाथान के एस.डी.एम. ज्योति सिंह, जनपद पंचायत ओड़गी के पूर्व उपाध्यक्ष भुवन भास्कर प्रताप सिंह देव, जनपद सदस्य राजेश तिवारी, सरपंच रामकुमार वनछोर, ब्र.कु. विद्या तथा अन्य।



मालेगाव-देवळा। शिवरात्रि के अवसर पर निकाली गई शिव संदेश रैली से पूर्व शिवपूजन करते हुए ए.डी.सी. बैंक के चेयरमैन केदा आहरे, प्रदीप आहरे, व्यापारी अतुल आहरे, ब्र.कु. अंजु तथा ब्र.कु. दीपमाला।



शांतिवन। 82वें त्रिमूर्ति शिवजयंती के अवसर पर विश्व के सबसे बड़े शुभकामना कार्ड द्वारा महाशिवरात्रि की शुभकामनायें दी गईं। इस 'ग्लोबल रेकार्ड्स' का सर्टिफिकेट राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी को प्रदान करते हुए ब्र.कु. सुवर्णा, नागाठाणे, महा. तथा ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके।



पाचोरा-महा। अखिल भारतीय बस प्रदर्शनी अभियान में राम-राम कॉलेज के वाइस प्रिंसिपल एस.डी. थोराट को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.मीरा, ब्र.कु. प्रतिमा तथा ब्र.कु. नंदा।



सुरत-अडाजण। सीनियर सिटिजन एसोसिएशन द्वारा आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करने के पश्चात् मंचासीन हैं राजयोगिनी ब्र.कु. ऋषि बहन तथा सीनियर सिटिजन एसोसिएशन के सदस्य।



राजकोट-केवडावाडी। व्यापारी वर्ग के लिए आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. भारती दीदी, कन्हैया लाल राजधरा, अविण चंद्र पंड्या, व्यापारी मंडल प्रमुख संदेशभाई जलु व ब्र.कु. आरती।



सटाणा-मालेगाँव। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में अपने मनोभाव व्यक्त करते हुए एस.डी.ओ. ऑफीसर प्रवीण महाजन। साथ हैं नगर सेविका डॉ. विद्या सोनवणे, ब्र.कु. अंजु तथा ब्र.कु. दीपमाला।



शास्त्रीनगर-रतलाम। त्रिमूर्ति शिवजयंती के अवसर पर शिव ध्वजारोपण करने के पश्चात् प्रतिज्ञा करते हुए नगर के एस.डी.एम. अनिल भाना, पार्षद अशोक यादव, जन शक्ति के अध्यक्ष राधावल्लभ खण्डेलवाल, ब्र.कु. सविता तथा अन्य।

जैसी श्रद्धा... वैसा स्वरूप...

- गतांक से आगे... सत्रहवें अध्याय में मनुष्य के आहार, यज्ञ आदि कर्म, तप और दान में किस प्रकार श्रद्धा कार्य करती है यह बताया गया है। प्रकृति के तीन गुणों का, मनुष्य के आध्यात्मिक जीवन में पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन कराया है। भावार्थ ये है कि सतो गुण, रजो गुण, तमो गुण से हमारे शरीर रूपा प्रकृति का निर्माण कैसे होता है। जिस तरह का भोजन मनुष्य स्वीकार करते हैं, वैसी प्रकृति को वो निर्मित करते हैं।

पहले श्लोक से लेकर छठवें श्लोक तक व्यक्ति के गुण, ज्ञान और श्रद्धा का सम्बन्ध बताया है। तीनों का आपस में सम्बन्ध क्या है?

सातवें श्लोक से लेकर बाइसवें श्लोक तक तीन प्रकार के आहार - सतो, रजो, तमो, तीन प्रकार के यज्ञ, तीन प्रकार की तपस्या और तीन प्रकार के दान स्पष्ट किए गए हैं।

तेइसवें श्लोक से लेकर अट्ठाइसवें श्लोक तक परम सत् और ओम शब्द की परिभाषा को स्पष्ट किया गया है। कई बार हम लोग 'ओम तत्सत्' बोलते रहते हैं। लेकिन उसका सच्चा आध्यात्मिक अर्थ क्या है? इस अर्थ को इस अध्याय के अंत में स्पष्ट किया गया है।

अर्जुन सबसे पहला सवाल इस अध्याय के प्रारंभ में भगवान से पूछता है कि हे भगवन! जो मनुष्य ज्ञान रहित, श्रद्धा युक्त होकर यज्ञ कर्म करते हैं उनकी निष्ठा सात्विक है, राजसिक है या तमसिक है? माना ज्ञान

नहीं है, श्रद्धा है और यज्ञ कर्म करते हैं तो इसको क्या कहा जायेगा?

भगवान कहते हैं कि हे अर्जुन! सभी मनुष्यों की श्रद्धा उनके स्वभाव संस्कार के अनुरूप होती है। जैसी जिसकी श्रद्धा, वैसा उसका स्वरूप होता है। इसलिए दोनों बातें हैं। श्रद्धा है लेकिन ज्ञान नहीं है। मानो वो देवताओं को पूजते हैं तो उसे सात्विक पूजा मानेंगे। यदि श्रद्धा और ज्ञान नहीं लेकिन तामसिक प्रेत और भूतों की पूजा करते हैं तो वह तामसिक माने जाते हैं। जो राजसिक होते हैं - वे यक्ष और राक्षसों की पूजा करते हैं। इस प्रकार श्रद्धा जिसकी जैसी होती है,



- ब्र.कु. ऊषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

ज्ञान नहीं है लेकिन केवल श्रद्धा है तो वो श्रद्धा से जिस प्रकार जिसको पूजने में लगते हैं, उस अनुसार वह सात्विक, राजसिक और तामसिक बनते जाते हैं। इसलिए शायद समाज में लोगों ने देवताओं की पूजा आरम्भ कर दी। यह सात्विक पूजा तो मानी जाती है। संसार में लोगों में ज्ञान नहीं है, लेकिन श्रद्धा के साथ देवी-देवताओं की पूजा करते हैं। यह भी व्यक्ति के साथ संस्कारों की ओर इशारा करती है। जिस व्यक्ति की प्रकृति तामसिक है, वो भूत-प्रेतों की पूजा करने में श्रद्धा रखते हैं और उसी से प्राप्त करने की इच्छा रखते हैं। जब ज्ञान ही नहीं और श्रद्धा भी ऐसी तामसिकता में रखी है तो उसकी प्रकृति वैसी हो जाती है। - क्रमशः

ख्यालों के आईने में...

**अजीब दस्तूर है जमाने का,
अच्छी यादें पेनड्राइव में,
और
बुरी यादें दिल में रखते हैं।**

**'चींटी' से मेहनत सीखिए,
'बगुले' से तरकीब,
और
'मकड़ी' से कारीगरी...।
अपने विकास के लिए अंतिम
श्वास तक श्रेष्ठ कर्म करते
रहिए, क्योंकि
श्रेष्ठ कर्म ही जीवन है।**

**ईश्वर को हम देख नहीं सकते,
लेकिन उसकी याद से स्वयं के
व्यक्तित्व में आया
सुंदर बदलाव उसके होने का
साकार प्रमाण है।**

भय के भूत की भ्रामकता... - पेज 2 का शेष

भयमुक्त ज़िन्दगी जीने के सप्त उपायः

1. स्वयं से स्वयं बात करने की आदत बनायें और विश्वास पैदा करें कि मेरे जीवन यात्रा में भगवान सदा मेरे साथ है।
2. मन को भय या डर उत्पादन करने की फैक्ट्री न बनायें, नहीं तो डेर सारे नकारात्मक विचारों के माल डाउनलोड होंगे।
3. मैं कमजोर हूँ, ऐसा विचार करना ही अपना अवमूल्यांकन करना है।
4. ज़िन्दगी में सबकुछ सानुकूल ही रहेगा, ऐसी पूर्व धारणा अनुरूप न जीयें।
5. ज़िन्दगी में चुनौतियों को चैलेंज करने का आत्मबल विकसित करें।
6. डर का निमंत्रक नहीं, बल्कि संहारक बनें।
7. मैं और ईश्वर डर को डराने के लिए सक्षम हैं, ऐसा आत्म विश्वास बनायें।

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें...

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

सम्पर्क - M - 9414006096, 9414182088,

Email- omshantimedia@bkivv.org,

Website- www.omshantimedia.info

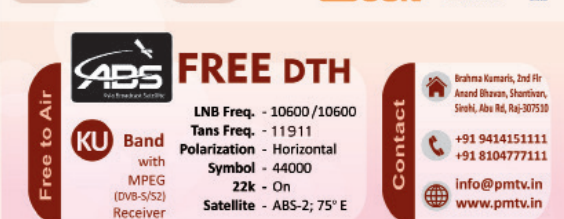
सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये, आजीवन 4500 रुपये।

विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक) कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम से

मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शांतिवन, आवू रोड) द्वारा भेजें।

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

'Peace of Mind' channel



कथा सरिता

स्व-हित है, तो पर-हित है

एक बार की बात है... एक बहुत ही पुण्य करने वाला व्यक्ति अपने परिवार सहित तीर्थ के लिए निकला। कई कोस दूर जाने के बाद पूरे परिवार को प्यास लगने लगी। ज्येष्ठ का महीना था, आस पास कहीं पानी नहीं दिखाई पड़ रहा था। उसके बच्चे प्यास से व्याकुल होने लगे., उसे समझ नहीं आ रहा था कि वो क्या करे...। उनके पास जितना भी पानी था, वो समाप्त हो चुका था। एक समय ऐसा आया कि उसे भगवान से प्रार्थना करनी पड़ी कि 'हे प्रभु! अब आप ही कुछ करो मालिक...।'

इतने में उसे कुछ दूर पर एक साधू तप करता हुआ नजर आया। व्यक्ति ने उस साधू से जाकर अपनी समस्या बताई...। साधू बोले, 'यहाँ से एक कोस दूर उत्तर की दिशा में एक छोटी दरिया बहती है, जाओ जाकर वहाँ से पानी की प्यास बुझा लो...।'

साधू की बात सुनकर उसे बड़ी प्रसन्नता हुयी और उसने साधू को धन्यवाद बोला। पत्नी एवं बच्चों की स्थिति नाजुक होने के कारण वहीं रुकने के लिया बोला और खुद पानी लेने चला गया। जब वो दरिया से पानी लेकर लौट रहा था, तो उसे रास्ते में पाँच व्यक्ति मिले जो अत्यंत प्यासे थे। उस पुण्य आत्मा को उन पाँचों व्यक्तियों की प्यास देखी नहीं गयी और अपना सारा पानी उन प्यासों को पिला दिया। जब वो दोबारा पानी लेकर आ रहा था तो पाँच अन्य व्यक्ति मिले जो उसी तरह प्यासे थे...। पुण्य आत्मा ने फिर अपना सारा पानी उनको पिला दिया...।

यही घटना बार बार हो रही थी...और काफी समय बीत जाने के बाद जब वो नहीं आया तो साधू उसकी तरफ चल पड़ा...। बार बार उसके इस पुण्य कार्य को देखकर साधू बोला - 'हे पुण्य आत्मा, तुम बार बार अपना बाल्टी भरकर दरिया से लाते हो और किसी प्यासे के लिए खाली कर देते हो... इससे तुम्हें क्या लाभ मिला...?'

पुण्य आत्मा ने बोला, 'मुझे क्या मिला या क्या नहीं मिला, इसके बारे में मैंने कभी नहीं सोचा...। पर मैंने अपना स्वार्थ छोड़कर अपना धर्म निभाया।' साधू बोला - 'ऐसे धर्म निभाने से क्या फायदा... जब तुम्हारे अपने बच्चे और परिवार ही जीवित ना बचे? तुम अपना धर्म ऐसे भी निभा सकते थे जैसे मैंने निभाया।' पुण्य आत्मा ने पूछा - 'कैसे महाराज?' साधू बोला - 'मैंने तुम्हें दरिया से पानी लाकर देने के बजाय दरिया का रास्ता ही बता दिया...। तुम्हें भी उन सभी प्यासों को दरिया का रास्ता बता देना चाहिए था... ताकि तुम्हारी भी प्यास मिट जाये और अन्य प्यासे लोगों की भी...। फिर किसी को अपनी बाल्टी खाली करने की जरूरत ही नहीं...।' इतना कहकर साधू अंतर्धान हो गया...। पुण्य आत्मा को सबकुछ समझ आ गया कि अपना पुण्य खाली कर दूसरों को देने के बजाय, दूसरों को भी पुण्य अर्जित करने का रास्ता या विधि बताये।

मित्रों - अगर किसी के बारे में अच्छा सोचना है, तो पहले उसे उस परमात्मा से जोड़ दो ताकि उसे हमेशा के लिए लाभ मिलता रहे।

एक दिन की बात है, जब तक मनोवैज्ञानिक अध्यापक छात्रों को तनाव से निपटने के लिए उपाय बता रहे थे। शिक्षक पानी का ग्लास उठाते हैं। सभी छात्र यह सोचते हैं कि वह यह पूछेंगे कि ग्लास आधा खाली है या आधा भरा हुआ। लेकिन अध्यापक महोदय ने इसकी जगह एक दूसरा प्रश्न उनसे पूछा: 'जो पानी से भरा हुआ ग्लास मैंने पकड़ा हुआ है, यह कितना भारी है?'

छात्रों ने उत्तर देना शुरू किया। कुछ ने कहा थोड़ा सा तो कुछ ने कहा शायद आधा लीटर, कुछ ने कहा शायद 1 लीटर।

अध्यापक ने कहा: 'मेरी नजर में इस ग्लास का कितना भार है यह मायने नहीं रखता। बल्कि यह मायने रखता है कि इस ग्लास को कितनी देर

पकड़े रखता हूँ तो यह हल्का लगेगा। अगर मैं इसे एक घंटे पकड़े रखूंगा तो इसके भार से मेरे हाथ में थोड़ा सा दर्द होगा, अगर मैं इसे पूरे दिन पकड़े रखूंगा तो मेरे हाथ एकदम सुन्न पड़ जाएंगे और पानी का यही ग्लास जो शुरुआत में हल्का लग रहा था,

देर तक न पकड़ो

उसका भार इतना बढ़ जायेगा कि अब ग्लास हाथ से छूटने लगेगा। तीनों ही दशाओं में पानी के ग्लास का भार नहीं बदलेगा, लेकिन जितना ज़्यादा मैं इसे पकड़े रखूंगा उतना ज़्यादा मुझे इसके भारीपन का एहसास होता रहेगा।

मनोवैज्ञानिक अध्यापक ने आगे बच्चों से कहा:

समझने हेतु अनुभव जरूरी

एक बादशाह अपने कुत्ते के साथ नाव में यात्रा कर रहा था। उस नाव में अन्य यात्रियों के साथ एक दार्शनिक भी था। कुत्ते ने कभी नौका में सफर नहीं किया था, इसलिए वह अपने को सहज महसूस नहीं कर पा रहा था। वह उछल-कूद कर रहा था और किसी को चैन से नहीं बैठने दे रहा था। मल्लाह उसकी उछल-कूद से परेशान था कि ऐसी स्थिति में यात्रियों की हडबडाहट से नाव डूब जाएगी। वह भी डूबेगा और दूसरों को भी ले डूबेगा। परन्तु कुत्ता अपने स्वभाव के कारण उछल-कूद में लगा था। ऐसी स्थिति देखकर बादशाह भी गुस्से में था, पर कुत्ते को सुधारने का कोई उपाय उसे समझ में नहीं आ रहा था। नाव में बैठे दार्शनिक से रहा नहीं गया। वह बादशाह के पास गया और बोला : 'सरकार! अगर आप इजाज़त दें तो मैं इस कुत्ते को भीगी बिल्ली बना सकता हूँ।'

बादशाह ने तत्काल अनुमति दे दी। दार्शनिक ने दो यात्रियों का सहारा लिया और उस कुत्ते को नाव से उठाकर नदी में फेंक दिया। कुत्ता तैरता हुआ नाव के खूंटों को पकड़ने लगा। उसको अब अपनी जान के लाले पड़ रहे थे। कुछ देर बाद दार्शनिक ने उसे खींचकर नाव में चढ़ा लिया। वह कुत्ता चुपके से जाकर एक कोने में बैठ गया। नाव के यात्रियों के साथ बादशाह को भी उस कुत्ते के बदले व्यवहार पर बड़ा आश्चर्य हुआ। बादशाह ने दार्शनिक से पूछा : 'यह पहले तो उछल-कूद और हरकतें कर रहा था। अब कैसे यह पालतू बकरी की तरह बैठा है?' दार्शनिक बोला : 'खुद तकलीफ का स्वाद चखे बिना किसी को दूसरे की विपत्ति का अहसास नहीं होता है। इस कुत्ते को जब मैंने पानी में फेंक दिया तो इसे पानी की ताकत और नाव की उपयोगिता समझ में आ गयी।'

असली वारिस वो...

एक भले आदमी का निधन हो गया, लोग अर्थ लेकर जाने को तैयार हुये और जब उठाकर शमशान ले जाने लगे तो एक आदमी आगे आया और अर्थ का एक कोना पकड़ लिया और बोला : 'मरने वाले से मुझे 5 लाख लेने हैं, पहले मुझे पैसे दो फिर अर्थ को जाने दूंगा।' अब तमाम लोग खड़े तमाशा देख रहे हैं...। बड़े बेटों ने कहा: 'पापा ने हमें तो कोई ऐसी बात नहीं कही कि वह कर्जदार है, इसलिए हम नहीं दे सकते।' मृतक के भाइयों ने कहा : 'जब भैया के बेटे ज़िम्मेदार नहीं तो हम क्यों दें!' अब सारे खड़े हैं और उसने अर्थ पकड़ी हुई है! जब काफी देर गुजर गई तो बात घर की औरतों तक भी पहुंच गई। मरने वाले की इकलौती बेटि ने जब बात सुनी तो फौरन अपना सारा ज़ेवर उतारा और अपनी सारी नकद रकम जमा करके उस आदमी के लिए भिजवा दी और कहा: 'भगवान के लिए ये

रकम और जेवर बेच के पापा द्वारा ली गई कर्ज की अदायगी कर लो और बाकी भी बचा हुआ कर्ज वापस कर दूंगी, मेरे पिताजी की अंतिम यात्रा को ना रोको। मैं मरने से पहले पापा का सारा कर्ज अदा कर दूंगी।' अब वह अर्थ पकड़ने वाला शख्स खड़ा हुआ और सारे लोगों से मुखातिब हो कर बोला: 'असल बात ये है कि मैंने मरने वाले से 5 लाख कर्ज लिया था जो सूद सहित उन्हें वापस करना था। इनके किसी वारिस को मैं जानता नहीं था तो मैंने ये नाटक किया। अब मुझे पता चल चुका है कि उनकी असली वारिस बेटि है, कोई बेटा या भाई नहीं है।' कर्जदार घर आया और बेटि को पाँच लाख रुपये व सूद वापस कर दिया और जाने लगा, पर जाते जाते एक बात कह गया : 'बेटियों को कभी पराया मत समझो।' जिसमें नुकसान सहने की ताकत हो वही मुनाफा कमा सकता है, फिर चाहे वो कारोबार हो या रिश्ते...।



मुम्बई-पनवेल। अखिल भारतीय प्रदर्शनी बस अभियान के कार्यक्रम में विधायक प्रशांत ठाकुर का स्वागत करते हुए ब्र.कु. तारा।



शुजालपुर-म.प्र.। महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. शकुन्तला का सम्मान करते हुए महिला मोर्चा उपाध्यक्ष बबीता परमार, हिंदी लेखिका संघ की जिला अध्यक्ष प्रिश्मा शाह, अध्यक्ष राजकुमारी अग्रवाल, समाज सेविका प्रभा जैन, कांग्रेस महिला मोर्चा उपाध्यक्ष रचना जैन तथा अन्य।



पूर्णा जंक्शन-महा.। महाशिवरात्रि के अवसर पर ईश्वरीय संदेश तथा सुविचार अंकित गुब्बारे उड़ाकर ईश्वरीय संदेश देते हुए जिला शिव सेना प्रमुख विशाल कदम, नेहरू इंगलिश स्कूल के अध्यक्ष श्रीनिवास कांबा, नगराध्यक्ष संतोष एकलरे, अभिनव विद्या विहार के अध्यक्ष आनंद अजमेरा, डॉ. प्रदीप कापसे, डॉ. इंगोले, रेलवे स्कूल के मुख्याध्यापक तंवर सर तथा ब्र.कु. प्रणिता।



न्युजागनाथ-राजकोट। महाशिवरात्रि के अवसर पर सेवाकेन्द्र के प्रांगण में 'अमरनाथ शिवलिंग दर्शन' झाँकी का आयोजन किया गया तथा 'चित्रनगरी राजकोट प्रोजेक्ट' के अंतर्गत सेवाकेन्द्र की दीवार पर स्वर्ग का परमानेंट चित्र भी बनाया गया।



पूर्णा जंक्शन-परभणी। महिला दिवस के अवसर पर महिला विकास केन्द्र में आयोजित कार्यक्रम में ईश्वरीय संदेश देते हुए ब्र.कु. प्रणिता। कार्यक्रम में उपस्थित हैं बाल विकास केन्द्र की मुख्य अधिकारी मनिषाताई काळे, वसंतराव नाईक विद्यापीठ के होम साइंस कॉलेज की प्राचार्या विशाल मैम, आंगनवाड़ी की महिलाएं तथा अन्य।



सूरत-अडाजण। लॉर्ड कृष्णा स्कूल में बच्चों का मार्गदर्शन करने एवं उन्हें पुरस्कार वितरित करने के पश्चात् बच्चों के साथ ब्र.कु. ऋषि बहन।

सबकुछ यहाँ अविनाशी है...

हर कोई खुशी की तलाश तो कर ही रहा है, और वो खुशी सिर्फ खुशी ना हो, अविनाशी हो, नष्ट न हो, खत्म ना हो, बस हो! गम से परे, दुःख से परे एक ऐसा संसार जो पहले से था, है और रहेगा। बड़ा खुशकिस्मत होगा वह इंसान जो इसे प्राप्त करे।

बादशाह वो है जो हमेशा सुख की शैव्या पर अपने को अनुभव करता है। जिनके जीवन में दुःख ना हो। अब हमें यह दूढ़ना है कि दुःख का एक कारण है, वह है किसी भी चीज़ की अप्राप्ति। प्राप्ति सुख का साधन होती है। यह बात तो जग जाहिर है। अगर सुख के साधनों की बात करें तो उसे दो शब्दों में समेट सकते हैं - सम्बन्ध और सम्पत्ति। है कि नहीं! जिसके पास सबकुछ हो, लेकिन सम्बन्ध ठीक ना हो, तो भी वह सुखी इंसान नहीं माना जा सकता है। सम्बन्धों में भी किसी एक सम्बन्ध की कमी हो तो दुःख की लहर

आ जाती है। अब आप सोचो ज़रा! इस दुनिया में विनाशी चीज़ों में, सम्बन्धों में सुख भी तो विनाशी ही होगा ना। आप हम सभी इस बात को मानें या ना मानें, सभी कोई न कोई सम्बन्ध को लेकर रोना रोते ही रहते हैं। इसलिए स्थायी व अविनाशी दूढ़ना तो पड़ेगा।

इसका सम्पूर्ण अस्तित्व जानने के लिए एक बात की गहराई में चलते हैं। वह यह है कि विश्व में कोई खजाना यदि श्रेष्ठ है तो वह है ज्ञान था समझ का खजाना। कोई भी किसी भी क्षेत्र में हो, महारत हासिल करता है तो किस क्षेत्र में..., पता है? वो है उस विषय में ज्ञान को बढ़ाने में। जैसे ही उस विषय

में ज्ञान बढ़ा, सम्पत्ति अपने आप बढ़ ही जाती है। उससे अधिक से अधिक वह स्थूल धन भी कम लेता है। वह सब कुछ करता है, जो उसे करना चाहिए। लेकिन एक दायरे में रहकर वहाँ भी करना पड़ता है, नहीं तो सबकुछ नष्ट हो जाता है। अर्थात् मर्यादा की लकीर लांघी नहीं कि सबकुछ खत्म! वह ज्ञान तब तक सुख देता है, जब तक वह व्यक्ति स्वयं को



गलत संगत से बचाता है। जैसे ही वह बाह्य आकर्षण में फँसता है, उसका सबकुछ धीरे-धीरे नष्ट होता जाता है। यहीं से दुःख की शुरुआत हो जाती है। यही बात ज्ञानी या समझदार आत्माओं पर भी लागू

होती है। यहाँ इस संसार में स्थूल तो स्थूल है ही, सूक्ष्म से सूक्ष्म चीज़ भी अविनाशी है। क्योंकि सबकुछ अविनाशी श्रोत परमपिता परमात्मा से प्राप्त होता है। जो अविनाशी है, उसे अविनाशी तरीके से ही संजोना पड़ता है। जो दुःख हर्ता है, वह कभी भी अपने बच्चों को दुःखी नहीं देख सकता है। दुःख होता ही तब है जब हम स्वयं को विनाशी सुखों से भरपूर करने की कोशिश करते हैं। आपको यहाँ तन, मन, धन, जन का सुख पता नहीं कितना मिलेगा! लेकिन परमात्मा के पास हमेशा से ही सुख है। वह बादशाह है, और हमें भी अपने जैसा बादशाह ही बनाता है।

आपको हम बता दें कि आप सभी अपनी बुद्धि को अविनाशी सुखों वाला बनाइए, क्योंकि इस दुनिया में दुःख, व्यर्थ संकल्प, विनाशी धन, कमज़ोर करने वाली बातें तो हमेशा ही आयेंगी और जायेंगी। लेकिन आप इनसे परेशान ना हों, क्योंकि ये अल्पकाल ही हैं, शारीरिक हैं, मानसिक नहीं। इसलिए बदलो, समझो, उस परमात्मा के साथ जीवन को संवार दो, तभी जीवन जीने का मज़ा है। नहीं तो लोगों के कर्मों में हम अपनी खुशी, शांति व सुख को गंवाएँ, यह कहाँ की बुद्धिमानी है!



- ब्र.कु. अनुज, दिल्ली

उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दे



मुम्बई-गोर्ई। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए भाजपा नगरसेविका अंजलि खेडेकर, नालंदा कॉलेज की प्रिंसिपल पदमा बहन, ज्ञान साधना स्कूल की ट्यूटरी प्रणिता पिम्मले तथा ब्र.कु. पारुल।

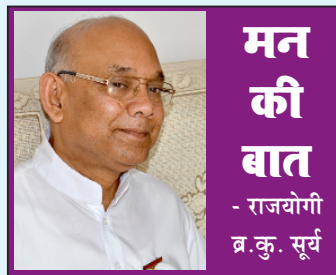
प्रश्न:- मैं अधर कुमार हूँ, मेरे मन में एक शंका है कि बड़ी-बड़ी दादियों को व महारथी भाइयों को अंत में काफी शारीरिक भोगना हुई, तो हम जैसे गृहस्थियों का क्या होगा?

उत्तर:- प्यारे भाई... यहाँ सबके कर्मों की कहानी अलग-अलग है। कर्मभोग न केवल पूर्व के पाप कर्मों का फल है, वरन् वर्तमान खान-पान का भी प्रभाव है। आजकल अन्न व सब्जियां भी सात्विक नहीं हैं, मनुष्य अन्न के साथ न जाने क्या-क्या खाता है। पानी भी दूषित है, पानी के साथ भी वह न जाने क्या-क्या पीता है। शरीर में गन्दगी बहुत जाती है व कब्ज के कारण गन्दगी रहती भी है, ज़रा सी असावधानी गड़बड़ कर देती है।

दूसरी महत्वपूर्ण बात यह है कि बड़ों के पूर्व के पाप भी बड़े होते हैं। एक राजा का पल भर का गलत निर्णय अनेकों को कष्ट पहुंचा सकता है, यह बहुत बड़ा पाप हो जाता है, जबकि उतना पाप एक साधारण मनुष्य दो हजार वर्ष में भी नहीं करता। तीसरी बात ये महानात्माएं इस कर्मभोग के समय भी अच्छी स्थिति में रहीं, उन्हें पीड़ा का अनुभव नहीं हुआ। आपने सुना होगा कि साधारण आत्माएं बाबा के कमरे में बैठे-बैठे, बाबा को याद करते-करते शरीर छोड़ देती हैं, कई आत्माएं सवेरे चार बजे शरीर छोड़ती हैं। कई माताओं ने 18 जनवरी सवेरे देह छोड़ा। ये अपने-अपने गुप्त व सूक्ष्म पुरुषार्थ का या किसी विशेष पुण्य का प्रभाव होता है। अतः किसी की किसी से तुलना करना उचित नहीं। आप अशरीरी होने

का श्रेष्ठ पुरुषार्थ करें, पुण्यों की पूंजी बढ़ायें, आप भी सहज भाव से कष्ट रहित चोला उतार सकेंगे।

प्रश्न:- मैं एक पच्चीस वर्षीय कुमार हूँ। मेरे माँ-बाप, भाई-बहन सब ज्ञान में हैं परन्तु मेरी माँ मेरी शादी करने का बहुत आग्रह कर रही है। कहती है पूरा जीवन अकेले कैसे बिताओगे। परन्तु मेरी इच्छा शादी करने की नहीं है। माँ बहुत भावुक हो जाती है, दुःखी



मन की बात - राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

हो जाती है, मैं कैसे उनका दुःख दूर करूँ?

उत्तर:- भगवान की आज्ञा है -पवित्र बनो। इस आज्ञा को आपकी माँ भी जानती है। परन्तु ऐसी इच्छा रखना यह माताओं की बड़ी कमज़ोरी है। आपका उनसे व उनका आपसे सच्चा प्यार भी है। आप अकेले कैसे चलेंगे उनका यह प्रश्न बड़ा है! परन्तु क्या आप अकेले हैं? जिन्हें भगवान साथ दे रहा हो, वे अकेले कहाँ हैं! संसार में सभी तो गृहस्थी ही हैं, उनसे बात करो। आप दस गृहस्थियों से मिलकर उनके अनुभव पूछो...आपको पता चल जाएगा कि परिवार में रहते हुए भी वे अकेले हैं। वे खुश व संतुष्ट नहीं हैं। कुमार भाई, मनुष्य का परिवार चाहे कितना भी बड़ा हो, जीवन यात्रा पर तो हर एक को अकेले ही चलना है। अपना जन्म-जन्म का भाग्य आपको

स्वयं बनाना है। वह आपकी माँ इस जन्म में हैं, अगले जन्म में नहीं होगी। उनका आपसे मोह है, न कि प्यार। वे आपकी शुभ-चिन्तक भी नहीं हैं तथा वे स्वार्थ-भाव से ही सब कुछ सोच रही हैं। भगवानुवाच है- दूसरे की पवित्रता की रक्षा करना, सबसे बड़ा पुण्य है। यह बात माँ को भी सुनाओ व उन्हें अति प्यार से समझाओ कि परमात्म-मिलन का ये सुख बार-बार नहीं मिलता। उन्हें एहसास दिलाओ कि वे महान हैं, क्योंकि उनके बच्चे पवित्र जीवन जी रहे हैं, वे पूजनीय हैं जिन्होंने महानात्मा को जन्म दिया है। अब वे मोहवश अपनी महानता का त्याग न करें। आप स्वयं भी इस स्वरूप में आ जाओ कि मैं एक महान आत्मा हूँ तो माताजी का मन शान्त हो जाएगा। आप शक्तिशाली बन जाएं। एक बार भगवान को पवित्रता का वचन देकर तोड़ना - कैसा रहेगा? शादी तो सभी कर रहे हैं, परन्तु आपको तो विश्व को पवित्रता का दान देना है।

प्रश्न:- मैं एक बीस वर्षीय कुमार हूँ। मुझे माया से युद्ध करनी पड़ती है, पवित्र जीवन का सुख नहीं मिल रहा है। बार-बार विचार आता है कि ऐसे अकेला जीवन कब तक चलेगा। मेरी युद्ध की स्थिति है, मैं बाबा से दूर भी नहीं जाना चाहता। बताइये कैसे मैं आनन्दमय जीवन बनाऊँ?

उत्तर:- कुमार जीवन तो वरदानी जीवन है। कई गृहस्थी सोचते हैं कि जब हम अविवाहित थे, तब ज्ञान में आते तो कितना अच्छा होता। बस कई कुमार एक बड़ी गलती करते हैं, जानते हो कौन सी? न अमृतवेले

योग करते न मुरली सुनते। सेवा में आगे रहते हैं, इसलिए जीवन में रूहानियत नहीं आती। बिना योगबल के पवित्रता का सुख नहीं लिया जा सकता। योगबल से ही तो कर्मन्द्रियाँ शीतल होती हैं। योगबल से ही सर्व विकार नष्ट होते हैं। यदि योग नहीं होता तो मनुष्य मनोविकारों को दबाये रखता है। ये दमन कष्टकारी होता है। अतः योग व ज्ञान का सुख लेने का दृढ़ संकल्प करो। योग अच्छा होने से ईश्वरीय सुख आपको तृप्तात्मा बनायेगा व आपके मन की चंचलता भी समाप्त होगी। आपको लगेगा ही नहीं कि आप अकेले हैं। खुदा दोस्त हर जगह आपको मदद करेगा। उससे आपको इतना प्यार मिलेगा कि दैहिक प्यार गौण हो जाएगा। इसलिए एकान्त में बैठकर स्वयं से इस तरह चिन्तन करो - मैंने ये कुमार जीवन अपनाया है, महान त्याग किया है। अब मैं योगी बनकर विश्व में बाबा का नाम रोशन करूँगा। एक बार पवित्रता का पथ अपना लिया तो बार-बार पीछे मुड़कर नहीं देखूँगा। भगवान ने मुझे 'पवित्र भव' का वरदान दिया है, मैं इस वरदान को फलीभूत करूँगा। मुझे प्रकृति को पवित्र वायब्रेण्ड्स देने हैं, मुझे दुखियों के दुःख हरने हैं, मुझे विश्व के लिए लाइट हाऊस बनना है - यह चिन्तन आपको अन्तर्मुखी बनायेगा, आपका युद्ध समाप्त हो जाएगा और आपके दिल से आवाज़ निकलेगी कि मेरे जैसा अच्छा जीवन किसी का नहीं। बस दृढ़ता लाओ, जिस पथ पर कदम रखा है उसमें सम्पूर्ण सफल होना है।



सूरत-अडाजणा। 'ब्रह्माकुमारीज़ पीस सर्कल' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए मेयर स्मिता शिरोया, कॉर्पोरेटर प्रवीण पटेल, आर्किटेक्ट जयेन्द्र भाई, बिजनेसमैन सतपाल भाई, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. दक्षा, बालाजी सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. फाल्गुनी, मजूरगोट सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सोनल तथा गणमान्य लोग।

मूल्यांकन आपके शीष का

भारत के इतिहास के बारे में हर भारतीय कुछ न कुछ अवश्य जानता है। इसके अंतर्गत इतिहास का एक महत्वपूर्ण चेहरा सम्राट अशोक, उसके बारे में भी हमने बहुत कुछ सुना और पढ़ा है। लेकिन उनके जीवन का ये प्रसंग जो हम आपके समक्ष रखने जा रहे हैं, वो हर व्यक्ति को जानने व समझने योग्य है। इसका मनुष्य जीवन से गहरा सम्बंध है। इसे जानने के बाद शायद हम खुद को भी समझ पायें, और पूरी सच्चाई और जागृति के साथ अपने जीवन का आरंभ करें। आज से ही सही....

अशोक के जीवन से....

सम्राट अशोक के राज्य में एक भिक्षु आया करता था। एक बार वो भिक्षु आया हुआ था, तो अशोक गये और उन्होंने उस भिक्षु के चरणों में अपना सिर रख दिया। अशोक के बड़े आमात्य, वह जो बड़ा वज़ीर था अशोक का, उसे यह अच्छा नहीं लगा। उसने सोचा, अशोक जैसा सम्राट, गांव में भीख मांगते एक भिखारी के पैरों पर सिर रखे! महल लौटते ही उसने अशोक से कहा: 'नहीं सम्राट, यह मुझे ठीक नहीं लगा। आप जैसा सम्राट, जिसकी कीर्ति शायद जगत में कोई सम्राट नहीं छू सकेगा, फिर वह एक साधारण से भिखारी के चरणों पर सिर रखे!' अशोक हँसा और चुप रह गया। महीने, दो महीने बीत जाने पर उसने बड़े वज़ीर

को बुलाया और कहा: 'एक काम करना है। कुछ प्रयोग करना है। तुम यह सामान ले जाओ और गांव में बेच आओ।' सामान बड़ा अजीब था। उसमें बकरी का सिर था, गाय का सिर था, आदमी का सिर था, कई जानवरों के सिर थे और इन्हें बाज़ार में जाकर बेचना था। वह वज़ीर बेचने गया। गाय का सिर बिक गया, घोड़े का सिर भी बिक गया, सब बिक



गया, बस आदमी का सिर नहीं बिका। कोई लेने को तैयार नहीं था कि इस गंदगी को लेकर कोई क्या करेगा? इस खोपड़ी को कौन रखेगा?

वह वापस लौट आया और कहने लगा: 'महाराज! बड़े आश्चर्य की बात है, सब सिर बिक गए हैं, सिर्फ आदमी का सिर नहीं बिक सका। कोई नहीं लेता है।'

सम्राट ने कहा: 'मुफ्त में दे आओ।'

वह वज़ीर वापस कई लोगों के घर गया कि मुफ्त में देते हैं इसे, इसे आप रख लें। लोगों ने कहा: 'पागल हो गए हो! और फिकवाने की मेहनत कौन करेगा? आप ले जाइए।' वह

वज़ीर वापस लौट आया और सम्राट से कहने लगा: 'नहीं, कोई मुफ्त में भी नहीं लेता।' अशोक ने कहा: 'अब मैं तुमसे यह पूछता हूँ कि अगर मैं मर जाऊँ और तुम मेरे सिर को बाज़ार में बेचने जाओ तो कोई फर्क पड़ेगा?' वह वज़ीर थोड़ा डर गया। फिर उसने कहा: 'मैं कैसे कहूँ, क्षमा करें तो कहूँ। नहीं, आपके सिर को भी कोई नहीं ले सकेगा। मुझे पहली दफा पता चला कि आदमी के सिर की कोई भी कीमत नहीं है।'

सम्राट अशोक ने कहा: 'फिर इस बिना कीमत के सिर को अगर मैंने एक भिखारी के पैरों में रख दिया था तो क्यों इतने

परेशान हो गए थे तुम! आदमी के सिर की कीमत नहीं, अर्थात् आदमी के अहंकार की कोई भी कीमत नहीं है।'

आदमी का सिर तो एक प्रतीक है आदमी के अहंकार का, ईगो का। और अहंकार की सारी चेष्टा है भीतर लाने की। परंतु भीतर कुछ भी नहीं जाता। न धन जाता है, न त्याग जाता है, न ज्ञान जाता है। कुछ भी भीतर नहीं जाता। बाहर से भीतर ले जाने का उपाय नहीं है। बाहर से भीतर ले जाने की सारी चेष्टा खुद की आत्महत्या से ज़्यादा नहीं है, क्योंकि जीवन की धारा सदा भीतर से बाहर की ओर है।

गर्मी में कोल्ड ड्रिंक नहीं... - पेज 4 का शेष

एलोवेरा जूस

यह जूस गर्मी से होने वाली स्किन टैनिंग को दूर करने में मददगार है। यह डाइजेस्टिव सिस्टम को इंप्रूव करता है। इसे पीने से तुरंत एनर्जी मिलती है और गर्मी में भी स्किन का ग्लो बरकरार रहता है।

कैसे बनाएं

एलोवेरा के कांटेदार किनारे हटा दें। इसकी पत्तियों के बीच जमा गूदा निकालें। इसे मिक्सी में डालकर लेमन या ऑरेंज जूस और

नमक मिलाकर पीस लें और बर्फ के टुकड़े डालकर सर्व करें।

बेल का शर्बत

गर्मी में इसे अमृत के समान माना गया है। यह डायरिया को दूर करने में मददगार है। डाइजेस्टिव सिस्टम को ठीक रखता है और लू से बचाता है।

कैसे बनाएं

बेल के फल का गूदा निकालकर अच्छी तरह मैश कर लें। इसमें शक्कर, काला नमक, जीरा पाउडर और चाट मसाला मिलाकर ब्लेंडर में ब्लेंड कर लें। इसे बर्फ मिलाकर

सर्व करें।

इमली का अमलाना

गर्मी से बचने के लिए इमली से बने इस राजस्थानी ड्रिंक को पीजिए। लू से राहत पाने का यह इफेक्टिव तरीका है।

कैसे बनाएं

इमली और पानी मिलाकर दो घंटे के लिए रख दें। मिश्रण को छानकर इसमें शक्कर, कालीमिर्च पाउडर, इलायची पाउडर, काला नमक, सादा नमक, बर्फ और पानी डालकर अच्छी तरह मिला लें। इसे गिलास में डालें और सर्व करें।



झाड़ेश्वर-भरूच(गुज.)। शिव जयंती पर ध्वजारोहण से पूर्व ईश्वरीय स्मृति में विधायक दुष्यंत पटेल, समाजसेवी मोहम्मद भाई, ब्र.कु. प्रभा तथा अन्य।



रावेर-महा.। महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित 'केदारनाथ दर्शन झाँकी' का उद्घाटन करते हुए विधायक हरिभाऊ जावळे। साथ है ब्र.कु. मंगला, ब्र.कु. लता तथा अन्य।



कपडवंज-गुज.। ज्ञानचर्चा के पश्चात् दाउदी ब्होरा जमात के धर्म गुरु मोइजभाई साहेब तथा कुशलभाई साहेब को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कलावती तथा ब्र.कु. जिनिता।



नशिराबाद-कडगांव(महा.)। आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् प्रसिद्ध हिन्दी फिल्म अभिनेता मोहन जोशी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मंगला। साथ है ब्र.कु. दीपा तथा सुबोध भावे।



जयसिंहपुर-व्यारा(गुज.)। 'प्राण प्रतिष्ठा महोत्सव' में सम्बोधित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. दीपा।

पहचानें मन... - पेज 5 का शेष

कोई भी कार्य सुखदायी नहीं होगा। आप हमेशा उम्मीदों के सहारे रहेंगे।

अगर किसी एक के साथ आपका सम्बन्ध हो तो आप अपना सौ प्रतिशत (हन्ड्रेड परसेन्ट) दे सकते हैं, लेकिन पूरी दुनिया के साथ आप जुड़ेंगे जायेगी। न यहाँ के, न वहाँ के।

आप देखो ना, आध्यात्मिकता आपको दूसरों की शर्तों से निकालने के लिए ही तो है, जिसमें आपके अंदर

इतनी शक्ति भर जाती है कि आप हर समय कुछ लोग हों या ना हों, आप खुश, सुखी व शान्त रह सकते हैं। तभी वह बात जो आज तक आप सुनते आये, वो चरितार्थ होगी।

हाँ निश्चित रूप से जो भी हम और आप कार्य करते हैं, उसमें शर्त ज़रूरी है, लेकिन वह शर्त न्यूट्रल होगी, तब फायदा होगा। तब हम उसे फॉलो भी करेंगे। उसमें मजबूरी नहीं है, सोचने की जगह है, छूट है। यही तो भगवान हमसे करवाना चाहते हैं। यही है मन की अद्भुत शक्ति का कमाल!

मीडिया महोत्सव-2018 का सफल आयोजन

मीडिया महोत्सव में शरीक हुए देश भर के मीडिया जगत से जुड़े लोग

भोपाल-म.प्र.। विभिन्न विश्वविद्यालयों एवं संस्थाओं के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित 'मीडिया महोत्सव-2018' का सह आयोजक रहा ब्रह्माकुमारीज गुलमोहर कॉलोनी सेवाकेन्द्र। कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज की ओर से ब्र.कु. रीना ने कहा कि मीडिया समाज का दर्पण है, और उसकी समाज के प्रति जवाबदारी भी है। वो जैसी खबरों का रूप रंग बनाकर समाज में परोसता है, वैसी ही समाज की धारणाएं बनती हैं। अतः मीडिया



मीडिया महोत्सव-2018 के कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. रीना।

को समाज में मूल्यों को बढ़ावा देने वाली खबरों को उसी ढंग से प्रस्तुत करना चाहिए। उन्होंने कहा कि ब्रह्माकुमारीज का मीडिया प्रभाग मीडियाकर्मियों में

आध्यात्मिक जागृति के माध्यम से मूल्यनिष्ठ मीडिया के प्रति जागृति दिलाता है। हम सभी चाहते हैं कि समाज में समरसता, सद्भावना बनी रहे, तो मूल्यों के

प्रति जागृत होना ही होगा। प्रो. कमल दीक्षित, संयोजक, मुल्यानुगत मीडिया अभिक्रम समिति ने कहा कि समाज के निर्माण में कलम की महत्वपूर्ण भूमिका है। ब्रह्माकुमारीज द्वारा मूल्यनिष्ठ पत्रकारिता का कोर्स भी हमने तैयार किया है ताकि मीडियाकर्मियों मूल्यों के प्रति जागरूक हों और समाज में भी उसी दिशा में कार्य के प्रति जागृति फैलायें। इसके लिए मुल्यानुगत मीडिया के सैकड़ों सदस्य इस दिशा में कार्य कर रहे हैं। मैं

आह्वान करता हूँ कि हम सब, आप भी इस तरह की पत्रकारिता के लिए आगे आएं। तब ही अपने सपनों का भारत बनाने में हम मीडियाकर्मियों भी अपना योगदान दे सकेंगे। इस अवसर पर माननीय मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान आये जिनका ब्र.कु. रीना ने गुलदस्ता भेंट कर स्वागत किया। इस मौके पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा विशेष मीडिया प्रदर्शनी लगाई तथा विभिन्न प्रदर्शनियों



कार्यक्रम के दौरान माननीय मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान का स्वागत करते हुए ब्र.कु. रीना।

के माध्यम से देशभर के मीडिया कर्मियों को ईश्वरीय संदेश के साथ संस्था एवं मीडिया वर्ग की सेवाओं के बारे में विस्तार से बताया गया। कार्यक्रम में देशभर के मीडिया जगत से जुड़े लोगों सहित विभिन्न हस्तियों ने अपनी उपस्थिति से शोभा बढ़ाई।

'प्रभु उपहार' का जनता को उपहार सी.ए. एवं कं. सेक्रेट्री हेतु सफल आयोजन



सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. रुक्मणि। साथ हैं ब्र.कु. अवधेश बहन, ब्र.कु. भारतभूषण, ब्र.कु. आशा तथा अन्य।

ग्वालियर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज की शाखा माधवगंज में स्थित 'प्रभु उपहार भवन' के उद्घाटन कार्यक्रम में माउंट आबू से आई ब्र.कु. रुक्मणि ने सेवाकेन्द्र के निर्माण प्रति हर्ष ज़ाहिर करते हुए कहा कि इसका उद्देश्य जन सामान्य को मानवीय मूल्यों की शिक्षा देना एवं उनको आध्यात्मिक रूप से सशक्त बनाना है। जिसका लाभ स्थानीय लोगों को अधिकतर मिलेगा।

भोपाल ज़ोन की निदेशिका ब्र.कु. अवधेश बहन ने कहा कि अगर हम सभी दानी वरदानी

बनकर संकल्प लें और दूसरों के प्रति शुभ भावना और शुभकामना रखें तो हम खुशी का और शांति का अनुभव कर सकेंगे।

पानीपत से आये ब्र.कु. भारतभूषण ने कहा कि हमेशा अच्छे कार्य करते चलें और आगे बढ़ते रहें। जीवन में उतार चढ़ाव आते हैं, उनसे घबराएं नहीं, बल्कि परीक्षा समझकर उन्हें पास करें, किसी बात की चिंता ना करें, सब भगवान के ऊपर छोड़कर खुद निश्चिंत रहे।

माउंट आबू से आई ब्र.कु. आशा ने बताया कि जिस प्रकार गुलदस्ते को बनाने के लिए फूलों

के साथ साथ, पत्तियों, धागा एवं अन्य चीजों की ज़रूरत होती है, उसी प्रकार आध्यात्मिक कार्य करने के लिए हरेक की आवश्यकता पड़ती है चाहे बड़ा हो या छोटा, अमीर हो या गरीब, सबके सहयोग से ही हम इस संसार को स्वर्ग बना सकते हैं।

इस अवसर पर ग्वालियर क्षेत्र की सभी बहनों ने भी अपनी शुभकामनाएं व्यक्त की। कार्यक्रम का कुशल मंच संचालन ब्र.कु. ज्योति, लश्कर द्वारा किया गया एवं कार्यक्रम के अंत में ब्र.कु. डॉ. गुरचरण ने सभी का आभार व्यक्त किया।

ओ.आर.सी.-गुरुग्राम। ब्रह्माकुमारीज द्वारा चार्टर्ड एकाउंटेंट्स एवं कंपनी सेक्रेटरीज के लिए 'कार्यक्षेत्र में आध्यात्मिक शक्तियों का उपयोग' विषय पर कार्यक्रम का आयोजन हुआ। कार्यक्रम में अलग-अलग

सी. निदेशिका ब्र.कु. आशा ने कहा कि भौतिक आकर्षण ही वास्तव में अशान्ति का मूल कारण है। उन्होंने कहा कि जैसे हम पैसों का हिसाब रखने के लिए एकाउंट पर बहुत ध्यान देते हैं, ठीक वैसे ही अगर हम अपने

का सामना करने के लिए आन्तरिक शक्तियों का विकास ज़रूरी है। राजयोग के द्वारा ही हम आन्तरिक शक्तियों को बढ़ा सकते हैं। सकारात्मक चिन्तन से हमारा मन शक्तिशाली बनता है। जितना हमारा मन शक्तिशाली



कार्यक्रम के दौरान सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. आशा तथा राजयोग की गहन अनुभूति करते हुए ब्र.कु. शिवानी।

कार्यशालाओं के माध्यम से सभी ने आध्यात्मिक मूल्यों के चिन्तन के साथ-साथ आपस में चर्चा भी की। सबने माना कि वर्तमान समय की परिस्थितियों के अनुसार राजयोग के अभ्यास से ही जीवन में सुख-शान्ति बनी रह सकती है। कार्यक्रम में ओ.आर.

कर्मों के एकाउंट पर भी ध्यान दें तो कर्म स्वतः ही श्रेष्ठ बनेंगे। हम जो भी अपने लिए करते हैं वो हमारे साथ नहीं जाता बल्कि जो हम दूसरों के लिए करते हैं वो हमारे साथ जाता है। जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ब्र.कु. शिवानी ने कहा कि परिस्थितियों

होगा उतना ही हम गलत कर्मों से बच सकते हैं। दूसरों को कन्ट्रोल करने की कोशिश न करें। हम अपने संयमित जीवन से ही दूसरों को प्रेरित कर सकते हैं। कार्यक्रम में दिल्ली एवं एन. सी.आर. से 500 से भी अधिक लोगों ने भाग लिया।

सिरसा में ब्रह्माकुमारीज की 82वीं वर्षगांठ मनायी गई धूमधाम से

सिरसा-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज के सद्भावना भवन द्वारा ब्रह्माकुमारी संस्था की 82वीं वर्षगांठ के अवसर पर माउंट आबू से आई ब्र.कु. उर्मिला ने कहा कि आज से करीब आठ दशक पूर्व परमात्मा के द्वारा समाज से नकारात्मकता को समाप्त करने के उद्देश्य से इस ईश्वरीय विश्वविद्यालय की स्थापना की गई। जो कि आज

विश्व के पाँचों महाद्वीपों के एक सौ तीस देशों में मानव मूल्यों को स्थापित करने की दिशा में बखूबी कार्य कर रहा है। जो कि समस्त मानवता के लिए उच्चतम कार्य है। कार्यक्रम में फतेहाबाद से आये ब्र.कु. मदन लाल ने कहा कि यह केवल संस्था ही नहीं, बल्कि एक ईश्वरीय परिवार है, जिसका समाज का सभी वर्ग हिस्सा है। बहनों द्वारा



दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. उर्मिला, माउंट आबू, ब्र.कु. मदन लाल व अन्य।

समय-समय पर ज्ञान के माध्यम से आत्म जागृति, परमात्म

जागृति एवं सामाजिक चेतना के कार्यक्रमों का आयोजन मार्ग

दर्शना के रूप में किया जाता है। कार्यक्रम में जिला जेल अधीक्षक अमित भादू, हरियाणा महिला विकास निगम की चेयरपर्सन रेणु शर्मा, पर्यटन विभाग हरियाणा के चेयरमैन जगदीश चोपड़ा, हनुमानगढ़ से ब्र.कु. शीला दीदी ने शुभकामनाएं दीं एवं ऐसे कार्यक्रमों के आयोजन को अति महत्वपूर्ण बताया। ब्र.कु. सुभाष ने समस्त सिरसावासियों को वर्षगांठ

की बधाई दी। इस अवसर पर नगरपरिषद की चेयरपर्सन शीला सहगल, नवीन केडिया, वीरभान मेहता, डॉ. विरेन्द्र मेहता, डॉ. किरण मित्रा, ब्र.कु. शम्मा सहित अन्य गणमान्य लोग उपस्थित थे। मंच संचालन ब्र.कु. रामनिवास ने किया एवं सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रीति ने सभी अतिथियों का आभार व्यक्त किया।