RNI:RJHIN/2013/53539
Postal Regd. No. RJ/SRO/9662/2018-20
Licensed to Post without pre-payment
No. RJ/WR/WPP/18/2018

शिव आमंत्रण

आध्यात्म की नई उड़ान...
सशक्तिकरण एवं सामाजिक सेवाओं का दर्पण
वर्ष 06 अंक 12 हिन्दी (मासिक) दिसंबर 2019 सिरोही पृष्ठ 16 मूल्य ₹ 9.50

13

05 हमारे पास जो कुछ भी आया वह हमारे...

04 मन की शक्ति बढ़ाने के लिए ....

एक अनोखा क्लीनिक... 16 प्रशिक्षित, राजयोगी और बालब्रह्मचारी काउंसलर्स द्वारा की गई लोगों की काउंसलिंग

मानसिक समस्याओं का एक समाधान... राजयोग 30 करोड़ से ज्यादा लोग दुनियाभर में डिप्रेशन के हैं शिकार, ज्यादातर मामले पारिवारिक समस्याओं के

मूड क्लीनिक से सीख रहे जीने की कला

मूड क्लीनिकः राजयोग मेडिटेशन और आध्यात्म पर आधारित एक अभिनव चिकित्सा पद्धति

जीवन की कई समस्याओं का समाधान करता है क्लीनिक मूड

व्यक्तिगत जीवन, बेहतरीन समाधान आध्यात्मिक सशक्तिकरण

3500 लोगों ने किया क्लीनिक मूड का अवलोकन, समस्याओं पर चर्चा

600 समस्याग्रस्त लोगों को मिला स्थायी समाधान, दिनचर्या बदली

शिव आमंत्रण » आबू रोड। ब्रह्माकुमारीज के अंतरराष्ट्रीय मुख्यालय आबू रोड में पिछले दिनों आयोजित ग्लोबल एक्सपो में मूड क्लीनिक देश-विदेश से आए आठ हजार से अधिक लोगों के लिए विशेष आकर्षण का केंद्र रहा। दरअसल यह एक ऐसा क्लीनिक है जिसमें व्यक्ति के मूड को ठीक करने, मन को सुमन बनाने, मानसिक समस्याओं को दूर कर जीवन जीने की कला सिखाई जाती है।

मूड क्लीनिक में पांच दिन के दौरान करीब 600 से अधिक लोग अपनी समस्याएं लेकर पहुंचे। इनमें से ज्यादातर लोगों की समस्याएं पारिवारिक जीवन से जुड़ी थीं। लोगों ने बताया कि दीदी, मेरी पत्नी कहना नहीं मानती है तो किसी ने बताया कि पति घर में भी अफसरशाही दिखाते हैं। बच्चे कहना नहीं मानते हैं। ज्यादा सोचने की आदत है। मन हमेशा बेचैन रहता है। दुःख, चिंता और डर बेवजह बना रहता है। जल्दी गुस्सा आ जाता है। सबकुछ होने के बाद भी जीवन में खुशी नहीं है। क्लीनिक में मौजूद 16 प्रशिक्षित, राजयोगी, बालब्रह्मचारी काउंसलर्स की टीम ने लोगों को उनकी प्रकृति, पारिवारिक पृष्ठभूमि, आदतें, स्वभाव और विचारधारा को जानकर समाधान के उपाय बताए। इसमें खासतौर पर सभी को जीवन में राजयोग मेडिटेशन और आध्यात्मिक जीवनशैली अपनाने की सलाह दी गई। क्योंकि आध्यात्म में मन से जुड़ी सभी समस्याओं का समाधान मौजूद है।

कौन हैं इसके चिकित्सक

मूड क्लीनिक के चिकित्सक कोई डिग्रीधारी नहीं बल्कि प्रकृति के साथ जीवन जीने वाले और राजयोग आध्यात्म को दिनचर्या का अंग बनाने वाले मेडिटेशन एक्सपर्ट, राजयोगी, बालब्रह्मचारी काउंसलर्स हैं। काउंसलर्स मूड क्लीनिक के जरिए प्रत्येक समस्याग्रस्त व्यक्ति की समस्या निवारण के लिए धैर्यता और इत्मीनान से एक-एक करके सारी समस्या सुनते हैं। इसके बाद उन्हें जीवनशैली में बदलाव करने की सलाह दी जाती है। साथ ही ध्यान, राजयोग और आध्यात्मिकता का महत्व बताया जाता है। सबसे पहले आने वाले व्यक्ति से एक फॉर्म भरवाया जाता है उसके बाद उससे समस्या की गहराई में जाकर अतीत को जानते हैं फिर समाधान किया जाता है।

इलाज का लक्ष्य

- बीमारी के प्राथमिक लक्षणों की प्रारंभिक पहचान और प्रारंभिक उपचार में देरी को कम करना।
- बीमारी के बारे में युवाओं, व्यक्ति और उनके परिवार को शिक्षित करना।
- सामाजिक और व्यावसायिक कामकाज में व्यवधान को कम करना।
- परिवार के सदस्यों और देखभाल करने वालों के बीच समरसता को बढ़ावा देना।
- नेक कार्यों के दौरान युवाओं तथा व्यक्तियों का समर्थन करना।
- मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए एक क्रमबद्ध योजना बनाना।
- भय, चिंता और दुख से मुक्त शांतमय जीवन बनाना
- सुसज्जित परिवार और समाज बनाना
- कार्य व्यवहार पर बेहतर प्रदर्शन को बढ़ावा देना

किन समस्याओं का होता है समाधान

सास-बहू का झगड़ा, एक-दूसरे के साथ लड़ना, छोटी-छोटी बातों में घबरा जाना, क्रोध, नफरत, घृणा, जल्दी थक जाना, चिड़चिड़ापन, पारिवारिक समस्याओं से प्रभावित, बच्चों का पढ़ाई में मन न लगना आदि सहित मन से जुड़ी तमाम समस्याओं का समाधान निःशुल्क किया जाता है। साथ ही व्यक्ति की पूरी जानकार गोपनीय रखी जाती है।

कहां से हुई शुरुआत

ब्रह्माकुमारीज संस्थान ने 27 सितम्बर से 1 अक्टूबर तक हुए ग्लोब समिट के दौरान पहली बार इसका प्रयोग किया गया। इसके नतीजे चौकाने वाले आए। करीब 3500 लोगों ने इसमें भाग लिया और 600 लोग ठीक होकर गए।

ऐसे कार्य करता है मूड क्लीनिक

मूड क्लीनिक में जाने के बाद व्यक्ति के व्यक्तित्व में सकारात्मक बदलाव आता है। जिस चीज को वह सही होने पर भी नकारात्मक तरीके से देखता है जिससे नफरत और ईर्ष्या-द्वेष को बढ़ावा मिलता है। वैसे ही वह सकारात्मक आईने से देखने लगता है। बुरी बातें भी अच्छी लगने लगती है। संबंधों में सुधार, सहन शक्ति, समझने और परखने की पावर का भी विकास होता है।

कहां-कहां उपलब्ध है

ब्रह्माकुमारीज संस्थान के देश में स्थित स्थानीय सेवाकेन्द्र, उपसेवाकेन्द्र में इसका लाभ लिया जा सकता है। इसे अंतरराष्ट्रीय पर भी ले जाने की तैयारी की जा रही है।

“लोगों के अंदर बहुत सारी समस्याएं जब बढ़ जाती हैं वह खुद से इसका समाधान नहीं कर पाता तो उसके अंदर हीनभावना बढ़ने लगती है। ऐसे में मूड क्लीनिक के जरिए उसकी काउंसलिंग उसके व्यक्तित्व और व्यवहार में सकारात्मक बदलाव जरूरी हो जाता है।”

बीके बसुधा, को-आर्डिनेटर, मूड क्लीनिक, शिवमणि होम, तलहटी, आबू रोड, राजस्थान

“समस्याग्रस्त व्यक्ति के हिस्ट्री में चले जाते हैं तथा उनकी सभी बातों को सर्च करते हुए उनके प्रकृति के हिसाब से जीवन पद्यति बदलने के लिए प्रेरित करते हैं। इसके साथ ही पीस का अनुभव कराते हैं। इससे चमत्कारित फायदा होता है।”

अश्विनी दीवान, काउंसलर, मूड क्लीनिक, जींद

“हर किसी की अपनी-अपनी समस्या होती है। पहले उसे सुनते हैं और फिर उस हिसाब से सलाह देते हैं। व्यक्ति के अतीत के बारे में गहराई से बताते हुए उसके असली गुणों का अनुभव कराते हुए पूरे जीवन की दिनचर्या के बारे में बताकर रिलेक्स कराते थे। यह एक अच्छा तरीका है।”

मोनिका गोरा, काउंसलर, धर्मशाला

“मूड क्लीनिक में काफी मानसिक शांति का अनुभव हुआ। सांसारिकता के दुःख-दर्द को दूर करने का आध्यात्मिक अप्रोच के अलावा दूसरा कोई उपाय नहीं। काउंसलिंग में बचपन से अब तक की जीवन यात्रा का काफी सुकून मिला। आत्म साक्षात्कार से ध्यान साधना और राजयोग से शक्ति बढ़ती है ऐसा महसूस होने लगा है।”

एकलव्य कुमार, वरिष्ठ पत्रकार, कोलकाता, पश्चिम बंगाल

“मैं अब अपनी समस्याओं से निपटने में सक्षम हूं। मैं जब मूड क्लीनिक में गया और उसकी बातों का अनुसरण किया तो मन धीरे-धीरे शांत हो गया। अब मैं प्रतिदिन आने वाली समस्याओं का समाधान खुद करने लगा हूं। इसके लिए मूड क्लीनिक के भाई-बहनों का धन्यवाद करता हूं।”

मोहम्मद अली, वरिष्ठ पत्रकार, एनवी, केरला

“दैनिक दिनचर्या में कई बार ऐसी स्थितियां आती हैं कि हम डिस्टर्ब हो जाते हैं। यदि इसे तुरन्त ठीक न किया जाए तो वह धीरे-धीरे मन के अंदर बैठ जाता है और कमजोर करने लगता है। परन्तु क्लीनिक मूड में विशेषज्ञों की काउसंलिंग निश्चिततौर पर समस्याओं से निकलने का बेहतर तरीका है।”

सुवेन्द्र कुमार, भुवनेश्वर, उड़ीसा

प्रेरणापुंज
दादी जानकी
मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज़

परमात्मा ने हम बच्चों से तो त्याग कराके हमारा भाग्य बना दिया

शिव आमंत्रण » आबू रोड। हमारी भावना में हो कि बाबा जो कहता है, जो कराता है इसमें कितना कल्याण है, तो फालो करने से निश्चय अटल है। निश्चित भावी पर रहना भी एक सयानापन है। निश्चित भावी बनी पड़ी है तो बुद्धि को एकाग्र करने की कोशिश नहीं की जाती है, हो ही जाती है और निश्चिंत भी है। फिकर किस बात का? विजयी रत्नों में आने वालों को अन्दर विश्वास तो क्या लेकिन पक्का है कि हमारी विजय हुई पड़ी है। बाबा ने हमारे से जो भी ईश्वरीय सेवाएं कराई हैं उसमें भी विजय समाई हुई है। परन्तु मीठे बाबा के बोल उच्चारण होते हैं, वह सिरमाथे पर रहें। भक्तिमार्ग में भी कहते हैं कि 'प्रभु की आज्ञा माने माथे..' माथा मानता है, बुद्धि बिल्कुल अच्छी तरह से मानती है। जानने और मानने में भी फर्क है। जान तो लिया है पर मानते तभी हैं जब पहचानते है इसके रहस्य को। कइयों को अपने आपको मानना पड़ता है। तो उसमें फिर मेहनत लगती है।

जब तक दिल माना नहीं है तब तक फालो नहीं कर सकते हैं। अभी करेंगे, अभी नहीं करेंगे। कइयों को मुश्किलात क्यों लगती है? सदा एकरस स्थिति में रहने के लिए, उसी लगन में मगन रहने के लिए, गुप्त ऐसा पुरूषार्थ न करने के कारण कभी परेशान और कभी पश्चाताप का अनुभव करते रहते हैं। तो हरेक अपने आपसे पूछे कि लाईफ के अन्दर कितना बारी अपने आपको परेशान किया होगा फिर पश्चाताप किया होगा। ऐसे परेशान होने की कोई बात ही नहीं, अपने आप अपनी शान से उतर जाते हैं, स्वमान में नहीं रहते हैं तो परेशान होते हैं। पराई चीज को अपना बना लेते हैं। अपनी चीज को भूल जाते हैं।

यह देह, यह दुनिया हमारी है ही नहीं और उसको अपना समझ लेते हैं तो क्या होगा? जो सच्चे, सयाने और समझदार होते है उनकी आँख दूसरों की चीज में कभी नहीं डूबेगी। वह यह रॉयल्टी नहीं महसूस करेंगे। कहेंगे, जो मेरे पास है वही बहुत है। उसी से संतुष्ट हैं। अन्दर से भगवान के गुण गाते हैं क्योंकि वह समझते हैं रोटी, कपड़ा और रहने के लिए अच्छा मकान तो है ना! और हमको चाहिए ही क्या? वह दूसरे के तरफ ध्यान ही नहीं देते हैं। इनका मेरे पास आ जाये और मेरी चीज को कोई हाथ न लगाये तो कौन हुआ? भगवान को भी कहेंगे तेरा सो मेरा हो जाये, पर मेरे को हाथ नहीं लगाना। वह कौन हुआ? वह कभी सुखी, सन्तुष्ट रह सकता है? नहीं। वह न कोई त्याग करके त्यागी बन सकता है, न कभी अपने को भाग्यवान महसूस कर सकता है।

बड़ी खुशी की बात है, बाबा ने हम बच्चों से तो त्याग करा करके हमारा भाग्य बना दिया। तो हम यह नहीं कहते कि हम त्यागी बने हैं। नहीं। कचरा सारा चला गया, साफ हुए तो हम भाग्यवान हुए। जब अच्छी चीज मिली, जिसके हाथ हीरे, मोती, रत्न आ गये, वह पत्थरों से थोड़े ही खेलेगा? दोनों तो हाथ में आ नहीं सकते हैं। तो आदत होती है, न खायेंगे तो भी कहेंगे यह करना चाहिए ना, संसार के लिए लेना चाहिए ना, देना चाहिए ना। इतनी तो बाबा ने समझ दी है कि क्या करें, कैसे करें और क्या न करें। इसमें सिर्फ कोई बात की प्रतिज्ञा अपने आप से करनी चाहिए। कोई घड़ी ऐसी मेरी न आये, जो मुझे पश्चाताप करना पड़े। उसके लिए पहले मुझे सावधान रहना है। करके पश्चाताप करना- यह भी मूर्खपना है क्योंकि ऐसा पश्चाताप करने वाला उल्टा कर्म तो मूर्ख ही करते हैं। संगदोष में किया या देह-अभिमान वश किया या लोभ-मोह वश किया, किया तो उल्टा ना! तो और देखने वाले क्या समझेंगे और मेरा मन क्या-क्या समझेगा?

हमारी कॉन्सेस जरूर कहती है- मैंने यह रांग किया, ऐसी घड़ी हमारी न आये। इसका पहले से ध्यान रख सावधान रहने वाले बड़े भाग्यशाली है। इसके लिए बाबा कहते हैं- फालो फादर। कर्म में भी बाबा को फालो करो, वचन में भी, संबन्ध में भी। सबके साथ इतना न्यारा इतना प्यारा रहो। न सिर्फ देह से न्यारा परन्तु हर बात में न्यारा। अभी ऐसा कहां पर भी, बाबा जैसी पर्सनैलिटी वाला कोई नहीं है और हरेक को लगेगा, यह मेरा है, कोई नहीं कहेगा यह इंडियन है या फलाना है। इतना प्यारा है, यह गुण हमारे अन्दर आ जाये। बाबा को फालो करते-करते जैसे बाबा हमारा सबसे न्यारा है और इतना प्यारा है। बाल-बच्चा-बूढ़ा हरेक कहता-बाबा तो मेरा है। बाबा में कौन सी ऐसी खूबी है जो हम चोरी कर लेंवे उसकी, जो हरेक कहता है- बाबा तो मेरा है।

- क्रमशः

कम पैसे में फाइव स्टार होटल की सुविधा देने के मकसद ने बनाया ज्ञान धन का व्यापारी

शिव आमंत्रण » आबू रोड। जीवन में कुछ करने की तमन्ना और अलग मुकाम हासिल करना बचपन से ही रहा। जैसे उम्र बड़ी हुई वैसे ही तलाश भी शुरू हो गयी। होटल के कारोबार से लेकर हीरे के व्यापार तक सफर चुनौतियों भरा रहा। लेकिन जिन्दगी में एक सुनहरा सफर तब पूरा हुआ जब ज्ञान धन के व्यापार का मार्ग भी खुल गया। ऐसे ही अनुभवों से भरा रहा हीरे के व्यापारी तथा होटल व्यवसायी राकेश मोदी का। शिव आमंत्रण ने उनके जीवन के अनछुए पहलुओं को जानने की कोशिश की। देखिए एक विशेष रिपोर्ट।

राजस्थान के जोधपुर में जन्में राकेश मोदी की पढ़ाई दसवीं से इंटर तक कोलकाता से हुई और ग्रेजुएशन बीकॉम ऑनर्स के लिए पुनः जोधपुर में आ गये। राकेश मोदी के दो बड़े भाई और दो छोटे भाई हैं। 1982 में अपनी पढ़ाई पूरी करने के बाद वे 1991 में दिल्ली आ गये। वहीं शुरू हुआ कारोबार के क्षेत्र में पैर रखने का सिलसिला। दूसरों पर भरोसे से ज्यादा खुद पर भरोसा रखते हुए ईश्वर के सानिध्य में काम प्रारम्भ किया। मैं उस परमात्मा का एहसान मंद हूं। जिन्होंने मुझे उम्मीद से ज्यादा दिया है। राजयोग मेडिटेशन के ज्ञान से पहले भक्ति-मार्ग में बेहद आस्था रखने वाले राकेश मोदी को परमपिता की बहुत मदद मिली।

.....और प्रारम्भ हुआ कारोबार का सिलसिला

राजस्थान से जब मैं 1992 में दिल्ली आया तो उस समय मेरे पिताजी का वेल स्टेबलिश व्यापार तो था। अच्छे परिवार में पले बढ़े राकेश मोदी की पारिवारिक विरासत भी बहुत थी। ज्यादा टैक्स चुकाने के मामले में राष्ट्रपति से भी अवार्ड मिला था। नौकरी करने का बिल्कुल इरादा नहीं था, लगता था कि नौकरी से तो एक सीमित धन ही कमाया जा सकता है लेकिन यदि व्यापार किया जाये तो बहुत बड़ा व्यावसायी बना जा सकता है। इसलिए मेरे अंदर एक पैशन था कि बड़ा व्यवसायी बनूं। उस समय मेरे एक मित्र थे जो दिल्ली में व्यवसाय करते थे, उन्होंने मुझे दिल्ली बुलाया। दिल्ली आकर एक छोटा सा स्टैंडर्ड व्यवसाय खोल लिया। फिर विदेश में जाकर कुछ मशीने ली और फिर मिक्शर ग्राइंडर का तरीका इजाद किया। पहले मैं तो सप्लायर था परन्तु खुद का ब्रांड स्थापित करने का प्लान किया। उस समय भी प्रतिस्पर्धा की दौड़ में काफी चुनौतियां थी।

यहां से शुरू हुआ होटल का व्यवसाय

आगे मैं होटल इंडस्ट्री के तरफ यह सोच कर बढ़ा कि जो मध्यम वर्गीय लोग हैं उनके लिए हम कम पैसे में पांच सितारा होटल स्तर की सर्विस दे सकें। उसके लिए मैं कई पांच सितारा होटल में जाकर रूका भी जहां से कई तरह का अनुभव लेकर अपने होटलों का निर्माण करवाया। मैंने सर्वप्रथम एक होटल हिमाचल में बना हुआ खरीदा। फिर डलहौजी पठान कोट में मेरा नंबर वन होटल थ्री स्टार हुआ। उसके बाद परमात्मा की कृपा से मेरा होटल बंगाल और हरिद्वार में भी बन गया। मेरे अंदर एक परमात्म शक्ति रूप में जो स्पीड मिली वो ये कि जो काम दुनियां में लोग महीनों में करते हैं उस काम को मैं 48 घंटे में करने की सोचता था। मैं एक होटल से कमाकर ही होटल खरीदना पसन्द करता था कभी भी लोन लेकर कोई कारोबार नहीं किया। धीरे धीरे हम इस क्षेत्र में स्थापित हो गये।

डायमण्ड इंडस्ट्री में हुआ पदार्पण

मैं सन् 2000 में स्वीटजरलैंड जाने का प्लान बनाया क्योंकि मुझे डायमंड इंडस्ट्री को जानना था चूंकि भारत में यह सीखना सम्भव नहीं था।

ईश्वरीय विश्व विद्यालय के साथ जुड़ने से तीन वर्ष पहले भक्ति पूजा पाठ में बहुत श्रद्धा रखता था। इस संस्थान से जुड़ने के बाद पता चला कि सच्चा सुख देह को सुखी रखना ही नहीं आत्मिक स्थिति में रहना भी होता है। मैं अब आत्मिक भाव में कर्मयोगी बन मेडिटेशन का अेभ्यास करता हूं। मेरे साथ काम करने वाले सभी स्टॉफ भी ओम शांति का उच्चारण कर एक दूसरे का अभिवादन करते हैं। परमात्मा मेरे माता-पिता हैं इस सोच से हर कर्म को उनके निर्देशानुसार करता हूं। जिससे कर्मो का बोझा मेरे ऊपर ना होकर बिल्कूल हल्का आनंदमयी महसूस करता हूं। मृत्यु का भय समाप्त हो गया है।

21 दिन तक स्वीटजरलैंड में रहकर जानने की कोशिश की कि हीरा क्या होता है? कैसे कारोबार सम्भव है? आदि-आदि। परन्तु उस ज्ञान का मुझे तत्कालिक कोई फायदा नहीं हुआ। 5 लाख रूपये खर्च करने के बाद यह समझ में आ गया कि व्यवसाय के लिए कितना कष्ट सहना पड़ता है। उस दौरान मेरी तीनों होटल ठीक चल रही थी और आमदनी भी अच्छी थी। फिर मुझे सूरत जाने की सलाह मिली, जब मैं सूरत गया तो वहां का कोई भी डायमंड व्यावसायी100 करोड़ के नीचे बात करने को तैयार ही नहीं था।

परमात्मा ने पूरी की इच्छाएं

परमात्मा ने मेरी दिल की बात सुनी और मैं जिस हवाई जहाज से आ रहा था मेरे सीट के साथ ही डाइमण्ड मरचेंट बैठा था। फिर उनसे बात होने लगी फिर उन्होंने कहा इस व्यापार में कितना क्या इनवेस्टमेंट क्या प्रोग्राम कर रहे हो? जब मैंने बताया तो उसने कहा पहले ट्रेनिंग लो और अब काम करने के इरादे से जाओ। वहां मेरा नाम बताना और कहना मुझे काम सीखना है। सात दिन बाद मैं पुनः सूरत गया और हीरा व्यापारियों के साथ नौकरी की तलाश की। बिना सैलरी के ही हम काम करने लगे लेकिन हीरा व्यापारी को लग गया कि यह कोई साधारण आदमी नहीं है। वहां दो महीने लगातार रह कर फ्री में लोगों की सेवा कर डायमण्ड का काम सीख गया, और वह दो महीनें मेरे कई सालों के बराबर थे। फिर तो कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा। आज इस क्षेत्र का सेलर भी हूं और होलसेलर भी हूं। आज परमात्मा की कृपा से मुझे ग्राहक ढूंढ़ते हैं। लेकिन मैं ग्राहक को नहीं ढूढ़ता हूं। वर्तमान समय अब मैं परमात्मा के श्रीमत अनुसार काम के पीछे नहीं भागता हूं। शांत होकर जितना काम कर सकता हूं करता हूं प्रेशर लेकर नहीं कोई भी काम नहीं करता हूं। जितना हो सके खुद के लिए समय निकाल परमात्मा पिता के साथ कर्मयोग में रहता हूं।

यहां से प्रारम्भ हुआ ज्ञान धन का कारोबार

एक बार की बात है कि एक दिन उसी गार्डन में साईं बाबा का व्याख्यान करते हुए घूम रहा था। वहां एक ब्रह्माकुमार अशोक भाई जो मेरे बातों को सुनकर मेरे पीछे चलते रहे। लेकिन एक दिन मुझे नमस्ते करके कहा कि आप की बात सुनता हूं रोज गार्डन में अच्छा लगता। यह धन तो अस्थायी है आपके और आपके परिवार के साथ क्या जायेगा। धीरे-धीरे उसने ब्रह्माकुमारीज का सारा ज्ञान सुनाया। मैं कटाक्ष करके सारी बातों को उड़ाता रहा फिर भी उसने हार नहीं मानी। मैंने सात दिन का कोर्स करना प्रारम्भ किया। इस दौरान मेरे आंखों से आंसू टपक रहे थे मुझे लगता था कोई दैवी शक्ति टच कर रही है। जब कोर्स पूरा हो तो मैं परमात्मा में इतना खो गया कि उसके अलावा कुछ दिखता ही नहीं था। अब मैं रोज मेडिटेशन का अभ्यास करता हूं। हरेक स्थिति में सकारात्मक रहता हूं।

आत्मिक स्थिति में रहना ही सच्चा सुख है

सुखी रहने का मंत्र समझ में आ गया और मैं अब एक बेहतर जीवन जी रहा हूं। यदि कोई कितना भी व्यस्त हो परन्तु राजयोग का ध्यान करें तो निश्चित तौर पर उसके जीवन में सकारात्मक बदलाव आयेगा। हर तरह के तनाव से मुक्ति मिलेगी, इतना ही नहीं परिवार और समाज सुखी हो जायेगा। सभी शांति से रह सकेंगे। आत्मिक स्थिति में रहना ही सच्चा सुख है। खास करके युवाओं को व्यर्थ से बचकर मेडिटेशन को जीवन में अपनाना चाहिए। तभी एक दिन इस धरा पर स्वर्णिम दुनियां निश्चित रूप से देखने को मिलेगी। तभी सारा संसार सदा काल के लिए सुखी हो जायेगी।

सात साल से राजयोग और आध्यात्म की शिक्षा जारी, ब्रह्माकुमारीज़ संस्था की सामाजिक पहल...

गया जेल की बदलती तस्वीर, कैदी अपराध छोड़ देवताई दुनिया के बने राही, योग-तपस्या में जुटे

गया जेल में एक कार्यक्रम के दौरान कैदियों के साथ ध्यान योग करते हुए ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के सदस्य

2013 से जारी है राजयोग मेडिटेशन का प्रशिक्षण

250-300 कैदी प्रतिदिन लगाते हैं ध्यान

1500 कैदियों का बदला जीवन

50 नक्सली कमांडर सहित हुए परिवर्तन

जेल में बना शांति का माहौल, बंदी जेल स्टॉफ का भी करते हैं सहयोग

शिव आमंत्रण गया। आज के समय में अपराधी मनोवृत्ति को प्रेम पूर्वक समझकर उसे नेक राह पर चलने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए। क्योंकि अपराध का मूल कारण मनोवृत्ति और नकारात्मक विचारधारा है। इस विचारधारा को समाप्त करने कि दिशा में ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान अहम भूमिका अदा कर रही है। इस संस्थान ने केंद्रीय कारागार गया बिहार जेल में वर्ष 25 फरवरी 2013 को ईश्वरीय सेवाएं आरंभ कर करीब 1500 बंदियों को राजयोग का साप्ताहिक कोर्स कराया। 50 से भी अधिक नक्सली अपने कंमाडेंट के साथ इस मार्ग पर चल पड़े हैं। उनके आचरण और संस्कार मानों कलयुग में दैवी पुरुषों का आगमन हो चुका है। उनकी दिनचर्या तो तपस्वी जैसी हो चुकी है। करीब 250 से 300 बंदी रोज सुबह 4 बजे से ब्रह्ममुहूर्त में परमात्मा के ध्यान में रम जाते हैं। जहां इन कैदियों के चेहरों पर पहले आत्मग्लानि और पश्चाताप के भाव रहते थे वहीं अब आत्म संतुष्टि और आत्म सम्मान साफ-साफ देखे जा सकते हैं। ये बंदी कैद में होकर भी ऐसा लगता है कि ये लोग फरिश्तों की बस्ती में रह रहे हैं। जिस प्रकार ब्रह्माकुमारीज़ सेवा केंद्र पर आध्यात्मिक वातावरण रहता, उसी प्रकार जेल के अंदर भी खुशनुमा और सकारात्मक विचारों वाली एक टोली बस गयी हो। सेवाकेंद्र की तरह ही जेल के अंदर प्रदर्शनी पोस्टर, मेडिटेशन चित्र, अनमोल पुस्तकालय और प्रेरणादायी स्लोगन आदि जेल बैरक में दिखाई देती है जो बेहद ही अद्भुत है। वहां कई कैदियों को जीवन परिवर्तन होता देख उनके साथी भी इस पावन पुनीत कार्य में बढ़-चढ़कर हिस्सा ले रहे हैं ताकि अधिकतम अपराध की उत्पन्न स्थली जेल को जल्द से जल्द सकारात्मक वृति की उत्पन्न स्थली बनाया जाए तभी इस देश और दुनिया को स्वर्ग बनाया जा सकता है।

आत्मा और परमात्मा का ज्ञान समझकर जीवन बदला

शिव आमंत्रण गया। ईश्वरीय ज्ञान के पहले छोटी-छोटी बातों पर चीड़-चीड़ा जाते थे और दूसरो की नींदा और बुरा भला कहते रहते थे। उसके बाद मुझ पर घारा 302 के तहत केस हो गया। 6 मार्च 2011 में उसके बाद उच्च न्यायालय से जमानत पर था। 18 फरवरी 2018 में सिविल कोर्ट से दोषी करार दे दिया। सेन्ट्रल जेल में आ गया। फिर मानसिक तनाव बढ़ता गया और घबराहट में रहते थे। कुछ भी अच्छा नहीं लगता था। अपने बच्चों के भविष्य के बारे में परिवार के बारे में सोच सोच कर मन दुःखी होता था। धार्मिक पुस्तक पढ़ने में खुद को व्यस्त रखने कि कोशिश करते थे। लेकिन निराशा दूर नहीं होती थी। जैसे तैसे मन लगता था। एक कैदी वरिष्ठ भाई ने बताया आप 15 नं. एवं पुस्तकालय में चलिए वहाँ प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विश्व विद्यालय का सात दिन का कोर्स कराते हैं। मैं गया और सात दिन का कोर्स किया। मैं समझा, और साथ में मुरली भी सुनी तब से मैं ईश्वरीय ज्ञान में आया और अपने आप का परिचय दिलाया कि मैं कौन हूँ। तब मैं समझा शरीर नहीं मैं आत्मा हूँ। फिर आत्मा बाप का परिचय दिलाया तब मुझे परमपिता शिव परमात्मा का परिचय मिला और राजयोग भी सिखलाया गया। आत्मा और परमात्मा के मिलन से मेरे जीवन में खुशिया पुनः लौट आई। आत्मा परमात्मा के ज्ञान के बारे में सुन कर बहुत ही सुकुन मिला, आन्तरिक खुशी की अनुभुति हुई। इसलिए रोज मुरली सूनता हूँ। मैं अपने आप में खुश रहने लगा। दुःख व चिन्ताएँ जैसे मिट गयी। मैं अपने को भाग्यशाली समझा। बाबा ने तकदीर बनाने का अच्छा मौका दिया। जब मैं जेल से बाहर जाउंगा तब बीके सेन्टर जरूर जाउंगा और गाँव-गावँ मे बाबा का परिचय दूंगा और ईश्वरीय सेवा में सहयोगी बना रहूंगा।

कमलेश पासवान,
केन्द्रीय जेल, गया-बिहार

अपराधी जीवन से देवताई जीवन

शिव आमंत्रण गया। मेरा जन्म किसान घर में हुआ। और पढ़ाई दसवीं कक्षा तक कि फिर पढ़ाई छोड़ कर काम सिखने चला गया। वेल्डर का काम सीख कर सन् 2010 में मुम्बई काम करने चला गया। वहाँ 2014 में वापस आया फिर मेरे लौकिक माता-पिता ने मेरी शादी करा दी। शादी के 8 माह बाद पत्नी कि मृत्यु हो जाने के उपरान्त मेरे ससुराल वाले हमारे समस्त परिवार पर दूसरे के बहकावे में आकर दहेज प्रथा का मुकद्मा दर्ज कर दिया। कुछ समय बाद मैने गया कोर्ट में आत्मसमर्पण कर दिया तथा मुझे जेल भेज दिया गया। एक वर्ष जेल में आए हुए हो गये हैं। कोर्ट की तरफ से सुनवाई चल रही थी। जेल में आने के बाद बहुत टेंशन और अशान्ति चल रही थी। जेल के एक वार्ड में भाई लोग मुरली पढ़ रहे थे। मैंने एक दिन बाबा की मुरली सुनी फिर भाई लोग ने मुझे प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विश्व विद्यालय के बारे में बताया और उसका साप्ताहिक राजयोग कोर्स भी कराया। फिर मैं प्रतिदिन बाबा कि मुरली सुनने लगा। मैं इस जन्म ज्यादा भक्ति तो नहीं किया फिर भी बाबा ने हमें चुना इसलिए परमात्मा को बहुत बहुत शुक्रिया। मैंनें ऐसा ज्ञान न कभी सुना न देखा। यह अनोखा विद्यालय है जिसमें सच्चा-सच्चा ज्ञान स्वयं भगवान सुनाते हैं। मुख्य जीवन जीने की कला, देवी देवता बनना व सच्ची सुख-शान्ति का अनुभव करना। प्रतिदिन बाबा कि सच्ची गीता ज्ञान सुनता हूँ। मन में जो भी प्रश्न आता है उसका उत्तर मुरली में मिल जाता है। जेल में जाने के बाद भी मेरा सोच साकारात्मक ही होगा। रूहानी सेवा करना है रूहानी बाप का नाम बाला करना है।

रामबली विश्वकर्मा, केन्द्रीय जेल-गया, बिहार

अब मेरा जीवन जेल में भी दुःख से बदल सुखी हो गया

शिव आमंत्रण गया। मेरा नाम जगदेव प्रसाद एवं पिता का नाम ढ़ेलन महतो हैं। मेरा गाँव मुशैला, मोहनपुर जिला गया का रहने वाला हूँ। मैं जाति का कोइरी छोटकी दागी हूँ। मेरे पिता एक किसान थे मैं भी खेती करता था। इसी बीच मेरे पिता ने गाँव के एक आदमी से जमीन खरीदी लेकिन लिखे नहीं थे वह जमीन को जोत रहे थे। आपस में भाई बंटवारा हो चुका था एक भाई ने अपनी जमीन लोहार मिस्त्री के पास बेच दिया। जिससे जमीन का रजिस्ट्री करने के बाद उसे रसीद नहीं काटा। इसी के आवेश में एक दिन मेरे मशीन से मेरा खेत पाटवान हो रहा था। उसने कुछ वहान करके झगड़ा करने लगा पानी बहने एवं खेत गिला को लेकर झगड़ा करने लगा और मशीन को कुंआ में डाल दिया और गवाही में जो आदमी नही देखा उसका नाम डाल दिया पैसे देकर। 2008 में नरेश मिस्त्री पर केस कर दिया। उसी में सजा हो गया 307 केस लगाकर जो आदमी नहीं देखा उस आदमी से गवाह दिला दिया जिससे सुप्रीम कोर्ट बरकरार कर दिया। जिससे मेरा मन बहुत विचलित होने लगा। जिसके कारण तीनों कोर्ट में हाजिर होने गये तो एक दिन जज ने कहा अभी कागज नहीं आया तो कल आयेगा। तो कल आने पर सारा बना कर जेल भेज दिया गया। पिता जी ने जज के पीए को बोला तो फोन जेल में किया। तो हमलोग शाम में आए तो ओम् शान्ति में जाने लगे और मुरली सुनने लगे, उस दिन से मेरा मन तनिक भी विचलित नहीं रहने लगा। जो मुझे गलती में फँसाकर जेल भेजा वह खुद गिरावट में है। मेरा खुशी खुशी जेल में दिन कटने लगा। जेल में आने के बाद बहुत कुछ ज्ञान मिला। शिवबाबा के आधार पर उत्सव के अधार पर जेल में भी लग रही है मैं दसवां पास कर परिवार की सेवा में था।

जगदेव प्रसाद, केन्द्रीय जेल गया, बिहार

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के स्थानीय सेवा केंद्र द्वारा केंद्रीय कारागार गया में पिछले कई वर्षों से बंदियों के चरित्र, आचरण, व्यवहार में बदलाव हेतु कई तरह की आध्यात्मिक कल्याणकारी कार्य सेवाएं ब्रह्माकुमार कुमारियों द्वारा किया जा रहा है। जिससे बंदियों में तनाव मुक्ति प्रदान कर उन्हें सात्विक जीवन जीने के लिए उत्साहित किया जा रहा है। अब इस तरह के कैदियों में स्वस्थ्य, शांतिमय मानसिकता से समाज की मुख्य धारा से जुड़ने में मदद मिलेगी। मैं स्थानीय सेवाकेंद्र प्रभारी बीके सुनीता से आशा करता हूं कि भविष्य में भी इसी तरह कैदियों के लिए जनकल्याण सेवा का कार्यक्रम करती रहेंगी।

राजीव कुमार, अधीक्षक, केन्द्रीय कारागार, गया बिहार

गया केंद्रीय कारागार में सन् 25 फरवरी 2013 को ईश्वरीय सेवाएं शुरू हुई। आरंभ में करीब 1500 कैदियों ने मेडिटेशन साप्ताहिक कोर्स किया। जिसमें 250 कैदी रोज ईश्वरीय क्लास करते रहे। जिसमें 50 कैदी नक्सलवादी थे। वहीं नक्सली कंमाडेंट शंभू नाम का व्यक्ति,जो कि जेल के कैदी सहित अधिकारी का भी सिरदर्द बनकर खौफ में रहता था। जब वह व्यक्ति इस मेडिटेशन को सीख जीवन सकारात्मक रूप से परिवर्तन किया तब उसके ग्रुप के कई नक्सली भाईयों ने भी उनकी तरह इस राह पर चल पड़े। आज वे लोग जेल से मुक्त होकर समाज में सकारात्मक भूमिका अदा कर रहे हैं। आज भी जेल के अंदर योगा दिवस, जन्माष्टमी, राक्षाबंधन, व्यसनमुक्ति, चरित्र निर्माण, वर्कशॉप आदि का कार्यक्रम होते रहता है। इसके अलावा मधुबन ब्रह्माकुमारीज़ हेड क्वार्टर के भाई-बहनों द्वारा भी इन कैदियों को नया-नया मोटीवेशनल क्लास मिलता ही रहता है। रोज क्लास करने वाले कैदी अमृतवेला उठ कर राजयोग का अभ्यास करने के साथ शुद्ध भोजन लेकर ज्ञान धारणा युक्त जीवन व्यतित करते हैं। कई कैदी जेल से बाहर आकर अपने घर में ज्ञान की पाठशाला भी चलाना शुरू कर दिया है।

जेल में हो रहे कार्यक्रम का दृश्य

बीके सुनीता, सेवाकेंद्र प्रभारी, गया, बिहार

मैं 2017 से ईश्वरीय महावाक्य सुनाने के लिए कारागार में जा रहा हूं। कैदियों को देखकर मुझे कभी नहीं लगा कि ये सब हमारे ईश्वरीय परिवार के सदस्य नहीं हैं। उनके बदलाव को देखते हुए मुझे भी प्रेरणा के साथ बेहद खुशी मिलती है। अब मुझे विश्वास है कि समाज बदल कर स्वर्णीम समाज जरूर बनेगा।

बीके प्रमोद, शिक्षक, जीबीआरसी, बोध गया

जेल में करीब पांच हजार कैदियों का जीवन परिवर्तन होते देखा है। कई जेल से बाहर आकर एक सकारात्मक प्रेरणा का स्त्रोत बन चुका है। लोग कहते हैं जेल तो गए थे असुर बन कर लेकिन अब देवता जैसा कैसे बन कर आए, यह आश्चर्यजनक है।

बीके बैद्यनाथ, व्यवसायी, बोध गया

तीन सालों से केंद्रीय कारागार में ईश्वरीय महावाक्य सुनाने के लिए जाता हूं। जहां मुझे सभी कैदियों में काफी बदलाव नजर आता है। वे अब अपराधी के तरह नकारात्मक भाव में नहीं दिखते हैं। रोज पढ़ाई के साथ राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास बंदी करते हैं।

बीके उदय, शिक्षक, बोध गया बिहार

संपादकीय

श्रेष्ठ और शुद्ध संकल्पों के साथ करें नए साल का स्वागत

फिर से नया साल आ गया। पूरा 365 दिन बीता जिसमें कुछ यादें मीठी तो कुछ खट्टी यादें रही। कभी अच्छा दौर तो कभी बुरा दौर हमेशा आपके इर्द, गिर्द घूम रहा होगा। परन्तु धीरे धीरे जो साल नया था वह अन्ततः पुराना हो गया। फिर अब तो वापस चला भी गया। पुनः कड़कड़ाती सर्दी में प्रतिदिन लोगों की सेहत को स्वस्थ करने के लिए सूर्य उगता है। हर दिन लोग बेसब्री से इंतजार करते रहते हैं। यही सोचकर कि कल का दिन अच्छा जाये। वैसे ही पूरे वर्ष की बात भी सामने आ जाती है। मैं तो कहता हूँ कि केवल एक मिनट, एक घंटा या एक दिन नहीं बल्कि पूरा ही वर्ष नया हो और सब शानदार तरीके से बीते तो निश्चित तौर पर वह एक बहुत अच्छा समय माना जायेगा। इसके लिए प्रतिदिन उठते ही ईश्रर का ध्यान करें, सकारात्मक सोचें। दैनिक दिनचर्या को अपनाने का पूरा ख्याल रखें। पूरे दिन में यह ध्यान रहे कि किसी को मेरे से दुख ना पहुंचे। क्योंकि जब हम दूसरों को सुख देंगे तो हमें भी सुख ही मिलेगा। दिन भर में जो भी हुआ उसे रात को ईश्वर को अर्पित कर दें।

मेरी कलम से

रविद्र चौबे]
कृषि एवं जल संसाधन मंत्री, रायपुर, छग

राजयोग के प्रयोग से किसान अच्छी खेती कर सकते हैं

समस्त फसलों के बीजों की बुवाई नक्षत्र अनुसार करके किसान कम से कम नुकसान होने से बच सकते हैं। इसके साथ हम राजयोग का प्रयोग यौगिक खेती करके भी हर तरह की सफलता हासिल कर सकते हैं।

भारत तपस्वियों की भूमि रही है, यहां पर अनेकों ऋषि हुए हैं... जिन्होंने जन कल्याण हेतु अनेकों अविष्कार, कृषि पद्धति, औषधीय वनस्पतियों की खोज की है। यहां पर हम एक ऐसी ऋषि कृषि पद्धति पर चर्चा करने जा रहे हैं। जिस की खोज बहुत पहले ही हमारे ऋषि मुनियों द्वारा की जा चुकी थी। किन्तु जानकारी के अभाव में हम उस पद्धति से अनविज्ञ रहे हैं। आज हम आपको उन्हीं ऋषियों की एक ऐसी पद्धति के बारे में बात करने जा रहे है। इस पद्धति के आधार पर यह पता लगाया जा सकता है कि आने वाले वर्ष में कौन सी फसल अच्छी उपजेगी, कौन सी फसल बोने से किसानों को अच्छा लाभ मिल सकेगा... कौन सी फसल अधिक उत्पादन देगी... इस बारे में जानने के लिए एक अनोखा तरीका हमारे ऋषि मुनियों और वरिष्ठ लोग उपयोग में लेते थे। इस आसान से तरीके को सभी किसान भाइयों को अपनाकर देखना चाहिए। इस पद्धति में एक तरीका है जो साल भर की फसल के लिए आने वाला समय में कोन सी फसल अच्छी होगी या कम होगी उसका पूर्वानुमान लगा सकते हैं। इसके लिए एक खास दिन का रात्रि समय चुना जाता है। वो है 'शरद' पूर्णिमा की रात्रि। शरद पूर्णिमा के दिन हमारे पास जितने भी बीज हैं जैसे सब्जी वर्ग, धान्य वर्ग, दलहन, तिलहन, घास-फूस सब फसल जो खेत में लगाई जाती हों, उन सभी के बीजों को अपने पास लेकर रखे... इन सभी बीजों को सौ - सौ ग्राम वजन करके अलग अलग कटोरे में भरें और जो घास वर्ग के बीज हैं जिसकी कटिंग लगती है। उसको एक-एक किलो के हिसाब से लें.. सभी को कागज में लिख लें। अब बीजों को शरद पूर्णिमा की रात को 12 बजे चांदनी की रोशनी में कटोरियों में खुला रख दें और उस पर चन्द्रमा की किरणों की रोशनी पड़ने दें.... सुबह 4 बजे सभी बीजों का फिर से वजन करके देखें पहले वाले लिखे वजन से इसकी तुलना करें किस बीज में ज्यादा वजन बढ़ा है... किस बीज में वजन कम हुआ है.. किस में बराबर रहा है..। जिस बीज में सबसे ज्यादा वजन बढ़ा है वो फसल इस शरद पूर्णिमा से आने वाली शरद पूर्णिमा के बीच अपने ऋतु अनुसार सबसे ज्यादा पैदावार एवं मुनाफा देगी। इस पद्धति से सभी किसान भाई फसल का पूर्वानुमान लगा कर नुकसान होने से बच सकते हैं... एवं जो हमारे कृषि के ऋषिओं की खोज है इन्हें अपने अमल में लाकर किसान भाईयों को नुकसान होने से बचते हुए राजयोग से अच्छी खेती कर सकते हैं।

बोध कथा जीवन की सीख

प्रभु तूने मुझे सही समय पर थाम इज्जत बचा ली

एक नगर में रहने वाले एक पंडित जी की ख्ख्याति दूर-दूर तक थी। पास ही के गांव में स्थित मंदिर के पुजारी का आकस्मिक निधन होने की वजह से उन्हें वहां का पुजारी नियुक्त किया गया था। एक बार वह अपने गंतव्य की ओर जाने के लिए बस में चढ़े। उन्होंने कंडक्टर को किराए के रुपये दिए और सीट पर जाकर बैठ गए। कंडक्टर ने जब किराया काटकर रुपये वापस दिए तो पंडितजी ने पाया की कंडक्टर ने दस रुपये ज्यादा उन्हें दे दिए है। पंडित जी ने सोचा कि थोड़ी देर बाद कंडक्टर को रुपये वापस कर दूँगा। कुछ देर बाद मन में विचार आया की बेवजह दस रुपये जैसी मामूली रकम को लेकर परेशान हो रहे हैं। आखिर ये बस कंपनी वाले भी तो लाखों कमाते हैं बेहतर है इन रूपयो को भगवान की भेंट समझकर अपने पास ही रख लिया जाए। वह इनका सदुपयोग ही करेंगें। मन में चल रहे विचार के बीच उनका गंतव्य स्थल आ गया। बस से उतरते ही उनके कदम अचानक ठिठके, उन्होंने जेब में हाथ डाला और दस का नोट निकाल कर कंडक्टर को देते हुए कहा भाई तुमने मुझे किराए के रुपये काटने के बाद भी दस रुपये ज्यादा दे दिए थे। कंडक्टर मुस्कराते हुए बोला क्या आप ही गांव के मंदिर के नए पुजारी हो? पंडितजी को हामी भरने पर कंडक्टर बोला मेरे मन में कई दिनों से आपके प्रवचन सुनने की इच्छा है। आपको बस में देखा तो ख्ख्याल आया कि चलो देखते हैं कि मैं ज्यादा पैसे लौटाऊँ तो आप क्या करते हो, अब मुझे पता चल गया की आपके प्रवचन जैसा ही आपका आचरण है जिससे सभी को सीख लेनी चाहिए। ये बोलकर कंडक्टर ने गाड़ी आगे बड़ा दी। पंडित जी बस से उतरकर पसीना-पसीना थे उन्होंने दोनों हाथ जोड़कर भगवान से कहा हे प्रभु तेरा लाख-लाख शुक्र है जो तूने मुझे बचा लिया। मैंने तो दस रुपये के लालच में तेरी शिक्षाओं की बोली लगा दी थी परंतु तूने सही समय पर मुझे थाम लिया.... !

> पंडित जी बस से उतरकर पसीना-पसीना थे उन्होंने दोनों हाथ जोड़कर भगवान से कहा हे प्रभु तेरा लाख-लाख शुक्र है जो तूने मुझे बचा लिया।

संदेशः इस कहानी से यही सीख मिलती है कि हमारे बोल के अनुसार हमारे आचरण भी होने चाहिए, कथनी और करनी एक बराबर करनी चाहिए तभी हमारा समाज में सम्मान बना रहेगा, नहीं तो कभी भी हमारी परीक्षा ली जा सकती है।

आध्यात्म की नई उड़ान...

डॉ. सचिन]
मेडिटेशन एक्सपर्ट

मन की शक्ति बढ़ाने के लिए डाइट कंट्रोल भी जरूरी

मन और आत्मा की शक्ति को बढ़ाने के लिए ज्ञान केवल सुनना या सुनाना, पढ़ना, ज्ञान याद करना ही काफी नहीं,धारण करना भी है। ज्ञान का प्रैक्टिकल एप्लीकेशन होना चाहिए तो ही उस ज्ञान की सार्थकता है, ज्ञान का अर्थ उपयोग में है पॉइंट्स जमा करने में नहीं तो ऐसे हम 26 पॉइंट्स माइंड पावर को बढ़ाने के इस क्लास में पढ़ेगें। जो क्रमशः होगा.....

ए फॉर अवेयरनेस

अवेयरनेस अर्थात माइंडफूलनेस अर्थात जागरण अर्थात स्मृति। स्वयं स्वयं को याद दिलाना कि मैं कौन हूं, हर कार्य अवेयरनेस के साथ करना है। यहां बैठे हैं और सुन रहे हैं संपूर्ण जागरण से सुनना है ना अतीत में जाए ना भविष्य में। भोजन कर रहे हैं तो केवल भोजन कर रहे हैं अवेयरनेस के साथ। चल रहे हैं तो इस अवेर्नेस के साथ कि मैं चल रहा हूं। अवेर्नेस को जागृत करना है इससे मन की पावर बढ़ेगी। मन की शक्ति सूर्य की किरणों की तरह है उसको फोकस कर दो तो वह शक्तिशाली बन जाएंगी तो सबसे पहले विधि है कि उस जागरण को लाना अर्थात जो कुछ करना है जागकर करना है। जैसे कि अगर हम सड़क पर चल रहे हैं वो रास्ते में गड्ढा है अगर मैं संपूर्ण जागृत अवस्था में हूं तो उस गड्ढे में नहीं गिरूंगा। लेकिन अगर जागृत अवस्था नहीं है तो शायद उसमें गिर जाऊंगा तो ऐसे ही जो भी काम करना है घर में है, ऑफिस में है, कहीं पर भी है, कोई भी काम कर रहे है संपूर्ण जागृत अवस्था में करना है। अपने आप को जगा कर रखना है कि अब मैं यह कर रहा हूं नहीं तो मन में संकल्पों की उथल पुथल होती रहती हैं विचार ही विचार आते रहते हैं जब कोई क्लास सुन रहे हैं तो केवल सुन रहे हैं सुनते-सुनते ही आत्मसात कर लेना है। एक है लिखना वह भी अच्छी बात है लिखना फिर बाद में पढ़ना, याद करना, रिवाइज करना पर उससे भी अच्छा है जब भी कोई नई बात सुनो तुरंत धारण कर लो क्योंकि क्रांति केवल एक क्षण में ही घटती है, कितना भी उस हाथी को निकालने की कोशिश की नहीं हुआ परंतु जैसे हाथी ने रणभेरी सुनी एकदम से जागृत, एकदम से क्रांति हो गई और वह बाहर निकल गया। शायद हम भी जीवन में किसी ऐसे सूक्ष्म मानसिक या भावनात्मक दलदल में फंसे हैं और उससे बाहर निकलने के लिए हमें स्वयं से ही बात करना है बाहर निकलेंगे जागरण से, खुद को जगाना है मैं हूं तो मैं क्या हूं? मुझे क्या करना है? जिसका लक्ष्य क्या है?

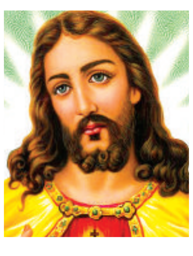
बी फॉर बैलेंस

बैलेंस दो चीजों का भोजन और नींद का। साइंटिफिक स्टडी कहती है जो ओवरईटिंग करते हैं उनके ब्रेन को कम ऊर्जा मिलती है। चूहों पर एक्सपेरिमेंट किया गया उसको बहुत खिलाया गया और पाया गया कि उनके ब्रेन को बहुत कम ऊर्जा मिल रही है यदि माइंड को बढाना है तो डाइट को कंट्रोल करना पड़ेगा, पावर को बढ़ाना है तो भोजन पर बैलेंस लाना पड़ेगा। कभी भी खा लिया, कितना भी खा लिया, कहां का भी खा लिया, कैसा भी खा लिया, उसमें कोई कंट्रोल ही नहीं है। संसार में बीमारियां बढ़ रही है। ज्यादा बीमारियां कम खाने से बढ़ रही है या ज्यादा खाने से? व्यक्ति इतना खाता है कि उसमें से आधा पेट अपना भरता है और आधा डॉक्टर का। डॉक्टर के पेट की उसको ज्यादा चिंता है। मन की शक्ति को बढ़ाने के लिए डाइट में कंट्रोल आना जरूरी है। तीन बातें भोजन में होना जरूरी है: पहला भोजन हमारा स्वास्थ्य वर्धक हो, दूसरा ऐसा ना हो कि जिससे उत्तेजना उत्पन्न हो और तीसरा इतना ना हो जो आलस और प्रमाद को लेकर आए। भोजन के साथ-साथ नींद में भी बैलेंस चाहिए। यह नहीं समझना कि बहुत ज्यादा नींद कर ले तो दिनचर्या अच्छी होगी, आराम ज्यादा कर लिया तो बहुत अच्छा होगा। ऐसा नहीं है इस देश के प्रधानमंत्री कितनी देर सोते हैं सिर्फ 4 घंटे। हम 4 घंटे की बात नहीं कर रहे लेकिन शरीर को नींद नहीं चाहिए आराम चाहिए और आराम करने की एक विधि नींद है। यदि वही आराम किसी और विधि से मिल जाए तो शायद नींद की आवश्यकता नहीं है अगर कोई यह सोचे कि ज्यादा नींद करने से मैं ज्यादा फ्रेश रहूंगा ऐसा भी नहीं है। जितनी उसे चाहिए यह खुद ही समझा है। कितने घंटा नींद चाहिए 5 घंटे, 7 घंटा या 8 घंटे। नींद पर्याप्त मात्रा में करनी है एकदम बिल्कुल कम भी नहीं कर देना, एकदम बढ़ा भी नहीं देना बैलेंस रखना है।

सी फॉर क्रिएटिविटी

क्रिएटिविटी अर्थात नवीनता रोज इस मार्ग से जाते हैं आज दूसरे मार्ग से जाकर देखते हैं। ड्राइंग करो, पेंटिंग करो, कविता लिखो, कुछ लिखो, कुछ पढ़ो, परंतु कुछ तो नवीनता हो जीवन में नहीं तो वही जीवन 10 साल से जैसे चल रहे है वैसे ही दिनचर्या। वही उठना, वही अखबार, वही ऑफिस, वही सब कुछ उसमें नवीनता कहां पर है। जब तक नवीनता नहीं माइंड प्रोग्रेस नहीं होगा। मन की शक्ति तब बढ़ती है जब उसे नवीनता मिल जाती है। कोई ऐसा कार्य करो जो आज तक किया नहीं। कोई ऐसी नई जगह पर जाओ जहां आज तक गए नहीं। हम देखते हैं हॉस्पिटल में कभी-कभी कुछ लोग आ जाते हैं बहुत सारे फूल लेकर एक एक मरीज को एक एक फूल देकर चले जाते है उनका उन मरीजों से कोई लेना देना नहीं है, कोई संबंध ही नहीं है, बस दे दिया और चल दिए। क्रमशः

प्रेरक विचार
Spiritual THOUGHTS



ईसा मसीह, धर्म पिता, ईसाई धर्म

"अपने मन को परेशान मत करो, खुद में विश्वास करो और खुदा में विश्वास रखो, तब कल्याण होगा।"

पार्श्वनाथ, तीर्थंकर, जैन धर्म

"सभी मनुष्य अपने स्वयं के दोष की वजह से दुःखी होते हैं और वे खुद अपनी गलती सुधार कर प्रसन्न हो सकते हैं।"

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

जीवन प्रबंधन

हमारे पास जो कुछ भी आया वह हमारे भेजे हुए संकल्पों का रिटर्न है

सुबह-सुबह हमारा जैसा संकल्प होगा, वैसा ही संकल्प हमारा सारा दिन चलता रहेगा इसलिए पहला विचार हमारे पावरफुल एवं सकारात्मक होना चाहिए।

शिव आमंत्रण आबू रोड। हमारे सोचने, बोलने और करने से जो शक्ति पैदा होती है, वह हमारा कर्म बनाती है। मैं किसी व्यक्ति से कैसे बात करूं यह मेरा कर्म है। और कोई व्यक्ति मुझसे कैसे बात करेगा यह मेरा भाग्य है। आप किसी पर विश्वास करें ये आपका कर्म। वो आप पर विश्वास करे या धोखा दे वह आपका भाग्य है। अब दिनभर में जो शक्ति हमारे पास लोगों के व्यवहार, परिस्थिति के रूप में आती है, यह हमारे कर्म का फल है, हमारा भाग्य है। समझने की बात यह है कि सब कुछ जो हमारे पास बाहर से आ रहा है, वह उसी का रिटर्न है जो एनर्जी हमने बाहर भेजी थी।

हम अपने कर्म के भाग्य से, भाग नहीं सकते

ठीक वैसे जैसे हम एक गेंद को दीवार पर फेंकते हैं तो वह लौटकर हमारे पास ही आती है। हम अपने कर्म के भाग्य से, भाग नहीं सकते हैं। किसी ने मुझे कुछ बुरा कहा, हम इस शक्ति का कुछ नहीं कर सकते हैं। लेकिन हमारी पकड़ गेंद पर तभी तक थी जब तक उसे फेंका नहीं गया था। लेकिन, जब कोई मेरी बेइज्जती करेगा तो मैं क्या सोचूंगी, कैसा व्यवहार करूंगी यह पूरी तरह से मेरे हाथ में है। मेरी सोच, बोल और प्रतिक्रिया एक नई गेंद है, जो मैंने उसी क्षण फेंकी है। अगर वापस मैंने भी गुस्सा किया तो मैंने एक काले रंग की गेंद वापस भेज दी है। अगर मैं शांत रही, प्यार से बात की, तो मैंने सफेद रंग की गेंद भेज दी। नया कर्म कौन-सा करना है वह पूरी तरह से मेरे हाथ में है। लेकिन होता क्या है-'उसने ऐसा क्यों कहा, उसने ऐसा क्यों किया'? ये सब करते-करते नई गेंद भी काले रंग की हो जाती है।

सबसे बड़ी कठिनाई है अहम

पहले हमने काली गेंद भेजी थी इसलिए वैसी ही आई थी। अब फिर से वही भेज देंगे, तो फिर से वही लौटेगी। इस तरह से करते-करते घोर कलयुग आ गया और इस तरह से पूरा समाज काला हो गया। कोई मेरे साथ गलत करे और मैं उसके लिए दुआ करूं, क्या यह संभव है? सबसे बड़ी कठिनाई है अहम। जिसने मेरे साथ गलत किया उसके लिए बुरा सोचना सामान्य और स्वाभाविक है। सोचते-सोचते लोग कहते हैं भगवान इसको इस कर्म की सजा जरूर देगा। हम भगवान से उसका कुछ बुरा करने को कहते हैं। ये सारे काली गेंद भेज रहे हैं। अगर मुझे कोई नफरत की, गुस्से की, शक्तियां भेज रहा है तो इसका मतलब है कि कभी न कभी मेरी तरफ से ऐसी शक्ति गई थी। अब हम उसे बदल नहीं सकते हैं। लेकिन अब जब हम उनके लिए सोच रहे हैं तो ये भी सोच सकते हैं कि हिसाब-किताब आया था, खत्म हुआ।

क्षमा करो, आगे बढ़ो

मेरे पिछले कर्मों का कोई कर्ज था चुकता हो गया। अब मेरा भी बहुत अच्छा चले और इसका भी। किसी के लिए बुरा सोचने की कोई सीमा नहीं होती है उसी तरह अच्छा सोचने की भी नहीं है। जरूरत है कि थोड़ा-सा अहंकार दबाकर, खुद पर थोड़ी-सी मेहनत करके, प्यार से खुद को रोक लें। जब हम किसी से नफरत करते हैं, तो मन की खुशी गायब हो जाती है। शरीर में कोई न कोई बीमारी लग जाती है। अगर हम कहें, बात खत्म हुई, क्षमा करो आगे बढ़ो। तो शरीर स्वस्थ हो जाएगा. क्योंकि, सफेद गेंद भेजी तो लौटकर भी तो वही आएगी।

आत्मा को पोषित करेंगे तो तनाव कम होगा

जैसे ही आत्मा शरीर से निकल गई तो शरीर कुछ नहीं कर सकता। सारी जिंमेदारियां खत्म। बच्चे वहां हैं लेकिन आप उनके लिए कुछ नहीं कर सकते। पेड़ पानी बिना नहीं रह सकता, गाड़ी पेट्रोल बिना नहीं चल सकती, शरीर भोजन के बिना नहीं चल सकता, लेकिन आत्मा चलती जा रही है जिसका परिणाम आज हमें दिखाई दे रहा है। हम छोटी-छोटी बातों से नाराज हो जाते हैं, उदास हो जाते हैं क्योंकि बहुत सालों या शायद कई जन्मों से आत्मा को पोषित करना ही भूल गए हैं। आत्मा को पोषित कैसे करना है यह हमें मालूम ही नहीं था।

आत्मा गलत तरीके से पोषित हो रही है

आत्मा को सकारात्मक चिंतन से पोषित करने के बजाय कोई ऐसी चीजें डालनी शुरू कर दीं जो उसके लिए सही नहीं है तो उसका भी परिणाम दिखाई देने वाला है। हम सुबह उठते थे, तैयार होते थे, काम पर जाते थे, शाम को आते थे परिवार के साथ बैठते थे। ऐसा ही जीवन बहुत सालों से चल रहा था। हमें कभी-कभी थोड़ा गुस्सा आ जाता था, कभी हम थोड़े उदास हो जाते थे, फिर हम ठीक हो जाते थे। हम बहुत सारे लोगों के साथ सामंजस्य बैठा लेते थे, कभी-कभी नाराज भी हो जाते थे लेकिन हम वापस उनके साथ हो जाते थे। हां, यह है कि हम रोज सुबह-सुबह पूजा-पाठ करते थे, फिर सारा दिन सामान्य चलता था। सुबह की वो थोड़ी सी पूजा-पाठ भी आत्मा के लिए पोषण थी। मन भी ठीक चल रहा था, शरीर भी ठीक चल रहा था। उस समय इलाज कम होते थे। तब इलाज उतना अच्छा नहीं होता था जितना आज हमारे पास है। लेकिन बीमारियां भी कम थीं। रिश्ते भी अच्छे चल रहे थे। पिछले 50 सालों से हमने भले पोषित नहीं किया लेकिन ज्यादा कुछ गलत भी नहीं खिलाया। अगर हम पिछले 20 साल को देखें तो हमने इसको बहुत ज्यादा गलत खिलाना शुरू किया है।

गलत पोषण से समस्याएं बढ़ती चली गईं

इससे क्या हुआ कि मन की बीमारियां बढ़ गईं, शरीर की बीमारियां बढ़ गईं, रिश्तों में जो तनाव व कड़वाहट बढ़ता जा रहा है। डिप्रेशन रेट बढ़ गया, हृदय रोग बढ़ गए, तलाक बढ़ गए, दुष्कर्म बढ़ गए। आज के बच्चों पर इतना असर क्यूं हो रहा है सूचनाओं का। बच्चों को स्कूल की पढ़ाई मिल रही है लेकिन आत्मा का पोषण नहीं। छोटी सी उम्र में ही उनके हाथ में फोन हैं, गैजेट्स हैं। वे आज अगर कार्टून भी देख रहे हैं तो उसमें भी हिंसा है। जब ये सारी चीजें आत्मा को बचपन से मिलनी शुरू हो जाएंगी तो आत्मा पोषित कहां होगी। मैंने अपनी सारी जिंमेदारियां निभाईं लेकिन इससे मेरी आत्मा खुश नहीं है और मैं संघर्ष का जीवन जीती हूं। इससे तो हम पीछे की पीढ़ी को भी नुकसान पहुंचा रहे हैं।

डॉ. अजय शुक्ला] बिहेवियर साइंटिस्ट
गोल्ड मेडलिस्ट इंटरनेशनल ह्यूमन राइट्स मिलेनियम अवार्ड
डायरेक्टर (स्प्रीचुअल रिसर्च स्टडी एंड एजुकेशनल ट्रेनिंग सेंटर, बंजारी, देवास, मप्र)

जीवन का मनोविज्ञान- 19

आत्मिक अध्ययन एवं पुरुषार्थ अनुसंधान की श्रेष्ठतम स्थिति

पुरुषार्थ अनुसंधान द्वारा धारणात्मक व्यापकता का अध्ययन

मानव जीवन में सद्गुणों की प्राप्ति का सन्दर्भ स्वयं से जुड़ा होने के कारण स्व -संवाद के अधिकतम प्रसंग व्यक्तिगत स्वरूप में पूर्णतया निजता से सम्बंधित होते हैं । आत्मिक उच्चता को ध्यान में रखकर जब जीवात्मा द्वारा ज्ञान, योग, धारणा एवं सेवा का अनुसंधान किया जाता है तब वास्तविक आंकलन की स्थितियां प्रकट होती हैं। लोक व्यवहार में अपनाए जाने वाले धर्म और कर्म की व्यावहारिकता इतनी प्रबल होती है कि इसी जीवन में सर्व सूक्ष्म प्राप्तियों की अनुभूति स्वाध्याय से हो जाती है। स्वयं की आंतरिक शक्तियों का सदुपयोग आध्यात्मिक जगत में करने की उत्कंठा व्यक्ति को आध्यात्म एवं पुरुषार्थ के क्षेत्र में पदार्पण करा देती है। जीवन में उत्थान की स्थितियां विकसित करने के लिए पुरुषार्थ अनुसंधान द्वारा धारणात्मक व्यापकता का अध्ययन सर्वाधिक महत्वपूर्ण पक्ष होता है जो मनुष्य की श्रेष्ठतम स्थिति का निष्पक्ष परिणाम है ।

अनुभव से समझने एवं सीखने का अनुसरण

स्वयं को महानता की श्रेणी में स्थापित करने के लिए विशेष रूप से व्यक्ति द्वारा आत्मिक अध्ययन में पुरुषार्थ की गूढ़ता का अनुसंधान किया जाता है। आत्मा के गुण एवं शक्तियों को समझने, सीखने एवं अनुभव करने की प्रक्रिया का अनुसरण करना प्रत्येक व्यक्ति का नैतिक धर्म होता है जो उसे श्रेष्ठ कर्म करने के लिए प्रेरित करता है। जीवन में आत्म ज्ञान हो जाने के पश्चात ईश्वरीय सत्ता के साथ संबंध बन जाना व्यक्ति के पुण्य का परिणाम है जो अन्तःकरण से इस पवित्र स्मृति द्वारा स्वयं की उच्च स्थिति बनाए रखने में मददगार होता है। आत्मिक अवस्था का निर्माण पुरुषार्थ से इसलिए सुनिश्चित हो जाता है क्योंकि आत्मा की मूलभूत पूंजी - ज्ञान , सुख , शांति , आनंद, प्रेम, पवित्रता एवं शक्ति अपने वास्तविक स्वरूप में सदा विद्यमान रहती है। व्यक्तिगत जीवन में आत्मिक अध्ययन का परिणाम पुरुषार्थ के परिमार्जन द्वारा ' स्वमान 'की जागृति है जो कर्म की पवित्रता को बनाए रखने में सहायक होती है।

आत्मिक सरलता के भावजगत में सहज क्रियान्वयन

जीवन के प्रति संवेदनशील दृष्टिकोण का निर्माण करते हुए आत्मिक अध्ययन का सूक्ष्म एवं निष्पक्ष विश्लेषण व्यक्ति को उसके पुरुषार्थ अनुसंधान की दिशा की ओर अग्रसर कर देता है। स्व - चिंतन ही उन्नति की सीढ़ी है। इस सत्य की स्वीकारोक्ति आत्मा को अन्तर्मुखी अवस्था द्वारा सदा सुखी रहने के रहस्य तक सहजता से पंहुचा देती है। आत्मिक सरलता के भावजगत की पवित्रता के लिए निरंतर पुरुषार्थ किया जाना व्यक्ति के सम्पूर्ण जीवन काल की श्रेष्ठतम स्थिति का महानतम अनुसंधान है। मानव जीवन को हीरे तुल्य बनाने की प्रक्रिया में व्यक्ति की सरलता, सहजता एवं विनम्रता का व्यावहारिक क्रियान्वयन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। सामाजिक अनुसंधान के कई निष्कर्ष सरलता के गुण से युक्त व्यक्तियों को मानवता की रक्षा का प्रेरणास्त्रोत्र मानते हैं क्योंकि उनके भीतर आधारमूर्त, उद्धारमूर्त, अनुभवीमूर्त एवं उदाहरणमूर्त बनकर कल्याणकारी कार्य करने की अद्भुत इच्छा शक्ति निहित होती है।

जीवन में परमार्थ के लिए उन्मुक्तता का चयन

व्यक्तिगत पुरुषार्थ की स्थिति का स्वरूप उस समय व्यापक हो जाता है जब आत्मिक ज्ञान से विवेक की जागृति, योग द्वारा आत्मा की शक्तिशाली स्थिति, धारणा के माध्यम से सद्गुणों का आचरण एवं सेवा में परमार्थ के लिए उन्मुक्त भाव से प्रयास किया जाता है। अंतर्मन से स्वयं को जीवन में वृहद् आयाम की शृंखला के लिए तत्पर करने पर मन-वचन और कर्म के मध्य श्रेष्ठ सामंजस्य का निर्माण पूर्णतः व्यापक परिधि में हो जाता है। जीवन में श्रेष्ठतम स्थिति की प्राप्ति के लिए पुरुषार्थ की प्रबलता व्यक्ति को आत्मिक रूप से इतना सशक्त बना देती है कि सर्वधर्म समभाव, बहुजन हिताय, बहुजन सुखाए, सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया और वसुधैव कुटुंबकम की भावनात्मक एकता व्यवहार पक्ष में परिलक्षित होने लगती है। आत्मिक स्वतंत्रता का स्वरूप जीवन की उन्मुक्तता और व्यापकता को परमार्थ के लिए एक नवीन दृष्टिकोण प्रदान करता है जिसमें सेवा अस्माकं धर्मः की सत्यनिष्ठा सम्मिलित रहती है। मानव जीवन में आत्मा का अध्ययन जहां स्वयं की उन्नति को सुनिश्चित करता है, वहीं पुरुषार्थ का अनुसंधान सर्व आत्माओं के कल्याण का मार्ग स्वमेव प्रशस्त कर देता है।

आत्मा के अनुसंधान अध्ययन का आनंददायी पक्ष

जीवन की गतिशीलता में आत्म सम्मान के प्रति उच्चता का भाव आत्मिक अध्ययन के साथ पुरुषार्थ में गुणात्मक परिवर्तन के लिए अनुसंधान की उपयोगिता को वृहद् स्तर पर स्वीकार करता है। व्यक्तिगत बोध द्वारा श्रेष्ठतम स्थिति के व्यावहारिक पक्ष को जीवन की धारणात्मक व्यापकता के निरंतर अध्ययन में लक्ष्य के अनुरूप -समानता, सम्पन्नता एवं सम्पूर्णता को अनुभव करना महत्वपूर्ण होता है। आत्मा को उन्नति के शिखर पर स्थापित करने के लिए सरलता एवं सहजता की गुणमूलक स्थिति से आत्मिक आनंद के पवित्र स्वरुप द्वारा तीव्र पुरुषार्थ किया जा सकता है। जीवन की आत्मशक्ति, परमार्थ के लिए अपनी प्रेरणात्मक भूमिका को सम्पूर्ण जिम्मेदारी के साथ निर्वहन करने में पूर्णरूपेण सक्षम होती है। आत्मिक पुरुषार्थ का अनुसंधान जीवन की श्रेष्ठता का वह महान अध्ययन है जो मानवता को देवत्व की ऊंचाई तक पहुंचाने का प्रमुख आधार स्तम्भ बनता है।

सूचना

सामाजिक सेवाओं तथा आंतरिक सशक्तिकरण के प्रयास के साथ निकाला गया मासिक शिव आमंत्रण समाचार पत्र एक संपूर्ण अखबार है। इसमें आप सभी पाठकों का लगातार सहयोग मिल रहा है, यही हमारी ताकत है।
वार्षिक मूल्य 110 रुपए
तीन वर्ष 330
आजीवन 2500 रुपए

पत्र व्यवहार का पता

संपादक ब्र.कु. कोमल
ब्रह्माकुमारीज़ शिव आमंत्रण ऑफिस, शांतिवन, आबू रोड, जिला- सिरोही, राजस्थान, पिन कोड- 307510
मो 9414172596, 9413384884
Email shivamantran@bkivv.org

रियल लाइफ

ईश्वरीय ज्ञान के मनन-चिंतन और रसास्वादन का आनंद

प्रजापिता ब्रह्मा बाबा

संस्थापक
प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय

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

“

पिछले अंक में आपने जाना कि अपकार करने वालों पर भी उपकार सेवा कार्य किया गया। आत्म-कल्याण और विश्व सेवा के लिए निरंतर शिक्षा दी जाती रही।

अब आगे...

सेवा-कार्य करने के लिए बाबा द्वारा बताये हुए नियम

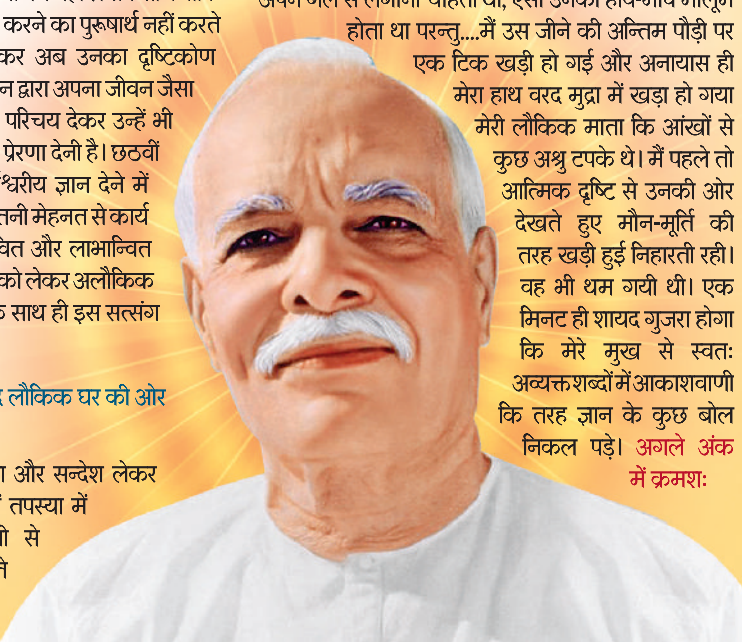
“जब हमें बाबा ने अपने लौकिक घर में जाकर ज्ञान-सेवा करने की आज्ञा दी तो साथ ही साथ उन्होंने हमें छः विशेष बातों के लिए सतर्क रहने की शिक्षा दी। बाबा ने कहा -“बच्ची, जब आप लौकिक सम्बन्धियों के पास जाकर खड़ी हों तब एक तो आपकी स्थिति ऐसी आत्म-निष्ठ हो कि उन्हें आपसे दैहिक सम्बन्ध की रंचक भी भासना न आए। आपको देखते ही उनकों यह संकल्प न आए कि यह हमारी बेटी है, बहन है आदि और उनके मन में मोह जागृत न हो बल्कि उन्हें आप एक शक्ति के रूप में ही दिखाई दें। दूसरे, उन पर आपका इतना आत्मिक प्रभाव होना चाहिए कि वे आपको मोह के वशीभूत होकर गले न लगायें। तीसरे, आप उनके यहाँ फल, दूध आदि शुद्ध ही भोजन ले सकती हैं और कोई चीज नहीं ले सकती। चौथे, आप उनका एक भी पैसा अपने लिए खर्च नहीं कर सकती क्योंकि अभी आप ईश्वरीय कुल की हैं और ऐसा समझिये कि आप योग की भट्ठी में हैं। बच्ची, दूसरे धन और अन्न का भी मन पर बहुत प्रभाव पड़ता है। इसलिए आप उनके धन से या उनके हाथों से बना भोजन नहीं ले सकतीं क्योंकि वे मनोविकारों पर विजय प्राप्त करने का पुरूषार्थ नहीं करते हैं। पाँचवें, ईश्वरीय ज्ञान देकर अब उनका दृष्टिकोण बदलना है और आपने इस ज्ञान द्वारा अपना जीवन जैसा उच्च बनाया है, उसका उन्हें परिचय देकर उन्हें भी जीवन दिव्य बनाने की सबल प्रेरणा देनी है। छठवीं बात यह है कि आप उन्हें ईश्वरीय ज्ञान देने में इतनी लगन, इतनी निष्ठा, इतनी मेहनत से कार्य करना कि वे भी उससे प्रभावित और लाभान्वित होकर उत्सुकता एवं जिज्ञासा को लेकर अलौकिक अनुभव करने के लिए आपके साथ ही इस सत्संग में आ जाएँ।”

कई वर्ष 'यज्ञ' में रहने के बाद लौकिक घर की ओर यात्रा

इस प्रकार से ईश्वरीय आदेश और सन्देश लेकर पाँच-छः वर्ष निरन्तर यज्ञ में तपस्या में रहने के बाद हम कराची से हैदराबाद गईं। यात्रा करते समय हमने खूब अन्तर्मुखता धारण की और हम ईश्वरीय ज्ञान के अलौकिक मनन-चिन्तन और रसास्वादन का ही आनन्द लेती रहीं। आखिर मैं अपने लौकिक घर जा पहुँची। दूसरी बहनें भी अपने-अपने लौकिक घर की ओर चली गयीं।

पिछले पाँच-छः वर्षों से लौकिक सम्बन्धियों से हम नहीं मिली थीं। हाँ, यज्ञ-माता और यज्ञ-पिता के निर्देश के अनुसार हम उन्हें कभी-कभी पत्र लिख दिया करती थीं जिसमें ईश्वरीय ज्ञान ही का वर्णन होता था। इन पत्रों का आशय भी यहीं होता था कि ईश्वरीय ज्ञान द्वारा उनका भी कल्याण हो जाये। अब जब हम घर की ओर रवाना हुई तो हमने घर वालों को पत्र या तार द्वारा अपने आने के बारे में कोई अग्रिम सूचना नहीं दी थी। हमारे सम्बन्धी शायद सोच भी नहीं सकते थे कि हम कभी लौट कर अपने-आप उनके घर तक पहुँचने से पहले ही मुहल्ले में मेरी लौकिक भतीजी ने मुझे आते देखकर, भाग कर घर में जाकर कहा कि “वह एक जो पहले हमारे घर में थी और 'ओम् मण्डली' में जाया करती थी और बाद में यहाँ से चली गई थी, वह आ रही है। ” उसे मेरा नाम याद न था क्योंकि जब मैंने हैदराबाद छोड़ा था तब वह बहुत छोटी थी। उस कन्या ने जब मेरे आगमन की सूचना दी तो घर वाले बहुत हैरान हो गए थे। उन्हें उसके कथन पर विश्वास भी न हुआ था। उसकी बात को सुनकर घर में हलचल मच गई थी और सभी मुझे देखने के लिए उत्सुक हो गए थे। मेरी लौकिक माँ को भण्डारे (पाकशाला) में जाकर जब किसी ने सूचना दी तो वे सब कार्य छोड़कर ऐसे भाग उठी थीं कि जैसे अनायास ही कोई लाटरी मिल गई हो।

मेरी लौकिक माता के इस कमरे तक पहुँचने के लिए एक जीने पर चढ़कर जाना पड़ता था। मैं सभी सीढ़ियाँ चढ़कर अभी मकान के दरवाजे पर पहुँची ही थी कि मेरी लौकिक माता भागती हुई भण्डारे से आकर उस दरवाजे तक पहुँची थी। बस, उस दरवाजे के बाहर मैं खड़ी थी और अन्दर वह खड़ी थी। माँ के हृदय में सुषुप्त ममता शायद जाग उठी होगी। वह बहुत ही खुश और चकित हुई-सी लपक कर मुझे अपनी भुजाओं में लेकर अपने गले से लगाना चाहती थी, ऐसा उनका हाव-भाव मालूम होता था परन्तु....मैं उस जीने की अन्तिम पौड़ी पर एक टिक खड़ी हो गई और अनायास ही मेरा हाथ वरद मुद्रा में खड़ा हो गया मेरी लौकिक माता कि आंखों से कुछ अश्रु टपके थे। मैं पहले तो आत्मिक दृष्टि से उनकी ओर देखते हुए मौन-मूर्ति की तरह खड़ी हुई निहारती रही। वह भी थम गयी थी। एक मिनट ही शायद गुजरा होगा कि मेरे मुख से स्वतः अव्यक्त शब्दों में आकाशवाणी कि तरह ज्ञान के कुछ बोल निकल पड़े। अगले अंक में क्रमशः



वंडर्स ऑफ BRAHMAKUMARIS

इस कॉलम में हम आपको हर बार ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान एवं भाई-बहनों को मिले पुरस्कार या सम्मान से रुबरु कराएंगे। इस बार आप जानेंगे ब्रिटिश संसद ने उत्कृष्ट कार्यो के लिए किया ब्रह्माकुमारीयों का सम्मान तथा बीके सरला को मिला लाईफ टाईम अचीवमेंट अवार्ड...

ब्रिटिश संसद ने उत्कृष्ट कार्यों के लिए किया ब्रह्माकुमारियों को सम्मानित

अवार्ड प्राप्त करते हुए बॉलीवुड फिल्म अभिनेत्री ग्रेसी सिंह एवं अन्य।

शिव आमंत्रण » लंदन। ब्रिटिश संसद के हाउस ऑफ कॉमन्स में विभिन्न क्षेत्रों में कई संगठनों के सदस्यों को किए गए उत्कृष्ट कार्यों के लिए सम्मानित किया गया। ब्रह्माकुमारीज़ के शिक्षा प्रभाग के वैल्यू एजुकेशन प्रोग्राम्स की कॉर्डिनेटर बीके डॉ. स्वाति को एक्सीलेन्स अवार्ड फॉर इंडीपेन्डेंट स्प्रिचुएलिटी से नवाज़ा गया। भोपाल की बीके डॉ. रानी ने परमात्मा द्वारा प्राप्त अद्भुत शक्ति से हैरतअंगेज़ आश्चर्यजनक कारनामों में अपने बालों से बस, ट्रक, रेल का इंजिन, पानी का जहाज आदि खिंचा है, जिसके तहत उन्हें प्रथम भारतीय ऊर्जावान महिला के रुप में सम्मानित किया गया। आगे महाराष्ट्र में ब्रह्माकुमारीज़ के नागथाने सेवाकेन्द्र को एक्सीलेन्स अवार्ड फॉर यूनिफायिंग स्प्रिचुएलिटी केटेगरी के तहत सम्मानित किया गया, जिसे बीके सुवर्णा ने प्राप्त किया। इसी क्रम में ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान से जुड़ी बॉलीवुड फिल्म अभिनेत्री ग्रेसी सिंह को उत्कृष्ट आध्यात्मिक पहल के लिए अवार्ड से नवाज़ा गया। ब्रिटिश संसद में ये अवार्ड द भारत कॉन्क्लेव-2019 के अन्तर्गत दिए गए। तीन दिनों तक चले इस कार्यक्रम के दौरान ब्रह्माकुमारीज़ में यूरोपियन कंट्रीज एवं मिडिल ईस्ट की डायरेक्टर बीके जयंती समेत लार्ड बी. पारिख, लार्ड रमिंदर सिंह रेंजर, महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री की पत्नी अमृता फडनवीस, इंडिया टूडे की एक्ज़ेगेटिव डायरेक्टर कली पुरी समेत अन्य कई प्रख्यात हस्तियां कार्यक्रम में मौजूद थी।

समाज में श्रेष्ठ कार्यों के लिए बीके सरला को लाइफ टाइम एचीवमेंट अवार्ड

शिव आमंत्रण » » पानीपत । पानीपत हरियाणा में न्यूज़ चैनल 'वायस ऑफ पानीपत' द्वारा कई महिलाओं को सम्मानित किया गया, जिसमें से 11 लड़कियों को स्पेशल अवॉर्ड तथा 4 महिलाओं को लाइफटाइम अचीवमेंट अवार्ड का सम्मान मिला, इस केटेगरी में सबसे पहला नाम ब्रह्माकुमारीज़ में पानीपत सर्किल प्रभारी बीके सरला का था। आर्य पी.जी. कॉलेज में आयोजित इस मौके पर न्यूज़ चैनल की ओर से बीके सरला द्वारा समाज हित के लिए किए गए कार्यों पर बनी डॉक्यूमेन्ट्री भी दिखाई गई, जिसके पश्चात् न्यूज़ चैनल के इंचार्ज कुलवंत सिंह, पानीपत रीफाइनरी- आई.ओ.सी.एल के ई.डी. संजय भट्टनागर, पानीपत डी.सी. सुमेधा कटारिया ने बीके सरला को इस अवार्ड से नवाज़ा।

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

माइंड पॉवर ऑफ YOUTH

राजयोग अपना कर जीवन को खुशियों से मालामाल कर लिया

पिंकी कुमारी
एमए (स्टूडेंट)
मधेपुरा (बिहार)

ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा सिखाया जा रहा राजयोग मेडिटेशन जब मैंने अभ्यास करना शुरू किया तो मुझे प्रैक्टिकल में यह अनुभव हुआ कि मेरे विचारों की गति शान्त व श्रेष्ठ हो रही है। और साथ ही साथ मेरी दिनचर्या में जो नकारात्मक बातें एवं कई तरह की परिस्थितियां आती थी उसे सकारात्मक रूप से स्वीकार करने की शक्ति भी मुझे मिल रहा है। इसके अभ्यास से पढ़ाई में एकाग्रता भी निरंतर बढ़ती जा रही है। खास करके युवाओं को नकारात्मक गति विधियों से बचने के लिए यह अभ्यास बहुत जरूरी है ऐसा मैं अपने अनुभव से कह सकती हूं। आज हमारी जिंदगी पूरी तरह खुशियों से मालामाल हो चुका है। इसके लिए हम परमात्मा पिता का तहे दिल से आभारी हूं।

जीवन में चमत्कारिक बदलाव लाता है मेडिटेशन का प्रयोग

मुकेश कुमार पटेल
ईश्वरीय सेवाधारी
वाराणसी (उत्तरप्रदेश)

मैं 26 साल का एक युवा हूं। पिछले 3 साल से राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कर रहा हूं। जिससे जीवन में बहुत सारी बुराईयों से छुटकारा मिला। ब्रह्माकुमारीज़ के ज्ञान मेडिटेशन सीखने से पहले मैं कई तरह के नशा का सेवन कर बहुत दुःखी रहता था। कई बार मोटर बाईक चलाने के दौरान बड़ा हादसा होकर भी मेरी जान बच गई इसके लिए मैं परमात्मा पिता का शुक्रगुजार हूं कि उन्होंने मुझे राजयोग सीखा कर संतुलित जीवन जीना सीखा दिया। अब मैं अपना जीवन ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान में रसोई बनाने की सेवा देकर बहुत ही खुशी पूर्वक संतुष्टता से जीवन बीता रहा हूं। मैं अपनी उम्र के युवाओं से यही कहना चाहुंगा कि वे बुरी संगत को छोड़ अपने जीवन में मेहनत लगन और धैर्यता के साथ एक घंटा मेडिटेशन का अभ्यास करें आपको सफलता मिलेगी।

दीपावली पर विशेष कार्यक्रम.........

दीयों की रोशनी के बीच अज्ञान अंधकार मिटाने का संकल्प

राजयोग के अभ्यास से जन्म जन्मांतर के रोग मिट जाते हैं

शिव आमंत्रण माउंट आबू। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय पाण्डव भवन, ज्ञान सरोवर और शान्तिवन में दुधिया रोशनी के बीच पूरा परिसर जगमगा उठा। तीनों ही स्थानों पर आध्यात्मिकता पूर्ण दिपावली मनायी गयी। देश से लेकर विदेश तक के मेहमान शामिल हुए। सजावट तो ऐसी कि जैसे लगा धरती पर स्वर्ग उतर आया हो। इसी सुन्दरता के बीच संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने कहा कि ज्ञान का दीप जलाना ही दीपावली मनाना है। यह सही मायनों में तभी दीपावली होगी जब हम अपने अन्दर व्याप्त अज्ञान अंधकार मिटाने का संकल्प लेंगे। संस्था की संयुक्त मुख्य

माउंट आबू का जगमगाता मनोरम दृश्य।

प्रशासिका राजयोगिनी रतनमोहिनी, ब्रह्माकुमारीज संस्था के महासचिव बीके निर्वैर, राजयोगिनी दादी पूर्ण शांता, लण्डन से आई ब्रह्माकुमारी संगठन यूके की निदेशिका बीके जयन्ती, ज्ञान सरोवर निदेशिका डॉ. निर्मला, संस्था की कार्यक्रम निदेशिका बीके मुन्नी, मीडिया प्रभाग के अध्यक्ष बीके करुणा, ब्रह्माकुमारीज संस्था के कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय समेत कई लोगों ने अपने अपने विचार व्यक्त किये।

समाज को बुराइयों से मुक्ति का लिया संकल्प

बिलासपुर के सांसद ने किया चैतन्य देवियों की झांकी का अवलोकन

शिव आमंत्रण बिलासपुर। बिलासपुर के सांसद भ्राता अरूण साव ने ब्रह्माकुमारीज द्वारा दयालबंद स्थित सी.जे. पटेल ग्राउण्ड में आयोजित चैतन्य देवियों की झांकी का अवलोकन किया। दीप प्रज्ज्वलन एवं महाआरती के पश्चात् कार्यक्रम के प्रति शुभकामनाएं व्यक्त करते हुए आपने कहा कि समाज को बुराइयों से मुक्त करने की दिशा में ब्रह्माकुमारीज द्वारा जो कार्य चल रहा है, निश्चित रूप से इसका असर आने वाले समय में हमें देखने को मिलेगा। हमारा सौभाग्य है कि इस झांकी में माता के नौ रूपों और ब्रह्माकुमारी ज्ञानगंगा के द्वारा हमें आशीर्वाद मिला है क्योंकि चैतन्य देवी बनना एक कठिन तपस्या है और यह तपस्या अलौकिक, अद्भुत व अनुपम है इसकी तुलना करना कठिन है। ऐसी झांकी का आयोजन बिलासपुर शहर व आसपास के लोगों के लिए हर बार होनी चाहिए। इस झांकी बहुत चर्चा रही, कई लोगों ने मुझसे पूछा कि आपने यह झांकी देखी। बहुत लोगों ने इसका आनंद लिया और खास यहां जो बैठकर देखने की व्यवस्था बनाई गई है, इससे सभी ने इत्मिनान से इसका लाभ उठाया है। भ्राता अरुण साव जी के साथ इंश्योरेस सर्वेयर भ्राता नरेश अग्रवाल एवं सेवाकेंद्र प्रभारी ब्रह्माकुमारी मंजू दीदी थी।

आर्थिक और शारीरिक रूप की स्वतंत्रता भी वरिष्ठ नागरिकों के लिए आवश्यक

दीप प्रज्ज्वलन के बाद सम्मानित वरिष्ठ अतिथि।

शिव आमंत्रण चेन्नई। चेन्नई के अद्यार में वरिष्ठ नागरिकों के लिए एजिंग विद डिग्निटी विषय पर कार्यक्रम का आयोजन कुमारारानी मीना मुथाई कॉलेज ऑफ आर्ट एण्ड साइंस में किया गया। ब्रह्माकुमारीज़ एवं सीनियर सिटिज़न सपोर्ट फोरम के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित हुए इस कार्यक्रम में एजुकेशनिस्ट मीना मुथाई, कावेरी हॉस्पिटल के एक्सक्यूटिव डायरेक्टर और चीफ ओर्थोपेडिक सर्जन डॉ. अरविन्दन सेलवाराज, माउण्ट आबू के ग्लोबल हॉस्पिटल के फैमिली फिज़िशियन डॉ. महेश हेमाद्री, अद्यार सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके मुथुमनी एवं अन्य अतिथि मौजूद थे। इस अवसर पर शिक्षाविद मीना मुथैया ने युवाओं और बुजुर्ग दोनों के लिए ब्रह्माकुमारियों के द्वारा दी जा रही सेवाओं की उन्होंने सराहना की। कावेरी अस्पताल, चेन्नई के कार्यकारी निदेशक और मुख्य हड्डी रोग सर्जन डॉ. अरविन्दन सेल्वराज ने आर्थिक और शारीरिक रूप से स्वतंत्रता की आवश्यकता पर जोर दिया। उन्होंने कहा, वरिष्ठ नागरिकों को आर्थिक रूप से मजबूत होने की योजना बनानी चाहिए। उन्होंने संतुलित आहार, व्यायाम को बनाए रखने की आवश्यकता पर भी प्रकाश डाला। वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. चोकलिंगम ने अपने जोश भरे भाषण से दर्शकों का मनोरंजन किया। बुजुर्गों को अपने स्वास्थ्य, संतुलित आहार पर ध्यान देना चाहिए।

संदेश

उत्तराखंड में 25 दिवसीय मेरा उत्तराखंड व्यसनमुक्त उत्तराखंड अभियान जारी

नशा और तनाव दूर करने में राजयोग है जादू की छड़ी

शिव आमंत्रण देहरादून। ब्रह्माकुमारीज़ के चिकित्सा प्रभाग द्वारा उत्तराखण्ड में 25 दिवसीय मेरा उत्तराखण्ड व्यसनमुक्त उत्तराखण्ड अभियान चलाया जा रहा है जिसकी लॉंचिंग एवं उद्घाटन देहरादून के मुख्य सेवाकेन्द्र सुभाष नगर से की गई। इसके शुभारम्भ पर मुख्यालय से आए प्रभाग के सचिव बीके डॉ. बनारसी लाल ने बताया, कि नशे का मुख्य कारण तनावपूर्ण जीवन है और तनाव से राहत राजयोग मेडिटेशन के माध्यम से आसानी से प्राप्त की जा सकती है।

राजयोग एक ऐसा जादू है जिससे 10,000 रोगियों की हृदय धमनी खुल गई। राजयोग के अभ्यास के 7 दिनों के भीतर डायबेटिस रोगियों में शर्करा पर नियंत्रण लाया गया। उन्होंने 21 से 24 नवंबर तक माउंट आबू में होने जा रहे मेडिकल विंग के राष्ट्रीय सम्मेलन में सभी डॉक्टरों को आमंत्रित किया। इस कार्यक्रम में चारधाम विकास

दीप प्रज्ज्वलन कर व्यसनमुक्त उत्तराखंड अभियान का शुभारंभ करते अतिथि।

परिषद के उपाध्यक्ष आचार्य शिव प्रसाद ममगई, लॉ एण्ड ऑर्डर के ए.डी.जी.पी अशोक कुमार, आई.एम.ए अध्यक्ष डॉ. संजय कुमार गोयल, मेडिकल विंग पंजाब ज़ोन के इंचार्ज बीके डॉ. राम प्रकाश, देहरादून सबज़ोन प्रभारी बीके मंजू विशेष रुप से उपस्थित थी। इस मौके पर व्यसनमुक्त भारत के राष्ट्रीय समन्वयक और ग्लोबल टोबैको अवेअरनेस ब्रह्माकुमारिज, मुंबई के निदेशक बीके डॉ. सचिन ने बताया, कि नशे से बचने और इसे रोकने के लिए एक मज़बूत इच्छा शक्ति का होना अति आवश्यक है। बीके डॉ. सचिन परब ने कहा, कि नशा बुरा नहीं है, जीवन का सकारात्मक आनंद सकारात्मक नशा से आना चाहिए। स्कूल और कॉलेज के बच्चों और युवाओं को सुरक्षा देने की जरूरत है। जब युवा इस दलदल से बाहर निकलेंगे तभी दूसरों को प्रेरित कर सकेंगे।

सार समाचार

चैतन्य देवियों की झांकी से दिया संदेश

शिव आमंत्रण बरेली। ब्रह्माकुमारीज़ के सिविल लाइंस सेवा केंद्र पर चैतन्य देवियों की झांकी का उद्घाटन करते हुए पीएसी कमांडेंट विकाश कुमार वैद्य, विवाह वैद्य, बीके पार्वती(क्षेत्रीय संचालिका, बरेली), बीके नीता।

बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ अंतरराष्ट्रीय बालिका मुहिम चलाने का शुभारंभ

शिव आमंत्रण राजगढ़। अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस कार्यक्रम की शुरुआत

करते जिला ट्रेजरी अधिकारी आशीष नंदन, जिला महिला सशक्तिकरण अधिकारी श्याम बाबू खरे, धाकड़ समाज की राष्ट्रीय अध्यक्षा मोना सुस्तानी, शिक्षक सत्यनारायण शर्मा तथा ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विश्व विद्यालय की राजगढ़ जिला प्रभारी बीके मधु बहन।

नारी का सर्वोच्च रूप हैं देवियां, इसलिए जीवन में देवी बनने का लक्ष्य रखें

शिव आमंत्रण खड्डा। सेवा केंद्र खड्डा, महराजगंज उत्तरप्रदेश में चैतन्य

महराजगंज खड्डा में चैतन्य नौ देवियों की सजाई गई झांकी।

देवियों की झांकी का 4 दिवसीय आयोजन किया गया। जहां हजारों लोगों को इस चैतन्य देवियों की झांकी का आध्यात्मिक रहस्य बता कर ईश्वरीय संदेश देने का कार्य किया गया। इस झांकी को देखने हजारों की संख्या में लोग उपस्थित हुए।

800 बीके भाई-बहनों की मौजूदगी में झांकी निकाल कर दिया ईश्वरीय संदेश

शिव आमंत्रण बैंगलुरु। विश्व शांति राजयोग भवन गोट्टीगेरे, बैंगलौर में

चैतन्य देवियों की झांकी में सजी बहनें।

स्पार्क विंग की ओर से 'एक्सपेरिएन्सींग गॉडली नॉलेज' का आयोजन किया गया। जिसमें भारत भर से करीब 800 बीके भाई-बहनों ने भाग लेकर इस कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। जहां चैतन्य देवियों की झांकी लगाकर अनेको लोगों को ज्ञान और योग का संदेश दिया गया। मौके पर हजारों लोगों ने इस आध्यात्मिक प्रवचन का भी लाभ लिया।

सार समाचार

राज्यपाल ने किया वार्षिक कार्यक्रम का उद्घाटन

शिव आमंत्रण » सुन्नी शिमला। उप सेवाकेन्द्र के द्वितीय वार्षिक उत्सव पर हिमाचल प्रदेश के महामहिम राज्यपाल दीप प्रज्जलित करते हुए। साथ में माउंट आबू से बीके प्रकाश, बीके अंजली, बीके अनिता, बीके शंकुन्तला और बीके रेवादास के साथ कार्यक्रम को उद्घाटन करते हुए। इस कार्यक्रम में अनेक लोगों ने भाग लेकर ईश्वरीय प्रवचन सुनकर लाभ लिया।

स्कूली बच्चों को दी मेडिटेशन की शिक्षा

शिव आमंत्रण » सागर/मप्र। भारत को विश्व गुरु बनाने में सर्व वर्गों का योगदान कार्यक्रम के तहत शहर की संस्थाओं व स्कूलों में सेवाकेंद्र प्रभारी बीके छाया के नेतृत्व में कई सेमीनार आयोजित किए गए। इस दौरान बीके नारायण इंदौर, बीके बबीता भरतपुर, बीके नीलम, बीके लक्ष्मी, बीके खुशबू, बीके संध्या, बीके ओंकारचंद ने स्कूली छात्र-छात्राओं को चरित्र निर्माण की शिक्षा के साथ राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कराया।

एक दिन पूरे विश्व का गुरु जरूर बनेगा भारत

शिव आमंत्रण » सतना/मप्र। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय द्वारा आयोजित कार्यक्रम में कलेक्टर डॉ. सत्येन्द्र सिंह मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुए। इस दौरान बीके गीता द्विवेदी, डॉ. बीबी सिंह चौहान, डॉ. सीपी तिवारी, राजेश दुबे, बीके हरिनाथ सिंह, बीके छोटेलाल, बीके आशीष, सोम प्रभा, बीके आरयस श्रीवास्तव, बीके सुजाता, अच्छे लाल, ममता, यसके गुप्ता, प्रतिभा, प्रज्ञा आदि उपस्थित रहे।

साधु-संतों को दिया राजयोग का संदेश

शिव आमंत्रण » छतरपुर/मप्र। छतरपुर में स्वामी भगवानदास महाराज, निर्मोही अखाड़ा को ईश्वरीय सौगात देते हुए बीके नारायण भाई इंदौर व बीके रामा। वहीं अनेक साधु संतों ने ईश्वरीय संदेश सुनकर लाभान्वित हुए। सबने परमात्मा का सत्य परिचय से अवगत होकर खुशी से झूम उठे। सबने माना कि ब्रह्माकुमारीज़ का ईश्वरीय ज्ञान जन-जन को बदलाव लाने में महत्वपूर्ण साबित हो रहा है।

सच्चे अर्थों में भारत को विश्वगुरु बनाने का कार्य कर रही है ब्रह्माकुमारीज़: शिवराज सिंह चौहान

सभा को संबोधित करते मध्यप्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान।

शिव आमंत्रण » भोपाल। भारत प्राचीन देश है। यहां की संस्कृति बहुत प्राचीन एवं पावन है। जब कई देशों में सभ्यता विकसित नहीं हुई थी, उसके पहले हमारे देश में वेदों की रचना हो गई थी। ब्रह्माकुमारीज़ की दीदियां ईश्वरीय ज्ञान एवं राजयोग साधना द्वारा चरित्र निर्माण कर पवित्र बनाकर ब्रह्मस्वरूप बना रही हैं।

उक्त विचार मध्यप्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने व्यक्त किए। वे ब्रह्माकुमारीज़ भोपाल जोन द्वारा भारत को विश्व गुरु बनाने में सभी वर्गों के योगदान विषय पर आयोजित सात दिवसीय कार्यक्रम के उद्घाटन में बोल रहे थे।

उन्होंने कहा कि मैं भी इस ईश्वरीय परिवार का सदस्य हूं। भारत को विश्व गुरु बनाने में ब्रह्माकुमारीज 1936 से लगातार कार्य कर रही है। ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया प्रभाग के राष्ट्रीय अध्यक्ष राजयोगी करुणा ने कहा कि 140 देशों में ब्रह्माकुमारीज के सेवाकेन्द्र कार्य रहे हैं, जिनका संचालन बहनें करती हैं। ब्रह्माकुमारीज में तीन बातें सिखाई जाती हैं। एक ईश्वर, एक विश्व, एक परिवार।

वैज्ञानिक एवं अभियंता प्रभाग के राष्ट्रीय अध्यक्ष बीके मोहन सिंहल ने कहा कि पूरी धरती एक कुटुंब हैं, जिसमें प्रकृति के पांच तत्व, जानवर एवं पक्षी भी आते हैं। ब्रह्माकुमारीज़ के संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा बाबा में सबको साथ लेकर चलने की कला थी। वे सहज ही दूसरों का मन जीत लेते थे। हमें भी दूसरों के मन जीतने हैं।

रशिया से पधारे ब्रदर सासा ने कहा कि इस ईश्वरीय ज्ञान से प्रेम, आनंद, शक्ति आदि मिलती है, जिससे पवित्रता आती है। इस ज्ञान को सारे विश्व में फैलाएंगे तो भारत निश्चित ही विश्व गुरू बन जाएगा। ब्रह्माकुमारीज के चिकित्सा प्रभाग के कार्यकारी सचिव बीके बनारसी नें कहा कि राजयोग की चिकित्सा पद्धति से छः महीने में हार्ट के ब्लॉकेज खुल सकते हैं। अनेक ऐसे उदाहरण हैं। हम माउंट आबू से भोपाल आकर यह चिकित्सा पद्धति सिखाकर भोपाल को स्वस्थ एवं हृदय रोग मुक्त करना चाहते हैं।

पुस्तक का किया गया विमोचन

कार्यक्रम में दिल्ली से पधारी ब्रह्माकुमारीज ओमशांति रिट्रीट सेन्टर, दिल्ली की निदेशिका राजयोगिनी बीके शुक्ला दीदी नें आशीर्वचन दिए। इस अवसर पर सर्व वर्गों की एक पुस्तक का विमोचन भी किया गया। इस कार्यक्रम में भोपाल जोन की निदेशिका बीके अवधेश, छतरपुर क्षेत्र की प्रभारी बीके शैलजा, बीके नीतू, बीके रीना सहित माउंट आबू से पधारे राजयोगी बीके भाई-बहनें और स्थानीय नागरिकगण बड़ी संख्या में उपस्थित रहे। यह अभियान पूरे प्रदेश में चलाया गया।

दैनिक जीवन में राजयोग के प्रयोग से बढ़ती है खुशहाली: बीके पूनम

बिजनौर, यूपी। गुब्बारे उड़ाकर खुशी का इजहार करते संस्थान के सदस्य तथा अन्य लोग।

शिव आमंत्रण » बिजनौर/उप्र। सेवाकेन्द्र द्वारा वाटिका बैंकेट हॉल में 11 दिवसीय अलविदा तनाव का समापन हुआ, जिसमें मुख्य वक्ता इंदौर से पधारीं राजयोग शिक्षिका बीके पूनम ने खुशहाल एवं तनावमुक्त जीवन के लिए दिनचर्या में राजयोग को शामिल करने का और खुशहाल जीवन पाओ का आह्वान किया। इस मौके पर सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके सुरेश एवं शहर के कई प्रतिष्ठित लोग उपस्थित हुए।

संदेश खुशी बढ़ती है देने से, मांगने से नहीं: बीके संतोष

खुशी मांगने से नहीं देने से बढ़ती है: बीके संतोष

दीप प्रज्ज्वलन कर कार्यक्रम का शुभारंभ करते अतिथि।

शिव आमंत्रण » चंडीगढ़। एसडी कॉलेज के ऑडिटोरियम में सहज राजयोग द्वारा शान्ति, एकता एवं खुशहाली विषय पर सेमिनार आयोजित किया गया। इसमें महाराष्ट्र जोन की निदेशिका बीके संतोष ने कहा कि आज के जीवन में हमारे पास भौतिक संसाधनों की कमी नहीं, कमी है तो संतुष्टि की और जिसका कारण है स्वार्थ। मानव को जिस चीज की कमी हो उसकी प्राप्ति का एकमात्र उपाय उस चीज का दान है। इस दौरान जस्टिस दया चौधरी, जस्टिस राजन गुप्ता, जस्टिस एएन जिंदल, चंडीगढ़ कमीशन फॉर प्रोटेक्शन ऑफ चाइल्ड राइट्स की अध्यक्षा हरजिंदर कौर, संस्था के पंजाब जोन के निदेशक बीके अमीरचंद, चाइना की नेशनल कॉर्डिनेटर बीके सपना, चंडीगढ़ सेक्टर-44 सी की प्रभारी बीके कविता भी विशेष तौर पर मौजूद थीं।

चाइना के कलाकारों ने बांधा समां

इसमें चाईना से आईं बीके सपना ने उपस्थित लोगों को राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कराया, साथ ही चीन से आए कलाकारों ने भारतीय गीतों पर समां बांध दिया।

समस्याओं का आना स्वभाविक है लेकिन उसका समाधान भी हमारे पास है: मंत्री रमेशचंद्र मीणा

प्लेबैक सिंगर मामे खान को सौगात भेंट करते हुए बीके स्नेहा, बीके प्रीति और बीके पूजा।

शिव आमंत्रण » **जयपुर।** राजस्थान सरकार से खाद्य मंत्री रमेशचंद्र मीणा ने युवाओं को संबोधित करते हुए कहा, की ब्रह्माकुमारी संस्थान विश्व भर मे हर मानव को जीवन जीने की श्रेष्ठ कला बता रही है। उन्होंने कहा, कि हम सभी के जीवन मे समस्याओं का आना स्वभाविक है परंतु उसका समाधान भी हमारे पास है। केवल हम अपने आपको जांच करे तो समाधान मिल जाएगा। शरीर तंदुरुस्त रखे और आत्मा के फिट्नेस के लिए आधा एक घंटा ध्यान लगाये। आदमी को सत्य और धर्म के उपर चलना चाहिए। ब्रह्माकुमारीज ने नशा प्रवृत्ति छोडने के लिए जो सिस्टम डेवलप की है उसके लिए तोड़ नहीं है। जयपुर में राजस्थान विश्वविद्यालय में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों के प्रबंधन विषय पर कार्यक्रम का आयोजन हुआ। राजापार्क सबज़ोन प्रभारी बीके पूनम ने युवाओं को अनेकानेक चुनौतियों का सामना करने के गुर सिखाए। कार्यक्रम में मसूर बॉलीवुड प्लेबैक सिंगर मामे खान ने अपनी सुंदर प्रस्तुति से कार्यक्रम को रंगारंग बना दिया। मामे खान ने कहा, इतने बड़े हिंदुस्तान में एक लाख लोग मुझे जानते हैं, तो यह अपने आप में बहुत बड़ी उपलब्धि है, जिंदगी का सक्सेस है। सफलता एक दिन में नही मिलती उसके लिए कडी मेहनत करनी पडेगी। यह जीवन एक सुंदर प्रवास है। सफलता के लिए मेहनत कीजिए और सफल जीवन जीये। मौके पर उपस्थित मिसेज इंडिया यूनिवर्स प्रीति मीणा ने अपना अनुभव सुनाते हुए कहा, की चुनौतियों का सकारात्मक सोच के साथ डटकर सामना करें। उन्होंने आगे कहा कि चुनौतियां हमें आगे बढ़ाने के लिए आती है हमें दूसरों की कमी कमजोरी को ना देख कर स्वयं की कमी कमजोरी को देखें तथा उसको सुधारने का प्रयास करें।

खेलों के माध्यम से कराया इनर लीडर से परिचय

सामुहिक शारीरिक योगा करते प्रोफेशनल्स।

शिव आमंत्रण » **बेंगलुरू।** बेंगलुरु के जक्कुर रिट्रीट सेन्टर में 'द आर्ट ऑफ इनर लीडरशिप' थीम पर आई.टी. प्रोफेश्नल्स के लिए त्रिदिवसीय साइलेन्स रिट्रीट आयोजित की गई, जिसमें सैकड़ों लोगों ने भाग लिया। इस रिट्रीट की शुरुआत कैंडल लाइटिंग से हुई, जहां वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके पद्मा, बीके बिंदु एवं मुख्य वक्ता बीके प्रकाश ने सभी प्रतिभागियों को अपनी शुभकामनाएं देते हुए इस आयोजन का पूर्ण लाभ लेने का आग्रह किया। रिट्रीट की मुख्य केन्द्र बिन्दुओं की बात करें तो कई रचनात्मक गतिविधियों समेत आध्यात्मिक खेलों के माध्यम से सभी का मनोरंजन हुआ, वहीं 'डिस्कवर द् इनर लीडर' विषय के तहत उन्हें स्वयं की सत्य पहचान कराते हुए आत्मा में निहित शक्तियों से अवगत कराया गया, आगे 'विज़डम टू बी', 'द् होलिस्टिक कनेक्शन' 'एस.ओ.एल रिफलेक्शन' आदि विषयों के द्वारा परमात्मा के साथ जुड़ने की टेक्नीक सिखाई गई। रिट्रीट के आखरी दिन उन्नत नेतृत्व के लिए 7 अनुष्ठान के बारे में बताया गया, जिसमें स्वयं के आंतरिक जांच, विश्वास का निर्माण, सोच में उत्कृष्टता तथा अन्य टॉपिक शामिल थे। इसके अलावा वर्चु हब, आध्यात्मिक स्टॉल्स, विजुअल हाइलाइट्स, योगा सेशन्स समेत कई प्रतियोगिताएं भी विशेष रुप से शामिल रही।

ईश्वर का पता नहीं होने से नहीं ले पा रहे ताकत

सभा को संबोधित करते बीके अमीरचंद।

शिव आमंत्रण » मोहाली। पंजाब, हरियाणा, हिमाचल, जम्मू व कश्मीर, उतराखंड व चंडीगढ़ के ब्रह्माकुमारीज़ के निदेशक बीके अमीर चंद ने कहा, कि वर्तमान समय जितनी अधिक साधन व सुविधाएं हैं उतनी अशांति, भय व आतंक बढ़ रहे हैं। पहले झूठ नहीं बोलते थे, किसी को दुःख नहीं देते थे सुख से जीवन व्यतीत करते थे। ईश्वर पर विश्वास है पर उसका न पता है न समझ है इसलिए उससे ताकत नहीं ले पा रहे। परिवार का ढांचा चरमरा रहा है, बच्चों से भी बात करने से डरने व घबराने लगे हैं। असल में आध्यात्म से दूर होने से मूल्य नहीं रहे हैं। अब मूल्यों को अपनाने की जरूरत है उसके लिए राजयोग सीखें। आध्यात्म से जुडेंगे तो गलत कर्म नहीं होंगे। ये विचार ब्रह्माकुमारीज़ के सुख शांति भवन फेज़ 7 में राजयोगी बीके अमीरचंद ने 'परमात्म शक्ति द्वारा स्वर्णिम युग' की भव्य लांचिंग के कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप मे सभा को संबोधित करते हुए व्यक्त किये। लांचिंग सेरीमनी में मोहाली के विभिन्न वर्गों के 31 गणमान्य व्यक्तियों जिनमें बस्सी के विधायक गुरप्रीत सिंह, राजयोगिनी बीके संतोष, बीके योगिनी, बीके प्रेमलता, बीबी परमजीत कौर लांडरां, बीके रमा, बीके कविता, हरियाणा के अतिरिक्त एडवोकेट जनरल हरीश घई, डीपप्लास्ट प्लास्टिक्स लि. के प्रबंध निदेशक अशोक गुप्ता, सीनीयर डिप्टी मेयर रिशव जैन, एयर पोर्ट के मेनेजर एस.पी.सिंह, पी. जी.आई. के सर्जन डा. मंजुल त्रिपाठी, पूर्व जिला एवं सत्र न्यायाधीश गुरचरन सिंह सरां, एन. एस. कलसी व कई नगर निगम के पार्षदों आदि ने भाग लिया। मुम्बई से पधारी ब्रह्माकुमारीज़ के महाराष्ट्र, आंध्र प्रदेश व तेलंगाना राज्यों की जोनल प्रमुख राजयोगिनी बीके संतोष ने कहा, परमात्मा पिता को भूलने से ही आत्मा शक्तिहीन हो दुःख, अशांति व विकारों की शिकार हुई है और देवत्व खो बैठी है। अब राजयोग अपनायें और जीवन दिव्य बनायें। इससे व्यक्ति अपनी कर्मेंद्रियों का राजा बन सकता है। उन्होंने आगे कहा, कि आत्मा शांत स्वरूप है उसके वास्तविक स्वरूप में स्थित होने से ही वातावरण, समाज, देश व विश्व में शांति स्थापित हो सकती है।

सार समाचार

बीके मुन्नी को वर्ल्ड बुक ऑफ रिकार्ड्स, लंदन ने किया सम्मानित

शिव आमंत्रण » **शांतिवन।** ब्रह्माकुमारीज़ की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी की उपस्थिति में कार्यक्रम प्रबंधक व मैनेजर राजयोगिनी बीके मुन्नी को ईश्वरीय सेवा के 50 साल पूरे होने पर वर्ल्ड बुक ऑफ रिकार्ड्स लंदन द्वारा अहमदनगर के डॉ. दीपक हरके ने प्रशस्ति पत्र भेंट किया। इस मौके पर, बीके हंसा, डॉ. बीके सुवर्णा, बीके संजय, बीके उषा मौजूद रहीं।

जिला कलेक्टर को दिया ईश्वरीय संदेश

शिव आमंत्रण » **राजस्थान।** जिला कलेक्टर चेतन देवरा जी को म्हारो राजस्थान, समृद्ध राजस्थान अभियान की जानकारी देने के पश्चात प्रशस्ति पत्र लेते हुए बीके आशा बहन, बीके शिवली बहन, बीके अनिता बहन।

ज्ञान रूपी ज्योत जगाने का पर्व है दीपावली

शिव आमंत्रण » **बिलासपुर/छग।** ओम शांति सरोवर सेवाकेंद्र के बीके भाई-बहनों ने बड़े ही धूमधाम से मनाया दीपावली का पर्व। जहां बीके छाया ने इस दीपावली का आध्यात्मिक रहस्य बताते हुए कहा कि यह अज्ञान रूपी अंधकार को मिटाकर ज्ञान रूपी ज्योत जगाने का पर्व है। मौके पर उपस्थित बीके संगीता, बीके कृष्णा, बीके गरिमा, बीके सरिता, बीके दुर्गा और बीके खुशी मौजुद होकर ईश्वरीय संदेश देने में सहयोग दिया।

श्रीश्री रविशंकर को ईश्वरीय सौगात देते बहनें

शिव आमंत्रण » **शिनोर/ गुजरात।** आर्ट ऑफ लीविंग के संस्थापक श्री श्री रविशंकर महाराज को ईश्वरीय सौगात देकर बीके धरती ने ब्रह्माकुमारीज़ के मुख्यालय आने का निमंत्रण दिया।

सार समाचार

सांसद को बताया राजयोग का महत्व

शिव आमंत्रण सीतापुर। भ्राता कौशल किशोर, सांसद सिधौली को बीके रश्मि बहन, सिधौली ब्रह्माकुमारीज सेंटर इंचार्ज के द्वारा ईश्वरीय सौगात देते हुए। जहां उन्हें राजयोग मेडिटेशन के बारे में भी बताया गया।

मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर कार्यक्रम आयोजित

शिव आमंत्रण वापी/गुजरात। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय वापी के द्वारा विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें मेडम लिना, मेजर भुतिया, बीके रश्मि, बीके लवन्या, भ्राता अमित मेहता, सागर भाई, डॉ. नलिन, अनिल भाई व अन्य कई भाई-बहनें शामिल हुए।

परमात्म शक्ति द्वारा आ रहा स्वर्णिम युग

शिव आमंत्रण काठमांडू। समाज सेवा प्रभाग के द्वारा 'परमात्म शक्ति द्वारा स्वर्णिम युग की स्थापना' विषयक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए नेपाल की केंद्रीय मंत्री बहन पदमा कुमारी, बीके राज दीदी, बीके अमीरचंद, बीके प्रेम भाई।

डॉक्टरों को राजयोग का प्रयोग बताया

शिव आमंत्रण दिल्ली। विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस को लेकर सभी डॉक्टरों को जागरूक करने के उद्देश्य से ब्रह्माकुमरीज इंद्रपुरी से बीके गायत्री व बीके अभिनव द्वारा दिल्ली के संजय गांधी हॉस्पिटल के एम. एस. डॉ. पी.एस. नय्यर, डॉ.हरीश ग्रोवर (एमबीबीएस, एम. डी,गोल्डमेडल, एफआरएसटीएम लंदन, एफसीजीपी इंडिया) सर गंगाराम हॉस्पिटल, डॉ. चंद्रकांता, डॉ.डॉली, डॉ. वरुण शर्मा (बीएएमएस) जैसे दर्जनों डॉक्टरों को राजयोग के महत्व को बताते हुए उन्हें जागरूक किया गया। बीके गायत्री ने उन्हें जागरूक करते हुए बताया कि राजयोग के प्रयोग से मानसिक तनाव से छुटकारा पाया जा सकता है साथ ही खुशनुमा जीवन जीने की कला तथा सकारात्मक सोच से खुद को ऊर्जावान बनाया जा सकता है। आगे उन्हें आह्वान किया कि व राजयोग की नि:शुल्क शिक्षा लें तथा उनके पास आने वाले मरीजों को भी राजयोग सीखने की सलाह दें। जिससे एक सभ्य समाज का निर्माण हो और डब्ल्यूएचओ द्वारा विशेष रूप से जोर दिए जा रहे आत्म-हत्या के मामलों को पूर्णरूप से रोका जा सके।

दिल्ली के मयूर विहार फेज-1 में 'भगवत धाम' सेवाकेंद्र शुरू

ब्रह्माकुमारीज़ के नए सेवाकेंद्र का शुभारंभ

बीके बहनों द्वारा ईश्वरीय सौगात स्वीकारते दिल्ली के उपमुख्यमंत्री मनीष सिसोदिया।

शिव आमंत्रण दिल्ली। दिल्ली के मयूर विहार फेज़-1 में नए सेवाकेन्द्र 'भगवत धाम' के शुभारम्भ पर उपमुख्यमंत्री मनीष सिसोदिया ने शिरकत कर अपनी शुभकामनाएं दी। इस मौके पर आयोजित कार्यक्रम में मयूर विहार फेज़-1 के पार्षद विपिन बिहारी, गुरुग्राम के ओम् शान्ति रिट्रीट सेन्टर की निदेशिका बीके आशा, मण्डावली सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके सुनीता, मयूर विहार फेज़-3 की प्रभारी बीके सीमा, स्थानीय सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके शिर्षा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक बीके जगरुप समेत अन्य कई सेवाकेन्द्रों की वरिष्ठ बीके बहनें मुख्य रुप से उपस्थित थी। इस दौरान बीके आशा ने नए भवन के प्रति अपने उद्गार रखें एवं ईश्वरीय सेवाओं के विस्तार के लिए सभी से सहयोगी बनने का आह्वान किया। वहीं बीके सुनिता समेत अन्य वरिष्ठ सदस्यों ने अपनी शुभआशाएं व्यक्त की। इस कार्यक्रम में मण्डावली, इंद्रापुरम, मयुर विहार फेज़-1, फेज़-2 समेत अन्य केन्द्रों से जुड़े सदस्य भी मौजूद थे।

ब्रह्माकुमारीज़ के वरिष्ठ सदस्यों के सम्मान में अभिनंदन महोत्सव का आयोजन

ओ.आर.सी कायक्रम मे मंच पर उपस्थित अतिथि एवम् श्रोतागण।

शिव आमंत्रण गुरुग्राम। ब्रह्माकुमारीज़ के भोड़ाकलां स्थित ओम् शान्ति रिट्रीट सेन्टर में संस्था के वरिष्ठ सदस्यों के सम्मान में अभिनन्दन पर्व का आयोजन हुआ। ब्रह्मा बाबा के समय से संस्था से जुड़े 80 से अधिक सदस्यों का शोभा यात्रा के माध्यम से बड़े ही धूमधाम से स्वागत किया गया। अपनी त्याग-तपस्या और सेवा के बल से संस्था को आज इस ऊँचाई पर ले जाने में इन महान आत्माओं का विशेष योगदान रहा। कार्यक्रम में सभी के सम्मान में अभिनन्दन पत्र तैयार किये गये। कार्यक्रम का प्रारम्भ शंखनाद के द्वारा हुआ। कार्यक्रम में ओ.आर.सी. की निदेशिका बीके आशा ने अपने स्वागत संबोधन में कहा, कि ऐसी महान विभूतियों का सहयोग एक ऐसे समय पर रहा, जब संस्था अपने प्रारम्भिक दौर में थी। उन्होंने कहा, कि इन्होंने अपने तन-मन-धन से जो सहयोग दिया, उसने विश्व परिवर्तन के लिए आयोजित यज्ञ के लिए एक आधार का कार्य किया। ब्रह्माकुमारीज़ के अतिरिक्त महासचिव बीके बृजमोहन ने कहा, कि ब्रह्मा बाबा से जो भी मिला, उससे उनके जीवन में व्यक्तित्व की एक अमिट छाप पड़ी। उन्होंने कहा, कि बाबा हमेशा निन्दा करने वाले को भी गले लगाते थे। उन दिनों की याद से आज भी आँखों में प्रेम के आँसू निकल आते हैं। दिल्ली हरिनगर सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके शुक्ला ने कहा, कि बाबा केवल शिक्षा ही नहीं देते थे बल्कि हर कार्य पहले करके दिखाते थे। उन्होंने कहा, कि बाबा का जीवन सदैव ही मेरे लिए एक प्रेरणा स्रोत रहा है। कार्यक्रम में बीके गीता, बीके चक्रधारी, बीके विमला, बीके जयप्रकाश, बीके विद्या सागर, बीके शिव कुमार एवं संस्था के अन्य अनेक वरिष्ठ सदस्यों ने भी ब्रह्मा बाबा के समय के अपने अनुभवों को साझा किया। कार्यक्रम में गीत, संगीत, कविता एवं नृत्य नाटिका के माध्यम से भी सभी का स्वागत किया गया। कार्यक्रम में प्रसिद्ध गायक बीके युगरतन और बीके जय गोपाल ने अपनी गायकी से सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। कार्यक्रम का संचालन बीके उर्मिल, बीके मधु, बीके दिव्या एवं बीके येशु ने किया। कार्यक्रम में 1000 से भी अधिक लोगों ने शिरकत की।

हेल्थ एंड हैप्पीनेस

वर्ल्ड मेंटल हेल्थ डे पर बीके पिंकी ने कहा-

बिना मानसिक स्वास्थ्य के नहीं हो सकता सम्पूर्ण स्वास्थ्य

सभा को संबोधित करती बीके पिंकी।

शिव आमंत्रण कोलकाता। कोलकाता के बारानगर में वर्ल्ड मेंटल हेल्थ डे के तहत कार्यक्रम में सभा को संबोधित करते ब्रह्माकुमारीज की बारानगर शाखा से उपस्थित राजयोगिनी बीके पिंकी ने कहा, कि विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार प्रतिवर्ष विश्व में आठ लाख से अधिक लोग आत्महत्या करते है। इसमें 15 से 29 वर्ष के लोग ज्यादा है। 79 प्रतिशत आत्महत्याएं मध्यम तथा कम आय वाले देशों में होती है। कार्यक्रम का आयोजन नेशनल इंस्टीट्यूट फॉर द एम्पावरमेंट ऑफ पर्सन्स विद इंटेलेक्चुअल डिसएबिलिटिज़ में किया गया, जहां ब्रह्माकुमारीज़ आमंत्रित हुए। राजयोग शिक्षिका बीके पिंकी ने बताया, कि वर्तमान समय आत्महत्या की घटनाएं बढ़ती जा रही है जिसका कारण मानसिक असुंतलन है। प्रत्येक 40 सेकण्ड में एक व्यक्ति की मृत्यु आत्महत्या के कारण होती है। लेकिन शारीरिक स्वास्थ्य पर समाज जितना सचेतन है उतना मानसिक स्वास्थ्य पर नही है। बिना मानसिक स्वास्थ्य के सम्पूर्ण स्वास्थ्य की कल्पना नहीं की जा सकती, इसलिए शरीर की स्वच्छता से पहले मन का स्वास्थ्य बेहतर बनाना आवश्यक है। मानसिक बीमारियों की जड है नकारात्मक तथा व्यर्थ संकल्प इस अवसर पर संस्था के रीज़नल सेन्टर इंचार्ज डॉ. एच. एस. केशवाल समेत मौजूद सभी लोगों को राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कराया गया।

पुलिस अधिकारियों को बताए खुश रहने के उपाय

तनावमुक्त, सुखी जीवन पर कार्यक्रम आयोजित

सभा को ध्यान से सुनते पुलिस विभाग के अधिकारी।

शिव आमंत्रण शाजापुर/मप्र। ब्रह्माकुमारीज के सुरक्षा प्रभाग के अन्तर्गत शाजापुर पुलिस विभाग के लिए तनाव मुक्त सुखी जीवन पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें दीपक भाई ने मंच संचालन करते हुए ब्रह्माकुमारीज संस्थान का परिचय दिया। बीके किन्जल बहन ने राजयोग की कला सिखाई और जीवन में तनाव मुक्ति के गुर बताए और सभी को राजयोग का अभ्यास करवाया। बीके अजय ने कहा मन से व्यर्थ की बातों का बोझ खाली करने की प्रक्रिया ही राजयोग की विशेष विधि है। अम्बावतीया जी ने अपने जीवन में राजयोग से क्या लाभ हुआ अपने अनुभव से साझा किया। बीके मनोहर नायक ने भी अपने जीवन में राजयोग से आए परिवर्तन और सुखी जीवन के अनुभव सुनाए। आरआई साहब ने कार्यक्रम में पधारी बीके बहन व भाईयों का आभार व्यक्त किया और संस्थान द्वारा की जा रही सेवाओं की प्रशंसा की। कार्यक्रम में बीके किन्जल बहन,गुजरात अमरेली, बीके अजय ज्ञान सरोवर माउण्ट आबू, बीके दीपक सेवाकेन्द्र, आरआई भदौरिया साहब शाजापुर पुलिस वैज्ञानिक बीके अम्बावतीया जी बीके मनोहर नायक, इन्जीनियर एमपीईबी उपस्थित थे।

सामाजिक विकास में मीडिया का अहम योगदान

मीडिया सेमीनार का उद्घाटन करते हुए अतिथि।

शिव आमंत्रण बालौद। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय आमापारा बालोद के तत्वावधान में आत्मज्ञान भवन में 'आध्यात्म, सामाजिक विकास एवं पत्रकारिता में मीडिया की भूमिका' विषय पर सेमीनार आयोजित किया गया। इसमें राजी खुशी के सम्पादक प्रोफेसर कमल दीक्षित ने कहा कि मीडिया के माध्यम से फैलाई गई सकारात्मक खबरों से समाज में एक सकारात्मक परिवर्तन लाया जा सकता है। समाज में ऐसे कई लोग मौजूद हैं जो स्वयं भी अनेक लोगों की सहायता करने के लिए तत्पर रहते हैं और लोगों को सकारात्मक रखने में सहायता प्रदान करते हैं। आजादी के बाद से पत्रकारिता में अनेक परिवर्तन नजर आ रहा है। राजयोगिनी बीके सरिता दीदी ने सभी को राजयोग का महत्व बताते हुए आत्मिक शान्ति की अनुभूति कराई। बालोद की मुख्य संचालिका राजयोगिनी बीके विजयलक्ष्मी दीदी ने सभी का स्वाग किया।

किसान स्वच्छ, स्वर्णिम और सशक्त भारत के निर्माता

यौगिक खेती को प्रोत्साहित करते हुए बीके भाई -बहनें।

शिव आमंत्रण दुर्ग/छत्तीसगढ़। ब्रह्माकुमारीज़ के बघेरा स्थित आनंद सरोवर में ग्राम विकास प्रभाग द्वारा किसान सशक्तिकरण अभियान का आगाज किया गया। इसमें किसान भाई-बहनों को गाँव-गाँव पहुंचकर शाश्वत यौगिक खेती तथा किसानों के सशक्तिकरण हेतु व्यवहारिक ज्ञान एवं प्रशिक्षण के साथ सरकार द्वारा किसानों को दी जा रही सुविधाओं की जानकारी दी जाएगी। अभियान में बीके अर्चना बहन (बुरहानपुर) बीके राजेन्द्र भाई (बुरहानपुर), बीके बालू भाई (नांदेड़ महाराष्ट्र) से विशेष रूप से उपस्थित थे। माया बेलचंदन (अध्यक्ष, जिला पंचायत दुर्ग), प्रीतपाल बेलचंदन (अध्यक्ष, केन्द्रीय नागरिक सहकारी बैंक) व किसान भाई-बहनें उपस्थित थे। दुर्ग सेवाकेंद्र की संचालिक बीके रीटा ने किसान भाइयों से अभियान का लाभ लेने का आह्वान किया।

संदेश लाइनेस क्लब और इटर्नल स्कूल में कार्यक्रम आयोजित

राजयोग से जीवन बनेगा सुखी और शांत

स्कूल में राजयोग मेडिटेशन का महत्व बताते हुए बीके बहनें।

शिव आमंत्रण शाजापुर/मप्र। लाइनेस क्लब एवं इटर्नल स्कूल में राजयोग द्वारा मूल्यनिष्ठ शिक्षा एंव समाज सेवा प्रभाग ब्रह्माकुमारीज द्वारा कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का शुभारम्भ मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्ज्वलित कर किया गया। वलसाड से पधारी ब्रह्माकुमारी मधु बहन ने राजयोग के द्वारा कैसे मनोविकारों पर विजया पा सकते हैं एवं शांत व सुखी जीवन में किस प्रकार राजयोग सार्थक है स्पष्ट किया। बाद में शाजापुर, मप्र की प्रभारी बीके प्रतिभा ने सभी को निःशुल्क राजयोग सीखने का निमंत्रण भी दिया। बीके प्रतिभा बहन ने संस्थान द्वारा सभी वर्गों के लिए की जा रही सेवाएं की विस्तृत जानकारी दी। आभार स्कूल के डायरेक्टर दिनेशचंद्र झाला एवं प्रिंसिपल सौदामनी माना। इस दौरान लायनेस क्लब की सेक्रेटरी कीर्ति, वीणा बहन, बीके प्रतिभा, वलसाड से पधारी बीके मधु, बीके तृप्ति ने अपने विचार रखे।

पिछले अंक से क्रमशः

अलविदा डायबिटीज

बीके डॉ. श्रीमंत कुमार
ग्लोबल हॉस्पिटल, माउंट आबू

डायबिटीज से बचाव की युक्तियां

जीवन शैली में बदलाव

- **कर्मयोगी बनें, समायानुवर्ति बनें:** मानव जीवन में आजीविका के लिए कुछ न कुछ कर्म तो करना ही पड़ता है। परंतु कोई भी कर्म, चाहे व्यापार व नौकरी तनावग्रस्त होकर कर रहे हैं तो इसका प्रभाव शरीर पर पड़ता है। डायबिटीज और उच्च रक्तचाप आदि बीमारियों का एक मुख्य कारण तनाव है। हर कार्य को खुशी-खुशी से, प्यार से रुचि से और सेवाभाव से करें तो तनाव नहीं होगा। कार्य करते समय अगर हमें परमात्मा पिता की स्मृति रहती है तो कर्म श्रेष्ठ होगा, हरेक कार्य सुचारू रीति से भी कर सकेंगे। इसे ही कर्मयोग कहा जाता है। समयानुवर्तिता भी एक जीवन मूल्य है, जो व्यक्ति को तनावमुक्त रहने में मदद करती है। इसलिए हरेक कार्य समयानुसार और कर्मयोगी होकर करें।
- **आलस्य अलबेलापन से दूर रहें:** आलस्य और अलबेलापन जीवन के महान शत्रु हैं। इन्हें छठा विकार भी कहा जाता है। सबकुछ विशेषता होते हुए भी ये विकार मनुष्य को सफलता से दूर ले जाते हैं। कर्मठ जीवन तथा अपने दिनचर्या में अटल रहने से शुगर भी नियंत्रित रहता है।
- **पारिवारिक संबंधों में मधुरता हो:** किसी ने ठीक ही कहा है जीवन में कहीं न कहीं, चाहे बोल, चाहे व्यवहार संबंध या सोच विचार में मधुरता की कमी हो जाती है तब फिर मधुमेह (Diabetes) हो जाती है। आज समाज में घर-घर की परिस्थिति को हम भली-भांती जानते हैं। आध्यात्मिकता की शक्ति, एक दूसरे से प्यार, शुभभावना ही एक स्वस्थ परिवार, समाज एवं विश्व बना सकती है। आज इसके लिए पुरुषार्थ की आवश्यकता है।
- **अपना शरीर तथा परिवेश की स्वच्छता:** अस्वच्छता चाहे तन की, मन की वा परिवेश की, अनेकानेक बीमारियां पैदा कर देती है। डायबिटीज की बीमारी में शरीर में शुगर की मात्रा ज्यादा होने के कारण जर्मस भी बहुत जल्दी फैल जाते हैं और इंफेक्सन फैलकर जानलेवा बन सकती है। इसलिए अपने पैरों का, दांतों का तथा पूरे शरीर की स्वच्छता के लिए विशेष ध्यान देना जरूरी है। वातावरण दूषित होने से भी अनेक व्याधियां होती हैं। इसका भी ध्यान रखना होगा।

नियमित चेकिंग करना (Regular check up)

मनुष्य का शरीर एक मशीन व गाड़ी की तरह है। जैसे गाड़ी को नियमित रूप से सर्विसिंग व चेकिंग कराने की आवश्यकता होती है। ठीक ऐसे ही अपने शरीर की चेकिंग नियमित रूप से कराना अनिवार्य है। डायबिटीज एक खामोश बीमारी है इसलिए यह कब आ जाती है हमें पता ही नहीं पड़ता है। इसलिए आज हरेक वयस्क व्यक्ति को साल में एक बार अपनी शारीरिक चेकिंग करा लेना चाहिए। जिसमें ब्लड शुगर (Blood sugar) और ब्लड प्रेशर (Blood pressure) निश्चित रूप से शामिल हो। डायबिटीज मरीजों को हर महीनें अपना खाली पेट (fasting) और PP sugar (नास्ते, दोपहर का भोजन और रात्रि के भोजन के बाद) जरूर चेक करना चाहिए। और 3-4 महीने में HbA1c test भी और फिर एक साल में अपनी पूरी चेकिंग चाहिए जिसमें आंखों का परदा (fundoscopy), दांत, हृदय (ECG) कलेस्टेरोल (LIPID Profile), गुर्दे (kidney), यकृत (Liver) और पैर (Bio-Thesiometry) आदि-आदि अवश्य होने चाहिए।

सही दवाई (Right Medication)

डायबिटीज का Primary Prevention में अर्थात हमें डायबिटीज नहीं है और चाहते हैं कि भविष्य में ना हो, इसके लिए कोई भी दवाई की आवश्यकता नहीं है। अपने जीवन शैली (Life style) में बदलाव लाने से ही हम इस बीमारी से बच सकते हैं। परंतु जो डायबिटीज से पीड़ित है उन्हें सही दवाई (Right medicine) का सेवन करना चाहिए। दवाई किसी भी पैथी (pathy) का क्यों न हो परंतु ब्लड शुगर (blood sugar) के साथ-साथ अन्यान्य Parameters भी अवश्य कंट्रोल में रहे तो फिर कुछ भी दुष्प्रभाव (complications) नहीं हो सकता है। आज डायबिटीज के लिए बहुत सारी दवाईयां उपलब्ध है और सही दवाई का सेवन न करने से लाभ के बदले नुकसान भी हो सकता है।

शीघ्र और नियमित परामर्श (Early & Regular consultation)

डायबिटीज के दुष्प्रभाव (complications) से बचने के लिए हमें नियमित रूप से परामर्श करने चाहिए क्योंकि यह एक खामोश बीमारी है। डायबिटीज से ग्रसित व्यक्ति महीनें में एक बार अपना शुगर और रक्तचाप (BP) चेक करा लेना चाहिए और जब भी कोई परेशानी की शुरुआत हो तब शीघ्र ही डॉक्टर (Physican) से परामर्श लेना चाहिए। किसी भी तरह का Infection या कोई समस्या हो टालनी नहीं चाहिए क्योंकि डायबिटीज में शुगर की मात्रा ज्यादा होने के कारण बहुत ही शीघ्र फैलने के साथ जानलेवा भी हो सकता है। रात को 4-5 घंटा sound और Undisturbed sleep करना उत्तम स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य है। देखा जाता है जिन्हें टेंशन है वे देर रात तक जगे रहते हैं। उन्हें नींद ही नहीं आती है। इसलिए सोने से पहल हम Meditation द्वारा पिता परमात्मा को अपना सबकुछ सुनाकर, सौंप कर निश्चिंत हो जाएं। इससे नींद अच्छी होगी और Stress Level भी कम हो जाएगी।

क्रमशः...

यहां करें संपर्क
बीके जगजीत मो. 9413464808 पेशेंट रिलेशन ऑफिसर, ग्लोबल हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर, माउंट आबू, जिला- सिरोही, राजस्थान

मोटिवेशनल ट्रेनर बीके पीयूष ने बताए समस्याओं को दूर करने के उपाय

जीवाजी विवि के योग साधना विभाग में शिक्षकों को बताया राजयोग का महत्व

विश्वविद्यालय में क्लास कराते हुए बीके पीयूष।

शिव आमंत्रण » ग्वालियर/मप्र। जीवाजी विश्व विद्यालय में ब्रह्माकुमारीज़ के सिटी सेन्टर द्वारा''भारत को विश्व गुरु बनाने में खेल एवं युवा प्रभाग का योगदान'' विषय पर विश्व विद्यालय के योग साधना डिपार्टमेन्ट में स्व-प्रबंधन विषय पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें मध्यप्रदेश से आए हुए सभी एमपीएड के युवा शिक्षकों द्वारा ब्रह्माकुमारीज के वक्ताओं से विभिन्न प्रश्न पूछे गए। रोजमर्रा के जीवन में निर्मित होने वाली भय की स्थिति, नकारात्मक विचार एक-दूसरे से भली-भांति संवाद स्थापित न कर पाना, जीवन में आगे बढ़ने के प्रयास में दूसरों द्वारा जीवन में बाधाएं उत्पन्न होना, ईर्ष्या द्वारा नकारात्मक प्रवृति का सामना करना, परीक्षा में फेल होने का भय, खेल में बेहतरीन प्रदर्शन को लेकर नर्वस रहना आदि युवाओं के ऐसे प्रश्नों के उत्तर कुशलतापूर्वक बीके पीयूष, बीके चेतना, बीके समरजीत द्वारा दिए गए। सभी युवा अपने-अपने समस्याओं का निदान पाकर बहुत संतुष्ट हुए। कार्यक्रम में लगभग 100 प्रतिभागियों ने भाग लिया। इसके बाद बीके चेतना बहन ने सभी को राजयोग की विधि से परिचित कराते हुए राजयोग कॉमेन्ट्री द्वारा शांति एवं शक्ति की अनुभूति कराई। डॉ. बीके रीति सिंह ने आभार व्यक्त किया।

जीवन में ज्ञान रूपी दीपक जलाकर पुराने स्वभाव संस्कारों को जलाएं

सेवाकेंद्र पर दीपावली कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए बीके भाई बहनें।

शिव आमंत्रण » अंबिकापुर। भारत त्योहारों का देश है दिवाली का पर्व भारतीय संस्कृति और सभ्यता को किसी न किसी रूप में आध्यात्मिक सत्ता से जोड़ता है। इससे हम कुछ सीखें और जीवन में आगे बढ़ें। दीपों का त्योहार दीपावली ब्रह्माकुमारीज़ के नव विश्व भवन में धूमधाम से मानाया गया। सेवाकेन्द्र संचालिका विद्या बहन ने कहा ये पर्व हमारे जीवन में बहुत महत्व रखता है। मनुष्य के जीवन में आज अज्ञानता का अंधकार तेजी से फैलता जा रहा है। यदि हमें इससे दूर करने का प्रयास नहीं करेंगे तो जीवन में कभी भी रोशनी का प्रकाश नहीं हो पाएगा। हम रस्मों के रूप में ही दिवाली मना लेते हैं लेकिन उसके आध्यात्मिक रहस्यों से विमुख हो रहे हैं। दीपक जलाना अर्थात् जीवन में ज्ञान का दीपक जलाना, आतिशबाजी जलाना अर्थात् पुराने स्वभाव संस्कार जो कमजोर बना देते हैं उनको दृढ़ की तीली से जलाना। चारों कोनों की सफाई अर्थात् मन-वचन-कर्म में पवित्रता को धारण करना और मिठाई खाना और खिलाना अर्थात् सबसे मीठा बोलना और व्यवहार में श्रेष्ठता लाना। ऐसे करने से आपके घर में लक्ष्मी आएगी अर्थात् आपके अंदर लक्ष्मी जैसे गुण का आह्वान हो जाएगा। आपकी तीन दिन नहीं हर दिन दिवाली हो जाएगी। ईश्वरीय परिवार की तरफ से इस श्रेष्ठ पर्व की सभी को शुभकामनाएं दी। पार्षद मनोज कंसारी ने भी अपने विचार व्यक्त किए। इस दौरान लक्ष्मी-नारायण एवं राधे-कृष्ण की आकर्षक रंगोली भी बनाई गई। 500 भाई-बहनों ने सम्मलित होकर इस कार्यक्रम का लाभ लिया।

आत्मा ज्ञान रूपी घृत से सदा जगमगाती रहती है तो व्यक्ति पूज्यनीय बन जाता है

दीपोत्सव कार्यक्रम के दौरान सभा को संबोधित करते हुए बीके भावना।

शिव आमंत्रण » सादाबाद। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के 'शिव शक्ति भवन' सादाबाद में दीपोत्सव कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें मुख्य अतिथि तहसीलदार टीपी सिंह ने कह कि आप शुद्ध मन से उस परमात्मा को ध्यान करते हुए सदैव सत्कर्म करो तो निश्चित ही हमारे जीवन में सफलता ही सफलता होगी। भरतपुर राजस्थान से पधारीं राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी कविता बहन ने दीपावली का आध्यात्मिक अर्थ बताते हुए कहा कि दीपों के पर्व की हमारे जीवन में बहुत महत्ता है। मनुष्य के जीवन में आज अज्ञानता का अंधकार तेजी से फैलता जा रहा है। यदि हमें इससे दूर करने का प्रयास नहीं करेंगे तो जीवन में कभी भी रोशनी का प्रकाश नहीं फैल पाएगा। हम केवल रस्मों के रूप में ही दिवाली मना लेते हैं, लेकिन उसके आध्यात्मिक रहस्यों से विमुख हो रहे हैं। यदि हमें हर घर को रोशन करना है तो जीवन में ज्ञान का दीपक जलाना होगा। हमारा पर्व भारतीय संस्कृति और सभ्यता को किसी न किसी रूप में आध्यात्मिक सत्ता से जोड़ता है।

स्थानीय प्रभारी बी.के. भावना बहन ने कहा दीपक मिट्टी का बना होता है। एक या दो रुपया उसकी कीमत होती है परंतु जब उसमें तेल और बाती डल जाती है और वह जल उठता है तो पूजनीय बन जाता है। उसको नमस्कार किया जाता है, उसकी रोशनी को सिर-माथे से लगाया जाता है। उस प्रज्ज्वलित दीपक पर धन तथा पदार्थ वारी किए जाते हैं, उसे साक्षी मान प्रण किए जाते हैं लेकिन तेल खत्म होते ही बाती बुझते ही दीपक को कचरे में फेंक दिया जाता है। मानव शरीर भी मिट्टी के दीपक सदृश्य ही है। जब इसमें आत्मा रूपी ज्योति प्रवेश हो जाती है और ज्ञान रूपी घृत से वह ज्योति निरंतर जगमगाती रहती है तो व्यक्ति पूज्यनीय बन जाता है।

बॉलीवुड अभिनेता बोले- परमात्मा द्वारा सिखाए जा रहे राजयोग मेडिटेशन को अवश्य सीखूंगा

शिव आमंत्रण » कूच/ विहार। सेवाकेंद्र प्रभारी बीके संपा टॉलीवुड और बॉलीवुड के सिनेमा एक्टर सबयाक्षी चक्रवर्ती को ईश्वरीय सौगात देकर परमात्मा का संदेश दिया। परमात्मा का सत्य परिचय जानकर वे बेहद खुश हुए। साथ ही अपने को बहुत भाग्यशाली बताकर कहा कि मैं परमात्मा द्वारा सिखाए जा रहे राजयोग को जीवन में अवश्य धारण करूंगा। अपने जीवन को संपूर्ण सुखमय और शांतिमय बनाकर स्वर्णिम दुनियां के लिए पढ़ाई पढ़ूंगा।

सृष्टि को चलाने के लिए परमात्मा के पास पूरी योजना है

पिछले अंक से क्रमश...

स्व प्रबंधन

बीके ऊषा,
स्व प्रबंधन विशेषज्ञ, माउंट आबू

भारत अविनाशी भूमि है

इसलिए अब ज्यादा समय नहीं है। ऐसे अधर्म के समय जब हर बात की अति हो जाती है तो परमात्मा को भी गीता में दिए हुए अपने वायदे के अनुसार इस संसार में आना ही पड़ता है। पूरे विश्व में भारत अविनाशी भूमि है और भारत में भी एक साधारण मनुष्य तन का आधार लेकर ज्ञान और योग की शिक्षा देते हुए परमात्मा यही संदेश दे रहे हैं कि बच्चे, अब वापस घर जाना है क्योंकि अब इस दुनिया का महान परिवर्तन होना है। इस समय की मांग को देखते हुए निराकार परमपिता परमात्मा शिव कहते हैं कि 'हे आत्माओं, आत्म शुद्धिकरण करो।योगी बनो, पवित्र बनो।'

दुनिया कैसे चलेगी इसकी चिंता हम ना करें-

परंतु मनुष्य भाव न समझने कारण कहते हैं कि 'अरे! अगर सारे लोग पवित्र हो गए, फिर यह दुनिया कैसे चलेगी? जरा सोचने की बात है कि क्या दुनिया को चलाने का ठेका मनुष्य का है? वह तो परमात्मा का है। तो क्या उसको मालूम नहीं है कि दुनिया को कैसे चलाना है। फिर दुनिया कैसे चलेगी उसकी चिंता हम क्यों करें?

एक-एक बात तर्कयुक्त और प्रैक्टिकल लगी

मुझे याद आता है कि एक बार एक शहर में मेरा सप्ताह का कार्यक्रम था। बहुत सुन्दर एक सप्ताह तक कार्यक्रम चला। हर रोज काफी लोग ज्ञान सुनने के लिए आते रहे। अन्तिम दिन एक बुजुर्ग भाई अपना अनुभव सुनाने के लिए मंच पर आकर कहने लगे कि उसने पहली बार ब्रह्माकुमारीज का ज्ञान सुना और इनकी एक-एक बात में सत्यता महसूस हुई। आध्यात्मिकता की एक-एक बात तर्कयुक्त और प्रैक्टिकल लगी। ऐसा लगा जैसे किसी चीज को कूट-कूट कर महीन बनाया है, जिससे यह ज्ञान की बातें सहज हजम कर सकें।

भाई-बहन बनाने का कार्य ब्रह्माकुमारीज़ नहीं करती

जीवन में उसे धारण करने की समझ मिली। ये सात दिन जीवन के अच्छे बीते। परन्तु ब्रह्माकुमारीज की एक बात पवित्रता के कारण ही वह कभी आश्रम पर नहीं गए, फिर उन्होंने सुनाया कि इनके बारे में समाज में यह गलतफहमी फैली हुई है कि यह लोगों को अपने गृहस्थ धर्म से छुड़ाकर भाई-बहन बना देते हैं। ब्रह्माकुमारियों को क्या पड़ी है किसी पति-पत्नी को भाई-बहन बनाने की?

ब्रह्माकुमारीज़ परमात्मा का पैगाम देतीं हैं-

वे तो सिर्फ परमात्मा का पैगाम देती हैं, परन्तु उनकी यह बात सुनने के बाद मन में एक विचार आया कि जब भी भारतवासी मन्दिर जाते हैं। भगवान के सामने हाथ जोड़कर यह प्रार्थना जरूर करते हैं कि तुम माता-पिता हम बालक तेरे...। ऐसे नहीं कि यह सिर्फ भाई ही गाते हैं और बहनों ने कुछ और कहा हो कि मेरे पति के मात-पिता तो मेरे सास-ससुर। कभी भी किसी ने नहीं कहा। जब गृहस्थ धर्म में रहने वाले पति-पत्नी यह प्रार्थना कर रहे थे तब वे क्या बन गए थे? भावार्थ परमात्मा के सामने तो सभी मनुष्य उनके बच्चे हैं, वहां तो दूसरा कोई संबंध ही नहीं होता।

दुनियां को चलाने की परमात्मा के पास पूरी योजना है-

श्रीमद्भगवदगीता में भगवान ने अर्जुन को भी योगी बनने की प्रेरणा दी। साथ ही काम को महाशत्रु कहकर उसे जीतने की प्रेरणा दी। परन्तु कहीं पर भी यह आज्ञा नहीं दी कि तुम अपना गृहस्थ छोड़ दो। लेकिन तब कई लोग सवाल करते हैं कि फिर दुनिया कैसे चलेगी? दुनिया को चलाने की परमात्मा के पास पूरी योजना है। हमें बस उसकी आज्ञा का पालन करना है। वर्तमान समय भी यह संकेत दे रहा है कि आत्म संयम को धारण करो। आज दुनिया में सबसे भयानक बीमारी चल रही है वह एड्स है। जिसका कोई इलाज नहीं है। तो समय भी संकेत दे रहा है कि अगर आत्म-संयम नहीं रखेंगे तो समय के शिकार बन जाएंगे। समय व्यक्ति के अस्तित्व को नष्ट कर देगा। संसार के परिवर्तन की प्रक्रिया को समझते हुए अब से आत्म संयम को जीवन में अपनाना है।

क्रमश...

समस्या समाधान

मनोबल को सशक्त बनाकर मन शांत रखना अनेक तरह से फायदेमंद

ब्र.कु. सूरज भाई
वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक

क्या जीवन ऐसा भी किया जा सकता है जिसमें कोई समस्या ना हो? कलियुग के इस माहौल में लोग तो यह सोचेंगे कि ऐसा जीवन जीना संभव तो है लेकिन कठिन बहुत है, परंतु हम इसको आसान बनाएं। इसके लिए हमें अपनी नेचर को भी इजी बनाना होगा। आप लोगों को यह पसंद होगा जरूर क्योंकि आज के जीवन में तनाव बहुत है। बहुत लोग मुझे मिलते हैं उनकी एक ही शिकायत रहती है कि स्ट्रेस (तनाव) बहुत रहता है। अगर हम अपनी नेचर को ऐसा बना लें कि जीवन की चैलेंज को, बिजी लाइफ को, उसमें आने वाली छोटी-मोटी बातों को विशेष रूप से अपने रिलेशनशिप को यदि अच्छा कर लें तो समस्याएं समाप्त हो जाती हैं।

पुण्य कर्म हमारे गुड फ्रेंड बनकर साथ रहते हैं

मैं आपके सामने कुछ चीजें रखता हूं कि उनके आधार से जीवन समस्याओं से मुक्त ऐसा ही रहेगा जैसे सदा ही समाधान है। कोई प्रॉब्लम नहीं है। उसमें सबसे बड़ी चीज होती है पुण्य कर्म। इसके बारे में लोग आजकल बहुत कम अवेयर हैं। कर्म मनुष्य के साथी हैं परन्तु पुण्य कर्म हमारे गुड फ्रेंड बनकर हमारे साथ रहते हैं। जिनके पास पुण्य कर्मों का खाता बहुत ज्यादा है समस्याएं आएंगी, चली जाएंगी, सफलता सहज होगी, बीमारियां भी आएंगी तो सहज जाएंगी। संबंध बहुत स्वीट होंगे और अगर पाप का खाता बढ़ा हुआ है तो कांटा भी लगेगा तो पैर काटना पड़ेगा। भारी रोग बन जाएगा अगर पाप बढ़ा हुआ है तो ईगो भी बढ़ेगा। संबंधों में समस्याएं आ जाएंगी, जिंदगी का मजा बिगड़ जाएगा। बहुत लोग अकेले रह गए जिंदगी में, अकेले नहीं होना है। भारत के कल्चर की ब्यूटी है कि यहां फैमिली लाइफ है और जिनका सेपरेशन हो जाता है वे लोग आजकल डिप्रेशन का शिकार हो रहे हैं, अकेलापन महसूस होता है।

डिप्रेशन, बहुत चिड़चिड़ापन, खुशी समाप्त और देखिए अगर एक ही चीज अपना ले ईगो लैसनेस तो अनेक समस्याएं एक ही बाण से खत्म हो जाएंगी। राजयोग हमें ऐसा जीवन जीना सिखाता है कि हम ईगो लैस हो जाएं, पोलाइट (सरल) हो जाएं, झुकना सीख लें। झुकना अच्छा है या झुकाना अच्छा है? अधिक केसों में हमें झुक जाना चाहिए। केवल 10 केसों में अगर मनुष्य ईगो में है तो वह हर जगह पर दूसरों को झुकाना चाहेगा, हराना चाहेगा। इससे समस्याएं बढ़ जाती हैं। ऐसा व्यक्ति जीवन में अकेला रह जाता है फिर कोई उसका साथी नहीं होता।

पीस का मतलब है कोई लड़ाई-झगड़ा नहीं

राजयोग हमारे मन को शांत करता है। शांति के दो अर्थ हैं पीस और साइलेंस। पीस एक आम शब्द है जैसे कि हम बोलते हैं कि हमारे देश में बहुत पीस है। हमारे परिवार में पीस है। इसका मतलब है कि कोई लड़ाई झगड़ा नहीं है। सभी बड़े प्रेम से रहते हैं परंतु साइलेंस है? जब मनुष्य के मन की स्पीड स्लो डाउन हो जाती है। हमारे सोचने की स्पीड है 25 विचार 1 मिनट में यह एक नार्मल स्पीड है। आजकल यह बढ़कर 40 विचार 1 मिनट हो गई है। इसको 20-15 पर मिनट तक रखना और फिर उसको स्लो डाउन कर देना वह सायलेंस कहलाती है। हमें याद रखना है मन जब साइलेंट है तो बहुत फायदे होते हैं। मन साइलेंट है तो बुद्धि की एफिशिएंसी 100 प्रतिशत होगी मन अगर विचलित है तो एक बहुत बुद्धिमान व्यक्ति भी गड़बड़ करता रहेगा। उसकी बुद्धि की एफिशिएंसी दिखाई नहीं देगी। मन शांत है तो हमारा तन भी एनरजेटिक रहेगा।

एनर्जी चारों तरफ फैलती है हमारा ओरा बहुत बड़ा हो जाता

अगर राजयोग से मन को बहुत साइलेंट कर दें तो हमारे से बहुत पावरफुल एनर्जी चारों तरफ फैलती है। हमारा ओरा बहुत बड़ा हो जाता है। एक मान्यता के अनुसार दूरी तक रहता है। अगर हमारा मन एकदम शांत हो जाए तो यह 2500 फीट तक बढ़ जाता है एकदम 100 गुना ज्यादा। मनोबल को सशक्त बनाकर माइंड साइलेंट रखना अनेक तरह से फायदेमंद है। तो हम मन को राजयोग से शांत करें। राजयोग एक ऐसी विद्या है जो सिर्फ एक लाइन की ही है। आत्म स्थिति में स्थित होकर सुप्रीम पावर से कनेक्ट हो जाएं। लेकिन योग ही संसार की सबसे गहरी विद्या भी है। कई लोग इसको 1 मिनट में सीख लेते हैं। कई 100 साल में भी नहीं सीखते हैं। यह इतनी गहरी विद्या है क्योंकि यह एकाग्रता पर निर्भर करती है। इसकी गहराई को अनुभवों से जाना जा सकता है।

जीवन में राजयोग का निरंतर अभ्यास जरूरी: राज्यपाल

शिव आमंत्रण » छिंदवाड़ा/मप्र। छिंदवाड़ा के विश्व दर्शन भवन में शिक्षक दिवस पर विशेष स्नेह मिलन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित छत्तीसगढ़ की राज्यपाल अनुसूईया ऊईके ने कहा हम सभी को अपने जीवन में राजयोग का निरंतर अभ्यास करते रहना चाहिए। ब्रह्माकुमारीज द्वारा किए गए प्रयास समाज में सराहनीय हैं। आज ऐसे प्रयासों की समाज के लिए जरूरत है। वरिष्ठ वकील दौलत सिंह ठाकुर ने भी संस्थान के कार्यों की सराहना करते हुए इसे समाज के लिए जरूरी बताया। चौरई सेवाकेंद्र की संचालिका बीके मंगला ने राजयोग का महत्व बताते हुए इसे जीवन में शामिल करने का आह्वान किया। साथ ही राजयोग मेडिटेशन का जीवन में महत्व बताया। परसिया की संचालिका बीके विमला ने भी अपने विचार व्यक्त किए।

कार्यक्रम शुभारंभ करते छत्तीसगढ़ की राज्यपाल अनुसूईया ऊईके एवं अन्य अतिथि।

छिंदवाड़ा सेवाकेन्द्र की संचालिका बीके गणेशी ने राज्यपाल अनुसूईया ऊईके का पगड़ी, तिलक एवं पुष्पगुच्छ देकर स्वागत किया गया। बहनों द्वारा विशेष स्वागत नृत्य भी प्रस्तुत किया गया। बीके गणेशी ने कहा कि वर्तमान समय को देखते हुए शिक्षा में आध्यामिकता को जोड़ा जाना चाहिए। ताकि सुनहरे भविष्य का निर्माण किया जा सके। साथ ही सभी को शुभ विचारों के माध्यम से राजयोग का अभ्यास भी कराया। उसके बाद सभी उपस्थित शिक्षकों को श्रीफल एवं सौगात देकर सम्मानित किया गया। बीके गणेशी ने अनुसूईया ऊईके को भी सौगात भेट की। अंत में सभी उपस्थित भाई एवं बहनों को सौगात एवं प्रसाद वितरण किया गया। इस मौके पर बड़ी संख्या में शिक्षकगण मौजूद रहे।

इंटरनेशनल स्कूल में सिखाया योग

शिव आमंत्रण » **तोशाम/हरियाणा।** लॉर्ड कृष्णा इंटरनेशनल स्कूल, भूरटाना में विद्यार्थियों को योग शिक्षा ईश्वरीय संदेश देने के बाद बुराइयों से मुक्त रहने की शपथ दिलवाते हुए बीके चंद्रकला।

देवियों की झांकी से दिया संदेश

शिव आमंत्रण » **कोल्हापुर/महाराष्ट्र।** सिरोल सेवाकेंद्र पर नवरात्रि पर देवियों की चैतन्य झांकी निकालकर दिया गया ईश्वरीय संदेश।

अनुमंडल पदाधिकारी को दिया गया ईश्वरीय संदेश

शिव आमंत्रण » निर्मली। निर्मली अनुमंडल पदाधिकारी नीरज नारायण पांडे को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात उनके परिवारजन के साथ ग्रुप फोटो में ब्रह्माकुमारी वैजयंती बह,न ब्रह्माकुमारी अनोखा बहन तथा ब्रह्माकुमार रमेश।

आयोजन — बीना, खिमलासा सेवाकेंद्र का मनाया स्थापना दिवस, एक साल से एक्सरसाइज जारी

जीवन को उत्सव की तरह जीएं तो हमेशा रहेंगे खुश: बीके जानकी

शिव आमंत्रण » बीना/मप्र। भारतीय संस्कृति इतनी महान है कि यहां हर दिन कोई न कोई व्रत-त्योहार-पर्व होता है, जिन्हें हम सभी मिलकर मनाते हैं। यदि हम इन त्योहारों और पर्वों के महत्व को जानकर अपने जीवन में उतार लें, उसके संदेश को आत्मसात कर लें तो हमारा हर एक दिन उत्सव बन जाएगा। त्योहार हमें संदेश देते हैं कि इन्हें सिर्फ मनाकर न भूल जाएं बल्कि हमारा जीवन उत्सव की तरह हो। यदि जीवन को उत्सव की तरह जीएंगे तो सदा खुश रहेंगे। क्योंकि उत्सव, उमंग-उत्साह, प्रेम, स्नेह, आपसी भाईचारा, एकता और खुशी लेकर आते हैं।

स्थापना दिवस कार्यक्रम का उद्घाटन करते बीके जानकी व अन्य बहनें।

उक्त उद्गार युवा प्रभाग की क्षेत्रीय समन्वयक व वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके जानकी दीदी ने व्यक्त किए। मौका था प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के खिमलासा सेवाकेंद्र के स्थापना दिवस का। सोमवार को धूमधाम से उत्सव मनाया गया। खिमलासा में कई वर्षों से ईश्वरीय सेवाएं जारी हैं। पठारी सेवाकेंद्र प्रभारी बीके शिवानी, बीके सरस्वती, मुकेश भाई, गुलाब भाई, जिनेंद्र भाई, पुष्पा बहन सहित अन्य भाई-बहन मौजूद रहे। सेवाकेंद्र पर पिछले एक साल से नियमित म्यूजिकल एक्सरसाइज का प्रशिक्षण जारी है। रोजाना सुबह 6 से 7 बजे तक राजयोग मेडिटेशन, योग, प्राणायाम का प्रशिक्षण दिया जाता है। इससे कई लोगों को स्वास्थ्य लाभ मिला है।

सार समाचार

भारत को विश्व गुरु बनाने में सर्व वर्गो का योगदान

शिव आमंत्रण पन्ना/मप्र। भारत को विश्व गुरु बनाने में सभी वर्गों का योगदान विषय पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें प्रमोद अग्रवाल डिस्ट्रिक्ट जज, डिस्ट्रिक्ट कोर्ट, अनुराग द्वीवेदी एडिशनल डिस्ट्रिक्ट जज, आमोद आर्या एडिशनल डिस्ट्रिक्ट जज विधिक सेवा प्राधिकरण, समीक्षा सिंग सीजेएम, मोहम्मद जिलानी जिला विधिक सेवा प्राधिकरण ऑफिसर, जेके राव एडवोकेस चेयरमैन, बीके सीता सेवाकेंद्र प्रभारी। मीना मिश्रा डीएफओ साउथ फॉरेस्ट बोर्ड प्रमुख रूप से मौजूद रहीं।

विश्व कल्याण के कार्य में सहयोग

शिव आमंत्रण मुंद्रा/गुजरात। सांसद विनोद चावड़ा के सेवाकेंद्र पर पधारने पर ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा सांसद का स्वागत किया गया। बीके सुशीला बहन ने संस्थान की सेवा गतिविधियों, सामाजिक कार्यों, समाज सरोकार से जुड़े कार्यों के बारे में बताया। साथ ही मुख्यालय में होने वाले विशेष प्रोग्राम की जानकारी देते हुए माउंट आबू पधारने का निमंत्रण दिया। साथ ही राजयोग मेडिटेशन का महत्व बताते हुए राजयोग की गहन शांति की अनुभूति कराई। उनको बाबा के घर की सौगात, साहित्य एवं प्रसाद दिया गया।

सम्पूर्ण स्वस्थ जीवन शैली पर कार्यक्रम

शिव आमंत्रण राजसमंद/राजस्थान। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के सेवाकेंद्र पर हृदय रोग मुक्ति एवं सम्पूर्ण स्वस्थ जीवनशैली विषय पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें मुख्य अतिथि सुरेश चन्द्र सभापति नगर परिषद, डॉ. वैशाली बहन, डॉ. दिलीप, प्रदीप, बीके पूनम और रवि भाई समेत अन्य कई भाई और बहन मौजूद थे।

केंद्रीय मंत्री को बताया राजयोग का महत्व

शिव आमंत्रण रोहतक/ हरियाणा। पशुपालन डेयरी और मत्स्य विभाग केंद्रीय राज्य मंत्री संजीव बालयान और उनकी धर्मपत्नी सुनिता बालयान से बीके संगीता बहन एवं बीके सोनिया बहन ने मुलाकात कर संस्थान द्वारा की जा रही सेवाओं से अवगत कराया। साथ ही राजयोग मेडिटेशन का महत्व बताकर इसे जीवन में धारण करने का आह्वान किया।

ब्रह्माकुमारी बहनों के शुभ कर्मों से पूरा विश्व होगा प्रकाशित: राज्यपाल

कार्यक्रम में मौजूद राज्यपाल गणेशीलाल, बीके डॉ. मृत्युंजय एवं बीके बिंदू बहन।

शिव आमंत्रण सिरसा/हरियाणा। समय-समय पर अनेक युग पुरुषों ने इस धरा पर जन्म लिया और समाज को दु:ख, दरिद्रता और चारित्रिक पतन से बचाकर इसे एक नई दिशा दी, ताकि हर मनुष्य यहां चैन की सांस ले सके। यही कार्य आधुनिक समाज के लिए ब्रह्माकुमारी बहनें भी कर रही हैं। इनके शुभ कर्मों के प्रकाश से न केवल भारत भूमि अपितु समूचा विश्व आलोकित होगा।

उक्त विचार उड़ीसा के राज्यपाल गणेशी लाल ने ब्रह्माकुमारीज़ शांति सरोवर द्वारा सिरसा के बरनाला रोड पर स्थित केसीएम मॉटल में आयोजित कन्यादान एवं प्रभु समर्पण समारोह में व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि इन कन्याओं ने परमात्मा शिव को अपने जीवनसाथी के रूप में स्वीकार किया है उसके लिए मैं इन्हें नमन करता हूं। समाज तथा संसार को स्वर्णिम बनाने का इनका संकल्प सफल हो ऐसी मेरी शुभ भावना है। सिरसा की चार बहनों -रंगड़ी से बी.के. परमजीत कौर, कुसुम्बी से बी.के राधा, चोपटा शक्कर मंदीरी से बीके ज्योति तथा कागदाना से बीके सुमन ने आजीवन ब्रह्मचर्य व्रत का संकल्प लेते हुए अपना जीवन समाज कल्याण की महान सेवार्थ प्रभु समर्पित कर दिया।

योग के प्रयोग से होता है शुद्ध फसल का उत्पादन

दीप प्रज्ज्वलन कर कार्यक्रम का उद्घाटन करते अतिथिगण।

शिव आमंत्रण सम्बलपुर/ओडिशा। पावन सरोवर में कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग द्वारा विशेष किसानों के लिए प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। इसका उद्घाटन हॉर्टिकल्चर के डेपुटी डायरेक्टर रंजन दशापात्रा, पश्चिम ओड़िसा कृषक सम्मान समिति के संयोजक अशोक प्रधान, एग्रीकल्चरल कॉलेज के असिस्टेंट प्रो. विजय सेठी, प्रभाग के मुख्यालय संयोजक बीके सुमंत एवं सबजोन प्रभारी बीके पार्वती द्वारा दीप जलाकर किया गया। इसके बाद वक्ताओं ने अपने विचार रखे। इस प्रशिक्षण का करीबन 300 किसानों ने लाभ लिया, जिसमें फसल में योग का प्रयोग करने से कैसे उत्पादित फसल शुद्ध होती है और किसानों के मन सकारात्मक होते हैं इस पर जानकारी दी गई।

राष्ट्र खुशहाली के लक्ष्य से 300 माताओं-कन्याओं ने की तपस्या

माताओं-बहनों को राजयोग का रहस्य बताते हुए बीके सविता।

शिव आमंत्रण नीमच। राजयोग मेडिटेशन निजी, पारिवारिक एवं अनेकानेक सामाजिक एवं राष्ट्रीय समस्याओं का समाधान कारक सिद्ध हो सकता है क्योंकि राजयोग में धर्म, जाति, सम्प्रदाय, संगठन, भाषा अथवा किसी भी प्रकार की भौगोलिक स्थिति का प्रभाव नहीं रहता है। राजयोग एक ऐसी तपस्या है जिसमें मित्रता एवं शत्रुता के भाव से परे रहकर सर्व के प्रति सदा शुभ भावना एवं मंगल की कामना स्वत: समाई रहती है। यह एक ऐसी ध्यान पद्धति है जिसमें स्त्री-पुरुष की शारीरिक दृष्टि से भी ऊपर उठकर आत्म स्थिति का अभ्यास किया जाता है। जिससे स्वत: आपसी प्रेम व भाईचारे की भावना का विकास होता है। उपरोक्त विचार ब्रह्माकुमारी संस्थान की सबजोन संचालिका राजयोगिनी बीके सविता ने मनासा, रामपुरा, सिंगोली, जावद, जीरन, मल्हारगढ़ एवं पिपलिया मंडी के राजयोग केन्द्रों से पधारी 300 से अधिक माताओं एवं कन्याओं के अखंड योग तपस्या शिविर को सम्बोधित करते हुए व्यक्त किए। शिविर के संयोजक बीके सुरेन्द्र ने तपस्या कार्यक्रम का संचालन करते हुए राजयोग की विभिन्न अवस्थाओं एवं हरेक के सामान्य जीवन में आने वाली परिस्थितियों के अनुसार उस पर विजय प्राप्त करने की विधियां बताईं। साथ ही महिला गौरव से सम्बन्धित अनेक वीडियो क्लिप एवं राजयोग कॉमेन्ट्री के माध्यम से उपस्थित महिलाओं व कन्याओं का स्वमान जागृत किया ।

स्वामी विवेकानंद योग संस्थान में बताया गया राजयोग का महत्व

शिव आमंत्रण बेंगलुरू। स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान में आध्यात्मिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें जयनगर सेवाकेन्द्र से फिफ्थ ब्लॉक की प्रभारी बीके कल्याणी ने राजयोग के महत्व के बारे में विद्यार्थियों को बताया। इसमें संस्थान के चांसलर एवं इंटरनेशनल योगा डे कमेटी के अध्यक्ष पद्मश्री डॉ. एचआर नागेन्द्र, संस्थान के चिकित्सा निदेशक डॉ. नागरत्ना, दूरदर्शन के पूर्व निदेशक डॉ. महेश जोशी विशेष तौर पर उपस्थित थे। जिन्हें बीके कल्याणी ने ईश्वरीय सौगात भेंट की।

इंटरनेशनल योगा डे कमेटी के अध्यक्ष पद्मश्री डॉ. एचआर नागेन्द्र को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए बीके कल्याणी।

संस्कारशाला के रूप में विकसित होगा, गुलजार उपवनः सीएम

शिव आमंत्रण लखनऊ। यूपी की राजधानी में ब्रह्माकुमारीज संस्थान के विशाल गुलजार उपवन रिट्रीट सेन्टर की नींव रखने पहुंचे सूबे के सीएम योगी आदित्यनाथ ने ब्रह्माकुमारीज संस्था की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी से मुलाकात की।

सीएम योगी आदित्यनाथ ने कहा कि श्रेष्ठ मनुष्य बनने की प्रेरणा देने के लिए गुलजार उपवन संस्कारशाला मानवीय मूल्यों को जागृत करेगा। हमारे यहां शास्त्रों में मान्यता रही है कि हमारा जो मन है वह हमारे बन्धन और मोक्ष दोनों का कारण है। यदि हमारा मन अन्तर्मुखी है, मन पर नियंत्रण है तो हमारा स्वर मीठा होगा। यदि हम अपने चंचल वृत्तियों पर नियंत्रण नहीं कर पा रहे हैं तो यह हमारे मोक्ष के बन्धन का कारण बनेगा। राजयोग की विधा मानव मन में बहुत सहजता, सरलता के भाव जागृत करती है। मनुष्य को श्रेष्ठ बनाने का मार्ग प्रशस्त करते हैं। ब्रह्माकुमारीज संस्थान यह कार्य सुचारू रूप से कर रहा है। राजयोग से आम आदमी को मानवीय मूल्यों के जरिए जुड़ने का अवसर दे रहा है।

ब्रह्माकुमारीज संस्था की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी ने कहा कि मनुष्य के जीवन में पांच गुण होने चाहिए। पवित्रता, नम्रता, धैर्यता, सुख, शांति इससे ही मनुष्य एक अच्छा जीवन जी सकता है।

उपमुख्यमंत्री दिनेश शर्मा ने कहा कि ध्यान, आध्यात्म और राजयोग के माध्यम से लोगों को तनावमुक्त रखा जा सकता है। जब व्यक्ति तनाव से मुक्त होता है तो अपने भले के साथ दूसरों के भले के बारे में भी सोचता है। मंत्री सुरेश राणा, बृजेश पाठक, महेन्द्र सिंह समेत यूपी सरकार के बड़ी संख्या में आला अफसर मौजूद थे। इस मौके पर गोमती नगर सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके राधा, इलाहाबाद क्षेत्र की प्रभारी बीके मनोरमा, बीके ललित समेत बड़ी संख्या में लोग मौजूद रहे।

लखनऊ में रिट्रीट सेंटर की नींव रखते सीएम योगी व दादी जानकी।

कम लागत में अच्छा मुनाफा, यौगिक खेती की मिसाल

शिव आमंत्रण कोल्हापुर। महाराष्ट्र के इचलकरंजी में किसान बाला साहेब शाश्वत यौगिक और जैविक खेती कर कम लागत में अच्छा मुनाफा कमा रहे हैं। उन्होंने जैविक और यौगिक खेती से करीब पौने एक एकड़ में चार माह में चुकन्दर और सोयाबीन की खेती से चालीस हजार रुपए कमाए हैं। ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़े कृषक बाला साहेब बताते हैंकि हमने पूरी तरह से परम्परागत शाश्वत जैविक और यौगिक खेती की विधि अपनाई है। अब तो दूसरे फसलों की अपेक्षा हमारे पैदा हुए अनाज की मांग बढ़ गई है और महंगा भी मिलता है। किसान जैविक-यौगिक खेती करके अच्छा खासा मुनाफा कमा सकता है। पपीता, मक्का, दलहनी फसलों के साथ कई प्रकार के फसलों से अच्छा खासा मुनाफा कमा सकते है।

यौगिक खेती के बारे में बताते हुए बीके बालासाहेब।

दैनिक भास्कर के सहयोग से किया पौधारोपण अभियान चलाया

पंचवटी में पौधारोपण करते बीके वासंती एवं अन्य भाई-बहनें।

शिव आमंत्रण नाशिक/ महाराष्ट्र। ब्रह्माकुमारीज़ एवं दैनिक भास्कर ग्रुप-दिव्य मराठी के संयुक्त प्रयास से साप्ताहिक राष्ट्रीय पौधारोपण अभियान का आयोजन हुआ। नाशिक के प्रभु प्रसाद सेवाकेन्द्र से इसकी शुरुआत की गई। उद्घाटन अवसर पर वन अधिकारी रवीन्द्र सोनार, आपले पर्यावरण संस्था से शेखर गायकवाड़, संपादक जयप्रकाश पवार, सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके वासंती ने अभियान की लांचिंग की। इसी क्रम में सिडको सेवाकेन्द्र द्वारा आयोजित कार्यक्रम में नगर सेविका पुष्पाताई साहेबराव आव्हाड, समर्थ हॉस्पिटल डॉ. दिगंबर शिरुडे ने पौधारोपण किया, गंगापुर रोड में मानिक नगर स्थित सत्य ग्राउंड में अतिथि के तौर पर सहायक पुलिस निरीक्षक भूषण बुराडे ने शिरकत की। आगे मेरी व पंचवटी, विधाते नगर एवं खोड़े नगर में भी पौधे रोपे गए। इसी तरह नासिक रोड सेवाकेन्द्र द्वारा चैतन्य नगर गार्डन तथा सिन्नर के कई स्थानों में पौधारोपण का कार्यक्रम सम्पन्न हुआ।

राजयोग सीखने का आह्वान किया

शिव आमंत्रण तासगांव। सकारात्मक सोच, गहरी नींद और व्यायाम के साथ राजयोग सीखने के लिए डॉ. वैशाली बहन ने सभी माताओं व बहनों का आह्वान किया। एमएलए आमदार सुमनताई पाटील ने कहा कि नारी स्वस्थ हो तो परिवार भी स्वस्थ रह सकता है।

मुख्यमंत्री को तिलक लगाकर दी बधाई

शिव आमंत्रण रायपुर/ छत्तीसगढ़। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल से निवास कार्यालय में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय की रायपुर शाखा की प्रमुख बीके कमला बहन के नेतृत्व में ब्रह्माकुमारी बहनों ने सौजन्य मुलाकात की। उन्होंने मुख्यमंत्री को दीपावली, भाईदूज की बधाई और शुभकामनाएं दीं। इस दौरान बीके सविता बहन भी उपस्थित थीं।

नई राहें

जीवन यज्ञ में प्रतिस्पर्धा की वेदी पर बचपन की आहूति

बीके पुष्पेन्द्र

यज्ञ के पहले विधि-विधान से तैयारी कर मंडप बनाते हैं। वेदी को लीप-पोतकर स्वच्छ-पवित्र व पावन बनाते हैं। फिर यज्ञाचार्यों के मार्गदर्शन में मंत्रोच्चार के बीच घी-जौ-तिल के मिश्रण को स्वाहा करते हैं। पर आज बचपन को हम बिना पूर्व तैयारी, विधि-विधान और संस्कारों रूपी शिक्षा-दीक्षा और मार्गदर्शन के प्रतिस्पर्धा की वेदी पर स्वाहा कर कर रहे हैं। जैसे बिना विधि-विधान के किए गए यज्ञ का फल नहीं मिलता है, वैसे ही बच्चों को सेयता, संस्कृति और संस्कारों की शिक्षा के बिना श्रेष्ठ नागरिक रूपी फल की अपेक्षा नहीं कर सकते हैं। क्योंकि हमने प्रतिस्पर्धा के फेर में बच्चों की नैसर्गिक उन्नति और विकास को अवरुद्ध कर जीवन यज्ञ की यज्ञशाला में यजमान बनाकर उतार दिया है। उसे तो यह भी पता कि वह जिस जीवन यज्ञ में आहूति देने जा रहे हैं उसमें क्या सावधानियां (नियम, संयम, मर्यादा, धैर्यता और ईमानदारी) रखनी हैं और प्राथमिक तैयारी (मानसिक अवस्था) कैसे करना है। प्रतिस्पर्धा, नंबरों का गणित और 90 प्लस के फेर में बचपन असमय ही पचपन की दहलीज पर पहुंच रहा है। सुबह स्कूल की टाइमिंग मिलाने में सैर-सपाटा, योग-ध्यान और साधना होमवर्क बन गया है।

आत्मबल का ज्ञान ककहरा सीखने के समान

प्रतिस्पर्धा के फेर में बचपन की आहूति उस बांझ फसल के समान है जिसे बोवनी के बाद भरपूर खाद-पानी देने के बाद भी फल नहीं लगे। क्योंकि बोवनी के पूर्व हमने उस बीज का परीक्षण नहीं किया। बिना परखे बोवनी कर दी, नतीजा पूरी मेहनत, लागत के बाद भी हासिल आई शून्य। इसी तरह यदि बच्चों को बचपन से ही श्रेष्ठ विचारों रूपी बीजारोपण नहीं किया गया तो लाख खाद-पानी अर्थात् बढ़ी-बढ़ी डिग्रियां, पढ़ाई-लिखाई सब व्यर्थ है। जीवन चक्र में पुरुषार्थ और लक्ष्य की प्राप्ति के लिए आत्मबल का ज्ञान ककहरा सीखने के समान है। इसी आत्मबल से ही महापुरुषों ने इतिहास रचा है और इसी की कमी ने आज आत्म हत्या का रूप ले लिया है। आत्म बल हमें जीवन की प्रत्येक परिस्थिति, सुख-दुख को स्वीकार कर आगे बढ़ने में प्राणवायु का काम करता है। आत्म बल की शक्ति से असंभव कार्य को संभव किया जा सकता है। हार को जीत में बदलकर लक्ष्य प्राप्त किया जा सकता है। आत्मबल का मूल आत्मा का ज्ञान और अध्ययन है।

बिना ड्राइवर के करोड़ों की कार बेकार है

कार कितनी ही महंगी हो पर ड्राइवर को चलाना नहीं आता है तो वह किसी काम की नहीं है। ऐसे ही वैचारिक शिक्षा, संस्कारित आचरण और मनोबल की शिक्षा के बिना जीवन महंगी कार के समान है, जहां मालिक के पास करोड़ों की कार तो है पर चलाना नहीं आता है। ऐसे में कार को चलाने पर दुर्घटना तय है, उसी तरह आज युवा अच्छी शिक्षा, जॉब, अच्छे वेतन के बाद भी तनाव का शिकार हैं। वह छोटी-छोटी बातों में निराश होकर इस अमूल्य जीवन को समाप्त कर रहे हैं। एक रिपोर्ट के मुताबिक भारत में हर वर्ष सात लाख से अधिक लोग मानसिक रूप से परेशान होकर खुदकुशी करते हैं। इस भयानक त्रासदी से बचने के लिए हमें बचपन से ही अपने बेटे-बेटियों को विचारों की शक्ति, विचार क्या हैं, विचार कैसे करें, कौन से विचार सकारात्मक और कौन से नकारात्मक हैं, कब-किस समय विचारों की आदर्श स्थिति क्या हो, आत्मबल क्या है? इसकी क्या शक्ति है? आदि का शिक्षण- प्रशिक्षण देना होगा। जब तक उन्हें इन बातों का गहराईपूर्ण ज्ञान नहीं देंगे तो वह बढ़ी-बढ़ी डिग्रियां लेकर भी वैचारिक धरातल पर अभावग्रस्त महसूस करेंगे।

मन की शिक्षा देता है राजयोग मेडिटेशन

जैसे शरीर के लिए संतुलित आहार जरूरी है, वैसे ही हमारे मन के लिए संतुलित विचार जरूरी हैं। कब, कौन सा विचार करना है और कब नहीं करना है ये भी एक कला है। मानसिक तनाव, चिंता, दुख, भय हमारी वैचारिक अशिक्षा को दर्शाता है। वैचारिक रूप से शिक्षित व्यक्ति हर एक परिस्थिति में सदा एक समान और समभाव लिए होता है। उस पर बाहरी परिस्थितियां, आंतरिक अवस्था पर हावी नहीं होती हैं। इस कला को राजयोग मेडिटेशन के माध्यम से बखूबी सीखा जा सकता है। खासतौर पर भविष्य के कर्णधार बेटे-बेटियों को अनिवार्य रूप से इसके प्रशिक्षण की आवश्यकता है, ताकि वह जीवन के हर मोड़ पर कभी वैचारिक रूप से खुद को कमजोर महसूस न करें। जितना हम विचारों की शक्ति को जानेंगे तो उतना ही हमारा जीवन आसान हो जाएगा। सारी समस्याओं की शुरुआत हमारे मन से ही होती है। यदि मन सुमन है तो जीवन यज्ञ में दी गई हर आहूति का परिणाम सुखदायी और फलदायी होना तय है।

लेखक शिव आमंत्रण के संयुक्त संपादक हैं।

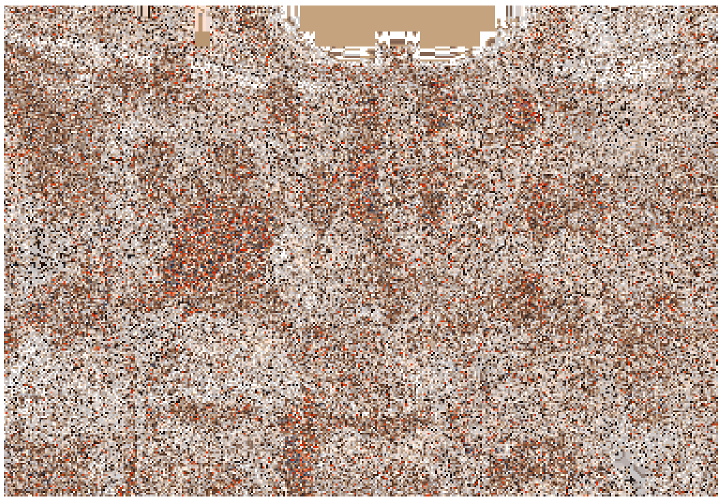
अब निःशुल्क राजयोग मेडिटेशन कोर्स कर सकेंगे श्रीलंकाई

श्रीलंका में ब्रह्माकुमारीज़ का नया सेवाकेंद्र शुरू

ब्रह्माकुमारीज़ के नए सेवाकेंद्र का मुख्य द्वार और उसका उद्घाटन करते हुए अतिथि।

शिव आमंत्रण श्रीलंका। श्रीलंका के त्रिंकोमली में ब्रह्माकुमारीज संस्थान के नए सेवाकेन्द्र के का उद्घाटन किया गया। सेवाकेन्द्र का उद्घाटन ईस्टर्न प्रोविन्स के गवर्नर शान विजयालाल दे सिलवा तथा ब्रह्माकुमारीज संस्था दक्षिण- पूर्व एशिया की निदेशिका बीके डॉ. निर्मला, श्रीलंका के राष्ट्रीय संयोजक बीके गणेश, पूर्वी प्रांतीय परिषद के प्रमुख सचिव डीएमएस अबायागुनवारदना, त्रिंकोमली के सराकरी एजेंट निशांक पुष्पा कुमारा ने किया। कार्यक्रम में उपस्थित अतिथियों ने कहा कि मनुष्य के जीवन में सकारात्मक बदलाव मूल्यों से ही आता है। यदि व्यक्ति के जीवन में मूल्य होंगे तो निश्चित तौर पर उनके स्वभाव और संस्कार में भी बदलाव आयेगा। परमात्मा का ज्ञान मनुष्य के जीवन में मूल्यों को बढ़ाता है। इसी क्रम में कोटाहेना में सेवाकेन्द्र के नवीकरण के पश्चात भवन के शुभारम्भ पर राष्ट्रीय एकता, आधिकारिक भाषाओं, सामाजिक प्रगति और हिंदू धार्मिक मामलों के मंत्री मैनो गणेशन एवं बीके डॉ. निर्मला ने बधाई देते हुए अपने विचार व्यक्त किए। इस दौरान श्रीलंका के पूर्व राष्ट्रपति महिन्दा राजपक्षे ने भी कोलम्बो सेवाकेन्द्र पर शिरकत की। वहीं देहीवाला में आयोजित सार्वजनिक कार्यक्रम में शहर के कई प्रतिष्ठित लोग शामिल हुए।

आध्यात्मिक शिक्षा के बिना जीवन अधूरा है: बीके उमा



शिव आमंत्रण सिडनी (ऑस्ट्रेलिया)। ऑस्ट्रेलिया विड राइड और लिडकोम्बे में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर तमिलनाडु के तिरुवन्नामलाई ब्रह्माकुमारीज केन्द्रों की प्रभारी बीके उमा तथा ईश्वरीय सेवा के 40 साल से अधिक समय से जुड़े भाई-बहनों का जत्था सिडनी पहुंचा। इस दौरान बीके उमा ने कहा कि परमात्मा में जितनी हमारी बुद्धि लगेगी उतना ही आंतरिक शक्ति का संचार होगा। आध्यात्मिक शिक्षा के बिना जीवन अधूरा है। कुछ देर के लिए उन्होंने राजयोग मेडिटेशन भी कराया। साथ ही सभी को राजयोग को जीवन में धारण करने व इसके फायदे के बारे में बताया।

आत्मा का दीपक जलाना ही दीपावली है: दादी जानकी

शिव आमंत्रण लेस्टर यूके। यूके लेस्टर के हार्मनी हाउस में दीपोत्सव कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें विशेष रूप से ब्रह्माकुमारीज संस्था की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने अपना वीडियो संदेश सभी को दीपावली की शुभकामनाएं दी। दादी ने कहा कि आत्मा का दीपक जलाना ही सच्ची दीवाली मनाना है। कार्यक्रम के दौरान नृत्य नाटिका भी आयोजित की गई। इसमें कलाकारों ने प्रस्तुतियों से दीपावली के आध्यात्मिक रहस्यों से अवगत कराया। साथ ही परमपिता परमात्मा का सत्य परिचय देते हुए आने वाली नई सतयुगी दुनिया का भी संदेश दिया। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके जेमिनी ने स्थानीय रहवासियों को इस त्यौहार के आध्यात्मिक रहस्यों से अवगत कराया। प्रारम्भ में सभी को संस्था प्रमुख राजयोगिनी दादी जानकी का शुभकामना संदेश सुनाया गया।

सीख

रोटरी क्लब के कार्यक्रम में वक्ता के रूप में किया आमंत्रित

जीवन मूल्य मानव को महान बनाते हैं: बीके पायल

शिव आमंत्रण प्रिंसेस टाउन, त्रिनिडाड। प्रिंसेस टाउन, साउथ त्रिनिडाड में रोटरी क्लब में कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें स्पीकर के रूप में बीके पायल को विशेष रूप से आमंत्रित किया गया। उन्होंने कहा कि जीवन मूल्य मानव को महान बनाते हैं। बीके गोबिन, बीके राडिका भी मौजूद रहे। रोटरी क्लब अध्यक्ष जमीर ओसमैन, अध्यक्ष चुनाव ऋषि रामलोगन, कोषाध्यक्ष कैपिलदेव बेहरी और रोटरी क्लब के सदस्य परिवार के साथ उपस्थित थे।

सार समाचार

न्यू जर्सी के एडिसन मेयर से संस्था के सदस्यों ने की मुलाकात

शिव आमंत्रण पन्ना। न्यू जर्सी में एडिसन के मेयर थॉमस लांके से ब्रह्माकुमारीज के सदस्यों ने मुलाकात की और ईश्वरीय संदेश दिया। इस अवसर पर भारत में पंजाब जोन के निदेशक बीके अमीरचंद, न्यूयार्क के बीके रामप्रकाश, बीके शीतल मौजूद थीं। वहीं स्थानीय राजयोगा सेन्टर पर पिक्सकैटेवे के मेयर ब्रियेन वॉहलर ने शिरकत की, जहां उनके साथ काउंसिलमैन कपिल शाह भी मौजूद रहे।

सेंटलुईस में मनाया दीपोत्सव पर्व

शिव आमंत्रण सेंटलुईस, मिसौरी। मिसौरी के सेंटलुईस में ब्रह्माकुमारीज के सेवाकेन्द्र पर दीपोत्सव कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें सेवाकेंद्र कॉर्डिनेटर बीके प्रिया ने सभी को दिवाली पर्व का आध्यात्मिक महत्व बताया।

अतीत को याद करने से मन की शक्ति होती है कम, इसे भूलकर बढ़ें आगे

शिव आमंत्रण वर्जीनिया। संयुक्त राष्ट्र में वर्जीनिया स्थित ब्रह्माकुमारीज के मेडिटेशन म्यूजियम-2 में विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें वॉशिंगटन डीसी में ब्रह्माकुमारीज के मेडिटेशन म्यूजियम की डायरेक्टर बीके जेना ने कहा कि अतीत को भुलाकर जीवन में आगे बढ़ने का प्रयास करना चाहिए। यदि मनुष्य अपने पुराने कर्मों को भूलकर श्रेष्ठ कर्म करने का संकल्प ले तो निश्चित तौर पर उनके जीवन में खुशहाली आएगी। अतीत की यादों में खोए रहने से हमारे मन की शक्ति खत्म होती है। मन कमजोर होता है। मन की रचनात्मक भी कम होने लगती है। इससे हमारे वर्तमान का आनंद खत्म हो जाता है। हमारा जीवन में निराशा आने लगती है। मन बैचेन हो जाता है। इसलिए जीवन में सदा वर्तमान में जीना चाहिए। वर्तमान में जीना वाला मनुष्य ही खुश रह सकता है। इस दौरान उन्होंने दीपावली पर्व का आध्यात्मिक महत्व भी बताया। जर्मनी से आई राजयोगा टीचर बीके गुदरन ने भी अपन विचार रखते हुए सभी को राजयोग मेडिटेशन का महत्व बताया। साथ ही इसे जीवन में अपनाने का आह्वान किया।

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

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