ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -24 अंक - 21 फरवरी-I-2022 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. 8.50

बच्चों के लिए त्रिदिवसीय विंटर कार्निवल का सफल आयोजन

क्रिसमस की संध्या पर बच्चों ने दी भव्य सांस्कृतिक कार्यक्रम की प्रस्तुति

विभिन्न कलाकार हुए शामिल

त्रिदिवसीय विंटर कार्निवल में बच्चों के लिए कई प्रतियोगिताओं का आयोजन हुआ। जिसमें सांस्कृतिक कार्यक्रम, बौद्धिक प्रतिस्पर्धा, पेंटिंग, चम्मच दौड़, नींबू प्रतिस्पर्धा आदि शामिल थी। इनमें विजयी बच्चों को इस अवसर पर सम्मानित किया गया।

शांतिवन-आबू रोड। ब्रह्माकुमारी संस्थान के मनमोहिनी वन स्थित ग्लोबल ऑडिटोरियम में बच्चों के लिए आयोजित विंटर कार्निवल में देशभर के करीब पाँच सौ बच्चे तथा उनके माता-पिता शामिल हुए। ब्रह्माकुमारीज़ जयपुर सबज़ोन संचालिका ब्र.कु. सुषमा दीदी ने कहा कि बच्चे देश के भविष्य हैं। इन्हें श्रेष्ठ कर्मों का ज्ञान देकर मानवीय संस्कार सिखाने की ज़रूरत है। उन्होंने कहा कि ये बच्चे इस धरती पर सतयुग लाने वाले राजयोगी बच्चे हैं। उन्हें अच्छाई के लिए हमेशा प्रेरित करते रहना चाहिए। ब्रह्माकुमारीज़ शिक्षा प्रभाग अध्यक्ष ब्र.कु. मृत्युंजय ने बच्चों को हर बुराइयों से दूर रहने को कहा। उन्होंने जीवन में साइलेंस का महत्व बताते हुए कहा कि साइलेंस उस सर्वोच्च परमात्मा से जुड़ने का साधन है। आप बच्चे बहुत सौभाग्यशाली हैं जो इतनी कम उम्र में राजयोग को अपने जीवन में अपनाया है। इस अवसर पर शिक्षा प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका ब्र.कु. शिविका ने बच्चों को प्रतिदिन की दिनचर्या पूर्ण रूप से फॉलो करने का संकल्प कराया। कार्निवल के दौरान शांतिवन के विशाल डायमण्ड हॉल में आयोजित क्रिसमस सेलिब्रेशन में संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. मुन्नी दीदी ने सभी को क्रिसमस एवं कार्निवल की बधाई देते हुए कहा कि सभी बच्चों ने पिछले वर्ष से ऑनलाइन राजयोग क्लास किया और इस वर्ष कार्निवल में आये ये बहुत खुशी की बात है। उन्होंने बच्चों से कहा कि वे यहाँ से जाने से पहले अच्छे अच्छे मूल्य और गुण अपने जीवन में अवश्य धारण करें। सोनल कौशल,फेमस वॉइस आर्टिस्ट,मुम्बई ने अनेक कार्टून कैरेक्टर्स की आवाज़ों में बोलकर सभी बच्चों का मनोरंजन किया। श्याम पाठक,फेमस टीवी एंड फिल्म एक्टर ने टीवी शो में अपनी भूमिका पोपट लाल के रूप में बोलते हुए बच्चों को सम्बोधित किया। उन्होंने कहा कि वे यहाँ आकर बेहद खुश हैं। उन्होंने उस भव्य पैमाने की सराहना की जिस पर ब्रह्माकुमारीज़ अपने कार्यक्रम आयोजित करती है। ब्र.कु. सुमन बहन,राष्ट्रीय संयोजिका,शिक्षा प्रभाग, ब्रह्माकुमारीज़ ने सभी का स्वागत किया तथा सेंटा क्लॉस का अभिनंदन करते हुए क्रिसमस का आध्यात्मिक रहस्य स्पष्ट किया। मधुर वाणी ग्रुप ने सुंदर क्रिसमस सॉन्ग पेश किया तथा ब्र.कु. विवेक भाई,कवि एवं लेखक, माउण्ट आबू ने मंच का कुशल एवं सुंदर संचालन किया।

हर्षोल्लास के साथ हुआ ओ.आर.सी. के 20वें वार्षिकोत्सव का आगाज़

असम्भव को भी सम्भव कर देता मेडिटेशन

ओ.आर.सी.-गुरूग्राम। ओम शांति रिट्रीट सेंटर का 20वां वार्षिकोत्सव बड़े ही हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर विशेष रूप से सीबीआई के पूर्व निदेशक एवं राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग के महानिदेशक डॉ. डी.आर. कार्तिकेयन ने अपने उद्बोधन में कहा कि ब्रह्मा बाबा द्वारा शुरु किया गया विश्व परिवर्तन का ये महान यज्ञ, नारी शक्ति के नेतृत्व में पूरे विश्व में फैल चुका है। उन्होंने कहा कि जहाँ मेडीकेशन काम नहीं आता वहाँ मेडिटेशन असम्भव को भी सम्भव कर देता है। गिनी की राजदूत फातोमाता बाल्डे ने कहा कि मुझे यहाँ पर ईश्वर के एक होने का अनुभव हुआ। मैंने यहाँ पर पवित्रता और विश्व बंधुत्व के प्रकम्पन महसूस किए। पटौदी के विधायक सत्य प्रकाश ने कहा कि हमारे क्षेत्र में इतना सुंदर आध्यात्मिक परिसर हमें गर्व महसूस कराता है। संस्था के अतिरिक्त महासचिव ब्र.कु. बृजमोहन भाई ने कहा कि भगवान यहाँ कांटों जैसे मनुष्य को भी दिव्य गुणों द्वारा चैतन्य फूल बना रहे हैं। यह भगवान का चैतन्य फूलों का बगीचा है। ओ.आर.सी. की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी ने सभी का स्वागत करते हुए कहा कि ये स्थान सारे विश्व की आत्माओं की सेवा के लिए बनाया गया है। अभी इसका इतना बेहद स्वरूप नज़र नहीं आ रहा लेकिन आने वाले समय में इसकी भूमिका बहुत ही महत्वपूर्ण होने वाली है। राजयोगिनी ब्र.कु. गीता दीदी ने कहा कि एक-एक अंगुली के सहयोग से ही ये दुनिया परिवर्तन होगी। कार्यक्रम में ब्र.कु. शुक्ला दीदी, ब्र.कु. चक्रधारी दीदी, ब्र.कु. पुष्पा दीदी, ब्र.कु. विजय दीदी, डॉ. मोहित गुप्ता, टीसीआई के सीएमडी संजीव कुमार, संचार मंत्रालय भारत सरकार की उपनिदेशक अमरप्रीत, डैकन एयरकंडिशन की एमडी एवं सीईओ कंवलजीत जावा ने भी शुभ कामनायें व्यक्त की। सुप्रसिद्ध गायक पंडित बृजेश मिश्रा ने आध्यात्मिक गीतों से अलौकिक छटा बिखेरी। ब्र.कु. सुनैना बहन ने सभी को योग की गहरी अनुभूति कराई। संचालन ब्र.कु. फाल्गुनी एवं ब्र.कु. हुसैन ने किया।

> **गिनी की राजदूत फातोमाता बाल्डे ने कहा : मुझे यहाँ पर ईश्वर के एक होने का अनुभव हुआ**

दुविधा में फंसे मानव को सही राह दिखाता है गीता ज्ञान

जबलपुर-भंवरताल(म.प्र.)। गीता जयंती पर ब्रह्माकुमारीज़ के शिव स्मृति भवन में 'जीवन की सफलता में गीता ज्ञान की भूमिका' विषय पर आयोजित संगोष्ठी में राजयोगिनी ब्र.कु. भावना बहन ने कहा कि आज मानव गुणों से कोसों दूर हो गया है और यही विश्व के पतन का कारण है। गीता ज्ञान मानव को सतोगुणी बनाता है। यह हमारे अंदर स्वराज्य की स्थापना करता है। मुख्य अतिथि पीठाधीश्वर स्वामी डॉ. नरसिंह दास जी महाराज ने

कहा कि जीवन जब प्रतिकूल-अनुकूल के झंझावात में फंसता है, तो गीता ज्ञान ही साधक को रास्ता बताता है। मुख्य वक्ता ब्र.कु. डॉ. पुष्पा पांडे ने गीता ज्ञान को आत्मसात करने के गुर सिखाये। रादुविवि दर्शन विभाग के आचार्य डॉ. तन्मय पाल ने कहा कि गीता ज्ञान निर्णय शक्ति बढ़ाने में सहायक है। योग मनीषी डॉ. शिव शंकर पटेल ने कहा कि गीता जीवन का गीत है। गीताविद् सनत गौतम ने कहा कि गीता समर्पण की शिक्षा देती है। यदि हम ईश्वर के प्रति समर्पित हो जायें तो आत्मिक शक्ति मिलती है। मेडिकल कॉलेज के डॉ. श्यामजी रावत ने विषय वस्तु पर प्रकाश डालते हुए संस्था का परिचय दिया। कार्यक्रम में अनूप देव ही महाराज व अन्य गणमान्य अतिथियों सहित ब्र.कु. वर्षा, ब्र.कु. प्रिया व अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे। आभार प्रदर्शन डॉ. एस.के. पांडे ने किया।

नये जीवन का नया वर्ष शिवरात्रि उत्सव के साथ

यदि हम ये कहें कि हमारे आध्यात्मिक जीवन का हर वर्ष शिवरात्रि से शुरु होता है तो सही ही होगा। दूसरे शब्दों में शिवरात्रि का त्योहार हमारे पुरुषार्थ पथ पर मील-चिन्ह(माइल स्टोन) है। अतः शिवरात्रि के अवसर पर हमें लगता है कि हमारे आध्यात्मिक पुरुषार्थ के इतने वर्ष बीत गये और अब एक और वर्ष कम हो गया। अब शेष थोड़ा ही समय रह गया है। अतः हम संकल्प को दृढ़ कर अमुक-अमुक कमज़ोरी को मिटाने में लग जाते हैं तथा नये वर्ष के लिए ज्ञान, योग, दिव्य गुणों की धारणा तथा ईश्वरीय सेवा सम्बंधित नया कार्यक्रम बनाते हैं।

फिर इस वर्ष में तो हमें विशेष तौर पर 'सम्पूर्णता' के समीप जाने के लिए कोई योजना अपने सामने रखनी चाहिए। जैसे भारत सरकार प्रोग्रेस व विकास के लिए पंचवर्षी योजना बनाती है और उसी अनुरूप कार्य करती है। वैसे ही हम भी यदि सोलह कला सम्पूर्ण बनने के लिए चारों अध्ययन विषयों से सम्बंधित पाँच सूत्री कार्यक्रम अपने सामने रख लें तो अच्छा हो।

1. एक पढ़ो एक पढ़ाओ। जैसे भारत सरकार ने भी साक्षरता अभियान को विशेष तौर पर अपनाया। उनका कहना है कि यदि हर एक व्यक्ति कम से कम एक व्यक्ति को भी अक्षर ज्ञान दे दे तो देश में साक्षरता बढ़ेगी। लोग अनपढ़ से पढ़े हुए बनेंगे। अक्षर ज्ञान से उनके लिए ज्ञान के द्वार खुलेंगे तथा उन्हें विद्या का नेत्र मिलेगा। अक्षर शब्द का अर्थ है 'अविनाशी'। जिसका क्षय न हो। अक्षय तो 'आत्मा' और 'परमात्मा' ही है। अतः क्या ही अच्छा हो कि हम में से हर कोई इस वर्ष प्रतिदिन एक नये व्यक्ति को अक्षर ज्ञान(अविनाशी ईश्वरीय ज्ञान) दे, जिससे कि उन्हें ज्ञान चक्षु मिले। हम सभी ब्रह्मा मुख वंशी ब्राह्मण हैं। अतः प्रभु परिचय देना हमारा दैनिक कर्त्तव्य है। इसलिए हमें नारा अपनाना चाहिए, 'ईच वन टीच वन'। अर्थात् हम प्रतिदिन एक मुरली(अव्यक्त रिवाइज़ कोर्स) पढ़ेंगे और कम से कम एक व्यक्ति को ज्ञान भी देंगे।

ब्र.कु. गंगाधर

2. मन की सच्चाई, बुद्धि की सफाई। जैसे सरकार के कार्यक्रम में भी यह शामिल है कि हर ग्राम, नगर साफ हो। यह वर्ष स्वच्छता व सफाई के तौर पर मनाया जाये। ये तो अच्छा ही है ना। अब हमें चाहिए कि हम इसके अतिरिक्त इस वर्ष में अपने हैबिट्स(आदतों) को पूर्ण पवित्र, क्लीन बनाने का यत्न करें। इसीलिए यह दूसरा सूत्र है मन की सच्चाई, बुद्धि की सफाई। द ईयर ऑफ क्लीन हैबिट्स। हर कोई ऐसा संकल्प लेकर अपने आप ही अभियान चलाये।

3. मन को साफ करो, औरों को माफ करो। पूंजीपति अथवा बनिये जिन लोगों को ब्याज पर धन देते रहे हैं, वे अब उनसे धन या ब्याज की मांग नहीं कर सकेंगे। बहुत से लोगों पर ऋण अथवा ब्याज ही इतना हो गया था कि उसे देना उनके लिए संभव नहीं था। इस प्रकार, उनका ऋण माफ हो जाने से अब वे आगे बढ़ सकेंगे। हमें अपने आध्यात्मिक पुरुषार्थ में अब यह नारा अपनाना चाहिए कि मन को साफ करो औरों को माफ करो। यदि कोई हमारी निंदा करता है या हमारा विरोध करके अपने ऊपर पाप का बोझ या कर्मों का ऋण चढ़ाता है तो हमें उसे माफ कर देना चाहिए। हमें उससे घृणा नहीं करनी चाहिए। ना ही उससे अपने मन को मैला करना चाहिए।

4. माया की गुलामी को सदा के लिए सलामी। भारत में बहुत से ठेकेदार पिछड़े हुए इलाके में जाकर वहाँ के लोगों को इतना ऋण देते थे कि वे उसे उतार नहीं सकते थे। ऐसे लोगों को वे मेहनत मज़दूरी के कार्य में जीवन भर थोड़े वेतन पर लगाये रखते थे। उनके बच्चे और पोते भी उन्हीं ठेकेदारों के यहाँ मज़दूरी करते रहते थे। और इस प्रकार वे कभी उन्नति तथा प्रगति नहीं कर पाते थे। ऐसे मज़दूरों को 'बंधक मज़दूर' कहा जाता था। सरकार ने इस व्यवस्था को गैर कानूनी घोषित करके इसका अंत कर दिया। देखा जाये तो हम मनुष्य आत्मायें भी जन्म-जन्मांतर से माया की अर्थात् काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार इत्यादि के बंधक, गुलाम बने रहे हैं। इन्हीं विकारों के ऋण से छुटकारे के लिए मुक्ति वर्ष(लिबरेशन ईयर) मनाकर इनसे पूर्णतः मुक्ति प्राप्त कर सम्पूर्ण बनने का पूरा पुरुषार्थ करना है।

5. रूठना नहीं, रूठाना नहीं। आपातकालीन स्थिति में विशेष तौर से सरकार ने स्ट्राइक पर कड़ी पाबंदी लगा दी थी, क्योंकि इससे देश को काफी हानि होती है। अब शिव बाबा ने भी हमें बताया हुआ है कि अब सारे विश्व के लिए वर्तमान परिस्थिति आपात स्थिति है। अब इसमें कोई भी तोड़-फोड़ वाले संकल्प(डिस्ट्रक्टिव थिंकिंग) नहीं करने। कोई भी स्ट्राइक नहीं करनी अर्थात् न स्वयं दुःख पाना है न दूसरों को दुःखी करना है। न रूठना है, न किसी को अपने से या शिव बाबा से रूठने वाली बातें कहनी है। सभी से 'दूध और चीनी' की तरह मिलकर रहना है। वैर-विरोध को मिटाना है और भाई-भाई की तरह स्नेह से चलना है।

स्ट्राइक का अर्थ है कार्य बंद करना। परंतु हमें तो अब प्यारे शिव बाबा ने विश्व कल्याण का श्रेष्ठ कार्य दिया है। बाबा ने समझाया है कि इस कार्य में तो आराम हराम है। दूसरों के कल्याण के कार्य के लिए 'न' कहना ही नास्तिक बनना और एक प्रकार से स्ट्राइक करना है। अब तो हमें कल्याणकारी शिव बाबा की हर एक आज्ञा के लिए 'जी हाँ' कहना है। कम्प्लेन न करके कम्प्लीट बनने का पुरुषार्थ करना है।

इस पाँच सूत्री कार्यक्रम को अंजाम तक पहुंचाने के लिए बीच-बीच में वॉच, चेक एवं सही दिशा में चलते हुए आगे बढ़ते रहना है। तो शिवरात्रि के इस पावन पर्व पर परमात्मा के सानिध्य में रहकर उनकी आशाओं को पूर्ण करेंगे ना! कोई कठिन व मुश्किल जैसी बात तो नहीं है, सिर्फ अपने ऊपर ध्यान देकर अपनी सोच, कर्म और वचन पर ध्यान देने भर ही तो है।

बुद्धि क्लीन और क्लीयर हो तब धारणा सहज हो

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

बाबा हम बच्चों से क्या चाहते हैं, वो तो हरेक बच्चे की विशेष स्मृति में रहता है। दो बातें हैं - एक है स्व प्रति, दूसरा है सेवा प्रति। इन दोनों बातों में सब बातें आ जाती हैं। धारणायें हैं हमारी, लेकिन स्व परिवर्तन में धारणायें भी आ जाती हैं और सेवा में भी, धारणा के बिना सेवा में सफलता होती नहीं है। स्व के प्रति बाबा की क्या प्रेरणायें हैं। बाबा यही चाहते हैं कि मेरा हर बच्चा राजा बच्चा हो क्योंकि हमारा नाम ही है राजयोगी। अगर हम राजा बन करके चलें तो यह कर्मेन्दियाँ कभी धोखा नहीं दे सकती हैं। अगर राजा कमज़ोर है तो कर्मचारी या कर्मेन्द्रियाँ धोखा दे सकती हैं। तो बाबा यही चाहते हैं कि कोई भी प्रजा योगी नहीं हो। राजयोगी राजा बनकर राज्य करे, स्वराज्य करे क्योंकि स्वराज्य के आधार से विश्व का राज्य प्राप्त होना है। स्व राज्य नहीं तो विश्व का राज्य प्राप्त होना मुश्किल है। इसलिए बाबा यही चाहता है कि हरेक बच्चा मेरा राजा बच्चा बने। दूसरा ब्रह्मा बाप ने साकार में जो जैसे कदम उठाये, उस कदम के पीछे कदम उठायें। ज़्यादा सोचने की ज़रूरत भी बाबा बच्चों को नहीं देता है। क्या करें या नहीं करें, इसमें कभी राइट जवाब आता है, कभी नहीं आता है। सिर्फ बाबा को फॉलो करो। संकल्प में भी यही सोचो कि क्या यह ब्रह्मा बाबा ने बोला कि वही हमको बोलना है। जो कर्म करावहार करा रहा है, वही हमको करना है। यह स्व के प्रति बाबा की हम बच्चों के लिए आशायें हैं। तो ब्रह्मा बाप समान बनो। और निराकारी रीति से निराकार, शिवबाबा जैसे बनो। जैसे निराकार बाबा आते हैं साकार शरीर में, साकार रीति से सब काम किया, लेकिन न्यारा और प्यारा रहा। प्रवेश तो हुआ ना! हम भी प्रवेश हुए लेकिन हम सदाकाल के लिए हैं, वो कुछ समय के लिए लेकिन प्रवेश होते हुए भी करके दिखाया, कितना न्यारा और सर्व का प्यारा रहा। इसी रीति से बाबा सभी से यही चाहता है।

तीसरी बात, जो बच्चे हर बात में इतनी मेहनत करते हैं, तो योद्धे नहीं बनें, योगी बनें। योगी के बजाए योद्धे बन जाते हैं तो युद्ध करने के संस्कार बन जाते हैं। अगर योद्धेपन के संस्कार बन जाते हैं तो उसको मिटाने में समय बहुत जाता है और एनर्जी भी जाती है। और सेवा के लिए ही समय मिला है वो ही हम नहीं दे सकेंगे। अपने में ही लगे रहेंगे। बाबा कहते हैं तुम्हारे में टाइटल है, मास्टर सर्वशक्तिवान हो। जब मास्टर सर्वशक्तिवान हो तो युद्ध करने की क्या ज़रूरत है? लेकिन सर्व शक्तियां समय पर काम में आवें उसके लिए बाबा ने अन्डरलाइन कराया था कि जिसकी बुद्धि क्लीन और क्लीयर हो तो शक्तियों को धारण कर सकेंगे। नहीं तो शक्तियों को समझने की नॉलेज होगी लेकिन पॉवर नहीं होगी।

भोलानाथ को अगर राज़ी करना है तो सिर्फ सच्ची और साफ दिल चाहिए। अगर दिल साफ है तो भोलानाथ अपना बना ही है। और जब भोलानाथ अपने साथ है उसके लिए क्या बड़ी बात है!

बाबा ऐसा तीसरा नेत्र देता है... जो आँख न जाने दिल पहचाने...

राजयोगिनी दादी जानकी जी

मधुबन में आने से बाबा तो मिलता है पर और भी बहुत कुछ मिलता है। ऐसा संगठन विश्व भर में कहीं भी नहीं हो सकता। भले कितने भी बड़े प्रोग्राम रखो, पर मधुबन में अपने हमजिन्स साथियों का संगठन है। यहाँ आते हैं तो बड़ों को देखते हैं। वैसे तो कोई दादी एक जगह साल में एक बार भी नहीं जायेंगे, कहीं तो दस साल में भी नहीं गई होगी। और यहाँ सब दादियाँ मिलती हैं, दादा भी मिलते, बाबा भी मिलता और व्यवस्था कैसी होनी चाहिए, यहाँ कितनी बातें देखने-सीखने को मिलती हैं। कोई बैठके सिखावे तो टाइम लगता है क्योंकि उसमें बुद्धि चलानी पड़ती है लेकिन देख करके सीखना सहज होता है। आज के ज़माने में हर बात सीखने के लिए, कोर्स करने के लिए कहाँ जाना पड़ता है और कुछ खर्च भी करना पड़ता है। पुराने ज़माने में तो देख करके ही सबकुछ सीखना होता था। अभी हम संगमयुग के समय बाबा को देख करके ही सब कुछ सीख रहे हैं। यह कहता है कि शिवबाबा को याद करो, इसको देख करके फॉलो करो।

किसी ने प्रश्न पूछा कि आप बापदादा दोनों को इकट्ठे कैसे देखते हो? दो आँखें हैं, दोनों आँखें इकट्ठी देखती हैं। एक आँख से दिखाई दे और दूसरी आँख से दिखाई न दे, तो क्या लगेगा? समथिंग रॉन्ग है। दोनों इकट्ठे देखती हैं तो एक्यूरेट अच्छा देखती हैं। फिर पूछते हैं कौन-सी आँख में कौन-सा बाबा देखती हो? जब तीसरा नेत्र बंद है तो क्वेश्चन उठता है, क्या, क्यों, कैसे? इसीलिए बाबा ऐसा तीसरा नेत्र देता है जो आँख न जाने दिल पहचाने...। जब दिल से पहचान आती है तो आँख खुल जाती है। मैं कौन हूँ? मेरा बाबा कैसा है? कितना सुन्दर है, वो मूर्ति, जितना पहचानते जा रहे हैं उतनी सुन्दरता दिखाई देती है। पहचाना तो पाया, ऐसा अनुभव करते रहेंगे। क्या पाया? भगवान क्या दे रहा है, सुनाया या बतलाया नहीं जाता है, अनुभव किया जाता है। कहते भी हैं अनुभव करके देखो। जैसे दुःख का अनुभव होता है, ऐसे ईश्वरीय सुख का भी अनुभव हो। अनुभव सदा याद रहता है।

मेरा बाबा ऐसा है जो और कुछ मेरा है ही नहीं, तो मैं का छिपा हुआ जो सूक्ष्म अभिमान रहा हुआ है वह भी बेचारा आपेही चला जायेगा। तो ऐसी स्थिति हो जो परमात्मा रोज़ मुरली में कहता है- आत्म अभिमानी भव। तो बाबा की याद में प्रैक्टिकली आत्म अभिमानी हैं, देह अभिमान नहीं है। दुःख की फीलिंग नहीं है, अशान्ति का नाम-निशान नहीं है क्योंकि आत्मा में जो देह का अभिमान था वो चला गया, तो आत्मा अपने आत्म अभिमानी स्थिति के नशे में आ गई। शरीर में होते भी शरीर के भान से परे। हर एक बाबा का बच्चा सच्ची दिल से पुरुषार्थ करे तो सफलता साथ है ज़रूर। तो जैसे बाबा हमें कहता है, ठीक ऐसे ही पुरुषार्थ करके दिखाना है।

तपस्या कहती - कर्म करो लेकिन बैलेन्स रखो

राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

इस नये वर्ष में स्व व सर्व के प्रति प्रेरणादायक बनने के लिए हम सब विशेष भिन्न-भिन्न रूप से तपस्या करें। हमारी तपस्या का मूल लक्ष्य हो - व्यर्थ संकल्पों, पुराने कड़े संस्कारों को समाप्त करना। किसी भी परिस्थिति के कारण जो संकल्प-विकल्प उठते हैं और हमारे बुद्धियोग को तोड़ते हैं, जिससे सारी शक्ति व्यर्थ हो जाती है। अब वह व्यर्थ संकल्प विकल्प समाप्त हो जाएं।

व्यर्थ संकल्प उठने का कारण है - कोई न कोई सूक्ष्म में भी इच्छा। जैसे बाबा कहते हैं -बच्चे तुम्हें कोई भी देहधारी याद नहीं आना चाहिए। अगर याद आता है तो उसका कारण है - ज़रूर उसके पीछे कोई इच्छा या स्वार्थ है। कहाँ भी बुद्धि जाती है तो सूक्ष्म चेक करो - ज़रूर उसके पीछे स्वार्थ होगा। कईयों की बुद्धि में आता है मुझे मान मिले, मेरा शान हो, मेरी इज्जत हो...। मेरा नाम हो... यह सूक्ष्म इच्छा भी व्यर्थ संकल्प उठने का कारण है। ऐसी इच्छाएं तपस्या में विघ्न रूप हैं। इसके लिए बेहद का वैराग्य चाहिए।

जैसे कई समझते हैं मैं कोई भी सेवा करता हूँ तो उसकी कदर नहीं की जाती। हमारी सेवा को कोई स्वीकार नहीं करते, मानते नहीं हैं। सेवा तो की लेकिन सूक्ष्म में कई प्रकार का मेवा चाहते हैं। तो चाहना माना ही इच्छा, आसक्ति है। कोई भी प्रकार की इच्छा होगी तो उसका सामना ज़रूर करना पड़ेगा। जैसे धन इकट्ठा करने की शक्ति का शौक होता है तो उसके लिए मेहनत करनी पड़ती, बिजनेस में अनेक बाधाओं का सामना करना पड़ता। इसका अर्थ यह नहीं है कि शरीर निर्वाह अर्थ कर्म ही नहीं करना है। करना ज़रूर है लेकिन एक है शरीर निर्वाह अर्थ कर्म करना अथवा बाबा के सेवा के लिए कर्म करना और दूसरा है शौक अथवा इच्छाओं की पूर्ति के लिए कर्म करना। फिर ऐसे कर्म में स्वयं को बिजी कर लेते जो कन्ट्रोल से बाहर हो जाता, उसके लिए नींद भी नहीं करते। यदि उसमें अच्छा रेसपॉन्ड नहीं मिलता तो नाउम्मीद हो जाते। यह कोई बैलेन्स नहीं है।

तपस्या कहती है - कर्म करो लेकिन बैलेन्स रखो। सेवा भले करो लेकिन आसक्ति नहीं रखो, स्वार्थ न हो। घूमो-फिरो, खाओ-पियो लेकिन अनासक्त रहो। अनासक्त स्थिति ऐसी होती है जो सब व्यर्थ संकल्पों से छुड़ा देती है। तो सूक्ष्म चेक करो कि व्यर्थ संकल्प यदि उत्पन्न होते हैं तो उसका कारण क्या है! क्या किसी भी प्रकार का शौक है या कोई आसक्ति है। हर बात का हुल्लास रखो, उमंग से करो लेकिन उसमें आसक्त होकर फँस नहीं जाओ। हर कार्य निमित्त बन करके करो।

मान लो कोई ने मुझे कुछ कहा, हमारे कानों तक वह बात आई और मेरी खुशी गुम हो गई। ऐसी फीलिंग आई जो चेहरा ही मुरझा गया। तो तपस्या करने के पहले चेक करो कि क्या हमने इस फीलिंग के फ्लू को समाप्त किया है? मेरी खुशी को कोई भी बात नीचे तो नहीं ले आती? छोटे से छोटी बात हो या बड़ी बात हो... किसी भी बात का मेरे माइंड पर असर तो नहीं आता है? यदि माइंड पर असर आया, फीलिंग आई तो तपस्या भंग हुई।

बाबा कहते बच्चे, तुम्हारी स्थिति ऐसी चाहिए जैसे कमल का फूल। कमल फूल अर्थात् निर्लिप्त। सब कार्य करो लेकिन निर्लेप रहकर करो। निमित्त मात्र करो।

मन वश करने तथा बुद्धि दिव्य करने का उद्देश्य

ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

कोई भी प्रयत्न करने से पूर्व मनुष्य पहले उसका फल समझना चाहता है। अतएव यह भी पूछने योग्य प्रश्न है कि मन को वश करने से प्राप्ति क्या होगी?

इसके उत्तर में एक प्रसिद्ध उक्ति है कि मन को जीतने से मनुष्य जगतजीत बनता है अथवा राज्यपद पाता है। दिव्य-बुद्धि धारण करने से मनुष्य देवता बनता है, मन की परेशानी से बचता है। मन को सन्मार्ग पर चलाने के कारण मनुष्य को सुख और शान्ति होती है। दूसरे शब्दों में यूं भी कहा जा सकता है कि मन वश करने से मनुष्य जीवनमुक्त देवपद अथवा स्वराज्य पद पाता है, ज़ालिम मौत के पंजे से छूटकर अमरत्व की ओर अर्थात् इस मृत्युलोक से निकलकर देवलोक(स्वर्ग) में जाता है। यही तो सर्वोत्तम प्राप्ति है जो कि प्रत्येक मनुष्य चाहता है।

मन को जानने की आवश्यकता

कुछ भी हो, यह तो प्रायः सभी जानते हैं कि मन को वश करना अच्छा है। परंतु लोग यह नहीं जानते कि मन है क्या वस्तु! यहाँ तक कि जो लोग मनोवैज्ञानिक कहलाते हैं, वे भी आज तक मन की कोई विवेक-संगत परिभाषा नहीं दे सके। ऐसी स्थिति में विचार की बात है कि मन को जाने बिना मन को भला वश कैसे किया जा सकता है?

मान लीजिए, किसी घर में एक चोर चोरी कर लेता है। रात्रि का समय है। अन्धकार छाया हुआ है। घर वाले चोर भांप कर शोर मचाते हैं। "चोर पकड़ो, चोर पकड़ो" की आवाज़ करते हैं। मोहल्ले वाले भी इकट्ठे हो जाते हैं। इधर-उधर देखते, खोजते और चिल्लाते जाते हैं कि - "चोर पकड़ो, भागने न पाये।" किन्तु उनमें से किसी को भी चोर की पहचान नहीं है। अथवा, चोर को पकड़ने की शक्ति-साहस किसी में भी नहीं। या, वह लोग स्वयं ही चोर की चोरी में सम्मिलित हैं। तो क्या चोर पकड़ा जा सकेगा!

ठीक इसी प्रकार जबकि मनुष्यों को मन के स्वरूप की पहचान नहीं, जबकि उनकी बुद्धि में अज्ञान-अंधकार छाया हुआ है, जबकि सभी मनुष्यों का अपना-अपना मन रूपी चोर भी वश में नहीं तो भला मन कैसे वश किया जा सकेगा? मन रूपी चोर को कौन पकड़ सकेगा? किसकी बुद्धि में इतना ज्ञान-बल है? आज तो सभी यह कहकर संतुष्ट हो जाते हैं कि मन तो वायु के समान है। इसे वश करना मनुष्य के सामर्थ्य के बाहर की बात है।

मन क्या है

अल्पज्ञ मनुष्यात्माओं द्वारा आजकल प्रचलित मत तो यह है कि मन एक प्रकृतिकृत सूक्ष्म सत्ता है। मानो, एक सूक्ष्म अन्तः इन्द्रिय(अन्तःकरण) है, जिससे आत्मा शरीर द्वारा कर्म करती है। परंतु विचार की बात है कि जड़ प्रकृतिकृत सत्ता में संकल्प, विकल्प, कल्पना, संस्कार इत्यादि तो चैतन्य सत्ता के लक्षण हैं। अतएव यह तो स्वयं आत्मा ही की योग्यताएं हैं।

लोग प्रायः कहते भी हैं कि परमात्मा ने सृष्टि रचने का संकल्प किया। तब प्रश्न है कि यदि संकल्प किसी प्रकृतिकृत मन की क्रिया है तो क्या परमात्मा ने कोई प्रकृतिकृत मन धारण किया हुआ है? इसी प्रकार, परमात्मा को परम बुद्धिवान अथवा बुद्धिवानों की बुद्धि कहा जाता है। तब प्रष्टव्य(पूछने योग्य) है कि यदि बुद्धि कोई प्रकृतिकृत पदार्थ है तो क्या परमात्मा की बुद्धि के सम्बंध में यह समझा जाये कि उसने कोई प्रकृतिकृत पदार्थ धारण किया हुआ है?

इसमें सन्देह नहीं कि आत्मा शरीर के आधार से रहित इस कर्मक्षेत्र अथवा व्यक्त जगत के पार अपने मुक्तिधाम में होती है तो मन और बुद्धि अर्थात् संकल्प, विकल्प, तर्क, विवेक, स्मृति, ध्यान इत्यादि योग्यतायें तिरोभावित(लीन) होती हैं। इसमें भी संशय नहीं कि संकल्प-विकल्प आदि आत्मा के शरीर धारण करने पर ही प्रादुर्भावित होते (उठते) हैं क्योंकि शरीर से रहित होने पर मुक्तिधाम में तो आत्मा को कर्म ही नहीं करना होता। परंतु ये योग्यतायें अथवा शक्तियाँ हैं तो स्वयं आत्मा ही की।

अतएव, सार रूप में यह याद रहे कि मन तो आत्मा के संकल्प, विकल्प, चिंतन इत्यादि योग्यताओं एवं क्रियाओं को कहते हैं और बुद्धि आत्मा ही की विवेक, निश्चय, धारणा, ज्ञान इत्यादि शक्ति एवं योग्यता को कहते हैं।

मन वश करने से क्या अभिप्राय

मन और बुद्धि का जो परिचय दिया गया है, उससे स्पष्ट है कि बुद्धि द्वारा मन वश करने का अर्थ है ज्ञान-बल द्वारा संकल्पों को कम करना और सन्मार्ग पर लगाना। याद रहे कि इस कर्मक्षेत्र पर मनुष्य कर्मों के बिना तो रह नहीं सकता और इस कारण संकल्पों के बिना भी जीवन व्यतीत नहीं कर सकता। निर्संकल्प अवस्था में तो आत्मा केवल मुक्तिधाम में ही रह सकती है। अतएव, मन वश करने का अभिप्राय यह नहीं कि प्राणायाम आदि किन्हीं कृत्रिम क्रियाओं या उपायों द्वारा मनुष्य शरीर से कर्म करना बन्द कर दे, बल्कि मन के वशीकरण का अर्थ यह है कि मन दूषित वृत्तियाँ छोड़ दे, कुमार्ग का त्याग कर दे, चंचल न हो और दिव्य गुणों, दिव्य कर्मों तथा ईश्वरीय ज्ञान का चिंतन करने वाला हो।

मन को नियंत्रण में लाने के उद्देश्य से श्वांस रोक कर मन को जड़ नहीं करना बल्कि श्वासों-श्वास मन को परमात्मा की याद में लगाना है क्योंकि जन्म-जन्मांतर के विकर्म इसी से भस्म होंगे और सच्ची कमाई भी ऐसा करने से होगी। मन को हठ-क्रियाओं द्वारा 'जड़' करने के सिवा इसके कि उतने समय के लिए कृत्रिम शांति मिल जाये, और कोई कमाई नहीं होती।

हठ-क्रियाओं से मनजीत नहीं बन सकते

ऊपर के स्पष्टीकरण से यह निष्कर्ष निकलता है कि धूप में बैठ कर गर्मी को सहन करने, निरंतर कई दिन तक उपवास करने, नदी में एक टांग पर खड़े रहने, सिर के बाल नोचवाने इत्यादि से मन को नहीं जीता जा सकता। ये सब क्रियायें तो अज्ञान-जनित हैं क्योंकि परमात्मा ने यह सृष्टि इसलिए नहीं रची कि मनुष्य जान-बूझ कर दुःख भोगे। दूसरे, यह तो साधारण समझ की बात है कि मन की कुवासनायें अज्ञान ही के कारण हैं। अतः अब उसे ठीक मार्ग पर लाने के लिए ज्ञान की आवश्यकता है, न कि हठ की। जब किसी बच्चे की बुद्धि में यह तथ्य बैठ जाता है कि आग में हाथ डालने से हाथ जल जाता है तो वह हाथ को आग की ओर नहीं बढ़ाता। इसी प्रकार जब मनुष्य की बुद्धि में यह बात आ जाती है कि अमुक संकल्प, वाक्य अथवा कर्म से दुःख होता है और अमुक से सुख, तो मन ऐसे कर्म नहीं करता जिनसे दुःख हो। यदि बुद्धि में कर्त्तव्य-अकर्त्तव्य का ज्ञान होते हुए भी मन अकर्त्तव्य की ओर जाता है तो समझना चाहिए कि अभी बुद्धि ने रहस्य को पूर्ण रीति समझा नहीं और कि बुद्धि-योगबल की कमी है क्योंकि यदि सर्वशक्तिवान परमपिता परमात्मा से मनुष्यात्मा का योग हो तो परमात्मा योगयुक्त की बुद्धि में शक्ति भर देता है, मनुष्य का मन वश हो जाता है।

मन को वश करने का उपाय

मन को वश करने का उपाय बड़ा सहज है। इसका प्रयोग वृद्ध, बालक, स्त्रियाँ सभी कर सकते हैं। यह उपाय है- सहज ज्ञानयोग, कर्मयोग। यदि एक सप्ताह तक निरंतर कोई मनुष्य स्वयं गीता के भगवान, योगेश्वर शिव द्वारा दिये जा रहे ज्ञान का श्रवण-मनन करे और सहज योग का अभ्यास करे तो निश्चित ही मन वश करने की युक्ति उसके हाथ लग सकती है।

राँची-हरमू रोड(झारखण्ड)। नववर्ष के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में केक काटते हुए सुभाष चन्द्र गर्ग,डीजीएम,नाबार्ड बैंक, अमरजीत,हुंडई मोटर्स, अंजेला गोयन्का,सी.ए. तथा राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी।

बैंगकॉक-थाइलैंड। योगा संस्कृतम यूनिवर्सिटी,फ्लोरिडा के पी.एच.डी. स्टूडेंट्स के ब्रह्माकुमारीज़ के सुखुमवित सेवाकेन्द्र में आने पर समूह चित्र में उपस्थित हैं ब्र.कु. अमरजीत कौर दूवा,पी.एच.डी. स्कॉलर,डिपार्टमेंट ऑफ आयुर योगा,योगा संस्कृतम यूनिवर्सिटी,फ्लोरिडा यू.एस.ए.। इस रिसर्च का उद्देश्य ब्रह्माकुमारीज़ के राजयोग का जीवन में खुशी और संतुष्टि पर क्या प्रभाव पड़ता है ये पता लगाना है। इस रिसर्च के परिणामस्वरूप ये सिद्ध हुआ है कि राजयोग जीवन में सकारात्मक ऊर्जा और खुशी को बढ़ाता है। इसलिए ये सभी के स्थिर मन एवं स्थिर जीवन के लिए बहुत आवश्यक बताया गया।

धमतरी-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा रत्नाबांधा रोड स्थित हरदिया साहू समाज भवन में 9 दिवसीय निःशुल्क 'अलविदा तनाव' शिविर का आयोजन किया गया। शिविर की मुख्य वक्ता ब्र.कु. पूनम दीदी ने अध्यात्म को जीवन शैली में अपनाकर हम किस तरह तनाव से मुक्त रह सकते हैं ये बताया। कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर ब्र.कु. सरिता दीदी, क्षेत्रीय विधायिका श्रीमति रंजना साहू, नगर निगम के महापौर विजय देवांगन, दैनिक सांध्य प्रखर समाचार पत्र के संपादक दीपक लखोटिया आदि गणमान्य लोगों सहित बड़ी संख्या में अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

चित्तौड़गढ़-राज.। सेवाकेन्द्र की 25वीं वर्षगांठ पर आयोजित कार्यक्रम में पार्षद शैलेन्द्र सिंह शक्तावत को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. आशा दीदी।

छपरोली-बागपत(उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ व दिल्ली गांधीनगर से आए बालेस जैन द्वारा आयोजित रजाई कंबल वितरण कार्यक्रम में उपस्थित हैं छपरोली नगर पालिका के चेयरमैन संजीव खोखर, व्यापार मंडल के अध्यक्ष प्रमोद जैन, छज्जूपुर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लक्ष्मी बहन, छपरोली सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. बीना बहन तथा अन्य।

ब्रह्मपुर-बड़ा बाज़ार(ओडिशा)। ओपीटीसीएल के जी.एम. चित्तरंजन बेहेरा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बसंती बहन।

गांधीनगर से.28-गुज.। महानगर महिला मोर्चा द्वारा भारत के पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी के जन्म दिन के उपलक्ष्य में प्रशंसनीय कार्य कर रहीं महिलाओं को अटल पुरस्कार से सम्मानित करने एवं आज़ादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत तिरंगा यात्रा कार्यक्रम का स्थानीय ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र में आयोजन हुआ। कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. कैलाश दीदी,संचालिका,ब्रह्माकुमारीज़,गांधीनगर को 'अटल पुरस्कार' से सम्मानित करते हुए मेयर हितेश मकवाना तथा शहर के भाजपा प्रमुख रुचिर भट्ट। इस अवसर पर महिला मोर्चा की प्रमुख प्रिया पटेल, प्रदेश महिला मोर्चा उप प्रमुख एवं उत्तर ज़ोन महिला मोर्चा प्रभारी अरुना बहन, डिप्टी मेयर प्रेमल सिंह गोल, स्टैंडिंग कमेटी के चेयरमैन जशवंत पटेल, महामंत्री कनुभाई, धर्मेन्द्र सिंह, दंडक भगिनी तेजल बहन, पक्ष की नेता पारुल बहन, प्रदेश महिला मोर्चा उप प्रमुख चंद्रिका बहन, वर्षा बहन शुक्ल, ब्र.कु. कृपल बहन आदि उपस्थित रहे। कार्यक्रम में अन्य आठ सराहनीय कार्य करने वाली महिलाओं को भी अटल पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

ख्यालों को यूं खूबसूरत करें...

- गतांक से आगे

आपने अभी पिछले अंक में पढ़ा कि जैसा हम अपने में भरेंगे वैसा ही वो बाहर आयेगा। तो इसी को लेकर हम आगे बढ़ते हैं...

हम ये नहीं कहते कि नकारात्मक न्यूज़ नहीं पढ़ो, न्यूज़ देखो नहीं। लेकिन सुबह-सुबह नहीं। सुबह-सुबह जब हमारा माइंड इतना फ्रेश होता है तब अपने मन को कुछ अच्छा सा चिंतन, कुछ सकारात्मक विचार दें। कुछ आध्यात्मिक विचार देते जायें और जब ये विचार देते जायेंगे तो फिर देखिए हमारा मन खिलते लगेगा। आज ये मनुष्य का मन सिर्फ सोचता नहीं है, मन बहुत कुछ कार्य भी करता है। मन सोचता भी है, मन में इच्छायें भी उत्पन्न होती हैं। मन के अन्दर भावनायें भी निर्मित होती हैं। कल्पना शक्ति भी उसके अन्दर विकसित होती है। तो मन कल्पना भी करता है, महसूस भी करता है। अनेक कार्य मन के हैं। और ये सारे सूक्ष्म स्तर पर हैं। इसीलिए जब इतना सारा कार्य करता है मन और सोचता है, किसी साइकोलोजिस्ट ने कहा कि मनुष्य का मन जो है इतना तीव्र वेगी है जो एक मिनट में 25 से 30 विचार उत्पन्न करता है। सोचने की बात तो ये है कि अगर मन एक मिनट में 25 से 30 विचार क्रियेट करता हो तो 24 घंटे में कितने विचार उत्पन्न करता होगा? असंख्य।

यदि एक दिन के विचारों को लिया जाये तो देखा जाता है कि हर मनुष्य के अन्दर चार प्रकार के विचार उत्पन्न होते हैं। पहले प्रकार के विचार हैं पॉज़िटिव। जो अच्छे विचार हैं। दूसरे प्रकार के विचार हैं नकारात्मक। सकारात्मक विचार कोई न कोई मूल्यों के आधार पर। और नकारात्मक विचार कोई न कोई बुराईयों के आधार पर। हीनता की भावना को लेकर, स्वार्थ को लेकर, कमज़ोरियों को लेकर ये सारे नकारात्मक विचार हैं। तीसरे प्रकार के विचार हैं आवश्यक विचार। जो हमारी दिनचर्या से सम्बन्धित हैं। और चौथे प्रकार के विचार हैं व्यर्थ विचार। जब मन के पास कुछ सोचने को नहीं होता तो मन बीती हुई बातों को, बीती हुई घटनाओं को याद करने लगता है। और अधिकतर उसमें रिग्रेट्स(अफसोस) ज़्यादा होते हैं। ऐसा कहते तो अच्छा होता, उसने ऐसा किया होता तो अच्छा था, ये करते तो अच्छा होता। लेकिन अब तो हो गया ना, अब क्या करना है! तो बीती हुई बातों को चबाता रहता है। वेस्ट ऑफ टाइम, वेस्ट ऑफ एनर्जी, इसीलिए उसको कहा व्यर्थ विचार। तो एक दिन में ये चारों प्रकार के विचार

ब्र.कु. उषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

सचमुच एक विचार से व्यक्ति की सारी ज़िंदगी बदल जाती है।

आ जाते हैं। पॉज़िटिव विचार, निगेटिव विचार, आवश्यक विचार और व्यर्थ विचार। थोड़ा-सा अगर एनालिसिस करें, आत्मनिरीक्षण अगर करें तो अधिकतर विचार कौन से हैं चारों में से। जिस युग में हम जी रहे हैं उस युग को कहा ही जाता है तनाव का युग। और इसीलिए इस युग के अन्दर अधिकतर मनुष्य के मन के विचार या नकारात्मक हैं या व्यर्थ हैं। और इसीलिए नकारात्मक विचार और व्यर्थ विचार अधिक हैं तो जैसा सोचोगे वैसा बनोगे। जैसा चिंतन वैसा जीवन। नकारात्मक सोचने के बाद कभी कोई सुख की अनुभूति नहीं कर सकता, खुशी की अनुभूति नहीं कर सकता, आंतरिक खुशी की अनुभूति नहीं कर सकता। संतोष की अनुभूति नहीं होती है। अगर हमें जीवन के अन्दर अच्छी बातों का अनुभव करना है, सुख का अनुभव करना है, शांति का अनुभव करना है, आनंद का अनुभव करना है तो नैचुरल है कि विचारों को परिवर्तन करना होगा, ख्यालातों को खूबसूरत करना होगा इसीलिए ये वर्तमान समय की पुकार है। जितना नकारात्मक सोच चलता है जीवन उसी दिशा की तरफ आगे बढ़ता है और वहाँ कभी भी सुख का अनुभव नहीं है।

जिस तरह कहा जाता है कि जब नकारात्मक दिशा ली तो वहाँ पुष्प नहीं मिलेंगे वहाँ कांटे ही कांटे बिछे मिलेंगे। और उन कांटों पर चलकर सुकून का अनुभव नहीं होता है। इसीलिए मनुष्य अंततः अवसाद में ही पहुंच जाता है। बहुत ज़्यादा जब निगेटिव सोच चलता है तो इसका मतलब डिप्रेशन या एकदम व्यक्ति चारों ओर से अपने आपको अकेला महसूस करता है। डर अनुभव होता है, भय महसूस होता है। इसीलिए कहा जाता है कि जब से जागे तब से सवेरा। जब ये महसूस होने लगा है कि मुझे उस दिशा में नहीं जाना है तो अब यहाँ से यूटर्न लेना आवश्यक है। और यू टर्न लेकर सकारात्मक दिशा की ओर अपने मन को ले चलें। अध्यात्म चिंतन की ओर अपने मन को ले चलें। जब अध्यात्म चिंतन की ओर अपने मन को ले चलते हैं तो वहाँ ज़रूर फूल बिछे होते हैं। और अन्दर सुकून का अनुभव करता है। जीवन में ऊंचाईयों को प्राप्त करना चाहते हैं तो उसके लिए सकारात्मक सोच ही उसको वो मंज़िल देती है जो सफलता की मंज़िल होती है। जहाँ पर पहुंचकर उसको महसूस होता है- जैसे आसमान को छू लिया। एक बहुत आंतरिक सुकून और संतोष का ज़रूर अनुभव करेंगे। कहने का भावार्थ ये है कि अब ये सकारात्मक विचार मिलेंगे कहां से? उसका स्रोत क्या है? उस स्रोत को खोजने की आवश्यकता है।

- क्रमशः

आगरा-उ.प्र.। आर्ट गैलरी के 19वें वार्षिक उत्सव में आने पर भाजपा सांसद एवं केन्द्रीय कानूनी राज्यमंत्री एस.पी. सिंह बघेल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मधु।

रतलाम-नज़रबाग कॉलोनी(म.प्र.)। रेलवे द्वारा आयोजित स्ट्रेस मैनेजमेंट कैम्प में आमंत्रित स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीमा बहन, मुख्य अतिथि सहायक मंडल इंजीनियर कर्षण परिचालन सौरभ गोयल को ओम शान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए।

ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,
Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये, कृपया सदस्यता शुल्क 'ओम शान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेयबल एट शांतिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

For Online Transfer

BANK NAME:- STATE BANK OF INDIA(SBI)
ACCOUNT NO: - 30826907041
ACCOUNT NAME:- OM SHANTI MEDIA
IFSC - CODE - SBIN0010638
BRANCH:- Prajapita Brahmakumaris Ishwariya Vishwa Vidhyalya,Shantivan
Note:- AfterTransfer send detail on E-Mail -omshanti-media.acct@bkivv.org or
Whatsapp, Telegram No.:- 9414172087

ALL-IN-ONE QR
Paytm
Accepted Here
Wallet KYC NOT Required
Scan & Pay using Paytm App
Wallet or Bank A/c
Any Debit or Credit Card
Paytm Postpaid
BHIM UPI

इंदौर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ इंदौर ज़ोन के पूर्व क्षेत्रीय निदेशक ब्र.कु. ओमप्रकाश भाई जी के 6वें पुण्य स्मृति दिवस पर आयोजित 'नेत्र परीक्षण शिविर' का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी, चोईथराम हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉ. सुनील चांदीवाल, अग्रवाल नेत्रालय के डायरेक्टर सुप्रसिद्ध नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. अमिल सोलंकी, इंडियन मेडिकल एसोसिएशन इंदौर के सचिव डॉ. मनीष माहेश्वरी, प्रसिद्ध नेत्र रोग चिकित्सक डॉ. महेश सोमानी, शैलबी हॉस्पिटल इंदौर की वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. शिल्पा देसाई, ब्र.कु. उषा, ब्र.कु. अनिता, डॉ. गिरीश टावरी तथा अन्य।

झाबुआ-गोपालपुरा(म.प्र.)। आज़ादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में राष्ट्रीय किसान दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा किसान भाइयों के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में गणमान्य अतिथि एवं बड़ी संख्या में किसान भाइयों सहित पेटलावद सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ज्योति बहन, झाबुआ सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. जयंती बहन, ब्र.कु. भावना बहन, ब्र.कु. सीमा बहन तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

उदयपुर-राज.। लुईस ब्रेल दिवस पर प्रज्ञा चक्षु विद्यालय की ओर से आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारी बहनों को आमंत्रित किये जाने पर ब्र.कु. रीटा बहन ने अपने विचार सभी के समक्ष रखे। इस अवसर पर नेशनल फेडरेशन ऑफ ब्लाइंड के प्रमुख कार्यकर्ता वीरेन्द्र आर्य, प्रज्ञा चक्षु विद्यालय की प्रिंसीपल नीलम माहेश्वरी तथा अन्य गणमान्य लोग एवं विद्यार्थीगण उपस्थित रहे।

विदिशा-ए.33 मुखर्जी नगर(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा रिटायर्ड सैनिकों के सम्मान में आयोजित 'मेरा भारत खुशहाल भारत' कार्यक्रम में मुख्य अतिथि भाजपा नेता मुकेश टंडन, विशिष्ट अतिथि महेश कुमार मोदी, ब्र.कु. रेखा बहन तथा रिटायर्ड सैनिकों एवं उनके परिवारजनों सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

ओमशान्ति मीडिया

महाशिवरात्रि विशेषांक

महाशिवरात्रि विशेषांक | ओम शान्ति मीडिया

परमात्मा शिव भगवानुवाच...

मैं... अब वसुंधरा पर...

सत्यम शिवम सुंदरम।।

उनकी अदायगी निराली, उनका अंदाज़ निराला, वे समझते भी हैं, समझाते भी हैं, मानव मन की व्यथा और उसकी आत्मकथा का दर्शन कराते भी हैं। आत्म दर्शन की एक गोपनीय स्थिति जो सिर्फ और सिर्फ शांत मन से ही समझी जाती है। उसका संज्ञान देना, उसपर चिंतन कराना और बार-बार याद दिलाकर उसे सुव्यवस्थित और सुगठित करना और वैसा ही सबको बनाने की प्रेरणा देना, ये कार्य केवल और केवल परमात्मा का होता है। धर्म दर्शन, शास्त्र दर्शन, कथायें, रोचक कथायें, दंत कथायें, लघु कथायें सबने बहुत पढ़ीं और सुनी होंगी लेकिन मानव इतिहास में मानव की स्थिति, परिस्थिति, उसके काल, उसकी आयु और उसकी अवस्था का वर्णन वो कर पाता है जो उससे अलग होता है। वो ही निराकार परमात्मा शिव दिव्य दर्शन और दिव्य साक्षात्कार को समेटे हुए हम सभी को अपनी ओर बुला रहे हैं, उठो, जागो, मुझे पहचानों, मैं ही वो परमात्मा हूँ जो आपको समझ सकता है, भय मुक्त कर सकता है, चिंता मुक्त कर सकता है।

परमात्मा भी सूक्ष्म रूप से किसी के द्वारा कार्य करा रहा है। और दुनिया में माया का भी प्रवेश सूक्ष्मता के साथ होता है। दोनों को पहचानने के लिए कि ये परमात्मा है और ये माया है, बड़ा सीधा और सरल उपाय है, जो चीज़ हमें अव्यवस्थित करे, दुःखी करे, अशांत करे, अतृप्त करे, अहंकारी बनाये, सम्बंधों से दूर करे वो माया। जो हमको शांत बनाये, सुखी बनाये, एक-दूसरे को आत्मीयता के साथ नज़दीक लाये, एक-दूसरे का सम्मान करना सिखाये, वो परमात्मा की सूक्ष्म शक्तियों का वरदान। क्योंकि मनुष्य जैसा है वैसा सिखाता है, परमात्मा जैसे हैं वैसा सिखाते हैं। सोच नई है, संकल्प नया है लेकिन मान्यता पुरानी है, उस पुरानी मान्यता से निकलना आसान नहीं है। लेकिन फिर भी इसे कुछ देर के लिए शांत होकर समझ तो सकते हैं। इतना कुछ आज हमारे सामने हो रहा है, हम इससे निकलना भी चाहते, एक ऐसी दुनिया भी चाहते जहाँ ये सब न हो। लेकिन उस दुनिया की तैयारी इतने सालों से परमात्मा कुछ आत्माओं को लेकर कर रहे हैं। वो दुनिया जहाँ सबकुछ एकतार, एक सुर, एक लय में होगा। वहाँ राजा होगा लेकिन प्रजा भी राजा की तरह ही रहती है। यथा राजा तथा प्रजा। सबके पास भरपूरता और सबसे बड़ी बात यह ज्ञान होना कि वो एक आत्मा और शरीर के मालिक हैं। बस ये दोनों चीज़ों का ज्ञान होना उन्हें भयमुक्त बना देता, मोहजीत बना देता। आज चक्र के अंतिम दौर में हम हैं जहाँ एक पल और एक क्षण का भी भरोसा नहीं है। न कोई भरोसा दिला सकता है। परिस्थितियां उथल खा रही हैं, लोग उसके इंतज़ाम के लिए ज्योतिष और वास्तु का सहारा ले रहे हैं, क्योंकि वो जीना चाहते हैं। तो क्या एक बार आप प्रायोगिक रूप से ही इस तरफ नहीं देख सकते हैं जहाँ पर परमात्मा आबू पर्वत से इतनी सारी आत्माओं को रोज़ ज्ञान अमृत का रसपान कराता और उनको अमर बनाता जाता। इस परमात्म दिव्य कर्त्तव्य को जो जान और पहचान लेगा वो इस समय की गति को भी जान और पहचान लेगा। ये शिवरात्रि उस निराकार परमात्मा शिव के अवतरण का ही यादगार है।

अब ये पढ़ते हुए आपको एहसास होगा कि जो शास्त्रगत गायन है यदा यदा हि धर्मस्य... मतलब जब जब धर्म की अति ग्लानि होगी... अब आप बताओ इससे ज़्यादा भारत की धर्मग्लानि क्या हो सकती है जिसमें सारे धर्म गिरावट की स्थिति में हैं। क्यों गिरावट की स्थिति में हैं, क्योंकि सभी दैहिक आधारित धर्म हैं। परमात्मा आत्म ज्ञान देकर हमें समानता की महसूसता कराते, एक समान बनाकर सबको उठाते, विश्व एक परिवार की फीलिंग देकर इस धरा वसुधैव कुटुम्बकम की स्थापना करते। अब इस ज्ञान को देने के लिए कोई तो माध्यम बनेगा ही ना! तो ज्योतिर्बिन्दु स्वरूप निराकार परमात्मा शिव का अवतरण सूक्ष्म रूप से एक मानवी तन में होता है जिसे परमात्मा ने ब्रह्मा नाम दिया। जो सृष्टि के आदि पिता हैं, जिनके संकल्पों से इतने सारे ब्रह्माकुमार कुमारियाँ उस परमात्म कार्य को स्वर्णिम आकार दे रहे हैं। ये निमित्त ब्रह्माकुमारियाँ और ब्रह्माकुमार इस कार्य को, इस दिव्य कर्त्तव्य को आगे बढ़ा रहे हैं। आप कब कर रहे हैं ये दिव्य दर्शन!

शुभकामना संदेश

सर्व के अति प्यारे पिता परमात्मा जो सर्व के कल्याणकारी हैं, उनका सभी आत्माओं के प्रति शुभ चिंतन और संदेश है कि हे बच्चों! आप सभी को अब समय को नज़दीक से पहचानने की ज़रूरत है, जहाँ आये दिन रोज़ नई चुनौतियाँ हमारे सामने होती हैं। आज समाज की दशा और दिशा दोनों दयनीय हैं। ऐसे में वे कहते हैं कि आपकी स्थिति जब श्रेष्ठ होगी, तो समाज तो अच्छा होगा ही होगा। इसी पुण्य कर्म को वो शिव कल्याणकारी पिता परमात्मा इस धरा पर अवतरित हो कर रहे हैं। इन पलों को अनुभव करने और कराने, सबको अपने पिता के शुभ आगमन का संदेश पहुँचाने का यही उचित समय है। ताकि हर आत्मा अपने पिता से सुख-शांति का वर्सा प्राप्त करे और खुश होकर जीवन जिये और दूसरों के भी सुखी जीवन की कामना करे। इन्हीं शुभ आशाओं के साथ शिवरात्रि की आप सभी को कोटि-कोटि बधाई। - **ब्रह्माकुमारीज़ की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी।**

परम शक्ति से जुड़ने से होगा बदलाव

परम शक्ति से योग हमें सब कुछ देगा, हमें स्वयं को बदलने की ताकत भी प्रदान करेगा, हर असंभव कार्य संभव भी हो जायेगा। बस ज्ञान और अनुभव को बढ़ाने के लिए अपनी सत्य पहचान और परमात्मा की सत्य पहचान कर उससे सम्बंध जोड़ हमें आगे बढ़ना है। इसके लिए अपनी इंद्रियों पर संयम की भी आवश्यकता है, जिससे हम सम्पूर्ण प्रकृति पर नियंत्रण कर सकें। बस स्वयं को हर पल, हर क्षण जागृत रखने की आवश्यकता है। इस शरीर रूपी साधन को मजबूत बनाना है, जो नियम और संयम से ही संभव है। राजयोग एक ऐसा माध्यम है जिससे हमारे तन, मन दोनों निरोगी रह सकते हैं और हम नर से नरायण भी बन सकते हैं। **- भारत के प्रधानमंत्री माननीय नरेन्द्र मोदी जी।**

परमात्मा से मिलने का सहज तरीका...

किसी से मिलने और उससे प्राप्ति के लिए उसकी पहचान और पते की ज़रूरत है। और उस मिलन को स्नेहपूर्ण, सहज और सरल बनाने के लिए उससे सम्बंध, समानता और अधिकार का होना भी उतना ही आवश्यक है । पर हमने अब तक खुद को हमेशा परमात्मा के चरणों की धूल समझा, अपने आप को नीच, पापी, कपटी कह और ऐसे कृत्य कर खुद को इतना नगण्य बना लिया कि परमात्मा से मिलना तो दूर हम उनके करीब तक भी नहीं जा सकते। वो परमात्मा निराकार, गुणों का सागर, प्रेम का सागर, सुख का सागर, शांति का सागर, सत्य का सागर... तो उस सागर से मिलन के लिए हमें नदी तो अवश्य बनना पड़ेगा। हम परमात्मा को कहते हैं त्वमेव माताश्च पिता त्वमेव... और परमात्मा कहते हैं, तुम मेरे लाडले बच्चे, मेरे वंश, मेरी सर्व सम्पत्ति के अधिकारी हो, तुम मेरे हो, तुम्हें मुझसे मिलने के लिए कुछ भी करने की ज़रूरत नहीं, सिर्फ मुझे जानकर, पहचान कर, मुझसा स्वरूप धारण कर, मुझे दिल से याद करने की ज़रूरत है। बस खुद को देह और दैहिक बातों से निकालकर निराकार आत्मा समझ मुझ निराकार परमात्मा से बातें करने की ज़रूरत है। देह और दैहिक बातों से बाहर आना इसलिए ज़रूरी है क्योंकि सारे विकार, सारी बुराइयां, सारे पाप देह से ही सम्बंधित हैं। लेकिन आत्मा इन सबसे परे पवित्र और निर्विकारी है। इसीलिए परमात्मा कहते कि तुम अपने असली, निजी स्वरूप को पहचान लो तो मुझ अपने पिता निराकार परमात्मा शिव को पहचानना, समझना, मुझसे सम्बंध जोड़ना, मुझे याद करना और मुझसे मिलना इतना सहज होगा जितना एक बच्चे को अपने पिता से बात करना या मिलना होता है। इसी मिलन, इसी जुड़ाव, इसी बातचीत को सहज राजयोग कहते हैं। यही राजयोग हमें राजाओं का राजा बनाता है, सम्पूर्ण स्वस्थ बनाता है, और ये केवल परमात्मा ही सिखा सकते हैं। दुनिया में इसी राजयोग के नाम पर कई सारे कठिन योग सिखाए जाते हैं परमात्मा से मिलन का आधार मानकर। लेकिन ये ना हर किसी के वश की बात है और ना आवश्यक। यकीन मानिए, इस संसार में यदि किसी से मिलना सहज है, तो वो केवल और केवल परमात्मा हैं, बस... कुछ पल अपने झूठे देह भान और देह अभिमान के आवरण को उतार कर देखिए... आप उन्हें अपने सामने पायेंगे।

हो रहा... मनुष्य आत्माओं का दिव्यीकरण

विश्व में भारत ही एक ऐसा खंड है जिसको प्राचीन व अविनाशी माना जाता है। ये उक्ति भी हमारे होठों पर रहती है कि भारत सोने की चिड़िया था। अगर हम सृष्टि के आदिकाल की बात करें तो वहाँ देवी-देवताओं ही का साम्राज्य था। जिसे हम सतयुग भी कहते हैं। जहाँ हर चीज़ सतोप्रधानता में थी। सृष्टि चक्र में हम चार युग दर्शाते हैं जिसमें सतयुग, त्रेतायुग, द्वापरयुग और कलियुग। तो सतयुग में हम सभी देवी-देवता के रूप में थे और आज हम कलियुगी काल से गुज़र रहे हैं, जहाँ चारों ओर दुःख, अशांति एवं तमोप्रधानता का साम्राज्य है। हमारी सतयुग से कलियुग की यात्रा को देखें तो पायेंगे कि हमारे पूर्वज देवी-देवता ही थे, ये तो हम सब मानते ही हैं ना। हम सबकी चाहना है कि हम भी ऐसी दुनिया में फिर से जायें पर ये चाहत हमारी कैसे पूर्ण होगी, इस प्रश्न को कौन हल कर पायेगा, ये द्वन्द्व हमेशा मन में बना रहता है। इस प्रश्न का उत्तर देना मनुष्य के वश में नहीं। यह कार्य सिवाय परमात्मा के और कोई कर न सके। कलियुग की घोर अंधियारी रात व सतयुग के पहले प्रहर, प्रभात के संधि के समय जिसको हम संगमयुग कहते हैं, वहाँ परमात्मा हमें सही ज्ञान-योग व अलौकिक पालना देकर देवी-देवताओं की दुनिया में ले जाने योग्य बनाते हैं।

आज मनुष्य में दिव्यता का प्रायः लोप हो गया है। फिर से इसके प्रागट्यकरण अर्थात् मनुष्य में दिव्यता भरने के लिए परमात्मा का सृष्टि पर अवतरित होना होता है। वे अपने ज्ञान-योग की शिक्षा देकर हमारे में मौजूद आसुरियता, कमी-कमज़ोरियों को महायज्ञ में जलाकर सभी को श्रेष्ठ बनाते हैं। इसके लिए देहभान से ऊपर उठकर, आत्मिक भाव में स्थित होकर पुनः आत्मिक अस्तित्व का आधार बनाकर दिव्यगुण सम्पन्न बनाते हैं। जहाँ काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार से मुक्त होकर सभी देवी-देवता बन जाते हैं। तो आप भी ऐसे बनना चाहेंगे? आप भी अपनी सर्व कमी-कमज़ोरियों को इस महायज्ञ में स्वाहा कर ऐसा पावन देवता बन सकते हैं।

परमात्म शिव को कैसे पहचानें...!

जिस तरह सुनार सोने को परखने के लिए उसे पत्थर पर रगड़ता है कि सोना खरा है या नकली है। वैसे ही अगर हमें परमपिता परमात्मा की सत्य पहचान करनी हो तो उसके लिए भी तो एक पैरामीटर होना चाहिए ना! अब वो पैरामीटर क्या हो सकता है ज़रा ये भी हमें समझना होगा। तो हमारे पास ऐसे पाँच पैरामीटर हैं जिनके आधार से परमात्मा की परख की जा सकती है, उसे पहचाना जा सकता है।

पहला - जो सर्व धर्म मान्य हो

जैसे एक व्यक्ति को कोई भाई कहता है, कोई मामा कहता है, कोई चाचा कहता है, कोई पिता जी कहता है लेकिन उसका स्वरूप तो एक ही होता है ना! हर बार उसका स्वरूप तो नहीं बदल जाता ना! उसी प्रकार भगवान को कोई ईश्वर कहता, अल्लाह कहता, या कोई एकोंकार कहता लेकिन उसका स्वरूप तो वही होगा ना! बदलना तो नहीं चाहिए ना! सत्य उसको कहा जाता है जिस स्वरूप को हर धर्म वाले स्वीकार करें।

दूसरा - जो सर्वोच्च हो, जिसके ऊपर कोई न हो

जो सर्व का माता-पिता, बंधु-सखा, गुरु-शिक्षक व रक्षक हो उसका कोई माता-पिता न हो, उसका कोई गुरु न हो, उसका कोई शिक्षक न हो, और जिसको रक्षा करने वाले की ज़रूरत न हो।

तीसरा - मनुष्यात्माओं की तरह जन्म-मरण के चक्र में न आते हों

परमात्मा को अजन्मा कहा जाता है। अजन्मा के साथ-साथ उसने गीता में ये भी कहा है कि वह कालों का काल अर्थात् महाकाल। मुझे काल कभी खा नहीं सकता। जिसका जन्म होता है उसे कर्म भी करना पड़ता है। और उसको कर्म का फल भी भोगना पड़ता है। जो कर्म और कर्म फल के चक्र में आ जाता है उसे हम परमात्मा नहीं कह सकते। क्योंकि उसने स्वयं कहा है कि मैं अकर्ता हूँ तथा अभोक्ता हूँ अर्थात् न करता हूँ और न ही भोगता हूँ।

चौथा - जो परे होते हुए सब कुछ जानता हो अर्थात् सर्वज्ञ हो

इसी कारण से परमात्मा को त्रिकालदर्शी कहा जाता है। जिसके पास तीनों कालों और तीनों लोकों का ज्ञान हो। जो त्रिनेत्री हो, तथा जो मनुष्य को भी ज्ञान का दिव्य चक्षु प्रदान करने वाला हो उसे ही हम परमात्मा कहेंगे।

पाँचवा- जो सर्व गुणों में अनंत हो

जिसकी महिमा के लिए कहा गया है यदि धरती को कागज़ बना दो, सागर को स्याही बना दो, जंगल को कलम बना दो और स्वयं सरस्वती बैठकर परमात्मा की महिमा लिखे तो भी उसकी महिमा लिखी नहीं जा सकती।

उपर्युक्त पाँच कसौटियों पर परख कर देखें जो खरा उतरता हो उसे ही भगवान मानें।

कई लोग शिवलिंग की प्रतिमा को ही भगवान मान लेते हैं। शिवलिंग कल्याण करने के लक्षण के रूप में दर्शाया गया है। जैसे पुलिंग, स्त्रीलिंग। तो पुलिंग माना पुरुष के लक्षण, स्त्री माना स्त्री के लक्षण। उसी तरह परमात्मा सर्व का कल्याण करता है, उसी लक्षण को, उसी कार्य को हमने शिवलिंग कहा, न कि शिव की प्रतिमा को ही भगवान माना। उसका रूप तो ज्योति स्वरूप है। ज्योति स्वरूप को पूजने के लिए ही हमने शिवलिंग की प्रतिमा बनाई। अब आपको स्पष्ट अंतर समझ में आ ही गया होगा कि शिवलिंग शिव ज्योति स्वरूप परमात्मा के रूप की प्रतिमा है, न कि शिव।

पुराणों ने भी माना शिव अवतरण

शिव पुराण में भी लिखा है कि भगवान शिव ने कहा- 'मैं ब्रह्मा जी के ललाट पर प्रकट होऊंगा।' आगे लिखा है कि - 'इस कथन के अनुसार समस्त संसार पर अनुग्रह करने के लिए शिव ब्रह्मा जी के ललाट से प्रकट हुए और उनका नाम रूद्र हुआ।'

परमात्मा के सम्बंध में हमने बहुत कुछ पढ़ा भी है, सुना भी है किंतु फिर भी हम सही अर्थ में उसे न समझ पाये और न ही हम उसे जान पाये। जब जान ही नहीं पाये तो सम्बंध भी कैसे जुड़ पाये! अगर हम शास्त्रों की ही बात ले लें तो कहीं-कहीं इसका उल्लेख है कि परमात्मा का अवतरण धरा पर होता है। शिव पुराण में भी लिखा है कि 'जब ब्रह्मा जी द्वारा सतयुगी सृष्टि रचने का कार्य तीव्र गति से नहीं हुआ और इस कारण वे निरुत्साहित थे, तब शिव ने ब्रह्मा जी की काया में प्रवेश किया, ब्रह्मा जी को पुनर्जीवित किया और उनके मुख द्वारा सृष्टि रची।' शिव पुराण में अनेक बार यह उल्लेख आया है कि भगवान शिव ने पहले प्रजापिता ब्रह्मा को रचा और फिर उन द्वारा सतयुगी सृष्टि को रचा। इस पौराणिक आलेख का भी यही भाव है कि परमपिता परमात्मा शिव प्रजापिता ब्रह्मा के मस्तिष्क(ललाट) में अवतरित हुए और उनके मुख द्वारा ईश्वरीय ज्ञान तथा सहज राजयोग की शिक्षा देकर उन्होंने संसार का कल्याण किया।

महाभारत में लिखा है कि 'भगवान ने ब्रह्मा के तन में प्रविष्ट होकर ज्ञान दिया और सतयुग की पुनः स्थापना की।' स्वयं गीता में लिखा है - 'मैंने पहले यह ज्ञान विवस्वान को दिया था।' सोचने की बात है कि सृष्टि की आदि में वह आदिम वक्ता कौन था? ब्रह्मा ही को तो 'आदि देव' और शिव ही को 'स्वयंभू' अथवा 'आदिनाथ' कहा गया है। ध्यान देने की बात है कि आद्य शंकराचार्य ने भी अपने भाष्य में इस श्लोक की व्याख्या करते हुए कहा है कि भगवान ने नई सृष्टि रचने के समय(सर्ग) ही यह ज्ञान दिया था तथा योग सिखाया था। स्पष्ट है कि तब ज्योति स्वरूप परमात्मा ने प्रजापिता ब्रह्मा द्वारा ही ज्ञान दिया होगा। इसीलिए ही भारत प्रायः सभी प्राचीन धर्म ग्रन्थों में ज्ञान के उद्गम के साथ ब्रह्मा और शिव ही का नाम जुड़ा हुआ है।

अगर हम सार रूप में इन शास्त्रों की बातों को ही ले लें तो ये निष्कर्ष पर अवश्य ही पहुंचेंगे कि परमात्मा ने ही ब्रह्मा जी के द्वारा ज्ञान व योग

सिखाया होगा। हमने पहले भी बताया कि ये पुनः वही बेला है जहाँ परमात्मा ज्ञान व सहज राजयोग की शिक्षा देकर, सच्चा गीता ज्ञान देकर, पुनः श्रेष्ठ बनाकर स्वर्णिम युग की स्थापना के लिए तैयार कर रहे हैं। कहते भी हैं, परमात्मा ने कैसी दुनिया रची होगी जहाँ मानव मात्र दिव्यता सम्पन्न होंगे। जहाँ दुःख, अशांति का नामोनिशान नहीं होगा। हम सभी भी तो यही चाहते हैं ना! हमारे मनभावन दुनिया का सृजन सिवाय परमात्मा के और भला कौन कर सकेगा! तो आप भी इस यथार्थता को समझें और अपना भाग्य जगायें।

परमात्मा से महापरिवर्तन का नया दौर

एक ऐसे कार्य का आरंभ इस सृष्टि पर हो चुका जो मनुष्य की सोच व कल्पना से भी परे है। अगर मनुष्य ये कार्य कर लेता तो फिर परमात्मा की आवश्यकता ही क्यों रहती! हर कोई अपनी-अपनी समझ व सोच से चलता है, देखता है और कल्पना करता है। उनका दायरा इस सृष्टि में होने वाली घटनाओं व पढ़ाई के आधार तक ही सीमित रहता है। पर हम हमेशा कहते हैं कि परमात्मा का कार्य निराला है, वो पतित से पावन बनाने का कर्त्तव्य करने वाला है, जो किसी मनुष्य के वश की बात ही नहीं। ऐसे महापरिवर्तन के लिए मूल रूप से पवित्रता के ही फाउण्डेशन की ज़रूरत होती है। इसी उद्देश्य की पूर्ति हेतु भारत भूमि पर बड़े सहज व शांतिमय ढंग से महापरिवर्तन का दौर चल चुका है। आपको जानकर आश्चर्य होगा कि इस भगीरथ कार्य का बीड़ा स्वयं परमात्मा ने उठाया है। अरावली की श्रृंखला में बसे पवित्र स्थान माउण्ट आबू में परमात्मा शिव निराकार ज्योतिर्बिन्दु अपने साकार माध्यम पिताश्री प्रजापिता ब्रह्मा के तन में अवतरित होकर यह कार्य करवा रहे हैं। इस कार्य में वे लोग शामिल हैं जिन्होंने स्वेच्छा से पवित्रता को अपनाया है। जैसे महात्मा बुद्ध ने कहा कि इच्छाएं ही मनुष्य के दुःख का कारण है। अनावश्यक इच्छाओं पर विजय पा लेने वाला मनुष्य ही महान कार्य में अपना सहयोग कर सकता है। आत्मा की मूलभूत और हृष्ट-पुष्ट खुराक को समझना है और उसे सतोगुणी बनाना है। इसके लिए मानवीय इच्छाएं, इन्द्रियों के असंयम के आधार से जो बनी हुई हैं उन्हें ज्ञान-योग के बल से ही नियंत्रित किया जा सकता है।

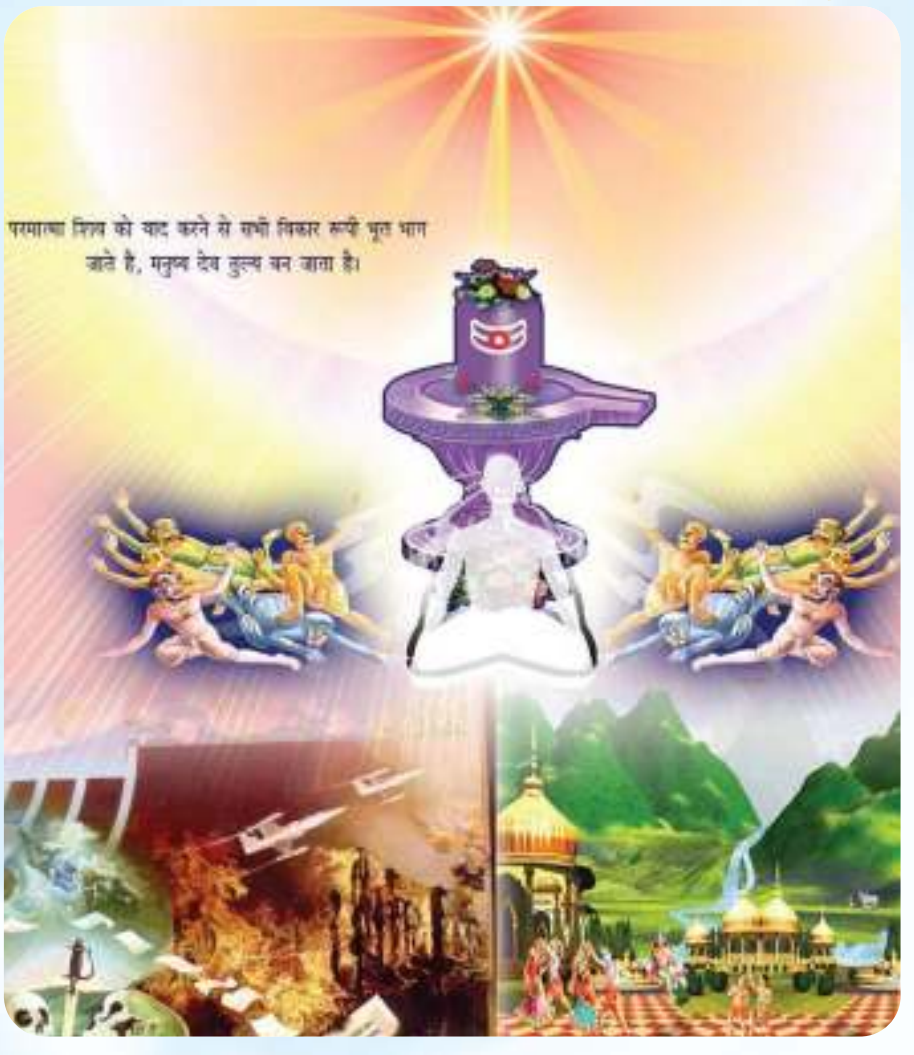
इसके लिए सबसे पहला पाठ यह समझना है कि हम शरीर नहीं आत्मा हैं। न सिर्फ समझने तक अपितु आत्मा के यथार्थ अस्तित्व को समझकर चलना भी है और कार्य भी करना है। उस पथ पर चलने के लिए शक्ति भी चाहिए, इसके लिए बार-बार परमात्मा से जुड़ना है। यही परमात्मा हमें कहते हैं कि तुम मेरे बच्चे हो, तुम महान हो, तुम्हारा अस्तित्व ही पवित्रता है। इसे समझकर हर पल, हर क्षण उसे प्रयोग व उपयोग में लाते रहना है। इस अनोखी जीवनशैली से ही एक नये दौर यानी आपके मनइच्छित श्रेष्ठ संसार का निर्माण होगा।

करीब नौ दशक पूर्व से स्वयं परमात्मा द्वारा यह कार्य अविरत चल रहा है। ये महापरिवर्तन का दौर चंद दिनों का ही है। हम सभी के पिता परमपिता परमात्मा निराकार शिव आपको भी यही मौका देना चाहते हैं। आओ, आपको भी ऐसी पावन दुनिया में ले चलूं जहाँ सबकुछ सहज, सरल व श्रेष्ठ होगा। आज हम जिस दौर से गुज़र रहे हैं, वहाँ इसका प्रवेश भी नहीं होगा। वहाँ सुख, शांति, समृद्धि से सम्पन्न सत्व का राज्य होगा। आप भी सूक्ष्मता और विवेक से समझ सकेंगे तो पायेंगे कि अरावली की श्रृंखला के मध्य माउण्ट आबू के पावन धरा पर यह श्रेष्ठ कार्य चल रहा है। जहाँ विश्व के लाखों लोग परमात्मा द्वारा संचालित इस पावन कार्य में अपने पवित्रतामय जीवनशैली का अमूल्य सहयोग देकर अपना भाग्य बना रहे हैं। आपकी भी तो यही चाहत है ना! तो देर किस बात की! आप भी इससे जुड़ जाइये और अमूल्य जीवन को सार्थक करिये। अभी नहीं तो कभी नहीं। क्या सोच रहे हैं! बढ़ाइये अपने कदम ज़रा इस ओर...। शुभ कार्य में देर किस बात की... !

धरा पर परमात्मा शिव की आवश्यकता क्यों?

आज मानव इतिहास पुनः एक महत्वपूर्ण मोड़ पर आ पहुंचा है, जहाँ एक ओर मानव उत्थान की अनंत संभावनाएं हैं वहीं दूसरी ओर उनके समूल विनाश की पूरी तैयारी! विज्ञान और तकनीकी प्रगति दूषित मस्तिष्क वाले मानव के हाथ का खिलौना बन गई है। उसने मानव जाति को ऐसे बारूद की ढ़ेरी पर ला खड़ा किया है जिसमें किसी भी समय विस्फोट हो सकता है। प्रकृति पर विजय पाने के हर्षोल्लास में मानव इतना पागल हो गया है कि उसे स्वयं का होश ही नहीं रहा है। अपने मूल स्वभाव शांति, प्रेम, आनंद व आत्म ज्ञान से उसका सम्पर्क बिल्कुल ही टूट चुका है। सर्व भौतिक साधनों के होते भी मानसिक तनाव बढ़ता जा रहा है और नींद के लिए गोलियां लेनी पड़ रही हैं। वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण व ध्वनि प्रदूषण से मनुष्य परेशान अवश्य है परंतु वह इन प्रदूषणों को रोकने में असमर्थ है क्योंकि इन सबके पीछे जो मानव मस्तिष्क का प्रदूषण है वह बंद नहीं हो रहा है। मानव समस्याएं दिनोंदिन बढ़ती जा रही हैं। अंतर्राष्ट्रीय क्षेत्र में जहाँ राष्ट्रों के बीच तनाव बना हुआ है वहाँ प्रत्येक राष्ट्र के अंदर भी शासक और शासित के बीच सम्बंध ठीक नहीं हैं। अनुशासन का हर क्षेत्र में सर्वथा अभाव है। तनाव हर क्षेत्र की सामान्य बात हो गई है।

मानवता ऐसे मोड़ पर आ खड़ी है कि मानव को कुछ समझ ही नहीं आ रहा है। ये हालत हो गई है कि क्या सही क्या न सही। जैसे-तैसे बस दिन काट रहा है। इतना अमूल्य मानव जीवन यूं ही दुःख, अशांति, तनाव में व्यर्थ गंवा रहा है। क्या आपको यह नहीं लगता कि कालचक्र की सुई वहाँ आकर पहुंची है जहाँ चारों ओर अज्ञान का अंधेरा ही अंधेरा है। मानव मस्तिष्क का सूत उलझ गया है। तब तो शास्त्रगत बात हमें याद आती कि यदा यदा हि धर्मस्य...। कहीं ये वही समय तो नहीं है! जहाँ परमात्मा अवतरित होकर पुनः हमें इस अंधेरे से प्रकाश की ओर ले चलने के लिए आया हो! आ भी गया है तो उसे जानना भी ज़रूरी है। जब जानेंगे तब तो उससे सम्बंध जोड़ेंगे और हमारी खोई हुई तकदीर जागेगी। कहीं न कहीं वे परम कृपालु परमपिता परमेश्वर अवश्य ही पूरी मानव जाति अज्ञान अंधकार से मुक्त कर प्रकाश की ओर ले जाने का कर्त्तव्य कर रहे होंगे। हम आपको ये बता रहे हैं कि शिवरात्रि का त्योहार उसी के रूप में मनाते हैं क्योंकि रात्रि अंधकार का प्रतीक है। रात्रि में ही हमें प्रकाश की ज़रूरत होती है। वो अभी धरा पर आये हुए हैं और उनकी नितांत आवश्यकता भी हम सबको महसूस हो रही है। अब शास्त्रों की बातों की थोथी विद्वता को छोड़कर अपनी उन्नति और अपने आध्यात्मिक लाभ की बात सोचें और उस भाग्यविधाता परमात्मा शिव से रिश्ता जोड़ लें। यह श्रेष्ठ अवसर हमारे हाथ से



छूट न जाये, नहीं तो सिवाय पछतावे के और कुछ भी हाथ नहीं लगेगा। तो जागो और अपने परमपिता शिव परमात्मा से नाता जोड़ अपना अधिकारिक वर्सा लो।

सब एक... तो सबके पिता भी एक!

"परंपरागत मान्यता यही कहती है कि सभी आज शरीर के धर्म जितने भी बने चाहे वह हिन्दु धर्म है, मुस्लिम धर्म है, सिक्ख धर्म है या ईसाई धर्म या अन्य कोई भी धर्म है, सबमें, सबके धर्म पिताओं ने कभी शारीरिक आधार पर न धर्म को बांटा और न ही परमात्मा को बांटा। लेकिन धर्म पिताओं की भावना और उनके विचार को न देख लोगों ने उसको अपना पिता बनाया, इष्ट बनाया। बस यहाँ से ही अलगाव शुरु हुआ। लेकिन धर्म पिताओं ने तो परमात्मा को एक ही माना!"

अगर परमात्मा को समझना है इन धर्मपिताओं की नज़रों से तो आप को सबसे पहले तपस्या करनी पड़ेगी, साइलेंस का अभ्यास करना पड़ेगा, एकांतवासी बनना पड़ेगा, तब तो निराकार ज्योतिर्बिन्दु समझ में आयेगा। आज चाहे कितने भी धर्मपिता हैं, चाहे गुरु नानक जी हैं, ईसा मसीह हैं, चाहे महात्मा बुद्ध हैं, महावीर जैन, सभी ने परमात्मा की खोज में अपना एक बहुत

बड़ा जीवन दिया। लम्बे काल तक तपस्या की, तो थोड़ा बहुत परमात्मा को समझ पाये। और हम बिना जाने, समझे विरोध कर रहे हैं कि परमात्मा नहीं है। इन सभी ने परमात्मा को निराकार ही माना, ज्योतिर्बिन्दु स्वरूप ही माना भले नाम अलग-अलग दिये। इसलिए पहले तप करो फिर तर्क करो। और ये हम विश्वास दिलाते हैं कि तप के बाद तर्क की कोई जगह बचेगी ही नहीं। फिर आप परमात्मा को निराकार ज्योतिर्बिन्दु स्वरूप ही मानेंगे।

भारत के हर कोने में शिव

पूर्व दिशा में जायेंगे तो सोमनाथ मिलता है अर्थात् सोमरस, अमृत देने वाला नाथ। उत्तर में - 'अमरनाथ' के रूप में उनकी पूजा होती है अर्थात् जो अमर आत्माओं का नाथ है। दक्षिण में - श्रीराम ने शिव की पूजा की जिनकी आज 'रामेश्वरम' के रूप में पूजा होती है। इसी तरह दिखाते हैं कि कुरुक्षेत्र के मैदान में महाभारत युद्ध के पहले स्वयं श्रीकृष्ण ने भी 'थानेश्वर सर्वेश्वर' की स्थापना कर उनकी पूजा की थी।

पाँचों खंडों में निराकार की यादगार

भारत के अलावा जापान में जायेंगे तो जो शिकोनिज़म् सेक्ट वाले हैं वे एक पत्थर, जिसे 'करनी का पवित्र पत्थर' कहते, उसका ध्यान लगाते हैं। जिसका नाम दिया है - 'चिंकोनशेकी।' जीसस ने भी कहा - 'गॉड इज़ लाइट, आई एम द सन ऑफ गॉड'। सिक्ख धर्म में भी देखें तो गुरुनानक देव ने भी यही कहा कि 'एकोंकार निराकार'। मुस्लिम धर्म में परमात्मा को 'नूर-ए-इलाही' कहा गया है। 'नूर-ए-इलाही' अर्थात् वो नूर, वो तेज, वो तेजोमय स्वरूप जिसको हमने ज्योतिर्लिंगम कहा, ज्योतिस्वरूप कहा।

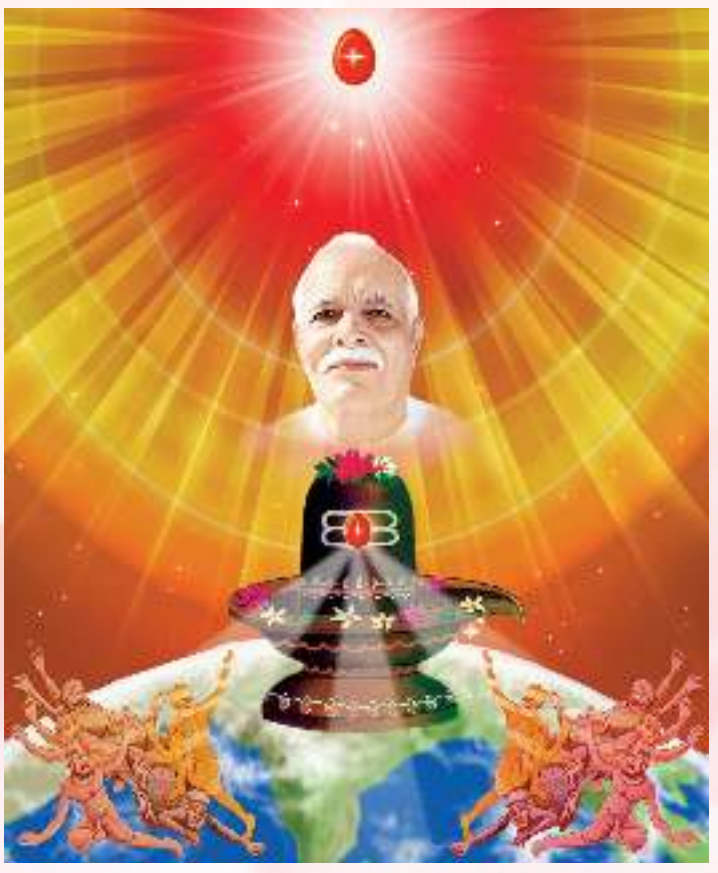
पारसियों के अग्यारी में जायेंगे तो वहाँ पर 'होली फायर' मिलता है। रोम में शिवलिंग को 'प्रियपस' कहते थे। चीन में शिवलिंग को 'हुवेड-हिफुह' कहा जाता था और इसी नाम से इसकी पूजा होती थी। बेबीलोन में शिवलिंग को 'शिउन' कहा जाता था। मिस्र में 'सेवा' और फिजी में 'सेवा' या 'सेवाजिया' नाम से पूजते हैं।

फ्रांस के गिरजाघरों में तथा अजायबघरों में लिंग रूप के पत्थर आज भी स्मारक रूप में देखे जाते हैं। यूनान में शिवलिंग का नाम 'फल्लुस' प्रचलित रहा है। स्याम-थाइलैंड में भी 'एकोनिस' और 'ऐस्टरगेरीस' नाम से शिवलिंग पूजे जाते रहे हैं। यहूदियों के यहाँ शिवलिंग को 'बेलफेगो' कहते हैं।

सुख-शांति-समृद्धि का त्योहार शिवरात्रि

परमपिता परमात्मा जब इस धरा पर आते तो वो खाली हाथ नहीं आते, हम बच्चों के लिए गिफ्ट लेकर आते हैं। जिससे हमें सभी दुःख, दर्द व मुश्किलातों से मुक्त कर देते हैं।

जिसकी रचना इतनी सुंदर वो कितना सुंदर होगा! इसकी गहराई को समझते हैं तो मुंह में पानी आ जाता। सत्यम् शिवम् सुंदरम्, सबका मालिक एक, एकोंकार निराकार, गॉड इज़ लाइट। हम इसे और समझते हैं तो बुद्धि वहाँ जाकर रुकती है... सदा शिव। शिव माना ही सर्व के कल्याणकारी। कह तो देते हैं... कल्याणकारी। लेकिन कल्याणकारी माना क्या? यही ना कि हमारा जीवन सुख, शांति, समृद्धि, शक्ति और खुशियों से सम्पन्न हो! बड़े चाव से, बड़े भाव से, हृदय की गहराई से हमेशा हर कोई एक गीत गुनगुनाता है... 'सत्यम् शिवम् सुंदरम्... ईश्वर सत्य है, सत्य ही शिव है, शिव ही सुंदर है।' इसपर हम सबको निश्चय भी है कि वो कभी किसी का अकल्याण कर ही नहीं सकता क्योंकि वो सत्य है। परंतु आज मनुष्य की जो मनोस्थिति है, उसके दुःख-दर्द हैं, तकलीफे हैं, परेशानियाँ हैं, तो इसका कारण व्यक्ति अंदर-बाहर से सत्य नहीं है। क्योंकि जहाँ सत्यता है वहीं सुख है, शांति है, पवित्रता है। गज़ब की बात तो यह है कि सभी दावा करते हैं कि हम तो सत्य बोलते हैं, हमेशा सत्य सोचते हैं। अगर आप सच बोलते हैं, सत्य सोचते हैं तो आप परेशान क्यों हैं? अशांत क्यों हैं? इसका सीधा-सा अर्थ है कि हम सत्य शब्दों से हो सकते हैं, बातों से हो सकते हैं लेकिन हमारा खुद का भाव, अंदर का व्यक्तित्व, अंदर की मंसा सबकुछ सत्य नहीं भी हो सकती है। परमात्मा



के ज्ञान में सिर्फ और सिर्फ एक ही चीज़ का सार है, वो है सत्य! ज्ञान की गहराई को समझें तो आत्मा अपने आप में सच्चिदानंद स्वरूप है, इसलिए उसकी बुद्धि में भी स्पष्टता है। और जबकि जिसकी बुद्धि मलिन है, अस्थिर है, अशांत है, वो सत्य हो ही नहीं सकता। इस ज्ञान में ज़रूरत है सरल और सत्य होने की। परमात्मा को सत्यता और पवित्रता ही प्रिय है। हम पावन न रहे तब तो परमात्मा से दूर हुए, दुःखी व अशांत हुए। तभी तो सभी कहते हैं झूठी माया, झूठी काया, झूठा सब संसार...। ऐसी झूठी माया वाले कहाँ आपको सत्य सुनायेंगे! सब लोग अपने तर्क के आधार से बात कह रहे हैं लेकिन सत्य तो सत्य ही है। क्योंकि जो बातें हम सुनते हैं उन बातों से हमारा कोई लिंक नहीं होता। तो इसका अर्थ ये हुआ है कि वो बातें सिर्फ और सिर्फ थोड़ी देर के लिए है, असत्य है, झूठी है, इस दुनिया के हिसाब से है। ऐसे असमंजस के मध्य शिवरात्रि त्योहार परमात्मा के अवतरण का यादगार है। जब वे अवतरित होते हैं तो सत्यता के साथ सुख, शांति, पवित्रता और समृद्धि की सौगात हम बच्चों के लिए ले आते हैं। आप भी उसे जानें और ये वर्सा प्राप्त करें।

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

स्थानीय सेवाकेन्द्र

प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज़ ईश्वरीय विश्व विद्यालय

क्या हम ये करने के लिए तैयार हैं...!

जीवन में ये हमेशा याद रखना कि जब कोई किसी के बारे में बोलता है तो वास्तव में वो उनके बारे में नहीं बल्कि अपने व्यक्तित्व के बारे में बता रहा होता है। हम उससे दूसरे को नहीं, सुनाने वाले को जान जाते हैं। क्योंकि वो अपने नज़रिए से सुनाएगा। किसी तीसरे के अंदर विशेषता न भी हो लेकिन देखने वाले के अन्दर वो नज़र है, जो विशेषता देखेगा तो वो अच्छा-अच्छा ही सुनाएगा। किसी में विशेषता हो, लेकिन हमारे अन्दर उसे देखने की नज़र न हो तो हम कभी-कभी दूसरों के बारे में बहुत कड़वी बातें कह जाते हैं।

जब भी किसी का परिचय सुनाएं तो याद रखें कि वो उनका नहीं, अपना व्यक्तित्व दर्शा रहे हैं। दुनिया में आज सबसे बड़ी बीमारी असुरक्षा की है। यह घरों में भी आ जाती है, काम के क्षेत्र पर भी आ जाती है। सेवा के क्षेत्र पर भी आ जाती है। असुरक्षा से घिरे हम औरों को आगे बढ़ता हुआ नहीं देख पाते। अध्यात्म में हमें यह सीखने को मिलता है कि हम जितना औरों को आगे बढ़ाएंगे उतना ही हम स्वतः आगे बढ़ जाएंगे। जितना औरों को आगे बढ़ने से रोकेंगे तो बाकी भी सारा कुछ स्वतः ही हो जाएगा।

ये स्वर्ग जिसके बारे में हमने सुना है और हम कहते हैं कि स्वर्ग बनाएंगे। तो आज इसे देखने की कोशिश करते हैं। आज का मेरा जीवन जहाँ मैं हूँ। जिस परिवार में, जिन लोगों के साथ, जिस सेवा स्थान पर, जिस कर्मक्षेत्र पर... मुझे उसे स्वर्ग बनाना है। आप उस स्थान को देखिए कि वो स्वर्ग कैसा होगा। इस स्वर्ग में सिर्फ खुद को देखें कि मेरा सबके साथ व्यवहार कैसा होगा। बात करने का तरीका कैसा होगा। सामने से कोई गलती करेगा तो मैं उस बात में कैसी प्रतिक्रिया करूंगा। जीवन में चलते-चलते अचानक कोई बड़ी बात आ जाए, तो मैं कैसे सामना

ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

करूंगा। कोई मेरे साथ गलत करेगा, यहाँ तक कि मेरा नुकसान भी कर सकता है, जो कि रिश्तों में भी हो सकता है। काम में भी हो सकता है। कार्यक्षेत्र पर भी हो सकता है। तो आपने क्या किया, लेट गो कर दिया या पकड़ा हुआ है?

एक तर्क है कि जब सतयुग आएगा तो हमारा जीवन बहुत सहज होगा। इस सृष्टि पर कलियुग कैसे बना, इस पर विचार करें।

मुझ एक को देख परमात्मा क्या कहता है- जैसा कर्म आप करेंगे आपको देख और करेंगे।

पहले किसी एक ने गुस्सा किया होगा। और उसका काम हो गया होगा। सामने से हमने खड़े होकर देखा वाह, ऐसे काम होता है। तब मैंने कहा कि अगली बार मैं भी ऐसा वाला तरीका ट्राई करूंगा। अगली बार एक किसी और ने किया, तीसरे टाइम किसी और ने किया। धीरे-धीरे पहले वो मेरा संस्कार बना, फिर वो औरों का संस्कार बना, फिर सबका संस्कार बना तब वो कलियुग बन गया। पहले जब किसी एक ने गुस्सा किया होगा तब वो दुनिया कलियुग नहीं थी। तब अधिकांश लोग शांत होंगे उसमें से किसी एक ने गुस्सा किया होगा। उसे देख दूसरे ने किया होगा, फिर तीसरे ने किया होगा। एक ने झूठ बोला, एक ने रिश्वत ली, सबने शुरु किया होगा। एक ने किया, पांच ने किया, दस ने किया, लाख ने किया, फिर पूरी सृष्टि ने कर दिया तो कलियुग बन गया।

अब कलियुग से सतयुग बनाना है, यह कैसे बनेगा। पहले सारे शांत थे एक ने गुस्सा किया होगा। अभी क्या होगा...सारे परेशान होंगे और एक स्ट्रांग रहेगा। पहले क्या था सब सच बोल रहे थे एक ने झूठ बोला होगा। अभी क्या होगा ज़्यादातर झूठ बोल रहे होंगे और एक सच बोलेगा। पहले क्या था सब ईमानदार थे, एक ने रिश्वत ली होगी। अब अपने आपसे पूछना है कि क्या मैं वो एक हूँ। क्या मैं वो एक बनना चाहता हूँ। मुझ एक को देख परमात्मा क्या कहता है- जैसा कर्म आप करेंगे आपको देख और करेंगे। जब हम कुछ करते हैं तो हमारी वायब्रेशन चारों तरफ फैल जाती है। वो औरों को भी टच करती है। वो भी वैसा करना शुरु करेंगे। लेकिन उस एक को हिम्मतवाला बनना पड़ेगा।

सारे आस-पास अशांत हैं, परेशान हैं, गुस्सा भी करते हैं, कहते हैं गुस्सा करना भी पड़ता है, लेकिन मुझे सतयुग लाना है। अगर ये आसान होता तो हिम्मत किसलिए चाहिए होती! क्योंकि हम बहाव के उल्टी दिशा में बहने का संकल्प कर रहे हैं। अधिकांश लोग एक दिशा में आएंगे हमें दूसरी दिशा में जाना है। हम ऐसे समय में चल रहे हैं जब वातावरण का वायब्रेशन भी निगेटिव है। लेकिन उस वायुमण्डल में हमें बदलना है। जो तय कर लेगा, वो कर लेगा। क्योंकि हमें अकेले नहीं करना है, हमें परमात्मा की शक्ति को अपने साथ लेकर करना है। हमें सिर्फ निर्णय लेना है। क्या हम ये करने के लिए तैयार हैं?

चंडीगढ़। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा चंडीगढ़ के टैगोर थिएटर में ब्रह्माकुमारीज़ पंजाब ज़ोन के पूर्व डायरेक्टर राजयोगी ब्रह्माकुमार अमीर चंद भाई जी की प्रथम पुण्यतिथि पर 'आध्यात्मिकता द्वारा सामाजिक परिवर्तन' विषय पर आयोजित कॉन्फ्रेन्स में मुख्य अतिथि के रूप में पंजाब के राज्यपाल बनवारीलाल पुरोहित, जस्टिस दया चौधरी,प्रेसीडेंट,पीएससीडीआरसी, राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी,निदेशिका,ओआरसी गुरूग्राम, राजयोगी ब्र.कु. प्रेम भाई,गुलबर्गा, पंजाब व चंडीगढ़ ज़ोन की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. प्रेम दीदी व राजयोगिनी ब्र.कु. उत्तरा दीदी, डॉक्टर प्रताप मिड्ढा,ग्लोबल हॉस्पिटल,माउण्ट आबू आदि गणमान्य अतिथियों सहित बड़ी संख्या में भाई-बहनें उपस्थित रहे।

पठानकोट-पंजाब। दिवंगत सीडीएस जनरल बिपिन रावत, उनकी धर्मपत्नी मधुलिका रावत एवं उनकी टीम को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सत्या बहन, स्थानीय सेवाकेन्द्र प्रबंधक ब्र.कु. प्रताप भाई तथा सेना के जवान।

निवाली-म.प्र.। ब्लॉक कांग्रेस अध्यक्ष प्रदीप जाधव को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. साधना बहन।

भीनमाल-राज.। ब्रह्माकुमारीज़ रायजोग केन्द्र भीनमाल एवं ग्लोबल नेत्र अस्पताल आबूरोड के संयुक्त तत्वाधान में दिवंगत श्रीमति बग्गूबाई जावतराजजी सेठ भीनमाल वालों की ओर से 120वाँ विशाल नेत्र चिकित्सा एवं मोतियाबिंद जाँच शिविर का आयोजन स्थानीय सेवाकेन्द्र में किया गया। दीप प्रज्वलित कर शिविर का उद्घाटन करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. सुनीता बहन, डॉ. अंशुमान,ग्लोबल नेत्र अस्पताल आबूरोड तथा अन्य गणमान्य अतिथियों सहित ब्र.कु. भाई-बहनें।

कोरबा-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित सात दिवसीय 'श्रीमद् भगवद् गीता ज्ञान यज्ञ' विषयक कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर रैली का आयोजन किया गया। इस अवसर पर मुख्य वक्ता राजयोगिनी ब्र.कु. लीना बहन, राजकिशोर प्रसाद,महापौर,नगर पालिका निगम कोरबा, लखनलाल देवांगन,पूर्व संसदीय सचिव,छ.ग. शासन, एम.डी. माखीजा,पूर्व गवर्नर,लायंस क्लब, नरेन्द्र देवांगन,पार्षद,नगर पालिका निगम कोरबा, ब्र.कु. रुकमणी बहन तथा बड़ी संख्या में अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

सिलवासा-गुज.। कलावती देलकर,सांसद,सिलवासा एंड दादरा नगर हवेली,यू.टी. को परमात्म संदेश देने के पश्चात् माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देते हुए ब्र.कु. सुरेखा, ब्र.कु. विनु, ब्र.कु. आसपी तथा ब्र.कु. वर्षा।

सारनाथ-वाराणसी(उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ के जीवनमूल्य आध्यात्मिक कला मंदिर सेवाकेन्द्र का अवलोकन करने के पश्चात् श्रीमति मोनिका गर्ग,अपर मुख्य सचिव,उच्च शिक्षा,उ.प्र. सरकार को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए राजयोगी ब्र.कु. बिपिन भाई। इस अवसर पर श्रीमति गर्ग की दो सुपुत्री, क्षेत्रीय उच्च शिक्षा अधिकारी वर्मा जी, ब्र.कु. तापोशी बहन तथा अन्य अतिथि व ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

जबलपुर-धनवंतरी नगर(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित 'अध्यात्म-चिकित्सा स्नेह मिलन' कार्यक्रम में ब्र.कु. पवन पांडेय,पत्रकार, ब्र.कु. डॉ. श्याम भाई,कैंसर रोग विशेषज्ञ, डॉ. वर्षा टंडन,चर्म रोग विशेषज्ञ, डॉ. आशीष टंडन,न्यूरोलॉजिस्ट, राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी,क्षेत्रीय संचालिका,ब्रह्माकुमारीज़,इंदौर ज़ोन, ब्र.कु. भावना दीदी,जबलपुर सेवाकेन्द्र संचालिका के द्वारा डॉ. मोहित गोयल,न्यूरोलॉजिस्ट सभी डॉक्टर्स को सम्मान पत्र भेंट करते हुए।

कोहिमा-नागालैंड। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'यूनिवर्सल पीस एंड हार्मनी' विषय के अंतर्गत आयोजित 'पीस एंजेल रैली' का सोखरेज़ी पार्क से हरी झंडी दिखाकर शुभारंभ करते हुए तेमजेन इमना,मिनिस्टर ऑफ हाइयर एंड टेक्निकल एजुकेशन एंड ट्राइबल अफेयर्स,गवर्नमेंट ऑफ नागालैंड। साथ हैं ब्र.कु. रूपा राज, ब्र.कु. विनोद तथा अन्य।

कुरुक्षेत्र-हरियाणा। हरियाणा योग आयोग द्वारा आयोजित कार्यक्रम में आयुष विभाग के महानिदेशक साकेत कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सरोज दीदी।

क्या आप अब भी नहीं जागेंगे... !!!

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

सुरक्षा के इतने इंतज़ाम, सबकुछ हमारे एक इशारे पर मुहैया हो जाता। सुरक्षा बल, धन बल, राजनीतिक बल, शारीरिक बल, जीवन बीमा आदि-आदि क्या नहीं हैं, फिर भी हम क्या अपने को पूरी तरह से सुरक्षित कह सकते हैं? डर पहले भी था लेकिन अब उसका रूप भयावह है। सभी जी नहीं रहे हैं, लड़-लड़ के जी रहे हैं। महामारी का प्रकोप, चारों तरफ सबकुछ जाने का भय हमको अनिद्रा का शिकार बना रहा है। समय की गति क्या इशारा दे रही है कि जब सबकुछ होते हुए कुछ भी काम न आये तो उस समय कौन सी ऐसी शक्ति है जो हमको सुरक्षा देगी। शायद इसका उत्तर हम सभी दे सकते हैं, क्योंकि हम स्थूल सुरक्षा को कभी भी मान्यता पूरी तरह से नहीं देते। हम तो उस सुरक्षा घेरे में ही चल रहे हैं।

जागने का समय अब शुरु हो चुका है क्योंकि जब तक हम भय मुक्त नहीं, तब तक न हम रोग मुक्त होंगे और न हम अपने आप को सुरक्षित महसूस करेंगे। प्राकृतिक आपदाओं या फिर दैहिक आपदा जो हमारे सुरक्षा घेरे को तोड़ती है, उस समय हमें सिर्फ और सिर्फ परमात्मा की याद आती है। लेकिन याद आने से या उसको पुकारने से हमारा कार्य होता तो अब तक कितने लोग सुसाइड नहीं करते, स्ट्रेस, टेंशन, अवसाद ग्रस्त हो जाना भी अपने आप को असुरक्षित महसूस करने के कारण ही है। समाज का हर वर्ग आपको तसल्ली देगा या दे रहा है, फिर भी डर लग रहा है। उदाहरण इसका यह है कि सांप छछूंदर को न ि न ग ल सकता है न उ ग ल सकता है। हम स ब दोनों स्थितियों में रह रहे हैं, कभी खुश, कभी बहुत ज़्यादा दुःखी। आप ये मानकर चलिये, मानना ही क्या, आप ये समझ लीजिए कि सबकुछ खत्म होगा, सबकुछ जायेगा, शरीर भी छूटेगा ही छूटेगा, तो उसके पहले अगर हमने अच्छे कर्म करके दुआएं जमा नहीं की तो हमारा जीवन व्यर्थ चला जायेगा। परमात्मा इस धरा पर आ चुके हैं और समय की मांग यही है कि सिर्फ परमात्मा शिव निराकार ही हम सबको एक बहुत सुंदर सुरक्षा घेरा प्रदान कर सकते हैं।

क्योंकि जब आत्मा परमात्मा के साथ होती है तो वो निर्भय व सत्य होती है। अब यहाँ सत्य होने का अर्थ यह है कि आज डर या भय लगने का कारण सिर्फ यह है कि हम सभी बहुत झूठ बोलते हैं। चाहे अपने कारण से, चाहे अपने स्वार्थ के कारण से, चाहे कुछ प्राप्ति के कारण से, लेकिन झूठ पर झूठ बोले जा रहे हैं। उसके लिए जो हमें छोड़कर जाना है। भल पचास साल बाद, साठ साल बाद हमारे सम्बंधी बदल जायेंगे, हमारे दायरे बदल जायेंगे, लेकिन फिर भी मरने के बाद दुःख तो होता है ना! उस दुःख से छुटकारा का आधार सत्यता, पवित्रता, ईमानदारी, सादगी, सच्चाई, सफाई आदि-आदि है। ये हमारे समय की मांग है। तो हे आत्माओं! शरीर निर्वाह अर्थ कर्म करने के लिए झूठ बोलना कोई बहुत बड़ी उपलब्धि नहीं है। देह नश्वर है, ये कुछ दिन में खत्म हो जायेगा, लेकिन आप उसके लिए इतना सारा पाप कर्म करते हैं जो हमको असुरक्षित ही बना रहा है। इसलिए आप सुरक्षित होने के लिए सच्चे, साफ और ईमानदार बनें और औरों को जगायें कि ये समय की मांग है और यही हमको करना है।

उपलब्ध पुस्तकें
जो आपके जीवन को बदल दें

मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न : मैं भोपाल से सच्चिदानंद चतुर्वेदी हूँ। बचपन से हम धर्मराजपुरी के बारे में सुनते आ रहे हैं, जहाँ चित्रगुप्त जी हमारे कर्मों का बही-खाता लेकर हिसाब बताते हैं। तो फिर कर्म अनुसार हमें सज़ा दी जाती है। अगर ये सत्य नहीं है तो इनकी इतनी विस्तृत व्याख्या शास्त्रों में क्यों है? बिना किसी चीज़ के अस्तित्व के उसकी इतनी व्यापक व्याख्या कैसे है?

उत्तर : मृत्यु के बाद देह तो यहीं छूट जाता है। ये सोचने की बात है कि जलते हुए तेल में किसको डाला जाये! देह छूट गया तो आरा किसके सिर पर चलाया जाये! अब उसका वर्णन है तो कुछ रहस्य है। दूसरी एक मोटी सी बात जानने योग्य है कि आज संसार में कुछ ऐसी मान्यतायें हैं कि दो लाख से भी ज़्यादा लोग जन्म लेते हैं। और अढ़ाई लाख मृत्यु को प्राप्त होते हैं। देखिये इतनों का हिसाब-किताब चित्रगुप्त अकेला रखे, अगर हम सचमुच में इसकी बहुत ही सूक्ष्मता पर नज़र डालें तो जो कर्म हम कर रहे हैं अन्दर, अगर हम कुछ बुरा सोच रहे हैं किसी के लिए तो वो सब कर्म हमारे ब्रेन में, हमारे ब्रेन में जो सेल्स हैं उनमें सूक्ष्म रूप से, तरंगों के रूप से प्रिंट होते रहते हैं। और जैसा कि हम जानते हैं, कैमेस्ट्री में तो इसकी बहुत ही चर्चा है। दो एलीमेंट मिलते हैं तो रिएक्शन होता है तीसरा एक कम्पाउंड बन जाता है। तो ये स्वतः ही फिर रिएक्ट होता है, रिएक्शन होता है। हमारी जो वेव्स(लहर) हैं उनमें से कुछ न कुछ निकलता रहता है। अब मान लो निगेटिव थॉट्स बहुत चले वो हमारे ब्रेन में प्रिंट हो गये। तो उससे निगेटिव एनर्जी निकलती रहेगी। वो कहीं न कहीं किसी न किसी चीज़ को डैमेज करेगी। वो हो गया उस कर्म का फल, उस संकल्प का फल। तो कर्म की सूक्ष्म वेव्स हमारे ब्रेन में प्रिंट होती हैं वो रिएक्ट करती हैं उसको ही फल कहा जाता है। कर्म और फल ये दोनों ऑटोमेटिक प्रोसेस हैं। यानी हमारे ब्रेन में ही उस कर्म का फल प्रिंट रहता है। तो जब मनुष्य की मृत्यु समीप होती है तो वो सब इमर्ज होने लगता है। ये एक विधिविधान है। और इमर्ज होने से उसकी सज़ायें वो फील होने लगती हैं। यमदूतों का भी उसे साक्षात्कार होने लगता है। तो उसे जो ये सजायें मिल रही हैं वो सूक्ष्म फीलिंग के रूप में होता है। और वो थोड़ा-सा समय मनुष्य को ऐसा आभास कराता है जैसे लम्बे समय तक सज़ायें मिल रही हैं। यानी वो दस साल, बीस साल धर्मराजपुरी में पड़े हैं। कष्ट पा रहे हैं ऐसी फीलिंग होती है उनको। उस फीलिंग को ही चित्रकारों ने चित्रित कर दिया है।

प्रश्न : मेरा नाम प्रयाग शर्मा है। मैं जम्मू से हूँ। कुछ ऐसी घटनायें सुनने में आती हैं कि किसी व्यक्ति की मृत्यु हो गई और कुछ समय के बाद वो जीवित हो गया। और उसने मृत्यु के बाद का अनुभव सुनाते हुए कहा कि दो काले-काले यमदूत उसके पास आये और उन्हें कहा कि तुम्हारा समय पूरा हुआ, अब चलो। और उसे खींचकर ले गए। वो बहुत रोया, गिड़गिड़ाया लेकिन उसकी एक नहीं सुनी गई। उसे जबरदस्ती ले जाया गया। तो ये क्या है?

उत्तर : ये बहुतों को होता है। अगर मनुष्य ने बहुत पाप कर्म किए हैं तो उसको ऐसे साक्षात्कार के द्वारा ऐसे फीलिंग कराई जाती है। यमदूत आपके सामने आ गए। वैसे साक्षात्कार एक अलग चीज़ है, आम व्यक्ति इस बात को शायद न समझ सके। ये ट्रांस की एक स्थिति है। मनुष्य को सब फील होता है कि मैं कहाँ जा रहा हूँ जैसे इसकी हम तुलना कर सकते हैं स्वप्नों से। जैसे स्वप्नों में कितनी फीलिंग्स होती है। हम वहाँ जा रहे हैं, गाड़ी में जा रहे हैं, सांप दिख रहे हैं, शेर आ गया है न जाने कैसी-कैसी फीलिंग्स होती हैं। होता तो कुछ नहीं लेकिन मनुष्यों को कई मानसिक सज़ायें भी उसके द्वारा प्राप्त होती हैं। तो जैसे स्वप्न देखते हैं उससे कुछ ऊपर ट्रांस की स्थिति होती है उस तरह की फीलिंग्स होती हैं।

प्रश्न : मैं जब अपनी स्टडी स्टार्ट करती हूँ तो मैं डिस्ट्रैक्ट (विचलित) हो जाती हूँ। मैं यही सोचती हूँ कि कहाँ से शुरू करूँ और कहाँ से खत्म करूँ? ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर : आपकी कंसंट्रेशन(एकाग्रता) इसलिए नहीं हो पाती क्योंकि आपके माइंड में डिस्ट्रैक्शन बहुत है। अगर आपका स्टडी पर्पस(उद्देश्य) है, तो आप अपने माइंड को स्टडी से ही रिलेट करके रखिए और अगर आपका ध्यान इधर-उधर जाता है, आस-पास की बातों में जाता है तो आप उसे वहाँ से हटाइए, तभी आपकी कंसंट्रेशन पॉवर बढ़ेगी।

अभी आपका जो लक्ष्य है, वो आपको क्लीयर नहीं हो पा रहा है, जिसकी वजह से आप डाइवर्ट हो जाते हैं कि क्या करूँ? कैसे करूँ? आप अपने आप पर फोकस करें। आप सबसे पहले अपने लिए एक टारगेट(लक्ष्य) सेट कीजिये। आपको सारे दिन के लिए एक टारगेट लेना चाहिए। फिर उस आधार पर आप स्टडी कीजिये और फिर शाम को देखिए कि क्या वो टारगेट अचीव(प्राप्त) हुआ? आपको अपना एक चार्ट बनाना चाहिए। चाहे लौकिक पढ़ाई हो या अलौकिक पढ़ाई, दोनों का चार्ट बनाना चाहिए। तब आपकी कंसंट्रेशन अच्छी होगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

स्वास्थ्य

लाल चुकंदर खाकर आप भी हो जाइये लाल

अपने गहरे लाल रंग के लिए लोकप्रिय चुकंदर स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद माना जाता है। शरीर में हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ानी हो या सौंदर्यता बरकरार रखनी हो, तो चुकंदर के फायदे कई हैं। चुकंदर के गुण के कारण इसका उपयोग आमतौर पर सलाद या जूस के रूप में किया जाता है। अगर आप चुकंदर खाने के फायदे से ज़्यादा वाकिफ नहीं हैं, तो हम सेहत के लिए चुकंदर के लाभ के बारे में विस्तार से बताएंगे। वहीं चुकंदर के नुकसान से बचने के लिए भी हम यहाँ आपसे शेयर करेंगे।

चुकंदर में मौजूद पोषक तत्व

चुकंदर में विटामिन और अन्य पोषक तत्वों की समृद्ध मात्रा पाई जाती है, जैसे आयरन, सोडियम, पोटेशियम, फॉस्फोरस पाया जाता है। जिस कारण नीचे हमने सेहत के लिए बीटरूट खाने के फायदे के बारे में बताया है।

1. ऊर्जा का स्रोत

थकान मिटाने के लिए चुकंदर के जूस पीने के फायदे भी देखे गए हैं। इसके 100 मिलीलीटर जूस में 95 kcal ऊर्जा होती है, जिसके सेवन से शरीर में तुरंत ऊर्जा मिल सकती है। वहीं, एनसीबीआई(नेशनल सेंटर ऑफ बायोटेक्नोलॉजी इंफॉर्मेशन) द्वारा प्रकाशित एक शोध में यह बात सामने आई है कि चुकंदर का जूस एथलीटों की कार्डियोरेस्पिरेटरी एंड्यूरेंस(ज़्यादा समय तक शरीर के एक्टिव रहने की क्षमता) को बढ़ाता है। इससे वो जल्दी थकते नहीं हैं।

2. दांत और हड्डियों के लिए फायदेमंद

हड्डियां हमारे शरीर को मजबूती प्रदान करती हैं और हमारे आकार को बनाने में मदद करती हैं। शरीर के पूरे वजन को संभालने के लिए हड्डियों का मजबूत रहना ज़रूरी है। इसके अलावा, हड्डियां शरीर के अंगों की रक्षा भी करती हैं, जैसे खोपड़ी की रक्षा करती हैं और चेहरे का आकार बनाती हैं। पसलियां एक पिंजरे का निर्माण करती हैं, जिससे हृदय और फेफड़े सुरक्षित रहते हैं। इसलिए, हड्डियों की मजबूती के लिए शरीर में कैल्शियम का होना ज़रूरी है और चुकंदर कैल्शियम का अच्छा स्रोत है।

3. मस्तिष्क के लिए फायदे

कॉग्निटिव फंक्शन जैसे स्मृति, एकाग्रता, निर्णय लेने की क्षमता आदि उम्र के साथ कम होने लगती है। इसके पीछे का मुख्य कारण होता है दिमाग के ऊपरी हिस्से (सेरेब्रम) की तरफ ब्लड फ्लो की कमी हो जाना। यह आगे चल कर अन्य गंभीर समस्या जैसे ब्रेन डैमेज या अल्जाइमर रोग आदि का कारण बन सकता है। ऐसे में नाइट्रिक ऑक्साइड का अच्छा स्रोत जैसे चुकंदर इस समस्या को कुछ हद तक कम करने में मदद कर सकता है। यह दिमाग में रक्त संचार को बढ़ाता है और कॉग्निटिव फंक्शन को बेहतर बनाए रखने में सहायक हो सकता है।

4. लिवर के लिए फायदे

बीट के फायदे में लिवर स्वास्थ्य भी शामिल है। शरीर को पोषित करने के लिए लिवर का स्वस्थ रहना ज़रूरी है। लिवर से जुड़ी समस्याओं से बचने के लिए आप चुकंदर का रोजाना सेवन कर सकते हैं। बीटरूट हाई फैट वाले भोजन से लिवर को होने वाली ऑक्सीडेटिव क्षति को कम करने में मदद कर सकता है। इसमें फ्लेवोनॉयड्स भी पाए जाते हैं, जो मेटाबॉलिज्म को बनाए रखने में सहायता करते हैं। साथ ही चुकंदर लिवर को डिटॉक्सिफाई भी कर सकता है। यह उसे साफ और स्वस्थ रखने में मदद करता है।

5. माहवारी के लिए

माहवारी ऐसी समस्या है जिससे सभी महिलाएं हर महीने गुज़रती हैं। इस दौरान महिला को शरीर के विभिन्न हिस्सों में दर्द होना, चिड़चिड़ापन होना आदि सामान्य बात है। इस दर्द से राहत पाने के लिए कई महिलाएं दवा का सेवन करती हैं। ऐसे में किसी एलोपैथिक दवा के साथ चुकंदर का उपयोग फायदेमंद हो सकता है। एक शोध में यह बताया गया है कि मासिक धर्म के दौरान चुकंदर का सेवन महिला के लिए लाभदायक हो सकता है। माहवारी के संबंध में बेनिफिट्स ऑफ चुकंदर पर अभी और शोध की आवश्यकता है।

6. त्वचा के लिए लाभ

हमारी त्वचा को कई बाहरी चीज़ें जैसे धूप, मिट्टी व प्रदूषण आदि नुकसान पहुंचा सकते हैं। इनके कारण रूखी त्वचा, डर्मेटाइटिस और सोरायसिस जैसी समस्या हो सकती है। इनसे बचने के लिए त्वचा की सबसे ऊपरी परत को सुरक्षित रखना ज़रूरी होता है। इसके लिए चुकंदर का उपयोग किया जा सकता है। चुकंदर का अर्क ग्लूकोसिलसेरैमाइड नामक तत्व से समृद्ध होता है, जो त्वचा की ऊपरी परत को सुरक्षित बनाए रखने में मदद कर सकता है। इसलिए, त्वचा के लिए चुकंदर का लाभ उठाने के चुकंदर के जूस का सेवन किया जा सकता है।

चुकंदर के नुकसान

सही मात्रा में उपयोग न करने से चुकंदर और चुकंदर के जूस से नुकसान उठाने पड़ सकते हैं, जिनके बारे में नीचे विस्तार से बताया गया है....

इसमें समृद्ध मात्रा में डाइट्री ऑक्सालेट पाया जाता है, जिसका अधिक सेवन पथरी का कारण बन सकता है।

चुकंदर के अधिक सेवन से लिवर में मेटल जमा हो सकता है। यह पोर्फिरीया कटानिया टार्डा(खून की बीमारी जो त्वचा को प्रभावित करती है), आयरन की कमी या पेट से जुड़ी समस्याओं का कारण बन सकता है।

कुछ लोगों को बीटरूट से एलर्जी हो सकती है। इससे अर्टिकेरिया(त्वचा पर लाल, खुजलीदार और जलनशील चक्कते), सांस लेने में तकलीफ और आँखों व नाक में समस्या हो सकती है।

ब्रह्माकुमारीज़ कर रहीं विश्व बंधुत्व लाने का कार्य

भरतपुर-राज.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा विश्व बंधुत्व दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दादी को श्रद्धा सुमन अर्पित करते हुए मुख्य अतिथि डॉ. सुभाष गर्ग,संस्कृत शिक्षा एवं तकनीकी राज्य मंत्री,राज. सरकार ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था विश्व की सबसे बड़ी समस्या का समाधान करने का कार्य कर रही है वह है समाज में शांति, प्रेम, सद्भाव, भाईचारा लाने का कार्य। दादी प्रकाशमणि जी आज भी अपनी दिव्य ज्योति के माध्यम से संसार को अपनी सेवायें दे रही हैं। कोई भी कार्य करने से पहले दो मिनट परमात्मा का ध्यान करके ही निर्णय लें। जो मैं करने जा रहा हूँ वह सही है या गलत है ये निर्णय करना मैंने दादी से ही सीखा है। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. बबीता दीदी,सह प्रभारी,भरतपुर ने कहा कि दादी ने महिलाओं को पूरा दर्जा दिलाया, लाखों लोगों की ज़िन्दगी को उजाला देते हुए उन्हें विश्व की दादी का सम्मान मिला। ऐसी दादी के समान बनने का हम दृढ़ संकल्प लेते हैं। राजयोगिनी ब्र.कु. कविता दीदी,संयुक्त प्रभारी,आगरा सबज़ोन,जिला प्रभारी,भरतपुर ने कहा कि दादी जी ने हर क्षेत्र में कार्य करते हुए 18 प्रभागों की स्थापना की। जिसके द्वारा समाज के हर क्षेत्र में आज बड़े रूप से सेवायें हो रही हैं। पी.सी. वेरवाल,आई.ए.एस.,संभागीय आयुक्त,भरतपुर ने कहा कि दादी माँ को श्रद्धांजलि यही होगी कि हम सबके साथ प्रेम से रहेंगे, सबकी मदद करेंगे, किसी को भी दुःख नहीं देंगे, उनके बताये मार्ग पर चलेंगे। सुधीर बंसल,रिटायर्ड जिला यातायात अधिकारी,भरतपुर, विशिष्ट अतिथि अनुराग गर्ग,जिला अध्यक्ष,अग्रवाल महासभा भरतपुर एवं जुगलकिशोर सैनी,जिला अध्यक्ष,सैनी समाज ने भी दादी जी के प्रति अपने श्रद्धा सुमन अर्पित किये। ब्र.कु. प्रवीणा बहन ने कार्यक्रम का कुशल संचालन किया। ब्र.कु. जुगलकिशोर भाई ने सभी का आभार व्यक्त किया।

फरीदाबाद-एन.आई.टी.(हरियाणा)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा भारत की आज़ादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में भारतीय नौसेना के कमोडोर ब्र.कु. शिव सिंह, जिला उपायुक्त जितेन्द्र यादव, जिला सैनिक बोर्ड के प्रभारी मेजर आर.के. शर्मा, राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला दीदी, ब्रिगेडियर विक्रम सिंह, अतिरिक्त उपायुक्त सतवीर मान, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ऊषा बहन, ब्र.कु. पूनम वर्मा सहित बड़ी संख्या में अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

मोतिहारी-बिहार। नव वर्ष के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में केक काटते हुए ब्र.कु. शशि भाई,मुम्बई, अभियन्ता राज कुमार गुप्ता, ब्र.कु. बिभा, ब्र.कु. अशोक वर्मा तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

विजयवाड़ा-आ.प्र.। रोट्री क्लब द्वारा आयोजित कार्यक्रम में एन.वी. रमना,चीफ जस्टिस ऑफ इंडिया,सुप्रीम कोर्ट ऑफ इंडिया को सम्मानित कर ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. शांता बहन,संचालिका,ब्रह्माकुमारीज़,विजयवाड़ा।

रूरा-कानपुर देहात(उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा सेवाकेन्द्र पर आयोजित पेंटिंग कॉम्पिटीशन के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. प्रेम, ब्र.कु. प्रीति, ब्र.कु. नीलम, ब्र.कु. आशीष तथा स्कूल के शिक्षकों सहित प्रतिभागी बच्चे।

जयपुर-ओडिशा। ब्रह्माकुमारीज़ के विश्व कल्याण भवन के भूमि पूजन कार्यक्रम एवं त्रिदिवसीय योग भट्ठी कार्यक्रम में अपनी शुभ भावनायें व्यक्त करते हुए मुख्य अतिथि रत्नाकर साहू,पी.डी.,डी.आर.डी.ए.। मंचासीन हैं ब्र.कु. रूपेश भाई,माउण्ट आबू, नवरंगपुर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नीलम दीदी, जयपुर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. जयंती दीदी तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

किरवई-गरियाबंद(छ.ग.)। राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. नारायण भाई,इंदौर। साथ हैं करमन जी,जिला शिक्षा अधिकारी, प्रफुल्ल दुबे,प्रिन्सीपल, ब्र.कु. पूजा बहन तथा अन्य।

रावतभाटा-राज.। समाजसेवी संस्था भारत विकास परिषद् द्वारा आयोजित नेत्रशल्य चिकित्सा शिविर में मुख्य अतिथि के रूप में आमंत्रित कर राजयोगिनी ब्र.कु. अंकिता बहन को सम्मानित किया गया। इस अवसर पर स्थानीय समाजसेवी, चिकित्सक एवं एसडीएम उपस्थित रहे।

मुलुंड सबज़ोन में ईश्वरीय सेवाओं की स्वर्ण जयंती पर...

गोदावरी दीदी 'डी लिट्' से सम्मानित

यह स्वर्णिम अवसर है जो ब्रह्माकुमारीज़ को मुलुंड में 50 साल पूरे हुए और दीदी को यह डॉक्टरेट मिल रहा है। -मनोज भाई कोटक,मेम्बर ऑफ पार्लियामेंट

मुम्बई-मुलुंड। ब्रह्माकुमारीज़ मुलुंड सबज़ोन में ईश्वरीय सेवाओं के 50 वर्ष पूर्ण होने पर आयोजित स्वर्ण उत्सव कार्यक्रम में सबज़ोन की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. गोदावरी दीदी को डॉक्टरेट ऑफ लेटर्स-डी लिट्,यूनिवर्सिटी ऑफ सेंट्रल अमेरिका, बोलीविया द्वारा उनकी मानवीय सेवाओं के लिए डॉक्टरेट की डिग्री से सम्मानित किया गया। इसके अतिरिक्त उन्हें वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स,लंदन द्वारा भी अध्यात्म और मनुष्यों में अच्छे गुणों की धारणा कराने की सेवा के लिए सम्मानित किया गया। यह पुरस्कार डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके,पहले भारतीय जिन्हें 174 वर्ल्ड रिकॉर्ड पुरस्कार एवं भारत गौरव सम्मान प्राप्त हुआ उनके द्वारा दिया गया। इस मौके पर राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन,अति. महासचिव,ब्रह्माकुमारीज़ ने कहा कि दीदी अकेली नहीं हैं, उनका साथी भगवान है। भारत की सारी नदियों का यादगार पानी के लिए नहीं बल्कि शिवशक्तियाँ हैं, जो ब्रह्माकुमारियाँ बनी हैं और परमात्मा शिव का ज्ञान सारे विश्व में फैला रही हैं। राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी,संयुक्त मुख्य प्रशासिका,ब्रह्माकुमारीज़ ने गोदावरी दीदी को मुलुंड सेवा के 50 साल पूरे करने और डॉक्टरेट की डिग्री के लिए बधाई देते हुए कहा कि मुम्बई में 150 से भी ज़्यादा ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र और गीता पाठशालायें हैं। राजयोगी रतन थडानी,डायरेक्टर एंड चेयरमैन,ब्रह्माकुमारीज़ वर्ल्ड स्पीरिचुअल यूनिवर्सिटी,यू.के.,डायरेक्टर,ब्रह्माकुमारीज़ इनफॉर्मेशन सर्विसेज़,यू.के. ने अपनी शुभ भावनाएं व्यक्त करते हुए कहा कि जैसे दीदी ने अपनी विशेषताओं को सेवा में लगाया है वैसे ही हम सबमें भी कोई न कोई विशेषता है और उसे हमें मानव सेवा में लगाना चाहिए। राजकुमार कोहले,जानवीस मल्टी फाउण्डेशन वंदे मातरम डिग्री कॉलेज,डोम्बिवली वेस्ट ने कहा कि सभी पावन बनने के लिए नदियों पर जाते हैं परंतु गोदावरी दीदी यहाँ ही अपनी सेवाओं द्वारा सबको पावन बना रही हैं। मिहीर कोटेचा,मेम्बर ऑफ लेजिस्लेटिव एसेम्बली, जयंत छेड़ा,एडिटर,प्रिंटर एंड पब्लिशर,गुर्जरमत गुजराती न्यूज़पेपर, माया कोठारी,मैनेजिंग ट्रस्टी,श्री कच्छी लोहना महाजन, मुलुंड, राजयोगिनी ब्र.कु. शीलू दीदी,नेशनल कोऑर्डिनेटर,एजुकेशन विंग,ब्रह्माकुमारीज़ ने भी अपनी शुभभावनायें व्यक्त की। राजयोगिनी ब्र.कु. गोदावरी दीदी ने अपना अनुभव साझा करते हुए कहा कि परमात्मा शिव के साथ और सभी भाई-बहनों के परिश्रम से ही यह प्राप्ति हुई है। मेरी सिर्फ एक आश है कि आप सभी का परमात्मा के साथ अच्छा रिश्ता बना रहे। वे हमें समय प्रति समय शिक्षाएं और इशारे देते रहते हैं। ब्र.कु. लाजवंती दीदी,प्रशासिका,भांडुप सेवाकेन्द्र ने शब्दों से सभी का स्वागत किया तथा ब्र.कु. ई.वी. गिरीश,कॉर्पोरेट ट्रेनर एवं लाइफ कोच ने मंच का नेतृत्व संभाला।

जब भी मैं ब्रह्माकुमारी सेंटर पर जाती हूँ तो मुझे मन की शांति मिलती है। ब्रह्माकुमारीज़ ही ऐसी संस्था है जो आत्म निर्भर है और हमें भी ऐसा बनना सिखाती है। - प्रसिद्ध अभिनेत्री वर्षा उसगांवकर

आत्मिक शांति का उद्गम स्थल ब्रह्माकुमारीज़

धूमधाम से मनाया सेवाकेन्द्र का 27वाँ वार्षिकोत्सव

वाराणसी-नाटी इमली(उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ के स्थानीय सेवाकेन्द्र का वार्षिकोत्सव बड़े ही हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि पूजा दीक्षित,महानगर मंत्री,भाजपा महिला मोर्चा,वाराणसी ने उपस्थित जन-समुदाय को सम्बोधित करते हुए कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था सामाजिक उत्थान और आत्मिक शांति का उद्गम स्थल है। अनेकों विपरीत परिस्थितियों के बीच उलझन और तनावग्रस्त मानव को यहाँ आकर सुकून मिलता है। साथ ही उन्होंने वार्षिकोत्सव की सभी को बधाई दी। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. चंदा बहन ने कहा कि मानव का जीवन स्तर ऊँचा उठाने जैसा महान कर्त्तव्य और कोई नहीं। ब्रह्माकुमारी संस्थान मानवीय संस्कारों का दिव्यीकरण करके नर से श्री नारायण और नारी से श्री लक्ष्मी समान बनने की शिक्षा देता है। यह एकमात्र परमपिता परमात्मा शिव की दिव्य शिक्षा है जिसके बल पर ही परिवर्तन सम्भव है। कार्यक्रम में वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. मोहन भाई, राजयोगिनी ब्र.कु. मोहिनी दीदी, ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. दिनेश भाई आदि ने भी अपनी शुभ कामनायें दीं। कार्यक्रम का संचालन राजयोगी ब्र.कु. बिपिन भाई ने किया।

ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा उमरई गांव में...

आध्यात्मिक प्रदर्शनी का भव्य आयोजन

हरपालपुर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ के हरपालपुर सेवाकेन्द्र द्वारा उमरई गांव में आध्यात्मिक प्रदर्शनी लगाई गई तथा समय की पहचान, व्यसन मुक्त जीवन आदि विषयों पर प्रकाश डाला गया। कार्यक्रम में ग्राम उमरई से प्रधान उदय भान सिंह तथा गांव के भाई-बहनों ने बड़ी संख्या में पहुंचकर कार्यक्रम का लाभ लिया। कुमारी तृप्ति ने स्वागत नृत्य की प्रस्तुति दी। स्थानीय सेवाकेन्द्र से ब्र.कु. आशा बहन ने कहा कि अपने विचारों को सकारात्मक बनाएं और वाणी को सरल बनाएं। भोजन का मन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। इसलिए यदि परमात्मा को भोग लगाकर ही भोजन स्वीकार करते हैं तो भोजन प्रसाद बन जाता है जो मन और तन को स्वस्थ रखता है। इसके साथ ही उन्होंने सभी को विश्व बंधुत्व की भावना को लेकर संगठित और मिलकर रहने की अपील की। जीवन में सहन करने की, समाने की, परखने की, निर्णय करने की, सामना करने की शक्ति हो तो हर परिस्थिति में सहज ही परिवर्तन कर सकेंगे और चुनैतियों में सफल हो आगे बढ़ते रहेंगे।

स्वस्थ जीवन के लिए हो आध्यात्मिक साधना और सात्विक दिनचर्या : डॉ. गुप्ता

नीमच-म.प्र.। वर्तमान समय में जीवन शैली तनाव और अस्त-व्यस्त दिनचर्या की हो गई है, इसी कारण लगभग हर व्यक्ति चाहे शारीरिक अथवा मानसिक रूप से कहीं न कहीं अस्वस्थ महसूस करता है और जीवन की स्वाभाविक खुशी गायब सी हो गई है। धन कमाने की लिप्सा और साधनों के जुगाड़ के पीछे आदमी आध्यात्मिक साधना एवं सात्विक दिनचर्या से बहुत दूर हो चला है, अतः यह ज़रूरी है कि प्रकृति ने शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए जो बायोलॉजिकल क्लॉक(जैविक घड़ी) की दिनचर्या बनाई है, अर्थात् समय पर जागना, समय पर सोना, आध्यात्मिक साधना, शारीरिक व्यायाम, संतुलित आहार एवं सामाजिक मिलनसारिता के जो नियम बने हैं उनका पालन अवश्य करना चाहिए। जीवन जीने के लिए ये सभी बातें अति आवश्यक हैं। उपरोक्त विचार माउण्ट आबू से आये विश्व प्रसिद्ध चिकित्सक डॉ. सतीश गुप्ता जिन्होंने अपनी राजयोग साधना की रिसर्च और चिकित्सा पद्धति से हज़ारों लोगों को गंभीर रोगों से मुक्ति दिलाकर स्वस्थ एवं खुशहाल बनाया है ने अपने सम्बोधन में व्यक्त किये। आप ब्रह्माकुमारीज़ के ग्राम-जमुनिया कला में आयोजित विशाल आध्यात्मिक समागम को सम्बोधित कर रहे थे। आपने यह भी बताया कि राजयोग साधना यदि ब्रह्ममुहूर्त में विधि पूर्वक की जाए तो अनेकानेक रोगों से मुक्ति मिल सकती है। इस विशाल आध्यात्मिक समागम को माउण्ट आबू से आईं वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. बाला बहन ने भी सम्बोधित किया। राजयोगिनी ब्र.कु. सविता दीदी ने सभी का स्वागत किया तथा कार्यक्रम का सफल संचालन ब्र.कु. सुरेन्द्र भाई ने किया। बड़ी संख्या में लोगों ने शामिल होकर कार्यक्रम का लाभ लिया।

RNI NO RAJHIN/2000/00721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/21-23, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2021-23, Posting on 12th TO 14th and 22nd TO 24th each month, published on 12th Jan, 2022
स्वामी - राजयोगा एजुकेशन एंड रिसर्च फाउंडेशन, प्रकाशक एवं सम्पादक - गंगाधर नरसिंघानी, मुद्रक - श्री मुकेश मंगल, डी.बी. कॉर्प.लि. द्वारा भास्कर प्रिन्टिंग प्रेस,शिवदासपुरा, टोंक रोड,जयपुर से मुद्रित एवं ओम शान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़,शांतिवन-राज. से प्रकाशित।
कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़, शांतिवन, आबू रोड(राज.)- 307510
See Latest News - www.omshantimedia.org