RNI:RJHIN/2013/53539
Postal Regd. No. RJ/SRO/9662/2021-23
Licensed to Post without pre-payment
No. RJ/WR/WPP/18/2021

शिव आमंत्रण
आध्यात्म की नई उड़ान
सशक्तिकरण एवं सामाजिक सेवाओं का दर्पण

16
वर्तमान करोना काल में प्रतिरोधक क्षमता का भरपूर स्त्रोत है योग और राजयोग

02
कर्मातीत बन सम्पूर्णता में विलीन हो गयी राजयोगिनी दादी पूर्ण शांता

वर्ष ▸ 08 | अंक ▸ 06 | हिन्दी (मासिक) | जून ▸ 2021 | पृष्ठ ▸ 16 | मूल्य ▸ ₹ 9.50

मानसरोवर कोविड केन्द्र ▸ आध्यात्मिक वातावरण, सात्विक भोजन, मेडिटेशन और मेडिसीन से बच रही जिन्दगियां

सांसों की डोर थाम रहा ब्रह्माकुमारीज का मानसरोवर कोविड केन्द्र

■ शिव आमंत्रण

आबू रोड । वर्तमान समय में करोना ने पूरे देश में तबाही मचा रखी है। लोग इतनी बड़ी संख्या में संक्रमित हो रहे हैं कि ना तो लोगों को आक्सीजन मिल रही और ना ही बेड मिल रहे हैं। ऐसे में लोगों का जान बचाना पहली प्राथमिकता है। इस महामारी में सिरोही जिले में खासकर आबू रोड में भी स्थिति बहुत खराब है। लोगों को मदद करने के लिए ब्रह्माकुमारीज संस्थान ने किवरली स्थित मानसरोवर बिल्डिंग को कोविड सेन्टर बनाने की सहमति दी है। अब यहॉ पर चिकित्सा प्रभारी एमएल हिंडोनिया, वरिष्ठ चिकित्सक डॉ सलीम खान तथा नर्सिंगकर्मी सुखवीर सिंह के साथ 26 पैरामेडिकल स्टाफ की टीम करोना मरीजों का इलाज कर रही है।

ज्यादा मरीज आक्सीजन सपोर्ट वाले

इस कोविड सेन्टर में ज्यादातर मरीज आक्सीजन सपोर्ट पर आते है। इस बार यहॉ आक्सीजन की व्यवस्था प्रशासन कर रहा है। जिससे करोना मरीजों का इलाज चल रहा है। इसके साथ ही कुछ मरीज साधारण भी होते हैं।

बनाया गया हेल्प डेस्क

माउण्ट आबू उपखण्ड अधिकारी अभिषेक सुराणा, तहसीलदार रामस्वरूप जौहर के निर्देशन में टीएडी उपायुक्त सुमन सोनल और विकास अधिकारी प्रदीप मायल ने मानसरोवर कोविड सेन्टर की व्यवस्थाओं को सुदृढ़ करने के लिए अलग अलग डेस्क बनायें है। जिससे अनावश्यक लोग कोविड सेन्टर में ना सकें। इसके लिए हेल्प डेस्क में शिफ्ट वाईज 6 लोगों को लगाया गया है जबकि आक्सीजन सिलेण्डर की व्यवस्था समुचित किया जा सके इसके लिए 6 लोगों को जिम्मेदारी दी गयी है। वहीं 4 कर्मी भोजन की व्यवस्था संभाल रहे हैं। प्रवेश द्वार पर पुलिस बल के साथ 4 कर्मियों को भी लगाया गया है। सफाई पर्याप्त हो इसके लिए पर्याप्त संख्या में सफाई कर्मी लगाये गये हैं। अन्य सुविधाओं के लिए 6 पंचायत सहायक लगाये गये हैं।

मुश्किल वक्त में सहयोग जरूरी

"इस करोना कॉल में जहॉ सैकड़ों लोग इलाज के लिए भटक रहे हैं। ऐसे में ब्रह्माकुमारीज संस्थान का मानसरोवर कोविड केन्द्र उनकी जान बचाने में लगा हुआ है। इसके लिए संस्थान को साधूवाद देता हूँ।" **संयम लोढ़ा,** विधायक, सिरोही

यह पुनित कार्य

"मुश्किल की घड़ी में जो सहयोग करता है। उसका बहुत बड़ा पुण्य होता है। ब्रह्माकुमारीज संस्थान का बहुत अभारी हूँ कि हमारे विधानसभा क्षेत्र में सराहनीय कार्य किया है। इससे यहॉ के लोगों को राहत मिल रही है।" **समाराम गरासिया,** विधायक, आबू पिण्डवाड़ा

मुश्किल के क्षण में सराहनीय प्रयास

"करोना महामारी के समय यह बहुत मुश्किल वक्त है। ऐसे में ब्रह्माकुमारीज संस्थान ने पांच सौ बेड का कोविड सेन्टर बनाया है। जिसमें मरीजों का इलाज चल रहा है। यह बहुत ही सराहनीय कार्य है।"

भगवती प्रसाद कलाल, जिला कलेक्टर, सिरोही

सैकड़ों लोगों की बच रही जिन्दगी

"ब्रह्माकुमारीज संस्था ने संभाग का सबसे बड़ा कोविड सेन्टर दिया है। जिसमें सैकड़ों मरीज ठीक हो रहे है। संस्थान के इस प्रयास से सैकड़ों लोगों की जिन्दगी बच रही है। इसके लिए संस्थान को धन्यवाद देता हूँ।"

अभिषेक सुराणा, उपखण्ड अधिकारी, माउण्ट आबू

ब्रह्माकुमारीज संस्थान का कोई मुकाबला नहीं

"ऐसे गम्भीर संकट के समय ब्रह्माकुमारीज संस्थान ने जो सहयोग दिया है। इसके लिए संस्थान का जितना शुक्रिया किया जाये उतना कम है। इसका कोई मुकाबला नहीं।"

रामस्वरूप जौहर, तहसीलदार, आबू रोड

मेडिटेशन और ध्यान का हो रहा प्रबन्ध

कोविड सेन्टर में आने वाले मरीजों को तनाव और डिप्रेशन ना हो इसके लिए ब्रह्माकुमारीज संस्थान की ओर से व्यवस्था की जा रही है। इसके साथ ही कोविड मरीजों के वार्ड में मोटिवेशनल किताबें और मैगजिन उपलब्ध करवायी गयी है ताकि वे करोना जैसी बीमारी की जंग में जीतने में सहायक हो सके।

ब्रह्माकुमारीज संस्थान कर रहा भोजन की व्यवस्था

इस कोविड सेन्टर में आने वाले मरीजों और उनके अटेण्डेंट के साथ पूरे स्टाफ के तीनों टाईम भोजन की व्यवस्था ब्रह्माकुमारीज संस्थान कर रहा है।

अन्य लोगों का कोविड सेन्टर में प्रवेश वर्जित

कोविड सेन्टर में किसी भी व्यक्ति का प्रवेश वर्जित है। इसके लिए मानसरोवर के मुख्य गेट पर कई पुलिसकर्मी लगाये गये हैं। ताकि कोई भी व्यक्ति प्रवेश ना कर सकें।

पर्याप्त आक्सीजन सिलेण्डर

मानसरोवर में भर्ती मरीजों को ऑक्सीजन की कोई कमी नहीं आयी। सुचारू प्रबन्धन के कारण पर्याप्त सिलेण्डर उपलब्ध रहे। इससे मरीजों को असुविधा नहीं हुई।

इनकी तैनाती से बेहतर हो रही सुविधा

नायब तहसीलदार विकास चारण, किवरली आरआई रतन सिंह, मावल पटवारी हनुमान सिंह, अध्यापक रूपाराम, ललित कुमार, आरआई सुखराज समेत कई कई कार्मिकों की तैनाती से व्यवस्थायें सुचारू रूप से संचालित हो रही है।

350 मरीजों ने जीती जीवन की जंग

इस कोविड सेन्टर में अब तक 504 से ज्यादा मरीज आ चुके हैं। जिसमें से 367 लोगों ने करोना को मात देकर स्वस्थ होकर अपने घर चले गये। जबकि 57 मरीज आक्सीजन पर तथा 7 मरीज साधारण है। जिनका इलाज चल रहा है। अभी तक 73 लोगों की करोना ने जिन्दगी छीन ली।

मानवीय सेवा प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के अंग-संग रही दादी ईशू का जीवन हमेशा मानवता की सेवा में गुजरा

कर्मातीत बन सम्पूर्णता में विलीन हो गयी राजयोगिनी दादी पूर्ण शांता

प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के अंग-संग रही दादी ईशू का जीवन हमेशा मानवता की सेवा में गुजरा

शिव आमंत्रण । शिव आमंत्रण । ब्रह्माकुमारीज संस्थान के संस्थापक सदस्यों में से एक तथा अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी पूर्ण शांता का गुरूवार रात्रि 8 बजकर 5 मिनटर पर अहमदाबाद के एक निजी हास्पिटल देहावसान हो गया। वे 93 वर्ष की थी कुछ समय से अस्वस्थ थी जिनका इलाज चल रहा था। उनके पार्थिव शरीर को शुक्रवार को सुबह संस्थान के अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालय शांतिवन लाया गया। सरकार के गाइडलाइन को तहत आमथला स्थित मोक्षधाम में अंतिम संस्कार कर दिया गया।

1 मई, 1928 में हैदराबाद सिंध में जन्मी राजयोगिनी ईशू दादी 7 साल की उम्र में ही अपने माता पिता के साथ इस संस्थान के सम्पर्क में आयी। इसके बाद फिर वह पीछे मुड़कर नहीं देखा। उन्हें एकांतवास अत्यधिक प्रिय था। वे बेहद एकानामी, इकानामी तथा ईमानदार थी। इसके कारण संस्थान के साकार संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा बाबा ने उन्हें वित्तिय कारोबार की जिम्मेदारी दी थी। इसके साथ ही उन्हें लिखने पढ़ने में बहुत रूचि थी। इसलिए बाबा ने उन्हें परमात्मा शिव के उच्चारे हुए महावाक्यों को लिखने के साथ पठनीय योग्य बनाती थी। तथा अन्य सेवाकेन्द्रों पर भेजने का भी कार्य करती थी।

दादी पूर्णशांता का जैसा नाम था वैसी वे शांति और गम्भीरता की मूर्ति थी। उनके नैन और उनके चेहरे हमेशा ही परमात्मा शिव के संदेश के माध्यम थे। प्रारम्भ काल से ही संस्था के साकार संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा बाबा ने उनकी एकॉनामी की विशेषताओं को देखते वित्तिय जिम्मेदारी का प्रभार सौंपा था। राजयोगिनी दादी पूर्णशांता अपनी त्याग और तपस्या से सम्पूर्णता को प्राप्त करते हुए इस भौतिक दुनिया से प्रस्थान कर गयी। भले ही वे भौतिक रुप में हमारे बीच से ओझल हो गयी लेकिन वे त्याग और तपस्या की मिशाल के रुप में हमेशा याद की जायेगी। दादी ईशू हमेशा से ही बड़ी दादियों अंग संग रही। बाबा ने उन्हें भले ही वित्तिय कारोबार की जिम्मेदारी थी परन्तु दादी हमेशा से उपराम रही। उन्होंने संस्थान के प्रत्येक सदस्यों को अपने घर की आभास कराती रही। उनकी उपस्थिति वैसी होती जैसे सागर के ठहरे पानी में परमात्मा की साया दिखती हो। चुप रहकर भी बहुत कुछ कह देती थी। उनकी खामोशी हमेंशा एक संदेश होती थी। उनके शब्दकोष में कभी ना शब्द का अभाव रहा। वे लोग उन्हें अतिप्रिय थे जो परमात्मा पर हमेशा बलिहार जाने के लिए तत्पर रहते थे। उनका प्रत्येक श्वांस और संकल्प हमेशा दूसरों की सेवा और परमात्मा शिव बाबा की याद में गुजरा। कभी उनको अपने जीवन का बिता हुआ पल का अफसोस नहीं रहा क्योंकि उनका प्रत्येक क्षण और पल सफल रहा।

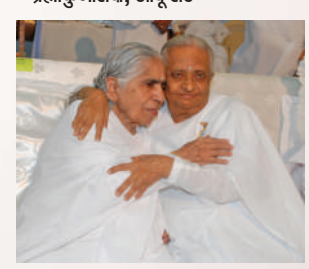
"बाबा की अति लाडली बच्ची ईशु दादीजी जिनका ऑफिशियल नाम पूर्णशांता था। यज्ञ में उन्हें बाबा मम्मा के अलावा भी कई उन्हें मनी प्लांट अर्थात पैसों का वृक्ष कहते थे। उस समय साकार बाबा को चारों तरफ से आया हुआ पत्र, पुरूषार्थ के पत्र को सुनाकर तुरंत बाबा उसका जबाब भी उनसे लिखवाते थे। गंभीरता के साथ सदा मुस्कुराने वाली हमारी दादी जो प्रेरणा की पूंज बन गई।"

ब्रह्माकुमार निर्वैर, महासचिव ब्रह्माकुमारीज़, आबू रोड

दादी शांति का बैंक थी

"इशू दादी जैसा नाम था हर वैसा ही रहती थी। उनके पास यज्ञ का पूरा पैसा रहता था। परन्तु कभी उनके हाव भाव से लगता ही नहीं था कि उनके पास यज्ञ के कारोबार का पूरे फाईनेन्स की जिम्मेवारी है। नाम ईशू तो था ही वे सदैव परमात्मा शिव के पास ही रहती थीं।"

राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी
मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज संस्थान, आबू रोड



"ईशू दादी बाबा के साथ लंबे समय से सच्चाई-सफाई ईमानदारी का पर्याय बन कर रही। बाबा ने जो कहा उसे आज्ञाकारी बनकर सिंपलीसिटी जीवन की प्रतिमूर्ति बनकर आज तक चली। हर मामले में परफेक्टनेस हिसाब देकर के जीवन भर चलना है। ऐसा व्यक्तित्व जो आज तक हमने नहीं देखा। परमात्मा जब मुरली चलाते थे, तब यज्ञ की स्तम्भ दादियों में इनका भी नाम लेते थे।"

बीके मृत्युंजय , कार्यकारी ब्रह्माकुमारीज, आबू रोड

---

24 जून स्मृति दिवस

मीठी जगदंबा सरस्वती माँ की विशेषतायें: दादी

परमात्मा जो कहता है उसे जीवन में कैसे लायें, वह मम्मा ने प्रैक्टिकल करके सिखाया। मम्मा ने कभी कोई भूल नहीं की, वह सदा कहती कि अगर कोई भूल एक बार हो भी जाए तो दुबारा उसे रिपीट नहीं करना। मम्मा जगदम्बा तभी बनी, जब एकदम एक बाबा की याद में रही। जो बाबा के हैं, बाबा से सुन रहे हैं, कांध हिला रहे हैं। कबूतर की तरह हूं-हूं कर रहे हैं, बाबा उन्हें याद है ही।

बाबा मम्मा को बाजू में बिठाता था, मम्मा सारा टाइम बाबा को ही देखती थी। सामने हमको कभी नहीं देखती थी। एक बार मम्मा से पूछा, मम्मा आज जो बाबा ने मुरली चलाई, आपका क्या विचार है? मम्मा ने ऐसी आंख दिखाई, यह कोई क्वेश्चन है क्या! बाबा की मुरली में अपने विचार कहाँ से आये? इतना हमारी बुद्धि स्वच्छ हो, सतोगुणी हो तब सतोप्रधान बनेगें।

मम्मा इतना साफ स्पष्ट शब्दों में ज्ञान सुनाती थी जो कोई भी आत्मा रियलाइज कर ले कि हम पापी हैं, हमें पावन बनाने के लिए भगवान ने यह यज्ञ रचा है।

कहते हैं वन वन की काठी, (अलग-अलग जंगल की लकड़ी) यानि कोई कहाँ की, कोई कहाँ की बहनें सब आकर के इकट्ठे साथ में रहते थे, कभी किसी का अवगुण देखना, वर्णन करना यह अक्ल ही नहीं था। मम्मा बाबा ने पानी पीना भी सिखाया, खाना कैसे खाना होता है वो भी सिखाया, मम्मा हमारे साथ बैठके खाना खाती थी। भोजन के समय मम्मा को कभी बात करता हुआ नहीं देखा। तो अभी प्रैक्टिकल ऐसा जो करेंगे उन्हें देख और करेंगे ।

कभी भी समझो मैंने कोई भूल की, मम्मा को सुनाई, कभी मम्मा ने किसी को सुनाई होगी? नेवर (कभी नहीं) इसलिए सबका बहुत फेथ था। ऐसे शुद्ध धारणा वाले हृदय में बाबा के महावाक्य अन्दर से काम करते हैं। तो एक होता है मुरली मुख से रिपीट करना वह तो सहज है इसमें सब बहुत होशियार हैं। दूसरा मन में अन्दर रिवाइज करना फिर है रियलाइज करना, फर्क है ना, मम्मा इसमें नम्बरवन थी। मम्मा को सदा त्याग, तपस्या वाली लाइफ में देखा। कभी भी कोई चीज़ के लिए वा कोई व्यक्ति के लिए यह नहीं कहा होगा कि यह अच्छा है, यह नहीं अच्छा है। जैसे मम्मा सदा मुस्कराती रहती थी ऐसे सदा मुस्कराते रहो तो सारी दुनिया को हमारे मुस्कराते हुए चेहरे का साक्षात्कार होगा।

भले और सेवा कुछ भी नहीं करो, सिर्फ आज्ञाकारी, वफादार, ईमानदार, फरमानबरदार होकर रहो। नम्बरवन में आना हो तो अपने से पूछो कि मैं मम्मा समान आज्ञाकारी, वफादार हूँ? एक बाबा के सिवाए दूसरा कुछ याद न आये। मम्मा हमेशा कहती थी बच्चे शिक्षा कभी खराब नहीं होती। शिक्षा सदा सम्भालकर रखनी चाहिए। मम्मा, मम्मा तभी बनी जो बाबा ने कहा वह मम्मा ने किया। मम्मा कहती थी सदा ही समझो जहान मुझे देख रहा है। ज्ञान के हिसाब से तो बाबा सदा हमको देख रहा है, तो अपने ऊपर कितना अटेंशन रखना पड़ेगा। मेरा तो भक्ति में भी संस्कार था कि भगवान मुझे देख रहा है। अभी भी यही याद रहता कि हर घड़ी मैं बाबा को देख रही हूं। बाबा मुझे देख रहा है, साथ-साथ पूरा जहांन भी मुझे देख रहा है।

हमारे मम्मा, बाबा और पूर्वजों की कृपा से सुख घनेरे की शिक्षायें प्राप्त हुई हैं, हम भी अगर उन जैसा पुरुषार्थ कर उनके समान बन जायें तो और क्या चाहिए! जैसे मम्मा बाबा के बाजू में बैठती थी और सदा बाबा को ही देखती थी, तब तो नारायण की लक्ष्मी बनी है। यहाँ कहते हैं ब्रह्मा सरस्वती, सतयुग में कहते हैं लक्ष्मी नारायण। ऐसे नहीं कहेंगे सरस्वती ब्रह्मा, ब्रह्मा की बेटी सरस्वती। लेकिन सरस्वती ऐसी बन गई जो नारायण की लक्ष्मी बन गई। हमारे सामने बाबा मम्मा बैठे हैं उनके दर्पण में अपने को देखो। खुद दर्पण बन जाओ। मम्मा बाबा को दर्पण में देखो, देखते देखते सफलता हमारा जन्म सिद्ध अधिकार है। मम्मा भले कम बोलती थी, लेकिन मम्मा इतना प्यार से समझाती थी, जो मम्मा की समझानी हमारी बुद्धि को साफ करने वाली थी।

पूर्व प्रशासिका दादी जानकी जी के प्रकाशित संस्करण के अनुसार....

वंडर्स ऑफ BRAHMAKUMARIS

इस कॉलम में हम आपको हर बार ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के भाई-बहनों द्वारा समाजसेवा के क्षेत्र में मिलने वाले पुरस्कारों से रुबरु कराएंगे...

पुलिस का मनोबल बढ़ाने पर सुन्नी उप सेवाकेंद्र को प्रशस्तिपत्र

बीके शकुंतला को प्रशस्ति पत्र भेंटकर सम्मानित करते हुए पुलिस अधीक्षक मोहित चावला।

■ शिव आमंत्रण ▮ **सुन्नी** ▮ हिप्र के सुन्नी में कोरोना काल में पुलिस का मनोबल बढ़ाने के लिए स्थानीय उप सेवाकेंद्र को आईपीएस पुलिस अधीक्षक मोहित चावला द्वारा प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर डीएसपी मंगत राम वर्मा, एसएचओ कर्म चंद्र ठाकुर समेत अन्य पुलिस जवान भी उपस्थित रहे जिनकी मौजूदगी में पुलिस अधीक्षक मोहित चावला ने विभिन्न स्थानों पर संस्था द्वारा दिए गए सहयोग का जिक्र करते हुए उसकी प्रशंसा की और उपसेवाकेंद्र प्रभारी बीके शकुंतला को प्रशस्ति पत्र भेंटकर सम्मानित किया। बीके रेवदास ने शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया।

अजमेर नशा मुक्ति अभियान में किये सात हज़ार से ज्यादा कार्यक्रम

■ शिव आमंत्रण ▮ **राउरकेला** ▮ओड़िशा के राउरकेला सेवाकेंद्र द्वारा 5 जून 2020 से जन जागृति और सहायता के लिए नशा मुक्त ओडिशा और छत्तीसगढ़ के उपलक्ष्य हेतु ब्रह्माकुमारीज राउरकेला कोयलनगर और छत्तीसगढ़ राज्य के रानी प्रतेवा सेवाकेन्द्रों द्वारा मेरा भारत व्यसन मुक्त भारत की कड़ी में 22 नशा मुक्ति कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। इन कार्यक्रमों द्वारा सभी को कोविड-19 से बचाव के सहज उपायों की जानकारियों से भी अवगत कराया गया और सभी में रोग प्रतिरोधक बढ़ाने के लिए निःशुल्क दवाईंया दी गयी।

भगवान रामजी इंगोले को मिला सेंद्रिय कृषि भूषण पुरस्कार 2019

■ शिव आमंत्रण ▮ **नांदेड़** ▮ आजकल आंदोलन को लेकर देशभर में किसान चर्चा में हैं। लेकिन महाराष्ट्र का एक किसान अनोखी चर्चा में है जिन्हें महाराष्ट्र शासन की ओर से सेंद्रिय कृषि भूषण पुरस्कार 2019 से सम्मानित करने का फैसला लिया गया है यह पुरस्कार मुख्यमंत्री द्वारा प्रदान किया जाता है। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान से जुड़े भगवान रामजी इंगोले को मिला यह पुरस्कार इसलिए चर्चा में है क्योंकि उन्होंने एक नई खेती की प्रणाली 'शाश्वत यौगिक खेती' का मॉडल प्रस्तुत किया है। किसान श्री. इंगोले का 'ओम् शांति ऑर्गेनिक फार्म' है जिसके माध्यम से ये लोगों को शाश्वत यौगिक खेती करने का प्रशिक्षण देते है। भगवान रामजी इंगोले इस पुरस्कार के लिए महाराष्ट्र सरकार का शुक्रिया अदा किया।

शख्सियत

राजयोग से हम परमात्मा को सुना सकते हैं दिल की बात

बनारसीलाल शिरीन

ब्रह्माकुमारी बहनों की प्रेरणा से शराब-गुटखा-तंबाकू का कारोबार छोड़ा

● पंजाब विधानसभा में स्पीकर के पीआरओ रहे बनारसीलाल शिरीन का जीवन बदलने वाला अनुभव

■ शिव आमंत्रण

आबू रोड ▮ पंजाब के अजनाला शहर में मेरा थोक का कारोबार था। राजनीति में भी सक्रिय था। बड़े-बड़े नेताओं के साथ उठना-बैठना था। पंजाब विधानसभा में वर्ष 1992-1994 के बीच चंडीगढ़ में विधानसभा स्पीकर का पीआरओ भी रहा। जीवन में पद, प्रष्ठिा और पैसा होने के बाद भी आनंद, सुकून नहीं था। ऐसा लगता था कि जीवन में कुछ छूट रहा है। यह कहना है वर्तमान में आबू रोड निवासी बनारसीलाल शिरीन (72) का। पिछले 11 साल से आप आबू रोड में ही अपना व्यापार कर रहे हैं। अमृतसर के सेटा गांव में 20 मार्च 1949 में जन्मे शिरीन ने शिव आमंत्रण से विशेष बातचीत में अपना अनुभव बताते हुए कहा कि एक दिन ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र से दीदी का फोन आया। उस दौरान अजनाला में नया सेवाकेंद्र खुला था। चूंकि मैं शहर की जानी-मानी शख्सियतों में आता था। इस कारण ब्रह्माकुमारी दीदी ने मुझे सेवाकेंद्र पर आने का निमंत्रण दिया, लेकिन व्यस्तता के चलते मैं जा नहीं सका। इस पर दीदी ने लगातार फोन किया। इस पर मैंने सोचा कि चलो एक दिन जाकर आते हैं। सेवाकेंद्र पहुंचने पर सामान्य बातचीत के बाद जब मैं आने लगा तो दीदी से पूछा कि आपके यहां जुड़ने की क्या फीस है? दीदी ने कहा पांच खोटे सिक्के। हालांकि मैं इसके पहले मप्र के आनंदपुर सेवा ट्रस्ट से जुड़ा था। जहां मेरी पूरी आस्था थी और साल में कम से कम एक बार जरूर जाता था। मैं दिनभर सोचता रहा कि आखिर दीदी ने खोटे सिक्के ही क्यों मांगे। घर में पड़े पुराने खोटे सिक्के लेकर दूसरे दिन सेवाकेंद्र पर पहुंचा। मैंने जाते ही वह पांच खोटे सिक्के दीदी को दे दिए। यह देखकर सभी बहनें हंसने लगीं। उन्होंने कहा कि पांच खोटे सिक्के अर्थात् काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार चाहिए। यह मानव जीवन के सबसे बड़े दुश्मन हैं। यह सुनकर मैंने कहा कि दीदी मुझमें तो 8-10 विकार हैं। इसके बाद उन्होंने राजयोग मेडिटेशन और सात दिन के कोर्स के बारे में बताया।

राजयोग कोर्स के बाद जीवन को मिली नई दिशा

राजयोग कोर्स के दौरान आत्मा-परमात्मा का परिचय, सृष्टि चक्र का ज्ञान, कल्प वृक्ष और परमात्म अवतरण जैसे कई रहस्यों को जानकर मैं अचंभित रह गया। सात दिन के कोर्स में मेरे जीवन से जुड़े सभी सवालों के जवाब मिल गए। परमात्मा के परिचय को लेकर जो भ्रांतियां थीं वह दूर हो गईं। इसके बाद मेरी पत्नी ने भी राजयोग कोर्स किया और हम दोनों पति-पत्नी खुशी-खुशी आध्यात्म के मार्ग पर चल पड़े। पहले दिन से ही हमने ब्रह्मचर्य, सात्विक भोजन, दिव्य गुणों की धारणा अपनाना शुरू कर दिया।

> परमात्मा का सत्य परिचय मिलने के बाद मैंने सोचा कि क्यों न अपना कारोबार माउंट आबू, महान भूमि, दिव्य भूमि से ही किया जाए, जहां से आध्यात्मिक उन्नति भी होती रहेगी।

जब पहली बार माउंट आबू आए

डेढ़ साल पूरे नियम-संयम से चलने के बाद दीदी मुझे माउंट आबू लेकर पहुंचीं। यहां का दिव्य और शांत वातावरण देखकर मैं अचंभित रह गया। योग कक्ष में कई दिव्य अनुभूतियां भी हुईं। इसके बाद हम वापस अपने घर पहुंचे। लेकिन माउंट आबू में बिताए कुछ दिन की छवि हमेशा-हमेशा के लिए मेरे मन-मस्तिष्क में अंकित हो गईं।

...और सिगरेट-शराब, गुटखा का कारोबार छोड़ दिया

अजनाला शहर में जहां हमारा व्यापार था, वहां दस किमी दूर ही पाकिस्तान बार्डर लगती है। बार्डर के पास कारोबार होने से यहां सिगरेट-गुटखा, शराब आदि नशीली चीजों की बिक्री सबसे ज्यादा होती है। एक दिन ब्रह्माकुमारी दीदी ने कहा कि बनारसी भाई जब आप खुद गुटखा-सिगरेट आदि नहीं लेते हैं तो इन्हें क्यों बेचते हैं? इसके बाद मैंने अपनी दुकान पर सभी तरह की नशीली चीजें बेचना बंद कर दिया।

ग्राहक भी सोच में पड़ जाते थे

ब्रह्माकुमारीज़ का ज्ञान सच्चाई और सफाई के आधार पर ज्ञान है। इससे जुड़ने वाले हर एक इंसान में जीवन में यह दोनों दिव्य गुण स्वतः ही आ जाते हैं। यही कारण है कि जब भी कोई बाहर से बीके भाई-बहन मेरे अजनाला शहर में आते थे तो मैं उन्हें अपनी दुकान की भंडारी पर पैसे लेन-देन के लिए बैठाकर बाहर चला जाता था। यह देखकर मेरे ग्राहक पूछते थे कि भाईसाहब आप नए लोगों पर भी इतना भरोसा कर लेते हैं कि उन्हें अपनी दुकान की भंडारी सौंप देते हैं। फिर में उन्हें ब्रह्माकुमारीज़ के ज्ञान के बारे में बताता था। इससे भी क्षेत्र में राजयोग का ज्ञान लोगों को देने में सहयोग मिला।

एक ओंकार निराकार

वर्ष 1984 की बात है। जब पंजाब में दंगे हुए थे। इस दौरान मेरी दुकान पर सर्व आत्माओं के परमपिता शिव परमात्मा और दिव्य पुरुषों को चित्र लगा हुआ था। उसमें सभी धर्मों के धर्मपिता के साथ गुरुनानक देवजी का चित्र भी था। जिसमें वह अपनी अंगुली ऊपर की ओर दिखाते हुए दिखाए गए थे। एक दिन मेरी दुकान पर एक सिख भाई आए और कहा कि आपने हमारे गुरुजी को नीचे क्यों लगाया है, यह चित्र बनाने वाला कौन है? इस पर मैंने उन्हें समझाया कि सर्व आत्माओं के परमपिता परमात्मा हैं। गुरुनानक जी ने भी कहा कि एक ओंकार निकाकार, सतनाम्, अकाल आदि नामों से परमात्मा को पुकारा। उन्होंने यह कभी नहीं कहा कि मैं ही निराकार हूं। साथ ही गुरुनानक जी को हमेशा ऊपर की ओर अंगुली करते हुए दिखाया गया है। इस पर वह संतुष्ट होकर चला गया।

जब राजनीति छोड़े तो साथी बहनों से बोले- हमारे साथी को क्यों ले जा रहे हो

धीरे-धीरे जैसे मेरा आध्यात्म की ओर झुकाव बढ़ता गया तो मैंने वर्ष 1995 में राजनीति छोड़ दी। मैं केंद्रीय मंत्री रहे बूटा सिंह की टीम में था। इस दौरान कई मंडलों में अध्यक्ष के पद पर भी रहा। इस पर मैंने साथियों के फोन आने लगे। सभी मुझे राजनीति नहीं छोड़ने के लिए मनाने लगे। एक दिन मेरी साथी ब्रह्माकुमारी दीदी ने मिले और उनसे आग्रह किया कि आप हमारे इतने अच्छे साथी को हमसे मत छुड़ाइए। इस पर दीदी ने कहा कि हम किसी का घर-बार नहीं छुड़ाते हैं। घर को ही स्वर्ग जैसा बनाने और दिव्यगुण धारण करने की शिक्षा देते हैं। राजयोग तो जीवन जीने की कला सिखाता है न कि किसी का घरबार-कारोबार छुड़ाता है।

11 साल से आबू रोड में परिवार के साथ कर रहे कारोबार

शिरीन ने बताया कि परमात्मा का सत्य परिचय मिलने के बाद मैंने सोचा कि क्यों न अपना कारोबार माउंट आबू, महान भूमि, दिव्य भूमि से ही किया जाए, जहां से आध्यात्मिक उन्नति भी होती रहेगी। इसके बाद धीरे-धीरे अपनी संपत्तियां बेचनी शुरू कर दिया। वहां से अपना सारा कारोबार समेटकर 11 साल पहले आबू रोड शिफ्ट हो गया। यहां परमपिता परमात्मा के आशीर्वाद से अच्छा कारोबार चल रहा है। साथ ही मेरे दोनों बेटे, दोनों बहुएं, दोनों बेटी और दामाद सभी इस आध्यात्मिक मार्ग पर चलकर अपना जीवन सफल कर रहे हैं।

संदेश

मेरे जीवन का अनुभव है कि ब्रह्माकुमारीज़ का ज्ञान सच्चाई और सफाई के आधार पर ज्ञान है। ब्रह्माकुमार भाई-बहन जितने कपड़ों से साफ-स्वच्छ रहते हैं उतने ही उनके दिल साफ-स्वच्छ और विकार रहित होते हैं। यहां दिया जा रहा आत्मा-परमात्मा का ज्ञान स्पष्ट और सत्य है। इसमें अंधश्रद्धा और अंधविश्वास की कोई बात नहीं है। परमात्मा के आशीर्वाद और जीवन में आध्यात्म के समावेश से इतना सुकून, शांति, सुख और आनंद आ गया है जिसका शब्दों में वर्णन नहीं किया जा सकता है।

प्रेरणापुंज

दादी गुलजार (हृदयमोहिनी)
पूर्व मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज़

मैं पन का त्याग ही भाग्य का निर्माण करेगा

■ शिव आमंत्रण

आबू रोड । मैंने किया, मैं बहुत गुणवान हूँ, मेरे में यह बहुत शक्ति है, मेरे में शक्ति आयी कहाँ से? पहले थी क्या? परमात्मा की देन है। तो बाबा-बाबा कहते चलो, बाबा ने यह दिया, बाबा ने यह किया...। बस, बाबा दिल से निकले तो बेड़ा पार। और कुछ बोल नहीं सकते हो, एक प्वाइट भी रिपीट नहीं कर सकते हो लेकिन दिल से बाबा-बाबा कहते रहते हो तो आप नम्बर ले लेंगे। क्योंकि बाबा शक्तियाँ देगा। समय पर मदद करेगा, मैं सच्ची दिल से बाबा का हूँ, तो सच्ची दिल पर साहेब राजी जरूर होगा। बंधा हुआ है मेरे सच्चाई पर। मुझे नहीं देगा तो किसको देगा और वह दाता है। उसको क्या कमी है जो हमको न देवे। इसलिए बाबा कहते हैं वर्तमान समय जो बातें हैं, उन्हें रियलाइज करो। रियलाइज अपने को करना है दूसरे को नहीं। क्योंकि बाबा ने एक बार कहा है कि हमारे बच्चों की दूर की आँखे बहुत तेज है, नजदीक की आँख थोड़ी धुंधली है, वह तेज नहीं है। अपने को देखते हैं कि आँख हिलती है और दूसरों को देखने की, दूर की नजर बड़ी तेज है। दूसरे की कमी को मैं बढ़ाऊँगी, विस्तार भी करूँगी, राम कथा बना कर सुनाऊँगी। लेकिन अपनी कमी छिपाऊँगी, दबाऊँगी तो सेल्फ रियलाइज तो नहीं हुआ ना।

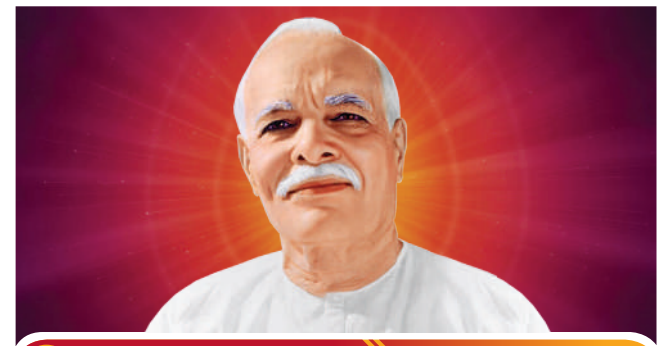
अभी समय कम है इसलिए अपने अन्दर जाकर अपनी कमियाँ समझकर उसको निकालो। अभी इसमें बिजी रहना है और हमारी स्थिति अच्छि होगी तो सेवा हमारे पीछे-पीछे आयेगी। और अगर वाणी की सेवा नहीं भी हुई तो मन्सा तो मैं करूँगी। कई ऐसे कहते हैं कि हमें सेवा का बहुत शौक है, बहुत संकल्प चलते है। लेकिन मेरी टांगे नहीं चलती, मेरा शरीर नहीं चलता, मैं सेवा नहीं कर सकती। लेकिन मन्सा सेवा तो अन्त तक कर सकते। अगर मन मेरा ठीक है तो दिमाग ठीक काम करता है। तो अन्त में प्राण छोड़ रही हूँ तो भी मन्सा सेवा कर सकते हैं। उसमें टांगे नहीं चाहिए, उसमें मन तन्दरूस्त चाहिए। लेटे-लेटे भी यह सेवा कर सकते हैं, बैठे-बैठे भी कर सकते हो।

कई कहते हैं हमारे से मन्सा सेवा नहीं होती है, तो कर्मणा करो। कर्मणा के भी 100 मार्क्स है। कोई फर्स धुलाई करता है, भण्डारे का काम करता है उसमें भी 100 मार्क्स हैं। ऐसे नहीं भाषण करने वाले को 100 मार्क्स हैं और कर्मणा वाले को 20 मार्क्स हैं। नहीं। तीनों को 100-100 मार्क्स हैं। आप मन लगाकर कर्मणा सेवा करो तो भी आप 100 मार्क्स ले सकते हो। ऐसा कोई कह नहीं सकता है कि मेरे को सेवा नहीं।

कई ऐसा कहते हैं कि फलाने को तो सेवा बहुत देते हैं, हमारे को सेवा का चान्स ही नहीं देते हैं। चलो बहनों ने चान्स नहीं दिया, बाबा तो दे रहा है। कई कहते हैं बहनें मेरे को पूछती नहीं हैं, सिर्फ दो-चार को ही फूछती हैं। अरे बाबा तो आपको पूछ रहा है, बहनें तो आत्माएँ हैं, भगवान आपको पूछ रहा है बाकि क्या कमी हैं। भगवान ने पूछा तब तो आप यहाँ बैठे हो। इसलिए कोई भी बात में अटकना नहीं है। बाबा तो रोज मुरली में कहता है- मीठे-मीठे सिकीलधे बच्चे, कोई बाप ऐसा मिलेगा जो रोज ही याद प्यार देवे और लाडले, सिकीलधे कहें! बाबा तो सभी बच्चों को याद-प्यार देता है। ऐसे थोड़े ही कहता है कि सर्विसएबल बच्चों को याद प्यार, बाकि तो याद प्यार तो नहीं। भले नम्बरवार कहेगा वह भी कभी-कभी, लेकिन यह थोड़ी कहता लास्ट नम्बर को नहीं सिर्फ फस्ट नम्बर को याद प्यार।

शिवबाबा ने आत्माओं के जन्म-पुनर्जन्म की कहानी सुनाई

■ शिव आमंत्रण



रियल लाइफ

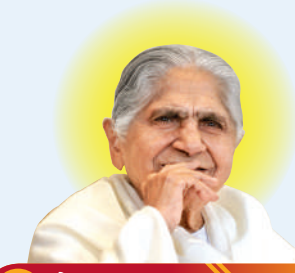
प्रजापिता ब्रह्मा बाबा
संस्थापक, प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय

बाबा वह तो निराकार है, उसका अपना तो कोई शरीर तो है नहीं इसलिये उसने इस दादा का शरीर उधार पर लिया है।

आबू रोड । वे जब पंक्ति बाँध कर एक-दूसरे के पीछे पर्वत पर चढ़ रहे होते तो नीचे सड़क पर जाने वालों को ऐसे लगता जैसे आकाश में कुँजों का समूह पंक्ति में उड़ता जा रहा हो।

बहुत बार बाबा बच्चों को खिलाने-पिलाने का सामान भी साथ लेकर जाते। वे प्रातःकाल के बाद बहुत ही स्नेह और रुचि से चेम्बर (क्लास के बाद सभी वत्स बाबा के कमरे में जाते थे, वहाँ बाबा अपनी चारपाई पर अनौपचारिक रीति से सुविधापूर्वक बैठते और सभी यज्ञ-वत्स भी ऐसे बैठे जाते, जैसे बच्चे अपने बाप या दादा के पास बैठकर बातें सुनते हैं। अब क्लास की बजाये परिवार का-सा रूप होता और वहाँ बाबा रमणीक रीति से ज्ञान सुनाते थे) में कहते -''आज बाबा बच्चों कों पिकनिक करायेंगे। मीठे बच्चो, आज अभी-अभी हम पहाड़ी पर चलेंगे, वहाँ शिव बाबा की मधुर स्मृति में भी बैठेंगे, ज्ञान की चिट-चैट भी करेंगे और फिर बाबा प्यारे बच्चों को अपने हाथों से 'टोली' (प्रसाद) भी खिलायेंगे। बच्चे, यह फैमिली सत्संग है अथवा गॉड फादरली यूनिवर्सिटी है। जैसे लौकिक परिवार में बूढ़ा बाप अथवा दादा बच्चों के साथ बैठकर उन्हें कहानी सुनाता, शिक्षा-सावधानी देता तथा प्यार से खिलाता-पिलाता भी है, वैसे ही यह सभी आत्माओं के बाप (शिव बाबा) तथा दादा (ब्रह्मा बाबा) भी आप बच्चों को, आत्माओं के जन्म-पुनर्जन्म की कहानी सुनाता है। आप बहुत ही सिकीलधे (बहुत ही चाव और बहुत समय के बाद मिले) हुए बच्चे हो जोकि कल्प के बाद बाप से आन मिले हो। तो वह प्यार का सागर आप बच्चों को स्वयं ही खिलायेगा और बहलायेगा। वह तो निराकार है, उसका अपना तो कोई शरीर तो है नहीं इसलिये उसने इस दादा का शरीर उधार पर लिया है। अतः इन हाथों से, बहुत ही जिगरी स्नेह से वह आपके मुह में इस यज्ञ की शुद्ध 'टोली' देगा, जिस यज्ञ के पवित्र ब्रह्मा-भोजन के एक-एक कण के लिए देवता भी तरसते हैं। बच्चे, आप बहुत सौभाग्यशाली हो जिन्हें बाप (परमपिता परमात्मा शिव) स्वयं प्यार से खिलाता और पढ़ाता भी है। जरा सोचो तो, त्रिलोकपति शिव बाबा स्वयं इतनी दूर से, परमधाम से आकर आपको पढ़ाता है। जिसे पाने के लिए संयासी जंगलों मे ढूँढ़ रहे हैं, जिसके एक सेकण्ड के दर्शन-मात्र के लिए अथवा जिसकी क्षण-भर के झलक के लिये तीव्र-वेगी भक्त अपने सिर को उत्तार कर तली पर रखने के लिए भी तैयार हो जाते हैं तथा राजा, राज्य-भाग्य भी न्योछावर करने में संकोच नहीं करते, ऐसा वह सबका प्यारा पिता आप बच्चों को आकर पढ़ाता है, प्यार से दुलारता है, आपका सखा बनकर आपसे खेलता भी है! प्रभु-मिलन के इस जिवन का ही तो गायन शास्त्रों में है। परन्तु दुनिया आप को इस साधारण और गुप्त वेश में नहीं पहचान सकती, न ही उस पिता को पहचान सकती है क्योंकि आज मनुष्य की आँखों पर विकारों का मोटा पर्दा पड़ा हुआ है और उनकी दृष्टि तो केवल देहों को देख सकती है। तो चलो बच्चों तैयार हो जाओ, चलो पुरुषोत्तम संगमयुग की इन थोड़ी-सी घड़ियों में उस बाप से खूब मिलन मना लो और जन्म-जन्मान्तर आपने जिसके लिये भक्ति की, अब उससे जितना प्रेम तथा ज्ञान खज़ाना लूटना हो वह लूट वह लूट लो।''

इस प्रकार नारायणी नशे से सराबोर करके, ईश्वरीय मस्ती के विमान में चढ़ाकर तथा मधुर मुस्कान, प्रेम और योग के तेज से चमकती हुई आँखों से निहारते हुए, ''मीठे -मीठे बच्चे'' इन शब्दों से दुलारते हुए बाबा किसी को अपनी अंगुली देकर, किसी की अँगुली स्वयं पकड़ कर, किसी के बारे में पूछते हुए, किसी को पीछे मुड़कर हर्ष से निहारते हुए ले चलते। चलते-चलते एक सेकण्ड रुक कर, पीछे मुड़कर, सबकी ओर निहारते हुए वे कहते- ''बच्चे, शिव बाबा की याद में चलोगे तो कदम-कदम में पद्म-पद्म की कमाई होगी।''



प्रेरणापुंज

दादी जानकी
मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज़

■ शिव आमंत्रण

बाबा को प्रत्यक्ष करने का साधन है- अन्दर बाहर की सच्चाई-सफाई

मालिक होकर कर्मेन्द्रियों द्वारा कर्म करते हैं और कर्म भी करते हैं श्रीमत अनुसार, न कि रावण की मत से।

आबू रोड । बाबा मिला सबकुछ मिला है। तो खुशीयों में क्यों नहीं झूलेंगे, मुरली के मस्ताने हैं। यह हमारा ही गायान है - अतीन्द्रिय सुख को जो हम गोप-गोपियों से पूछो। अभी हम दुःख सुख से न्यारे बने तो आनंद के झूले में झूलेंगे जरूर। तो जितना बाप समान बनने के नजदिक आ रहे हैं उतनी सकाश काम कर रही है। और बाबा की सकाश से चारों तरफ सेवाओं में भी जिनके सामने जायेंगे, जिनके सम्पर्क में आयेंगे उनको सकाश का अनुभव होगा। न सिर्फ ज्ञान का तीर लगेगा लेकिन उसकी बुद्धि शान्त हो जायेगी, सुख वा आनंद की जैसे उसी सेकेण्ड छाप लग जायेगी।

हमारे अन्दर जितनी सच्चाई सफाई होगी उतना भगवान से हमारा मिलन अच्छा होगा। नहीं तो मिलन मनाने को मजा है वह नहीं ले सकते हैं, थोड़ी भी सच्चाई की कमी है तो इतना मिलन मना नहीं सकते हैं, उनको मेहनत करनी पड़ेगी। हम मेहनत करेंगे तो जिनके हम निमित्त बनेंगे वह भी बिचारे मेहनत करते रहेंगे। उनका बोझा भी हमारे ऊपर होगा। हमारे में सच्चाई कम होगी तो जिनके निमित्त होंगे वह भी सच्चे नहीं रहेंगे, उनका बोझा भी मेरे ऊपर होगा। तो मैं सकाश कैसे ले सकेंगी। तो हम निमित्त बनने से जैसे फंस गये। अकेले होते तो जैसे चाहते थे वैसे चल सकते थे, निमित्त बनने से अच्छा बन्धन है, प्यारा है परन्तु अच्छा है। जो वृत्ति पर, संकल्प पर भी ध्यान है। वृत्ति साफ होगी तो संकल्प शुद्ध होता है फिर मुख से मुश्किल शब्द नहीं निकल सकता। योग भी सहज हो जाता है।

जितनी साइलेन्स उतनी सकाश, साइलेन्स के आधार से सकाश मिल सकती है। यह ज्ञान है ही चुप रहने का। सारे ज्ञान का सार है- शान्त रहो, अशांति मत फैलाओं। ऐसे नहीं है बोल नहीं सकते हैं तो नहीं बोलें, परन्तु अच्छा लगता है जितना आवाज से परे जाओं फिर आवाज में आओ वह भी निमित्त मात्र, तो वह साइलेन्स हमारे दिल को शक्ति देती है। फिर जो सुनाते हैं वह सुनने वाले को न सिर्फ अच्छा लगता है, परन्तु उसकी दिल सदा के लिए बेचैनी से छूट जाती है चैन आराम का अनुभव करती है। जैसे हमारे दिल से बाबा निकलता है। वैसे अन्य आत्माओं के अन्दर से भी बाबा-बाबा निकलता है। परन्तु हमारे अन्दर बाबा ने जो सकाश भरी है, उस सकाश से भरपूर रहें। हुक्मी के हर हुक्म पर चलते रहें तो बाबा की सकाश चलाती रहेगी। अच्छा।

सारे कल्प का चक्र लगाकर संगम पर खड़े हैं तो बाबा के भी नजदीक हैं, पास्ट पास्ट हो गया, फ्यूचर स्पष्ट नजर आता है, जिस कारण निश्चय अटल है। बाबा से प्रीत अटूट है। ड्रामा की हर सीन को देखते नित्य हर्षित रहना अच्छा लगता है। बाबा जो हर रोज इतना ज्ञान दे रहा है उसका सिमरण करते हैं तो दिखाई पड़ता है आत्मा धुलाई हो जाती है, मन साफ, बुद्धि अच्छा सोचने लगती है। संस्कारों में परिवर्तन आता जाता है- ज्ञान का सिमरण करने से। ज्ञान का सिमरण मन को साफ कर देता है, बुद्धि को अच्छा सोचने का अक्ल आ जाता है और अन्दर संस्कार परिवर्तन होते हैं। सिर्फ सुनो और सुना लो तो मन की सफाई महसूस नहीं होती है। बुद्धि नित्य अच्छा सोच नहीं सकती। अगर ज्ञान का सिमरण नहीं है तो सुनकर सुना लिया सिमरण नहीं किया तो धारणा अच्छी नहीं होगी। धारणा नहीं होगी तो कर्मबन्धन समाप्त नहीं हो सकते। बन्धन वाला कर्म - ब्राह्मण जीवन में समाप्त हो जाए। कर्म करते हुए भी न्यारे है, करने के बाद कछुए मिसल समेट लेते हैं तो योगी बन जाते हैं।

जीवन प्रबंधन

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

सबसे बड़ी खोज कि मैं कौन हूं। इसके बारे में इतना कुछ लिखा जा चुका है, फिर भी हमारी खोज जारी है।

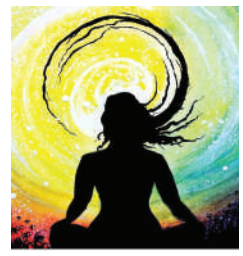
■ शिव आमंत्रण

आबू रोड । अगर हमें बच्चों को सशक्त करना है, जिससे वे अपने निर्णय स्वयं ले सकें और सही निर्णय ले सकें, तो हमें अपना आभामंडल श्वेत करना होगा। श्वेत आभामंडल यानी नकारात्मक बातों, भावों से दूरी। हमारे अंदर कौन-सी ऐसी चीजें हैं जो हमारे आभामंडल के श्वेत रंग को दूषित करती हैं या बदलती हैं। झूठ बोलना, गुस्सा, चिड़चिड़ापन, परनिंदा, बेकार विचार, नफरत, जलन, अधीरता, तुलना, आलोचना, लालच, डर, आदि ऐसी चीजें हैं जो हमारे आभामंडल के रंग को दागदार करती हैं।

थोड़ा-सा समय निकालना चाहिए दाग निकालने के लिए

अब आप ही तय कीजिए कि क्या हमें रोज थोड़ा-सा समय निकालना चाहिए ये दाग निकालने के लिए। आज के समय में हम जितनी समस्याओं का सामना कर रहे हैं, उसका यही कारण है कि मेरे पास ये दाग साफ करने का समय नहीं है क्योंकि मैं धन कमा रहा हूं, परिवार को संभाल रहा हूं। सबसे पहले आप यह तय कर लें कि मुझे रोज एक घंटा अपने ऊर्जा क्षेत्र की सफाई करना है। किसी के भी संस्कार कुछ दिनों में ही नहीं बदल सकते। इसके लिए हर रोज अपने ऊपर मेहनत करनी होती है।

जिसका आभामंडल श्वेत होगा, उसका चित्त बिल्कुल साफ और शांत होगा



जो लोग श्वेत आभामंडल के साथ काम करते हैं, वे सारे दिन में कभी गुस्सा नहीं करेंगें, जब तनाव होता है तो मन भ्रम की स्थिति में चला जाता है।

सबसे जरूरी संस्कार है आत्म अनुशासन।

सबसे जरूरी संस्कार है आत्म अनुशासन। जीवन में संयम और नियम बहुत ही महत्वपूर्ण है। धन कमाने के लिए इतनी मेहनत करते हैं और अंदरूनी शक्ति कमाने के लिए समय नहीं है तो यह अपने आपके साथ धोखा है। अगर आप एक बार आध्यात्मिक ऊर्जा से निकलकर बाहर की ऊर्जा में पहुंच गए, जहां सारे लोग कह रहे हैं कि समय नहीं है, आजकल तो मरने की भी फुर्सत नहीं है, तो ऐसे माहौल में हम भी सोचने लगते हैं कि वाकई हमारे पास, हमारे लिए ही समय नहीं है। ऐसा होना स्वाभाविक है। कुछ लोग तो समय तब निकालते हैं, जब हमारे जीवन में कोई संकट आ जाता है। जैसे कुछ लोग नियम से एक्सरसाइज करते हैं, नियम से वॉक करते हैं और कुछ लोग तब करते हैं जब डॉक्टर बोलता है। तब तक शरीर में पहले ही कई परेशानियां हो चुकी होती हैं। अगर प्राथमिकता तय हो गई ना किसी के अंदर की आंतरिक शक्ति मेरी और मेरे परिवार की सबसे पहली प्राथमिकता है, तो फिर एक घंटा निकालना कोई मुश्किल नहीं है।

लेकिन सच बोलने की ताकत चाहिए

यह समय हम निकाल रहे हैं अपने आभामंडल को श्वेत करने के लिए। जिनका आभामंडल श्वेत होता जाएगा, उनको इससे जुड़े काम करने में ही ज्यादा आनंद आएगा। आप देख पाएंगे कि आप अंधकारमय आभामंडल के साथ कोई काम करें और फिर श्वेत आभामंडल के साथ सारा दिन वो ही काम करें तो आपको अंतर साफ दिखेगा। सच बोलने में समय नहीं लगता है लेकिन सच बोलने की ताकत चाहिए। सच बोलने में समय तो लगेगा, झूठ बोलने में कहानी इधर से बनानी पड़ती है, उधर से बनानी पड़ती है, फिर उसके बाद डर भी लगता है। फिर सारा ध्यान रखने के बाद भी कहीं न कहीं कुछ गफलत हो ही जाती है। फिर उसे ठीक करने में और समय लगता है। लेकिन ये सारा समय बच सकता था। लेकिन सच बोलने के लिए और सच बोलने के बाद और सही कर्म करने के बाद उसके परिणामों का सामना करने के लिए भी ताकत चाहिए। उन चीजों के लिए समय नहीं चाहिए, उन चीजों के लिए ताकत चाहिए।

वह परमात्मा को साझेदार बना लेगा

जो लोग श्वेत आभामंडल के साथ काम करते हैं, वे सारे दिन में कभी गुस्सा नहीं करेंगे। उन्हें तनाव शब्द तो पता ही नहीं होगा उसके बाद। जब तनाव होता है तो मन भ्रम की स्थिति में चला जाता है। फैसला कभी-कभी गलत भी हो जाता है। सबसे जरूरी बात कि फैसला लेने में भी समय ज्यादा लगता है। ऐसा करूं कि वैसा करूं, ये करूं या वो करूं। पर जिसका आभमंडल श्वेत होगा, उसका चित बिल्कुल साफ होगा, वह बिल्कुल शांत होगा। वो जो फैसले लेगा, वो तर्क से नहीं, सहज ज्ञान से लेगा। यह ज्ञान कि यह सही है। सबसे जरूरी यह है कि वो अपने काम में और अपने बिजनेस में परमात्मा को साझेदार बना लेगा। कर्मयोगी बन जाएंगे, मतलब जो योग में रहते हुए कर्म करते हैं, तो उनका हर फैसला बिल्कुल सटीक होगा। जब फैसले सही होंगे, तो फैसले के नतीजे भी सही होंगे। एक और चीज जो बहुत अच्छी हो जाएगी कि हमें लोगों की सही पहचान भी होने लगेगी।

अलविदा डायबिटीज

बीके डॉ. श्रीमंत कुमार
ग्लोबल हॉस्पिटल, माउंट आबू

कौन सा व्यायाम डायबिटीज के लिए उपयोगी

■ शिव आमंत्रण

आबू रोड । डायबिटीज़ का एक मुख्य कारण है Sedentary Lifestyle अर्थात गतिहीन लाईफ स्टाईल, आश्रित जीवन शैली। आज से कुछ दशक पहले तक हम सभी का जीवन कितना कर्मठ था। विज्ञान के अनेकानेक उपकरण हमें सुख तो दिये हैं। परंतु शारीरिक श्रम से कोसों दूर ले जा चुका है। जिसके कारण आज का मनुष्य गतिहीन हो चुका है। आने वाली पीढ़ी का बच्चों को चलना भी आयेगा कि नहीं, मन में प्रश्न उठता है। जब हम कर्मठ जीवन अपनाते हैं तो हमारी मांसपेसियां भोजन से उपलब्ध ग्लूकोज का उपयोग करती हैं। साथ ही हमारे रक्त में शुगर की मात्रा को संतुलित रखती है। परंतु जब कोई गतिहीन हो जाता है तो शरीर में चर्बी अधिक मात्रा में जमा होकर Insulin Resistance पैदा हो जाती है। रक्त में शुगर की मात्रा भी फिर से बढ़ने लगती है। इसलिए डायबिटीज़ बीमारी में नियमित व्यायाम करना अति आवश्यक है। यूं तो किसी प्रकार का भी व्यायाम शरीर के लिए उपयोगी तो है ही, परंतु जिस व्यायाम से शरीर का चर्बी कम होकर शारीरिक संतुलन बना रहे। वह विशेष लाभकारी होगा। उदाहरण के तौर पर एरोबिक व्यायाम अगर कोई इसे नियमित रूप से करे तो अवश्य ही शारीरिक संतुलन ठीक तो रहेगा ही, साथ-साथ रक्त संचालन तीव्र होने के कारण रक्त धमनियों तथा हृदय के लिए भी यह विशेष लाभकारी होगा। इसलिए तो एरोबिक व्यायाम को Cardio Respiratory Exercise कहा जाता है। डायबिटीज से ग्रसित व्यक्ति को सप्ताह में कम से कम 5 दिन व्यायाम तो करना ही चाहिए। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वस्थ्य रहने के लिए सप्ताह में कम से कम 150 मिनट व्यायाम हर एक को करना चाहिए। अर्थात नित्य आधा घंटा व्यायाम जरूरी है। परंतु किसी को शारीरिक वजन कम करने के लिए ज्यादा व्यायाम करना चाहिए। वजन कम करना है तो रोज एक घंटा और सप्ताह में 300 मिनट व्यायाम करना अनिवार्य है। व्यायाम के साथ-साथ कैलोरी का सेवन कम करना जरूरी है। शरीर का उम्र बढ़ने के साथ-साथ मांसपेसियां कम होनी लगती हैं और चर्बी अधिक मात्रा में जमा होने लगती है। इसलिए सभी को एनोरोबिक व्यायाम करना भी जरूरी है। इससे शारीरिक गठन का संतुलन बना रहता है और मांसपेशियां मजबूत हो जाती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के निर्देशानुसार सप्ताह में तीन दिन एरोबिक व्यायाम और दो दिन एनोरोबिक व्यायाम करना उचित है। परंतु देखा जाता है कि डायबिटीज बीमारी में धीरे-धीरे हमारे हड्डी के जोड़ अक्रांत होकर अकड़ जाते है। इसलिए जिसे हम आसन कहते हैं वो भी बहुत उपयोगी है। डायबिटीज मरीजों को नियमित आसन आदि भी करना चाहिए।

प्राणायाम: प्राणायाम हमारे फेफड़ों की हरेक समस्या का समाधान करने में विशेष मदद करता हैं। दूसरा अधिक सांस की आपूर्ति हर जीवकोष तक होती है। तथा हमारी Vital Capacity बढ़ाने के साथ-साथ फेफड़े भी अनेकानेक बीमारियों से सुरक्षित रहते हैं। इसलिए डायबिटीज में अगर चारों ही प्रकार का व्यायाम किया जाय तो अवश्य ही लाभकारी होगी।

संपर्क: बीके जगतजीत मो. 9413464808 पेटेंट रिलेशन ऑफिसर, ग्लोबल हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर, माउंट आबू, जिला- सिरोही, राजस्थान

माइंड पॉवर ऑफ YOUTH

राजयोग मेडिटेशन, मूल्य शिक्षा को जीवन में अपनाकर आज हजारों युवाओं के जीवन को नई दिशा मिली है...

सोनम शर्मा,
स्टूडेंड, रहीमपुर, झारखंड

परमात्मा शिव को अपना ब्यायफ्रेंड बनाया

रहीमपुर (मप्र) । 2017 में एक लड़के सम्बन्धों में दुराव के कारण, उसके बाद मैं डिप्रेशन में चली गई। फिर कुछ भी करने को इरादा नहीं रहता था। जिंदगी मानो अंधकारमय हो चुका था। जिंदगी जीने की उम्मीद ही खत्म होता जा रहा था। तभी यूट्यूब पर अचानक एक ब्रह्माकुमारीज़ का तनावमुक्त राजयोग वाला विडियो देखी उसके बाद हमने नजदीकी राजयोग सेवाकेंद्र को ढूढ़ कर वहां सात दिवसीय कोर्स पूरा की। उसके बाद मानो जीवन में एक नयी आशा और उम्मीद के साथ नई किरण का उदय हो गया। हमने परमात्मा शिव को अपना ब्यायफ्रेंड बनाया। तब जाकर जीवन तो खुशियों से झूम उठा। मैंने महसूस किया कि सच्चा और अपना एक परमात्मा ही है।

सुरजीत कुमार
देवरिया, उत्तरप्रदेश

राजयोग ने जीवन को पलट दिया

देवरिया, उत्तरप्रदेश । 2018 में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के द्वारा बताया जा रहा राजयोग अभ्यास से जुड़ा। 2018 से पहले मैं नशे का शिकार हो गया था। जिंदगी नर्कमय हो चुका था। गलत संगत के कारण बहुत परेशान रहता था। क्रोध बहुत आता था। संयोग से हमारी मुलाकात एक ब्रह्माकुमार भाई से हुई उसके बाद हमने राजयोग का प्रशिक्षण लेना शुरू किया। सातवें दिन ही हमने नशा का त्याग कर बुरी संगती को भी छोड़ दिया। रोजाना परमात्मा का मुरली महावाक्य और याद ने जीवन को पलट कर रख दिया। अपने अनुभव से खासकर युवाओं से यही कहुंगा कि संगत का असर हमारे जीवन पर बहुत ही बड़ा प्रभाव डालता है इसलिए गलत संगत से बचें।

संपादकीय

भय के वातावरण को निर्भयता से जीतने की जरूरत

वर्तमान समय देश व दुनिया में करोना की त्रासदी से भय का वातावरण है। खासकर भारत में दूसरी लहर ने कोहराम मचा रखा है। देश के कोने कोने में इसके तांडव ने तबाही कर दी है। आज कल हर कोई इससे भयभीत हो गया है। सरकार, सिस्टम और चिकित्सक हर कोई इसके सामने बेबस जैसे हो गये है। आखिर इससे निबटने तरकीब क्या है। परन्तु इसमें कई बार ऐसी खबरे पढ़ने को मिल जाती है जो हौसले बढ़ाने वाली होती है। हिम्मत, उत्साह और सकारात्मकता के साथ भी इस बीमारी को मात दी जा सकती है। कुछ दिन पूर्व ही मुबई की एक ऐसी केस सामने आयी थी जिससे 70 वर्षीय महिला का आक्सीजन लेवल 20 तक पहुंच गया परन्तु फिर भी वह करोना से जंग जीत गयी। क्योंकि उसने मंत्रों का जाप करते हुए यह निश्चय कर लिया था कि करोना मेरा कुछ बिगाड़ नहीं सकता। चिकित्सा जगत के लिए भी यह हैरान कर देने वाली घटना थी। कहने का मतलब यह है कि हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता केवल पौष्टिक चीजें खाने से ही नहीं बल्कि आध्यात्मिकता पूर्ण सकारात्मकता से भी बढ़ती है। अपने अन्दर के साहस और उमंग को बढ़ायें।

अपने इम्यून सिस्टम को बढ़ाने के लिए आत्मबल को बढ़ायें।

बोध कथा | जीवन की सीख

मां और बेटी

एक सौदागर राजा के महल में दो गायों को लेकर आया - दोनों ही स्वस्थ, सुंदर व दिखने में लगभग एक जैसी थीं। सौदागर ने राजा से कहा "महाराज - ये गायें माँ - बेटी हैं परन्तु मुझे यह नहीं पता कि माँ कौन है व बेटी कौन - क्योंकि दोनों में खास अंतर नहीं है। मैंने अनेक जगह पर लोगों से यह पूछा किंतु कोई भी इन दोनों में माँ - बेटी की पहचान नहीं कर पाया बाद में मुझे किसी ने यह कहा कि आपका बुज़ुर्ग मंत्री बेहद कुशाग्र बुद्धि का है और यहाँ पर मुझे अवश्य मेरे प्रश्न का उत्तर मिल जाएगा...इसलिए मैं यहाँ पर चला आया - कृपया मेरी समस्या का समाधान किया जाए।" यह सुनकर सभी दरबारी मंत्री की ओर देखने लगे मंत्री अपने स्थान से उठकर गायों की तरफ गया। उसने दोनों का बारीकी से निरीक्षण किया किंतु वह भी नहीं पहचान पाया कि वास्तव में कौन मां है और कौन बेटी ? अब मंत्री बड़ी दुविधा में फंस गया, उसने सौदागर से एक दिन की मोहलत मांगी। घर आने पर वह बेहद परेशान रहा - उसकी पत्नी इस बात को समझ गई। उसने जब मंत्री से परेशानी का कारण पूछा तो उसने सौदागर की बात बता दी। यह सुनकर पत्नी बोली 'अरे ! बस इतनी सी बात है - यह तो मैं भी बता सकती हूँ।' अगले दिन मंत्री अपनी पत्नी को वहाँ ले गया जहाँ गायें बंधी थीं। मंत्री की पत्नी ने दोनों गायों के आगे अच्छा भोजन रखा - कुछ ही देर बाद उसने माँ व बेटी में अंतर बता दिया - लोग चकित रह गए। मंत्री की पत्नी बोली "पहली गाय जल्दी - जल्दी खाने के बाद दूसरी गाय के भोजन में मुंह मारने लगी और दूसरी वाली ने पहली वाली के लिए अपना भोजन छोड़ दिया, ऐसा केवल एक मां ही कर सकती है - यानि दूसरी वाली माँ है। माँ ही बच्चे के लिए भूखी रह सकती है - माँ में ही त्याग, करुणा, वात्सल्य, ममत्व के गुण विद्यमान होते है.....दोस्तों इस दुनियाँ मे माँ से महान कोई नही है माँ के चरणों मे भगवान को भी झुकना पड़ता है। माँ ममता का सागर नहीं..पर महासागर है।

संदेशः -माँ ही बच्चे के लिए भूखी रह सकती है - माँ में ही त्याग, करुणा, वात्सल्य, ममत्व के गुण विद्यमान होते है।

मानव की चिंतनशील प्रवृति उसे सत्य-शोधन में स्वाध्याय की ओर अग्रसर करती है जिसमें कर्मगत संबन्ध के जुड़े मनोभाव से आत्मा को मुक्त करने का शुद्ध उपयोग सम्मलित रहता है ।

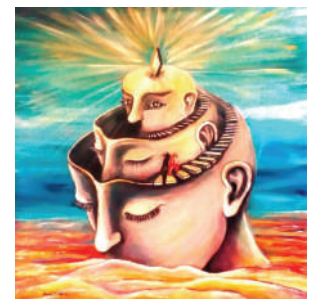
जीवन का मनोविज्ञान | भाग - 33

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

आत्मज्ञान के समर्पित स्वरूप में संपन्नता और संपूर्णता

■ शिव आमंत्रण

आबू रोड । आत्मिक ज्ञान की प्राप्ति होना मनुष्य जन्म की दुर्लभ स्थिति का सार्थक परिणाम है जो भाग्य विधाता द्वारा आत्मा के शक्तिशाली एवं पवित्रतम पुरुषार्थ से सुनिश्चित होता है। जीवन की व्यावहारिकता का बोध यथार्थता के धरातल पर उस समय परिलक्षित होता है जब आत्मिक भाव का शुद्ध उपयोग मंगलकारी क्रिया -कलाप के अंतर्गत विविध स्वरुप में आरम्भ हो जाता है। परमात्म स्मृति की अनुभुत्ति का सुदृढ पक्ष कर्म जगत केपरिष्कार का कारण बनता है और महानता के शिखर पर विराजमान होते ही आत्मिक सुख का अहसास सहजता से होने लगता है। मानवीय अच्छाई एवं सच्चाई व्यक्ति को निरंतर बेहतर संकल्प प्रदान करती है जिससे उत्तम आचरण को आत्मसात करके श्रेष्ठता द्वारा महान



स्थिति के निर्माण को संभव बनाया जाता है। भगवत प्राप्ति से सम्बंधित जीवन दर्शन ही पवित्र आत्मा का सुखद स्वरुप है जो आत्मा को अनहद नाद के अतीन्द्रिय सुख से सदा भरपूर बनाकर रखता है।

अन्तर्मुखी अवस्था से सुखमय जीवन की प्राप्ति

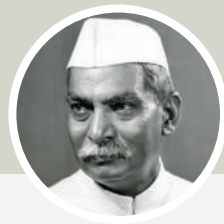
जीवन दर्शन के माध्यम से भीतर की ओर लौटना स्वयं का मुल्यांकन करते हुए एक महत्वपूर्ण मार्ग है जो व्यक्ति के निजी स्थायी सुख को ढूंढने में सहायक भूमिका निभाता है। आत्मिक विश्लेषण जीवन को अन्तर्मुखी अवस्था से सुख प्रदान करने में, बाह्य जगत की यात्रा से जुड़े-व्यक्तिगत, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक, दार्शनिक एवं आर्थिक आयाम से मुक्ति की प्रतीक्षा करता है। स्वयं की वास्तविक पहचान होने के साथ मान्यता में भी स्वीकार करना आत्मिक उच्चता की दिशा में गतिशीलता का प्रमाण है जो अन्तर्मुखी अवस्था से सुखमय जीवन बनाने का आधार होता है। परमसत्ता के प्रति श्रद्धा का परिणाम आत्मिक बोध की आस्था को प्रतिपादित करता है जिसमें आत्म जगत के अखंड स्वरुप की अनुभूति सदैव बनी रहती है। अन्तर्मुखी अवस्था आत्मा के निजी सुख का केंद्र बनकर -मन, बुद्धि तथा संस्कार की सहजता को विकसित करता है ताकि नैसर्गिक रूप सेआत्मिक आनंद प्रवाहित होता रहे।

एकरस आत्मिक स्वरुप में सुख का अहसास

परमात्म स्मृति बोध का परिणाम आत्मा के सुख की अनुभूति से सम्बंधित होता है और पुरुषार्थ की गतिशीलता आत्मिक स्वरुप तक पहुँचने के लिए सम्पूर्ण जतन करती रहती है। राजयोग के प्रयोग से स्वयं को सहयोग देने की प्रक्रिया इस सत्य की व्यापकता को प्रतिपादित करती है जिसमें योगी जीवन जीने की लालसा का व्यवहारगत यथार्थ नीहित होता है। आत्मा के विभिन्न गुण एवं शक्ति का सानिध्य निरंतर अनुभव में बनाए रखने के लिए एकरस आत्मिक स्वरुप को जीवन में ढालकर सुख का अनुभव करना आध्यात्मिक क्रिया का अनुगमन है। जीवन में आत्मिक अनुसन्धान की आध्यात्मिकता द्वारा आत्मा की पवित्रता तथा ईश्वरीय सत्ता की सम्पूर्णता को आत्म समर्पित स्वरुप में नैसर्गिक रूप से अनुभव की पूंजी बनाया जाता है। चेतना द्वारा आदिकाल से आत्मिक स्थिति के अतीत को आगत की आत्म अवस्था में परिवर्तन हेतु पुरुषार्थ जारी है ताकि आत्मिक स्वरुप का अनंत सुखद अहसास बना रहे।

अनासक्त भाव की व्यावहारिकता में समाहित सुख

साधना के पथ पर गतिमान पुरुषार्थ जब अनासक्त भाव की व्यावहारिकता में स्वयं को समाहित कर लेता है तब वह नैसर्गिक आत्मिक सुखद अनुभूति से गुजरता है। जीवन में व्यावहारिक मनोदशा सदा व्यक्तिको क्रियान्वयन पर बल देती है जिसमें आत्म और परमात्म स्मृति का बोध बनाये रखने की स्वाभाविकता अनासक्त स्थिति का आधार बनता है। स्वयं को मुक्त रखने की अवस्था मानवीय संबंधों से भी स्वतः स्वतंत्र कर देती है जिससे आत्मिक भाव का सुखद स्वरुप अपने वास्तविक अस्तित्व के साथ स्थापित होता है। पुरुषार्थ का चेतना से युक्त प्रबल पक्ष जीवन में इस सत्य को उद्घाटित करता है जिसके अंतर्गत निज स्वधर्म का अध्यात्म - आत्मिक स्थिति, अवस्था एवं स्वरुप की अखंडता को बनाए रखने में सफल हो जाए। व्यावहारिक जगत में आत्मिक स्मृति का पवित्र संकल्प जीवन की उच्चता हेतु परमात्म सानिध्य बोध में स्थायित्व प्रदान करके नवीन चिंतन का आयाम सृजित करता है ।



रिश्ता वो नहीं होता जो दुनिया को दिखाया जाता है, रिश्ता वह होता है जिसे दिल से निभाया जाता है, अपना कहने से कोई अपना नहीं होता, अपना वो होता है जिसे दिल से अपनाया जाता है।

राजेन्द्र प्रसाद
देशरत्न प्रथम राष्ट्रपति

प्रेरक विचार
Spiritual THOUGHTS

जिंदगी आप पर हंसती है जब आप दुःखी होते हैं। जिंदगी आप पर मुस्कुराती है जब आप खुश होते हैं। लेकिन, जिंदगी आपको सलाम करती है जब आप दूसरों को खुश करते हैं।

गुरु गोविंद सिंह

मेरी कलम से

श्री रवि शंकर प्रसाद
संचार एवं सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय, भारत सरकार

मैं ब्रह्माकुमारीज़ की विचारधारा से काफी समय से अवगत हूं। आप उनके बताए सभी विचारों को जीवन में अपनाकर खुद को सुखी बना सकते हैं।

भारत की धरा संस्कृति, संस्कार, संत और अध्यात्म की है

■ शिव आमंत्रण

आबू रोड । भारत की धरा संस्कृति की है, संस्कार की है संतों की है, अध्यात्म की है। भारत को अगर हम अपने दृष्टिकोण से समझने की कोशिश करें तो तीन सिद्धांत हमें हमेशा दिखाई पड़ते हैं। एक तो ऋग्वेद की रचना में कहा गया कि सत्य एक है। विद्वान उसको अपने हिसाब से व्याख्या करते हैं। दूसरी है वसुधैव कुटुंबकम यह पूरा विश्व एक परिवार है, अपना है। हमें किसी को आगे पीछे नहीं देखना है। हमें पूरे विश्व को एक परिवार के रूप में देखना है। तीसरा सर्वे भवंतु सुखिन, सर्वे संतु निरामया। अगर पूरा विश्व परिवार है तो सभी खुश, सुखी और संतुष्ट हैं। यह सब सत्य को जमीन पर उतारने के लिए ईश्वर भी किसी को माध्यम बनाता है। परमात्मा ने दादी जानकी को भी ऐसा ही माध्यम बनाया। ईश्वर द्वारा प्रेरित होकर दादी जानकी ने पूरी दुनिया में सत्य को फैलाया। 1974 में इंग्लैंड जाना, अंग्रेजी में बहुत प्रवीण नहीं होने के बावजूद भी अंदर से लगन है की राजयोग के महत्व को पूरे दुनिया में व्यक्तित्व निर्माण के लिए जागृत किया। अपने आत्मविश्वास से सिर्फ अपना ही नहीं दूसरे के कल्याण अर्थ भी हमेशा सोचें। सरलता से भारत के दर्शन को जिस तरह पूरी दुनिया में उन्होंने रखा, यह बहुत बड़ी बात है। दादी जी से पहला साक्षात्कार मुझे जयप्रकाश नारायण आंदोलन के समय हुआ था। 1979 में जब जयप्रकाश जी का निधन हुआ था तो उनके प्रार्थना सभा में दादी जानकी भी उपस्थित हुई थी। एक बार गुड़गांव में ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित आईटी व्यवसायियों के लिए सम्मेलन में शरीक होने गया था। वैसे तो आईटी कर्मियों को मैंने कैलिफोर्निया से लेकर लंदन तक संबोधित किया। लेकिन ब्रह्माकुमारीज की अध्यात्मिक सभा में आईटी वालों को संबोधित करूं यह मेरे लिए भी पहली बार एक अनुभव का विषय था। जेंडर जस्टिस की बात तो बहुत लोग करते हैं दुनिया में, लेकिन जेंडर जस्टिस को जमीन पर उतारने का काम जो यह ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान ने किया है। यह बहुत ही अभिनंदनीय और सराहनीय है। आजकल हम दुनिया के मैटेरियलिस्टिक स्वभाव की हम बहुत चर्चा करते हैं। हर व्यक्ति स्वार्थ से जकड़ा हुआ है। ऐसे में देश की बहनों, बेटियों को बड़े अध्यात्मिक तरीके से अपनी निजी स्वार्थ को त्याग कर, समाज और विश्वकल्याण अर्थ लग जाना यह बहुत ही प्रशंसनीय है। हजारों लोग माउंट आबू में जिस तरह से रहते हैं मिलते हैं यह मेरे लिए बहुत ही सुखद अनुभव है।

पिछले अंक से क्रमशः

समस्या समाधान

ब्र.कु. सूरज भाई
वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक

योग की शक्ति ▸ हमारे विचारों से हमेशा प्रकृति को वाईब्रेशन देते रहना है।

खुदा दोस्त हर जगह आपको मदद करेगा

भगवान के बच्चे तो बहुत शक्तिशाली होते हैं, माया उनकी गुलाम बन जाती है।

■ शिव आमंत्रण

आबू रोड। पवित्र जीवन तो वरदानी जीवन है। कई गृहस्थी बीके सोचते हैं कि जब हम अविवाहित थे, तब ज्ञान में आते तो कितना अच्छा होता। बस कई कुमार एक बड़ी गलती करते हैं, जानते हो कौन सी? न अमृतवेला योग करते, न मुरली सुनते। सेवा में आगे रहते हैं, इसलिए जीवन में रूहानियत नहीं आती। बिना योगबल के पवित्रता का सुख नहीं लिया जा सकता। योगबल से ही तो कर्मेन्द्रियाँ शीतल होती हैं। योगबल से ही सर्व विकार नष्ट होते हैं। यदि योग नहीं होता तो मनुष्य मनोविकारों को दबाये रखता है। ये दमन कष्टकारी होता है। अतः योग व ज्ञान का सुख लेने का दृढ़ संकल्प करो। योग अच्छा होने से ईश्वरीय सुख आपको तृप्तात्मा बनायेगा व आपके मन की चंचलता भी समाप्त होगी। आपको लगेगा नहीं की आप अकेले हैं। खुदा दोस्त हर जगह आपको मदद करेगा। उससे आपको इतना प्यार मिलेगा कि दैहिक प्यार गौण हो जाएगा। इसलिए एकान्त में बैठकर स्वयं से इस तरह चिंतन करो -मैंने ये कुमार जीवन अपनाया है, महान त्याग किया है। अब मैं योगी बनकर विश्व में बाबा का नाम रोशन करूंगा।

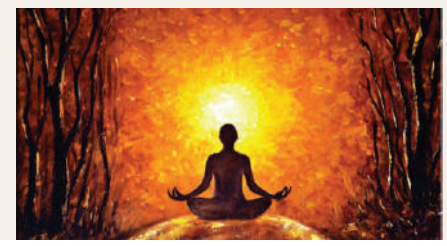
सतयुग में प्रकृति संपूर्ण सुखदायी होगी

एक बार पवित्रता का पथ अपना लिया तो बार-बार पीछे मुड़कर नहीं देखूंगां। भगवान ने मुझे पवित्र भव का वरदान दिया है, मैं इस वरदान को फलीभूत करूंगा। मुझे प्रकृति को पवित्र वायब्रेशन्स देने हैं, मुझे दुखियों के दुःख हरने हैं, मुझे विश्व के लिए लाइट हाउस बनना है-यह चिन्तन आपको अन्तर्मुखी बनायेगा, आपका युद्ध समाप्त हो जाएगा और आपके दिल से आवाज़ निकलेगा कि मेरे जैसा अच्छा जीवन किसी का नहीं। परमात्मा ऐसा सुख हमें देने आये है की सतयुग में प्रकृति की ओर से हमें कोई भी कष्ट नहीं होगा। प्रकृति हमारी सच्ची मित्र होंगी, सहायक होंगी, हमारे अधिकार में होंगी। सोचें, इतना बड़ा हमारा स्टेटस बाबा दे देते है की प्रकृति जिस पर आज किसी भी मनुष्य का अधिकार नहीं है, उस पर भी हमारा अधिकार हो जाता है।

हम कर्मेन्द्रियों के वश ना हो जायें

सोच लें, प्रकृति पर तो वैज्ञानिकों का भी अधिकार नहीं है, साइंस की शक्ति भी जहाँ फेल होती है, वहां हमारी यह साइलेंस की शक्ति कितनी सफल हो रही है। तो हम प्रकृति की अधीनता से स्वयं को मुक्त करते चलें और माया की अधीनता से स्वयं को मुक्त करते चलें, तब हम बहुत शक्तिशाली बन जाएंगे। प्रकृति की अधीनता का अर्थ है - देह में कर्मेन्द्रियों के प्रभाव से परे हो जायें। देह हमें आकर्षित ना करें, कर्मेन्द्रियों में चंचलता ना हो,

कर्मेन्द्रियाँ हमें अपने वस ना कर लें, किसी भी तरह का रस हमें अपने अधीन ना बना लें। ऐसी आत्माएं प्रकृति के मालिक बन जायेगी।



भगवान के बच्चे तो बहुत शक्तिशाली होते हैं

यह मालिकपन की फिलिंग हम अपने अंदर में बढाते चलें और जो जितना देह से न्यारे होने की प्रैक्टिस करते हैं उसका अर्थ है की वह देह के आकर्षण से परे हो गए हैं, वह देह की अधीनता से मुक्त हो गए है। तो जो जितना देह से न्यारे होने का अभ्यास करते रहेंगे, वही मानो प्रकृति की अधीनता से मुक्त होते रहेंगे और समय पर यह प्रकृति भी उन्हें बहुत मदद करेगी। यह देह के रोग-शोक उन्हें ज्यादा कष्ट नहीं पहुचाएंगे।

प्रकृति को मुझे वाइब्रेशंस देते रहना है।

हमारी यादगार विष्णु स्वरुप में दिखाया है की पांचों सर्प, विषैले सांप छत्र छाया बन गए है। तो ऐसा बहुत सुन्दर अभ्यास हम करते रहेंगे और लक्ष्य बनाएंगे-मैं इस प्रकृति का मालिक हूँ। मैं पवित्रता का फरिश्ता हूँ और इस सम्पूर्ण प्रकृति का मालिक हूँ, मैं मायाजीत हूँ। सारा दिन नशा रखना है कि मैं मायाजीत हूँ, मैं माया से बहुत अधिक पावरफुल हूँ और प्रकृति को मुझे वाइब्रेशंस देते रहना है।

धर्म-ग्रंथों से ▸ सतयुग का देवता कलयुग में आसुरी स्वभाव...

सृष्टि चक्र में अभी पावन बनने का समय

मानव आसुरी लक्षणों और आसुरी मर्यादाओं को जीवन में अपनाने से विकारी तथा भ्रष्टाचारी बन जाते हैं।

स्व-प्रबंधन

बीके ऊषा
स्व-प्रबंधन विशेषज्ञ, माउंट आबू

■ शिव आमंत्रण

आबू रोड। श्रीकृष्ण जैसी परम पावन आत्मा के आठों जन्म इतने श्रेष्ठ थे कि उनके आठो जन्म की जयन्ती मनाकर हर भारतवासी गर्व महसूस करते है। इस तरह सतयुग में हर देवी-देवता के 8 जन्म होते हैं।

त्रेतायुग

त्रेतायुग में जैसे ही सूर्यवंशी आत्माओं का पदार्पण होता है तो 9 वां जन्म श्री राम का होता है इसलिए राम नवमी के रूप में उनका जन्मोत्सव भी बड़ी धुम-धुम से भारत में मनाया जाता है। सतयुग के देवी-देवता आठ पुनर्जन्म धारण कर सीढ़ी के आठ पायदान नीचे उतर जाते हैं तो उनकी पवित्रता की दो कला कम हो जाती है और 16 कला से 14 कलाधारी बन जाते है। जैसे पूर्णिमा के बाद चन्द्रमा की कलायें कम होती हैं, वैसे देवी-देवताओं की पवित्रता और शक्तियों की कला थोड़ी कम होने के कारण उनको क्षत्रिय वर्ण के देवता के रूप में पहचान प्राप्त होती है। फिर भी उन्हें दिव्यगुण सम्पन्न, मर्यादा पुरूषोत्तम, अहिंसा परमोधर्म, वाले ही मानते है, ऐसे ही भारत का स्वप्न बापू गांधी ने भी देखा था कि सतयुग जितनी सम्पूर्णता न सही परन्तु भारत को राम राज्य जैसा बनाएँ। इस युग में सतयुग की 150 वर्ष की आयु से कम होकर 125 वर्ष की हो जाती है। 1250 वर्ष के त्रेतायुग में उनके जन्मों की संख्या भी बढ़कर 12 जन्म हो जाती है। सतयुग और त्रेतायुग में देवी-देवताओं के कर्म, अकर्म होते है। इस तरह सतयुग और त्रेतायुग ब्रह्मा के दिन समाप्त होने के बाद ब्रह्मा के रात्री आरम्भ होती है।

द्वापरयुग

धीरे-धीरे सीढ़ी के 20 जन्मों की पायदान नीचे उतर कर काल चक्र का आधा समय 2500 वर्ष बीत जाता है। आधा समय बीतने के कारण आत्माओं में भी आधी कलाएं कम हो जाती है। 16 से 14 कला और द्वापरयुग में सिर्फ 8 कलाधारी रह जाते है। 2500 वर्ष शरीर के सम्बन्ध में रहने से देह के साथ लगाव हो जाता है और देहअभिमान के वश कर्म करने लगते हैं। यही देह अभिमान वाला जीवन सभी विकारों का आह्वान करता है। इस तरह आत्मा अपनी दिव्यता को खोने लगती है। सतयुग, त्रेतायुग के देवी-देवता द्वापरयुग में वैश्य वर्ण में आ जाते हैं। और इसी युग के आदिकाल में राजा विक्रमादित्य सर्व प्रथम ज्योतिर्लिंगम् परमात्मा शिव का यादगार सोमनाथ मंदिर की स्थापना करके पूजा करते हैं। इस प्रकार भारत में अव्यभिचारी भक्ति आरम्भ होती है। फिर धीरे-धीरे जो देवी-देवता होकर गये उनकी श्री लक्ष्मी-श्री नारायण,श्री राम -श्री सीता के रुप में पूजा होने लगती है। आत्मायें अपनी सतोप्रधान स्थिति से रजोप्रधान अवस्था में आ जाती हैं और सीढ़ी के बीस पुनर्जन्मों से गुजरने के कारण आत्माओं में शक्ति क्षीण हो जाने से अकाले मृत्यु होने लगती है। इस कारण से आयु और भी कम हो गयी और यहां आत्मा 21 जन्म लेती है और आत्माओं का श्रेष्ठ कर्म का खाता क्षीण हो जाने से वह पुण्य कर्म करने लगती है।

कलियुग

ब्रह्मा की घोर अंधेरी रात प्रारम्भ होते ही सीढ़ी के 42 वें पायदान पर मनुष्यात्मायें तमोप्रधान होने के कारण शुद्रवर्ण में आ जाती हैं। पांच विकारों रूपी माया का प्रभाव इस संसार के सभी प्राणियों पर जाता है।

अंतर्मन ▸ जब व्यक्तित्व में पवित्रता आ जाए तो जीवन सफल

ब्रह्मचर्य व्यक्ति राष्ट्र के लिए जैसे उपहार

ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करने वाला व्यक्ति जो चाहे सो कर सकता है।

आध्यात्मिक उड़ान

डॉ. सचिन
मेडिटेशन एक्सपर्ट

■ शिव आमंत्रण

आबू रोड। ब्रह्मचर्य एक बहुत ही गंभीर विषय है। ब्रह्मचारी रहने से क्या-क्या फायदे होते हैं यह आपको स्वतः पता लगने लगेगा। ऐसा कहा गया है कि ब्रह्मचर्य सर्वश्रेष्ठ तप एवं सर्वश्रेष्ठ बल है। ब्रह्मचर्य के अनगिनत फायदे है। इसका फायदा वही व्यक्ति महसूस कर सकता है जो इसका पालन करता है। यह ऐसा व्रत है जिसका थोड़ा समय के लिए भी कोई पालन कर ले तो प्रत्यक्ष अनुभव उसे जल्दी ही मिलने लगेगा।

फायदे की अगर बात करूं तो पहले शारीरिक स्तर पर इसे समझिए। इस रीति से देखा जाए तो स्वास्थ्य का आधार ब्रह्मचर्य को माना जाता है। ऐसी कई सारी बातें हमारे शास्त्रों में भी लिखी गयी है। बहुत सारे मार्डन रिसर्च भी जो हुए हैं उससे निर्विवाद रूप से यह प्रमाणित हो गया है कि ब्रह्मचर्य से व्यक्ति स्वस्थ और दीर्घायु होता है। इसका पालन करने से कई ऐसे रोग हैं जिसका वे शिकार नहीं होते। ब्रह्मचर्य से रोग प्रतिरोधक क्षमता काफी बढ़ जाती है। इसका पालन करना अर्थात संपूर्ण संयम। व्यक्ति इसमें संयमित और संतुलित जीवन व्यतीत करता है। संतुलित आहार लेता है जिससे वह कई ऐसे रोगों से छुट जाता है।

आजकल के लोगों को अगर आप देखेगें जो ब्रह्मचर्य का पालन नहीं कर रहे हैं वे देव दर्शन से ज्यादा डॉक्टर दर्शन करते हैं। अमृत पान से ज्यादा दवा पान ज्यादा करते हैं। ब्रह्मचर्य से जीवन में एक तेज और ओज होता है। एक सामर्थ्य होता है। उसके अंदर एक असिमित बल का अनुभव होता है। अकाले मृत्यु को टाला जा सकता है। यह फाईदे तो शारीरिक स्तर पर है।

मानसिक स्तरः हम देखें तो अगर कोई व्यक्ति ब्रह्चर्य को पालन करे तो मन एकाग्र हो जाता है। मनोबल बढ़ता है। विल पावर बढ़ती है। अगर कोई व्यक्ति ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करे तो वह जो चाहे सो कर सकता है। दुनियां में जितने बड़े-बड़े अविष्कार हुए हैं वह ब्रह्मचर्य की अवस्था में ही हुआ है। दुनियां के बड़े-बड़े आध्यात्मिक रहस्यों पर से पर्दा ब्रह्मचर्य की अवस्था में ही घटित होता है। मन की एकाग्रता के साथ दृढ़ता बढ़ जाती है। इतनी स्मरण शक्ति बढ़ जाती है कि मन शुद्ध होता है और एकाग्रता से हम कुछ भी शक्ति अर्जित कर सकते हैं।

बौद्धिक स्तरः व्यक्ति का निर्णय शक्ति व परख शक्ति बढ़ जाती है। उसके बाद नैतिक स्तर पर भी मजबूत बनता जाता है। उसके अंदर की व्यसन कुरीति आदि जो भी है वह समाप्त होने लगती है। वह व्यक्ति राष्ट्र के लिए जैसे उपहार है।

आर्थिक स्तरः यदि आर्थिक रूप से देखें तो जो व्यक्ति ब्रह्मचर्य का पालन नहीं करता उसके जीवन में काम विकार जैसे उद्धम मचा देता है। और जो व्यक्ति अपने इन्द्रियों को वश में नहीं कर सकता है। तो उसके कर्म भी बिगड़े हुए होते हैं।

समाजिक स्तरः सामाजिक स्तर पर देखा जाए तो आज जितने तरह की प्रदूषित वृत्तियां है उसके पीछे भी वासनाओं का बहुत बड़ा हाथ है। इसलिए बह्मचर्य एक ऐसा तप है जिससे शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, समाजिक और नैतिक के साथ अध्यात्म की उन्नति होती ही चली जाती है। इसलिए मनुष्य के जीवन का सच्चा सुख और आनन्द ब्रह्मचर्य का पालन करने पर ही मिलता है। यह सुख ना तो भौतिक स्तर पर से प्राप्त किया जा सकता और ना ही वस्तु व व्यक्ति स्तर। इसका उदाहरण प्राचीन काल के पन्नों में सहज ही मिल जायेगा। वर्तमान में जब हम बच्चे होते है तब भी हमारी आनन्द की सीमायें असीम होती हैं।

दिव्य स्मृति ▸ गुरूग्राम के नये मेडिटेशन सेंटर के उद्घाटन पर व्यक्त विचार

गीता के अन्दर जीवन की शिक्षा है, इसलिए सभी ग्रन्थों में उसकी कद्र है

सभा को संबोधित करते एम3एम इंडिया ग्रुप के फाउन्डर चेअरमेन बसंत बंसल। साथ मे बीके बृजमोहन एवम् बीके आशा।

मेडिटेशन सेंटर उन्हें मानसिक संतुष्टि और सेपन्नता प्रदान करेगा।

■ शिव आमंत्रण। सेक्टर-65 गुरूग्राम। गुरूग्राम के सेक्टर-65 स्थित एम3एम गोल्फ स्टेट में नया मेडिटेशन सेंटर खुला है जिसका उद्घाटन ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के अतिरिक्त महासचिव बीके बृजमोहन, एम3एम इंडिया ग्रुप के फाउन्डर चेअरमेन बसंत बंसल, ओम् शांति रिट्रीट सेंटर की निदेशिका बीके आशा की मौजूदगी में सम्पन्न हुआ। बसंत बंसल ने इस दौरान कहा, कि मेरी माता जी पिछले 31 सालों से ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान से जुड़ी हुई हैं और उनके ही संकल्प से मुझे यह मेडिटेशन सेंटर खोलने की प्रेरणा मिली। आगे बीके बृजमोहन ने कहा, कि जिस स्थान पर यह मेडिटेशन सेंटर खुला है यहां रहने वाले लोग सांसारिक रूप से सम्पन्न है ऐसे में यह मेडिटेशन सेंटर उन्हें मानसिक संतुष्टि और सम्पन्नता प्रदान करेगा। आज दुनिया मे सब कुछ है लेकिन हर व्यक्ति कहता है मेरे पास कुछ कमी है और वह है मन के शांति की, संतोष की। यह चीज आध्यात्मिक शक्ति से ही आ सकती है और किसी तरीके से आ नही सकती। हम लोग पूजा करते है, पाठ करते है, और और काम करते है लेकिन उनसे वह आध्यात्मिक शक्ति नही आती। वह हमारे पूर्वजो ने इसलिये किया था कि हमारा ध्यान आध्यात्मिकता की तरफ रहे। आध्यात्मिक शक्ति के लिए बकायदा शिक्षा चाहिए। भारत में अनेक ग्रंथ है लेकिन सबसे जादा गीता की मान्यता है। क्योंकि गीता के अन्दर शिक्षा है। बीके आशा ने कहा, हम एक अच्छे इन्सान है यही हमारा डेसिग्रेशन है। इन्सानियत की भाषा, इन्सानियत का व्यवहार और एक इन्सान की रीति से चल सकना आज के इस बदलते हुए समय की पुकार है। आगे उन्होने कहा, त्याग और तपस्या प्रालब्ध का आधार है। वो इतनी अधिक हो जो प्रालब्ध प्राप्त होने के बाद भी हमारी आंख उसमे न डूबे। दादी जी की यह बात मुझे समझ मे आयी और इसको मै बहनों को बताया भी करती हूं। कोई चीज प्लेट पे रख कर के मिल जाए उसकी कदर नही होती। लेकिन जितना उसके फाउंडेशन में त्याग और तपस्या का बल होगा उतनी उसकी कदर होगी। कार्यक्रम के पश्चात सभी ने पूरे सेंटर का अवलोकन किया और मेडिटेशन द्वारा ईश्वरानुभूति की।

विपरीत परिस्थितियों में भी सोच और व्यवहार श्रेष्ठ रखे

वर्कशॉप के बाद सभी बैंक कर्मचारियों के साथ ब्रह्माकुमारी बहने।

■ शिव आमंत्रण। गुरूग्राम। गुरूग्राम सेक्टर 54 स्थित एसबीआई ब्रांच में ब्रह्माकुमारीज़ के स्थानीय सेवाकेंद्र द्वारा बैलेंस सीट ऑफ लाइफ विषय पर वर्कशॉप का आयोजन किया गया जिसमें सेवाकेंद्र प्रभारी बीके भावना ने स्टाफ मेम्बर्स को अपनी सोच, कर्म और व्यवहार को विपरीत परिस्थितियों में भी श्रेष्ठ बनायें रखने के टिप्स दिए। बैंक के सभी स्टाफ मेंबर्स ने वर्कशॉप का लाभ लिया। वर्कशॉप के अंत में शाखा प्रबंधक मुरारी लाल ने नव वित्तीय वर्ष की सभी को बधाई देते हुए ब्रह्माकुमारी बहनों का स्वागत किया और अंत में सभी का आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम की सभी ने खूब सराहना की और भविष्य में भी ऐसे कार्यक्रम ब्रांच में होते रहे ऐसा प्रस्ताव रखा।

ब्रह्माकुमारीज द्वारा चले समाजोत्थान कार्य के सब बने भागीदार

■ शिव आमंत्रण। बीरगंज। बीरगंज नेपाल, पर्सा के विरेन्चीबर्वा में नवनिर्मित ओम शान्ति भवन को आम लोगों के राजयोग साधना के लिए खोल दिया गया। इस अवसर पर नवनिर्मित ओम शांति भवन का उद्घाटन ब्रह्माकुमारी बेली तथा पालिका अध्यक्ष नथुनी प्रसाद कुशवाहा समेत कई विशिष्ट लोगों ने रिबन काटकर तथा शिव ध्वजारोहण कर किया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर पर आये श्री. कुशवाहा ने कहा, कि ब्रह्माकुमारीज संस्थान द्वारा समाजोत्थान का किया जा रहा कार्य सराहनीय है। इसमें हम सभी को भागीदार बनना चाहिए।

जितने विचार श्रेष्ठ उतना होगा हमारा धरतीपर पार्ट श्रेष्ठ

■ शिव आमंत्रण। जबलपुर। म. प्र. के जबलपुर में हितकरिणी डेंटल कॉलेज, जबलपुर हॉस्पिटल, आईडीए, आईएमए जबलपुर और ब्रह्माकुमारीज़ के मेडिकल विंग द्वारा हीलिंग विथ डिविनीटी विषय पर स्प्रिचुअल वेबिनार का आयोजन किया गया जिसमें साउथ अफ्रिका से बीके बबल्स चेट्टी मुख्य वक्ता रहे। इस मौके पर बीके बबल्स ने कहा, हम शरीर नही आत्मा है। आत्मा शरीर धारण कर अपना पार्ट बजाती है और आत्मा के विचार जितने श्रेष्ठ उतना आत्मा अपना पार्ट श्रेष्ठ बजाती है।

बाल्यकाल से ही ध्यान दिया जाए तो एकाग्रता बनेगी बेहतर

शिव आमंत्रण। नीलबड। एक अच्छी मेमोरी और एकाग्रता का हमारे जीवन की सफलता में बहुत बड़ा रोल है और यदि इन पर बाल्यकाल से ही ध्यान दिया जाए तो एकाग्रता की शक्ति को हमेशा के लिए बेहतर बनाया जा सकता है। इन्हीं बातों को ध्यान में रखते हुए मेमोरी और कंन्सट्रेशन विषय पर बच्चों के लिए स्पेशल सेशन का आयोजन भोपाल में नीलबड के मेडिटेशन रिट्रीट सेंटर द्वारा डिवाइन समर कैंप के तहत आयोजित किया गया जिसमें मुख्य वक्ता के तौर पर मुंबई से कॉरपोरेट ट्रेनर बीके ई वी स्वामीनाथन ने संबोधित किया। उन्होंने बच्चों को रोचक ढ़ंग से विषय पर जानकारी दी।

दादी जानकी की स्मृति में पठालगांव में रक्तदान

शिव आमंत्रण। जशपुर। छत्तीसगढ़ के जशपुर जिला स्थित पठालगांव में दादी जानकी के स्मृति दिवस पर ब्लड डोनेशन कैंप का आयोजन हुआ। यह कैम्प सिविल हॉस्पिटल में जशपुर के सीएमओ डॉ. पी सूथार की उपस्थिति में दीप प्रज्ज्वलन कर प्रारम्भ किया गया जिसके पश्चात बीके सदस्यो ने रक्तदान किया। सेवाकेंद्र संचालिका बीके नीलू ने कैम्प के दौरान 104 वर्ष की आयुतक संस्था की सेवाओं में अपना जीवन अर्पित करनेवाली राजयोगिनी दादी जानकी की आध्यात्मिक यात्रा और उनकी उपलब्धियों से सभी को अवगत कराया।

राजयोग शिविर ▸ खोरधा के कार्यक्रम में बीके भगवान के विचार

काम, क्रोधादि विकार त्यागने से ही होता है भगवान का सही दर्शन

■ शिव आमंत्रण

खोरधा। ओड़िशा के खोरधा रोड सेवाकेन्द्र द्वारा एक दिवसीय राजयोग साधना कार्यक्रम का आयोजन हुआ, जिसका विषय रहा राष्ट्र शांति एवं स्व उन्नति के लिए राजयोग ध्यान। इस कार्यक्रम में मुख्यालय माउण्ट आबू से आए वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक बीके भगवान ने राजयोग पर विस्तार से चर्चा करते हुए बताया, कि स्वयं को परमात्मा से जोड़ना ही राजयोग है। बीके भगवान ने कहा, कि मन और बुद्धि का आध्यात्मिक अनुशासन राजयोग है। यह विचारों के आवेग व संवेग का मार्गान्तरीकरण कर उनके शुद्धिकरण की प्रक्रिया है। राजयोग व्यक्ति के संस्कार शुद्ध बनाने और चरित्रिक उत्थान द्वारा शारीरिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य लाभ का नाम है। इसके साथ ही यह जीवन की विपरीत एवं व्यस्त परिस्थितियों में संयम बनाए रखने की कला है। आध्यात्मिकता का अर्थ स्वयं को जानना है। साधन बढ़ रहे हैं, लेकिन जीवन का मूल्य कम होता जा रहा है। उन्होंने कहा, कि सभी को भगवान से प्रेम है। परमात्मा सूर्य के समान है। उनसे निकलने वाली प्रेम रूपी किरणें सभी पर समान रूप से पड़ती है। शांति हमारे अंदर है, इसे जानने के साथ ही महसूस करने की भी जरूरत है। भगवान कभी किसी को दुख नहीं देता बल्कि रास्ता दिखाता है। काम, क्रोध, लोभ, मोह एवं अहंकार के त्याग से ही भगवान के दर्शन होते हैं। उन्होंने कहा, कि मानव जीवन की सार्थकता व सफलता के लिए सत्संग आवश्यक है। सत्संग को पाकर जीवन मंगलमय बन जाता है, जबकि कुसंगति से जीवन नरक बनता है। संतों की संगति से ही जन्म-मरण के कष्टों से मुक्ति मिलती है। बीके ज्योति ने राजयोग की विधि बताई। बीके अनु ने राजयोग का महत्व बताया। समाजसेवक सुरेश राठोड, बीके अशोक ने भी इस वक्त अपने विचार रखे। कार्यक्रम की शुरूवात दीप प्रज्ज्वलन से की गई।

दीप प्रज्ज्वलन कर कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए बीके भगवान एवम् कार्यक्रम के लिए उपस्थित श्रोता गण।

सम्मान राष्ट्रपति विद्या देवी भण्डारी द्वारा संविधान दिवस पर सम्मान

राजयोग प्रशिक्षक बीके रामसिंह को प्रबल जन सेवा श्री फोर्थ अवॉर्ड

राष्ट्रपति विद्या देवी भण्डारी से प्रबल जन सेवा श्री फोर्थ अवॉर्ड स्वीकारते हुए राजयोग प्रशिक्षक बीके रामसिंह।

■ **शिव आमंत्रण । काठमाण्डू ।** ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान लगातार समय प्रति समय लोगों की समाजसेवा में अपना महत्वपूर्ण योगदान देता आ रहा है जिसके लिए कई स्थानों पर संस्थान के सदस्यों को सम्मानित किया जा चुका है। यह सेवा ध्यान में रखते हुए नेपाल के काठमांडू में राष्ट्रपति विद्या देवी भण्डारी ने संविधान दिवस के अवसर पर वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक बीके रामसिंह को प्रबल जन सेवा श्री फोर्थ अवॉर्ड से सम्मानित किया है। यह सम्मान बीके रामसिंह को मानवता की सेवा में किए गए श्रेष्ठ कार्यों को देखते हुए दिया गया। प्रबल जन सेवा श्री नेपाल के सर्वोच्च नागरिक पुरस्कारों में से एक है, यह देश के लिए उनके योगदान की जीवन मान्यता के विभिन्न क्षेत्रों से व्यक्तित्वों को सम्मानित किया जाता है। ब्रह्माकुमारियों को सोशल एक्टिविस्ट के रूप में मान्यता दी गई है जो राष्ट्र के लिए सकारात्मक योगदान दे रहे हैं।

मंत्री लक्ष्मी नारायण चौधरी ने किया हिंदू नववर्ष मेले का अवलोकन

■ **शिव आमंत्रण । मथुरा ।** मथुरा के बीएसए कॉलेज में हिंदू नववर्ष 2021 मेले के उद्घाटन समारोह में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा लगाए गए आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का उत्तर प्रदेश सरकार के दुग्ध एवं मत्स्य विकास कैबिनेट मंत्री लक्ष्मी नारायण चौधरी ने अवलोकन किया जहां राजयोग शिक्षिका बीके सुजाता ने उनका स्वागत करते हुए ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से ढ़ेर सारी शुभकामनाएं दी तथा वर्तमान हालातों में मन को शांत, स्थिर बनाने के लिए राजयोग को जीवन में शामिल करने की अपील की।

कैबिनेट मंत्री लक्ष्मी नारायण चौधरी का गुलदस्ते से स्वागत करते हुए बीके सुजाता।

ब्रह्माकुमारीज ने मनाया सिल्वर जुबली समारोह

■ **शिव आमंत्रण । नरवाना ।** ब्रह्माकुमारीज के मिलन पैलेस सवाकेंद्र सिल्वर जुबली समारोह में नगर परिषद चेयरमैन के पति एवं प्रसिद्ध समाजसेवी सुदेश चोपडा ने बताया, कि यू ट्यूब पर ब्रह्माकुमारीज संस्था के विचारों को सुनकर, देखकर, अपनाकर मेरी धर्म पत्नी एवं मेरे जीवन में अभूतपूर्व परिवर्तन आ गये। सफलताएं पाने के साथ साथ जीवन में सुख, शांति, समृद्धि, संतुष्टता आने से काफी लाभ मिला। इस समारोह में मौजूद प्रसिध्द समाजसेवी सुदेश चोपड़ा एवं नगर परिषद उपाध्यक्ष राजू, जिंद सेवाकेंद्र प्रभारी बीके विजय, सेवाकेंद्र प्रभारी बीके सीमा, बीके बाला और बीके ममता ने केक काटकर खुशी का इजहार किया। इसमें बीके सुषमा, मंच संचालक बीके वंदना व बीके मीना ने प्रश्नोतरी पूछकर, प्रोजेक्टर द्वारा फोटो दिखाकर 25 सालों में किए गए समाजसेवा के कार्यों पर प्रकाश डाला। समारोह में नुपुर व हितेन निष्ठा, नीति, वगीशा, मान्नु, कोमल, अंशिका, कशिश, हिमांशी, वंशिका ने प्रभु प्यार में ग्रुप व सोलो नृत्य प्रस्तुत कर सारे वातावरण को रूहानी बनाकर सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। बीके किरण, बीके संतोष, बीके सीमा जुलाना ने भी अपने अनुभव साझा किये। नगर परिषद के वाईस चेयरमैन राजू भाई ने संस्था के साथ अपने संबंधों पर प्रकाश डाला। प्रसिद्ध समाजसेवी एवं कांग्रेस नेता बीके राजेश अंबरसर ने संस्था के बताए मार्ग पर चलने के अपने अनुभवों को सांझा किया।

मिलन पैलेस सेवाकेंद्र का सिल्वर जुबली समारोह मनाते हुए अतिथि।

जीवन जीने की, मन को मित्र बनाने की कला है मेडिटेशन

■ **शिव आमंत्रण । पुणे ।** हर मनुष्य के मन के अंदर ढ़ेर सारी शक्तियां छिपी होती हैं जिसे यदि जागृत किया जाए तो वो बड़े से बड़ा कार्य आसानी से कर सकता है, जीवन के हर क्षेत्र में सफलता हासिल करके महान बन सकता है। इसी बात को ध्यान में रखते हुए ब्रह्माकुमारीज़ के युवा प्रभाग और पुणे के जगदंबा भवन मेडिटेशन एण्ड रिट्रीट सेंटर द्वारा अनरेवलिंग द पावर्स एण्ड मिस्ट्रीज़ आफ माइंड विषय पर ऑनलाइन इवेंट ऑर्गनाइज़ किया गया जिसमें दिल्ली के जीबी पंत हॉस्पिटल में सीनियर कार्डियोलॉजी प्रोफेसर बीके डॉ मोहित गुप्ता ने विषय पर बारीकी से जानकारियां दी। इस मौके पर उन्होंने कहा कि मन को सुंदर दिशानिर्देश दे दो, उस से प्यार से बात करो, उसे अपना मित्र बनाओ। आप मन को मार मार कर समझायेंगे की यहीं योग लगाना है।

इसके साथ ही उन्होंने राजयोग ध्यान के बारे में भी विस्तार से जानकारी दी।

तन-मन दोनों को शक्तिशाली बनाता है राजयोग

■ **शिव आमंत्रण । दिल्ली ।** अभी हम सभी ऐसे माहौल के बीच में रहते हैं जहां हर तरफ बीमारी के बारे में खास तौर पर चर्चा की जा रही है। ऐसे में हम बीमारियों से कैसे निज़ात पाएं और स्वस्थ रहें इस बारे में जानकारी देने के लिए नई दिल्ली के लोधी रोड सेवाकेंद्र द्वारा रोग से आरोग्य विषय पर ई संगोष्ठी का आयोजन किया गया जिसमें आईसीएमआर यानि भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद् के एमरेटस साइंटिस्ट एवं एम्स के पूर्व डीन डॉ. एन के मेहरा, स्पेक्ट्रम प्लानिंग लिमिटेड के प्रबंधन निदेशक एवं सीईओ पी एस एस प्रभाकर राव, लोधी रोड सेवाकेंद्र से प्रेरक वक्ता बीके पीयूष और सेवाकेंद्र प्रभारी बीके गिरीजा ने बताया, कि तन-मन, धन व जन का स्वस्थ रहना ही खुशहाली का आधार है और राजयोग मेडिटेशन हमारे तन और मन दोनों को शक्तिशाली बनाता है। इस मौके पर एन. के. मेहरा, प्रेरक वक्ता बीके पीयूष, पी. एस. प्रभाकर राव ने आरोग्य के लिए शारीरिक व्यायाम और संतुलित आहार पर जोर दिया। बीके गिरीजा ने कहा, मन का सकारात्मक और मजबूत रखना आरोग्य की आधारशिला है। 104 वर्ष जीनेवाली दादी जानकी का उन्होने इसके लिए मिसाल दिया। इसके साथ ही राजयोग का अभ्यास भी कराया।

सादगीपूर्ण तरीके से मनाया यादवगिरी में उगादी त्यौहार

कन्नड़ भाषा में आदिर| पुस्तक रीलिज़ करते हुए अतिथि।

■ **शिव आमंत्रण । यादवगिरी ।** कर्नाटक और आंध्र प्रदेश में मनाए जाने वाले उगादी त्यौहार को मैसूर के यादवगिरी सेवाकेंद्र पर आध्यात्मिक रीति और सादगीपूर्ण तरीके से मनाया गया। इस खास अवसर पर मैसूर यात्रा संघ के उपाध्यक्ष डॉ. विश्वनाथ किनी, रेडियोलॉजिस्ट पूजा अग्रवाल, सबज़ोन प्रभारी बीके लक्ष्मी ने दक्षिण भारतीयों के लिए नए साल की शुरूआत का प्रतीक उगादी त्यौहार के महत्व के बारे में जानकारी दी और केक काटकर व नव वर्ष में स्वयं के संस्कारों और कर्मों में नवीनता लाने का आहवान किया। इस दौरान कन्नड़ भाषा में आदिर| पुस्तक भी रीलिज़ की गई जिसमें संस्थान से जुड़े कई वरिष्ठ सदस्यों के जीवन की गाथा शामिल है।

सेमीनार का आयोजन दादी जानकी के लिए डाक टिकट जारी कर देश ने दी है मूल्यवान योगदान को मान्यता

केंद्र ने डाक टिकट जारी कर बढ़ाया सम्मान

डाक टिकट पर गुवाहाटी विश्वविद्यालय के कुलपति

■ **शिव आमंत्रण**

रूपनगर। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान की पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी जी पर जारी डाक टिकट को लेकर गुवाहाटी के रूपनगर सेवाकेंद्र पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें गुवाहाटी विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर पी.जे. हांडिक, मुख्य पोस्ट मास्टर जनरल आर.के. बी. सिंह मुख्य अतिथि के तौर पर शामिल हुए। इस दौरान आर के बी सिंह ने कहा, कि डाक विभाग देश की समृद्ध संस्कृति, वनस्पतियों और जीवों पर भी समय समय पर महान हस्तियों के डाक टिकट जारी करता रहा है।

इस बार डाक विभाग द्वारा समाज में अनमोल सेवा के लिए एक स्मारक डाक टिकट जारी करके दादी जानकी को सम्मानित किया गया है। प्रो. पी. जे. हांडिक ने डाक टिकट का शुभारंभ किया और अपनी खुशी जताई कि ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के प्रमुख पर डाक टिकट जारी करके देश ने आखिरकार इस मूल्यवान योगदान को मान्यता दी है। ब्रह्माकुमारियों ने शांति और आध्यात्मिकता का संदेश फैलाकर पिछले 84 सालों से पूरी मानव जाति की भलाई के लिए अथक प्रयास किया है। इस दौरान नलबाड़ी, बारपेटा और बस्का सेवाकेंद्रों की प्रभारी बीके जोनाली और सबज़ोन प्रभारी बीके शीला ने सभी दर्शकों का स्वागत किया और अपनी शुभकामनाएं दी तथा बीके राकेश ने उपस्थित लोगों को दादी जानकी जी के जीवन और उनके कार्यों के बारे में सभी को जानकारियां दी। नोगा पॉलिटेक्निक के व्याख्याता बीके रामेन चौधरी ने उपराष्ट्रपति वैंकेया नायडू का भाषण पढ़ा। 12 अप्रैल, 2021 को दिल्ली में इस डाक टिकट के जारी होने के दौरान उपराष्ट्रपति श्री. नायडू ने दिया।

दादी जानकी का डाक टिकट प्रदर्शित करते हुए कुलपति प्रोफेसर पी.जे. हांडिक, मुख्य पोस्ट मास्टर जनरल आर.के.बी. सिंह तथा बीके बहने।

निःशुल्क उपचार ▶ घंटे में आये 20 कोरोना पेशेन्ट, मरीजों का होगा निःशुल्क उपचार

30 बेड के साथ ग्लोबल अस्पताल के ट्रोमा सेन्टर में कोविड सेन्टर

ग्लोबल अस्पताल के कोविड सेन्टर का उद्घाटन करते अतिथि।

■ शिव आमंत्रण

आबू रोड । भंसाली इंजिनियरिंग पालिमर्स लिमिटेड की पहल पर ग्लोबल अस्पताल के ट्रोमा सेन्टर में 30 बेड वाले कोविड सेन्टर का शुभारम्भ हो गया। शुरूआत होते ही पहले ही घंटे में 20 कोरोना मरीज अस्पताल में भर्ती हो गये जिन्हें आक्सीजन सपोर्ट पर रखा गया है। इसके साथ ही 10 बेड पर नार्मल मरीजों को रखा गया है। कोविड सेन्टर के उदघाटन पर ग्लोबल अस्पताल के चिकित्सा निदेशक डॉ. प्रताप मिड्ढा, यूआईटी के पूर्व चेयरमैन सुरेश कोठारी, कोविड सेन्टर के फिजिशियन डॉ. सुमेरू पाटिल, हृदयरोग विशेषज्ञ डॉ. सतीश गुप्ता, भंसाली इंजिनियरिंग पालिमर्स लिमिटेड के एचआर हेड एके सिंह समेत कई लोग उपस्थित थे। इस अवसर पर डॉ. प्रताप मिड्ढा ने कहा, कि वर्तमान समय जिस संकट से गुजर रहे हैं ऐसे में भंसाली पालिमर्स के चेयरमैन बाबूलाल भंसाली का यह प्रयास कई लोगों की जान बचाने का पुनित कार्य करेगा। कार्यक्रम में यूआईटी के पूर्व चेयरमैन सुरेश कोठारी ने कहा, कि भंसाली समूह तथा ग्लोबल अस्पताल के सहयोग से मौजूदा संकट के दौर में आशा की किरण है। ग्लोबल अस्पताल ट्रोमा सेन्टर के फिजिशियन डॉ. सुमेरू पाटिल तथा भंसाली पालिमर्स के एचआर हेड एके सिंह ने भी अपनी शुभकामनाएं दी तथा लोगों के जीवन बचाने के मकसद में यह पहल सार्थक साबित हो ऐसा विश्वास जताया। इस कोविड सेन्टर का कोआर्डिनेशन आई हास्पिटल के मैनेजर संदीप सिंह करेंगे।

कोविड मरीजों का सम्पूर्ण इलाज फ्री : इस तीस बेड वाले कोविड सेन्टर में एडमिट होने वाले मरीजों के दवाईयों तथा अन्य चीजों का सारा खर्च भंसाली पालिमर्स की तरफ से वहन किया जायेगा। जबकि ग्लोबल अस्पताल के ट्रोमा सेन्टर के चिकित्सक अपनी सेवाओं से सहयोग करेंगे।

6 चिकित्सकों की टीम करेगी इलाज : इस कोविड सेन्टर में भर्ती होने वाले मरीजों का इलाज वरिष्ठ फिजिशियन डॉ. सुमेरू पाटिल के नेतृत्व में कुल छ चिकित्सकों की टीम 24 घंटे सेवा में उपस्थित रहेगें। इसके साथ जल्द तीस बेड को आक्सीजन बेड बना दिया जायेगा।

वैकल्पिक आईसीयू भी : कोविड वार्ड में ही एक अस्थायी आईसीयू सिस्टम भी बनाया गया है। जिसमें जरूरत मंद को भर्ती किया जायेगा।

राजकोट के सेवाकेन्द्र पर वैक्सिनेशन

वैक्सिनेशन कार्य' म का दीप जलाकर उद्घाटन करते हुए अतिथि।

■ **शिव आमंत्रण** । **राजकोट** । गुजरात के राजकोट पंचशील सेवाकेन्द्र तथा महानगर पालिका के संयुक्त तत्वाधान में वैक्सिनेशन का कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें सेवाकेन्द्र की बहनों के साथ आस-पास के लोगों ने भी वैक्सिन लगवाई। वैक्सिनेशन से पूर्व विधिवत कार्यक्रम का दीप जलाकर उद्घाटन किया गया। इस उद्घाटन कार्यक्रम में चिकित्सा अधिकारी उर्वशी बेन, सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके अंजू, वार्ड अधिकारी कश्मीरा बाढेर, कार्पोरेटर जयाबेन डांगर समेत कई लोगों ने अपने कर कमलों से शुभारम्भ किया। पहला वैक्सिन सेवाकेन्द्रों की बहनों ने लगावाया तथा लोगों को कोरोना से बचाव के लिए वैक्सिन लगाने के लिए प्रेरित किया।

लाखों की जिन्दगी में आध्यात्म कूटकर भरनेवाली दादी जानकी बड़ी प्रेरणास्रोत

बीके हंसा के पुस्तक 'समर्पण' का विमोचन

■ **शिव आमंत्रण** । **आबूरोड** । ब्रह्माकुमारीज संस्थान की पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी जी के अमूल्य प्रवचनों के महत्वपूर्ण अंश के संकलन पर आधारित समर्पण नामक पुस्तक का प्रकाशन किया गया है। इस पुस्तक का विमोचन शांतिवन के डायमंड हॉल में जर्मनी में ब्रह्माकुमारीज संस्थान की निदेशिका बीके सुदेश, ज्ञानामृत पत्रिका के संपादक बीके आत्मप्रकाश, बीके विनोद जैन और दादी जानकी की निजी सचिव रही बीके हंसा की उपस्थिति में किया गया। आपको बता दें कि दादी जानकी जी के विशेष महावाक्यों का संकलन बीके हंसा ने किया है। 104 वर्ष तक देश और दुनिया में अपनी ओजस्वी वाणी से लाखो लोगों की जिन्दगी में आध्यात्मिकता का संचार कर नयी जिन्दगी देने वाली राजयोगिनी दादी जानकी हमेशा लोगों के लिए प्रेरणास्रोत रहेंगी। क्योंकि उनके अनमोल वचनों के महत्वपूर्ण अंश का संग्रह उन लोगों के लिए आध्यात्मिक उड़ान के लिए संजीवनी साबित होगा जो लोग उन्हें नहीं सुन पायें है। इस पुस्तक का नाम समर्पण है अर्थात उससे अपने कर्म, अपनी सेवा और अपनी जिम्मेवारी के लिए समर्पित होकर कार्य करने की शक्ति मिलती रहेगी। इस पुस्तक के बारे में बताते हुए बीके हंसा ने कहा, कि अमरिका के सैक्रामेंटो की बीके हंसा रावल ने दादी के हर क्लासेस की स्टडी करके यह बुक बनाई है। दादी ने देश-विदेश में कैसी सेवाए की, दादी के ब्रह्मा बाबा से कैसे संबंध थे, उनके विचार कैसे थे और धारणाए क्या थी इन सब बातों की जानकारी इस बुक से मिलेगी। आगे आनेवाले बाबा के बच्चों को इस बुक से बहुत लाभ होगा। इस पुस्तक के जरिए दादी जानकी जी के महत्वपूर्ण और अनमोल महावाक्यों से जीवन को श्रेष्ठ बनाने की प्रेरणा मिलती रहेगी। पुस्तक बनाने में सहायक बने बीके बिनोद जैन ने कहा, मैने और हंसा बहन ने मिलकर इस 128 पेज के बुक का संकलन किया है। पुस्तक का प्रकाशन ज्ञानामृत प्रेस द्वारा किया गया है।

कोविड-19 से मुक्तिः नियमों का पालन करने की दिलाई प्रतिज्ञा

पन्ना सेवाकेंद्र का 11 सूत्रीय कोरोना मुक्ति अभियान

■ **शिव आमंत्रण** । **पन्ना।** मध्य प्रदेश सरकार और ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित 11 सूत्रीय कोरोना मुक्ति अभियान को वृहद रूप देने के लिए भोपाल ज़ोन की निदेशिका बीके अवधेश पन्ना सेवाकेंद्र पहुंची और इस अभियान का शुभारंभ किया। इसके बाद पन्ना सेवाकेंद्र प्रभारी बीके सीता ने सभी को प्रतिज्ञा कराई कि हम सभी इस अभियान को आगे बढ़ाते हुए अपने आस-पास के गांव और शहरों में जाकर सभी को कोरोना के नियमों एवं 11 सूत्रों से अवगत कराएंगे और अपने प्रदेश को कोरोना मुक्त बनाएंगे। इस दौरान सभी को इस अभियान का उद्देश्य और लक्ष्य के बारे में अवगत कराया गया एवं कोरोना मुक्ति के 11 सूत्रों और 5 नियमों को बताया जिनमें भारतीय सभ्यता संस्कृति को स्वीकार करें, शुद्ध शाकाहारी भोजन ग्रहण करें, मास्क पहनकर ही घर से बाहर निकले, एक दूसरे से दो मीटर की दूरी बनाये रखे, प्रातः गरम पानी में लौंग व काली मिर्च का काढ़ा बनाकर पिये, 40 वर्ष से ऊपर वाले वैक्सिन का टीका जरूर लगवाये। इसके साथ ही करोना से बचाव के तरीके बताये।

परमात्मा के घर में आने से मुझे मिलती है उर्जा

हरी झंडी दिखाकर नशामुक्ति अभियान का शुभारंभ करते हुए

■ **शिव आमंत्रण** । **रिवा** । वर्तमान समय तेजी से लोगों के अन्दर नशा फैलता जा रहा है। इसके रोकथाम के लिए ब्रह्माकुमारीज संस्थान झीरिया रीवा सेवाकेन्द्र द्वारा विंध्य क्षेत्र को नशामुक्त बनाने के लिए राष्ट्रीय नशामुक्ति अभियान का शुभारम्भ किया गया। इसका उद्घाटन खुद मध्य प्रदेश के विधानसभा अध्यक्ष गिरीश गौतम ने अभियान रथ को हरी झंडी दिखाकर किया। रथ शुभारम्भ से पूर्व उपस्थित लोगों को सम्बोधित करते हुए विधानसभा अध्यक्ष गिरीश गौतम ने कहा, कि राजनीति, शुचिता, स्वच्छता की होनी चाहिए। यह ऐसी पावन जगह है जहां आने की प्रेरणा मेरे मन में आयी। विकास एवम् लोककल्याण के कार्यों से ही लोगों के मन मे रजनीतिज्ञों के प्रति सद्भाव आयेंगे। उन्होने कहा, मुझे परमात्मा के घर में आने से उर्जा मिली है। यहां आकर मैने कामना की कि मुझमे पद का अभिमान कभी न आये। उम्मीद है कि इस रथयात्रा से बड़ी संख्या में लोगों को नशा से मुक्ति मिलेगी। इस अवसर पर वक्फ बोर्ड, रीवा के अध्यक्ष इरफान खान, स्थानीय चिकित्सक डॉक्टर शेषमणि शुक्ला तथा डॉक्टर दिव्या धवन ने अपने अनुभवों को साझा करते हुए कहा, कि यह संस्थान लोगों की जिन्दगी में नई उर्जा भरता है।

येलहंका में सेवाकेंद्र के लिए भूमिपूजन

■ **शिव आमंत्रण** । **बेंगलुरू** । बेंगलुरू के येलहंका न्यूटाउन में नए सेवाकेंद्र के निर्माण के लिए भूमिपूजन कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें येलहंका से विधायक एस. आर. विश्वनाथ, देवहल्ली के पूर्व विधायक पिलामुनिसप्पा, नॉर्थ बेंगलुरू में बीजेपी के उपाध्यक्ष मुनिकृष्णप्पा, वार्ड नम्बर 4 की पूर्व कार्पोरेटर एम सतीश मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुए और नवनिर्मित भवन से होने वाली सामजिक सेवाओं को लेकर अपनी शुभकामनाएं व्यक्त की। इस कार्यक्रम में न्यूटाउन सेवाकेंद्र प्रभारी बीके विजयलक्ष्मी और अन्य वरिष्ठ बीके सदस्यों की उपस्थिति में नई पुस्तक 'द ट्रेज़र ऑफ हैप्पीनेस' का विमोचन भी किया गया। यह पुस्तक शिक्षा प्रभाग के ज़ोनल कॉर्डिनेटर बीके सुरेन्द्रन द्वारा लिखी गयी है।

'द ट्रेज़र ऑफ हैप्पीनेस' पुस्तक का विमोचन

सूचना के लिए संपर्क करें

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**
ब्रह्माकुमारीज शिव आमंत्रण ऑफिस,
शांतिवन, आबू रोड, जिला- सिरोही,
राजस्थान, पिन कोड- 307510
मो ▶ 9414172596, 9413384884
Email ▶ shivamantran@bkivv.org

पीस ऑफ माइंड के सफल 11 वर्ष

स्टुडिओ का उद्घाटन करते हुए दादी प्रकाशमणी तथा अन्य

■ **शिव आमंत्रण** । **दिल्ली** । देश और दुनिया भर में हर घर और प्रत्येक व्यक्ति में शांति, सुकुन और आनन्द की खुशियां बिखेरने वाले दुनिया के पहले विज्ञापनमुक्त, लोक पसंद चैनल पीस ऑफ माइंड के 11 वर्ष पूरे हो गए हैं। इन 11 वर्षों में पीस ऑफ माइंड चैनल ने लाखों, करोड़ों लोगों को उनके जीवन के सत्य को समझाया है तथा परमात्मा के समीप का और मिलन का अनुभव कराया है। चैनल के मैनेजिंग डायरेक्टर रवि अग्रवाल के निर्देशन में सामान्य रुप से प्रारम्भ हुआ चैनल आज पूरे विश्व में आकाश मार्ग से लेकर इंटरनेट की दुनिया के जरिए फैल चुका है। अशांति की दुनिया में मन को शांति देना एक महापुण्य का कार्य है। ब्रह्माकुमारीज संस्थान द्वारा संचालित पीस ऑफ माइंड चैनल अपने युवा काल में पहुंच रहा है। इस चैनल नेविकट परिस्थितियों में भी मुस्कुराना सीखा है। पीस आफ माइंड चैनल की सीईओ बीके गीता और उनकी टीम बधाई दी। साथ ही रवि अग्रवाल को भी शुभकामना संदेश भेजा।

कुंभ मेले मे राजयोग मेडिटेशन कैंप

■ **शिव आमंत्रण** । **हरिद्वार** । हरिद्वार कुम्भ मेले में निर्मित मीडिया सेन्टर में प्रशासन की ओर से राजयोग मेडिटेशन कैम्प भी बनाया गया है। जिसमें आने वाले मीडियाकर्मियों तथा अन्य श्रद्धालुओं के लिए कुछ समय के लिए ध्यान कराया जाता है। यह मेडिटेशन सेन्टर कुम्भ मेले के मीडिया नोडल अधिकारी मनोज श्रीवास्तव के प्रयास से बनाया गया है। वर्तमान समय के लिए लिए राजयोग मेडिटेशन अति कारगर है। इसके लिए गंगा स्नान के साथ ज्ञान स्नान करना जरूरी है। इसके लिए राजयोग मेडिटेशन ध्यान से आन्तरिक शक्ति का विकास होता है। दया। इस सम्बंध में मीडिया के कुम्भ नोडल अधिकारी मनोज श्रीवास्तव सबको राजयोग की शिक्षा के साथ ध्यान योग करा रहे हैं।

पृथ्वी को बदलने की जरूरत नही जरूरत है अपने आप को बदलने की

■ **शिव आमंत्रण** । **माउण्ट आबू** । पर्यावरण और पौधारोपण के प्रति लोगों को जागरूक करने के लिए विशेष रूप से विश्व पृथ्वी दिवस मनाया जाता है। हर साल विशेष थीम निर्धारित की जाती है जिसके तहत इस वर्ष की थीम रही रिस्टोर अवर अर्थ। इसी के अन्तर्गत ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा विशेष ऑनलाइन कार्यक्रम का आयोजन किया जिसमें यूरोप और मिडिल इस्ट की निदेशिका बीके जयंती के साथ पर्यावरणविद डॉ. वंदना शिवा से खास विषय पर चर्चा हुई। सभी मुख्य वक्ताओं ने बताया, कि पृथ्वी की गुणवत्ता, उर्वरकता और महत्ता को बनाए रखने के लिए हमें पर्यावरण और पृथ्वी को सुरक्षित रखने की ज़रूरत है। इसके साथ ही हमें अपने मानसिक पर्यावरण पर ध्यान देना चाहिए ताकि विचारों की भी शुद्धि हो और जीवन में सकारात्मकता का बीज बोकर अच्छे फल प्राप्त करें।

आनलाईन कार्यक्रम ▶ पूर्व मुख्यमंत्री तथा वर्तमान प्रधानमंत्री के साथ दादी जानकीजी की याद

संगम तीर्थधाम की 8वीं सालगिराह मनाई

दीप प्रज्ज्वलन कर कार्यक्रम का उद्घाटन करते गुजरात के पूर्व मुख्यमंत्री एवम् वर्तमान प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी। (फाइल फोटो)

■ **शिव आमंत्रण** । **अहमदाबाद** । अहमदाबाद के महादेवनगर में स्थित ब्रह्माकुमारीज़ के संगम तीर्थधाम की 8वीं सालगिराह ऑनलाइन मनाई गई। इस खास अवसर पर सेवाकेन्द्र द्वारा 8 वर्ष पहले की उद्घाटन की झलकियां विशेष तौर से दिखाई गई, जिसमें गुजरात के पूर्व मुख्यमंत्री तथा वर्तमान प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी तथा संस्था की पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी जी के द्वारा संगम तीर्थधाम का उद्घाटन किया गया था। 8 वर्ष की सेवा यात्रा तथा ईश्वरीय कार्य को सराहने हेतु ऑनलाइन कार्य म का आयोजन किया गया, जिसमें अफ्रीका में ब्रह्माकुमारीज़ की रीजनल डायरेक्टर बीके वेदांती, अफ्रीका में बोट्स्वाना की संचालिका बीके कानन, महादेवनगर सबज़ोन की संचालिका तथा संस्था के युवा प्रभाग की उपाध्यक्षा बीके चंद्रिका, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके डॉ. कोकिला, बीके इन्दु ने वर्षगांठ की शुभकामनाएं दी। वहीं बीके प्रितेश ने 2020 में लॉकडाउन के समय में संगम तीर्थधाम द्वारा की गई ऑनलाइन ईश्वरीय सेवाओं पर प्रकाश डाला। इसी के चलते सांसद नरहरि अमिन, अंतर्राष्ट्रीय कर विशेषज्ञ मुकेश पटेल, मीराम्बिका स्कूल के मेनेजिंग ट्रस्टी जिगिशा पटेल, दिव्य भास्कर ग्रुप के पूर्व मीडिया कर्मचारी अमी वैद्य ने भी शुभआशाएं व्यक्त की और ब्रह्माकुमारीज़ की सेवाओं को सराहा।

बैलेंस शीट ऑफ लाइफः गोल्फ कोर्स ब्रांच में कार्यशाला

■ **शिव आमंत्रण** । **गुरुग्राम** । गुरुग्राम में स्टेट बैंक ऑफ इंडिया के सेक्टर-54 गोल्फ कोर्स ब्रांच में बैलेंस शीट ऑफ लाइफ विषय पर कार्यशाला आयोजित की गई, जिसमें वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके भावना ने बताया कि हमें प्रतिकूल परिस्थितियों में भी अपने भीतर एक संतुलित स्थिति और अच्छे विचारों को बनाए रखना चाहिए। इस दौरान बैंक मैनेजर मुरारी लाल ने ब्रह्माकुमारीज़ का आभार माना।

ग्लोबल मे आक्सीजन प्लांट के लिए सुधीर जैन ने किया बीस लाख रु. दान

■ **शिव आमंत्रण** । **माउंट आबु** । कोरोना के इस महासंकट में लोगों की अधिकतर जाने आक्सीजन की कमी के कारण जा रही है। सिरोही जिला भी इससे प्रभावित है। ग्लोबल अस्पताल में भी भर्ती मरीजों को आक्सीजन की कमी के कारण दूसरे अस्पतालों में भेजना पड़ रहा है। ऐसे में माउण्ट आबू के समाजसेवी सुधीर जैन ने ग्लोबल हास्पिटल में आक्सीजन का प्लांट लगाने के लिए माउण्ट आबू एसडीएम के जरिए बीस लाख का सहयोग दिया है। अब इससे लोगों के इलाज में आसानी होगी। ग्लोबल अस्पताल में तीस बेड कोरोना मरीजों के लिए रखा गया है। जबकि आबू रोड ट्रोमा सेन्टर में भी 30 बेड के साथ मरीजों का निःशुल्क इलाज चल रहा है। भामाशाह सुधीर जैन ने आक्सीजन प्लांट लगाने के लिए बीस लाख का चेक एसडीएम अभिषेक सुराना को भेंट किया। एसडीएम सुराणा ने यह राशि ग्लोबल अस्पताल को भेंट की। डॉ प्रताप मिडढा ने सुधीर जैन को बधाई दी तथा करोना मरीजों के उपचार में संजीवनी बताया।

महिलाओं के आंतरिक सशक्तिकरण के लिए बीके पूनम सम्मानित

■ **शिव आमंत्रण** । **फरीदाबाद** । समाज कल्याण के साथ साथ महिलाओं के आंतरिक सशक्तिकरण के लिए किए गए सराहनीय प्रयासों के लिए फरीदाबाद के एनआईटी सेवाकेंद्र की राजयोग शिक्षिका बीके पूनम को वीविंग सिनर्जीज़ की सीईओ हरप्रीत कौर ने पुरस्कार देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर बीके पूनम ने बताया, कि आध्यात्मिक ज्ञान और राजयोग की शिक्षा हमें सामाजिक कार्यों के लिए निरंतर प्रेरित करती रहती है और हमें हर परिस्थितियों पर जीत पाने के लिए आंतरिक रूप से मज़बूत बनाती है।

बीके बहनों ने लगाया कोरोना वायरस वैक्सिनेशन का निःशुल्क शिविर

■ **शिव आमंत्रण** । **कोटा** । राजस्थान के कोटा सेवाकेंद्र पर कोरोना वायरस वैक्सिनेशन का निःशुल्क शिविर लगाया गया जिसका उद्घाटन कोटा बिज़नेस के महासचिव अशोक माहेश्वरी, एसएसआई एसोसिएशन के हेड गोविंद राम मित्तल, एसपी प्रवीण जैन, चंबल हॉस्टल एसोसिएशन के हेड अशोक लड्ढा, सेवाकेंद्र प्रभारी बीके उर्मिला समेत अन्य अतिथियों ने कैंडल लाइटिंग कर किया। इस मौके पर संस्थान के सहयोग से कई लोगों को कोरोना टीका लगाया गया ताकि कोरोना वायरस के दुष्प्रभाव से उन्हें बचाया जा सके।

मन का बल केवल राजयोग

वेबीनार में गोवा के मुख्यमंत्री प्रमोद सावंत

■ शिव आमंत्रण

आबू रोड। ब्रह्माकुमारीज संस्थान के युवा प्रभाग की ओर से स्वास्थ्य ही धन है विषय पर राष्ट्रीय वेबिनार का आयोजन किया गया। इस वेबिनार में ज्ञान सरोवर की निदेशिका बीके डॉ. निर्मला, गोवा के मुख्यमंत्री प्रमोद सावंत, अहमदाबाद के डॉ. यश पटेल, संसद स्वास्थ्य विभाग के कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. बीके मोहित गुप्ता, नासिक वर्कहार्ट हास्पिटल के विभागाध्यक्ष तथा रेडियोलाजी विभाग के प्रमुख डॉ. बीके राजेश जवाले समेत कई लोग शामिल हुए।

कार्यक्रम में गोवा के मुख्यमंत्री प्रमोद सावंत ने कहा, कि वर्तमान समय स्वास्थ्य ही धन है। क्योंकि पिछले एक वर्ष से कोरोना काल में केवल स्वास्थ्य पर ही सबका ध्यान प्रमुख रहा है। इसमें लोगों ने धन नहीं बल्कि अपने स्वास्थ्य पर ही ध्यान केन्द्रित किया है। मन का स्वास्थ्य केवल राजयोग ध्यान से सम्भव होगा। ब्रह्माकुमारीज का कार्य सराहनीय है। जिन्होने अपने निजी जीवन को आदर्श

बनाकर अन्य युवाओं को व्यसनमुक्त और निरोगी बनाने का बीडा उठाया। संसद स्वास्थ्य विभाग के कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. बीके मोहित गुप्ता ने कहा, लोग दौड रहे है लेकिन मंजिल का पता नही इसलिए मन बेचैन और अस्वस्थ है और मन के साथ तन का अस्वस्थ होना स्वाभाविक है। डॉ. एसपी साहनी ने कहा, अगर आप के अंदर उत्साह है, लोगों के प्रति दयाभाव है तो आप स्वस्थ है। आप भगवान का धन्यवाद कर रहे है, उत्साहित होके काम कर रहे है, आप के उत्साह के कारण लोग भी आपके साथ जुडकर उत्साह से काम कर रहे है तो समझ लिजिए की आप स्वस्थ है।

अहमदाबाद के डॉ. यश पटेल, ज्ञान सरोवर की निदेशिका बीके डॉ. निर्मला ने कहा, जिनको आत्मा का नॉलेज है उनके अंदर स्पिरिच्युअल हेल्थ है, हर एक के प्रति भाई भाई की दृष्टि है उसका किसी के साथ लगाव नही। कार्यक्रम का संचालन युवा प्रभाग की कमेटी मेम्बर बीके शीतल ने किया तथा स्वास्थ्य ही धन है के बारे में विस्तार से चर्चा की।

जिला कलेक्टर ने किया सोलार प्लांट का अवलोकन

सोलार प्लांट का अवलोकन करते हुए जिला कलेक्टर भगवती प्रसाद, पुलिस अधीक्षक हिम्मत अभिलाष तथा अन्य।

■ शिव आमंत्रण। **आबुरोड।** उर्जा की जरुरतों को पूरा करने तथा पर्यावरण संरक्षण के बेहतर विकल्प ब्रह्माकुमारीज संस्थान द्वारा संचालित सोलार थर्मल पावर प्लांट का जिला कलेक्टर भगवती प्रसाद, पुलिस अधीक्षक हिम्मत अभिलाष टांक तथा माउण्ट आबू एसडीएम डॉ. गौरव सैनी ने अवलोकन किया। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज संस्थान के कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय, सौर उर्जा प्लांट के सीईओ जयसिम्हा तथा पीस न्यूज के सम्पादक बीके कोमल ने उनकी आगवानी की तथा सोलार प्लांट से पैदा हो रही उर्जा के बारे में जानकारी दी। इस अवसर पर जिला कलैक्टर ने बारिकी से उर्जा संरक्षण की गतिविधियों के बारे में जानकारी ली।

राजयोग अपनाओ, तनाव से मुक्ति पाओ

■ शिव आमंत्रण। **इंदौर।** ब्रह्माकुमारीज संस्थान के सुरक्षा सेवा प्रभाग द्वारा मध्य प्रदेश पुलिस तथा पीटीसी के लिए तनाव प्रबन्धन पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें मध्य प्रदेश पुलिस के अधिकारियों तथा पीटीसी जवान शामिल हुए। इस कार्यक्रम में इंदौर पीटीसी के पुलिस अधीक्षक अगम जैन, अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक सोनकर भी शरीक हुए। कार्यक्रम में तनाव प्रबन्धन पर बोलते हुए रशिया के सेंट पिटर्सबर्ग सेवाकेंद्र की प्रभारी बीके संतोष ने कहा, कि जीवन बहुत महत्वपूर्ण है। तनावों में इसकी उर्जा को समाप्त नहीं करना चाहिए। इसके लिए राजयोग ध्यान को जीवन में अपनाने से तनावों से मुक्ति मिलती है। कार्यक्रम में सुरक्षा सेवा प्रभाग के फैकल्टी बीके दीपक ने कार्यक्रम का कोआर्डिनेशन करते हुए दैनिक दिनचर्या में सकारात्मकता को बढ़ावा देने की अपील की।

स्पिरच्युअल आर्ट को डेवलप करने से बनता है चरित्र

■ शिव आमंत्रण। **आबुरोड।** 'रिटर्न जर्नी' विषय पर आयोजित स्पार्क विंग की 26वीं वार्षिक मीटिंग एवं अनुभूति रिट्रीट के आगे के सत्रों में यूरोप की डायरेक्टर बीके जयंति ने 'क्लीन एवं क्लीयर इंटिलेक्ट' विषय पर तो जर्मनी की निदेशिका बीके सुदेश ने स्प्रीचुअल आर्ट द्वारा चरित्र का निर्माण विषय पर विस्तार से चर्चा की। इस मौके पर बीके जयंति ने कहा, शिव बाबा चाहते है कि हमारी बुध्दि स्वच्छ हो जिसको पारस बुध्दि कहते है। पारसबुध्दि बनेंगे तो शिव बाबा के साथ आपका संबंध जुट जायेगा। बीके सुदेश ने कहा, आज के हिसाब से जो रिऑलिटी है, जो नेचुरल है, जो ओरिजिनल है आर्टिस्ट उसका पिलर बनाता है। परंतु जो स्पिरिच्युऑलिटी है वो कैरेक्टर बनाती है। राष्ट्रीय संयोजक बीके श्रीकांत, प्रभाग के अध्यक्ष बीके अंबिका ने सभी को पॉवरफुल मेडिटेशन का अभ्यास कराया। अंत में प्रभाग द्वारा नई विधि से तैयार की गयी साइन्स बेस्ड स्प्रीचुअल प्रदर्शनी और हैल्थ वैल्थ प्रदर्शनी का प्रशिक्षण भी दिया गया।

आनलाईन विवेचन करते हुए बीके जयंति और बीके सुदेश।

स्पिरचुअल आर्ट को डेवलप करने से बनता है चरित्र

■ शिव आमंत्रण। **आबुरोड।** ब्रह्माकुमारीज़ के यातायात एवं परिवहन प्रभाग द्वारा शांतिवन परिसर में चालकों, परिचालकों, श्रमिकों तथा आम नागरिकों के लिए कोविड-19 टीकाकरण कैंप का आयोजन किया गया। राजस्थान सरकार द्वारा कोविड से सुरक्षा हेतु व्यापक स्तर पर चलाए जा रहे टीकाकरण अभियान के अन्तर्गत आबू रोड परिवहन विभाग के सहयोग से यह कैंप आयोजित किया गया जिसका उद्घाटन जिला परिवहन अधिकारी परसराम जाट ने किया और अपनी धर्मप ी के साथ वैक्सिन की पहली डोज़ लेकर सभी को इसका लाभ लेने के लिए प्रेरित किया। उन्होने कहा, कि भारतीय वैक्सिन असरदार और सुरक्षित है, अतः 45 वर्ष के उपर के सभी नागरिकों को वैक्सिन लगाकर स्वयं को सुरक्षित करना चाहिए तथा अपने परिजनों को कोविड से बचाने के अभियान में शामिल होने की प्रेरणा देनी चाहिए। इस अवसर पर यातायात एवं परिवहन प्रभाग के मुख्यालय संयोजक बीके सुरेश ने कहा, कि हमारा प्रभाग न केवल चालकों, परिचालकों या यातायात प्रबंधकों के लाभ के लिए कार्यक्रम आयोजित करता है बल्कि समाज के लाभ के लिए आमजन को सुरक्षा की प्रेरणा देने का कार्य भी करता है। इस मौके पर टीकाकरण में आने वाले लोगों को मास्क भी वितरित किया गया। इस उपलक्ष्य में सहयोग सड़क सुरक्षा समिति के उपाध्यक्ष सतेंद्र कुमार ने सेनीटाइज़र का उपयोग करने की प्रेरणा दी। चिकित्सा अधिकारी के सहयोग से यह कार्यक्रम सफल रहा।

ब्रह्माकुमारीज का प्रेम निवास बना आईसोलेसन केन्द्र

50 शैय्या युक्त भवन में भोजन की भी व्यवस्था करेगा संस्थान

डॉक्टरों की टीम के साथ ब्रह्माकुमारीज संस्थान का प्रेम निवास आईसोलेसन केंद्र।

■ शिव आमंत्रण। **आबुरोड।** जिले में तेजी से करोना मरीजों की संख्या बढ़ रही है। जिले के सबसे बड़ी तहसील आबू रोड में भी मरीजों के आने का सिलसिला प्रारम्भ हो गया है। मरीजों के उचित उपचार एवं आईसोलेसन के लिए ब्रह्माकुमारीज संस्थान ने इन्दिरा कालोनी में 50 बेड वाले प्रेम निवास को आईसोलसन मरीजों के लिए प्रशासन को दिया है। इस आईसोलेसन केन्द्र में आने वाले मरीजों के भोजन की भी व्यवस्था ब्रह्माकुमारीज संस्थान ही करेगा। जानकारी के मुताबिक प्रेम निवास आबू रोड में कोरोना पाजिटिव मरीजों के इलाज के लिए दस दिन पूर्व ही दे दिया गया था। अब इसमें चिकित्सा प्रभारी डॉ. सलीम खान के साथ 26 लोगों की नर्स और चिकित्सकों की टीम लगायी गयी है जो 24 घंटे करोना मरीजों की इलाज में तत्पर रहेगी। प्रेम निवास में लगाये गये नर्स और चिकित्सकों के कोआर्डिनेशन का जिम्मा सुखबीर सम्भाल रहे है। उम्मीद है कि यहां आने वाले कोरोना से प्रभावित लोग जल्दी ही ठीक होकर अपने-अपने घरों को जायेंगे। गौरतलब है कि पिछले वर्ष भी जब कोरोना बढ़ना शुरू हुआ था तब ब्रह्माकुमारीज संस्थान ने किवर्ली में आठ सौ बेड का मानसरोवर आईसालेसन केन्द्र दिया था जिसमें पूरे वर्ष भर ढाई हजार से ज्यादा कोरोना मरीजों को नयी जिन्दगी मिली। करोना मरीजों की संख्या ज्यादा होने के कारण मानसरोवर में है।

प्रकृति को भी हील कर सकती है परमात्मा द्वारा मिली शक्तियां

■ शिव आमंत्रण । कॅनबेरा । ऑस्ट्रेलिया में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा इको योगीज सीरिज़ की शुरूआत की गई जिसके अन्तर्गत पहली कन्वर्सेशन हीलिंग नेचर फ्रॉम द सोल विषय के तहत अर्थ डे के उपलक्ष्य में बीके एन्वायरमेंट इनीशिएटिव की फाउंडर और कॉर्डिनेटर बीके सोन्जा से की गई जिसपर बीके सोन्जा ने बताया, कि हमारे विचारों का, हमारे कर्म और प्रकृति पर गहरा असर पड़ता है ऐसे में आत्मा यदि परमात्मा से शक्ति भर ले तो प्रकृति को हील किया जा सकता है।

मोंटेगो बे के रोज़ हॉल में विशिष्ट लोगों का स्नेह मिलन

गेट-टुगेदर में बीके भारती मेहमानों के साथ।

■ शिव आमंत्रण । मोंटेगो बे । जमैका में मोंटेगो बे के रोज़ हॉल में बिज़नेसमैन और जस्टिस ऑफ पीस लच्छू रामचंदानी द्वारा गेट-टुगेदर का आयोजन कोरोना प्रोटोकॉल को ध्यान में रखते हुए किया गया जिसमें ब्रह्माकुमारीज़ से बीके भारती समेत कुछ सरकारी अधिकारी, बिज़नेसमैन और डॉक्टर्स मुख्य रूप से आमंत्रित हुए। इस गेट टुगेदर के दौरान ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से आई बीके भारती ने पासपोर्ट, इमीग्रेशन और सीटिजनशिप एजेंसी के सीईओ एन्ड्रीव विंटर, मोंटेगो बे के मेयर लिरॉय विलियम्स, डिप्टी मेयर रिचार्ड वर्नन, वेस्टर्न हेल्थ अथॉरिटी के सीईओ लेनॉक्स बिज़नेसमैन लाल चंदानी, फिज़ीशियन एण्ड फार्मासिस्ट डॉ. गुना मुप्पुरी समेत अन्य विशिष्ट लोगों से मुलाकात की और ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के बारे में जानकारी देते हुए राजयोग और सकारात्मक जीवनशैली अपनाने का आहवान किया।

मन की सुप्त शक्तियों पर बीके उषा ने दिया टॉक

आनलाइन बात करते हुए बीके उषा।

■ शिव आमंत्रण । सैन फ्रान्सिस्को । सहनशक्ति, सामना करने, समाने, समेटने, परखने, निर्णय करने, सहयोग एवं विस्तार को संकीर्ण करने की शक्ति यह सात आध्यात्मिक शक्तियां हमारे अंतर मन में निहित होती है। इन्हें राजयोग से कैसे उजागर करे इसपर विशेष कैलिफोर्निया के सैन फ्रान्सिस्को में ऑनलाइन टॉक रखी गई जिसे संस्थान के मुख्यालय माउंट आबू से वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके उषा ने उद्बोधित किया। साथ ही इन शक्तियों को प्रैक्टिकल जीवन में कैसे धारण करे इसकी भी जानकारी दी।

संबंधों में मधुरता लाओ जीवन बेहतर बनाओ

द नेक्स्ट नॉर्मल सीरिज में जनता को आहवान

■ शिव आमंत्रण । वाशिंगटन । वाशिंगटन डीसी के मेडिटेशन म्यूज़ियम द्वारा चलाए जा रहे द नेक्स्ट नॉर्मल सीरिज़ के अन्तर्गत ट्रांसफॉर्मिंग रिलेशनशिप्स विषय पर ऑनलाइन कार्य' म आयोजित किया गया जिसमें राजयोग शिक्षक बीके डेविड ने संबंधों के बीच होने वाली अपेक्षाएं, गलतफहमी और नकारात्मकता जैसी बातों को दूर करने और संबंधों में मधुरता लाकर उसे बेहतर बनाने की युक्ति बताई। इसके साथ ही इसी सीरिज़ के तहत लिस्निंग टू योर इंट्यूशन विषय पर टॉक का आयोजन हुआ जिसमें मेडिटेशन म्यूज़ियम की निदेशिका बीके डॉ जेना ने कई प्रैक्टिकल उदाहरण के ज़रिए अपनी अंतरआत्मा की आवाज़ सुनने और आंतरिक शक्ति को बढ़ाकर अपनी कर्मेन्द्रियों पर जीत पाने का आहवान किया।

एक नज़र

भगवान से ही मिलता है सच्चा ज्ञान

■ शिव आमंत्रण । वैंकूवर । कनाडा में ब्रह्माकुमारीज़ के वैंकूवर सेवाकेंद्र और विहासा के संयुक्त तत्वाधान में वैल्यूज़ फॉर लाइफ सीरिज़ के अन्तर्गत नॉलेज वैल्यू पर ऑनलाइन कार्य' म आयोजित किया गया जिसमें रशिया के सेंट पीटर्सबर्ग की निदेशिका बीके संतोष मुख्य वक्ता रहीं। बीके संतोष ने कहा, जो भी इस शरीर से जुडा हुआ है वह टेंपररी है। जब मैने यह सुना तब मुझे लगा कि इसमे डेप्थ है, गहराई है। तभी मुझे पता चला कि भगवान से जो मिलती है वही सच्ची नॉलेज है।

दादी जानकी डाक टिकट के सम्मान में मलेशिया के उच्च आयोग में कार्यक्रम

डाक टिकट के सम्मान में भारतीय उच्च आयोग आयोजित कार्य' म में शामिल अतिथि।

■ शिव आमंत्रण । कुआला लम्पुर । मलेशिया की राजधानी कुआला लम्पुर में ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान की पूर्व मुख्य प्रशासिका रहीं राजयोगिनी दादी जानकी जी पर जारी डाक टिकट के सम्मान में भारतीय उच्च आयोग में कार्य' म आयोजित किया गया जिसमें हाई कमीश्नर मृदुल कुमार ने दादी जी द्वारा पूरे विश्व को दिए गए अतुलनीय योगदान की सराहना की और मलेशिया में एआरसी की निदेशिका बीके मीरा ने दादी जी के प्रेरणादायी जीवन की झलकियां अपने अनुभव द्वारा बताने का प्रयास किया।

मियामी में यूनाईटेड नेशन द्वारा 'वुमेन सोविंग द वे' पर परिचर्चा

■ शिव आमंत्रण । मियामी । ह्लोरिडा के मियामी में यूनाईटेड नेशन द्वारा वुमेन हिस्ट्री मंथ के तहत 'वुमेन सोविंग द वे' विषय पर परिचर्चा का आयोजन किया गया। इस परिचर्चा में एनवाई और हेल्थ फाउण्डेशन साउथ की पॉलिसी डायरेक्टर नताली केस्टेलन्स, यूनाईटेड नेशन के ब्रह्माकुमारीज की ऑफिस में बीके जुलिया ने अपने अनुभवों को साझा करते हुए कहा, कि संयुक्त राष्ट्र आयोग में महिलाओं के अधिकारों और उनकी भूमिका को दिलाने में राजयोग मेडिटेशन की महत्वपूर्ण भूमिका है। इसके साथ ही वीके वाडी ने कहा, कि परमात्मा से कनेक्टेड होने पर जीवन खुशनुमा बन जाता है और जीवन में चमक आती है। सिस्टर जुलिया ने दादी जानकी तथा दादी गुलजार के जीवन और उनकी विशेषताओं के बारे में अवगत कराया। बेबे बटलर ने योग पर कमेन्ट्री की तथा लुसिन्डा ड्रेटॉन ने गीत गाया।

समाज सेवा सेवाओं की जयंति पर डॉ. लोकेश मुनी के उद्गार

शुभकामना देना चाहते है तो समाज से जुडे सेवा और सद्भावना के रूप में

■ शिव आमंत्रण

दिल्ली । अहिंसा विश्व भारती के संस्थापक अध्यक्ष आचार्य डॉ. लोकेश मुनी द्वारा समाज में पिछले 60 वर्षों से की गई सेवाओं की जयंती मनाई गई, जिस उपलक्ष्य में वेबिनार का आयोजन किया गया, जिसके उद्घाटन सत्र में केन्द्रीय रेल मंत्री पीयूष गोयल, छ.ग. की राज्यपाल अनसुइया उइके एवं अल्पसंख्याक कार्य मंत्री मुख्तार अब्बास नकवी समेत अन्य कई महानुभावों ने अपनी शुभआशाएं व्यक्त की। वहीं ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से माउण्ट आबू के ग्लोबल हॉस्पिटल से वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके बिन्नी ने भी उनके द्वारा समाज हित के लिए किए गए कार्यों पर प्रकाश डाला और अपनी वर्षगांठ की शुभकामनाएं दी।

बाबा रामदेव के साथ लोकेश मुनी जी।

श्री. लोकेश मुनी जी ने कहां, सांप्रत परिस्थिति में हमारा एक लक्ष्य होना चाहिए कि एकेक व्यक्ति को हम कैसे बचाए, चिकित्सा आदि के संसाधन उपलब्ध हो और इसिलिए सेवा व सद्भावना के रूप से वर्ष आयोजित होगा। मुझे किसी भी रूप में कोई शुभकामना देना चाहते है तो सेवा और सद्भावना के रूप में जुडे।

इस मौके पर बीके बिन्नी ने कहा, सब बाते एक दिन इकठ्ठी होती है तो वह बहुत शभ दिन होता है। आचार्य जी को प्रातः कहा था कि जहां देवीयों की पूजा हो रही है। सभी लोग दिल से शुभकामनाये दे रहे है। परमात्मा की देवीयों को लेके आज आप का जन्म दिन हुआ तो कितना शुभ दिन है। इसलिए शब्दकोश मे असंख्य शब्द होते हुए भी शब्दों को चुनना मुश्किल है। मुझे ऐसा लग रहा है कि आपने सत्य, अहिंसा, नैतिक मूल्यों को और सब धर्मों को समय समय पर जो आपने संदेश दिया है वो वास्तव में बहुत महान है। बहुत सारे इंटरफेथ के कार्यक्रमों में जब हमने आमंत्रित किया, आप हमारे हेडक्वार्टर मे आये और जिस प्रकार से समाज सेवाओं के उत्थान के लिए आपने जो कार्य किये है वह वास्तव में सराहनीय है।

सैकड़ों लोगों ने लिया टीकाकरण का लाभ

पंचवटी चौक सेवाकेंद ने लगाया कैंप

■ शिव आमंत्रण । **पलवल** । हरियाणा के पलवल में ब्रह्माकुमारीज़ के पंचवटी चौक सेवाकेंद्र द्वारा टीकाकरण कैंप लगाया गया जिसका उद्घाटन विधायक दीपक मंगला, सेवाकेंद्र प्रभारी बीके राज, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक बीके राजेंद्र और बीके मनीषा की उपस्थिति में संपन्न हुआ। कोरोना से लोगों की सुरक्षा की जा सके और उन्हें स्वस्थ्य रहने के लिए जागरूक किया जा सके इस उपलक्ष्य से आयोजित किए गए टीकाकरण का सैकड़ों लोगों ने लाभ लिया और अपने मनोबल को बढ़ाए रखने के लिए राजयोग का नियमित रूप से अभ्यास करने का संकल्प लिया।

कोरोना प्रभावितों के स्वास्थ्य के लिए प्रार्थना सभा, सभी धर्मों के लोग शामिल

■ शिव आमंत्रण । **दिल्ली** । वर्तमान समय कोरोना महामारी में दुनिया भर में कोरोना प्रभावितों के स्वास्थ्य और खुशी के लिए विश्व प्रार्थना सभा का आयोजन किया गया इसमें सभी धर्मों के लोग शामिल हुए। इस प्रार्थना सभा में डिवाईन लाईफ सोसायटी ऋषिकेश के आध्यात्मिक गुरु स्वामी चिदानन्द सरस्वती महाराज, अहिंसा विश्व भारती के संस्थापक आचार्य लोकेश मुनी, आल इंडिया इमाम संस्थान के चीफ डॉ. इमाम उमर अहमद इलियाशी, ब्रह्माकुमारीज संस्थान से वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका डॉ. बिन्नी सरीन, बिशप जार्ज, सरदार परमजीत, अन्तर्राष्ट्रीय मानवाधिकार सलाहकार परिषद के अध्यक्ष डॉ. राजू समेत बड़ी संख्या में सभी धर्मों के लोग शामिल हुए। इस कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज संस्थान की वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके बिन्नी ने राजयोग ध्यान के बारे में बताते हुए मेडिटेशन भी कराया।

कोरोना के प्रति जागरूकता: आंध्र के गवर्नर व सामाजिक लीडर्स शामिल

■ शिव आमंत्रण । **विजयवाड़ा।** आंध्र प्रदेश के गवर्नर विश्वभूषण हरिचंदन ने लोगों में कोरोना के प्रति जागरूकता लाने और सावधानी बरतने जैसे तमाम बातों को मद्देनज़र रखते हुए ऑनलाइन वेबिनार का आयोजन किया जिसमें कई आध्यात्मिक और सामाजिक लीडर्स इस वेबिनार का हिस्सा बने। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ को रिप्रेजेंट कर रही विजयवाड़ा सेवाकेंद्र की वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके शीर्षा ने राज्यपाल विश्वभूषण हरिचंदन का आभार माना तथा दर्शकों को बताया कि राजयोग मेडिटेशन के द्वारा किस तरह हम परमात्मा से शक्ति लेकर अपने डर से बाहर आ सकते हैं। इसके साथ ही बीके शीर्षा ने शुद्ध खान-पान, व्यायाम जैसी अन्य बातों को भी अपने वक्तव्य में शामिल किया जिसको सभी ने काफी सराहा।

हर व्यक्ति के प्रति हमारे भाव अच्छे रहे तो निकलती है पॉजिटीव एनर्जी

राजस्थान पुलिस के लिए आयोजित सेशन में व्यक्त विचार

■ शिव आमंत्रण । **माउण्ट आबू** । ब्रह्माकुमारीज़ के सुरक्षा सेवा प्रभाग द्वारा राजस्थान पुलिस के लिए त्रिदिवसीय स्पेशल सेशन आयोजित किए गए। जिसमें स्ट्रेस मैनेजमेंट थ्रू सेल्फ अवेयरनेस विषय पर जबलपुर से प्रेरक वक्ता लेफ्टिनेंट कर्नल विकास चौहान तथा जयपुर से राजयोग शिक्षिका बीके एकता ने सम्बोधित किया। इस मौके पर विकास चौहान ने कहा, जब हम मेडिटेशन सीखते है तो आनेवाले जीवन मे जो तनाव है उस से डील करने का एक आसान रास्ता मिल जाता है। जैसे कि आम तौर पर हम लोग देखते है कि ये तनाव का माहोल है। तनाव को हम नॉर्मली टेन्शन या स्ट्रेस भी कहते है। बीके एकता ने कहा, जब हम मेडिटेशन करते है या चलते फिरते भी इसका अभ्यास करते है मन को बुध्दि को वो दे जिससे हमे अच्छा महसूस होता है, अच्छी फिलिंग आती है। जयपुर के वैशाली नगर सेवाकेन्द्र की प्रभारी बीके चंद्रकला ने प्रेज़ेंटेशन के माध्यम से आयोजित विषय पर प्रकाश डाला। तीसरे और आखरी सत्र में मुख्य वक्ता के रुप में राजस्थान के रानी सेवाकेन्द्र से वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके अस्मिता ने हारमनी इन रीलेशनशिप एंड मेडिटेशन टेक्नीक विषय पर चर्चा की।

बीके अस्मिता ने कहा, सबसे पहले हमे इस बात को इंपॉर्टन्स देना है कि हमारा अपने साथ सम्बन्ध बहुत अच्छा होना चाहिए। टीव जायेगा तो हमे भी उस से पॉजिटीव ही मिलेगा।

इस ऑनलाइन सेशन में राजस्थान से आर. पी.टी.सी, किशनगढ़, पी.टी.एस. भरतपुर, पी.टी.एस. खेरवाड़ा तथा झालावाड़ के पुलिसकर्मी मुख्य रुप से शामिल हुए, जिसमें अधिकारियों द्वारा इस कार्यक्रम की सराहना भी की गई।

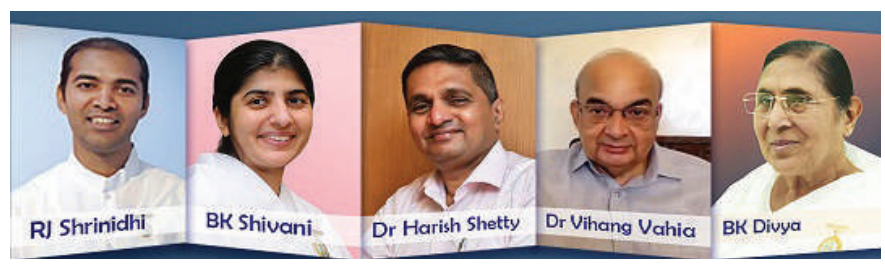
बेवनार का आयोजन माया से युद्ध कर विकारों पर विजय

साहस से लड़े तो निश्चित तौर पर होगी विजय

मन में उपचार करने की शक्ति पर व्यक्त विचार

■ शिव आमंत्रण

मुंबई । वर्तमान समय तमाम तरह की समस्यायें तेजी से बढ़ रही है। इसमें मन से सम्बन्धित बीमारियां और चुनौतियां सामने आ रही है। इसे कैसे दूर किया जाये इसके लिए ब्रह्माकुमारीज संस्थान मुम्बई के बोरीवली सेवाकेन्द्र द्वारा मन में उपचार करने की शक्ति विषय पर ऑनलाईन संगोष्ठी का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में मुम्बई के सुप्रसिद्ध मनोचिकित्सक डॉ. हरीश शेटटी, डॉ. विहंग वहिया, बोरीवली सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके दिव्यप्रभा तथा माउट आबू से कोआर्डिनेटर बीके श्रीनिधि शामिल हुए। मौजूद वक्त में तेजी से बढ़ती माानसिक बीमारियों और समस्याओं के निजात के लिए वैसे तो कोई दवाई नहीं है। लेकिन मनोचिकित्सा विशेषज्ञों का मानना है कि यदि मन की शक्ति का सही तरीके से उपयोग किया जाये तो निश्चित तौर पर आधे से अधिक बीमारियों का इलाज हो सकता है। इसी कड़ी में मुम्बई के प्रसिद्ध मनोचिकित्सक डॉ. हरीश शेटटी ने कहा, कि यदि मन की भावनाओं में बहने के बजाए उसकी शक्तियों का उपयोग किया जाये तो हम मुश्किल चुनौतियों का सामना सहज ही कर सकते हैं।



केप्शन : आनलाइन सेशन में शामिल अतिथि।

मनोचिकित्सक डॉ. विहंग वाहिया ने कहा, कि सैफ्टी के साथ साहस से हम लड़े तो निश्चित तौर पर हमारी विजय होगी। वैक्सिन लेना निर्विवाद है और उसके बारे में कोई भी चर्चा करना निरर्थक है। तुरंत ले लो। किसी ने हमे पूछा, कि यह वैक्सिन धार्मिक भावनाओं के खिलाफ है वगैरा लेकिन ऐसा कुछ नही। सिर्फ दो वैक्सिन के बीच 28 या 40 दिन का फासला रहता है। बाकी ये वैक्सिन लेने में किसी भी प्रकार की आनाकानी नही करो। बोरीवली सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके दिव्य प्रभा ने कहा, कि यदि मन में यह डर है कि पता नहीं अगले समय में क्या होगा ऐसे मानसिक परिस्थिति में सकारात्मक सोच और नयी दिशा की जरुरत है।

संसार और संस्कार ▶ दादी गुलजार कहती थी मेरा संसार और संस्कार दोनों बाबा है - बीके नीलू

बाबा ने कहा कि गुलजार बच्ची के चेहरे और चलन से सेवा होगी

पिछली स्क्रीप्ट में आपने नीलू बहन का अनुभव आपने पढ़ा होगा इसका अगला भागः

■ शिव आमंत्रण I जब हम 31 दिसंबर 2017 में दादी को मुंबई लेकर गई उसी समय बाबा ने कह दिया था कि यह समाप्ति वर्ष है। तब लगा कि दादी ने सब कुछ अपना समेट लिया है। हमारे लिए दादी बाबा का रथ अर्थात बाबा ही था। दादी उस समय हर घड़ी लगती थी कि बाबा ही है। दादी जब किसी के व्यवहार में आती थी तभी लगता था नीचे आई है, नहीं तो लगता था वे हमेशा ऊपर ही रहती है। उनके चेहरे से बोल से ऐसा लगता था कि बाबा ही देख रहा है। दादी और बाबा के साथ रहकर पिछले 3 सालों में हमें लगता था कि जब कोई गहरी तपस्या करता है तो कैसा दिखाई देता है? दादी की स्थिति इस प्रकार से गहन तपस्या वाली स्थिति थी। उनसे जो भी कोई मिलने आता था उसे शांति का अनुभव होता था। कई बार डॉक्टरों से भी दादी पूछ लेती थी कि कोई आपके अंदर अशांति और तकलीफ वाली बात तो नहीं चल रहा। ऐसी स्थिति में दादी उनको राय भी देती थी।

दादी को जैसे भविष्य दिखाई पड़ता था

दादी कोई भी बड़ी बात होने से पहले बता देती थी। उनके शरीर में भल बीमारी थी लेकिन ऐसे उनको देखकर लगता था की बीमारी अलग है और उनका शरीर अलग है। डॉक्टर को शरीर को देखकर जो ट्रीटमेंट देना था वह देते रहते थे। दादी कहती थी डॉक्टर अपना काम कर रहे हैं इसके अलावा दादी और कुछ नहीं बोलती। जैसे शरीर से बिल्कुल न्यारी हो गयी है। शरीर में रहते हुए भी दादी यहां नहीं रहती हमेशा बाबा के पास रहती थी।

शरीर छोड़ने के एक सप्ताह पहले दादी मौन हो गयी थी

शरीर छोड़ने से 1 सप्ताह पहले दादी को मुझसे बातचीत हुई थी, ऐसे एक दो महीने पहले दादी बिल्कुल बोलना कम कर दी थी। हम लोग कुछ भी पूछते थे तो बस एक शब्द में दादी जवाब देती थी। लेकिन दादी की साइलेंस की शक्ति

अंतिम समय भी दादी वरदान ही देती रही

एक बार एक डॉक्टर जिनका कुछ जीवन में विघ्न चल रहा था। दादी ने उनसे पूछा किस बात की परेशानी है? तब उन्होंने जो बताया, उसके हिसाब से दादी ने उन्हें कहा कि आप अपने कर्तव्य में ऊपर नीचे नहीं करना, धैर्य रखो सफलता आपके साथ है। वह डॉक्टर 1 महीने के बाद देखा कि उनका जो पोजीशन था उनका जो हक था वह उन्हें मिल गया। इस बात के लिए वह डॉक्टर ने दादी का धन्यवाद करने आए कि यह आपकी वजह से ऐसा हुआ। दादी के साथ जब भी मैं डिस्कशन करती थी तो दादी कहती थी अभी समय बहुत कम है। आप लोग सिर्फ योग के ऊपर ध्यान दो। अपने हर कर्म में अटेंशन दो। करोना आने से पहले दादी ने हमें बता दिया था कि समय ऐसा आने वाला है कि घर से लोग बाहर नहीं निकल पाएंगे।

और नैनों की भाषा से सब कुछ मुझे समझ आता था। उन्होंने मुझे आंखों की भाषा बहुत पहले ही सिखा रखा था। जब दादी में बाबा भी आते थे तब उस समय भी आंखों से जो मुझे इशारा मिलता था। मैं सब कुछ समझ जाती थी। स्टेज पर भी मैं समझ जाती थी कि बाबा को अभी फूल चाहिए या एप्पल चाहिए या और कुछ अर्थात अव्यक्त भाषा उनकी फ्रीक्वेंसी मुझे टच करता रहता था। वही स्थिति लास्ट समय दादी का भी था।

दादी की दृष्टि के सामने गलत करने वाला भी डर जाता था

थोड़े टाइम से दादी अपनी नैनों की भाषा से ही हमको सब कुछ बताती थी। अगर कुछ अच्छा भी नहीं लगा तो थोड़ा देर दृष्टि देती और फिर आंखें बंद कर लेती, फिर हम समझ जाते थे कि इनको यह अच्छा नहीं लग रहा है। दृष्टि तो ऐसे पावरफुल था कि अगर लोग कुछ गलत भी कर रहा हो तो वे बैठे-बैठे विचलित हो जाते थे। कि अभी हम ठीक नहीं कर रहे हैं। दादी की दृष्टि इतनी पावरफुल थी। डॉक्टर भी देखने के लिए जब आता था उन्हें भी वे दृष्टि देती थी। डॉक्टर भी अपना डिसीजन बदल देता था। दृष्टि का असर ज्ञानी और अज्ञानी दोनों पर होता था। डॉक्टर 15-20 मिनट के लिए दादी को देखने आते थे और घंटो-घंटो बैठ जाते थे। उनको लगता था एक कोई बहुत बड़ी पावर ऑफ सोर्स है। लगता था आने के बाद मन शांत हो जाता है। हॉस्पिटल के अंदर जो और भी रोगी होते थे उन्हें लगता था कि यहां से कोई हमें पावर मिल रहा है बहुत बड़ी शक्ति सूर्य के समान यहां पर विराजमान है।

दादी कहती थी डॉक्टर अपना काम कर रहे हैं इसके अलावा दादी और कुछ नहीं बोलती। जैसे शरीर से बिल्कुल न्यारी हो गयी है। शरीर में रहते हुए भी दादी यहां नहीं रहती हमेशा बाबा के पास रहती थी।

दादी का आखिरी शब्द परिवर्तन और बाबा था

एक बार डायमंड हॉल में बाबा ने कहा था दादी गुलजार के बारे में बच्ची का चित्र और चरित्र दोनों आगे चलकर सेवा करेगा। मैं कई बार दादी को इस बीच में बोलती थी कि आप मधुबन नहीं जाएंगे तो कोई आएगा नहीं। तो दादी बोलती थी मधुबन-मधुबन है बाबा-बाबा है। बाबा को जिसको लाना होगा साक्षात्कार कराना होगा कराएगा ही, बाबा बैठा है। बाबा ने जो कहा था कि आगे चलकर बच्चे का चित्र और चरित्र सेवा करेगा यह बात सोच कर भी दादी बिल्कुल निश्चिंत थी कि बाबा का यज्ञ है जैसे चलाना है चलाएगा। मेरा संसार और संस्कार दोनों बाबा है।

दादी ने मुझे पक्का करा दिया था कि बाबा तुहारे साथ है

दादी ने मुझे काफी पक्का करा दिया था कि बाबा तुम्हारे साथ है तो मैं भी निश्चिंत थी और हूं। दादी की आखिरी शब्द परिवर्तन परिवर्तन परिवर्तन और बाबा बाबा बाबा ही था। ऐसा नहीं कहूंगी कि दादी ने कोई हिसाब-किताब चुकता किया जो भी किया वह सब हमारे लिए ही किया पिछले 3 सालों में दादी ने बहुत सारी शिक्षाएं हम सबको दी। जिस डॉक्टर को दिखाने के लिए रोगी को तीन से छह महीना लगते हैं वह डॉक्टर दादी के लिए बस एक फोन पर हाजिर रहता था। हॉस्पिटल में बहुत सारे लोग दादी से प्रभावित होकर मेडिटेशन सीखने के लिए तैयार हुए। दादी को देखते हुए डॉक्टर को यह नहीं लगता था कि यह कोई रोगी है। उनको लगता था या कोई विशेष आत्मा और हस्ति है। जिस की सेवा हम करने आ रहे। सेवा के लिए हॉस्पिटल में गई थी दादी, कोई हिसाब किताब नहीं था। दादी 4 धर्म की सेवा करके गई है हिंदू मुसलमान सिख ईसाई। सभी हॉस्पिटल में दादी से मिले और बाबा अनुसार उनकी दादी ने सेवा किया।

जितना हो सके समाजसेवा करो, उसे साधना का रूप दो-बीके मुखर्जी

■ शिव आमंत्रण I कोरबा I जब मानवीय मूल्यों द्वारा समाज सेवा परिचर्चा का सुंदर आयोजन छत्तीसगढ़ के कोरबा सेवाकेंद्र द्वारा आध्यात्मिक उर्जा पार्क में किया गया जिसमें महापौर राजकिशोर ने कहा, कि हम सभी को समाजसेवा साधना के रूप में लेनी चाहिए। जितना हो सके हमे समाजसेवा करनी चाहिए। सीएसपीजीसीएल के निदेशक एस के बंजारा ने कहा, मानवीय मूल्य साथ है तो ही हम समाजसेवा कर सकते है। पाटिदार समाज के प्रतिनिधि नानजी पटेल ने कहा, ईश्वर ने हम इस धरती

पर मानवीय मूल्यों के साथ कुछ अच्छे कर्म करने भेजा है। लायन्स क्लब के पूर्व गवर्नर बीके मिश्रा ने कहा, परिवार के साथ समाज की सेवा करना हमारा उत्तरदायित्व बन जाता है। समाज के लिए कुछ करने की भावना को ही मानवीय मूल्य कहा जाता है। स्वर्णकार समाज के दिनेश सोनी ने कहा, आंतरराष्ट्रीय मुख्यालय में मैने यही पाया कि वहां हर एक को सद्भाव से श्रेष्ठ कार्य करने की प्रेरणा मिलती है। सपना चौहान के साथ अन्य अतिथियों ने बताया, कि वर्तमान समय सुदृढ़ समाज के निर्माण के लिए हर एक को सही मार्ग पर चलना चाहिए और दूसरों को गलत रास्ते पर चलने से रोकना चाहिए। आगे सेवाकेंद्र प्रभारी बीके रूक्मिणी ने कहा, मूल्यों के बिना मानव की संकल्पना सिध्द नही होती। पूजा-पाठ, जप, हवन को ही आज धर्म कहला या जा रहा है। अध्यात्मिकता से ही हम अपने आत्मिक स्वरूप को जान कर सही उन्नति कर सकते है। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके बिंदु ने भी अपने विचार रखे और आध्यात्मिकता का अर्थ बताया। अंत में बड़ी संख्या में लोगों ने चैतन्य देवियों की झांकी का अवलोकन किया और 7 दिवसीय राजयोग कोर्स की जानकारी ली।

प्रतिरोधक क्षमता रोजाना योग, प्राणायाम और मेडिटेशन को जीवन में अपनायें.....

वर्तमान करोना काल में प्रतिरोधक क्षमता का भरपूर स्त्रोत है

योग और राजयोग

{21 जून} अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर विशेष...

■ शिव आमंत्रण । माउण्ट आबू । वर्तमान समय करोना ने पूरे देश व विदेश में हॉहाकार मचा रखा है। खासकर भारत में अपने विकराल रूप धारण कर चुका है। ऐसे में प्रतिदिन हजारों लोगों की जान जा रही है। स्वास्थ्य विभाग से लेकर सरकार सब असहाय महसूस कर रही है। सबसे बड़ा सवाल यह हो गया है कि जो स्वस्थ होगा अर्थात जिसकी रोग प्रतिरोधक क्षमता अच्छी होगी उसपर इस वायरस का ज्यादा असर नहीं होगा। इसको लेकर सबसे एक कारगर जो बात सामने आयी है कि योग और राजयोग मनुष्य प्रतिदिन करें तो उसके जीवन में तेजी से सुधार हो सकता है। या यूं कहें कि दवा भी तेजी से असर करेगी। योग और राजयोग से मनुष्य आशावादी बनता है। आध्यात्मिकता का विकास होता है। जो किसी भी बीमारी को हराने के लिए रामवाण है। कई ऐसे उदाहरण मिले है कि जिन्होंने भी योग और राजयोग के जरिए अपनी सकारात्मकता बढ़ाए रखी है। वे करोना की जंग जीत गये हैं। यह बात वैज्ञानिक से लेकर चिकित्सक और विशेषज्ञों ने भी स्वीकार किया है। योग और राजयोग शरीर और आत्मा दोनो को स्वस्थ रखने का एकमात्र उपाय है। यदि हम मेडिसीन लेते है तो उससे शरीर की व्याधि दूर होती है। लेकिन यदि हमें योग और राजयोग करते है तो इससे मन के साथ तन की भी बीमारी ठीक होती है। यह बात वैज्ञानिकों को सिद्ध कर दिया है। शरीर, मन, आत्मा जिसे योगासन, प्राणायाम और राजयोग अभ्यास के माध्यम से वर्तमान समय फैली करोना की बीमारी में खुद को स्वस्थ रख सकते हैं।

क्या है योग

'योगासन' संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ योग शारीरिक मुद्रा है। पतंजलि ने योग के सिद्धांतों को 'योग सूत्र' में लिखा था। उन्होंने केवल ध्यान मुद्रा को 'आसन' नाम दिया था और शारीरिक मुद्राओं को उन्होंने 'योग व्यायाम' कहा था। हालाँकि, सामान्य गतिशील योग अभ्यासों को आसन के रूप में माना जानने लगा। जिसे रोजाना जीवन में अपनाने से हम सदा स्वस्थ्य रह सकते हैं। योग का दूसरा, स्तंभ प्राणायाम है, प्राण का अर्थ है सांस, जीवन शक्ति और याम का अर्थ है नियंत्रित करना। प्राणायाम में सांस के प्रति जागरूकता और सांस को नियंत्रण करना शामिल है। प्रत्येक सांस के साथ हम न केवल ऑक्सीजन, बल्कि प्राण को भी अवशोषित करते हैं। जिससे स्वास्थ्य के साथ शारीरिक और मानसिक मजबूती बनी रहेगी।

राजयोग की परिभाषा

राजयोग आत्मा और मन की बुराईयों को दूर करता है। यह कहीं भी किसी भी समय किया जा सकता है। राजयोग को प्रत्येक व्यक्ति कर सकता है। राजयोग हर कर्म करते हुए किया जा सकता है। मानव को स्वस्थ तभी माना जा सकता है जब उसका शरीर, मन और आत्मा पूर्णतया स्वस्थ हों और इसके साथ उसमें सभी प्रकार के समाजिक गुणों का समावेश हों। यह तभी सम्भव है जब आप योग के साथ राजयोग करेंगे। सम्पूर्ण स्वास्थ्य वह अवस्था है जो कि मनुष्य को अपना जीवन हर प्रकार से भरपूर तरीके से जीने के योग्य बनाती है। योगा और राजयोग जो हमारे शरीर और मन को लगातार बदलते हालातों के अनुसार ढालने के योग्य बनाती है और जिसका उपयोग शरीर को और अधिक सुदृढ़ बनाने, थकावट का मुकाबला करने की क्षमता विकसित करने के लिए किया जाता है। जीवन में शिक्षा, खुशी, सम्पन्नता, सफलता आदि को प्राप्त करने तथा एक अच्छा नागरिक बनने के लिए अच्छा स्वास्थ्य के साथ योग बुनियादी आवश्यकता है। स्वास्थ्य का तात्पर्य शरीर की उस अवस्था से है जिसमें शरीर के सभी अंग-प्रत्यंग, मन और बुद्धि प्राकृतिक रूप से कार्य करें। उनमें आपसी तालमेल हो और जिससे मनुष्य अपने आप को शारीरिक और मानसिक कार्य करने के लिए सक्षम समझें।

शरीर - मन का अटूट संबंध

स्वस्थ शरीर के साथ-साथ मानसिक व भावात्मक स्वास्थ्य भी आवश्यक है। स्वास्थ्य के विभिन्न पक्ष हैं जैसे शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य, भावात्मक स्वास्थ्य तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्य। स्वास्थ्य के ये सभी पक्ष एक दूसरे पर निर्भर होते है। जब भी हम सम्पूर्ण स्वास्थ्य के बारे में बात करते है तो स्वास्थ्य के इन समग्र पक्षों के बिना स्वास्थ्य का अर्थ अधूरा ही माना जायेगा।

मानसिक स्वास्थ्य

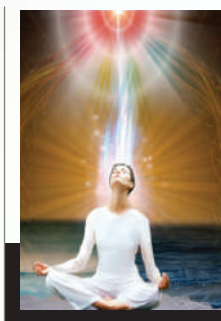
किसी भी व्यक्ति के व्यक्तित्व व भावनात्मक दृष्टिकोण का संतुलित विकास है जो उसे अपने आस-पास के लोगों के साथ सौहार्दपूर्ण ढंग से रहना सिखाता है। अच्छा स्वास्थ्य शरीर और मन की स्थिति पर निर्भर करता है ये दोनों एक दूसरे को प्रभावित करते है। कोई भी व्यक्ति शारीरिक रूप से कितना भी स्वस्थ्य क्यों न हो परन्तु यदि वह मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं है तो उसे स्वस्थ नहीं माना जायेगा। मानसिक स्वास्थ्य मन अर्थात संवेगों, सहजात वृत्तियों और प्रवृतियों को समझने में हमारी सहायता करता है इससे हमें दूसरे के संवेगां विशेषताओं और व्यवहारों को भी समझने में भी सहायता मिलती है। राजयोग ध्यान करने से व्यक्ति मानसिक तौर से तंदरूस्ती या स्वस्थ्य आंतरिक खींचतान से मुक्त होता है, अपनी कमियों को पहचानता एवं स्वीकार करता है, अपनी जिम्मेदारियाँ निभाता है तथा जीवन की आवश्यकताओं से निपटने में समर्थ होता है। उसमें जीवन जीने को चाह होती है।

सामाजिक पक्ष

सामाजिक रूप से स्वस्थ कहलाने और होने के लिए मनुष्य को अपने परिवार, समुदाय और समाज के लिए सकारात्मक योगदान देना पड़ता है। जो माता पिता अपने उत्तरदायित्वों को सफलतापूर्वक निभाते है वे सामाजिक रूप से स्वस्थ कहलाते है, जो इस विषय में दोषी, लापरवाह या असफल पाये जाते है, उन माता पिता को सामाजिक बुराई या अभिशाप समझा जाता है। इसलिए किसी भी मनुष्य के सामाजिक स्वास्थ्य के स्तर का मापन उसकी व्यक्तिगत भावनाओं के आधार पर नहीं होता है, अपितु दूसरों की खुशहाली या सम्पन्नता पर पड़े प्रभावों के मापदण्ड से मूल्यांकित किया जाता है। हर व्यक्ति की कुछ बुनियादी जरूरतें होती हैं। जिसमें योगा और राजयोगा बेहद जरूरी है। सामाजिक तौर पर स्वस्थ व्यक्ति के अन्दर नेकनियती, ईमानदारी, स्वार्थहीनता, रहमदिली, सहयोग, न्याय भावना जैसे गुण आवश्यक समझे जाते है। सामाजिक स्वास्थ्य व्यक्ति के अच्छे आचरण में अभिव्यक्त होता है। जिसे राजयोग के अभ्यास से पाया जा सकता है।

भावात्मक

अपने व्यवहार, दृष्टिकोण व अपने कार्यों द्वारा जो वातावरण हम तैयार करते है उसे भावात्मक वातावरण कहा जाता है, यह वातावरण व्यक्ति के व्यक्तित्व पर असर डालता है भावात्मक स्वास्थ्य से अभिप्राय है हमें अपनी भावनाओं पर नियंत्रण होना चाहिए। किसी व्यक्ति को भावात्मक तौर पर स्वस्थ तभी कहा जा सकता है जब उसकी भावनाएं सकारात्मक हों और उन पर उसका पूर्ण नियंत्रण हो। आध्यात्मिक पक्ष आध्यात्मिक स्वास्थ्य से अभिप्राय है व्यक्तिके व्यक्तित्व का वह हिस्सा जिस की ओर से जिन्दगी का मकसद व अर्थ जानने का प्रयत्न किया जाता है। मनुष्य जीवन में उतार चढ़ाव आते रहते है उस दौरान आध्यात्मिक पक्ष उसे संयमित जीवन जीने तथा सही निर्णय लेने में मार्गदर्शन करता है। इससे स्वयं की समझ इसका आशय है कि मैं और मेरी शरीर की समझ दोनों की आवश्यकतायें अलग-अलग है। इसकी समझ विकसित होना।



राजयोग क्या है?

वास्तव में राजयोग आत्मा के तम को दूर करने, जीवन को संयमित करने तथा मूल्यों को विकसित करने का माध्यम है।

योग वास्तव में आत्मा की उन्नति का एकमात्र साधन है। जिससे आत्मा परमात्मा की शक्तियों को ग्रहण कर लेती है। मन को साधने का भी मंत्र राजयोग है। भीड़भाड़, आपाधापी तथा किसी भी मुसीबतों में स्टेबलिटी का नाम राजयोग है। वर्तमान समय करोना काल में यह एक अचूक औषधि है। इससे आंतरिक विकास होता है।

राजयोग कैसे करें

राजयोग करने की कोई समय सीमा अथवा कोई फिक्सड स्थान नहीं है। राजयोग हमेशा चलने वाली सतत् प्रक्रिया है। क्योंकि राजयोग का शरीर से नहीं बल्कि मन से संबन्ध है। मन को हमेशा ईश्वर के साथ यथार्थ जोड़े रखना ही राजयोग करना है। इससे अनवरत आंतरिक शक्ति का विकास होता रहता है। शांत वातावरण में बैठकर अपने मन को परमात्मा में लगाये रखना ही राजयोग है। परमात्मा से निकलने वाली शक्ति आत्मा के तम को दूर तो करती ही है। इसके साथ ही वह बुराईयां का सर्वनाश भी करती है। धीरे धीरे राजयोग का अभ्यास करने वाला व्यक्ति श्रेष्ठ और शक्तिशाली हो जाता है।

मन में सकारातेकता और आशावादिता का विकास होता है। व्यक्ति मुश्किल परिस्थितियों में भी निराश नहीं होता है। वह हमेशा आशावादी नजरिये के साथ जीता है। इससे कठिन से कठिन समय भी आसानी से निकल जाता है। यही राजयोग का मुख्य कार्य है।

Postal Regd. No. RJ/SRO/9662/2021-23, Licensed to Post without pre-payment No. RJ/WR/WPP/18/2021
Posted at Shantivan P.O. Dt. 17- 20 of Each Month
● प्रकाशक एवं मुद्रकः ब्र.कु. करुणा द्वारा प्रकाशित एवं डीबी कॉर्प लिमिटेड जयपुर से मुद्रित ● संपादकः ब्र.कु. कोमल ● संयुक्त संपादकः ब्र.कु. पुष्पेन्द्र ● RNI No.: RJHIN/2013/53539