शिव आमंत्रण

RNI:RAJHIN/2013/53539
Postal Regd. No. RJ/SRO/9662/2024-26
Licensed to Post without pre-payment
No. RJ/WR/WPP/18/2024-26
Posted at Shantivan P.O. Dt. 17 to 20 of Each Month

सशक्तिकरण एवं सामाजिक सेवाओं का दर्पण | वर्ष-12, अंक-01, हिन्दी (मासिक), जनवरी 2025, पृष्ठ 16, मूल्य- 12:50

नव वर्ष 2025

26 JANUARY गणतंत्र दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं

जोश, जज्बा और जुनून की 25 कहानियां, जो आपके जीवन को नई प्रेरणा और ऊर्जा से भर देंगी

जीवन यात्रा में जब हर पड़ाव को नई ऊर्जा, उमंग-उत्साह, धैर्य, साहस, संतुलन, समन्वय और शांति के साथ खुशी-खुशी उत्सव के रूप में लेते हैं तो जीवन संगीत की तरह मधुर स्मृति बनकर दूसरों के लिए प्रेरक और आदर्श बन जाता है। हर दिन नया, अनोखा और अद्वितीय है। नव वर्ष को यादगार बनाने के लिए शिव आमंत्रण ने अपने पाठकों को देश-विदेश से 25 चुनिंदा शख्सियतों को चुनकर उनके जीवन के प्रेरक प्रसंग, राजयोग मेडिटेशन से जीवन परिवर्तन, अनुभव, सीख और संदेश को संजोने का प्रयास किया है। आशा है कि आप सभी को ये अनुभव जीवन में मार्गदर्शन और नई प्रेरणा देने में मील का पत्थर साबित होंगे। इसी शुभ भावना के साथ सभी पाठकों को नववर्ष की मंगलमय शुभकामनाएं...

उम्मीदों का सूर्योदय...2025

राजयोग से अपने जीवन को दिया आकार, आज समाज में बने हैं उदाहरण

शिव आमंत्रण, आबू रोड/राजस्थान।

नए साल में ब्रह्माकुमारीज़ के आत्म-जागरूकता, सकारात्मक सोच और आध्यात्मिक शक्ति पर आधारित जीवन प्रबंधन के मंत्र को जीवन में आत्मसात कर इसे यादगार बना सकते हैं, जो जीवन के प्रति नया दृष्टिकोण विकसित कर उसे प्रेरक और सफल बना देगा। ब्रह्माकुमारीज़ की शिक्षाएं जीवन के हर पहलू को बेहतर ढंग से समझने और प्रबंधित करने का मंत्र देती हैं। साथ ही जीवन को स्थायी रूप से बदलने की क्षमता रखती हैं। इन शिक्षाओं में छिपा जीवन प्रबंधन का अमृत मंत्र हमें सच्ची खुशी, शांति और सफलता प्रदान करता है। आइए जानें, इन शिक्षाओं में छिपे जीवन प्रबंधन के अमूल्य सूत्र।

आत्मा की पहचान : अपने वास्तविक स्वरूप को जानें

ब्रह्माकुमारीज़ की शिक्षा का सबसे पहला और महत्वपूर्ण पहलू है आत्मा की पहचान। हम केवल शरीर नहीं हैं, बल्कि एक दिव्य आत्मा हैं, जो शांति, प्रेम और शक्ति का भंडार है। जब हम यह समझते हैं कि हमारी पहचान केवल भौतिक सीमाओं तक नहीं है, तो हमारे विचार और व्यवहार में व्यापकता और गहराई आ जाती है। आत्मा की यह पहचान न केवल हमें हमारे सच्चे उद्देश्य से जोड़ती है, बल्कि दूसरों के साथ हमारे संबंधों को भी मधुर बनाती है। यह दृष्टिकोण हमें हर स्थिति में शांत और संतुलित रहने में मदद करता है।

राजयोग ध्यान : मन और आत्मा की गहरी साधना

राजयोग ध्यान ब्रह्माकुमारीज़ की शिक्षा का केंद्रबिंदु है। यह ध्यान हमें परमात्मा से जोड़ने का साधन है, जो असीम शांति और शक्ति का स्रोत हैं। राजयोग ध्यान के माध्यम से हम अपने मन को शुद्ध और स्थिर बना सकते हैं। यह अभ्यास न केवल हमारे तनाव और चिंता को कम करता है, बल्कि हमारी सोचने-समझने की क्षमता को भी मजबूत करता है। नियमित ध्यान से आत्मा और परमात्मा के बीच संबंध प्रगाढ़ होता है, जिससे हम अपने जीवन के हर क्षेत्र में सकारात्मक बदलाव देख सकते हैं।

ब्रह्माकुमारीज़ की शिक्षाओं में छिपा है जीवन प्रबंधन का अमृत मंत्र

सात्विक जीवनशैली : शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का आधार

जीवनशैली का हमारी मानसिक और शारीरिक स्थिति पर गहरा प्रभाव पड़ता है। ब्रह्माकुमारीज़ सिखाते हैं कि शुद्ध और सात्विक जीवनशैली अपनाने से हम अपने जीवन में स्थिरता और ऊर्जा का अनुभव कर सकते हैं। शाकाहारी भोजन, नशामुक्त जीवन और अनुशासित दिनचर्या हमारी आत्मा और शरीर दोनों को शुद्ध करते हैं। यह जीवनशैली न केवल हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारती है, बल्कि मानसिक शांति और आत्मबल भी प्रदान करती है।

परमात्मा से संबंध : शक्ति और शांति का अटूट स्रोत

ब्रह्माकुमारीज़ में सिखाया जाने वाला राजयोग मेडिटेशन आत्मा का संबंध परमात्मा (सुप्रीम सोल) से जोड़ता है। परमात्मा असीम, अनंत ऊर्जा, शक्ति और शांति का भंडार है। उनके साथ संबंध जोड़ने से आत्मा के मूल गुणों, शक्तियों का विकास और जागरण होता है। यह संबंध हमें हमारी आंतरिक शक्ति का अहसास कराता है, जिससे हम हर चुनौती का सामना आत्मविश्वास और धैर्य के साथ कर सकते हैं। परमात्मा के साथ जुड़कर हम अपनी कमजोरियों को दूर कर सकते हैं और अपनी क्षमताओं को निखार सकते हैं।

आभार और संतोष : सच्ची खुशी का रहस्य

कृतज्ञता और संतोष का भाव हमारे जीवन को समृद्ध बनाता है। जब हम अपनी उपलब्धियों और जीवन में मिली हर छोटी-बड़ी चीज़ के लिए आभार प्रकट करते हैं, तो हमारा दृष्टिकोण सकारात्मक और संतुलित हो जाता है। ब्रह्माकुमारीज़ में सिखाया जाता है कि संतोष से ही सच्ची खुशी मिलती है। यह हमें जीवन के हर क्षण का आनंद लेने और दूसरों के साथ गहरे संबंध बनाने में मदद करता है।

ब्रह्माकुमारीज़ की शिक्षा है- हम बदलेंगे, हमें देख कर जग बदलेगा

सकारात्मक सोच : हर मुश्किल में समाधान

आप जैसा सोचते हैं, वैसा ही बनते हैं- यह ब्रह्माकुमारीज़ का मूल सिद्धांत है। सकारात्मक सोच न केवल हमें मुश्किल परिस्थितियों से बाहर निकलने में मदद करती है, बल्कि हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव डालती है। जब हम हर स्थिति में यह सोचते हैं कि यह वक्त भी बीत जाएगा, तो हम अपने भीतर एक नई ऊर्जा का संचार महसूस करते हैं। ब्रह्माकुमारीज़ सिखाते हैं कि हर समस्या में एक अवसर छिपा होता है, जिसे पहचानकर हम अपनी जिंदगी को बेहतर बना सकते हैं।

कर्म का सिद्धांत : अच्छे कर्म, अच्छा जीवन

हर कर्म का प्रभाव होता है- यह ब्रह्माकुमारीज़ की शिक्षा का आधार है। हम जो भी कर्म करते हैं, उसका असर केवल हमारे जीवन पर ही नहीं, बल्कि हमारे आसपास के लोगों पर भी पड़ता है। अच्छे और शुद्ध कर्म न केवल हमें आंतरिक संतोष देते हैं, बल्कि दूसरों के जीवन में भी सकारात्मकता लाते हैं। यहां सिखाते हैं कि हमें अपने हर कर्म को सोच-समझकर करना चाहिए, क्योंकि यही हमारे भविष्य की नींव रखता है। जीवन में सफलता और शांति प्राप्त करने के लिए यह सिद्धांत अनिवार्य है।

भावनात्मक स्थिरता : जीवन की कुंजी

भावनाएं हमारे जीवन का अहम हिस्सा हैं, लेकिन जब ये असंतुलित हो जाती हैं, तो हमारी शांति भंग हो जाती है। यहां सिखा जाता है कि ध्यान और आत्म-जागरुकता के माध्यम से हम अपनी भावनाओं को संतुलित कर सकते हैं। भावनात्मक स्थिरता हमें कठिन परिस्थितियों में भी शांत और सकारात्मक बनाए रखती है। परिस्थिति चाहे कितनी भी कठिन क्यों न हो, हम अपनी प्रतिक्रिया से उसे सरल और प्रभावी बना सकते हैं।

नव वर्ष में संकल्प करें... ईश्वर की शिक्षाओं को बनाएंगे आदर्श

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय की ओर से मैं आप सभी को नववर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं... नववर्ष का यह पावन अवसर आपके जीवन में आत्मिक उत्थान, आनंद और सकारात्मक ऊर्जा लेकर आए। यह समय आत्मनिरीक्षण, आत्मसुधार और आत्मा की शक्तियों को जागृत करने का है। नववर्ष केवल कैलेंडर में एक नई तिथि का आगमन नहीं है, बल्कि यह एक ऐसा समय है जब हम अपनी आत्मा की स्थिति का मूल्यांकन करते हैं और जीवन को नई दिशा देने का संकल्प लेते हैं। हम सभी आध्यात्मिक साधक हैं, जो इस परमात्मा के विद्यालय में ज्ञान, योग, धारणा और सेवा के माध्यम से अपने जीवन को श्रेष्ठ बनाने का प्रयास कर रहे हैं। यह नववर्ष हमें अपने भीतर की शक्तियों को पहचानने और परमात्मा शिव के दिव्य मार्गदर्शन में आगे बढ़ने का अवसर प्रदान करता है।

आत्मिक साधना की शक्ति से भरें अपना जीवन

हर आत्मा के भीतर ईश्वर प्रदत्त दिव्यता और सामर्थ्य छिपा है। राजयोग का अभ्यास इस शक्ति को जागृत करने का माध्यम है। यह हमें सिखाता है कि आत्मा और परमात्मा के बीच का संबंध ही जीवन को सही दिशा देता है। नववर्ष का यह समय इस संबंध को और गहरा बनाने का है। परमात्मा का स्मरण हमें शांति, स्थिरता और संकल्प शक्ति प्रदान करता है। यह शक्ति हमें हर चुनौती को पार करने और अपने संकल्पों को साकार करने में मदद करती है।

- राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, मुख्य प्रशासिका
ब्रह्माकुमारीज, आबू रोड, राजस्थान

पुरानी नकारात्मकताओं को छोड़ें

यह समय है जब हम पुरानी आदतों, गलतियों और नकारात्मक विचारों को पीछे छोड़ दें। पुरानी असफलताओं से सबक लेकर, नए संकल्पों के साथ जीवन को एक नई शुरुआत दें। आत्मा की पवित्रता को बनाए रखना ही सच्चे सुख और शांति का आधार है। अपने विचारों, वाणी और कर्म को दिव्यता और सकारात्मकता से भरें।

परमात्मा की शिक्षाओं का पालन करें

परमात्मा शिव की शिक्षाएं हमें सिखाती हैं कि सच्चाई, पवित्रता, प्रेम और करुणा को अपनाकर ही जीवन को श्रेष्ठ बनाया जा सकता है। यह नववर्ष हमें आत्म-ज्ञान को गहराई से समझने और जीवन में उसे धारण करने का संदेश देता है। जब हम इन गुणों को अपने जीवन में अपनाते हैं, तो हमारा व्यक्तित्व समाज के लिए प्रेरणादायक बनता है।

जीवन को सेवा और परोपकार से सजाएं

आध्यात्मिक साधक का जीवन केवल आत्मा की उन्नति के लिए नहीं है, बल्कि यह समाज और विश्व के लिए एक प्रेरणा बनने का समय है। अपने विचारों और कर्मों से दूसरों को सशक्त करें। परिवार, समाज और पर्यावरण के प्रति अपनी जिम्मेदारियों को समझें और प्रेम, करुणा और सहानुभूति के माध्यम से एक नई दिशा प्रदान करें। आपके प्रयास विश्व में शांति और सद्भावना लाने का माध्यम बनें।

दिव्यता और शांति का संदेश फैलाएं

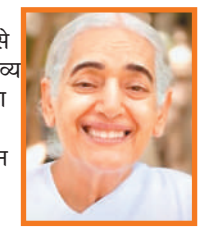
आप सभी साधक इस नववर्ष में यह संकल्प लें कि आप अपने जीवन को ईश्वर की शिक्षाओं को आदर्श बनाएंगे। दूसरों के लिए प्रेरणा बनें और अपने जीवन से यह दिखाएं कि आत्मा की शक्ति और परमात्मा का मार्गदर्शन जीवन को कैसे बदल सकता है। यह नववर्ष आपके लिए आत्मिक प्रगति, स्थिरता और संतुलन का समय हो। हर दिन परमात्मा के प्रकाश में जागृत हों और उनके मार्गदर्शन में जीवन को श्रेष्ठ बनाए रखें। हर क्षण को आनंद और कृतज्ञता के साथ स्वीकार करें। मैं प्रार्थना करती हूं कि यह नववर्ष आपके जीवन में अपार शांति, सफलता और सुख लेकर आए। आपकी साधना और सेवा विश्व में नई ऊर्जा और सकारात्मक परिवर्तन का माध्यम बने।

आपके शब्द और कर्म दूसरों के लिए प्रेरणा बनें

ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से आपको नववर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं! यह समय आत्मनिरीक्षण और आत्मसुधार का है। नववर्ष हमें यह संदेश देता है कि हर क्षण नई शुरुआत के लिए उपयुक्त है। यह वर्ष आपके जीवन में नई ऊर्जा, नई दिशा और नई उम्मीदें लेकर आए। अपने विचारों को सकारात्मक बनाएं और जीवन को श्रेष्ठ कर्मों से संवारें। पुरानी नकारात्मकताओं और असफलताओं को पीछे छोड़कर, आत्मविश्वास और धैर्य के साथ नए संकल्प लें। ईश्वर का ध्यान और उनकी शिक्षाओं का पालन करके आप अपने जीवन को संतुलन और आनंद से भर सकते हैं। परिवार, समाज और संसार के प्रति प्रेम, करुणा और सहानुभूति के भाव रखें। आपके शब्द और कर्म दूसरों के लिए प्रेरणा बनें। हर दिन एक नई संभावना और नया अवसर लेकर आता है। इसे पहचानें और इसका सदुपयोग करें। आपके जीवन में शांति, स्वास्थ्य और समृद्धि हो यही शुभभावना है।

- **राजयोगिनी मोहिनी दीदी,** अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका

अपने जीवन को श्रेष्ठ बनाने का समय है



नववर्ष आपके जीवन में नई आशाओं और आत्मिक उन्नति का द्वार खोले। ब्रह्माकुमारीज परिवार की ओर से आपको हार्दिक शुभकामनाएं! यह वर्ष आपके लिए दिव्य गुणों को अपनाने और अपने जीवन को श्रेष्ठ बनाने का समय है। आत्मा की शांति और आनंद को प्राप्त करने के लिए ईश्वरीय शिक्षाओं का पालन करें। हमारा जीवन हमारे विचारों और कर्मों का प्रतिबिंब है। सकारात्मक सोच और सच्चे प्रयास से हर कठिनाई को अवसर में बदला जा सकता है। पुरानी आदतों और नकारात्मक भावनाओं को पीछे छोड़कर नए उत्साह और नई प्रेरणा के साथ जीवन की यात्रा शुरू करें। ईश्वर की कृपा और उनकी शिक्षाएं आपको हर कदम पर मार्गदर्शन प्रदान करें। यह वर्ष आपको सशक्त, आत्मनिर्भर और खुशहाल बनाए। समाज में सद्भावना और प्रेम का प्रसार करें। ब्रह्माकुमारीज परिवार प्रार्थना करता है कि आपका जीवन सदा दिव्यता और संतोष से भरा रहे।

- **राजयोगिनी जयंती दीदी,** अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका

हर पल को कृतज्ञता और आनंद के साथ जीएं

नववर्ष आपके जीवन में आध्यात्मिकता, शांति और समृद्धि लेकर आए। ब्रह्माकुमारीज परिवार की ओर से हार्दिक शुभकामनाएं! यह समय है आत्मविश्लेषण और आत्मसुधार का। अपने भीतर की शक्तियों को पहचानें और जीवन को सकारात्मक दिशा दें। यह वर्ष आपके लिए नई चुनौतियों और नए अवसरों का समय हो। अपने विचारों को शुद्ध करें और ईश्वर की शिक्षाओं का पालन करते हुए जीवन को श्रेष्ठ बनाएं। हर पल को कृतज्ञता और आनंद के साथ जीएं। परमात्मा की कृपा और उनकी शिक्षाओं का अनुसरण आपको हर चुनौती में समर्थ बनाएगा। अपने परिवार और समाज के प्रति दया, प्रेम और सहानुभूति का भाव रखें। जीवन को दिव्यता और सच्चाई से भरें। अपने दिव्य कर्मों से समाज के सामने आदर्श उदाहरण प्रस्तुत कर अपने जीवन को प्रेरक बनाएं। ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से नववर्ष की मंगलमय शुभकामनाएं। आप सभी सदा स्वस्थ रहें, प्रसन्न रहें।

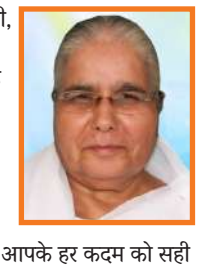
- **राजयोगी बृजमोहन भाई,** महासचिव, ब्रह्माकुमारीज़

अपने विचारों, वाणी, और कर्म को शुद्ध करें

ब्रह्माकुमारीज की ओर से नववर्ष की मंगलकामनाएं! यह समय जीवन में एक नई शुरुआत करने का है। अपने भीतर के दिव्य गुणों को पहचानें और अपने विचारों, वाणी, और कर्म को शुद्ध करें। ईश्वर का स्मरण और उनकी शिक्षाओं का पालन जीवन को नई दिशा देता है। हर वर्ष हमारे लिए नई सीख और अनुभव लेकर आता है। पुरानी भूलों से सीखें और भविष्य को बेहतर बनाने के लिए संकल्प लें। अपने मन, बुद्धि और आत्मा को दिव्यता और शांति से भरें। हर दिन को एक नए उत्साह और नई आशा के साथ शुरु करें। नववर्ष के साथ आत्मा की शक्तियों को जागृत करें और अपने जीवन में सच्चाई, पवित्रता और प्रेम का संचार करें। समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारियों को निभाएं और दूसरों के लिए प्रेरणा बनें। यह वर्ष आपके जीवन में खुशियों, सफलता और शांति का संदेश लेकर आए।

- **राजयोगिनी मुन्नी दीदी,** संयुक्त मुख्य प्रशासिका

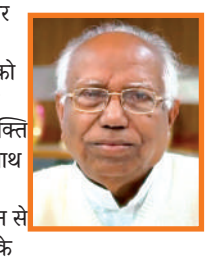
आचरण से प्रेम, सहिष्णुता का संदेश फैलाएं



नववर्ष का यह सुनहरा अवसर आपके जीवन में ताजगी, उत्साह और नई उम्मीदों का संचार करे। ब्रह्माकुमारीज परिवार की ओर से आपको ढेर सारी शुभकामनाएं! यह समय है आत्मचिंतन और आत्मसुधार का, जब हम अपने विचार, वाणी और कर्म को सकारात्मकता और आध्यात्मिकता से समृद्ध कर सकते हैं। हर नया दिन हमारे लिए नई शुरुआत और नई संभावनाओं का दूत बनकर आता है। यह वर्ष आपके जीवन में संतुलन, प्रगति और आनंद लेकर आए। परमात्मा का मार्गदर्शन आपके हर कदम को सही दिशा दे और आपके जीवन को सफलता और शांति से भर दे।
अपने प्रियजनों और समाज के प्रति समर्पण और उत्तरदायित्व का भाव बनाए रखें। दूसरों के लिए प्रेरणादायक बनें और अपने आचरण से प्रेम, दया और सहिष्णुता का संदेश फैलाएं।

- **राजयोगिनी संतोष दीदी,** संयुक्त मुख्य प्रशासिका

नववर्ष हमारे लिए एक अवसर है



ब्रह्माकुमारीज की ओर से आपको और आपके परिवार को नववर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं! यह समय है आत्मा की दिव्यता को पहचानने और अपने जीवन को सच्चाई, पवित्रता और प्रेम से भरने का। नववर्ष हमारे लिए एक अवसर है जहां हम अपने भीतर छुपे हुए शक्ति और सामर्थ्य को जागृत कर सकते हैं। परमात्मा के साथ अपने संबंध को और गहरा बनाएं। उनके प्रकाश और शक्ति से अपने जीवन को आलोकित करें। आत्मज्ञान से जीवन को न केवल स्वयं के लिए बल्कि पूरे समाज के लिए प्रेरणादायक बनाएं। नकारात्मकताओं को त्यागें और नए उत्साह और नई दृष्टि के साथ जीवन के हर क्षण को स्वीकार करें। हर चुनौती को आत्मविश्वास के साथ स्वीकार करें और हर दिन को प्रेरणा और नई ऊर्जा के साथ जिएं। यह वर्ष आपके लिए खुशियों, सफलता और आत्मिक उन्नति का समय बने।

- **राजयोगी करुणा भाई,** अतिरिक्त महासचिव, ब्रह्माकुमारीज़

हर दिन को ज्ञान, शांति और प्रेम से भरें

ब्रह्माकुमारीज की ओर से आपको नववर्ष की अनंत शुभकामनाएं! यह वर्ष आपके लिए नई शुरुआत का प्रतीक बने। अपने जीवन को ईश्वर के प्रकाश से आलोकित करें और आत्मा की शक्तियों को जागृत करें। नववर्ष का समय हमें आत्मनिरीक्षण और परिवर्तन का अवसर देता है। अपनी पुरानी आदतों और नकारात्मकताओं को छोड़कर, आत्मविश्वास और सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ आगे बढ़ें। हर दिन को ज्ञान, शांति और प्रेम से भरें। परिवार, समाज और संसार के प्रति अपने कर्तव्यों का पालन करें। आपके शब्द और कर्म दूसरों के लिए प्रेरणा बनें। ब्रह्माकुमारीज़ परिवार आपके जीवन में सुख, शांति और समृद्धि की कामना करता है। ईश्वरीय साथ, वरदान से यह नववर्ष आपके लिए हर दृष्टि से मंगलमय हो।

- **राजयोगिनी सुदेश दीदी,** संयुक्त मुख्य प्रशासिका

हर चुनौती को अवसर में बदलें

नववर्ष आपके जीवन में आत्मिक उन्नति, सुखद अनुभवों और नई उपलब्धियों का द्वार खोले। ब्रह्माकुमारीज परिवार की ओर से आपको हार्दिक शुभकामनाएं! यह समय है पुरानी गलतियों से सीखने और अपने जीवन में नई संभावनाओं का स्वागत करने का। हर पल को प्रेरणा और सकारात्मक ऊर्जा के साथ जीएं। परमात्मा का स्मरण आपके जीवन को शांत और आनंदमय बनाए। आत्मा की शक्तियों को पहचानें और उन्हें अपने विचारों, शब्दों और कर्मों में अभिव्यक्त करें। नववर्ष आपके लिए एक नई यात्रा है, जो आत्म-ज्ञान, प्रेम और ईश्वर के साथ की ओर ले जाती है। जीवन को दूसरों के लिए प्रेरणा और आनंद का स्रोत बनाएं। हर चुनौती को अवसर में बदलें और अपने भीतर की दिव्यता को निखारें। ब्रह्माकुमारीज परिवार प्रार्थना करता है कि यह नववर्ष आपके लिए हर प्रकार से शुभ हो।

- **राजयोगिनी शशि प्रभा दीदी,** संयुक्त मुख्य प्रशासिका

अपने कर्मों को पवित्र और सत्य बनाएं

ब्रह्माकुमारीज परिवार की ओर से नववर्ष की अनंत शुभकामनाएं! यह वर्ष आपके जीवन में सुख, शांति और समृद्धि का संदेश लेकर आए। जीवन में चुनौतियां तो आती हैं, लेकिन उन्हें पार करने के लिए आपके भीतर अद्भुत शक्ति और सामर्थ्य है। इस नववर्ष में अपने भीतर छुपी इस शक्ति को पहचानें और अपने विचारों को सकारात्मकता से भरें। परमात्मा का ध्यान और उनकी शिक्षाएं हमें हर परिस्थिति में सही मार्ग दिखाती हैं। हर दिन को ईश्वर की कृपा से प्रेरित होकर जिएं। अपने कर्मों को पवित्र और सत्य बनाएं। यह वर्ष आपके हर कदम को सफलता, शांति और आत्मिक संतोष की ओर अग्रसर करे। अपने परिवार, समाज और पर्यावरण के प्रति अपने कर्तव्यों का पालन करें। आपके प्रयास दूसरों के लिए प्रेरणादायक हों।

- **राजयोगी डॉ. मृत्युंजय भाई,** अतिरिक्त महासचिव, ब्रह्माकुमारीज़

स्टोरी-1 | अध्यात्म के अध्येता

कोई ईश्वरीय शक्ति है तो वह माउंट आबू में है

उप्र सहारनपुर के दिव्य शक्ति अखाड़ा के आचार्य महामण्डलेश्वर संत किशोर किशोर सागर महाराज के जीवन का अद्भुत अनुभव

उप्र सहारनपुर के दिव्य शक्ति अखाड़ा के आचार्य महामण्डलेश्वर संत कमल किशोर सागर महाराज

शिव आमंत्रण, सहारनपुर/उप्र।

भारत को फिर से विश्वगुरु बनाना है तो साधु-संतों को आगे आकर एक होना होगा। लोगों के बीच जाति, वर्ण, भाषा, सीमा का भेद मिटाना होगा। हम सभी एक परमपिता परमात्मा की संतान हैं। ब्रह्माकुमारीज़ में जोड़ने, एकता और नैतिक मूल्यों की शिक्षा दी जाती है। यदि जीवन को महान बनाना है तो यहां आकर ज्ञान लेना होगा।

यह कहना है उप्र सहारनपुर के दिव्य शक्ति अखाड़ा के 68 वर्षीय आचार्य महामण्डलेश्वर संत कमल किशोर सागर महाराज का। 156 बार रक्तदान कर इंडिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स, एशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स रिकार्ड बना चुके महाराज ने कहा कि हर संत की सोच पाप से पुण्य की ओर और अधर्म से धर्म की ओर ले जाने की होती है। शिव आमंत्रण से विशेष बातचीत में उन्होंने बताया कि मैं ब्रह्माकुमारीज़ के मुख्यालय माउंट आबू में चार बार जा चुका हूं। वहां से हर बार एक नया अनुभव लेकर आया हूं।

जब पांच मिनट में कमर ठीक हो गई

नौ दिन के बाद हमारा माउंट आबू आने का रिजर्वेशन था। लेकिन एक दुर्घटना में मेरी दोनों टांगे बेकार हो गईं। मैं चल नहीं सकता था। शौच के लिए भी बिस्तर से मुझे दो लोग उठा कर ले जाते थे। मेरी धर्मपत्नी बोलीं अब जाना कैंसिल करना पड़ेगा, मैंने कहा कि उस परमात्मा पर विश्वास रखो। यदि बुलावा आया है तो वह ही सबकुछ करेगा। ट्रेन जाने को एक दिन रह गया था। हालात वैसी की वैसी ही थी। डॉक्टर ने कहा कि दो माह आराम करना पड़ेगा। तब चल फिर पाएंगे। रात में मैंने परमात्मा से कहा- यदि आपको बुलाना है तो आप जानो। रात में अचानक एक सब्जी वाली महिला आई और बोली कि एक भाई है जो कमर ठीक करता है। मुझे भाई के पास ले गए। उसने मुझे पीछे से उठाया और एक झटका दिया। पांच मिनट के अंदर मैं चलने लगा। मुझे ऐसा लगा कि जैसे कुछ हुआ ही नहीं है। मेरा अनुभव है कि यदि परमात्मा पर विश्वास है तो वह असंभव को संभव बना देता है। मेरा विश्वास पक्का हो गया कि वास्तव में कोई ईश्वरीय शक्ति है तो वह माउंट आबू में है।

राजयोग से मन होता है स्थिर

मैं पिछले 29 साल से राजयोग मेडिटेशन का नियमित दौर पर अभ्यास कर रहा हूं। मेरी दिनचर्या अलसुबह ब्रह्ममुहूर्त में 3.30 बजे शुरु हो जाती है। सबसे पहले में एक घंटा परमात्मा शिव बाबा का ध्यान करता हूं। जब से मैंने राजयोग का अभ्यास शुरु किया है, मेरा क्रोध दूर हो गया है। मन सदा आनंद से भरपूर रहता है। राजयोग के अभ्यास से मन स्थिर होता है। हम मन पर विजय पाना सीख जाते हैं। मन शांत होता है और उसकी शक्ति बढ़ जाती है। यही कारण है कि ब्रह्माकुमारियों का मन स्थिर और शांत होता है।

अध्यात्म का स्तर उठाने शिव से शादी करती हैं ब्रह्माकुमारियां

महाराज ने कहा कि वर्ष 1936 की बात है। जब दादा लेखराज को साक्षात्कार हुआ, जिसमें उन्होंने देखा कि बम गिर रहे हैं, दुनिया में प्रलय हो रहा है। सृष्टि का विनाश उन्होंने अपनी खुली आंखों से देखा। साथ ही नई स्वर्णिम दुनिया की स्थापना का साक्षात्कार भी देखा। इसी दौरान आपको ज्योतिर्बिंदु शिव का साक्षात्कार हुआ और आवाज आई कि बेटा उठ कुछ कर। नई सृष्टि का सृजन कर। इसलिए उन्होंने अपने साथ माताओं-बहनों को साथ लिया। साथ ही आपने सभी को एक लक्ष्य दिया, जो चरित्र आराध्य देव श्रीराम, श्रीकृष्ण का था, वैसा ही जीवन आप सभी को अपना बनाना है। उन्होंने सभी को शिक्षा दी कि आचरण शुद्ध होना चाहिए, सभी से प्रेम होना चाहिए, मीठी वाणी बोलना चाहिए इस तरह उन्होंने छोटे-छोटे बच्चों में यह दिव्य गुण डाले और आगे चलकर वहीं बालक-बालिकाएं दादा-दादी बनकर पूरे विश्व में यह ईश्वरीय ज्ञान फैलाने के निमित्त बने। परमात्मा ने ही आपको दिव्य नाम ब्रह्मा दिया। तब से लेकर सभी ब्रह्मा बाबा कहते हैं। ब्रह्माकुमारियां भी शादी करती हैं लेकिन वह परमात्मा शिव से शादी करती हैं ताकि अध्यात्म के स्तर को ऊपर उठाया जा सके। ये बहनें लोगों के उज्जवल चरित्र के निर्माण, नैतिक साहस भरने और स्वयं की पहचान का संदेश देने के लिए दिनरात सेवा में समर्पित हैं।

ब्रह्मा हैं सृजनकर्ता

महामण्डलेश्वर संत कमल किशोर सागर महाराज ने कहा कि कई बार दादा लेखराज के बारे में प्रश्न उठते हैं कि यह तो एक आदमी हैं, इनके तन के माध्यम से परमात्मा कैसे ज्ञान दे सकते हैं। मेरा कहना है कि यदि परमात्मा को मनुष्यों को ज्ञान देना है तो मनुष्य तन का ही आधार लेंगे। ईश्वर मानव तन का ही आधार लेते हैं। परमात्मा शिव की शक्ति दादा लेखराज में अवतरित हुई और उन्होंने नई सृष्टि के सृजन की नींव रखी। लोगों को अज्ञान से ज्ञान की ओर ले जाने का मार्ग दिखाया तो यदि हम दादा लेखराज को ब्रह्मा बाबा कह देते हैं तो इसमें क्या बुराई है। ब्रह्मा भी तो सृजनकर्ता हैं, उन्होंने भी सृजन किया है।

भगवान शिव ही सृष्टि के रचयिता हैं

भगवान शिव एक हैं। पूरी सृष्टि के रचयिता हैं। वह ब्रह्मा द्वारा इस सृष्टि की स्थापना, विष्णु द्वारा पालना और शंकर द्वारा विनाश का कार्य कराते हैं। हम देखते हैं की यह तीनों देवता हमेशा तपस्या में लीन दिखाए गए हैं। इसका मतलब है कि इनके ऊपर भी कोई शक्ति है जिसकी याद में यह देवतागण सदा मग्न रहते हैं। वह परम शक्ति निराकार, ज्योतिर्बिंदु परमपिता शिव परमात्मा हैं। जो सृष्टि कर्ता हैं उन्होंने अपने कार्य को तीन भागों में बांट दिया और सृष्टि चलाते हैं।

वर्तमान में चल रहा है 'संगमयुग'

महाराज ने कहा कि भविष्य पुराण, स्कंद पुराण, विष्णु पुराण में लिखा है कि यह कलियुग है और कलियुग का अंत आने वाला है। क्योंकि कलियुग का अंत तब होगा जब पुरुष 25-30 साल की उम्र में मरने लगेगा। स्त्रियां 9-10 साल की उम्र में रजस्वला हो जाएंगी। स्त्रियां अपने बालों पर ज्यादा ध्यान देंगी। बच्चे जल्दी पैदा होने लगेंगे। अकाल पड़ने लगेगा। यह सब परिस्थितियां वर्तमान में देखने को मिल रही हैं। ब्रह्माकुमारीज़ वालों का कहना है कि अब कलियुग जा रहा है, सतयुग आ रहा है। वर्तमान परिस्थितियों को देखते हुए यह सच साबित हो रहा है। वर्तमान दौर परिवर्तन की दौर से गुजर रहा है। यह कलियुग के अंत और सतयुग के आदि का पुरुषोत्तम संगमयुग चल रहा है।

अच्छे कर्म के लिए यहां ज्ञान लेना होगा

महाराज ने कहा कि कर्म अच्छे करने के लिए हमें ब्रह्माकुमारीज़ में ज्ञान लेना जरुरी है। जब हम अहंकार को त्यागेंगे तभी आगे बढ़ पाएंगे। यदि अहंकार को त्यागना सीखना है तो हमें ब्रह्माकुमारी आश्रम में आकर राजयोग सीखना होगा। यहां से ज्ञान लेना होगा। अपनी औकात को याद रखते हुए हमें अपना घमंड, अपना अभिमान त्यागना है। जिसका नैतिक मूल्यों से पतन हो गया, मानकर चलें वह व्यक्ति खत्म हो गया। वह देश और समाज भी खत्म हो जाएगा, जिसके अंदर नैतिक मूल्य नहीं होंगे।

हमें जातिभेद मिटाना होगा

महाराज ने कहा कि मैंने 156 बार रक्त देने के बाद कभी किसी से यह नहीं पूछा कि आपकी जाति-धर्म क्या है? इसी तरह से हम साधु-संतों को आपस में जाति भेद, वर्ण भेद जो कि वेदों में कहीं है ही नहीं को मिटाकर एक होना होगा, तभी हिंदू और सनातन एक हो सकते हैं। तभी भारत विश्व गुरु बन सकता है। ब्रह्माकुमारी आश्रम में कभी किसी से जाति, धर्म नहीं पूछा जाता है। यहां से ज्ञान लेने के बाद व्यक्ति का जीवन बदल जाता है।

हम सभी एक परमात्मा की संतान हैं

मेरा मानना है कि ब्रह्माकुमारीज़ कहीं भी वैदिक धर्म के विपरीत नहीं चलते हैं। एक व्यक्ति कहता है कि गिलास आधा भरा हुआ है, वहीं एक व्यक्ति कहता है कि गिलास आधार खाली है। सोच की बात होती है। संत की सोच हमेशा सकारात्मक होती है। जिन लोगों ने जिस दृष्टि से देखा तो ब्रह्माकुमारीज़ को लेकर अपना अर्थ निकाल लिया। लोगों की धारणा बन गई है कि ब्रह्माकुमारीज़ में जाते हैं तो पति-पत्नी होते हैं लेकिन जब वहां से आते हैं तो भाई-बहन बन जाते हैं। जब हम सभी एक परमपिता परमात्मा की संतान हैं। ब्रह्मा सृष्टि के सृजनहार हैं तो इस नाते क्या हम भाई-बहन नहीं हुए? आत्मिक रुप से देखा जाए तो हम सभी आपस में भाई-बहन ही हैं या भाई-भाई हैं।

स्टोरी-2 | राजयोग के राही

अध्यात्म की लगन: बैंक की नौकरी छोड़ बनीं ब्रह्माकुमारी

सिरसा सर्किल की निदेशिका राजयोगिनी बीके बिंदू दीदी का दिव्य अनुभव

शिव आमंत्रण, सिरसा/हरियाणा।

योग-अध्यात्म के प्रति लगन और विश्व सेवा, समाज कल्याण का ऐसा जुनून कि स्टेट बैंक ऑफ पटियाला में बैंक की नौकरी छोड़ राजयोग का मार्ग अपनाकर जीवन विश्व कल्याण, समाजसेवा में समर्पित कर दिया। न केवल अपना जीवन संवारा बल्कि आपके मार्गदर्शन में आज 35 ब्रह्माकुमारी बहनें और सात भाई राजयोग के पथ पर चल रहे हैं।

हम बात कर रहे हैं सिरसा सर्किल की निदेशिका राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी बिंदू दीदी (60) की। आप वर्तमान में प्रशासक सेवा प्रभाग की पंजाब जोन की एडिशनल जोनल कोऑर्डिनेटर हैं। आप वर्ष 1977 में मात्र 12 वर्ष की आयु में ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़ गई थीं। बीकॉम के बाद वर्ष 1984 में आपकी स्टेट बैंक ऑफ पटियाला में कैशियर के पद पर नौकरी लग गई। इस दौरान आपने एमकॉम भी किया। उत्कृष्ट कार्य के चलते वर्ष 1988 में असिस्टेंट बैंक मैनेजर बन गईं, लेकिन आपने ईश्वरीय सेवा के लिए डिमोशन ले लिया। क्योंकि प्रमोशन के लिए आपको दूसरे शहर जाना था। इसी के साथ-साथ आपका अध्यात्म के प्रति जुनून और लगाव भी बढ़ता जा रहा था। जब अध्यात्म और योग के प्रति लगन तीव्र हो गई तो वर्ष 1998 में आपने बैंक की नौकरी से त्याग पत्र दे दिया और ईश्वरीय सेवाओं को आगे बढ़ाने में जुट गईं। सिरसा में ईश्वरीय सेवाओं को आगे बढ़ाया। आज आपके मार्गदर्शन में 11 उपसेवाकेंद्र, सौ से अधिक ब्रह्माकुमारीज़ पाठशालाएं संचालित हैं। इनमें दो हजार से अधिक नियमित विद्यार्थी के रूप में भाई-बहनें रोज मुरली क्लास और राजयोग ध्यान करते हैं। आपके त्याग, समर्पण और सेवा-साधना का कमाल है कि बहुत ही छोटे स्तर से आज संस्थान की सेवाएं सिरसा सर्किल में इतने विशाल स्तर पर पहुंच गईं हैं। हाल ही में आपके निर्देशन में विशाल रिट्रीट सेंटर बनकर तैयार हुआ है।

परिवार में करना पड़ा विरोध का सामना

बीके बिंदू दीदी ने बताया कि घर में बचपन से ही भक्तिभाव का माहौल रहा। बचपन से ही अध्यात्म के प्रति लगन थी। मेरा सपना था कि समाज के लिए कुछ करना है। वर्ष 1982 में मानसा पंजाब में सेवाकेंद्र खोलने के निमित्त आपका लौकिक परिवार बना। वर्ष 1983 में माउंट आबू में परमात्म मिलन शिविर में पहुंचीं, जहां परमात्म संदेशवाहक दादी गुलजार के माध्यम से आपको बाबा ने संदेश दिया कि बच्ची! ईश्वरीय स्कालरशिप लेनी है। तब से बाबा की प्रेरणा को जीवन का आधार बना लिया।

जहां लगन है, वहां विघ्न ठहर नहीं सकता

उन्होंने कहा कि मेरे जीवन का अनुभव है कि जहां लगन है, वहां विघ्न ठहर नहीं सकता है। जिसका साथी है भगवान, उसको क्या रोकेगा आंधी और तूफान। मैं सदा इस स्वमान में रहती हूं कि... सर्वशक्तिमान शिव बाबा मेरे साथ हैं। इससे मेरे जीवन में अनेक परिस्थितियां आईं लेकिन परमात्मा पर निश्चय और खुद पर निश्चय के बल से सभी को पार कर लिया। आध्यात्मिक जीवन में उन्नति के लिए जरुरी है कि जो परमात्मा की श्रीमत है उसका पूरा पालन किया जाए। राजयोगी लाइफ स्टाइल की जो दिनचर्या निर्धारित की गई है उसको पालन करने ही हम स्व उन्नति, आध्यात्मिक उन्नति कर सकते हैं। युवाओं की सोच होती है कि आध्यात्मिक ज्ञान लेना तो बुजुर्ग लोगों के लिए होता है। लेकिन आज सबसे ज्यादा आध्यात्मिक ज्ञान की जरुरत युवाओं को है। जीवन में राजयोग के समावेश से खुद को बाहरी चुनौतियों से सुरक्षित रखा जा सकता है।

स्टोरी-3 | ज्ञान से शंका-समाधान

सत्य की खोज पूरी हुई, परमात्मा बना साथी

यूएसए में रह रहे कार्डियक एनेस्थिसिया सुपर स्पेशलिस्ट डॉ. श्वेतांक अग्रवाल का प्रेरक अनुभव

शिव आमंत्रण, यूएस।

जीवन में सत्य की खोज चल रही थी। एक खालीपन सा था। मैं जानना चाहता था कि जीवन क्या है? इसका उद्देश्य क्या है? मैं कौन हूं, कहां से आया हूं और कहां जाना है। ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़ने के बाद मेरे सभी सवालों के जवाब मिल गए। मेरी खोज पूरी हो गई। परमात्मा का साथ मिल गया।

यह कहना है यूएसए में रह रहे कार्डियक एनेस्थिसिया सुपर स्पेशलिस्ट डॉ. श्वेतांक अग्रवाल (49) का। आप 25 साल से राजयोग मेडिटेशन का नियमित रूप से गहन अभ्यास कर रहे हैं। मोबाइल फोन पर शिव आमंत्रण से विशेष बातचीत में डॉ. अग्रवाल ने अपने आध्यात्मिक सफर के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने कहा कि छग रायपुर मेडिकल कॉलेज में एमबीबीएस की इंटर्नशिप के दौरान ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से कॉलेज में प्रोग्राम हुआ। उसके पहले मेरे अंदर सत्य की खोज थी? मैं बहुत कुछ पढ़ चुका था लेकिन मेरी खोज पूरी नहीं हुई थी। मैंने जितना पढ़ा उतना ही कन्फ्यूज होता गया।

जब हॉस्पिटल में देखता था कि कई बार ब्लड, दवाइयां नहीं हैं, मरीज दुर्घटना में इतने गंभीर घायल आते थे कि कई बार उनकी मृत्यु हो जाती थी। यह सब देखकर मेरे मन में बार-बार सवाल उठता था कि जीवन का क्या उद्देश्य है? एक समय आया तो मृत्यु का भय सा लगने लगा। उस प्रोग्राम में बहुत शांति की अनुभूति हुई। फिर मैंने राजयोग मेडिटेशन का कोर्स किया। राजयोग से जीवन में इतनी शांति आ गई है कि स्ट्रैस, एंजाइटी, फीयर जैसे शब्द मैं भूल गया हूं। हॉस्पिटल में हार्ट अटैक के सीरियस मरीज आते हैं जिन्हें तत्काल इलाज उपलब्ध कराना होता है लेकिन परमात्मा की याद में शांत मन से सब आसानी से हो जाता है।

परमपिता परमात्मा सर्वव्यापी नहीं हैं

डॉ. अग्रवाल ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ में ज्ञान लेने के बाद मैंने जाना कि परमात्मा कौन हैं? मेरा उनके साथ क्या संबंध है? यदि उनके साथ मेरा संबंध है तो वह कैसे स्थापित करुं? यह सब बातें राजयोग से सीखने को मिलीं। क्योंकि राजयोग मेडिटेशन पूरी तरह से वैज्ञानिक, सैद्धांतिक और तार्किक है। राजयोग से मैंने जाना कि परमात्मा सर्वव्यापी नहीं हैं। वह तो परमधाम, ब्रह्मलोक के निवासी हैं। वह ठिक्कर-भित्तर में नहीं होते हैं। परमात्मा एक हैं और हम सभी आत्माएं उनकी संतान हैं।

राजयोग में मिला स्वयं का वास्तविक परिचय

राजयोग कोर्स के दौरान मुझे स्वयं का वास्तविक परिचय मिला कि वास्तव में मैं एक अजर-अमर-अविनाशी आत्मा हूं। मेरे अंदर असीम शक्तियां हैं। मैं आत्मा, परमात्मा की संतान हूं। जब यह बातें गहराई से समझ में आईं तो बहुत अच्छा लगा। कोर्स के दौरान ही मेरी सारी शंकाओं का समाधान हो गया। मन में वर्षों से जो द्वंद चल रहा था, सब दूर हो गया। जब राजयोग का अभ्यास शुरु किया तो बहुत सारे अनुभव होने लगे। जब रोज मुरली क्लास (परमात्म महावाक्य) में जाता था तो रोज नई-नई जानकारी होती तो मैं खुद को धन्य समझता कि परमात्मा ने मुझे चुना, सत्य ज्ञान दिया और मेरा जीवन धन्य कर दिया। रोज नई बातें सीखता गया और आगे बढ़ता गया।

परमात्मा मेरा साथी है

हमें सिर्फ परमात्मा को जानना ही काफी नहीं है, उसकी अनुभूति करना जरुरी है। परमात्मा मेरा साथी है, मेरे साथ है। जब हम गहराई से उससे संबंध जोड़ते हैं तो यह अनुभूति होने लगती है। राजयोग से हमारी आत्मा में परमात्म शक्ति आने लगती है। आत्मा शक्तिशाली बन जाती है। मैं अपनी लाइफ को हाईएस्ट लेवल पर ले जा सकता हूं। भारत में रहते हुए मैंने काफी राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास किया। इससे कई अनुभूति भी हुईं। यूएस में आने के बाद दूसरे लोगों के लिए राजयोग क्लासेस कराने लगा हूं। जब मैं लोगों के लिए राजयोग के बारे में बताता हूं तो सोचता हूं कि मैंने ज्ञान को अपने जीवन में कितना उतारा है। मेरा सभी से आग्रह है कि जीवन में राजयोग को शामिल करें और इसके चमत्कारिक अनुभव खुद महसूस करें।

स्टोरी-4 | खुद को जड़ों से बांध कर रखें

ब्रह्माकुमारीज़ में आकर सीखा 'जीवन में खुश कैसे रहना है'

नई दिल्ली निवासी ज्योतिषी परिधि कपूर बोलीं- राजयोग से आता है मेंटल डिसीप्लेन

शिव आमंत्रण, नई दिल्ली।

विचार बदलते हैं तो जिंदगी की दिशा और दशा बदल जाती है। कुछ यही संदेश देता है नई दिल्ली निवासी ज्योतिषी परिधि कपूर (36) का जीवन। ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़ने के बाद आपके जीवन में अनेक बदलाव आए, इसे लेकर शिव आमंत्रण से चर्चा में आपने अपने अनुभव शेयर किए।

ज्योतिषी कपूर ने बताया कि पहले बहुत तनाव में रहती थी। वर्ष 2017 में मोहाली में ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़ीं। जब मैं सेवाकेंद्र जाती थी तो वहां एक स्वर्णिम दुनिया का चित्र लगा था, जिसमें दिखाया गया था कि शेर और गाय एक घाट पर पानी पी रहे हैं। वह चित्र देखकर मुझे बहुत शांति मिलती थी। उसे देखकर लगता था कि जल्द ही ऐसी दुनिया आएगी जहां कोई दुख-दर्द नहीं होगा। सेवाकेंद्र पर छोटी-छोटी ब्रह्माकुमारी बहनों को देखकर मोटिवेशन मिला कि इन्होंने अपना पूरा जीवन विश्व कल्याण में समर्पित कर दिया। इतनी छोटी बहनें सबको ज्ञान दे रहीं है और खुद भी बहुत शांति के साथ रहती हैं। यह देखकर मुझे बहुत प्रेरणा मिलती थी। क्योंकि भौतिकता की चकाचौंध में रमी दुनिया में ऐसी श्वेतवस्त्रधारिणी, बालब्रह्मचारिणी बहनें को शांति के साथ सेवा करते देख मन हर्षित हो जाता था।

और शिव बाबा के प्रति बढ़ गया निश्चय-

इस दौरान हमारा पोलैंड जाना हुआ। एक बार की बात है मैं वॉक करने गई और वह एरिया जंगल का था। मुझे पता ही नहीं चला कि कब मोबाइल गिर गया। बहुत देर बाद जब देखा और पति को बताया कि फोन गिर गया है तो उन्होंने कहा कि अब तेरे बाबा को बोल, देखता हूं उनमें कितनी शक्ति है। कैसे वह फोन वापिस दिलाते हैं। फिर पति ने मेरे फोन पर कॉल किया तो एक लोकल व्यक्ति ने उठाया और कहा कि आपका फोन शाम को वापिस ले जाइए। इसके बदले में उन्होंने कोई डिमांड नहीं की। यह देखकर मेरे पति आश्चर्यचकित रह गए कि यह कैसे संभव हुआ। एक बार हम लोग एक मॉल गए और वहीं घर में कुकर में दाल चढ़ाकर गैस को बंद करना भूल गई। तीन घंटे बाद जब वापिस घर पहुंचे तो देखा कुकर धीमी आंच पर चल रहा था और गैस भी चालू था। साथ ही उसमें पानी भी था। मैं यह देखकर चकित रह गई कि तीन घंटे तक कुकर गैस पर चढ़ा होने के बाद भी उसमें पानी भरा था। इस घटना के बाद मेरा शिव बाबा के प्रति और निश्चय बढ़ गया।

शांति के साथ जीना सिखाता है यह ज्ञान

आज हमने दिखावे के चक्कर में लाइफ को बहुत उलझा लिया है। ब्रह्माकुमारीज़ में यही संदेश दिया जाता है कि हमारा जीवन सादा हो और विचार उच्च हों। साधारणता में हम कैसे खुश रह सकते हैं यह ज्ञान यहां दिया जाता है। यह बड़ी बात है कि सिंपल लाइफ स्टाइल अपनाना, सिंपल भोजन करना और खुद को शांत रखना यह अपने आप में बड़ी बात है। मानसिक बीमारियां इतनी बढ़ चुकी हैं कि हमें अपने आप को जड़ों से बांधकर रखना, खुश अनुभव करना बहुत जरुरी है। राजयोग के अभ्यास के बाद जीवन में अनुशासन आ जाता है। सबसे महत्वपूर्ण बात राजयोग के अभ्यास से हम मानसिक अनुशासन (मेंटल डिसीप्लेन) सीख जाते हैं। मुरली से हमें रोज गाइडलाइन मिल जाती है। ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़ने के बाद हमें एक दैवी परिवार, अलौकिक परिवार मिल जाता है। इससे घर से बाहर रहने पर कभी भी अकेलापन महसूस नहीं होता है।

स्टोरी-5 | सफलता के सितारे

हम भगवान को जीवन देते हैं तो वह तरक्की के दरवाजे खोल देता है

कनाडा के मॉन्ट्रियल में रह रहे मोटिवेशनल स्पीकर इंजीनियर शिवलाल कावले के जीवन को लगे पंख

शिव आमंत्रण, मॉन्ट्रियल/कनाडा।

जब हम भगवान के लिए अपना सबकुछ न्यौछावर कर देते हैं। ईश्वरीय कार्य में अपना जीवन लगा देते हैं तो ईश्वर हमारे तरक्की के सारे दरवाजे खोल देता है। भगवान वचनबद्ध है। हम उनकी राह पर एक कदम चलते हैं, वह हजार कदम आगे आकर मदद करता है, हिम्मत बढ़ाता है और अपनी पलकों पर रखता है। आप ईश्वर की सेवा में खुद को अर्पित करके तो देखो फिर वह आपकी पतवार का माझी बन जाएगा।

यह कहना है कनाडा के मॉन्ट्रियल में ग्रुप प्रोजेक्ट हैड इंजीनियर के रूप में सेवाएं दे रहे इंटरनेशनल मोटिवेशनल स्पीकर ब्रह्माकुमार शिवलाल कावले (46) का। आपका जन्म नागपुर महाराष्ट्र में हुआ और यहीं से इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग में बीई और एमबीए किया है। कावले भारत सहित अफ्रीका, यूरोप, एशिया, अमेरिका महाद्वीप में दो हजार से अधिक मोटिवेशनल व्याख्यान दे चुके हैं। उन्होंने बताया कि 30 वर्ष पूर्व 16 वर्ष की उम्र में ब्रह्माकुमारीज़ के संपर्क में आया। सेवाकेंद्र पर राजयोग मेडिटेशन का कोर्स करने के बाद निश्चय कर लिया था कि अब पूरा जीवन ईश्वरीय सेवा में लगाना है। आध्यात्मिक पढ़ाई के साथ-साथ भौतिक पढ़ाई भी चलती रही।

वर्ष 2007 में नाइजीरिया गया

नागपुर में इंजीनियरिंग के दौरान कई योग के प्रयोग किए। जब भी पढ़ाई में मन नहीं लगता था तो मैं कहता था कि मेरे मीठे शिव बाबा आ जाओ। यह शब्द मेरे जीवन की आधारशिला बन गए। इंजीनियरिंग के बाद मुझे पहला जॉब किर्लोस्कर कंपनी में मिला। जब मैं जॉब के लिए इंटरव्यू देने गया तो वहां इंटरव्यू लेने वालों को ही ब्रह्माकुमारीज़ के ज्ञान के बारे में परिचय दिया और मेरा सिलेक्शन हो गया। इसके बाद मैंने वर्धा में भी जॉब किया। वर्ष 2007 में विदेश में पहला जॉब नाइजीरिया में लगा। वहां सीनियर इंजीनियर के रुप में सेवाएं दी। वहां जॉब के साथ ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र पर रहते हुए ईश्वरीय सेवा करता रहा। इसके बाद अफ्रीका और रशिया जाना हुआ। जार्जिया के मेडिकल कॉलेज में स्टूडेंट को सात दिन का राजयोग मेडिटेशन कोर्स कराया। वहां के बाद बहरीन आ आया, यहां 12 साल सेवाकेंद्र पर रहते हुए जॉब की। इस दौरान वहीं पर मेरी सरकारी नौकरी लग गई। यहां आदरणीय बीके जयंती दीदी के मार्गदर्शन में सेवाएं दीं। बहरीन के बाद इथूपिया में रहा। वर्तमान में कनाडा के मॉन्ट्रियल में ग्रुप प्रोजेक्ट हैड के रुप में सेवाएं दे रहा हूं।

आप भगवान की राह पर चलो तो सही...

मेरे जीवन का अनुभव है कि आप भगवान की राह पर चल कर देखो वह आपके जीवन में खुशियां बिखेर देगा। मैंने अपने जीवन में ईश्वरीय सेवा के साथ खूब भौतिक तरक्की की है। यह सब संभव हो सका ईश्वरीय मदद, परमात्मा के प्रति लगन, सच्ची प्रीत, ईश्वरीय सेवा और राजयोग मेडिटेशन से।

जीवन को अर्थपूर्ण जियो, समय सफल करो

भगवान ने हमें जो जीवन दिया है इसे अर्थपूर्ण जीओ। समय को सफल करो। अच्छे संस्कार धारण करो। फिर देखो भगवान आपकी मदद के लिए वचनबद्ध है। हर एक व्यक्ति के लिए स्व की पहचान होना जरुरी है। जब तक खुद को नहीं जाना, परमात्मा को नहीं जाना तो कुछ नहीं जाना है। राजयोग का ज्ञान समाज के हर वर्ग के लिए होना जरुरी है। राजयोग जीवन में तरक्की के सारे द्वार खोज देता है। मैंने सोचा नहीं था, इतना जीवन में पाया है।

स्टोरी-6 | **माइंड साइंस की शक्ति**

राजयोग हाईएस्ट सुप्रीम माइंड साइंस है

न्यूरोलॉजिस्ट प्रो. डॉ. स्वप्न गुप्ता बोले- माइंड साइंस से ऊपर है राजयोग और साइलेंस की शक्ति

शिव आमंत्रण, नई दिल्ली।

बचपन से ही भक्ति के प्रति अगाध आस्था और विश्वास था। जैसे-जैसे बड़ा हुआ तो भक्ति और अध्यात्म के प्रति लगन बढ़ती गई। यहां तक कि सन्यासी बनने की ठान ली थी। एमबीबीएस की पढ़ाई के दौरान 22 साल की उम्र में ब्रह्माकुमारीज़ के संपर्क में आया और यहां से जिंदगी की दिशा पूरी तरह से बदल गई। राजयोग मेडिटेशन लॉजिक, वैज्ञानिक रीति से गहराई से समझने के बाद सन्यासी बनने का छोड़ अब कर्म सन्यासी बन गया हूं। राजयोग के समावेश से जीवन की दशा और दिशा दोनों बदल गई है। अब परिस्थिति कैसी भी हो सदा शांत मन से कार्य करता हूं। शांत मन से हम असंभव कार्य को भी संभव बना सकते हैं।

यह कहना है नई दिल्ली के जीबी पंत इंस्टीट्यूट ऑफ पोस्ट ग्रेजुएट मेडिकल एजुकेशन एंड रिसर्च सेंटर में न्यूरोलॉजी के प्रोफेसर डॉ. स्वप्न गुप्ता (39) का। आपने जनरल मेडिसिन में एमडी के साथ न्यूरोलॉजी (डीएम) और पीडीएफ (इपीलेस्पी) में विशेषज्ञता हासिल की है। इसके अलावा आप दिल्ली विश्वविद्यालय में अकादमिक परिषद के सदस्य भी हैं। शिव आमंत्रण से विशेष बातचीत में आपने राजयोग मेडिटेशन और माइंड साइंस पर विस्तार से चर्चा की। साथ ही अपने जीवन में राजयोग के प्रयोग से आए बदलावों के बारे में बताया।

ब्रह्माकुमारीज़ का ज्ञान साइंटिफिक है

डॉ. गुप्ता ने कहा कि जब मैं ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़ा तो इस ज्ञान में एक लॉजिक समझ आया कि यहां जो बताया जा रहा है वह सत्य है। मैंने ब्रेन साइंस में स्पेशलाइजेशन किया है और जब ब्रेन साइंस और राजयोग को आपस में जोड़ा तो मुझे लगा कि राजयोग ब्रेन साइंस से ऊपर की बात करता है। मैंने जैसे-जैसे इस ज्ञान को गहराई से समझा तो विचारों में, संस्कारों में परिवर्तन आता गया। जिसकी खोज कर रहे थे वह मिल गया। सन्यासी बनने का लक्ष्य था अब कर्मसन्यासी बनने का है।

राजयोग और माइंड साइंस में क्या संबंध है?

डॉ. गुप्ता ने कहा कि राजयोग हाईएस्ट सुप्रीम माइंड साइंस है। विज्ञान कहता है कि बाहर जो प्रकृति है उसका मन पर प्रभाव पड़ता है, लेकिन अध्यात्म कहता है कि प्रकृति के ऊपर इंसानी माइंड का प्रभाव पड़ता है। अध्यात्म में चीजें पुरुष प्रधान हैं और साइंस में प्रकृति प्रधान हैं। उदाहरण के लिए किसी व्यक्ति को इंजेक्शन लगा रहे हैं तो दर्द होना स्वाभाविक है। लेकिन अध्यात्म कहता है कि आप दर्द को मीठे एहसास में बदल सकते हैं। हमारी सोच के आधार पर बाहरी प्रकृति तय होती है।

उदाहरण 1 : एक व्यक्ति को माइंड पैरालिसिस (लकवा) हुआ। उसके बाद वह नई भाषा बोलने लगा। जो भाषा न तो उसने कभी पढ़ी और न सीखी थी। ऐसे में रिसर्च में सामने आया कि उसके ब्रेन के अंदर पहले से वह कला थी। लेकिन नई भाषा की कला दबी हुई थी। जैसे ही उसकी इस जन्म की याददाश्त चली गई, तो पुरानी यादें ताजा हो गईं। प्रत्येक मनुष्य आत्मा में 84 जन्मों के संस्कार भरे होते हैं। कई घटनाओं में इस जन्म के सारे संस्कार भूलकर व्यक्ति किसी पुराने जन्म के संस्कारों को इमर्ज कर उसमें चला जाता है। यह घटना बताती है कि आत्मा का पुनर्जन्म होता है और हम एक जन्म के संस्कार अगले जन्म में लेकर जाते हैं।

उदाहरण 2 : एक व्यक्ति को डिमेंशिया की बीमारी हुई। वह वृद्धाश्रम में था। एक बार उसने एक चित्र बनाया जो स्पेशल था, ऐसा चित्र सिर्फ आर्टिस्ट ही बना सकते हैं। फिर उसके घर वालों से पूछा कि क्या वह आर्टिस्ट है। घर वालों ने बताया कि उन्होंने कभी जीवन में एक चित्र तक नहीं बनाया है। यह घटना बताती है कि इस जन्म के संस्कार थे वह पुराने संस्कारों को ढक रहे थे। जैसे ही उसकी याददाश्त गई तो पुराने जन्म के संस्कार इमर्ज हो गए। राजयोग मेडिटेशन में यही सिखाया जाता है कि आत्मा के मूल संस्कार सुख, शांति, प्रेम, पवित्रता, शक्ति और आनंद हैं। जब हम राजयोग के माध्यम से इनका लगातार अभ्यास करते हैं, इन्हें इमर्ज करते हैं तो आत्मा के जो मूल संस्कार हैं, मूल स्वभाव है वह उस स्वरूप में आने लगती है। धीरे-धीरे हमारे संस्कार दिव्य बन जाते हैं।

मैंने 'काम विकार' पर गहराई से शोध किया

डॉ. गुप्ता ने बताया कि ब्रह्माकुमारीज़ की शिक्षा में पवित्रता पर जोर दिया जाता है। मुझे काम विकार को समझने में कई साल लगे। मैं यह नहीं समझ पा रहा था कि यह विकार हो सकता है। जब मैंने पवित्रता (ब्रह्मचर्य) और काम विकार पर गहराई से शोध और अध्ययन किया तो इसमें अमेरिका की साइकोलॉजिस्ट डॉ. मरियम ग्रासमैन का शोध सामने आया। उन्होंने 15 से 30 साल के युवाओं पर शोध किया जो ज्यादा काम विकार में जाते थे। इसमें सामने आया कि उनकी बुद्धि का विकास पूरी तरह से नहीं हुआ है। ब्रेन का एक खास हिस्से का कम विकास हुआ है। वहीं जो कम काम विकार में गए या दूर रहे तो उनके ब्रेन का खास हिस्सा पूरी तरह से विकसित पाया गया। जब कोई काम विकार में जाता है तो ब्रेन के प्री क्वांटल हिस्से से बुद्धि में खून का फ्लो कम हो जाता है। उस समय बुद्धि कम हो जाती है। गहराई से समझने के बाद मुझे विश्वास हो गया कि ब्रह्माकुमारीज़ में पवित्रता पर क्यों जोर दिया जाता है। क्योंकि आत्मा के संस्कारों को पुन: मूल स्वरुप में लाना है तो उसके लिए पवित्रता सबसे जरुरी है जो कि आत्मा का निजी गुण व संस्कार है।

ब्रेन साइंस और अध्यात्म की थ्योरी

कॉन्सेप्ट ऑफ फ्री विल: ब्रेन साइंस की इस थ्योरी के मुताबिक कोई ऐसी शक्ति है जो विचार के पहले आती है और फिर माइंड में विचार पैदा होता है। अध्यात्म में हम इसे बाइब्रेशन की शक्ति कहते हैं।

सेंस ऑफ एजेंसी: ब्रेन साइंस की इस थ्योरी के मुताबिक कोई शक्ति है जो बॉडी को कंट्रोल करती है। यदि हम किसी से कहते हैं कि एक हाथ ऊपर उठाइए तो यह संदेश माइंड को कहने के पहले ही मिल जाता है। इसका मतलब है कि ब्रेन में कोई अदृश्य शक्ति विद्यमान है जो ब्रेन की शक्ति से हजार गुना पॉवरफुल है। अध्यात्म की भाषा में हम इसे आत्मा कहते हैं।

देवता और मनुष्य में माइंड सेट का ही कर्फ है...

भौतिक विज्ञान कहता है कि जब बाहर की परिस्थिति अच्छी नहीं होती तो डिप्रेशन में जाएंगे। जब लंबे समय तक सोच निगेटिव, स्ट्रैस रहता है तो डिप्रेशन पैदा होता है। वहीं अध्यात्म सिखाता है कि बाहर परिस्थिति अनुकूल है या प्रतिकूल है, यह मायने नहीं रखता है। मायने यह रखता है कि हमारे सोचने और देखने का नजरिया कैसा है। इसी बात से तय होगा कि हम उस परिस्थिति में स्ट्रैस लेते हैं या नहीं। माइंड सेट हमारे आसपास के लोगों से बनता है। देवता और मनुष्य में माइंड सेट का ही कर्फ है। कोई भी चीज नेगेटिव या पॉजीटिव नहीं होती है। हमारे देखने का नजरिया उसे नेगेटिव या पॉजीटिव बनाता है। राजयोग हाईएस्ट साइकोलॉजी है। ईश्वर क्या है? जब मैं इस गहराई में गया तो कॉन्सेप्ट क्लीयर होता गया कि ब्रह्माकुमारीज़ में जो ज्ञान दिया जा रहा है, इससे बढ़कर और कुछ नहीं हो सकता है।

स्टोरी-7 | **सिख डॉक्टर का प्रेरक जीवन**

खुद का जीवन बदल, अब दूसरों का बदल रहे

मोटिवेशनल स्पीकर व लाइफ कोच डॉ. बीके गुरुचरन भाई का ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़ा अनोखा अनुभव

शिव आमंत्रण, ग्वालियर/मप्र।

वर्ष 2000 की बात है। मैं रायपुर से एमबीबीएस कर रहा था। एक बार कॉलेज में ब्रह्माकुमारी बहनों ने क्लास ली। उनकी आध्यात्मिक बातों को सुनकर मैं काफी प्रभावित हुआ और बाद में सेवाकेंद्र पर जाकर राजयोग मेडिटेशन का कोर्स किया। इसके बाद नियमित आध्यात्मिक सत्संग और राजयोग ध्यान करने लगा। इससे मेरी जिंदगी में काफी बदलाव आए। पहले मुझे जल्दी क्रोध आ जाता था जो दूर हो गया। मन शांत रहने लगा। मन में सकारात्मक विचारों का प्रवाह हो गया। समस्याएं सहज होती नजर आईं। कॉलेज में पढ़ने के दौरान राजयोग के अभ्यास से सब आसान होता चला गया। ऐसा लगता था कि कोई शक्ति मेरी मदद कर रही है। ईएनटी में स्पेशलाइजेशन करने के बाद ग्वालियर आ गया और यहीं पर समर्पित रूप से ब्रह्माकुमारीज़ में सेवाएं दे रहा हूं। निजी हॉस्पिटल में भी सेवा कर रहा हूं।

यह कहना है ग्वालियर निवासी सिख धर्म से आने वाले एबंडेंस एक्सेलेरेटर एकडेमी के संस्थापक और एबंडेंट भारत मिशन के निदेशक, लाइफ कोच व मोटिवेशनल स्पीकर डॉ. गुरुचरन भाई का। शिव आमंत्रण से बातचीत में आपने अपने जीवन से जुड़े अनेक अनुभवों को सांझा किया। हाल ही में आपने एबंडेंस एक्सेलरेटर ब्लूप्रिंट नामक बुक लिखी है, जिसकी लांचिंग दिल्ली में की गई। आप परामर्श और आध्यात्मिक स्वास्थ्य, स्व-प्रबंधन और संकट प्रबंधन में एमबीए के साथ भारत के पहले पुरस्कार विजेता एबंडेंस एक्सेलेरेटर कोच हैं।

डॉ. गुरुचरन भाई ने बताया कि मेरा लक्ष्य है जीवनशैली से समझौता किए बिना 6जी मॉडल के साथ कामकाजी पेशेवरों को व्यक्तिगत और पेशेवर सम्पन्न जीवन जीने में सहयोग प्रदान करना। अब तक एक हजार से अधिक ऑफलाइन एवं ऑनलाइन सेमिनार, वेबिनार में भाग लिया है। इसके अलावा 25 हजार से अधिक लोगों को जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए प्रशिक्षित किया है। इससे अनेकों लोगों का जीवन पूरी तरह से बदल गया है।

सर्वोच्च सत्ता एक है...

उन्होंने कहा कि सिख धर्म में भी एक ही ईश्वर को माना जाता है। जिसे एक-ओंकार कहते हैं। अलग-अलग धर्मों में परमात्मा को अलग-अलग नामों से याद किया जाता और पूजा जाता है। वास्तव में वह सर्वोच्च सत्ता, परम सत्ता, सर्वशक्तिमान, सतनाम वह परमपिता परमात्मा ही है। राजयोग मेडिटेशन परमात्मा से मंगल मिलन मनाने, उनसे संवाद करने और आत्मा की शक्तियों को पुनः जागृत करने की एक विधि और कला है। राजयोग आत्मा का परमात्मा से मंगल मिलन कराता है। मैंने अपने जीवन में राजयोग के माध्यम से उस अनुभूति को महसूस किया है। ब्रह्माकुमारीज़ की शिक्षाएं, ज्ञान और राजयोग धर्म-मजहब की दीवारें से परे वसुधैव कुटुम्बकम् की भावना को लेकर है।

ऑपरेशन रूम में माहौल रहता है शांतिमय

डॉ. गुरुचरन भाई ने बताया कि ब्रह्ममुहूर्त में 3.30 बजे से दिनचर्या शुरू हो जाती है। कई बार का अनुभव है कि साथी डॉक्टर बताते हैं कि आपके रहने से ऑपरेशन रूम का माहौल शांतिमय रहता है। किसी तरह का स्ट्रैस नहीं होता है। मरीज को मोटिवेशन मिलता है। मेरा अनुभव है कि कम दवाओं में काम हो जाता है। क्योंकि यदि मरीज तनाव ज्यादा लेगा तो दवाई की ज्यादा जरूरत पड़ेगी। वहीं यदि वह खुश रहेगा तो कम दवा में काम चल जाएगा। मेरी सभी से यही आग्रह है कि राजयोग मेडिटेशन सीखें। इससे हम अपने सभी कार्यों को सहज रीति से कर सकते हैं।

सोशल मीडिया से युवाओं को करते हैं मोटिवेट

डॉ. गुरुचरन भाई सोशल मीडिया के माध्यम से युवाओं को मोटिवेट करते हैं। उन्हें अध्यात्म की गहराई से रुबरु कराकर जीवन में आने वाली परेशानियों और उनका सामना कैसे करें, इससे निपटने की सलाह देते हैं। व्यक्तिगत स्तर पर युवाओं की काउंसलिंग भी करते हैं। इसके अलावा समय प्रति समय समाजसेवी संस्थाओं में मोटिवेशनल क्लासेस आयोजित की जाती हैं। मेडिकल के क्षेत्र में अध्यात्म को बढ़ावा देने के लिए कई पुरस्कारों से सम्मानित किया जा चुका है।

स्टोरी-8 **जीवन है अविरल यात्रा**

जीवन में कभी भी रुको मत, बस चलते रहो...

दिल्ली में तीन हॉस्पिटल और दो डायग्नोस्टिक सेंटर की संचालक हैं गायनोलॉजिस्ट डॉ. बीके शकुंतला बहन

शिव आमंत्रण, दिल्ली।

जीवन एक अविरल यात्रा है। जिसमें हम सभी चल रहे हैं। हमें दूसरों को न देखकर खुद को देखना चाहिए। जितना हो सके खुद को समय दो। चाहे छोटे-छोटे कदम उठाओ, लेकिन हमेशा चलते रहो। कभी पीछे नहीं जाना और रुकना नहीं है। यह जीवन के सिद्धांत हैं दिल्ली की गायनोलॉजिस्ट डॉ. बीके शकुंतला बहन (60) के। आप दिल्ली में तीन हॉस्पिटल और दो डायग्नोस्टिक सेंटर की निदेशिका हैं। आपका बेटा-बेटी और बहू भी डॉक्टर हैं। मैलाना आजाद मेडिकल कॉलेज से एमबीबीएस की डिग्री पूरी की। सफदरगंज हॉस्पिटल से पोस्ट ग्रेजुएशन किया।

शिव आमंत्रण से विशेष बातचीत में अपनी जीवन यात्रा को विस्तार से बताया। आप वर्ष 2008 से ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़ी हैं। यहां से मैंने सीखा है कि सदा अपने ऊपर ध्यान देना है। जीवन में कभी रुकना नहीं है। हम जो भी काम करें, दिल से करें। मेडिकल फील्ड सिर्फ पैसे कमाने की फील्ड नहीं है, यहां सेवाभाव सबसे जरूरी है। यदि आप इस फील्ड में हैं तो सबसे प्रेम से बर्ताव करें और मन में सदा सेवाभाव बरकरार रखें।

राजयोग मेडिटेशन से जीवन में आने वाली हर परिस्थिति पर पाई विजय

1990 में माउंट आबू जाना हुआ

मैं और मेरे पति (डॉ. हरीश जी) पहली बार 1990 में घूमने के हिसाब से माउंट आबू गए। यहां पांडव भवन में बीके ओमप्रकाश भाई ने रहने की व्यवस्था की। जिस दिन हमें आना था, उस दिन रक्षाबंधन था तो तत्कालीन मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी ने मुझे और युगल (पति) को राखी बांधी। वर्ष 2008 में हमारे हॉस्पिटल में ब्रह्माकुमारी बहनें मिलने आईं। उन्होंने माउंट आबू चलने का निमंत्रण दिया। इस पर पति के साथ ज्ञान सरोवर में आयोजित मेडिकल कॉन्फ्रेंस में भाग लिया। माउंट आबू से वापिस आने के बाद हम दोनों ने सात दिन का राजयोग कोर्स किया। यहां मिले ज्ञान और योग के बल पर जीवन में आए उतार-चढ़ाव को खुशी-खुशी पार किया।

संयम पथ पर चलने का लिया फैसला

राजयोग मेडिटेशन के कोर्स के बाद जब ब्रह्माकुमारी दीदी ने पवित्रता के बारे में बताया तो हम दोनों ने पहले मिलकर इस पर डिस्कस किया। इसके बाद संयम पथ पर चलने का खुशी-खुशी फैसला लिया। पति बोले- मैं नॉनवेज छोड़ दूंगा। दोनों ने धीरे-धीरे आगे बढ़ना शुरू किया। कोर्स के पहले दिन से ही हमारा लहसुन-प्याज छूट गया। इससे शारीरिक स्तर पर भी कई लाभ हुए। बीके साधना दीदी से हमें ज्ञान मिला। अभी नेहरु विहार सेवाकेंद्र पर बीके निशा दीदी के मार्गदर्शन में अध्यात्म पथ पर आगे बढ़ रही हूं। सभी सेवाकेंद्रों की संचालिका आदरणीय राजयोगिनी चक्रधारी दीदी का भी मार्गदर्शन मिलता रहता है।

और पेपर आना शुरू हो गए

हम लोग जैसे-जैसे आगे बढ़ते गए तो फिर पेपर आने भी शुरू हुए। लेकिन दोनों ने सहनशीलता के साथ उनका सामना किया। राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास और आध्यात्मिक ज्ञान से सब सहज होता गया। मेरी बेटी डॉ. आकांक्षा गायनोलॉजिस्ट है। उसका भी संकल्प है कि राजयोग मेडिटेशन के मार्ग पर जीवनभर चलना है। वह भी मेरे साथ ब्रह्ममुहूर्त में 3.30 बजे उठकर नियमित रूप से राजयोग ध्यान करती है और मुरली सुनती है। सभी नियम और धारणाओं का पूरा पालन करती है। उसका सपना है कि राजयोग के माध्यम से विश्व कल्याण और ज्यादा से ज्यादा लोगों के जीवन में खुशी लाना। बेटा और बहू भी डॉक्टर हैं। सभी मिलकर हॉस्पिटल और डायग्नोस्टिक सेंटर का संचालन करते हैं।

दीदी के मोटिवेशन से सीखी भाषण कला

डॉ. बीके शकुंतला ने बताया कि मुझे पहले मंच पर चढ़ने में भी डर लगता था। पैर कांपने लगते थे, लेकिन राजयोगिनी बीके चक्रधारी दीदीजी ने मोटिवेट किया और भाषण करने की कला सिखाई। आज हजारों की भीड़ में निर्भीक होकर अपनी बात रखती हूं। मेडिकल फील्ड से जुड़े डॉक्टर्स, नर्सिंग स्टाफ को आध्यात्मिक ज्ञान के माध्यम से मोटिवेट करती हूं। यह सब राजयोग मेडिटेशन से मिली शक्ति, शिव बाबा के साथ और दीदियों के मार्गदर्शन से संभव हो पाया है।

कोविड में आई परीक्षा की खड़ी, राजयोग से मिला सहारा

कोविड के दौरान मेरे पति (डॉ. हरीश जी) बीमार पड़ गए। क्योंकि वह लगातार कोविड मरीजों का इलाज कर रहे थे। एक माह तक आईसीयू में एडमिट रहे। लेकिन रिकवरी नहीं होने से 20 जून 2020 को अमृतवेला ब्रह्ममुहूर्त में शरीर छोड़ दिया। परिवार पर अचानक आई इस विपदा में राजयोग की शक्ति से मैंने खुद के साथ माता-पिता और परिवार को भी संभाला। कभी खुद को कमजोर नहीं पड़ने दिया। मुझे परमात्मा पर पूरा निश्चय है कि मेरा कभी अहित हो नहीं सकता है। संगमयुग कल्याणकारी है, ड्रामा परफेक्ट है। हर आत्मा का इस सृष्टि चक्र पर पार्ट निश्चित है। इस ज्ञान से कभी कमजोर नहीं पड़ी और इस विषम परिस्थिति से बाहर निकल आई। मेरे सिर पर सदा मेरे शिव बाबा का वरदानी हाथ है। बारंबार परमात्मा का शुक्रिया करती हूं कि अपना बनाकर मेरा जीवन संवार दिया। आप सभी से भी निवेदन और आग्रह है कि राजयोग मेडिटेशन को जीवन में शामिल करें और अपने जीवन को खुशनुमा, आनंदमय बनाएं।

स्टोरी-9 **आदर्श डॉक्टर**

राजयोग के प्रयोग से कई कैंसर मरीजों को किया ठीक

जबलपुर के कैंसर विशेषज्ञ डॉ. बीके श्याम रावत के इलाज के तरीके ने मरीजों के बीच बनाई आदर्श पहचान

शिव आमंत्रण, जबलपुर/मप्र।

जरूरी नहीं कि मिठाई खिलाकर ही दूसरों का मुंह मीठा करें, आप मीठा बोलकर भी लोगों को खुशियां दे सकते हैं। यह बात नेताजी सुभाषचंद्र बोस मेडिकल कॉलेज जबलपुर में कैंसर यूनिट हैड, प्रोफेसर व कैंसर विशेषज्ञ डॉ. ब्रह्माकुमार श्याम रावत के जीवन में सटीक बैठती है। आपकी मरीजों के प्रति सहृदयता, अपनेपन का भाव और प्रेमपूर्ण व्यवहार उनमें उम्मीदें जगा देता है। पिछले 24 साल से राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कर रहे डॉ. रावत की पहचान मरीजों के बीच एक साधु और योगी व्यक्तित्व की तरह है। कोई भी आपके पास समस्या लेकर आता है तो उसका समाधान पाता है। आपने इंदौर एमजीएम चिकित्सा महाविद्यालय से एमडी और दो बार यूएस से फेलो किया है। कैंसर से संबंधित रिसर्च के लिए पोलैंड, साउथ कोरिया, स्पेन की यात्रा कर चुके हैं। 12 से अधिक देशों में कैंसर संबंधी सेमीनारों में भाग लिया है। शिव आमंत्रण से विशेष बातचीत में बालब्रह्मचारी डॉ. रावत ने ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़ने के बाद जीवन में आए बदलावों पर विस्तार से चर्चा की।

ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़ने के बाद जीवन को बनाया प्रेरक और आदर्शमूर्त

उन्होंने बताया कि बचपन से ही धार्मिक और आध्यात्मिक रहा हूं। मुझे मृत्यु के बारे में, अपने और जीवन के बारे में जानने की ललक रहती थी। जीवन जीने का क्या उद्देश्य है? इसका जवाब जानने और ईश्वर को पाने की चाह में कई आध्यात्मिक संस्थाओं में गया। ग्रंथ और शास्त्र पढ़े। लेकिन वह तलाश पूरी नहीं हो पा रही थी। रायपुर में एमबीबीएस की पढ़ाई के दौरान ब्रह्माकुमारीज़ के संपर्क में आया। यहां सात दिन का राजयोग मेडिटेशन का कोर्स करने के बाद बचपन से दिमाग में चल रहे सभी सवालों के जवाब मिल गए।

कोर्स में जब सृष्टि चक्र, कल्प वृक्ष, मनुष्य के 84 जन्मों की कहानी, वर्ल्ड ड्रामा, चार युग और आत्मा-परमात्मा के बारे में गहराई से जाना तो सब क्लीयर हो गया। पहले मेरे अंदर बहुत बुराइयां थी। बहुत निगेटिव था जो राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास से धीरे-धीरे दूर हो गईं। मेरी सोच पॉजीटिव होती गई। पढ़ाई के दौरान तनाव बहुत होता है तो मैं भी उससे जूझ रहा था। कुछ ही दिन के मेडिटेशन के अभ्यास से यह दूर हो गया। फिर मैंने संकल्प किया कि आध्यात्मिक उन्नति के लिए इस संस्थान से जुड़ा रहूंगा।

राजयोग से मिल जाता है समस्याओं का समाधान

डॉ. रावत ने कहा कि राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास से हमें जीवन से जुड़ी हर एक समस्या का समाधान मिल जाता है। लाइफ में आ रहे चैलेंज भी समाप्त हो जाते हैं। वर्तमान में आज सभी को राजयोग सीखने और इसका अभ्यास करने की जरूरत है। राजयोग का महत्व तो गीता में भी बताया गया है। राजयोग राजाई पद दिलाने वाला, संकटों को हरने वाला योग है। मेरे जीवन में भी कई बीमारियां आईं लेकिन राजयोग का कमाल है कि कभी उन्हें मन पर हावी नहीं होने दिया और न ही कमजोर पड़ा हूं। राजयोग साधना से जहां संयम मिला, वहीं सोचने-समझने की शक्ति भी बढ़ी। इससे जीवन में एक स्थिरता आ गई। धैर्यता आने से मन शांत रहने लगा है। सदा खुश रहता हूं।

कैंसर मरीजों पर किया राजयोग का प्रयोग

कैंसर से जूझ रहे कई मरीजों पर मैंने राजयोग मेडिटेशन का प्रयोग किया है। इसमें पाया है कि जिन मरीजों ने पूरी लगन, त्याग, समर्पण के साथ राजयोग किया है उनका रिकवरी रेट अच्छा रहा है। कई मरीज तो ऐसे हैं जिन्होंने थर्ड स्टेज, फोर्थ स्टेज के कैंसर तक को राजयोग के प्रयोग से हरा दिया है। इससे मरीजों में जहां आत्म विश्वास बढ़ा, वहीं बीमारी से लड़ने की क्षमता भी बढ़ी है। शरीर में कोई भी बीमारी हो, उसमें मनोस्थिति, संकल्प शक्ति का सबसे महत्वपूर्ण योगदान होता है। यदि मन सशक्त, मजबूत और शक्तिशाली है और नियमित दवाओं के सेवन के साथ राजयोग का अभ्यास कर रहे हैं तो कैंसर को भी हराया जा सकता है। संकल्प शक्ति सबसे बड़ी शक्ति है।

अध्यात्म के अलावा कोई दूसरा रास्ता नहीं है

बीमारियां हर वर्ग की तरह डॉक्टर्स को भी बहुत हो रही हैं। क्योंकि वर्क लोड और अनियमित दिनचर्या के चलते स्ट्रेस हो जाता है। यदि हमें खुशनुमा जीवन जीना है, तनाव से मुक्त रहना है तो सभी से यही आग्रह करुंगा कि राजयोगी लाइफ स्टाइल अपनाएं। जीवन में खुश रहने के लिए आध्यात्मिक ज्ञान के अलावा कोई दूसरा रास्ता नहीं है।

डॉक्टर में संयम-धैर्य होना बहुत जरूरी

डॉ. रावत ने कहा कि आज के दौर में डॉक्टर-मरीज के रिश्ते तनावपूर्ण होते जा रहे हैं। इसके लिए डॉक्टर्स को जरूरी है कि संयम के साथ काम लें। मरीज के साथ प्रेमपूर्ण, अपनेपन का व्यवहार और मीठी वाणी से आधा मर्ज ऐसे ही ठीक हो जाता है। एक डॉक्टर का मोटिवेशन मरीज के लिए सबसे बड़ी दवा और दुआ का काम करता है। इलाज के दौरान मरीज की संतुष्टि जरूरी है। जब तक डॉक्टर के अंदर खुद संतुष्टि, आत्म संयम, धैर्यता नहीं होगी तो मरीज के साथ संयमित व्यवहार नहीं कर सकते हैं। कई बार लालच के चक्कर में भी डॉक्टर इलाज को लंबा खींचते हैं। इस फील्ड से जुड़े लोगों के लिए एथिक्स और नैतिक मूल्य पहली शर्त है।

स्टोरी-10 | **साहस और शौर्य की मिसाल**

राजयोग के बल से सेना में रचा इतिहास

हरियाणा रोहतक के रिटायर ब्रिगेडियर हरबीर सिंह का जीवन है साहस और वीरता की मिसाल

शिव आमंत्रण, रोहतक/हरियाणा।

आध्यात्मिक ज्ञान और मेडिटेशन की शक्ति सेना में भी कैसे मनोबल बढ़ाने और विषय परिस्थितियों में साहस प्रदान करने का कार्य करती है इसका साक्षात उदाहरण है हरियाणा रोहतक के रिटायर ब्रिगेडियर हरबीर सिंह (57) का जीवन। सिंह को 34 साल की सेना की सर्विस में साहसिक कार्य के लिए युद्ध सेवा मेडल, सेना मेडल गैलेंट्री अवार्ड से नवाजा गया है। साथ ही दो बार गरिमामय समारोह में आर्मी चीफ द्वारा प्रशंसा पत्र भी प्राप्त हुआ है। अभी यूनाइटेड नेशन में मिलिट्री आब्जर्वर के रूप में सेवाएं दे रहे हैं। आपने एमए (पब्लिक एडमिनिस्ट्रेशन), एमएससी (डिफेंस एंड स्ट्रेटेजिक स्टडी), एमएससी (स्प्रीचुअल एंड काउंसलिंग), एमफिल (नेशनल सिक्योरिटी) की डिग्री हासिल की है। वर्तमान में आप कश्मीर में आतंकवाद पर पीएचडी कर रहे हैं।

शिव आमंत्रण से विशेष बातचीत में ब्रिगेडियर सिंह ने सेवा के अपने अनुभव और राजयोग मेडिटेशन पर विस्तार से चर्चा की। आपने बताया कि बचपन से ही भगवान की तलाश थी। मैं धार्मिक पुस्तकें पढ़ता था, लेकिन मन की जो खोज थी वह पूरी नहीं हो पा रही है। एक बार बीके मल्होत्रा भाई मिले और उन्होंने कहा कि आपकी जो खोज है वह ब्रह्माकुमारीज़ में पूरी होगी और सच में वह खोज यहां आकर पूरी हो गई।

परमधाम में ज्योतिर्बिंदु परमात्मा की दिव्य अनुभूति हुई-

उनकी सलाह पर वर्ष 1996 में मैंने पठानकोट सेवाकेंद्र पर राजयोग का कोर्स किया। तब मैं सेना में कैप्टन था। इसके साथ ही मेडिटेशन का अभ्यास शुरु कर दिया। मुझे शुरुआत से ही मेडिटेशन में अनेक अनुभव होने लगे। राजयोग के अभ्यास के एक माह बाद ही मुझे परमधाम में ज्योतिर्बिंदु परमात्मा की दिव्य अनुभूति हुई। कई बार आत्मा-परमात्मा की अनुभूति हुई। राजयोग के अभ्यास से मेरा मनोबल काफी बढ़ गया। धैर्यता की शक्ति बढ़ गई। जब भी सेना में कोई विषय परिस्थिति आती तो मैं शांत मन से धैर्यता के साथ निर्णय लेता और उसमें सफलता मिलती थी। मैंने कश्मीर में रहते आतंक विरोधी अनेक ऑपरेशन को अंजाम दिया और सभी में आतंकवादियों को मारकर सफलता हासिल की है। इससे मेरे सभी अधिकारी भी प्रभावित रहे। सभी का कहना होता था कि हरबीर तुम्हें जो भी जिम्मेदारी दी जाती है उसमें सफलता निश्चित है। मेरा यही कहना है कि यह सब परमात्मा की शक्ति, राजयोग की शक्ति से ही संभव हो पाया है। मेरी धर्मपत्नी और बच्चे भी राजयोग का नियमित अभ्यास करते हैं।

परमात्म शक्ति से कारगिल युद्ध में पोस्ट फतेह की

ब्रिगेडियर हरबीर सिंह ने बताया कि वर्ष 1999 में कारगिल युद्ध में भाग लिया। युद्ध में तुक्र क्षेत्र 19 हजार फीट की ऊंचाई पर थी, जिसे फतह करना और अपने कब्जे में लेना सबसे मुश्किल काम था। इस पोस्ट को फतह करने की जिम्मेदारी हमारी टीम को दी गई, जिसे मैंने लीड किया। पोस्ट पर चढ़ाई के दौरान मैं पूरे समय परमात्मा को याद करता रहा। मेरा सुप्रीम पावर के साथ लगातार कनेक्शन था। जब हमारी टीम पोस्ट पर पहुंचने वाली थी तो जवानों का मनोबल कमजोर होने लगा। सभी बोले कि सर! यहां से हमें वापिस चले जाना चाहिए, नहीं तो कोई नहीं बचेगा। क्योंकि ग्लेशियर के बीच हमें आगे बढ़ने और पोस्ट को फतेह करना बड़ी चुनौती थी। लेकिन मैं बिल्कुल नहीं घबराया। मुझे पूरा भरोसा था कि हमारी विजय अवश्य होगी। परमात्मा की याद में होने से मेरा मन शांत था। मैंने जवानों को मोटिवेट किया और कहा कि किसी भी हालत में हम लोग यहां से वापिस नहीं जाएंगे। भले हमें यहीं शहीद होने पड़े। मैंने निर्णय लिया तो टीम के पास फिर कोई च्वॉइस नहीं बची थी। रात को हमारी टीम ने पोस्ट की ओर बढ़ना शुरु किया। इस दौरान दुश्मन की काफी फाइरिंग आई लेकिन जवानों ने हिम्मत दिखाते हुए पोस्ट पर कब्जा कर लिया। इस पूरे ऑपरेशन में मैंने महसूस किया कि मुझे अंदर से परमात्म शक्ति ही थी जो लगातार प्रेरणा दे रही थी और मेरी हिम्मत बढ़ाई और साहस भरा।

आर्मी की सबसे बेस्ट यूनिट का अवार्ड मिला

हमारी कश्मीर में एक यूनिट थी। उस यूनिट का काम था आतंकियों के बारे में जानकारी हासिल करना। यूनिट के एक हजार के आसपास जवान और अधिकारी थे। इसमें ज्यादा लोकल जवान थे। यूनिट की हालत ठीक नहीं थी। आर्मी की ओर से मुझे इसकी जिम्मेदारी दी गई। क्योंकि कश्मीर में आतंकवाद को कंट्रोल करने के लिए इस यूनिट का अच्छी हालत में आना बहुत जरुरी था। मुझे बताया गया कि यह बहुत चैलेंजिंग काम है। मैंने वहां ज्वॉइन करने के बाद जवानों के लिए ब्रह्माकुमारीज़ के माउंट आबू से ब्रह्माकुमार भाई-बहनों को बुलाकर मेडिटेशन की क्लास रखी। साथ ही यूनिट के अंदर दो मेडिटेशन रुम बनाए। इसके बाद लगातार माउंट आबू से राजयोग प्रशिक्षकों की टीम आती रही। इसका नतीजा यह रहा कि सभी एक हजार जवानों में सकारात्मक बाइव्रेशन का माहौल बन गया। करीब छह माह बाद ही यह यूनिट फायरिंग से लेकर अन्य विधाओं में फर्स्ट आने लगी। इंटेलीजेंस के ऊपर अच्छे ऑपरेशन चल पड़े। स्पोर्ट्स में भी मेडल जीतने लगे। आहिस्ते-आहिस्ते इस यूनिट का लेवल ऊपर उठना शुरु हो गया। मात्र एक साल के अंदर सभी अधिकारियों की नजर में आ गया कि यह यूनिट पहले जहां हर काम में फेल थी अब फर्स्ट आने लगी है। इसी तरह काम चलता रहा और दो साल के बाद उस यूनिट को इंडियन आर्मी की बेस्ट यूनिट का अवार्ड मिला। यह अवार्ड खुद आर्मी चीफ ने प्रदान किया।

आर्मी के अंदर राजयोग का बड़ा योगदान है

राजयोग मेडिटेशन न केवल सामान्य लोगों के लिए बल्कि सेवा के जवानों के लिए भी बेहद जरुरी है। क्योंकि राजयोग के नियमित अभ्यास से जहां हमारा आत्मबल बढ़ जाता है, वहीं हमारा व्यक्तित्व निखर जाता है। हर परिस्थिति का सामना करने की शक्ति आ जाती है। आत्म विश्वास से भरपूर होने से हर कार्य में सफलता मिलती है।

सौ आतंकियों और 15 टॉप लीडर आतंकियों का किया एनकाउंटर

वर्ष 2017-2019 की बात है। मैं साउथ कश्मीर में सेक्टर कमांडर था। वहां काफी ऑपरेशन हुए। इसमें करीब सौ आतंकियों और उनके टॉप 15 लीडर आतंकियों का भी सर्च ऑपरेशन चलाकर एनकाउंटर किया। उसके बाद से पूरे कश्मीर में काफी शांति आई है। अब वहां काफी अच्छे हालात हैं। मैं पिछले 28 साल से राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कर रहा हूं। मेरा सभी से यही आह्वान है कि अपने जीवन में एक बार अवश्य राजयोग का प्रयोग करके देखें, आपका जीवन बदल जाएगा। आत्म बल बढ़ जाएगा।

ड्यूटी पर अपने फर्ज को पूरी शिद्दत से निभाया

लोगों की ऐसी मान्यता है कि ब्रह्माकुमारीज़ में जुड़ने के बाद, यह ज्ञान लेने के बाद आप दयालु, बड़े निर्मल हो जाएंगे, लड़ाई नहीं कर पाएंगे। मैं स्वाभाविक रूप से बहुत दयालु हूं और ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़ने के बाद और भी दयाभावना आई है। लेकिन जब मैं ड्यूटी पर होता था तो अपने फर्ज और ड्यूटी को पूरी शिद्दत, ईमानदारी के साथ निभाता था। उस वक्त सिर्फ ड्यूटी में जो सेवा मिली है, जो टास्क मिला है वह दिखता था।

स्टोरी-11 | **ईश्वर को पाने की चाह**

परमात्मा को पाने मंदिर-मस्जिद गया, यहां तलाश हुई पूरी

उप्र जल निगम से रिटायर एक्जीक्यूटिव इंजीनियर 18 साल से चल रहे हैं संयम पथ पर

शिव आमंत्रण, मऊ/उप्र।

उप्र, मऊ जिले के निवासी जितेंद्र सिंह (63) की राजयोग मेडिटेशन द्वारा आत्म स्वरूप के अभ्यास से परमात्म अनुभूति करने की बचपन की तलाश और आश पूरी हो गई। उप्र जल निगम से रिटायर एक्जीक्यूटिव इंजीनियर जितेंद्र सिंह पिछले 18 साल से संयम के पथ पर चलते हुए राजयोग का अभ्यास कर रहे हैं। इससे उनके जीवन में अनेक चमत्कारिक परिवर्तन आए हैं।

शिव आमंत्रण से विशेष चर्चा में उन्होंने कहा कि बचपन से ही मुझे यह जानने की इच्छा थी कि इस दुनिया में सबसे बड़ा कौन है? मुझे सुप्रीम पावर की तलाश रहती थी कि इस सृष्टि को चला कौन रहा है? इस तलाश में मैंने देशभर के सैकड़ों मंदिरों की धार्मिक यात्रा की। एक बार शिर्डी के सांई बाबा मंदिर में गया तो वहां एक घंटे रोया। यह देख लोगों की भीड़ जमा हो गई। जब हिंदू धर्म में परमात्मा को पाने की तलाश पूरी नहीं हुई तो मस्जिद, मजार पर जाने लगा। रोजा करना, अल्लाह की इबादत करने लगा। लेकिन वहां भी मन को तसल्ली नहीं हुई। मन की जो तलाश थी वह अभी भी अधूरी ही थी। वर्ष 2006 की बात है। एक बार ब्रह्माकुमारीज़ के वाराणसी सेवाकेंद्र पर म्यूजियम देखने गया। वहां ज्ञान सुना तो कुछ बातें अच्छी लगीं। फिर गृहनगर मऊ सेवाकेंद्र पर छुट्टी के दिन गया वहां, वहां जाकर इतनी शांति की अनुभूति हुई कि उस दिन से आज 18 साल हो गए कभी सुबह की मुरली क्लास मिस नहीं की है। रोज अमृतवेला ब्रह्ममुहूर्त में 3 से 3.30 बजे उठकर राजयोग मेडिटेशन करता हूं।

योग से मेरा अहं भाव समाप्त हो गया

नौकरी के दौरान पहले मैं करप्शन को एडजस्ट नहीं कर पाता था, उससे तनाव हो जाता था। कभी-कभी लोगों से झगड़ा हो जाता था क्योंकि लोग प्रेशर करके गलत काम कराना चाहते थे। इस कारण मैं रिवाल्वर लेकर बुलेट पर चलता था। इससे लोग डरते थे। लेकिन ब्रह्माकुमारीज़ में ज्ञान लेने के बाद मैंने खुद को पूरी तरह से बदल लिया। लोग कहने लगे कि आप तो साधु बन गए। साथ ही पहले जहां अहं भाव रहता था, वहीं अब सेवाकेंद्र पर कोई भी सेवा हो झाड़ू लगाने से लेकर मंच पर बोलने की सभी सेवा खुशी-खुशी परमात्मा की याद में करता हूं। अब कभी मन भी परेशान नहीं होता है। मेरी माता जी, धर्मपत्नी और छोटा भाई भी इस राजयोग के मार्ग पर चल रहे हैं। घर को ही ब्रह्माकुमारी पाठशाला की तरह सजाया है। मेरे घर जो भी व्यक्ति आता है तो कहता है कि आपके यहां आकर आत्मिक शांति मिलती है। जीवन में जो पाने की चाह थी वह पूरी हो गई है।

सभी को जानना जरूरी... मैं कौन हूं?

आज सबसे बड़ा प्रश्न लोगों को यह जानने की जरुरत है कि मैं कौन हूं? दुनिया में इतनी भौतिक पढ़ाई के लिए यूनिवर्सिटी खुली हैं लेकिन खुद के बारे में जानने के लिए कोई विद्यालय नहीं है। सबसे पहले हमें यह जानना होगा कि मैं कौन हूं? इस प्रश्न का जवाब हर किसी को जानने की जरुरत है। केवल शरीर के बारे में जानकर कुछ नहीं होगा और केवल आत्मा के बारे में जानकर कुछ नहीं होगा। दोनों के ज्ञान से ही सही तरीके से जीवन चलता है। शरीर में प्रकृति है और आत्मा में दिव्य शक्तियां हैं। इसलिए दोनों को समझना होगा। जब हम आत्मिक स्वरुप में स्थित होकर परमात्मा का ध्यान करते हैं तो स्वत: ही स्व के स्वरुप और परमात्म स्वरुप का आभास होने लगता है।

भगवान आपका साथ चाहिए

मैंने बचपन से ही भगवान से कभी कोई भौतिक चीजें नहीं मांगी हैं। बचपन से मन में प्रश्न उठता था कि लोग देवी-देवता की पूजा क्यों करते हैं? ये कौन हैं? मुझे भी ऐसा बनना है। भगवान आप कौन हैं? मुझे बस आपका साथ चाहिए? परमपिता शिव बाबा का कमाल है कि मुझे इस जीवन में मिले और मेरी आश पूरी हो गई। मेरा निजी अनुभव है कि जिसने राजयोग मेडिटेशन में परमात्मा के संग का परमधाम में बैठ कर आत्मा और परमात्मा के रस का अनुभव किया है, उसे दुनिया का कोई आकर्षण अपनी तरह खींच नहीं सकता है। भगवान के स्वरूप पर जब ध्यान लगाना शुरू किया तो जो शांति और खुशी की अनुभूति हुई उसे बता नहीं सकते।

आत्मिक स्मृति में रहेंगे तो तनाव नहीं होगा

यदि हम खुद को देह से अलग समझने का प्रयास करने लगे कि मैं एक आत्मा हूं और परमात्मा की संतान हूं तो कभी किसी भी तरह का तनाव रह ही नहीं सकता है। आत्मा के गुण धर्म और शक्तियां क्या हैं यह समझेंगे तो आत्मा के अंदर तनाव हो ही नहीं सकता है। आत्मा को सिर्फ देहभान के नाते तनाव होता है। आत्मा और शरीर के बीच आते हैं तो तनाव होता है। आत्मा और परमात्मा के बीच कभी कोई तनाव हो ही नहीं सकता है।

स्टोरी-12 | **पुलिस सेवा के नायक**

28 साल से संयम के पथ पर चल रहे थाना प्रभारी

पुलिस में रहते योगी जीवन बना अनेकों के लिए मिसाल

भोपाल स्थित निशातपुरा आरपीएफ थाना प्रभारी के पद पर पदस्थ हैं राजेंद्र यादव

शिव आमंत्रण, भोपाल/मप्र।

पुलिस जैसे पेश में रहते हुए योगी और संयमित जीवन जीना अपने आप में मिसाल और प्रेरक है। लेकिन भोपाल के निशातपुरा आरपीएफ थाना प्रभारी राजेंद्र यादव (56) ने यह संभव कर दिखाया है। आप पिछले 28 साल से ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़ कर पति-पत्नी गृहस्थ में रहते संयम पथ पर चल रहे हैं। पुलिस जैसी कठिन सेवा के बावजूद आप नियमित रूप से ब्रह्ममुहूर्त में राजयोग ध्यान करते हैं। आपका सात्विक खानपान और मृदुभाषी व्यवहार अनेकों के लिए प्रेरक बना हुआ है।

शिव आमंत्रण से विशेष चर्चा में अमेठी उप्र के मूल निवासी थाना प्रभारी यादव ने बताया कि मैं पुलिस सेवा में कांस्टेबल के पद पर भर्ती हुआ था। प्रमोशन में अब थाना प्रभारी बना हूं। मैं छिपीटोला आगरा से ब्रह्माकुमारीज़ के संपर्क में आया। सबसे पहले मेरा भाई संस्थान से जुड़ा और फिर मैं जुड़ गया।

योग-पवित्रता ही इस ज्ञान की नींव है

टीआई यादव ने कहा कि मैं बचपन से ही सभी तरह के वेद-शास्त्र और किताबें पढ़ता था। मेरे मन में सदा एक ही प्रश्न चलता था कि भगवान कौन है? मुझे लगता था कि असली भगवान का स्वरूप कोई एक होगा। ब्रह्माकुमारीज़ में राजयोग कोर्स करने के बाद मेरी तलाश पूरी हो गई। मुझे पूरा विश्वास हो गया कि यह ज्ञान सच्चा है। भगवान का सच्चा स्वरूप क्या है। मेरा अनुभव है कि योग और पवित्रता ही इस ज्ञान की नींव है। यदि यह दो चीजें हैं तो घर का वातावरण बदल जाता है। हम दोनों पति-पत्नी एक साथ रहते हुए 28 साल से संयम का पालन कर रहे हैं।

राजयोग से सब आसान हो जाता है

जब हम नियमित रूप से राजयोग मेडिटेशन करते हैं तो जीवन में सब आसान हो जाता है। जीवन से जुड़े सभी सवालों के जवाब मिल जाते हैं। मन की दुविधाएं समाप्त हो जाती हैं। परमात्मा ने जो सृष्टि चक्र, ड्रामा और योग का ज्ञान दिया है यह दुनिया का सबसे अनोखा ज्ञान है। योग में इतनी पावर है कि आप घर बैठे मन्सा सेवा कर सकते हैं। योग करने से बाकी सभी चीजों की धारणा आसानी से हो जाती है। हमारे रहन-सहन और स्वभाव से भी सेवा होती है। जितना धारणा होगी, योग होगा, उतना लोगों पर प्रभाव पड़ता है।

अपराधियों के लिए रहती है सुधार की कोशिश

मेरा प्रयास रहता है कि कोई आदतन अपराधी है तो वह सुधर जाए। उसकी काउंसलिंग करते हैं ताकि वह अपराध की राह छोड़कर खुशी-खुशी जिंदगी जीए। लेकिन कई बार अपराधी, चोर, बदमाश सिर्फ प्यार से नहीं मानते हैं या सच नहीं बताते हैं तो सख्ती के साथ पेश आना पड़ता है। मेरा अनुभव है कि प्रेमपूर्ण व्यवहार लोगों को बदल देता है। राजस्थान कोटा की घटना है। एक महात्मा मंदिर में रहता था। नशे के चक्कर में वह चोरी करने लग गया। यार्ड में वह लोहे आदि की चोरी करता था। पहली बार पकड़ा तो मैंने कहा कि आप भक्ति, साधु-महात्माओं का नाम खराब कर रहे हो। आप यह काम छोड़ दो बाकी मैं तुम्हारी हेल्प करने के लिए तैयार हूं। वह छह महीने जेल काटने के बाद जब बाहर आया तो मुलाकात की, लेकिन चार-छह माह बाद फिर से गलत संगत में पड़ गया और नशा करने लगा। फिर वह मेरे कहने पर रतलाम क्षेत्र में चला गया और सुधर गया। कहने का आशय है कि हर गलत इंसान में सुधार की गुंजाइश हमेशा बनी रहती है। जरूरत है तो उसकी सही काउंसलिंग और मार्गदर्शन करने की। कई बार व्यक्ति गलत संगत और गलत मार्गदर्शन से अपराध की राह पकड़ लेते हैं लेकिन जब उन्हें सही मार्गदर्शन मिलता है तो सुधर भी जाते हैं। मेरा उद्देश्य रहता है कि इंसान में सुधार आए।

अध्यात्म से ही आएगा बदलाव

दुनिया में बदलाव सिर्फ अध्यात्म से ही संभव है। क्योंकि आध्यात्मिक ज्ञान हमें स्व चिंतन, प्रभु चिंतन करना सिखाता है। जब तक हम खुद के अंदर नहीं झांकेंगे। अपनी कमियों को नहीं जानेंगे उन्हें दूर करने के प्रयास नहीं करेंगे, तब तक स्वयं के अंदर बदलाव नहीं आ सकता है। युवाओं का नशे की ओर बढ़ना, अपराध आदि का कारण है कि घर में उन्हें बचपन से आध्यात्मिक माहौल नहीं मिल पाता है। यदि संस्कारों की नींव मजबूत है तो बच्चा कभी गलत रास्ते पर नहीं जा सकता है। राजयोग से सोच सकारात्मक और श्रेष्ठ हो जाती है। मन में किसी तरह के विकार, हीन भावना, डर, भय, तनाव नहीं रहता है। मन सशक्त हो जाता है।

स्टोरी-13 | **जेल बना अध्यात्म की पाठशाला**

बीके गीता को जेल सुधार में उत्कृष्ट कार्य पर 'राष्ट्रपति पदक' से नवाजा

मप्र के सागर केंद्रीय जेल की शिक्षिका ने आध्यात्मिक ज्ञान से हजारों कैदियों का बदला जीवन

शिव आमंत्रण, सागर/मप्र।

मप्र सागर के केंद्रीय जेल की शिक्षिका गीता रायकवार की प्रयासों से आज जेल अध्यात्म की पाठशाला बन गई है। यहां आने वाले बंदी और कैदियों को वह आध्यात्मिक ज्ञान सुनाकर और राजयोग मेडिटेशन की शिक्षा देकर उनका जीवन परिवर्तन करने में पिछले नौ साल से जुटी हैं। शिक्षिका गीता द्वारा जेल सुधार, बंदी कल्याण और योग के क्षेत्र में बेहतर कार्य करने पर 15 अगस्त 2024 को राष्ट्रपति पदक से सम्मानित किया गया है। यह सम्मान भोपाल में आयोजित समारोह में मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने प्रदान किया।

शिक्षिका रायकवार ने शिव आमंत्रण से विशेष चर्चा में बताया कि वर्ष 2015 की बात है। टीकमगढ़ जेल से एक कैदी आया। यहां उसने ब्रह्माकुमारीज़ में सिखाए जाने वाले राजयोग मेडिटेशन के बारे में बताया। उससे गीता ज्ञान के बारे में सुनकर मेरी जिज्ञासा बढ़ गई। फिर मैंने ब्रह्माकुमारीज़ में जाकर राजयोग कोर्स किया।

राजयोग से गुस्सा हुआ शांत, सिरदर्द हमेशा के लिए मिट गया

राजयोग के नियमित अभ्यास से मेरा गुस्सा शांत हो गया। पहले बात-बात पर गुस्सा आ जाता था। एकाउंट में थी तो अधिकारी भी मेरे गुस्से के कारण बात करने में डरते थे। गुस्से के कारण आए दिन सिर में दर्द भी बना रहता था, जो अब ठीक हो गया है। राजयोग का कमाल है कि अब मन शांत हो गया है। साथ ही निर्णय शक्ति और परख शक्ति भी बढ़ गई है। ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़कर मेरा तो पूरा जीवन ही बदल गया है। यहां दीदियों का इतना प्यार-स्नेह मिला कि इतना घर के सदस्यों से नहीं मिला है।

जेल में कैदी ब्रह्ममुहूर्त में लगाते हैं ध्यान

पिछले नौ साल से रोज जेल के अंदर ही अध्यात्म की पाठशाला लगती है। सुबह 7 बजे कैदी भाई-बहनों को परमात्मा के महावाक्य पढ़कर सुनाती हूं। साथ ही सारे दिन के लिए होमवर्क देती हूं। सभी अपनी डायरी में ज्ञान की महत्वपूर्ण बातें नोट करते हैं और दिन में समय मिलने पर उन्हें बार-बार दोहराते हैं। इससे धीरे-धीरे उनके जीवन और सोच में बदलाव आना शुरु हो जाता है। लंबी सजा काट रहे 300-400 कैदी भाई-बहनें रोज अध्यात्म की पढ़ाई पढ़ते हैं। 40-50 माताएं और 118 भाई ऐसे हैं जो रोजाना अमृतवेला, ब्रह्ममुहूर्त में उठकर एक घंटा परमात्मा का ध्यान करते हैं। समय मिलने पर शाम को भी एक घंटा ध्यान लगाते हैं। हर गुरुवार को परमात्मा को भोग (प्रसाद) लगाया जाता है और सभी कैदी भाई-बहनों को बांटा जाता है। जेल के अंदर ही एक मेडिटेशन रुम बनाया है जहां आकर सभी ध्यान लगाते हैं।

कैदी कहते हैं- यह ज्ञान नहीं मिलता तो सजा नहीं कटती

जेल शिक्षिका रायकवार ने बताया कि कई माताएं कहती हैं कि दीदी आपके द्वारा यह परमात्मा का ज्ञान नहीं मिलता तो हमारी सजा नहीं कटती। दुख, दर्द और चिंता में पूरा समय निकल जाता। अब तो खुशी-खुशी सजा काट रहे हैं। क्योंकि करनी का फल तो भुगतना ही पड़ेगा। अब तो यह बात यहां आने वाले जेलर, जेल अधीक्षक भी स्वीकारते हैं कि जेल के अंदर आध्यात्मिक माहौल होने से कैदी-बंदियों को कंट्रोल करने में आसानी होती है। इससे कैदियों के आचरण और व्यवहार में सकारात्मक बदलाव आया है। मैं परमात्मा का धन्यवाद करती हूं कि जेल के माध्यम से हजारों लोगों को जीवन में नई दिशा देने और सकारात्मक बदलाव लाने का माध्यम बनाया है।

स्टोरी-14 | **मेडिटेशन बना मेडिसिन**

राजयोग से गुस्सा, तनाव दूर हुआ, मरीजों के प्रति हुआ स्नेहपूर्ण व्यवहार

एमडीएम अस्पताल के ईएनटी डिपार्टमेंट में सीनियर प्रोफेसर डॉ. भारती की आध्यात्मिक ज्ञान ने बदली जिंदगी

शिव आमंत्रण, जोधपुर/राजस्थान।

जोधपुर के एमडीएम अस्पताल में ईएनटी डिपार्टमेंट में सीनियर प्रोफेसर डॉ. भारती के जीवन में राजयोग मेडिटेशन से अनेक बदलाव आए हैं। शिव आमंत्रण से विशेष चर्चा में डॉ. भारती ने बताया कि डॉक्टर होने के नाते बहुत वर्क लोड रहता है। इससे मैं बहुत टेंशन में रहती थी और कई बार मरीजों पर भी बहुत गुस्सा करती थी। इससे ओवर थिंकिंग की आदत हो गई थी। जब से मैंने राजयोग मेडिटेशन को अपने जीवन में शामिल किया है तब से व्यवहार में बहुत बड़ा परिवर्तन आया है। अब मैं पहले की तरह छोटी-छोटी बातों में परेशान नहीं होती हूं। कितना भी वर्कलोड हो शांत मन, धैर्यता के साथ मरीजों का इलाज करती हूं। पहले कई बार मरीजों पर गुस्सा उतार देती थी लेकिन अब मरीजों से बड़े प्यार, स्नेह के साथ पेश आती हूं। उनकी तकलीफ, दुख को सुनती हूं और पूरा समय देती हूं। राजयोग का कमाल है कि जीवन सकारात्मकता, उमंग-उत्साह, आशा और विश्वास से भरपूर हो गया है।

आत्मचिंतन से जीवन में आता है बदलाव-

मेरा अनुभव है कि जब हम ध्यान में बैठते हैं तो हमें अपनी कमी-कमजोरियों का आभास होता है। उन पर अटेंशन जाने से हम उन्हें दूर करने के प्रति जागरुक और सजग होते हैं। मन, बुद्धि, आत्मा का संबंध परमात्मा से जुड़ने से मन में सकारात्मक विचारों का आभामंडल बनता है। ब्रह्माकुमारीज़ के ज्ञान की विशेषता है कि यहां सृष्टि चक्र, कर्मफल, संकल्प शक्ति, जीवन चक्र का ज्ञान बहुत ही वैज्ञानिक तरीके और गहराईपूर्ण दिया जाता है, जिससे जीवन से जुड़ा कोई सवाल नहीं रह जाता है।

जीवन का संदेश...

मैं सभी को यही सलाह देना चाहूंगी कि मन को दुरुस्त रखने के लिए ध्यान एवं योग को अपने जीवन में अवश्य शामिल करें। मन को शक्तिशाली बनाने के लिए योग के अलावा दूसरा कोई उपाय नहीं है। जितना मन मजबूत रहेगा, उतना समस्याओं का सामना आसानी से और खुशी-खुशी कर पाएंगे। मेरा जीवन बदलने के लिए ब्रह्माकुमारी दीदियों और शिव बाबा का बारंबार शुक्रिया।

स्टोरी-15 | योगगुरु का जुनून

1300 स्कूल के 16 लाख बच्चों को सिखाया योग

योग के प्रति ऐसी लगन कि पुलिस की नौकरी छोड़ समाजसेवा में जुट गए

योगाचार्य बीके बाबूलाल भाई 20 साल से लोगों को सिखा रहे हैं योग-प्राणायाम

शिव आमंत्रण, आबू रोड/राजस्थान

योगाचार्य ब्रह्माकुमार बाबूलाल भाई को योग के प्रति ऐसी लगन लगी कि मप्र पुलिस की नौकरी से त्याग पत्र देकर ब्रह्माकुमारीज संस्थान के मुख्यालय शांतिवन में समर्पित हो गए। पिछले 24 साल से शांतिवन में सेवा कर रहे बाबूलाल भाई अब तक राजस्थान और गुजरात सहित देश के अन्य राज्यों के 1300 स्कूलों के 16 लाख छात्र-छात्राओं को योग, प्राणायाम, सूर्य नमस्कार के गुर सिखा चुके हैं।

शिव आमंत्रण से विशेष बातचीत में आपने अपने जीवन से जुड़े अनछुए पहलुओं पर विस्तार से चर्चा की। योगाचार्य बाबूलाल भाई ने बताया कि बचपन से आरएसएस में जुड़ गया था। वहां से योग के प्रति लगन और जुनून हो गया। बाद में मप्र पुलिस में चयन हो गया। पांच साल तक पुलिस में सेवा दी। लेकिन मन में संकल्प था कि मुझे योग के संदेश को दुनिया तक पहुंचाना है। इसलिए दिल की सुनते हुए वर्ष 2002 में सरकारी नौकरी से त्याग पत्र देकर ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय शांतिवन में समर्पित हो गया। पिछले 20 साल से लोगों में राजयोग मेडिटेशन, प्राणायाम, आसन, सूर्य नमस्कार और एक्सरसाइज के प्रति जागरूकता बढ़ाने में जुटा हूं। इसके अलावा आपने दिल्ली से बीएएमएस भी किया है और लोगों को आयुर्वेद इलाज के लिए सलाह देते हैं। योगाचार्य बाबूलाल भाई ने बताया कि पतंजलि योग समिति हरिद्वार से योग शिक्षक का प्रमाण पत्र प्राप्त किया है। वहां सात शिविर अटेंड किए हैं। उनमें उत्कृष्ट प्रदर्शन पर योगगुरु बाबा रामदेव ने विशेष रूप से सम्मानित भी किया है। इसके अलावा कई समाजसेवी संस्थाओं ने योग के क्षेत्र में जागरूकता फैलाने के लिए सम्मानित किया। स्कूल-कॉलेज के अलावा जेल में भी कैदी-बंदियों, आर्मी के जवानों को योग सिखाया है। हाल ही में मुंबई में विधानसभा में भी जनप्रतिनिधियों को योग के फायदे बताए। इसके अलावा आपको दौड़ में भी विशेष रुचि है और अब तक दर्जनों इंटरनेशनल, नेशनल मैराथन में भाग लेकर प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त किया है। साथ ही कुश्ती में भी आपको महारत हासिल है।

माउंट आबू के दिव्य वातावरण ने मन मोह लिया

उन्होंने कहा कि 15 साल की उम्र में ब्रह्माकुमारीज से जुड़ गया था। पहली बार वर्ष 1994 में माउंट आबू आया। यहां का दिव्य वातावरण, पवित्र माहौल, आध्यात्मिक रुहानी माहौल दिल को छू गया था। तभी संकल्प कर लिया था कि आगे का जीवन यहीं पर बिताना है। वर्ष 1995 में मप्र पुलिस में चयन हो गया। पुलिस सेवा के दौरान जब मारपीट करता था तो अंदर ही अंदर मन खाता था। क्योंकि रोज परमात्मा के महावाक्य में आता था कि बच्चे तुम्हें किसी के साथ लड़ाई-झगड़ा, मारपीट नहीं करना है। तुम्हें तो विश्व को शांति का संदेश देना है, भटके हुए लोगों को राह दिखाई है। साथ ही मन में बार-बार संकल्प आता था कि विद्यार्थियों के लिए योग-राजयोग मेडिटेशन से उनके जीवन निर्माण का कार्य करना है। इस तीव्र संकल्प के कारण नौकरी से त्याग पत्र दे दिया। ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान में मुझे पवित्रता सबसे अच्छी लगी। आज तक किसी संस्था ने इस पर फोकस नहीं किया है।

एकाग्रता विषय पर लेते हैं क्लास

योगाचार्य बाबूलाल भाई ने बताया कि बच्चों को योग सिखाने के साथ उनकी मोटिवेशन क्लास भी लेते हैं। उन्हें बताते हैं कि जब तक हमारी एकाग्रता नहीं होगी, तब तक हम अपने लक्ष्य पर नहीं पहुंच पाएंगे। जैसे गुरु द्रोणाचार्य ने अपने शिष्यों की परीक्षा ली थी कि आपको वृक्ष पर क्या-क्या नजर आता है। कोई कहता गुरुदेव मुझे लता, टाल-टालियां नजर आ रही हैं। वहीं अर्जुन कहता कि गुरुदेव मुझे सिर्फ चिड़िया की आंख ही नजर आ रही है। इसी तरह हमें अपनी पढ़ाई के समय एकाग्रता जरुरी है। जैसे एक पानी की टंकी है, हमने उसमें एक सिक्का डाल दिया तो जब तक पानी की टंकी में तरंगें चलती रहेंगी तो सिक्का नजर नहीं आएगा। इसी तरह जब हमारी मन की तरंगें शांत नहीं होंगी तो एकाग्रता नहीं होगी। राजयोग मेडिटेशन से हमारा मन शांत हो जाता है और एकाग्रता बढ़ जाती है।

स्वास्थ्य है हमारी सबसे बड़ी पूंजी

बच्चों को बताते हैं कि यदि हमें मेडिसिन से बचना है तो मीड (MED) को अपनाइए। अंग्रेजी के तीन शब्दों से मिलकर मीड (MED) बना है। एम का अर्थ है मेडिटेशन। रोज मेडिटेशन करें। ई का अर्थ है एक्सरसाइज। रोज दिनचर्या में एक्सरसाइज शामिल हो। डी का अर्थ है डाइटिंग। हमें क्या खाना है, क्या नहीं खाना है, इसका ज्ञान होना जरुरी है। जब हमारे जीवन में मीड का पूरा पालन करेंगे तो सदा स्वस्थ रहेंगे।

स्टोरी-16 | बदलाव के पांच मिनट

शराब लेने जा रहा था, रास्ते में प्रदर्शनी देख बदला जीवन

शांतिवन के कपड़ा धुलाई डिपार्टमेंट में सेवा दे रहे हैं बीके लोकपाल

शिव आमंत्रण, आबू रोड/राजस्थान।

पिताजी शराब पीते थे तो बचपन से ही घर में मांस-मदिरा के सेवन का माहौल देखा। बात-बात पर लड़ाई-झगड़ा, मारपीट करना आम बात थी। इस कारण दसवीं के बाद पढ़ाई भी छूट गई। वर्ष 1994 की बात है एक दिन पिताजी के लिए शराब लेने जा रहा था। रास्ते में ब्रह्माकुमारीज द्वारा लगाई गई आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी देखी तो सोचा अंदर जाकर देखता हूं क्या है। वहां मात्र पांच मिनट ही ब्रह्माकुमारी बहनों से ज्ञान सुना तो दिमाग घूम गया। दीदी ने कहा कि शरीर हमारा मंदिर है, इसलिए हमें इसमें शराब, मांस, बीड़ी-सिगरेट डालकर गंदा नहीं करना चाहिए। इस तरह कुछ देर ज्ञान सुनने के बाद मन में तूफान सा आ गया। उसी दिन संकल्प किया और शराब, नॉनवेज सब छोड़ दिया। फिर मेडिटेशन कोर्स किया और नियमित रूप से मुरली क्लास में जाने लगा।

यह कहना है मुख्यालय शांतिवन के कपड़ा धुलाई डिपार्टमेंट में दस साल से सेवा दे रहे बीके लोकपाल भाई (53) का। उन्होंने शिव आमंत्रण से बातचीत में अपने जीवन से जुड़े कई अनछुए पहलुओं पर विस्तार से चर्चा की और अपनी आध्यात्मिक यात्रा के बारे में बताया।

उन्होंने कहा कि पिताजी मांस-मदिरा का सेवन करते थे तो मैं भी सीख गया। लेकिन बचपन से ही भगवान को पाने की चाह थी। जब भी मैं नॉनवेज खाता था तो मन ही मन ग्लानि होती थी। दस साल की उम्र में मैंने संकल्प किया था कि यदि भगवान हैं तो मैं इसी जन्म में उन्हें पाकर रहूंगा। भक्ति का ऐसा नशा चढ़ा कि मैं स्कूल में भी माला जपता था। फिर स्कूल से आने के बाद रात-रातभर माला जपता था। घर में गायत्री माता की मुस्कुराती फोटो लगा रखी थी और उनकी भक्ति में दिन-रात लीन रहता था।

जब कन्या वेश में आईं गायत्री माता

बीके लोकपाल ने कहा कि एक दिन शाम को अचानक घर के आंगन में एक कन्या दिखी, उस दिन मुझे निश्चय हो गया था कि अब भगवान मिल जाएगा। इस साक्षात्कार के बाद मैंने सन्यासी बनने का सोच लिया और जंगल में ज्यादा से ज्यादा समय बिताना अच्छा लगने लगा। कुछ दिन बाद एक दिन फिर गायत्री माता सपने में आईं और बोलीं कि जहां तुमने चित्र प्रदर्शनी देखी थी, वहीं जाओ। संसार का सर्वश्रेष्ठ गुरु वहीं मिलेगा। फिर मैंने ब्रह्माकुमारी सेवाकेंद्र पर कोर्स करने के बाद नियमित मुरली क्लास शुरु कर दी और मुझे पूरा निश्चय हो गया कि यहां जो ज्ञान दिया जा रहा है, यही सत्य है।

शादी कराने के लिए पूरा समाज इक्कट्ठा हो गया

ब्रह्माकुमारीज में ज्ञान लेने के बाद मैंने शादी करने से मना कर दिया। पिताजी ने सभी तरह से प्रयास किया लेकिन मैं शादी के लिए तैयार नहीं था। इस पर एक दिन पिताजी ने समाज की पंचायत लगाई और सभी बोले कि तुम्हें शादी करना ही होगी। लेकिन मैं अपने निश्चय पर अड़ा रहा। मेरे दृढ़ संकल्प के सामने सभी को झुकना पड़ा और शादी की बात करना छोड़ दिया। वर्ष 1997 की बात है। पिताजी ने शरीर छोड़ दिया था। एक दिन हमारे भांजे में पिताजी की आत्मा आई और वह बोले- बेटे मुझे माफ करना, मैं पहचान नहीं पाया था। तुम जहां जाते हो वह सही जगह है। मुझे भी वहां जाकर शांति मिलती है।

तीन साल से कर रहे एक समय भोजन

मैं पिछले तीन साल से दोपहर में एक ही समय भोजन करता हूं। न सुबह नाश्ता करता हूं और न ही रात का भोजन। इससे मेरी नींद भी कम हो गई है। रोज सुबह 3.30 बजे उठ जाता हूं और मेडिटेशन के बाद रुटीन सेवा में लग जाता हूं। दिन में भी रेस्ट करने की जरूरत महसूस नहीं होती है। मेरे जीवन का अनुभव है कि हम शरीर को आवश्यकता के मुताबिक भोजन देंगे तो इससे शरीर को आराम मिलता है और उम्र बढ़ती है।

स्टोरी-17 | **शिक्षा का उजियारा**

थॉट लैब की नींव रख, शिक्षा में नया अध्याय जोड़ा

जयपुर के प्रोफेसर बीके मुकेश ने विद्यार्थियों के जीवन में लाया उजियारा

शिव आमंत्रण, जयपुर/राजस्थान।

जयपुर के जेईसीआरसी में थॉट लैब की नींव रखने वाले प्रो. मुकेश अग्रवाल ने शिव आमंत्रण से अपनी आध्यात्मिक यात्रा के बारे में विस्तार से चर्चा की। उन्होंने बताया कि मैं और एक मित्र दोनों परेशान थे। मित्र को ब्रह्माकुमारीज़ के ज्ञान के बारे में थोड़ी जानकारी थी। उनके कहने पर दोनों पहली बार आश्रम में गए। काफी देर तक सेवाकेन्द्र के बाहर बैठे रहे, क्योंकि वहां लिखा था कि यदि आप किसी भी प्रकार के मानसिक तनाव से परेशान हैं तो यहां आइए। हमें संकोच हुआ कि कोई देखेगा तो सोचेगा कि शायद ये मनोरोगी हैं अंधेरा होने पर ही सेवाकेन्द्र के अंदर गए ताकि कोई देखे नहीं। यह 3 अप्रैल 1996 का दिन था। यह दिन इसलिए याद रह गया क्योंकि सेवाकेन्द्र पर लोग बातें कर रहे थे कि आज बाबा के आने का दिन है। मैं सोच रहा था कि कोई होंगे इनके बाबा जो कहीं बाहर गए हुए होंगे या विदेश से आने वाले होंगे जिनके स्वागत की तैयारी ये सब कर रहे हैं। चौथे दिन बाबा के कमरे में बैठे तो अंदर से मुझे लगा कि यही वो चीज है जिसे मैं खोज रहा था। एक महीने के अंदर ज्ञान की सभी धारणाएं कर ली। दो महीने बाद मेरा ज्ञान सरोवर आना हुआ। वहां के आध्यात्मिक वातावरण का प्रभाव जीवन पर इतना पड़ा कि उसके बाद यही लगा कि जीवन की सही राह यही है। अब आगे इसी मार्ग पर चलना है।

गीत की पंक्तियां हुई साकार

बापदादा से मेरी पहली मुलाकात 31 दिसम्बर 1996 को हुई। उस दिन का अनुभव अनोखा था कि कैसे भगवान धरा पर आते हैं, कैसे बोलते हैं, कैसे रात को 12 बजे तक भी दादी के तन से वरदान देते हैं, दिव्य कर्त्तव्य करते हैं। बचपन में लौकिक माताजी के साथ हम गीत गाया करते थे, जिसके शब्द थे 'मंदिर में मिलें, मस्जिद में मिलें, गिरिजा में मिलें, भगवान मिलेंगे कभी न कभी, मेरी सच्चे मन से लगन लगी....' इस गीत की पंक्तियाँ साकार हो रही थी।

पहले दो विषय में फेल हुआ, राजयोग के अभ्यास से क्लास में 5वें नंबर पर आया

जिस समय मैं ज्ञान में आया उस समय इंजीनियरिंग के द्वितीय वर्ष के पेपर हो चुके थे। थोड़े समय बाद परिणाम घोषित हुआ तो पता चला कि दो सबजेक्ट्स में रह गया हूं। पूरी क्लास में 30 विद्यार्थियों में से मेरा नम्बर 28वां था। दरअसल मैं लौकिक पढ़ाई में अच्छे मार्क्स से पास होने वाला विद्यार्थी था, लेकिन इंजीनियरिंग की पढ़ाई में मन पर नियंत्रण न होने के कारण तनाव की वजह से अच्छा परिणाम नहीं ला सका। अभी पढ़ाई के दो साल बाकी थे। बचे हुए इन दो वर्षों में राजयोग के अभ्यास से एकाग्रता बढ़ने से मेरे अन्तिम वर्ष के परिणाम से सभी आश्चर्यचकित रह गए। क्योंकि अब मैं पांचवें नम्बर पर था। यह योगबल का ही प्रभाव था। ये अन्तिम दो साल मैंने होस्टल में राजयोगी बनकर गुजारे।

कॉलेज में क्रांति सी आ गई

जब मैं होस्टल में आया तो मुझे ज्ञान में चार महीने हो चुके थे। मेरे बगल वाले कमरे में राजीव भाई रहते थे। एक दिन मुलाकात के लिए मेरे कमरे में आए। पहले दिन जब मैंने उनको ज्ञान के बारे में बताना शुरू किया तो उनको इतना अच्छा लगा कि रात दो बजे तक ज्ञान सुनते ही रहे। वो आज भी बाबा के ज्ञान में हैं। अगले दो तीन महीने में मेरे कॉलेज में एक क्रांति सी आ गई। कई कुमार ज्ञान लेने सेवाकेन्द्र पर आने लगे, जिनमें से सात कुमार अभी भारत के भिन्न-भिन्न कोनों में ईश्वरीय सेवाएं दे रहे हैं। साथ ही सभी अपने-अपने क्षेत्र में नई कीर्तिमान रच रहे हैं।

अलग से बनने लगा भोजन

राजयोग के अभ्यास से एकाग्रता बढ़ाने के लिए मैं लहसुन-प्याज नहीं खाता था। होस्टल के मेस में ये सब प्रयोग में लाए जाते थे। पहले तो मैंने मेस के मैनेजर को प्याज-लहसुन के बिना भोजन उपलब्ध कराने का अनुरोध किया। उन्होंने इस तरह का भोजन बनाने से साफ इन्कार करते हुए चीफ वार्डन को पत्र लिखने को कहा। हमने चीफ वार्डन को पत्र लिखा और जाकर मिले भी। चीफ वार्डन ने कहा हमारे पास इतने छोटे बर्तन नहीं हैं। हमने कहा ठीक है, बर्तन हम लाकर देंगे। तब उन्होंने कहा, आप कम से कम दस लोग होंगे तो ही हम ऐसा खाना बनवाएंगे। हमने करीब 25 लोगों का सहमति-पत्र एक ही दिन में तैयार कर लिया और उसे लेकर मिलने गए, फिर भी उन्होंने इन्कार कर दिया। हमने कहा हम खाएंगे तो बिना लहसुन-प्याज के ही इसलिए सात दिन तक हम रोटी-चीनी यही खाना खाते रहे। खाना परोसने वाले को शुभ वाइब्रेशन देते थे, आठवें दिन उसका दिल पिघल गया और उसने कहा अरे भैया! ऐसा मत करो, तबीयत खराब हो जाएगी। कल बर्तन ले आना, मैं आपके लिए अलग खाना बना दूंगा। उसके बाद से हम दो साल उस होस्टल में रहे। हमें भोजन की परेशानी कभी नहीं हुई। बिना लहसुन-प्याज का भोजन बनाकर वे देते थे। यह पहला प्रयोग था योग का, जो सफल रहा। घर के कर्ज से मुक्ति और बहन की शादी के लिए भी योग का प्रयोग किया।

अमृतवेले संगठित योग

अब कॉलेज में राजयोगी स्टूडेन्ट्स बढ़ने लगे। हम सब कुमार थे इसलिए हमने निर्णय किया कि हम मिलकर अमृतवेले योग किया करेंगे। हम सात स्टूडेन्ट्स का एक ग्रुप बना और बारी-बारी से दो बजे उठकर अपने कमरे की सफाई करना, अगरबत्ती जलाना, कैसेट में अच्छे-अच्छे गीत सेट करना, अमृतवेला 3.30 बजे बाकी सबको उठाना, ऐसी ड्यूटी लगाई। हम सब चार बजे तक एकत्रित हो जाते और साथ बैठकर योग करते थे। धीरे-धीरे काफी सारे विद्यार्थी भी इसमें जुड़ गए जो पहले थोड़ा-बहुत विरोध करते थे। गर्मियों के दिनों में छत पर यह योग प्रारंभ हो गया। लगभग 30-40 कुमार ज्ञान में चल पड़े। ये दो साल कॉलेज के इतने वन्डरफुल रहे कि स्टूडेन्ट्स अपनी समस्याओं के हल पूछने मेरे पास दौड़े चले आते थे और मुझे काउन्सलिंग करने का सौभाग्य मिलता था।

थॉट लैब से 20 हजार स्टूडेंट को मिला लाभ

प्रो. अग्रवाल ने बताया कि सबसे पहले जेईसीआरसी में वर्ष 2016 से भारत सरकार के डिपार्टमेंट ऑफ साइंस एंड टेक्नोलॉजी के सहयोग से थॉट लैब स्थापित की गई है। इस लैब का अब तक 35 से अधिक देशों के प्रतिनिधि अवलोकन कर चुके हैं। यहां से सालभर ऑनलाइन और ऑफलाइन प्रोग्राम आयोजित किए जाते हैं। इसमें अब तक 20 हजार से अधिक स्टूडेंट और टीचर्स को लाभ मिला है। थॉट लैब का उद्देश्य स्टूडेंट में पॉजीटिव थॉट पावर डवलप करना। उनमें खुशी का स्तर बढ़ाना और लाइफ में अपने लक्ष्य तक पहुंचने में मदद करना। युवाओं में छिपी प्रतिभा को निखार कर उसे राष्ट्र निर्माण, व्यक्तित्व निर्माण और समाज निर्माण के लिए तैयार करना है। साथ ही युवाओं को थॉट प्रोसेस से अवगत कराना है। थॉट प्रोसेस से उन्हें यह प्रेरणा मिलती है कि अपने भाग्य के निर्माता वह स्वयं ही हैं।

स्टोरी-18 | **आशा का नाम है जिंदगी**

डिप्रेशन से शादी टूटने की नौबत आ गई, ज्ञान से मिली नई जिंदगी

जोधपुर की वृद्धि गुलवानी एक साल से कर रही हैं राजयोग ध्यान

शिव आमंत्रण, जोधपुर/राजस्थान।

जोधपुर की वृद्धि गुलवानी ने शिव आमंत्रण से बातचीत में अपने जीवन के अनुभव सांझा करते हुए कहा कि मैं डिप्रेशन की शिकार हो गई थी। इससे अनिद्रा, बीपी, शुगर हो गई। मेरा वैवाहिक जीवन भी टूटने के कगार आ गया। नींद की गोली लेने के बाद भी मुश्किल से नींद आती थी। ऐसी परिस्थितियों में कभी-कभी मन में सुसाइड तक करने के विचार आने लगे। एक दिन मेरे परिचित ने ब्रह्माकुमारीज़ से राजयोग मेडिटेशन सीखने की सलाह दी। वहां पहले दिन ही जाने से मन को असीम शांति की अनुभूति हुई और मेरे जीवन में उम्मीद की एक नई आशा और किरण जाग गई।

जिंदगी में फिर से खुशियां आ गईं हैं...

जब से मैंने राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास करना शुरू किया है ऐसा लगता है कि जैसे जिंदगी में नए पंख लग गए हैं। डिप्रेशन क्या होता है, मैं भूल ही गई हूं। बीपी, शुगर सब नार्मल हो गया है। जिंदगी में फिर से खुशियां आ गईं हैं। यह सब संभव हो पाया है ब्रह्माकुमारी दीदियों के मार्गदर्शन, आध्यात्मिक ज्ञान और राजयोग ध्यान के नियमित अभ्यास से। पिछले एक साल से मेरी नींद की गोलियां भी बंद हो गईं हैं। अब नार्मल ही आराम से नींद आ जाती है। मन सदा खुशी में झूमता रहता है। खुद को खुशनसीब समझती हूं कि मुझे परमात्मा का सत्य ज्ञान मिला। अब तो ऐसा लगता है कि मैंने जीवन में सबकुछ पा लिया है। हर पल परमात्मा का शुक्रिया अदा करती रहती हूं। धन्यवाद तेरा प्रभु धन्यवाद तेरा।

जीवन का संदेश-

मैं सभी को यही संदेश देना चाहती हूं कि राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास आपका जीवन बदल सकता है। कैसी भी परिस्थिति हो, हर समस्या का समाधान राजयोग में समाया हुआ है। जीवन में तन-मन को स्वस्थ रखने के लिए योग व ज्ञान को अवश्य शामिल करें। इसके अनुभव के आप खुद साक्षी बनेंगे।

स्टोरी-19 | **चुनौतियों को स्वीकारें**

यहां से मिला नया जीवन व संकल्प से सिद्धि का महामंत्र

जोधपुर के विजय लालवानी की मेडिटेशन से छूटीं डिप्रेशन की दवाई

शिव आमंत्रण, जोधपुर/राजस्थान।

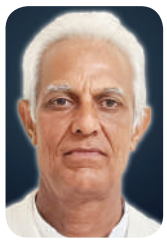
मेरा बचपन और जवानी संघर्ष में बीती। इससे जीवन में घोर निराशा भर गई। डिप्रेशन का शिकार हो गया। रोज कई गोलियां खानी पड़ती थीं। खुद को दुर्भाग्यशाली समझने लगा। चारों ओर से निराशा छा गई। ऐसे समय में ब्रह्माकुमारी बहनें देवदूत बन कर आईं और मेरा जीवन फिर से गुलजार हो गया। यह कहना है जोधपुर निवासी विजय लालवानी पिता पुरुषोत्तमदास लालवानी का। शिव आमंत्रण से चर्चा में अपने जीवन के कड़वे अनुभव बताते हुए विजय ने कहा कि कैसे भी संघर्ष करते हुए मेरा जीवन यापन हो रहा था। लेकिन अंदर कहीं ना कहीं शांति की तलाश थी।

जीवन में नई आशा नजर आने लगी है

आठ साल पहले ब्रह्माकुमारीज़ के बारे में पता चला। जहां मैंने सात दिन का राजयोग मेडिटेशन का कोर्स किया। कोर्स के दौरान ही मुझे जीवन में नई आशा और विश्वास नजर आने लगा है। ऐसा लगता है नया जीवन शुरु हो रहा है। राजयोग के कुछ ही दिनों के अभ्यास से मेरी नकारात्मकता दूर हो गई। विचारधारा पूरी तरह से बदल गई है। गुस्सा की जगह मन शांत रहने लगा है। आज मैं अत्यंत सुखमय जीवन यापन कर रहा हूं। मुझे यह ज्ञात हो चुका है कि संकल्प से ही सृष्टि है, जैसी दृष्टि वैसी सृष्टि। संकल्प से सिद्धि का मूल मंत्र मैंने यहां से पाया है। इस सुखद और सकारात्मक विचारधारा, सत्य मार्ग, श्रेष्ठ मार्ग दिखाने के लिए परमपिता परमात्मा और ब्रह्माकुमारीज़ का दिल से धन्यवाद। मेरा मानना है कि राजयोग को जानने के बाद जीवन में कुछ जानना बाकी नहीं रह जाता है। जीवन सुखमय-आनंदमय बन जाता है।

जीवन का संदेश-

मेरे जीवन का अनुभव है कि समस्याएं, परिस्थितियां और कुछ नहीं हमारे कमजोर मन की रचना हैं। यदि मन मजबूत है तो कठिन परिस्थिति भी हमें आसान नजर आती है। जीवन में आनी वाली चुनौतियों को स्वीकारना, संघर्ष को स्वीकारना, सुख-दुख को स्वीकारना, लोगों को जैसे हैं, वैसे उसी रुप में स्वीकारना यदि आ गया तो उसी दिन से हम सुखी हो जाएंगे।



बीके राजीव ने नशामुक्ति की मुहिम में खुद को कर दिया समर्पित, दस साल से गांव-गांव जगा रहे लोगों में अलख

शिव आमंत्रण, आबू रोड/राजस्थान।

स्टोरी-20 **जज्बे की कहानी**

तीन साल में दो हजार स्कूल कॉलेज में दिया नशामुक्ति का संदेश

25 साल पहले की बात है। मैं तनाव के दौर से गुजर रहा था। मन में नकारात्मक विचार भर गए थे। ऐसे में एक दिन ब्रह्माकुमारीज़ के बारे में पता चला। सेवाकेंद्र पर सात दिन का राजयोग मेडिटेशन कोर्स करने के बाद तो जैसे जीवन की दिशा ही बदल गई। परमात्मा का सत्य ज्ञान मिलने के बाद लगा कि ये जीवन भगवान की सेवा के लिए है।

हम बात कर रहे हैं उड़ीसा राउरकेला निवासी बीके राजीव (59) की। वकालत कर चुके बीके राजीव पिछले दस साल से शहरों से लेकर गांव-गांव लोगों में नशामुक्ति की अलख जगाने की सेवा में जुटे हुए हैं। पिछले तीन साल में आप विभिन्न राज्यों के दो हजार से अधिक स्कूल-कॉलेज में सभा, सम्मेलन के माध्यम से विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभाव, नशे से तन-मन को होने वाली हानि और इससे दूर रहने के लिए उन्हें जागरूक कर चुके हैं। इस दौरान बच्चों को जीवन में आगे बढ़ने के लिए मोटिवेट करते हैं। साथ ही लक्ष्य प्राप्ति से लेकर जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए गुरु मंत्र भी देते हैं।

बच्ची की घटना सुन संकल्प किया कि अब बचा हुआ जीवन बच्चों की सेवा में लगाऊंगा...

बीके राजीव ने संभलपुर उड़ीसा के एक स्कूल का किस्सा बताया कि स्कूल में कार्यक्रम के बाद सभी को मेडिटेशन कराया। जैसे ही कार्यक्रम संपन्न हुआ तो एक बच्ची पास आकर रोने लगी। बोली- भैया! मेरा जो प्रॉब्लम था वह आज सॉल्व हो गया। मेरे मन में लंबे समय से सुसाइड करने का विचार चल रहा था। क्योंकि मेरे घर की माली हालत ऐसी है कि हम बच्चों को दो वक्त का भोजन भी नसीब नहीं हो पाता है। मैं मर जाऊंगी तो मेरे भाई-बहनों को दो समय का भोजन मिल सकेगा। बच्ची की बात सुनकर मैं दंग रह गया। उसे लेकर प्राचार्य के पास गया और पूरा वाकया सुनाया। इस पर प्राचार्य ने उस बच्ची की पूरी फीस माफ कर दी। इस घटना के बाद मैंने संकल्प कर लिया कि अब बचा हुआ पूरा जीवन बच्चों को मोटिवेट और मार्गदर्शन कर करने में लगाऊंगा।

कार्यक्रम में बच्चों को ये टिप्स देते हैं

- हर बच्चे का जीवन अपने आप में खास है।
- खुद को इस पृथ्वी पर सबसे यूनिक समझें।
- मेरे सिर पर मेरे इष्ट का वरदानी हाथ है।
- सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है।
- मैं महान हूं, मैं शक्तिशाली हूं।

मरने के सवाल पर जब 80 फीसदी बच्चों ने हाथ उठाया

हाल ही की घटना है। बिहार, सीतामढ़ी जिले के एक स्कूल में कार्यक्रम के दौरान मैंने बच्चों से सवाल किया कि कितने बच्चे हैं जिनके मन में कभी न कभी निराशा का भाव आया है और सुसाइड करने का मन हुआ है। इस पर स्कूल के 80 फीसदी बच्चों ने हाथ उठा दिए। यह देखकर स्कूल के प्राचार्य सहित पूरा टीचर्स स्टाफ हतप्रद रह गया। इस पर मैंने प्राचार्य को गाइड किया कि बच्चों की मनोवैज्ञानिक काउंसिलिंग बहुत जरुरी है।

लोगों का दर्द देख मिलती है सेवा की ऊर्जा

जब अलग-अलग वर्ग के लोगों से मिलता हूं और उनका दर्द देखता हूं तो सेवा करने के लिए ऊर्जा मिलती है। मन में उमंग-उत्साह आ जाता है। कभी थकान नहीं होती है। मेरा अनुभव है कि युवा वर्ग जल्दी से अध्यात्म नहीं अपनाता है। लेकिन जब हम उन्हें अध्यात्म के जरिए सफलता की बात करते हैं तो वह सुनने के लिए तैयार हो जाते हैं। बच्चे स्ट्रेस में रहते हैं, माता-पिता को बच्चे के साथ दोस्ताना माहौल बनाना होगा। यदि बच्चा आपके साथ घुल-मिलकर रहेगा, तभी वह अपनी हर बात शेयर करेगा।

स्टोरी-21 **युवा शक्ति**

योग के प्रयोग से बीपी सामान्य हुआ, चार माह में निकल गया चश्मा

राहतगढ़ की शिक्षिका कुमारी अभिलाषा का जीवन है युवाओं के लिए प्रेरणास्रोत

शिव आमंत्रण, राहतगढ़/सागर(मप्र)

पहले मेरे बहुत नेगेटिव, व्यर्थ विचार चलते थे। इससे सिरदर्द होता और ब्लड प्रेशर लो हो जाता था। गुस्सा भी बहुत आता था। मन परेशान रहता था। लेकिन राजयोग मेडिटेशन का कोर्स करने के बाद जैसे नया जीवन मिल गया। कोर्स के बाद मैं दिन में 5-6 बार मुरली (परमात्म महावाक्य) अध्ययन करने लगी। इससे मेरे व्यर्थ विचार समाप्त हो गए। क्रोध पर भी नियंत्रण हो गया। व्यर्थ सोच समाप्त होते ही सिरदर्द, ब्लड प्रेशर जैसी बीमारी दूर हो गई। वर्ष 2005 में सिरदर्द के कारण चश्मा लग गया था। जो 2021 में चार महीने के राजयोग के प्रयोग से निकल गया।

यह कहना है सागर के राहतगढ़ में शासकीय विद्यालय में शिक्षिका कुमारी अभिलाषा का। आपने एमकॉम, एमए, बीएड, पीजीडीसीए करने के बाद वर्तमान में जॉब के साथ एमएसडब्ल्यू का कोर्स कर रही हैं। कुमारी अभिलाषा ने बताया कि बचपन से ही बहुत पूजा-पाठ किया और इसी का परिणाम है कि स्वयं ज्योतिर्बिंदु परमात्मा मिल गए। मेरी तलाश पूरी हो गई। ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़ने के बाद मेरा जीवन पूरी तरह बदल गया। मैं सुबह-शाम 11-11 माला करती और शाम को 4-5 आरती करती थी। वर्ष 2016 से मैं ब्रह्माकुमारी से जुड़ी हूं और नियमित राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कर रही हूं।

राजयोग के अभ्यास से हुईं कई अनुभूति

मैंने मेडिटेशन में मूलवतन में निराकार शिव बाबा, सूक्ष्म वतन में ब्रह्मा बाबा, मम्मा, सभी दादियों एडवांस पार्टी का अनुभव किया है। कई बार अशरीरी स्थिति का अनुभव हुआ है। जैसे-जैसे सेवा-साधना बढ़ने लगी तो स्कूल में सब मुझे त्यागी-तपस्विनी कहने लगे। सभी कहते हैं कि आपके जैसा त्याग हर कोई नहीं कर सकता है। मेरा परिवार पूरा सहयोगी है। बाबा का ज्ञान मिलते ही हमारे जीवन की पहाड़ जैसी समस्या रुई की भांति समाप्त हुई। संघर्षमय जीवन खुशहाल जीवन में बदल गया। देह अभिमान होने के कारण ही सब परिस्थिति समस्या लगती थी, पर देही अभिमान के ज्ञान ने बाबा की मदद ने सहज ही समाधान कर दिया।

रोजाना दिन में 5-6 बार मुरली पढ़ती हूं

मैं बचपन से ही पढ़ने की शौकीन थी। सबसे कहती थी कि मैं जीवनभर पढ़ना चाहूंगी और समाज सेवा करुंगी। बचपन का संकल्प अब सच लगता है कि वाह मैं आत्मा स्वयं ईश्वर ने अपने विश्व विद्यालय में ईश्वरीय पढ़ाई करने के लिए चुन लिया है। जिसका प्रालब्ध इस एक जन्म में नहीं वरन 84 जन्मों के लिए है। मुझे मुरली से बहुत प्यार है। जब भी कोई बात सामने आती, मन परेशान होता तो मुरली पढ़ती हूं और उस बात का समाधान मिल जाता है। दिन में 5 या 6 बार मुरली पढ़ती हूं। मनन-चिंतन करती हूं। नुमाशाम योग, रात्रि चार्ट लिखकर बाबा की गोद में विश्राम करती हूं।

यहां मनुष्य से देवता बनने की पढ़ाई, पढ़ाई जाती है

भौतिक पढ़ाई में व्यक्ति विशेष की कहानी पढ़ाई जाती हैं। परंतु ईश्वरीय विश्व विद्यालय में स्वयं की 84 जन्मों की कहानी, मनुष्य से देवता कैसे बनें? यह सब पढ़ाया जाता है। पांच हजार साल का सृष्टि चक्र का इतिहास एक सेकंड में ऐसा समझा कि जो विषय सबसे कठिन लगता था वो सबसे सरल लगने लगा। अब तक चार बार माउंट आबू में परमात्म अनुभूति शिविर में भाग ले चुकी हूं।

अमृतवेला मम्मा का साक्षात्कार हुआ

25 नवंबर 2024 को अमृतवेला 3:45 उठी। यूट्यूब चैनल पर बाबा के गीत लगाकर मम्मा से दृष्टि ली। दृष्टि लेते ही मम्मा के मस्तिष्क में मम्मा के 84 जन्मों के 84 स्वरुपों का साक्षात्कार हुआ। बीके छाया दीदी के बोल हमेशा मेरे लिए वरदान स्वरुप बने हैं। बीके नीलम दीदी मेरी आदर्श हैं। आप बहुत उमंग-उत्साह भरने वाली हैं। बीके लक्ष्मी दीदी की ममतामयी छांव, स्नेह-प्यार मुझे निरंतर अध्यात्म के पथ पर चलने के लिए ऊर्जा, प्रेरणा और मार्गदर्शन का काम करता है।

स्टोरी-22 **निश्चय से विजय**

मधुबन जाने के बाद बेटी की आठ साल से चल रही दवाइयां हुईं बंद

मप्र भोपाल की ऋतु लोधी बोलीं- शिव बाबा मेरे साथ हर पल रहते हैं

शिव आमंत्रण, भोपाल,मप्र।

मेरे साथ शिव बाबा पल-पल, हर पल साथ रहते हैं। जब भी बाबा की मदद मांगते हैं बाबा पल भर में वह काम कर देते हैं। दिन-रात बाबा की याद में ही मगन रहती हूं। मुझे ऐसा अनुभव होता है कि बाबा मेरे आसपास ही हैं। मार्च-2024 में घर से संकल्प करके माउंट आबू गई थी कि बाबा यह आपकी बेटी है। अब इसे आपको ठीक करना है। बाबा का कमाल है कि माउंट में ही बेटी की आठ साल से चल रही मिर्गी और नींद की दवाई अचानक बंद हो गई। बेटी एक दिन बाबा के कमरे में योग लगा रही थी। उसने बताया बाबा आए और बोले कि बच्ची आज से दवाई खाने की जरूरत नहीं है। उस दिन से उसने दवा नहीं खाई और आज वह पूरी तरह स्वस्थ है।

परमात्मा की मदद का यह अनुभव है मप्र भोपाल निवासी ऋतु लोधी (36) का। ऋतु ने बताया कि वह पिछले छह साल से राजयोग मेडिटेशन कर रही हूं। मैंने कभी सेंटर पर जाकर राजयोग का कोर्स नहीं किया है। मेरी मां बीना में नियमित रूप से सेंटर पर मुरली क्लास में जाती हैं और वर्षों से राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कर रही हूं। वह फोन पर ज्ञान सुनाती थीं और यूट्यूब पर वीडियो देखकर मैंने योग लगाना सीख लिया। मैं बीके शिवानी दीदी, बीके ऊषा दीदी की क्लासेस सुनती हूं। मां जब ज्ञान सुनाती थीं तो लगता था कि जब डायरेक्ट शिव बाबा का ज्ञान मिल रहा है तो हमें इसे लेना चाहिए।

बाबा से बोलते हैं और काम हो जाता है

ऋतु ने बताया कि ऐसा लगता है कि बाबा मेरे पास ही खड़े सुन रहे हैं। यह देखकर मेरे पति आश्चर्यचकित रहते हैं कि तुम्हारी तो भगवान तुरंत सुन लेते हैं। बाबा से कहती थी कि मुझे माउंट आबू बुलाना और मार्च-2024 में परमात्म अनुभूति शिविर में जाना हुआ। वहां इतना अच्छा लगा कि आज भी दिनभर वहीं की धुन रहती है। ब्रह्ममुहूर्त में सुबह 4 बजे योग करती हूं। मुझे मुरली से सब बातों का समाधान मिल जाता है। मेरे लौकिक पिता नहीं हैं तो शिव बाबा से पिता का भी प्यार मिला है। घर के डॉक्टर भी बाबा हैं। कहीं घूमने जाते हैं तो बाबा से बोलते हैं कि गाड़ी आप ही चलाना। हर पल, हर क्षण बाबा को याद करते हैं। जैसे मां-बाप साथ में रहते हैं वैसे ही साथ में रहते हैं।
मेरी दस साल की बेटी स्पेशल चाइल्ड है। ढाई साल की उम्र से उसे मिर्गी के दौरे आते हैं। उसे तीन टाइम दवा पिलाते हैं और रोज नींद की दवा देनी पड़ती थी। डॉक्टर ने बताया था कि उसके ब्रेन के एक हिस्से में ऑक्सीजन ज्यादा जाने से खराब हो गया है। माउंट आबू में बाबा के कमरे में सभी बाबा को पत्र लिख रहे थे तो मैंने भी बाबा को पत्र में सारी बात लिख दी। बाबा का चमत्कार है कि तब से लेकर आज तक बेटी को दवा देनी की जरुरत नहीं पड़ी। बाबा ने बेटी को साक्षात्कार कराया कि बेटी अब देवा लेना बंद कर दो। तुम ठीक हो जाओगी। बाबा का शुक्रिया।

संपादकीय

आत्मा की दिव्यता को जागृत करने का अवसर है नव वर्ष

नववर्ष का यह शुभ अवसर न केवल समय के एक नए चक्र का प्रारंभ है, बल्कि यह आत्मा के लिए नई ऊर्जा, नई प्रेरणा और नए संकल्पों को साकार करने का भी समय है। यह वह क्षण है जब हम अतीत की स्मृतियों और अनुभवों से सीखते हुए वर्तमान में अपने कर्मों को श्रेष्ठ बनाने का प्रयास करते हैं और भविष्य की ओर विश्वास और उत्साह के साथ बढ़ते हैं। आध्यात्मिक दृष्टिकोण से नववर्ष केवल कैलेंडर का परिवर्तन नहीं है, यह हमारे भीतर आत्मचिंतन, आत्मसुधार और आत्मा की दिव्यता को जागृत करने का अवसर है। यह समय है अपने भीतर झांकने का और यह समझने का कि जीवन के प्रत्येक पल में आत्मा की उन्नति और परमात्मा से जुड़ाव ही वास्तविक लक्ष्य है। नववर्ष हमें यह प्रेरणा देता है कि हम अपने जीवन में सकारात्मक बदलाव लाएं। पुराने बंधनों, असफलताओं और नकारात्मक विचारों को पीछे छोड़ते हुए अपने भीतर नई ऊर्जा का संचार करें। राजयोग का अभ्यास, जो आत्मा और परमात्मा के बीच के दिव्य संबंध को मजबूत करता है, इस यात्रा में हमारा सहायक बनता है। यह योग हमें आत्मिक शक्ति और स्थिरता प्रदान करता है, जो हर चुनौती को अवसर में बदलने में सक्षम बनाता है। हमारे जीवन का हर क्षण नए संकल्प लेने का समय है। यह नववर्ष हमें यह संकल्प लेने का आह्वान करता है कि हम अपने विचार, वाणी और कर्म को सत्य, पवित्रता और करुणा से भरें। परमात्मा शिव, जो इस संसार के ज्ञान और शक्ति के सागर हैं, उनके मार्गदर्शन में हम अपने जीवन को श्रेष्ठ बना सकते हैं। उनका दिव्य प्रकाश हमारे भीतर आत्मविश्वास और सामर्थ्य का संचार करता है।

बोध कथा/जीवन की सीख

सत्यता की राहों से न भटकने वाला ही महावीर है

बहुत समय पहले तिब्बत की राजधानी ल्हासा में बौद्ध भिक्षुओं केदो आश्रम थे। बड़ा आश्रम ल्हासा में था। उसकी एक छोटी गांव में थी। इसके लामा वृद्ध हो गए थे। उन्होंने सोचा कोई उत्तराधिकारी बनाया जाए। तो वो अपने एक शिष्य को उस बड़े आश्रम में भेजते हैं। इस पर कहीं दूर के आश्रम से वहां के गुरु उस शिष्य के साथ दस शिष्यों को भेजते हैं। परंतु शिष्य कहता है कि दस शिष्य नहीं, सिर्फ एक ही। परंतु वो कहते हैं चिंता न करो पहुंचेगा एक ही। तो दूसरे दिन वो दस शिष्य भिक्षु और यह भिक्षु निकल पड़ते हैं। यात्रा बहुत लंबी थी। चलते-2 एक शिष्य सोचता है किकैसा मेरा जीवन रहा? आश्रम में सुबह-सुबह उठकर ध्यान के लिए बैठो, प्रवचन सुनो, दिन भर सेवाएं फिर शाम को वापिस ध्यान में बैठो। शास्त्र पढ़ो और फिर वही-2 बातें। ऐसा मेरा कठोर जीवन है। रास्ते में अपना गांव देखकर उसे घर याद आ जाता है। वो साथियों से कहता है कि आगे चलो मैं थोड़ी देर में आता हूं। काफिला आगे बढ़ता है, थोड़े समय बाद दूसरा शिष्य भी सोचता है आश्रम में कितने सालों से सेवाएं, साधनाएं, तपस्या कर रहा हूं, परंतु कोई उन्नति का लक्षण दिखाई नहीं देता। वो भी कहता है थोड़ी दूर मेरे गांव में बूढ़ी मां बीमार है। मैं चाहता हूं कि कुछ दिन वहां बिताऊं फिर वो भी रूक जाता है। बाकी सभी आगे बढ़ते हैं। तीसरे शिष्य के मन में भी कुछ हल-चल होने लगती है। तभी राजा के तीन सिपाही वहां आकर कहते हैं कि राजपुरोहित की मृत्यु हो गई है। राजा की आज्ञा है कि जो भी भिक्षुक इच्छुक है वो राजपुरोहित बन सकता है। तीसरा शिष्य सोचता है कि कब तक यह कठोर जीवन जीएं, क्यों न राजपुरोहित बन जाऊं? कम से कम सुख-सुविधाआराम तो होगा। वह शिष्य भी सैनिकों के साथ चला जाता है। काफिला आगे बढ़ता है। एक स्त्री कहती है मेरे पिता बहुत समय से घर नहीं पहुंचे हैं। मैं अकेली हूं। तुममें से कोई एक मेरी कुटिया में रूके तो बहुत अच्छा होगा। अब चौथा शिष्य भी सोचता है कि ब्रह्मचर्य की दिन-रात शिक्षा दी जाती है। वो शिष्य भी वहीं ठहर जाता है। इस तरह पांचवा, छटा, सातवां और आठवां शिष्य रास्ते में कुछ न कुछ प्रलोभन में आकर रुक जाते हैं। कारवां आगे बढ़ता है और रास्ते में कुछ ग्रामीण मिलते हैं वो कहते हैं अरे तुम कहां जा रहे हो? इस आश्रम का लामा तो बड़ा ही दुष्ट है। उसके साथ जो भी शिष्य थे सब उसे छोड़कर चले गए। ये बातें नौवां शिष्य सुनते ही वहीं रह जाता है। दसवां शिष्य बहुत संवेदनशील था उसे महल में लोग कहते हैं कि तुम्हें सबने छोड़ दिया है, अब अकेला मैं रहकर क्या करूंगा? वो भी चला जाता है। केवल वही शिष्य बचा, जो लेने गया था। तब लामा ने कहा मुझे पता था कि तुम्ही इस जिम्मेदारी के योग्य हो।

सीख : हमने जीवन को साधना के मार्ग पर, पवित्र मार्ग पर ले जाने या चलने का निर्णय लिया है तो पूरी शिद्दत, समर्पण भाव, एकाग्रता और परमात्म प्यार में मगन होकर पूरी लगन के साथ उस मार्ग पर चलना चाहिए तभी मंजिल मिलती है। रास्ते में आने वाली बांधाएं तो हमारी परीक्षा के लिए आती हैं कि हम कितने योग्य हैं। जो इन्हें पार कर लेता है वही विजेता बनता है।

मेरी कलम से

महामंडलेश्वर स्वामी प्रेमानंद महाराज,
मुंबई

गूगल तो रास्ता बताएगा, स्वयं को ढूंढ़ना है तो ब्रह्माकुमारीज़ सेंटर पर आना पड़ेगा

राजयोग सेंटर पर होती है शांति की अनुभूति

परम तत्व, परम सत्ता, सर्वोच्च सत्ता एक ही है। विद्वान लोग उसे अलग-अलग ढंग से व्याख्या करते हैं। भगवान ने गीता में कहा है कि जो व्यक्ति मुझे परमधाम में जान लेता है वह सबसे मुक्त हो जाता है। जैसे हवा दिखती नहीं है लेकिन हम उसकी अनुभूति कर सकते हैं, इसी तरह से परमात्मा हैं। उनकी अनुभूति की जा सकती है। संसार को चलाने वाली एक अदृश्य शक्ति, डिवाइन फोर्स, एक ऊर्जा है। शिव की शक्ति ही संसार को चलाती है। यही ऊर्जा समस्त सृष्टि का संचालन करती है। यह ऊर्जा निराकार स्वरूप में होती है।

ब्रह्माकुमारीज़ के राजयोग सेवाकेंद्रों पर यही सिखाया जाता है कि खुद को आत्मा समझकर परमात्मा की अनुभूति करना, उनसे शक्ति लेना। विश्व में नैतिक मूल्यों का जो पतन हुआ है तो चरित्र निर्माण करने का सुंदर कार्य ब्रह्माकुमारीज़ संस्था से जुड़े ब्रह्माकुमार भाई-बहनें कर रहे हैं। इनका मूल आधार है ब्रह्मचर्य और समर्पण भाव। वह इस कार्य में जुटे हैं। मेरी ब्रह्माकुमारीज़ के प्रति शुभ भावना, करुणा है कि आप जो विश्व में अहिंसा, प्रेम का जो प्रचार-प्रसार कर रहे हैं, वह करते रहें। आपके राजयोग सेवाकेंद्रों पर मैं कौन हूं? को जानने की शिक्षा दी जाती है। स्वयं को ढूंढना है तो ब्रह्माकुमारीज़ सेंटर पर आइए। गूगल आपको रास्ता दिखा सकता है लेकिन धर्म का रास्ता, सनातन संस्कृति की प्रेरणा संतों, शास्त्रों और ब्रह्माकुमारीज़ के राजयोग सेंटर्स से ही मिल सकती है। मैं जब भी इनके सेंटर पर जाता हूं तो बहुत ही शांति की अनुभूति होती है। यदि आपको आत्मिक कल्याण के रास्ते पर अग्रसर होना है तो ब्रह्मचर्य और राजयोग मेडिटेशन को समझना पड़ेगा। इसी से होकर आत्म कल्याण हो पाएगा और आध्यात्मिक यात्रा में आगे बढ़ पाएंगे।

भारत शब्द का अर्थ ज्ञान वाचक होता है। जो ज्ञान में रत है, वही भारत है। हमारी सनातन संस्कृति पर कई विदेशी आक्रांताओं ने आक्रमण किया लेकिन इसकी जड़े इतनी गहराई में गई हुई हैं कि वह फिर से बाउंस बैक, कम बैक करती हैं। बाकी संस्कृतियां नष्ट हो गईं लेकिन हमारी संस्कृति को कोई नष्ट नहीं कर पाया है। क्योंकि हमारी जो मूल उपासना पद्धति है वह इसका आधार है। भारत विश्व गुरु के पद पर था, है और रहेगा। उसे विश्व गुरु के पद पर आसीन करने की आवश्यकता ही नहीं है।

चिंतनशील चेतना द्वारा प्रेरणात्मक अभिव्यक्ति से गतिशील जीवन

जीवन का मनोविज्ञान

भाग - 78

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

मानव जाति का अति सूक्ष्म नैसर्गिक गुण, कल्पना शक्ति है जिसमें जीवन का अतीत, आगत एवं अनंत का विश्लेषणात्मक अध्ययन और उसका आपसी सामंजस्य सम्मिलित रहता है जो सृजनात्मक समाधान के अंतर्संबंधों को जीवात्मा के कल्याण हेतु प्रस्तुत करता है। विकास के विविध आयाम का यथार्थवाद मनुष्य की श्रेष्ठतम कल्पना शक्ति के माध्यम से ही सम्पूर्ण एवं सम्पन्नता के स्वरुप में परिणित होता रहा है जो समयानुसार देश, काल एवं परिस्थिति के अंतर्गत सामाजिक, मनोवैज्ञानिक, दार्शनिक, धार्मिक एवं आध्यात्मिक क्षेत्र में सृजनात्मकता के सानिध्य में सत्य के अन्वेषण हेतु सतत रूप से पुरुषार्थरत स्थितियों में संलग्न रहता है। ज्ञान, विज्ञान एवं मनोविज्ञान के मध्य सकारात्मक सम्बन्ध का रहस्य मानवीय चिंतन के परिष्कृत स्वरूप का सुखद परिणाम है जिसमें आवश्यकता अविष्कार की जननी है से आरम्भ होकर आत्मानुभूति से परमात्मानुभूति का परमानंद स्वरूप जीवात्मा को प्राप्त हो जाता है।

जीवात्मा स्वरुप में चिंतनशील चेतनाः चेतना की चैतन्यता के प्रति गहरी आस्था की स्थिति जीवात्मा की जीवंत उपस्थिति का प्रमाणिक प्रतिपाद्य होती है जिसमें उर्ध्वगामी - चिन्तनशील अवस्था की निरन्तरता चेतना के परिष्कार का आधारभूत मौलिक स्वरूप बनकर मानव जाति के उत्थान को निर्धारित कर देती है । जीवात्मा स्वरूप में चिंतनशील चेतना किसी भी स्थिति अथवा परिस्थिति में आत्म हित के संदर्भ एवं प्रसंग की यथार्थता को उसकी वास्तविकता के अनुसार नवीन चिंतन के उत्तरदायित्व और जवाबदेही को स्वीकार करते हुए जीवन

में उच्चता की ओर अग्रसर हो जाती है। आत्मा के परिष्कार हेतु चेतना द्वारा किया जाने वाला पुरुषार्थ आरम्भिक स्तर पर परिवर्तनकारी स्थिति से रूपान्तरित होते हुए अनुभूतिगत परिणाम तक पहुँचता है उसके पश्चात परिमार्जन का भाव बोध सम्पूर्ण विकास अर्थात परिवर्धन की क्रिया विधि द्वारा अन्ततः परिष्कृत स्वरूप को क्रियान्वित करने की व्यावहारिकता को स्वीकार कर लेता है।

जागृत मनः स्थिति से गतिशीलता की ओर उन्मुख होने की आत्मगत चिन्तनशील अवस्था ही आत्मा के सम्पूर्ण विकास का महत्वपूर्ण स्रोत होती है। मानवता को समग्रता के स्वरूप में विकसित करने हेतु चेतना का चिन्तनशील पक्ष सदा ही मददगार सिद्ध होता है जिसमे समस्त आयाम के वैशिष्ठ को जीवात्मा की चिंतन शक्ति द्वारा आत्महित और सर्व आत्माओं के कल्याण में सदुपयोग किया जाता है ।

गतिशील जीवन की प्रेरणात्मक अभिव्यक्तिः मानव जीवन की श्रेष्ठतम स्थिति, चिंतनशील अवस्था की निरन्तर गतिशील प्रवृत्ति का पवित्र स्वरूप है जो सम्पूर्ण प्राणी जगत में संवेदनशीलता को व्यावहारिक जीवन शैली के द्वारा विशिष्ट रूप से विश्लेषित करके मनुष्य जीवन की मनुष्यता को आन्तरिक अभिप्रेरणा प्रदान करके समृद्धशाली बना देता है। चेतना , चिंतन एवं प्रेरणा का अर्न्तसम्बन्ध अत्यधिक घनिष्टता से युक्त होता है जिसमें गतिशील जीवन की प्रेरणात्मक अभिव्यक्ति निरन्तर रूप से प्रवाहित होती रहती है।

कल्पना शक्ति द्वारा सृजनात्मक समाधान

आत्म संतुष्टि का परिदृश्य जब अपनी व्यापकता को प्रतिपादित करता है तब व्यक्तिगत समझ को विकसित करने के साथ सीखने की मूलभूत प्रवृति अर्थात् स्वभावगत विशेषता पर विशेष रूप से बल दिया जाता है ताकि अनुभव की धरोहर से स्वयं को चिन्तनशील चेतना के गहनतम परिवेश में प्रेरणात्मक अभिव्यक्ति का यथार्थ स्वरुप निर्मित किया जा सके। मानव जाति का अति सूक्ष्म नैसर्गिक गुण, कल्पना शक्ति है जिसमें जीवन का अतीत, आगत एवं अनंत का विश्लेषणात्मक अध्ययन और उसका आपसी सामंजस्य सम्मिलित रहता है जो सृजनात्मक समाधान के अंतर्संबंधों को जीवात्मा के कल्याण हेतु प्रस्तुत करता है। विकास के विविध आयाम का यथार्थवाद मनुष्य की श्रेष्ठतम कल्पना शक्ति के माध्यम से ही सम्पूर्ण एवं सम्पन्नता के स्वरुप में परिणित होता रहा है जो समयानुसार देशकाल एवं परिस्थिति के अंतर्गत सामाजिक, मनोवैज्ञानिक, दार्शनिक, धार्मिक एवं आध्यात्मिक क्षेत्र में सृजनात्मकता के सानिध्य में सत्य के अन्वेषण हेतु सतत रूप से पुरुषार्थरत स्थितियों में संलग्न रहता है। ज्ञान-विज्ञान एवं मनोविज्ञान के मध्य सकारात्मक सम्बन्ध का रहस्य मानवीय चिंतन के परिष्कृत स्वरूप का सुखद परिणाम है जिसमें - आवश्यकता अविष्कार की जननी है से आरम्भ होकर आत्मानुभूति से परमात्मानुभूति का परमानंद स्वरूप जीवात्मा को प्राप्त हो जाता है । चेतना के वृहद स्वरूप में चिंतनशील पक्ष की कल्पना शक्ति की उच्चता से मन-वचन-कर्म की सतोप्रधानता को एक साधक की भाँति साधने में व्यक्ति उपलब्धिपूर्ण रूप से सफल हो जाता है तब जीवात्मा द्वारा - समय, संकल्प, सम्बन्ध एवं स्वप्न की पवित्रता से आत्महित के सृजनात्मक समाधान के मार्ग को प्रशस्त किया जाता है ।

दुनिया को अपना सर्वश्रेष्ठ दीजिए और आपके पास सर्वश्रेष्ठ लौटकर आएगा

- स्वामी दयानंद सरस्वती

स्त्री को पुरुषों की तरह अधिकार प्राप्त हों, स्त्री ही जननी है, हमें हर हाल में स्त्री का सम्मान करना चाहिए

- राजा राममोहन राय, समाज सुधारक

स्टोरी-23 | अध्यात्म के सितारे

ईश्वरीय सेवा के लिए छोड़ी केंद्र की सरकारी नौकरी

राजयोग का कमाल 72 की उम्र में भी फिट हैं दिल्ली की बीके अनुसूईया दीदी

शिव आमंत्रण, दिल्ली।

नौवीं कक्षा की परीक्षा होने के बाद गर्मी के मौसम में पिताजी के साथ माउंट आबू आई। मेरा सौभाग्य है कि साकार में ब्रह्मा बाबा से मिलने का मौका मिला। बाबा ने मुझे गोदी में बिठाया और बोले- यह बहुत अच्छी बच्ची है। बाबा के यह शब्द जैसे जीवन में वरदान बन गए। बाबा का वह लाड़-दुलार और स्नेह भरा प्यार आज भी जेहन में है। उस वक्त मेरी उम्र 14 वर्ष थी। बाबा से मिलने पर हर एक भाई-बहन को ऐसा लगता था कि बाबा सबसे ज्यादा मुझसे स्नेह करते हैं। साकार बाबा से मिलने का यह अनुभव सुनाते हुए दिल्ली महिपालपुर सेवाकेंद्र की निदेशिका राजयोगिनी बीके अनुसूईया दीदी रोमांचित हो गईं। शिव आमंत्रण से विशेष चर्चा में आपने ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़ने, बाबा से मिलने और सरकारी नौकरी से त्याग पत्र देने आदि बातों को विस्तार से सांझा किया। आप वर्तमान में दिल्ली जोन, युवा प्रभाग की जोनल को-ऑर्डिनेटर भी हैं। आपके निर्देशन में चार सेवाकेंद्र संचालित हैं। हरिनगर सबजोन में बीके शुक्ला दीदी की राइट हैंड के रूप में सेवाएं दे रही हैं। अनेकों भाई-बहन आपके मार्गदर्शन में अध्यात्म के पथ पर चल रहे हैं।

बीके अनुसूईया दीदी ने बताया कि इस ज्ञान मार्ग में चलने में मेरे पिताजी की बड़ी भूमिका रही है। वह पुलिस सेवा में थे। उन्होंने पूरी सच्चाई-ईमानदारी के साथ अपनी नौकरी की। उन्होंने पल-पल मेरा मार्गदर्शन किया। वह हर बात का ध्यान रखते थे, ताकि मेरा राजयोग के प्रति अटेंशन बना रहे। बच्चे भविष्य में क्या राह चुनते हैं, इसमें माता-पिता द्वारा दिए गए संस्कारों का अहम रोल होता है। मेरे माता-पिता से बचपन में ही अध्यात्म की शिक्षा मिली और धीरे-धीरे मेरा आकर्षण भी इस ओर बढ़ता गया।

दिल्ली में कृषि विभाग में 24 साल नौकरी की

बीके अनुसूईया दीदी ने बताया कि ग्रेजुएशन के बाद कृषि विभाग में नौकरी लग गई। केंद्रीय कृषि भवन में एकाउंटेंट के पद पर 24 साल तक सेवाएं दीं। इस दौरान अध्यात्म के प्रति लगाव बढ़ता ही जा रहा था। मेरी तीव्र इच्छा होती थी कि ईश्वरीय सेवा में ज्यादा से ज्यादा समय दूं। लेकिन नौकरी के चलते उतना समय नहीं दे पा रही थी। वर्ष 1996 में नौकरी से इस्तीफा दे दिया और पूरी तरह से परमात्मा की ईश्वरीय सेवा में खुद को अर्पित कर दिया। मुझे हमेशा हरिनगर सबजोन की निदेशिका आदरणीय राजयोगिनी बीके शुक्ला दीदी का हमेशा मार्गदर्शन मिलता रहा।

जब दीदी के बोल वरदान साबित हो गए...

एक बार मनमोहिनी दीदी ने बहनों की क्लास ली। उन्होंने सभी से पूछा कि कौन-कौन रोज अमृतवेला करता है तो मैंने हाथ नहीं उठाया, क्योंकि नौकरी के चलते थकान होने से कभी-कभी अमृतवेला योग मिस हो जाता था। इस पर दीदी ने कहा कि आज से आप संकल्प करो कि कुछ भी हो लेकिन कभी भी अमृतवेला योग मिस नहीं करेंगे। अमृतवेला बाबा चक्कर लगाने और हम बच्चों को वरदान देने आते हैं। उस दिन के बाद से कभी भी मेरा अमृतवेला मिस नहीं हुआ। मैं रोज खुशी-खुशी उठ जाती और योग करती। एक बार दिल्ली में एक कार्यक्रम में गीता दीदी (सिरी फोर्ट, दिल्ली) ने सफेद ड्रेस का महत्व बताया। उस बात का इतना प्रभाव पड़ा कि अगले ही दिन से सफेद साड़ी में ही ऑफिस जाना शुरु कर दिया। सफेद साड़ी में मैं खुद को बहुत अच्छी फील करती और लगता था कि अब मैं पूरी तरह से सिक्योर हूं। परमात्मा मेरे साथ हैं। इसके बाद फिर कभी भी कलर ड्रेस नहीं पहनी है।

जीवन में युवा सोच होना जरूरी...

मुझे शुरु से ही युवा भाई-बहनों के बीच अच्छा लगता है, क्योंकि युवा उमंग-उत्साह और ऊर्जा से भरपूर होते हैं। मैं आज 72 साल की हो गई हूं और मुझे महसूस ही नहीं होता है कि मेरी इतनी उम्र हो गई है। ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़े युवा भाई-बहनों को नियम, धारणा और मर्यादाओं में चलते देख बहुत खुशी होती है। जिसने युवा ऊर्जा को सही दिशा में लगा दिया उसका जीवन सफल हो जाता है। मेरा सभी से यही आह्वान है कि अपने जीवन को सफल बनाना है तो एक बार अवश्य इस ज्ञान को समझने, जानने का प्रयास करें।

स्टोरी-24 | कैंसर विजेता

योग, हिम्मत, साहस से 16 वर्ष की उम्र में कैंसर को हराया

कैंसर को हराने वाली रुड़की की बीके निधि बोलीं- कभी खुद को कमजोर नहीं पड़ने दिया

शिव आमंत्रण, रुड़की/उत्तराखंड।

अपने हौसले को कभी मत बताओ कि तुम्हारी तकलीफ कितनी बड़ी है। अपनी तकलीफ को यह बताओ कि तुम्हारा हौसला कितना बड़ा है। इन लाइनों को साकार कर दिखाया है रुड़की की बीके निधि ने। हिम्मत, साहस, धैर्य, योग और परमात्मा की मदद से बीके निधि ने मात्र 16 वर्ष की उम्र में कैंसर को हराकर मिसाल पेश की है। चंडीगढ़ पीजीआई में तीन साल चले इलाज के बाद अब पूरी तरह से नार्मल हो गईं हैं। आर्ट में ग्रेजुएशन पूरा करने के बाद वर्तमान में आप निजी कंपनी में एचआर डिपार्टमेंट में सेवाएं दे रही हैं।

शिव आमंत्रण से विशेष चर्चा में बीके निधि ने बताया कि छह साल की उम्र में ब्रह्माकुमारीज से जुड़ी थी। आठवीं कक्षा से राजयोग मेडिटेशन कर रही हूं। 2013 में अचानक पता चला कि ब्लड कैंसर है। पहले नाम तक नहीं सुना था। चंडीगढ़ पीजीआई में इलाज शुरू हुआ। 21 वीकली कीमोथैरेपी और 27 मंथली कीमोथैरेपी हुईं। कीमोथैरेमी में बहुत दर्द सहन करना पड़ता है। शिव बाबा का कमाल है कि इतने दर्द में होने के बाद भी कभी शिकन तक महसूस नहीं हुई। पूरे समय बाबा का साथ और मदद महसूस होती रही। बीमारी में मैंने सोचा कि पुराने कर्मों का हिसाब-किताब चुक्तू हो रहा है, इसलिए घबराई नहीं।

और डॉक्टर भी आश्चर्यचकित रह गए

बीके निधि ने बताया कि पहली कीमोथैरेपी के बाद काफी दर्द हो रहा था हालत खराब हो गई थी। लेकिन मैंने कभी खुद को कमजोर नहीं पड़ने दिया। ब्रह्माकुमारीज़ में मिले ज्ञान से आत्म विश्वास बना रहा। मैं सदा सोचती थी कि मैं बाबा की बच्ची हूं। मेरे मन में कभी बीमारी को लेकर कोई प्रश्न नहीं आया। डॉक्टर ने तीन साल का पूरा ट्रीटमेंट बताया था। बीच में रेडियोथैरेपी भी हुई, इसमें भी काफी दर्द सहन करना पड़ता है। एक बार की बात है टीएलसी काउंट बहुत नीचे चला गया था। इस काउंट में कोई व्यक्ति चल भी नहीं पाता है और बैठ तक नहीं सकता है। जबकि मैं आराम से बैठकर टीवी देख रही थी। यह देखकर डॉक्टर आश्चर्यचकित रह गए। बोले यह कैसे हो सकता है। परमात्म शक्ति और हिम्मत से असंभव भी संभव हो गया। मेरा पूरा परिवार वर्षों से ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़ा है।

जीवन के हर मोड़ पर पॉजीटिव रहें

बीके निधि ने बताया कि जब हम पॉजीटिव होते हैं तो जिंदगी की आधी जंग वहीं जीत जाते हैं। जीवन का कोई भी मोड़ हो सुख-दुख सभी में पॉजीटिव रहें। कई लोगों को मन में शंका रहती है कि कैंसर के बाद मैं पहले जैसा हो पाऊंगा या नहीं। लेकिन जरुरत होती है हमें पॉजीटिव रहने की। हम पॉजीटिव रहकर हर समस्या का समाधान ले सकते हैं।

हर परिस्थिति में संयम बनाए रखना जरूरी

निधि की मां बीके मंजू ने बताया कि जीवन में कभी भी कोई परिस्थिति आती है तो घबराना नहीं चाहिए। शिव बाबा मुझे प्रेरणा देते रहे कि बच्ची कुछ भी हो जाए तुम्हें रोना नहीं है। बच्चों को जब कुछ होता है तो सबसे ज्यादा परिवार वाले और खासकर मां घबरा जाती है लेकिन मैं बेटी की बीमारी को लेकर कभी परेशान नहीं हुई। सदा धैर्य बनाए रखा और परमात्मा की मदद, राजयोग मेडिटेशन के प्रयोग से विजय पा ली। सभी से यही कहना है कि परिस्थिति कैसी भी हो लेकिन संयम बनाए रखें। परमात्मा पर भरोसा रखें, समस्या टल जाएगी।

स्टोरी-25 | पत्रकार का प्रेरक जीवन

जब एक अदृश्य पॉवरफुल शक्ति ने अपनी तरफ खींचा

पत्नी के साथ 14 साल से संयम पथ पर चल रहे हैं सीनियर जर्नलिस्ट शैलेंद्र गुप्ता

शिव आमंत्रण, फिरोजाबाद/उप्र।

पत्रकार होने के नाते खबर की तरह हर बात की जांच-पड़ताल और पुष्टि कर आगे बढ़ने की आदत है। लंबे समय तक जब ब्रह्माकुमारीज़ के संपर्क में रहने के बाद महसूस किया कि यहां कुछ अदृश्य पावरफुल शक्ति है जो मुझे अपनी तरफ खींच रही है। फिर मैंने इस ज्ञान को गहराई से जानने, समझने का निर्णय लिया। जून 2012 की बात है। मेरी बहन कु. उमा की स्वास्थ्य समस्या को लेकर धर्मपत्नी सुधा के साथ सेवाकेंद्र गया। वहां बीके सरिता दीदी की सलाह पर हम दोनों पति-पत्नी से राजयोग कोर्स करने का निर्णय लिया। कोर्स के पहले ही दिन आत्मा के बारे में गहराई से जानने को मिला। कोर्स में सृष्टि चक्र, आत्मा- परमात्मा का सत्य परिचय जब इन बातों को गहराई से समझा तो महसूस हुआ कि यहां दिया जा रहा ज्ञान सत्य और तार्किक है। फिर पत्नी के साथ मिलकर इस राह पर चलने का फैसला किया। 14 साल से पूरे संयम के साथ अध्यात्म पथ पर आगे बढ़ते जा रहे हैं।

यह कहना है फिरोजाबाद के सीनियर जर्नलिस्ट शैलेंद्र गुप्ता (शैली) का। शिव आमंत्रण से विशेष चर्चा में आपने अपने जीवन के अध्यात्म से जुड़े अनेक अनछुए पहलुओं पर विस्तार से चर्चा की।

2012 में पहली बार माउंट आबू गया

दैनिक जागरण के ब्यूरो चीफ होने के नाते बीके सरिता दीदीजी के आमंत्रण पर बीके सेंटर पर कार्यक्रमों में अनेकों बार गया। वहां श्वेत वस्त्रधारी दीदियों के साथ बाबा से जुड़े ज्ञान पर चर्चा और उनके सहज व्यवहार ने मुझे बहुत प्रभावित किया। धीरे-धीरे मुझे यह अनुभव होने लगा कि एक अदृश्य पॉवरफुल शक्ति है जो अपनी तरफ खींच रही है। ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़ने के बाद पूरे ईश्वरीय नियम, धारणा और मर्यादाओं का पालन करना शुरु कर दिया। इसके बाद वर्ष 2012 से ही हर वर्ष परमात्म अनुभूति शिविर माउंट आबू में जाना शुरु हुआ। घर के नज़दीक सुहाग नगर सेंटर पर रोजाना मुरली क्लास करने जाता हूं। इस मार्ग पर चलने की शुरुआत पत्नी ने की। उन्होंने ही सर्वप्रथम पवित्रता की धारणा का प्रस्ताव रखा, जिसे सहमति से अपनाकर हम अध्यात्म के मार्ग पर चल पड़े। बीके सरिता दीदीजी के

राजयोग से नींद हुई कम, मन हुआ शांत

14 साल से ब्रह्ममुहूर्त में 3.30 बजे दिनचर्या शुरु हो जाती है। हम दोनों एक घंटा मेडिटेशन करते हैं। राजयोग का कमाल है कि मेरी नींद कम हो गई है। अब मात्र चार से पांच घंटे में ही पूरी नींद हो जाती है। मन शांत और प्रफुल्लित रहता है। तनाव, चिंता, डर तो जैसे कोसों दूर चले गए है। राजयोगी लाइफ स्टाइल के बाद जीवन खुशियों और आनंद से भरपूर हो गया है। आप सभी से आग्रह है कि एक बार अवश्य जीवन में राजयोग मेडिटेशन को अपनाकर देखें।

कई बार शिव बाबा की मदद अनुभव की

हम लोगों ने कई बार शिव बाबा की मदद का अनुभव किया है। एक बार हम लोग रिश्तेदारों के साथ बस से फिरोजाबाद से दिल्ली अक्षरधाम मंदिर जा रहे थे। रास्ते में चालक की असावधानीवश बस तीन बार पलटी खाकर दुर्घटनाग्रस्त हो गई। इसके बावजूद सभी यात्री सुरक्षित रहे। दुर्घटना का संकेत मिलते ही हम युगल (पति-पत्नी) ने शिव बाबा को पुकारा, मेरे साथी प्यारे बाबा आ जाओ और मदद मांगी। बाबा का कमाल है कि सभी सुरक्षित रहे।

ब्रह्मा बाबा की 56वीं पुण्य तिथि पर विशेष....

नारी को शक्ति बनाने का ऐसा संकल्प कि सारी जमीन-जायजाद बेचकर ट्रस्ट बनाया

संचालन की जिम्मेदारी सौंपी और खुद हो गए पीछे

- **88** वर्ष पूर्व 1937 में हुई संस्था की शुरुआत
- **140** देशों में सेवाकेंद्र संचालित
- **06** हजार सेवाकेंद्र देशभर में संचालित
- **46** हजार ब्रह्माकुमारी बहनें समर्पित
- **20** लाख लोग नियमित विद्यार्थी
- **02** लाख बालब्रह्मचारी युवा सदस्य जुड़े
- **1970** से विदेशों में राजयोग का दे रहे संदेश
- **07** पीस मैसेंजर अवार्ड यूएनओ से मिले
- **20** प्रभागों से समाज के सभी वर्ग की सेवा जारी

18 जनवरी 1969 को 93 वर्ष की आयु में अव्यक्त हुए थे ब्रह्मा बाबा

शिव आमंत्रण, आबू रोड/राजस्थान।

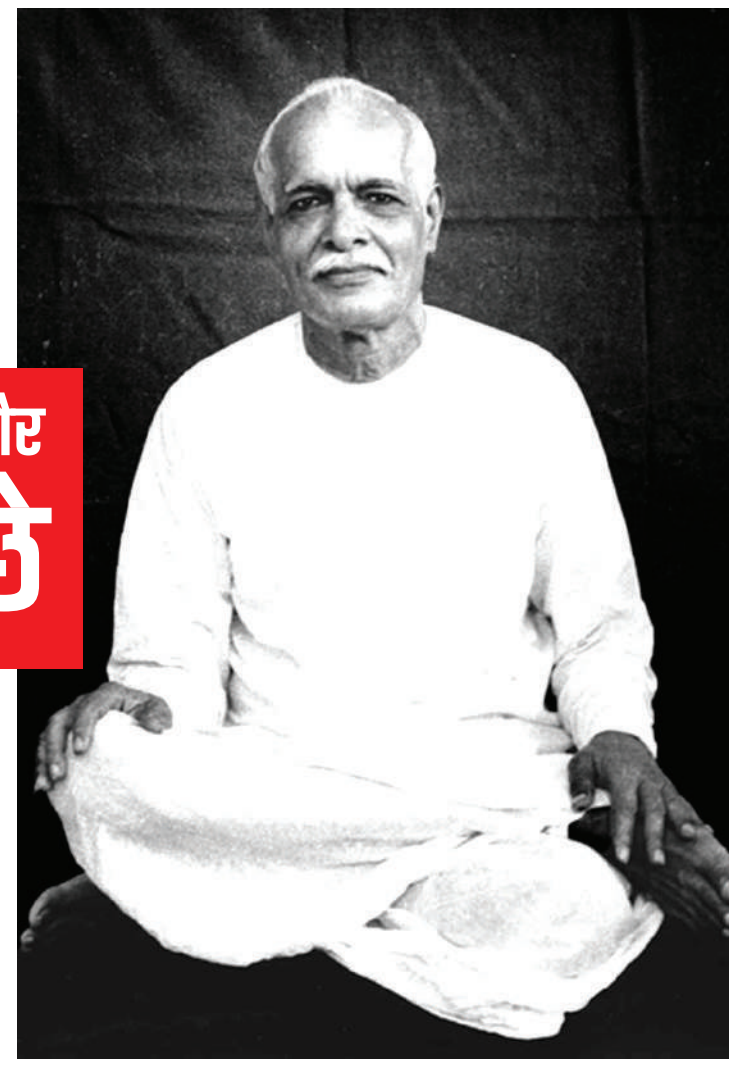
नारी नरक का द्वार नहीं सिर का ताज है। नारी अबला नहीं सबला है। वह तो शक्ति स्वरूपा है। बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ और नारी उत्थान के संकल्प के साथ उसे समाज में खोया सम्मान दिलाने, भारत माता, वंदे मातरम् की गाथा को सही अर्थों में चरितार्थ करने वर्ष 1937 में उस जमाने के हीरे-जवाहरात के प्रसिद्ध व्यापारी दादा लेखराज कृपलानी ने परिवर्तन की नींव रखी। नारी उत्थान को लेकर उनका दृढ़ संकल्प ही था कि उन्होंने अपनी सारी जमीन-जायजाद बेचकर एक ट्रस्ट बनाया और उसमें संचालन की जिम्मेदारी नारियों को सौंप दी। इतने बड़े त्याग के बाद भी खुद को कभी आगे नहीं रखा। लोगों में परिवारवाद का संदेश न जाए इसलिए बेटी तक को संचालन समिति में नहीं रखा। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के संस्थापक दादा लेखराज कृपलानी जिन्हें परमात्मा ने अव्यक्त नाम प्रजापिता ब्रह्मा दिया। तब से सभी ब्रह्मा वत्स उन्हें प्यार से ब्रह्मा बाबा कहकर पुकारते हैं। 18 जनवरी 1969 को 93 वर्ष की आयु में संपूर्णता की स्थिति प्राप्त कर बाबा अव्यक्त हो गए थे। लेकिन उन्होंने अपने जीवन में जो मिसाल पेश की उसे आज भी लाखों लोग अनुसरण करते हुए राजयोग के पथ पर आगे बढ़ते जा रहे हैं।

60 वर्ष की उम्र में रखी बदलाव की नींव

15 दिसंबर 1876 में जन्मे दादा लेखराज बचपन से ही कुशाग्र बुद्धि और ईमानदार थे। उन्हें परमात्म मिलन की इतनी लगन थी कि अपने जीवन काल में 12 गुरु बनाए थे। वह कहते थे कि गुरु का बुलावा मतलब काल का बुलावा। 60 वर्ष की आयु में वर्ष 1936 में आपको दुनिया के महाविनाश और नई सृष्टि का साक्षात्कार हुआ। इसके बाद आपने परमात्मा के निर्देशन अनुसार अपनी सारी चल-अचल संपत्ति को बेचकर माताओं-बहनों के नाम एक ट्रस्ट बनाया, उस समय संस्थान का नाम ओम मंडली था। वर्ष 1950 में संस्थान के माउंट आबू स्थानांतरण के बाद इसका नाम प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय रखा गया। इसकी प्रथम मुख्य प्रशासिका मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती को नियुक्त किया गया। दादा लेखराज की एक बेटी और दो बेटे थे।

फिर कभी जीवन में पैसों को हाथ नहीं लगाया

ब्रह्मा बाबा ने माताओं-बहनों को जिम्मेदारी सौंपकर खुद कभी पैसों को हाथ नहीं लगाया। यहां तक कि उनमें इतना निर्माण भाव था कि खुद के लिए भी कभी पैसे की जरूरत पड़ती तो बहनों से लेते थे। बाबा कहते थे कि नारी ही दुनिया के उद्धार और सृष्टि परिवर्तन के कार्य में अग्रणी भूमिका निभाएगी। लेखराज की बुद्धि बचपन से ही तीक्ष्ण व कुशाग्र थी। इससे वह कुछ ही समय में गेहूं के एक छोटे से व्यापारी से प्रसिद्ध जौहरी बन गए। उन्हें हीरे-जवाहरातों की अचूक परख थी। वे हीरों की पुड़िया को देखते ही उसका मूल्य एक मिनट में बता देते थे। यह देखकर व्यापारी दंग रह जाते थे। व्यापारी स्वयं जो हीरे आदि खरीदते थे, उसका भी मूल्य कराने के लिए वे दादा के पास ले आते थे।



अपनी ईमानदारी और सच्चाई के गुण के कारण दादा लेखराज राजाओं-महाराजाओं से लेकर धनाढ्य व्यक्तियों में प्रसिद्ध हो गए। दादा का व्यक्तित्व इतना प्रभावशाली था जो एक बार उनके संपर्क में आता वह सदा उनका गुणगान करता रहता था। दादा लेखराज श्रीनारायण के अनन्य भक्त थे। खान-पान और रहन-सहन भी सात्विक था। उन्हें भगवान को पाने की चाह इतनी प्रबल थी कि 12 गुरु बनाए थे। वह अपने गुरुओं का बहुत ही सम्मान और आदर करते थे। गुरुओं की स्वयं ही उनकी सेवा करते थे।

वर्ष 1937 में किया गया ब्रह्मा बाबा का संकल्प आज हो रहा साकार, नारी को शक्ति बनाने की सोच ले रही आकार

साक्षात्कार ने बदली जीवन की दिशा

वर्ष 1937 की बात है उन दिनों दादा के गुरु भी आए हुए थे। दादा ने उनके आगमन पर एक बहुत बड़ी सभा का आयोजन किया। उसमें शहर के प्रतिष्ठित लोग आए थे। गुरु का प्रवचन चल रहा था तभी अचानक दादा वहां से उठकर अपने कमरे में चले गए। जब पत्नी ने कमरे में जाकर देखा तो दादा ध्यान मुद्रा में बैठे थे और उनकी आंखों में ऐसी लाली थी जैसे कोई लालबत्ती जल रही हो। उनका चेहरा लाल था और कमरा दिव्य प्रकाश से प्रकाशमय हो गया था। तभी एक आवाज आई जैसे दादा के मुख से कोई बोल रहा हो। वह आवाज धीरे-धीरे तेज होती गई। वह आवाज थी-

निजानन्द स्वरुपं, शिवोहम् शिवोहम्
ज्ञान स्वरुपं शिवोहम् शिवोहम्
प्रकाश स्वरुपं, शिवोहम्, शिवोहम्।

फिर दादा के नयन बंद हो गए। जब उनके नयन खुले तो वे ऊपर-नीचे कमरे में चारों ओर आश्चर्य से देखने लगे। उन्होंने जो कुछ देखा था वे उसकी स्मृति में लवलीन थे। पूछने पर उन्होंने बताया कि एक लाइट थी और नई दुनिया थी। बहुत ही दूर, ऊपर सितारों की तरह कोई था और जब वह स्टार नीचे आते थे तो कोई राजकुमार बन जाता था तो कोई राजकुमारी बन जाती थी। उस लाइट ने कहा ऐसी दुनिया तुम्हें बनानी है, लेकिन बताया नहीं कि कैसे बनानी है।

परमात्मा शिव की प्रवेशता

अब दादा बहुत गहन विचार में लीन रहने लगे। वह कौन सी शक्ति है जो मुझे दिव्य साक्षात्कार कराती है और इनके पीछे रहस्य क्या है। आगे चलकर दादा को यह रहस्य स्पष्ट हुआ कि परमपिता परमात्मा शिव ने हीउनके तन में प्रवेश कर अपना परिचय दिया था। परमात्मा ने दादा को कलियुगी सृष्टि के महाविनाश तथा आने वाली सतयुगी सृष्टि का भी साक्षात्कार कराया और उस पावन सृष्टि की स्थापना के लिए उन्हें निमित्त अथवा माध्यम बनने का निर्देश दिया। साथ ही परमात्मा ने उन्हें विष्णु चतुर्भुज, मृत्यु दशा, गृहयुद्धों और प्राकृतिक आपदाओं का साक्षात्कार कराया और दिव्य चक्षु का वरदान दिया।

घर से की सत्संग की शुरुआत

साक्षात्कार के बाद दादा ने सबसे पहले घर से ही सत्संग की शुरुआत की। घर के सभी सदस्य आंगन में बैठते और दादा आत्मा का ज्ञान देते। थोड़े ही दिनों में दादा के दूर के संबंधी भी आने लगे। दादा सभी को गीता-ज्ञान सुनाया करते। गीता का ज्ञान सुनाते-सुनाते लोगों को साक्षात्कार होने लगे। किसी को श्रीकृष्ण का, किसी को कलियुगी सृष्टि के महाविनाश तो किसी को सतयुगी दैवी दुनिया का दिव्य साक्षात्कार होने लगा।

14 वर्ष कराई तपस्या

परमात्मा तो जानी जाननहार है इसलिए उन्होंने भविष्य की स्थिति को शक्तिशाली और परमात्मा के अवतरण को पुख्ता करते हुए भाई-बहनों को 14 वर्ष तक घोर तपस्या कराई। ज्ञान और योग की भट्टी में तपाया। संस्था के प्रारंभ में जुड़ने वाली अधिकतर माताएं-बहनें और कुछ भाई 14 वर्ष तक घर से बाहर नहीं निकले और तपस्या करके स्वयं को इतना शक्तिशाली बना लिया कि आज उनके तप और त्याग की शक्ति दूसरों को भी आध्यात्म और परमात्म मिलन के पथ पर अग्रसर कर रही है। संस्थान के इस समय विश्व के 140 देशों में पांच हजार से अधिक सेवाकेंद्र संचालिता हैं। साथ ही 46 हजार ब्रह्माकुमारी बहनें समर्पित रुप से तन-मन-धन के साथ अपनी सेवाएं दे रही हैं। 20 लाख से अधिक लोग इसके नियमित विद्यार्थी हैं जो संस्थान के नियमित सत्संग मुरली क्लास को अटेंड करते हैं। साथ ही दो लाख से अधिक ऐसे युवा जुड़े हुए हैं जो बालब्रह्मचारी रहकर संस्थान से जुड़कर अपनी सेवाएं दे रहे हैं। समाज के सभी वर्गों तक पहुंचे और सेवा के लिए राजयोग एजुकेशन एंड रिसर्च फाउंडेशन के तहत 20 प्रभागों की स्थापना की है। स्व परिवर्तन से विश्व परिवर्तन का नारा आज साकार हो रहा है और लोग इस मार्ग पर निरंतर बढ़ते जा रहे हैं।

शिव आमंत्रण, सदस्यता हेतु संपर्क करें-
वार्षिक मूल्य > 150 रुपए > तीन वर्ष 450 रुपए
> आजीवन 3500 रुपए
मो > 9414172596, 8521095678
Website > www.shivamantran.com

पत्र व्यवहार का पता
संपादक > ब्र.कु. कोमल
ब्रह्माकुमारीज, शिव आमंत्रण ऑफिस, शांतिवन, आबू रोड, जिला- सिरोही, राजस्थान, पिन कोड- 307510
मो > 8538970910, 9179018078
Email > shivamantran@bkivv.org

For online transfer
A/C Name: Rajyoga Education & Research Foundation
A/C Number: 35401958118, IFSC Code: SBIN0010638
Bank & Branch: State Bank Of India, PBKIVV, Shantivan, Abu Road, Rajasthan
Note: On transfer please email details to: shivamantran.acct@bkivv.org, Helpline: 9471854331
Scan To Pay

धर्म के आधार से ही पावन श्रेष्ठाचारी सुखमय भारत की पुनर्स्थापना संभव

स्वामी सर्वानंद महाराज बोले- देश, धर्म और जाति से ऊपर उठकर विश्व नव निर्माण का कार्य कर रही है ब्रह्माकुमारीज़ संस्था

गोस्वामी सुशील महाराज बोले- विश्व के सभी धर्मों को एक साथ लाने का श्रेष्ठ कार्य कर रही है ब्रह्माकुमारीज़

शिव आमंत्रण, गुरुग्राम/हरियाणा

ब्रह्माकुमारीज़ के ओम शांति रिट्रीट सेंटर में तीन दिवसीय अखिल भारतीय साधु संत महासम्मेलन आयोजित किया गया। पावन श्रेष्ठाचारी सुखमय भारत की पुनर्स्थापना विषय पर आयोजित सम्मेलन के उद्घाटन सत्र में अनेक संतों ने अपने विचार रखे। महाशक्ति पीठ दिल्ली से आए महामंडलेश्वर सर्वानंद सरस्वती ने कहा कि धर्म का वास्तविक अर्थ धारणाओं से है। आज हमने संप्रदाय को ही धर्म समझ लिया है। ब्रह्माकुमारीज़ देश, धर्म और जाति से ऊपर उठकर कार्य कर रही है। पवित्रता के आधार से नई दुनिया की पुनर्स्थापना धर्म सत्ता ही कर सकती है। हमें सिर्फ बाहर से नहीं बल्कि अंदर से साधु बनने की जरूरत है।

ब्रह्माकुमारीज़ संस्था के महासचिव राजयोगी बृजमोहन भाई ने कहा कि परमात्म प्रेम ही वास्तव में सत्य है। परमात्मा अविनाशी होने के कारण उसका प्रेम भी अविनाशी है। परमात्म प्रेम में ही सच्चा सुख है। वर्तमान समय मनुष्य जिसे प्रेम समझते हैं, वो विनाशी है। विनाशी व्यक्तियों और वस्तुओं से होने के कारण उसमें दुःख समाया हुआ है। परमात्मा से सच्चे स्नेह के आधार से ही श्रेष्ठ भारत की पुनर्स्थापना हो सकती है। ओआरसी की निदेशिका राजयोगिनी आशा दीदी ने कहा कि ब्रह्मा बाबा सदा ही साधु-संतों का सम्मान करते थे। ब्रह्मा बाबा सदा यही कहा करते थे कि संन्यासियों के त्याग, तपस्या और पवित्रता के कारण ही भारत की संस्कृति को कोई मिटा नहीं पाया।

माउंट आबू से पधारीं बीके ऊषा दीदी ने सभी को राजयोग मेडिटेशन का गहन अभ्यास कराया। कार्यक्रम में दिल्ली, पहाड़गंज से महामंडलेश्वर स्वामी हरिओम महाराज, मुंबई से आए महामंडलेश्वर स्वामी प्रेमानंद गिरी महाराज, ऋषिकेश योगधाम ट्रस्ट के अध्यक्ष योगीराज प्रणव चैतन्य महाराज ने भी अपने विचार व्यक्त किए। देशभर से पधारे अनेक साधु-संत, महात्माओं सहित धार्मिक क्षेत्र से जुड़े लोगों ने बड़ी संख्या में शिरकत की। संचालन बीके लक्ष्मी दीदी एवं बीके वीणा दीदी ने किया। इस दौरान सुबह-शाम दो सत्रों में सम्मेलन आयोजित किया गया।

तीन दिवसीय अखिल भारतीय साधु संत महासम्मेलन आयोजित

ओम शांति रिट्रीट सेंटर गुरुग्राम में देशभर से पहुंचे साधु-संत

इन संत-महात्माओं ने भी व्यक्त किए विचार

- रुड़की से आए महामंडलेश्वर स्वामी दिनेशानंद भारती ने कहा कि धर्म के मार्ग पर चलने वाले की रक्षा धर्म स्वयं करता है। पाप की मूल जड़ें अशुद्ध कामनाएं हैं। श्रेष्ठाचारी भारत के निर्माण का आधार धर्म है।
- ऋषिकेश से पधारे महामंडलेश्वर स्वामी स्वतंत्रानंद महाराज ने कहा कि सम्मान उन्हीं का होता है जो जोड़ने का कार्य करता है। हमें जीवन को आज सामाजिक समरसता बहुत जरूरी है।
- हरि मंदिर पटौदी से महामंडलेश्वर स्वामी धर्मदेव महाराज ने कहा कि संतों की वजह से ही आज पूरे विश्व में भारत का नाम बड़े गौरव से लिया जाता है। भारत विश्व गुरु है क्योंकि भारत ही पूरे विश्व को अज्ञान अंधकार से निकालता है। ब्रह्माकुमारीज़ संस्था सनातन धर्म की पुनर्स्थापना में महत्वपूर्ण कार्य कर रही है।
- हिंदू रक्षा सेना के राष्ट्रीय अध्यक्ष महामंडलेश्वर स्वामी प्रबोधानंद महाराज ने कहा कि सनातन धर्म एकमात्र ऐसा है जो सारे विश्व को परिवार मानता है। भारत परमात्मा की अवतरण भूमि है। हम बहुत सौभाग्यशाली हैं जो इस महान भूमि में पैदा हुए हैं। भारत में जन्म लेना अपने आप में गौरव की बात है।
- अयोध्या से आए रसिक पीठाधीश्वर महंत जन्मेजय शरण महाराज ने कहा कि परमात्मा से जुड़ने का एकमात्र सूत्र प्रेम है। पूरे विश्व में ईश्वर से मिलाने वाला केवल एक ब्रह्माकुमारीज़ विश्व विद्यालय है।
- हरिद्वार से आए महामंडलेश्वर स्वामी यमुनापुरी महाराज ने कहा कि मनुष्य का जन्म ही धर्म के साथ होता है। आत्मा के मूल गुण ही वास्तव में धर्म का स्वरूप है। बिना धर्म के जीवन पशु तुल्य है। अपने मूल स्वरूप अर्थात धर्मानुकूल कर्म करने से ही श्रेष्ठ समाज की स्थापना होगी। कर्म की कुशलता का नाम ही योग है।
- कटनी, मध्य प्रदेश से पधारे आचार्य परमानंद महाराज ने कहा कि सुखमय भारत की पुनर्स्थापना में धर्म की अहम भूमिका है। विधर्म को मिटाने के लिए विधर्म की सोच को मिटाना जरूरी है। जब तक मानसिक शुद्धि नहीं होगी, तब तक सनातन धर्म पुनर्स्थापित नहीं होगा।
- महर्षि भृगु पीठाधीश्वर गोस्वामी सुशील महाराज ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान को मैंने स्वयं अपनी आंखों से पल्लवित और पुष्पित होते देखा है। ब्रह्माकुमारीज़ संस्था की कथनी और करनी समान है। विश्व भर में सभी धर्मों को एक साथ लाने का कार्य ब्रह्माकुमारीज़ ने किया है।
- दिल्ली, एनसीआर के संत महामंडल की अध्यक्षा महामंडलेश्वर स्वामी विद्यागिरी महाराज ने कहा कि ब्रह्माकुमारी बहनें नारी शक्ति को जगाने का सराहनीय कार्य कर रही हैं।

नई राहें

बीके पुष्पेंद्र, संयुक्त संपादक
शिव आमंत्रण, शांतिवन

जीवन एक 'घरोंदा'

चिड़िया का जीवन हमें नवीनता, सृजनात्मकता, परिश्रम, समर्पण, आत्म विश्वास, सादगी, संतोष, धैर्य और सहनशीलता का संदेश देता है। इन मानवीय गुणों का विकास व्यक्तित्व को पूर्णता प्रदान करता है और जीवन को सफलता से भर देता है। चिड़िया के जीवन की तरह हमारा जीवन भी परिवर्तशील है। यहां स्थायी कुछ भी नहीं है। यह सोच हमें जीवन के प्रति उपराम और अनासक्त अवस्था की ओर ले जाती है। **चिड़िया के जीवन का संदेश...**

पहल और दृढ़ निश्चय: चिड़िया जब घोंसला बनाने की ओर पहला कदम बढ़ाती है तो उसके सामने पहाड़ सा कठिन लक्ष्य होता है। क्योंकि एक-एक तिनका जोड़कर घरोंदा तैयार करना अपने आप में असाधारण कार्य है। लेकिन वह इसे दृढ़ निश्चय के साथ पूरा करके ही छोड़ती है जो बताता है कि जीवन में नई शुरुआत, नई पहल के लिए हमें हिम्मत का पहला कदम बढ़ाने की आवश्यकता होती है। इस पहल में दृढ़ निश्चय, खाद और पानी का काम करता है। दृढ़ निश्चय से ही कठिन और बड़े लक्ष्यों को साधा जा सकता है। नया करने के लिए डर को पीछे छोड़ना होगा।

सतत प्रयास: घोंसला चिड़िया द्वारा महीनों तक सतत प्रयास एवं निरंतरता से तैयार होता है, जो हमें सिखाता है कि जीवन में कभी रुकना नहीं है। हमेशा चलते रहना है। भले हमारे कदम छोटे-छोटे हों लेकिन आगे बढ़ते रहें, प्रयास करते रहें।

आशा, आत्म विश्वास और दूरदर्शिता: चिड़िया इस आशा के साथ घोंसला बनाती है कि इनमें मेरे बच्चे सुरक्षित रूप से बड़े हो सकेंगे। वह बच्चों के जन्म के पहले ही दूरदर्शिता की दृष्टि से घोंसले का निर्माण पूरे आत्म विश्वास के साथ करती है। जीवन में उमंग-उत्साह के लिए आशा रूपी पंख जरूरी हैं। आत्म विश्वास के बल और दूरदर्शी दृष्टिकोण से लिए गए निर्णय जीवन को सुखी, सुरक्षित और सफलता की ओर ले जाते हैं।

सृजनात्मकता और एकाग्रता: सृजनात्मकता जीवन का शृंगार है। चिड़िया का घोंसला उसकी सृजन क्षमता को दर्शाता है। साथ ही वह एकाग्रता के साथ सर्दी, गर्मी, बारिश में भी उसके पूर्ण होने तक जुटी रहती है। कुशल इंजीनियर की भांति वह घोंसले को ऐसा आकार देती है जिसमें उसके बच्चे सुरक्षित रह सकें।

परिश्रम और समर्पण: चिड़िया बिना रुके घोंसला बनाने में अथक परिश्रम के साथ समर्पण भाव से जुटी रहती है। सफलता के शिखर पर पहुंचने के लिए कठिन परिश्रम के अलावा दूसरा कोई रास्ता नहीं है। समर्पण भाव से किए गए कर्मों से अनासक्त भाव पैदा होता है, जिससे जीवन के उतार-चढ़ाव में समभाव रखने की क्षमता का विकास होता है।

नवीनता और परिवर्तन: चिड़िया के बच्चे जब उड़ने लगते हैं तो वह घोंसला छोड़ कर उड़ जाती है। दोबारा जब अंडे देती है तो उसके पूर्व नया घोंसला बनाती है। जीवन में नवीनता से सृजनात्मकता आती है और उमंग-उत्साह बना रहता है। परिवर्तन प्रकृति का नियम है।

संतोषी जीवन: घोंसला चिड़िया के सादगी और संतोषी स्वभाव को भी दर्शाता है। सादा और संतोषी जीवन हमें अपनी जड़ों से बांधकर रखता है। संतोष में परम सुख है। जहां संतुष्टता है वहां संपन्नता है। संतोषी स्वभाव जीवन के झंझावतों से दूर कर देता है। संतुष्टता महान व्यक्तित्व की निशानी है।

सुरक्षा पर ध्यान: चिड़िया अन्य पक्षियों से बच्चों की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए कुएं या तालाब के पास ही पेड़ पर घोंसले का निर्माण करती है। ताकि उन्हें आसानी से दाना, पानी उपलब्ध हो सके। इससे सीख मिलती है जीवन में कोई निर्णय लेने के पूर्व अपनी सुरक्षा और देखभाल का ध्यान रखना चाहिए। तन-मन की सुरक्षा बेहद जरूरी है।

स्थायी कुछ भी नहीं: चिड़िया का घोंसला स्थायी नहीं होता है। समय के साथ वह उसे छोड़ देती है। जीवन में कुछ भी स्थायी नहीं है। जब यह बात अंतर्मन से स्वीकार कर लेते हैं तो परिवर्तन को स्वीकार कर मोह छोड़ना आसान हो जाता है। क्योंकि जीवन में पद, पैसा, प्रतिष्ठा, मान-सम्मान, सुख-दुख कुछ भी नित्य और स्थायी नहीं है। जो आज है, वह कल नहीं रहेगा। इसकी स्वीकृति से मन प्रसन्न और शांत रहता है।

प्रकृति से जुड़ाव: चिड़िया पूरे जीवन प्रकृति से सामंजस्य बनाकर रखती है। हमारा शरीर भी प्रकृति के पांच तत्वों से बना है। शरीर भी एक प्रकृति है। यदि शरीर की प्रकृति को समझकर हम उसका ध्यान रखेंगे तो वह हमें सुख प्रदान करेगा। क्योंकि आत्मा शरीर के बिना कुछ नहीं कर सकती है। स्वस्थ तन का मनोस्थिति पर काफी प्रभाव पड़ता है।

धैर्य और सहनशीलता: घोंसला बनाते समय कई बार चिड़िया जिन घास के तिनकों को लाती है वह हवा में उड़ जाते हैं, बारिश में भीग जाते हैं। बना-बनाया घोंसला तक गिर कर नष्ट हो जाता है लेकिन वह फिर से धैर्यता के साथ नया घोंसला बनाने में जुट जाती है। वह तमाम विपरीत परिस्थितियों का सहनशीलता के साथ सामना करती है और किसी से कुछ शिकायत नहीं रखती है। धैर्य और सहनशीलता का गुण हमें महान बनाता है।

स्वाबलंबी जीवन: चिड़िया अपना घोंसला खुद बनाती है। वह आत्मनिर्भर रहती है। जो हमें बताता है कि हमारा जीवन स्वाबलंबी हो। जितना हो सके हमारी किसी पर निर्भरता न हो। हम आत्मनिर्भर बनें। अपनी जरूरतों का ध्यान हम खुद रखें।

प्रेम और त्याग: चिड़िया का अपने बच्चों के प्रति प्रेम और त्याग की भावना ही उसे घोंसला बनाने जैसा कठिन, दुर्लभ कार्य करने के लिए प्रेरित करता है। जब बच्चे खुद से उड़ने लगते हैं तो वह उस घोंसले से चली जाती है जो सिखाता है कि अपने बच्चों का लालन-पालन प्रेम के साथ करें। दूसरों को सुख देने के लिए त्याग की भावना हो लेकिन साथ में उन्हें स्वतंत्रता देना भी जरूरी है। किसी को बांधकर नहीं रखना है।

जीवन प्रबंधन

स्वयं के प्रति रखें अच्छा नजरिया

अपनी कैपेसिटी को बढ़ाने का सरल तरीका है सदा दुआएं कमाते रहना

- बीके शिवानी दीदी,
(जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ, अंतरराष्ट्रीय मोटिवेशनल स्पीकर और ब्रह्माकुमारीज़ की टीवी ऑइकॉन, गुरुग्राम, हरियाणा)

शिव आमंत्रण, आबू रोड/राजस्थान।

कोई हमारे साथ बहुत ज्यादा गलत करे तो क्या हम उसको दुआएं दे सकते हैं? फूल भेजेंगे, बुके भेजेंगे, लेकिन ब्लेसिंग नहीं भेजेंगे। ब्लेसिंग मतलब क्या कोई मेरे लिए गलत कर रहा है मैं अंदर से उसके लिए नफरत नहीं करूंगी, मैं अंदर उसके लिए बुरा नहीं सोचूंगा। अब हमें कार्मिक अकांउट को बंद नहीं करना है ठीक करना है। बंद नहीं होता, चैंज हो सकता है कि आज से हम जो आपके लिए सोचेंगे वो सिर्फ ब्लेसिंग्स और गुड विशेज है और वो करते ही हम अपने कार्मिक एकाउंट की क्वालिटी को चैंज कर देंगे। दोनों में से किसी एक को करना है। बचपन से सुना है कि जो करेगा वो पाएगा। तो किसी एक को चेंज करना है क्योंकि अगर मैंने नेगेटिव भेजा और फिर आपने भी नेगेटिव भेजा तो इट्स गेटिंग मोर एंड मोर मोर मोर कंपलेक्स। भेजते-भेजते अगर दोनों में से किसी एक ने कॉस्टयूम चेंज कर लिया और फिर मिलेंगे तो ज्यादा कॉप्लिकेटेड हो जाता है क्योंकि अब तो हमें याद ही नहीं है कि आप कौन हो, मैं कौन हूं?

जो जिनता देता प्राय : उतना ही देने का विचार रखते

कुछ लोगों से मिलकर हमें अच्छा क्यों नहीं लगता? और कुछ लोगों से पता नहीं चलता कि अच्छा क्यों लग रहा है इतना? कुछ लोग हमारी फैमिली से भाई-बहन हैं लेकिन उनसे लगाव नहीं है और कुछ लोग जिनसे कोई रिश्ता नहीं है लेकिन उनके लिए कहेंगे कि वो हमारे लिए परिवार से बढ़कर हैं क्यों? क्योंकि कभी न कभी हम दोनों बहुत अच्छी एनर्जी एक्सचेंज करके आए हैं। जब दिवाली आती है तो हम बैठकर लिस्ट बनाते हैं कि किसको क्या देना है? नार्मल क्राईटेरिया किसी को गिट देने का क्या होता है उसने क्या दिया था मुझे पिछले साल। स्वाभाविक रूप से जिसने मुझे 1000 रुपये का गिट दिया था हम भी उसे उतना ही देंगे? 10 हजार या 12 हजार का रुपए का गिट थोड़े ही न देंगे। जितना-जितना लेन-देन है उतना ही करेंगे। कुछ लोगों के पास बाकायदा नोट बुक में लिस्ट होती है किसने क्या दिया था क्योंकि अगले साल रेफर करना पड़ेगा। उसको बाय करने के लिए.. ये जिंदगी जीने का एक तरीका है।

जो एनर्जी किसी को देंगे वही मेरे पास वापस आती है

अगर हमें यह पता चले कि आज जो हम उनको गिट देंगे दिवाली के चौथे दिन तक वही गिट हमारे पास आने वाला है तो मैं कौन सा गिट खरीदूंगी? मैं वही खरीदूंगी जो मैं चाहती हूं, क्योंकि मुझे 100 प्रतिशत विश्वास है कि चौथे दिन वो मेरे पास आने वाला है। मैं ये नहीं कहूंगी कि उन्होंने हजार रुपए का भेजा मेरे को क्या फर्क पड़ता है। उन्होंने कितने का भेजा मुझे अगर 50 हजार रुपए की भी चीज पसन्द आएगी तो मैं ले लूंगी। क्योंकि वापस तो मेरे घर आने वाली है। ये लॉ ऑफ कर्म है। जो एनर्जी हम किसी को देंगे वो वापस हमारे पास ही आने वाला है इसलिए जो चाहिए उसे देते जाएं। खुशी चाहिए, रेस्पेक्ट चाहिए, ट्रस्ट चाहिए, प्यार चाहिए वही देते जाओ। देते समय भी मिल रहा है, वापिस आते समय भी मिल रहा है। लेकिन अगर हम कहेंगे उन्होंने तो 500 रुपए की दी थी मुझे भी 500 की ही देनी है फिर उन्होंने और कम करनी है।

गलत सोच पर नुकसान संभव

रोज मेडिटेशन में दुआएं भेजें। उनको सामने लेकर आएं और उसे एक मैसेज दें कि वह हमारा पास्ट था जो खत्म हो गया है। आज से आपके और मेरे बीच सिर्फ प्यार और सम्मान और दुआएं हैं। ये रोज सिर्फ उनको मन से मैसेज भेंजे। ये मैसेज भेजते ही पहले तो हमारी तरफ से थोड़ी-थोड़ी गड़बड़ी थी वह ठीक हो जाएगी और वहां पर मैसेज जाएगा तो उसका असर होने वाला है। वहां से भी एनर्जी वापस आएगी। वापस न भी आए वहां से तो हमें कोई फर्क नहीं पड़ता, क्योंकि हमारा कर्म हमारा भाग्य लिखता है। उनका कर्म उनका भाग्य लिखता है। हमें लगता है हम किसी के लिए गलत सोचेंगे और उनका गलत हो जाएगा या दूसरा डर आजकल कोई मेरे लिए गलत सोच रहा है इसलिए मेरे साथ गलत होता है, नजर लग गई किसी की, नजर लगना मतलब क्या? मतलब किसी ने सोचा कि मेरा हॉस्पिटल बंद हो जाए इसलिए मेरा गड़बड़ होने लग गया, ऐसा हो सकता है क्या? मैं यहां से बैठकर अभी एक सोच क्रियेट करती हूं कि मेरे सामने जो व्यक्ति सोफे पर बैठे हैं वो गिर जाएं तो क्या वो सोफे से गिरेगा नहीं। चाहे मैं 24 घंटे ये सोचू तो भी नहीं गिरेगा लेकिन जिस दिन उसने ऐसा सोच लिया कि मैं उसके बारे ये सोच रखती हूं और कहीं मैं सचमुच न गिर जाऊं तो? तो उस दिन जरुर गिर जाएगा।

तो हमारा भाग्य भी सिक्योर होगा

हम हमेशा दूसरों को दोषी ठहराते हैं और खुद को बीच में से हटा देते हैं। सब लोग हमारे लिए गलत सोच लें, उनकी सोच हमारा भाग्य नहीं लिखती है। उनकी सोच की एनर्जी सिर्फ हमारी सोच तक पहुंच सकती है। अगर हमारी सोच नेगेटिव हो गई डर से इनसिक्योरिटी से फिर हमारी सोच हमारा भाग्य लिखती है। अगर हम रोज चार्ज करते हैं अपनी बैटरी को, हम रोज परमात्मा से कनेक्शन रखते हैं तो कोई हमारे लिए कितना भी नेगेटिव सोचे हमारी सोच कैसी होगी? प्योर तो हमारे भाग्य सिक्योर। आज कल हमारे अंदर इतना डर हो गया है कि हम अपने जीवन में होने वाली अच्छी बातें भी किसी को नहीं बताते हैं। अभी पिछले सप्ताह मैं एक हॉस्पिटल में गई वहां मुझे दो डॉक्टर मिले। उनमें से एक ने बड़ी मिठास से कहा सिस्टर क्या आप जानती हैं इन्होंने पिछले महीने 102 सर्जरी की हैं।
मैंने कहा डॉक्टर साहब मुबारक! कहते हैं क्या मुबारक इसने व्हाट्सएप ग्रुप पर डाल दिया। 4 दिन मेरे पास एक भी सर्जरी नहीं आई। अब देखिए इतने डर में और इतने वहम में हम रहते हैं। इतने डर में अगर हम रहेंगे तो औरों के प्रति हम कैसा सोच रहे हैं कि किसी ने मुबारक भी दी तो अंदर से लगता है कि इसको जरुर मेरे से कोई प्रॉब्लम है। हमारा कर्म, हमारा भाग्य लिखता है। हमारी एक-एक सोच की चेकिंग है कि मेरी सोच की क्वालिटी कितनी नीचे होते। अगर हम अच्छा कर रहे हैं फिर चाहे किसी को कोई प्रॉब्लम ही क्यों न हो, कोई भी आपका नुकसान नहीं कर सकता।

ब्लेसिंग एक पावरफुल संकल्प है जो देने से खुद को ही मिलता है

डेस्टिनी हमारी चॉइस है। ब्लेसिंग्स दें उनको जो हमारे साथ गलत कर रहे हैं। ब्लेसिंग क्या है ये केवल एक संकल्प है। किसी ने प्रश्न लिख कर भेजा कि किसी ने हमारे साथ गलत किया है तो हमें लीगल केस करना चाहिए या उसे ऐसे ही छोड़ दें। क्या उत्तर होगा? जो सही है बिल्कुल करना चाहिए लेकिन लीगल केस करना और एक है अंदर से नफरत करना। दोनों चीजों में बहुत अंतर है। कइयों के साथ हम कोई एक्शन नहीं लेते लेकिन अंदर ही अंदर नफरत करते रहते हैं। कार्मिक एकाउंट बहुत स्ट्रांग है। जो लीगली राइट है वह करेंगे लेकिन अंदर से दुआएं देंगे कि अब इस आत्मा के साथ मुझे कुछ भी गड़बड़ नहीं करनी है। पहले ही बहुत गड़बड़ हो गई। इसके बाद कोई गड़बड़ नहीं चाहिए। जिनके साथ उलझन है उनके साथ जल्दी जल्दी सब कुछ ठीक करना चाहिए, ताकि उनके साथ फिर कोई ऐसी भारी एनर्जी एक्सचेंज हमारे कार्मिक पैटर्न में नहीं आए।

समस्या समाधान

दुआएं मुसीबत के समय हमारी रक्षा करती हैं

सुंदर संकल्प से सुंदर भविष्य का होगा निर्माण

- राजयोगी बीके सूरज भाई, ब्रह्माकुमारीज़

शिव आमंत्रण, आबू रोड/राजस्थान।

हमारे संकल्प ऊर्जा का निर्माण करते हैं। जो हम सोचते हैं उसी प्रकार की ऊर्जा का निर्माण होता है। अतः हमें सुंदर और सकारात्मक संकल्पों की रचना करनी चाहिए। सुंदर विचार ही जीवन को सुंदर बनाएंगे। इस प्रकार सोच को बदलने से जीवन में परिवर्तन आने लगता है। अतः खुशी देने वाले संकल्पों को रचने से जीवन खुशनुमा हो जाता है। सुबह उठते ही पहले 10 मिनट तक इन संकल्पों को रिवाइज करो कि मैं बहुत भाग्यवान आत्मा हूं। मैं बहुत सुखी हूं, मेरा भविष्य बहुत सुंदर है। सुबह-सुबह इन संकल्पों को दोहराने से दिन अच्छा व्यतीत होगा। भाग्य साथ देने लगेगा और जीवन खुशनुमा हो जाएगा। राजयोग के प्रयोग की विधि से समस्याओं का हल निकालना और बीमारियों को ठीक करने का अयास करना है। हम कलयुग के अंत में पहुंच गए हैं। इस समय नकारात्मकता की सुनामी चल रही है। इससे बचने के लिए हमेशा स्वमान में रहें। ऐसा करने से निराशा अवसाद से बचा जा सकता है और जीवन में खुशी भी रहेगी। हमें प्रतिदिन पुण्य का काम कर दुआएं लेनी चाहिए। पाप कर्म शांति को छीन लेते हैं। पुण्यों से आत्मा हल्की हो जाती है। हमें लोगों को सुख देकर उनसे दुआएं लेनी चाहिए जो दुआएं मुसीबत के समय में हमारी रक्षा करती हैं।

ब्रेन में छुपे हुए पापकर्म एक्टिव होकर सोने नहीं देते

कार्य व्यवहार में छोटी-छोटी बातों केकारण लोग अपनी शांति को भंग कर लेते हैं। तनाव-ग्रसित होकर दूसरों को भी तनाव के घेरे में बांध ले रहे हैं। खुद से पूछो कि अपनी शांति, खुशी की कीमत ज्यादा या उन बातों की। उत्तर तो स्पष्ट है। मुझे लोग बताते हैं- साढ़े दस बजे नींद आ रही थी चले सोने के लिए। जब बिस्तर पर गए बिल्कु ल फ्रेश। चार बज गए नींद ही नहीं आ रही अभी तक। क्या हुआ, नींद तो आ रही थी तब? मनुष्य केब्रेन की जो नेचुरल गति है वो सोने केसमय सुलाना चाहती है लेकिन बेड पर जाते ही ब्रेन में छुपे हुए पापकर्म एक्टिव हो फ्रेश होकर सोने नहीं दे रहे हैं। फिर दिन भर आलस्य-सुस्ती बनी रहती है। कोई भी कार्य सही तरीके से नहीं हो पाता है। इससे फिर तनाव, डिप्रेशन बना रहता है।

जैसा विचार दूसरों को देंगे, वैसा ही लौटकर आएगा

जो हम दूसरों को देंगे, वो डबल होकर हमारे पास आ जाएगा। यह कर्म सिद्धांत है, इसको भूलना नहीं चाहिए। इसलिए जो श्रेष्ठ विचार आपको चाहिए, वही औरों को देते चलें। भक्ति में इसका स्थूल रूप कर लिया। बर्तन दान कर दो, बर्तन आएंगे। अनाज दान कर दो, अन्न आएगा। धन दान करो, धन आएगा। लेकिन हमें क्या करना है अब। सुख दो तो सुख डबल होकर आपके पास आएगा। दूसरों को प्यार दो तो आपकेऊपर प्यार कि बरसात होने लगेगी। जरूरतमंदों की मदद करो तो हजारों कदम आपकी ओर बढ़ चलेंगे। संसार में कोई कितना भी धन इक्कठा कर सोचे-मैं अकेला जीऊंगा नहीं जी सकता। इसलिए एक-दूसरे का मददगार बनो तो मदद मिलती रहेगी।

धैर्यता और सकारात्मकता के हथियार से विजय सुनिश्चित है

वर्तमान में प्रत्येक घर-परिवार में दिन-प्रतिदिन समस्याएं बढ़ती जा रहीं हैं। हर एक व्यक्ति किसी न किसी समस्या में घिरा हुआ है। ऐसे में मानसिक रूप से दृढ़ होना बहुत ही आवश्यक है। कठिन से कठिन परिस्थितियों को राजयोग का अयास आसान कर देता है। चाहे युद्ध जैसी स्थिति हो धैर्यता और सकारात्मकता के हथियार से विजय सुनिश्चित आपकी ही होगी। राजयोग के अयास से हमारे जीवन में सद्गुणों का प्रादुर्भाव होता है। भय एवं तनाव दूर रहते हैं। इससे निर्णय शक्ति बढ़ती है। मनुष्य का चिंतन सकारात्मक हो तो बीमारियां भी दूर भाग जाती हैं। राजयोग के अयास से आत्मा में व्याप्त दुःख और अशांति के मूल कारण काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार आदि दूर होते हैं और मनुष्य के कर्मों में दिव्यता एवं कुशलता आती है।

छोटी आयु के बच्चों में भी दिखते हैं भयानक रोग

आजकल डिप्रेशन छोटी आयु के बच्चों, युवकों मे भी दिख रहा है। जन्म लिया बच्चा डायबिटिक पेसेंट है। पांच साल की लडक़ी को कैंसर डिटैक्ट हुआ। सारे डॉक्टर्स की टीम भी हैरानी से सोच रही है कि इतने छोटे आयु में कैंसर क्यों? मुझसे पूछा गया। मैंने कहा आप लोग इसका उत्तर नहीं जान सकते क्योंकि मेडिकल साइंस यहां तक नहीं पहुंचती है। इसका उत्तर सिर्फ स्प्रीचुअल सांइस केपास है।

RNI No.: RAJHIN/2013/53539, Postal Regd. No. RJ/SRO/9662/2024-26. Posting at Shantivan- 307510 (Abu Road)
Licensed to Post without pre-payment No. RJ/WR/WPP/18/2024-26, Posting on 17 to 20 of Each Month, Published on 14 Dec. 2024
» प्रकाशक व मुद्रक: करुणाकर शेट्टी द्वारा डीबी कार्प लिमिटेड भास्कार प्रिंटिंग प्रेस, शिवदासपुरा, टोंक रोड, जयपुर से मुद्रित एवं शिव आमंत्रण, ब्रह्माकुमारीज़ शांतिवन, आबू रोड, राजस्थान से प्रकाशित » संपादक: बीके कोमल » संयुक्त संपादक: बीके पुष्पेन्द्र