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

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

05
कोरोना महामारी के इस भय से निजात दिलाएगा.. राजयोग

13
राष्ट्रपति ने दादी रतनमोहिनी से फोन पर पूछी कुशलक्षेम

वर्ष 07 | अंक 06 | हिन्दी (मासिक) | जून 2020 | पृष्ठ 16 | मूल्य ₹ 9.50

कोरोना महामारी में प्रभावितों की मदद के लिए ब्रह्माकुमारीज़ संस्था ने बढ़ाए मदद के हाथ

कोरोना महामारी से प्रभावितों की मदद में ब्रह्माकुमारीज़ का प्रयास, राहत सामग्री, मास्क, दवा और योग से सहयोग

01 करोड़ पीएम केयर्स

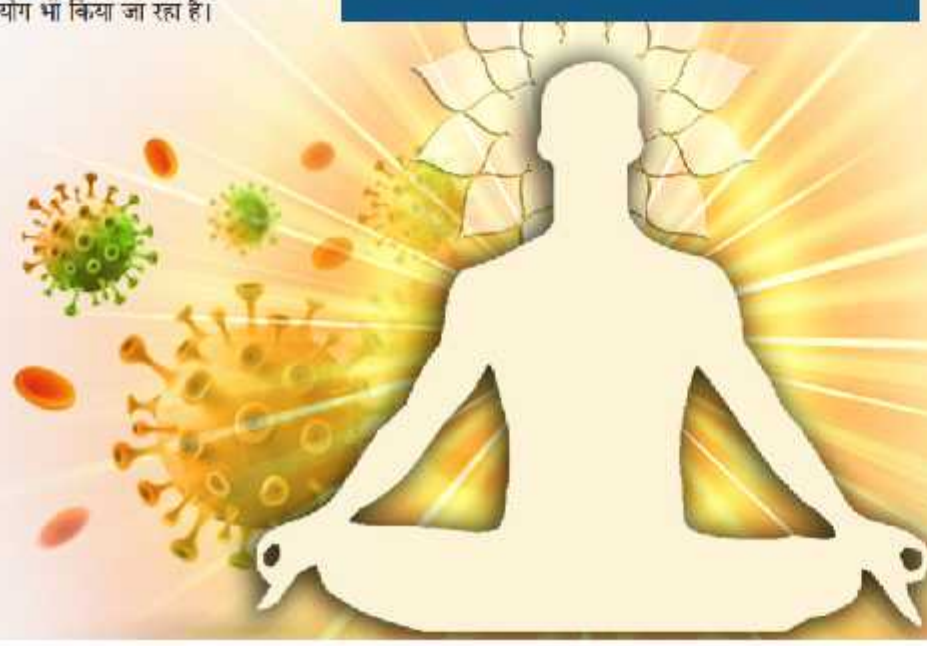
01 करोड़ सीएम केयर्स

इंदौर जोन की जोनल मिनिस्ट्रीका बीके कमाल ने संयुक्त कलेक्टर एस. लालीपाटील को सीएम राहत कोष में 11 लाख का चेक प्रदान किया।

शिव आमंत्रण आबू रोड (राजस्थान)। भारत पर जब-जब कोई आपदा आई तो देशवासियों ने मिलकर आपसी सहयोग से उसे हराया है। यही भारत की पहचान है। वैश्विक बीमारी कोविड-19 में भी गरीब और जरूरतमंद लोगों की मदद के लिए आम से लेकर खास सभी लोगों ने दिल खोलकर मदद के हाथ बढ़ाए हैं। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान भी कोरोना महामारी से जंग जीतने के लिए देश के साथ खड़ा है। संस्थान ने भी देशभर में स्थित सेवाकेन्द्रों पर सर्कुलर भेजकर कोरोना से बचाव के लिए जागरूकता के साथ जरूरतमंद लोगों की मदद करने का आह्वान किया था। इस पर संस्थान के अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालय से लेकर देश के कोने-कोने में फैले ब्रह्माकुमार भाई-बहनों ने भी बढ़-चढ़कर जरूरमंद लोगों की हर संभव मदद की। जरूरतों के हिसाब से कहीं राशन वितरण, भोजन के पैकेट, सब्जी, दूध और बिस्किट आदि वितरित कर लोगों की मदद की जा रही है। वहीं सेवाकेंद्रों द्वारा लगातार पीएम केयर्स और सीएम फंड में आर्थिक सहयोग भी किया जा रहा है।

पीएम फंड में एक करोड़ का सहयोग

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने देश के प्रतिष्ठित आध्यात्मिक संस्थानों के साथ ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के यूरोपियन सेवाकेन्द्रों की प्रभारी बीके जयंती से बात की। पीएम मोदी ने आह्वान किया कि आपके द्वारा दिखाया गया सही मार्ग लोगों को जागरूक कर अंधविश्वास को दूर करेगा। साथ ही पीएम ने हर संभव मदद का आह्वान किया। इस प बीके जयंती ने आर्थिक सहयोग का भी आश्वासन दिया था। इस पर संस्थान ने समस्त सेवाकेन्द्रों के सहयोग से एक करोड़ रुपये की राशि पीएम केयर्स फंड में दान की।



पीएम एवं सीएम फंड में आर्थिक सहयोग

ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान ने पीएम राहतकोष एवं कई प्रदेशों के मुख्यमंत्री फंड में भी ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से 1-1 करोड़ रुपये का सहयोग प्रदान किया गया। इसके साथ ही अंतराष्ट्रीय मुख्यालय में आबूरोड की ओर से 500 श्रमिकों को पूरे लॉकडाउन के दौरान राशन और आवास मुहैया कराया गया।

इन राज्यों में प्रदान की गई सहयोग राशि

- छत्तीसगढ़ सरकार को इंदौर जोन की ओर से 11 लाख रुपये और 60 क्विंटल अनाज का सहयोग किया।
- चंडीगढ़ जोन मुख्यालय द्वारा पंजाब सरकार को 5 लाख का अनुदान दिया गया।

ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से देशभर में उठे मदद के हाथ

- **यूपी** के **काशी** में बीके भाई-बहनों ने हजारों लोगों को भोजन वितरित किया।
- **वाराणसी** के बीके सदस्यों ने **ग्राम रसूलपुर** के मुसहर बस्ती में भी पहुंचकर जरूरतमंदों के बीच भोजन के पैकेट वितरित किए। अन्य स्थानों पर भी सारनाथ पुलिस के सहयोग से अभावग्रस्त लोगों को राशन बांटा गया।
- **छत्तीसगढ़** में **बिलासपुर** के सिरगिट्टी सेवाकेंद्र की ओर से गरीब व जरूरतमंद लोगों के लिए अन्नदान करने की व्यवस्था की गई।
- **हरियाणा** के **पानीपत** स्थित ओम शांति भवन की ओर से सेक्टर 25 के पास हजारों गरीब मजदूरों को भोजन वितरित किया।
- **फरीदाबाद** के **सेक्टर-21 डी** सेवाकेंद्र द्वारा गरीबों में राशन व मास्क वितरित किया गया।
- **छग** के **रायपुर** में ब्रह्माकुमारीज़ ने 29 क्विंटल चावल, 3 क्विंटल गेहूं, 2 क्विंटल पोहा और 50 किलो दाल समेत अन्य खाद्य सामग्री प्रदान की। करीब 60 क्विंटल अनाज भी सरकार को भेंट किया गया।
- **राजस्थान** के **भीनमाल** सेवाकेंद्र द्वारा करीब 100 लोगों को भोजन बांटकर उनकी मदद करने का प्रयास किया गया।
- **गुजरात** के **गोंडल** में बीके सदस्यों ने स्लम एरिया में राशन वितरित कर जरूरतमंदों को हर संभव मदद को भरोसा दिलाया।
- **गोवा** के **पोंडा** में बीके सदस्यों ने निरंकारी के आदिवासी समुदाय को आवश्यक किराने की चीजें वितरित कर राहत प्रदान की।
- **पानीपत** में प्रतिदिन **झुग्गी झोपड़ी** में रहने वाले गरीबों और मजदूरों के लिए भोजन वितरित कर उनकी मदद करने का प्रयास किया।
- **जयपुर** के **राजापार्क** सेवाकेंद्र द्वारा गोवर्धन नगर में बीके सनुसूईया ने जरूरतमंद लोगों के लिए खाद्य सामग्री वितरित करने के साथ ही मास्क का भी वितरण किया। साथ ही राजयोग का महत्व बताया।
- **बैंगलुरु** के **येहलंका** सेवाकेन्द्र द्वारा करीब एक महीने से हजारों लोगों को राशन और भोजन मुहैय्या कराया जा रहा है। दस हजार लोगों को भोजन के पैकेट, चार हजार किलो सब्जी के पैकेट, पांच हजार लोगों का सप्ताह में दो बार राशन और तीन हजार लोगों को दूध उपलब्ध कराया जा रहा है।
- **सूरत** स्थित **वराछा** में संस्थान द्वारा प्रतिदिन करीब 2500 लोगों को भोजन बनाकर बांटा जा रहा है।
- **यूपी** में **कानपुर** के कल्याणपुर में आस-पास के सभी गांववासियों को जिनके पास राशन कार्ड नहीं है, उन्हें राशन बांटा जा रहा है।
- **कर्नाटक** के **बागलकोट** में जरूरतमंद लोगों को 200 राशन किट और 200 मास्क वितरित किए गए।
- **मुंबई** में फंसे प्रवासी श्रमिकों के लिए राशन वितरण किया गया। श्रमिकों के पहले बैच को 15 दिन का प्रदान किया गया। इसी तरह देशभर में बीके भाई बहनों ने मदद के हाथ बढ़ाए जा रहे हैं।

...शेष पेज 14 पर देखें।

प्रेरणापुंज

स्व. दादी जानकी
पूर्व मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज़

मन रूपी घोड़े का ध्यान वास्तविक घोड़े की तरह रखो

शिव आमंत्रण आबू रोड। घोड़े को खाना ठीक खिलाओ, मालिश-पॉलिश अच्छी तरह से करो तो वह खड़ा हो जाता है, उसको शान है कि कौन मेरा मालिक है। अगर उसको ठीक खाना नहीं खिलाते हैं, उनकी पूरी सम्हाल नहीं करते हैं तो हैरान करता है। तो कइयों का मन रूपी घोड़ा परेशान होता है, क्योंकि प्यार से बैठकर उसकी मालिश नहीं की है। हम देखते हैं अगर मन को ठीक खुराक मिली तो वह कहना मानता है, इसलिए बाबा रोज-रोज सबेरे-सबेरे अच्छा भोजन खिला देते है फिर उसका मनन चिंतन करो, तो मन बलवान बन जाएगा। ध्यान रखो कि कोई भी फालतू बातें नहीं सुननी हैं, यह धन्धा मत करो। कोई सुनाए तो बाबा को बताओ ताकि उसकी आदत मिट जाए। खुद उसके संग में नहीं जाओ। ऐसों को अपना मित्र नहीं बनाओ। ऐसों को मित्र बनाना, उससे मिल जाना... इससे मन पर क्या प्रभाव पड़ेगा? इसलिए संग की बहुत सम्हाल करो। अगर बाबा की यह शिक्षा हम पालन नहीं करते हैं तो मन कभी शान्त एकाग्र नहीं हो सकता, क्योंकि मन ने व्यर्थ की बातें स्वीकार कर ली न! मन ने मान ली न, अगर मान ली तो बस मन में वही बातें चलेंगी फिर औरों को वही सुनाएंगे।

हमने अपना जीवन बाबा के हवाले किया है। हम भाग्यवान है जो भगवान हमें पढ़ा रहा है और भगवान की शिक्षाएं ही हमारा श्रृंगार हैं। हमारी तो कोई शिकायत किसके लिए नहीं है। किसी को मेरे लिए हो तो हमको सुना दे, जगह-जगह नहीं सुनावे, मेरे को ही सुना दे, तो उसके लिए मन हल्का रखें। चलो सुनाई ठीक, स्वीकार कर ली। तो एक तो फालतू बात सुनें नहीं, देखें भी नहीं, चार आंखें दी हैं। दो आंख पीछे भी है, एक आंख आगे है। पीछे वाला जो देखा हुआ है, वह देखो ही नहीं। देख भी नहीं सकते है। बीत गया देखा हुआ है। जानते है परन्तु पीछे का देख नहीं सकते हैं। फिर यह दो आंखें भी बाबा ने चैंज कर दी है। नैनों में अच्छा जादू लगा दिया है। कोई की भी बुराई मत देखो, किसी के संस्कार मत देखो, किसके स्वभाव मत देखो। देखते हैं, सुनते हैं फिर बोलते हैं।

हमारे बोल भी अर्थ सहित हों। किसी का भला करने वाले हों, प्राप्ति करने वाले हों। वह तब ही मुख से निकलेगा जब यह आंखें और कुछ देखने सुनने वाली नहीं हैं। देखती वहीं हैं जिसमें सबका भला है। मेरा भला तो सबका भला। हमारा भला किया है भगवान ने। अब भला यह है कि सबका भला हो। यह भावना हमारी मन के अंदर कभी न बदले तो मनोबल है। भावना चैंज होती है तो कहेंगे मेरी भावना बड़ी अच्छी है। पता नहीं इसको क्यों नहीं पहुंचती है, लेकिन उस भावना में सच्चाई नहीं है। कोई भी सुनी-सुनाई बात पर हमारी भावना चेंज न हो। बाबा हमारा कल्याणकारी है तो यह हमारा संस्कार बन रहा है कि बच्चे, तुम्हारी भी भावना विश्व कल्याणकारी हो। भावना को चैंज नहीं करो तो जो शुद्ध संकल्प चलते हैं वह साकार हुए ही पड़े हैं। जिसमें सब खुश हैं, उसमें हम खुश हैं। जिसमें बड़े खुश हैं उसमें हम खुश हैं। न सिर्फ मेरी खुशी में सब खुश हों। चलो मेरी तो खुशी होगी लेकिन मेरी खुशी का आधार है जिसमें सभी खुश हैं, जिसमें बाबा खुश हैं, जिसमें बड़े खुश हैं, जिसमें बाबा खुश है, उसमें बल है।

दिल्ली के व्यापारी भगवान बंसल ने राजयोग मेडिटेशन से कैंसर पर पाई महाविजय

परमात्मा बने सुप्रीम सर्जन, कैंसर का किया निदान, जीने की नई राह दिखाई

जीवन में प्राय: मनुष्य को कई तरह के संकटों का सामना करना ही पड़ता है, चाहे वह आर्थिक, शारीरिक व मानसिक रोग ही क्यों न हो। सभी संकटों का संभवत: समाधान मनुष्य अपने तरीके से पाने की भरसक कोशिश करता ही है। परंतु इस कोशिश के दौरान वह अपना सार्थक कर्म ही बरा कर सकता है। अंतत: कर्मों के फल रूपी परिणाम को कोई ऊपर वाले परमात्मा के ऊपर सौंपने के रस्म अदा करता है। क्योंकि इस रस्म अदा के भी अनेक परिणाम आज तक विज्ञान को भी चुनौती देने वाले साबित हुए हैं। इसलिए कई बार हम कहते हैं कि जहां दवा काम नहीं आती वहां दुआएं काम आ जाती है। कई समस्याओं का समाधान तो प्रार्थना, श्रेष्ठ संकल्पों जैसे मान्यताओं से भी हो चुका है। ऐसे ही एक महान व्यक्तित्व जो आध्यात्मिक श्रेष्ठ विचारों से आश्चर्यजनक परिणाम का उदाहरण स्वरूप बने हैं उनका नाम बीके जय भगवान बंसल है जो खुद कैंसर जैसे घातक लाइलाज बीमारी के शिकार थे। उन्होंने इस बीमारी को आध्यात्मिक राजयोग मेडिटेशन के द्वारा कैसे हराया, इस अनोखे अनुभव को उनके ही शब्दों में आगे जानें...

शख्सियत

शिव आमंत्रण आबू रोड। मेरा नाम जय भगवान बंसल है। मेरी उम्र 56 वर्ष है। मैं दिल्ली का रहने वाला एक व्यापारी हूं। आज से लगभग 13 वर्ष पहले जब मेरी उम्र 43 वर्ष थी तब मेरे मुख में एक गांठ हो गई थी। जांच के बाद पता चला कि यह एक खतरनाक प्रकार के कैंसर है। जिसे डॉक्टर ने मैलीगनेंट मेलेनोमा (स्कीड से फैलने वाला स्कीन कैंसर) नाम दिया। यह भारत में कैंसर बीमारी का एक रेयर केस था। जिसे सुनकर मेरा पूरा परिवार दुख-अशांति के साथ परेशान हो गया। जबकि मेरे जीवन में ऐसा कोई भी बेड एडिक्शन नशा का आदत नहीं था। ऐसा कि आज तक मेरे जीवन में शराब, गुटखा सिगरेट, तंबाकू जैसे चीजों से कोई वास्ता नहीं रहा। फिर भी इस तरह के खतरनाक कैंसर का शिकार हो जाना बड़े ही अचरज और कष्टकारी विषय था। फिर डॉक्टर के निर्देशानुसार हमने राजीव गांधी कैंसर हॉस्पिटल में ऑपरेशन करवाया।

परमात्मा के साथ-साथ मेरी धर्मपत्नी ने भी हर मोड़ पर मेरा साथ दिया

यह कैंसर मुख के हार्ड प्लेट में था। पूरा हार्ड प्लेट निकाल दिया गया और आर्टिफिशियल लगाया गया। करीब 15 दिन हॉस्पिटल में ईलाज के बाद मैं अपने घर गया। फिर करीब 4 महीने बाद मुझे प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय कि एक ब्रह्माकुमारी बहन द्वारा सिखाया जा रहा राजयोग का ज्ञान प्राप्त हुआ। जहां मुझे सात दिवसीय कोर्स के साथ ज्ञान और राजयोग का अभ्यास नियमित रूप से कराया गया। सौभाग्य बस यह ईश्वरीय ज्ञान राजयोग मुझे अपने धर्मपत्नी-बच्चों के साथ-साथ सीखने का अवसर मिला। परमात्मा पिता शिव बाबा के साथ-साथ मेरी धर्मपत्नी ने हर मोड़ पर मेरा साथ निभाया। ऑपरेशन के बाद डॉक्टर कहने लगे कि अब आपको रेडिएशन व केमो कराना चाहिए जबकि यह कराना और भी बेहद खतरनाक एवं नुकसानदायक था।

मेरे अंदर परमात्म मिलन मनाने की लगन लग गई

जब मैंने राजयोग कोर्स पूरा किया तभी मुझे समझ के साथ निश्चय बैठ गया कि यह अद्भुत ज्ञान भगवान ही दे सकता है। क्योंकि मुझे जिस तरह के टॉपिक पर ज्ञान मिला वो था मैं कौन हूं? मैं कहां से आया हूं? मुझे जाना कहां है? वास्तव में मेरा कौन है? इस सृष्टि रूपी रंगमंच के आदि, मध्य, अंत का असली इतिहास, भूगोल और खगोल क्या है? वर्तमान समय की पहचान के साथ 84 लाख योनियां या केवल 84 जन्म और पुनर्जन्म की वास्तविकता आखिर क्या है? ऐसे सवालों का तर्कसंगत जवाब जब मुझे मिला तो मैं आश्चर्य और खुशी से झूम उठा। तभी मेरे अंदर परमात्म मिलन मनाने की लगन लग गई। उन दिनों ब्रह्माकुमारीज माउंट आबू राजस्थान में परमात्म मिलन का ही सीजन चल रहा था।

> परमात्मा के साथ-साथ मेरी धर्मपत्नी ने भी हर मोड़ पर मेरा साथ दिया। मेरे अंदर परमात्म मिलन मनाने की लगन लग गई।

यह वही हैं जिन्हें हम जन्म-जन्मांतर ढूंढते रहे

ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र, ए-15 लोकविहार दिल्ली की राजयोगी शिक्षिका बीके मीरा दीदी द्वारा एक बार पूछा गया कि मधुबन कौन-कौन जाएंगे? तभी मैं जाने के लिए हाथ उठाने में सबसे आगे था। लेकिन मुझे देख अनदेखा कर दिया जाता था क्योंकि ईश्वरीय नियमानुसार एक वर्ष से कम धारणामूर्त आत्माओं को ईश्वरीय मिलन की अनुमति नहीं दी जा सकती थी। फिर भी मेरी लगन और धारणा देखते हुए मुझे केवल 4 महीनों में ही मधुबन भेज दिया गया। वहां जाकर देखा कि इतना बड़ा संस्थान, इतनी बड़ी व्यवस्था और क्या साफ-सफाई है? परमात्म मिलन के दौरान हॉल में करीब 25 हजार भाई-बहनें एक साथ होकर भी बिल्कुल शांति का अहसास हो रहा था। सम्मुख परमात्म मिलन मनाकर, देखकर, सुनकर और जानकर मेरे अंदर गहरा विश्वास बैठ गया। यह वही हैं जिन्हें हम जन्म जन्मांतर ढूंढते रहे। फिर पीछे मुड़कर आजतक नहीं देखा। स्वयं प्रभू को पाकर धन्य हो गया।

अडिग विश्वास रख परमात्म कृपा से निरोगी काया को पाया

ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान द्वारा सिखाया जा रहा परमात्म ईश्वरीय नॉलेज जिसमें मुझे अमृतवेले 3:30 से 5:00 बजे तक मेडिटेशन अभ्यास की जो बातें बताई गई जिससे मुझे एक अद्भुत करंट एनर्जी महसूस होने लगी। यह सुखद अनुभूति का सिलसिला करीब 3 से 4 महीने तक चलता रहा। लेकिन फिर भी मुझे यह नहीं पता कि यह सब क्या और कैसे हो रहा, कौन कर रहा है? फिर एक दिन परमात्म ईश्वरीय मुरली महावाक्य सुनने के दौरान एक लाइन सुनने को मिली कि मीठे बच्चे मैं अपने बच्चों को स्वस्थ करने के लिए करंट भी देता हूं। तभी मुझे संपूर्ण यकीन हो गया कि परमात्मा पिता मेरे साथ है। अब मुझे कोई रेडिएशन व कैमों कराने की आवश्यकता नहीं है। फिर इस फैसले के साथ हम अडिग विश्वास रख परमात्मा कृपा से निरोगी काया को पाया।

डॉक्टर ने आश्चर्य भरे शब्दों में कहा कि अब आपको कुछ नहीं होगा

हम हर छ: महीने में पांच बार पेट स्कैन कराते रहे। डॉक्टर हमें बार-बार कहते रहे कि इस स्थिति में व्यक्ति का जीवन 1 से दो वर्ष का ही होता है इसलिए आप रेडिएशन व कैमों कराईये। परंतु स्वयं परमात्म शक्ति ने मेरे साथ पिछले 13 वर्षों से मेरा साथ निभाया हो तो फिर किस बात की चिंता। पिछले 13 वर्षों से हमने आज तक कभी अमृतवेला और मुरली ईश्वरीय महावाक्य मिस नहीं किया। इतना ही नहीं आज तक हमें दवाई भी खाने की जरूरत नहीं पड़ रही है। शिव बाबा ने मेरी पूरी दिनचर्या बदल कर मुझे हेल्थ, वेल्थ और हैप्पीनेस से भरकर जीवन बदल दिया। पूरे परिवार में खुशियां आ गई। व्यवसाय में तरक्की के साथ काफी आमदनी भी बढ़ गई। करीब 7 वर्ष पहले हमारे कैंसर डॉक्टर मुझसे मिले तो उन्होंने आश्चर्य भरे लब्जों में कहा कि अब आपको कुछ नहीं होगा।

ऐसा प्यार और परिवार दुनिया में कहां मिलता जो बाबा ने मुझे दिए हैं

पिछले 12 वर्षों से हमारी फैक्ट्री में परमात्मा की गीता पाठशाला चल रही है। जहां अनेकों लोग ज्ञान-योग की शिक्षा का लाभ ले रहें हैं। परमात्मा द्वारा मिले यह ईश्वरीय परिवार से मुझे बहुत सहयोग प्राप्त हुआ। ऐसा प्यार और परिवार दुनियां में कहां मिलता जो बाबा ने मुझे दिया है। मुझे बेहद खुशी है कि मेरा तन-मन-धन और समय ईश्वरीय कार्य में सफल हो रहा है। मैं अपने अनुभव से कह सकता हूं कि वर्तमान समय परमात्मा अवतरित होकर भाग्य बांट रहा है। इसलिए मैं सभी आत्माओं के प्रति यही शुभभावना और कामना रखता हूं कि सभी इस ईश्वरीय ज्ञान और राजयोग को सीख से अखूट अविनाशी कमाई जमा कर अपने जीवन को जन्म-जन्मांतर के लिए सफल बना लें। अब नहीं तो कभी नहीं। मेरे मन में एक ही गीत बार-बार बजता रहता है कि वाह-वाह बाबा वाह। इसके लिए उन्हें मैं लाख-लाख शुक्रिया अदा करता हूं।

संपादकीय

बदलते समय की आहट तो नहीं

चाहे बुजुर्ग हों या जवान, महिला हो या पुरुष। हर किसी के लिए लॉकडाउन एक नया अनुभव है। अभी तक किसी को ख्याल नहीं आता कि अभी तक कभी ऐसा हुआ हो। सड़कें सुनसान, दुकानों में लटकते ताले, जो जहां है वहीं बन्द है। केवल यही कि घर से बाहर नहीं निकलना है। लोगों से दूरी बनाकर रखना है चाहे अपना हो या पराया। भय सिर्फ यही कि कहीं कोरोना नामक बीमारी ना आ जाए। समय ऐसा बदल गया है कि लोगों के शौक समाप्त हो गए, दूसरे के रुपये यदि रोड पर गिरे हों तो पत्थर समान लगने लगे। छोटे- बड़े का भेद मिट गया। हर कोई घर में अपना-अपना काम खुद ही कर रहा है। चाहे वह कार्य छोटा हो या बड़ा। ना पहनने का शौक और न ही घूमने का शौक। न होटल में खाने की इच्छा और न पर्यटन स्थल जाने की। शराब भी लोगों को हलक में उतारने से कतराने लगे हैं। घर में बन्द हैं तो रामायण, महाभारत और पूजा पाठ, ध्यान योग पर फोकस है। प्रकृति प्रदूषण से मुक्त होने लगी है, पानी शुद्ध होने लगा है। यह सब नजीर आखिर किस चीज का आहट दे रहा है। यह सब बदलाव किसकी कहानी कहने जा रहा है। कहीं एक स्वर्णिम बदलाव तो नहीं। यह तो समय ही बताएगा लेकिन जरूर है कि परमात्मा और प्रकृति के यह अदृश्य संकेत जरूर हैं। फिलहाल हमारा तो यही आग्रह है कि बदलते समय में बदलाव से पहले खुद को बदलने का प्रयास करें।

[मेरी कलम से]

सुभाष घई
फिल्म मेकर,
प्रोड्यूसर एंड स्क्रीन राइटर,
मुंबई

सृष्टि को देखने का नजरिया दृष्टिकोण पर निर्भर है, परन्तु सही दृष्टिकोण राजयोग से बनता है।

शिव आमंत्रण > मैं जहां तक समझता हूं अवेकनिंग का मतलब है जागृति। जो हम आंखों से देखते हैं वह दिन में देखते हैं तो कुछ दिखाई देता है और कुछ सुनाई भी देता है, कुछ हम बोलते हैं, कुछ हम रिएक्ट करते हैं और कुछ हम एक्ट भी करते हैं। हरपल हर स्थिति-परिस्थिति से गुजरते-गुजरते हम जुझते निरंतर चलते ही रहते हैं। शाम को थककर सफलता और असफलता के साथ फिर सो जाते हैं। फिर एक अंधेरा होता है, धुंधला सा कोई ख्वाब कभी नहीं। कुछ अंधेरा सा महसूस होता है और फिर खो जाते, सो जाते हैं। और फिर सुबह उठते हैं। सुबह उठते ही फिर रोज-रोज वही-वही कर्म जिसे हम जागरण कहते हैं। लेकिन इसे हम वास्तविक जागरण नहीं कहेंगे। जागरण का मतलब जब हमें सत्य दिखाई देने लगे। जो आंखो से दिखाई दे रहा है वह नहीं। उसके पीछे भी जो रहस्य दिखाई दे रहा है। जो एक फेक्ट है एक ट्रुथ है। वह ट्रुथ नहीं जो ट्रुथ के पीछे इस सृष्टि का सत्य है। जो वैश्विक सत्य है। हमारे अपने हिन्दु शास्त्र में ही कहा जाता है कि 257 किस्म के सत्य होते हैं और हरेक भूमि अर्थात जमीं के लोगों का, किसी समुदाय वर्ग का, कल्चर का, रंग का, जाति का अपना-अपना सत्य होता है।

> हिन्दु शास्त्र में ही कहा जाता है कि 257 किस्म के सत्य होते हैं।

और मैं देखता हूं उनके सत्य के प्रास्पेक्टिव से एक अलग दृष्टिकोण बनता है। अगर हम सब कुछ अपने दृष्टिकोण ही से देखते हैं तो हमें हर वो चीज साधारण दिखती है। उसी तरह उसी फ्रेम में नजर आती है। उसी दृष्टिकोण को अगर हम ऊपर के लेवल से देखते हैं तो आसमान से आकाश से देखते हैं तो पूरा शहर बिल्कुल छोटा नजर आता है। इसलिए हम सब सुनते हैं तो किस अंदाज से सुनते हैं, बोलते हैं तो किस अंदाज से बोलते हैं यह बहुत ही आवश्यक होता है। हमारी प्रसन्नता और शांति के लिए। सुख, शांति आनंददायक दिनचर्या के लिए आवश्यक है। अपने अंदर सही जागृति होनी चाहिए। यह जागृति आप मेडिटेशन से योग से अपनी समझ और मुस्कुराहट से ला सकते हैं। यह सब हम बड़े से बड़े आपदा के समय भी कर सकते हैं। आजकल हम कोरोना के प्रकोप से गुजर रहे हैं और उसमें दुःखी हैं। लेकिन यह तो काल का प्रकोप है। यह भी एक समय है जिसे हमें समझना है। जब हम अंदर जा जाकर झांके तो दुनिया के इस माया और आडम्बर में भी हम खुश रह सकते हैं उसका आनंद ले सकते हैं। वहीं आज हम घर पर रहकर भी बेहतर तरीके से अपने परिवार के साथ रहकर खुशी मना सकते हैं। इसलिए समय भी एक अपनी किस्म का जागृति लेकर आ रहा है और आशा है कि इस जागृति के साथ संबधित होने का प्रयत्न कर रहें हैं। राजयोग ध्यान को जीवन का अंग बनाये और खुश रहें।

[आध्यात्म की नई उड़ान]

डॉ. राधिन
मेडिटेशन एक्सपर्ट

बचपन के दिन याद रखेंगे तो सदा होती रहेगी आध्यात्मिक उन्नति

> ईश्वरीय पढ़ाई में पढ़ते चलते-चलते इस ब्राह्मण जीवन में कईयों इतना कड़वाहट देख ली की न जाने कहा खो गया वो उमंग, उत्साह, खुशी, अतिन्द्रिय सुख, परमात्म प्रेम। तो फिर से लौट चलना है उसी ईश्वरीय बचपन में।

मनुष्य जैसे ही आगे बढ़ते जाता है। बड़ा होते जाता है। जीवन का रहस्य खो जाता है। क्योंकि हम सोचते हैं ये तो बस जीवन की सारी वही-वही बातें है। क्या फिर से एक छोटा सा बच्चा बना सकता है। जो देखे चीजों को अवाक् हो जाये, जो सुने चीजों को उसको लगे कि वह अनसुना था। जो सोचे, समझे, हंसे जो प्रेम करे। ऐसा प्रेम जो कहीं बचपन में था। और फिर जीवन की दौड़ में धीरे-धीरे कहीं खो गया। क्या वह बचपना फिर से आ सकता है।

हर दिन जब उठें तो लगे नया दिन

हम संसार को ऐसे देखें जैसे पहली बार देख रहे है। ड्रामा रिपीट होता है यह दूसरी बात है। परंतु जीवन में हर दिन सरप्राईज हो। हर दिन जब उठें तो लगे वह नया दिन है। हरेक चीज नया के साथ हरेक बातों में नवीनता उत्साह, उमंग और एक नया अनुभव हो। यह स्थान भी बदल रहा है, यह वो नहीं जो कल था। क्योंकि यहां के प्रकंपन आज बिल्कुल नये हैं। जब ऐसा अनुभव होने लगेगा तब बचपन फिर से लौट आयेगा।

जैसे वह बच्चा करता वैसे ही वह भी करती थी

विदेश की एक लेखिका जो 70 वर्ष की उम्र में एक सेंस ऑफ वंडर नाम की किताब लिखी थी जिसमें लिखा है कि 70 वर्ष की आयु में मुझे लगा कि क्यु न मैं बच्ची बन जाऊं। और उसने एक 5 वर्ष के बच्चे के साथ दोस्ती की। दो साल तक उस बच्चे के साथ रहो। जैसे वह बच्चा करता वैसे ही वह भी करती थी। जैसे वह बच्चा भागता वह भी उसके साथ भागती। बच्चा समुंदर के तट पर मोती चुगता, वह भी वही करती। सूरज चांद तारे को आश्चर्य से देखता वह भी ऐसा ही महसूस करती थी। लेखिका को लगा जैसे यह बच्चा करता है वैसे ही मैं करू और बचपन के दिन को महसूस कर तरोताजा हो जाऊं। उन्होंने अपना अनुभव लिखा कि ऐसा करके जो हमने महसूस किया वह आज तक कभी न किया। मुझे लगा फिर से मेरे जीवन में नवीनता आ गई जो खो गई थी। उसी बचपन में लौट जाना है।

जीवन को नवजीवन बना लेना

उसी ईश्वरीय बचपन में लौट कर जीवन को नवजीवन बना लेना है। बाईबल में एक बहुत अच्छी बात लिखी है कि जिसका दो बार जन्म होता है वह एक बार मरता है और जिसका एक बार जन्म होता है वह दो बार मरता है। दो बार जन्म का मतलब है एक बार शरीर का जन्म दूसरा ईश्वरीय जन्म। उसकी केवल एक ही बार मृत्यु होगी जब उसके शरीर का मौत होगी। दूसरा है जो केवल एक ही बार जन्म लेता है। जिसका ईश्वरीय जन्म हुआ नहीं, ईश्वर का प्रेम हृदय में प्रगट नहीं हुआ उसकी दो मृत्यु होती है। एक शरीर की दूसरा जीवन भर मरते रहता है। हर पल मरते रहता है। चिंताओं में, दुःखों में, दर्द में, पीड़ा में, अतित की स्मृतियों में डुबा रहता है। हमारा यह नवजन्म ईश्वरीय बचपन है। परमात्मा शिव बाबा बार-बार ईश्वरीय महावाक्य मुरली में कहा करते हैं इस ईश्वरीय बचपन को भूला न देना। भूले तो रोना पड़ेगा, भूले तो अधम गति को प्राप्त करना पड़ेगा। भूले तो सारी कमाई गवां देना पड़ेगा।

स्वयं को फिर से उसी बचपन में ले चलना है

तो स्वयं को फिर से उसी बचपन में ले चलना है और याद करना है हर दिन जब हम परमात्मा के बने थे। कैसा उमंग था, कैसा उत्साह था, सेवा के प्रति कैसा अथक भाव थे। कैसे महान योगी-तपस्वी बनने के ख्याल थे। जैसे चिड़िया हफ कर ले सागर को उसी तरह हम उस ज्ञान सागर के ज्ञान को हफ कर लूं। क्योंकि आते ही पता हुआ बहुत लेट हो गया है जीवन कितना विकारों के गर्त में डुबा हुआ था। भगवान आया और हमें बचा लिया।

बोध कथा
जीवन की सीख

कर्म से बनता है स्वर्ग-नरक

एक बुजुर्ग औरत मर गई, यमराज लेने आये। औरत ने यमराज से पूछा, आप मुझे स्वर्ग ले जायेगें या नरक। यमराज बोले दोनों में से कहीं नहीं। तुमनें इस जन्म में बहुत ही अच्छे कर्म किये है, इसलिये मैं तुम्हे सीधे प्रभु के धाम ले जा रहा हूं। औरत खुश हो गई, बोली धन्यवाद, पर मेरी आपसे एक विनती है। मैनें यहां धरती पर स्वर्ग-नरक के बारे में बहुत सुना है। मैं एक बार इन दोनों जगहों को देखना चाहती हूं। यमराज बोले तुम्हारे कर्म अच्छे हैं, इसलिये मैं तुम्हारी ये इच्छा पूरी करता हूं। चलो हम स्वर्ग और नरक के रास्ते से होते हुए प्रभु के धाम चलेंगे। दोनो चल पड़ें, सबसे पहले नरक आया। नरक में बुजुर्ग औरत ने जोर-जोर से लोगों के रोने की आवाज सुनी। वहां नरक में सभी लोग बीमार दिखाई दे रहे थे। औरत ने एक से पूछा यहां आप सब लोगों कि ऐसी हालत क्यों है। आदमी बोला तो और कैसी हालत होगी, मरने के बाद जबसे यहां आये हैं, हमनें एक दिन भी खाना नहीं खाया। भूख से हमारी आत्मायें तड़प रही हैं। औरत कि नजर एक विशाल पतिले पर पड़ी, जो कि लोगों के कद से करीब 300 फूट ऊंचा था, उस पतीले के ऊपर एक विशाल चम्मच लटका रहा था। उस पतीले में से बहुत ही शानदार खुशबू आ रही थी। औरत ने उस आदमी से पूछा इस पतीले में क्या है। आदमी मायूस होकर बोला ये पतीला बहुत ही स्वादिष्ट खीर से हर समय भरा रहता है। औरत ने हैरानी से पूछा, इसमें खीर है तो आप लोग पेट भरके ये खीर खाते क्यों नहीं, भूख से क्यों तड़प रहें हैं। आदमी रो-रो कर बोला, कैसे खायें ये पतीला 300 फीट ऊंचा है हममें से कोई भी उस पतीले तक नहीं पहुँच पाता। बुजुर्ग औरत को उन पर तरस आ गया सोचने लगी बेचारे, खीर का पतीला होते हुए भी भूख से बेहाल हैं। शायद ईश्वर नें इन्हें ये ही दंड दिया होगा। यमराज औरत से बोले चलो हमें देर हो रही है। दोनों चल पड़े, कुछ दूर चलने पर स्वर्ग आया। वहां पर औरत को सबकी हंसने, खिलखिलाने कि आवाज सुनाई दी। सब लोग बहुत खुश दिखाई दे रहे थे। उनको खुश देखकर औरत भी बहुत खुश हो गई। पर वहां स्वर्ग में भी औरत कि नजर वैसे ही 300 फुट उंचें पतीले पर पड़ी जैसा नरक में था। औरत ने वहां लोगों से पूछा इस पतीले में क्या है? स्वर्ग के लोग बोले कि इसमें बहुत टेस्टी खीर है। औरत हैरान हो गई उनसे बोली पर ये पतीला तो 300 फीट ऊंचा है आप लोग तो इस तक पहुँच ही नहीं पाते होगें। तब तो आप लोगों को खाना मिलता ही नहीं होगा, आप लोग भूख से बेहाल होगें परंतु मुझे तो आप सभी इतने खुश लग रहे हो, ऐसे कैसे? लोग बोले हम तो सभी लोग इस पतीले में से पेटभर के खीर खाते हैं। औरत बोली पर कैसे? पतीला तो बहुत ऊंचा है। लोग बोले तो क्या हो गया पतीला ऊंचा है तो यहां पर कितने सारे पेड़ हैं, ईश्वर ने ये पेड़-पौधे, नदी, झरने हम मनुष्यों के उपयोग के लिये तो बनाई है। हमनें इन पेड़ो की लकड़ी ली, उसे काटा, फिर लकड़ियों के टुकड़ो को जोड़ के विशाल सिढ़ी का निर्माण किया। उस सिढ़ी के सहारे हम पतीले तक पहुंचते हैं और सब मिलकर खीर का आनंद लेते हैं। औरत यमराज कि तरफ देखने लगी यमराज मुस्कुराये और बोले ईश्वर ने स्वर्ग और नरक मनुष्यों के हाथों में ही सौंप रखा है, चाहें तो अपने लिये नरक बना लें, चाहे तो अपने लिये स्वर्ग।

संदेश: ईश्वर कि बनाई इस दुनिया का नियम है, जो कर्म करेगा, मेहनत करेगा, उसी को नीचा फल खाने को मिलेगा। ये ही इस कहानी का संदेश है, स्वर्ग और नरक आपके हाथ में है। मेहनत करें, अच्छे कर्म करें और अपने जीवन को स्वर्ग बनाएं।

प्रेरक विचार
Spiritual THOUGHTS

बंकिमचंद्र चट्टोपाध्याय
लेखक वंदेमातरम्, महान साहित्यकार

"मैं आपके सामने नतमस्तक हूं ओ माता! पानी से सींची, फलों से भरी, वायु के साथ शांत, कटाई की फसलों के साथ गहरी, माता! रातें चांदनी की गरिमा में प्रफुल्लित हो रही हैं"

बालगंगाधर तिलक
जननायक

"आपके विचार सही, लक्ष्य ईमानदार और प्रयास संवैधानिक हों तो मुझे पूर्ण विश्वास है कि आपकी सफलता हुई पड़ी है।"

ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के प्रयास से बह रही परिवर्तन की बयार...

अपराधी से बढ़ रहे अच्छे कर्म की ओर

अपराध जगत से निकल रूहानी दुनिया का देवता बनने का पढ़ रहे पाठ

सादुलपुर जेल में आयोजित एक कार्यक्रम के दौरान उपस्थित सैकड़ों बंदी तथा अतिथि।

2000 से जारी है राजयोग मेडिटेशन का प्रशिक्षण

35-55 बंदी प्रतिदिन करते सत्संग,लगाते है ध्यान

190-200 कैदियों का बदला जीवन

कैदियों के जीवन परिवर्तन के लिए आध्यात्मिक कार्यक्रमों द्वारा उमंग-उत्साह बढ़ाकर मन, बुद्धि, संस्कार, स्वभाव, आचरण और चरित्र को स्वच्छ और पावन बनाने का सफल कार्य हो रहा है।

शिव आमंत्रण

चुरू/सादुलपुर/राजस्थान।

अपराध और अन्याय का मुख्य कारण नकारात्मक विचारधारा है। इस विचारधारा को खत्म करने की दिशा में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय संस्थान द्वारा अहम भूमिका अदा कर रही है। 2000 से सादुलपुर (राजगढ़)-राजस्थान के चुरू जिले की सादुलपुर जेल सुधार गृह में बद बंदियों का जीवन ब्रह्माकुमारीज संगठन द्वारा दिए जा रहे राजयोग मेडिटेशन के प्रशिक्षण से बदल रहा है। सादुलपुर जेल कुख्यात अपराधियों एवं गैंगस्टर की आपसी रंजिश के आपराधिक मामलों में सजायाफ्ता बंदियों के लिए जानी जाती है। लेकिन गत 18 वर्षों से ब्रह्माकुमारीज एवं जेल प्रबंधन के सहयोग से हर वर्ष विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए जाते रहे हैं। ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा माउंट आबू तथा संस्थान के विभिन्न सेवा केंद्रों से समय प्रति समय आए हुए प्रशिक्षित राजयोगी भाई बहनों द्वारा जब उन्हें साप्ताहिक कोर्स में कर्म फल एवं आत्मा परमात्मा का ज्ञान दिया गया तो उनके अपराध बोध में कमी आई और पश्चाताप से बाहर निकल कर जीवन को नई आशा से जी रहे हैं। सेवा केंद्र की बहनों द्वारा किए गए सार्थक प्रयासों से एवं स्नेह युक्त व्यवहार से कई कैदी आत्म विभोर एवं भावुक हो संकल्प करते हैं कि जेल से छूटने के बाद वे सेवा केंद्र पर नियमित रूप से आध्यात्मिक ज्ञान मेडिटेशन के अभ्यास के लिए आते रहेंगे। स्थानीय प्रशासनिक अधिकारियों, शिक्षाविदों, कथावाचकों, भजन गायकों एवं समाज की प्रतिष्ठित वर्ग से जुड़े बी.के. भाई बहनों के द्वारा दिए गए नैतिक मूल्यों के व्याख्यान उन्हें उत्कृष्ट जीवन जीने की प्रेरणा दे रहे हैं। जिसके परिणाम स्वरूप उन्हें नई जीवन जीने की राह मिल गई है। ब्रह्माकुमारीज का यह सार्थक प्रयास निरंतर जारी है।

एक परमात्मा का संग करने का व्रत लेता हूं

सादुलपुर जेल में आयोजित राखी कार्यक्रम के दौरान बंदी एवं अतिथि।

ब्रह्माकुमारीज संस्थान की बहनों के द्वारा बताए गए राजयोग मेडिटेशन से मन में आने वाले हिंसात्मक विचारों का स्थान आपसी स्नेह एवं भाईचारे ने ले लिया है। तथा इनके द्वारा बताई गई ज्ञान की पॉइंट जीवन में अपना रहा हूं। रोज मेडिटेशन करने से मानसिक शांति की अनुभूति होती है एवं जीवन बोझ नहीं, एक उपहार लगता है। ये उपहार हम हमारे व्यवहार से एक दूसरे में बांट रहे है।

» राकेश कुमार,
बंदी, उपकारगृह सादुलपुर (राजगढ़) राजस्थान

ब्रह्माकुमारीज संस्थान की दीदियों के द्वारा दिए गए ज्ञान वह राजयोग से सबसे पहले यह समझ एवं शिक्षा मिली कि संसार के किसी भी मनुष्य को सताओ नहीं। ईर्ष्या भाव नहीं रखना है तथा मानव मात्र से प्रेम करना है। मेरे द्वारा संग दोष में आकर किए गए बुरे कर्मों को दिल से महसूस करता हूं और एक सत्य परमात्मा का संग करने का व्रत लेता हूं। यह जेल सुधार गृह मेरे लिए जीवन सुधार गृह बन गया।

» वीरेंद्र, बंदी
उपकारगृह सादुलपुर (राजगढ़)राजस्थान

पहले मुझे बहुत क्रोध आता था। जिससे मन भारी रहता था। तनाव में निराशा पूर्ण जीवन किसी तरह व्यतीत कर रहा था। लेकिन जब से राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास किया एवं कर्म फल का ज्ञान सुना तब से एक स्लोगन समझ में आ गया कि 'बदला नहीं लेना है बदल कर दिखाना है'। तनाव दूर हो गया है मन खुश रहने लगा है। यह भी समझ में आ गया कि परमात्मा ने यह जीवन अच्छे कर्म करने के लिए दिया है और बदलाव का यह सबसे अच्छा अवसर है।

» आदिल, बंदी,
उपकारगृह सादुलपुर (राजगढ़) राजस्थान

सात दिवसीय राजयोग शिविर के बाद हमारे सभी बंदी भाई उपद्रवी विचारों को छोड़ नई आशा एवं विश्वास के साथ सकारात्मक जीवन जी रहे हैं। यह भी सीख मिली कि मनके आवेगों के वश होकर कुछ क्षणों के लिए किया गया पाप कर्म पूरे जीवन को पश्चाताप में बदल देता है। इसलिए रोज सवेरे में ध्यान करता हूं जिससे मन शांत और जीवन खुशनुमा हो गया है। ओम शांति का मंत्र ही शांति का आधार बन गया है।

» संदीप कुमार, बंदी,
उपकारगृह सादुलपुर (राजगढ़) राजस्थान

मेरा नजरिया

बंदियों का भविष्य अच्छा बन रहा

ब्रह्माकुमारीज संस्थान द्वारा महाशिवरात्रि, रक्षाबंधन आदि उत्सवों पर किए गए कार्यक्रमों एवं आध्यात्मिक साहित्य पठन से न केवल कैदियों का वर्तमान बल्कि भविष्य भी अच्छा बन रहा है। जेल प्रभारी की जिम्मेदारी को सफलता पूर्वक संभालते हुए हमने ज्ञान योग की शिक्षा को अच्छी तरह समझ रहा हूं। साथ में सुरक्षा प्रहरी प्रमोद और अन्य सहकर्मी भी नियमित रूप से ज्ञान का श्रवण कर राजयोग का अभ्यास प्रतिदिन कर लाभान्वित हो रहे हैं।

» प्रेम नारायण शर्मा,
जेल प्रभारी, सादुलपुर जेल, राजस्थान

हो रही सहयोग की भावना विकसित

अपने कमजोर मन और आसुरी संस्कारों के वश अपराध के कारण जेल में बंद कैदियों को जब आध्यात्मिक ज्ञान एवं राजयोग मेडिटेशन का प्रशिक्षण दिया गया तो जो कैदी पहले जेल में निराशा का भाव एवं तनाव के साथ जीवन व्यतीत कर रहे थे, वे अपने सोचने के ढंग में, बदलाव लाकर खुशनुमा जीवन जी रहे हैं। इससे कैदियों में परस्पर सहयोग की भावना विकसित हो रही है।

» बीके शोभा,
सेवाकेंद्र प्रभारी, सादुलपुर राजगढ़, राजस्थान

राजयोग मेडिटेशन से बंदियों की बदल रही विचारधारा

विषय: ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र प्रभारी बीके शोभा द्वारा उपकारगृह, राजगढ़ के बंदियों को प्रोत्साहित करने में दिए गए अनुकरणीय योगदान बाबत्।

महोदया,

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, चूरू की प्रेरणा से 13.02.2020 को उपकारगृह, राजगढ़ के बंदियों हेतु पुरस्कृत शिक्षक फोरम, राजस्थान, शाखा चूरू की ओर से एक पुस्तकालय उपलब्ध करवाया गया था। इसमें शिक्षकगण, प्रतिष्ठित व्यक्ति एवं न्यायिक अधिकारीगण, अधिवक्तागण उपस्थित हुए और बंदियों के उत्थान के लिए आपराधिक भावनाओं की जगह सामाजिक सेवा भावना और शांति को स्थापित करने के लिए एक ऊर्जावान कार्यक्रम बीके शोभा की तरफ से सम्पन्न हुआ।

इसे सफल बनाने में बीके शोभा, सादुलपुर का काफी योगदान रहा जिनके द्वारा लगातार सात दिन तक कारागृह में निवास कर रहे बंदियों को आपराधिक रास्ता छोड़कर शांति का पाठ और एक समाज सेवी के रूप में अपना जीवन लगाने के लिये प्रोत्साहित किया। राजयोग व ध्यान के माध्यम से विचारधारा को परिवर्तित करने के अनुकरणीय उदाहरण देकर बंदियों का मार्गदर्शन किया, जिससे उनके जीवन में रूपान्तरण होना निश्चित है। कुछ बंदीगण अब नियमित रूप से मेडीटेशन, राजयोग व ध्यान में लगे हैं। जिससे समाज में अपराध प्रवृति पर अंकुश लगेगा तथा इनके माता-पिता व बच्चों की सुख समृद्धि का मार्ग प्रशस्त होगा। मैं इस पुनीत कार्य के लिये अपने शुद्ध अंतःकरण की गहराईयों से बीके शोभा को धन्यवाद ज्ञापित करता हूं। आपके इस कार्य ने कई परिवारों को रोशनी देने का काम किया है। आपका उक्त कार्य बंदियों एवं सभी के लिये अनुकरणीय उदाहरण था। भविष्य में भी आपका योगदान उपकारगृह, राजगढ़ को मिलता रहेगा। जिससे बंदियों के लिये जीवन रूपान्तरण का मार्ग प्रशस्त होगा और जीवन नकारात्मक विचारधारा से सकारात्मकता की तरफ आमुख होगा। सादर वंदन

राजेश कुमार दाड़िया, RJS
सचिव, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, चूरू, राजस्थान

[बी.के. शिवानी]

जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ
अंतरराष्ट्रीय मोटिवेशनल स्पीकर और ब्रह्माकुमारीज की सीनी ऑफिशियल मुख्यालय, हरियाणा

जीवन प्रबंधन

कोरोना महामारी के भय से निजात दिलाएगा.. राजयोग

निर्भय रहें और मानसिक स्वास्थ्य का रखें खास ध्यान, वायरस के डर के कारण डिप्रेशन का हिस्सा न बनें इसलिए हमेशा सकारात्मक रहने की आदत डालें।

शिव आमंत्रण > आबू रोड। वायरस के बारे में हम जितनी जानकारी प्राप्त करेंगे उससे रिस्क फैक्टर और बढ़ जायेगा। भय हमारे इमोशनल हेल्थ को कमजोर कर रहा है। थोड़ी देर का भय तो नैचुरल होता है लेकिन यहां तो लगातार भय बढ़ता ही जा रहा है। जैसे मान लो हम गाड़ी में कहीं जा रहे हैं और अचानक सामने से एक गाड़ी आती है। तो इससे हमें थोड़ी देर के लिए डर लगता है, कहीं एक्सीडेंट न हो जाए। लेकिन ये भय कितनी देर का होता है? पांच मिनट, ज्यादा से ज्यादा वो आपके मन पर एक घंटा और रह जायेगा या ज्यादा से ज्यादा एक दिन आपको नहीं भूलेगा लेकिन यहां तो हमें कोई भूलने ही नहीं दे रहा है इस बात को। आप थोड़ी देर के लिए भूलने की कोशिश भी करते हैं तो दस मिनट के बाद कोई न कोई बहुत ही प्यार से आपको याद दिला ही देता है। खासकर न्यूज देखते सुनते इसे भूल पाना और कठिन है। इसलिए हमें ज्यादा से ज्यादा नकारात्मक माहौल और नकारात्मक न्यूज से दूर रह कर सकारात्मक और खुशनुमा रमणीक बातें करते रहना चाहिए। तभी हम भय के माहौल से निकल पाएंगे।

थोड़ी देर का भय नैचुरल होता है लेकिन यहां तो यह जीवन का हिस्सा बनता जा रहा है डर और चिंता का नहीं बल्कि सकारात्मक माहौल बनाने में बने मददगार। तभी हम एक नार्मल अवस्था में जी सकते हैं।

हम चिंता को स्थाई बनने न दें

किसी चीज के बारे में अगर हम सिर्फ वही सोचेंगे और वही बोलेंगे तो वो तो हमारे मन में बैठ जाएगा। पिछले एक महीने से हम भय, चिंता, तनाव से डर-डर कर ही तो जी रहे हैं। जब ये स्थायी हो जाएगा तो इसका सीधा असर हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ेगा। डब्ल्यू.एच.ओ. ने बताया है कि औसतन चार-पांच लोगों में से हर एक को डिप्रेशन के लक्षण है या डिप्रेशन होने के चांसेज है। ये महामारी प्रारंभ होने से पहले के आंकड़े हैं। अभी बहुत सारे लोग हैं जो मेंटल हेल्थ इश्यू से चल रहे हैं। एंग्जायटी अटैक्स, पैनिक अटैक्स, ओसीडी, डिप्रेशन ये सब हैं। अब अचानक से ये परिस्थिति आई और हमने पूरे विश्व में भय और चिंता को नार्मल कर दिया। क्या हम एक मिनट बैठकर कल्पना कर सकते हैं कि जब ये ग्लोबल फियर और एंग्जायटी क्रियेट होगा तो वो जो चार-पांच लोगों में से एक थे वो हमारे से दो फीट की दूरी पर बैठे हुए हैं। वो वन इन फोर हमारे घर में हैं, वो वन इन फोर हमारे पड़ोसी में हैं, इस तरह दुनिया में कितने हैं। क्या हम इसकी कल्पना कर सकते हैं इसका असर उन पर क्या होने वाला है। जो बाकी के थ्री इन फोर थे जिनको डिप्रेशन के लक्षण नहीं थे। लेकिन वो ऐसी जीवन जी रहे थे कि स्ट्रेस इज नॉर्मल, एंगर इज नॉर्मल उनके ऊपर जब इतना बड़ा डर और चिंता का प्रेशर आयेगा तो वो थ्री इन फोर में से भी और एक ज्वाइन कर सकता है। इसका मतलब है जब इतना डर और चिंता स्थायी होगा तो हमारे मेंटल हेल्थ के स्टैटिक्स पर बहुत बड़ा असर आने वाला है।

डर और चिंता का माहौल को समाप्त करें

हम एक वायरस से बचने के बारे में तो सोच रहे है लेकिन उसका सोचने का तरीका इतना गलत है कि हम एक और महामारी खड़ी कर देंगे। ये वायरस निश्चित तौर पर खत्म हो जायेगा, लेकिन डिप्रेशन खत्म नहीं होगा एक-दो महीने के अंदर। क्योंकि यह हमारे मन के अंदर ट्रैवल कर रहा है। इसलिए हमें विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता है। जब हम ये स्टैटिक्स बोल रहे हैं ना देश में इतने लोगों को ये वायरस है साथ में ये भी जोड़ो कि देश में कितने लोगों को इस टाइम डिप्रेशन है। अगर हम इसके बारे में इतना डर का और चिंता का महौल बनाएंगे तो वो जितने लोगों को डिप्रेशन है वो बढ़ जायेगा। जिनको नहीं है उनको भी होने की संभावनाएं बढ़ जायेगी। शायद कईयों के लिए तो जीवन का हिस्सा बन जायेगा।

डर से हमारी इम्युनिटी प्रभावित होती है

एक चीज का ध्यान रखना है लेकिन उस चीज की डर की वजह से सारे जीवन में हम मुश्किलें नहीं ला सकते हैं। इसके लिए हमें अपनी सोच पर ध्यान रखना ही पड़ेगा। हमारी इमोशनल हेल्थ का हमारी मेंटल हेल्थ पर सीधा असर पड़ता है। कितने आंकड़े हैं देश में और विश्व में जिनको हाई ब्लड प्रेशर है। जिनको हृदय रोग की प्रॉब्लम है, किसी को कैंसर है, किसी को डायबिटीज है। क्या हम कल्पना कर सकते हैं इमोशनल डिस्ट्रेस का हमारी इन सारी बीमारियों पर क्या असर पड़ेगा? डर से हमारी इम्युनिटी प्रभावित होती है इसलिए किसी भी परिस्थिति में भी खुद को मजबूत रख कर उसका सामना तभी हम बुराई और बीमारीयों पर नियंत्रण पा सकेंगे। खुद को फिट रखने के लिए करें योग और राजयोग।

खान-पान से बदलें जीवन की शैली

जैसा कि हम देख एवं सुन रहे हैं कि कोरोना महामारी का मुख्य कारण मांसाहार एवं दूषित खानपान है। आज कोई भी देश मांसाहार व दूषित खानपान को उचित नहीं ठहरा रहा है। क्योंकि मांसाहार मानव के शरीर की प्रकृति के अनुकूल नहीं है। मांसाहार करने से खून में कोलेस्ट्राल की मात्रा बढ़ती है। हृदय रोग की संभावना और बढ़ जाती है। मोटापा बढ़ने के साथ -साथ पाचनसंस्था व हृदय के कार्य पर जोर पड़ता है। प्रकृति ने हमें उदर पोषण हेतु अनेकों शाकाहारी पौष्टिक चीजें दी हैं। सात्विक भोजन करने से हम इस तरह की अवांछित बीमारियों से बच सकते हैं। आयुर्वेद के अनुसार स्वस्थ वही है जिससे अस्वस्थ को स्वस्थता प्रदान करें और स्वस्थ को और अधिक सुदृढ़ता मिले इसलिए मांसाहार नहीं शाकाहार भोजन ही करना चाहिए।

सूचना

सामाजिक सेवाओं तथा आत्मिक सशक्तिकरण के प्रयास के साथ निकाला गया मासिक शिव आमंत्रण समाचार पत्र एक स्वतंत्र अखबार है। इसमें आप सभी पाठकों का लगातार सहयोग मिल रहा है, यही हमारी संपदा है।

वार्षिक मूल्य > 110 रुपए
तीन वर्ष > 330
आजीवन > 2500 रुपए

पत्र व्यवहार का पता

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

जीवन का मनोविज्ञान
भाग - 24

[डॉ. अजय शुक्ला]

बिहेवियर साइंटिस्ट
(वोल्ड मेडलिस्ट, इंटरनेशनल म्यूजन डॉक्टर मिलेनियम अवार्ड, डायरेक्टर स्पीरिचुअल हिस्ट्री स्टडी एंड एजुकेशनल ट्रेनिंग सेंटर, मंगाली, देवास, मप्र)

मानव जीवन में व्यक्तिगत उन्नति और व्यावहारिक विकास

शिव आमंत्रण > आबू रोड। प्राणी मात्र का मूलभूत उद्देश्य सुख एवं शांति की प्राप्ति है, जिसके लिए वह विभिन्न प्रकार से जीवन पर्यंत पुरुषार्थ करता रहता है। मानव जीवन में व्यक्तिगत उन्नति के साथ व्यावहारिक विकास की संकल्पना को साकार करने की प्रक्रिया में स्वयं की सार्थक भागीदारी प्रमुख कार्य होता है। सम्पूर्ण विकास के व्यावहारिक आयाम की विवेचना में विद्या से विनय, विनम्रता से पात्रता, योग्यता से धन की प्राप्ति और धन द्वारा धर्म अर्थात् कल्याणकारी कार्यों की पूर्णता से सुख की सुनिश्चितता होती है। जीवन के व्यापक परिवेश की स्थितियों का मूल्यांकन मानवता को सदा उसकी समग्रता से साक्षात्कार कराता है, जिसमें वह विकासात्मक स्वरूप की व्यावहारिकता को अपनाता है। सामाजिक परिदृश्य में सुख-शांति एवं अहिंसा की स्थापना के लिए धर्म, आध्यात्म और राजयोग के योगदान को वृहद् रूप से मानव जाति ने स्वीकृति प्रदान करके सम्पूर्ण विकास के अस्तित्व को उल्लेखित किया है।

मानवीय संवेदना द्वारा आंतरिक उन्नति की वास्तविकता

जीवन में उन्नति के शिखर पर पहुंचने की अभिलाषा मानवीय संवेदना का श्रेष्ठतम आंतरिक पक्ष होता है। अंतर्मन में छिपी प्रगति की वास्तविकता को व्यावहारिकता के स्तर पर जब व्यक्ति उकेरता है तब समाज के सम्मुख सत्यता प्रकट होती है। स्वयं की उपस्थिति से लेकर कर्मक्षेत्र में उतरने का लेखा-जोखा सम्पूर्ण विकास की बांट जोहने में संलग्नता को पूर्णता से अभिव्यक्त करता है। जीवन के व्यापक दृष्टिकोण में ज्ञान के साथ-साथ आंतरिक रूपांतरण की यथार्थता व्यक्तिगत अहसास को सामाजिक संदर्भों में अनुभूतिगत स्थितियों द्वारा मुखरित कर देने में समर्थ होती है। मानव द्वारा व्यक्तिगत उन्नति का चित्रांकन भले ही संवेदनशीलता को ध्यान में रखकर किया जाए लेकिन विकास की वास्तविकता का दृश्यांकन व्यक्ति, जीवन की व्यावहारिक सक्षमता के आधार पर ही करता है।

जीवन की यथार्थवादी स्थिति का विकासात्मक पक्ष

मानव जीवन में स्वयं के विकास की स्थितियां व्यक्ति को उसके यथार्थ स्वरूप का दर्शन कराने में विशेष भूमिका निभाती हैं। विकास की निष्पक्षता मानवीय मनः स्थिति को स्थूल एवं सूक्ष्म संसाधनों की उपयोगिता का आकलन कराने में मददगार होती है। जीवन में मानव विकास के सबल पक्ष जब अपनी यथार्थवादी पालना को उचित पोषण के साथ व्यावहारिक जगत में गतिशील बनाते हैं तब उन्नति के प्रमाण परिलक्षित होने लगते हैं। स्वयं के विचारगत परिवेश में भावनात्मक स्थितियों की गुंजाइश जहां निजता को देखभाल से परिपूर्ण करती है, वहीं वास्तविक अवस्था में प्रेमपूर्ण व्यवहार की शक्ति को भी सम्पूर्ण विकास से जोड़ देती है। जीवन की महत्ता सदा ही आंतरिक मनोबल के साथ बाह्य जगत के सहयोग को शांति की प्रक्रिया से संचालित करती है, जिसमें निरंतर विकास की यथार्थता समाहित रहती है। व्यक्तिगत उन्नति की संभावनाओं में आवश्यकता के साथ इच्छा-शक्ति का बलवती स्वरूप व्यावहारिक विकास की दिशा में प्रायः सहायक रहता है। आत्मिक संतुष्टता की प्रक्रिया का मापदंड जब नैसर्गिक प्रसन्नता की अनुभूति से गुजरता है, तब उसमें सन्निहित खुशी आत्मा के आनंद का आधार होती है। विकास का पक्ष आत्मा को स्वतः ही मूल्यांकन करने का अवसर प्रदान करता है, जिसमें मर्यादित विचार व भावनाओं का सामंजस्य विद्यमान रहता है। जीवन में समग्र विकास की अवधारणा जहां नैसर्गिक आत्म संतोष की प्रक्रिया के मापदंड को स्थापित करती है वहीं सम्पूर्णता के लिए भी अभिप्रेरित करती है । विकास की अनिवार्यता का आधार आंतरिक एवं बाह्य संसाधनों की पूर्णता के प्रति आभार की अभिव्यक्ति है, जिसमें अधिकतम व उच्चतम के लिए पुरुषार्थ को व्यावहारिक बनाने में निष्ठा से समर्पित होना पड़ता है ।

सार समाचार

कोरोना योद्धाओं का सम्मान

शिव आमंत्रण > पुसौर। छत्तीसगढ़ के पुसौर सेवाकेंद्र द्वारा कोरोना योद्धा पुलिसकर्मियों, डॉक्टरों एवं नर्सों का मनोबल बढ़ाने के लिए सम्मान किया गया। सभी पुलिसकर्मियों व स्वास्थ्यकर्मियों को स्वल्पाहार भी कराया गया। पुलिस, डॉक्टर और स्वास्थ्यकर्मियों ने इस सम्मान के लिए ब्रह्माकुमारीज संस्था को धन्यवाद दिया।

जरूरतमंदों को दिया राशन

शिव आमंत्रण > दिल्ली। ओम विहार सेवाकेंद्र की ओर से लॉकडाउन के दौरान जरूरत मंद लोगों को 15 दिन का राशन उनकी जरूरत के अनुसार दिया गया। यह सेवा 29 मार्च को प्रारम्भ की गयी तथा आज दिन तक चल रही है। इस सेवा के दौरान प्रतिदिन 2 या 3 परिवार को सुबह 10 बजे से 12 बजे तक जो चीज उनके घर में नहीं है तुरंत मँगवाकर दी जाती है। सोशल डिस्टैन्सिंग का पालन करने के लिए ऐसा किया गया। उन्हे आटा, चावल, रिफाइंड तेल, 4 प्रकार की दालें, नमक, हल्दी, काली मिर्च, जीरा, हिंग, डिटोल साबुन , घड़ी साबुन व सर्फ का वितरण किया गया। जरूरत पड़ने पर सिलिन्डर मे गैस भी भरवाकर दी गयी। अब तक ऐसे 50 से अधिक परिवारों को सेवा दी जा चुकी है और यह क्रम आगे भी जारी है।

कोरोना मुक्ति के लिए किया कलिना में 504 घंटे योग

शिव आमंत्रण > मुंबई। लॉकडाउन के दौरान मुंबई के कलीना में देश सेवा की अनोखी पहल की गई जिसके अन्तर्गत 21 दिन तक लगातार 504 घंटे 100 से भी अधिक बीके सदस्यों ने व संस्था से जुड़े लोगों ने अपने अपने घरों में रहकर देश के कोरोना फाइटर्स, पुलिसकर्मी, स्वास्थ्य व सुरक्षाकर्मी, चिकित्सक समेत कई रोगियों को भी राजयोग के विशेष अभ्यास द्वारा शुभ संकल्पों का विशेष योगदान दिया। यह पहल ग्लोबल इनिशिएटिव फॉर पीस एंड वेलबीइंग और ब्रह्माकुमारीज संस्थान के संयुक्त तत्वाधान में की गई जो बीके डॉ. बिन्नी सरीन और कलिना सेवाकेंद्र प्रभारी बीके नीना के निर्देशन में संपन्न हुआ। डॉ. बिन्नी और बीके नीना ने परमात्म शक्ति व सुरक्षा को अनोखा बताते हुए इस ध्यान को प्रतिदिन करने का अनुरोध किया। इस विशेष प्रकार के योग का उद्देश्य देश और दुनिया में कोरोना जैसी बीमारी से लड़ने के लिए अपनी इच्छा शक्ति को बढ़ाने के लिए सकारात्मक और शांतिपूर्ण वायब्रेशन्स का प्रसार करना था। इस दौरान म्यूजिक और साउंड हीलर पंकज बोरिचा ने भी अपना विशेष योगदान दिया।

लॉकडाउन से 40 दिन आबू रोड शांतिवन में रहे आंध्रप्रदेश के बीके भाई-बहन

616 प्रवासियों के साथ विशेष ट्रेन की रवाना

अधिकारियों की मौजूदगी में विशेष ट्रेन को झंडी दिखाकर रवाना किया।

ट्रेन में बिठा कर विदाई देते हुये संस्थान के सदस्य।

शिव आमंत्रण > आबूरोड। ब्रह्माकुमारीज संस्थान के मुख्यालय से 616 प्रवासियों को लेकर आन्ध्र प्रदेश विशेष ट्रेन रवाना हुई। जो लगभग 40 दिनों से आबू रोड में फंसे हुए थे। उन्हें उनके घर सुरक्षित रूप से पहुंचाने के लिए ये कदम उठाया गया। देश में लॉक डाउन की घोषणा के बाद सिरोही जिले के आबू रोड स्थित ब्रह्माकुमारीज संस्थान में रह रहे आन्ध्र प्रदेश के 578 लोगों को लेकर 5 अप्रैल की रात्रि 12.15 पर विशेष ट्रेन आबू रोड से आन्ध्र प्रदेश के लिए रवाना हो गयी। इसमें आन्ध्र प्रदेश के विभिन्न जिलों से संस्थान से जुड़े भाई बहन थे जो ब्रह्माकुमारीज संस्थान में 20 मार्च को आयोजित होने वाले बापदादा मिलन कार्य म में हिस्सा लेने आये थे। लेकिन कार्य म निरस्त होने तथा देश में लॉक डाउन होने के कारण वे रुके हुए थे। दरअसल ये सभी लोग बापदादा मिलन कार्यक्रम में हिस्सा लेने के लिए आबू रोड आये थे। लेकिन कोरोना के बढ़ते प्रकोप के कारण 20 मार्च को कार्यक्रम रद्द कर दिया गया था। इन लोगों की ट्रेन 24 मार्च को थी जो कि लॉक डाउन घोषित होने के बाद सब यातायात रद्द कर दिये गये थे। इसके बाद वे लोग ब्रह्माकुमारीज में ही रुक गये। सभी किसान थे और उनकी फसलों की कटाई का समय था। ब्रह्माकुमारीज संस्थान ने भारत सरकार के गृहमंत्री अमित शाह, राजस्थान सरकार तथा आन्ध्र प्रदेश सरकार को पत्र लिखकर ट्रेन की माग थी जिससे इन लोगों को भेजा जा सके। तीनों सरकारों से छुट्टी मिलने के बाद माउण्ट आबू एसडीएम रविन्द्र गोस्वामी, ब्रह्माकुमारीज संस्था के कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय, तहसीलदार तथा आरपीएफ एवं जीआरपी के अलावा पुलिस अधिकारियों की मौजूदगी में विशेष ट्रेन को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया गया और वे 36 घंटे की यात्रा कर अपने अपने घरों को पहुंच गये। रवाना होने से पूर्व सबकी स्क्रीनिंग की गई तथा सोशल डिस्टेन्सिंग का पूरा पालना कराया गया साथ ही उन्हें वहाँ जाने के बाद भी स्क्रीनिंग कराने की सलाह दी गयी। इस ट्रेन में ब्रह्माकुमारीज संस्थान में रुके आन्ध्र प्रदेश के 578 लोग तथा शेष सिरोही जिले के आस पास के 48 लोग भी सवार हुए। कुल 616 लोगों को लेकर यह ट्रेन आन्ध्र प्रदेश पहुंची। इन प्रवासियों के चेहरे पर साफ खुशी झलक रही थी। इसके साथ ही संस्थान में रुके तेलंगाना के 90 लोग भी बसों से रवाना हो गये।

मजदूरों को राशन और खाद्य-सामग्री बांटी

खाद्य सामग्री एवं पेय जल आदि प्रदान करते हुए बीके बबीता एवं अन्य।

शिव आमंत्रण > भरतपुर। कोरोना की बढ़ती महामारी के कारण लॉकडाउन ने भारत तो क्या सारे विश्व में अर्थ व्यवस्था को बिगाड़ दिया है। इस लॉकडाउन में गरीब व्यक्तियों तथा मजदूरों को समस्याओं सामना करना पड़ रहा है। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज सूक्ष्म सेवा के साथ साथ गरीब मजदूरों के लिए राशन की भी सेवा प्रदान कर रही है। इस अवसर पर राजयोग शिक्षिका बीके बबीता, भरतपुर सह प्रभारी बीके प्रवीणा, बीके पावन, रिटायर्ड शिक्षिका वेदवती बहन तथा ब्रह्माकुमार भाइयों ने भरतपुर के गरीब आबादी वाले ग्राम झीलरा, ग्राम चालनीगंज, ग्राम खैमरा के हर एक गरीब परिवार के लिए विश्वशांति भवन, भरतपुर सेवाकेंद्र द्वारा भोजन सामग्री, पांच किलो आटा, एक किलो दाल, नमक, मिर्च, धनिया, हल्दी, तेल आदि का वितरण किया गया। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र पर उन्हें आमंत्रित कर सोशल डिस्टेंस का ध्यान रखते हुये 100 गरीबो को भोजन सामग्री का वितरण किया गया।

सहारनपुर सेवाकेंद्र ने गरीब बस्तियों में बांटा आटा और चावल

राशन बांटते हुए बीके जतिन्दर कौर व बीके उमा।

शिव आमंत्रण > सहारनपुर। उत्तर प्रदेश के सहारनपुर में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय 6- नवीन नगर ने 10 किलो आटे के 150 बैग व 750 किलो चावल गरीब बस्तियों में वितरण हेतु आर.एस.एस. के संगठन सेवा भारती के अध्यक्ष प्रदीप माहेश्वरी व संस्था के पदाधिकारियों को बीके जतिन्दर कौर व बीके उमा द्वारा सौंपा गया। इस संस्था द्वारा शहर की गरीब बस्तियों व जरूरतमन्द लोगों तक अनाज व जरूरत का सामान लॉकडाउन के शुरुआती दौर से ही पहुंचाया जा रहा है।

उपहार अपनी जान की परवाह किए बिना कोरोना वॉरियर्स कर रहे सेवा...

कमजोर मानसिक स्थिति की निशानी है तनाव

कोरोना वारियर्स को ईश्वरीय उपहार भेंट करते हुए बीके ज्योति।

शिव आमंत्रण > ग्वालियर। मध्य प्रदेश के महाराजपुर थाने के पुलिस विभाग, डॉक्टर्स एवं बैंक के मैनेजर को स्थानीय सेवाकेंद्र प्रभारी बीके ज्योति ने तनाव मुक्ति पर प्रशिक्षण देते हुये बताया, कि तनाव हमारी कमजोर मानसिक स्थिति की निशानी है। इसलिए तनाव से बचने के लिए अपनी मानसिक स्थिति को बेहतर बनाना होगा जिसके लिए सकारात्मक विचार जरूरी हैं। उन्होंने कहा, कि राजयोग ही एक ऐसा माध्यम है जो मन को सकारात्मक और शक्तिशाली उर्जा प्रदान करता है। प्रशिक्षण देने के बाद सभी सहभागियों को बीके सदस्यों ने ईश्वरीय उपहार भेंट किए व स्वस्थ व खुशहाल जीवन की मंगल कामना की। इस दौरान थाना प्रभारी महेश समेत कई विशिष्ट लोग भी उपस्थित रहे।

वंडर्स ऑफ BRAHMAKUMARIS

इस कॉलम में हम आपको हर बार ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के भाई-बहनों द्वारा समाज के लिए किए गए प्रयास, सम्मान और उपलब्धियों से रुबरु कराते हैं....

अखंड योग साधना से ब्रह्माकुमारी बहनें धरती को दे रहीं श्रेष्ठ वायब्रेशन

पृथ्वी को श्रेष्ठ वायब्रेशन देते हुए मंदसौर सेवाकेंद्र की बहनें।

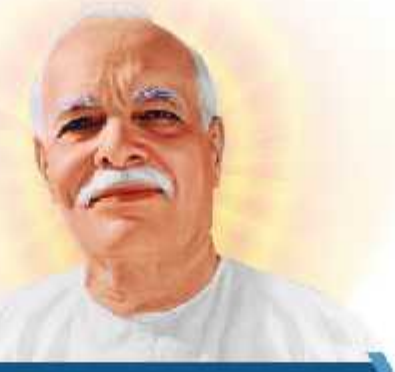
शिव आमंत्रण > मंदसौर। जहाँ एक तरफ कोरोना का कहर है वहीं पृथ्वी दिवस पर धरती को प्रदूषित होने से बचाने का प्रयास किया गया। इसी कड़ी में मध्य प्रदेश के मंदसौर में ब्रह्माकुमारीज संस्थान के स्थानीय सेवाकेन्द्र पर ब्रह्माकुमारी बहनों ने पृथ्वी के मॉडल को रख अखण्ड योग साधना कर पूरे विश्व को सकारात्मक सोच के प्रकम्पन फैलाए। इस अवसर पर मध्य प्रदेश के मंदसौर में सेवाकेंद्र प्रभारी बीके समिता समेत अन्य बहने भी उपस्थित थी। कई घंटे के राजयोग मेडिटेशन में सभी ने राजयोग द्वारा शुभ व श्रेष्ठ सकल्पों का दान किया ताकि लोगों का मनोबल बढ़े, शारीरिक क्षमता बढ़े और कोरोना वायरस हमेशा के लिए समाप्त हो जाए।

लॉकडाउन में युवाओं के लिए अनोखी पहल 'जिंदगी रुकी नहीं'

गीत पेश करते हुए आरजे आरुषी।

शिव आमंत्रण > आबूरोड। जहाँ एक तरफ पूरा विश्व कोरोना महामारी और लाकडाउन की दोहरी मार से जूझ रहा है, वहीं दूसरी तरफ कई लोग इस मुश्किल घड़ी में अपनी जिंदा दिली को लेकर चर्चा में है। इस कठिन समय में माता पिता को सबसे ज्यादा चिंता है अपने बच्चों की जो घर से बाहर ना निकल पाने के कारण बड़े असमंजस में हैं। ऐसे समय पर राजस्थान के एकमात्र पर्वतीय पर्यटन स्थल माउंट आबू से प्रसारित होने वाले सामुदायिक रेडियो स्टेशन रेडियो मधुबन 90.4 एफ.एम. ने संयुक्त राष्ट्रसंघ की ओर से पूरे विश्व में बच्चों के विकास हेतु बनाई गयी संस्था ''यूनिसेफ' के साथ मिलकर यहाँ रहने वाले युवाओं और बच्चों के लिए एक अनोखी पहल की है। रेडियो मधुबन ने आस पास रहने वाले युवाओं और बच्चों के लिए उनके ही सहयोग से कोरोना से संबंधित जरूरी जानकारियों से भरपूर एक गीत बनाया। स्थानीय समुदाय में रहने वाले युवा और बच्चों के सहयोग से बनाए गये इस गीत का शीर्षक ही है 'जिंदगी रुकी नहीं'। इस की सराहना करते हुए सिरोही जिला कलेक्टर बी. एस. कलाल ने कहा, की इस नाजुक समय में सही जागरूकता लाने हेतु बड़ा ही खूबसूरत प्रयास किया है रेडियो मधुबन की टीम ने। मेरी यही शुभकामना है की यह गीत अपने उद्देश्य पूरा करने में सफल हो।

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



रियल लाइफ

[प्रजापिता ब्रह्मा बाबा]

संस्थापक
प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय

यज्ञ-वत्सों के लिए बाबा का श्रेष्ठ, प्रेरणाप्रद, आदर्शमय जीवन

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

फिर सभी वत्स पंक्तियों में बैठकर, सामूहिक रीति योग-युक्त अवस्था में भोजन करते थे। उसके पश्चात् थोड़ा समय विश्राम के लिए या व्यक्तिगत आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए मिलता था। विश्राम करके फिर सभी अपने-अपने कार्य में लग जाते थे। जब रात्रि होने लगती थी, फिर सभी हाल में योगाभ्यास करते थे और सन्देश पुत्रियाँ भोग भी लगती थीं। फिर सभी भोजन करते और फिर ज्ञान का क्लास तथा योगाभ्यास होता था। यज्ञ-माता अथवा यज्ञ-पिता कुछ ज्ञान अथवा शिक्षायें भी देते थे और अन्त में योग-निष्ठा होती थी। फिर सभी उसी ईश्वरीय याद और आत्मिक स्मृति में ही क्लास से चुपचाप उठ जाते और अपने-अपने बिस्तर पर बैठकर अपनी दिनचर्या पर ध्यान देकर, आने वाले दिन के लिए स्वयं को सावधान करके, ईश्वरीय याद में सतोगुणी नींद में विश्रामी होते थे।

ईश्वरीय कचहरी

कई बार रात्रि को 'कचहरी' भी होती थी अर्थात्, दिन भर में यदि किसी ने कोई ज्ञान-विरुद्ध कर्म किया हो, कोई भूल की हो तो सभी के सम्मुख वह यज्ञ-माता और यज्ञ-पिता को बताया करते थे और आगे न करने का दृढ़ संकल्प लेते थे। किसी अन्य ने किसी को भूल करते देखा हो तो वह भी उस सभा में आकर कल्याण-भावना से उसकी वह भूल बताता था। यज्ञ-माता और यज्ञ-पिता इन भूलों को मिटाने के लिए युक्तियाँ भी बताया करते थे और आगे के लिए सावधान रहने को भी कहते थे। किसी को व्यक्तिगत किसी स्थूल चीज़ की आवश्यकता हो या कोई सुविधा चाहिए हो तो वह भी इस सभा में सभी के सामने ही यज्ञ-माता और यज्ञ-पिता से माँगता था। वे उन्हें स्नेहपूर्वक सुविधा देते थे। सभी के सामने सुविधा माँगने या अपनी भूल मानने से सभी के मन से संकोच और देह-अभिमान मिट जाता था और घर-जैसा वातावरण बन जाता था। तब यह गीत मुखरित हो उठता :- **संगमयुग का समय सुहाना, परमधाम से तेरा आना, ब्रह्मा-तन से काम कराना, योग सिखाकर पाप मिटाना। जीवन नैया पार लगाई, बिगड़ी हुई तकदीर बनाई, सतयुगी सृष्टि तूने रचाई, देवी-देवों से है सजाई।**

यज्ञ-वत्सों के लिए बाबा का श्रेष्ठ, प्रेरणाप्रद, आदर्शमय जीवन

बाबा सभी प्रकार की सुविधाएँ और सुख देते हुए सभी को पुरुषार्थ के लिए प्रेरित करते तथा सभी में बल भरते रहते थे। उन्हें सदा हर्षितमुख, स्फूर्तिपूर्वक और अथक देखकर सभी में एक विशेष उत्साह भरा रहता था। इतनी ऊँची मंजिल होने पर तथा अनेक प्रकार के विघ्न सामने आने पर भी थकावट, उदासी, निराशा या कमज़ोरी का अनुभव नहीं होता था। बाबा सखा रूप में मन का हाल लेकर, साथ में खेल-कूद कर स्वयं को भी यज्ञ-वत्सों का एक सहपाठी बना कर, सभी के लिए सदा एक प्रेरणा का स्रोत बने रहते। यद्यपि वे शारीरिक दृष्टिकोण से वृद्ध थे परन्तु वे वृद्ध दिखाई नहीं देते थे। उनमें युवकों से भी अधिक कर्मशीलता तथा स्फूर्ति थी। वे स्वयं ही सबसे पहले हरेक यज्ञ-सेवा में हाथ डालते थे। मामूली से मामूली काम में भी वे सभी के साथ मिलकर हाथ बँटाते थे। उनके इस सेवा-भाव, नम्र स्वभाव और सहकार्य-भाव को देखकर सभी के लिए एक आदर्श सामने रहता था। यज्ञ-वत्स नहीं चाहते थे कि उनके अति स्नेही बाबा अपने कोमल हाथों से कोई कठोर कार्य करें परन्तु बाबा सभी को कर्त्तव्य-परायणता और यज्ञ-सेवा में रुचि तथा यज्ञ-स्नेह का प्रैक्टिकल पाठ स्वयं सेवा में तत्पर होकर पढ़ाते थे। वे लौकिक कार्यों में भी अलौकिकता भर देते थे। स्थूल कर्मों में तत्पर होते हुए भी बुद्धि ज्ञान-निष्ठ, ईश्वरीय स्मृति में स्थित तथा आत्म-निश्चय में कैसे टिकी रहे, इसका वे गवात्मक पाठ पढ़ाते थे।

यज्ञ-सेवा अथवा कर्म करते हुए भी योग

बाबा कराची में सभी से कोई-न-कोई स्थूल कार्य भी कराते थे ताकि उन्हें अपने ऊँचे लौकिक कुल का अभिमान न रहे और उन्हें यज्ञ-सेवा करने की आदत पड़े। बाबा स्वयं भी हरेक यज्ञ-सेवा में सबसे पहले हाथ डालते थे। मामूली-से मामूली काम में भी वे सभी के साथ मिलकर हाथ बँटाते थे। बाबा के इस सेवा-भाव, नम्र स्वभाव और सहकार्य भाव को देखकर सभी के लिए एक आदर्श सामने रहता था।

अगले अंक में क्रमशः

मेडिटेशन अभ्यास से मन की सारी थकान मिट गई

[जैना गुप्ता
हॉस्पिटल नर्स
पलिया, उत्तरप्रदेश]

मेडिटेशन के लगातार अभ्यास से जीवन में अपार सुख-शांति महसूस कर रही हूं। जहां अज्ञानतावश मन में एक अशांत स्थिति बनी रहती थी। परिस्थितियों भरी जिंदगी की जद्दोजहद में मन एवं शरीर दोनों थक चुकेथे। अनंत रिश्तों की अपेक्षाओं-कामनाओं के भ्रम जाल में उलझा हुआ मन अत्यंत दुःखी था। वहीं आज के इस भौतिकवादी आपाधापी में थक कर सत्यज्ञान की प्यासी बन चुकी थी। परंतु अब एक अनोखी आनंदमयी भाव जीवन में व्याप्त हो गया है। परमात्म कृपा से मन की सारी थकान मिट गई। अब सहज राजयोग के अभ्यास को अपनाकर जीवन के नित्य आनंद एवं संतोष की अवस्था बनाने में बहुत आगे तक सफल हो रही हूं। इस आध्यात्मिक पुनर्जन्म के लिए शिवबाबा और ब्रह्माकुमारीज़ परिवार का हृदय की अनंत गहराइयों से आभार प्रकट करती हूं।

आध्यात्मिकता से आया जीवन में सकारात्मक परिवर्तन

[ओंकार सुनिल रामजाने
ईश्वरीय सेवाधारी
अहमदनगर (महाराष्ट्र)]

मैं ने पढ़ाई के दौरान कई बार जीवन में निरसता को महसूस किया। जब परिस्थिति मेरे नियंत्रण से बाहर जाने लगी तो मैंने बहुत उपाय अपनाए, पर अपने प्रश्नों का उत्तर ब्रह्माकुमारीज़ का ध्यान कोर्स करने के बाद मिले। मुझे पता चला की आध्यात्मिकता एक ऐसी पढ़ाई है, जो आप जितना पढ़ते और अपने जीवन में उतारते जाएँगे। उतना सकारात्मक परिवर्तन आपकी जिंदगी में आएगा। ये ज्ञान सिर्फ अनुभवों तक सीमित न रहके, आपका जो पढ़ाई, नौकरी, व्यवसाय आदि हैं, उसके सम्पूर्ण ज्ञान को प्राप्त करने की शक्ति प्रदान करता है। साथ ही आत्मा, परमात्मा के ज्ञान के विषय व मनुष्य जीवन का वास्तविक लक्ष्य समझ में आया। अगर सचमुच आप परमात्म शक्ति को अपने जीवन में धारण करना चाहते हैं तो सामान्य आध्यामिक परिश्रम के साथ ब्रह्माकुमारीज आकर इस ज्ञान को आत्मसात करना पड़ेगा।

सार समाचार

बारानगर में मुफ्त मास्क बांटे

शिव आमंत्रण > बारानगर। पश्चिम बंगाल के बारानगर मे स्थानीय बाजार के सब्जी मार्केट में ब्रह्माकुमारिज़ द्वारा सभी को मुफ्त मास्क वितरित किया गया। इसके साथ ही स्थानीय सेवाकेंद्र से बीके पिंकी, बीके अरुण एवं बीके समीरण ने लोगों को सामाजिक दूरी बनाए रखने, मास्क पहनने एवं बार-बार साबुन से हाथ धोने के लिए जागरूक किया।

बीके भाई-बहनों ने राशन किट आदिवासी समुदाय में बांटी

शिव आमंत्रण > फोंडा। एक सामाजिक जिम्मेदारी के रूप में गोवा के निरंकाल-फोंडा में बीके सदस्यों ने वानरमारे आदिवासी समुदाय को आवश्यक किराने की चीजें वितरित कर उन्हें राहत प्रदान की। साथ ही गोवा जोन की प्रमुख बीके शोभा ने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से इस समुदाय को ईश्वरीय संदेश दिया।

गुलबर्गा सेवाकेंद ने सहायता कोष में दिया दो लाख का चेक

शिव आमंत्रण > गुलबर्गा। कर्नाटक के गुलबर्गा में कोरोना महामारी का सामना करने के लिए, ब्रह्माकुमारिज़ की ओर से सबजोन प्रभारी बीके विजया, बीके ज्ञानेश्वरी और बीके शिवलिला ने उपायुक्त शरत बी. को दो लाख रुपये का चेक प्रदान दिया।

गरीबों की सहायता के लिए सीएम फंड में दान किया 3.50 लाख रु. का चेक

शिव आमंत्रण > गुवाहाटी। गुवाहाटी में भी कोरोना वायरस के संक्रमण से बचने के लिए शासन द्वारा घोषित लॉकडाउन के दौरान गरीबों की सहायता के लिए ब्रह्माकुमारिज की ओर से बीके अल्पना, बीके करबी और बीके रेखा समेत अन्य बीके सदस्यों ने चीफ मिनिस्टर रिलीफ फण्ड में ढाई लाख रुपये और नेशनल हेल्थ मिशन में एक लाख का चेक दिया। बहनों द्वारा यह चेक चीफ मिनिस्टर सर्बानंद सोनोवाल एवं हेल्थ मिनिस्टर हेमंत बिस्वा को सौंपा गया।

सहायता कोरोना आपदा प्रबंधन के तहत बढ़ाए मदद के हाथ

मुख्यमंत्री हरियाणा कोष में हिसार सेवाकेंद्र ने दिए 5 लाख

गणमान्य लोगों की उपस्थिति में दान की राशि का चेक सेवाकेंद्र द्वारा सौंपा गया।

5 लाख रु. का चेक नलवा के विधायक रणबीर सिंह गंगवा को सौंपते हुए।

शिव आमंत्रण > हिसार। ब्रह्माकुमारीज़ के हिसार सेवाकेंद्र द्वारा मुख्यमंत्री हरियाणा कोष में 5 लाख रुपये कोरोना राहत कोष के लिए अर्पण किये गए। हिसार सेवाकेंद्र प्रभारी बीके रमेश कुमारी ने नलवा के विधायक रणबीर सिंह गंगवा को ये चेक प्रदान किया और उन्हें जानकारी दी की ब्रह्माकुमारीज संस्थान इस वैश्विक महामारी के दौरान किसी न किसी रूप में हर जगह सहयोग प्रदान कर रहा है। इस दौरान विधायक ने संस्था के इस प्रयास की सराहना की और कहा, कि आपका ये प्रशंसनीय कार्य निश्चित रूप से समाज के लोगों के लिए उदाहरण के रूप में प्रस्तुत होगा। इस अवसर पर बीके अनीता, बीके डॉ. राम प्रकाश, डॉ. राकेश मार्किंक, डॉ. बी. बी. बांगा, राजकुमार लाबादी, अशोक कुमार, सतवीर वर्मा, राजेश सरदाना, सुभाष छाबडा व अन्य गणमान्य लोगों की उपस्थिति में दान की राशि का चेक सौंपा गया। इस अवसर पर सोशल डिस्टेन्सिंग का व मास्क का खास ख्याल रखा गया।

स्लम एरिया में बांटा राशन

शिव आमंत्रण > गोंडल। गुजरात के गोंडल में बीके सदस्यों ने स्लम एरिया में राशन वितरित कर सहयोग का कदम उठाया। इसमें सेवाकेंद्र प्रभारी बीके भानु समेत अन्य सदस्यों की मुख्य भूमिका रही।

कोरोना से सुरक्षा के लिए बांटे मास्क

शिव आमंत्रण > जयपुर। जयपुर-राजस्थान के राजापार्क सेवाकेंद्र द्वारा गोवर्धन नगर में बीके अनसुईया और बीके संजु ने जरूरतमंद लोगों को दाल, चावल, आटा आदि खाद्य सामग्री वितरित करने के साथ ही मास्क का भी वितरण किया।

क्वारंटाइन लोगों का बढ़ाया मनोबल

बीके बहनो बढा रही है क्वारंटीन में रखे लोगों का मनोबल।

शिव आमंत्रण > नागपुर। नागपुर में बीके बहनों को विशेष पुलिस प्रशासन द्वारा वसंत राव नाइक एग्रीकल्चर एक्स्टेंशन एण्ड मैनेजमेंट ट्रेनिंग इन्स्टीट्यूट में आमंत्रित किया गया। जहां वसंत नगर सेवाकेंद्र की बीके वर्षा और बीके गायत्री ने नागपुर सबजोन प्रभारी बीके रजनी के नेतृत्व में क्वारंटाइन लोगों का मनोबल बढ़ाया। साथ ही लोगों को राजयोग मेडिटेशन के फायदे बताए। हिमाचल प्रदेश के उना में भी बीके डॉ. किरण ने योग और मेडिटेशन के लिए जिन्हें उना के डिप्टी कमीश्नर द्वारा आमंत्रित किया गया था।

कोरोना योद्धाओं को दी सौगात

बीके संतोष ने थाना प्रभारी भगवत प्रसाद समेत सभी पुलिसकर्मियों को ईश्वरीय सौगात देते हुए।

शिव आमंत्रण > गंगोह। यूपी में सहारनपुर के गंगोह सेवाकेंद्र प्रभारी बीके संतोष ने थाना प्रभारी भगवत प्रसाद समेत सभी पुलिसकर्मियों को ईश्वरीय सौगात दी और शुभकामनाएं देते हुए कहा, कि आप सभी कर्मठता के साथ स्वार्थ भाव से परे अपना कर्तव्य निभा रहे हैं। इसलिए आप सभी का दिल की गहराईयों से कोटी कोटी सम्मान करते हैं और भविष्य में भी पूरे राष्ट्र को आप सभी की सेवाएं सदा मिलती रहेंगी ऐसी आशा करते हैं।

जरूरतमंदों को खाद्यान्न वितरण

शिव आमंत्रण > शिमोगा। कर्नाटक के शिमोगा मे बीके अनुसूया, सामाजिक कार्यकर्ता नागेश और मंत्री के एस ईश्वरप्पा द्वारा जरूरतमंद लोगों के लिए खाद्यान्न का वितरण किया गया।

राहत कोष में दिया एक लाख का चेक

शिव आमंत्रण > अगरतला (त्रिपुरा)। सेवाकेंद्र प्रभारी बीके कविता, बीके मणिका, बीके तपा ने उप मुख्यमंत्री जिष्णु देव वर्मा को कोरोना इमरजेंसी के लि सीएम राहत कोष में एक लाख का चेक प्रदान किया।

रक्तदान शिविर में नारी शक्ति ने बढ़-चढ़कर लिया भाग

राजपुरोहित समाज ने किया 101 यूनिट रक्तदान

श्री खेतेश्वर 108 जयंति के उपलक्ष मे रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया।

रक्तदान करते हुए युवक और युवतियां।

शिव आमंत्रण आबूरोड। कोविड-19 जैसी महामारी के बाद जहां हर कोई लॉक डाऊन के तहत अपने घरो मे कैद है, वही अनजाने अपनों कि जिन्दगी बचाने के लिये रक्तदाता बाहर आकर अपना रक्तदान कर रहे है। ऐसे मे राजपुरोहित समाज द्वारा श्रीखेतेश्वर 108 जयंति के उपलक्ष मे रक्तदान शिविर का आयोजन कर 101 युनिट रक्तदान किया गया। रक्तदान शिविर में सोशल डिसटेन्सिंग व प्रशासनिक नियमों की पूरी पालना करते हुये सभी को इस महामारी के प्रति जागरूक भी किया गया। शिविर में राजपुरोहित समाज के युवतियां, महिलाओं सहित युवाओं ने 101 युनिट रक्तदान किया। रोटरी ट्रोमा ब्लड बैंक प्रभारी धर्मेन्द्र सिंह ने बताया, की कोविड-19 महामारी के बाद हुये लॉक डाऊन के दौरान रक्त कि काफी कमी हो गई थी, वही प्रतिदिन 20 से 25 युनिट रक्त कि आवश्यकता पड़ रही थी, बोलेन्ट्री रक्तदाताओं द्वारा प्रतिदिन रक्तदान कर जरूरत को पूरा किया जा रहा था। लेकिन फिर भी काफी परेशानी थी। राज सरकार के आदेश के बाद सोशल डिसटेन्सिंग कि पालना करते हुये रोटरी ग्लोबल ब्लड बैंक मे ही रक्तदान शिविर आयोजन करने की स्वीकृति मिलने पर श्री खेतेश्वर 108 जयंति होने के उपलक्ष मे राजपुरोहित समाज, आबू - पिण्डवाडा द्वारा रक्तदान शिवीर का आयोजन किया गया। शिवीर मे राजपुरोहित समाज की महिलाओं, युवतियो व युवको ने बढ़ चढ़ कर हिस्सा लेते हुये रक्तदान किया। इस अवसर पर ग्लोबल हॉस्पिटल के निदेशक डा. प्रताप मिड्ढा, उप निदेशक डाक्टर रोजा टुमा, पेथोलोजिक डाक्टर चलाना, रोटरी क्लब के राजेन्द्र बाकलीवाल ने रक्तदाताओं का होसला बढ़ाते हुये उनका आभार व्यक्त किया। इस शिविर में सोशल डिस्टेंसिंग व प्रशासनिक नियमों का पूरी तरह से पालना करते हुए सभी को बीमारी के प्रति जागरूक किया गया जिसके बाद समाज के लोगों ने 101 यूनिट रक्तदान किया....इस अवसर पर ग्लोबल हॉस्पिटल के निदेशक बीके डॉ प्रताप मिड्ढा, उपनिदेशक डॉ रोजा टुमा, रोटरी क्लब के राजेंद्र बाकलीवाल ने रक्तदाताओं का हौंसला बढ़ाते हुए उनका आभार माना।

कोरबा सेवाकेंद्र ने प्रशासन को सौंपी दस क्विंटल चावल

जिला प्रशासन की गाड़ी को ध्वज दिखाकर रवाना करती बीके रुक्मिणी

शिव आमंत्रण कोरबा। जिला प्रशासन की अपील पर प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के कोरबा सेवाकेंद्र ने 10 क्विंटल चावल प्रदान किया ताकि कोरोना वायरस के संक्रमण से बचने के लिए शासन द्वारा घोषित लॉकडाउन के दौरान गरीब और जरूरतमन्द लोगों तक खाद्यान्न पहुंचाया जा सके। गेरवा घाट तुलसी नगर स्थित ऊर्जा पार्क में क्षेत्रीय प्रशासिका बीके रुक्मिणी ने सभी खाद्यान्न सामग्री के साथ हेल्प ऑन व्हील गाड़ी को शिवध्वज दिखाकर रवाना किया। इस अवसर पर बीके बिंदु, बीके लीना, बीके पूजा और बीके मनहरण व बीके रोहित मौजूद थे।

कोरोना संक्रमितों की मदद के लिए 100 लोगों को भेजा भोजन

भोजन वितरित करते हुए भीनमाल सेवाकेंद्र की बीके गीता।

शिव आमंत्रण भीनमाल। कोरोना वायरस वैश्विक महामारी में से मितों की मदद के लिए ब्रह्माकुमारीज के भीनमाल सेवाकेंद्र द्वारा भोजन बांटा गया। सेवाकेंद्र की संचालिका बीके गीता ने करीब 100 लोगों के लिए लापसी (मीठा दलिया) और मटर चावल भीनमाल के अधिशासी अधिकारी प्रतापसिंह भाटी को जरूरतमंदों तक पहुंचाने के लिए सौंप गया। बीके गीता ने बताया, की यह भोजन संस्था की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी के तेरहवी की स्मृतिप्रित्यर्थ बांटा गया।

सम्मान — अपनी जान की परवाह किए बिना देवदूत बनकर कर रहे सेवा

पुष्प देकर कोरोना योद्धाओं के लिए किया सम्मानित

चौक व चौराहों पर तैनात पुलिस कर्मियों को भी फूल एवं फल देकर बढ़ाया हौसला

कोरोना वॉरियर्स को पुष्पदेकर सम्मानित करते बीके सीता।

शिव आमंत्रण फतेहाबाद। ब्रह्माकुमारीज के अशोक नगर, फतेहाबाद सेवाकेंद्र की संचालिका बीके सीता ने इस आपदा की घडी में ड्यूटी कर रहें प्रशासनिक अधिकारियों को फूल व फल देकर सम्मानित किया। पटवार भवन में तहसीलदार विजय कुमार, नायब तहसीलदार भारत कुमार, विकास कुमार एवं रेड 'ास सचिव नरेश झाझड़ा, कानूनगो व कार्यरत पटवारीयों को भी हौसला बढ़ाते हुए कहा, की आज हर गरीब तक भोजन पहुँचाने का कार्य इन अधिकारियों द्वारा किया जा रहा हैं उसकी जितनी तारीफ की जाए कम है। इस उपरांत ब्रह्माकुमारी बहनों ने योग दिव्य मंदिर, जवाहर चौक में गुरुद्वारा सिंह सभा के कार्यकर्ताओं को भी फल-फूल देकर सम्मानित किया और कहा, की इस विपदा की घडी में सभी सामाजिक, धार्मिक संस्थाओं ने शहर को जैसे संभाल रखा है। चौक व चौराहों पर तैनात महिला एवं पुरूष पुलिस कर्मियों को भी फूल एवं फल देकर उनका हौसला बढ़ाते हुए कहा, की पुलिस विभाग ने हमेशा अपनी जान देकर देश की सेवा की है अब लोगों को घरों में रहने का आह्वान कर उनकी जान बचा कर सेवा कर रहें हैं। इस अवसर ड्यूटी पर कार्यरत डाक्टरों को भी फूल देकर सम्मानित करतें हुए कहा, की डाक्टर लोग भी अपनी जान की परवाह ना कर भगवान के देवदूत बनकर सेवा कर रहें हैं। इस अवसर पर सिटी वैलफेयर क्लब के अध्यक्ष विनोद अरोडा, सुभाष पटवारी, धर्मपाल चावला, डॉ. मोहित अरोडा आदि उपस्थित रहें।

स्व प्रबंधन

[बीके ऊषा]

स्व प्रबंधन टिप्पणीकार, माउंट आबू

हर जन्म के एक-एक एपीसोड के साथ हमारा गहरा संबंध है

पिछले अंक से क्रमशः

शिव आमंत्रण काल चक्र के अंतिम समय में हमारा भी यह अंतिम जन्म अर्थात् अंतिम ऐपीसोड है। जीवन के इस अंतिम ऐपीसोड को देखें तो जीवन कोई मन पसंद कहानी जैसा भी नहीं लग रहा है,और न ही इस जीवन में एक दृश्य का दूसरे दृश्य के साथ संबंध हैं। हर दृश्य जैसे कोई रहस्य उजागर कर रहा है लेकिन हमारी समझ से बाहर है और जब समझ में नहीं आता तो हम दुखी, परेशान हो जाते हैं और मुख से यही निकलता है कि मेरे साथ ही ऐसा क्यों होता है? कभी-कभी हमारी शिकायत भगवान से भी होने लगती कि आपने मेरे जीवन में ही इतना दुख-दर्द क्यों लिखा है। परंतु इस बेहद के नाटक मेंअगर हमें भी सारे ऐपीसोड याद होते तो इस जीवन के हर दृश्य को उस ऐपीसोड के साथ मिलाकर देखते तो रहस्य समझ में आता कि हमारे साथ यह क्यो हुआ तब शायद हम उदास, दुःखी या परेशान होने के बजाय कारण-परिणाम को समझते हुए खुश होते और यह समझ पाते कि जीवन के हर दृश्य के साथ कुदरत ने कितना न्याय किया है तो उसको स्वीकार करना आसान हो जाता है। इससे बेवजह किसी और को दोष देने के बजाय हम अपने कर्मों की जिम्मेदारी खुद उठा सकते और आगे न करने का सबक भी ले सकते थे।

तब शायद यह जिन्दगी बहुत अच्छी रहती परन्तु अपने जन्मों के सारे ऐपीसोड याद न रहने की भी इस बेहद के नाटक में कोई वजह होगी तभी तो कुदरत ने एक शरीर छोड़ते ही उस सारे ऐपीसोड की विस्मृति करा दी। लेकिन ईश्वर ने हम सबको यह समझ दी है कि इस संसार में जो कुछ भी होता है उन सबके पीछे कहीं न कहीं मनुष्य खुद अपने कर्म के लिए जिम्मेदार है इस जीवन मे संयोग जैसी कोई चीज नहीं होती,जो कुछ भी जीवन में होता है उसकी कोई न कोई वजह अवश्य होती हैं। साथ ही हम यह भी जानते हैं कि मनुष्य के कर्म उसे कभी नहीं छोड़ते,आज नहीं तो कल उसको हर कर्म का फल भोगना ही पड़ता है। अपने कर्म से व्यक्ति कभी पीछा छुड़ा नहीं सकता। हर कर्म का फल,कर्मकी परछाई की तरह होता है।

कर्म की गुह्य गति में कर्म का सिद्धांत यह है:-

'जो करेगा सो पायेगा,
जैसा करेगा वैसा पायेगा,
जितना करेगा उतना पायेगा।'

इस सिद्धांत को शास्त्रवादिओं ने कहा कि व्यक्ति जैसा कर्म करेगा, वैसा फल पाने के लिए उसे वैसी ही योनी में जन्म लेना पड़ेगा इसीलिए कभी-कभी मनुष्य जीवन में यह भय रहता है कि पता नहीं उसे कौनसी योनी में जन्म मिलेगा? कई बार इसी भय के कारण कई लोग कर्मों की गह्य गति को समझना ही नहीं चाहते। इस विषय को पेचीदा समझकर अछूता ही छोड़ देते हैं। सोचते है करते जाओ, जो भोगना होगा भोग लेंगे। वे यही मानते है कि अगर नहीं जानेंगे तो भुगतना भी नहीं पड़ेगा। जैसे तूफान के रहते शुतुरमुर्ग अपना सिर रेती में गाड़ कर मानता है कि तुफान है ही नहीं। क्या ऐसा हो सकता है? क्या यही समझदारी है? बिल्कुल नहीं।

हम आपको यह खुशखबरी देते हैं कि मनुष्यात्मा केवल मनुष्य योनि में ही जन्म लेती है और अपने कर्म का फल मनुष्य योनि में ही भोगती है। हम सभी जानते है कि मनुष्य प्रकृति (सात्विक,राजसिक,या तामसिक) गुणों के अधीन होकर कर्म करता है।

मनुष्यात्मा मनुष्य योनि में ही जन्म क्यों लेती है किसी अन्य योनि में नहीं जाती यह निम्नलिखित बिंदुओं से स्पष्ट हो जाता है।

पीएम केयर फंड में जम्मू सेवाकेंद्र ने दिए डेढ़ लाख रुपये

शिव आमंत्रण > जम्मू। जम्मू की बीसी रोड सेवाकेंद्र प्रभारी बीके सुदर्शन और वरिष्ठ राजयोगी बीके रविंदर ने भाजपा में राज्य के महासचिव अशोक कौल को पीएम केयर फंड के लिए डेढ़ लाख का चेक प्रदान किया और भविष्य में भोजन व राशन सामग्री से भी सहयोग देने का आश्वासन दिया। इस मौके पर पूर्व मंत्री और विधायक सत शर्मा, बीजेपी के जिलाध्यक्ष मुनीश खाजुरिया व अन्य कई विशिष्ट लोग उपस्थित रहे।

श्रमिकों के लिए लगाया लंगर

शिव आमंत्रण > पानीपत। ब्रह्माकुमारीज़ के ज्ञान मानसरोवर के निदेशक बीके भारत भूषण, राजयोग शिक्षिका बीके सुमन, बीके पूनम तथा बीके भाइयों ने गांव धिराना, गांव मतलौडा, गांव सिवाह, हनुमान चौक सेक्टर 25, हुडा, पानीपत, कृष्णा लोन के पीछे, देवी मंदिर के पास और असल में ज्ञान मानसरोवर एवम सेवाकेन्द्रों के सहयोग से भोजन वितरण किया जा रहा है। 19 मार्च से लेकर प्रति दिन झुग्गी झोपडी और गरीब मजदूरों को ब्रह्मा भोजन वितरीत किया गया।

राहत कोष में दिए 55 हजार रुपये

शिव आमंत्रण > सागवाड़ा। राजस्थान के सागवाड़ा सेवाकेंद्र द्वारा मुख्यमंत्री राहत कोष मे 55 हजार का सहयोग हेतु चेक दिया गया। चेक लेने खुद उपखण्ड मैजिस्ट्रेट राजीव द्विवेदी सेवाकेंद्र पर पधारे और बीके पद्मा से चेक प्राप्त कर धन्यवाद दिया। साथ ही ज्ञान योग एवं ब्रह्माकुमारिज द्वारा की जा रही सूक्ष्म सेवाओं की जानकारी भी प्राप्त की। बीके पद्मा उपखण्ड मैजिस्ट्रेट राजीव द्विवेदी को चेक प्रदान करते हुए।

पुलिसकर्मियों के लिए कराया भोजन

शिव आमंत्रण > सारंगढ़। कोरोना की वैश्विक महामारी में पुलिस अधिकारी एवं जवान अपनी जान जोखिम में डालकर पूरा समय पेहरेदारी में है ताकि कोई भी नियमों का उल्लंघन न हो साथ ही सभी सुरक्षित रहे। वर्दी के प्रति अपनी वफादारी एवं कर्तव्यनिष्ठा की जडे इतनी गहरी है की दिन रात लोगों की सेवा में तैनात है। छत्तीसगढ़ के सारंगढ़ में ब्रह्माकुमारिज द्वारा सभी पुलिस अधिकारीयों एवं जवानों का सम्मान करने के साथ सभी को स्थानीय सेवाकेंद्र पर भोजन कराया गया।

ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान का कोरोना महामारी के लिए राहत सहयोग.....

प्रधानमंत्री, मुख्यमंत्री एवं रेडक्रॉस राहत कोष में ब्रह्माकुमारीज़ का अनुकरणीय योगदान

विधायक, कलेक्टर, एसपी सहित अन्य प्रमुख लोगों की उपस्थिति मे चेक प्रदान किये गए

बीके सविता बहन और बीके सुरेन्द्र भाई जिला कलेक्टर को चेक प्रदान करते हुए।

शिव आमंत्रण > नीमच/मप्र। अन्तर्राष्ट्रीय शांतिदूत ब्रह्माकुमारीज संस्थान द्वारा विश्व स्तर पर कोरोना महामारी से निपटने के लिए तन-मन-धन तथा हर प्रकार की राहत सामग्री का सहयोग किया जा रहा है। जिसमें भारत तथा विदेशों के विभिन्न सेवा केन्द्रों द्वारा बड़ा सहयोग राशि एवं हर प्रकार का राशन बड़ी मात्रा में उपलब्ध करवाया जा रहा है। इसी श्रृंखला में ब्रह्माकुमारीज संस्थान, नीमच के ज्ञान मार्ग स्थित विशाल सद्भावना सभागार में विधायक दिलीपसिंह परिहार, जिला कलेक्टर जितेन्द्र सिंह राजे, पुलिस अधीक्षक मनोज कुमार राय, अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक राजीव मिश्रा, भाजपा जिलाध्यक्ष हेमन्त हरित, वरिष्ठ भाजपा नेता संतोष चौपड़ा, मालवा आजतक के प्रधान संपादक सुरेन्द्र सेठी एवं जैन संघटना के सुनील पटेल आदि अन्य लोगों की उपस्थिति में प्रधानमंत्री राहत कोष में एक लाख ग्यारह हजार रूपये, मुख्यमंत्री राहत कोष में एक लाख ग्यारह हजार रूपये एव रेडक्रॉस सोसायटी, नीमच हेतु इक्कीस हजार रूपये का चेक ब्रह्माकुमारीज संस्थान की सबजोन संचालिका राजयोगिनी बीके सविता दीदी एवं क्षेत्रीय निदेशक बीके सुरेन्द्र भाई ने प्रदान किये। यह चेक क्रमशः विधायक, जिला कलेक्टर एवं पुलिस अधीक्षक को प्रदान किये गए। इस अवसर पर डॉ. विपुल गर्ग एवं डॉ. श्वेता गर्ग भी उपस्थित थे। बीके सविता दीदी ने सभी को प्रतिदिन के लिए एक उत्तम विचार की पुस्तिका प्रदान की। अंत में सभी मेहमानों ने ईश्वरीय प्रसाद स्वीकार करने के पश्चात् इस कार्यक्रम की संयोजक बीके श्रुति बहन ने सभी का आभार व्यक्त किया।

छत्तीसगढ़ के होम मिनिस्टर से राजयोग पर की चर्चा

शिव आमंत्रण > राजिम। छत्तीसगढ़ के होम मिनिस्टर ताम्रध्वज को ईश्वरीय संदेश देकर मोमेन्टो से स्वागत करते हुए बीके नारायण भाई व साथ में हैं रेखा राजू सोनकर, प्रेसिडेन्ट नगर पंचायत राजिम।

जिला प्रशासन को सौंपा राशन

शिव आमंत्रण > बिलासपुर। लॉकडाउन के तहत गरीब व जरूरतमंदों की सहायता के लिए छत्तीसगढ़ के ब्रह्माकुमारीज टिकरापारा ,रा जिला प्रशासन को खाद्य सामग्री सौंपी जिसमें 15 बोरी चांवल, दो बोरी चना व एक बोरी तुअर दाल शामिल थी। जिला प्रशासन की गाडी में राशन भरने के पश्चात् सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके मंजू ने परमात्मा शिव का ध्वज फहराकर रवाना किया। इस अवसर पर सेवाकेन्द्र की अन्य बहनें भी उपस्थित रहीं।

संकट की घडी में ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र ने बढ़ाए मदद के हाथ

शिव आमंत्रण > वाराणसी। वर्तमान समय देश और विश्व में चल रहे संकट की घडी को मद्देनजर रख कर अनेक समाजसेवी कार्यकर्ता और संस्थाएं जरूरत मदो की सेवा में आगे आ रही है। यह एक ऐसी घडी है जब हमें मानवता का अंतर्बोध करना जरूरी होता है और अपने सहयोगी हाथों को आगे बढ़ाकर हम ऐसी संकटकाल से मुक्ति पा सकते है। देश में चल रही विपदा के वक्त अपने जीविकोपार्जन के संसाधनों से वंचित हो रहे जनता की सेवा में वाराणसी के ब्रह्माकुमारीज संस्था के भाई-बहनें आगे आए। संस्था के सदस्यों ने क्षेत्रीय निदेशिका बीके सुरेन्द्र और प्रबंधक बीके दीपेन्द्र की प्रेरणा से छोटा लालपुर पुलिस चौकी से रिंग रोड तक अनेक लोगों को भोजन वितरण किया। मुंशी प्रेमचंद का पैत्रिक गाँव लमही और आदमपुर गाँव के संस्था के सदस्यों ने देश के विभिन्न शहरों से बिहार एवं गोरखपुर आदि स्थानों पर जा रहे लोगों को भोजन के पैकेट दिये। उक्त अवसर पर छोटा लालपुर पुलिस चौकी के अनेक पुलिस कर्मियों की सहभागिता रही। संस्था के क्षेत्रीय मीडिया और जनसंपर्क प्रमुख

जरूरतमंदों को भोजन के पैकेट बांटते हुए बीके भाई।

बीके बिपिन ने इसके बारे में जानकारी देते हुए बताया, की संस्था के सदस्य देश के अनेक हिस्सों में ऐसा पुनीत कार्य कर रहे हैं जो की आगामी दिनों में भी चलेगा।

लॉकडाउन के दौरान ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान बन रहा मददगार...

उपराष्ट्रपति ने दादी रतनमोहिनी से फोन पर पूछी कुशलक्षेम, गतिविधियों की ली जानकारी

शिव आमंत्रण > आबूरोड। देश के उपराष्ट्रपति वेंकैय्या नायडू ने ब्रह्माकुमारीज संस्थान की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी से फोन पर बात की तथा उनसे उनकी कुशलक्षेम पूछी। करीब 6 मिनट की बातचीत में उपराष्ट्रपति वेंकैय्या नायडू ने कोरोना जैसी महामारी से निपटने के बारे में तथा संस्थान के सभी सेवाकेन्द्रों एवं अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालय की गतिविधियों के बारे में चर्चा की। बातचीत में दादी रतनमोहिनी ने आन्ध्र प्रदेश के भाई बहनों को भेजने के लिए स्पेशल ट्रेन के लिए केन्द्र तथा राज्य सरकार का धन्यवाद दिया तथा संस्थान प्रमुख राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी को भी याद दी। दादी हृदयमोहिनी इस समय मुम्बई में स्वास्थ्य लाभ ले रही है। इसके साथ ही दादी ने देशभर में कोरोना से बचाव तथा प्रभावितों की मदद के लिए संस्थान द्वारा किये जा रहे प्रयासों की भी चर्चा की। इस दौरान ब्रह्माकुमारीज संस्थान के कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय भी मौजूद थे।

उपराष्ट्रपति वेंकैय्या नायडू से बात करते हुए दादी रतनमोहिनी।

ईश्वरीय सौगात भेंट कर मनोबल और उमंग बढ़ाया

जिलाधिकारी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए बीके भाई-बहनें।

शिव आमंत्रण > हाथरस। माननीय जिलाधिकारी प्रवीण कुमार लक्षकार जिन्होंने बड़े अथक कठिन परिश्रम करके हाथरस जिले को कोरोना मुक्त किया। ब्रह्माकुमारीज तपस्या धाम हाथरस द्वारा बीके भावना बहन ने जिलाधिकारी को शुभकामनाएं देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट कर उनका मनोबल और उमंग बढ़ाया।बहल केंद्र में सुबह 6 बजे और शाम 7 बजे 10 मिनट के लिए ओम की पवित्र ध्वनि के साथ सारे विश्व मे परमात्मा पिता की शक्तिशाली याद के वायब्रेशन फैलाये जा रहे हैं। जिससे इस वातावरण से भयभीत आत्माओं को आंतरिक बल और धीरज मिलेगा। उन्होंने कहा, कि वर्तमान स्थिति का केवल वर्णन न किया जाए अपितु यह सोचना चाहिए कि मुझे एक समझदार नागरिक के नाते अपने कर्तव्य का निर्वहन करना चाहिए। इतिहास साक्षी है जब जब भी कोई देश व्यापी विपत्ति आयी है, सामूहिक प्रयासों से उसने मात खाई है।

मजदूर दिवस पर श्रमिकों का सम्मान कर बांटी राशन सामग्री

बीके रीना मजदूरों को राशन सामग्री देते हुए।

शिव आमंत्रण > भोपाल। मजदूर दिवस पर ब्रह्माकुमारीज गुलमोहर भोपाल सेवा केन्द्र की संचालिका बीके रीना बहन ने श्रमिकों का सम्मान कर उन्हें राशन सामग्री बांटी। उन्होंने बताया कि लॉकडाउन में अपने घरों को नहीं लौट पाए हैं और रोजगार नहीं होने की वजह से उन्हें काफी परेशानीयों का सामना करना पड़ रहा है।

थिंक राईट — पुलिसकर्मीयों को सम्मानित कर उनका हौसला बढ़ाया...

सोच से शरीर की हर कोशिका होती है प्रभावित

बीके भावना बहन द्वारा पुलिसकर्मी व अन्य अधिकारियों का सम्मान किया गया।

शिव आमंत्रण > सादाबाद/उत्तरप्रदेश। ब्रह्माकुमारीज़ सादाबाद सेवा केन्द्र प्रभारी बीके भावना बहन ने कहा कि वर्तमान समय पूरे विश्व में कोरोना वायरस संक्रमण जैसी भयंकर बीमारी फैली हुई है और कोरोना के खिलाफ इस लड़ाई में हमारे डॉक्टर, सफाई कर्मचारी, एनजीओ, पुलिसकर्मी, मीडियाकर्मी रात दिन अपनी सेवाएं दे रहे हैं इसलिए हमारा भी फर्ज बनता है कि हम भी इन कोरोना योद्धाओं का सम्मान हृदय की गहराईयों से करें। उन्होंने आगे कहा कि कोरोना वायरस के बचाव के लिए पूर्ण स्वच्छता और पवित्रता के साथ-साथ हमें 'थिंक राइट' को सबसे ऊपर रखना होगा। और निडरता के साथ निश्चिंत रहें। इस अवसर पर उ.प्र.उद्योग व्यापार मंडल महामंत्री बी.के.वर्मा, उपजिलाधिकारी राकेश कुमार, पुलिस उप अधीक्षक योगेश कुमार, नायब साहब संतोष कुमार, नगर पंचायत अध्यक्ष रविकांत अग्रवाल, प्रभारी निरीक्षक जगदीश चन्द्र, वरिष्ठ उपनिरीक्षक अनिल कुमार, सिटी इंचार्ज डिप्टी सिंह आदि अन्य पुलिसकर्मीयों को सम्मानित कर उनका हौसला बढ़ाया। सभी ने अविस्मरणीय योगदान की सराहना की। जो सारे विश्व को इस महामारी से लड़ने के लिए शांति के प्रकंपन चारो ओर फैला रहे है। साथ ही मीडियाकर्मीयों का सम्मान किया गया।

> कोरोना जो बार-बार हाथों को धोने के साथ ही 'थिंक राइट' भी हो अनिवार्य।

अलविदा डायबिटीज

[बीके डॉ. श्रीमंत कुमार]

कलोकल हॉस्पिटल, माउंट आबू

पिछले अंक से क्रमशः

फलाहार और डायबिटीज

शिव आमंत्रण > जब हम पूरा ही एक फल खाते हैं उससे रेसायें (FIBRE) भी हमें मिलते हैं जो शरीर के लिए बहुत फायदेमंद है। परंतु जब हम जूस बना देते हैं-रेसाएं निकल जाते हैं, फलतः जूस पीते ही हमारा ब्लड शुगर शीघ्र ही बढ़ जाता है। इसलिए जब तक दांत ठीक-ठाक है तब तक कोई भी फल को चबाकर स्वीकार करें तो बहुत अच्छा।

ड्राई फ्रूट्स खायें या न खायें?

डायबिटीज मरीज के मन में यह सवाल भी उठता है कि हम ड्राई फ्रूट्स खाये या न खायें? ड्राई फ्रूट्स में कैलोरी की मात्रा अधिक होती है, इसलिए दिन में ज्यादा से ज्यादा एक मुट्ठी ड्राई फ्रूट्स लिया जा सकता है। अधिक मात्रा में लेने से शरीर का वजन बढ़ेगा तथा शुगर भी बढ़ने की संभावना है। कुछ ड्राई फ्रूट्स जैसे खजूर, किसमिस, अंजिर और एप्रीकॉट आदि कम से कम लें तो अच्छा है। ये सब ज्यादा लेने से ब्लड शुगर की मात्रा बढ़ जाती है। रोज सवेरे पांच बदाम और 2-3 अखरोट (भीगा हुआ) व्यायाम करने से पहले लेना, स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।

बिना सीजन का वा कृत्रिम उपाय से पकाया हुआ फलों से बचें

भिन्न-भिन्न ऋतुओं में शारीरिक आवश्यकता अनुसार प्रकृति हम सभी को भिन्न-भिन्न फल उपलब्ध कराती रहती है। जैसे कि गर्मी के मौसम में हमें ज्यादा से ज्यादा पानी की आवश्यकता रहती है। इसलिए उस सीजन में तरबूज, खरबूज, आम आदि जैसे फल जिसमें प्रचुर मात्रा में पानी रहती है, प्रर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होते हैं। इसलिए सीजन का फल खाना स्वास्थ्य के अच्छा है। परंतु आजकल बिना सीजन के कई तरह के फल बाजार में उपलब्ध होते हैं जो नेचुरल नहीं होते हैं। उन्हें बहुत सारे केमिकल, रसायनिक चीजें डालकर कृत्रिम रीति से उगाया जाता है तो वह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। इसलिए उत्तम स्वास्थ्य के लिए सीजनल् फल ही खायें।

कच्चे फलों को इथलिन वा कार्बाइड् में डूबोकर कृत्रिम रीति से पकाया जाता है

दूसरी बात बहुत गंभीर है-आज कच्चे फलों को इथलिन वा कार्बाईड् में डूबोकर कृत्रिम रीति से पकाया जाता है। कच्चे फल जैसे की केला, पपीता, आदि दो-चार घंटे में ही बिल्कुल पीला रंग का दिखाई देते है। परंतु ऐसे कृत्रिम रीति से पकाया हुआ फल स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। पेड़ का पका हुआ नेचुरल फल स्वास्थ्यप्रद है। कृत्रिम रीति से पका हुआ फलों का स्वाद बिल्कुल नेचुरल नहीं होता है और एक प्रकार का बदबू भी आता है।

आजकल सेव के ऊपर कृत्रिम कलर वाक्स कोटिंग तथा केमिकल स्प्रे भी किया जाता

आजकल सेव के ऊपर कृत्रिम कलर, वाक्स कोटिंग तथा केमिकल स्प्रे भी किया जाता है। इससे भी बचें। कई तो फलों को ज्यादा मीठा और बड़ा आकर्षक कलर देने के लिए इंजेक्शन का इस्तेमाल भी करते हैं। हमें इन सब से दूर रहना और बचना है। इसमें हमें फ्रेश पेड़ का पका हुआ फलों को स्वीकार करना चाहिए। जो स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होगा।

क्रमशः...

यहां करें संपर्क > बीके जगतजीत मो. 9413464908 पेशेंट रिलेशन ऑफिसर, ग्लोबल हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर, माउंट आबू, जिला- सिरोही, राजस्थान

समस्या समाधान

[ब्र.कु. सूरज भाई]
वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक

पिछले अंक से क्रमशः

अवचेतन मन को सही रास्ते पर कैसे ले जाएं यह सीखना बहुत जरूरी

शिव आमंत्रण आपका चेतन मन जिस भी बात को स्वीकार करता है, और उसके सच होने पर भरोसा करता है, आपका अवचेतन मन उसे स्वीकार कर लेगा और हकीकत में बदल देता है। हम जो हासिल करते है, और जो हासिल करने में असफल रहते हैं, वह सब हमारे खुद के विचार के परिणाम होते है। यानि हम जो सोचते हैं वैसा ही हमारे साथ हो जाता हैं। हमारी शुध्दता और अशुध्दता सुख और दुःख हम पर ही निर्भर करती है। उसे कोई दूसरा नहीं, बल्कि हम ही बदल सकते हैं। हमारी सारी खुशी और दुःख का स्त्रोत हमारे भीतर है। जैसा हम सोचते हैं, वैसे ही हम होते हैं, जैसा हम वर्तमान में सोचेंगे, भविष्य में हम वैसे ही बनेंगे। कुछ चीजें ऐसी होती है, जिन्हें आप नहीं बदल सकते, जैसे ग्रहो की गति, मौसम का परिवर्तन, समुद्र का ज्वार-भाटा या सुर्य क उदय व अस्त होना। आपका चेतन मन जिन विश्वासों, मान्यताओं, राय और विचारों को स्वीकार करता है, वे सभी आपके अधिक गहरे, अवचेतन मन पर अपनी छाप छोड़ते हैं।

सौंदर्य, प्रेम, शांति, बुध्दिमानी, और सृजनात्मक विचारों वाली सोच रखें। आपका अवचेतन मन उसी के हिसाब से प्रक्रिया करेगा और आपकी मानसिकता, शरीर तथा जीवन की परिस्थितीयों को बदल देगा। मनोवैज्ञानिक और मनोविश्लेषक बताते हैं कि जब विचार आपके अवचेतन मन तक पहुंचते हैं तो वे मस्तिष्क की कोशिकाओं पर अपनी छाप छोड़ देते हैं। आपका अवचेतन मन गिली मिट्टी कि तरह होता है। यह किसी भी तरह के-अच्छे या बुरे-विचार को स्वीकार कर उसी आकार में ढ़ल जाता है। आपके विचार सक्रिय होते हैं। उन्हें बीज मान लें, जो आप अपने अवचेतन मन की मिट्टी में बोते हैं। निश्चित रुप से, समय आने पर आपको उनके अनुरुप ही फसल मिलेगी।

नकारात्मक विचार नकारात्मक ढंग से काम करते हैं

चेतन मन के आदतन विचार अवचेतन मन में गहरे खाँच बना देते हैं। यदि आपके आदतन विचार सामंजस्यपूर्ण, शांतिपूर्ण और सृजनात्मक है तो यह आपके तथा आपके करियर दोनों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। आप मन में जो महसूस करते हैं, उसे ही अपनी ओर आकर्षित करते हैं। आप जिसकी कल्पना करते हैं, वही बन जाते हैं। यदि आप ऐसा कर लेते हैं तो इसके बाद आपके जीवन में चमत्कार होने लगेंगे। आप जहाज के कप्तान हैं, आप आदेश दे रहे हैं और आपका अवचेतन आपके आदेश की छाप को ग्रहण करके इसे साकार कर देगा, चाहे यह सत्य हो या नहीं, जैसा हमने बताया है। इसलिए सिर्फ उन्हीं चीजों को स्वीकार करें जिन्हें आप वास्तव में साकार रूप देखना चाहते हो। यानि सिर्फ उन्हीं चीजों के बारे मे सोचें जिनको आप भविष्य में करना चाहते हैं।

आपका चेतन मन दरवाजे पर खड़े पहरेदार की तरह है

इसका मुख्य कार्य है आपके अवचेतन मन को झूठी छवियों से बचाना। अब आप मस्तिष्क का एक बुनियादी नियम जान चुके हैं। आपका अवचेतन मन सुझावों को ग्रहण करता है। जैसा आप जान चुके हैं कि आपका अवचेतन मन तुलना नहीं करता न ही यह तर्क करता या खुद विचार सोचता है। ये सारे कार्य तो आपका चेतन मन करता है, आपका अवचेतन मन तो सिर्फ उन्हीं छवियों पर प्रतिक्रिया करता है, जो आपका चेतन मन इसे देता है. यह खुद काम की किसी खास दिशा या योजना को तवज्जो नहीं देता है. याद रखें, चेतन मन की इच्छा के विरुद्ध कोई सुझाव अवचेतन मन पर हावी नहीं हो सकता। आपके चेतन मन में किसी भी झूठे या नकारात्मक सुझाव को ठुकराने की शक्ति होती है। आपको यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि आप अपने अवचेतन मन तक सिर्फ वही सुझाव पहुँचने दें, जो हर मायने में आपका उपचार करते हों, वरदान होते हों, आपको उच्च स्तर पर ले जाते हों और प्रेरित करते हों। यह कभी न भुलें कि आपका अवचेतन मन आपकी हर बात पर विश्वास करता है. यह शत-प्रतिशत आपकी बात मानता है।

समाज को सशक्त करने का चल रहा ऑनलाइन प्रयास...

विविध सुरक्षा बलों को बीके स्पीकर्स ने ऑनलाइन कार्यक्रम से बढ़ाया मनोबल

ऑनलाइन कोर्स कराते स्पीकर्स बीके सूरज, बीके शिवानी, बीके ई. वी. सवामीनाथन, बीके ई. वी. गिरीश, बीके दीपा।

> आज सारा संसार जब कोरोना वायरस से लड़ रहा है तब इस लड़ाई में मनोबल की बहुत ही आवश्यकता है।

शिव आमंत्रण आबूरोड। वर्तमान समय दुनिया में लगातार बढ़ रहे भय, चिंता व तनाव आदि को देखते हुए प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के सुरक्षा प्रभाग द्वारा भारतीय सेना, अर्धसैनिक बलों, राज्य पुलिस बलों के अधिकारियों, जवानों तथा उनके परिवार वालों के मनोबल की वृद्धि के लिए प्रेरक नेतृत्व एवं स्व सशक्तिकरण विषय पर 4 दिवसीय ऑनलाइन कार्य म रखा गया जो कि प्रभाग के अध्यक्ष बीके आशोक गाबा के नेतृत्व में सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। इस ऑनलाइन प्रोग्रेम में संस्था के मुख्यालय माउंट आबू से वरिष्ठ राजयोगी बीके सूरज, गुरूग्राम से वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके शिवानी, मुंबई से कॉरपोरेट ट्रेनर बीके ई वी स्वामीनाथन, मोटिवेशनल ट्रेनर बीके ईवी गिरीश और बीके दीपा ने स्व सशक्तिकरण, चुनौतीपूर्ण समय में शांत स्थिति, प्रेरक नेतृत्व, आध्यात्मिक उर्जा का स्त्रोत परमात्मा, राजयोग की विधि, समस्याओं का आध्यात्मिक समाधान एव कोरोना वायरस से भावनात्मक सुरक्षा आदि विषयों पर ऑनलाइन चर्चा की और लोगों को सकारात्मक रहने के प्रेरित किया। इसके साथ ही अन्य वक्ताओं ने भी अपने विचार रखे। बीके कमला ने राजयोग की विधि बताते हुए राजयोग का अभ्यास कराया जिसको सभी सुरक्षा अधिकारियों ने काफी पसंद किया और सराहा। आज सारा संसार जब कोरोना वायरस से लड़ रहा है तब इस लड़ाई में मनोबल की बहुत ही आवश्यकता है।

कोरोना संकट के बीच बांटी गई अन्न के साथ सब्जियों की थैलियां

शिव आमंत्रण गदग। कर्नाटक के गदग सेवाकेंद्र द्वारा संकट का सामना कर रहे गरीब कर्मचारियों को नगर कमीश्नर की सहमति से राशन की थैलियां बांटी गई जिसमें अन्न के साथ-साथ सब्जियां भी शामिल थीं। उन सभी कर्मचारियों को सेवाकेंद्र प्रभारी बीके जयंती और बीके रेखा ने आत्मिक बल भरने के लिए परमात्मा का परिचय देते हुए चित्र भी भेंट किया। इसके साथ ही गरीब कलाकारों के लिए भी भोजन के पैकेट्स कन्नड और संस्कृति इलाके के कार्यालयों में पहुंचाकर उन्हें सहयोग प्रदान किया गया। इस पूरे कार्य में सोशल डिस्टेंसिंग का विशेष ख्याल रखा गया।

...पेज 01 का शेष

जरूरतमंदों के लिए ब्रह्माकुमारीज़ ने देशभर में बढ़ाए मदद के हाथ

- **बिलासपुर** के **टिकरापारा** सेवाकेंद्र द्वारा जिला प्रशासन को 15 बोरी चावल, दो बोरी चना और तुअर दाल आदि खाद्य सामग्री सौंपी गई।
- **छत्तीसगढ़** में **कोरबा** सेवाकेंद्र द्वारा 10 क्विंटल चावल प्रदान किया गया। खाद्यान्न सामग्री के साथ हेल्प ऑन व्हील की गाड़ी को शिवध्वज दिखाकर रवाना किया।
- **कर्नाटक गदग** सेवाकेंद्र द्वारा राशन की थैलियां बांटी गई, जिसमें अन्न के साथ-साथ सब्जियां भी शामिल थीं।
- **महाराष्ट्र** के **उद्गीर** सेवाकेंद्र में भी जरूरतमंद लोगों को अनाज वितरण के लिए तहसीलदार को चावल तथा गेहूं के पैकेट्स वितरित करने के लिए दिए।
- **आंध्रप्रदेश के गुंटुर शहर** के कोथापेट सेवाकेंद्र द्वारा करीब 100 गरीबों को भोजन, फल, बिस्किट्स व टॉवेल बांटकर उनकी मदद की गई।
- **हैदराबाद शांति सरोवर रिट्रीट सेंटर** द्वारा 100 से भी अधिक मजदूरों को 2-3 सप्ताह तक के लिए पर्याप्त भोजन सामग्री दी गई। साथ ही 1500 फ्रूट्स के पैकेट्स पुलिसकर्मियों को भी दिए गए।
- **बैंगलुरु के कुमारा पार्क** सेवाकेंद्र द्वारा भी कई गरीब परिवारों को राशन वितरित किया गया।
- **दिल्ली** के **ओम विहार** सेवाकेंद्र द्वारा जरूरतमंद लोगों के लिए 50 से भी अधिक परिवारों को कई तरह की सुविधाएं दी जा चुकी हैं।
- **राजस्थान** के **कुशीनगर** सेवाकेंद्र द्वारा जिला प्रशासन को गेहूं, आटा, चावल समेत कई खाद्य सामग्री देकर अन्नदान का पुण्य कर्म भी किया।
- **यूपी** के **सहारनपुर** में भी 750 किलो चावल, आटा व अन्य खाद्य सामग्री गरीब बस्तियों में वितरण करने के लिए आरएसएस को सौंपा गया।
- **राजस्थान** के **डूंगरपुर** में 104 किलो चावल, गेहूं और दाल आदि सामग्री भी सहयोग के लिए पहुंचाया। लगभग 20 परिवार वालों को एक समय के भोजन के पैकेट्स भी जरूरत मंदों तक पहुंचाया।
- **राजस्थान** के **भरतपुर** में कई गरीब आबादी वाले गांव जैसे झौलरा, चालनीगंज और खैमरा के गरीब परिवारों के लिए आटा, दाल, समेत अन्य भोजन की सामग्री का वितरण किया।
- **त्रिपुरा** के **अगरतला** में **जीपी हॉस्पिटल** में **लगभग** 400 लोगों को भोजन के पैकेट्स बंटवाए गए। इसके अलावा हापनिया के डॉ. भीमराव आंबेडकर हॉस्पिटल में भी 250 लोगों को भी भोजन वितरित किया।
- **ओडिशा** के **कटक** झाजिरी मंगला सेवाकेंद्र की तरफ से जरूरतमंद लोगों के लिए खाद्य सामग्री वितरित की गई। इसके अलावा अन्य सेवाकेंद्रों के माध्यम से देशभर में लोगों की मदद की गई।

कोरोना महामारी में योद्धा बनकर समाज की रक्षा में खड़े जवानों का बढ़ाया हौसला

ब्रह्माकुमारीज़ ने पुलिस जवानों का किया सम्मान

पुलिसकर्मियों को राजयोग मेडिटेशन का बताया महत्व

कार्यक्रम के बाद ग्रुप फोटो में पुलिसकर्मी व बीके बहन-भाई।

शिव आमंत्रण छतरपुर। वैश्विक महामारी कोरोना वायरस के वजह से सभी का जीवन अस्त-व्यस्त हो गया है। विश्व भर में गरीबी, भूखमरी अपने पांव पसार रही है। सारा विश्व आर्थिक मंदी के दौर से गुजर रहा हैं। ऐसे समय पर अनेक सामाजिक संस्थायें, धार्मिक संस्थायें, नेता, अभिनेता अपने-अपने स्तर पर कार्य कर रहे है। अपनी जान को जोखिम में डालकर दिन-रात सेवा में लगे हमारे डॉक्टर्स और कड़क धूप को सहन कर दिन रात जागकर हमारे पुलिस के जवान जन सेवा के लिए अडिग खड़े हैं। अपने घर परिवार से दूर, सारे विश्व को अपना परिवार समझकर सभी की सेवा में लगे हुए हैं। उनकी ये सेवा भावना ही उनको सम्मान का पात्र बनाती हैं, उनकी इसी पात्रता को देखते हुए ब्रह्माकुमारीज़ छतरपुर द्वारा पुलिस कर्मियों का सम्मान किया गया। छतरपुर सेवाकेंद्र प्रभारी बीके शैलजा ने अपने प्रेरणादायक उद्बोधन द्वारा सभी को उमंग-उत्साह दिलाते हुए उनकी सेवा के लिए सभी को दिल से धन्यवाद दिया। बीके रूपा बहन ने राजयोग का अभ्यास कराते हुए कोविड-19 से सुरक्षित रहने के लिए सभी को गमछा ओढ़ाकर, ईश्वरीय स्लोगन देकर सम्मान किया गया। कार्यक्रम के अंत मे सभी को ईश्वरीय प्रसाद भरपेट कराया

उद्गीर सेवाकेंद्र ने भी की मदद

तहसीलदार कार्यालय को चावल तथा गेहू के पैकेट्स भेजते हुए बीके महानंदा तथा अन्य भाई - बहनें।

शिव आमंत्रण उद्गीर (महाराष्ट्र)। सेवाकेंद्र प्रभारी बीके महानंदा के नेतृत्व में जरूरतमंद लोगों को अनाज वितरण के लिए उद्गीर के तहसीलदार को चावल तथा गेहूं के पैकेट्स वितरित करने के लिए दिए गए। इस मौके पर बीके महानंदा ने तहसीलदार को जानकारी दी कि देश के अन्य स्थानों पर भी ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा धन व अनाज देकर सरकार को सहयोग किया जा रहा है। साथ ही बताया, कि राजयोग मेडिटेशन द्वारा मानव जाति के कल्याण के लिए वातावरण को शुद्ध व शक्तिशाली बनाया जा रहा है।

2500 लोगों को कराया

गया ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से भोजन

पुलिस कर्मचारियों को भोजन की थैलियां देती बीके बहनें।

शिव आमंत्रण सूरत। गुजरात में सूरत स्थित वराछा में संस्थान द्वारा सराहनीय सेवाएं शुरू की गई। यहां प्रतिदिन करीबन 2500 लोगों को भोजन बनाकर बांटा जा रहा था जिसे सूरत के डायमंड नगर, लक्ष्मण नगर, अम्बिकानगर, सौराष्ट्र कॉलोनी में रहे यूपी, बिहार, ओड़िसा आदि राज्यों के हजारों मजदूरों ने स्वीकार किया। इसके अलावा झंखवाव, मांगरोळ, कडोदरा, बसवारी आदि गांवो मे अनाज के पैकेट्स बांटे गए। भोजन बनाने के बाद प्रतिदिन उनको 10 मिनिट मेडिटेशन से वायब्रेशन दिए जाते थे। इस दौरान कडी धुप में खडे पाव सेवा देनेवाले पुलिस व अधिकारीयों को उनकी सेवाओं के लिए सम्मानित किया गया।

अखंड तपस्या — राजयोग से विश्व को दे रहे शांति और शक्ति के प्रकंपन...

कोरोना से मुक्ति के लिए अखंड योग-तपस्या

एवां बीके भाई-बहनें फिजिकल डिस्टेंस के पालन के साथ कर रहे योग-भट्ठी

कोरोना मुक्ति के लिए राजयोग ध्यान साधना करती ब्रह्माकुमारी बहनें।

शिव आमंत्रण बीना/मप्र। कोरोना संक्रमण से बचने के लिए ब्रह्माकुमारीज के बीना सेवाकेंद्र पर नगर सहित जिला, प्रदेश, देश और विश्व के लोगों को कोरोना के भय से मुक्ति के लिए से अखंड योग-साधना जारी है। सेवाकेंद्र पर निवासरत सभी ब्रह्माकुमारी बहनें ब्रह्ममुहूर्त में अलसुबह 3 बजे से राजयोग मेडिटेशन के माध्यम से शुभ संकल्पों के प्रकम्पन फैला रही हैं। साथ ही पूरे विश्व को इस भय के माहौल में शांति और शक्ति के वाइब्रेशन दे रही है। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके जानकी ने बताया कि लॉकडाउन के समय से ही सेवाकेंद्र पर अखंड योग-साधना जारी है। कोरोना के भय के साये में जीने के कारण 30 फीसदी मानसिक रोगी बढ़ गए हैं। ऐसे में हम अपने आत्मबल की शक्ति से ही इस भय से मुक्त रहकर दूसरों की सेवा कर सकते हैं। सभी तरह के मानसिक रोगों की एक ही दवा है- ध्यान। ध्यान (योग) के नियमित प्रयोग से हम सभी तरह की मानसिक बीमारियों से दूर रहकर भयमुक्त जीवन जी सकते हैं। मन को संक्रमित होने से बचाने की जरूरत है।

नई राहें

[बीके पुष्पेन्द्र]

संयुक्त संपादक, शिव आमंत्रण

प्रकृति की करुण पुकार

शिव आमंत्रण मैं प्रकृति हूं। मैं ईश्वर तो नहीं लेकिन ईश्वर की बनाई इस नायाब और अनोखी दुनिया का आधार, आदि और मूल हूं। मुझसे ही इस वसुंधरा और सृष्टि की शोभा है। मेरा अपना गौरवशाली इतिहास है। मेरा स्वरूप पावन, पवित्र, शुद्ध और सुंदर है। पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि और आकाश से ही मेरी पहचान है। यही मेरे अनमोल रतन और प्राण हैं। पांचों की अपनी विशेषता और महानता है। इनके बिना मेरा कोई अस्तित्व नहीं। सभी का आपस में गहरा स्नेह, प्रेम, वात्सल्य और अनुराग है। धरा ने मानव को अपने आंचल में पनाह दी तो पवन ने प्राणवायु बनकर सांसों की डोर थाम ली। जल ने कंठ को शीतल किया तो अग्नि ने मानव की रगों में ऊर्जा भर दी। आकाश ने अपने विशाल हृदय में छाया बनकर सभी को समेट लिया। सृष्टि के आदि में मेरा स्वरूप सर्वोत्तम, श्रेष्ठ और गौरवशाली था। पांचों तत्व स्वस्थ व तंदुरुस्त थे। जिन पर मुझे नाज था और हर मानव मुझे अति प्रेम करता था। वह मेरा और पांचों तत्वों के सुख-दुःख का ख्याल रखता था। पर जैसे-जैसे ये सृष्टि का पहिया आगे बढ़ता गया तो मानव का मुझसे प्रेम कम होता गया। उसमें अहं आता गया और खुद के बलशाली होने के गुमान में पांचों तत्वों पर अत्याचार करना शुरू कर दिया। सतयुग से त्रेतायुग और द्वापरयुग तक मानव का आचरण देवतुल्य रहा। उसने मेरा पालन-पोषण और संरक्षण मां के समान किया, लेकिन जैसे ही कलियुग का आरंभ हुआ तो मुझ पर अत्याचार करना शुरू कर दिए। सभी तत्वों को तरह-तरह की यातनाएं दी गई। मेरा कलेजा तक चीर दिया। पृथ्वी के टुकड़े-टुकड़े और ईंट-पत्थर के घरे जंगल खड़ा कर उसका सीना चीर दिया। ऊपर से अपना बोझ (जनसंख्या) बढ़ाता गया, फिर भी मैं चुप रही। जल की निरझर धारा को बहने से रोक दिया, उसमें मल-मूत्र, गंदगी, रसायन, कारखानों का विषैला पानी बहा कर स्वरूप को बिगाड़ दिया, फिर भी मैं चुप रही। वायु को अपने ऐशोआराम में कार्बन डाई ऑक्साइड और विषैली गैसों को छोड़कर इतना प्रदूषित कर दिया उसका दम घुटने लगा रहा फिर भी मैं चुप रही। आकाश ने अपने आंगन तले उसे जीवन के रंग भरना सिखाए। सभी को आपस में जोड़कर प्रेम बनाए रखा ताकि सब मिलकर मानव को हर सुख दे सकें, लेकिन उसे भी कार्बन मोनो ऑक्साइड, कार्बन डाई ऑक्साइड का धीमा जहर देकर संक्रमित कर दिया। वायु और आकाश दोनों के आपस के स्नेह को तोड़ दिया फिर भी मैं चुप रही। अग्नि को वह अपनी जागीर समझने लगा। जिसकी महिमा स्वयं देवगण करते हैं। उसे अपने गलत कर्मों से गहरे जख्म दिए। मैंने मानव को कंद-फल, सब्जी और अनाज दिए ताकि वह स्वस्थ और निरोगी रहकर जीवन को उपवन की तरह बनाए, लेकिन उसने जीव-जंतुओं, जानवरों तक को अपना आहार बनाना शुरू कर दिया। यह देखकर मेरा कलेजा कट गया, मेरे धैर्य का बांध टूट गया। मेरे पांचों दोस्त, सहयोगी के साथ इतना अन्याय, अत्याचार मैं अब और नहीं देख सकती...मेरा कलेजा फटता जा रहा है। मेरी जान पांचों तत्वों को मानव ने वेंटीलेटर पहुंचा दिया है। पर मैं कमजोर नहीं हूं। मैं अपनी जान (पांच तत्व) को मरते नहीं देख सकती। मानव को अपने पाप कर्मों, गलत कर्मों की सजा भोगनी होगी। मुझसे अब नहीं सहा जाता। कोरोना वायरस तो मानव को उसकी गलती का एहसास कराने के लिए एक झलक मात्र है... पर तू अभी भी नहीं सुधरा तो होशियार अब मैं दोबारा मौका नहीं दूंगी। एक वायरस से जब पूरी मानव जाति का ये हाल कर दिया तो सोच जिस दिन मैंने अपना रौद्र रूप दिखाया तो क्या होगा? लेकिन कुछ दिन ही सही अब पांचों तत्वों की मुस्कान वापस आ रही है। वसुंधरा (पृथ्वी) की मुस्कुराहट फिर से लौट रही है। पवन (वायु) गीत गुनगुनाने लगा है। जल कल-कल करते बह रहा है। अग्नि अब मानव फल-सब्जी की ओर लौट रहा है, जीव-जंतु सुखी हो रहे हैं और आकाश फिर से अपने मूल रूप में लौट रहा है। इन्हें खुश देखकर मैं भी अपना शृंगार कर रही हूं ताकि मानव को फिर से सुखमय जीवन के लिए बच्चों की सेवा में लगा सकूं, क्योंकि मेरे जीवन का मूल ही है सर्वे भवंतु सुखिनः सर्वे संतु निरामया।

सार सामाचार

कोरोना के खिलाफ बीके सुधा की कविता को मिला द्वितीय पुरस्कार

कोरोना के खिलाफ अपनी कविता पेश करते हुए बीके सुधा।

शिव आमंत्रण > मास्को। मास्को स्थित भारतीय दूतावास के द्वारा रचनात्मक प्रतियोगिता 'चलो करें कोरोना वायरस के खिलाफ लड़ाई' का आयोजन किया गया। प्रतिभागियों को तीन श्रेणियों में से एक में अपनी कला प्रस्तुत करने के लिए आमंत्रित किया गया था। उसमें 1. कविता, 2. कोरोना के खिलाफ एकात्मता के लिए नारा और लोगो, 3. डिजिटल आर्ट का समावेश था। प्रत्येक श्रेणी में सर्वश्रेष्ठ कला पेश करनेवाले लेखक को प्रमाण पत्र के साथ सम्मानित किया गया और पुरस्कृत किया गया। बीके सुधा की 'हृदय में करुणा भरना' शीर्षक की कविता को दुसरे क्रमांक का पुरस्कार प्राप्त हुआ।

पावनधाम सेवाकेंद्र ने राहत के लिए दिया दो लाख रु. का चेक

डीएम डॉ. एचआर महादेव को 2 लाख का चेक देती बीके प्रतिमा।

शिव आमंत्रण > बीदर (कर्नाटक)। चेलहंका में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा जहां भोजन की सुविधाएं मुहैया कराई जा रही हैं वहीं बीदर में पावनधाम सेवाकेंद्र द्वारा मुख्यमंत्री राहत कोष में 2 लाख रूपए का चेक देकर धन से सहयोग दिया गया। इस मौके पर बीके प्रतिमा समेत अन्य बहनों ने डिस्ट्रिक्ट मजिस्ट्रेट डॉ. एचआर महादेव को 2 लाख का चेक दिया व सभी के संपूर्ण स्वास्थ्य की कामना की। उनके साथ बीके गुरुदेवी, बीके विजयलक्ष्मी और बीके अनिता थी।

गरीब परिवार, पुलिस और दिव्यांग बच्चों के लिए बढ़ाए मदद के हाथ

जरूरतमंदों को राशन वितरित करते हुए बीके सेवाधारी।

शिव आमंत्रण > बैंगलुरु। कुमारा पार्क सेवाकेंद्र प्रभारी बीके सरोजा द्वारा कई गरीब परिवारों को राशन वितरित किया गया ताकि उन्हें कुछ राहत मिल सके। साथ ही मधुश्री मनोविकास केंद्र में अपंग बच्चों के लिए भी राशन वितरित किया गया और बच्चों को अपना मनोबल, आंतरिक शक्ति बढ़ाने के लिए राजयोग अभ्यास को ज़रूरी बताया। मदद का सिलसिला यहां ही नहीं रुका बल्कि सेशाद्रिपुरम पुलिस स्टेशन में 50 पुलिस स्टाफ को भोजन के पैकेट्स वितरित किए गए।

ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के मुख्यालय स्थित शांतिवन से लंदन ऑनलाइन चर्चा

बीके जयंती और बीके रिचर्ड बैरेट ने समाज की वैश्विक एकता पर ऑनलाइन किया मंथन

सिस्टर जयंती ने 1982 से जिनेवा में संयुक्त राष्ट्र के बीके प्रतिनिधि के रूप में भूमिका निभाई है

ऑनलाइन चर्चा करते हुए बीके जयंती और रिचर्ड बैरेट।

शिव आमंत्रण > आबूरोड। आध्यात्मिकता हमें मानवता के सूत्र में बांध देती है। हमारे बाहरी मतभेदों के बावजूद, एक-दूसरे के साथ सार्थक रूप से जुड़ने की यह चाबी है। ज़ादा समझदारी और एकता विकसित करने के लिए हम कैसे इकट्ठा आ सकते हैं इस पर विचार प्रवर्तक बातचीत के लिए ब्रह्माकुमारियों की यूरोपीय निदेशक तथा मानवी मूल्यों को बढ़ावा देने के लिए निर्मित बेरेट अकादमी के संस्थापक और निदेशक रिचर्ड बैरेट के बीच ऑनलाईन चर्चा हुई। समाज की वैश्विक एकता के लिए किन बातों की जरूरत है इस पर दोनो आध्यात्मिक नेताओं ने चर्चा की। रिचर्ड बैरेट एक लेखक, वक्ता, कोच और व्यवसाय और समाज में मानवीय मूल्यों को प्रस्थापित करने के लिए अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर विचार प्रवर्तक मान्यता प्राप्त नेता हैं। वे वर्ल्ड बैंक में अकादमी के फेलो और वर्ल्ड बैंक के मूल्य संयोजक के रूप में भी सेवा देते हैं। सिस्टर जयंती ब्रह्माकुमारियों की यूरोपीय निदेशिका है और उन्होंने अपना जीवन आत्म-परिवर्तन और मानवता की सेवा के लिए समर्पित किया है। सिस्टर जयंती ने 1982 से जिनेवा में संयुक्त राष्ट्र के बीके प्रतिनिधि के रूप में भूमिका निभाई है और न्यायपूर्ण और शांतिपूर्ण जगत् के निर्माण में आध्यात्मिक संगठनों के साथ सहायक की भूमिका निभाई है। उन्होंने राजनेताओं, अर्थशास्त्रियों, विविध व्यावसायिक नेताओं, वैज्ञानिकों और हमारे समय के लगभग प्रत्येक हितैषी को आध्यात्मिक चर्चा के लिए इकट्ठा लाने का असंभव कार्य किया है। अंत में सिस्टर जयंति ने उन्हें आत्म स्थिति में स्थित रहने के लिए योगाभ्यास कराया।

कोरोना राहत कोष के लिए एक लाख का सहयोग

जिलाधिकारी रेड्डी को 1 लाख रु. का चेक प्रदान करते हुए बीके स्वरूपा।

शिव आमंत्रण > काकीनाड़ा। आंध्रप्रदेश के काकीनाड़ा में मुख्यमंत्री राहतकोष में ब्रह्माकुमारी बहनों ने ज़रूरतमंद लोगों को धन से सहयोग करने का प्रयास किया। विधायक चंद्रशेखर रेड्डी, काकीनाड़ा के जिलाधिकारी डी. मुरलीधर रेड्डी को बीके स्वरूपा ने 1 लाख का चेक प्रदान किया। साथ ही भोजन वितरण से सहयोग देने का भी आश्वासन दिया जिसकी उन्होंने सराहना की।

ऑनलाईन सेशन हेल्दी डाएट विषय पर ऑनलाइन सेशन.....

बीके डॉ. हंसा रावल ने किये राजयोग पर 12 ऑनलाइन सेशन

लोगों को हर तरह की जानकारी देने के साथ ही राजयोग मेडिटेशन की प्रक्रिया भी समझाई।

ऑनलाईन सेशन करते हुए बीके डॉ. हंसा रावल एवम् बीके मार्कग्राम।

शिव आमंत्रण > टेक्सास। आज लोगों को आर्थिक सहयोग के साथ साथ मानसिक रूप से भी सशक्त बनाने व मन में शांति लाने की भी ज़रूरत है जिसको भलीभांति महसूस करते हुए यूएसए के टेक्सास में ह्यूस्टन स्थित मेडिटेशन सेंटर की निदेशिका बीके डॉ. हंसा रावल ने लगभग 12 ऑनलाइन सेशन कराए और लोगों को हर तरह की जानकारी देने के साथ ही राजयोग मेडिटेशन की प्रक्रिया भी समझाई।

इस सेशन के दौरान मेडिटेशन इन्स्ट्रक्टर बीके मार्कग्राम ने भी मेडिटेशन से जुड़े अपने अनुभवों को साझा करते हुए राजयोग का अभ्यास कराया। मेडिटेशन द्वारा मन को स्वस्थ रखने के अलावा बीके डॉ. हंसा रावल ने शरीर को भी स्वस्थ बनाने की युक्ति बताते हुए हेल्दी डाएट विषय पर ऑनलाइन सेशन कराया जिससे लोगों को स्वस्थ भोजन के बारे में बेहतरीन जानकारी मिली।

Postal Regd. No. RJ/SRO/9662/2018-20, Licensed to Post without pre-payment No. RJ/WR/WPP/16/2018

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

प्रकाशक एवं मुद्रक: ब्र.कु. करुणा द्वारा प्रकाशित एवं डी.बी. कॉम्प्यूटर्स जयपुर से मुद्रित ● सलाहकार संपादक: प्रो. कमल दीक्षित ● संपादक: ब्र.कु. कोमल ● संयुक्त संपादक: ब्र.कु. पुष्पेन्द्र ● RNI No.: RJHIN/2013/53539