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

आत्मा की नई उड़ान

सशक्तिकरण एवं सामाजिक सेवाओं का दर्पण

05 सिर्फ सकारात्मक इन्फॉरमेशन ग्रहण कर अपनी ऊर्जा को बढ़ाएं और कोरोना को हराएं...

06 शराब का नशा है अल्पकाल का, परमात्म याद का नशा है स्थायी

वर्ष 07 | अंक 11 | हिन्दी (मासिक) | नवंबर 2020 | पृष्ठ 16 | मूल्य ₹ 9.50

कोरोनाकाल में इस दीवाली एक दीया कोरोना योद्धाओं और सरहद के पहरेदारों के नाम...

आओ जलाएं सहयोग, सम्मान, संस्कृति का दीया

शिव आमंत्रण की अपील

शिव आमंत्रण आबू रोड (राजस्थान)। खुशियों का उत्सव दीपावली को इस बार हम यादगार बनाते हैं, आइए एक दीया सहयोग, सम्मान और संस्कृति का भी जलाते हैं। प्यार, खुशी और उमंग की दीपमाला सजाते हैं, इस दीवाली को कुछ यादगार बनाते हैं। प्यार की भाषा से सम्मान की सभ्यता से और एकता की शक्ति से फिर से इस दुनिया को स्वर्णिम बनाते हैं, आइए एक दीया प्यार का हम भी जलाते हैं। नए कपड़े, नए बर्तन के साथ जीवन को शुभ बनाने, नई सोच, नया व्यवहार और एक नया संस्कार अपनाते हैं।

शिव आमंत्रण, समाचार पत्र की अभिनव पहल...**आओ जलाएं सहयोग, सम्मान और संस्कृति का दीया** से जुड़कर आप भी इस दीवाली को यादगार बनाइए। आइए 2020 की दीवाली में हम 20 पुरानी आदतों को विदा कर जीवन को रोशन करने 20 नए संकल्प लेते हैं...

20 सद्गुण जिन्हें अपना बना लें

दीपावली बुराई पर अच्छाई की जीत का महापर्व है। आइए, इसे यादगार बनाते हैं।

01 **नई सोच** सफलता और असफलता इस बात पर निर्भर करती है कि हमारे सोचने का नजरिया कैसा है।

02 **शुभभावना** इस दीवाली संकल्प लें कि सभी के प्रति सदा शुभभावना और शुभकामना रखेंगे।

03 **संस्कार** जैसे हमारे संस्कार (आदतें) होते हैं, वैसी ही हमारी पहचान बनती है। अच्छे संस्कार अपनाएं।

04 **नवाचार** आविष्कार, नवाचार की ही देन हैं। नवाचार चाहे सोच या कार्य के प्रति हो, वह सफलता के द्वार खोलता है।

05 **सहयोग** किसी के काम आ जाना, किसी का दुख बांट लेना ये ऐसे सहयोग रूपी कदम हैं जो ताउम्र याद रहते हैं।

06 **सीखना** यह जिंदगीभर चलने वाली एक सतत प्रक्रिया है।

07 **सम्मान** दूसरों को सम्मान देंगे तो हमें भी सम्मान मिलेगा।

08 **एकता** ब्रह्माकुमारीज संस्थान की सफलता का राज एकता है।

09 **सत्यता** सत्यता और ईमानदारी जीवन की सबसे बड़ी पूंजी हैं।

10 **व्यायाम** निरोगी काया पहला सुख। दिनचर्या में व्यायाम शामिल करें।

11 **योग** मानसिक स्वास्थ्य के लिए मेडिटेशन संजीवनी बूटी है।

12 **आहार** जैसा अन्न, वैसा मन। हमारा आहार सात्विक व शुद्ध हो।

13 **पवित्र धन** जो धन कमाकर घर में ला रहे हैं कहीं उसमें लालच, डर, हिंसा, घूसखोरी, बेईमानी के बाइब्रेशन तो नहीं हैं।

14 **परोपकार** परहित सरस धर्म नहीं भाई। परोपकार के समान दूसरा कोई धर्म नहीं है। जरूरतमंद लोगों की मदद जरूर करें।

15 **खुशी** सबसे बड़ी खुराक है। आपका चेहरा आपके विचारों का दर्पण है। हर परिस्थिति में खुश रहें।

16 **सहनशीलता** रिश्तों में प्यार, एकता, सामंजस्य के लिए जीवन में सहनशीलता होना बहुत जरूरी है।

17 **नम्रता** नम्रता अनेक गुणों की खान है। नम्र व्यक्ति सदा सम्मान पाता है। सबका प्रेम और सहयोग मिलता है।

18 **धैर्यता** लक्ष्य प्राप्ति के लिए कठोर परिश्रम व धैर्यता जरूरी शर्त है।

10 **मधुरता** मधुर वाणी और व्यवहार हर किसी के मन को भा लेता है।

20 **पवित्रता** पवित्रता सभी गुणों की खान और जननी है।

20 अवगुण जिन्हें कर दें विदा

जीवन में जब अवगुण प्रवेश कर जाते हैं तो इंसान का जीवन और व्यक्तित्व गुणहीन हो जाता है।

01 **कुदृष्टि** कुदृष्टि रखना विकृत मानसिकता की निशानी है। इससे हमारे चरित्र पर दाग लग जाता है।

02 **गुस्सा** क्रोध संबंधों में खटास, दूरियां लाने के साथ समाज में साख भी खराब करता है, इसे त्यागने में ही भलाई है।

03 **असंतुष्टता** आपके पास जो है उसमें संतुष्ट रहना सीखें। समय से पहले, भाग्य से ज्यादा किसी को कुछ नहीं मिलता है।

04 **लोभ** पैसा कमाने में इतना मशगूल न हो जाएं कि परिवार, रिश्ते संबंध सब पीछे छूट जाएं। लोभ एक अवगुण है।

05 **आलस्य** हमारे अंदर कितनी भी प्रतिभा हो लेकिन आलस्य नहीं छोड़ा तो हम महान लक्ष्य प्राप्त नहीं कर सकते हैं।

06 **निंदा** सौ बुराई एक तरफ और निंदा करना एक तरफ।

07 **कुसंग** संग तारे और कुसंग बोरे। सदा अच्छे लोगों का ही संग करें।

08 **नशा** किसी भी तरह का नशा जीवन के लिए हानिकारक है।

09 **ईर्ष्या-द्वेष** सभी के लिए कर्मों के हिसाब से फल मिलता है। द्वेष-ईर्ष्या जीवन में जहर के समान है।

10 **बदले का भाव** बदला नहीं लें बदलकर दिखाएं। बदले का भाव व्यक्ति को अंदर से खोखला बना देता है।

11 **भय** आजकल लोगों को बिना कारण ही भय बना रहता है। भय में जीने से मन कमजोर हो जाता है।

12 **चिंता-तनाव** 90 फीसदी शारीरिक और मानसिक बीमारियों का कारण चिंता और तनाव ही है। चिंता, चिता के समान है।

13 **बेईमानी** बेईमान व्यक्ति पर कोई भरोसा नहीं करता है और समाज में साख भी खराब हो जाती है।

14 **दुरुपयोग** पद का दुरुपयोग न करें। सबके प्रति मदद का भाव हो।

15 **रोना-रुंसना** रोने-रुंसने अवगुण है। अपना दिल बड़ा रखें।

16 **जिद्द** जिद्द में कई बार बनते काम भी बिगड़ जाते हैं।

17 **वहम** इससे रिश्तों में दरार आ जाती है। रिश्तों की नींव है विश्वास।

18 **बहानेबाजी** बहानेबाजी से काम बढ़ते जाते हैं। इससे तनाव बढ़ता है।

19 **समय गंवाना** समय को पूंजी के समान माना गया है। इसका सदुपयोग करें।

20 **असंवेदनशील** मानवीय संवेदनाओं का अंतिम संस्कार चिंतनीय है।

प्रेरणापुंज

दादी गुलजार (हृदयमोहिनी)
मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज़

सब जिम्मेवारियां बाबा को सौंप खुशी में नाचते रहो

शिव आमंत्रण आबू रोड। हम सबने जीवन की नैया शिवबाबा के हवाले कर दी है और जब जीवन की नैया की जिम्मेदारी बाबा को दे देते हैं तो हम डबल लाइट बन जाते हैं। हमने अपनी जिम्मेदारी बाबा को दे दी और बाबा ने फिर हमको जो जिम्मेदारी दी है वह जिम्मेदारी बोझ नहीं है, उसमें खुशी है। बाबा ने जिम्मेदारी दी कि बच्चे आप विश्व-कल्याणकारी बन अपने मन्सा द्वारा, वाणी द्वारा अपने संबन्ध-सम्पर्क अथवा कर्म द्वारा विश्व-सेवा करते रहो। इस जिम्मेवारी को निभाने से खुशी होती है क्योंकि जब विश्व की आत्माओं का कल्याण हो जाता है, तो जिसका अकल्याण से कल्याण हो जाए, उसके दिल से दुआयें निकलती हैं और वह दुआयें हमको मिलती हैं तो दुआओं का खजाना जमा होने से हमको भी खुशी होती है, हिम्मत आती है। उमंग-उत्साह आता है कि सेवा में और आगे बढ़ते जाएं इसलिए बाबा की जिम्मेदारी बहुत हल्की है और प्राप्ति कराने वाली है, क्योंकि दुआएं मिलना, दुआएं जमा होना यह एक बहुत सूक्ष्म प्राप्ति है। हमको बाहर से पता नहीं पड़ता है मानो आपने किसी को परिचय दिया और वह बाबा का बन गया तो उसके मन से बार-बार निकलता है कि आपने हमको सही रास्ते पर लगा दिया, तो यही उनके दिल की दुआएं मिलती हैं। यह भी सबको अनुभव होगा कि जब भी हम किसी की सेवा करते हैं, चाहे भाषण करें, चाहे इन्डीविजुअल किसी को बाबा का परिचय दें तो उसी समय प्रत्यक्षफल मिलता है। अंदर-ही-अंदर बहुत खुशी होती है। यह बाबा का बन गया तो खुशी भी होती और दुआएं भी जमा होती तो जब इतनी प्राप्ति है तो बोझ नहीं लगता। कहां से छोटी-सी भी प्राप्ति हो जाती है तो अल्पकाल की खुशी कितनी होती है। एक लाख की लॉटरी आ गई तो कितनी खुशी में नाचते रहते हैं, पागल भी हो जाते हैं। और हमको परमात्मा द्वारा खुशी का खजाना मिलता है, हमारी खुशी अविनाशी है, उन्हों को विनाशी चीज़ों के कारण मिलती है इसलिए विनाशी है। और हमको अविनाशी पिता द्वारा मिलती है इसलिए हमारी खुशी अविनाशी खुशी है तो बोझ हट जाता है, डबल लाइट बन जाते हैं और जो डबल लाइट होगा, वह नाच सकता है।

हम कोई पांव से नहीं नाचते लेकिन हमारा मन खुशी में नाचता है और खुशी में तो सभी नाच सकते हैं, चाहे कोई बेड पर भी है तो भी खुशी में नाच सकता है क्योंकि यह मन की बात है। सभी इस प्रकार से खुशी में नाचते रहते हो? अभी तो मधुबन में एक्स्ट्रा खुशी मिल गई। सबके चेहरे खुशी में मुस्कराते हैं। लेकिन घर-परिवार में कभी कोई बात आ गई तो चेहरा बदल जाता है। कभी सोच में, कभी फिकर में, कभी चिंता के सागर में डूब जाते, एक दिन चेहरा बहुत खुश और दूसरे दिन देखेंगे थोड़ा-सा उदास.. पूछो भाई क्या हो गया? कल तो तुम नाच रहे थे, आज तुम्हारा चेहरा ऐसा क्यों हो गया? तो क्या कहते-आपको क्या पता हमारी प्रवृति की बातें आप तो अलग रहते हैं। लेकिन हम लोग भी आप सब प्रवृति वालों का अनुभव सुनते-सुनते अनुभवी हो गए हैं।

क्रमशः....

बॉलीवुड अभिनेता विवेक ओबेरॉय का प्रेरणादायी अनुभव...

राजयोग और परमात्म प्यार से डर व दुःख से छुटकारा मिल गया:विवेक

जीवन में कई बार लोगों को अनावश्यक दुःखों का चक्र लग जाने से उन्हें लगता है कि ऐसा सिर्फ मेरे साथ ही क्यों हो रहा है? और सब तो मेरे से बेहतर सुखी हैं। भगवान ने मेरे साथ ऐसा क्यों किया। मैंने किसका क्या बिगाड़ा जो लोग मेरे पीछे इस कदर पड़कर मुझे पीछे कर गिराने में लगे हुए हैं। ऐसी ही कुछ घटनाएं बॉलीवुड अभिनेता विवेक ओबेरॉय के साथ भी हुईं। इससे वह बेहद दुःखी और परेशान रहते थे। आइए, जानते हैं उनका फिल्मी कॅरियर और जीवन के कुछ खास प्रेरणादायी अनुभव जो उन्होंने शिव आमंत्रण से खास बातचीत के दौरान सांझा किए...

शख्सियत

शिव आमंत्रण आबू रोड। बॉलीवुड अभिनेता विवेक ओबेरॉय का जन्म 3 सितंबर 1976 को हैदराबाद में हुआ। पिता सुरेश ओबेरॉय प्रसिद्ध बॉलीवुड अभिनेता हैं जो वर्तमान में ब्रह्माकुमारीज़ से भी जुड़े हुए हैं। उनकी मां का नाम यशोधरा है। विवेक का पूरा नाम विवेकानंद ओबेरॉय है। उनका नाम स्वामी विवेकानंद के नाम पर रखा गया था। उनके पिता और दादा, स्वामी विवेकानंद के अनुयायी थे। विवेक कहते हैं कि उन्होंने अपने नाम से आनंद को फिल्मों में आने से पहले इसीलिए हटा लिया क्योंकि विवेकानंद के नाम के साथ पर्दे पर रोमांस करना और नृत्य करना स्वामी विवेकानंद के नाम को शर्मसार करने के बराबर होता।

विवेक का फिल्मी कॅरियर

वर्ष 2002 में विवेक ने रामगोपाल वर्मा की फिल्म कंपनी से अपने कॅरियर की शुरुआत की। इसके बाद एक्शन फिल्म 'सड़क' और 'दम' में अभिनय किया। इसके बाद शाद अली द्वारा निर्देशित 'साथिया' में अभिनय किया। यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर हिट रही। उन्हें सर्वश्रेष्ठ अभिनेता की श्रेणी में फिल्मफेयर अवार्ड के लिए नामांकित किया गया था।

वर्ष 2004 में फिल्म मस्ती, युवा तथा कृष्णा में शीर्षक चरित्र द वारियर पोएट में अभिनय किया है। वर्ष 2006 में ओमकारा, 2007 में शूटआउट एट लोखंडवाला, 2008 में मिशन इस्तांबुल में अभिनय किया, जो अपूर्व लाखिया द्वारा निर्देशित और एकता कपूर द्वारा निर्मित थी। 2008 के इंडियन एकेडमी अवार्ड्स में, विकास कोहली द्वारा निर्मित 'अपुन के साथ' गीत के लिए प्रदर्शन दिया।

विवेक ने वर्ष 2009 में फिल्म कुर्बान में सहायक अभिनेता की भूमिका निभाई और 2010 में वह प्रिंस में दिखाई दिए। 2011 में वॉच इंडियन सर्कस फिल्म बनाई। वर्ष 2019 में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की बायोपिक में नरेन्द्र मोदी की किरदार को निभाया।

समाज के लिए परोपकारी सेवा

2006 में सुनामी से बुरी तरह प्रभावित हुए एक गांव को फिर से बनाने में मदद करने के लिए विवेक को रेड एंड व्हाइट ब्रवेरी पुरस्कार से सम्मानित किया गया था। विवेक चेन्नई में जब थे तब आपदा राहत सामग्री के छह ट्रक तमिलनाडु के कुड्डालोर जिले में एक सुनामी से तबाह हुए गांव को भेजे, फिर उस गांव को गोद लिया। ओबेरॉय और उनके परिवार ने यशोधरा ओबेरॉय फाउंडेशन की स्थापना की।

वे विश्व स्वास्थ्य संगठन के तंबाकू विरोधी प्रवक्ता के रूप में कार्य करते हैं। वह चेन्नई और मुंबई में कई चैरिटी से जुड़े हैं। 2004 के सुनामी के पीड़ितों को राहत पहुंचाने के लिए प्रोजेक्ट होप के साथ उनके काम ने उन्हें रोटरी इंटरनेशनल से एक अच्छा पुरस्कार दिया। उन्होंने प्रोजेक्ट देवी, कैंसर पेशेंट्स एड एसोसिएशन जैसी कई परोपकारी कार्य किए। जो मानसिक रूप से विक्षिप्त बेघर महिलाओं के पुनर्वास के लिए काम करती हैं। उन्होंने लगभग 3 मिलियन की सहायता की और 25 मिलियन जुटाए भी थे।

डर से पूरी एनर्जी निगेटिव होने लगती है

विवेक कहते हैं कि जीवन का एक एक्सपीरियंस को शेयर करना चाहता हूं जिससे लोगों को शायद सकारात्मक प्रेरणा मिले। एक बहुत बड़ा कठिन समय मेरे कॅरियर को लेकर था। जब मैं अपने कॅरियर को लेकर काफी इनसिक्योर हो गया था कि भविष्य का क्या होगा? क्या होने वाला है? मेरे साथ ही ऐसा क्यों हो रहा है? यह लोग ही मेरे पीछे क्यों पड़े हैं? मैं जब अपनी मां और पिताजी से इसके बारे में बात कर रहा था तब मुझे याद है कि दोनों ने मुझे एक बहुत बड़ी बात कही कि जब तुम अवार्ड जीत रहे थे जब तुम और तुम्हारी फिल्में सुपरहिट हो रही थी तब तो तुमने कभी नहीं पूछा कि ऐसा मेरे साथ क्यों? जब चीजें नहीं चली या फिल्म फेल हो गई या कोई पर्सनल इश्यूज हो रहे हैं तो पूछते हो मेरे साथ ऐसा क्यों हो रहा है? तब मुझे लगा कि मेरा ध्यान निगेटिव थॉट के प्रति ज्यादा है। इनसिक्योरिटी और डर तो मेरा है। मैंने महसूस किया कि जब हम डर में रहते हैं तो हमारी पूरी एनर्जी निगेटिव हो जाती है।

एक ही पल में बदल गया मेरी नजरिया...

जैसा कि आज भी लोगों को हो सकता है हो भी रहा है। जैसे मेरी नौकरी रहेगी कि नहीं रहेगी? क्या होगा मेरे साथ? लॉस तो नहीं हो जाएगा? इस वक्त वर्तमान में भी बहुत सारे लोग बहुत नेगेटिव मोड अथवा फीयरफुल मोड में जी रहे हैं। लेकिन जब मैं उस दौर से गुजर रहा था तब मेरी मां और पिताजी मुझे सलाह दे रहे थे, तब मुझे ऐसा लगा था कि मैं समझ नहीं पा रहा हूं। फिर भी मां ने मुझे काफी प्रोत्साहित किया क्योंकि मेरी मां पिछले 35 साल से लोगों के बीच समाज सेवा करती रहीं हैं। वह मुझे अपने साथ कैंसर हॉस्पिटल ले गईं और जब मैं टाटा मेमोरियल कैंसर हॉस्पिटल गया तो चिल्ड्रन कैंसर वार्ड में पहुंचकर मेरा पूरा दृष्टिकोण और नजरिया बिना कुछ कहे, बिना कुछ दिखाए, बिना कुछ सिखाए, एक ही पल में बदल गया। इसके लिए मैं अपनी मां का बहुत ही शुक्रगुजार हूं।

मेरी प्रॉब्लम तो बहुत ही छोटी है

तब मेरे अंदर कुछ अचानक श्रेष्ठ विचार आया कि मैं कितना भाग्यशाली हूं। परमात्मा ने मुझे बहुतों की सहायता करने वाला बनाया है। जैसा कि मैं एक्टर भी हूं, हीरो हूं और मैं यहां पहुंचा हूं किसी और की मदद के लिए। इतनी दर्द में जो यह बच्चे कैंसर की पीड़ा को झेलते हुए मुस्कुरा भी रहे हैं। तब मैं अपने उस दर्द को भूलकर उसे देख कर अचरज से सोचा कि ईश्वर ने मुझे कितनी सुंदर जीवन गिफ्ट दी है। अब तो मैं लोगों के चेहरे पर मुस्कुराहट लाने का काम कर सकता हूं। जबकि पहले मुझे ऐसा लग रहा था कि मेरी प्रॉब्लम दुनिया में सबसे बड़ी है। लेकिन अब मुझे समझ आ रहा है कि इन बच्चों के सामने मेरी प्रॉब्लम कितनी छोटी है।

पावरफुल आत्मा ही मुस्कुरा सकती है

उन बच्चों का अस्पताल में रहने का डर, अपने बाल खोने का डर, क्योंकि कैंसर में बच्चों के सारे बाल गिर जाते हैं। यह सब झेलते हुए सिर्फ मुस्कुराहट लाकर, सकारात्मक सोच कर हर दुःख को झेलते रहना, यह बिल्कुल शांतचित्त और पावरफुल आत्मा ही कर सकती है। मुझे लगता है इसके लिए जीवन में हमें मेडिटेशन हो, भक्ति या कोई भी अच्छे कर्म टेक्नीक को जीवन में अपनाकर खुश रहा जा सकता है। अब मुझे किसी तरह का डर होता तो मैं परमात्मा और उन बच्चों को याद कर संपूर्ण विश्वास रखता हूं कि यह सब चीजों से मैं निकल जाऊंगा। सब कुछ ठीक हो जाएगा। अब मैं रोजाना राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास करता हूं। मेरा परमात्मा में बहुत यकीन है। रोजाना उन्हें याद कर उनसे बातें करता हूं। मानसिक स्वास्थ्य के लिए मेडिटेशन बहुत जरूरी है। आप सब भी इसे आजमाएं। ओम शांति।

राजयोग के चमत्कार

डॉक्टरों ने जिंदगी की आस छोड़ी, मेडिटेशन से पाई बीमारी पर विजय

हौंसले से जीती जिंदगी की जंग

कहा जाता है मन के जीते जीत है मन के हारे हार। मन सशक्त, शक्तिशाली और उमंग-उत्साह से भरा हो तो जीवन में कितनी ही बड़ी समस्या या विघ्न क्यों न आ जाएं वह हमें राई के समान लगता है। इतिहास में ऐसे तमाम लोग मिल जाएंगे जिन्होंने मजबूत इरादों और दृढ़ इच्छा शक्ति के बल पर असंभव कार्य को संभव कर दिखाया है। ऐसे ही राजयोग के प्रयोग से असंभव को संभव बनाने वाले चुनिंदा लोगों की शिव आमंत्रण ने पड़ताल की, आइए जानते हैं जिंदगी के कड़े अनुभव उन्हीं की जुबानी-

तीन महीने में हृदय की बीमारी पर पाई विजय

मुझे पहला हार्ट अटैक 10 अगस्त 1994 को आया था। फिर अक्टूबर 1999 में दूसरा अटैक आया। इसके बाद मैं पांच मिनट भी बोल नहीं पाता था, सांसें फूलने लगती थीं। डॉक्टर ने मुझे एक साल दवाई खाने की सलाह दी। मैंने 11 सितंबर 2000 को एंजियोग्राफी कराई। इसमें हृदय की धमनियों में छः ब्लॉक पाए गए। जिसमें एलएमसीए में 50 प्रतिशत, एलएडी में 50 प्रतिशत, एलसीएक्स में 60 प्रतिशत तथा आरसीए में 60 प्रतिशत, 99 प्रतिशत, 90 प्रतिशत और 60 प्रतिशत था। मेरा हृदय एनलार्ज हो गया था और दीवार में भी इंफेक्शन हो गया था। ई.एफ सिर्फ 30 प्रतिशत ही रह गई थी। ज्यादा ब्लॉकिज होने से मुझे बाइपास सर्जरी कराने की सलाह दी गई। इसके लिए मैंने बैंक से रुपए भी निकाल लिए थे। उन्हीं दिनों मुझे ग्लोबल अस्पताल द्वारा चलाए जा रहे 3डी हेल्थ केयर फॉर हेल्दी हार्ट प्रोग्राम के बारे में पता चला। मुझे बताया गया कि वहां हृदय की धमनियां सहज ही खुल जाती है। इसके लिए बाइपास सर्जरी कराने की आवश्यकता नहीं है। वहां डॉक्टरों से प्रथम मुलाकात में ही मुझे अनुभव हुआ कि जैसे हृदय का आधा रोग समाप्त हो गया हो।

सात दिन का शिविर पूरा करने के बाद मैंने अनुभव किया कि मेरे हाथ का दर्द बंद हो गया है। मैं 15-20 मिनट तक तेज चल सकता हूं और सांसें भी नहीं फूलती हैं। छाती का दर्द भी बंद हो गया। यह सब संभव हुआ शुद्ध सात्विक कम वसायुक्त अधिक रेशे वाला शाकाहारी भोजन, सूर्योदय के बाद 45 मिनट परमात्मा की याद में सैर और सुबह-शाम एक घंटे राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास से। इस प्रोग्राम के तीन मास के बाद मैंने इको टेस्ट कराया तो मेरे हृदय का ईएफ 30 प्रतिशत से बढ़कर 51 प्रतिशत हो गया था। अब मेरा हृदय सुचारू रूप से काम कर रहा है। मैं रात्रि को सोने से पूर्व आधा घंटा और सुबह उठने के बाद एक घंटा मेडिटेशन करता हूं। अब मेरी मासिक दवाई का खर्च एक हजार से घटकर सौ रुपए हो गया। मेडिटेशन से मेरा क्रोध बिल्कुल ही शांत हो गया और व्यवहार में भी परिवर्तन आया। मैं ब्रह्माकुमारीज संस्था का आभारी हूं जो नया जीवन दिया।

> राजयोग से हृदय का ई.एफ 30 से बढ़कर 51 हुआः जयंतिभाई

● **जयंतिभाई जे.पटेल,** गुजरात राज्य मार्ग वाहन पर्यटक कार्पोरेशन, अहमदाबाद

मेरा इंसुलिन 16 से 6 और 14 से 4 हो गया, अब ज्यादा शांत और सुखी हूं

मुझे काफी समय से मधुमेह था। एंजियोग्राफी पर पता लगा कि तीनों आर्टरीज में कई ब्लॉकिज हैं। इस दौरान मुझे ब्रह्माकुमारीज के माउण्ट आबू ग्लोबल हॉस्पिटल में लगने वाले शिविर की जानकारी लगी। मैंने इसमें भाग लेने का मन बनाया। मात्र एक सप्ताह के शिविर में ही चमत्कार हो गया। मेरा इंसुलिन धीरे-धीरे कम होने लगा और यह चमत्कार संभव हुआ यहां के सात्विक भोजन और राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास से। शिविर में मुझे मालूम हुआ कि कैसे काम, क्रोध, लोभ, ईर्ष्या, अहंकार आदि बुराइयां धमनियों की इन्डोथीलियम को नुकसान पहुंचाती है। जिससे हृदय रोग होता है। मैं आज इस प्रोग्राम में बताई गई जीवनशैली का दृढ़तापूर्वक पालन कर रहा हूं। जिससे मेरे स्वास्थ्य में काफी सुधार हुआ और हृदय रोग भी पूरी तरह से ठीक हो गया। राजयोग मेडिटेशन के नियमित अ यास से अब मेरा इंसुलिन घटकर सुबह में 6 यूनिट और रात्रि को 4 यूनिट रह गया। जो पहले सुबह में 16 यूनिट और रात्रि को 14 यूनिट था। अब मेरे हृदय के सारे ब्लॉकिज खुल गए हैं। यह सब मेडिटेशन के प्रयोग से ही संभव हो पाया। इसका श्रेय मैं ब्रह्माकुमारीज के भाई-बहनों के सेवाभाव को देता हूं। वास्तव में राजयोग में प्रत्येक मर्ज की दवा समाई हुई है। ●

> हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. मन्मथ के जीवन में हुआ चमत्कार

डॉ.मन्मथ नाथ, हृदय रोग विशेषज्ञ एवं प्रोफेसर कार्डियोलॉजी विभाग, सिल्चर, असम

बंद ब्लॉकेज एक सप्ताह में खुले, डॉक्टर रह गए चकित

मैं पहले बहुत क्रोध करता था और मांसाहारी भोजन करता था। मैं मांस के बिना शराब नहीं पीता था। शराब पीकर मैं सबको परेशान करता था और पीटता भी था। 28 दिसंबर 1999 को अचानक मुझे हार्टअटैक आया। मुझे तुरंत अस्पताल पहुंचाया गया और मेरी एंजियोग्राफी की गई। दो दिन बाद एलएडी रक्त धमनी में एंजियोप्लास्टी कर दी गई। 20 फरवरी 2004 को फिर से दोबारा दिल का दौरा पड़ने के कारण एन्जियोग्राफी की गई। जिसमें रक्त की धमनियों में छः ब्लॉक पाए गए। ये ब्लॉक 50 प्रतिशत से 100 प्रतिशत तक थे। मैंने 6 मार्च 2004 को सुपर स्पेशलिस्ट अस्पताल में सर्जरी करवा ली। दर्द का सिलसिला चलता रहा। बाइपास के दो महीने बाद फिर से दर्द शुरू हो गया और मुझे पुनः एन्जियोप्लास्टी करानी पड़ी क्योंकि बाइपास ग्राट में भी ब्लॉक पाए गए थे। तीन साल के बाद फिर से छाती में दर्द होना शुरू हो गया। इस प्रकार मेरी चौथी एन्जियोग्राफी 26 फरवरी 2008 को हुई। मुझे बताया गया एक और स्टेंट डालना पड़ेगा, क्योंकि एक और ब्लॉकिज हो गया था। मैं बार-बार एन्जियोप्लास्टी और बाइपास सर्जरी से तंग हो गया था। मुझे हृदय रोग से मुक्ति नहीं मिली। अब मुझे बस ईश्वर का ही सहारा बचा था। तभी मुझे ब्रह्माकुमारीज द्वारा लगाई गई प्रदर्शनी में सात दिन का कोर्स करने को कहा गया। इस दौरान ब्रह्माकुमारी बहनों ने बताया हृदय रोगियों के लिए 3डी हेल्थ केयर फॉर हेल्दी हार्ट प्रोग्राम का आयोजन शांति सरोवर, हैदराबाद में किया जा रहा है। इस प्रोग्राम के बाद मेरा जीवन बिल्कुल बदल गया। एक सप्ताह के ही राजयोग मेडिटेशन के अ यास मेरा हार्ट नार्मल हो गया। मैंने पुनः पहले के डॉक्टर से एन्जियोग्राफी कराई तो वह रिपोर्ट देखकर चकित रह गए। उन्होंने पूछा आपने ये ब्लॉकिज कैसे खोले। मैंने बताया शुद्ध सात्विक भोजन और राजयोग मेडिटेशन का यह चमत्कार है। मैं अपनी गलत जीवन शैली को बदलने से हृदय रोग से मुक्त हो गया। अब मैं सिगरेट, मांस, शराब आदि की तरफ मुड़कर भी नहीं देखता हूं और शुद्ध सात्विक भोजन करता हूं।

> अब मैं शराब-मांस की ओर मुड़कर भी नहीं देखता

● **सत्यनारायण सिलवेरी,** व्यवसायी, हैदराबाद

20 की उम्र में आया हार्ट अटैक, ठीक होने की आस छोड़ी, आज सब सामान्य

मेरा मानना था जीवन केवल भौतिक सुखों की मौज-मस्ती के लिए ही है। हालांकि मैं धार्मिक था, लेकिन भगवान के बारे में नहीं जानता था। 20 वर्ष की उम्र में ही मैं व्यसनों का सेवन करने लगा था। तभी अचानक मुझे 24 फरवरी 2004 को हृदय का दौरा पड़ा। जिससे मेरी सोच में परिवर्तन आ गया। दिल्ली में मेरे हार्ट की एन्जियोग्राफी की गई, जिसमें तीन ब्लॉकिज पाए गए। एलएडी में 50 प्रतिशत, एलसीएक्स में 40 प्रतिशत और आरसीए में दो 90 प्रतिशत, 90 प्रतिशत के ब्लॉकिज थे। तभी मुझे एक हृदय रोगी ने ब्रह्माकुमारीज द्वारा हृदय रोग के मरीजों के लिए चलाए जा रहे कार्यक्रम की जानकारी मिली। मुझे बताया गया राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास से हृदय की बंद धमनियों को पुनः खोल सकते हैं। यहां मुझे दिल की बीमारी और राजयोग के बारे में बताया गया। मैं हार्ट अटैक होने के बाद इसके ठीक होने की आशा छोड़ चुका था। लेकिन यहां एक स्वस्थ जीवन शैली अपनाकर और राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कर हृदय रोग की समस्या और अपना खोया हुआ आत्मविश्वास वापस पा लिया। मुझे यह अनुभव हुआ कि हार्ट की बीमारी हमारी गलत जीवनशैली और नकारात्मक सोच के कारण ही होती है। इसे हम स्वयं ही ठीक कर सकते हैं दूसरा कोई नहीं। अब मैं प्रतिदिन सुबह और शाम को मेडिटेशन का अ यास करता हूं और प्रतिदिन सेवाकेंद्र पर जाता हूं। इस प्रकार मेडिटेशन के द्वारा हमारे जीवन में परिवर्तन आया। अब मुझे ज्ञान हो गया है कि भौतिकता में सिर्फ बाहरी मौज-मस्ती है। यदि हम आंतरिक सुख और सच्ची शांति चाहते है तो वह एक मात्र आध्यात्मिकता और राजयोग से ही मिल सकती है।

> सच्ची शांति आध्यात्मिकता में ही हैः शर्मा

● **विनोद कुमार शर्मा,** शाखा प्रबंधक, पंजाब नेशनल बैंक, गुजरात

संपादकीय

जलाओ दीये पर रहे ध्यान इतना अंधेरा धरा पर कहीं रह न जाए

'जलाओ दीये पर रहे ध्यान इतना, अंधेरा धरा पर कहीं रह न जाए..'। दीप जलाने जा रहे लाखों लोगों को दीवाली पर कवि गोपालदास नीरज की यह पंक्तियां आज भी बड़ी सीख देती हैं। दीपावली पर हर वर्ष दीप जलाए जाते हैं। मगर सही मायने में धरती का अंधेरा मिटने का नाम नहीं ले रहा है। चहुंओर दिन के उजाले में भी कुंठित सोच का अंधेरा विद्यमान है। इस मर्तबा ऐसी विचार धाराओं को दीपावली के दीप में जलाने का संकल्प हर एक को लेना होगा। तभी रामराज्य व इस पर्व को मनाने का उद्देश्य सफल होगा। प्रतिवर्ष आने वाली दीपावली के पर्व पर लाखों करोड़ों दीपक जलाये जाते हैं ताकि लक्ष्मी घर में आ जाये, दरिद्रता मिट जाये और इस जगत से अंधकार मिट जाये। दीपक जलाना खुशहाली का प्रतीक, अज्ञान अंधकार मिटाने का द्योतक है। इसका आध्यात्मिक तात्पर्य निकाला जाये तो कई मान्यतायें मिलती है। परन्तु सच तो यह है कि जब स्वयं परमात्मा शिव ने आकर ज्ञान की रोशनी जलाकर प्रत्येक मनुष्य के अन्दर से अज्ञान अंधकार को मिटाया, तब जाकर प्रत्येक व्यक्ति के अन्दर खुशियों का खजाना भरपूर होगा। प्रत्येक नर नारायण होगा और प्रत्येक नारी लक्ष्मी होगी। जब पूरे विश्व में मानव अज्ञान की गहरी खाई में गिर जाता है तब परमात्मा का सृष्टि पर अवतरण होता है और ज्ञान का दीपक जलाते हैं।

[मेरी कलम से]

शिखर धवन
इंटरनेशनल क्रिकेटर
भारत

ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के आध्यात्मिक ज्ञान से खुद को स्ट्रांग रखता हूं

शिव आमंत्रण मैंने महसूस किया कि कुदरत ने हमें कोरोनाकाल जैसा बहुत अच्छा मौका दिया है कि हम अपनी जगह पर बहुत मेहनत करें जिससे एक चैंपियन अपने अंदर से बाहर आ सके। एक विचार शेयर करना चाहूंगा कि 2019 के वर्ल्ड चैंपियन में 27 रन पर था। 150 की स्पीड पर मेरे अंगूठे पर एक बॉल लगी मुझे लगा अंगूठा टूट गया। डॉक्टर आया पेन कीलर दवाई दिया फिर मैं खेलता रहा। इस तरह खेलते- खेलते थोड़ा समय बिताया। तब भी दर्द था फिर एक पैन किलर लिया। 50 तक लेने के बाद भी मेरी बॉडी और गर्म हो गया फिर भी मैं खेलता रहा और फिर जब मैं बाहर आया तो फिर मुझे पता था। वर्ल्ड कप में जाने के लिए वह मेरा टूर्नामेंट फाइनल हो चुका है। उस समय मैं इमोशनली बहुत स्ट्रांग था, अभी भी हूं। क्रिकेटर के तौर पर हम लोगों के लिए यह बहुत बड़ी बात होती है। किसी चीज ने मुझे कभी दुःख नहीं दिया और मुझे खुशी थी कि उस सिचुएशन में टूटे हुए हाथ से भी मैंने देश की सेवा किया। मेरे दिल को बहुत सुकून मिला, क्योंकि मेरी आत्मा वही करना चाह रही थी।

> हमारा देश सदैव से पूरे विश्व को सच्चा मार्गदर्शन देता आया है।

उसके बाद मैंने जब 2 महीने के लिए बाहर हुआ तो फिर से मैं मन और शरीर से शक्तिशाली बन कर उभरा। मेरा यही मानना है कि हमारी लाइफ में एक ऐसा वक्त कुदरत से आता है जो उस वक्त इंसान जो चॉइस करे या तो डर के हट जाए या उस परिस्थिति को स्वीकार करे। हमारे जीवन में आंतरिक शांति होना बहुत जरूरी है। खास करके हमारी क्रिकेट में फैलयोर को ज्यादा सामना करना पड़ता है। बस आध्यात्मिकता ही सबको काम आती है जो हमारी आंतरिक शांति इमोशनली स्ट्रांग रखता है। यह सब मैंने सिस्टर शिवानी और ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के ज्ञान सीखा से सीखा है। आज जितने भी बड़े शहर हैं वहां कोरोना का खतरा ज्यादा बढ़ गया है। इसलिए सोशल डिस्टेंसिंग बहुत जरूरी है। अपने खाली समय का खुद की बेहतरी के लिए कैसे इस्तेमाल करें, समझदारी इसी में है। यह अच्छा समय है हमारे पास जिसमें अच्छा से अच्छा ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं। इंटरनल कम्युनिकेशन कर खुद से बात कर एक लक्ष्य तय करें। हम मेडिटेशन कर एक तरह से माइंड को रिसेट कर सकते हैं, प्यूरिफाई कर सकते हैं। मैं एक खिलाड़ी के रूप में भी मेडिटेशन का बहुत यूज किया है। इस समय आप नॉलेज बढ़ाएं, अपने दोस्तों से बात करें, खुद का हौसला बढ़ा कर रखें फिजिकल फिटनेस करके रखें।

[आध्यात्म की नई उड़ान]

डॉ. सचिन
मेडिटेशन एक्सपर्ट

आध्यात्मिक चेतना से संपूर्ण जागृत हो जाएं सारे खतरों से पार पा सकते हैं...

> संपूर्ण जागरण से कहां क्या होने वाला है उस स्थिति में खुद को संभाल लेंगे और जो दुर्घटना घटने वाली थी वह नहीं घटेगी। क्योंकि यह मार्ग दुर्घटनाओं का मार्ग कठिन है हजारों निकलते कोई एक पहुंचता है ऐसे मार्ग पर।

बोधकथा के अनुसार आगे...

अब सोते समय भी जैसे वह राजकुमार जागा हुआ ही है और जब भी आक्रमण होता है वो अपने आप को बचा लेता है। तीन मास बीत जाता है। गुरु कहते हैं तुम्हारा दूसरा पाठ भी पूरा हुआ। अब तीसरा पाठ है कि अब मैं असली तलवार का प्रयोग करूंगा और तुम्हें अपने आप को बचाना है। जरा सी भूल हुई, जरा सी लापरवाही और मृत्यु। अब तो एक पल का भी उसे किसी भी तरह की बेहोशी नहीं। जब वो दिन आता है उसके घर जाने का, राजकुमार सोचता है यह बूढ़ा फकीर मेरी 9 मास से परीक्षा ले रहा है। अब मैं यह भी तो देखूं कि यह खुद कितना जागृत है, वह बूढ़ा फकीर झाड़ के नीचे बैठा हुआ है और राजकुमार सोचता है मैं इस पर आक्रमण करके देखता हूं और जैसे ही यह सोचता है कि मैं इसकी परीक्षा लूं तो वह बूढ़ा पीछे मुड़ता है और कहता है बेटा ऐसा सोचना भी मत मैं बहुत बूढ़ा हूं। वह राजकुमार पूछता है कि आपको कैसे पता चला कि मैंने यह सोचा। मैंने तो मुख से बोला ही नहीं। फकीर कहता है मैं इस कदर जागृत हूं कि दूसरों के मन के सूक्ष्म भाव पता चलने लगे हैं। हमारी जागृति इतनी ज्यादा हो गई है, सावधानी इतनी ज्यादा बढ़ गई है कि ऐसा कोई पल है ही नहीं कि मैं कोई गलती कर दूं। कोई बेहोशी का कर्म कर दूं। दूसरे जो सोचते हैं वह भी मुझे पता चल जाता है ऐसा जागरण! वो युवक नतमस्तक होता है और वहां से चला जाता है। जब जागृति आती है तो मन का हर कोना जागृत हो जाता है। जो भी गलतियां मनुष्य से होती हैं वह बेहोशी में होती हैं और जहां जागरण है वहां गलतियां नहीं। अब ये देखना होगा कि क्या हम जागे हुए हैं ?

अपनी जीवन कहानी में महर्षि अरविंद ने लिखा है कि अब तक मैं समझता था कि मैं होश में हूं परंतु वह बेहोशी थी। अब तक मैं जिसे ज्ञान समझता था वह अज्ञान था। अब तक मैं अपने आप को जागा हुआ समझता था पर मैं सोया हुआ था। चेहरे को अपने आपसे प्रश्न पूछना है। जीवन में हम बेहोशी में चल रहे हैं या जागरण व्यवस्था में चल रहे हैं। यदि गलतियां हो रही हैं यदि पश्चाताप का अभाव है किसी भी प्रकार का कोई भी दुःख है मतलब जागरण नहीं है। यहां पर एक पल भी यदि दुःख की लहर है तो यही संस्कार वहां जाएंगे। हमारा सुख किसी भी विनाशी पदार्थ के अधीन नहीं है नाम, मान, शान। हमारी शांति यहां की शांति के अधीन नहीं है। अशांत वायुमंडल में भी शांत कमल समान। समृद्धि, संपत्ति, ज्ञान। ज्ञान अर्थात् केवल भाषण देना नहीं ज्ञान अर्थात् केवल कोर्स कराना नहीं परंतु ज्ञान अर्थात् समझ। शक्तियां मैं मास्टर सर्वशक्तिमान किसी का भी कमजोर संस्कार मुझ पर प्रभाव नहीं डाल सकता। एक धर्म, संपूर्ण पवित्रता, एक राज्य माया का राज्य नहीं। यह प्रालब्ध अब पाना है, तब नहीं इस प्रालब्ध का अब अनुभव करना है। स्वयं की चेकिंग स्वयं करो। स्वयं के चेकर स्वयं बनो। संपूर्ण जागरण जब होगा तब ही पता लगने लगेगा, कहां क्या होने वाला है और हम अपने आप को संभाल लेंगे और जो दुर्घटना घटने वाली थी वह नहीं घटेगी क्योंकि यह मार्ग हादसों का मार्ग है। क्योंकि यह मार्ग दुर्घटनाओं का मार्ग है। कठिन है इतना आसान नहीं। हजारों निकलते कोई एक पहुंचता है ऐसा मार्ग है। इसलिए अटेंशन प्लीज खुद! खुद ही को जगाना है, जैसे वो राजकुमार जागृत हो गया। हमेशा के लिए सोते हुए भी जागरण की अवस्था में है। ऐसी जागृति हमारे अंदर आ जाए, आध्यात्मिक चेतना संपूर्ण जागृत हो जाए जो एक पल भी देहभान का न हो। निरंतर आत्मिक आनंद हो। आत्मिक आनंद से बड़ा इस संसार में कोई आनंद नहीं है। ब्राह्मण बनने के बाद किए हुए पाप कर्म और पश्चाताप बहुत गहरा होता है

बोध कथा
जीवन की सीख

जीवन में संपूर्ण जागृति हो बेहोशी नहीं

लगभग 200 वर्ष पूर्व जापान में एक ऐसा योगी रहता था नित कहता था जागो! नींद को त्यागो, जागो! वहां के सम्राट ने उस योगी की ख्याति सुनी और उसे राजमहल बुलाया, कहा कि हमारे राजकुमार आपके प्रशिक्षण में जीवन की कुछ बातें सीखे तो आप उसे यहीं रहकर सिखाओ। योगी कहता है कि यदि राजकुमार को कुछ सीखना होगा तो उसे मेरे पास आना होगा। मैं उसके पास नहीं आऊंगा। मैं उसे अपने ढंग से सिखाऊंगा। इसमें कितना भी समय लग सकता है ये निर्भर करता है उसकी प्रतिभा पर एक साल, दो साल या और अधिक। जो मैं कहूंगा उसे करना होगा और बीच में छोड़ कर नहीं आ सकता है। अगर ये शर्त मंजूर है तो ही मैं सिखाऊंगा। वो राजा मान जाता है और राजकुमार योगी के आश्रम में पहुंचता है। आश्रम बहुत छोटा है, छोटी सी कुटिया। आते ही वो योगी उसे कहता है कि जो मैं तुमसे कहूंगा वो तुम्हें करना होगा और उसे कहा तुम्हें अपने आप को बचाना है मैं लकड़ी की नकली तलवार से तुम पर वार करुंगा और मैं कभी भी वार कर सकता हूं। तुम खाना खा रहे हो, झाड़ू लगा रहे हो या आश्रम की कोई भी सेवा कर रहे हो कुछ भी कर रहे हो किसी भी समय मैं तुम पर वार कर सकता हूं। ये सुनकर राजकुमार घबरा जाता है और कहता है मैं यहां तलवार सीखने नहीं आया हूं। जीवन के पाठ सीखने आया हूं। वो योगी कहता है यही मेरा ढंग है अगर तुम्हें कुछ सीखना है तो यह करना पड़ेगा अगले एक हफ्ते तक वो राजकुमार इतनी मार खाता है वो लकड़ी की तलवार बार-बार चलती है वो कोई काम कर रहा होता है पीछे से योगी आता है और जोर से उसे मारता है। हड्डी- पसलियां दुखने लगती हैं। धीरे धीरे वो जागृत रहने लगता है कुछ भी करते उसे ख्याल है कि कभी भी वार हो सकता है। एक ढाल वो रख लेता है अपने पास। धीरे धीरे तीन मास हो जाते हैं अब एक भी वार उसे नहीं लगता है क्योंकि अब हमेशा जगा हुआ है। गुरु आते हैं कि तुम्हारा पहला पाठ पूरा हुआ, अब दूसरा पाठ है कि अब मैं तब आक्रमण करूंगा जब तुम नींद में होंगे। राजकुमार कहता है सोये हुए मुझे कैसे पता चलेगा कि आप आ रहे हो। योगी कहता है तुम्हें पता करना होगा। वो जैसे सोने जाता है आक्रमण होता है एक हफ्ते तक बहुत बुरी हालत होती है परन्तु धीरे-धीरे वो सोते हुए भी जाग्रत है।

> अब वो राजकुमार इतना जागृत हो गया है कि अगले तीन मास तक एक बार भी ऐसा नहीं होता है कि उसे कोई चोट लगी हो वो अपने आप को बचा ही लेता है। क्योंकि प्रतिपल नित्य वो जागृत है जैसे मन के सारे कोने जागृत हो गए। ऐसा कोई समय है ही नही कि वो सोया हुआ है, बेहोश है। ऐसा जागरण का केंद्र उत्पन्न हुआ है और जहां जागृति है, वहां विचार नहीं। विचार जैसे शून्य हो गए। अब उसे आश्रम में नौ मास पूरे हो जाते है। गुरु उसे बुलाते है और कहते है तुम उत्तीर्ण हुए तुम्हें कल वापस जाना है, तुमने बहुत अच्छा किया।

प्रेरक विचार
Spiritual THOUGHTS

मौलाना अबुल कलाम आजाद
भारतीय स्वतंत्रता, सेनानी

"बहुत सारे लोग पेड़ लगाते हैं लेकिन उनमें से कुछ को ही उनका फल मिलता है। भारतीय होने पर मुझे गर्व है।"

जगदीशचंद्र बसु
महान वैज्ञानिक, भारत

"पौधों में हमारी तरह ही दर्द का एहसास होता है। अगर पौधों को काटा जाए तो उन्हें भी तकलीफ होती है और वह मर भी सकते हैं।"

[बी.के. शिवानी]

जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ
अंतरराष्ट्रीय मोटिवेशनल स्पीकर और ब्रह्माकुमारीज़ की टीवी ऑइकॉन
गुरुग्राम, हरियाणा

जीवन प्रबंधन

मर्यादा की लकीर को आत्मा अगर पार करती है तो माया रूपी रावण पकड़ लेता है

> पवित्र संबंध का मतलब है, मेरी आत्मा, दूसरी आत्मा के लिए सकारात्मक सोच के अलावा गलत नहीं सोच सकती है।

शिव आमंत्रण > आबू रोड। जब हम परिवर्तन शब्द सुनते हैं, तो हमारा ध्यान दुनिया की तरफ, लोगों की तरफ या खुद की तरफ जाता हैं। ये परिवर्तन हर जगह हो रहा है, बाहर-आसपास और अपने अंदर भी। हम सुनते आए हैं परिवर्तन संसार का नियम है, लेकिन इस पर हमारा ध्यान कहाँ जाता है!

इसमें भी महत्वपूर्ण है कि कौन सा परिवर्तन पर हमारा नियंत्रण है। जहां हमार खुद का चुनाव है।

अचानक बाहर की दुनिया बदल गई

कई बार हम समझते हैं कि जो बाहर का परिवर्तन है वो हमारे ऊपर प्रभाव डाल देता है। जब बाहरी चीजें हमरे अनुसार नहीं होती हैं तो हम एक तय जीवन जीने के तरीके में ढल चुके होते हैं और फिर अचानक इतनी बड़ी बात (करोना) आ गई। हमें ये भी नहीं पता कि ये कब तक चलेगी। अचानक बाहर की दुनिया बदल गई, जब ये बदलाव हुआ तो इसका असर हमारे काम करने के तरीके पर आया, अर्थव्यवस्था पर आया, लोगों के व्यवहार पर भी आ गया। कुछ लोग जो पहले शांत रहा करते थे अब अचानक से रिएक्ट कर देते हैं। किसी को रोना आ रहा है, तो कोई गुस्सा कर रहा है।

हम बाहर मेहनत तो बहुत कर रहे हैं

जब बाहर के दुनिया में ये सब परिवर्तन हो रहे थे तब हमारा ध्यान इस ओर गया कि लोगों को ठीक कैसे करें। परिस्थिति को ठीक कैसे करें। इस सबमें हमारी भावना बहुत अच्छी थी, इरादे नेक थे, लेकिन हमने अपनी आंतरिक दुनिया में अपनी सोच, भावनाओं की तरफ ध्यान ही नहीं दिया। क्योंकि हमने कहा, बाहर जो हो रहा है उसी का असर तो हमारी अंदर की दुनिया पर होगा। लेकिन अंदर का परिवर्तन किस दिशा में होना था ये हमारा चयन था। हमने कहां कि डर, चिंता-गुस्सा तो स्वभाविक है और हम भी उसी दिशा में हो गए। हमारे अंदर बदलाव आ गया क्योंकि बाहर परिवर्तन हुआ। डर हमारा एक नैचुरल इमोशन बन गया। ये भी तो एक आंतरिक जगत में परिवर्तन हुआ। जब ये आंतरिक दुनिया में परिवर्तन हुआ तो इसका प्रभाव बाहर की परिस्थिति पर पड़ने लगा। हम बाहर मेहनत बहुत कर रहे हैं। एक-दूसरे का ध्यान रख रहे हैं, लेकिन हम बाहर कौन सी वाइब्रेशन फैला रहे हैं? उस पर हमने ध्यान नहीं दिया, क्योंकि हमने कहा ये तो सहज है।

संकल्प से सृष्टि बनती है

जीवन के कुछ आध्यात्मिक समीकरण होते हैं, जो हमें ध्यान रखने हैं। हमें यह हमेशा याद रखना है कि आत्मा का प्रभाव प्रकृति पर पड़ता है। संकल्प से सृष्टि बनती है। आंतरिक दुनिया बाहर की दुनिया को बनाती है। ये इक्वेशन है। लेकिन जब हम ये इक्वेशन भूल गये तो हमने सोचा बाहर का परिवर्तन अंदर का परिवर्तन लाता है। जब भी बाहर कोई चेंज आएगा, तो हमारे पास एक विकल्प है। हम जैसे थे वैसे नहीं रह सकते, लेकिन चेंज होते समय यह याद रखना होगा कि हमारा बदलाव, बाहर के बदलाव को प्रभावित करेगा। ये इक्वेशन सही होना बहुत जरूरी है। संसार से संस्कार नहीं है, बल्कि संस्कार से संसार बनता है। संसार में अब जो परिवर्तन लाना है उसके लिए अपने संस्कारों को परिवर्तन करना हैं। आंतरिक दुनिया और बाह्य में परिवर्तन करने का नियंत्रण हमारे पास है ये हमारा चयन है, ये हमारी शक्ति है। लेकिन जब हम ये शक्ति का इस्तेमाल नहीं करते तो हम दूसरी दिशा में परिवर्तन हो जाते हैं।

हमारे संस्कार, संसार पर प्रभाव डालता है

तो जो स्वतः परिवर्तन हुआ वो दूसरी दिशा में था और ये परिवर्तन हमारे संस्कार, संसार पर प्रभाव डालता है। पहले वो बदले थे सिर्फ, अब हम भी बदल गए और हमारे संस्कार का प्रभाव हमारे संसार पर पड़ा तो हमारा रिश्ता बदल गया। रिश्ते की नींव हिल गई। और जब ये सब कुछ हुआ तो हमने जिम्मेवार किसको ठहराया? सामने वाले को। ये सच है कि वे बदल गये हैं। लेकिन ये भी सच है कि हम भी बदले। अगर हमारा बदलाव सही दिशा में होता, अपना बदलाव कॉन्शियसली चुनते तो हमारा संसार, वो रिश्ता एक अलग दिशा में चला जाता।

बाहर ये बदलाव आया तब हमारे अंदर भी परिवर्तन हुआ

मान लो आपका एक बहुत करीबी अचानक ही बदल गया है। अब अगर आपने ध्यान नहीं रखा तो आपके अंदर भी परिवर्तन आएगा, लेकिन ये सही दिशा में नहीं होगा। हमें बुरा लगेगा, हर्ट होंगे, नाराज होंगे, हम भी ऊंची आवाज में बोलना शुरू कर देंगे, विश्वास टूट जाएगा। तो जब बाहर ये बदलाव आया तब हमारे अंदर भी परिवर्तन हुआ, लेकिन वो परिवर्तन हमने चैतन्य होकर नहीं चुना, अपनी शक्ति का इस्तेमाल नहीं किया, खुद में सही परिवर्तन नहीं लाया।

सूचना

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

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

पत्र व्यवहार का पता

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

जीवन का मनोविज्ञान
भाग - 28

[डॉ. अजय शुक्ला]

बिहेवियर साइंटिस्ट
गोल्ड मेडलिस्ट इंटरनेशनल ह्यूमन राइट्स मिलेनियम अवार्ड डायरेक्टर
(स्पीरचुअल रिसर्च स्टडी एंड एजुकेशनल ट्रेनिंग सेंटर, बंजारी, देवास, मप्र)

मानव विकास में मौलिक सिद्धांत एवं व्यावहारिक गरिमा

शिव आमंत्रण > आबू रोड। जीवन में आत्मिक समर्पण नैसर्गिक पुरुषार्थ की उच्चतम स्थिति का परिणाम है, जिसमें मानसिक स्तर पर निर्धारित सिद्धांत एवं भावनात्मक स्वरुप की व्यावहारिकता सम्मिलित रहती है। मानव द्वारा सैद्धांतिक परिवेश का अनुपालन जब नियमित अभ्यास से किया जाता है तब उसकी प्रायोगिक पृष्ठभूमि की उपयोगिता स्वीकार्य होती है। विकास की गतिशीलता से व्यक्ति जब स्वयं की वास्तविकता का बोध करता है, तब उसे यह ज्ञात हो जाता है कि अनेकानेक सन्दर्भ एवं प्रसंग व्यक्तिगत जीवन में प्रयोग द्वारा व्यावहारिक स्थितियों से सीधे जुड़ जाते हैं और विभिन्न अनुभूतियों के पश्चात् किसी सिद्धांत तक पहुंचना संभव होता है। स्वयं को स्थापित करने के लिए मस्तिष्क का अधिकतम उपयोग तथा सर्व मानव आत्माओं से आशीष की प्राप्ति हेतु हृदय से कार्य एवं मदद की अभिलाषा आंतरिक संतुष्टता का आधार है। आत्मिक सत्ता की गरिमामयी उपस्थिति तथा संबद्ध अस्तित्व को संरक्षित करने की मंसा मानव जीवन की मौलिकता को पुनः सृजित करने का सुअवसर प्रदान कर देती है।

जीवन में स्वाध्याय की सत्यता से संयम

स्वयं को साधना के द्वारा मार्गदर्शन प्रदान करने हेतु स्वाध्याय को अपनाया जाता है जिससे सहज ही व्यक्तिगत जीवन में सत्यता का समावेश होता है और संयमित स्वरुप का निर्माण स्वाभाविक हो जाता है। जीवन में व्यावहारिक गरिमा उस समय पूर्णता को प्राप्त होती है जब व्यक्तिगत स्तर पर मौलिकता से सम्बंधित सिद्धांत, विकास की वास्तविकता के साथ कदम से कदम मिलाकर गतिशील रहने के लिए तत्पर रहते हैं। मानवीय दृष्टिकोंण की व्यापकता व्यक्ति को पूर्व जन्म के साथ वर्तमान एवं भविष्य की उच्चता के आधार से जीवनकी श्रेष्ठता को परिचित कराती है जिससे आत्मा के गुणों और शक्तियों का नैसर्गिक रूप से अभ्युदय सुनिश्चित होता है। जीवन की सक्षमता, स्वयं तथा सर्व से जिज्ञासा का भाव बनाए रखती है ताकि नियम- संयम, जप - तप, ध्यान - धारणा, स्वाध्याय - सत्य, प्रेम- अहिंसा, राजयोग और मौन का अनुपालन करने की निष्ठा जीवन पर्यन्त बनी रहे। विचार एवं भावनाओं का सामंजस्य जीवन को स्वाध्याय की सत्यता की ओर अभिमुखित करने में सहायक होता है तथा व्यक्ति स्वयं ही स्वयं के लिए मंगल और कल्याणकारी स्वरुप में परिवर्तित हो जाता है।

मानव जीवन के प्रेरणात्मक पक्ष द्वारा विकास

आत्मिक शक्ति की अनुभूति मानव जीवन के सृजनात्मक स्वरुप को विकसित करने में निमित्त बनती है जिसके फलस्वरुप अंतः करण प्रेरणा ग्रहण करके विकासात्मक गतिविधियों को क्रियान्वित करता है। सम्पूर्ण विकास की प्रक्रिया में व्यक्ति को शिक्षा, अनुभव एवं सक्षमता का स्पष्ट मूल्यांकन करते हुए- कल्पना शक्ति, सृजन और नवाचार की उपयोगिता को ईमानदारी के गुण के साथ अपनाना आवश्यक है। स्वयं के गुणात्मक विकास हेतु आन्तरिक और बाह्य स्वरुप की विभिन्न गरिमामयी स्थितियां, व्यक्तिगत प्रयास, अनुभूति एवं प्रेरणा की पक्षधरता को प्रतिपादित करती हैं जिससे आंतरिक समर्पण की निश्चितता को बल प्राप्त होता है। आत्मिक विकास की गतिशीलता में व्यक्तिगत उपलब्धि, जीवन की समग्रता तथा खोजपूर्ण प्रवृति का व्यापक योगदान होता है जिसमें प्रेरणात्मक ऊर्जा का समावेश नैसर्गिक रूप से विद्यमान रहता है। मानवता के लिए स्वयं के उत्सर्ग को बहुआयामी स्वरुप में निर्मित कर देने की क्षमता जहां जीवन की उच्चता को रेखांकित करती है वहीं सर्व के लिए सदा प्रेरणा का पुंज भी बन जाती है।

वेबीनार में उद्योगपति निज़ार जुमा का प्रतिपादन...

विश्व सत्ता फिर से भारत के नियंत्रण में आएगी

मेडिटेशन से मन शांत होता है, हम रिचार्ज हो जाते हैं, आत्मा को सुकून मिलता है।

वेबीनार में उपस्थित अतिथिगण।

शिव आमंत्रण > आबूरोड। ब्रह्माकुमारीज़ के शिपिंग एविएशन एण्ड टूरिज़्म प्रभाग द्वारा मेरा देश मेरी शान थीम के तहत लाइव इवेंट आयोजित किया गय। इसमें प्रभाग की अध्यक्षा बीके डॉ. निर्मला, उपाध्यक्षा बीके मीरा, फिल्म अभिनेत्री वर्षा उसगांवकर, प्लेबैक सिंगर साधना सरगम, केन्या के सुप्रसिद्ध उद्योगपति निज़ार जुमा, मुंबई में यूनिसेफ की चीफ राजेश्वरी चंद्रशेखर मुख्य वक्ता रहे।

देश के प्रति अटूट प्रेम और सम्मान को सभी प्रख्यात हस्तियों ने अपने सुंदर शब्दों में संजोया और साथ ही स्वतंत्र भारत को स्वर्णिम भारत बनाने के लिए किन मूल्यों और धारणाओं की आवश्यकता है इस पर अपने विचार रखे। केन्या के सुप्रसिद्ध उद्योगपति निज़ार जुमा ने कहा, 2500 साल पूर्व विश्व शक्ति भारत के पास थी। उसके बाद सत्ता कई देशों में चली गई। जब शक्ति भारत के पास थी तो उसे नरम शक्ति (सॉफ्ट पावर)कहा जाता था। इसका मतलब है कि हमारा जीवन पवित्रता, शांति और शक्ति से भरपूर था। जैसे-जैसे यह देश आगे बढ़ा, यह शक्ति दूसरे देशों के हाथों मे गई और वह कठिन शक्ति बन गई। आज शक्ति की परिभाषा यह है कि मेरे पास कितना पैसा, कितनी बंदूकें आदी स्थूल चीजे हैं। यही चीजे आज शक्ति का संकेत देती है। अब जैसा कि आप जानते हैं कि यह सत्ता इन देशों से पूर्व और विशिष्ट रूप से भारत के हाथो में जाने की दिशा में बदलाव हो रहा है। और जब यह सत्ता फिर से भारत के नियंत्रण में आयेगी तो हम फिर से नरम शक्ति का शासन करेंगे। दूसरा तथ्य, आप सभी स्वस्तिक जानते हैं, यह चार युगों का द्योतक है। सतयुग जल्द ही होगा और वह भारत में ही होगा। उससे पहले तीसरा विश्व युद्ध होगा। भारत अविनाशी भूमि है और यह नष्ट नहीं होगी। उस युध्द के बाद भारत में सतयुग की स्थापना होगी।

अध्यात्मिकता के क्षेत्र में ब्रह्माकुमारीज़ बहुत बडा कार्य कर रही है, बहुत सेवाये दे रही है।

प्रभाग की अध्यक्षा बीके डॉ. निर्मला ने कहा, आध्यात्मिक भूमी भारत पर जिन्होने जन्म लिया वह सब लोग बहुत ही भाग्यवान है। यह भूमी प्राचीन संस्कृति से भरपूर और संपन्न है। हम सब आत्माओं के पिता जिनको सब धर्मों में भगवान कहा जाता है उनका अवतरण भी इसी पुण्य भूमी पर होता है। प्लेबैक सिंगर साधना सरगम ने कहा, अध्यात्मिकता के क्षेत्र में ब्रह्माकुमारीज बहुत बडा कार्य कर रही है, बहुत सेवाये दे रही है। मैंने बहुत सारे मेडिटेशन गीत गाए जिन पर मेडिटेशन होता है। फिल्म अभिनेत्री वर्षा उसगांवकर ने कहा, आजकल अशांति का वातावरण है। मन में भय पैदा हो रहा है। इसके लिए मेडिटेशन की आवश्यकता है। उसमे सातत्य होना चाहिए। मेडिटेशन से मन शांत होता है, हम रिचार्ज हो जाते है, आत्मा को सुकुन मिलता है।

दिनचर्या में अपनाओ राजयोग, बनो खुशहाल जिंदगी के मालिक

नीमच : विश्व हिन्दू परिषद एवं बजरंग दल के प्रांत, जिला एवं तहसील स्तरीय पदाधिकारियों के लिए तनावमुक्ति कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें तनाव मुक्ति विशेषज्ञा बी.के.श्रुति बहन ने तनावमुक्ति के टिप्स दिये व सबझोन संचालिका बी.के.सविता दीदी ने आध्यात्मिक ज्ञान व राजयोग पर विस्तृत समझाईश देकर मेडिटेशन करवाया

शिव आमंत्रण > नीमच। तनाव हर व्यक्ति के जीवन में पहले से ही था लेकिन कोरोना महामारी के इस लंबे काल ने ऐसे कई कारण उत्पन्न किए जिससे सारे विश्व में बहुत तेजी से तनाव में वृद्धि हुई है और मनुष्य भय से ग्रसित हो गया है। लेकिन यदि व्यक्ति अपनी नियमित दिनचर्या में राजयोग मेडिटेशन के साथ आत्मज्ञान का नियमित श्रवण-चिंतन करता रहे तो वह तनाव से उभर कर खुशहाल जिंदगी जी सकता है। उक्त विचार मध्य प्रदेश के नीमच सेवाकेंद्र प्रभारी बीके सविता और वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके श्रुति ने विश्व हिंदू परिषद व बजरंग दल के पदाधिकारियों की तनावमुक्ति कार्यशाला को संबोधित करते हुए व्यक्त किए। इस दौरान एरिया निदेशक बीके सुरेंद्र, नगरपालिका अध्यक्ष राकेश जैन ने सभी का आभार प्रकट किया।

श्रद्धांजलि — वारंगल सबजोन की बीके सविता के विचार...

निमित्त, निर्मान भव व निर्मल स्वभाव की दादी से ली सीख

शिव आमंत्रण > वारंगल। तेलंगना के वारंगल सबजोन प्रभारी बीके सविता ने दादी प्रकाशमणी के साथ अपने अनुभवों को साझा करते हुए कहा, कि उन्होंने दादीजी से निमित्त भाव, निर्मान भाव, निर्मल स्वभाव सीखा। शांतिवन के आवास विभाग के राजयोगी बीके नरेंद्र ने भी इस कार्यक्रम में भाग लिया और दादीजी के साथ के अपने अनुभव साझा किए। राजयोगी बीके मूर्ति, बीके सुधाकर ने भी अपने अनुभव साझा किए। शाखा के शिक्षकों के साथ सभी प्रतिभागियों ने दादी की प्रतिमा को माला पहनाकर और फूल भेंट कर श्रद्धांजलि अर्पित की ।

वरिष्ठ पदाधिकारियों के साथ दादी प्रकाशमणि को पुष्पांजलि अर्पित की गई।

सार समाचार

केंद्रीय विद्यालय में किया पौधारोपण

शिव आमंत्रण > राजगढ़। अनंत चतुर्दशी पर ब्रह्माकुमारीज़ के सदस्यों द्वारा मध्य प्रदेश के राजगढ़ में केंद्रीय विद्यालय परिसर मे पौधारोपण किया गया। इस अवसर पर राजगढ़ जिला प्रभारी बीके मधु, केंद्रीय विद्यालय के प्रिंसिपल नंदकिशोर सोनी, अध्यापक राजू झावा, रमेशचंद्र प्रजापति, छगनलाल लोहिया, आईटीआई खिलचीपुर के ट्रेनिंग ऑफिसर कपिल गुप्ता, प्रकृति प्रेमी बीएस राठौड़, भूमि विकास बैंक के रिटायर्ड मैनेजर अरविंद सक्सेना, बीके कविता, बीके सुमित्रा सहित संस्था से जुड़े अन्य भाई उपस्थित रहे।

सैनेटाइजर, मास्क, ड्रायफ्रूट्स बांटे

शिव आमंत्रण > रायगंज। पश्चिम बंगाल के रायगंज सेवाकेंद्र की बीके उषा, बीके रीना, बीके मंजू समेत अनेक सदस्यों ने कोरोना हॉस्पिटल में कोरोना पॉजीटिव पेशेंट को ईश्वरीय संदेश, सैनेटाइजर, ड्रायफ्रूट्स आदि वितरित किया जो कि सीएमओएच डॉ. आर. एन. प्रधान के सहयोग से संभव हुआ। इसके साथ ही बीके सदस्यों ने राजयोग से अपने तन और मन को सशक्त बनाने की प्रेरणा दी।

शराब का नशा है अल्पकाल का, परमात्म याद का नशा है स्थायी

शिव आमंत्रण > दिल्ली। ब्रह्माकुमारीज इंद्रपुरी, नई दिल्ली ईश्वरीय परिवार की ओर से सेंटर इंचार्ज बीके बाला के नेतृत्व में प्रकाशमणी दादी का स्मृति दिवस भावपूर्ण तरीके से मनाया गया। इस दिन को विश्वबन्धुत्व दिवस के रूप में मनाते हुए विशेष रूप शराबी वर्ग के लोगों की सेवा की गई और उन्हें परमात्मा का संदेश दिया गया तथा पौधा-रोपण भी किया गया। बीके गायत्री और बीके अभिनव ने आसपास के शराब की दुकानों पर जा कर शराबियों को ईश्वरीय सन्देश देते हुए उनसे शराब छोड़ने की अपील की और कहा, कि शराब का नशा बहुत ही हानिकारक है और घर मे कलह-क्लेश का सबसे पहला कारण है, घर के अन्य सदस्यों के साथ-साथ बच्चों पर भी इसका बुरा प्रभाव पड़ता है। इसे छोड़ने से अपने साथ पूरे परिवार को सुख शांति एवम् सुकुन मिलता है। परमात्मा शिव द्वारा दिया जाने वाला ईश्वरीय ज्ञान और उसके साथ याद का नशा स्थायी होता है और स्वयं के व्यक्तित्व को देवतुल्य तथा घर-परिवार को स्वर्ग बनाकर चिर-काल की सुख-शांति बनाए रखने में सहायक है। लोगों को ईश्वरीय सौगात के रूप में ज्ञानामृत, शिव आमन्त्रण, ओम शांति मीडिया, राजी खुशी पत्रिका भी वितरित की गई।

वंडर्स ऑफ BRAHMAKUMARIS

इस कॉलम में हम आपको हर बार ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के भाई-बहनों द्वारा किया गया, समाज के लिए कोई अनोखा पहल दिखाते हैं...

सामाजिक सेवाओं के लिए बीके वसुधा सम्मानित

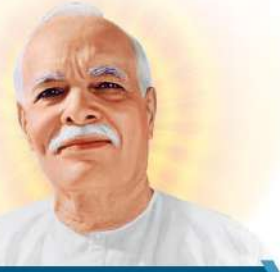
प्रधानमंत्री प्रशस्ति पत्र स्वीकारते हुए बीके वसुधा।

शिव आमंत्रण > कदमा। हरियाणा के कादमा में बाढ़ड़ा उमपंडल प्रशासन द्वारा आयोजित समारोह में झोझूकलां, सेवाकेंद्र प्रभारी बीके वसुधा को कोरोना महामारी, पर्यावरण एवं जल संरक्षण क्षेत्र में अतुलनीय योगदान देने पर उपमंडल अधिकारी प्रीत पाल सिंह मोठसरा ने प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया और कहा, कि ब्रह्माकुमारी संस्था समाज उत्थान के कार्य में निरंतर प्रयासरत है जिससे समाज में अवश्य ही सकारात्मक परिवर्तन आएंगे। उन्होंने बहन वसुधा की इस क्षेत्र में की गई सामाजिक सेवाओं को सराहा और कहां की कोरोना वैश्विक महामारी में भी ब्रह्माकुमारी बहनों का विशेष सहयोग रहा है।

प्रवासियों की सेवाओं के लिए बीके विजय का सम्मान

बीके विजय को प्रशस्तिपत्र प्रदान करते डिपो मैनेजर केएन चौधरी।

शिव आमंत्रण > कानपुर। कानपुर देहात के रूरा में बीके विजय द्वारा कर्मचारियों को तनावमुक्त बनाने के लिए, ईश्वरीय संदेश तथा कोरोना लॉकडाउन के समय प्रवासियों को उनके मुकाम तक पहुंचाने में बीके विजय की उत्कृष्ट सेवाओं के लिए परिवहन निगम के डिपो मैनेजर के एन चौधरी ने प्रशसा की तथा प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया। इसके साथ ही डिपो मैनेजर ने आगे भी समय-समय पर कर्मचारियों को ईश्वरीय संदेश देने की कामना व्यक्त की।



रियल लाइफ

[प्रजापिता ब्रह्मा बाबा]

संस्थापक
प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय

ओम मंडली का भारत में स्थानांतरण और विस्तार

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

कई-एक को तो लूट भी लिया जाता था। परन्तु वहाँ के लोगों ने यज्ञ के भवनों को भी उचित मूल्य पर देने के कार्य में सहयोग दिया था और स्टीमर में लाद कर यज्ञ की कारें भी साथ ले जाने दी थी। यज्ञ-वत्स स्टीमरपर चढ़ रहे थे तो स्थानीय लोगों ने यज्ञ-वत्सों पर पुष्प-वर्षा भी की। यज्ञ वत्सों ने स्टीमर चलते समय स्थानीय लोगों पर फूल बरसाये। विदाई का यह दृश्य भी उन लोगों के मन को घायल करने वाला था। तब यज्ञ-वत्सों ने भी ऐसा महसूस किया था जैसे कि हंस उड़कर दूसरे स्थान पर जा रहे हों अथवा ज्ञान-स्टीमर में बैठे योगी भव-सागर से पार जा रहे हों। स्टीमर में बैठे कप्तान तथा स्टॉफ के अन्य लोगों ने भी काफी सहयोग दिया। वे बार-बार कहते थे कि कोई सेवा हो तो बताओ। स्टीमर में भी प्रतिदिन नियमानुसार क्लास होती थी। ज्ञान मुरली सुनाई जाती थी। इसे सुन्दर अवसर जानकर कप्तान आदि ने भी लाभ उठाया।

भारत में प्रवेश

आखिर यज्ञ-वत्स ओखा बन्दरगाह पर उतरे। वहाँ से गाड़ी में वे आबू आये। आबू पर्वत ऋषि-मुनियों की तो तपोभूमि रही ही है परन्तु यहाँ प्रजापिता ब्रह्मा अथवा आदिनाथ की याद में एक दिलवाड़ा मन्दिर भी है जोकि एक बहुत ही सुन्दर और ज्ञानयुक्त यादगार है। इस स्थान पर एकान्त का वातावरण है और यह योग-तपस्या के लिए बहुत अच्छा है। शिव बाबा के ज्ञान के अनुसार जब 'राजसूय अश्वमेध अविनाशी ज्ञान यज्ञ' का अथवा प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय का कार्य यहीं से शुरू हुआ। यह वही आबू है, जिसकी महिमा में कवि रामऋषि शुक्ला जी ने इस प्रकार कहा है-

- आबू की महिमा विशाल है, सचमुच यह आबू कमाल है। जहाँ ज्ञान की वही मशाल है, जिससे मिटता मोह जाल है। आबू शिव अवतार भूमि है, शालिग्राम दुलार भूमि है। यह सत्धर्म प्रचार भूमि है, सतयुग की आधार भूमि है। कल्प-कल्प ब्रह्मा-तन में, आबू में शिव अवतार हुआ है। कल्प-कल्प आबू से सच्चा, गीता-ज्ञान प्रचार हुआ है।
- जिसने नहीं ज्ञान यह जाना, शिव को अपना बाप न माना। न हीं आत्मा को पहचाना, सृष्टि-चक्र का मर्म न जाना। उसका जीवन हुआ अकारथ, यह अपने अनुभव का लेखा। जो कुछ सुना, सुनाता हूँ बस, लिखता हूँ बस जो कुछ देखा।
- अब इसी आबू में परमपिता परमात्मा शिव ने प्रजापिता ब्रह्मा द्वारा कल्प पहले की तरह फिर से सतयुग की स्थापना का कार्य तीव्रतर गति से प्रारम्भ किया। महाभारत में लिखा है कि पाण्डवों ने 12 वर्ष वनवास और एक वर्ष अज्ञात वास किया था। सिन्ध में 13 वर्ष (1937 से 1950 तक) अपने बोर्डिंग में पहले 12 वर्ष लोगों से अलग और एक वर्ष उन्हीं लोगों की कुदृष्टि से अज्ञात रहकर इन अहिंसक पाण्डवों अथवा शिव शक्तियों ने तपस्या की।
- इस प्रकार जब उन्होंने अपनी अवस्था को उच्च बना लिया, संस्कारों को बदल लिया, योग में स्थिति प्राप्त कर ली माया को हराने के लिए लड़ाई के मैदान पर उतरीं। अब गोपियों के पार्ट का संवरण हुआ और ये ज्ञान-गंगायें बन भारत को पतित से पावन करने के लिए निकली। तब उनका मन उल्लास से पूर्ण हो यह गीत गा रहा था-

विश्व के परिवर्तक हम, राजयोग सिखलाते हम,
बोलो मेरे संग - पवित्र बन, पवित्र बन।
सोने की-सी नगरी था मेरा ये वतन,
जहाँ पर था एक राज्य और एक धर्म।
देवी-देवताओं में था प्यार का चलन,
न कोई दुःख था और न कोई गम।

पवित्र बन, पवित्र बन...

नया था ज़माना वह, सुखी था संसार, यथा राजा तथा प्रजा और साहूकार। 16 कला सम्पूर्ण कहलाते थे वहाँ, पूज्य और पवित्र था सारा ही जहाँ। विश्व के परिवर्तक हम, राजयोग सिखलाते हम।

माइंड पॉवर ऑफ YOUTH

[ललीता देवी]
बैंक क्लर्क
मुंगेर, (बिहार)

परमात्मा की कृपा से सब ठीक चल रहा है

करीब 6 वर्ष पहले मैं अनावश्यक क्रोध, तनाव, उदासी जैसे मनोविकार से जूझती ही रहती थी, कोई भी छोटी बात मुझे बहुत बड़ी लगती थी। लेकिन पिछले 4 वर्षों से प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय का राजयोग ज्ञान अभ्यास निरंतर शुरू की तब से मैंने अनुभव किया कि परमात्मा शिवबाबा ने मुझे अपने छत्रछाया में रख खुशियों से भरा जीवन जीना सीखा दिया है। अब मैं प्रसन्नता पूर्वक हमेशा लक्ष्य रखती हूं कि हर रोज कुछ नया और अलग कर उन्नती करती रहूं और औरों को भी उत्साहित कर आगे बढ़ाती रहूं। इस सकारात्मक सोच और परमात्मा कृपा के बदौलत से सब ठीक-ठाक चल रहा है। इसके लिए मैं परमात्मा पिता का तहे दिल से धन्यवाद देती हूं कि इस लायक आपने मुझे बनाया। और मैं सबसे यही कहना चाहूंगी कि एक बार राजयोग अभ्यास को जीवन में तनावमुक्त होकर खुशहाल रहने के लिए अवश्य अपनाएं।

[अमन कुमार]
ईश्वरीय सेवाधारी
गोरेगाव, महाराष्ट्र

मेडिटेशन से मिलती है सच्ची शांति और खुशी

बचपन से ही मैं बहुत बीमार रहता था। जिससे मुझे परमात्मा की तरफ खिंचाव होता था। परमात्म मदद के लिए हम हमेशा प्रयासरत रहते थे। फिर ब्रह्माकुमारीज़ का ईश्वरीय कोर्स करने के बाद इतना उमंग और उत्साह आया कि बीमारियों के प्रभाव से मुक्त होता गया। परमात्म महावाक्य और लगातार मेडिटेशन से मैं सदा के लिए बीमारी, तनाव व डिप्रेशन से मुक्त हो गया। साथ ही राजयोग से सदा के लिए नशीली पदार्थों, गलत संगतीयों, पारिवारिक कलह-क्लेश से बचकर पारिवारिक सम्बन्ध और ही सुमधुर हो गया। अतः आप लोगों से यहीं गुजारिस है कि आप भी ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के कोई भी नजदीकी सेंटर पर आकर राजयोग का अभ्यास कर सदा के लिए सभी चिंताओं और समस्याओं से निजात पा सकते हैं।

बेहतर प्रशासन का आधार 'स्वप्रशासन'

घर-परिवार, समाज, राजकीय, सामाजिक या आध्यात्मिक ढांचा। सबमें प्रशासनिक व्यवस्था होती है। जिसकी जितनी प्रशासनिक व्यवस्था अच्छी होती है, वहां उतना ही श्रेष्ठ और बेहतरीन कार्यक्षमता देखने को मिलती है। बेहतर प्रशासन का आधार है स्वप्रशासन, एक रिपोर्ट...

घर-परिवार, समाज, राजकीय, सामाजिक या आध्यात्मिक ढांचा। सबमें प्रशासनिक व्यवस्था होती है। जिसकी जितनी प्रशासनिक व्यवस्था अच्छी होती है, वहां उतना ही श्रेष्ठ और बेहतरीन कार्यक्षमता देखने को मिलती है। परन्तु कई बार देखा जाता है कि कार्य भले ही व्यवस्थित चले परन्तु कार्य करने वालों में सद्भावना का वातावरण न हो, तनावपूर्ण परिस्थितियों में कार्य हो रहा हो तो उतनी सफलता नहीं मिलती जितनी मिलनी चाहिए। इसका सीधा जुड़ाव प्रशासनिक व्यवस्था से जुड़ा होता है। काफी शोध और चिंतन के बाद यह स्पष्ट हो गया है कि जैसी हमारी अवस्था होती है, उसकी तरह व्यवस्था बनती है। आज कार्यालयों, कार्य स्थान, किसी संस्थान हो या घर की व्यवस्था इन सब में असंतोष, अव्यवस्था का आलम है। इसलिए इस बात पर जोर दिया जाने लगा है कि व्यक्तिगत शासन कैसे किया जाए जिससे बेहतर प्रशासन हो सके। प्रस्तुत है इसका एक विश्लेषण-

दिव्य अवलोकन > सशक्त अणु। जहां परस्पर प्रेम व सम्मान की भावना है, वहां हर कार्य सहज हो जाता है। परंतु आज हम आत्मिक धर्म व कर्म को भूलकर देह अभिमान में आ गए हैं। कोई स्वयं को छोटा नहीं समझता। किसके पास अधिकार है, उनमें प्रेम व समभाव की जगह स्वार्थ और प्रभुत्व की झलक दिखाई देती है। जहां अधिकार है, वहां मन नहीं। जहां आपस में प्यार नहीं तो सहयोग नहीं। जहां सम्मान नहीं, वहीं अपराध और अनैतिकता का बोलबाला है। यदि प्रशासकगण स्वयं में मूल्यों को नहीं अपनाते तो समाज में मूल्य कैसे आएंगे? इसलिए अब समय आ गया है, उन मूल्यों को धारण कर आध्यात्मिक प्रवृत्ति लाने की जरूरत है।

कुशल प्रशासक में आत्मानुशासन होना चाहिए। उसे यह याद रहे कि जैसा कर्म मैं करूंगा मुझे देख और करेंगे। राजयोग के अभ्यास द्वारा हम अपनी कर्मेन्द्रियों के प्रशासक बन सकते हैं। व्यक्ति व समूहगत से योग रखने वाला ज्ञान नहीं कर सकता। इसलिए प्रशासक की मन स्था, ज्ञानमय और संयम को जीवन और कार्य व्यवहार में प्रमुखता देना चाहिए। यदि हम दूसरों के सामने आदर्श प्रस्तुत करना चाहते हैं तो सबसे पहले हमें खुद में उन आदर्शों, सिद्धांतों को अपनाना होगा। तभी हम इसके लिए दूसरों को प्रेरित कर सकते हैं। दूसरों की उपदेश देने से पहले यह याद हमारे जीवन में भी हो तभी उन बातों का दूसरों पर प्रभाव पड़ता है।

आत्म अनुशासन के बिना प्रशासन संभव नहीं

सर्वप्रथम स्वयं में स्वकि समाधान व तनाव चाहें और स्थान है तो ऐसी स्थिति में सात्विक शक्ति की परम आवश्यकता है। प्रशासन के क्षेत्र में व्यक्ति निर्णय लेने पड़ते हैं। व्यक्ति व परिस्थिति को परखने में, सत्य-असत्य का भेद करते हुए असत्य करना पड़ता है। अतः एक प्रशासक का मन बहुत ही शांत और दृढ़ होना चाहिए। इसके लिए उसका अपने आप पर अनुशासन जरूरी है। दूसरे शब्दों में आत्मानुशासन के बिना कुशल प्रशासन संभव नहीं है। कुशल प्रशासन के लिए व्यक्ति को स्वयं में नैतिक मूल्यों को धारण करनी होगी। आध्यात्मिक संस्था से संग बनना होगा। जब हम सभी कार्यकर्ताओं के प्रति समानता रखेंगे तभी वे हीनभावनाओं को त्यागकर हमारे सहयोगी बन सकते हैं और हम अच्छे प्रशासक बन सकते हैं।

प्रशासक नहीं, प्रिय शासक बनें

मानव मन चंचल है, जरूरीत नै कौन है, इस बात का वास्तविक ज्ञान नहीं है, इसलिए आज प्रशासन के क्षेत्र में भी बहुत तनाव है। यदि प्रशासक समन्वयकर्ता से विपरीत हो जाये, तो प्रशासन क्या चलायेगा? मानुष के संकुचित विचार व लोभकृति से अब धरती व आकाश भी बंट चुके हैं। यदि समाज में भाई-चारे की भावना जा जाये, मानुष के साथ प्रेम का संतुलन हो जाये, न्याय, एक, सद्भावना तथा मूल आधारित प्रशासन हो तो निश्चय ही हम स्वयं के साथ-साथ पूरे विश्व को भी बदल सकते हैं। इसलिए सिर्फ प्रशासक ही नहीं, प्रियशासक भी बनें। भले ही हमारे पास उच्च अधिकार है, परंतु उनका उपयोग सोचनीय, प्रेम व भाईचारे से करें, इसके लिए सर्वप्रथम प्रशासक का मन शांत व शीतल होना जरूरी है। कुशलमूर्ती संगठन द्वारा प्रशासक को हो नहीं, बल्कि हर व्यक्ति के मन को मोड़ने की कला समाजसाक्ष चिंतन व समय प्रबंधन की शिक्षा दी जाती है, जिससे लोगों में मूल्य स्वतः अपने लगते हैं और प्रशासन कुशल हो जाता है।

01 शांति

अपने मन आत्मविजय पाने से आनन्दित होने में हैं हुई तो तनाव समाप्त आराम। करते हैं कि लोगों में संतोष है इसलिए सबको लोगों की अवस्थाएं होती हैं। अगर हम अपने हैं तो स्वयं दूसरों को भी अपना करेंगे, सभी विचार भी नहीं से जाएंगे। अतः दिलों को जोड़, जीवन दूसरों का दर्द/पुरोध व्यक्ति पिघाएं, व्यक्तियों सपने प्यार पाता है। लोगों सभी को घेर सकती है।

02 सदभावना

सभी के प्रति सेवाभाव सहित सुखमयता, प्रसन्नता की भावना, तनाव और सम्मान लेना जरूरी है। प्रशासक को सभी के जैसे अनेक परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। ऐसी स्थिति में जो प्रशांत रहें, नहीं, संतुलन से लोगों का सामान्य करना सकती है। तथा सभी धर्मों के प्रति सद्भावना रखना, तथा से सभी के साथ सद्भावपूर्ण व्यवहार रखना चाहिए। प्रशासक का सद्भावपूर्ण व्यवहार बहुत प्रभावशाली है।

03 सरलता

प्रशासक किसी प्रशासक नहीं लोग, लेकिन लोगों का कार्यदाता भी होता है, इसलिए उसका जीवन आदर्श होना चाहिए। सादगी, सरलता, उच्च विचार, इन सद्गुणों से ही हम दूसरों को कुछ सिखा सकते हैं। प्रशासक का व्यवहार सरल होने से अधीनस्थ अधिकारी अपनी सरलता खुलकर कर सकते हैं। सरल से उनमें कोई भय भी नहीं रहता है। अधिकारी का सरलतापूर्ण व्यवहार सभी प्रभावशाली है।

04 स्नेह

प्रशासनों द्वारा यह देखा जाता है कि केवल दंड और कठोरता से व्यक्तियों में परिवर्तन नहीं लाया जा सकता। एक अधिकारी के लिए अपने अधीनस्थों से अधिक सहयोग लेने और अनुकरण कराने लगाने के लिए कठोरता और नियमों के अलावा प्रेमपूर्ण व्यवहार और स्नेह से सभी लोग अधिक अनुकूल होंगे। प्रेम मानुष को कमजोरी भी है और एक ऐसा जानदार मूल्य भी, जिसका प्रशासनों में होना जरूरी है।

05 सहयोग

मेरे शरीर में सभी अंगों की अपनी-अपनी विशेषता है और सबके सहयोग से ही जीवन क्रियाएं सभी कार्य कर पाती हैं, उसी प्रकार किसी विभाग अथवा संस्थान में प्रशासक से लेकर सहायक कर्मचारी तथा सभी के स्नेह और सहयोग के आधार से सार्थक कार्यान्वयन बहुत उपयुक्त जरूरी है। सहयोग से जीवन की सफलता और एक-दूसरे के प्रति भी दुआओं का आधार है।

06 मधुरता

मीठा का अर्थात यह नहीं है, लेकिन सच्चे का नहीं। इसलिए किसी और दो से लड़ाकर विभिन्न लोग चाहिए। शान, सीधे और सीधा बोलने से काम व्यवहार और सहन करना है, लेकिन धर्म नहीं चली है। सभी लोग प्रशासन की करते हैं। यही होगा और अधिक से कार्यों मई का का व्यवहार प्रभाव नहीं पहन है। तथा अपने अधिकारों के साथ मधुर व्यवहार रखें। सकारात्मक में स्वयं व्यक्तियों को प्रशासन लोग है।

07 न्याय

प्रशासक वही है जो उसका संतोष और सभी तरह लाभार सबसे एक जैसा अच्छा करता है। एक मुख्यमंत्री प्रशासक का सभी अधिकारी-कर्मचारी के प्रति एक समान व्यवहार लोग है। सभी को कार्य के अधिकारों पर सम्मान लगा से समान मिलता है। किसी गुप्तचर या अन्य कार्य को संतोष मिलेगा नहीं लोग चाहिए। स्वयं स्वीकार सहायाएं का सभी प्रसन्न चाहिए।

08 पवित्रता

व्यवहार में मन, वाणी, कर्म की पवित्रता रखने से ही सब किसी व्यवहार को सुख-संतोषमय बना सकते हैं। सभी में स्वयं विचार सुंदर और सहायकता होने से सब जो भी कार्य करेंगे या जो सुंदर, श्रेष्ठ और पवित्रता होंगे। इससे सभी सुंदर के साथ सभी लोगों में अपने सभी लोगों को भी संतोषमय लोगों की अनुभूति होती है। स्वच्छ दृष्टि और पवित्र व्यवहार लोगों का दिल जीत लेता है और पर सकारात्मक व्यवहार रखने को तैयार करते हैं।

09 जिम्मेदारी

अपने की परिस्थिति में कर्मचारी, अधिकारी और सभी लोगों में सहयोग और लोकतांत्रिक बनाने के प्रयास जिम्मेदारी की भावना जन्म हुई है। कार्यों के प्रति उत्साहमय और सकारात्मकी बनी है। यह एक सहायकता किसी है। इसलिए यदि प्रशासक स्वयं जिम्मेदार कार्यकर्ता होंगे तो दूसरों में भी जिम्मेदारी और कर्मठतामिलता का स्वयं पैदा कर सकेंगे।

10 ज्ञान, प्रसन्नता

जिस प्रकार शरीर को पालने और किसी कार्य को चलाने के लिए तकनीकी ज्ञान चाहिए। उसे उस सूत्रों के विकास के लिए भी आध्यात्मिक ज्ञान की जरूरत है। ज्ञान ही संतोष है, प्रसन्न है। जिसमें दुःखों का अंत फिर जाता है। प्रशासक यदि प्रसन्नचित है तो वह लोगों को अपने स्वभाव स्वरूपाकार से ही दूर कर सकता है। उसके आचरणमय जिसमें को कम नहीं लोग। प्रसन्नचित्त व्यक्ति लोगों सभी किसी में जाता है।

11 एकता

लोगों को कार्य उत्पन्न के बिना सहायता नहीं से सकता। किसी तब या विकास को अवसरमय बढ़ाने के लिए आपसी सहयोग जरूरी है। सहयोग सभी अ जरूरी है। जब विचारों और व्यवहार में समता, समन्वय और जीवन से। एकता के लिए एक-दूसरे के कुमों का अंतिम ध्यान देना और बुटियों को माफ करना जरूरी है। प्रशासक का बड़ा दिल होना भी जरूरी है। अपने अधिकारों को उसका कायम करने से उनमें एकीकरण का भाव जरूरी लोग है।

12 स्वतंत्रता

सहयोग सहकार से सहयोग रखने या अपने है इसलिए प्रशासकों का दायित्व है कि वह अधीनस्थों के लिए अनुकूल वातावरण बनाए जिससे कोई घुटन न रहे। तथा उनके अधिकारों की सुरक्षा और सम्मान का पूर्ण प्रयास भी हो ये अधिकृत अधिक उत्साह से कार्य कर सकते हैं। जब व्यक्ति के पास निर्णय लेने की स्वतन्त्रता होती है तो वह अपना कार्य बेहतर तरीके से कर पाता है।

कुशल प्रशासन = नैतिक मूल्य

आधुनिक समाज में मनुष्य ने हर क्षेत्र में भौतिक प्रगति तो की है, लेकिन यह आध्यात्मिक और नैतिक मूल्यों की कीमत उपेक्षा कर रहा है। चाहे शासन, प्रशासन अथवा निजी की क्षेत्र से जुड़े हुए लोग हैं, सभी में नैतिक आदर्शों में गिरावट आई है। इसके परिणामस्वरूप ही समाज में अव्यवस्था, अनीति और अन्याय, आपसी विवाद, झगड़े व अनेक प्रकार के भ्रष्टाचार और अत्याचार के मामले आ रहे हैं। इसलिए यह आत्मचिंतनीय आवश्यकता है कि प्रशासन में चरित्र के नैतिक मूल्य अनिवार्य हैं।

सार समाचार

दादी ने सारे विश्व की आत्माओं के दिलों को जीता

दादी प्रकाशमणी को श्रद्धांजली अर्पित करते बीके बबिता।

शिव आमंत्रण > भरतपुर। राजस्थान के भरतपुर सेवाकेंद्र द्वारा दादी प्रकाशमणी की 13वीं पुण्यतिथि पर विशेष आयोजन किया गया, जिसमें अतिरिक्त जिला कलेक्टर राजेश गोयल, एडवोकेट अमरसिंह, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके बबीता समेत अन्य सदस्यों ने अपने विचार रखते हुए कहा कि दादी ने इस संस्था के प्रकाश को 140 देशों में फैलाया एवं निमित्त, निर्मान और निर्मल वाणी के माध्यम से सारे विश्व की आत्माओं के दिलों को जीता।

मंडला में 40 पौधों का रोपण

पौधारोपण करते हुए गिरीश वंदानी, शालिनी सुनेरी, बीके मीना

शिव आमंत्रण > मंडला। मध्य प्रदेश में ब्रह्माकुमारीज़ के डिंडोरी नाका पढ़ाव द्वारा बीके मीना के मार्गदर्शन में सुंदर आधुनिक पौधों का वृक्षारोपण कार्यक्रम संपन्न हुआ। इस अवसर पर लगभग 40 वृक्षों का ट्रीगार्ड सहित पौधों का रोपण किया गया। नगरपालिका उपाध्यक्ष गिरीश वंदानी, पार्षद शालिनी सुनेरी ने इस अवसर पर पौधारोपण करने के साथ ही लोगों से अपील की कि शहर की सुंदरता व स्वच्छता बनाए रखने के लिए सभी आगे आएं और अपना सहयोग दें। इस मौके पर बीके कृष्णा, बीके अनूप चौरसिया, बीके गोलू जयसवाल, आर. के. छतरी, यू.के. दुबे, पूर्व प्राचार्य संजीव जयसवाल, शंभू भाई तथा अन्य भाई-बहन उपस्थित थे।

दादी का स्मृति दिन विश्व बंधुत्व दिवस के रूप में मनाया जाता है

दादी पुष्पांजली अर्पित करते हुए बीके शैलजा व अन्य।

शिव आमंत्रण > छतरपुर (मप्र)। सेवाकेंद्र पर संस्था की प्रथम मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी प्रकाशमणी का 13वां पुण्य स्मृति दिवस श्रद्धा-भाव से मनाया गया। सभी बहनों ने दादी को श्रद्धासुमन अर्पित किए। सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके शैलजा ने सभी को बताया कि दादी का स्मृति दिवस दुनियाभर में विश्व बंधुत्व दिवस के रूप में मनाया जाता है। सेवाकेन्द्र पर आने वाले भाई-बहनों को 5-5 के ग्रुप में बुलाया गया। सभी को दादी के साथ के अनुभव सुनाए और सभी ने दादीजी को भावभीनी श्रद्धांजली अर्पित की। इस दौरान सोशल डिस्टेंसिंग, मास्क, सैनिटाइजर आदि का पूर्ण रूप से पालन किया गया। समापन पर सभी को प्रसाद रूप में ब्रह्माभोजन के पैकेट्स दिये गये।

युवा प्रभाग की ओर से ऑनलाइन वेबीनार का आयोजन, बीके चंद्रिका ने कहा...

मानसिक स्थिति ठीक तो हर पहलू में दिखती है अच्छाई

> जीवन को व्यस्त रखना और परिवार सदा खुश रखने के लिए समय देना

शिव आमंत्रण > माउंट आबू। आज के समय में हर इंसान कहीं न कहीं से कोई न कोई परिस्थिति का सामना कर ही रहा है। ऐसे समय पर हिम्मत और शक्ति का प्रतीक युवा कभी जीतता है तो कभी हार जाता है। ब्रह्माकुमारीज़ के युवा प्रभाग द्वारा दो सत्रों में ई वेबिनार का आयोजन किया गया। इसमें रोल ऑफ यूथ चूज़िंग पीस ओवर पैनिक विषय पर देश के कई स्थानों से युवा प्रतिभाओं ने अपने विचार रखे। वेबीनार की शुरुआत बीके डॉ. दामिनी के मधुर गीत एवं ओडिशी डांसर प्रशांति जेना के नृत्य प्रस्तुति से की गई। युवा प्रभाग की उपाध्यक्षा बीके चंद्रिका ने युवाओं को प्रोत्साहित करते हुए कहा, संसार की सारी समस्याओं का समाधान स्वयं की मानसिकता को बदलने में ही है। अगर हमारी मानसिकता सही दिशा में है तो जीवन के हर पहलू में हमें अच्छाइयां प्राप्त होती हैं। लंदन की वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके गोपी ने कहा, मन को सदा ताकतवर, सदा मजबूत रखने के लिए शांति जरूरी है। एक बार आप को शान्ति की अनुभूति हो गई तो आपका जीवन सरल हो जाएगा। एशियन गेम्स मैडलिस्ट दुती चंद ने कहा, मै प्रैक्टिस और ट्रेनिंग को मिलाकर दिन में कम से कम छे घंटा एक्सरसाइज करती हूं। आप दिन में आधा या एक घंटा एक्सरसाइज करो और उसके साथ राजयोग साधना करो तो तन-मन दोनो ठीक रहेंगे, जीवन खुशी से भर जायेगा। डॉ. रूप सिंह ने कहा, यह समय दुनिया के नवीनीकरण का है। कोरोना पर कोई वैक्सिन नही निकला है। अंबिका जैन, एशियन गेम्स इंडियन स्केटर टीम के पूर्व चैंपियन प्रवीण देश पांडे ने भी संबोधित किया।

वेबीनार में सहभागी अतिथि।

बचपन से ही दिव्य आभा से आलोकित थी दादी प्रकाशमणी

शिव आमंत्रण > अंबिकापुर (छग)। दादी प्रकाशमणी दिव्यता की मूर्ति महान तपस्वी आध्यात्मिकता से परिपूर्ण बचपन से ही दिव्य आभा से आलोकित थी। दादी की अलौकिक शक्ति को पहचानकर प्रजापिता ब्रह्मा बाबा ने दादी प्रकाशमणी व अन्य माताओं का संगठन बनाकर अपना सर्वस्व ईश्वरीय सेवा अर्थ समर्पित किया। तब से दादी इस ईश्वरीय विश्व विद्यालय की एक स्थापना-स्तम्भ के रूप में आध्यत्मिक ज्ञान और राजयोग को प्रस्तुत करने में एक अनुपम प्रेरणास्रोत बनी। दादी ने जिस प्रकार यज्ञ की वृद्धि की, मातृ स्नेह से सबकी पालना की, यज्ञ का प्रशासन जिस कुशलता के साथ संभाला उसे कोई भी भुला नहीं सकता। दादी बाबा की अति दुलारी, सच्चाई और पवित्रता की प्रतिमूर्ति थी। दादी शुरू से ही यज्ञ के प्रशासन में सदा आगे रहीं। उक्त प्रतिपादन अम्बिकापुर सेवाकेंद्र प्रभारी बीके विद्या ने किया। उन्होने कहा कि प्रजापिता ब्रह्मा ने अपने देहावसान की पूर्व संध्या पर दादी जी का अदम्य साहस, निष्ठा, ईमानदारी तथा विश्व कल्याण की सेवाओं में समर्पणता को देखते हुए अपना हाथ दादी के हाथ में देते हुए विश्व विद्यालय की बागडोर सौंपी।

दादी को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए बीके विद्या तथा अन्य।

पर्यावरण शिक्षक दिवस पर आलीराजपुर में बीके नारायण के विचार...

राजयोग से शिक्षण कार्य होता है अत्यंत प्रभावशाली

शिव आमंत्रण > आलीराजपुर (मप्र)। वर्तमान समय में प्रदान की जा रही शिक्षा में मनुष्य की समझ, चेतना, आंतरिक शक्तियों और मूल्यों का विकास करने की मौलिक सोच का समावेश नहीं है। इसीलिए यह शिक्षा भौतिक जीवन जीने के लिए ज्ञान और दक्षता का विकास तो कर रही है, परंतु इसके साथ ही जीवन में अनेक प्रकार की विसंगतियां पैदा कर रही है। सकारात्मक शैक्षिक वातावरण में ही शिक्षा कार्य प्रभावशाली ढंग से संपन्न होता है। शिक्षक और विद्यार्थी दोनों ही शैक्षिक वातावरण को उत्पन्न करने के लिए सशक्त और चैतन्य माध्यम है। मनुष्य द्वारा उत्पन्न विचार तरंगे वातावरण का निर्माण करती है। सकारात्मक चिंतन करने से शैक्षिक वातावरण रुचिकर बनता है और सीखने की प्रक्रिया सहज होती है। अरुचिकर शैक्षिक वातावरण के कारण ही विद्यार्थी प्रायः अध्ययन से दूर भागते हैं तथा मानसिक दबाव पड़ने पर गलत आदतों का शिकार हो जाते है और कई बार मादक द्रव्यों का सेवन भी करने लगते हैं।

यह विचार इंदौर से पधारे धार्मिक प्रभाग के राष्ट्रीय कार्यकारी सदस्य बीके नारायण ने दीपा की चौकीपर स्थित ब्रह्माकुमारी सभागृह में शिक्षक दिवस पर शिक्षक व नगर वासियों को संबोधित करते हुए व्यक्त किये। उन्होने कहा, कि शिक्षा की सबसे बड़ी समस्या का समाधान राजयोग द्वारा संभव है। इस क्षेत्र में किए गए प्रयोग से यह बात प्रमाणित हुई है कि कक्षा में शिक्षण कार्य प्रारंभ करने से पूर्व 3 मिनिट साइलेंस का वातावरण बनाने से शिक्षण कार्य प्रभावशाली हो जाता है, शैक्षिक वातावरण का निर्माण करने में सहायक होता है, व्यर्थ संकल्पों से ध्यान हट जाता है और केवल पवित्र, आवश्यक, सकारात्मक संकल्प मन में शक्तिशाली रूप में प्रवाहीत रहते है। इस अवसर पर गवर्नमेंट कॉलेज के प्रोफेसर डॉक्टर सीताराम ने बताया, कि प्राचीन भारत की गुरुकुल शिक्षा प्रणाली की सफलता का यही रहस्य था। प्राकृतिक वातावरण में खुले आसमान और वृक्षों के नीचे चलने वाले इन गुरुकुल में शैक्षिक वातावरण बनाने के लिए मंत्रोच्चारण आदि किया जाता था। जिससे शक्तिशाली प्रकंपन उत्पन्न होते थे। मानसिक शक्तियों का परिष्कार एवं परिवर्तन होता था। दंड देने के बजाय सहनशीलता, प्रेम से समझा कर शिक्षा देने पर छात्र शीघ्र अपने आचरण में सुधार कर लेते थे। बीके माधुरी ने सबको राजयोग का अभ्यास भी कराया।

शिक्षक दिवस पर बोलते हुए बीके नारायण व बीके माधुरी तथा अन्य।

विहिप व बजरंगदल के तनाव मुक्ति कार्यशाला में व्यक्त किए विचार...

आत्म ज्ञान व राजयोग ध्यान से होगा तनाव दूर

सभा को संबोधित करते हुए बीके सविता।

शिव आमंत्रण नीमच। तनाव तो हर मनुष्य के जीवन में पहले ही था किन्तु कोरोना महामारी के इस लम्बे अरसे में पचासों ऐसे कारण उत्पन्न हुए जिनके कारण बेरोजगारी, आर्थिक मंदी आदि से सारे विश्व में बहुत तेजी से तनाव में वृद्धि हुई है। इस तनाव ने व कोरोना के प्रभाव ने अनेक मानव जिन्दगियां हमसे छीन ली हैं जिसमें बीमारी फैलने का सबसे बडा कारण विल पावर की कमजोरी व भय सिद्ध हुआ है। जो व्यक्ति तनाव व भय से ग्रसित हो गया उसने अपना अमूल्य जीवन खो दिया, किन्तु यदि व्यक्ति अपनी नियमित दिनचर्या में राजयोग मेडिटेशन के साथ ही आत्मज्ञान का नियमित श्रवण चिन्तन करता रहे तो वह भय, तनाव व डिप्रेशन से उभर कर खुशहाल जिन्दगी जी सकता है, उपरोक्त विचार बीके सविता व तनाव मुक्ति विशेषज्ञा बीके श्रुति ने विश्व हिन्दू परिषद व बजरंग दल के प्रदेश, जिला एवं तहसील स्तर के पदाधिकारियों की तनाव मुक्ति कार्यशाला को सम्बोधित करते हुए व्यक्त किये। इस अवसर पर आडियो विजुअल तकनीक के द्वारा सभी को तनाव मुक्ति के टिप्स व आत्मज्ञान के साथ ही मेडिटेशन का प्रेक्टिकल अभ्यास भी करवाया गया। इस कार्यक्रम में विहिप व बजरंग दल के लगभग 75 से अधिक पदाधिकारियों ने भाग लिया। समस्त कार्यक्रम का संचालन व संयोजन नीमच ब्रह्माकुमारी संस्थान के एरिया डायरेक्टर बीके सुरेन्द्र ने किया तथा पूर्व नगर पालिका अध्यक्ष राकेश जैन ने सभी का आभार प्रकट किया।

> अपनी नियमित दिनचर्या में राजयोग मेडिटेशन के साथ ही आत्मज्ञान का नियमित श्रवण चिन्तन करता रहे

दिग्भ्रमित होते मानव को यथार्थ दिशाबोध करा रही है ब्रह्माकुमारीज़

शिव आमंत्रण वाराणसी। तनाव मानवीय मूल्यों के उत्थान और संवर्धन में संस्था के द्वारा किए जा रहे अनोखे कार्यों एवं उपलब्धिमूलक गतिविधियों को देखकर खशी व्यक्त करते हुए भारत सरकार के सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्योग निर्यात संघ, उ.प्र. के नवनियुक्त डायरेक्टर राकेश त्रिपाठी ने कहा, गौरव की बात है कि हमारे देश में ऐसी संस्था है जो पूरे विश्व के मानवमात्र को मानवता का उच्चतम् पाठ पढाकर, भटकते और दिग्भ्रमित होते मानव को यथार्थ दिशाबोध करा रही है। भारत सरकार के सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्योग निर्यात संघ, उ.प्र. के नवनियुक्त डायरेक्टर राकेश त्रिपाठी का ब्रह्माकुमारीज़, क्षेत्रीय मुख्यालय - ग्लोबल लाईट हाउस, सारनाथ, वाराणसी को भेंट दी। संस्था के क्षेत्रीय प्रबंधक, राजयोगी बीके दीपेन्द्र ने साफा, माला एवं दुपट्टा पहनाकर राकेश त्रिपाठी का अभिनन्दन किया। राजयोगी बीके विपिन ने पुष्पगुच्छ भेंट कर उनका स्वागत किया। उक्त अवसर पर श्री. त्रिपाठी को राजयोग प्रशिक्षिका बीके तापोशी ने ''जीवनमूल्य आध्यात्मिक कला मन्दिर'' का उनको अवलोकन कराया। कार्यक्रम के अन्त में श्री. त्रिपाठी को क्षेत्रीय निदेशिका बीके सुरेन्द्र की ओर से बीके दीपेन्द्र ने ईश्वरीय सौगात देकर उनके सफल एवं सुखद कार्यकाल के लिए बधाई दी। क्षेत्रीय प्रबंधक राजयोगी बीके दीपेन्द्र श्री. त्रिपाठी को समय की अनुकूलता पर सपरिवार संस्था के मुख्यालय पधारने का निमंत्रण दिया। कार्यक्रम के आयोजन में मुख्य रूप से सारनाथ, वाराणसी के सुप्रसिद्ध व्यवसायी, समाजसेवी एवं पत्रकार एवं नेता गण आदि का सहयोग रहा। ज्ञातव्य है कि भारत सरकार के द्वारा उ.प्र. में सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम व्यवसाय को बढ़ावा देकर जन-जन को रोजगार उपलब्ध कराने के उद्देश्य से सृजित उक्त विभाग का दायित्व क्षेत्र के जाने-माने वरिष्ठ समाजसेवी एवं प्रतिष्ठित व्यवसायी राकेश त्रिपाठी को दिया गया है।

बीके भाई बहनों के साथ राकेश त्रिपाठी।

स्मृति दिवस — विश्व बंधुत्व दिवस पर बिजली कंपनी परिसर में किया पौधारोपण

दादी की विशेषताओं पर किया पौधों का नामकरण

शिव आमंत्रण बीना/खिमलासा (मप्र)। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय की पूर्व मुख्य प्रशासिका दादी प्रकाशमणि का 13वां पुण्य स्मृति दिवस विश्व बंधुत्व दिवस के रूप में बीना, खुरई और खिमलासा सेवाकेंद्र पर मनाया गया। खिमलासा सेवाकेंद्र संचालिका बीके जानकी दीदी ने बताया कि 25 अगस्त 2007 को दादी अपना पुराना शरीर छोड़ अव्यक्त हो गईं थीं। दादी जी ने अथक परिश्रम, मेहनत, सेवा और लगन से ब्रह्माकुमारीज संस्थान को नई ऊंचाईयां दी। आपका पूरा जीवन मानव समाज की सेवा के लिए समर्पित रहा। दादी करुणा, ममता और इश्नेह की मूरत थीं। दादी ने खुद को योग तपस्या से इतना परिपूर्ण और शक्तिशाली बना लिया था कि उनके संपर्क में आने वाला हर एक व्यक्ति ऊर्जावान और दिव्य आभा की शक्ति को महसूस करता था। बिजली कंपनी के ऑफिस परिसर में अधिकारियों, कर्मचारियों की उपस्थिति में फलदार पौधों का रोपण किया गया। साथ ही प्रत्येक पौधे को दादीजी के जीवन में व्याप्त जीवन गुणों का नाम दिया गया। इस मौके पर शिव आमंत्रण के संयुक्त संपादक बीके पुष्पेन्द्र, बीके रुचि बहिन, मुकेश भाई, रामनारायण साहू सहित कंपनी के अधिकारीगण मौजूद रहे।

खिमलासा बिजली कंपनी के परिसर में दादी की याद में पौधारोपण किया गया।

स्व-प्रबंधन

[बीके ऊषा]

स्व-प्रबंधन विशेषज्ञ, माउंट आबू

जो पशु आत्मा की विशेषता है वह मनुष्य की नहीं

पिछले अंक से क्रमशः

04 हमारे पिछले जन्मों में किए गये कर्म का फल है तभी मैंने कहा कि बासी टुकड़े खाते हो,परन्तु ससुरजी, इस जन्म में हमारे इस घर में तो दान करने की प्रथा ही नहीं है तो अगले जन्म में जरूर भूखा ही रहना पड़ेगा अर्थात् उपवास ही रखना पड़ेगा।' मेरा कहने का भावार्थ यही था। सेठजी बहु की यह बात सुनकर कुछ लज्जित भी हुए और मन ही मन उन्होंने दृढ संकल्प भी किया कि आज से लेकर वे सुपात्र को अवश्य ही दान करेंगे। भावार्थ मनष्य जैसा कर्म करेगा वैसा फल उसको यहां ही भोगना पड़ेगा, कहीं उसका जन्म जानवर से भी बदतर न हो जाए।

05 इस युग में मनुष्य जितने पाप कर्म कर रहे है उतने पुण्य कर्म नहीं कर रहे हैं अर्थात् अपने कर्म का दण्ड भोगने के लिए मनुष्य यदि पशु-पक्षी योनि में जन्म ले लेवे फिर यहां मनुष्य की इतनी जनसंख्या कैसे बढ रही है? फिर तो पशु-पक्षी योनियों की संख्या बढ़ जानी चाहिए लेकिन देखने में आ रहा है कि आज से 20 साल पहले इतने कुत्ते गलियों में नहीं थे जितने कि आज हैं, मानो उसकी संख्या भी बढ़ रही है और जन संख्या भी बढ़ रही है। फिर यह सब आत्मायें कहां से आयी? कहने का भाव है कि मनुष्य अपने कर्मों की सजा मनुष्य योनि में ही रह कर भोगते हैं।

06 दुनिया में यह कहा जाता है कि जैसा बीज, वैसा फल। आज आम का बीज डालने पर उसमें से कभी पपीता या चीकू नहीं मिलेगा। कलम करने से टेस्ट आ सकता है लेकिन वही फल नहीं मिल सकता। जबकि धरनी, खाद, पानी, सूर्य की धूप, सबकुछ वही है। फिर भी एक बीज से दूसरा फल क्यों नहीं मिलता? क्योंकि हर बीज की अपनी-अपनी अलग विशेषता और क्षमता है जो आम के बीज की विशेषता है, वह चीकू के बीज की विशेषता नहीं है। आजु-बाजू में लगाने से भी एक बीज से दूसरा फल नहीं मिल सकता। उसी प्रकार हर आत्मा भी एक चैतन्य बीज है और हर बीज की विशेषता अपनी-अपनी है। अगर परमात्मा ने मनुष्यात्मा रूपी बीज को मनुष्य योनि में रोपितकर दिया तो इसमें से कोई पशु या पक्षी कैसे बनेगा? विचार करने की बात है कि अगर स्थूल बीज में से भी अलग फल नहीं निकलता है फिर यह तो चैतन्य बीज है। यह चैतन्य बीज एक बार जिस योनि डाला गया हो फिर उससे दूसरी योनि में वह कैसे जा सकता है क्योंकि हर बीज की विशेषता अपनी-अपनी है।

जिन पाँच तत्वों की प्रकृति से मानव शरीर तैयार हो जाता है और उन्हीं तत्वों से पशु-पक्षीयों का शरीर भी तैयार होता है। लेकिन जिस बीज की जो विशेषता होती है उसी अनुसार वह योनियों में जाते हैं। जो पशु आत्मा की विशेषता है वह मनुष्य की नहीं,और जो मनुष्य आत्मा की विशेषता है वह पशुओं की नहीं है। जैसे मनुष्यात्मा की विशेषता है कि मनुष्य के पास बुद्धि है उससे वह दस साल आगे तक की सोच सकता है। जानवर यह प्लैनिंग नहीं करता कि शाम को क्या खायेगा,अगले दिन क्या खायेगा। जानावरों की जो विशेषता है वह मनुष्य की नहीं है। पशु-पक्षीयों को प्राकृतिक आपदाओं जैसे भूकंप-सुनामी आदि, का पहले पता चल जाता है। मनुष्य के पास सारे साधन होने पर भी उसे पता नहीं चलता। इसी प्रकार ऐसी अनेक विशेषतायें मनुष्य आत्मा में हैं जो पशुओं में नहीं हैं और पशुओं के पास हैं वह मनुष्य के पास नहीं हैं।

अलविदा डायबिटीज

[बीके डॉ. श्रीमंत कुमार]
ग्लोबल हॉस्पिटल, माउंट आबू

पिछले अंक से क्रमशः

मोटापा का मुख्य कारण

शिव आमंत्रण सारे दिन में हम जो भी कार्य करते हैं इसके लिए हमें उर्जा (Calories) खाद्य पदार्थों से ही मिलती है। हम अगर कुछ भी कार्य नहीं करते हैं तो भी शरीर रूपी मशीन को चालू रखने के लिए भी उर्जा की आवश्यकता होती है। जब हम आवश्यकता से ज्यादा मात्रा में खाते हैं तो खाद्य पदार्थों से प्राप्त उर्जा शरीर में (Positive Balance) होने के कारण चर्बी के रूप में अथवा (Reserve Energy) के रूप में जमा रहती है। और शरीर में अधिक मात्रा में चर्बी जमा होने को मोटापा (Obesity) कहा जाता है। जब हम कम मात्रा में भोजन करते हैं अथवा उपवास आदि करते हैं तब शरीर रूपी मशीन को चालू रखने के लिए इस (Reserve Source) अर्थात चर्बी से उर्जा का उपयोग होता है और हमारा वजन घटने लगता है।

हमारा शारीरिक वजन कितना होना चाहिए?

क्योंकि मोटापा के कारण (INSULIN) ठीक से नहीं काम कर पाती है। इसलिए हमारे शरीर का वजन को (Ideal) रखना पड़ेगा। ऐसे भी स्वस्थ्य रहने के लिए हमारा (Body wt.Ideal) होना आवश्यक है। प्रत्येक वस्यक व्यक्ति की शारीरिक उच्चता अनुसार, वजन कितना होना चाहिए निर्धारित किया गया है और यह महिला और पुरूषों के लिए अलग-अलग है।

निम्न फॉर्मूला (Formula) से हम जान सकते हैं कि हमारा शरीरिक वजन सही है या नहीं।

शारीरिक उच्चता (सेंटीमीटर में)-100=शारीरिक वजन (किलोग्राम में)-पुरूषों के लिए।

शारीरिक उच्चता (सेंटीमीटर में)-105=शारीरिक वजन (किलोग्राम में)-महिलाओं के लिए।

उदाहरण:-

1) यदि किसी पुरूष की उच्चता 5 फूट है अर्थात 150 सेंटीमीटर है, उनका वजन -150-100=50 कि.ग्रा.होने चाहिए।
2) यदि किसी महिला की उच्चता भी 5 फूट तो उनका वजन-150-105=45 कि.ग्रा.होने चाहिए।

देखा गया है पाश्चात्य विकसित राष्ट्रों में अधिकांश मनुष्य सारे दिन में आवश्यकता से ज्यादा कैलोरीज का सेवन करते हैं। इसलिए अमेरिका में 65% वयस्क (OBESE) मोटे हो चुके हैं और स्वास्थ्य का एक बहुत बड़ी समस्या है। भारतवर्ष में यह समस्या अब शुरू हो चुकी है। परंतु विदेश और हमारी समस्या में एक मुख्य अंतर यही है की हमारे लोगों का शारीरिक वजन इतना ज्यादा तो नहीं है, हाथ पांव भी साधारण वा दुबले -पतले हैं। परंतु पेट के अंदर और ईर्द-गिर्द में चर्बी जमा होने के कारण कमर की साईज ज्यादा है जिसे (Central Obesity) कहा जाता है। और यही अनेक बीमारियों का जड़ है। जैसे कि डायबिटीज़, हृदयरोग,उच्च रक्तचाप, हाई कोलेस्टेरल आदि-आदि।

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

विश्व हृदय दिवस पर आयोजित वेबीनार में डॉ. सतीश गुप्ता के विचार...

जीवनशैली में परिवर्तन कर हृदयरोग से बचे रहेंगे

आयोजित वेबीनार में बोल रहे वक्ताएं, विषय था- सच्ची दिल की निशानी साफ दिल, स्वच्छ और खुशहाल दिल..

Dr. Satish Gupta, Director, Cardiology & medicine, GHTC, CAD Project, Mount Abu

Dr. Mohit Dayal Gupta, Prof. Deptt. of Cardiology, G.B. Pant Hospital, New Delhi

Dr. Dilip Nalage, Prof. Health Trainer & Motivational Speaker, Mumbai

Dr. Satish Suryavanshi, Director, SMC Hospital, Raipur

Rajyogini Brahma Kumari Kamla Didi, Indore Zone Incharge

Rajyogini B.K. Hemlata Didi Chief Zonal Co-ordinator Indore

शिव आमंत्रण माउंट आबू। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के मेडिकल विंग द्वारा यू-ट्यूब पर ऑनलाइन वेबीनार का आयोजन किया गया। इसका विषय सच्ची दिल की निशानी साफ दिल, स्वच्छ और खुशहाल दिल था।

इसमें ग्लोबल हॉस्पिटल एवं ट्रामा सेन्टर माउण्ट आबू के डायरेक्टर डॉ. सतीश गुप्ता ने कहा कि हृदय रोग से बचने के लिए जीवन शैली को बदलना होगा। हृदय रोग का प्रमुख कारण तनाव, चिन्ता, उदासी और गुस्सा है। हृदय रोग का सीधा सम्बन्ध मन से है। विश्व में सबसे अधिक मौत हृदय रोग के कारण होती है। पूरे विश्व में तीस प्रतिशत लोग हृदय रोग के कारण मरते हैं। उन्होंने कहा, कि हृदयरोग एक साइकोसोमेटिक डिसीज है। उन्होंने किसी शायर का शेर सुनाते हुए कहा, कि अगर दिल खोल लिया होता यारों से तो न खोलना पड़ता औजारों से। इसलिए अपने मित्रों से, परिवार वालों से, बच्चों से दिल की बातें कहना सीखो। जो लोग हर काम में जल्दबाजी करते हैं उनको हृदय रोग का खतरा ज्यादा होता है। दिल में सच्चाई होने से हृदय स्वस्थ और खुशहाल होगा। इसके साथ ही राजयोग मेडिटेशन करें। राजयोग से बन्द आर्ट्रीज भी खुल जाती हैं।

जी. बी. पन्त हॉस्पीटल, नई दिल्ली के प्रोफेसर डॉ. मोहित दयाल गुप्ता ने कहा कि हृदय रोग लाइफ स्टाइल डिसआर्डर है। स्वस्थ जीवन के लिए स्वास्थ्यवर्धक भोजन, व्यायाम और मेडिटेशन इन तीनों का संतुलन जरूरी है। मेडिटेशन से मन में शान्ति की अनुभूति होगी। सकारात्मक सोच बनेगी।

मुम्बई के हेल्थ ट्रेनर एवं प्रोफेसर डॉ. दिलीप नलगे ने कहा कि जितना हम सत्यता की राह पर चलते हैं उसका दिल पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। एस.एम.सी. हॉस्पीटल रायपुर के डायरेक्टर डॉ. सतीश सूर्यवंशी ने भी विचार व्यक्त किए। शान्ति सरोवर रिट्रीट सेन्टर की निदेशिका बीके कमला ने कहा कि मनोबल हमारा कमजोर नहीं होना चाहिए। मुख्य क्षेत्रीय समन्वयक बीके हेमलता ने कहा कि मन का प्रभाव तन पर पड़ता ही है।

इसरो लेआउट सेवाकेन्द्र ने बांटे मास्क

मास्क बांटते हुए बीके सदस्य।

शिव आमंत्रण बैंगलुरु। बैंगलुरु के इसरो लेआउट सेवाकेन्द्र द्वारा व्यवसाय में जनता की सुरक्षा के लिए दुकानों के मालिकों, सहायकों, सड़क के किनारे विक्रेताओं तथा ड्यूटी पर मौजूद पुलिसकर्मी एवं उनके परिवार के सदस्यों के साथ मंदिर के पुजारी को भी एंटी कोविड 19 सेवा के तहत करीब 250 मास्क वितरित किए गए। इस दौरान सभी को आन्तरिक तथा बाह्य रुप से स्वस्थ रखने के लिए सुरक्षा के सुझाव दिए गए, वहीं परमपिता परमात्मा शिव के बारे में बताते हुए उनको याद कर सदैव स्वस्थ रहने का संदेश दिया। इस आयोजन में सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके मेघा समेत बीके आनन्द, बीके धनलक्ष्मी तथा बीके दर्शन की मुख्य भूमिका रही।

मूल्य शिक्षा बच्चों के मूल्य शिक्षा कार्यक्रम में बीके शकुन्तला के विचार...

सुखदायी कर्म से बनेंगे महान व पुण्य आत्मा

शिव आमंत्रण बहल (हरियाणा)। बच्चों व अभिभावकों के लिए मूल्य शिक्षा पर आधारित आध्यात्मिक कार्यक्रम हुआ। इसका विषय था खेल खेल में मूल्यों की शिक्षा। बहल सेवाकेंद्र प्रभारी बीके शकुन्तला ने बच्चों को संबोधित करते हुए कहा कि बच्चे भगवान की सृष्टि रूपी बगिया के खुशबूदार और खिलखिलाते पुष्प हैं। कोरोना महामारी के कारण ये बच्चे घरों में कैद हैं। कोरोना महामारी ने प्रत्येक वर्ग को बुरी तरह प्रभावित किया है, लेकिन इन कोमल भावनाओं वाले बच्चों को सबसे अधिक कोरोना काल का कष्ट झेलना पड रहा है। परिणाम स्वरूप बच्चे जिद्दी स्वभाव के बन गए हैं या तनाव में भी आ गए हैं। बच्चों के साथ उनके अभिभावकगण भी इस दौरान कई परेशानियों के शिकार हुए हैं। उन्होने बच्चों को तीन सरल और सहज आदतें अपने मे विकसित करने के लिए कहा सदा हाँ जी कहना, सबको प्रेम करना और सबका आदर करना। उन्होंने बच्चों को समझाया, कि यदि आम का मौसम होने पर आपसे कोई आम मंगवाए तो आप उसे नही में जवाब देने की बजाय मैं कोशिश करूंगा ऐसे जवाब देंगे तो ना शब्द कहने से बचेंगे। उन्होंने कहा, कि ना कहने वाले को नास्तिक कहा जाता है ओर हाँ जी कहने वालों की किस्मत भी हाँ जी कहती है। ऐसे ही उन्होंने कहा, कि हमे सबको प्यार करना चाहिए। छोटे बहन भाइयों को, प्रकृति को, पशु पक्षियों को, अपने विद्यालय को, दूसरे धर्म व जाती वालों को और सबसे अधिक अपने आप से हमे बहुत प्यार होना चाहिए। उन्होने कहा, कि अपने बडों का आदर करने वाले बच्चे ढेर सारी दुआओं के पात्र बन जाते हैं। ये दुआएं सारी आयु धन और विद्या से भी बडे धन के रूप में काम आती हैं। बच्चों को चित्र के माध्यम से बताया गया कि एक चाकू को मम्मी प्रयोग करती है तो हमें स्वादिष्ट भोजन मिलता है।

मूल्य शिक्षा कार्यक्रम में भाग लेने वाले बच्चे बीके शकुन्तला व बीके पूनम के साथ।

डॉ. बिन्नी सहित कई वक्ताओं ने व्यक्त किए विचार...

वर्ल्ड पीएचडी चक्र पुरस्कार से बीके बिन्नी सरीन को किया सम्मानित

बीके बिन्नी को ऑनलाइन मिला प्रशस्तिपत्र।

शांति, आनंद, खुशी, शुद्ध एकांत का मैंने राजयोग ध्यान के माध्यम से अनुभव किया

शांति, आनंद, खुशी, शुद्ध एकांत का मैंने राजयोग ध्यान के माध्यम से अनुभव किया

शिव आमंत्रण सूरत (गुजरात)। ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय माउंट आबू से ग्लोबल पीस इनिशिएटिव की रीजनल कोऑर्डिनेटर बीके डॉ. बिन्नी सरीन को वर्ल्ड पीएचडी चक्र पुरस्कार से ऑनलाइन सम्मानित किया गया, ये पुरस्कार वर्ल्ड प्रिवेंशन हेल्थकेयर, वर्ल्ड पीएचडी मिशन द्वारा दिया गया जिसमें भारत से केवल नौ लोगों को चुना गया था। यह सम्मान आत्म निर्भर भारत अभियान में महिलाओं के बहुमूल्य योगदान के लिए दिया गया। इस कार्यक्रम में बीके डॉ बिन्नी सरीन के साथ बीके डेविड भी सहभागी हुए और 7 चक्रों को जागृत करने की विधि बताते हुए राजयोग मेडिटेशन कराया। इस पूरे कार्यक्रम में वर्ल्ड पीएचडी मिशन के फाउंडर डॉ. विमल राठी का मुख्य योगदान रहा। ऐसे ही आगे विट्टी गोसिप्स, मेडिकेप्स और वर्ल्ड बुक ऑफ रिकार्ड्स द्वारा आयोजित ऑनलाइन इवेंट में सेलिब्रेशन ऑफ वुमनहुड टू लीड आत्म निर्भर भारत थीम के तहत बीके डॉ. बिन्नी सरीन ने अपने विचार व्यक्त किए।

सदा श्रेष्ठ विचार से जुड़े रहेंगे तो शक्तिशाली महसूस करेंगे: बीके सूरज

शिव आमंत्रण माउंट आबू। ब्रह्माकुमारीज़ के मेडिकल प्रभाग से डॉक्टर्स, नर्सेस और फार्मासिस्ट प्रोफेशनल्स के लिए आयोजित अवेकनिंग टू अ न्यू वे ऑफ हीलिंग सीरीज के अगले सेशन में माउंट आबू से वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक बीके सूरज ने थॉट पावर और दिल्ली से डॉ. रीना तोमर ने इमोशनल इंजीनियरिंग विषय पर सुंदर जानकारी दी तथा कई व्यवहारिक उदाहरणों के द्वारा मन की अद्भुत शक्तियों को सही दिशा देने और उसका उपयोग करने का आहवान किया। इस मौके पर राजयोगी बीके सूरज ने कहा, परम आत्मा से मुझे एक श्रेष्ठ वैश्विक विचार से जोडना है और उसकी एनर्जी मेरे ऊपर आ रही है इसका अभ्यास करना है। वह सर्वशक्तिमान है तो उससे शक्ति मेरी आत्मा पा रही है, मेरे ऊपर जैसे की शक्ति का एक फाउंटेन उतर रहा है। यह प्रैक्टिस आप रोज करते रहे अपने जीवन मे तो आप हेल्दी और एनर्जेटिक रहेंगे। बीके रीना ने कहा, अगर हम शक्तिशाली विचारों को निर्माण करेंगे जो की हाय इंटेन्सिटी आफ पॉजिटीविटी है तो कुछ टाईम तक इसका असर मेरे माइंड पर रहेगा। जब तक एक हाय इंटेंसिटी ऑफ पॉजीटिव थॉट की जरूरत पूरी हो उसके पहले मैं और एक एंपॉवरिंग थॉट को क्रिएट करुं। यह एक ब्यूटीफुल आर्ट है, इसे मुझे अपनाने की जरूरत है।

मेडिकल प्रभाग के ऑनलाइन सेशन में संबोधित करते बीके सूरज और डॉ. रीना तोमर।

जीवन प्रबंधन आत्म निर्भर भारत पर बीके शिवानी के विचार...

आत्मा बलशाली तो कर सकते हैं परिस्थिति का सामना

शिव आमंत्रण बेलगाम (कर्नाटक)। विश्वेश्वरय्या टेक्नो लॉजिकल यूनिवर्सिटी और ब्रह्माकुमारीज़ के वैज्ञानिक एवं अभियंता प्रभाग व सेवाकेंद्र के संयुक्त प्रयास से आत्मनिर्भर भारत - संकट को अवसर में बदलें विषय पर इंटरनेशनल कॉन्फ्रेन्स का आयोजन किया गया। इसमें यूनिवर्सिटी के वाइस चांसलर प्रो. करीसीदप्पा ने संबोधित किया। माउण्ट आबू से प्रभाग के अध्यक्ष बीके मोहन ने सेल्फ रेलिएंट, जर्मनी से इंडिया वन सोलार थर्मल पावर प्रोजेक्ट के हेड बीके गोलो पिल्ज, मोटिवेशनल स्पीकर बीके शिवानी, तनाव प्रबंधन विशेषज्ञ बीके पीयूष ने संबोधित किया। बीके शिवानी ने कहा यदि किसी बात से आत्मा प्रभावित हो जाती है, तो उसका असर उसके कार्यप्रणाली पर भी आ जाता है। इसलिए हमें आत्मा को कैसे रखना है इस पर ध्यान देना जरूरी है। आध्यात्मिकता में आत्मा को बहुत महत्व है। मैं आत्मा स्वतंत्र हूं, लेकिन मुझे सही चलने का ज्ञान नहीं है तो मैं लोग, लोगों की चाल-चलन, मेरी प्राप्ति इन सब बातों पर अवलंबित रहूंगी तो आत्मा को बलशाली करने के लिए मुझे क्या करना है इसपर मुझे जादा ध्यान देना पडेगा। एक बार आत्मा बलशाली बन गई तो फिर किसी भी परिस्थिती सामना करने में वह सक्षम होती है।

वेबीनार में चर्चा करतीं बीके शिवानी एवं प्रोफेसर करीसिद्दप्पा।

सार समाचार

आधुनिक युग की मीरा की अवतार थी दादी प्रकाशमणी : जेपी नड्डा

शिव आमंत्रण दिल्ली। भाजपा अध्यक्ष जेपी नड्डा ने दादी प्रकाशमणिजी की 13वीं पुण्यतिथि पर अपना वीडियो संदेश भेजकर भावभीनी श्रद्धांजलि दी। उन्होंने कहा कि दादी जी आधुनिक युग की मीरा की अवतार थीं। इसलिए वर्तमान पीढ़ी और आगे आने वाली पीढ़ी को इस आध्यात्मिक ज्ञान को जीवन में अपनाना चाहिए, यही दादी जी के प्रति सच्ची श्रद्धांजलि होगी। इसके साथ ही जेपी नड्डा ने माउंट आबू में कई बार जाने और संस्था की पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी से हुई मुलाकात का जिक्र करते हुए स्वयं को सौभाग्यशाली बताया।

बगहा के एसपी किरण राघव को ईश्वरीय सौगात से किया सम्मानित

शिव आमंत्रण बगहा। पश्चिम चंपारण-बिहार के बगहा में नव पदस्थापित आरक्षी अधीक्षक किरण राघव और उनकी मां बीके वीणा को उनके आवास पर जाकर बीके रेखा तथा बीके रेनू ने ईश्वरीय सौगात दी। बहनो ने चंपारण में हो रहे ईश्वरीय सेवा पर विस्तार से बताया। अंतरराष्ट्रीय मुख्यालय माउंट आबू द्वारा संचालित ग्राम विकास प्रभाग की भी पूरी जानकारी दी। यौगिक खेती पर विस्तार से बताया गया। कहा कि नरकटियागंज सेवा केंद्र प्रभारी बीके अबीता बहन ग्राम विकास प्रभाग का पूरा बिहार देख रही है और प्रदेश के कई स्थानों पर यौगिक खेती हो रही है।

आईसीएस परीक्षा में नौवां स्थान प्राप्त करने पर किया स्वागत

शिव आमंत्रण देवघर। आई सीएस 2020 की परीक्षा में संपूर्ण भारत में नौवां स्थान प्राप्त करने वाले भ्राता रवि जैन को झारखण्ड के बैद्यनाथ देवघर सेवाकेंद्र में आगमन पर पुष्पगुच्छ द्वारा स्वागत करते हुए बीके रीता। उनके साथ में बीके शिल्पी और पीछे इस दृश्य का अवलोकन करते हुए झारखंड दिगंबर जैन न्यास बोर्ड के अध्यक्ष ताराचंद जैन।

समस्या समाधान

[ब्र.कु. सूरज भाई]
वरिष्ठ राजयोग परिशिक्षक

पिछले अंक से क्रमशः

परमात्मा से जोड़ें अपने सारे नाते तो आपकी हर समस्या को हरने लगेंगे

मैं ने परमात्मा से दोस्ती का नाता भी जोड़ा हुआ है, गुड फ्रेंड (गॉड फ्रेंड) खुदा दोस्त इसके मेरे बहुत ज्यादा अनुभव हैं। नाता जोड़ो उससे वो आपकी समस्याओं को हरने लगेगा। लेकिन जो मैं जो बात मैंने पहले कहीं अपने मन को बहुत स्ट्रोंग बनाओ, कमजोर नहीं। सवेरे उठते ही संकल्प किया करो, समाधान आपके सामने रख रहा हूँ। जिसका प्रयोग मैंने किया है। जिसे लाखों लोग इस चीज को सीख गये हैं। इस सारी दुनिया में हमें जब फोन आते हैं। तब समझ में आता है कि एक सुन्दर बात संसार के बहुत लोगों ने सीख ली, मुस्लिम ने भी सीख ली, क्रिश्चियन लोंगो ने भी सीख ली, बुद्धिष्ठ ने भी सीख ली और हिन्दुओं में तो लाखो लोगों ने सीख ली। हम सर्वशक्तिवान भगवान की संतान है, वो मेरा परमपिता है तो इसका अर्थ है वो मेरा है, है या नहीं, वो मेरा है, जो कुछ उसका है वो मेरा है, उसका सबकुछ मेरा है, जैसे आपके बच्चे आपके पास अधिकार से आ जाते है न, पापा ये चाहिए अब पापा को देना पड़ता है पैसे कहीं से भी लायें।

परमात्मा पर भी हम अधिकार कर सकते हैं

अधिकार की फिलिंग तो जानवरों में भी होता है। शेर का बच्चा क्या होगा शेर होगा ना, तो हम सर्वशक्तिमान के बच्चे है तो हम बहुत पावरफूल हैं। स्वीकार कर लो ये सत्य को, वो सर्वशक्तिमान है तो हम मास्टर सर्वशक्तिमान है। सवेरे उठ के पाँच बार ये बातें याद कर लो आँख खुलते ही, सोई हुई शक्तियाँ जग जाएगी। जब शक्तियाँ जग जाती है तो उससे वायब्रेशन फैलती है चारो ओर, आपकी आँखों से फैलेगी, हाथों से फैलेगी, और ये वायब्रेशन समस्याओं को नष्ट करेगें। ये वायब्रेशन अपने बाडी को भी दे सकते हैं, मैं आत्मा मस्तक पर विराजमान हूं। मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ मुझसे शक्तियों की लाल किरणें फैल रही है, ब्रेन में भी जा रही है बॉडी में भी जा रही है, अंग-अंग को ठीक कर रही है। बहुत अच्छे अनुभव होंगे इससे आपकी शक्तियां बढ़ेगी।

सोई हुई शक्तियाँ सदा जगी रहेंगी

मैं मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ ये याद रहे तो सोई हुई शक्तियाँ सदा जगी रहेगी। जिन बच्चों की एकाग्रता नहीं होती पढ़ाई में उन सबको हम यहीं सिखातें है। सवेरे उठ कर 108 बार लिख लो 21 दिन तक कि 'मैं मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ' एक लड़की का फोन आया मेरे पास, एक्जाम आने वाला है मैं बहुत पढ़ रही हूँ कुछ याद नहीं है क्या करू? मैंने कहा अभी बैठ कर लिखों मैं मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ 108 बार, कल सवेरे लिखना, शाम को लिखना, 7 दिन तक लिखो, फिर 21 दिन तक लिखना सवेरे। अगले दिन उसका रात को फोन आ गया मैं तीन बार लिख लिया है मेरी एकाग्रता बढ़ गई है। अब मैं चार घण्टे से मैं पढ़ रही हूँ, मुझे सब याद है।

श्रेष्ठ संकल्पों के प्रयोग से सुंदर रिजल्ट हमें मिलते हैं

जहाँ मनुष्य को कोई उपाय नहीं दिखता, मन भटक रहा होता है, चाहे श्वास पे ध्यान लगा लो, संकल्पो पे ध्यान लगा लो नहीं लगेगा। एकाग्रता नष्ट हो गई कुछ नहीं होता। जहाँ मनुष्य रोने लगता है तो ऐसी स्थिति में संकल्प करें कि हम बहुत शक्तिशाली है ये संकल्प हम अपने साथ ले चलेगें। कुछ और सारे प्रयोग है समस्या के, भिन्न समस्याओं में हम जो कराते हैं 21 दिन का, योग साधना भी हम कराते हैं अनुष्ठान जैसा एक घण्टा रोज उनसे बहुत चीजे ठीक होती है। समस्याएं प्रभू अर्पण करना सिखेंगे, बहुत अच्छा अनुभव होंगे जीवन में। परमात्मा हमारा मात-पिता भी है परम शिक्षक भी है परम सत्गुरू भी है, उसको अपना सच्चा सत्गुरू बना लो, वो न केवल आपको मंत्र देगा वो आपको बहुत केयर भी करेगा।

इंजीनियरिंग प्रभाग की ओर से वेबीनार का आयोजन...

व्यक्ति, वस्तु और संसाधनों के निर्माण के साथ मनुष्य जीवन के पुनः निर्माण की आवश्यकता

शांति, आनंद, खुशी, शुद्ध एकांत का मैंने राजयोग ध्यान के माध्यम से अनुभव किया

वेबीनार में विचार व्यक्त करते वक्तागण।

शिव आमंत्रण अंबाला। अंबाला कैंट सेवाकेन्द्र द्वारा एवं राजयोग एजुकेशन एंड रिसर्च फाउंडेशन के साइंस और इंजीनियरिंग प्रभाग द्वारा री-इंजीनियरिंग ह्यूमन लाइफ विषय पर ऑनलाइन का आयोजन किया गया। इसमें साइंटिस्ट इंजीनियरिंग विंग के राष्ट्रीय संयोजक बीके भारत भूषण ने कहा व्यक्ति, वस्तु और संसाधनों के निर्माण और पुनः निर्माण के साथ-साथ आज आवश्यकता है मनुष्य जीवन के पुनः निर्माण की। इसके लिए नैतिक मूल्य और आध्यात्मिकता को जीवन में अपनाना अति आवश्यक है।

हरियाणा टेलीकॉम सर्किल के डिप्टी जनरल मैनेजर मनमोहन मैनी ने कहा, जैसे बाज पक्षी या मानव की रचना मोबाइल समय अनुसार अपडेट होते हैं। अब मानव चेतना मन को भी पुरानी -पराई बातों से डिलीट कर सदुणों से अपडेट करना है। अतः आध्यात्मिक ज्ञान के माहौल से ही यह कार्य संपन्न हो सकेगा।

ओसा उद्योग अंबाला कैंट के चेयरमैन आकाश जैन ने अपने अनुभव के आधार पर कहा कि इंजीनियर एक इंजन के समान तथा शक्तिशाली बना रहे, जो पूरी टीम रूपी बोगी को खींचने की क्षमता रखें। अगर सफलता की ऊंचाइयों को छूना है तो टीम के हर वर्ग, हर व्यक्ति को अपनी जिम्मेदारी समझ बखूबी निभाना होगा।

अंबाला कैंट की निदेशिका बीके कृष्णा ने इस दिवस की सभी इंजीनियर भाई बहनों को बधाई देते हुए कहा कि समय को इंतजार है मूल्यों के नव निर्माण का। अतः टेक्नालॉजी के डेवलपमेंट के साथ-साथ मूल्यों का भी जीवन में पुनः नव निर्माण अवश्य करें। चंडीगढ़ की बीके नेहा ने वर्तमान परिस्थिति को उजागर करते हुए बताया- जो हम चाहते हैं वह नहीं कर पाते, जो नहीं करना चाहते वह कर लेते है। ऐसी उलझन से मन तथा कर्मेंद्रियों पर नियंत्रण पाने के लिए अर्थात री-इंजीनियरिंग करने के लिए राजयोग मेडिटेशन एक अचूक उपाय है। अतः हर इंजीनियर अपनी व्यस्त दिनचर्या में राजयोग को अहम स्थान दे। इसके साथ ही उन्होंने राजयोग मेडिटेशन की अद्भुत अनुभूति कराई। बीके शैली ने पूरे कार्यक्रम का सुचारू रूप से संचालन किया।

लोगों की ज़िंदगी बचाने का पुण्यकर्म है रक्तदान

शिव आमंत्रण चिकमंगलूर (कर्नाटक)। कर्नाटक में चिकमंगलूर के स्काउट्स एण्ड गाइड्स ऑफिस में ब्लड डोनेशन कैंप लगाया गया। इंडियन रेडक्रॉस सोसायटी, ब्रह्माकुमारीज़, स्काउट्स एण्ड गवर्मेंट हॉस्पीटल के संयुक्त प्रयास से आयोजित इस शिविर में डॉ. मुरलीधर ने बताया, कि कोरोना से प्रभावित लोगों को स्वच्छ ब्लड की आवश्यकता है इसलिए उन लोगों की ज़िंदगी बचाने के लिए सभी समर्थ लोगों को यह पुण्य कर्म करना चाहिए। सेवाकेंद्र प्रभारी बीके भाग्यलक्ष्मी ने भी रक्तदान के लिए लोगों को प्रेरित किया। इस मौके पर असिस्टेंट कमीश्नर डॉ. एल. एच. नागराज, इंडियन रेडक्रॉस सोसायटी के डायरेक्टर डॉ. सुंदरगौडा समेत कई विशिष्ट लोग उपस्थित रहे।

संदेश — ऊंची सोच युवा की खोज वेबिनार बीके प्रहलाद के विचार...

जीवन के खेल में पास होने के लिए परमात्मा से संबंध जरूरी

शिव आमंत्रण ग्वालियर (मप्र)। जीवन की वास्तविकता यह है की सृष्टि एक रंगमंच है और हम सब इसमें अभिनय कर्ता है और परमात्मा इस सृष्टि के निदेशक हैं। अब यदि हमारा सम्बन्ध उस निदेशक के साथ नहीं है तो हम इस जीवन के खेल को अच्छी तरह से नहीं खेल सकते हैं। युवाओं के लिए आयोजित ऊँची सोच युवा की खोज वेबिनार कार्यक्रम में बीके प्रह्लाद ने उक्त विचार व्यक्त किये। राजयोग एजुकेशन एण्ड रिसर्च फाउंडेशन के युवा प्रभाग द्वारा ऑनलाइन वेबिनार के माध्यम से इस कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें मध्य प्रदेश के सीधी, ग्वालियर सहित बिभिन्न जिलों के युवाओं ने भाग लिया। ग्वालियर से मुख्य वक्ता के रूप में मोटिवेशनल ट्रेनर बीके प्रहलाद ने सभी को संबोधित किया और कहा कि -हम आज अपने जीवन में जो कुछ भी अनुभव कर रहे हैं वह हमारी सोच का ही परिणाम है। लेकिन दुनिया में बहुत थोडे लोग ऐसे हैं जो इस बात का अनुभव कर पाते हैं। जैसे किसी कमरे में अंधेरा हो और उसको आपको दूर करना हो तो क्या करना पडेगा? अंधेरा भाग जाव बोलेंगे तो नहीं भागेगा बल्कि प्रकाश का स्विच ऑन करेंगे तो अंधेरा स्वतः ही भाग जायेगा। क्योंकि अंधेरा कुछ होता ही नहीं हैं बल्कि प्रकाश का अभाव ही अंधियारा है। ठीक ऐसे ही मै मानता हूँ कि नकारात्मकता और व्यर्थ कुछ भी नहीं है बल्कि सकारात्मकता का अभाव ही इन सब चीजों को जन्म देता है इसलिए हम आज से पक्का पक्का संकल्प कर ले की आज से हर बात के लिए हम सकारात्मक (पॉजिटिव) ही रहेंगे। होशंगाबाद से बीके सुनीता ने शुभकामनाएं रखीं। युवा प्रभाग की क्षेत्रीय संयोजिका बीके रेखा (सीधी) ने संचालन किया। बीके अर्चना ने आभार माना।

वेबिनार में युवाओं को संबोधित करते हुए बीके प्रहलाद

केंद्रीय शिक्षा मंत्री रमेश पोखरियाल ने व्यक्त किए विचार...

चुनौतियों को उपलब्धियों में बदलो

माननीय रमेश पोखरियाल निशंक जी केन्द्रीय शिक्षा मंत्री, भारत शासन

माननीय डॉ. प्रेम साय सिंह जी स्कूली शिक्षा मंत्री, छ.ग. शासन

माननीय ब्रह्माकुमार मृत्युंजय जी अध्यक्ष, शिक्षाविद् सेवा प्रभाग

माननीय डॉ. केसरी लाल वर्मा जी कुलपति, पं. रविशंकर शुक्ल वि.वि.

परम श्रद्धेय ब्रह्माकुमारी शीलू दीदी उपाध्यक्ष, शिक्षाविद् सेवा प्रभाग मा. आबू

श्रद्धेय ब्रह्माकुमारी कमला दीदी क्षेत्रीय निदेशिका, इन्दौर जोन

शिक्षा प्रभाग द्वारा आयोजित ऑनलाइन वेबीनार में केन्द्रीय शिक्षा मंत्री रमेश पोखरियाल निशंक एवं अन्य अतिथियों ने अपने विचार व्यक्त किए।

शिव आमंत्रण रायपुर/छग। आज पूरा विश्व दुख और संकट से होकर गुजर रहा है। इस संकट की घड़ी में चुनौतियों को अवसर में बदलकर हम उपलब्धियां हासिल कर सकते हैं। जब चुनौतियों का मजबूती के साथ सामना किया जाता है और नया सृजन करते हैं तो चुनौती अवसर में बदल जाती है। उक्त विचार केन्द्रीय शिक्षामंत्री रमेश पोखरियाल निशंक ने व्यक्त किये।

वह प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के शिक्षाविद् सेवा प्रभाग द्वारा शिक्षक दिवस पर आयोजित वेबीनार में बोल रहे थे। विषय था- नये युग के लिए नई शिक्षा। इस ऑनलाइन वेबीनार का प्रसारण यू-ट्यूब के शान्ति सरोवर चैनल पर किया गया। ब्रह्माकुमारी संस्थान का भी प्रयास है कि नये सृजन के साथ नये सुखद युग की शुरुआत हो। इस संस्थान ने शिक्षा द्वारा नये युग का निर्माण करने की बात कही है। हमें सबके कल्याण की भावना वाली शिक्षा चाहिए। ज्ञान, विज्ञान और अनुसंधान वाली शिक्षा चाहिए, हर क्षेत्र में शिखर तक पहुंचाने वाली शिक्षा चाहिए, वह शिक्षा चाहिए जो अन्धकार को मिटाकर प्रकाश की ओर ले जाए। वह शिक्षा जो संस्कार दे, विचार दे, जो मानव को मानव बनाने के महाअभियान में महत्वपूर्ण योगदान दे।

छत्तीसगढ़ के शिक्षामंत्री डॉ. प्रेम साय सिंह ने कहा कि ब्रह्माकुमारी लोगों को नैतिक मूल्यों की शिक्षा देकर बहुत अच्छा कार्य कर रहा है। ऐसे ही प्रयासों से बेहतर समाज बन सकेगा।

> शिक्षा द्वारा ब्रह्माकुमारीज़ नए युग का कर रही है निर्माण

ब्रह्माकुमारी के कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय ने कहा कि नैतिक और आध्यात्मिक मूल्यों से सम्पन्न समाज बनाने में शिक्षकों की भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण होती है। ब्रह्माकुमारीज आध्यात्मिक शिक्षा देकर मनुष्यों को दैवीगुणों से सम्पन्न बनाने का कार्य कर रही है। परमात्मा खुद शिक्षक बनकर हम आत्माओं को मनुष्य से देवात्मा बनने का तरीका सिखा रहे हैं।

पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर के कुलपति डॉ. केसरी लाल वर्मा ने कहा कि भारत में प्राचीन और सनातन ज्ञान और विचार की परम्परा रही है।

वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके शीलू ने कहा कि वर्तमान शिक्षाप्रणाली में बहुत सुधार की जरूरत है। क्षेत्रीय निदेशिका बीके कमला ने कहा, जीवन में शिक्षा का स्थान महत्वपूर्ण है। गायक स्वप्निल कुशतर्पण एवं कु. शारदा नाथ ने सुमधुर गीत प्रस्तुत कर भावविभोर कर दिया। बाद में कु. परिणीता और कु. पद्मिनी ने सुन्दर नृत्य प्रस्तुत कर मनोरंजन किया। संचालन बीके श्वेता ने किया।

आध्यात्म ही एक रास्ता है जो खुशी, विवेक दे सकता है: सुभाष घई

शिव आमंत्रण मुंबई। मलाड सेवाकेंद्र द्वारा रिडिस्कवर योर रेडिएंट सेल्फ विषय पर लाइव कन्वर्सेशन का आयोजन किया गया। इसमें फिल्म निदेशक सुभाष घई ने कहा कि मेडिटेशन के आधार से इसी जीवन में हम खुशी वापस ला सकते हैं। इसी सोल को हम खुशी की सोल बना सकते हैं। एक जागृति हम जगा सकते हैं, अपने आपमें सायलेंस की, योगा की। यही एक रास्ता है हमारे लिए जो खुशी वापस ला सकता है, विवेक दे सकता है, स्वास्थ्य दे सकता है, शांति दे सकता है। टीवी अभिनेत्री संपदा वजे ने कहा कि हम इस दुनिया में आते भी अकेले हैं और जाते भी अकेले हैं, लेकिन यहां आने के बाद कई संबंध जुड़ते हैं, जितना उनको सिम्लिफाय करेंगे उतना ही आप खुश रहेंगे। मलाड सेवाकेंद्र प्रभारी बीके कुंती ने कहा कि जीवन में जाने-अनजाने में हम कितने पाप कर देते हैं, यह ध्यान न रहने पर मालूम नहीं पड़ता है। भले हमको लगता है कि कोई बात हम मस्ती में कहते हैं लेकिन मस्ती में भी हमारे पाप तो बन ही जाते हैं। उसकी मैल हमारे आत्मा पर चढ़ती है। आवश्यक है कि अपनी आत्मा की मैल को मिटाकर फिर से ऐसी महान आत्मा या पुण्य आत्मा बनाना। इस कन्वर्सेशन में भारतीय क्रिकेटर श्रीसंत के साथ फ्लैमिंगो सेवाकेंद्र प्रभारी बीके नीरजा मुख्य वक्ता रहे, जिन्होंने अपने जीवन के विभिन्न पहलुओं पर, संघर्ष व परिस्थितियों पर जीत पाने के अनेक घटनाओं का जिक्र किया।

वेबीनार में शामिल फिल्म निदेशक सुभाष घई, टीवी अभिनेत्री संपदा वजे, भारतीय क्रिकेटर श्रीसंत एवं मलाड सेवाकेंद्र प्रभारी बीके कुंती।

संदेश

राउरकेला सेवाकेंद्र द्वारा ग्रीन द अर्थ अभियान के तहत आयोजन

380 पौधों का रोपण कर लिया सुरक्षा का संकल्प

पौधारोपण कार्यक्रम में शामिल डॉक्टर एवं अन्य अतिथि।

शिव आमंत्रण कूचबिहार (ओडिशा)। राउरकेला सेवाकेंद्र द्वारा ग्रीन द अर्थ व क्लीन द माइंड अभियान के तहत पर्यावरण सुरक्षा का संदेश देने के लिए लिम्ब्रा ग्राम पंचायत में पौधारोपण कर उनकी सुरक्षा का संकल्प लिया गया।

इस दौरान शक्तिनगर की पोस्ट मिस्ट्रेस स्मितांजलि, एसबीआई के ब्रांच मैनेजर प्रकाश बिंदु परिडा, होमियोपैथिक कॉलेज की डॉ. प्रो. सस्मिता बेउरा, बीके राजीव, बीके चितरंजन, बीके धनंजय व बीके उमेश ने लगभग 80 पौधे लगाए तथा 300 लोगों को होम्योपैथिक दवा का निःशुल्क वितरण किया।

हिलटॉप बस्ती और पॉपहाउस बस्ती में भी पौधारोपण कर 250 पौधे वितरित किए गए। लोगों को नशे से छुड़ाने का प्रयास करते हुए लगभग 60 लोगों को होमियोपैथिक दवाईयां दी गई।

नई राहें

[बीके पुष्पेन्द्र]
संयुक्त संपादक, शिव आमंत्रण

मन के घरौंदे में एक दीया प्रेम का...

शिव आमंत्रण प्रेम आत्मा के सात दिव्य गुणों में से एक है। यह जीवन का सार है। प्रेम वह शक्ति है जो बुझे मन में आशा, विश्वास और उम्मीद की नई रोशनी भर देता है। प्रेम से बोले गए दो शब्द हृदय को द्रवित कर मन को आनंदित कर देते हैं। किसी ने कहा है कि दुनिया को जीता जा सकता है तो सिर्फ प्रेम से। जब हमारे अंदर वसुधैव कुटुम्बकम् और प्राणी मात्र के कल्याण का भाव जागृत हो जाता है तो स्वतः ही संसार के समस्त जीवों के प्रति निःस्वार्थ आत्मिक प्रेम पल्लवित हो उठता है। मन में संतुष्टी, सद्भाव, सद्भावना, सदाचार, सहायता और सहयोग की भावना का बीज रोपित करते हैं तो प्रेम रूपी अंकुरण जन्म लेता है। प्रेम तो भावनाओं का वह समंदर है जो डूबने और गहराई में जाकर थाह लेने वाला ही जान सकता है।

बिखरते पारिवारिक रिश्तों की मूल जड़ आपसी प्रेम का पतझड़ ही है। जब परिवार में, रिश्तों में प्रेम रूपी पानी की निरझर धारा टूटने लगती है, विश्वास व भरोसे की नींव डगमगाने लगती है और एक-दूजे की हौसला-आफजाई वेटींलेटर पर आ जाती है, तब रिश्ते रूपी सांसें उखड़ने लगती हैं। ऐसे में जरूरी है कि जीवन की बगिया में रिश्तों रूपी फूलों की महक बनाए रखने की लिए प्रेम रूपी ऑक्सीजन निरंतर प्रवाहित करते रहें। ये जहां नई ताजगी लाती रहेगी, वहीं मन आंगन को नित आनंदित कर जीवन को बसंत बना देगी। यदि रिश्तों की डोर कहीं न कहीं ढीली पड़ रही है तो इसकी समीक्षा, विवेचना और आत्म मंथन कर पकड़ को मजबूत बनाना होगा।

ताकि मन की कोठरी सदा उजासमय हो...

भारतीय संस्कृति में प्रत्येक पर्व का आध्यात्मिक महत्व है। 12 महीने आने वाले सभी पर्व-त्योहार काल, ऋतु, चक्र, मौसम के हिसाब से निर्धारित हैं जो हमें में सुख-शांति, स्वास्थ्य और जीवन जीने की कला सिखाते हैं। दीवाली पर हम प्रत्येक वर्ष दीयों से घर रोशन करते हैं लेकिन अपने मन के घरौंदे को ही रोशन करना भूल जाते हैं। मन में वर्षों से गंदगी बनकर बिज-बिजा रहीं अपवित्र चीजों (झूठ, बेईमानी, लालच, कुदृष्टि, बदले का भाव, ईर्ष्या-द्वेष, आलस्य, काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार) की सफाई करना ही भूल जाते हैं। किसी ने वर्षों पहले कुछ बात कही थी जो आज भी मन-मतिष्क में दबी है। पुरानी बातें मन को अंदर ही अंदर खोखला और कमजोर करती जा रही हैं। फिर भी हम उन्हें गुलदस्ते की तरह सजाए और संजोकर रखे हुए हैं। हर वर्ष हम घर की सफाई कर पुरानी चीजों को कचरे में फेंक देते हैं, फिर मन तो आपका सबसे कीमती और जीवन का आधार है, इसकी सफाई कब करेंगे? क्या ऐसे ही पुरानी, सड़ी-गली बातों के साथ जिंदगीभर बोझ ढोते रहेंगे? क्या छोटी-छोटी बातों के बोझ से ऐसे ही उसे कमजोर करते जाएंगे? फिर आत्मिक अनुभूति, परमात्म अनुभूति कब करेंगे? जीवन इतना सस्ता है कि छोटी-छोटी बातों के चिंतन-मनन में ही गुजार दिया जाए? फिर प्रभु प्रेम कब करेंगे? मन को सद्विचार, शुभभावना-शुभकामना, शांति-सहयोग, सत्यता, पवित्रता, महानता, दिव्यता, अनासक्ति रूपी दिव्य अलंकारों से अलंकृत करेंगे?

मेरे मन अब तो सुधर जाओ...

जब हम भौतिक रूप में पूजा के स्थान को साफ-सुथरा कर गंगाजल छिड़क कर ईश्वर का आह्वान करते हैं, फिर मन रूपी मंदिर में वर्षों से इतना कचरा क्यों? आत्मा, मन के मैल ढोते-ढोते थक चुकी है। वह आवाज दे रही है कि मेरे मन अब तो सुधर जाओ। किसी भी शुभ कार्य की शुरुआत के लिए दीपावली को सबसे श्रेष्ठ माना गया है, तो क्यों न इस शुभ दिन हम श्रीलक्ष्मी के आह्वान के साथ अपने मन में भी शुभ, श्रेष्ठ, शुद्ध, सकारात्मक और पवित्र विचारों का आह्वान करें। साथ ही एक दीया प्रभु प्रेम का भी जलाएं और सदा-सदा के लिए जीवन को आलोकित बनाएं। **(ये लेखक के अपने विचार हैं)**

सार समाचार

परमात्मा के साथ का प्यार है सीमाओं से पार ले जाने वाला

ऑनलाईन क्लास में बीके अमीरचंद एवं योग कराते बीके सपना।

शिव आमंत्रण > लंदन। चीन में शंघाई सेवाकेंद्र द्वारा ब्रह्माकुमारीज़ के वर्ल्ड पीस मेडिटेशन डे पर ऑनलाइन इवेंट का आयोजन किया गया जिसमें पंजाब ज़ोन के निदेशक बीके अमीरचंद ने चीन, मलेशिया, सिंगापुर, हॉंगकॉंग और भारत समेत अनेक देशों से जुड़े लोगों को संबोधित किया तथा चीन में ब्रह्माकुमारीज़ की डायरेक्टर बीके सपना ने मेडिटेशन कॉमेंट्री द्वारा सभी को सुंदर योगाभ्यास कराया। पंजाब जोन के निदेशक बीके अमीरचंद ने राजयोग के शांतिपूर्ण ऊर्जा के माध्यम से दुनिया की सेवा करने के लिए अपनी आंतरिक शांति और स्थिरता बनाए रखने के लिए प्रतिभागियों को अपनी शुभकामनाएं और प्रेरणा भी दी।

प्रेसिडेंट को ब्रह्माकुमारी बहनों ने प्रदान की ईश्वरीय सौगात

वेबीनार को संबोधित करते हुए बीके डॉ. सुनीता।

शिव आमंत्रण > बाली। देश के साथ विदेशों में भी इंडिपेंडेंस डे के उपलक्ष्य में ध्वजारोहण कार्यक्रम रखा गया जिसके तहत इंडोनेशिया के बाली में कौंसूलेट जनरल प्रकाश चंद से ब्रह्माकुमारीज़ की नेशनल कॉर्डिनेटर बीके जानकी ने मुलाकात की और सभी ने मिलकर तिरंगे को फहराया और राष्ट्रगान के साथ देश का सम्मान किया। इस दौरान बीके जानकी ने बाली प्रिस्ट इदार्सी पुत्र मनौबा समेत अन्य विशिष्ट लोगों से भी मुलाकात कर आध्यात्मिक ज्ञान चर्चा की।

महात्मा गांधीजी का अहिंसा तत्व आज भी है उतना ही महत्वपूर्ण

शिव आमंत्रण > मस्कट। खबर ओमान की राजधानी मस्कट से है जहां यूएन इंटरनेशनल डे ऑफ नॉनवायोलेंस और महात्मा गांधीजी के 151वीं जयंती के उपलक्ष्य में मस्कट में इंडियन एम्बेसी एवं ब्रह्माकुमारीज के संयुक्त तत्वाधान में कार्यक्रम आयोजित हुआ जिसमें ब्रह्माकुमारीज़ से यूरोप एवं मिडिल ईस्ट में संस्थान की डायरेक्टर बीके जयंती एवं गुरुग्राम के ओआरसी की निदेशिका बीके आशा ने उद्बोधित किया। कार्यक्रम में आगे मस्कट में इंडियन एम्बेसडर मुनु महावार, ओमान के मिनिस्ट्री ऑफ फॉरेन अफेयर्स में डिप्लोमेटिक अफेयर्स के अंडरसेक्रेटरी शेख खलीफा बिन अली, ओमान कैंसर एसोसिएशन की फाउंडर युथार अल रवाही, ओमान में नेपाल की एम्बेसडर सर्मिला ढकाल समेत कई प्रख्यात अतिथियों ने अपनी शुभकामनाए व्यक्त की। इस मौके पर शेख खलीफा बिन अली ने कहा, कि महात्मा गांधीजी का अहिंसा तत्व आज भी उतना ही महत्वपूर्ण है जितना उनके वक्त पर था।

Postal Regd. No. RJ/SRO/9662/2018-20, Licensed to Post without pre-payment No. RJ/WR/WPP/18/2018 | Posted at Shantivan P.O. Dt. 18 to 20 of Each Month

बीके गोलो ने कई देशों का भ्रमण कर दिया राजयोग का संदेश...

राजयोग से हम खुद के साथ दूसरों को भी दे सकते हैं शुभ बाइब्रेशन: बीके गोलो

इंडियन एंबेसडर के साथ बीके गोलो एवं बीके सोंजा, इस दौरान कई एक्टीविटीज के माध्यम से राजयोग मेडिटेशन का संदेश दिया गया।

शिव आमंत्रण > कोपनहेगन। वर्तमान समय सभी को स्वस्थ मन और स्वस्थ शरीर कैसे बनाएं इसकी संपूर्ण रीति जानकारी होना जरूरी है, ताकि वे संपूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त कर सकें। इसी लक्ष्य के साथ जर्मनी से इंडिया वन सोलार थर्मल पावर प्रोजेक्ट के हेड बीके गोलो पिल्ज ने डेनमार्क, स्वीडन और लिथुआनिया के कुछ सेवाकेंद्रों का दौरा किया। इस दौरान उन्होंने हेल्दी माइंड हेल्दी प्लैनेट विषय पर अपने विचार रखे। इसके साथ ही साथ उन्होंने खेल, पौधारोपण समेत कई गतिविधियां भी कराई। जिसका बीके सदस्यों ने भरपूर लाभ लिया। यूरोपीय संघ मे आंशिक रूप से लॉकडाऊन खुल गया है और इसका लाभ लेते हुए गोलो पिल्झ ने स्वीडन के कोपेनहेगन, डेल्सेबो और लिथुआनिया के विल्निसीन में बीके भाई बहनों से बातचीत की। हर एक के मन मे स्वास्थ्य और भविष्य की चिंता दिखाई दे रही थी। गोलो पिल्ज ने उनको हिलर की अपनी पूरी क्षमता को प्रयोग में लाने और अपने साथ पूरे विश्व को सकाश देने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि राजयोग से हम खु के साथ दूसरों को भी शुभ बाइब्रेशन दे सकते हैं। स्वीडन के डसेल्बो में एक फार्म हाउस पर स्वस्थ मन- स्वस्थ वसुंधरा पर कार्यक्रम आयोजित किया गया था। इसमें 30 लोगों ने भाग लिया। बीके गोलो और बीके सोन्जा ने इंडियन एंबेसडर से भी मुलाकात की और ब्रह्माकुमारीज संस्थान द्वारा भारत सहित विदेशों में की जा रही सेवाओं से रूबरू कराया।

> भगवान के प्यार की तुलना किसी भी चीज से नहीं की जा सकती है।

छोटी-छोटी बातों को मन में पकड़ेंगे तो नहीं होगा भगवान का अनुभव

शिव आमंत्रण > सैक्रामेंटो। मास्टरिंग अवर फीलिंग्स एण्ड इमोशंस थीम के अंतर्गत कैलिफोर्निया के सैक्रॉमेंटो सेवाकेंद्र द्वारा बेवीनार का आयोजन किया गया। मुंबई से वरिष्ठ मनोचिकित्सक डॉ. गिरीश पटेल से फरगिवनेस द अल्टीमेट हीलर विषय पर श्वेतांक अग्रवाल ने बातचीत की। डॉ. गिरीश पटेल ने कहा आप को भगवान का दिव्य अनुभव करना है तो दुनियावी बातों को छोड़ना होगा, तभी कुछ अनुभव कर सकेंगे। आप छोटी छोटी बातों को मन में पकड़कर रखते हैं इसलिए परेशान होते हैं। उनको छोड़ देंगे तो उनसे छुटकारा पा लेंगे। समझो आपने हाथ में अंगार पकड़कर रखा है तो हाथ जलेगा ही। हाथ जल रहा है यह समझते हुए भी पकड़ के रखना ये कौनसी समझदारी है? ऐसा ही दुनियावी बातों के बारे में होता है।

रूहानी सेवा विश्व शांति के लिए फ्लेम ऑफ योगा...

12 देशों में 108 घंटे योग से की रूहानी सेवा

शिव आमंत्रण > मास्को। रशिया के मास्को में ब्रह्माकुमारीज़ की एक विशेष पहल 'द फ्लेम ऑफ योगा' कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें विश्व शांति के लिए 12 देशों के करीब 50 शहरों में संस्थान के अलग अलग सेवाकेन्द्रों पर सभी बीके सदस्यों ने 108 घंटे तक दीप प्रज्वलन कर विश्व में शांति के वाइब्रेशन फैलाए। इस आयोजन में वोल्गा रीजन, साइबेरिया, बाल्टिक स्टेट्स, यूक्रेन, बेलारूस, माल्डोवा, ताजीकिस्तान और उज्बेकिस्तान जैसे कई देश शामिल हुए।

दीप प्रज्वलन कर योगा सेशन की शुरुआत करते हुए बीके सुधा।

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