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

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

04 आंतरिक और बाह्य दुनिया में परिवर्तन करने का नियंत्रण हमारे ही पास है : बीके शिवानी

05 राजयोग और परमात्म प्यार से अपना सारा डर और दुःख से छुटकारा पा लेता हूं-विवेक

वर्ष 07 | अंक 10 | हिन्दी (मासिक) | अक्टूबर 2020 | पृष्ठ 10 |

साक्षात चैतन्य देवियों का प्रदर्शन करते हुए ब्रह्माकुमारी बहन

हर नारी बन सकती है दुर्गा का अवतार

ऐसी मान्यता है कि देवियों के अन्दर कोई भी अवगुण नहीं होता है। सभी दैवी गुणों से भरपूर होती है। या यूं कहें कि दुर्गुणों का नाश करने वाली ही दुर्गा और काली है।

तो आईये जानते है कि नौ दिनों तक पूजी जाने वाली नौ देवियों का आध्यात्मिक महात्व क्या है और कैसे उनकी पूजा की जाती है।

शिव आमंत्रण आबू रोड। वर्तमान समय देश की बेटियों पर हो रहे आसुरी प्रवृत्तियों का प्रहार और नकारात्मक गिद्ध दृष्टि से बचाने के लिए प्रत्येक बेटी की पालना दुर्गा, काली और झांसी की रानी लक्ष्मीबाई जैसी करने की जरुरत है। ऐसे में आ रहा नवरात्रि का पर्व काफी अहम है। हर नारी में दुर्गा का रुप है। दुर्गा पूजा और नवरात्रि भारत देश में मनाये जाने वाले सभी पर्वों में सबसे शक्तिशाली और पवित्रता पूर्ण माना गया है। नवरात्रि के समय पूरे नौ दिन तक नौ देवियों की पूजा अर्चना होती है। तथा भक्त नौ दिनों तक व्रत रखते है। चाहे वह कोई भी हो। नर हो या नारी हर कोई नवरात्रि की उपासना करता है। इसमें मॉ दुर्गा को असुरों की संहारिनी के रुप में दिखाया गया है। तथा शेर की सवारी के साथ भक्तों की मनोकामना पूर्ण के साथ असुरों का वध करने वाली है। ऐसी मान्यता है कि देवियों के अन्दर कोई भी अवगुण नहीं होता है। सभी दैवी गुणों से भरपूर होती है। या यूं कहें कि दुर्गुणों का नाश करने वाली ही दुर्गा और काली है । तो आईये जानते है कि नौ दिनों तक पूजी जाने वाली नौ देवियों का आध्यात्मिक महात य क्या है और कैसे उनकी पूजा की जाती है।

दुर्गा अथवा शैलपुत्री

नवरात्रि का पहला दिन होता दुर्गा की पूजा होती है। मॉ दुर्गा को शैलपुत्री के नाम से भी जानी और पूजी जाती है। दुर्गा को शिव-शक्ति कहा जाता है। जब परमात्मा को याद करेंगे तो जीवन में सामना करने की शक्ति, निर्णय, सहन और सहयोग करने इत्यादि अष्ट शक्तियां प्राप्त होती हैं। इसलिए दुर्गा को अष्ट भुजा दिखाते हैं।

ब्रह्मचारिणी

नवरात्र का दूसरा दिन देवी ब्रह्मचारिणी का है, जिसका अर्थ है- तप के साथ श्रेष्ठ आचरण करने वालीं। तप का आधार पवित्रता होता है, जिसके लिए जीवन में ब्रह्मचर्य की धारणा करना आवश्यक है। इस देवी के दाहिने हाथ में जप करने की माला और बाएं हाथ में कमण्डल दिखाया जाता है।

चंद्रघण्टा

नवरात्र के तीसरे दिन देवी चन्द्रघंटा के रूप में पूजा की जाती है। पुराणों की मान्यता है कि असुरों के प्रभाव से देवता काफी दीन-हीन तथा दुःखी हो गए, तब देवी की आराधना करने लगे। फलस्वरूप देवी चंद्रघण् प्रकट होकर असुरों का संहार करके देवताओं को संकट से मुक्त किया। इस देवी के मस्तक पर घण्टे के आकार का अर्द्धचंद्र, 10 हाथों में खड्ग, शस्त्र, बाण इत्यादि धारण किये दिखाये जाते हैं। चंद्रघण्टा देवी की सवारी शक्ति का प्रतीक सिंह है जिसका अर्थ है- शक्तियां (देवियां) अष्ट शक्तियों के आधार से शासन करती हैं।

कुष्माण्ड

नवरात्र के चौथे दिन देवी कुष्माण्ड के रूप में पूजा की जाती है। कहा जाता है कि यह खून पीने वाली देवी है। कलि पुराण में देवी की पूजा में पशु बलि का विधान है। ...

शेष पेज नं 02 पर

हर नारी दुर्गा बन दुर्गुणों का करे नाश

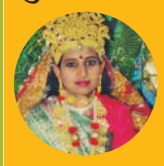
इन नौ देवियों के रुप और कर्त्तव्य अतीत में हुए दिव्य कर्मों के यादगार है। जब इस सृष्टि पर आसुरी प्रवृत्तियां हावी हो जाती है। तब परमात्मा शिव अवतरित होकर प्रत्येक नारी को दुर्गुणों को मिटाकर दुर्गा समान बनाते है। जब नारी अपने अन्दर के दुर्गुणों को मिटाकर सदगुण धारण करती है तब वह लक्ष्मी, सरस्वती जैसा बन जाती है। इसलिए प्रत्येक नारी दुर्गा का रुप होती है बशर्ते वह अपने जीवन से बुराईयों को समाप्त कर दे। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय में ब्रह्माकुमारी प्रत्येक नर और नारी को दुर्गा, नारायण ओर लक्ष्मी जैसा बनाने की शिक्षा दे रही है। इस नवरात्रि पर्व पर दुर्गा बन दुर्गुणों का नाश करे तथा पांच बुराईयों के प्रतीक रावण का दहन करें।

देवियों जैसा बनने की सीखी इंजिनियरी

जब मैं 10वीं कक्षा में पढ़ती थी तब मुझे ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा सजाये जाने वाले चैतन्य देवियों की झांकी में देवी बनने का अवसर मिला। और इस प्रकार से मैं प्रतिवर्ष देवी बनने लगी। लेकिन खास बात यह थी कि जब भी मैं थोड़े समय के लिए देवी बनती थी तो मुझे अन्दर से दुर्गा जैसी शक्ति का एहसास होने लगता था। ऐसा लगता था कि जब तक मैं देवी के रुप में रहती हूँ तब तक मेरे विचारो में अद्भूत परिवर्तन आ जाता है। फिर मुझे ये संकल्प आता कि यदि थोड़े समय के लिए देवी बनती हूँ तो इतना अच्छा अनुभव होता है, अगर मैं सचमुच देवी की तरह बन जाउं तो कितना अच्छा जीवन हो जायेगा। फिर मैंने ब्रह्माकुमारी बहनों से इस बारे में बात की तब उन्होंने सच्ची देवी बनने का अर्थ बताया और कहा कि दुर्गुणों को नाश करने वाली ही दुर्गा है। फिर मैंने यह सोच लिया कि अब यह जीवन दुर्गा और सरस्वती जैसा बनने में लगाना है। फिर मैं ब्रह्माकुमारीज संस्थान में नियमित जाने लगी और जीवन पूरी तरह बदल गया। पढ़ाई भले ही मैंने साफ्टवेयर इंजिनियरी की है। लेकिन जीवन की इंजिनियरी पूरी तरह समझ में आ गयी और सेवाकेन्द्र में समर्पित हो गयी।

बीके चित्रलेखा, राजयोग शिक्षिका, बह्माकुमारीज़ चौबे कालोनी, रायपुर

मुझे लगा मैं सचमुच में देवी हूँ



वैसे तो मुझे ब्रह्माकुमारीज संस्थान का ज्ञान सुनने की इच्छा नहीं होती थी। परन्तु एक बार बहन जी ने बुलाया और कुछ देवियों की फोटो दिखाई और कहा कि आपको झांकी में ऐसी ही देवी बनना है, बनोगी। उस फोटो को देखकर मेरे मन में आकर्षण हुआ और मैने हॉ कह दिया। हमारे घर में कुछ किरायेदार रहते थे तो उनकी बेटियों के साथ हम 6 लोग देवी बने। जब मैं सजकर देवी की मुद्रा में बैठती थी तो लगता था कि मैं सचमुच में देवी हूँ। दीदिया यह बताती थी कि परमात्मा की याद में बैठो और यह सोचो कि लोगों का दुख, दर्द दुर कर रही हूँ। देवी मॉ मेरे द्वारा लोगों का कल्याण करा रही है। हजारों की सं या में लोग आते और देवी की तरह देखते और पूजा कर जाते। परन्तु हमारे प्रति किसी की गलत नजर नहीं जाती। मुझे लगा कि केवल मैं कुछ समय के लिए देवी बनकर बैठी हूँ तो भी किसी की गलत नजर नहीं जा रही। यदि हमेशा के लिए बन जाउ तो फिर कैसा रहेगा। फिर अगले साल का पुनः समय आ गया और उस समय दीदी ने कहा कि अब देवी तभी बनाया जायेगा जब तुम खुद देवी जैसा बनने का प्रयास करोगी। फिर मैने ब्रह्माकुमारीज संस्थान में ज्ञान ध्यान प्रार भ कर दिया और पुनः देवी बनी, फिर क्या था आज मैं पूरी तरह देवी बनने का प्रयास कर रही हूँ।

बीके आशा, राजयोग शिक्षिका, ब्रह्माकुमारीज, छतरपुर

पेज नं 01 का शेष

देवियों से जैसा बनने की ललक से बनी ब्रह्माकुमारीज

जब मैं पहली बार दीपावली के पावन पर्व पर मुझे ब्रह्माकुमारीज संस्थान में देवी महालक्ष्मी के स्वरूप में झाँकी में बिठाया गया। उस वक्त मेरी उम्र मात्र 12 वर्ष थी। तब मेरे मन में यह संकल्प चलने लगा कि आखिर लक्ष्मी, दुर्गा कैसे बना सकता है। कई दिनों तक मेरे मन में यह जिज्ञासा बढ़ने लगी। फिर ब्रह्माकुमारी बहनों को देखा उनका श्वेत वस्त्रों में बिल्कुल देवियों की तरह लग रही थी। फिर मैने ब्रह्माकुमारीज दीदियों से बात की तो उन्होंने बताया कि हाँ प्रत्येक नारी दुर्गा और लक्ष्मी जैसी बन सकती है। परन्तु इसके लिए जीवन में दैवी गुणों को धारण करना पड़ेगा। फिर दीदी घर आयी और पिताजी से बोली कि मुझे एक सौगात चाहिए। तब पिता की आज्ञा से पहली बार ग्वालियर में महालक्ष्मी स्वरूप में देवी बनना हुआ। इसके पहले मैंने कभी ऐसी कोई चैतन्य झाँकी देखी भी नहीं थी। झाँकी के दौरान बहन जी ने जो देवियों का रहस्य समझाया उस रहस्य को सुनकर मुझे ऐसा लगा कि मुझे भी अब ऐसा दैवी जीवन जीना है। इस प्रकार मेरा इस आध्यात्मिक मार्ग मे प्रवेष हुआ। तभी से हर नवरात्री पर देवी बनने की श्रृखंला षुरू हुई। अलग अलग स्थानों में वा अलग-अलग रूपों में देवी बनने का सौभाग्य प्राप्त हुआ।

ब्रह्माकुमारी रमा, राजयोग शिक्षिका, छतरपुर

विश्व कल्याण की भावना से बनी दुर्गा

वैसे तो मेरे माता पिता जी ब्रह्माकुमारीज संस्थान से जुड़े थे लेकिन मेरा रुझान नहीं था। एक दिन माताजी सेवाकेन्द्र ले गयी उन दिनों नवरात्रि चल रही थी। फिर दीदी ने कहा कि आप दुर्गा बन जाओ, फिर मैने मान लिया और दुर्गा बन गयी। जब मैं दुर्गा के रुप में बैठी तो महसूस हुआ कि कितने सारे लोग दर्शन के लिए आये हुए हैं। मेरी ही शक्तियां है मुझे इन्हीं से ही आगे बढ़ना है। फिर बहनों ने कोर्स कराया और फिर मैं ब्रह्माकुमारी बन गयी। पढ़ाई पूरी होने के बाद तो मैं ब्रह्माकुमारीज संस्थान में समर्पित हो गयी।

बीके सरीता, राजयोग शिक्षिका, ब्रह्माकुमारीज असन्ध, हरियाणा

इसी मान्यता के आधार पर देवियों के स्थान पर बलि-प्रथा आज भी प्रचलित है। वास्तव में, हमारे अन्दर जो पशुओं से भी बदतर स्वभाव की क्रुरता है। उसे समाप्त करने का प्रतीक है कुष्माण्ड देवी।

स्कन्द माता

नवरात्र के पाँचवें दिन देवी स्कन्द माता के रूप में पूजा की जाती है। कहते हैं कि यह ज्ञान देने वाली देवी है। इनकी पूजा करने से ही मनुष्य ज्ञानी बनता है। यह भी बताया गया है कि स्कन्द माता की पूजा ब्रह्मा, विष्णु, शंकर समेत यक्ष, किन्नरों और दैत्यों ने भी की है।

कात्यायनी

नवरात्र के छठवें दिन देवी कात्यायनी के रूप में पूजा की जाती है। महिषासुर दानव का वध जिस देवी ने किया था, उस देवी का प्रथम पूजन महर्षि कात्यायन ने किया था और इस कारण ही वह देवी कात्यायनी कहलाई। इनका वाहन सिंह दिखाया जाता है। अर्थात दानवी प्रवृत्ति का वध करना ही कात्यायनी का प्रतीक है।

कालरात्रि

नवरात्र के सातवें दिन देवी कालरात्रि के रूप में पूजा की जाती है। इनके शरीर का रंग काला और सिर के बाल रौद्र रूप में ... बिखरे हुए दिखाये जाते हैं। इनका वाहन गधे को दिखाया गया है जिसका अर्थ है कि कलियुग में एक सामान्य गृहस्थ की हालत प्रतिकूल परिस्थितियों से जूझते हुए गधे जैसी हो जाती है और जब वह गधा अपने मन -बुद्धि में कालरात्रि जैसी देवी को बैठा लेता है तो उससे मुक्ति दिलानी ही कालरात्रि का प्रतीक है।

महागौरी

नवरात्र के आठवें दिन देवी महागौरी के रूप में पूजा की जाती है। कहते हैं कि कन्या रूप में यह बिल्कुल काली थी। शंकर से शादी करने हेतु अपने गौरवर्ण के लिए ब्रह्मा की पूजा की, तब ब्रह्मा ने प्रसन्न होकर उसे काली से गौरी बना दिया।

सिद्धिदायी

नवरात्र के नौवें दिन देवी सिद्धिदायी के रूप में पूजा की जाती है। कहा गया है कि यह सिद्धिदायी वह शक्ति है जो विश्व का कल्याण करती है। जगत का कष्ट दूर कर अपने भक्तजनों को मोक्ष प्रदान करती है।

वेबीनार में उद्योगपति निज़ार जुमा का प्रतिपादन.....

विश्व सत्ता फिर से भारत के नियंत्रण में आयेगी

वेबीनार में उपस्थित अतिथिगण।

> मेडिटेशन से मन शांत होता है, हम रिचार्ज हो जाते है, आत्मा को सुकुन मिलता है।

शिव आमंत्रण आबूरोड। ब्रह्माकुमारीज़ के शिपिंग एविएशन एण्ड टूरिज़्म प्रभाग द्वारा मेरा देश मेरी शान थीम के तहत लाइव इवेंट आयोजित किया गया जिसका मुख्य उद्देश्य समाज में मूल्यों की पुनर्स्थापना करना, भारतीय संस्कृती व परंपराओं की विविधता और समृद्धि के बारे में लोगों को जागरूक करना रहा। इस इवेंट में 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 (साफ्ट 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 आदि 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 युद्ध के बाद भारत में सतयुग की स्थापना होगी।

प्रभाग की अध्यक्षा बीके डॉ. निर्मला ने कहा, आध्यात्मिक भूमि भारत पर जिन्होंने 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 भूमि पर होता है और यहां से ही विश्व का हर कल्प मे एक बार परिवर्तन होता है। प्लेबैक सिंगर साधना सरगम ने कहा, अध्यात्मिकता के क्षेत्र में ब्रह्माकुमारीज बहुत बडा कार्य कर रही है, बहुत सेवाये दे रही है। मुझे भी संगीत के जरिये ब्रह्माकुमारीज से जुडने का अवसर मिला। मैने बहुत सारे मेडिटेशन गीत गाये जिनपर 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।

सार समाचार

केंद्रीय विद्यालय परिसर में पौधारोपण

शिव आमंत्रण राजगढ़। अनंत चतुर्दशी के अवसर 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।

रायगंज मे सैनेटायजर, मास्क, ड्रायफ्रूट्स वितरीत

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 सीएमओ 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।

संपादकीय

अन्तर मन की बुराईयों का करे दहन

मनुष्य के अन्दर दिन ब दिन पनपती आसुरी प्रवृत्तियां भारतीय समाज को गहरे गड्ढे की ओर ढकेल रही हैं। अदृश्य रावण का तेजी से बढ़ता कद मनुष्य को राक्षस जाति की उपमा के तरफ जिस रफ्तार लपकता जा रहा है। इससे मानव जाति के श्रेष्ठ संस्कारों को लुप्त होने का खतरा मंडराने लगा है। दशहरा और विजयादशमी का पर्व भारतीय संस्कृति में महत्वपूर्ण स्थान है। ऐसे में प्रतिवर्ष दशहरा पर रावण का बड़ा बुत जलाने के पीछे का रहस्य भी यही है कि रावण रूपी बुराईयों को जड़ से समाप्त कर दिया जाये। भले ही हम स्थूल रूप में जलाते आये है परन्तु मानव के अन्दर तेजी से इसका कद बढ़ रहा है। रामराज्य की परिकल्पना और श्रेष्ठ स्वराज्य का सपना दूभर महसूस होने लगा है। लेकिन यह भी सत्य है कि एक दिन जरूर ही इसमें सफलता मिलेगी क्योंकि मानव वास्तव में एक सभ्य इंसान ही है। बस यही है कि अपने अन्दर से इन बुराईयों को समाप्त कर उसकी जगह अच्छाईयों को स्थान दें। जब हमारे और आपके जीवन में नैतिक मूल्यों की प्रवेशता होगी। इसके लिए परमात्मा शिव से शक्ति लेकर अपने अन्दर की बुराईयों को दग्ध करें।

ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के ज्ञान से खुद को स्ट्रांग रखता हूं

[मेरी कलम से]

शिखर धवन
इंटरनेशनल क्रिकेटर

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

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। डेढ़ सौ के 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 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। मुझे दिल को बहुत सुकून मिला क्योंकि मेरी आत्मा वही चाह रहा था करना। 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 आती 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 हमारा आंतरिक शांति इमोशनली स्ट्रांग रखता है। यह सब मैंने सिस्टर शिवानी और ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के ज्ञान से सीखा। आज जितने भी बड़े शहर हैं वहां कोरोना का खतरा ज्यादा बढ़ गया है। इसलिए सोशल डिसटेंससिंग बहुत जरूरी है। अपने खाली का समय खुद के 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 कम्यूनिकेशन 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।

आध्यात्मिक चेतना जागृत हो जाएं तो आगे सारे खतरों से पार पा सकते

[आध्यात्म की नई उड़ान]

डॉ. सचिन
मेडिटेशन एक्सपर्ट

> 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 है तुम्हारा दूसरा पाठ भी पूरा हुआ। अब तीसरा पाठ है कि अब मैं असली तलवार का प्रयोग करूँगा 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 बुढ़ा 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। हमारा 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 है वह बेहोशी में होती है और जहां जागरण है वहां गलतियां नहीं। 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 है यदि पश्चाताप का अभाव है किसी भी प्रकार का कोई भी दुःख है मतलब जागरण नहीं है। यहां पर एक पल भी यदि दुःख का लहर है तो यही संस्कार वहां जाएंगे। हमारा सुख किसी भी विनाशी पदार्थ के अधीन नहीं है नाम मान शान। हमारी शांति यहां के शांति के अधीन नहीं है। अशांत वायुमंडल में भी शांत कमल समान। समृद्धि, संपत्ति, ज्ञान। ज्ञान अर्थात केवल भाषण देना नहीं ज्ञान अर्थात केवल कोर्स कराना नहीं परंतु ज्ञान अर्थात 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 प्रारब्ध अब पाना है तब नहीं इस प्रारब्ध का अब अनुभव करना है। स्वयं की चेकिंग स्वयं करो। स्वयं के चेककर 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 क्योंकि यह मार्ग दुर्घटनाओं का मार्ग कठिन है इतना आसान नहीं। हजारों निकलते कोई एक पहुंचता है ऐसा यह 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, अध्यात्मिक चेतना संपूर्ण जागृत हो जाए जो एक पल भी देह भान का ना हो।

निरंतर आत्मिक आनंद हो। आत्मिक आनंद से बड़ा एक संसार में कोई आनंद नहीं तो बहुत खतरे है। वो कौन-कौन से हैं और हमें क्या-क्या करना है आज हम उन पर चर्चा करेंगे। कैसे निरंतर जागरण अवस्था जागृत अवस्था में रहे ताकि हमसे कोई गलती ना हो क्योंकि ब्राह्मण बनने के बाद किए हुए पाप के कर्म दुष्कर्म गलतीयां उसका पश्चाताप बहुत गहरा होता है और वह पश्चाताप ही फिर आत्मा को आगे बढ़ने नहीं देता किसी शिष्य ने अपने गुरु से पूछा मुझे एक ऐसी बात बताओ आध्यत्म की जो सारे शास्त्रों संपूर्ण अध्यात्म का एक निचोड़े हो वह एक बात बताओ। गुरु एक कलम लेते हैं और लिखते हैं एक शब्द अटेंशन। शिष्य कहता है बस इतना ही मुझे और कुछ बताओ गुरु फिर एक शब्द लिखते हैं नीचे अटेंशन। वह कहता है आटेंशन मुझे पता है मुझे और कुछ बताओ। गुरु तीसरा शब्द लिखते हैं अटेंशन वह पूछता अटेंशन तो मुझे पता है पर अटेंशन का अर्थ क्या है वह बताओ वह फिर लिखता है अटेंशन अर्थात अटेंशन यही सार निरंतर सावधान। क्योंकि आगे बहुत खतरा है तो कौन-कौन से खतरे हैं इस मार्ग पर है तो बहुत सारे।

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! वहाँ के सम्राट ने उस योगी की ख्याति सुनी और उसे राजमहल बुलाया कहा कि हमने आपके विषय में बहुत सुना है और हम चाहते है कि हमारा राजकुमार आपके प्रशिक्षण में जीवन की कुछ बातें सीखे तो आप उसे यही रहकर जीवन की कुछ बातें सिखाओ। वो योगी कहता है कि अगर राजकुमार ने अगर कुछ सीखना होगा तो उसे मेरे पास आना होगा मैं उसके पास नहीं आऊंगा और मैं उसे अपने ढंग से सिखाऊंगा जैसा मैं चाहूँ और 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 नही आ सकता है अगर ये शर्त मंजूर है तो ही मैं सिखाऊंगा।

वो राजा मान जाता है और राजकुमार योगी के आश्रम में पहुंचता हैं 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 करूँगा 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 यहाँ तलवार सीखने नहीं आया हूं मैं 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 उसकी दुखने लगती है पर 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।

जो भी कार्य कर रहा है मन के किसी कोने में एक जागृति आई है, निरन्तर जगा हुआ है कि कभी भी वार हो सकता है। धीरे धीरे तीन मास हो जाते है अब एक भी वार उसे नही लगता है क्योंकि अब हमेशा जगा हुआ है। गुरु आते है कि तुम्हारा पहला पाठ पूरा हुआ अब दूसरा पाठ है कि अब मैं तब आक्रमण करूँगा जब तुम नींद में होंगे। राज कुमार 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। एक अदभुत सा केंद्र उत्पन्न हुआ है ह्दय में। अब तक सोच थी लेकिन जब जागरण था तो सोच समाप्त हुई और केवल जागरण। पता हो कभी भी किसी भी वक्त आक्रमण हो सकता है।

संदेशः अब वो राजकुमार इतना जागृत हो गया है कि अगले तीन मास तक एक बार भी ऐसा नही 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 उतपन्न हुआ है और जहाँ जागृति है वहाँ विचार नहीं। विचार जैसे शून्य हो गए। अब उसे आश्रम में 9 मास पूरे हो जाते है। गुरु उसे बुलाते है और कहते है तुम उतीर्ण हुए तुम्हें कल वापिस जाना है तुमने बहुत अच्छा किया।

प्रेरक विचार
Spiritual THOUGHTS

मौलाना अबुल कलाम आज़ाद
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 या फिर उनमें जहर डाल दिया 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

आंतरिक और बाह्य दुनिया में परिवर्तन करने का नियंत्रण हमारे ही पास है

> आंतरिक दुनिया में परिवर्तन करने का नियंत्रण हमारे पास है ये हमारा चयन है, ये हमारी शक्ति 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

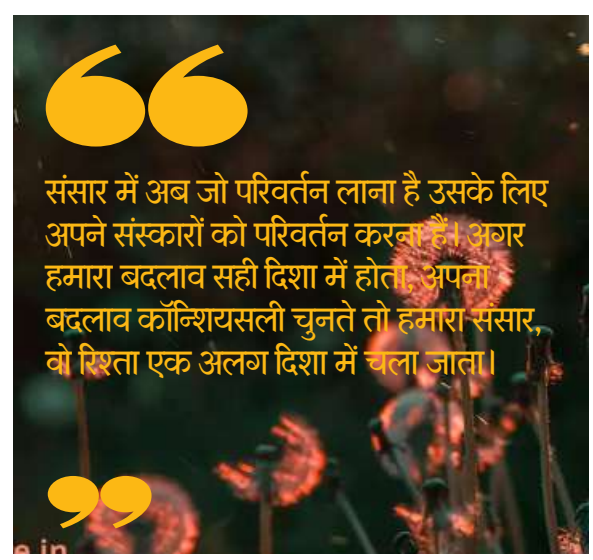
जीवन के कुछ आध्यात्मिक समीकरण होते हैं, जो हमें ध्यान रखने हैं। हमें यह हमेशा याद रखना है कि आत्मा का प्रभाव प्रकृति पर पड़ता है। संकल्प से सृष्टि बनती है। आंतरिक दुनिया बाहर की दुनिया को बनाती है। ये इक्वेशन है। लेकिन जब हम ये इक्वेशन भूल गये तो हमने सोचा बाहर का परिवर्तन अंदर का परिवर्तन लाता है। जब 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।

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।

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।



जीवन का मनोविज्ञान
भाग - 28

[डॉ. अजय शुक्ला]

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

मानव विकास में मौलिक सिद्धांत एवं व्यावहारिक गरिमा

शिव आमंत्रण आबू रोड। **मौलिक सिद्धांत द्वारा मानव विकास की वास्तविकता**

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 ।

सूचना

सामाजिक सेवाओं और 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

प्रेरणापुंज

दादी गुलजार(हृदयमोहिनी)
मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज़

सब जिमेंवारियां बाबा को सौंप डबल लाइट हो खुशी में नाचते

शिव आमंत्रण आबू रोड। हम सबने जीवन की नय्या शिवबाबा के हवाले कर दी है और जब जीवन की नय्या की जिम्मेंवारी बाबा को दे देते हैं तो हम डबल लाइट बन जाते हैं। हमने अपनी जिम्मेंवारी बाबा को दे दी और बाबा ने फिर हमको जो जिम्मेवारी दी है वह जिम्मेंवारी बोझ नहीं है, उसमें खुशी है। बाबा ने जिम्मेंवारी दी कि बच्चे आप विश्व-कल्याणकारी बन अपने मन्सा द्वारा, वाणी द्वारा अपने सम्बन्ध-सम्पर्क अथवा कर्म द्वारा विश्व-सेवा करते रहो। इस जिम्मेंवारी को निभाने से खुशी होती है क्योंकि जब विश्व की आत्माओं का कल्याण हो जाता है, तो जिसका अकल्याण से कल्याण हो जाये, उसके दिल से दुआयें निकलती हैं और वह दुआयें हमको मिलती हैं तो दुआओं का खज़ाना जमा होने से हमको भी खुशी होती है, हिम्मत आती है, उमंग-उत्साह आता है कि सेवा में और आगे बढ़ते जायें, इसीलिए बाबा की जिम्मेंवारी बहुत हल्की है और प्राप्ति कराने वाली है, क्योंकि दुआयें मिलना, दुआयें 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 दुआयें मिलती हैं। यह भी सबको अनुभव होगा कि जब भी हम किसी की सेवा करते हैं, चाहे भाषण करें, चाहे व्यक्तिगत किसी को बाबा का परिचय दें तो उसी समय प्रत्यक्षफल मिलता है। अन्दर-ही-अन्दर बहुत खुशी होती है, यह बाबा का बन गया। तो खुशी भी होती और दुआयें भी जमा होती तो जब इतनी प्राप्ति है तो बोझ नहीं लगता। कहाँ 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 खज़ाना 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 पाँव 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, टाँग बाँह चलाने की बात नहीं है। तो सभी इस प्रकार से खुशी में नाचते रहते हो?अभी तो मधुबन में एक्स्ट्रा खुशी मिल गयी, सबके चेहरे खुशी में मुस्कराते हैं। लेकिन घर-परिवार में कभी कोई बात आ गई तो चेहरा बदल जाता है। कभी सोच में, कभी फ़िकर में, कभी चिंताओं 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 हमलोग भी आपसब प्रवृति वालों का अनुभव सुनते-सुनते अनुभवी हो गए हैं।

क्रमशः.....

भारतीय फिल्म एक्टर विवेक ऑबेरॉय का प्रेरणादायी अनुभव...

राजयोग और परमात्म प्यार से अपना सारा डर और दुःख से छुटकारा पा लेता हूं-विवेक

जीवन में कई बार लोगों को अनावश्यक दुःखों का चक्र लग जाने से उन्हें लगता है कि ऐसा सिर्फमेरे साथ ही क्यों हो रहा है? और सब तो मेरे से बेहतर सुखी है। 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। ऐसा ही कुछ घटनाएं बॉलीवुड अभिनेता विवेक ओबरॉय के साथ हुआ जो बेहद ही दुःखी और परेशान रहा करते थे। आईए जानते हैं उनका फिल्मी करियर और जीवन के कुछ खास प्रेरणादायी अनुभव जो उन्होंने शिव आमंत्रण से खास बातचीत के दौरान शेयर किया.....

शख्सियत

शिव आमंत्रण आबू रोड। विवेक ओबरॉय एक भारतीय अभिनेता हैं। उनका जन्म 3 सितंबर 1976 को हैदराबाद में हुआ था। उनके पिता सुरेश ओबरॉय है जो खुद बॉलीवुड अभिनेता और ब्रह्माकुमारीज़ के सदस्य हैं। उनकी माँ का नाम यशोधरा ओबेरॉय है। विवेक ओबेरॉय 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 सफरः वर्ष 2002 में विवेक ओबेरॉय ने राम गोपाल वर्मा की फिल्म कंपनी से अपना कैरियर शुरुआत की। इसके बाद उन्होंने एक्शन फिल्मों सड़क और दम में अभिनय किया। उन्होंने भारतीय पुलिस का हिस्सा बनने की कोशिश कर रहे एक व्यक्ति की भूमिका निभाई। इसके बाद, उन्होंने शाद अली द्वारा निर्देशित साथिया में अभिनय किया। यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर एक बड़ी हिट थी और उन्हें सर्वश्रेष्ठ अभिनेता की श्रेणी में फिल्मफेयर अवार्ड के लिए नामांकित किया गया था। फिर उन्होंनें 2004 में फिल्म मस्ती, युवा तथा फिल्म कृष्णा में शीर्षक चरित्र द वारियर पोएट में भी अभिनय किया है। वर्ष 2006 में उन्होंने फिल्म ओमकारा में अभिनय किया था। जो शेक्सपियर के नाटक ओथेलो का एक रूपांतरण था। उन्होंने मूल नाटक में चरित्र माइकल कैसियो पर आधारित केसू का किरदार निभाया था। ओबेरॉय के प्रदर्शन को देखने के बाद, गुलज़ार साहब ने उन्हें बधाई दी थी। वर्ष 2007 में उन्होंने शूटआउट एट लोखंडवाला फिल्म में गैंगस्टर माया डोलास का अभिनय किया था।

2008 में विवेक ने मिशन इस्तांबुल में अभिनय किया, जो अपूर्व लाखिया द्वारा निर्देशित और एकता कपूर द्वारा निर्मित थी। उन्होंने 2008 के इंडियन इंडियन एकेडमी अवाड्र्स में, विकास कोहली द्वारा फिल्म के लिए निर्मित 'अपुन के साथ' गीत के लिए प्रदर्शन दिया था। वर्ष 2009 में, उन्होंने फिल्म कुर्बान में सहायक अभिनेता की भूमिका निभाई। 2010 में वह प्रिंस में दिखाई दिए। 2011 में वॉच इंडियन सर्कस नामक एक फिल्म का निर्माण किया। वर्ष 2019 में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की बायोपिक में नरेन्द्र मोदी की किरदार को निभाया।

समाज के लिए बहुत परोपकारी सेवा किया

2006 में सुनामी से बुरी तरह प्रभावित हुए एक गाँव 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 भेजा 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 किया। जो मानसिक रूप से विक्षिप्त बेघर महिलाओं के पुनर्वास के लिए काम करती हैं। उन्होंने लगभग 3 मिलियन रूपए की सहायता की और 25 मिलियन रूपए जुटाए भी थे।

डर से पूरी एनर्जी नेगेटिव होने लगती है

विवेक ने अपने जीवन का एक वाकया शेयर करते हुए कहा कि एक बहुत बड़ा डिफिकल्ट पीरियड मेरे लाइफ में मेरे करियर को लेकर था। जब मैं अपने कैरियर 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 तुम 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 निगेटिव थॉट उनके प्रति भी था कि शायद इनको समझ नहीं आ रहा है कि मैं कहां जा रहा हूं? इनसिक्योरिटी मेरी है डर तो मेरा है। मैंने महसूस किया कि जब हम डर में रहते हैं तो हमारी पूरी एनर्जी नेगेटिव हो जाती है।

मेरी नजरिया एक पल में ही बदल गया

जैसा कि आज भी लोगों को हो सकता है। जैसे मेरी नौकरी रहेगी कि नहीं? क्या होगा मेरे साथ? लॉस तो नहीं हो जाएगा? दिवालिया तो नहीं हो जाएगी? 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 गई 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।

पावरफूल आत्मा ही ऐसे मुस्कुरा सकता

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 शांतचित और पावरफुल आत्मा ही कर सकती है। मुझे लगता है इसके लिए जीवन में हमें मेडिटेशन हो या पूजा भक्ति हो या कोई भी अच्छे कर्म टेक्निक को जीवन में अपनाकर खुश रहा जा सकता है। अब जब 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 अभ्यास से परमात्मा में बहुत यकीन कर उनको याद करता हूं। आप सब भी इसे आजमाएं। ओम शांति।

नोटः अभिनेता विवेक ओबेराय के पिताजी सुरेश ओबेराय तथा माँ दोनो ही ब्रह्माकुमारीज से जुड़ाव के कारण विवेक ओबेराय भी समय समय पर आध्यात्मिकता को जीवन में उतारते हैं।

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

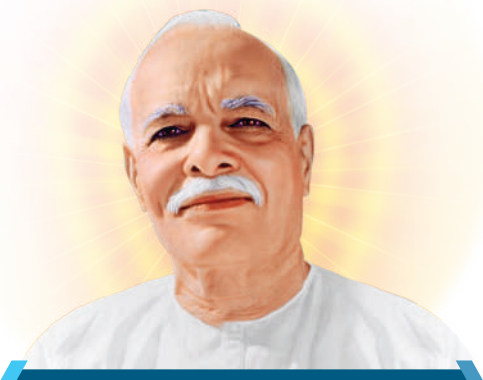
प्रधानमंत्री प्रशस्तिपत्र स्वीकारते हुए बीके वसुधा।

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 सम्मानित

बीके विजय को प्रशस्तिपत्र प्रदान करते हुये डिपो मैनेजर के एन 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 प्रशंसा 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 स्टीमर पर 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।

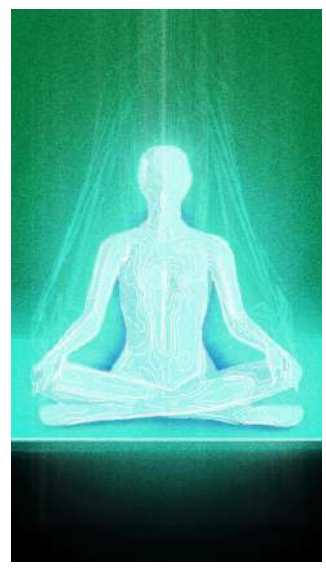
इस प्रकार जब उन्होंने अपनी अवस्था को उच्च बना लिया, संस्कारों को बदल लिया, योग में स्थिति प्राप्त कर ली माया को हराने के लिए लड़ाई के मैदान पर उतरीं। अब गोपियों के पार्ट का संवरण हुआ और ये ज्ञान-गंगायें बन भारत को पतित से पावन करने के लिए निकली। तब उनका मन उल्लास से पूर्ण हो यह गीत गा रहा था-

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 कलर्क
मुंगेर, (बिहार)

ईश्वरीय जीवन से बदल गयी सोच

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
गोरेगांव, 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।

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

आत्म ज्ञान व राजयोग ध्यान से होगा तनाव दूर

सभा को संबोधित करते हुए बीके सविता।

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

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 कार्य म में विहिप व बजरंग दल के लगभग 75 से अधिक पदाधिकारियों ने भाग लिया। समस्त कार्य म 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।

दिग्भ्रमित होते मानव को यथार्थ दिशाबोध करा रही है ब्रह्माकुमारीज

बीके भाई बहनों के साथ राकेश त्रिपाठी।

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। कार्य म 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।

मूल्य — भीनमाल के वेबीनार में व्यक्त विचार

मूल्य और आध्यात्मिकता को ना जोड़े तब तक शिक्षा रहेगी अधूरी

भीनमाल के वेबीनार में शामिल वक्ताएं।

शिव आमंत्रण भीनमाल। ब्रह्माकुमारीज के भीनमाल सेवाकेंद्र द्वारा शिक्षक दिन पर ऑनलाइन वेबीनार का आयोजन किया गया जिसका विषय था राष्ट्र के पुनः निर्माण में शिक्षकों का योगदान। इस विषय पर विविध वक्ताओं ने अपने अपने विचार रखे। डॉ. रेशमा हेगडे ने कहा, टीचर का काम है हर बच्चे को इमोशनली स्ट्रांग बनाना टीचर को बच्चों की बुद्धिमत्ता को जानना व समझना चाहिए और उनको मोटिवेट करना चाहिए। डॉ. समय सिंह मीना ने कहा, शिक्षा मनुष्य का सर्वांगीण विकास करती है। शिक्षक का हर आचरण सीधा समाज पर असर करता है इसलिए शिक्षक को स्वयं अपने आप का शिक्षक बनना पड़ेगा तब इस समाज का उद्धार होगा।

डॉ. अरुण दवे ने कहा, भारत में गुरु का महत्व सर्वाधिक रहा है। शिक्षक को अपने पूर्वजों को देख उसमें खुद को ढालना पड़े। शिक्षक का क्या धर्म है उसको अपने जीवन में लाना पड़े, तब इस राष्ट्र की उन्नति होगी। डॉ. आर पी गुप्ता ने कहा, शिक्षक शिक्षा देते हैं इसमें कोई शक नहीं कि जब तक मूल्य और आध्यात्मिकता को ना जुड़ा हो आपकी शिक्षा अधूरी रहेगी। शिक्षा में मूल्य और आध्यात्मिकता को जोड़ेंगे तब ही बच्चे शिक्षा को सहज रीति अपने जीवन में धारण कर सकेंगे।बीके रंजू बहन ने कहा, हमेशा हरेक की पॉजिटिविटी को देखें नेगेटिविटी को नजरअंदाज करें। यह सहयोग होगा हमारे राष्ट्र निर्माण में। हमेशा हर एक के प्रति श्रेष्ठ संकल्प रखें। बीके गीता ने कहा, जीवन में सभी शिक्षकों के प्रति हमेशा ग्रिटीट्यूड का भाव रखें। हमारे जीवन में पहली गुरु शिक्षक मां होती है।

स्व-प्रबंधन

[बीके ऊषा]

स्व-प्रबंधन विशेषज्ञ, माउंट आबू

जो पशु आत्मा की विशेषता है वह मनुष्य की नहीं

पिछले अंक से क्रमशः

शिव आमंत्रण 4. 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।

5. 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।

6. 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 होगा तो हृदयरोग से जरूर बचेंगे

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

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

शिव आमंत्रण माउंट आबू। ग्लोबल हॉस्पीटल एवम् 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। डॉ. सतीश गुप्ता विश्व हृदय दिवस के अवसर पर प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के मेडिकल विंग द्वारा यू-ट्यूब पर ऑनलाईन आयोजित वेबीनार में बोल रहे थे। विषय था-सच्ची दिल की निशानी साफ दिल, स्वच्छ और खुशहाल दिल।

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 लाईफस्टाईल डिसआर्डर है। स्वस्थ जीवन के लिए स्वास्थ्यवर्धक भोजन, व्यायाम और मेडिटेशन इन तीनों का सन्तुलन 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 दिनों-दिन दिल की बीमारी बढ़ती जा रही है। हमारा दिल चौबीस घण्टे बिना रूके खून को शरीर के अंगों तक पहुंचाने के लिए कार्य करता है तो हमें भी उसकी सेहत का ख्याल रखना चाहिए। जितना हम सत्यता की राह पर चलते हैं उसका दिल पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। किसी की बुराई अथवा अवगुण को दिल में जगह न दें। दिल को साफ रखना जरूरी है।

इसरो लेआउट सेवाकेन्द्र द्वारा 250 मास्क वितरित

मास्क बांटते हुए बीके सदस्य।

शिव आमंत्रण बेंगलुरू। बेंगलुरु 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

पुण्य कर्म करने से महान आत्मा, पुण्यात्मा और देवात्मा बनते हैं

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

शिव आमंत्रण बहल। बहल (हरियाणा) में बच्चों व अभिभावकों के लिए मूल्य शिक्षा पर आधारित आध्यात्मिक कार्य म हुआ। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की बहल शाखा में स्कूल के बच्चों व उनके अभिभावकों के लिए एक शिक्षाप्रद कार्य म रखा गया। कार्य म का नाम था खेल खेल में मूल्यों की शिक्षा।

बहल सेवाकेंद्र प्रभारी बीके शकुन्तला ने बच्चों को सम्बोधित करते हुए कहा, कि बच्चे भगवान की सृष्टि रूपी बगिया के खुशबूदार और खिल खिलाते 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 हमे स्वादिष्ट भोजन मिलता है, एक डॉक्टर प्रयोग करता है तो जीवन मिलता है लेकिन उसी चाकू को जब एक डाकू प्रयोग करता है तो जीवन देने की बजाय जीवन ले लेता है। इसमें चाकू का कोई दोष नही, बल्कि हम अच्छे सुखदायी कर्म करने से महान आत्मा, पुण्य आत्मा, देव आत्मा बनते है।

समस्या समाधान

[ब्र.कु. सूरज भाई]
वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक

परमात्मा से वो सारे नाता जोड़ो जिससे वो आपकी हर समस्याओं को हरने लगेगा

मैंने 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 रहेगी
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 सुन्दर 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 के वेबीनार में व्यक्त विचार.....

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

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

शिव आमंत्रण अंबाला। अंबाला कैंट सेवाकेन्द्र द्वारा एवं राजयोग एजुकेशन एंड रिसर्च फाउंडेशन के साइंस और इंजीनियरिंग प्रभाग के द्वारा आयोजित री-इंजीनियरिंग ह्यूमन लाइफ विषय पर ऑनलाइन सेमिनार मे बोलते हुए साइंटिस्ट इंजीनियरिंग विंग के राष्ट्रीय संयोजक बी के 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, उसके लिए नैतिक मूल्य और आध्यात्मिकता को जीवन में अपनाना अति आवश्यक है। उन्होंने अपने वक्तव्य में री-इंजीनियरिंग के कुछ टिप्स बताए, जिसमें इंजीनियर शब्द में छिपे सभी मूल्य-उमंग उत्साह, नवीनता, सदव्यवहार, आदर जैसे गुणों को इस शुभ दिवस के उपलक्ष्य में दृढ़ संकल्प कर धारण करने के लिए सभी श्रोतागण को आह्वान किया। 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 सद्गुणों 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 जिम्मेवारी 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 उन्होने राजयोग की अद्भुत अनुभूति कराई। बीके शैली ने पूरे कार्य म का सुचारू रूप से संचालन किया।

वेबीनार में उपस्थित वक्तायें।

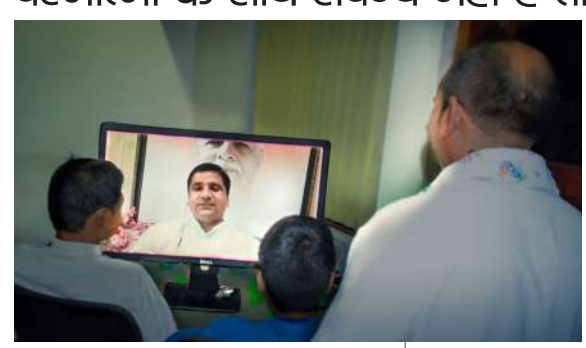
लोगों की ज़िंदगी बचाने का पुण्यकर्म है रक्तदान

रक्तदान कार्यक्रम में उपस्थित डॉक्टर एवम् अन्य अतिथि।

शिव आमंत्रण चिकमंगलूर। कर्नाटक में चिकमंगलूर के स्काउट्स एण्ड गाइड्स ऑफिस में ब्लड डोनेशन कैंप लगाया गया। इंडियन रेडक्रास 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 रेड 'क्रास सोसायटी के डायरेक्टर डॉ. सुंदरगौडा समेत कई विशिष्ट लोग उपस्थित रहे।

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

परमात्मा के साथ सबन्ध नहीं है तो जीवन के खेल में हो जायेंगे फेल



वेबिनार में युवाओं को संबोधित करते हुए बीके प्रह्लाद।

शिव आमंत्रण ग्वालियर। 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 एज्युकेशन एण्ड रिसर्च फाउंडेशन के युवा प्रभाग द्वारा ऑनलाइन वेबिनार के माध्यम से इस कार्य म का आयोजन किया गया। इसमें मध्य प्रदेश के सीधी, ग्वालियर सहित बिभिन्न जिलो के युवाओं ने भाग लिया। ग्वालियर से मुख्य वक्ता के रूप में मोटिवेशनल ट्रेनर बीके प्रह्लाद 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।

सार समाचार

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

आनलाईन 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। उन्होने कहा, योग का मतलब मन में सर्व के कल्याण के विचार धारण कर ईश्वर के ऊपर मन को केंद्रित करना। एक शक्तिशाली तरीके से ध्यान के माध्यम से दुनिया की हम कैसे सेवा कर सकते हैं इसके बारे में ब्रह्माकुमारिज के ग्वांगझू और शंघाई की निदेशिका बीके सपना ने अपने ज्ञान को साझा किया। उन्होंने प्रतिभागियों से ध्यान भी करवाया।

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 कार्यं म 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 कार्यं म 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। कार्यं म में आगे मस्कट में इंडियन एम्बेसडर मुनु महावार, ओमान के मिनिस्ट्री ऑफ फॉरेन अफेयर्स में डिप्लोमेटिक अफेयर्स के अंडरसे`टरी 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 का विदेशी परिवार को संदेश

हिलर की क्षमता का पूरा प्रयोग करो विश्व को सकाश देते खुद होंगे चिंतामुक्त

इंडियन एंबेसडर के साथ बीके गोलो एवं बीके सोंजा, बीके परिवार के साथ बीके गोलो एवम् बीके सोंजा।

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

शिव आमंत्रण कोपनहेगन। वर्तमान समय सभी को स्वस्थ मन और स्वस्थ शरीर कैसे बनाएं इसकी संपूर्ण रीति जानकारी होना ज़रूरी है ताकि वे संपूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त कर सकें, इसी लक्ष्य के साथ जर्मनी से इंडिया वन सोलार थर्मल पावर प्रोजेक्ट के हेड बीके गोलो पिल्ज़ ने डेनमार्क, स्वीडन और लिथुआनिया के कुछ सेवाकेंद्रों का दौरा किया और लोगों के समक्ष 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 ब्रेकडाऊन 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 पिल्झ ने उनको हिलर की अपनी पूरी क्षमता को प्रयोग में लाने का और अपने साथ पूरे विश्व को सकाश देने का आहवान किया। स्वीडन के डसेल्बो में स्वस्थ मन स्वस्थ वसुंधरा पर कार्यक्रम आयोजित किया गया था। फार्म हाऊस पर यह कार्यक्रम था। 30 लोगों ने इसका लाभ लिया। बीके सोंझा ने उनका अनुवाद किया और कार्यक्रम का संचालन किया। बीके गोलो और बीके सोन्जा ने इंडियन एंबेसडर से भी मुलाकात की और ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान की गतिविधियों से रूबरू कराया।

छोटी बातों को मन में पकडेंगे तो नही होगा भगवान का अनुभव

शिव आमंत्रण सैक्रामेण्टो। मास्टरिंग अवर फीलिंग्स एण्ड इमोशंस थीम के अन्तर्गत कैलिफोर्निया के सैक्रामेण्टो सेवाकेंद्र द्वारा आयोजित ऑनलाइन कन्वर्सेशन के दौरान मुंबई से वरिष्ठ मनोचिकित्सक डॉ. गिरीश पटेल से फरगिवनेस द अल्टीमेट हीलर विषय पर श्वेतांक अग्रवाल ने बातचीत की और उनके ज्ञान तथा अनुभवों का लाभ कई लोगों तक पहुंचाने का प्रयास किया। इस मौके पर डॉ. गिरीश पटेल ने कहा, आप को भगवान का दिव्य अनुभव करना है तो दुनियावी बातों को नीचे छोडकर वह जहां है वहां लाय हो जायेंगे तो कुछ ना कुछ अनुभव कर सकेंगे। आप छोटी छोटी बातों को मन में पकडकर रखते है इसलिए परेशान होते है। उनको छोड देंगे तो उनसे छुटकारा पा लेंगे। समझो आपने हाथ में अंगार पकडकर रखा है तो हाथ जलेगा ही। हाथ जल रहा है यह समझते हुए भी पकड के रखना ये कौनसी समझदारी है? ऐसा ही दुनियावी बातों के बारे में होता है।

आनलाईन बात करते हुए डॉ. बीके गिरीश पटेल।

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

12 देशों में 108 घंटे तक योग के द्वारा रूहानी सेवा

शिव आमंत्रण मास्को। रशिया के मास्को में ब्रह्माकुमारीज की एक विशेष पहेल 'द फ्लेम ऑफ योगा' कार्यं म आयोजित किया गया जिसमें 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।

योगा सेशन को दीप प्रज्वलन कर शुरूआत 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