

# दुनिया का नहीं कलयुगी सोच का होगा विनाश



**दुर्गा।** 'शांतमय मन आनंदमय जीवन' विषय पर आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु.शिवानी बहन तथा ध्यानपूर्वक सुनते हुए शहर के गणमान्य नागरिक।

**दुर्गा।** 21 दिसम्बर की हर तरफ चर्चा है कि दुनिया खत्म होने वाली है। हर तरफ चिन्ता है, डर है, डर है, क्या होगा? कोई कहते जो होगा सो देखा जायेगा, जो सबका होगा वह हमारा भी होगा। किन्तु इस वर्ल्ड ड्रामा का डायरेक्टर हम सबकी पुकार सुनकर सृष्टि पर अवतरित होकर बताते हैं कि ये दुनिया खत्म नहीं होगी, प्रलय नहीं होगा। खत्म होने वाली है कलयुगी सोच, पुरानी सोच। आज आप सभी इकट्ठे हुये हैं उस पुरानी सोच, पुराने विचारों का परिवर्तन करने के लिए' ये उद्गार हैं ब्र.कु.शिवानी के जो कि 'शांतमय मन आनंदमय जीवन' पर

**स्वस्थ जीवन..** पृष्ठ 3 का शेष सुधर जाती है और मूत्राम्ल की मात्रा कम हो जाती है।

सेब के छोटे-छोटे टुकड़े कर, कांच या चीनी मिट्टी के बर्तन में, ओस (शबनम) में चांदनी रात में खुली जगह में रखें और रोज सुबह एक महीने तक सेवन करने से शरीर तंदुरुस्त बनता है। सेब के पेड़ की चार माशा छाल और बीस तोला पत्ते उबलते पानी में डालकर, दस-पंद्रह मिनट तक ढंककर रखें। फिर उसे छान लें। उसमें एक टुकड़े नींबू का रस और एक-दो तोला चीनी मिलाकर पीने से बुखार की घबराहट, प्यास, थकान और दाह दूर हो जाता है। यकृत के विकार से आने वाले बुखार में भी यह लाभदायक है। इससे बुखार उतर जाता है और मन प्रसन्न हो जाता है।

रात में सेब खाने से कब्ज पूर्णतः दूर हो जाता है। सेब का रस सोड़ा के साथ मिलाकर दांतों पर मलने से, दांतों से

आयोजित कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में विशाल जन समूह को सम्बोधित करते हुए कहे। उन्होंने कहा कि कलयुगी सोच का विनाश होना निश्चित है। इसे कोई नहीं रोक सकता। इसके बाद ही सतयुगी दुनिया की स्थापना होनी है। इसके लिये सबसे पहले हमें सोच बदलनी होगी। व्यक्ति को अपने जीवन में व्यवहार बदलना होगा। एक दूसरे के प्रति सम्मान, हर आत्मा के प्रति प्रेम की भावना से ही सतयुगी दुनिया की स्थापना होगी। परमात्मा का भी यही संदेश है कि दुःख, कलह, अशांति व दुर्भावनाहित दिनचर्या से सतयुगी दुनिया की स्थापना निकलने वाला खून बंद हो जाता है और दांतों पर जमी हुई पपड़ी दूर हो जाती है और दांत स्वच्छ बन जाते हैं। सेब के गर्भ की अपेक्षा उसे छिलके में विटामिन 'सी' अधिक मात्रा में होता है। अन्य फलों की तुलना में सेब में फॉस्फोरस की मात्रा सबसे अधिक होती है। शरीर को यह बल और गर्मी अच्छी मात्रा में प्रदान करता है। सेब में लौह का अंश भी ज्यादा होता है। उसके टुकड़े करके खाते वक्त वायु में अवस्थित ऑक्सिजन मिलने से उसका लौह तत्व बढ़ जाता है। सेब के अंदर नाशपाती के फल की अपेक्षा फॉस्फोरस दुगुना और लौह डेढ़ गुना होता है। अतः यह रक्त और मस्तिष्क संबंधी दुर्बलताओं वाले लोगों के लिए हितकारी है। इसमें अवस्थित लौह और फॉस्फोरस मानसिक अशांति की उत्तम दवा है। ज्ञानतंतु और मस्तिष्क की दुर्बलता के लिए यह उत्तम पुष्टि कारक फल माना जाता है।

होगी। उन्होंने आगे कहा कि, हम सब ईश्वर की संतान हैं और कोई माता-पिता अपने संतान के भाग्य को खराब नहीं लिखता। यह सब मिथ्या बातें हैं कि भगवान भाग्य लिखते हैं। दर अ सा ला हमारे कर्म से ही हमारा भाग्य बनता है। अच्छे कर्म करने से फल भी अच्छा मिलेगा। इस बात का हमेशा ध्यान रखें। आत्मा को एकाग्र कर चिंतन करें जिस के लिये



**साधना के मार्ग....** पृष्ठ 7 का शेष बुराई अपने ही मुंह मनुष्य भले ही कर ले लेकिन वह दूसरे से प्रशंसा के ही दो वचन सुनकर प्रसन्न होता है। अगर उसकी प्रशंसा न भी हो तब भी वो चला लेता है परन्तु निन्दा तो उसे कड़वे घूंट की तरह महसूस होती है जिसे उसे गले से उतारना मुश्किल अनुभव होता है। निन्दक के प्रति उसके मन में घृणा और उद्वेग उत्पन्न होते हैं और घृणा और उद्वेग को न आने देने या जल्दी हटाने में उसे मुश्किल का अनुभव होता है जबकि ईश्वरीय ज्ञान के अनुसार उसे निन्दक को अपना मित्र अर्थात् स्नेहास्पद मानना चाहिए। इस प्रकार की निन्दा की परीक्षा सामने आने पर जब मनुष्य अपने मान-शान को नष्ट हुआ महसूस करता है तब उसे अपनी भी असलियत का पता लगता है और उसका मन उस परमात्मा की ओर भी मुड़ता है जो उससे अगाध प्रेम करता है यद्यपि उस मनुष्य में अनेक अवगुण और त्रुटियां हैं। अतः वास्तव में तो निन्दकों से पाला पड़ने पर तो मनुष्य के मन में यह भाव उत्पन्न होना चाहिए कि ये मेरे मन को दुनिया से हटाकर प्रभु से जोड़ने की सेवा के निमित्त है, इसलिए ये धन्यवाद के पात्र हैं।

**परीक्षा - प्रशंसा और पैसे की...** - ऐसे ही एक प्रकार की परीक्षा सामने तब आती है जब मनुष्य के काफी प्रशंसक हो जाते हैं। बहुत से लोग उसके निकट आने की इच्छा से भगवान की

स्वयं की पहचान आवश्यक है।

फिल्म अभिनेता सुरेश ओबेराय ने कहा कि गुस्सा करना, मारना, डांटना उनकी आदत में शामिल था। वे फिल्म में शान और शौकत के लिये आये थे। तब सोच थी कि अधिक पैसा कमा कर भौतिक सुख लेना ही जीवन का उद्देश्य है। उन्होंने कहा कि, जब से शिवानी बहन को टीवी में देखा और सुना तब से उनके परिवेश में बदलाव आना शुरू हो गया और आत्मा को जानने का मौका मिला। उनकी प्रेरणा से ही उनके जीवन में परिवर्तन हो गया।

इस अवसर पर इन्दौर जोन के प्रशंसा छोड़कर उसकी प्रशंसा करते हैं। जब मनुष्य के पास खूब धन, वैभव और मान-प्रतिष्ठा आना शुरू हो जाये, ऐसे में भी वह व्यक्ति उन वस्तुओं व व्यक्तियों से उपराम रहता है या नहीं - यह भी उसकी परीक्षा हो जाती है। उसका जीवन सादा बना रहता है या वो साधनों, सुविधाओं और सुखों का भोग करने की कामना करने लगता है - ये परीक्षा-पत्र उसके सामने आता है। दूसरों को सुख-सुविधाओं को इकट्ठा करते देख वह उनका अनुकरण करता है या सदा उसका सादगी रूपी लक्ष्य उसके समाने बना रहता है? इस प्रश्न का उसे प्रैक्टिकल उत्तर देना होता है। ऐसी परिस्थिति सामने आने पर ही जो सादगी और साधना के पथ पर मजबूत कदमों से आगे बढ़ता चलता है और जो अपनी महिमा सुनने पर भी भगवान को ही महिमा योग्य और सर्व-महान मानते हुए आगे बढ़ता चलता है, वही अपने उच्च लक्ष्य तक पहुंच पाता है। सच कहा गया है कि त्याग से ही भाग्य बनता है। साधना से ही सिद्धि होती है। और मंजिल तक पहुंचने में सफलता प्राप्त होती है। इन विघ्नों को विदा करते हुए और परीक्षाओं को पार करते हुए इस वर्ष त्याग और तपस्या के बल से हमें अपने साधना के मार्ग पर काफी आगे निकल जाना है और सम्पूर्णता की मंजिल को प्राप्त कर लेना है।

क्षेत्रीय निदेशक ब्र.कु.ओमप्रकाश भाईजी ने कहा कि सबका उद्देश्य जीवन में शांति व आनंद प्राप्त करना है जिसके लिये वह भिन्न-भिन्न प्रयत्न भी करता है। लेकिन जब तक आनंद के स्रोत परमात्मा पिता से हमारा संबंध नहीं जुटेगा तब तक जीवन में स्थाई शांति व आनंद प्राप्त नहीं हो सकेगा।

क्षेत्रीय संचालिका ब्रह्माकुमारी कमला दीदी ने कहा कि वास्तव में सारा विश्व यही चाहता है कि विश्व बंधुत्व, सुख-शांति, आनंद, प्रेम हर एक के जीवन में हो न कि उदासी, चिन्ता व दुःखमय जीवन हो।

**चित्त, चिन्ता.....** पृष्ठ 6 का शेष गौरवगाथा है।

महात्माओं का चिन्तन मौलिक होता है। परिणामतः समाज को एक नई दिशा देने का काम उनका यह श्रेष्ठ चिन्तन करता है। इसलिए कहा जाता है कि 'स्वचिन्तन उन्नति की सीढ़ी है।' स्वचिन्तन से सर्व चिन्तायें समाप्त हो जाती हैं। और प्रसन्नता का अविरल प्रवाह जीवन में बहने लगता है। चित्त की शुद्धता, निर्मलता से योग में प्रभुमिलन में एकाग्रता तथा एकरसता आती है। चित्त की प्रसन्नता के लिए चिन्ताओं का सम्पूर्ण त्याग अत्यावश्यक है।

अतः परमपिता परमात्मा का यह महावाक्य सुख का स्रोत है कि "मीठे बच्चे, तू असोच हो, चिन्ता मत कर, मैं हूँ ना, तेरी चिन्ता सो अब मेरी है। केवल मेरा चिन्तन कर अर्थात् मुझे याद कर। मैं तेरा परमरक्षक हूँ।"

## अव्यक्त दिवस

आज स्मृति दिवस है।

तुम्हें बाप समान फरिश्ता बनना है, इस धरा के आकर्षण से उपराम हो जाओ...

आज के दिन स्वयं से कुछ प्रतिज्ञा करो...

स्मृति दिवस तुम्हारे जीवन की धारा को बदलने वाला हो...



### राउरकेला।

एन.एस.पी.सी.एल. में 'स्ट्रेस मैनेजमेंट' पर व्याख्यान देने के पश्चात् ब्र.कु.श्वेता को सम्मानित करते हुए जनरल मैनेजर देवासिस सरकार।