



हंदू-जगराओ। सुप्रसिद्ध कथावाचक स्वामी बुआदिता महाराज को ईश्वरीय सौगत भेट करते हुए ब्र.कु.अमरजयेति।

सदा स्वस्थ जीवन

स्वर्णिम आहार से सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर

हम आत्माओं के लिये शरीर का अत्यधिक महत्व है। हमारा जीवन



ब्र.कु.ललित, एकाउण्ट अफिस, शांतिवन

एक रथ यात्रा है। इसमें अगर रथ बिगड़ गया तो यात्रा विघ्नों से भर जायेगी, कष्टदायक बन जायेगी, अधूरी रह जायेगी।

हम मंजिल पर नहीं पहुँच सकेंगे। आप सबने महाभारत के युद्ध की बात सुनी होगी। आपको पता है कर्ण कैसे मारा गया?

कर्ण महान धूर्धर था, अति बलशाली था, कर्मठ था, दानवीर होने के कारण सर्व का प्रिय था, लेकिन महाभारत

युद्ध के दौरान उसका रथ बिगड़ गया और वह मारा गया। हम सभी आत्माएँ भी इस समय माया रूपी रावण के साथ मैदान-ए-जंग में हैं। अगर हमारे रथ माना शरीर ने भी समय पर साथ

नहीं दिया तो हम परास्त हो जायेंगे। मंजिल पर नहीं पहुँच सकेंगे और पछतायेंगे। शरीर ठीक नहीं है तो हम पुरुषार्थ भी नहीं कर सकते, अविनाशी कर्माई भी नहीं कर सकते और सेवा भी नहीं कर सकते। उल्टा, दूसरे-दूसरे व्यक्ति हमारे बीमार शरीर की सेवा करेंगे, जिनका बोझ हमारे ऊपर चढ़ेगा। अतः हमें शरीर के महत्व को ठीक रीति समझना होगा। यह साधन अमूल्य है। अगर कोई अंग बिगड़ गया तो चाहे कितना भी धन खर्च करो, ओरिजनल अंग नहीं मिल सकेगा। डुप्लिकेट से ही काम चलाना पड़ेगा। चूँकि हमें यह शरीर सहज मिला है और सहज चल रहा है, इसलिये हम इसका इतना मूल्य नहीं करते हैं, परन्तु इसका एक-एक अंग अति मूल्यवान एवं उपयोगी है। आँख का महत्व क्या होता है – यह उस व्यक्ति से पूछो, जिसकी आँख किसी दुर्घटना में खत्म हो गई हो। किडनी इस शरीर में कहाँ है, यह अधिकतर व्यक्तियों को पता ही नहीं है। मुझे भी बहुत बाद में पता चला। इस किडनी का क्या महत्व है, यह उस व्यक्ति से पूछो, जिसकी गलत खानपान के कारण दोनों किडनियाँ खराब हो गई हों और अब खुन सफाई कराने के लिए अस्पताल में धन, समय, शक्ति खर्च करके, डायलिसिस करा रहा हो। हृदय कितना नाजुक और महत्वपूर्ण होता है, यह उस व्यक्ति से पूछो जिसे हृदयाधात आया हो और बायपास सर्जी कराई हो। आप इन्हें उदाहरणों से ही समझ लें कि शरीर परमात्मा एवं प्रकृति द्वारा दिया हुआ अति अमूल्य खज़ाना है और हमें इस खज़ाने को सदा स्वस्थ रखना है।

न्यूजर्सी, अमेरिका के निरंजन भाई पारेख (आयु-54 वर्ष) ने स्वर्णिम आहार पद्धति का प्रयोग किया जिससे जो पहले वजन 105 किलो था, वह 20 किलो कम हो गया है, छुटों का दर्द समाप्त हुआ, संग्रहणी रोग सम्पूर्ण रूप से दूर हुआ, दिन में दो बार इन्सुलिन लेते थे, वह बंद हुआ, ब्लड शुगर 400 से अब नार्मल हो गया है। अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें - Mobile -07791846188, healthywealthyhappyclub@gmail.com

मजहब की दीवारों ...

-पेज 1 का शेष

है। आज ब्रह्माकुमारी संस्थान की ओर से दिया जाने वाला संदेश मजहब और धर्म की दीवार को नहीं देखता है।

सभी वक्ताओं ने इस बात पर जोर दिया कि मनुष्य में सहनशीलता घटती जा रही है जिसका मुख्य कारण अध्यात्म के प्रति जुड़ाव कम होना है। समरोह में 20 देशों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। वहीं पाँच देशों के कलाकारों ने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। सभी प्रतिनिधियों ने माना कि हमें विश्व शांति के लिए मिलजुल कर कार्य करना होगा।

संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहनी, संस्था के महासचिव ब्र.कु.निर्वेद, ब्र.कु.रमेश शाह, कार्यकारी सचिव ब्र.कु.मृत्युंजय ने भी अपने विचार व्यक्त किये। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु.शशि ने किया।

व्यर्थ चिंतन है मन के लिए फास्ट फूड

सारे दिन में श्रेष्ठ चिन्तन के लिए आधा-पौना धंता निकल सकता है कि नहीं। क्या कहेंगे? निकल सकता है, या नहीं निकल सकता है? या फिर वही शिकायत कि टाइम नहीं है क्या कहेंगे? भले चौबीस धंता आप दूसरों की सेवा में लगे रहो, आधा-पौना धंता अपने लिए अवश्य निकालें। आज व्यक्ति सुबह उठता है और उसकी दिनचर्या कैसी होती है। सुबह सबसे पहले उठकर कहेंगे कि आज का पेपर आया कि नहीं आया? सुबह-सुबह अपने मन को कौन सा चिंतन देते हैं। वही फास्ट फूड वाला, जो शरीर को भी खराब करता है। इसी तरह का फास्ट फूड हम अपने मन को भी देते लगे हैं। न्यूज पेपर के अन्दर के पेज में अच्छी कॉलम आती है। लेकिन लोग क्या पढ़ना चाहते हैं, कौन सा चिंतन पढ़ने के इच्छुक हैं – व्यर्थ चिंतन। निगेटिव चिंतन से अपने मन को सुबह-सुबह भर लेते हैं। फिर कारोबार पर जाओ तो जिसके पास भी बैठे बात करो, हरेक के पास क्या बात करने का विषय होता है। वही व्यर्थ की बातें, व्यर्थ चिंतन, निगेटिव चिंतन, टी.वी. चालू करो शाम को तो कौन-सा चिंतन मिलेगा, वही घर-घर की कहानियां सामयी हुई मिलती हैं। उसी को ही देखकर के अपने मन को और भी चक्रमई बना देते हैं। उसके साथ ऐसा हुआ तो मेरे साथ तो ऐसा नहीं होगा। अपने आप से जोड़े लगते हैं।

अब उससे प्राप्ति क्या हो रही है? ये सब कुछ करने के लिए हमारे पास पूर्ण समय है। आध्यात्मिक चिंतन के लिए समय नहीं है। इसलिए कम से कम अब अपने अंदर ये जागृति ले आओ और अपने लिए समय निकालो। बाद में डिप्रेशन का शिकायत होने के बाद समय मिलने वाला नहीं है। समय पूर्ण होगा लेकिन उस समय आध्यात्मिक चिंतन में मन लगेगा ही नहीं। दूसरा है मन को भी आराम चाहिए। 'रिलेक्सेशन ऑफ माइंड' रिलेक्सेशन कैसे मिलेगा? रात को सो जाते हैं, शरीर सो जाता है लेकिन मन नहीं

ग्रीता ज्ञान वा आध्यात्मिक रहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु.उषा



सोता है। मन तो स्वप्न के अंदर भटकता रहता है। सारी रात कार्य करता रहता है। सुबह उठो तो इतनी धकावट लगेगी कि सुबह उठो के बाद भी फ्रेशनेस नहीं है। क्योंकि सारी रात मन ने तो काम किया है। कोई न कोई स्वप्न के रूप में भटकता रहा है। भटकने वाला इंसान थकेगा या नहीं थकेगा। मन से सारी रात जो भटकता रहा है, वह सुबह उठकर फ्रेशनेस कैसे अनुभव करेगा? इसलिए मन को रिलैक्स करने के लिए कॉन्शियस के साथ मेडिटेशन करना चाहिए। मेडिटेशन माना ध्यान है। यह एक ऐसी प्रक्रिया है, जिससे मन को शांत करते हैं। जब मन शांत होता है, तो मन को आराम मिलता है। कितना मिनट ध्यान करना चाहिए और कब ध्यान करना चाहिए? सुबह जब उठते हैं तो बीस मिनट खाली ध्यान करो। सुबह में बीस मिनट अपने लिए निकालो। सुबह को बीस मिनट और शाम को बीस मिनट। मेडिकल साइंस के रिसर्च द्वारा यह पता किया गया है कि यदि एक व्यक्ति पांच मिनट गुस्सा कर ले, बहुत जोर शोर से क्रोध में आ जाए, तो उसकी दो घंटे की कार्यक्षमता नष्ट हो जाती है। दो घंटे तक वह अपने मन को एकाग्र नहीं कर सकता है, कोई भी कार्य में। क्रोध वाली स्थिति में कोई निर्णय भी लेना पड़े, तो वह गलत निर्णय ले लेगा। वो दो घंटा क्या करेगा? 2 वो दस लोगों को ढूँढ़ेगा, जिसके सामने अपने आप को जस्तीकाय करेगा कि मैंने जो इसके ऊपर गुस्सा किया वह ठीक किया। वह रोज ऐसा ही करता है, ये कब तक सहन करते रहेंगे। जब उसको दस व्यक्ति मिल जाते हैं, ये कहने वाले कि हाँ तुमने ठीक किया, अच्छा किया जो उसको पाठ पढ़ाया। तब जाकर के उसका मन रिलैक्स होता है। दस में से एक ने भी अगर यह कह दिया कि ये तुमने ठीक नहीं किया। तुम्हें गुस्सा नहीं करना चाहिए था, तो क्या होगा, फिर से आग भड़क उठती है। उसमें और दो घंटे खत्म हो जाते हैं। इस तरह कई बार व्यक्ति आठ घंटा कुछ नहीं हुआ। लोग भी इतना परेशान करते हैं। ना, फिर दोष डाल दिया दूसरे पर। कई बार लोग नौकरों के ऊपर दोष डाल देते हैं। कई बार लोग नौकरों के ऊपर दोष डाल देते हैं। कई बार कोई परिस्थितियों पर दोष डाल देते हैं। परिस्थिति ही ऐसी थी क्या करें?



ठियोग।

श्रीकृष्ण
जन्माष्टमी
के अवसर
जांकी के साथ
ब्र.कु.रीता,
ब्र.कु.चंद्राण
तथा अन्य
भाई-बहनें।



इंदौर-छावनी। लायंस क्लब के अध्यक्ष रमेश गुप्ता, होंडा कम्पनी

के मालिक राजेश जी, ब्र.कु.सुमित्रा, ब्र.कु.मधु तथा अन्य।



रामा मण्डी-बठिण्डा। भाजपा अध्यक्ष दयाल सिंह को ईश्वरीय सौगत भेट करते हुए ब्र.कु.मधु।