

## घर को बनायें स्वर्ग ...

- ब्र.कु. सूर्य, माउण्ट आबू।

कई बार हमने सुना है, 'त्वमेव माताशच... पिता त्वमेव.... । भगवान हमारा मात-पिता है, हम उसके बच्चे हैं। तो भला मेरे जीवन में कोई चीज़ की कमी रहेगी! कल्पना मात्र करें, परमात्मा मेरा बाप है और मैं उसकी संतान। जिसका बाप सर्वशक्तिवान, सर्व खज़ानों का भंडार है, तो फिर मेरे जीवन में कमी क्यों? विचार करने की बात है ना! बस ! जहाँ सम्बन्ध ही है पिता और पुत्र का, तो भला कमी किस बात की! चिंता किस बात की! पर क्या ये सम्बन्ध सही मायने में



है? अगर हाँ.. तो जहाँ परमात्मा प्रकाश और रिशतों की गहराई होगी वहाँ..... सबकुछ होगा। क्या ऐसा अपने साथ भी है? अगर नहीं... तो इस रिश्ते में कहीं न कहीं मज़बूती में कमी है। बस उसे ठीक करने की आवश्यकता है। प्रश्न उठता है कैसे करें? क्या करें? कठिन नहीं, बहुत सरल है भगवान परमपिता को अपना समझना व उस रिश्ते को बनाए रखना। परमात्मा माना 'मैं आत्मा' वो मेरे 'परम पिता'। अब यदि

जीवन में कुछ चाहिए तो पिता से बात करें। संवाद बनाए रखें। स्वयं को पात्र व योग्य बनाएं। उस सम्बन्ध के अधिकारी बनें। फिर देखें अपने जीवन को...! इसके लिए भगवान को रोज़ इस तरह से अपने मन मंदिर में बुलाएं। अपने घर में बुलायें और बात करें...। अपने जीवन को उनकी दिशा निर्देश अनुसार चलायें। उसके लिए - इस तरह कुछ बिन्दु पर विचार कर इसे व्यवहारिक बनाएं...

**1. बार-बार घर में भगवान का आह्वान:** जिस घर में पाँच बार बाप आये तो वह घर

महान तीर्थ बन जायेगा। भगवान के वायब्रेशन जिस घर में पाँच बार फैलने लगे, वह घर निर्विघ्न बन जायेगा। हमें यह निश्चय हो, विश्वास हो कि भगवान आ जाता है। देखें, उसे

आते हुए... देखने में आनंद लें। परमात्मा ने कहा है कि भगवान के बच्चे बुलायें और बाप ना आये, यह हो नहीं सकता। बाप इंतज़ार करते हैं कि कब मेरे बच्चे मुझे मदद के लिए यूज़ करें। जब तुम हज़ार भुजा वाले को छोड़ कर दो भुजा वाले के पास जाते हो, तो बाप सोचते हैं कि अब इनके लिए क्या करें...।

**2. अपने घर को यज्ञ बना लें :** प्यारे बाबा ने कहा है कि... जो बच्चे अपने घर को बाबा का यज्ञ समझते हैं, वे जैसे कि बाबा के भंडारे

से ही खाते हैं। उनके भंडार व भंडारी सदा भरपूर रहते हैं। उनकी ज़िम्मेवारी बाबा पर आ जाती है।

**3. अपने घर का मुखिया बाबा को बना लें :** हम अपने अपने घर का हेड, मुखिया बाबा को बना लें, तो सब समस्याएँ खत्म हो जाएंगी। पैसे चाहिए... कोई काम है... बाबा को बता दें, सब हो जायेगा।

**4. आत्मिक दृष्टि :** बार-बार घर के सभी सदस्यों को आत्मा रूप में देखें..., संकल्प करें... ये महान आत्माएं हैं... ये देवकुल की रॉयल आत्माएं हैं... ये इष्टदेव-देवी बनने वाली आत्माएं हैं...। इससे घर में रिगार्ड, आदर सम्मान का माहौल बन जायेगा।

**5. वातावरण सरल बनाएं :** संस्कार सरल होंगे तो वातावरण सरल होगा। हमारे संस्कार टाइट ना हों, वातावरण भारी ना हो... हल्कापन हो।

जिन माँ-बाप की स्व-स्थिति अच्छी होगी, उनके बच्चे बिगड़ेंगे नहीं और ऐसा कुछ है भी, तो सरल रहकर परिस्थिति का सामना करें... हल्के रहें।

**6. बोल पर अटेंशन :** हमारे बोल बहुत मीठे हों। हमारा हर बोल वरदान हो, स्वमान से भरपूर हो।

**7. इष्टदेवी स्वमान का अभ्यास :** मैं इष्टदेवी हूँ... इस स्वमान में रहें। इष्टदेवी के वायब्रेशन जैसे होंगे, वैसा ही घर का वातावरण होगा।

**8. सहयोग के लिए प्रशंसा करें :** परिवार में एक दो के कार्यों की प्रशंसा करें, सहयोग करें।



**फरीदाबाद-से.21 डी।** सूरज कुंड मेले में हरियाणा के राज्यपाल महोदय कप्तान सिंह सोलंकी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. हरीश बहन, ब्र.कु. प्रीति, ब्र.कु. मधु तथा सतीश भाटिया।



**चित्तौड़गढ़-राज.।** संत सम्मेलन के दौरान मंच पर उपस्थित हैं संत चेतन दास जी, आनंद गिरी जी, माननीय मुख्यमंत्री वसुंधरा राजे तथा राजयोगिनी ब्र.कु. आशा।



**सोनीपत से.15-हरि.।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए राजीव जैन, मीडिया प्रभारी, भाजपा एवं चेयरपर्सन, बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ अभियान, भाजपा। मंचासीन कृष्णा टहलान, एच.ओ.डी., गायनोकोलॉजिस्ट, सिविल हॉस्पिटल, लेक्चरर तृप्ता पहल तथा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रमोद बहन।



**दिल्ली-लोक विहार।** मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ योगा में योग कार्यशाला को संचालित करते हुए योगा मास्टर ब्र.कु. भूषण जैन।



**तरवारा-बिहार।** शिव जयंती कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ई. चित्रलेखा, कैलिफोर्निया, डॉ. सुरेन्द्र प्रसाद, डॉ. सुजाता, ब्र.कु. सुधा तथा अन्य।



**फतेहगढ़-उ.प्र.।** ब्रह्माकुमारी द्वारा आयोजित 'मधुर मधुमेह स्वास्थ्य शिक्षा शिविर' का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए चीफ मेडिकल ऑफिसर डॉ. बलसलन नायर, माउंट आबू, ब्र.कु. सुमन तथा अन्य अतिथिगण।

## स्वस्थ होने का मतलब बीमार न पड़ना नहीं होता

अच्छा स्वास्थ्य किसी सुपर स्टोर पर नहीं मिलता। इसे बनाना और सम्भालना पड़ता है। हेल्थ एक मायावी शब्द है। अक्सर कुछ लोग अपने आप को हेल्दी कहते हैं पर वो होते नहीं हैं, जबकि कुछ लोग जो थोड़ा बीमार होते हैं वो तुलनात्मक रूप से ज़्यादा हेल्दी हो सकते हैं।

हेल्थ इंग्लिश के एक पुराने शब्द हेल से बना है, जिसका अर्थ है सम्पूर्णता होना या अच्छा होना।

अगर हम हेल्थ को परिभाषित करें तो हेल्थ एक ऐसी अवस्था है जिसमें मनुष्य शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक सभी तरह से अच्छा हो। केवल किसी बीमारी से ग्रस्त न होने को हेल्दी होना नहीं माना जाता।

हेल्थ को समग्र तौर पर देखा जाए तो इंसान को स्वस्थ दिखना ही नहीं, बल्कि उसका स्वस्थ महसूस करना भी उतना ही ज़रूरी है।

**हेल्थ के तीन प्रमुख भाग होते हैं -**

**1. फिज़िकल या शारीरिक स्वास्थ्य :** इसका सही अर्थ है कि शरीर के सभी अंग

सही सलामत हों एवं सुचारू रूप से अपना कार्य करें।

**2. मेन्टल या मानसिक स्वास्थ्य:** किसी बात को सोचने, समझने, महसूस करने, याद करने व निर्णय लेने में सक्षम हो।

**3. इमोशनल या भावनात्मक स्वास्थ्य:**



किसी भी शारीरिक या दिमागी घटना के फलस्वरूप होने वाली हमारी प्रतिक्रिया है।

कुछ कदमों को अपनाकर, एक अच्छी जीवनशैली अपनाकर हम खुद को बीमारी से

बचा सकते हैं। साथ ही बीमारी के उपचार में लगने वाले अमूल्य धन को भी बचा सकते हैं।

**पर्याप्त पानी पीना :** शरीर का 60 प्रतिशत भाग पानी से बना है। मल-मूत्र, पसीने, श्वसन में काफी मात्रा में पानी खर्च होता है। इसीलिए हमें लगभग 8 से 12 गिलास पानी पीना चाहिए।

**पर्याप्त नींद चाहिए :** मोबाइल युग में हम लोग पर्याप्त नींद नहीं ले पाते। आजकल लोगों की कार्यशैली ऐसी हो चुकी है कि दिन में काफी कम समय, या यूँ कहें कि बेसमय नींद ली जाती है, जिससे शरीर का संतुलन बिगड़ जाता है एवं समय से पूर्व ही वृद्धावस्था आ जाती है। इसलिए कम से कम 8 घंटे की पर्याप्त नींद ज़रूर लें।

**बीमारियों से दूरी के लिए व्यायाम:** रिसर्च के मुताबिक प्रतिदिन व्यायाम करने से हमारी आयु बढ़ती है, वजन - शेष पेज 7 पर...