OM-21 - 2021 FINAL FILE_Page 1 and 2 27/01/2021 4:29 PM Page 5

- ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

»| वे हैं सच्चे आशिक....

गतांक से आगे...

जो सच्चे दिल वाले हैं उनको भगवान खूब प्यार करते हैं। इसीलिए बाबा कहते हैं ना कि एक दिल वाले और एक दिमाग वाले। परमात्मा को तो दिल में समाते हैं। जिसने परमात्मा को अपने दिल में समाया वो प्रभु को भी अति प्रिय होता है। तो इसीलिए कहा कि एक तो सच्चाई वाला और एक दिल वाला, वो परमात्मा के प्यार को सहजता से अपने जीवन के अन्दर महसूस कर सकता है। और परमात्मा ने जो हमें इतने गुह्य खज़ाने दिए हैं उन खज़ानों से भी अपनी झोली निरन्तर भरते रहते हैं। बाबा कहते हैं ना कि जिनका मुरली से प्यार है उनका मुरलीधर से भी प्यार है। जिसको अगर मुरली से प्यार न हो तो मुरलीधर से कैसे होगा! इसीलिए एक मीटर बाबा ने दे दिया कि अगर खुद को भी देखना है कि हमें ईश्वर से कितना प्यार है तो उसकी पढ़ाई, उसकी मुरली को हम अपने अन्दर कितना समाते हैं, समाने वाले ईश्वर को भी अति प्रिय हैं। हमारी दादीयां भगवान को इतनी प्रिय थीं क्योंकि जब भी देखो उनके हाथ में मुरली ज़रूर होती थी। दादी जानकी तो कहती थीं कि मैं एक साल पीछे आई तो मुझे तो लगा कि मैंने तो बहुत कुछ मिस कर दिया। तो एक ही मुरली को कितनी बार पढ़ती थीं। एक ही मुरली को कितनी बार अध्ययन करती थी। और उसी का प्रत्यक्ष प्रमाण कि कैसे दादी ने उस ज्ञान को घोट-घोट कर उसको चबा-चबा कर महीन किया, उतना ही अनेकों को देना शुरू किया। और इसीलिए दादी जानकी जब भी क्लास कराती थीं तो उनकी क्लास में से कोई न कोई ऐसी प्वाइंट मिलती ही थी जो विशेष होती थी। उसका कारण है कि उस मुरली को घोट-घोट कर अन्दर में समाया हुआ था। ये है परमात्मा के प्रति प्यार। उसी के आधार पर हम भी अपने को देखें कि क्या हम भी ऐसे परमात्म प्रेम में समाने वाले परवाने बने हैं? इतना हमारा प्यार है बाबा के साथ, बाबा की मुरली के साथ? वो मुरली हमारे अन्दर ऐसे समा जाये, ऐसे छप जाये, उस मुरली को हम अपने अन्दर चबा-चबा कर अपने अन्दर शक्ति भरते जायें। और उसी का यादगार शिवशक्तियों को दिखाया। एक तरफ स्नेह भी है आँखों में और दूसरी तरफ शक्ति रूप भी है। तो इसीलिए स्नेह और शक्ति का जहाँ बैलेन्स है वो ईश्वर का प्यार है। स्नेह के साथ चलें भी लेकिन लव एंड लो, जो ईश्वरीय मर्यादायें हैं, ईश्वरीय धारणायें हैं उसके आधार पर भी सम्पूर्ण अपने आपको चलाना है। तो लव एंड लो का बैलेन्स जिसके जीवन में है उसी का यादगार है कि आज भी वो देवियां कैसे ईश्वरीय स्नेह की चुम्बक बन करके हरेक भक्तों को अपनी ओर आकर्षित कर रही हैं क्योंकि वो खुद आकर्षित हो करके उसमें समा गईं। साथ साथ बाबा ने ये भी बताया कि बाबा का प्यारा वही बन सकता है जो जितना न्यारा रहता है। जितना देह और देह की दुनिया से, देह के सम्बन्धों से न्यारा है उतना ही प्रभु का प्यारा है या प्रभु प्यार को आकर्षित कर सकता है। अगर न्यारा नहीं तो प्यारा भी नहीं। ये स्पष्ट एक पहचान है। बाबा का प्यार इतना शुद्ध-विशुद्ध है कि जिसमें कोई अपेक्षा नहीं है, लेकिन चाहना ज़रूर है कि मेरे बच्चे मेरे समान बनें। दुनिया में मात-पिता की बच्चों के प्रति अपेक्षायें होती हैं इसलिए दुःख होता है। क्योंकि वो अपेक्षायें पूरी नहीं कर पाते तो दुःख महसूस करते हैं। तो प्रभु प्यार कितना विशुद्ध, कितना निर्मल, कितना मधुर है जो भक्ति मार्ग में गायन किया कि तेरी एक बूंद के प्यासे हम।

यह जीवन है

हमारी पहचान हमारे बार-बार किए गए कर्मों से ही होती है। श्रेष्ठता कोई कर्म नहीं है बल्कि हमारी आदतें हैं। तो आइए हम सभी श्रेष्ठता को अपनी आदत बना लें, और एक बात याद रखें - नेकी कर डाल दें दरिया में....

वरना नेकियों के बोझ से तूफान में फंस जाओगे, क्योंकि नाव वही तेज चलती है, जिसमें बोझ कम हो। कपड़े से छाना हुआ पानी, स्वास्थ्य ठीक रखता है, और विवेक से छानी हुई वाणी, संबंध को ठीक रखती है।

भले ही, 'शब्द' को कोई स्पर्श नहीं कर सकता। पर 'शब्द' सभी को स्पर्श कर जाते हैं। इसलिए हमेशा सोच समझ कर बोलो, कम बोलो, धीरे बोलो, मीठा बोलो।

मीठे फायदे से भरपूर कड़वा करेला

हरी सब्जियों के बीच आकर्षित करने वाला करेला, स्वाद में भले ही कड़वा लगता हो, लेकिन इससे होने वाले फायदे जरूर मीठे हैं। क्या आप जानते हैं, करेले से स्वास्थ्य को होने वाले इन लाभों के बारे में? अगर नहीं जानते, तो पढ़िए कड़वे करेले के यह फायदे -

☐ करेले में फास्फोरस पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। यह कफ, कब्ज और पाचन संबंधी समस्याओं को दूर करता है। इसके सेवन से भोजन का पाचन ठीक तरह से होता है, और भूख भी खुलकर लगती है।

☐ अस्थमा की शिकायत होने पर करेला बेहद फायदेमंद होता है। दमा रोग में करेले की बगैर मसाले की सब्जी खाने से लाभ मिलता है।

☐ पेट में गैस बनने और अपच होने पर करेले के रस का सेवन करना अच्छा होता है।

☐ करेले का जूस पीने से लीवर मजबूत होता है और लीवर की सभी समस्याएं खत्म हो जाती हैं। प्रतिदिन इसके सेवन से एक सप्ताह में परिणाम प्राप्त होने लगते हैं। इससे पीलिया में भी लाभ मिलता है।

☐ करेले की पत्तियों या फल को पानी में उबालकर इसका सेवन करने से, रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, और किसी भी प्रकार का संक्रमण ठीक हो जाता है।

☐ उल्टी-दस्त या हैजा हो जाने पर करेले के रस में काला नमक मिलाकर पीने से तुरंत आराम मिलता है। जलोदर की समस्या होने पर भी दो चम्मच करेले का रस पानी में मिलाकर पीने से लाभ होता है।

☐ लकवा या पैरालिसिस में भी करेला बहुत कारगर उपाय है। कच्चा करेला खाने से भी रोगी के लिए लाभदायक होता है।

☐ मधुमेह में यह बेहद असरकारक माना जाता है। मधुमेह में एक चौथाई कप करेले का रस, उतने ही गाजर के रस के साथ पीने पर लाभ मिलता है।

☐ खूनी बवासीर में करेला अत्यंत लाभदायक है। एक चम्मच करेले के रस में आधा चम्मच शक्कर मिलाकर पीने से इसमें आराम होता है।

☐ गठिया व हाथ-पैरों में जलन होने पर करेले के रस की मालिश करना लाभप्रद होता है।

☐ किडनी की समस्याओं में करेले का उबला पानी व करेले का रस दोनों ही बेहद लाभकारी होते हैं। यह किडनी को सक्रिय कर, हानिकारक तत्वों को शरीर से बाहर करने में मदद करता है।

☐ हृदय संबंधी समस्याओं के लिए करेला एक बेहतर इलाज है। यह हानिकारक वसा को हृदय की धमनियों में जमने नहीं देता, जिससे रक्तसंचार व्यवस्थित बना रहता है, और हार्ट अटैक की संभावना नहीं होती।

☐ नींबू के रस के साथ करेले के रस को चेहरे पर लगाने से मुंहासे ठीक हो जाते हैं और त्वचा रोग नहीं होते।

राजकोट-अवधपुरी। मानव जीवन की रक्षा एवं मानव धर्म निभाने हेतु किये गये 'रक्त दान' जैसे महान कार्यों के लिए पुरुषार्थ युवक मंडल की ओर से 'कोरोना वॉरियर्स अवार्ड-2020' प्राप्त करते हुए ब्र.कु. शीतल तथा ब्र.कु. रीता।

व्यारा-गुज.। युवा दिवस के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. सारंग, ब्र.कु. अरुणा तथा डांस एवं फिटनेस ट्रेनर चेतन तिवारी।

देवबंद-गुजरवाड़ा(उ.प्र.)। सेवाकेन्द्र पर आध्यात्मिक चर्चा करने के पश्चात् संदीप शर्मा,एडवोकेट एवं देवबंद जिला उपाध्यक्ष,भाजपा,सहारनपुर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुधा बहन।

सूरतगढ़-राज.। ब्रह्माकुमारीज़ के युवा प्रभाग द्वारा 'विश्व शांति के लिए युवा' प्रोजेक्ट के लॉन्चिंग कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी, कालवा नगरपालिका चेयरमैन ओमप्रकाश जी, युवा मारवाड़ी मंच के अध्यक्ष भरत रांका, अध्यापिका प्रगति यादव तथा अन्य।

मोतिहारी-बिहार। 35 वर्षों से मूल्य आधारित पत्रकारिता करने के लिए ब्र.कु. अशोक वर्मा को सुषमा फिल्म्स इंटरनेशनल द्वारा 'लाइफ टाइम अचीवमेंट अवॉर्ड' से सम्मानित करते हुए बी.आर. अम्बेडकर विश्वविद्यालय के पूर्व कुलपति डॉ. रविन्द्र कुमार रवि तथा गांधी संग्रहालय के सचिव बृजकिशोर सिंह। साथ हैं सुषमा फिल्म्स से डी.के. आज़ाद, डी.ओ. अनिल कुमार, बी.एड. कॉलेज के डायरेक्टर डॉ. शंभूनाथ सिकरिया तथा मुंशी सिंह महाविद्यालय के स्नात्कोत्तर हिंदी विभाग के अध्यक्ष डॉ. प्रो. अरुण कुमार।

ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया
संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी,
पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,
Email-omshantimedia@bkivv.org
सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये, आजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक)
कृपया सदस्यता शुल्क 'ओम शान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शांतिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।