परमात्म प्यार से पत्थर भी हो जाता पारस

- ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

प्यार का चुम्बक, ये कहा तो परमात्मा के लिए गया है, लेकिन हम सभी आत्माओं को भी ऐसा चुम्बक बनना है बाप के जैसा। क्यों बनना है, क्योंकि तभी तो हम बाप का साक्षात्कार सारे संसार की आत्माओं को करा सकेंगे। तभी दुनिया की आत्मायें भी ईश्वर की वाह-वाह गायेंगी और वाह-वाह गाते यही कहेंगी कि वाह ईश्वर तेरी लीला अपरमअपार है। तुमने कैसे-कैसे को क्या से क्या बना दिया! तो ये साक्षात्कार दुनिया के अन्दर परमात्म जयजयकार का आधार है। परमात्म प्रत्यक्षता का आधार है। बाबा को अगर हम देखें तो बाबा कितना निःस्वार्थ भाव से हमको प्यार करते हैं। मैं आज सोच रही थी कि परमात्म शक्ति अथॉरिटी है लेकिन अथॉरिटी होने के बावजूद भी वो अपनी अथॉरिटी यूज़ नहीं करते। प्यार इसी का नाम है जो स्वतंत्रता देते हैं। प्रेरणा ज़रूर देते हैं लेकिन प्रेरणा देने के साथ-साथ स्वतंत्रता भी है और इसीलिए नम्बरवार हैं। आज जैसे दुनिया के अन्दर माँ-बाप बच्चों के ऊपर अपना अधिकार रखते हैं। और अधिकार के कारण जैसे उनको बाध्य कर देते हैं कि आपको ऐसे ही चलना होगा, ऐसा ही करना होगा। और इसीलिए वो प्यार एक ऐसा बन्धन का रूप बन जाता है कि बच्चे उस बन्धन को अच्छा नहीं समझते और उस बन्धन से मुक्त होना चाहते हैं। तो कभी कभी माँ-बाप को बहुत दुःख और दर्द होता है कि हमारा कहना नहीं मानता है, जैसा हम चाहते हैं वैसा करता नहीं है। लेकिन बाबा अथॉरिटी होने के बावजूद भी कहीं पर भी हमें बाध्य नहीं करता है कि तुमको ऐसा ही करना पड़ेगा, ऐसा ही चलना पड़ेगा। यहाँ तक कि बच्चे अगर कैसे भी चलते हैं, और अगर बाबा को कहते भी हैं, कोई शिकायत भी करते हैं कि देखो ना बाबा, ये कैसे चलता है, श्रीमत का उल्लंघन कर रहा है। तो बाबा क्या कहते हैं, बच्चे, राजधानी स्थापन हो रही है और ऐसे कह करके हल्का कर देते हैं कि जैसे तुम भी उस बात को लेकर नहीं चलो कि उनको ऐसा करना ही चाहिए। तो इतनी बड़ी अथॉरिटी लेकिन प्रेम का सागर ऐसा है जो इतनी स्वतंत्रता देते हैं कि बच्चे तुम जो हो जैसे हो, मैंने वैसे को स्वीकार किया। तो बाबा स्वीकार कर लेता है अपने बच्चों को जो भी स्थिति में जैसे भी हैं। और उसके बावजूद भी इतना प्यार दे करके उनको जैसे मूर्तियां बनाना आरम्भ कर देता है। प्रेरणा ज़रूर देता है, शिक्षा ज़रूर देता है। रोज़ मुरली के अन्दर हमें शिक्षा ज़रूर मिलती है लेकिन फोर्स नहीं है। ये है ईश्वरीय प्यार। और इसीलिए हर बच्चा, कहीं भी है दुनिया के अन्दर, द्वापर के बाद भी उस प्यार को याद करते हैं। और तभी भक्ति मार्ग के गाने में भी आता है कि तेरी एक बूंद के प्यासे हम। ऐसा प्यार अगर मिल जाए, बस एक बूंद भी अगर मिल जायेगी, तो वो हमारे जीवन के लिए काफी है।

दूसरी बात है निःस्वार्थता। एक तो बाध्य नहीं करता है, और दूसरी है निःस्वार्थता, निश्छलता। उस प्यार में कहीं छलने वाली बात नहीं है। उस प्यार में कहीं बाबा को अपना स्वार्थ नहीं है। लेकिन बाबा हर प्रकार का खज़ाना देते हुए भी अधिकार दे देता है कि बच्चे तुम्हें अब अपने भाग्य को लिखना है, वो कलम भी मैंने तुम्हें दे दिया। तुम जैसे भी लिखना चाहो वैसे लिख सकते हो। बाबा जब बच्चों से प्यार करते हैं तो एक्सेप्टेंस लेवल बहुत हाई है बाबा का। शायद उतना हमारा नहीं है। हर बच्चा जो है जैसा है दुनिया में कई लोग सोचते हैं कि इसको भी भगवान प्यार करता है! ऐसे को प्यार करता है! लेकिन वो भी महसूस करता है कि हाँ, भगवान का प्यार मेरे साथ है। इसीलिए उस प्यार में सहज परिवर्तन होता चला जाता है। पारस के संग में आकर कैसे हम भी पारस बनते जा रहे हैं। - क्रमशः

यह जीवन है

जब हम कोई भी कार्य उमंग-उत्साह में रहकर करते हैं तो हर चीज़ आसान हो जाती है। और जब हिम्मत हार जाते हैं या आत्मविश्वास खो देते हैं, तब कोई भी कार्य में सफलता प्राप्त नहीं कर सकते। इसलिए अगर हम सफलता प्राप्त करना चाहते हैं तो परमात्मा पर भरोसा रखें और खुद पर विश्वास रखकर अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करें। सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड का ये नियम है कि हमारे स्वयं के शुद्ध विचार ही हमारे भाग्य का निर्माण करते हैं। अगर आप विश्व को परिवर्तन करना चाहते हैं तो एक महत्वपूर्ण काम कीजिए, बस स्वयं को परिवर्तन कर लीजिए।

स्वास्थ्य

सर्दी-जुकाम से जल्द मिलेगी राहत

सर्दी का मौसम हो या बेमौसम सर्दी, नाक बंद होने की समस्या हर किसी के साथ होती है। लेकिन जब बंद नाक की वजह से घुटन होने लगे, तो समस्या गंभीर हो सकती है। ऐसा न हो, इसके लिए नोट कर लीजिए कुछ आसान से उपाय ...

भाप की मदद

बंद नाक खोलने का यह तरीका काफी पुराना और प्रभावकारी है। इसके लिए पानी गर्म करके उसमें खुशबूदार तेल की कुछ बूंदें डाल लें या इसमें आयोडीन की कुछ बूंदें या फिर विक्स कैप्सूल भी डाल सकते हैं। बर्तन की ओर चेहरा करके भाप लें। यह नाक खोलने के साथ ही सर्दी में आराम देगा।

छोटा व्यायाम

गहरी सांस लेकर सिर को पीछे की ओर झुकाएं और कुछ समय के लिए सांस को रोककर रखें। इसके बाद नाक खोलकर सांस लेने में आसानी होगी। इस तरीके को आप दोहरा सकते हैं।

कपूर की महक

बंद नाक को खोलने का यह अच्छा तरीका है। आप चाहें तो इसे नारियल तेल के साथ मिलाकर सूंघ सकते हैं, या फिर सादा कपूर सूंघना भी आपको फायदा देगा। इसके अलावा नाक को गर्माहट देकर भी बंद नाक को आसानी से खोला जा सकता है।

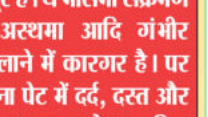
गरम सेंक

अगर आप कुछ नहीं कर पा रहे हैं, तो सूती रुमाल लेकर उसे खौलते पानी में डालें और निचोड़कर उसको अपनी नाक के ऊपर रख दें। दो मिनट में ही आपको आराम मिल जाएगा। रुमाल को प्रेस से भी गर्म कर सकते हैं। फिर माथे, नाक, गले की बारी-बारी सिकाई करें।

नींबू चाय

गरम ब्लैक टी में कुछ बूंदें नींबू की निचोड़ कर पी लें। आप चाहें तो इसमें एक छोटा चम्मच शहद भी मिला लें। इसके सेवन से आपकी बंद नाक तुरंत ही खुल जाएगी।

खायें अदरक और हल्दी, रहें हेल्दी...



अदरक एंटीवायरल, एंटीबायोटिक और एंटीइंफ्लेमेट्री गुणों से भरपूर है। ये मौसमी संक्रमण जैसे सर्दी-ज़ुकाम और अस्थमा आदि गंभीर परेशानियों में भी राहत दिलाने में कारगर है। पर ज़्यादा मात्रा में अदरक खाना पेट में दर्द, दस्त और गैस की परेशानी पैदा कर सकता है। इसलिए प्रतिदिन अधिकतम 3-4 ग्राम अदरक का ही सेवन करें। गर्भवती स्त्रियां प्रतिदिन 1 ग्राम से अधिक सेवन न करें।

वहीं हल्दी की तासीर गर्म होती है। इसमें खून को पतला करने का गुण होता है। ये रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का काम करती है। पर 500 मिलीग्राम से अधिक हल्दी का सेवन न करें। अगर चोट और ज़ुकाम में हल्दी का सेवन करना चाहते हैं, तो सोने से पहले 1 गिलास दूध में दो चुटकी हल्दी डालकर लें।

सरसों का तेल

नीलगिरी या सरसों के तेल को गर्म करें। हल्का ठंडा होने पर इसकी दो बूंदें नाक में टपकाएं। इससे तुरंत ही राहत मिल जाएगी। ऐसा रात को सोने से पहले करें।

तुलसी के पत्ते

कुछ ताजी धुली हुई तुलसी की पत्तियों का सेवन करें। इससे आपकी सर्दी तुरंत ही चली जाएगी।

भुसावर-राज.। भजन लाल जाटव, गृह रक्षा एवं नागरिक सुरक्षा राज्यमंत्री को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गीता।

जमशेदपुर-झारखण्ड। विश्व मृदा दिवस पर आयोजित ऑनलाइन कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्रह्माकुमारीज़ की क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. अंजु दीदी। सरिता दास, उप सचिव, गृह-जेल-आपदा प्रबंधन, झारखण्ड सरकार ने भी इस मौके पर अपने विचार रखे।

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 रूपये, तीन वर्ष 600 रूपये, आजीवन 4500 रूपये। विदेश - 2500 रूपये (वार्षिक)

कृपया सदस्यता शुल्क 'ओम शान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शांतिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।