OM SHANTI MEDIA - JULY- II - 2022 DELHI FINAL FILE_Page 1 and 2 6/28/2022 9:37 AM Page 7

बस करके देखें...

ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

एक फैमिली डाइनिंग टेबल के चारों ओर बैठी थी। एक ग्रैंड मदर ने इतना अच्छा बताया कि बहन आजकल तो हम कुछ भी खा रहे हैं, कुछ भी पी रहे हैं पहले हम क्या करते थे कि अगर हम ऐसे एकसाथ बैठे हैं पानी का गिलास आया, आधा पानी पीया और रख दिया। दस-पंद्रह मिनट बातें की। कहती उसके बाद वो वाला पानी नहीं पीते थे। तो मैंने पूछा क्यों? तो बोले दस-पंद्रह मिनट की बातें चली गई उसके अन्दर। टेबल के चारों ओर बैठे 8 लोगों की वायब्रेशन उसके अन्दर चली गई। वो पानी भेजा जाता था और फिर फ्रेश पानी आता था। पॉवर ऑफ वॉटर(पानी की शक्ति)। जैसा पानी वैसी वाणी। ऐसे ही नहीं लोग अपने बर्तन लेकर जाते थे, पानी अपने घर का पीते थे। जिसको आज हम कहते हैं ये इतने क्या थे? आप जिस घर का पानी पीयेंगे आप उस घर की मन की स्थिति को अपने अन्दर लेकर आयेंगे। जिस भी घर का पानी पीते हैं उस घर के जो वातावरण होंगे उसको भी हम पीकर आते हैं। ये साइंटिक पूफ है।

जब घर पर भी खाना बनता है, सेंटर पर खाना बनाते हैं, तो हम क्या करते हैं सब में से थोड़ा-थोड़ा लेकर एक प्लेट में रख के हम पाँच मिनट उसके साथ हम मेडिटेशन भी करते हैं।

आप गूगल पर जाइएगा सिर्फ ये लिखना कि वॉटर मेमोरी। हमारी बॉडी में 80 प्रतिशत पानी है, तो उसका हमारे ऊपर असर होने वाला है। अब हमें खाना भी हॉस्पिटल में खाना है, पानी भी हॉस्पिटल में पीना है लेकिन हम पीने और खाने से पहले उसे 30 सेकण्ड क्या कर सकते हैं? पॉज़ करके जो हमें बचपन से सिखाया गया था परमात्मा को याद करके खाओ। क्या रिज़न(कारण) था परमात्मा को याद करके खाने का! थाली सामने रखी है, खाना सामने रखा है इसमें बहुत सारे वायब्रेशन्स हैं जिसने वो बनाया, जिसने उस सब्जी को उगाया। आज हमें पता है कि किसानों के मन की स्थिति कैसी है। वो एक साल या छह महीने उस सब्जी को उगाता है। अनाज को उगाते हैं तो उनके वायब्रेशन्स भी उनके साथ हैं। फिर वो मंडी जाता है और वहाँ का वातावरण देखो कैसा होता है!

वो फिर दुकान में जाता है वहाँ क्या हो रहा है और फिर हमारे घर पर आता है। कितनी सारी वायब्रेशन्स आये फिर वो कोई बनाता है। तो चार मन की स्थिति के वायब्रेशन आये हैं हमारी प्लेट के अन्दर। अब हम क्या करेंगे, 30 सेकंड के लिए सिर्फ परमात्मा को याद करके उसकी शक्तियां उस भोजन में डालेंगे और जो हम अपने में परिवर्तन लाना चाहते हैं, मैं एक दिव्य आत्मा हूँ, मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ, मैं शक्तिशाली आत्मा हूँ, मैं एकदम स्वस्थ हूँ ये सब उस पानी में डाल दो। तो जैसा अन्न वैसा मन। तो अगर खाने में डाल दिया ना मैं फरिश्ता स्वरूप हूँ तो जब वो खाना खा लेंगे तो वो खाना आपके ऊपर काम करेगा और मैं फरिश्ता स्वरूप हूँ ये नैचुरल होने लग जायेगा।

कई बार हम डिसाइड करते हैं कि आज गुस्सा नहीं करेंगे लेकिन हो गया फिर सोचते हैं कि आज मैंने ये डिसाइड किया था, न चाहते हुए भी मुझे गुस्सा क्यों आया! खाना और पानी यही सबसे बड़ा कारण है। हम अपने परिवर्तन के लिए जो निर्णय लेते हैं, उसे बनाए रखने में हम सक्षम क्यों नहीं हैं? क्योंकि भोजन और पानी के साथ-साथ हम लोगों के वायब्रेशन भी अपने अन्दर ले रहे हैं।

चार-पाँच दिन लगेंगे सिर्फ इस आदत को बनाने के लिए कि कुछ भी अपने अन्दर डालें तो पहले परमात्मा की एनर्जी को उसमें डालें फिर उसको ग्रहण करें। अपने आपको सुरक्षित रखें। कर सकते हैं हम 30 सेकंड! लेकर आयें अपने पानी का गिलास अपने सामने। और इस तरह से करें कि किसी को पता भी न चले कि हम क्या कर रहे हैं। सर्वशक्तिवान परमात्मा की शक्तियां, प्यूरिटी, प्यार, इस पानी के कण-कण में है। ये पानी, पानी नहीं है, अमृत है। मैं एक दिव्य आत्मा हूँ। मेरा हर रिश्ता बहुत बहुत सुन्दर है। मेरा शरीर एक परफेक्ट और हेल्दी है, पी लीजिए। अब ये वायब्रेशन तब तक आप पर काम करेंगे जब तक आप अगला गिलास पानी नहीं पीते। कितना इज़ी है! पानी को क्या बना दिया, पानी को अमृत बना दिया। कहाँ तो इतना-सा अमृत ले जाते थे मंदिर। उस अमृत में क्या था, किसी ने यही तो डाला था परमात्मा की याद का वायब्रेशन। अगर हम अपने हर खाने और पानी को परमात्मा की याद से एनर्जाइज़ करेंगे तो हमारी एनर्जी घटेगी नहीं।

आप ऐसा अपने लिए भी करें और अपने परिवार के लिए भी करें। किसी को कोई मैसेज देना है। किसी का मन शांत करना है, किसी का संस्कार चेंज करना है, कोई बीमार है तो हम क्या कहते हैं कि ठीक ही नहीं हो रहे, आज भी बुखार नहीं उतरा, पता नहीं कब उतरेगा। अनजाने में हम गलत एनर्जी डाल देते हैं उसके अन्दर। इसलिए ध्यानपूर्वक सही एनर्जी डालनी पड़ती है। आज भी झगड़ा हो गया अब पता नहीं ये मेरे से कितनी देर बात नहीं करेंगे, जब देखो मेरे साथ ऐसा ही होता है। अब इसका अपॉज़िट करो उनके लिए उसी टाइम जाकर पानी लेकर आओ, जिनके साथ झगड़ा हुआ है। परमात्मा को याद करके उसमें वायब्रेशन डाल कर पिला दो। पाँच मिनट के अन्दर देखना वहाँ स्थिति बदलने लग जायेगी। ऐसे ही नहीं हर पूजा में पानी छिड़का जाता है हर जगह, शुद्धिकरण के लिए। तो उस पानी में क्या था, हाई एनर्जी वायब्रेशन मंत्र, उस मंत्र को लिया पूरे घर में छिड़का, लोगों पर भी डाला और कहा कि शुद्धिकरण हो गया। लेकिन वो शुद्धिकरण तब तक ही है जब तक हम दूसरा पानी नहीं पी लेते। तो वो शुद्धिकरण का असर क्या हो जायेगा, चला जायेगा। तो हमें हर पानी को शुद्ध करना है, हर अन्न को शुद्ध करना है।

जब घर पर भी खाना बनता है, सेंटर पर खाना बनाते हैं, तो हम क्या करते हैं सब में से थोड़ा-थोड़ा लेकर एक प्लेट में रख के हम पाँच मिनट उसके साथ हम मेडिटेशन भी करते हैं। फिर उस खाने को सारे खाने में मिक्स करके फिर उस खाने को इस्तेमाल करते हैं। अगर ये हॉस्पिटल में होने लग जाये तो पेशेन्ट को पता नहीं चलेगा कि उसको इतना सुकून क्यों महसूस हो रहा है यहाँ पे। मन शांत होगा तो शरीर जल्दी ठीक होगा। व्यवहार सरल होगा, सहज होगा। बस करके देखें।

जयपुर-वैशाली नगर(राज.)। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर जयपुर बिरला ऑडिटोरियम में राजस्थान सरकार एवं राजस्थान स्वास्थ्य विभाग द्वारा आयोजित 'मेगा शपथ' कार्यक्रम के दौरान स्वास्थ्य राज्यमंत्री परसादीलाल मीणा को ईश्वरीय सौगात भेंट कर माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देते हुए ब्रह्माकुमारी बहनें। इस मौके पर आमंत्रित किये जाने पर ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से डॉ. ब्र.कु. सचिन परब,मुम्बई ने नशा मुक्ति पर विशेष सम्बोधन दिया। इस दौरान राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के डायरेक्टर डॉ. जीतेन्द्र कुमार सोनी, डब्ल्यू.एच.ओ. के कंट्री हेड डॉ. रॉड्रिको एच.आफ़रीन, नेशनल टोबैको कंट्रोल प्रोग्राम के संयुक्त सचिव डॉ. एस.एन. धोलपुरिया आदि गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

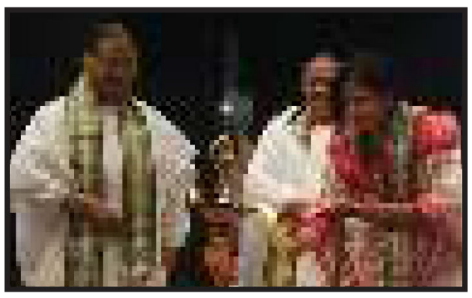
परमात्म ऊर्जा

आज बापदादा तीन बातें यह देख रहे थे कि एक तो हरेक की लाइट, दूसरा माइट और तीसरा राइट। राइट शब्द के दो अर्थ हैं। एक तो राइट यथार्थ को कहा जाता है, दूसरा राइट अधिकार को कहा जाता है। राइट, अधिकारी भी कितने बने हैं और साथ-साथ यथार्थ रूप में कहाँ तक हैं। तो लाइट, माइट और राइट। यह तीन बातें देख रहे थे। रिज़ल्ट क्या निकली वह भी बताते हैं। अभी सर्विस बहुत की है ना! तो वह रिज़ल्ट देख रहे थे। अभी तक सिर्फ आवाज़ फैलने तक रिज़ल्ट है। आवाज़ फैलाने में पास हो लेकिन आत्माओं को बाप के समीप लाने का आह्वान अभी करना है। आवाज़ फैला है लेकिन आत्माओं का आह्वान करना है। आह्वान करना और बाप के समीप लाना यह पुरूषार्थ अभी रहा हुआ है। क्योंकि स्वयं भी आवाज़ से परे रहने के इच्छुक हैं, अभ्यासी नहीं हैं। इसलिए आवाज़ से आवाज़ फैल रहा है। लेकिन जितना स्वयं आवाज़ से परे होकर सम्पूर्णता का आह्वान अपने में करेंगे उतना आत्माओं का आह्वान कर सकेंगे।

अभी भल आह्वान करते भी हो लेकिन रिज़ल्ट आवागमन में है। आवागमन में आते भी हैं, जाते भी हैं। लेकिन आह्वान के बाद आहुति बन जाएं, वह काम अभी करना है। नॉलेज के तरफ आकर्षित होते हैं लेकिन नॉलेजफुल के ऊपर आकर्षित करना है। अभी तक मास्टर रचयिता कहाँ-कहाँ रचना के आकर्षण में आकर्षित हो जाते हैं। इसलिए जो जितना और जैसा स्वयं है उतना और वैसा ही सबूत दे रहे हैं। अभी तक शक्ति रूप, शूरवीरता का स्वरूप नैनों और चैनों में नहीं है।

शक्ति व शूरवीरता की सूरत ऐसी दिखाई दे जो कोई भी आसुरी लक्षण वाले हिम्मत न रख सकें। लेकिन अभी तक आसुरी लक्षण के साथ-साथ आसुरी लक्षण वाले कहाँ-कहाँ आकर्षित कर लेते हैं। जिसको रॉयल माया के रूप में आप कहते हो वायुमण्डल ऐसा था। वायब्रेशन ऐसे थे व समस्या ऐसी थी इसलिए हार हो गयी। कारण देना गोया अपने को कारागार में दाखिल करना है। अब समय बीत चुका है। अब कारण नहीं सुनेंगे। बहुत समय कारण सुने। लेकिन अब प्रत्यक्ष कार्य देखना है न कि कारण। अभी थोड़े समय के अन्दर धर्मराज का रूप प्रत्यक्ष अनुभव करेंगे। क्योंकि अब अन्तिम समय है। अनुभव करेंगे कि इतना समय बाप के रूप में कारण भी सुने, स्नेह भी दिया, रहम भी किया, रियायत भी बहुत की लेकिन अभी यह दिन बहुत थोड़े रह गए हैं। फिर अनुभव करेंगे कि एक संकल्प की भूल का सौगुणा दण्ड कैसे मिलता है। अभी-अभी किया और अभी-अभी इसका फल व दण्ड प्रत्यक्ष रूप में अनुभव करेंगे अभी वह समय बहुत जल्दी आने वाला है। इसलिए बापदादा सूचना देते हैं क्योंकि फिर भी बापदादा बच्चों के स्नेही हैं।

सीतामढ़ी-बिहार। आज़ादी के अमृत महोत्सव के तहत ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा गवर्नमेंट हाई स्कूल इंदरवा सोनबरसा सीतामढ़ी बिहार में 9वीं एवं 10वीं के विद्यार्थियों के लिए आयोजित 'स्टडीज़ में अध्यात्म का महत्त्व' कार्यक्रम में प्रधानाध्यापक भीखारी महतो, ब्र.कु. आमोद भाई, ब्र.कु. प्रेम भाई, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. वंदना बहन, ब्र.कु. आभा बहन, ब्र.कु. शोभा बहन,सोनबरसा, ब्र.कु. विनीता बहन,सोनबरसा, ब्र.कु. महेश भाई, ब्र.कु. संजीव भाई तथा स्कूल के स्टाफ सहित 550 विद्यार्थी उपस्थित रहे।



पटिया-भुवनेश्वर(ओडिशा)। 'जीवन का आधार-गीता का सार' विषयक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए कीट् विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो. सस्मिता सामन्त, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी,माउण्ट आबू तथा ब्रह्माकुमारीज़ की उपक्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. लीना दीदी। इस मौके पर ब्र.कु. गोलाप तथा ब्र.कु. सविता सहित अन्य भाई-बहनें मौजूद रहे।

हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'आज़ादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के अंतर्गत सी.पी. शर्मा के आवास पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् शिव कॉलोनी के गोपेश्वर महादेव मंदिर में आयोजित कार्यक्रम में पुलिस अधीक्षक विकास कुमार वैद्य, पुलिस फैमिली वेलफेयर सोसाइटी की अध्यक्षा विभा वैद्य, पूर्व ब्लॉक प्रमुख रामेश्वर उपाध्याय, ब्र.कु. शान्ता बहन, ब्र.कु. मीना बहन, ब्र.कु. श्वेता बहन तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।