



जीवन सौरभ

Shivmani Geriatric Home

Oct - Dec 2019

Volume 19

A Unit of Global Hospital & Research Centre





अंदर देखिए



- | | |
|-----------------------------|---------|
| भावनात्मक संतुलन |1 |
| भाग्य से बढ़कर पुरुषार्थ है |2 |
| विशेष एक्टिविटी |3 |
| अनुपम दृश्यावली |5 |
| वार्षिक उत्सव |9 |
| दिव्य दर्पण |10 |

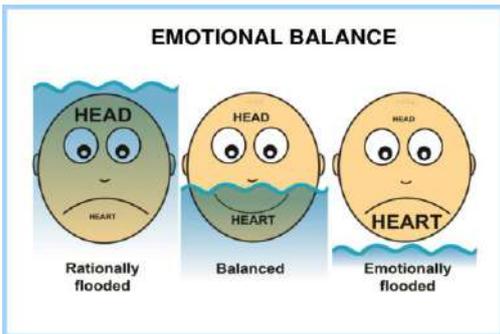
भावनात्मक संतुलन

हमारे जीवन में अनेक प्रकार की परिस्थितियां आती हैं एवं कई बार उन परिस्थितियों में हमें अपनी भावनाओं का संतुलन बनाकर चलना कठिन हो जाता है। इसका



कारण यह है कि ज्यादातर लोगों के पास खुद को पूरी तरह से व्यक्त करने के लिए कोई नहीं होता और इसलिए अपनी भावनाएं किसी के समक्ष प्रकट ना कर पाने के कारण अंदर ही अंदर घुटते रहते हैं। हर एक व्यक्ति स्वयं की छवि आत्मविश्वास से भरपूर और खुशहाल व्यक्ति के रूप में दर्शाना चाहता है,

इसलिए अपनी कमजोर भावनाओं को प्रकट करने में भय अनुभव



करता है, क्योंकि आज न केवल सामाजिक समर्थन की कमी है, बल्कि

विश्वासप्रद मित्रता की भी कमी है। आजकल के तात्कालिक और अधीर जीवन शैली के कारण किसी के पास बैठने, किसी को रोते देखने का और दिल के हाल-चाल सुनाने का समय ही नहीं है जो कि हमारे तेज और व्यस्त जीवन का परिणाम है। आज अपनी भावनाओं को किसी के समक्ष प्रकट करना समय की बर्बादी करना महसूस होता है। वर्तमान समय में हमारे पास सोशल मीडिया के बहुत साधन हैं जैसे व्हाट्सएप, फेसबुक, ट्विटर आदि..., लेकिन साथ ही हमारे पास तनाव चिंता और अवसाद भी है। हमारे पूर्वजों के पास ऐसे सोशल मीडिया के साधन तो नहीं थे लेकिन वे एक दूसरे से बातचीत करते थे, एक दूसरे को समझने का प्रयत्न करते थे, क्योंकि बातचीत करने से मदद मिलती है। आमने सामने की बातचीत और सोशल मीडिया के द्वारा टाइप कर, की जाने वाली बातचीत में बहुत फर्क है। आज हम अपने पूर्वजों के प्रकार की बातचीत करना पसंद नहीं करते हैं, क्योंकि हम अंदर से अपनी भावनाओं को लोगों के सामने व्यक्त करने में डरते हैं, इसलिए हम लोगों से बचते हैं। स्वाभाविक रूप से इन्हीं कारणों ने ही विभिन्न प्रकार की मानसिक बीमारियों को जन्म दिया है, जो एक महामारी बन रही है। हमें इस भावनात्मक असंतुलन को ठीक करने के लिए ज्यादा कुछ नहीं करना है, लेकिन हम सुनने की पेशकश कर

सकते हैं। बिना किसी डर के बात करें, अपनी भावनाओं को खुलकर किसी के भी समक्ष प्रस्तुत करने में हिचकिचाये नहीं एवं साथ ही दूसरों की भावनाओं को भी समझने का प्रयत्न करें दूसरों को भी खुलकर अपनी बात रखने का मौका दें। इस प्रकार की मदद की परिवार में एवं समाज में आज आवश्यकता है। इस पहल के द्वारा ना केवल हमारे आपसी संबंध ही मजबूत होंगे, बल्कि अन्य पारिवारिक व सामाजिक संबंधों में सामंजस्य भी बढ़ेगा, जो कि एक स्वस्थ समाज के लिए अत्यंत आवश्यक है।

बी.के.ओम भाई
प्रोजेक्ट मैनेजर
शिवमणि होम



'भाग्य से बढ़कर पुरुषार्थ है '

कई बार मनुष्य निर्धनता और संपन्नता का संबंध भाग्य से जोड़ता है। वह सोचता है कि जो सौभाग्यशाली है केवल वही संपन्न है एवं स्वयं को बदकिस्मती का मारा समझ कर कोशिश भी नहीं करता और निर्धन ही बना रहता है। यह बात ध्यान देने योग्य है कि सफलता प्राप्त करने के लिए मुख्य शर्त है पुरुषार्थ। पुरुषार्थ करने से ही सार्थक जीवन बनता है। केवल भाग्यवादी रहकर सार्थक जीवन नहीं बनाया जा सकता। भाग्य तो अतीत में किए गए कर्मों के संचित फलों का परिणाम है, जो मनुष्य को



सुख दुख के रूप में भोगने को मिलते हैं और वे फल भोगने के पश्चात क्षीण हो जाते हैं।

विशेष बात यह है कि फल को भोगने का समय भी निश्चित नहीं है, अतः ऐसी स्थिति में कब तक भाग्य के भरोसे सुख की प्रतीक्षा करनी चाहिए ? व्यक्ति भाग्य के सहारे निष्क्रियता को जन्म देकर अपने सुनहरे अवसर को नष्ट कर देता है। महाभारत के



युद्ध में श्री कृष्ण यदि चाहते तो पांडवों को पलक झपकते ही विजय दिला

देते, किंतु वे नहीं चाहते थे कि बिना कर्म किए उन्हें यश मिले। उन्होंने अर्जुन को भी कर्म योग का पाठ पढ़ा कर युद्ध में संलग्न कराया और फिर विजय श्री एवं कीर्ति दिलवाकर लोक- परलोक में यशस्वी बनाया। इसी तरह पुरुषार्थ का भाग्य से अधिक महत्व है एक और उदाहरण से स्पष्ट होता है।

एक बार राजा विक्रमादित्य के पास एक ज्योतिषी पहुंचा। राजा विक्रमादित्य का हाथ देखकर वह चिंता मग्न हो गया। उसके शास्त्र के अनुसार तो राजा दीन, दुर्बल और कंगाल होना चाहिए था, लेकिन वह तो सम्राट् थे, स्वस्थ थे। लक्षणों में ऐसी विपरीत स्थिति संभवतः उसने पहली बार देखी थी। ज्योतिषी की दशा देखकर विक्रमादित्य उसकी

मनोदशा समझ गए और बोले कि बाहरी लक्षणों से यदि आपको संतुष्टि ना मिली हो तो छाती चीर कर दिखाता हूं, भीतर के लक्षण भी देख लीजिए। इस पर ज्योतिषी बोला- नहीं महाराज, मैं समझ गया कि आप निर्भय हैं, पुरुषार्थी है, आप में पूरी क्षमता है, इसलिए आपने परिस्थितियों को अनुकूल बना लिया है और भाग्य पर विजय प्राप्त कर ली है। यह बात आज मेरी भी समझ में आ गई है-' युग मनुष्य को नहीं बनाता, बल्कि मनुष्य युग का निर्माण करने की क्षमता रखता है ,यदि वह पुरुषार्थी हो, क्योंकि एक पुरुषार्थी मनुष्य में ही हाथ की लकीरों को बदलने की सामर्थ्य होती है, अर्थात् स्थिति एवं दशा मनुष्य का निर्माण नहीं करती, यह तो मनुष्य है जो स्थिति का निर्माण करता है। एक दास स्वतंत्र व्यक्ति हो सकता है और एक सम्राट भी दास बन सकता है। उपरोक्त प्रसंग से यह बात प्रकाश में आती है कि हम स्वयं परिस्थितियों को अपनी सोच से व अपने विचारों से अनुकूल या प्रतिकूल बनाते हैं। जो व्यक्ति यह सोचता है कि वह निर्धन है तो उसके विचार भी निर्धन होते हैं। विचारों की निर्धनता के कारण ही वह आर्थिक रूप से संपन्न नहीं होता है। उसकी यह असंपन्नता या निर्धनता उसे इस कदर लाचार कर देती है जो उसे धरती पर बिखरी संपन्नता नजर ही नहीं आती। नजर आते हैं सिर्फ बाहरी रूप से अथवा सामाजिक रूप से संपन्न लोग, उनकी ठाट बाट, और शानो शौकत, जो उसे कुंठित करते हैं। जबकि उनसे प्रेरणा लेकर वह भी संपन्न होने की कोशिश कर सकता है। अतः जरूरत है अपनी सोच में बदलाव लाने की, क्योंकि मन की स्थिति अजेय है, अपराजेय है। उसकी दृढ़ इच्छाशक्ति मनुष्य को विवश कर देती है कि वह किसी की परवाह किए बिना अपने काम को जी जान से पूरा कर सके, अपनी सामर्थ्य से उस

काम में सफलता प्राप्त कर सके।

अतः हमें भी अपने विकास की नई- नई मंजिलें तय करने और उन्नति की पराकाष्ठा पर पहुंचने के लिए अपने पुरुषार्थ को कभी शिथिल नहीं होने देना है और पूर्ण उत्साह के साथ आगे बढ़ते रहना है।

बी.के. विजय बहन,
डिप्टी मैनेजर,
शिवमणि होम



विशेष एक्टिविटी

1) 15 अक्टूबर को आयोजित वर्कशॉप में बी.के. शकुंतला बहन के द्वारा 'दिव्यता के अनुभव सत्र' में ज्ञान रत्नों का लेनदेन सीनियर सिटीजंस भाई बहनों के द्वारा किया गया। जिसमें सर्वप्रथम बताया गया कि दिव्यता किसे कहते है, दिव्यता को जीवन में लाने के लिए क्या पुरुषार्थ करना है एवं दिव्यता के स्मृति स्वरूप सदा कैसे बने रहे, इस पर ज्ञान चर्चा की गई। जिसमें बताया गया की हम सभी आत्माओं के अंदर दिव्य शक्तियों का अद्भुत खजाना बाबा ने दिया हुआ है और उस खजाने को हमें बाहर निकाल कर अपने अंदर दिव्यता को लाना है। जिस प्रकार वैज्ञानिक रिसर्च या अनुसंधान करते हैं तो खोई हुई चीज बाहर उभर कर आती है अथवा नई चीज की जानकारी मिलती है। उसी प्रकार हर एक आत्मा के अंदर सर्व प्रकार की शक्तियां है, दिव्यता भी है, लेकिन उसकी जागरूकता ना होने के कारण एवं स्वयं में इतना निश्चय नहीं होने के कारण हम उसे

कार्य में नहीं लगाते हैं, जिससे दिव्यता का विकास भी नहीं हो पाता है। अब बाबा ने हम बच्चों को इतनी ऊंची बुद्धि दी है जिससे हम अपने आप को पहचान कर अपनी विशेषता को देखकर अपने अंदर की दिव्य मूर्ति को जागृत कर सकते हैं और यह जागरूकता ही हमारी दिव्यता को प्रदर्शित करती है। आने वाले समय में हर एक की अपने इस दिव्य स्वरूप द्वारा सेवा होने वाली है इसलिए अभी से हमें इसकी तैयारी करनी है। अभी के इस समय में मनसा सेवा की बहुत आवश्यकता है। संसार की अनेक आत्माओं का उद्धार करने के लिए, मुक्ति देने के लिए, दुखों को दूर करने के लिए हमें अपने दिव्य स्वरूप को प्रकट करना है। इस प्रकार सभी ने अपने- अपने ज्ञान बिंदुओं को सर्व के समक्ष रखा एवं एक दूसरे के विचारों की सराहना भी की।

2) अक्टूबर प्रथम सप्ताह में शांतिवन में आयोजित ग्लोबल समिट प्रोग्राम के मूड क्लिनिक में शिवमणि होम निवासी बी.के. डॉक्टर वसुधा कुलश्रेष्ठ बहन ने सक्रिय रूप से काउंसलिंग की सेवा में योगदान दिया। मूड क्लिनिक एक ऐसा क्लिनिक है जिसमें काउंसलिंग के द्वारा व्यक्ति के मूड को ठीक करने, मन को सुमन बनाने, मानसिक समस्याओं को दूर कर जीवन जीने की कला सिखाई जाती है।



अभी नहीं तो कभी नहीं
अभी नहीं तो कभी नहीं, कभी नहीं,
टालमटोल ठीक नहीं।
समय नहीं है, समय नहीं है,
कल कर लेंगे, कल कर लेंगे,
कहना अब यह ठीक नहीं,
कल कभी आता नहीं, आता नहीं।
समय कभी रुकता नहीं,
जाकर कभी आता नहीं,
जो हो जाए कर ले आज,
समय का कोई भरोसा नहीं, भरोसा नहीं।
चिंता से कुछ होगा नहीं,
प्रभु चिंतन हम छोड़े नहीं,
जो साथ हमारे जाएगा,
उसको अब हम छोड़े नहीं, छोड़े नहीं।
सोचें और विचार करें,
जिस से बने भाग्य हमारा,
उस परमात्मा को अब हम याद करें,
उससे ही हम प्यार करें, प्यार करें।
वक्त है कम सफर है लंबा,
जल्दी करें, जल्दी करें
दौड़ने से नहीं बनेगी बात,
फरिश्ता बन उड़ते चले, उड़ते चले।
अभी नहीं तो कभी नहीं, कभी नहीं,
टालमटोल ठीक नहीं।

बी. के. विनोद गुप्ता बहन
रूम नंबर 42
शिवमणि होम



अनुपम दृश्यावली



20 नवंबर को बापदादा के नूरे रतन, दिलतख्तनशीन, विजयी रतन, आदरणीया दादी जानकी जी शिवमणि होम की बगिया में रूहानी चमक बिखेरने को पधारीं। जहां उन्होंने अपने आशीर्वचनों से सर्व को उमंग उत्साह से भर दिया। साथ ही आध्यात्मिक तथा मानसिक ड्रिल के साथ-साथ बहुत ही रमणीकता से शारीरिक ड्रिल भी करवाया।

अनुपम दृश्यावली



१ अक्टूबर को 'सीनियर सिटीजन्स डे' के शुभ अवसर पर शांतिवन से वरिष्ठ राजयोगी शिक्षिका बी.के. डॉक्टर सविता बहन ने शिवमणि होम के निवासियों से स्नेह मिलन किया तथा सीनियर सिटीजंस डे के अवसर पर अपनी शुभकामनाएं भी व्यक्त की।

अनुपम दृश्यावली



4 नवंबर को यूपी के शुक्रताल से महामंडलेश्वर ब्रह्माकुमारी परवेश बहन जी ने शिवमणि होम निवासियों से अपने अनुभवों की लेनदेन की।



4 दिसंबर को गांधीधाम, गुजरात से वरिष्ठ राजयोगी शिक्षिका ब्रह्माकुमारी उर्मिला बहन जी ने सर्व शिवमणि होम निवासियों से स्नेह मिलन किया तथा साकार मम्मा बाबा के अपने अनुभवों से सभी को लाभान्वित भी किया।



अनुपम दृश्यावली



28 दिसंबर को क्रिसमस पर्व अत्यंत उत्साह एवं भव्यता के साथ मनाया गया। जिसमें शांतिवन से बी.के. गीता बहन जी, ट्रामा सेंटर की डिप्टी डायरेक्टर बी.के. रोज़ा बहन एवं अन्य गणमान्य अतिथियों व शिवमणि होम के समस्त निवासी सम्मिलित हुए। साथ ही बी.के. विनोद गुप्ता बहन के द्वारा "बाबा से बाबा की बातें" काव्य पुस्तक का विमोचन भी किया गया।

वार्षिक उत्सव



शिवमणि होम के प्रांगण में 30 अक्टूबर को नौवां वार्षिक उत्सव अति

उत्साह एवं भव्यता के साथ मनाया गया, जिसमें ब्रह्माकुमारीज के महासचिव एवं सर्वप्रिय वरिष्ठ भ्राता आदरणीय बी.के. निर्वैर जी, शांतिवन के अकाउंट विभाग से बी.के. भ्राता ललित जी, शांतिवन से वरिष्ठ राजयोगी शिक्षिका आदरणीया बी.के. गीता दीदी जी, ग्लोबल हॉस्पिटल के डायरेक्टर आदरणीय भ्राता डॉ प्रताप मिड्डा जी, ट्रोमा सेंटर की डिप्टी डायरेक्टर बी.के. डॉ रोज़ा बहन एवं शिवमणि होम के समस्त निवासी सम्मिलित हुए। शिवमणि होम के प्रोजेक्ट मैनेजर बी.के. भ्राता ओम जी ने सबको नौवें वार्षिकोत्सव की बधाई देते हुए सर्व अतिथियों का शब्दों द्वारा स्वागत किया। स्वागत सत्कार के पश्चात, यहां के कलाकारों ने गीत एवं नृत्य के द्वारा सभी का मन मोह लिया। सभी का उत्साहवर्धन करते हुए

आदरणीय भ्राता निर्वैर जी ने सभी को बहुत-बहुत नौवें वार्षिको



त्सव की शुभकामनाएं दी। शांतिवन से पधारी आदरणीया बी.के. गीता दीदी जी ने



सर्व कलाकारों की भूरि-भूरि प्रशंसा की तथा आत्मिक स्थिति को सदा ही एकरस तथा विचारों को सदा प्रेम की फ्रीक्वेंसी पर रखने की प्रेरणा देते हुए कहा कि मुझे यह अनुभव होता है हमारा मन एक रेडियो स्टेशन की तरह है जिसमें प्रसारण और प्राप्ति के केंद्र है। प्रत्येक विचार एक फ्रीक्वेंसी है। अच्छे विचारों का मतलब है कि हम सकारात्मक फ्रीक्वेंसी पर हैं। हम जिस फ्रीक्वेंसी पर होते हैं उसी तरह के व्यक्ति, घटनाएँ और परिस्थितियाँ अपनी ओर खींचने लगते हैं। हम यदि उत्साहित हैं तो उत्साहित लोगो को आकर्षित करते हैं। अपने विचारों को बदल कर हम अपनी फ्रीक्वेंसी कभी भी बदल सकते हैं। जब हम सकारात्मक फ्रीक्वेंसी पर होते हैं तो हमारे संबंध, सम्पर्क में आने वाले व्यक्ति स्नेही, सहयोगी और उत्साह पूर्ण होते हैं। यदि हम नकारात्मक फ्रीक्वेंसी पर है तो हमारे दुखी, कुंठित और निराश होने से हम जहां भी जाएंगे हमें ऐसे ही लोग मिलेंगे। यदि कोई तनाव है, निराशा है, अकेलापन है, कमी है,



तो इस का मतलब है कि हम गलत फ्रीक्वेंसी पर हैं हमारी तरंगें नकारात्मक वातावरण बना रही हैं तथा यह काफी लंबे समय से हो रहा है। हमें ऐसी मनोदशा को तुरंत बदलना चाहिए।

प्रेम की फ्रीक्वेंसी ही सब से शक्ति शाली तरंग है। प्रेम से हम अपने जीवन में हर प्रिय और मनचाही चीज प्राप्त कर सकते हैं। तुरंत मन के नकारात्मक विचारों को प्रेम के विचारों में बदल देना चाहिए। इससे हमारे पुरुषार्थ में भी तीव्रता आने लगती है। इस प्रकार सकारात्मक विचारों के महत्व पर प्रकाश डालने के पश्चात सर्व अतिथियों के द्वारा दीप प्रज्वलन कर आत्मिक ज्योति को सदैव जागृत रखने एवं मन को सदा सकारात्मक व प्रेम की फ्रीक्वेंसी पर सेट रखने का संकल्प लिया गया। कार्यक्रम के अंत में अक्टूबर मास का सामूहिक बर्थडे सेलिब्रेशन केक कटिंग के साथ किया गया। इस प्रकार हर्षोल्लास से कार्यक्रम संपन्न हुआ।



दिव्य दर्पण

0901-1988 को, जब ज्ञान में आया तब मैं कोयम्बतूर, तमिलनाडु में बी.ई. फाइनल ईयर में पढ़ रहा था। मुझे यह ज्ञान



बहुत सहज लगा। ज्ञान व योग में रुचि होने के कारण धारणा भी बहुत सहज होती गई। ६ महीने के बाद मम्मी को भी सुनाया। मम्मी को घर में मैंने ही कोर्स कराया क्योंकि आसपास कोई सेंटर नहीं था। नवंबर 1989में, मैंने मम्मी (बी.के. सरस्वती) पापा (बी. के. श्रीनिवासन) के साथ बापदादा से ओम् शांति भवन में मिलन मनाया। वापस घर लौटने के बाद और यहां शिवमणि होम आने तक ईश्वरीय सेवाओं में समय बिताया। पिताजी के शरीर छोड़ने के बाद हम लोग डिनडिगुल, तमिलनाडु के जिस घर पर रहते थे, वह 'हॉर्ट ऑफ द सिटी' में है। एक ही बाबा का दिया हुआ अमानत हमारे पास था। उस घर को बाबा के बेहद यज्ञ में सफल करके, यहां शिवमणि होम 18 मई 2016 को पहुंच गए। भले हमको यहां की हिंदी भाषा कम समझ में आती है, फिर भी भगवान के साथ नाता जोड़ने के कारण ऑल इंडिया परिवार मिल गया, इस बात की खुशी है। टहलने में, व्यायाम करने में, बैलेंस डायट लेने में, अच्छी तरह मुरली अध्ययन करने में, किताब पढ़ने में और ज्ञान योग में हम यहां व्यस्त रहते हैं, इसलिए सवेरे 3:00 बजे से लेकर रात को 9:30 बजे तक कैसे समय बीत जाता है, यह हमें पता नहीं चलता है। हमारे लिए स्वर्ग से सुंदर शांति वन परिसर के नजदीक यह प्रांगण है एवं यहां

रूहानी वातावरण तथा स्वउन्नति का भी पूरा ध्यान रखा जाता है। हमारी ओर से शिव मणि होम के प्रशासन को भी बहुत-बहुत धन्यवाद प्रस्तुत करता हूं और हमारे दिल से बार-बार वाह-वाह का गीत निकलता है।

बी.के. गोविन्दराजुलु, बी.के. सरस्वती
रूम नंबर 28



भावभीनी श्रद्धांजलि

10 दिसंबर 2019 को
अहमदाबाद, गुजरात के
बी.के. दिलीप शाह
भाई, जो शिवमणि होम
में 2012 से निवास कर
रहे थे, उन्होंने पुराना
शरीर छोड़ बापदादा की गोद ली। हम सभी
शिवमणि होम निवासियों की ओर से स्नेहमयी
श्रद्धांजलि अर्पित है।



लफ़्ज़ों के भी ज़ायके
होते हैं,
परोसने से पहले चख
भी लेना चाहिए....

SHIVMANI GERIATRIC HOME
(Project of Global Hospital & Research Centre)
Near Global Hospital Trauma Centre
Taleti, Abu Road, Dist Sirohi
Rajasthan (India) - 307 510
9414092383; 9413372922 (Mobile)
9414037045; 9875050933 (Manager)
E-mail: shivmani.opk@gmail.com
Website : www.shivmani.org

Feedback

Valuable feedback and information may be emailed at
shivmanihome@gmail.com