जीवन सौरभ

Shivmani Geriatric Home

A Unit of Global Hospital & Research Centre

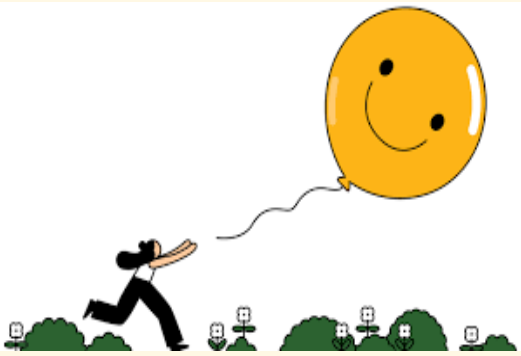
Oct - Dec 2022
Volume 31

अंदर देखिए

खुशी के पीछे मत भागो, उसे पैदा करो ...1
समय के साथ सामंजस्य ...2
अनुपम दृश्यावली ...3
वार्षिक उत्सव एवं दीपावली का पर्व ...8
क्रिसमस एवं नव वर्ष का कार्यक्रम ...9
दिव्य दर्पण ...10

खुशी के पीछे मत भागो,उसे पैदा करो

हम में से बहुत से लोग खुशी को उलझा देते हैं, इसलिए यह क्षणभंगुर भावना की तरह लगता है। पैसा, भोजन, कार, संपत्ति या पद कमाने के लिए हमें कुछ करने की जरूरत है। लेकिन हम वही समीकरण लागू करते हैं कि खुशी अर्जित करने के लिए कुछ करना होगा। तो हम या तो उसकी प्रतीक्षा करते हैं, उसकी खोज करते हैं, उसका पीछा करते हैं, उसे खरीदना चाहते हैं, उसकी मांग करते हैं, उसे स्थगित करते हैं, या उसे किसी उपलब्धि से जोड़ते हैं। इसलिए एक समाज के तौर पर हम आज अमीर और सफल तो हो गए हैं लेकिन खुश नहीं हैं। सच तो यह है कि खुशी वहीं पैदा की जा सकती है, जहां हम हैं। यह हमारे साथ है और हमारे भीतर है। करने को कुछ नहीं है, बस हमें पल-पल खुश रहना है।



क्या हम हमेशा खुश रह सकते हैं? यह हमारी पसंद है। खुशी का मतलब यह नहीं है कि हम नकारात्मकता या दर्द को नकार दें। साथ ही हमें याद रखना चाहिए कि हमारे जीवन में परिस्थितियाँ या लोग हमारी खुशियाँ चुराने के लिए नहीं हैं। वे अपनी भूमिका निभा रहे हैं। कभी-कभी वे हमें चुनौती देते हैं लेकिन अन्य सभी अवसरों पर हम स्वयं को खुश रहने से रोकते हैं। खुशी केवल एक मनोदशा या भावना के बारे में नहीं है, यह हमें हमारे रास्ते में आने वाली किसी भी चुनौती को पार करने की शक्ति से लैस करती है। यह हमारे मन, बुद्धि और शरीर को शांति, ज्ञान और आशावाद से कार्य करने का कारण बनता है। इसलिए समस्याएं दुख नहीं देतीं। इसके बजाय हम अनुभवों से सीखेंगे और बढ़ेंगे।

खुश लोग लोगों को खुश करते हैं। लेकिन अक्सर हम अपने लक्ष्यों पर इतने केंद्रित हो जाते हैं कि हम वहां पहुंचने की प्रक्रिया का आनंद लेना भूल जाते हैं। भले ही हम कोई गलत कर्म न करें, हमारी खुशी कम होने लगती है क्योंकि हम अपने मूल गुणों जैसे संतोष या हल्केपन से संपर्क खो देते हैं। यह

हमारे प्रदर्शन, स्वास्थ्य और संबंधों को प्रभावित करता है। आइए हम खुशी को अपनी प्राथमिकता सूची में सबसे ऊपर रखें, जिसका अर्थ है कि हम इसकी जिम्मेदारी लेने का वादा करते हैं। जब हम खुश होते हैं, तो हमारे आस-पास के सभी लोगों को इसमें हिस्सा मिलता है - हम ऐसा उपहार देते हैं जो दुनिया को खूबसूरत बनाता है।

बी.के. ओम भाई
प्रोजेक्ट मैनेजर
शिवमणि होम

समय के साथ सामंजस्य

सुखी जीवन की चाबी ही है समय के साथ सामंजस्य बनाकर रखना। स्वतंत्र व शांत रहने के लिए यह आवश्यक है कि हम समय के साथ सामंजस्य बनाकर रखें। समय हमारी रचना है एवं हम उसके रचयिता, इसीलिए उसे अपनी रचना ही माने, स्वयं को उसका गुलाम नहीं बनाएं और ना ही स्वयं को उसका अपराधी समझें।

समय के साथ सामंजस्य बनाने के लिए आवश्यक है कि हम प्रकृति के साथ भी सामंजस्य बनाएं। उदाहरण के तौर पर जब हम कोई पौधा या कलम लगाते हैं तो यह उम्मीद नहीं की जा सकती कि अगले ही दिन वह पेड़ बन जाए और यदि गर्मी का मौसम है तो यह सोचे कि धरती सूर्य के गिर्द जल्दी से घूम जाए व सर्दी का मौसम जल्द आ जाए। ऐसा संभव नहीं हो सकता क्योंकि प्रकृति में परिवर्तन का अपना समय है।

वास्तव में हमने अपने आपको प्राकृतिक जीवन की स्वाभाविकता से दूर कर लिया है इसी कारण से हम जीवन में तनाव व चिंता का अनुभव करते हैं। हम भविष्य के लिए सोचते हैं अथवा भूतकाल में जीते हैं लेकिन वर्तमान में नहीं जीते। हमारी अधिकतर चिंताएं भविष्य को लेकर रहती हैं, जबकि वह समय अथवा घटना हुई ही नहीं और वास्तव में जब वह समय आए, तब तक सोच-सोच कर हम अपनी शक्ति ही नष्ट कर देते हैं और जो बातें हो चुकी है उनको भी अपनी बुद्धि में बार-बार दोहरा कर ना केवल अपनी आत्मा की शक्ति को क्षीण कर देते हैं, बल्कि अपना ध्यान भी वर्तमान से भटका देते हैं।

हम पुरानी बातों में ही जीना चाहते हैं, इस कारण अंत में केवल निराशा व हताशा ही हाथ लगती है। इसीलिए यह आवश्यक है कि हम समय के साथ सामंजस्य बनाएं। बीती बातों को भुला दें तथा अपने जीवन में परिवर्तन को स्वीकार कर और आगे बढ़ते जाएं।

बी.के. विजय बहन
डिप्टी मैनेजर
शिवमणि होम

सिद्धिस्वरूप बनने के लिए हर संकल्प में पुण्य और बोल में दुआएं जमा करते चलो।

अनुपम दृश्यावली

1 अक्टूबर 2022 को शिवमणि होम में 'सीनियर सिटीजंस डे' बहुत ही उमंग उत्साह से से मनाया गया, जिसमें विशेष खेलपाल के सत्र का आयोजन किया गया, जिसमें सभी वरिष्ठ नागरिक सम्मिलित हुए एवं बहुत ही उत्साह के साथ सीनियर सिटीजंस डे मनाया गया।

15 अक्टूबर को शांतिवन से वरिष्ठ राजयोगी आदरणीय बी. के. राजू भाई जी ने सभी शिवमणि होम निवासियों से स्नेह मुलाकात की, जिसमें उन्होंने अपने दादी- दीदी के साथ के अनुभवों से सभी को लाभान्वित किया। साथ ही उन्होंने बताया कि तीन प्रकार की छतरी हमेशा अपने ऊपर रखनी है- पवित्र शुद्ध संकल्पों की छतरी, दुआओं की छतरी और बाबा की याद की छतरी। यदि यह तीन छतरी हमारे साथ है तो हम सदैव निर्विघ्न रहेंगे। इस प्रकार अमूल्य ज्ञान रत्नों की लेनदेन से सभी को उमंग उत्साह से भर दिया।

अपने रहम की दृष्टि से हर आत्मा को परिवर्तन करने वाले ही पुण्य आत्मा हैं।

अनुपम दृश्यावली

30 अक्टूबर को भुज में ट्रांसपोर्ट विंग के द्वारा आयोजित "सुरक्षित भारत सड़क सुरक्षा बाइक यात्रा" का शुभारंभ करने शिवमणि होम से बी.के. हर्षा बहन पहुंची, जिसमें उन्होंने यातायात सुरक्षा की प्रेरणा देने के लिए निकली बाइक रैली का अभिवादन किया एवं अपने उद्बोधन से सभी को सड़क सुरक्षा में जागृति लाने के लिए प्रेरित किया|

5 नवंबर, एमपी लाइव के चैनल हेड भ्राता अजय सिंह सिसोदिया जी ने शिवमणि होम का अवलोकन किया तथा विभिन्न विभागों व प्रशासन संबंधी जानकारी ली।

अनुपम दृश्यावली

12 नवंबर, बी.के. शकुंतला बहन ने एग्रीकल्चरल सेवा में तपोवन में पधारे कोपरगांव, नासिक ग्रुप को मराठी भाषा में 7 दिवसीय राजयोग शिविर कराया।

24 नवंबर को शिवमणि होम के बी.के. मनोज भाईजी, बी.के. इंद्रवदन भाई तथा बी.के. लीना बहन ने गांधीनगर, सेक्टर 27 तथा वावोल सेंटर पर भट्टी तथा क्लास कराया|

अनुपम दृश्यावली

2 दिसंबर, सैनफ्रांसिस्को से बी.के. हेमा बहन तथा बी.के. वैशाली बहन ने सभी शिवमणि होम निवासियों से स्नेह मिलन कर अपने अनुभवों से सभी को लाभान्वित किया।

4 दिसंबर को बाली,राजस्थान में 16 बहनों का सम्मान समारोह तथा लौकिक एवं अलौकिक परिवार के स्नेहमिलन के कार्यक्रम का आयोजन किया गया था। जिसमें बी.के. हर्षा बहन एवं बी.के. मनीषा बहन का बी.के. दीप्ति बहन एवं बी.के. स्नेहा बहन के द्वारा वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बी.के. अरूणा दीदी की उपस्थिति में सम्मान किया गया।

अनुपम दृश्यावली

14 दिसंबर को दीव सेवा केंद्र से वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बी.के. गीता बहन ने शिवमणि होम निवासियों से स्नेह मिलन कर अपने अनुभवों की लेनदेन की।

15 दिसंबर को बड़ोदरा के योगाचार्य श्री दुष्यंत मोदी जी का शिवमणि होम में विशेष सत्र रहा| जिसमें उन्होंने सभी को स्वास्थ्य एवं योग से संबंधित विषय पर अपने अनुभवों से लाभान्वित किया।

12 वां वार्षिक उत्सव एवं दीपावली का पर्व

31 अक्टूबर 2022 को शिवमणि होम का 12 वां वार्षिक उत्सव एवं दीपावली का कार्यक्रम अत्यंत उमंग उत्साह से मनाया गया, जिसमें शांतिवन से वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका आदरणीया बी.के. गीता बहन जी, राजयोग शिक्षिका डॉक्टर सविता बहन जी, सिस्टर जेना, नर्सिंग स्कूल एवं कॉलेज से तथा शांतिवन से भी भाई बहने सम्मिलित हुए तथा सभी वरिष्ठ नागरिकों के साथ कार्यक्रम उमंग से मनाया गया । कार्यक्रम में शिवमणि होम के निवासियों ने बहुत ही उमंग उत्साह से नृत्य-नाटिका, गीत, कविता आदि कार्यक्रम में भाग लेकर अपना हुनर प्रस्तुत किया।

शिवमणि होम के प्रोजेक्ट मैनेजर बी.के. ओम भाई जी ने भी सभी का शब्दों के द्वारा स्वागत किया तथा कहा कि बाबा ने सब कुछ समझा दिया है, कितना सत्य और संपूर्ण ज्ञान दिया कि अब कोई उलझन, मूंझ व प्रश्न नहीं रह गये हैं और अब कोई चिंता भी नहीं है। शरीर से भी खुश हैं, सेवा में आगे गए तो भी खुश हैं तो खुशियां ही खुशियां हैं। साथ ही दीपावली के पर्व एवं शिवमणि होम के 12 वीं वर्षगांठ की सभी को शुभकामनाएं व्यक्त की।

शांतिवन से आदरणीया गीता दीदी जी ने सर्व का

उमंग उत्साहवर्धन करते हुए कहा कि दीपावली का पर्व यज्ञ में बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि यज्ञ की स्थापना में बाबा ने विधिवत समर्पण दीपावली के दिन ही किया और बहनों के नाम पर जो ट्रस्ट बनाया वह भी दीपावली का ही दिन था, साथ ही जो बोर्डिंग खोला एवं कई दादियां भी जो यज्ञ में समर्पित हुई, वह भी दीपावली के दिन ही हुई, इसलिए दीपावली का पर्व आते ही खुशी होती कि बाबा ने इस पर्व पर इतना बड़ा यज्ञ रचा तो हमें भी मौका मिला कि हम भी अपना जीवन सफल कर सकें। दुनिया में भी देखें, चाहे गरीबी, बीमारियां, मुसीबतें हो लेकिन पर्व पर थोड़ी बहुत खुशी सभी मनाते हैं तथा दीप जलाते

हैं, सभी को बहुत अच्छा लगता है क्योंकि दीपक प्रकाश स्वरूप है तो उसकी रोशनी में सब चीजें भी प्रकाश स्वरूप बन जाती, चमकने लगती है तो हम सभी चैतन्य दीपक है। बाबा ने ज्ञान घृत से हम सब की ज्योति जगा दी है। इस प्रकार सभी की ज्योति जगती रहे यह कहते हुए अपनी शुभकामनाएं

तन और मन को सदा खुश रखने के लिए खुशी के ही समर्थ संकल्प करो।

व्यक्त की।

डॉक्टर सविता बहन जी ने अपने उद्गार व्यक्त करते हुए कहा कि दीपावली का पर्व हमारे लिए विशेष है क्योंकि जीवन में आनंद का आधार ही है उमंग उत्साह। उमंग उत्साह ना हो तो सब रुखा हो जाए। यहां आने पर भी ऐसा लगता है कि आनंद का संसार यदि बनाना हो तो कैसे एक दो को स्वीकार करके चलना है। एक दो की विशेषताओं को ध्यान में रख आगे बढ़ाते हुए चलना है, जिससे सेवा करने वाले भी एवं सेवा देने वाले भी खुश वा संतुष्ट रहते। जो भी कार्य हो रहा है, करनकरावनहार तो बाबा ही है लेकिन हम सबको निमित्त बनाया है इसलिए हमारा भी भाग्य बन गया, तो आप सभी भी पदमा पदम भाग्यशाली बने और नई प्रेरणाएं लेकर आगे बढ़ते रहें।

शिवमणि होम की डिप्टी मैनेजर बी.के. विजय बहन ने अपनी भावनाएं व्यक्त करते हुए कहा कि बाबा कहते मैंने संगम युग में सूक्ष्म वतन रचा लेकिन मुझे अनुभव होता कि केवल सूक्ष्म वतन ही नहीं बल्कि यह सुंदर संगम युग रचा, जिसमें इतना सुंदर ब्राह्मण परिवार का संसार दिया, जिसमें दीपराज बाबा के साथ का अनुभव करते सभी दीप रानियां अत्यंत आनंद का अनुभव करते हैं। दीपावली के पर्व में भी विशेष सफाई का महत्व होता है क्योंकि बाबा को भी सच्चाई और सफाई ही पसंद है तो हम सब दीप रानियां दीपराज बाबा के नजदीक रहे, सच्चाई सफाई रखें, जिससे हम बाबा की प्रेरणाओं को भी कैच कर सकेंगे। तत्पश्चात सभी पधारे हुए अतिथियों एवं प्रतिभागियों का भी आभार व्यक्त किया। इस प्रकार अत्यंत उमंग व उल्लास से दीप प्रज्वलन एवं केक कटिंग की विधि से कार्यक्रम संपन्न हुआ।

क्रिसमस एवं नव वर्ष का कार्यक्रम

क्रिसमस एवं नव वर्ष का कार्यक्रम अत्यंत उमंग उत्साह के साथ शिवमणि होम के निवासियों द्वारा 30 दिसंबर को मनाया गया। जिसमें चंडीगढ़ से वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्रम्हाकुमारी अनिता बहन जी, मधुबन से मधुर वाणी ग्रुप के बी.के. सतीश भाई जी तथा ग्लोबल हॉस्पिटल के डायरेक्टर बी.के. डॉ प्रताप मिड्ढा जी, ग्लोबल हॉस्पिटल की डिप्टी डायरेक्टर डॉ रोजा बहन तथा शांतिवन, ट्रॉमा सेंटर एवं नर्सिंग स्कूल व कॉलेज के भी भाई-बहनें उपस्थित रहे। जिसमें बी.के. ओम भाई जी ने शब्दों के द्वारा स्वागत किया तथा सभी प्रतिभागियों ने बहुत ही सुंदर गीत, कविता, नृत्य के द्वारा अपनी कला का

प्रदर्शन किया। कार्यक्रम में पधारे मुख्य गणमान्य अतिथियों ने भी अपनी शुभकामना एं दीं एवं सभी प्रतिभागियों का उमंग भी बढ़ाया। शिवमणि होम की डिप्टी मैनेजर बी.के. विजय बहन ने क्रिसमस पर्व का महत्व बताया तथा सभी पधारे अतिथियों का आभार प्रदर्शन भी किया। इस प्रकार रूहानी छटा तथा अलौकिक वातावरण के साथ पुराने वर्ष को विदाई तथा नए वर्ष का स्वागत करते हुए बहुत ही उमंग उत्साह से कार्यक्रम संपन्न हुआ।

दिव्य दर्पण

बात 2012 की है जब मैं अपने जीवन में पूर्णतया व्यस्त और मस्त थी। अचानक उसी दौरान 24 मार्च 2012 में हमारे पड़ोस में एक सज्जन की मृत्यु हो गई और सभी की भांति मैं भी वहां संवेदना व्यक्त करने गई। तब वहां मुझे ज्ञात हुआ कि यहां पर एक प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय नाम का आश्रम खुला है तब मैंने भी उत्सुकतावश उसकी पूरी जानकारी हासिल कर ली कि वहां प्रतिदिन सुबह जाना होता है एवं 7 दिन का कोर्स करना होता है और तब मैं 25 मार्च से सुबह ही सेंटर पर जाने लगी एवं कोर्स किया तथा नियमित क्लास करना प्रारंभ कर दिया। मेरी खुशी का ठिकाना नहीं था, बहुत अच्छा महसूस होता था।अचानक ही जून 24 को मेरे 2 माह के नाती का देहांत हो गया। मैं बहुत परेशान व दुखी थी, लेकिन सेंटर जाती रही। अभी पूरी तरह संभल भी नहीं पाई थी कि मेरे दामाद ने भी शरीर छोड़ दिया। पति और बेटे के निधन के पश्चात मेरी बेटी ने बहुत बड़ा निर्णय लिया और वह जर्मनी चली गई। मुझे लोगों ने कहा कि पहले सब ठीक था, जब से आश्रम जाना शुरू किया तब से यह क्या हो रहा है? लेकिन तब तक मैं ड्रामा के राज़ को जान चुकी थी। फिर भी मैं काफी डिप्रेशन में चली गई। कुछ समझ में नहीं आ रहा था कि क्या करें; अब क्या होगा! तभी हमारी निमित्त टीचर बहन ने मुझे मधुबन में सेवा के लिए जाने को कहा। जीवन में पहली बार मैं अकेले एक बैग लेकर मधुबन सेवा के लिए आ गई और मुझे एवरहेल्दी हॉस्पिटल में रजिस्ट्रेशन की सेवा मिली। सेवा में व्यस्तता, ज्ञान-योग एवं मुरली क्लास से मुझे अपने व्यर्थ संकल्पों से मुक्ति मिली और धीरे-धीरे मेरी मानसिक अवस्था में सुधार होने लगा। मेरी स्वस्थ अवस्था देखकर मेरे युगल भी मुझे मधुबन में सेवा करने के लिए अनुमति प्रदान करते रहे और पिछले 8 वर्षों से मैं मधुबन में यज्ञसेवा में आती रही।

यहां पर सेवा में आते मुझे शिवमणि होम के बारे में जानकारी मिली। फिर मैंने अपने युगल को बताया, लेकिन उन्होंने मना कर दिया कि यहां अयोध्या में अपने सारे घरबार को छोड़कर हम शिवमणि होम में क्यों जाएंगे ? कोई जरूरत नहीं है। इसलिए दो-तीन दिन थोड़े तनाव में बीते, उनसे मेरा उदास चेहरा देखा ना गया और फिर 2015 में एडमिशन के लिए हमने फॉर्म जमा कर दिया। यहां पर भी मधुबन में सेवा के लिए आती रही। लेकिन 2019 में शिवमणि होम से ही फोन आ गया कि आप यहां पर रहने के लिए आ सकते हैं। फिर तो हमारी खुशी का ठिकाना ना रहा और 2019 से हमने शिवमणि होम को ही अपना आशियाना बना दिया। कोरोना के कारण हम 7 मार्च

2021 से शिवमणि होम में रहने के लिए आए और हर दिन ऐसा अनुभव होता रहता कि जैसे बाबा ने मुझे अपनी गोद में बिठा लिया। शिवमणि होम में प्रतिदिन अलग-अलग तरह की ज्ञानवर्धक कक्षाएं होती हैं, प्रतिदिन व्यायाम कराया जाता है। डाइटिशियन के दिशा निर्देश में पौष्टिकता से भरपूर स्वास्थ्य वर्धक भोजन उपलब्ध होता है। ज्ञान, योग, तपस्या के लिए भरपूर समय मिलता है। मौन में एकांत में एवं प्रकृति के सानिध्य में रहते हैं तथा हम सभी हमउम्र एक दूसरे की भावनाओं को समझते हैं तथा यथासंभव मदद भी करते हैं। बाबा के घर शिवमणि में समय कैसे बीत जाता है, पता ही नहीं चलता और हमारे युगल भी बहुत खुश रहते हैं और कहते हैं कि तुम्हारा निर्णय शिवमणि में आने का बहुत अच्छा रहा और हम तो यह गीत गाते रहते हैं-
तुम्हें पाके हमने जहां पा लिया है, जमीं तो जमीं आसमां पा लिया है।

बी.के. नीता हरनाम सिंह
शिवमणि होम

भावभीनी श्रद्धांजलि

18.10.22, सभी के अति स्नेही, बापदादा के दिलतख्तनशीन आदरणीय बी.के. राममूर्ति भाई जी के अव्यक्त आरोहण पर सभी शिवमणि होम के निवासियों की तरफ से भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित है। बी.के. राममूर्ति भाई जी बहुत ही सरल, निर्माण चित्त, सहयोगी तथा बाबा के बहुत ही अनमोल एवं अनुभवी रतन थे।

**खोल दे पंख मेरे कहता है परिंदा,
अभी और उड़ान बाकी है,
जमीन नहीं है मंजिल मेरी,
अभी पूरा आसमान बाकी है।**

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