अनुभवी किरण

A Unit of Global Hospital & Research Centre

जीवन सौरभ

Shivmani Geriatric Home

Apr - June 2023
Volume 33

अंदर देखिए

परिवर्तन को स्वीकार करें ..1
सुख की खोज ..2
अनुपम दृश्यावली ..6
दिव्य दर्पण ..13
भावभीनी श्रद्धांजलि ..14

परिवर्तन को स्वीकार करें

हम सभी अनिश्चित समय में जी रहे हैं, जहां केवल एक चीज निश्चित है और वह है बदलाव। अधिकांश परिस्थितियाँ हमारे नियमित कामकाज को प्रभावित करती हैं और हमें उस बदलाव के लिए खुद को ढालने की माँग करती हैं।कई बार हमें स्वयं से यह पूछने की आवश्यकता होती है कि हम बड़े या छोटे बदलावों को अपनाने के लिए कितने इच्छुक हैं? जब भी हमारे आसपास कोई परिवर्तन होता है, तो हमारे भीतर एक परिवर्तन की आवश्यकता होती है और वह परिवर्तन है- आंतरिक तैयारी। बदलाव की शुरुआत हमारे दिमाग से होनी चाहिए। यदि हम आंतरिक बदलाव का विरोध करते हैं, तो हम बाहरी

परिवर्तन का भी विरोध करते हैं। यह हमें तनावग्रस्त और दुखी कर छोड़ देता है। पिछले अनुभवों या विश्वास प्रणालियों के कारण बनाए गए आंतरिक आराम क्षेत्रों से चिपके रहने के बजाय, हमें अपनी आदतों को बदलने में सक्षम होने की आदत डालनी चाहिए। अपने स्वभाव को स्थिति के अनुरूप ढालने की विशेषता ही विभिन्न लोगों और परिवेशों को समायोजित करने और अनुकूलित करने की हमारी क्षमता को बढ़ाता है। स्वीकार करने, समायोजित करने, सहन करने या ढालने के लिए हमें अपनी शक्तियों का प्रयोग करना चाहिए। अपने आप को याद दिलाना चाहिए कि मैं लोगों और स्थितियों के अनुकूल हूं और जीवन की लय के साथ बहता हूं। मुझे पता है कि कब समायोजन करना है और कब सामना करना है और मैं दोनों शक्तियों का सही तरीके से उपयोग करता हूं।

जीवन में किसी ना किसी अप्रत्याशित मोड़ पर हम सभी आश्चर्यचकित हो जाते हैं और यह भूल जाते हैं

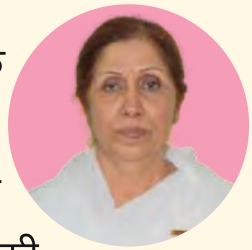
कि परिवर्तन ही प्रकृति का एक नियम है हमारे साथ जो भी होता है वह

समय प्रमाण स्वयं को चेक करके चेंज करने वाले ही सदा विजयी होते हैं।

अच्छे से अच्छे परिवर्तन के लिए होता है तो उस परिवर्तन के समय पर हमें अपने विचारों, भावनाओं और दृष्टिकोण जैसे सूक्ष्म पहलुओं व आदतों, जीवन शैली, नौकरी, घर, शहर या सामाजिक दायरे जैसे दृश्यमान पहलुओं पर चिंतन करने की आवश्यकता है तथा हमें स्वयं से पूछना चाहिए कि क्या हम परिवर्तनों को खुले हृदय से स्वीकार कर सकते हैं ? क्या हम स्वेच्छा से अपने सुविधा क्षेत्र से बाहर निकलते हैं, या हम विरोध करते हैं? जितना अधिक हम कठोरता को छोड़ेंगे और प्रवाह के साथ जाएंगे, हम उतने ही खुश रहेंगे। सकारात्मक परिवर्तन व्यक्तिगत विकास के बीज बोते हैं और जीवन भर सकारात्मक परिणाम देते हैं। इसलिए आवश्यकता है कि हम अपनी मानसिक बाधाओं को तोड़ दें कि परिवर्तन दर्दनाक या डरावना है। अप्रत्याशित परिवर्तन को आत्मविश्वास से गले लगाना चाहिए और उसे स्वीकार करना चाहिए । स्वयं यह समझना होगा कि हम में किसी भी बदलाव को अपनाने की और स्वीकार करने की शक्ति हमारे भीतर ही मौजूद है।

बी.के. ओम भाई
प्रोजेक्ट मैनेजर
शिवमणि होम

सुख की खोज



संसार की सुख-सुविधाएँ पाने के लिए मनुष्य अथक परिश्रम करता है, अनेक कठिनाइयों से जूझता हुआ, जीवन की आवश्यकताएँ, इच्छाएँ, आकांक्षाएँ पूर्ण करने के हेतु तन-मन से संलग्न रहता है। परन्तु सांसारिक धन सम्पत्ति व परिवार का सुख स्थायी नहीं है। यह तो छाया की तरह आता-जाता रहता है। काश कि हम समझ पाते कि एक व्यक्ति हवाई जहाज में बैठकर भी दुखी हो सकता है वहीं दूसरी तरफ एक व्यक्ति खेतों के बीच पगडंडी पर ताजी हवा के झोंकों के बीच साइकिल चलाता हुआ भी खुश हो सकता है।

काश कि हम समझ पाते कि जो खुशी बचपन में तितलियों के पीछे भागने में मिलती थी, वो बड़े होकर पैसे के पीछे भागने में कभी नहीं मिलेगी क्योंकि जिस खुशी को हम बाहर ढूंढ रहे हैं, आलीशान बंगलों, महंगी कारों, ब्रांडेड कपड़ों में नहीं दरअसल वो हमारे भीतर ही है।

चूंकि खुशी का कोई भौतिक स्वरूप नहीं है, वो एक भाव है जो दिखाई नहीं देता, तो वो इन भौतिक चीजों में

मिलती भी नहीं है। वह मिलती

मन बुद्धि को कंट्रोल करने का अभ्यास हो तब सेकंड में विदेही हो सकेंगे।

भी उन्हीं भावों में है जो दिखाई नहीं देते। हमारी संस्कृति ने हमें शुरु से यह ही सिखाया है कि खुशी त्याग में है, सेवा में है, प्रेम में है, मित्रता में है, लेने में नहीं देने में है, किसी रोते हुए को हंसाने में है, किसी भूखे को खाना खिलाने में है।

एक बार की बात है, एक व्यक्ति अपने गुरु के पास गया और बोला, गुरुदेव, दुख से छूटने का कोई उपाय बताइए। शिष्य ने प्रश्न किया कि दुखों की दुनिया में रहते हुए उससे मुक्ति का उपाय क्या है?

गुरु ने कहा, एक काम करो, जो आदमी सबसे सुखी है, उसके पहने हुए जूते लेकर आओ। फिर मैं तुझे दुख से छूटने का उपाय बता दूंगा।

शिष्य चला गया। एक घर में जाकर पूछा, भाई, तुम तो बहुत सुखी लगते हो। अपने जूते सिर्फ आज के लिए मुझे दे दो। उसने कहा, कमाल करते हो भाई! मेरा पड़ोसी इतना बदमाश है कि क्या कहूं? ऐसी स्थिति में मैं सुखी कैसे रह सकता हूं? मैं तो बहुत दुखी इंसान हूं। वह दूसरे घर गया। दूसरा बोला, अब क्या कहूं भाई? सुख की तो बात ही मत करो। मैं तो पत्नी की वजह से बहुत परेशान हूं। ऐसी जिंदगी बिताने से तो अच्छा है कि कहीं जाकर साधु बन जाऊं। सुखी आदमी देखना चाहते हो तो किसी और घर जाओ।

वह तीसरे घर गया, चौथे घर गया। किसी की पत्नी के पास गया तो वह पति को क्रूर बताती, पति के पास गया तो वह पत्नी को दोषी कहता। पिता के पास गया तो वह पुत्र को बदमाश बताता। पुत्र के पास गया तो पिता की वजह से खुद को दुखी बताता। सैकड़ों-हजारों घरों के चक्कर लगा आया। सुखी आदमी के जूते मिलना तो दूर खुद के ही जूते घिस गए।

शाम को वह गुरु के पास आया और बोला, मैं तो घूमते-घूमते परेशान हो गया। न तो कोई सुखी मिला और न सुखी आदमी के जूते। गुरु ने पूछा, लोग क्यों दुखी हैं? उन्हें किस बात का दुख है? उसने कहा, किसी का पड़ोसी खराब है। कोई पत्नी से परेशान, कोई पति से दुखी तो कोई पुत्र से परेशान है। आज हर आदमी दूसरे आदमी के कारण दुख भोग रहा है।

गुरु ने बताया, सुख का सूत्र है - दूसरे की ओर नहीं, बल्कि अपनी ओर देखो। खुद में झांको। खुद की काबिलियत पर गौर करो। प्रतिस्पर्द्धा करनी है तो खुद से करो, दूसरों से नहीं। जीवन तुम्हारी यात्रा है। दूसरों को देखकर अपने रास्ते मत बदलो। खुद को सुनो, खुद को देखो। यही सुख का सूत्र है।

शिष्य बोला, महाराज, बात तो आपकी सत्य है लेकिन यही आप मुझे सुबह भी बता सकते थे। फिर इतनी परिक्रमा क्यों करवाई? गुरु ने कहा- वत्स, सत्य को सहज स्वीकार करना अत्यंत कठिन होता है | अगर यह बात मैं सुबह बता देता तो तू हर्गिज नहीं मानता। जब स्वयं अनुभव कर लिया, सबकी परिक्रमा कर ली, सबके चक्कर लगा लिए, तो बात समझ में आ गई। अब ये बात तुम पूरे जीवन में नहीं भूलोगे।

यदि देखा जाए तो जीवन हमारी यात्रा है। हमें दूसरों को देखकर अपने रास्ते नहीं बदलना चाहिए। यह तो हमें चुनना है कि हम कब तक दौड़ेंगे और कहां रुकेंगे। हम अपनी जरूरतों को पूरा करने मात्र से सुख का अनुभव कर सकते हैं लेकिन इच्छाओं का कोई अंत नहीं होता। इसलिए जरूरत इस बात को समझने की है कि जहां इच्छाओं और अपेक्षाओं का अंत हो जाता है, खुशी वहां से शुरू होती है ।

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

25 जून हीलिंग गार्डन आबूरोड में मातेश्वरी जगदंबा स्मृति दिवस के उपलक्ष्य में शांतिवन से वरिष्ठ राजयोगिनी बी.के. रुकमणी दीदी जी ने सभी से स्नेह मिलन किया तथा अपने अनुभवों से सभी को लाभान्वित किया। इसमें सभी शिवमणि होम निवासी, नर्सिंग कॉलेज तथा ट्रामा सेंटर के भाई-बहन भी सम्मिलित हुए।

अनुपम दृश्यावली

24 जून, मातेश्वरी जगदंबा सरस्वती जी की पुण्यतिथि पर सभी शिवमणि होम निवासियों के द्वारा स्नेह सुमन एवं स्मृति पुष्प अर्पित किये गए एवं सभी के दिल के उद्गार कुछ इस प्रकार रहे-

मम्मा का व्यक्तित्व था असाधारण,
धारण किया था मम्मा ने दिव्य गुणों का आभूषण,
मम्मा की वात्सल्य वर्षा ने हर्षाया हरेक का मन,
दूर किया भटके हुए के मन से हर तम,
मम्मा ने बनाया धर्म और मजहब के बीच समरसता का सेतु,
न्योछावर कर दिया अपना जीवन विश्व सेवा हेतु,
मातृत्व शक्ति की मम्मा स्वयं थी पहचान,
समाज निर्माण किया अभूतपूर्व और चरित्रवान।

ऐसी मातेश्वरी जगदंबा सरस्वती जी को सभी की ओर से सच्चे हृदय की भावांजलि अर्पित की गई एवं उनके जीवन से प्रेरणा लेकर व उनके द्वारा दी गई शिक्षाओं को जीवन में धारण करने का भी संकल्प सभी के द्वारा लिया गया।

अनुपम दृश्यावली

भावभीनी श्रद्धांजलि

६ मई, शिवमणि होम के निवासियों के द्वारा तपस्वीमूर्त, सादगी, सरलता व गंभीरता की प्रतिमूर्ति, आदरणीया दादी ईशु जी के प्रति भावभीनी श्रद्धांजलि...

दादी ईशु जी अति ओजस्वी तेजस आभा से थीं भरपूर,
भोलानाथ बाप समान काल कंटक करती थीं दूर,
पुण्य आभा वाली थीं बापदादा के नैनो की नूर,
सर्व को बेदाग बनाने वाली थीं सच्ची कोहिनूर।
हम सभी दिल से दादी जी को अर्पित करते हैं
अपनी स्नेहमयी भावांजलि,
उनकी शिक्षाओं को जीवन में धारण करना,
वास्तव में यही होगी सच्ची सच्ची श्रद्धांजलि।

अनुपम दृश्यावली

12 मई आदरणीय त्यागी, तपस्वी, अथक सेवाधारी राजयोगी बी.के. जगदीश भाई जी की पुण्यतिथि पर सभी शिवमणि होम निवासियों के दिल के उद्गार कुछ इस प्रकार रहे-

आदरणीय जगदीश भाई जी थे सच्चे व्यास,
सर्व को कराया अपनेपन का अहसास,
आपको टाइटल मिला संजय और गणेश का,
परचम फैलाया सर्वत्र परमात्म संदेश का ,
आपसमान अथक सेवाधारी बनें हम,
विश्व परिवर्तन का कार्य पूर्ण करें हम,

आपको अर्पित करते हैं दिल से स्नेहांजलि,
आप समान गुणों को धारण करना ही होगी सच्ची पुष्पांजलि|

अनुपम दृश्यावली

10 मई, सभी शिवमणि निवासी बर्थडे सेलिब्रेशन का आनंद लेते हुए....

10 जून, कलोल सेवाकेंद्र में बी.के. मनीषा बहन ने स्नेह मिलन किया तथा सेवाकेंद्र संचालिका वरिष्ठ राजयोगिनी ब्रम्हाकुमारी अरुणा दीदी जी से ज्ञानवार्ता की |

अनुपम दृश्यावली

18 जून को सिख समुदाय का नामधारी समाज का समूह सिरसा, हरियाणा से मानसरोवर में दो दिवसीय राजयोग प्रवास के लिए पहुंचा | जिसमें शिवमणि होम के प्रबंधक बी.के. ओम भाई, शांतिवन कार्यालय के पी.आर.ओ. बी.के. कोमल भाई तथा सिरसा के सद्भावना भवन की प्रभारी बी.के. प्रीति बहन ने सभी से स्नेह मिलन किया तथा राजयोग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए सभी को प्रतिदिन राजयोग ध्यान करने के लिए प्रेरित किया |

24 जून, शिवशक्ति लीडरशिप प्रोजेक्ट के तहत मातेश्वरी जगदंबा सरस्वती के स्मृति दिवस पर मनमोहिनी वन में समर्पित बहनों का सम्मान समारोह मनाया गया जिसमें शिवमणि होम की बहनों का भी सम्मान किया गया।

अनुपम दृश्यावली

21 जून अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर इंडियन ऑयल कंपनी में शिवमणि होम से बी.के. हर्षा बहन एवं फिजियोथैरेपिस्ट बी.के. मनीषा बहन पहुंचे। जिसमें बी.के. हर्षा बहन ने राजयोग मेडिटेशन विषय पर सभी का ध्यान केंद्रित कराया तथा बी.के. डॉ. मनीषा बहन ने सभी को शारीरिक योगाभ्यास कराया।

21 जून अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योगाचार्य बी.के. प्रमोद भाई ने आमथला गीता पाठशाला में सभी को राजयोग का महत्व बताया एवं शारीरिक योगाभ्यास भी कराया।

International Day of Yoga 21 June

Yoga for Harmony & Peace

अनुपम दृश्यावली

21 जून अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर शिवमणि होम में वरिष्ठ नागरिकों ने विशेष शारीरिक योगाभ्यास किया | शिवमणि होम के प्रोजेक्ट मैनेजर बी.के. ओम भाई ने अपनी शुभकामनाएं व्यक्त करते हुए कहा कि केवल एक दिन ही हमें व्यायाम नहीं करना है, बल्कि प्रतिदिन अपने अच्छे स्वास्थ्य के लिए समय निकालना है क्योंकि व्यायाम से न केवल शरीर ही स्वस्थ होता है बल्कि मन भी खुशनुमा बना रहता है,इस प्रकार अपने वक्तव्य से सभी को प्रतिदिन शारीरिक योगाभ्यास करने के लिए प्रेरित किया |
शिवमणि होम की डिप्टी मैनेजर बी.के. विजय बहन ने इंटरनेशनल योग डे की मुबारक तथा प्रधानमंत्री आदरणीय मोदी जी का धन्यवाद करते हुए कहा कि उन्होंने इस विशेष दिन की शुरुआत की, ताकि हमारी भारतीय संस्कृति का विदेश में भी प्रचार हो, क्योंकि यहां का प्राचीन योग तो पहले से ही मशहूर है | वास्तव में योग का यथार्थ अर्थ तो हमें स्वयं परमपिता परमात्मा ने बताया है कि जब हम अपनी कर्म इंद्रियों को कंट्रोल कर मन को एकाग्र कर स्वयं परमात्मा से जोड़ लेते हैं तो परमात्म शक्तियां स्वत: ही हम में प्रवाहित होने लगती हैं, जिससे न केवल हमारा मन बल्कि तन भी तंदुरुस्त हो जाता है | साथ ही हमारे आसपास का वातावरण, लोग तथा प्रकृति भी इन तरंगों से प्रभावित होती है तथा इनका प्रभाव पूरे विश्व में पड़ता है, इसीलिए परमपिता परमात्मा ने हम बच्चों को राजऋषि, राजयोगी का भी टाइटल दिया है, इस तरह से अपनी शुभकामनाएं व्यक्त की तथा उमंग उत्साह से कार्यक्रम संपन्न हुआ |

अनुपम दृश्यावली

1.अंबाजी नशा मुक्ति अभियान एवं जल जन अभियान प्रोग्राम में एकलव्य मॉडल रेजिडेंशियल स्कूल के प्रिंसिपल भ्राता गिरीश जी, बी.के. दीपिका बहन, शिवमणि होम से बी.के. इंद्रवदन भाई, बी.के. यतिन भाई अभियान के विषय में जानकारी देते हुए|

2. अंबाजी नशा मुक्ति अभियान एवं जल जन अभियान प्रोग्राम में फार्च्यून इंजीनियरिंग कंपनी के प्रोजेक्ट मैनेजर भ्राता कांति जी एवं स्टाफ, बी.के. दीपिका बहन,शिवमणि होम से बी.के. इंद्रवदनभाई, बी.के. यतिन भाई अभियान के विषय में जानकारी देते हुए|

1. 14 जून, नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत ब्रदर्स एजुकेशन कंसलटेंसी पेठापुर, में करीब 150 युवाओं को व्यसन के दुष्ट परिणाम एवं उसे मुक्त होने की जानकारी देते हुए पेठापुर सेवाकेंद्र की संचालिका बी. के. शिल्पा बहन, शिवमणि होम के बी. के. मनोज भाई एवं बी. के. पारुल बहन ।

2. 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योगा दिवस के उपलक्ष्य में आई.ओ.सी, गांधीनगर में शिवमणि होम से बी.के. मनोज भाई तथा गांधीनगर सेवाकेंद्र से बी.के. दक्षा बहन ने शारीरिक व्यायाम एवं राजयोग का अभ्यास कराया।

दिव्य दर्पण

बचपन से ही मेरे मन में भगवान से संबंधित अनेक प्रश्न उठा करते थे। भगवान को जानने की जिज्ञासा मेरे मन में बहुत थी। मैं धारवाड़ गर्ल्स हाई स्कूल में हाई स्कूल सहायक शिक्षिका के पद पर सेवारत थी। धारवाड़ में गर्ल्स हाई स्कूल में बहुत सारी कन्याएं पढ़ती थी जो प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज़ संस्था से जुड़ी हुई थी और ब्रह्माकुमारीज़ के द्वारा संचालित छात्रावास में रहती थी। वे मुझे ज्ञान की बातें समझाती थी लेकिन मुझे उस समय उतना समझ में नहीं आता था, लेकिन अक्टूबर 1999 में एजुकेशन कॉन्फ्रेंस में मैं अपने माता-पिता के साथ शांतिवन आबू में पहुंची और मुझ पर यहां के शांत व अलौकिक वातावरण का बहुत प्रभाव पड़ा, जिससे ज्ञान का बीज मुझ में पड़ गया। फिर जब हम वापस कर्नाटक पहुंचे तो दिसंबर में येल्लापुर में 20 दिनों का एजुकेशन ट्रेनिंग प्रोग्राम हुआ, जिसमें मैंने भी वह ट्रेनिंग ली और उस ट्रेनिंग के पश्चात मैं ब्रह्माकुमारीज़ की नियमित विद्यार्थी बन गई। मैंने सप्ताहिक पाठ्यक्रम का कोर्स पूरा किया और नियमित रूप से सेंटर पर जाने लगी। ईश्वरीय धारणाओं को जीवन में अपनाने लगी और मेरी तलाश भगवान को ढूंढने की, वह अंततः पूरी हो गई। 2001 में बापदादा से अव्यक्त मिलन के लिए मधुबन आए और उसके बाद सेवाओं में भी आते रहे। 2015 में सेवानिवृत्ति के पश्चात, जब हम शांतिवन में सेवा के लिए रुके थे, तब हमें शिवमणि होम के बारे में पता चला और हमने यहां के बारे में पूछताछ की और धारवाड़ जाकर यहां पर कमरे के लिए आवेदन जमा कर दिया। फिर जनवरी 2022 में हम शिवमणि होम में रहने के लिए आ गये। यहां तो ऐसा लगता है कि स्वयं बाबा की छत्रछाया के नीचे हूं। यह स्थान कोई साधारण स्थान नहीं है, बल्कि एक बहुत बड़ा आध्यात्मिक केंद्र है। पूरा प्रांगण शांति और पवित्रता के प्रकंपनों से तरंगित होता रहता है। कभी सोचा भी नहीं था कि यह स्थान इतना विशेष होगा। मधुबन आने के लिए भी कई-कई माह प्रतीक्षा करनी होती थी, तब कहीं वर्ष में एक बार कुछ दिन के लिए आध्यात्मिक वातावरण मिलता था। किंतु यहां हर रोज ही मधुबन है। प्रतिदिन की दिनचर्या और अलौकिक भाई बहनों का संग प्रतिपल मधुबन का आभास कराता है। हर पल मेरा मन शुक्रिया के गीत गाता रहता है। मुझे भगवान मिल गया अब और कोई चाहना नहीं। शुक्रिया बाबा शुक्रिया।

बी.के. मीनाक्षी
शिवमणि होम

कोई भी कार्य प्रारंभ करने से पहले यह स्मृति रखें कि सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है।

भावभीनी श्रद्धांजलि

शिवमणि होम निवासी बी.के. अजीत कौर माता ने 10 अप्रैल को अपनी पुरानी देह छोड़ बापदादा की गोद ली। सभी शिवमणि होम निवासी उन्हें भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं।

टेंशन उतना ही लो जितने में
काम हो जाए
उतना नहीं की जिंदगी ही
तमाम हो जाए

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