



ब्रह्माकुमारी संगठन में सुरक्षा सेवा प्रभाग सम्मेलन का सफल आयोजन

## प्रतिष्ठा की रक्षा करना सुरक्षाबलों की प्राथमिकता

**ज्ञानसरोवर-माउण्ट आबू।**

ब्रह्माकुमारी के सुरक्षा प्रभाग की ओर से ज्ञान सरोवर अकादमी परिसर में आयोजित कार्यक्रम के उद्घाटन सत्र को संबोधित करते हुए पुलिस महानिदेशक (होमगार्ड) दिल्ली, अजय

महानिदेशक (रेलवे सुरक्षा बल) दिल्ली, पी.के. अग्रवाल ने कहा कि सुरक्षा की विभिन्न तकनीकियों को सीखने की कोई सीमा नहीं होती। जीवन के हर मोड़ पर जिज्ञासु प्रवृत्ति बनी रहनी चाहिए। पुलिस महानिरीक्षक, निदेशक

होना पड़ता है। प्रभाग अध्यक्ष अशोक गाबा ने कहा कि विषम परिस्थितियों में भी सुरक्षित रहने के लिए राजयोग मेडिटेशन कारगर साबित होता है। राजयोग से हम सुरक्षा कर्तव्य को बखूबी निभा सकते हैं। सुरक्षा प्रभाग उपाध्यक्ष ब्र.कु.



मंचासीन कर्नल शिव सिंह, कर्नल बी.सी. सती, निदेशक रि.पु.बल के.एस. भंडारी, पुलिस महानिदेशक अजय कश्यप, ब्र.कु. शुक्ला, ब्र.कु. अशोक गाबा

कश्यप ने कहा कि त्याग, तपस्या, सेवा की प्रतिमूर्ति सुरक्षाकर्मी अपने कर्तव्यों के प्रति हर समय सजग रहते हैं। देश के हर नागरिक की प्रतिष्ठा की रक्षा करना सुरक्षा बलों की प्राथमिकता है। ब्रह्माकुमारी संगठन की ओर से अध्यात्म के जरिए दिया जा रहा राजयोग का प्रशिक्षण तनावजन्य परिस्थितियों में हर सुरक्षाकर्मी के लिए जरूरी है। अतिरिक्त पुलिस

आंतरिक सुरक्षा अकादमी के रि.पु. बल के.एस. भंडारी ने कहा कि स्वयं को बुराइयों से सुरक्षित रखने की सबसे बड़ी चुनौती से निपटने के लिए अध्यात्म की गहराई में जाना अनिवार्य है। जब तक स्वयं को मन से सकारात्मक बदलाव के लिए प्रेरित नहीं किया जाता तब तक बाहरी सुरक्षा की सफलता में भी कठिनतम चुनौतियों का सामना करने के लिए विवश

शुक्ला ने कहा कि अपने दायित्व को निभाने के लिए धैर्य, साहस व कुशलतापूर्वक निर्वहन करने की जरूरत है। कर्नल बी.सी. सती, कर्नल जितेंद्र सिंह, कर्नल ए. घोषाल, कर्नल शिव सिंह, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु.दीपा ने भी जीवनशैली में अध्यात्म के विभिन्न बिंदुओं का सहज रूप से समावेश करने पर प्रकाश डाला।



स्वास्थ्य मंत्री मंगल पांडे के साथ सम्मेलन का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. योगिनी, ब्र.कु. मृत्युंजय, ब्र.कु. शिवानी, डॉ. बनारसी शाह, ब्र.कु. शशि प्रभा, डॉ. गिरिश, डॉ. प्रताप मिह्ता

## चिकित्सा पद्धति में राजयोग को शामिल करना समय की मांग

**ज्ञानसरोवर-माउण्ट आबू।** ब्रह्माकुमारी के चिकित्सा सेवा प्रभाग की ओर से ज्ञान सरोवर अकादमी परिसर में आयोजित चार दिवसीय चिकित्सकीय सम्मेलन के उद्घाटन सत्र को संबोधित करते हुए बिहार के स्वास्थ्य मंत्री मंगल पांडे ने कहा कि चिकित्सा पद्धति में राजयोग को शामिल करना समय और परिस्थितियों की मांग है। पूर्ण मनोयोग व स्वेच्छा से अध्यात्म को स्वयं की जीवनशैली में आत्मसात करने से कई प्रकार के असाध्य रोगों से निजात पाई जा सकती है। जी.बी. पंत पी.जी.आई.एम.एस.अस्पताल दिल्ली, कार्डियोलॉजिस्ट प्रो. डॉ. मोहित गुप्ता ने कहा कि स्वास्थ्य के चार स्तंभ हैं दया, देखभाल, समझ व विश्वास। इन चार स्तंभों पर आधारित जीवनशैली को सुखमय बनाने के लिए मेडिसिन के साथ मेडिटेशन करना अनिवार्य है। पद्मश्री शंकर नेत्र फाउंडेशन मैनेजिंग ट्रस्टी डॉ. आरवी रमनी ने कहा कि चिकित्सक की मनोदशा के वायब्रेशन भी मरीज को प्रभावित करते हैं। आध्यात्मिक मनोवृत्ति से किए गए

उपचार के बेहतर परिणाम प्राप्त होते हैं। अवेकनिंग विद् ब्रह्माकुमारी प्रसिद्ध मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. शिवानी ने अपने जीवन का अनुभव साझा करते हुए कहा कि वे नियमित रूप से राजयोग आध्यात्मिक चिन्तन व्यायाम करती हैं, जिसके परिणाम स्वरूप हमेशा मन में सकारात्मक ऊर्जा का निर्माण होता रहता है। ब्रह्माकुमारी संगठन कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय ने

**चार दिवसीय चिकित्सक सम्मेलन में भारत के हर प्रांत तथा नेपाल से पहुंचे सैकड़ों चिकित्सक**

कहा कि सर्वांगीण स्वास्थ्य विकास को लेकर सुप्रीम सर्जन परमात्मा से मन के तार जोड़ने के लिए नियमित रूप से सकारात्मक चिंतन व राजयोग का अभ्यास करना चाहिए। ग्लोबल

अस्पताल निदेशक डॉ. प्रताप मिह्ता ने कहा कि स्वयं के आंतरिक सशक्तिकरण से ही अनेक प्रकार की बीमारियों से बचा जा सकता है। इसके लिए शुद्ध खाना-पान व संयमित दिनचर्या का होना जरूरी है। इस अवसर पर मेडिकल विंग सेक्रेटरी डॉ. ब्र.कु. बनारसी, प्रसिद्ध मनोचिकित्सक डॉ. गिरिश पटेल सहित अन्य ने विचार व्यक्त किए।

## तनाव मुक्ति के लिए मेडिटेशन को जीवन का हिस्सा बनायें

● तनाव मुक्ति के लिए नियमित मेडिटेशन अतिआवश्यक

● ब्रह्ममुहूर्त उठना स्वास्थ्य और सुख-शांति पाना

● भागदौड़ भरी जिन्दगी में मेडिटेशन देता है राहत

● मोबाइल क्रांति ने मानसिक शांति को किया विचलित

**ज्यूरी-रामपुर बुशहर (हि.प्र.)।** प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की ज्यूरी शाखा के माध्यम से ईश्वरीय स्नेह मिलन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में मुख्यअतिथि प्रदेश वन निगम के चेयरमैन सूरत नेगी व ओमशांति मीडिया पत्रिका के मुख्य सम्पादक ब्र.कु. गंगाधर ने शिरकत की। इस कार्यक्रम में पंजाब, गुजरात, जिला किन्नौर, झाखड़ी व रामपुर सहित अन्य क्षेत्रों से, संस्था से जुड़े भारी संख्या में लोगों ने भाग लिया। इस मौके पर मुख्य सम्पादक ब्र.कु. गंगाधर ने बताया कि ईश्वरीय विश्वविद्यालय में मेडिटेशन के माध्यम से स्वयं को स्वयं से मिलाने का कार्य किया जाता है। मोबाइल की क्रांति ने मानसिक शांति को विचलित कर दिया है। इसके अलावा मेडिटेशन

के माध्यम से मन को शुद्ध करना व बुद्धि को श्रेष्ठ बनाना शामिल है।



मंचासीन ब्र.कु. लक्ष्मी, ब्र.कु. मोनिका, राजपाल नेगी, देवराज नेगी, सूरत नेगी, ब्र.कु. गंगाधर, ब्र.कु. पुष्पा तथा ब्र.कु. डोलमा।

उन्होंने कहा कि हमारी प्राचीन संस्कृति है सुबह जल्दी उठना और रात्रि जल्दी सोना। ब्रह्ममुहूर्त उठने पर शारीरिक रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। और मन की शांति बरकरार रहती है। उन्होंने

कहा कि एक घंटा प्रतिदिन मेडिटेशन कर मन की शांति हासिल करें।

राजयोग मेडिटेशन एक जीवन पद्धति है। मनुष्य को मिली हुई परमात्म प्रदत्त शक्तियों को स्व एवं दूसरों के कल्याण अर्थ लायें। सबके जीवन में खुशहाली हो ऐसी कामना करें और

शुभ भावना रखें। और एक दूसरों को सहयोग कर समाज को तरक्की की

ओर ले जाने का प्रयास करें। प्रदेश वन निगम के चेयरमैन सूरत नेगी ने कार्यक्रम में आए लोगों को सम्बोधित करते हुए कहा कि समाज को दिशा व विकास में ब्रह्माकुमारी

विश्वविद्यालय का अहम योगदान है। तनाव को दूर करने के लिए मेडिटेशन की आवश्यकता है। इस अवसर पर ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. लक्ष्मी, ब्र.कु. मोनिका व सहायक अभियंता आई.पी.एच. कृष्ण शर्मा, भाजपा शक्ति केन्द्र अध्यक्ष देवराज नेगी, प्रधान निचार राजपाल नेगी भी कार्यक्रम में उपस्थित रहे। और ब्र.कु. लक्ष्मी ने सभी को मेडिटेशन कराकर गहन शांति की अनुभूति कराई। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. डोलमा ने आये हुए अतिथियों का स्वागत किया। और कार्यक्रम में रामपुर क्षेत्र से जुड़े कई गणमान्य हस्तियां उपस्थित हुईं। और कार्यक्रम बहुत ही रमणीक एवं सफल रहा। बीच में दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम का शुभारम्भ किया गया। और स्वागत गीत पर बालिकाओं ने नृत्य भी प्रस्तुत किया।

2

अक्टूबर-I-2019

ओमशान्ति मीडिया

## दीपावली का आध्यात्मिक रहस्य

बड़े आश्चर्य की बात है कि दीपावली का त्योहार भारत में बहुत ही महत्वपूर्ण त्योहार माना जाता है। इसे हम सभी भारतवासी हर वर्ष बड़े ही धूमधाम से मनाते आये हैं। लेकिन हर वर्ष त्योहार मनाते हुए भी हम जिस बात की कामना रखते हैं कि हमारे घरों में लक्ष्मी आयेगी, इसलिए हम लोग अपने घरों की सफाई करते, दीपक जलाते तथा पूजन कर लक्ष्मी का आह्वान करते, परंतु इतना नहीं समझते कि एक तरफ लक्ष्मी के वाहन उल्लू को भी दिखाते हैं और दूसरी तरफ दीपक जलाकर लक्ष्मी का आह्वान करते हैं। विचार करने की बात है कि जब उल्लू को रोशनी में कुछ दिखाई ही नहीं देता तो लक्ष्मी आयेगी कैसे! वह तो हमारे से दूर भाग जायेगी।

तो आइये, हम इसका आध्यात्मिक रहस्य समझते हैं। अब परमपिता परमात्मा शिव आकर हम सभी को दीपावली का सच्चा-सच्चा रहस्य समझाते हैं कि हे वत्सों! तुम द्वार पर से लेकर हर वर्ष दीपावली मनाते आये हो, लेकिन बजाय सम्पन्न होने के और ही कंगाल होते आये। अतः परमपिता परमात्मा शिव अब कहते हैं कि बच्चों, घर की सफाई करना या दीपक आदि जलाना तो साधारण सी बात है, परंतु परमपिता परमात्मा शिव कलियुग के अंत और सतयुग के आदि के बीच के वर्तमान कल्याणकारी पुरुषोत्तम संगमयुग पर दीपावली का वास्तविक रहस्य समझाते हैं कि हे बच्चों! यदि वास्तव में लक्ष्मी को बुलाना चाहते हो या श्री लक्ष्मी और श्री नारायण के राज्य की स्थापना करना चाहते हो तो तुम्हें लक्ष्मी के समान दैवी गुण अपने जीवन में धारण करने होंगे। इसी के लिए परमपिता हमें समझाते हैं कि वत्सों! जन्म-जन्म से पाँच विकारों रूपी मैल तुम्हारी आत्मा में चढ़ी हुई है। जब तक तुम बच्चे अपने आत्मा रूपी घर से इन पाँच विकारों रूपी मैल को नहीं निकालते अर्थात् जब तक आत्मा को ज्ञान प्रकाश नहीं मिलता, तब तक श्री लक्ष्मी और श्री नारायण का राज्य स्थापन नहीं हो सकता और सही अर्थ में दीपावली नहीं हो सकती।

क्या आपने कभी विचार किया है कि श्री लक्ष्मी के स्वागत के लिए प्रतिवर्ष दीपमाला जलाकर भी भारतवर्ष क्यों दरिद्र हो गया है? जगमगाते दीपों को देखकर भी श्री लक्ष्मी क्यों हमसे रूठ गई हैं? जलते हुए दीप उनको आकर्षित क्यों नहीं कर पाते हैं? वो कौन सा दीप जलता हुआ देखना चाहती हैं? वस्तुतः आत्मा ही सच्चा दीपक है। विकारों के वशीभूत हो जाने के कारण आत्मा का प्रकाश आज मलिन हो गया है। मनुष्य की अंतरात्मा तमसाच्छन्न है। ऐसे विकारी मनुष्यों के बीच श्री लक्ष्मी का शुभागमन कैसे हो सकता है! लेकिन कितनी विडम्बना है कि आत्मदीप प्रज्वलित कर कमल पुष्प सदृश्य अनासक्त बन, कमलासनी श्री लक्ष्मी का आह्वान करने की जगह हम मिट्टी के दीप जलाकर बच्चों का खेल खेलते हैं। मन-मंदिर की सफाई करने की जगह बाह्य सफाई से ही हम खुश हो जाते हैं। तभी तो आज श्री लक्ष्मी हमसे रूठ गयी है। कमल सदृश्य बनकर हम कमला को प्राप्त कर सकते हैं। जैसे बाह्य सफाई के लिए झाड़ू लगाते हैं, मकानों को पेंट या चूना लगाकर क्लाइंट करते हैं, ठीक वैसे ही हमारे मन में किसी के प्रति नकारात्मक भाव या भावना है तो उनके प्रति शुभ भावना रखकर मन को साफ करना है। सारे वर्ष में किसी के प्रति नाराजगी, झगड़ा या मनमुटाव हो गया है तो उसे दीवाली के पूर्व, आज से ही उसे क्षमा कर, उस नेगेटिव भावना को समाप्त कर देना है। इससे न सिर्फ उनको सुकुन मिलेगा बल्कि स्वयं भी हल्का महसूस करेंगे। हमारे मन में लगे हुए नकारात्मक जाले हमें ही हमेशा परेशान किये हुए रहते हैं। उन्हें साफ करना अत्यावश्यक है। और मन रूपी दर्पण में हरेक के प्रति शुभ भावना और शुभ कामना रखनी है। तभी तो हमारे जीवन में शुभ के साथ लाभ भी होगा। सिर्फ शुभ-लाभ लिख देने से कुछ नहीं होगा। क्योंकि परमात्मा को साफ हृदय चाहिए, साफ मन चाहिए। कहावत है ना कि नारद को कहा कि आप अपना मुंह आड़ने में देखो कैसा है, लक्ष्मी को वरने लायक हैं? लेकिन यहाँ मन रूपी मुख की बात कही गयी है, ना कि साकार मुख की बात। कहते हैं जिस हृदय में पवित्रता होगी, वहाँ सुख, शांति और समृद्धि परछाई की तरह उनके साथ-साथ रहेगी। यहाँ परमात्मा मन को साफ करने की विधि बताते हैं कहते हैं कि हे आत्माओं, तुम मेरे बच्चे बनो, मैं जो ज्ञान देता हूँ उसे धारण करो और मेरे समान बन कर्म करो। जैसे मैं सबको सुख देता हूँ वैसे आपको भी सुखदेव बनकर सबको सुख देना है।

तो दीपावली मनाने के लिए और लक्ष्मी को प्राप्त करने के लिए हमें मन को साफ-सुथरा और बुद्धि को श्रेष्ठ बनाने की जरूरत है। जब मन की सफाई होगी तो बाहर की सफाई तो स्वतः हो जायेगी। तो जीवन में कमला को प्राप्त करने के लिए कमल आसन, कमल फूल समान जीवन जीकर ही लक्ष्मी को पा सकते हैं। तो इस तरह से सभी दीवाली मनायेंगे ना!



- ब्र. कु. गंगाधर

## ज्ञान का सिमरण कर सिमर-सिमर सुख पाओ

सभी मिलकर बोलो मेरा बाबा, प्यारा बाबा, मीठा बाबा, शुक्रिया बाबा। अभी मुझे खुली दिल से जो कुछ कहना है मैं कह दूँगी। मैं देखती हूँ आप सभी अपनी खुशी से, बाबा की शक्ति से और ईश्वरीय परिवार के प्यार से अच्छी जीवन बना रहे हो, क्योंकि दिल खुश, बाबा खुश।

आप जो कुछ करते हो प्रैक्टिकल लाइफ में, भगवान का साथ मिलता है। साथ मिलने से फिर झ्रमा में जो पार्ट है वह साक्षी होकर प्ले करता है। यह क्यों, क्या, कैसे, असुल अन्दर से आवाज न निकले। हमारी वृत्ति, दृष्टि से सब ठीक हो जायेगा, देरी नहीं लगेगी।

जो मैंने लेटेस्ट बात सुनाई है - पवित्रता, सत्यता, धैर्यता। कई भाई-बहनों में थोड़ा धीरज की

कमी है क्योंकि सत्यता की शक्ति था परन्तु दादी का महत्व बाबा-जमा नहीं है। नम्रता का गुण भी मम्मा समान हो। जैसे मम्मा-

**जो भी मुरली की प्वाइन्ट्स पढ़ी हैं या सुनी, फिर उसे सिमरण में लावें तो समय सफल होता है। ज्ञान सिर्फ सुनने या सुनाने के लिए नहीं है, पर वह हमारे मन, कर्मन्द्रियों द्वारा यूज होता है।**

बहुत अच्छा है, देह अभिमान खत्म कर देता है। कुछ भी हो जाए तो भी मधुरता साथ रहे, मीठी वाणी बोल, मिठरा मीठी वाणी बोल। कभी अलबेलापन या थकावट ना रहे, बाबा करा रहा है, शक्ति दे रहा है।

समय भी सिखा रहा है। मुझे यह पता थोड़े ही था कि मैं भी कोई दादी बनेंगी, या मैं दादी बनूँ, जरा भी कोई ख्याल नहीं था। मुझे दादी बनने का भी संकल्प नहीं

बाबा, जैसा कर्म मैं करूँगी, मुझे देख और करें। कर्म पर बहुत ध्यान। मुख पर, कानों पर, दृष्टि पर, वृत्ति, स्मृति पर सदा ध्यान रहे।

दृष्टि का आधार है पहले वृत्ति। वृत्ति में वही बात रहती है, जो स्मृति में होती है। तो स्मृति में सदा रहना, सिमर-सिमर सुख पाओ, कलह कलेश मिटाओ। ज्ञान का सिमरण बहुत अच्छा है। जो भी मुरली की प्वाइन्ट्स पढ़ी



दादी बानकी, मुख्य प्रशासिका

हैं या सुनी, फिर उसे सिमरण में लावें तो समय सफल होता है। ज्ञान सिर्फ सुनने या सुनाने के लिए नहीं है, पर वह हमारे मन, कर्मन्द्रियों द्वारा यूज होता है। कोई स्वभाव के वश न हो। बुद्धि शुद्ध, शान्त रहे।

सेवा अर्थ या कोई भी अच्छे कार्य अर्थ संकल्प कोई आवे तो वो साकार हो जाए, हो जायेगा। कभी होगा, क्या होगा? कोई मदद नहीं करता...ऐसी भाषा न हो। बाबा ने इतना ज्ञान धन दिया है। ज्ञान धन भी है, ज्ञान खुराक भी है। जो बाबा ने किया है, कराया है, वही करना है।

## अभी माया को गुडबाय करो तो नो प्रॉब्लम

सभी के मन में अभी भी कौन याद है? बापदादा, क्योंकि मेरा बाबा है ना। तो मेरी चीज तो भूलने वाली है ही नहीं। भूल सकती हैं? कभी-कभी भूल जाता है! बाबा से तो बहुत प्यार है, तो उसे दिल में बिठाया है ना। जो बात दिल में बैठ जाती है वो तो भूल ही नहीं सकती और बाबा दिल में बैठा है तो आप कम्बाइण्ड हो गये। हमारा कम्बाइण्ड ऑलमाइटी अर्थॉरिटी है, तो कभी भी कोई तकलीफ होती है तो जो नजदीक होता है, उसको याद किया जाता है। तो आप क्या करते हो? जब अकेले होते हो तो माया आ जाती है, माना आप अपने को अकेला समझते हो। तो अभी माया को गुडबाय करो तो नो प्रॉब्लम। बाबा चाहता ही यह है कि हमारा एक-एक बच्चा सदा हर्षित चित्त, मायाजीत हो। तो अभी यहाँ मधुबन में कम्बाइण्ड रूप की ट्रायल करना। तो नो प्रॉब्लम। आज अगर प्रॉब्लम को विदाई दे दी तो बाबा खुश हो रहा है, दिखाई दे रहा है बाबा का मुस्कराता हुआ चेहरा। जैसे अभी सभी का चेहरा बहुत अच्छा लग रहा है, सदा ऐसे ही रहें, तब कहेंगे मायाजीत। बाबा ने

एक सेकण्ड में इस दृश्य का फोटो निकाल लिया, आप भी अपने दिव्य दृष्टि में यह फोटो खींच लो। आपको सदा खुशी मिल गयी। बाबा सदा साथ है माना सदा खुशी आपके साथ है। तो कभी कुछ बात हो जाये, तब इस साथ को याद करो, तो यह साथी साथ



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

**आपको कोई भी देखे, कितना भी मुरझाया हुआ हो, आपको देख करके मुस्कराने लगे। अब ऐसी सेवा करके दुनिया को परिवर्तन करना है।**

देगा माना सहयोग देगा लेकिन साथ नहीं छोड़ना। यह सहज है ना! अब पत्र नहीं लिखना बाबा यह है, बाबा यह है। दिल में ही बाबा बैठा है तो दिल से बाबा बोलो तो बाबा सेवा के लिए सदा हाज़िर हो जायेगा। अभी करना क्या है? अभी यही खुशी का, सुख का वायुमण्डल फैलाओ क्योंकि दुनिया

में दुःख बहुत बढ़ रहा है। लेकिन हैं तो हमारे भाई ही ना, तो जो दुःखी हैं उन्होंने को सुख के वायबेशन दो। आपको कोई भी देखे, कितना भी मुरझाया हुआ हो, आपको देख करके मुस्कराने लगे। अब ऐसी सेवा करके दुनिया को परिवर्तन करना है। इसके लिए मैं अपना फेस, अपनी चलन, अपना बोल जो भी है वो ऐसा करूँ जो हमको देख के दूसरे भी खुश हो जायें। तो यह सर्विस करनी आती है? योग में बैठ के सकाश देना यह आता है ना? सारी दुनिया आपके लिए, सकाश लेने के लिए तरसती हैं। क्योंकि दुःख तो बढ़ ही रहा है देखते हैं और सुख चाहते सभी हैं तो आप द्वारा वो सुख और शांति की जो सकाश जायेगी ना, तो दुनिया परिवर्तन हो जायेगी। तो अभी ऐसी सेवा करेंगे ना, ऐसे नहीं जो टीचर्स हैं वहीं इस सेवा के निमित्त हैं, हम एक-एक सेवा के लिए निमित्त हैं। अब मन को चेक करो और मन को बिजी रखो।

## प्यासी आत्माओं को सकाश देने के लिए साइलेन्स की शक्ति जमा करो

बाबा हम बच्चों को किस निगाह से देखते हैं कि बच्चे इस देह से, इस पुरानी दुनिया से, इन 5 तत्वों से भी पार हो साइलेन्स में बैठे हैं। साइलेन्स एक बड़ी पॉवर है, इसमें सर्व शक्तियाँ समाई हुई हैं। जैसे साइन्स वालों ने साइन्स पावर से शक्तिशाली वस्तुएं बनाई हैं - एटम बम आदि। तो हम ऑलमाइटी अर्थॉरिटी अर्थात् सर्व शक्तियों से सम्पन्न परमधाम निवासी हैं। हम आत्मायें पार्टधारी हैं, पार्ट बजाकर अपने घर चले जाने की तैयारी कर रहे हैं। वह आया है पण्डा बनकर हमको साथ ले जाने के लिए। सर्व सम्बन्धों से मुक्त कराकर अपने साथ कनेक्शन भी जुड़ाया है क्योंकि अब घर वापिस जाना है। तो अब यहाँ बैठे भी उस साइलेन्स का अनुभव करना है। जब वहाँ चले जायेंगे तब उस साइलेन्स का अनुभव वर्णन नहीं कर सकेंगे। तो अब शान्ति का अनुभव भी बाप इसी जीवन में कराते हैं।

जितना-जितना हम मन-बुद्धि को 5 तत्वों से पार ले जायेंगे तो जो स्वीट साइलेन्स होम है, वहाँ जाकर निवास करेंगे और लाइट-माइट का अनुभव करेंगे। जैसे सितारे आकाश तत्व के अन्दर अपने-अपने स्थान पर चमकते रहते

हैं, वैसे हम भी ब्रह्म तत्व में जाकर बाप के साथ उस साइलेन्स की शक्ति का अनुभव कर सकते हैं। बाप को इन आंखों से नहीं देख सकते हैं लेकिन उसके कर्तव्य द्वारा, उनके गुणों द्वारा, शक्तियों द्वारा उसका अनुभव होता है। तो जितना हम उसमें स्थित रहेंगे, उतना ही हम उस साइलेन्स पॉवर का अनुभव करेंगे।

**जितना - जितना हम मन-बुद्धि को 5 तत्वों से पार ले जायेंगे तो जो स्वीट साइलेन्स होम है, वहाँ जाकर निवास करेंगे और लाइट-माइट का अनुभव करेंगे।**



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

उस याद से हमारे अनेक जन्म के विकर्म विनाश होते हैं। और मन के संकल्प-विकल्प भी मर्ज हो जाते हैं। मास्टर ऑलमाइटी की स्टेज का अनुभव होता है। जितना-जितना

अभ्यास करते जायेंगे उतना बेहद विश्व की सेवा कर सकेंगे। जो वाचा द्वारा हम सर्विस नहीं कर पाते, वह हम समर्थ संकल्प द्वारा, दूर वाली आत्माओं की सेवा कर सकते हैं। बाबा कहते हैं आपके बहुत भक्त हैं, जो आपका आह्वान कर रहे हैं, प्यासे हैं। तो वे हमारी झलक को कब देख सकते हैं? जब हम एकाग्र अवस्था में रहेंगे। हमारा संकल्प उतना चले जो समर्थ हो, व्यर्थ न आवे। वाचा भी उतनी ही चले जो समर्थ हो, सेवा अर्थ हो, व्यर्थ न जावे। ऐसा गुप्त पुरुषार्थ चाहिए। बुद्धियोग की लाइन क्लीयर हो, बुद्धि पवित्र हो तो बाप की प्रेरणाओं को, बाप की पॉवर को कैच कर सकते हैं। जब हम देह से निकल बाप को याद करते हैं तो बुद्धियोग जुट जाता है। तब ही बाप से हम सर्वशक्तियों का अनुभव कर सकते हैं। जब हम इन पांच तत्वों से पार हो जाते हैं, पृथ्वी के आकर्षण से परे हो जाते हैं, तभी हम रीयल शान्ति का अनुभव कर सकते हैं। हम दुनिया की निगाहों से दूर, आवाज से परे परम शान्ति का अनुभव करते हैं, तो आवाज में आना पसन्द नहीं आता। हम सिर्फ पार्ट बजाने के लिए कर्मन्द्रियों का आधार लेकर आते हैं - ऐसा अनुभव होगा।

# आओ...अपने घर में दीपावली मनायें

मिट्टी के दीप तो जले, पर आत्मा के दीप बुझते गये। दीवाली आई और चली गयी, मानवता का दिवाला निकलता रहा। एक दिन रोशनी हुई फिर पूरे वर्ष अंधकार छा गया, एक दिन के लिए सफाई की, परन्तु मन की गंदगी बरकरार रखी। क्या हुआ उस लक्ष्मी पूजन का, जो आज भी यहाँ करोड़ों लोग दरिद्रता का जीवन जीने को मजबूर हैं। क्या धनवानों पर ही लक्ष्मी धन बरसाती है, क्या वो गरीबों की माँ नहीं है?

दीवाली पर चार मुख्य कार्य किये जाते हैं। एक, नये खातों का प्रारम्भ, क्योंकि इस दिन को अति शुभ दिवस माना जाता है। दूसरा, घरों की सम्पूर्ण सफाई, तीसरा, दीप प्रज्वलन और चौथा, लक्ष्मी पूजन। बाजार सज जाते हैं, खूब खरीददारी होती है। नये बर्तन खरीदना विशेष रूप से शुभ माना जाता है। भारत का ये पावन पर्व हमारी महान सभ्यता का परिचायक है। भारत महान देश है, क्योंकि यहाँ परमात्म-अवतरण होता है, यहाँ देवी-देवताओं का वास था और वहाँ का पवित्रता का बल सारे विश्व को बल प्रदान करता आया है। हम भारतवासियों की महान परम्पराएं हैं। आज के कलुषित, तमोप्रधान व राजनीतिक माहौल ने सब कुछ नष्ट कर दिया है। अब हमारे नेता भी विदेशी शासन की कॉपी करने में गौरव का अनुभव करने लगे हैं। उन्हें पता ही नहीं कि काम-वासना पतन का व सर्वनाश का मुख्य कारण है।

तो आओ हम सब तो अपने दीप जला लें। जब आप दीप जलाएं तो स्वयं का आत्म-दीप जलाने पर भी विचार करें। ध्यान से देखें कि हम बाहर तो प्रकाश कर रहे हैं, क्या हम अपने अंतर के अंधकार को भी मिटाना चाहते हैं? क्या हमें अपने आंतरिक अंधेरे का एहसास है? क्या हम जानते हैं कि हम कौन हैं और किसके हैं? क्या हमें अपने मूल पवित्र स्वरूप का ज्ञान है, क्या हमारा परमपिता से नाता है? ध्यान दें... इस दीपमाला में बड़ा दीपक होता है। मान्यता ये है कि बड़े दीपक से ही छोटे दीपक जलाये जाएं। ये अति सुंदर त्योहार, इसके कुछ आध्यात्मिक रहस्य स्वयं में समाये हुए हैं, उनका स्पष्टीकरण हम यहाँ प्रस्तुत कर रहे हैं। ये दीप-ज्योति, आत्म-

ज्योति का सूचक और बड़ा दीप परम-ज्योति का सूचक है।

परम आत्मा से बुद्धियोग जोड़ने से ही आत्म-ज्योति जगती है, इसलिए बड़े दीपक से छोटे दीपकों को जलाया जाता है। दीप-दान के पीछे भी यही रहस्य है कि आत्मा ज्ञान देकर दूसरी आत्मा को जगाती है। तो आप भी आत्म-दीप जलायें ताकि आपके जीवन में सुख-शान्ति हो, आपके अंदर का अंधकार भाग जाए और आप प्रकाशित होकर दूसरों को भी प्रकाशित कर सकें।

घरों की सफाई करते हुए आप विचार करें कि मुझे अपने अंदर के किसी कोने में भी गंदगी को नहीं रहने देना है, सफाई होते ही कितना अच्छा लगता है, मन पर एक सकारात्मक प्रभाव दिखता है। स्वच्छता में मन के विचार भी शुद्ध रहते हैं। विचार करें कि यदि मन की भी सफाई कर दी जाये तो जीवन कितना सुखी हो जायेगा। क्या आप जानते हैं कि आज मनुष्य के मन में कितनी गंदगी भरी है मनोविकारों की, ईर्ष्या-द्वेष की, तेरी-मेरी की, दुःख के लेन-देन की व घृणा-नफरत की। ये गंदगी बाह्य स्वच्छता के सुख को भी मंद कर देती है।

क्रोध व बदले की भावना से मनुष्य का चित्त अशांत रहता है। बाहर फेंक दें आप परचिन्तन की गंदगी को। जला दें इस ईर्ष्या-द्वेष व नफरत के बीज को। शांत कर दें इस वैर-विरोध की आंधी को। काम वासना व अहंकार की गंदगी को दूर फेंक जाएं। फिर देखें जीवन का आनन्द....। बोलो, है हिम्मत ऐसी सफाई करने की। क्षमा दे दो उन्हें, जिनसे आप बदला लेना चाहते हैं। अपने मन में शुभभावना भर दो उनके लिए, जो आपको कष्ट पहुंचाते हैं। आपका चित्त निर्मल हो जाएगा और तब यह दीवाली आपके लिए वरदान सिद्ध होगी। जुड़ जाओ उस परमपिता से, जिसकी आप संतान हैं। वह आप पर प्यार की बरसात करेगा, वह आपके दुःख दूर कर देगा। वह आपको शीतल छाया में ले लेगा। वह आपका हो जायेगा, बस आप उसके बन जाओ। मनुष्यों के साथ के तो अनेक कड़वे-मीठे अनुभव कर लिए। अब ये सुंदर समय है परमात्म-साथ का सुंदर अनुभव करने का। उसके बच्चे बन जाओ तो बच जाओगे।

## लक्ष्मी पूजन पर करें अलौकिक विचार

निःसंदेह लक्ष्मी धन की देवी है। उसका पूजन करके आप धन की याचना करेंगे। आप शायद इंतजार करें कि आपके घर में लक्ष्मी का आगमन होगा। अवश्य होगा, परन्तु लक्ष्मी वहां ही ठहरती जहां मनुष्यों के पास सत्य धर्म व चरित्र का बल हो। जहां पाप विराजमान हो, वहां लक्ष्मी वास नहीं करती। लक्ष्मी आपके घर में आयेगी, परन्तु केवल बाह्य शुद्धि के आधार पर नहीं बल्कि आंतरिक शुद्धि पर। फिर ये देवियां सूक्ष्म शरीर से आती हैं, क्या आप उन्हें देख पायेंगे। इसके लिए आपको भी सूक्ष्म होना पड़ेगा। कितना अच्छा हो कि आप लक्ष्मी के साथ ही वास करने की तैयारी करें। इस धरा पर अब स्वर्ग आगमन का समय समीप आता जा रहा है। वैज्ञानिकों द्वारा जिस विनाश की बात आप सुन रहे हैं, उसके बाद ये धरा, धन-धान्य, सुख-शान्ति, धर्म, पुण्य, चरित्र व दिव्यता से भरपूर हो जायेगी। हर मनुष्य की आत्म-ज्योति जग जाएगी, फिर इन दीपकों को जलाने की आवश्यकता नहीं रहेगी। हर मनुष्य देवता होगा। वहां श्री लक्ष्मी व श्री नारायण का राज्य होगा। यदि आप वहाँ चलना चाहते हैं तो पवित्रता, ज्ञान-धन व योग-बल से आत्म ज्योति जलाएं।

रही बात नये खाते प्रारम्भ करने की, सो तो आप अवश्य करें परन्तु कर्मों के खाते पर भी ध्यान दें। अपने कर्मों के खाते को नष्ट करने के बारे में भी सजग हों। पूर्व जन्मों के संचित पाप आपको अनेक कष्ट व समस्याएं दे रहे हैं। पाप कर्मों को आप पहचानें। यहाँ हर मनुष्य पाप कर रहा है, परन्तु अनेक बुद्धिमान मनुष्य अपने पाप को पहचान नहीं रहे हैं। युवा वर्ग तो पाप के गंदे नाले में मानो स्नान ही कर रहा है परन्तु उसे इसका एहसास नहीं है। अब इस दीपावली पर रोज कोई न कोई पुण्य कर्म करने का संकल्प करें व किसी विशेष प्रकार के पाप कर्म का त्याग करें व दूसरों को दुःख देने के पाप कर्म को सदा के लिए तिलांजलि दे दें। तो आओ इस तरह सच्ची दीवाली मनाएं। हमारी ओर से आप सभी को दीवाली की शुभ-कामनाएं। हम कामना करते हैं कि आपका जीवन सुखी हो, आप तीव्रता से सफलता की ओर बढ़े, आपके परिवार में निःस्वार्थ प्रेम की बरसात होती रहे और आप परमात्म-मिलन का परम आनंद प्राप्त कर सकें।



**गुयाना।** माननीय प्रधानमंत्री मोसेस नागमूतो को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. ज्योत्सना।



**बैंगलूरु-कर्नाटक।** राज्यपाल महोदय वजुभाई रुदाभाई वाला को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अम्बिका।



**मुम्बई-सायन।** षण्मुखानंद हॉल में शक्ति सम्मान महोत्सव के दौरान माननीय मुख्यमंत्री देवेन्द्र फडणवीस को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. माला।



**इंदौर-विद्या नगर(म.प्र.)।** स्वास्थ्य राज्यमंत्री तुलसी सिलावट को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् आध्यात्मिक चर्चा करते हुए ब्र.कु. कुसुम तथा ब्र.कु. सुषमा।



**फिजी।** असिस्टेंट मिनिस्टर फॉर हेल्थ वीणा भटनागर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शांता।



**राजनांदगांव-छ.ग.।** महापौर मधुसूदन यादव को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. पुष्पा।



**केशोद-गुज.।** नायब कलेक्टर रेखा सरवैया को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. दक्षा।



**झाबुआ-म.प्र.।** कलेक्टर प्रबल सिपाहा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. ज्योति।



**वाजीपुरा-गुज.।** मामलतदार को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रीति।



# शांत बनाम दिव्य आत्मन

जैसे कोई मनुष्य शांत और गम्भीर रहता है तो उसे कहते हैं कि ये जैसे देवता समान है। हम जानना चाहते हैं कि मन की शांति क्या चीज़ है? यह जानने से पहले हमें ये जानना होगा कि मन क्या है। मन अपने आप को 'मैं' कहने वाली चेतन शक्ति आत्मा है। आत्मा जब सोचने का काम करती है, तब उसे मन कहते हैं। मन, आत्मा से भिन्न कुछ और वस्तु नहीं है, मन आत्मा की संकल्प शक्ति का ही दूसरा नाम है।

मन जब सम्पूर्ण सकारात्मक विचारों में रहता है, तब मन सम्पूर्ण शांत होता है और उस समय बहुत लाइट (हल्का) महसूस करता है। इस स्थिति को कहा जाता है मन की शांति। हम ज्ञान की दृष्टि से देखें और समझें तो पता चलता है कि आत्मा का स्वधर्म ही शांत है। और यही कारण है कि संसार की हर मनुष्य आत्मा इसकी चाह रखती है। हम आत्मा ओरीजनली (वास्तविक रूप में) शांत स्वरूप हैं। इसलिए जब शांति नहीं मिलती तो हम उसे खोजने लग जाते हैं। जैसे प्यास लगने पर पानी की खोज करते हैं। क्योंकि आत्मा चैतन्य है, इसलिए मन में ये प्यास बनी रहती है। इसलिए यही हमारा स्वधर्म है और जन्मसिद्ध अधिकार भी। इसलिए यह जरूरी है।

## शांति अर्थात् सन्तोष

शांति शब्द का अर्थ सन्तुष्टि से ही जुड़ा हुआ है। जब किसी व्यक्ति को किसी क्षेत्र में, कोई भी कार्य करने से आत्मिक आनंद की अनुभूति होती है या आत्मिक संतोष प्राप्त होता है तो वह मन की शांति ही कहलाता है। जैसे यदि कोई व्यक्ति मेहनत का कार्य करने के उपरांत थक जाता है और उसे कुछ समय आराम मिल जाये तो वह बोलता है कि अब मन को शांति मिली या दूसरे शब्दों में कहें कि यदि किसी व्यक्ति को किसी कार्य में सुख की अनुभूति होती है तो वह मन की शांति के रूप में ही गिना जाता है। मन की शांति माना मन में सकारात्मक संकल्पों का होना। इच्छाएँ कम से कम होना। हर बात में संतुष्ट रहना, हर बात को पॉजिटिव रीति से लेना, मन में सदैव सर्व के प्रति शुभ-भावना, शुभ-कामना का होना। मन की शांति का मतलब व्यर्थ बातों और नैगेटिव बातों की समाप्ति होना है। एक भी व्यर्थ संकल्प मन में न चले। जब हम अंदर से दुःखी या अशांत होते हैं तो बाहर भी स्पष्ट दिखाई देता है। अब हमें ये भी मालूम हो गया है कि शांति मेरी खुद की क्रियेशन (रचना) है। इसे न कोई ले सकता है, न दे सकता है। हर आत्मा का जो वास्तविक गुण है, उसका जो नैचुरल गुण है वो शांति है, क्योंकि आज सारे विश्व के अंदर जितनी भी समस्याएँ हैं, जो परिवार समाज में देखने में आते हैं, वह शांति के अभाव के कारण है।

## शांति प्राप्ति का आधार सत्यता और पवित्रता

आज हम देखते हैं कि हर व्यक्ति को शांति चाहिए। किसी भी कीमत पर वो शांति प्राप्त करना चाहता है। शांति के लिए आज लोग कितने भी पैसे खर्च करने को तैयार हैं, लेकिन शांति तो उसके अपने पास ही है। आत्मा के जो सात गुण हैं, उनमें से एक

**पहले शांति को न जानने से छोटी-छोटी बात पर कितना गुस्सा आता था कि उसने ये कहा, उसने ये बोला, ये चीज़ सही नहीं रखी, टीवी क्यों ऑन कर दिया, फ्रिज में खाली बोतल किसने रखी, टॉवल यहाँ कैसे फेंका है आदि-आदि। लेकिन अभी ये नहीं होता क्योंकि अब हमने शांति की शक्ति को स्पष्ट और सत्य रूप में जान लिया है। उसके नुक्सान और फायदे को भी समझ लिया है। हमारा मन शांत है, हमारा स्वधर्म ही शांति है, हम शांति के सागर के बच्चे हैं।**



शांति है और शांति को प्राप्त करने के लिए कहा जाता है कि शांति मन में तभी होगी जब अपने अंदर पवित्रता और सत्यता होगी। तो वास्तव में शांति का अनुभव होता है पवित्रता के द्वारा। जहाँ पवित्रता है वहाँ पर शांति है, वहाँ पर सुख है। तब तो कहते हैं, प्युरिटी इज मदर ऑफ पीस एंड प्रॉस्पेरिटी। शांति बाहर से प्राप्त करने की बात नहीं है। शांति तो आत्मा की सहज वृत्ति है। और जिस प्रकार से कहते हैं कि पहाड़ का जो नैचुरल गुण है, वो है अचल। उसी प्रकार से चन्द्रमा का जो नैचुरल गुण है, वो है शीतलता, ठीक उसी प्रकार आत्मा की सहज वृत्ति है, शांति।

शांति कैसे आ सकती है मन में? सत्य ज्ञान से। जैसे अगर आत्मा को पता चल जाये कि आज मैं जो अशांत हो रहा हूँ वो मैंने ही पास्ट में कोई कर्म किये हैं, उसी का परिणाम मुझे मिल रहा है। ये सही समझ मिल जाती है तो शांति सहज आ जायेगी।

जितना हम आत्मा के बारे में स्पष्ट और सही रूप से समझते जायेंगे या अंतर्मुखी होकर उसकी अनुभूति करते जायेंगे तो शांति रूपी हीरे-मोती मिलते जायेंगे।

## शांति भंग करने के कारण

बाहरमुखी होने से हम शांति बाहर तलाशते हैं। कुछ समय के लिए शांति मिलती भी है, जैसे हिलस्टेशन चले जाते या शांत कॉलोनी में चले जाते, मगर वो सिर्फ अल्पकाल के लिए शांति मिलती है। सदा के लिए शांति तो अपने अंदर खोजने से ही मिलती है।

**शांति से क्या फायदे होते हैं? शांति से हर फील्ड और कर्म क्षेत्र में क्या प्रभाव पड़ता है? इसका हमारे सम्बंधों पर क्या प्रभाव पड़ता है? ये हम देखते हैं....**

जब आप अपने आंतरिक संघर्षों के बारे में विचार करते हैं तो आपका, आपके अंतर्मन के विरोधों से सामना होता है और जब आप उनके साथ शांति स्थापित करते हैं तो इनका प्रभाव धीरे-धीरे धुंधला होता जाता है।

- ♦ आंतरिक शांति की शक्ति से हमारे चारों ओर कितना भी उथल-पुथल हो, हम स्थिर रहते हैं।
- ♦ आंतरिक शांति की शक्ति से हमारी चेतना का रचनात्मक स्वरूप निखरता है।
- ♦ आंतरिक शांति की शक्ति से ही हमारे अंदर एकाग्रता ठहर सकती है।
- ♦ आंतरिक शांति की शक्ति से ही हम सही निर्णय ले सकते हैं। शांत मन के अभाव में आत्म संयम असंभव है।
- ♦ जीवन के लक्ष्य तक पहुंचने का आधार शांति ही है।
- ♦ शांति से हम कई रोगों से मुक्त हो सकते हैं।
- ♦ शांतचित्त अवस्था में रोगप्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है।
- ♦ हर फील्ड व कर्म क्षेत्र में शांतचित्त होकर कर्म करने से निर्णय शक्ति और परखने की शक्ति बिल्कुल सही होती है। इससे हमारे कर्मक्षेत्र में भी सफलता दिखाई देती है।

जब हम अपने परिवार में कर्मक्षेत्र में या किसी अन्य फील्ड में उपस्थित होते हैं तो तब वहाँ हमारे वायब्रेशन्स का प्रभाव पड़ता है, अर्थात् जब हम किसी से बात करते हैं और सम्पर्क करते हैं, तब हम अपने सम्बंधों में अपनी ऊर्जा भेजते हैं। जहाँ कहीं भी जाते हो, वहाँ यदि शांति का उपहार देते हैं, जैसे ही प्यार से ऐसा करेंगे तब वहाँ आप चमत्कार अनुभव करेंगे। आपका शांति का उपहार दूसरे को शक्ति देता है और परस्पर चोट पहुंचाना बंद हो जाता है। किसी भी सभ्य समाज या देश का प्रमुख लक्षण शांति है और अहिंसा का नाम ही शांति है। अतः इसका उपयोग कर हर देश को हिंसा से बचाया जा सकता है। शांत मन में एक्सेप्टेंस पॉवर ज्यादा होने के कारण दूसरों की गलती कभी नज़र नहीं आती, इसलिए सम्बंध में भी सफलता दिखाई देती है।

## मन का व परिस्थितियों का कंट्रोल अपने पास रखें

हम समझते हैं कि सारी चीज़ें जो हम तक आती हैं, तो वो किसी न किसी परिस्थिति या व्यक्ति की वजह से आती है। मान लो, दो व्यक्तियों की आपस में अनबन हो गई। यह एक परिस्थिति है जोकि बाहर है, लेकिन शब्द सुनने के बाद मन में जो कुछ भी चलना शुरू होता है, वह हमारी मर्जी से होता है। अगर यह समीकरण हम जीवन में अपना लें तो हमारा पूरा जीवन ही बदल जाएगा। ऑफिस के बॉस ने दस लोगों को एक ही बात कही। परिस्थिति दस लोगों के लिए एक समान है। उनकी बात सुनने के बाद जो दस लोगों की सोच चलेगी, क्या वह भी एक समान होगी?

परिस्थिति एक, व्यक्ति एक, बात एक, उसको सुनने के बाद दस लोगों की जो सोच चलेगी वह कभी भी एक समान नहीं होगी। मैं कैसा सोचूंगी, यह मैं तय करूंगी। उस परिस्थिति में हम जैसा सोचेंगे, वैसा हम महसूस करेंगे। लेकिन दिनभर में हम कितनी बार ऐसा बोलते हैं कि इनकी वजह से हमें गुस्सा आ गया, इनकी वजह से मैं दुःखी हूँ, इनकी वजह से मैं सुखी हूँ, मैं सोचती हूँ कि मेरे मन का कंट्रोल बाहर है।

क्योंकि दूसरों के बोल, दूसरों का व्यवहार, दूसरों की परिस्थिति, मेरे मन को कंट्रोल करने लग गये। मुझे खुश व शांत रहना है, इसके लिए मैंने दूसरों को बदलने की कोशिश की,



डॉ. क. शिवानी,  
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ

जबकि हम यह भी जानते हैं कि हम लोगों को बदल नहीं सकते हैं। मेडिटेशन हमें जीवन की एक आसान सी

चीज़ सिखाता है कि परिस्थिति के सामने हमें कुछ सोचना है तो कैसा सोचना है, यह मुझ पर निर्भर करता है। मान लो किसी मीटिंग में किसी का मोबाइल बजा लेकिन ये रिंगटोन सुनने के बाद सबके मन में अलग-अलग विचार चलते हैं। कोई कहेगा इट्स ओके, कोई कहेगा इनको इतना भी नहीं पता कि इतनी महत्वपूर्ण मीटिंग चल रही है। अब फोन

5 सेकंड बजकर बंद हो गया, लेकिन मन के अंदर एक और रिंगटोन शुरू हो जाती है। इसका क्या करेंगे, इसका कोई बटन है? हमने माना कि गुस्सा आना स्वाभाविक है। हम दूसरों को बदलने को कहते हैं। लेकिन हम जितना दूसरों को बदलने को कहते हैं, उतना ही हम अपनी शक्ति कम करते जा रहे हैं। हमारे मन का रिमोट कंट्रोल दूसरों के हाथ में चला गया है। जैसे कि आपके टीवी का रिमोट आपके पड़ोसी के पास है और पड़ोसी के टीवी का रिमोट आपके पास है। जब जो बटन वह दबाएगा, वह चैनल हमें देखना पड़ेगा और जो बटन हम दबाएंगे, वह चैनल उनको देखना पड़ेगा।

आज हम जो जीवन जी रहे हैं वह कुछ ऐसा ही है। अगर मैंने आत्मा का ध्यान नहीं रखा तो मुझे गुस्सा भी आ सकता है और डिप्रेशन भी हो सकता है। वरना हम 18 घंटे काम करते हुए भी तनाव मुक्त रह सकते हैं, क्योंकि हमारे मन का कंट्रोल हमारे पास है। मेडिटेशन के दौरान तो हम शांत रहते हैं लेकिन उसके बाद मन पर नियंत्रण करना हमें सीखना होगा।



### ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु

**कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया**  
 संपादक - डॉ. कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी,  
 पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510  
 सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,  
 Email-omshantimedia@bktivv.org

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये,  
 आजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक)  
 कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या  
 बैंक ड्राफ्ट (पोएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

## पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को थकावट का कारण ज़िम्मेवारी नहीं, ज़्यादा सोच है

हम पूरे दिन अपने आप को देख सकते हैं चेक करके कि हम एक विचार से दूसरे विचार में कूदते रहते हैं। जब विचारों में हम कूदते हैं उस समय जम्प करते हुए हम काम को सोच-सोच कर अपने आप को थका देते हैं। होता क्या है कि काम बहुत थोड़ा होता है, अगर आपको थकावट से बचना है तो उसी समय उठकर कर लो। लेकिन काम करने की ऊर्जा कहाँ से आई? काम करने की ऊर्जा आती है एक लक्ष्य से, एक पर्पज से। वो हमारे पास है नहीं। क्योंकि हमारे दिन भर में अलग-अलग पर्पज हैं। किसी चीज़ में किसी पर्पज के साथ, किसी चीज़ में किसी पर्पज के साथ जुड़े हैं। उसमें कुछ महत्वपूर्ण है, कुछ नहीं है। लेकिन कई बार करना पड़ता है, कई बार करने का मन नहीं करता है। अब जो आपको करना पड़ता है वो भी बिना मन का है और जिसमें आपका मन नहीं है वो तो समझो है ही है। इसलिए पूरी दुनिया के लोग बार-बार एक बहाना करते रहते हैं कि मैं बहुत बिजी हूँ, मेरे पास टाइम नहीं है। लेकिन पूरे दिन अगर उनका एक विडियो शूट किया जाए तो पता चलेगा कि दुनिया में सबसे ज़्यादा खाली वही हैं। उनके पास कोई काम नहीं है सिवाय बैठ के सोचने के। इसको एन्ट्रोपोलॉजी में

थकावट जब आपको कभी होती है तो उस समय आप क्या सोचते हैं, कि बहुत सारा काम पड़ा है या बहुत सारी ज़िम्मेवारी है, इसके कारण मैं थक रहा हूँ या कारण कुछ और है? थकावट ज़िम्मेवारी से नहीं होती है, थकावट काम को ज़्यादा सोचने से होती है, ना कि करने से। इसलिए कारण कुछ और, और करने वाला दुहाई किसी और बात की दे रहा है।



आर्मचेयर साइंटिस्ट कहते हैं, जो चेयर पर बैठकर चेयर को घुमाते हुए सोचे जा रहे

हैं, सोचे जा रहे हैं और थकते जा रहे हैं। तो हमें करना ये है कि जो भी संकल्प या जो भी विचार मन में उत्पन्न होते हैं, उन विचारों को उसी समय एक्जीक्यूट करना है। नहीं तो वो विचार इकट्ठा होते जाएंगे, तो आपको थकावट की ओर लेते जायेंगे। इन बातों को कोई समझ नहीं पा रहा है। क्योंकि जो कर्मठ होते हैं या कर्म जिनको करने का मन करता है, वो सिर्फ कर्म करते हैं, सोचते कम हैं। अब मामला यहाँ पर आकर अटक जाता है कि इन बातों को सिखाये कौन, इन बातों को बताये कौन। न किसी के पास इतनी फुर्सत है, न इतनी एनर्जी है। तो हमें ही कुछ अपनी तरफ से नये स्टेप्स लेने पड़ेंगे और उसे अमल में लाना पड़ेगा। तो पूरे घर के कामों को क्रमबद्ध तरीके से अलग-अलग भागों में बांट लो और एक समय पर एक काम करो। जो पूरा हो जाये उसको छोड़ो फिर दूसरा उठाओ, उसपर काम करो फिर वो पूरा हो जाये तो उसको छोड़ो, इसी तरह से क्रमबद्ध तरीके से काम करेंगे तो कभी भी काम डिले नहीं होगा और ऊर्जा नष्ट नहीं होगी और आपकी जो ऊर्जा बचेगी वो आप दूसरे काम में लगा लेंगे। इसलिए थकावट का सही कारण आपको समझ में आ जाना चाहिए।



**गुयाना।** महामहिम राष्ट्रपति डैविड ए. ग्रेंजर को रक्षासूत्र बांधने से पूर्व आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु. ज्योत्सना।



**अमरेली-गुज़।** कृषि राज्य मंत्री पुरुषोत्तम रुपाला, भारत सरकार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.गीता।



**मुम्बई-मीरा रोड।** महानगरपालिका के कमिश्नर बालाजी खतगांवकर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रंजन। साथ हैं नगर सेवक मनोज दुबे, नगरसेविका सीमा शाह, ब्र.कु. शुभा तथा ब्र.कु. हेमा।



**मुम्बई-मीरा रोड।** महापौर डिम्पल मेहता को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रंजन।



**शिमोगा-कर्नाटक।** विधायक के.एस. ईश्वरप्पा तथा भाजपा नेता के.एम. संतराजू को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अनुसुया।



**इंदौर-न्यू पलासिया।** प्रो. डॉ. रमेश आर्य, एच.ओ.डी. कम सुपरीन्टेंडेंट, गवर्नमेंट कैसर हॉस्पिटल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. किरण। साथ है ब्र.कु. नारायण।

### ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली-23(2018-2019)

|    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  |    |   | 2  |    | 3  |    | 4  |    |    |
|    |    |   | 5  |    |    |    |    |    | 6  |
| 7  |    | 8 |    |    |    |    | 9  |    |    |
|    |    |   | 10 |    |    | 11 |    |    |    |
| 12 |    |   |    |    | 13 | 14 |    | 15 | 16 |
|    |    |   | 17 |    |    |    |    |    |    |
| 18 | 19 |   |    |    |    |    | 20 |    |    |
| 21 |    |   |    |    |    | 22 |    |    |    |
|    |    |   | 23 | 24 |    |    |    | 25 | 26 |
| 27 |    |   |    |    |    | 28 |    |    |    |

### ऊपर से नीचे

1. ...सामने खड़ा है, नष्ट (3)
2. ...इक मंदिर है, शरीर (2)
3. बड़ी....भई नन्द लाला, विलम्ब (2)
4. दौड़ने वाला, हरकारा (3)
6. पुष्प, फूल, कुसुम (4)
8. जिसका किसी से कोई रिश्ता न हो (3)
11. साहूकार, काश्तकार (4)
12. मुताबिक, अनुकूल, अनुरूप (4)
14. गीला, नम (2)
16. नसीब, भाग्य (4)
19. चाल, रफतार, गमन (2)
20. ....से नारायण बनना है (2)
23. वायु, पवन, बयार (2)
24. ....बट वन, ईसाई साध्वी (2)
25. भस्म, जलने के बाद का अवशेष (2)
26. सूरदास, नेत्रहीन (2)

### बाएं से दाएं

1. परदेस, विदेश (4)
- 3.....मनुष्यों से मोह नहीं रखना है, शरीरधारी (4)
5. ....से निहाल कौदा स्वामी (3)
7. सभ्य, सज्जन पुरुष (3)
9. घर-गृहस्थ में रहते...फूल समान पवित्र रहना है (3)
10. रीति-रस्म, परम्परा (3)
13. मित्र, दोस्त, सखा (2)
15. ज़मीन, धरती, धरा (3)
17. पद का सारा....पढ़ाई पर है, आधार (3)
18. ....से गहरा गगन से ऊंचा (3)
20. पास, करीब (4)
21. काम देव की पत्नी (2)
22. अर्थ, रस, मूलभाग (2)
23. कल्ल करना, हत्या करना (3)
27. कीमती, बहुमूल्य (4)
28. घपला, जल्दी ना समझ में आने वाली बात (5)

-ब्र.कु. राजेश, शान्तिवन



**छत्तरपुर-म.प्र.।** विधायक आलोक चतुर्वेदी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.रमा।



**रतलाम-पत्रकार कॉलोनी(म.प्र.)।** विधायक चैतन्य कश्यप को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.सविता।



**मैनपुर-छ.ग.।** जिला पुलिस अधीक्षक एम.आर. अहिरे को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. सुमन।



**विलासपुर-टिकरापारा(छ.ग.)।** विधायक शैलेश पाण्डेय को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.रूपा। साथ हैं ब्र.कु. ज्ञाना, ब्र.कु. शशि, ब्र.कु. गायत्री तथा ब्र.कु. पूर्णिमा।

6

अक्टूबर-1-2019

ओमशान्ति मीडिया



**राजकोट-पडधरी (पुज.)।** रक्षाबंधन पर राजकोट सबजोन सेवाओं की गोल्डन जुबली के अंतर्गत गौ-रक्षा, मूल्यानिष्ठ 50 राखियों की प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. भारती दीदी, विधायक ललित कगथरा, सर्वोदय हॉस्पिटल के मालिक डॉ. वसाणी, ब्र.कु. अंजु, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. जिनासा।



**ठाणे-महा.**। एकनाथ शिंदे, कैबिनेट मिनिस्टर, पी. डब्ल्यू. डी., महा. सरकार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सरला।



**चन्द्रपुर-महा.**। मेयर अंजली घोटकर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. कुंदा। साथ है ब्र.कु. स्नेहल तथा ब्र.कु. प्रसाद।



**सीतामऊ-म.प्र.**। राजपरिवार के राजसिंह राठौड़ को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कृष्णा।



**ग्वालियर-म.प्र.**। सांसद विवेक नारायण शेजवलकर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. ज्योति।



**अमरावती-महा.**। सांसद नवनीत कौर को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीता। साथ हैं विधायक रवि राणा, बडनेरा, ब्र.कु. दिपाली, ब्र.कु. भारती, ब्र.कु. सुहीता तथा अन्य ब्र.कु. बहन-भाई।

# स्वास्थ्य

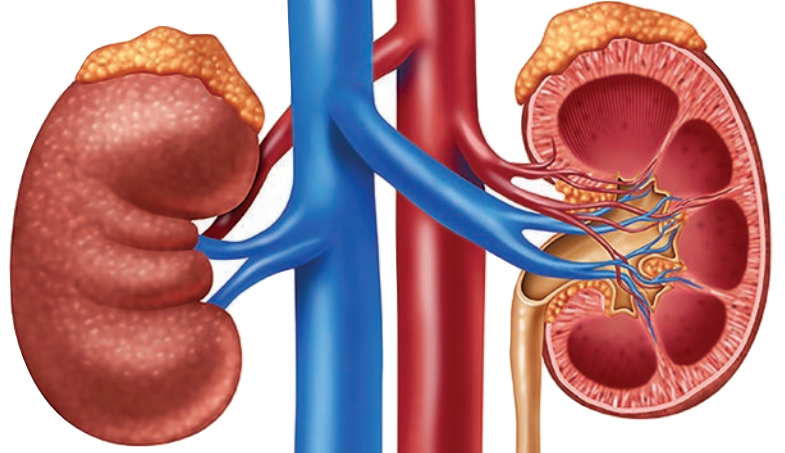
बताते हैं कि जो लोग धूम्रपान करते हैं, उन्हें यूरिन से प्रोटीन जाने की अधिक आशंका होती है। यह किडनी के

**अधिक नमक का इस्तेमाल**  
खाने में अधिक नमक के इस्तेमाल से ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। ब्लड प्रेशर के अधिक होने से लम्बे समय में किडनियों को नुकसान होता है। और किडनी फेल होने

## इन वजहों से होती है किडनी खराब

किडनी, शरीर में ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने, खून से विषाक्त पदार्थों को अलग करने और अतिरिक्त जल को शरीर से बाहर निकालने का काम करती है।

किडनी के खराब होने पर कई बार उसे ठीक नहीं किया जा सकता। कई बार तो किडनी बदलना भी मुश्किल होता है। इसके बावजूद भी हम जाने-अनजाने किडनी को नुकसान पहुंचाते रहते हैं। आइए जानते हैं किन चीजों से बचकर, हम किडनी को नुकसान पहुंचाने से रोक सकते हैं।



### दर्द कम करने की गोलियां खाना

लम्बे समय तक दर्द कम करने वाली दवाओं का सेवन करने से किडनी पर बुरा असर पड़ता है। खासतौर पर हाई डोज वाली दवाओं का किडनी पर बुरा असर होता है। दर्द कम करने वाली दवाओं के कारण किडनी में जाने वाले खून की मात्रा में कमी आ जाती है। इसके लिए नॉन स्टेरायडल एंटी-इंफ्लेमेटरी ड्रग खासतौर पर जिम्मेदार होती है। हर साल गंभीर किडनी के रोगियों में एक से दो फीसदी रोगी इन्हीं दवाओं के कारण बीमार होते हैं।

### धूम्रपान करना

दिल और फेफड़ों पर धूम्रपान के दुष्प्रभाव के बारे में तो सभी जानते हैं। मगर, अध्ययन

क्षतिग्रस्त होने का संकेत है। किडनी को प्रभावित करने वाली बीमारियां जैसे शुगर और हाई ब्लड प्रेशर भी धूम्रपान के कारण होते हैं। इसके कारण बीमारी अधिक बढ़ जाने पर, धूम्रपान करने वालों को डायलिसिस या किडनी ट्रांसप्लांट करवाना पड़ता है।

### अधिक शुगर का इस्तेमाल

यदि आप खाने में अधिक शुगर का इस्तेमाल करते हैं तो इससे डायबिटिस और मोटापे का खतरा बढ़ सकता है। ये दोनों ही किडनी से सम्बन्धित बीमारियों को बढ़ाते हैं। प्रोसेस्ड शुगर के इस्तेमाल से आप कैलोरीज के साथ ही सोडियम और कैल्शियम लेने की मात्रा भी कम कर सकते हैं।

जैसी स्थिति बन सकती है। रोज के खाने में अधिकतम करीब एक चम्मच का इस्तेमाल करना चाहिए। वहीं जिन्हें हाई ब्लडप्रेसर और किडनी की बीमारी है, उन्हें दिन भर में आधा चम्मच से अधिक नमक नहीं खाना चाहिए। डॉक्टर से सलाह जरूर लें - किसी रेडियोलोजी प्रक्रिया जैसे सीटी स्कैन, कुछ खास किस्म के एक्सरे और एंजियोग्राफी कराने से पहले फिजीशियन से किडनी के काम करने की स्थिति की जांच करा लें। क्योंकि इन परीक्षणों को करने के लिए जो डाई शरीर में इंजेक्ट की जाती है। उससे किडनी की गंभीर बीमारी जैसे एक्यूट किडनी इंजरी यानी ए.के.आई. हो सकती है। ए.के.आई. के कारण किडनी के काम करने की गति में कमी आ जाती है।

## डर, भय, चिंताओं से मुक्त रहने के छः टिप्स

मनुष्य अपने आप में एक महान है, शक्तिशाली है, फिर भी कोई न कोई बात, किसी न किसी रूप से डर और चिंताओं का साया उनके मन-मस्तिष्क को घेरे रहता है। हर मनुष्य की चिंताओं के कारण वैसे तो अपने-अपने हैं, किंतु आज हम आपको छः ऐसे बिन्दु उनसे मुक्त होने के लिए बताने जा रहे हैं...

### 1. स्वयं को व्यस्त रखिये

अपने आप को बिजी रखना ही चिंताओं से बचना है। अपने को व्यस्त रखने के लिए अपने मन को कोई न कोई काम देते रहिये ताकि उसके पास व्यर्थ सोचने का समय ही ना हो। अपने अंदर अच्छे साहित्य पढ़ने की आदत बनायें, जिससे आपको नये विचार आयेंगे और कुछ नया करने के संकल्प भी मिलेंगे। अपनी एक सुंदर आदत बनायें कि हमें किसी न किसी रूप में कल्याण के प्रति समय लगाना है। अपनी दिनचर्या के कार्यों को रूचि से करना और रचनात्मक करने की आदत को स्थान दें।

### 2. छोटी-छोटी बातों में परेशान न हों

कोई भी बात बड़ी नहीं होती, उसे सोच-सोच कर बड़ा बना देते हैं। विशाल सोच रखने से छोटी-छोटी बातें स्वतः ही समाप्त हो जाती हैं। अर्थात् स्वार्थ से दूर निकल बुद्धि को विशाल और दूरदर्शी बनायें। उसके लिए अपने में, सभी के प्रति शुभभावना और शुभकामना के लिए आध्यात्मिक अध्ययन का सहारा लीजिए।

### 3. चिंताओं को भगाने के लिए औसत के नियम का प्रयोग करिये

औसत का नियम कहता है कि कभी किसी का कोई काम नहीं रुकता। आप भी अपने जीवन के अनुभव से सीख ले सकते हैं।

वास्तव में कोई भी चिंता लगभग अनुमानित होती है। उसका कोई विशेष आधार नहीं होता। लगभग 99 प्रतिशत चिंताओं का हमारे जीवन से कोई सम्बंध ही नहीं होता। अर्थात् घटित नहीं होती। और कोई भी चिंता करने से हमें क्या नुकसान होता है, और कोई भी चिंता करने से कभी क्या हमें कोई लाभ हुआ है, अर्थात् हर स्थिति-परिस्थिति को ठीक से समझें, ना कि उसके प्रभाव में स्वयं को उलझा लें।

### 4. होनी के साथ सहयोग करिये

जब कोई घटना घट चुकी तो उसके बाद उस पर चिंता करना तो मानो साँप निकल जाने के



बाद उसकी लकीर को पीटने के समान है। क्योंकि जो समय या घटना हो चुकी, वो वापस कदापि नहीं आयेगी। तो होनी को स्वीकार करना ही मन की शांति को कायम रखने की बहुत अच्छी विधि भी है और इसी में कल्याण भी है।

### 5. चिंताओं को आवश्यकता से अधिक मूल्य न दें

चिंताओं को आवश्यकता से अधिक मूल्य मत दीजिये क्योंकि ज़्यादातर चिंताएं वास्तव में आधारहीन और मन की उपज होती हैं। जो कभी जन्म ही नहीं लेतीं। उसमें हम अपनी ऊर्जा, समय और कभी-कभी अपने सम्बंधों को भी नष्ट कर देते हैं। यदि हम किसी

आधारहीन बात को महत्व नहीं देंगे तो व्यर्थ में चिंता भी नहीं होगी। जैसे बच्चे को स्कूल से आने में देरी हो रही है, माँ चिंता करने लगती है, क्या हुआ होगा? कहीं एक्सीडेंट तो नहीं हो गया? कहीं खेल-पाल में मस्त तो नहीं हो गया? परंतु वो सकुशल घर पहुंच जाता है। परंतु उस दौरान मन में चलने वाले, उसके प्रति चिंताजनक संकल्पों का कोई आधार ही नहीं होता, सिर्फ मन में अनुमानित कल्पनाओं के कारण ही चिंता करते हैं।

### 6. बीती बातों को लेकर चिंतित न रहिये

बीती बातों को भूलने के लिए, उससे शिक्षा लेते हुए अपने वर्तमान को बहुत सुंदर और सफल बनाइये। और परमात्मा में पूर्ण विश्वास रखिये। परमात्मा ने गीता में जो कहा है, उस पर यकीन रखिये कि जो हुआ वो अच्छा, जो चल रहा है वो और भी अच्छा और जो होने वाला है वो बहुत अच्छा ही होगा। क्योंकि अनिष्टता और अज्ञान ही हमारी चिंताओं का कारण होते हैं। हम अपने किये कर्म और परमात्मा में दृढ़ आस्था रखने से चिंता और डर से मुक्त रह सकते हैं।

यह छः बिन्दुओं को हमने देखा। अब हमें खुद को देखना है कि कहीं किसी बात की चिंता, हमारे जीवन में दीमक की तरह अंदर ही अंदर आत्म विश्वास को कमजोर तो नहीं करती। हम मनुष्य सभी प्राणियों में उत्तम, ईश्वर की सर्वश्रेष्ठ रचना हैं। और हम परमात्मा की संतान हैं, इस विश्वास और जज़्बे को अपने हर विचार की प्रक्रिया में शामिल करें तो डर, भय और चिंता का कोई स्थान जीवन में नहीं रहेगा। क्योंकि ये सब अज्ञान, काल्पनिक और आधारहीन होते हैं। हमें हर चीज़ की समझ होनी चाहिए ताकि ऐसी चिंताओं के हम शिकार न बन जायें।

## अनुभव

## बाबा के महावाक्य मेरे लिए वरदान

मेरा नाम ब्र.कु. राम सिंह है। मैं 42 साल से सेवाकेन्द्र पर समर्पित होकर सेवा दे रहा हूँ। अभी मेरी उम्र 63 वर्ष है। 1977 में मैं ज्ञान में आया। मैं सर्वप्रथम ब्रह्माकुमारी की प्रदर्शनी देखने गया। और वहाँ पर शीला दीदी ने कोर्स के लिए

मैंने तो पहले चार मुख वाला ही ब्रह्मा का चित्र देखा हुआ था। पर यहाँ आने पर मैंने ब्रह्मा का एक मुख वाला चित्र देखा। उस चित्र ने मुझे अपनी ओर बहुत आकर्षित किया। और मैंने इस ज्ञान को समझने के लिए कोर्स किया। वहाँ की बहनों ने कहा कि आपकी बुद्धि तो बहुत अच्छी है तो अब आप सेवा में लग जाओ। हमारे परिवार का मैं एक ही बेटा था और मेरी दो बहनें थीं। शुरुआत में ज्ञान में चलने से परिवार की ओर से परिस्थितियाँ आईं। पर मेरी इस सत्य ज्ञान के प्रति रुचि बढ़ती गई। और फिर इस मोड़ तक पहुँचा और विश्व परिवर्तन की सेवा में आजीवन समर्पित किया। ओमशान्ति मीडिया से हुई बात के कुछ अंश यहाँ प्रस्तुत हैं।

निमंत्रण दिया। पहले दिन तो मैं नहीं जा पाया। लेकिन कुछ दिन बाद कोर्स करने गया। एक बुजुर्ग भैरव भाई ने नेपाली भाषा में स्वर्ग और नर्क के बारे में बताया। मुझे बड़ा अच्छा लगा। लेकिन मन बदल गया थोड़े दिन, क्योंकि मैं इंजीनियरिंग कर रहा था। स्टूडेंट लाइफ थी। जाना मुश्किल सा लग रहा था। कोर्स में कुछ बातें अजीब सी थीं जैसे ब्रह्मा बाबा का चित्र। मेरे मन में आया कि ब्रह्मा के तो चार मुख होते हैं और यहाँ तो दो दिखाये हैं। लेकिन ब्रह्मा का चित्र देखकर मुझे बहुत अच्छा लगता था, आकर्षित करता था। लेकिन सृष्टि चक्र के चैप्टर के दिन मेरी एक बहन से बहस हो गई। ये बहस देखकर शीला दीदी ने सोचा कि लड़ाई हो रही है। फिर उन्होंने मुझे कहा कि आपकी बुद्धि बहुत अच्छी है, आपका कोर्स पूरा हुआ। अब कल से आपको सेवा करनी है। ये बात मुझे बहुत अच्छी लगी। ज्ञान में जब मैं चला, ज्ञान को समझा तो मैंने अपने जीवन में अमूल परिवर्तन किया। लेकिन जब मेरे माता-पिता को पता चला कि ये पढ़ने के बजाय ओम शान्ति में जाता है तो माता-पिता भड़क

गये। और फिर कई लोग तो जाकर उनके मन में डालते थे कि देखो उसका दिमाग, उसको कुछ हो गया है, ऐसा लगता है जैसे किसी ने जादू मंत्र लगा दिया है। इस तरह से कहकर भड़काया उन्हें। कारण ये था कि मेरी तीन चार बहनें हैं और मैं भाई अकेला। उनको ये हुआ कि ये क्या है, ये तो जीवन बर्बाद है। हमारा तो कुल ही नाश हो गया। लेकिन कुछ समय के बाद माँ जी



ज्ञान में चलीं। तो तब उन्होंने समझा कि ये ज्ञान की बात तो बहुत बड़ी है। इसमें पवित्रता की बात भी कही है। तब माँ ने इतना कुछ नहीं कहा। लेकिन पिता जी को तो मैं तब भी सहमत नहीं कर पाया। इस बीच मैंने वॉटर सप्लाई कॉर्पोरेशन में नौकरी भी की। फिर मैंने 22 साल तक जॉब की। जॉब भी की और उनको भी देखता रहा। मैंने अपनी जिन्दगी का फैसला कर लिया था कि मुझे आश्रम में ही रहना है। फिर छोटी बहन ने कहा कि आप बहुत अच्छा कर रहे हैं मैं माँ को सम्भाल लूँगी, आप चिंता मत कीजिए। और दूसरी बहन ने कहा कि मैं पिता जी को सम्भाल लूँगी, आप बेफ़िक्र होकर जाइये। और 1987 में मेरा समर्पण के लिए फॉर्म भर गया था। तो इस तरह से मेरी बहनों की सपोर्ट से मैं 1999 में पूर्ण रीति से सेवाकेन्द्र पर समर्पित हो गया। राज दीदी और शीला दीदी ने भी मुझे अच्छी तरह से सपोर्ट किया। और फिर मैंने जॉब छोड़ दी, रिटायरमेंट ले लिया।

बाकी मुझे अनुभव भी बहुत हुए। बस एक दिल में मलाल रहता है कि मैं साकार बाबा से क्यों नहीं मिल पाया। अगर साकार

बाबा से मिल लेता तो और ही कुछ मेरे दिन होते। पर बाबा ने जो अनुभव मुझे कराये थे, उनमें से एक अनुभव मैं आपको बताता हूँ। तो जब 1978 में मैं पहली बार मधुबन में गया तो पांडव भवन में ज्ञान विज्ञान भवन में हमको रखा था। और रात में मुझे ये संकल्प चल रहे थे कि अभी बाबा होते तो मेरे पास आ जाते। तभी सचमुच उस समय मुझे ऐसा फील हुआ कि स्वयं साकार ब्रह्मा बाबा आकर मेरी खटिया को कहीं दूर ले गये हैं। और मुझे इतनी हल्की महसूसता हुई कि जैसे मैं इस शरीर में ही नहीं हूँ, इस दुनिया में ही नहीं हूँ। प्रत्यक्ष रूप में आकर जैसे बाबा हमें बहुत प्यार दे रहे हैं, बहुत स्नेह दे रहे हैं। मेरे लाडले बच्चे मैं तेरे साथ ही हूँ। मैं तुमसे दूर नहीं हूँ। ऐसे मेरे कानों में धीमी सी आवाज़ आई। इस तरह से बाबा के साथ का अनुभव हुआ। तो मेरा दिल बहुत भर गया। जो मेरे दिल में था, वो दिल की बात बाबा ने सुन ली। और मेरे मन में जो तमन्नायें थीं जैसे कि भरपूर हो गया हूँ। बाबा की प्रत्यक्ष पालना जैसे कहेंगे बाबा का वरदान मिला। फिर अव्यक्त बापदादा मिलन का भी दिन आया। उन दिनों तो बहुत कम भाई-बहन होते थे। मेडिटेशन हॉल में जब शुरू में बाबा से मिल रहे थे तो बाबा ने बहुत प्यार से, बहुत स्नेह से, इतने प्यार से दृष्टि दी, इतने प्यार से दृष्टि दी। और बाबा ने वरदान दिया कि ये मेरा अविनाशी बच्चा है। बच्चे बहुत बाबा की याद में रहो। बाबा के ये महावाक्य मेरे दिल में छप गये। और ऐसा महसूस होता है कि बाप सदा मेरे दिल में रहता है। हम ब्राह्मण कल्चर में आये तो सेवा का विस्तार हुआ। फिर यहाँ अलग-अलग स्वभाव संस्कार के लोगों से मिलना होता था। तब भी हम सबके साथ मिलकर चलते थे। किसी के भी प्रति कोई घृणा की भावना नहीं, ईर्ष्या नहीं सबके प्रति कल्याण की भावना रही। इस तरह से मैं अपने आपको आगे बढ़ाता रहा।

बाबा जिस ऊँचाई पर, जिस स्थिति पर हमें देखना चाहते हैं वो अभी है नहीं। लेकिन मैं उस स्थिति को बनाना चाहता हूँ। बाबा के साथ का जीवन, बाबा के साथ के अनुभव, अभी तक की पालना का रिटर्न हमको देना ही है, ऐसा मुझे बार-बार मन में ख्याल आता है। ये मेरा दृढ़ संकल्प है। अब हमको बाप समान बनना ही है। हमारे ऊपर बाबा का हाथ और साथ है, ऐसा मेरा अनुभव है।



**हैदराबाद-तेलंगाना।** शांति सरोवर रिट्रीट सेंटर में आयोजित दो दिवसीय कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी, रिट्रीट सेंटर की निदेशिका ब्र.कु. कुलदीप बहन, पूर्व न्यायाधीश वी. ईश्वरैया, गोपालकृष्णा नंद स्वामी जी तथा अन्य।



**कटनी-म.प्र.।** महापौर शशांक श्रीवास्तव को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. लक्ष्मी।



**सुरत-गुज.।** समाजसेवी एवं उद्योगपति लवजीभाई बादशाह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. फाल्गुनी। साथ हैं ब्र.कु. मीना।



**पुणे-जगताप डेयरी।** मोरवाड़ी कोर्ट में सभी वकीलों को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुप्रिया।



**भावनगर-गुज.।** कलेक्टर हर्षद भाई पटेल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रिकु।



**खरगोन-म.प्र.।** मण्डलेश्वर थाना के एस.एच.ओ. सौरभ बाथम को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मंगला, ब्र.कु. भावना तथा ब्र.कु. कविता। साथ हैं ब्र.कु. श्याम।



**ग्वालियर-म.प्र.।** विश्व पर्यावरण दिवस पर पौधारोपण करते हुए कांग्रेस विधायक मुन्ना लाल गोयल, गोविन्दपुरी वार्ड क्र.29 पार्षद रामबेटी कंसाना, डॉ. के.जी. द्विवेदी, डिप्टी डायरेक्टर पशुपालन विभाग, ब्र.कु. चेतना तथा अन्य।



**रीवा-इंदिरा नगर(म.प्र.)।** पार्षद विनोद शर्मा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. नम्रता।



**मंदसौर-गांधीसागर।** थाना प्रभारी रूप सिंह वेश को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शीतल। साथ हैं ब्र.कु. आशा।



**खाचरोद-म.प्र.।** जेलर देवेन्द्र सिंह चंद्रावत को रक्षासूत्र बांधने से पूर्व आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु. किरण।

## मन को समझ गये तो उसे चलाना आसान हो जायेगा

गतांक से आगे... बार-बार कोई विचार चलाते हैं तो वही हमारी मान्यता बन जाती है, वही हमारी मनोवृत्ति बन जाती है। और फिर वो मान्यतायें सही होती दिखाई देती हैं कि वो सही हो रही हैं। फिर कहते हैं मैं जानता हूँ ऐसा ही होगा, बार-बार वो विचार चलाना माना उसको एनर्जी देना, इतनी मन की एनर्जी देंगे तो होना ही है, होगा ही। उससे तो अच्छा पॉजिटिव सोचो, नहीं होने वाली चीज़ भी प्रैक्टिकल हो सकती है। अगर नेगेटिव चीज़ हो सकती है तो पॉजिटिव चीज़ नहीं हो सकती! इसीलिए कहा विचार एक बीज की तरह है, जैसा बीज बोयेंगे यानी वैसा ही फल आपको अनुभव होगा जीवन में। वैसे ही आपके जीवन की क्वालिटी बनती जायेगी।

सकारात्मक विचार मन की शक्ति का संचार करता है। और नकारात्मक विचार मन की शक्ति को व्यय कर देता है, खत्म कर देता है। इसीलिए पॉजिटिव विचारों की आवश्यकता है। हाँ, कोई एक दिन में परिवर्तन नहीं हो जाते हैं विचार, समय अवश्य लगता है। लेकिन थोड़ी धैर्यता हमें अपने आप में रखनी पड़ती है। इसीलिए कहा कि मन को समझने की आवश्यकता है। तो सबसे पहली चीज़, जो मन को समझने की बात है कि जो बाहरी प्रभाव हमारे जीवन को प्रभावित कर रहे हैं, वो क्या चीज़ है। हमें पॉजिटिव क्यों नहीं बनने देती है। ऐसी-ऐसी बातें हैं जो हमें पॉजिटिव बनने से रोकती हैं। बाहरी प्रभाव में ऐसी क्या बातें हैं? तो पहली बात है कॉन्फिडेंस, आत्म शक्ति नहीं है, आत्म विश्वास की कमी। और जब आत्म विश्वास की कमी है जीवन में, तो पॉजिटिव सोच नहीं चलती है। आत्म विश्वास की कमी से ही तो ऐसा

होता है कि पता नहीं ऐसा हुआ तो, पता नहीं ऐसा हो गया तो, पता नहीं मैं नहीं कर सका तो, ये पता नहीं ऐसा हो गया

**सकारात्मक विचार मन की शक्ति का संचार करता है। और नकारात्मक विचार मन की शक्ति को व्यय कर देता है, खत्म कर देता है। इसीलिए पॉजिटिव विचारों की आवश्यकता है।**



-डॉ. कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

तो, ये आत्म विश्वास की कमी है। इसीलिए पॉजिटिव विचार नहीं चलता है। दूसरा है, पता नहीं दूसरे लोग क्या कहेंगे, किसी ने मेरी निंदा कर दी, उसने ऐसा किया तो, मैंने वैसा किया तो, उसका डर है। इसीलिए पॉजिटिव विचार नहीं चलते हैं। ये सबसे बड़ा ब्लॉकज है। जब हार्ट में ब्लॉकज आ जाता है तो क्या होता है? श्वास एकदम बंद होने जैसा लगता है और बेचैनी अनुभव होने लगती है। इसी प्रकार मन के अन्दर के सारे ब्लॉकज को क्लीयर करना है। ये ब्लॉकज जैसे ही आता है तो मन के विचारों का गला भी जैसे घुटने लगता है, तो इसी वजह से हमारे अन्दर पॉजिटिव विचार नहीं चलते। तीसरा कारण है, दूसरे ऐसा कर नहीं रहे हैं, जैसा हम चाहते हैं। पता नहीं ये क्यों ऐसा कर रहा है, मैं उसे कहता हूँ कि ऐसा करो। लेकिन पता नहीं ये क्यों अपनी मर्जी

से चल रहा है! और ये सबसे बड़ा ब्लॉकज आ जाता है, जो टेन्शन क्रियेट करता है। चौथा कारण है, जहाँ पर ज्यादा लगाव है, वहाँ के विचार ज्यादा सताते हैं। निराशा, गुस्सा, चिड़चिड़ापन ये ज्यादा क्रियेट होता है और ये जब आयेगा तो मन पॉजिटिव तो सोच ही नहीं सकता। और फिर कई बार, कई लोग क्या कहते हैं कि

मेरे में एक ही कमजोरी है कि बस मुझे गुस्सा बहुत जल्दी आ जाता है। कहेंगे एक ही कमजोरी है। अगर एक ही कमजोरी है तो छोड़ दो। तो क्या कहते हैं? अरे! इसके बिना काम कैसे होगा। हमारे अन्दर जो कमजोरी है अगर उस कमजोरी को जीवन में आधार बना दिया तो जीवन में और कमजोर होंगे या शक्तिशाली बनेंगे? कमजोर ही होंगे ना! और जब ये कमजोरी इतनी बढ़ती जायेगी तो तब आत्म विश्वास को भी खत्म करती जायेगी। इन कमजोरियों को पालो नहीं, अब इन कमजोरियों को क्लीयर करो। नाराज हो जाते हैं छोटी-छोटी बातों में, जैसे मन दुःखी हो गया, किसी ने कुछ कह दिया अब लग गई बात, अब लग गई तो फिर नेगेटिव चिन्तन चालू हो जाता है। इसने ऐसा क्यों कहा मुझे, बस। और दूसरों की अपेक्षा पता नहीं अब वो मेरे से क्या चाहेगा? और उसकी अपेक्षा के हिसाब से हमने नहीं किया तो क्या बोलेगा, क्या कहेगा, कैसे होगा। ये ब्लॉकज हैं जो हमारे अन्दर पॉजिटिव विचार चाहते हुए भी चलने नहीं देती है। आज ये जागृति है कि पॉजिटिव चिन्तन करना चाहिए। लेकिन वो दूसरों को सलाह देने तक।

- क्रमशः

## यह जीवन है....

स्वर्ण कितना भी मूल्यवान क्यों न हो किन्तु सुगंध पुष्प से ही आती है। श्रृंगार के लिए दोनों का ही जीवन में महत्व है। इसी तरह ज्ञान कितना भी मूल्यवान क्यों न हो, किन्तु उसकी सुगंध बिना आचरण के नहीं आ सकती। संग्रह किए हुए ढेर सारे ज्ञान की अपेक्षा आचरण में उतरा हुआ रत्ती भर भी ज्ञान श्रेष्ठ है।



## ख्यालों के आईने में...

जिन्दगी में सबसे बड़ा धनवान इंसान वो होता है, जो दूसरों को अपनी स्माइल देकर उसका दिल जीत लेता है।



कुँए में उतरने वाली बाल्टी यदि झुकती है तो वह भर कर बाहर निकलती है। जिन्दगी का भी यही गणित है, जो झुकता है, वो प्राप्त करता है।



छोटी सोच शंका को जन्म देती है, और बड़ी सोच समाधान को। सुनना सीख लो तो सहना सीख जाओगे, और सहना सीख लिया तो रहना सीख जाओगे।



सतना-कृष्णा नगर(म.प्र.)। डिस्ट्रिक्ट कलेक्टर एंड अपर कलेक्टर डॉ. सतेन्द्र सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. डॉ. रानी।



नवसारी-गुज.। डी.डी.ओ. राजवीर सिंह गोहिल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. गीता।



पेठवडगांव-कोल्हापुर। पुलिस ऑफिसर और उनके स्टाफ को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. योगिनी, ब्र.कु. गीतांजली, ब्र.कु. विद्या तथा अन्य।



उदवाडा-गुज.। एग्रीकल्चर कॉलेज में प्रिन्सीपल और स्टाफ को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मीनल।



मुवई-मलाड(महाराष्ट्र)। सेनाकेन्द्र पर टी.वी. एंड फिल्म एक्टर विक्रम मकंदर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शोभा।



सांगली-महाराष्ट्र। बाढ़ से पीड़ित लोगों को खाने का राशन वितरित करते हुए ब्र.कु. रानी।



रीवा-झिंदरा नगर(म.प्र.)। वार्ड नं.19 की पार्षद नम्रता सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. नम्रता।



रीवा-झिंदरा(म.प्र.)। डॉ. मधु राजेश तिवारी डिस्ट्रिक्ट कमाण्डेंट, होमगार्ड को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. स्मृति।



पारडी-गुज.। परिमल चौहाण, लायन्स क्लब, पारडी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मीनल तथा ब्र.कु. सोनम।

# कथा सरिता

किसी नगर में एक अमीर व्यक्ति रहता था। उसके पास बहुत सारी संपत्ति, बहुत बड़ी हवेली और नौकर-चाकर थे। फिर भी उसके मन में शांति नहीं थी। एक दिन किसी ने बताया कि पास के इलाके में एक साधु रहते हैं। वे लोगों को ऐसी सिद्धि देते हैं, जिससे मनचाही चीजें मिल जाती हैं।

वह अमीर आदमी उस साधु के पास गया और उसे प्रणाम करके बोला, महाराज, मेरे पास पैसे की कमी नहीं है, पर मेरा मन बहुत अशांत रहता है। आप कुछ ऐसा

## असली शांति

उपाय दीजिए कि मेरी अशांति दूर हो जाए। सेठ ने सोचा कि साधु बाबा उसे कोई ताबीज दे देंगे या फिर कुछ और कर देंगे, जिससे उसकी इच्छा पूरी हो जाएगी। लेकिन साधु ने ऐसा कुछ भी नहीं किया।

अगले दिन उन्होंने सेठ को धूप में बिठाए रखा और स्वयं अपनी कुटिया के अंदर छाँव में जाकर चैन से बैठ गए। गर्मी के दिन थे। सेठ का बुरा हाल हो गया। उसको बहुत गुस्सा आया पर वह उसे चुपचाप पी गया।

दूसरे दिन साधु ने कहा, आज तुम्हें दिन भर खाना नहीं मिलेगा। भूख के मारे दिन भर सेठ के पेट में चूहे कूदते रहे, अन्न का एक दाना भी उसके मुँह में नहीं गया, लेकिन उसने देखा कि साधु ने उसी के सामने बैठकर बड़े आनन्द से भोजन किया। सेठ सारी रात परेशान रहा। उसे एक

क्षण भी नींद नहीं आई। वह सोचता रहा कि साधु तो बड़ा स्वार्थी है। तीसरे दिन सवेरे ही उठकर उसने अपना बिस्तर बांधा और चलने को तैयार हो गया। तभी साधु उसके सामने आकर खड़े हो गए और बोले, सेठ क्या हुआ? सेठ ने कहा, मैं यहाँ बड़ी आशा लेकर आपके पास आया था, लेकिन मुझे यहाँ कुछ नहीं मिला, उल्टा मुझे ऐसी मुसीबतें उठानी पड़ी, जो मैंने जीवन में कभी नहीं उठाईं। मैं जा रहा हूँ।

साधु हँसकर बोले, मैंने तुझे इतना कुछ दिया, पर तूने कुछ भी नहीं लिया। सेठ ने आश्चर्य से साधु की ओर देखा और बोला, 'आपने तो मुझे कुछ भी नहीं दिया।' साधु ने कहा, सेठ पहले दिन जब मैंने तुझे धूप में बिठाया और खुद छाँव में बैठा रहा तो इसके ज़रिए मैंने तुझे बताया कि मेरी छाँव तुम्हारे काम नहीं आ सकती। जब तुम्हें मेरी वो बात समझ में नहीं आई तो दूसरे दिन मैंने तुझे भूखा रखा और खुद खूब अच्छी तरह खाना खाया। उससे मैंने तुझे समझाया कि मेरे खा लेने से तुम्हारा पेट नहीं भर सकता।

सेठ याद रखो मेरी साधना से तुम्हें सिद्धि नहीं मिलेगी। अध्यात्म एक ऐसी राह है, जहाँ मंजिल तक पहुंचने के लिए खुद ही यात्रा करनी पड़ती है। मैं तुझे राह बता सकता हूँ, लेकिन चलना तुझे खुद ही होगा। धन तूने खुद अपने पुरुषार्थ से कमाया है और शांति भी तूझे अपने ही पुरुषार्थ से मिलेगी। सेठ की आंखें खुल गईं और उसे अपनी मंजिल तक पहुंचने का रास्ता मिल गया।

एक 6 वर्ष का लड़का अपनी 4 वर्ष की छोटी बहन के साथ बाज़ार से जा रहा था। अचानक से उसे लगा कि उसकी बहन पीछे रह गयी है। वह रुका, पीछे मुड़कर देखा तो जाना कि उसकी बहन एक खिलौने की दुकान के सामने खड़ी कोई चीज निहार रही है। लड़का पीछे आता है और बहन से पूछता है कि कुछ चाहिए तुम्हें? लड़की एक गुड़िया की तरफ उंगली उठाकर दिखाती है। बच्चा उसका हाथ पकड़ता है। एक ज़िम्मेदार बड़े भाई की तरह अपनी बहन को वह गुड़िया देता है। बहन बहुत खुश हो जाती है।

दुकानदार यह सब देख रहा होता है। बच्चे का व्यवहार देखकर आश्चर्यचकित भी हुआ। अब वह बच्चा बहन के साथ काउंटर पर आया और दुकानदार से पूछा, "सर, कितनी कीमत है इस गुड़िया की?" दुकानदार एक शांत व्यक्ति था। उसने जीवन में कई उतार-चढ़ाव देखे होते हैं। उन्होंने बड़े प्यार और अपनत्व से बच्चे से पूछा, बताओ बेटे, आप क्या दे सकते हो? बच्चा अपनी जेब से वो सारी सीपें बाहर निकालकर दुकानदार को देता है, जो उसने थोड़ी देर पहले बहन के साथ समुंदर किनारे से चुन-चुन कर इकट्ठी की थी। दुकानदार वो सब लेकर युं गिनता है जैसे पैसे गिन रहा हो। सीपें गिनकर वो बच्चे की तरफ देखने लगा तो बच्चा बोला,

सर कुछ कम हैं क्या? दुकानदार - नहीं-नहीं ये तो इस गुड़िया की कीमत से ज़्यादा है। ज़्यादा मैं वापिस देता हूँ। ये कहकर उसने 4 सीपें रख लीं। और बाकी की बच्चे को वापिस दे दी। बच्चा बड़ी खुशी से वो सीपें जेब में रखकर बहन को साथ लेकर चला गया।

यह सब उस दुकान का नौकर देख रहा था और उसने आश्चर्य से मालिक से पूछा, मालिक! इतनी महंगी गुड़िया आपने केवल 4 सीपों के बदले में दे दी? दुकानदार हँसते हुए बोला, हमारे लिए

## सकारात्मक दृष्टिकोण

ये केवल सीप हैं पर उस 6 साल के बच्चे के लिए अतिशय मूल्यवान हैं। और अब इस उम्र में वो नहीं जानता कि पैसे क्या होते हैं। पर जब वह बड़ा होगा ना, और जब उसे याद आयेगा कि उसने सीपों के बदले बहन को गुड़िया खरीद कर दी थी। तब उसे मेरी याद जरूर आयेगी। वह सोचेगा कि यह विश्व अच्छे मनुष्यों से भरा हुआ है। यही बात उसके अन्दर सकारात्मक दृष्टिकोण बढ़ाने में मदद करेगी और वो भी अच्छा इंसान बनने के लिए प्रेरित होगा।

## ईश्वर का वास

एक सन्यासी घूमते-फिरते एक दुकान पर आये, दुकान में अनेक छोटे-बड़े डिब्बे थे। सन्यासी के मन में जिज्ञासा उत्पन्न हुई। एक डिब्बे की ओर इशारा करते हुए सन्यासी ने दुकानदार से पूछा, इसमें क्या है? दुकानदार ने कहा, इसमें नमक है। सन्यासी ने फिर पूछा, इसके पास वाले में क्या है? दुकानदार ने कहा, इसमें हल्दी है। इसी प्रकार सन्यासी पूछते गए और दुकानदार बतलाता रहा, अंत

में पीछे रखे डिब्बे का नंबर आया तो सन्यासी ने पूछा उस अंतिम डिब्बे में क्या है? दुकानदार बोला, उसमें श्रीकृष्ण है। सन्यासी ने हैरान होते हुए पूछा श्रीकृष्ण! भला यह श्रीकृष्ण किस वस्तु का नाम है भाई? मैंने तो इस नाम के किसी सामान के बारे में कभी नहीं सुना। दुकानदार सन्यासी के भोलेपन पर हँस कर बोला, महात्मन! और डिब्बों में तो भिन्न-भिन्न वस्तुएँ हैं, पर यह डिब्बा खाली है, हम खाली को खाली न कहकर श्री कृष्ण कहते हैं। सन्यासी की आंखें खुली की खुली रह गईं। जिस बात के लिए मैं दर-दर भटक रहा था, वो बात

मुझे आज एक व्यापारी से समझ आ रही है। वो सन्यासी उस छोटे से किराने के दुकानदार के चरणों में गिर पड़ा, ओह! तो खाली में श्रीकृष्ण रहता है। सत्य है भाई, भरे हुए में श्रीकृष्ण कहाँ? काम, क्रोध, लोभ, मोह, लालच, अभिमान, ईर्ष्या, द्वेष और भली-बुरी, सुख-दुःख की बातों से जब दिल, दिमाग भरा रहेगा तो उसमें ईश्वर का वास कैसे होगा? ईश्वर तो खाली यानी साफ सुथरे मन में ही निवास करता है। एक छोटी सी दुकान वाले ने सन्यासी को बहुत बड़ी बात समझा दी थी। आज सन्यासी अपने आनन्द में था।



**बीदर-कर्नाटक।** परम पूज्य डॉ. शिव कुमार स्वामी को रक्षासूत्र बांधने एवं ईश्वरीय साहित्य भेंट करने के पश्चात् उनके साथ ब्रह्माकुमारी बहनें एवं भाई।



**भिलाई-छ.ग.।** रक्षाबंधन कार्यक्रम के दौरान बॉर्डर सिक्कोरिटी फोर्स के जवानों को रक्षाबंधन का आध्यात्मिक अर्थ बताते हुए ब्र.कु. चित्रेखा। साथ हैं ब्र.कु. सरिता व अन्य।



**राजकोट-गुज.।** भरतलाल जी, मैसंजर ऑफ गॉड को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. ज्योत्सना।



**राजकोट-अवधपुरी।** 'द फर्म' होटल में सभी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में होटल के फूड मैनेजर हितेश दतानी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रेखा, ब्र.कु. एकता तथा अन्य होटल स्टाफ।



**मुम्बई-गोराई।** रक्षाबंधन के अवसर पर किशन गोपाल राजपुरीया वानप्रस्थाश्रम के वृद्ध भाई बहनों को ईश्वरीय संदेश देते हुए ब्र.कु. कविता।



**वैराग-महा.।** अर्णव माध्यमिक व उच्च माध्यमिक विद्यालय की प्रधानाचार्या अर्चना डिसले एवं अध्यापक गणों को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. संगीता, ब्र.कु. मीरा तथा ब्र.कु. महादेवी।



**अम्बाजी-गुज.।** रक्षाबंधन के अवसर पर स्लम एरिया में ईश्वरीय संदेश देते हुए ब्र.कु. ज्योति।



**राहुरी-महा.।** स्वतंत्रता दिवस पर डॉ. के.पो. विश्वनाथ, वाइस चांसलर, महात्मा फुले कृषि विद्यापीठ को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. नंदा, विद्यापीठ के स्टाफ तथा एन.सी.सी. के डेटस्ट।

## ज्ञानी किसी को कैसे बनायें ?

दुनिया में जो इतिहास लिखा जाता है, उस इतिहास के पीछे का जो मूल उद्देश्य है, वो ये बताना है कि व्यक्ति किसी भी चीज़ के प्रति कितना समर्पित है। इतिहास अच्छे का भी होता है, बुरे का भी होता है। लेकिन ज़्यादातर इतिहास वो पढ़ने में मज़ा आता है जो अच्छे के लिए हो। उदाहरण के लिए मीरा कृष्ण के प्यार में खोई रहती थी, या और जो दुनिया की आत्मायें हैं जिन्होंने प्यार में अपना जीवन समर्पित कर दिया जैसे हीर-रांझा, रोमियो जुलियट, उनकी कहानी लिखी गई और उसको लोग पढ़ते हैं। तो इसका सार मुझे जो समझ आया वो ये कि अगर कोई किसी के लिए सम्पूर्ण रीति से सबकुछ दे देता है तो लोग उस व्यक्ति को देखने लग जाते हैं कि ऐसा क्या था कि इसने अपना सबकुछ उसके नाम कर दिया और इस वजह से और लोगों की भी भावना उसके प्रति बदल जाती है। जैसे रोमियो को जुलियट नज़र आती थी, जुलियट को रोमियो नज़र आता था, इसके अलावा उनका कोई संसार नहीं था। एक दूसरे को सोचते थे, एक दूसरे में खोए रहते थे। एक दूसरा ही उनका संसार था। अब आप ऐसे देख लो कि कोई किसी की याद में खोया रहता है तो लोग सोचने लग जाते हैं, पूछने लग जाते हैं कि उसमें ऐसा आपको क्या दिखा कि आप ऐसे खोये रहते हैं, कोई सुधबुध नहीं रहती। और इसीलिए जितने भी संत-महात्मा हुए जैसे सुरदास, कबीरदास, रहीम, सभी

परमात्मा की याद में खोए हुए रहते थे इसीलिए लोग आज उनमें खोने की कोशिश करते हैं। उनको पढ़ते हैं, उनको सुनते हैं, उनको देखते हैं। क्योंकि वो एक की याद में खोए हुए रहते थे। उनका संसार कोई एक था। वैसे आज हम अपने

समय क्यों लगता है किसी को समझदार बनने में या किसी को हम कोई समझ दे रहे हैं तो उसको समझने में कहाँ गलती हो रही है? क्योंकि हम प्रयास भी पूरा करते हैं, पूरा समय लगाते हैं, संकल्प भी लगाते हैं, लेकिन फिर भी सफलता जितनी मिलनी चाहिए उतनी नहीं मिलती है। हमको लगता है कि उसका भाग्य उतना ही है, इससे ज़्यादा हो नहीं सकता आदि आदि। थोड़ा सा आज हम इन संकल्पों को टटोलते हैं...

आप को चेक करें, क्योंकि जो अज्ञानी को ज्ञानी बनाने वाली हम आत्मायें हैं, क्या हम एक की याद में खोए हुए रहते हैं, क्या एक से मेरे सर्व सम्बंध हैं? अगर नहीं हैं, तभी तो लोग ज्ञानी बनने में समय ले रहे हैं, और उन आत्माओं से बन रहे

हैं जो सबसे ज़्यादा परमात्मा की याद में रहती हैं, जिनका ज़्यादा से ज़्यादा सम्बंध परमात्मा के साथ है। अगर बनाने वाला अपने को इस दुनिया से परे और पार ले जाता है बार-बार, तो बनने वाले भी उतनी ही जल्दी इस दुनिया से परे और पार चले जायेंगे। जब हम अल्प काल के लिए अपने को व्यक्त से अव्यक्त बनाते हैं तो वो आत्मायें भी थोड़ी देर के लिए तो इस ज्ञान को समझती हैं, उसके बाद चली जाती हैं। तो अज्ञानी को ज्ञानी बनाने के लिए मूल कारण को ठीक करना है। सदा परमात्मा के स्नेह और सहयोग में रहने वाली आत्माओं से वो आत्मायें भी प्रभावित होंगी, वो भी सदाकाल के लिए स्नेही और सहयोगी बन जायेंगी। जब आप एक से सर्व सम्बंध रखेंगे तो उन आत्माओं को भी आपसे आकर्षण होगा। बाहरी आत्मायें हमको देखती हैं कि ये भी हमारी तरह घूमते हैं, बोलते हैं, हँसते हैं, इनका सर्व सम्बंध परमात्मा से कम है। इसलिए वो आत्माएं भी हमसे बहुत कम जुड़ती हैं। हाँ-हाँ करेंगी लेकिन चली जायेंगी। इसलिए अज्ञानी को ज्ञानी बनाने के लिए सिर्फ एक काम करना है, अपने को सर्व सम्बंधों से परमात्मा को समर्पित कर देना है। एक परमात्मा, एक परमात्मा और एक परमात्मा सिर्फ। तब वो आत्मायें ऑटोमेटिकली बिना कुछ कहे खिंची चली आयेंगी और उन्हें अज्ञानी से ज्ञानी बनने में समय नहीं लगेगा।



ब्र.कु.अनुज,दिल्ली



**सिमगा-रायपर(छ.ग.) ।** न्यायाधीश दीप्ति सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. प्रीति



**ताल-म.प्र.।** गायत्री मंदिर सदस्य शैलेन्द्र जैन को रक्षासत्र बांधते हुए ब्र.क. साक्षी।



**गोंदिया-महा।** पालक मंत्री तथा विधान परिषद सदस्य माननीय परिणय फुके को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.क. रत्नमाला।

## उपलब्ध पुस्तकें

## जो आपके जीवन को बदल दें



**प्रश्न :** मैं बहुत दिनों से स्वमान का अभ्यास कर रही हूँ लेकिन उसको करते समय मेरा मन इधर से उधर भागता ही रहता है, इस वजह से मेरा मेडिटेशन भी नहीं हो पा रहा है, कृप्या कोई समाधान बताइए?

**उत्तर :** सरल सी विधि आपके सामने रख रहा हूँ। 15 स्वमान की प्वाइन्ट्स लिख लें कोई भी। और उनको रोज़ इस तरह लिखें, उदाहरण के लिए - पहला स्वमान आपने लिख लिया कि मैं एक महान आत्मा हूँ। अब लिखने के बाद आप उसे दुबारा पढ़ें, डीप। जैसे मैं एक महान आत्मा हूँ, उसे महसूस करें। उसे अन्दर जाने दें। लक्ष्य है इसको सबकोन्शियस माइंड तक उतार देना। उसे फिर पढ़ें कि ये सत्य है कि मैं एक महान आत्मा हूँ। और अन्दर जायेगा। चौथी बार फिर पढ़ें कि किसने कहा ये मुझे? स्वयं भगवान ने कहा। तुम महान हो, मैं महान आत्मा हूँ। एक मिनट लगा दें ऐसे। फिर दूसरा लें। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान आत्मा हूँ। यही सत्य है कि मैं सर्वशक्तिवान की संतान हूँ। बहुत शक्तिशाली हूँ। भगवान का बच्चा बनते ही उसने मुझे अपनी शक्तियां देकर टाइटल दे दिया है कि बच्चे, तुम मास्टर सर्वशक्तिवान हो। सर्व शक्तियों के मालिक हो। ये सत्य है, मैं बहुत पावरफुल हूँ। ऐसे एक-एक स्वमान को लें और लिखकर इस तरह तीन-चार बार गहन चिन्तन में लायें। बस धीरे-धीरे स्वमान के सुन्दर अनुभवी होते चलेंगे तो जो मन बहुत भटकता है, उसकी स्पीड धीमी होती चली जायेगी।

**प्रश्न :** मैं सेवाकेन्द्र पर रहती हूँ। मुझे जब मुस्ली सुनाने या सात दिन के कोर्स के लिए बोला जाता है तो मैं बहुत डर जाती हूँ। मुझे ठीक से बोला भी नहीं जाता। जिस वजह से ना वो सन्तुष्ट होते और ना मैं सन्तुष्ट हो पाती। ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

**उत्तर :** हेज़ीटेशन है, आपके अन्दर में एक डर भरा हुआ है। आपको ये बहुत अच्छा काम मिला लेकिन हमारे यहाँ जो प्रदर्शनी लगाई जाती है, पहले उनमें एक्सप्लेन करने की सेवा करनी चाहिए। और साथ-साथ स्वमान के कुछ अच्छे अभ्यास भी करें। मैं एक महान आत्मा हूँ, मैं

तो शिव की शक्ति हैं। मैं निर्भय हूँ, मुझे डर क्यों? मैं भगवान के महावाक्य सुना रही हूँ, मैं खुले दिल से सुनाऊंगी। धीरे-धीरे ऐसे माताओं को सुनायें, गांव की भोली माताओं को सुनायें। वो तो कम से कम कुछ प्रश्न भी नहीं पूछेंगी। तो धीरे-धीरे पता चलेगा कि मुरली सुनाना तो बहुत सहज है। एक चीज पढ़नी ही तो है। ऑरल जो भाषण सुनाना है, उसमें डर लग सकता है। पर जो लिखा है उसको पढ़ना है। थोड़ा धीरे पढ़ें। उसमें जो चीज अच्छी आती है, उसको खास अन्डरलाइन करा दें सबको। फिर धीरे-धीरे ये हेजिटेशन और डर जो है वो समाप्त हो जायेंगे।

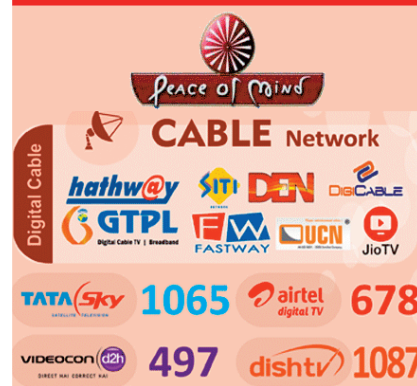
# मन की बातें

- राजयोगी व.कृ. सूर्य



प्रश्न : मैं सुबह पौने चार बजे अपनी पढ़ाई के लिए स्वमान का अभ्यास करता हूँ। उसके बाद सो जाता हूँ। क्या इससे स्वमान का असर कम हो जाता है? मैं स्वमान प्रैक्टिस करता हूँ तो अच्छा फील होता है। पर उठते ही फालतू विचार आने लगते हैं। रात को सोने से पहले भी मैं बाबा

**मन की खुशी और सच्ची शांति के लिए देखें आपका अपना 'पीस ऑफ माइंड चैनल'**



को याद करता हूँ फिर भी ये समस्या बनी हुई है। मैं क्या करूँ?

**उत्तर :** इसमें सोने का कोई कारण नहीं है कि सो गये तो फिर से बुरे विचार आ गये। स्टूडेन्ट्स हैं आप, छोटी आयु है आपको 7-8 घंटा तो नींद लेनी ही चाहिए। नहीं तो फिर पढ़ाई पर उसका इफेक्ट आयेगा। ब्रेन की जो एफिशिएंसी जो है वो डाउन होने लगेगी। लेकिन मान लीजिए, आप 1-2 घंटा सोके फिर उठते हैं तो फिर पुनः 5 मिनट स्वप्न के अभ्यास के लिए दे दें अपने को। जो स्थिति छोड़ी थी, जब सोये, वो स्थिति फिर से शुरू करें तो फिर ये नहीं होगा। रही बात दृढ़ संकल्पों की, ये तो एक बड़ा सबजेक्ट है। और हमें, खासकर युवकों को उनसे बचना चाहिए, जो व्यर्थ का बीज डालते हैं हमारे मन में। जैसे नेट पर कुछ चीजें देखना, गन्दे पिक्चर्स देखना या बुरी बातों में सारा दिन रहना। फ्रेंड सर्कल में जाना तो सबकुछ भूलकर इधर-उधर की बातें करते रहना, इससे व्यर्थ को बढ़ावा मिल जाता है। इससे बचना चाहिए।

**प्रश्न :** लौकिक परिवार का व्यवहार हमारे प्रति दिन-प्रतिदिन बहुत नेगेटिव होता जा रहा है। सुबह से लेकर शाम तक उनके मुख से इतने कड़वे बोल हमारे लिए निकलते हैं कि उनको सुनकर हमारी स्थिति खराब हो जाती है। हमारी गलती ना होने पर भी हमें दुःख देने वाले शब्दों का वो प्रयोग करते हैं। हम उन्हें एक बार भी यूं नहीं कहते कि आप हमें ऐसा क्यों कहते हैं? ऐसे में हमें क्या करना चाहिए?

**उत्तर :** आपको क्या करना है, आप स्वमान में रहिए। जब आप स्वमान में रहेंगे तो सब आपका सम्मान करेंगे। अपने माँ-बाप को आत्मा देखकर ये संकल्प दें कि ये वो आत्मायें हैं जिन्होंने मुझे जन्म दिया है, इन्होंने मेरी पालना की है। इन्होंने ही तो मेरे लिए सबकुछ किया है। रात को थपकी दे-दे कर इन्होंने ही तो मुझे सुलाया था, बचपन में। इन्होंने ही तो मुझे उंगली पकड़कर चलना सिखाया था। वो हमारे गुड फ्रेंड हैं, ये रोज करें। आपके जो प्यार भरे, सम्मान भरे वायब्रेशन उनको जायेंगे, इससे वो बदल जायेंगे।

Contact e-mail - [bksurya8@yahoo.com](mailto:bksurya8@yahoo.com)

# खुद के खुद ही बनें डॉक्टर

अगर हम देखें तो आत्मा का सम्बन्ध मन और बुद्धि से है। मन और बुद्धि, आत्मा की वो सक्रिय शक्तियाँ हैं जिसको स्वस्थ करने से आत्मा शुद्ध हो जाती है।

आज पूरी दुनिया में लगभग हर कोई मन की किसी न किसी बीमारी का शिकार है। मर्ज इतना ज़्यादा है कि मनोचिकित्सक कम पड़ रहे हैं। मनोचिकित्सा की आज बहुत ज़रूरत है। एजेंसियों तथा समाज सेवा करने वालों को बॉडी लैंग्वेज पढ़ने की खास ट्रेनिंग देनी चाहिए, इससे बहुत मदद मिलेगी।

## मन के रोग और उपचार

मन के बारे में लोगों को जानकारी कम है। वास्तव में देखा जाये तो बीमारियाँ तो बुद्धि को लगती हैं। तो कहना उचित होगा कि बुद्धिरोग और उपचार। बुद्धि एक कंप्यूटर की तरह है, जिसको अपवित्रता रुपी वायरस करप्ट कर देता है। पवित्रता एंटीवायरस की तरह है। आत्मा यानि कि हम बार-बार शरीर धारण करते हैं। कई जन्मों की बुराइयाँ, भूलें और अपवित्रता बुद्धि को भ्रष्ट कर देती हैं। बुद्धि काम करती है अपने अंदर स्टोर किए हुए डेटा के अनुसार, जिसे हम संस्कार के नाम से जानते हैं। संस्कार में भरी बुराइयों रुपी वायरस बुद्धि को करप्ट करते हैं। काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, ये सब बुद्धि को करप्ट करते हैं। जिससे विश्व में अराजकता फैलती है, आतंकवाद आदि पनपते हैं। उस वायरस ने कई महान दिग्गजों को, संत कहलाने वाले विद्वत जनों को भी नहीं छोड़ा है। वायरस की कमाल तो ये है कि वो मनुष्य को असलियत से दूर कर, उसको पाखंडीपन की राह पर धकेल देता है। दूसरी ओर मनुष्य अपने में हीन भावना को इतना पनपाता है जो निराशा उसे चारों ओर से घेर लेती है। बार-बार अपनी कमजोरियों का चिंतन, अपने कार्य में बार-बार असफल होना, ज़िद करना, किसी की न सुनना आदि उसके दुष्प्रभाव हैं। जैसे वायरस, कंप्यूटर को धीमा कर देते हैं, सब गड़बड़ हो जाती है, कंप्यूटर को हैंग कर देता है, वैसे ही विकार बुद्धि को ताला लगा देते हैं। बुद्धि की फैसला करने की शक्ति खत्म या कम हो जाती है। इसी को ही कहा जाता है ब्लॉकेज ऑफ माइंड। ये ब्लॉकेज खोलना ही बुद्धि या आत्मा का उपचार करना है।

## मनोचिकित्सक क्या करते हैं?

वे मनोरोगी से बात करते हैं, उन्हें जीवन का हर सकारात्मक पहलू दिखाकर मोटीवेट करके, उनका ध्यान निराशा से निकालकर उनमें जीने की नई आशा का संचार करते हैं। मनोचिकित्सक भी ईंसान ही हैं। सिर्फ

बातें करके वे मन का रोग दूर करने में मदद करते हैं। जो काम वे करते हैं बस वही हमें भी करना होता है। हमें खुद से बात करके खुद को मोटीवेट करना है।

## क्या बातें करें अपने आप से?

ऐसा कोई नहीं होगा जिसने खुद से कभी कोई बात न की हो! सब करते हैं। बस अब ये देखना है कि अपनी विपरीत परिस्थितियों या आदतों को कैसे बदलें।

काफी हद तक ये नशे की लत छोड़ने जैसा ही है। और नशा पुराना हो तो जाहिर सी बात है कि मुश्किल तो ज़रूर होगी। अब आप ये सोचो कि किसी को नशा छुड़ाने के लिए आप क्या करते हो? विकार भी आत्मा या बुद्धि के लिये नशा ही है।

**वास्तव में देखा जाये तो बीमारियां तो बुद्धि को लगती हैं। तो कहना उचित होगा कि बुद्धिरोग और उपचार। बुद्धि एक कंप्यूटर की तरह है, जिसको अपवित्रता रुपी वायरस करप्ट कर देता है। पवित्रता एंटीवायरस की तरह है। आत्मा यानि कि हम बार-बार शरीर धारण करते हैं। कई जन्मों में किये हुए कर्मों का प्रभाव बुद्धि पर रहता है। प्रभावित बुद्धि फिर उसी अनुसार कार्य करती है। जिसको एक तरह से हम कह सकते हैं कि आत्मा में संस्कार जैसा होगा वैसा ही कर्म करेगी। जिसे हम कंप्यूटर की भाषा में ये भी कह सकते हैं कि जो कंप्यूटर में डाटा होगा वो ही स्क्रीन पर दिखेगा।**

किसी भी उपचार की मुख्य बातें हैं... परहेज, दवा, व्यायाम, नियमित सोना-जागना और खानपान। यही करते हैं ना! साथ-साथ बुरी संगत, अमर्यादित देखना, सोचना, पढ़ना आदि का परहेज। अपने मन को सकारात्मक बातों में लगाना, सत्संग यानि ईश्वर का संग, क्योंकि एक ईश्वर ही सत्य है, उसका संग। अच्छा पढ़ना, सोचना, ये है दवा।

मन का व्यायाम है खुद को आत्मा रूप में जान, समझ, अनुभव कर मन को बार-बार ऊपर परमात्मा की ओर ले जाना और वापस शरीर में लौट आना।

## समय पर सोना और समय पर जागना

समय अनुसार सोना-जागना और समय पर खाना-पीना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि दवा लेना। कहते हैं, जैसा अन्न वैसा मन, जैसा पानी वैसी वाणी।

यह निश्चय पक्का हो जाये कि मेरा उत्थान मुझे ही करना है, इसमें भगवान भी कुछ नहीं कर सकते। जैसे-जैसे गांठें मैंने लगाई हैं, वैसे-वैसे वापिस उनको मुझे ही खोलना पड़ेगा। मेरे कर्मों का खाता मुझे ही चुकूर करना पड़ेगा, यही नियम बना हुआ है।

## दृढ़ निश्चय से मिलेगी सफलता

नशा पुराना है, वक्त लगेगा, लेकिन दृढ़ निश्चय हो कि करके ही दिखायेंगे। दुनिया की सबसे बड़ी लड़ाई है, खुद की बुराइयों से लड़ना। खुद से हार दुनिया की सबसे बड़ी हार है। और खुद पर जीत दुनिया की सबसे बड़ी जीत है। इसी को ही तो गीता में कहा गया है कि 'मन जीते जगतजीत'। दिन-रात का आपका खुद का साथ है। बार-बार अपनी बुद्धि को खींचकर भागने से रोके, ये है अपना डॉक्टर बनकर अपना उपचार करना। जीत आपकी निश्चित है। उसका कारण है कि जैसे ही आपका पहला कदम उठता है, ऑटोमेटिक दूसरा उठता है और आप आगे बढ़ते हैं। पहला कदम उठाने का निश्चय करते ही परमात्मा हजार भुजाओं से आपकी मदद करने के लिए तैयार रहते हैं। क्योंकि आप डॉक्टर हैं, तो वो आत्मा का सर्जन है। दुनिया के डॉक्टर ऑपरेशन के समय बेहोश करते हैं, वहीं दूसरी ओर परमात्मा ज्ञान सर्जरी देकर आत्मा को होश में लाते हैं।

परमात्मा सर्जन की याद, लेजर बीम की तरह आत्मा का ऑपरेशन कर सारे विकारों की बीमारी जड़ से निकालकर, आत्मा को बेहोशी से जागृति में ले आती है। तो फिर ये गज़ल 'होश वालों को खबर क्या बेखुदी क्या चीज़ है' की बजाय 'तुम जो मिल गये हो तो ये लगता है कि ये जहाँ मिल गया' ये गीत गाइये...

तो सबसे पहले अपना डॉक्टर बन जाना, अपनी जाँच करना, बीमारी को डायग्नोसिस करना, ये है पहला कदम। तो बनेंगे अपने आप के डॉक्टर! सहज है। जो सारी बीमारी मुझे तंग कर के रखती है, उसे डायग्नोसिस करना है और परम सर्जन से सर्जरी कराना है। इतना ही तो करना है ना! तो बनेंगे ना अपने आप के डॉक्टर! बस अपने आपको विकारों रुपी वायरस से दूर रखना है और दवा, व्यायाम और सत्संग से मन को तंदुरुस्त करना है।



**सारंगपुर-म.प्र.**। रक्षाबंधन के अवसर पर आयोजित स्नेह मिलन कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए न्यायाधीश गोपेश गर्ग, पूर्व विधायक गौतम टेटवाल, लार्ड्स क्लब अध्यक्ष अतुल जोशी, डेंटिस्ट डॉ. पूजा गर्ग, ब्र.कु. भाग्यलक्ष्मी, ब्र.कु. मधु, ब्र.कु. लक्ष्मी तथा अन्य।



**दीसा-गुज.**। पुलिस स्टेशन में पी.आई. एस.बी. शर्मा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में साथ हैं ब्र.कु. हसुमती व अन्य पुलिस अधिकारी।



**कटनी-सिविल लाइन (म.प्र.)**। एस.पी. ललित शाकवार को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लक्ष्मी, ब्र.कु. नेहा, ब्र.कु. ज्योति तथा दादा किशनलाल टहलवानी।



**मोरेना-म.प्र.**। रक्षाबंधन कार्यक्रम के उपलक्ष्य में प्रेस वार्ता के पश्चात् समूह चित्र में पत्रकार बंधुओं के साथ ब्र.कु. रेखा तथा एडवोकेट ब्र.कु. सी.पी. शर्मा।



**श्रीरामपुर-महा.**। उपविभागीय दंडाधिकारी, प्रांत. तेजस चव्हाण को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मंदा।



**परांडा-महा.**। पुलिस उपनिरीक्षक दादाराव बनसोडे को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. संगीता। साथ हैं ब्र.कु. महादेवी तथा ब्र.कु. मीरा।



**वलसाड-गुज.**। रक्षाबंधन के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं मुस्लिम समाज के रिज़वान पठान, खिस्ती समाज के फादर पॉल डिसिल्वा, सेंट एंथनी चर्च, रोमन कैथोलिक, जिला विकास अधिकारी देवांगन देसाई, खोजा समाज के राजेश समनाणी, कामणीया साहेब, नसरू डोहिया, मुखी साहेब, ब्र.कु. रंजन बहन तथा ब्र.कु. रोहित।



**मोरेना-म.प्र.**। वृद्धाश्रम में वृद्ध जनों को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रितिका तथा ब्र.कु. प्रभा।

## समाज की तरक्की के लिए राजनीति में राजयोग करें शामिल

केंद्रीय राज्य मंत्री वी.के. सिंह पहुंचे आबू रोड, आर्किटेक्ट एवं वास्तुशास्त्रियों के सम्मेलन में की शिरकत

**शांतिवन।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा मनमोहिनी वन स्थित ग्लोबल ऑडिटोरियम में आर्किटेक्ट एवं वास्तुशास्त्रियों के सम्मेलन को संबोधित करते हुए भारत सरकार के परिवहन केंद्रीय राज्य मंत्री विजय कुमार सिंह

जब इस परिवेश में प्रवेश करते हैं तो आध्यात्मिक ऊर्जा महसूस होने लगती है। यहां का वातावरण और परिवेश हमेशा लोगों को सशक्त करता है। उन्होंने ये भी कहा कि ब्रह्माकुमारीज संस्थान पूरे विश्व

परमात्मा की संतान है। इसलिए मन और आत्मा को शुद्ध करने के लिए राजयोग बहुत जरूरी है। कार्यक्रम में सोशल मीडिया एक्टिविटी ग्रुप के अध्यक्ष ब्र.कु. भरत, मुजफ्फरपुर सबजोन संचालिका राजयोगिनी



दादी जानकी के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए केन्द्रीय मंत्री वी.के. सिंह, ब्र.कु. रानी दीदी, ब्र.कु. संतोष दीदी, ब्र.कु. भरत

ने कहा कि जब मैं राजनीति में आया तो इस ख्याल से आया कि जब तक राजनीति में गैर राजनीति के लोग नहीं आएंगे तब तक समाज के लोगों को समझाना मुश्किल है। इसलिए अच्छी राजनीति के लिए गैर राजनीति के लोगों का आना जरूरी है। उन्होंने कहा कि अध्यात्म से सभी समस्याओं का समाधान संभव है, चाहे वह राजनीति का हो या जीवन के किसी भी क्षेत्र का। इसलिए

में एक अच्छा कार्य कर रही है। ब्रह्माकुमारीज संस्था की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने कहा कि जब हमारे अन्दर अपनत्व का भाव होगा तभी हमारे जीवन में समरसता और भाईचारा आएगा। इसलिए जीवन में हमेशा मूल्यों को स्थान देना चाहिए। महाराष्ट्र और आन्ध्र प्रदेश जोन की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष ने कहा कि हम सभी आत्माएं इस सृष्टि पर एक

ब्र.कु. रानी, ब्र.कु. कीर्ति समेत कई लोगों ने विचार प्रस्तुत किए। इसके बाद वी.के. सिंह की ओर से शांतिवन परिसर में पौधारोपण किया गया। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज संस्था के महासचिव ब्र.कु. निर्वैर, ब्र.कु. करुणा आदि भी मौजूद थे। इसके पश्चात् केन्द्रीय मंत्री ने पांडव भवन का अवलोकन करने के लिए माउंट आबू के लिए प्रस्थान किया।

## खेल को खेल की भावना से खेलें : ब्र.कु. शैलजा

**छतरपुर।** हॉकी के जादूगर मेजर ध्यानचंद के 114वें जन्मदिवस को बेहद उत्साहपूर्वक जिला मुख्यालय पर खेल एवं युवा कल्याण विभाग छतरपुर द्वारा मनाया गया। इस अवसर पर विशाल साइकिल रैली का आयोजन किया गया। जिसमें विभिन्न शिक्षण संस्थानों से लगभग 300 छात्र-छात्राओं ने भाग लिया। यह रैली बाबुराम चतुर्वेदी स्टेडियम से प्रारंभ होकर नगर के प्रमुख मार्गों से होते हुए पुनः स्टेडियम पहुंची। इसके साथ ही प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के “फिट इंडिया मूवमेंट” के तहत नन्हे-मुन्ने खिलाड़ियों द्वारा



मध्य में ब्र.कु. शैलजा के साथ दिखाई दे रहे अतिथिगण तथा युवा

विश्वविद्यालय के कुलसचिव डॉ. पी.के. पटेल, श्रीकृष्णा विश्वविद्यालय के उपकुलसचिव डॉ. अश्वनी दुबे, महर्षि विद्या मंदिर प्राचार्य सी.के. शर्मा, नेहरू युवा

राजयोगिनी ब्र.कु. शैलजा ने सभी के समक्ष अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि खेल और जंग में अन्तर है, खेलों में मूल्य होते हैं, एक-दूसरे के सहयोग की भावना होती और जंग में ऐन-केन-प्रकारेण जीत हासिल करने का भाव होता है। इसलिए हमें खेल को खेल की भावना से खेलना चाहिए न कि जंग की भावना से। इस मौके पर उपस्थित अतिथियों ने मेजर ध्यानचंद के जीवन से जुड़े प्रसंगों पर प्रकाश डालते हुए उन जैसा बनने की बात कही। अन्त में सभी अतिथियों ने ब्रह्माकुमारीज के द्वारा चलाए जा रहे ‘मेरा भारत हरित भारत’ अभियान के अंतर्गत वृक्षारोपण किया। मंच का कुशल संचालन खेल विभाग समन्वयक धीरज चौबे ने किया।

**प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का “फिट इंडिया मूवमेंट” कार्यक्रम के तहत उत्साहपूर्वक मनाया गया हॉकी के जादूगर मेजर ध्यानचंद का 114वां जन्मदिवस ‘मेरा भारत हरित भारत’ अभियान के अंतर्गत किया वृक्षारोपण**

मलखंब का हैरतंगेज प्रदर्शन किया गया। जिसने सभी दर्शकों को आश्चर्यचकित कर दिया। इस मौके पर मुख्य अतिथि के रूप में ब्रह्माकुमारीज स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शैलजा, कार्यक्रम अध्यक्ष के रूप में महाराजा महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. एल.एल. कोरी, विशिष्ट अतिथि के रूप में महाराजा छत्रसाल बुन्देलखण्ड

केन्द्र के जिला समन्वयक अरविन्द यादव, कार्यक्रम आयोजक एवं जिला खेल अधिकारी प्रदीप अर्वा, प्रो. डॉ. बहादुर सिंह परमार, प्रो. बी.एल. कुमार, प्रो. डॉ. राजू अहिरवार, वरिष्ठ संतोष ट्रॉफी खिलाड़ी प्यार मुहम्मद खान, समाजसेवी लोकपाल सिंह उपस्थित रहे। उक्त आयोजन में कार्यक्रम की मुख्य अतिथि

युवा प्रभाग सम्मेलन में देश के हरेक प्रांत से पहुंचे सैंकड़ों युवा

## ज्ञान सरोवर शांति और ऊर्जा का केन्द्र



मध्य में ब्र.कु. चन्द्रिका के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए कुलाधिपति राम शंकर सिंह, ब्र.कु. प्रभा, ब्र.कु. आत्म प्रकाश, ब्र.कु. कृति, ब्र.कु. जीतू तथा ब्र.कु. रोहित।

**ज्ञान सरोवर -माउण्ट आबू।** ब्रह्माकुमारीज युवा प्रभाग द्वारा ‘युवा महोत्सव और ध्यानाभ्यास शिविर’ में ग्वालियर विश्वविद्यालय के कुलाधिपति राम शंकर सिंह ने कहा कि मात्र इंसान ही ऐसा प्राणी है जो अपनी बेहतरी के लिए अपने मस्तिष्क का प्रयोग करता है और भारत वर्ष एक ऐसा देश है जहां हर बात में अनेकता है। मगर फिर भी यहां के लोग सनातन काल से मिलजुल कर प्रेम से रहते हैं। यही विशेषता है इस देश की। उन्होंने कहा कि सभी मनुष्यों को अज्ञान अन्धकार रूपी काले बादलों से ब्रह्माकुमारियां ही निकालेंगी, ऐसा मेरा विश्वास है। युवा सेवा प्रभाग की उपाध्यक्ष ब्र.कु. चन्द्रिका दीदी ने कहा कि हमारा जीवन बहुत ही मूल्यवान है। साथ ही समय के मूल्य को भी हमें सही रूप में समझना होगा। दीदी ने आगे कहा कि जीवन में उमंग-उत्साह होना परम

आवश्यक है। जीवन में सकारात्मकता को अपनाने के साथ-साथ उसे सही दिशा देना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। प्रभाग की क्षेत्रीय संयोजिका राजयोगिनी प्रभा दीदी ने कहा कि ये प्राणं ज्ञान और शान्ति का एक कुंड है। सभी युवा प्रतिनिधि आने वाले तीन दिनों में यहां की ऊर्जा से आत्मसात करेंगे, ऐसी मेरी शुभकामना है। युवा सेवा प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. कृति ने कहा कि युवाओं के जीवन को भारतीय संस्कृति के अनुसार मूल्यों से युक्त करना ही हमारा लक्ष्य है। मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. आत्म प्रकाश जी ने पधारे हुए सभी प्रतिनिधियों का हार्दिक स्वागत किया। ब्र.कु. रोहित ने सर्व को धन्यवाद दिया। ब्र.कु. जीतू ने कुशल मंच संचालन किया। आरम्भ में दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम का शुभारम्भ किया। डॉक्टर ब्र.कु. दामिनी ने स्वागत गीत प्रस्तुत किया।

## जल शक्ति अभियान का सफल आयोजन

जल कृषि विज्ञान केन्द्र के किसान मेले में जल संरक्षण की बताई तरकीब

**झोझूकलां (हरियाणा)।**

वर्तमान समय जल संरक्षण बहुत जरूरी है। जल के बिना जीवन संभव नहीं है। हम सभी मिलकर इस घटते जल स्तर को बढ़ाने का संकल्प लें। यह उद्गार झोझूकलां के राजीव गांधी खेल स्टेडियम में जल शक्ति अभियान के अंतर्गत जिला स्तरीय कृषि विज्ञान केन्द्र किसान मेले में द्रोणाचार्य अर्वाडी महावीर फोगाट ने व्यक्त किये। कृषि विभाग भिवानी के उपनिदेशक डॉक्टर प्रताप सिंह सभरवाल ने किसानों को जल संचयन जल संरक्षण सघनीकरण करके पानी बचाने का उपाय बताया। कृषि एवं ग्राम विकास विभाग के ब्र.कु. राजेन्द्र, पलवल ने कहा कि अगर हम अपना लक्ष्य



सम्बोधित करते हुए डॉ. प्रताप सिंह, ब्र.कु. प्रेमलता, ब्र.कु. राजेन्द्र

शाश्वत यौगिक खेती करने का बना लें तो अच्छी पैदावार के साथ-साथ जल संरक्षण भी कर सकते हैं। इसके लिए कम पानी लागत की फसल उगाएं तो ज्यादा लाभ मिल सकता है। डॉ. वेद प्रकाश लुहाच वरिष्ठ वैज्ञानिक कृषि विज्ञान केन्द्र भिवानी ने सिंचाई की नई तकनीक टपका विधि आदि के बारे में जानकारी दी। चरखी

दादरी सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रेमलता व झोझूकलां क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. वसुधा ने कहा कि आज यह जल की समस्या व्यक्ति की नकारात्मक सोच के कारण उत्पन्न हुई। अगर इसको ठीक करना है तो राजयोग मेडिटेशन द्वारा सकारात्मक सोच से मानसिक संतुलन बना पानी बचाने के लिए कहा।

## ‘मेरा भारत हरित भारत’ पंच मठ धाम में वृक्षारोपण



ब्र.कु. निर्मला, ब्र.कु. प्रकाश, विजय शंकर जी महाराज

**रीवा-म.प्र.।** ‘मेरा भारत हरित भारत, स्वच्छ भारत समृद्ध भारत’ महाअभियान के तहत जगत

गुरु शंकराचार्य आदि जगद्गुरु शंकराचार्य की पांचवी पीठ ‘पंच मठ धाम’ में वृक्षारोपण का कार्यक्रम किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि ब्रह्मचारी विजय शंकर जी महाराज और ब्रह्माकुमारी संस्थान की क्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला मुख्य रूप से रहीं। इसके साथ ही वहां के वरिष्ठ ट्रस्टी श्री विवेक पांडे, अनुराग द्विवेदी एवं ब्र.कु. प्रकाश तथा इंजीनियर साधु प्रसाद भी इस कार्यक्रम में मौजूद रहे। इसके साथ-साथ संस्कृत महाविद्यालय के विद्यार्थी स्टाफ और पदाधिकारी भी मौजूद रहे।