



ओमशान्ति



मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -21 अंक -21 फरवरी -I-2020



(पाक्षिक)

माउण्ट आबू

Rs. 8.50

ब्रह्माकुमारी संस्थान की यूनिवर्सल दादी जानकी का मनाया 104वाँ जन्मदिन



» 103 साल की उम्र में भी नहीं हुई सेवानिवृत्त

» आज भी सुबह 3 बजे उठती हैं

» 2019 में की देश-विदेश की 72 हजार किलोमीटर की यात्रा 46 हजार महिलाओं की मुखिया दादी जानकी के जन्मदिन पर उनके बारे में बता रही हैं उनकी निजी सचिव ब्र.कु. हंसा बहन...

मैं 1981 में लंदन स्थित ब्रह्माकुमारी संस्था से जुड़ी, तब दादी जानकी लंदन में थीं। 33 साल से दादी के साथ सेवारत हूँ। जब दादी मुख्य प्रशासिका बनीं, तो उनके साथ भारत आईं। दादी जानकी का जन्म अविभाज्य भारत के हैदराबाद सिंध प्रांत में 1916 में हुआ। उन्हें भक्ति भाव के संस्कार बचपन से ही माँ-बाप से विरासत में मिले। लोगों को दुःख, दर्द, तकलीफ, जातिवाद और धर्म के बंधन में बंधा देख उन्होंने समाज में परिवर्तन लाने का दृढ़



संकल्प किया। साथ ही अपना जीवन समाज कल्याण, समाजसेवा और विश्व शांति के लिए अर्पण करने का साहसिक फैसला कर लिया। माता-पिता की सहमति के बाद 21 साल की आयु में वे ओम मंडली (ब्रह्माकुमारी संस्थान का पहले यही नाम था) से जुड़ गईं। ब्रह्माकुमारी के संस्थापक ब्रह्मा बाबा के सानिध्य में उन्होंने 14 वर्ष गुप्त तपस्या की। तब कराची में एक साथ संस्थान के 300 भाई-बहनों के साथ प्रेम और स्नेह से रहते हुए खुद को इस विश्वविद्यालय के चार विषय (ज्ञान, योग, धारणा और सेवा) में परिपक्व बनाया। ब्रह्ममुहूर्त में सुबह 4 बजे उठना और घंटों तक योग-साधना और सत्संग, ये दिनचर्या रही। वर्ष 1950 में संस्था कराची से माउण्ट आबू राजस्थान स्थानांतरित हुई, जहां से विश्व सेवाओं का शंखनाद हुआ और अध्यात्म को विश्व के कोने-कोने में पहुंचाया। इसी क्रम में वर्ष 1970 में पहली बार विदेशी जमीं पर मानवीय मूल्यों के बीजारोपण के लिए निकलीं और वहाँ पर भारतीय संस्कृति को स्थापित कर दिया। दादी आज भी 3 बजे उठ जाती हैं। अभी तक सेवानिवृत्त नहीं हैं और न होंगी। दिन में कुछ समय आराम कर, वापस सायंकालीन ध्यान मेडिटेशन और फिर रात 10 बजे तक सो जाती हैं। पूरे दिन 10 से 12 घंटे सक्रिय रहती हैं। - शेष पेज 3 पर...

ईश्वरीय सेवाओं की स्वर्ण जयंती महोत्सव में 20 बेटियों ने किया अपना जीवन समर्पण

इंदौर-म.प्र.। बास्केट बॉल स्टेडियम में आयोजित ईश्वरीय सेवाओं की स्वर्ण जयंती महोत्सव के दौरान 20 बेटियों ने अपना जीवन ईश्वरीय सेवार्थ परमात्मा शिव को समर्पित कर दिया।

साइलेंस से मिलती है शांति, खुशी और शक्ति : दादी जानकी

पाँच हजार से अधिक लोगों की सभा को सम्बोधित करते हुए ब्रह्माकुमारी के मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने कहा कि साइलेंस से शांति, खुशी और शक्ति मिलती है। साइलेंस में बहुत पावर है। हम सब बाबा के हैं और बाबा हमारा हैं। जब हम प्यार से मेरा बाबा कहते हैं तो बाबा की मदद मिलती है। उन्होंने कहा कि आज इतनी सभा के बीच इन कन्याओं का समर्पण हो रहा है, ये कन्याएं कितनी भाग्यशाली हैं जो भगवान की सेवा में अपना जीवन समर्पित कर रही हैं। सब बाबा करा रहा है, सब बाबा की कमाल है।

माता-पिता बोले, ऐसी बेटी को पाकर हम धन्य हो गये

सभी कन्याओं ने परमात्मा शिव के यादगार चिन्ह शिवलिंग को वरमाला पहनाकर जीवन भर के लिए अपना हमसफर बना लिया। इस मौके पर माता-पिता ने अपनी-अपनी लाडली का हाथ दादी के हाथ में सौंपते हुए कहा कि दादी, हम अपनी लाडली बिटिया को आज से विश्व कल्याण के लिए आपको सौंप रहे हैं। आज हमारा जीवन धन्य हो गया जो जगत के पालनहार को इन्होंने अपने वर के रूप में चुना। आज हमारी बेटी ने गर्व से हमारा सिर ऊँचा कर दिया।

इंदौर जोन में तीन हजार बहनें बनीं ब्रह्माकुमारी

इस दौरान ब्रह्माकुमारी संस्थान के अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय माउण्ट आबू से आये 101 बाल ब्रह्मचारी राजयोगी भाई-बहनों का पगड़ी,



इंदौर के स्वर्ण जयंती महोत्सव में कैडल लाइटिंग करते हुए ब्रह्माकुमारी के मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी, क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला दीदी, क्षेत्रीय संयोजिका ब्र.कु. हेमलता दीदी, ब्र.कु. भूपाल तथा ब्र.कु. आत्मप्रकाश।

तिलक और माला पहनाकर स्वागत किया गया। कार्यक्रम में क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. कमला दीदी ने कहा कि आज का दिन कितना सुहाना है कि इतने भाई बहनों के बीच 20 बेटियां अध्यात्म की राह पर चलने का संकल्प

ब्र.कु. आत्मप्रकाश ने कहा कि मैं खुद को भाग्यशाली समझता हूँ कि ओम प्रकाश भाई जी के अंग-संग रहने का मौका मिला। महिला प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका ब्र.कु. डॉ. सविता ने कहा कि भाई जी ने मुझे मंच से

• ब्रह्माकुमारी इंदौर जोन के स्वर्ण जयंती समारोह में 20 बेटियों ने लिया ब्रह्मचर्य और समाज सेवा में जीवन अर्पित करने का संकल्प

हृदयस्पर्शी दृश्य

• दादी के हाथ में लाडली का हाथ सौंपते हुए बोले माता-पिता, दादी अब ये आपकी अमानत है

• दादी के सानिध्य में बेटियों ने शिव संग जोड़ी जीवन की प्रीत
• वरमाला पहनाकर बनाया शिव को अपना जीवन साथी

ले रही हैं। आज से 50 वर्ष पूर्व इंदौर में रोपा गया ये अध्यात्म का पौधा वट वृक्ष बन गया है। ओमप्रकाश भाई ने इंदौर में तीन हजार से अधिक ब्रह्माकुमारी बहनों को तैयार कर दिया। साथ ही एक लाख से अधिक लोग नियमित राजयोग मेडिटेशन और सत्संग कर रहे हैं। माउण्ट आबू से आए मीडिया विंग के उपाध्यक्ष

भाषण करना सिखाया। इस मौके पर ब्रह्माकुमारी के शांतिवन प्रबंधक ब्र.कु. भूपाल, ब्र.कु. देव, ब्र.कु. रुक्मिणी, नागपुर से आई ब्र.कु. रजनी सहित 200 से अधिक ब्रह्माकुमारी बहनें एवं पाँच हजार से अधिक लोग उपस्थित रहे। सभी ने समर्पण होने वाली बहनों को हृदय से ढेर सारी शुभकामनायें दीं।

मन शक्तिशाली करना ही जीवन को सफल करना है : शिवानी

कराड-महाराष्ट्र। शक्तिशाली अंतर्मन से बाहर निकलने वाली तरंगें सकारात्मक होती हैं। इन्हीं सकारात्मक तरंगों से समाज की रचना होती है। सफल जीवन का मतलब यह नहीं कि सब मेरे मन जैसा हो रहा है। अपितु मन शांत, एकाग्र होना, मन की शक्ति में वृद्धि होना, मन को निश्चित करना आदि आदि है। अगर अंतर्मन शक्तिशाली है तो जीवन सुखी होता है। उक्त विचार विश्व विख्यात जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ब्रह्माकुमारी शिवानी ने 'सीक्रेट टू सक्सेस' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि जीवन एक वृक्ष की तरह है, इसकी सम्भाल करना बहुत जरूरी है। इस वृक्ष को शुरू से ही सकारात्मकता का पानी देने से



ईश्वरीय स्मृति में जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ब्र.कु. शिवानी, सांसद श्रीनिवास पाटिल, ब्र.कु. सुनंदा, पुणे, ब्र.कु. सुभाष, मा.आबू, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. उषा तथा ब्र.कु. प्रमोद।

इसकी डालियां, फल, फूल सभी सुंदर, मजबूत और सकारात्मक निर्माण होंगे। आज के ज़माने में युवाओं को हर भौतिक सुख होने के बावजूद भी अनेक प्रकार की बीमारियां घेर लेती हैं, जिसका कारण तनाव तथा अशांत मन है। इसलिए बाल्यावस्था से ही माता-

पिता को बच्चों में शक्तिशाली, सकारात्मक संस्कारों का बीजारोपण करना चाहिए। अनेक प्रकार के लोगों से समाज बनता है, इसलिए दूसरों की कमजोरी की चर्चा करने के बजाए उनकी विशेषताओं की चर्चा करने से शक्तिशाली ऊर्जा निर्माण होती है।

विशेषज्ञ ने कहा...

- सोच और कर्म एकाग्रता व सकारात्मकता से भरपूर हो
- माता-पिता बाल्यावस्था से ही बच्चों में करें सकारात्मक संस्कारों का बीजारोपण
- विशेषताओं की चर्चा करने से होता शक्तिशाली ऊर्जा का निर्माण

हम जो विचार करते हैं, उसी से हमारे सम्बंध बनते हैं। दूसरों को मदद करने से हमारा जीवन भी सफल होता है। कार्यक्रम में नगराध्यक्षा रोहिणी शिंदे एवं बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई बहनें तथा शहर के लोग उपस्थित रहे।



वॉक विद् गॉड

आज व्यक्ति घर से बाहर निकलता है पर वापिस सुरक्षित घर लौटेगा या नहीं, ऐसा उहापोह का भाव बना रहता है। चारो तरफ आज के हालात ऐसे हो गये हैं जो व्यक्ति अपने आप को असुरक्षितता और अनिश्चितता में महसूस कर रहा है कि कहीं मेरे साथ कुछ हो न जाये, कहीं कुछ ऐसा घटित न हो जाये जो मेरी जिन्दगी में परेशानी का कारण बन जाये।

माँ अपने बच्चे को स्कूल भेजकर आती तो भी उसके मन में व्याकुलता बनी रहती है जब तक वो सुरक्षित घर लौट नहीं आता। वैसे ही बिज़नेसमैन को भी बिज़नेस में कोई घाटा न हो जाये या कोई इनकम टैक्स की इन्क्वायरी न हो जाये जैसा भयावह भाव मन में बना रहता है। कोई ड्राइव कर रहा है, कोई कहीं जा रहा है, तब भी अनिश्चितता का माहौल और भय उसके मन में बना रहता है। किसी ने किसी को अपना साथी बनाया, तो वो साथी उससे कहीं दूर न हो जाये, उसका डर। किसी ने किसी को समय पर मदद की तो जब उसका समय आता तब उसको साथ न मिलने का डर। ऐसे कई तरह के भय, डर, अनिश्चितता आज व्यक्ति के जीवन में परछायी की तरह साथ-साथ चलते रहते हैं।

ऐसे में जिसके भी हम सहारे बने, किसी को साथी बनाया, तब हमने मन में कहीं न कहीं उससे यह अपेक्षा रखी या ऐसा भाव भी मन में रहा कि समय पर ये मुझे भी मदद करेगा। यह अपेक्षा का भाव जब हम दूसरों से रखते हैं, तो यही दुःख का कारण बनता है। नेकी कर, दरिया में डाल। तुझे तो सिर्फ कर्म करने का ही अधिकार है, फल की आश मत रख। लेकिन हम सारे दिन में क्या करते हैं? जो कुछ करते हैं, चाहे गिफ्ट देते हैं, उसके बदले में हम उससे लेने का भाव भी रखते हैं। यह भावना वाली ऊर्जा जो हमारी है, जब उसकी तृप्ति नहीं होती तो हम अनकम्फर्टेबल महसूस करते हैं। यही हमारा सूक्ष्म बंधन, दुःख का कारण है। तो ऐसे सूक्ष्म बंधन से बचने के लिए हमें परमात्मा ने बताया है- तुम्हें कर्म शुभ और शुद्ध भाव रखकर ही करना है, ना कि उसके बदले में कुछ आश रखकर। हमने जन्म-जन्म कई सहारे बनाये, साथी बनाये, सहयोग किया भी है, सहयोग लिया भी है। तो स्थूल सहारे हमेशा आंशिक रूप से ही हमारी मदद कर सकते हैं या नहीं भी कर सकते हैं। लेकिन हम आपको अपने अनुभव के आधार पर बताना चाहते हैं कि ऐसे सूक्ष्म बंधनों से परे होने के लिए कोई अलौकिक सहारा अपना लिया जाये तो कैसा रहेगा! जो भी करें, चाहे सूक्ष्म-चाहे स्थूल, इच्छा रहित होकर करें। तभी हम इन सूक्ष्म बंधनों से मुक्त रह पायेंगे और दुःखों से बचे रहेंगे। क्योंकि स्थूल सहारों से हमने कहीं न कहीं, कभी न कभी धोखा ही खाया है, धोखा ही मिला है और अपेक्षित मदद भी नहीं मिली। लेकिन ये बात हमने सुनी है कि 'जिसका साथी है भगवान, उसका क्या करेगा आंधी और तूफान!' इस उक्ति को हम सार्थक करने के लिए हिम्मत के साथ संकल्प करते हैं और उनका अनुभव करके देखते हैं। परमात्मा के साथ जिसका सहृदयी रिश्ता मजबूत हो, वो कभी भी धोखा नहीं खायेगा, टूटेगा भी नहीं। लेकिन हाँ, यहाँ हमें एक बात याद रखनी है कि परमात्मा की एक शर्त है कि आप अपने हृदय को शुद्ध और मन के दर्पण को साफ रखें। हमारा ये अनुभव है कि दिल साफ तो मुराद हासिल। इस वर्ष हर पल जब भी ऐसी कोई बात आये तो मदद के लिए अंगुली ऊपर की तरफ ही जानी चाहिए ना कि आसपास के स्थूल वस्तुओं या व्यक्तियों की ओर। हमें अपने मन में पूर्णतः निश्चय हो कि सर्वशक्तिवान मेरा साथी है, मुझे हर पल मदद करने के लिए तत्पर है। तो क्यों न ऐसे साथी के सहारे का लाभ जीवन में लें! बस, आपके साथ जो घटित होता, आप जो करते, वो सहृदय से उनको सच्चाई और सफाई से बताते रहना। जैसे एक छोटा बच्चा हर बात अपने पिता से हूबहू शेयर करता, तो पिता उसकी सारी ख्वाहिशें पूर्ण करता है ना! ठीक वैसे ही ये हमारे पारलौकिक परमपिता हैं, परमरक्षक हैं, वो मेरा पिता है तो मुझे तकलीफ में थोड़े ही देखेगा! अवश्य वो किसी न किसी



- डॉ. कु. गंगाधर

बाबा का प्यारा बनना है तो शरीर और सम्बन्ध से न्यारे बने

सारे ज्ञान का सार इस एक ओम् शान्ति शब्द में आ जाता है। पहला ओम् शान्ति मैं कौन? दूसरा ओम् शान्ति मेरा कौन? इसको अच्छी तरह से जानना चाहिए। मैं और मेरा के सिवाए कोई बात नहीं होती है। अब मैं, मेरा में चेंज हो गया। पहले हम इस देश के हैं, इस धर्म के हैं, फलां-फलां...हैं, कहाँ रहते हैं! अब मैं कितनी चेंज हो गयी। जब मैं बोलती हूँ मैं आत्मा हूँ तो

सुनाया और मुख में अन्न शुद्ध खिलाया, तभी हमारी ऐसी जीवन बनी है। मैं समझती हूँ जिस दिन से बाबा मिला दोनों बातें बदल गईं। शरीर से न्यारे, सम्बन्ध से न्यारे और बाबा के प्यारे बनना है। जहाँ मन है, वहाँ तन से भी सेवा करके जीवन सफल कर रहे हैं। अगर सेवा न करें तो चारों सब्जेक्ट कैसे कवर होंगे! प्रदर्शनी समझाने की सेवा भी बहुत अच्छी है, पर जितना

बाबा का बच्चा बनने से अतीन्द्रिय सुख के झूले में झूल रहे हैं। अतीन्द्रिय सुख माना यह इन्द्रियाँ हमारे वश में हैं, चंचल नहीं होती है।

शान्त हूँ, शान्ति भी ऐसी जो बाबा का बनके रहें, अपार सुख लेते रहें। ज्ञान का सार है सोल कॉन्सेस रहना और बाँडी कॉन्सेस

खत्म करना। देह-अभिमान में देह, देह के सम्बन्धियों से लगाव या झुकाव या टकराव से फ्री हो गये हैं? अगर थोड़ा भी लगाव है तो यहाँ भी शान्ति नहीं मिलेगी। बाबा ने इतनी शान्ति दी है, जिस शान्ति में जिस समय जिससे मिलें या जो हमारे से मिले, कोई भी देश व कोई भी धर्म का हो, कोई भी भाषा वाला हो, समझ जाता है। ज्ञान से अभी ऐसी पालना हो रही है जिससे बहुत सुख मिलता है। पहले साकार बाबा के दिनों में 300-400 भाई-बहन थे, फिर हज़ारों हुए, अभी लाखों हो गये हैं। ब्रह्मा बाबा ने मुख से ज्ञान

ज्ञान मैं और मेरे का स्पष्ट है, यह 5 तत्वों की दुनिया है, 5 तत्वों का शरीर है। सबकुछ 5 तत्वों का है। आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी यह 5 तत्व हैं। यह पाँचों तत्व भी सुख दे रहे हैं। साईंस इन पाँच तत्वों की दुनिया में विनाश का काम कर रही है। विनाश कैसे जल्दी हो जाए, वो तैयारियाँ कर रहे हैं, यह भी इशारा मिल रहा है। हम तो साइलेंस में बाबा के संग से सतोप्रधान बन रहे हैं। बाबा का बच्चा बनने से अतीन्द्रिय सुख के झूले में झूल रहे हैं। अतीन्द्रिय सुख माना यह इन्द्रियाँ हमारे वश में हैं, चंचल नहीं होती है। यह खाऊँ, यह खाऊँ पेट में बलाऊँ...कुछ नहीं चाहिए, यह चाहिए वो चाहिए से छूट गये। जितना ज्ञान की गहराई मैं जाओ



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

ज्वालामुखी योग द्वारा अपने पुराने संस्कारों को भस्म करना है

यह भी योग ही है लेकिन पावरफुल है। वास्तव में बीजरूप की स्थिति भी पावरफुल है, लेकिन उसमें सर्व शक्तियाँ, गुण बीज के रूप में समाये रहते हैं और ज्वालामुखी योग में सेवा का इमर्ज रूप है। सर्व शक्तियाँ इमर्ज हैं, जो जिसको चाहिए वो पहुंच रहा है। है वही, लेकिन स्टेज भिन्न है। हम अपनी धारणाओं से योग की स्टेज की भिन्न-भिन्न स्टेज का अनुभव करते रहें। मनन करने की शक्ति भी योग है, रुहरिहान करेंगे तो भी बाबा से ही करेंगे। याद तो हर स्टेज में बाबा की ही है। लेकिन हरेक का समय प्रति समय मूड भी होता है और एक जैसा करने से कभी बोर भी हो जाते हैं इसलिए बाबा ने विस्तार के रूप



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

शरीर धारण करो। ये पांच तत्वों के बजाय, लाइट का शरीर है, उस रूप में स्थित रहो। यही ज्वालामुखी योग की विधि है। इसके लिए सिर्फ 'मैं और मेरा' का ध्यान रखना है। हम सब सर्विस के निमित्त हैं लेकिन निमित्त भाव में रहते हैं? निमित्त भाव हल्का बनाता है। अगर मेरा और मैं आ जाता है तो यही बोझ है। इससे हल्का होने की विधि बाबा ने बहुत अच्छी सिखाई है - जब भी 'मैं' कहो,

मेरा अनादि स्वरूप लाइट है। लाइट का अर्थ हल्का और प्रकाश है। जिस समय हम लाइट हाउस रूप स्थिति में बैठते हैं उस समय हम नेचुरल लाइट बन जाते हैं।

में बना के दिया है। अच्छा यह नहीं तो यह करो। मतलब अन्दर रहो, बाहर नहीं जाओ। वेस्ट थॉट तो नुकसान करता है ना। तो मन-बुद्धि को बिजी रखने के लिए बाबा ने भिन्न-भिन्न स्टेज विस्तार में बताई हैं। ज्वालामुखी योग माना अनादि स्वरूप स्मृति में इमर्ज रहे। मेरा अनादि स्वरूप लाइट है। लाइट का अर्थ हल्का और प्रकाश है। जिस समय हम लाइट हाउस रूप स्थिति में बैठते हैं उस समय हम नेचुरल लाइट बन जाते हैं। अगर किसी कारण से आप एकदम ज्योति रूप में स्थित नहीं हो सकते हो तो कर्म करते फरिश्ते रूप की लाइट का

तो उसमें मैं आत्मा एड करो और जब 'मेरा' शब्द बोलते हो तो उसमें मेरे के साथ मेरा बाबा एड करो। मैं भले कहो लेकिन उसमें आत्मा याद आ जाये, मेरा कहो तो बाबा याद आ जाये। तो पहले चेक करने से ज्वालामुखी योग द्वारा स्व का परिवर्तन कर सकते हैं। ज्वालामुखी माना पावरफुल योग जिससे पुराने संस्कार जलकर भस्म हो सकते हैं। आग तेज होगी तो जलकर नाम-निशान खत्म होगा। अगर आग ढीली है तो आधा जलेगा, आधा रह जायेगा। इसीलिए हमारा योग सिर्फ योग ना हो, करते फरिश्ते रूप की लाइट का

एकरस स्थिति द्वारा ही बीती बातों को फुल स्टॉप लगा सकते हैं



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

सहनशक्ति की कमी एकाग्रचित्त बनने नहीं देती। विस्तार से बोलने वाला, विस्तार से सोचने वाला एकाग्रचित्त नहीं बन सकता। अगर समाने की शक्ति नहीं है तो मास्टर ज्ञान सागर नहीं बन सकते। एकाग्रचित्त बनने के लिए सहनशक्ति, समेटने की शक्ति, समाने की शक्ति ऐसी हो जो बीती को बीती कर दे। पास्ट को पास्ट कर दे, फुलस्टाप लगा दे। एकाग्र होकर बाबा को याद करना शुरू कर दे। कुछ भी हो रहा हो रिचकं मात्र भी हलचल न हो। क्या हुआ, कैसे हुआ, क्यों हुआ, यह न हो। फुलस्टाप देने की जब तक आदत नहीं है, तब तक एकाग्रचित्त नहीं बन सकते।

एकाग्रचित्त नहीं बन सकते तो एकरस स्थिति दूर हो जाती है। एकाग्रचित्त रहने वाला बाबा से गुप्त शक्ति ले सकता है। फिर ऐसे फील होगा कि यह शक्ति आत्मा को चला रही है। फालतू बातों में समय गंवाना छोड़ दो। बाबा से लिंक जुटी हुई हो तब आनन्दमय स्थिति बन सकती है। एकरस स्थिति बनाना माना आनन्दमय स्थिति को पाना। उस आनन्द में

जो बाबा को फॉलो करता है उसके हर कदम में कल्याण है। हम कितने भाग्यशाली हैं जो कल्याणकारी बाबा के कदमों पर कदम हैं।

सुख, शान्ति, प्रेम सब समाया हुआ है, अलग नहीं है। वह आनन्दमय स्थिति मात-पिता के समान बनने में मदद करती है। तो सब बातों को छोड़ फॉलो फादर करो। जो एक बाबा को देखता है उसे और कुछ दिखाई नहीं पड़ता। जो बाबा को फॉलो करता है उसके हर कदम में कल्याण है। हम कितने

भाग्यशाली हैं जो कल्याणकारी बाबा के कदमों पर कदम हैं। देवताओं के कदमों में पदम इसीलिए दिखाये जाते हैं क्योंकि उन्होंने हर कदम पर फॉलो फादर किया है। बाबा ने हम बच्चों को याद दिलाया है कि बच्चे यह तुम्हारा अन्तिम जन्म है, तुम देह सहित देह के सभी सम्बन्धों को भूलो। बाबा ने हमें यज्ञ सेवाधारी बनाया

जिसे यह याद है उसके ऊपर ग्रहचारी आ नहीं सकती। ग्रहचारी किस पर आती है? धन, सम्बन्ध और शरीर पर। जब वृक्षपति बाप के बच्चे बने तो शरीर की ग्रहचारी भी चली गई, सम्बन्ध में सुख है तो झगड़ा हो नहीं सकता। सम्पत्ति में किसके सामने हाथ नहीं फैला सकते, दाता के बच्चे हैं ना! ब्रह्मपति की दशा है।

वृक्षपति बाप के बच्चों को सुख देखना है जरूर। मैं वृक्षपति बाप का बेटा हूँ - यह वरदान सदा याद रहे। अगर ब्रह्मा मुखवंशावली हूँ तो सबकी जन्मपत्री वाचने, देखने वाला हूँ, सफलता का सितारा हूँ तो हमारे ऊपर ग्रहचारी आ नहीं सकती। जो अपने आपको नहीं सम्भालता उसे बाबा कोई ड्यूटी नहीं देता। तो मुख्य बात है अपनी स्थिति को अन्दर मजबूत बनाना है। सयाना वह जो अन्दर की लगन में मगन रहे, लगन को कम ना करे।



चंद्रपुर-महा.। नये सेवाकेन्द्र 'फरिस्ता भवन' का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी, संचालिका, महा.-आ.प्र., मुम्बई। साथ हैं ब्र.कु. कुसुम, ब्र.कु. कुंदा, ब्र.कु. रजनी, ब्र.कु. रेवती, ब्र.कु. नरेन्द्र तथा अन्य।

चलो नये साल में कुछ नये उसूल बनाते हैं।

सबसे पहला टास्क : हमें हर हाल में अपने व्यर्थ को नहीं चलने देना है।

व्यर्थ को खत्म करना है। जितना व्यर्थ खत्म होगा, उतना हम अच्छा सोच पायेंगे। व्यर्थ ना चलने से बुद्धि विशाल व दुरादेशी बन जाती है और व्यक्ति के आगे कोई भी समस्या सामना नहीं कर सकती। कारण, अगर हमने व्यर्थ को खत्म किया तो जो चारों तरफ से बाधाएं आती हैं वो कम जायेंगी। क्योंकि व्यर्थ संकल्प भी एक संकल्प हैं, वो उन बातों को हमारे सामने ला देगा जो हमारे जीवन से ताल्लुक नहीं रखतीं। ये हमको पहला टास्क लेना है। इसके लिए आप अपना एक बिजी शैड्यूल बनाओ ताकि बीच-बीच में उस पर काम कर सको और मन खाली न रहे।

हर साल की तरह इस साल भी हम सबने कोई न कोई अपने रे-जोल्यूशन बनाये होंगे, लेकिन साल शुरू होते और उसको बीतते वक्त नहीं लगता। लेकिन हमें सोचने में जरूर वक्त लग जाता है कि क्या करें, क्या न करें! लेकिन उसके कुछ पहले से ही अगर रूप रेखा बनायी जाये तो हम इस साल को कुछ अच्छा दे सकते हैं।
चलिए इस पर थोड़ा विचार कर लेते हैं।

दूसरा टास्क : ट्रस्टी बनने का संकल्प।

आज समाज का हर मानव जो सामाजिक कार्य करता है, जो अपने व्यक्तिगत कार्यों से नहीं जुड़ा है। समाज सेवा में अपने जीवन को तत्पर किया गया हुआ है। आज वो लोग भी अगर तनाव में रहें तो क्या उन्हें ट्रस्टी माना जा सकता है? इसे, ट्रस्टीशिप का सिद्धान्त ये कहता है कि परमात्मा का कार्य

परमात्मा कराते हैं, हमको निमित्त बनाकर। और निमित्त बना हुआ अगर किसी तरह से तनाव में अपने आपको महसूस करता है तो इसका मतलब उसका उस कार्य से लगाव है, इसीलिए तो तनाव है। इसलिए ट्रस्टी बनने का संकल्प बार-बार पक्का करो। इससे आपके तनाव में कमी आयेगी। ये परमात्मा का कार्य है और वो हमको निमित्त बनाकर करा रहे हैं, मैं ट्रस्टी हूँ।

तीसरा टास्क : कम से कम एक घंटा मनन-चिंतन के लिए निकालना।

इस दुनिया में मन को शक्तिशाली बनाने के लिए मनन-चिंतन बहुत आवश्यक है। पूरे दिन की कोई भी घटना जो हमें परेशान करती है, उस घटना के बारे में बैठकर उसके कारण में जाना और ये सोचना कि हुआ क्या! इससे दुबारा उस घटना के होने के चांसेस कम हो जायेंगे। तो मनन-चिंतन हमारे पास एक ऐसा अचूक हथियार है, अगर वो हमेशा अपने साथ रखें तो हमारा मन शक्तिशाली हो जायेगा और ये भी बिजी रहने का एक अच्छा तरीका है।

चौथा टास्क : मोबाइल को एक टूल की तरह इस्तेमाल करें।

आप अपने बारे में अच्छी-अच्छी पॉजिटिव बातें जो आपको आगे बढ़ाने में मदद करती हैं, उन बातों को रिकॉर्ड कर सकते हैं। उनको रिकॉर्ड करके बार-बार सुनने से, उसकी स्मृति से एनर्जी बुस्टप होगी। उदाहरण के लिए- मैं बहुत अच्छा सोचता हूँ, मैं बिल्कुल स्वस्थ हूँ, मैं परमात्मा के साथ रहता हूँ, मेरी बुद्धि बहुत अच्छी चलती है आदि-आदि विचार आपकी अहमियत को बढ़ावेंगे। आपको आगे बढ़ावेंगे। मोबाइल में रिकॉर्ड कर लिया और उसे बार-बार सुन लिया तो इससे अच्छी उन्नति होगी।

पाँचवा टास्क : बार-बार परमात्मा से

बुद्धि लेना।

कहा जाता है कि जो हमारे घर में बड़े-बुजुर्ग होते हैं, तो हम निश्चिंत रहते हैं। वो इसलिए क्योंकि सबकुछ हैंडल करके रखते हैं। हमें सोचना नहीं पड़ता। इस समय ज्योतिबिन्दु निराकार परमात्मा शिव हम सबका सबकुछ है। तो हम ऐसे मात-पिता या बापदादा से दिन-रात जिन बातों में हम फंसते, उससे निकलने की बुद्धि ले सकते हैं। जब एक कार्य बार-बार करेंगे तो आपके अन्दर एक विश्वास जाग्रत होगा और आपकी बुद्धि तीव्र बुद्धि बन जायेगी। आपका निर्णय कभी गलत नहीं होगा। स्वभाव सरल हो जायेगा।

छठा टास्क: किसी के बारे में ना तो नकारात्मक सोचना है और ना ही बोलना है।

कहा जाता है कि यदि कोई खाने में ज़हर डाल दे तो व्यक्ति बच सकता है, लेकिन अगर कान में ज़हर डाल दे तो? व्यक्ति कभी नहीं बच सकता। इसलिए आज से हमें किसी की नकारात्मक बातों को ना तो सुनना है और ना ही किसी से कहना है। जब हम किसी के बारे में ना तो सुनें और ना कहेंगे, तो हम इससे फ्री होंगे। इसे आप प्रयोग करके देख लें। तो फिर आपकी बुद्धि में या तो सिर्फ आप होंगे या फिर भगवान होंगे। इसलिए दुनिया का सबसे बड़ा संकल्प आपको नये साल में लेना है, जो आपको शक्तिशाली बनाये। क्योंकि लोगों को लगता है कि ये तो हमारे दोस्त हैं, इनसे सुन ही लेना चाहिए। ये तो हमारे घर के हैं, इनसे तो ले ही लेना चाहिए, लेकिन नहीं। कोई भी किसी को कुछ भी बोलता है तो वो उसको श्राप देता है। अगर आप उसे सुनें तो आप भी उसमें शामिल हो जायेंगे। इसलिए इससे बाहर निकलें। इसलिए जीवन में ये छह टास्क लेकर चलें और जीवन को सुदृढ़ बनायें।



ब्रह्माकुमारी संस्थान की यूनिवर्सल दादी...

- पेज 1 का शेष...

[[140 देशों में हैं संस्थान के सेवाकेन्द्र [[12 लाख से अधिक भाई-बहन जुड़े हैं संस्था से [[46 हजार बहनों को हाल ही में राष्ट्रपति ने महिला रत्न की उपाधि से नवाजा

विश्व के सबसे स्थिर मन की महिला का खिताब

राजयोगिनी दादी जानकी 104 वर्ष की उम्र में भी चेतन अवस्था में रहती हैं। इसी कारण 1978 में टेक्सस विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों द्वारा विश्व के सबसे स्थिर मन की महिला के खिताब से दादी को नवाजा गया। आज भी वे मन से बहुत ही सक्रिय रहती हैं।

103 की उम्र में 2019 में की 72 हजार कि.मी. की यात्रा

दादी आज भी 10 से 12 घंटे संस्था को देती हैं। उन्होंने 2019 में 12 महीने में से 4 महीने तक देश-विदेश की यात्राएं की हैं। इन यात्राओं की दूरी अगर मापी जाये तो वो 72 हजार कि.मी. होती है।

स्वच्छ भारत मिशन की ब्रांड एम्बेसडर हैं दादी जानकी

ब्रह्माकुमारीज की पूरे विश्व में साफ-सफाई और स्वच्छता को लेकर विशेष पहचान रही है। देश में स्वच्छता को बढ़ावा देने के लिए भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने दादी जानकी को स्वच्छ भारत मिशन का ब्रांड एम्बेसडर नियुक्त किया। हाल ही में दादी के नेतृत्व में पूरे देश में स्वच्छता अभियान चलाया गया।

-: उपलब्धियां :-

- 2005 में कैम्ब्रिज अमेरिका में दादी जी को 'करेज ऑफ कंशेन्स अवार्ड' से सम्मानित किया गया
- जून 2005 में दादी को 'काशी ह्यूमेनाटेरियन अवॉर्ड' प्रदान किया गया
- विशाखापट्टनम विश्वविद्यालय ने दादी को डॉक्टरेट की उपाधि से नवाजा
- 104 वर्षीय दादी आज ब्रह्माकुमारीज अंतर्राष्ट्रीय संस्थान की मुख्य प्रशासिका हैं

विश्व के 10 प्रमुख बुद्धिजीवियों में शामिल

- वृहद सेवाओं के लिए जी.आई.टी.ए.एम. वि.वि. ने डॉक्टरेट की उपाधि दी
- साल 2014 में उन्हें लंदन में 'भारत गौरव अवॉर्ड' दिया गया
- जलवायु महासम्मेलन के लिए चयनित विश्व के 10 प्रमुख बुद्धिजीवियों में से एक हैं
- महात्मा गांधी के 150वीं जयंती के उपलक्ष्य में गुजरात इलेक्ट्रिसिटी बोर्ड द्वारा दादी को 'शांति एवं सद्भाव' के सम्मान से सम्मानित किया
- पुणे की सावित्री बाई फुले पुणे यूनिवर्सिटी महाराष्ट्र ने राजयोगिनी दादी जानकी को लाइफटाइम अचीवमेंट अवॉर्ड से नवाजा

2007 में बनीं मुख्य प्रशासिका, 46 हजार महिलाओं की अभिभावक

25 अगस्त, 2007 को ब्रह्माकुमारी संस्थान की मुख्य प्रशासिका दादी प्रकाशमणि के देहावसान के बाद राजयोगिनी दादी जानकी ब्रह्माकुमारीज की मुख्य प्रशासिका बनीं। तब से लेकर आज तक ब्रह्माकुमारी संस्थान का प्रतिनिधित्व कर रहीं दादी को 'विश्व की माँ' का दर्जा हासिल है। वे ब्रह्माकुमारीज में समर्पित 46 हजार से अधिक बहनों की अभिभावक के साथ माँ भी हैं। 46 हजार बहनें विश्व के 8 हजार से ज़्यादा सेवाकेन्द्रों की मुखिया का दायित्व निभा रही हैं।



मुन्ना-कच्छ(गुज.)। 'तनाव मुक्त जीवन' विषयक कार्यक्रम में तनाव से मुक्त रहने के लिए आध्यात्मिक टिप्स देते हुए ब्र.कु. सुशीला दीदी। साथ हैं चिमन भाई, मैनेजिंग ट्रस्टी, ओल्ड एज हाउस, गुण्डला, ब्र.कु. विजय, ब्र.कु. आमोद तथा ध्यानपूर्वक सुनते हुए ओल्ड एज होम के भाई बहनें।



रीवा-म.प्र.। आध्यात्मिक सशक्तिकरण दिवस पर 15 दिवसीय कार्यक्रम के अंतर्गत 'मेरा रीवा व्यसन मुक्त रीवा' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. निर्मला बहन, जिला पंचायत उपाध्यक्षा विभा पटेल, एडिशनल एस.पी. शिव कुमार वर्मा, समाजसेवी तथा शहर के गणमान्य नागरिक।



शांतिवन। मनमोहिनी वन कॉम्प्लेक्स के ग्लोबल ऑडिटोरियम में आयोजित 'प्यूचर ऑफ पावर' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्रह्माकुमारीज के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर, शांतिवन कार्यक्रम प्रबंधिका राजयोगिनी ब्र.कु. मुन्नी दीदी, अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन, राजयोगी ब्र.कु. मोहन सिंघल, डॉ. सतीश गुप्ता, डॉ. बनारसी लाल शाह, प्रसिद्ध व्यवसायी निज़ार जुमा, ज्ञानसरोवर निदेशिका ब्र.कु. डॉ. निर्मला दीदी, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. शीलू दीदी तथा एफ.ओ.पी. टीम।

वो तुझमें भी, तो मुझमें भी

बार-बार उस घर से आवाजें आ रही थीं। लग रहा था जैसे घर में कोहराम मचा हुआ है। एक-दूसरे पर छीटा-कशी, दोषारोपण, चीखना-चिल्लाना जारी था। काफी समय यूँ ही बीत गया। उनकी आपसी लड़ाई मानो थमने का नाम ही नहीं ले रही थी!

पर थोड़ी ही देर के बाद अचानक उस घर में सन्नाटा छा गया। और फिर बार-बार एक ही बात दोहराई जा रही थी... मुझे अकेला छोड़ दो, मुझे शांति चाहिये। बार-बार यही शब्द दोहराये जा रहे थे। अरे, ये क्या! अभी-अभी लड़ाई और थोड़ी ही देर बाद शांति की इच्छा! ऐसे लग रहा था मानो लड़कर-थककर सब हार गये हों। ऐसे में सबकी एक ही इच्छा प्रतीत हो रही थी, शांति। ऐसा क्या था जो सभी शांति की चाहना रखे हुए थे। इतनी प्रिय थी मन की शांति सभी को!

बिल्कुल सही। इंसान उन्हीं बातों की चाहना रखता है जो उसके पास होती है। वो उन्हीं बातों की ख्वाहिश रखता है जिनका उसने कभी अनुभव किया हो। वो आखिर में सभी गलत बातों से थककर वही करना चाहता है जो उसके स्वभाव में स्वाभाविक रूप से शामिल हो।

इसलिए हम सभी सुख, शांति, आनंद, प्रेम, पवित्रता आदि की इच्छा रखते

हैं। क्योंकि ये सारे गुण नैसर्गिक रीति से हम सबके अंदर ही होते हैं। सुख, शांति, आनंद, प्रेम इत्यादि सभी दिव्य गुण हमारे स्वभाव का हिस्सा हैं जिन्हें कोई चाहकर भी हमसे अलग नहीं कर सकता। क्योंकि यही हमारा असली स्वभाव है। चाहे कोई कितना भी बाहरी संस्कारों के वश लड़ाई करता हो, अशांति फैलाता हो, पर कुछ समय के बाद उसे इन सबका अहसास हो जाता है और फिर वह उनसे अपना पीछा छुड़ाना चाहता है। हो भी क्यों ना! हमें हमारे अंदर के सभी प्राकृतिक दिव्य गुण, जिनकी हम सब स्वाभाविक रूप से इच्छा रखते हैं, लेकिन बाहरी दिखावे में आकर, दिखावे वाली जिन्दगी को जीना शुरू कर देते हैं और फिर पछतावा, छलावा, इन सबके अलावा कुछ हाथ नहीं आता।

अब जब हमें ये ज्ञान हो गया है कि सुख, शांति, आनंद, पवित्रता, प्रेम, ये सब हमारे अंदर ही स्वाभाविक रूप से होते हैं तो क्यों ना इन्हें फिर जागृत कर अपने रोज़ाना की जिन्दगी में शामिल करें, तथा अपने जीवन का सम्पूर्ण रूप से आनंद लें। पर वो कैसे...? कौन हमारी सहायता करेगा...? इन गुणों को कैसे फिर से दुबारा हासिल करें...?

वो ऐसे...। परमात्मा है ना! परमपिता परमात्मा ही हम सबको अपनी सच्चाई तथा अच्छाई से वाकिफ कराते हैं और अपने सभी नैसर्गिक गुणों को फिर से हासिल करने में हमारी मदद करते हैं। आइये अपना सही परिचय ले लें।

**क्यूं परेशां है बंदे,
क्यों दर्द से कराह रहा है,
सुन इस आवाज को गौर से,
कोई प्यार से तुझे बुला रहा है।**

**क्यूं ये दर्द, ये दुःख, जो तेरा नहीं,
उसमें तू जिन्दगी बिता रहा है।**

**नजर उठाके तो देख,
स्वयं भगवान तुझे संवारने आ रहा है।**

**क्यूं इन परेशानियों से इस तरह वास्ता रखता है,
उस खुदा का नूर तुझमें भी तो मुझमें भी बसता है।**

ब्र.कु. संगीता, उमरेड

वॉक विद् गॉड..... - पेज 2 का शेष
माध्यम से या प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से हर समय मेरी मदद करेगा। हाँ, एक बात और है, हमें अपने आप से ईमानदार और वफादार रहना होगा, उसमें, जो हम कर रहे हैं और जो हमारे साथ घटित हो रहा है। उसी तरह पारदर्शिता के साथ हम उन्हें बतायें और उनसे सहयोग लें। यही उत्तम पद्धति है परमात्मा का सहयोग लेने की। तो 2020 में इस तरह से परमशक्ति के हाथ में अपना हाथ सौंपने के लिए और उसकी मदद पाने के लिए तैयार हैं ना! इस वर्ष हम एक संकल्प के साथ - 'परमात्मा को अपने जीवन का साथी बनाकर हर पल उनके साथ रहेंगे, साथ चलेंगे।' क्या सोच रहे हो? सोचो नहीं ये कैसे होगा। किन्तु-परंतु नहीं, उसपर सम्पूर्ण निश्चय कर निश्चित होकर चलना है और इस संकल्प को पूरा करना है। बस! सम्पूर्ण निश्चय रखकर और आत्मविश्वास के साथ 'वॉक विद् गॉड'। ठीक है ना! ऐसा इस वर्ष करके देखते हैं।



अमरावती-महा.। विश्व परिवर्तन भवन के गेट का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी। साथ है स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीता तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।

बस, एक क्लिक बुद्धि से....!



हम सारा दिन में दूसरों की चेकिंग करते हैं इनको ये बदलना चाहिए, इनको वो बदलना चाहिए, इन्हें ऐसा नहीं कहना चाहिए था, इनको ऐसा नहीं करना चाहिए था, इतनी-सी बात पर इन्हें इतना जोर से नहीं बोलना चाहिए था, यही बात ये प्यार से भी कह सकते थे। ये कोई बात करने का तरीका था क्या? ये सारा दिन हम चेकिंग किसकी करते हैं? दूसरों की करते हैं ना! कितनी बार सारा दिन में या कितनी बार जीवन में कभी बैठ कर अपनी चेकिंग की है? और किसी ने हमें कहा भी कि आपको ऐसा नहीं करना चाहिए था, ऐसा नहीं कहना चाहिए था, उनकी बात पूरी भी नहीं होती और उससे ही पहले हम क्या कर देते हैं? कोई अगर राय दे कि आपको ऐसा नहीं करना चाहिए था, आपको ऐसा करना चाहिए था। आपको ऐसा कहना चाहिए था। उनकी बात पूरी होने से पहले ही हम क्या कर देते हैं? हम उनकी बात को पूरा होने से पहले ही उनकी बात को रिजेक्ट कर देते हैं और अपने व्यवहार को सिद्ध कर देते हैं कि जो मैंने कहा, जो मैंने किया वो उस समय और उस बात के लिए बिल्कुल सही था। ये करने से मैंने अपने आप को हमेशा टिक-टिक किया कि मैं जो हूँ, जैसी हूँ, बिल्कुल सही हूँ। और अगर जीवन में मेरे अन्दर ऐसी कोई आदतें आ भी गई हैं जोर से बोलने की, गुस्सा करने की या किसी की ग्लानि करने की, वो इसलिए आ गई हैं क्योंकि वो लोग ही ऐसे हैं। अब शादी ही ऐसे व्यक्ति से हुई। 10 साल, 20 साल, 30 साल उनके साथ रह रहे हैं तो उनके साथ रहते-रहते चिड़चिड़ा तो हो ही जाना था ना, और क्या होता। पिछले 30 साल हमने ये बिताये कि बेचारा मैं, ऐसी परिस्थितियाँ मेरे जीवन की, बेचारी मैं ऐसे व्यक्ति से मेरी शादी हुई, बहुत बेचारी मैं, ऊपर से सास-ससुर

और मौहल्ला भी तो कैसा मिला। ये करते-करते हमने अपनी जीवन 'बेचारी मैं' करके बिता दी। जीवन का हर क्षण एनर्जी और वायब्रेशन को फील करने का है। कहीं भी हम हैं, आजकल हमें आदत पड़ी है कि कुछ भी होता है तो हम फोन निकालकर फोटो खिंचना शुरू करते हैं, घर में कोई सीन हो रहा है फोन उठाया फोटो, क्योंकि आजकल हमारे हाथ में कैमरा सारा दिन है। फोटो खिंचने से क्या होगा, वो क्षण बीत जायेगा। और उस क्षण को अनुभव करने की बजाए, हम उस क्षण की फोटो खिंचने में लगे रहेंगे। और फिर फोटो खिंचकर हम क्या करेंगे उसका? बाद में हम उस क्षण की फोटो को देखेंगे। और फिर हम उसे फेसबुक पर डालेंगे। ताकि और लोग भी वो क्षण देखें। दूसरे उस फोटो को देखकर लाइक करेंगे, अगर दूसरों ने उस फोटो को लाइक नहीं किया तो मैं उनको लाइक नहीं करती फिर। जीवन का हर क्षण एनर्जी और वायब्रेशन फील करने के लिए है। फोटो में वो सीन आ सकता है लेकिन वो फीलिंग नहीं आ सकती, वो वायब्रेशन नहीं आ सकते। ये भी आदत है जो पड़ गई है। पर औरों को देखकर हमें ये लगता है कि मेरी ये आदत बिल्कुल सही है। लेकिन जितना हम चीजों में, टेक्नॉलोजी में फँसते जाते हैं। उतना हम सारा दिन ना अपनी एनर्जी दूसरों को रेडिएट कर रहे हैं, ना दूसरों की एनर्जी को फील कर रहे हैं। हम सिर्फ कम्प्यूटर और फोन के साथ ही हैं। और इसलिए हमारी एनर्जी अन्दर ही क्या होती जा रही है बल्कि दबती जा रही है। इसीलिए जब बहुत ज़रूरी हो तब फोटो खिंचेंगे। नहीं तो बुद्धि से फोटो खिंचेंगे। क्योंकि यहाँ जो फोटो खिंचती है, सीन की नहीं खिंचती है वो इनके अनुभव की खिंचती है। दोनों चीजों में फर्क है।

-क्रमशः-

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी,

पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510

सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,

Email-omshantimedia@bkivv.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 (पेएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

हम ये मानते हैं कि हमारे आस-पास का वातावरण हमारे संकल्पों के आधार से बनता है। अगर हमारे संकल्प ठीक हैं तो वातावरण उसी हिसाब से बनना शुरू हो जाता है। अगर संकल्पों के अंदर कुछ भी गलत भाव है तो



आप चाहते हैं ना कि समाज में नया कुछ परिवर्तन आये, और वो परिवर्तन स्थायी हो। तो स्थायी परिवर्तन के लिए हमें स्थायी कार्य भी करना होगा। और कार्य ऐसा होना चाहिए कि कोई देखे तो समझ जाये कि निश्चित रूप से समाज को बदलने में इनका योगदान है। और वो योगदान उन वायब्रेशन के आधार से स्थायी रूप से हर पीढ़ी को प्रभावित करता रहेगा।

उस तरह से ही हमारे अंदर वायब्रेशन बन जाते हैं और वो बाहर फैलकर वैसा ही वातावरण बना देते हैं। उदाहरण के लिए जैसे कोई घर में बैठे-बैठे कहता है कि देखो समाज में आज क्या-क्या हो रहा है, अपराधिक घटनायें हो रही हैं, अब ये हमारा सोचना भी समाज में अपराधिक वायब्रेशन फैलाना है। मतलब जैसे ही हमने ये सोचा, चारों तरफ हमने ये तरंग दे दी कि हाँ, अपराधिक घटनायें बढ़ें। इसमें आपका ऐसा इंटेन्शन नहीं था, लेकिन इंटेन्शन से ज़्यादा अटेन्शन की ज़रूरत है। हमारा ये भाव नहीं है। हमारा शुद्ध भाव भी हो सकता है कि ये सब नहीं होना चाहिए। लेकिन जब हम ये सोच रहे होते हैं तो गलत बात पर स्ट्रेस देकर सोच रहे होते हैं। उदाहरण के लिए जैसे आज लोगों का मन ठीक नहीं चल रहा है, ये हमने सोचा, इसमें हमारा इंटेन्शन राइट है लेकिन सोचने का तरीका गलत है। भाई, अगर लोगों का मन ठीक नहीं चल रहा है तो आप इसमें क्या योगदान दे रहे हैं, आप भी तो यही कह रहे हैं ना। कहने का भाव यह है कि हम जिस वायब्रेशन के साथ होते हैं, वैसा ही

हमारे अंदर सबकुछ चलने लग जाता है। और इस हद तक पहुंच जाता है कि उससे निकलना मुश्किल-सा हो जाता है। झूठ बोलना, गुस्सा करना, नाराज होना भी उसे सही लगता है। कहते, थोड़ा-सा ही तो गुस्सा हुआ, थोड़ा-सा ही तो परेशान हुआ, लेकिन हुए तो ना। अब हमें घर के

चलो एक वायब्रेशन फैलाते हैं

वातावरण से लेकर बाहर तक के वातावरण को बदलना हो तो सबसे पहले मन से शुभ विचारों और शुभकामनाओं का संकल्प बाहर लाना है। इससे जो तरंग फैलेंगे वो आस-पास के वातावरण को बहुत शक्तिशाली बनायेंगे। इसमें हमको बस थोड़ा-थोड़ा सहयोग देना है इन तरंगों को फैलाने के लिए। और इन थोड़े-थोड़े से सहयोग से बहुत अच्छे समाज का निर्माण सुचारू ढंग से किया जा सकता है। यह सहयोग ही बहुत बड़ा सहयोग है। क्योंकि सभी बस बातें कर रहे हैं और उन बातों के वायब्रेशन ने चारों

तरफ के वातावरण को भारी किया हुआ है। लोगों की नींद, चैन, उबासी, निराशा, हताशा बढ़ गई है। और इस कदर बढ़ गई है कि सोते-जागते, उठते-बैठते यही सोचते हैं कि ये चीज ऐसी होती तो कितना अच्छा होता, गवर्नमेंट टैक्स हटा देती तो कितना अच्छा होता, लोगों को बहुत सारे ऐसे विचार आते रहते हैं। ये विचार ही समाज में सभी को इसी तरह के वायब्रेशन पहुंचाते हैं और इसी कारण लोगों का मन भी ऐसे ही चलने लगा है। लोग कह तो रहे हैं ऊपर-ऊपर, लेकिन उनके अंदर आध्यात्मिकता और समझ की रत्ती भी नहीं है। इसलिए श्रेष्ठ और शुभ सोचकर स्वयं का वातावरण बनायें। इसमें कुछ नहीं करना है, सिर्फ पांच मिनट सुबह और पाँच मिनट शाम को बैठकर विश्व के बारे में बस अच्छा-अच्छा सोचना है। इससे एक नये समाज के निर्माण में वायब्रेशन उस मकान को हमेशा तरोंताजा रखेंगे, उस व्यक्ति को भी तरोंताजा रखेंगे, जो उस मकान का है। जो वायब्रेशन को महत्व देगा, सेवा को महत्व देगा, उसी का सही योगदान है परमात्मा के कार्य में। और मन की शक्ति का ये सबसे अच्छा सदुपयोग है।



गोवा-पणजी। गोवा के 58वें स्वतंत्रता दिवस पर राज भवन के बगीचे में आयोजित भव्य कार्यक्रम में राज्यपाल सत्यपाल मलिक तथा माननीय मुख्यमंत्री प्रमोद सावंत के साथ ब्र.कु. शोभा दीदी तथा ब्र.कु. निर्मला दीदी।



रानीपरतेवा-छ.ग.। पूर्व मुख्यमंत्री डॉ. रमन सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुमन व ब्र.कु. प्रभा। साथ है सांसद चुनीलाल साहू, पूर्व सांसद चंदूलाल साहू तथा अन्य।



पुणे-महा.। टॉप मैनेजमेंट कर्नर्स ऑफ फाउंडेशन, पुणे द्वारा ब्रह्माकुमारीज के कार्यकारी सचिव राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय को विश्व में शांति लाने के लिए मूल्यनिष्ठ शिक्षा को बढ़ावा देने हेतु एवं आध्यात्मिकता व मेडिटेशन द्वारा लोगों के कल्याण हेतु योगदानों के लिए 'अवॉर्ड ऑफ एक्सीलेंस 2019-2020' प्रदान करते हुए सांसद एवं सिविकम के पूर्व राज्यपाल श्रीनिवास पाटील।



सारांगपुर-म.प्र.। 'गौता जयंती महोत्सव' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए आर. के. मिश्रा, आयुध निर्माणी, रक्षा मंत्रालय, भारत सरकार, गौतम टेटवाल, पूर्व विधायक, ओ.पी. विजयवर्गीय, वरिष्ठ अधिवक्ता, महेश शर्मा, चेयरपर्सन, लायंस क्लब रोजन, धर्मेन्द्र वर्मा, अध्यक्ष, राज्य कर्मचारी संघ, अतुल जोशी, लायंस अध्यक्ष, ब्र.कु. भायलक्ष्मी, ब्र.कु. मधु तथा अन्य।



नवी मुंबई-वाशी। नव वर्ष की शुरुआत नशा मुक्ति के साथ करने हेतु अन्य व्यसनमुक्ति केन्द्र, नशा बंदी मंडल, ब्रह्माकुमारीज एवं गैलेक्सी सरफेक्टेट्स लि. द्वारा संयुक्त रूप से वाशी रेलवे स्टेशन पर आयोजित 'व्यसनविरोधी जनजागरण कार्यक्रम' में उपस्थित हैं बायें से ब्र.कु. शुभांगी दीदी, एकनाथ तम्बवेकर, उपाध्यक्ष, नशाबंदी मंडल, महा., अय्यर जी, चेयरमैन, गैलेक्सी सरफेक्टेट्स लि., स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शोला दीदी, बहन वर्जा विलास, सेक्रेट्री जनरल, नशा बंदी मंडल, महा., डॉ. अजीत मगदूम, अध्यक्ष, अन्य व्यसनमुक्ति केन्द्र तथा अन्य।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग प्रहेली-07(2019-2020)

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

- सतयुग में देवी देवताएं भी....पद पाते हैं, क्रमशः (5)
- दोस्त, मित्र, सखा (2)
- हज़ूर, हाज़िर होना, इजलास (3)
- विनाशी, नाशवान (3)
- पधरामणि, पधारना, आना (4)
- सोना, गेहूँ, स्वर्ण (3)
- उपस्थित, मौजूद (3)
- तुणीर, तीर रखने का चोंगा (4)
- अहसास, देह.... से परे रहना है (2)
- विधान का रचयिता, ब्रह्मा (3)
- मुकुट, शिखा (2)
- कष्ट, नर्क, दलदल (3)
- अर्थ, स्वार्थ (4)
- सरल, मेहनत के बिना होने वाला कार्य (3)
- गुप्तचर, भेदिया (3)
- गोला, आर्द्र (2)
- आत्मा का प्रमुख अंग (2)

बाएं से दाएं

-ब्र.कु. राजेश, शान्तिवन

- को छोड़ श्रीमत पर चलो तब बाप का शो कर सकेंगे (4)
- हाय तौबा मचाना, हायएस्ट रोना (4)
- तमना, इच्छा, कामना (3)
- मुझे अपनी....में ले लो राम, पनाह (3)
- ओज, तेज, दीर्घ (3)
- फिर भरपूर बनेगा, भगवान की अवतरण भूमि (3)
- ईसाइयों की साध्वी महिला (2)
- कलेजा, जीवट, हिम्मत (3)
- लाइन, पंक्ति (3)
- कलियुग की....भी कहा जाता है, नर्क (4)
- सोप दो प्यारे प्रभु को, सम्पूर्ण (2)
- पिता, बाप, बड़ा व्यक्ति (2)
- हत्या करना, मारना (3)
- पल, क्षण, क्षणिक समय (3)
- के इस चमन की तुम बहार हो (4)
- तो बिठो नच (2)



मुम्बई-वोरीवली। विभिन्न कॉर्पोरेट्स के लीडर्स के लिए आयोजित 'डेवलपिंग लीडरशिप स्किल्स फ्रॉम विदिन' विषयक कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में मनोज पुंडीर, सी.ई.ओ. ए.एम.वाय., एच.आर., मैनेजमेंट सर्विसेस प्रा.लि., डॉ. गिरीश पटेल, इंटरनेशनल ट्रेनर, ऑथर एंड साइको थेरेपिस्ट, ब्र.कु. दिव्यप्रभा, उपक्षेत्रीय निदेशिका, ब्रह्माकुमारीज, ब्र.कु. कविता, एस.एन. सिंह, सी.ई.ओ., आई.एच.एस. प्रा.लि., पंकज उदवार, सी.ई.ओ., एडोनीज़ लेबोरेट्रीज प्रा.लि., ब्र.कु. रीना तथा लीडर्स।



6

फरवरी-I-2020

ओमशान्ति मीडिया



हेदराबाद-तेलंगाना। शांति सरोवर रिट्रीट सेंटर की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. कुलदीप दीदी तथा एनर्जी ऑडिटर ब्र.कु. केदार को एनर्जी कंजरवेशन स्टेट लेवल अवॉर्ड देते हुए राज्यपाल महोदया तमिलिसाई सोदराजन। साथ है जगदीश रेड्डी, मिनिस्टर ऑफ एनर्जी, अजय मिश्रा, प्रिन्सीपल सेक्रेटरी, एनर्जी डिपार्टमेंट, आई.ए.एस., प्रभाकर राव, चैयरमैन, टी.एस.टी. आर.ए.एन.एस.सी.ओ. एंड टी.एस.जी.ई.एन.सी.ओ., जनइयाह जी.एम.डी., टी.एस.आर. ई.डी.सी.ओ. तथा अन्य गणमान्य लोग।



जबलपुर-कटंगा कॉलोनी। ब्रह्माकुमारों के महिला प्रभाग द्वारा आयोजित 'स्वस्थ एवं सुखी समाज के निर्माण में महिलाओं का योगदान' विषयक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए महिला प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका ब्र.कु. डॉ. सविता। मंचासीन हैं स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विमला, बाबा साहब भीम राव अम्बेडकर टेलीफोन ट्रेनिंग सेंटर की महाप्रबंधक निधि माथुर, भारतीय सिंधु सभा की अध्यक्ष मनोषा रोहाणी, समाजसेविका मोना भनोत व अन्य।



शांतिवन। ओमशान्ति मीडिया ऑफिस में आये आर्किटेक्ट पंकज भाई गज्जर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ओमशान्ति मीडिया पत्रिका के सम्पादक ब्र.कु. गंगाधर तथा ब्र.कु. रूपारूपा, केशोद, गुज.। साथ हैं इंजीनियर महेन्द्र भाई गज्जर तथा गिरीशा भाई सापरा।

आज इस पूरे विश्व में भाग्य से ही कोई अपने को पूर्ण स्वस्थ अनुभव करता होगा। थकान, ऊब, अनिद्रा तथा चिड़चिड़ा स्वभाव आदि निश्चय ही बीमारी के लक्षण हैं। लेकिन आहार में परिवर्तन करके तथा फलों एवं शाक-सब्जी के रसों का सेवन कर रोगी घर बैठे ही अपने आपको निरोगी बना सकता है। तो आइये जानते हैं कि हमें किस तरह का भोजन करना चाहिए।

भोजन को आग पर पकाने से उसके अनेक आवश्यक तत्व नष्ट हो जाते हैं। सबसे पहले तो किण्व (एन्जाइम) नामक पाचक तत्व नष्ट हो जाता है। साधारणतया स्वस्थ आदमी अपने पाचक तन्त्र एवं आंत पोषक बैक्टीरिया के द्वारा आहार में से लगभग 1000 किण्व एवं विटामिन प्राप्त कर लेता है। लेकिन यदि वह स्वस्थ नहीं है तो अपने आहार में से इतनी मात्रा में किण्व प्राप्त नहीं कर सकता। खाद्य पदार्थों को जब 120 डिग्री से भी अधिक तापमान पर पकाया जाता है, तब ये हानियाँ होती हैं -

1. खाद्य पदार्थ के प्रोटीन प्रायः अपाच्य हो जाते हैं।
2. प्रायः सभी हार्मोन्स नष्ट हो जाते हैं।
3. खाद्य पदार्थ में निहित शर्करा अपाच्य हो जाती है।
4. चरबी एवं कार्बोहाइड्रेट में विकृति से उत्पन्न विषैले तत्व अपाच्य तो हैं ही, बल्कि किडनी के लिए भी हानिकारक हैं।
5. खाद्य पदार्थ में निहित खनिज तत्व नष्ट हो जाते हैं और अधिक पकाने पर भोजन जहर जैसा बन जाता है।
6. उसके किण्व तथा विटामिन

प्राकृतिक आहार का महत्व

डॉ. सुखवीर सिंह

पूर्णतः नष्ट हो जाते हैं। यों पका हुआ भोजन स्वादिष्ट तो होता है लेकिन उसके पोषक तत्व लगभग नष्ट हो जाते हैं।

कोष बनते भी हैं। यह प्रक्रिया प्रतिक्षण चलती रहती है। रात-दिन कोषों का सर्जन होता रहता है। ये नये कोष कैसे होंगे, यह हमारे आहार पर निर्भर है। यदि हम प्राकृतिक व शुद्ध आहार लेंगे तो कोष भी शुद्ध बनेंगे। यदि आहार से ही शरीर को

हो जाते हैं।

3. टांसिल की सूजन और बढ़ी हुई अवस्था में एक चम्मच पिसी हुई हल्दी और आधा चम्मच पिसा हुआ नमक एक गिलास पानी में उबालकर, उस गर्म पानी से दिन में तीन बार गरारे करने से लाभ होता है। इससे गले की खराश या दर्द में भी लाभ होता है।

4. खसखस व मिश्री को समभाग में लेकर चूर्ण बना लें। दस ग्राम दूध के साथ लेने से कमर दर्द दूर होता है।

5. एक गिलास गुनगुने पानी में आधे नींबू का रस, दस बूंद अदरक का रस एवं दस ग्राम शहद मिलाकर रोज़ सुबह नियमित रूप से पीने से मोटापे का नियंत्रण करना सहज हो जाता है।

6. चपाती का आटा थोड़ा मोटा प्रयोग करने से कब्ज से मुक्ति मिलती है, क्योंकि पतला आटा (मैदा) आँतों में जाकर चिपक जाता है और आँतों की स्वाभाविक गति को मंद कर देता है और उसी से हम कब्ज का शिकार हो जाते हैं।

7. पानी में भिगोया हुआ मुनक्का, किशमिश एवं अंजीर आहार ही नहीं वरन् औषधि भी है, इनके नियमित सेवन से रक्तसंचार व्यवस्थित होकर नाड़ी संस्थान को शक्ति प्राप्त होती है।

8. सफेद दाग होने पर श्यामा तुलसी के पत्तों को गंगाजल में पीसकर रोजाना सफेद दागों पर मलें। कुछ ही महीनों में दाग ठीक होने लगते हैं।



स्वास्थ्य

स्वस्थ व्यक्ति पक्व आहार में से भी कुछ न कुछ पोषक तत्व प्राप्त कर लेता है, किन्तु रोगी या अर्धरोगी आवश्यक पोषण प्राप्त नहीं कर सकता, अतः पोषक तत्वों के अभाव में वह पुनः थकान महसूस करने लगता है, उसका वजन घटने लगता है तथा सिरदर्द, तनाव एवं उत्तेजना अनुभव करने लगता है और स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है। सबसे श्रेष्ठ मार्ग यही है कि हम कच्ची साग-सब्जी तथा पके हुए फलों का रस पीकर शरीर के लिए कम पड़ने वाले पोषण की पूर्ति करें। हमारे प्रतिदिन के सामान्य भोजन की कच्ची चीजों में छह औषधीय तत्व होते हैं, जो पोषण तो प्रदान करते ही हैं, साथ ही रोगों के विषाक्त कीटाणुओं को भी नष्ट करते हैं। हमारे शरीर के कोष प्रतिदिन मरते हैं और उनके स्थान पर नये

प्राकृतिक रूप में खनिज, विटामिन तथा किण्व प्राप्त होंगे, तो कोष मजबूत तथा स्वस्थ होंगे। बुढ़ापा जल्दी नहीं आता। इतने लाभकारी कोषों का सर्जन अपक्व साग-सब्जी तथा पके फलों के रस से हो सकता है।

कुछ आयुर्वेदिक घरेलू नुस्खे

1. प्रातःकाल अखरोट व नारियल की गिरी 30 ग्राम नियमित खाने से घुटनों के दर्द में लाभ होता है एवं इसके साथ ही त्वचा स्निग्ध होती है।

2. शाम को सात भिगोयी हुई बादाम की गिरियां दूसरे दिन प्रातः छीलकर (चार काली मिर्च के साथ) चबा-चबाकर खा लें और ऊपर से गर्म दूध पीने से स्मरण शक्ति में वृद्धि के साथ-साथ आँखों के अनेक रोग दूर

चुस्त और दुरुस्त रहने के लिए रोजाना व्यायाम करना जरूरी है। लेकिन जिम या घर पर व्यायाम करने से जुड़ी कुछ भ्रांतियां भी हैं, जिनकी सच्चाई जानना आपके लिए जरूरी है।

भ्रम - जिम में वर्कआउट बंद करने से मांसपेशियां वसा में बदल जाती हैं।
सच - ऐसा नहीं है। अगर आप पौष्टिक आहार लेते हैं, तो व्यायाम बंद करने पर कोई खास अंतर नहीं आएगा। अधिक वसा का होना कैलोरीज पर निर्भर करता है। व्यायाम छोड़ने के बाद भी आहार संतुलित रखें और सही जीवनशैली अपनाएं।

भ्रम - चलने से नहीं बल्कि दौड़ने से अधिक कैलोरीज बर्न होती है।
सच - दोनों ही तरीके करीब-करीब समान कैलोरीज घटाते हैं। उदाहरण के तौर पर एक

कि.मी. दौड़ने और एक कि.मी. पैदल चलने से समान कैलोरीज बर्न होती है, लेकिन एक किलोमीटर चलने में लगभग 8 मिनट लगते हैं, जबकि आप इसी लक्ष्य को दौड़कर 3-4 मिनट में पूरा कर सकते हैं। बातें करते हुए टहलने से कोई लाभ नहीं होता। पूरी एकाग्रता के साथ निश्चित गति के साथ चलें।

भ्रम - जितनी ज्यादा एक्सरसाइज करेंगे उतनी ही बेहतर फिटनेस मिलेगी।
सच - हफ्ते में पांच दिन किसी भी तरह की एक्सरसाइज कर सकते हैं। दफ्तर जाने वाले व्यक्ति रोजाना डेढ़ घंटे या उससे अधिक व्यायाम करते हैं तो उन्हें शारीरिक रूप से थकान या तकलीफ हो सकती है। नियमित करते हैं, तो मात्र आधे घंटे का व्यायाम काफी है।



व्यायाम के भ्रम दूर करें हम

को करना चाहिए।

भ्रम - व्यायाम में दर्द होना बहुत जरूरी है, तभी इसका फायदा मिलेगा।
सच - व्यायाम के दौरान दर्द महसूस हो तो उसे वहीं रोक देना बेहतर है। अधिक दर्द महसूस होना किसी अंदरूनी चोट का सबब बन सकता है। जब भी व्यायाम करने पर दर्द महसूस हो तो कुछ देर विराम देकर इसे फिर करें। अगर फिर भी दर्द महसूस होता है तो विशेषज्ञ से सलाह लें।

भ्रम - प्रोटीन पाउडर का शेक प्रोटीन का अच्छा स्रोत है।
सच - शरीर को एक निश्चित मात्रा में प्रोटीन की आवश्यकता होती है। प्रोटीन के सप्लीमेंट्स लेने के बजाय प्राकृतिक प्रोटीनयुक्त आहार लेना चाहिए। पौष्टिक आहार लेना फायदेमंद है।

भ्रम - एक्सरसाइज सिर्फ वजन बढ़ाने या घटाने के लिए की जाती है।
सच - रोजाना सुबह एक्सरसाइज करने से शरीर स्वस्थ रहता है। और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इससे शरीर के अंग सही तरह से कार्य करते हैं और ऊर्जा भी बनी रहती है। इसलिए इसे सभी

भ्रम - खाली पेट व्यायाम करना ज्यादा असरदार होती है। इससे वजन जल्दी घटता है।
सच - खाली पेट व्यायाम करने से थकान महसूस होती है। शरीर को मांसपेशियां बनाने और कैलोरीज बर्न करने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है। इसलिए सुबह व्यायाम कर रहे हैं, तो उससे एक घंटा पहले थोड़े से मेवों के साथ दूध लें। शाम को जिम जाते हों, तो 3-4 घंटे पहले हल्का नाश्ता करने से व्यायाम के दौरान थकान नहीं होगी।

भ्रम - व्यायाम करने पर पसीना आना जरूरी है, तभी इसका असर होता है।
सच - पसीना निकलने से वजन कम नहीं होता, बल्कि यह शरीर के तापमान को कम करने में मदद करता है। अगर ऐसी जगह व्यायाम करते हैं जहां अधिक गर्मी हो, तो पसीना निकलेगा ही। इससे वजन कम नहीं होगा बल्कि शरीर में पानी की मात्रा कम होगी। वजन कम करने के लिए सही मात्रा में खाएं।





बेंगलुरु। ताज होटल, बेंगलुरु में वी.कनेक्ट स्टार इवेंट्स एंड एंटरटेनमेंट द्वारा आयोजित अवॉर्ड शो में एजुकेशन विंग की सेवाओं के लिए डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके को 'इंडिया एक्सीलेंस अवॉर्ड 2019' से सम्मानित करते हुए प्रसिद्ध फिल्म अभिनेत्री बिपाशा बासू। साथ हैं ब्र.कु. पवित्रा तथा ब्र.कु. राजेश्वरी।

हमारा मन ही भीतर शोर पैदा करता है

हमारे आस-पास या बाहरी वातावरण में यदि लगातार ऊंचे स्वर में शोर हो तो भीतर चिड़चिड़ापन जाग जाता है, बेचैनी सी होने लगती है। शोर प्रदूषण अच्छी से अच्छी शांति को खा जाता है। लेकिन कई बार ऐसा भी होता है कि बाहर शोर न हो फिर भी हम अशांत हो जाते हैं। हमारे भीतर विचारों, व्यक्तियों का इतना शोर है कि हम उससे लगभग अवसाद में डूब जाते हैं। यह शोर मचाता है हमारा मन! मजेदार बात यह है कि मन ही शोर पैदा करता है और फिर खुद परेशान होकर हमें विचलित करता है। कभी सुबह-शाम पक्षियों का शोर सुनें तो पाएंगे वे खुद के ही शोर से परेशान होकर हल्ला करते हैं। उन्हें समझ ही नहीं आता, शोर मचा कौन रहा है! ठीक ऐसा ही हमारा मन है। मन के बारे में कई लोग पूछते हैं इसका रूप, आकार क्या होता है? दरअसल मन कोई अंग तो है नहीं, इसलिए रूप या आकार हो नहीं सकता। कुछ मनोवैज्ञानिक मन को आसमान से जोड़कर देखते हैं।

आसमान का अपना कोई रंग-रूप नहीं है। उसका जो भी रंग-रूप हम देखते हैं, वह धूप के कारण होता है। वायुमंडल में जब धुआं फैल जाए, धूल उतर आए, कोहरा छा जाए तो इन सबके प्रभाव से वैसा ही आसमान का रंग बन जाता है। मन का भी ऐसा ही है। कोई व्यक्ति आ जाए, परिस्थिति बन जाए, विचार ऐसा आ जाए, तो यही सब उसे रूप दे देते हैं। तो पक्षियों के शोर, आसमान के रूप-रंग की तरह मन हमारे भीतर रहता है और हमारी अशांति का कारण बन जाता है।



नवसारी-गुज.। आध्यात्मिक सशक्तिकरण दिवस पर 'रन फॉर पीस' मैराथन का आयोजन हुआ। इस अवसर पर सम्बोधित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीता। साथ हैं जिला विकास अधिकारी राजदेव सिंह गोहिल, माहिती खाता ऑफिसर दिनेश पटेल, साइक्लोपोडिया हेल्थ सेंटर से आशीष पटेल, रनर तथा हैप्पी फिट फैमिली हैदराबाद के ब्रांड एम्बेसडर सत्येन्द्र दीक्षित, मास्टर एथलेटिक एसोसिएशन के प्रेसीडेंट नवनीत ओजलकर, साइक्लिस्ट एवं टाटा बॉयज़ स्कूल के प्रिन्सिपल बोमी जागीरदार तथा स्पोर्ट्स मैन रवि शास्त्री।

आओ खुशियों के बीज बोयें

गम के झाड़-झांकड़ काटकर,
वैर विरोध के बदरंग मिटाकर,
जन-जन के हृदय में प्यार जगाने लिए,
आओ खुशियों के बीज बोयें...।

विकारों की जलन को जलाकर,
संबंधों में मधुरता का रस बहाकर,
मानव में मानवता की तासीर भरने के लिए,
आओ खुशियों के बीज बोयें...।

अज्ञानता के तम में ज्ञान दीप जल सकें,
आत्मा ज्ञान प्रकाश से प्रकाश स्तम्भ बन सकें,
सदा उमंग-उत्साह की लहर लहराने के लिए,
आओ खुशियों के बीज बोयें...।

स्व-परिवर्तन ही विश्व परिवर्तन का आधार है,
सर्व शक्तियां, सर्वगुण ही आत्मा का श्रृंगार है,
हर आत्मा को परमानन्द के अधिकारी बनाने
के लिए,
आओ खुशियों के बीज बोयें...।

यद्यपि दुआएं भी करती हैं काम दवा का,
पर खुशी जैसी कोई खुराक नहीं,
खुशियाँ बांटकर भरपूर होने के लिए,
आओ खुशियों के बीज बोयें...।

खुशियों की झलक और फलक छिपाए न छिपे,
पता लिखा होता है हर हर्षित चेहरे पे,
जग को खुशियों से भरने के लिए,
आओ खुशियों के बीज बोयें...।

ब्र.कु. जगदीश चन्द्र धीमान
(करनाल, हरियाणा)

» प्रभु प्यार का आधार - सर्व प्राप्ति का नशा «

इतिहास गवाह है जिसको भी प्रभु से प्यार हुआ उसका विकार का आकर्षण स्वतः ही नष्ट हो गया, राजाओं को राजपाठ से भी वैराग्य हो गया, मीरा प्रभु प्रेमरस की दीवानी हो गई, महाराजा भर्तृहरि जैसे अनेकों राजा राजपाठ का त्याग कर जंगल जाकर वैरागी बन गए। हम कितने भाग्यशाली हैं कि बाबा ने हमें घर बैठे चुन लिया। और ना ही घर छोड़ने को कहा। पर बुराई छोड़ने की शिक्षाएं जरूर दे रहे हैं। घर-परिवार व संसार में रहते जीवन को श्रेष्ठ बनाने की शक्ति और विधि बता रहे हैं। बच्चे अब तक जन्म से दूसरों को देखा, निंदा की, एक दूसरे के प्रति नफरत की, नीचे गिराया, स्वयं भी गिरते आए।

अब स्वयं को पहचानों, निज धर्म को पहचानों कि तुम कौन

हो, कहाँ से आए? जितना-जितना स्वयं के सत्य आत्म स्वरूप में स्थित होते जाएंगे। ये विकार और विकारी दुनिया से आकर्षण स्वतः ही नष्ट होता जाएगा। सुख-शांति सम्पन्न जीवन बन जाएगा।

धर्म का अर्थ है धारणा, अनुभूति

जब तक स्वयं को परमात्मा की अनुभूति नहीं तो प्राप्ति नहीं। अपनी आत्म अनुभूति को बढ़ाना ही निज धर्म को पहचानना है। निज धर्म (आत्म स्वरूप) की पहचान से, प्रभु प्यार हर पल अनुभव करना सम्भव है। परमात्म प्राप्ति ही सर्वोच्च प्राप्ति है।

ब्र.कु. संजय, ओ.आर.सी.



पुणे-महा.। टॉप मैनेजमेंट कन्सॉर्टिअम फाउण्डेशन, पुणे द्वारा ब्रह्माकुमारीज के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर को विश्व में शांति लाने के लिए मूल्यनिष्ठ शिक्षा को बढ़ावा देने हेतु एवं आध्यात्मिकता व मेडिटेशन द्वारा लोगों के कल्याण हेतु योगदानों के लिए 'अवॉर्ड ऑफ एक्सीलेंस 2019-2020' प्रदान किया गया। उनके स्थान पर यह अवॉर्ड सांसद एवं सिविकम के पूर्व राज्यपाल श्रीनिवास पाटील द्वारा प्राप्त करते हुए डॉ. ब्र.कु. सुजाता, डायटीशियन एंड फिटनेस एक्सपर्ट, जी.एच.आर.सी., मा.आबू तथा ब्र.कु. शिविका, प्रोग्राम कोऑर्डिनेटर एंड फैकल्टी, एजुकेशन विंग, ब्रह्माकुमारीज।



जयसिंगपुर-महा.। प्रभु चिंतन भवन में 'सिक्रेट ऑफ हैप्पी लाइफ' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए पूर्व सांसद राजू शेटी, विधायक राजेन्द्र पाटील, गुरुदत्त फैक्ट्री के एम.डी. माधवराव घाटगे, नगराध्यक्षा नीता माने, बिजनेसमैन विनोद घोडावत, पुलिस निरीक्षक चकोते जी, ब्र.कु. सुभाष, मा.आबू, ब्रह्माकुमारी बहनें तथा अन्य गणमान्य लोग।



विलासपुर-छ.ग.। नगर निगम बाई 39 के नव निर्वाचित पार्षद उदय मजूमदार को शॉल ओढ़ाने के पश्चात ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. विपुल, मा.आबू।



नई दिल्ली। कॉन्स्टीट्यूशन क्लब ऑफ इंडिया, नई दिल्ली में पूरी शादी की कहानी ऑर्गनाइजेशन द्वारा वुमेन्स कनक्लेव एंड अवॉर्ड्स-2019 में राजयोगिनी ब्र.कु. मोनिका, छोटा उदपुर, गुज. को 'नारी शक्ति अवॉर्ड' से सम्मानित करते हुए राज्यसभा सांसद सुधीर गुप्ता, महारानी तनवीर जी, छोटा उदपुर, गुज., श्रीमति अमृता कर, अध्यक्ष, पूरी शादी की कहानी ट्रस्ट, मनोष महोत्रा, एम.डी., पूरी शादी की कहानी ट्रस्ट तथा अन्य।



व्यारा-गुज.। आध्यात्मिक सशक्तिकरण दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में केक काटते हुए ब्र.कु. पिकी बहन, ब्र.कु. अरुणा बहन, ब्र.कु. मनोष बहन, रामजी मंदिर के पुजारी देवी दास जी तथा जैन मंदिर के पुजारी नवलसिंह जी।

8

फरवरी-I-2020

ओमशान्ति मीडिया



- ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

हर परिस्थिति में निर्विघ्न कैसे बनें?

विघ्न के प्रति अगर दृष्टिकोण बदली कर दो तो वो विघ्न, विघ्न नहीं रहेगा। दृष्टिकोण क्या बदली करें हम? कोई भी विघ्न आये तो ये समझें हम कि मुझे कुछ सिखाने आया है। ये विघ्न जो आया है शायद मेरे अन्दर कोई न कोई शक्ति की कमी है, वो शक्ति बढ़ाने के लिए आया है। मुझे अनुभवी बनाने के लिए आया है। तो क्या अनुभव सीखना है, क्या बाबा देना चाहता है, उसको लेते जाओ अपने अन्दर। हमेशा भक्ति मार्ग में तो क्या, ज्ञान मार्ग में भी बाबा को याद करते हैं तो अक्सर ब्राह्मण बाबा को क्या कहते हैं योग में? क्या कहते हैं बाबा शक्ति देना, कहते हैं ना! शक्ति दो बाबा। अमृतवेले भी बैठेंगे तो बाबा शक्ति भरना मेरे अन्दर। अब बाबा कोई जादू की छड़ी थोड़े घूमा देंगे जो कहेंगे कि ले लो शक्ति। अब जब शक्ति मांगी है तो भगवान का शक्ति देने का तरीका अपना है। और वो शक्ति कैसे भरता है? शक्ति मांगी है तो परिस्थिति तो आयेगी। परिस्थितियाँ आयेगी तो वो परिस्थितियों को सुलझाने में ही शक्ति मिलेगी। ये तरीका है भगवान का शक्ति देने का। अब आप बताओ शक्ति चाहिए या नहीं चाहिए? शक्ति चाहिए तो माना विघ्न तो आयेगा ही। क्योंकि उसी विघ्न में शक्ति समायी हुई है।

उसी विघ्न को सुलझाने में, उसको दूर करने में हमारे अन्दर जो शक्ति का

निर्माण होता है कई बार कई लोग ये महसूस करते हैं कि बहुत बड़ा पेपर था मेरे सामने। लेकिन पता नहीं ऐसा लगा उस समय बाबा की मदद मिली, तब मेरे अन्दर ऐसी शक्ति आ गई, मैं ऐसी शेरनी बन गई। और मैंने इतना बड़ा पेपर कैसे पार किया, आज मुझे वंडर लगता है। लेकिन उस समय कैसे पार हो गया पता

ये विघ्न जो आया है शायद मेरे अन्दर कोई न कोई शक्ति की कमी है, वो शक्ति बढ़ाने के लिए आया है। मुझे अनुभवी बनाने के लिए आया है।

नहीं। उस विघ्न से ही तो शक्ति मिली ना! तो इसीलिए विघ्न का आना माना बाबा की कोई न कोई शक्ति हमें मिलने वाली है जरूर। ये पॉजिटिव दृष्टिकोण अगर अपना लेते हैं कि ये विघ्न आया है तो अब बाबा मुझे कौन सी शक्ति देना चाहता है। क्योंकि अष्ट शक्तियाँ ऐसे ही थोड़े मिल जायेंगी। इसीलिए कहा कि अष्ट शक्ति के पेपर तो आयेगे। और उस पेपर में ही हमें वो शक्ति मिल रही है। तभी हम अनुभवी बनते हैं, तो इसीलिए विघ्नों से घबराना नहीं है। हाय! क्यों आया? नहीं आना चाहिए था। अरे, बार-बार मेरे सामने विघ्न आ रहा है। बाबा शक्ति भर रहा है, इसीलिए ये सोचो बाबा शक्ति भर रहा है। हमें मजबूत कर रहा है। बड़े से बड़े पेपर भी पार करने की

हमारे अन्दर हिम्मत आ जाये, ऐसी शक्ति बाबा हमारे अन्दर भर रहा है। तो विघ्नों का आना माना एक तो शक्ति प्राप्त होना, दूसरा हिम्मत आना, तीसरा बाबा का साथ अनुभव करना। योग बढ़ जाता है तो बाबा-बाबा शुरु हो जाता है। तो अब बताइये विघ्न का आना फायदेमंद है या नुकसानदायक है? अगर विघ्न आयेगे ही नहीं तो बाबा को याद करेंगे क्या इतनी लगन से?

विघ्न के समय कितनी लगन से बाबा की याद होती है। अमृतवेला मिस नहीं होता है। लेकिन अगर विघ्न आये ही नहीं तो सुस्त नहीं बन जायेंगे! तो विघ्न नहीं आना माना सुस्त बन जाना। तो माया भी देखती है ना कि ये थोड़ा सुस्त हो गया है तो विघ्न खड़ा कर दो इनके सामने। तो वापस अलर्ट में आ जाते हैं। इसीलिए बाबा कई बार कहते हैं कि ये माया जो है ना मेरी सबसे आज़ाकारी बच्ची है। क्यों? क्योंकि बाबा तो फिर भी रहमदिल है। बाबा जब बच्चों को देखता है तो बच्चों के प्रति रहम आ जाता है। लेकिन माया रहम करने वाली नहीं है। इसीलिए जैसे ही माया ने देखा कि ये सुस्त हो गया पुरुषार्थ में, चलो अब विघ्न ले जाओ। विघ्न आते ही वापस खड़े हो जाते हैं हम। अरे बाबा, बाबा कहाँ चला गया, कहाँ चला गया...। तो ये विघ्न का आना माना बाबा की याद की लगन बढ़ा देने वाली चीज़ है।

इसीलिए बाबा कहते विघ्नों को वेलकम करने वाले जो होते हैं ना, वो मजबूत होते जाते हैं।

- क्रमशः

! यह जीवन है !

किसी की सहायता करते समय यह मत सोचिये कि वह भविष्य में वह आपके काम आएगा। बस, सहायता करके भूल जाइए। क्योंकि यह आशा का भाव ही भविष्य में आपके दुःख का कारण बनता है। आप जो भी कर रहे हैं वह परमात्मा देख रहा है, उससे छिपा नहीं है। दूसरे जो कर रहे हैं उसे भी वह देख रहा है। ना किसी को जताइए, ना ही बताइए। बस इतना विश्वास रखिये कि जब ईश्वर ने उसकी सहायता के लिए आपको भेजा तो निश्चित है कि जब आपको आवश्यकता होगी वह आपके लिए भी किसी ना किसी को जरूर भेजेगा।

रख्वालों के आईने में...

धन कहता मुझे जमा कर, कैलेंडर कहता है मुझे पलट, समय कहता है मुझे प्लान कर, भविष्य कहता है मुझे जीत, सुंदरता कहती है मुझे प्यार कर। लेकिन भगवान साधारण शब्दों में कहते हैं, कर्म कर और मुझ पर विश्वास कर।

यदि हर कोई आपसे खुश हैं तो ये निश्चित है कि आपने जीवन में बहुत से समझौते किये हैं, और यदि आप सबसे खुश हैं तो ये निश्चित है कि आपने लोगों की बहुत सी गलतियों को नज़रअंदाज़ किया है।

व्यायाम के भ्रम दूर.... - पेज 6 का शेष

भ्रम - एक्सरसाइज के बीच में पानी पीना नुकसानदायक हो सकता है।

सच - कैलोरीज़ घटाने के दौरान शरीर से सोडियम और पोटैशियम की मात्रा कम होती जाती है। ऐसे में शरीर में पानी की मात्रा का संतुलन बनाए रखने के लिए एनर्जी ड्रिंक्स ले सकते हैं। इससे शरीर हाइड्रेटेड रहता है और मांसपेशियों में होने वाले दर्द से बचाव होता है। बीच-बीच में थोड़ा पानी पी सकते हैं।

भ्रम - एक्सरसाइज से वसा मांसपेशियों में बदल जाती है।

सच - वसा और मांसपेशियाँ दोनों अलग-अलग टिश्यू हैं। व्यायाम करने से वसा को ऊर्जा में बदलकर मांसपेशियों तक पहुंचाया जाता है।

(ये सारे व्यायाम के लिए हैं, योगाभ्यास के लिए नहीं।)

डॉ. चित्रा कटारिया



राजकोट-गुज. 'जीवन का आधार-गीता का सार' विषयक पाँच दिवसीय गीता ज्ञान उत्सव के दौरान राजयोग की अनुभूति कराते हुए वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी, मा.आबू। कार्यक्रम में उपस्थित रहे क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. भारती दीदी, मेयर बीना बेन आचार्य, विधायक भानु बेन बाबरिया, वार्ड काँपेरिटर्स, स्वास्तिक बहन, स्वामीनारायण, देवराज गढ़वी, राइटर, सरदार हरिसिंह, गुरुद्वारा, दीपक भाई, आर्ट ऑफ लिविंग, धीरू भाई सरवइया, आर्टिस्ट, बिशप जोश, मौलवी डॉ. अहमद भाई कादरी, इस्लामी मुक्ति साहेब सलीम तैजानी तथा अन्य धर्म प्रतिनिधियों एवं गणमान्य व्यक्तियों सहित बड़ी संख्या में शहर के लोग।



शाहुवाडी-कोल्हापुर(महारा.) 'युवा देश का आधार संभ' विषय पर कार्यक्रम के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. वंदना, ब्र.कु. वर्षा, टीचर्स, प्रोफेसर्स, कुलकर्णी सर, राऊत सर, पाटील सर, जोशी सर तथा अन्य।



गुलबर्गा-कर्नाटक। अमृत सरोवर रिट्रीट सेंटर में होर्टिकल्चर विभाग के कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए डॉ. एस.बी. दिड्डीमणि, विभागीय संयुक्त अध्यक्ष, होर्टिकल्चर, राघवेन्द्र जी, उप निदेशक, होर्टिकल्चर, डॉ.एस.एस. पाटील, कुलपति, कृषि विश्वविद्यालय, धारवाड, निवृत्त, राजयोगिनी ब्र.कु. विजया दीदी, डॉ. प्रसन्न मूर्ति, अंतर्राष्ट्रीय लैंडस्केपर, सुदर्शन जी, सी.ई.ओ., आई.एस.ए.पी., नई दिल्ली, डॉ. मनोहर देसाई, कृषि एंटरप्रेनर, डॉ. चन्द्रकांत पाटील, ए.जी.एम., मार्केटिंग बोर्ड, राजेन्द्र जी, प्रधान, गुलबर्गा आकाशवाणी, डॉ. राजु तेगल्ली, प्रधान, कृषि विज्ञान केन्द्र, डॉ. वासुदेव नाईक, वैज्ञानी, कृषि विज्ञान केन्द्र तथा अन्य।

कथा सरिता

पाँच दीये

एक घर में पांच दीए जल रहे थे। एक दिन, पहले एक दीए ने कहा कि इतना जलकर भी मेरी रोशनी की लोगों को कोई कदर नहीं है। तो बेहतर यही होगा कि मैं बुझ जाऊँ। वह दीया खुद को व्यर्थ समझकर बुझ गया। जानते हैं वह दीया कौन



था? वह दीया था उत्साह का प्रतीक। यह देख दूसरा दीया जो शांति का प्रतीक था, कहने लगा - मुझे बुझ जाना चाहिए। निरंतर शांति की रोशनी देने के बावजूद भी लोग हिंसा कर रहे हैं। और शांति का दीया भी बुझ गया। उत्साह और शांति के दीये के बुझने के बाद, जो तीसरा दीया हिम्मत का था, वह भी अपनी हिम्मत खो बैठा और बुझ गया।

उत्साह, शांति और अब हिम्मत के न रहने पर चौथे दीए ने भी बुझना ही उचित समझा। चौथा दीया समृद्धि का प्रतीक था। सभी दीए बुझने के बाद केवल पाँचवाँ दीया ही अकेला जल रहा था। हालांकि पाँचवाँ दिया सबसे छोटा था मगर फिर भी वह निरंतर जल रहा था। तब उसी घर में एक लड़के ने प्रवेश किया। उसने देखा कि उस घर में सिर्फ एक ही दीया जल रहा है। वह खुशी से झूम उठा। चार दीए बुझने की वजह से वह दुःखी नहीं हुआ

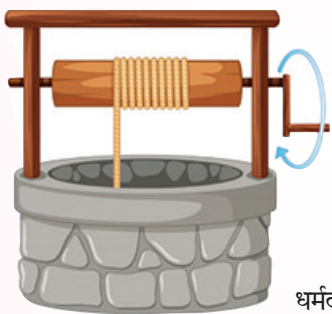
बल्कि खुश हुआ। यह सोचकर कि कम से कम एक दीया तो जल रहा है। उसने तुरंत पाँचवाँ दीया उठाया और बाकी के चार दीए फिर से जला दिए। जानते हैं वह पाँचवाँ अनोखा दीया कौन-सा था? वह था उम्मीद का दीया। इसलिए अपने घर में अपने मन में हमेशा उम्मीद का दीया जलाए रखिये। चाहे सब दीए बुझ जाएं लेकिन उम्मीद का दीया नहीं बुझना चाहिए। ये एक ही दीया काफी है बाकी सब दीयों को जलाने के लिए।

एक गांव में धर्मदास नामक एक व्यक्ति रहता था। बातें तो बड़ी ही अच्छी-अच्छी करता था, पर था एकदम कंजूस। कंजूस भी ऐसा-वैसा नहीं बिल्कुल मक्खीचूस। चाय की बात तो छोड़ो वह किसी को पानी तक के लिए नहीं पूछता था। साधु-संतों और भिखारियों को देखकर तो उसके प्राण ही सूख जाते थे कि कहीं कोई कुछ मांग न बैठे। एक दिन उसके दरवाजे पर एक महात्मा आये और धर्मदास से सिर्फ एक रोटी मांगी। पहले तो धर्मदास ने महात्मा को कुछ भी देने से मना कर दिया, लेकिन तब भी वह वहीं खड़ा रहा तो उसके थोड़ी देर बाद जब धर्मदास आधी रोटी लाया तो महात्मा ने आधी रोटी देखकर कहा कि अब तो मैं आधी रोटी नहीं बल्कि पेट भरकर खाना खाऊंगा। इस पर धर्मदास ने कहा कि अब वह कुछ नहीं देगा।

महात्मा रातभर चुपचाप भूखा-प्यासा धर्मदास के दरवाजे पर खड़ा रहा। सुबह जब धर्मदास ने महात्मा को अपने दरवाजे पर खड़ा देखा तो सोचा कि अगर मैंने इसे भरपेट खाना नहीं खिलाया और यह भूख-प्यास से यहीं पर मर गया तो मेरी बदनामी होगी। बिना कारण साधु की हत्या का दोष लगेगा। धर्मदास ने महात्मा से कहा कि बाबा तुम भी क्या याद करोगे, आओ पेट भरकर खाना खा लो। महात्मा भी कोई ऐसा-वैसा नहीं था। धर्मदास की बात सुनकर महात्मा ने कहा कि अब मुझे खाना नहीं खाना, मुझे तो एक कुआँ खुदवा दो। 'लो अब कुआँ बीच में कहाँ से आ गया' धर्मदास ने साधु महाराज से कहा। धर्मदास ने कुआँ खुदवाने से साफ मना कर दिया। साधु महाराज अगले दिन फिर रातभर चुपचाप भूखा-प्यासा धर्मदास के दरवाजे पर खड़ा

रहा। अगले दिन सुबह भी जब धर्मदास ने साधु महात्मा को भूखा-प्यासा अपने दरवाजे पर ही खड़ा पाया तो सोचा कि अगर मैंने कुआँ नहीं खुदवाया तो यह महात्मा इस बार जरूर भूखा-प्यासा मर जायेगा और मेरी बदनामी होगी। धर्मदास ने काफी सोच विचार किया और महात्मा से कहा कि साधु बाबा मैं तुम्हारे लिए एक कुआँ खुदवा देता हूँ और इससे आगे अब कुछ मत बोलना। 'नहीं, एक नहीं अब तो दो कुआँ खुदवाने पड़ेंगे', महात्मा की फरमाइशें बढ़ती ही जा रही थीं।

सही दिशा



धर्मदास
कं जूस

जरूर था, लेकिन बेवकूफ नहीं। उसने सोचा कि अगर मैंने दो कुएँ खुदवाने से मना कर दिया तो यह चार कुएँ खुदवाने की बात करने लगेगा। इसलिए धर्मदास ने चुपचाप दो कुएँ खुदवाने में ही अपनी भलाई समझी। कुएँ खोदकर तैयार हुए तो उनमें पानी भरने लगा। जब कुओं में पानी भर गया तो महात्मा ने धर्मदास से कहा, 'दो कुओं में से एक कुआँ मैं तुम्हें देता हूँ और एक अपने पास रख लेता हूँ। मैं कुछ दिनों के लिए कहीं जा रहा हूँ, लेकिन ध्यान रहे मेरे कुएँ में से तुम्हें एक बूंद पानी भी नहीं निकालना है। साथ ही अपने कुएँ में से सब गांव वालों को रोज

पानी निकालने देना है। मैं वापस आकर अपने कुएँ से पानी पीकर प्यास बुझाऊंगा।' धर्मदास ने महात्मा वाले कुएँ के मुँह पर एक मजबूत ढक्कन लगवा दिया। सब गांव वाले रोज धर्मदास वाले कुएँ से पानी भरने लगे। लोग खूब पानी निकालते पर कुएँ में पानी कम न होता। शुद्ध-शीतल जल पाकर गांव वाले निहाल हो गये थे और महात्मा जी का गुणगान करते न थकते थे। एक वर्ष के बाद महात्मा पुनः उस गांव में आये और धर्मदास से बोले कि उसका कुआँ खोल दिया जाये। धर्मदास ने कुएँ का ढक्कन हटवा दिया। लोग यह देखकर हैरान रह गये कि कुएँ में एक बूंद भी पानी नहीं था। महात्मा ने कहा, "कुएँ से कितना भी पानी क्यों न निकाला जाए वह कभी खत्म नहीं होता अपितु बढ़ता जाता है। कुएँ का पानी न निकालने पर कुआँ सूख जाता है इसका स्पष्ट प्रमाण तुम्हारे सामने है और यदि किसी कारण से कुएँ का पानी न निकालने पर पानी नहीं भी सुखेगा तो वह सड़ अवश्य जायेगा और किसी काम में नहीं आयेगा।"

महात्मा ने आगे कहा, 'कुएँ के पानी की तरह ही धन-दौलत की भी तीन गतियाँ होती हैं उपयोग, नाश अथवा दुरुपयोग। धन-दौलत का जितना इस्तेमाल करोगे वह उतनी ही बढ़ती जायेगी। धन-दौलत का इस्तेमाल न करने पर कुएँ के पानी की तरह वह धन-दौलत भी निरर्थक पड़ी रहेगी। उसका उपयोग संभव नहीं रहेगा या अन्य कोई उसका दुरुपयोग कर सकता है। अतः अर्जित धन-दौलत का, समय रहते सदुपयोग करना अनिवार्य है।' ज्ञान की भी कमोबेश यही स्थिति होती है। धन-दौलत से दूसरों की सहायता करते, ज्ञान भी बांटते चलो।

मैं एक गृह प्रवेश की पूजा में गया था। पंडित जी पूजा करा रहे थे। पंडित जी ने सबको हवन में शामिल होने के लिए बुलाया। सबके सामने हवन सामग्री रख दी गई। पंडित जी मंत्र पढ़ते और कहते, 'स्वाहा'। लोग चुटकियों से हवन सामग्री लेकर अग्नि में डाल देते, गृह मालिक को स्वाहा कहते ही अग्नि में घी डालने की जिम्मेदारी सौंपी गई। हर व्यक्ति थोड़ी सामग्री डालता, इस आशंका में कि कहीं हवन खत्म होने से पहले ही सामग्री खत्म न हो जाए, गृह मालिक भी बूंद-बूंद घी डाल रहे थे। उनके मन में डर था कि घी खत्म न हो जाए।

मंत्रोच्चार चलता रहा, स्वाहा होता रहा और पूजा पूरी हो गई और सबके पास बहुत सी हवन सामग्री बची रह गई। "घी तो आधा से भी कम इस्तेमाल हुआ था।" हवन पूरा होने के बाद पंडित जी ने कहा कि आप लोगों के पास

जितनी सामग्री बची है, उसे अग्नि में डाल दें। गृह स्वामी से भी उन्होंने कहा कि आप इस घी को भी कुंड में डाल दें। एक साथ बहुत सी सामग्री अग्नि में डाल दी गई। सारा घी भी अग्नि के हवाले कर दिया गया। पूरा घर धुएँ से भर गया। वहाँ बैठना मुश्किल हो गया, एक-एक कर सभी कमरे से बाहर निकल गए। जब तक

हवन कुंड

सबकुछ जल नहीं जाता, कमरे में जाना संभव नहीं था। काफी देर तक इंतजार करना पड़ा, सब कुछ स्वाहा होने के इंतजार में। उस पूजा में मौजूद हर व्यक्ति जानता था कि जितनी हवन सामग्री उसके पास है, उसे हवन कुंड में ही

डालना है। पर सभी ने उसे बचाए रखा कि आखिर में सामग्री काम आएगी या खत्म न हो जाए।

ऐसा ही हम करते हैं। यही हमारी फितरत है। हम अंत के लिए बहुत कुछ बचाए रखते हैं। जिंदगी की पूजा खत्म हो जाती है और हवन सामग्री बची रह जाती है। हम बचाने में इतने खो जाते हैं कि यह भी भूल जाते हैं कि सबकुछ होना हवन कुंड के हवाले ही है, उसे बचा कर क्या करना। बाद में तो वो सिर्फ धुँआ ही होना है।

"संसार" हवन कुंड है और "जीवन" पूजा। एक दिन सबकुछ हवन कुंड में समाहित होना है। अच्छी पूजा वही है, जिसमें हवन सामग्री का सही अनुपात में इस्तेमाल हो, न सामग्री खत्म हो! न बची रह जाए। यही मैनेजमेंट करना है।



मैनपुर-छ.ग.। स्नेह मिलन कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए वरिष्ठ कांग्रेसी नेता संजय नेताम, जनपद सदस्य भोला जगत, भाजपा जिला उपाध्यक्ष योगेश शर्मा, ब.कु. सुमन, निषाद समाज प्रदेश अध्यक्ष श्यामलाल निषाद, ब.कु. देवकी तथा अन्य।



पाचोरा-महा.। शिवसेना विधायक किशोर अप्पा का गुलदस्ता भेंट कर स्वागत व सम्मान करते हुए ब.कु. मोरा। साथ हैं विधायक जी की माता जी, ब.कु. नंदा, ब.कु. प्रवीण तथा ब.कु. तुकाराम।



शाहगढ़-छत्तरपुर(म.प्र.)। आध्यात्मिक सशक्तिकरण दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में जनपद पंचायत अध्यक्ष कमला यादव को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. दीपा तथा ब.कु. रेखा।



छत्तरपुर-म.प्र.। आध्यात्मिक सशक्तिकरण दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में केक काटते हुए बायें से ब.कु. माधुरी, सतना रंजर तेजपाल सिंह, सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. शैलजा, महंत श्री भगवान दास जी तथा ब.कु. रमा।



भिलाई-छ.ग.। एन.एस.पी.सी.एल. टाउनशिप के आरुषि लेडीज वेलफेयर एसोसिएशन में 'नया साल-नया जीवन' विषयक स्नेह मिलन कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए राजयोगिनी ब.कु. प्राची दीदी। सभा में उपस्थित हैं एसोसिएशन की प्रेसीडेंट प्रीति राजन, वाइस प्रेसीडेंट पूनम किशोर, जनरल सेक्रेट्री शिखा भटनागर तथा अन्य सदस्य।



माधवगंज-लश्कर-म.प्र.। आध्यात्मिक सशक्तिकरण दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में केक काटते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. आदर्श बहन तथा अन्य ब.कु. बहनें।

सभी समस्याओं का हल एक 'चुप'

मुझे मालूम तो नहीं है परन्तु मैंने ऐसा सुना है कि बच्चा जन्म लेते ही "वां-वां" करने लग जाता है। गोया बोलने की तो हम सब जानते ही हैं, वह यह कि बाल्यकाल से लेकर व्यक्ति कितना बोलता है! यदि उसके सारे बोल टेपरिकॉर्ड कर लिये जायें तो पूरा 'ओम शान्ति भवन' एक व्यक्ति के आलाप, विलाप, प्रलाप और सन्ताप की कैसेट से भर जायेगा और कुछ वर्ष पहले का कैसेट अगर टेपरिकॉर्डर में लगाकर उसे सुनाया जाये तो वह स्वयं भी हैरान रह जायेगा और बोल उठेगा कि "ओहो, ऐसा भी मैंने कहा था!" टेप के किसी हिस्से में वो बिल्कुल ही व्यर्थ बात करते हुए पाया जायेगा, अन्य किसी भाग में डॉट-डपट करते हुए सुनाई देगा तो तीसरे किसी खण्ड में लड़ाई-झगड़ा, हँसी-मजाक और न जाने क्या-क्या कह रहा होगा! अगर स्वयं उसे ही कह दिया जाये कि "आप इन टेप्स को सुनकर इसकी काँट-छाँट कर, इसका वो हिस्सा अलग कर दीजिये जिसमें आपने कुछ ठीक कहा हो, समझदारी के बोल बोलें हों, मधुर भाषा का प्रयोग किया हो, किसी को आपने अपने वचनों से सुख दिया हो, किसी के दुःख-दर्द को दूर करने के लिए उसे प्यार-पुचकार या लाड-दुलार की कोई हृदय स्पर्शी बात कही हो, मन की गहराई से निःस्वार्थ प्रेम के वचन किसी के प्रति कहे हों, ईसाफ और सच्चाई की बात, कल्याण और करुणा के शब्द या किसी का उत्साह-उमंग बढ़ाकर किसी निराश-हताश और उदास व्यक्ति को ढाढ़स दिया हो" तो ऐसे बोलों के भाग इकट्ठे करने पर, शायद इतने ही कैसेट बनेंगे जो कि 'ओम शान्ति भवन' के 'अनुवाद-कक्ष' को भी पूरी तरह नहीं भर सकेंगे। तो अपना भी दिमाग खाली करके, और सुनने वाले का भी दिमाग खपाकर बोला भी तो क्या बोला! इसलिए ही किसी ने कहा है कि 'पहले तोलो फिर मुख से बोलो।'

सब झगड़े मिटाने वाली है यह 'चुप'
संसार के अधिकांश झगड़े तो युक्तियुक्त न बोलने के परिणामस्वरूप ही होते हैं। अगर दुनिया के सभी लोग एक सप्ताह भी पूरी तरह

से चुप रहें तो सारी लड़ाइयां बन्द हो जायेंगी, सारे झगड़े ठप्प हो जायेंगे, मुकद्दमा करने वाले अपने मुकद्दमे वापिस ले लेंगे, पुलिस वाले अपनी वर्दी उतारकर सरकार को लौटा देंगे, मिलिट्री वाले ये कहकर इस्तीफा दे देंगे कि अब हमसे लड़ाई हो ही नहीं सकती, इसलिए हम बन्दूक छोड़कर ये रक्तपात का धंधा छोड़ रहे हैं।

चुप न रहने के कारण सच्ची बात भी समझ नहीं सकते

परन्तु हमारी ये बात सुनकर लोग इसे मानने की बजाय, ये कहेंगे कि ये तो ख्याली पुलाव



है। वो हमारी बात मानेंगे ही नहीं क्योंकि वो चुप नहीं रहते और चुप न रहने के कारण वो इस बात को समझ ही नहीं सकते।

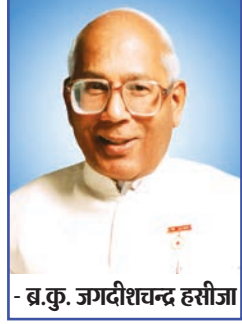
चुप ही क्रोध का भी एक इलाज है
चलिये, एक सप्ताह की बात छोड़ दीजिये, 3 दिन भी अगर सब चुप रहें और मूक भाव से काम करें, अपना कर्तव्य निभायें तब भी उन्हें 'चुप्पी' का महत्व मालूम हो जायेगा। यदि किसी के मन में क्रोध भी आयेगा तो चुप रहने

क परिणामस्वरूप झगड़ा होगा नहीं और थोड़ी देर में क्रोध भी शान्त हो जायेगा। चुप्पी वो बड़ा रसगुल्ला है, जिसे मुंह में डालने से मनुष्य का बोल निकलता ही नहीं और यदि निकलता भी है तो वो हँसी और मिठास को लिये हुए होता है।

वास्तविक 'चुप' क्या है?

परन्तु चुप से हमारा अभिप्राय क्या है? वाणी से चुप रहना तो पुरुषार्थ का प्रारम्भ है। वास्तविक चुप तो वो है कि जिस अवस्था में, मन में स्वयं अपने से या किसी अन्य जीवधारी से वार्तालाप को विराम लगा होता है। जैसे निन्द्रा में शरीर बाह्य रूप से निष्क्रिय होता है, वैसे ही चुप अवस्था में मन निश्चेष्ट अथवा अनैच्छुक अवस्था में होता है। वो मन की ऐसी निर्मल अवस्था होती है कि न केवल मन शान्त और गम्भीर होता है, बल्कि वही अवस्था दिव्य विचारों को जन्म देती है, महान रचनाओं के संकल्प करती है और उस अवस्था में ही उसका परमात्मा से सम्पर्क स्थापित हो सकता है और उसे परमात्मा से नये विचारों के अनमोल रत्न मिल सकते हैं।

ऐसी चुप अवस्था के लिए अनपढ़ होना जरूरी है क्योंकि प्रायः देखा गया है कि मनुष्य ने जो पढ़ा होता है, उसी के ही संकल्प नया ताना-बाना बुनकर उसके सामने आते रहते हैं। इसलिए अब तक जो सुना है और पढ़ा है उसको विराम देना 'चुप' रूपी साधना के लिए जरूरी है, वर्ना तो अपना राग अलापते रहते हैं। बाहर से यदि मनुष्य चुप भी हो तो उसे सुनते रहते हैं और बुद्धि उनकी ओर ही ध्यान लगाये रखती है। अतः उस सबको कुछ समय के लिए एक ओर छोड़कर पूरी तरह चुप रहना एक उत्तम प्रकार की उपलब्धि है, जो सच्चे योगियों को नसीब होती है। यदि योग का पूरा आनन्द लेना है तो अभ्यास के समय अनपढ़ बनना और चुप रहना जरूरी है।



- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा



जबलपुर-नेपियर टाउन(म.प्र.).। 'खुशियां हमारे हाथ में' विषयक शिविर का उद्घाटन करते हुए बायें से शोभा मालवीय, एडवोकेट, ब्र.कु. भावना, सेवाकेन्द्र संचालिका, ब्र.कु. वर्षा, शिविर संचालिका, कांति अग्रवाल, मेयर, लार्डस क्लब, समाजसेविका तथा वर्षा अग्रवाल, प्रो. रूपकला गैलरी।



विलासपुर-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज के देव नगर गुरु त्रिफरा सेवाकेन्द्र के वार्षिकोत्सव एवं सम्मान समारोह में आयीं तखतपुर विधायक रश्मि आशीष सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रानी। साथ हैं पार्षद गायत्री लक्ष्मीनाथ साहू तथा अन्य।



जकातवाडी-सातारा(महा.)। आध्यात्मिक चर्चा के परचाट ऑनको लाइफ, कैसर सेंटर के प्रसिद्ध डॉ. मनोज लोखंडे, कैसर स्पेशलिस्ट सर्जन को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. शांता।



भिलाई-छ.ग.। बोरीसी में आयोजित 'मन की शांति व शक्ति' विषयक शिविर में अपने माउण्ट आबू, मधुवन यात्रा का अनुभव साझा करते हुए स्कंदाश्रम के प्रमुख मणि स्वामीजी। साथ हैं ब्र.कु. आशा दीदी तथा ब्र.कु. प्राची दीदी।



झोपपुर-म.प्र.। 'मेरा भारत स्वर्णिम भारत प्रदर्शनी बस अभियान' के शहर में पहुंचने पर सार्वजनिक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए जिला जेल अधीक्षक वी.एस. मौर्य, ब्र.कु. अवनीश, मा. आबू, ब्र.कु. आशा, अजमेर, टी.आई. डांडे जी तथा अन्य गणमान्य लोग।



विलासपुर-टिकरापारा(छ.ग.)। आध्यात्मिक सशक्तिकरण दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मंजू तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।



पूर्णा-परभणी। बारह दिवसीय 'अलविदा तनाव' शिविर के अंतर्गत आयोजित 'सर्वधर्म सम्मेलन' के दौरान मशाल जलाकर सभी ने अग्निकुंड में अपने अवगुणों को स्वाहा किया। इस अवसर पर उपस्थित हैं ब्र.कु. पूनम दीदी, मठाधिपती श्री श्री नंदीकेश्वर जी, मौलवी कुरैशी जी, फादर गोल्सविस् जी, रामचंदानी जी, डॉ. इंगोले, डॉ. वाघमारे, ब्र.कु. प्रणिता, ब्र.कु. अर्चना, ब्र.कु. तांदळे तथा अन्य।



ग्वालियर-लश्कर(म.प्र.)। गांव-गांव में जाकर परमात्म अवतरण का संदेश देकर उनकी घरेलु समस्याओं का समाधान बताते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आदर्श बहन।

अयोध्या में योग साधना भट्टी का आयोजन दादी ने रखी ‘शिव शक्ति सरोवर रिट्रीट सेंटर’ की नींव



शहर की ओर से राजयोगी ब्र.कु. सूर्य को मोमेंटो एवं शॉल भेंट कर सम्मानित करते हुए महापौर ऋषिकेश उपाध्याय। साथ हैं स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शशी, ब्र.कु. रुपेश, ब्र.कु. दीपेन्द्र तथा ब्र.कु. गीता।

अयोध्या-फैजाबाद। ब्रह्माकुमारीज द्वारा वजीरांज स्थित मारवाड़ी धर्मशाला में आयोजित ‘योग साधना भट्टी एवं अभिनंदन कार्यक्रम’ को सम्बोधित करते हुए सुविख्यात टी.वी. कार्यक्रम ‘समाधान’ के प्रस्तुतकर्ता राजयोगी ब्र.कु. सूर्य ने कहा कि योग साधना ही मानव को सन्तुलित एवं संयमित जीवन जीने की शक्ति प्रदान करती है। इससे व्यक्ति के मनोबल में वृद्धि के साथ आंतरिक ऊर्जा एवं सदगुणों का विकास होता है। इसलिए हमें योग साधना को अपने जीवन का हिस्सा बनाना होगा। उन्होंने कहा कि देश व समाज में बढ़ती अराजकता, हिंसा, दुष्कर्म आदि मानसिक विकृतिवश उत्पन्न होने वाले दुष्परिणाम हैं। इनसे मुक्ति के लिए राजयोग अपरिहार्य है। संस्था से जुड़े हजारों युवा-युवतियों का उदाहरण देते हुए राजयोगी ब्र.कु. सूर्य ने कहा कि यह युवा फैशन एवं व्यसन से कोसों दूर हैं। जिनका जीवन अज्ञानता एवं विषय विकारों की काली घटाओं के बीच उभरते सूरज की किरणों की तरह है। जो मानव को अपने जीवन के प्रति नई आशा और विश्वास से भर देता है। महापौर ऋषिकेश उपाध्याय ने कहा कि समाज में नैतिक एवं चारित्रिक उत्थान

के साथ विश्व बन्धुत्व के कार्य में समर्पित इस संस्था का अयोध्या में होना हमारे लिए गर्व की बात है। हमें विश्वास है कि आप जैसे आध्यात्मिक ऊर्जावान व्यक्तित्व के सानिध्य से अयोध्या का हर नर श्री राम जैसा मर्यादा पुरुषोत्तम बनेगा और हर नारी माँ सीता के समान त्याग और दिव्यता की प्रतिमूर्ति। कनक भवन अयोध्या के मुख्य महंत अतुल मिश्र ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था के द्वारा दी जा रही निःस्वार्थ विश्वव्यापी सेवाएं अतुलनीय हैं। ब्र.कु. गीता, मा.आबू ने कहा कि विश्व की अनेक समस्याओं का समाधान राजयोग में निहित है। ‘समाधान’ कार्यक्रम के एंकर ब्र.कु. रुपेश ने कहा कि हमें परमात्मा राम के श्रीमत् रूपी पदचिह्नों पर चलकर, विकर्मों एवं बुराइयों रूपी माया रावण को खत्म करना है। जिससे सच्चा-सच्चा रामराज्य स्थापित होगा। कार्यक्रम में संस्था के क्षेत्रीय कार्यालय सारनाथ के वरिष्ठ राजयोगी, प्रबन्धक ब्र.कु. दीपेन्द्र ने अतिथियों का स्वागत किया एवं स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शशी ने आभार व्यक्त किया। संचालन क्षेत्रीय मीडिया संयोजक ब्र.कु. विपिन ने किया।

इंदौर-म.प्र.। खंडवा रोड स्थित दिगम्बर पब्लिक स्कूल में ब्रह्माकुमारीज द्वारा विशाल आध्यात्मिक महाकुम्भ का आयोजन किया गया। इस अवसर पर सभा को सम्बोधित करते हुए ब्रह्माकुमारी संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने कहा कि मैंने अपने पूरे जीवन भर तीन बातों - सच्चाई, सफाई और सादगी का पालन किया। यही तीन बातें मेरे जीवन का आधार, मेरी पूंजी और मेरी शक्ति हैं। उन्होंने कहा कि ईश्वर की मदद, साथ और उसे अपना बना लेना ही जीवन सफल करना है। जितना हो उतना साइलेंस का अभ्यास बढ़ाओ, क्योंकि साइलेंस की पावर सबसे बड़ी पावर है। क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. आरती दीदी ने दादी के इंदौर आगमन की बेहद



दादी जानकी शिलान्यास पट्टिका का अनावरण करते हुए। साथ हैं ब्र.कु. आरती दीदी तथा अन्य।

दादी की उपस्थिति मात्र से ही सभी में उत्साह भर जाता है। दादी इस विश्वविद्यालय की शान और जान हैं। हाई कोर्ट, ग्वालियर खंड के पूर्व न्यायाधीश बी.डी. राठी ने ब्रह्माकुमारी

दादी जानकी ने मंत्रोच्चार के बीच रखी शिव शक्ति सरोवर रिट्रीट सेंटर की आधारशिला

दादी जानकी ने इंदौर मोरोधात नेमावर रोड में बनने वाले ‘शिव शक्ति सरोवर रिट्रीट सेंटर’ की नींव रखी और शिलालेख पट्टिका का उद्घाटन करके रिट्रीट सेंटर बनने का मार्ग प्रशस्त किया। इस मौके पर उन्होंने कहा कि यहाँ से हजारों लोगों को जीने की नई राह मिलेगी। आरती दीदी ने इस मौके पर कहा कि यह सेंटर द्वाइ साल में बनकर समाज के लिए समर्पित कर दिया जायेगा। यहाँ से इंदौर वासियों को जीवन जीने की कला का प्रशिक्षण निःशुल्क दिया जायेगा।

खुशी जाहिर करते हुए कहा कि राजयोग मेंडिटेशन की ही कमाल है कि दादी ने अपने आपको इतना सशक्त बना लिया है कि उम्र को मात दे रही हैं और 103 साल की उम्र में भी विश्व भर का भ्रमण कर रही हैं।

बहनों की महिमा करते हुए कहा कि ये पावन पवित्र गंगायें हैं जो समाज में ज्ञान की सरिता बनकर ज्ञान अमृत लोगों तक पहुंचा रही हैं। दिगम्बर पब्लिक स्कूल के सुधाकर मेढके और सिंधुताई मेढके ने कहा कि यहाँ दादी

रिट्रीट सेंटर में खास...

- 05 एकड़ में बनेगा रिट्रीट सेंटर
- 5000 लोगों की क्षमता वाला विशाल हॉल
- 700 से अधिक लोगों के रहने की व्यवस्था
- तीन से अधिक सेमिनार हॉल
- 05 से अधिक योग अनुभूति कक्ष
- सोलर पैनल के माध्यम से होगी बिजली की सप्लाई

के चरण पड़ने से यह स्कूल परिसर धन्य हो गया। सच में ब्रह्माकुमारी बहनें समाज में बदलाव लाने का जो कार्य कर रही हैं, आज ऐसे प्रयासों की बहुत जरूरत है। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज मुख्यालय माउण्ट आबू के शांतिवन प्रबंधक ब्र.कु. भूपाल, ब्र.कु. देव, ब्र.कु. ललित, ब्र.कु. नारायण एवं बड़ी संख्या में भाई बहनों के साथ शहर के सात हजार से अधिक लोग उपस्थित रहे।

पेड़ पौधों की रक्षा करना, दूसरों का जीवन बचाना है

[3 माह में देश के 12 राज्यों में लगाए 20 लाख पौधे, 58 हजार पौधारोपण कर हरियाणा का असंघ सेवाकेन्द्र रहा प्रथम, 320 लोग ‘राष्ट्रीय पर्यावरण मित्र अवार्ड’ से सम्मानित]

ब्रह्माकुमारीज व दैनिक भास्कर के तत्वावधान में ‘एक पेड़ एक ज़िन्दगी’ व ‘मेरा भारत-हरित भारत’ अभियान के तहत पौधे लगाने वाले सेवाकेन्द्रों को किया सम्मानित।

शांतिवन। ब्रह्माकुमारी संस्थान और दैनिक भास्कर के संयुक्त तत्वावधान में चले ‘एक पेड़ एक ज़िन्दगी’ व ‘मेरा भारत-हरित भारत’ अभियान के तहत तीन महीने में सबसे अधिक 20 लाख पौधे लगाए गए। इसको लेकर शांतिवन में ‘राष्ट्रीय पर्यावरण मित्र अवार्ड समारोह’ का आयोजन किया गया, जिसमें देश के अलग-अलग राज्यों के 320 सेवाकेन्द्रों को यह अवार्ड देकर



देश भर में पौधे लगाने वालों को सम्मानित करते हुए खाद्य मंत्री रमेश मीणा, राज., ब्र.कु. निर्वैर तथा ब्र.कु. भरत।

सम्मानित किया गया। इससे पूर्व डायमण्ड हॉल में आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए ब्रह्माकुमारी संस्था की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने कहा कि पेड़-पौधों की रक्षा करना दूसरों

का जीवन बचाना है। इससे ही मानव का जीवन बच पाएगा। दैनिक भास्कर के साथ बीस लाख पौधे लगाना अपने आप में एक कीर्तिमान है। कार्यक्रम में आए खाद्य मंत्री रमेश मीणा ने कहा कि आज

ज्यादातर लोग स्वार्थवश पेड़ों की कटाई कर रहे हैं। इससे मनुष्य का जीवन ही खतरे में पड़ रहा है। यदि समय रहते हम नहीं सम्भले तो हमारा अस्तित्व बिगड़ जाएगा। इसमें ब्रह्माकुमारीज व दैनिक भास्कर का प्रयास निश्चित तौर पर मील का पत्थर साबित होगा। दैनिक भास्कर के राजस्थान-2 संपादक किरण राजपुरोहित ने कहा कि भास्कर सामाजिक सरोकारों के तहत अक्सर कई अभियान चलाता रहा है, जिसमें बड़ी संख्या में आमजन भी अपनी भागीदारी निभाते रहे हैं। ब्रह्माकुमारी संस्थान के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर ने कहा कि एक छोटा सा संकल्प शुरू हुआ, जिसने एक अभियान का रूप ले लिया। आज हमें गर्व है कि हम लोगों ने पूरे भारत वर्ष में बीस लाख पौधे लगाए हैं। इस अवसर पर सोशल एक्टिविटी ग्रुप के अध्यक्ष ब्र.कु. भरत ने सभी का स्वागत किया। कार्यक्रम



श्रेष्ठ समाज के नवनिर्माण हेतु महिला सशक्तिकरण ज़रूरी

गुमला-लोहरदगा(झारखण्ड)। ‘महिला सशक्तिकरण द्वारा सामाजिक परिवर्तन’ विषय पर आयोजित संगोष्ठी में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शांति ने कहा कि महिलाएं ही परिवार, समाज और देश की समृद्धि का आधार हैं। श्रेष्ठ समाज के

नवनिर्माण के लिए महिलाओं का आध्यात्मिक रूप से सशक्तिकरण ज़रूरी है। ब्र.कु. लीना, मा.आबू ने कहा कि बाहरी सुंदरता के साथ आंतरिक सुंदरता भी ज़रूरी है। इसके विकास के लिए ब्रह्माकुमारी संस्था स्कूल, कॉलेज और कई शिक्षण संस्थानों में

मूल्य शिक्षा के माध्यम से महिलाओं में सशक्तिकरण लाने का कार्य कर रही है। नदिया हाई स्कूल के प्रिन्सीपल अनिल कुमार ने कहा कि महिलाएं ही परिवार, समाज और देश की उन्नति की रीढ़ हैं। उर्सुलाइन हॉस्पिटल की इंचार्ज डॉ.

आईलीन कुजुर, ब्र.कु. शांति तथा अनिल कुमार ने ब्र.कु. लीना को शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया। इस अवसर पर डॉ. राज मित्तल, फूलकुमारी देवी, सुनैना मिंज सहित बड़ी संख्या में ब्र.कु.भाई-बहनें, स्कूल के विद्यार्थी व शिक्षक मौजूद रहे।