

# ओमशान्ति मीडिया



मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 21

अंक - 7

जुलाई-I-2019



(पाक्षिक)

माउण्ट आबू

Rs. 8.50

## बच्चों की रचनात्मक शक्ति को बढ़ाना शिक्षकों का उत्तरदायित्व



सम्मेलन में सम्बोधित करते हुए हिमान्शु पण्डया। मंचासीन हैं ब्र.कु. किरण, ब्र.कु. गुणा, राजयोगिनी ब्र.कु. शीलू, मोहित गंभीर तथा राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय।

**ज्ञानसरोवर-माउंट आबू।** ब्रह्माकुमारी शिक्षा प्रभाग द्वारा 'चुनौतियों पर विजय प्राप्त करने के लिए मूल्य एवं अध्यात्म' विषय पर अखिल भारतीय शिक्षाविद सम्मेलन के दौरान मोहित गंभीर, डायरेक्टर, एम.एच.आर.डी., इनोवेशन सेल, ए.आई.सी.टी.ई., दिल्ली ने कहा कि शिक्षकों की यह बहुत बड़ी जिम्मेवारी है कि वे बच्चों की रचनात्मक शक्ति को बढ़ाएं। अपने संकल्पों में नकारात्मकता को जरा भी स्थान ना दें क्योंकि वे आपके कर्मों को प्रभावित कर लक्ष्य तक पहुंचने नहीं देंगे। मेरे लिए इस दुनिया में दो प्रकार के लोग हैं एक तो अच्छे और दूसरे बहुत अच्छे। बहुत अच्छे वे जो मेरे विचारों से सहमत हैं और मेरे साथ हैं, अच्छे वे जो अभी मेरे साथ नहीं हैं लेकिन उन्हें अपने साथ लाना है। मन सच्चा है तो जग सच्चा लगेगा। अपनी जिन्दगी को ऐसे जीएं जैसे कि कल का दिन नहीं आयेगा, सिर्फ आपके पास आज का दिन है। अच्छे कर्म करने वाला बहुत ही हल्का रहता है, वह बोझ फील नहीं करता। गुजरात युनिवर्सिटी अहमदाबाद के कुलपति हिमान्शु पण्डया ने कहा कि कहते हैं शिक्षा से

### ब्रह्माकुमारी शिक्षा प्रभाग द्वारा 'चुनौतियों पर विजय प्राप्त करने के लिए मूल्य एवं अध्यात्म' विषय पर अखिल भारतीय शिक्षाविद सम्मेलन का सफल आयोजन

मनुष्य को ज्ञान प्राप्त होता है और उससे शांति मिलती है, लेकिन आप अनेक विषयों में ऊँची डिग्रियां प्राप्त व्यक्ति से पूछेंगे कि क्या आपके अंदर शांति है? तो वह सकारात्मक उत्तर नहीं देगा। क्योंकि हम अपनी मौलिकता व वास्तविकता से दूर होते जा रहे हैं। स्वयं को जानने व जीव के सही उद्देश्य को जानने के लिए मेडिटेशन प्रैक्टिस करने की बहुत आवश्यकता है। तमिल विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. गणपति भास्करन ने कहा कि अध्यात्म व विज्ञान के बीच उचित समन्वय होना चाहिए। अरस्तु ने कहा है कि पदार्थों का ज्ञान अध्यात्म ज्ञान के सामने तुच्छ है। अध्यात्म 'स्व' का अर्थात् आत्मा की समझ देकर आत्मिक रूप से सशक्त बनाता है। अध्यात्म से ही जीवन में सच्चे सुख व आनंद की अनुभूति होती है। ब्रह्माकुमारी शिक्षा प्रभाग के अध्यक्ष राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय ने कहा कि सर्वश्रेष्ठ शक्ति है आत्मिक शक्ति। इसे राजयोग ध्यान के अभ्यास से ही प्राप्त किया जा सकता है। प्रभाग उपाध्यक्ष राजयोगिनी ब्र.कु. शीलू ने मेडिटेशन द्वारा गहन शांति की अनुभूति कराई।

**शांतिवन।** देश के पहले लोकपाल पिनाकी चन्द्र घोष ने कहा कि समाज की जड़ में यदि भ्रष्टाचार का दीमक लगा है तो इससे समाज की तरक्की कभी नहीं होगी, बल्कि लगातार खोखला होता जायेगा। नैतिकता और ईमानदारी यदि समाज में आ जाये तो निश्चित तौर पर समाज में सुधार संभव है। वे ब्रह्माकुमारी संस्था के शांतिवन में आयोजित वार्षिक थीम के लॉन्चिंग कार्यक्रम को सम्बोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि जहाँ मूल्य हैं वहाँ अपराध और अनैतिकता नहीं है। वैसे भी मनुष्य का पहला कर्तव्य एक अच्छा परिवार और समाज बनाना है। ब्रह्माकुमारी संस्थान समाज की बेहदरी के लिए लगातार प्रयास कर रहा है। हजारों लाखों लोगों ने अपने जीवन में सकारात्मक बदलाव लाया है। ये संस्थान पर्यावरण के साथ प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण के लिए भी प्रयासरत है, जो समय की मांग है। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारी संस्था के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर ने कहा कि हमारे समाज में यदि भौतिक तरक्की के साथ



लोकपाल पिनाकी चन्द्र घोष तथा श्रीमति घोष को मोमेन्टो देकर सम्मानित करते हुए महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर तथा शिक्षा प्रभाग अध्यक्ष राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन। साथ हैं राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. ममता।

आध्यात्मिक तरक्की को प्राथमिकता दी जाए तो इससे हम वर्तमान समाज की रूपरेखा को बदल सकते हैं। इसलिए यह प्रयास करना जरूरी है। संस्थान के कार्यकारी सचिव राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय ने कहा कि भयमुक्त समाज की परिकल्पना परमात्म शक्ति से ही संभव होगी। कार्यक्रम में राष्ट्रीय

पिछड़ा आयोग के पूर्व अध्यक्ष जस्टिस वी. ईश्वरैया व कार्यक्रम प्रबंधिका ब्र.कु. मुन्नी ने कहा कि हम सभी को मिलकर इस विश्व को स्वर्णिम बनाना है। इसलिए हमें अपने जीवन में मूल्यों को अपनाना है। तत्पश्चात् अतिथियों को ईश्वरीय सौगात भेंट कर सम्मानित किया गया।

## खुशहाली के लिए अध्यात्म को जीवन का हिस्सा बनायें



सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. डॉ. रीना। मंचासीन हैं अतिथि एवं अभियान यात्री।

**भोपाल।** सच्ची सफलता वह है जो हमारे लक्ष्य प्राप्ति में सहायक हो, साथ ही वह हमें तथा औरों को खुशी भी दिलाये। उक्त विचार ब्रह्माकुमारी द्वारा 'स्वस्थ समाज हेतु सुखी जीवन' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में मध्य प्रदेश शासन राज्य आनंद संस्थान के मुख्य कार्यपालक अधिकारी अखिलेश अर्गल ने व्यक्त किये। उन्होंने बताया कि जीवन में खुशी मन की आंतरिक स्थिति पर निर्भर करती है एवं मन की आंतरिक स्थिति पर हमारा नियंत्रण है। वरिष्ठ समाजसेवी गोविंद गोयल ने कहा कि जीवन में किसी भी कार्य में

कन्ययूजन की स्थिति नहीं होनी चाहिए। कन्ययूजन में रहेंगे तो आगे नहीं बढ़ सकेंगे। जीवन में अनुशासन लाने से ही तनाव दूर होगा। अभियान में आई ब्रह्माकुमारी समाज सेवा प्रभाग की कार्यकारी सदस्य ब्र.कु. सरिता ने बताया कि

आज के तनावपूर्ण माहौल में खुशहाली के लिए आध्यात्मिकता को अपने जीवन में शामिल करना जरूरी है। समाज सेवा प्रभाग, मुम्बई की क्षेत्रीय संयोजिका ब्र.कु. वंदना ने अपने आशीर्वाचन में कहा कि जो भगवान ने दिया उसे अपने तक सीमित न रखें बल्कि उसे औरों में बाँटें। इस अवसर पर भोपाल के समाजसेवी अतुल बुधोलिया, श्रीमती अनिता मिश्रा, श्रीमती कला मोहन, ब्र.कु. मीनू तथा ब्र.कु. प्रियंका, दिल्ली ने भी अपने विचार रखे। कार्यक्रम के दौरान स्थानीय सेवाकेन्द्र प्रभारी ब्र.कु. डॉ. रीना द्वारा भोपाल के अनेक समाजसेवियों का सम्मान किया गया।

### समाज सेवा प्रभाग का अभियान पहुँचा शहर में अभियान के आगमन पर विभिन्न सामाजिक संस्थाओं में कार्यक्रम का आयोजन

## 'मेडिटेशन' अपने आत्मिक और वास्तविक स्वरूप में रहना



जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी का गुलदस्ता भेंट कर स्वागत करते हुए हाई कोर्ट जज दया चौधरी। साथ हैं ब्र.कु. उत्तरा देवी।

**चण्डीगढ़।** ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा आयोजित सार्वजनिक कार्यक्रम 'भावनात्मक स्वास्थ्य' में जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी ने उपस्थित जनसमूह को भावनात्मक स्वास्थ्य सुदृढ़ करने के बहुत ही सरल और प्रैक्टिकल सूत्र बताये। उन्होंने

कहा कि मेडिटेशन यानि ध्यान, अपने आत्मिक और वास्तविक स्वरूप में रहने का नाम है। यह चौबीस घंटे की प्रक्रिया है, जिसे हमें होशपूर्वक करना चाहिए। रोजमर्रा में जब भी हम किसी से मिलते हैं तो हम पूछते हैं 'क्या हाल चाल है।'

वस्तुतः जैसा मन का हाल होता है वैसी ही व्यक्ति की चाल हो जाती है। हाल हमेशा खुशहाल और चाल हमेशा फरिश्तों जैसी होनी चाहिए। यह हर आत्मा की वास्तविकता होनी चाहिए लेकिन अगर हमारी मनः स्थिति परिस्थिति पर निर्भर है तो यह सम्भव नहीं होगा क्योंकि परिस्थिति कभी भी पूर्णतया हमारे मुताबिक नहीं होगी। जिन्दगी की परिस्थितियों का कोई मापदण्ड नहीं कि मेरी मनः स्थिति कैसी है वरन हम उस परिस्थिति में कैसी प्रतिक्रिया देते हैं। उस पर मेरी मनः स्थिति व मेरी जिन्दगी में मेरी खुशहाली निर्भर करेगी। जैसे हम सबको अपने शारीरिक स्वास्थ्य की फिक्र रहती है, उससे भी अधिक महत्वपूर्ण हमारा भावनात्मक व मानसिक स्वास्थ्य होना चाहिए। आज जिन्दगी में सब साधन होते हुए भी एक खालीपन महसूस होता है क्योंकि हमने अपनी खुशी दूसरों की प्रतिक्रिया पर आश्रित कर दी है। हमने अपने को दूसरों की प्रतिक्रिया का गुलाम बना दिया है। सबसे महत्वपूर्ण

### !! डिप्रेशन में हम किस नम्बर पर !!

डब्ल्यू.एच.ओ. के अनुसार इस समय भारत विश्व में डिप्रेशन में नम्बर एक के स्थान पर है। हमारी मानसिक स्थिति दिन प्रतिदिन कमजोर होती जा रही है क्योंकि दुःख, गुस्सा, चिंता आदि हमें अपने मूल संस्कार लगने लगे हैं। वास्तव में हम भूल गए हैं कि आत्मा का मूल स्वरूप प्रेम, पवित्रता, सत्य, शांति, प्रसन्नता व आनंद है। हर माँ-बाप अपने बच्चे से प्रेम करते हैं इसलिए कहते हैं कि हमें उसकी फिक्र है। यहाँ हमें समझना यह है कि अगर हम अपने बच्चे के प्रति फिक्र की भावना रखेंगे तो जिस ताकत की अपेक्षा वह अपने माता पिता से रखता है उसे वह प्राप्त नहीं होगी बल्कि उसकी शक्ति और भी क्षीण हो जाएगी। इसलिए हमें फिक्र नहीं, बच्चे की केयर करनी है, ऐसा सकारात्मक भाव उत्पन्न करना है।

है कि औरों को काँपी करके कभी भी अपना संस्कार नहीं बनाना है। मेरे मन का रिमोट मेरे पास ही होना चाहिए। इस अवसर पर क्षेत्रीय निदेशक ब्र.कु. अमीरचंद ने भी सम्बोधित किया।

## ईश्वरीय विश्वविद्यालय के तीन सर्टिफिकेट

सर्टिफिकेट शब्द का भी अपना महत्व है। किसी व्यक्ति विशेष की पहचान कराते वक्त उन्होंने जीवन में क्या-क्या किया है, उनमें क्या योग्यताये हैं, सर्टिफिकेट ही उसे प्रमाणित करने का साधन है।

आप देखिये, कोई भी कहता है कि मैं इस विद्या में निपुण हूँ, लेकिन जब तक उसकी परीक्षा न हो और सर्टिफिकेट न मिले, तो हमें क्या मालूम कि यह निपुण है या नहीं। सर्टिफिकेट ही इस बात को प्रमाणित करता है कि सचमुच इसने ये विद्या पढ़ी है। कम से कम इसकी इतनी हाजिरी है और उसके बाद परीक्षाओं में उत्तीर्ण होता आ रहा है, यह इसकी डिग्री है, फर्स्ट क्लास में या सेकण्ड क्लास में, वह प्रमाण पत्र दिखाता है कि मैंने परीक्षा पास की है, इस डिग्री तक की है। प्रमाण पत्र से यह भी मालूम पड़ता है कि भले ही उसने हर विषय में फर्स्ट क्लास लिया या नहीं, परंतु परीक्षा में टोटल रिजल्ट उसका फर्स्ट क्लास रहा है, अतः यह प्रतिभाशाली विद्यार्थी रहा है। बाबा (परमात्मा) ने सिर्फ यह नहीं कहा कि संतुष्टता का गुण धारण करो, बल्कि संतुष्टता का सर्टिफिकेट प्राप्त करो। उनको धारण करने के लिए कहा है, लेकिन साथ ही बाबा ने विशेषकर संतुष्टता का सर्टिफिकेट लेने के लिए कहा है। इतने सारे गुण हैं, हम देखते हैं कि हर गुण का अपना महत्व है। अगर कोई भी गुण न हो तो हमारा सारा पुरुषार्थ बिखर जाता है। और सबमें से बाबा ने संतुष्टता को 'सर्टिफिकेट' का नाम दिया है।

**प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय में इन सर्टिफिकेट्स पर महत्व दिया गया है-** 1. स्वयं से संतुष्ट, 2. दूसरे हमसे संतुष्ट, 3. और शिव बाबा हमसे संतुष्ट। कोई पूछता है कि इस ईश्वरीय विश्वविद्यालय से क्या डिग्री-सर्टिफिकेट मिलता है? तो हम कहेंगे कि संतुष्टता के ये तीन तरह के सर्टिफिकेट मिलते हैं। यही डिग्री है इस विश्वविद्यालय की। अगर इन तीनों को ही हम एक शब्द में कहना चाहें तो वो शब्द है 'संतुष्टता'।

तो बात हो रही थी सर्टिफिकेट की, अगर आपने तीनों सर्टिफिकेट ले लिये, तो अन्य सभी विषयों में पास विद ऑनर होंगे। बाबा सिर्फ पास होने के लिए नहीं कहते, पास विद ऑनर होने के लिए कहते हैं। इसलिए अगर पास विद ऑनर होना है तो आपको इन तीन सर्टिफिकेट्स को लेना होगा। हमें थोड़ा गहराई में जाकर देखना होगा कि इस संतुष्टता के गुण में क्या ऐसी बात है जिसकी वजह से बाबा ने सर्टिफिकेट तक शब्द दे दिया है! अब इस ओर हम आपका ध्यान खिंचवाना चाहते हैं।

इसके साथ-साथ दूसरों के साथ मैत्री का भी बहुत महत्व है। आप देखेंगे कि मैत्रीगुण पर भी बाबा ने बहुत कहा हुआ है। संतुष्टता के लिए जैसे बाबा ने कहा कि स्वयं भी संतुष्ट रहो, दूसरे भी आपसे संतुष्ट रहें और बाबा भी आपसे संतुष्ट रहे। संतुष्टता के ये तीन आयाम हैं। केवल स्व-संतुष्टता से कोई फायदा नहीं। मैं स्वयं से बहुत संतुष्ट हूँ, ये कहना अपने आप को मिया मिट्टू समझना है, अर्थात् अपने आप को धोखे में रखना है। हम समझते हैं या नहीं, हम ठीक चल रहे हैं या नहीं, यह हमारे साथ रहने वाले, हमारे सेवा साथी कहें तब माना जायेगा कि हम संतुष्ट हैं और हमसे अन्य भी संतुष्ट हैं। एगज़ामिनेर(परीक्षक) हमेशा दूसरा होता है ना! अपने आप परीक्षा दे ले और अपने आप घोषित कर ले कि हम फर्स्ट क्लास पास हो गये, तो कोई मानेगा? नहीं। परीक्षक आपके पेपर्स देखे, चेक करे, वो मार्क्स दे, और जब वो कहे कि ये फर्स्ट क्लास में पास हुआ है, तब माना जायेगा। कई बार इंसान भी गलती या पक्षपात कर बैठता है, लेकिन बाबा तो न्यायकारी है, वो सबकी कर्म कहानी जानता है। उससे भी सर्टिफिकेट लेना जरूरी है। इस प्रकार तीनों सर्टिफिकेट जरूरी है। इसी तरह से मैत्री है। बाबा ने मुरलियों में अनेक प्रकार से इसके महत्व को दर्शाया है। अब समय है कि इन तीनों सर्टिफिकेट के सम्बंध में हमें अपने आप में जाँच करनी होगी कि मैंने तीनों सर्टिफिकेट हासिल कर लिये या उसमें कोई कमी है? और अगर कमी है तो कहाँ तक कमी है? तो आइए अब इस ओर अपनी सारी शक्तियों को आत्मसात करके उसे सही और स्पष्ट करें तथा अपनी साधना को उस पर केन्द्रित करें। तब हम जो चाहते हैं कि हमारे चेहरे और चाल-चलन से प्रत्यक्षता हो, तो वो अवश्य ही होगी। तो विद्यालय के मूलतः ये तीन सर्टिफिकेट अपने आप में लेकर संतुष्ट हों, तभी कह सकते हैं कि इस विश्व विद्यालय में ये डिग्री प्राप्त होती है।



- डॉ. कु. गंगाधर

## सोते-जागते योगी जीवन हो तो माया की छाया पड़ नहीं सकती

**बोल-चाल, बैठना-उठना सब रॉयल हो। सदा अच्छा वातावरण बनाकर रखना, यह भी श्रेष्ठ कर्म की निशानी है।  
जो भी आपके कमरे में आये, कहीं भी दो मिनट मिले, खुश हो जाये।**

अन्तर्मुखता और साइलेंस दोनों की आपस में गहरी मित्रता है। ज़रा भी बाहरमुखता है बोलने, देखने, सुनने में, तो साइलेंस का अनुभव नहीं होता है। साइलेंस में अनुभव होता है कि हुकमी हुकम चला रहा है, करनकरावनहार करा रहा है। यज्ञ की सेवा अर्थ किसी को कोई ड्यूटी मिली है, किसी को कोई ज़िम्मेदारी है, वो अच्छी सम्भालता है ना। अन्दर अटेन्शन है - मैं कौन, मेरा कौन? हर प्रकार की सेवा में साथ मिलता है, मेरे को कुछ करने का है। सारी लाइफ में देखा है हमने कुछ नहीं किया है, परन्तु स्थिति पर अटेन्शन रहा है। यह बाबा की हमारे ऊपर नज़र है या बाबा की नज़रों में मुझे रहना है, यह भावना है। दृष्टि बड़ी अच्छी लगती है तो हमारी दृष्टि

महासुखकारी हो। बाबा की दृष्टि ने महासुखकारी बनाया है, फिर आपस में भी हमारी ऐसी कभी भी पड़ सकती है, परन्तु महासुखकारी दृष्टि हो। कभी भी किसको देख, अन्दर सूक्ष्म में भी नाराज़ न रहें। चेक करना है कोई मेरे से नाराज़ न रहे और न मैं किससे नाराज़ हूँ। राजी रहना, राजी करना, यह भी सेवा है ना, सच्चाई और प्रेम से। सतयुग में दैवी जीवन होगी, परन्तु यह जो योगी जीवन है ना, उसी के आधार से वह होगी। अभी हमारी योगी जीवन है, ऐसी फीलिंग है सबको? सोते-जागते योगी जीवन है, यह कभी भूले



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

नहीं। किसी भी हालत में माया की छाया न पड़े, इसकी सम्भाल करो। अटेन्शन से नहीं पड़ती है। कोई की मेरे से अच्छी बात नहीं हुई तो मुझे अच्छा नहीं लगता, क्या करूँ, समझ में नहीं आता, यह ख्याल आया मन में, मुख से भी वर्णन किया तो स्थिति क्या रही? थोड़ा भी इस तरह से स्थिति रही तो यह क्या है? आखिर कोई हल या तरीका निकलेगा या ऐसे ही चलेगा क्या! इस प्रकार के ख्याल आना, इसको क्या कहा जाये? जो दिल कहता है कि वायब्रेशन इतना पॉवरफुल हो जाये, वह नहीं होगा। यह तो होता ही है ना, ऐसे कहना भी योगी लाइफ नहीं है। कोई नियम को पालन करते हैं तो उसे अच्छा माना जाता है। तो नियम का भी बल है, अटेन्शन का भी बल है। अपना जीवन साधारणता में कभी नहीं लाना चाहिए। बोल-चाल, बैठना, उठना सब रॉयल हो। सदा अच्छा वातावरण बनाकर रखना, यह भी श्रेष्ठ कर्म करने की निशानी है। जो भी आपके कमरे में आये, कहीं भी दो मिनट मिले, खुश हो जाये। क्योंकि समय, संकल्प सफल करना किसका काम है? जिसको श्रेष्ठ स्थिति बनानी है, एक मिसाल बनना है। कोई खर्च नहीं है, कमाई है। बाबा का बनने से बहुत कमाई हुई है। हमको यहाँ ही अच्छा कर्म करना है। यह अपने लिए भावना रखो।

## कन्ट्रोलिंग पॉवर तब आयेगी जब मन विचार सागर मंथन में बिज़ी होगा

अमृतवेले और नुमाशाम के समय बाबा से बातें करने के लिए पर्सनल टाइम मिलता है। भले संगठन में बैठे हैं लेकिन हरेक की रूचि होती है, हर एक अपने-अपने अनुसार बाबा से बातें करता है। किसको निराकारी रूप की ज़्यादा आती है, किसको आकारी रूप की आती है तो जो चाहिए मतलब अपने आपको उसमें अनुभव करते रहेंगे, यह टाइम हमारा ऐसा है। टाइम को भी व्यर्थ नहीं गंवाना, सफल करना है। वो बाबा बताते ही रहते हैं। बाबा ने विचार सागर मंथन करना भी सिखलाया है। बाबा से बातें करने का टाइम भी अच्छा है। पर्सनल अपनी कोई भी समस्या है तो उसको बाबा को देना और जवाब लेना। ऐसे काफ़ी टाइम हमको बीच-बीच में मिलता है, जो हम कर सकते हैं। मतलब फालतू और बातें नहीं सोचो। जो अपने पुरुषार्थ की बातें हैं, उसमें ही रहने का सोचो। कोई भी बात दिल में है या पुरुषार्थ के लिए कुछ शक्ति चाहिए, उसके लिए भी बाबा से

मिलो। बाबा से रूह-रिहान भी कर सकते हैं। हमारा तो मन का ही पुरुषार्थ है और बाबा ने रूह-रिहान की बातें भी बहुत सुनाई हैं। तो अगर अकेले होते हो तो रूह-रिहान बाबा से करो या अपने आपसे करो, वो भी बाबा ने बतला दिया है। मतलब अपने को बिज़ी रखो,

रहता था, जो देखते ही लगता था कि बाबा बहुत डीप, बाबा से रूह-रिहान कर रहा है। तो आप भी अपने मन को ऐसे बिज़ी रखो। हमारे टॉपिक्स कितने निकले हैं, कोई भाषण ही तैयार करो, किसी भी टॉपिक पर लिखो तो उसमें भी कितना टाइम लग जाता है। बिज़ी हो जायेंगे। एक ही बात सोचो, बस बाबा की महिमा करते रहो, वो भी एक ही बात के ऊपर नहीं सोचना, वैराइटी में मजा आता है। वैराइटी करने में अच्छा है। मतलब मन को कन्ट्रोल में रखो, ऐसे नहीं टाइम चला गया, सोचा नहीं... ऐसे मन में कुछ सोच तो चलता ही है लेकिन कायदेमुज़िब नहीं, इसलिए अपने मन को कन्ट्रोल में ज़रूर रखना। यह कन्ट्रोलिंग पॉवर हमको नई-नई इन्वेन्शन निकालने में मदद करती है क्योंकि मन को काम तो चाहिए ना, खाली मन भी तो ठीक नहीं है ना! तो भिन्न-भिन्न अनुभव हों। लक्ष्य रखने से फर्क पड़ता है, मन कन्ट्रोल में रहता है।

**जो अपने पुरुषार्थ की बातें हैं, उसमें ही रहने की सोचो। कोई भी बात दिल में है या पुरुषार्थ के लिए कुछ शक्ति चाहिए, उसके लिए भी बाबा से मिलो।**



दादी प्रकाशनि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

## रोज़ अमृतवेले उठ अपने सिर पर बाप की छत्रछाया का छत्र लेना है

**बाबा हम बच्चों को रोज़ हर तरह से पुश करता। सवेरे का टाइम है वरदान लेने का और शाम का टाइम है वरदान देने का।**



दादी प्रकाशनि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

आज अमृतवेले आँख खुलते ही एक आवाज़ सुनी जैसे कोई जोर-जोर से चिल्ला रहा है, पुकार रहा है। इधर-उधर देखा कुछ नज़र नहीं आया। इतने में ही साढ़े तीन का रिकॉर्ड बजा, फिर उठकर बाबा के पास, बाबा की मीठी यादों में बैठे। ऐसी भासना आई जैसे बाबा बार-बार कह रहा है कि बच्ची अब बहुत जल्दी वो दिन आने वाला है, जब तुम्हारे विजय के नगाड़े बजेंगे। दुनिया देखती ही रह जायेगी, तुम उड़के चले जायेंगे। तुम शक्तियों की सिद्धि कहो, सफलता कहो, विजय कहो, अब बहुत जोर से सारी दुनिया में यह आवाज़ उठनी है। इसलिए सबको बोलो कि कोई भी बीता हुआ

न देखे, आगे-आगे बढ़ते जाओ, यह क्या होगा, कैसे होगा यह न सोच सब आगे-आगे बढ़ते जाओ। ऐसे ही सुबह के टाइम कई बार बाबा कुछ प्रेरणा दे देता है। बाबा कहते कि तुम्हें सिद्धि स्वरूप बनना है तो तब मैं बाबा से पूछती हूँ कि क्या सिद्धियों को सामने लाना है, क्या सिद्धियों का आह्वान करना है, या सिद्धि स्वरूप बनना है? या सिद्धि स्वरूप हैं? उसी घड़ी आता कि मैं ये सूक्ष्म संकल्प भी क्यों उठाऊँ, मुझे सिद्धि स्वरूप बनना है। क्यों न समझूँ, मैं हूँ ही सिद्धि स्वरूप। न हूँ तो संकल्प उठाऊँ। शक हो तो पुरुषार्थ करूँ। हमारे मस्तक पर लिखा है चमकती हुई मणियाँ हो, मणि का अर्थ ही है चमकना। कल्प पहले भी चमक वाली मणि थी, आज भी हूँ, हमें नशा रहता है हम हैं ही बाबा की चमकती हुई मणियाँ, सिद्धि स्वरूप मणियाँ। हम कोई झूठे पत्थर नहीं हैं, हम तो सच्चे पन्ना और माणिक हैं, तब तो हमारे ऊपर पुरखराज परी, नीलमपरी का गायन है। हर बात में मैं अपने को सफलतामूर्त, विजयी देखती हूँ। मैं कभी दिलशिकस्त नहीं होती। अमृतवेले ऐसी मीठी-मीठी रूह-रिहान बाबा से चलती है। बाबा हम बच्चों को रोज़ हर तरह से पुश करता। सवेरे का टाइम है वरदान लेने का और शाम का टाइम है वरदान

देने का। यह कैसे? सवेरे जब मैं बैठती तो ऐसे लगता जैसे ऊपर से किसी चीज़ पर सर्व प्रकार की लाइट के फोकस दिये जाते वैसे सारे वरदानों का फोकस बाबा मुझे देता और मस्तक चमकता जाता - गोल्डन होता जाता। इन जटाओं पर जैसे स्नो फॉल की तरह लाइट का फॉल बह रहा है, ऐसे मैं स्वयं के साथ-साथ सबको देखती हूँ। सवेरे-सवेरे बुद्धि दिव्य, देहभान से परे सतोप्रधान होती, तो उस टाइम बाबा से सहज ही बुद्धि जुट जाती। वह घड़ियाँ ऐसे अनुभव होती जैसे सारे दिन के लिए बाबा सबकुछ कर देता है, तब कहा अमृतवेला है वरदाता बाप से वरदान लेने का। मैं देखती हूँ अमृतवेले बाबा के सामने जैसे अनेक बच्चे बैठे हैं - बाबा सबके ऊपर हाथ फिराता जाता, यह कोई भक्ति नहीं, बाबा हम सबके ऊपर सिर से पांव तक हाथ घुमा देता कि बच्चे तुम सदा छाया में रहना, माया का तुम्हारे ऊपर कोई वार न हो। इसको कहते हैं कदम में पदम, बाबा अपनी लाइट-माइट से माया की नज़र उतार देता है। हम बाबा के कितने लक्की, भाग्यशाली बच्चे हैं, बाबा हमें इतनी लाइट देता, शक्ति देता, सेफ्टी में रखता, इसको कहते हैं माया तुम्हारा बाल भी बांका नहीं कर सकती।

# सरलता की सीढ़ी से सम्पन्न बनीं सरलचित्त दीदी सरला



अव्यक्त बापदादा को गुलदस्ता भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी।



भारत के तत्कालीन महामहिम राष्ट्रपति डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम के साथ राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी।



गुजरात के माननीय मुख्यमंत्री विजय भाई रुपाणि को रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी। राजयोगिनी ब्र.कु. कैलाश दीदी व ब्र.कु. अमर।



गुजरात की तत्कालीन मुख्यमंत्री आनंदी बेन पटेल का अभिवादन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी। ब्र.कु. मृत्युंजय, ब्र.कु. कैलाश दीदी व अन्य।



गुजरात के प्रसिद्ध उद्योगपति गौतम अडानी व उनकी धर्मपत्नी को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी।

परमात्मा के साकार माध्यम प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के हस्तों से पली हुई, दादी जानकी जी तथा सभी बड़ी दादियों की छत्रछाया में सदा आगे बढ़ने वाली, हम सबकी अति स्नेही सरला दीदी, जो पूरे गुजरात जोन की मुख्य संचालिका थीं। आपका अटूट निश्चय, मधुबन बेहद घर से और बाबा से दिल का प्यार बेमिसाल रहा। आप मुम्बई में अपनी लौकिक नानी के साथ 1952 में ज्ञान में



आई और 1964 में अपनी लौकिक तीन बहनों के साथ ईश्वरीय सेवार्थ समर्पित हो गईं। आपकी आयु 79 वर्ष थी। निम्नू बहन जो उम्र में सबसे बड़ी थीं, वे मुम्बई में नेपियंसी रोड की संचालिका थीं। उन्होंने कुछ समय पहले अपना पुराना शरीर छोड़ा था। आपसे छोटी भारती बहन, राजकोट सबजोन की संचालिका हैं। सरला दीदी ने पहले-पहले पुणे में रहकर दादी जानकी जी के साथ बहुत अच्छी सेवाएँ दी। उसके पश्चात् साकार बाबा ने आपकी विशेषताओं को देखते हुए गुजरात की सेवाओं की बागडोर आपको सौंपी। आपने अपनी सरलचित्त, मिलनसार नेचर से सबको सम्मान देते हुए पूरे गुजरात को एक सूत्र में पिरोकर बेहद की सेवाएँ कराईं। आप मधुबन यज्ञ और सभी बड़ी दादियों की सदा राइट हैंड बनकर



संस्थान की पूर्व मुख्य प्रशासिका दादी प्रकाशमणि जी के साथ राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी तथा ब्र.कु. मोहिनी दीदी।

रहीं। आप मैनेजमेंट कमेटी की सक्रिय सदस्य थीं। आपने अथक बनकर सदा हाँ जी का पाठ पढ़ते हुए अपनी सेवाएँ दीं। आप सबके स्वास्थ्य का भी बहुत ध्यान रखती थीं। कुछ समय पूर्व आपका एक छोटा ऑपरेशन हुआ, लेकिन ऑपरेशन के बाद तबियत बिगड़ती गई। अतः 6 जून 2019 को दोपहर 12.30 बजे आपने अपना पुराना शरीर छोड़ बापदादा की गोद ली। उस दिन दीदी के पार्थिव शरीर को अहमदाबाद के सुख शान्ति भवन में दर्शनार्थ रखा गया जहाँ शहर के सभी गणमान्य लोग सहित आम जन भी दीदी को श्रद्धांजलि देने के लिए उमड़ पड़े। क्योंकि जैसा दीदी का नाम वैसा ही उनका गुण था। वे सदा हरेक को



गुजरात के तत्कालीन माननीय मुख्यमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी। साथ हैं ब्र.कु. अमर बहन व अन्य।



भारत के तत्कालीन प्रधानमंत्री श्री अटल बिहारी वाजपेयी को ईश्वरीय सेवाओं से अवगत कराते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी।



कांग्रेस की तत्कालीन अध्यक्षा श्रीमती सोनिया गांधी को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी।



शांतिवन में ओमशान्ति मीडिया कार्यालय में आने पर राजयोगिनी सरला दीदी को टेडी बियर भेंट करते हुए ओमशान्ति मीडिया के संपादक ब्र.कु. गंगाधर।

मुस्कराते हुए मिलती और सबको हल्का कर देती थीं। पूरे ईश्वरीय परिवार को उनसे दादियों की भासना मिलती रही। आज इस यज्ञ के निमित्त भाई बहनें भी इस बात को सहृदय स्वीकार करते हैं। दीदी के देह त्याग के अगले दिन 7 जून 2019 को उन्हें मुख्यालय माउण्ट आबू लाकर मधुबन के चारो धामों की यात्रा करायी गई। तत्पश्चात् गुजरात तथा अन्य प्रान्तों से आये हुए भाई बहनों ने अपनी स्नेह श्रद्धांजलि अर्पित की। उसके पश्चात् नदी के पास मुक्तिधाम में उन्हें अंतिम विदाई दी गई। वे बाबा के कार्य के प्रति सदा सजग रहती थीं और जैसे बाबा सबको पालना देता है, वैसी ही पालना दीदी के द्वारा सबको मिलती थी, ये हम सबका अनुभव है। ऐसी महान दीदी हमारे बीच से गई नहीं, लेकिन हमारे मध्य जीवन जीने का एक बेमिसाल उदाहरण बन गईं। उनकी पालना, उनका व्यवहार हमारी आँखों और हमारे हृदय में सदा बना रहेगा। ऐसी सरलचित्त हमारी दीदी विश्व कल्याणार्थ फरिश्ता बन गईं। सूक्ष्म में वो हमारे साथ हैं। उनका जीवन हमें सदा ही पथ प्रदर्शक बनकर मार्ग प्रदर्शित करता रहेगा।

परमात्मा ने कहा है कि यदि कोई आपसे दुश्मन की तरह व्यवहार करता है, फिर भी आपका उसके प्रति मैत्री का दृष्टिकोण रहे। उसको मारना भी है तो उसके ऊपर इतनी मेहरबानी (उपकार) करो कि खुद ही उसकी दुश्मनी मर जाये। उसको अंदर से आये कि अरे, मैंने इसका क्या किया और इसने मेरे साथ क्या किया!

## मन के भाव से भाग्य का निर्माण

हम अक्सर एक उक्ति पढ़ते भी आये और सुनते भी आये कि 'निंदा हमारी जो करे, मित्र हमारा सो।' जैसे किसी व्यक्ति का हमसे मिलना होता है तो मुस्कराकर हम बोलते हैं या कहते हैं 'जय श्री कृष्ण, राम-राम, ओम शांति, नमस्ते, प्रणाम आदि आदि।' परंतु अगर उस व्यक्ति ने मुझसे ऐसी वैसी बात कही हो, मेरे खिलाफ ऐसा काम किया हो और फिर वही व्यक्ति आपके सामने आता हो, तब जय श्रीकृष्ण या राम राम दूसरे तरीके का होगा, दूसरे भाव से होगा। पहले की तरह नहीं होगा। हम समझते हैं कि यह स्वार्थी आदमी है, सामने मीठा बोलता है, पीछे हमारी निंदा करता है। हमारे मन में उसके प्रति यह भाव है और हमारे चेहरे पर इसकी झलक आती

भाव या परिभाषा यह कही है कि निंदा हमारी जो करे, मित्र हमारा सो। मैत्रीभाव के बारे में बाबा ने यह कहा है कि हरेक के प्रति शुभ-भावना और शुभ-कामना और श्रेष्ठ-भावना। जो हमारे लिए अशुभ सोचता है, अमंगल सोचता है, उसका भी भला हो। आपने देखा होगा, भारत के जो साधु-सन्ध्यासी हैं, वे भी हरेक सभा के बाद यही कहते हैं कि सबका भला हो, सभी सुखी हों। कहते तो हैं, लेकिन हमारे मन में ये भाव है या नहीं ये देखना चाहिए। यह हरेक को देखना चाहिए कि हमारा मन दूसरों के प्रति मैत्री भाव, प्रेम भाव, शुभ भाव से भरा है? आपने देखा होगा, आप ट्रेन में बैठे हैं। आपके पास एक भिखारी आता है, कहता है कि बाबू जी, एक रोटी

बहुत जरूरी है। इनको आप पूरा महत्व दें। अगर आप इनको महत्व नहीं देंगे तो हम निश्चयात्मक रूप से बताते हैं कि आपमें अन्य दैवीगुण भी धारण नहीं हो पायेंगे। ना आपमें नम्रता ठहरेगी और ना ही मधुरता ठहरेगी। सहनशीलता भी हमारा साथ छोड़ जायेगी, दिव्यगुण जो हैं, ध्वस्त हो जायेंगे। ये समझिए कि संतुष्टता सभी दिव्य गुणों की फाउण्डेशन है। आप हरेक को संतुष्ट करना चाहेंगे तभी तो आप नम्रता धारण करेंगे। समझ लीजिए कि आपको कोई डांट रहा है, उसकी डांट शांत होकर सुनें और उसके साथ नम्रता के साथ व्यवहार करेंगे, तब तो आप उससे भी एक दिन संतुष्टता का सर्टिफिकेट लेंगे! आप सहनशील नहीं बनें और उसकी तरह मुख से बाण चला लिये तो आप तीनों सर्टिफिकेट गंवा बैठेंगे। इसलिए राम को तीर-कमान दिखाया है। अगर छोटी सी बात पर हमने नियंत्रण नहीं किया, तो ये साधारण और छोटी सी बात नहीं है, आपके इक्कीस जन्मों की प्रालब्ध है, उसमें ख्यानत पड़ जायेगी, उससे वंचित कर देगा।

यहाँ परमात्मा ने हमें यह बता दिया है कि परीक्षा में कौन-कौन से प्रश्न आयेंगे। आमतौर पर लौकिक परीक्षा में यह पता नहीं रहता है कि कौन से प्रश्न आयेंगे। लेकिन यहाँ बाबा ने हमें सारे प्रश्न और उत्तर बता दिये हैं। बाबा ने यह भी कह दिया है कि तीन सर्टिफिकेट लेने हैं। एक तरफ है बादशाही, यह सिर्फ जन्म-जन्मांतर के लिए नहीं, कल्प-कल्पांतर के लिए प्राप्ति है। दूसरी तरफ, थोड़ा सा स्वयं पर कंट्रोल है जिससे दूसरों को संतुष्ट करना है, उनको संतुष्ट करने में हमारा इतना बड़ा लाभ है। इसलिए अगर इन तीन बातों को याद रखते हैं तो सब गुण उसके पीछे पीछे आयेंगे। जैसे पुराने ज़माने में राजा को या सेनापति को खत्म कर दिया तो पूरी सेना समर्पित हो जाती थी। राजा ना रहा तो सेनापति भी न रहा, तो राज्य भी न रहा। बाबा कहते हैं कि ये तीन सर्टिफिकेट आप ले लो तो सब विषय उनमें आ जायेंगे। यही तो इस ज्ञान की धारणा है। इसमें योग भी आ जायेगा। तो देखिये, आपका मन व्यवहार के समय या बोलचाल के समय या किसी के साथ मिलते हुए किस तरह का भाव लिये हुए है? अगर उसमें ये तीनों बातें नहीं हैं तब तो हमारा भारी नुकसान ही हो रहा है। अगर है तो हम जन्म-जन्मांतर के लिए बादशाही के हकदार बन रहे हैं। हमें एकांत में बैठकर मन को देखना बहुत ही जरूरी है। तभी तो उसमें जो चल रहा है, अच्छा या बुरा, उनको पकड़ पायेंगे। बस इतने छोटे से अभ्यास से हम कहाँ से कहाँ पहुँच सकते हैं।



है। इसका असर 'जय श्रीकृष्ण' बोलने के टोन पर पड़ता है, लहजा ही बदल जाता है। ऐसे में परमात्मा ने हमें क्या कहा हुआ है, ये हम भूल जाते हैं कि 'निंदा हमारी जो करे, मित्र हमारा सो।' ऐसा नहीं कि जो हमारी प्रशंसा करता है, हमारी बात सुनता है, हमारा काम करता है इसलिए वो हमारा मित्र है। बाबा ने यहाँ तक कहा हुआ है कि वह आपको तंग करता है, परेशान करता है या आपसे दुश्मन की तरह व्यवहार करता है, फिर भी आपका उसके प्रति मैत्री का दृष्टिकोण रहे। जहाँ आपके प्रति नफरत है वहाँ आप प्यार से जवाब दें। लोगों ने यह कहा हुआ है कि 'आँख के लिए आँख, दाँत के लिए दाँत।' कोई दाँत तोड़ता है तो बदले में उसके दाँत तोड़ो, ईंट का जवाब पत्थर से दो। लोगों की नीति यही रही है। लेकिन बाबा ने क्या कहा है? उसको मारना भी है तो उसके ऊपर इतनी मेहरबानी (उपकार) करो कि खुद ही उसकी दुश्मनी मर जाये। उसको अंदर से आये कि अरे, मैंने इसका क्या किया और इसने मेरे साथ क्या किया! बाबा के जो बोल हैं, वे अलग हैं। बाबा ने मैत्री का

दे दो। आप कहेंगे, चल भई चल, चल, आगे चल। तब वह कहता है कि जो देता है उसका भी भला हो, जो नहीं देता है उसका भी भला हो। अगर कोई उसको लाठी भी दिखाये या आँख भी दिखाये, फिर भी वह यही कहता जायेगा कि देने वाले का भी भला हो और ना देने वाले का भी भला हो। मांगने वाले अनेक होते हैं, लेकिन उन मांगने वालों से यह अलग है, भिन्न है। यह सबके प्रति शुभ-भावना, शुभ-कामना व्यक्त करता है।

शुभ-भावना और शुभ-कामना, जो बाबा ने कहा हुआ है, ये मैत्री भाव प्रकट करती है। बाबा कहते हैं कि 'बदला मत लो, बदलकर दिखाओ।' यह भी मैत्री भाव है। बाबा ने कहा हुआ है कि 'अपकारी पर भी उपकार करो।' ऐसे बाबा के अनेक महावाक्य हैं जो बताते हैं कि सबके प्रति कैसे हम मैत्रीभाव रखें। इस मैत्रीभाव के और भी रूप हैं। संक्षेप में हम यही कहना चाहते हैं कि जिसको पतंजलि ने संतोष और मैत्री कहा है, जिसको बाबा ने संतुष्टता के तीन सर्टिफिकेट, शुभ-भावना, शुभ-कामना और मैत्रीभाव कहा है, ये

## चेक करें... तालाब में कौन सा पानी डाला



डॉ. कु. शिवानी,  
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ

सबके मन को अगर जोड़ दिया जाये, उसकी जो टोटल एनर्जी बनेगी वो हमारे घर की एनर्जी है, वो हमारे ऑफिस की एनर्जी है, हमारे शहर की एनर्जी है। यह पानी के एक तालाब की तरह है। मान लीजिए आपके घर में पाँच लोग हैं, अगर आप पाँच एक घर में रहते हैं और आप पाँच लोग एक गिलास पानी रोज़ एक स्थान पर डालते हैं। और एक तालाब बन रहा है। तो वो तालाब किस चीज़ का बन रहा है?

पानी का। उस तालाब के पानी की क्वालिटी क्या है? जो उन पाँच ग्लास पानी की क्वालिटी है। तो पाँच लोग रोज़ एक गिलास पानी डालते हैं और उससे वो तालाब बनता है। सारा दिन में क्या हो रहा है? आप उसमें एक गिलास पानी डालते भी हैं और आप उस तालाब से सारा दिन पानी पीते भी हैं। ये दोनों काम हो रहे हैं। आज एक पर्सन ने उस तालाब में पानी नहीं दूध डाला। क्या तालाब की क्वालिटी में थोड़ा सा चेंज आयेगा? आयेगा। अब वो पानी प्लस जीरो जीरो प्वाइंट वन भी कहें, दूध है। दूध डाला कितने लोगों ने? एक ने। पियेंगे कितने लोग? पाँच। अब फर्क देखो। एक व्यक्ति उसमें दूध डालेगा लेकिन वो जो बदल गया है लिक्विड, जो तालाब में है उसको पाँच लोग पियेंगे। जब पाँच लोग पियेंगे, उनके ऊपर उसका असर पड़ेगा। कल वो पाँच लोग जो उसमें डालेंगे ना उसमें वो सिर्फ पानी नहीं, पानी मिक्सड दूध डालेंगे। और फिर उस तालाब के दूध का परसेंटेज क्या हो जायेगा? और बढ़ेगा। धीरे-धीरे उस तालाब में पानी बदलकर पूरा दूध बन जायेगा। ये एक व्यक्ति कौन बनेगा जो दूध डालेगा? अब अगर हम पाँच लोग एक घर में रहते हैं, हम कहते हैं गुस्सा करना नॉर्मल है, चिंता करना नॉर्मल है, तो हम सब उस तालाब में कौन सा पानी डाल रहे हैं। चिंता का, गुस्से का, वो वातावरण हमारे घर का बन रहा है। और फिर हम ही उसमें से पी रहे हैं। हम ही उस वातावरण में रहते हैं सारा दिन। तो दिन ब दिन हमारी चिंता बढ़ती जायेगी। अब एक आप ज़िम्मेदारी लें कि मैं इस घर में रहूँगा, एक बार भी गुस्सा नहीं करूँगा, मेरे विचार चिंता और डर के नहीं होंगे। तो आपने उस घर के तालाब के अन्दर कौन से प्रकम्पन डालने शुरू कर दिये? शांति के, सकारात्मकता के। डालेगा एक व्यक्ति लेकिन असर होगा पाँचों के ऊपर। पाँच लोगों का मन घर का वातावरण बनाता है। अगर एक ने मन से आज से उस घर के वातावरण में एक अलग प्रकम्पन डालने शुरू कर दिये, तो पाँच लोगों के मन पर उसका असर होना शुरू होगा। मान लो पाँच लोग गुस्सा डालते हैं, आज एक ने शांति डालना शुरू किया तो जो बाकी चार हैं उनका 10 परसेंट गुस्सा कम हो जायेगा। क्योंकि उनके ऊपर उस शांति का असर होगा। जब पाँच लोगों का मन थोड़ा सा शांत होगा तो उसका असर घर पर पड़ेगा। तो घर के वायुमण्डल की शांति क्या हो जायेगी, थोड़ी सी और बढ़ जायेगी। जब थोड़ी और बढ़ेगी तो पाँचों पर असर होगा। उनका मन और शांत होगा, घर का वायुमण्डल और शांत हो जायेगा। और फिर घर गुस्से के बजाए शांतमय घर में बदल जाएगा। इसी प्रकार से ये दुनिया भी कलियुग से सतयुग में बदल जायेगी। ये जरूर बदलेगी, लेकिन इस बदलाव के लिए पूरे घर को नहीं बदलना है। बदलाव के लिए उस घर में सिर्फ एक आत्मा को बदलना है। बदलाव के लिए ऑफिस में सिर्फ एक को बदलना है।

**ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....**

**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 शांतिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।



**फिजी-सुवा।** रामनवमी कार्यक्रम में केक काटते हुए बी.के. ट्रेजरर हरिवंश लाल, बीणा के. भटनागर, असिस्टेंट मिनिस्टर, बुभेन, चिल्ड्रेन एंड पोवर्टी एंलिविएशन, राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. शांता तथा बी.के. सेक्रेट्री डॉ. राजेन्द्र सिंह।



**जयपुर-राजापार्क।** आध्यात्मिक कार्यक्रम के उद्घाटन पश्चात् चित्र में ब्र.कु. पूजा, ब्र.कु. पूनम, उपक्षेत्रीय निदेशिका, डॉ. अरुण चौगले, डीन, स्टूडेंट वेलफेयर आर.यू.एच.एस., जयपुर, जीतेन्द्र सिंह, प्रदेश अध्यक्ष, राजस्थान लैब टेक्नोलॉजियम एसोसिएशन तथा डॉ. गणेश चौधरी, डायरेक्टर, डिवाइन पैरामेडिकल इंस्टिट्यूट।

# पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

हर एक अनुभव दुनिया में विचार का एक बहुत बड़ा कारण है। जो भी हमने सोचा है, उसी के आधार पर हमने कर्म किया है। हर एक अनुभव उस पल, उस क्षण के लिए सही हो सकता है, लेकिन हमेशा तो वो अनुभव एक जैसा नहीं होगा ना। लेकिन हमारे अंदर एक नेचर होती है कि एक बार जो अनुभव हमें हो गया उस अनुभव के आधार से हम विचार ले आयेगे और वैसा ही सोचेंगे, वैसा सुनेंगे, वैसा ही बालेंगे। और बार-बार कहते भी रहेंगे कि नहीं, ये मेरा अनुभव है। इसमें एक मछली का उदाहरण हम आपको देना चाहेंगे कि एक व्यक्ति जिन्होंने अपना एक एक्वेरियम रखा हुआ था जिसमें मछली को रोज़ दाने डालते थे, कभी ऊपर से तो कभी साइड से दाने डालते थे, मछली उसी हिसाब से उस स्थान पर जाकर दाने खा लेती। अब उन्होंने एक एक्सपेरिमेंट किया कि मछली के एक्वेरियम में चारों तरफ शीशे का एक ट्रांसपेरेंट ग्लास लगा दिया चारों कोनों पर। और उसके बीच वो दाना डालता। अब देखिए होता क्या था कि वो दाना तो ऊपर डालता था लेकिन वो नीचे फैल जाता है। तो अब चाहे तो मछली वो दाना खा सकती थी ना लेकिन उसका ये अनुभव था कि दाना जब कोने से बाहर आयेगा तब मैं उठ के जाकर खाऊंगी। बार-बार कोने के पास जाती और शीशे पर जोर मारकर वापस आ जाती। ऐसा करते-करते मछली के चेहरे पर खून आ गया। क्योंकि चारों कोनों पर शीशा था। व्यक्ति का अनुभव



भी ऐसा ही है जैसे मछली का है। जैसे उसके अंदर ये बिलीफ बैठ गया कि जब तक कोने में दाना नहीं मिलेगा तब तक दाना नहीं खा सकती। ऐसे ही हम सभी भी ऐसे छोटे-छोटे अनुभव के आधार से विचारों को रचते हैं और वैसे ही कर्म करते हैं। उदाहरण के लिए जैसे आपको कहीं एग्जाम देने जाना है, और एग्जाम देने जाते समय हर बार एक अनुभव होता था कि जब भी मैं एग्जाम देने जाता हूँ तो मेरे साथ ऐसा ही होता है कि कभी प्लाइट मिस हो जायेगी, कभी ट्रेन मिस हो जायेगी, कभी कहीं दंगा हो जायेगा, कभी ट्रेन की पटरी उखर जायेगी, ये आपका अनुभव है। और उसी अनुभव के आधार से आप जाते हैं और वैसे ही कर्म हो जाता है। आज हमें सीखना ये है कि हर अनुभव आपका सही नहीं भी हो सकता है, और कोई ज़रूरी नहीं है कि जो आपका

**कोई भी थॉट आने से पहले उसका एक छोटा सा विज्ञान हमारे अंदर आता है। उस विज्ञान के अनुभव के आधार से हम किसी भी विचार की उत्पत्ति करते हैं। उस उत्पत्ति के आधार से हमारे कर्म ऐसे होते जाते हैं। और धीरे धीरे वैसा ही हमारा भाग्य बन जाता है। इसमें हमारा चिंतन हमें बहुत सारा सहयोग देगा।**

अनुभव हो वही सब का अनुभव हो।

इसलिए जो भी आपने संशययुक्त संकल्प अपने अंदर लाया उसके आधार से ही तो गलती हो रही है। तो हर दिन एक नये अनुभव को अपने साथ जोड़िये और अनुभव के आधार से विचारों को नहीं लाना है, क्योंकि वो अनुभव हर समय बदल जायेगा। इसलिए हमको विचार लाना है तो बुद्धि की शक्ति से लाना है। विचार करके लाना है कि ये सही है, ये गलत है। इसलिए हर एक आत्मा इन बातों को लेकर बहुत ही ज़्यादा सोचती है कि मैंने कहा ना कि ये मेरा अनुभव है, मेरी सोच है, मेरा संकल्प है, ये बार-बार उनको धोखा देता है। इसमें पुराने बिलीफ, पुरानी मान्यतायें बहुत काम करती हैं। इसलिए अपनी समझ के आधार से हम जो भी कर्म करेंगे वो सही होगा और कभी भी आपको तकलीफ नहीं होगी।



**भादरा-राज . 1** मदर्स डे पर कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए एपेक्स स्कूल मैनेजर सुमन जो, ब्र.कु. चन्द्रकांता, गीता पाठशाला इंचार्ज दुर्गा माता तथा अन्य।



**जोधपुर-राज . 1** 'मातुल दिवस व समर कैम्प' का शुभारम्भ करते हुए समाज सेवी प्रिंसिपल फूल कौर, पार्षद पायल जिनयानी, ब्र.कु. फूल, ब्र.कु. शील तथा ब्र.कु. शुचि।



**अजमेर-राज . 1** रेड क्रॉस सोसायटी में 'अलविदा तनाव' कार्यक्रम के पश्चात् पोस्ट मास्टर जनरल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शांता। साथ है ब्र.कु. विजया, ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. रमेश तथा ब्र.कु. डॉ. आनंद अग्रवाल।



**हज़ारीबाग-झारखंड 1** वॉकथॉन के बाद समूह चित्र में ब्रह्माकुमारी बहनें तथा अन्य।



**फिरोज़ाबाद-उ.प्र. 1** 'मेरा भारत स्वर्णिम भारत' कार्यक्रम में यात्रियों को मोमेंटों भेंट करते हुए एस.आर.के. डिग्री कॉलेज के प्रिंसिपल।



**वहल-हरियाणा 1** सरकार के महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से पंचायत घर में आंगनवाड़ी वर्कर्स के लिए आयोजित 'मेहदी रचाओ, हेल्दी रेसिपि तथा स्लोगन पेंटिंग' प्रतियोगिता में आमंत्रित किये जाने पर वहाँ उपस्थित हैं राजयोगिनी ब्र.कु. शकुन्तला, जिला परियोजना अधिकारी परिणीता गोस्वामी, सी.डी.पी.ओ. अनीता खुराना, सुपरवाइज़र पूनम यादव तथा अन्य।



**ऋषिकेश-उत्तराखंड 1** 'कर्मों की नवीनता' कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए व्यापार सभा के पूर्व अध्यक्ष नवल किशोर, रूकमणि धर्मशाला अध्यक्ष अमरनाथ जोशी, कैराना संघ के पूर्व अध्यक्ष राम प्रकाश तथा ब्र.कु. आरती।

## ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली-17(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 |    |    | 29 | 30 |    |
| 31 |    |    |    |    | 32 |    |    |

## ऊपर से नीचे

1. एक खूशबूदार पुष्प जो कांटों में रहता है (3)
2. द्वार, दरवाजा (2)
3. प्राचीन, जो नवीन न हो (3)
4. ...महाशत्रु है (2)
5. अज्ञानी, नासमझ (3)
6. देखना, घूरना (3)
7. राय, मशवरा (3)
8. धर्म, पंथ (4)
9. शिवरात्रि के बजाए त्रिमूर्ति शिव... कहना चाहिए (3)
10. पूर्ण, सम्पन्न, आबाद (2)
11. धैर्यवान, शांत, धीर, कम बोलने वाला (3)
12. अभी सभी मानव मात्र पर...को दशा है (2)
13. रिश्ता, सम्बन्धी (2)
14. शमा पर फिदा होने वाला (4)
15. नस, नाड़ी, तागा (2)
16. संदेश, सूचना (3)
17. महफिल में जल उठी...(2)
18. नित...करो मन से शिव को (2)
19. ताप, दहन, अग्नि संस्कार (2)

## बाएं से दाएं

1. पुष्प गुच्छ, फूलों का बनाया हुआ समूह (4)
2. बुलाना, आवाज देना (4)
3. त्रैतायुग के महाराजा (2)
4. देने वाला, ...बन सदा दान देते रहो (2)
5. और अधिक नहीं, इतना बहुत है (2)
6. इच्छा, चाहना (3)
7. विदेही, पिता, बाप (3)
8. फायदा, नफा (2)
9. विजय, जीत, लाभ (2)
10. सागर से...गगन से ऊंचा बाबा (3)
11. तिरंगे का एक रंग, सम्पन्नता का सूचक (2)
12. डामा...रिपीट होता है, वैसा ही (3)
13. मापना, किसी वस्तु का परिमाण (2)
14. धूल, कण, अंश (2)
15. सृष्टिकर्ता, विधाता, रचयिता (4)
16. ब्रह्मा ने भी बहुत...खाई है, अपशब्द (3)
17. अनाज का कण, बीज, भोजन (2)
18. ज्ञात, जानकारी (3)
19. राजा, महाराज, शासन करने वाला (4)

- ब्र.कु. राजेश, शान्तिवन

# टैलेंट है.... फिर भी सफल क्यों नहीं हो पाते?

**दुनिया में रहने का सबसे खतरनाक एड्रेस कौन सा है? यदि आपका भी वही एड्रेस है तो आप समझिए कि आपके सपने समाप्त। इस संसार का सबसे खतरनाक एड्रेस है - 'कम्फर्ट ज़ोन कॉलोनी'।**

कम्फर्ट ज़ोन में रहने की वजह से कितने सारे लोग तमाम सुविधाएं और संसाधन होते हुए भी बड़े नहीं बन पाते हैं। कई लोग अच्छा गाते हैं, कविता लिखते हैं, चित्रकारी करते हैं और उम्दा खेलते हैं, पर वे गायक, लेखक, चित्रकार या अच्छे खिलाड़ी के रूप में शिखर पर नहीं पहुंच पाते हैं। इसका सबसे बड़ा कारण है अपने कम्फर्ट ज़ोन से बाहर नहीं निकलना। उनको सुबह जितने बजे उठने की आदत है, वे उतने ही बजे उठेंगे, धीरे-धीरे मजे से टीवी देखते हुए खाना खाएंगे, लोगों से गॉसिप करते रहेंगे और हर काम को अंतिम वक्त पर करेंगे। किसी ने कुछ बोल दिया तो घर पर बैठ जाएंगे और हर चीज का दोष परिस्थिति पर डाल देंगे। धरती का जीता-जागता नर्क है कम्फर्ट ज़ोन, क्योंकि इसी वजह से कई प्रतिभाशाली लोग भी औसत रह जाते हैं।

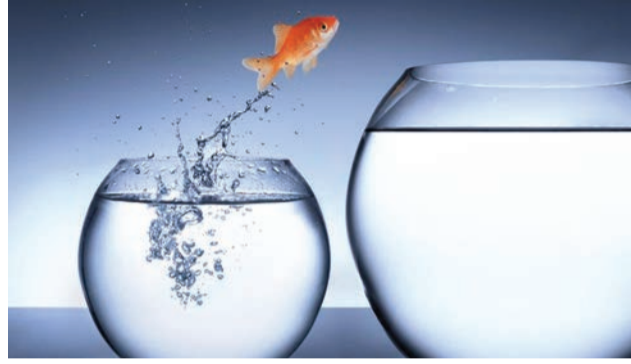
एक सच्ची घटना आपको सुनाते हैं। हमारा एक परिचित किसी व्यक्ति से बहुत प्रेरित था। उसको लगता था कि यदि वह उसके साथ आ जाए तो वे दोनों बहुत बड़ा साम्राज्य खड़ा कर सकते हैं। उसने इस सम्बंध में जितने भी लोगों से चर्चा की, सबने कहा कि वह पार्टनरशिप के लिए नहीं मानेगा। यह बात सच निकली, क्योंकि सामने वाले ने मना कर

तीन साल में ही उन्होंने जबरदस्त तरक्की कर ली। इंसान और जानवर के बीच सबसे बड़ा फर्क यह है कि जानवर आगे का प्लान, रिसर्च, इनोवेशन नहीं कर सकता, जबकि इंसान निरंतर प्लान, रिसर्च, इनोवेट कर सकता है। इंसान ईश्वर का बनाया हुआ अद्भुत-असाधारण प्रोडक्ट है। फिर भी तमाम काबिलियत-

तो दुनिया चाहे कुछ भी बोले, आपकी अंतरात्मा जानती है कि आपने सबकुछ नहीं झोंका। हमें उसको अपने अंदर देखना होगा। क्या हम कम्फर्ट ज़ोन में बैठे हैं? क्या हम बाहर निकलने में संकोच करते हैं? अपने विचार शेयर करने से डरते हैं? क्या लोगों के सामने जाकर प्रस्ताव रखने में हिचकिचाते हैं या ईगो होता है? क्या हीन भावना महसूस होती है? अगर कोई हमारे आइडिया को डस्टबिन में डाल दे तो हम निराश होकर घर में बैठ जाते हैं? क्या हम सोचते-सोचते बहुत सारा टाइम निकाल देते हैं? क्या हम पहले से मान लेते हैं कि हमारे साथ अच्छा नहीं होगा?

## गिरने वाला ही तो उठता है

कई लोगों ने बचपन में एक खिलौने से खेला होगा, जिसको कितना भी हिट करो, वो वापस उठकर खड़ा हो जाता था। उसकी काबिलियत थी बाउंस बैक। उसी तरह आप कितनी भी गालियां, डांट सुनिए, असफल होइए या सौ बार गिरिए, इससे कोई प्रॉब्लम नहीं है। लेकिन गिरकर गिरे रह जाना या निराश होकर घर पर बैठ जाना प्रॉब्लम है। हर स्थिति में बाउंस बैक कीजिए। कम्फर्ट ज़ोन की सबसे बड़ी काट है स्टार्ट नाऊ अर्थात् अभी शुरू हो जाइए। जो आपके पास है, आप जहाँ हैं और जैसे हैं, वहीं से यात्रा शुरू कीजिए।



दिया। लेकिन हमारे परिचित ने हिम्मत नहीं हारी। वह सात बार प्रस्ताव लेकर गया। सामने वाले ने कहा कि आप बार-बार क्यों आ रहे हैं, जबकि मैं आपको मना कर चुका हूँ। हमारे परिचित ने कहा कि हम दोनों साथ मिलकर काम करें तो कितने सफल हो सकते हैं, यह बात मुझे नज़र आ रही है। मैं आपके पास तब तक आता रहूंगा जब तक आपको भी वो नज़र ना आने लगे। आखिरकार दूसरा व्यक्ति काम करने को तैयार हो गया और महज

असीमित क्षमताओं के बावजूद हम औसत जिंदगी का चुनाव क्यों कर रहे हैं?

## मलाल नहीं रहेगा असफलता पर

कम्फर्ट ज़ोन से बाहर आकर अपनी पूरी ताकत झोंकिए। अगर पूरी ताकत लगाने के बाद असफल भी हो जाओगे तो मलाल नहीं होगा क्योंकि आपको पता है कि आपने अपनी पूरी ताकत लगाई थी। लेकिन बिना पूरी कोशिश किए असफल हुए



**दिल्ली।** भारत के नवनिर्वाचित रक्षामंत्री बनने पर माननीय राजनाथ सिंह को आत्मस्मृति का तिलक लगाकर बधाई देते हुए ब्र.कु. उर्मिला।



**दिल्ली।** नितिन गडकरी के दोबारा भारत के सड़क परिवहन एवं यातायात मंत्री बनने पर उन्हें गुलदस्ता भेंट कर बधाई देते हुए ब्र.कु. उर्मिला।



**दिल्ली-लोधी रोड।** ज्ञानचर्चा के पश्चात् चित्र में रेलवे बोर्ड, भारत सरकार के नवनियुक्त सदस्य एन. काशीनाथ, ब्र.कु.पीयूष तथा ब्र.कु. दीपिका।

## स्वास्थ्य

लीवर की समस्या से परेशान लोगों के लिए हल्दी का पानी किसी औषधि से कम नहीं है।

जब हल्दी के पानी में शहद और नींबू मिलाया जाता है, तब ये शरीर के अंदर जमे हुए विषैले पदार्थों को निकाल देता

## पानी में हल्दी मिलाकर पीने से होने वाले फायदे

### हल्दी का पानी अमृत

हल्दी के पानी में टॉक्सिस

है, जिसे पीने से शरीर पर बढ़ती हुई उम्र का असर नहीं पड़ता है। हल्दी में फ्री रेडिकल्स होते हैं जो सेहत और सौंदर्य को बढ़ाते हैं।



शरीर में किसी भी तरह की सूजन हो और वह किसी दवाई से ना ठीक हो रही हो तो आप हल्दी वाले पानी का सेवन करें। हल्दी में करक्यूमिन तत्व होता है जो सूजन और जोड़ों में होने वाले असहाय दर्द को ठीक कर देता है।

कैंसर खत्म करती है हल्दी। हल्दी कैंसर से लड़ती है और उसे बढ़ने से भी रोक देती है। हल्दी एंटी कैंसर युक्त होती है। यदि आप सप्ताह में तीन दिन हल्दी वाला पानी पियेंगे तो आप भविष्य में कैंसर से हमेशा बचे रहेंगे।

सुबह के समय हल्दी का गुनगुना पानी पीने से दिमाग तेज़ और ऊर्जावान बनता है।

हल्दी का पानी पीने से खून में होने वाली गंदगी भी साफ होती है और खून जमता नहीं है। यह खून साफ करता है और दिल को बीमारियों से भी बचाता है।

लीवर के सेल्स को फिर से ठीक करने की क्षमता होती है। हल्दी और पानी के मिले हुए गुण लीवर को संक्रमण से भी बचाते हैं।

हार्ट की समस्या से परेशान लोगों को हल्दी वाला पानी पीना चाहिए। हल्दी खून को गाढ़ा होने से बचाती है, जिससे हार्ट-अटैक की संभावना कम हो जाती है।



**मिरजापुर-उ.प्र.।** हॉनाकॉना में पदक जीतकर स्वदेश लौटते वेट लिफ्टर वीरेन्द्र मारकाम का सेवाकेन्द्र पर फूलों की माला व ताज पहनाकर स्वागत करने के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. बहनें तथा अन्य भाई-बहनें।



**मुन्नी-शिमला।** कुमारसैन में गीता पाठशाला के उद्घाटन पश्चात् चेतना खडवाल, उप मंडलाधिकारी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शकुन्तला तथा अन्य।



**भद्रक-ओडिशा।** कृषि विज्ञान केन्द्र में 'रोल ऑफ साइंस एंड स्पीरिचुअलिटी इन एग्रीकल्चर' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. बाला साहेब। इस अवसर पर एग्रीकल्चर साइंटिस्ट तथा प्रतिष्ठित किसान उपस्थित रहे।

# एक परमात्मा पर निश्चय ने मुझे निश्चिंत किया

जयपुर के 88वर्षीय मदनलाल शर्मा, पेशे से अग्रणी उद्योगपति हैं। उन्हें परमात्मा से मिलने की तीव्र इच्छा बनी रहती थी। ओमशान्ति मीडिया से हुई बातचीत में उन्होंने अपने अनुभव साझा करते हुए कहा कि इस ईश्वरीय ज्ञान में आने से पहले मैं विवेकानन्द का फॉलोअर था। तब मैं इस खोज में लगा रहता था कि विवेकानन्द जैसा कैसे बनें, वो ज्ञान क्या है? फिर सोचता था कि विवेकानन्द को याद करूं, रामकृष्ण परमहंस को याद करूं, महाकाली को याद

एक अलौकिक, अद्भुत अनुभव

करूं या किसी और को याद करूं? ऐसा द्रुन्द मन में बना रहता था। ऐसे में 1965 में कलकत्ते में मेरे एक एडवोकेट मित्र ने मुझे कहा कि ब्रह्माकुमारीज द्वारा लगायी गई राजयोग की आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी को देख और समझ कर आओ। वहाँ जाकर मैंने देखा कि वहाँ एक बहन बहुत ही रॉयल तरीके से ज्ञान को स्पष्ट रीति से बता रही हैं। फिर थोड़ा समझकर सेवाकेन्द्र पर ज्ञान का सात दिन का कोर्स किया। तब जाकर मुझे ये स्पष्ट हो गया कि

मैं बिजनेस के सिलसिले में एक सभा में गया, जहाँ पर निर्वैर भाई जी (ब्रह्माकुमारी संस्थान के महासचिव) ने हमारी क्लास कराई। तब उनके साथ संवाद करने से ज्ञान और स्पष्ट हुआ। उन्होंने बताया कि ज्योतिर्बिंदु बन ज्योतिर्बिंदु परमात्मा बाप को याद करना है। निर्वैर भाई जी से बात होने के बाद क्लियर हो गया कि ये ज्ञान बहुत अच्छा है। तब से मैं इस परिवार का एक सदस्य ही बन गया। 1965 में मैं एक महीने में ही बाबा के पास आ गया, मार्डेंट आबू में। और जब बाबा को देखा तो बाबा को देखते ही ऐसा लगा कि जैसे एक पावर हाउस मेरे सामने है। बाबा बैठे थे, पता ही नहीं चला कि कब मैं एक छोटे बच्चे की तरह

को आगे बढ़ा रहे हैं। मेरा पूरा परिवार इस मार्ग में पूर्णतः सहयोगी है और सभी बहुत अच्छे भी हैं। मुझे कभी भी अपने बच्चों को ज्यादा कहना नहीं पड़ता। एक बार जो कहता हूँ, वो तुरंत ही बड़े प्यार से कर देते हैं, दुबारा कहना ही नहीं पड़ता। इसकी वजह ये है कि मैंने जब इस तरफ गौर किया और देखा कि अगर हमारा जीवन बाबा की श्रीमत अनुसार है तो परिवार और कार्य अपने आप ही अच्छा हो जाता है। परिवार का बहुत बड़ा योगदान रहा। बाबा का बनना माना एक बहुत बड़ी लाँटरी लगना। बाबा ने बिजनेस के अन्दर भी टॉप पर रखा है। यही तो प्रत्यक्षता है जिसे प्रमाण की जरूरत नहीं।

बढ़ता रहा, कोई दिक्कत नहीं आई। मुझे हर बार ऐसे ही लगता जैसे हर काम बाबा ही कर रहा है, मुझे पता ही नहीं चलता कि वो कब और कैसे करा लेता है! मैं तो बस सोचता हूँ और जो सोचता हूँ वो काम हो जाता है। सब वो ही कर देता है, मुझे सदा बेफिक्र रखता है।

बाबा के शब्द में जबरदस्त पावर और प्यार

साकार में ब्रह्मा बाबा जब बच्चे शब्द भी बोलते थे तो उस शब्द

## परमात्मा के साथ का अनुभव बड़ा ही अद्भुत

2016 में माउण्ट आबू में होने वाली मीटिंग में आकर वापस गया, तो तब मैं बिल्कुल ठीक था। एकदम फिट था। लेकिन कुछ टाइम के बाद मैंने कुछ टेस्ट कराये तो डॉक्टर ने कहा कि कैंसर है। ये सुनकर ना ही मैं विचलित हुआ और ना ही मुझे कोई चिंता हुई। मन में ये आया कि जो होना था सो हो गया। फिर तीन ऑपरेशन हुए। ये कैंसर ऐसा था कि बिल्कुल ही चलना बंद हो जाता है। और जब मुझे पता चला, तब लास्ट स्टेज थी। मेरे बच्चों ने तो कहा कि आप बहुत लेट हो गये। पर मुझे तो मरने की भी चिंता नहीं थी। कैंसर के दौरान भी जैसी मेरी रूटीन थी, उसी अनुरूप मैं राजयोग मेडिटेशन की क्लास कभी मिस नहीं करता था। कभी ये भी नहीं आया दिमाग में कि मरना है या जीना है, कुछ नहीं। मुझे कोई चिंता नहीं थी, बाबा खुश रखता था हमेशा। मेरी छः कीमो हुई थी। मेरी ऐसी हालत तो थी ही, फिर एक साल बाद मुझे चिकनगुनिया, डेंगू हो गया और उसने मेरी ऐसी हालत कर दी कि मेरा चलना-फिरना बिल्कुल बंद सा ही हो गया। ऐसे में कमरे में अकेला होने पर भी मैं कभी किसी से भी मदद नहीं लेता था। अपना कार्य स्वयं ही करता था। ऐसी हालत में भी मैंने व्यायाम और योगासन करना नहीं छोड़ा। ऐसे में शांतिवन के फिजियोथैरेपिस्ट डॉ. श्याम भाई ने मुझसे पूछा कि आप क्या कर रहे हैं? तो मैंने कहा कि बीमार पड़ा हूँ कैंसर से। तो तब उन्होंने मुझे कहा कि आप गाजर का जूस पियो, रागी की रोटी खाओ और हरी सब्जी खाओ, ये जरूरी है। इससे आपको आराम मिलेगा। मुझे ऐसा लगा कि जैसे बाबा ने इनको कहा हो कि मैं वो ट्रीटमेंट लूँ। मैं रियलाइज करता हूँ कि बाबा ने मेरा पग-पग पर साथ दिया है। कोई भी समस्या आई तो बाबा के आगे खड़ा होता था और जैसे बाबा मुझे साकार में कहते थे वैसे अभी भी गाइड करते हैं। आज जो भी सेवायें हो रही हैं वो बाबा की ही कमाल है। मेरे दिमाग में पूर्ण रूप से निश्चय हो गया कि मैं कुछ नहीं कर रहा हूँ, बाबा ही करा रहा है सबकुछ।



## स्वयं परमात्मा ने कैंसर को तयोर किया

राजयोग मेडिटेशन और एक्सरसाइज अभ्यास को बरकरार रखने के कारण ही आज मैं बिल्कुल ठीक हूँ। मैं तो समझता हूँ कि वो बीमारी थी ही नहीं बल्कि मैं ऐसा अनुभव करता हूँ कि मेरा स्वास्थ्य तो परमात्मा ने पहले से भी ठीक कर दिया है। 88 की उम्र में बाबा मुझे ऐसे ठीक रख रहा है वन्डर लग रहा है। उमंग उत्साह हमेशा ही रहता है। कभी कम होता ही नहीं। हमेशा खुशी रहती है। उठते-बैठते, सोते-जागते कोई चिंता ही नहीं। बाबा को धन्यवाद देता हूँ, बाबा की कमाल है। बाबा कहते हैं याद की पाँवर बहुत बड़ा काम करती है। डॉक्टर कहते हैं हमारे बस की बात नहीं थी ये तो ऊपर वाले की कमाल है। सभी हैरान होते हैं कि आप एकदम कैसे ठीक हो गये! कोई कहता है कि आपकी विल पाँवर थी जिससे आप ठीक हो गये। और मैं कहता हूँ कि ये तो बाबा की कमाल है। बाबा ने परिवार को ज्ञान, योग, धारणाओं में सम्मन बना दिया। इच्छा मात्रम अविद्या, ऐसी मेरी स्थिति है। इसके लिए बाबा को बहुत-बहुत धन्यवाद। जैसे शिव बाबा और ब्रह्मा बाबा कम्बाइंड रहते हैं, कम्बाइंड माना ही साथी साथ है, निराकार, साकार दोनों। तो मुझे भी निराकार और साकार दोनों का साथ हर पल अनुभव होता है। साकार में ब्रह्मा बाबा से चार साल जो पालना ली वो मेरे जीवन में बड़ी काम आई। साकार में ऐसे सम्बन्ध रहा जैसे बाप और बच्चे का होता है, रीयल सम्बन्ध। वो बाबा के साथ उठना, बैठना, खाना, पीना, मिलना। एक दफा बाबा ने चिट्ठी लिखी मुझे और दूसरे ही दिन मैं आ गया बाबा के पास। जब बाबा के पास पहुंचा तो वहीं चन्द्रमणि दादी खड़ी थी। बाबा ने कहा था कि बच्चा दौड़ कर आयेगा। तो ये बाबा को नशा था और मुझको बाबा का नशा था। अभी भी मुझे यही लगता है कि जैसे निराकार और साकार बाबा दोनों ही मेरे साथ हैं।

बाबा की गोद में चला गया। तब अवस्था ऐसे हो गई जैसे अतीन्द्रिय सुख में मैं डूब रहा हूँ, मुझे बाकी कोई सुधबुध नहीं रही। ऐसा लगा कि एकदम कमाल का है बाबा! बाबा ने ऐसा प्यार दिया कि बस वहीं से मेरे दिल में बस गया कि बस एक बाबा और दूसरा न कोई। इसी निश्चय के कारण युगल सहित सारा परिवार इस बात को सहज ही समझ गया, मुझे कोई कठिनाई नहीं हुई।

मेरा जन्म 1931 में कलकत्ता में हुआ। नौवीं क्लास में मेरी शादी हो गई थी। शादी के बाद ही मैंने 1957 में एल.एल.बी. की, नौकरी की फिर इसके बाद मैं बिजनेस में आ गया। मेरे दो बच्चे हैं। और उन बच्चों के भी पोते हैं। तो पोते और बच्चे दोनों अभी सारा बिजनेस देख रहे हैं। और हमारा परिवार सारा साथ चल रहा है। सारे बिजनेस की शुरुआत मैंने ही की। हमारा बनियान का बिजनेस है लेकिन अब मेरे पोते और बच्चे ही उस बिजनेस

## बाबा का साथ सदा छत्रछाया बना

बिजनेस भी सफलता की ओर जा रहा था और परिवार भी सफलता की ओर बढ़ रहा था। आश्रम में भी मेरा अच्छा पार्ट रहा। कलकत्ते में हो, जयपुर में हो या फिर साऊथ में हो, वहाँ भी सेवा में काफी मेरा सहयोग रहता है। बाबा इस तरह भाग्य भी बनाता रहा और देखता भी रहा।

एक बार बिजनेस में 1969 में दिक्कत आई थी जिसकी वजह से मैं परेशान था। लेकिन मुझे कुछ भी मांगने की आदत नहीं थी। एक दिन बाबा ने खुद मुझसे पूछा बिजनेस का क्या हाल है? मैंने कहा बाबा मेरा बिजनेस तो थोड़ा ऊपर-नीचे हो रहा है। तो बाबा ने कहा कि सर्वशक्तिवान साथ नहीं है? तो मैंने कहा हाँ बाबा, है। इसके बाद मैंने कभी सोचा ही नहीं। फिर उसने ऐसा साथ दिया कि मेरा बिजनेस अपने आप अच्छा होता चला गया, आगे

में ही इतनी पावर थी कि न्यौछावर हो जाये कोई भी। और ऐसे लगता था कि बाबा अपना है। जीवन में परिष्कार बहुत आई लेकिन मुझे बाबा पर सम्पूर्ण निश्चय रहा। फिर ब्रह्माकुमारीज की लाइफ मेरी लाइफ हो गई। मेरे जीवन का पहला उद्देश्य यही रहा। इसीलिए जो भी सेवा का मौका दिया बाबा ने मुझे, कहीं जमीन लेनी है, मकान लेना है तो कभी मना नहीं करते थे बोलते थे करो। इसलिए बाबा ने ऐसा भाग्य बनाया कि कलकत्ते में, जयपुर में तीन चार मकान, त्रिपुरा में और अभी जो बड़ा प्रोजेक्ट जयपुर में तीन हजार गज में इतना बड़ा 'ओम शांति पीस पैलेस रिट्रीट सेंटर' बनवाने के निमित्त बनाया बाबा ने, ये कमाल है बाबा की! आज मैं सोचता हूँ कि बाबा तो मेरा बहुत ख्याल रखता था। मैंने कितनी बार देखा है कि मैंने जो संकल्प किया वो पूरा हो जाता है। मैं जब सोचता हूँ तो यही लगता है कि बाबा बैंक बोन की तरह मेरे साथ है।



गया-ए.पी. कॉलोनी(बिहार)। अन्तर्राष्ट्रीय मजदूर दिवस के अवसर पर प्रखण्ड कार्यालय फतेपुर में आयोजित कार्यक्रम में मजदूरों को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सुनीता। कार्यक्रम में उपस्थित रहे जिला समन्वयक शत्रुघन दास, पूर्व विधायक रवीन्द्र प्रसाद, एकता परिषद उपाध्यक्ष प्रदीप प्रियदर्शिनी तथा ब्र.कु. प्रतिमा।



महुआ-बिहार। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान सेंट्रल बैंक मैनेजर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. दिव्या।



बुलन्दशहर-उ.प्र.। आध्यात्मिक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए एस.एस.पी. एन.कलोजी, डॉ. ब्र.कु. ओम प्रकाश, ब्र.कु. शोला, क्षेत्रीय निदेशिका, आगरा, ब्र.कु. इद्रा तथा ब्र.कु. रचना।

## मन को शांत करने का सहज तरीका है मेडिटेशन

- गलांक से आगे...

सारे दिन में अपने लिए अच्छा विचार करने के लिए आधा-पौना घंटा निकल सकता है कि नहीं निकल सकता है? क्या कहेंगे? या फिर वही शिकायत कि टाइम नहीं है? टाइम निकल सकता है? बाकी भले चौबीस घंटे आप दूसरों की सेवा में लगे रहो, आधा-पौना घंटा अपने लिए निकाल सकते हैं कि नहीं निकाल सकते हैं? आज व्यक्ति सुबह उठता है तो उसकी दिनचर्या कैसी होती है? सुबह सबसे पहले उठकर पूछता है कि आज का पेपर आया कि नहीं आया। सुबह-सुबह अपने मन को कौन सा चिंतन देते हैं? वही फास्ट फूड वाला, जो शरीर को भी खराब करता है। इसी तरह का फास्ट फूड हम अपने मन को भी देने लगे हैं। न्यूजपेपर के अन्दर के पेज में अच्छे कॉलम आते हैं। लेकिन लोग क्या पढ़ना चाहते हैं? कौन-सा चिंतन पढ़ने के इच्छुक हैं? व्यर्थ चिंतन। नेगेटिव चिंतन से अपने मन को सुबह-सुबह भर लेते हैं। फिर कारोबार पर जाओ तो जिसके पास भी बैठो, बात करो, हरेक के पास बात करने का क्या विषय होता है? वही व्यर्थ की बातें, व्यर्थ चिंतन, नेगेटिव चिंतन, टी.वी. चालू करो शाम को तो कौन सा चिंतन मिलेगा? वही घर-घर की कहानियां जो हैं उसमें समायी हुई मिलती हैं। उसी को ही देखकर के अपने मन को और भी चकमई बना देते हैं। उसके साथ ऐसा हुआ तो मेरे साथ तो ऐसा नहीं होगा। अपने आप से जोड़ने लगते हैं।

अब उससे प्राप्ति क्या हो रही है? ये सबकुछ करने के लिए हमारे पास पूर्ण समय है। आध्यात्मिक चिंतन के लिए समय नहीं है।

इसलिए कम से कम अब अपने अंदर ये जागृति ले आओ और अपने लिए समय निकालो। बाद में डिप्रेशन का शिकार होने के बाद समय मिलने वाला नहीं है। उस समय आध्यात्मिक चिंतन में मन लगेगा ही

**मेडिटेशन माना ध्यान। यह एक ऐसी प्रक्रिया है, जिससे मन को शांत करते हैं। जब मन शांत होता है तो मन को आराम मिलता है। कितना मिनट ध्यान करना चाहिए और कब ध्यान करना चाहिए? सुबह जब उठते हैं तो बीस मिनट मेडिटेशन करो और शाम को बीस मिनट मेडिटेशन करो।**



- ब्र. कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

नहीं। दूसरा है मन को भी आराम चाहिए। 'रिलैक्सेशन ऑफ माइंड'। रिलैक्सेशन कैसे मिलेगा? रात को सो जाते हैं, शरीर सो जाता है लेकिन मन नहीं सोता है। मन तो स्वप्न के अंदर भटकता रहता है। सारी रात कार्य करता रहता है। सुबह उठो तो इतनी थकावट लगेगी कि सुबह उठने के बाद भी फ्रेशनेस नहीं है। क्योंकि सारी रात मन ने तो काम किया है। कोई न कोई स्वप्न के रूप में भटकता रहा है। भटकने वाला इंसान थकेगा या नहीं थकेगा? मन से सारी रात जो भटकता रहा है, वह सुबह उठकर

फ्रेशनेस कैसे अनुभव करेगा? इसलिए मन को रिलैक्स करने के लिए कॉन्शियसनेस के साथ मेडिटेशन करना चाहिए। मेडिटेशन माना ध्यान। यह एक ऐसी प्रक्रिया है, जिससे मन को शांत करते हैं। जब मन शांत होता है तो मन को आराम मिलता है। कितना मिनट ध्यान करना चाहिए और कब ध्यान करना चाहिए? सुबह जब उठते हैं तो बीस मिनट ध्यान करो। सुबह में बीस मिनट अपने लिए निकाल सकते हैं या नहीं निकाल सकते हैं? सुबह को बीस मिनट और शाम को बीस मिनट। मेडिकल साइंस के रिसर्च द्वारा यह पता किया गया है कि एक व्यक्ति पाँच मिनट बॉयलिंग टेम्पर पर गुस्सा करता है। पाँच मिनट गुस्सा कर ले और बहुत जोर-शोर से क्रोध में आ जाए, तो दो घंटे की कार्यक्षमता जल जाती है। दो घंटे तक वह अपने को एकाग्र नहीं कर सकता किसी भी कार्य में। कोई भी निर्णय लेना हो या क्रोध वाली स्थिति में कोई निर्णय भी लेना पड़े, तो वह गलत निर्णय ले लेगा। वो दो घंटा क्या करेगा? वो दस लोगों को दूँहेगा, जिसके सामने अपने आपको जस्टीफाय करेगा कि मैंने जो इसके ऊपर गुस्सा किया वह ठीक किया। वह रोज ऐसा ही करता है। जब उसको दस व्यक्ति मिल जाते हैं, ये कहने वाले कि हाँ, तुमने ठीक किया, अच्छा किया जो उसको पाठ पढ़ाया आज। तब जाकर के उसका मन रिलैक्स होता है। दस में से एक ने भी अगर यह कह दिया कि ये तुमने ठीक नहीं किया। तुम्हें गुस्सा नहीं करना चाहिए था। तो क्या होगा? फिर से आग भड़क उठती है। उसमें और दो घंटे खत्म हो जाते हैं।

- क्रमशः

## यह जीवन है.....

**फेल वही होता है, जो कभी कोशिश ही नहीं करता। कोशिश करने वाले कभी फेल नहीं होते। क्योंकि जो कोशिश करता है वह या तो सफल होता है या वह उससे कुछ सीखता है। और उसी सीख से वह कुछ भी हासिल कर लेता है। कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती और कोशिश नहीं करने वालों की कभी जीत नहीं होती। जो कोशिश करता है, वही अपने लक्ष्य को भी हासिल करता है। वह कभी गिरता भी है, असफल भी होता है, लेकिन फिर भी कोशिश करते रहता है और एक दिन वह अपने लक्ष्य को ज़रूर हासिल कर लेता है।**

## ख्यालों के आड़ने में...

**लॉ ऑफ अट्रैक्शन कहता है कि आप जैसा सोचते हैं, वैसे लोग और हालात आपको मिलने लगते हैं इसलिए हमेशा अच्छा सोचें।**

**जिन्दगी को खुश रहकर जियो क्योंकि रोज शाम को सिर्फ सूरज ही नहीं ढलता बल्कि आपकी अनमोल जिन्दगी भी ढलती है।**



**सतपुली-उत्तराखण्ड।** ब्रह्माकुमारों द्वारा सात दिवसीय मेला एवं आध्यात्मिक गीता भागवत का शुभारंभ नगर में शोभा यात्रा निकालकर किया गया। कार्यक्रम में नगरपालिका अध्यक्ष अंजना वर्मा, मुख्य वक्ता ब्र. कु. दीपा, भोपाल, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र. कु. ज्योति, माउण्ट आबू तथा ओ. आर. सी. से भी भाई बहनें शरीक हुए।



**आलमनगर-मधेपुरा(बिहार)।** नव निर्मित ओम शान्ति भवन के गृह प्रवेश कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए नेपाल के पेट्रोलियम डीलर एसोसिएशन के अध्यक्ष हरेकृष्ण प्रसाद सिंह, समाजसेवी मधुसूदन लाल देव, व्यवसायी विनोद सेठ, एल.आई.सी. ऑफीसर राम नगिना भगत, ब्र. कु. भगवती, ब्र. कु. रन्जु, ब्र. कु. गिरीश, मा. आबू, ब्र. कु. शोभा तथा ब्र. कु. दीपक।



**पठानकोट-पंजाब।** अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस पर सम्बोधित करते हुए ब्र. कु. सत्या। साथ हैं विमल सैनी, मैटर्न सिविल हॉस्पिटल, एन.एस. सुष्मा शर्मा, रोटरी क्लब के पूर्व अध्यक्ष डॉ. बृजभूषण शर्मा, डॉ. पी.एस. कंवर तथा ब्र. कु. प्रताप।



**कूचवेहर-प.बंगाल।** आध्यात्मिक कार्यक्रम में जिला परिषद सदस्य और स्कूल मैनेजमेंट कमेटी के हेड परिमल बर्मन, डॉ. अनिबर्न, हेड मास्टर सुखदेव नाथ तथा अन्य अतिथियों को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र. कु. संपा।



**देवली-राज.।** ज्ञानचर्चा के पश्चात् देवली उनियारा विधायक हरिशा चंद मीना को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र. कु. निर्मल।



**जीन्द-हरियाणा।** लेबर डे पर लेबर्स को 'परिश्रम करके अपने जीवन को कैसे सुधारे' विषय पर सम्बोधित करते हुए ब्र. कु. मीना। साथ हैं ब्र. कु. रेनु।



**दिल्ली-इन्द्रपुरी।** खेतों में फसलों को शुभ संकल्पों के वायब्रेशंस देते हुए ब्र. कु. भाई-बहनें।



**भदरवाह-जम्मू कश्मीर।** आध्यात्मिक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र. कु. सुदर्शन बहन। मंचासीन हैं लेफ्टिनेंट कर्नल चेतन पदम, इंडियन आर्मी, मेजर स्वागत शर्मा, इंडियन आर्मी, असिस्टेंट कमान्डेन्ट साहिल गुप्ता, सी. आर. पी. एफ., नायब तहसीलदार अंग्रेज़, ब्र. कु. रविन्द्र तथा अन्य।



# कथा सरिता

## अछूत व्यक्ति

एक दिन गौतम बुद्ध अपने शिष्यों के साथ एकदम शांत बैठे हुए थे। उन्हें इस प्रकार बैठे हुए देख उनके शिष्य चिंतित हुए कि कहीं वे अस्वस्थ तो नहीं हैं। एक शिष्य ने उनसे पूछा कि आज वह मौन क्यों बैठे हैं? क्या शिष्यों से कोई गलती हो गई है? इसी बीच एक अन्य शिष्य से पूछा कि क्या वह अस्वस्थ हैं? पर बुद्ध मौन रहे। तभी कुछ दूर खड़ा व्यक्ति जोर से चिल्लाया, "आज मुझे सभा में बैठने की अनुमति क्यों नहीं दी गई है?" बुद्ध आँखें बंद करके ध्यान मग्न हो गए। वह व्यक्ति फिर से चिल्लाया, "मुझे प्रवेश की अनुमति क्यों

नहीं मिली?" इस बीच एक उदार शिष्य ने उसका पक्ष लेते हुए कहा कि उसे सभा में आने की अनुमति प्रदान की जाये। बुद्ध ने आँखें खोली और बोले, "नहीं, वह अछूत है, उसे आज नहीं दी जा सकती।" यह सुन शिष्यों को बड़ा आश्चर्य हुआ।

इस पर कई शिष्य बोले कि "हमारे धर्म में तो जात-पात का कोई भेद ही नहीं, फिर वह अछूत कैसे हो गया?" तब बुद्ध

ने समझाया, "आज वह क्रोधित होकर आया है। क्रोध से जीवन की एकाग्रता भंग होती है। क्रोधी व्यक्ति प्रायः मानसिक हिंसा कर बैठता है। इसलिए वह जब तक क्रोध में रहता है, तब तक वह अछूत होता है। इसलिए उसे कुछ समय एकांत में ही खड़े रहना चाहिए।"

क्रोधित शिष्य भी बुद्ध की बातें सुन रहा था, पश्चाताप की अग्नि में तपकर वह समझ चुका था कि अहिंसा ही महान कर्तव्य व परम धर्म है। वह बुद्ध के चरणों में गिर पड़ा और कभी क्रोध न करने की शपथ ली।

बहुत समय पहले की बात है। उन्नीसवीं सदी के मशहूर पेंटर दांते गेब्रियल रोजेटी के पास एक अघेड़ उम्र का व्यक्ति आ पहुंचा। उसके पास कुछ स्केच और ड्राइंग्स थी जो रोजेटी को दिखाकर उनकी राय जानना चाहता था कि वे अच्छी हैं या कम से कम उन्हें देखकर कलाकार में कुछ टैलेंट जान पड़ता है या नहीं। रोजेटी ने ध्यान से उन ड्राइंग्स को देखा, वह जल्द ही समझ गया कि वे किसी काम की नहीं हैं। और उसे बनाने वाले में नहीं के बराबर आर्टिस्टिक टैलेंट है। वे उस व्यक्ति को दुःखी नहीं करना चाहते थे, पर साथ ही वो झूठ भी नहीं बोल सकते थे इसलिए उन्होंने बड़ी

सज्जनता से उसे कह दिया कि इन ड्राइंग्स में कोई खास बात नहीं है। उनकी बात सुनकर व्यक्ति थोड़ा निराश

## पुरानी पेंटिंग

हुआ, लेकिन शायद वो पहले से ही ऐसी उम्मीद कर रहा था। उसने रोजेटी से उनका समय लेने के लिए माफी मांगी और अनुरोध किया कि यदि संभव हो तो वे एक यंग आर्ट स्टूडेंट के द्वारा बनायी कुछ पुरानी पेंटिंग्स भी देख लें। रोजेटी तुरन्त तैयार हो गये, और एक पुरानी फाइल में लगी कृतियाँ देखने लगे। उन्होंने

अपनी खुशी जाहिर करते हुए कहा, "वाह, ये पेंटिंग्स तो बड़ी अच्छी हैं, इस नौजवान में बहुत टैलेंट है। उसे हर तरह का प्रोत्साहन दीजिये, यदि वह इस काम में लगा रहता है और जी तोड़ मेहनत करता है, तो कोई शक नहीं कि एक दिन वो महान पेंटर बनेगा।" रोजेटी की बात सुनकर उस व्यक्ति की आँखें भर आयीं। कौन है यह नौजवान? रोजेटी ने पूछा, "तुम्हारा बेटा?" नहीं, ये मैं ही हूँ। तीस साल पहले का मैं। काश उस समय किसी ने आपकी तरह प्रोत्साहित किया होता तो आज मैं पछताने की जगह एक खुशहाल जिन्दगी जी रहा होता।

एक घर के मुखिया को यह अभिमान हो गया कि उसके बिना, उसके परिवार का काम नहीं चल सकता। उसकी छोटी सी दुकान थी। उससे जो आय होती थी, उसी से उसके परिवार का गुजारा चलता था। चूँकि कमाने वाला वह अकेला ही था इसलिए उसे लगता था कि उसके बगैर कुछ नहीं हो सकता। वह लोगों के सामने डींगें हाँका करता था।

एक दिन वह एक संत के सत्संग में पहुंचा। संत कह रहे थे, दुनिया में किसी के बिना किसी का काम नहीं रुकता। यह अभिमान व्यर्थ है कि मेरे बिना परिवार या समाज ठहर जाएगा। सभी को अपने भाग्य के अनुसार प्राप्त होता है। सत्संग समाप्त होने के पश्चात् मुखिया ने संत से कहा, "मैं दिन भर कमाकर जो पैसे लाता हूँ, उसी से मेरे घर का खर्च चलता है। मेरे बिना तो मेरे परिवार के लोग भूखे मर

जाएंगे।" संत बोले, "यह तुम्हारा भ्रम है। हर कोई अपने भाग्य का खाता है।" इस पर मुखिया ने कहा, "आप इसे प्रमाणित कर के

## संसार को चलाने वाला

दिखाइए।" संत ने कहा, "ठीक है, तुम बिना किसी को बताए घर से एक महीने के लिए गायब हो जाओ। उसने ऐसा ही किया। संत ने यह बात फैला दी कि उसे बाघ ने खा लिया है। मुखिया के परिवार वालों ने कई दिनों तक शोक मनाया। गांव

वाले आखिरकार उनकी मदद के लिए सामने आए। एक सेठ ने उसके बड़े लड़के को अपने यहाँ नौकरी दे दी। गांव वालों ने मिलकर लड़की की शादी कर दी। एक व्यक्ति छोटे बेटे की पढ़ाई का खर्च देने को तैयार हो गया। एक महीने बाद मुखिया छिपता-छिपाता रात के वक्त अपने घर आया। घर वालों ने भूत समझकर दरवाजा नहीं खोला। जब वह बहुत गिड़गिड़ाया और उसने सारी बातें बताई तो उसकी पत्नी ने दरवाजे के भीतर से ही उत्तर दिया कि अब हमें तुम्हारी जरूरत नहीं है। अब हम पहले से ज्यादा सुखी हैं। उस व्यक्ति का सारा अभिमान चूर-चूर हो गया। भावार्थ - संसार किसी के लिए भी नहीं रुकता...यहाँ सभी के बिना काम चल सकता है। क्योंकि इस संसार को चलाने वाले हम नहीं, स्वयं परमात्मा है।



**सीतापुर-उ.प्र.।** सांसद बनने से पूर्व राजेश वर्मा के सेवाकेन्द्र में आगमन पर ज्ञानचर्चा करने एवं उन्हें विजयी होने की शुभकामनायें देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. योगेश्वरी।



**गया-ए.पी. कॉलोनी(बिहार)।** बुद्ध पूर्णिमा के उपलक्ष्य पर बोध गया टेम्पल मैनेजमेंट कमिटी द्वारा आयोजित 2563वें त्रिदिवसीय बुद्ध जयंती महोत्सव पर गौतम बुद्ध के समक्ष पुष्प अर्पित करते हुए ब्र.कु. सुनीता, प्रणव भंते, ब्र.कु. रूपम तथा अन्य भंते।



**झालावाड़-राज.।** अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस पर कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए यूनियन नर्सिंग जिला अध्यक्ष आरिफ जी, नर्सिंग ट्यूटोर कमलेशा जी, महिला यूनियन नर्सिंग जिलाध्यक्ष खुशीला खान, एन.एम. श्यामा तथा ब्र.कु. मीना।



**कलायत-हरियाणा।** पंजाब केसरी के वरिष्ठ पत्रकार कुलदीप मित्तल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. दीपक, माउंट आबू। साथ हैं ब्र.कु. रेखा तथा ब्र.कु. अजीत।



**पटियाला-पंजाब।** आध्यात्मिक कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए पनु जी, पूर्व जिला गवर्नर, रोटरी क्लब, कर्मिन्दर सिंह, सीईओ, सोसायटी इन वेलफेयर ऑफ हैडीकेड, अशोक शर्मा, सीईओ, ए-वन पंजाबी चैनल, प्रदीप नन्दा, फाउण्डर, जेंट्स क्लब, मन्जू शर्मा, प्रधान, काली माता लंगर कमिटी, चरणजीत सिंह रखड़ा, सदस्य, अकाली दल तथा धालीवाल जी, पी.पी.एस.।



**नेपाल-रूपनी।** नवनिर्मित ओमशान्ति भवन के उद्घाटन कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए मेयर हरeram यादव, राष्ट्रीय जनता पार्टी के केंद्रीय सदस्य दिनेश यादव, ब्र.कु. गिरिश, माउंट आबू, ब्र.कु. भगवती, ब्र.कु. नीतू तथा अन्य।



**फरीदाबाद-हरियाणा।** लुधियाना के पंजाबी भवन में ऑल इंडिया पी.एन.बी. ऑफिसर्स एसोसिएशन द्वारा पी.एन.बी. बैंक ऑफिसर्स के लिए आयोजित कार्यक्रम में 'पॉजिटिव थिंकिंग फॉर इमोशनल फिटनेस एंड कॉन्सनट्रेशन' विषय पर सम्बोधित करने के पश्चात् ब्र.कु. मिनाक्षी लोकल ब्रांच डायरेक्टर अशोक अरोड़ा को ईश्वरीय सौगात देते हुए।

**बहुत सारी परिभाषायें फरिश्ते की दी जाती हैं। कौन है फरिश्ता, किसे कहेंगे फरिश्ता, कैसा होगा फरिश्ता? इसका उत्तर हम ये नहीं कहते कि सही नहीं है, लेकिन अधूरा और अस्पष्ट जरूर कह सकते हैं। आज इसकी गहनता के कुछ बिन्दु के साथ हम आगे बढ़ते हैं...**

परमात्मा ने हमें ज्ञान तो बड़ा ही स्पष्ट दिया है। इतना सहज और इतना सरल करके दिया कि क्या कहें! लेकिन अब हमारे समझने में थोड़ा अधूरापन सा है, ऐसा हमें लगता है। हो सकता है आप सभी स्पष्ट हों लेकिन ये अधूरापन हमें इसको और स्पष्ट करने के लिए विवश करता है। वर्तमान समय जो कुछ भी हम सभी पुरुषार्थ कर रहे हैं उसका मूल लक्ष्य है फरिश्ता बनना या एंजिल बनना। प्रश्न उठता है कि फरिश्ता बनने की क्वालिफिकेशन क्या होगी? हमारे हिसाब से हमारा अनुभव कहता है कि दो क्वालिफिकेशन की जरूरत है, पहला लाइट दूसरा माइट। दोनों ही फरिश्ते की लाइफ में दिखाई देंगे। लाइट को प्राप्त करने के लिए मनन करने की जरूरत है और माइट प्राप्त करने के लिए सहनशक्ति की जरूरत है। जितनी सहनशक्ति होती है उतनी सर्वशक्तिमान की शक्तियां हमें प्राप्त होती हैं। पुरुषार्थ के मार्ग को सहज और स्पष्ट करने का सबसे सुंदर तरीका होता है नॉलेज की लाइट प्राप्त होना। इस लाइट के लिए मनन शक्ति चाहिए। अगर किसी के पास ये दोनों शक्तियां हैं तो चलते फिरते भी किसी को फरिश्ते का साक्षात्कार हो सकता है। अब हम सबसे पहले मनन को समझते हैं। मनन शक्ति से हम हर, पल हर क्षण लाइट होते जाते हैं। उदाहरण के लिए, किसी भी बात की समझ हमें है लेकिन अगर उसकी गहराई हमने नहीं समझी होगी तो कभी भी हम मात खा जायेंगे। जैसे अगर आपको पता है कि चना खाने से या फिर कोई भी फल खाने से हमें फायदा होता है, ये ज्ञान है या एक तरह से सूचना है, लेकिन ये फायदा सबसे अच्छा कब पहुंचाता है, सुबह पहुंचाता है, शाम को पहुंचाता है या रात को

## एंजिल या लाइट

खाने से पहुंचाता है, ये आयेगा मनन करने से। चना तो आप खायेंगे, फायदा तो होगा, लेकिन टाइम से खायेंगे, उस समय खायेंगे तो ज्यादा फायदा होगा। इसीलिए बहुत लोग बहुत सारे



फल खाते हैं, स्पाउट्स भी खाते हैं, लेकिन कौन सी चीज कब लेनी चाहिए, कैसे लेनी चाहिए, ये समझा नहीं होता है, तो उसका उतना फायदा नहीं मिल पाता। सभी कहते कि इस बात की हमें समझ है, लेकिन उस बात को कब कहना है, किसके साथ कहना

है, कब नहीं कहना है, अगर इस बात की समझ नहीं होगी, इसका आपने मनन नहीं किया होगा तो आपसे गलती हो जायेगी। इस ज्ञान का मनन करने से हम हल्के होते चले जायेंगे, हमसे गलती नहीं होगी। मनन शक्ति दुनिया की ऐसी शक्ति है जो भगवान के ज्ञान को अपना बनाने में सबसे ज्यादा योगदान देती है। अब हम सहन शक्ति की तरफ चलते हैं।



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

सहन शक्ति से निर्णय शक्ति, परखने की शक्ति स्वतः आ जाती है। तो मंसा के लिए हमें चाहिए मनन शक्ति और कर्मणा के लिए चाहिए सहन शक्ति। उदाहरण के रूप में, जब हम हर किसी को सहन करते हैं और संस्कारों को स्वीकार नहीं करते, आत्मा को स्वीकार करते हैं। दूसरा, उसको हर क्षण, हर पल उन बातों में अवाँड करके हैं जिससे आपकी शांति भंग होती है। तो उस समय ये शक्ति काम करती है और आपकी स्थिति एक जैसी बनी रहती है। समय आने पर कोई भी कार्य में सहज सफलता मिल जाती है। सहन करने वाला माना अवाँड करने वाला उन बातों को जिससे उसकी स्थिति खराब होती है, वो थोड़ी देर के लिए हर एक आत्मा को समा लेगा और उससे कार्य ले लेगा। इसलिए जो एंजिल या फरिश्ता या लाइट बनने वाले हैं वो सभी यदि मनन और सहन शक्ति को ध्यान में रखें तो लाइट और माइट बनते चले जायेंगे। हर समय सबको समाने का मतलब संस्कारों को अवाँड करना। और जिस समय जिस चीज की जरूरत है उसका उसके गुणों के अनुसार यूज कर लेना और अपने मन के संकल्प ना चलाना जिसको एक अलग भाषा में कंट्रोलिंग पावर भी कहते हैं, ये फरिश्ते के अंदर ही है। इसमें ज्ञान का मनन करने से हम लाइट हो जायेंगे और मनन करने से माइट आ जायेगी और चलते फिरते भी हम उनको उन्हीं बातों का साक्षात्कार करा सकेंगे जो उनको उस समय चाहिये। ऐसे ही हम एंजिल या लाइट बनते जायेंगे, बनते जायेंगे। आप भी इसपर थोड़ा और चिंतन कर सकते हैं तो करिये, ये हमारा खुद का एक चिंतन है इसमें और बातें भी जुड़ सकती हैं।

## उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दें



**प्रश्न :** मेरा बेटा अढ़ाई साल का है, जब हम उसे आवाज लगाते हैं तो ध्यान नहीं देता। कुछ दिखाते हैं तो देखता नहीं है, पर अपने इशारों से ही वो समझा देता है। डॉक्टर को दिखाया तो उन्होंने कहा कि उसके ब्रेन का एक हिस्सा पूरी तरह से काम नहीं कर रहा है। तो आप उससे बहुत बातें किया करें ताकि वो एक्टिव हो जाये। डॉक्टरों ऐसा कहते हैं कि तीन साल तक ही ब्रेन का पूरा विकास होता है। अब छः महीने ही मेरे पास बच्चे हैं। कृपया मुझे कुछ बतायें ताकि उसका ब्रेन अच्छे से वर्क करे।

**उत्तर :** उससे बात तो बहुत की जाये, कुछ बिगड़ा नहीं है, अभी उम्मीद है, बहुत विश्वास के साथ आपको करना चाहिए। निश्चित रूप से उसका ब्रेन पूरी तरह से विकसित नहीं हुआ है, ये तो स्पष्ट है। उससे बातें करें, उसे खिलायें, पिलायें, उसको बहलायें, हँसायें। मतलब ये है कि फिजिकल एक्टिविटी में जितना उसको लायेंगे तो ब्रेन में जो ब्लॉकेज हो गई है, वो खुलने लगेगी। तो आपको क्या करना है, रोज 10 मिनट सुबह, 10 मिनट शाम को बच्चे के ब्रेन को एनर्जी देनी है। अगर आपने ज्ञान लिया है तो आप करें, दादी ने लिया हो तो वो करें। हाथों को आपस में घर्षण कर स्वमान लें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ... दो-तीन बार करके उसके सिर पर हाथ रख दें। और संकल्प दें, आपके हाथों से एनर्जी उसके ब्रेन को जा रही है और उसका ब्रेन विकसित हो रहा है। सब

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

Peace of Mind  
CABLE Network  
hathway | DEN | DGCABLE  
GTPL | FASTWAY | UCN | JioTV  
TATA Sky | 1065 | airtel digital TV | 678  
VIDEOCON | 497 | dishtv | 1087

ब्लॉकेज खुल रही हैं, परफेक्ट हो रहा है। फिर दूसरी बार, फिर तीसरी बार। एक मिनट हाथ रखेंगे। ऐसा 10 बार सुबह और 10 बार शाम को करें। पानी भी चार्ज करेंगे ऐसे ही, मैं परमपवित्र आत्मा हूँ... इस संकल्प से। और ये सब जो होता है ये उनके साथ होता है जो दूसरों को बहुत हट करके हैं, दूसरों की नींद खराब करते हैं, अपने गलत कर्मों से, लोगों के दिमाग को भारी कर देते हैं, टेन्शन में ला देते हैं। वो जो दिमाग की परेशानियां पैदा करते हैं दूसरों को, तो वो अगले जन्म में रिवर्स हो जाता है। तो ये पूर्व जन्मों के कार्मिक अकाउंट के कारण

## मन की बातें

- राजयोगी व. कु. सूर्य



ही होता है। और इसके लिए विशेष एक घंटा योगाभ्यास करना चाहिए। योग के समय ये संकल्प कर दें कि ये योग शक्ति इस आत्मा के नाम हैं। तो वो उसको जाने लगेगा। ये योगदान का सहज तरीका है। तो मेडिटेशन के वायब्रेशनस भी उसको मदद करेंगे। फिर तेजी से ब्रेन का विकास होता जायेगा। इसलिए ये बात न सोचें कि ये तो कर्मों की गति है, योगबल से भी हम दूसरों के पूर्व जन्मों के पाप कर्मों को नष्ट कर सकते हैं, ये भगवानुवाच है।

**प्रश्न :** मैं अपनी कमजोरियों को बदलने के लिए, उनको सॉल्व करने के लिए उनके बारे में सोचती हूँ तो मैं बहुत ज्यादा हट होती हूँ, अपनी कमजोरियों को लेके। मैं बहुत अनहैप्पी हो जाती हूँ। प्लीज गाइड करें कि कमजोरियों को कैसे निकालूँ?

**उत्तर :** मैं आपकी सराहना करना चाहूंगा कि आपको अपनी कमजोरियों का ज्ञान है। बहुत लोगों को इस संसार में अपनी कमजोरियों का पता ही नहीं होता। ऐसे कहते हैं हम तो परफेक्ट

हैं, बिल्कुल ठीक हैं, सबकुछ आता है। और अपने आपको पूरा भी करते हैं। बहुत अच्छी बात है कि आपको अपनी कमजोरियों का आभास है। राजयोग से आत्मा में यानि मन में बल आता है। और उस बल से ही कमजोरियों को हम जल्दी समाप्त कर सकते हैं। क्योंकि स्वमान के द्वारा हमारे अन्दर की छुपी हुई शक्तियां, महानतायें, योग्यताएं, सब जागृत होती हैं। जैसे हम पहला ही स्वमान सबको सिखाते हैं कि मैं एक महान आत्मा हूँ। इसे कोई भी रियलाइज करे, स्वीकार करे। ये सत्य है कि भगवान के बच्चे होने के नाते मैं महान हूँ, तो जो भी महानतायें उनमें छुपी हुई हैं वो ऊपर आने लगेंगी और कमजोरियों को नष्ट करने लगेंगी। ऐसे ही योगबल और स्वमान दोनों को यदि हम साथ-साथ अभ्यास में लायेंगे तो बहुत अच्छा रहेगा, कमजोरियां नष्ट होंगी। लेकिन फिर भी आपको अपनी पाँच कमजोरियों की एक लिस्ट बना लेनी चाहिए। ज्यादा की ना बनायें, नहीं तो लगेगा कि सारे अवगुण मेरे में ही हैं। केवल पाँच जो आपको दिखाई देते हैं, जिनमें फीलिंग बहुत आती है। कई लोग दूसरों को हट करके हैं और जल्दी खुद भी हो जाते हैं। वो भी एक कमजोरी है। जो थोड़ा बहुत गुस्सा आता है या मुझे बोलने की ज्यादा आदत है या मैं दूसरों पर कमेंट्स कर लेती हूँ या टॉटिंग कर देती हूँ। ये इस तरह से छोटी सी लिस्ट बनायें। फिर उन पर चिंतन भी करें कि इन्हें कैसे हटाना है। कोई आगे बढ़ रहा है तो हमें उनसे ईर्ष्या नहीं करनी है। ईर्ष्या से तो कुछ मिलेगा नहीं। मुझे तो सबको एप्रीशियेट करना और योग्यताओं को बढ़ाना है। यही चिंतन करना है। क्रोध आता है तो मैं आत्मा शांत स्वरूप हूँ। मुझे शांत रहना है ये भगवान की इच्छा है। मनुष्य अगर ठान लेता है ना कि मुझे इनसे मुक्त होना है जैसे आपने किया तो आधा भाग्य समझो आपका तय हो गया और आधा इन तीन तरीकों से तय कर लें। योगबल, स्वमान और इस तरह का चिंतन। कमी पर फोकस करें कम से कम तीन-तीन मास। तो वो निकलती जायेगी।

Contact e-mail -  
bksurya8@yahoo.com



# खुशी के चार पिलर

**आज के समय में हर व्यक्ति खुशी चाहता है लेकिन परेशानी की बात ये है कि अधिकतर लोगों को यह ही पता नहीं चलता है कि आखिर खुश रहें तो कैसे? खुश रहना एक भावनात्मक स्थिति है जिसका जुड़ाव हमारे तन-मन से होता है। लेकिन साथ ही मनोवैज्ञानिक मानते हैं कि कभी-कभी इसे अपनी कौशल क्षमताओं से सीखा भी जा सकता है।**

## क्या है खुशी?

वैसे तो हैप्पीनेस को लेकर सबके अपने-अपने विचार होते हैं। दलाई लामा भी अपनी किताब "द आर्ट ऑफ हैप्पीनेस" में खुशी पाने के लिए दो चीजों को सबसे ज्यादा जरूरी बताते हैं।

## 1. आभार दिखाना

मतलब जब कोई आपकी मदद करता है तो उसका धन्यवाद देने से निश्चित तौर

पर आपको भी खुशी मिलती है और सामने वाले को भी।

## 2. पॉजिटिव माहौल

दलाई लामा का कहना है कि अगर आप अपने बर्ताव से पॉजिटिव माहौल बना लेते हैं तो फिर स्थितियां भी आपके हिसाब से होंगी और आपके अंदर दोगुनी एनर्जी भी होगी।

## खुशी के 4 पिलर अपनाकर आप भी रह सकते हैं खुश

जब भी हैप्पीनेस की बात होती है, तो दूसरों को वैल्यू देना, काम का उद्देश्य जानना, सपोर्ट, बैलेंस रखना जैसी बातें होती हैं। लेकिन इसके अलावा और भी आसान तरीके हैं जिनकी मदद से आप अपनी लाइफ में खुशी को स्थायी तौर पर पा सकते हैं।

## 1. जो करें खुले दिल से करें

हैप्पीनेस पाने की राह में साफ दिल होना पहली शर्त है। क्योंकि बेहतर लाइफ के लिए प्यार की जरूरत होती है, और आप खुद से भी प्यार तभी कर पाएंगे जब आपमें संतुष्टता की भावना हो। बिल गेट्स जब भी हैप्पीनेस पर बात करते हैं तो बताते हैं कि हमारी हैप्पीनेस का राज,

"खुले दिल से काम करना है।"

## 2. ओपन माइंड

जब आपका दिमाग नई चीजें सीखने के लिए उत्साहित होगा, तभी आप खुद में खुशी महसूस कर पायेंगे और दिमाग में पॉजिटिव विचार आयेंगे। इस बात की पुष्टि तो मनोवैज्ञानिक भी करते हैं।

## 3. आँखें खोलकर देखें दुनिया

अगर आप खुली आँखों से दुनिया देखने की आदत बना लेते हैं तो इसका फायदा होगा कि आप पास्ट से सीखना शुरू कर देंगे और फ्यूचर को आसान बना पायेंगे, जो कुल मिलाकर एक बेहतर जीवन में सहायता देगा।

## 4. सबको खुले दिल से स्वीकारें

एक बार आप दूसरों से पाने की अपेक्षा छोड़कर दूसरों को देने की सोचें, तो आपको अंदर से एक अलग ही तरह की खुशी महसूस होगी और यह हैप्पीनेस पाने का सबसे सरल तरीका होगा। अगर आपको भी खुशियों से रूबरू होना है तो आज से ही इन तरीकों को अपने जीवन में उतार लें।

खिचड़ी अधपकी हो तो रसोइये का महत्व और बढ़ जाता है। समझदार लोग आधे भोजन में रसोइये से झगड़ा नहीं करते, क्योंकि उन्हें मालूम होता है कि इसे पूरा वही बना सकता है। देश में कई बार ऐसी स्थिति हो जाती है। हो सकता है इस वाक्य को लोग

## जीवन को बना या बिगाड़ सकता है मन



राजनीतिक दृष्टि से देखें कि देश इस समय अधपकी खिचड़ी की तरह है। तो क्या रसोइया बदलने में खतरा हो सकता है? पुराने संत-महात्मा कहा करते थे कि अधपकी खिचड़ी और रसोइये का मतलब है हमारा जीवन और हमारा मन। मन एक ऐसे रसोइये की तरह है, जो जानता है कि भोजन को उस स्थिति में ले आओ कि फिर कोई रसोइये को बदल न सके। इसीलिए वह अपने भीतर नए-नए

पकवान बनाता है और इतना उलझा देता है कि आप छोड़ भी नहीं सकते। मन को ऐसे-ऐसे निर्णय लेने की आदत है कि कोई सोच भी नहीं सकता। फिर यही आपकी ताकत भी बन जाता है और यही कमजोरी भी। इसलिए मन के प्रति सावधान रहिए। वह जो निर्णय ले उसे बुद्धि से देखिए, क्योंकि मन जानता है मुझसे जुड़े लोगों को कमजोर कैसे करना है। आपको कमजोरी उसकी ताकत बन जाती है। कुल मिलाकर मन उस रसोइये की तरह है, जो आपका भोजन और उसका स्वाद बिगाड़ भी सकता है, बना भी सकता है। किसी भी दृष्टि से देखें, भोजन तो अधपका है। पर रसोइये से आपकी हैंडलिंग कैसी है, उसका स्वाद और रस, इस पर टिकेगा। इसे पूरे जीवन से जोड़कर देखिए और मन के मामले में सावधान रहिए।



**दिल्ली-चांदनी चौक।** दरिया गंज में नये सेवाकेन्द्र के उद्घाटन अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए जी.बी. पंत हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉ. संजय त्यागी, ब्र.कु. वृजमोहन, ब्र.कु. चक्रधारी, ब्र.कु. शुक्ला, ब्र.कु. आशा, डॉ. मोहित गुप्ता, ब्र.कु. बिमला तथा गणमान्य अतिथिगण।



**हाथरस-उ.प्र.।** विश्व प्रेस स्वतंत्रता दिवस पर कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए जिलाधिकारी प्रवीण कुमार लक्षकार, मंगलायतन विश्वविद्यालय के रजिस्ट्रार तथा डीन एवं डायरेक्टर पत्रकार एवं जनसंचार विभाग प्रोफेसर शिवाजी सरकार, ब्र.कु. सुशांत, दिल्ली, ब्र.कु. शांता,



**जयपुर-राजापार्क।** 'एफेक्ट्स ऑफ स्पीरिचुअल पावर ऑन आर्ट' कार्यक्रम के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. पूजा, ब्र.कु. रोहित, ब्र.कु. स्नेह, सोडाला, डॉ. मधु भट्ट तैलंग, डीन फैकल्टी ऑफ फाइन आर्ट्स एंड एच.ओ.डी. म्यूजिक डिपार्टमेंट राजस्थान युनिवर्सिटी, हुकुम मीणा प्रदेश सेक्रेटरी, सहयोगी कार्यकर्ता सरस्वती जी, सहयोगी कार्यकर्ता आशा जी तथा भार्गव जी, डीन, इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ क्राफ्ट एंड डिजाइनिंग।



**गया-ए.पी. कॉलोनी(बिहार)।** ब्रह्माकुमारीज के ट्रांसपोर्ट एंड ट्रेवल विंग द्वारा यू.एन. ग्लोबल रोड सेफ्टी वीक के अंतर्गत महारानी ट्रांसपोर्ट के कार्यालय में कार्यक्रम के उद्घाटन पश्चात् उपस्थित ट्रांसपोर्ट एंड ट्रेवल के कर्मचारियों को रोड सेफ्टी रूल्स बताते हुए ब्र.कु. सुनीता।



**रुड़की-न्यू आदर्श नगर।** आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान शिव ध्वजारोहण करते हुए सहारनपुर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी, स्थानीय सेवाकेन्द्र प्रभारी ब्र.कु. लक्ष्मी चन्द, ब्र.कु. संतोष, डॉ. अमित तंवर तथा ब्र.कु. कुंवर सिंह सैनी।



**जयपुर।** ओमशान्ति पीस पैलेस में म्यूजियम का अवलोकन करने के पश्चात् विधायक नरपत सिंह राजवी को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. हेमा तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।

ब्रह्माकुमारीज के विशाल शांतिवन प्रांगण में भारत के विभिन्न प्रान्तों से पहुंचे तीन हजार नौनिहाल

## 40वें अखिल भारतीय बाल व्यक्तित्व विकास शिविर का सफल आयोजन



दादी रतनमोहिनी के साथ राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर, राजयोगिनी दादी ईशू, राजयोगिनी ब्र.कु. शीलू, राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय व अन्य ब्र.कु. भाई बहनें दीप प्रज्वलित कर शिविर का उद्घाटन करते हुए। सभा में देश भर से आये तीन हजार बच्चे कार्यक्रम का आनंद लेते हुए।

**शांतिवन।** ब्रह्माकुमारी संस्थान के शांतिवन परिसर में आयोजित सात दिवसीय '40वें अखिल भारतीय बाल व्यक्तित्व विकास शिविर' में देशभर से तीन हजार से ज्यादा बच्चों ने भाग लिया। इस दौरान बच्चों ने विभिन्न प्रकार की कलायें सीखी तथा अपनी कलाओं का प्रदर्शन भी किया। साथ ही जीवन में नैतिक मूल्यों की धारणा के प्रति उनका मार्गदर्शन किया गया तथा राजयोग का अभ्यास भी कराया गया। इसके साथ ही विभिन्न प्रतियोगिताओं का भी आयोजन हुआ जिसमें विजेता बच्चों को

पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। इस मौके पर ब्रह्माकुमारी संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने

कहा कि बच्चे इस देश के भविष्य हैं। इसलिए माता-पिता को बच्चों को संस्कारों से संवारने का प्रयास करना चाहिए। उन्होंने कहा कि

ऐसे कार्यक्रमों का उद्देश्य बच्चों में जागृति लाने का प्रयास करना है। ब्रह्माकुमारी संस्था के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर ने कहा कि बच्चों का भविष्य अभी से संवारना प्रारंभ करना चाहिए। इससे ही बच्चे नये भारत का निर्माण कर सकेंगे। अभी बच्चों का मन बिल्कुल साफ होता है, उस पर जो लिखा जाता है वह छप जाता है। इसलिए उनके लिए प्रयास करें। राजयोगिनी दादी ईशू ने कहा कि मैं आप बच्चों जैसी उम्र में ही इस संस्था में आई और अपने प्यारे परमपिता को पहचाना

और उनके निर्देशन में ही पली-बढ़ी। कार्यक्रम में शिक्षा प्रभाग के अध्यक्ष राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय ने कहा कि पिछले 40 वर्ष से बच्चों के लिए यह कार्यक्रम आयोजित हो रहा है, जिसमें बड़ी संख्या में बच्चों का जीवन बदला है। समारोह में शिक्षा प्रभाग की उपाध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. शीलू व कार्यकारी सदस्य वेद गुलियानी ने भी बच्चों का मार्गदर्शन किया। सात दिवसीय शिविर में बच्चों को राजयोग की शिक्षा देने के साथ-साथ राजयोग की गहन अनुभूति कराई गई। बच्चों ने हर एक्टिविटी

### प्रतिस्पर्धाओं का आयोजन

- ... सौ मीटर बोरी दौड़ ...
- ... सौ मीटर लॉन्ग जम्प ...
- ... म्युजिकल चेयर ...
- ... सौ मीटर लेमन स्पून ...
- ... संगीत प्रतियोगिता ...
- ... डांस कॉम्पिटिशन ...
- ... पेन्टिंग कॉम्पिटिशन ...
- ... स्पीच कॉम्पिटिशन ...

में भाग लेकर भरपूर आनंद लिया।



## समाजसेवी अभियान का इंदौर में भव्य स्वागत



कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए अतिथिगण

**इंदौर-म.प्र.।** हमें स्वस्थ समाज बनाना है तो व्यक्ति के विकृत मानसिकता को बदल कर मन को निर्मल, स्वच्छ व सकारात्मक बनाना होगा। इस कार्य में आध्यात्मिकता एवं राजयोग मेडिटेशन हमारे मददगार बनेंगे। उक्त विचार ब्रह्माकुमारीज समाज सेवा अभियान "सुखी जीवन स्वस्थ समाज" के इंदौर आगमन पर ब्र.कु. ओमप्रकाश सभागार ज्ञानशिखर में समाज सेवियों के

लिए आयोजित सेमिनार में ब्र.कु. वंदना, मुम्बई ने व्यक्त किये। इस अवसर पर इंदौर जोन की मुख्य क्षेत्रीय समन्वयक ब्र.कु. हेमलता ने कहा कि आज आवश्यकता है कि समाज का हर व्यक्ति स्वयं में मूल्यों को धारण करे, तब ही वो समाज का पुनर्निर्माण कर सकता है। लायन्स क्लब इंटरनेशनल के डिस्ट्रिक्ट गवर्नर निर्मल जैन ने कहा कि बच्चों को बाल्यकाल से ही घरों में, शिक्षण संस्थाओं में श्रेष्ठ

संस्कारों की शिक्षा देनी होगी। ब्र.कु. सरिता, दिल्ली ने कहा कि आध्यात्मिकता द्वारा सामज में फैली बुराइयों से मुक्ति दिला कर व्यक्ति को चरित्रवान बनाकर सुखी जीवन जीने की कला सिखाना और एक स्वस्थ, स्वच्छ समाज की स्थापना करना ही इस अभियान का लक्ष्य है। आगामी लायन्स के डिस्ट्रिक्ट गवर्नर अजय सेंगर ने कहा कि श्रेष्ठ समाज के निर्माण में सभी समाज सेवी संस्थाओं को एकजुट होना होगा। ब्र.कु. ज्योति, दिल्ली ने सभी को राजयोग मेडिटेशन के माध्यम से मानसिक ऊर्जा बढ़ाने की विधि बताते हुए गहन शांति की अनुभूति कराई। समाजसेवी डॉ. अनिल भंडारी एवं इंडियन मेडिकल एसोसिएशन के अध्यक्ष डॉ. शेखर डी. राव ने शुभकामनायें दीं। लायन्स क्लब के रतन लाल गुप्ता, श्याम काबरा, डॉ. साधना सोडानी, प्रेमनगर क्षेत्र के पार्षद कंचन गिदवानी, किशन लाल

पाहवा, देवीलाल कंधारी, मुस्कान गुप से संदीपन आर्य, प्रकाश रोचलानी, मालवा चेम्बर ऑफ कॉमर्स के सुरेश हरियानी,

■ जम्मू से बॉम्बे जाने वाले समाज सेवी अभियान का इंदौर पहुंचने पर भव्य स्वागत।

■ अभियान के द्वारा वृद्धाश्रम परदेशीपुरा, विशेष बालक गृह, महेश दृष्टिहीन कल्याण संघ, मेडिकल कॉलेज, डेंटल कॉलेज, बॉर्डर सिवयोरिटी फोर्स, डायनामिक मनी रिसर्च ऑफिस में कार्यक्रम आयोजित किये गये।

इंदौरियन्स संस्था से रवि गुप्ता, उमा त्रिवेदी, अग्रवाल समाज के नारायण अग्रवाल ने अभियान यात्रियों का अभिनंदन किया। मंच संचालन प्रेमनगर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शशी ने किया।

## न्याय प्रणाली को बेहतर बनाने का अध्यात्म ही कारगर माध्यम

**ज्ञानसरोवर-माउण्ट आबू।** ब्रह्माकुमारीज के न्यायविद सेवा प्रभाग द्वारा आयोजित त्रिदिवसीय सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए प्रथम लोकपाल न्यायमूर्ति पिनानी चंद्रघोष ने कहा कि राजयोग मन की सर्व प्रकार की विकृतियों को समाप्त कर सर्व के प्रति शुभ भावना व शुभ कामना रखने में सहायक है। ओडिशा उच्च न्यायालय बार एसोसिएशन अध्यक्ष जी.के. मोहन्ती ने कहा कि न्याय प्रणाली

त्रिदिवसीय न्यायविद सम्मेलन में विभिन्न विषयों पर हुआ मंथन देश भर से न्याय प्रणाली से जुड़े करीब तीन सौ गणमान्य लोग हुए शरीक

को बेहतर बनाने के लिए अध्यात्म सक्षम माध्यम है। निष्पक्ष रूप से निर्णय देना ही न्यायवेत्ताओं का वास्तविक धर्म है। सकारात्मक परिवर्तन के लिए ब्रह्माकुमारीज की ओर से प्रशिक्षित राजयोग के मनोविज्ञान को गहराई से समझने की जरूरत है। पटियाला से आए



राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए न्यायमूर्ति पिनानी चन्द्र घोष, जे.के. मोहन्ती, बी.एल. महेश्वरी, न्यायाधीश ए.एस. पचापुरे, प्रभाग उपाध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा, राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. लता तथा अन्य।

न्यायाधीश ए.एस. पचापुरे ने कहा कि आत्मिक शक्तियों से संचालित होने वाले शरीर के जरिए किए जाने वाले कर्मों को श्रेष्ठ बनाने से चित्त को शांति व आनंद प्राप्त होता है। ओडिशा हाईकोर्ट के वरिष्ठ अधिवक्ता पी.के. नंदा ने कहा कि आध्यात्मिकता सामाजिक कल्याण के कार्यों में तत्पर रहना सिखाती है। इस मौके पर संगठन के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर, संगठन की समाज सेवा प्रभाग की अध्यक्षा ब्र.कु. संतोष, मध्यप्रदेश लोकायुक्त यू.सी. महेश्वरी, संगठन के अतिरिक्त महासचिव ब्र.कु. बृजमोहन, प्रभाग अध्यक्ष बी.एल. महेश्वरी, इलाहाबाद हाईकोर्ट के पूर्व जज ए.के. श्रीवास्तव, पूर्व न्यायाधीश वी. ईश्वरैय्या, प्रभाग उपाध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा, राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. लता, रश्मि ओझा व बाल मुकुंद काबरा, संगठन के सचिव ब्र.कु. ललित, प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका ब्र.कु. श्रद्धा, कर सलाहकार ब्र.कु. मीनल, राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. शिखा ने भी अपने विचार व्यक्त किये।

## नर्सिंग डे पर गवर्नमेंट नर्सिंग कॉलेज जे.ए. हॉस्पिटल में विशेष कार्यक्रम



कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. प्रहलाद। साथ हैं ब्र.कु. आरती तथा अन्य।

**ग्वालियर-म.प्र.।** इंटरनेशनल नर्सिंग डे के उपलक्ष्य में गवर्नमेंट नर्सिंग कॉलेज जे.ए. हॉस्पिटल के कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज की ओर से ब्र.कु. प्रहलाद और ब्र.कु. आरती को आमंत्रित किया गया। कार्यक्रम में कॉलेज की प्रिंसिपल विमला प्रसाद, वाइस प्रिंसिपल सुजा नायर, एस.एन.ए. अध्यक्ष पुष्पा राय एवं कॉलेज स्टाफ के साथ अनेकानेक नर्सिंग स्टूडेंट्स उपस्थित थे। इस अवसर पर ब्र.कु. प्रहलाद ने कहा कि आज हर व्यक्ति

खुश रहना चाहता है। टेंशन फ्री रहना चाहता है। लेकिन छोटी छोटी बातों में हमारी खुशी चली जाती है, उदासी आ जाती है, क्रोधित हो जाते हैं। उन्होंने सभी को खुश रहने और तनावमुक्त रहने के टिप्स दिए। उन्होंने बताया कि इतनी व्यस्त जीवन शैली में हमारे पास हर चीज के लिए टाइम है लेकिन हम स्वयं से बात करने के लिए टाइम नहीं निकाल पाते हैं। यही हमारे दुःख का कारण है। साथ ही उन्होंने मन क्या है, बुद्धि क्या है, संस्कार क्या है, के रहस्य को भी स्पष्ट किया। उन्होंने बताया कि दुनिया में कोई भी व्यक्ति आपको टेंशन में नहीं ला सकता, जब तक कि आप उसकी बातों को रिसीव नहीं करते। अंत में ब्र.कु. आरती के द्वारा सभी को राजयोग मेडिटेशन की गहन अनुभूति करवाई गई और राजयोग मेडिटेशन के फायदे बताये गए। कार्यक्रम के अंत में नर्सिंग कॉलेज की प्रिंसिपल विमला प्रसाद ने इंटरनेशनल नर्सिंग डे क्यों मनाया जाता है, इसे स्पष्ट किया और संस्थान की ओर से पहुंचे ब्र.कु. प्रहलाद एवं ब्र.कु. आरती का धन्यवाद दिया और सभी को अपनी शुभकामनायें दीं।