

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -26

फरवरी - I - 2024



अंक - 21

माउण्ट आबू

Rs.-12

‘मूल्य आधारित सेवा द्वारा समृद्ध समाज की पुनर्स्थापना’ अभियान

ब्रह्माकुमारीज़ संगठन का यह अभियान संजीवनी बूटी की तरह कार्य कर रहा है : नगर प्रमुख



45 कार्यक्रम अठारह दिवसीय अभियान के तहत हुए आयोजित

450 समाज सेवा करने वाले लोगों को किया गया सम्मानित

25000 लोग अभियान के तहत कार्यक्रमों से हुए लाभान्वित

नेपाल। ब्रह्माकुमारीज़ के समाज सेवा प्रभाग की ओर से ‘मूल्य आधारित सेवा द्वारा समृद्ध समाज की पुनर्स्थापना’ विषय पर भारत-नेपाल बॉर्डर स्थित फारबिसगंज में 18 दिवसीय अभियान का आगाज

हुआ। जोगबनी, बिर्तामोड, चंद्रगड़ी, धुलाबारी, धनकुटा, दमक, विराटनगर, रानी, धराण, नारायणगढ़, भरतपुर, ललितपुर होते हुए नेपाल की राजधानी काठमांडू में इस अभियान का समापन हुआ। सामाजिक मूल्यों को जन-जन के मन तक पहुंचाने के लिए निकाले गए अभियान के आरंभ में प्रभाग की अति. राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. वंदना दीदी, नेपाल के विराटनगर सब ज़ोन प्रभारी ब्र.कु. गीता दीदी, मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. बीरेंद्र भाई, केरल ज़ोन संयोजक व मोटिवेशनल स्पीकर प्रो. स्वामीनाथन, मुम्बई से आये मोटिवेशनल स्पीकर प्रो. ई.वी. गिरीश, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका, प्रभाग की अधिशासी सदस्या बीके तारा दीदी, फारबिसगंज सेवाकेंद्र संचालिका,

फारबिसगंज नगर प्रमुख श्रीमती बीना देवी व पुलिस उपाधीक्षक ने ब्रह्माकुमारीज़ संगठन के समाज सेवा प्रभाग की ओर से की जा रही सेवाओं को अनुकरणीय बताते हुए वर्तमान समय और परिस्थितियों को देखते हुए आध्यात्मिक मूल्यों को प्राथमिकता से जीवन में अपनाने पर बल दिया। उन्होंने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ संगठन द्वारा चलाया गया अभियान संजीवनी बूटी की तरह कार्य कर रहा है। जन-जन को जीने की नई दिशा मिल रही है।

प्रभाग की अधिशासी सदस्या ब्र.कु. रूकमा बहन, प्रभाग के अधिशासी सदस्य ब्र.कु. विनोद, पीएमटीवी सदस्य ब्र.कु.

नव वर्ष 2024 का शांतिवन में हर्षोल्लास के साथ शुभारंभ



शांतिवन। नव वर्ष के शुभ आगमन पर शांतिवन परिसर के विशाल डायमण्ड हॉल में आयोजित कार्यक्रम के दौरान ब्रह्माकुमारीज़ की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी जी के साथ केक काटते हुए संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. मुन्नी दीदी, महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर भाई, अति. महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन भाई, ब्र.कु. शुक्ला दीदी, ब्र.कु. पुष्पा दीदी, ब्र.कु. चक्रधारी दीदी तथा अन्य वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. भाई-बहनें।

प्रकाश, अजमेर सबज़ोन से प्रभाग की संयोजिका ब्र.कु. अंकिता, चंडीगढ़ से प्रभाग की क्षेत्रीय संयोजिका ब्र.कु. सुमन, उत्तराखंड क्षेत्रीय संयोजिका ब्र.कु. नीलम, हरियाणा असंध सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. ऊषा, रुड़की से प्रभाग के अधिशासी सदस्य ब्र.कु. लक्ष्मीचंद आदि ने आध्यात्मिकता के माध्यम से समाज उत्थान में जनसहभागिता बनाए रखने पर बल देते हुए अभियान में आये सहभागियों को जीवन में मूल्यों को आत्मसात करने के लिए प्रोत्साहित किया।

अभियान के दौरान इन्होंने भी रखे विचार: माननीय परराष्ट्र मंत्री एन. पी. साउद, पूर्व राज्य मंत्री व प्रतिनिधि सभा सदस्य रोशन कार्की, पूर्व राज्य मंत्री व प्रदेश सभा सदस्य इंद्र वानिया, प्रतिनिधि सभा सदस्य विना थनोट तथा राष्ट्रीय सभा सदस्य व सचेतक माओवादी केंद्र गंगा बेलवास ने भी जीवन को आध्यात्मिक मूल्यों से संपन्न बनाने की बात कही।

नेपाल की राजधानी काठमांडू में सम्पन्न हुआ अभियान

नेपाल की राजधानी काठमांडू के बैंकवेट हॉल वनस्थली रिंग रोड में आयोजित समापन कार्यक्रम में काठमांडू सब ज़ोन प्रभारी राजयोगिनी ब्र.कु. राज दीदी ने आशीर्वचन देकर सबको सामाजिक मूल्यों की महत्ता बताई। कोसी प्रदेश प्रमुख परशुराम खापुंग, विशेष अदालत बबर महल काठमांडू, अध्यक्ष टेक नारायण, न्यायाधीश हरिप्रसाद पौड्याल उच्च अदालत पाटन, नवनियुक्त महामहिम राजदूत भरत राज, सह निर्देशिका राजयोगिनी ब्र.कु. किरण दीदी, भीमलाल, डिस्ट्रिक्ट गवर्नर लायंस इंटरनेशनल आदि ने समाज सेवकों को समाज की पीड़ा दूर करने वाले मसीहा बताते हुए निरंतर सामाजिक सेवाओं में अमूल्य योगदान देते रहने पर बल दिया।

भारत को विश्व गुरु बनाने में ब्रह्माकुमारीज़ की है अहम भूमिका : डॉ. शर्मा

ओआरसी-गुरुगाम। ब्रह्माकुमारीज़ के भोरा कलां स्थित ओम शांति रिट्रीट सेंटर के 22वें वार्षिकोत्सव में शामिल होकर नेपाल के राजदूत डॉ. शंकर प्रसाद शर्मा ने कहा कि नेपाल और भारत दोनों आपस में जुड़े हैं। ब्रह्माकुमारीज़ ने नेपाल को आध्यात्मिक रूप से जोड़ा है। क्योंकि नेपाल में संस्था के कई सेवाकेंद्र हैं, जो मानवहित का महान कार्य कर रहे हैं। भारत को विश्व गुरु बनाने में ब्रह्माकुमारीज़ की अहम भूमिका है। आईआईएम, रोहतक के निदेशक डॉ. धीरज शर्मा ने कहा कि योग से आधी बीमारियों का निदान हो जाता है। ब्रह्माकुमारीज़ संस्था लोगों को विकट परिस्थितियों से उबरने की शक्ति प्रदान कर रही है। श्रेष्ठ कर्मों के द्वारा ही हम चीजों को ठीक कर सकते हैं। संस्थान के अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन भाई ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान एक परिवार है। जहाँ हर व्यक्ति अपने सम्पूर्ण समर्पण भाव से सेवा कर रहा है। उन्होंने कहा कि ओआरसी वैश्विक सेवाओं का मुख्य केंद्र बने यही मेरी शुभकामना है। ओआरसी की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी ने कहा कि ओआरसी वास्तव में सहयोग की मिसाल है। क्योंकि सभी ने इसके निर्माण में कुछ न कुछ



यहां हर व्यक्ति शांति और प्रेम से ओतप्रोत : ब्रह्माकुमारीज़ का हर सदस्य मूल्यों से भरपूर है। संस्थान का हर व्यक्ति प्रेम और शांति से ओतप्रोत है। ब्रह्माकुमारीज़ का कार्य सभी के लिए अनुकरणीय है - महामंडलेश्वर स्वामी अभिषेक चैतन्य।

इस संस्थान का सेवा भाव बड़ा ही अद्भुत : ब्रह्माकुमारीज़ संस्था मानव को जीवन का वास्तविक महत्व बता रही है। इस संस्थान का सेवा भाव बड़ा ही अद्भुत है। भारत की भूमि पर जन्म लेना भी एक वरदान है - महामंडलेश्वर स्वामी दिनेशानंद जी, हरिद्वार।

सहयोग अवश्य दिया है। सभी की शुभकामनाओं से ही आज ओआरसी इतने ऊँचे स्तर तक पहुँचा है। हरिनगर सेवाकेंद्र निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला दीदी, सिरी फोर्ट सेवाकेंद्र निदेशिका

राजयोगिनी ब्र.कु. गीता दीदी, करोल बाग सेवाकेंद्र निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा दीदी एवं राजस्थान माउण्ट आबू से राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी ने भी अपनी शुभकामनाएं व्यक्त की। कार्यक्रम

■ हर्षोल्लास से मनाया गया ओम शांति रिट्रीट सेंटर का 22वां वार्षिकोत्सव

■ 30 एकड़ के विशाल भूभाग में फैला ओआरसी परिसर संस्थान के उत्तरी भारत का सबसे बड़ा केंद्र

■ 5000 से भी अधिक लोगों ने कार्यक्रम में की शिरकत

■ संस्थान द्वारा इस मौके पर एक नए गीत की हुई लॉन्चिंग

में संस्थान द्वारा एक नए गीत की भी लॉन्चिंग हुई। क्लासिकल सिंगर पंडित बृजेश मिश्रा द्वारा गीत की सुंदर प्रस्तुति दी गई। खेलकूद प्रतियोगिताओं का आयोजन कर विजेताओं को पुरस्कार भी किया गया। ब्र.कु. सुनैना बहन और ब्र.कु. हुसैन बहन ने मंच का सफल व सुंदर संचालन किया।

समय के साथ स्वयं को समर्थ बनाने के लिए तीन बातों का अभ्यास

आने वाले समय में चुनौतियों को चांस में परिवर्तन करने के लिए स्वयं की शक्तियों पर वर्क करना होगा। बिना साधना व अभ्यास के हम उन चुनौतियों को फेस नहीं कर सकेंगे। स्वयं का अवलोकन कर अपनी शक्तियों को जाग्रत करना, उसे सही-सही रूप में समझना व समय पर उसका उपयोग कर सकें, इतनी तैयारी करनी होगी। इसके लिए मुख्यतः तीन बिंदुओं पर विशेष तौर पर नये साल के आरंभ में आत्मावलोकन करना ही होगा। पहले तो मैं अशरीरी आत्मा हूँ, इस अशरीरीपन के अभ्यास व प्रैक्टिस को बढ़ाना होगा। प्रकृति के पाँच तत्वों के साथ हमारा जन्म-जन्म का नाता रहा है। उसी प्रभाव से मुक्त होने के लिए बीच-बीच में आत्मा अलग व शरीर अलग है, ऐसे अभ्यास करना होगा। जैसे कहते हैं ना कि गाड़ी अलग, ड्राइवर अलग। वैसे ही मैं इस शरीर से अलग हूँ, चैतन्य शक्ति आत्मा हूँ, मैं इस शरीर का उपयोग कर श्रेष्ठ कर्म करता हूँ। कर्म करके फिर डिटेच की फीलिंग व एक्सपीरियंस करना है। दूसरा, देही अभिमानी की प्रैक्टिस भी बहुत जरूरी है। मैं देह के द्वारा कर्म करने वाली मालिक। कर्म-न्द्रियों का मालिक बनकर इनका उपयोग करना है व इनसे काम करना है। देह अलग और मैं इससे कार्य करने वाली शक्तिशाली आत्मा हूँ, इस अभ्यास



राजयोगी ब.क. गंगाधर

को बढ़ाना है। तीसरा, बहुत महत्वपूर्ण विदेहीपन की स्थिति। जैसे कोई भी आत्मा शरीर में प्रवेश करती है तो दिखाई नहीं पड़ती किंतु जो सामान्य तरह से व्यक्ति वर्तन करता है, उससे हटकर जब उसका व्यवहार और चाल-चलन दिखाई पड़ता है तब महसूस होता है कि ये उसकी शक्ति नहीं, ये ताकत किसी और की है। जैसे ब्रह्मा बाबा में शिव बाबा की प्रवेशता हुई तो बाबा कहते कि ये मेरी ताकत नहीं, ये किसी और की शक्ति है। मैंने तो ऐसा कुछ किया नहीं, मैं तो ये कर नहीं सकता। हम साधना करने वाले साधकों को ये अच्छी तरह से पता है, परमात्मा निराकार है, अति सूक्ष्म है, इसीलिए वह शक्तिशाली भी है। जितना जो सूक्ष्म होगा, उतना ही वो शक्तिशाली होगा। जब परमात्मा परकाया प्रवेश करते हैं, हमें महसूस होता है, ये एक अलौकिक कार्य है जो कि मनुष्य के वश का नहीं है। वो दिखता तो नहीं लेकिन उसके बोल, उसकी चाल और उसके ज्ञान से हम पहचान पाते हैं। वो निराकार है, उसका कोई देह नहीं है, इसीलिए शक्तिशाली है। इसके अभ्यास के लिए जैसे परमात्मा विदेही है, जिसका कोई शरीर नहीं, वैसे ही हम जब परमधाम में थे तब हम भी विदेही थे। इस अवस्था का, इस स्थिति का अभ्यास करना और अपने में सम्पूर्ण शक्तियों को जाग्रत अवस्था में इमर्ज करना, इसको बढ़ाना है। वैसे तो बहुत बातें हैं लेकिन इन तीनों ही बिंदु पर अगर हम प्रैक्टिकली अभ्यास करेंगे तो हम किसी भी प्रभाव से मुक्त रह पायेंगे। चाहे व्यक्ति, वातावरण, वस्तु-प्रलोभन, पदार्थ व प्राकृतिक आपदायें, उन सभी से मुक्त होकर न सिर्फ साक्षी स्थिति में रहेंगे अपितु उनको सकाश भी दे पायेंगे। क्योंकि आने वाले समय में हम ब्राह्मण आत्माओं को, हम ईश्वरीय संतानों को विशेष दो रूप में पार्ट प्ले करना है वो है साक्षी व सकाश देने वाला। माना औरों को मदद कर उन्हें भी इन परिस्थितियों के प्रभाव से मुक्त रखना, ये दायित्व हमारा होगा। अपने मन की शक्ति व संकल्प शक्ति को जानना व उसके महत्व को समझना होगा। क्योंकि हम जब आत्मावलोकन करेंगे तो हमें समझ में आयेगा कि रोजमर्रा की जिंदगी में हमारी संकल्प शक्ति औसतन 70 प्रतिशत व्यर्थ में चली जाती है, खर्च होती है। हम मोटे तौर से सिर्फ 20-25 प्रतिशत ही शक्तियों का उपयोग करते हैं। तो व्यर्थ से स्वयं को बचाना है, उसके लिए हमारे मन और बुद्धि रूपी तिजोरी में श्रेष्ठ संकल्पों को जमा करना है। जितना श्रेष्ठ संकल्पों का खजाना हमारे पास होगा उतने हम समर्थ भी होंगे और साथ-साथ समय पर हम उनका उपयोग व प्रयोग भी कर सकेंगे। इसके लिए ज्ञान श्रवण कर, उसका चिंतन-मनन और मंथन करें। तो इस तरह से नये वर्ष में विशेष पार्ट प्ले करने के लिए स्वयं को तैयार करें।



मैं कहती विघ्न आना इस संसार का नियम है। विघ्नों को विनाश करना मुझ असंसारी का नियम है। संसार के नियम को खुद का नियम नहीं समझो।

राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

हम सभी अलौकिक बाप के बच्चे दुनिया से निराले हैं। पारलौकिक और अलौकिक बापदादा हमें यही पाठ पढ़ाते - तुम भाई-भाई व भाई-बहन हो तो खुद को क्या समझते हो कि दुनिया में हम अलौकिक हैं? खुद का नशा हमें क्या रहता? लौकिक हैं या अलौकिक हैं? दुनिया से निराले हैं? जब हम निराले हैं तो दुनिया से कोई प्रीत है? आकर्षण है? दुनिया में ऐसा कोई भी बच्चा नहीं जो सोचे मैं बहुत बड़ी

अर्थारिटी का बच्चा हूँ, हम तो वर्ल्ड ऑलमाइटी अर्थारिटी के बच्चे हैं, बाबा ने हमें बहुत बड़ी अर्थारिटी दी है।

कोई-कोई कहते हैं हमारी जीवन में यह-यह विघ्न आते हैं। मैं कहती यह दुनिया है ही विघ्नों की। दुनिया माना ही कदम-कदम में विघ्न। जहाँ चलो वहाँ विघ्न ही विघ्न हैं। है ही कांटों का जंगल तो जहाँ चलेंगे वहाँ कांटा ही लगेगा। कोई कहते यह बड़े सहयोगी हैं, भल सहयोगी हैं लेकिन बाबा को नहीं जानते। तो वह

शान्ति के लिए लिया लेकिन और ही टक्कर खानी पड़ती, सांस ही नहीं लेने देते। अब इसका जवाब क्या है? मैं कहती विघ्न आना इस संसार का नियम है। विघ्नों को विनाश करना मुझ असंसारी का नियम है। संसार के नियम को खुद का नियम नहीं समझो। संसार की रीति है टक्कर देना, विघ्न डालना, ग्लानि करना, गाली देना, विरोध करना, वैरी बनना... लेकिन हमें संसार की रीति को, संसार के नियम को खुद का नियम नहीं समझना

मन-धन सफल करेंगे तो कहेंगे कुछ तो प्युचर का भी सोचना चाहिए। अगर नहीं करेंगे तो कहेंगे मनहूस है। अगर ज्ञान के नशे में सब कुछ भूले हुए होंगे तो कहेंगे इतना नशा थोड़े ही होना चाहिए। अगर नशा नहीं तो कहेंगे इसको तो बाबा पर निश्चय ही नहीं है।

दोनों तरफ मुश्किल ही मुश्किल है। सिन्धी में कहावत है... चक्की का पुर नीचे का उठाओ तो भी भारी, ऊपर का उठाओ तो भी भारी। नहीं उठायेगे तो पीस जायेंगे।

जीवन चलाना एक होशियार खिवैया का काम

सहयोग देते भी कई रूप से विघ्न रूप बनते हैं। चाहे कोई ज्ञान के खिलाफ बोलेगा, कोई कहेगा मैं तुम्हारे उद्देश्य को नहीं मानता। तुम्हारी नीति को नहीं मानता। न मानना ही माना हमारे लिए कोई न कोई विघ्न है। चाहे अपने माँ-बाप हों, चाहे दोस्त हों, चाहे व्यवहार में कोई हो। सब विघ्न रूप बन जाते हैं। कहेंगे अगर तुम ज्ञान में चलोगे तो नौकरी नहीं देंगे। तो विघ्न अनेक हैं।

अगर मैं सोचती रहूँ विघ्न आया - मैं क्या करूँ! कईयों के दिल में आता है कि क्या ज्ञान लिया और ही मुसीबत पाई। ज्ञान

है। मैं तो असंसारी हूँ क्योंकि मैं अलौकिक की बच्ची हूँ, वह संसार से निराला है। ब्राह्मण कुल में भी कोई-कोई एक दो के लिए विघ्न रूप बन पड़ते हैं। अगर आज मेरी कोई महिमा करते तो कल गाली भी दे सकते। आगे बढ़ता देखेंगे तो ईर्ष्या करेंगे, आगे नहीं बढ़ेंगे तो ग्लानि करेंगे, कहेंगे यह तो है ही जैसे बुद्धू। हसूंगी तो कहेंगे चंचल है, चुप रहूंगी तो कहेंगे बुद्धू है। अगर सेन्टर पर काम करूंगी तो कहेंगे सारा दिन सेन्टर ही याद आता, घरबार कुछ नहीं। अगर नहीं करूंगी तो कहेंगे यज्ञ स्नेही थोड़े ही है। अगर अपना तन-

अगर सिम्पल रहते तो कहेंगे यह सन्यासी बन गया। अगर ठीक-ठाक रहो तो कहेंगे इसे वैराग्य ही नहीं आया। आखिर क्या करूँ! कभी बाबा भी मुरली में कहता क्या नौकरी टोकरी करनी है, अगर नहीं करते तो कोई पूछता नहीं। अगर सीरियस रहते तो कहेंगे यह तो बहुत सीरियस हैं, अगर हल्के होकर रहते तो कहेंगे मर्यादा सीखो। जीवन भी एक नईया है, इसको चलाना एक होशियार मांझी (खिवैया) का काम है। इसके लिए पहली बात हमेशा समझो - जितना रुस्तम बनेंगे उतना रावण रुस्तम बनेगा।

जो माया से मुक्त हैं वो सदा खुशनसीब हैं

ओम शान्ति का यह शब्द भी बाबा की ओर से बहुत अच्छी सौगात है। जब हम अर्थ सहित उस स्वरूप में टिक करके ओम शान्ति कहते हैं तो समस्या बदलके समाधान हो जाती है। यह शिव मंत्र बहुत काम देता है लेकिन सिर्फ शर्त है कि उस अर्थ स्वरूप में अपना मन लगायें क्योंकि मन में ही समस्या आती है, तो मन अगर ओम शान्ति के अर्थ स्वरूप में टिक जाता है तो मन बदल जाता है। ऐसे नहीं राम-राम कहते, मरा-मरा हो जाए, ऐसा नहीं लेकिन अर्थ से अगर हम ओम शान्ति कहते हैं तो अशान्ति फौरन भाग जाती है। तो आप सभी ओम शान्ति का मंत्र समय पर काम में लगाते हो? ओम शान्ति कहा और अशान्ति चली गयी, किसी का यह अनुभव है? ओम शान्ति कहने मात्र से

आयेगी ही नहीं। कर्मयोगी बनके कर्म करो, क्योंकि बाबा की याद में कोई भी कार्य करेंगे तो उसमें सहज सफलता मिलती है और मन हल्का रहता है।

सारे दिन में बीच-बीच में यह चेक करो कि हम सोल कॉन्शियस हैं? बाबा जो-जो युक्तियां बताते हैं, उसे अपनाते पुरुषार्थ में आगे बढ़ने का अनुभव हो रहा है? यहाँ मधुवन में निरन्तर योग में रहने का अभ्यास बहुत अच्छा कर सकते हैं क्योंकि और तो कोई काम नहीं है। बाबा, बाबा और तो कुछ है ही नहीं इसलिए यहाँ आप पूरा मनमनाभव का अनुभव कर सकते हो। मन बाबा में ही लगा रहे। सारा दिन मन में सदा खुशी की डांस चलती रहे तब कहेंगे खुशनसीब। तो कितना श्रेष्ठ भाग्य है जो फ्री हो योग में आकर बैठते

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

अगर आप माया से मुक्त हो गये तो बहुत खुशी और मौज में रहेंगे। सदा खिले हुए रूहे गुलाब, सदा खुश रहेंगे।



कलियुग का अर्थ है कलह कलेष का समय, ऐसे समय पर इस शिव मंत्र के अर्थ स्वरूप में टिक जायें, यह है बड़ी बात। समस्या के समय इसमें टिक जायेंगे, शुभ संकल्प से सोचेंगे तो समस्या का रूप बदल जायेगा। तो शिवबाबा के इस महामंत्र को काम में लाओ। शिवबाबा से प्राप्त शक्तियों के आधार से ही मन को वश कर सकते हैं। हम मालिक हैं तो हमारा मन कायदे से चलेगा, बुद्धि ठीक काम करेगी, संस्कारों में सुधार होता रहेगा। तो मन को अपने ऑर्डर में रखने के लिए बाबा कहते हैं कि सदा बाप को याद करते रहेंगे तो बाप से शक्तियां मिलेंगी, उन शक्तियों के आगे मन अपनी मनमानी नहीं कर सकता है। तो एक बाबा ही याद हो बस और कोई बात याद न हो। दूसरा हर कर्म (सेवा) श्रीमत प्रमाण करो, मन उसमें बिजी रहेगा तो व्यर्थ

हैं, ब्रह्मा भोजन खाते हैं। तो आप यहाँ अपने योग की स्टेज बहुत अच्छी बना सकते हो। और बातों में जाओ ही नहीं, और बातें यहाँ करना ही नहीं चाहिए। क्यों, क्या में जाने की जरूरत नहीं है, बस बाबा और मैं। बाबा ही मेरा संसार है और कोई है ही नहीं, यह अनुभव आप यहाँ बहुत सहज कर सकते हो। बाबा के याद की शक्ति बढ़ाने का चांस यहाँ मिलता है, इस लॉटरी का लाभ लेके जाओ। अपने में खुशी का खजाना भरके जाओ, जो लक्ष्य रखा है, उसको प्राप्त करके जाना है। जैसा लक्ष्य वैसे लक्षण। लक्ष्य और लक्षण में जो कमी है, उसे यहाँ छोड़के जाओ, यहाँ बाबा ले लेगा। सच्ची दिल से प्यार से अपना हक समझके बाबा को अपनी कमी-कमजोरी देके जाओ तो बाबा ले लेगा। अपना चेहरा खुशक नहीं, खुश रखना चाहिए। इतना भाग्य मिला है तो हम मुस्कुरायेंगे नहीं तो कौन मुस्कुरायेंगे? सदा हर्षित रहना, सदा सन्तुष्ट रहने का खजाना अपने में भरना है।

ओम शान्ति के महान मंत्र से कितने फायदे हैं। यह मंत्र बाबा की याद दिलाता है, स्वधर्म की याद दिलाता है, घर की याद दिलाता है, ड्रामा की हर सीन को देखते हुए ओम शान्ति। चारों बातों में कमाल है ओम शान्ति की। यह संगमयुग



राजयोगिनी दादी जानकी जी

जिस घड़ी मैं अपने को देखना शुरू करूँ तो परचिंतन बन्द हो जायेगा

धर्माऊ युग है, धर्मात्मा बनने के लिए युग है, इसमें हमारे कर्म श्रेष्ठ धर्म श्रेष्ठ हों।

पहले मैं स्वयं को देखूँ फिर औरों को देखूँ। अन्दर अपने को देखने से तीसरा नेत्र खुला। जब तक अपने को नहीं देखा, नहीं जाना तो मेरा तीसरा नेत्र अभी खुला नहीं है। पहले रजो में किसके अवगुण देखते थे। अभी बुद्धि चेंज हुई सतोगुणी बनी। पर अन्तर में आत्मा जो अति सूक्ष्म है, अपने आपको जानूँ, देखूँ। पहले मैं अपने को आत्मा देखूँ। आत्मा में मन-बुद्धि-संस्कार हैं। आगे कहते थे स्थूल, सूक्ष्म, मूल। जब आत्मा को जाना तो मन को पूछते हैं कहाँ हो तुम। बाबा की दृष्टि से आत्मा समझने लगती है मैं शांत हूँ। भगवान निज आत्मा को ज्ञान दे रहा है। सम्पूर्ण पवित्रता को जीवन में लाने वाली मैं आत्मा हूँ। कार्य व्यवहार छोड़कर हम प्रैक्टिस नहीं कर सकते। अभी कार्य व्यवहार तो पहले से भी ज्यादा है। पहले जिम्मेवारी ज्यादा नहीं थी। अब ईश्वरीय परिवार में आ गये तो जिम्मेवारी और बढ़ गयी, उसमें फिर पवित्रता हो, सत्यता हो तो लगेगा यह दिव्यता है। पवित्रता इतनी हो जो अशुद्ध संकल्प भी न आयें। अगर मेरे पास अशुद्ध संकल्प आया तो वह छोड़ेगा नहीं। जैसे मक्खी, मच्छर

पीछे घूमते बीमारी पैदा करते हैं। अशुद्ध माना निगेटिव। कहेंगे इतना नहीं है थोड़ा है, फिर औरों से भेंट करेंगे या अपने पास्ट से भेंट करेंगे। पहले मेरा दर्पण साफ हो तो अपने आपही दिखाई पड़ेगा। पीछे भासना आयेगी, इन आँखों से दिखाई पड़ने वाली चीज मुझे नहीं दिखाई पड़ती। ये जो दिखाई पड़ता है वो मेरे काम का नहीं है। अन्तर साफ का सबूत है दिमाग साफ, अपने लिए चाहे सबके लिए। पहले संकल्प में मन को शान्त करो। यह बार-बार टी-टी करता है।

बुद्धि में एकाग्रता की शक्ति को जमा करने के लिए मन बीच में टी-टी करता है। इधर की, उधर की, पराई, पुरानी बात। कहेंगे अशुद्ध नहीं है पर कॉमन है। तो छुट्टी दे दी ना! अगर अच्छी भावना से पवित्रता को जीवन में लाने वाली मैं आत्मा हूँ। कार्य व्यवहार छोड़कर हम प्रैक्टिस नहीं कर सकते। अभी कार्य व्यवहार तो पहले से भी ज्यादा है। पहले जिम्मेवारी ज्यादा नहीं थी। अब ईश्वरीय परिवार में आ गये तो जिम्मेवारी और बढ़ गयी, उसमें फिर पवित्रता हो, सत्यता हो तो लगेगा यह दिव्यता है। पवित्रता इतनी हो जो अशुद्ध संकल्प भी न आयें। अगर मेरे पास अशुद्ध संकल्प आया तो वह छोड़ेगा नहीं। जैसे मक्खी, मच्छर



वाराणसी-उ.प्र। महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ विश्वविद्यालय, वाराणसी के दीक्षांत समारोह में विशेष रूप से शामिल होने पहुंची भारत की राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू से सर्किट हाउस में सारनाथ स्थित ब्रह्माकुमारीज के क्षेत्रीय कार्यालय की ओर से वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. विपिन भाई, ब्र.कु. राधिका बहन, ब्र.कु. तापोशी बहन, ब्र.कु. सोनी बहन और ब्र.कु. सरिता बहन ने विशेष मुलाकात कर गुलदस्ता भेंट कर उनका स्वागत किया एवं क्षेत्रीय निर्देशिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुरेंद्र दीदी व राजयोगी ब्र.कु. दीपेंद्र भाई को ओर से शुभ-कामनाएं दी।



नाहन-हि.प्र। राज्यपाल शिव प्रताप शुक्ला को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रमा बहन।



रामपुर-बुशहर(हि.प्र.) शहर में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय लवी मेला में ब्रह्माकुमारीज द्वारा लगाई गई आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी के उद्घाटन पश्चात् माननीय उपमुख्यमंत्री मुकेश अग्निहोत्री को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कृष्णा बहन।



कुरीनगर-उ.प्र। ब्रह्माकुमारीज के धर्मपुर स्थित शिव ज्योति भवन सेवाकेन्द्र में 'वाह जिंदगी वाह' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. प्रो. स्वामीनाथन भाई, सांसद विजय दुबे, भाजपा जिला अध्यक्ष दुर्गाश राय, बीज विकास निगम के उपाध्यक्ष राजेश्वर सिंह, नगर पालिका अध्यक्ष कसया राकेश जायसवाल, ब्र.कु. मीरा बहन, ब्र.कु. विपिन भाई तथा अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।



मसूरी-धनोटी(उत्तराखंड) विधायक प्रीतम सिंह पंवार को आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का अवलोकन कराने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विनीता बहन व ब्र.कु. शोफाली बहन।



दिल्ली-वसंत विहार। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र में आने पर डॉ. एच.सी. गणेशिया, लीगल ल्यूमिनरी एंड चॉंसलर विश्व हिंदी साहित्य परिषद एंड ग्लोबल चॉंसलर रोमा इंटरनेशनल यूनिवर्सिटी को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. क्षीरा दीदी। साथ हैं ब्र.कु. नथमल भाई तथा अन्य।



जयपुर-बनिपार्क(राज.) ब्रह्माकुमारीज की ओर से नागरिक सुरक्षा विभाग जयपुर के स्टाफ को परमात्म संदेश एवं ईश्वरीय सेवाओं की जानकारी देकर राजयोग का अभ्यास कराने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. लक्ष्मी बहन, ब्र.कु. कुणाल भाई व ब्र.कु. लविना बहन।

अनुभव

मैंने जो परमात्मा के बारे में पढ़ा व सुना... वो इन नजरों से देखा
जीवन की वो स्वर्णिम घड़ी जहाँ एक तुम... एक मैं...

गतांक से आगे...

जैसा कि पिछले अंक में आपने पढ़ा कि भगवान जो है वो निर्भय है। उसको कोई भय नहीं। ये पहचान है उसकी। वो सबसे सामना करने को तैयार है। अब आगे पढ़ते हैं...

फिर औपचारिक रूप से बाबा से मिलने हम ऊपर गये। ऊपर एक जगह थी। सीढियां चढ़कर जाना पड़ता था। लकड़ी की सीढियां बनी हुई थी। तो बाबा-मम्मा बैठे थे, उनके मिलने के लिए हमको लिवा गए। उनके सामने जाके बिठा दिया। हमको मालूम नहीं था कि इनसे कैसे मिलना होता है। संतो, महात्माओं का अपना-अपना तरीका होता है। गुरुद्वारे का अपना एक तरीका होता है। हरेक जगह का अपना-अपना तरीका होता है। यहाँ कैसे मिलना है, हमको नहीं मालूम। किसी ने बताया नहीं था, गाइड नहीं किया था। हम तो जाके बैठ गए बाबा के सामने। मैं बैठा बाबा के सामने, हमारे साथ दो व्यक्ति और थे और बहनें थीं कुछ। तो साइलेंस बाबा को देख रहा हूँ, बाबा मुझे दृष्टि दे रहे हैं। क्या हुआ... मैं उड़ गया, उड़ गया का क्या मतलब पक्षी की तरह से उड़ गया, छत से पार कर गया वो नहीं। उड़ गया मतलब मुझे शरीर का जरा भी भान नहीं रहा।

मैं कहा करता था कि हे प्रभु मेरे जीवन की वो स्वर्णिम घड़ी होगी जो अत्यंत मूल्यवान होगी। जब एक तुम, एक मैं... तीसरा ना कोई। हम दो आपस में मिलकर बात करेंगे। बैठेंगे, मिलेंगे मुझे कुछ नहीं चाहिए, क्या तुम मेरी ये इच्छा पूरी कर सकते हो? तुम सबकी इच्छा पूरी करने वाले हो, मेरी और कोई इच्छा नहीं है। मेरी ये इच्छा है कि एक तुम, एक मैं बस... हम दो, तीसरा कोई नहीं। अरे वो आज अनुभव मुझे हुआ। एक वो, एक मैं... तीसरा ना कोई। लाइट ही लाइट... लाइट ही लाइट और ऐसा महसूस हुआ जैसे इतनी लाइट मेरे से निकल रही होगी, मैं ये नहीं खास देखा कि मेरे से लाइट निकल रही होगी। लाइट क्या निकल रही होगी मैं खुद ही लाइट था। और कोई मुझे ख्याल नहीं आया। उस समय मेरे लिए समय कुछ नहीं था। स्थान का मुझे भान नहीं था। मैं दोनों से अतीत था। मैं कहाँ चला गया, वो



राजयोगी ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

कौन-सा लोक था। प्रातः थी या सायं थी, मुझे कुछ मालूम नहीं। लाइट ही लाइट थी। बड़ा आनंद था। बहुत अच्छा अनुभव हुआ। प्रभु तुमने पहले ही दिन मेरी इच्छा पूरी कर दी। तू सचमुच भोलानाथ है। तू वरदानी है। तू बच्चों

मेरे लिए अद्भुत क्षण... एक वो, एक मैं... तीसरा ना कोई। लाइट ही लाइट... लाइट ही लाइट और ऐसा महसूस हुआ जैसे इतनी लाइट मेरे से निकल रही होगी, मैं ये नहीं खास देखा कि मेरे से लाइट निकल रही होगी। लाइट क्या निकल रही होगी मैं खुद ही लाइट था।

की इतनी सुनता है मेरी इतनी प्यास थी ये, तूने आज वो अमृत मुझे पिला दिया। वो अनुभव मुझे हुआ।

अरे वो कैसा अनुभव था भाई, उसके लिए क्या मूल्य दिया जा सकता है, चुकाया जा सकता है। उससे बड़ी क्या चीज हो सकती है! ये था, जो मैं चाहता था। वो मुझे उसने दे

दिया। और मुझे क्या चाहिए! आप बताइए, क्या मांगू उससे। जब उसने इतनी बड़ी प्राप्ति मुझे दे दी, इतना बड़ा अनुभव मुझे करा दिया। उसके बाद उससे कुछ मांगने की, उससे कुछ एक्सपेक्शन की गुंजाइश रह जाती है! फिर मैं जब नीचे उतरा तो देखता हूँ कि बाबा की गोद में हूँ। मैं बाबा की गोद में कब गया, मैं तो वहाँ बैठा था। बाबा यहाँ बैठे हुए थे। गोद में कब गया! और मैं तो लाइट ही लाइट था, वो भी लाइट था।

शिवबाबा ज्योतिबिन्दु जो है वो बहुत ब्रिलियंट लाइट था। लाइट से लाइट का मिलन हो रहा था फेस टू फेस, लोग कहते हैं विद गॉड। अब फेस तो गॉड का था नहीं। और उस अनुभव में मेरा भी कोई फेस था नहीं। लेकिन लाइट था और वो भी लाइट थी, ये अनुभव किया। और जब उतरा नीचे तो बच्चे... बच्चे अपनी छाती के साथ लगाकर, इतना लम्बा-चौड़ा मैं 23-24 साल की आयु का जवान, हट्टा-कट्टा आदमी बाबा ने गोद में लिटाया हुआ और मुझे बच्चे...बच्चे कहके प्यार करते हैं। आओ, आओ मिलेंगे, मिलेंगे अब तो मिल गये, अब तो मिलते रहेंगे ये शब्द मैंने सुने। तुम तो बाबा की गोद में हो। अब ये सुनना था कि कल जिस बहन ने, शशि बहन ने भोग लगाया था कि अजुन बाबा की गोद में था। अरे मैं तो गोद में पहले ही हो आया। पहले ही दिन बाबा की गोद में बैठा। शुरूआत ही मेरी ये हुई। मैं क्यों नीचे उतर आया! इस दुनिया में फिर क्यों आ गया! जीवन तो यही था। अनुभव तो यही चाहिए था। क्या मैं और समय नहीं रह सकता था इसमें! ये फिर मेरा लालच पैदा हो गया। इंसान थोड़ा लालची तो है ना। अब एक दफा भगवान ने वो चाटा चखा दिया ना! वो अच्छा लग गया और अच्छा लग गया ना तो अब मैं कहता हूँ फिर दे। लेकिन बाबा ने मुझे ये अनुभव कराया। फिर ये और अनुभव था कि ये भगवान स्वयं है। भगवान को मिलाने के लिए उसका कोई प्राइवेट सेक्रेटरी नहीं चाहिए। उसका कोई पीए नहीं है। जिससे मिलना चाहे उसको पता है उसकी जीवन का। उससे मिल लेता है।

- क्रमशः



कुरुक्षेत्र-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज द्वारा गीता जयंती महोत्सव के अवसर पर आयोजित आध्यात्मिक प्रदर्शनी का रिबन काटकर शुभारंभ करते हुए कुरुक्षेत्र विकास बोर्ड के सचिव उपेंद्र सिंघल। साथ हैं ब्र.कु. राधा बहन, ब्र.कु. सुदर्शन बहन व ब्र.कु. अमित भाई।



जयपुर-शास्त्री नगर(राज.)। ब्रह्माकुमारीज की ओर से ग्रामीण पुलिस लाइन जयपुर में प्रशिक्षणकर्ताओं को 'राजयोग द्वारा सकारात्मक सोच' विषय पर व्याख्यान देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. उमा बहन, ब्र.कु. कुणाल भाई व ब्र.कु. शक्ति बहन।



भरतपुर-राज. नवनिर्वाचित माननीय मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा के प्रथम बार भरतपुर आगमन पर ब्रह्माकुमारीज के विश्व शांति भवन सेवाकेन्द्र की ओर से शॉल पहनाकर व आत्म-स्मृति का तिलक लगाकर ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. कविता दीदी। इस मौके पर वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. बबीता दीदी, ब्र.कु. प्रवीणा बहन, ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. जुगल किशोर, ब्र.कु. रणवीर आदि मौजूद रहे।



देहरादून-नैनबाग(उत्तराखंड) ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र में आने पर आध्यात्मिक ज्ञान चर्चा के पश्चात् मौजूद हैं स्वास्थ्य राज्यमंत्री धन सिंह रावत, ब्र.कु. विनीता बहन, ब्र.कु. शेफाली बहन तथा अन्य।



चरखी दादरी-हरियाणा जिले में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय गीता महोत्सव में विधायक सोमबीर सांगवान, उपायुक्त मनदीप कौर तथा अति. उपायुक्त यतेंद्र जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्रह्माकुमारीज के स्थानीय सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. प्रेमलता दीदी।



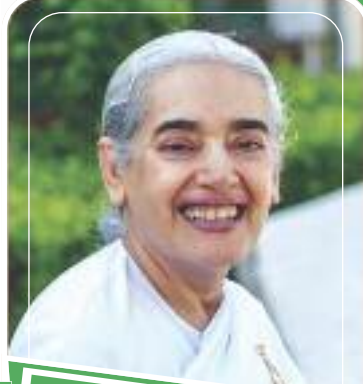
मुकेरिया-पंजाब सभी आर्मी जवानों को परमात्मा शिव का सत्य परिचय देने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. सुनीता दीदी, ब्र.कु. सपना बहन तथा अन्य।



जमशेदपुर-सोनारी(झारखण्ड) ब्रह्माकुमारीज के यूनिवर्सल पीस पैलेस रिट्रीट सेंटर में संस्थान के स्पेक विंग द्वारा आयोजित चार दिवसीय रिट्रीट 'वृत्ति से वृत्ति परिवर्तन परियोजना' के समापन कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज के कोल्हान क्षेत्र की प्रभारी राजयोगिनी ब्र.कु. अंजू दीदी, माउण्ट आबू से आये स्वास्थ्य विशेषज्ञ ब्र.कु. अशोक कुमार, राष्ट्रीय राजयोग मेंडिटेशन ट्रेनर ब्र.कु. गणेश भाई सहित विभिन्न राज्यों से सैकड़ों लोगों ने भाग लिया।



कानपुर-केशव नगर(उ.प्र.) अंतर्राष्ट्रीय बेटे दिवस के कार्यक्रम में बेटियों के साथ समूह चित्र में इंटर कॉलेज की वाइस प्रिंसिपल, ब्र.कु. शशि बहन, ब्र.कु. सुनीता बहन, डॉ. आशा बहन तथा अन्य।



राजयोगिनी ब्र.कु.जयंती दीदी, अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज

मन मेरा क्या है, मन मेरा इस तरह से क्यों भाग रहा है? बिल्कुल इधर से उधर, उधर से इधर। कितना फास्ट स्पीड से मन चलता। और फिर ये भी कहते हैं कि मन 17 डिफ्रेंट चैनल पर चल रहा। कितने प्रकार के हमारे एक-एक घड़ी संकल्प चलते हैं। ये भी सोचो, ये भी सोचो, ये भी सोचो परन्तु नहीं, अभी हमको क्या करना है? हमको अपने मन को समझकर बिल्कुल जिस चैनल पर हम चलाने चाहते हैं उस अनुसार हम अपनी बुद्धि को इतना मजबूत बनायें कि जैसे कि बुद्धि हमारी लगाम है, तो ये जो मन रूपी घोड़ा है, मन भागता रहता। तो अपनी बुद्धि से, बुद्धि की लगाम से हम अपने मन रूपी घोड़े को भी कंट्रोल कर सकते।

कंट्रोल करने का मतलब, जिस तरफ हम जाने चाहते हैं, जिस तरफ से हम अपनी डेस्टिनी पर पहुंच सकते हैं, हमें उस तरफ ही चलना है। यहाँ-वहाँ भागने में हमें टाइम वेस्ट नहीं करना है। यहाँ-वहाँ की फालतू बातें सोच के अपने आपको कम्प्यूजन में नहीं लाना है। मन को समझने के लिए मुझे थोड़ा समय निकालना पड़ेगा। हाँ, थ्योरी की बात है कि मन-बुद्धि-संस्कार। संस्कार जो हमारे अन्दर हैं उसी अनुसार ही हमारे मन के संकल्पों की उत्पत्ति होती। और फिर जो हमारी बुद्धि की आदत होगी, बुद्धि या तो मन को कंट्रोल करेगी या बुद्धि भी घबरा कर बैठ जायेगी। अलग होकर देखेगी कि मन इधर-उधर भाग रहा। परन्तु बुद्धि को ये पहचान है कि मैं हूँ मालिका। बुद्धि को ये समझ आई कि मुझे अब इन घोड़ों को कंट्रोल करने की जरूरत है। तो जितना बुद्धि अपने कर्तव्य को याद रखेगी और बुद्धि अपनी इस प्रकार से स्थिति बनाकर रखेगी तो फिर बुद्धि अपने मन को अच्छी तरह से सम्भाल

मन रूपी घोड़े की लगाम को ढीला न छोड़ें...

सकेगी। जैसे माँ छोटे बच्चे को सम्भालती है प्यार से, जोश से नहीं, क्रोध से नहीं, स्ट्रॉन डिस्प्लिन से नहीं, प्यार से।

जब प्यार से बच्चे को सम्भाल सकते तो फिर प्यार से वो बच्चा बड़ा होकर माँ को दुआएं देता कि माँ ने मुझे बचपन से ही बहुत कुछ सिखाया। इसी तरह से मन को हमने बेलगाम घोड़ा बना दिया है, लगाम को छोड़ दिया है फिर घोड़े को तो आदत पड़ गई है यहाँ-वहाँ भागने की। बहुत ही आवश्यक है, अभी बुद्धि अपनी स्थिति में स्थित होकर मन को काबू में रखे। तो सबसे अच्छा समय है सवेरे-सवेरे। आपका परिवार जिस समय भी उठता है, आप कम से कम आधा घंटा या

घंटा योग किया उसका इम्पैक्ट(प्रभाव) में समझती कम से कम आधा घंटा तो चलेगा ही। जो प्यार, शक्ति, पवित्रता का अनुभव आपने किया दिनभर आपका व्यवहार उस अनुसार रहेगा। और यदि हमने एक घंटा योग किया, मुझे तो लगता है कि दिनभर फिर आपकी वो स्थिति बनकर रहेगी जो आपकी सब जो भी घर वाले हैं, बच्चे हैं, जो भी पार्टनर हैं, जो भी हैं, वो आपको कहेंगे आज तो आपकी बहुत अच्छी खुशामिजाज, शांतमय स्थिति नजर आई।

तो आपकी स्थिति देखने वाले अनेक हैं और बनाने वाले आप हो। एक अकेला आपको ही मेहनत करके बनाना होगा। वो

परमात्मा को जानना भी आवश्यक है। परमात्मा ज्योति स्वरूप निराकार शिव जो सर्व गुणों का सागर है कि मैं आत्मा हूँ... इस देह से न्यारी हूँ और साथ-साथ परम आत्मा भी ज्योति स्वरूप है, जबकि हमने बुद्धि का योग परमात्मा से इस प्रकार से जोड़ के रखा तो परमात्मा के गुणों का तुरंत ही हमें अनुभव होने लगता, वो शक्ति, वो शांति, वो प्यार, वो पवित्रता, वो खुशी सब कुछ आत्मा के पास आने लगता है।

चाहो तो एक घंटा पहले भी उठ जाओ और ये मत फिक्र करना कि नींद कम हो गई है तो कोई तकलीफ होगी, नहीं। वेस्ट थॉट्स, वेस्ट संकल्पों में ज्यादा एनर्जी जाती है। और यदि हम व्यर्थ संकल्पों को समाप्त कर लेते हैं तो फिर हमारी एनर्जी बच जाती है। तो जो आपने 1 घंटे का योग अभ्यास किया वो तो तीन घंटे के नींद के बराबर आपको एनर्जी बन गई। तो उसका कोई फिक्र नहीं।

तो अभी हमें क्या करना है, हमें सवेरे उठकर परमात्मा की याद में अपने मन को लगाना है। परमात्मा को जानना भी आवश्यक है। परमात्मा ज्योति स्वरूप निराकार शिव जो सर्व गुणों का सागर है कि मैं आत्मा हूँ... इस देह से न्यारी हूँ और साथ-साथ परम आत्मा भी ज्योति स्वरूप है, जबकि हमने बुद्धि का योग परमात्मा से इस प्रकार से जोड़ के रखा तो परमात्मा के गुणों का तुरंत ही हमें अनुभव होने लगता, वो शक्ति, वो शांति, वो प्यार, वो पवित्रता, वो खुशी सब कुछ आत्मा के पास आने लगता है। और जब से न सिर्फ योग के समय ही ये बहुत ही सुन्दर अनुभव होगा परन्तु आधा

आपको मदद नहीं करेंगे स्थिति को बनाने के लिए। तो मुझे अब क्या करना चाहिए? सवेरे उठकर आधा घंटा, एक घंटा परमात्मा की याद में परमात्मा के गुणों को याद करें। परमात्मा के साथ जो मेरे सम्बन्ध हैं वो याद करें, परमात्मा से शक्ति लेकर बुद्धि को इतना शक्तिशाली बनायें कि जो मन को कंट्रोल कर सके और मन को सही रास्ते पर चलाये। मन तो दिनभर चलता, दिनभर तो क्या रात्रि को भी चलता, ये तो आप जानते हैं। परन्तु दिनभर में मुझे क्या करना है, जो कार्य सामने आता है शांति से, पहले तो मैं आत्मा शांत स्वरूप हूँ... ये याद रखें। शांति से जिसकी जो बात है मैं सुनूँ, धीरज से और फिर उस बात का मुझे जो फैसला करना है उसका फैसला करके औरों से बातचीत करनी है वो ठीक है, मुझे अकेला फैसला लेना है वो भी ठीक है। मुझे उस फैसले को एग्जीक्यूट(पालन) करना है, प्रैक्टिकल कुछ एक्शन लेना है, उसके लिए भी मुझे तैयार रहना होगा, परन्तु जो मैंने शांति से, जो मैंने धीरज से कुछ निर्णय किया है उसका ही फायदा होगा।



मोहाली-पंजाब ब्रह्माकुमारीज के सुख शांति भवन फेज 7 में सड़क दुर्घटना पीड़ितों के लिए आयोजित श्रद्धांजलि कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. प्रेम लता दीदी, संचालिका, ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र, मोहाली रोपड़ सर्कल।



कालपी-उ.प्र. ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र के भूमिपूजन में आहुति डालते हुए समाज सेवी रामनरेश मैयर, माउण्ट आबू से आये ब्र.कु. नरेंद्र भाई, पुखरायां सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ममता बहन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ललिता बहन, ब्र.कु. अनुराग भाई तथा अन्य भाई-बहनें।



चक्रधरपुर-झारखंड ब्रह्माकुमारीज पाठशाला की संचालिका ब्र.कु. मानिनि बहन को ग्लोबल टैलेंट आइकॉन अवॉर्ड प्रदान करते हुए रॉची वुमेन कॉलेज के प्रोफेसर डॉ. विजय सिंह गगारई। साथ हैं रानी रसाल मंजरी कन्या माध्यमिक विद्यालय की शिक्षिका यशोदा महतो।



भादरा-राज. विवेकानंद स्वास्थ्य समिति हॉस्पिटल की स्त्री रोग प्रसूति विशेषज्ञ डॉ. कुलसुम सीधी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. चंद्रकांता बहन। साथ हैं ब्र.कु. भगवती बहन।



जानें...

परमात्मा को पाने का सही माध्यम है क्या... !!!

मन को सही दिशा देना अति महत्वपूर्ण

राजयोगिनी ब्र.कु. उषा बहन, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

गतांक से आगे...

जैसे कि पिछले अंक में पढ़ा कि ग्वाल बाल को बड़ा फील हुआ और हिम्मत जुटा कर कहा कि पंडित जी क्या आप मुझे सीखा सकते हैं? क्योंकि मैं रोज जंगल में अकेला होता हूँ, आप मुझे सिखाइये तो मैं उस अनुसार याद करूँगा। तो पंडित जी ने उसको एक संस्कृत का श्लोक पक्का कराना शुरू कर दिया। सारा श्लोक रटने के बाद पंडित जी ने कहा रोज ऐसे ही याद करना। अब आगे पढ़ते हैं...

तो बिना फीलिंग के लड़के ने श्लोक बोलना शुरू किया, पंडित जी वहाँ से चले गए, मंदिर जाकर भगवान से प्रार्थना की कि हे प्रभु आज मैंने इतना अच्छा काम किया कि एक अनपढ़ बालक को तेरे से बात करने की सभ्यता सिखाई। उतने में एक आकाशवाणी हुई कि आपने जो किया ना वो ठीक नहीं किया। पूछा ठीक नहीं किया, क्यों? तो कहा वो बच्चा रोज जंगल

में आता था, कभी क्या बात करता था, कभी क्या बात करता था। भगवान ने कहा कि मैं भी उसका रोज इंतजार करता था कि आज ये बच्चा आकर मेरे से क्या बात करेगा! लेकिन आज से तू जो उसको पढ़ा कर आया है, रोज वही रटा-रटाया बोलता रहेगा, उसका मतलब भी वो नहीं समझता है और जिसको सुनने में मुझे कोई इंटरस्ट नहीं। आज से तूने एक बच्चे को दूर कर दिया, अच्छा नहीं किया।

कहीं हम भी रोज वही रटी-रटाई प्रार्थना तो नहीं बोल रहे हैं। क्योंकि अगर वही रोज की रटी-रटाई प्रार्थना होगी तो शायद भगवान को उसे सुनने में कोई इंटरस्ट नहीं है। मेडिटेशन माना क्या? दिल से, प्यार से उसके साथ बातें करो। जो मन के भाव आये वो उसके सामने रख सकते हैं। कितना सहज है, सरल है, कोई भी कर सकता है। तब कई बार दूसरा प्रश्न ये होता है कि क्या मेडिटेशन माना विचार शून्य तो नहीं हो जाना! नहीं, विचार शून्य नहीं होना है। विचार करना है। क्योंकि विचार शून्य होना ये सम्भव नहीं है। जैसे एक

उदाहरण अगर मैं दूँ कि मान लो एक नदी है और नदी का बहाव है, कंटिन्यू बह रही है नदी। और व्यक्ति आकर सोचता है कि इतना पानी वेस्ट जा रहा है मैं एक दीवार बना देता हूँ, पानी को रोक लूँगा। दीवार बना देता है, पानी रूक तो

मन एक यात्री है और हर यात्री एक लक्ष्य को लेकर यात्रा करता है। वो अपने लक्ष्य तक तभी पहुंच सकता जब उसकी दिशा सही हो।

गया लेकिन जैसे ही पानी का फोर्स बढ़ेगा वो दीवार को तोड़कर नुकसान कर देगा। इतनी ऊर्जा है। ठीक इसी तरह मनुष्य का मन जो है ना वो एक नदी के बहाव की तरह है जहाँ कंटिन्यू विचार भी चलते रहते हैं। कोई क्षण ऐसा नहीं कि जब मनुष्य के अन्दर विचार न चलते हो।

मान लो कि आपने उन विचारों के बहाव को रोकने का प्रयत्न

किया तो क्या होगा, कुछ क्षण के लिए रूक भी जायेगा लेकिन कुछ क्षण के बाद विस्फोट होगा। इसलिए जब कोई विचार शून्य होने का प्रयत्न करता है उसके बाद उसको हैडेक शुरू होता है। क्यों? क्योंकि एक फोर्स को, एक ऊर्जा को हमने रोकने का प्रयास किया। लेकिन जिस तरह से उस नदी के बहाव की ऊर्जा को यज्ञ करना चाहता है तो व्यक्ति और एक इंजीनियर आता है, वहाँ एक डैम बनाने का सोचता है और डैम बनाकर कितने गाँव को बिजली भी मिलती है, पानी भी मिलता है। और साथ ही साथ उस डैम के अन्दर वो टरबाइन लगा देता है नीचे, जिससे ऊर्जा उत्पन्न होती है।

फिर वो पानी को एक मार्ग से बाहर निकालता है जिससे नहर के माध्यम से कितने लाखों एकड़ जमीन को पानी मिलने लगता है ठीक इसी तरह मन की ऊर्जा को रोकने की बजाय उसे भी एक दिशा देना जरूरी है। एक सकारात्मक दिशा की तरफ हम लगायें तो देखो मन प्रसन्न रहने लगेगा।



सिविकम-गंगटोक। डिब्रूंग, नामची जिले में ब्रह्माकुमारीज के 'शिव मणि धाम' सेवाकेन्द्र के भूमि पूजन कार्यक्रम में शामिल हुए माननीय मुख्यमंत्री प्रेम सिंह तमंग व उनकी धर्मपत्नी कृष्णा कुमारी राय, मिनिस्टर ऑफ एजुकेशन कुंगा नीमा लेपचा, मिनिस्टर ऑफ बिल्डिंग एंड हाउसिंग डिपार्टमेंट संजीव खरेल, मिनिस्टर ऑफ पॉवर एंड रीन्यूएबल एनर्जी एम.एन. शेरपा, विधायकगण, जिला अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, मेयर, उप मेयर, विभिन्न विभागों के एडवाइजर, चेयरपर्सन, सेक्रेटरीज, चीफ इंजीनियर्स, डिस्ट्रिक्ट कलेक्टर, एसपी तथा अनेक प्रशासनिक अधिकारियों सहित ब्र.कु. कानन दीदी, जोनल हेड, ब्र.कु. केसर दीदी, सिलिगुरी सब जोनल इंचार्ज, ब्र.कु. सोनम दीदी, ब्र.कु. शकुन दीदी, दार्जिलिंग कालिम्पोंग, कुर्सियांग आदि की वरिष्ठ ब्र.कु. बहनें एवं भाई तथा बड़ी संख्या में क्षेत्र के भाई-बहनें शामिल रहे।



चक्रधरपुर-झारखंड। महिला, बाल विकास एवं सामाजिक सुरक्षा विभाग राज्यमंत्री जोबा माझी के साथ उनके आवासीय कार्यालय में ज्ञान चर्चा के उपरांत ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्रह्माकुमारीज पाठशाला की संचालिका ब्र.कु. मानिनि बहन।



भुवनेश्वर-मंचेश्वर(ओडिशा)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र के वार्षिकोत्सव कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला दीदी, दिल्ली, ब्र.कु. लीना दीदी, ब्र.कु. मंजू दीदी, एमएलए डॉ. अरविंद दाही, कर्नल बालू भाई, प्रिंसिपल सैनिक स्कूल, भरत भाई तथा अन्य।



नई दिल्ली-पीतमपुरा। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र की 35वीं वर्षगांठ पर आयोजित समारोह में मौजूद हैं राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला दीदी, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रभा बहन तथा अन्य।



पतरातू-झारखण्ड। ब्रह्माकुमारीज द्वारा शिव मंदिर प्रांगण, जनता नगर, बिरसा मार्केट में आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी का अवलोकन करने के पश्चात् बड़का गांव विधायक अंबा प्रसाद, एसडीपीओ डॉ. विरेन्द्र चौधरी, आजसू प्रत्याशी रोशन लाल चौधरी, हेसला दुर्गा पूजा समिति अध्यक्ष बैजनाथ राय, अनिल राय आदि गणमान्य लोगों को ईश्वरीय साहित्य, सौगात व ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट की गई।



राँची-झारखण्ड। विश्व खाद्य दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए बायें से ब्र.कु. प्रदीप भाई, डी.के. सक्सेना, भारतीय वन सेवा, झारखण्ड, डॉ. पियूष रंजन, रजिस्ट्रार, राय यूनिवर्सिटी, डॉ. जयप्रकाश पांडेय, वैज्ञानिक, केंद्रीय तसर् अनुसंधान एवं प्रशिक्षण संस्थान, राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, मनोज कुमार चौधरी, अध्यक्ष, मारवाड़ी सहायक समिति एवं सचिव अग्रवाल सभा, मुकेश कुमार सिन्हा, निदेशक, राष्ट्रीय बागवानी मिशन, श्रीमती सिन्हा तथा सुमन सिंह, पूर्व अध्यक्ष, इनर व्हील क्लब।



सारनाथ-वाराणसी(उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज के क्षेत्रीय कार्यालय में आयोजित चैतन्य नव दुर्गा झाँकी के उद्घाटन कार्यक्रम में संस्थान की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुरेंद्र दीदी, क्षेत्रीय प्रबंधक राजयोगी ब्र.कु. दीपेंद्र भाई, पुलिस कमिश्नर ए. मुशा जैन, एडिशनल पुलिस कमिश्नर एस. चण्पा, 4 एयर फोर्स सेलेक्शन बोर्ड के प्रेजिडेंट एयर कमांडर अनुज गुप्ता, आकांक्षा हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉ. आदित्य सिंह, बीएचयू के प्रो. डॉ. ओ.पी. सिंह, समाजसेवी डॉ. आलोक, ब्र.कु. राधिका बहन, ब्र.कु. सरिता बहन, ब्र.कु. मनीषा बहन, शिवकुमारी बहन, ब्र.कु. विपिन भाई, मोटिवेशनल ट्रेनर ब्र.कु. तापोशी बहन सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें व शहर के गणमान्य लोग मौजूद रहे।



लखनऊ-गोमती नगर(उ.प्र.)। उत्तर प्रदेश विधान सभा, लखनऊ के लोक भवन के ऑडिटोरियम में 'तनावमुक्त जीवन: संकल्प एवं साधना से सिद्धि' कार्यक्रम के पश्चात समूह चित्र में दुर्गा शंकर मिश्र, मुख्य सचिव, उ.प्र., कार्यक्रम के मुख्य वक्ता डॉ. मोहित गुप्ता, स्ट्रेस मैनेजमेंट एंड कार्डियोलॉजी विभाग, गोविन्द वल्लभ पंत हॉस्पिटल, नई दिल्ली, ब्र.कु. राधा बहन।



रशिया-सेंट पीटर्सबर्ग। शैक्षणिक वर्ष के तहत सेंट पीटर्सबर्ग के विश्वविद्यालयों के विद्यार्थियों एवं शिक्षकों का समूह राजयोग के आध्यात्मिक ज्ञान के सिद्धान्त और व्यवहार के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के उद्देश्य से ब्रह्माकुमारीज के लाइट हाउस सेवाकेन्द्र पहुंचा। जहाँ सेंट पीटर्सबर्ग स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ इंडस्ट्रियल टेक्नोलॉजीज एंड डिजाइन के 50 छात्रों के ग्रुप का रशिया स्थित ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्रों की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी ने मार्गदर्शन किया।



मॉस्को-रशिया। ऑल-रशियन पब्लिक ऑर्गनाइजेशन के केंद्रीय कार्यालय 'लेबर वेलर ऑफ रशिया' में आयोजित 'गोल्डन पेन ऑफ रशिया' अवॉर्ड सेरेमनी में ब्र.कु. डॉ. विजय को पब्लिक रिलेशन के क्षेत्र में 'नेबिलिटी' नामक एक विशेष प्रतिभा से सम्मानित किया गया। इस मौके पर लेविन ए.जी., प्रेसिडेंट, ऑल-रशियन पब्लिक ऑर्गनाइजेशन, मसालोव वी.आई., चेयरमैन, लिट्टेसी सर्कल 'ओट्टुशिन', रशियन फॉर मिनिस्ट्री, सोल्दाकिना एल.ए., मेम्बर, द कमिशन ऑफ द स्टेट कारिसिल ऑफ द रशियन फेडरेशन, एडिंपोव एस.एस., चेयरमैन, मॉस्को रिजनल राइटर्स यूनियन सहित विभिन्न देशों के 60 से अधिक लेखक, वैज्ञानिक और कल्चरल वर्कर्स शामिल रहे।



कानपुर-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र हमराज कॉम्प्लेक्स नयागंज, कानपुर में 'नारी सशक्तिकरण और सुरक्षा जागृति' हेतु आयोजित कार्यक्रम में थाना कलक्टर गंज, कानपुर की ओर से महिलाओं से सम्बंधित विभिन्न सरकारी योजनाओं, सुविधाओं और सुरक्षा सहायता के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी उपलब्ध कराई गई। साथ ही ब्रह्माकुमारीज द्वारा महिलाओं में आत्म विश्वास और मनोबल बढ़ाने के लिये मार्गदर्शन करने के साथ राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास भी कराया गया। कार्यक्रम में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रेखा बहन, सब इंस्पेक्टर शिवाकांत मिश्र व फैजान खान, कॉन्स्टेबल श्रीमती रानी गुप्ता, श्रीमती रमाकांत, अमित तिवारी, सचिन गुप्ता व अन्य भाई-बहनें सहित 150 से अधिक महिलाओं की उपस्थिति रही।



शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज के संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के 55वें पुण्य स्मृति दिवस के उपलक्ष्य में संस्थान के शांतिवन सहित मनमोहिनीवन, आनंद सरोवर, मान सरोवर, तपोवन, सोलार परिसर में सेवाएं दे रहे दो हजार से अधिक श्रमिकों को कंबल प्रदान कर नशामुक्ति का संकल्प कराया गया। कार्यक्रम में संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. मुन्नी दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. डॉ. सविता दीदी, ज्ञानामृत की संपादिका ब्र.कु. उर्मिला बहन, डॉ. ब्र.कु. शिवाली बहन, ब्र.कु. मनीषा बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।



शांतिवन। भारतीय क्रिकेट टीम के कोच राहुल द्रविड की धर्मपत्नी डॉ. विजिता राहुल द्रविड को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका व ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर भाई, संपादक, ओमशान्ति मीडिया। साथ हैं ब्र.कु. शिविका बहन व ब्र.कु. डॉ. दीपक हरेके।



वाराणसी-उ.प्र। ब्रह्माकुमारीज के बी.एल.डब्ल्यू. बजरडीहा सेवाकेन्द्र द्वारा चित्तौड़पुर के गौतम कॉलोनी में नवनिर्मित भवन का रिबन काटकर उद्घाटन करते हुए ब्रह्माकुमारीज पूर्वी उत्तर प्रदेश और पश्चिम नेपाल की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुरेन्द्र दीदी। इस अवसर पर स्थानीय संचालिका ब्र.कु. सरोज दीदी, प्रदेश के न्यायालय, पंजीकरण और स्टाम्प शुल्क मंत्री रविंद्र जायसवाल, महापौर अशोक तिवारी, विधायक रोहनिया सुनील पटेल, पूर्व विधायक सुरेंद्र नारायण सिंह, पूर्व एमएलसी केदारनाथ सिंह, क्षेत्रीय प्रबंधक राजयोगी ब्र.कु. दीपेंद्र भाई, राजयोगिनी ब्र.कु. मधु दीदी, ब्र.कु. रंजना दीदी, राजयोगी ब्र.कु. मोहन भाई, ब्र.कु. पंकज भाई, ब्र.कु. ओ.एन. उपाध्याय सहित अनेक वरिष्ठ लोग मौजूद रहे।



गया-सिविल लाइन (बिहार)। गोपाष्टमी के शुभ अवसर पर आयोजित 'तनाव मुक्ति योग शिविर' का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए मगध प्रमंडल आयुक्त के सचिव सुशील कुमार, चेम्बर ऑफ कॉमर्स के अध्यक्ष कौशलेन्द्र कुमार, पूर्व गौशाला अध्यक्ष बिनोद जसरापुरिया, मत्स्यपालन पशु कल्याण प्रतिनिधि विकास कुमार, प्रमुख व्यवसायी प्रमोद कुमार, सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. शीला दीदी तथा अन्य।



दिल्ली-दिलशाद गार्डन। ओसवाल समाज विवेक विहार, पूर्वी दिल्ली द्वारा 'अणुव्रत उद्बोधन सप्ताह' के अंतर्गत 'साम्प्रदायिक सौहार्द दिवस' पर आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज को आमंत्रित किये जाने पर स्थानीय सेवाकेन्द्र शांति सदन की ब्र.कु. सावित्री बहन व ब्र.कु. डॉ. संध्या बहन शामिल हुए। कार्यक्रम में हजरत मौलाना मोहम्मद इरशाद कासमी (मौलवी), गुरविंदर सिंह, सिक्ख ग्रन्थि, हरी शंकर शास्त्री, पंडित जी सहित अनेक धर्म प्रतिनिधि मौजूद रहे।



रुद्रपुर-पंतनगर (उत्तराखंड)। कृषि विश्व विद्यालय के दीक्षांत समारोह की मुख्य अतिथि महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू से तराई भवन में मुलाकात कर उन्हें ईश्वरीय स्मृति चिह्न भेंट करते हुए ब्र.कु. सूरजमुखी बहन, ब्र.कु. हर्षित भाई, ब्र.कु. अनीता बहन एवं ब्र.कु. पायल बहन।

उबली हुई सब्जियां... बेस्ट आहार

सेहत के साथ बॉडी को फिट रखने के लिए उबली हुई सब्जियां खाने के फायदे

तक वजन को कंट्रोल करती है। शायद आपने ध्यान दिया होगा कि जो महिलाएं बॉडी बनाने की शौक रखती हैं वो अधिकतर उबली हुई सब्जियां ही खाना पसंद करती हैं।

आजकल के बदलते लाइफ स्टाइल के चलते और उल्टा-पुल्टा खाने से कई बार पेट में कब्ज की समस्या भी होने लगती है। ऐसे में कई बार दवा ठीक से काम भी नहीं करती है, लेकिन अगर नियमित समय पर एक से दो कप भी उबली हुई सब्जियों का सेवन करती हैं तो आसानी से इस परेशानी को दूर कर सकती हैं। इसके इस्तेमाल से पेट तो साफ रहता ही है साथ में गैस की समस्या भी नहीं होती है। अगर आप अधिक देर तक बैठकर काम करती हैं तो उबली हुई सब्जियां आपके लिए बेस्ट आहार हो सकती हैं।

पाचन तंत्र के लिए बेस्ट

आजकल के समय में पुरुष के समांतर महिलाएं भी बढ़ते हुए वजन और लाइफ स्टाइल की समस्याओं से कुछ अधिक ही परेशान रहती हैं। फास्ट फूड अधिक तला हुआ और हैवी भोजन का सेवन करने से और भी अधिक परेशान रहती हैं। ऐसे में जरूरी हो जाता है कि सेहत को दुरुस्त रखने के लिए क्या खाना चाहिए और क्या नहीं। अगर आप भी बढ़ते हुए वजन और सेहत को लेकर अधिक चिंतित रहती हैं तो आपको अपनी डाइट में उबली हुई सब्जियों को जरूर शामिल करना चाहिए। मसालेदार सब्जियों के मुकाबले उबली हुई सब्जी सेहत के लिए बेहतरीन आहार होती है। इसके सेवन से सिर्फ वजन कम ही नहीं बल्कि, घर बैठे कई अन्य बीमारियों को भी आसानी से दूर कर सकती हैं। इस लेख में हम आपको उबली हुई सब्जियों के कुछ बेहतरीन फायदों के बारे में बताने जा रहे हैं। तो आइए जानते हैं...

ये आप भी जानते हैं कि अधिक मसालेदार भोजन करने के चलते कई

स्वास्थ्य



वजन कम करे

जी हाँ, उबली हुई सब्जियों का सेवन करने से सबसे अधिक फायदा वजन को कम करना होता है। आपको बता दें कि उबली हुई किसी भी सब्जी में फैट की मात्रा बहुत कम होती है। ऐसे में सेवन करने से बहुत तेजी से वजन को कम किया जा सकता है। इसके अलावा उबली हुई सब्जियों में कैलोरी की भी मात्रा बहुत कम होती है। जो बहुत हद

बार पाचन तंत्र पर बुरा असर पड़ता है। ऐसे में पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने के लिए उबली हुई सब्जियां एक बेस्ट आहार है। ये सब्जियां आसानी से पेट में पच भी जाती हैं और जल्दी भूख भी नहीं लगती है। इसके इस्तेमाल से पाचन तंत्र के अलावा पेट में मौजूद छोटी-छोटी कोशिकाएं भी सुचारू रूप से काम करती है। इसके इस्तेमाल से खून की चाल भी ठीक रहती है।

कब्ज की समस्या दूर करे

एसिडिटी और सूजन दूर

उबली हुई सब्जियां सिर्फ वजन कम करना, पाचन तंत्र ठीक रखना और कब्ज की समस्या ही दूर नहीं करती है बल्कि इसके इस्तेमाल से एसिडिटी और सूजन की समस्या भी दूर कर सकती हैं। जी हाँ, इसके इस्तेमाल से पेट साफ रखने के साथ एसिडिटी को अधिक बढ़ने नहीं देती हैं। अगर आप गर्मियों के मौसम में पेट की जलन से भी अधिक परेशान रहती हैं, तो उबली हुई सब्जियां बेस्ट आहार हो सकती हैं।



जयपुर-राजापार्क (राज.)। ब्रह्माकुमारीज के स्थानीय सेवाकेन्द्र एवं चिकित्सा सेवा प्रभाग द्वारा आयोजित नव वर्ष स्नेह मिलन कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए डॉ. माया टंडन, ब्रह्माकुमारीज जयपुर सबजोन इंचार्ज ब्र.कु. पूनम दीदी, जे.के. लोन हॉस्पिटल के डॉ. एस.पी. सुद्राणीया, एस.आर.के. हॉस्पिटल के डॉ. राकेश शर्मा।



फाजिलनगर-उ.प्र.। सुनील कुशवाहा साइकिल के द्वारा ब्रह्माकुमारीज फाजिलनगर से राजयोग मेडिटेशन एवं पर्यावरण संरक्षण का संदेश लेकर पूरे भारत भ्रमण के पश्चात् पावानगर फाजिलनगर पहुंचे। माला पहनाकर उनका स्वागत करते हुए मोटिवेशनल स्पीकर एवं राजयोग शिक्षक ब्र.कु. सूरज भाई।



जब स्वयं के भीतरी फोटो को देखें... तब सुसंस्कार बनें...

परिवार को कौन-सा संस्कार चेंज करने की जरूरत है। मतलब हर सदस्य को। अब क्या सहज है- अपना संस्कार ढूँढना या उनका संस्कार देखना? उनका संस्कार ढूँढना ज्यादा आसान इसलिए होता है कि सारा दिन ध्यान ही उनके संस्कारों पर होता है। अपने संस्कारों की तरफ ध्यान ही नहीं होता है। ये भी एक संस्कार है। आपको ऐसे नहीं करना चाहिए था, आपको ऐसे नहीं बोलना चाहिए था, इतना क्यों सोचते

थे, बस आज मेरा ये वाला एग्जाम ठीक हो जाए। ऐसी छोटी-छोटी चीजें- आज मेरा ये ठीक हो जाए, वो ठीक हो जाए, हम भगवान से अपने जीवन की परिस्थिति ठीक करने के लिए मांगते थे। मेरा ट्रांसफर रोक दो, मेरी जगह उसको कर दो, मेरा प्रमोशन कर दो, ऐसी-ऐसी चीजें हमने उससे मांगी हैं। कभी-कभी हमने भगवान से बहुत मांगा कि मेरे इनको ठीक कर दो, इनको बचा लो, मेरे इनको संभाल लो, और जब ऐसा नहीं हुआ तो हम उससे नाराज हो गए। क्योंकि कहीं न कहीं हमने बचपन से सुना था कि हमारे जीवन में जो कुछ हो रहा है वह भगवान की मर्जी से हो रहा है। पत्ता-पत्ता भी ईश्वर की मर्जी से हिलता है। ये दुनिया भगवान की मर्जी से चलती है। सबकुछ भगवान की मर्जी से हो रहा है, तो आजकल देश में इतनी बारिश चल रही है, इतने लोगों के घर टूट रहे हैं, कई आत्माओं ने शरीर छोड़ा है, उससे तीन साल पहले कोविड आया है। इतने परिवार के सदस्य अपनी यात्रा पर आगे चले गए हैं। आज सुबह सब ठीक था, रात को सबकुछ बदल गया। क्या ये सबकुछ परमात्मा की मर्जी से हो रहा है? एक बच्चा सुबह निकलता है लेकिन शाम को वापिस नहीं आता है। ये परमात्मा की मर्जी से हो रहा है? एक बच्चा पैदा होता है और पैदा होते ही उसके शरीर में कोई बहुत बड़ा रोग है, ये परमात्मा की मर्जी से हो रहा है?

हमारे साथ अब तक जो भी होता आया तो हम क्या कहते आये कि जो भी होता है परमात्मा की मर्जी से होता है। अगर सब परमात्मा की मर्जी से होता आया है तो हम इस संसार में क्यों हैं? क्या हमने अपनी मर्जी कुछ नहीं किया?

आजकल एक नया संस्कार है फोटो खींचने का। हमें टाइम नहीं लगता है संस्कार एक-दूसरे से कैच करने में। चलते-फिरते, उठते-बैठते, खाते-पीते हर कर्म की फोटो खींचते रहते हैं। फिर एक संस्कार से दूसरा बनता है। पहले फोटो खींचने का संस्कार बना, फिर फोटो को पोस्ट करने का संस्कार बना, फिर दुनिया मेरी फोटो को लाइक करे उसका संस्कार बना और फिर नहीं लाइक करते तो दुःखी होने का संस्कार बन गया। हम इनके साथ चलते रहते हैं और हमें लगता है ये नॉर्मल है, हम उसके साथ जीवन जीते रहते हैं।

समय-समय पर हमें चेक करना चाहिए कि क्या मेरे अंदर कोई ऐसा संस्कार है, जो मुझको सुख से दूर करता है। आदत नहीं संस्कार। आदत मतलब कितने बजे सोते हैं, कितने बजे उठते हैं, क्या खाते हैं, क्या करते हैं - वो आदत होती है। कौन-सा संस्कार मेरी शक्ति घटा रहा है, कौन सा संस्कार मुझे परेशान करता है, किस एक संस्कार को मैं आज बदल लूं तो मेरे जीवन में हल्कापन रहेगा, कौन-सा मेरा संस्कार परिवार को तंग करता है, कौन-सा संस्कार काम के स्थान पर मुझे तंग करता है। अपने परिवार वालों के संस्कार को देखें जो उनको चेंज करने की जरूरत है। हर घर में तीन-चार-पाँच लोग होंगे। फटाफट से चेक कर लें, हरेक को कौन-सा एक संस्कार चेंज करने की जरूरत है। मेरे

हो- सारा दिन तो हम ज्ञान देते हैं सबको, क्योंकि सबके संस्कार दिखाई देते हैं। हमें उनके संस्कार दिखाई देते हैं, उनको हमारे संस्कार दिखाई देते हैं। हमें सिर्फ खुद के संस्कार दिखाई नहीं देते हैं। आध्यात्मिकता वही चीज है। स्पिरिचुअलिटी अर्थात् अपनी तरफ ध्यान देना शुरू करना। क्योंकि अगर मेरे संस्कारों में परिवर्तन आया तो मेरा संसार बदल जाएगा।

परमात्म शक्ति से हमने आज दिन तक बहुत कुछ मांगा है। स्कूल में जिस दिन एग्जाम होता था तो हम उसके सामने जाकर खड़े हो जाते



उत्तराखंड। ब्रह्माकुमारीज के समाज सेवा प्रभाग द्वारा आयोजित 'मूल्य आधारित सेवा द्वारा समृद्ध समाज की पुनर्स्थापना' 21 दिवसीय अभियान उत्तराखंड के श्रीनगर गढ़वाल में आरंभ हुआ, जो पुरोला, बड़कोट, रुद्रप्रयाग, काराप्रयाग, चौखुटिया, गैरसेन, गोपेश्वर, जोशीमठ, गुप्तकाशी, पौड़ी, चंबा, न्यू टिहरी, चिन्यालिसौड़ होते हुए उत्तरकाशी में सम्पन्न हुआ। इस दौरान कुल 57 कार्यक्रम आयोजित किये गये। नशा मुक्ति व पर्यावरण संरक्षण को लेकर बीस हजार लोगों को शपथ दिलाई गई। 190 समाजसेवियों को सम्मानित किया गया। बीस हजार पोथों का निःशुल्क वितरण किया गया। इस दौरान उद्घाटन कार्यक्रम में पूर्व मुख्यमंत्री व वर्तमान सांसद तीर्थ सिंह रावत, ब्रह्माकुमारीज की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी, प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. अवतार, मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. वीरेंद्र, अंतर्राष्ट्रीय प्रेरक वक्ता प्रो. ई.वी. स्वामीनाथन, प्रो. ई.वी. गिरीश, ब्र.कु. राधेश्याम, ब्र.कु. प्रेम बहन, ब्र.कु. वसुधा बहन, राजीव विरनोई, प्रभाग की क्षेत्रीय संयोजिका ब्र.कु. नीलम बहन, ब्र.कु. सरिता बहन, संस्थान के क्षेत्रीय निदेशक एवं खेल प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. मेहरचंद भाई व क्षेत्र के अनेक समाजसेवी शामिल रहे।



वैर-भरतपुर(राज.)। नव निर्वाचित वैर,भुसावर विधायक एवं पूर्व सांसद बहादुर सिंह कोली को तिलक लगाने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. गीता बहन व ब्र.कु. संस्कृति बहन।



शांतिवन। पुणे की कॉप यूनिवर्सिटी के विद्यार्थियों के दूर के पाँच दिवसीय शैक्षणिक भ्रमण पर शांतिवन पहुंचने पर ब्रह्माकुमारीज के मनमोहिनीवन परिसर स्थित ग्लोबल ऑडिटोरियम में शिक्षा प्रभाग द्वारा आयोजित कार्यक्रम में ग्लोबल हॉस्पिटल के निदेशक डॉ. प्रताप मिड्डा, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. डॉ. सविता बहन, शिक्षा प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका ब्र.कु. शिविका बहन आदि ने विद्यार्थियों का मार्गदर्शन किया। इस मौके पर पुणे से आए विद्यार्थी, शिक्षकगण और कॉप यूनिवर्सिटी का स्टाफ मौजूद रहा।



ब्रह्मपुर-पीयूआरसी(ओडिशा)। ब्रह्माकुमारीज के प्रभु उपहार स्ट्रीट सेंटर में आयोजित मीडिया सम्मेलन का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए अखिल भारतीय शुद्ध एवं मध्यम संवाद पत्र संघ के अध्यक्ष एवं नवीन के संपादक रवि रथ, पीयूआरसी की निर्देशिका राजयोगिनी ब्र.कु. माला दीदी, दैनिक आशा के संपादक प्रमोद पटनायक, ब्रह्माकुमारीज की क्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू दीदी, मेयर संघमित्रा दलाई तथा ब्रह्माकुमारीज मीडिया प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक राजयोगी ब्र.कु. सुशांत भाई।



चरखी दादरी-हरियाणा। जिले में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय गीता महोत्सव में स्थानीय सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. प्रेमलता दीदी को सम्मानित करते हुए प्रशासनिक अधिकारी तथा नगर पालिका अध्यक्ष बक्शी सैनी जी।



जुड़कला-हरियाणा। महंत रक्षेश गिरी जी व महंत ओम गिरी महाराज जी द्वारा ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र में आकर अयोध्या में श्री राम मंदिर में प्राण प्रतिष्ठा समारोह के लिए ब्रह्माकुमारी बहनों को निमंत्रण दिये जाने के पश्चात् उन्हें ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. निर्मला बहन व अन्य ब्र.कु. बहनें।



सादुलपुर-राजगढ़(राज.)। आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत भामाशाह अभिनंदन समारोह में बंगलूरु प्रवासी भामाशाह एवं समाजसेवी मुरारी लाल सरावगी को आध्यात्मिक ज्ञान चर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. कमल दीदी,प्रभारी,बोकानेर संभाग, ब्र.कु. चंद्रकांता दीदी एवं ब्र.कु. शोभा बहन।

— For Online Transfer —

Name: OM SHANTI MEDIA OF RERF
Pay Directly to: osmorerf@indianbk



BANK NAME:- INDIAN BANK
BRANCH:- Shantivan, Talhati
ACCOUNT :- OM SHANTI MEDIA OF RERF
ACCOUNT NO:- 7552337300,
IFSC - CODE:- IDIB000S319

Note:- After Transfer send detail on
E-Mail - omshantimedia.acct@bkivv.org
E-Mail - omshantimedia@bkivv.org

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया
संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शांतिवन, तलहटी,
पोस्ट बॉक्स न-5, आबू रोड, राज. 3075 10
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414154344, 9414182088
Email-omshantimedia@bkivv.org
सदस्यता शुल्क: भारत- वार्षिक- 240 रुपये, तीन वर्ष- 720 रुपये, आजीवन- 6000 रुपये
Website: www.omshantimedia.org



लंदन। लंदन ऑर्गनाइजेशन ऑफ स्किल्स डेवलपमेंट द्वारा लॉर्ड्स क्रिकेट ग्राउण्ड, लंदन में ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय पाण्डव भवन, माउण्ट आबू, भारत की ब्र.कु. गीता बहन को गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स, बुक चेप्टर के अंतर्गत वन एमॉनिंग द 23 पॉजिटिव चेंज मेकर्स इन द वर्ल्ड के प्रेस्टीजियस अवॉर्ड से रामजी चौहान, काउंसलर वर्शिप मेयर ऑफ हैरो, लंदन एवं लंदन स्किल डेवलपमेंट ऑर्गनाइजेशन की डायरेक्टर प्रो. डॉ. परीन सोमानी द्वारा सम्मानित किया गया।

कथा सरिता



सुनकर बहुत प्रसन्न हुआ। उसने खुश होकर ऋषि को सोने और चांदी का उपहार दिया।

ढोलकपुर नाम के साम्राज्य में एक जाने-माने ऋषि रहते थे। जो लोगों का भाग्य बताने के लिए प्रसिद्ध थे। उस राज्य का हर व्यक्ति उन प्रसिद्ध ऋषि व उनके कौशल के बारे में जानता था। एक दिन उस ऋषि के बारे में वहाँ के राजा को भी पता चला।

राजा के मन में भी अपने भविष्य को जानने की इच्छा होने लगी। इसी के चलते उसने अपने सैनिकों को ऋषि के पास भेजा और पूरे सादर सम्मान से उन्हें महल लेकर आने का आदेश व आमंत्रण दिया।

राजा की आज्ञा के अनुसार सैनिक ऋषि के पास गए और ऋषि को राजा का आमंत्रण सुनाते हुए उनसे महल चलने की प्रार्थना करने लगे। ऋषि भी सैनिकों के साथ महल चलने के लिए तैयार हो गए।

जब ऋषि महल पहुंचे, तो राजा ने बड़े ही उत्साह से उनका स्वागत सत्कार किया और उन्हें अपने दरबार में सम्मान के साथ बिठाया। जब ऋषि ने थोड़ा आराम कर लिया, तो राजा ने ऋषि के सामने अपने मन की इच्छा रखी और उनसे अपने भविष्य के बारे में पूछा।

ऋषि ने राजा से उसकी जन्मकुंडली मंगाई और उसे ध्यान से देखने लगे। कुछ देर तक राजा की कुंडली देखने के बाद प्रसिद्ध ऋषि ने राजा को बताया कि भविष्य में उनका भाग्य आशीर्वाद से भरा हुआ है और जीवन में सबकुछ अच्छा ही होगा। इस तरह ऋषि ने राजा के भाग्य के बारे में अच्छी-अच्छी बातें बताईं।

राजा खुद से जुड़ी अच्छी भविष्यवाणी

इसके बाद राजा ने ऋषि से अपने भविष्य से जुड़े दुर्भाग्य के बारे में पूछा। राजा के पूछे अनुसार ही ऋषि ने राजा के दुर्भाग्य से जुड़ी बातें भी बता दीं। उन्हें सुनकर राजा बहुत क्रोधित हो गया। वह

है। राजा की मृत्यु वाली बात सुनते ही वह शांति से कुछ गणना करने लगा। इसके बाद शांत स्वर में कहा, 'मेरी गणना और कौशल के अनुसार, आपकी मृत्यु मेरी मृत्यु के ठीक एक घंटे बाद होगी।'

राजा ऋषि की यह बात सुनकर हैरान हो गया। अब उसे अपनी गलती का एहसास होने लगा। उसने तुरंत अपनी तलवार नीचे रखी और ऋषि के साथ



गुस्से में ऋषि पर चिल्लाने लगा और धमकाते हुए कहा कि इतनी बेतुकी बातें करने की आपकी हिम्मत भी कैसे हुई!

राजा ने गुस्सा होते हुए अपनी तलवार निकाली और ऋषि की तरफ इशारा करते हुए कहा कि अब मुझे मेरी मृत्यु का समय बताओ।

ऋषि समझ चुका था कि राजा अपना दुर्भाग्य सुनकर उसपर क्रोधित हो गया

किए गए अपने दुर्व्यवहार के लिए उनसे माफी मांगी। बाद में राजा ने ऋषि को ढेर सारा धन दिया और उन्हें वापस कुटिया में आदर व सम्मान के साथ भेज दिया।

सीख : मुश्किल परिस्थितियों में हमें समझदारी से काम लेना चाहिए और मन को शांत रखना चाहिए। यह हुनर हमें हर परेशानी से बाहर निकाल सकता है।

परमात्म ऊर्जा



अपने को लवफुल और लॉफुल दोनों ही समझते हो? जितना भी लवफुल उतना ही लॉफुल हो कि जब लवफुल बनते हो तो लॉफुल नहीं बन सकते हो व जब लॉफुल बनते हो तो लवफुल नहीं सकते हो? क्या दोनों ही साथ-साथ एक ही समय कर्म में व स्वरूप में दिखाई दे सकते हैं? क्योंकि जब तक लॉ और लव दोनों ही समान नहीं हुए हैं तब तक कार्य में सदा सफलतामूर्त बन नहीं सकते। सफलतामूर्त व सम्पूर्णमूर्त बनने के लिए इन दोनों की आवश्यकता है। लॉफुल अपने आप के लिए भी बनना होता है। न सिर्फ दूसरों के लिए लॉफुल बनना पड़ता है लेकिन जो स्वयं अपने प्रति लॉफुल बनता है वही दूसरों के प्रति भी लॉफुल बन सकता है। अगर स्वयं अपने प्रति कोई भी लॉ को ब्रेक करता है तो वह दूसरों के ऊपर लॉ चला नहीं सकता। कितना भी दूसरों के प्रति लॉफुल बनने का प्रयत्न करेगा लेकिन बन नहीं सकता। इसलिए अपने आप से पूछो कि मैं अपने प्रति व अन्य आत्माओं के प्रति लॉफुल बना हूँ? प्रातः से लेकर रात तक मंसा स्वरूप में अथवा कर्म में सम्पर्क व एक-दो को सहयोग देने में, व सेवा

में कहाँ भी किस प्रकार का लॉ ब्रेक तो नहीं किया? जो लॉ ब्रेकर होगा वह नई दुनिया का मेकर नहीं बन सकेगा। व पीस मेकर, न्युवर्ल्ड मेकर नहीं बन सकेगा। तो अपने आपको देखो कि मैं न्युवर्ल्ड मेकर व पीस मेकर, लॉ मेकर हूँ व लॉ ब्रेकर हूँ? जो स्वयं लॉ मेकर हूँ वही अगर लॉ को ब्रेक करता है तो क्या ऐसे को लॉ मेकर कहा जा सकता है? ईश्वरीय लाज (कायदे) व ईश्वरीय नियम क्या हैं, वह सभी स्पष्ट जान गये हो व अभी जानना है? जानने का अर्थ क्या होता है? जानना अर्थात् चलना। जानने के बाद मानना होता है, मानने के बाद फिर चलना होता है। तो ऐसे समझें कि यह जो भी बैठे हुए हैं वह सभी जान गये हैं अर्थात् चल रहे हैं? अमृतवेले से लेकर जो भी दिनचर्या बता रहे हो वह सभी ईश्वरीय लाज के प्रमाण बिता रहे हो कि इसमें कुछ परसेन्टेज है? जानने में परसेन्टेज है? अगर जानने में परसेन्टेज नहीं है और जानकर चलने में परसेन्टेज है तो उसको जानना कैसे कहेंगे? यथार्थ रूप से नहीं जाना है तब चल नहीं पाते हो व जान गये हैं बाकी चल नहीं पाते हो, क्या कहेंगे?



हरिद्वार-ऋषिकुल(उत्तराखंड)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर आयोजित मीडिया सेमिनार का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए बायें से राज कुंवर अस्थाना, एडिटर इन चीफ, दिव्य हिमगिरि, गोपाल नारसन, राइटर एंड एडवोकेट, ब्र.कु. डॉ. शांतनु भाई, नेशनल कोऑर्डिनेटर, मीडिया विंग, ब्रह्माकुमारीज, अरुण नैथानी, एडिटर इन द ट्रिब्यून, आदेश चौहान, विधायक, रानीपुर हरिद्वार, ब्र.कु. किरण वर्मा, मेम्बर, नेशनल प्रेस क्लब ऑफ इंडिया तथा ब्र.कु. मीना दीदी, हरिद्वार सेवाकेन्द्र संचालिका।



आमेट-राज। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर आयोजित दीपावली कार्यक्रम के दौरान इंस्पेक्टर हनुमंत सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गौरी बहन व ब्र.कु. पूनम बहन।



गया-सिविल लाइन(बिहार)। गीता जयंती के शुभ अवसर पर कैंडल लाइटिंग एवं ईश्वरीय सौगात वितरण के पश्चात् समूह चित्र में सर्व धर्म सचिव प्रो. डॉ. अजमत खान, सेंट थॉमस पब्लिक स्कूल डायरेक्टर प्रिय रंजन डायर, मानवाधिकार स्टेट कोऑर्डिनेटर राजन शाह, गायत्री विद्यापीठ जोनल कोऑर्डिनेटर संतोष संगम एवं सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. शीला दीदी।



धनबाद-देवबंद(झारखंड)। अंतर्राष्ट्रीय किसान दिवस पर ग्राम जखवाला में ग्राम प्रधान सोनू गहलोत के निवास स्थान पर आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज के शिव चौक उप सेवाकेन्द्र से ब्र.कु. पारल बहन ने शामिल होकर किसानों को शाश्वत यौगिक खेती परियोजना के बारे में बताया व विभिन्न विषयों पर उनका मार्गदर्शन किया। साथ ही अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों व किसान भाई इस मौके पर मौजूद रहे।



अयोध्या-उ.प्र.। चैतन्य देवियों की झंझी में पार्षद अर्चना श्रीवास्तव, संत-महात्माओं एवं पत्रकार बंधुओं को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुधा बहन व ब्र.कु. उषा बहन।

गृहणियां घर के कामों में इतना थक जाती हैं कि अलग से व्यायाम करना उनके लिए मुश्किल होता है। इसलिए हम कुछ व्यायाम बता रहे हैं जिन्हें आप आराम करते या किताब पढ़ते वक्त भी कर सकती हैं। जब भी समय मिले, फर्श पर मैट बिछाएं और ये कसरत शुरू कर दें।

कुछ कसरत लेते-लेते करें

1. पंजे ऊपर-नीचे

पीठ के बल लेट जाएं। पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए पंजों को फर्श पर रखें। अब एड़ी को उठाए बिना तलवों को ऊपर उठाएं। फिर तलवों को नीचे लाते हुए सामान्य स्थिति पर लाएं। इस प्रक्रिया को बिना रुके लगातार 30 बार, 3 सेट में करें।

फायदा - इससे पैरों (घुटनों के नीचे वाला भाग) की अतिरिक्त चर्बी कम होगी।



2. कभी दाएं कभी बाएं

पीठ के बल लेट जाएं। घुटनों को मोड़कर तलवे फर्श पर रखें। अब पंजों को जमीन पर सटाकर पैरों को पहले दाहिनी और जमीन पर टिकाएं। फिर पूर्व स्थिति में लाते हुए तुरंत बाईं ओर जमीन पर टिकाएं। इस प्रक्रिया को 30 बार दोहराएं।

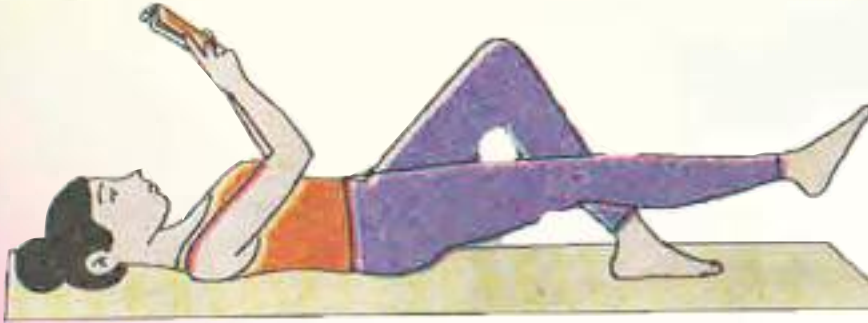
फायदा - कमर और जांघों की अतिरिक्त चर्बी कम होगी।



3. हवा में झुलाएं पैर

पीठ के बल लेट जाएं। चित्रानुसार पैरों को घुटनों से मोड़ लें। दाहिने पैर को उठाकर हवा में सीधा करें और वापस लाते हुए पूर्व स्थिति में लौटें। फिर बाएं पैर को उठाकर हवा में सीधा करें और फिर पहली स्थिति में लौटें। इस प्रक्रिया को 30 बार, 3 सेट में दोहराएं।

फायदा - कमर की अतिरिक्त चर्बी कम होगी।



4. थोड़ी-सी तैराकी

पेट के बल लेट जाएं। कोहनियों को जमीन पर टिकाकर कंधों से लेकर कमर तक का हिस्सा ऊपर उठाएं। पैरों को सीधा रखें। अब दाहिना पैर घुटनों से मोड़कर ऊपर उठाएं और पंजों से कमर छूने की कोशिश करें। पैर नीचे लाते हुए बायां पैर ऊपर उठाएं। इस प्रक्रिया को बिना रुके, 30 बार, 3 सेट में करें।

फायदा - कमर और नितंबों की चर्बी कम होगी।



रशिया-कजान। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र के 16वें वार्षिकोत्सव पर सेवाकेन्द्र सहित 'मानो' होटल के कॉन्फ्रेंस हॉल में सालगिरह मनाया गया। इसके साथ ही 'द न्यू ईयर इन ए न्यू वे' विषय पर पब्लिक ईवेंट के तहत नया वर्ष आने से पूर्व हम अपने जीवन में और सेवाओं में क्या नयापन ला सकते हैं, इसपर आकर्षक संवाद का आयोजन हुआ। कार्यक्रम के दौरान रशिया स्थित ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्रों की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी, स्थानीय ब्र.कु. भाई-बहनें व शहर के लोग शामिल रहे।



मिलपिट्टास-यूएसए। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर क्रिसमस का लोहार धूमधाम से मनाया गया। ब्र.कु. कुसुम बहन ने क्रिसमस से सम्बंधित सुंदर आध्यात्मिक बातें बताईं। सांता क्लॉज द्वारा बच्चों को गिफ्ट्स दिये गये और सभी ने डांस करते हुए कार्यक्रम का भरपूर आनंद लिया। साथ ही सभी ने कुछ पल आत्म दर्शन किया ताकि वो अपनी विशेषता को पहचानकर उसका स्व-उन्नति व ईश्वरीय सेवा में उपयोग कर सकें।



बेतिया-पश्चिम चंपारण(बिहार)। ब्रह्माकुमारीज के प्रभु उपवन भवन, संत घाट सेवाकेन्द्र द्वारा नगर के महाराजा स्टेडियम ग्राउंड में आयोजित नौ दिवसीय 'अलविदा तनाव शिविर' के दौरान विशाल सभा को 'स्वयं की पहचान' विषय पर सम्बोधित करते हुए इंदौर से आई प्रख्यात तनाव मुक्ति विशेषज्ञा ब्र.कु. पूनम दीदी। इस मौके पर पिंजरापौला गौशाला के सचिव सुरेश सिंघानिया और गौशाला से जुड़ी सभी कार्यकारिणी के सदस्यों ने शॉल ओढ़ाकर दीदी को सम्मानित किया।



सीतापुर-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा कलेक्ट्रेट स्थित विकास भवन के सभागार में अधिकारियों एवं कर्मचारियों के लिए 'राजयोग मेडिटेशन द्वारा तनाव मुक्ति' विषय पर आयोजित कार्यशाला में मुख्य वक्ता ब्रह्माकुमारीज के बनारस स्थित क्षेत्रीय प्रधान कार्यालय की मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. तापोषी बहन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. योगेश्वरी बहन, मुख्य विकास अधिकारी अश्वत वर्मा, जिला विकास अधिकारी हरिशचंद्र प्रजापति तथा कलेक्ट्रेट के लगभग 100 अधिकारी एवं कर्मचारियों सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।



नेपाल-बासबारी(विराटनगर)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर राष्ट्रीय शांति और स्व-उन्नति हेतु आयोजित एक दिवसीय 'राजयोग साधना' विषयक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए मुख्य वक्ता राजयोगी ब्र.कु. भगवान भाई, माउण्ट आबू, बूढीगंगा नगरपालिका के वार्ड न.3 के वार्ड अध्यक्ष तिलक मंडल, भरत केसी, ब्र.कु. सत्यभावना बहन, स्थानीय सेवाकेन्द्र की ब्र.कु. महालक्ष्मी बहन तथा अन्य।



बाली चौकी मंडी-हि.प्र.। 'आध्यात्मिकता द्वारा नारी सशक्तिकरण' विषय पर आयोजित कार्यक्रम को मुख्य वक्ता के रूप में ब्र.कु. दक्षा बहन ने सम्बोधित किया। साथ ही योगिनी बहन व शिवाग्नि बहन।



हांसी-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज के हांसी सबजोन की ओर से दीपावली के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में हाथों में जलती मोमबत्ती लेकर सभी को आत्म ज्योति का साक्षात्कार करारक स्मृति दिलाते हुए सोनीपत रिट्रीट सेंटर की निदेशिका एवं हांसी सबजोन की संचालिका ब्र.कु. लक्ष्मी दीदी तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।



सोनीपत-मॉडल टाउन(हरियाणा)। सेंट टेरेसा इन्क्ल्यूज़िव स्कूल द्वारा 'स्वच्छता ही सेवा-कचरा मुक्त भारत' कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज की ओर से शामिल हुए ब्र.कु. रामदेवी बहन व ब्र.कु. मंजू बहन।

हम सभी जब बैठ के अपने बारे में सोचते हैं, चिंतन करते हैं, तो एक बात बड़ी ही सूक्ष्म और अति गूढ हम सबके जहन में आती है कि ऐसी कौन-सी बाधा है, ऐसी कौन-सी रूकावट है, ऐसा कौन-सा भाव है जो हम सबको आनंद लेने नहीं दे रहा है। आनंद की अवस्था में आने नहीं दे रहा है। तो जब बहुत ध्यान से, बहुत प्यार से, आराम से बैठकर इसको हम देखते हैं तो पाते हैं कि हम सबके अन्दर अति-अति सूक्ष्म भी बहुत सारे अहंकार काम कर रहे हैं, जो हम सबको कई सारे अनुभव नहीं करने दे रहे हैं।

सबसे पहला एक छोटा-सा उदाहरण जैसे हम सभी ने अभी तक इतने सालों से, यदि

उसके साथ जब हम मिलते हैं तो अन्दर से उस व्यक्ति को हम कम एन्जॉय कर पाते हैं। या उस व्यक्ति से हम कम इंटरैक्शन या अन्तर्क्रिया, या अन्दर से भाव, उसके साथ जुड़ने का बहुत कम हो पाता है। उसका कारण भी तो अहंकार है ना कि मैंने इतनी पढ़ाई की है। इसके अलावा हम सबकी भाषा हिन्दी, अंग्रेजी, पंजाबी, गुजराती बहुत सारी भाषाएं हैं जिसमें मुख्य रूप से हिन्दी और अंग्रेजी। और अंग्रेजी इसलिए भी मुख्य रूप से हम सबको परेशान कर रही है क्योंकि ये सभी को नहीं आती, तो जिसको आती है उसको भी छोटा-सा शब्दों का या भावों का अहंकार है कि मैं इस बात को बहुत अच्छे से दोनों लैंग्वेजिस में समझ

था बैठकर ताकि मैं दूसरों को सुना सकूं। या मैं बताऊं कि मेरा योग, मेरा ज्ञान या मेरा स्टडी का जो लेवल है वो मेरा बहुत जबरदस्त है। बहुत अच्छा है तो उस अनुभव को मैं पूरी तरह से अपने जहन में तो नहीं उतार सकता, उसका आनंद नहीं ले सकता। क्योंकि मैंने उसको किया ही इसी मुख्य उद्देश्य से था कि मुझे बताना है। ऐसे ही बहुत सारे हम क्रिया-प्रतिक्रिया करते हैं जो जानें-अनजानें नहीं, जानबूझ कर करते हैं। जोकि हम सबके अनुभूतियों को कम करता जा रहा है।

हम परमात्मा के ज्ञान को समझते हैं, परमात्मा के ज्ञान को फॉलो करते हैं। लेकिन इस ज्ञान को समझने और फॉलो करने के

बात को सबके सामने कैसे रख सकता है! अगर वो रखा है तो वो दुनिया की कोई भी चीज को हमको थोड़ी देर के लिए किसी से तारीफ दे देगी, किसी से हमको थोड़ा उमंग-उत्साह मिल जायेगा। और इस दुनिया के मनुष्यों को हम थोड़ा-सा दिखाने और बताने के लिए थोड़ी देर के लिए ही सही लेकिन हम अपना वो आनंद खो देते हैं। क्योंकि जरूरी नहीं कि सामने वाले के सामने से वैसे ही प्रतिक्रिया आये जैसा हम सोच रहे थे। तो उस समय हमारा आनंद थोड़ा कम तो हो जाता है।

लेकिन एक फरिश्ता, एक एंजेलिक स्टेज वाला, जो परमात्मा का बच्चा होगा वो सुख देने के बाद भी भूल जाता है। गहरी शांति की अनुभूति में रहता है। और उसके अन्दर सबके लिए भाव होता है। क्योंकि कई बार जब हम किसी को कुछ बता रहे होते हैं ना तो उसकी कमी को देखते हुए भी अपने अनुभव को बताते हैं। जैसे किसी के संस्कार में है कि वो सुबह जल्दी नहीं उठ पाता है या टाइम से बहुत सारी चीजें नहीं कर पाता है लेकिन आप सुबह जल्दी उठकर टाइम से बहुत सारी चीजें कर लेते हैं। तो उसके सामने जब तुम किसी और से बात कर रहे होते हैं तो भी एक तरह का अभिमान ही शांति करता है कि मैं जो कर रहा हूँ, उसको बता और जता रहा हूँ दूसरों के सामने ताकि तीसरा व्यक्ति जो सुन रहा है, उसके अन्दर उसके लिए भाव बदलते चले जायें। तो इससे मैं किस नीचे गिरा रहा हूँ? खुद को ही ना! तो इस तरह की बहुत सारी बातें अनुभव की हैं जो सोचने से पता चलता है

कि जो असली आनंद है, जिसमें गहरी शांति है, गहरा सुख है, परमात्मा के साथ एक लगेन है जिसमें, इस दुनिया की एक भी चीज हमारे साथ नहीं जुड़ी हुई है।

जो हमने आज तक अटैंड किया, अचीव किया, उस अनुभूति को हम कर पाते हैं। इसीलिए सूक्ष्म और स्थूल जो बहुत सारे अभिमान हैं, अहंकार हैं वो हमारे जीवन को नीचे की तरफ ले जा रहे हैं। तराश नहीं पा रहे हैं। तो क्यों न इन अनुभूतियों को बढ़ाने के लिए अपने सूक्ष्म ते सूक्ष्म अहंकार को चाहे वो ज्ञान के साथ जुड़ा हुआ है, चाहे वो योग के साथ जुड़ा है, चाहे धारणाओं के साथ जुड़ा हुआ है, सेवाओं के साथ जुड़ा हुआ है, चाहे लौकिक पढ़ाई के साथ जुड़ा हुआ है। इन सारी चीजों को छोड़ते हुए जब हम चलते चले जायेंगे तो जब जो अनुभूति आपको होगी ना वो अनुभूति कभी न भूलने वाली होगी। आप उसको भुलायें भी नहीं भूल सकते।

तो इसीलिए आज से, अभी से, उन अनुभवों को एक साथ जोड़कर क्यों न जीवन को कुछ नया दिया जाये, कुछ अलग दिया जाये! जिसको करने से बहुत सुन्दर अनुभव हों।



ब्र.कु. अनुज भाई, दिल्ली



आनंद की अनुभूति की रूकावट

कोई 20 साल, 25 साल, 30 साल से भी इस बात को अनुभव कर रहा है कि हम किस जाति के हैं, हम किस धर्म के हैं और कौन-से कुल में हमने जन्म लिया है। वो भी बीच-बीच में एक तुलनात्मक रूप से एक-दूसरे के साथ हम अनुभव करते हैं। तो वो भी एक व्यक्ति को दूसरे व्यक्ति से मिलने ही नहीं दे रहा है। सही रूप से जो वो है। ऐसे ही अपनी स्टडी को लेकर, अपनी पढ़ाई को लेकर बहुत सारी सूक्ष्म बातें हैं जो दूसरा व्यक्ति नहीं वो कर पाया तो

सकता हूँ। दोनों भाषाओं में इसे बोल सकता हूँ।

साथ ही साथ ड्रेस कोड को लेकर, ड्रेस सेन्स को लेकर ये सब तो थोड़ा दिखाई देता है लेकिन कुछ बातें ऐसी हैं कि जैसे आपने कोई बहुत गहरी अनुभूति की और कोई आपसे पूछ भी नहीं रहा है फिर भी आप कह रहे हो कि कल बाबा (भगवान) ने हमें बहुत अच्छा अनुभव कराया। भगवान ने कल हमें बहुत अच्छा अनुभव कराया। तो मैं उस अनुभव को शायद इसलिए कर रहा

बावजूद भी हमारी अनुभूति में कमी इसलिए है कि अहंकार का बहुत बड़ा एक अन्दर भाव उमड़ रहा है। जो ना समझने के कारण हम सभी उस आधार से, उस भाव से फील ही नहीं कर पा रहे। अनुभव ही नहीं कर पा रहे। तो जो एक अन्तिम अवस्था की बात है कि हम एक एंजेलिक स्टेज को प्राप्त करें। क्योंकि एंजेल जो होता है, वो हरेक बात को कभी भी किसी भी बात से चाहे वो सूक्ष्म है, चाहे वो स्थूल है, चाहे वो दिखाई दे रहा है, नहीं दे रहा है लेकिन फिर भी वो इस



जो आपके जीवन को बदल दे



प्रश्न : मेरा नाम अमृता कुमारी है। कई वर्षों से प्रतिदिन लगभग रात को सोते समय नींद में, सपने में मुझे भूत दिखाई देते हैं। जिससे मैं बहुत ज़्यादा डर जाती हूँ और लगभग आधी रात को मेरी आँख खुल जाती है। ये जो समस्या है कई वर्षों से मेरे साथ चल रही है, कृपया इसका कोई निदान बतायें?

उत्तर : सक्कोन्शियस माइंड में भिन्न-भिन्न तरह की फीलिंग भरी रहती है, जन्म जन्म की। स्वप्नों की बहुत सारी तरह की डेफिनेन्स दी गई हैं - कहीं इनकम्पलीट डिजायर्स स्वप्नों में मनुष्य पूरी करता है। ड्रीम साइकोलॉजी एक बहुत बड़ी साइकोलॉजी है। पर सक्कोन्शियस माइंड में लम्बे काल से, हजारों साल से भी क्योंकि रात को सक्कोन्शियस माइंड एक्टिव हो जाता है। तो वो सब जागृत हो जाता है। तो इसी को हमें क्लियर करना है। इसी के लिए राजयोग, ज्ञान और हमारी ये सब जो प्रैक्टिस है, ये बहुत ही आवश्यक है। इसलिए राजयोग का बहुत अच्छा अभ्यास करके सोना चाहिए।

ये जो स्वप्नों की समस्या है कई लोग तो ऐसा सोचते हैं कि ये तो बस सपना है, फिर क्यों घबराना। सपना पूरा हो गया लेकिन अगर वो ही रोज़ दिख रहा है तो चिंता तो होगी ही। तो इस ड्रीम को क्लियर करने के लिए, समाप्त करने के लिए एक छोटी-सी विधि अपनानी है। सोने से पहले सात बार याद करें मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और सर्वशक्तिवान मेरे परमपिता मेरे साथ हैं, बस आपकी एनर्जी फैल जायेगी और आपके ब्रेन में भी जायेगी, आपके माइंड को भी इफेक्ट करेगी। और इस तरह के सपने जो बिना मतलब के होते हैं वो समाप्त हो जायेंगे। और जब आप घबरा कर उठते हैं तो नींद खुल जाती है। तो

ऐसी स्थिति में अगर आपने ज्ञान लिया है तो आप 10-15 मिनट तक परमात्मा के अव्यक्त महावाक्यों का अध्ययन कर लें। ताकि वो विचार बदल जायें। अन्यथा वो विचार हावी रहते हैं। आपको लम्बे काल से हो रहा है तो वो विचार आप पर हावी रहना सम्भव है। उस समय तुरंत 10-15 मिनट लगायें बजाय इसके कि आप लेटी रहें, डरती रहें, नहीं। बैटें, लाइट जलायें, बाहर बैठकर अव्यक्त

मन की बातें



- राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

मुरलियां जिन्हें हम कहते हैं ईश्वरीय महावाक्य जो हमारे पास भंडार हैं, कितनी बुक्स हैं। उनका अध्ययन करें। और उस टाइम भी सात बार याद कर लें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। ये सिर्फ सपना है, ये कुछ नहीं है। मैं इन सबसे पावरफुल हूँ।

प्रश्न : मेरा नाम भूपेन्द्र है। मैं चार साल से विद्यालय से जुड़ा हुआ हूँ और अभी मैं जिस ऑर्गेनाइजेशन में कार्य करता हूँ, वहाँ पर जो मेरे बॉस हैं वो चोर किस्म के हैं। जो ऑर्गेनाइजेशन में खर्च किया जाना चाहिए, वो खुद सारा हज़म कर लेते हैं। उनकी ये जो आदत आदत है उसके कारण मैं बहुत डिस्टर्ब रहता हूँ। क्योंकि मैं एक ऑनैस्ट किस्म का आदमी हूँ। तो अब मुझे क्या करना चाहिए? मुझे वहाँ से निकल जाना चाहिए या अपने बॉस को समझाने का कुछ प्रयास करना चाहिए?

उत्तर : देखिए जो ऑनैस्ट हैं संसार में उनको दूसरों की डिसऑनेस्टी प्रिय नहीं लगती है, ये बड़ी नैचुरल सी चीज़ है। लेकिन क्या करें अब कलियुग का अंत है और अनेक अधिकारी मनी माइंडेड हो चुके हैं चाहे वो सरकार से मिलें, चाहे कम्पनी से मिलें, उन्हें तो पैसा मिले। लेकिन ये फलीभूत नहीं होता है। क्योंकि ये पाप भी है।

लेकिन आपको कहूँगा कि ये तो आपकी नौकरी का प्रश्न है, ऐसा न हो कि आप अपनी नौकरी छोड़ दें और भटकते रहें इधर-उधर, इसकी अभी जरूरत नहीं है। अगर आपको ऐसा करना ही है तो पहले नौकरी ढूँढ लें फिर रिज़ाइन करें। दूसरी जगह भी ऐसा मिल गया तो क्या करोगे? क्योंकि हर जगह कलियुग का अंधकार छाया हुआ है। इस क्रप्शन के लिए हमारी सरकारें कितना भी वायदा करें लेकिन ये जैसे वाजपेयी जी कहते थे कि ये बहुत गहरी जड़ें जमा चुका है अन्दर। कैसर के रोग की तरह व्याप्त हो चुका है। अब इसको निकालना एक व्यक्ति के बस की बात नहीं होती। और अगर आप बात को ऊपर पहुंचायेंगे तो मारे जायेंगे। क्योंकि अभी सत्य का समय नहीं है। हो सकता है जहाँ बात पहुंचायें वहाँ पर भी जाता हो हिस्सा! वो ही आपको कर देंगे कि निकालो इसको। कहाँ से आ गया ये लड़का, खराब बात कर रहा है, जैसे आजकल हो रहा है। हम इस बात को सुनते रहते हैं कि सत्य की हार हो रही है।

स्लोगन तो है सत्यमेव जयते। लेकिन कलियुग में ये हो रहा है कि सत्य हार रहा है, असत्य जीत रहा है। इसलिए ये काम आपको बहुत सोच-समझकर करना है। अपना कार्य करते

रहें और आपको चाहिए कि आप अपने बॉस को रोज़ आधा घंटा गुड वायब्रेशन दें, योग अभ्यास करके। माइंड टू माइंड रोज़ सवेरें उनसे बात करें दो मिनट, तीन मिनट एक समय फिक्स करके। ताकि उनके अन्दर भी उनके जो प्युअर संस्कार हैं वो जाग्रत हो जायें और वो इस बुरी चीज़ से बच जायें।

ऐसा हो रहा है जो लोग ऐसे कार्यो में लगे रहते हैं, वो कहीं न कहीं तो फंसते ही हैं। फिर पकड़े जाते हैं और फिर वो जेल में भी रहते हैं। सारी धन सम्पत्ति भी चली जाती है। फिर कंगाल के कंगाल। कई केस तो हो चुके हैं। ये सब देखते हुए भी मनुष्य सुधर नहीं रहा है। वो सोचता है ठीक है जब होगा तब देखा जायेगा। तब तक तो कमा लूं। परंतु ये उचित नहीं है। ये हमारे देश के कल्याण के लिए भी नहीं है। मैं तो कहूँगा कि ये तो देश द्रोह है। जिस कम्पनी के लिए आप काम कर रहे हो उसके लिए बहुत डेडिकेटेड, बहुत ऑनैस्ट होना चाहिए।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

मन की खुशी और सच्ची शांति के लिए देखें आपको अपना 'पीस ऑफ माइंड' और 'अटेकनिंग' चैनल



मानसिक रोगों का समाधान...

क्षमा-याचना व शुक्रिया करें सभी का

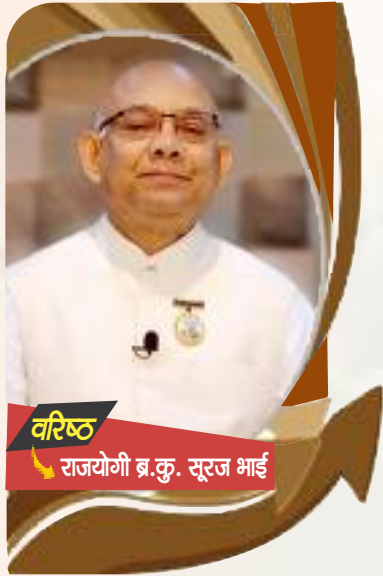
हम मानसिक रोगों के उपचार पर कुछ चर्चा करते आ रहे हैं। बहुत सिम्पल बातें आप सबके सामने रख रहे हैं। हमने पिछले अंक में बताया था कि सवेरे उठकर और सोने से पहले 108 बार लिखें - मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। या मैं बहुत शक्तिशाली हूँ, इससे ब्रेन को बहुत पॉवरफुल एनर्जी जायेगी। ब्रेन जो डैमेज हो गया है, कमजोर पड़ गया है वो ठीक हो जायेगा, वो रिपेयर हो जायेगा। आज हम दूसरी बात ले रहे हैं- क्षमा याचना।

बहुत सुन्दर सबजेक्ट है आजकल ये भी। कई लोग इसको करा रहे हैं। हम सबको जानना चाहिए कि क्षमा याचना और शुक्रिया, जिसको कृतज्ञता कहते हैं। इन दोनों का बहुत बड़ा महत्व है। तो देखिये ऐसा हुआ है, बहुत लोगों ने पूर्व जन्म में या इस जन्म में अपने गलत व्यवहार से, या अपने गलत बोलों से बहुतों का दिल दुखा दिया। उनकी बैड एनर्जी इनको आ रही है। वो जुड़ गई है इनको लगातार आ रही है। जो कष्ट उन्हें हुआ था वो रिफ्लेक्ट हो रहा है। ये सत्य सबको जानना चाहिए।

मान लो किसी जन्म में आप राजा थे और आपके किसी गलत निर्णय ने दस हजार लोगों को बहुत कष्ट पहुंचा दिया था, सबने बहुत ही धी थी कि राजा बहुत खराब है, पता नहीं ये कब मरेगा! हे भगवान इसे उठाओ, इससे तो प्रजा दुःखी हो गई है। अब वो सारी बैड एनर्जी अब भी आपके साथ काम कर रही है, वो कटी नहीं है। ऐसे ही पाप कर्म प्रकृति के विरुद्ध मनुष्य ने किए हैं। कुछ भगवान की आज्ञाओं के विरुद्ध भी बहुत काम हुए हैं। अपनों को बड़ा कष्ट दिया गया है, इन सबसे सवेरे ही सच्चे मन से क्षमा याचना कर लें हाथ जोड़कर... मेरे कारण आपको कष्ट पहुंचा, मेरे व्यवहार के कारण आप दुःखी हुए, मैं सच्चे मन से आपसे क्षमा याचना करती हूँ, करता हूँ, आप मुझे क्षमादान दें और प्रसन्न हो जायें। मैं ऐसी गलतियां दोबारा नहीं करूंगा। आप मुझे सद्बिवेक प्राप्त हो गया है। तो देखो कितना सुन्दर रिजल्ट होगा! जब बैड एनर्जी उनसे आ रही है वो कट जायेगी। उसका मार्ग बदल जायेगा। वो वापिस अंतरिक्ष में समाने लगेंगी। आप इससे मुक्त हो जायेंगे।

जैसे आपने किसी को बुरे शब्द बोल दिए हैं, अब वो दुःखी हो गया। एक दिन बीता, दो दिन बीता और आपको भी फील हो रहा है कि मैंने गलती कर दी। आपका भी मन थोड़ा बेचैन

है, आप भी फील कर रहे हैं, आपकी भी खुशी चली गई है। क्योंकि उसकी बैड एनर्जी आपको आ रही है। लेकिन आपने उससे फिर क्षमा मांग ली कि गलती हो गई मुझसे, आई एम सॉरी, हम दोनों तो गुड फ्रेंड हैं, गुड फ्रेंड ही बनकर रहेंगे। उसका मन शांत होगा और आप भी शांत हो जायेंगे। बैड एनर्जी आना बंद हो जायेगी। हम भी जन्म-जन्म की इस बहुआ को, बैड एनर्जी को इस तरह समाप्त करें। हम उन आत्माओं का भी शुक्रिया करें दिल से जिन्होंने हर जन्म में हमें बहुत मदद की है। शुक्रिया करें



वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. सुरज भाई

दिल से कि आपने हमें बहुत मदद की। मैं सच्चे दिल से आपका आभारी हूँ। वो इस समय भी आपके आस-पास ही होंगे, भिन्न-भिन्न नाम रूप में। वो आपके गुड फ्रेंड्स बन जायेंगे और इसका इफेक्ट जीवन पर बहुत सुन्दर पड़ता है। शुक्रिया करें आप इस प्रकृति का भी जिसने हमें शरीर दिया है, जिसने हमें जल दिया, वायु दी, भोजन दिया, वस्त्र दिए, सबकुछ तो प्रकृति से आया है। हमने भले ही प्रकृति के विरुद्ध बहुत कुछ कर लिया हो पिछले सालों में, लेकिन प्रकृति हमारी माँ है। उसको हमने सताया अवश्य है। सबकुछ काट डाला, उसके वक्षस्थल पर पाप का घड़ा भर दिया हम सबने, वो दुःखी है। हम उससे भी क्षमा याचना करें और इस पाप की गति को जरा समाप्त करें, रोक दें। प्रकृति माँ, धरती माँ हमसे प्रसन्न होगी। और

ये जो बहुत सारे रोग आ रहे हैं ये प्रकृति की निगेटिविटी के कारण भी आ रहे हैं। उसकी निगेटिविटी भी समाप्त होगी और हम स्वस्थ होने लगेंगे। क्षमा याचना के तो बहुत-बहुत गुड रिजल्ट देखे गए। बाहरी रोग जिससे मनुष्य मृत्यु के कगार पर पहुंच रहे थे, ठीक हो गये क्षमा याचना करते-करते। 11 दिन कर लें, 21 दिन कर लें। बहुत अच्छा रिजल्ट आपके सामने आयेगा।

भगवान से भी क्षमा याचना करें और उसको भी शुक्रिया करें। जो लोग उसको नहीं मानते, जानते तो बहुत कम लोग हैं, बिना जाने भी वो हमारा परमपिता है ये तो मान ही लेना चाहिए। वो प्यार का सागर है, वो सुखों का सागर है, वो दुःखों का हर्ता है, वो मुक्ति का दाता है हम उससे शुक्रिया करें। क्षमा याचना भी करें, हमने जो भी पाप कर्म किये हैं हम आपसे सच्चे मन से क्षमा चाहते हैं, आप भी हमें क्षमा दान दो। देखो मन को आनंदित कर लो। हमने ये बहुत सिखाया है और बहुतों ने सीख लिया है, सवेरे उठते ही कभी कुछ कर लेते हैं, कभी कुछ। लेकिन जो कुछ भी आप करेंगे वो लगातार 21 दिन अवश्य करें। सवेरे उठते ही संकल्प करें मेरे जैसा भाग्यवान कोई नहीं। मैं भगवान की संतान हूँ, और बहुत सुखी हूँ, मैं बहुत भाग्यवान और बहुत धनवान, बहुत पुण्य आत्मा हूँ, चार्ज करें अपने को सवेरे उठकर, व्हाट्सएप पर नहीं अपने सुन्दर विचारों के साथ आप अपने को चार्ज कर दें। फिर देखो मानसिक रोग कैसे दूर भागते हैं।

हम सच्चे मन से शुक्रिया करें अपने शरीर का भी। ये मेरा शरीर, ये मेरी आँखें न होती तो मैं इस संसार को देख ही नहीं पाता। तुम्हारा बहुत-बहुत शुक्रिया। हे मेरे मुख तुम न होते तो लोग मुझे गुंगा कहते, मैं तुम्हारे कारण बहुत अच्छे वचन बोल सका हूँ। मैं खूब अच्छे-अच्छे वचन बोलूंगा, तुमने मुझे बहुत शक्ति दी है। तुम्हारा बहुत-बहुत शुक्रिया।

हे मेरे कान मैं तुम्हारे द्वारा सबकुछ सुन सकता हूँ, तुम न हों तो मैं तो बहरा कहलाऊंगा, तुम्हें बहुत-बहुत शुक्रिया। हे मेरी टांग, हे मेरे घुटनों, हे मेरे कंधों, हे मेरे ब्रेन आप सबने मुझे जीवनभर साथ दिया। फील करें इनकी कृतज्ञता, हम थैंकफुल हैं इनके। इनको सच्चे मन से शुक्रिया किया करें। तो ये आपके गुड फ्रेंड बनकर रहेंगे। आपको सदा साथ देंगे। और आप हेल्दी रहेंगे।



बक्सर-बिहारा। ब्रह्माकुमारीज के नवनिर्मित सेवाकेन्द्र 'परमात्म अनुभूति भवन' का उद्घाटन केन्द्रीय मंत्री अश्विनी कुमार चौबे, माउण्ट आबू से आये राजयोगिनी ब्र.कु. रुक्मिणी दीदी व चिकित्सा सेवा प्रभाग के सचिव राजयोगी डॉ. ब्र.कु. बनारसी भाई के कर कमलों द्वारा हुआ। कार्यक्रम में माउण्ट आबू से आये ब्र.कु. दिनेश भाई, पटना कंकड़बाग सबजोन संचालिका ब्र.कु. संगीता दीदी सहित विभिन्न जिलों से बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।



सादुलपुर-राज.। 'सकारात्मक जीवनशैली द्वारा संस्कार परिवर्तन' विषय पर त्रिदिवसीय राजयोग साधना शिविर का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए ब्र.कु. हरगोविंद भाई, माउण्ट आबू, ब्र.कु. शोभा बहन, ब्र.कु. स्वाति बहन, पिलानी, ब्र.कु. पूनम बहन तथा ब्र.कु. वीणा बहन।



मिर्जापुर-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज के प्रभु उपहार भवन सेवाकेन्द्र के 12वें वार्षिकोत्सव समारोह में नगर अध्यक्ष श्याम सुंदर केसरी, रोटरी क्लब प्रेसिडेंट आयुष सराफ, लायंस क्लब प्रेसिडेंट सशांक चतुर्वेदी, जिला बार एसोसिएशन के प्रेसिडेंट राम कृष्ण जी, आरएसएस के विभाग प्रचारक संतोष कुमार तथा शहर के अन्य गणमान्य लोगों सहित ब्र.कु. भाई-बहनें मौजूद रहे।



सूरई-अबू धाबी। सीओपी28 के तहत अबू धाबी में धर्म नेताओं का मिलन हुआ। 200 से अधिक धर्म नेता, वैज्ञानिक, युवा, व्यापार नेता, महिला नेता और राजनीतिज्ञ एक साथ आए और एक अंतरधार्मिक वक्तव्य दिया। इसमें बौद्ध धर्म, इस्लाम, बौद्ध धर्म, सिख धर्म, हिन्दू धर्म और ब्रह्माकुमारीज के प्रतिनिधि शामिल रहे। ब्रह्माकुमारीज की यूके निदेशक ब्र.कु. मॉरीन गुडमैन ने कहा कि प्रकृति को उसकी मूल अवस्था में लौटाने के लिए हमें चिंतन, ध्यान और ईश्वरीय सम्बंध को गहरा करना होगा।



नरवाना-हरियाणा। 'जिदगी बने आसान' कार्यक्रम में रोटरी क्लब प्रधान राजेंद्र बंसल काका एवं सचिव दीपक मिश्र को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. वंदना बहन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीमा बहन व प्रेम नगर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ममता बहन।



आगरा-शमशाबाद(उ.प्र.)। इंटर कॉलेज में अध्यापकों एवं विद्यार्थियों को परमात्म संदेश देते हुए ब्र.कु. लक्ष्मी बहन।



हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज की ओर से शासन प्रशासन द्वारा आयोजित वृहद किसान मेले में सहभागिता करते हुए प्रगतिशील किसानों को सम्मानित किया गया एवं व्यसन मुक्ति के लिए नशा मुक्ति अभियान के अंतर्गत शिविर का भी आयोजन किया गया। कार्यक्रम में ब्र.कु. शान्ता बहन को सदर विधायक अंजुला माहौर ने प्रतीक चिन्ह देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर जिला कृषि अधिकारी आर.के. सिंह, उपकृषि निदेशक हंसराज, मुख्य विकास अधिकारी साहित्य प्रकाश मिश्र सहित कृषि वैज्ञानिकों के अलावा अन्य गणमान्य लोग व लगभग 800 किसानों सहित ब्र.कु. कोमल बहन, ब्र.कु. मनोज कुमार, ब्र.कु. केशवदेव, निदेश भाई आदि मौजूद रहे।



हाथरस-उ.प्र.। बागला हॉस्पिटल धर्मगुरु सम्मेलन में डॉ. प्रवीण कुमार भारती को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रश्मि बहन।



तोदीनगर-सीकर(राज.)। आई.ए.एस. एवं आर.ए.एस. अधिकारी वर्ग के लिए 'मेडिटेशन एवं मोटिवेशन' विषय पर सेमिनार का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करने के पश्चात् मौजूद हैं राजयोगिनी ब्र.कु. गोपी दीदी, राकेश खालिया, आई.ए.एस. महेन्द्र कृष्णिया, शिक्षा अधिकारी, कंचन चौधरी, आर.ए.एस. उपेन्द्र दाका, आर.ए.एस. ब्र.कु. नरेश भाई तथा अन्य।



मालपुरा-राज.। सेंट्रल बैंक के मैनेजर विक्रम मीणा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रियंका बहन।

समस्याओं की खबरों के साथ समाधान भी सुझाए मीडिया - प्रो. सिंह

ब्रह्माकुमार ओमप्रकाश भाईजी के 8वें पुण्य स्मृति दिवस पर ज्ञान शिखर, ओम शांति भवन में 'समाधान परक पत्रकारिता' मीडिया परिसंवाद



इंदौर-म.प्र.। आज का मीडिया समस्याओं की प्रस्तुति प्रधानता से करता है, लेकिन मीडिया को समस्याओं का समाधान तथा समाज को सजग करने की भी बात करनी होगी। उक्त विचार प्रो. डॉ. गोविंद सिंह, डीन, भारतीय जनसंचार संस्थान, नई दिल्ली ने ब्रह्माकुमारीज मीडिया प्रभाग के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं इंदौर ज़ोन के संस्थापक ब्रह्माकुमार ओमप्रकाश भाईजी के 8वें पुण्य स्मृति दिवस पर ज्ञान शिखर, ओम शांति भवन में 'समाधान

परक पत्रकारिता' विषय पर आयोजित मीडिया परिसंवाद में व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि मीडिया यदि खबरों की रिपोर्टिंग तत्व सार के साथ करे तो यह आने वाली पीढ़ियों के लिए मार्गदर्शक व ऐतिहासिक दस्तावेज बन जायेगा। प्रो. डॉ. संजय द्विवेदी, पूर्व डायरेक्टर जनरल, आई.आई.

एम.सी. दिल्ली ने मीडिया के भारतीयकरण और समाज का आध्यात्मिकरण होने पर प्रकाश डालते हुए समृद्ध तथा स्वर्णिम भारतीय समाज का बेहद सुंदर वर्णन किया। साथ ही आपने कहा कि आजीविका के लिए पत्रकारिता के बजाय जीवन के लिए पत्रकारिता हो।

इंदौर ज़ोन की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी ने सभी का स्वागत करते हुए पत्रकारिता में भय, चिंता, अवसाद, तनाव को कैसे समाप्त करें इसके लिए समाधान बताया। समाचार के साथ सदाचार प्रसारित करने वाली खबरें प्रकाशित करने का आह्वान

भी आपने किया। इस अवसर पर दिल्ली से आये ब्रह्माकुमारीज मीडिया प्रभाग के राष्ट्रीय समन्वयक ब्र.कु. सुशांत ने कहा कि समाज में नकारात्मकता को खत्म करने के लिए मीडिया जीवनोपयोगी प्रेरक बातों को प्राथमिकता दे। मीडियाकर्मी स्वयं के जीवन में भी आध्यात्मिकता को स्थान दें क्योंकि सभी समस्याओं का समाधान हमारे अंदर ही है। कार्यक्रम में इंदौर प्रेस क्लब अध्यक्ष अरविंद तिवारी, स्टेट प्रेस क्लब अध्यक्ष प्रवीण खारीवाल, महासचिव एवं दैनिक दोपहर के सम्पादक नवनीत शुक्ला आदि ने भी अपनी शुभकामनायें दी। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. अनीता दीदी ने सभी को राजयोग मेंडिटेशन की गहन अनुभूति कराई। मंच संचालन नवभारत के समूह सम्पादक क्रांति चतुर्वेदी तथा आभार प्रेमनगर क्षेत्र की संचालिका ब्र.कु. शशी दीदी ने किया।

नवनिर्मित भवन 'आनंद सरोवर' का भव्य उद्घाटन समारोह

यहां सभी को सुख, शांति, आनंद का अनुभव होगा



शहर में ब्रह्माकुमारीज की स्थापना से लेकर अभी तक के 41 वर्षों के संपूर्ण सेवाओं के कार्यक्रमों की बहुत ही सुंदर डॉक्यूमेंट्री इस मौके पर प्रस्तुत की गई

हैं, अनेकों को भी वही प्रकाश, वही रोशनी मिलती है। कार्यक्रम में राजेंद्र साहू अध्यक्ष जिला नागरिक सहकारी बैंक, चतुर्भुज राठी अमर बिल्डर, अंशुल जैन, विद्याश्री ऑयल मिल, प्रभात पडियार, राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी, क्षेत्रीय निदेशिका इंदौर ज़ोन, ब्र.कु. उषा दीदी, संचालिका, ब्रह्माकुमारीज उज्जैन, ब्र.कु. आशा दीदी, संचालिका ब्रह्माकुमारीज भिलाई, माउण्ट आबू से ब्र.कु. टोमन, ब्र.कु. प्रकाश, ब्र.कु. देवेन्द्र, ब्र.कु. आनंद व ब्र.कु. शंकर आदि मौजूद रहे। ब्र.कु. युगल ने सुमधुर गीतों की प्रस्तुति दी तथा संचालन ब्र.कु. रूपाली बहन ने किया।

दुर्ग-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज के नवनिर्मित भवन 'आनंद सरोवर' बघेरा के भव्य उद्घाटन समारोह में लोकार्पण, शिव ध्वजारोहण व राजयोगिनी कमला बहन सभागार का विधिवत उद्घाटन किया गया। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज की अति. मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी ने अपने उद्बोधन में कहा कि दुर्ग का भाव है फोर्ट अर्थात् किला। तो यह इतना शानदार किला

बन गया है कि दुर्ग के अंदर यहां पर हर आत्मा की रक्षा भी हो सकती है। हर आत्मा को ऐसे महसूस होगा कि यहां पर हमें सुख-शांति-आनंद का अनुभव हो रहा है। दीदी ने बताया कि आनंद सरोवर अर्थात् सच्चा आनंद स्वरूप, तो परमात्मा है सत्यम-शिवम-सुंदरम। उससे हमें यही शिक्षा मिलती है कि हम सब सत्यता के मार्ग पर चलें, और जैसे-जैसे हम सत्यता के मार्ग पर चलते जाते

पावन धाम सेवाकेन्द्र में दो दिवसीय कार्यक्रम

'जॉयफुल डे.. रेस्टफुल स्लीप..'

नीमच-म.प्र.। नगर के प्रमुख नागरिकों, केन्द्र सरकार के विभिन्न विभागों के उच्चाधिकारियों, प्रमुख सामाजिक कार्यकर्ताओं, प्रमुख चिकित्सकों के साथ ही पंजीकृत आम नागरिकों के लिए ब्रह्माकुमारीज संस्थान के पावन धाम सेवाकेन्द्र के विशाल सद्भावना सभागार में आयोजित दो दिवसीय 'जॉयफुल डे.. रेस्टफुल स्लीप..' कार्यक्रम के दौरान विश्व विख्यात प्रेरक वक्ता व मुम्बई के प्रोफेसर डॉ.



स्वामीनाथन ने कहा कि यदि हमारा प्रातः काल से रात्रि तक का समय अच्छा व शांति से बीता है तो रात को भी अच्छी और गहरी नींद आएगी। उन्होंने बताया कि नींद भी एक चिकित्सा पद्धति है, अनेक मानसिक व शारीरिक रोग जैसे कि अधिक तनाव, डिप्रेशन, ब्लडप्रेसर, हार्टअटैक आदि अनेकानेक रोगों की चिकित्सा संतुलित व गहरी नींद अपने आप कर देती है। साथ ही आपने क्वांटिटी वाली नींद के बजाय क्वालिटी वाली नींद पर अधिक जोर दिया। डॉ. स्वामीनाथन ने कहा कि जैसे छोटे मासूम बच्चे कोई भी अच्छी या बुरी घटना जल्दी ही भूल जाते हैं और अपना सामान्य व्यवहार करने लगते हैं, ठीक इसी प्रकार हर युवा या बुजुर्ग को भी अपने अंदर अपना बचपन जरूर

कार्यक्रम के दौरान नीमच विधान सभा से लगातार चौथी बार निर्वाचित हुए विधायक दिलीप सिंह परिहार को गुलदस्ता भेंट कर डॉ. स्वामीनाथन ने बधाई दी व अभिनंदन किया

ज़िंदा रखना है, ताकि हम कष्टदायक स्मृतियों को अपने मस्तिष्क रूपी हार्ड डिस्क से डिलीट कर सकें और खुशी देने वाले अनमोल पलों को सेव कर याद कर सकें। ब्रह्माकुमारीज संस्थान की सबजोन संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सविता दीदी ने सभी को कॉमेन्ट्री के माध्यम से राजयोग मेंडिटेशन द्वारा गहन शांति की अनुभूति कराई। संस्थान के एरिया डायरेक्टर ब्र.कु. सुरेन्द्र भाई ने अपने शरीर में वर्षों से पल रहे ब्रेन कैन्सर व अनेक अन्य व्याधियों के बावजूद खुशहाल जीवन जीने के अपने कुछ अनुभव सुनाए। कार्यक्रम में विधायक दिलीप सिंह परिहार, उद्योगपति डी.एस.चौरडिया एवं कैलाश धानुका, न.पा.अध्यक्ष श्रीमती स्वाति चोपड़ा, वरिष्ठ भाजपा नेता संतोष चोपड़ा, सी.आर.पी.एफ. के डी.आई.जी. ब्रिगेडियर अनमोल सूद, डी.आई.जी. मेडिकल पी.एन. सोलंकी, कमांडेंट सी.टी.सी., वेदप्रकाश जी, सेकण्ड इन कमांड दुर्गाराम जी व विमलेश झा, डिप्टी कमांडेंट दलवीर सिंह, सुरेश सैनी, रत्नेश कुमार सहित कुछ असिस्टेंट कमांडेंट, प्रिंसिपल जया बहन आदि उपस्थित रहे। संचालन ब्र.कु. श्रुति बहन ने किया।

श्रीमद्भगवद् गीता में है हमारी सभी समस्याओं का समाधान



'श्रीमद्भगवद् गीता का व्यावहारिक स्वरूप' पाँच दिवसीय व्याख्यान

महेसाणा-गुज.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा क्षेत्र में ईश्वरीय सेवाओं की स्वर्ण जयंती के समापन के उपलक्ष्य में 'श्रीमद्भगवद् गीता का व्यावहारिक स्वरूप' विषय पर आयोजित पाँच दिवसीय व्याख्यान के अंतर्गत वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी, माउण्ट आबू ने कहा कि श्रीमद्भगवद् गीता को मानवता का शास्त्र कहा जाता है। उसमें जीवन जीने की कला है।

गीता सर्व शास्त्र शिरोमणि है। हरेक मनुष्य की मनःस्थिति, पारिवारिक, राष्ट्रीय, वैश्विक स्थिति का समाधान गीता में मिलता है। आज के युग में मोबाइल एक शकुनी है, जो हर घर में है। श्रीमद्भगवद् गीता मनुष्य मन को विश एवं मोह से बाहर लाकर योगयुक्त बनाता है। दीदी ने बताया कि पाण्डव अर्थात् भगवान से प्रीत बुद्धि एवं कौरव अर्थात् भगवान से विपरीत

कार्यक्रम के एक दिवस पूर्व शहर में भव्य शोभायात्रा निकाली गई, जिसे महेसाणा जिला पंचायत प्रमुख तृषा बहन पी. पटेल, डॉ. मिहिर भाई एन. पटेल, प्रमुख, महेसाणा नगर पालिका, महेसाणा उपक्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी एवं राजयोगिनी ब्र.कु. कुसुम दीदी ने शिव ध्वज एवं हरी झण्डा दिखाकर शोभायात्रा में हिस्सा लिया। जिसमें रथ पर सवार कृष्ण अर्जुन की झाँकी मुख्य आकर्षण का केन्द्र रही। लगभग 300 श्वेत वस्त्रधारी निर्व्यसनी राजयोगी ब्र.कु. भाई-बहनों ने बैंड-बाजे के साथ पैदल चलते हुए पूरे शहर में कार्यक्रम का एवं परमात्मा का संदेश दिया।

बुद्धि। जीवन में सफलता का आधार सच्ची पसंदगी है। यह महाभारत का ही समय चल रहा है क्योंकि पाण्डव के गुण वाले मनुष्य बहुत थोड़े हैं जबकि कौरव के गुण वाले मनुष्य करोड़ों हैं।

ब्रह्माकुमारीज महेसाणा उपक्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी ने सभी का शब्दों से स्वागत किया। कार्यक्रम में जस्टिस बी.एन. कारिया, सेवानिवृत्त जज, गुजरात हाई कोर्ट, अहमदाबाद, मुकेश भाई पटेल, विधायक, महेसाणा, परम पूज्य संत श्री दास बापू, परम पूज्य संत श्री सदराम बापू आश्रम, टोटाणा आदि ने अपनी शुभकामनाएं दी। ब्रह्माकुमारीज महेसाणा उपक्षेत्र की मुख्य बहनें भी इस अवसर पर उपस्थित रहे। साथ-साथ क्षेत्र के विभिन्न वर्गों से जुड़े लगभग 85 विशिष्ट महानुभावों सहित 2200 लोगों ने इस व्याख्यान का लाभ लिया।