

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 26

जून -II- 2024

अंक - 06

माउण्ट आबू

Rs.-12

दुआएं देते जाएं... तो सब अच्छा होता जायेगा : ब्र.कु. शिवानी

विशेषज्ञ ने कहा...

- अंधेरा मिटाने के लिए खुद को दीया बनना होगा
- संकल्प श्रेष्ठ बनायें... सृष्टि श्रेष्ठ बन जायेगी
- मन से क्षमा कर दें और क्षमा मांग लें



देहरादून-उत्तराखंड। ब्रह्माकुमारीज द्वारा ब्रह्म इंटर कॉलेज, रेस कोर्स, देहरादून में आयोजित 'जीवन की चुनौतियों का समाधान' विषयक कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त प्रेरक वक्ता व जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ब्र.कु. शिवानी बहन ने कहा कि परिस्थितियां एक अंधेरे के समान हैं, उस अंधेरे को दूर वो

स्थूल मिट्टी का दीया नहीं करेगा, वो दीया हमें खुद को बनना होगा। हमें लेने वाला नहीं देने वाला बनना होगा तभी हम देव संस्कृति को प्रत्यक्ष कर सकेंगे। उन्होंने कहा कि संकल्प से सृष्टि बनती है, सृष्टि से संकल्प नहीं। इसलिए हमें पहले अपने अंदर स्वर्ग लाना है, फिर अपने घर

में, फिर समाज में, फिर संसार स्वर्ग बन जायेगा। शिवानी बहन ने बताया कि आज जो भी हमारे साथ हो रहा है, वो मेरे ही कर्म का फल है। अतः आज जो वर्तमान मेरे हाथ में है उसे श्रेष्ठ रीति से बिताना है, भविष्य अपने आप अच्छा हो जाएगा। उन्होंने बताया कि जिसने भी आज तक

मेरे साथ कुछ भी गलत किया, उसे मन ही मन क्षमा करें और उससे मन ही मन क्षमा मांगें क्योंकि मैंने भी कभी उसके साथ कुछ गलत किया था। दुआएं देते जाएं, देते जाएं तो सब अच्छा-अच्छा होता जायेगा। कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. मीना दीदी, विधायिका

सविता कपूर, डॉ. रेनु सिंह, निदेशिका फॉरेस्ट रिसर्च इंस्टिट्यूट, सुनील अनियाल गामा, इंद्र सिंह, अनिता जी, संगीता जी, सार्थक वोहरा, रितिका राठौर, अनिल राठौर, डॉ. विशाल शर्मा, आशा नौटियाल व अन्य अनेक प्रतिष्ठित लोगों सहित 7000 लोगों ने शामिल होकर लाभ लिया।

राम राज्य की स्थापना के लिए संकल्प से सिद्धि की ओर जाने की आवश्यकता

हरिद्वार-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज की अंतर्राष्ट्रीय प्रेरक वक्ता राजयोगिनी ब्र.कु. शिवानी बहन ने कहा कि आज हम साधनों और परिस्थितियों के गुलाम हो गए हैं और इनकी गुलामी से मुक्ति पाकर ही हम स्वराज यानी आत्मनिर्भर भारत बना सकते हैं। ब्र.कु. शिवानी बहन ने उक्त उद्गार हरिद्वार में प्रेम नगर आश्रम के सभागार

को स्वयं ही सुख, शांति, स्नेह की स्थापना करने के प्रयास करने होंगे। स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र

शिवानी बहन ने कहा कि परमात्मा से आत्मा का मिलन ही राजयोग है और इसके लिए हमें जीवन में शुद्ध संस्कारों का निर्वहन करना होगा। मनुष्य के इस जन्म के कर्म ही अगले जन्म का

कैबिनेट मंत्री विधायक मदन कौशिक, कार्यक्रम संयोजक ज्ञानेश अग्रवाल, जगदीश लाल पाहवा, ब्र.कु. सुशील भाई, समाजसेवी विशाल गर्ग व समाजसेविका मनु शिवपुरी ने अंग वस्त्र और स्मृति चिन्ह भेंट कर ब्र.कु. शिवानी बहन का अभिनंदन किया। इस अवसर पर महंत गुरमीत सिंह, संत डॉ. रवि देव शास्त्री, उत्तराखंड



दीप प्रज्वलित करने के पश्चात् संतजनों के साथ राजयोगिनी ब्र.कु. शिवानी बहन, राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू बहन, ब्र.कु. मीना बहन तथा अन्य।

में ब्रह्माकुमारीज के स्थानीय सेवाकेंद्र द्वारा आयोजित आध्यात्मिक कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि रामराज्य का मतलब सत्य, शांति, सुखमय और आध्यात्मिक जीवन जीना है जबकि रावण राज्य के मायने विकारों से युक्त जीवन जीना है। अयोध्या में प्रभु श्री राम की प्रतिमा की प्राण प्रतिष्ठा कर राम राज्य की स्थापना करने का संकल्प लिया गया। किंतु इस संकल्प को सिद्धि तक पहुंचाने के लिए हमें किसी का इंतजार नहीं बल्कि हरेक

निर्धारण करते हैं। कोई आत्मा अपने इस शरीर को छोड़ नए शरीर में यानी नए परिवार में जाना चाहती है तो हम उसे रोके नहीं बल्कि उसे खुशी-खुशी विदा करें। जब वह आत्मा खुशी से पुराने शरीर से नए शरीर में प्रवेश करती है तो वह हमें आशीष देती है और हमारे परिवार में सदैव खुशी बनाए रखती है। यही राजयोग है।

संचालिका ब्र.कु. मीना दीदी ने गुलदस्ता भेंट कर शिवानी बहन का स्वागत किया। राज्य सरकार के पूर्व

महिला आयोग की पूर्व अध्यक्ष डॉ संतोष चौहान, बीएचईएल हरिद्वार के पूर्व कार्यकारी निर्देशक संजय गुलाटी, सीआईएसएफ के कमांडेंट एस.डी.आर्य, समाजसेवी सुधीर कुमार गुप्ता, गुरुद्वारा गुरु अमर दास कनखल की संचालिका श्रीमती विनिन्दर कौर/बिन्नी सोढ़ी, ग्रीन मैन विजयपाल बघेल, प्रमोद चंद्र शर्मा, मीडिया प्रभारी डॉ. राधिका नागरथ, निवेदिता, मार्शल आर्ट वुशु की नेशनल कोच आरती सैनी सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित रहे।



हरियाणा के सिरसा जिले के ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र 'आनन्द सरोवर' पहुंचे हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी

'स्वच्छ और स्वस्थ समाज के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' थीम को दीप प्रज्वलित कर किया लॉन्च

सिरसा-हरियाणा। माननीय मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र आनन्द सरोवर पहुंचे और सभा को सम्बोधित किया। उन्होंने कहा कि यह संस्थान भटके हुए मनुष्य को सही राह दिखाकर मंजिल तक ले जाने का पुनीत कार्य कर रहा है। उन्होंने नशों में ग्रस्त युवाओं के प्रति चिन्ता जाहिर करते हुए कहा कि नशा विकास कार्य में बहुत बड़ी बाधा है। यह परिवार को समाप्त कर देता है। जिसके कारण देश की प्रगति भी रुक जाती है। लेकिन ऐसे में ब्रह्माकुमारीज द्वारा चलाया जा रहा अभियान अति सराहनीय है। इस मौके पर मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने ब्रह्माकुमारीज के इस वर्ष की थीम 'आध्यात्मिक सशक्तिकरण द्वारा स्वच्छ और स्वस्थ समाज' को दीप प्रज्वलित करके लॉन्च किया। साथ ही मुख्यमंत्री ने इस दौरान पौधारोपण कर नशामुक्त जीवन अभियान के तहत पूरे जिले में चलाए जा रहे रथ का भी अवलोकन किया। इस अवसर पर राजयोगिनी ब्र.कु. बिन्दू बहन

ने मुख्यमंत्री का आनन्द सरोवर में पहुंचने पर आभार प्रकट किया और संस्थान की गतिविधियों से अवगत कराते हुए कहा कि ब्रह्माकुमारीज संस्थान मानव को शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक रूप से विकसित कर सम्पूर्ण मानव बनाने हेतु समर्पित है। यहां बाहरी स्वच्छता के साथ-साथ आंतरिक शुद्धिकरण हेतु विशेष अभियान आदि चलाकर जन-जन को जागरूक किया जाता है। कार्यक्रम में बीजेपी के गोविन्द काण्डा, अशोक तंवर, महामंत्री सुरेन्द्र पूनिया, वरिष्ठ नेता जगदीश चोपड़ा, जिला प्रभारी वेद फूलां, जिला अध्यक्ष निताराशा सिहाग, हनुमान कुण्डू आदि विशेष रूप से उपस्थित रहे। इसके अलावा ब्रह्माकुमारीज संस्थान के सिरसा जिले के विभिन्न सेवाकेंद्रों की प्रभारी बहनें, माउंट आबू से राजरथि गोकुल गांव अभियान टीम के मुख्य ब्र.कु. चन्द्रेश भाई व नशामुक्ति अभियान टीम के मुख्य ब्र.कु. आदित्य भाई सहित अन्य भाई-बहनें भी मौजूद रहे।

आपकी सोच... सामाजिक स्वास्थ्य पर भी असर डालती

सोच, सिर्फ सोच नहीं है, अपितु सोचने से उसके होने वाले परिणाम बड़े गहरे हैं। हर व्यक्ति सोचता है, भले चाहे वो कहीं पर भी है, बैठा है, कार्य करता है, चलता है, फिरता है, तब भी वो मन में कुछ सोचता जरूर है। ज्यादा सोचने के कारण कई-कई तो नींद में भी सोचने, चिल्लाने के शिकार होते हैं। इसी को देखते हुए वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन (डब्ल्यू.एच.ओ.) ने स्वास्थ्य को पारिभाषित करते हुए कहा है कि स्वास्थ्य में शारीरिक पहलू के अतिरिक्त मनुष्य का मानसिक, नैतिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य भी शामिल है।

जरा सोचिए, आप यूं ही सोच रहे हैं, लेकिन उससे उत्पन्न होने वाला प्रभाव सबसे पहले हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है। 70 प्रतिशत से भी अधिक रोग मानसिक कारणों से होते हैं। दूसरे शब्दों में वे ये कहते हैं कि बहुत से शारीरिक रोग जैसे कि रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर), पेट में रसौली (पेटिक अल्सर), दमा (अस्थमा), जोड़ों में दर्द (अर्थराइटिस), हृदय रोग, यहां तक कि कैंसर आदि रोग भी मानसिक तनाव (मेंटल टेंशन), चिंता, ईर्ष्या, द्वेष और घृणा की सूक्ष्मगिन जैसे मानसिक कारणों से होते हैं। अतः डब्ल्यू.एच.ओ. इसको महसूस करता है कि मनुष्य के व्यक्तिगत लक्षणों, उसकी जीवन-पद्धति (लाइफ स्टाइल) आदि से भी उसके शारीरिक रोगों का सम्बंध है क्योंकि मनुष्य के जीवन के अनुभव अथवा उसके व्यवहार की दिव्यता या आसुर्यता उसके शरीर पर अच्छा या बुरा प्रभाव डालते हुए उसे स्वस्थ बनाये रखती है या अस्वस्थ कर देती है। इसी को सामने रखते हुए विश्व स्वास्थ्य संघ ने स्वास्थ्य की परिभाषा करते हुए कहा है कि स्वास्थ्य में शारीरिक पहलू के अतिरिक्त मनुष्य का मानसिक, नैतिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य भी शामिल है।

यहां तक तो बात ठीक है परंतु हम अपने दैनिक जीवन में देखते हैं कि डॉक्टर के पास समय इतना कम होता है और रोगियों की भीड़ इतनी ज्यादा कि वे रोगी के केवल रोग-चिन्हों पर ध्यान देते हुए उन्हें केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए ही औषधि दे पाते हैं। रोगी में अधिक जल्दबाजी की आदत, चिंता का स्वभाव, बात-बात में तनाव हो जाने की टेव, ईर्ष्या-द्वेष में जलते-भुनते रहने का कुसंस्कार, घर वालों तथा अड़ोसी-पड़ोसी से मेलमिलाप की बजाय अनबन और मनमुटाव बनाये रखने की जीवनशैली इत्यादि को ठीक करने के लिए वे न तो रोगी को कोई उपाय बताते हैं, न उसकी पूरी बात सुनकर रोग के इन कारणों से अवगत ही करा पाते हैं और न रोगी ही किसी ऐसी अपेक्षा को लेकर डॉक्टर के पास जाता है। डॉक्टर की ओर से यहां यही प्रयास होता है कि रोगी को ऐसी औषधि दी जाए जिससे उसे तुरंत राहत मिले और उसके इन रोग-चिन्हों का विलोप हो जाए। रोगी डॉक्टर के मात्र इतने ही प्रयास से संतुष्ट होकर, डॉक्टर को सप्रणाम भेंट चढ़ाकर अपने काम में लग जाता है।

औद्योगिक सभ्यता और तकनीकी संस्कृति के इस कलिकाल में जबकि हर व्यक्ति उसके अभाव के कारण बेतहाशा भाग रहा है और फिर भी उसके कई काम पूरे नहीं हो पाते, तब किसी के पास इतना समय ही कहाँ है कि वो रोग को जड़ से समाप्त करने की ओर ध्यान दे। इसका परिणाम ये होता है कि रोग को जन्म देने वाले स्वभाव, संस्कार, आदतें, जीवन-पद्धति वही बने रहने के कारण कुछ काल के बाद वही या अन्य कोई रोग उत्पन्न हो जाते। व्यक्ति के मानसिक रोग के कारण उसे शारीरिक रोग होने की बात हमने कही। इसे तो आज चिकित्सक वर्ग और जन मानस मानने लगा है। परंतु इससे भी अधिक कष्टकारी परिणाम, जो मानसिक तनाव या अन्य मानसिक कारणों से होते हैं, उनकी ओर शायद किसी विरले ही का ध्यान जाता है। वह यह कि व्यक्ति अपने मानसिक कारणों से स्वयं तो शारीरिक एवं मानसिक दुःख पाता ही है परंतु वो अपनी इन मानसिक विक्षिप्तता से दूसरों को भी पीड़ित करता है। उदाहरण के तौर पर मानसिक तनाव वाला व्यक्ति स्वयं तो पूर्वकथित रोगों से पीड़ित होता ही है, परंतु तनाव में आकर जब वो अपमान जनक, उत्तेजित और उक्साहट पैदा करने वाले वचनों को बोलता है अथवा वो विध्वंस या हिंसा कार्यों में प्रवृत्त होता है, तब वो अन्य अनेकों के मन में तनाव पैदा कर देता है, और उसमें भी तनाव जनित रोग उनके द्वार के निकट खड़े करता है। वो न जाने कितनों के मन में चिंता या भय पैदा करता है। क्रोध को जन्म देता है अथवा उनका रक्तचाप बढ़ा देता है। मानसिक रोग का ये सामाजिक पक्ष बहुत भयावह है क्योंकि ये उन अनेकों के जीवन को दुःखमय बनाता है। शारीरिक रोग तो केवल उसी रोगी के लिए कष्टकारक होता है और केवल कुछ ही लोगों के लिए तनिक असुविधा पैदा करता है परंतु ये मानसिक रोग तो समाज में ही उथल-पुथल पैदा कर देते हैं, खलबली मचा देते हैं, सामाजिक शांति को भंग करते हैं और सारे संसार को ही नर्क बना देते हैं।

जरा सोचें और सोचकर सोचिए कि हमारी एक सोच 'न सिर्फ सोच' है अपितु सोच से स्वयं का स्वास्थ्य तथा उसका प्रभाव सामाजिक स्वास्थ्य को भी बिगाड़ने का कारण बनता है। इसीलिए परमात्मा का कहना है, शुभ-शुभ सोचो जिससे स्व के साथ सबका कल्याण हो।

अब रिटर्न जर्नी की एवज में अपने को टर्न करना है

बाबा जो सुनाते हैं वो सिर्फ सुनो नहीं बल्कि उस एक बात का अनुभव करो तो अनुभवों की अर्थारिटी वाले बन जायेंगे। तो आपके चलन और चेहरे से उसका जो नशा व खुशी वायुमण्डल में प्रभाव के रूप में दिखाई देगी। हमारे अन्दर ऐसी वृत्ति और ऐसा वायुमण्डल होगा तब तो हम ऐसा वायुमण्डल बना सकेंगे। अभी बाबा वायुमण्डल बनाने का अटेन्शन दिला रहे हैं लेकिन जब समय आयेगा तब यह सब बातें याद आयेंगी। बाबा ने कहा तो था, क्लासेस तो होती थी लेकिन हम अलबेले रह गये। अब उस समय होगा तो कुछ भी नहीं क्योंकि करने का समय गया तो फिर क्या होगा? पश्चाताप। तो हम ऐसी लाइफ में नहीं आयें।

दुनिया में तो आजकल हर समय सबको भय और चिंता का अनुभव है, उनकी हालत देखो सभी दुःखी, अशांत, परेशान हैं। चारों ओर हालात नाजुक होते जाते हैं। बाबा भी कहते चारों ओर हाहाकार होगा क्योंकि माया भी अपना विकराल रूप धारण करेगी। प्रकृति भी छोड़ेगी नहीं। अन्त में आत्मायें अचानक ही शरीर छोड़ेंगी, उसका वायुमण्डल होगा। सेकण्ड में कुछ भी हो सकता है। यह चारों तरफ ऐसे भयावह वायुमण्डल की सीन होगी, बाबा कहते यह पेपर होगा, ऐसे समय पर कहां भी सुनने, देखने व सेवा अर्थ बुद्धि जा सकती है। लेकिन बाबा कहते

ऐसे समय पर सेकण्ड में अशरीरी होना और कहीं पर भी ध्यान नहीं जाये, क्या भी हो जाये क्योंकि जो हो रहा होगा वो अपनी तरफ आकर्षित तो करेगा ना, फिर भी वहाँ आकर्षित न हो करके

सेकण्ड में हम अशरीरी बन जायें तब तो कहेंगे फुल पास। नहीं तो फिर नम्बरवार कोई तो अपने शरीर को सम्भालने लग जायेंगे, आत्म अभिमानी बन नहीं सकेंगे। किसी न किसी के स्वभाव संस्कार के या दृश्य के वश हो जायेंगे, इसमें भी सेकण्ड का ही समय लगता है। तो सेकण्ड में हम पास हो जायें उसके लिए

अभी से यह प्रैक्टिस करो कि यह शरीर तो जाना ही है, यह पुरानी दुनिया तो जानी ही है तो उससे क्या प्रीत रखें? यहाँ के जो भी कुछ साधन उपलब्ध हैं वो सब अब खत्म होना ही है। और हम मुसाफिर हैं और अब ड्रामा का पार्ट पूरा हुआ, घर जाना ही है इसलिए उसमें हमारी बुद्धि न जाये। तो अब रिटर्न जर्नी की एवज में अपने को टर्न करना है। जो चीज जानी है उससे मोह क्या रखेंगे! तो इतना पुरुषार्थ हमारा है? यह स्वयं को चेक करना है। अब अपने लिए कुछ करने का टाइम निकालो क्योंकि कभी भी कुछ भी हो सकता है। इसलिए जो बाबा कहता है वो करके हम एवररेडी रहें। बाबा तो भिन्न-भिन्न युक्तियों से हमें बातें सुनाता रहता है निरंतर लिंक जुटा रहे उसका पुरुषार्थ रहे।

बाबा ने हमें तीनों कालों की दृष्टि से देखा



राजयोगिनी दादी जानकी जी

जो मंथन करना नहीं जानता, चिंतन करना नहीं जानता उसको नहीं जानता उसको पता नहीं मुरली में कितना रस, कितनी शक्ति भरी है। वह अपने साथियों में वह शक्ति नहीं भर सकता। उड़ने नहीं देगा। ज्ञान का कायदा ही ऐसा है। बाबा ने गुप्त अपनी भावना, स्नेह की शक्ति से पढ़ाया है, पालना दी है।

कभी भूल हुई हो तो बाबा कहते हैं सच बतायेंगे तो हल्के हो जायेंगे। हम किसी को उलहना नहीं दे सकते हैं। बाबा ने सिखाया है सबको आत्म दृष्टि से देखो। बाबा ने हमारी आत्मा को जागृत करने के लिए हमें तीनों कालों की दृष्टि से देखा है। न सिर्फ यह कहा कि तुम आत्मा शरीर से न्यारी हो लेकिन तुम कल्प पहले वाली हो और सम्पूर्ण बनने वाली आत्मा हो, सतयुग में आने वाली आत्मा हो।

बाबा आज की दृष्टि से नहीं देखता। बाबा ऐसे देखता है जो हमको डर नहीं रहता। हमारे में उम्मीद पैदा होती है। इसलिए कहता है अच्छा पुरुषार्थ करना है तो बीती को भूलो। बीती को भूलो तो आगे पुरुषार्थ करने की शक्ति आती है। ज्ञान भूलना, शिक्षा को भूलना, अच्छी बात को भूलना इससे कमजोरी आती है। बीती बातों को भूलने से शक्ति आती है। तो किसको भूलना है किसको याद रखना है - यह है अक्लमंद की निशानी। कोई बात हो गई तो एक बार

सुनाकर खत्म कर दो। बार-बार भी नहीं सुनाओ। बार-बार सुनाने से वह पक्की हो जाती है। एक बार सुनाने से बाबा शक्ति देकर खत्म करता है। हमें हमारी भूल याद नहीं दिलाता। हम अपनी भूल याद न करें, दूसरों की भी याद न करें। हमारे अन्दर से स्नेह और रहम सूख न जाये। चलते-चलते स्नेह और रहम जैसे सूख जाता है। नदी सूख जाती है तो नहाने कौन जायेगा? नजदीक कौन जायेगा। अच्छी बहती हुई होगी, क्लीन होगी तो नहाने, जल पीने को दिल करेगा। तो स्नेह और रहम सूख न जायें। हम कोई ऐसी बातें न कर दें जो हमारे लिए नुकसानदायक हो। अगर स्नेह और रहम मेरे पास होगा तो हम बाबा के कार्य अर्थ, सेवा अर्थ सच्ची दिल से लगा सकते हैं। बाबा ने स्नेह और रहम भावना से हमको जैसे पानी दिया है। अभी भी दे रहा है। अगर बाबा थोड़ा स्नेह से न देखे तो हम मुरझा जायें। मुर्दा बन जायें। अक्ल न हो, सयाने न हों फिर भी बाबा रहम करता है। बाबा ने हम आइरन एजड आत्माओं को पिघलाया है। तो इस अव्यक्त वर्ष में हमको अन्दर ही अन्दर बहुत पुरुषार्थ करना है। खाद निकल जानी चाहिए। बाबा के और भी जो लाडले सिक्कीलधे बच्चे हैं, उनको देवें। ऐसा वायुमण्डल इतना श्रेष्ठ फुर्ती वाला हल्का हो।

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

यहाँ के जो भी कुछ साधन उपलब्ध हैं वो सब अब खत्म होना ही है। और हम मुसाफिर हैं और अब ड्रामा का पार्ट पूरा हुआ, घर जाना ही है इसलिए उसमें हमारी बुद्धि न जाये।



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

किसी बात में डिस्टर्ब होता रहेगा। इगो से खुशी खत्म हो जाती है। तो यह राजयोग हमें बहुत बड़ी सूक्ष्म खुशी देता है। हम सिर्फ हैप्पी नहीं, वैरी-वैरी हैप्पी हैं। ये है ज्ञान-योग का फल। आप वैरी-वैरी हैप्पी रहो- हमारा दिल यही कहता है। एक-एक ऐसे समझें कि मैं आकाश में उड़ रहा हूँ। इतनी खुशी में रहो। क्यों? कौन मिला है हमें! यह तो हमारे पास नॉलेज है। बाबा कहते हैं तुम्हें डबल वर्सा देने आता हूँ- ब्रह्माण्ड और विश्व दोनों का। और हमें क्या चाहिए! कुछ नहीं। अगर थोड़ी भी किसी प्रकार की सूक्ष्म इच्छा होगी तो

रहने में तो बहुत मज्जा है। एकान्तप्रिय हो जाओ। कभी-कभी पहाड़ों पर जाते हैं तो लगता है यहाँ बड़ी शान्ति है। शान्ति को तो सब प्यार करते हैं तो अकेले में ही तो शान्ति है। फिर अकेलापन क्यों फील होता? जो समझता है कि मैं अकेला हूँ शायद उनको शान्ति चाहिए ही नहीं। क्योंकि जहाँ भी दो होंगे वहाँ कुछ न कुछ चूँ-चूँ होगी। इसलिए अकेला ही तो प्रिय है। जब आत्मा और परमात्मा दो हैं तो अकेले तो हुए ही नहीं। बाकी तो अपना परिवार है, स्टूडेंट्स हैं, सब एक-दूसरे के साथ हैं ही। इसलिए जैसे आत्मा लाइट है ऐसे

जीवन इतना सुन्दर प्रैक्टिकल डांस हो जो दूसरे भी देख खुशी में उड़ते रहें

कभी बहुत मौज रहेगी, खुशी रहेगी, कभी थोड़े में खुश हो जायेंगे, कभी थोड़े में दुःखी हो जायेंगे, तो खुशी हमारी प्रॉपर्टी हुई क्या? यदि आप किसी कारण से अपनी खुशी गंवाते हैं तो यह मिलियन डॉलर गंवाते हैं। दुनिया में तो कई बातें आयेंगी, जायेंगी, यह तो सब होना ही है लेकिन हमें राजयोग सीखकर जीवन में बैलेन्स लाना है। कर्म भी करो तो उससे फल की जास्ती इच्छा नहीं रखो। करते चलो, करते चलो, दूसरों को भी मौज देते चलो, खुशी देते चलो। तो आप भी मौज में रहेंगे। खुशी देना कोई डॉलर खर्च करना नहीं है लेकिन खुशी पैसे, डॉलर, रूपयों से बहुत बड़ा अमूल्य रत्न है। बाबा ने हमें खुशी दी है। जिसके पास थोड़ा भी इगो रहता, वह न खुद खुश रहता है, न दूसरों को खुश करता है। वो सदैव नाखुश रहेगा, किसी न

वह खुशी गायब करेगी। कई समझते हैं लाइफ में अकेलापन लगता है। अरे, आये अकेले, जाना अकेले तो ये अकेलापन कैसा? इतनी सारी विश्व की आत्माओं की स्टेज पर रहते हैं तो अकेले कैसे? स्टेज कितनी बड़ी है, ये दुनिया के ड्रामा का खेल देखो। अकेला क्यों? इतनी बड़ी दुनिया की फिल्म चल रही है वह देखो। दूसरी बात अकेले

व्यवहार में भी लाइट रहो तो डबल लाइट हो जायेंगे। डबल लाइट माना ही एवररेडी जैसे खुशी में डांस करते हैं ऐसे सदा खुशी की डांस करते रहो। डांस एक-दूसरे को खुश करती है। डांस व एक्टिंग इसीलिए करते हैं ताकि दूसरे भी खुशी में आवें। तो जीवन भी इतना सुन्दर प्रैक्टिकल डांस हो कि दूसरे भी देख खुशी में उड़ते रहें। तो जहाँ भी रहो खुश रहो। जीवन में खुशी सदैव अमर रहे। इस ज्ञान योग का फल ही है एवर हैप्पी रहना। यह जीवन से कभी खत्म न हो।

एवर हैप्पी रहने से एवर पीस में भी रहेंगे। हमें पीसफुल रहना है क्योंकि बाप सुप्रीम फादर पीसफुल है। कभी भी चेहरे में अशान्ति के भाव न आयें और न ही टेन्शन, वरी, हरी के लिए कोई स्थान हो।



शिमला-पंथाघाटी(हि.प्र.)। राष्ट्रपति भवन शिमला में ब्रह्माकुमारीज की ओर से राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू का स्वागत करने एवं उन्हें संस्थान द्वारा क्षेत्र में की जा रही ईश्वरीय सेवाओं से अवगत कराने के पश्चात् उपस्थित हैं ब्र.कु. शील दीदी, ब्र.कु. मधु दीदी, शिमला सिटी सेंटर की संचालिका ब्र.कु. सुनीता बहन, ब्र.कु. वेदात्री बहन, माउण्ट आबू से ब्र.कु. हरीश भाई, ब्र.कु. भारत भूषण भाई, ब्र.कु. हुसैन बहन, ब्र.कु. ख्याति बहन, ब्र.कु. ओम प्रकाश भाई, ब्र.कु. यशपाल चौहान, कैप्टन शिव कुमार गोयल सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें मौजूद रहे।



सुनी-शिमला(हि.प्र.)। माननीय मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह सुखू से मुलाकात कर उनके द्वारा प्रदेश में की गई बहुमूल्य सेवाओं की बधाई देने के पश्चात् वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. रेवादास भाई ने उन्हें सुनी में ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित किये जा रहे षष्ठ वार्षिक आध्यात्मिक सम्मेलन में बतौर मुख्य अतिथि शामिल होने का निमंत्रण दिया। जिसे मुख्यमंत्री ने सहर्ष स्वीकार किया। इस अवसर पर राजेश धर्माणी, तकनीकी शिक्षा एवं औद्योगिक विभाग मंत्री को भी षष्ठ वार्षिक आध्यात्मिक सम्मेलन में आने का निमंत्रण दिया गया। मौके पर ब्र.कु. बलदेव धर्माणी, बिलासपुर भी उपस्थित रहे।

खुद को कभी दूसरों से कम्पेयर न करें

हमें सब तरह की युक्तियां बताये जाने पर भी हम उन स्टेजों को प्राप्त नहीं कर पा रहे हैं, कहीं अटक पड़ते हैं, उसके क्या कारण हैं, उस बारे में सोचें। उसके कई कारण हैं। एक तो मैं यह समझता हूँ कि जाने-अनजाने, जाग्रत अवस्था में या सुषुप्त अवस्था में हम स्वयं की दूसरों से भेंट करते हैं। इसके लिए बाबा युक्ति बताते हैं कि सी फादर अथवा अपने लक्ष्य को सामने रखो। बाबा में जो सम्पूर्णता है, उसको सामने रखें या बाबा ने हमें जो लक्ष्य दिया है उसको सामने रखें। उसके बदले जब हम अपने बड़ों को, अपने से आगे वालों को या अपने साथी सहयोगियों को देख लेते हैं तब हमारे पुरुषार्थ की रफ्तार धीमी हो जाती है। एक व्यक्ति बीस सालों से ज्ञान में है और किसी ने उसके बारे में कह दिया कि उसमें अभी तक भी क्रोध है या किसी में किसी और प्रकार का देह अभिमान है या उसके जीवन का कोई ऐसा दृष्टान्त देखा कि इतने समय ज्ञान में चलने के बाद भी उसमें कोई परिवर्तन नहीं है, तो उसको देखकर अलबेलापन, आलस्य या रफ्तार में कमी आ जाती है। संकल्प आता है कि बाबा को तो सबको घर ले चलना है, मुझ अकेले को तो नहीं ले चलना है, तो क्यों न मैं भी उन जैसी ही चाल चलता रहूँ। जब तक सब तैयार नहीं होंगे तब तक मैं अकेला तैयार होकर क्या करूँ? सबके साथ अपना भी सोचता है। फारसी में एक कहावत है कि 'बहिश्त में जायेंगे तो दोस्तों के साथ ही जायेंगे और दोजक में जायेंगे तो भी दोस्तों के साथ ही

जायेंगे'। कोई भी अकेला नहीं जाना चाहता। जब हम दूसरों में पुरुषार्थ की कमी जाने-अनजाने, चाहे-अनचाहे देखते हैं, वह कमी हमारे में भी आ जाती है। इसके लिए बाबा कहते हैं कि बुरा मत देखो, बुरा मत सुनो... इन फालतू बातों को न देखो, न सुनो। यदि



राजयोगी ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

हम इन बातों को नोट करते हैं, इनमें रूचि लेते हैं, बैठकर सुनते या सुनाते हैं, यह बहुत घातक बात है। यह हमारे लिए विष का काम करती है। बाबा ने कहा है कि हरेक आत्मा का अपना-अपना पार्ट है। एक नहीं मिलता दूसरे से। जब एक-दूसरे से नहीं मिलता तो हम अपने को या दूसरे को अन्य से कैसे भेंट कर सकते हैं? हरेक का अपना पार्ट है, अपनी स्थिति है। अगर मैं उसका पार्ट

अनुसरण करने लगूँ तो यह ठीक होगा? मुझे शिव बाबा का अनुसरण करना है या किसी ए.बी.सी का? मुझे लगता है कि यह बात हम भूल जाते हैं। बाबा ने और कई कारण तो बताये हैं लेकिन मेरा ध्यान खास इस बात पर जाता है कि हम अपने को दूसरों के साथ कम्पेयर करने लग जाते हैं। कोई हमसे कहता है कि आपके क्रिया-कलाप ठीक नहीं हैं तो हम तुरन्त कहते हैं कि किसके ठीक हैं, आप बताओ। जब हरेक व्यक्ति कोई न कोई धमचक्र में पड़ा हुआ है तो आप मुझे क्यों अपवाद समझते हो? कोई दूध में धुले हुए तो हैं नहीं। आप मुझे ही क्यों कायदे-कानून समझा रहे हो? इस तरह की अपनी सफाई देना शुरू करते हैं।

यह मेरा अपना विचार है कि अपने को दूसरों के साथ कम्पेयर करके हम अपने आपको नुकसान पहुँचाते हैं। लेकिन हमें यह महसूस होता कि हम अपने आप नुकसान कर रहे हैं, अपने को धोखा दे रहे हैं। यह हमारी प्रगति को कम करता है। हमें जिस रफ्तार से आगे बढ़ना चाहिए, बढ़ने नहीं देता। अगर हम यह समझें कि 'हम करके दिखायेंगे', 'हम बाबा के नम्बर वन बच्चे बनेंगे', 'मैं ऐसा पुरुषार्थ करूँगा, दूसरों के लिए आदर्श बनूँगा', तो इसको बाबा कहते हैं, 'जो ओटो सो अर्जुन'। बाबा ने कहा है कि एग्जाम्पल बनो और सैम्पल बनो। बाबा ने यह कभी नहीं कहा कि फलाने को फॉलो करो, ए या बी या सी को फॉलो करो, उसके फॉलोअर बन जाओ। दूसरों से अपनी भेंट करने से, कमी हमारे जीवन में आ जाती है।



सम्बलपुर-ओडिशा। 'स्वर्णिम विचार द्वारा स्वर्णिम संसार' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए ब्रह्माकुमारीज की अति. मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी, उत्तरांचल पुलिस महानिरीक्षक हिमांशु कुमार लाल, आई.आई.एम. सम्बलपुर के निदेशक महादेव जैसवाल, टीपीडब्ल्यूओडीएल, बुला के सीईओ गजानन काले, ब्रह्माकुमारीज सबजोन निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. पार्वती दीदी तथा ब्र.कु. हंसा दीदी।



हॉन्गकॉन्ग-कॉव्लून(चाइना)। सुप्रसिद्ध भारतीय फिल्म अभिनेता अक्षय कुमार व उनकी धर्मपत्नी सुप्रसिद्ध अभिनेत्री दिवंगल खन्ना से मुलाकात कर उनके साथ आध्यात्मिक चर्चा कर ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् उपस्थित हैं ब्रह्माकुमारी बहन।



दिल्ली-लोधी रोड। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र पर आयोजित 'कचरा से कंचन' विषयक संगोष्ठी के पश्चात् समूह चित्र में रोहित डावर, कार्यकारी निदेशक, आईओसीएल, ब्र.कु. पीयूष भाई, ब्र.कु. गिरिजा बहन तथा अन्य प्रतिभागी।



नई दिल्ली-हरि नगर। सेवाकेंद्र पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए डॉ. ब्र.कु. शुक्ला दीदी, डॉ. मोहित गुप्ता, निदेशक, कार्डियोलॉजी, जीबी पंत हॉस्पिटल, डॉ. जितेंद्र, सहायक महानिदेशक, राष्ट्रीय कृषि विज्ञान कोष, सीए नरेश राणा, मुख्य प्रबंध निदेशक, विश्व ग्रुप, अमिताभ संधूजा, सीएमडी ट्यूलिप होटल, डी.के. मित्तल, प्रधान अग्रवाल एसोसिएशन, कैप्टन शिव सिंह, अति. निदेशक डीआरडीओ मुख्यालय तथा अन्य।



अलीगढ़-उ.प्र.। 'हार्मनी इन रिलेशनशिप' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए बाएं से विधायक मानवेंद्र प्रताप सिंह, प्रसिद्ध व्यवसायी धनजोत वाड़ा, मुख्य वक्ता जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी बहन, ब्रह्माकुमारीज के आगरा ज़ोन प्रभारी ब्र.कु. शीला दीदी, खुर्जा सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. नीलम बहन, सादाबाद सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. भावना बहन तथा अन्य ब्र.कु. बहनें। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में शासनिक, प्रशासनिक, डॉक्टर, इंजीनियर्स, बिजनेसमैन व शहर के लोग शामिल रहे।



नागौर-राज.। कलेक्टर साहब को ब्रह्माकुमारीज की फिल्म 'द लाइट' के नागौर थिएटर में लॉन्चिंग कार्यक्रम का निमंत्रण देते हुए ब्र.कु. अनिता बहन, ब्र.कु. निरु बहन व ब्र.कु. मंजू बहन।



रामपुर-मनिहारान(उ.प्र.)। सांसद प्रदीप चौधरी को ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय माउण्ट आबू में होने वाले राजनीतिक महासम्मेलन में आने का निमंत्रण देते हुए ब्र.कु. संतोष दीदी।



नई दिल्ली। ग्लोबल लीडर्स अवॉर्ड और सम्मिट में ब्र.कु. डॉ. बिन्नी को आध्यात्मिकता के क्षेत्र में उल्लेखनीय सेवाओं के लिए 'स्पीरिचुअल इनफ्लुएंसर ऑफ द इयर' अवॉर्ड से सम्मानित किया गया। ब्र.कु. डॉ. बिन्नी इंटरफेथ (सेलिब्रेशन ऑफ होप इंटरफेथ इवेंट) कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि रही व सर्व धर्म सम्मेलन को सम्बोधित किया। कार्यक्रम में चिली के एंबेसडर व दिल्ली के प्रमुख बिशप ने मुख्य अतिथि के रूप में भाग लिया। मारवाह स्टूडियो के अध्यक्ष डॉ. संदीप मारवाह द्वारा मारवाह स्टूडियो दिल्ली में आयोजित एशियन यूनिटी डे सेलिब्रेशन में भी ब्र.कु. डॉ. बिन्नी विशिष्ट अतिथि के रूप में शामिल रही।



रोपड़-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज के प्रशासक सेवा प्रभाग द्वारा सद्भावना भवन सेवाकेंद्र में आयोजित 'उलझनों से उजाले की ओर' विषयक सेमिनार में अमृत सागर,आर.एस.एस. के संगठन मंत्री, म्युनिसिपल कौंसल के पूर्व पार्षद हरमोहिंदर पाल सिंह वालिया, माउण्ट आबू से प्रशासक सेवा प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. हरीश भाई, ओ.आर. सी. गुरुग्राम से ब्र.कु. ईशू बहन, गुजरात के जूनागढ़ से ब्र.कु. मधु बहन, रूपनगर क्षेत्र के राजयोग सेवाकेंद्रों की संचालिका एवं वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. रमा दीदी, मोहाली से ब्र.कु. अदिति बहन, राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. मीना बहन, तेलंगाना से ब्र.कु. राहुल भाई, मोहाली से ब्र.कु. कर्मचंद भाई व अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।



होशियारपुर-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज द्वारा बाल सुधार गृह में 'अपराधमुक्त समाज हेतु नैतिक शिक्षा की आवश्यकता' विषय पर राजयोगी ब्र.कु. भगवान भाई,माउण्ट आबू ने सम्बोधित किया। कार्यक्रम में अधीक्षक नरेश कुमार, स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र जगतपुरा की राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. लक्ष्मी बहन, ब्र.कु. उषा बहन, रिटा. एसडीओ सुरेन्द्र कुमार, रमेशचंद्र शर्मा,सिंचाई विभाग रिटा.सुपरिटेण्डेंट, कौंसलर पुतिन कुमार, कौंसलर सुधीर कुमार, बिन्द्रदिह हॉउस फादर आदि उपस्थित रहे।



नालंदा-बिहार। ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित त्रिदिवसीय राजयोग शिविर प्रशिक्षण के शुभारंभ कार्यक्रम में वार्ड पार्षद पवन बरनवाल, ब्र.कु. ज्योति बहन, देवनंदन भाई, जोगिंदर भाई, गीता माता सहित 100 से भी अधिक भाई-बहनें उपस्थित रहे।



घर के गेट खोलने की चाबी... वैराग्य वृत्ति

वैराग्य अर्थात् कहाँ भी हमारी राग न जाये

तक भी बाबा का वो ही वरदान काम आता रहा। अब आगे पढ़ते हैं...

बेहद की सेवा है, उसके लिए भी है। परंतु जितना जरूरत है उतना है। तो क्या हम लोगों को अपने लिए जो जरूरतें हैं बाबा वो पूरी नहीं करेगा! एक बारी दादी ने बताया कि जब वो बंधन में थे और बहुत कड़ा बंधन था।

देवे। ये हमारे ऊपर ध्यान देवे। भिन्न-भिन्न प्रकार के संकल्प आ सकते। परंतु जब ये बुद्धि में आ गया कि अभी जितना मुझे लेना है फिर जो उसका रिटर्न भी देना होगा और रिटर्न भी किस प्रकार से देना होगा,अभी हमें समझ में नहीं आता लेकिन रिटर्न देना तो होगा। लौकिक में छोटी-सी बात में किसने आपको

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

गहराई से सोचते हैं कि कोई मनुष्य का संबंध है, उसका कनेक्शन होता लेन-देन। क्या दिया और क्या लिया, चाहे इस जन्म का, चाहे पूर्व जन्म का। कुछ भी हो। परंतु दूसरे शब्दों में लेन-देन को कहेंगे कर्मों का हिसाब-किताब।

गतांक से आगे...

जैसा कि पिछले अंक में आपने पढ़ा कि आप ये भी कॉन्ट्रास्ट देखो कि पहले हमारी स्थिति क्या थी, मन में क्या संकल्प चलते थे, क्या खोज चलती थी, इच्छाएं किस प्रकार की थीं, जरूरतें भी कुछ होती थीं। तन की हालत क्या थी और धन का तो ये देखा हुआ है कि जिसके पास जितना धन होता कभी भी वो सन्तुष्टता नहीं होती। हमेशा यही संकल्प आता कि इसको बढ़ायें कैसे, मल्टीप्लाय कैसे हो! कभी भी वो सन्तुष्ट नहीं होते, चाहे कितना भी हो। परंतु बाबा के बच्चे तन भी जो है, बाबा चला रहा, शुक्रिया बाबा। तन भी जो है फिर भी इससे सेवा होती रही है और आगे भी होती रहेगी। तो भी बाबा को थैंक्स देते। धन जितना भी है बस आत्मा सन्तुष्ट। बाबा ने एक बारी दादी जानकी को कहा था कि आपके पास इतना होगा जो जरूरत के अनुसार ऐसे भी कभी नहीं होगा जो आप सोचेंगे कि धन कम हो गया या कमी है धन की, नहीं। परंतु इतना भी नहीं सोचेंगे कि बहुत ज्यादा अभी रखा हुआ है, अभी इसका क्या किया जाये। हमेशा इतना होगा जितनी जरूरत है। लास्ट

तो बंधन तोड़ने में दादी को दृढ़ संकल्प रहा कि मुझे तो बिल्कुल समर्पण होना है, बाबा का ही बनके रहना है। तो दादी ने ये सोचा कि चिड़ियों को भी कौन खिलाने वाला है। जंगलों में तो कोई मनुष्य नहीं होते जो उन्हों को दाना-पानी देवे। परंतु चिड़िया कैसे जीती है? ऊपर वाला खिला है। तो अगर चिड़ियों का भी भगवान इतना ध्यान रखता तो क्या हमारा ध्यान बाप नहीं रखेगा! तो इस संकल्प से हर बात का बंधन दादी तोड़ती गई, तोड़ती गई और बाबा की बन गई। मन से तो पहले ही बनी हुई थीं। परंतु फिर तो पूरी ही समर्पण जीवन। तो वैराग्य, कहाँ भी हमारी राग न जाये। कहाँ भी हमारी राग जुटी हुई न हो।

सम्बन्ध है उस समय तो लगता कि मीठा सम्बन्ध है, परंतु फिर गहराई से सोचते हैं कि कोई मनुष्य का सम्बन्ध है, उसका कनेक्शन होता लेन-देन। क्या दिया और क्या लिया, चाहे इस जन्म का, चाहे पूर्व जन्म का। कुछ भी हो। परंतु दूसरे शब्दों में लेन-देन को कहेंगे कर्मों का हिसाब-किताब। तो मुझे अभी किसी से लेने का मतलब क्या? यदि आजतक भी हमें ये थोड़ा-सा संकल्प आता चाहे लौकिक से कुछ चाहिए, चाहे अलौकिक परिवार से कुछ चाहिए ये हमें सहयोग देवे, ये हमें रिस्पेक्ट

बर्थडे की सौगात दी तो आपको तो बिल्कुल ध्यान रखना पड़ेगा उसका बर्थडे आये तो मुझे उसको जरूर कुछ सौगात रिटर्न में देनी है। तो ये तो बहुत छोटी बात और कितने जन्मों का हिसाब-किताब हमारा आगे बना हुआ है और अभी भी हम उसमें एड करते जायें तो ये तो बहुत भारी बात हो जाती। तो हमें किसी भी मनुष्य आत्मा से स्थूल भी नहीं चाहिए और सूक्ष्म भी नहीं चाहिए। बाबा सबकुछ हमें दे रहा। अच्छा धन नहीं है लेकिन बाबा इतनी बुद्धि देता जो सच्चाई से थोड़ी बहुत कमाई करके कुछ तो अपने को सम्भाल सकते। या जितना भी है उतने में अपनी सादगी जीवन बनाकर चला सकते।

दादी की कई बातें याद आती ही रहती क्योंकि दादी के पास इतने वर्षों से पालना ली। 40 वर्ष मैं दादी के पास एक ही कमरे में रही। तो दादी की कई बातें कदम-कदम पर याद आती ही रहती हैं। दादी ने कहा था कि मैं अपना हिसाब रखती हूँ सवरे से रात्रि तक, मैं कितना लेती हूँ अपने तन के लिए, अपने मन के लिए और मैं कितना बाबा को सेवा में रिटर्न देती हूँ। मैं बिल्कुल ये हिसाब रखती हूँ कि लिया कितना स्थूल हिसाब से और मैंने दिया कितना सेवा के हिसाब से। - क्रमशः



दिल्ली-स्वरूप नगर। ब्रह्माकुमारीज उपसेवाकेंद्र के नव निर्मित भवन के उद्घाटन कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त करते हुए एसीपी अरविंद सागर नेगी। मंचासीन हैं एसीपी दिनेश कुमार, मजलिस पार्क सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. राजकुमारी दीदी, अंतर्राष्ट्रीय वक्ता एवं वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी तथा स्थानीय संचालिका ब्र.कु. शारदा दीदी।



कुरुक्षेत्र-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र पर 'स्ट्रेस-फ्री एडमिनिस्ट्रेशन' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए दीपक जी,असि. डायरेक्टर अर्दोनी, राय सिंह,डायरेक्टर पीएनबी रूरल डेवलपमेंट, ब्र.कु. येशू बहन,ओआरसी, ब्र.कु. मधु दीदी,जुनागढ़,गुजरात, ब्र.कु. हरीश भाई, एडमिनिस्ट्रेशन विंग,ब्रह्माकुमारीज माउण्ट आबू, ब्र.कु. सरोज दीदी,डायरेक्टर कुरुक्षेत्र,ब्रह्माकुमारीज, ब्र.कु. मधु बहन,कुरुक्षेत्र तथा ब्र.कु. अदिति बहन।



जलंधर-ग्रीन पार्क(पंजाब)। श्री रामनवमी उत्सव कमेटी द्वारा रामनवमी के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में ब्रह्माकुमारीज 52 ग्रीन पार्क सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. रेखा बहन, पंजाब केसरी के संपादक विजय चोपड़ा तथा अन्य। इस मौके पर ब्र.कु. रेखा बहन द्वारा शोभा यात्रा का शुभारंभ किया गया।



मोहाली फेज 7-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज के सुख शांति भवन सेवाकेंद्र में महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में कैडल लाइटिंग करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. प्रेमलता दीदी,संचालिका,राजयोग सेवाकेंद्र,मोहाली रोपड़ सर्कल, डॉ. ज्योति यादव,आई.पी.एस. सुपरिटेण्डेंट ऑफ पुलिस(डी.)मोहाली, सजीव गर्ग,एडिशनल डायरेक्टर,पंचायतस पंजाब, बीबी परमजीत कौर लांडा,मेम्बर एसजीपीसी एंड फॉर्मर चेयरपर्सन,पंजाब स्टेट वुमन कमिशन तथा अन्य।



कादमा-हरियाणा। पृथ्वी दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र में वृक्षारोपण के साथ कविता, पेंटिंग व भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस मौके पर सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. वसुधा बहन, ब्र.कु. नीलम बहन, झोजुकलां सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. ज्योति बहन सहित बड़ी संख्या में अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।



पटना सिटी-पंचवटी कॉलोनी(बिहार)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र द्वारा नशा मुक्ति अभियान के तहत संस्थान के मुख्यालय माउण्ट आबू से आये कुम्भकरण वाहन द्वारा 3000 लोगों को नशा मुक्ति के लिए जागरूक किया गया।

दिव्य दर्शनीय स्वरूप कैसे बनें...

दिव्य दर्शनीय मूर्त बनने के तीन पुरुषार्थ



राजयोगिनी ब्र.कु. उषा बहन, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

- गतांक से आगे...

दूसरा, दिव्य दर्शनीय मूर्त बनने के लिए विशेष जो बाबा हम बच्चों को कहते हैं कि बाबा चाहता है कि हर बच्चे अपना अव्यक्त स्वरूप प्रत्यक्ष करें। जिस तरह से ब्रह्मा बाबा के लिए संदेशी ने बताया कि सम्पूर्ण बाबा को वतन में देखा कि बाबा ऊपर भी आपके जैसा ही बाबा हमने देखा। लेकिन बहुत लाइट-लाइट वाला था। तो बाबा ने कहा कि आप

का ये पुरुषार्थी स्वरूप है। लेकिन हम सबका भी सम्पूर्ण अव्यक्त लाइट का स्वरूप वतन में है। और इस पुरुषार्थी स्वरूप को उस स्वरूप में मर्ज होना है।

जितना-जितना हम अपने अन्दर में पुरुषार्थ करते हुए अव्यक्त स्वरूप में जैसे बाबा कहते हैं कि फरिश्ता स्वरूप अनुभव करो, तो फरिश्ता

स्वरूप है ही लाइट स्वरूप। तो जब उसी स्वरूप में आप हर कर्म करेंगे कि मैं अव्यक्त स्वरूप हूँ तो चारों ओर लाइट ही लाइट महसूस होगी। हम भले ही साधारण कर्म कर रहे होंगे लेकिन स्थिति ऐसी होने के

आत्माओं को वो साक्षात्कार स्वतः होने लगेगा। ये दिव्य दर्शनीयमूर्त हैं। तो ये है दूसरा पुरुषार्थ।

तीसरा जैसे बाबा हमेशा हम बच्चों को कहते हैं कि अव्यक्त मुरलियों के बाद, हर संडे की अव्यक्त मुरलियों

जिस तरह ब्रह्मा बाबा का दिव्य दर्शन होता था कि बाबा के स्वरूप के चारों ओर से लाइट-लाइट जैसे रेडिएट कर रहा है, लाइट जैसे फैला रहा है। तो उसके लिए अभ्यास चाहिए, जितना हो सके हम अव्यक्त स्वरूप में अपने आपको स्थित करें।

कारण सामने वाली आत्मा को वो लाइट का स्वरूप दर्शन होगा। वो दिव्य दर्शन, जिस तरह ब्रह्मा बाबा का दिव्य दर्शन होता था कि बाबा के स्वरूप के चारों ओर से लाइट-लाइट जैसे रेडिएट कर रहा है, लाइट जैसे फैला रहा है। तो उसके लिए अभ्यास चाहिए, जितना हो सके हम अव्यक्त स्वरूप में अपने आपको स्थित करें।

जितना साकार समय में या साकार दुनिया में अपने उस अव्यक्त स्वरूप को इमर्ज करते जायेंगे उतना अनेक

के बाद बाबा ड्रिल करते हैं। अब एक सेकण्ड में अशरीरी हो जाओ। क्यों बाबा ये ड्रिल कराते हैं, क्योंकि अन्तिम घड़ी का जो पेपर है वो तो एक सेकण्ड का ही होता है। तो ये अभ्यास भी हो जाता है। दूसरा ये एक सेकण्ड में अशरीरीपन का अनुभव करने के लिए क्यों कहते हैं, अशरीरी होना माना बीज रूप होना। तो बीज स्वरूप में हम जब स्थित होंगे तो उस बीज का कनेक्शन सारे वृक्ष के साथ है। एक-एक पत्ते के साथ है।

बाबा जो कहते हैं कि ये कल्प वृक्ष का पत्ता-पत्ता सूखने लगा है मुरझा रहा है क्योंकि उन्हें वो ताकत नहीं मिल रही है।

तो अब हम जितना अशरीरीपन का अभ्यास करते हुए अपने उस बीज स्वरूप में स्थित होंगे तो उस बीज के माध्यम से हम जैसे सारे वृक्ष के एक-एक पत्ते को सकाश देंगे, शक्ति देंगे, ताकत देंगे और वो आत्मायें सूखी हुई हैं, मुरझाई हुई हैं तो वो आत्मायें तरताजा होने लगेगी। तभी तो वो आपको अपना इष्ट समझेंगे, मानेंगे। इसलिए इस बीज स्वरूप द्वारा उस बीज रूप बाप की प्रत्यक्षता भी करनी है। और बीज स्वरूप में स्थित होकर एक-एक पत्तों के साथ कनेक्ट अपने आपको करना है और उनको अनुभव कराना है। तो ये तीसरा पुरुषार्थ है दिव्य दर्शनीय मूर्त बनने का।

पहला पुरुषार्थ देखा श्रृंगारी हुई मूर्त रहे, दूसरा पुरुषार्थ देखा कि अपने अव्यक्त स्वरूप को इमर्ज करना है, ज़्यादा से ज़्यादा उसको इमर्ज करते जाना है, और तीसरा बीज रूप या अशरीरीपन के अभ्यास द्वारा उस बीज स्वरूप में आकर हरेक पत्ते को सकाश देते जाना है।

- क्रमशः

सेल्फ हेल्प

चाचा, मामा, काका खड़े हैं और उनकी अपनी तरफ उनके अपने बच्चे खड़े थे। तो उनको देखकर उनके अन्दर एक थॉट, एक विचार आया कि अब अगर मैं इनके दो मारता हूँ तो ये मेरे चार मारेंगे। तो ये देखकर गार्थिव छूट जाती है। तो ये क्या दर्शाता है? ये हम सबकी मानसिक स्थिति को दर्शाता है। तो हम सबकी अवस्था

हम भी अपने को अर्जुन की अवस्था के रूप में देखें... तो समझ आयेगा

कुछ हम सभी को ये समझना है कि बहुत मनुष्य इस दुनिया में ऐसे भी हैं जो जैसे तो धनुर्धारी का मतलब जैसे सबकुछ बहुत अच्छा है। कैपेसिटी बहुत अच्छी है। माना हर चीज़ को जल्दी समझ लेते हैं। भांप लेते हैं, परख लेते हैं, पारंगत हैं बहुत सारी चीज़ों में लेकिन वो जहाँ पर निर्णय लेने की बात होती है ना वहाँ पर हार जाते हैं। मतलब उनके सामने कोई परिस्थिति आ जाये, बात आ जाये और देखते हैं कि इनके सामने अगर कोई अपने घर के लिए निर्णय लेना हो तो मुश्किल हो जाती है। यही अर्जुन को करते हुए दिखाया गया। अर्जुन युद्ध क्षेत्र में जब पहुंचे तो उन्होंने देखा कि उनके सामने उनके

ही अर्जुन की अवस्था है। आज हम सभी की कार्य करने की जो क्षमता खत्म हो गई है उसका एक मात्र कारण है अटैचमेंट, मोह, और उसी मोह को दर्शाता है अर्जुन। इसीलिए उस मोह को ठिकाने लगाने के लिए, मोह से हटाने के लिए श्रीमद्भगवद् गीता, ज्ञान सुनने और सुनाने की आवश्यकता है। जब हम अपने आप को जान लेते हैं, परमात्मा को जान लेते हैं और ये जान लेते हैं कि इस दुनिया में सभी अपनी भूमिका निभा रहे हैं, थोड़े दिन के लिए हमारे साथ हैं तो धीरे-धीरे हम मोह से छूट जाते हैं और शक्तिशाली बन जाते हैं। तो क्यों न इस कदम में अपने कदम को मिलायें।



हॉन्गकॉन्ग-कॉव्ज़ून(चाइना)। भारतीय फिल्म उद्योग के जाने-माने अभिनेता, फोटोग्राफर और वॉयस आर्टिस्ट बोमन ईरानी ने अपनी धर्मपत्नी के साथ कॉव्ज़ून स्थित ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र का दौरा किया। उन्होंने ब्रह्माकुमारीज संस्थान एवं हॉन्गकॉन्ग में संस्थान द्वारा हो रही ईश्वरीय सेवाओं के बारे में जानकारी प्राप्त की। साथ ही उन्होंने बाबा के कमरे में बैठकर ध्यान भी लगाया और अपना अनुभव सभी के साथ साझा किया।



फ्रेस्नो-कैलिफोर्निया। ब्र.कु. सिस्टर मैरी के फ्रेस्नो में आने पर सेंट पॉल कैथोलिक न्यूमैन सेंटर, फ्रेस्नो, सीए में 'द पॉवर ऑफ कर्मेशन इन ए चेंजिंग वर्ल्ड' विषयक पब्लिक प्रोग्राम का आयोजन किया जिसमें उन्होंने सभी को अपने अनुभवों एवं वक्तव्य से लाभान्वित किया। इस मौके पर ब्र.कु. सिस्टर वीणा, ब्र.कु. सिस्टर डोरिन, सिस्टर क्योको तथा अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।



24 Prominent Personalities in the World 2024 award and memento

लंडन। इंग्लैंड के विश्वविख्यात ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी में ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय पाण्डव भवन की राजयोग शिक्षिका डॉ. ब्र.कु. गीता बहन को आध्यात्मिकता के क्षेत्र में किये गये उल्लेखनीय कार्य के लिए लंडन ऑर्गनाइजेशन ऑफ स्किल्स डेवलपमेंट की डायरेक्टर मिसजेज वर्ल्ड 2022 परीन सोमानी तथा ऑक्सफोर्ड के मेयर लुबाना अशंद द्वारा '24 प्रॉमिनेंट पर्सनालिटीज़ इन द वर्ल्ड 2024' कॉफी टेबल बुक तथा ट्रॉफी देकर सम्मानित किया गया। ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी में डॉ. ब्र.कु. गीता बहन वक्तव्य देने के लिए आमंत्रित किये जाने पर उन्होंने 'एम्पावरिंग इनफ्लाइंस एंड सेल्फ ट्रांसफॉर्मेटिव पॉवर ऑफ राजयोग मेडिटेशन इन स्पीरिचुअल एजुकेशन फॉर ग्लोबल वेल-बीइंग इन द डिजिटल एज्ड वर्ल्ड एंड स्ट्रेस-फ्री लिविंग' विषय पर अपना वक्तव्य दिया। इसके साथ ही उनका नाम गिनीज़ वर्ल्ड रिकॉर्ड में विश्व की सबसे मोटी पुस्तक '23 पॉजिटिव चेंज मेकर्स' के द्वारा दर्ज हो गया है। तथा इंग्लैंड के विश्व प्रसिद्ध लॉर्ड्स क्रिकेट स्टेडियम में डॉ. ब्र.कु. गीता बहन को लंडन ऑर्गनाइजेशन ऑफ स्किल्स डेवलपमेंट ने समाज के प्रति आपके उत्कृष्ट योगदान और महत्वपूर्ण प्रभाव के लिए 'इंटरनेशनल अचीवर लोड्स एक्सीलेंस अवॉर्ड' से सम्मानित किया। साथ ही आपके काम को लंडन की 'इनसाइट सक्सेस' मैगज़ीन में भी सराहा गया।



कालिम्पोंग-प.बंगाल। क्लूनी वुमेन्स कॉलेज, कालिम्पोंग में 'द सीक्रेट ऑफ हैप्पी एंड सक्सेसफुल लाइफ' विषय पर कार्यक्रम के पश्चात् कॉलेज की प्रिंसिपल पुष्पा माइकल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. अल्का बहन।



बाढ़-बिहार। ब्रह्माकुमारीज द्वारा एनटीपीसी के सीआईएसएफ कैम्प में सात दिवसीय 'राजयोग प्रशिक्षण' के दौरान ब्र.कु. ज्योति बहन, सीआईएसएफ के इंस्पेक्टर विप्लव कुमार, सीआईएसएफ के जवान तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



डाकपत्थर-उत्तराखंड। महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. आरती बहन, ऋषिकेश, कथावाचक हिमांशु गेरोला, ब्र.कु. सविता बहन तथा अन्य।

स्वास्थ्य

अगर दिन की शुरुआत हेल्दी नाश्ते से हो, तो दिनभर शरीर में ऊर्जा बनी रहती है। इस मामले में ओट्स से बेहतर और कुछ नहीं हो सकता। यह न सिर्फ खाने में स्वादिष्ट होता है बल्कि इसमें कई तरह के पोषक तत्व भी पाए जाते हैं। ओट्स शरीर को पोषण देने के साथ-साथ कई तरह की बीमारी से भी राहत दिला सकते हैं। फिर चाहे आपको अपना स्वास्थ्य बेहतर करना हो या फिर त्वचा और बालों में निखार लाना हो। हर मामले में ओट्स लाजवाब है। आइए देखते हैं कि ओट्स खाने के फायदे क्या-क्या हो सकते हैं...

सेहत के लिए ओट्स के फायदे

कई बीमारियों को रोकने और उनसे निजात दिलाने

घुलनशील फाइबर होता है, जो उच्च रक्त चाप के रोगियों के सिस्टोलिक व डायस्टोलिक ब्लड प्रेशर को कम कर सकता है। इससे उच्च रक्तचाप के खतरे को दूर रखा जा सकता है।

वजन घटाने के लिए

ओट्स का सेवन आपके वजन को कम करने में सहायक हो सकता है। इस बात की पुष्टि एक साइंटिफिक रिसर्च से भी हो चुकी है। एक शोध के अनुसार, ओट्स में पाए जाने वाला बीटा ग्लूकॉन खाने को पचाने के साथ ही शरीर में ऊर्जा को बनाए रखता है, जो भूख को शांत रखता है। जिससे वजन को कम करने में मदद मिल सकती है। इसके सेवन के साथ नियमित व्यायाम का भी ध्यान रखना जरूरी है।

इम्युनिटी के लिए

ओट्स में बीटा ग्लूकॉन पाए जाते हैं, जो ग्लाइसेमिक प्रभाव को कम करने में और इंसुलिन के प्रभाव को सक्रिय करने में मदद कर सकते हैं। साथ ही इम्यून सिस्टम को मजबूत करने का भी काम करते हैं। ओट्स के सेवन से मैक्रोफेज और न्यूट्रोफिल (ये दोनों श्वेत रक्त कोशिकाओं के प्रकार हैं) को बढ़ावा मिलता है, जो बैक्टीरिया, वायरस और फंगस को दूर

दिलाने में सहायक हो सकता है, क्योंकि यह भोजन को पचाकर मल के रूप में बाहर निकालने का काम करता है। इससे आंत को मजबूत करने में मदद मिलती है, जिससे कब्ज से राहत मिलती है।

तनाव से राहत

ओट्स खाने के फायदे में तनाव से राहत मिलने का भी जिक्र किया गया है। तनाव को कम करने के लिए विटामिन बी के समूह के साथ फोलेट भी फायदेमंद



ओट्स (जई) के हमारे शरीर के लिए फायदे...

के लिए ओट्स का सेवन लाभदायक हो सकता है। चलिए, सबसे पहले हम ओट्स के सेहत संबंधी फायदों के बारे में बात करते हैं।

उच्च रक्तचाप

ओट्स का उपयोग उच्च रक्तचाप की समस्या को दूर करने में मददगार साबित हो सकता है। इसमें

रखने के लिए जाने जाते हैं।

कब्ज के लिए ओट्स के फायदे

ठीक से पेट साफ न होने पर दिनभर स्वभाव चिड़चिड़ा रहता है। ऐसे में ओट्स का सेवन कर कब्ज की समस्या हो दूर किया जा सकता है। ओट्स में पाए जाने वाला फाइबर इस समस्या से निजात

पाचन क्रिया के लिए

एक रिसर्च में पाया गया है कि घुलनशील फाइबर पानी को आकर्षित करता है और पाचन के दौरान जेल में बदल जाता है। इससे पाचन की प्रक्रिया धीमी हो जाती है। कुछ खाद्य आहार में घुलनशील फाइबर की मात्रा पाई जाती है, जिनमें ओट्स (जई), जौ, नट्स, मटर और फल व सब्जियां शामिल हैं। घुलनशील फाइबर हृदय रोग के जोखिम को भी कम

होते हैं। इसमें विटामिन बी 6 और बी 12 को खास वरियता दी गई है। ओट्स में विटामिन बी समूह की अच्छी मात्रा पाई जाती है। विटामिन बी 6 और फोलेट तनाव के साथ-साथ स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी हो सकते हैं।

करने में मदद कर सकता है। ओट्स में अघुलनशील फाइबर भी होता है जो पचे हुए खाद्य पदार्थ को मल के रूप में बाहर निकालने में मदद करता है।

हड्डियों के लिए

सिलिकॉन एक खनिज है, जिसे हड्डियों के निर्माण और उन्हें मजबूत करने के लिए जाना जाता है। एक शोध में पाया गया है कि ओट्स में कैल्शियम, प्रोटीन, मैग्नीशियम व सिलिकॉन की अच्छी मात्रा पाई जाती है जो हड्डियों के लिए फायदेमंद हो सकते हैं। इसलिए कह सकते हैं कि ओट्स का सेवन हड्डियों के लिए फायदेमंद होता है।

ऊर्जा बढ़ाने के लिए

ओट्स के सेवन से शरीर की ऊर्जा बढ़ाने में सहायता मिल सकती है। ओट्स में विटामिन, मिनरल और फाइबर मुख्य होते हैं। इसके सेवन से शरीर को लंबे समय तक थकान का अनुभव नहीं होता है।



ओ.आर.सी.-गुरुग्राम। ब्रह्माकुमारीज के ओम शांति ट्रिटी सेंटर में आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज की अति. मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी ने 'सस्टेनिंग अवर वैल्यूज' विषय पर अपने विचार रखे। इस दौरान ओआरसी की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, सिरि फोर्ट दिल्ली सेवाकेंद्र की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. गीता दीदी, ब्र.कु. विधात्री बहन, ब्र.कु. हुसैन बहन, मुम्बई से आये प्रसिद्ध गायक हरीश मोयल सहित बड़ी संख्या में गणमान्य लोग व ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



भवानीगढ़-पंजाब। परमपूज्य श्री श्री 1008 बालयोगिनी महामण्डलेश्वर संत शिरोमणि साध्वी श्री करुणागिरी जी महाराज को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राजेंद्र बहन।



सोलन-हि.प्र.। ब्रह्माकुमारीज के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग द्वारा स्थानीय सेवाकेंद्र में कृषि वैज्ञानिक एवं अधिकारियों के लिए आयोजित त्रिदिवसीय 'राष्ट्रीय परिसंवाद' में शूलिनी यूनिवर्सिटी के कुलपति डॉ. पी.के. खोसला, डॉ. वायएस परमार यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर डॉ. के.के. रैना, संस्थान के मुख्यालय माउण्ट आबू से आई कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग की अध्यक्ष राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी, प्रभाग के उपाध्यक्ष राजयोगी ब्र.कु. राजू भाई, ब्र.कु. शशिकांत, स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुषमा दीदी, डॉ. बंदी विशाल भाई, डॉ. सुनीता पांडे सहित देश के विभिन्न क्षेत्र से कृषि वैज्ञानिक एवं अधिकारीगण शामिल रहे।



मोतिहारी-बिहार। नगर के चंचल बाबा रोड स्थित प्रेम ज्योति भवन में ब्रह्माकुमारीज पाठशाला के उद्घाटन अवसर पर सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. विभा बहन, पतौरा ब्रह्माकुमारीज पाठशाला प्रभारी ब्र.कु. अशोक वर्मा, गहरी ब्रह्माकुमारीज पाठशाला प्रभारी इतवारी माता एवं सुगौली ब्रह्माकुमारीज पाठशाला प्रभारी ब्र.कु. रामाधार भाई को शॉल ओढ़ाकर तथा मोमेंटो भेंटकर सम्मानित किया गया।

दूसरों को दोष देना आसान है। अपनी जिंदगी में आने वाली परेशानियों का दोष भी दूसरों के सिर पर मढ़ा जा सकता है। लेकिन क्या आप सकारात्मकता का प्रसार कर सकते हैं? बाग में खुशबू फैलाने के लिए आपको फूल बनना पड़ेगा। लेकिन फूल बनने की यात्रा आसान नहीं है। ध्यान के जरिए इसका अभ्यास करना पड़ेगा और अमल में लाना होगा।

संस्कारों पर जोर देना क्यों जरूरी है? मैं अक्सर अपने कार्यक्रमों में, लोगों के जरिए संस्कारों की बात करती हूँ। क्योंकि यह एक दिन की बात नहीं है। संस्कार हमारी हर सांस से जुड़े हैं। इसे रोज अमल में लाना पड़ेगा। अब एक उदाहरण देखते हैं। एक संस्कार यह होता है कि किसी ने मुझे सबके सामने इतनी बड़ी बात कह दी, अब मैं यह बात कभी नहीं भूलूँगा। दूसरा संस्कार होता है, जिसमें हम अपने बच्चों से कहते हैं कि मेरे जाने के बाद भी आपको कभी माफ मत करना। और अब आता है तीसरा संस्कार, जो कहता है कि गलत करना उनका कर्म था, मेरा कर्म है क्षमा करना। माफ किया, फुलस्टॉप लगाया और अपने मन को क्लीन कर लिया। आप ही बताइए क्या बेहतर है। हमें अपने कर्मों और संस्कारों पर ध्यान केंद्रित करना है। प्रतिदिन, हर क्षण। इसके लिए ऊर्जा की रूकावटों को ध्यान यानी मेडिटेशन के माध्यम से खत्म करना है। जैसे एक लेजर बीम होती है, जो अवरोधों को हटा देती है। एक लेजर ऑपरेशन के जरिए बीमारी ठीक कर देती है। उसी तरह परमात्मा की शक्ति को अपने अंदर भरें, उस आत्मा को भेजें और अपने हिसाब-किताब को खत्म करें। अगर हमने इसका मात्र 15 दिन भी अभ्यास कर लिया तो थोड़े दिनों के बाद आपको उनका व्यवहार बदला हुआ मिलेगा। ये सौ प्रतिशत निश्चित है। ये सिर्फ थ्योरी नहीं है इसे लाखों लोगों ने आजमाकर देखा है। आप भी करके देखें। जब कोई हमारे साथ कुछ गलत करता है तो यह गलत कर्म उनका है। फिर उसके



ब.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

परमात्मा की शक्ति को अपने अंदर भरें, उस आत्मा को भेजें और अपने हिसाब-किताब को हमेशा के लिए खत्म कर लो।

नकारात्मकता से बचाने का कार्य करता... राजयोग

बाद हम सोचते रहते हैं कि उन्होंने ऐसा क्यों किया, उनको ऐसा नहीं करना चाहिए था। उन्होंने निर्गेटिव किया, हम दुःखी हुए, परेशान हुए तो हमने भी नकारात्मक प्रतिक्रिया दी। उन्होंने नकारात्मक कर्म किया, हमने भी नकारात्मक सोचा, ऐसे में हमारी नकारात्मक सोच की ऊर्जा कहां गई? उन्हीं के पास गई ना, जो पहले से ही हमारे प्रति नकारात्मक थे। ऐसे में नकारात्मकता का स्तर बढ़ जाता है। अब आपको व्यवहार बदलना है। उन्हीं हमारे साथ गलत किया, लेकिन हमने 15-20 दिन हर रोज सोने से पहले उनको दुआएं दी। अपनी शुद्धतम ऊर्जा उनकी तरफ भेजी। अगर मेरी नकारात्मकता उनकी नकारात्मकता बढ़ा सकती है तो क्या मेरी सकारात्मक ऊर्जा,

उन्हें पॉजिटिव नहीं कर सकती है! आप सोचिए कि कौन-सा वाला विकल्प चुनना है।

आप सिर्फ एक संकल्प करें कि परमात्मा की शक्ति मुझ पर और मुझसे होती हुई हर उस व्यक्ति की तरफ जा रही है जो मेरे संपर्क में है। मेरे परिवार के लोग, मेरे दोस्त, मेरे रिश्तेदार, मेरे सहकर्मी, मेरे पड़ोसी, मेरी तरफ से हर आत्मा के प्रति सिर्फ और सिर्फ दुआएं...दुआएं... शुभभावना। मेरी तरफ से सिर्फ प्यार और सम्मान। अब इसको भी रोज करना है। रोज सुबह दिन की शुरूआत इससे करनी चाहिए। ताकि जिनके साथ हम जुड़ने वाले हैं, जिनके साथ हम मिलने वाले हैं, बात करने वाले हैं, उनके साथ सकारात्मकता का रिश्ता कायम हो। आप इस बात पर ध्यान दीजिए कि हम सोचकर कोई गलत कदम नहीं उठाते। लेकिन जरा-सा गुस्सा आया, जरा-सी बात बुरी लगी और हमारे मन-वचन-कर्म में नकारात्मकता आ जाती है। हम कुछ ऐसा बोल देते हैं, कुछ ऐसा सोच लेते हैं, कभी-कभी दूसरों की निंदा भी कर देते हैं। ये ऐसे क्यों हैं? यह भी एक गलत कर्म है। और अगर दूसरा कह रहा है कि फलां व्यक्ति ऐसे क्यों है और उनको सुनने के बाद हमने सिर्फ हां में सिर हिला दिया, तो वो भी एक गलत कर्म है। क्योंकि हमने उनके गलत का समर्थन किया। वो भी हमारा गलत कर्म है।

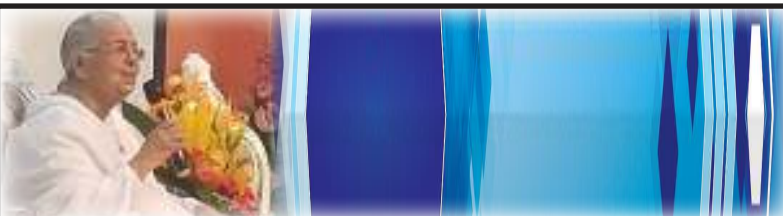
अभी तक हम भगवान से कहते थे कि हे! भगवान, दुनिया को शांति दो। लेकिन हमें ईश्वर से मांगना नहीं है। शांति की किरणें लेकर सबको देनी है! भगवान हमारे पालक हैं। हमारा अधिकार है उनकी हर चीज पर। हम भगवान के बच्चे हैं। उनकी शक्तियों को लो और सृष्टि की हर आत्मा को दो। इससे बड़ा कर्म हो नहीं सकता है। ये करने से आपके कर्मों की ऊर्जा इतनी ऊपर उठ जाती है कि छोटी-छोटी बातों में नीचे आना मुश्किल हो जाएगा, छोटा सोचना मुश्किल हो जायेगा।



कुरुक्षेत्र-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज द्वारा ब्रह्मा बाबा के जीवन और संस्थान के इतिहास पर आधारित फिल्म 'द लाइट' की लॉन्चिंग के अवसर पर हरियाणा राज्य मंत्री सुभाष सुधा, जय भगवान सिंगला, संस्थापक, प्रेरणा वृद्ध आश्रम, कुरुक्षेत्र, रोशन लाल रंगा, एडि. डायरेक्टर, रिटा., डिपार्टमेंट ऑफ इंडस्ट्रीज, हरियाणा, ब्रह्माकुमारीज के स्थानीय सेवाकेंद्र की संचालिका ब.कु. सरोज दीदी, ब.कु. राधा बहन, ब.कु. सतीश भाई, ब.कु. आर.डी. शर्मा, राय सिंह भाई आदि उपस्थित रहे।



मोहाली-पंजाब। वैसाखी के अवसर पर गुरुद्वारा साहिबवाड़ा फेज 5, मोहाली की ओर से निकाली गई नगर कीर्तन यात्रा का ब्रह्माकुमारीज मोहाली फेज 7 सेवाकेंद्र की ओर से स्वागत करते हुए ब्रह्माकुमारीज मोहाली रोपड़ सर्किल इंचार्ज ब.कु. प्रेम दीदी, रोपड़ सेवाकेंद्र संचालिका ब.कु. रमा दीदी तथा अन्य। इस मौके पर ब.कु. भाई-बहनों द्वारा सभी को ईश्वरीय संदेश देकर साहित्य भेंट किया गया तथा सभी के लिए फल एवं जलपान की व्यवस्था की गई।



दिल्ली-शक्ति नगर। मातृ दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र में आयोजित कार्यक्रम को राजयोगिनी ब.कु. चक्रधारी दीदी, दिल्ली पुलिस के पुलिस निरीक्षक बी.के. संजीव तथा वर्ल्ड गिनीज बुक रिकॉर्ड होल्डर एवं मेमोरी ट्रेनर अदिति बहन ने सम्बोधित किया। कार्यक्रम में रश्मि गुप्ता, दिनेश यादव सहित 300 से अधिक भाई-बहनों उपस्थित रहे।



गया-सिविल लाइन (बिहार)। जिलाधिकारी डॉ. त्याग राजन एस.एम. को ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब.कु. शीला दीदी।



रोपड़-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज के प्रशासक सेवा प्रभाग द्वारा डेप्युटी कमिश्नर ऑफिस में आयोजित कार्यक्रम में ऑफिसर्स को सम्बोधित करते हुए ब.कु. येशू बहन, ओआरसी गुरुग्राम।



आबू रोड-संगम भवन। ब्रह्माकुमारीज के बिजनेस एंड इंडस्ट्री विंग द्वारा 'तनाव घटाओ व्यापार बढ़ाओ' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं शांतिवन से राजयोगिनी ब.कु. रुक्मिणी दीदी, राजयोगिनी ब.कु. गीता दीदी, ब.कु. सुधीर भाई, ब.कु. राज सिंह भाई तथा ब.कु. देव भाई।



पटना सिटी-पंचवटी कॉलोनी (बिहार)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र पर आयोजित होली उत्सव में सेवाकेंद्र संचालिका ब.कु. रानी बहन ने सभी को आत्म स्मृति का तिलक लगाकर जीवन से बुराइयों का त्याग कर परमात्मा के संग का रंग लगाने का संकल्प कराया।



धनास-चंडीगढ़। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में फ्रांस से आये ब.कु. साइमन मिशेल, प्रिंसिपल त्रिपाठा सेन, सीनियर सेक्रेटरी स्कूल खुड्डा लाहौरा, ब.कु. लाज बहन तथा अन्य।

FOR ONLINE TRANSFER

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 - ब.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी,

पोस्ट बॉक्स न-5, आबू रोड, राज. 307510

संपर्क- 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

परमात्म ऊर्जा



यह लक्ष्य जरूर रखना है - अपने चरित्र द्वारा, चलन द्वारा, वाणी द्वारा, वृत्ति द्वारा, वायुमण्डल द्वारा, सभी प्रकार के साधनों से बाप के प्रैक्टिकल पार्ट की प्रत्यक्षता अवतरण भूमि पर तो प्रत्यक्ष मिलनी चाहिए। सिर्फ स्नेह, स्वच्छता की प्रशंसा तो कहाँ भी कर सकते हैं, छोटे-छोटे स्थानों में भी प्रभाव पड़ सकता है लेकिन कर्म भूमि, चरित्र भूमि द्वारा भूमि में आने की विशेषता होनी चाहिए। जैसे कोई को घेराव डालकर के चारों ओर उसको अपने तरफ आकर्षित करने में भी समीप लाने की प्वाइंट्स का घेराव डालो। इसके लिए विशेष इस भूमि पर सम्पर्क में लाने वालों को सम्बन्ध में समीप लाना चाहिए। जो सम्पर्क में आने वाले हैं वही सम्बन्ध में समीप आ सकते हैं।

चारों ओर यही आवाज कानों में गूँजता रहे, चारों ओर यही वायुमण्डल उन्हीं को भले देता

रहे, इसके लिए तीन बातों की आवश्यकता है। अब तक जो हुआ वह तो कहेंगे ठीक हुआ। अच्छा तो सभी होता है, लेकिन अब की स्टेज प्रमाण अब होना चाहिए अच्छे ते अच्छा। जबकि चैलेन्ज करते हो- 4 वर्ष में विनाश की ज्वाला प्रत्यक्ष हो जाएगी; तो स्थापना में भी जरूर बाप की प्रत्यक्षता होगी तब तो कार्य होगा ना। अच्छा। कमाल यह है जो विस्तार द्वारा बीज को प्रगट करें। विस्तार में बीज को गुप्त कर देते हैं। अब तो वृक्ष की अन्तिम स्टेज है ना। मध्य में गुप्त होता है। अन्त तक गुप्त नहीं रह सकता। अति विस्तार के बाद आखरीन बीज ही प्रत्यक्ष होता है ना। मनुष्य आत्माओं की यह नेचर होती है जो वैराइटी में आकर्षित अधिक होते हैं, लेकिन आप लोग किसलिए निमित्त हो? सभी आत्माओं को वैराइटी व विस्तार के आकर्षण से अटेन्शन निकालकर बीज तरफ आकर्षित करना।



जीरापुर-म.प्र. अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए पार्षद सुशीला बरेठा, पार्षद प्रिय पुष्पद, शिक्षिका ज्योत्सना दांगी, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. नम्रता बहन एवं भाजपा नेता इंदिरा मूंदड़ा।



शिवली-कानपुर देहात(उ.प्र.) अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के कार्यक्रम में फूलकुंवारी इंटर कॉलेज की प्रिंसिपल बहन गिरीश कुमारी, जूनियर स्कूल की शिक्षिका बहन आरती एवं ताराचंद्र इंटर कॉलेज के क्लर्क राजेंद्र कुमार पाण्डेय को ईश्वरीय सौगात भेंट करने के पश्चात् उनके साथ उपस्थित हैं ब्र.कु. बिमलेश बहन।

कथा सरिता

महाराजा विक्रमादित्य प्रायः अपने देश की आंतरिक दशा जानने के लिए वेश बदलकर पैदल घूमने जाया करते थे। एक दिन घूमते-घूमते एक नगर में पहुंचे। वहाँ का रास्ता उन्हें मालूम नहीं था। राजा रास्ता पूछने के लिए किसी व्यक्ति की तलाश में आगे बढ़े।

आगे उन्हें एक हवलदार सरकारी वर्दी पहने हुए दिखा। राजा ने उसके पास जाकर पूछा- "महाशय अमुक स्थान जाने का रास्ता क्या है, कृपया बताइए?" हवलदार ने अकड़ कर कहा - "मूर्ख तू देखता नहीं, मैं हाकिम हूँ, मेरा काम रास्ता बताना नहीं है, चल हट किसी दूसरे से पूछ।"

राजा ने नम्रता से पूछा, महोदय! यदि सरकारी आदमी भी किसी यात्री को रास्ता बता दे, तो कोई हर्ज तो नहीं है? खैर मैं किसी दूसरे से पूछ लूँगा। पर इतना तो बता दीजिए कि आप किस पद पर काम करते हैं? हवलदार ने भोहे चढ़ाते हुए कहा- अंधा है! मेरी वर्दी को देखकर पहचानता नहीं कि मैं कौन हूँ?

राजा ने कहा- शायद आप पुलिस के सिपाही हैं। उसने कहा नहीं, उससे ऊंचा। तब क्या नायक हैं? नहीं, उससे भी ऊंचा। अच्छा तो आप हवलदार हैं? हवलदार ने कहा, अब तू जान गया कि मैं कौन हूँ। पर यह तो बता इतनी पूछताछ करने का तेरा क्या मतलब और तू कौन है?



जो जितना ऊंच वो उतना नम्र...

राजा ने कहा - मैं भी सरकारी आदमी हूँ। सिपाही की ऐंठ कुछ कम हुई।

उसने पूछा, क्या तुम नायक हो? राजा ने कहा नहीं, उससे ऊंचा। तब क्या आप हवलदार हैं, नहीं, उससे भी ऊंचा। तो क्या दरोगा हैं? उससे भी ऊंचा। हवलदार ने कहा, तो क्या आप कप्तान हैं?

राजा ने कहा, नहीं उससे भी ऊंचा। सूबेदार जी हैं? नहीं, उससे भी ऊंचा। अब

तो हवलदार घबराने लगा, उसने पूछा - तब आप मंत्री जी हैं। राजा ने कहा, भाई! एक सीढ़ी और बाकी रह गई है। सिपाही ने गौर से देखा, तो सादी पोशाक में महाराजा विक्रमादित्य सामने खड़े हैं। हवलदार के होश उड़ गये, वह गिड़गिड़ाता हुआ राजा के पांव पर गिर पड़ा और बड़ी दीनता से अपने अपराध की माफी

मांगने लगा। राजा ने कहा- "माफी मांगने की कोई बात नहीं है मैं जानता हूँ कि जो जितने नीचे हैं वह उतने ही अकड़ते हैं। जब तुम बड़े बनोगे तो मेरी तरह तुम भी नम्रता का बर्ताव सीखोगे। जो जितना ही ऊंचा है, वह उतना ही सहनशील एवं नम्र होता है और जो जितना नीचे वह उतना ही ऐंठ रहा है।"



भीनमाल-राज. ब्रह्माकुमारीज के प्रभु वरदान भवन सेवाकेंद्र में बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए आयोजित त्रिदिवसीय 'समर कैम्प 2024' के दौरान व्यवसायी ओमप्रकाश खेतावत, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. गीता दीदी, मोना अग्रवाल, दीपा देवासी, अध्यापक ब्र.कु. मुकेश कुमावत, ब्र.कु. जगदीश भाई, माउण्ट आबू, ब्र.कु. अंजली, शारदा देवी अग्रवाल तथा प्रतिभागी बच्चे शामिल रहे।



फतेहपुर-उ.प्र. पुलिस अधीक्षक उदय शंकर सिंह से ज्ञानचर्चा के पश्चात् उन्हें ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. स्वाति बहन।



चरखी दादरी-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज की पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी के चौथे पुण्य स्मृति दिवस पर आयोजित रक्तदान शिविर में मुख्य अतिथि के रूप में शामिल महंत सुरेंद्र पुरी, मौलवी सुवालहीन, रणजीत पाल, बार पूर्व प्रधान ऋषिपाल एवं ब्रह्माकुमारीज की जिला प्रभारी ब्र.कु. प्रेमलता बहन रक्तदाताओं को बैज लगाते हुए।



मुकेरिया-पंजाब। कैंब्रिज ओवरसीज स्कूल की प्रिंसिपल को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. उर्मिला दीदी, माउण्ट आबू। साथ हैं ब्र.कु. सुनीता दीदी, ब्र.कु. सपना बहन तथा अन्य।



कुराली-पंजाब। खालसा सीनियर सेकेंडरी स्कूल कुराली में मूल्य शिक्षा के बारे में सभी छात्र-छात्राओं को जागरूक करते हुए ब्र.कु. रंजीत बहन। कार्यक्रम में ब्र.कु. स्वराज बहन ने सभी को राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कराया। इस दौरान स्कूल के प्रिंसिपल कमलजीत सिंह तथा सभी टीचर्स स्टाफ मौजूद रहे।



लुधियाना-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज द्वारा पृथ्वी दिवस के अवसर पर रखबाग में लुधियाना सबजोन संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सरस्वती दीदी तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों द्वारा सामूहिक राजयोग मेडिटेशन कर पृथ्वी की अच्छी सेहत के लिए सकाश दिया गया तथा नगर निवासियों को पर्यावरण संरक्षण के लिए जागरूक किया गया।

हमारे व्यवहार या कर्म-व्यापार में कुछ बातें ऐसी होती हैं जिन्हें हम 'छोटी-छोटी' बातें कहकर चला देते हैं। हम इन्हें सुधारने पर ध्यान ही नहीं देते। क्योंकि उनके महत्व का हमें एहसास (रियलाइजेशन) ही नहीं होता। किसी भी आदत के कारणों या परिणामों की गंभीरता जाने बिना तो हम उसे ठीक करने का दृढ़ संकल्प करते ही नहीं और दृढ़ संकल्प न करने से वो आदत ठीक नहीं हो पाती। परंतु हमें सोचना चाहिए कि जिन्हें हम छोटी-सी आदत कहते हैं, वो वास्तव में छोटी नहीं होती, वो केवल ऊपर-ऊपर से या बाहर से ही छोटी दिखाई देती है। उसके नीचे या भीतर तो कई अन्य त्याज्य (छोड़ने योग्य) आदतें छिपी होती हैं। जैसे हमें बताया जाता है कि ग्लेशियर (बर्फ



उद्विग्न (परेशान) हो उठेगा कि वक्ता क्यों नहीं आया और कि ये ठीक आदत नहीं है। अतः उनका समय व्यर्थ करने के अतिरिक्त उनकी

जहाँ पहुंचना हो वहां नहीं पहुंच पाते। कार्य में विघ्न उत्पन्न होता है। हरेक यात्री की अपनी समस्या होती है। और गाड़ी देर से पहुंचने के कारण उन्हें न जाने क्या-क्या परेशानी होती है और उनके मन पर क्या बीतती है!

यदि अस्पताल में डॉक्टर किसी ऐसे रोगी की ओर ध्यान देने में देर करे जिसका खून बह रहा हो या जिसे हृदय पीड़ा हो रही हो या जो चोट के कारण अत्यंत दर्द की स्थिति में हो तो क्या परिणाम होगा? रोगी या घायल व्यक्ति के जीवन का प्रश्न होता है। ऑक्सीजन का सिलेंडर दो मिनट देर से आने पर रोगी की मृत्यु हो सकती है। सोचिए, देर कितनी खतरनाक है! इसकी गंभीरता हमें कोरोना काल में भी देखने को मिली, याद है ना।



शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज की पूर्व अति. मुख्य प्रशासिका ईशु दादी के तृतीय पुण्य स्मृति दिवस को शुभ भावना दिवस के रूप में मनाया गया। मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी सहित संस्थान के सभी वरिष्ठ बहनों एवं भाइयों ने पुष्पांजलि अर्पित की। इस मौके पर कॉन्फ्रेंस हॉल में आयोजित कार्यक्रम में संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुदेश दीदी, संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. शशि दीदी, मीडिया निदेशक ब्र.कु. करुणा भाई, वैज्ञानिक एवं अभियंता प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. मोहन सिंघल भाई, ग्लोबल हॉस्पिटल के निदेशक डॉ. प्रताप मिड्डा, ब्र.कु. कविता बहन, ब्र.कु. रुक्मिणी दीदी, ब्र.कु. डॉ. सविता दीदी तथा ब्र.कु. हंसा दीदी ने ईशु दादी के साथ के अपने अनुभव साझा किए।



गिदड़बाहा-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज द्वारा ब्रह्मा बाबा के जीवन और संस्थान के इतिहास पर आधारित फिल्म 'द लाइट' की लॉन्चिंग के अवसर पर राजयोगिनी ब्र.कु. शीला दीदी, साबका प्रधान रघुवीर सिंह, नगर कार्डिनल के प्रधान नरेंद्र मुंजाल, सीनियर एडवोकेट एम.पी. गोयल, अग्रवाल सभा की प्रेजिडेंट कविता जी, माउण्ट आबू से ब्र.कु. शिखा बहन तथा अन्य भाई-बहनें मौजूद रहे।



रामगंजमंडी-आदर्श नगर कॉलोनी(राज.)। ब्रह्माकुमारीज के परमात्म अनुभूति भवन सेवाकेंद्र में मदर्स डे के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. शीतल बहन ने अपने विचार रखे। इस मौके पर सेवाकेंद्र में नियमित मुरली क्लास के लिए आने वाली माताओं को सम्मानित किया गया तथा माताओं द्वारा सेवाकेंद्र पर समर्पित बहनों का भी सम्मान किया गया।



आगरा-आर्ट गैलरी म्यूजियम। मदर्स डे के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. मधु बहन, ब्र.कु. संगीता बहन, ब्र.कु. माला बहन, ब्र.कु. गीता बहन व अन्य महिलायें शामिल रहीं।



कुरुक्षेत्र-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज की ओर से शासकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्था के युवाओं को 'सकारात्मक चिंतन और नैतिक शिक्षा से सशक्त युवा' विषय पर सम्बोधित करते हुए राजयोगी ब्र.कु. भगवान भाई, माउण्ट आबू। इस मौके पर स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र से.8 की संचालिका ब्र.कु. मधु बहन, जगमोहन सिंह, सुरेन्द्र शर्मा, रोबिन, रोहित गुरमीत, ब्र.कु. सपना बहन तथा समस्त टीचर्स स्टाफ मौजूद रहे।

छोटी-छोटी आदतें...लेकिन परिणाम...!

की चञ्चल) जल से ऊपर थोड़ा ही दिखाई देता है परंतु नदी या 'हिम-नदी' में उसका पहाड़ जितना भाग तो अपने ही भार के कारण छिपा रहता है। वैसे ही 'छोटी-सी आदतें' भी व्यवहार में छोटी दिखाई देती हैं, इनके भीतर या नीचे तो पहाड़ जितना विशाल रूप छिपा रहता है।

कैसर रोग के बारे में भी यही बताया जाता है कि ऊपर तो छोटा-सा दाना ही दिखाई देता है, परंतु उसके नीचे शरीर के अंदर उसकी जड़ें बहुत दूर-दूर तक फैली होती हैं। मनुष्य छोटा-सा दाना देखकर सचेत नहीं होता और परिणाम ये होता है कि एक दिन वो सारे मनुष्य को ही दबोच लेता है। वह 'दाना', 'दाना' नहीं रहता बल्कि सारे शरीर को ही अपने लपेटे में लेकर उसे विषैला, निकम्मा और पीड़ाजनक बना देता है।

उदाहरण के तौर पर देर करने की आदत को ही ले लीजिए, यदि किसी व्यक्ति को पाँच-सौ व्यक्तियों के सामने भाषण करना हो अथवा सौ-दो सौ व्यक्तियों के सामने भाषण करना हो और वहां देर से पहुंचे तो उसके इस अलबेलेपन के परिणामस्वरूप सैकड़ों लोगों का समय व्यर्थ जायेगा। वे उसी के ही इंतजार में बैठे रहेंगे। हो सकता है कि उनका मन भी

मनोस्थिति को भी बिगाड़ने के निमित्त बनना एक बड़ी भूल है।

यदि ऐसी भूल करने वाला क्षमा नहीं मांगता तो एक से अधिक भूल करता है। यदि ऐसी भूल करने वाला क्षमा मांगता है तब एक तो वो लोगों के ध्यान को और अधिक अपने दुर्गुण और परेशानी की ओर आकर्षित करके उनका और समय नष्ट करता है। और यदि क्षमा मांगते हुए भी उसके मन में प्रायश्चित नहीं है या भूल का गहरा एहसास नहीं है तो और अधिक भूल करता है। और यदि सचमुच में प्रायश्चित भाव है तो अपनी स्थिति को भी असंतुष्टता की स्थिति पर उसे लाना पड़ता है। फिर उसके बाद भी यदि वह देर से पहुंचने की आदत बनाये रखता है, फिर तो आप सोच ही सकते हैं कि लोग भी उसके विषय में क्या सोचेंगे! और वह भी अपने बारे में क्या सोचेगा!

जब रेलगाड़ी देर से पहुंचती है तो कितने लोगों को हानि होती है। उन्हें सम्बंधित गाड़ी लेनी होती है, उनकी वह गाड़ी छूट जाती है और दूसरी गाड़ी में उनका स्लीपर बर्थ आरक्षित नहीं होता तो फिर सारा दिन स्टेशन पर बैठना या किसी होटल में धक्का खाना पड़ता है। खर्च भी होता, समय भी व्यर्थ होता, आगे

किसी ऐसे व्यक्ति से पूछकर देखिए, जिसके मकान को कभी आग लगी थी। और बार-बार फोन करने पर अग्निशामक दस्ता (फायर ब्रिगेड) केवल पाँच ही मिनट देर से पहुंचा था, परंतु इतने में ही अग्नि काबू से बाहर हो गई थी और लाखों रुपये का नुकसान, उसमें पड़ी नकदी, कीमती फर्नीचर, ज़रूरी कागज़ और अन्य सैकड़ों उपयोगी वस्तुएं जिन्हें जीवन भर की कमाई से ही नहीं बल्कि बुजुर्गों से प्राप्त जायदाद आदि तथा सहायता में जुटाया था, सब भस्मसात हो गया। उस व्यक्ति के मन में पाँच मिनट का कितना मूल्य होगा!

इसी तरह संसार में कितनी ही लड़ाइयां इसलिए हारी गईं क्योंकि फौज के पहुंचने में थोड़ी देरी हो गई और शत्रु की फौज कुछ समय पहले ही पहुंच गई। अतः हमें समझना चाहिए कि कुछ मिनट की देर कोई छोटी-सी बात नहीं है। मनुष्य का जीवन ही छोटा-सा है। यदि उसमें कुछ-कुछ मिनट कुतर-कुतर कर निकलते जाएं तो बाकी रह ही कितना समय जायेगा! बातें छोटी-सी लेकिन परिणाम कितना घातक! आप ही बताइये, ऐसी आदतें बदलनी चाहिए ना!



शिमला-पंथाघाटी (हि.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज के प्रशासक सेवा प्रभाग तथा स्थानीय सेवाकेंद्र द्वारा 'बेहतर प्रशासन के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' विषयक सेमिनार में मुख्य सचिव प्रमोद सुक्सेना, नेवी के पूर्व कैप्टन शिव कुमार गोयल, ब्रह्माकुमारीज पानीपत मानसरोवर रिट्रीट सेंटर के निदेशक ब्र.कु. भारत भूषण भाई, प्रशासक सेवा प्रभाग के मुख्यालय समन्वयक ब्र.कु. हरीश भाई, मुम्बई के मोटिवेशनल स्पीकर ई.वी. गिरीश, ओआरसी गुरुग्राम की ब्र.कु. विधात्री बहन, ब्र.कु. ख्याति बहन व ब्र.कु. हुसैन बहन, ब्र.कु. सुनीता दीदी, ब्र.कु. यशपाल भाई, अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें, सचिव, उपसचिव सहित बड़ी संख्या में वरिष्ठ अधिकारीगण उपस्थित रहे।



खुर्जा-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज संस्थान के इतिहास और ब्रह्मा बाबा के जीवन पर आधारित एनिमेटेड फिल्म 'द लाइट' के मून सिनेमा में स्क्रीनिंग के अवसर पर नगर के चेयरमैन पति भगवान दास सिंघल, स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. नीलम बहन, ब्र.कु. पूजा बहन, ब्र.कु. बबीता बहन, ब्र.कु. धीरेन्द्र भाई, ककोड़ सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. तारा बहन, ब्र.कु. मोनिका बहन, ब्र.कु. सीमा बहन, ब्र.कु. सुभाष भाई आदि शामिल रहे। नगर के लगभग 600 लोग इस फिल्म को देखने पहुंचे और फिल्म की खूब सराहना की।



भरतपुर-रूपबास (राज.)। नवरात्रि के उपलक्ष्य में श्रीमती गुड्डी देवी अग्रवाल महिला समाज इकाई की अध्यक्ष एवं गायत्री शक्ति पीठ अध्यक्ष की अध्यक्षता में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। आयोजिका राजयोगिनी ब्र.कु. बबीता दीदी, स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका, ब्र.कु. योगिनी बहन व अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।



दिल्ली-प्रियदर्शनी विहार। चैत्र नवरात्रि के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र में आयोजित कार्यक्रम में सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. मंजू दीदी, सीताराम बाजार सेवाकेंद्र से ब्र.कु. सुनीता दीदी, ब्र.कु. गुंजन दीदी सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।

हम हमेशा देखते हैं कि दूसरे हमसे अच्छे हैं। लेकिन हम भूल जाते हैं कि उनके लिए हम भी दूसरे हैं। इसका अर्थ ये हुआ कि हम सभी को किसी और को देखकर अपने वजूद का आंकड़ा लगाना या वजूद को तोलना बुद्धिमानी नहीं है। क्योंकि ये पूरा विश्व एक ग्लोबल चेतना या कॉन्शियसनेस के आधार से चलता है और उसकी एक यूनिट हम हैं जो सबसे छोटी इकाई है। इसका मतलब ये हुआ कि हर कोई अपने आप में महत्वपूर्ण है। क्योंकि हर एक इकाई जो खुद के बारे में सोच रही है, बोल रही है, कर रही है वो ग्लोबल कॉन्शियसनेस में प्रवेश कर रहा है। विश्व स्तर पर उसका प्रभाव पड़ रहा है। इसलिए समाज से हम नहीं हैं, हमसे समाज है।

किसी भी कार्य के लिए, किसी भी वस्तु-स्थिति के लिए हम सभी समाज को दोष देते हैं लेकिन समाज तो अपने आप अस्तित्व में ही नहीं होता। जब हम हैं तो समाज है, हम नहीं हैं तो समाज भी नहीं है। इसलिए अस्तित्व हमारा है, तो समाज का है। इसलिए समाज एक अमूर्त धारणा है, अमूर्त का अर्थ होता है नॉट-विज़िबल। जो

समाज का अस्तित्व हमसे



दिखाई नहीं दे रहा है, लेकिन है। जैसे समाज सम्बंधों से बनता है, लेकिन सम्बंध आप देख नहीं सकते। जैसे एक माँ और बेटी साथ में जा रहे हैं, आपको उनके बारे में नहीं पता तो

आप आंकड़ा नहीं लगा सकते कि ये उसकी बेटी होगी या कहेंगे कि ये बुआ की बेटी हो सकती है, किसी और की बेटी हो सकती है क्योंकि सम्बंध दिखाई नहीं दे रहा, बताना पड़ता है।

इसलिए समाज भी दिखाई नहीं पड़ता। तो समाज, सामाजिक सम्बंधों का ताना-बाना है। इसलिए हम सबको समाज की जो पहली इकाई है, पहली यूनिट है, जो व्यक्ति है, वो एक चेतना है और वो चेतना पूरे विश्व की चेतना की पहली सीढ़ी है। जैसे किसी छत पर चढ़ने के लिए सीढ़ी जब बनाई जाती है तो अगर उस सीढ़ी की पहली सीढ़ी टेढ़ी, उबड़-खाबड़ या ऊपर-नीचे हो जाए तो चढ़ने वाला क्या सोचेगा, पहला थॉट क्या आयेगा कि क्या बना दी सीढ़ी! ये तो ऐसा लग रहा है कि कहीं गिर ही न जायें! अब ये सीढ़ी हमारे विचारों की है। जिसको हमने सोचा नहीं भी है, अभी उसकी शुरुआत नहीं हुई है तो भी उसका भविष्य हमें दिखने लग जाता है। इसीलिए ग्लोबल कॉन्शियसनेस माना ही एक-एक यूनिट, एक-एक इकाई जो मनुष्य है, वो पूरे समाज की मान्यताओं, धारणाओं की ऊँचाई मांपने का एक पैमाना है। कैसा समाज

होगा, आगे की उ सकी स्थिति कैसी होगी, ये सब एक इकाई ही तय करती है।

इसलिए समाज की हर एक इकाई माना हर एक मनुष्य का एक महत्वपूर्ण योगदान है समाज को बनाने में। इसलिए यूनिट को ठीक करो, इकाई को ठीक करो, पहली सीढ़ी को ठीक करो, पहले पायदान को ठीक करो तो जो उसपर पहला कदम रखेगा वो भी उसी लेवल से समाज को देखेगा और समाज को बेहतर बनाने में अपना योगदान भी देगा।

इसी थीम या इसी सिद्धांत के साथ निराकार परमात्मा 88 वर्षों से हर एक मनुष्य के अंदर दैवी गुणों की परिकल्पना को साकार कर रहे हैं। जो अब एक कल्पना मात्र ही नहीं रही, बल्कि उसका रूप ले चुकी है। तो क्या आप भी इस यूनिट का हिस्सा बनना चाहेंगे?



डॉ. अनुज भाई, दिल्ली

प्रश्न : मेरा नाम प्रीति है, मैं लखनऊ से हूँ। मैंने अभी लैब टेक्नीशियन का एग्जाम दिया है और मैं मेडिकल में सिलेक्शन चाहती हूँ। इसके लिए मुझे आठ से दस घंटे पढ़ना होगा। लेकिन मैं आधे घंटे में पढ़ के ही बोर हो जाती हूँ। आधे दिन में सिर्फ दो घंटे ही पढ़ पाती हूँ। मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर : अगर आपका पढ़ाई में इन्ट्रस्ट नहीं होगा तो आपकी मेमोरी सब चीज

को ग्रहण भी नहीं करेगी। आप आधा घंटा ही पढ़ कर बोर हो जाती हैं तो आप आठ घंटे की तैयारी कैसे करेंगी ये आपका सोचना बिल्कुल सही है। इसलिए सवरे उठते ही सब्कोन्शियस माइंड में आपको कुछ थॉट्स भरने चाहिए। लेकिन क्या? पहले तो सात बार याद कर लें कि मैं मास्टर ऑलमाइटी हूँ, इससे आपकी शक्तियाँ

एक्टिव हो जायेंगी। फिर दूसरा संकल्प करें कि मेरा ब्रेन एक अच्छी स्टडी के लिए तैयार है। मैं कई घंटे तक स्टडी को एन्जॉय कर सकती हूँ। मेरी बुद्धि अब कैपेबल है सबकुछ ग्रहण करने के लिए। फिर अभ्यास कर लें मैं आत्मा स्वराज्य अधिकारी हूँ। जो राजयोग का अभ्यास करते हैं वो इस शब्द से बहुत अच्छी तरह से परिचित हैं। मैं आत्मा यहाँ हूँ, इस देह की मालिक हूँ। मन, बुद्धि की मालिक हूँ। इसको नाम दिया गया है मैं स्वराज्य अधिकारी हूँ। ऐसी फीलिंग में आकर कि मैं मन-बुद्धि की मालिक हूँ। इसको जरा अच्छी तरह से भर दें अपने कॉन्शियस में। फिर अपने ब्रेन को, बुद्धि को ऑर्डर दें कि हे मेरी बुद्धि अब मुझे आठ घंटे स्टडी करनी है तुम अपने को तैयार कर। तुम कैपेबल हो जो मैं पढ़ूँ उसको याद करने के लिए। तुम बहुत अच्छी बुद्धि हो। बस ऐसे संकल्प तीन-चार बार करेंगे गुड फीलिंग के साथ। बुद्धि बिल्कुल कैपेबल हो जायेगी, सब्कोन्शियस माइंड एक्टिव हो जायेगा, आपका साथ देने लगेगा। और पढ़ने में दो-चार दिन में तेजी से आपको दिखाई देने लगेगा कि पहले आधा घंटा, फिर दो घंटे, फिर चार घंटे, फिर आठ घंटे आप अपने उस

लक्ष्य तक पहुंच जायेंगी और अच्छी स्टडी करेंगी, अच्छी तैयारी हो जायेगी। कॉन्फिडेंस भी बढ़ेगा। इस तरह से करने से आप सफल हो जायेंगी।

प्रश्न : मेरा नाम गायत्री है। सात साल हो गये हैं मुझे इस विद्यालय से जुड़े हुए। संगमयुग का महत्व मैं जानती हूँ लेकिन संगमयुग में जैसे बाबा कहते हैं कि पांच विकारों के बाद छठवें विकार का जो स्थान आता है वो आलस्य का है। उस आलस्य के विकार का

करना चाहते हैं सच्चे मन से वो उसी अनुसार अपने को सैटअप कर लेता है। शरीर भी सब उस तरह से कार्य करता है। मैं युवकों को पूछता हूँ कि कितने घंटे सोते हो? वो बोलते हैं कि पाँच घंटे। तो मैं पूछता हूँ कि नींद नहीं आती? तो वो कहते हैं कि आती तो है पर हम चुस्त रहते हैं। लक्ष्य मनुष्य को अलबेलेपन और आलस से मुक्त करता है। आपको कुछ काम ले लेने चाहिए अपने ऊपर। संकल्प कर लें कि मुझे उठते ही सबके लिए चाय बनानी है। ड्यूटी दे दें आप अपने को। तो ये ड्यूटी आपको जगाती रहेगी। कुछ अच्छा लक्ष्य, आपको कुछ एक्सरसाइज भी करनी चाहिए। कुछ प्राणायाम करने चाहिए। मसाज इसके लिए बहुत अच्छी रहती है। रोज एक बार मसाज कर लें। कभी-कभी शरीर के सेल्स बहुत सारी इसमें चीजें है वो डल होने लगती हैं कुछ कारणों से। वो भी चुस्त हो जायेंगी। और आप अच्छे से वॉकिंग किया करें। हो सके तो जॉगिंग करें। चाहे दस मिनट ही सही। तो इससे आप चुस्त रहेंगे और योग में भी नींद नहीं आयेगी। ईश्वरीय महावाक्य सुनने में भी नींद नहीं आयेगी और आपकी ये प्रॉब्लम समाप्त हो जायेगी।

कम से कम फोन तो करें। ताकि माँ का भी प्यार जो है वो तृप्त होता रहे। और उसको भी लगे कि ये सारा हमारा परिवार है। बच्चे हमारे हैं। वो हमसे अलग नहीं हुए हैं। मैं इस माध्यम से सभी बच्चों को युवकों को संदेश देना चाहूँगा कि भले ही आप कहीं भी चले जायें, अमेरिका में चले जायें माँ का प्यार तो माँ का प्यार ही होता है। उसे यूँ भुलाया नहीं जाना चाहिए। रही बात आपकी, आपको डिप्रेशन होना नैचुरल है। जिसने अपना पति खो दिया हो और बच्चे भी एक तरह से खो ही गए। तो आपको मैं कहूँगा कि आप राजयोग सीखें। ईश्वरीय ज्ञान लें आपका चित्त शांत होगा। जब आप राजयोग करेंगी तो आपको लगेगा कि पति आपका मृत हो गया है तो परमपिता हमारा प्रियतम भी है। वो पतियों का पति भी है। वो हमें सच्चा प्यार देता है। उसको भी प्रियतम कहा गया है। मीरा ने भी उसको प्रियतम कहा था। तो सचमुच आपका वो प्रियतम बन जायेगा। और आपको आभास होने लगेगा कि सांसारिक पति मेरा मृत्यु को प्राप्त हो गया लेकिन एक पारलौकिक पति मुझे फिर से प्राप्त हो गया। तो बच्चों के जो इस मिलन का, प्यार का अभाव आपको महसूस हो रहा है वो अभाव पूरी तरह से भर जायेगा। आपके जीवन में तृप्ति होगी, चित्त शांत होगा। और आपके मन में जो डिप्रेशन की स्थिति है वो समाप्त होकर जीवन में खुशी आ जायेगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

मन की खुरी और सच्ची शांति के लिए देखें आपका अपना 'पीस ऑफ माइंड' और 'अवेकनिंग' चैनल



उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दे



- राजयोगी डॉ. सुरज भाई

मन की बातें

अभी मुझे बहुत ही भयंकर आक्रमण हुआ है। मैं बहुत ही अलबेली और आलसी हो गई हूँ। कृपया बतायें इस विकार पर मेरी विजय कैसे प्राप्त हो?

उत्तर : ये भी अच्छी बात है जाग्रति होना। उदाहरण ले लें विद्यार्थियों का। अभी युवाकाल होता है, किसी की 18 साल आयु है, किसी की 19, 20, 21 है। उनमें सोने का तो रहता ही है ना ज्यादा। और युवाकाल में नींद भी 7-8 घंटे तो चाहिए। तो हम देखते हैं उन्हें पढ़ने का शौक है, उन्हें रहता है कि हमें इतने परसेंटेज मार्क्स लाने हैं। तो वो बहुत कम सोते हैं। और जो ब्रेन है वो उसको मैनेज करता है। तो ये हमारे ब्रेन की कैपेबिलिटी है कि जो हम

प्रश्न : मेरा नाम रागिनी है, मैं लखनऊ से हूँ। मेरे पति की कैंसर से मृत्यु हो गई। मेरे दो बच्चे हैं। एक यूएसए में है और एक नोयडा में। दोनों की शादी हो गई है। वो दोनों अपनी-अपनी फैमिली में हैं। ना तो मुझे फोन करते हैं और न ही मुझसे मिलने आते हैं। ऐसे में मैं बहुत अकेलापन महसूस करती हूँ। बहुत दुःखी और अशांत रहती हूँ। मैं क्या करूँ?

उत्तर : जिसके पति की भी मृत्यु हो गई हो और जिसने अपने बच्चों की जी जान लगाकर पालना की हो और वो बच्चे आज उन्हें पूछते नहीं तो निश्चित रूप से माँ का दिल तो टूट जाता है। लेकिन ये बच्चों का कर्तव्य है कि वो अपनी माँ की भी भावनाओं को समझें।

हमारा पुरुषार्थ ऐसा हो जो भगवान भी हमारा सम्मान करे



राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

ईश्वरीय महावाक्यों में दोनों की बड़ी गुह्य डेफिनेशन सुनी है।

तो सवेरे-सवेरे हम परमात्म सुख प्राप्त करें। परमात्म सुख इतना भर लें अपने में कि जो भी हमारे वायब्रेशन्स में आ जाये, हमारे और के बीच में आ जाये उसके दुःख समाप्त होने लें। उसका चित्त शान्त होने लगे, वो सुखी हो जायें। एक खजाना है ये बहुत बड़ा। ये सुख सांसारिक सुखों से बहुत बढ़कर है, इसको अतीन्द्रिय सुख कहा जाता है। और ये भगवान के महावाक्य हैं कि अतीन्द्रिय सुख पूछना हो तो उन बच्चों से पूछो जो आत्मभिमानी होकर रहते हैं। देह भान से न्यारे होकर चलना। आत्मा के सभी गुणों और शक्तियों का स्वरूप बनते चलना। इससे

पवित्रता सुख-शांति की जननी है। आज दुःख, अशांति बढ़ ही इसीलिए रहे हैं क्योंकि इम्युरिटी बहुत बढ़ गई है। दृष्टि भी इम्युर, बोल भी इम्युर तो फीलिंग भी इम्युर, दैहिक दृष्टि, इनसे जो योगी हट जाता है उसको परम शांति प्राप्त होती है।

ये अतीन्द्रिय सुख, बहुत गहरा सुख, सच्चा आत्मा का सुख प्राप्त हो जाता है। ये हमें प्राप्त करना है। जो ये सुख प्राप्त कर लेंगे वो जन्म-जन्म कलियुग के अन्त तक भी सुखी रहेंगे।

शांति का खजाना बहुत बड़ा है। परमात्म शांति हमें प्राप्त हो रही है। उसने इतना सुन्दर ज्ञान दे दिया कि ज्ञान को सुनते-सुनते ही चित्त शांत हो जाता है। सारी बेचैनियां, जीवन की सारी टेन्शन, सारी अशांति, सारे मन के बोझ, मन का विचलित होना सब रूक जाता है। ये ईश्वरीय ज्ञान से ही सम्भव है। अगर कोई जबरदस्ती करेगा तो उसके ब्रेन पर इसका बुरा असर आयेगा। वो जीवन के लिए अच्छा नहीं होगा। तो नैचुरल हम अपने जीवन को, अपने चित्त को शांत कर लें ज्ञान के द्वारा, राजयोग के द्वारा। ये बहुत बड़ा खजाना है, हमारे खजाने हैं पवित्रता, संसार में जिसमें लोगों को ज्यादा नॉलेज नहीं है। पवित्रता सुख-शांति की जननी है। आज दुःख, अशांति बढ़ ही इसीलिए रहे हैं

क्योंकि इम्युरिटी बहुत बढ़ गई है। दृष्टि भी इम्युर, बोल भी इम्युर तो फीलिंग भी इम्युर, दैहिक दृष्टि, इनसे जो योगी हट जाता है उसको परम शांति प्राप्त होती है। वो पवित्रता के खजाने से स्वयं को भरपूर कर लेता है। उसको सम्पूर्ण प्रकृति भी बहुत साथ देती है। तो सभी को ये मालूम होना चाहिए भगवान गुप्त रूप से ये दिव्य कार्य कर रहे हैं। पर इतना गुप्त भी नहीं है कि किसी को पता भी न हो। बहुतों को पता चल चुका है और बहुत इससे जुड़ भी चुके हैं। स्वयं को इन सभी खजानों से भरपूर कर रहे हैं।

शिवबाबा (भगवान) कहते हैं मैंने तुम्हें भाग्य की रेखा खींचने की कलम दे दी है। श्रेष्ठ कर्म ही वो कलम है। किसी को भगवान से मिला देना, किसी को मुक्ति-जीवनमुक्ति का मार्ग दिखा देना, किसी के जीवन में आने वाली समस्याओं और बाधाओं को समाप्त करा देना, किसी को ऐसी राजयोग की विद्या सीखा देना कि वो स्वयं बहुत शक्तिशाली बन जायें। ये श्रेष्ठ कर्म, ये पुण्य कर्मों का खजाना बहुत ही बड़ा है। इसका जो फल मिलता है वो स्वर्ग का भाग्य।

वर्तमान समय जब युग परिवर्तन होगा तो अचानक बहुत कुछ होता रहेगा। अचानक खेल बिगड़ता हुआ नजर आयेगा। जो कभी मन में सोचा नहीं था वो अचानक दिखाई देगा। मनुष्य भयभीत हो जायेंगे। वो तो समझ में नहीं आयेगा कि करें क्या? तो हम सभी अभी से बहुत अच्छा अभ्यास कर लें। भगवान हमारा साथी है, वो हमें साथ दे रहा है। तो उस टाइम उसका साथ होने के कारण हमें समझ में आ जायेगा कि हमें क्या करना है। तो परमात्म सुख, परमात्म साथ उसकी गाइडेन्स सबको निरंतर मिल रही है। ये बहुत बड़े खजाने हैं।

एकान्त में उसका चिंतन करने से हमारी बुद्धि बहुत शुद्ध हो जाती है, डिवाइन हो जाती है। और ये बुद्धि जन्म-जन्म हमारे साथ चलेगी। तो आइए हम गहन चिंतन करें। पुरुषोत्तम संगमयुग पर शिव बाबा से हम अच्छे से अच्छा क्या लें ताकि हम भरपूर हो जायें। और जब हम इस संसार से जायें तो खाली हाथ नहीं, भरपूर होकर जायें। जब भगवान के पास पहुंचें तो वो भी खड़े होकर हमारा सम्मान करें।



शांतिवन। सिक्किम के माननीय मुख्यमंत्री प्रेम सिंह तमांग अपने दो दिवसीय पारिवारिक दौरे पर ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय शांतिवन पहुंचे। मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी से मुलाकात कर आशीर्वाद लेने के पश्चात् वे दादी कॉटेज में संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. मुन्नी दीदी के साथ आध्यात्मिक ज्ञानचर्चा करते हुए।



दिल्ली-मजलिस पार्क। पृथ्वी दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए अंतर्राष्ट्रीय वक्ता एवं वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी। साथ हैं सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. राजकुमारी दीदी, ग्राम विकास प्रभाग के सतवीर भाई तथा भाजपा की प्रकोष्ठ मंत्री श्रीमती अलका त्यागी।



ऋषिकेश-उत्तराखंड। ब्रह्माकुमारीज द्वारा आशीर्वाद वाटिका में आयोजित कार्यक्रम में मुख्य वक्ता जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी बहन, महामंडलेश्वर ईश्वर दास जी महाराज, संस्थापक अध्यक्ष कृष्णन्यन देसी गौ रक्षा, महामंडलेश्वर दयाराम दास जी महाराज, अध्यक्ष विरक्त वैष्णो मठ, महामंडलेश्वर कर्णपाल गिरी जी महाराज, महंत रवि प्रपन्नाचार्य महाराज, अध्यक्ष तुलसी मानस मंदिर, महंत छोटन दास जी महाराज, विराक्त वैष्णव मंडल, महंत स्वामी आलोक हरि महाराज, अखिल भारतीय संत समिति, श्री 108 कृपालु महाराज जी तथा ब्र.कु. भाई-बहनों सहित 2500 से अधिक लोग शामिल रहे।



नेपाल-बुटवल। आध्यात्मिक शिक्षाओं द्वारा समाज को मूल्यनिष्ठ बनाने हेतु ब्रह्माकुमारीज के सकारात्मक पहल और प्रयास की सराहना करते हुए ब्रह्माकुमारीज नेपाल की सह-निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. कमला दीदी को बुटवल चेम्बर ऑफ कॉमर्स ने विशेष समारोह के मध्य सम्मानित किया।



खेड़ी लखा सिंह-रादौर(फतेहाबाद)। आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. राज बहन, ब्र.कु. राजू भाई, समाज सेवक सुरेश खुराना, स्मार्ट एक्सपीरियेंसल स्कूल के चैयरमैन युधिष्ठिर खन्ना, प्रिंसिपल ज्योतिष खन्ना, वाइस प्रिंसिपल हिमानी खन्ना तथा अन्य।



हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)। राष्ट्रीय अग्निशमन दिवस पर ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र में आयोजित कार्यक्रम में एफ.एस.एस.ओ. दीपक कुमार, अग्निशमन अधिकारी राजकुमार वाजपेई, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. शान्ता बहन, भारतीय नागरिक कल्याण एवं अपराध निरोधक समिति के सचिव अधिवक्ता हरीश शर्मा, ए.एस.आई. राजकुमार गौतम, ए.एस.आई. उदय प्रताप सिंह, फायरमेन सिद्धार्थ कुमार, महेश कुमार, हरेन्द्र कुमार व अन्य सदस्यों सहित सभासद दिनेश उपाध्याय, एडवोकेट हरीश शर्मा, इंजीनियर संजय सिंह सिकरवार, पूर्व सहायक कोषाधिकारी दाऊदयाल अग्रवाल, व्यवसायी अरविन्द अग्रवाल, ब्र.कु. श्वेता बहन, ब्र.कु. दुर्गेश बहन, दिनेश भाई तथा अन्य भाई-बहनों शामिल रहे।



परबतसर-राज। ब्रह्माकुमारीज उपसेवाकेंद्र द्वारा मदर्स डे तथा नर्सिंग डे के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में वर्ल्ड बुक रिकॉर्ड तथा विश्व कीर्तिमान रिकॉर्ड में नाम दर्ज कवयित्री तथा साहित्यकार रंजना वैष्णव, हेड कॉन्स्टेबल सूरज कंवर, वरिष्ठ नर्स लता सक्सेना, अति. विकास अधिकारी जितेंद्र बंसल, महावीर प्रसाद वैष्णव रिटायर्ड डी.एस.एल.आर्मी व ब्र.कु. अंजू बहन सहित अन्य भाई-बहनों मौजूद रहे।



जलंधर-पंजाब। लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी में 'बी द बेस्ट वर्जन ऑफ यू' कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज जलंधर के भाई-बहनों, ब्र.कु. डॉ. सुनीता दीदी, माउण्ट आब् तथा लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी के स्टाफ शामिल रहे। यह कार्यक्रम एसपीएडीई छात्रों की टीम के सहयोग से आयोजित किया गया।



बरेली-चौपला रोड(उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र में मातृ दिवस के अवसर पर आयोजित 'स्वस्थ एवं स्वच्छ परिवार के लिए माता की भूमिका' विषयक कार्यक्रम में संस्थान की क्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. पार्वती दीदी, सिविल लाईंस सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. नीता दीदी, ब्र.कु. पारुल बहन, पुष्प लता गुप्ता, दिव्यांग दिशा स्कूल की अध्यक्ष, शुभा गुप्ता, आर्ट ऑफ लिविंग सीनियर टीचर, डॉ. नमीता अग्रवाल, एकता नरिसिंग होम, सीमा गोयल, अशोक फोम एंड मल्टी प्लास्ट लिमिटेड, पार्टनर, डॉ. मोनिका, राजश्री मेडिकल कॉलेज, ओनर, विद्या लदानी, कोका-कोला फैक्ट्री, ओनर, रीता बहन, रिटा. प्रिंसिपल, बरेली कॉलेज, मधु वर्मा, कवयित्री मानव सेवा क्लब सदस्य, संतोष कश्यप, पार्षद आदि शामिल रहे।

राजयोग के अभ्यास से ही होगा सकारात्मक परिवर्तन : जयंती दीदी

‘सकारात्मक परिवर्तन की संभावनाएं’ कार्यक्रम का सफल आयोजन

महसूसता की शक्ति आती है। उक्त विचार ब्रह्माकुमारीज की अति. मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु.

कार्यक्रम में व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि परिवर्तन के लिए मूल्यों को अपनाना बहुत जरूरी है। दूसरों

देता है। हमें मूल्यों के महत्व को न सिर्फ जानना है अपितु उसका प्रयोग कर अपने जीवन को दिव्य

आध्यात्मिक शिक्षा से आता है समानता का भाव

जयंती दीदी ने कहा कि आज आत्म सम्मान को बनाए रखने की आवश्यकता है। आध्यात्मिक शिक्षा से हम एक नए दृष्टिकोण को अपना सकते हैं। आध्यात्मिकता से समानता का भाव पैदा होता है। जिससे एक बेहतर संसार बना सकते हैं।

परिवर्तन के सकारात्मक पक्ष को जानना जरूरी

ओआरसी की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी ने कहा कि वर्तमान समय परिवर्तन के साथ स्वयं को एडजस्ट करना बहुत बड़ी चुनौती है। लेकिन

परिवर्तन एक सामान्य प्रक्रिया है। परिवर्तन को स्वीकार करने के लिए स्वयं को समझने की जरूरत है। परिवर्तन से प्रभावित होने की बजाए, उसके सकारात्मक पक्ष को समझें। कार्यक्रम में ऑल इंडिया वुमेन कॉन्फ्रेंस की पूर्व अध्यक्ष शीला काकडे, बीएसएनएल के प्रबन्ध निदेशक प्रवीण कुमार पुरवार, डीसीएम श्रीराम के सीईओ रोशन कामत, सॉफ्टवेयर टेक्नोलॉजी पार्क ऑफ इंडिया के निदेशक अमित बंसल, बीएसएफ के पूर्व डीआईजी सुनील कपूर, भारत सरकार के गृह मंत्रालय से प्रभास प्रियदर्शनी एवं रश्मि प्रियदर्शनी सहित अनेक गणमान्य लोग शामिल हुए। मंच संचालन ब्र.कु. विधात्री बहन ने किया।



ओआरसी-गुरुग्राम। राजयोग के अभ्यास से परिवर्तन करना सहज हो जाता है। क्योंकि योग से

जयंती दीदी ने ओम शांति रिट्रीट सेंटर में ‘सकारात्मक परिवर्तन की संभावनाएं’ विषय पर आयोजित

के परिवर्तन से पहले हमें स्वयं का परिवर्तन करना है। एक व्यक्ति का परिवर्तन भी अनेकों को प्रेरणा

गुणों की खुशबू से महकाना है। जिससे दूसरों को भी अपने जीवन में बदलाव की प्रेरणा मिलेगी।

विकास के लिए विज्ञान और अध्यात्म का संतुलन जरूरी

ज्ञान सरोवर में वैज्ञानिकों का नए युग के लिए नया दृष्टिकोण विषय पर त्रिदिवसीय सम्मेलन में गहन मंथन

ज्ञानसरोवर-माउण्ट आबू। ब्रह्माकुमारीज के तकनीकी प्रभाग की ओर से ‘नए युग के लिए नया दृष्टिकोण’ विषय पर आयोजित त्रिदिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन के शुभारंभ पर टीसीआईएल के सीएमडी संजय कुमार ने कहा कि मनुष्य को स्वयं के आंतरिक विज्ञान के विकास को लेकर कृतसंकल्प होना चाहिए।

ब्रह्माकुमारीज के अति. महासचिव ब्र.कु. वृजमोहन भाई ने कहा कि मन की ऊर्जा अपने आप में ही गहरा विज्ञान है। जिसे समझने का अनुसंधान हर व्यक्ति को करना चाहिए।

विज्ञान व तकनीकी प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. मोहन सिंघल भाई ने कहा कि सकारात्मक दृष्टिकोण से ही जीवन में उन्नति के रास्ते खुलते हैं। आध्यात्मिक दृष्टिकोण से समाज को श्रेष्ठ संस्कारों से सींचा जा सकता है। प्रभाग की उपाध्यक्ष



ब्र.कु. आशा बहन ने कहा कि शांति, सद्भावना व संतुष्टि का भविष्य बनाने के लिए तथा समाज के सही विकास के लिए भौतिकता और आध्यात्मिक प्रगति के बीच संतुलन स्थापित करने की आवश्यकता है। वडोदरा से आये आईओसीएल के एक्जीक्यूटिव डायरेक्टर राहुल प्रशांत ने कहा कि विकास का पहिया तो निरंतर

आगे दौड़ रहा है। लेकिन हमें अपनी जरूरतों को सीमा रेखा के अंदर ही रखना चाहिए। वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. डॉ. सविता बहन ने सभी को राजयोग की गहन अनुभूति कराई। कार्यक्रम में राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. भारत भूषण भाई, ब्र.कु. पीयूष भाई, नरेंद्र पटेल व ब्र.कु. माधुरी बहन ने भी अपने विचार व्यक्त किये।

वृद्धाश्रम की बजाय परिवार में हो वृद्ध का आश्रय

वसंतनगर में वरिष्ठ नागरिक स्नेह मिलन का भव्य आयोजन, बुजुर्गों ने साझा किये अपने अनुभव

नागपुर-वसंतनगर(महा.)। ब्रह्माकुमारीज की वार्षिक थीम ‘आध्यात्मिक सशक्तिकरण द्वारा स्वस्थ एवं स्वच्छ समाज’ के अंतर्गत स्थानीय सेवाकेंद्र में आयोजित ‘वरिष्ठ

हेतु संस्कारों की धारणा आवश्यक है जो इस संस्था में हमें सीखने को मिली। डॉ. रेखा सपकाळ ने स्वास्थ्य सम्बंधित बातों से अवगत कराते हुए कहा कि शरीर स्वस्थ

इस कार्यक्रम की विशेषता रही कि ब्रह्माकुमारीज संस्थान के सभी 65-70 साल के ऊपर के वरिष्ठ नागरिकों द्वारा कार्यक्रम का आयोजन. मंच संचालन. स्वागत. नृत्य. लघुनाटिका सुखमय वृद्धावस्था. वक्तव्य. समारोह प्रस्तुत किया गया।

आप सबको अपना गृहस्थ सम्भालने की शक्ति भरी। उन्होंने कहा कि बुजुर्गों के पास अनुभवों की खान होती है जो हमेशा हमारा मार्गदर्शन करती है। ब्रह्माकुमारीज की क्षेत्रीय सह संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. मनीषा दीदी ने कहा कि वर्तमान परिस्थिति अनुसार हर घर आज बुजुर्गों से खाली होता जा रहा है और वृद्धाश्रम भरते चले जा रहे हैं। अब इसे बदलने की आवश्यकता है। ब्र.कु. सुकन्या बहन, डॉ. उज्वला देशमुख, ब्र.कु. प्रकाश भाई आदि ने भी अपने विचार रखे। ब्र.कु. राजलक्ष्मी बहन, ब्र.कु. नारायण भाई, ब्र.कु. जयंत भाई सहित अन्य भाई-बहनें इस मौके पर मौजूद रहे।



नागरिक स्नेह मिलन’ कार्यक्रम में मुख्य अतिथि एडवोकेट तेजस्विनी खाडे ने कहा कि उम्र के इस पड़ाव में आकर हमने जाना कि लौकिक रूप से की गई पढ़ाई हमें इस समय काम में नहीं आ रही है। परंतु परमात्मा द्वारा बताये जाने वाले मार्ग

रहेगा तो ही हम परमात्मा से योग लगा सकेंगे। ब्रह्माकुमारीज की क्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. रजनी दीदी ने वरिष्ठ नागरिकों को सम्बोधित करते हुए कहा कि प्रजापिता ब्रह्मा बाबा ने आप सबको अपना हमजिन्स बनाया तथा निराकार परमात्मा ने

ब्रह्माकुमारीज संस्थान में विश्व मातृ दिवस पर कार्यक्रम का आयोजन

नारी अबला नहीं सबला है... वो शक्ति है

रायपुर-छ.ग.। अंतर्राष्ट्रीय मातृ दिवस के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज के महिला प्रभाग द्वारा विधानसभा मार्ग स्थित शान्ति सरोवर रिट्रीट सेंटर में ‘स्वस्थ एवं सुखी परिवार में माताओं की भूमिका’ विषय पर आयोजित समारोह को सम्बोधित करते हुए संस्थान की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी ने कहा कि घर परिवार को व्यवस्थित रखने और सभी सदस्यों की सुख-सुविधाओं का खयाल रखने में माताओं की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इसके साथ ही धन का सही ढंग से इस्तेमाल करना उसी पर निर्भर करता

घर की व्यवस्था में माताओं की भूमिका अहम... हेमलता दीदी

स्वस्थ मन से ही स्वस्थ शरीर और सुखी परिवार... श्रीमती रिचा साव

संघर्ष जीवन का हिस्सा है इसलिए कठिनाईयों से घबराएं नहीं...

श्रीमती नम्रता यदु

ईश्वर ने माँ को अपने ही स्वरूप में गढ़ा है... सविता दीदी



है। उन्होंने कहा कि माताओं को शिव शक्ति का सम्मान देकर उनके माध्यम से परमात्मा विश्व परिवर्तन का कार्य करा रहे हैं। नारी में बहुत शक्ति है, विशेषताएं हैं। जब व्यक्ति उलझन में होता है, परेशान होता है तो वो माँ के दरबार में जाकर शक्ति मांगता है, इससे ही सिद्ध होता है कि नारी अबला नहीं सबला है, वो एक शक्ति है, देवी है। दिशा स्कूल की प्राचार्य श्रीमती रिचा साव ने कहा कि परिवार में सबकी देखभाल माताएं करती हैं। कोई भी व्यक्ति जो कि देखभाल कर रहा है वह माँ की भूमिका निभा रहा है। उन्होंने कहा कि स्वस्थ मन के लिए भौतिक शिक्षा के साथ ही आध्यात्मिक शिक्षा भी जरूरी है। स्वस्थ मन से ही स्वस्थ शरीर और सुखी परिवार का निर्माण हो सकता है। राज्य में मशरूम लेडी के रूप में पहचानी जाने वाली श्रीमती नम्रता यदु ने संघर्ष को जीवन का हिस्सा बताते हुए कहा कि कदम-कदम पर कठिनाइयां आती

हैं लेकिन हमें उसे जीवन का हिस्सा समझकर आगे बढ़ना चाहिए। हमें कठिनाइयों से डरना नहीं चाहिए। जो भी समय ईश्वर ने हमें दिया है उसका लाभ उठाना चाहिए। ब्रह्माकुमारीज संस्थान में जो अध्यात्म के द्वारा आत्मा और परमात्मा की शिक्षा दी जाती है वह हमें जीवन को अच्छी तरह जीने के लिए प्रेरित करती है।

रायपुर संचालिका ब्र.कु. सविता दीदी ने कार्यक्रम के विषय को स्पष्ट करते हुए कहा कि माँ शब्द सबसे अधिक प्यारा होता है। वह जगत जननी है। दया, करुणा, प्रेम और सहिष्णुता आदि सारे गुण उसमें समाहित होते हैं। कहते भी हैं कि ईश्वर ने माँ को अपने ही स्वरूप में गढ़ा है। इसलिए महिलाओं को पुरुषों की तरह दिखने या कपड़े पहनने की जरूरत नहीं है। वह सौम्यता, दिव्यता और कोमलता की प्रतीक है तो सशक्त और शक्तिशाली भी है। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. सिमरण बहन ने किया।