# ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 26 | सितम्बर -I-2024 | अंक - 11 | माउण्ट आबू | Rs.-12


## बिना आध्यात्मिक सशक्तिकरण के स्वच्छ एवं स्वस्थ समाज का निर्माण संभव नहीं

**मालनपुर-म.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र में 'आध्यात्मिक सशक्तिकरण' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज़ भोपाल की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. अवधेश दीदी ने कहा कि आज आवश्यकता है आध्यात्मिक सशक्तिकरण की। जब व्यक्ति तन को भी स्वस्थ रखता है और साथ ही साथ आत्म चिंतन, परमात्म चिंतन की बातों से मन को सशक्त बनाता है तब ही वह एक स्वच्छ एवं स्वस्थ समाज का निर्माण कर पाता है। मुरैना से टाइनी टोट स्कूल के पूर्व निदेशक ब्र.कु. मोहनलाल वर्मा ने कहा कि जब से मैं ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान से जुड़ा हूँ तब से मैंने पाया कि वास्तव में दुनिया में कितना भी धन कमा लें लेकिन सच्ची संतुष्टता तो आध्यात्मिकता से ही आती है और जब तक व्यक्ति संतुष्ट होकर कार्य नहीं करता, तब तक सच्ची मन की शांति प्राप्त नहीं हो पाती है। इसीलिए यदि हमें स्वच्छ समाज का निर्माण करना है तो अपने मन को बुराइयों से मुक्त करना ही होगा। स्थानीय ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र की संचालिका ब्र.कु. ज्योति बहन ने सभी का तह दिल से सम्मान व स्वागत करते हुए कहा कि जब हम एक-दूसरे का सम्मान करेंगे तभी एक खुशहाल वातावरण व स्वस्थ समाज का निर्माण कर सकते हैं। हमें कभी किसी का अपमान या बदला लेने का भाव नहीं रखना है। यही परिवर्तन अच्छे समाज का निर्माण करेगा। कार्यक्रम में पोरसा से बीजेपी के मंडल अध्यक्ष रामकुमार गुप्ता, स्कूल के डायरेक्टर जैन सर, सत्यम पत्रिका के संपादक विनोद केशवानी आदि गणमान्य लोगों सहित ब्रह्माकुमारी बहनें व भाई आदि उपस्थित रहे।

## ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा वृद्ध लोगों के सम्पूर्ण देखभाल हेतु आशा व कम्युनिटी वर्कर्स के लिए ट्रेनिंग कार्यक्रम

**पाटन-दिव्य दर्शन भवन(गुज.)।** ब्रह्माकुमारीज़ व स्वास्थ्य विभाग के संयुक्त प्रयास द्वारा आयोजित वृद्ध लोगों के सम्पूर्ण देखभाल के लिए आशा व कम्युनिटी वर्कर्स के लिए ट्रेनिंग में जी.वी. मोदी हॉस्पिटल के डॉक्टर ब्र.कु. महेश हेमाद्री ने आशा वर्कर्स व कम्युनिटी वर्कर्स को ट्रेनिंग देते हुए बताया कि वृद्धावस्था में वृद्ध लोगों को शरीर सम्बन्धी क्या-क्या तकलीफें हो सकती हैं। उन्हें कैसे प्रारम्भिक अवस्था में पहचाना जा सकता है व उन्हें कैसे दूर किया जा सकता है। उन्होंने वृद्ध जनों के आँखों, कान, उनका उठते व चलते समय शरीर का संतुलन ठीक है या नहीं, पेशाब सम्बन्धी कोई तकलीफ तो नहीं है आदि-आदि बातों पर सभी का ध्यान खिंचवाया। कार्यक्रम में समस्त तालुका स्वास्थ्य अधिकारी सहित 600 से अधिक आशा वर्कर्स, कम्युनिटी स्वास्थ्य वर्कर्स व डॉक्टर्स ने इसका लाभ लिया। कार्यक्रम के अंत में डॉक्टर्स व आशा वर्कर्स ने कार्यक्रम की सफलता के लिए ब्रह्माकुमारीज़ का धन्यवाद किया और कहा कि यह प्रोग्राम हमारे लिए बहुत उपयागी है।

# मन की गंदगी को निकालने के लिए परमात्मा शिव की शिक्षा अपनाना ज़रूरी

## 'आध्यात्मिकता द्वारा सनातन संस्कृति का पोषण' पर अखिल भारतीय सम्मेलन का सफल आयोजन

**ज्ञान सरोवर-माउण्ट आबू।** ज्ञान सरोवर के हार्मनी हॉल में धार्मिक सेवा प्रभाग द्वारा आयोजित 'आध्यात्मिकता द्वारा सनातन संस्कृति का पोषण' सम्मेलन का आयोजन हुआ। इस सम्मेलन में देश के विभिन्न हिस्सों से बड़ी संख्या में आचार्य, साधु-सन्यासियों, महामंडलेश्वर, भक्त जनों और प्रतिनिधियों ने भाग लिया।

ब्रह्माकुमारीज़ के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन ने सम्मेलन की अध्यक्षता करते हुए कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ की स्थापना परमपिता परमात्मा शिव के द्वारा ही हुई है। परमपिता परमात्मा शिव ने ब्रह्माकुमारी बहनों के सहयोग से अथवा दूसरी भाषा में कहें कि शिव शक्तियों के सहयोग से विश्व को एक बार फिर से विश्व गुरू बनाने का अभियान आठ दशक पहले प्रारंभ किया। यह सभी शिव शक्तियां परमपिता परमात्मा शिव से प्रेम, शांति, आनंद, ज्ञान आदि मूल्यों को ग्रहण कर पूरी दुनिया में प्रेम, शांति और आनंद का संसार स्थापित करने की प्रक्रिया में लगी हुई हैं।

ब्रह्माकुमारीज़ धार्मिक सेवा प्रभाग की अध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. मनोरमा दीदी ने सम्मेलन को दिशा देते हुए बताया कि जब तक हम सभी अन्तर्मुखता की गुफा में जाकर खुद का साक्षात्कार नहीं करेंगे, अन्तर्मुखता की तनहाई में जाकर जब तक परमपिता परमात्मा से अपना सानिध्य स्थापित नहीं करेंगे तब तक सम्पूर्णता की प्राप्ति नहीं होगी।

कटनी से आये आचार्य श्री परमानंद जी महाराज ने अपने उद्गार प्रकट करते हुए कहा कि ज्ञान सरोवर के इस परिसर में इतना सुन्दर कार्यक्रम ब्रह्माकुमारियों के प्रयत्न से ही संभव है और बताया कि आत्मा का अध्ययन ही अध्यात्म है। ये ब्रह्माकुमारी बहनें पूरी दुनिया को अध्यात्म की शिक्षा दे रही हैं। हमें भी आत्मा का सच्चा ज्ञान पूरी दुनिया को देना होगा। हम सभी के सहयोग से ही पूरी दुनिया में अध्यात्म फैलेगा।

बौद्ध मोंक समिति दिल्ली से आए भदन्त करुणाकर महाथेरा जी ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ के इस परिसर में अत्यंत आनंद और हर्ष का अनुभव हो रहा है। जीवन में सुख-शांति की प्राप्ति के लिए ब्रह्माकुमारीज़ की शिक्षाएं अनिवार्य हैं।

अयोध्या धाम से आए आचार्य जलेश्वर दास जी महाराज ने कहा कि अगर हमने परमपिता परमात्मा को सही-सही नहीं जाना और उनके समीप नहीं गए तो सब कुछ व्यर्थ है।

महामंडलेश्वर स्वामी कमल किशोर जी महाराज,सहारनपुर ने ओम शांति का अर्थ बताते हुए कहा कि हमारे वस्त्र गंदे होते हैं तो हम उनको साबुन की मदद से धो सकते हैं। मगर मन में जो गंदगी है उसको निकालने के लिए परमात्मा शिव की शिक्षाओं की ही ज़रूरत होती है।

परमपूज्य शिव योगी नंद गिरी जी महाराज,पुणे, महाराज स्वामी श्रद्धानंद सरस्वती,भुवनेश्वर, श्री श्री 108 ईश्वर दास जी महाराज,फर्रूखाबाद ने भी अपने भाव प्रकट किए।

धार्मिक सेवा प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक राजयोगी ब्र.कु. रामनाथ ने सभी साधु-संतों का आभार प्रकट किया।

सम्मेलन का कुशल संचालन राजयोगिनी ब्र.कु. लक्ष्मी बहन,हांसी, हरियाणा ने किया।

## अधिक ऑनलाइन फ्रेंड्स व लाइक की चाह में फ्रॉड के शिकार हो सकते हैं युवा

**मस्तूरी-छ.ग.।** आज के युवा जो फेसबुक आदि सोशल मीडिया पर अधिक लाइक की चाह में अनेक फ्रेंड्स बना लेते हैं व अपने पोस्ट पब्लिकली भेजते हैं, वे नहीं जानते कि अनजानेपन में वे अपनी निजी जानकारी ठगों तक पहुंचाने में मदद कर रहे हैं और फ्रॉड का शिकार हो जाते हैं। उक्त बातें ब्रह्माकुमारीज़ टिकरापारा की राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. प्रीति बहन ने सांदीपनी स्कूल के स्टूडेंट्स को सम्बोधित करते हुए कहीं। उन्होंने बताया कि

### साइबर से होते नुकसान पर कार्यक्रम

सांदीपनी एकेडमी,मस्तूरी में बिलासपुर पुलिस व ब्रह्माकुमारीज़ टिकरापारा द्वारा यातायात व साइबर की पाठशाला लगाई गई व नवीन कानून का भी संदेश दिया गया

इस तरह के फ्रॉड से बचने के लिए अपने पोस्ट केवल फ्रेंड्स के साथ साझा करें तथा सेटिंग में व्यू प्रोफाइल को 'फॉर मी ऑनली' रखें। उन्होंने ओटीपी, यूपीआई, गूगल डॉक्स, ओएलएक्स, स्क्रीन शेयर एप्प, जूस जैकिंग, एपीके लिंक आदि अनेक प्रकार के फ्रॉड के बारे में बताया व उनसे बचने के तरीके भी बताये।

# सर्वशक्तियों व सर्वगुणों के मर्म को जानें...

जैसे सामान्य व्यक्ति भी अपनी रोज़मर्रा की आवश्यकताओं का स्टॉक अपने पास जमा रखता है, एक हफ्ते के लिए, महीने के लिए व साल भर के लिए। ताकि उसके जीवन की ज़रूरतें समय पर पूरी हो सकें। एक यात्री जब कहीं जाता है तो भी अपनी ज़रूरी चीज़ों को अपने साथ ले जाता है ताकि उसकी यात्रा चाहे दो दिन की हो, चाहे तीन दिन की, चाहे महीने भर की, उसमें उन आवश्यक चीज़ों की कमी महसूस न हो। लेकिन जिन्होंने श्रेष्ठ और महान बनने की राह को चुना है और सही अर्थ में पहचाना है, वे भी आवश्यक स्टॉक जमा कर जीवन की आगे की यात्रा को सुगम बनाते हैं। अगर हम महान बनने की दिशा में अग्रसर हैं, तो हमें भी आवश्यक स्टॉक जमा करना ही होगा। जब हम कहते हैं और

बाबा ने भी हमें सुनाया है कि तुम्हारा एक छोटा-सा ये जन्म बहुत मूल्यवान है। सारे कल्प में सुख, शांति और समृद्धि बनी रहे, उसके लिए स्टॉक जमा करने का समय अभी ही है। बाबा ने कहा, तुम मास्टर सर्वशक्तिवान हो, जो चाहो आप शक्तियों का स्टॉक जमा कर सकते हो। महान वो है जो सर्वशक्तियों से स्टॉक को सम्पन्न कर दे, भरपूर कर दे ताकि जीवन में आने वाली चुनौतियों, परिस्थितियों और उलझनों में उन शक्तियों का प्रयोग कर आगे बढ़ सकें। अगर शक्तियों का स्टॉक पर्याप्त नहीं होगा तो परिस्थितियों के वश हो जायेंगे, निर्बल हो जायेंगे और रुक जायेंगे।

देखा जाये तो देवताओं की महिमा में भी गाते हैं, सर्वगुण सम्पन्न, सोलह कला सम्पूर्ण, सम्पूर्ण निर्विकारी, मर्यादा पुरुषोत्तम, अहिंसा परमो धर्म। लेकिन यहां समझने की बात यह है कि देवताओं को सर्वशक्ति सम्पन्न नहीं कहा गया है, सर्वगुण सम्पन्न कहा गया है। इस मर्म को अच्छी तरह से समझना है। जैसे कहते हैं, ब्राह्मण सो फरिश्ता, फरिश्ता सो देवता। ब्राह्मण माना परमात्मा को पहचानना, परमात्मा द्वारा दी गई श्रीमत अनुरुप जीवन को ढालना और चलना, उसी को ब्राह्मण कहेंगे। फरिश्ता माना सर्वशक्तियों से सम्पन्न, परमात्म कार्य को धरा पर साकार करना और निर्बल की सहायता करना, मदद करना। तो ब्राह्मण जो परमात्मा द्वारा प्राप्त शक्तियों का जीवन में प्रयोग और उपयोग करते हैं तो वे गुण बनते हैं। जैसे किसी को हम देखते हैं तो कहते हैं कि ये शांत है। शांति को शक्ति भी कहते हैं और शांति को गुण भी कहते हैं। क्योंकि लगातार व्यक्ति शांति के सागर की शांति का प्रयोग अपने जीवन में करता है तो वो गुण बन जाता है। ऐसे ही प्रेम के सागर परमात्मा के प्रेम की शक्ति का प्रयोग अपने जीवन में करता है तो वो प्रेम के गुण के रूप में परिवर्तित होता है। सबके लिए प्रेम उसकी एक निजी सम्पत्ति बन जाती है। कैसी भी परिस्थिति हो, कैसी भी बात हो, लेकिन एक उस शक्ति की मास्टरी होने के कारण वो सील बन जाता है, उसी में निपुण बन जाता है, सम्पूर्ण बन जाता है। तब तो हम कहते हैं कि ये व्यक्ति तो जैसे शांत मूर्त है, प्रेम स्वरूप है। इसी तरह हमें एक-एक शक्ति को गुणों में परिवर्तित करना है अर्थात् उस शक्ति का यथार्थ रूप में उपयोग व प्रयोग करते हुए उच्चता को बनाये रखना है और सदा बनाये रखना है, तभी हमें वो पदवी व डिग्री मिलती है गुणों(वर्च्यूज़) की। तब हम देवता बनते हैं। ये कार्य, ये स्टॉक जमा करने का समय अभी ही है जबकि परमात्मा हमारे साथ है और वो हमें देवता बनाने के लिए ही आया है। कैसे बनेंगे, उसकी विधि भी हमें बता रहा है और हमारी हर तरह से पालना, मार्गदर्शन कर रहा है, यह हमें कभी नहीं भूलना चाहिए। इसका लाभ जो ले लेगा वो लक्की स्टार बन जायेगा। स्टार वही बनता है जिसके पास ऐसा स्टॉक है। तो आइये, हम सभी इस तरह से परमात्मा के निर्देशन में स्वयं को संवारे, सजायें और उन्हीं के अनुरूप स्टार बनकर हम अपने पूरे कल्प के स्टॉक को जमा करें। अभी नहीं तो कभी नहीं। ये कभी नहीं भूलना।

# श्रीमत समझकर सहना और समाना है

**मेरा नहीं है तो 'मैं-पन' भी खत्म। मैं-पन ही तो सारा नुकसान करता है। मैंने किया, मैं बहुत गुणवान हूँ, मेरे में यह बहुत शक्ति है, मेरे में शक्ति आयी कहाँ से? पहले थी क्या! परमात्मा की देन है।**

कइयों में सहनशक्ति है, सहन करते रहते हैं। लेकिन सहन करना भी दो प्रकार से होता है। एक होता है मजबूरी से सहन करना, एक होता है बाबा की आज्ञा से कि तुमको सहनशीलता धारण करनी है। तो अगर हम बाबा की आज्ञा मानते हैं तो उसकी खुशी हमारे अन्दर आ जाती है। और मजबूरी से करते हैं तो अंदर रोते रहेंगे, बाहर से सहन करते रहेंगे। उसका फल नहीं मिलेगा, खुशी नहीं होगी। और सचमुच बाबा की श्रीमत समझकर हमने सहन किया तो उसी समय खुशी होती है। भले लोग समझें कि इसकी हार हुई, इसकी जीत हुई। लेकिन वह हार भी हमको खुशी दिलाती है, क्योंकि मैं परमात्मा के आगे तो ठीक रही। चलो उसने मेरे को समझा कि यह तो ढीली है, यह तो सामना कर ही नहीं सकती है। इसने हारा मैंने जीत लिया। चलो जीत लिया लेकिन परमात्मा के आगे तो मैंने जीता ना! आत्मा के आगे हारा, परमात्मा के आगे जीता। आखिर साथ मेरे को परमात्मा देगा या क्रोधी आत्मा देगी? उसमें तो मैं पास हो गयी ना! तो बाबा की आज्ञा समझ करके अगर हम ठीक चलते हैं तो उसका फल ज़रूर मिलता है। उसी समय हमको खुशी होती है वाह! बाबा ने कितनी शक्ति दी हम जीत गये और उसमें अहम नहीं। मैं बहुत होशियार हो गयी, नहीं। बाबा ने शक्ति दी, बाबा की देन है, प्रसाद है। प्रसाद को कोई अपना नहीं समझता है। चाहे बनाने वाली वही माता हो, उसी ने भोग लगाया हो, लेकिन प्रसाद जब हो गया तो कोई नहीं कहेगा मेरा है। बांट रही हूँ। मेरा नहीं है तो 'मैं-पन' भी खत्म। मैं-पन ही तो सारा नुकसान करता है। मैंने किया, मैं बहुत गुणवान हूँ, मेरे में यह बहुत शक्ति है, मेरे में शक्ति आयी कहाँ से? पहले थी क्या! परमात्मा की देन है। तो बाबा-बाबा कहते चलो, बाबा ने यह दिया, बाबा ने यह दिया...। बस, बाबा दिल से निकले तो बेड़ा पार। और कुछ बोल नहीं सकते हो, एक प्वाइंट भी रिपीट नहीं कर सकते हो लेकिन दिल से बाबा-बाबा कहते रहते हो तो आप नम्बर ले लेंगे, क्योंकि बाबा शक्तियां देगा, समय पर मदद करेगा, मैं सच्ची दिल से बाबा का हूँ, तो सच्ची दिल पर साहिब राज़ी ज़रूर होगा। बंधा हुआ है मेरी सच्चाई पर। मुझे नहीं देगा तो किसको देगा और वह दाता है, उसको क्या कमी है जो हमको न देवे। इसीलिए बाबा कहते हैं वर्तमान समय जो बातें हैं, उन्हें रियलाइज़ करो। रियलाइज़ अपने को करना है दूसरे को नहीं क्योंकि बाबा ने एक बार कहा है कि हमारे बच्चों की दूर की आँख बहुत तेज है, नज़दीक की आँख थोड़ी धुंधली है, वह तेज नहीं है। अपने को देखने की आँख हिलती है और दूसरे को देखने की, दूर की नज़र बड़ी तेज है। दूसरे की कमी को मैं बढ़ाऊंगी, विस्तार भी करूंगी, रामकथा बनाके सुनाऊंगी। लेकिन अपनी कमी छिपाऊंगी, दबाऊंगी तो ये सेल्फ रियलाइज़ तो नहीं हुआ ना!

# व्यर्थ संस्कारों को परिवर्तन कैसे करें...!

**प्रश्न : संस्कारों को बदली किया जा सकता है या नहीं? किस आधार पर हम परख सकते हैं कि मेरे संस्कार ठीक हैं?**

**उत्तर :** ज्ञान का अर्थ ही है पुराने संस्कारों को बदलना। हम संस्कारों को ही तमोप्रधान से सतोप्रधान बनाते हैं। जहाँ परखने की बात है वह तो सहज है। यूँ तो अपने संस्कारों को जान सकते हैं परन्तु फिर भी समझों नहीं पता पड़ता तो जैसे किसके गुण वर्णन करते हैं - फलाने में यह यह गुण हैं, तो देखना है मेरे में वे गुण हैं? इसको कहा जाता है अपने को परखना। अगर मैंने अपने संस्कार को जान लिया तो फिर उसको ज्ञान से परिवर्तन करना है। परिवर्तन किया तो उसको कहा जायेगा रियलाइज़ किया। अगर परिवर्तन नहीं किया तो कहेंगे पूर्ण रूप से रियलाइज़ नहीं हुआ है। जिस संस्कार को मैंने रियलाइज़ किया कि यह ठीक है, वह देखना है- सबको ठीक लगता है? यदि औरों को वह ठीक नहीं लगता तो उसे ठीक नहीं कहेंगे। हम देखते हैं यह मेरा संस्कार औरों को रूकावट डालता है तो समझना चाहिए इसको बदलना ज़रूरी है। अब उसको बदलने के लिए ज्ञान की शक्ति चाहिए। एक है अपने से रियलाइज़ करना, दूसरा है कि दूसरे हमको रिज़ल्ट में राइट नहीं समझते हैं तो रियलाइज़ माना मैं उसको चेंज करूं।

यदि हमारा संस्कार सर्विस का सबूत नहीं देता है तो इसका मतलब कि वह संस्कार हमारा ठीक नहीं है उसको हमें बदलना है। नहीं बदलते तो ज्ञान से रियलाइज़ नहीं किया है। हमें संस्कार को उस दृष्टि व उस अन्तर में देखना है कि सर्विस करता है व नुकसान करता है।

**प्रश्न : कई बार ऐसा होता है कि अपने को परख भी लेते परन्तु फिर निर्णय नहीं कर सकते। उसको क्या कहा जाये?**

**उत्तर :** इसे ज्ञान की कमी ही कहेंगे। इस कमी को भरने के लिए रोज़ जो बाबा की मुरली, बाबा की शिक्षायें, समय-समय पर जो बाबा युक्तियां बतलाते हैं उन्हें स्वयं प्रति समझकर उसकी गहराई में जाओ। लक्ष्य हो कि यह बाबा का एक-एक रत्न मुझे प्रैक्टिकल में लाना है। इस प्रकार अटेन्शन रखने से भी कमी भर सकती है।

ज्ञान की कमी को भरने के लिए जो शक्ति चाहिए उसके लिए मैं समझती हूँ एक तो बाबा की मुरली बहुत ज़रूरी है और दूसरा जो ऐसा शक्तिशाली हो उसके संग से भी खुद में शक्ति भर सकते हैं। जितना-जितना उसके संग में कर्त्तव्य करते जायेंगे तो अपने में शक्ति भरती जायेगी। हरेक कमज़ोरी को मिटाने के लिए मैं समझती हूँ रूहानी नशा ज़रूर चाहिए।

**प्रश्न : अपने में निर्बलता व कमज़ोरी उत्पन्न ही न हो उसके लिए क्या करना चाहिए?**

**उत्तर :** इसके लिए अमृतवेले के योग और मुरली पर पूरा-पूरा ध्यान दो। कभी भी किसी भी कारण से यह मिस न हो। दूसरा - कभी भी अपनी कमज़ोरी का वर्णन न करो, सदा अपनी हिम्मत को देखो। अपनी हिम्मत पर निश्चय। निश्चय और बाबा-बाबा की धुन लगी हुई हो तो निर्बलता का खात्मा होता जायेगा। मेरा बाबा बैठा है। हर बात में मुझे बाबा ज़रूर मदद करेगा। बस, बाबा बैठा है फिर क्या।

दृढ़ संकल्प कमज़ोरी को मिटा देता है। दृढ़ संकल्प करो कि मुझे करना है तो देखो कर लेंगे। दृढ़ संकल्प किया कि हमें स्वराज्य लेना है तो ले ही लिया ना। हम तो सर्वशक्तिमान बाप के बच्चे हैं, हमारा दृढ़ संकल्प है हमें विश्व का कल्याण करना ही है, तो हम क्यों नहीं कर सकते। है सारी दृढ़ संकल्प की बात।

हमारी जैसी गुड मॉर्निंग आज की दुनिया में किसी की नहीं होती। सवेरा होते ही माँ-बाप जगाते हैं। परमात्मा माँ के रूप में जगाता है। हम बच्चे इतने अच्छे हैं सेकण्ड में जग जाते हैं। बार-बार नहीं कहना पड़ता है- उठो-उठो। इशारा करता है, उठो बच्ची बस आँख खुल जाती है। माँ अगर ठीक तरह से बच्चों को न जगाये तो बाप खींचते और बरसाते हैं। सिर्फ सूर्य अपनी किरणें फेंकता रहे तो सृष्टि जल जाये। इसलिए किरणों से पानी खींचते हैं, फिर बरसता है। इतना बारिस करते हैं जो ठण्डक आ जाती है, किचड़ा साफ हो जाता है, हरियाली फैल जाती है, स्वच्छ पानी मिल जाता है। हम कौन हैं, पूछो अपने आप से। बाबा कहता है आओ मेरे बच्चे,

# हमारे जैसा भाग्य और किसी का कहाँ...!

आँख दिखायेगा। बच्चों को जगाती नहीं हो। बच्चे उठेंगे, बाप को याद करेंगे तो बाप खुश होगा। ऐसे मात-पिता सारे कल्प में नहीं मिलते हैं।

आज बाबा ने कहा है बच्चे महाभारत लड़ाई लगनी है, बॉम्ब्स छूटने हैं, बाढें आनी हैं। यह सब समाचार अभी सुन और देख रहे हैं। बाबा ने पहले से ही सब बता दिया है। लोगों का सारा पैसा बॉम्ब बनाने, मारने और मरने में जा रहा है। काम और क्रोध की आपस में बहुत अच्छी दोस्ती है। ये दोनों ही पूरी दुनिया को नर्क बनाने वाले हैं। लोभ और अहंकार भी साथ में हैं। परन्तु बाबा हमको कहते हैं, योग अग्नि, लगन की अग्नि ऐसी अन्दर से हो जो खुद योगी का अंग-अंग शीतल हो जाए, तपत बुझती जाए, औरों को अपना रंग देता जाए। लगन की अग्नि से योगी के अंग शीतल हो जाते हैं। सूर्य की किरणों से, बादल सागर से पानी बादल आओ। मैं देखती हूँ, ऐसा नशा ही नहीं चढ़ता है कि मैं कौन हूँ!

अरे एक घण्टा तपस्या में बैठो, बुद्धि और कहीं नहीं जाये, सेवा में भी नहीं, भले कुछ खाओ नहीं। कराची में चार-चार घण्टा लगातार बैठते थे, हिलने की भी मना थी।

अभी देखो जहाँ-तहाँ बीमारियों का कारण पानी है और खाने के लिए देखो शो वाली चीज़ हैं, उसमें कोई तथ्य नहीं है। सब कुछ झूठ है, सच तो है ही नहीं। मन में भी झूठ, सोचने और बोलने की आदत है। सच सुनना और सच सुनाना। तुम राजाई पाते हो, सच सुनते हो और सच सुनाते हो। उसके बीच में क्या सोचते हो। बीच में कोई काम भी याद आया तो झूठ मिक्स हो जाता है। मुरली सुनते अगर कोई काम याद आया, तो योगयुक्त नहीं हो, फेल। बाबा के दिल से हमको पास मार्क्स नहीं मिलेगी।

# इच्छाओं को कम करें और मन को शान्त रखें

राजयोगी ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

**इच्छा का जन्म भी इच्छा से ही होता है और इच्छा का अन्त भी इच्छा से ही होता है। कठिनाई यही है आप यह कोशिश कीजिए कि 'मेरा तो एक शिव बाबा और कोई नहीं'। बाबा ही मेरा संसार है। मुझे और कुछ नहीं चाहिए।**

एकाग्रता है तो शिव बाबा से योग लगेगा। शिव बाबा है बिन्दु रूप, सूक्ष्मातिसूक्ष्म। उसके साथ आपका मन जुड़ेगा। अगर मन इधर-उधर भागेगा तो जुड़ेगा कैसे? मन इधर-उधर भागता क्यों है? क्योंकि एक तो उसको एकाग्र करने का अभ्यास नहीं है, दूसरा कुछ इच्छायें रही हुई हैं। अभी भी हमारे मन में इच्छायें रही हुई हैं। बहुत सारी इच्छायें रही हुई हैं। मुझे फलाने विभाग का अध्यक्ष बना दें, और कुछ नहीं तो फलाने कार्यालय का प्रबंधकर्त्ता बना दें। ये नहीं तो वो बना दें। यह है एक इच्छा। दूसरी इच्छा है कि फलाना व्यक्ति विदेश हो आया, उसकी दूसरी बारी भी आ गई, हूँ तो मैं भी पुराना, इस साल मेरी बारी लगी नहीं। क्या बात है? उनकी इच्छा यह है कि जाकर घूम आयें। कहते हैं कि सागर के ऊपर से एक पक्षी उड़ रहा था। उड़ता रहा, उड़ता रहा। जहाँ भी देखो उसको पानी ही पानी दिखाई पड़ रहा था। बैठने के लिए कोई जगह दिखायी नहीं पड़ी। फिर उसने देखा कि एक जहाज जा रहा था, उसके ऊपर बैठा। फिर वह उड़ने लगा, उड़ता रहा, कोई ठिकाना नहीं, थककर फिर आकर उसी जहाज पर बैठ गया। अरे आत्मन्, इस मन रूपी पक्षी को कहीं कोई ठिकाना है नहीं। तुम ढूंढकर देख लो। कोशिश करके देख लो। हम सब जानते तो हैं, दूसरों को सुनाते भी हैं लेकिन प्रैक्टिकल अपने लिए करते तो नहीं हैं। अगर हमारी इच्छायें बड़ी तीव्र गति की बनी रहेंगी तो योग लग नहीं सकता।

इच्छाओं को बिल्कुल खत्म नहीं कर सकते, उनको कम करो और उनकी गति को कम करो। क्योंकि इच्छा की जननी भी इच्छा ही है और इच्छा को रोकने वाला तरीका भी इच्छा ही है। इच्छा के बिना इच्छा को रोक भी नहीं सकते। देखिये यह विचित्रता कि इच्छा का जन्म भी इच्छा से ही होता है और इच्छा का अन्त भी इच्छा से ही होता है। कठिनाई यही है आप यह कोशिश कीजिए कि "मेरा तो एक शिव बाबा और कोई नहीं। बाबा ही मेरा संसार है। मुझे और कुछ नहीं चाहिए। बाबा मिल गया, उसने मुझे भरपूर कर दिया, मैं मालामाल हो गया।" देश जाना-विदेश जाना, उसमें क्या रखा है! आप जाकर देख लीजिए, सब आदमी एक जैसे ही हैं। सबकी नाक, आँख, कान इसी तरह के हैं। रंग का भेद ज़रूर है, थोड़ा बहुत बनावट में है फर्क। किसी की नासिका थोड़ी लम्बी या थोड़ी चौड़ी। मानव स्वभाव पूरी दुनिया में एक जैसा है। चीज़ वही है, किसी के ऊपर एक रंग का प्लास्टिक चढ़ा हुआ है, किसी के ऊपर दूसरे रंग का। वही नेचर है, उसी तरह के आदमी हैं। लेकिन लोग भरमा देते हैं। जब आपस में मिलते हैं तो एक दूसरे से पूछते रहते हैं कि आज तक तुमने कितने देश देखे? वह कहेगा, छह देश। फिर यह कहेगा कि ये तो कुछ भी नहीं, फलाना दस देश देखकर आया है। तुमको भी दस तो देखने चाहिए। दस देखने के बाद कहेगा, अरे, कम से कम बारह, एक दर्जन तो देखने चाहिए। अरे भाई, तुम्हारी यह इच्छा मिटने वाली नहीं है। काहे को भागता-दौड़ता है? आपने सुना होगा, एक पौराणिक कथा है। शंकर जी ने कार्तिकेय और गणपति से पूछा कि तुम दोनों में विश्व का चक्कर लगाकर मेरे पास कौन पहले पहुंचेगा? सबने सुना है ना!

बेचारा कार्तिकेय मोर लेकर भागा-भागा और भागता ही रहा। गणपति भागा ही नहीं, चुपचाप खड़ा रहा। शंकर जी ने उससे पूछा, क्या बात है भाई, तू तो भागता नहीं है, यह कैसे चलेगा? तब गणपति कहता है, आप हैं जहाँ पर, मेरे लिए सारी दुनिया वहीं है। समझा? तो यह समझने की बात है। अरे, मिल गया बाप, मिल गयी सारी दुनिया। हम यज्ञ में इसीलिए आये हैं कि बाबा आये हुए हैं। जिसको ढूंढने के लिए तो हम इधर-उधर भागते थे, भटकते थे। वो जहाँ आता है वहीं हम बैठे हुए हैं, तो और कहाँ बाहर कलियुग में जाना है? क्या करना है? जो काम हमारा बाप कर रहा है, वही काम हमें भी करना है।

**नई दिल्ली।** केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान जो सम्बलपुर ओडिशा से लोकसभा के सांसद चुने गए, उनके निवास स्थान पर जाकर बधाई देने के पश्चात् उन्हें व उनकी धर्मपत्नी श्रीमती मृदुला प्रधान को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्रह्माकुमारीज़ वसंत विहार सेवाकेंद्र की संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. क्षीरा दीदी एवं ब्र.कु. विकास भाई।

**नेपाल-काठमाण्डू।** नेपाल के नवनियुक्त माननीय उप-प्रधानमंत्री तथा शहरी विकास मंत्री प्रकाशमान सिंह को उनके निवास स्थान चाक्सीबारी में एक समारोह के मध्य ब्रह्माकुमारीज़ की स्थानीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. राज दीदी ने बधाई एवं शुभकामनाएं दी। उप-प्रधानमंत्री ने ब्रह्माकुमारीज़ की जनहित सेवा की प्रशंसा करते हुए अपनी ओर से संस्था के कार्यों को हर प्रकार का सहयोग करने का वादा किया और पूरे ब्रह्माकुमारीज़ टीम को धन्यवाद दिया।

**जयपुर-राज.।** युवा एवं खेल राज्य मंत्री पूर्व सांसद एवं ओलंपिक सिल्वर मेडल शूटिंग के विजेता राज्यवर्धन सिंह राठौड़ को 'प्रेरणा यूथ फेस्टिवल' का निमंत्रण देते हुए ब्र.कु. गीता बहन,भीनमाल। इस मौके पर ब्र.कु. कोमल भाई,पीआरओ,माउण्ट आबू, ब्र.कु. वीरेंद्र भाई और ब्र.कु. एकता बहन उपस्थित रहे।

**ज्ञानसरोवर-माउण्ट आबू।** ज्ञान सरोवर परिसर के हार्मनी हॉल में ब्रह्माकुमारीज़ के कला एवं संस्कृति प्रभाग द्वारा 'प्रेम-शांति और सद्भाव' विषय पर आयोजित अखिल भारतीय सम्मेलन के शुभारंभ कार्यक्रम में मुख्य अतिथि हरियाणा से आये माटी कला बोर्ड के अध्यक्ष ईश्वर सिंह, विशिष्ट अतिथि बॉलीवुड के सिंटा के सचिव हेमंत पांडे, बॉलीवुड के प्रख्यात लेखक एवं निर्देशक सूरज तिवारी, टेलीविज़न की प्रख्यात एक्ट्रेस नीलू कोहली, बॉलीवुड की एक्ट्रेस अंजली अरोरा, ब्रह्माकुमारीज़ के अति. महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन भाई, संयुक्त मुख्य प्रशासिका तथा ज्ञान सरोवर की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुदेश दीदी, कला एवं संस्कृति प्रभाग की अध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. चंद्रिका दीदी, प्रभाग के उपाध्यक्ष राजयोगी ब्र.कु. दयाल भाई, प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. सतीश भाई, भावनगर से आईं राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. तृप्ति बहन, करनाल से आईं वरिष्ठ राजयोगिनी ब्र.कु. प्रेम दीदी सहित देश के विभिन्न हिस्सों से बड़ी संख्या में कलाकार, शिल्पकार तथा कला और शिल्प से जुड़े हुए सिने जगत के अदाकारों ने भाग लिया।

**दिल्ली-कृष्णा नगर।** पूर्वी दिल्ली के सांसद हर्ष मल्होत्रा को केंद्रीय कॉर्पोरेट मामलों के मंत्रालय और सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय में राज्य मंत्री(एमओएस) के पद पर नियुक्त होने पर शुभकामनाएं एवं ईश्वरीय सौगात व प्रसाद भेंट करते हुए स्थानीय ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र की संचालिका ब्र.कु. अनु दीदी।

**दिल्ली-आर.के.पुरम।** उत्तराखंड पर्व हरेला एवं गुरु पूर्णिमा के अवसर पर पूर्व विधायक अनिल शर्मा एवं आर.के. पुरम समाज कल्याण समिति द्वारा आयोजित कार्यक्रम के दौरान मुख्य अतिथि सांसद बहन बांसुरी स्वराज ने ब्रह्माकुमारीज़ आर.के. पुरम सेवाकेंद्र से आमंत्रित ब्र.कु. अनीता बहन, ब्र.कु. मनीषा बहन एवं ब्र.कु. ज्योति बहन को सम्मानित किया। इसके साथ ही उन्होंने 'एक पेड़ माँ के नाम' नामक एक पेड़ भी लगाया। इस अवसर पर समिति के कई कार्यकर्ता और मंडल सदस्य मौजूद रहे।

**रोसड़ा-समस्तीपुर(बिहार)।** नवनिर्वाचित सांसद सह केंद्रीय जल शक्ति राज्य मंत्री डॉ. राज भूषण चौधरी को शुभकामनाएं देने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. कुंदन बहन।

**पटना-बिहार।** ब्रह्माकुमारीज़ के पाटलिपुत्र कॉलोनी सेवाकेंद्र की ओर से कुर्जी के संगम पैलेस में आयोजित 'श्रीमद् भगवद् गीता का आध्यात्मिक रहस्य' विषयक त्रिदिवसीय कार्यक्रम को राजयोगिनी ब्र.कु. कंचन दीदी ने सम्बोधित किया। कार्यक्रम में हरी साहनी माननीय मंत्री बिहार सरकार, डॉ. संजय पासवान एमएलसी, डॉ. राजकुमार नाहर स्टेशन डायरेक्टर दूरदर्शन केंद्र पटना, अभय झा, प्रो. अनंत कुमार निदेशक तारामण्डल, मलय मंडल क्षेत्रीय निदेशक एमएसटीसी, डॉ. जनार्दन जी, डॉ. एस.के. सिन्हा महावीर कैंसर संस्थान, रामलाल खेतान अध्यक्ष बिहार इंडस्ट्रीज़ एसोसिएशन, ए.एम. प्रसाद, ब्र.कु. सुभाष दीदी,स्थानीय ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र संचालिका सहित लगभग 1000 लोग शामिल रहे।

**पटना सिटी-पंचवटी कॉलोनी(बिहार)।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. रानी बहन तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

# पृथ्वी भर की सारी सम्पदायें भी आपकी सोच के आगे नगण्य हैं...

**चेहरे का सौंदर्य 15 प्रतिशत ही जीवन की किसी सफलता में आधारमूर्त बनता है, जबकि सोच और जीवनशैली का योगदान 85 प्रतिशत है। व्यक्ति की जैसी सोच होगी वैसे ही उसके कर्म होंगे। वैसा ही उसका चरित्र बनेगा।**

स्वास्थ्य बेशकीमती दौलत है। स्वस्थ जीवन का स्वामी होने के लिए जितना शरीर का स्वस्थ होना ज़रूरी है उतना ही ज़रूरी मनोमस्तिष्क का स्वास्थ्य है। स्वस्थ शरीर ही स्वस्थ मन का आधार बनता है, और स्वस्थ मन ही स्वस्थ शरीर का निमित्त। शारीरिक स्वास्थ्य की उपलब्धि के लिए दुनिया भर के बहुत चिकित्सक हैं तो कई चिकित्सालय भी हैं। सात्विक और संतुलित आहार, व्यायाम, स्वच्छ जलवायु, शरीर के स्वास्थ्य को उपलब्ध करने का यह सहज सोपान है। सम्पूर्ण स्वास्थ्य की दृष्टि से शरीर स्वास्थ्य भी उतना ही ज़रूरी है।

अगर हम शरीर की दृष्टि से देखें तो इंसान शरीर से बहुत ही निर्बल और असहाय नज़र आता है। वह न तो किसी चिड़िया की तरह आसमान में उड़ सकता है और न ही किसी मछली की तरह पानी में तैर सकता है और न ही किसी तितली या भंवरे की तरह फूलों पर मंडरा सकता है। मनुष्य के पास न तो बाज-सी दृष्टि है और न बाघ-सी ताकत, न ही चीते-सी फूर्ति है। इंसान की हैसियत इतनी-सी होती है कि छोटा-सा मच्छर, एक छोटा-सा बिच्छू भी डंक मार दे तो वो तिलमिला उठता है। उसकी काया उसी समय धराशायी हो जाती है।

इंसान अपनी शरीर की दृष्टि से बहुत समर्थ, सक्षम नहीं होता मगर कुदरत ने मनुष्य को एक बहुत बड़ी अकूत संपदा दी है। जिसके आगे पृथ्वी भर की सारी संपदायें तुच्छ और नगण्य हैं। वह है 'सोचने की क्षमता'। अगर मनुष्य के जीवन से सोचने की क्षमता को अलग कर दिया जाये तो शायद मनुष्य पशु तुल्य ही होगा और किसी जानवर को सोचने की क्षमता प्रदान कर दी जाए तो उसकी स्थिति मनुष्य के समकक्ष होगी।

## सोच ही मनुष्य है...

मनुष्य के पास विचार शक्ति एक ऐसी अनुपम सौगात है जिसके चलते वो धरती के सारे पशु और पक्षियों के बीच अपने आप में सृष्टि की सर्वश्रेष्ठ कृति बन सकता है। आप ज़रा ऐसे इंसान की कल्पना करें कि जिसके पास सोचने की क्षमता नहीं है। आप ताज्जुब करेंगे, तब हर मनुष्य चाहे वो बालक हो या प्रौढ़, वनमानुष का चेहरा लिए हुए होगा। कोई व्यक्ति इसलिए जड़बुद्धि कहलाता है क्योंकि उसका मस्तिष्क विकसित नहीं हुआ है। मस्तिष्क की अपरिपक्वता व्यक्ति को पूरे शरीर से अपंग भी बना देती है। जीवन-विज्ञान कहता है कि व्यक्ति का मस्तिष्क विकसित हो चुका है, वह भले ही हेलेन केलर की तरह अंधा, बधीर या मूक हो, लेकिन ऐसा सृजन कर सकता है जो अविस्मरणीय हो, अनुकरणीय हो।

सोच ही मनुष्य है, सोच को अगर किसी भी जन्तु के साथ जोड़ दिया जाये तो वह भी मनुष्य हो जायेगा। इंसान के पास जीवन की एक ऐसी अनुपम सौगात है, फिर भी कोई इंसान अपनी सोच को स्वस्थ रखने के लिए सचेष्ट(प्रयत्नशील) नहीं है। अगर शरीर जुकाम या बुखार से ग्रस्त हो जाये तो हम तुरंत डॉक्टर की तलाश करते हैं, मगर अपनी विकृत, परिस्कृत सोच को संस्कारित करने के लिए, उनको स्वस्थ बनाने के लिए भला कितना उपाय कर पाते हैं! जीवन में पाई जाने वाली किसी भी सफलता का अगर वास्तविक रूप से किसी को श्रेय दिया जाना चाहिए तो वह व्यक्ति की अपनी सोच और कार्यशैली है।

## आपकी सुंदरता का आधार आपकी सोच...

ज़्यादातर व्यक्ति अपने चेहरे की सुंदरता और स्मार्टनेस पर ही अधिक ध्यान देता है लेकिन किसी का भी ध्यान मन की खूबसूरती और स्वास्थ्य पर नहीं जाता। जबकि चेहरे का सौंदर्य पंद्रह प्रतिशत ही जीवन की किसी सफलता में आधारमूर्त बनता है, किंतु सोच और जीवनशैली का योगदान 85 प्रतिशत है। व्यक्ति की जैसी सोच होगी वैसे ही उसके कर्म होंगे। वैसा ही उसका चरित्र बनेगा। जो व्यक्ति अपने चरित्र को निर्मल रखना चाहता है, अपनी आदतों और कर्मों को सुधारना चाहता है वो अपना ध्यान जड़ों की ओर आकर्षित करेगा। जब तक वो जड़ों तक नहीं पहुंचेगा, वह शरीर से स्वस्थ होकर भी मन से हमेशा रूग्ण बना रहेगा। जिस दिन तुम अपने मन से स्वस्थ हो जाओगे, तुम्हारा शरीर अपने आप स्वास्थ्य के सोपानों को पार करने लग जायेगा।

## बेहतर कार्यों के लिए बुवाई...

मनुष्य का मस्तिष्क एक बगीचे की तरह ही है। जिसमें अगर अच्छे बीज बोओ तो अच्छे फल और फूल बनेंगे। और बीज कैक्टस और कांटो के होंगे तो वो कैक्टस और कांटे ही पैदा करेंगे। अगर बगीचे में कुछ भी बोया गया न हो तो निश्चित है कि घास-फूस तो उग ही जायेगी। इंसान दो तरफ प्रयास करते हैं, पहला, अच्छे बीच मस्तिष्क के बगीचे में बोये जायें, दूसरा, अवांछित, खरपतवार, घास-फूस उग आई है, उसे उखाड़ फेंके। ऐसा नहीं कि केवल प्रेम और सम्मान के ही बीज बोने हैं, वरन क्रोध, वैर की जो अनचाही झाड़ियां उग गई हैं, उन्हें भी समूल नष्ट करना होगा।

व्यक्ति माली की तरह मस्तिष्क के बगीचे की निराई-गुड़ाई का पूरा-पूरा ख्याल रखे, वरना जंगली घासें ऐसी जम जायेंगी कि उन्हें निर्मूल(जिसमें जड़ न हो) करना मुश्किल होगा। आपका अपना दृष्टिकोण आध्यात्मिक बनाना होगा जिससे आप उन्नत संकल्पों को पकड़ सकें जो ऐसी कुछ बातें मिल जायें जो काम की हों। जो भी सार मिले उसे ग्रहण कर लें और थोथा उड़ा दें। हर स्वीकारे सोच और विचार को ग्रहण कर लें और शेष को एक तरफ कर दें।

जैसा बीज बोओगे वैसा ही फल पाओगे। आम के बीज बोओगे तो आम के फल मिलेंगे। बबूल के बीज बोओगो तो बबूल के फल मिलेंगे। जैसा आप सोचेंगे वैसा ही आपके जीवन में घटित होगा।

**ज्ञानसरोवर-माउण्ट आबू।** ज्ञानसरोवर के हारमनी हॉल ऑडिटोरियम में ब्रह्माकुमारीज़ के प्रशासक सेवा प्रभाग द्वारा सम्पूर्ण देश में प्रशासन से जुड़े अधिकारियों एवं कर्मचारियों को सुप्रशासन एवं मूल्यनिष्ठ प्रशासन की कला सिखाने के लिए ब्रह्माकुमारी टीचर्स बहनों की चार दिवसीय बी.के. टीचर्स ट्रेनिंग एवं योग भट्ठी में देशभर से 450 से अधिक ब्र.कु. टीचर्स बहनें शामिल हुईं। शुभारंभ कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज़ प्रशासक प्रभाग की अध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, भोपाल से आईं प्रशासक प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका राजयोगिनी ब्र.कु. अवधेश दीदी, ज्ञानसरोवर परिसर की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. प्रभा दीदी, प्रशासक प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. हरीश भाई, मुम्बई से आये ब्र.कु. ई.वी.गिरीश, ओआरसी गुरुग्राम से आईं ब्र.कु. ख्याति बहन व ब्र.कु. विधात्री बहन, सिरसी कर्नाटक से आईं ब्र.कु. वीणा बहन आदि शामिल रहे।

**ओ.आर.सी.-गुरुग्राम।** ब्रह्माकुमारीज़ के स्पार्क विंग द्वारा ओम शांति रिट्रीट सेंटर के दादी प्रकाशमणि सभागार में आयोजित दो दिवसीय सम्मेलन का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए भारत सरकार के नीति आयोग के सदस्य डॉ. वी.के. सारस्वत, संस्थान के अति. महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन भाई, वैज्ञानिक डॉ. सुशील चंद्रा, पद्मश्री गजानन माने, वैज्ञानिक पद्मश्री डॉ. रामाकृष्ण होसुर, स्पार्क विंग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. श्रीकांत भाई, स्पार्क विंग के दिल्ली ज़ोन की संयोजिका ब्र.कु. सरोज बहन तथा अन्य। इस मौके पर विश्वकर्मा स्किल यूनिवर्सिटी की रजिस्ट्रार ज्योति राणा, स्पार्क विंग की अध्यक्ष ब्र.कु. अम्बिका बहन, ब्रह्माकुमारीज़ महाराष्ट्र ज़ोन संयोजक ब्र.कु. अल्का बहन व बेंगलुरु से ब्र.कु. छाया बहन सहित 400 से भी अधिक लोग शामिल रहे।

समय के इशारे को समझें...

राजयोगिनी ब्र.कु. उषा बहन, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

# कर्मभोग पर विजय प्राप्त करने के लिए पहले कमज़ोरियों को समाप्त करें...

- गतांक से आगे...

जैसा कि आपने पिछले अंक में पढ़ा कि बाबा ने एक मुरली में कहा कि क्रोध एक कमज़ोरी है लेकिन सोचो कि ये क्रोध रूपी कमज़ोरी मेरे जीवन में क्यों आई? कौन-सी शक्ति का अभाव है? तो बाबा ने बताया उसमें कि शांति की शक्ति का अभाव, सहनशक्ति का अभाव और तीसरी है अधीरता। कई होते हैं जल्दी करो, जल्दी करो, और अगर कोई नहीं करता है तो गुस्सा आता है। धीरज नहीं है तो धैर्यता की कमी। अब आइडेंटिफाय किया कि क्रोध रूपी कमज़ोरी जो है वो इन तीन कमजोरियां हैं और उसके लिए, हर कमज़ोरी के लिए दो या तीन शक्तियों का अभाव है। तीन-तीन शक्तियां भी गिनती कर लो हरेक के लिए तो तीस शक्तियां हो गईं। उसमें कुछेक तो रिपीट होंगी। अच्छा जो रिपीट हो रही है इसका मतलब वो प्रायोरिटी है जिसपर मुझे वर्कआउट करना है।

आज दुनिया में लोग कितने बॉडी कॉन्शियस हैं। बॉडी के लिए कितना करते हैं। हम अपनी कमज़ोरी के लिए वर्कआउट कितना कर रहे हैं? कुछ भी नहीं कर रहे हैं। इसलिए जो शक्तियों के अभाव के कारण है। अब क्या करूं?

अब मुझे लिस्ट बनाना है तो कम से कम कितनी कमज़ोरियां होंगी हरेक के जीवन में आठ-दस? दस ले लेते हैं चलो। अब मान लो कि दस शक्तियों की लिस्ट निकाली कि ये-ये शक्तियों का अभाव है। उसमें मान लो कई जगह शांति की शक्ति रिपीट हुई आपकी तो अमृतवेले एक सप्ताह तक विशेष उस शक्ति का बाबा से आह्वान करो। अपने अन्दर भरो और भरते जाओ। हफ्ते के बाद अपना रिज़ल्ट देखो कि कितना भरा है या अभी भी वही हाल है। अच्छा दो सप्ताह कर लो उस शक्ति का आह्वान। फिर सहनशक्ति का दो सप्ताह आह्वान कर लो। फिर धैर्यता की शक्ति पर दो सप्ताह आह्वान कर लो। छह सप्ताह जिस शक्ति पर वर्क आउट करेंगे तो कमज़ोरी रहेगी या खत्म होगी? खत्म होगी।

जैसे बाबा मुरली में पूछते हैं डेट फिक्स करो, कब तक? हर चीज़ के लिए डेट फाइनल करते हैं। तो अगर हम इस तरह से अपना वर्कआउट शुरू करें तो होगा या नहीं होगा? तो इसीलिए ये विशेष प्लैन, समय के इशारे को समझते हुए अपनी कमज़ोरियों को भरते जाना है। और भरके फिर जैसे-जैसे हम अभ्यास करते जायेंगे अशरीरी होने का एक सेकण्ड में तो अन्तिम घड़ी आयेगी, अब कोई कमज़ोरी रही ही नहीं मेरा पेपर लेने के लिए। तो सहज ही अशरीरी बनना आसान होगा या नहीं होगा? तो नम्बरवन कौन लेगा? सिरियसली अपने आपको देखो क्योंकि बाबा की आश है कि मेरा हर बच्चा सम्पन्न हो जाये।

**कर्मभोग के ऊपर विजय प्राप्त करने के लिए इतना योगबल अपने अन्दर जमा करना है। और जितना योगबल अन्दर में जमा होगा तो आप खुद महसूस करेंगे कि कैसे आप उस कर्मभोग के ऊपर भी विजय पायेंगे।**

दूसरी बात समय के इशारे को देखते हुए जो चारों तरफ जिस तरह समय चलता जा रहा है, उस हिसाब को देखते हुए जैसे ब्रह्मा बाबा के अन्तिम समय के लिए जब बाबा से पूछा गया कि आपकी अन्तिम अवस्था क्या थी? तो बाबा ने उस समय बताया कि कर्मभोग और कर्मयोग की लड़ाई थी। तो कुछ पास्ट के कर्म हैं जिस कारण से कर्मभोग आ सकता है। चाहे छोटा-सा भी आये। जिस तरह ब्रह्मा बाबा के सामने खांसी का भी आया। तो कोई भी छोटा-मोटा कर्मभोग आ सकता है। और वही कारण बनेगा शरीर से अलग होने का। तो इसीलिए अपने अन्दर योगबल को इतना बढ़ायें कि उस योगबल से उस कर्मभोग के बल को समाप्त कर सकें। ताकि अन्तिम समय वो जो है कर्मभोग हमें दर्द पहुंचाना चाह रहा है लेकिन हमारा योगबल, बाबा के साथ की जो लगन है, वो जो प्रीत है वो इतनी अधिक हो कि अन्तिम समय वो भी मेरे लिए विघ्न न बने। मेरी रूकावट का कारण न बने। ये तैयारी भी मुझे अपनी करनी है।

तो पहली, कमज़ोरी के ऊपर विजय प्राप्त करने के लिए, दूसरी, कर्मभोग के ऊपर विजय प्राप्त करने के लिए इतना योगबल अपने अन्दर जमा करना है। और जितना योगबल अन्दर में जमा होगा तो आप खुद महसूस करेंगे कि कैसे आप उस कर्मभोग के ऊपर भी विजय पायेंगे। जो ब्रह्मा बाबा का अनुभव है वो हम सबका अनुभव हो जायेगा। ये तैयारी मुझे करनी है।

## सेल्फ हेल्प

एक विचारणीय विषय है। सोचना पड़ेगा इसपर। हम जब किसी से बात करते हैं धर्म की, पंथ की, समाज की, तो कहते हैं कि समाज में ऐसा चल रहा है तो हमको ऐसा सोचना पड़ता है। समाज की कुरीतियां, समाज की प्रथा, समाज की एक-एक बात हम सब उस बात को लेकर कहते हैं कि समाज में ये चल रहा है ना हमको ये करना पड़ेगा। ये एक बात सिद्ध करता है, बताता और जताता है कि समाज हमसे बना है या हम समाज से बने हैं? आप देखो समाज की सबसे छोटी इकाई को मनुष्य कहा जाता है। और वो मनुष्य जब इस जीवन में है, जब इस जीवन

## हमसे संसार है न कि हम संसार से हैं

में कार्य कर रहा है तब तक वो समाज के साथ है अगर वो मनुष्य ही न हो तो उसके लिए तो समाज नहीं है ना। ऐसे ही हम जो भी सोच रहे हैं, बोल रहे हैं, कर रहे हैं वो सबकुछ समाज में रहकर नहीं बोल रहे हैं, समाज से अलग रहकर बोल रहे हैं। बातें समाज में जा रही हैं तो जैसा मैं एक इकाई हूँ, या एक यूनिट हूँ समाज का और अगर मेरे चाल, चलन, व्यवहार, ये तीनों चीज़ों में बदलाव आयेगा तो इसका इफेक्ट कहाँ पड़ेगा? समाज में। इसलिए समाज को कभी भी दोष देकर हम बच नहीं सकते कि समाज ने हमारे साथ ऐसा किया, समाज में लोग ऐसे हैं, नहीं हम ऐसे हैं इसलिए समाज भी वो वाला वातावरण बनता जा रहा है। तो समाज का वातावरण बदलना हमारे हाथ में है क्योंकि हमसे समाज है। समाज से हम नहीं हैं। तो अगर हम अपने अन्दर के वातावरण को बदलें, शांति, प्रेम, पवित्रता वाला वातावरण रखें तो उस वातावरण से बाहर का वातावरण ऑटोमेटिकली बदलता चला जायेगा। और वो वातावरण समाज में एक पैरामीटर सेट करेगा जिसपर चलकर सभी बड़े खुश होंगे। देखिए समाज के एक-एक ईकाई की ज़िम्मेवारी है कि अपनी मदद खुद करें और अपने आपको समाज से जोड़कर नहीं समाज से अलग होकर देखें तो समाज के लिए कुछ कर पायेंगे।

सादाबाद-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ के 'शिव शक्ति भवन' के पुनर्निर्माण स्थापना समारोह का उद्घाटन माउण्ट आबू से आयीं राजयोगिनी ब्र.कु. रुक्मणि दीदी ने किया। इस मौके पर आगरा क्षेत्रीय प्रभारी राजयोगिनी ब्र.कु. शीला दीदी, हाथरस प्रभारी ब्र.कु. सीता दीदी, आगरा सबज़ोन सह प्रभारी ब्र.कु. कविता दीदी, ब्र.कु. अश्विना दीदी, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. भावना बहन, जज नीतू चौधरी, नगर पंचायत अध्यक्ष हेमलता अग्रवाल आदि उपस्थित रहे।

दिल्ली-हरिनगर। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र में राजमाने जी,मुम्बई पुलिस के डीसीपी फोर्स वन( स्टेट कमांडो फोर्स), ब्रह्माकुमारीज़ के सुरक्षा सेवा प्रभाग की वरिष्ठ उपाध्यक्ष राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला दीदी से ईश्वरीय सौगात व आशीर्वाद प्राप्त करते हुए।

लखनऊ-जानकीपुरम(उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र पर पुलिस सुरक्षा बल के अधिकारियों एवं जवानों के लिए आयोजित 'तनाव मुक्ति एवं जीवन प्रबंधन' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में मुख्य वक्ता डॉ. स्वामीनाथन, डीआईजी विश्व आनंद,आईटीबीपी, डीएसपी जितेन्द्र,उत्तर प्रदेश पुलिस, ब्र.कु. सुमन बहन तथा भारतीय हिमवीर,आईटीबीपी उत्तर प्रदेश पुलिस और पीएसी के जवानों व अधिकारियों सहित लगभग 300 लोग शामिल रहे।

रूड़की-उत्तराखण्ड। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र पर 'वैश्विक संस्कृति, प्रेम, सद्भावना' विषय पर आयोजित संगोष्ठी को सम्बोधित करते हुए संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुदेश दीदी। इस मौके पर कर्नल देवेंद्र सिंह यादव, ब्र.कु. सुशील भाई, संस्थान की देहरादून सबज़ोन संचालिका ब्र.कु. मंजू दीदी, हरिद्वार सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. मीना दीदी, स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. गीता दीदी व ब्र.कु. रजनी दीदी सहित बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

नई दिल्ली। नेशनल अकाली दल-महिला विंग दिल्ली द्वारा गोल मार्केट स्थित मुक्त धारा ऑडिटोरियम में आयोजित अवॉर्ड समारोह में महिलाओं के सशक्तिकरण एवं नशा मुक्त भारत अभियान में की गई उत्कृष्ट सेवाओं के लिए राजयोगिनी ब्र.कु. शक्ति दीदी,ब्रह्माकुमारीज़ राजौरी गार्डन सबज़ोन इंचार्ज को परमजीत सिंह पम्मा,राष्ट्रीय अध्यक्ष नेशनल अकाली दल व चेयरमैन फेडरेशन ऑफ सदर बाज़ार ट्रेडर्स एसोसिएशन ने 'एनएडी देश रत्न अवॉर्ड' से नवाज़ा एवं भावना धवन,नेशनल प्रेसिडेंट एनएडी महिला विंग ने शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया। इस मौके पर ब्रह्माकुमारीज़ राजौरी गार्डन सेवाकेंद्र से जुड़े डॉ. ललित मक्कर एवं प्रेम मक्कर को नशा मुक्त भारत अभियान की सेवाओं के लिए सम्मानित किया गया तथा साथ ही विभिन्न क्षेत्र में समाज हित में कार्य करने वाले समाजसेवियों को भी सम्मानित किया गया।

दिल्ली-नरेला। पर्यावरण संरक्षण हेतु पौधारोपण करते हुए निगम पार्षद नेहा मिश्रा,अलीपुर, प्रधान रामकुमार खत्री,शांति अपार्टमेंट नरेला, पीडब्ल्यूडी के कार्यकारिणी सदस्य, ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. गीता बहन, अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें व अपार्टमेंट के गणमान्य लोग।

# स्वास्थ्य

## जीरे के फायदे

### मतली और उल्टी में फायदा
सौवर्चल नमक, जीरा, शर्करा तथा मरिच का बराबर-बराबर भाग( 2ग्राम ) का चूर्ण बना लें। इसमें 4 ग्राम मधु मिलाकर, दिन में 3-4 बार सेवन करें। इससे मतली और उल्टी रूकती है।

### सर्दी-जुकाम से राहत
सर्दी-जुकाम या पुरानी सर्दी से राहत पाने के लिए काले जीरे को जला लें। इसका धुआं सूंघने से फायदा होता है।
कफ से पीड़ित हैं तो जीरे का 10-20 मिली काढ़ा पीने से लाभ होता है।

बुखार में जीरे के काढ़े से गरारा करने पर भूख की कमी नहीं होती है।

### दांतों के रोग में लाभ
दांतों के रोग सभी को हो सकते हैं। अगर आपको भी दांत में दर्द की परेशानी है, तो जीरे के इस्तेमाल से लाभ हो सकता है। काले जीरे का काढ़ा बनाकर कुल्ला करने से दांतों के दर्द से राहत मिलती है।

### दस्त रोकने के लिए जीरा का उपयोग
दस्त में भी जीरे का सेवन करना बहुत ही फायदेमंद होता है। अगर किसी को दस्त हो रहा है, तो उसे 5 ग्राम जीरे को भूनकर पीस लेना है। इसे दही, या दही की लस्सी में मिलाकर सेवन करना है। दस्त में लाभ होता है।

### बच्चों को दस्त होने पर
बच्चे प्रायः दस्त से परेशान रहते हैं। जीरे का प्रयोग इसमें भी बहुत लाभदायक होता है। इसके लिए जीरे को भूनकर पीस लें। इसे एक चम्मच जल में घोलकर, दिन में दो-तीन बार पिलाएं। बच्चों को दस्त में फायदा होता है।

### बुखार उतारने के लिए
5ग्राम जीरे के चूर्ण को 20 मिली कचनार की छाल के रस में मिला लें। इसे दिन में तीन बार लेने से बुखार उतरता है।
5-10 ग्राम जीरे का पेस्ट और इतना ही गुड़ लें। इन्हें खाकर गुनगुना पानी पिएं। इससे कंपकंपी और ठंड वाला बुखार खत्म होता है।

### मलेरिया में जीरा के सेवन से लाभ
मलेरिया बुखार के लिए करेले के 10 मिली रस में, जीरे का 5 ग्राम चूर्ण मिला लें। इसे दिन में तीन बार पिलाने से लाभ होता है। 4 ग्राम जीरे के चूर्ण को गुड़ में मिलाकर खाने से 1 घण्टा पहले लें। इससे मलेरिया और वात रोग ठीक होते हैं।

# जीरे के औषधीय गुणों को जानें...

**आप सब्जी खाते हैं तो जीरा के बारे में ज़रूर जानते होंगे। जीरा के बिना शायद ही कोई सब्जी बनाई जाती होगी। जब भी कोई सब्जी बनाई जाती है, तो सबसे पहले जीरा का छौंक ही लगाया जाता है, आप भी जीरा का उपयोग करते होंगे और केवल इतना ही जानते होंगे कि जीरा का प्रयोग सब्जी में किया जाता है। यह नहीं जानते होंगे कि जीरा के प्रयोग से कई बीमारियों का उपचार भी किया जा सकता है। जी हाँ, आयुर्वेद में जीरा को एक बहुत ही फायदेमंद औषधि बताया गया है और यह भी बताया गया है कि कैसे जीरा का सेवन कर अनेक रोगों की रोकथाम करने में मदद मिल सकती है। आप ज़रूर जानना चाहेंगे। आइए जानते हैं -**

### बवासीर में प्रयोग
5 ग्राम सफेद जीरे को पानी में उबाल लें। जब पानी एक चौथाई बच जाए, तो उसमें मिश्री मिलाकर सुबह और शाम पिएं। इससे बवासीर में होने वाला दर्द और सूजन ठीक होता है।

### बिच्छू का विष उतारने के लिए प्रयोग
बिच्छू के काटने पर जीरे और नमक को पीसकर घी और शहद में मिला लें। इसे थोड़ा-सा गर्म कर लें। इसे बिच्छू के डंक वाले स्थान पर लगाएं। बिच्छू का विष उतर जाता है।

## नुकसान

### सीने में जलन
पेट गैस के लिए फायदेमंद जीरे का सेवन अगर ज़्यादा मात्रा में कर लिया जाए तो यह हार्टबर्न यानी सीने में जलन की समस्या को ट्रिगर कर सकता है। दरअसल, जीरा बड़ी तेजी से गैस्ट्रोइंटसटाइनल ट्रैक्ट से गैस निकालने का काम करता है और इसी वजह से लोगों को हार्टबर्न की दिक्कत होती है। जिसकी वजह से कई बार व्यक्ति डकार से भी परेशान रहता है।

मासिक धर्म के दौरान जीरा खाने से अनेक फायदे होते हैं। लेकिन इस दौरान अगर जीरे का सेवन अधिक कर लिया जाए तो हैवी ब्लीडिंग की समस्या हो सकती है।

ज़रूरत से ज़्यादा जीरा खाने से ब्लड शुगर लेवल कम हो सकता है। ऐसे में अगर आप डायबिटीज या मधुमेह रोगी हैं तो जीरे का इस्तेमाल संतुलित मात्रा में ही करें।

### उल्टी की समस्या
जीरे के पानी में नारकोटिक प्रॉपर्टीज पाई जाती है। ऐसे में अगर आप जीरे का सेवन ज़्यादा मात्रा में करते हैं, तो आपको मतली और दिमाग से जुड़ी परेशानी हो सकती है।

### लिवर डैमेज
जीरे में मौजूद तेल बहुत ज़्यादा वाष्पशील होता है और यही कारण है कि इसके अत्यधिक सेवन से किडनी या लिवर डैमेज होने का खतरा भी बढ़ जाता है। यही वजह है कि लोगों को जीरे का सेवन उचित मात्रा में करने की सलाह दी जाती है।

# खुशखबरी

## आ गई शिव संदेश,राजयोग कॉमेन्ट्री की नयी कुंजी...

हम सभी जितने भी जिज्ञासु या आगंतुकों से मिलते हैं तो उस समय होता है कि कुछ इनको परमात्मा के बारे में बताया जाये,तो वैसे तो हम बताते ही हैं लेकिन उसके साथ-साथ कुछ लिखित सामग्री अगर दी जाये तो उसको पढ़कर उनके अंदर उसे जानने की जिज्ञासा और बढ़ जायेगी। इसी ध्येय को लेते हुए हमने 'परमपिता परमात्मा शिव का संदेश' और परमात्मा से सहज योग के लिए 'राजयोग मेडिटेशन कॉमेन्ट्री' की एक ज़ेबी किताब या पॉकेट बुक डिज़ाइन किया है जो बहुत ही कारगर है। जिसमें परमात्मा का पूरा संदेश और उनसे मिलन मनाने की सहज विधि के लिए अभ्यास करने की कॉमेन्ट्री भी है। आप इसे ओमशान्ति मीडिया,शांतिवन से प्राप्त कर सकते हैं।

ओमशान्ति मीडिया,ब्रह्माकुमारीज़,
आनंद भवन,शांतिवन,आबू रोड(राज.-307510)
मो.- 9414154344, 9414006096, 9414182088
ई.मेल - omshantimedia.bkivv.org

रशिया-मॉस्को। ब्रह्माकुमारीज़ के मुख्यालय शांतिवन से 10 समर्पित ब्रह्माकुमार भाई मॉस्को के ब्रह्माकुमारीज़ सेंटर पहुंचे जहाँ उनका अलौकिक स्वागत व सम्मान हुआ तथा एक सुंदर स्नेह मिलन कार्यक्रम का आयोजन हुआ।

ब्रह्मपुर-पीयूआरसी(ओडिशा)। आबकारी पुलिस कार्यालय द्वारा नशीली दवाओं के दुरुपयोग और अवैद्य तस्करी के खिलाफ अंतर्राष्ट्रीय दिवस पर कार्यक्रम के पश्चात् मंच पर उपस्थित हैं राजयोगिनी ब्र.कु. माला दीदी, एसपी, डीएसपी, अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें व पुलिस कर्मी।

# हमें वो करना है जो हमारे और दूसरों के लिए सही है

हम जितना मेडिटेशन करते जाते हैं अपने अन्दर ताकत भरती जाती है। ताकत मतलब क्या कि मेरे मन की स्थिति आपके ऊपर डिपेंडेंट नहीं है। यही है ना सिर्फ! मेरे मन की स्थिति परिस्थिति पर, व्यक्ति पर, वस्तु पर डिपेंडेंट नहीं है। मेरे मन की स्थिति मेरी अपनी है। इसका मतलब धागा कट बीच का। अब जैसे ही ये धागा कटेगा, अभी भी प्यार है, बहुत प्यार है, लेकिन अब क्या नहीं है? अब अगर वो दर्द में जाते हैं तो मेरे पास च्वॉइस है। क्योंकि धागा कट चुका है बीच का, अब धागा कट गया मतलब मैंने ये रियलाइज़ कर लिया है कि अब अगर वो दर्द में जायेंगे तो मुझे जाना ही है। मेरे पास च्वॉइस है।

इस समय अपने लिए और उनके फायदे के लिए है। मैं चूज़ करता हूँ कैसे रहना है स्टेबल, क्योंकि मैं स्टेबल रहता हूँ। उस समय भी प्यार दे रहा हूँ, ये बहुत बड़ी गलतफहमी है। जो हम कहते हैं कि अगर अध्यात्म का अभ्यास करेंगे, मेडिटेशन करेंगे तो हम बहुत डिटैच हो जायेंगे। तो डिटैच शब्द को कैसे लेते हैं? बहुत निगेटिव। डिटैच हो जायेंगे तो ये समझते हैं कि ये अपने घर से, अपने परिवार से कैसे हो जायेंगे, बहुत रूखे-रूखे हो जायेंगे। ये ख्याल नहीं करेंगे, ये ध्यान नहीं देंगे। वास्तव में तो वो क्या करेंगे और भी ज़्यादा अच्छी तरह से कर सकेंगे क्योंकि अब वो जो करेंगे उनके लिए करेंगे। वो गुस्सा करेंगे तो भी आप शांत रहेंगे तो आपका रिश्ता पहले से भी बैटर हो जायेगा। इसका मतलब आपकी एक्सपेक्टेशन्स औरों से

ब्र.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

कम होती जायेगी। क्योंकि अब हमारी स्थिति उनके बोल या उनके व्यवहार पर डिपेंडेंट नहीं है। जैसे ही ये स्थिति की प्रैक्टिस होने लगी वैसे ही एक्सपेक्टेशन्स धीरे-धीरे खत्म।

आपको ये करना आपके लिए अच्छा है। आप पढ़ोगे तो आपके मार्क्स अच्छे आयेंगे, ये आपके लिए अच्छा है। मेरी खुशी में कोई ऊपर-नीचे नहीं होने वाला आपकी परसेंटेज के साथ। अभी क्या हो रहा है एक प्रतिशत ज़्यादा तो ज़्यादा खुशी, 2 प्रतिशत कम आ गये तो हमारे भी दो प्रतिशत कम खुशी। तो हमारी भी खुशी उनके साथ ऊपर-नीचे होती है, तो हम उनके ऊपर डिपेंड हुए। तो डिटैचमेंट हमें और भी क्या बना देगी? स्ट्रॉन्ग। और जितना स्ट्रॉन्ग बना देगी उतने हमारे रिश्ते? इस बात का ध्यान रखना है कि कई बार हमारे परिवार में से एक जन आता है मेडिटेशन करने के लिए, सीखने के लिए तो बाकी घर के लोग रोकने लगते हैं उनको। पिक्चर जायेंगे कोई नहीं रोकेगा, किटी पार्टी में जायेंगे, इधर-उधर जायेंगे कोई नहीं रोकेगा, और ये बोलेंगे कि जाना चाहिए, मिलना चाहिए सबको, करना चाहिए सब, जो सारी दुनिया कर रही है। लेकिन यहाँ जायेंगे तो... क्योंकि हमें लगता है वहाँ जायेंगे तो ये गया। तो ये सोचना है कहाँ हमारा और कहाँ हमारे परिवार का फायदा हो रहा है और कहां और ही नुकसान हो रहा है, ये ज़रूरी है। लेकिन हम सिर्फ ये देखते हैं कि सब लोग क्या कर रहे हैं! यही देखेंगे ना! तो जो सब लोग कर रहे हैं वो सही हो गया। ये नहीं देखते कि जो सब लोग कर रहे हैं वो सभी लोगों का रिज़ल्ट क्या है, वो सब कर-कर के। जो सब लोग कर रहे हैं वो भी हम करेंगे, तो जो सबका रिज़ल्ट होगा वो ही फिर हमारा भी रिज़ल्ट होगा। अगर हम अच्छा कोई और रिज़ल्ट चाहते हैं तो हमें कुछ डिफ्रेंट करना पड़ेगा। और उसके लिए हमें डिफ्रेंट सोचना पड़ेगा। - क्रमशः

**दिल्ली-मदनपुर खादर।** हर्ष मल्होत्रा को सांसद एवं केंद्रीय राज्य मंत्री बनाये जाने पर आहिल विला में उनके सम्मान में आयोजित समारोह में गुलदस्ते के साथ उनका स्वागत कर बधाई एवं शुभकामनाएं देते हुए ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. हेमलता दीदी। इस मौके पर भाजपा कार्यकर्ताओं का सम्मान समारोह भी आयोजित किया गया जिसमें जिला मंत्री, अध्यक्ष, पार्षद, लोकसभा प्रभारी आदि अनेक गणमान्य लोग शामिल रहे।

**रशिया-मॉस्को।** रूसी संघ में भारत के राजदूत के रूप में नियुक्त होने के बाद विनय कुमार एवं भारतीय दूतावास की प्रथम महिला श्रीमती इओना सिन्हा का ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र में प्रथम बार आना हुआ। जहाँ पर ज्ञानचर्चा हुई और उन्होंने अपना अनुभव भी सभी के साथ साझा किया। इस मौके पर राजयोगिनी ब्र.कु. सुधा दीदी, ब्र.कु. डॉ. विजय कुमार, ब्र.कु. इरिना लेम्बर्ग सहित अन्य भाई-बहनें मौजूद रहे।

**नेपाल-वीरगंज।** ब्रह्माकुमारीज़ के अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय माउण्ट आबू के मीडिया प्रभाग एवं ब्रह्माकुमारीज़ वीरगंज के संयुक्त तत्वाधान में संस्थान के विश्वदर्शन भवन सेवाकेंद्र में मीडिया कर्मियों के लिए 'स्वस्थ और सुखी समाज के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण- मीडिया की भूमिका' विषयक क्षेत्रीय सेमिनार एवं अन्तर क्रियात्मक कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज़ वीरगंज सबज़ोन की निदेशिका ब्र.कु. रवीना दीदी, नेपाल पत्रकार महासंघ के केंद्रीय सचिव दीपेन्द्र चौहान, ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक तथा कोर कमेटी मेम्बर डॉ. ब्र.कु. शान्तनु भाई,माउण्ट आबू, हैदराबाद से आईं ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिक ब्र.कु. सरला आनन्द, गुरुग्राम से आये श्रीमत एक्सप्रेस दैनिक के प्रधान सम्पादक तथा वरिष्ठ पत्रकार डॉ. दीन दयाल मित्तल, नेपाल पत्रकार संघ,मधेश प्रदेश के महासचिव श्याम बंजारा, वरिष्ठ लेखक तथा पत्रकार चन्द्र किशोर झा, ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया प्रभाग दिल्ली ज़ोन की संयोजिका ब्र.कु. सुनीता बहन, राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. मीना बहन, ब्रह्माकुमारीज़ वीरगंज मीडिया प्रभाग के क्षेत्रीय संयोजक ब्र.कु. गोवर्धन भाई, ब्र.कु. बेली बहन, क्षेत्रीय उपसंयोजक ब्र.कु. गोकुल भाई तथा अन्य ब्र.कु भाई-बहनों सहित बड़ी संख्या में मीडियाकर्मी मौजूद रहे।

**बेलारूस।** ब्रह्माकुमारीज़ की पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी के बेलारूस की वीर भूमि ब्रेस्ट में जाने के 33वर्ष पूर्ण होने पर आयोजित कार्यक्रम में राजयोगी ब्र.कु. विजय भाई ने शामिल होकर सभी को ईश्वरीय ज्ञान और गुणों से लाभान्वित किया। इसके साथ ही ब्रेस्ट किले की यात्रा के दौरान विजय भाई ने पायनियर संगठन की प्रमुख श्रीमती गैलिना इवानोवा से भी मुलाकात की।

**राँची-हरमू रोड(झारखण्ड)।** ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित श्री श्री 108 हनुमान मंदिर नवनिर्माण समिति, नामकुम बाज़ार,नामकुम,राँची में द्वादश ज्योतिर्लिंगम दर्शन मेला में दीप प्रज्वलित करते हुए पंडित प्रभात कृष्णा शास्त्री, पंडित अंकित मिश्रा, शम्भू चौधरी समाजसेवी, ब्र.कु. निर्मला दीदी,ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र संचालिका, उषा मंत्री समाजसेवी, किशोर मंत्री अध्यक्ष झारखण्ड चेम्बर ऑफ कॉमर्स, जयंत शाहदेव समाजसेवी तथा पवन सरावगी।

**हाजीपुर-राजपूत कॉलोनी(बिहार)।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र में सेवाकेंद्र की संचालिका ब्र.कु. अंजलि बहन सहित कार्यक्रम में शामिल 65 भाई-बहनों ने सामूहिक रूप से विभिन्न शारीरिक योगासन व प्राणायाम किये तथा साथ ही राजयोग मेडिटेशन का भी अभ्यास किया।

**सिमराही बाज़ार-बिहार।** बाल व्यक्तित्व विकास के अंतर्गत वृक्षारोपण तथा आध्यात्मिक ज्ञान चर्चा के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. बबिता बहन, ब्र.कु. वीना बहन, प्रो. मुकुंद अग्रवाल, किशोर भाई तथा अन्य।

**तिनसुकिया-असम।** बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र पर आयोजित त्रिदिवसीय समर कैम्प में सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. रजनी दीदी, वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. विनोद भाई, राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. लीला बहन एवं ब्र.कु. पूनम बहन द्वारा बच्चों का विभिन्न विषयों पर मार्गदर्शन किया गया। ब्र.कु. कल्याणी बहन एवं ब्र.कु. रूबुल भाई ने विभिन्न एक्टिविटीज़ एवं वैल्यू गेम्स कराये। इस दौरान बच्चों के अभिभावक भी शामिल रहे।

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:- AfterTransfer 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, ब्रह्माकुमारीज़,शान्तिवन,तलहटी,
पोस्ट बॉक्स न-5,आबू रोड, राज. 307510
संपर्क- M- 9414006096, 9414154344, 9414182088
Email-omshantimedia@bkivv.org
सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक - ₹-240, तीन वर्ष - ₹- 720, आजीवन - ₹- 6000
Website: www.omshantimedia.org

# परमात्म ऊर्जा

ज्ञानस्वरूप होने के बाद व मास्टर नॉलेजफुल, मास्टर सर्वशक्तिवान होने के बाद अगर कोई ऐसा कर्म जो युक्तियुक्त नहीं है वह कर लेते हो, तो इस कर्म का बन्धन अज्ञान काल के कर्मबन्धन से पद्यगुणा ज़्यादा है। इस कारण बन्धन युक्त आत्मा स्वतन्त्र न होने कारण जो चाहे वह नहीं कर पाती। महसूस करते हैं कि यह नहीं होना चाहिए, यह होना चाहिए, यह मिट जाए, खुशी का अनुभव हो जाए, हल्कापन आ जाए, सन्तुष्टता का अनुभव हो जाए, सर्विस सक्सेसफुल हो जाए व दैवी परिवार के समीप और स्नेही बन जाएं। लेकिन किए हुए कर्मों के बन्धन कारण चाहते हुए भी वह अनुभव नहीं कर पाते हैं। इस कारण अपने आपसे व अपने पुरूषार्थ से अनेक आत्माओं को सन्तुष्ट नहीं कर सकते हैं और न रह सकते हैं। इसलिए इस कर्मों की गुह्य गति को जानकर अर्थात् त्रिकालदर्शी बनकर हर कर्म करो, तब ही कर्मातीत बन सकेंगे। छोटी गलतियां संकल्प रूप में भी हो जाती हैं, उनका हिसाब-किताब बहुत कड़ा बनता है। छोटी गलती अब बड़ी समझनी है। जैसे अति स्वच्छ वस्तु के अन्दर छोटा-सा दाग भी बड़ा दिखाई देता है। ऐसे ही वर्तमान समय अति स्वच्छ, सम्पूर्ण स्थिति के समीप आ रहे हो। इसलिए छोटी-सी गलती भी अब बड़े रूप में गिनती की जाएगी। इसलिए इसमें भी अनजान नहीं रहना है कि यह छोटी-छोटी गलतियां हैं, यह तो होंगी ही। नहीं। अब समय बदल गया। समय के साथ-साथ पुरूषार्थ की रफ्तार बदल गई। वर्तमान समय के प्रमाण छोटी-सी गलती भी बड़ी कमज़ोरी के रूप में गिनती की जाती है। इसलिए कदम-कदम पर सावधान! एक छोटी-सी गलती बहुत समय के लिए अपनी प्राप्ति से वंचित कर देती है। इसलिए नॉलेजफुल अर्थात् लाइट हाउस, माइट हाउस बनो। अनेक आत्माओं को रास्ता दिखाने वाले स्वयं ही रास्ते चलते-चलते रूक जाएं तो औरों को रास्ता दिखाने के निमित्त कैसे बनेंगे? इसलिए सदा विघ्न विनाशक बनो।

# कथा सरिता

## कन्या की समझदारी

एक बार की बात है, एक राजा शिकार करने के लिए वन में गए, एक हिरण को देख कर उन्होंने अपने घोड़े को उसके पीछे दौड़ाया। हिरण का पीछा करते हुए उनके बाकी के साथी उनसे पीछे ही रह गए।

राजा दूर एक ऐसे जंगल में पहुंच गया, जहाँ मीलों तक पानी नहीं था, राजा को प्यास ने बहुत ही ज़्यादा व्याकुल कर दिया था, जब राजा और कुछ आगे बढ़े तो उन्हें एक किसान की झोपड़ी दिखाई दी, राजा दौड़कर झोपड़ी के पास गए। जहाँ पर उस झोपड़ी के पास आठ-नौ साल की कन्या खेल रही थी। राजा ने उस कन्या से कहा बेटी शीघ्र ही एक गिलास जल लाओ, मुझको बहुत ज़ोर से प्यास लगी है।

उस कन्या ने राजा को आम मुसाफिर समझ कर एक खाट लाकर डाल दी और बैठने के लिए कहा तथा जल का एक गिलास लाकर राजा के हाथ में थमा दिया। राजा ने देखा कि पानी में तिनके पड़े हुए हैं, जिनको देख कर राजा को बहुत क्रोध आया और उसी आवेश में आकर उस कन्या से कहने लगे कि तुम्हारे पिता कहाँ हैं? कन्या ने उत्तर दिया, मिट्टी को मिट्टी में मिलाने गए हैं।

राजा को लड़की पर और ज़्यादा क्रोध आया, परंतु प्यास लगी थी, जल पीना था इसीलिए राजा क्रोध को दबा कर कहने लगे कि और साफ जल लाओ, वह कन्या जल लाने के लिए फिर से झोपड़ी के अन्दर गयी, इतने में ही उस लड़की का पिता भी वहाँ आ गया, उसने तुरंत राजा को पहचान लिया और उसने प्रणाम किया राजा को और कहने लगा कि 'हुजूर आप एक गरीब की झोपड़ी में कैसे पधारे? राजा कहने लगा कि मैं शिकार के लिए वन में आया था, अपने साथियों से बिछड़ कर दूर आ गया हूँ, मुझे बहुत ज़ोर से प्यास लगी थी, यहाँ तुम्हारी कन्या से मैंने जल मांगा, तब तुम्हारी कन्या जल में तिनके डाल कर ले आई, जब मैंने तुम्हारे बारे में पूछा तो उसने कहा कि "मिट्टी को मिट्टी में मिलाने गए हैं"।

कन्या के पिता कहने लगे हुजूर कन्या ने ठीक ही उत्तर दिया है, एक सज्जन के बच्चे की मौत हो गई थी हम उसके शरीर को मिट्टी में दबाने गए थे, इतने में वो कन्या भी जल का गिलास लेकर आ गई, किसान ने पूछा कि बेटी तुमने राजा को अच्छा जल क्यों नहीं दिया? कन्या ने उत्तर दिया, "पिता जी राजा धूप में भागते हुए आये थे। सारे शरीर से पसीना छूट रहा था, यदि आते ही जल पिला दिया जाता तो वो जल गर्म और ठंडे की वजह से राजा को नुकसान हो सकता था, मैं इनको मना तो नहीं कर सकी, परंतु जल में तिनके डाल लाई, ताकि राजा कुछ समय तक जल न पी सकें।

राजा कन्या की चतुरता को देख बहुत प्रसन्न हुए और अपने गले से बहुमूल्य हीरों का हार उस कन्या के गले में डाल दिया, उनको हमेशा-हमेशा के लिए दरिद्रता के दुःखों से छुड़ा दिया।

जब यहाँ का राजा भी प्रसन्न होकर यहाँ के दुःखों से हमें छुड़ा देता है तो फिर परमपिता परमात्मा राजी हो गये तो फिर किसके अन्दर ताकत है जो हमको किसी प्रकार का कष्ट दे सके! परंतु परमात्मा को प्रसन्न करने के लिए सच्चे प्रेम की आवश्यकता है।

**भरतपुर-राज.।** ब्रह्माकुमारीज़ के संस्थापक पिताश्री ब्रह्मा बाबा के जीवन और संस्थान के इतिहास पर आधारित एनिमेटेड फिल्म 'द लाइट' की आरडीबी मल्टीप्लेक्स भरतपुर में स्क्रीनिंग के अवसर पर डॉ. सुभाष गर्ग,विधायक, ब्र.कु. कविता दीदी,सह प्रभारी आगरा सबज़ोन,जिला प्रभारी भरतपुर, कृष्ण कुमार अग्रवाल,संभागीय अध्यक्ष,चेम्बर ऑफ कॉमर्स, अनुराग गर्ग,राष्ट्रीय उपाध्यक्ष,अंतर्राष्ट्रीय वैश्य महासम्मेलन दिल्ली,भरतपुर, चंद्रकांत बंसल,डायरेक्टर,आरडीबी मल्टीप्लेक्स, कर्नल तेजराम, ब्र.कु. जुगल किशोर भाई, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. बबीता दीदी, ब्र.कु. पूनम बहन, ब्र.कु. अमरसिंह, वरिष्ठ अधिवक्ता, डॉ. तान्या, अम्युशन डिपो, ब्र.कु. प्रवीणा बहन, ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. पावन बहन, ब्र.कु. योगिता बहन सहित अन्य भाई-बहनें मौजूद रहे।

**सिरसा-हरियाणा।** ब्रह्माकुमारीज़ के दिव्यांग सेवा प्रभाग द्वारा विशेष बच्चों के मानसिक तथा बौद्धिक विकास के लिए पूरे भारत में चलाए जा रहे अभियान के अंतर्गत एक अभियान पंचकुला से चलकर सिरसा पहुंचा। इस अभियान के समापन पर हिसार रोड स्थित ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र आनंद सरोवर में आयोजित कार्यक्रम में सिरसा के दिशा संस्थान, प्रयास तथा आर के जे वेलफेयर सेंटर फॉर पर्सन विद स्पीच एंड हीयरिंग इम्पेयर के बच्चों तथा टीचर्स से विशेष रूप से भाग लिया। इस मौके पर संस्थान के दिव्यांग सेवा प्रभाग के प्रमुख ब्र.कु. सूर्यमणि भाई, वृंदावन से गौवत्स आचार्य श्री सत्यदेवानन्द जी महाराज, मण्डलीय बाल कल्याण अधिकारी बहन कमलेश चाहर, दिशा संस्थान के निदेशक तथा पल पल के मुख्य सम्पादक सुरेंद्र भाटिया, विकलांग संघ के स्टेट प्रेसिडेंट बंसी लाल जी तथा स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. बिंदू दीदी सहित अन्य गणमान्य लोग मौजूद रहे।

**नरवाना-प्रेम नगर(हरियाणा)।** विश्व पर्यावरण दिवस पर राजीव गांधी पॉलिटेक्निक कॉलेज में पैधारोपण करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. ममता बहन, ब्र.कु. मीना बहन, कॉलेज के प्रिंसिपल जसवंत सिंह, स्टाफ तथा स्टूडेंट्स, डॉ. साधुराम, आरएएफ फोर्स के सदस्य।

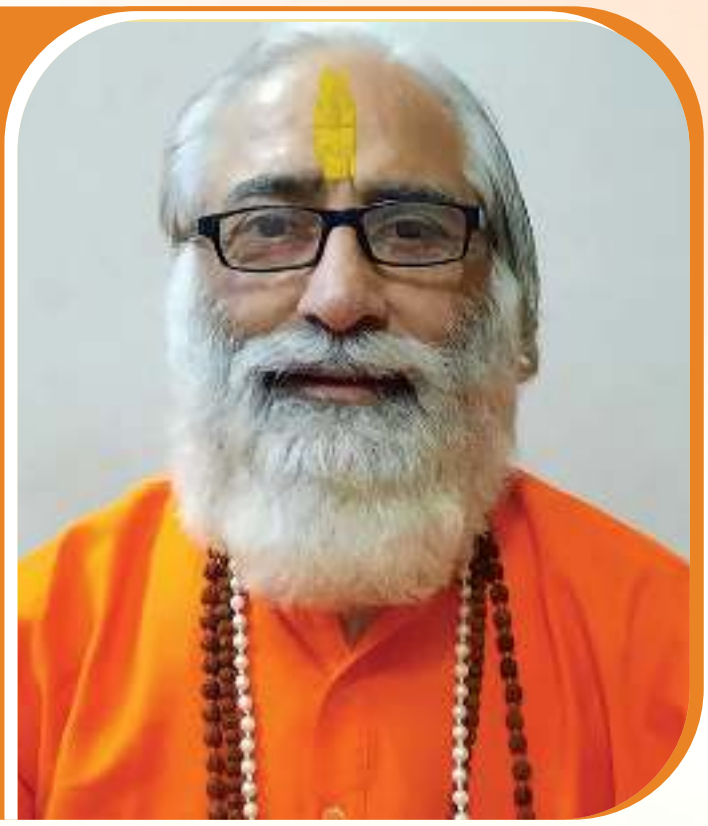
**झुंझुनूं-राज.।** खेल मैदान में वृक्षारोपण अभियान का शुभारंभ करते हुए थाना अधिकारी राम मनोहर सिंह, ब्र.कु. साक्षी बहन, प्रधानाचार्य राधेश्याम तानेनिया, जिला परिषद सदस्य अजय भालोठिया, पूर्व सरपंच राजेंद्र प्रसाद, पूर्व जिला परिषद सदस्य राजीव गोरा, पूर्व तहसीलदार मंगल चंद सैनी, पंचायत समिति सदस्य दीपेंद्र सिंह, चंदू शर्मा तथा अन्य।

**टोंक-राज.।** राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय चंदलाई एवं ब्रह्माकुमारीज़ के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित पौधारोपण कार्यक्रम में राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. ऋतु दीदी ने पौधारोपण करने के साथ ही सभी को प्रकृति संरक्षण के प्रति जागरुक किया। इसके साथ ही देवनारायण मंदिर के सेवक बाबा रामलाल भगत को ईश्वरीय संदेश देने के साथ ही मंदिर परिसर में भी विभिन्न प्रकार के पौधे लगाये गये। इस मौके पर ब्र.कु. रेखा, ब्र.कु. शकुंतला व ब्र.कु. सागर सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें मौजूद रहे।

# संत ने खोल कर रखे ब्रह्माकुमारीज़ के सारे राज़

## ब्रह्मा जी के कर्त्तव्य को जानें...

**एक अद्भुत रहस्य जो हमने सुना तो है लेकिन उस समय काल से सम्बन्धित घटना को सही रूप में जाना नहीं। कहते हैं कि ब्रह्मा ने सृष्टि रची, परमात्मा शिव के निर्देशन में। मैंने स्वयं इनके मुख्यालय में जाकर देखा है कि कैसे ब्रह्मा(दादा लेखराज ) ने छोटी-छोटी बालिकाओं को तपस्वी बनाकर आने वाली स्वर्णिम दुनिया के योग्य बनाया। ये मैंने अपने अन्तर्मन से जाना और समझा कि ब्रह्मा जी का रहस्य क्या है। प्रस्तुत है - उनसे पूछे गए सवाल पर उन्हीं की राय, उन्हीं के ही शब्दों में।**



**रिपोर्टर :** यहां पर दादा लेखराज कृपलानी को प्रजापिता ब्रह्मा कहा गया है। क्या वो ब्रह्मा है?

**संतः** ब्रह्मा, अब यहां भी एक थोड़ा-सा जो समझ का फेर है वो बताते हैं आपको। अब देखिए भगवान शिव एक हैं, पूरी सृष्टि के रचयिता हैं। उनके आगे तीन भाग कर दिए गए, क्या- ब्रह्मा, विष्णु और शंकर। आप देखेंगे कि ब्रह्मा भी किसी की तपस्या में लीन है। साथ ही साथ देखिए विष्णु भी किसी ना किसी की तपस्या में लीन है। चाहे वह राम का रूप ले-ले या कृष्ण का रूप ले-ले, भगवान शिव का तप तो वो भी कर रहे हैं। उनकी पूजा कर रहे हैं और अगर आप शंकर को देख रहे तो शंकर भी त्रिशूल हाथ में लिए हुए और बैठे हैं ध्यान में किसी के। तो तीनों किसके ध्यान में बैठे हैं? वो शिव के ध्यान में बैठे हैं। जो सृष्टिकर्ता भी है। उसने अपने कार्य को तीन भागों में बांट दिया। और तीनों को कह दिया कि तुम सृष्टि को बनाओ... ठीक है व प्रजापिता ब्रह्मा कहला गए, पालने वाले विष्णु हुए और संहार कर्त्ता शंकर हो गए। अब आपने पूछा कि इन महाराज ने यानी कि दादा लेखराज कृपलानी जी ने अपने आपको प्रजापिता ब्रह्मा घोषित किया,नहीं। इन्होंने नहीं किया...ना।

यह पुरानी बात है, सन् 1936 में इन्होंने देखा बड़े ध्यान में जब चले गए, बेचैनी हुई और उस ध्यान में इन्होंने प्रलय को देखा। प्रलय में बम फट रहे हैं, लोग आपस में लड़ रहे हैं, मारकाट मची हुई है। यानी कलियुग का इन्होंने आगे आने वाला समय देखा। भाई-भाई को मार रहा है। रिश्ते तार-तार होते चले जा रहे हैं। आयु लोगों की बहुत कम हो गई है यानी सृष्टि का विनाश उन्होंने अपनी खुली आंखों से देखा। कोई गरीब तो थे नहीं, बचपन से ही हीरों के बड़े पारखी थे, हीरों के व्यापारी थे। कलकत्ता तक इनका व्यापार था। उस समय कराची सिंध प्रांत जो आज पाकिस्तान में है वहां ये पैदा हुए थे। 1876 में पैदा हुए थे। 1936 में इनको प्रलय का साक्षात्कार हुआ और वहीं पर साथ ही साथ जब एक बहुत गहन अंधकार होता है, तो एक सूर्योदय की किरण जब निकलती है तभी निकलती है, गहन अंधकार की बात है। भीतर इनके एक साक्षात्कार हुआ... किसका? भगवान शिव का साक्षात्कार किया इन्होंने। शिव ने इन्हें प्रेरणा दी कि बेटा उठ, कुछ कर। नई सृष्टि का सृजन कर। तो इन्होंने अपने साथ नारी शक्ति को लिया। नारी भी क्या छोटी-छोटी बालिकाएं इनके साथ। और क्या बनाया इन्होंने ओम मंडली। ये पहले प्रजापिता ब्रह्माकुमारी नाम नहीं था, पहले ओम मंडली नाम था। ओम का उच्चारण करना, शिव का उच्चारण करना, भजन करना, कीर्तन करना यही इनका कार्य था। और इन्होंने कहा कि चरित्र जो श्रीराम का चरित्र था, जो श्रीकृष्ण का चरित्र था वो वाला चरित्र सब अपनाएंगे। वही गुण अपनाएंगे और इन्होंने एक-एक गुण स-चरित्रता, आचरण शुद्ध होना चाहिए, सभी से प्रेम करना चाहिए, मीठी वाणी बोलनी चाहिए। बस, यह करते-करते, एक-एक गुण डालते-डालते क्योंकि बच्चों में गुण चले जाते हैं। फिर इन्होंने सोचा कि क्या किया जाए इसके बाद? ये छोटी-सी मंडली है, इस मंडली को बड़ा रूप देना है। तो इन्होंने सारा व्यापार अपना कलकत्ता में अपने पार्टनर पर छोड़ दिया। आ गए लौट के, भारत का पार्टीशन हो गया, हिंदुस्तान पाकिस्तान बन गया। अब भारतवर्ष में उन्होंने 1950 में वहां से कुछ बालिकाएं साथ में आई। जिन्हें आज लोग दादियों के नाम से जानते हैं। वो साथ में आ गई, पैसा था उनके पास। क्योंकि हीरों के व्यापारी थे, गरीब नहीं थे। उन्होंने माउण्ट आबू में आके जो आज यहां पर इनका समझिये कि अंतर्राष्ट्रीय हेड क्वार्टर बन चुका है। वहां पर माउण्ट आबू में इन्होंने स्थान लिया और वहीं पे एक विश्व विद्यालय की स्थापना की। - क्रमशः

**दिल्ली-राजौरी गार्डन।** वर्ल्ड पॉपुलेशन दिवस के उपलक्ष्य में आचार्य भिक्षु हॉस्पिटल में आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज़ को 'तनाव प्रबंधन' विषय पर वर्कशॉप कराने के लिए आमंत्रित किया गया। इस दौरान ब्रह्माकुमारीज़ राजौरी गार्डन सबज़ोन संचालिका ब्र.कु. शक्ति दीदी, कीर्ति नगर सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. शिल्पा बहन, मोती नगर सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. तनु बहन, ब्र.कु. डॉ. ललिता बहन, सिस्टर कुसुम, हॉस्पिटल के मेडिकल सुपरिंटेंडेंट कुलभूषण गोयल, डॉ. प्रसाद, डॉ. सुषमा,एचओडी ओबीजीवायएन तथा अन्य सभी डॉक्टर्स व नर्सिंग स्टाफ शामिल रहे।

**उदयपुर-राज.।** विद्यालय में कार्यक्रम के दौरान सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. रमेश भाई। मंचासीन हैं बायें से ब्र.कु. रश्मि बहन, डायरेक्टर संदीप सिंगटवाडिया, स्थानीय ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. रीटा दीदी व ब्र.कु. वैशाली बहन।

**हाथरस-उ.प्र.।** पुलिस लाइन के मनोरंजन हॉल में 'तनाव प्रबंधन' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में मेमोरी ट्रेनर प्रो. डॉ. ई.वी. स्वामीनाथन, अग्निशमन अधिकारी राजकुमार वाजपेई, आर.आई. राजकुमार सिंह, उपनिरीक्षक राजकुमार यादव, उपनिरीक्षक सुशील, हेड कॉन्स्टेबल पुष्पेन्द्र सिंह, हे.कॉ. हरिशंकर, हे.कॉ. उदयभान सिंह, एफ.एस.ओ., अन्य पुलिसकर्मी एवं अधिकारियों सहित जीतू पहलवान, गजेन्द्र भाई, मनोज भाई, ब्र.कु. कोमल, ब्र.कु. दिनेश आदि उपस्थित रहे।

**उरई-उ.प्र.।** शिक्षा विभाग के जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी चंद्र प्रकाश को ब्रह्माकुमारीज़ के मुख्यालय माउण्ट आबू में होने वाले टीचर्स कॉन्फ्रेंस का निमंत्रण देते हुए स्थानीय ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. मीना दीदी। साथ हैं ब्र.कु. बृजभान भाई व ब्र.कु. सरिता बहन।

**पटना-बुद्धा कॉलोनी(बिहार)।** हड्डी, जोड़ एवं नस रोग विशेषज्ञ डॉ. रमाकांत कुमार के साथ ज्ञानचर्चा के पश्चात् उन्हें ओमशान्ति मीडिया पत्रिका व प्रसाद देते हुए ब्र.कु. मृदुल बहन।

**अबोहर-पंजाब।** ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान की प्रथम मुख्य प्रशासिका जगदम्बा सरस्वती(मम्मा) के 59वें पुण्य स्मृति दिवस पर श्रद्धासुमन अर्पित करने के पश्चात् उपस्थित हैं नगर निगम मेयर विमल ठठई, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. पुष्पलता बहन, राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. सुनीता बहन, लेखक परिषद के प्रधान राज सदोष जी तथा अन्य भाई-बहनें।

# स्व को दो मान... मिलेगा सम्मान

ब्र.कु. अनुज भाई,दिल्ली

परमात्मा ने आकर हम सभी को उठाने का एक उचित माध्यम, एक सरल विधि हम सबके समक्ष रखी, वो है स्व को सम्मान देना और स्व को उठाना। हम सभी बहुतकाल से दूसरों को तो ऐसी दृष्टि से देखते ही हैं साथ-साथ हम अपने को भी हीन भावना से देखते हैं। दूसरों को देखने का अर्थ यहां ये है कि जैसे कोई व्यक्ति अगर आपको अच्छा नहीं लगता, किसी को देखकर अच्छे वायब्रेशन नहीं आते, किसी को देखकर अच्छे भाव नहीं बनते, तो इसका अर्थ हम समझ लेते हैं कि शायद यह व्यक्ति ऐसा ही है। लेकिन परमात्मा ने इसका बहुत अच्छा उपाय बताया कि आप जो होते हैं या आप अंदर से जो हैं वही आपको सामने वाले व्यक्ति में नज़र आता है। इससे हुआ ये कि हम सभी थोड़ा-सा सतर्क तो हुए और सोचना शुरु किया कि अगर किसी एक व्यक्ति को देखकर मुझे चिढ़ होती है या गुस्सा आता है तो क्या उसी व्यक्ति को देखकर औरों को भी गुस्सा आता है? शायद नहीं या सौ प्रतिशत नहीं ह ी आता है। और हमें ज़्यादातर उन्हीं को देखकर गुस्सा आता है जिनको हम देखते हैं, सुनते हैं, थोड़ा-बहुत जानते हैं। तो इसकी विधि इतनी सुंदर

जो परमात्मा ने हम सबको दी, वो ये कि सबसे पहले स्वयं से इसकी शुरुआत करो। स्वयं को पहचानो, स्वयं को जानो क्योंकि जो हम चाहते हैं दूसरों से, वही हमारा जीवन है। लेकिन दूसरा वो हमें प्रदान नहीं कर रहा है तो मैं क्या करूं, कहां जाऊं! बस इसी थीम पर परमात्मा ने कहा कि जो चीज़ आप दूसरों से चाहते हैं, सम्मान, प्यार, शक्ति, एनर्जी, वो हमारे अंदर है। लेकिन कोई भी चीज़ एक दिन में तो हमारे अंदर नहीं आ जायेगी। उसको मुझे स्वयं को बार-बार याद दिलाना पड़ेगा, बताना पड़ेगा बार-बार। और जितनी बार हम खुद को ये बताते हैं कि मैं शांत हूँ, मैं खुश हूँ, मैं प्रेम स्वरूप हूँ, वो चीज़ हमारी आत्मा के अंदर बढ़ती चली जाती है। जब वो बढ़ना शुरु करती है तो चाहे कोई मुझे कुछ कहे ना कहे, दे न दे, अपने आप ही हमारा मन प्रफुल्लित रहना शुरु करता है। और इसका अभ्यास एक दिन या सौ-दो सौ बार नहीं करोड़ों बार करना पड़ेगा, तब जाकर हम भरपूरता का अनुभव करेंगे।

अब इस समय होता क्या है कि जितने भी स्वमान शिव बाबा(परमात्मा) ने हम बच्चों को दिये, उन सारे स्वमानों को हमने एक बार देख लिया, दो बार देख लिया, एक-दो बार बोल दिया तो उसे वो स्वीकार होने में टाइम लगता है, उसे वो स्वीकार होते नहीं हैं, क्योंकि मन के अंदर इतने समय से, इतने सालों से हमने दूसरी बातें भरी हुई हैं, तो इन बातों का प्रभाव उतना जल्दी हमारे मन पर नहीं आता। इसलिए उस प्रभाव को लाने के लिए हमें इसको लाखों बार, करोड़ों बार याद दिलाना पड़ेगा। लाखों बार प्रयास करना पड़ेगा। तब वो चीज़ नैचुरल हो जायेगी और हमको स्वतः याद आती रहेगी। सिर्फ एक यही तरीका है जिससे हम उन सभी बातों से निकल सकते हैं जिन बातों से हमें दुःख हुआ है, तकलीफ हुई है, दर्द हुआ है।

आज इतने सारे डरों के बीच हम जीते हैं जिसमें सबसे बड़ा डर जो मृत्यु का डर है, खोने का डर है, असफलता का डर है, भविष्य की चिंता है, अपमानित होने का डर है, अकेलेपन का डर है, बेवजह उदासी का डर है, असुरक्षा का डर है, मनोबल की कमी का डर, असमर्थ महसूस करने का डर है। ये सारा डर इन स्वमानों के अभ्यास से धीरे-धीरे चला जायेगा लेकिन करना इसको बार-बार है। जितनी बार इसको करते हैं वो पक्का होता चला जाता है और ये हमारे जीवन का अंग बन जाता है।

- राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

## मन की बातें

**प्रश्न : मेरा नाम कामिनी है। मैं बीकॉम थर्ड ईअर की स्टूडेंट हूँ, बहुत मेहनत करने के बाद भी मेरे सेकेण्ड ईअर में 60प्रतिशत अंक ही आये हैं। मुझे फाइनल में अपना प्रतिशत बढ़ाना है, मैं क्या करूँ?**

**प्रश्न : मेरा नाम हंसराज हंस है, मैं इस बार 12वीं के एग्ज़ाम देने वाला हूँ, मेरे अन्दर ये चिंता है कि क्या होगा, मेरे अच्छे नबर आयें उसके लिए क्या उपाय है?**

**उत्तर:** स्टूडेंट्स में ये घबराहट बड़ी खतरनाक है। और ये कईयों में रहती है। जो बहुत होशियार होते हैं वो तो बहुत कॉन्फिडेंट रहते हैं। मेरे तो इतने आयेंगे ही, कोई शक्ति नहीं जो मुझे रोक सके। कई लोग भाग्य को भी कोसते हैं। पीछे एक चर्चा चल रही थी। एक लड़की का बहुत अच्छा एग्ज़ाम हुआ था। नम्बर बहुत अच्छे आते थे। एक बार बहुत कम नम्बर आये। रिचैकिंग कराया। और पाया कि जो एग्ज़ामिनर था उसने कम नम्बर दिए थे जानबूझ के। उसने मेरे से पूछा कि केस करें उसपर? अब केस करें, केस तो उलझाने वाले हैं। ये तो है नहीं कि जज केस सुनेगा और फैंसला दे देगा, केस तो सालों-साल चलता रहता है। हमें अपने संकल्पों को पूरी तरह पॉज़िटिव रखना है। हमें सफलता मिलेगी, जितना हम चाहते हैं उतना हमारा आयेगा। देखिए केवल संकल्प से ही काम नहीं होता है। एक स्टूडेंट को अच्छी मेहनत की बहुत आवश्यकता होती है। रोज़ सवेरे उठकर दोनों स्टूडेंट्स मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, सफलता मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है। ये सात बार याद करें। बहुत अच्छा होगा कि आप विज़न बना लें कि मार्क्स लिस्ट हाथ में आ गई है और टोटल मार्क्स इतने परसेन्ट हैं। एक तो ये करेंगे।

दूसरा, बहुत अच्छा अभ्यास जो हम स्पिरिचुअल प्रैक्टिस में करते हैं और सिखाते हैं। मैं आत्मा हूँ, मैं मालिक हूँ, स्वराज्य अधिकारी हूँ। यानी इस तन की भी मालिक हूँ और मन-बुद्धि की भी मालिक हूँ। तो हर पीरियड में अभी से अपने मन-बुद्धि को आदेश देंगे, हे मन! अब तुम शांत रहना, हे मेरी बुद्धि, टीचर जो लेक्चर पढ़ाये उसे साथ-साथ याद कर लेना, ग्रहण कर लेना। और एग्ज़ाम के समय इमर्ज कर लेना। हर पीरियड में ये प्रैक्टिस करने की आदत डाल दें ज़रा। मैं स्वराज्य अधिकारी, मैं मास्टर सर्वशक्तिवान, मैं निर्भय हूँ। मन-बुद्धि को आदेश देना, इससे आपकी बुद्धि की मेमोरी पॉवर, बुद्धि में ग्रहण शक्ति है यानी जो हम सुनते हैं, जो हम पढ़ते हैं उसको ग्रहण करती है। अपने में धारण करती है। इसको धारण भी कहते हैं। ये दो अभ्यास अगर आप करेंगे तो सफल होंगे। और एग्ज़ाम से डर बिल्कुल न हो। ये बहुत इम्पोर्टेंट चीज़ है। अपने में कॉन्फिडेंस रहे, कैसा भी पेपर आयेगा हम सक्सेसफुली उसे सॉल्व करेंगे। और हमारे इतने मार्क्स आयेंगे ही। तो पेपर देने के लिए विद कॉन्फिडेंस एंड एन्जॉयमेंट जायें। पेपर देने को भी एन्जॉय करेंगे।

एक चीज़ माँ-बाप को भी अपने बच्चों को टेंशन नहीं देनी चाहिए। कहो कि तुम बहुत अच्छा करो, तुम्हारे बहुत अच्छे मार्क्स आयेंगे। और जितने भी आयेंगे उनको एन्जॉय करेंगे। परेशान होने की क्या ज़रूरत है। माँ-बाप को भी हल्का कर देना चाहिए। ये दबाव नहीं कि इतने आने ही चाहिए। टेंशन से तो व्यक्ति के ब्रेन की शक्तियां नष्ट हो जाती हैं। टेंशन में तो वो कुछ भी पढ़ रहा हो उसको ये भी पता नहीं चलेगा कि वो पढ़ क्या रहा है। टेंशन तो एक शत्रु है स्टूडेंट का। स्टूडेंट को तो बहुत लाइट, हैप्पी और स्टेबल माइंडेड होना ही चाहिए।

**प्रश्न : मेरा नाम सुनीता है, मैं हैदराबाद से हूँ। सात साल से मैं आईटी कम्पनी में हूँ। लेकिन मेरे बॉस का व्यवहार मेरे साथ ठीक नहीं रहता। मुझे ऐसा लगता है कि दूसरों को तो वो ज़्यादा त्वज्जू देते हैं शायद मुझे नहीं देते। कलीग्स के साथ भी मेरी अनबन बनी रहती है, तो ऑफिस में ऐसा लगता है कि जैसे एक संग्राम की स्थिति है। मैं चाहती हूँ कि वहाँ से स्थान परिवर्तन कर लूं, कृपया मार्गदर्शन करें?**

**उत्तर :** मनुष्य जब तक दूसरों को ज़िम्मेदार ठहरायेगा अपनी किसी बात के लिए तब तक ना तो वो अपने को चेंज कर पायेगा और न ही अपना विकास कर पायेगा। तो बॉस भी इनसे खुश नहीं या गलत व्यवहार करता है। साथी भी इनसे गलत व्यवहार करते हैं। तो ऐसा कभी नहीं होता कि किसी व्यक्ति से सभी गलत व्यवहार करें। तो कहीं न कहीं ज़रूर आपकी कोई मिस्टेक है। आपको अच्छे स्वमान का अभ्यास करके अपनी मिस्टेक को पहचानना चाहिए। मेरी कहाँ कमज़ोरी हो रही है। मैं काम गलत करती हूँ या रिस्पॉन्स अच्छा नहीं देती हूँ। या मेरे व्यवहार में कोई कमी है जो मुझसे लोग चिढ़ते हैं। या मैं बहुत योग्य हूँ जिसके कारण लोगों को ईर्ष्या हो रही है।

तो मुझे एक बैलेन्स रखना चाहिए कहीं ऐसा तो नहीं कि मैं बहुत योग्य हूँ और उसका थोड़ा-सा अभिमान भी मुझे है तो भी लोगों को चिढ़ होती है। इसलिए अपने साथियों से एक बैलेन्स लाइफ बिताना, उनको भी सम्मान देना, अच्छा व्यवहार करना ये भी एक अच्छी बात है। तो आपको अपने अन्दर की ओर देखना होगा। और अपने को चेंज करना होगा। और कुछ दिनों तक आप अपने को साइलेंट कर दें। मन को भी पीसफुल कर दें। और एक स्वमान का अभ्यास करें। मैं एक महान आत्मा हूँ, अपने ऑफिस में भी ये अभ्यास कम से कम दस बार करें। मैं इस सृष्टि की एक महान आत्मा हूँ। और ये मेरे साथी हैं या बॉस हैं वे बहुत अच्छी आत्मा हैं। इस तरह के अभ्यास करने से आपके अन्दर से चेंज आयेगी। अगर कोई कमी काम कर रही है तो बदल जायेगी। और दूसरे भी सब अच्छे हैं इस फीलिंग के कारण अच्छे वायब्रेशन आपसे उनको जायेंगे और फिर उनके वायब्रेशन भी बदल जायेंगे। स्थान परिवर्तन करने की आवश्यकता नहीं है। क्योंकि जिस दूसरे स्थान पर आप जायेंगी फिर वही कठिनाई वहाँ भी आयेगी। कई लोगों के अनुभव से हम जानते हैं कि स्थान परिवर्तन से स्थिति परिवर्तन कभी नहीं होती है। इसलिए स्थिति को परिवर्तन करो तो स्थान को परिवर्तन करने की आवश्यकता ही नहीं है।

### अनुभव

मेरा नाम निशु है। मुझे ये बताते हुए बहुत खुशी हो रही है कि आपने हमारी समस्या के लिए जो कुछ समाधान बताये थे वो काम सफल हो चुके हैं। मेरी मम्मी का घर सेल हो गया है और पापा ने जो लोन लिया था और जो भी फाइनेंशियल प्रॉब्लम्स थी वो सब सॉल्व हो गई हैं। अभी हम अपने नये घर में भी शिफ्ट हो गये हैं। तो आपने जो अभ्यास हमें दिए थे, समाधान से जो कुछ भी हमें मिला है, जो हमने पाया है उसके लिए समाधान परिवार का और भ्राता जी का बहुत-बहुत शुक्रिया।

### राजयोगी ब्र.कु. सूर्य भाई जी

आपको बधाई हम सबकी ओर से। आपकी सभी समस्याएं समाप्त हो गईं। स्पिरिचुअल पॉवर एक ऐसी चीज़ है जो हर चीज़ का समाधान निकाल देती है। ये राजयोग मेडिटेशन हमारे सब्कॉन्शियस माइंड को बहुत पॉवरफुल बनाने की विधि है। इसका प्रभाव दूसरों पर भी बहुत अच्छा होता है। सभी को इसी तरह स्पिरिचुअल पॉवर के द्वारा, स्वमान के द्वारा, योग अभ्यास के द्वारा अपनी समस्याओं का निदान करना चाहिए।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

# वैजयन्ती माला में आने की युक्ति

राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

हम बात कर रहे हैं विजयी रत्नों की। भारत में विशेष हिन्दु धर्म में, और धर्मों में भी कहीं-कहीं आठ मणकों की माला सिमरी जाती है। स्नान करते हैं उसके आधार से कोई मंत्र जाप करते हैं। 108 ही क्यों? इसको दूसरे शब्दों में वैजयन्ती माला भी कहा जाता है। ये उन आत्माओं की यादगार है जिन्होंने माया पर विजय प्राप्त की। वैजयन्ती का अर्थ है अन्त तक सम्पूर्ण विजय प्राप्त कर ली। इनमें से जो अष्ट रत्न हैं उन्होंने तो लम्बा काल तक इन पर विजय प्राप्त करके इस संसार को बहुत कुछ दिया। वो तो चारों सब्जेक्ट में फुल पास हुए। उनके ही लिए शब्द है फुल पास होना या पास विद ऑनर का जो अवॉर्ड है, जो पदक है वो उन्हें प्राप्त हो जायेगा। लेकिन बाकी जो सौ हैं वो धीरे-धीरे माया पर विजय प्राप्त करते चलते हैं। अन्त तक उनकी सम्पूर्ण विजय हो जाती है। जिनकी विजय जितनी अंत में होती है उनका विजय माला में नम्बर उतना ही पीछे हो जाता है।

मैं एक बात और कह दूं, बाबा ने स्पष्ट किया है अष्ट रत्नों की तो बात छोड़ें लेकिन विजय माला में लास्ट तक भी कुछ सीट खाली रखी जाती हैं कि कोई भी नया आने वाला शिव बाबा का बच्चा तेज पुरूषार्थ करके विजय माला में आने चाहे तो कोई ये नहीं कहेगा कि सीट खाली नहीं है, सीट खाली है। इसलिए जो दो-चार साल से आये हैं, जो आ रहे हैं और जो अभी भी आने वाले हैं उनमें से भी कुछ आत्मायें ऐसी होंगी जो तीव्र गति से पुरूषार्थ करेंगी और विजय माला में सीट ले लेंगी। उनमें से मुझे ऐसा दिखाई दे रहा है कि कुछ आत्मायें वो भी होंगी जो पूर्व जन्म में भी ब्राह्मण थीं। उन्होंने बहुत अच्छा पुरूषार्थ किया है और देह छोड़ा है। कंटिन्यू होता है। उनकी बहुत सारी धारणायें श्रेष्ठ होती हैं। तो जैसे अष्ट रत्न चारों सब्जेक्ट में फुल होते हैं, किसी धारणा की उनमें कोई कमी नहीं रहती। वे ज्ञान के सब्जेक्ट में भी फुल हो जाते हैं।

**कुछ आत्मायें वो भी होंगी जो पूर्व जन्म में भी ब्राह्मण थीं। उन्होंने बहुत अच्छा पुरूषार्थ किया है और देह छोड़ा है। कंटिन्यू होता है। उनकी बहुत सारी धारणायें श्रेष्ठ होती हैं। तो जैसे अष्ट रत्न चारों सब्जेक्ट में फुल होते हैं, किसी धारणा की उनमें कोई कमी नहीं रहती। वे ज्ञान के सब्जेक्ट में भी फुल हो जाते हैं।**

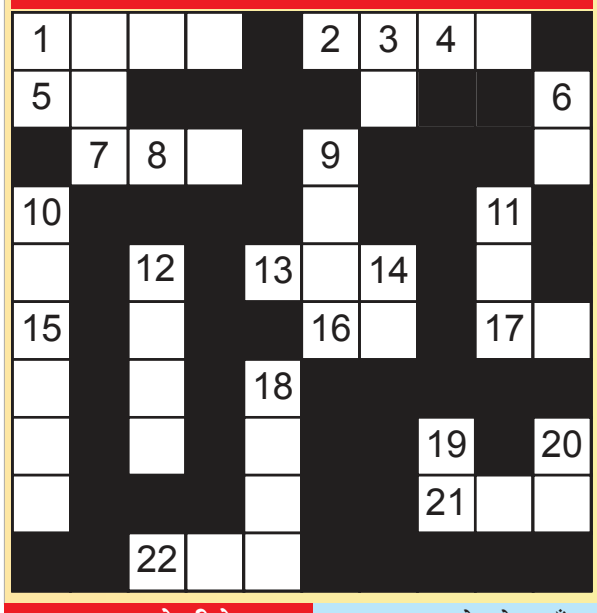
भगवानुवाच- जैसे मैं ज्ञान का सागर हूँ, अष्ट रत्नों को भी ज्ञान का सागर बना देता हूँ। लेकिन बाकी जो सौ हैं उनकी डिग्रीयां थोड़ी कम होती रहती हैं। लेकिन 75 प्रतिशत से तो ज़्यादा ही होता है, 75-90-92 यहाँ तक इन आत्माओं की भी डिग्री रहती है। तो इनमें से भी अधिकतर की प्युरिटी और योग की किरणें दूर-दूर तक फैलती हैं। ज्ञान और धारणाओं की किरणें भी बहुत दूर-दूर तक फैलती हैं।

गुण तो धारण हम सभी करते हैं, मैं उदाहरण दे रहा हूँ सहनशीलता। एक व्यक्ति में सहनशीलता इतनी ज़्यादा है कि उसको पता भी नहीं चलता कि वो सहन कर रहा है और वो सबकुछ सहन करता जाता है। मुस्कुराता रहता है। किसी व्यक्ति में सहनशीलता तो होती है लेकिन 60 प्रतिशत होती है। किसी में 80 प्रतिशत होती है। तो जो विजयी रत्न होंगे उनमें भी वो सद्गुण ज़्यादा होंगे।

- क्रमशः

**तिनसुकिया-असम।** ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से नेशनल इंग्लिश एकेडमी,गुइजान में 'नैतिक शिक्षा से चरित्र निर्माण' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में राजयोगी ब्र.कु. भगवान भाई,माउण्ट आबू ने बच्चों का मार्गदर्शन किया। इस मौके पर स्थानीय ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. रजनी बहन, बी.के. ठाकुरिया भाई, डायरेक्टर जयनाल अभिदीन, प्रिंसिपल देवान्सू भट्टाचार्य आदि मौजूद रहे।

## ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-01 (2024-25)



## सूचना

बहुत समय से पहेली व सुडुको अथवा पज़्ज़ल में रुचि रखने वाले भाई-बहनों की मांग थी कि ओमशान्ति मीडिया में पहेली का कॉलम डाला जाये। पहले हमने काफी वर्षों तक उसे चलाया था। किंतु कोरोना काल के बाद उसे बंद कर दिया गया था। अब आप सब की रुचि को देखते हुए फिर से आपके लिए पुनः इसकी शुरुआत कर रहे हैं। यह पहेली परमात्मा के महावाक्य व अव्यक्त मुरलियों के आधार पर है। जिससे आपके ज्ञान में वृद्धि होगी और खास करके मुरलियों के प्रति आपकी रुचि बढ़ेगी और परमात्म स्मृतियों को तरोताज़ा करेगी। जिससे आपकी मनन शक्ति और तीक्ष्ण व तेज़ होगी। आशा करते हैं कि आपको ये पसंद आयेगी।

हरेक पहेली का दूसरे अंक में उत्तर दिया जायेगा मुरली की तारीख सहित। जिससे आप चेक कर सकेंगे कि आपने जो उत्तर दिया है वह ठीक है या नहीं। फिर उसे आप अपने आप में नम्बर देंगे। ऐसे वर्ष भर यानि कि सितम्बर 2024 से अगस्त 2025 तक रहेगा।

### ऊपर से नीचे

1. हमेशा, नित्य, सदैव (2)
3. शान्ति हमारे गले का ..... है। (2)
6. रहम, करूणा (2)
9. दिल साफ, कोई भी दिल में पुराने संस्कार का अभिमान-.....की महसूसता का दाग नहीं हो। (4)
10. एक बात का बैलन्स कम है। वह यही बात कि निर्माण करने में तो अच्छे आगे बढ़ गये है लेकिन निर्माण के .....।(3)
11. पुराने..... को मिटाना है।(3)
12. बाप बच्चो को कहाँ पर बिठाते हैं? (4)
14. पानी, नीर (2)
15. 11वां माह, शरद ऋतु महीना (4)
18. शहद का बगीचा, फूलों का बगीचा, जहाँ भगवान आते हैं- (4)
19. रीति, रिवाज (2)
20. दिल में बाप समाया हुआ है। किसी भी रूप की ....., चाहे सूक्ष्म रूप हो, चाहे रॉयल रूप हो, चाहे मोटा रूप हो, किसी भी रूप से..... आ नहीं सकती।(2)

### बायें से दायें

1. दिल, दिमाग, बोल एक समान की निशानी है- (4)
2. बाबा का विशेष संस्कार देखा-"तुंरत दान ....."(4)
4. ..... के खाते को जमा करना है। (2)
5. कई प्रकार के छोटे-बड़े..., ढीले स्पष्ट दिखाई देते हैं? (2)
7. स्वप्न मात्र .... मात्र भी माया आ नहीं सकती। (3)
8. ..... 5000 वर्ष का होता है? (2)
13. सभा, मंडली (3)
16. हैंडपंप (2)
17. शिवबाबा ब्रह्मा ..... का आधार लेता है। (2)
21. बहुत महीन चमकते हुए हीरे थे लेकिन बोझ वाले नहीं थे, जैसे रंग को हाथ में उठाओ तो हल्का होता है ना। ऐसे भिन्न - भिन्न रंग के हीरे की..... भरी हुई थी। (3)
22. मधुरता को प्रत्यक्ष करने वाली श्रेष्ठ आत्मायें ही.... है। (3)

**ऋषिकेश-उत्तराखण्ड।** ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र पर 'आध्यात्मिक सशक्तिकरण द्वारा स्वच्छ एवं स्वस्थ समाज' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए बायें से डॉ. हरिओम प्रसाद,असिस्टेंट गवर्नर रोटरी ज़ोन 21, बहन अनीता मंगाई,महापौर, राजयोगिनी ब्र.कु. सुदेश दीदी,संयुक्त मुख्य प्रशासिका ब्रह्माकुमारीज़ माउण्ट आबू, त्रिवेंद्र सिंह रावत,पूर्व मुख्यमंत्री एवं सांसद हरिद्वार तथा ब्र.कु. आरती बहन। इस मौके पर किशन कुमार सिंघल,पूर्व राज्यमंत्री, अजय गुप्ता,महासचिव अग्रसेन परिवार, दिनेश कोठारी,अध्यक्ष विश्व हिंदू परिषद, राजकुमार पुडीर,पूर्व प्रधान जॉली ग्रांट, दिनेश रावत,सामाजिक कार्यकर्ता, सुरेंद्र मोगा,पूर्व राज्यमंत्री, शंभू पासवान,पूर्व अध्यक्ष नगर पालिका मुनी की रेती, रविंद्र राणा,जिला अध्यक्ष भाजपा देहरादून, प्रतीक कालिया,जिला उपाध्यक्ष भाजपा, माधवी गुप्ता,अध्यक्ष महिला मोर्चा, ब्र.कु. सुशील भाई,ब्रह्माकुमारीज़ सबज़ोन देहरादून सेवाकेंद्र के प्रशासनिक सेवओं के इंचार्ज आदि उपस्थित रहे।

**बेगुसराय-बिहार।** उपमुख्यमंत्री विजय सिन्हा एवं एससी एसटी कल्याण मंत्री जनक राम को ब्रह्माकुमारीज़ के मुख्यालय माउण्ट आबू में होने वाले ग्लोबल कॉन्क्लेव में आने का निमंत्रण देते हुए ब्र.कु. सीता बहन।

**मऊ-उ.प्र.।** माननीय ऊर्जा राज्य मंत्री एस.के. शर्मा को ब्रह्माकुमारीज़ के मुख्यालय माउण्ट आबू में आयोजित होने वाले वैश्विक शिखर सम्मेलन में शामिल होने के लिए निमंत्रण देते हुए ब्र.कु. विमला दीदी। साथ हैं ब्र.कु. पूनम बहन।

**कानपुर-उ.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज़ के तपोवन मेहरबान सिंह पुरवा सेवाकेंद्र पर आयोजित संत सम्मेलन में महिला कल्याण बालविकास पुष्टाहार राज्य मंत्री श्रीमती प्रतिभा शुक्ला, राजयोगी ब्र.कु. रामनाथ भाई,माउण्ट आबू, पनकी धाम बड़े हनुमान मंदिर के महंत श्री श्री 108 महामंडलेश्वर महंत श्रीकृष्ण दास जी, अनंत श्री विभूषित मुनिशाश्रम जी महाराज,शंकराचार्य मठ कानपुर, ब्र.कु. दुलारी दीदी, महंत श्री मधुर महाराज जी, सांसद देवेंद्र सिंह भोले आदि गणमान्य लोग शामिल रहे।

**रुदावल-राज.।** विधायक डॉ. रितु बानायत को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र की संचालिका ब्र.कु. सुनीता बहन। साथ हैं ब्र.कु. पूजा बहन।

**उन्नत समाज का निर्माण : ब्रह्माकुमारीज़ सेवा प्रभाग द्वारा कार्यक्रम का सफल आयोजन**

# श्रेष्ठ समाज के लिए आध्यात्मिक दृष्टिकोण को अपनाना आवश्यक

**ज्ञानसरोवर-माउण्ट आबू।** ब्रह्माकुमारीज़ के ज्ञानसरोवर परिसर में समाज सेवा प्रभाग द्वारा 'समृद्ध एवं सशक्त समाज की कुंजी-अध्यात्म' विषय पर आयोजित सम्मेलन के उद्घाटन अवसर पर **उत्तराखंड के पूर्व मुख्यमंत्री तीरथ सिंह रावत** ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान सिखाता है कि समाज को सुधारने से पहले स्वयं का सुधार आवश्यक है। **ब्रह्माकुमारीज़ की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुदेश दीदी** ने कहा कि सच्चे आनंद के लिए आत्मिक शक्ति का अनुभव ज़रूरी है, परिवर्तन आत्मा से शुरू होता है। असली आत्मिक विकास व समाज सेवा का सही उपाय तब होता है जब हमारा सम्बंध परमात्मा से जुड़ता है। **महाराष्ट्र,अमरावती जेल अधीक्षक श्रीमती कीर्ति चिंतामणि** ने कहा कि हमने टीवी में शिवानी बहन को सुनकर सीखा कि संकल्प से सिद्धि मिलती है और इसलिए अपने हर काम को शुद्ध संकल्पों के साथ किया जाना चाहिए। हमने नकारात्मक परिस्थितियों में भी यह सोचा कि उन्हें लोगों से दुआएं मिलें। इसके लिए हमने कारागार में बंदियों के मानसिक सुधार पर काम किया, जो केवल ब्रह्माकुमारी बहनों की प्रेरणा से संभव हुआ। **समाज सेवा प्रभाग की अध्यक्षा ब्र.कु. संतोष दीदी** ने कहा कि आध्यात्मिकता हमें यह सिखाती है कि अपनी कर्मेंद्रियों पर नियंत्रण रखने से ही हम सशक्त होते हैं। **प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. प्रेम** ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ संस्था ईश्वरीय मत पर सरल रीति से जीवन जीने की राह दिखाती है। इसकी विद्या से हम स्वयं को समझ सकते हैं, परमात्मा को जान सकते हैं। यहां ध्यान रखा जाता है कि आत्मा को गुणों से समृद्ध और चारित्रिक रूप से श्रेष्ठ बनाना है। मंच का कुशल संचालन **प्रभाग की अति. राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. वंदना** ने किया। **ब्र.कु. सीता** ने मेडिटेशन कॉमेंट्री के माध्यम से योग कराया। **मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. वीरेंद्र** ने सभी भाई-बहनों और मेहमानों का धन्यवाद किया।

## पाँच दिवसीय सम्मेलन में भारत वर्ष से सैंकड़ों गणमान्य लोग हुए शरीक

पाँच दिवसीय सम्मेलन के दौरान सरजीव पटेल,चेयरमैन,इंदौर जूनियर चेम्बर चेरिटेबल ट्रस्ट, कच्छ गुजरात से आए लाइफ स्किल्स डायनेमिक मेडिटेशन संस्थापक पंडित देवज्योति शर्मा, पुणे से आए जीवन प्रकाश योजना अध्यक्ष रमणलाल लूंकड़, दृष्टि उत्थान ट्रस्ट संस्थापक श्रीमती शालू दुग्गल, दिल्ली अखिल भारतीय रचनात्मक समाज के राष्ट्रीय अध्यक्ष विभूति कुमार मिश्रा, समाजसेवी अचर्ना मेंहदीरत्ता,चण्डीगढ़, ट्रांस यूनियन सीआईबीआईएल लिमिटेड के डिप्टी वाइस प्रसिडेंट पीयूष धोका,मुम्बई, रोट्री इंटरनेशनल असिस्टेंट गवर्नर ब्र.कु. राकेश,इंदौर आदि अनेक गणमान्य लोगों सहित देशभर से आये वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. भाई-बहनों ने भी अपने विचार रखे। प्रभाग की दिल्ली ज़ोन की क्षेत्रीय संयोजिका ब्र.कु. आशा व प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. अवतार ने भी अपने विचार रखे।

# 'एक पेड़ माँ के नाम' पौधारोपण कार्यक्रम में शहरी जनों और संस्थान ने लिया हिस्सा

**नीमच-म.प्र.।** नगरपालिका नीमच द्वारा विशाल स्तर पर आयोजित हरित नीमच अभियान के अन्तर्गत कन्या महाविद्यालय के सम्मुख 'एक पेड़ माँ के नाम' पौधारोपण कार्यक्रम किया गया। इसके अन्तर्गत वार्ड क्र. 25, 34 एवं 35 के क्षेत्र में श्री जाजू कन्या महाविद्यालय के सम्मुख पुष्प पौधारोपण कार्यक्रम में **विधायक दिलीप सिंह परिहार** ने अपने सम्बोधन में नगर पालिका के प्रयासों की सराहना की, साथ ही ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के बारे में बताया कि यह संस्थान निःस्वार्थ सेवा के क्षेत्र में विश्व में अग्रणी है तथा वृक्षारोपण कार्यक्रम भी इस संस्थान द्वारा अखिल भारतीय स्तर पर चलाये जा रहे हैं। कार्यक्रम में भाजपा जिलाध्यक्ष पवन पाटीदार, नपा अध्यक्ष श्रीमती स्वाति गौरव चोपड़ा, उपाध्यक्ष श्रीमती रंजना करण परमाल, ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान की राजयोगिनी ब्र.कु. सविता दीदी, राजयोगी सुरेन्द्र आदि विशिष्ट अतिथियों के अलावा पार्षदगण मनोहर मोटवानी, शारदा पाटनी, मीना जायसवाल, वन्दना खण्डेलवाल आदि सभी ने पुष्प पौधे रोपित किये। इस मौके पर पूर्व भाजपा जिलाध्यक्ष हेमन्त हरित, वरिष्ठ भाजपा नेता संतोष चोपड़ा, विनीत पाटनी, कांग्रेस के वरिष्ठ नेता बृजेश सक्सेना, अनेक पुरस्कार प्राप्त वृक्ष मित्र जगदीश शर्मा, राष्ट्रपति पुरस्कार प्राप्त शिक्षक किरण मोरे, डॉ. राकेश वर्मा, साबिर मसूदी, राजेन्द्र जारोली, गौरव चोपड़ा, महिपाल सिंह चौहान आदि सहित शहर के अनेकानेक गणमान्य नागरिक व पत्रकार मौजूद रहे।

**नगरपालिका द्वारा आयोजित 'हरित नीमच अभियान' में ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान का अमूल्य सहयोग रहा। विधायक, भाजपा जिलाध्यक्ष, नपा अध्यक्ष एवं ब्रह्माकुमारी सविता दीदी आदि के आतिथ्य में पुष्प पौधारोपण किया गया।**

इस कार्यक्रम में विशेष रूप से ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान की ओर से अनेक ब्र.कु. भाई-बहनों ने भाग लिया तथा अपने बैनर व झण्डे तले अनेकानेक पौधे रोपित किये।

# महिलाओं द्वारा संचालित ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान सभी के लिए प्रेरणा का स्रोत - हर्ष मल्होत्रा

**ओ.आर.सी.-गुरुग्राम।** ब्रह्माकुमारीज़ महिलाओं द्वारा संचालित विश्व का सबसे बड़ा संगठन है। यह संस्था विश्व बंधुत्व के लिए महान कार्य कर रही है। उक्त विचार केंद्रीय राज्यमंत्री हर्ष मल्होत्रा,कॉर्पोरेट मामलों और सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय, भारत सरकार ने ब्रह्माकुमारीज़ के ओम शांति रिट्रीट सेंटर में आयोजित एक विशेष कार्यक्रम को संबोधित करते हुए व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि ओआरसी में आने से उन्हें शक्तिशाली आध्यात्मिक ऊर्जा का आभास हुआ। साथ ही माननीय मंत्री ने ये भी कहा कि राजनीतिक जीवन में होते हुए भी उन्हें सामाजिक सरोकार का अधिक से अधिक ध्यान रहता है। जिसका असली कारण उनका राष्ट्रीय स्वयं संघ से जुड़े होना है। माउण्ट आबू से ब्रह्माकुमारीज़ की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुदेश दीदी ने कहा कि हम सब आत्माएं एक परमात्मा की संतान होने के नाते आपस में भाई-भाई हैं। आत्मा के स्वधर्म में स्थित होने से ही हम धार्मिक एवं भाषा के भेदभाव से ऊपर उठ सकते हैं। उन्होंने कहा कि भारत में दैवी संस्कृति थी। जिसे हम आदि सनातन देवी-देवता धर्म के नाम से जानते हैं। लेकिन आज के युग में वो संस्कृति प्रायः लोप हो गई है। इसलिए कलियुग अंत में परमपिता परमात्मा शिव पुनः अवतरित हो उस आदि सनातन देवी-देवता धर्म की स्थापना करते हैं। कार्यक्रम में संस्था के अति. महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन भाई एवं ओआरसी की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी ने भी अपने विचार रखे। इस मौके पर संस्थान के वरिष्ठ भाई-बहनों सहित अनेक सदस्य मौजूद रहे। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. हुसैन ने किया।

RNI NO RAJHIN/2000/00721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/24-26, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2024-26, Posting on 12th TO 14th and 22nd TO 24th each month, published on 12th Aug, 2024
स्वामी - आर.ई.आर.एफ, प्रकाशक, सम्पादक एवं मुद्रक- गंगाधर नरसिंघानी द्वारा कैपिटल ऑफसेट, L 801-I, Sector-28, GIDC Gandhinagar(Guj.) से मुद्रित एवं ओमशान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़,शांतिवन-राज. से प्रकाशित।
कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया
ब्रह्माकुमारीज़, शांतिवन,- 307510
See Latest News
www.omshantimedia.org