

ओमशान्ति मीडिया

वर्ष - 28

फरवरी - 2026

अंक - 02

माउंट आबू

Rs.- 20

■ अहमदाबाद में रचा गया नया इतिहास ■ गुजरात यूनिवर्सिटी के विशाल मैदान में... 60,000 लोगों ने एक साथ किया राजयोग ध्यान, बनाया विश्व रिकॉर्ड

अहमदाबाद-गुज.। 'विश्व ध्यान दिवस' के अवसर पर प्रथम बार एक अभूतपूर्व आध्यात्मिक दृश्य देखने को मिला। ब्रह्माकुमारी संस्थान द्वारा आयोजित 'शान्ति अनुभूति दिव्य समारोह' में 60,000 से अधिक लोगों ने एक साथ सामूहिक राजयोग ध्यान कर नया विश्व रिकॉर्ड स्थापित किया। अहमदाबाद यूनिवर्सिटी ग्राउंड में आयोजित इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य वैश्विक शान्ति के लिए शक्तिशाली संकल्प व्यक्त करना था। यह समारोह गुजरात में ब्रह्माकुमारी संस्थान की ईश्वरीय सेवाओं की हीरक जयंती के उपलक्ष्य में आयोजित किया गया। इसमें गुजरात सहित भारत के अन्य राज्यों और 15 से अधिक देशों के लगभग 2000 प्रतिनिधि और ब्रह्माकुमारी के गुजरात राज्य से तथा स्थानीय 60,000 लोग शामिल हुए।

गुजरात के ईश्वरीय सेवाओं की हीरक जयंती एवं विश्व ध्यान दिवस के निमित्त शान्ति अनुभूति दिव्य समारोह का आयोजन



श्वेत वस्त्रधारी योगियों की उपस्थिति ने पूरे वातावरण को अलौकिक बना दिया। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण 60 तपस्वी बहनों का कमल आसन पर बैठकर गहन ध्यान करना था, जिससे पूरा मैदान आध्यात्मिक ऊर्जा से सराबोर हो गया। ब्रह्माकुमारी की

अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी ने इस अवसर पर कहा कि "योग और ध्यान जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाते हैं और मन, बुद्धि एवं आत्मा के बीच संतुलन बनाते हैं।" दीदी ने आगे कहा की अशान्ति के समय में मानव मन

को शान्ति की ओर प्रेरित करने का यह दिव्य प्रयास है। उन्होंने कहा की राजयोग मेडिटेशन में जीवन को सुख, शान्ति और आनन्द से भरपूर बनाने की शक्ति है। आध्यात्मिकता और राजयोग मेडिटेशन जीवन को ज्यादा सरल और सफल बनाता है।

60 राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी बहनों ने कमल आसन पर बैठ ध्यान योग से कराई ब्रह्मलीन शान्ति की अनुभूति

- ब्रह्माकुमारी संस्थान ने विश्व के 140 देशों में करोड़ों लोगों को भारत की शाश्वत संस्कृति और जीवनशैली का सिंचन किया है।
- समारोह के दौरान ब्रह्माकुमारी गुजरात की 60 वर्ष की ईश्वरीय सेवाओं की झलक दर्शाकर विशेष प्रस्तुति तथा प्रतिष्ठित महानुभावों के शुभेच्छा वीडियो संदेश भी प्रदर्शित किए गए।
- कार्यक्रम का लाइव टेलिक्रास्ट किया गया, जिससे घर बैठे लाखों लोगों ने मन से जुड़कर सामूहिक राजयोग मेडिटेशन का लाभ लिया। यह ऐतिहासिक शान्ति अनुभूति दिव्य समारोह से घर, परिवार, समाज, देश और विश्व शान्ति के लिए एक अद्भुत और प्रबल आध्यात्मिक संदेश दिया। वहाँ उपस्थित प्रत्येक व्यक्ति ने हृदय में शान्ति की दिव्य अनुभूति की। समारोह में सात मूल्यों पर आधारित 'सत्पंरंगी थीम' के माध्यम से 100 से भी अधिक कलाकारों ने सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दीं। इस ऐतिहासिक अवसर पर गुजरात यूनिवर्सिटी की कुलपति डॉ. नीरजा गुप्ता, अहमदाबाद पुलिस कमिश्नर जे.एस. मलिक और संस्थान के वरिष्ठ पदाधिकारी भी उपस्थित रहे। इस कार्यक्रम ने न केवल विश्व रिकॉर्ड बनाया, बल्कि समाज और विश्व शान्ति के लिए एक प्रबल आध्यात्मिक संदेश भी दिया।

कार्यक्रम के मुख्य आकर्षण

- 70,000 लोगों की उपस्थिति होने के बावजूद भी संपूर्ण शान्त वातावरण में अलौकिक राजयोगी लोग जैसे कि देवदूत की तरह दिखाई दे रहे थे।
- सत्तर हजार भाई-बहनों के लम्बे समय से राजयोग अपनाने के कारण उनके जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाया है। यह अद्भुत सिद्धि है।
- सात मूल्यों पर आधारित सत्पंरंगी थीम के साथ गीत, संगीत, नृत्य-कला और संस्कृति का 100 से भी अधिक कलाकारों द्वारा आध्यात्मिक और अद्भुत संगम स्वरूप अलौकिक प्रस्तुति को निहार कर सभी ने धन्यता का अनुभव किया।
- विशेष रूप से 60 तपस्वी राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी बहनों कमल आसन पर बैठ कर पवित्रता के प्रतीक-रूप व गहन ध्यान में लीन हो गईं, जिसने समग्र वातावरण को अति पवित्र बना दिया और लोगों ने हृदय में गहन शान्ति का अनुभव किया।



कंप्लेंट से कंप्लीट की ओर ले जाने वाले दिव्य मंत्र...



—राजयोगिनी दादी, कंफार

ऐसा भी समय आयेगा जहाँ शिकायत ही न हो! कंप्लेंट कल्याण के भाव में बदल जाये! कंप्लेंट होती ही तब है जब हमें सम्पूर्ण ज्ञान का अभाव होता है। पूर्ण भरा हुआ पानी का घड़ा कभी आवाज नहीं करता। शिकायत क्यों होती है, इससे हम किस तरह से बच सकते हैं, उसी सम्बन्ध में परमात्मा हमें बहुत ही स्नेह भरी शिक्षा देकर समझाते हैं कि यह संगम का समय बाप और बच्चों के सर्वश्रेष्ठ मिलन का है। ये मिलन ही सम्पूर्ण शिकायतों पर पूर्ण विराम लगा देता है। फिर भी बाबा कहते हैं कि संगम की यात्रा में चलते-चलते खुद की कमियाँ या परिस्थितियाँ आने पर दूसरों को या भाग्य को दोष देते हैं लेकिन बाबा कहते हैं कि शिकायत करना कमजोर आत्मा की निशानी है जबकि सम्पूर्णता की ओर बढ़ना मास्टर सर्वशक्तिवान का लक्षण है। कहते हैं ना जहाँ सर्वशक्तिवान बाप है वहाँ बात नहीं, शिकायत नहीं।

1. शिकायत(कंप्लेंट) क्यों पैदा होती है?

शिकायत तब पैदा होती है जब हमारी नजर दूसरों के दोषों पर होती है या जब हम स्वयं को परिस्थितियों से छोटा समझने लगते हैं। परचिंतन: जब हम सोचते हैं कि "उसने ऐसा क्यों किया?" या "यह मेरे साथ ही क्यों हुआ?", तो हम अपनी शक्ति गँवा देते हैं। अपेक्षाएँ: दूसरों से सम्मान या सहयोग की उम्मीद रखना ही शिकायतों की जड़ है। बाबा कहते हैं कि शिकायत करने वाला व्यक्ति कभी भी संतुष्ट नहीं रह सकता और न ही दूसरों को सुख दे सकता है।

2. कंप्लीट बनने का अर्थ क्या है?

संपूर्ण या कंप्लीट बनने का अर्थ है- संतुष्टता। ऐसी अवस्था जहाँ न स्वयं से कोई शिकायत हो, न दूसरों से और न ही ड्रामा से। सम्पन्नता: जब मन में बाबा की याद और शक्तियों का खजाना भरपूर होता है, तो कमी महसूस नहीं होती। जहाँ कमी नहीं, वहाँ कोई शिकायत नहीं।

स्वीकार करना: हर परिस्थिति और हर व्यक्ति के संस्कार को 'ड्रामा' का हिस्सा मानकर स्वीकार करना ही सम्पूर्णता की ओर पहला कदम है।

3. शिकायत से बचने के उपाय

बाबा हमें 'कंप्लीट' बनने के लिए कुछ विशेष सावधानियाँ देते हैं: "क्यों" को 'बिंदी लगाओ'। "क्यों" एक टेढ़ा सवाल है जो शिकायतों का अंवार लगा देता है। बाबा कहते हैं कि हर बात में 'कल्याण' देखो और फूल स्टॉप(बिंदी) लगाओ।

स्व-परिवर्तन पर ध्यान: दूसरों को बदलने की कोशिश करेंगे तो शिकायतें बढ़ेंगी, खुद को बदलेंगे तो दुनिया बदल जाएगी।

बेहद की दृष्टि: जब हम खुद को आत्मा और दूसरों को भी बाबा की संतान(भाई-भाई) समझते हैं, तो घृणा या शिकायत के भाव स्वतः समाप्त हो जाते हैं।

4. विघाता और वरदाता को याद करो

बाबा कहते हैं कि तुम बच्चे 'विश्व कल्याणकारी' हो। क्या एक दाता या कल्याणकारी कभी शिकायत कर सकता है? हमें देने वाला बनना है, माँगने वाला नहीं। जब हम मास्टर विघाता बनकर सबको दुआएँ देते हैं, तो हमारा 'कंप्लेंट' का खाता समाप्त हो जाता है और 'सम्पूर्णता' का खाता जमा होने लगता है। जैसे ब्रह्मा बाबा को हमने देखा कुछ भी परिस्थितियाँ आईं लेकिन वे कभी भी विचलित नहीं हुए। क्योंकि विश्व कल्याणकारी का भाव उनकी रग-रग में समाया हुआ था।

5. समय की पुकार: 'नो मॉर एक्सक्यूज(कोई बहाना नहीं)' अब समय बहुत कम है। बाबा कहते हैं कि यदि अब भी हम छोटी-छोटी बातों की शिकायतें लेकर बैठेंगे, तो 'सम्पूर्ण फरिश्ता' कब बनेंगे? माया हमें परिस्थितियों के बहाने देगी, लेकिन हमें उन बहानों को अपनी शक्ति से खत्म करना है।

शिव बाबा हमें 'कंप्लेंट मुक्त'(शिकायत मुक्त) और कंप्लीट(संपूर्ण) बनाने के लिए विशेष स्वमान का अभ्यास कराते हैं। जब हमारा स्वमान जाग्रत होता है, तो अभिमान और शिकायत स्वतः समाप्त हो जाते हैं।

यहाँ बाबा द्वारा दिए गए 6 मुख्य स्वमान हैं जो आपको हर परिस्थिति में अचल-अडोल रहने में मदद करेंगे:

1. "मैं मास्टर सर्वशक्तिवान आत्मा हूँ" 2. "मैं विश्व कल्याणकारी आत्मा हूँ" 3. "मैं सदा संतुष्टमणि आत्मा हूँ" 4. "मैं अचल-अडोल आत्मा हूँ" 5. "मैं मास्टर विघाता और वरदाता हूँ" 6. "मैं कम्बाइंड स्वरूप आत्मा हूँ"

शिकायत करना समय को व्यर्थ गँवाना है, जबकि सम्पूर्ण बनना समय को सफल करना है। बाबा के हाथ में हाथ देकर हर परिस्थिति को एक 'पेपर' की तरह समझें और उसे पास करें। जैसे ही आप 'शिकायत' छोड़ते हैं, परमात्मा के वरदानों के द्वार आपके लिए खुल जाते हैं।

तो आइए, आज से हम संकल्प करें कि हमारे मुख पर न किसी व्यक्ति की शिकायत होगी, न प्रकृति की और न ही प्रारब्ध की। हम बाबा की श्रीमत पर चलकर 'कंप्लीट और परफेक्ट' बनेंगे।

आजकल बाबा मन के ऊपर विशेष अटेंशन दिला रहा है, मन को बिजी रखो, इसके लिए बाबा कहते हैं मन्सा सेवा करो। कर्म करते हुए भी ऐसा कोई हल्का काम होता है तो आप मन्सा सेवा कर सकते हैं क्योंकि मनमनाभाव की ही मुख्य बात है। तो एक मन्सा सेवा में बिजी रहो, दूसरा बाबा कहते हैं सन्देश देने में बिजी रहो। इससे कोई भी धर्म की आत्माएँ हैं, उनको लगेगा कि यह हमारे हैं। सबको मुक्ति तो मिलनी ही है। तो मुक्ति प्राप्त करने वाले भी बाबा से ही तो वरसा लेंगे! बाबा दिलाएंगे तो हमारे द्वारा ही ना! तो यह वरसा सभी को दिलाओ, नहीं तो आपको उलहना मिलेगा।

कई बच्चे समझते हैं अभी विनाश की डेट तो कोई जल्दी दिखाई नहीं देती है।

अभी जल्दी-जल्दी सबको मुक्ति का वरसा दिलाओ, कोई का उलहना न रह जाए। तो बाबा चाहता है कि बच्चे अभी मन के मालिक बन करके मन को चलाएँ। कितना समय मेरा मन ऑर्डर मानता है, कितना



राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

मन के मालिक बन मन को चलाओ, साथ-साथ सबको सन्देश देकर मुक्ति का वरसा दिलाओ...

लेकिन सन्देश दे तो रहे हैं, देते रहेंगे। अगर पीछे सन्देश देंगे तो वो आपको कहेंगे कि आपने हमारे को बहुत धोखा दिया, क्योंकि हमको अगर आप पहले बताते तो हम भी कुछ पद तो पा लेते। लेकिन आपने अभी ऐसे टाइम पर बताया है जो अहो! प्रभु आपकी लीला अपरंपार... तो आपको उलहना मिलेगा। इसीलिए बाबा कहते हैं

समय नहीं मानता है? अगर नहीं मानता है तो मालिक कमजोर हुआ इसलिए हम सभी इकट्ठे हुए हैं। तो सभी एक तो दृढ़ संकल्प करो, दूसरा सभी अपने ऊपर भी अटेंशन रखो, कोई भी पेपर आवे उसमें भी सदा खुश। बाबा यही चाहता है कि हरेक बच्चा बेफिकर रहे। बाबा की दिलतख्ताशीन आत्मा है, इस नशे में रहें।

हम आप सबने इस प्यारे संगमयुग पर अपने आपको मीठे बाबा के आगे समर्पित किया। सिर्फ मन्सा या बुद्धि से नहीं परन्तु प्रैक्टिकल में अपनी जीवन को हथेली पर रखकर बाबा के आगे अर्पित कर दिया। सन्यासी सन्यास करते उनके मन में वैराग्य वृत्ति होती, वह अलग बात है। आप सब बेहद के डबल सन्यासी हो, डबल सर्टिफिकेट लेने वाले हो। आप सबको इस संगम का डबल सौभाग्य मिला हुआ है। आपका इस ड्रामा में डबल पार्ट है, डबल

का पति पाण्डवों का साथी है, शक्तियों का रखवाला है। शक्तियों को उसने आगे रखा, यह उनकी बलिहारी है, थैंक्स है। लेकिन पाण्डवों का सदा साथी है इसलिए आप सब महान हो। जिन्होंने यह दिल में संकल्प किया कि हमें मोल्ड होकर रहना है, मुड़कर पीछे नहीं देखना है, यह सब मार्क्स आप सबको एक्स्ट्रा मिल रही हैं।

प्रवृत्ति में रहने वाले सीढ़ी चढ़ने के बाद उतरते हैं परन्तु आप लोगों ने अपने को सिद्ध किया कि हम बाल ब्रह्मचारी बाबा के बच्चे हैं। यह बाल ब्रह्मचारी रहना भी रिकॉर्ड है। आप लोगों ने दृढ़ संकल्प किया कि हमें सीढ़ी चढ़नी ही नहीं है, और जो चढ़ चुके हैं उनको देखना भी नहीं है। यह भी बहुत बड़ा त्याग है तो आप डबल त्यागी हैं। अगर वह चढ़ी हुई सीढ़ी देखने में आती तो पूरे त्यागी नहीं। देखनी भी नहीं है यह मंजिला दिखाई पड़ती है तो यह कमी है। अगर चढ़ी हुई सीढ़ी दिखाई पड़ती, वह संकल्प भी आता तो समझो हम अभी तक ज्ञानी व योगी तू आत्मा की स्टेज से दूर है इसलिए यह सर्टिफिकेट लेना है कि हम कोई देहधारी को देखते नहीं। हमारे इन नयनों में एक बाबा की ही ज्योति जगती। तो अपने आपको चेक करो कि मुझे कोई भी हस्ती सूक्ष्म में भी आकर्षित करती है? या मैं सर्व आकर्षणों



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

कमाई है, डबल लॉटरी है, डबल पालना है क्योंकि आप डबल सेवाधारी हो। आप अपने को दृढ़ करके महावीर बन युद्ध के मैदान पर आये हो।

देखते नहीं। हमारे इन नयनों में एक बाबा की ही ज्योति जगती। तो अपने आपको चेक करो कि मुझे कोई भी हस्ती सूक्ष्म में भी आकर्षित करती है? या मैं सर्व आकर्षणों

डबल सन्यासी बन, डबल सर्टिफिकेट लेना है

आप सबका महान त्याग है। जिस घड़ी अपने आपको अर्पित किया- तो यह दृढ़ संकल्प किया कि ओ बाबा हम आपके घर में मर मिटेंगे परन्तु हटेंगे नहीं। सदा विजयी बनेंगे कभी हारेंगे नहीं। आपके द्वार पर हम अपना श्वास-श्वास सफल करेंगे। कहाँ भी अपना श्वास व्यर्थ नहीं गँवाएंगे। हर कदम पर आपका आज्ञाकारी बनकर रहेंगे। कदम-कदम श्रीमत पर चलेंगे। तो आप सब हो महान त्यागी। पाण्डवों का यह त्याग शक्तियों से भी बड़ा है। शक्तियाँ अनेक हैं, पाण्डव विरले हैं। आप सब देह-अभिमान छोड़कर निर्मान सेवाधारी बनें - तो आपकी मार्क्स शक्तियों से भी ज्यादा है इसलिए पाण्डवों

से परे आकर्षित रूप हैं। मेरी बुद्धि कहाँ किसी पर सूक्ष्म में भी आकर्षित तो नहीं होती? मिसाल बताते हैं कि लक्ष्मण ने 14 साल सीता के साथ वन में बिताया परन्तु उसने सीता के अंगूठे के सिवाए उसको कभी देखा ही नहीं। यह भी मिसाल है, ऐसे नहीं कि उसने देखा ही नहीं परन्तु देखते भी नहीं देखा। तो जब हमारे चन्द्रवंशी क्षत्रिय घराने का लक्ष्मण कहता कि हमने कभी सीता को देखा ही नहीं, तो हम सूर्यवंशी में आने वाले कैसे कह सकते कि हमें कोई दिखाई पड़ता! अगर कोई दिखाई पड़ता तो समझो मैं द्वापर वाला हूँ न कि सूर्यवंशी हूँ। यही है सबसे पहली मंजिला।

दूसरों को देखने की बजाए बाबा ने जो किया वह करते चलो

हर पल जिसको बाबा की याद है, वो कहाँ रहते हैं? बाबा की पलकों में। भगवान का प्यार कितना वन्डरफुल है! इतना प्यार जो भगवान अपनी पलकों में बिठा दे। सारा दिन बुद्धि में ज्ञान टपकता रहे अर्थात् सारा दिन ज्ञान का चिंतन चलता रहे।

एक बाबा का प्यार, दूसरा परिवार से प्यार। परिवार से प्यार मांगो नहीं, मांगने से नहीं मिलेगा। बाबा से प्यार मिला तो यहाँ आ गये। बाबा को देख करके बी.के. बन गये। पता नहीं था कि इतनी परीक्षाएँ आयेंगी, परन्तु गेट नहीं करते हैं, दुनिया में कितनी परीक्षाएँ आती हैं। यहाँ की परीक्षा में घबरा जाते हैं, दुनिया में एक-एक के अन्दर का हाल तो पूछो, बिचारों का क्या हाल है? उसकी गेट में यहाँ कुछ भी परीक्षा नहीं है।

परिवार से प्यार पाने के लिए आप खुद ज्ञान स्वरूप, शान्ति स्वरूप, प्रेम स्वरूप, आनन्द स्वरूप, शक्ति स्वरूप बनो। यह फाउण्डेशन जिसका जितना मजबूत है तो वो प्यार मांगता नहीं है। मांगने वाला प्यार आर्टिफिशियल है। ऑटोमेटिक ईश्वर जितना प्यार कोई दे नहीं सकता।



राजयोगिनी दादी जनकी जी

मैं हमेशा अपने से पूछती हूँ मेरे जीने का उद्देश्य क्या है? मेरी पर्सनल लाइफ में क्या फायदा है? और मेरे से औरों को क्या फायदा है? ब्रह्मा बाबा की पर्सनल लाइफ में तो हमने रोज नवीनता देखी, अव्यक्त स्थिति देखी। अभिमान का अंश नहीं था। प्यार तो हर बच्चे के साथ था, पर अटैचमेंट नहीं था। जो कुछ हुआ ड्रामा पूरा हो गया। कोई सीन सामने आयी तो नथिंग न्यू, ब्रह्मा बाबा की इतनी अचल-अडोल अवस्था देखी। बाबा को हर समय तपस्या में देखा, त्यागी नम्बरवन। सिम्पल और सच्चा रहना- यह ब्रह्मा बाबा ने प्रैक्टिकल सिखाया। उसने कहा तुमको ऐसा बनना है, इसको फॉलो करो। और इसने कहा ऐसा बनना है तो उसको याद करो। तो प्रैक्टिकली साकार बाबा से हमको जो मिला है वही आज भी मैं याद करती हूँ, वही करती हूँ।

हर संकल्प और श्वास में बाबा के सिवाए और कोई की बात याद आती नहीं। देखो, कमाल ऐसी याद करना नहीं पड़ता है, बाबा को देखा तो और कुछ याद आता नहीं है। ड्रामा में अभी जो सेवा हुई फिनिश। अपने स्मृति स्वरूप से याद दिलाने की पालना दी है, सेवा नहीं की है। प्राप्ति बता रही है पालना, पढ़ाई कैसे की है? प्राप्ति बताती है कि मुझे पालना किसकी मिली है? ईश्वरीय पढ़ाई जो पढ़ी है, जो सुना है, समाया है वो जीवन में आया है। हमारे जीवन के अनुभव से औरों को मिल रहा है। वन्डर है, यह प्राप्ति कितनी है? तो अनुभव ऐसा हो जो अनेक आत्माओं को उस अनुभव की शक्ति मिलती रहे।

हर रोज की मुरली में बाबा कुछ ऐसा सीखा देता है, हमारा बेड़ा तो बाबा ने पार किया परन्तु अभी हमारे संग में जो आवे, वो भी इस सच की नईया में बैठे तो उनका भी बेड़ा पार हो जाये। बाबा के गुण गाते हैंसते-हैंसते यह जीवन बीते। जो बाप की महिमा है वो बच्चों की होनी चाहिए, तो बाबा की महिमा करते-करते, उसको देखते-देखते उस जैसा बनेंगे। बाबा महिमा चाहता नहीं है पर अनेक आत्माओं को जब प्राप्ति होती है तो उसके दिल से महिमा निकलती है। तो अब कोई व्यर्थ बात सुनने की ज़रूरत नहीं है। हाँ, बाबा के जो बोल हैं वो बोल सकते हैं बाकी तो कुछ बोलना ही नहीं आता है। सुनने वाले थकते नहीं हैं, यह भी मेहरबानी है। अगर हमारे में ज़रा भी अभिमान होगा तो कोई सुनेगा नहीं।



होली का आध्यात्मिक रहस्य
'हो-ली' आध्यात्मिक दृष्टि से 'हो-ली' का अर्थ है, जो हो गया। अक्सर मनुष्य पुरानी बातों, दुःखों और कड़वी यादों को पकड़कर बैठा रहता है, जिससे उसका वर्तमान बोझिल हो जाता है। परमात्मा हमें संदेश देते हैं कि 'बीती ताहि बिसार दे, आगे की सुध ले'। जो बीत गया उसे भुला देना ही सच्ची होली है। जब हम पुरानी बातों को विदा कर देते हैं, तभी हमारे जीवन में नयी उमंग का प्रवेश होता है।

'प्रेम और क्षमा' जीवन के वास्तविक रंग

होली के दिन लोग अपने पुराने गिले-शिकवे भुला कर एक-दूसरे को गले लगाते हैं। यह इस बात का प्रतीक है कि मनुष्य का मूल स्वभाव 'नफरत' नहीं बल्कि 'प्रेम' है। परमात्मा का सबसे प्रिय गुण प्रेम है।

कहते हैं परमात्मा प्यार का भूखा है। 'लव इज गॉड और गॉड इज लव' ये भी कहते हैं।

इसी संदर्भ में एक अद्भुत विचार है कि प्रेम गोस्वामी ही होली का असली गुलाल है। इसका अर्थ है कि जो व्यक्ति अपनी इन्द्रियों पर विजय प्राप्त कर (गोस्वामी बनकर) हृदय में निःस्वार्थ प्रेम धारण करता है, वही इस संसार में सच्ची होली खेलता है। क्षमा वह शक्ति है जो रिश्तों की दरारों को भर देती है। जब हम किसी को क्षमा करते हैं, तो हम खुद को भी उस मानसिक बोझ से आजाद कर लेते हैं।

परमात्मा का संदेश और शुभ संकल्प

परमात्मा हमें सिखाते हैं कि जैसे वो हमारे

अपराधों को क्षमा कर हमें अपनाते हैं, वैसे ही हमें भी सबको अपनाना चाहिए। 'होलिका दहन' का अर्थ केवल लकड़ियों को जलाना नहीं, बल्कि अपने भीतर में क्रोध, अहंकार और ईर्ष्या को 'ज्ञान की अग्नि' में भस्म करना है। अपनी कमियों की आहुति देना ही परमात्मा के प्रति सच्ची

भारत त्योहारों का देश है, जहाँ हर उत्सव के पीछे एक गहरा आध्यात्मिक संदेश छिपा होता है। होली, जिसे हम 'रंगों का त्योहार' कहते हैं। वास्तव में यह पर्व हमारी आत्मा को गुणों के रंगों से सजाने का पर्व है। इस त्योहार की सबसे बड़ी विशेषता ये है कि यह हमें 'प्रेम और क्षमा' का पाठ पढ़ाता है। वास्तव में बाजार से मिलने वाले रंगों से कहीं अधिक मूल्यवान प्रेम और क्षमा का गुलाल है। जैसा कि किसी कवि ने बहुत सुन्दर कहा है कि :- 'होलिका दहन के साथ जलें मन के सब विकार, प्रेम और क्षमा से महके ये सार संसार'।

1. मन की सफाई : बाहर की सफाई के साथ-साथ मन के कोने-कोने से द्वेष को साफ करें।

2. मधुर वाणी : अपनी वाणी में प्रेम का रंग घोलें ताकि सुनने वाले को सुख मिले।

3. क्षमा का उपहार : जिससे मन-मुटाव हो, उसे दिल से माफ कर भाईचारे का संदेश फैलाएं।

रंगों के इस त्योहार में, प्रेम की हो बौछार, क्षमा के इस गुलाल से महके आपका संसार। बीती बातों को भूलकर सबको गले लगाओ, सच्ची होली खेलकर जग में खुशियां फैलाओ।

अंततः, जब हम प्रेम के गुलाल से सबको अपनाते हैं और क्षमा की फुहार से कड़वाहट को धो लेते हैं, तब हमारा पूरा जीवन ही एक उत्सव बन जाता है। याद रखें - 'प्रेम और क्षमा' ही वह अविनाशी

प्रेम और क्षमा होली का असली गुलाल...

कैसे मनायें इस बार की असली होली?

इस वर्ष की होली को केवल पानी और रंगों तक सीमित न रखें। आइए संकल्प लें -

गुलाल है जो कभी फीका नहीं पड़ता। परमात्मा इसी सच्ची होली से प्रसन्न होते हैं और हमारे जीवन को सुख-शांति के रंग से भर देते हैं। इस पावन पर्व पर सारे गिले-शिकवे मिटाकर एक-दूसरे को गले लगाएं और रिश्तों में खुशियों का रंग भरें।



रशिया-मॉस्को। जवाहरलाल नेहरू सांस्कृतिक केंद्र, भारतीय दूतावास द्वारा आयोजित अंतर्राष्ट्रीय गीता महोत्सव व दीपावली, मानवता की सांस्कृतिक विरासत, यूनेस्को कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में राजयोगिनी ब्र.कु. सुधा दीदी, डॉ. सर्गेई सेरेब्रिआनी, डायरेक्टर इंस्टीट्यूट फॉर एडवेंस स्टडीज इन द ह्यूमैनिटीज, एकातेरिना रिप्रिंटसेवा, डॉ. मैक्सिम डेमचेवो, मैक्सिम लियोनोव, इवान टॉलचेनिकोव, सर्गेई अवाकोव तथा अन्य।



रशिया-मॉस्को। मॉस्को सरकार की एक्सटर्नल इकोनॉमिक एंड इंटरनेशनल रिलेशन्स विभाग की हेड ओल्गा झिलिना व एग्जीक्यूशन डिविजन प्रोजेक्ट की डारिया पुस्तोवालोवा से मुलाकात कर संस्था की गतिविधियों से परिचित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सुधा दीदी।



दिल्ली-पीतमपुरा। 'परिवार और व्यवहार' कार्यक्रम के तहत दीप प्रज्वलन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सविता दीदी, मार्केट आबू, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रभा, ब्र.कु. सुनीता तथा अन्य।



दलसिंहसराय-समस्तीपुर (बिहार)। नवनिर्मित कल्याणकारी भवन के उद्घाटन अवसर पर मंचासन हैं राजयोगिनी ब्र.कु. रानी दीदी, भूमि दाता रामगोपाल सुरेका एवं चंद्रलेखा सुरेका, डॉ. लखोटीया, अनीता, कंचन, स्नेहा, कृष्ण तथा अन्य गणमान्य व्यक्तिगण।



राउरकेला-ओडिशा। नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत स्टील सिटी के बिरसा मुंडा एथलेटिक स्टेडियम से जन-जन को जागरूक करने हेतु निकाली जाने वाली रैली के शुभारम्भ में सम्बोधित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. बनारसी लाल शाह, मार्केट आबू। मौके पर उपस्थित रहे दुर्गा तांती, विधायक रघुनाथपल्ली, अमिय कुमार रथ, वाइस चांसलर बीपीयूटी, जसवंत सेठी, डीएफओ, जसकेतन बरिहा, सुपरिटेण्डेंट ऑफ एक्साइज, विपिन बिहारी गिरि, एग्जीक्यूटिव डायरेक्टर-माइंस, आरएसपी, राजयोगिनी ब्र.कु. बिमला, उपक्षेत्रीय निदेशिका तथा अन्य अतिथिगण।



भरतपुर-हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी (राज.)। श्रीमती इंदु शर्मा, संयुक्त निदेशक, आयुर्वेद विभाग के सेवाकेन्द्र आगमन पर चित्र प्रदर्शनी का अवलोकन करने, उन्हें ईश्वरीय साहित्य व ईश्वरीय सौगात भेंट करने के पश्चात् चित्र में साथ है राजयोगिनी ब्र.कु. कविता दीदी व ब्र.कु. वर्षा।



राजगीर-बिहार। बिहार सरकार पर्यटन विभाग के द्वारा आयोजित राजगीर महोत्सव 2025 में ब्रह्माकुमारीज के द्वारा कराए गए राजयोग ध्यान के अभ्यास व मंगलाचरणाम प्रार्थना सभा में पर्यटन मंत्री, ग्रामीण विकास एवं परिवहन मंत्री ब्रजवर्ण कुमार, राजगीर विधायक कौशल किशोर, अस्थावा विधायक जितेन्द्र कुमार तथा हजारों की संख्या में लोगों की उपस्थिति रही।



श्रीगंगानगर-राज. ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर आयोजित 'पत्रकार बाती' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्रह्माकुमारीज मीडिया किंग के नेशनल कोऑर्डिनेटर राजयोगिनी ब्र.कु. शान्तनु, मार्केट आबू, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मोहिनी, ब्र.कु. ऊषा तथा अन्य पत्रकार भाई।



अयोध्या-उ.प्र. कमिश्नर राजेश कुमार से ज्ञान चर्चा करने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शशि। साथ हैं ब्र.कु. शैलजा।



पुष्कराया-उ.प्र.। महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू, राज्यपाल आनंदीबेन पटेल, उत्तर प्रदेश मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ और मिजोरम मुख्यमंत्री लालदुहोमा से मुलाकात करने के पश्चात् समूह चित्र में ब.कु. ममता, ब.कु. ललिता, ब.कु. कोमल, ब.कु. कल्पना एवं ब.कु. अनुष्णा।



नई दिल्ली-हरि नगर। माननीय गृह मंत्री अमित शाह से मुलाकात कर ब्रह्मकुमारीज सिक्वोरिटी सर्विस विंग द्वारा हो रही सेवाओं के बारे में जानकारी देते हुए सिक्वोरिटी सर्विस विंग की अध्यक्षा राजयोगिनी ब.कु. शुक्ला दीदी। साथ हैं ब्रह्मकुमारी बहनें।



जयपुर-श्रीनिवास नगर(राज.)। उपमुख्यमंत्री डॉ. प्रेमचंद बैरवा, तकनीकी शिक्षा विभाग, उच्च शिक्षा विभाग, आयुर्वेद योग व प्राकृतिक चिकित्सा युनानी सिद्धा एवं आयुष विभाग, परिवहन एवं सड़क सुरक्षा विभाग राजस्थान सरकार से स्नेह मुलाकात कर ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए अजमेर क्षेत्र निर्देशिका राजयोगिनी ब.कु. शांता दीदी। साथ हैं ब.कु. रूपा एवं ब.कु. हेमा।



ब्रह्मपुर-गिरि रोड(ओडिशा)। ब्रह्मकुमारीज प्रभु उपहार ट्रीट्री सेंटर पर आयोजित कार्यक्रम में लेफ्टिनेंट जनरल आरसी श्रीकांत, वीएसएम, चीफ ऑफ स्टाफ, इस्टर्न कमांड युगल असोसा श्रीकांत, राजयोगिनी ब.कु. माला दीदी, ब.कु. शक्तिराज, माउंट आबू, आर्मी डिफेंस कॉलेज के सभी सदस्यों आदि की उपस्थिति रही।



बोधगया-बिहार। 20वें त्रिफिकट जाप समारोह के पश्चात् समूह चित्र में राजयोगिनी ब.कु. रुपा दीदी, माउंट आबू, ब.कु. सुनीता, ब.कु. प्रतिमा तथा अन्य ब.कु. भाई-बहनें।



दिल्ली-लोधी रोड। भेल में आयोजित संगोष्ठी के पश्चात् प्रतिभागियों के साथ समूह चित्र में ब.कु. गिरिजा, ब.कु. विद्या एवं ब.कु. दीपिका।

किसी को गलती रियलाइज़ कराने के लिए बस शांत रहें...

जब कोई व्यक्ति बहुत गुस्से में होता है और उसके सामने अगर आप थोड़ा भी उस वक्त उसको अच्छी भावना से भी बोलने जाओ तो वो व्यक्ति क्योंकि इतना कमजोर है कि वो स्वीकार नहीं कर पाता है। और उस समय ऐसा होता है कि जैसे आग में घी डाल दिया तो आग और ही भग्न जाती है। तो ऐसे भग्न करने के बजाय आप शांत रहो। फिर आप सोचते हैं कि वो रियलाइज़ कैसे करेगा! जरूर रियलाइज़ होगा उसको, थोड़ा वक्त दो, स्पेस दो। और इसीलिए जब आप शांत रहते हैं, आप कुछ नहीं कहते हैं उस वक्त, तो थोड़ी देर के बाद वो खुद



**राजयोगिनी ब.कु. रुपा दीदी,
वरिष्ठ राजयोग सिद्धिका**

ये सारी अच्छी क्वालिटीज जो है वो ढक जाती हैं। इसीलिए हम तो हमेशा आपकी यही क्वालिटी को देखते हुए आपके प्रति यही शुभ भावना रखते हैं कि आप इन्हीं क्वालिटीज के आधार पर आगे आओ।

इसलिए हम फील नहीं करते हैं लेकिन जरूर है कि आप इन्हीं क्वालिटीज जितना डेवलप करेंगे और अच्छा होगा आपके लिए, आपके भविष्य के लिए, तो उस व्यक्ति को अन्दर में इतना गदगद हो जाएगा कि देखो मैं अपनी कमजोरी के वश होता रहा लेकिन इस व्यक्ति ने मेरी जो पॉजिटिव साइड है उसको देखा। उसका

परमात्मा हमेशा हमें मूर्खियों में कहते हैं कि जब कोई आत्मा महसूस कर रही है तो उस समय उसकी विशेषता का रियलाइजेशन दो। आपके अन्दर जो है ना ये बात बहुत अच्छी है। ये चीजें बहुत अच्छी है इसीलिए हम तो हमेशा आपकी यही क्वालिटी को देखते हुए आपके प्रति यही शुभ भावना रखते हैं कि आप इन्हीं क्वालिटीज के आधार पर आगे आओ।

रियलाइज़ करेगा। आप उसको शुभ भावना का दान जरूर दो। और बाबा को ये कहो कि ये आत्मा परवश है, इस आत्मा को शक्ति दो जो ये महसूस कर सके। क्योंकि कहीं ऐसा न हो इस आत्मा का ये संस्कार बहुत ज्यादा तीव्र हो जाये और उसको ही जीवन में नुकसान हो। ऐसी शुभ भावना के वायब्रेशन्स हमें उसको देने हैं।

जब ऐसे वायब्रेशन्स आप उसको देते जाएंगे तो हर बार जब वो गुस्से में आता है, कुछ गलत बोलता है और आप चुप हो जाते हैं तो धीरे-धीरे उसको रियलाइज़ जरूर होता है अन्दर। अगर आप बोलने जायेंगे वो जस्टिफिकेशन अपना दे देगा, सिद्ध करने का प्रयत्न करेगा कि नहीं, मैं ही राइट हूँ। इसीलिए ऐसे वक्त पर चुप हो जाओ, शांत हो जाओ, उसके प्रति शुभ भावना, बहुत अच्छे वायब्रेशन्स उसके प्रति फैलाओ, तो जैसे ही उसको समय

और स्पेस मिली वैसे-वैसे वो अन्दर में रियलाइज़ करता है। एक बार नहीं करेगा, दो बार नहीं करेगा लेकिन जब तीन-चार बार होगा फिर उसको रियलाइज़ होगा कि हर बार मैं बोलता हूँ और ये व्यक्ति शांत ही रहता है। तब व्यक्ति उस शांति वाले पीरियड में खुद रियलाइज़ करेगा और खुद रियलाइज़ करने के बाद वो आपके पास आयेगा जरूर। सारी भी करेगा और कहेगा कि मैं जानता हूँ कि मेरी गलती है लेकिन उस समय ये नहीं कि मौका देखकर उसको रियलाइज़ करा देना है, नहीं। परमात्मा हमेशा हमें मूर्खियों में कहते हैं कि जब कोई आत्मा महसूस कर रही है तो उस समय उसकी विशेषता का रियलाइजेशन दो। आपके अन्दर जो है ना ये बात बहुत अच्छी है। ये चीजें बहुत अच्छी हैं लेकिन कभी-कभी क्या होता है पानी फिर जाता है इन सबके ऊपर। तो

आपके प्रति और भी सम्मान बढ़ जाएगा, मान हो जाएगा, कि नहीं आप जो कहेंगे, जैसे कहेंगे अब मैं वैसे करूंगा। अब मैं अगर अपनी कमजोरी के वश होता हूँ उसी समय आप मुझे कह सकते हैं, मैं बुरा नहीं मानूंगा।

फिर वो सचमुच धीरे-धीरे परिवर्तित हो जाएगा। आपके संग में उसको भी कुछ अच्छे वायब्रेशन्स मिलेंगे, वो अपने आपको भी सशक्त ही महसूस करेगा। इसीलिए वो सदा ही आपके साथ रहना चाहेगा आपके सानिध्य में रहना चाहेगा, आपसे दूर नहीं जाना चाहेगा। तो इसीलिए आवश्यकता है कि रियलाइजेशन कराना है तो उसकी अच्छाइयों का रियलाइजेशन कराओ। किसी की कमजोरी का रियलाइजेशन कराके जंग नहीं जीतते हैं। लेकिन उसकी अच्छाइयों का रियलाइजेशन कराके जरूर एक जंग जीत जाएंगे।



राँची-झारखंड। प्रवचनकर्ता गुरुमाँ मीरा के राँची अग्रसेन भवन आगमन पर ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब.कु. निर्मला दीदी। साथ हैं अखिल भारतीय महिला मारवाड़ी सम्मेलन की पूर्व अध्यक्षा नीरा बथवाल तथा अन्य।



अयोध्या-उ.प्र.। दीपावली के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करने के पश्चात् समूह चित्र में ब.कु. सुधा, ब्रह्मर्षि महेश योगी, फलाहारी पवन दास, ब.कु. भानू, माउंट आबू तथा अन्य।



केरेंडारी-हजारीबाग(झारखंड)। लोकनायक जयप्रकाश नारायण केन्द्रीय कारागार में आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में राजयोगिनी ब.कु. भगवान, माउंट आबू, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. सरिता, जेलर उदय बिहा, ब.कु. भीम, ब.कु. हरि, ब.कु. अमित, ब.कु. उपेन्द्र, ब.कु. राजेन्द्र तथा अन्य।



हिसार-बरवाला(हरियाणा)। दीपावली के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दवाई फैक्ट्री के मालिक विनय चानना व उनके परिवार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. इंदिरा व ब.कु. बलवान, माउंट आबू।

एडजस्ट करने का मतलब - दूसरों के संस्कारों को समझना, स्वीकार करना और उसको अनुशासित करना

जैसे ही हम किसी के लिए गलत विचार रचते हैं तो अपने लिए भी एक गलत विचार रचते हैं। फिर हम एक-दूसरे से दूर होने लगते हैं और तब वो हमारी अच्छी सलाह भी नहीं सुनते। क्योंकि जब उन्होंने हम पर गलत का लेबल लगा दिया तो उन्हें हमारी हर बात गलत ही लगने वाली है।

हमारे विचार अलग हो सकते हैं, संस्कार अलग हो सकते हैं, लेकिन आधार में परस्पर-सम्मान ही होना चाहिए। अनुशासन भले यह कहे कि आपको समय के पहले आना है, लेकिन देरी से आने पर मैं आपकी अवमानना नहीं कर सकती। बच्चे का संस्कार अलग है इसका मतलब ये नहीं कि वो कुछ भी करे, कुछ भी खाए, कभी भी उठे, कभी भी सोए। एडजस्ट करने का मतलब है उसके संस्कार को समझते हुए, स्वीकारते हुए, उसको अनुशासित करना है। यह हम तभी कर सकेंगे, जब एक-दूसरे के समीप होंगे। लेकिन अगर हमने परस्पर-सम्मान का रिश्ता नहीं बनाया तो यह नहीं होगा।

संस्कार कितना भी भिन्न हो, उसको हमेशा भिन्न ही कहना। दोनों अपने-अपने नजरिए से बिल्कुल सही है। हम एक-दूसरे के संस्कार को स्वीकार करते हैं तो एक-दूसरे के संस्कार को बदलने में भी मदद करेंगे। लेकिन दूसरे के संस्कार को बदलने के लिए पहले उनके मौजूदा संस्कार को स्वीकार करना होता है। इसका



डॉ. शिवानी खन्, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ

मतलब है पहले उनको अपने नज़दीक लाना पड़ेगा। अगर नकारा तो वो दूर चले जायेंगे।

किसी को झूठ बोलने की आदत हो सकती है, किसी को लेट आने की आदत हो सकती है, किसी को काम समय पर पूरा न करने की आदत हो सकती है। किसी की एक आदत ही ले, ज़्यादा लंबी लिस्ट नहीं बनाएं। अब अगला मंत्र अपने में यह जपें कि मैं उन्हें इसी रूप में स्वीकार करता हूँ या करती हूँ। इससे ये संस्कार बाहर हो जायेंगे, आपके मन को वह मलिन नहीं करेगा।

संस्कार उनका है, व्यवहार उनका है, लेकिन इसके बाद वो आपके मन पर कुछ लेकर नहीं आएगा। उनके संस्कार में इतनी शक्ति नहीं है कि आपके मन को कष्ट दे।

आपके पास दो विकल्प हैं- या तो आप मुझे बोलो कि मैं बदलूँ, और यह जरूरी नहीं है कि आपके बोलने के बाद मैं बदल जाऊँगी। मैं कह सकती हूँ कि मुझे इस तरह से जीने में कुछ गलत लगता नहीं।

या मैं कहूँ कि मैं आपके कहने पर क्यों चेंज करूँ? या यह कि मैं बदलना चाहती हूँ, लेकिन मुझसे यह होता नहीं। यानी मैं उस संस्कार के परवश हूँ। तो ये सारा कुछ मेरे बारे में है। मेरा संस्कार, मेरे चयन, मेरा उनके अधीन होना, लेकिन आप इसे देख-देख कर अपने मन में हलचलें पैदा क्यों करो?

हमें याद रखना है कि हम सुबह व्हाइट सर्कल से निकलेंगे और रात को हमें व्हाइट सर्कल लेकर ही घर आना है वापस। जैसे अगर हम सुबह सफेद वस्त्र पहनते हैं तो उसे मैला होने से बचना कठिन है। व्हाइट सर्कल के साथ भी ऐसा ही है। लेकिन थोड़ा-सा ध्यान रखना होता है। गहरे रंगों की पोशाक पहनी है तो कहीं भी बैठो, कुछ भी खाओ, कुछ फर्क नहीं पड़ता। लेकिन सफेद कपड़े वालों को खूब खयाल रखना होता है।

आप अपना व्हाइट सर्कल, अपना आध्यात्मिक अभ्यास लेकर सारा दिन दुनिया में गये, अलग-अलग संस्कार के लोग मिले। लेकिन अगर आप हरेक की मैल पकड़ते गए तो वो संस्कार उनकी मैल न रहकर आपकी हो जाएगी।



नई दिल्ली। राष्ट्रपति भवन में महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू से मुलाकात कर मोमेंटो गेंट करते हुए स्कॉट्स, इंजीनियर्स एंड आर्किटेक्ट्स विंग के चेयरपर्सन राजयोगी ब.कु. मोहन सिंघल, माउंट आबू व राजयोगी ब.कु. भारत भूषण, पानीपत। साथ हैं राजयोगीनी ब.कु. सरला दीदी, पानीपत क्षेत्रीय संचालिका, राजयोगीनी ब.कु. आशा दीदी, भिलाई, छ.ग., ब.कु. गिरिष्मा, माउंट आबू, ब.कु. पियूष एवं विंग के सभी सदस्य।



रामपुर-बुधहर (हि.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय लवी मेले में राज्यपाल शिव प्रताप शुक्ला का फूल भेंट कर स्वागत करने के पश्चात् चित्र में साथ हैं ब.कु. डोलमा, ब.कु. कृष्णा व ब.कु. रीना।



राजगीर-नालंदा (बिहार)। गरम कुंड, विराटन का धमण कर सेवाकेन्द्र आगमन पर विधायक कौशल किशोर को शॉल ओढ़ाकर सम्मानित कर ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए राजयोगीनी ब.कु. कथा दीदी, माउंट आबू। साथ हैं ब.कु. संगीता, ब.कु. अनुपमा, ब.कु. ज्योति एवं ब.कु. सुनीता।



चरखी दादरी-हरियाणा। अंतर्राष्ट्रीय गीता महोत्सव के अंतर्गत स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. प्रेमलता दीदी को मोमेंटो भेंट कर सम्मानित करते हुए उपायुक्त मनीष नागपाल, एडीसी, सीटीएम तथा नगर परिषद अध्यक्ष बख्शी सैन तथा अन्य।



बैरिया-उ.प्र.। सेवाकेन्द्र के वार्षिक उत्सव के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करने के पश्चात् समूह चित्र में महामंडलेश्वर श्री रामबालक दास शास्त्री, साध्वी पूनम दास जी, साई बाबा मंदिर के महंत श्री अमरनाथ त्रिपाठी, ब.कु. पुष्पा, ब.कु. समता तथा अन्य।



उन्नाव-उ.प्र.। नंदनवन के सभागार में जिला प्रशासन एवं उन्नाव जिला शिक्षा विभाग के सहयोग से ब्रह्माकुमारी द्वारा आयोजित 'जीवन में उत्कृष्टता हेतु मूल्य-आधारित शिक्षा' विषय पर सात दिवसीय सेमिनार के दीप प्रज्वलन कार्यक्रम में कुतिराज, आईएस, जिला मुख्य विकास अधिकारी, सुनील दत्त, डीआईओएस, जिला विद्यालय निरीक्षक, सैलेन्द्र कुमार पांडे, विएएस, बौद्धिक शिक्षा अधिकारी, मुख्य वक्ता ब.कु. प्रो. ओंकार चंद, माउंट आबू, सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. कुसुम व नंदनवन प्रबंधक ब.कु. रामपाल उपस्थित रहे।



कादमा-हरियाणा। गोपाटमी के अवसर पर श्री राधा कृष्ण गौशाला के वार्षिकोत्सव में ब.कु. वसुधा दीदी व ब.कु. ज्योति को सम्मानित करते हुए अध्यक्ष मेघराज, सरपंच प्रतिनिधि महेश फौजी, सतवीर शर्मा व अन्य पदाधिकारीगण।



अम्बाला सिटी-हरियाणा। 'संगम-गौरवपूर्ण वृद्धावस्था एवं सम्मानित जीवन' अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. दिव्या, ब.कु. मीरा, ब.कु. मदन, जीआर शर्मा, सीनियर सिटीजन वेलफेयर संस्था के प्रधान, नरेश चोपड़ा, रिटायर्ड इंजीनियर संगठन के प्रधान, मुंजाल जी, तुलसी ग्रुप, सुरेंद्र अरोड़ा, जिला प्रधान योग संस्थान, अजायब सिंह, पंजाब पैशनर एसोसिएशन, पंजाबी सिंगर व गीतकार ओम प्रकाश, पठानकोट उपस्थित रही।



दिल्ली-गाजीपुर। एनुअल डे पर आयोजित कार्यक्रम में विधायक संजीव शर्मा, बीबीएसएस स्कूल के प्रिंसिपल संदीप शर्मा व महिला अध्यक्षा प्रीति चंद्रा राय को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. सुधा दीदी। साथ हैं अन्य ब्रह्माकुमारी बहनें।

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. मंगेश्वर, ब्रह्माकुमारी, शान्तिवन, तलहटी,

पोस्ट बॉक्स नं-5, आबू रोड, राज. 307510

संपर्क- M- 9414006096, 9414154344, 9414172087

Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक - ₹-240, तीन वर्ष - ₹-720

Website: www.omshantimedia.org

स्वास्थ्य

सफेद तिल खाने के फायदे...

सफेद तिल भी हैं अत्यंत लाभकारी

1. ऊर्जा का बेहतरीन स्रोत

सफेद तिल में हेल्दी फैट, प्रोटीन और कैलोरी अच्छी मात्रा में होती है, जो शरीर को तुरंत ऊर्जा देती है, खासकर सर्दियों में।

2. हड्डियों को बनाता मजबूत

इसमें कैल्शियम, फॉस्फोरस और जिंक भरपूर होते हैं जो हड्डियों और दाँतों को मजबूत बनाते हैं। रोजाना एक चम्मच सफेद तिल खाने से हड्डियों को मजबूती मिलती है। यह ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियों से बचाव करता है और जोड़ों के दर्द को कम करने में भी मददगार होता है।

3. स्किन और बालों के लिए

सफेद तिल में विटामिन ई व एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं जो स्किन को ग्लो देते हैं और बालों को मजबूत बनाते हैं। इसका

तेल भी त्वचा को मुलायम बनाता है।

4. दिल के लिए अच्छा

इसमें हेल्दी मोनो अनसैचुरेटेड फैट्स होते हैं जो खराब कोलेस्ट्रॉल को कम और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने में मदद करते हैं।

5. पाचन सुधारने में मदद

तिल में फाइबर होता है जो कब्ज को दूर करता है और पाचन को सही रखता है।

सर्दियों में तिल के लड्डू डायजेशन में मदद करते हैं।

6. हार्मोन बैलेंस में सहायक

खासकर महिलाओं के लिए तिल बहुत फायदेमंद माना जाता है। यह हार्मोन संतुलित करने में मदद करता है और पीरियड्स की अनियमितता को भी सुधार सकता है।

7. ब्लड प्रेशर नियंत्रित करने में लाभकारी

तिल में मैग्नीशियम और सेसामिन नामक तत्व होते हैं जो हाई बीपी को नियंत्रित करने में सहायक होते हैं।

8. इम्युनिटी बढ़ाता है

इसमें जिंक, आयरन और विटामिन्स होते हैं जो रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। सर्दी-खांसी के मौसम में यह शरीर को

सफेद तिल से न केवल कई टेस्टी डिशेंज बनाई जाती हैं, बल्कि यह सेहत के लिए भी एक वरदान है। इसे आयुर्वेद में औषधि के रूप में भी इस्तेमाल किया जाता रहा है।

है। इनमें कई पोषक तत्व पाए जाते हैं जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। इसलिए तिल को रोजाना अपनी डाइट में शामिल करना आपकी सेहत के लिए काफी फायदेमंद हो सकता है। आइए जानते हैं कि रोज एक चम्मच सफेद तिल खाने के क्या फायदे हैं...



मजबूत बनाता है।

9. ब्लड में आयरन को बढ़ाता

तिल, खून की कमी वाले लोगों के लिए अच्छा है, क्योंकि इसमें आयरन प्रचुर मात्रा में होता है।

10. बढ़ते बच्चों के लिए लाभदायक

तिल बच्चों की हड्डियों, दिमाग और सम्पूर्ण विकास के लिए अच्छा पोषण देता है।

सफेद तिल के नुकसान...

1. तिल में कैलोरी और फैट ज्यादा होते हैं। ज्यादा खाने से वजन बढ़ सकता है इसलिए सीमित मात्रा में ही खाएं।
2. तिल की तासीर गर्म होती है। ज्यादा खाने से मुँह के छाले, शरीर में गमी या पिंपल्स हो सकते हैं।

3. कुछ लोगों को तिल से एलर्जी होती है जिसमें खुजली, सूजन या साँस लेने में दिक्कत हो सकती है। ऐसी स्थिति में इसका सेवन तुरंत बंद करना चाहिए।

4. जो लोग पहले से लो बीपी से परेशान हैं उन्हें तिल ज्यादा मात्रा में नहीं खाना चाहिए, क्योंकि यह बीपी को और कम कर सकता है।

5. कुछ लोगों में तिल का ज्यादा सेवन पेट ढीला कर सकता है या गैस बना सकता है।

6. इसमें ऑक्सेलेट होता है जो किडनी स्टोन वाले लोगों को परेशानी दे सकते हैं, इसलिए ऐसे लोगों को सीमित मात्रा में ही सेवन करना चाहिए।

दिन में कितना तिल लेना चाहिए
सामान्य व्यक्ति के लिए 1-2 चम्मच तिल रोजाना काफी है।



रुड़की-उत्तराखंड। शिक्षक दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. गीता, प्राध्यापक सुशील कुमार तथा अन्य।



हरदोई-उ.प्र। राजकीय कृषि महाविद्यालय के अभिविन्यास सह दीक्षारम्भ कार्यक्रम के पश्चात् पौधापन करते हुए आमंत्रित सिविल लाइंस व ज्योतिनगर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रोशनी व राजकीय कृषि महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो. सीएल मौर्य।



अंबाला सिटी-हरियाणा। सुप्रीम लाइट हाउस सेवाकेन्द्र के नवनिर्मित भवन निर्माण के दो वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. दिव्या, सह संचालिका ब्र.कु. मीरा, जेनल कोऑर्डिनेटर सोशल विंग ब्र.कु. नीति, शाहबाद, डेप्युटी सुपरिटेण्डेंट ऑफ पुलिस विजय कुमार, एडिशनल कमिशनर म्युनिसिपल कमिटी के दीपक सूर, गायक व गीतकार ओमप्रकाश, पठानकोट, पंजाब तथा अन्य।



नई दिल्ली-हरि नगर। एमसीएल सरस्वती बाल मंदिर विद्यालय में विद्या भारती, दिल्ली प्रांत एवं समर्थ शिक्षा समिति के संयुक्त तत्वावधान में 'सम शक्ति संगम- नारी शक्ति का उत्सव' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. स्नेहा, ब्र.कु. प्रतिभा, डॉ. नीतू गोस्वामी, विद्यालय की प्राचार्या श्रीमती रितु सूद, प्रो. श्रीमती आलोक शर्मा, श्रीमती चंद्रकोटा महाजन, गीता आहूजा, दिव्या शर्मा, कृष्ण वाघेरा एवं सुधाजी।



मण्डी-हि.प्र। नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में डीसी अपूर्व देवगन को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुशीला। साथ हैं ब्र.कु. दीपा एवं ब्र.कु. डॉ. रामाजयम।



मीरगंज-गोपालगंज(बिहार)। नवरात्रि के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र द्वारा आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करने के पश्चात् थाना प्रभारी दुर्गानंद मिश्रा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुनीता। साथ हैं नगर परिषद उपाध्यक्ष धनंजय यादव एवं रवि केसरी।



चिरकुंडा-झारखंड। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर नशा मुक्त भारत अभियान के तहत आयोजित कार्यक्रम में शपथ लेते व दिलाते हुए ब्र.कु. पिंकी, ब्र.कु. अनीता, चिरकुंडा नगर निगम अध्यक्ष डब्ल्यू बाउरी एवं स्कूल ऑफ एजुकेशन, कुमारघुबी के प्रिंसिपल गणेश कुमार यादव।



बांसवाड़ा-कुशलगढ़(राज.)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर आयोजित तीन दिवसीय विशेष योग साधना मौन भट्टी के दौरान ब्र.कु. जमीला बहन, मार्जेट आबु, ब्र.कु. सरोज, सनातन मंडल के सचिव कमलेश जी, बीजेपी मंत्री नितेश बैरागी, नगरपालिका के उपाध्यक्ष एवं बीजेपी के पूर्व नगरमंडल के अध्यक्ष, संघ के विभाग ग्राम विकास प्रमुख भरत कुमावत, संघ के खंड संघ चालक कैलाश बारोट तथा अन्य की उपस्थिति रही।



हिसार-ज्योतिपुरा(हरियाणा)। स्थानीय शासकीय निकाय द्वारा एसडीएम कार्यालय, सूचना, जनसंपर्क एवं भाषा विभाग के निर्देशन में आयोजित तीन दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय गीता जयंती महोत्सव पर गीता के ज्ञान को जीवन में अपनाने का प्रेरणादायक संदेश देने हेतु कलश यात्रा तथा शिव ध्वज धारण कर रैली निकालते हुए ब्रह्माकुमारी भाई-बहनें।



अंबिकापुर-छ.ग. जनजातीय गौरव दिवस के समापन समारोह में महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू से मुलाकात कर ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या बहन। साथ हैं ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. पार्वती एवं ब्र.कु. खिलानंद।



अस्का-ओडिशा। राष्ट्रीय किसान दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में ईश्वरीय सौगात भेंट करने के पश्चात् समूह चित्र में विधायक सरोज कांत पांडे, चीनी शिल्प निगम परिचालना निदेशक सुशांत पंडा, समाजसेवी संगीत पांडे, ब्र.कु. प्रभाती, ब्र.कु. सुखनी एवं ब्र.कु. सत्यप्रिया।



भरतपुर-कुष्मा नगर(राज.)। विश्व शांति भवन सेवाकेन्द्र पर त्रिभुवन शर्मा, वाइस चांसलर, महाराजा बज्र विश्वविद्यालय आगमन पर आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. कविता दीदी व ब्र.कु. प्रवीणा। साथ हैं ब्र.कु. वर्षा।



गुरुग्राम-ओआरसी(हरियाणा)। अंतर्राष्ट्रीय एचकेएल सम्मेलन में मंचासीन हैं वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. हुसैन तथा अन्य अतिथिगण।



हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)। मेरा भारत नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत संदेश वाहन को शिव ध्वज दिखाकर रवाना करने के पश्चात् जिलाधिकारी अतुल वत्स एवं पुलिस अधीक्षक चिरंजीव सिन्हा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शान्ता।



पतरात-झारखंड। सेवाकेन्द्र आगमन पर डॉ. पीयूष रंजन को सम्मानित करने के पश्चात् चित्र में साथ हैं ब्र.कु. रामदेव, ब्र.कु. रोशनी तथा अन्य।

संगमयुग वह शुभ समय है जब परमपिता परमात्मा स्वयं आकर हमें श्रेष्ठतम आत्माओं की तरह तैयार करते हैं। बाबा मुस्ली में हमें उन विरोध बातों की याद दिलाते हैं, जिन्हें जीवन में धारण करने से हम उनके दिलतख्तनशीन बनते हैं और यही योग्यता आगे चलकर हमें सत्ययुग राज्यपद के अधिकारी बनाती है। इस युग में आत्मा को जो भी दिव्य शिक्षा मिलती है, वही उसके भविष्य के भाग्य का आधार बनाती है। इसके लिए विरोध रूप से पाँच बातों पर ध्यान देना और उसे समझना जरूरी है...

दृष्टि की पवित्रता— बाबा कहते हैं कि "आँखें धोखा देती हैं", इसलिए दृष्टि को सिविलाइज़्ड बनाना परम आवश्यक है। देह, रूप, स्वभाव या व्यवहार को देखकर प्रतिक्रिया देना आत्मा को नीचे गिराता है। इसलिए बाबा बच्चों को सिखाते हैं कि हर आत्मा को उसकी मूल स्थिति में देखें— वह भी एक ज्योति-बिंदु, वह भी परमात्मा की संतान है। जब दृष्टि बदलती है, तो संकल्प बदलते हैं और मन की कोमलता व देवत्व जागृत होता है।

सम्मान-स्थिति में स्थिर रहना— सच्ची योग्यता वही है जो निंदा और स्तुति में, मान और अपमान में, लाभ और हानि में, समान भाव रख सके। जो आत्मा परिस्थितियों के अनुसार हिलती-डुलती रहती है, वह दिल-तख्त की अधिकारी नहीं बन सकती। लेकिन जो आत्मा स्थिति में स्थिर, शान्त और संयमवान रहती है, वह बाबा का दिल जीत लेती है। यह आंतरिक स्थिरता ही भविष्य के राजयोग की नींव है।



कादमा-झोझुकला(हरियाणा)। हरियाणा योग-आयोग, जिला प्रशासन, आयुष विभाग जिला चरखी दादरी व ब्रह्माकुमारी के संयुक्त तत्वावधान में द्वितीय अंतर्राष्ट्रीय ध्यान दिवस पर जिला स्तरीय कार्यक्रम का वीथ प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. वसुधा, जिला ध्यान योग समन्वयक अधिकारी डॉ. प्रमिल फोगट, डॉ. सुनील जांगड़ा, योग शिक्षक बिशन सिंह आर्य, बी.के. मा. सुनील कुमार, जिला योगासन स्पोर्ट्स एसोसिएशन के सचिव सुरेंद्र आर्य चंदेनी, डॉ. रविंद्र कादवान, डॉ. रिचा, डॉ. सत्या, डॉ. कविता तथा अन्य।



वीरगंज-नेपाल। विश्व ध्यान दिवस के अवसर पर 'विश्व शान्ति एवं सद्भाव के लिए ध्यान' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. रविना दीदी। मौके पर विजय कुमार सरावगी, वीरगंज महानगर के पूर्व प्रमुख, कविराज धीरेन्द्र सिंह, योगा प्रशिक्षक, प्रकाश थारू, सामाजिक अभियन्ता, पत्रकार जगत राई लगायत, डॉ. संयुक्ता साह, ब्र.कु. बेनी, ब्र.कु. छोटेलाल, ब्र.कु. गोपिनी आदि की उपस्थिति रही।



झारमारी-पंजाब। ओमैक्स ग्रीन्स सेवाकेन्द्र पर आयोजित 'शाबाश जिंदगी-सेलिब्रेंटिंग लाइफ' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में गायक ओम प्रकाश, पठानकोट, ब्र.कु. मीरा, ब्र.कु. दिव्या तथा अन्य।

दिलतख्तनशीन भविष्य के राज्यतख्त अधिकारी

संपूर्ण पवित्रता— पवित्रता केवल बाह्य अनुशासन नहीं; यह है संकल्पों की शुद्धता, भावनाओं की निर्मलता, दृष्टि की स्वच्छता और स्मृति की उँचाई। जब आत्मा देही-अभिमान की अवस्था में रहती है, तब वह सच्ची पवित्रता का अनुभव करती है। यह पवित्रता ही सतयुग के देवता-जीवन की मुख्य पहचान बनती है।

परमात्मा की संतान होने की स्मृति— बाबा बार-बार समझाते हैं कि "स्मृति से स्थिति

बनती है। वातावरण से अलिप्त रहना— कलियुग का वातावरण भारी है, परंतु उसके प्रभाव में आना हमारी योग्यता को कम करता है। इसलिए बाबा कहते हैं कि बच्चे वातावरण में रहें, लेकिन अलिप्त और निर्विकारी रहें। जो आत्मा आज न्यारेपन की शक्ति अर्जित करती है, वही कल सम्पूर्ण विश्व के वातावरण को दिव्य बनाने की सामर्थ्य रखती है।

इन सभी बिंदुओं का सार यही है कि आज जो आत्मा परमात्मा के दिल में रहने की कला



बनती है और स्थिति से भविष्य बनाता है।" यदि हम निरंतर यह अनुभव करते हैं कि हम परमात्मा के दिल-तख्त पर विराजमान श्रेष्ठ रचना हैं, तो यह स्मृति आत्मा की शक्ति, आत्म-सम्मान और राज्य करने की योग्यता को बढ़ाती है। आत्म-सम्मान में रहने वाली आत्मा ही भविष्य में सर्व सम्मान की अधिकारी

सीख लेती है, वही कल सतयुग में तख्त-नशीन बनकर शासन करती है। संगमयुग पर दिल-तख्त नशीनता ही भविष्य की राजगद्दी की प्रथम योग्यता है। जो आज स्मृति, पवित्रता, संयम, सिविलाइज़्ड दृष्टि और अलिप्तता धारण करते हैं, वही सतयुग के स्वर्णिम राज्य के प्राकृतिक उत्तराधिकारी बनते हैं।



नोएडा-उ.प्र. विश्व ध्यान दिवस पर गार्डोनिया ग्लोरी क्लब हॉल में 'आंतरिक शांति से वैश्विक समृद्धि का आव्हान' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. लीना दीदी। मौके पर उपस्थित रहे ब्र.कु. पायल, न्यू यॉर्क व विख्यात टैक्स विशेषज्ञ अरुण कुंद्रा।



राजसमंद-राज. सेवाकेन्द्र पर आयोजित स्नेह मिलन कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में सीए श्यामलाल शर्मा, सॉफ्टवेयर इंजीनियर सुरेश जी, ब्र.कु. पूनम तथा अन्य।



रुड़की-उत्तराखंड। नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत शिवालिक पब्लिक स्कूल में नशा मुक्ति के लिए प्रतिज्ञा दिलाते हुए ब्र.कु. गीता। साथ हैं स्कूल की प्रधानाचार्या श्रीमती उर्मिला पुंडीर तथा अन्य।

परमात्म ऊर्जा

पुराने संस्कारों का समाप्ति समारोह



बाप भी बेहद का, बर्सा भी बेहद का, अधिकार भी बेहद का लेकिन लेने वाले नम्बरवार बन जाते हैं, ऐसा क्यों? इसके सार रूप में दो कारण हैं-1. बुद्धि में स्वच्छता नहीं और मन की लाइन क्लियर नहीं। 2. हर कदम में सावधानी नहीं अर्थात् केयरलेस है परन्तु केयरफुल नहीं। ब्राह्मण जीवन का मुख्य आधार क्या है? मुख्य आधार कहो, नवीनता कहो, अलौकिकता कहो, जीवन का श्रृंगार कहो, वह है ही पवित्रता और मर्यादा। ब्राह्मण जीवन की चैलेंज ही है कामजीत, क्रोधजीत, यही असंभव से संभव कर दिखाने की श्रेष्ठ से श्रेष्ठ ज्ञान और श्रेष्ठ ज्ञानदाता की निशानी है। जैसे नामधारी ब्राह्मण की निशानी चोटी और जनेऊ है। वैसे सच्चे ब्राह्मण की निशानी -

स्वच्छता अर्थात् पवित्रता और मर्यादाएं हैं। पवित्रता की पहली आधारमूर्त प्वाइंट स्मृति की पवित्रता। आत्मा शब्द सभी कहते हैं लेकिन सब ब्राह्मण आत्मा यही कहेंगे कि मैं शुद्ध आत्मा हूँ, मैं श्रेष्ठ आत्मा हूँ, पूजनीय आत्मा हूँ, मैं पूर्वज आत्मा हूँ, यह स्मृति की स्वच्छता। यदि वृत्ति और दृष्टि यह स्मृति का फाउंडेशन कमजोर है, फिर महापाप होता है। सदा सावधानी हर पल रखनी है कि संकल्प से, वृत्ति से व दृष्टि में भी गफलत ना हो, इतना केयरफुल रहना है। श्रेष्ठ परिवार है तो सबको श्रेष्ठ वृत्ति और दृष्टि से ही देखो। पवित्र स्मृति रखो और भाई-भाई की वृत्ति रखो, अब हृद के पुराने और कमजोर संस्कारों का समाप्ति समारोह मनाओ, तब सम्पूर्ण सगुण सम्मोह होगा।



मोकामा-बड़हिया (बिहार)। अंचल अधिकारी राकेश आनंद को परमात्म संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. रोशनी।



कालिम्पोड-प.ब.। रक्षाबंधन के अवसर पर कालिम्पोड के जिला न्यायाधीश उत्पल मिश्र को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. अलका।

कथा सरिता

एक विद्यार्थी गणित से बेहद डरता था। परीक्षा पास आ रही थी। लेकिन उसे समझ नहीं आता था कि पढ़ाई कहाँ से शुरू करे। एक दिन उसके गुरु जी उसे नदी किनारे ले गए। उन्होंने कहा- "इस पत्थर को उठाने की कोशिश करो।" छात्र ने बहुत जोर लगाया, पर



पत्थर हिला भी नहीं।

तभी गुरु जी ने उसे बाल्टी में पानी भरने को कहा। वे हर दिन बाल्टी में थोड़ा-सा पानी भरते और पत्थर पर डालते। धीरे-धीरे महीनों बाद वह पत्थर नरम होकर टूटने लगा। गुरु जी बोले - "देखा? बड़े

से बड़ा काम भी रोज के छोटे प्रयासों से आसान हो जाता है।"

विद्यार्थी को बात समझ आ गई। उसने रोज केवल एक-एक अध्याय के

छोटे-छोटे प्रयास से बड़ी सफलता...

छोटे हिस्से पढ़ने शुरू कर दिए। एक महीने बाद वही अध्याय उसे आसान लगने लगे। परीक्षा में वह अच्छे अंकों से पास हुआ।

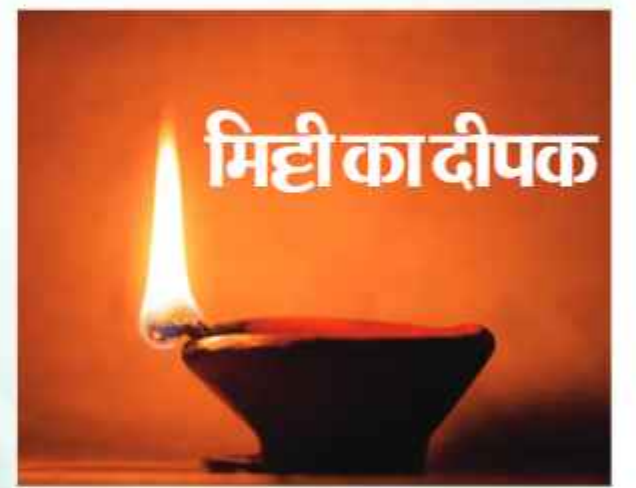
शिक्षा : रोज थोड़ी-थोड़ी मेहनत समय के साथ बहुत बड़ा परिणाम देती है। निरंतरता ही सफलता का असली रहस्य है।

एक कुम्हार रोज मिट्टी के दीपक बनाता था, पर उसका बेटा हमेशा शिकायत करता कि "हम छोटे लोग हैं, हमारे दीपक की कोई कीमत नहीं।" कुम्हार ने मुस्कराकर कहा, "समय आने पर पता चलेगा।"

दीवाली आई, बाजार रंग-बिरंगा हो गया। बेटा हैरान था लोग बड़े-बड़े सजावटी सामान खरीद रहे थे, लेकिन शाम होने पर सबके हाथ में केवल साधारण मिट्टी के दीपक थे। कुम्हार बोला, "देखा? अंधेरा मिटाने के लिए दुनिया को बड़ी-बड़ी चीजों की नहीं, छोटे से दीपक की रोशनी की जरूरत होती है।"

बेटे के चेहरे पर मुस्कान आ गई। उसे समझ आया कि किसी की कीमत उसके आकार, रूप या स्थिति से नहीं, बल्कि उसके काम और उद्देश्य से तय होती है।

शिक्षा : हम चाहे छोटे हों, साधारण हों, लेकिन सही समय पर हमारी रोशनी दुनिया बदल सकती है।



मिट्टी का दीपक



मोहम्मदाबाद गोहना-मऊ(उ.प्र.)। शहर के व्यापार मंडल द्वारा आयोजित 'खुशहाल जीवन और सम्बन्धों में मधुरता के लिए राजयोग मेडिटेशन' कार्यक्रम के दौरान सभा को सम्बोधित करते हुए संस्था के क्षेत्रीय प्रबंधक राजयोगी ब.कु. दीपेन्द्र। मौके पर उपस्थित रहे राजयोगिनी ब.कु. विमला दीदी, मऊ, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. गोमा, क्षेत्रीय कार्यालय की मोटिवेशनल ट्रेनर ब.कु. तापोशी, ब.कु. निर्मला, गाजीपुर, उद्योग व्यापार मंडल के जिला उपाध्यक्ष एवं मोहम्मदाबाद गोहना के नगर अध्यक्ष जगदीश प्रसाद गुप्त, चेयरमैन प्रतिनिधि एवं पूर्व अध्यक्ष राजकीय महाविद्यालय दीपक डायमंड, वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. सुमन्त कुमार गुप्त, व्यापार मंडल के वरिष्ठ पदाधिकारी महामंत्री ब.कु. सुधीर गुप्ता, सम्मानित व्यवसायी ब.कु. अरविंद गुप्ता, टाउन इंटर कॉलेज के भूतपूर्व प्रिंसिपल हरिश्चंद्र दुबे तथा अन्य।



नोएडा-उ.प्र.। गीता जयंती के पावन अवसर पर गीता भवन, लक्ष्मीनारायण मंदिर के सभागार में एक विशेष आध्यात्मिक संभाषण कार्यक्रम के दौरान आध्यात्मिक गुरु आचार्य मनीष जी से मुलाकात करते हुए आमंत्रित ब्रह्माकुमारी बहनें व भाई।



बहल-हरियाणा। ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र पर भैया दूज के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में भाजपा के नवनिर्वाचित जिला उपाध्यक्ष सुनील शर्मा व मंडल अध्यक्ष सुनील सांगवान को सम्मानित करने के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. शकुंतला, मार्केट कमिटी के पूर्व चेयरमैन सुशील केडिया तथा अन्य।



बड़-पटना(बिहार)। वर्ल्ड मेडिटेशन डे पर कारगर में आयोजित शिबिर में योग और ध्यान के माध्यम से तनाव मुक्त जीवन जीने की कला पर सम्बोधित करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. ज्योति। मौके पर उपस्थित रहे उप कारगर अध्यक्ष गीतम प्रसाद सिंह, सहायक जेल अधीक्षक फरहत परवीन तथा अन्य।



बाली चौकी-हिमाचल प्रदेश। लारजी पंचायत में हिन्दू महासम्मेलन में 'आध्यात्मिकता द्वारा मूल्यनिष्ठ समाज' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब.कु. दक्षा।

परमात्मा के 4 सूत्र जीवन को प्रसन्नता से भर देंगे...

मनुष्य का सच्चा लक्ष्य केवल स्वयं सुख रहना नहीं, बल्कि अपने व्यवहार, वाणी और दृष्टि से सभी को सुख देना है। जब आत्मा दिनभर प्रसन्न रहती है, धैर्य रखती है और शान्ति से व्यवहार करती है, तभी जीवन-यात्रा संघर्ष से समाधान की ओर, अशान्ति से शान्ति की ओर बढ़ती है। परमात्मा ने इस कलियुग के संगमयुग में हमें कुछ अमूल्य स्वभाव दिए हैं, जिनमें से चार को चुनकर यदि हम जीवन में धारण कर लें, तो हमारी स्थिति स्थिर, शान्त और कल्याणकारी बनी रहती है।



1. देह-अभिमान छोड़ आत्म-अभिमान बने

पहला स्वभाव है—“मैं आत्मा हूँ”। जब हम स्वयं को शरीर नहीं, बल्कि शान्ति, प्रेम और शक्ति से भरपूर आत्मा समझते हैं, तो व्यवहार में सहजता आ जाती है। क्रोध, चिड़चिड़ापन और अधीनता कम हो जाती है। जैसे कोई कठोर शब्द बोले, तो आत्म-अभिमान व्यक्ति तुरंत प्रतिक्रिया नहीं करता, बल्कि शान्त रहकर स्थिति को संभाल लेता है।

2. हर परिस्थिति में शान्त रहने का अभ्यास

परमात्मा ने हमें सिखाया है कि शान्ति हमारा स्वभाव है। बाहरी परिस्थितियाँ कैसी भी हों, भीतर शान्ति बनाए रखना ही सच्ची जीत है। जैसे परिवार या कार्य-स्थल पर तनाव हो, तब शान्त चित्त से बोलना और सुनना वातावरण को

भी शान्त कर देता है। यही शान्ति दूसरों को सुख देने का माध्यम बनती है।

3. सहनशीलता और धैर्य(पेशन्स) को शक्ति बनाओ

धैर्य कमजोरी नहीं, बल्कि आत्मा की महान शक्ति है। परमात्मा का यह सुमन हमें सिखाता है कि समय आने पर हर समस्या का समाधान स्वतः निकल आता है। जैसे तुरंत फल न मिलने पर निराश होने के बजाय धैर्य रखना, मन को स्थिर और प्रसन्न रखना है।

4. सेवा की भावना-सबको सुख देने का संकल्प

परमात्मा ने हमें सबसे सुन्दर सुमन दिया है—“जो मिला है, उसे बाँटो।” जब हमारा लक्ष्य

सबको सुख देना बन जाता है, तब जीवन की यात्रा सहज और पवित्र हो जाती है। जैसे मीठी वाणी, शुभ भावना और स्नेहपूर्ण दृष्टि—ये छोटी-छोटी सेवाएँ भी सामने वाले के जीवन में शान्ति भर देती हैं।

इन चार स्वभावों— आत्म-अभिमान, शान्ति, धैर्य और सेवा को यदि हम अपना चुनाव बना लें, तो हमारी यात्रा अशान्ति से शान्ति की ओर, दुःख से सुख की ओर निरंतर आगे बढ़ती रहेगी। यही परमात्मा का सच्चा उपहार है, जिससे हमारी स्थिति भी श्रेष्ठ रहती है और दूसरों को भी सुख मिलता है।



करनाल-हरियाणा। सेवाकेन्द्र पर आयोजित ब्र.कु. शिविका तथा ब्र.कु. आरती के समर्पण समारोह में उपस्थित रहे विधायक जगमोहन आनन्द, राजयोगिनी पुष्पा दीदी, कैथल, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. प्रेम दीदी, ब्र.कु. संगीता, नीलोखेड़ी, ब्र.कु. रेणु, पुरौडा, ब्र.कु. सुदेश, तरावड़ी, गायक ओमप्रकाश शर्मा, पठानकोट, पंजाब, निष्ठा संस्था के अध्यक्ष एडवोकेट नरेश बराना तथा अन्य।



दिल्ली-आरके पुरम। अभिनेता जितेन्द्र भादुजा के सेवाकेन्द्र आगमन पर ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. अनीता।



मथुरा रिफाइनरी नगर-उ.प्र.। विश्व ध्यान दिवस के अवसर पर मथुरा रिफाइनरी सीआईएसएफ में प्रशिक्षुओं के लिए आयोजित ध्यान योग सत्र के दौरान स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कृष्णा दीदी, रिफाइनरी चीफ मैनेजर ब्र.कु. प्रमोद वर्मा, ब्र.कु. आलोक एवं ब्र.कु. पूजा की उपस्थिति रही।



टोक-राज.। विश्व मधुमेह दिवस पर राजयोग भवन में ‘मधुमेह और स्वास्थ्य’ विषय पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अर्पणा, ब्र.कु. डॉ. शुभलक्ष्मी, ब्र.कु. गुंजन, ब्र.कु. प्रहलाद, ब्र.कु. पंच, ब्र.कु. तुलसीराम, वैश्य महासम्मेलन के वरिष्ठ उपाध्यक्ष ओम प्रकाश गुप्ता तथा अन्य।



शाहजहाँपुर-उ.प्र.। पुलिस अधीक्षक राजेश द्विवेदी को ईश्वरीय सन्देश देने के पश्चात् फूलों का गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु. चरिता।



दिल्ली-सीताराम बाज़ार। चिल्ड्रेन डे पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् प्रतिभागी बच्चों के साथ समूह चित्र में ब्र.कु. गुंजन।



इम्फाल-मणिपुर। इम्फाल यात्रा के दौरान महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू से लोक भवन में मुलदस्ता कर गुलदस्ता भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नीलिमा। साथ हैं ब्र.कु. रुपा तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



देहरादून-उत्तराखण्ड। विश्व ध्यान दिवस पर ‘विश्व एकता एवं विश्वास हेतु ध्यान’ विषय पर आयोजित सम्मेलन का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए पूर्व मुख्यमंत्री डॉ. रमेश पोखरियाल ‘निशंक’, आचार्य रमेश सेमवाल जी महाराज, अध्यक्ष महर्षि पराशर ज्योतिष गुरुकुल पीठाधीश्वर, नवग्रह शक्तिपीठ, गोपाल नारसन, जिला बाल एवं महिला संरक्षण अधिकारी रमा रेटका, देहरादून सबजोन एवं सर्कल की मुख्य संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू दीदी, ब्र.कु. रमा, ब्र.कु. मीना दीदी, हरिद्वार, ब्र.कु. सुशील तथा अन्य।



हिसार-हरियाणा। ‘द इम्पायर इंडिया’ द्वारा आयोजित 11वें रक्तदान महोत्सव में आमंत्रित राजयोगिनी ब्र.कु. रमेश कुमारी दीदी को शॉल ओढ़ाकर मोमेंटो भेंट करते हुए हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. बीआर कम्बोज। साथ हैं आयोजक विनेश नागपाल, ब्र.कु. अनीता, ब्र.कु. महेश तथा अन्य।



कोटा-कुन्हाड़ी (राज.।) राजस्थान पत्रिका के प्रधान संपादक गुलाब कोठारी को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. उर्मिला दीदी।



पटना सिटी-बिहार। क्रिसमस के उपलक्ष्य पर सेंट मैरी चर्च के फादर जॉकिम तथा सिस्टर सुप्रिया को शुभकामनाएं व परमात्मा का परिचय देने के पश्चात् समूह चित्र में साथ हैं स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



फाजिल्का-पंजाब। एडीसी डॉ. मनदीप कौर को परमात्म संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगत भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रिया। साथ हैं ब्र.कु. शालिनी तथा अन्य।

सूचना और अनुभव में अन्तर



हम जो कुछ देखते हैं, पढ़ते हैं, सुनते हैं, कोई सूचना के माध्यम से हमारे अन्दर रहती है। लेकिन अगर वो सूचना को थोड़ा व्यावहारिक रूप से प्रयोग में लाते हैं तो उसको हम ज्ञान या समझ कहते हैं। उदाहरण के लिए, जैसे आग जलाती है, पानी ठंडा होता है, ये लिखित है सूचनाएं। लेकिन जैसे ही आग में आपका हाथ जाता है तो गर्मी की वजह से लगता है कि हाँ, सच में आग जलाती है। वैसे ही पानी जरा ठंडा लगा, पीने से शीतलता आई तो हाँजी पानी ठंडा होता है, ऐसा हम विश्वास कराते हैं। इसी विश्वास को समझ हम कहते हैं या उसका अनुभव होना अब हम बिना सोचें भी ये कह सकते हैं कि आग और पानी इस-इस नेचर के हैं।

ऐसे ही हम सभी को परमात्मा ने एक सूचनात्मक ज्ञान दिया, समझ दी, समझाया कि दो अइडेंटिटी या दो तस्वीरें हम लोग हैं एक आत्मा और एक शरीर। लेकिन ये सूचना ही रहे या केवल इसको हमने जानने तक सीमित रखा तो इस बात का अनुभव नहीं हुआ कि आत्मा अलग है और शरीर अलग है। अब इसको हम सामान्य भाषा में समझते हैं। शारीरिक अनुभव क्या होगा? जैसे हम किसी को देखते हैं तो जो कुछ भी उसमें अपने शरीर माना अपने बाहरी आवरण से

प्राप्त किया, अचीव किया है, और उसके द्वारा वो जाना जा रहा है, पहचाना जा रहा है। उसके द्वारा वो खुश होता है, नाराज होता है, तो ये इसकी बाहरी अनुभूति उसको शरीर के साथ जोड़ती है।

इसकी दूसरी तरफ जायें तो हम देखेंगे कि आत्मा शुरू से जीरो रही है, बिन्दु रही

जो कुछ भी हम बाहर की चीजें देखते हैं या प्राप्त करते हैं या अटेन करते हैं तो उसके साथ खुद को जोड़ लेते हैं। तो जब उसकी तारीफ या बुराई होती है तो हमें बुरा या अच्छा लगता है। अब जब हम इसका अनुभव करेंगे तो उसके ऑरिजिनल फॉर्म के आधार से अनुभव करते हैं। मतलब



है। उसको इस दुनिया में कुछ चाहिए नहीं वैसे। क्योंकि वो जीरो माना सम्पूर्ण है। जो चीज सम्पूर्ण है उसको बाहरी अचीवमेंट से, बाहरी दिखावे से, बाहरी बातों से लेना-देना नहीं है। लेकिन लम्बे समय से इस बात का अनुभव हमें नहीं है। तो आज

मुझे अच्छा या बुरा नहीं लगेगा। मुझे कोई कुछ बोले ना बोले, मिले ना मिले, कोई मेरी तारीफ करे ना करे लेकिन फिर भी मैं उसी अवस्था में रहूँगा, उसको ही अनुभूति कहते हैं उसके ऑरिज़नल स्वरूप को। उदाहरण के लिए, एक साल का या दो

साल का छोटा बच्चा उसको चाहे अच्छा बोलो, बुरा बोलो वो हँसता है, भूल जाता है क्योंकि वो उसकी ऑरिजनल स्ट्रेज है। इसलिए वो हमेशा प्यारा लगता है, खींचता है, आकर्षित करता है और उसकी बात भी हम मानते हैं। वो जो हमको इशारा करता है, हम करते हैं। वैसे ही तोतली भाषा में बात भी करते हैं क्योंकि उसको शरीर याद ही नहीं है। माना दूसरी आइडेंटिटी याद ही नहीं है कि मेरी कोई और भी पहचान है। लेकिन हम सबको ज्ञान मिलने के बाद भी वो केवल सूचना तक रह गई, जानकारी तक रह गई। उसको अनुभव बच्चे की तरह ना करके हम निमित्त भाव, निर्माण भाव नहीं ला पाते हैं। इसलिए लोगों को हम सभी से कुछ नहीं मिल रहा है। छोटी-छोटी बातों का तो हमें बुरा लग जाता है। अब यही चीज हम सभी को अनुभव में लानी है कि जो हम हैं, जो हम नहीं हैं उसको व्यावहारिक तरीके से अनुभव में लाना है। यही अनुभव की कमी सफलता नहीं दिला रही है। उसी को परमात्मा कहते हैं आत्मिक भाव, वृत्ति वाला भाव, शुद्ध भाव, क्योंकि बच्चे का शुद्ध भाव होता है। उसको किसी भी राज्य से, धर्म से, जाति से कोई लेना-देना नहीं है। बस यही अनुभूति हम सबकी होगी तो हमसे प्रार्थियां शुरू होंगी।

दूसरा उदाहरण हम ऐसे लेते हैं, जैसे हम मंदिर जाते हैं, हर देवी-देवता हमें अपना नज़र आता है ना! क्योंकि उसके अन्दर कोई वर्गीकरण नहीं है, भेदभाव नहीं है। लेकिन इसका अभ्यास कभी तो किया होगा और वो अभ्यास अनुभव में है। वो ही अनुभव आपसे वैसे चित्र बनवाता है और एक चित्रकार वैसी ही पेंटिंग बनाता है, और वो ही अनुभव आप मंदिरों में करते हैं। इसको कहा जाता है- निमित्त भाव। अब आप सोचो कि अगर कोई देवता कहे कि कि आप यहाँ के हैं, आप वहाँ के हैं, आप इस जाति के हैं, इस धर्म के हैं तो आपको अच्छा लगेगा! नहीं लगेगा ना! ये सिद्ध करता है कि ये इनका आत्मिक भाव है, शुद्ध भाव है, वृत्ति में शुद्ध भाव है। यही अनुभूति हम सबसे चैतन्य में लोग चाहते हैं और परमात्मा हमको यही अनुभूति में रहने के लिए कहते हैं। तो आप अनुभवी बनो, ना कि जानकार बनो। यही जीवन का हमारा लक्ष्य हो।

प्राप्त : मेरा नाम प्रियंका है। मैं फ़िरार में रहती हूँ। जब मैं घर से बाहर जाती हूँ तो कुछ लोग गलत टॉलिंग करते हैं, लेकिन डर लगा रहता है कि कहीं कोई कुछ कर न दे। मैं शक्ति रूप हूँ, ऐसा अनुभव करती हूँ। लेकिन फिर भी जब घर आती हूँ तो बहुत डरावने विचार मन में आते हैं, क्या करें?

उत्तर : ये समस्या अभी बहुत बढ़ गई है। लेकिन अगर उपरोक्त बनेंगे तो, कुत्ते होते हैं ना उनसे उसके आप भागने लगे तो कुत्ते पीछा करते हैं। अगर खड़े हो जाओ जम के तो सारे कुत्ते भाग जायेंगे। तो थोड़ा निर्भय बनके भी रहना है ताकि उन लोगों को ये महसूस न हो जाये कि ये बहुत

एग्जीबिशन लगती है ना, स्पिरिचुअल एग्जीबिशन सबको परमात्म संदेश देने के लिए, तब वो समझाया करें सबको। भले छोटा ग्रुप हो, गाँव की माताओं को ही लेकर चलें और धीरे-धीरे आपकी प्रैक्टिस



मन की बातें

हैं तो उन्हें कहीं बगीचे में जाकर भाषण करना चाहिए, इब्राहिम लिंकन की तरह दस मिनट। सब मेरे सामने खड़े हैं और मैं उनको भाषण कर रहा हूँ। और स्वमान की प्रैक्टिस तो सभी कर ही सकते हैं।

मैं सर्वशक्तिवान की संतान मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। ये स्वमान जो है वो एक बहुत सुन्दर फीलिंग है, एक जागृति है। इसको फील करना है, इसको एक्सेप्ट करना है। मैं सर्वशक्तिवान की संतान होने के नाते मैं बहुत पावरफुल हूँ। मैं हूँ। मैं कमजोर नहीं हूँ। सर्वशक्तिवान के बच्चे कमजोर नहीं हो सकते हैं। ये अवेयरनेस, ये डीप फीलिंग हो। जब हम ये स्वमान का अभ्यास करते हैं तो जो पावर सुषुप्त अवस्था में है, वो जागृत हो जाएगा। लेकिन जिनसे ये सब नहीं होता तो उनको बैठकर लिख लेना चाहिए 108 बार। अगर 108 बार नहीं लिख सकते तो 21 बार लिख लेना चाहिए। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। अगर 21 बार लिखने में तीन-चार मिनट लगते हैं और उसमें मन एकाग्र हो जाता है तो शक्तियाँ वायब्रेट आउट होने लगेंगी और इससे बहुत फायदा होगा। बात अनुभूति की है। एक और चीज सबकोन्शियस माइंड का प्रयोग है। आँख खुलते ही सात बार याद कर लें मेरी शमीली नेचर समाप्त हो गई है। मैं बहुत ओपन हो गया हूँ। मैं सबके सामने अच्छे से बोल सकता हूँ। ये संकल्प तीन-चार-पाँच बार कर लें। तो ये सब सबकोन्शियस माइंड उस नेचर को समाप्त करने में बहुत मदद करेगा।

परतन : मैं तीन साल से ब्रह्माकुमारजी से जुड़ी हुई हूँ और मैं डॉस के फील्ड में काम करती हूँ। मुझे तेज ही लाइव शो देना होता है। जब मैं थुनआत करी थी तो बहुत अवश परफॉर्मेंस करती थी लेकिन धीरे-धीरे मेरी परफॉर्मेंस बिक होती जा रही है। इसको मैं कैसे सधाऊँ?

उत्तर : बहुत अच्छी एक बात सामने आई है क्योंकि कोई भी डांसर हो या सिंगर हो तो जरूर वो चाहेंगे कि ऐसा हो कि दिन-प्रतिदिन निखरती जाये उनकी ये कला।

पर अगर किसी के साथ ऐसा होता है कि वो कला थोड़ी डाउन होती जा रही है, लोग लाइक नहीं कर रहे हैं तो अपनी कला को सुधारना चाहिए, और ज्यादा प्रैक्टिस करनी चाहिए। वो डांस करना है तो ये ऐसे मग्न होकर डांस करने लगे, अपने घर में प्रैक्टिस करें कि मैं अपना डांस भगवान के प्यार में कर रही हूँ। उसके सामने कर रही हूँ। ये सामने जो गीत चल रहा है वो भी उसकी महिमा का हो। उसको प्रसन्न करने के लिए मैं डांस कर रही हूँ। इससे इनके डांस में और रिफ़ाइननेस आ जाएगी। चमक आ जाएगी। प्रैक्टिस भी बहुत अच्छी है और जब ये स्टेज पर जायें तो तीन बार याद कर लें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है और ये मेरा प्रोग्राम शिव बाबा आपको समर्पित है। अब आप भी मेरे डांस का आनंद लें। इस फीलिंग से, उसको भी साक्षी बनाकर ये डांस करेंगे लेकिन पहले प्रैक्टिस भी अच्छी कर लें और सुधार कर लें। तो निश्चित रूप से सफल होंगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

मन की छुली और कच्ची लसि के लिए देखें आपका
आपना 'पैर ऑफ माइंड' और 'अलेक्जिन्डर' टेनिस

उपलब्ध पुस्तकें



जो आपके जीवन को बदल दे

 भगवान प्रणवा	 सचित्र	 जीवन शक्ति
 हँसी लिखिनी	 हेपिनेस इन्डिया	 नीला मानसु यात्रावर्ति रहस्य
 सत्य ज्ञान का सत्य सौंदर्य	 वास्तु आरंभ	 गुरु योग
 सत्य ज्ञान का सत्य सौंदर्य	 वास्तु आरंभ	 गुरु योग

डरपीके है। घर से चलते हुए कुछ अभ्यास कर लें सात बार कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। और सर्वशक्तिवान की सर के ऊपर छत्रछाया है। इस गुड फीलिंग में बैठें और इस नशे और स्वप्न के साथ घर से बाहर निकलें कि मेरे साथ सर्वशक्तिवान है। वो मेरा बॉडीगार्ड है। तो बाबा के महावाक्य हैं, जहाँ तुम बाप से इस तरह कम्बाइंड रहोगे तो किसी का संकल्प भी नहीं उठेगा कि तुम्हें कुछ करें। तो लोग सब दूर चले जायेंगे, ऐसे बहुतों के अनुभव हैं। फिर उसके बाद कोई दिखाई नहीं दिया आस-पास। ये करके चलेंगे तो भय भी खत्म हो जायेगा और सबकुछ सुरक्षित होगा।

प्रश्न : मैं पिछले छह मास से आपका सम्मान प्रोबाम दे रहा हूँ। राजयोग से मुझे बहुत फायदा भी हुआ है। मैं आपके साथ अपनी एक प्रॉब्लम शेयर करना चाहता हूँ कि मुझे बचपन से ही लोगों से बात करने में डर लगता है, रीशियली लड़कियों से। अब मेरे पास बड़ी प्रॉब्लम ये है कि मेरे अन्दर बहुत डर का भाव है और मैं बहुत रीसिटिव भी हूँ। मैं इससे मुक्त होना चाहता हूँ।

उत्तर : कई बच्चे बचपन से ही शर्माते नेचर के होते हैं। किसी से बात करते हुए उन्हें बात करना ही ना आये। बल्कि डर जायें और बात क्या करनी थी वो भी भूल जायें। हमारे यहाँ पर बहुतों के एक्सपीरियंस हुए कि ऐसे जब उनकी मनोस्थिति थी तो उनको मैंने सजेस्ट किया कि जब हमारी

होगी और ये हिचक निकलती जायेगी। और जब सभी से ऐसे कम्प्यूनिकेट करेगे, उनसे बातचीत जब होगी तो जो भय बना रहता है, या शाई नेचर हो जाती है लड़कों की, कि इससे कैसे बात करूँ ये बड़ा आ गया। इससे बात करने का हौसला बढ़ेगा। और दूसरा इनको बहुत ज्यादा अभ्यास करना चाहिए स्वमान। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और सामने वो जिससे बात कर रहा है वो न स्त्री है, न पुरुष है, न लड़का है, न लड़की है वो तो एक चेतन आत्मा है। ये प्रैक्टिस पहले से ही बढ़ाएँ। काल्पनिक रूप से बढ़ाएँ घर बैठे भी, कि मैं इससे बात कर रहा हूँ, ये सब आत्माएँ हैं। सब भगवान के बच्चे हैं और मैं हूँ मास्टर सर्वशक्तिवान। तो धीरे-धीरे आपका ये शाई नेचर समाप्त हो जायेगा। जो ज्ञान मैं हूँ वो तो ऐसा अभ्यास कर लेंगे। लेकिन जिन्होंने ज्ञान नहीं लिया

बनी बनाई बन रही, अब कुछ बननी नहीं

ये विश्व का खेल एक सुन्दर ड्रामा है। इसे खेल भी कहते हैं। हार-जीत, सुख-दुःख का खेल, उत्थान और पतन का खेल, इसमें कभी हार है, कभी जीत है। कभी भक्ति है, कभी ज्ञान है। भक्ति भी अच्छी, ज्ञान भी अच्छा। जो

है तो परेशान हो उठते हैं। वो बुरे दिन हमारे फिर आयेंगे। वो बुरी घटनाएं हमारे जीवन में फिर होंगी। क्या इसको बदला नहीं जा सकता। कहते हैं जब हम मुरलियों में, महावाक्यों में सुनते हैं कि रिपीट होगा तो हमारी खुशी

कहानी। आपमें से कभी-कभी कई सोचते होंगे, मैं भी सोचता था कि जब श्रीकृष्ण थे, जब वो गाय चराया करते थे, जब वो ग्वाल बालों के साथ जंगल में जाया करते थे, हम भी उसमें होते तो कितना अच्छा होता। जब उन्होंने

बाबा का बहुत अच्छा महावाक्य है-यदि तुम बाप समान बनना चाहते हो तो जैसे मैं इस खेल को साक्षी होकर देखता हूँ वैसे ही तुम भी इस खेल हो साक्षी होकर देखो और सकाश दो। हमारी सकाश संसार की दूर-दूर अनेक आत्माओं को जायेगी। वे अपना पार्ट प्ले कर रहे हैं, और हम अपना पार्ट प्ले करें।

कुछ हो रहा है सबकुछ अच्छा है। अच्छा ही होगा। बहुत सुन्दर संकल्प है कि जो हो गया वो भी अच्छा था। जो हो रहा है ये भी अच्छा है, और जो होगा वो भी बहुत अच्छा होगा। ये ड्रामा पाँच हजार वर्ष का है, ये हूबहू रिपीट होगा। ये एक वंडरफुल बात है। इसमें कई लोगों को कई बातें समझ में नहीं आती। सोचते हैं कि अगर हूबहू रिपीट होगा तो हम ये कर्म क्यों कर रहे हैं? वो भी तो रिपीट हो रहे हैं ना क्योंकि हमने कल्प पहले किए थे वो हमारा पार्ट है, वो हमें रिपीट करना ही है। तो इसमें सबकुछ रिपीट होता, हूबहू रिपीटेशन है ड्रामा का। भक्ति में भी, शास्त्रों में भी इसके लिए छोटी-छोटी बातें कही गई हैं, जैसे बनी बनाई बन रही अब कुछ बननी नहीं। चिंता ताकी कीजिए जो अनहोनी होय।

बहुत ही सुन्दर बात है, जो होने वाला है वो पहले से ही डिजाइंड है, बना बनाया खेल है, हम चिंता क्यों करें? क्योंकि हमें पता नहीं है कि क्या होने जा रहा है। इसलिए मनुष्य सोचता है कि क्या इसको बदला नहीं जा सकता? बदलें तो तब जब ये पता हो कि ये होने जा रहा है। अगर हमें पता हो कि एक घंटे के बाद हम वहीं जायेंगे, हमें उसे बदलना है आज नहीं जायेंगे, कल जायेंगे। वो पता था ना! तो आज के बदले हमने कल कर दिया, इसको ही बना बनाया ड्रामा कहते हैं। पहले भी ऐसे ही हुआ था।

मैं एक उदाहरण दे रहा हूँ बहुत अच्छा, और ये बातें बहुतों के सामने आती हैं कि हमारे जीवन में कुछ ऐसी बुरी घटनाएं हो गई कि जिन्हें हम याद भी नहीं करना चाहते। अगर वो याद आ जाती है तो रूढ़ कांप उठती है। इन घटना को दो साल हो गए, अढ़ाई साल हो गए। हम बहुत दुःखी थे। हम ज्ञान में आ गये। सबकुछ नष्ट हो गया था तो शांति के लिए खोज हो रही थी तो बाबा के पास आ गये। अब जब सुनते हैं कि ड्रामा हूबहू रिपीट होता



वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

चली जाती है। बात तो बहुत प्रैक्टिकल है। क्योंकि कोई भी मनुष्य अपने जीवन में बुरा नहीं चाहता।

तो मैं तो सीधा कहता हूँ बाबा के पास क्यों आये? क्योंकि वो बुरी घटना हो गई थी, उससे परेशान थे, बहुत दुःखी थे, बहुत अशांति थी, टेंशन थी खोज रहे थे कि कहाँ से रास्ता मिले, शांति कहाँ से मिले। तो आ गये शिव बाबा के पास! तो सीधा सिद्धान्त है अगर वो ना होता तो ये भी न होता। वो न होता तो तुम भगवान के पास भी न आते। आपको इतना बड़ा भाग्य मिल गया, आपके जीवन में खुशी आ गई। शांति आ गई, एक नया दृष्टिकोण आ गया तो ये अच्छा हुआ या नहीं? तो जो कुछ हुआ वो अच्छा था। अब हम सबके लिए सबसे अच्छी बात है कि इस ड्रामा को याद करके हमें बहुत आनन्दित होना चाहिए। देखो ये खेल कैसा बना हुआ है कि अंत में, कल्प के अंत में यानी कलियुग के अंत में इस धरा पर स्वयं भगवान भी आयेंगे और वे देवकुल की आत्माओं का आह्वान करेंगे कि आ जाओ और अनेक देव कुल की आत्माएं उनके पास आ जायेंगी। वो उनसे ज्ञान लेंगी, वो उनके साथ आनंद मनायेंगी, उनके साथ खेलेंगे, उनके साथ खायेंगे।

जैसे शास्त्रों में दिखाया गया श्रीकृष्ण की

अर्जुन को ज्ञान दिया हमें भी दिया होता तो कितना अच्छा होता! अब भगवान ने आकर बताया कि जब श्रीकृष्ण होंगे तो तुम भी बहुत सारी मनुष्यात्माएं उनके साथ होंगी। फिर रिपीट होगा ड्रामा, श्रीकृष्ण आयेंगे इस धरा पर तो अकेले तो नहीं होंगे ना, उनका भी एक संसार है अपना। और हम सबको ये बड़ा भाग्य मिल गया कि भगवान इस धरा पर आये और हमने उन्हें पहचान

लिया। संसार के अरबों-अरबों लोग तो अनभिज्ञ बैठे हैं। उन्हें इस अंधकार में दिखाई नहीं देता कि भगवान भी आ गया है। लेकिन वो आ गया, हमने उसे पहचाना और उसने हमें सत्य ज्ञान दिया। और कितनी बड़ी बात कि वो जो युग परिवर्तन का दिव्य कार्य कर रहा है उसमें उसने हमें अपना साथी बना लिया है। हम उसके साथी बन गये हैं।

हमारा पार्ट भगवान के साथ और ये फिक्स हो गया कि जब-जब भगवान इस धरा पर अपना दिव्य कार्य करने आयेंगे तो हम भी उनके साथ होंगे, साथी होंगे, सहयोगी होंगे। उसका प्यार हमें प्राप्त होगा। उसकी शक्तियां हमें प्राप्त होंगी। हम पात्र बन जायेंगे तो इसको अगर याद करेंगे तो बहुत ही मौज में रहेंगे। बाबा का बहुत अच्छा महावाक्य है-यदि तुम बाप समान बनना चाहते हो तो जैसे मैं इस खेल को साक्षी होकर देखता हूँ वैसे ही तुम भी इस खेल हो साक्षी होकर देखो और सकाश दो। हमारी सकाश संसार की दूर-दूर अनेक आत्माओं को जायेगी। वो अपना पार्ट प्ले कर रहे हैं, और हम अपना पार्ट प्ले करें। तो ड्रामा के ज्ञान को चिंतन में लाकर अपने को तैयार करें। इस ड्रामा में हमारा हीरो पार्ट है। भगवान के साथ पार्ट है ये याद रहे। और हम सब आत्माओं को वापिस जाना है। ये ड्रामा पूर्ण हो रहा है। इन्हीं स्मृतियों से हम अपनी स्थिति को बहुत श्रेष्ठ बना सकेंगे।



हाथरस-आनंदपुरी कॉलेज (उ.प्र.)। 'येरा भारत नशा पुक्त भारत' अभियान के अंतर्गत आयोजित 11 दिवसीय कार्यक्रम पश्चात् रखवाहक ब्र.कु. कर्ण की ईश्वरीय सौगात भेंट कर विदाई देते हुए ब्र.कु. शान्ता। पीके पर उपस्थित रहे पूर्व सहस्रक कोषाधिकारी दारुदयाल अग्रवाल, पूर्व फौजी केशवदेव, अरविंद अग्रवाल, पीडिया कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. दिनेश तथा अन्य।

सूचना

आप सभी पाठकों से मिलकर, बात करके बहुत अच्छा लगता है अपने लेखों के माध्यम से, अपनी पत्रिका के माध्यम से। लेकिन समय प्रति समय बदलाव ज़रूरी है और उस बदलाव को स्वीकार करना भी ज़रूरी है। तो एक छोटा-सा बदलाव हम पाठकों के सामने लेकर आ रहे हैं। जो हमारी, आपकी अपनी पत्रिका ओमशान्ति मीडिया का जो पाक्षिक आगमन होता था आप सबके पास, अब उसको मासिक किया जा रहा है। कई सारे पाठकों का ये मत था कि महीने में दो बार थोड़ा ज्यादा हो जाता है। तो उसको एक में समेटकर मासिक करने का निर्णय लिया गया। और इसमें वो सारी चीजें उपलब्ध हैं जो पहले भी थीं। और कुछ उसमें अनुभव, कुछ स्वास्थ्य सम्बन्धी बातें और कुछ नये आयाम जीवन के जोड़कर इस पत्रिका को और अच्छा बनाया गया है।

तो आप सभी से हमें आपके अपने कमेंट तो चाहिए साथ ही इसमें और-और क्या हम नया परिवर्तन करें जो सभी को अच्छा लगे, वो सुझाव भी चाहिए। लेकिन आप सबका प्यार, आप सबकी इसके प्रति इतनी भावना देखकर आज भी हमको इसको बनाने का मन करता है। तो इस नये बदलाव सोलह पेज के साथ इस नयी पत्रिका को आप सभी स्वीकार करें। अब से अगस्त मास से ये पत्रिका मासिक होने जा रही है। इन्हीं सारी बातों के साथ, इन्हीं सारी शुभकामनाओं के साथ इस नये बदलाव का स्वागत करें।



चांदपुर-उ.प्र.। वैदिक कन्या इंटर कॉलेज के प्रिंसिपल डॉ. दर्शन त्यागी को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. महेश्वरी।



आगरा-उ.प्र.। हेरिटेज इंस्टीट्यूट ऑफ होटल एंड टूरिज्म आगरा के डायरेक्टर अजय प्रताप को परमात्म संदेश देने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. शशि।



देहरादून-उत्तराखंड। ब्रह्मकुम्भारीब उत्तराखंड रजत जयंती के उपलक्ष्य में राष्ट्रपति निवेदन में महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू से स्नेह मुलाकात कर ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू देवी व राजयोगिनी ब्र.कु. मीना देवी।



नई दिल्ली-लोधी रोड। अखिल भारतीय मानवाधिकार, स्वतंत्रता एवं सामाजिक न्याय परिषद द्वारा मानव अधिकार दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में अपनी अनवरत सेवाओं के लिए राजयोगिनी ब्र.कु. डॉ. सविता देवी, राष्ट्रीय संयोजिका महिला प्रभाग को 'ग्लोबल तुमेन ऑफ करेज एंड एम्पावरमेंट' अवॉर्ड से सम्मानित करते हुए लेफ्टिनेंट जनरल जमीर उद्दीन शाह। साथ हैं मेजर जनरल डॉ. राजन कोचर, डॉ. एनसी वाघवा, आईएस तथा अन्य अतिथिगण।



नई दिल्ली। रेडिसन ब्लू प्लाजा, महिपालपुर में ब्र.कु. प्रभा मिश्रा, माउंट आबू को आध्यात्मिकता के क्षेत्र में आध्यात्मिक फिल्म बनाने, लोगों को राजयोग ध्यान को जीवनशैली के रूप में अपनाने और अभ्यास करने के लिए प्रेरित करने हेतु 'एक्स्ट्राऑर्डिनरी इंसायरिंग इंडियंस अवॉर्ड 2025' से सम्मानित करते हुए प्रसिद्ध अंतर्राष्ट्रीय बैडमिंटन खिलाड़ी साद्वन नेहवाल एवं ऑर्गनाइजर हिलक जी।



दिल्ली-डेरावल नगर। एस.पी.एल. सी.पी., डी.ए.पी. विजय कुमार को परमात्म संदेश देने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. बहने व ब्र.कु. ओंकार।



शाहजहाँपुर-उ.प्र.। पिता जी के श्रद्धांजली समारोह में राज्यसभा सदस्य मिथिलेश कुमार। साथ हैं ब्र.कु. चरिता, ब्र.कु. विनीता, कमल बहन तथा अन्य।



मैनपुरी-उ.प्र.। जिला प्रोबेशन अधिकारी कार्यालय-महिला कल्याण विभाग कलेक्ट्रेट को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अवन्ती।



फतेहपुर-उ.प्र.। राज्यपाल आनंदीबेन पटेल से मुलाकात करने के पश्चात् समूह चित्र में साथ हैं ब्र.कु.सीता, ब्र.कु. दिव्या तथा अन्य।



जालंधर-आदर्शनगर(पंजाब)। ज्ञान चर्चा के पश्चात् हरियाणा के माननीय मुख्यमंत्री नाथन सिंह सैनी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विजय बहन व ब्र.कु. संधीरा। साथ हैं कुमार स्वामी, शीतल विजय, मुख्य संपादक दैनिक सवेरा समाचार पत्र एवं देवी तालाब मंदिर प्रबंधक कमेट्री के प्रधान।



आबू रोड-मानसरोवर(राज.)। पाँच दिवसीय अकल परिवार मिलन राजयोग शिविर के द्वीप प्रज्वलन कार्यक्रम में राज्य मंत्री श्यामवीर सैनी, उत्तराखंड सरकार, उत्तराखंड संस्कृत शिक्षा निदेशक व संस्कृत भारती के अध्यक्ष डॉ. आनन्द भारद्वाज, विक्रमशिला हिंदी विद्यापीठ के उपकुलपति डॉ. श्रीगोपाल नारसन, ज्योतिष गुरु गोपाल राजू, आध्यात्मिक चिंतक अर्जुन राम, ब्रह्माकुमारी संस्था के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. करुणा, राजयोगी ब्र.कु. मोहन सिंघल, राजयोगिनी ब्र.कु. डॉ. सविता दीदी, ब्र.कु. आरती, ब्र.कु. मीना, ब्र.कु. बिन्दु, ब्र.कु. सुशील तथा अन्य अतिथिगण मौजूद रहे।



ब्रह्मपुर-गिरी रोड(ओडिशा)। प्रभु उपहार रिट्रीट सेंटर में विश्व ध्यान दिवस के अवसर पर कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए रशिया की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. सन्तोष दीदी, लेफ्टिनेंट जनरल आर.सी. श्रीकान्त, कमांडेंट एंड्री कॉलेज की धर्मपत्नी असीमा श्रीकान्त, उपक्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. माला दीदी तथा ब्रह्माकुमारी बहन।



कायमगंज-उ.प्र.। नए वर्ष के उपलक्ष्य में उपजिलाधिकारी अतुल कुमार सिंह को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका व ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मिथिलेश। साथ हैं ब्र.कु. ज्योति।

भगवान मिलने के बाद भी सम्पूर्ण आनंद क्यों नहीं...!!!

1. मिलन और स्थिति में अंतर

भगवान से मिलन होना एक घटना है, पर श्रेष्ठ स्थिति में टिकना एक अभ्यास है। जैसे कोई दीपक जल तो जाए, लेकिन यदि हवा तेज हो तो लौ काँपने लगती है। उसी प्रकार, भगवान की पहचान और मिलन के बाद भी यदि पुराने संस्कारों की हवा चलती रहे, तो आनंद की लौ स्थिर नहीं रह पाती। जैसे कोई व्यक्ति शुद्ध जल के स्रोत तक पहुँच जाए, लेकिन उसे पीने की आदत ही न डाले, तो प्यास कैसे बुझेगी? भगवान मिलना स्रोत तक पहुँचना है, पर रस लेना रोज़ का अभ्यास है।

२२ यह एक बहुत ही सूक्ष्म लेकिन सच्चा अनुभव है कि भगवान से मिलन हो जाने के बाद भी कभी-कभी जीवन में वह सम्पूर्ण आनंद, तृप्ति और भेदता की अवस्था स्थायी नहीं रहती। ऐसा लगता है जैसे जल के समुद्र के पास खड़े होकर भी प्यास बनी रहती है। वह विस्मयजनक नहीं, बल्कि आध्यात्मिक यात्रा का गहरा सत्य है, जिसे समझना और जानना आवश्यक है।

2. संस्कारों का बोझ आनंद को ढक देता है

कई जन्मों के संस्कार क्रोध, अपेक्षा, अधिकार, अधीरता एकदम समाप्त नहीं हो जाते। जब कोई परिस्थिति इन संस्कारों को छू लेती है, तो आत्मा अपनी ऊँची स्थिति से नीचे उतर आती है। जैसे साफ़ शीशे पर थोड़ी-सी धूल पड़ जाए, तो प्रतिबिम्ब धुँधला दिखने लगता है।



शीशा टूटा नहीं है, केवल सफाई चाहिए। वैसे ही आत्मा अशुद्ध नहीं हुई, केवल स्मृति की सफाई चाहिए।

3. बाहर की खुशी और भीतर के आनंद का भ्रम

कई बार हम भगवान से मिलने के बाद भी परिस्थितियों से सुख चाहते रहते हैं। जब परिस्थितियाँ मनचाही नहीं होती, तो मन उदास हो जाता है। जैसे राजा के पास खजाना होते हुए भी अगर वह रोज़ प्रजा की सरहना पर निर्भर हो, तो वह राजा होते हुए भी असंतुष्ट रहेगा। वैसे ही आत्मा के पास ईश्वरीय खजाना होते हुए भी, जब वह बाहरी स्वीकृति चाहती है, तो आनंद पूरा नहीं हो पाता।

4. आनंद के लिए पवित्रता अनिवार्य

जहाँ दृष्टि, वृत्ति और कृति में मिलावट होती है, वहाँ आनंद टिक नहीं सकता। पवित्रता आनंद की नींव है। शुद्ध धी में मिठास स्वाभाविक होती है, लेकिन यदि उसमें थोड़ा-सा पानी मिल जाए, तो स्वाद बिगड़ जाता है। वैसे ही जीवन

में थोड़ी-सी अपवित्रता भी आनंद की मिठास को कम कर देती है।

5. समाधान - अनुभव से अभ्यास तक

संपूर्ण आनंद पाने के लिए ज्ञान को अनुभव और अनुभव को अभ्यास में बदलना आवश्यक है...

- 1) दिन में बार-बार आत्म-स्मृति
- 2) हर कर्म से पहले एक पल के लिए शान्त स्थिति होना
- 3) हर आत्मा के लिए शुभ भावना
- 4) प्रतिदिन सोने से पहले दिनभर की शांति की स्टेज की चेकिंग

जैसे संगीत सीखने वाला रोज़ रियाज करता है, तभी सुर स्थिर होते हैं। एक दिन अच्छा गा लेने से कलाकार नहीं बनता। भगवान मिलने के बाद भी यदि सम्पूर्ण आनंद की स्थिति नहीं बनती, तो निराशा का विषय नहीं, बल्कि और ऊँचा उड़ने का संकेत है। जब आत्मा निरंतर अभ्यास द्वारा अपने संस्कारों को शुद्ध करती है, तब भगवान का मिलन केवल स्मृति नहीं रहता, बल्कि हर श्वास में आनंद बन जाता है। यही सच्ची तृप्ति और यही पूर्ण सौभाग्य है।



कार्यक्रम में आप सभी का हार्दिक अभिनन्दन है।



टोंक-राज.। सुभाष नगर में नवनिर्मित प्रभु स्मृति धाम भवन के उद्घाटन कार्यक्रम के दौरान सम्बोधित करते हुए जयपुर उपक्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुषमा दीदी। मंचासीन हैं राजयोगिनी ब्र.कु. चंद्रकला दीदी, जयपुर, वैशाली नगर, ब्र.कु. सिस्टर पेट्रा, जर्मनी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अर्पणा, पूर्व नगर परिषद सभापति लक्ष्मी जैन तथा अन्य।



सिमरगढ़ी बाँच्चा-बिहार। अखिल भारतीय साधु-संत एवं समाज के प्रतिष्ठित व्यक्तियों के लिए 'स्वर्णिम भारत' के निर्माण में आध्यात्मिकता का योगदान' विषय पर आयोजित सम्मेलन का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए नगर पंचायत के विभिन्न क्षेत्रों से आये साधु-संत, पार्षदगण, समाजसेवी एवं ब्र.कु. बबिता।



अलीगढ़-रघुवीर पुरी(उ.प्र.)। जीएसटी सहायक आयुक्त डॉ. एकता गुप्ता को परमार्थ सन्देश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुनीता।



शांतिवन-राज.। ब्रह्माकुमारी संस्था के मीडिया विंग की सक्रिय सेवागारी ब्र.कु. वैशाली को कविधर्मो बहिंगनाबाई चौधरी उत्तर महारण्ट विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित एम.ए. जनसंचार एवं पत्रकारिता पाठ्यक्रम की परिक्षा में प्रथम स्थान प्राप्त करने पर उनको डिग्री प्रदान करते हुए केबीसीएनएमयू के कुलपति डॉ. विजय लक्ष्मीनारायण महेश्वरी, जलगांव।

भगवान मिलन के बाद भी प्यासे...!!!

कई बार ऐसा होता है कि हमें यह अनुभूति है कि भगवान मिल गया, ज्ञान भी मिल गया, मार्ग भी मिल गया, फिर भी जीवन में कभी-कभी क्रोध, अशान्ति, अधीनता, कभी-कभी मारीपन, सूनापन आ जाता है। कभी-कभी बोझ-सा लगता है, तो कभी-कभी ठहराव आ जाता है या दृष्टि-वृत्ति-कृति की चंचलता आ जाती है। तब मन में प्रश्न उठता है— 'भगवान मिलने के बाद भी जो पुरुषार्थ की प्रगति होनी चाहिए वो नहीं हो पाती, ऐसा लगता है कि सागर के पास होते हुए भी प्यासे रह जाते हैं।' ऐसी अवस्था होने पर क्या पुरुषार्थ करें, कौन से अभ्यास करने की जरूरत है उसके बारे में समझते हैं। इसका उत्तर दोष भावना में नहीं, बल्कि अभ्यास की गहराई में छिपा है।



का अभ्यास

अशुद्ध दृष्टि पहले आती है, फिर वृत्ति बिगड़ती है और अंत में कृति। इसलिए सुधार दृष्टि से शुरू करें।

हर आत्मा को देखते समय मन में एक विचार चलाएं— "यह आत्मा भी भगवान की है, यह भी शान्ति का स्वरूप है और वो आत्मिक दृष्टि से मेरा भाई है।" दृष्टि शुद्ध होगी तो वृत्ति स्वतः शुद्ध होने लगेगी।

4. प्यास इसलिए रहती है क्योंकि रस का अभ्यास कम है

भगवान मिलन का आनंद कोई विचार नहीं, एकरस(अनुभूति) है। यदि मन बार-बार बाहर भागता है, तो भीतर का रस कम अनुभव होता है।

रोज 10-15 मिनट बिना शब्दों के, केवल यह अनुभव करें— "मैं सुरक्षित हूँ, मैं भगवान की छत्रछाया में हूँ।" यही अभ्यास प्यास को तृप्ति में बदलता है।

5. सम्पूर्ण आनंद के लिए सबसे शक्तिशाली अभ्यास

कोई भी कर्म करने से पहले एक सेकण्ड रुककर संकल्प करें— "मैं अनादि सम्पूर्ण हूँ, की स्थिति में स्थित हो जाएँ।" "मैं यह कर्म भगवान के साथ, श्रेष्ठ स्थिति में कर रहा हूँ।" यह छोटा-सा अभ्यास जीवन को ऊँचाई देता है।

भगवान से मिलन के बाद भी यदि कभी कमजोरी दिखाई दे, तो निराश न हों। यह असफलता नहीं, बल्कि संकेत है कि अभ्यास को और गहरा करना है।

जब आत्म-स्मृति, शान्ति, पवित्र दृष्टि और रस का अभ्यास बढ़ता है, तब भगवान मिलने का सम्पूर्ण आनंद, स्वाभाविक रूप से, हर क्षण अनुभव होने लगता है।

1. केवल मिलन नहीं, स्थिति में स्थित होना जरूरी

भगवान से मिलन होना एक महान सौभाग्य है, लेकिन मिलन का आनंद तभी स्थाई बनता है जब मैं अपनी श्रेष्ठ स्थिति में टिक पाता हूँ। यदि मैं बार-बार पुराने संस्कारों में चला जाता हूँ, तो इसका अर्थ है कि मिलन हुआ है, पर स्थिति स्थिर नहीं हुई, न ही बदली है। उसके लिए प्रैक्टिकल अभ्यास दिन में कई बार 30-30 सेकण्ड के लिए रुककर करें— "मैं आत्मा हूँ, शान्ति मेरा स्वभाव है, भगवान मेरे साथ है।" जब हमारी सोच में ये होगा तो स्थिति बदलेगी और जब स्थिति बदलेगी तो परिस्थिति अपने आप बदल जायेगी।

को दोष न दें, बल्कि चेक करें

क्रोध या अशान्ति आना यह सिद्ध नहीं करता कि भगवान नहीं मिले, बल्कि यह बताता है कि उस समय कनेक्शन ढीला हुआ है। ऐसे समय पर एक फॉर्मूला अपनाएं...

STOP :-

S - STOP:- तुरंत रुक जाएँ।

I - Think:- अभी मैं आत्मिक-भान में हूँ या देह-भान में हूँ?

O - Observe:- मेरे भीतर कौन-सा संस्कार एक्टिव हुआ?

P - Plug in:- मन को फिर से भगवान से जोड़ें। यह अभ्यास धीरे-धीरे संस्कारों को कमजोर करता है और श्रेष्ठ संस्कारों को प्रबल करता है।

2. क्रोध और अधीनता आने पर खुद 3. दृष्टि, वृत्ति और कृति की पवित्रता



चित्तौड़गढ़-राज. राष्ट्रीय स्वदेशी महोत्सव के अवसर पर सनातन कृषि संस्कृति, ग्राम स्वराज कृषि, ग्राम विकास विभाग एवं ब्रह्मकुमारीज के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित विशेष प्रदर्शनी का अवलोकन करने के पश्चात् राजस्थान के राज्यपाल हरिभाऊ बागडे को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. आशा दीदी।



जयपुर-श्रीनिवास नगर(राज.) राजस्थान भारतीय जनता पार्टी प्रदेश अध्यक्ष एवं राज्य सभा सांसद मदन राठौड़ से स्नेह मुलाकात कर ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए अजमेर क्षेत्र निर्देशिका राजयोगिनी ब्र.कु. शांता दीदी। साथ है ब्र.कु. रुपा, ब्र.कु. हेमा एवं ब्र.कु. काजला।



पानीपत-हरियाणा। विश्व ध्यान दिवस के अवसर पर 'ध्यान के चमत्कार' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में गजेन्द्र सलूना, प्रतिनिधि मनोहर लाल खट्टर, सेंट्रल मिनिस्टर, दिल्ली को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सस्ला दीदी, पानीपत सर्कल इंचार्ज, राजयोगी ब्र.कु. भारत भूषण, डायरेक्टर, ज्ञानमानसरोवर रिट्रीट सेंटर। साथ है आचार्य महामंडलेश्वर कमल किशोर, सहायनपुर।

ऊपर से नीचे	अव्यक्त मुस्ली 28-02-2003 (फेब्रु-01) 2025	बायें से दायें
1. शिव बाप अपने शालिग्राम बच्चों के साथ अपनी और बच्चों के की जयन्ती मनाने आये हैं। यह जयन्ती कितनी वण्डरफुल है। (5) 2. कल चक्कर लगाने आयेगी। का भी आपसे प्यार है ना क्योंकि आजकल तो सभी धूमधाम से सेवा का प्लैन बना रहे हैं ना। (2) 3. सम्पूर्ण आप ब्राह्मण जीवन की सबसे बड़े ते बड़ी प्रॉपर्टी है, गैराल्टी है, पर्सनाल्टी है। (4) 4. बापदादा में मुस्करा रहे थे- यह बच्चे शिवरात्रि पर यहाँ-वहाँ भाषण करते हैं ना। (3) 5. कर्नाटक की घरनी से वारिस बहुत निकल सकते हैं। अच्छे, अच्छे हैं, बापदादा की पड़ती है लेकिन टीचर्स की नहीं पड़ी है। (3) 9. हर एक पाण्डव को अपने मस्तक में का तिलक सदा स्मृति में रखना चाहिए। (3) 11. बापदादा ने देखा कि बच्चों को भी यह 5 के महाभूत जो हैं, महारूप उनसे तो प्यार कम हो गया है लेकिन इन के	जो बाल-बच्चें हैं ना, छोटे-छोटे अंश मात्र, वंश मात्र, उससे अभी भी थोड़ा-थोड़ा प्यार है। (3) 12. विजय का गायन पाण्डवों का है। शक्तियों का गायन देने का है। (2) 15. सिवाए आपके कोई रहम नहीं कर सकता। इसलिए अभी समय प्रमाण रहम के सागर बनो। (3) 16. आज बाप अपने शालिग्राम बच्चों के साथ अपनी और बच्चों के अवतरण की जयन्ती मनाने आये हैं। (2) 19. अभी थोड़ी-थोड़ी पुकार सुनों तो सही, बिचारे बहुत पुकार रहे हैं, जिगर से पुकार रहे हैं, रहे हैं। साइंस वाले भी बहुत चिल्ला रहे हैं, कब करें, कब करें, कब करें, पुकार रहे हैं। (3) 21. एकसा हो जाए, तो एकग्रता की शक्ति निर्णय बहुत अच्छर करती है। (2) 22. बाप की भुजायें अर्थात् बाप के बल की निशानी हो। इसीलिए देवियों को, देवताओं को ज्यादा भुजायें दिखाई हैं। भी रावण को दिखाये हैं। (2)	सम्पन्नता की तैयारी है? तैयारी है? को बुला रहे हो तो तैयारी है? (3) 13. बापदादा को कोने-कोने में याद आते हैं। सारा कर्नाटक के वारिस चला सकते हैं। क्या समझा? अभी निकालना और बहुत सहज निकल सकते हैं। (2) 14. कभी भी अज्ञान अर्थात् कमजोरी की, अलवेलेपन की, आलस्य की नींद नहीं आये। या थोड़ा-थोड़ा आवे तो हर्जा नहीं है? खाते हो? (3) 15. ऐसे नहीं है कि प्रवृत्ति वाले 108 की में नहीं आ सकते हैं। मन से सरेण्डर, सरेण्डर की लिस्ट में ही हैं। (2) 17. पहले तो आप शक्तियों को, रूप पाण्डवों को रहम आना चाहिए, कितना पुकार रहे हैं। (3) 18. लेते हैं जागरण का - रात जागते हैं ना! आप ब्राह्मण भी अज्ञान नींद से जागने का लेते हो। (2) 20. बापदादा को अभी इतना दुःख देखा नहीं जाता है। पहले तो आप शक्तियों को, देवता रूप पाण्डवों को आना चाहिए। (3) 23. अभी थोड़ा सा यह 'मैं' को आज फुल सरेण्डर करेंगे तो होने शुरू हो जायेंगे। यह मैं पन का पर्दा आगे है वो हट जायेगा तो हर एक से बाप का होगा। (4)



ब्रह्मपुर-गिरि रोड (ओडिशा)। ब्रह्मकुमारीज सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ब्र.कु. शिवानी, राजयोगिनी ब्र.कु. माला दीदी, इस्पात और खातागत मंत्री विधुषी भूषण जेन, विधायक अनिल कुमार, कर्नल एल टी श्रीकांत और उनकी युगल।



बिहार शरीफ-नालंदा (बिहार)। विधायक डॉ. सुनील कुमार से मुलाकात कर परमात्म संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. अनुष्मा, ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. ज्योति एवं ब्र.कु. रिमझी।



रावत धाटा-राज. मीडिया एवं पत्रकारों के सम्मान हेतु ब्रह्मकुमारीज गांधीनगर द्वारा आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अकिता, ब्र.कु. अशा, प्रतापनगर, ब्र.कु. कोमल, एडिटर इन चीफ मधुबन न्यूज, मारुट आनू, एसडी वैष्णव सुखबल, सुखबल समाज अध्यक्ष, डॉ. अर्जुन मुंज, सीए एवं श्रीमती लंदना विजयनी, अर्बन बैंक की एमडी।



उदयपुर-राज. महाराणा विश्वराज सिंह से ज्ञान चर्चा करने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रीटा। साथ हैं ब्र.कु. रश्मि।



चक्रधरपुर-झारखंड। श्री श्रीमद्भगवद् कथा सप्ताह के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् कथा व्यास पूज्य श्री पंडित जीतू दास महाराज को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्रह्मकुमारी बहन।



प्रयागराज-उ.प्र. केंद्रीय विश्वविद्यालय इलाहाबाद के हिंदी विभाग के सुप्रसिद्ध हिंदी साहित्य के प्रोफेसर डॉ. संतोष भट्टरिका को परमात्म संदेश देने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. निखा।



‘चाहिए’

ये हम सबका सौभाग्य है कि विश्व परिवर्तक के महान कार्य के लिए स्वयं परमात्मा ने हमें चुना है। न सिर्फ चुना है बल्कि उस कार्य को करने के लिए शक्ति देकर समर्थवान भी बनाया है। ऐसे परम प्यारे परमपिता परमात्मा की समय को देखते हुए हमारे प्रति शुभ आश है कि मेरा हर बच्चा थोड़ी-सी मेहनत कर ऊंचता को प्राप्त करे।

संगमयुग पर स्वयं परमपिता परमात्मा शिव बाबा हमें विश्व का मालिक बनाने की पढ़ाई पढ़ा रहे हैं। बाबा का हर महावाक्य हमारे जीवन के लिए एक पत्थर की लकीर है। मुरली में बाबा अक्सर एक सूक्ष्म कमजोरी की ओर हमारा ध्यान खिंचवाते हैं, जो हमें ‘नम्बर वन’ बनने से रोकती है। वह शब्द है... ‘चाहिए’।

‘चाहिए’ शब्द पुरुषार्थ की सबसे

बड़ी रुकावट

हम अक्सर कहते हैं- ‘मुझे अमृतवेला उठना चाहिए’, ‘मुझे बाणी पर संयम रखना चाहिए’, ‘मुझे देहअभिमान छोड़ना चाहिए’, ‘मुझे तुरंत रिपेस्ट नहीं करना चाहिए’, ‘मुझे परिस्थितियों के प्रभाव से मुक्त रहना चाहिए’। बाबा कहते हैं कि जैसे ही आप ‘चाहिए’ शब्द का प्रयोग करते हैं, आप उस कार्य को ‘कल’ पर टाल देते हैं। ये शब्द मन में एक अधूरापन और भविष्यकाल पैदा करता है। इसमें संकल्प तो है, लेकिन शक्ति नहीं। यही कारण है कि बहुत सोचकर भी वह कर नहीं पाते जो हम चाहते हैं। यह ‘चाहिए’ शब्द ही पुरुषार्थ को ‘मेहनत’ बना देता है और हम थकने लगते हैं।

फुलस्टॉप(बिन्दी) की शक्ति

बाबा की शिक्षा है कि जैसे ही मन में ‘चाहिए’

शब्द का त्याग, तो होगा तीव्र पुरुषार्थ...

का संकल्प आये, उसे विस्तार न देकर तुरंत ‘फुलस्टॉप’ लगाओ। फुलस्टॉप लगाने का अर्थ है - व्यर्थ के चिंतन को वहीं समाप्त करना। जब हम बिन्दु रूप(आत्मा) की स्थिति में स्थित हो जाते हैं, तो मन की भटकन रुक जाती है। बाबा कहते हैं, ‘बच्चे, बिन्दी लगाकर बीती को बिसार दो और जो शुभ संकल्प आया है, उसे अभी कर्म में उतारो’।

‘सोचना’ नहीं ‘करना’ है

(इमीडिएट एक्शन)

तीव्र पुरुषार्थी और साधारण पुरुषार्थी में यही अन्तर है कि साधारण पुरुषार्थी सोचता रहता है, जबकि तीव्र पुरुषार्थी ‘तुरंत दान महा कल्याण’ के मंत्र पर चलता है। बाबा कहते हैं कि यदि मन में आया कि मुझे अभी योग में बैठना है, तो ‘बैठना चाहिए’ मत कहो, बल्कि तुरंत बैठ जाओ। यदि किसी को सुख देना है, तो ‘देना चाहिए’ के बजाय देना शुरू करो। जब आप तुरंत कर्म करते हैं तो माया को वार करने का समय नहीं मिलता और आपकी मेहनत समाप्त होकर ‘सहजता’ आ जाती है।

‘चाहिए’ को ‘है’ में बदलें

अपनी आंतरिक भाषा को बदलें। ‘मुझे शांत रहना चाहिए’ के स्थान पर स्मृति रहे कि ‘मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ’। जब आप स्वयं को

उस स्वरूप में स्थित कर लेते हैं, तो ‘चाहिए’ कि आवश्यकता ही नहीं रहती। बाबा कहते हैं कि बच्चे अब ‘स्वरूप’ बनें, केवल ‘ज्ञानी’ नहीं। सतयुग में देवता ‘चाहिए’ नहीं कहते, वे सम्पूर्ण होते हैं। हमें अभी से उसी संस्कार का अभ्यास करना है।

तीव्र गति से उड़ती कला का अनुभव

जब ‘चाहिए’ का बोझ उतर जाता है और फुलस्टॉप की शक्ति आ जाती है, तो पुरुषार्थ की गति ‘तीव्र’ हो जाती है। प्यारे बाबा कहते हैं कि अब समय बहुत कम है, अन्तिम घड़ी नजदीक है। अगर अभी भी ‘चाहिए’ के फेरे में फंसे रहे, तो मंजिल तक पहुंचना कठिन होगा। जो बच्चे ‘करके दिखाते’ हैं, उन्हीं पर बाबा की विशेष कृपा और मदद की वर्षा होती है।

प्यारे बाबा की हम बच्चों से बहुत ऊंची आश है, वह हमें ‘मास्टर सर्वशक्तिवान’ के रूप में देखना चाहते हैं। ‘चाहिए’ शब्द एक कमजोरी

है, इसे त्याग कर ‘अभी’ और ‘इसी वक्त’ के मंत्र को अपनाएं। जैसे ही आप ‘चाहिए’ को समाप्त कर कर्म में जुट जाते हैं, आपकी मेहनत ‘मोहब्बत’ में बदल जाती है और आप सहज ही उड़ती कला का अनुभव करने लगते हैं।

याद रखें - संगमयुग का हर पल हीरे जैसा है। इसे ‘चाहिए’ की सोच में व्यर्थ न गवाएं, बल्कि ‘होकर दिखाने’ के निश्चय से विश्व परिवर्तन के कार्य में बाबा के मददगार बनें।

प्यारे बाबा की मुरली के अनुसार ‘चाहिए’ शब्द को हटाने के लिए इन तीन चरणों को अपनाएं :
1. ‘तुरंत’ दान महाकल्याण - जैसे ही मन में कोई शुभ विचार आये (जैसे : किसी को माफ करना, योग करना या मुरली पढ़ना), तो उसे तीन सेकण्ड के अन्दर क्रियान्वित करें। बाबा कहते हैं कि यदि आप तीन सेकण्ड से ज्यादा सोचेंगे तो मन ‘चाहिए’ और ‘लेकिन-परंतु’ के जाल में फंस जायेगा।

2. स्वमान का अभ्यास - दिन में कम से कम दस बार खुद को यह याद दिलाएं :- मैं ‘चाहिए’ वाला बच्चा नहीं, मैं ‘करके’ दिखाने वाला मास्टर रचयिता हूँ।

3. रात की कचहरी - रात को सोने से पहले बाबा को अपना पोतामेल दें। यदि किसी कार्य में ‘चाहिए’ शब्द रुकावट बना तो उसपर बाबा की याद में फुलस्टॉप(.) लगाएं और संकल्प करें कि कल वह कार्य ‘होकर रहेगा’।



सिरौही-राज. जिला एवं सत्र न्यायाधीश श्रीमती रुपा गुप्ता को नव वर्ष की शुभकामनाएं देने के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. अरुणा देवी, श्रोतृवर्ग के अधिवक्ता ब्र.कु. प्रदीप एवं ब्र.कु. बबीता।



झालावाड़-राज. उद्यानिकी चान्की एग्रीकल्चर कॉलेज में ‘स्ट्रेस मैनेजमेंट’ विषय पर सम्बोधित करते हुए डॉ. हिमंशु गोयल। मौके पर उपस्थित रहे ब्र.कु. नेहा, ब्र.कु. तपस्विनी, कॉलेज डीन डॉ. मोय एवं विद्यार्थीगण।



अयोध्या-उ.प्र. अयोध्या विकास प्राधिकरण के वाइस चेयरमैन अश्विनी कुमार पांडे से स्नेह मुलाकात करने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात व प्रसाद भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शशि। साथ हैं ब्र.कु. रौलजा।



अलीगढ़-सुधीर पुरी(उ.प्र.)।

ब्रह्मकुमारीज द्वारा सिविल हॉस्पिटल में आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुनीता, मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. जगदीश सिंह वर्मा व उनकी धर्मपत्नी, चीफ फार्मासिस्ट डॉ. रवि दीक्षित तथा अन्य ब्रह्मकुमारी बहनें व हॉस्पिटल स्टाफ।

ब्रह्माकुमारीज जैसा श्रेष्ठ और सदाचारयुक्त संगठन और कोई नहीं - महंत डॉ. रामविलास



अयोध्या-वजीरगंज(उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज के मेडिकल प्रभाग द्वारा भारत सरकार के सहयोग से देशव्यापी रूप में चलाए जा रहे "मेरा भारत, नशा मुक्त भारत" अभियान का एक नवीन शुभारम्भ हुआ। महंत कमल नयन दास जी महाराज ने कहा कि आज विश्व में अनेक विषमता फैली हुई है। ऐसे समय में हमें अपने पूर्वजों के आदर्शों को अपनाकर आगे बढ़ना होगा। हमारी यही कामना है कि यह संस्था इन्हीं आदर्शों पर चलकर उत्तरोत्तर उन्नति प्रगति करती रहे। राम मंदिर आन्दोलन के मुख्य प्रणेता में से एक पूर्व सांसद महंत डॉ. रामविलास वेदांती जी महाराज ने अपने संबोधन में कहा कि पूरे विश्व में ब्रह्माकुमारीज जैसा श्रेष्ठ, सात्विक और सदाचारयुक्त संगठन कोई नहीं। मुझे प्रसन्नता हो रही है कि संस्था द्वारा नशा मुक्त भारत अभियान चलाया है। मुझे लगता है कि ब्रह्माकुमारीज के माध्यम से पूरे विश्व में इस प्रकार की समस्या का समाधान हो सकता है। कार्यक्रम में माउंट आबू के वरिष्ठ राजयोगी एवं अभियान के संयोजक ब्र.कु. डॉ. बनारसीलाल शाह ने संस्था द्वारा देश व्यापी रूप में चलाए जा रहे नशा मुक्त भारत अभियान की उपलब्धियों की संक्षिप्त जानकारी देते हुए कहा कि परमात्मा शिव

की सूक्ष्म प्रेरणा और आप संतों के सानिध्य और आशीर्वाद से संस्था के इस अभियान को और सफलता मिलेगी ऐसा हमारा विश्वास है। श्रीराम मंदिर के पुजारी श्री प्रदीप जी महाराज ने अपनी शुभ कामनाएं देते हुए संस्था के कार्यों की सराहना की। अयोध्या के जिला पंचायत अध्यक्षपति आलोक सिंह, वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. पंकज, ब्र.कु. रामसुख मिश्रा, शांतिवन, ब्र.कु. संदीप, ब्र.कु. मनीषा, ब्र.कु. रणधीर, ब्र.कु. अमिता, बलरामपुर आदि ने भी अपनी शुभकामनाएं दी। राजयोगी ब्र.कु. दीपेन्द्र ने शब्द पुष्प द्वारा व कुमारी शिवी ने सुन्दर नृत्य की प्रस्तुति से अतिथियों का स्वागत किया। संचालक वाराणसी परिक्षेत्र के राजयोगी ब्र.कु. विपिन ने धन्यवाद ज्ञापन किया और ब्रह्माकुमारीज स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शशि दीदी ने स्वागत किया। कार्यक्रम के अंत में श्रेष्ठ संतों ने ब्र.कु. सुधा, ब्र.कु. रेनु, ब्र.कु. अर्चना, ब्र.कु. माधुरी आदि को सेवा का कलश प्रदान किया। उक्त अवसर पर राजयोगी ब्र.कु. रामेश्वर, माउंट आबू, ब्र.कु. गंगाधर, सारनाथ, वाराणसी, ब्र.कु. रामजीत, अयोध्या, ब्र.कु. सौरभ, ब्र.कु. महेश, ब्र.कु. संध्या, गौसाईगंज एवं ब्र.कु. शैलजा सहित शहर के अन्य महानुभावों ने उपस्थित रहकर लाभ लिया।

बुजुर्ग के हृदय से निकली दुआएँ सोने-चाँदी से भी अधिक मूल्यवान

हिसार-हरियाणा। भारत सरकार के सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय और ब्रह्माकुमारीज के मध्य हुए एमओयू के अंतर्गत संगम-"गौरवपूर्ण वृद्धावस्था एवं सम्मानित जीवन" अभियान के तहत एक मत्स्य एवं प्रेरणादायी कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य पीढ़ियों के बीच आए अंतर को मिटाने के साथ-साथ वरिष्ठ नागरिकों को सम्मान, सुरक्षा और आत्मगौरव का अनुभव कराना रहा। यह अभियान वर्तमान में पूरे भारतवर्ष में संचालित है।

दुआओं का अथाह सागर है। उनके हृदय से निकली दुआएँ सोने-चाँदी से भी अधिक मूल्यवान होती हैं। वे छायादार वृक्षों के समान हैं; ऐसे वृक्षों को क्षति पहुँचाना स्वयं को कमजोर करना है। बुजुर्गों के साथ समय बिताना अत्यंत

ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज संस्था भिन्न-भिन्न अभियानों के माध्यम से समाज से बुराइयों को दूर कर भाईचारे को बढ़ावा दे रही है। यह कार्यक्रम ब्रह्माकुमारीज हिसार की प्रारंभिक सेवाओं के प्रमुख स्तंभ रहे स्व. ब्र.कु. डॉ. राम प्रकाश

"गौरवपूर्ण वृद्धावस्था एवं सम्मानित जीवन" अभियान के अंतर्गत 2000 से अधिक बुजुर्गों का सम्मान

लाभकारी होता है। विशिष्ट अतिथि प्रवीण पोपली, महारौर ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज

भाई जी की पुण्य स्मृति में समर्पित रहा। कार्यक्रम में ब्र.कु. बीरेंद्र, मुख्यालय



मुख्य अतिथि स्वामी राजदस जी महाराज, संस्थापक-श्री कृष्ण प्रणामी बाल सेवा आश्रम ने अपने वक्तव्य में कहा कि आज की पीढ़ी को स्वयं अपने माता-पिता का सम्मान कर आने वाली पीढ़ी को संस्कार देने होंगे। परिवार में जैसा आचरण होता है, बच्चे वही सीखते हैं। मुख्य वक्ता राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, निदेशिका ओम शांति रिट्रीट सेंटर ने अपने अनुभव साझा करते हुए कहा कि हमारे बुजुर्ग

संस्था शांतिपूर्ण और उद्देश्यपूर्ण जीवन जीने के लिए समाज को प्रेरित कर रही है। उन्होंने ब्रह्माकुमारीज द्वारा विभिन्न क्षेत्रों में की जा रही सेवाओं की भूरि-भूरि प्रशंसा की। उपक्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. रमेश कुमारी दीदी ने कहा कि बुजुर्गों के सम्मान में कमी और अभिमान की अधिकता ही हमारी सामाजिक कमजोरियों का कारण बनती जा रही है। ब्र.कु. रणधीर पनितार, विधायक, नलवा

कोऑर्डिनेटर, सोशल सर्विस व ब्र.कु. अवतार, नेशनल कोऑर्डिनेटर, सोशल सर्विस ने भी अपने विचार रखे। कार्यक्रम के अंत में सभी अतिथियों ने ब्रह्माकुमारियों को कलश एवं भाइयों को शिव-ध्वज प्रदान कर अभियान का शुभारंभ किया। यह आयोजन समाज में बुजुर्गों के सम्मान, पारिवारिक मूल्यों और मानवीय संवेदनाओं को सुदृढ़ करने का प्रेरक संदेश देगा।

नशे की लत से छुटने के लिए राजयोग मेडिटेशन कारगर



इंदौर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज के मेडिकल प्रभाग द्वारा सारे भारत में चलाए जा रहे नशामुक्त भारत अभियान का इंदौर जोन के न्यू पलासिया स्थित ज्ञान शिखर में शुभारम्भ कार्यक्रम आयोजित हुआ। जिसमें राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास से स्थाई रूप से नशा मुक्त होने वाले 254 विजयी योद्धाओं का समारोह में सम्मान किया गया। कार्यक्रम में नगरीय प्रशासन एवं विकास मंत्री कैलाश विजयवर्गीय ने कहा कि ब्रह्माकुमारी बहनें वह पारसमणि हैं जिनके संग में आने से तथा उनकी तपस्या का रंग लगने से कैसा भी पत्थर सद्गुण मनुष्य सोना बन जाता है। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज के मेडिकल विंग के सेक्रेटरी तथा नशामुक्त भारत अभियान के डॉ. बनारसी लाल शाह, माउंट आबू ने अभियान का उद्देश्य बताया। कहा कि अभियान के अंतर्गत 36 नशामुक्ति क्लिक्स द्वारा पूरे भारतवर्ष में गाँव-गाँव,

शहर-शहर के स्कूल, कॉलेज एवं अनेक सामाजिक संस्थाओं में कार्यक्रम कर नशा मुक्त होने का संदेश दे रहे हैं। अब तक लगभग

कार्यक्रम में...

- 254 विजयी नशा मुक्त योद्धाओं का किया सम्मान।
- अभियान के अंतर्गत 36 नशा मुक्ति क्लिक्स द्वारा पूरे भारतवर्ष में गाँव-गाँव, शहर-शहर के स्कूल, कॉलेज एवं अनेक सामाजिक संस्थाओं में कार्यक्रम कर नशा मुक्त होने का दे रहे हैं संदेश।
- अब तक 4,50,00,000 लोगों ने नशा मुक्ति कर लिया संकल्प।

साढ़े चार करोड़ लोगों ने नशा मुक्ति का संकल्प लिया है। इंदौर जोन की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी ने कहा कि

आप विजयी योद्धाओं ने जीवन में आध्यात्मिकता को अपनाकर वह सराहनीय कार्य किया है जिससे सिद्ध हो गया कि दृढ़ संकल्प द्वारा स्वयं के मनोबल को बढ़ाकर किसी भी तरह के नशे से सहज ही छुटकारा पाया जा सकता है। एमजीएम मेडिकल कॉलेज के डीन डॉ. अरविंद घनशोरिया ने कहा कि नशा ग्रस्त लोगों के साथ दुर्व्यवहार न कर हमें उन्हें प्रेम से ही कंट्रोल करना चाहिए क्योंकि नशा करने वाले अंदर से बच्चों की तरह बहुत भावुक होते हैं। डॉ. दिनेश जोशी, मंदसौर ने राजयोग के अभ्यास से नशा मुक्त बनने तथा अपने जीवन में आए परिवर्तन का अनुभव सबके साथ साझा किया। कार्यक्रम के अंतर्गत सभी अतिथियों द्वारा 'नशा मुक्ति रथ' को हरी झंडी दिखाकर आगे की नशा मुक्ति की सेवाओं हेतु रवाना किया गया। समारोह में उपस्थित 254 विजयी योद्धाओं को मेडल, शॉल, सर्टिफिकेट तथा ईश्वरीय सौगात भेंट कर ताज एवं बैज पहनाकर सम्मान किया गया। अंत में मेडिकल विंग की जोनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. ऊषा ने सभी का आभार माना तथा मंच संचालन सुप्रसिद्ध फिजिशियन डॉ. शिल्पा देसाई ने किया।

रात्रि को भोजन करने के बजाए शाम को भोजन करें

बीकानेर-राज.। आध्यात्मिक कार्यक्रम हेतु ब्र.कु. शिवानी बहन के नाल एयरपोर्ट, बीकानेर आगमन होने पर अर्जुन राम मेघवाल, केंद्रीय कानून मंत्री, भारत सरकार द्वारा गुलदस्ता भेंट कर स्वागत किया गया। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व

का हिस्सा बनाएँ तथा रात्रि को भोजन करने की बजाय शाम को भोजन करें। साथ ही उन्होंने यह भी बताया कि सुबह उठते ही व सोने से पहले मोबाइल का त्याग कर सकारात्मक चिंतन करने व ध्यान योग के अभ्यास द्वारा मन को एकाग्र कर श्रेष्ठ

में मैं एक श्रोता के रूप में सुनने आया हूँ। कार्यक्रम में मंच संचालक निधि भाई, सुप्रसिद्ध गायक हरीश मोयल, विश्वनाथ मेघवाल, विधायक, खानुवाला, नरेश कुमार ठकराल, सदस्य सचिव, राज्य वित्त आयोग, विश्राम



विद्यालय सार्दुल गंज, बीकानेर के द्वारा विशाल भव्य कार्यक्रम "नया संकल्प-नया जीवन" का आयोजन श्री गणेश मंदिर में किया गया। जिसका शुभारंभ अर्जुन राम मेघवाल, केंद्रीय कानून मंत्री, भारत सरकार द्वारा दीप प्रज्वलन कर किया गया। इस अवसर पर विश्व विख्यात आध्यात्मिक प्रेरक वक्ता ब्र.कु. शिवानी ने कहा कि सकारात्मक सोच व संकल्प को दिनचर्या

संकल्पों से श्रेष्ठ जीवन बनाने के लिए प्रेरित किया। मुख्य अतिथि अर्जुन राम मेघवाल ने अपनी खुशी जाहिर करते हुए कहा कि शिवानी बहन का जीवन आध्यात्मिक चेतना का पर्यायवाची बन चुका है। इस तरह के आध्यात्मिक कार्यक्रम भारत को आध्यात्मिक गुरु के रूप में प्रतिष्ठित करने की दिशा में एक नई पहल है। अतः आज इस कार्यक्रम

मीणा, संभागीय आयुक्त डॉ. सुरेंद्र वर्मा, प्रधानाचार्य, सरदार पटेल मेडिकल कॉलेज, बीकानेर, सुभाष मित्तल, उद्योगपति, महावीर रांका, उद्योगपति उपस्थित रहे। संभाग संचालिका ब्र.कु. कमल दीदी व शहर के हर वर्ग से जुड़े गणमान्य लोगों सहित 7000 से भी अधिक लोगों ने इस सुनहरे शांति के अवसर का भरपूर लाभ लिया।

ध्यान से आंतरिक ऊर्जा का होता संचार-उपराष्ट्रपति



गुरुग्राम-ओआरसी (हरियाणा)।

ब्रह्माकुमारीज के ओमशान्ति रिट्रीट सेंटर के रजत जयंती वर्ष के शुभारम्भ अवसर पर "शुभारम्भ - रश्मियां" कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए भारत के उपराष्ट्रपति सीपी राधाकृष्णन ने दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम का शुभारंभ करने के उपरान्त अपने संबोधन में कहा कि ध्यान आत्मा, मन और शरीर को गहन शांति प्रदान करता है। ध्यान की अवस्था में सकारात्मक विचार उत्पन्न होते हैं और आंतरिक ऊर्जा का संचार होता है। उपराष्ट्रपति ने कहा कि धर्म का पालन शांति और विजय दोनों देता है। मन को जीतना ही सफलता का प्रथम सूत्र है - यही गीता का संदेश है। जब तक हम भीतर सकारात्मकता, विनम्रता और सेवा भाव नहीं अपनाते, तब तक मन की शांति संभव नहीं- राव नरबीर सिंह हरियाणा के उद्योग एवं वाणिज्य मंत्री ने कहा कि जब व्यक्ति आध्यात्मिक दृष्टि विकसित करता है तो उसके

विचार, व्यवहार और दुनिया को देखने का नजरिया बदल जाता है। मन में सकारात्मकता बढ़ती है और हर परिस्थिति तथा हर व्यक्ति में अच्छाई दिखाई देने लगती है, जिससे भीतर नई ऊर्जा का संचार होता है। संस्थान के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. करुणा

ओआरसी की रजत जयंती वर्ष के 'शुभारम्भ - रश्मियां' कार्यक्रम में सक्रिय हुए माननीय उपराष्ट्रपति सीपी राधाकृष्णन

ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज संस्थान विश्व में महिलाओं द्वारा संचालित एकमात्र आध्यात्मिक संगठन है। जिसने बहुत कम समय में विश्व के 110 से भी अधिक देशों में हजारों सेवाकेन्द्र खोले हैं। संस्थान राजयोग के माध्यम से विश्व परिवर्तन का कार्य कर रहा है। ओआरसी की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी ने कहा कि परमात्मा हमें आत्मा का ज्ञान देते

हैं। व्यावहारिक शुद्धि ही परिवर्तन का आधार है। उन्होंने रजत रश्मियां थीम के अंतर्गत वर्षभर होने वाले कार्यक्रमों की जानकारी दी। उनमें से मेरा घर स्वर्ग अभियान प्रमुख है। संस्थान के अफ्रीका महाद्वीप की क्षेत्रीय संयोजिका राजयोगिनी ब्र.कु. वेदांती दीदी ने सबको राजयोग के अभ्यास से गहन शांति की अनुभूति कराई। अहमदाबाद से राजयोग शिक्षिका डॉ. दामिनी ने स्वागत गीत प्रस्तुत किया। कार्यक्रम में विशेष रूप से ओआरसी के सदस्यों द्वारा सामूहिक नृत्य प्रस्तुत कर सबको मंत्रमुग्ध कर दिया। ओआरसी की राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. हुसैन ने मंच का कुशल संचालन किया। कार्यक्रम में संस्थान के ज्यूरिस्ट विंग की अध्यक्ष राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा दीदी, उपराष्ट्रपति सेक्रेटरी अमित खरे, डीसी अजय कुमार, जॉइंट सीपी संगीता कालिया, डीसीपी ट्रेफिक राजेश मोहन, एसडीएम दिनेश लुहाच व अन्य गणमान्य लोगों सहित 4000 से भी अधिक लोगों की उपस्थिति रही।

यातायात नियम पालन से स्वयं के साथ दूसरों को भी सुरक्षित रख पाएंगे

रायपुर-छ.ग.। शान्ति सरोवर प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के यातायात एवं परिवहन सेवा प्रभाग द्वारा सड़क दुर्घटना में पीड़ित लोगों की स्मृति में विश्व यादगार दिवस मनाया गया। 'सुखद और सुरक्षित यातायात का आधार' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सहायक पुलिस महानिरीक्षक, यातायात संजय शर्मा ने कहा कि यातायात दुर्घटना का प्रमुख कारण अत्यधिक तेज गति से वाहन चलाना है।

अधीक्षक, यातायात डॉ. प्रशान्त शुक्ला ने कहा कि यातायात के नियम जन सामान्य की सुरक्षा के लिए ही बनाए गए हैं, जिसका पालन करने से हम स्वयं तो सुरक्षित रहेंगे ही साथ में दूसरों की भी जीवन रक्षा कर सकेंगे। उन्होंने इतने सुन्दर आयोजन के लिए ब्रह्माकुमारी संस्थान के यातायात प्रभाग की सराहना करते हुए कहा कि ऐसे ही प्रयासों से लोगों में जागरूकता आएगी। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए रायपुर सेवाकेन्द्र



लगभग 90 प्रतिशत दुर्घटनाएं तेज वाहन चलाने के कारण होती हैं। उन्होंने दुर्घटना में घायल लोगों की मदद के लिए आगे आने का आह्वान करते हुए कहा कि समय पर इलाज मिलने से बहुत-सी ज़िंदगियाँ बचायी जा सकती हैं। इसीलिए गम्भीर रूप से घायल व्यक्ति की मदद करने पर शासन द्वारा 25 हजार रुपये का पुरस्कार भी रखा गया है। कुछ लोग पुलिस कार्यवाही से बचने के लिए घायलों की मदद नहीं करते हैं, उन्हें बतला दें कि सुप्रीम कोर्ट के स्पष्ट निर्देश हैं कि उन्हें पुलिस द्वारा परेशान नहीं किया जाएगा। घायलों के लिए चुने हुए अस्पतालों में सात दिनों तक मुफ्त इलाज की व्यवस्था है। सहायक पुलिस

संचालिका ब्र.कु. सविता दीदी ने कहा कि हमारा जीवन अत्यन्त महत्वपूर्ण है। इसलिए अपने लिए और अपने परिवारजनों के लिए यातायात नियमों का कड़ाई से पालन करना चाहिए। राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. अदिति ने कहा कि सुरक्षित वाहन चलाने के लिए मन का संतुलन ज़रूरी है। मन की स्थिरता के लिए राजयोग मेडिटेशन से लाभ मिल सकता है। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. रुचिका ने किया। इस दौरान विश्व भर में घटित सड़क दुर्घटना में जान गँवाने वाले लोगों की आत्मिक शान्ति के लिए, दुर्घटना से प्रभावित व्यक्ति एवं उनके परिवारों को संवेदना, मानसिक संबल देने के लिए विशेष मेडिटेशन किया गया।

रिश्तों में खुशी के लिए मन को अप्रदूषित करना आवश्यक

नोएडा-उ.प्र.। आज नोएडा में आयोजित विशेष सत्र में प्रसिद्ध आध्यात्मिक मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. शिवानी ने "कल्टीवेटिंग हार्मोनियस रिलेशन्स" विषय से सम्बन्धित शुरुआत में ही

की 'पाँवरहाउस' खुद बन जाओ,"। "जब आप खुद खुश रहेंगे, स्थिर रहेंगे, तो आपके आसपास के लोग अपने आप चाने हो जाएंगे। हम अक्सर सोचते हैं - पहले सामने वाला बदले, तब मैं ठीक

यानी इमोशनली इंडिपेंडेंट बनना- यही आज की सबसे बड़ी शक्ति है। रिश्तों को ठीक करने के लिए उन्होंने अपना सल 'फॉर स्टैप फॉर्मूला' साझा करते हुए बताया कि रिश्ते सिर्फ रेल्स (पति-



एक सीधा प्रश्न रखा, "क्या आप भावनात्मक रूप से प्रदूषित मन से अपने रिश्तों को खुशी दे सकते हैं?" उन्होंने कहा कि आजकल सोशल मीडिया, न्यूज और आसपास के माहौल में निगेटिविटी इतनी अधिक है कि बिना जाने हमारा मन "भावनात्मक कचरे" से भर जाता है। "और जब मन भारी होगा, तो शब्द भी भारी होंगे, व्यवहार भी कठोर होगा, और वही घर का वातावरण बिगाड़ देगा," उन्होंने श्रोताओं को डिक्लर द माइंड (मन की सफाई) का महत्व समझाते हुए कहा कि हमें रोज यह देखना होगा कि हम कौन-सी जानकारी अपने भीतर जाने दे रहे हैं। "आपका मन आपकी आंतरिक दुनिया है। अगर वही गंदगी है तो बाहर रिश्तों में भी गंदगी दिखाई देगी।" रिश्तों को सुधारना है तो घर



रहेंगा। लेकिन असली ताकत यह है कि मैं पहले अपनी ऊर्जा बदलूँ।" आने वाले समय की चुनौतियों पर बोलते हुए उन्होंने एआई और टेक्नोलॉजी का संदर्भ लेते हुए कहा कि जैसे-जैसे तकनीक तेज होगी, वैसे-वैसे और मन पर दबाव बढ़ेगा। ऐसे समय में रोज खुद को समय देना- मेडिटेशन, स्वचिंतन और भावनात्मक संतुलन - लक्जरी नहीं, ज़रूरत है। उन्होंने बताया कि तनाव बाहर की परिस्थितियों से नहीं, भीतर दबाई हुई असुविधाजनक भावनाओं से बढ़ता है। ब्लेम करना बंद करें। भावनात्मक आजादी

पत्नी, बॉस, कर्मचारी) के नहीं, आत्मों के बीच होते हैं। किसी भी तनावपूर्ण रिश्ते में पहले अपने मन में चार वाक्य लाने का अभ्यास करें: पहले मन में कहें, "मैं माफी मांगता हूँ" दूसरा- "मैं आपको समझता हूँ" तीसरा- "मैं आपको स्वीकार करता हूँ, जैसे आप हैं" चौथा- "मैं इस रिश्ते को ठीक करता हूँ।" ईश्वर स्मृति में रहकर सकारात्मक वायब्रेशन फैलाने, करुणा और दयालुता बढ़ाने का आह्वान करते हुए कहा कि जब मन साफ होता है तो शब्द नरम होते हैं और वही नरमी रिश्तों में सामंजस्य बना देती है। इसलिए "आग लगाने वाला या तमाशा देखने वाला नहीं- आग बुझाने वाला बने।"

नियमित ध्यान से व्यक्ति में आत्मबल व स्थिरता विकसित होती है

मोहाली-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज सुख शांति भवन में विश्व ध्यान दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के मुख्य अतिथि श्री रमेश कुमार पोपली, पीसीएस, अतिरिक्त मुख्य प्रशासक, पुडा, मोहाली रहे। अपने संबोधन में उन्होंने कहा कि आज की तेज रफ्तार और तनावपूर्ण जीवनशैली में मानसिक संतुलन बनाए रखने के लिए ध्यान आवश्यक है। उन्होंने समाज में आत्म-जागरूकता, नैतिक मूल्यों एवं मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने हेतु ब्रह्माकुमारीज द्वारा किए जा रहे कार्यों की सराहना की। पवन कुमार गुप्ता, मुख्य अभियंता, सीपीडब्ल्यू, ने अपने विचार साझा करते हुए कहा कि ध्यान व्यक्ति को कार्यस्थल पर शांत, एकाग्र और प्रभावी बनाता है। राजयोगिनी ब्र.कु. प्रेमलता दीदी, मोहाली सर्कल इंचार्ज ने अपने आशीर्वाचनों में कहा कि सच्चा ध्यान आत्म-परिचय एवं परमशक्ति से जुड़ने की प्रक्रिया है। नियमित ध्यान से व्यक्ति में आत्मबल, स्थिरता एवं सकारात्मक सोच का विकास होता है। ब्र.कु. अदिति, राजयोग शिक्षिका ने कहा कि जब कार्यस्थल पर धैर्य, सम्मान एवं सकारात्मक दृष्टिकोण जैसे आध्यात्मिक मूल्यों को अपनाया जाता है तो तनाव कम होता है और कार्यक्षमता में स्वाभाविक वृद्धि होती है। ध्यान दबाव को शक्ति में बदलने का माध्यम है। कार्यक्रम के दौरान राजयोगिनी ब्र.कु. रमा, रुपनगर द्वारा राजयोग ध्यान कराया गया, जिससे उपस्थित जनों ने गहन शांति, मानसिक विश्राम एवं सकारात्मक ऊर्जा का अनुभव किया। समाज के विभिन्न वर्गों से लगभग 300 लोगों ने लाभ लिया।

