

# ओमशान्ति मीडिया

वर्ष - 28

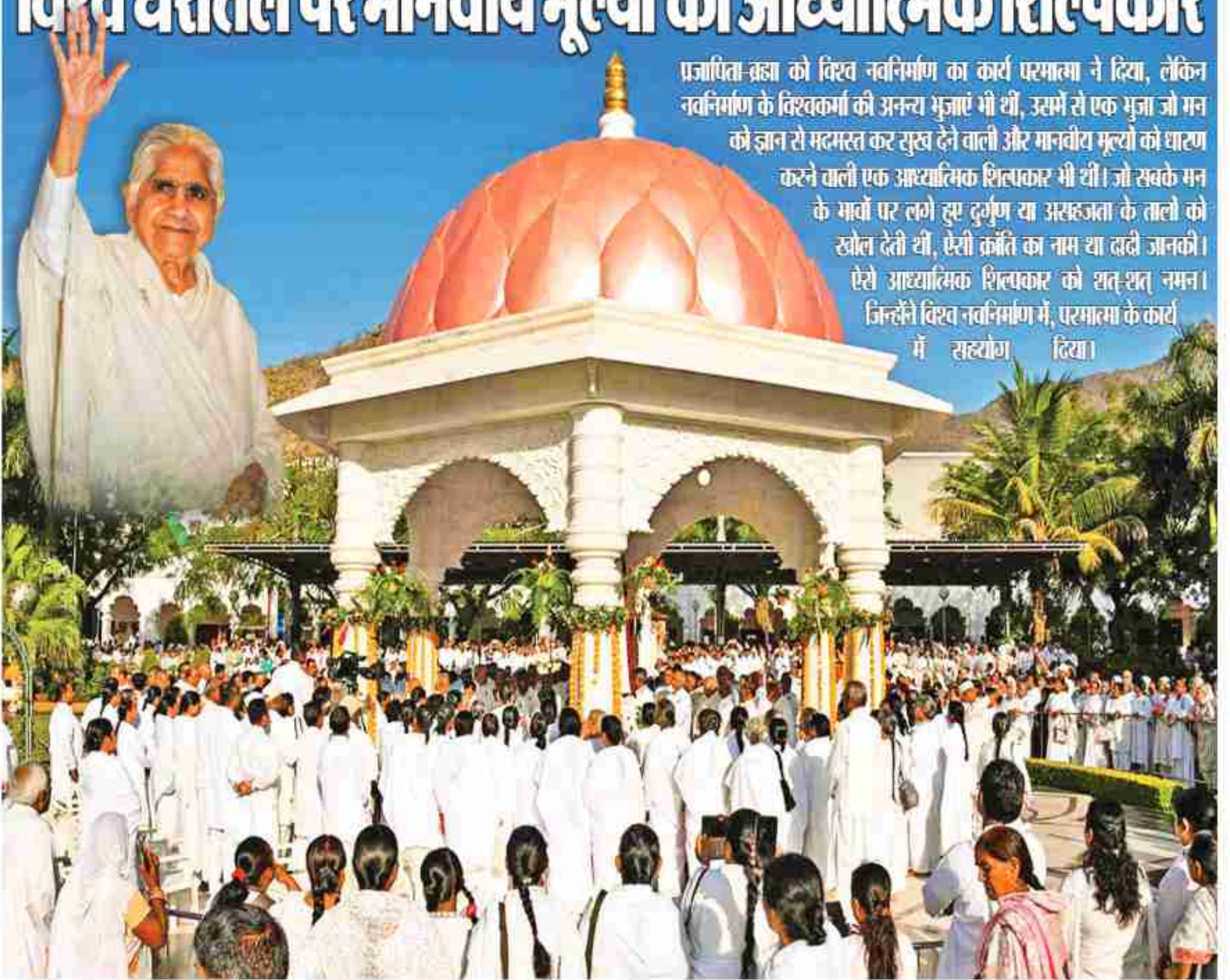
मई - 2026

अंक - 05

माउंट आबू

Rs. - 20

## विश्व धरातल पर मानवीय मूल्यों की आध्यात्मिक शिल्पकार



प्रजापिता-ब्रह्मा को विश्व नवनिर्माण का कार्य परमात्मा ने दिया, लेकिन नवनिर्माण के विश्वकर्मा की अनन्य भुजाएं भी थीं, उसमें से एक भुजा जो मन को ज्ञान से मदमस्त कर सुख देने वाली और मानवीय मूल्यों को धारण करने वाली एक आध्यात्मिक शिल्पकार भी थी। जो सबके मन के भावों पर लगे हुए दुर्गुण या असहजता के तालों को खोल देती थी, ऐसी कर्माति का नाम था दादी जानकी। ऐसे आध्यात्मिक शिल्पकार को शत-शत नमन। जिन्होंने विश्व नवनिर्माण में, परमात्मा के कार्य में सहयोग दिया।

**शान्तिवन-आबू लेड (तब्र.)** ब्रह्माकुमारी संस्थान की पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी की छठवीं पुण्यतिथि भावपूर्ण मनाई गई। इस दौरान राजस्थान सरकार के स्वास्थ्य मंत्री गजेन्द्र सिंह खीवसर भी दादी की पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि देते ब्रह्माकुमारी संस्थान के शान्तिवन पहुंचे। जहाँ उन्होंने दादी के समाधि स्थल शक्ति स्तम्भ पर पुष्पांजलि अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। उन्होंने कहा कि दादी जानकी ब्रह्माकुमारी संस्थान की आधार स्तम्भ रही। वे लगातार देश और दुनिया भर में मानवता का प्रचार-प्रसार करती रहीं। वे नारी शक्ति की प्रेरणा स्रोत थीं। ब्रह्माकुमारी संस्थान उनके निर्देशन में लेकर आज तक समाज को मन और तन से मजबूत करने का कार्य कर रहा है। दादी के स्मृति दिवस पर संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. मोहनी दीदी ने कहा कि दादी के कदम पूरी दुनिया में ईश्वरीय पैगाम के लिए उठते रहे

है। उनकी खुद के लिए नहीं बल्कि समाज के लिए हमेशा ही सोच रही। जाति, धर्म, रंग, भाषा भेद की सारी दीवारें

दादी ने अंतिम सांस तक पूरी दुनिया का चक्कर लगाकर इतिहास रच दिया था। उनके कदमों में केवल लोक कल्याण की भावना थी। इस दौरान स्थानीय विधायक समाराम गरासिया, भाजपा जिलाध्यक्ष डॉ. रक्षा भंडारी, पूर्व जिलाध्यक्ष सुरेश कोठारी, संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. सतीष दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. सुदेश दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, अतिरिक्त महासचिव राजयोगी



दादी को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. मोहनी दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. मुनी दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. राज दीदी, नेपाल साहित्य अकादमी की अध्यक्ष

तोड़ी। एक समाज, नयी दुनिया का निर्माण ही उनका लक्ष्य रहा। कार्यक्रम में अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. मुनी दीदी तथा राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी ने कहा कि दादी में हमेशा मातृत्व का प्यार मिलता रहा। चाहे वे कुछ बोलें या ना बोलें परन्तु उनका वायब्रेशन बहुत सुकून देता था। इस अवसर पर संस्थान के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. करुणा ने कहा कि

ब्र.कु. मृत्युंजय, डॉ. प्रताप मिश्र, राजयोगी ब्र.कु. मोहन सिंघल भी मौजूद रहे।

**दादी** जानकी की छठवीं पुण्यतिथि के अवसर पर संस्थान के वरिष्ठ भाई-बहनों ने स्मरण करते हुए कहा कि दादी सिर्फ ईश्वरीय सेवा में तत्पर नहीं रहती थी, बल्कि वे आंतरिक उन्नति कभी नहीं भूलती थी। इस वजह से वे सारे कारोबार संभालते हुए भी लाइट रहती थीं। उन्होंने कभी भी बाबा की मुल्लू मिस नहीं की। उनके दिल में हमेशा बाबा और बाबा की सेवा तथा ईश्वरीय परिवार रहा। गुरु ज्ञान किंदुओं को वह सहजता से स्पष्ट करती, जो दूसरों के दिल में समा जाते थे। दादी का जीवन एक खुली किताब की तरह था। कोई भी, कभी भी उससे सहजता से मिलता भी और समाधान भी पाता। दादी सत्यता, सादगी व बाबा में अटूट निश्चय की साक्षर मूर्ति थीं। उनका जीवन आज भी हम सभी ब्रह्मावतस के लिए न सिर्फ प्रेरणादायी किन्तु अनुकरणीय भी है। आज भी दादी भले साक्षर रूप में हमारे बीच नहीं है फिर भी हर पल हमें अनुभव होता है कि वे हमारे साथ हैं। क्योंकि उनका जीवन ही हमें हरफल आत्म उन्नति के लिए प्रेरित करता है। उनकी पुण्यतिथि पर सर्वे ब्रह्मावतस भाई-बहनों



दादी को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए राजस्थान सरकार के स्वास्थ्य मंत्री गजेन्द्र सिंह खीवसर।

दिल की गहराइयों से भावपूर्ण श्रद्धासुमन अर्पित करते हैं।

## तथा सव में जो होता है, अच्छे के लिए होता है...!!



डॉ. क. क. मेहता

जीवन में अक्सर ऐसा समय आता है जब मनुष्य खुद को कठिन परिस्थितियों से घिरा हुआ पाता है। काम में असफलता, रिश्तों में तनाव और घर परिवार की समस्याएं व्यक्ति को भीतर से थका देती हैं। ऐसे समय में लोग अक्सर एक बात कहकर दिलासा देते हैं - "जो होता है, अच्छे के लिए होता है।" कई लोग इसे श्रीकृष्ण या गौतम बुद्ध की शिक्षा मान लेते हैं। लेकिन यदि हम गहराई से देखें तो इन महापुरुषों की शिक्षा इससे कहीं अधिक गहरी और जागरूक करने वाली है।

श्रीकृष्ण ने भगवद् गीता में कहा - "कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।" अर्थात् मनुष्य का अधिकार केवल कर्म करने पर है, फल पर नहीं। श्रीकृष्ण का यह संदेश हमें जीवन की एक महत्वपूर्ण सच्चाई से परिचित कराता है कि हमें अपने कर्म पर ध्यान देना चाहिए, न कि उसके परिणाम पर अत्यधिक चिंतित होना चाहिए। अक्सर मनुष्य हर काम इसलिए करता है कि उसे सफलता, सम्मान या सुख प्राप्त हो। इसी कारण उसका मन भविष्य की कल्पनाओं में उलझ जाता है। लेकिन वास्तविक जीवन तो केवल वर्तमान क्षण में ही जीया जा सकता है।

इसी प्रकार बुद्ध की शिक्षाएं भी जीवन को जागरूकता के साथ देखने की प्रेरणा देती हैं। बुद्ध ने सबसे पहले यह स्वीकार किया कि जीवन में दुःख है, लेकिन उन्होंने यह भी बताया कि यह दुःख स्थायी नहीं है। उन्होंने "अनित्य" का सिद्धान्त दिया, जिसका अर्थ है कि इस संसार में सब कुछ परिवर्तनशील है। सुख और दुःख दोनों ही समय के साथ बदलते रहते हैं। आज जो परिस्थिति हमें बहुत कठिन लगती है, वही भविष्य में साधारण लग सकती है।

जीवन में घटनाओं को समझने के लिए धैर्य और समय दोनों आवश्यक हैं। इस संदर्भ में एक प्रसिद्ध कहानी बताई जाती है। चीन के एक गाँव में एक बूढ़ा किसान रहता था। उसके पास एक घोड़ा था जो एक दिन भाग गया। गाँव वालों ने कहा कि यह बहुत बुरा हुआ, लेकिन किसान ने शांत भाव से कहा - "कौन जानता है, अच्छा या बुरा।" बाद में किसान का बेटा घोड़े से गिरकर घायल हो गया, जिसे लोग दुर्भाग्य मान रहे थे। लेकिन कुछ समय बाद युद्ध छिड़ गया और गाँव के सभी युवकों को सेना में ले जाया गया, जबकि किसान का बेटा घायल होने के कारण बच गया। यह कहानी हमें सिखाती है कि जीवन की किसी भी घटना का अंतिम अर्थ तुरंत समझ में नहीं आता। समय के साथ परिस्थितियों का अर्थ बदल सकता है। इसलिए हर घटना को तुरंत अच्छा या बुरा कह देना उचित नहीं है। जीवन को समझने का सही मार्ग यही है कि हम कर्म करते रहें और साथ ही जागरूक भी रहें। कृष्ण का संदेश हमें कर्म के प्रति समर्पित बनाता है और बुद्ध का मार्ग हमें सजगता की ओर ले जाता है। जब मनुष्य कर्म और जागरूकता दोनों को अपनाता है, तब वह जीवन की हर परिस्थिति में संतुलन और शांति का अनुभव कर सकता है। यही जीवन को समझने की सच्ची दृष्टि है।

हम सबकी साधना व योग क्या है? एक बाबा को अपना संसार बना लेना, उनके साथ अपने सर्व सम्बन्ध जोड़ना, यही हमारी सच्ची साधना है, क्योंकि जितना सम्बन्ध समीप का होता है उतना उसकी याद स्वतः रहती है। हमारा बाबा सर्व सम्बन्ध निभाने वाला है, बाबा से हमें अनेकानेक प्राप्तियां हुई हैं, उन सबका अनुभव है। तो साधना अर्थात् एक बाबा की याद और उस साधना में एकाग्रता।

भक्ति मार्ग में भक्त लोग भिन्न-भिन्न रूप से साधना करते हैं। जब तक वो अपने लक्ष्य को प्राप्त नहीं कर लेते, दर्शन नहीं हो जाते तब तक एक टांग पर ही खड़े रहेंगे व हठयोग की साधना करते रहेंगे। यहाँ तो ऐसे हठयोग की, एक टांग पर खड़े होने की बात नहीं है, हम तो अपने मन-बुद्धि को एक में लगाते हैं- यही हमारी साधना है।

साधना शब्द का अर्थ है एकाग्रता, उसमें जरा भी हलचल न हो। जहाँ एकाग्रता होती है वहाँ जिस स्थिति का अनुभव करना चाहते हैं, वह चाहना एकाग्रता के बल से पूर्ण हो जाती है। जैसे परमपाम में हम मन-बुद्धि द्वारा एक संकल्प में पहुँच तो जाते हैं परन्तु उसमें सदैव एकाग्रता हो अर्थात् एकरस अवस्था हो और हमेशा उसी का अनुभव होता रहे। समझो, अभी आत्मा अशरीरी बनकर परमपाम में बाबा के साथ पहुँच गई, स्थिति वह हो गई फिर कोई भी व्यर्थ संकल्प या कोई काम का संकल्प भी न आये, कोई भी हलचल आकर्षित न करे, यही है सच्ची साधना। अगर एकाग्रता हिल जाती है तो वह साधना नहीं है। साधना का अर्थ ही है एक ही स्थिति में एकाग्र हो, जितना समय चाहें

उतना समय हम उस स्थिति में स्थित हो जाएं।

एक होता है पुरुषार्थ करना, जैसे हमने याद किया बाबा, मैं अशरीरी आत्मा हूँ। बाबा जैसे आप हो वैसे मैं भी आत्मा ज्योति हूँ, मैं भी परमपाम निवासी हूँ, अपने घर में बाबा आपसे मिलने आ रही हूँ संकल्प से ऐसा पुरुषार्थ करते हैं लेकिन जब साधना की स्थिति होती है तो उसमें पुरुषार्थ खत्म हो जाता है और उसी स्थिति में स्थित हो जाते हैं। हिलते-डुलते नहीं हैं और जितना समय हम चाहें उतना समय हम बाबा की याद में खो जाएं। ऐसी पाँवरफुल साधना हो जो हम अपने मन को एकाग्र करके उसमें टिक सके।

कभी-कभी हमारी रुचि होती है सूक्ष्मवतन में बड़ा बाबा, शिवबाबा से अत्यंत रूप में मुलाकात करे, तो वहाँ भी हलचल नहीं है, एकाग्रता है। एकाग्रता से मन को ऐसा स्थित करो जो मन हलचल में न आये। ऐसी साधना ही कर्मातीत अवस्था की निशानी है। जिस लक्ष्य से हम योग करने के लिए बैठें, उस समय सेवा का संकल्प भी न आये, ऐसी कन्ट्रोलिंग पाँवर हो। तो साधना का अर्थ है एकाग्रता से उस श्रेष्ठ स्थिति में स्थित रहना।

साधना में कोई भी साधन अपनी ओर खींचे नहीं। साधन, साधना को हिलावे नहीं। साधन युक्त तो करना है लेकिन हमारा मन खींचे नहीं। जैसे कमल पुष्प कीचड़, पानी में रहता है लेकिन पानी की एक बुँद भी उसको स्पर्श नहीं करती है। ऐसे साधनों को युक्त करने के लिए कोई मना नहीं है लेकिन साधन हमारी स्थिति को नीचे-ऊपर न करे।

यह बेहद की यूनिवर्सिटी है, जिस यूनिवर्सिटी में पढ़ाने वाला प्रोफेसर सुप्रीम टीचर परमात्मा है। भले ये प्यारे सुप्रीम फादर का घर भी है परन्तु साथ-साथ यूनिवर्सिटी भी है तो आप



डॉ. क. क. मेहता

## दिव्य बुद्धि अर्थात् जो राइट और रॉन्ग की जजमेंट करे

सभी इस समय गॉडली स्टूडेंट बन कर सुप्रीम टीचर द्वारा इस ज्ञानयोग की पढ़ाई पढ़ रहे हो। इस पढ़ाई से लाइफ के लिए सच्ची राह मिल जाती है, जिस राह से रुह को रहत मिलती है। ये नॉलेज हमें राइट और रॉन्ग की बुद्धि देती है। दिव्य बुद्धि अर्थात् जो राइट और रॉन्ग की जजमेंट करे। आज मनुष्य की बुद्धि राइट और रॉन्ग की ही जजमेंट करने में असमर्थ है। अपनी-अपनी मत से एक कहना ये राइट है, दूसरा कहना कि ये रॉन्ग है, राइट को रॉन्ग कर देते, रॉन्ग को राइट कर देते हैं। लेकिन ये नॉलेज जो वास्तविक सत्य है उसी सत्यता का फौरन जजमेंट देती है। कैसा भी कर्म करते हैं, कैसी भी चाल-चलन कोई चले, राइट-रॉन्ग की जजमेंट

मिलती है। जैसे हंस खीर और मीर दोनों को अलग कर लेता। रत्न चुग लेता है, कंकड़ छोड़ देता है। तो यह नॉलेज हमको हंस बनाती है। राइट रॉन्ग को यथार्थ पहचान देती है। दृष्टि, वृत्ति में स्वयं को और औरों को फील होता है कि ये जिस दृष्टि से देखता है वह रहानियत से देखता, प्रेम से देखता, सद्भावना से देखता या इसकी दृष्टि, वृत्ति कैसी है? यदि अपवित्रता की दृष्टि होगी तो भी अन्दर रियलाइज होगा। यदि किसी के लिए नफरत होगी तो भी उनकी दृष्टि से मालूम हो

है। यह सब नॉलेज से रियलाइज हो जाता है। यदि अन्दर से कुछ और भावना हो और बाहर से दिखावटी भावना हो - तो भी फील होगा। दिल से हम किसको कितना लव देते हैं या कॉमन रूप से लव रखते हैं- इन दोनों का अन्दर वह नॉलेज ही स्पष्ट करती है। इसीलिए ये नॉलेज हमको हरेक बात में निर्णय शक्ति देती है। तो आत्मिक स्मृति और परमात्म स्मृति का यही आधार है। क्योंकि बुद्धि के क्लियर होने से ही स्मृति पाँवरफुल होती जाती है - ये दो सम्बन्ध (ज्ञान और योग) जीवन के मूल आधार हैं। जितना-जितना इसकी गहराई में जाते हैं, स्टडी करते हैं, कॉन्शियस में रहते हैं उतना दैवी गुणों की धारणा होती है, सूक्ष्म संस्कार परिवर्तन होते हैं क्योंकि रियलाइजेशन की शक्ति आ जाती है। अतः सबसे पहले यह नॉलेज खुद को बहुत फायदा देती है।

आज प्रत्येक मनुष्य जीवन में अपनी-अपनी समस्याओं में उलझा रहता है। कभी तबियत ठीक नहीं होगी तो प्रॉब्लम, परिवार की समस्या आई तो प्रॉब्लम, आपसों कोई बात हुई तो भी प्रॉब्लम, जिसकी लाइफ में जितनी प्रॉब्लम आती, उतना वह मनुष्य मुँहासा रहता है। कद्यों को लाइफ ऐसा है - ठीक है चल रहे हैं, उदास है, मुँहे हुए हैं, उनको अपनी लाइफ की कैल्यू नहीं, लाइफ का कोई हल नहीं है, कोई ऊंचा आदर्श नहीं, कोई उम्मीद नहीं। लेकिन यह ज्ञान हमें जीवन को हर प्रॉब्लम का हल देता है। इसलिए आप लोग जितना-जितना इस ज्ञान-योग की स्टडी करते जायेंगे उतनी सफलता मिलती जायेगी। जैसे वैज्ञानिक खूब स्टडी करते, नई-नई खोजें करते, सफल होते जाते, अनेक साधन तैयार करते जाते, तो जितनी उसकी गहराई है उतनी इस साइलेंस की शक्ति व योग की शक्ति को भी गहराई है। वह बहुत बड़ी शक्ति है, इस शक्ति के आधार से हम अपनी जीवन को जैसा दिव्य बनाना चाहें वैसा बना सकते हैं।

## फॉलोअर नहीं, हम बाबा को फॉलो करने वाले हैं

याद अच्छी तब रहेगी जब हर बात में बाबा को फॉलो करने की लगन होगी। भक्ति में तो सिर्फ फॉलोअर कहने मात्र होते हैं क्योंकि फॉलो कर्ही करते हैं। सिर्फ गुरु में भावना होती है, बस। अनेक गुरु करने के बजाए एक को गुरु मान करके उसी में भावना रखते हैं। लेकिन यहाँ हमारी एक बाबा में भावना भी है तो विश्वास भी है।

हम सबको पहले खुद में निश्चय हुआ, फिर बाप में, ड्रामा में, निश्चयबुद्धि बनें, इसी निश्चय से विजयी बने हैं। संगम पर हमारा हीरो-हीरोइन पार्ट है। सारे कल्प में हम ऊंचा फर्ट बजाने वाली आत्मा हैं, यह बुद्धि में न सिर्फ सम्झा है पर दिल से मान लिया है। तो उसका अन्दर से अनुभव होने लगता है, निश्चय ने अनुभव करा लिया है तो भावना बैठ गई है। निश्चय सम्झ से हुआ है इसलिए कोई संशय उठता ही नहीं है।

चेक करो खुद में, बाप में या ड्रामा में या कोई भी बात में कभी क्वेश्चन मार्क तो नहीं उठता कि यह क्यों, यह क्या... ज्ञाय, क्याट, केन... इन सबमें डब्ल्यू लिखना बड़ा डिफिकल्ट है। एक बाबा दूसरा विक्ट्री (विजयी) जो इन दो बातों को समझ जाता है वो होली और योगी बन जाता है।

हम सब आत्माएं भाई-भाई हैं और ब्राह्मण भाई-बहन हैं तो दृष्टि एकदम आत्मा की तरफ जाती है। परमात्मा मेरा बाप है, हम सब उसके ही बच्चे हैं। जब हमारी दृष्टि भाई-भाई की बन जाती है, तो अशरीरी स्थिति भी सहज बन जाती है। अगर आत्मा की दृष्टि से नहीं देखेंगे तो रुह में रुहानियत की खुशबू नहीं आ सकेगी।

बाबा हमें कर्म से जो गुण सिखाता है वह गुण औरों को भी बाबा की तरफ खींचते हैं। वच्चा है, बूढ़ा है सिर्फ मुसकुरा के कोई पानी का गिलास भी देवे तो कितना अच्छा लगेगा और बिना मुसकुराये कोई खाना भी देवे तो इतना अच्छा नहीं लगेगा। तो सदा यह नशा रहे कि हम किसके साथ रहते हैं? मेरे को कौन पढ़ाता है? बाबा तो बहुत अच्छा है, हमें बाबा अच्छा लगता है पर बाबा को अच्छा कौन लगेगा? जो अच्छा पड़ेगा।

सबसे अमृतवले बाप है, क्लास के समय टीचर है। सेवा के समय हमारा योग कैसा हो वह भी बाबा हमें बताता है। सुबह अमृतवले उठना कैसे, बैठना कैसे... वो भी सिखाता है। उस घड़ी कुछ नहीं कहता है, पर अपनी अकर्मण्य से खींचता है। टीचर खींचता नहीं है, बाबा खींचता है।

पढ़ाई में कितना बार मीठे बच्चे, मीठे बच्चे कह करके अन्दर से सारा कड़वापन निकाल देता है। ब्राह्मण कुल की शोभा बढ़ाने वाले स्वदर्शन चक्रधारी बच्चे बनते हैं। पढ़ाने वाला जैसे पढ़ा रहा है, वैसे ध्यान दे करके पढ़ना है। श्रीमत को अच्छी तरह से जानकर, मानकर उस पर चलना है। कभी मनमत नहीं चलानी है। इसमें अपना भाव-स्वभाव, संस्कार काम नहीं करे। तो बाबा देखकर खुश होगा कि यह बच्चा अच्छा पढ़ता है। अच्छा पढ़ने वाले बच्चे को बाप अपनी गोद में बिठाता है।

किसी में रुसने की आदत है तो यह सबसे बुरी आदत है। जो आपस में अपने बहन-भाई से रुसते या किसी से भी रुसते हैं तो वो एक दिन बाबा से भी रुसने लग पड़ते हैं क्योंकि आदत पड़ गई। कई हैं जो खुद जब बच्चे थे तो लड़ते थे, जब बच्चे पैदा किये तो भी लड़ रहे हैं। बाबा हमारी वह सब आदतें चेंज करता है। स्वदर्शनचक्र धृमाओ तो पहले को सब आदतें बदल जायेंगी और तुम बदलोगे तो चैरिटी बिगन्स एट होम, आपे ही घर वाले चेंज हो जाते हैं। कई बार घर वालों को चेंज करने में थोड़ा टाइम लगता है क्योंकि हिमाब-किताब होता है। कोई अच्छा मानेंगे, कोई बुरा मानेंगे पर बाहर वाले बदलाव देखकर जब अच्छा कहते हैं तब घर वाले पीछे जाते हैं, यह भी कद्यों का मिसाल है।



डॉ. क. क. मेहता

# परमात्म ज्ञान के एकमात्र कलमकार



ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के आध्यात्मिक इतिहास में कुछ ऐसी महान आत्माएं हुई हैं, जिन्होंने परमात्मा के दिव्य ज्ञान को गहराई से समझकर उसे अत्यंत सरल, स्पष्ट और प्रभावशाली रूप में विश्व के सामने प्रस्तुत किया। ऐसी ही विलक्षण विभूति थे, राजयोगी ब्र.कु. जगदीश चंद्र हसीजा। वे केवल एक प्रखर वक्ता ही नहीं, बल्कि गहन चिंतक, कुशल लेखक और राजयोग के सच्चे साधक थे, जिन्होंने अपने जीवन को परमात्मा की सेवा और विश्व कल्याण के लिए पूर्णतः समर्पित कर दिया।

राजयोगी ब्र.कु. जगदीश चंद्र हसीजा



**रा**जयोगी ब्र.कु. जगदीश चंद्र हसीजा का जीवन ज्ञान, योग और सेवा का अनुपम संगम था। वे प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के मुख्य प्रवक्ता के रूप में विश्वभर में प्रसिद्ध थे। उन्होंने परमात्मा शिव के उस दिव्य ज्ञान को, जो दादा लेखराज कृपलानी (प्रजापिता ब्रह्मा बाबा) के माध्यम से अवतरित हुआ, अत्यंत स्पष्टता और गहराई के साथ मानवता के सामने प्रस्तुत किया।

उनकी सबसे बड़ी विशेषता यह थी कि वे ईश्वरीय ज्ञान को केवल शब्दों में नहीं, बल्कि उसके भाव, उद्देश्य और गूढ़ आशय सहित समझते थे। उनकी स्मरण शक्ति और सूक्ष्म बुद्धि इतनी प्रखर थी कि वे परमात्मा के महावाक्यों को बिना लिखे ही सटीक रूप में प्रस्तुत कर देते थे। उनकी वाणी में अनुभव की शक्ति और सत्य की गूंज होती थी, जो सीधे हृदय को स्पर्श करती थी।

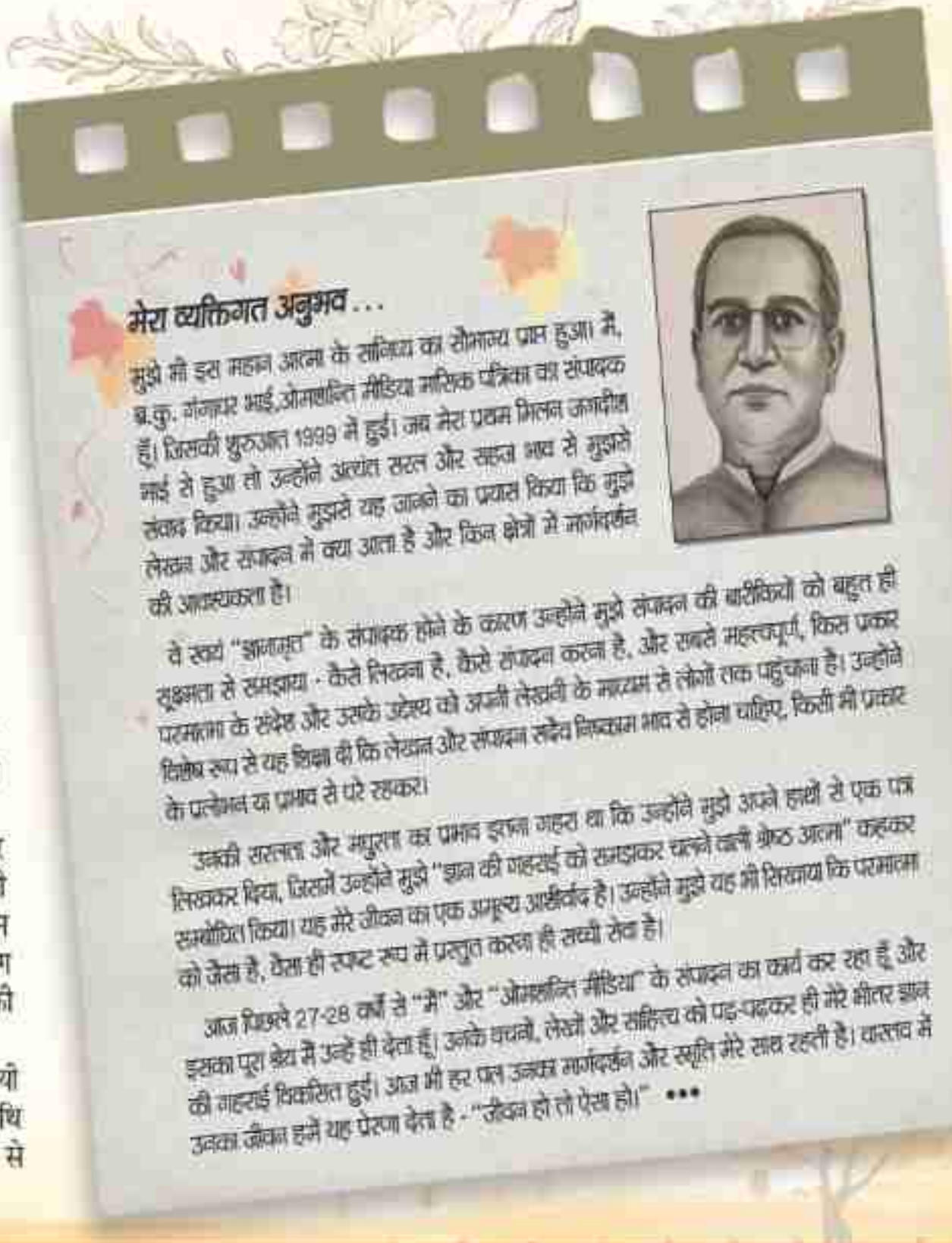
जगदीश भाई एक दूरदर्शी योजनाकार भी थे। उन्होंने समय के अनुसार समाज की आवश्यकता को समझते हुए सेवा के नए-नए आयाम स्थापित किए। उनके मार्गदर्शन में संस्था का कार्य पैंचीं महाद्वीपों में फैलकर अनेक देशों तक पहुँचा और परमात्मा का संदेश विश्वव्यापी बन गया। वे न केवल ज्ञान के व्याख्याकार थे, बल्कि उस ज्ञान को व्यावहारिक जीवन में उतारने की कला भी सिखाते थे।

उन्होंने वेदों, उपनिषदों और अनेक शास्त्रों का गहन अध्ययन किया था। इसलिए वे शास्त्रों में वर्णित आध्यात्मिक तथ्यों को वर्तमान ईश्वरीय ज्ञान से जोड़कर अत्यंत प्रमाणिक और तार्किक रूप में प्रस्तुत करते थे। उनका यह संदेश अत्यंत स्पष्ट था कि परमात्मा निराकार, ज्योति स्वरूप और एक है, और हम सभी आत्माएं उसकी संतान हैं।

उनकी वाणी में सरलता, मधुरता और स्पष्टता का अद्भुत संगम था। वे जटिल से जटिल विषयों को भी इतनी सहजता से समझाते थे कि हर व्यक्ति उसे अपने जीवन में अपना सके। उनका जीवन स्वयं इस बात का प्रमाण था कि सच्चा राजयोगी कही है, जो ज्ञान, योग और सेवा को अपने जीवन में पूर्णतः धारण करे।

आज उनकी पुण्यतिथि के अवसर पर हम इस महान आत्मा को हृदय की गहराइयों से नमन करते हैं। उनका जीवन और उनकी शिक्षाएं सदैव हमें ज्ञान, योग और सेवा के मार्ग पर आगे बढ़ने की प्रेरणा देती रहेंगी।

ऐसे महान योगी, तपस्वी व नया दुनिया के नीति-निर्माता उनकी पुण्यतिथि के अवसर पर दिल की गहराइयों से श्रद्धासुमन अर्पित करते हैं।



### मेरा व्यक्तिगत अनुभव ...

मुझे भी इस महान आत्मा के सौभाग्य का सौभाग्य प्राप्त हुआ। मैं ब्र.कु. जगदीश भाई ओमशान्ति मीडिया मासिक पत्रिका का संपादक हूँ। जिसकी शुरुआत 1999 में हुई। जब मेरा प्रथम मिलन जगदीश भाई से हुआ तो उन्होंने अत्यंत सरल और सरल भाव से मुझे संबोधित किया। उन्होंने मुझसे यह जानने का प्रयास किया कि मुझे लेखन और संपादन में क्या आता है और किस क्षेत्र में जगदीश भाई की आवश्यकता है।

वे स्वयं "ज्ञानमृत" के संपादक होने के कारण उन्होंने मुझे लेखन की क्षमता से समझाया - कैसे लिखना है, कैसे संपादन करना है, और सबसे महत्वपूर्ण, किस प्रकार परमात्मा के संदेश और उसके उद्देश्य को अपनी लेखनी के माध्यम से लोगों तक पहुंचाना है। उन्होंने विशेष रूप से यह शिक्षा दी कि लेखन और संपादन सदैव निष्पक्ष भाव से होना चाहिए, किसी भी प्रकार के प्रलोभन का प्रभाव से परे रहकर।

उनकी सरलता और मधुरता का प्रभाव इतना गहरा था कि उन्होंने मुझे अपने हस्तों से एक पत्र लिखकर दिया, जिसमें उन्होंने मुझे "ज्ञान की गहराई को समझकर चलने वाली श्रेष्ठ आत्मा" कहकर सम्बोधित किया। यह मेरे जीवन का एक अनूठा आस्वाद है। उन्होंने मुझे यह भी सिखाया कि परमात्मा को कैसे है, ऐसा ही स्पष्ट रूप में प्रस्तुत करना ही सच्ची सेवा है।

आज पिछले 27-28 वर्षों से "मे" और "ओमशान्ति मीडिया" के संपादन का कार्य कर रहा हूँ और इसका पूरा श्रेय मैं उन्हें ही देता हूँ। उनके वचनों, लेखों और साहित्य को पढ़-पढ़कर ही मेरे भीतर ज्ञान की गहराई विकसित हुई। आज भी हर पल उनका मार्गदर्शन और स्फूर्ति मेरे साथ रहती है। वास्तव में उनका जीवन हमें यह प्रेरणा देता है - "जीवन हो तो ऐसा हो" ...



**पाटन-बिहार**। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में शक्ति की प्रतिज्ञा करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगीनी ब्र.कु. पुष्पा देवी, करोल बाग के विधायक विरोध रवि की पत्नी प्रीति रवि, दिल्ली विश्वविद्यालय की प्रोफेसर सुचना पुरोहित, महेश्वरी ट्रेडिंग के डायरेक्टर प्रशांत विहाने, रिटायर्ड एमपी राजाराम, ब्र.कु. राज, ब्र.कु. विजय और ब्र.कु. तिलककुमार।



**जयपुर-राजा पार्क (राज.)**। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस एवं टोली स्नेह मिलन कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए जयपुर उपश्रेणी निर्देशिका राजयोगीनी ब्र.कु. पूनम देवी, सुरेश पाटीलिया, रमनाबेबी, मंनू चतुर्वेदी, समानाबेबी, नैजू कावत, सिंगर, डॉ. सुमि, वरिष्ठ चिकित्सक, नगरपालिका हॉस्पिटल, रश्मि शर्मा, फिल्म एक्टर, गोपाल शर्मा, विधायक मिथिल लॉर्ड्स, हिमांशु शर्मा, एक्टर फरहान नूज चैनल, अर्चना सिंह, नेशनल रेफरेंस, कंग्रेट एसोसिएशन ऑफ इंडिया, डॉ. सुमन शर्मा, राष्ट्रीय अयुर्वेद संस्थान तथा अन्य अतिथिगण।



**काठमा-हरिवाण**। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ द्वारा आयोजित 'हिंदू सम्मेलन' में उपस्थित रहे आमंत्रित ब्र.कु. धनुषा बहन, श्री राधक कल्याणक बेला पारीक, जिला पार्षद अशोक शान्कर, कैलाश चंद्र शर्मा, पंचमन गुरुकुल की प्राचार्या डॉ. चंद्रकला अग्रवाल, संघ प्रवक्ता डॉ. सुदीप प्रोफेसर सेटल सुनिवासिनी पाली, डॉ. विनय, सतवीर शर्मा तथा अन्य।



**हाथरस-हरियाण**। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए एसआई रुचि तोमर, शिक्षा नगल से अर्चना अग्रवाल, ब्र.कु. शान्ता बहन हाथरस, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. हेमलता बहन तथा अन्य ब्रह्माकुमारी बहनें।



**पाटन-नेपाल**। विभिन्न मेडिकल कॉलेजों में आयोजित 'विहासा' कार्यक्रम के दौरान ब्र.कु. सुनैना, डॉ. मनोज भट्टानी, डॉ. प्रीति सहित अन्य डॉक्टरों, नर्सों स्वस्थकर्मी एवं विद्यार्थियों की उपस्थिति रही।



**राजिंद नगर-बतलाबा (जम्मू, कश्मीर)**। शिवजयंती के पावन अवसर पर 'चरित्र निर्माण भवन' में आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर शुभारम्भ करते हुए डॉ. अरविंद करवानी, डॉ. सुशील, असिस्टेंट गवर्नर, गेट्टी, श्याम लाल शर्मा, ब्र.कु. सुदर्शन देवी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कुसुम, ब्र.कु. रविंद्र तथा अन्य।

# आत्मिक जागृति से सम्पूर्णता की ओर

वैसा आपका नाम है, वैसा ही आपका व्यक्तित्व भी है - आप ज्ञान की सच्ची गीता का साक्षात् स्वरूप हैं। अपनी तेजस्वी और ओजस्वी वाणी के माध्यम से आपने अनेक आत्माओं के जीवन में आध्यात्मिक परिवर्तन लाने का महान कार्य किया है।

आपको यह ईश्वरीय ज्ञान वर्ष 1969 में मात्र चौदह वर्ष की अल्पायु में गुजरात के सुरत से प्राप्त हुआ। लौकिक पढ़ाई में भी आप अत्यंत मेधावी छात्रा रहीं और आपने गुजरात मैट्रिक बोर्ड में प्रथम स्थान प्राप्त किया। परंतु इस अलौकिक ईश्वरीय ज्ञान ने आपको इतना प्रभावित किया कि आपने 1972 में अपना सम्पूर्ण जीवन इस ईश्वरीय विश्व विद्यालय की समर्पित कर दिया।

प्रारंभिक समय में आपने गुजरात के अनेक स्थानों पर अपनी सेवाएं प्रदान कीं। लगातार 14 वर्षों तक भावनगर में सबजॉन इंचारज के रूप में आपने अत्यंत निष्ठा और समर्पण के साथ सेवाएं दीं। भारत के विभिन्न स्थानों पर आयोजित मेलों और आध्यात्मिक कार्यक्रमों में भी आपका विशेष सहयोग रहा।

1985 में जब संयुक्त राष्ट्र संगठन (यूएनओ) द्वारा "युवा वर्ष" मनाया गया, उस समय ईश्वरीय विश्व विद्यालय की ओर से 13 स्थानों से पदयात्राएं निकाली गईं। उनमें सोमनाथ से दिल्ली तक की पदयात्रा का मुख्य संचालन आपने किया।

इसके पश्चात् 1993 से अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय मधुवन के ज्ञानसरोवर में "अक्वामो फोर ए बेटर वर्ल्ड" के विभिन्न विभागों में लगभग 17 वर्षों तक आपने अपनी विशेष सेवाएं प्रदान कीं। मधुवन में कुमारियों, टीचर्स ट्रेनिंग तथा भर्तियों के क्षेत्र में भी आप एक प्रभावशाली शिक्षिका के रूप में जानी जाती हैं और अपने गहन ज्ञान से आपने अनेकों आत्माओं को लाभान्वित किया है। साथ ही राजयोग एजुकेशन एंड रिसर्च फंडेशन के अंतर्गत बिजनेस एंड इंडस्ट्री विंग के मधुवन कोऑर्डिनेटर के रूप में भी आप अपनी महत्वपूर्ण सेवाएं दे रही हैं।



हम सबकी अति प्रिय व परमात्मा  
प्यारी राजयोगिनी ब्र.कु. गीता दीदी को

भावपूर्ण  
श्रद्धांजलि

आपकी क्लासेज अत्यंत प्रभावशाली और स्पष्ट होती हैं। आपकी वाणी सीधे हृदय को स्पर्श करती है और हम आत्माओं को आत्मपरिवर्तन की प्रेरणा देती है। आपके लिए यही कहना उचित होगा कि तपस्या की सुमध से महका हुआ आपका व्यक्तित्व है और ज्ञान तथा योग से सजा हुआ आपका दिव्य जीवन है।



आध्यात्मिक जीवन का वास्तविक उद्देश्य केवल ज्ञान सुनना या धार्मिक कर्म करना नहीं है, बल्कि अपने जीवन को इतना पवित्र और श्रेष्ठ बनाना है कि हम परमपिता परमात्मा के समान गुणों को धारण कर सकें। हम सभी का लक्ष्य केवल आध्यात्मिक मार्ग पर चलना नहीं, बल्कि बाप समान सम्पूर्ण और सम्पन्न बनना है। हम सभी ज्ञान सुनते हैं,

यही माया का प्रभाव है। वास्तव में हम आत्मा हैं और आत्मा का धर्म शांति, प्रेम, पवित्रता और आनंद है। लेकिन देह अधिमान के कारण मनुष्य इन दिव्य गुणों को भूल जाता है और विकारों के प्रभाव में आ जाता है।

आज के समय में समाज में जो अनेक समस्याएं दिखाई देती हैं - जैसे अपराध, हिंसा, अपहरण और अन्य सामाजिक बुराइयाँ - उनका मूल कारण मनुष्य के अंदर के विकार हैं। काम, क्रोध, लोभ और अहंकार मनुष्य के चार बड़े शत्रु

वह सच्चे सुख और संतोष से दूर हो जाता है। यह संगमयुग भाग्य बनाने का सर्वोत्तम समय है। इस समय जो आत्माएं सेवा, त्याग और निःस्वार्थ भाव से अपने समय, शक्ति और संसाधनों का उपयोग करती हैं, वे अपने लिए महान भाग्य का निर्माण करती हैं।

राजयोग का अभ्यास मनुष्य को आंतरिक शक्ति प्रदान करता है। जब आत्मा परमात्मा से जुड़ती है, तब उसके अंदर पवित्रता, शांति और प्रेम के गुण जागृत होने लगते हैं। धीरे-धीरे मनुष्य विकारों



योग का अभ्यास करते हैं और सेवा के कार्यों में भी भाग लेते हैं। इन सबके माध्यम से हमारे जीवन में उत्साह और आध्यात्मिक जागृति आती है। लेकिन दीदी जी समझाती हैं कि इन सभी साधनों का अंतिम उद्देश्य अपने जीवन में ऐसा परिवर्तन लाना है जिससे हम आत्मिक गुणों से भरपूर बन सकें। जब तक हमारे अंदर माया और विकारों का प्रभाव है, तब तक सम्पूर्णता की अवस्था को प्राप्त करना कठिन होता है।

मनुष्य को सबसे पहले माया को पहचानना आवश्यक है। माया वह शक्ति है जो आत्मा को उसके वास्तविक स्वरूप से भटका देती है। जब मनुष्य स्वयं को आत्मा के स्थान पर शरीर समझने लगता है और देह तथा देह के संबंधों में अत्यधिक आसक्त हो जाता है, तो

हैं। ये विकार मनुष्य के स्वभाव को अशांत और असंतुलित बना देते हैं, जिससे व्यक्ति स्वयं भी दुखी रहता है और दूसरों को भी दुःख देता है।

विशेष रूप से क्रोध मनुष्य के संबंधों को बहुत अधिक प्रभावित करता है। क्रोध के कारण मनुष्य के मन में द्वेष, नफरत और तिरस्कार की भावना उत्पन्न हो जाती है। जब व्यक्ति क्रोध के प्रभाव में होता है, तो वह दूसरों के प्रति सहनशीलता और प्रेम को भूल जाता है। इसलिए आध्यात्मिक जीवन में क्रोध समाप्त करना अत्यंत आवश्यक है। उसके स्थान पर हमें शांति, धैर्य और सहनशीलता को अपनाना चाहिए।

इसी प्रकार लोभ और लालच भी मनुष्य को गिरा देते हैं। जब मनुष्य धन और सम्पत्ति के प्रति अत्यधिक आसक्त हो जाता है, तो

पर विनय प्राप्त कर लेता है और उसका जीवन एक श्रेष्ठ उदाहरण बन जाता है।

अंततः हमें अपने जीवन में निरंतर आत्मचिंतन करना चाहिए और यह देखना चाहिए कि कहीं माया या विकार हमारे जीवन को प्रभावित तो नहीं कर रहे। ज्ञान, योग और सेवा के मार्ग पर स्थिर रहकर हम अपने जीवन को इतना पवित्र बना सकते हैं कि हम वास्तव में बाप समान सम्पूर्ण और सम्पन्न बन सकें।

जब मनुष्य इस अवस्था को प्राप्त कर लेता है, तब उसका जीवन केवल स्वयं के लिए ही नहीं, बल्कि पूरे समाज के लिए प्रेरणा का स्रोत बन जाता है। यही ब्रह्मकुमारीज के राजयोग का सच्चा उद्देश्य है - आत्मा का उत्थान और विश्व का कल्याण।



**ओआरसी-गुरुग्राम (हरियाणा)।** व्यापार एवं उद्योग प्रभाग की ओर से आयोजित तीन दिवसीय सम्मेलन का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए उत्तर प्रदेश के विधानसभा अध्यक्ष सतीश महाना, जेएमडी समूह के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक सुनील बेदो, रिसोर्स टेक्नॉलॉजी इंटरनेशनल इंडिया प्राइवेट लिमिटेड के संस्थापक प्रबंध निदेशक एवं सीईओ राजीव गुप्ता, उद्योग जगत के प्रसिद्ध सल्लाहकार व मार्गदर्शक संजीव गुप्ता, ओआरसी निदेशक राजयोगिनी ब्र.कु. अशा दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी, ब्र.कु. अंजलि, ब्र.कु. हरीश, ब्र.कु. सुरेश गोयल, ब्र.कु. पिण्ड, ब्र.कु. अमृता तथा अन्य।



**दिल्ली-ओम विहार।** नवनिर्मित सेवाकेन्द्र के उद्घाटन अवसर पर उपस्थित हैं डॉ. राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला दीदी, उपधेनूप निदेशिका, हरि नगर व ओम शांति टिस्ट्री सेंटर, वाइस चैयरमैन सिस्कोरिटी सर्विसेज विंग, ब्र.कु. सुषमा दीदी, पश्चिम विहार सेवाकेन्द्र संचालिका, ब्र.कु. अनसूवा दीदी, डायरेक्टर महिला पुर सेवाकेन्द्र तथा ज़ोनल कोऑर्डिनेटर युष् विंग, ब्र.कु. राजश्री, इंडस्ट पटेल नगर सेवाकेन्द्र, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विमला बहन, दीपक वोहरा, पाण्डे, श्रीमति उर्मिला चावला, पाण्डे तथा अन्य।



**जयपुर-गौन हृदय (झारखंड)।** ठाटा समूह स्थाना दिवस पर ठाटा स्टील प्लांट के मुख्य गेट पर आयोजित सम्बन्धक जयपुर-ठाटा के श्रद्धांजलि कार्यक्रम में ठाटा टूर के चेयरमैन नोएल ठाटा को चुब पेट कर अभिनंदन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. अंबू दीदी।



**दिल्ली-पंजाबी बाग।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम के दौरान बैंक ऑफ बट्टीदा पंजाबी बाग को चौक मैनेजर दिव्या भट्टिया को ईश्वरीय सौगात पेट करती हुई स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. फौजिला। साथ ही ब्र.कु. अनिता, ब्र.कु. मंजू एवं ब्र.कु. ललित यादव।



**दिल्ली-राजीपुर।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर सर्वोदय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में 'खुशहाल महिला खुशहाल परिवार' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुधा, ब्र.कु. नीलम, ब्रह्मकुमारी बहनें व अन्य गणमान्य महिलाएं।



**मोकामा-बड़िया (बिहार)।** पूज्य साखी श्री परमेश्वरी जी से ज्ञान चर्च के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पब्लिशिंग पेट करती हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रेश्मी।

# ज़रूरी है सोने से पहले मन को शांत करना...

डॉ. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

आजकल कई लोगों को रात को नींद नहीं आती है। क्योंकि मन इतनी गति से चल रहा होता है कि जब लेट भी जाते हैं तब भी वो चलता जाता है। नींद नहीं आ रही है तो हम फोन उठाकर देखना शुरू कर देते हैं। लेकिन फोन देखने से मन की गति बढ़ेगी या कम होगी?

जब आपको गाड़ी पार्क करनी होती है तब आप उसकी स्पीड को बढ़ाते हैं या कम करते हैं? उसी प्रकार सोने से पहले मन की गति को कम करना है या बढ़ाना है? मोबाइल ने हमारे जीवन को आसान कर दिया है। लेकिन साधन को मालिक बनके उपयोग करना है, साधनों का गुलाम नहीं बन जाना है। साधन के पीछे अपने जीवन की साधना को छोड़ नहीं देना है। नहीं तो वो साधन हमारे जीवन में तनाव का कारण बन जाता है। किस-किस को लगता है फोन हमारे तनाव का कारण बन गया है? पर वो तो हमारे सारे काम इतने आसान करता है। फोन तनाव का कारण नहीं है, हम उसको किस तरह उपयोग करते हैं, वो तनाव का कारण है।

हमारे पास कुछ लोग मेडिटेशन सेंटर पर आते हैं तो कहते हैं दीदीजी हमको नींद नहीं आती है। तो दीदी कहती है कोई बात नहीं आकर आप मेडिटेशन करो। पर जैसे ही मेडिटेशन करने बैठते हैं तो नींद आने लगती



है। फिर 10 मिनट के बाद जब मेडिटेशन पूरा होता है तो कहते हैं दीदी बहुत अच्छा अनुभव हुआ। तो दीदी कहती है वो तो कल सोखेंगे, आपकी नींद अच्छी होगी 10 मिनट आज।

क्योंकि मेडिटेशन और नींद दोनों संकल्पों की गति को धीमा करते हैं। फोन संकल्पों की गति को बढ़ा देता है। तो फोन का उपयोग करना, लेकिन रात को सोने से पहले एक घंटा और सुबह उठते ही एक घंटा ये दो समय फोन के साथ नहीं है आप। हम मोबाइल स्क्रीन को स्कॉल करते हैं और सोचते हैं पाँच मिनट देखेंगे फिर सो जाएंगे, लेकिन वो वीडियो बने हुए हैं उस तरह से कि आप उन्हें

एक के बाद एक देखते जाते हैं। बाद है ना कैसे चिप्स का पैकेट पड़ा होता है तो हम खाते जाते हैं, मूंगफली पड़ी है खाते जाते हैं। फिर किसी को कहते हैं इसको हटाओ, नहीं तो मैं तो खाता ही जाऊंगा इसको। फोन भी वैसी ही चीज़ है।

रात को सोने से पहले मन की गति को धीमा करना है। दो चीज़ें आज से करें। एक तो रात्रि का भोजन जल्दी खाएं। वास्तव में उसको रात नहीं शाम का भोजन बोलना चाहिए। क्योंकि वो शाम को खाना चाहिए। शाम को अगर हम भोजन करेंगे तो वो 2-3 घंटे में पच जाएगा। फिर हमें 8 घंटा सोना नहीं पड़ता है। 6 घंटे सोये तो बहुत है। जल्दी खाना खाकर डाइजैस्ट कर लेंगे तो रोज के दो घंटे बच जाते हैं।

दूसरा- सोने का समय क्या होना चाहिए? 9:30 से शुरुआत करेंगे, तब जाकर 10 बजे सोयेंगे। अगर आप भोजन जल्दी कर लेते हैं, सोने से पहले फोन को लेकर अपने मन की स्पीड को बढ़ाते नहीं हैं और 10 बजे सो जाते हैं तो 10 बजे से 2 बजे के बीच शरीर के एक-एक अंग की हीरिंग होने लग जाती है। अगर आप उस तरह से सो गए तो 3:30-4:00 बजे आपको अलार्म लगाना नहीं पड़ेगा। आपकी नींद अपने आप खुल जाएगी।



रायगढ़-ओड़िशा। महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू जी के गृह-गार में त्रिदिव्यजयरेणु करने के पश्चात् मण्डला स्मृति में मुर्मू जी, ब.कु. सुप्रिया, ब.कु. सुरेश तथा अन्य।



देहरा-हि.प्र.। मानसह गांव में महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासैन हिमाचल प्रदेश के मुख्यमंत्री मुखबिंदर सिंह सूक्चू को धर्मोपनी व स्थानीय विधायिका श्रीमती कमलेश ठाकुर, ब.कु. कमलेश तथा अन्य।



दिल्ली-बजपुरी। नवनिर्मित ओम शान्ति भवन के उद्घाटन पश्चात् पौडा विकासभा क्षेत्र विधायक अरुण गजबक को ऐश्वर्यम सौगत भेंट करते हुए छज्जपुर सेक्टर के संचालिका ब.कु. लक्ष्मी बहन। साथ में यमुना विहार क्षेत्र के निगम फर्स्ट प्रमोद गुप्त, स्थानीय सेक्टर संचालिका ब.कु. अरविता एवं ब.कु. जगन्नाथ।



दिल्ली-पांडव भवन। राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी के स्मृति दिवस व अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए ब्रह्मकुमारोंब करोल बाग जॉनल मुख्यालय की निदेशिका राजयोगिनी ब.कु. एम्मा दादी, ब.कु. विजया दादी, पदम श्री डॉ. मालविका सभरवाल, चौध. ऑफ गवनेकरोलीजी, जीवन माला हॉस्पिटल, उर्मिला गौतम, निगम पार्श्व, किन्मो सिंगला, न्यायिक मजिस्ट्रेट, ममता जी, शिक्षाविद, वर्निका जैन, ऑर्किटेक्ट एवं इंटीरियर डिजाइनर, मिस्रम कपूर, ड्रॉइंगन मार्केटिंग हेड, लुम्बासा एयलाइंस तथा अन्य।



मधुग-रिफाइनरी नगर (उ.प्र.)। पर्यावरण सुरक्षा और सांस्कृतिक विरासत के प्रति जागरूकता बढ़ाने हेतु 40वें वार्षिक फ्लावर शो में जून वर्षक प्रदर्शनी व केल्वू गेम्स स्टॉल का रिबन काट कर उद्घाटन करते हुए मधुग की संसद एवं मराहूर फिल्म अभिनेत्री हेमा मालिनी। साथ है स्थानीय सेक्टर संचालिका ब.कु. कृष्णा, रिफाइनरी के कार्यकारी निदेशक एवं प्रमुख मुकुल आग्रवाल, श्लोक कुमार, आईपीएस, एसएसपी सहित शहर के गणमान्य प्रशासनिक अधिकारी, रिफाइनरी के वरिष्ठ अधिकारी तथा अन्य। फ्लावर शो में 100 से अधिक प्रजातियों के फ्लावरिंग प्लांट्स, टेकोरेटिव प्लांट्स एवं कट फ्लावर प्रदर्शित किए गए।



देहरादून-उत्तराखण्ड। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर मुभाषनर सेक्टर के 'नारी शक्ति-आध्यात्मिक सशक्तिकरण' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए सेवा संकल्प भारणी संस्था की संस्थापक श्रीमती गीता पुष्कर घग्गी, वंडर वुमेन अवॉर्ड से सम्मानित किर्तिचन्द सहायसेनसिंह डॉ. स्वर्णा मिश्रा तथा अनुष्का की, उपदेशिका निदेशिका राजयोगिनी ब.कु. मंजू दादी एवं अश्विनी सेक्टर संचालिका ब.कु. अरती बहन।



फर्रुखाबाद-बीबीगंज (उ.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित महिला सम्मेलन में ब.कु. मंजू बहन को शान्ति ओहावर सम्मानित करते हुए भाजपा महिला जिला अध्यक्ष रमला राठी, श्रीमती सोभायक्षती राजपूत, सांसद घग्गी, श्रीमती वंदना द्विवेदी, प्राचार्य एवं जिला अधिकारी धर्मपत्नी।



पुष्करगढ़-उ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करने के पश्चात् समूह चित्र में समाजसेवी स्वर्णा लता गोयल, किरण जी, सुभा सिंह, सरोज बादल, अनिता आग्रवाल, स्थानीय सेक्टर संचालिका ब.कु. ममता, ब.कु. ललिता, ब.कु. कल्पना, ब.कु. कोमल तथा अन्य।



कोरापुट-ओड़िशा। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए डीएसपी पुष्पलता निगी, वकील हेमलता मोह, वकील पूजा गुप्ता, डॉ. रुक्मिणी जी, ब.कु. स्वर्णा बहन तथा अन्य।

**FOR ONLINE TRANSFER**

Pay Directly to: [osmorerf@indianbk](mailto:osmorerf@indianbk)

**BANK NAME:- INDIAN BANK**  
**BRANCH:- Shantivan, Talhati**  
**ACCOUNT :- OM SHANTI MEDIA OF RERF**  
**ACCOUNT NO:- 7552337300,**  
**IFSC - CODE:- IDIB000\$319**

**Note:- After Transfer send detail on**  
**E-Mail - [omshantimedia.acct@bkivv.org](mailto:omshantimedia.acct@bkivv.org)**  
**E-Mail - [omshantimedia@bkivv.org](mailto:omshantimedia@bkivv.org)**

**ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें**

**कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया**  
 संपादक - ब.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारी, शान्तिवन, तलहटी,  
 पोस्ट बॉक्स न-5, अरुव रोड, राज. 307510  
**संपर्क- M- 9414006096, 9414154344, 9414172087**  
**Email-[omshantimedia@bkivv.org](mailto:omshantimedia@bkivv.org)**

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

**Website: [www.omshantimedia.org](http://www.omshantimedia.org)**

# सौंफ : गर्भियों में स्वास्थ्य का प्राकृतिक खजाना

## 1. शरीर को ठंडक प्रदान करती

गर्भियों में शरीर का तापमान बढ़ जाता है, जिससे बेचैनी और थकान महसूस होती है। सौंफ की तासीर ठंडी होती है, जो शरीर को अंदर से ठंडा रखती है।

सौंफ का पानी या शरबत पीने से लू लगने का खतरा कम होता है।

## 2. पाचन तंत्र को मजबूत बनाती

सौंफ का सबसे बड़ा लाभ पाचन शक्ति को सुधारना है। यह गैस, अपच और पेट फूलने जैसी समस्याओं को दूर करती है। भोजन के बाद सौंफ चबाने से खाना जल्दी पचता है। पेट दर्द और एसिडिटी में भी राहत मिलती है।

## 3. डिहाइड्रेशन से बचाव

गर्भियों में शरीर से पानी की कमी होना आम समस्या है। सौंफ का पानी पीने से शरीर हाइड्रेट रहता है। यह शरीर में इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाए रखने में मदद करती है।

## 4. आँखों के लिए फायदेमंद

सौंफ आँखों की रोशनी के लिए भी लाभकारी मानी जाती है।

# स्वास्थ्य

इसमें मौजूद पोषक तत्व आँखों को ठंडक देते हैं। योजना सौंफ का सेवन करने से आँखों की थकान कम होती है।

## 5. त्वचा को बनाती चमकदार

गर्भी में त्वचा पर दाँने, पसीना और टैनिंग की समस्या बढ़ जाती है। सौंफ में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो त्वचा को साफ और स्वस्थ रखते हैं। सौंफ का पानी पीने से त्वचा में निखार आता है।

## 6. मुँह की दुर्गंध दूर करती

सौंफ का उपयोग माउथ फ्रेशनर के रूप में भी किया जाता है। इसे चबाने से सांस की बदबू दूर होती है। यह मुँह को ताजगी प्रदान करती है।

सौंफ एक प्राकृतिक औषधि है जो भारतीय रसोई में आसानी से मिल जाती है और स्वाद बढ़ाने के साथ-साथ स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत लाभकारी होती है। विभिन्न रूप से गर्भियों के मौसम में सौंफ का सेवन शरीर को ठंडक प्रदान करता है और कई बीमारियों से बचाव करता है। आयुर्वेद में भी सौंफ को शीतल, पाचन में सहायक और शरीर को संतुलित रखने वाला माना गया है।

## सावधानियाँ

सौंफ का सेवन सीमित मात्रा में ही करें। अधिक सेवन से कुछ लोगों को एलर्जी या पेट संबंधी समस्या से जूझना पड़ सकता है। गर्भवती महिलाएँ सेवन से पहले डॉक्टर की सलाह लें।

जाता है। इसे चबाने से सांस की बदबू दूर होती है। यह मुँह को ताजगी प्रदान करती है।

## 7. वजन नियंत्रण में सहायक

यदि सही मात्रा में सेवन किया जाए तो सौंफ वजन घटाने में भी मदद कर सकती है। यह मेटाबॉलिज्म को तेज करती है। भूख को नियंत्रित करने में सहायक होती है।

## 8. हार्मोन संतुलन में मददगार

सौंफ महिलाओं के लिए विशेष रूप से लाभकारी होती है। यह हार्मोन को संतुलित करने में मदद करती है। पॉरियॉड्स के दौरान होने वाले दर्द और असहजता को कम करती है।

## 9. दिल के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी

सौंफ में पोटैशियम जैसे तत्व पाए जाते हैं जो हृदय के लिए अच्छे होते हैं। यह ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करती है। नियमित सेवन से हृदय स्वस्थ रहता है।

## 10. सौंफ के उपयोग के आसान तरीके

सौंफ को अपनी दिनचर्या में शामिल करना बहुत आसान है। भोजन के बाद एक चम्मच सौंफ चबाएं। रात में सौंफ भिगोर सुबह उसका पानी पीएं। सौंफ का शरबत बनाकर गर्भियों में सेवन करें।

अतः सौंफ एक छोटी-सी लेकिन बेहद गुणकारी औषधि है, जो गर्भियों में शरीर को ठंडक, पाचन शक्ति और ऊर्जा प्रदान करती है। यदि इसे सही मात्रा और सही तरीके से उपयोग किया जाए, तो यह कई स्वास्थ्य समस्याओं से बचाव कर सकती है। इसलिए इस गर्मी अपने आहार में सौंफ को जरूर शामिल करें और प्राकृतिक तरीके से स्वस्थ जीवन का आनंद लें।



**जयपुर-गणेशपुरी-गणेशपुरी (ओडिशा)।** गाँवकी जनसेवा केंद्र में राष्ट्रीय न्यायिक विंग द्वारा आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए न्यायमूर्ति डॉ.डी. राठी, मेकानिकल न्यायाधीश, मध्य प्रदेश उच्च न्यायालय, न्यायमूर्ति डॉ.पी. चौधरी, मेकानिकल न्यायाधीश, ओडिशा उच्च न्यायालय, सूक्ष्म प्रतिष्ठान, पंडित, सेक्टर-1, नवलपारा एवं संत न्यायविद् और अध्यक्ष, स्थायी लोक-अदालत, पुरी, डॉ.एल.एन.सुआर, विभागाध्यक्ष, एल.एल.एम. विभाग, जी.एम. लॉ कॉलेज, पुरी, पी.एन. मोहंती, अध्यक्ष, जिला बार एसोसिएशन, पुरी, राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा देवी, अध्यक्ष, न्यायिक विंग, राजयोगिनी ब्र.कु. लक्ष्मी और अध्यक्ष, एन.से. ज्यूरिस्ट विंग, डॉ. ब्र.कु. नथमल, एन.से. ज्यूरिस्ट विंग, राजयोगिनी ब्र.कु. डॉ. निरुपमा, जे.आर.से. निदेशिका, पुरी उपक्षेत्रीय निदेशिका, ब्र.कु. श्रद्धा मुखर्जी, समन्वयक, ज्यूरिस्ट विंग तथा अन्य।



**आगरा-आर्ट गैलरी म्यूजियम(उ.प्र.)।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में महिलाओं की सर्वांगीण ठन्नीति को ध्यान में रखते हुए आयोजित कार्यक्रम के परचातु समूह चित्र में पार्षद मधु मौर्य, ब्र.कु. मधु बहन, ब्र.कु. माला, ब्र.कु. संगीता तथा अन्य गणमान्य महिलाएँ।



**जयपुर-मरीन ड्राइव(झारखंड)।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर यूनिवर्सल पीस फैलेस रिट्रीट सेंटर पर आयोजित कार्यक्रम के परचातु समूह चित्र में राजयोगिनी ब्र.कु. अंजू देवी के साथ स्मिता पंकज, क्षेत्रीय मुख्य वन संरक्षक, आरसीसीएफ सहित सभी सम्मानित गणमान्य महिलाएँ।



**रांची-प्रारंभिक।** इंटरनेशनल वुमेन डे पर चौधरी ब्रह्मण हरमू रोड में आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए सेक्टर-10 संघर्षकर्ता राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला देवी, सोशल सकार एन नंथ, पूर्व पार्षद अर्जुन यादव, वार्ड नंबर 20 पार्षद सुशैल खाट्वा, सेक्टर क्लब गवर्नर मुकेश तनेजा, मैनेजमेंट प्रोफेसर भावना तनेजा, वार्ड नंबर 10 पार्षद संपीता खाट्वा, वार्ड नंबर 40 पार्षद डॉ. सुचिता रानी, चार्टर्ड अकाउंटेंट इम्प्रीट्यूट की पूर्व प्रिंसिपल श्रद्धा बागल, रांची एयरपोर्ट, एचआरडी हेड बनानी नंथ एवं यूनिवर्सल बैंक की डेप्युटी मैनेजर रवीना सोमा मिश्रा।



**जयपुर-मीन पार्क(पंजाब)।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर 'वंदे मातरम् स्वर्णिम भारत' कार्यक्रम के परचातु समूह चित्र में ब्र.कु. रेखा, प्रिंसिपल बॉर्डर वीर, काउंसिलर अनुप वीर, डॉ. रॉचि भागव, डॉ. रॉचि कर्मा, डॉ. बाघ, शालू गुप्त, किरण जयपाल, रानी सोनी तथा अन्य गणमान्य महिलाएँ।



**जयपुर-राजा पार्क(राज)।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में मालपुरा सेक्टर-10 पर 'वंदे मातरम् स्वर्णिम भारत' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर शुभारंभ करते हुए ओमनबाड़ी क्लब अध्यक्ष संजु सोनी, वन विधिकरणक पापल सोधीया, ब्र.कु. जीता बहन, ब्र.कु. प्रियंका, ब्र.कु. लक्ष्मी एवं ब्र.कु. कीर्ति।



**बुलडाई-हरियाणा।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर विश्व शांति घास में 'वंदे मातरम् स्वर्णिम भारत' विषय पर आयोजित दीप प्रज्वलन कार्यक्रम में उपस्थित रहे जिला अध्यक्षीय डॉ. मंजु शर्मा, डॉ. सुमन सेठी, डॉ. सुनीति, डॉ. भारद्वाज, डॉ. वैकुण्ठ, डॉ. दीप, पार्षद रेखा शर्मा, हिंदू शिक्षा समिति की पूर्व उपाध्यक्ष रवीचंद्र, समाजसेविका एवं कर्मागिनी शशी कौशल, नारी जागरण राजार संस्था की पुनम जी, महिला पुलिस स्टेशन की सुमन जी, स्थानीय सेक्टर-10 संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. मरेन देवी, ब्र.कु. राधा एवं ब्र.कु. मधु।



**फडकी-उत्तराखंड।** इंटरनेशनल वुमेन डे पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर शुभारंभ करते हुए आईआईटी की पूर्व सीनर डॉ. रमा भागव, आईआईटी डेप्युटी रीजिस्ट्रार मेजर तोति तपाच्य, साहित्य संस्था अजयाना डॉ. सुनीता सैनी गौड़, वंदना प्रोक्टर एवं स्थानीय सेक्टर-10 संचालिका ब्र.कु. गीता।



**जयपुर-बार्डिक्कर(राज)।** 90वीं त्रिभूति शिव जयंती पर शिव ध्वजारोहण कार्यक्रम में उपस्थित मुख्य अतिथि दिनेश आर्य, रफेरा बहाण, जयपुरमारी बहनें तथा अन्य अतिथिगण।

# जब मन के मालिक बनते, तब हमारा घर स्वर्ग बन जाता



**इस्लामपुर-प बंगाल।** विधान नगर में आयोजित कार्यक्रम में अर्जुन भारत की महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू से भुक्तान्त का ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. पुष्पा व ब्र.कु. रिकु।



**हरिद्वार-उत्तराखण्ड।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में समाज सेवक और शान्ति कुंज, हरिद्वार की सक्रिय सदस्य प्रति भाटिया, भाजपा की पूर्व राज्य मंत्री डॉ. मीरा रतूड़ी, श्री साईं योग कॉलेज, हरिद्वार में योग और एकी सहायक प्रोफेसर अनुष्का आनंद, कान्हा इंटीरियर्स की प्रबंध निर्देशिका मोनाक्षी सेठ, स्वाम्य और आध्यात्मिक मामलों की समाज सेविका अरुती सक्सेना तथा ब.कु. गौना टोटी।



**फर्रुखाबाद-बिबीगंज (उ.प्र.)।** 90वीं ज्मिर्ति शिव जयंती के अवसर पर शिव ध्वजारोहण के परचात् परमात्म स्मृति में श्री श्री 108 ईश्वरदाम जो महाराज, वीरवीरेश्वर, मुकुंद राजभूत, सांसद, ज्ञानी भगत सिंह, प्रथी साहब, श्रीमती पिंपलेस आश्वान, उज्ज्वल, सुरेश चन्द्र गोपाल, कलैया लाल जैन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मंजू बहन तथा अन्य।



**कलियांग-प बंगाल।** डॉ. गभीर सिंह, कॉलेज के पूर्व प्राचार्य को विज्ञान, पर्यावरण, शिक्षा एवं समाज कल्याण के क्षेत्र में पद्मश्री पुरस्कार 2026 से सम्मानित होने पर नागरिक अभिनन्दन समारोह में ब्र.कु. अल्का एवं ब्र.कु. देवराज द्वारा माल्यार्पण व ईश्वरीय सौगात भेंट कर सम्मानित किया गया।



**पटना सिटी-पचवटी कलिनो(बिहार)।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित 'वंदे मातरम्-स्वर्णिम भारत' कार्यक्रम के परचात् समूह चित्र में महापौर श्रीमती रीता साहू, पटना विश्वविद्यालय के सदस्य एवं पूर्व बिहार विधानसभा परिषद सदस्य प्रो. निरुपा गढ़, जेडीएम महिला प्रकोष्ठ की सल्लेख सदस्य डॉ. सरित रोहतगी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी तथा अन्य।



**सोनी-डीग(राज.)।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस अवसर पर दीप प्रज्वलन कार्यक्रम में उपस्थित रहे संस्कार केने स्कूल की प्राचार्या श्रीमती अरती अहने, सरकारी मॉडर्न विद्यालय की अर्जुनी श्रीमती वट्टा सिंह, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. फुम, ब्र.कु. गीविन्द तथा अन्य।

ब्रह्माकुमारिज संस्थान में मुरली(परमात्म महावाक्य) में दिव्य शिक्षा मानव जीवन को सरल, सहज और श्रेष्ठ बनाने का मार्ग दिखाती है। "दाता बनो, मन के मालिक बनो, घर को स्वर्ग बनाओ" - यह केवल एक वाक्य नहीं, बरिक्त सम्पूर्ण जीवन जीने की कला है।

परमपिता परमात्मा शिव हमें यह सिखाते हैं कि हम सभी आत्माएं दाता के बच्चे हैं। हमारा मूल धर्म ही देना है- सुख देना, शांति देना, प्रेम देना। लेकिन जब तक हम स्वयं भीतर से भरपूर नहीं होंगे, तब तक दूसरों को कुछ भी दे नहीं सकते। इसलिए सबसे पहले अपने मन को शांति, प्रेम और शक्ति से भरना आवश्यक है। जब एक व्यक्ति सुखी होता है, तो उसका परिवार सुखी होता है और जब परिवार सुखी होता है तो समाज और संसार में सुख का विस्तार होता है। यही स्व परिवर्तन से विश्व परिवर्तन का सिद्धांत है।

जीवन में अनेक परिस्थितियाँ आती हैं, जहाँ लोग हमें दुःख देते हैं या हमारी भावनाओं को आहत करते हैं ऐसे समय में मुरली में बाबा कहते हैं ना कि - "न दुःख लेना है, न दुःख देना है।" इसके स्थान पर हमें दुःख देनी है। यदि कोई हमें कष्ट भी दे, तो हमें दिल से "मेरा बाबा" कहकर परमात्मा को याद करना चाहिए। जैसे एक

छोटा बच्चा किसी भी कठिनाई में अपने माता-पिता की शरण में जाता है, वैसे ही हमें भी परमात्मा की शरण में जाना चाहिए। वहाँ हमें शक्ति, समाधान और सच्चा सहारा मिलता है। मुरली में आत्मिक प्रेम की भी विशेष महत्ता बताई गई है। आज संसार में अधिकांश

कहत है कि कस्तुरिक परिवर्तन बहुत ते वहाँ, बरिक्त गीतर से हुरु होत है। जब मनुष्य अपने मन्, पिताओं और संस्कारों पर विचार प्रण कर लेत है, तभी वह स्वयं के लक्ष्य पूरे संसार में तुल्य और शक्ति की लहर फैल सकत है।

दुष्टि रखनी चाहिए, चाहे वह कैसी भी हो। जो गलती करे, उसे भी दुआ देना ही सच्ची करुणा और मसीफल स्वभाव है। इसके साथ

प्रेम शर्तों पर आधारित है, लेकिन परमात्मा हमें सिखाते हैं कि सच्चा प्रेम निःस्वार्थ और आत्मिक होता है। हमें हर आत्मा के प्रति समान ही सहनशक्ति को जीवन में धारण करना भी आवश्यक है। हमें मूर्ति के समान स्थिर और शांत बनना है। जैसे मंदिर की मूर्ति हर परिस्थिति में शांत रहकर आशीर्वाद देती है, वैसे ही हमारा जीवन भी ऐसा होना चाहिए कि हमारे संपर्क में आने वाले हर व्यक्ति को शांति और सकारात्मकता का अनुभव हो। हमारा घर भी ऐसा स्थान बने जहाँ से दुआएं मिलें, न कि अशांति।

पुराने संस्कार जैसे क्रोध, लोभ और अहंकार बार-बार सामने आते हैं लेकिन हमें मन का मालिक बनकर उन्हें नियंत्रित करना है। जैसे हम छोटे बच्चे को गलत कार्य करने से रोकते हैं, वैसे ही अपने मन को भी गलत विचारों से हटाना है। दृढ़ संकल्प और निरंतर प्रयास से हम अपने संस्कारों को बदल सकते हैं।

अंततः, परमात्मा हमें प्रेरित करते हैं कि हम अपने जीवन को बदलकर दूसरों के लिए उदाहरण बनें। जब हम दाता बनते हैं, दुआओं का सागर बनते हैं और मन के मालिक बनते हैं, तब हमारा घर स्वर्ग बन जाता है और यही परिवर्तन पूरे विश्व में फैलता है।



**भुवनेश्वर-ओड़िशा।** ब्रह्माकुमारिज द्वारा अंतरधार्मिक सम्मेलन में धार्मिक प्रभाषण के समन्वयक राजयोगी ब्र.कु. रामनाथ, माउंट आबु, उज्ज्वलीय निर्देशिका राजयोगिनी ब्र.कु. नीता दीदी, विश्व शान्ति आध्यात्मिक योग आश्रम के संस्थापक पुण्य चिंचिकनंद, महाराज, अधिकारता डॉ. इरसन खान, बुद्ध मंदिर टुम्टी सौरभ महापात्र, कैथोलिक चर्च फरर अरुण्य, बहाई धर्म के प्रतिनिधि संकर भाव्ठी, बौद्ध प्रतिनिधि डॉ. जयमंगल, आर्य समाज के अमूल्य चंद्र दास, चिन्मय मिशन के सन्यासिनी अल्लजानंद, आध्यात्मिक प्रतिनिधि रमेश गिरि, म.प्र., विरुम्वल विरुपति मंदिर के टुम्टी शेषु बाबू, साईं मंदिर टुम्टी जयवंत पटनवक एवं सत्संग विहार प्रतिनिधि अरुण कुमार परिडा अदि की उपस्थिति रही।



**शामन-मंडी(राज.)।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में सेंटनेरी स्कूल की क्रिस्मिल गिंस ग्लेरी व अन्य शिक्षिका, डॉ. विनीता गिरिगम डीपल, रिटायर्ड टीचर अरुण-अरि, अहावाल समान से मलत आश्वाल, रीता जी, जेपुटी बाबन, निहारिका चौहान, बीजेपी सदस्य, रानी मध्येवरी, क्वनमेट टीचर, तथा वीरम, पवनमेट टीचर, मीनु शर्मा, टीचर, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शोनाल तथा अन्य गणप्रधान महिलाएं।



**पाधुत-उ.प्र।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर रिफ्रेंडरी नगर सेवाकेन्द्र पर आयोजित सम्मान समारोह में मंचसभिन हैं प्रसिद्ध समाजसेवी मधुबाला गर्ग, राष्ट्रीय शांतिदूत पुरस्कार से सम्मानित डॉ. विनीता गुप्ता, साहित्यकार डॉ. अनिता चौधरी, महिला शान्ति प्रभारी डीपस पवार, मधुव रिफ्रेंडरी वृंदा कलन से मलता शर्मा तथा भगवतचार्य मोहिनी कृष्ण दाम्नी एवं सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कुष्मा।



**कुराली-पंजाब।** महारिश्वरान्त्रि के उपलक्ष्य में शिव ध्वजारोहण करने के परचात् नगर पालिका प्रधान राजनीत सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी डॉ. ब्र.कु. रमा दीदी। साथ हैं ब्र.कु. स्वरज बहन, ब्र.कु. अंजनी तथा अन्य।



**नाहन-हि.प्र।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर इनरव्हील क्लब की मुख्य सलाहकार मधु बिंदल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रमा बहन।

# परमात्म ऊर्जा

## कमी को दूर करने का सहज साधन



जो भी संकल्प आए, पहली बात, वह संकल्प बाप को तुरंत अर्पण कर दो। दूसरी बात, जो भी कमी-कमजोरी का संकल्प आए, उसको खत्म करने के लिए दृढ़ संकल्प करो और तीसरी बात, मैं बाप का और बाबा मेरा। जब "मेरा बाबा" कहा है न, अधिकारी स्वरूप में स्थित होंगे तो अधीनता ऑटोमेटिकली निकलती जाएगी। सदा नशा रखो - विश्व के मालिक का मैं बालक हूँ, बालक सो मालिक भी हूँ। जब विश्व का रक्षयिता सर्वशक्तिवान मेरा साथी बन गया तो वहाँ क्या होगा? विजय ही होगी। अपनी जिम्मेदारी बाप को दे दो और स्वयं को हल्का रखो। जब जिम्मेदारी बाप को दे दो तो फरिश्ते बन गए ना! इतनी सहज बात तब कर नहीं पाते, तब मुश्किल अनुभव करते हैं। भक्ति में कहते थे, सब कर दो राम हवाले। जबकि अब राम के हवाले करने का समय आया

है फिर क्यों नहीं करते हो? क्यों, क्या की हवालात में क्यों जाते हो? मेरा स्वभाव, मेरा संस्कार, मेरी वृत्ति... यह सब मेरा-मेरी कहाँ से आया? अगर मेरा-मेरी खत्म तो मुश्किलात भी खत्म।

**मास्टर ज्ञानसूर्य बन कमजोरियों को भस्म करो**  
भस्म करना अर्थात् भस्म बना देना, बिल्कुल खत्म कर देना। राख को भस्म भी कहते हैं, यह भस्म बेहद की वैराग्य वृत्ति की निशानी है। सूर्यवंशी का कर्तव्य है- सिर्फ अपनी नहीं लेकिन औरों की भी कमी-कमजोरियों को भस्म कर देना, इतनी शक्ति है ना। जैसे सूर्य की शक्ति से और कोई शक्ति है क्या? चंद्रमा के ऊपर सूर्य है, परन्तु सूर्य के ऊपर तो और कोई नहीं है ना। चंद्रमा में भस्म करने की शक्ति नहीं है लेकिन सूर्य में भस्म करने की शक्ति है। ऐसे ही अब आप भी मास्टर ज्ञान सूर्य बनकर स्वयं की और सर्व की कमी-कमजोरियों को भस्म करो और कराओ।



**तुफानगंज-पंचगाल।** महर्षिशंकराचार्य पर बके फाउण्डेशन में आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए जेकर अभिनीत जी, पुनिसा इन्वेंचर तपन जी, डॉ. सापन जी, समाज सेवक तपन जी, ब.कु. मिश्रा तथा अन्य।



**सादुलपुर-राजगढ़ (राज.)।** उच्च माध्यमिक विद्यालय, कुवाली में आयोजित वार्षिक उत्सव एवं आशीर्वाद समारोह में 'डिजिटल केलेंस एवं मेकेंगे एम्पावरमेंट' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के परफार्मर समूह चित्र में उच्च माध्यमिक विद्यालय, कुवाली के प्रचार्य एवं शिक्षाविद् रोहतास खींचे, समाजसेवी चंद्रकला, व्याख्यात किरण व रवेश, ब.कु. शोष, ब.कु. पुनम, समस्त शिक्षकगण एवं छात्रगण।

# कथा सरिता

एक छोटे से गाँव में मोहन नाम का लड़का रहता था। उसका परिवार बहुत गरीब था। उसके पिता खेतों में मजदूरी करते थे और माँ घरों में काम करके परिवार चलाती थीं। मोहन पढ़ाई में बहुत होशियार था, लेकिन गरीबी के कारण उसे कई कठिनस्थितियों का सामना करना पड़ता था।

कई बार ऐसा होता था कि उसके पास स्कूल की फीस भरने के पैसे नहीं होते थे। किताबें खरीदने के लिए भी उसे दूसरों की पुरानी किताबों का सहारा लेना पड़ता था। फिर भी मोहन ने कभी हार नहीं मानी। वह रोज सुबह जल्दी उठकर पढ़ाई करता और स्कूल से आने के बाद अपने पिता के साथ खेतों में काम भी करता था।

गाँव के कई लोग उसका मजाक उड़ाते थे। वे कहते थे कि इतनी गरीबी

## मेहनत की जीत



में पढ़कर क्या होगा। लेकिन मोहन ने किसी की बात पर ध्यान नहीं दिया। वह हमेशा सोचता था कि शिक्षा ही उसके जीवन को बदल सकती है।

समय बीतता गया। मोहन ने अपनी मेहनत जारी रखी। जब बोर्ड परीक्षा का समय आया तो उसने दिन-रात पढ़ाई की। आखिरकार परीक्षा



## शिक्षक की सीख ने सफल बनाया

राहुल का सपना था कि वह एक बड़ा इंजीनियर बने। उसने इस लक्ष्य को पाने के लिए बहुत मेहनत की। लेकिन जब उसने पहली बार प्रतियोगी परीक्षा दी, तो वह असफल हो गया।

यह असफलता उसके लिए बहुत बड़ा झटका थी। उसे लगा कि शायद वह इस लक्ष्य के योग्य नहीं है। वह कई दिनों तक उदास रहा और पढ़ाई से मन हट गया।

एक दिन उसके शिक्षक उससे मिलने आए। उसने राहुल को समझाया कि असफलता सफलता की पहली सीढ़ी होती

है। अगर हम अपनी गलतियों से सीख लें, तो अगली बार सफलता जरूर मिलती है।

राहुल ने अपने शिक्षक की बात को गंभीरता से लिया। उसने फिर से पढ़ाई शुरू की और इस बार अपनी कमजोरियों पर विशेष ध्यान दिया।

एक साल बाद उसने दुबारा परीक्षा दी। इस बार उसका चयन हो गया।

**सीख:** असफलता हमें हार मानने के लिए नहीं, बल्कि बेहतर बनने के लिए प्रेरित करती है।

का परिणाम आया और पूरे जिले में मोहन ने पहला स्थान प्राप्त किया। यह खबर सुनकर उसके माता-पिता की खुशी का ठिकाना नहीं रहा। गाँव के लोग भी हैरान रह गए। मोहन को आगे की पढ़ाई के लिए छात्रवृत्ति मिल गई।

कई सालों बाद वहाँ मोहन एक बड़ा अधिकारी बन गया। उसने अपने गाँव में एक स्कूल भी खुलवाया ताकि गरीब बच्चों को पढ़ाई में कठिनाई न हो।

**सीख:** मेहनत और दृढ़ निश्चय से कोई भी व्यक्ति अपने जीवन की परिस्थितियों को बदल सकता है।



**राजिंद्र नगर-बन्सवाब (जम्मू कश्मीर)।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर बके गॉटिस्सी सीनियर सेकेंडरी स्कूल में आयोजित कार्यक्रम के दौरान स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. कुसुम को उनके समर्पण सेवा और प्रेरक योगदान के लिए सम्मान चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया गया। मौके पर उपस्थित रहे बाल कल्याण समिति की चेयरपर्सन श्रीमती निधि शर्मा, विद्यालय की चेयरपर्सन श्रीमती माला शर्मा, शिक्षकगण, विद्यार्थीगण तथा अन्य।



**फरीदाबाद-हरियाणा।** सकल हिन्दू समाज द्वारा आयोजित 'विश्व हिन्दू सम्मेलन' में उपस्थित रहे आर्गनाइजर ब.कु. ज्योति, ब.कु. मधु तथा अन्य धर्मों के संतगण।



**कुचबिहार-पंचगाल।** होले पर्व पर आयोजित कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए जयश्री समाजसेविका, रविंद्रनाथ समाज सेवक, सूरज जी जिला समाजक व्यवस्थाप समिति, हिन्दू जी प्रिंसिपल तथा अहंशीटीएस अधिष्ठाता, सुनील जी एकस आर्गनाइजर एवं स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. सम्हा।



**भीमताल-राज.** ब्रह्माकुमारीज प्रभु वरदान भवन में श्रवण गिरि और कास्तुर्गिरि गोपबन्दी के सौजन्य से उनके पिता हंस गिरि गोस्वामी की स्मृति में 136वें निःशुल्क नेत्र चिकित्सा शिविर का शुभारम्भ करने के पश्चात् समूह चित्र में स्वामी दिव्य स्वरूप दास जी महाराज स्वामीनारायण गुरुकुल आश्रम, विकास परिषद के अध्यक्ष और समाजसेवी ओमप्रकाश खेतावत, दानदाता परिवार से सौता देवी गोस्वामी, ब.कु. डॉ. संतोष, ग्लोबल नेत्र संस्थान, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. गीता दीदी, ब.कु. राधा तथा अन्य।



**हल्द्वानी-उत्तराखण्ड।** विराट हिन्दू सम्मेलन में ब.कु. दीपा सहन को उनके आध्यात्मिक मार्गदर्शिका और समाज सेवा के क्षेत्र में सक्रिय नेतृत्व के लिए शील ओझाकर एवं आध्यात्मिक पुस्तक भेंट कर सम्मानित करते हुए पूर्व जिला पंचायत अध्यक्ष बेला तौलिया, पूर्व प्रधान मंजू भट्टा मौके पर उपस्थित रहे भाजपा जिला उपाध्यक्ष नवीन भट्ट, नैनीताल, श्री श्री 1008 दंडो महाराज जी तथा शहर के गणमान्य नागरिक।

# ईश्वरीय खजानों की खजांची: ईशु दादी



ब्रह्माकुमारीज् ईश्वरीय विश्व विद्यालय के इतिहास में कुछ ऐसी महान आत्माएं हैं, जिनका जीवन मौन रहकर भी गहरी प्रेरणा देता है। दादी ईशु ऐसी ही एक तपस्विनी, राजयोगिनी और अत्यंत विश्वसनीय आत्मा थीं। उनका सम्पूर्ण जीवन ईश्वरीय यज्ञ की सेवा, निष्ठा, ईमानदारी और गोपनीयता का अद्वितीय उदाहरण रहा है। उनकी पुण्यतिथि पर उन्हें स्मरण करना, उनके गुणों को अपने जीवन में अपनाने की प्रेरणा देता है।

रखती थीं। उनका कार्य इतना व्यवस्थित और सटीक होता था कि वह आज भी एक आदर्श के रूप में माना जाता है। इस दृष्टि से वे यज्ञ खजांची के रूप में भी जानी जाती थीं।

दादी ईशु का स्वभाव अत्यंत शांत, गंभीर और रहस्यमयी था। वे कम बोलती थीं, लेकिन उनकी समझ और अवलोकन शक्ति अत्यंत गहरी थी। एक बार किसी आत्मा को देखने के बाद वे उसके संस्कारों और विशेषताओं को याद रखती थीं। उनकी सबसे बड़ी विशेषता थी - गोपनीयता, वफादारी और ईमानदारी। वे हर कार्य को पूर्ण निष्ठा और विश्वास के साथ करती थीं। बाबा जो कहते थे वे उसी को पूरी सच्चाई और समर्पण से निभाती थीं।

दादी ईशु ने जगदंबा सरस्वती, ब्रह्मा बाबा और बाद में दादी प्रकाशमणि जी के

**दादी** ईशु ने मात्र 9 वर्ष की आयु में ईश्वरीय यज्ञ में प्रवेश किया। यह उनकी विशेषता थी कि स्वयं परमात्मा शिव ने प्रजापिता ब्रह्मा के माध्यम से उनकी पालना की, उन्हें पढ़ाया-लिखाया और आध्यात्मिक जीवन के संस्कार दिए। इतनी छोटी उम्र में ही उन्होंने यज्ञ के प्रति जो समर्पण और लगन दिखाई, वह अत्यंत प्रेरणादायक है। दादी ईशु की एक विशेष सेवा थी, वो थी बाबा के महावाक्यों को शॉर्टहैंड में लिखना। जब ब्रह्मा बाबा के माध्यम से शिव बाबा मुरली उच्चारण करते थे तो वे उन्हें तुरंत शॉर्टहैंड में लिखती थीं। बाद में उन्हीं लिखित महावाक्यों को सुंदर और स्पष्ट अधरो में तैयार किया जाता था, जो सभी सेवाकेन्द्रों तक पहुँचाया जाता था।

इस प्रकार वे परमात्मा के ज्ञान को सहेजने और फैलाने की महत्त्वपूर्ण कड़ी बनीं।

वे केवल एक लेखक ही नहीं, बल्कि ब्रह्मा बाबा की पर्सनल सेक्रेटरी भी रहीं। यज्ञ में होने वाला सारा पत्र-व्यवहार उनके माध्यम से ही संचालित होता था। सेवाकेन्द्रों में आने वाले पत्रों को पढ़कर बाबा को सुनाना, उनके समाचार देना और फिर बाबा के निर्देशानुसार उत्तर लिखना - यह सम्पूर्ण जिम्मेदारी दादी ईशु अत्यंत कुशलता से निभाती थीं।

समय के साथ, जब वे बड़ी हुईं, तो उन्होंने यज्ञ के सबसे महत्त्वपूर्ण विभाग - फाइनेंस और अकाउंट्स की जिम्मेदारी संभाली। यज्ञ का पूरा हिसाब-किताब वे अत्यंत एक्जैरसी और ईमानदारी से



## दादी ईशु के साथ निजी अनुभव

कुछी जगदंबा के साथ बिहार से लखनौ और उसके निकटवर्ती एक सुप्रसिद्ध पर्यटन स्थल का एक प्रोजेक्ट बना रहे थे। उसी दौरान हुआ कि उनके एक प्रिय मित्र और अकाउंट्स की जिम्मेदारी सौंपी गयी। इस दौरान प्रकटित दादी ईशु के साथ के जाने और उनके कार्य करने की शैली को लक्ष्यिक से देखने का अवसर मिला।

जैसे उनके जीवन से सीखा कि यज्ञ का कार्य केवल एक जिम्मेदारी नहीं, बल्कि एक पवित्र दायरे है जिसे पूरी ईमानदारी, फाइनेंस और अकाउंट्स के साथ निभाना चाहिए। वे अत्यंत सखी, एकाग्र और शौचालय के साथ हर कार्य को ख्याल करती थीं।

उनको स्मरण है कि सफाई करने की अलूभा हुआ कि यज्ञ की दिखी तो प्रकाश का कुच्छलन न हो, इसके लिए हर उदात्त सेवा-सहायक और जिम्मेदारी से उदात्त व्यवस्था है। आज भी उनके द्वारा लिखाया गया शॉर्टहैंड - ईमानदारी, जोखिम और वाक्यत्व को अपने जीवन में धारण करने का प्रेरणा देता है।

निभाया। सन् 2021 में उन्होंने अपने पुराने शरीर का त्याग कर अशक्त स्वल्प धारण किया। किंतु उनके द्वारा सिखाए गए संस्कार जैसे कि एक्जैरसी अकाउंट्स, गोपनीयता, वफादारी और ईमानदारी आज भी यज्ञ में जीवंत है और सभी के लिए मार्गदर्शक है।

उनका जीवन हमें सिखाता है कि सच्ची सेवा केवल बड़े कार्यों में नहीं, बल्कि छोटी-छोटी जिम्मेदारियों को भी पूर्ण निष्ठा और ईमानदारी से निभाने में है।

ऐसी महान तपस्विनी, शांति की प्रतिमूर्ति, राजयोगिनी दादी ईशु को उनकी पुण्यतिथि पर हम हृदय से भावपूर्ण श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं। उनका जीवन सदैव हमें सच्चाई, निष्ठा और समर्पण के मार्ग पर चलने की प्रेरणा देता रहेगा।

साथ ही यज्ञ की सेवा में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई। उन्होंने हर समय, हर परिस्थिति में अपनी जिम्मेदारियों को पूरी निष्ठा से



**शिमला-पंथाघाटी (हि.प्र.)**। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर स्थानीय भद्राकुमारी सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान उपस्थित रहे समाज सेविका, भाजपा कार्यालय सचिव महिला मोर्चा एवं योग शोधार्थी कमलेश शर्मा, जिला सचिव अलका जी, प्रधान मीना जी, शिवालिक नर्सिंग कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. शमा जी, ब.कु. रजनी एवं ब.कु. सुनीता।



**जयपुर-वैशाली नगर (राज.)**। ब्रह्माकुमारीज् राजयोग भवन में आयोजित महामंडलेस्वर श्री श्री 1008 प्रदीप गिरि जी महाराज के साथ 'विश्व में सनातन शांति एवं आध्यात्मिक जागरूकता' विषय पर सार्वभौम ज्ञान-विमर्श के उपरान्त समूह चित्र में राजयोगिनी ब.कु. चंद्रकला दीदी तथा अन्य।



**कोटा-कुम्हाली (राज.)**। इंटरनेशनल बुयेंस डे पर सर्व हिंदू समाज महिला मंडल महामंडल की ओर से राजयोगिनी ब.कु. अमिता दीदी एवं अन्य कर्मी को प्रशंसा पत्र प्रदान करते हुए महामंडलेस्वर हेमा सरस्वती जी। साथ में महामंडलेस्वर नितीका जी।



**हायस-आनंदपुरी कॉलोनी (उ.प्र.)**। वीरनगर में बंगला समाज के लिए आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. शोभा काना मौके पर उपस्थित रहे ब.कु. उमा, ब.कु. सुषि तथा अन्य अतिथिगण।



**नोएडा-उ.प्र.**। मिस चित्रा त्रिपाठी प्रखरत भारतीय टेलिविजन पत्रकार, एंकर एवं सम्पादक, एचोपी न्यूज नेटवर्क प्रोड्यूसर लिमिटेड से मुक्तकृत करने के पश्चात् समूह चित्र में साथ में ब.कु. फालक, राजयोग शिक्षिका ब.कु. सिधानी, ब.कु. चन्दन आर्टिस्ट प्रोफेशनल फेरिडबाद, ब.कु. अटल बिलारी, प्रोड्यूसर हेड, एचोपी न्यूज तथा अन्य।



**वाराणसी-उ.प्र.**। आरएसएस के द्वारा राज्यादी वर्ष समारोह के अवसर पर देशभर में आयोजित की जा रही विभिन्न कार्यक्रमों की कड़ी में वायणसी में आयोजित सामाजिक सद्भाव बैठक के पश्चात् यिव में आरएसएस कुटुंब प्रबोधन फौजदारी प्रमुख और काली विश्वनाथ गौरी व्यास के प्रमुख ट्रस्टी प्रो. चंकराम, ब.कु. विविन एवं ब.कु. दिनेश।

हमने नये वर्ष 2026 में प्रवेश किया। बहुत सारे हमने छोटे-छोटे लक्ष्य भी बनाए होंगे और उनको पूरा करने का जिम्मा भी लिया होगा। लेकिन कभी-कभी कोई न कोई ऐसी बात, कोई ऐसी परिस्थिति, कोई घटना, कोई जिम्मेवारी बीच में आई और हमने उन आयामों को थोड़ा-सा विचार करके इधर कर दिया और फिर से पुराने ढर्रे पर आ गये। कहा जाता है कि किसी कार्य को जब हम तीन मास लगातार करते हैं तो हमारी जीवनशैली बन जाती है, हमारा लाइफ स्टाइल बन जाती है।

लेकिन अगर हम सभी अपने आप को अपने कुछ विचारों के पैमानों पर तोलेंगे, रख कर देखेंगे तो पाएंगे कि बहुत कुछ है जो हर बार पाँच दिन से ज्यादा नहीं चला, सात दिन से ज्यादा नहीं चला। तो इसमें हमको करना क्या चाहिए? क्योंकि कोई जरूरी नहीं है कि जो आपने शुरू किया वो पूरा ही हो जाए। क्योंकि उसमें दृढ़ता की शक्ति की आवश्यकता होती है, और दृढ़ता की परख केवल एक बात पर निर्भर है कि हमारा लक्ष्य कितना हमारे

लिए हमेशा उजागर रहता है, जागरूक रहता है हमारे सामने। क्योंकि बाहर की दुनिया को हम माया कहते हैं और आस-पास बुद्धि में बहुत कुछ ऐसी बातें, नकारात्मक, व्यर्थ चल जाते हैं जो बाहर के समाचारों को देखकर चलते हैं। अब इसमें केवल एक बात आड़े आती है वो ये है कि अगर परमात्मा ने हमें सबकुछ बताया हुआ है कि आने वाले समय में समय बदलेगा, परिस्थिति बदलेगी, लोग बदलेंगे, कुछ ऐसी स्थिति आयेगी जिसमें हम ये वाले अभ्यास भी नहीं कर पाएंगे। तो क्यों न उस समय का हम लाभ उठाएँ जो परमात्मा ने हमें दिया है। अभी इस समय जो

## आयामों के साथ कितना न्याय...!!!



राजवोणी ब.क. अनंद, दिल्ली

बाबा ने हमें ये जो सबकुछ दिया तो बार-बार बोला कि अभी ये सारा कर ले नहीं तो फिर समय नहीं मिलेगा।

अब वही समय है एक तरह से कि बीच-बीच में सोशल मीडिया भी हमारे सामने आ जाती है, न्यूज़ भी आता है, भयावह समाचार भी आता है उससे मन और हिलता है। तो हमारा फोकस अभ्यास से हटकर उन चीजों पर चला जाता है जो स्थूल चीजें हैं, जिन्हें हम जुटाने की चीजें कहते हैं। आपको पता होना चाहिए जब वो चीज हमारे पास होगी तो वो यूज करेंगे कैसे? क्योंकि और भी संसाधन नहीं होंगे। और यूज करने वाले अगर थोड़े लोग हैं और चारों तरफ हड़हक है तो आपको कैसा लगेगा! हम मानसिक रूप से विकसित हो जायेंगे। इसलिए समय की मांग ये है कि भले बीच-बीच में लक्ष्य टूटा हो, या कुछ छूट गया हो, तो इन तीन मास का जो हमारा लेखा-जोखा है उसको पुनः मूल्यांकन करके हमको उसके ऊपर आगे बढ़ना चाहिए।

और ये देखना चाहिए कि कौन-सा पुरुषार्थ हमें नीचे ले आता है, किस बात से मैं परेशान हो जाता हूँ अभी भी।

ऐसे कुछ उदाहरण के रूप में हम इसे ले सकते हैं कि अभी भी छोटी-छोटी बातों में मन दुःखी होना, खराब होना या व्यर्थ चलना, नकारात्मक चलना, बहुत सारी बातों को लेकर केवल स्थूल के आधार से। तो अगर स्थूल चीजों में, ग्रॉस चीजों में हमारा ध्यान रहता है तो हमेशा हम भारीपन और हलचल वाली स्थिति में दिखाई देते हैं। लेकिन अगर थोड़ा-सा इससे ऊपर उठकर देखेंगे तो आप पाएंगे कि ये चीजें केवल और केवल हमारे को मोह के साथ जोड़ती हैं, अटैचमेंट के साथ जोड़ती हैं। बाबा हमेशा कहते हैं कि हम सब मेहमान हैं और हमको सबकुछ छोड़कर एक दिन जाना है। सबकुछ माना सबकुछ। तो इंतजाम का तो प्रश्न ही नहीं उठता। इसमें थोड़ी भी हमारी बुद्धि जुड़ी हुई है तो यहाँ से छूटना तो हमें बहुत आसान नहीं लगेगा।

इसलिए समय की मांग ये है कि पुनः मूल्यांकन करके फिर से उन लक्ष्यों को अपने सामने लायें और पुरुषार्थ की तीव्रता लाकरके अपने उन लक्ष्यों को पुनः प्राप्त करें। दृढ़ता से उठें, जागरूकता को सामने रखें कि परमात्मा ने हमें यही कहा है कि आने वाले समय हमको परिश्रमा बनना है। तो उस स्थिति को प्राप्त करने के लिए मुझे फिर से उठना होगा, समझना होगा खुद को और सबके सामने अपने आपको पुनः भी करना होगा। तो नये आयाम तय करें पुनः उन बातों को दरकिनार करें जो हमारे लिए बाधा हैं और फिर से तीन महीने का एक लक्ष्य बनाकर अपने जीवन को एक नई दिशा देकर ज्ञान-योग की ऊँचाई हासिल कर लें।



**प्रश्न :** मैं हरिवाणा से हूँ, मेरी उम्र बीस साल है। मेरी समस्या ये है कि मुझे नींद बहुत आती है, क्या करूँ?

**उत्तर :** कड़ियों को अच्छे कार्यों में नींद आती है। जब पढ़ने बैठे नींद आ रही

है, ईश्वरीय महावाक्य सुन रहे हैं तब नींद आ रही है, योग अभ्यास करने को कहा तो तब नींद आ जाती है। एक सुन्दर उपचार है इसके लिए। ब्रेन को एनर्जी देंगे दस मिनट और दूसरा अनुलोम-विलोम, प्राणायाम जिसके भी चमत्कारिक रिजल्ट हम देखते हैं। क्योंकि उससे ब्रेन को ऑक्सीजन जाती है। तो ब्रेन की कई चीजें ठीक हो जाती हैं। कहीं ब्लकिज हैं वो खुल जाती हैं। ये जो अति निद्रा की समस्या है वो भी ठीक हो जाती है। इन्हें थोड़ा एक्टिव भी होना पड़ेगा। और थोड़े आसन-प्राणायाम पर ध्यान देना होगा। आधा घंटा घंटा इन्हें अपने शरीर की चुस्ती के लिए कुछ करना चाहिए फिजिकली। तो ये चुस्त हो जायेंगे और इन्हें जो नींद की समस्या है, जो उनको डल कर रही है वो समाप्त हो जाएगी।

को एक संतान तो कम से कम होना बहुत आवश्यक होता है, नहीं तो लोगों में बड़ी निराशा होती है। जब वो दूसरों के बच्चों को देखते हैं और लोग भी

तो इनकी इच्छा पूर्ण हो जाएगी।

**प्रश्न :** मैं 24 साल की हूँ और मैं सीएफएल इंजीनियर हूँ। पापा का 12-13 साल पहले पॉट ब्लेयर में ट्रांसफर हुआ था। वहाँ पर सन स्ट्रोक हुआ था मुझे। तब से मैं धूप में नहीं जा पाती हूँ। एलर्जी टेस्ट करवाया तो लेक्टोस, परपयुम और वेसन से एलर्जी आई। तब से मैं अपनी मनासंद चीजें भी नहीं खा पाती हूँ। मैं दुबारा से पहले जैसी खाना चाहती हूँ। कृपया करके मुझे कोई सॉल्यूशन बताएं?

**उत्तर :** छोटी एज में और वो अपनी लाइफ को ही एनर्जी न कर पाये, कुछ खा भी न सके तो इन्हें दो विशेष चीज करनी होगी। एक तो थोड़ा-थोड़ा पानी दिन में पाँच बार चार्ज करके अवश्य पीयें। और चार्ज करने की विधि पानी को दृष्टि देकर सात बार संकल्प करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। पानी एक बहुत अच्छी मेडिसिन बन गई। पी भी लें और कहीं लगाना हो तो लगा भी लें। दूसरा, इन्हें प्रकृति को वायब्रेशन्स देने होंगे, क्योंकि विशेषकर सन से इन्हें कठिनाई पैदा हुई तो प्रकृति से इनका हिसाब-किताब है। ऐसा करेंगे कि रोज 15-15 मिनट, 15 मिनट सवेरे और 15 मिनट शाम को बाबा से पवित्र किरणें मुझे आती हैं। मैं हूँ पवित्रता की देवी और इस सम्पूर्ण प्रकृति की मालिका। पहले इस स्वमान में स्वयं को स्थित करें। फिर शिव बाबा है पवित्रता का सागर उसको पवित्र किरणें मुझे आ रही हैं, और मुझसे चारों ओर फैल रही हैं। पवित्र किरणें लेना और फैलाना और संकल्प करें कि ये प्रकृति को जा रही हैं, उसे पावन कर रही हैं। तीसरी चीज, इन्हें रोज सवेरे एक बार प्रकृति से और मनुष्यों से क्षमा याचना करनी

है। रोज सवेरे ये मेडिटेशन में बैठें तो पहला संकल्प करें कि हे प्रकृति तू तो हमारी माँ है, तू हमारी पालना करती है। तुम्हें पूर्व जन्मों में मैंने कष्ट पहुंचाया हो, तुम्हारी कोई हानि की हो, मैं अब सच्चे मन से तुमसे क्षमा याचना करती हूँ। कृपया प्रसन्न हो जाओ और मुझे क्षमा दान दो। दूसरा, संकल्प करें कि पिछले हजारों वर्षों में मैंने जिनको भी पीड़ा दी हो मैं उनसे भी हाथ जोड़कर क्षमा याचना करती हूँ। प्लीज आप सब भी शांत हो जाओ, मुझे क्षमा करो। ऐसा करने से ये जो निगेटिव चीजें इनपर असर कर रही हैं ये क्षमा याचना का बहुत सुन्दर असर होगा इन प्रयोगों से। निश्चित रूप से 21 दिन कर लें ये। पानी चार्ज करके सदा पीएं और प्रकृति को वायब्रेशन्स भी सदा ही देने चाहिए क्योंकि आगे भी काम आएंगे। लेकिन ये जो क्षमा याचना है वो सात दिन कर लें।

Contact e-mail - bisurya8@yahoo.com

मन की बातें और कल्प लोके के लिए दोसे प्रसारण अपने 'पॉसिबिलिटी' और 'अवेकनिंग' चैनल

AWAKENING The Brahmic TV Channel & available on		Channel No. <b>1084</b>
		Channel No. <b>1060</b>
		Channel No. <b>578</b>
		Channel No. <b>996</b>
		Channel No. <b>984</b>

CHANEL NUMBER

1084 Tata Sky | 1060 Airtel TV | 578 GTVL | 996 VSNL | 984 Nxt Digital

for E: Bisuriya8@yahoo.com (India) | Frequency Details: 5400KHz - 5541.25 (Satellite) | 675KHz (Broadcast) | 4036 KHz (Broadcast) | National | Spread Rate: 11.25 Mbps (satellite) | 0.6-12 Mbps | VCC: 10.5, Synchronization: 100%

**उपलब्ध पुस्तकें**

**जो आपके जीवन को बदल दे**



राजवोणी ब.क. अनंद

## मन की बातें

उन्हें बहुत कुछ बोलते रहते हैं, मलत शब्द भी उन्हें बोलते रहते हैं तो पूरा जीवन जैसे उनका दुःख में व्यतीत हो जाता है। तो मैं तो ये कहूँगा कि या तो ये भगवान को अपनी संतान बना लें या आजकल बहुत सारे टेस्ट ट्यूब बेबी जिसमें और कुछ जरूरत नहीं रहती उसके द्वारा ये संतान का निर्माण करा लें। अन्यथा ये तीन मास तक राजयोग का अभ्यास करके देखें परंतु राजयोग का अभ्यास प्युरिटी के आधार से ही होता है। इसलिए इस बात को हम इससे जोड़ते नहीं हैं। फिर भी यदि इनको बहुत आवश्यकता है तीन मास ये रोज एक घंटा राजयोग अभ्यास करें इस संकल्प के साथ। लेकिन प्युरिटी बहुत मेन्टेन करें। तो प्रभु इच्छा होगी

# समाज के विभिन्न क्षेत्रों में रचनात्मक कार्य करने हेतु महिलाओं को किया सम्मानित



**उड़ोदा-अरलादरा(गुज.)।** अरलादरा सेवाकेन्द्र में 'तंदे मातरम् - स्वर्णिम भारत' थीम पर महिला दिवस मनाया गया, जिसमें उड़ोदा में विभिन्न समाज हितकारी कार्य क्षेत्रों में अपनी रचनात्मक भूमिका द्वारा उल्लेखनीय योगदान देने वाली 26 प्रतिभावाली महिलाओं को सम्मानित किया गया। शिक्षा, स्वास्थ्य, कला एवं समाज सेवा के विभिन्न क्षेत्रों में अपनी अमिट छाप छोड़कर समाज के लिए उदाहरण बनी हुई इन नारी शक्तियों को प्रोत्साहित किया गया। राज्योगिनी ब्र.कु. अमर दीदी, अहमदाबाद ने कहा कि जीवन में अनेक दुःखों का कारण अहंकार है। इसे मिटाने के लिए ईश्वरीय ज्ञान से आंतरिक ज्योति जगाये। सुमनदीप यूनिवर्सिटी की प्रोफेसर डॉ. मेघना बेन जोशी ने कहा कि हर नारी के जीवन के संघर्ष के समय आत्मसम्मान ही नारी को सबसे बड़ी शक्ति है, जिसे हमें हर हाल में कायम रखना है। इसीलिए मन को शक्तिशाली रखना भी हमारी सफलता का एक प्रमुख अंग है, जिसका हमें ध्यान रखना है। बिलाबोंग स्कूल की प्रिंसिपल डॉ. प्रीति बेन श्रीमाल ने कहा कि

नारी शक्ति के अंदर देने का गुण स्वाभाविक है लेकिन इस स्वभाव के साथ-साथ हमें अपने महत्व को भी समझना है और स्वयं अपने आप

को भी सम्मान देना है। मां शक्ति गरबा गुप की डायरेक्टर आरती बेन ठक्कर ने कहा कि नारी मां, बहन, पत्नी आदि की कई भूमिकाएं निभाती है। ऐसे में मन की शांति के लिए राज्योग मेडिटेशन को जीवन में अपनाना चाहिए। ब्र.कु. रिया बेन वैद्य ने कहा कि जिन लोगों ने अभी तक राज्योग नहीं किया है वह सेंटर पर आये और एक बार जरूर राज्योग सीखें। क्योंकि आगे चल कर परिस्थितियां और भी खराब

आने वाली हैं तो ऐसे समय में हमें परमात्म शक्तियों की आवश्यकता होती है और वो सिर्फ परमात्मा से ही मिलेगी। सेवाकेन्द्र संचालिका डॉ. ब्र.कु. अरुणा ने नारी शक्ति को देवियों की आठ भुजाओं के आध्यात्मिक अर्थ के बारे में बताते हुए कहा कि हम सभी के अंदर अनेक शक्तियां हैं। उनमें 8 मुख्य आध्यात्मिक शक्तियों को ही देवियों की आठ भुजा के रूप में प्रदर्शित किया जाता है और नारी शक्ति उन शक्तियों को जब अपने जीवन में धारण करती है तो वह शक्ति स्वरूपा हो जाती है। उन्होंने फिर उन आठ शक्तियों के विषय में स्पष्ट किया और कॉमिटी के द्वारा सबको गहन आत्म अनुभूति एवं शक्ति का अनुभव कराया। नारी की महिमा पर सुंदर कविता, आधुनिकता और संस्कारों के संगम के साथ महिला उत्थान विषय पर सुंदर नाटिका एवं नृत्य प्रस्तुति के द्वारा सभी को मनोरंजन कराया। मौके पर ब्र.कु. पूनम, कॉर्पोरेट संगीता बेन चोकसी, पी पी श्रॉफ गुप की ओनर परेशा बेन ठक्कर आदि की भी उपस्थिति रही।



## भौतिकता में ही न खो जाएं नारी, आध्यात्मिकता को भी जीवन में अपनाएं : श्रीमती सिन्हा

**रावपुर-उ.प्र.।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विश्व विद्यालय के महिला प्रभाग द्वारा विघ्नसभा मार्ग स्थित शान्ति सरोवर रिट्रीट सेंटर में महिला जागृति आध्यात्मिक सम्मेलन 'तंदे मातरम् से स्वर्णिम भारत' विषय पर आयोजन किया गया। सम्मेलन में मुख्यमंत्री की धर्मपत्नी श्रीमती कौशल्या देवी सरय ने कहा कि हम भौतिकता में लिप्त हो रहे हैं। अब इससे दूर रहकर साधना की जरूरत है। कल क्या होगा नहीं मालूम इसलिए वर्तमान को जीना सीखें। अच्छे विचारों को फैलायें और मानव जीवन को सफल बनायें। भाग कितना भी कठिन क्यों न हो उस मार्ग पर चलना जरूर है। उन्होंने कहा कि जिन्दगी कठिन नहीं है, बल्कि सहज है। कठिन हम बना लेते हैं। इसलिए राज्योग को जीवन में अपनाएं औरों को भी प्रेरणा दें। बाल अधिकार संरक्षण आयोग की अध्यक्ष डॉ. वीर्णिका शर्मा ने कहा कि यदि मातृशक्ति को आगे बढ़ाना है तो उन्हें शिक्षित करना होगा। मन विजय से रण विजय होगा। शिक्षा हमें डिग्री देती है, पैसा दिलाती है, अर्थपूर्ण जीवन उपलब्ध कराती है। लेकिन यह अपरा विद्या है। लेकिन आज हम बात कर रहे पर विद्या की। वह आत्मावलोकन कराती है। इसके लिए आत्मा और परमात्मा का ज्ञान जरूरी है। रावपुर सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. सविता दीदी ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्थान पूरे विश्व में

एकमात्र ऐसी संस्था है जिसका पूरा संचालन मातृ शक्ति द्वारा किया जाता है। परमापिता परमात्मा ने ज्ञान का कलश माताओं-बहनों के सिर पर रखा है। बाहरी चक्काचौध में न खो जाएं, अपने अन्दर भी झाँक कर देखें। थोड़ा समय निकालकर राज्योग का अभ्यास करें। पुलिस अधीक्षक, आईपीएस श्रीमती श्वेता श्रीवास्तव सिन्हा ने कहा कि सनातन धर्म में पुरुष और नारी को समान दर्जा प्राप्त है। घर परिवार में बच्चे को शिक्षित करने का कार्य माताएं करती हैं। इसलिए महिलाओं के लिए शिक्षा का महत्व बहुत ज्यादा बढ़ जाता है। भौतिकता में ही न खो जाएं। आध्यात्मिकता को जीवन में अपनाएं। भारतीय जनता पार्टी की प्रवक्ता श्रीमती शताब्दी पाण्डे ने कहा कि नारी व्यक्ति नहीं, शक्ति है। वह बचपन में खेलकूद, पहाड़ पर चढ़ने आदि कार्यों में अत्यंत कुशल थीं लेकिन वह बहुत उग्र स्वभाव की थीं। जब उन्होंने राज्योग सीखकर उसका अभ्यास करना शुरू किया तो उनका स्वभाव ही बदल गया। अब वह सबके प्रति अपनेपन का भाव रखती हैं। राज्योग से हमारे अन्दर की शक्तियां जागृत हो जाती हैं। राज्योग शिक्षिका ब्र.कु. रश्मि व पुलिस महानिदेशक की धर्मपत्नी श्रीमती ज्योति गौतम ने भी अपने विचार रखे। नगर के बाल कलाकारों ने नारी शक्ति के महत्व को उजागर करते हुए सुन्दर नृत्य प्रस्तुत किया। कार्यक्रम का कुशल संचालन ब्र.कु. अर्दिति ने किया।



**दिल्ली-न्यू राजेंद्र नगर।** 90वीं त्रिभूति शिव जयंती के अवसर पर शिव स्वजाग्रोहण करते हुए करोल बाग की निर्देशिका राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा टीटी। साथ हैं ब्र.कु. विजय कान, ब्र.कु. राज बहान तथा अन्य।



**दिल्ली-पञ्जाबी बाग।** 90वीं त्रिभूति शिवजयंती पर शिवस्वजाग्रोहण के पश्चात् परमस्व स्मृति में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कर्किला, पाण्डे सुमन त्वाणी उनके पुनल अजय त्वाणी, विधायक प्रतिनिधि विपुल दुआ एवं मेरी दिल्ली न्यू के मुख्य संपादक राजेश गुप्ता।



**अठारसी-गुरुग्राम(हरियाणा)।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा जिनस प्रोग्राम में 'शिव स्तुति संगीत संघ' के दीप प्रज्वलन कार्यक्रम के दौरान उपस्थित ओआरसी की निर्देशिका राजयोगिनी ब्र.कु. अरुणा टीटी, पिछाड़ी रिट्रीट नर्सिंग होम के निदेशिका डॉ. रूप सिंह, पारवर्ण गानक पीठत बनेश मिश्रा, गानक ब्र.कु. चंद बवान, प्रसिद्ध नृत्य कलाकार डॉ. दीपक अरोड़ा, डॉ. शुभा सहित उनके शिष्य तथा अन्य अतिथिगण।



**अमरौली-उ.प्र.।** जिनस कलेक्टर संजय चौहान से मुक्तकाल कर पुष्प गुच्छ व फलों की टेबल्टी भेंट करते हुए ब्र.कु. सुमिता एवं ब्र.कु. सुष्मा।



**बैरिया-उ.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज स्थानीय सेवाकेन्द्र आगमन पर समाजसेवी विजेन्द्र सिंह को ज्ञानचर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौभाग्य भेंट करते हुए ब्र.कु. पुष्पा। साथ है ब्र.कु. संगता।



**दिल्ली-मंडोली।** शाहदरा सेवाकेन्द्र व आईटीबीपी के संयुक्त तत्वावधान में 'तनावमुक्त जीवन' विषय पर आयोजित सत्र में उपस्थित रहे आईटीबीपी के कर्मांडेंट सुरेश यादव, ब्र.कु. प्रभा, शाहदरा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. बलबीर बहन एवं ब्र.कु. सिमरन।



**नई दिल्ली-आर के पुरम।** महाशिवरात्रि पर्व के अवसर पर शिवस्वजाग्रोहण कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए वर्ल्ड रेन्युअल के संपादक ब्र.कु. ओंकार चंद, माउंट आबू। मंचासीन हैं पूर्व विधायक नरेश यादव, फेडरेशन ऑफ आरडब्ल्यूए के चेयरमैन राजेश पवार, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अनोता, ब्र.कु. मनीषा एवं ब्र.कु. पूजा।



**अमर-अठारसी (हरियाणा) उ.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज कैली और रिचर वृत्त लक्ष्मी विद्यालय में 90वीं त्रिभूति शिव जयंती कार्यक्रम में कुमार डेली नैट्स के संयोजक कुमार जी, धनराज मदन अतोप कुमार, बोयस्कॉल के डीजीएम अंतुप जी, लक्ष्मी धरद, मधु शर्मा, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मधु, ब्र.कु. गनत, ब्र.कु. संगता, तथा अन्य।



**अमर-अठारसी (हरियाणा) उ.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज कैली और रिचर वृत्त लक्ष्मी विद्यालय में 90वीं त्रिभूति शिव जयंती कार्यक्रम में कुमार डेली नैट्स के संयोजक कुमार जी, धनराज मदन अतोप कुमार, बोयस्कॉल के डीजीएम अंतुप जी, लक्ष्मी धरद, मधु शर्मा, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मधु, ब्र.कु. गनत, ब्र.कु. संगता, तथा अन्य।

## महिला दिवस पर...

## सुसंस्कृत नारी समाज में शांति, प्रेम और संस्कारों की आधारशिला बन जाती

**नई दिल्ली-हरि नगर।** ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र द्वारा अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर 'स्वर्णिम भारत की नींव - सशक्त महिला' विषय पर कार्यक्रम में समाज के विभिन्न क्षेत्रों से आई प्रतिष्ठित महिलाओं ने मंग लोकर नारी शक्ति और आध्यात्मिक मूल्यों का संदेश दिया। कार्यक्रम की शुरुआत ब्रह्माकुमारीज के परिचय, वीडियो और सामूहिक राजयोग मेडिटेशन से हुई। इसके बाद ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा पौधे व तिलक के साथ सभी सम्माननीय महिला अतिथियों का स्वागत किया गया। कुमारी अर्काति द्वारा दिव्य गीत पर स्वागत नृत्य की प्रस्तुति दी। हरि नगर की वरिष्ठ शिक्षिका ब्र.कु. स्नेहा ने ब्रह्माकुमारी महिला प्रभाग का परिचय दिया और आध्यात्मिक सशक्तिकरण के माध्यम से महिलाएँ समाज में सकारात्मक परिवर्तन कैसे ला सकती हैं इसपर अपने विचार रखे। जल मार्ग मंत्रालय की डायरेक्टर श्रीमती सोमा सुरी, नगर निगम दिल्ली की काउंसिलर श्रीमती रामिंदर कौर, डीडी न्यूज



हिन्दी की एडिटर श्रीमती संगीता, सुप्रीम कोर्ट की वकील श्रीमती मधु तलवार और समाजसेवी श्रीमती सोनिया सहानी ने अपने प्रेरणादायक विचार साझा किए। इस अवसर पर सिस्टर जूली ने नारी

शक्ति की शोभा पर एक शानदार नृत्य की प्रस्तुति दी... वहीं और श्रीमती संजना ने महिलाओं पर एक खास कविता पाठ कर नारी शक्ति की महिमा की। कार्यक्रम की मुख्य वक्ता राजयोग शिक्षिका द्वारा

सेक्टर-7 की ब्र.कु. नीलम ने अपने संबोधन में कहा कि जब महिला अपने आत्मिक स्वरूप को पहचानती है, तब वह परिवार और समाज में शांति, प्रेम और संस्कारों की आधारशिला बन जाती है।

कार्यक्रम के दौरान सभी मुख्य अतिथियों ने दीप प्रज्वलन समारोह में मौजूद सभी महिलाओं को आत्म ज्योति को जाग्रत करने और नारी सशक्तिकरण का संदेश दिया। हरि नगर उपक्षेत्रीय निदेशिका, सिक्योरिटी सर्विसेज विंग की अध्यक्ष राजयोगिनी डॉ. ब्र.कु. शुक्ला दीदी ने सभी को अपने अंदर की नारी शक्ति को राजयोग मेडिटेशन के माध्यम से जगाने की प्रेरणा दी। आपने कहा कि आध्यात्मिक मूल्यों द्वारा सशक्त महिला ही स्वर्णिम भारत की नींव रख सकती है। आगे कहा कि परमपिता परमात्मा ने स्वर्णिम भारत बनाने की परिकल्पना को साकार करने के लिए महिलाओं को ज्ञान कल्प दिया और उनको सम्मान देकर ऊंचा उठाया। हरि नगर की राजयोग टीचर ब्र.कु. ज्योति ने सभी को राजयोग मेडिटेशन को गहन अनुभूति कराई। जिससे सभा में मौजूद सभी नारी शक्तियाँ आत्मिक शांति और शक्ति से भर गईं।

## विश्व परिवर्तन की सेवा में आजीवन समर्पित राज्य के ब्रह्माचारी युवाओं का सम्मान

**राजकोट हेप्पी विलेज(गुज.)।** ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्रों पर समर्पित रूप से सेवा देने वाले 108 भाइयों का शानदार सम्मान समारोह 'राजकोट हेप्पी विलेज' में आयोजित किया गया। त्याग, तपस्या और विश्व सेवा में अपना सम्पूर्ण जीवन समर्पित करने वाले राजरक्षि, तपस्वी कुमारी सचमुच समाज के लिए प्रेरणा स्रोत हैं। ये संदेश पहुंचाने के लक्ष्य से आयोजित समारोह में युवा प्रभाग की अध्यक्ष राजयोगिनी ब्र.कु. चंद्रिका दीदी ने लक्ष्य को स्पष्ट करते हुए कहा कि ये सभी वो युवा भाई हैं जिन्होंने सभी मोह, ममत्व, ऐशों-आराम छोड़कर परमात्मा पर आत्म समर्पण हो गए। मुझे एक-एक युवा से विवेकानंद, दयानंद आदि जैसे महान व्यक्ति की महानता नजर आती है। ये सम्मान आदर करता एक दिल का भाव है, उर्मि है। ब्रह्माकुमारीज एडिशनल सेक्रेटरी जनरल राजयोगी ब्र.कु. मूर्युंजय ने गुजरात की गरिमा बढ़ाते हुए कहा कि गुजरात माना गुजर गयी रात... अभी अंधेरा नहीं... सवेरा ही होगा... ये सब समर्पित युवा धन अपनी पवित्रता की शक्ति से गुजरात तो स्या पूरे विश्व को तेजस्वी, ओजस्वी बनाएंगे और परमात्मा के विश्व परिवर्तन के कार्य को और ही त्वरित गति से स्वर्णिम भारत की परिकल्पना को घरा पर उतारेंगे। मैं ऐसे महान राजयोगी ब्रह्माचर्य, ब्रह्माचारी युवाओं का दिल की गहराइयों से आदरपूर्वक सम्मान करता हूँ। इस अवसर पर आर.के. यूनिवर्सिटी के वाइस चांसलर डॉ. अमित लाठीगार ने कहा कि दूसरों के लिए जीना यही सच्चा जीवन है। ये बात ब्रह्माकुमारीज के सभी भाइयों ने न सिर्फ कहा बल्कि जीवन बनाकर दिखाया। और संस्था की सराहना करते हुए कहा कि सचमुच आप सभी ने मानवीय मूल्यों को समझकर आगे बढ़ाया है, सभी को सच्ची राह दिखाई है। उन्होंने कहा कि राजयोग मेडिटेशन से आत्म संयमी जीवन बनता है और उससे वे कभी भी निगेटिविटी को छाया में नहीं आते। वे सदा ही कंस्ट्रक्टिव एप्रोच के साथ जीते हैं वे ही समाज तथा विश्व के लिए आदर्श होते हैं। ग्रामीण प्रभाग



60,000 लोगों के सामूहिक कार्यक्रम का विनर्स बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड्स के अवकाश डॉ. ब्र.कु. दीपक इरके ने इच्छा व्यक्त की। कार्यक्रम के संचालक जनरल सेक्रेटरी राजयोगी डॉ. ब्र.कु. मूर्युंजय के कर कर्मलें द्वारा वर्ल्ड रेकॉर्ड्स का सर्टिफिकेट गुजरात जोन संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. कस्तुरी दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. वींजय दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. तस्म दीदी तथा राजयोगिनी ब्र.कु. अमर दीदी को प्रदान किया गया।

की अध्यक्ष राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी, महेशाणा ने सभी को दृढ़ संकल्प करते हुए कहा कि तपस्वी ब्रह्माकुमार के जीवन में नियम, मर्यादा का पालन करना ये अनेकों को प्रेरणा देता है। जिससे यकीन ही नहीं बल्कि पूर्ण विश्वास है कि परमपिता परमात्मा की शिक्षाओं पर चलकर उनकी आज्ञाओं को पूर्ण करेंगे। गुजरात क्षेत्र की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. भारती दीदी ने सभी मेहमान एवं परमात्म प्रेमी भाइयों का स्वागत किया। राजकोट की सभी तपस्वी ब्रह्माकुमारी बहनों ने एक अद्भुत कृति से आने

## सभी राजरक्षि, ब्रह्माचारी भाइयों ने अपने दिल पर हाथ रखते सभी के सामने ये दृढ़ प्रतिज्ञा की...

- हम तदैव ईश्वरीय नियमों के अनुरूप जियेंगे
- हर परिस्थिति में प्रवल, अडोल रहेंगे
- आपसी प्रेम, एकता से संगठन की गरिमा को बढ़ाएंगे

वाले भाइयों का सम्मान करते - तन्दुरुस्त भवः, शक्तिशाली भवः, निर्विक्रम भवः आदि दुआओं से फूलों की बारिश की। कार्यक्रम का आयोजन 'वैश्विक शान्ति और आंतरिक परिवर्तन' का संदेश फैलाने के उद्देश्य से किया गया। हेप्पी विलेज के प्राणों में सचमुच एक सुकुन भरी शांति व आल्हाददायक वातावरण दिल को स्पर्श कर रहा था। इस अवसर पर ब्र.कु. शारदा, आम्बावाड़ी, अहमदाबाद, ब्र.कु. नेहा, मणि नगर, अहमदाबाद, जयेश भाई मोराठिया, डायरेक्टर शैलेश फेजिंग आदि की भी उपस्थिति रही।

## 60,000 लोगों के सामूहिक मेडिटेशन को 'विनर्स बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड्स' में किया शामिल

**राजकोट :** विश्व ध्यान दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज से जुड़े लगभग 60,000 लोग अहमदाबाद स्थित गुजरात ब्रह्माकुमारीज विश्व विद्यालय के परिसर में एकत्रित हुए और सामूहिक राजयोग ध्यान किया, जिसे 'विनर्स बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड्स' में शामिल किया गया है। प्रकाश, रंग और आध्यात्मिक उत्सव से परिपूर्ण यह भव्य कार्यक्रम गुजरात में ब्रह्माकुमारीज की राज्य में सेवाओं की 60वीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में आयोजित किया गया था। गुजरात के प्रतिभागियों के साथ-साथ भारत के विभिन्न राज्यों और 15 से अधिक देशों के लोग भी इस कार्यक्रम में शामिल हुए। राजकोट के हेप्पी विलेज रिटोट सेंटर में आयोजित सेवाकार्यों के सम्मान कार्यक्रम में विनर्स बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड्स के अध्यक्ष तथा 184 वर्ल्ड रेकॉर्ड करने वाले पहले भारतीय डॉ. ब्र.कु. दीपक ने इसको घोषणा की। संस्थान के एडिशनल जनरल सेक्रेटरी राजयोगी डॉ. ब्र.कु. मूर्युंजय के कर कर्मलों से वर्ल्ड रेकॉर्ड का सर्टिफिकेट गुजरात जोन संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. भारती दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. चंद्रिका दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी तथा राजयोगिनी ब्र.कु. अमर दीदी को प्रदान किया।

