

# ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -24

नवम्बर - II - 2022



अंक - 16

माउण्ट आबू

Rs.-10

**कार्यक्रम • अहमदाबाद सिंगरवा क्षेत्र में स्थित 'खुशराजी भवन' का लोकार्पण, सर्व सुविधायुक्त इस भव्य भवन के लिए सभी ने दी शुभकामनाएं प्रभु पालना में होगी यहां सीनियर सिटिज़न की परवरिश : दादी**



## अमेरिका से विडियो के जरिए शुभकामना संदेश

कार्यक्रम के दौरान संस्था की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. मोहिनी दीदी का अमेरिका से भेजा गया विडियो बधाई संदेश दिखाया गया तथा संस्थान के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर भाई द्वारा भेजा गया ऑडियो मैसेज बधाई संदेश सभा में सुनाया गया।

के मीडिया प्रभाग के अध्यक्ष वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. करुणा भाई ने कहा कि समय प्रमाण यह भवन बाबा की प्रेरणा से ही बना है, जिसमें जरूरतमंद भाई-बहनों की सेवा हो सके। इसके साथ ही खुशराजी भवन के निमित्त ब्रह्माकुमारीज संस्थान के सेक्रेटरी ब्र.कु.ललित ने कहा कि युवा अवस्था में परमात्म सेवा में हड़्डी-हड़्डी स्वाहा करने वाले अब वरिष्ठ एवं अनुभवी राजयोगी भाई-बहनों के लिए अहमदाबाद शहर के किनारे शांत और मनोरम स्थान पर उनके स्वास्थ्य और सुविधाओं को ध्यान में रखते हुए इस भवन का निर्माण किया गया है। कार्यक्रम में मेडिकल प्रभाग के सचिव



नवनिर्मित खुशराजी भवन

सात मंजिला 'खुशराजी भवन' में

200 से ज्यादा लोगों के रहने की सुविधा से लैस 140 कमरे

साथ में किचन, डायनिंग, लाइब्रेरी, सेमी आई.सी.यू. फिजियोथेरेपी

एयर कन्डिशनर रूमस, एयर कन्डिशनर सिटिंग हॉल, 24 घंटे गरम पानी

दो लिफ्ट, हर फ्लोर पर स्टील के दो-दो झूले, गेम ज़ोन

हर रोज़ की ज़िंदगी में उमंग-उत्साह बनाये रखने हेतु प्रतिदिन मुरली सुनने के लिए हॉल

बाबा का कमरा तथा रहने के लिए हर कमरे में सुविधाजनक व्यवस्था

**अहमदाबाद।** संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि खुशराजी भवन सबके जीवन में खुशियां लायेगा और परमात्मा की प्रत्यक्षता का केंद्र बनेगा। जिसमें विशेष रूप से सीनियर सिटिज़न की प्रभु पालना में परवरिश होगी। वे बाबा की सेवा करते-करते अपने अनुभव से दूसरों के जीवन में भी प्रेरणा के स्रोत बनेंगे। दादी ने उक्त विचार अहमदाबाद के सिंगरवा क्षेत्र में ब्रह्माकुमारीज संस्थान

द्वारा नवनिर्मित 'खुशराजी भवन' का उद्घाटन करते हुए व्यक्त किये। दादी ने ऐसे सुविधायुक्त बने खुशराजी भवन के लिए बधाई दी और कहा कि अब जल्दी ही बाबा की प्रत्यक्षता होकर रहेगी। गुजरात विधानसभा स्पीकर डॉ. निमा आचार्य ने उम्मीद जताते हुए कहा कि यह भवन जिस मकसद से बनाया गया है उसमें जरूर कामयाब होगा। यह ऐसा भवन है जहाँ व्यक्ति खुश भी रहेगा और राजी भी रहेगा। ब्रह्माकुमारीज संस्थान

ब्र.कु.डॉ. बनारसी, गांधीनगर सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. कैलाश दीदी, मणिनगर सुख-शांति भवन सबजोन संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु.नेहा बहन, ब्रह्माकुमारीज गुजरात और सुविधाओं को ध्यान में रखते हुए इस भवन का निर्माण किया गया है। कार्यक्रम में मेडिकल प्रभाग के सचिव

ब्र.कु.डॉ. बनारसी, गांधीनगर सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. चंद्रिका दीदी ने भी अपनी शुभकामनाएं दी। संस्थान की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी ने भवन का अवलोकन किया। संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. मुन्नी दीदी ने भी भवन का अवलोकन किया एवं

एक-एक सुविधा की जानकारी प्राप्त की। उनके साथ शक्ति भवन की ब्र.कु. हंसा बहन, यू.के. से ब्र.कु. हारिका बहन, ब्र.कु. कानन बहन, स्थानीय विधायक प्रदीप सिंह जडेजा एवं वल्लभ भाई काकड़िया, नवरंगपुरा सेवाकेंद्र प्रभारी ब्र.कु.ईशिता बहन समेत गुजरात के वरिष्ठ लोगों की विशेष उपस्थिति रही।

## न्यूज़ और व्यूज़ के अंतर को समझने में सही आत्मनिरीक्षण ज़रूरी- अजय कौल

**मीडिया कार्यशाला : ब्रह्माकुमारीज संस्थान द्वारा चलाया जा रहा राष्ट्रीय अभियान 'समाधान परक पत्रकारिता से समृद्ध भारत की ओर'**

### पत्रकारों एवं मीडियाकर्मियों हेतु स्व सशक्तिकरण कार्यशाला

**नई दिल्ली।** आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज के मीडिया प्रभाग द्वारा पत्रकारों एवं मीडिया कर्मियों हेतु आयोजित 'आंतरिक सशक्तिकरण' कार्यशाला में यूएनआई के प्रधान संपादक अजय कौल ने कहा कि मीडिया में अंतरावलोकन होना बेहद आवश्यक है क्योंकि कई बार कुछ समाचार हमें भ्रमित करते हैं। मीडिया बहुत शक्तिशाली है और उसके नुकसान की संभावना भी बहुत है। अतः न्यूज़ और व्यूज़ के अंतर को स्पष्ट रूप से समझना होगा और निश्चित रूप से इसके लिए सही आत्म निरीक्षण ज़रूरी है। ये आत्म निरीक्षण की शक्ति हमें राजयोग मेडिटेशन से ही प्राप्त होगी। डीयू पत्रकारिता विद्यालय के निदेशक प्रो. जे.पी. दुबे ने कहा कि हमें चेतना का उपयोग स्वयं के, समाज के और देश के उत्थान के लिए करना चाहिए। इंटरएक्टिव बीज प्राइवेट लिमिटेड की निदेशिका ब्र.कु. मोनिका गुप्ता ने बताया कि मन में उत्पन्न विचारों से कैसे हम अपने श्रेष्ठ व्यक्तित्व और भाग्य का निर्माण कर सकते हैं। इसके लिए आत्मा को परमात्मा के साथ सम्बन्ध

जोड़कर विचारों को शुद्ध और शुभ बनाना होगा। निस्कोर्ट मीडिया गाज़ियाबाद की प्रधानाचार्य प्रो. रितु दुबे तिवारी ने कहा कि मीडिया कर्मियों को तन, मन और सामाजिक रूप से निरोगी और उपयोगी के साथ-साथ सहयोगी बनना होगा तब ही हम समाज और देश को कुछ दे पाएंगे। भारतीय महिला प्रेस कोर्पस, नई दिल्ली की अध्यक्ष शोभना जैन ने कहा कि मीडिया की समाज और देश में क्या भूमिका है इसके लिए आत्ममंथन और आत्मचिंतन की जरूरत है और इसके लिए ब्रह्माकुमारीज बहुत अच्छी तरह अपने अंदर झांकने और आत्मा व परमात्मा की पहचान दे

रही है। डीडी न्यूज़ के संपादक मनीष वाजपेयी ने कहा कि मीडिया का काम है ऐसे मध्यस्थता करना जिसमें समाज एवं राष्ट्र का हित हो। ब्रह्माकुमारीज मीडिया प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. सुशान्त ने कार्यशाला के विषय को स्पष्ट करते हुए कहा कि हम सभी एक-एक मीडिया हैं। मीडिया में देने की भावना से ही शक्ति का संचार होगा। उन्होंने कहा कि हमारा इंटेंट ही हमारे कंटेंट को परिभाषित करता है। अगर मीडिया में उत्कृष्टता को प्राप्त करना है तो अपने जीवन में आध्यात्मिकता और राजयोग मेडिटेशन को आधार बनाना होगा। दिल्ली व रशिया स्थित सेवाकेंद्रों

- किसने क्या कहा...**
- “ चेतना का उपयोग उत्थान के लिए हो - प्रो. जे.पी. दुबे
  - “ सार्थक मीडिया संवाद के लिए आत्मचिंतन और आत्ममंथन ज़रूरी - शोभना जैन
  - “ शुद्ध और शुभ विचारों से ही होता है व्यवित्तव का निर्माण - मोनिका गुप्ता
  - “ मीडिया को निरोगी, उपयोगी के साथ सहयोगी बनना होगा- प्रो. रितु दुबे तिवारी
  - “ मीडिया की मध्यस्थता समाज एवं राष्ट्र के हित में हो - मनीष वाजपेयी
  - “ वैश्विक समस्या का परमात्मा द्वारा ही होगा निराकरण - ब्र.कु. चक्रधारी दीदी

की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु.चक्रधारी दीदी ने बताया कि यदि समस्या घर की हो तो उसे घर

का मुखिया ठीक करता, ग्राम, शहर, जिला, राज्य या देश की हो तो उसका मुखिया ठीक करता परंतु यदि समस्या वैश्विक हो तो उसे विश्व का मुखिया अर्थात् परमात्मा ही आकर सुधारते हैं। पापाचार, भ्रष्टाचार, दुराचार आदि वैश्विक समस्याएं हैं। मौके पर इंडियन फेडरेशन ऑफ वर्किंग जर्नलिस्ट के महासचिव परमानंद पांडे, अखिल भारतीय लघु समाचार पत्र संघ लखनऊ के अध्यक्ष शिवशंकर त्रिपाठी, भारतीय मीडिया कल्याण संघ के अध्यक्ष राजीव निशाना एवं भारतीय प्रेस काउंसिल की सदस्य आरती त्रिपाठी ने भी विचार रखे। मोटिवेशनल स्पीकर एवं मेमोरी ट्रेनर(गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड होल्डर) डॉ. अदिति सिंघल ने मंच संचालन किया व ब्र.कु. गणेश जोशी ने सभी मेहमानों का स्वागत किया।





## ‘योगी’ के पैरामीटर....

संसार में हरेक वस्तु अथवा गुण की मात्रा के दो छोर होते हैं। एक छोर या सीमा को ‘कम-से-कम’ और दूसरे को ‘अधिक-से-अधिक’ कहा जाता है। उदाहरण के तौर पर प्रतिदिन के वातावरण के तापमान के बारे में भी हम ‘कम-से-कम’ और ‘अधिक-से-अधिक’ की चर्चा किया करते हैं। भगवान के प्यार का वर्णन करते हुए भी हम कहा करते हैं कि उसका प्यार सागर से गहरा और गगन से भी ऊँचा है। इस प्रकार हरेक गुण, अभ्यास इत्यादि की ‘निम्नतम सीमा’ (लोएस्ट लिमिट) और ‘उच्चतम सीमा’ (अपर मोस्ट लिमिट) हुआ करती है। इस बात को ध्यान में रखते हुए यह प्रश्न उठता है कि योगाभ्यास की निम्नतम सीमा क्या है, अर्थात् कम से कम कितने योग का हम अभ्यास किया करें ताकि हम ‘योगी’ कहलाने के अधिकारी बन सकें? दूसरे शब्दों में प्रश्न यह है कि हम प्रतिदिन कितना योग अभ्यास करें ताकि हम योगियों की श्रेणी में सम्मिलित हुए रहें, वरना तो हम योगी ही नहीं कहला सकेंगे। वास्तव में हमें कहा गया है कि हम निरंतर योग का अभ्यास करते ही रहें अथवा श्वासो-श्वास, चलते-फिरते, उठते-बैठते, हर कार्य करते हुए भी योग-अभ्यास करते रहें। इसी को ही दूसरे शब्दों में कहा गया है कि हम सदा आत्म-अभिमानि बने रहें। और सदा भगवान को अपना साथी बनाये रखें। यह भी कहा गया है कि ‘योग’ का अर्थ है सम्बंध जोड़ना और सदा सर्वथा हमारे सभी आत्मिक सम्बंध परमात्मा से जुटे रहें।



ब.क. गंगाधर

योगी निर्विकार होता है, वह निन्द-स्तुति, मान-अपमान, हानि-लाभ इत्यादि सभी परिस्थितियों में एकरस, आनंदमय स्थिति में रहता है। और हमारा योग भी ऐसा परिपक्व हो क्योंकि ‘योगी’ और ‘भोगी’ में यह मौलिक अंतर है कि योगी अचल एवं स्वरूप स्थित एवं पवित्र होता है। जबकि भोगी, भोगों की कामनायें करता हुआ विचलित, चंचल या हलचल के स्वभाव वाला होता है। यह भी कहा गया है कि ‘योगी’ एक परमपिता की ही आज्ञा (श्रीमत) का पालन करता है। और भगवान द्वारा बतायी मर्यादाओं तथा नियमों का भी पूर्णतः एवं सदा पालन करता है। जबकि भोगी मनमत्त, परमत इत्यादि पर चलता है और वह नियमों व मर्यादाओं का बारंबार उल्लंघन करता है। यह भी कहा गया है कि योगी ‘इच्छा’ को ‘अविद्या’ का सूचक मानता है और इसीलिए वह इच्छाओं का दास नहीं होता। जबकि एक परमपिता का संग प्राप्त करके सदा संतुष्ट होता है। ऐसा भी समझाया गया है कि योगी नकारात्मक चिंतन नहीं करता, उसकी दिव्य शक्तियों का व्यर्थ या अनर्थ या लीकेज नहीं होता। यह भी हमें समझाया गया है कि योगी विदेही स्थिति में रहता हुआ अपनी दृष्टि, वृत्ति, प्रवृत्ति और स्मृति को पवित्र बनाये रखता है। और आगे कर्म-बंधनों में नहीं फंसता। योगी वह है जो मरजीवा बनता है। पूर्णतः प्रभु-समर्पित होता है और लौकिक को भी अलौकिक में परिवर्तन करता है, ऐसा भी कहा गया है। यह भी कहा गया है कि योगी प्रन्यासी अर्थात् निमित्त (ट्रस्टी) बनकर कार्य करता है। वह परमपिता परमात्मा को करनकरावनहार मानकर, उसपर न्यौछावर होकर जीवन जीता है। आप देखेंगे, उनके जीवन में विशाल त्याग और वैराग्य होता है। जबकि भोगी में भोग-लिप्सा और संसार के प्रति आकर्षण होता है।

योग का कम से कम कितना अभ्यास हो, ये प्रश्न उठता है कि योग-अभ्यास की परंपरा में योग का निम्नतम अभ्यास क्या है? इस विषय में हमें यहां समझाया गया है कि हम कम से कम एक घंटा योग-अभ्यास करें। दिन में हर घंटे में पाँच मिनट योगाभ्यास करें। जब-जब ट्राफिक कंट्रोल का समय आता है, तब-तब सांसारिक संकल्पों की रेल-पेल को रोककर हम तीन-पाँच मिनट योग में टिकें। रात्रि को भी हम एक घंटा नित्य प्रति सामूहिक रूप से या व्यक्तिगत रूप से योग करें और विश्राम सख्या पर बैठकर या लेटकर, ईश्वरीय स्मृति में रहते हुए हम देह से उपराम हो विश्राम करें। दिन भर कार्य करते हुए हम स्वयं को निमित्त (ट्रस्टी) मानते हुए परमात्मा को मालिक समझकर उसे याद करते रहें। घर-परिवार में, सम्बंधों में हमें अपने अंतरमन में परमात्मा के साथ सम्बंध याद आये। कम से कम हम स्वदर्शन चक्र को चलाते ही रहें और इससे नीचे तो न उतरें। इस प्रकार तीन-चार घंटे तो हम न्यूनतम योगाभ्यास करें और समर्पित बुद्धि हों। यह योग के अभ्यास की न्यूनतम सीमा (लोएस्ट लिमिट) है। यह इतना भी हम अभ्यास नहीं करेंगे तो हमारी विदेही स्थिति, फरिश्ता स्थिति और आत्म-अभिमानि स्थिति कैसे होगी! हम विकर्मों को दग्ध करने का पुरुषार्थ क्या करेंगे! और योगी का जो अतीन्द्रिय सुख, आनंद इत्यादि गाया हुआ है, उसकी प्राप्ति कैसे कर सकेंगे! आप समझ ही गये होंगे कि ‘योगी’ कहलाने के लिए न्यूनतम आवश्यकतायें क्या हैं और कर्म में मनोस्थिति किस तरह बनाये रखनी है। तो हे योगी कहलाने वाले, आप अपने आप में चेक करें, जाँच करें, भीतर टटोलें और न्यूनतम से अधिकतम की ओर का पुरुषार्थ कर इस समय हमें जिस स्थिति की अनुभूति कर लेनी है उसमें लग जायें।

## रोज़ खुशी की गोली खाओ तो बीमारी भाग जायेगी

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

शिवबाबा ने हमें कहा कि ओम शान्ति के इस मंत्र को यंत्र बना दो क्योंकि ओम शान्ति का अर्थ है कि मैं शान्त स्वरूप आत्मा हूँ, तो ओम शान्ति कहने से ही अपने स्वरूप की स्मृति आ जाती है। मैं शान्त स्वरूप आत्मा हूँ। मेरा स्वधर्म ही शांत है। यह समय ही समस्याओं का है इसलिए समस्या तो आयेगी जरूर, लेकिन आप ओम शान्ति के अर्थ स्वरूप में टिक जाओ कि मैं एक शान्त स्वरूप आत्मा हूँ, शान्ति के सागर परमात्मा की बच्ची या बच्चा हूँ। तो इस स्मृति से आपकी समस्या समाधान के रूप में बदल जायेगी। कारण, निवारण में बदल जायेगा क्योंकि स्वरूप की स्मृति आ गयी। दिल की बीमारी वालों के लिए खुशी की दवा पहली खुराक है। समस्या समाधान में बदल जायेगी तो खुशी होगी ना, तो ओम शान्ति को यंत्र बना दो। कलियुग का अन्त होने कारण बातें तो आयेगी, बात आती है, चली जाती है। बात आके चली जाने के बाद भी अगर हम उसी के बारे में सोचते रहेंगे, वर्णन करेंगे तो हमारी खुशी भी चली जाती है। कोई हमारे घर में आके एक छोटा-सा रूमाल भी लेके जावे तो आप उसको छोड़ेंगे? तो हमारी खुशी, हमारा शुभ चिंतन शान्ति का, उसमें व्यर्थ चिंतन चल जायेगा। और व्यर्थ बहुत फास्ट चलने के कारण मन की शक्ति को

खो देते हैं इसलिए आप खुशी कभी नहीं गँवाओ। खुश रहना यह आपके लिए बड़े ते बड़ी दवाई है। इसलिए जो बीता सो बीता उसके चिंतन में नहीं जाओ। जो हुआ सो हुआ, फिनिश (समाप्त)। बीती को चितवो नहीं। पानी को बिलौने से क्या मिलेगा? बाँहों का दर्द। इसलिए बीती को छोड़ भविष्य का सोचो। मैं आत्मा हूँ, परमात्मा की संतान हूँ, जब ऐसे चिंतन करेंगे तो खुशी आयेगी और खुशी आयेगी तो आपकी यह बीमारी ठीक होती जायेगी। तो जब भी कोई दर्द आपको हो तो उस समय “मैं आत्मा हूँ” यह गोली ले लो क्योंकि आत्मा, परमात्मा की संतान होने कारण शान्ति का सागर, सुख का सागर याद आने से खुद भी ऐसे स्वरूप में स्थित हो जायेंगे। तो यहाँ यह खुशी की खुराक खूब खाओ इसे खाने की विधि है मैं आत्मा परमात्मा की संतान हूँ। जैसे बाप वैसे मुझे बनना है। तो खुशी कभी नहीं छोड़ना क्योंकि खुशी की खुराक छोड़ दी तो क्या होगा? बातें व्यर्थ आती हैं, हालातें आती हैं उसमें ही लगे रहते हैं, लेकिन अभी हमको शिवबाबा कहते हैं इन बातों को छोड़ें खुशी की खुराक लो। सदा खुश रहो और खुशी बाँटो क्योंकि यह खुशी ऐसी चीज़ है जो जितना बाँटोगे उतना बढ़ेगी। तो अभी चलते-फिरते भी अपने को आत्मा समझते हर्षित होते रहेंगे।

## एक्सेप्ट करो... किसी से एक्सपेक्ट नहीं

राजयोगिनी दादी जानकी जी

अकेले होते भी अनेकों के साथ मिलकर अगर चलते हैं तो कोई मुश्किल नहीं है। कोई कहता है कि मुझे दया आती है यह सिर्फ कहता है, पर करता कुछ नहीं है। हमेशा है, पर करता कुछ नहीं है। हमेशा रोता रहता है। किसी की बात को समझने के लिए बड़ी दिल हो क्योंकि आजकल कोई किसी की बात को समझने की कोशिश नहीं करता। मुस्कुरा तभी सकते हैं जब बड़ी बात को छोटा बनाया जाता है, छोटी को बड़ा नहीं बनाओ। छोटी बात को सोच के बड़ा बनाते हैं तो जो खुद ही बड़ा बनाता है वह औरों पर क्या दया करेगा? उसका माइंड बिचारा एक मिनट भी शांत नहीं होता है। दिल में एक मिनट के लिए भी किसी के प्रति प्यार नहीं पैदा होता है। मन में शांति, दिल में प्यार हो। उसके लिए ऐसी बातों को समझके पहले अपने ऊपर रहम करो। दया, रहम, कृपा, आशीर्वाद इनके भी सूक्ष्म साकाश हैं। तो जिसके पास सुख होगा, वो देने बिगर रह नहीं सकेगा। न दुःख देना, न लेना इसको कहा जाता है दया, रहम, कृपा की। प्रैक्टिकली अनुभव जो है वो औरों को सुख देता है। इसके लिए अपने मन को अन्दर से सच्चाई से, प्रेम से, खुशी से शक्तिशाली बनाओ, खुद को प्यार करो। कईयों को खुद को प्यार करने के लिए टाइम नहीं है, तो औरों को कैसे प्यार करेंगे! इसलिए पहले मैं खुद को प्यार करूँ।

जो न काम की बात है वो अन्दर जाती नहीं है, इसमें बाहर की बात अन्दर न जावे, यह है अपने से प्यार करना, अपने पर दया करना। अगर सुबह से लेके यह बात... वह बात है... तो वो क्या दया करेगा? अरे, मेरा धर्म है शांत रहना। सच्चाई और प्रेम से सबको रिगार्ड देना, रिस्पेक्ट देना, इससे औरों के मन में आपके प्रति रिगार्ड पैदा होगा। पहले परिवर्तन का रिगार्ड अच्छा हो। हमारा काम है सेल्फ रिस्पेक्ट में रहना, सबको रिस्पेक्ट देना। छोटी को स्नेह दो, कई बच्चे बिचारे क्यों ऐसे नाराज, दुःखी रहते हैं क्योंकि बच्चों को बचपन से ले करके माँ-बाप का स्नेह नहीं मिलता है। भाई-बहनों का प्यार नहीं मिलता है। छोटे बच्चों में भी ईर्ष्या होती है, मम्मी इसको ज्यादा प्यार करती, मेरे को नहीं। मैं तो संसार समाचार से दूर रहती हूँ पर प्रैक्टिकल क्या हो, यह भावना है। शांत में रहने के लिए बीच में कोई पुरानी बात का संकल्प याद न आवे, तो वो वायब्रेशन बड़े पॉवरफुल होते हैं। जिससे कदम-कदम पर सावधान रहने की समझ मिली है, उनके प्रति सम्मान दिल से निकलता है। और कोई कहे यह भी ऐसे करता है या ऐसे किया है, तो यह है डिस्रिगार्ड। जिसको जो कहना व करना है करे, पर मैं शांति और प्रेम को नहीं छोड़ूँ। सामने वाला कितना भी कुछ बोले, पर मेरी शक्ल चेंज न हो। ऐसे नहीं परमात्मा बाप ने शिक्षाओं को धारण करने के लिए जो शक्ति दी है, उससे



## प्यारा बनना है एक का... बाकी सबसे न्यारे रहो

बाबा ने कहा, ‘चिरन्जीवी बच्चे, मायाजीत बच्चे’ अब हमें वरदान मिल गया तो माया वार कर नहीं सकती। हमारी आँखों में बाबा बैठा है, हम तो कल जाकर शहजादे बनेंगे। हम कल जाकर मिचनू (छोटा बच्चा) बनेंगे। हमें तो नई दुनिया में जाना है, हमें तो ऐसा सुन्दर देवता बनना है, हम तो वह मूर्तियाँ हैं जिनका मन्दिर में गायन, पूजन होता है। हमें यह देह देखनी ही नहीं है, हमें तो यह बाबा की दरबार दिखाई देती, यह लाइट का क्राउन सब पर दिखाई देता।

अभी हम सबको लाइट के घर जाना है। हर एक के मस्तक पर लाइट की थाली घूमती हुई देखो तो यह देह दिखाई ही नहीं देगी। हम बाबा के बच्चे आत्मा हैं, आत्मा लाइट है, उस लाइट के क्राउन को छोड़ देह अभिमान में क्यों आते! लाइट के क्राउन को देखो तो देह भान छूट जायेगा। देह का क्राउन कांटों का क्राउन है, लाइट का क्राउन हल्का शीतल कर देता है।

हम लाइट हाउस हैं- हमें सबको राह दिखानी है, सबकी रूहों को राहत देनी है। राहत देने वाले ने हमें राहत दी है, मैं कैसे कहूँ कि मुझे राहत नहीं। हम तो रूहानी राहत देने वाले राही हैं, सबको लाइट देनी है, ऐसी स्थिति में रहो तो बाकी सब स्थितियाँ खत्म हो जायेंगी।

काम महाशत्रु के संकल्पों को डोन्ट

केयर करो, तूफानों में नहीं आओ। विकल्पों पर अटेन्शन ही क्यों देते, अगर अटेन्शन देंगे तो और ज्यादा आयेगे। मैं ज्ञान सूर्य का बेटा, कीचड़े को खत्म करने वाला हूँ, मेरे पास माया का किचड़ा आ नहीं सकता। अगर उसको देखेंगे, हाथ लगायेंगे तो आ जायेगा। अगर संकल्प आये तो किनारा

मस्ती में मस्त रहो, बिज़ी लाइफ इज द गुड लाइफ, बिज़ी रहेंगे तो सब इज़ी हो जायेगा। पढ़ाई और सर्विस में बिज़ी रहो, भाव-स्वभाव के नाज़-नखरे छोड़ दो। वह भी आपकी वृत्तियों को खराब करते हैं। प्यार करना है एक बाबा को, शक्ति लेनी है एक बाबा से। बाकी

निर्बल की शिकायत थोड़े ही जाती। मैं हूँ मास्टर सर्वशक्तिवान और कहूँ कि यह छोटी-सी माया वार करती है। चींटी महारथी को सुला दे तो क्या कहेंगे! उससे अपनी सम्भाल रखो। इस पुरानी दुनिया को देखो ही नहीं, सुनो ही नहीं। संगदोष एक दो को बहुत गिराता है। मेरा संगी एक बाबा है। उसको साथ रखो तो दोस्तों का साथ नहीं खींचेगा। प्यारे सबके बनो, प्रिय किसको नहीं बनाओ। प्रिय एक बाबा को बनाओ तो सब तुम्हारे प्यारे रहेंगे। प्यार सबको करना है लेकिन किसके लिए प्यार नहीं बनना है। किसके लिए प्यार बनेंगे तो हद आ जायेगी। प्यारा बनना है एक का, बाकी सबसे न्यारे रहो। किसी के प्यार की आश नहीं रखनी है। सदा एक साथी के साथ रहो तो और किसी के संग का रंग नहीं लगेगा। बाबा का संग मुझे सबको लगाना है, मुझे किसी का संग आकर्षण नहीं कर सकता। यह दावा करो।

मुझे बाबा ने कर्मयोगी, शीतल योगी बनाया है, लेकिन गर्मयोगी नहीं बनो। हमारे मस्तक पर बाबा का हाथ है, हमारा मस्तक शीतल हो गया फिर गर्मी कौन-सी? मीठे बाबा ने कहा ओ मेरे मीठे, सिकीलथे बच्चे, ऐसा कहते ही उसने हमें शीतल बना दिया, फिर गर्मी किस बात की! न काम की, न क्रोध की। माया पर भल गुस्से हो लेकिन किसी के ऊपर गुस्से मत हो।



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

आप बाबा को कमजोरी की बातें मत सुनाओ, निर्बलता खत्म हुई क्योंकि हम मास्टर सर्वशक्ति वान हैं। अगर आप सोचेंगे कि माया हैरान करती तो करेगी लेकिन संकल्प में दृढ़ता रखो कि माया आ नहीं सकती तो भाग जायेगी।

कर लो, अगर वह नींद फिटायें तो आप योग में बैठ जाओ, लेख लिखो, विचार सागर मंथन करो।

आप बाबा को कमजोरी की बातें मत सुनाओ, निर्बलता खत्म हुई क्योंकि हम मास्टर सर्वशक्तिवान हैं। अगर आप सोचेंगे कि माया हैरान करती तो करेगी लेकिन संकल्प में दृढ़ता रखो कि माया आ नहीं सकती तो भाग जायेगी। आप अपनी मस्ती में रहो तो सब पुरानी बातें खत्म हो जायेंगी। बाबा से सर्व सम्बन्ध जोड़ो। बाबा की

किसी से प्यार लेने की इच्छा नहीं रखनी। बाबा से प्यार लो, किसी देहधारी के प्यार की इच्छा मत रखो। हमें तो लेके सहारा बाबा का, विश्व का कल्याण करना है। ऐसे विश्व का निर्माण करने वाले क्या खुद का निर्माण नहीं कर सकते!

यह है ही तमोप्रधान दुनिया- इसकी शिकायत मत करो। हमें कोई सड़ा हुआ चोला पहनना ही नहीं है। यह सड़ा हुआ, मरा हुआ वस्त्र है, आप उसकी शिकायत क्यों करते! यह है ही निर्बल,



हम प्रायः कहते हैं कि "हमें भगवान मिल गया है, इसलिए सब कुछ मिल गया है और उनको पा लेने के बाद तो बाकी कुछ भी पाने की तृष्णा नहीं रही।" परंतु हम व्यवहार में देखते हैं कि यह समझ लेने पर कि फलां मनुष्य ने परमपिता परमात्मा का सत्य परिचय प्राप्त कर लिया है और वह परमात्मा में निश्चय बुद्धि है, तब भी मनुष्य की इच्छाओं तो बनी ही रहती हैं। इतना ही नहीं, बल्कि दूसरे को जब कुछ प्राप्त होता है तो उसे स्वयं को यदि उस चीज की आवश्यकता न हो तो भी वह स्वयं को उससे वंचित महसूस करता है और उसके मन में ईर्ष्या उत्पन्न होती है। कम-से-कम ईर्ष्या तो उत्पन्न नहीं होनी चाहिए क्योंकि यदि दूसरा कोई व्यक्ति कुछ प्राप्त करता है, तब हमारे लिए भी प्राप्त करने को संसार में और बहुत कुछ है। संसार तो बहुत बड़ा है। उद्यमी के लिये तो कोई भी वस्तु अप्राप्य (न मिलने वाला) नहीं होती।

चलो किसी के मन में ईर्ष्या उत्पन्न भी हो, तब भी मान-शान,पद-प्रतिष्ठा, साधन-सुविधा, समाचार-सूचना, सम्मान-स्नेह, सहयोग-सद्व्यवहार- इस सबकी इच्छा अथवा अपेक्षा तो मन में बनी ही रहती है। यदि इनमें से कुछ न मिले तो लगता है कि मन को किसी ने ठोकर मार दी हो। न मिलने का दुःख तो पहले ही होता है; अप्राप्ति की संतान जो असंतुष्टता है, उसका बोझ और गले पड़ जाता है। तब अवश्य ही यह जो कहा जाता है कि "प्रभु मिल गया तो सब कुछ मिल गया"- इसके सही अर्थ को समझने में कुछ गुंजाइश है, वर्ना प्रभु के मिल जाने पर असंतुष्टता क्यों होती है?

वास्तव में जिस समय मनुष्य सांसारिक प्राप्ति की उत्कट (तीव्र) इच्छा कर रहा होता है, उस समय वो प्रभु-मिलन नहीं मना रहा होता, अर्थात् वह मिलन की अनुभूति का रस नहीं ले रहा होता क्योंकि उसकी बुद्धि, जिस द्वारा ही आत्मा का परमात्मा से मिलन होता है, उस समय विषयों, व्यक्तियों या पदार्थों ही के ध्यान में लगी होती है और उनका ही रस उसे अपनी ओर खींच रहा होता है। जब यह बुद्धि परमात्मा की स्मृति में समाहित होती है, उसी समय ही अनुभव की गई स्थिति के लिए ही ये गायन है कि "हमें भगवान मिल गया तो सब कुछ मिल गया; अब हमें किसी अन्य चीज को प्राप्त करने की इच्छा नहीं रही।" जो विषय- पदार्थों अथवा सांसारिक उपलब्धियों

## सब कुछ मिल गया फिर भी!

में ही मन को लगाए हुए हैं, भला वह यह कैसे कह सकता है कि "मुझे प्रभु मिल गया है" जबकि वह मिलन मनाने की स्थिति अथवा अनुभूति में होता ही नहीं उसका कथन ऐसा ही है जैसे कि कोई व्यक्ति अपने घर में आए हुए किसी महान व्यक्ति के पास बैठ कर न तो उससे बात करता है, न उससे मिलता है बल्कि और धन्धों में ही व्यस्त होते हुए



राजयोगी ब.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

अपने घर में आए महान अतिथि को केवल नमस्कार ही कर देता है और लोगों से कहता फिरता है कि "वह महात्मा तो हमारे घर में आए हुए हैं और हमारा तो रोज ही उनसे मिलन होता और, इतना ही नहीं, बल्कि हम तो उनसे मिले ही पड़े हैं।" स्पष्ट है कि वह व्यक्ति 'मिलन' के लाभ को शायद अच्छी रीति जानता ही नहीं। **मिलन का अर्थ है संपर्क, संसर्ग, संबंध, स्नेह का आदान-प्रदान और उससे प्राप्त होने वाले रस की अनुभूति में लगा हो, वही प्रभु-मिलन का अनुभव जानता है और वही स्थितप्रज्ञ है। जिसकी बुद्धि का परमात्मा से मिलन हुआ रहता है, वही तो सदा संतुष्ट है, वही तो महात्मागी है और सहज एवं स्वाभाविक रूप से वैरागी भी है।**

**ज्ञान के साथ-साथ ध्यान जरूरी है** श्रीमद्भगवद्गीता में लिखा है कि मनुष्य विषय-पदार्थों का ध्यान अथवा चिंतन करता है। उस ध्यान से उसकी बुद्धि का 'संग' उनसे

जुट जाता है। उस संग से पुनः वह उनके ही ध्यान में लगा रहता है। इस प्रकार के संग से मोह की उत्पत्ति होती है अर्थात् उन विषय पदार्थों

में उसकी आसक्ति हो जाती है; वह अनेक रस रूपी रस्सियों में जकड़ा जाता है। मोह अथवा आसक्ति होने से पुनः - पुनः उसके मन में उनका संग अथवा रस प्राप्त करने की कामना पैदा होती है। वह कामना पूर्ण न होने पर उसे 'क्रोध' आता है। अतः याद रहे कि कामना से कामना ही पैदा होती है, तृप्ति पैदा नहीं होती और यदि हो भी तो वह क्षणिक होती है और बार-बार कामना पैदा होने पर, आज यदि कामना पूर्ण हो भी गई और क्रोध नहीं भी आया तो कामना की स्थायी रूप से पूर्ति न होने से कल उसे उस व्यक्ति अथवा परिस्थिति के प्रति या अपने भाग्य के प्रति, जिसे वो बाधा रूप मानता है, क्रोध आएगा ही। क्रोध से बुद्धि भ्रमित हो जाती है और मनुष्य स्मृति भ्रंश हो जाता है तथा उसका विवेक मारा जाता है और बुद्धि अथवा विवेक नष्ट होने से तथा स्मृति भ्रंश होने से सर्वनाश की ओर चल पड़ता है और उसका सब कुछ लुट अथवा मिट जाता है।

श्रीमद्भगवद्गीता में कहा है कि ध्यान अथवा 'ध्यान योग' का अभ्यास तो भोगी भी करता है लेकिन वो प्रकृति के पदार्थों का ध्यान करता रहता है और अपनी बुद्धि की स्थिति को तथा ईश्वरीय स्मृति को गंवा बैठता है और संतुलन खो बैठने पर लुढ़कते-लुढ़कते विनाश के गर्त में जा पड़ता है और विषयों की धूल अथवा दलदल में लथपथ हो जाता है या विकारों की अग्नि में भस्मीभूत हो जाता है। परंतु योगी अपने ध्यान योग से अथवा बुद्धि योग से ईश्वर का संग करते हुए नष्टमोहः हो कर और स्मृति प्राप्त करके अपने गंवाए हुए दैवी राज्य-भाग्य को प्राप्त कर लेता है। इसलिए योगाभ्यास करते हुए स्थितप्रज्ञ होने में ही कल्याण है और स्थितप्रज्ञ होने के लिए संतुष्ट होना, संतुष्टता को प्राप्त करने के लिये त्याग करना, त्याग के लिये वैराग्य का होना भी आवश्यक है और वैराग्य वृत्ति के लिये प्रकृति की जर्जर अवस्था और निस्सारता अथवा नीरसता में सम्पूर्ण निश्चय होना आवश्यक है और उसके अनुभव के लिये प्रभु का ध्यान करने की जरूरत है। इसलिए गीता में एक जगह आया है कि ज्ञान से भी ध्यान (ईश्वरीय स्मृति में स्थिरता) श्रेष्ठ है। उससे ही स्थितप्रज्ञता होती है।



**झाबुआ-गोपालपुरा(म.प्र.)**। सर्वपितृ अमावस्या एवं ब्रह्माकुमारीज के समाज सेवा प्रभाग द्वारा निकाले गए 'स्वर्णिम समाज निर्माण' अभियान के सदस्य माननीय मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान का फूलों का गुलदस्ता भेंट कर स्वागत करते हुए। कल्पतरु वृक्षारोपण अभियान के अंतर्गत पौधारोपण किया। इस अवसर पर ब्र.कु.आशा बहन,चित्तौड़,राज., ब्र.कु. सीमा बहन,रतलाम, ब्र.कु.अन्नपूर्णा बहन,इंदौर उपस्थित रहे।



**भरतपुर-राज.**। गाँधी जयंती के अवसर पर सर्वधर्म प्रार्थना सभा में आमंत्रित राजयोगिनी ब्र.कु. कविता दीदी सहित पर्यटन एवं नागरिक उड्डयन मंत्री महाराजा विश्वेंद्र सिंह, स्वास्थ्य मंत्री डॉ. सुभाष गर्ग,राजस्थान सरकार, संभागीय आयुक्त सांवरमल वर्मा, जिला कलेक्टर आलोक रंजन, पुलिस महानिरीक्षक गौरव श्रीवास्तव एवं महापौर अभिजीत कुमार उपस्थित रहे।



**दिल्ली-पीतमपुरा**। ब्रह्माकुमारीज द्वारा पीतमपुरा रामलीला ग्राउण्ड,पी.यू. ब्लॉक में नवरात्रि के अवसर पर आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी के उद्घाटन पश्चात् उपस्थित हैं पवन जी,ट्रेजरर,पीतमपुरा रामलीला कमेटी, ब्र.कु.हर्ष बहन, ब्र.कु.प्रभा, मुकेश जी,उपाध्यक्ष,रामलीला कमेटी, ब्र.कु. सुनीता तथा अन्य।



**गया-सिविल लाइन(बिहार)**। दुर्गा पूजा पंडाल में ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित प्रदर्शनी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए पंडित राधाकांत गोस्वामी,मथुरा, एएसआई अखिलेश सिंह, पूर्व गौशाला अध्यक्ष विनोद जी एवं राजयोगिनी ब्र.कु.शीला दीदी।



**जयपुर-सांगानेर(राज.)**। ब्रह्माकुमारीज द्वारा पत्रकारों के सम्मान में आयोजित समारोह में शहर के विभिन्न पत्रकारों का सम्मान करने के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय उपसेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु.पूजा बहन, एयरपोर्ट गीता पाठशाला संचालिका ब्र.कु.आरती बहन, रामपुरा रोड गीता पाठशाला संचालिका ब्र.कु. मीनल बहन तथा ब्र.कु.महेश भाई। कार्यक्रम में एसडीएम श्रीमति एकता काबरा भी उपस्थित रहीं।



**कोरापुट-ओडिशा**। शिक्षक दिवस पर दीप प्रज्वलित करते हुए गोष्ट,ब्लॉक बीडीओ, उन्नयन अधिकारी नरेंद्र नायक, बालक हाई स्कूल शिक्षक हिमांशु दास,ब्र.कु.स्वर्णा बहन तथा अन्य।



**रॉंची-झारखंड**। 'पाँचों युगों का चैतन्य दर्शन' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए सुबोध मिश्रा,व्यवसायी,नर्दकिशोर पाटोदिया, अग्रवाल सभा अध्यक्ष, नरेश प्रसाद,अधिवक्ता, गोवर्धन गाडोदिया, अध्यक्ष,अखिल भारतीय मारवाड़ी सम्मेलन, किशोरी चौधरी,समाज सेवी, विजय पांडेय,अधिवक्ता तथा राजयोगिनी ब्र.कु.निर्मला दीदी।



**कोसाड-गुज.**। रामनगर सोसायटी, पानी की टंकी के सामने आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी कार्यक्रम में लालजी भाई,डेवलपर और उनके ग्रुप को ईश्वरीय सौगात भेंट कर सम्मानित करते हुए ब्र.कु.रेखा बहन।



**सोलन-हिमाचल प्रदेश**। 'दया एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' कार्यक्रम के उपलक्ष्य में राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय,ब्रह्माकुमारीज कार्यकारी सचिव को मोमेंटो भेंट कर सम्मानित करते हुए वाई.एस. परमार विश्वविद्यालय के एचओडी के.के. रैना। साथ हैं राजयोगिनी ब्र.कु.सुष्मा दीदी।



**दिल्ली-इंद्रपुरी**। नवरात्रि पर्व पर चैतन्य देवियों की झाँकी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के पश्चात् चैतन्य झाँकी के साथ हैं ब्र.कु.बाला बहन, ब्र.कु.गायत्री बहन तथा ब्र.कु.अभिनव भाई।



## समय के पहले सर्व लगाव व झुकाव से मुक्त कर लेना ही समझदारी

अब मुझे बहुत आत्मग्लानि महसूस हो रही है इसीलिए कल से मैं भिक्षा के लिए नहीं जाऊंगा, भिक्षुक ने कहा। तो महात्मा बुद्ध ने कहा कि नहीं, अब तो तुम्हें खास जाना चाहिए। लेकिन कल तक जाने से पहले तुम अभ्यास करो। अपने मन को इतना शांत करो और अपने मन के हर संकल्प को सारा दिन देखते जाओ कि मेरे मन में क्या संकल्प चल रहे हैं। और अपने संकल्पों के ऊपर इतना अटेंशन रखो कि आपके मन के अंदर कोई भी ऐसा भाव उत्पन्न ना हो, ऐसा कोई भी विचार उत्पन्न ना हो, ऐसा तुम अभ्यास करो। उसने सारा दिन अभ्यास किया, सारा दिन अपने संकल्पों को देखते हुए मन को शांत करता गया।

दूसरे दिन जब फिर से भिक्षा मांगने के लिए गया उसी स्थान पर गया और जैसे ही उस बहन ने दरवाजा खोला तो उसने साक्षी होकर अपने संकल्पों को देखना शुरू कर दिया कि मेरे मन के अंदर किसी भी प्रकार के शुद्ध संकल्प के सिवाय कोई संकल्प उत्पन्न नहीं होना चाहिए और इतना शुद्ध संकल्प कि खाने के लिए कोई आशक्ति न हो। उसने खाली इतना कहा- भिक्षामदेही। बहन ने फिर उसको कहा अंदर आकर भोजन कर लीजिए उस समय भी साक्षी हो करके वह बैठा और मन में संकल्प किया कि जो जैसा खाना आज मुझे मिलेगा उसे स्वीकार करना है। उसने स्वीकार किया, उसके बाद बहन ने कहा तुम यहीं विश्राम करो तो उस समय भी उसने अपने मन को देखना आरंभ किया और अलग हो गया अपने आप से। मन में उठने वाले हरेक भाव को देखता रहा। शुद्ध भाव और शुद्ध भावना को जैसे सारे वातावरण के अंदर



डॉ. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

प्रवाहित करता रहा। फिर जब वहाँ से वापिस आया तो उस समय उस बहन ने कहा कि आज तुम अपनी स्थिति में पास हो गए। जब हम अपने अंतर के भाव को बहुत स्पष्ट देख सकते हैं, अपने संकल्पों



पेपर में पास होने के लिए तैयारी अभी ही करनी होगी। अन्यथा तो फेल होने से खुद को बचा नहीं पाएंगे।



को खुद अलग हो करके देख सकते हैं, और जब उसको देखेंगे तो नैचुरल है कोई भी जब नकारात्मक संकल्प नहीं होगा तो नकारात्मक भावना नहीं होगी, नकारात्मक दृष्टि नहीं होगी, नकारात्मक बुद्धि का इंटरफेयर नहीं होगा, तब हमारी स्थिति सतोप्रधान अवस्था वाली स्थिति हो जाएगी। इसीलिए बाबा कई बार कहते हैं कि साक्षी दृष्टि होने के लिए न्यारा और उपराम बनना बहुत जरूरी है। साधन-सुविधाओं से हमारा लगाव हो जाता है, चीज-वस्तुओं से हमारा लगाव हो जाता है, उससे भी अपने आप को ऊपर कर देना ही साक्षी स्थिति है। अब

इसी तरह हमारे वृत्ति और स्वभाव से भी झुकाव होता है। चाहे व्यक्ति के प्रति, कोई भी इंसान के स्वभाव संस्कार को देखते हुए या उसकी विशेषता को देखते हुए जब वो व्यक्ति बहुत अच्छा लगने लगता है कि यह व्यक्ति बहुत अच्छी सेवा करता है, इसके अन्दर बहुत विशेषताएं हैं, उसके अन्दर गुण बहुत हैं, इस तरह से उसके प्रति झुकाव हो जाता है। तब हम साक्षी दृष्टि नहीं हो सकते। इसलिए स्वभाव, लगाव, झुकाव, दबाव, प्रभाव की बातों से अपने आपको मुक्त रखने वाला ही साक्षी दृष्टि बन सकेगा।

तनाव, पुराना स्वभाव-संस्कार, प्रभाव, लगाव और झुकाव तो यह पांचों बातों से मुक्त हो जाता है वही उपराम या उससे न्यारा हो सकता है। वह सहज ही साक्षीदृष्टि स्थिति को क्रियेट कर लेता है। जिसकी बहुत काल तक यह स्थिति बनने लगेगी तब जाकर के हर अंतिम समय के पेपर से वो पास हो जायेगा, क्योंकि इन पांच रूपों से अंतिम समय में पेपर आने ही आने हैं। चारों तरफ का नकारात्मक वातावरण इतना होगा जो वह इफेक्ट करेगा, वो हमारे अंदर भी नकारात्मक संकल्प क्रिएट कर सकता है, हमने अपने संकल्पों पर अगर अभी ध्यान नहीं दिया, डिटैच होकर देखा नहीं तो नैचुरल है हमारी स्थिति को इफेक्ट करेगा। इसी तरह पुराने स्वभाव-संस्कार फुल फोर्स में आएं और दूसरों के भी टक्कर खायेंगे। उसके साथ में अगर टकरा गए तो भी फेल हो जाएंगे इसीलिए बाबा ने कहा जो ओरिजनल सतोप्रधानता के संस्कार हैं, सात्विक संस्कार हैं उनको इमर्ज रूप में रखो। जितना ज्यादा उनको इमर्ज रखेंगे उतना इससे फ्री हो जाएंगे।



**दिल्ली।** ले मेरिडियन होटल में साउथ वेस्टर्न अमेरिकन यूनिवर्सिटी द्वारा आयोजित दीक्षांत समारोह में राजयोग का संदेश देने के लिए विभिन्न 100 वर्ल्ड रिकॉर्ड्स बनाने वाली पहली भारतीय महिला नागठाणे सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. डॉ. सुवर्णा बहन को आध्यात्मिकता में डी लिट प्रदान करते हुए आम आदमी पार्टी के विधायक सोमनाथ भारती। समारोह में साउथ वेस्टर्न अमेरिकन यूनिवर्सिटी के वाइस चांसलर जॉन पीटर, सुप्रसिद्ध फिल्म अभिनेत्री सिमरन आहुजा उपस्थित रहे।



**बहल-हरियाणा।** 'सुसंस्कारों की धरोहर- भारत की बेटियाँ' कार्यक्रम में 51 बेटियों को शिक्षा के क्षेत्र में प्राप्त विशेष उपलब्धि को लेकर मोमेंटो भेंट कर सम्मानित करते हुए उपनिरीक्षक जगत सिंह मोर, ब्र.कु. पुष्पा दीदी तथा थानेदार महेन्द्र सिंह। कार्यक्रम में उपस्थित रहे ब्र.कु. निर्मला बहन, ब्र.कु. मंजू बहन, ब्र.कु. पुष्पा दीदी, उपनिरीक्षक जगतसिंह मोर, थानेदार महेंद्र सिंह, पूर्व चेयरपर्सन सुमनलता पनहार, ब्र.कु. शकुन्तला दीदी, एनआरआई बजरंग लाल खन्ना, सरपंच गजानंद अग्रवाल, ब्र.कु. पूनम बहन, ब्र.कु. वैशाली बहन तथा ब्र.कु. शीतल बहन।

### ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें

कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया  
संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी,  
पोस्ट बाक्स न-5, आबू रोड, राज. 307510

सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,  
Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क: भारत- वार्षिक- 240 रुपये, तीन वर्ष- 720 रुपये, अजीवन- 6000 रुपये

Website: www.omshantimedia.org

#### For Online Transfer

BANK NAME:- STATE BANK OF INDIA(SBI)  
ACCOUNT NAME:- OM SHANTI MEDIA  
ACCOUNT NO:- 30826907041,IFSC - CODE - SBIN0010638  
BRANCH- Prajapita Brahmakumaris Ishwariya Vishwa Vidhyalya,Shantivan

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

OR

Whatsapp, Telegram No.:- 9414172087



**सोनीपत-हरियाणा।** नवरात्रि पर्व पर चैतन्य देवियों की झाँकी का अवलोकन करने के पश्चात् चित्र में विधायक सुरेंद्र पंवार, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु.प्रमोद बहन तथा ब्र.कु.सुनीता बहन।



**जलबपुर-नेपियर टाउन(म.प्र.)।** शिव स्मृति भवन में चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए महापौर जगत बहादुर सिंह,अन्नु, बाँबी जायसवाल,संयुक्त सचिव ड्रग केमिस्ट एसोसिएशन, ब्र.कु.भावना बहन तथा अन्य अतिथिगण।



**बरही-हजारीबाग(झारखंड)।** चैतन्य दुर्गा माँ की झाँकी शोभायात्रा एवं राजयोग चित्र प्रदर्शनी का शिव ध्वज दिखाकर शुभारम्भ करते हुए अनुमंडल प्रमुख मनोज कुमार, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु.रीना बहन, ब्र.कु.मुन्नी बहन, ब्र.कु.रोशनी बहन, ब्र.कु.रामदेव भाई तथा अन्य।



**वडोदरा-अलकापुरी(गुज.)।** गांधी जयंती पर 'स्वच्छ रेलवे सर्वत्र' अभियान के अंतर्गत रेलवे स्टेशन पर सफाई में सेवा देने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. रागिनी बहन, ब्र.कु. लक्ष्मी बहन, ब्र.कु. नरेंद्र भाई तथा अन्य भाई-बहनें।



**भादरा-राजस्थान।** पुलिस स्टेशन में पौधा रोपण करते हुए ब्र.कु.चंद्रकांता बहन, सी.आई. रणवीर, डी.एस.पी राजेंद्र तथा अन्य।



**निम्बाहेड़ा-राज.** दशहरा मेले में लगाई गई 10 दिवसीय चित्र प्रदर्शनी द्वारा ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् समूह चित्र में हैं सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु.शिवली बहन, एस.आई. सूरज जी तथा पुलिस स्टाफ।

**बैंक ऑफ बड़ोदा**  
Bank of Baroda

**BHIM Baroda Pay**

SCAN TO PAY  
WITH ANY BHIM UPI APP

Merchant Name : RERF Om Shanti Media

vpa : 09000r10076184@barodampay

**UPI**

paytm BHIM BharatPe



जरा सोचें...

# देह भान को छोड़ना देह छोड़ना नहीं... कर्मन्द्रियजीत बनना

वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका राजयोगिनी  
ब्र.कु. गीता दीदी, माउण्ट आबू

हम कहीं फंसे नहीं, कोई हमें खींचे नहीं, रूहानी प्यार से चलना, आत्मिक प्यार, संगमयुग का समय भगवान से प्यार करने का समय है। अभी कोई देहधारियों में बुद्धि नहीं लगानी, बाबा पर पूरा फिदा हो जाना है, पूरा समर्पित हो जाना है, बलिहार जाना है। बाबा कहते हैं ना कि कोई इन्द्रिय रस भी न खींचे, ज्ञान नहीं था तो इन्द्रियों के रस में डूबे रहते थे। बुद्धि ही ओंनों के तरफ थी। देखो, ज्ञान नहीं था तो क्या सोचते थे, कहा बुद्धि रहती थी। इसके घर में ऐसा, इसके घर में ऐसा, ये ऐसे, ये ऐसे ओंनों में बुद्धि रहती थी। सारी दुनिया की पंचायत करते रहते थे। पहला पाठ ही बाबा ने ऐसा पढ़ाया जो सबसे निकल स्व में स्थित हो गये। अपने आप को चेक करें, सबसे निकले हैं? एक बाबा में बुद्धि लगी है? स्व में स्थित हुए हैं? बाबा ने कहा है ना कि कई तो पढ़कर पढ़ाने लग जाते हैं, और कई तो पहली पोथी में ही मुझे हुए हैं। हमने अभी तक पहला पाठ ही पक्का नहीं किया जबकि वो हमारा फाउंडेशन है।

देखने का रस, कौन कहाँ जा रहा है? किससे मिल रहा है? क्या बात कर रहा है? दूसरों में ही नजर, सुनने का रस, तेरी-मेरी दुनिया भर की बातें, खुद का ठिकाना नहीं और दुनिया भर की पंचायत। अभी भी वो रस है, पहले लौकिक की करते थे अब अलौकिक की करते हैं। और वो सुनने के लिए तो कान भी खुले, आँखें भी खुलीं। अच्छा मुझे तो पता ही नहीं है बताओ, बताओ। मैं तो जानती ही नहीं। अरे, अगर बातें नहीं जानेंगे तो क्या देवता नहीं

बनेंगे! ये समझते हैं जैसे ये व्यर्थ की पंचायत नहीं जानेंगे तो देवता नहीं बनेंगे। कोई भी रस में बुद्धि है तो बुद्धियोग ऊपर में जायेगा ही नहीं।

योग क्यों नहीं लगता है? योग में आनंद क्यों नहीं आता है? क्योंकि अभी तक इन्द्रियों के रस में लगे हुए हैं, बातें करने में लगे हैं, कोई काम नहीं है, फुर्सत में बैठे हैं, तो अंदर-अंदर में राह देखते रहेंगे कोई आये तो बात करें। बातें करने का

देहभान का त्याग करना। हमें संपूर्ण आत्मअभिमानी बनना है। इसी साधना से जीवन शुरू होता है और इसी साधना से मंजिल प्राप्त होती है। जब ज्ञान नहीं था तो हर कर्मन्द्रियों से विकर्म किया।

अभी भी ब्राह्मण जीवन में लक्ष्य नहीं है, अपने आप पर अटेंशन नहीं है। अभी भी अपने आप में देखो कर्मन्द्रियों से विकर्म होते रहते हैं। कर्मन्द्रियों का सही उपयोग हो रहा है या नहीं! वाणी बिगड़ती रहती है।

हसीतम् मधुरम्, चलीतम् मधुरम्, खलीतम् मधुरम्, मधुराधीपति मधुरम् मधुरम्। क्या परसंनैलिटि थी देवताओं की, और हमारा लक्ष्य है देवता बनना तो बुद्धि में क्लीयर होना चाहिए कि देवता बनना माना क्या बनना है? योगी का गायन है योगी जन उसको कहें, 'शीतल जिनके अंग' जिनकी हर कर्मन्द्रियां शीतल हों माना विकार की कोई अग्नि नहीं। हम योगी हैं पक्का है ना सबको, हम भोग मार्ग छोड़ चुके हैं। योग मार्ग के राही बने हैं। हमारी हर कर्मन्द्रियां शुद्ध, शीतल, योगी की दृष्टि महासुखकारी हम हर एक को किस नजर से देखते हैं। नाराजगी से देखते हैं? ईर्ष्या, द्वेष से देखते हैं, अवगुण की दृष्टि से देखते हैं।

हमारी दृष्टि क्या है? हमारी आपस में दृष्टि क्या है? हम एक-दो को किस नजर से देखते हैं? बाबा कहते हैं रूहानी नजर से देखो, गुणग्राही दृष्टि से, शुभ दृष्टि से देखना। तो कहीं भी हिसाब नहीं बनेगा। निगेटिव दृष्टि से देखा तो हिसाब बना। इसलिए बाबा ने पहला पाठ हमें क्या सिखाया कि खुद को देह से अलग आत्मा समझो। ये सत्य वो नहीं जानते थे भक्ति में योगी बनने के लिए परिवार से दूर चले गये। दुनिया से दूर जंगल में चले गये। हमें बाबा ने सहज योग सिखाया। हमें हर क्षण देह द्वारा कर्म करना है और हर क्षण देहभान से न्यारा रहना है। कितना अटेंशन चाहिए? जीवन भर जो अभ्यास करेंगे, जो मनन-चिंतन स्मृति में रहेगा वही अंत में याद रहेगा। अगर चाहते हैं अंत में बाबा याद रहे तो जीवन भर बाबा को याद करो।

**अपने आप को दृष्टा होकर देखना है कि देहभान, कर्मन्द्रियों का रस व प्रकृति, पदार्थ के रस आकर्षित तो नहीं कर रहे! हम ये सब छोड़ चुके हैं ये स्मृति बनी रहे। हमें जहाँ जाना है उसकी स्मृति का रस परमात्मा से प्राप्त कर लेना है। हमें जो करना है क्या हम वही कर रहे हैं, जो हमें करना चाहिए? या अभी भी कर्मन्द्रियां हमें चला रही हैं! ये देखकर, चेक कर वेंज करें और अपने को जहाँ जाना है उस तरफ मोड़ते चलें...**

रस, साइलेंस का रस नहीं, क्योंकि साइलेंस में रहना पसंद नहीं है, और बाबा से बात मन करता नहीं है इसलिए फिर नींद करते रहते हैं कई। क्यों नींद आती है? बाबा से प्यार से बातें करो। खाने का रस, खाऊं, खाऊं बस। आज ये बना है, आज ये बना, खाने में ही बुद्धि है। बाबा ने हमारा जीवन सादा, सरल, सात्विक बनाया है ताकि इसमें बुद्धि न जाये। पहले खाने के लिए जीते थे अब जीने के लिए, सात्विक खाना, शुद्ध खाना, ये सारे नियम, मर्यादाएं किस लिए हैं ताकि हम दैहिक रसों से ऊपर उठें, क्योंकि हमारा लक्ष्य है हरेक कर्मन्द्रियों से,

खोटे कर्मों में साथ देते हैं कितनी शक्ति वेस्टकरते हैं। बाबा कहते हैं ज्ञान नहीं था तो हर कर्मन्द्रियों से पाप किये अब लक्ष्य रखना है मुझे कि हर कर्मन्द्रियों से पुण्य आत्मा बनना है। बाबा समझाते हैं पर बनने का लक्ष्य तो मुझे रखना है ना! जब तक खुद लक्ष्य नहीं बनायेंगे, अटेंशन नहीं रहेगा। लक्ष्य बनाओं अब मुझे हर कर्मन्द्रियों से पुण्य आत्मा बनना है। हर कर्मन्द्रियों को कमल फूल समान बनाना, चरण कमल, हस्त कमल, नयन कमल, मुख कमल, देवताओं की महिमा क्या है? ये ही है ना! भक्ति में गाते थे ना कृष्ण की महिमा



**पाँटा साहिब-सिरमौर(हि.प्र.)**। यमुना शरद महोत्सव के आयोजन पर माननीय मुख्यमंत्री जयराम ठाकुर को ईश्वरीय सौगात, प्रसाद व ओम शान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. संध्या बहन।



**हिरमी-सुहेला(छ.ग.)**। चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए पूर्व सांसद छाया वर्मा, पाठ्य पुस्तक निगम के अध्यक्ष शैलेश नितिन त्रिवेदी, सरपंच अध्यक्ष भुनेश्वर वर्मा, पूर्व जनपद सदस्य ओम प्रकाश करसायल, उप सरपंच भानु वर्मा, कांग्रेस नेता सुरेन्द्र सिंह ठाकुर तथा ब्र.कु.निमता बहन।



**गुरूग्राम-हरियाणा**। ओम शान्ति रिट्रीट सेंटर में वरिष्ठ नागरिकों के लिए 'दुआओं का दरिया' आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे ओआरसी निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. लक्ष्मी बहन, ब्र.कु. भावना बहन तथा अन्य अतिथिगण। कार्यक्रम का 400 लोगों ने लाभ लिया।



**समस्तीपुर-बिहार**। रेल मंडल और ब्रह्माकुमारीज के संयुक्त तत्वावधान में रेल अधिकारियों के लिए आयोजित तनाव प्रबंधन एवं मेडिटेशन कार्यशाला में उपस्थित हैं राजयोगी ब्र.कु. आत्म प्रकाश भाई, माउण्ट आबू, पूर्व डीआरएम आलोक अग्रवाल, डीआरएम जे.के. सिंह, सीनियर डीपीओ ओम प्रकाश सिंह, ब्र.कु. सविता बहन, ब्र.कु. कृष्ण भाई, ब्र.कु. तरुण भाई तथा अन्य।



**कोहड़िया-बरपारा(छ.ग.)**। तनाव मुक्ति केन्द्र में चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए भा.ज.पा. के प्रदेश उपाध्यक्ष लखन लाल देवांगन, महापौर राजकिशोर प्रसाद, पार्षद नरेंद्र कुमार देवांगन, समाजसेवी एम.डी. मखीजा, डॉ. के.सी. देबनाथ, कमल कर्माकर, ब्र.कु. रूक्मणी दीदी, ब्र.कु. बिन्दु बहन तथा अन्य।



**दानापुर-गोला रोड(बिहार)**। दुर्गा पूजा पर्व पर ब्र.कु. गायत्री बहन तथा ब्र.कु. मीरा बहन के निर्देशन में चैतन्य देवियों की झाँकी निकाली गई।



**ग्वालियर-म.प्र.**। ब्रह्माकुमारीज के मेडिकल विंग द्वारा प्रभु उपहार भवन माधोगंज केंद्र पर 'इंडियन मेडिकल एसोसिएशन ग्वालियर' के नवनिर्वाचित पदाधिकारियों एवं सदस्यों डॉ. राहुल सप्र, अध्यक्ष, डॉ. ब्रजेश सिंघल, सेक्रेटरी, डॉ. स्नेहलता दुबे, डॉ. गजराज सिंह गुर्जर, डॉ. पी.वी. आर्य, डॉ. अमित निरंजन, डॉ. जी. एस. गुप्ता, डॉ. आलोक श्रीवास्तव, डॉ. जितेन्द्र अग्रवाल, डॉ. प्रतीक जैन, डॉ. अमित अग्रवाल, डॉ. संदीप वाजपेजी, डॉ. ज्योति प्रियदर्शनी, डॉ. एच.पी अग्रवाल, डॉ. मनोज बंसल, डॉ. मेघा बांदिल, डॉ. सुरेखा सप्र, डॉ. निर्मला कंचन, डॉ. हिना डॉ. प्रशांत लहारिया, इलेक्ट अध्यक्ष को सम्मानित करने के पश्चात् साथ हैं स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आदर्श बहन तथा ब्र.कु. प्रहलाद भाई। माउण्ट आबू से ऑनलाइन जुड़े ब्रह्माकुमारीज मेडिकल विंग सेक्रेटरी राजयोगी ब्र.कु. डॉ. बनारसीलाल भाई।



**धमतरी-छ.ग.**। नवरात्रि पर्व पर चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करने के पश्चात् समूह चित्र में विजय देवांगन, महापौर नगर पालिक निगम, उपासना देवांगन, ब्र.कु. सरिता दीदी तथा अन्य।



**झिरिया-रीवा(म.प्र.)**। यूथ हॉस्टल एसोसिएशन एवं ब्रह्माकुमारीज संस्था के संयुक्त तत्वावधान में स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में राजेंद्र शुक्ल पूर्व मंत्री वर्तमान विधायक, रीवा, शिविर के आयोजक यूथ हॉस्टल एसोसिएशन के अध्यक्ष सुनील सिंह, संरक्षक शाहिद परवेज, डॉ. सुनीता पांडे, डॉ. महेश श्रीवास्तव, क्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, श्रीमती ज्योति प्रदीप सिंह, पार्षद वार्ड क्रमांक-12, अंबूज रजक पार्षद वार्ड क्रमांक-18, सुनील निगम निवर्तमान पार्षद, राजगोपाल चारी, क्षितिज दुबे एवं राजीव तिवारी उपस्थित रहे। शिविर में मध्यप्रदेश एवं छत्तीसगढ़ के प्रसिद्ध चिकित्सकों डॉ. अनुभव गुप्ता, चिकित्सा विशेषज्ञ, डॉ. पयासी, डॉ. विकास श्रीवास्तव, डॉ. शिव कुमार गर्ग, मस्तिष्क एवं रीढ़ की हड्डी रोग विशेषज्ञ, डॉ. आराधना त्रिपाठी महिला एवं कैंसर रोग विशेषज्ञ, डॉ. बीपी मिश्रा चाइल्ड रोग विशेषज्ञ, सौरभ सक्सेना बर्न एवं प्लास्टिक सर्जन, डॉ. पुष्पेंद्र तिवारी हड्डी रोग एवं रीढ़ की हड्डी रोग विशेषज्ञ, सैयद आरिफ अहमद डेंटल सर्जन एवं डॉ. एच. के. पांडे, जिरियाट्रिक विशेषज्ञ उपस्थित रहे। शिविर में अपना प्रमुख योगदान दिया- शिवेंद्र सिंह, जबलपुर एलके एम कंपनी के द्वारा टी एमटी जांच नि:शुल्क की गई। साथ ही स्वामी अमरनाथ श्रीवास्तव, दवा इंडिया विजय अग्रवाल, अशोक चौरसिया, पुनीत थापर, शाहबाज अहमद तथा सलीम अहमद और कृष्ण लाल तिवारी विशेष रूप से सहयोगी रहे। स्वास्थ्य शिविर में 500 से अधिक मरीजों ने लाभ लिया।



**ब्रह्मपुर-ओडिशा**। प्रभु उपहार रिट्रीट सेंटर पर त्रि-दिवसीय चैतन्य दुर्गा झाँकी कार्यक्रम में मंचासीन हैं भेषज विशेषज्ञ डॉ. चंदन गंतायत, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. माला दीदी, क्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू दीदी एवं विशिष्ट समाज सेवी अक्षेन्दु जी।





# बथुआ शरीर को देता मजबूती

## स्वास्थ्य

सर्दी में कुछ चीजों का सेवन करने से न सिर्फ आप मौसमी बीमारियों से बचे रहते हैं बल्कि इससे आपका शरीर भी ठंड झेलने के लिए मजबूत बनता है। खासतौर पर हरी साग-सब्जियां किसी आयुर्वेदिक औषधि से कम नहीं हैं। सर्दियों में सरसों, पालक के अलावा बथुआ का सेवन भी काफी लाभदायक है। बथुआ में विटामिन और खनिज तत्वों की मात्रा आंवले से ज़्यादा होती है। इसमें आयरन, फॉस्फोरस और विटामिन ए और डी काफी मात्रा में पाए जाते हैं। अब हम आपको बतायेंगे बथुआ के फायदों के बारे में-

### दांतों की समस्या

दांतों में दर्द हो रहा हो तो बथुआ के बीज का चूर्ण बनाकर दांतों पर रगड़ें। इससे दांत का दर्द तो ठीक होता ही है साथ ही मसूड़ों की सूजन भी कम हो जाती है।

बथुआ के पत्तों को उबालकर पीस लें। इसे सूजन वाले अंग पर लगाने से सूजन कम हो जाती है। बथुआ की पत्तियों को कच्चा चबाने से सांस की बदबू, पायरिया और दांतों से जुड़ी अन्य समस्याओं में फायदा होता है।

### कब्ज करे दूर

कब्ज की समस्या से राहत पाने के लिए बथुआ के पत्तों की सब्जी बनाकर खाएं। इससे कब्ज के साथ-साथ बवासीर, तिल्ली विकार और लिवर के विकारों में लाभ मिलता है। कब्ज से राहत दिलाने में बथुआ बेहद कारगर है। लकवा, गैस की समस्या में यह काफी फायदेमंद है।

### बढ़ाता है पाचन शक्ति

भूख में कमी आना, खाना देर से पचना, खट्टी डकार आना जैसी स्वास्थ्य समस्याओं

के लिए भी बथुआ खाना फायदेमंद है।

### पीलिया में फायदेमंद

बथुआ और गिलोए का रस लेकर एक सीमित मात्रा में दोनों को मिलाएं, फिर इस मिश्रण को 25-30 ग्राम रोज दिन में दो बार लें, फायदा होगा।

### खून को करे साफ

बथुआ को 4-5 नीम की पत्तियों के रस के साथ खाया जाए तो खून अंदर से शुद्ध हो

जाता है। साथ ही ब्लड सर्कुलेशन भी ठीक रहता है।

### खत्म करता है कीड़े

पेट में कीड़े हो जाने पर बथुआ का उपयोग लाभ पहुंचाता है। बथुआ के रस(5मिली) में नमक मिलाकर पिएं। इससे पेट के कीड़े खत्म होते हैं। बथुआ के पत्ते में केरिडोल होता है, जिसका प्रयोग आंतों के कीड़े एवं केंचुए को खत्म करने के लिए भी किया जाता है। बच्चों को कुछ दिनों तक लगातार बथुआ खिलाया जाए तो उनके पेट के कीड़े मर जाते हैं। बथुआ पेट दर्द में भी फायदेमंद है।

### स्किन एलर्जी को करता दूर

बथुआ को उबालकर इसका रस पीने और सब्जी बनाकर खाने से चर्म रोग जैसे सफेद दाग, फोड़े-फुंसी, खुजली में भी आराम मिलता है। इसके अलावा बथुआ के पत्तों को पीसकर इसका रस निकालें। अब 2 कप रस में आधा कप तिल का तेल मिलाएं और इसे धीमी आंच पर पकाएं। इसके पानी को पीएं।

### बथुआ के सेवन से मूत्र रोग में लाभ

मूत्र रोग को ठीक करने के लिए बथुआ के पत्ते का रस(5मिली) निकाल लें। इसमें मिश्री मिलाकर पिलाने से मूत्र विकार खत्म होते हैं।

### ल्यूकोरिया में फायदा

ल्यूकोरिया से पीड़ित लोग 1-2 ग्राम बथुआ की जड़ को जल या दूध में पकाएं। इसे तीन दिन तक पिएं। इससे लाभ मिलेगा।

### दस्त में बथुआ के फायदे

दस्त को ठीक करने के लिए बथुआ का सेवन करना फायदा देता है। अनार के रस, दही तथा तेल से युक्त बथुआ की सब्जी का सेवन करें।

### खूनी बवासीर में फायदे

बथुआ का सेवन खूनी बवासीर में भी लाभ पहुंचाता है। बथुआ के पत्ते के रस को बकरी के दूध के साथ सेवन करें।

### जोड़ों के दर्द(गठिया) में बथुआ के फायदे

जोड़ों में होने वाले दर्द के कारण लोगों को बहुत तकलीफ झेलनी पड़ती है। शरीर के जिस अंग में तकलीफ हो रही हो, उस अंग की गतिशीलता में कमी आ जाती है। आप जोड़ों के दर्द में बथुआ का सेवन करें। बथुआ के पत्ते एवं तना का काढ़ा बनाकर जोड़ों पर लगाएं। इससे जोड़ों के दर्द ठीक होते हैं।

### साइनस में फायदेमंद

साइनस में बथुआ के पत्ते और तमाखू के फूलों को पीसकर घी में मिलाकर लगाएं। इससे साइनस में फायदा होता है।

### रोग-प्रतिरक्षा प्रणाली होती

#### मजबूत

रोग प्रतिरक्षा शक्ति कमजोर हो जाने पर लोगों को अनेक बीमारियां होने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए रोग-प्रतिरक्षा शक्ति का मजबूत होना बहुत जरूरी है। जिन लोगों की रोग-प्रतिरोधक शक्ति कमजोर हो, वे बथुआ के शाक(सब्जी) में सेंधा नमक मिलाकर, छाछ के साथ सेवन करें। इससे रोग से लड़ने की शक्ति (रोग-प्रतिरक्षा शक्ति) मजबूत होती है।



**मुलुंड-मुम्बई।** ऐरोली में कच्छ वागड़ लेवा पाटीदार समाज के विशाल हॉल में मुलुंड सबजोन की आध्यात्मिक सेवा में 53वें वार्षिक जन्मोत्सव और गांधी जयंती के अवसर पर स्नेह मिलन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. गोदावरी दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. गीता दीदी, माउण्ट आबू, राजयोगिनी ब्र.कु. लाजवती दीदी। इस अवसर पर भारत माता, लाल बहादुर शास्त्री और गांधी जी की विशेष झांकी बनाई गई। कार्यक्रम में ब्र.कु. नारायण भाई, आनंद साबले श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार, डॉ. जेठमलानी, डॉ. शिंदे, डॉ. राजकुमार, राजा भाऊ तथा अन्य ब्रह्माकुमारी बहनें उपस्थित रहे।



**फैजाबाद-उ.प्र.** नीलकंठ लॉन में तीन दिवसीय नौ चैतन्य देवियों की झाँकी कार्यक्रम का उद्घाटन करने के पश्चात् जिला पंचायत अध्यक्ष संतोष कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. शशि बहन। कार्यक्रम में नीलकंठ लॉन के ऑनर भी उपस्थित रहे।



**कोटा-राज.** 'हर-हर शंभू गीत' की गायिका अभिलिप्सा पंडा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. उर्मिला दीदी, ब्र.कु. ज्योति दीदी।



**निवाली-संधवा(म.प्र.)।** शासकीय महाविद्यालय में 'आध्यात्मिक जीवन-मूल्यानिष्ठ समाज' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् प्राचार्य अशोक चौहान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विका बहन एवं ब्र.कु. रमा बहन।



**सूरत-कतारगाम(गुज.)।** आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान ज्योति शनेश्वरा,दक्षिण गुजरात प्रांत-मातृशक्ति संयोगिका को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शारदा बहन।



**इंदौर-प्रेमनगर।** नवरात्रि पर्व पर लाड़काना सिंधु पैलेस के हॉल में आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी, ब्र.कु. शशि दीदी, पार्षद कंचन गिदवानी, पार्षद हरप्रीतकौर लूथरा संग प्रीतम सिंह लूथरा, पार्षद प्रशांत बड़वे, पार्षद कमलेश कालरा, समाजसेवी नरेश फुंदवानी। कार्यक्रम में सभी बहनों का शॉल, माला एवं चुनरी पहनाकर सम्मान किया।



**छतरपुर-म.प्र.** चैतन्य देवियों की झाँकी के आध्यात्मिक रहस्य से अवगत करने के पश्चात् समूह चित्र में बी.एस.एन.एल. टीडीएम एस.डी. प्रजापति, पूर्व नगरपालिका अध्यक्ष अर्चना गुड्डू सिंह, वरिष्ठ व्यापारी एवं समाजसेवी अखिलेश मातेले, राजेंद्र नौखरा, जयदीप ब्रजपुरिया, डॉ. सुनील चौरसिया, डॉ. रचना चौरसिया, बाल संप्रेषण गृह अधीक्षक सरोज छारी तथा स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. शैलजा दीदी।



**मथुरा-उ.प्र.** 152 वीं गांधी जयन्ती के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज व मथुरा वृंदावन नगर निगम के संयुक्त तत्वावधान में 'साइकिल रैली' निकाली गई। रैली में महापौर डॉ. मुकेश आर्यबंधु, नगर आयुक्त अनुनय झा, पंडित दीनदयाल धाम मेला कमेटी के महामंत्री कमल कौशिक, स्थानीय पार्षद सुमित वर्मा, आरबी मॉडर्न कॉलेज के प्रधानाचार्य विपिन कुमार, यू.के. पब्लिक स्कूल के प्राचार्य बी.एस.पचेहरा, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. कृष्णा बहन तथा अन्य।





**शांतिवन** मनमोहिनीवन परिसर में आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर थीम के तहत नेशनल पेंटिंग कॉम्पटीशन एवं वर्कशॉप कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कॉम्पटीशन में देशभर के 300 कलाकारों ने भाग लिया। स्पीरिचुअल इंडिया, कल्चरल हेरिटेज ऑफ इंडिया, स्वर्णिम भारत, पोर्ट्रेट पेंटिंग चार थीम पर कला का प्रदर्शन किया गया। स्पीरिचुअल इंडिया थीम- प्रथम पुरस्कार महाराष्ट्र मुंबई के देवेन्द्र शंकरराव, द्वितीय-यू.पी., मेरठ से अंश सुल्तान और तृतीय पुरस्कार हैदराबाद से माडीलेटी कूरवा को प्रदान किया गया। कल्चरल हेरिटेज ऑफ इंडिया थीम- प्रथम पुरस्कार प्राइमबल्लूर के अजीत शेठ्टी, द्वितीय-थलाईवशाल केअर शिवासेलन तथा तृतीय पुरस्कार- चेन्नई की डायना सतीश को प्रदान किया गया। स्वर्णिम भारत थीम- प्रथम पुरस्कार आगरा के पलास अवस्थी, द्वितीय दिल्ली के पंकज हरजाई तथा तृतीय गुलबर्गा के राजशेखर समाना को प्रदान किया गया। पोर्ट्रेट थीम- प्रथम विजेता गोवा से अंकिता नायक, द्वितीय चित्तौड़गढ़ से सतीश विश्वकर्मा और तृतीय विजेता चित्तौड़गढ़ से मुकेश विश्वकर्मा रहे। अन्य कलाकारों को भी पुरस्कार भेंट कर सम्मानित करने के पश्चात् समूह चित्र में संस्थान के कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्यंजय भाई, ब्र.कु. श्याम भाई, आर्ट डिपार्टमेंट, ब्र.कु. शिविका बहन तथा अन्य।



**अम्बिकापुर-छ.ग.** चैतन्य देवियों की झांकी का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए कैबिनेट मंत्री स्वास्थ्य एवं कल्याण विभाग, बाबा टी.एस. सिंहदेव, आदित्येश्वर सिंहदेव, जिला पंचायत उपाध्यक्ष एवं धर्मपत्नी त्रिशाला सिंहदेव, जिला कांग्रेस कमेटी के जिलाध्यक्ष राकेश गुप्ता, एल्डरमैन नगर पालिक निगम इंदरजीत घन्जल, मदन जायसवाल तथा सरगुजा संभाग सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. विद्या बहन।



**लोहरदगा-झारखंड** राज्यसभा सांसद धीरज प्रसाद साहू को ईश्वरीय सौगात एवं ओम शान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. बबली बहन। साथ हैं जिला परिषद सदस्य विनोद उरांव, ब्र.कु. सुशांति, ब्र.कु. प्रियानी, ब्र.कु. सुष्मिता तथा अन्य।

## ये संकल्प बदल देंगे आपका जीवन

जीवन में सदा खुश रहने के लिए मन को सिर्फ ये सिखावना है कि 'मैं खुश हूँ'... जितना बोलते जाएंगे, हमारी खुशी बढ़ती जाएगी। जिंदगी में परिवर्तन लाने के लिए हमें सात संकल्प हर दिन करने हैं। जिस प्रकार मकान बनाने के लिए मजबूत नींव डालते हैं, उसी प्रकार अपना जीवन अमूल्य बनाने के लिए ये सात संकल्प नींव का काम करेंगे...



ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

**पहला संकल्प-** मैं शक्तिशाली आत्मा हूँ।  
**दूसरा संकल्प-** मैं हमेशा खुश हूँ। अभी तक हमने मन को सिखाया था कि खुशी चाहिए। फिर ये सिखाया कि खुशी चीजों में मिलेगी। तो हमने चीजें खरीदनी शुरू कर दीं। शरीर का आराम कुर्सी या सोफे पर ज्यादा हो सकता है लेकिन इसका मतलब ये नहीं है कि मन की खुशी कुर्सी पर ज्यादा होने वाली है। चीजों से आराम मिलता है। चीजों से खुशी नहीं मिलती है। खुशी तो हमारे मन की स्थिति है। हमें रोज कहना है कि मैं हमेशा खुश हूँ। मैं शक्तिशाली आत्मा हूँ बोलते ही हमने अपने आपको याद दिला दिया कि हमारा रिमोट कंट्रोल हमारे हाथ में है।

**तीसरा संकल्प-** कोई भी परिस्थिति आ जाए मैं शांत हूँ। परिस्थिति, लोगों का व्यवहार मुझे हिला नहीं सकता।

**चौथा संकल्प-** परमात्मा हमेशा मेरे साथ हैं। इसे रोज दिन में कई बार बोलना है। जैसा हम सोचेंगे, बोलेंगे, वो हमारे साथ होता जाएगा और हम वैसा

आशीर्वाद देना है- मेरा शरीर स्वस्थ है।

**छठा संकल्प-** रोज बोलना है कि मेरे रिश्ते बहुत प्यारे हैं। मेरी सबके साथ बहुत अच्छी बनती है।

**सातवां संकल्प-** मेरा घर स्वर्ग है। रोज आशीर्वाद दो अपने घर को। मेरा घर स्वर्ग है। घर में कुछ ऊपर-नीचे होगा तो वो भी खत्म हो जाएगा। क्योंकि घर को रोज इतना अच्छा आशीर्वाद देंगे। सुबह उठते ही इन सभी संकल्पों को बोलें। फिर दिन में हर दो-तीन घंटे के बाद जब याद आ जाए, काम करते हुए भी, मन ही मन ये संकल्प दुहरा लें। जब खाना बना रहे हों तब बनाते-बनाते ये संकल्प उसमें डालते जाएं- शांत हूँ, खुश हूँ, शक्तिशाली हूँ, मेरा शरीर स्वस्थ है, घर स्वर्ग है, भगवान हमारे साथ हैं। परमात्मा हमें सिखाते हैं कि संकल्प कैसे करने हैं, सोचना कैसे है, बोलना कैसे है, सुबह-सुबह दिन की शुरुआत कैसे करनी है।

फिर आखिरी चीज रात को सोने से पहले करें। रात को जो हम सोचते हैं वो सारी रात हम पर काम करता है। रात के आखिरी संकल्प सोच में हमारे मन के अंदर चलेंगे। रात की आखिरी सोच बहुत-बहुत महत्वपूर्ण होती है। रात को सोने से पहले दो मिनट फिर से बैठें, ये सात संकल्प फिर से करें और सबको शुक्रिया कहें। जब इतना अच्छा-अच्छा सोचकर सोएंगे तो कम नींद में भी सुबह हम बहुत ताजगी के साथ उठेंगे। जो हमारा आखिरी संकल्प होगा सोने से पहले वो सुबह उठते ही हमारा पहला संकल्प हो जाएगा।

बनते जाएंगे।

आप एक छोटे से बच्चे को देखें, जो सड़क पार करना चाह रहा है। वह कोशिश भी कर रहा है, पर उसे डर लग रहा है। फिर मम्मी-पापा का हाथ पकड़ते हुए हँसते-हँसते सड़क पार करता है। रोज खुद को याद दिलाएं कि भगवान मेरे साथ हैं। मैं उसकी शक्तियों में सुरक्षित हूँ। सोचते जाएंगे, बोलते जाएंगे। तो वैसा बनते जाएंगे।

**पांचवा संकल्प-** मेरा शरीर हमेशा स्वस्थ है। हम वो बोलते नहीं हैं, लेकिन जब कोई बीमारी आती है तो कहते हैं ये दर्द हो रहा है, वो दर्द हो रहा है। वो चार बार बोल देते हैं। अगर बार-बार बोला कि बीमार हूँ, बीमार हूँ, दर्द हो रहा है, दर्द हो रहा है। थका हुआ हूँ, तो वो बीमारी और बढ़ती जायेगी। जो सोचेंगे वैसा होता जाएगा। हमेशा बोलें कि मैं स्वस्थ हूँ। रोज अपने आपको



**दिल्ली-पांडव भवन** डॉ. एन.सी. जोशी मेमोरियल हॉस्पिटल में वर्ल्ड मेंटल हेल्थ डे पर मानसिक स्वास्थ्य पर प्रकाश डालते हुए ब्र.कु. विजय बहन।



**दुर्ग-केलावाड़ी(छ.ग.)** नवरात्रि पर्व पर चैतन्य देवियों की झांकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए स्पेशल टास्क फोर्स के एस.पी. विजय पांडे, श्रीमती पांडे, ब्र.कु. रीटा बहन तथा ब्र.कु. रूपाली बहन।



**गोरखपुर-उ.प्र.** समाज सेवा प्रभाग द्वारा स्वर्णिम समाज निर्माण अभियान के अंतर्गत के.आई.पी.एम. कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी के प्रांगण में 'इंजीनियरिंग ऑफ लाइफ फॉर बेटर वर्ल्ड एंड माइंड मैनेजमेंट' विषय पर सेमिनार का आयोजन किया गया। सेमिनार में उपस्थित रहे मुख्य वक्ता प्रो. डॉ. ई.वी.स्वामीनाथन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. पारुल, ब्र.कु. बिरेंद्र, ब्र.कु. कमला, ब्र.कु. नारायण, ब्र.कु. लक्ष्मी, ब्र.कु. बेला, ब्र.कु. मनोज बहन, ब्र.कु. अंकिता, संस्था के अध्यक्ष आर.डी.सिंह, प्रबंधक श्रीमती सुनीता सिंह, सचिव विनोद कुमार सिंह, निदेशक एच.आर. डॉ.एस.पी. सिंह, निदेशक एम.बी.ए. डॉ. दीपक श्रीवास्तव, निदेशक फार्मसी डॉ.जे.एन. मिश्रा तथा सह-निदेशक इंजीनियरिंग प्रो.पी.सी. श्रीवास्तव।



**जोधपुर-राज.** ब्रह्माकुमारीज के राजयोगा एजुकेशन एंड रिसर्च फाउंडेशन के मेडिकल विंग और भारत सरकार द्वारा संयुक्त रूप से एवं राजस्थान के मुख्यमंत्री अशोक गहलोत व्यसन मुक्त राजस्थान को लेकर एक वर्षीय 'मेरा राजस्थान व्यसन मुक्त राजस्थान' अभियान चलाया गया। कार्यक्रम में मंचासीन हैं मेडिकल विंग के कार्यकारी सचिव राजयोगी डॉ. ब्र.कु. बनारसी भाई, माउण्ट आबू तथा अन्य डॉक्टरों।



**विदिशा-ए-33 मुखर्जी नगर(म.प्र.)** विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए 14 बटालियन प्रदीप कुमार, एन.सी.सी. टीला खेड़ी, खुमेश रावत, तुकाराम जी, कृष्ण बलदेव भट्ट, डॉ. अवध नारायण पांडे, विजय श्रीवास्तव, रमेश चंद्र जैन, ब्र.कु.रेखा बहन तथा ब्र.कु. रूकमणी बहन।



**जबलपुर-शक्ति नगर(म.प्र.)** चैतन्य देवियों की झांकी कार्यक्रम में अतिथिगण को ईश्वरीय सौगात भेंट करने पश्चात् समूह चित्र में राजेश जायसवाल, संपादक त्रिपुरी टाइम्स, श्रीमती रक्षा सोनी, रक्षा एंटर नेशनल पब्लिक स्कूल, सारिका पांडे, डी.एस.पी., राकेश तिवारी, थाना प्रभारी, डॉ. एस.के. पांडे, हेमलता सिंगरौल, पार्षद तथा ब्र.कु. कविता बहन।



**गोपालगंज-बिहार** नवरात्रि पर्व पर चैतन्य देवियों की झांकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए नगर परिषद पैक्स अध्यक्ष देवेन्द्र सिंह, प्रो. राम जी, ब्र.कु. अनिता बहन तथा अन्य।



# परमात्म ऊर्जा

## कथा सरिता

रहे लेकिन किसी ने भी उस चट्टान को रास्ते से हटाने की कोशिश नहीं की। उस चट्टान के पास से लोगों के गुजरने

एक राजा ने अपने सैनिकों को सड़क के बीच में एक बड़ी चट्टान रखने के लिए

उस चट्टान के पास से लोगों के गुजरने

### इरादा अगर मजबूत हो तो क्या नहीं कर सकते!

कहा। चट्टान को बीच सड़क में रखवाकर राजा ने अपने सैनिकों से छुपकर उस चट्टान पर नजर रखने के लिए कहा कि देखना उस चट्टान को रास्ते से कौन हटाता है। लोग उस जगह पर आते रहे और जाते

वालों में राजा के कुछ करीबी लोग और शहर के बड़े व्यापारी भी शामिल थे और उनमें से कुछ लोग तो राजा को ही कोसने लगते कि क्या राजा इस चट्टान को भी रास्ते से नहीं हटवा सकता! लेकिन किसी ने भी उस चट्टान को रास्ते से हटाने का

प्रयास नहीं किया। ऐसा काफी दिनों तक चलता रहा। एक दिन एक किसान अपनी सब्जियों के साथ उधर से गुजर रहा था। उसने चट्टान को रास्ते में पड़े देखा और सोचा कि सबको इस चट्टान की वजह से कितनी तकलीफ हो रही है। उसने अपनी मजबूत लाठी से उस चट्टान को एक तरफ धकेलने की कोशिश शुरू कर दी।

काफी कोशिश के बाद वह उसे सड़क से हटाने में कामयाब हो गया। चट्टान रास्ते से हटाने के बाद किसान अपनी सब्जियों को उठाकर जाने ही वाला था कि अचानक उसकी नजर एक पोटली पर गयी जो ठीक उसी जगह पड़ी थी जहाँ से उसने वह चट्टान हटाई थी। उसने उस पोटली को खोलकर देखा तो उसमें सोने के कई सिक्के थे और उन सिक्कों के साथ राजा का एक संदेश भी था। जिसमें लिखा था कि सोने के सिक्के उनके लिए हैं जो इस चट्टान को रास्ते से हटाएगा।

**सीख :** मजबूत इरादे और नेक दिल के साथ की गई कोशिश का परिणाम हमेशा अच्छा ही होता है। इसीलिए जीवन की परेशानियों से घबराओ मत बल्कि उन परेशानियों को हल करने की कोशिश करते हुए जीवन सफर में आगे बढ़ते रहो।

कोई भी लेन-देन करते हो तो उसी समय एक स्लोगन याद रखना है - बालक सो मालिक। जिस समय विचारों को देते हो तो मालिक बनकर देना चाहिए, लेकिन जिस समय फाइनल होता है उस समय फिर बालक बन जाना है। सिर्फ मालिकपना भी नहीं, सिर्फ बालकपना भी नहीं। जिस समय जो कर्म करना है उस समय वही स्थिति होनी चाहिए। और जब भी अन्य आत्माओं की सर्विस करते हो तो सदैव यह भी ध्यान में रखो कि दूसरों की सर्विस के साथ अपनी सर्विस भी करनी है। आत्मिक स्थिति में अपने को स्थित रखना, यह है अपनी सर्विस। पहले यह चेक करो कि अपनी सर्विस भी चल रही है? अपनी सर्विस नहीं होती तो दूसरों की सर्विस में सफलता नहीं होगी। इसलिए जैसे दूसरों को सुनाते हो ना कि बाप की याद अर्थात् अपनी याद अर्थात् बाप की याद। इस रीति से दूसरों की सर्विस अर्थात् अपनी सर्विस। यह भी स्मृति में रखना है। जब कोई भी सर्विस पर जाते हैं तो सदैव ऐसे समझो कि सर्विस के साथ-साथ अपने भी पुराने संस्कारों का अन्तिम संस्कार करते हैं। जितना संस्कारों का संस्कार करेंगे उतना ही सत्कार मिलेगा। सभी आत्मयें आपके आगे मन से नमस्कार करेंगी। एक होता है हाथों से नमस्कार करना, दूसरा होता है मन से।

मन ही मन में गुण गाते रहें। जैसे भक्ति भी एक तो बाहर की होती है, दूसरी होती है मानसिक। तो बाहर से नमस्कार करना- यह कोई बड़ी बात नहीं है। लेकिन मन से नमस्कार करेंगे, गुण गायेंगे बाप के कि इन्हों को बनाने वाला कौन? दूसरा, जो उन्हों के अपने दृढ़ विचार हैं उनको भी आपके सुनाये हुए श्रेष्ठ विचारों के आगे झुका देंगे। तो नमस्कार हुआ ना! मन से नमस्कार करें, यह पुरुषार्थ करना है। बाहर के भक्त नहीं बनाना है, लेकिन मानसिक नमस्कार करने वाले बनाने हैं। वही भक्त बदल कर ज्ञानी बन जायें। जितना-जितना बुद्धि को सदैव स्वच्छ अर्थात् एक की याद में अर्पण करेंगे उतना ही स्वयं दर्पण बन जायेंगे। दर्पण के सामने आने से न चाहते हुए भी अपना स्वरूप दिखाई देता है। इस रीति से जब सदैव एक की याद में बुद्धि को अर्पण रखेंगे तो आप चैतन्य दर्पण बन जायेंगे। जो भी सामने आयेंगे वह अपना साक्षात्कार व अपने स्वरूप को सहज अनुभव करते जायेंगे। तो दर्पण बनना, जिससे स्वतः ही साक्षात्कार हो जाये। यह अच्छा है ना! दूर से ही मालूम पड़ता है ना कि कोई सर्चलाइट है। भले कहाँ भी, कितने भी बड़े संगठन में हों, लेकिन संगठन के बीच में दूर से ही मालूम पड़े कि यह सर्चलाइट है अर्थात् मार्ग दिखाते रहें।



**शांतिवन।** ईश्वरीय ज्ञान चर्चा के पश्चात् ग्रुप फोटो में बुढलाडा,पंजाब के विधायक बुधराम जी, राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी, ब्र.कु. हंसा बहन, ब्र.कु. दीपक भाई तथा ब्र.कु. उषेंद्र भाई।



**जबलपुर-नेपियर टाउन(म.प्र.)** चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. भावना बहन, डॉ. दिगांद पाठक,पेडियोटिक स्पेशलिस्ट, विमला पाठक,डेंटिस्ट, राजेश अग्रवाल,नाक,गला एवं कान विशेषज्ञ, डॉ. एस के पाण्डे,सर्जन, डॉ. एसएस ठाकुर,अस्थिरोग विशेषज्ञ, परमेश्वर दयाल,प्रबंधक,स्टेट बैंक लॉडिंग तथा अन्य।



**बालागाम-गुज.**। आध्यात्मिक प्रदर्शनी समझाने के पश्चात् समूह चित्र में स्टेट बैंक ऑफ इंडिया के असिस्टेंट जनरल मैनेजर ऑडिटर प्रदीप सेक्शन, जनरल मैनेजर,आर.बी.ओ. भगवानदास महेर, डिस्क ऑफिसर, आर.बी.ओ. सुनील गुप्ता, ब्रांच मैनेजर चंदू कटारा, स्टाफ तथा ब्र.कु. गीता बहन।



**झुमरी तलैया-कोडरमा(झारखंड)।** दुर्गा पूजा पंडाल का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए जिला परिषद् अध्यक्ष शालिनी गुप्ता, प्रमुख समाज सेवी मधुसूदन दारुका, समाज सेवी विशाल भदानी, कविता दारुका, कमल दारुका एवं स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. लक्ष्मी बहन।



**चरखी दादरी-हरियाणा।** चैतन्य देवियों की झाँकी का अवलोकन करने के पश्चात् विधायक सोमबीर सांगवान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रेमलता दीदी। कार्यक्रम में उपस्थित रहे वैश्य स्कूल के प्रधान रविन्द्र शिलगर, इंस्पेक्टर अशोक, डॉ. सरिता प्रधान, डॉ. आशा पाहवा, डॉ. बाला, डॉ.अंजु धनखड़ तथा डॉ. मनोज।



**कादमा-हरियाणा।** ब्र.कु. अचल दीदी के 'आठवें स्मृति दिवस' पर आयोजित कार्यक्रम में पुष्प अर्पित कर पौधा रोपण करते हुए ब्र.कु. वसुधा दीदी, ग्लोबल हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर के प्रशासनिक मैनेजर राजयोगी ब्र.कु. महेंद्रपाल,माउण्ट आबू, समाजसेवी सुबे स्वामी, पूर्व सरपंच रणबीर थालौर, श्री राधा कृष्ण गौशाला अध्यक्ष सतवीर शर्मा तथा अन्य।



**रोहतक-हरियाणा।** एडीसी ऑफिस में 'प्रधानमंत्री मातृत्व योजना' के अंतर्गत पोषण अभियान कार्यक्रम के पश्चात् ब्र.कु. सीमा बहन को पौधा भेंट करते हुए डीसी यशपाल यादव। कार्यक्रम में उपस्थित रहे वरिष्ठ अधिकारी डीसी यशपाल यादव, एडीसी महेंद्र पाल, सीईओ विजय सिंह, डीपीआई श्रीमती मंजू राणा, सीडीपीओ श्रीमती डिंपल, ब्र.कु. सीमा बहन तथा ब्र.कु. वासुदेव भाई।



**पाण्डव भवन-माउण्ट आबू।** ब्रह्माकुमारीज मुख्यालय का अवलोकन करने के पश्चात् समूह चित्र में डी.डी. न्यूज के संवाददाता सुभाष शर्मा,चंडीगढ़, ब्र.कु. शशिकांत,माउण्ट आबू तथा अन्य।



# पुरुषार्थ बड़ा या प्रालब्ध

ब्र.कु. उर्वशी बहन, नई दिल्ली



मनुष्य का यथार्थ मतलब क्या है। बहुत ऊंचे पुरुषार्थ अर्थात् मेहनत, लक्ष्य का सपना कर्म करना। प्रालब्ध अर्थात् फल प्राप्त देखता है, कुछ हद करना, लक्ष्य तक प्रयास भी करता ह। सिल है लेकिन लक्ष्य तक करना, पहुंचने की यात्रा को बीच में ही छोड़ देता है। क्योंकि वो लक्ष्य मेहनत मांगता है, निरंतरता मांगता है और एकाग्रता भी। वो अपने फोकस से विचलित हो जाता है, और कहता है मैंने तो लक्ष्य बहुत अच्छा बनाया है, लेकिन प्रालब्ध उनसे दूर ही रह जाती है। फिर वो उदासी, उबासी, और थकान के भंवर में फंस-सा जाता है। इसीलिए मंजिल को प्राप्त करने के लिए मेहनत और सम्बन्धित संसाधन होना जरूरी है और उसमें ताल-मेल होने पर ही मंजिल पर पहुंच सकते हैं।

सुनते तो हम बचपन से आये हैं कि कर्म किए बिना कभी फल की प्राप्ति नहीं होती और वैसे ये सत्य भी है। एक उदाहरण से समझते हैं, आप बहुत भूखे हैं आपके आगे भोजन की थाली आई जिसमें 10 पकवान हैं, जिसका आप स्वाद तो लेना चाहते हैं और पेट भी भरना चाहते हैं, परंतु गिट्टी तोड़ना नहीं चाहते तो क्या आपको स्वाद आयेगा? आपका पेट भरेगा? यकीनन नहीं! क्योंकि आप कर्म करना नहीं चाहते परंतु फल की इच्छा रख रहे हैं। यहाँ कर्म है गिट्टी तोड़ना और फल है स्वाद चखना या भूख मिटाना। बिल्कुल ऐसा ही हमारे आध्यात्मिक जीवन में होता है क्योंकि यहाँ भी आप अपना जीवन सुख और शांति से भरपूर करने की इच्छा तो रख रहे हैं परंतु यदि आप कर्म करना नहीं चाहते तो यकीन मानिए आपको कुछ भी मिलने वाला नहीं है। देखिये अब परमात्मा स्वयं इस धरा पर आये हैं हम बच्चों को प्रालब्ध देने परंतु उनका एक ही कहना है कि मीठे बच्चे- पुरुषार्थ कर प्रालब्ध पाओ।

अब ध्यान हमें परमात्मा के इन महावाक्यों पर देना है कि उन्होंने ये नहीं कहा कि जब मैं आया हूँ तो प्रालब्ध तुम्हें मिल ही जायेगी। किन्तु उन्होंने ये कहा कि पुरुषार्थ से ही प्रालब्ध मिलेगी। अब समझना हमें ये है कि पुरुषार्थ

परिणाम तक पहुंचना। इसको और सरल शब्दों में हम कहें तो पुरुषार्थ है यात्रा और प्रालब्ध है मंजिल। क्या कभी कोई व्यक्ति बिना यात्रा किये मंजिल तक पहुंचा है? नहीं ना! इसलिए अब हमें कर्म करने प्रारम्भ करने चाहिए, बजाए सिर्फ विचार करके समय व्यर्थ

गंवाणे के या कहें सिर्फ मंजिल ही मंजिल का चिंतन करने के। इसलिए अब हमें

पुरुषार्थ करना माना मेहनत करना अर्थात् कर्म करना चाहिए और पुरुषार्थ कर अपनी प्रालब्ध माना मंजिल अर्थात् स्वर्ग की बादशाही प्राप्त करनी चाहिए। अब मेहनत किसमें करनी है ये भी हमें ज्ञान होना चाहिए। हमें मेहनत करनी है दैवी गुण धारण करने में, जिससे फिर हम स्वर्ग के मालिक बनेंगे। लौकिक में भी ऊंच पद पाने के लिए कितनी मेहनत करते हैं, तो ये तो सबसे ही ऊंचा पद है क्योंकि इसके बदले हमें राज तख्त मिलता है, तो क्या इसके लिए मेहनत नहीं करनी पड़े! कहा भी जाता है कि भाग्य मेहनत का गुलाम है।

अब बहुत से ब्राह्मण ये सोचकर दिलशिकस्त हो जाते हैं कि पता नहीं प्रालब्ध मिलेगी भी या नहीं, क्योंकि इतना समय तो बीत चुका है पुरुषार्थ करते-करते। परंतु जब ये भगवान का वायदा है कि बच्चे तुम इन दैवी गुणों की धारणा करके ही विश्व के मालिक बन सकते हो 21 जन्मों के लिए तो जरूर ये सत्य ही होगा ना! और वैसे एक कहावत भी मशहूर है कि जल्दी मिलने वाली चीजें ज्यादा दिनों तक नहीं चलती और जो ज्यादा दिनों तक चलती है, वो शीघ्र ही नहीं मिलती। इसलिए अब हमें ये पक्का कर लेना है कि जब तक हम जीवित हैं तब तक हमें पुरुषार्थ करना ही है। पुरुषार्थ करेंगे तो प्रालब्ध स्वतः मिल ही जाएगी, क्योंकि ऐसा कोई कर्म नहीं जिसका कोई फल ही न मिलता हो, फल या तो अच्छा या बुरा मिलता जरूर है लेकिन अपने कर्म के अनुसार।



**उज्जैन-म.प्र।** ज्योतिर्लिंग महाकालेश्वर मंदिर के विस्तारीकरण में महाकाल लोक का नवनिर्माण कार्यक्रम में आमंत्रित ब्रह्मकुमारीज इंद्र जौन को प्रशासनिक निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी, क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी को मध्य प्रदेश पर्यटन एवं संस्कृति मंत्री उषा ठाकुर ने सम्मानित किया। तत्पश्चात् महामंडलेश्वर शांति स्वरूपानंद, बाल योगी उमेश नाथ, आचार्य अवधेशानंद, ऋषिकेश के चिदानंद सरस्वती, महामंडलेश्वर नारदानंद, सिंधि समाज के आतम दास, रामेश्वर दास आदि से मुलाकात की। लोकार्पण कार्यक्रम माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के कर कमलों द्वारा सम्पन्न हुआ।



**धनास-पंजाब।** से.14 वेस्ट म्युनिसिपल कार्टिसिल के कार्टिसलर कुलजीत सिंह को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. लाज बहन।



**राजगढ़-ब्यावरा(म.प्र.)।** 'अंतर्राष्ट्रीय वृद्ध दिवस' पर आयोजित कार्यक्रम में सभी वृद्धजन को सम्मानित करने के पश्चात् समूह चित्र में साथ हैं जिला संचालिका ब्र.कु. मधु बहन।



**अमेठी-उ.प्र।** गांधी जयंती के उपलक्ष्य में ज्ञान चर्चा करने के पश्चात् समूह चित्र में एस.डी.एम. प्रीति तिवारी, एस.एच.ओ., तहसीलदार, ब्र.कु. सुमित्रा बहन, ब्र.कु. सुषमा बहन तथा अन्य।



**रतलाम-म.प्र।** राजीव गांधी सिविक सेंटर सेवाकेन्द्र पर दादी प्रकाशमणि जी के स्मृति दिवस पर पुष्पांजलि अर्पित करने के पश्चात् समूह चित्र में नगर निगम एम.आई.सी. सदस्य, पार्षद भ्राता विशाल शर्मा जी, नगर निगम एम.आई.सी. सदस्य एवं पार्षद रामलाल तथा ब्र.कु. मनोरमा।



**देवतालाब-रीवा(म.प्र.)।** आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान एस.डी.एम. मऊगंज को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लता बहन।



**वाशी-नई मुंबई(महा.)।** नवरात्रि पर्व पर आयोजित कार्यक्रम में चैतन्य देवियों की झांकी का उद्घाटन करने के पश्चात् नवदुर्गा का आध्यात्मिक रहस्य बताते हुए ब्र.कु. शीला दीदी। साथ हैं ब्र.कु. शुभांगी बहन, ब्र.कु. मीरा बहन, ब्र.कु. प्रीति बहन, ब्र.कु. नीलम बहन उपस्थित रहे।



**मालेगाँव-नाशिक(महा.)।** कॉलेज ग्राउंड पर 40 फिट ऊंचे भव्य मण्डप में नौ चैतन्य देवियों की झांकी व चित्र प्रदर्शनी का आयोजन किया। कार्यक्रम का शुभारम्भ दीप प्रज्वलित कर युवा नेता अद्वय आबा हिरे, महाराष्ट्र कृषिमंत्रि की धर्मपत्नी अनिता भुसे एवं कृषि उत्पन्न बाजार समिती के सभापति बंडू काका बच्छाव ने किया। कार्यक्रम में डॉ. उज्वल कापडणीस, डॉ. मल्हार देशपांडे, वकील एवं व्यापारी, ब्र.कु. शकुंतला दीदी तथा ब्र.कु. ममता बहन उपस्थित रहे।



**जम्मू और कश्मीर।** आर एस पूरा क्षेत्र में 'मेरा जम्मू, व्यसन मुक्त जम्मू' के लक्ष्य को लेकर अनेक शैक्षणिक और अन्य संस्थानों में वीडियो शो द्वारा कार्यक्रम किए गए। आर्यन पब्लिक स्कूल में कार्यक्रम में उपस्थित रहे ब्र.कु. मीना बहन, ब्र.कु. सुनीता बहन, ब्र.कु. अनुज भाई, ब्र.कु. गिरधारी भाई एवं ब्र.कु. फतेह चंद भाई।



**इंदौर-इंद्रपुरी(म.प्र.)।** मेडिक्वेयर हॉस्पिटल में कोरोना वारियर्स डॉक्टर्स और स्टाफ को सम्मानित करने के पश्चात् समूह चित्र में हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉ. विनोद अरोरा, डॉ. उमेश मसंद, डॉ. सतीश पाठक, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. पूर्णिमा बहन, डॉ. ब्र.कु. अनुराधा बहन, ब्र.कु. वीका बहन, ब्र.कु. राजमणि बहन तथा अन्य।



**जावरा-म.प्र।** 'सुरक्षित भारत मोटर साइकिल यात्रा' कार्यक्रम में मंचासीन हैं ब्र.कु. अनीता दीदी, जोनल को-ऑर्डिनेटर यातायात प्रभाग, इंदौर, एस.डी.एम हिमांशु प्रजापति, सी.एस.पी. अभिषेक आनंद, ब्र.कु. सविता बहन, ब्र.कु. सावित्री बहन, ब्र.कु. रजनी बहन तथा अन्य।



**वाशिम-महा।** ब्रह्मकुमारीज सेवाकेन्द्र पर आयोजित 'साइलेंट शक्ति द्वारा रोगों पर विजय' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए डॉ. हरीश, बाल रोग चिकित्सक, पंडितराव सरनाईक, उप पुलिस अधीक्षक, ब्र.कु. नारायण भाई, इंदौर, ब्र.कु. स्वाति बहन, सेवाकेन्द्र संचालिका तथा अन्य गणमान्य लोग।



**पुणे-रविवार पेठ(महा.)।** ब्रह्मकुमारीज एवं पुणे महानगरपालिका के पुणेरी नायक स्वच्छता लीग के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित 'स्वच्छता अभियान' के शुभारंभ अवसर पर स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रोहिणी बहन, अधिकारी गण, कॉलेज के छात्र तथा ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



अपने किरदार पर डालकर पर्दा हम सभी कहते हैं कि ज़माना खराब है। ये बात और इस बात से जीवन की शुरुआत आज हम इसलिए कर रहे हैं कि जब कुछ ही दिनों में हम नये साल की तरफ बढ़ेंगे तो उस समय हमारे जीवन के कई सारे पहलू, जो इस पुराने वर्ष में वैसे ही रहे उसके पहले बहुत सारे मैंने अपने लिए, हर दिन एक नया जोश और जुनून डालने के लिए कुछ ऐसे मापदण्ड तय किए, लेकिन वो पूरे नहीं कर सके। उन मापदण्डों को पूरा न करने के कारण हर दिन, हर पल हम सभी को दोषी ठहराते चले गए। आपको ये पूरी तरह से अवगत होगा या पता होगा या आपको पूरी तरह से इसकी जानकारी है कि इस दुनिया को कोई भी नहीं जान सकता। क्यों नहीं जान सकता, क्योंकि हर व्यक्ति अलग है एक दूसरे से।

आत्मा बिल्कुल वैसी है रूप के साथ, लेकिन बाकी उसके किरदार अलग-अलग हैं। जब व्यक्ति को हम देखते हैं तो उनमें हमको जो नज़र आता है ना हम वो ही हैं। इस बात को हमने अंडरलाइन कर लेना है। अब बात आई कि नये साल में हम अपने किरदार के साथ ऐसा क्या करें कि ये आने वाला वर्ष, आने वाला साल यादगार बन जाये! क्योंकि जब हम कोई भी रोल प्ले करते हैं या कोई भी कर्म करने जाते हैं तो उस समय हमारे मन में क्या विचार चलता है। गहराई से उसमें उतर जायें और देखें कि पहला विचार क्या

आता है। इससे उनको कितनी खुशी मिलेगी या इससे वो कितने खुश होंगे। जो हमारे घर में रहते हैं। सबसे पहला विचार आता है तो इससे एक बात तो सिद्ध हो गई कि हम जो भी कर्म कर रहे हैं वो दूसरों के हिसाब से या उनके किरदार के हिसाब से कर रहे हैं ये पक्का है, लेकिन ये भी पक्का है कि जो किरदार आप निभा रहे हैं उनके लिए जो कर्म कर रहे हैं ज़रूरी नहीं

अच्छा सोचूंगा या अच्छा सोचूं तो उसके पास पहुंचता है। क्यों पहुंचता है, क्योंकि हर पल वो आपको देख नहीं रहा है, लेकिन आपके कर्मों पर उसकी नज़र है। इसीलिए कहा जाता है कि दुनिया हमें वैसे नहीं दिखती जैसी वो है। बल्कि वैसे दिखती है जैसे हम हैं। हर कोई अपने अन्दर के विकारों के वश या फिर जो उसकी अपनी स्थिति है उसी के वश वो

जोकि गलत है। जैसे ही आप उस किरदार के अन्दर घुसेंगे या किरदार के अन्दर जायेंगे तो आपको तकलीफ होगी कि ये कर्म ऐसा नहीं ऐसा होना चाहिए। यही हम आत्मा और परमात्मा में विशेष अन्तर है। परमात्मा कहते हैं कि इस दुनिया में हर आत्मा अलग है। और वो अपने किरदार को बखूबी प्ले कर रही है जैसा वो है। तो इसका अर्थ ये हुआ कि अभी हमें अपने

बात करनी आती है वो ही अक्सर खामोश रहते हैं। तो इसका अर्थ ये हुआ कि जो खामोश नहीं रहते



डॉ. अनुज भाई, दिल्ली

ऊपर बहुत काम करने की ज़रूरत है। शायद इसीलिए इतने सारे नये साल के लिए हम एक्शन प्लान करते हैं कि इस साल हम ये-ये करेंगे, लेकिन वो फलीभूत शायद इसलिए नहीं होता क्योंकि हम

औरों के किरदार में उलझ जाते हैं। इस साल हम ये एक संकल्प लेकर चलना ही चाहिए, चलना ही होगा कह सकते हैं कि अपने संकल्पों से अपने किरदार को परमात्मा के जैसा बनाना है। जैसा परमात्मा सबको देखते हैं वैसे हमको सबको देखना है और अपने ऊपर ध्यान रखना। क्योंकि जैसे ही हम अपने ऊपर काम करना शुरू करते हैं तो हमारे लिए बहुत अच्छा होना शुरू हो जाता है। बाहर चाहे दुनिया में कुछ भी चल रहा हो, लेकिन मैं एक-एक संकल्प, एक-एक कर्म जो कर रहा हूँ उस कर्म पर मेरा अधिकार है। और उस कर्म को करने के बाद आपको बहुत आत्म संतुष्टि होगी। इसलिए दुनिया में कहावत भी है कि जिन्हें दुनिया में वाकई

वो एक्स्ट्रा जो बोलते हैं वो ज्यादातर अपने किरदार पर पर्दा डाल रहे हैं। तो इसलिए आज जिंदगी का सीधा-सा एक परिचय है कि ऑसू वास्तविक हैं, लेकिन मुस्कान में अभिनय है। हर कोई अभिनय कर रहा है अलग-अलग तरीके से, जिसको दुनिया में कहा कि आर्टिफिशियलिटी है या बनावटीपन है। जो दिखते हैं वो हैं नहीं, और जो नहीं दिखते वो हैं। इसीलिए अपने आप पर ध्यान देना है, इस साल का एक संकल्प बनाना चाहिए, जिससे हम सभी अपने उस किरदार को अच्छे से जिएं, अच्छे से उसपर काम करें और आने वाले समय के लिए कुछ नई चीजों को इजाजत (सम्मान) करें। इस साल मुझे सिर्फ और सिर्फ अपने ऊपर ध्यान देना है। अपने अन्दर की पूरी दुनिया बदल देनी है ताकि आगे सामने वालों की दुनिया जो भी बाहरी दुनिया है वो अच्छी नज़र आने लग जाये। वो कब बनेगी जब आप अन्दर से अच्छे बनेंगे। अन्दर से गुणों को धारण करेंगे। तो इस साल इस संकल्प के साथ नये साल की शुरुआत करते हैं।

## नये साल में नये किरदार के साथ

है कि आपकी बातों से वो पूरी तरह से संतुष्ट हो जायेंगे। लेकिन फिर भी आप कर रहे हैं। बस यहीं पर हम गलती कर रहे हैं। गलती ये है कि हम जब किसी व्यक्ति को खुश करने के लिए कर्म करते हैं तो उसके अन्दर भावना कैसी होती है, भाव कैसे होते हैं, स्वार्थ के होते हैं। अगर हर चीज़ हमको मांगनी पड़े भगवान से कोई भी अच्छी या बुरी क्या भगवान हमको दे देता है? आपको पता है नहीं देता है क्योंकि उसको पता है कि जो गलत है वो गलत है, जो सही है वो सही है। ऐसे ही जो भी हम कर्म कर रहे हैं उसमें गलत-सही, स्वार्थ और निःस्वार्थ पन की भावना के साथ सिद्ध हो जाता है। अगर मैं निःस्वार्थ भाव से किसी के लिए भी कुछ

देख रहा है और वैसे ही फील कर रहा है। तो हमको इस नये वर्ष में दुनिया को देखने का नज़रिया बदल देना है, मतलब खुद को देखने का नज़रिया बदलना है, तो दुनिया भी एक न एक दिन बदल जायेगी। खुद को हम कैसे देखेंगे, जैसे परमात्मा हमको देखता है। कैसे देखता है वो? हम सबके किसी भी किरदार में वो बाधा उत्पन्न नहीं करता बस वो किरदार को देखता है। और आगे बढ़ता है। वैसे ही हम सब किसी के किरदार को देखते हैं तो कोई बहुत अच्छा रोल प्ले कर रहा है या नहीं भी कर रहा है, उसके साथ जो हमारा किंतु-परन्तु लगता है या ऐसा-वैसा लगता है इससे एक बात सिद्ध हो जाती है कि हम किरदार के अन्दर घुस रहे हैं

सकता। फिर बहुत अच्छी तरह बर्तनों को साफ कर उसमें एक तरफ फल भी रखें, पानी भी रखें और रख दें बाबा के सामने और मन से बाबा का आह्वान करें कि आ जाओ, इस भोग को स्वीकार करो। हमने आपके लिए बनाया है। ये जो भण्डारा है ये तुम्हारा ही भण्डारा है। ये भोजन प्यार से स्वीकार करें। और फील करें कि शिव बाबा ब्रह्मा तन में प्रवेश कर नीचे आ गये हैं। और बहुत प्यार से, अपने हाथ से उन्हें भोजन खिलायें। इससे भगवान तृप्त होते हैं। इससे वो प्रसन्न होते हैं। इससे घर में वायब्रेशन बहुत अच्छे फैलते हैं क्योंकि बनाने वाले ने बहुत प्यार से और पवित्र वायब्रेशन में रहकर बनाया है। और परमात्म



राजयोगी ब्र.कू. सूर्य भाई

उपस्थिति का अनुभव भी होता है और अनेक आपदायें इससे समाप्त हो जाती हैं। इससे वो राजी होकर अपनी दृष्टि डाल देता है, अपने वायब्रेशन वहाँ दे देता है और समस्यायें लोप होने लगती हैं।

**प्रश्न : मैं पायल पंजाब से हूँ। मेरा गैजटेशन पूरा हो गया है और मैं दो साल से बैंक एग्जाम दे रही हूँ, लेकिन हर बार एक-दो नम्बर से चूक जाती हूँ। इस बार मैं फिर से प्रयास कर रही हूँ कृपया आशीर्वाद दें कि मेरा सलेक्शन हो जाये।**

**उत्तर :** हमारी शुभभावनायें आपके साथ तो है ही। तो जब तक आपका इंटरव्यू आये और एग्जाम आये तब तक आप रोज सवेरे उठकर सात बार संकल्प करें मैं मास्टर सर्वशक्तियान हूँ, सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। बहुत कॉन्फिडेंस के साथ कि इस बार मुझे सफलता मिलेगी ही। और बहुत अच्छी भावना बैठा लें कि इस बार मेरा सलेक्शन होगा ही। एक विज्ञान बना लें कि मुझे अपॉइंटमेंट लेटर दिया जा रहा है और उसको एन्जॉय करें कि बस अब तो जॉब मिल गई जैसे। आपके जो सुन्दर वायब्रेशन हैं वो आपको सफलता दिलायेंगे।

**प्रश्न : मैं बैतूल से शारदा हूँ। मेरा बेटा पढ़ाई में बहुत अच्छा है, लेकिन अब उसे क्रिकेट बनने का शौक चढ़ गया है। ज्यादातर समय क्रिकेट खेलता रहता है, लेकिन इस फील्ड में आगे बढ़ने के लिए उसे सही अवसर नहीं मिल**

**रहे हैं इसलिए वो चिड़चिड़ा हो गया है और देर रात तक नींद भी नहीं आ रही है। कृपया बतायें क्या करें?**

**उत्तर :** हमारा जीवन बहुत महत्वपूर्ण है। अगर एक फील्ड में मनुष्य को मनचाही सफलता न मिल रही हो तो दो तरीके हैं या तो उसे छोड़कर दूसरा जो फील्ड है उनका कि वो पढ़ाई में बहुत इंटेलिजेंट है तो अपनी पढ़ाई पर ही फोकस करे। और फिर बहुत अच्छी सर्विस में जाये। अगर उनको इच्छा है कि नहीं मुझे तो क्रिकेटर ही बनना है तो वो निराश न हो पुनः - पुनः प्रयास करें। अच्छा खेलें उनको पता चल जाना चाहिए कि उनकी गलती कहाँ हो रही है। उसके कंसंट्रेशन में गलती हो रही है या वो बहुत इमोशनल है, जल्दीबाजी बहुत कर देता है क्योंकि क्रिकेट ऐसा खेल है जिसके लिए मानसिक बैलेन्स बहुत ज़रूरी है। निर्भयता बहुत ज़रूरी है। एन्जॉय करें खेल को। जल्दीबाजी कर देना कि फटाफट रन बना लेने हैं, छक्के, चौके लगाने हैं तो ऐसे में आउट हो जाते हैं। मैं आपको ये कहूँगा कि जैसे ही आप खेल शुरू करने जायें तो आप सात बार ये अभ्यास करें मैं मास्टर सर्वशक्तियान हूँ, सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। और अपनी इस बात को परमपिता पर अर्पित कर दें। कहें कि मैं तो सच्चे मन से खेल रहा हूँ, और ये मेरा टारगेट है बाकी तुम सम्भाल लो। उनको वो खुदा दोस्त बना ले तो वो भी उनकी लाइन क्लियर करेंगे। और निश्चित रूप से जो डिस्टेंबेंस है वो समाप्त हो जायेगी और उनको सफलता अवश्य मिल जायेगी।

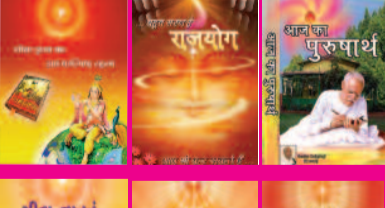
Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

मन की सुखी और सच्ची शान्ति के लिए देखें आपका अपना 'पॉस ऑफ़ माइंड' और 'अवेकनिंग' चैनल



### उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दे



**प्रश्न : मेरा नाम स्वाति दुबे है। हम ज्ञान में नये-नये जुड़े हैं और हमने सुना है कि भोग लगाने से भोगनायें समाप्त हो जाती हैं। कृपया बतायें भगवान को भोग लगाने की विधि क्या है? भगवान हमें दिखाई नहीं देते हम उन्हें कैसे देख सकते हैं?**

**उत्तर :** भगवान को देखना भी है और जो अभोक्ता है उसे भोग भी लगाना है। यही स्पिरिचुअलिटी की अपनी सुन्दरता है। ईश्वरीय ज्ञान और योग की यही ब्यूटी है कि जो दिखता नहीं उसको हमें देखना है और जो खाता नहीं उसको खिलाना है। हम मनुष्यों को खिलाते रहे, परिवार को खिलाते रहे, लोग अपने गुरुओं को भी भोग लगाते हैं। लोग देवी-देवताओं को भोग लगाते हैं लेकिन अपने परमपिता को भोग लगाना ये सचमुच एक बहुत बड़े प्यार का प्रतीक है। भोजन तो वो नहीं खाता लेकिन हमारे प्यार और भावनाओं को वो स्वीकार कर लेता है। ये आम मान्यता भी है कि भगवान हमें खिला रहा है। तो पहले हम खिलाने वाले को ऑफर कर दें तो इसके दो तरीके होंगे, एक तो जो भोजन हम रोज़ खायें उसको भी परमात्म समर्पित करके उसका धन्यवाद करके फिर हम भोजन करें कि आपने हमें ये भोजन दिया है। प्रकृति को भी धन्यवाद दें तुमने हमें ये पालना के लिए भोजन दिया है अगर प्रकृति हमें ये भोजन न देती तो कैसा होता, कुछ भी न चलता, संसार ही न चलता। दोनों को थैंक्स देकर अर्पित कर देंगे पहले। हालांकि वो नहीं खाता लेकिन स्वीकार अवश्य करता है। दूसरी चीज़ कि जो गृहणी है वो अपने घर को साफ-सुथरा करें, अपने घर को बिल्कुल अच्छा करें और उसी की याद में, उससे बात करते हुए कि हम आपके लिए भोजन बना रहे हैं, आप तो प्यार के सागर हैं, आपने तो हमें 84 जन्म खिलाया है। अब हमारी बारी है हम तुम्हें स्वादिष्ट भोजन खिलायेंगे। आप तो मेरे परमपिता हो, मेरे सच्चे मित्र हो, मेरे प्रियतम भी हो। और ये अभ्यास करते हुए कि मैं परमपवित्र हूँ भोजन बनायें बहुत प्यार से। श्रेष्ठ फीलिंग, पवित्रता के वायब्रेशन हम भोजन में डालेंगे। क्योंकि ऐसे भोजन को ही भगवान स्वीकार करेगा। ऐसे नहीं कि कैसे भी बर्तन में बना दें। गंदे-मंदे किचन में बना दें। अपने को भी स्वच्छ न करें तो वो भोजन भगवान तक पहुंचता ही नहीं है। तो वो जो भोग बनाने वाला है, मातायें भोग बनायेंगी उनको सम्पूर्ण पवित्र होना चाहिए। नहा धोकर, कपड़े बदलकर भोग तैयार करना चाहिए। पवित्रता के संकल्पों के साथ जिनकी हमने चर्चा की। बर्तन भी बिल्कुल अलग रखने हैं उसके, अगर किसी घर में ये व्यवस्था नहीं हो सकती तो बर्तनों को अच्छे से साफ करके फिर भोजन बनायेंगे। लेकिन ऐसे बर्तनों का प्रयोग बिल्कुल नहीं करेंगे जिनमें नॉनवेज बनता हो, उस किचन में भी भगवान का भोग नहीं बन



## स्वमान में रहें तो शान में रहना सहज हो जायेगा



उसे अपना शत्रु मानने लगे हैं देखिए कितनी कमजोरियाँ एकसाथ आ गईं। अगर आप मस्त रहने लगे कि मुझे भगवान साथ दे रहा है, जो कुछ होगा देखा जायेगा। मुझे कोई कमी नहीं पड़ेगी जिंदगी में, सबकुछ ठीक हो जायेगा। ऐसे संकल्पों से आप इन परेशानियों से सदा मुक्त रहें। संकल्प कर लें- जिसको आगे बढ़ना है, जिसको भगवान आगे बढ़ाता हो उसे मनुष्य क्या रोकेंगे! जिसके सभी द्वार भगवान ने खोल दिए हैं उसके द्वार कैसे कोई बंद करेगा, जिसका साथी हो भगवान उसे क्या रोकेंगे आंधी और तूफान। अपने को मस्त बना दो। वो व्यक्ति भी जब आपको ऐसी मस्त अवस्था में देखेगा तो सोचेगा तो सही कि मैं इसकी उल्टी-

जायेगा। सवरे उठकर अपने सर्वकारियस माइंड की शक्ति का प्रयोग करें, उसे आत्मा देखें। संकल्प करो कि ये आत्मा बहुत अच्छी है, मेरी गुड फ्रेंड है। ये दूसरा संकल्प है कि आप कर पायेंगे या नहीं कर पायेंगे। देख लो इस पर विचार कर लो। अगर आप करने लगे कि ये बहुत अच्छा व्यक्ति है। ठीक है मन में कुछ हो गया होगा, मेरी कम्प्लेन कर रहा, बुराई कर रहा लेकिन फिर भी वो अच्छा है। चार-पाँच बार सुबह संकल्प कर दें। पाँच मिनट उसे योग के वायब्रेशन दें। वो अवश्य बदल जायेगा क्योंकि हमारे वायब्रेशन दूसरों पर प्रभाव न डालें ये तो ही नहीं सकता। तो चाहे कुछ भी हो जाये हम परेशान नहीं होंगे। न तो मनुष्य को अपनी हिम्मत को, कॉम को छोड़ना चाहिए। और ये एक बहुत सुन्दर बात है जिसको आप जीवन में साथ लेकर चलें कि एक द्वार बंद हुआ है, दूसरा खुला है उसे ढूँढ लो। कहीं आपको सफलता नहीं मिल रही। दूसरे पर आपके थॉट चलने लगे कि उधर सफलता अवश्य मिल जायेगी। तीसरे पर चलो परेशान न हों, परेशान होने से आजकल मानसिक रोग बढ़ रहे हैं। मैं सबको इस बारे में सावधान करना चाहता हूँ कि जो चिंतायें हैं, ये एंगजाइटी में बदल रही हैं। लोग डॉक्टर के पास जा रहे हैं, दवाई खा रहे हैं, दवाईयों से ब्रेन डल हो रहा है कि कोई ज़्यादा सो रहे हैं। परेशान होके कईयों का हाई बीपी हो गया है, हार्ट पर इफेक्ट आने लगा है। लेकिन थोड़ा इसमें हम कहते हैं कि बेफिक्र बादशाह बन जाओ। जो कुछ होगा ठीक है, मस्त रहना सीख लें। ऑपन कर दें अपने आपको। ऑपन माइंडेड कर दें। ऊंचे विचारों में रमण करना शुरू कर दें।

**न तो मनुष्य को अपनी हिम्मत को, कॉम को छोड़ना चाहिए। और ये एक बहुत सुन्दर बात है जिसको आप जीवन में साथ लेकर चलें कि एक द्वार बंद हुआ है, दूसरा खुला है उसे ढूँढ लो।**

सुल्टी शिकायत कर रहा हूँ इसे तो कोई फर्क ही नहीं पड़ रहा। बड़ा मनमौजी व्यक्ति है। आपके वायब्रेशन उसको बदल देंगे। दूसरा तरीका, कोई आपसे शत्रुता कर ही रहा है इस तरह तो आप संकल्प करो कि इस शत्रु को मुझे अपना मित्र बनाना है। एक होता है कि उसके पास जाकर लड़ाई शुरू कर दो कि तुम ऐसा क्यों कर रहे हो, ये, वो, देखूंगा तुम्हें। अगर मैं तुम्हारी उल्टी शिकायत कर दूंगा तो क्या होगा, लड़ाई होगी। वातावरण बिगड़ जायेगा, लेकिन आप एक सुन्दर संकल्प करें कि एक राजयोगी के पास तख्त है शत्रु को मित्र बनाने के। आप बस इतना करें कि उसके प्रति आपके मन में जो क्रोध आ जाता है, उसको न आने दें। मित्रवत व्यवहार करते रहें, वो अपना काम कर रहा है। अगर वो अपनी इस गलत आदत को नहीं छोड़ता तो मैं अपनी महानताओं को क्यों छोड़ूँ, संकल्प कर लें। तो आप महान बनते जायेंगे। और जो गलत काम करता है वो डाउन होता ही

ऐसे भी तो लोग हैं जिनका सबकुछ नष्ट हो गया प्रकृति के प्रकोप में, किसी का कोरोना में, किसी का और किसी बीमारी में, फिर भी कई लोगों ने हिम्मत नहीं हारी, और जब हिम्मत नहीं हारी, परेशान नहीं हुए तो मार्ग निकल ही आया। इसलिए अब ईश्वरीय शान में आ जाओ। मैं भगवान की संतान हूँ। उसने हज़ार भुजाओं की छत्रछाया मेरे ऊपर लगाई है। फाइनली वही जिम्मेदार है। इन परेशानियों को सबको उसके हवाले कर दो और उससे खुशी की सौगात ले लो। तो जीवन उमंगों में, आनंद में, खुशियों में बीतेगा। और ये जीवन बड़ा सुखदायी हो जायेगा।

हम सभी ब्रह्मावत्सों को भगवान का साथ मिला है, सुन्दर जीवन मिला है। हमारे भाग्य का सितारा बुलन्द है। स्वयं भाग्यविधाता हमारा हो गया है, इसलिए हमें छोटी-छोटी बातों में परेशान नहीं होना चाहिए। छोटी-छोटी बातों तो आयेंगी, लोग आपको परेशान भी करेंगे लेकिन कईयों के मुख पर ये जो शब्द रहता है कि मैं बहुत परेशान हूँ, इसको चेंज करें। मैं बहुत खुशानसीब हूँ, मैं बहुत भाग्यवान हूँ ऐसा कर लें कि लोग परेशान कर-कर के खुद परेशान हो जायें। आपको परेशान करने आयें, बिना मतलब की बातें करें, उल्टा-सुल्टा आपके लिए प्रचार करें, आपका मन तोड़ने का प्रयास करें, लेकिन खुद परेशान हो जायें। क्योंकि नुकसान उस व्यक्ति का होता है जो बहुत ज़्यादा व्यर्थ संकल्प में रहता है। अगर आप बहुत सुन्दर संकल्प कर लें कि स्वयं भगवान ने मुझे श्रेष्ठ शान दी है, स्वमान दिया है, अपना दिल तख्त दिया है आओ इस पर बैठ जाओ। मनुष्यों की बातों तो बहुत छोटी हैं, मूल्यहीन हैं। मुझे इन छोटी और मूल्यहीन बातों को याद करके अपने को परेशान क्यों करना है! परेशान तो वो हों जो पाप आत्मायें हैं, परेशान तो वो हों जो गलत काम कर रहे हैं। मैं तो पुण्य आत्मा हूँ, मुझे परेशान होने की क्या ज़रूरत है! जिसे भगवान ने चुना है, जिसपर भगवान की छत्रछाया हो वो परेशान क्यों होंगे, बाबा के महावाक्य- श्रेष्ठ शान में रहो, परेशान होंगे ही नहीं। परेशान, शान से तुम परे हो जाते हो तो बहुत परेशान हो जाते हो।

आपका साथी ऑफिस में आपको परेशान करने की कोशिश कर रहा है। आपकी उल्टी-सुल्टी कम्प्लेन ऊपर करता रहता है। और आप सोचने लगते हैं कि कहीं ये मेरा नुकसान न कर दे, कहीं इसके कारण मेरा प्रमोशन न रूक जाये, होता रहता है ऐसा। तो आप इन सब बातों को सोच-सोच कर परेशान हो रहे हैं, खुशी आपकी जा रही है, बीपी आपका हाई हो गया है, उस व्यक्ति के बारे में भी आपके मन में निगेटिव एटीट्यूड हो गये हैं, आप



**बीरगंज-नेपाल।** तेली समाज द्वारा आयोजित महा अधिवेशन कार्यक्रम के दौरान अर्थमंत्री शैलेन्द्र प्रसाद साह, म.प्र. को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रवीना बहन। साथ हैं प्रदेश सांसद राजेश्वर प्रसाद साह।



**दिल्ली-किंग्सवे कैम्प।** हंसराज कॉलेज, यूनिवर्सिटी ऑफ दिल्ली के डिबेटिंग सोसायटी 'प्रस्ताव' द्वारा आयोजित 'महात्मा हंसराज नेशनल यूथ पार्लियामेंट 2022' में मुख्य अतिथि के रूप में आमंत्रित किये जाने पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए राज्यसभा सांसद सुधांशु त्रिवेदी, ब्र.कु. जसु लाडवा बहन, स्पीरिचुअल लीडर, यू.के., लंदन तथा हंसराज कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. रमा शर्मा।



**नैनीताल-उत्तराखंड।** यशपाल आर्या, कांग्रेस नेता प्रतिपक्ष उत्तराखंड विधानसभा देहरादून, पूर्व विधायक संजीव आर्या को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. वीना बहन, ब्र.कु. नीलम बहन एवं ब्र.कु. खपठी बहन।



**राजगढ़-ब्यावरा(म.प्र.)।** 'स्नेह मिलन' समारोह में दीप प्रज्वलित करते हुए वरिष्ठ व्यापारी महेश अग्रवाल, वरिष्ठ एडवोकेट चंद्रकांत त्रिपाठी, ब्रैंड फैक्ट्री के मालिक अशोक दांगी, रिटायर्ड प्रिंसिपल प्रेमशंकर शाक्यवार, दांगी समाज के जिला अध्यक्ष रामबगस दांगी तथा ब्र.कु. लक्ष्मी बहन।



**मैनपुरी-उ.प्र.।** नवरात्रि पर्व पर आयोजित रामलीला प्रांगण में चैतन्य देवियों की झाँकी का अवलोकन करने के पश्चात् चित्र में एस.डी.एम. धिरोर शिवनारायण, सी.ओ., एस.एच.ओ., ब्र.कु. भावना बहन, ब्र.कु. उपासना बहन तथा अन्य।



**सैंधवा-म.प्र.।** अखिल भारतीय गायत्री धाम जामली के क्षेत्रीय संचालक व नैचुरोपैथी विशेषज्ञ डॉ. मेवालाल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु.छाया बहन।



**जयपुर-बनी पार्क(राज.)।** रिजर्व पुलिस लाइन ऑफिसर्स को शिव संदेश देने के पश्चात् एडिशनल एस.पी. आलोक को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. लक्ष्मी बहन, ब्र.कु. कुनाल भाई तथा ब्र.कु. वर्णा बहन।



**ईस्ट-विनोद नगर(दिल्ली)।** दशहरा पर्व पर आध्यात्मिक प्रदर्शनी समझते हुए ब्र.कु. विनिता बहन।



**गाज़ियाबाद-उ.प्र.।** नवरात्रि पर्व पर सजाई चैतन्य देवियों की झाँकी के दौरान निगम पार्षद मीना भंडारी का फूलों का गुलदस्ता भेंट कर स्वागत करते हुए ब्र.कु. सुधा बहन तथा ब्र.कु. नीलम बहन, मकनपुर।



**लाम्बा-हरिसिंह(राज.)।** 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ, बेटी सशक्त बनाओ' अभियान के अंतर्गत 'सुसंस्कारों की धरोहर बेटियाँ' विषय पर रैली निकाली गई। रैली का शुभारम्भ रामस्वरूप खींची सहायक निरीक्षक ने किया।



**लुधियाना-पंजाब।** भारत सरकार के स्वच्छता पखवाड़े के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज द्वारा लुधियाना रेलवे स्टेशन पर आयोजित सफाई अभियान में सबजोन संचालिका ब्र.कु. सरस्वती दीदी के कुशल निर्देशन में ब्र.कु. निशा बहन, ब्र.कु. पवन भाई व अन्य भाई-बहनों ने रेलवे अधिकारियों एवं स्टाफ को स्वच्छता में सहयोग दिया। जिसके लिए रेलवे अधिकारियों द्वारा ब्रह्माकुमारीज की सराहना करते हुए आभार प्रकट किया गया।



**मीरगंज-गोपालगंज(बिहार)।** चैतन्य देवियों की झाँकी का अवलोकन करने के पश्चात् समूह चित्र में पुलिस पदाधिकारी योगेंद्र प्रसाद, ब्र.कु. सुनीता बहन, ब्र.कु. रुबि बहन, ब्र.कु. उर्मिला बहन तथा अन्य।



**विरसा-ओडिशा।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा नशा मुक्ति एवं वृक्षारोपण सहित विद्यार्थियों के सशक्तिकरण अर्थ कंदकेला हाई स्कूल में प्रधानाचार्य संजुश्री भुयान, जरइकेला हाई स्कूल में प्रधानाचार्य एम.कल्पना राओ, ओडिशा आदर्श हाई स्कूल में प्रधानाचार्य प्रसन्ना कुमार पल्लई तथा बारीलापटा हाई स्कूल में प्रधानाचार्य ऋषिकेश साह के सहयोग से आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों में ब्र.कु. राजीव भाई ने प्रोजेक्टर शो के माध्यम से बच्चों को सभी प्रकार के व्यसनो एवं बुराईयों से दूर रहने के प्रति जागरूक किया। साथ ही सभी ने मिलकर विद्यालय परिसर में वृक्षारोपण भी किया।



**शिव चौक-देवबंद(उ.प्र.)।** शिव शक्ति मिलन उत्सव कार्यक्रम में ब्र.कु. प्रेम दीदी तथा ब्र.कु. उत्तरा दीदी द्वारा सभी बहनों ब्र.कु. रानी बहन, सहारनपुर, ब्र.कु. संतोष बहन व ब्र.कु. कविता बहन, रामपुर, ब्र.कु. शशि बहन व ब्र.कु. संगीता, नकुड़, ब्र.कु. ज्योति बहन, सरसावा, ब्र.कु. पिकी बहन, छुटमलपुर को चुनरी, हार, ताज आदि पहनाकर सम्मानित किया गया।



दिव्य अलौकिक प्रभु समर्पण समारोह का इंदौर के समारोह परिसर मैरिज गार्डन में भव्य आयोजन

# विश्व परिवर्तन के भीरु कार्य में 24 कन्याओं ने किया जीवन समर्पित

**इंदौर-म.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज के उ०शांति भवन न्यू पलासिया के तत्वाधान में खण्डवा रोड स्थित समारोह परिसर मैरिज गार्डन में आयोजित दिव्य अलौकिक प्रभु समर्पण समारोह में क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आरती दीदी ने कहा कि धन्य हैं ये कन्यायें जिन्होंने परमात्मा के विश्व परिवर्तन के कार्य में अपना जीवन समर्पित किया। दीदी ने कहा कि ये कन्यायें असाधारण हैं क्योंकि इन्हें स्वयं परमात्मा का सानिध्य और पालना प्राप्त है।

## इन्होंने भी रखे विचार

- राजिम से आई वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. पुष्पा दीदी ने कहा कि अपने लिए तो सब जीते हैं लेकिन जो दूसरों के लिए अपना जीवन जिए, दूसरों के दुःखों को हरने वाला हो, वह बेटियाँ, कन्याएं साधारण नहीं हैं। क्योंकि बिना बड़ी सोच के बड़ा कार्य नहीं हो सकता है।

- न्यू दिग्म्बर पब्लिक स्कूल की निदेशिका सिद्ध मेढके ने कहा कि मैं इन बहनों को प्रणाम करती हूँ कि इन्होंने जीवन भर इस तप के मार्ग पर चलने का संकल्प लिया। ऐसा भाग्य लाखों में से किसी एक का होता है।

- अलविदा तनाव अभियान की राष्ट्रीय वक्ता और वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. पूनम बहन ने कहा कि इन कन्याओं ने विश्व परिवर्तन के भीरु कार्य में अपना जीवन अर्पित किया है ये अति महान एवं पवित्र कार्य है।

## माता-पिता के अनुभव...

- राजस्थान के कोटा से आई बीटेक कर



चुकी कुमारी सुकृति (32) के पिता मोहनचंद राजपूत ने बताया कि मैं भी आध्यात्मिक जीवन शैली के साथ अपना जीवन जी रहा हूँ। मेरी बेटी ने आज मेरा सिर गर्व से ऊंचा कर दिया है। माता जी माया चंद राजपूत ने कहा कि मैंने शुरू से बच्चों को उनकी लाइफ के फैसले खुद करने के लिए स्वतंत्र रखा। बेटी की खुशी में ही हम लोगों की खुशी है।

- कुमारी प्रियंका (30) के पिताजी बनवारी लाल राठौर ने कहा कि आज का ये क्षण मेरे जीवन का अनमोल क्षण है। मेरी बेटी ने आज सच्चा जीवन साथी चुना है। माता जी दुर्गा बाई राठौर ने कहा कि बेटी ने आज नाम रोशन कर दिया। अब वह समाज को नई दिशा देगी, इससे बड़ी खुशी क्या हो सकती है।

## इन 24 बहनों ने किया अपना जीवन समर्पित

भीकनगॉव से कु. संगीता, ठीकरी बड़वानी से कु. सीमा, शाहपुरा से कु. सीमा, शिव शक्ति रिट्रीट सेंटर से कु. प्रिया, जोवट से कु. प्रियंका, इंदौर से कु. अनिता, कु. त्रिवेणी, भवानी मंडी राजस्थान से कु. कुसुम, कटनी से कु. दुर्गा, कोटा से कु. सुकृति, जबलपुर से कु. ज्योति, इंदौर से कु. पूर्णिमा, धमनोद से कु. प्रीति, इंदौर से कु. किरण और कु. दीपिका, कटनी से कु. नेहा, कु. बेबी, कु. संध्या और कु.संध्या, महु से कु. दिव्या, इकलेरा से कु.सुकुन, हरियाणा करनाल से कु. प्रभा व कु. सोनिया एवं लखेरा से कु. अनीता ने अपना जीवन समर्पित किया।

## ब्र.कु. आरती दीदी ने कुमारियों को कराई ये सात प्रतिज्ञाएं—

- मुझे संपूर्ण निश्चय है कि स्वयं भाग्यविधाता परमात्मा हम सबका भाग्य बनाने के लिए सहज ज्ञान और राजयोग की शिक्षा दे रहे हैं, अतः मैं अपना जीवन स्वयं की खुशी से विश्व कल्याण की बेहद सेवा में समर्पित कर रही हूँ।
- मैं इस अलौकिक ब्राह्मण जीवन में ज्ञान, योग और पवित्रता की धारणा से संपन्न बूनींगी।
- मेरा यह वायदा सदा पक्का रहेगा कि एक परमात्मा दूसरा न कोई।
- मैं स्वयं व दूसरों की आध्यात्मिक उन्नति में सदा सहयोगी रहूंगी।
- परमात्मा द्वारा जो भी ज्ञान, गुण व शक्तियों के खजाने मिले हैं उन्हें सदा बांटती रहूंगी।
- सदा संतुष्ट रह सर्व को संतुष्ट करूंगी।
- मैं प्रत्येक आत्माओं के प्रति शुभभावना, शुभकामना और सद्भावना रख सभ्यता पूर्ण शुद्ध व्यवहार करूंगी।

## कुछ झलकियां...

समारोह में बेटियों के भाई और पिता पगड़ी बांध कर बारात के रूप में चले, साथ ही जमकर खुशी में नृत्य किया।

समर्पण होने वाली ब्र.कु. कुसुम और ब्र.कु. प्रभा ने अपने जीवन के आध्यात्मिक अनुभव और इस राह पर चलने का संकल्प वचो लिया, ये अनुभव साझा किया। ब्र.कु. दुर्गा और ब्र.कु. विद्या ने भी अपना अनुभव बताया।

प्रीति बहन एवं ग्रुप की ओर से नृत्य की प्रस्तुति दी गयी। ब्र.कु. राजेन्द्र गठानी एवं ब्र.कु. नारायण ने भी अपनी शुभकामनाएं दी।

## समाज परिवर्तन के लिए ईश्वरीय योजना

राष्ट्रीय अभियान के समापन कार्यक्रम में नडियाद के समाज सेवकों एवं समाजसेवी संस्थाओं का सम्मान



**नडियाद-गुज.।** आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज के समाज सेवा प्रभाग द्वारा 'समाज परिवर्तन के लिए ईश्वरीय योजना' अभियान के समापन कार्यक्रम में संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका तथा समाज सेवा प्रभाग की चेयरपर्सन राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी ने कहा कि जीवन को सदा सुख-शांति से भरपूर करने के लिए स्वयं का और पिता परमात्मा का परिचय जरूरी है। स्वर्णिम विचारों से ही समाज परिवर्तन एवं स्वर्णिम

संसार की रचना हो पायेगी। ब्र.कु. अवतार भाई,नेशनल कोऑर्डिनेटर,समाज सेवा प्रभाग

**नडियाद के समाजसेवा के क्षेत्र में कार्यरत प्रमुख 11 संस्थाएं एवं 11 विशिष्ट व्यक्तियों का किया गया सम्मान**

ने कहा कि एक समय ऐसा था जब दैवी संस्कृति और दैवी सम्पदा से यह संसार सम्पन्न था। अब परमात्मा अवतरित

होकर पुनः दैवी संस्कृति की स्थापना का दिव्य कर्तव्य कर रहे हैं। अभियान का उद्देश्य

12 स्थानों से निकाले गए अभियान के 12 प्रभारियों का सम्मान मंचासीन मेहमानों और राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी तथा ब्र.कु. पूर्णिमा दीदी,जोनल कोऑर्डिनेटर समाज सेवा प्रभाग एवं संचालिका नडियाद सबजोन द्वारा किया गया

स्पष्ट करते हुए ब्र.कु. वंदना बहन,एडीशनल चेयरपर्सन, समाज सेवा प्रभाग,माटुंगा ने कहा कि अभियान ने बेटी

बचाओ-बेटी पढ़ाओ की जागृति समाज में बढ़ाई और कुरीतियों से समाज को मुक्त करने का संदेश सैकड़ों गांवों तक पहुंचाया। प.पू. संतश्री मोरारीदास महाराज,संतराम मंदिर नडियाद ने संस्थान की सराहना करते हुए कहा कि समाज में परिवर्तन लाने के लिए ईश्वरीय योजना जरूरी है और परमात्मा को साथ रखकर ही यह कार्य संभव है। ब्र.कु. आशा बहन,दिल्ली जोनल कोऑर्डिनेटर,समाज सेवा प्रभाग ने सभी मेहमानों को राजयोग का अभ्यास कराकर गहन शांति की अनुभूति कराई। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु.सीता बहन, महाराष्ट्र,जोनल कोऑर्डिनेटर समाज सेवा प्रभाग द्वारा किया गया। कार्यक्रम में देवांग भाई पटेल,दानवीर एवं उद्योगपति, नगिन भाई पटेल,चरोतर मोटी सत्यावीस पाटीदार समाज भी विशेष रूप से उपस्थित रहे एवं अपने उद्गार ज़ाहिर किये।

आजादी के अमृत महोत्सव के तहत पंजाब के अटारी सीमा से निकली सीमा सुरक्षा बल के जवानों की 'बाइक रैली' पहुंची शांतिवन

## ब्रह्माकुमारीज द्वारा हुआ भव्य स्वागत

**शांतिवन।** पंजाब के अटारी से निकली सीमा सुरक्षा बल के जवानों की रैली ब्रह्माकुमारीज संस्थान के शांतिवन पहुंची। जहां उनका भव्य स्वागत किया गया। इस अवसर पर शांतिवन के डायमंड हॉल में आयोजित कार्यक्रम में गांधीनगर मुख्यालय के सीमा सुरक्षा बल के कमांडेंट अजीत कुमार ने कहा कि सीमा सुरक्षा बल के जवान हमेशा ही अपनी जान की बाजी लगाकर लोगों की सुरक्षित रखने का प्रयास करते हैं। इस रैली का उद्देश्य देशभक्ति और लोगों में इस भाव को पैदा करना है। इस अवसर पर उन्होंने लोगों से अपील करते हुए कहा कि ब्रह्माकुमारीज संस्थान समाज से बुराइयों को समाप्त करने का महान कार्य कर रहा है। इस संस्थान के साथ मिलकर कार्य करने की जरूरत है। आबूरोड के एस.डी.एम. अरविंद शर्मा

ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज जीवन में आध्यात्मिकता को उतारने का प्रत्यक्ष कार्य कर रहा है। यहां आने भर से ही मन को शांति और सुकून मिलता है। संस्थान ने दुनिया भर में लाखों लोगों का जीवन बदला है। **लोगों को मानसिक रूप से सशक्त करें: ब्र.कु.संतोष** ब्रह्माकुमारीज संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी ने कहा कि देश को सुरक्षित रखने वाले देश के जवानों का जितना भी हम स्वागत करें, उतना ही कम है। अब जरूरत है कि हम लोगों को मानसिक रूप से सशक्त करें। इससे रक्षा की जरूरत है। कार्यक्रम में लखनऊ सेवाकेंद्र की प्रभारी ब्र.कु. राधा, इलाहाबाद सेवाकेंद्रों की प्रभारी ब्र.कु. मनोरमा, संस्थान की वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. गीता समेत कई लोगों ने संबोधित किया।

