

# ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष-18

अंक-16

नवम्बर-11-2018

( पाठिक )

माउण्ट आबू

Rs. 10.00

यू.एन. इंटरनेशनल डे ऑफ नॉन वायलेंस और महात्मा गांधी जी की 150वीं जयंती के

अवसर पर

## मस्कट में राजयोग सेंटर एवं इंडियन एम्बेसी द्वारा कार्यक्रम का भव्य आयोजन

**मस्कट-ओमान।**

यू.एन. इंटरनेशनल डे ऑफ नॉन वायलेंस तथा महात्मा गांधी की 150वीं जयंती पर राजयोग सेंटर फॉर सेल्फ डेवलपमेंट एवं इंडियन एम्बेसी के संयुक्त तत्वावधान में होटल ग्रैंड मिलीनियम के क्रिस्टल बॉल रूम में एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

महात्मा गांधी जी की 150

फॉरगिवनेस' विषय पर कहा कि अपने मन से आतंक को समाप्त करना ही विश्व से आतंक को समाप्त करने का एकमात्र रास्ता है। उन्होंने श्रोताओं को अहिंसा का सही अर्थ समझाते हुए कहा कि हमारे नकारात्मक विचार जैसे क्रोध, घृणा, अहंकार आदि विचारों से विश्व में हिंसा बढ़ती जा रही है। जिसके लिए हर व्यक्ति जिम्मेवार है। उन्होंने



वीं जयंती भारतीय डाक टिकटों के रिलीज़ के साथ मनाई गई। महात्मा गांधी जी के जीवन और उनकी अमूल्य शिक्षाओं से जुड़े विशेष विडियो को सभी के साथ साझा किया गया। इसके अलावा गायक हैथम मोहम्मद रफी की आवाज़ में महात्मा गांधी जी के पसंदीदा गुजराती भजन 'वैष्णव जन तो तेने कहिए जे...' का 40 से अधिक देशों की भाषाओं के मिश्रण को रिलीज़ किया गया। कार्यक्रम में माननीय शेख मोहम्मद बिन सईद बिन सैफ अल कलबानी, मिनिस्टर ऑफ सोशल डेवलपमेंट भी शरीक हुए। मुन्नू महावर, द एम्बेसडर

कहा कि हम मस्कट को क्रोध मुक्त शहर और ओमान सलतनत को विश्व के लिए एक उदाहरण के रूप में देखना चाहते हैं। उन्होंने सभी को राजयोग से जुड़कर अपने जीवन को मूल्यों से युक्त बनाने की प्रेरणा दी। निज़ार जुमा, चेयरमैन एंड डायरेक्टर ऑफ मेनी कम्पनीज़ एंड बैंक्स इन अफ्रीका ने राजयोग से जुड़े अपने अनुभव सभी के साथ साझा किये, जिसे जानकर सभी श्रोता रोमांचित हुए कि किस प्रकार वे राजयोग मेडिटेशन द्वारा शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से सशक्त हुए और आज



ऑफ इंडिया टू द सलतनत ऑफ ओमान ने कहा कि गांधी जी के 150वें स्मरणोत्सव पर 2 अक्टूबर 2018 से 2 अक्टूबर 2020 तक इंडियन एम्बेसी द्वारा विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया जायेगा। विश्व विख्यात जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ एवं मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. शिवानी ने 'अवेकनिंग लव एंड

वे 65 कम्पनीज़ चला रहे हैं और आध्यात्मिक कार्यक्रमों का आयोजन कर अपना भरपूर योगदान देते हैं जिससे सभी अत्यंत लाभान्वित होते हैं। ब्र.कु. ज्योति, डायरेक्टर, राजयोग सेंटरस इन द मिडल इस्ट ने सभी की आध्यात्मिक यात्रा के लिए अपनी शुभकामनायें व्यक्त कीं। ब्र.कु. गायत्री ने मस्कट के

- शेष पेज 3 पर...

## ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित भव्य चैतन्य देवियों की झाँकी का मुख्यमंत्री वसुंधरा राजे सिंधिया द्वारा उद्घाटन



चैतन्य नौ देवियों की भव्य झाँकी की आरती उतारते हुए माननीय मुख्यमंत्री वसुंधरा राजे सिंधिया। साथ हैं ब.कु. पूनम तथा अन्य। निहारते शहर के लोग।

**जयपुर-राजापार्क।**

ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा नवरात्रि पर आयोजित भव्य एवं सुंदर झाँकी के उद्घाटन अवसर पर माननीय मुख्यमंत्री ने दिल से संस्थान को धन्यवाद देते हुए कहा कि आपने मुझे यहां ऐसे सुंदर मौके पर बुलाकर सम्मानित किया, इसके लिए आप सभी का तहे दिल से धन्यवाद देती हूँ। ये ईश्वरीय परिवार महिलाओं में छिपी हुई शक्तियों को जागृत करने का कार्य कर रहा है, ये वंदनीय है। ये संस्थान आज नवरात्रि के अवसर पर नौ देवियों की आराधना कर स्वयं में भी उन शक्तियों को उतारने का संदेश दे रहा है।

उन्होंने कहा कि कोई भी गांव, शहर, मोहल्ला, कोई भी घर

महिलाओं का सम्मान किये बिना तरक्की नहीं कर सकता। यहां आकर ऐसा प्रतीत हो रहा है कि आसुरी ताकत को खत्म करने के लिए ही चैतन्य में ये देवियां आज

शक्तियों को धारण करें जिससे हम एक सुंदर समाज की रचना में अपना योगदान दे सकें।

उन्होंने कहा कि पूनम दीदी तथा आप साथी बहनों के चेहरों

को दूर करने में सहायक होगी। मैं यहां आये हुए सभी लोगों से ये अनुरोध करूंगी कि इन दिनों न सिर्फ देवियों की पूजा कर उन्हें याद करें, बल्कि स्वयं में उन जैसे देवत्व को धारण कर अपने जीवन को खुशियों से भरें। मैं कहना चाहूंगी कि इसके लिए आप ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा सिखाये जा रहे राजयोग मेडिटेशन को अवश्य सीखें और उसका भरपूर लाभ लें। ताकि आप अपने जीवन में आने वाली समस्याओं का सहज ही समाधान पा सकें। इस मौके पर महिला मोर्चा की प्रदेशाध्यक्ष मधु शर्मा सहित शहर के गणमान्य लोग उपस्थित रहे। हजारों लोगों ने इस झाँकी का अवलोकन किया।

- वसुंधरा जी ने इन चैतन्य नौ देवियों की भव्य और दिव्य झाँकी की उतारी आरती।
- उन्होंने कहा... यहां के सुखद एवं शांतमय वातावरण से हुई अभिभूत।
- इनकी शिक्षाओं को धारण कर जीवन को शांत और सुखमय बनायें।
- संस्थान द्वारा सम्मान के बदले किया अभिवादन और कहा, यहां के मेडिटेशन से अपने जीवन को बनायें आरामदायक।

इस धरा पर उतर आयी हैं। हम भी इस सुंदर मौके पर ये संकल्प लें कि अपने अंदर छिपी बुराइयों को निकालें और ऐसी

से खुशी, शीतलता और दिव्यता झलक रही है, जो कि समाज की अन्य महिलाओं को प्रेरणा दे रही है, जो अवश्य ही उनकी चिन्ताओं

## ग्रैंड ग्लोबल कल्चरल फेस्टिवल एंड बाथुकम्मा सेलिब्रेशन्स

• ब्रह्माकुमारीज़ तथा तेलंगाना सरकार के कल्चर एंड टूरिज़म डिपार्टमेंट द्वारा भव्य आयोजन

• चालीस देशों से आये कलाकारों ने दी प्रस्तुति

• रशिया के राजयोगी विद्यार्थियों ने भारत के हिन्दी गीतों को गाकर सबको मंत्रमुग्ध कर दिया



दीप प्रज्वलित करते हुए बी. वेंकटेशम, एलेक्सी तलई, ब्र.कु. कुलदीप तथा ब्र.कु. संतोष।

**हैदराबाद।** ब्रह्माकुमारीज़ तथा तेलंगाना सरकार के कल्चर एंड टूरिज़म डिपार्टमेंट के संयुक्त तत्वावधान में 'ग्लोबल कल्चरल फेस्टिवल: बाथुकम्मा' के अंतर्गत 'द रिदमस ऑफ सोल' विषयक कार्यक्रम का आयोजन डॉ. एम.सी.आर., एच.आर. डी. इंस्टीट्यूट, ज्युबली हिल्स, हैदराबाद में किया गया। जिसमें बी. वेंकटेशम, आई.ए.एस., सचिव, डिपार्टमेंट ऑफ कल्चर एंड टूरिज़म, तेलंगाना सरकार ने बाथुकम्मा को जेन्डर इक्वैलिटी,

पीस, जस्टिस तथा लाइफ इन हार्मनी के साथ जोड़कर इसका महत्व बताया। इस ग्लोबल कल्चरल फेस्टिवल में रशिया, ब्राज़िल, थाइलैंड, इंडोनेशिया, मलेशिया सहित इक्कीस देशों के कलाकार शरीक हुए। इस कार्यक्रम का आयोजन विशेष रूप से ए.आई.एस. ऑफिसर्स के लिए किया गया था। जिसका शुभारंभ रशिया से आये ब्रदर इलिया द्वारा फ्ल्यूट के मधुर धुन से हुआ। ब्रह्माकुमारीज़ के विशेष आमंत्रण पर भारत घूमने तथा अपने प्रेरणादायी अनुभवों को साझा करने आये एलेक्सी तलई ने कहा कि द्वितीय विश्व युद्ध के समय

जब वे मात्र सोलह वर्ष के थे, तब उनके दोनों हाथ और पैर नहीं रहे। फिर भी उन्होंने हिम्मत नहीं हारी और अपने जीवन की एक नई शुरुआत की। आज वे मास्टर ऑफ स्पोर्ट्स इन स्वीमिंग और बेलेरूस के पैरालिम्पिक नेशनल टीम के सदस्य भी हैं। वे टाइकोन्डो में ब्लैक बेल्ट प्राप्त कर चुके हैं तथा साथ ही वे एक प्रतिभाशाली मोटिवेशनल स्पीकर एवं ट्रेनर भी हैं। उन्होंने अपने अनुभवों से कहा कि जब आत्म विश्वास मजबूत है तो शरीर कोई मायने नहीं रखता। इस अवसर पर ए.पी.एन. शर्मा, सलाहकार, तेलंगाना सरकार,

ए.के. गोयल, सलाहकार, तेलंगाना सरकार, जगदेश्वर, सीनियर वुमेन डेवलपमेंट एंड चाइल्ड वेलफेयर, रघुनंदन, कलेक्टर आदि उपस्थित रहे। संध्याकाल में रविन्द्र भारती ऑडिटोरियम में आयोजित 'स्पीरिट ऑफ लाइफ' कार्यक्रम में डिवाइन लाइट इंटरनेशनल कल्चरल ट्रूप द्वारा बहुत ही सुंदर एवं आकर्षक प्रस्तुति दी गई। इस दौरान बी. वेंकटेशम, हाई कोर्ट के पूर्व जस्टिस अमरनाथ, जस्टिस स



हिन्दी गीतों पर सुंदर सांस्कृतिक प्रस्तुति देते हुए रशिया के डिवाइन ग्रुप के कलाकार।

- शेष पेज 3 पर...

## ‘मैं पन’ महान बनने नहीं देता

कई बार हमें लगता है कि मैं ही यह कार्य कर सकता हूँ, मेरे अलावा कोई कर ही नहीं सकता। मैं नहीं होता तो बड़ा नुकसान हो जाता। मैं नहीं होता तो यह कार्य संभव ही नहीं होता। यह जो ‘मैं मैं मैं पन’ का भाव, जो हम हर कर्म में रखते हैं, यही सबसे बड़ा भ्रम है। ये भ्रम ही उसके तनाव का कारण बनता है। यही दुःख का कारण बनता है।

हम आपको रामायण में आया एक प्रेरक प्रसंग बताना चाहते हैं...

हनुमान ने श्रीराम से कहा कि अशोक वाटिका में एक बार रावण क्रोध में भरकर तलवार लेकर सीता माँ को मारने के लिए दौड़ा, तब मुझे लगा कि इसकी तलवार छीन कर इसका स्मिर काट देना चाहिए। किन्तु अगले ही क्षण मैंने देखा कि मंदोदरी ने रावण का हाथ पकड़ लिया, यह देखकर मैं गद्गद हो गया। यदि मैं कूद पड़ता तो मुझे भ्रम हो जाता कि यदि मैं न होता तो क्या होता!

मुझे यही लगता कि यदि मैं न होता तो सीता जी को कौन बचाता! परन्तु आज आपने उन्हें बचाया ही नहीं बल्कि बचाने का काम रावण की पत्नी को ही सौंप दिया। तब मैं समझ गया कि आप जिससे जो कार्य लेना चाहते हैं, वह उसी से ही लेते हैं, बाकी किसी का कोई महत्व नहीं है।

आगे चलकर जब त्रिजटा ने कहा कि लंका में बंदर आया हुआ है और वह लंका जलायेगा तो मैं बड़ी चिंता में पड़ गया कि प्रभु ने तो लंका जलाने के लिए कहा ही नहीं है और त्रिजटा कह रही है, तो मैं क्या करूँ? पर जब रावण के सैनिक तलवार लेकर मुझे मारने के लिए दौड़े तो मैंने अपने को बचाने के लिए तनिक भी चेष्टा नहीं की। पर जब विभीषण ने आकर कहा कि दूत को मारना अनैतिक है तो मैं समझ गया कि मुझे बचाने के लिए प्रभु ने यह उपाय कर दिया।

आश्चर्य की पराकाष्ठा तो तब हुई जब रावण ने कहा कि बंदर को मारा नहीं जायेगा पर पूँछ में कपड़ा लपेटकर, घी डालकर आग लगाई जाये तो मैं गद्गद हो गया कि उस लंका वाली संत त्रिजटा की ही बात सच थी, वरना लंका को जलाने के लिए मैं कहाँ से घी, तेल, कपड़ा लाता और कहाँ आग ढूँढता और वह प्रबंध भी आपने रावण से करा दिया। जब आप रावण से भी अपना काम करा लेते हैं तो मुझसे करा लेने में आश्चर्य की क्या बात है!

बहुधा हमें भी ऐसा ही भ्रम हो जाता है कि यदि मैं न होता तो ये कार्य कैसे होता, मैं न होता तो कुछ हो ही नहीं पाता। परन्तु हमें ये जान लेना चाहिए कि यहाँ जो भी कार्य हो रहा है, वो ईश्वरीय विधान से हो रहा है। हम और आप तो केवल निमित्त मात्र हैं। इसलिए कभी भी ये भ्रम ना पालें कि मैं नहीं होता तो क्या होता!

दोस्तों, कर्म तो करना ही है पर कर्म करते ‘मैं पन’ व अभिमान ना आ जाये यह ध्यान रखना है। क्योंकि कर्म करते यह मैंपन ही दुःख का कारण बनता है। यही बात हर वक्त कर्म करते याद रखनी है। बेवजह अपने कर्म में मैंपन का विष घोलकर दुःख में वृद्धि नहीं करनी है। कहते हैं ना, पुण्यकर्म वहाँ बनता है जहाँ हमारी नियत साफ और श्रेष्ठ है। हमारी भावना ना किसी को दुःख पहुँचाने वाली हो, ना ही किसी को हानि। निःस्वार्थ भाव और शुद्ध नियत से किया गया कर्म ही पुण्य कर्म बनता है। परमात्मा ने हमें ये भी बताया है कि निमित्त भाव और नियत की विशुद्धि हो, तब ही वो पुण्य कर्म है। और इस विधि से किया गया कर्म पुण्य है और वो पुण्य कर्म ही आपके जीवन में सुख शांति और समृद्धि लाता है।

तो आप चाहते हैं ना कि आपका जीवन सुकून भरा हो, हर तरह से सम्पन्न हो, तो यही परमात्मा द्वारा बताई गई उच्चतम विधि है सुख शांति प्राप्त करने की। यही कर्म की कला हमें सीख लेनी होगी, वरना कर्म तो कर ही रहे हैं। कर्म करते ‘मैं पन’ और ‘मेरा पन’ का भाव ही पुण्यकर्म करने से रोक लेता है, जिससे हम जैसा चाहते हैं वैसा प्राप्त नहीं होता। मेरा कर्म मेरी जिन्दगी में सुकून की वृद्धि करता है या और ही दुःख की गर्त में ले जाता है? सोचना...! आप कैसा जीवन बनाना चाहते हैं ये आपके हाथ में है। ठीक है ना!



- ब.कु. गंगाधर

## बीती को बीती कर वर्तमान में रह दृष्टि वृत्ति से सेवा करो

परमात्मा का यज्ञ कितना अच्छा चल रहा है। कमाल है मेरे बाबा की जो अव्यक्त हो करके इतना बड़ा यज्ञ चला रहा है। भगवान वन्दरफुल है तो उसका यज्ञ भी वन्दरफुल है। शब्दों में क्या वर्णन करूँ, पर जिन्होंने यज्ञ सेवा में आदि से लेकरके जैसे बाबा समर्पण हुआ ऐसे जिन्होंने सेवा की है, यह भी वन्दर है, उनका पद बहुत ऊँचा है। मैं घड़ी घड़ी पूछती हूँ, हे आत्मा, तुम इस शरीर में क्यों बैठी हो? बाबा को उलहना देती हूँ। तो गुल्जार दादी ने लेटेस्ट मैसेज दिया बाबा से भी सहन नहीं होता है, पर यह बच्ची सहन कर रही है। यह सब देखते भी इस शरीर में बिठा दिया है। अभी समय थोड़ा है, बाबा को याद करना, बाबा को फॉलो करना हम लोगों के लिए ईज़ी हो गया है। कमाल है बाबा आपकी, हमको मनुष्य से ब्राह्मण ऐसा बनाया है। जो ब्राह्मण लाइफ इतनी सर्वोत्तम है। सारे कल्प के लिए यह कमाई है, सच्चाई भी है। सच्चाई और स्नेह परमात्मा कैसे देता है और दिया है देने के लिए। शरीर

में निमित्त मात्र रहकर सदा ध्यान रहता है कि मैं कौन हूँ, किसकी हूँ, उसने क्या दिया, वो सब देखने जानने के लिए। सभी अन्दर से महसूस करते हैं यहाँ इनके पास क्या है? भले किसका कैसा भी स्वभाव है, भिन्न भिन्न संस्कार स्वभाव के लोग हैं...यज्ञ कैसे चलता है, बाबा जाने कैसे चला रहा है! कितना खर्चा होता होगा! तो ब्रह्मा बाबा की शब्दों में कोई महिमा नहीं कर सकते हैं।

यह सारी पुरानी दुनिया खलास हो उसके लिए जैसे साईंसदान अपना काम कर रहे हैं, वैसे नई दुनिया बनाने के लिए साइलेंस से वही काम करेंगे क्योंकि हमको फिर वहाँ आना है और बाबा के साथ जाना है। भाग्यशाली हम हैं जो बाबा के साथ जा रहे हैं, पीछे पीछे नहीं। अभी हमारा हर संकल्प, श्वास और समय सफल होता रहे बस, बाबा और कुछ हमारे पास है ही नहीं। हमारा श्वास संकल्प सफल हो तो और क्या

चाहिए!

**प्रश्न:** दृष्टि, वृत्ति और कृति से सेवा कैसे होती है? इसका थोड़ा सा स्पष्टीकरण करें।

**उत्तर:** इसका जवाब शब्दों में नहीं है, सूक्ष्म है। वृत्ति का कनेक्शन है स्मृति से। जैसे हमारी स्मृति में बाबा और बाबा की नॉलेज रहती है, उसमें भी मनोवृत्ति में ड्रामा, चक्र, झाड़ और सीढ़ी का ज्ञान भरा हुआ है। तो जो वृत्ति में होता है वैसी स्मृति बनती है, फिर वैसी दृष्टि हो जाती

है। प्रेजेन्ट समय में प्रेजेन्ट रहना, जैसे भगवान को अपने सामने हूबहू देखना। सदा वह मेरे साथ प्रेजेन्ट है। हम भी प्रेजेन्ट में तभी रह सकते हैं, जब पास्ट इज़ पास्ट। पास्ट की बात, घण्टे पहले की बात भी याद नहीं हो तो इसका बहुत फायदा होता है। सीढ़ी के ज्ञान अनुसार जो पास्ट हो गया पुरा हो गया, अभी उड़के ऊपर जाना है। फिर पता

है हम ऐसे नीचे आयेगे। उसके पहले एकांत में बैठके अन्दर में सच्चाई से, प्रेम से सतयुगी दुनिया की स्थापना का काम जो बाबा करा रहा है, वह एक्यूरेट करते रहना भी सेवा है। तो यह जो ज्ञान का सार है ना, वो स्मृति में रहे तो दृष्टि और वृत्ति काम करती है। सारे यज्ञ में इतनी सेवायें हो रही हैं, इसका खर्चा कितना होगा! वन्दर है। सिर्फ मुझे ईश्वरीय परिवार के लिए अन्दर से यह भावना है कि मैं मनी वेस्ट न करूँ। वेस्ट संकल्प नहीं चलें, जितनी एकानामी से चलते हैं उतना जैसे यज्ञ से प्यार है। आश्चर्य खाने की बात नहीं है, परन्तु बाबा कैसे अपना यज्ञ चला रहा है, हमें बाबा को फॉलो करना बहुत अच्छा लगता है। प्यारे बाबा की याद है ही फॉलो करना। बाबा मुझे अपने आप चला रहा है। यह भी प्रभु लीला है। सदा यही भावना रहती है कि सारे विश्व में शांति ऐसी आ जावे, जो कोई के भी अन्दर से दुःख की आवाज़ न निकले।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

## आत्मानुभूति से समस्याओं की समाप्ति

ओम शांति शब्द कहने से ही अपने स्वरूप की याद आ जाती है। यह भी एक मंत्र है। दूसरा बाबा शांति का सागर है उसकी भी स्मृति आती है और साथ साथ अपना घर जो शांतिधाम है उसकी भी स्मृति आ जाती है। तो जब भी हम ओम शांति शब्द बोलते हैं तो हमें तीनों की स्मृति आती है और स्मृति से समर्थी आती है। कैसी भी समस्या हो लेकिन तीनों ही याद आ जायें - स्वयं का रूप, बाप और अपना घर, अगर यह तीनों बातें आप अभी एक सेकण्ड में याद करो, अनुभव करो तो क्या कोई समस्या आपके आगे उठर सकती है? यहाँ बाबा याद आ गया, अपने घर की याद आ गई, अपने स्वरूप की स्मृति आ गई वहाँ समस्या क्या होगी? लेकिन ओम शांति तो कह देते हैं, अर्थ स्मृति में नहीं आता है। तो कभी भी कोई भी समस्या आवे, जैसे आग लगती है तो

आत्म अभिमानी बनने से सेकण्ड में बाप के साथ कनेक्शन स्वतः ही जुट जायेगा। हम सब टीचर बने क्यों? सरण्डर हुए क्यों? जब हम समर्पण हुए बाबा के प्रति तो सबसे पहले हमको बाबा के प्यार ही ने आकर्षित किया ना। ज्ञान तो पीछे समझा, चाहे बहनों द्वारा बाबा ने दिया, दादियों द्वारा दिया या टोली द्वारा मिला क्योंकि कइयों को टोली भी प्रेम की आकर्षण करती है। लेकिन पहले पहले परमात्म प्यार ने आपको आकर्षित किया। तो उसी प्यार में कोई खोये रहें तो आप सोचो उनकी स्थिति कितनी ऊँची और श्रेष्ठ होगी! फिर ऐसों के आगे समस्या और संस्कार क्या हैं, कुछ नहीं क्योंकि यही दो बातें सबको परेशान करती हैं जिसको कहते हैं हम चाहते नहीं हैं लेकिन मेरी नेचर ही ऐसी है। तो पहले यह सोचो कि समस्यायें क्यों आती हैं?

फौरन क्या याद आता है? पानी। ऐसे जब हम ओम शांति कहते हैं और स्मृति स्वरूप हो जाते हैं, तो स्वतः ही सारी समस्यायें खत्म होंगी। जैसे यहाँ अधियारा हो जाये और हम लाइट का स्विच ऑन करें तो अंधकार का स्वतः ही जाना निश्चित है। ऐसे ही यह भी अभ्यास अगर करो तो कोई भी बात आवे, तो अर्थ सहित तीनों याद से ओम शांति कहो तो समस्या उठर नहीं सकती है। ऐसा अनुभव है?

बाबा ने हम टीचर्स को गुरुभाई कहा है, गुरु के भाई, इतनी बड़ी सीट दी है ना। सभी मुरली सुनाते हैं ना। गुरु की जो गद्दी है, मुरली सुनाने की, वो बाबा ने किसको दी? टीचर्स को। कोई भाई वा कोई स्टूडेंट कहे हम भी रोज मुरली सुनायें तो आप देंगी, नहीं ना। टीचर को ही देते हैं इसलिए बाबा हमको गुरु भाई कहता है, तो बाबा ने महिमा भी की है टीचर्स की कि मेरे समान हैं, गुरुभाई हैं, लेकिन बाबा इशारा देता कि जो कुछ कहते हो उसका पहले अनुभव हो। मैं आत्मा हूँ, शरीर अलग है, आत्मा अलग है लेकिन आत्मा जिस समय अनुभव होगी, तो

पुरुषार्थ तीव्र क्यों नहीं होता है? कमजोरियाँ क्यों आती हैं? और चाहते भी खत्म नहीं हो पाती हैं तो उसका कारण क्या है? आत्म अनुभूति की कमी है। अपने को आत्मा समझ बाबा को याद करने के अभ्यास की कमी है। तो मैं कहने से ही आत्मा का रूप



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

सामने आता है, अनुभव होता है? अगर आत्म अनुभूति नहीं हुई, तो कभी भी अविनाशी प्राप्ति की अनुभूति नहीं होती है। सोचने से आयेगा अच्छा, मैं आत्मा सुख स्वरूप हूँ, शांति स्वरूप हूँ, प्रेम स्वरूप हूँ, परमात्मा के बच्चे हैं, ये सोचेंगे जरूर। एक है सोचना, एक है अनुभव करना। तो यह अपने से पूछो मुझे आत्मा का अनुभव है? अभी इस बात के अनुभवी बनने का अभ्यासी बनो, बाबा भी कहते इसकी थोड़ी कमी है। अगर अनुभव हो जाये तो वो भूलता नहीं है। बाबा कहते नॉलेजफुल बहुत हैं लेकिन अनुभवीमूर्त नहीं हैं। तो जो भी प्रॉब्लम्स हैं वो कर्म का ही सूक्ष्म रूप है, संस्कार का ही परिणाम सामने आता है इसीलिए बाबा समय प्रति समय हमको आत्म अभिमानी स्थिति का अनुभव करने के लिए कहता है।

## बुराई पूफ बनकर परमात्मा को पूफ दो

परमपिता ने हमें पैगम्बर बनाया है, परन्तु पैगम्बर कभी कभी कहते मेरा माइन्ड डिस्टर्ब है। हूँ मैं निर्माण करने वाला लेकिन खुद का निर्माण करना मुझे नहीं आता। तो हम समझें कि हम दूसरों के लिए पंडित हैं। स्व से सृष्टि का निर्माण होगा या सृष्टि ये स्व का? तो हरेक चेक करो कि मैं स्व का निर्माण कर रहा हूँ? क्या निर्माण करने वाला कभी बिगड़ेगा? अगर मैं बिगड़ गई तो क्या मैं बिगड़ी को बनाने वाली हुई या बनी हुई को बिगाड़ने वाली? उस टाइम मैं पैगम्बर कौन सा संदेश सबको दूंगी? बिगड़ने का या निर्माण करने का? कइयो का मूड एकरस हो गया है? कइयो का नव निर्माण का? कई कहते मेरे में देह अभिमान बहुत है। पर बाबा तो जानता है ना कि हैं ही सब देह अभिमानी। मैं इन गिरी हुई आत्माओं को ही देही

या एक दो के लिए? तुम किसको बोलते कि हमें प्यार से चलाओ? किसको अवल सिखाते हो?

बाबा ने हमें मंत्र दे दिया - जो देखते हो वह न देखो, जो न दिखाई देता है उसे याद करो। भिन्न भिन्न संस्कार तो कर्मों का हिसाब किताब है। मुझे कर्म का खाता चुकू करना है, ना कि बनाना है। मैं सब हिसाब किताब चुकू करने, कर्मातीत बनने के लिए बैठी हूँ, फिर मैं अपना हिसाब किताब संस्कारों के वश क्यों बनाऊँ! अगर हम हर घड़ी यही समझें कि हम स्टेज पर हैं, अगर कोई स्टेज पर बैठ मुड ऑफ करे, रोता रहे तो वह सबको अच्छा लगेगा? उस समय मुझे सबसे प्यार मिलेगा? स्टेज पर बैठ कर रोओ तो सब देखें कि मैं ब्रह्माकुमार कितना दुःखी हूँ, मैं कितना उदास हूँ, जब गुस्सा आता है तो स्टेज पर जाकर गुस्सा करो, सब देखें मेरा चेहरा कैसा है। मैं सुन्दर हूँ या काला हूँ! हूँ तो मैं पैगम्बर लेकिन क्रोध वाला हूँ। रोने वाला हूँ। शायद यह गुस्सा भी मेरी सर्विस करे? फिर देखने वाले कहते - इनका यही प्रैक्टिकल का ज्ञान है! कहते हैं मेरी वृत्ति दृष्टि खराब होती है, मैं कहती तुम खराब हो। बाबा हमें काले से गोरा बनाता फिर



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

किया! यही पढ़ाई की रिज़ल्ट सुनाई? बाबा ने पढ़ाया देही अभिमानी बनो, हम जवाब देते हमारे में देह अभिमान है। तो क्या यही प्यार का जवाब है? अगर अभी तक मेरे में वही देह अभिमान है तो शुद्र कुमार और ब्रह्माकुमार में अन्तर ही क्या रहा? फिर कहेंगे आप जो भी समझो।

कहते हैं बाबा मुझे और कुछ नहीं चाहिए सिर्फ मुझे सभी प्यार से चलायें। मैं पूछती बाबा प्यार का सागर है, क्या वो प्यार नहीं दे रहा है, उनसे ज्यादा और कोई प्यार देने वाला है? चलाने वाला बाबा या हम तुम? प्यार का सागर हमें प्यार से पाल रहा है। हमें नया जन्म दिया, वर्सा दे रहा है, हम उसकी पालना के अन्दर हैं, वह हमें अति प्यार से इस पुरानी दुनिया से नई दुनिया में ले चलता। कितनी बार कहता ओ मेरे मीठे मीठे बच्चे, यह कितने प्यार के बोल हैं। बाबा ने यह बोल सबके लिए बोला है

कहते दृष्टि खराब होती। खराब रावण है या राम? राम का होकर रहो। अगर सीता कहे मेरी तो वृत्ति खराब हो जाती तो राम पसन्द करेगा? राम के बच्चे होकर मेरी खराब वृत्ति जाती। लज्जा नहीं आती? फिर कहते क्या करें, संग ऐसा है तो जरूर रावण का संग है, बाप का तो नहीं है। हम अन्धों को बाबा ने लाठी दी, तीसरा नेत्र दिया। अब हम पुराने नहीं, हमारा पुराना जन्म खत्म हुआ, जब हमारा नया जन्म, हम नयी स्थापना में हैं फिर क्यों कहते हमारा तो पुराना संस्कार है। हमेशा समझो हम नयी स्थापना करने वाले, नये अधिकारी हैं, नया राज्य लेने वाले हैं। जब न्यू बर्थ हो गया तो पुराना हिसाब किताब समाप्त हुआ। ज्ञान कहता है सब बातों से पूफ हो जाओ। गुस्सा, उदासी, गन्दी वृत्ति सबसे पूफ। जब पूफ होंगे तो बाबा को पूफ दे सकेंगे। बाबा के सपूत बच्चे कहलायेंगे।

# दिल की गहराई में आनंद का स्रोत

आनंदमग्न होने से हमें कौन रोक सकता है? कोई भी नहीं, क्योंकि सुख-दुःख भले शरीर से जुड़े हों,

आनंद का सम्बंध अंतरात्मा से है। कैसे जगाएं अपना आत्म, तलाशते हैं इस प्रश्न का उत्तर!

क्या आपने कभी सत्ता के शीर्ष पर आसीन व्यक्ति को सारी परंपराएं भूलकर जश्न मनाते देखा है या फिर ऐसे ही बीते समय में सर्वाधिक शक्तिशाली रहे लोगों को सामान्य जन की तरह फुरसत के लम्हे बिताते पाया है? वैसे, ऊंचाई पर मौजूद इंसान ही क्यों, आम आदमी भी जीवन के झंझावत में फंसा रह जाता है - उसे उत्साहित और आनंदित होते हमने कम ही पाया है। इसका प्रमुख कारण है - संकोच, यानी लोग क्या कहेंगे...और ये भी कि हम स्वयं को रोजमर्रा के जंजाल से मुक्त नहीं कर पाए हैं। आनंद सरोवर में डूबने के क्षण कम मिलते हैं, लोग सुख-दुःख में उलझे रह जाते हैं, जबकि सच तो ये है कि पीड़ा और खुशी का सम्बंध मन और शरीर से है, वहीं आनंद का रिश्ता अंतरात्मा से। एक बार आनंद-घट मिल जाये तो उसे छोड़ना नहीं चाहेंगे। प्रश्न ये है कि आनंद की प्राप्ति हो कैसे? सीधा सा तरीका है - स्वयं से प्रेम करें और दूसरों में प्रेम बाँटें।

ईश्वर ने सबको बनाया है, उनके हाथों निर्मित जीवों से प्रेम कर हम दरअसल, ईश्वर से ही प्रेम कर रहे होते हैं और इस तरह आनंद प्राप्ति के पथ पर अग्रसर हो पाते हैं। कभी एकांत में शांतचित्त बैठकर चिंतन-मनन और आत्म निरीक्षण करें तो निश्चित ही आनंद की अनुभूति होगी। ऐसे ही तुच्छ सफलताओं से दूर रहने का सामर्थ्य स्वयं में जागृत करना चैतन्यता की अंतिम अवस्था है।

महापुरुषों ने सच ही कहा है - सुख हमारे भीतर है, बाहर कुछ नहीं मिलता। ये सोचना अज्ञान के सिवा और कुछ नहीं कि अमुक वस्तु में सुख है और किसी अन्य चीज में दुःख, जबकि वास्तविकता ये है कि हम उस वस्तु को निमित्त बनाकर अपने ही अंदर के महासागर के सुख का क्षण भर अनुभव करते हैं।

## ऐसे पाएं खुशी...

जो निःसंग और निर्लिप्त है, जिसके मन में आकांक्षा और उत्साह है, जो कर्म की सिद्धि-असिद्धि व लाभ-हानि से ज़्यादा देर विचलित नहीं रहता, वही असली खुशी को प्राप्त कर

सकता है। खुशी हासिल करना सकारात्मक विचारों पर निर्भर करता है। जब तक मन काबू में नहीं रहेगा, हम अपने दुःखों और लालसा का कारण स्वयं बने रहेंगे। याद करें - गीता में तीन योगों का जिक्र है...कर्म योग, भक्ति योग, ज्ञान योग। इन तीनों को जीवन में पूरी तरह से उतारकर ही कोई आनंद का भागीदार हो सकता है।

## आनंद के मार्ग

गांधी जी के चेहरे पर हमेशा मुस्कुराहट तैरती रहती थी। वे हास्य-विनोद में शामिल रहते। किसी ने उनसे पूछा कि आप बार-बार हँसते क्यों रहते हैं? बापू ने जवाब दिया - हँसते नहीं तो जिएँगे कैसे? सचमुच, हँसी पर जिंदगी



कायम है। हाँ, इसका ध्यान रखना ज़रूरी है कि हँसी सकारात्मक हो, व्यंग्य आधारित न बन जाए। ऐसा संभव हुआ, तब हँसी के अध्यात्म से चेहरे पर मिठास और खुशी बरसेगी, वाणी और व्यवहार में रस... और जाहिर है कि इस रस और मिठास का मेल भीतरी संतोष को जागृत कर देगा। हँसी के अध्यात्म को आत्मा का विज्ञान (साइंस ऑफ सोल) इसीलिए कहा गया है। ये नकद का धर्म है, यहाँ उधार का कोई किरदार नहीं। हँसी चुम्बक है, जो सामने वाले के भीतर छुपी खुशी को अपनी ओर खींचकर उसे भी समानधर्मी बना देती है और जीवन का कम्यूटर रि-बूट हो जाता है।

## तौर तरीके बदलें, चीज़ें नहीं

अपने अंतस में मौजूद प्रतिकूलताओं को

विभिन्न परतों से गुज़ारते हुए अनुकूल बनाना ही जीवन की सच्चाई है। यदि उस स्रोत तक पहुंच गए, तब किसी तरह का बदलाव पीड़ित या प्रभावित नहीं करेगा। हम संतोष हासिल करने के लिए चीज़ों को जल्दी-जल्दी बदलना चाहते हैं, लेकिन अपने तौर तरीकों में परिवर्तन नहीं लाते। आईस्टाइन ने इस तरह से जीवन जीने को मूर्खतापूर्ण कहा है। बुद्ध भी कहते हैं कि कुछ मत करो, सिर्फ अपने वर्तमान को विवेकपूर्ण ढंग से जियो, खुशियाँ और आनंद स्वतः ही आएंगे। यही जीवन का सार है कि अपने मित्र खुद बन जाएं। स्वार्थ से दूर रह कर्मयोगी बनें। अपेक्षाएं कम कर देने के बारे में ज़्यादा सोचें।

## मन का सामर्थ्य

संयुक्त राष्ट्र ने योग को मान्यता दी है और अब इस मार्ग से तन और मन की शक्ति बढ़ाने का उपक्रम पूरी दुनिया कर रही है। याद दिला दें, मनुष्य के पास कुछ शक्तियाँ जन्मजात होती हैं, उन्हें अभ्यास के शस्त्र द्वारा और मजबूत बनाया जा सकता है, वहीं खामियों पर काबू करना भी संभव है। मन के विचलन को दूर करने का अभ्यास प्रमुख है, क्योंकि एक बार मन अखंड हुआ तो सारी समस्याएँ, नकारात्मक सोच सबकुछ खत्म। मन की अखंडता के कारण ही हम सुख की चरम सीमा हासिल कर पाते हैं। स्वामी विवेकानंद ने कैलिफोर्निया में दिए गए भाषण में कहा था कि मन का सामर्थ्य विकसित हो जाए तो दूसरे मनुष्य के विचार संदेश को ग्रहण कर आनंद और खुशी का आदान-प्रदान संभव है। योग की तरह रचनात्मक-आध्यात्मिक आंदोलन को संसार भर में बढ़ावा दिया जा रहा है। इसके तहत यही सलाह दी जाती है कि चाहे जैसी भौतिक शक्ति आपके पास हो या जिम्मेदारियाँ और चुनौतियाँ सामने खड़ी हों - एक निश्चित समय के बाद उन्हें बोझ न समझें, उनके बीच ही खुशी तलाशें। दुनिया भर का बोझ सिर पर उठाए रखने की जगह जिम्मेदारी और दुनियादारी को कलात्मक रूप से निभाएं। देखिए, आनंद की बारिश यकायक होने लगेगी और मन देर तक उसमें डूबा रहेगा।

- डॉ. अनिता कपूर

## यू.एन. इंटरनेशनल डे ऑफ नॉन वायलेंस... - पेज 1 का शेष

राजयोग सेंटर द्वारा कम्युनिटी ऑर्गनाइजेशन, यू.एन. एजेन्सीज तथा गवर्नमेंट मिनीस्ट्रीज के सहयोग से आयोजित किये जाने वाले पब्लिक इवेंट्स, वर्कशॉप्स, सेमिनार्स, रिट्रीट तथा अन्य सामाजिक सेवाओं आदि की गतिविधियों से सभी को अवगत कराया। इन कार्यक्रमों का उद्देश्य मानव को स्वयं के प्रति, अपने परिवार के प्रति तथा अपने व्यवसाय के लिए सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने के लिए प्रेरित करना है। इसके साथ ही पब्लिक डिमांड पर 'सल्लतन के बिज़नेस लीडर्स' तथा 'पब्लिक' के लिए ब्र.कु.शिवानी के दो विभिन्न टॉक शो का आयोजन किया गया। 1500 गणमान्य लोगों ने इस कार्यक्रम का लाभ लिया।

## ग्लोबल कल्चरल फेस्टिवल - पेज 1 का शेष

ईश्वरैय्या तथा टी.डी.पी. लीडर रमना आदि उपस्थित रहे। बी. वेंकटेशम ने एलेक्सी तलई को रीयल हीरो बताते हुए कहा कि दोनों हाथ और पांव न होते हुए भी उनमें जोश और आत्मविश्वास की कमी नहीं है। उन्होंने संतोष दीदी से ऐसी आध्यात्मिक एवं राजयोग का अभ्यास करने वाली कल्चरल टीम को बार बार बुलाने की मंसा जताई। शांति सरोवर की निदेशिका ब्र.कु. कुलदीप बहन ने सभी के सहयोग की सराहना की तथा तेलंगाना सरकार के सहयोग के लिए भी दिल से धन्यवाद दिया। अगले दिन शांति सरोवर के भव्य सभागार में 'कार्निवल ऑफ फ्लावर्स' विषयक कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें एस.के. जोशी, चीफ सेक्रेटरी, तेलंगाना सरकार, बी.

वेंकटेशम तथा जस्टिस ईश्वरैय्या मुख्य रूप से उपस्थित रहे।

इस अवसर पर एलेक्सी तलई ने तेलंगाना सरकार द्वारा मानव मूल्यों को बढ़ावा देने, जीवन स्तर को सुधारने एवं आपसी सद्भाव हेतु योगदानों के लिए एस.के. जोशी को बेलोरशियन सेमी-मैराथन गोल्डन मेडल भेंटकर उनकी सराहना की।

ब्र.कु. संतोष, सेंट पीटर्सबर्ग, रशिया ने कहा कि हमें अपना जीवन फूलों की तरह रंगीन और खुशबूदार बनाना चाहिए और दूसरों के जीवन में खुशियाँ लानी चाहिए। उन्होंने कहा कि जब हम इस सृष्टि रूपी बगीचे में देखते हैं और बनाने वाले को याद करते हैं तो हमें पता चलता है कि ये सारा बगीचा हमसे ही जुड़ा हुआ है। साथ ही उन्होंने कहा कि हमें सभी को आध्यात्मिक प्रेम और भाईचारे की दृष्टि से ही देखना चाहिए।



लखनऊ-गोमती नगर। नवरात्रि के पावन पर्व पर आयोजित पाँच दिवसीय 'चैतन्य देवियों की झाँकी' में दीप प्रज्वलित करते हुए उपमुख्यमंत्री डॉ. दिनेश शर्मा, ब्र.कु. राधा तथा अन्य।



आरा-विहार। चैतन्य देवियों की झाँकी का उद्घाटन करने के पश्चात् जिला जज अमरेंद्र त्रिपाठी को ईश्वरीय सौगत भेंट करते हुए ब्रह्माकुमारी बहन।



जगधरी-हरियाणा। विधानसभा स्पीकर चौधरी कंवर पाल जी का सेवाकेन्द्र पर स्वागत करते हुए ब्र.कु. अंजु।



फिरोज़ाबाद-उ.प्र.। नवरात्रि के पावन पर्व पर चैतन्य देवियों की झाँकी का उद्घाटन करने के पश्चात् चित्र में एस.एस.पी. सचिंद्र पटेल, ब्र.कु. सरिता, ब्र.कु. अंजना तथा अन्य।



भिलाई-छ.ग.। चैतन्य देवियों की झाँकी का अवलोकन करने के पश्चात् चित्र में भिलाई इस्पात संयंत्र की शिक्षाधिकारी वैशाली सुपे, ब्र.कु. आशा, नवभारत के संपादक राजेन्द्र ठाकुर तथा वरिष्ठ पत्रकार लखन वर्मा।

मेथीदाना उष्ण, वात व कफनाशक, पित्तवर्धक, पाचनशक्ति व बलवर्धक एवं हृदय के लिए हितकर है। यह पुष्टिकारक, शक्ति, स्फूर्तिदायक टॉनिक की तरह कार्य करता है। सुबह-शाम इसे पानी के साथ निगलने से ये पेट को निरोगी बनाता है, कब्ज व गैस को दूर करता है। इसकी मूंग के साथ सब्जी बनाकर भी खा सकते हैं। यह मधुमेह के रोगियों के लिए खूब लाभदायी है।

आपकी आयु के जितने वर्ष व्यतीत हो चुके हैं उतनी संख्या में मेथीदाने रोज धीरे-धीरे चबाने या चूसने से वृद्धावस्था में पैदा होने वाली व्याधियों, जैसे घुटनों व जोड़ों का दर्द, भूख न लगना, हाथों का सुन्न पड़ जाना, सायटिका, मांसपेशियों का खिंचाव, बार-बार मूत्र आना, चक्कर आना आदि में लाभ होता है। गर्भवती व स्तनपान कराने वाली महिलाओं को भुने मेथी दानों का चूर्ण आटे के साथ मिला के लड्डू बना के खाना लाभकारी है।

### मेथी दाने से शक्तिवर्धक पेय

दो चम्मच मेथी दाना एक गिलास पानी में 4 से 5 घंटे भिगोकर रखें फिर इतना उबालें कि पानी चौथाई रह जाए, इसे छानकर 2 चम्मच शहद मिला के पियें।

### औषधीय प्रयोग

\* **कब्ज** : 20 ग्राम मेथीदाने को 200 ग्राम ताजे पानी में भिगो दें। 5 से 6 घंटे बाद

# स्वास्थ्य

## सर्दियों में उठायें मेथी दानों से भरपूर लाभ



मसल के पीने से मल साफ आने लगता है। भूख अच्छी लगने लगती है और पाचन भी ठीक होने लगता है।

\* **जोड़ों का दर्द** : 100 ग्राम मेथीदाने अथकच्चे भून के दरदरा कूट लें। इसमें 25 ग्राम काला नमक मिलाकर रख लें। 2 चम्मच यह मिश्रण सुबह शाम गुनगुने पानी के साथ

फाँकने से जोड़ों, कमर व घुटनों का दर्द, आमवात (गठिया) का दर्द आदि में लाभ होता है। इससे पेट में गैस भी नहीं होगी।

\* **पेट के रोगों में** : 1 से 3 ग्राम मेथी दानों का चूर्ण सुबह, दोपहर व शाम को पानी के साथ लेने से अपच, दस्त, भूख न लगना, अफरा, दर्द आदि तकलीफों में बहुत लाभ होता है।

\* **दुर्बलता** : 1 चम्मच मेथीदानों को घी में भून कर सुबह शाम लेने से रोगजन्य शारीरिक एवं तंत्रिका दुर्बलता दूर होती है।

\* **मासिक धर्म में रुकावट** : 4 चम्मच मेथीदाने 1 गिलास पानी में उबालें। आधा पानी रह जाने पर छानकर गर्म-गर्म ही लेने से मासिक धर्म खुल के होने लगता है।

\* **अंगों की जकड़न** : भुनी मेथी के आटे में गुड़ की चाशनी मिला के लड्डू बना लें। 1-1 लड्डू रोज सुबह खाने से वायु के कारण जकड़े हुए अंग 1 सप्ताह में ठीक हो जाते हैं तथा हाथ पैरों में होने वाला दर्द भी दूर होता है।

\* **विशेष** : सर्दियों में मेथीपाक, मेथी के लड्डू, मेथीदानों व मूंगदाल की सब्जी आदि के रूप में इसका सेवन खूब लाभदायी है।

## सुबह जल्दी उठकर मेडिटेशन करना, बहुत बड़ी अचीवमेंट

जल्दी सोना फिर सुबह जल्दी उठना। सुबह के वायब्रेशन्स हाईएस्ट हैं। जिन्होंने चार बजे उठने का अनुभव किया है, तो धीरे धीरे मन को आदत तो पड़ ही गई चार बजे उठने की। ऐसे छोटे छोटे परिवर्तन से हम बहुत बड़ी बड़ी प्राप्ति कर सकते हैं। जो चीज कभी नहीं की थी। हाँ कभी कहीं जाने के लिए, लेट टाइम पर ट्रेन या फ्लाइट है तो जरूर उठते हैं। लेकिन मेडिटेशन करने के लिए हम उठे चार बजे, इसके लिए अपने आपको मुबारक देनी चाहिए। ये एक बहुत बड़ी अचीवमेंट है। अपने आपको एप्रिशियेट करना बहुत जरूरी होता है। एप्रिशियेशन हमारी एनर्जी को बढ़ाती है। तो मैंने दो दिन किया तो मैं अगले दिन भी। सुबह उठने की मेहनत नहीं करनी है। सिर्फ रात को समय पर सोने का ध्यान रखना है। जो सो जायेगा जल्दी तो वो तो उठके बैठ ही जायेगा। उसको नींद थोड़े आयेगी। दस बजे सो कर सात बजे तक तो कोई सो नहीं सकता है। यही जीवनशैली है।



-ब. कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ

वो उसके बाद चार बजे। आप उसको बस एक बार बोल दो, उसके बाद वो आपको बिल्कुल सोने नहीं देगा चार बजे। उस समय लगेगा, पता ही नहीं क्या है, नींद ही नहीं आ रही चार बजे के बाद, आयेगी नहीं। और थोड़े दिन के अन्दर वो क्या बन जायेगा? आदत। सुबह हरेक घंटे के बाद, रात को सोने से पहले और खाने से पहले, पानी पीने से पहले उस खाने में और उस पानी में अपना संकल्प डालकर जैसा अन्न, वैसा मन। तो अन्न के अन्दर अपना संकल्प डाल दिया तो वो मन पर अगले दो घंटे तक काम करता है। पानी के गिलास में अपना संकल्प डाल दिया जैसा पानी वैसी वाणी। पानी पीने से पहले 20 सेकेण्ड रुको और सोचो, मैं परमात्मा का फरिश्ता हूँ, लाइट हूँ, ईजी हूँ, मैं सतयुगी आत्मा हूँ। अपना गिलास लाइये अपने सामने जरा। अगर हमने इसको एनर्जाइज नहीं किया तो इसमें दुनिया की सारी बातों की वाइब्रेशन्स हैं। तो मेरा सुबह का जो संकल्प है ना वो फीका पड़ जाता है जब मैं बहुत सोने का समय भी सात्विक होना चाहिए। उठने का समय भी सात्विक ही होना चाहिए। सुबह के समय उठकर मेडिटेशन में बैठकर, अगर आप अपने काम के रिलेटिड भी कुछ बातों पर चिंतन करेंगे। क्योंकि उस समय वातावरण के जो सारे तनाव वाले मन हैं वो क्या हैं उस समय सो रहे हैं। ये ऐसा ही है, कि जैसे हमें कहीं पहुंचना है। हम कहते हैं ना कि सुबह जल्दी निकलो, अभी सड़क खाली है। इंटरनेट से हैवी फाइल डाउनलोड करनी है, सुबह कर लो। इंटरनेट स्पीड हाइएस्ट हागी। कुछ अच्छी बात सोचनी है सुबह सुबह कर लो। वातावरण का हाईवे बिल्कुल खाली होता है। बहुत बहुत गहरी बातें मन में, चिंतन में निकल कर आती हैं सुबह चार बजे। उसके लिए, समय पर सोना, तो समय पर नींद अपने आप खुल जायेगी। सोने से पहले अपने परेन्ट को कह देना, बच्चे कहते हैं ना एग्जाम के दिन कि मम्मी मुझे सुबह चार बजे उठा देना। तो हम परमात्मा को कहते हैं, बाबा हमको सुबह चार बजे उठा देना। सोने नहीं देगा

भारी वाइब्रेशन्स का पानी पी लूँ, या खाना खा लूँ। उस पानी में कभी कभी, किसी किसी की टेंशन भरी हुई होती है। वो खाने में जिसने बनाया है, उसमें उसकी चिंता और डर भरा होता है। तो मेरा सुबह वाला संकल्प क्या हो जाता है? ओवर पॉवर हो जाता है। इसलिए मुझे खाने से पहले, पानी पीने से पहले तीस सेकेण्ड एकाग्र होकर संकल्प करना है कि परमात्मा की शक्तियां इस पानी के कण कण में हैं। ये पानी, पानी नहीं सतयुगी अमृत है। मैं सतयुगी दिव्य आत्मा, मेरा काम परफेक्ट, स्मूथ, मीटिंग आज की बहुत बहुत व्यूटिफुल, जैसा पानी वैसी वाणी। तीस सेकेण्ड खाने से पहले, तीस सेकेण्ड पानी पीने से पहले और कुछ पीने से पहले नहीं। संकल्प पॉवरफुल होते हैं, लेकिन इतने पॉवरफुल नहीं होते जो बहुत तामसिक चीजों को सात्विक बना दें। हर चीज की अपनी एक वाइब्रेशन होती है। इतना थोड़ा थोड़ा कर लिया, धीरे धीरे कदम आगे बढ़ाते गये, तो अवश्य ही एक दिन हमें बहुत बड़ी प्राप्ति होगी।

## इनर ब्यूटी ही... पर्सनैलिटी

चरित्र माना हमारा आचार, व्यवहार, बोलना, चलना, खाना, पीना, उठना, बैठना, हमारी आदतें, सोच स्वभाव, संस्कार, नजरिया यह सब बातें मिलकर चरित्र का निर्माण करते हैं।

एक श्रेष्ठ चरित्र मानव जीवन की सबसे बड़ी कमाई है। कहते हैं चरित्र गया तो सबकुछ गया। अभी हम बातें करें आन्तरिक सुन्दरता की... सुन्दरता क्या है इसे समझें -

मान लीजिए मेरे पास दो गुलाब हैं। एक बड़े आकार का बहुत ही सुंदर दिख रहा है, दूसरा भी अच्छा है। फर्क क्या है, एक असली है और एक बड़े साइज़ का नकली है, कागज़ का। अब आप कौन सा लेना पसंद करेंगे? आप जो असली है वही लेना चाहेंगे क्योंकि उसमें खुशबू है, तो ये खुशबू है इनर ब्यूटी।

अब सवाल उठता है कि इनर ब्यूटी को कैसे डेवलप करें? इनर ब्यूटी माना आंतरिक सुन्दरता। आंतरिक सुन्दरता के लिए आत्मा के ओरिजनल स्वरूप को जानें। आत्मा को कहा जाता सत चित आनंद स्वरूप। जो सत्य है वही चरित्र अर्थात् व्यवहार में प्रस्फुटित होता है और वही सबको अच्छा लगता है। आत्मा की नेचर ही है प्रसन्न और खुश रहना। जो खुश है वो सबको पसंद

आता है। तो इनर ब्यूटी को तराशने के लिए स्वयं के साथ संवाद करना होगा कि मेरा निज स्वरूप डिवाइन ब्यूटी से भरपूर है। मेरे अंदर शांति, प्रेम, आनंद, ज्ञान और खुशी

सम्बन्ध बनाना है, दोस्ती करनी है तो उनके चरित्र, व्यवहार को देखें, बाहरी सौन्दर्य या दिखावा नहीं देखें। बाहरी सुंदरता, दिखावा क्या है? आज है कल नहीं। अभी आप साक्षी होकर अपने शरीर को देखो। ऊपर चमड़ी है, इसके अंदर क्या? मांस, खून, हड्डियां, नसें, कीटाणु, गंदगी। इसे ही यदि हम बाहर कहीं या ऐसे ही खुला कभी देखें तो भी हमें अजीब लगता है। यह सब इस चमड़ी रूपी कपड़े से ढका हुआ है। और कुछ नहीं है। यह बाहरी शरीर, जो खाते हैं, पीते हैं उसका बना हुआ यह पुतला है। जो वक्त के साथ पुराना जर्जर होता जाता है।

मगर अच्छे, उच्च गुण, संस्कार कभी पुराने नहीं होते, वह आपके जीवन को और वैल्युबल बनाते रहते हैं। जैसे पिताश्री ब्रह्मा बाबा, दादी प्रकाशमणि, रानी लक्ष्मीबाई, मदर टेरेसा, गांधी जी। क्या ये अधिक सुंदर और अधिक महान नहीं हैं! ये महानता है इनके सादगी भरे मगर साहस से भरपूर चरित्र की वजह से। सुंदरता बाहरी कपड़े, रूप, रंग, दिखावे में नहीं बल्कि सादगी, नम्रता, वाणी में मधुरता, सकारात्मक सोच में बसती है। सुंदरता वो है जो कभी मिटेगी नहीं, घटेगी नहीं।

### हमारी इनर ब्यूटी है सत चित आनंद स्वरूप।

जब इस निज स्वरूप की महसूसता में रहकर कार्य करते हैं तो हमारे से दूसरों को भी वैसे ही वायब्रेशन्स फील होते हैं। वो खुद को भी और सबको भी पसंद आते हैं। क्योंकि रीयल चीज़



की खुशबू स्वतः रियलाइज़ होती है।

मौजूद है। अब मुझे उसे अपने कर्म के धरातल पर उतारना है। तभी तो सत्य चीज़ बाहर आयेगी और सत्य ही सबको पसंद है। जब मेरा रूप ही सत चित आनंद स्वरूप है तो जब वो व्यवहार में आयेगा तो सभी मुझे पसंद करेंगे और मुझे भी सब पसंद आयेगा। इस तरह अगर हमें जब भी किसी के साथ



**गया-विहार**। नवरात्रि के पावन पर्व पर चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए नक्सल ए.एस.पी. अरुण कुमार सिंह, पार्षद संतोष कुमार, ब्र. कु. शीला तथा अन्य।



**सरायवाली-छ.ग.।** नवरात्रि के पावन पर्व पर चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए भारती हॉस्पिटल के डायरेक्टर विश्वजीत गुप्ता, ब्र. कु. प्रमोद, ब्र. कु. अहिल्या तथा अन्य।



**पानीपत-हरियाणा।** 'स्ट्रेस फ्री लिविंग सेमिनार' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए डॉ. परवेश पाठक, प्रेसीडेंट, नीमा, डॉ. तरुण, सेक्रेटरी, नीमा, डॉ. अन्जु फोगाट, डॉ. आर.के. अग्निहोत्री, ब्र. कु. सरला, ब्र. कु. भारत भूषण तथा अन्य।

**कोई भी परिवर्तन एक दिन में नहीं होता, उसे करने के लिए लगातार प्रयास की आवश्यकता होती है। सोचो, कभी ऐसा हुआ कि हमने प्रयास शुरू किया, वह बीच में ही अधूरा रह गया हो। ज्यादातर यही हुआ है, क्योंकि शुरू से हमारी छोड़ने की नेचर बन सी गई है।**

# पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

मान लो हमने कोई कार्य अभी शुरू किया, उसे हमें 90 दिन में पूरा करना है, माना वह 90 दिन का एक प्रोजेक्ट है। उस प्रोजेक्ट को जब आप शुरू करेंगे तो उस दिन या कुछ दिनों तक जोश बना रहता है, लेकिन जैसे जैसे उद्देश्य में ढीलापन आता है, हम सभी भी ढीले होते चले जाते हैं। कारण क्या होगा इसके पीछे? क्या प्रोजेक्ट में कोई गड़बड़ी है? या बनाने वाला ठीक नहीं है, या फिर हम ठीक नहीं हैं। तीनों को अगर हम किनारे कर भी दें तो उससे क्या होगा? हम अपने को थोड़ी देर के लिए छुड़ा भी दें, लेकिन मन का क्या, वह तो आपको खाता ही रहेगा। अरे, बड़े आये थे नया प्रोजेक्ट बनाने वाले! जो आपका मन आपसे बोलता रहता है।

हम कितने दिन देखें। यह भी तो मन नहीं करता ना! इसलिए आप सोचो, जब आप रोज उद्देश्य को देखने में सक्षम नहीं हैं तो वो आगे का प्रयास कैसे करेगा? कर सकेगा क्या? नहीं ना! हो नहीं सकता। इसीलिए सबसे आसान रास्ता यही है कि उसे बार बार (उद्देश्य को बार बार) अन्दर ले



ये तो होता ही है, लेकिन निरंतर प्रयास के लिए हमें क्या करना चाहिए... उस पर विचार करते हैं। सबसे पहले जो उद्देश्य आपने करने का लिया उसे बार बार दोहराते जाओ या फिर उसे डेस्क बोर्ड पर लिखकर टांग दो, ताकि वो आपको बार बार याद दिलाता रहे, कि नहीं, हमें कुछ करना है, कुछ तो करना है। जितनी बार आप उस उद्देश्य को सामने देखते जायेंगे, उतने ही आप आगे बढ़ते जायेंगे। किस बात में आगे, कार्य करने की उत्सुका और उमंग उत्साह लाने में आगे बढ़ेंगे। यह बात मजाक नहीं है, लेकिन उसे रोज करने में मुश्किल हमें अनुभव होता है। अरे यार, एक ही चीज को

जाना है। अगर आपने यह बार बार कर लिया, वह छप जाये, आप वही उद्देश्य बन जायें, फिर देखो आपका मन और शरीर उसे किस तरह से फॉलो करते हैं! फॉलो तो करेंगे ही करेंगे। होना ही है ऐसा। बस अन्तर इस बात का है कि कुछ लोग ही इसमें शामिल होंगे। तो राजा भी तो थोड़े ही होंगे ना! आप

इस पर एक बार कार्य करके तो देखें ना! आप देखिए ज़िंदगी छोटी नहीं होती, हम जीना ही देरी से शुरू करते हैं। जब तक कोई चीज या रास्ते समझ में आने लगते हैं तब तक लौटने का वक्त हो जाता है। यहीं से हमें समझ लेना है कि हमें कैसे आगे बढ़ना है। अरे आगे बढ़ो। लेकिन आगे बढ़ने के लिए एक चीज इतनी बार कर लेनी है कि वह आपकी हो जाए। अगर आप यह बार बार करो तो प्रयास बेकार नहीं जायेगा। सभी तो इन बातों को फॉलो नहीं करेंगे। लेकिन जो भी यह करेंगे, कम से कम उनके ज़हन में यह बात उतर जायेगी।

हमारा प्रयास सिर्फ उन लोगों के लिए होता है जो इसको करते हैं। ना करने वाले सिर्फ उसकी तारीफ करते हैं। मन की शक्ति उन कार्यों में लगती है जो लोगों ने किया हो, ना कि उन कामों में जिसे हमें करना है, अर्थात् हम अपना कम्फर्ट जोन ढूँढ़ते हैं, ना कि खुद प्रयास करते हैं कि कुछ नया करूँ, या मैं भी कुछ सीखूँ। तो अब उठो और लग जाओ कुछ करने में।



**आड़जोल-मिजोरम।** राजयोगिनी ब्र.कु. सत्यवती दीदी के अमृत महोत्सव पर दीप प्रज्वलित करने के पश्चात् दीदी के साथ उपस्थित हैं राज्यपाल महोदय कुममन राजशेखरन, ब्र.कु. राकेश तथा ब्र.कु. नर्मदा।



**गांधीधाम-भारत नगर(गुज.)।** नवरात्रि पर चैतन्य देवियों की झाँकी एवं आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी समझाने के पश्चात् मन्दिर के मुख्य ट्रस्टी श्यामसिंह राठोड़ को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. संगीता।



**छत्तरपुर-म.प्र.।** नवरात्रि पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा रामदेव नर्सिंग कॉलेज के पास आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी में ब्र.कु. मोनिका तथा ब्र.कु. कल्पना ने बताया नवरात्रि का आध्यात्मिक रहस्य।



**राहुरी-महा.।** नवरात्रि के अवसर पर आयोजित 'संगीत संध्या' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए राहुरी कृषि विद्यापीठ के वाइस चांसलर डॉ. के.पी. विश्वनाथ, ब्र.कु. नलिनी दीदी, मीरा सोसायटी, केसरबाई पतसंस्था के चेयरमैन सागर तानपुरे, ब्र.कु. नंदा तथा अन्य अतिथिगण।



**खुर्सीपार-छ.ग.।** चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करने के पश्चात् चित्र में महापौर देवेन्द्र यादव, ब्र.कु. नेहा तथा अन्य।



**सीतापुर-उ.प्र.।** डी.आई.जी. ज्ञानेश्वर तिवारी को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. योगिनी।



**शिलॉन्ग-मेघालय।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा सी.आर.पी.एफ.कैम्प,पोलो, शिलॉन्ग में राजयोग मेडिटेशन तथा ईश्वरीय सेवाओं से अवगत कराने के पश्चात् समूह चित्र में सीनियर ऑफिसर्स तथा जवानों के साथ ब्रह्माकुमारी बहनें।

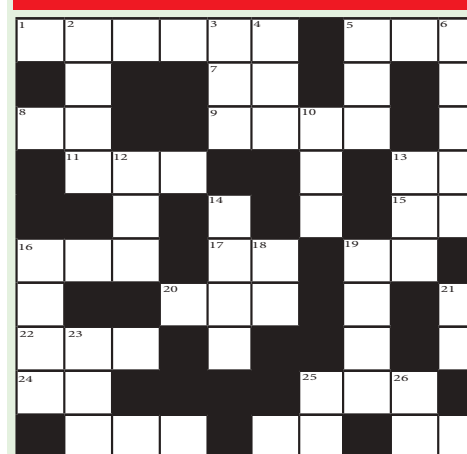


**राजकोट-मेहुलनगर(गुज.)।** नवरात्रि के पावन पर्व पर आयोजित झाँकी में चैतन्य देवियों के साथ ब्र.कु. चेतना तथा ब्र.कु. आवृति।



**हल्दवानी-उत्तराखण्ड।** भारत रत्न पंडित गोविंद बल्लभ पंत के 131वें जन्म दिवस समारोह में ब्र.कु. वीना तथा ब्र.कु. नीलम को सम्मानित करते हुए भाजपा जिलाध्यक्ष जिवन्ती भट्ट, पूर्व दर्जा प्राप्त राज्यमंत्री शांति मेहरा, पूर्व सभासद दया बिस्ट तथा अन्य।

## ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-3(2018-2019)



### ऊपर से नीचे

- चार युगों में से एक (4)
- वचन, प्रतिज्ञा (3)
- गोला, आर्द्र (2)
- यह पढ़ाई मनुष्य से ...बनाती है, देव (3)
- फायदेमंद, लाभ देने वाला (5)
- भार, तौल (3)
- परिधान, वस्त्र (3)
- विष, गरल, हलाहल (3)
- मार-पीट, लड़ाई (2)
- माया ने बिल्कुल ही...बना दिया है (4)
- निषेध, वर्जित, (2)
- चलायमान, अस्थिरता (4)
- तान-मान... से बाबा की सेवा में तत्पर रहना है, वित्त (2)
- जपना, बार-बार कहना (3)
- समय, अवधि (3)
- संसार, जहान (2)

### बायें से दायें

- भाग्यशाली, नसीब वाला (5)
- पूर्ण अभाव ग्रस्त, देवाला, ऋण चुकाने में असमर्थ (3)
- मृत्यु के देवता, यमराज (2)
- उम्र, जीवनकाल, (2)
- राक्षसी प्रवृत्ति, आसुरीयता (4)
- मिथ्या बात, बढ़ा-चढ़ा कर कही गई बात (3)
- विजय, सफलता, फतेह (2)
- अधिकार, वर्सा, (2)
- निःसंदेह, निर्विवाद, (3)
- त्रेतायुग के महाराजा, (2)
- भय, खौफ, अंदेशा (2)
- कमाई करना, उर्पाजन, पैदा करना (3)
- ...तेरी गली में, मृत्यु (3)
- तुरन्त, तत्काल, फुर्ती से (2)
- कागद, स्याही बने समुन्द्र चाहे जंगल बने कलम धरती बने दवात चाहे.... बने गगन (3)
- कोमल, सुकुमार (3)
- वर्ष, बरस, 12 मास का समय (2)
- दुःख, तकलीफ, दर्द (2)



**दिल्ली-मजलिस पार्क।** इब्राहिमपुर केशवपुरम में वृक्षारोपण करते हुए ग्राम विकास समिति की चेयरपर्सन तथा निगम पार्षद श्रीमति निर्मला राणा, ब्र.कु. राजकुमारी, ब्र.कु. शारदा, ब्र.कु. सुष्मिता तथा अन्य।



**चण्डीगढ़।** ब्रह्माकुमारी द्वारा अचल दीदी के चौथे स्मृति दिवस पर टैगोर थियेटर में आयोजित कार्यक्रम में राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. रजनी, जापान, ब्र.कु. मीरा, मलेशिया, ब्र.कु. हेमलता, त्रिनिदाद, ब्र.कु. अमीरचंद तथा अन्य। कार्यक्रम में शरीक हुए पंजाब एवं हरियाणा हाई कोर्ट की न्यायाधीश दया चौधरी, जस्टिस ए.एन. जिनंदल, हरियाणा के एडिशनल चीफ सेक्रेटरी टी.सी. गुप्ता, चण्डीगढ़ के मेयर तथा अन्य गणमान्य लोग।



**आगरा-कमला नगर।** ब्रह्माकुमारी द्वारा जनकपुरी महोत्सव में आयोजित त्रिदिवसीय भव्य देव देवियों की झाँकी एवं आध्यात्मिक प्रदर्शनी का उद्घाटन करने के पश्चात् विजय नगर कॉलोनी की पार्सद नेहा गुप्ता को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. शील बहन।



**बहल-हरियाणा।** 'स्वच्छता ही सेवा अभियान' के अंतर्गत पटवार खाने में साफ सफाई करने के पश्चात् पौधे लगाते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शकुन्तला, ओमप्रकाश लाखलान, समशेर चौकीदार, रामसिंह शेरला तथा ब्र.कु. भाई बहनें।



**हज़ारीबाग-झारखण्ड।** नवरात्रि के पावन पर्व पर चैतन्य देवियों की झाँकी के उद्घाटन पश्चात् महापौर रोशनी तिरकी को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. हर्षा। साथ है ब्र.कु. तृप्ति।



**जोधपुर-राज।** नवरात्रि पर्व के उपलक्ष्य में आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी के उद्घाटन पश्चात् बार एसोसिएशन प्रेसिडेंट एवं सीनियर एडवोकेट रणजीत जोशी को ईश्वरीय साहित्य एवं प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. फूल बहन तथा ब्र.कु. शील बहन।



**हाथरस-उ.प्र.।** आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् चित्र में थानाध्यक्ष विनीत सिरौही, पुलिस सब इंस्पेक्टर, ब्र.कु. शांता, ब्र.कु. कोमल, मनोज भाई तथा गजेन्द्र भाई।

बीमार होने पर हम दवाई खाते हैं। दवाई और कुछ नहीं किसी न किसी पेड़, पौधे या जड़ी बूटी का सूक्ष्म रूप है। दवाई को शक्तिशाली बनाने के लिए भी संकल्प शक्ति का प्रयोग करना चाहिए। आप जो दवाई खाते हैं उस दवाई के लिफाफे को अपने पूजा के कमरे में रखी और भगवान को याद करो आप शांति के सागर हैं...शांति के सागर हैं। भगवान की याद से दवाई शक्तिशाली बन रही है। आपके यह संकल्प उन सब पौधों को भी जा रहे हैं, जिनसे दवाई बनी हुई है। इस तरह उन पौधों से भी तरंगें वापिस दवाई में आयेंगी। आध्यात्मिक नियम यह कहता है कि किसी भी वस्तु के चाहे कितने भी छोटे टुकड़े कर दिये जायें, वह उस वस्तु से सूक्ष्म में जुड़ा रहता है जिससे वह पैदा हुआ है। जब इस छोटे से छोटे टुकड़े को हम किसी प्रकार के संकल्प देते हैं तो वह उसके स्रोत को भी पहुंचते हैं।



# प्रसन्नता

लिए समय नहीं निकाल सकते हैं तो आप कहीं पर भी बैठे हुए या चलते हुए दवाई को कल्पना में देखते रहो और कल्पना में इष्ट को देखते हुए उसके गुण, आप शांति के सागर हैं, को दोहराते रहो। इससे भी दवाई में ईश्वरीय शक्ति भर रही है। इस विधि से, तरंगित दवाई लेने से आप बहुत जल्द रोग मुक्त होंगे। जब आप बीमार होते हैं और डॉक्टर के पास जाते हैं, उस समय भगवान को याद करते रहो। जब डॉक्टर आपको देख रहा हो, उस समय उसे विशेष रूप से मानसिक तरंगें देते रहो। भगवान डॉक्टर की रोग को परखने की शक्ति बढ़ा देगा और वह सही और सस्ती दवाई देगा जिससे आप जल्दी ठीक हो जायेंगे।

आज के समय में वृक्ष को भी देवताओं की जड़ मूर्तियों की भांति पूजा जाता है, क्योंकि पेड़-पौधे हमें ऊर्जा देते हैं। पर ये बात वो लोग नहीं जानते, बस पूजते हैं और अपनी मनोकामनायें मांगते हैं और पूरी होने पर खुश हो जाते हैं। वो नहीं जानते कि उनके द्वारा किए हुए शुद्ध संकल्प पेड़ पौधों तक पहुंचते हैं, फिर वो उन संकल्पों को ब्रह्माण्ड में प्रसारित करते हैं। उसी अनुसार फिर ब्रह्माण्ड उनको पूरा कर देता है। अब हम वहाँ चलते हैं जिनको दुनिया में भगवान का दर्जा दिया जाता है। जब हम बीमार होते हैं तो डॉक्टर से दवाई लेते हैं और जो दवाई वो हमें देते हैं वो कैसे बनती है और कैसे उनसे हम ठीक होते हैं? जिन पेड़ों की हम पूजा करते हैं

वो दवाई के रूप में हमें अपनी एनर्जी देते हैं। इनसे दवाई बनाई जाती है। आपने कई बार देखा होगा कि दो व्यक्ति एक ही बीमारी की एक ही जैसी दवाई खाते हैं तो एक तो जल्दी ठीक हो जाता है और दूसरे को वक्त लगता है। इसका भी एक लॉजिक है, क्योंकि वो दवाई लेते वक्त हम जो संकल्प करेंगे वो संकल्प उन दवाईयों द्वारा उन पेड़ों तक पहुंचते हैं जिनसे वो बनी है और जैसा आप संकल्प करते हैं वैसी ही एनर्जी वो पेड़, दवाई द्वारा हम तक पहुंचाते हैं। इसका मतलब क्या हुआ? मतलब एकदम साफ है कि हम जब भी कोई दवाई खाएँ, वरना जैसे संकल्प होंगे वैसी ही एनर्जी हम तक आयेगी।



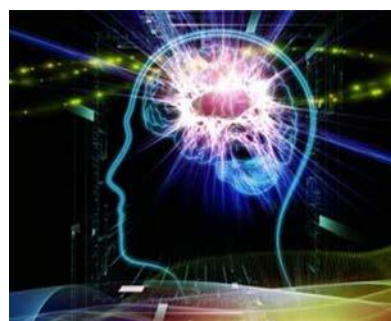
इस तरह दवाई को संकल्प देने से वह तो शक्तिशाली बनती ही है, परंतु ब्रह्माण्ड में उसके पौधे जिससे वह दवाई बनी है वह भी शक्तिशाली बनते हैं। अगर आप पूजा के

आपके शरीर के जिस भाग में रोग है, जो लोग स्वस्थ हैं उनके उस भाग पर तरंगें देते रहा करो। खासतौर पर जवान बच्चों के अंग शक्तिशाली होते हैं। उनके उस भाग पर तरंगें देने से आप अच्छा महसूस करेंगे और आपका रोग जल्दी ठीक होगा।

## सूक्ष्म आत्मा शरीर को कैसे चलाती है?

विज्ञान कहता है कि मनुष्य का शरीर उसके दिमाग के द्वारा नियंत्रित होता है। मनुष्य के दिमाग से सूक्ष्म विद्युत तरंगें शरीर के हर अंग तक पहुंचती हैं। मनुष्य का दिमाग दिन में लगभग 100 वॉट्स बिजली खर्च करता है। यह बिजली इतनी है जिससे एक छोटा बल्ब जल सकता है। परंतु विज्ञान यह नहीं समझ पा रहा कि जो दिमाग सिर्फ एक मांस का गोला है, उससे यह सूक्ष्म एनर्जी कैसे निकलती है। वास्तव में उस मस्तिष्क में बैठी हुई अति सूक्ष्म चैतन्य बिंदुरूप आत्मा द्वारा ये ऊर्जा निरंतर प्रवाहित होती रहती है। शरीर में फैली बाल से भी पतली नसों और धमनियों का जाल इतना विशाल बिछा हुआ होता है जिसे अगर एक सीधी लाइन में रखा जाए तो वो इतनी लंबी होगी जिससे पूरी पृथ्वी को कई बार घेरा लगा सकती है। इन बालों से भी बारीक नसों और धमनियों से निरंतर सूक्ष्म विद्युतीय तरंगें और खून बहता रहता है। दिमाग के मध्य में बैठी अति सूक्ष्म बिंदुरूप चैतन्य आत्मा से इन्हीं सूक्ष्म तरंगों द्वारा ही शरीर के हर अंग तक सिग्नल पहुंच जाता है। जिसके माध्यम से ही मुख द्वारा बात की जाती है, आँखें प्रति मि.ली. सेकेंड आस-पास की इमेज खींचकर दिमाग के बीच

बैठी आत्मा तक भेजते रहते हैं। इसी से आवाज की सूक्ष्म तरंगों को भी आत्मा कैच करती है। इसी से ही आत्मा मुख द्वारा हँसती है, बोलती है, हाथ-पैर हिलाती है। इन्हीं तरंगों द्वारा आत्मा को स्वाद का, सुगंध का, दर्द का और स्पर्श इत्यादि का पता चलता



है। यह सूक्ष्म एनर्जी निरंतर हमारी आँखों, हाथ-पैर और रोम-रोम से आस-पास के वायुमंडल में प्रवाहित होती रहती है। हम आत्माओं का सूक्ष्म आकारी प्रकाशमय विद्युतीय शरीर, हमारे हड्डी मांस के शरीर की हर एक यानी अरबों, खरबों पेशियों से जुड़ा होता है। जिसके ही कारण किसी का हल्का सा स्पर्श भी हमें तुरंत पता चल जाता

है। पाँच तत्वों में फैली चुम्बकीय शक्ति के साथ भी हम आत्माएं कनेक्टेड होती हैं। हम जैसे कर्म करते हैं, जैसे संकल्प करते हैं, उन संकल्पों से निकलती पाँजीटिव या नेगेटिव ऊर्जा अनुसार प्रकृति हम तक सुख अथवा दुःख की परिस्थितियां या अच्छा स्वास्थ्य, रोग बीमारी भेजती रहती है। आत्मा में जैसी भी अच्छी या बुरी एनर्जी भरी हुई होती है उसी प्रकार से उसके स्थूल शरीर के अंगों का भी विकास होता है।

हम आत्माओं के अंदर भी इनबिल्ट ही एक हाई क्वालिटी कैमरा, कैलकुलेटर, दिशादर्शक यंत्र (कंपास), मोबाइल, टॉच, मैसेजर, एंटी वायरस, ऑडियो, वीडियो, इमेज रिकॉर्डर, अनलिमिटेड जी.बी. का मेमोरी कार्ड इत्यादि होता है। जिस सूक्ष्म एनर्जी के जरिये इतनी सूक्ष्म आत्मा इतने बड़े भारी शरीर से कार्य करवाती है। उन्हीं सूक्ष्म तरंगों द्वारा आत्मा धरती से इतनी दूर परमधाम में बैठे बिंदुरूप चैतन्य शिव पिता के साथ भी कनेक्ट हो जाती है और स्वयं की डिस्चार्ज बैटरी को चार्ज करती है। साथ ही साथ परमात्मा पिता द्वारा भरी इस एनर्जी को सर्वत्र प्रवाहित कर संसार की अन्य आत्माओं को भी रिचार्ज करती है।



**आवूरोड।** ब्रह्माकुमारी द्वारा अर्बुदा गर्ल्स हाई स्कूल में 'नैतिक शिक्षा का महत्व एवं चरित्र निर्माण' विषय पर कार्यशाला में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. नीतेश। साथ हैं प्राचार्या सुरभि सिंघल तथा अन्य शिक्षक एवं विद्यार्थीगण।



**अररिया-बिहार।** 'स्वच्छता ही सेवा अभियान' के अंतर्गत ओम शांति रोड से लेकर मुख्य मार्ग, रेलवे स्टेशन, थाना तथा सब्जी मंडी आदि स्थानों को साफ सफाई करते हुए ब्र.कु. उर्मिला, ब्र.कु. शकुन्तला, नगर परिषद चेयरमैन रितेश राय तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।

# ये सुहाना वक्त जा रहा है...!!!

चारों ओर जहां हाहाकार की आवाज़ सुनाई दे रही है, कोई अपनी को खोने के दुःख में पीड़ित होकर आँसू बहा रहा है, तो कोई सम्बंधों के बिखराव और सहयोग की भावनाओं की पूर्ति न होने पर बिलख रहा है। तो कहीं कोई बिजनेस में घाटा पड़ने का रोना रो रहा है। किसी को मन पसंद नौकरी न मिलने पर अपना जीवन ही समाप्त कर दे रहा है। तो कोई अपनी को मार रहा है। कोई असह्य बीमारियों से पीड़ित होकर दिन काट रहा है। सम्बंधों में टकराव तो जैसे कि चरम सीमा पर है। तो कोई

आपको बताना चाहते हैं कि ये वास्तविकता है और हकीकत भी।

जिन्होंने इस काल चक्र में समय को जाना और समय से पहले उस परमात्मा को पहचानकर अपनी जीवन नैया उनके हवाले कर दी, वो सचमुच कितना भाग्यवान है! कहते हैं, जो समय की कद्र करता है, समय उसकी कद्र करता है। तो संसार में वे महान आत्मायें हैं, जिन्होंने प्रभु के बताये रास्ते पर चलकर अपना सबकुछ सफल किया। न आगे देखा न पीछे

कोई चिंता। चिंता और फिक्र तो उन्होंने पहले से ही प्रभु के हवाले कर दी। बस, वे तो जीवन का आनंद ले रहे हैं। कहते हैं, वे कार्य भी करते हैं तो जैसे कि निमित्त मात्र। करनकरावनहार परमात्मा है, जो उसे कराना है वो इनसे साकार में करा लेता है।

आप सोच रहे होंगे कि ऐसा जीवन सचमुच में सम्भव भी है या नहीं! हाँ संभव है। तो हम भी यदि ऐसा बनना चाहते हैं, ऐसा जीवन जीना चाहते हैं तो ये सम्भव है। बस, कुछ नहीं, आप अपने आप को जान जाओ। आपको भी उन्होंने ही इस धरा पर भेजा है। आपके पास भी वो सारी चीजें मौजूद हैं जो कि उन भाग्यशाली आत्माओं के पास हैं। अब करना क्या है, अपनी शक्तियों को पहचानना है और दुनिया के आवरण से थोड़ा हटकर अपने को देखना है कि मैं कौन हूँ...? मैं किसका हूँ...? मेरा उसके साथ क्या सम्बन्ध है...? मेरे पास क्या है...? मैं क्या कर सकता हूँ...? बस इसी संकल्प को शांति से बैठकर चिंतन करें और चित्त पर लायें। आप जो हो, जैसे हो, परमात्मा आपको स्वीकार कर लेगा। न सिर्फ स्वीकार करेगा, किंतु कैसे रहना है, कैसे चलना है, वो भी राह दिखायेगा। हमारे सुख और शांति के दिन कैसे आयें, उसका सही ज्ञान व समझ भी देगा। इतने तक ही नहीं, वो तो आपके साथ साथ रहने का, साथ साथ चलने का भी वायदा निभायेगा।

ये आप सोच रहे होंगे कि ये सब कहाँ हो रहा है! पर जिसको उसे पाने की तीव्र चाहना होगी, वही तो उसे प्राप्त करेगा ना! हम आपको बता भी दें तो फिर किन्तु-परन्तु, ऐसा-वैसा, यहाँ क्यों, ऐसा क्यों, ये प्रश्न आपको उनसे मिलाने में बाधक बनेंगे, अवरोध पैदा करेंगे। आप फिर उसी चक्रव्यूह में फँस जायेंगे जिससे आपको निकलना था। इसीलिए हम आपको बताना चाहते हैं कि अब ये कार्य परमात्मा का चल रहा है, वो अपनी पसंद और आपकी भी पसंद की दुनिया बना रहा है, जो आज आप देख रहे हैं यानि कि दुःख अशांति, वो तो वहाँ प्रवेश भी नहीं करेगी। ये सब जानकर आपके मन में प्रश्न उठता ही होगा कि ये सब कैसे संभव होगा! पर वास्तविकता में ये हो रहा है। अगर आप चाहते हैं तो आप उसे ढूँढ़िये, अथवा तो जैसे आप जी रहे हैं, वैसे ही जीते रहें। पर हम आपको कहना चाहते हैं कि बीता हुआ समय पुनः लौटकर नहीं आयेगा। फिर... पछतावत होत क्या, जब चिड़िया चुग गई खेत।

**परम सुख व परम शांति, परम सत्य की पहचान व उनके साथ सम्बंध जुटाने से ही प्राप्त होता है। हमने सुन रखा है कि परमात्मा इस धरा पर आयेंगे और हमें सत्य मार्ग पर चलने की शक्ति प्रदान करेंगे। इसी से ही सतयुग आयेगा। जहाँ न दुःख होगा, न ही अशांति। तो आपको भी यदि सुख चाहिए, शांति चाहिए, तो आपको ही इसे ढूँढ़ना होगा, पहचानना होगा, तब ही मन इच्छित प्राप्ति होगी।**



अपनी जमा पूंजी को सुरक्षित रखने के भय में जी रहा है। कहीं सरकार उनके पैसे छीन न ले, उस डर में जी रहा है। ये सब हमारे चारों ओर के नज़ारे हैं।

देखा, बस उस परमप्रिय ने जो कहा वो करते चले गये। आज हम देख रहे हैं, धन्य है उनका जीवन। परमात्मा ने उनको पाला भी, पढ़ाया भी और गढ़ा भी। आज वो दुनिया के लिए जैसे कि रोशनदान हैं। आज उनकी एक झलक पाने के लिए लोग लालायित हैं। हों भी क्यों ना, क्योंकि स्वयं परमात्मा ने उन्हें बड़ी फुर्सत से और दिल से तराशा है। उनके एक दीदार के लिए हर निगाहें जैसेकि प्यासी हैं।

परन्तु ऐसे में खुशियों के झूले में वो झूल रहा है, जिसने परम सत्य को जाना है, माना है और उससे सर्वस्व पाया है। जैसे कहावत है, विष्णु शेष शैय्या पर बड़े आराम से लेटे हुए हैं। ये उनके नसीब में है जिन्होंने अपना सबकुछ परमपिता परमात्मा के कार्य में इन्त्योर कर दिया है। वो कितना खुशानसीब है, जिन्हों के जीवन की बागडोर ही स्वयं परमात्मा है। भला उनका जीवन कैसा होगा! ये आज के संदर्भ में साधारण मनुष्य की सोच से भी परे है। पर हम

जहाँ एक ओर ग्लोब पर विनाशकारी तांडव की तैयारियाँ, एक दूसरे को आँखें दिखाना, आपस में लड़ना, लड़ाना, ऐसा वातावरण है, वहीं दूसरी ओर प्रभु प्यार में मस्त दीवाने उनके प्रेम के झूले में झूल रहे हैं। न उन्हें कोई फिक्र है, न



**कच्छ-भुज(गुज.)।** गांधी जयंती के उपलक्ष्य में आयोजित 'स्वच्छता ही सेवा' सेमिनार में स्वच्छता की शपथ लेते हुए जिला पंचायत उपप्रमुख नियति पोकार, एडिशनल कलेक्टर जोशी साहब, मिशन मंगलम के प्रोजेक्ट मैनेजर सचिन पंडया, जिला युवा संयोजक शिव दयाल शर्मा, ब्र.कु. रक्षा, ब्र.कु. गीता तथा अन्य।



**नारनौल-हरि।** 'आपदा प्रबंधन एवं स्वच्छता अभियान' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. भारतभूषण, पानीपत, ब्र.कु. रतन बहन तथा अन्य मुख्य अतिथि।



**अहमदाबाद-लोटस हाउस।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा हंसोल में आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी में आरती करते हुए ए.एम.सी. की मेयर बिजल पटेल। साथ हैं ब्र.कु. मुनी दीदी, माउण्ट आबू, ब्र.कु. सरला तथा अन्य।



**अहमदाबाद-इंडिया कॉलोनी।** नवरात्रि के पावन पर्व पर 'चैतन्य देवियों की झाँकी एवं बारह ज्योतिर्लिंग दर्शन' के उद्घाटन पश्चात् चित्र में विधायक वल्लभ काकडीया, बिल्डर मगन रामाणी, विनु जोगाणी, नरसिंह कानाणी, ब्र.कु. बाबू, ब्र.कु. भानू बहन, ब्र.कु. सुरेखा तथा अन्य अतिथिगण।



**निरसा-झारखण्ड।** माननीय मुख्यमंत्री रघुवर दास को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बहनें।



**कानपुर-उ.प्र.।** चन्द्र नगरी सनीगवा रोड सेवाकेन्द्र के वार्षिक समारोह में दीप प्रज्वलित करते हुए कैबिनेट मंत्री सतीश महाना, ब्र.कु. विद्या, ब्र.कु. उर्मिला, दिल्ली, ब्र.कु. गिरिजा, ब्र.कु. अर्चना तथा अन्य।



**भादरा-राज.।** कार्यक्रम के दौरान वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. उषा, माउण्ट आबू को सम्मानित करते हुए गोशाला अध्यक्ष दयानंद खोखले वाले तथा विवेकानंद स्वास्थ्य सेवा समिति के अध्यक्ष राजेन्द्र गोयल। साथ हैं ब्र.कु. चन्द्रकान्ता।



**विहार शरीफ-विहार।** चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए वीरायतन प्रमुख डॉ. साध्वी सम्पज्ञा, आस्थावान क्षेत्र के विधायक जितेन्द्र कुमार, ब्र.कु. अनुपमा तथा अन्य।



**अमेठी-उ.प्र.।** दशहरा के पावन पर्व पर तहसीलदार सत्यप्रकाश को प्रदर्शनी समझाने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. सुमित्रा। साथ हैं ब्र.कु. सुषमा।



**धुवनेश्वर-बी.जे.वी. नगर(ओडिशा)।** नवरात्रि के अवसर पर 'रिटायरमेंट होम-श्री कृष्णा' के निवासियों को नवरात्रि का आध्यात्मिक रहस्य बताते हुए ब्र.कु. मंजू, माउण्ट आबू। साथ हैं ब्र.कु. तपस्विनी।

## लाइट बन, परमात्मा की लाइट माइट में लवलीन हो जायें

- गतांक से आगे...

परमधाम में भी वैरायटी रूप है। अब आप सोचेंगे कि परमधाम तो है ही एक, तो वैरायटी रूप कैसे है? तो पहला जो स्वरूप है बाबा हमेशा कहते हैं मुरली में कि बच्चे लाइट हाऊस बनकर बैठो, मैं आत्मा प्रकाश स्वरूप हूँ और लाइट हाऊस बनकर बैठेंगे तो हल्की फीलिंग आयेगी एकदम, हल्कापन हो जायेगा। जैसे शरीर का भान समाप्त हुआ, मैं बिन्दु बनकर परमधाम में जा रही हूँ। तो बिन्दु का वेट कितना होगा, एकदम लाइट और उसमें भी लाइट स्वरूप, लाइट स्वरूप में अपने आपको देखते हैं और बाबा भी जैसे लाइट हाऊस है। तो बाबा की सकाश लाइट के रूप में मुझे प्राप्त हो रही है और मैं आत्मा अन्दर से एकदम हल्कापन महसूस करती जा रही हूँ। उस लाइट से ही जो ज्वाला प्रज्वलित होती है, बीजस्वरूप बाबा है तो उस शक्ति से या उस लाइट की किरणें जैसे-जैसे मेरे पास आ रही हैं तो सोचो सूर्य की लाइट कैसे आती है? सूर्य की लाइट की तरह बाबा की भी वो पॉवरफुल लाइट की किरणें आ रही हैं और मैं आत्मा बिल्कुल हल्की होती जा रही हूँ। मेरे विकर्म, अनेक जन्मों के जो संस्कार हैं, अनेक जन्मों के संस्कारों के आधार पर किए हुए कर्म हैं जिसका मुझपर बोझ महसूस हो रहा है वो जैसे हल्का होने लगता है। और जैसे-जैसे वो हल्का होता गया तो आत्मा एकदम अन्दर से लाइट होती जा रही है। बाबा जब साकार में थे तो कितना अभ्यास किया हुआ था ये दादियां हमें सुनाती थीं। बाबा ने रात-रात जागकर जैसे मैं एक लाइट का पुंज हूँ का अभ्यास किया। तो बाबा जब चल करके जाते थे तो ऐसा लगता था जैसे एक हवा का झोंका चला गया। ऐसा फील होता था। बाबा के बाँडी का जैसे वजन ही नहीं है ऐसे ही महसूस होता था। क्योंकि

आत्मा इतनी लाइट हो गई थी तो बाँडी भी ऐसा ही हो रहा था कि उस समय बाबा के सामने जाकर अगर खड़े भी होते थे तो लगता बाबा के जैसे नयनों से, मस्तक से लाइट की किरणें आ रही हैं और हम उसी में जैसे भरपूर होते जा रहे हैं। बाबा कुछ बोले, कहे ये भी नहीं होता था। तो इस तरह से फीलिंग आना कि जैसे सूर्य के सामने खड़े हो गए और शक्ति प्राप्त हो रही है इतनी लाइट की किरणें मिल रही हैं।

पहला स्वरूप परमधाम का और दूसरा स्वरूप जो परमधाम का है वो है माइट स्वरूप। शक्ति स्वरूप। कि मैं आत्मा शक्ति स्वरूप हूँ। सर्वशक्तिवान बाबा की शक्तियां मुझे प्राप्त हो



-ब्र.कु.ऊषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

रही हैं लेकिन कैसे मिल रही हैं तो वो दृश्य ऐसा है कि जैसे शक्तियों की छत्रछाया में हैं। पहले में लाइट प्राप्त हो रही है सूर्य की तरह और दूसरे में जैसे बाबा ऊपर और हम आत्मायें नीचे और बाबा की शक्तियों की किरणों की छत्रछाया में मैं जैसे अपने आपको देखती हूँ। बहुत सुन्दर फीलिंग आयेगी इसमें भी, और ऐसे महसूस होगा जैसे बाबा की शक्ति से मेरे विकर्म समाप्त हो रहे हैं, दग्ध हो रहे हैं, जल रहे हैं और मैं

एकदम शक्तिस्वरूप। बहुत सुन्दर बाबा का एक गीत है कि अनन्त किरणों की बाहों में बाबा ने जैसे हमें ले लिया है। अनन्त किरणें, लेकिन एक-एक किरणें जो बाबा की हैं वो भी सर्वशक्तियों से जैसे भरपूर हैं। और उन सर्वशक्तियों की किरणों में, किरणों की बाहों में बाबा ने मुझ आत्मा को जैसे समा लिया है। जिसके लिए बाबा कहते हैं कि भक्तों ने कहा आत्मा परमात्मा में लीन हो गई। लीन हो जाने का मतलब था मग्न हो जाना। और साथ ही साथ जैसे उस स्वरूप में समा जाना, खो जाना। बाबा की अनन्त किरणों की बाहों में जब हम समा जाते हैं, खो जाते हैं तो जैसे लवलीन आत्मा बन गई।

एक अव्यक्त मुरली में बाबा ने कहा कि एक तो जैसे लवली आत्मा और एक है लवलीन आत्मा। तो लवलीन जब हम हो जाते हैं तो बाबा की अनन्त किरणों की बाहों में, परमधाम में बाबा ने जैसे मुझे समा लिया और उसमें मैं खो जाती हूँ और मग्न हो जाती हूँ। जिसको ही लीन अवस्था कहा गया। ऐसे नहीं कि फिज़िकली समा जाती है। बस इतना याद में और उन शक्तियों में जैसे हम मर्ज हो जाते हैं, समा जाते हैं। तो इसीलिए भक्तों ने जब साक्षात्कार किया तो उन्हें ये महसूस होने लगा कि ये तो जैसे मिल गये हैं, समा गये हैं उसके अन्दर, लेकिन वास्तव में ये हमारी उस बिन्दु स्वरूप की अवस्था है। और इतनी शक्तिशाली स्थिति माइट हाऊस बन जाते हैं। स्वयं जैसे सशक्त हो जाते हैं ऐसी फीलिंग में हम अपने आपको महसूस करते हैं और जैसे और कुछ नहीं लेकिन इस स्वरूप में खोये रहो, समाये रहो। और बस उसका आनन्द अनुभव करते रहो। क्योंकि ये आनन्ददायी स्थिति है।

- क्रमशः

## ये जीवन है.....

जीवन में यदि हमें अपने लक्ष्य या मंज़िल पर पहुंचना है तो मार्ग के कांटों से मत घबराना, क्योंकि कांटे ही तो बढ़ा देते हैं हमारी जीवन रूपी मार्ग के रफ्तार रूपी कदमों को... और अगर अपने कदमों को कांटों के भय से रोक लिया तो वह अपनी मंज़िल को कदापि नहीं पा सकता। उसे बाधाये बार-बार रोकती रहेंगी और वह जीवन में दुःख पाता रहेगा।

## ख्यालों के आईने में...

कोई अगर आपके अच्छे कार्य पर संदेह करता है तो करने देना, क्योंकि शक सदा सोने की शुद्धता पर किया जाता है, कोयले की कालिख पर नहीं।

जब किसी में गुण दिखाई दे, तो मन को कैमरा बना लीजिए और जब किसी में अवगुण दिखाई दे तो मन को आईना बना लीजिए।



टूण्डला-रामनगर। नवरात्रि पर्व पर आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए कैबिनेट मंत्री एस.पी. सिंह बघेल, डिग्री कॉलेज के प्रबंधक बाबुराम यादव तथा ब्र.कु. विजय बहन।



दिल्ली-मजलिस पार्क। विजय दशमी के उपलक्ष्य में आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी के उद्घाटन पश्चात् चित्र में प्रसिद्ध उद्योगपति राजेन्द्र मलिक, ब्र.कु. राजकुमारी, ब्र.कु. शारदा तथा अन्य।

ओमशान्ति मीडिया का मोबाइल एप्प गूगल प्ले स्टोर पर उपलब्ध है। आप क्यू.आर. कोड स्कैन करके डाउनलोड करें एवं लाभ उठायें।



Available on the Android  
**App Store**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=app.bk.osm.OmShantiMedia>

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510

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

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये, आजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक)  
कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शांतिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।



# कथा सरिता



एक व्यक्ति कबीर के पास गया और बोला - मेरी शिक्षा तो अब समाप्त हो गई। अब मेरे मन में दो बातें आती हैं, एक यह कि विवाह करके गृहस्थ जीवन यापन करूँ या सन्यास धारण करूँ? इन दोनों में से मेरे लिए क्या अच्छा रहेगा यह बताइए?

कबीर ने कहा - दोनों ही बातें अच्छी हैं। जो भी करना हो वह उच्चकोटि का करना चाहिए।

उस व्यक्ति ने पूछा - उच्चकोटि का कैसे है? कबीर ने कहा - किसी दिन प्रत्यक्ष देखकर बतायेंगे। वह व्यक्ति रोज़ उत्तर की प्रतीक्षा में कबीर के पास आने लगा।

एक दिन कबीर दिन के बारह बजे सूत बुन रहे थे। खुली जगह में प्रकाश काफी था, फिर भी कबीर ने अपनी धर्म पत्नी को दीपक लाने का आदेश दिया। वह तुरन्त दीपक जलाकर लाई और उनके पास रख गई। दीपक जलता रहा, वे सूत बुनते रहे।

सायंकाल को उस व्यक्ति को लेकर कबीर एक पहाड़ी पर गए। जहाँ काफी ऊँचाई पर एक बहुत बृद्ध साधु कुटी बनाकर रहते थे। कबीर ने साधु को आवाज़ दी। महाराज आपसे कुछ ज़रूरी काम है, कृपया नीचे आइए। बूढ़ा बीमार साधु मुश्किल से इतनी ऊँचाई से उतर कर नीचे आया। कबीर

ने पूछा कि आपकी आयु कितनी है, यह जानने के लिए नीचे बुलाया है। साधु ने कहा अस्सी बरस। यह कह कर वह फिर से ऊपर चढ़ा। बड़ी कठिनाई से कुटी में पहुँचा। कबीर ने फिर आवाज़ दी और नीचे बुलाया। साधु फिर आया। उससे पूछा - आप यहाँ पर कितने दिन से निवास करते हैं? उन्होंने बताया चालीस वर्ष से। फिर जब वह कुटी में पहुँचे तो तीसरी बार फिर उन्हें इसी प्रकार बुलाया और

पूछा - आपके सब दाँत उखड़ गए? तीसरी बार उत्तर देकर वह ऊपर जाने लगा, तब इतना चढ़ने उतरने से साधु की साँस फूलने लगी, पाँव काँपने लगे। वह बहुत अधिक थक गया था फिर भी उसे क्रोध तनिक भी न था।

अतः कबीर अपने साथी समेत घर लौटे तो साथी ने अपने प्रश्न का उत्तर पूछा। उन्होंने कहा तुम्हारे प्रश्न के उत्तर में यह दोनों घटनायें उपस्थित हैं। यदि गृहस्थ बनाना हो तो ऐसा बनाना चाहिए जैसे मैंने पत्नी को अपने स्नेह और सद्व्यवहार से ऐसा आज्ञाकारी बनाया है कि उसे दिन में भी दीपक जलाने की मेरी आज्ञा अनुचित नहीं मालूम पड़ती और साधु बनना हो तो ऐसा बनना चाहिए कि कोई कितना ही परेशान करे, पर हमारे चित्त पर क्रोध का नाम भी न आये।

## जो भी करो आदर्श करो

एक जौहरी के निधन के बाद उसका परिवार संकट में पड़ गया। खाने के भी लाले पड़ गए। एक दिन उसकी पत्नी ने अपने बेटे को नीलम का हार देकर कहा - बेटा, इसे अपने चाचा की दुकान पर ले जाओ। कहना, इसे बेचकर कुछ रुपये दे दो। बेटा वह हार लेकर चाचा जी के पास गया। चाचा ने हार को अच्छी तरह से देख परखकर कहा - बेटा, माँ से कहना कि अभी बाज़ार बहुत मंदा है। थोड़ा रुककर बेचना, अच्छे दाम मिलेंगे।

उसे थोड़े से रुपये देकर कहा कि तुम कल से दुकान पर आकर बैठना। अगले दिन से वह लड़का रोज़ दुकान पर जाने लगा और वहाँ हीरों-रत्नों की परख का काम सीखने लगा। एक दिन वह बड़ा पारखी बन गया। लोग दूर-दूर से अपने हीरे की परख कराने आने लगे।

एक दिन उसके चाचा ने कहा- बेटा, अपनी माँ से वह हार लेकर आना और कहना

कि अब बाज़ार बहुत तेज़ है, उसके अच्छे दाम मिल जायेंगे। माँ से हार लेकर उसने परखा तो पाया कि वह तो नकली है। वह उसे घर ही छोड़कर दुकान लौट आया। चाचा ने पूछा, हार नहीं लाये? उसने कहा, वह तो नकली था। तब चाचा ने कहा- जब तुम पहली बार हार लेकर आए थे, तब मैं उसे नकली बता देता तो तुम सोचते कि आज हम पर बुरा वक्त आया तो चाचा

हमारी चीज़ को भी नकली बताने लगे। आज जब तुम्हें खुद ज्ञान हो गया तो पता चल गया कि हार सचमुच नकली है। सच यह है कि ज्ञान के बिना इस संसार में हम जो भी सोचते, देखते और जानते हैं, सब गलत है। और ऐसे ही गलतफहमी का शिकार होकर रिश्ते बिगड़ते हैं।

जरा सी रंजिश पर, ना छोड़ किसी अपने का दामन, जिंदगी बीत जाती है, अपनों को अपना बनाने में।

## हार की कीमत

एक राजा का जन्मदिन था। सुबह जब वह घूमने निकला तो उसने तय किया कि वह रास्ते में मिलने वाले पहले व्यक्ति को आज पूरी तरह से खुश व सन्तुष्ट करेगा। रास्ते में उसे एक भिखारी मिला, भिखारी ने राजा से भीख मांगी तो राजा ने भिखारी की तरफ एक तांबे का सिक्का उछाल दिया, सिक्का भिखारी के हाथ से छूट कर नाली में जा गिरा। भिखारी नाली में हाथ डालकर तांबे का सिक्का ढूँढ़ने लगा। राजा ने उसे बुलाकर दूसरा तांबे का सिक्का दे दिया। भिखारी ने खुश होकर वह सिक्का अपनी जेब में रख लिया और वापिस जाकर नाली में गिरा सिक्का ढूँढ़ने लगा। राजा को लगा कि भिखारी बहुत गरीब है, उसने भिखारी को फिर बुलाया और चांदी का एक सिक्का दिया। उस भिखारी ने वह चांदी का सिक्का रख लिया और फिर नाली में तांबे वाला सिक्का ढूँढ़ने लगा। राजा ने उसे फिर बुलाया और अब उसे एक सोने का सिक्का दिया। भिखारी खुशी से झूम उठा और वापिस भागकर अपना हाथ नाली की तरफ बढ़ाने लगा। राजा को बहुत बुरा लगा। उसे खुद से तय की गई बात याद आ गई कि आज सबसे पहले मिलने वाले व्यक्ति को खुश एवं सन्तुष्ट करना है। उसने भिखारी को फिर से बुलाया और कहा कि मैं तुम्हें अपना आधा राजपाठ देता हूँ। अब तो खुश व सन्तुष्ट हो जाओ। भिखारी बोला, सरकार मैं तो खुश और संतुष्ट तभी हो सकूँगा, जब नाली में गिरा हुआ तांबे का सिक्का भी मुझे मिल जायेगा। हमारा हाल भी उस भिखारी के जैसा ही है। हमें परमात्मा ने मानव रूपी अनमोल खज़ाना दिया है और हम उसे भूलकर संसार रूपी नाली में तांबे के सिक्के निकालने के लिए जीवन गंवाते जा रहे हैं। यदि हम इस अनमोल मानव जीवन का सही इस्तेमाल करें तो हमारा जीवन धन्य हो जायेगा।

## सन्तुष्टता ही जीवन



अजमेर-श्री श्याम कॉलोनी(राज.)। नवरात्रि के पावन पर्व पर 'चैतन्य देवियों की झाँकी' का शुभारम्भ करने के पश्चात् चित्र में बाल विकास मंत्री अनिता भदेल, ब.कु. शांता, ब.कु. रूपा, ब.कु. आशा तथा अन्य।



इंदौर। नवरात्रि के पावन पर्व पर चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए विधायक महेन्द्र हरदिया, ब.कु. हेमलता, पार्षद कटारिया जी तथा अन्य।



रतलाम-नज़रबाग कॉलोनी(म.प्र.)। चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए अपर कलेक्टर जितेन्द्र सिंह चौहान, ब.कु. सीमा तथा अन्य।



नई दिल्ली-सरिता विहार। 'स्वच्छता ही सेवा अभियान' के तहत रैली निकालकर साफ सफाई करते एवं स्वच्छता के प्रति सभी को जागृति दिलाने हुए ब.कु. भाई बहनें।



चरखी दादरी-हरियाणा। आपदा प्रबंधन तथा स्वच्छता अभियान के अंतर्गत 'राजयोग द्वारा कर्मक्षेत्र पर मानसिक संतुलन' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब.कु. भारतभूषण, पानीपत, ब.कु. प्रेमलता, डिस्ट्रिक्ट एजुकेशनल ऑफिसर कुलदीप फोगाट, चेयरमैन संजीव छपरिया तथा अन्य।



महाली-पंजाब। ब्रह्माकुमारों के सुख शांति भवन में 'बरी टू विज़डम' विषयक रिटोट के दौरान सम्बोधित करते हुए ब.कु. रमा।



इलिनॉइस-यू.एस.ए.। ब्रह्माकुमारों द्वारा नवरात्रि के उपलक्ष्य में काउंटी लेक पर आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी में उपस्थित हैं ब.कु. सोनिया तथा अन्य।



जबलपुर-कटंगा कॉलोनी(म.प्र.)। नवरात्रि के अवसर पर चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए लेफ्टिनेंट कर्नल भगवती सिंह, कमाण्डेंट, आई.टी. बी.पी., लेफ्टिनेंट कर्नल विकास राव चौहान, ब.कु. बाला व अन्य।



करही-म.प्र.। चैतन्य देवियों की झाँकी एवं आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए नगरपालिका अध्यक्ष आशा वासुरे, ब.कु. अनिता तथा ब.कु. सारिका।



मोटा वराछा-गुज.। चैतन्य देवियों की झाँकी में आरती करते हुए डायमंड किंग वसंत गजेरा, प्राइव्स बिल्डर लवजी दलिया, ब.कु. बहनें तथा अन्य।

जब हम कोई फिल्म देख रहे होते हैं तो उसे अगर हम शुरू से देखें तो वो फिल्म हमें ज़्यादा अच्छे से स्पष्ट होगी। वहीं अगर उस फिल्म को हम बीच में से देखेंगे तो एक सीन दूसरे सीन के साथ मैच नहीं करेगा और हम बोर हो जायेंगे। इसलिए सभी फिल्म की स्टार कास्ट या फिल्म जब से शुरू होती है तब से देखना चाहते हैं ताकि फिल्म समझ में आ जाये। अब हम भी जब किसी मनुष्य के किए कर्म की पूरी फिल्म देखें तब समझ आये ना कि इसकी कौन सी सीन किस सीन के साथ जुड़ी हुई है! इसी तरह हमारे कितने सीन तो मिस हो गये हैं, इसीलिए हमें किसी के कर्म का कुछ समझ नहीं आता। अब ये तर्क-वितर्क का प्रश्न है कि बात तो सही है कि इस समय हर मनुष्य के साथ जो घटनाएं हो रही हैं, जो कुछ ऊपर नीचे हो रहा है हम भी उसका लास्ट सीन देख रहे हैं, उसी के आधार पर दुःखी या खुश होते हैं। लेकिन पता नहीं कितने अनसीन, सीन हमसे छूट गये हैं। हम उसका लास्ट एपीसोड देख रहे हैं तो हमें कैसे पता चलेगा कि इस व्यक्ति के साथ ऐसा क्यों हो रहा है। यहाँ थोड़ा सा बुद्धि से समझने की आवश्यकता है कि हरेक घटना जो जिसके साथ होती है उसके पिछले किए गए कुछ कर्म जिसके सीन जो उसे नहीं याद हैं के द्वारा होती है। लेकिन हम तो

## भगवान को हम क्यों दोष देते

वही देख रहे हैं कि फलाना व्यक्ति तो इतना पुण्य का काम करता है, अच्छे से अच्छे कर्म करता है, फिर भी उसके साथ बुरा कैसे हो सकता है! लेकिन हो रहा है और जब हमें समझ में नहीं आता तो इसका सारा दोष हम परमात्मा पर डाल देते हैं। अगर आपको याद हो तो बहुत समय पहले इमैजिन टी.वी. पर एक धारावाहिक आता था जिसका नाम था 'राज पिछले जन्म का'। उसमें जो हीलर थी, वो जब भी किसी को पास्ट लाइफ में ले जाती थी तो वो आत्मयें वहाँ पर जाकर अपने किए हुए कर्म को बड़े आराम से देख पाते थे और वो बताते हुए रोते थे कि हाँ ये ऐसी घटना हुई। लेकिन हीलर उनको ये थॉट देती कि आप वहाँ पर जाइये, वहाँ जाकर उस शरीर को ध्यान से देखिए और जो घटना हुई है उसे भूलने के लिए पूरी तरह से उस सीन को खत्म करने की कोशिश करिये और ये महसूस करिये कि मैं उससे बाहर निकल चुकी हूँ। और जो भी मनुष्य अपना पास्ट लाइफ रिगैरेशन करा रहे होते थे वो वापिस आने के बाद बहुत रोते थे और लाइट फील करते थे। इसे देखकर एक बात और सिद्ध हो जाती थी कि मनुष्य कभी भी दूसरी योनियों

में नहीं जाता। मनुष्य, मनुष्य ही बनता है तभी उसके कर्म उसको खींचते हैं। आज भी जिसको पानी का फोबिया है या सबकुछ खुला होने के बाद भी उसे सफोकेशन फील होती है, तो कोई न कोई घटना है जो पास्ट में उसके साथ हुई लेकिन वो एपिसोड, वो सीन

कि अभी तो शोधकर्ताओं की टीम ने यहाँ तक भी ढूँढ़ निकाला है कि मनुष्य जब शरीर छोड़कर जाता है (जो भी पास्ट लाइफ रिगैरेशन कराते हैं उनका ये कहना है) वो एक बहुत सुन्दर लाइट की दुनिया में जाता है जहाँ उनका सामना एक बहुत चमकीली लाइट से होता है

**आजकल बहुत सारे शोध दुनिया में चल रहे हैं मनुष्य के जीवन और मृत्यु को लेकर, उसके कर्म को लेकर, कर्म की गति को लेकर। हर कोई इस बात के पीछे पड़ा हुआ है लेकिन कोई भी इसके निष्कर्ष पर पहुंचता हुआ नहीं दिखता। किन्तु सुलझे-अनुसुलझे पहलुओं को कुछ शोधकर्ताओं ने समझने की कोशिश की। जिसमें पूर्व जन्म या पास्ट लाइफ रिगैरेशन के आधार पर थोड़ा बहुत इस निष्कर्ष पर वैज्ञानिक पहुंच रहे हैं। इन्हीं बिन्दुओं को लेकर आज हम चर्चा करेंगे।**



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

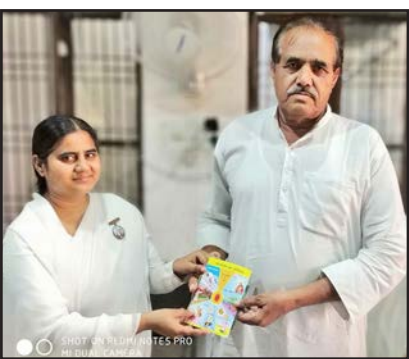
याद ना होने के कारण वो परेशान रहते हैं। आज की लाइफ को आप ध्यान से देखिये कि हर समय आपके मन से, वचन से, कर्म से कितनी गलतियाँ हो रही हैं। अब वो हर गलती, हमारा पास्ट हमारे अन्दर ही तो जाकर सेव हो रहे हैं। और टाइम टू टाइम हमारे सामने कर्म के रूप में आ जाते हैं।

हमारी वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्रह्माकुमारी ऊषा दीदी जी का एक विडियो सुना जिसमें उन्होंने कहा

जो उनके ऊपर बहुत सारा प्यार बरसा रही है। उनका कहना है कि ये ही बस परमात्मा है क्योंकि वो सिर्फ प्यार और प्यार बरसा रहा होता है। उनका अनुभव ये भी कहता है कि उस समय हम सभी इतनी गहरी शांति और पवित्रता की अनुभूति में होते हैं कि हमारे सारे किए हुए अच्छे-बुरे कर्म हमारे सामने एक रील की तरह चलते जाते हैं और उनको देखकर हम इतना ज़्यादा दुःखी होते या सोचने

पता चलता है कि ये काम गलत है और ये काम सही है। लेकिन हम फिर-फिर वही काम करते हैं क्योंकि आदत बन गई है। और उसका परिणाम हम देखते हैं कितना बुरा होता है। आज चक्र का अंतिम समय चल रहा है, इसमें परमात्मा कर्मों की गति का ही तो ज्ञान देने आये हैं और हमें यही बार-बार समझा रहे हैं कि अगर इस समय हमने अच्छे कर्म कर लिए मन से, वचन से, कर्म से पवित्र बन कर्म कर लिए, शुभभावना-शुभकामना के साथ कर लिए तो यही कर्म आपके रिक्वेशन के साथ आपका अच्छा भाग्य निर्माण करेंगे क्योंकि शुभ भावना का फल शुभ भावना। इससे हमारे जन्म सुधर जायेंगे। वो सिर्फ बता रहे हैं और समझ दे रहे हैं और उसको करने की ताकत दे रहे हैं। अगर आपने अपने आपको जगाकर इसे समझ लिया तो उद्धार हो जायेगा। सद्गति हो जायेगी माना जीवन बदल जायेगा। लेकिन परमात्मा ये नहीं डिसाइड करते कि आप क्या करें, क्या नहीं करें। वो सिर्फ और सिर्फ आपको जानकारी या समझ देने के लिए किसी के तन को डिसाइड करते हैं। और इस धरती को स्वर्ग बनाने के लिए अपना आना निश्चित करते हैं बाकी परमात्मा किसी के कर्म में इंटरफेयर नहीं करते।

### उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दे



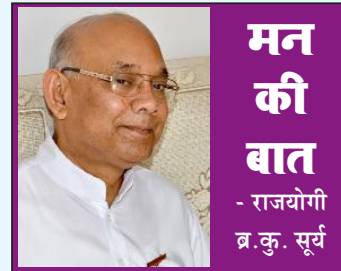
टूटडला-रामनगर। हीरो कंपनी श्री कृष्णा ऑटो मोबाइल टूटडला के मालिक श्रीनिवास यादव को परमात्म परिचय की पुस्तक भेंट करते हुए ब्र. कु. विजय बहन।

## ईश्वरीय शक्तियों के सामने आसुरी शक्तियां नष्ट हो जाती हैं

**प्रश्न :** हमारे घर में एक माता जब भी आती हैं तो वो मुझे कहती हैं कि तुम्हारी अपनी जेठानी तुम्हें शांति से कभी रहने नहीं देगी और वो ये भी कहती हैं कि तुम्हारी जेठानी ने कोई जादू टोना जरूर करवा दिया है और मैं भी देख रही हूँ कि जब से मैं इस घर में आई हूँ तब से वो मुझसे नाराज़ ही चलती हैं, ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

**उत्तर :** यह तो आपकी एक परेशानी है, पर ऐसी ही एक चाची की बात थी कि उसने कह दिया मैं तुम्हें ज़िन्दा छोड़ूंगी नहीं। और उसने एक-एक को तंग करना शुरू किया, तंत्र मंत्र की शक्ति से। कुछ लोग इन बातों को नहीं मानते। अब वो मानें या ना मानें लेकिन वो नष्ट तो होते गए बिचारे। क्योंकि इन्हें सारी प्रॉपर्टी चाहिए थी कि उनकी प्रॉपर्टी हमारे बच्चों को मिले। तो पहले तो मैं जेठानी को और चाची जी को एक बात कहना चाहूंगा, क्योंकि ये चीजें लोग सम्पत्ति के लिए ही करते हैं। दूसरे की सम्पत्ति पाकर आपके बच्चे सुखी नहीं होंगे। बिल्कुल ये कर्मों का सिद्धान्त है। इसको जान ही लेना चाहिए। अगर आप दूसरों को कष्ट दे रहे हैं, दूसरों को बिल्कुल उजाड़ देना चाहते हैं, दूसरों के परिवार को बिल्कुल नष्ट कर देना चाहते हैं, तो वही चीज आपके साथ भी होगी। ये भी कर्म की गति सभी को जान लेनी चाहिए। और तीसरी बात जैसे ही कोई व्यक्ति दूसरे के लिए ये सोचता है कि इन्हें नष्ट करना है, इनको मरवाना है, तो उसके मन में अशांति तो पहले ही प्रारम्भ हो जाती है। इसीलिए मैं सभी माताओं-बहनों को कहूंगा कि तुम्हें देश का निर्माण करना है। ये काम छोड़ देने हैं तंत्र-मंत्र के, ये बहुत बुरी चीज है। ये तो पापियों का धन्धा है, राक्षसों का धन्धा है। ये मनुष्यों का धन्धा नहीं है। इसको छोड़ एक श्रेष्ठ पथ पर

कदम रखो। जो हमारे पास है उसको बढ़ाया जा सकता है। बहुत लोग ऐसे हैं जिनके पास कुछ भी प्रॉपर्टी नहीं होती, जमीन होती ही नहीं। मेहनत करके, कमा के, यानि पचास साल तक पहुंचते-पहुंचते दुनिया खड़ी कर देते हैं वो लोग, तो उसमें बहुत सुख मिलता है। तो उनके बच्चे भी वैसे ही मेहनती



### मन की बात

- राजयोगी ब्र. कु. सूर्य

होते हैं। वैसे ही क्रियेटर बन जाते हैं फिर। और जो दूसरों का धन हड़पते हैं, वो उन्हें नष्ट करते हैं। शराब पीयेंगे, जुआ खेलेंगे, बल्कि माँ-बाप को मारेंगे, मर्डर करते हैं। ये उनके उन कर्मों का ही परिणाम होता है जो माँ-बाप ने किया है, इसीलिए महान बनना चाहिए। मैं तो सभी मातृ शक्ति को कहूंगा कि तुम भारत माता हो और भारत ये एक महान देश है। इसकी माताएं भी महान जो अपनी संतान को महान बनाये। दूसरे की सम्पत्ति पर नज़र ना रखें। उससे कुछ मिलने वाला नहीं है। इस केस में इनको ऐसा करना चाहिए कि इन्होंने अवश्य राजयोग के पथ पर कदम रख दिया होगा। इसलिए मन में एक संकल्प कर लें कि राजयोग की शक्ति जो संसार में सबसे बड़ी शक्ति है, जिससे हमारा जुड़ाव भगवान के साथ हो जाता है और वो भगवान हमारा साथी बन जाता है। मुझे इससे तंत्र-मंत्र की शक्ति को परास्त कर देना है। जेठानी

करती रहे प्रयोग, मूठ मरवाती रहे और मूठ फेल होती रहे। ये बहुत जगह हो चुका है। अनुभव हैं ब्रह्माकुमारों के जो अच्छे योगी हैं। मूठ मारी गई फेल हो गई, कुर्सी को जाकर लगी, उसको तो लगी ही नहीं। कितनों की फेल हुई है। तो ऐसा नहीं, तंत्र-मंत्र की शक्ति कोई ऑलमाइटी पॉवर है, उससे किसी को मारा जा सकता है। ये विश्वास बिल्कुल खत्म कर दें। और अपने योग की शक्ति को बढ़ाएं। और ज़्यादा अभ्यास करें मैं मा. सर्वशक्तिवान हूँ। सवरे उठकर इक्कीस बार याद करें और सोने से पहले विशेष रूप से इक्कीस बार याद करके मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, अंगुली के इशारे से चारो ओर सात बार लाइन खींच दें अपने घर के चारो ओर, जैसे शक्तियों की लाइन खींच दी हमने और संकल्प कर दें कि इस रेखा के अंदर कोई तंत्र-मंत्र या भूत प्रेत की शक्ति प्रवेश नहीं कर सकेगी। बस सब सेफ हो जायेगा और जेठानी को जायेगा वापिस। अब मैं कहूंगा कि आप बिल्कुल निश्चित रहें और बाबा की शक्तियों में विश्वास रखें। अपने घर में योग का वातावरण बनायें, तो उनकी सारी शक्तियां फेल हो जायेंगी।

**प्रश्न :** मैं जो पढ़ती हूँ वो मुझे सब अच्छे से समझ आता है, लेकिन जब क्वेश्चन पेपर सॉल्व करती हूँ तो मुझे ऐसा लगता है जैसे मैंने कुछ पढ़ा ही नहीं। इससे मुझे बहुत टेंशन हो जाती है। कृपया बतायें कि ऐसी स्थिति में मुझे क्या करना चाहिए?

**उत्तर :** कई विद्यार्थी अपनी-अपनी

अच्छी प्रेपैरेशन भी करते हैं और कॉन्फिडेंट भी रहते हैं कि हम सभी प्रश्नों का उत्तर देंगे। ऐसे में पहले तो मनुष्यों को अपने मन को बहुत शांत करके ही एग्जाम में बैठना चाहिए। कइयों को जो नर्वस होने का संस्कार होता है ना, ये नर्वसनेस बहुत चीजों को भूला देती है। फिर जल्दबाजी, बहुत सारे क्वेश्चन हैं, 300 हैं और टाइम इतना ही है। फटाफट करो, फटाफट करो, जब हम इस तरह अपने मन को तेज़ दौड़ा देते हैं तो बुद्धि की शक्ति क्षीण पड़ने लगती है। इसलिए पहली चीज़ इन सब विद्यार्थियों के लिए कि चित्त को शांत और धैर्य रखो। बड़े आराम से एक-एक क्वेश्चन हल करते जायें, स्पीड आप ही बढ़ती जाती है। जो अच्छे ड्राइवर होते हैं वो गाड़ी को पहले धीरे चलायेंगे, फिर धीरे-धीरे स्पीड बढ़ायेंगे। तो यहाँ मैं कहना चाहता हूँ कि हमें किसी भी काम में जल्दबाजी नहीं करनी चाहिए, बहुत धैर्यचित्त होकर अपने कार्य को करना चाहिए। इस चीज़ की बहुत ज़रूरत है। और स्टडी करते हुए इस स्वमान का अभ्यास करें कि मैं आत्मा स्वराज्याधिकारी हूँ, यानि अपनी मालिक हूँ, मैं राजा हूँ, ये भूकुटि मेरा सिंहासन है, मैं यहाँ अंदर विराजमान हूँ, और मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, फिर मन-बुद्धि को आदेश दें कि जो मैं पढ़ूँ, हे मेरी बुद्धि, तू उसे ग्रहण कर लेना। एग्जाम के समय सब इमर्ज कर लेना। और जब एग्जाम देने लगे तब भी ये संकल्प करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान, स्वराज्याधिकारी हूँ, मन-बुद्धि की मालिक हूँ, हे मेरी बुद्धि, जो मैंने पढ़ा है वो सब इमर्ज कर ले। अपने को भी संकल्प दे दें कि अब मेरी बुद्धि मैं सब इमर्ज हो गया है। बस फिर सब तुरंत याद आने लगेगा।



**मुस्कान का स्रोत बाहर क्यों खोजें? यह तो स्वतः प्रस्फुटित होती है।**

**मुस्कान यानी तन, मन, आत्मा का संतुलन**

ईश्वर की सर्वश्रेष्ठ कृति है मनुष्य। सृष्टि की रचना में सबसे अंत में ईश्वर ने मनुष्य को बनाया। मनुष्य को उसने सबसे बड़ा उपहार मुस्कान का दिया। मुस्कुराने की कला भगवान ने पूरी सृष्टि में केवल मनुष्य को ही दी है। नवजात शिशु अपने साथ लाता है एक प्यारी और निर्दोष मनमोहक मुस्कान। लेकिन जैसे-जैसे मनुष्य बड़ा होता जाता है, दैवीय मुस्कान उसके जीवन में कम होती चली जाती है। वैसे अपने रोजमर्रा के जीवन में हम कई बार दिखावे के लिए या फिर मजबूरी में मुस्कुराते हैं, लेकिन वो मुस्कान हमारी आत्मा और मन तक नहीं जा पाती। किंतु जब हमारा मन मुस्कुराता है तो शरीर का अंग-अंग मुस्कुराता है और आत्मा भी आनंदित होती है। आत्मा की मुस्कान की वायब्रेशन्स यूनिवर्स में जाती हैं और फिर वह कई गुना बढ़कर हम तक लौटती हैं। ये यूनिवर्स का नियम है कि हम जो उसे देते हैं, वही वो हमें लौटाता है।

**हीलिंग पॉवर से भरी मुस्कान**

मुस्कान में आश्चर्यजनक रूप से हीलिंग पॉवर है जो हमारे शारीरिक और मानसिक दुःखों को दूर कर सकती है। मुस्कान हमारे कर्माँ के बोझ को हल्का करती है। संत इसे मोक्ष का द्वार भी कहते हैं। अब कई लोग कहेंगे कि जीवन में इतनी सारी मुश्किलें हैं तो असली स्माइल यानी आत्मा की मुस्कान कहाँ से और कैसे लाएं? लेकिन यदि आपने स्माइल मेडिटेशन आरंभ कर दी तो आप हर परिस्थिति में मुस्कुराएंगे। भावनाओं और आवेश के ज्वार को नियंत्रित करने में कामयाब हो जायेंगे। पहले कुछ महीने हो सकता है कि आपकी स्माइल केवल फिजिकल लेवल तक ही सीमित रहे, लेकिन धीरे-धीरे आप इसे आत्मसात कर लेंगे। क्योंकि आप अपने ब्रेन को निरंतर कमांड दे रहे हैं - स्माइल स्माइल स्माइल। ब्रेन हमारे शरीर का मास्टर है। वो जो कमांड देता है, शरीर वही करता है और एक समय ऐसा आयेगा कि आपकी आत्मा तक ये



स्माइल पहुंच जाएगी। आप एक ऐसी स्थिति तक पहुंच जाएंगे, जहाँ जीवन की विकट से विकट परिस्थिति आपको विचलित नहीं कर पाएगी।

**ईश्वर ने दो अधर दिए मुस्कुराने के लिए**

दक्षिण कोरिया के प्रोफेसर पार्क जे वू ने बरसों, मुस्कान और इसके फायदों पर रिसर्च की और वे इस नतीजे पर पहुंचे कि स्माइल तन, मन और आत्मा के संतुलन की प्रतीक है। जब हम अपने जीवन से निगेटिव विचारों को निकाल बाहर करते हैं और फैसला कर लेते हैं कि मुझे किसी के दुःख का कारण नहीं बनना है तो मन और आत्मा परिष्कृत हो जाते हैं। जब हम दूसरों को खुशियां बांटते हैं तो हमारा अपना जीवन भी बेहतर हो जाता है। अच्छे काम करने का सुख और संतुष्टि चेहरे पर मुस्कान जरूर लाएगी। आप कुछ दिन प्रयोग करके देख लीजिए। घर में, दफ्तर में, लोगों के साथ आपके संबंध मधुर होने लगेंगे। ईश्वर ने हमें दो अधर मुस्कुराने के लिए दिए हैं। जब हम मुस्कुराते हैं तो हमारे चेहरे के भाव ही बदल जाते हैं, हमारी आंखें मुस्कुराती हैं, हमारे अधरों के कोने ऊपर की ओर उठ जाते हैं। प्रोफेसर पार्क जे वू ने अपना बहुत सारा समय भारत में व्यतीत किया है। उन्होंने भारतीयों को समझाने के लिए बताया कि स्माइल भगवान विष्णु की ही शक्ति है। यदि हम स्माइल स्टेट में अपना शरीर छोड़ते हैं तो आत्मा की मुक्ति होती है। यदि हम राग, द्वेष, क्रोध जैसे भावों के साथ शरीर छोड़ते हैं तो ईश्वर कहते हैं कि जिस मुस्कान के साथ मैंने तुम्हें धरती पर भेजा था, वह तुम साथ नहीं लाए। इसलिए दोबारा धरती पर जाओ और मुस्कान लेकर वापस आओ।

- सजना शर्मा, लाइफ मैनेजमेंट।

**ध्यान रहे, बोले गये शब्दों का अनर्थ न हो**

शास्त्रों में एक शब्द आया है - 'धियो यो नः प्रचोदयात्'। इसका सीधा-सा शाब्दिक अर्थ है हमारी बुद्धि को प्रेरणा दें। इसमें परमात्मा से मांग की गई है। यहाँ मेरी न कहते हुए हमारी कहा गया है। इसका मतलब है मनुष्य परमशक्ति से चाहता है कि हम सबको सद्बुद्धि दें। क्योंकि एक-दो को बुद्धि मिले और बाकी बुद्धिहीन हों तो इन दो को बड़ी परेशानी होगी। ऐसा होता है, हम कई लोगों के बीच रहते हैं तो बहुत सारी बातें भी करते हैं। आपको लगता है मैंने अपनी जिस बुद्धि से जो बात सामने वाले से कही, वह उसी बुद्धि और समझदारी से उसे ग्रहण कर रहा होगा। लेकिन, ऐसा होता नहीं है। आपकी कही बात उसने अपनी समझ से ली (जो आपकी बुद्धि से नीचे की थी) और उसे आगे बढ़ा दिया। पक्का मानकर चलिए कि बात के अर्थ बदल गए। तीसरे ने सुनी और यदि उससे संबंधित है तो वह आपसे गांठ ले बैठेगा। शब्दों की एक श्रृंखला का खेल चलता है। आपने जो शब्द बोले और अगर मालूम है कि ये कहीं और तक जाएंगे तो यह भी मानकर चलिए कि जो-जो भी बीच में आएंगे वो इसमें अपना भी योगदान करते चलेंगे। तो जिस भाव, जिस समझ, जिस बुद्धिमानी से आपने कोई बात कही होगी, वह अंतिम व्यक्ति तक पहुंचते-पहुंचते रूप बदल लेगी। इसलिए जब भी किसी से बात करें, भगवान से प्रार्थना करें कि मेरे शब्द मेरी बुद्धि से निकलें, लेकिन सुनने वाला भी आपकी कृपा से उसी बुद्धि से सुने। वरना शब्द अपना अर्थ और अनर्थ दोनों को प्रकट करेंगे और यह आपको महंगा पड़ सकता है।



**धमतरी-छ.ग.।** चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए गवर्नमेंट डिस्ट्रिक्ट हॉस्पिटल के मेडिकल ऑफिसर डॉ. टी.आर. ध्रुव, डॉ. टीकम सिंह ध्रुव, डेंटल सर्जन डॉ. चन्द्रमणि ध्रुव, डेंटिस्ट डॉ. श्रुति वसानी, रिटायर्ड इलेक्ट्रिसिटी डिपार्टमेंट इंजीनियर महेश साहू, ब.कु. सरिता तथा अन्य।



**दिल्ली-केशवपुरम(लॉरेन्स रोड)।** ब्रह्मकुमारीज द्वारा रामलीला मैदान में आयोजित चैतन्य झाँकी व आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का अवलोकन करते लोग।



**व्यारा-गुज.।** ब्रह्मकुमारीज द्वारा अनुमाला न्युक्लियर पॉवर स्टेशन कॉलोनी में आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी के उद्घाटन पश्चात् उपास्थित है एस.डी. वेकटचलम, सी.एस. सुनील कुमार, ओ.एस. रूपक अग्रवाल, ब.कु. अरुणा तथा अन्य।



**दिल्ली-पाण्डव भवन।** 'राजयोग मेडिटेशन फॉर हाई परफॉर्मन्स इन स्पोर्ट्स' विषयक कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए गौरज कुमार, रिसर्च ऑफिसर, मिनिस्ट्री ऑफ यूथ अफेयर्स एंड स्पोर्ट्स, राजकुमार रेखलिंग कोच, पदम सिंह चौहान, प्रेसीडेंट, दिल्ली क्रिकेट एसोसिएशन फॉर फिजिकली चैलेंज्ड, सोहन अटल, जूडो कोच, स्पोर्ट्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया, पवन छिल्लर, प्रेसीडेंट, स्पोर्ट्स सेल, बीजेपी फ्रंट, भागवत प्रसाद गुप्ता, कोच फॉर कॉस्बो, ब.कु. सुनीता खुराना, ब.कु. पुष्पा, ब.कु. विजय बहन, ब.कु. दिनेश तथा ब.कु. राजीव।



**पटना-गाय घाट(बिहार)।** नवरात्रि के अवसर पर आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करने के पश्चात् मेयर सीता साहू को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. रानी। साथ हैं ब.कु. अर्चना तथा अन्य।



**पटना-खाजपुरा।** आई.टी.बी.पी. पर्सनल्स के लिए आयोजित 'इर्रेडिक्शन ऑफ स्ट्रेस एंड इनहेसिंग इनर स्ट्रेन्थ' कार्यक्रम के दौरान उपास्थित हैं ब.कु. अश्विनी, कटक, ब.कु. अंजू, ब.कु. रविन्द्र, ब.कु. कमल, ड्यूटी कमाण्डेंट रवि आनंद एवं दिलीप मिश्रा, असिस्टेंट कमाण्डेंट मदन भदोरी तथा अन्य।



**राजसमंद-राज.।** 'मानसिक स्वास्थ्य शिविर' के दौरान मंचासीन हैं ब.कु. पुरुषोत्तम, सी. आई. राजेश जैन, ब.कु. रीता, ब.कु. पूनम, ब.कु. गौरी तथा ब.कु. प्रिया।



**रादौर-कुरुक्षेत्र।** नवरात्रि के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए कुरुक्षेत्र सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. सरोज। साथ हैं ब.कु. नीरू तथा रादौर सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. राज।



**ऋषिकेश।** नवरात्रि कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए सीनियर सिटिजन वेलफेयर सोसायटी के जूनियर सेक्रेटरी राम कुमार गुप्ता, सेक्रेटरी हरीश हिंदारा, मेम्बर अशोक मंचंदा, को-सेक्रेटरी पी.डी. अग्रवाल, ब.कु. आरती तथा अन्य।



**राउरकेला-ओडिशा।** गवर्नमेंट गर्ल्स हाई स्कूल में 'वैल्यू एजुकेशन कैम्प' के अंतर्गत आयोजित 'फ्लाइंग एंजल्स' कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब.कु. जयश्री।



**सबलपुर-ओडिशा।** क्रिश्चन महाविद्यालय में 'राजयोग द्वारा स्वस्थ एवं सुखी जीवन' विषय पर प्रकाश डालने के पश्चात् महाविद्यालय के विद्यार्थियों एवं शिक्षकों के साथ समूह चित्र में ब.कु. रामनाथ, ब.कु. दीपा तथा ब.कु. अर्पिता।



**टोंक-राज.।** जिला जेल में स्टाफ तथा कैदियों के लिए आयोजित 'इसटैबलिशमेंट ऑफ वैल्यू बेस्ड मोरल सोसायटी' कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं ब.कु. प्रहलाद, जेल सुपरीटेंडेंट बद्रीलाल शर्मा, ब.कु. शैलेन्द्र तथा ब.कु. बीना।

# सौर ऊर्जा संरक्षण की पहल, बिजली की होगी बचत

**शांतिवन।** ब्रह्माकुमारी संस्थान के नए सोलर पॉवर प्लांट का उद्घाटन संस्थान की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी ने किया। सोलर ऊर्जा के क्षेत्र में यह पॉवर प्लांट बहुत ही उपयोगी साबित होगा। इससे जहाँ आबूरोड में बिजली की बचत होगी, वहाँ सौर ऊर्जा का सदुपयोग हो सकेगा।

दादी जानकी ने पॉवर प्लांट का रिबन काटकर और नारियल फोड़कर शुभारम्भ किया। इस दौरान उन्होंने कहा कि इससे बिजली की बचत होगी। आज हम सभी को मिलकर सौर ऊर्जा संरक्षण की दिशा में काम करना होगा। संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी ने कहा कि संस्थान का हमेशा से उद्देश्य



दादी रतनमोहिनी, दादी ईशु तथा ब्र.कु. निर्वै के साथ दीप प्रज्वलित करते वरिष्ठ ब्र.कु. भाई बहनें।

रहा है आध्यात्मिक ज्ञान के साथ पर्यावरण संरक्षण की दिशा में कार्य करना। आज ये नया पॉवर प्लांट शुरू होना गौरव की बात है।

महासचिव ब्र.कु. निर्वै ने कहा कि संस्था द्वारा ऊर्जा संरक्षण की दिशा में सौर ऊर्जा पॉवर प्लांट लगाया गया है। इस मौके

पर दादी ईशु, संस्थान के यूरोप एवं मिडल ईस्ट के सेवाकेंद्रों की निदेशिका ब्र.कु. जयंती, कार्यकारी सचिव, ब्र.कु. मृत्युंजय, मीडिया निदेशक ब्र.कु. करुणा, शांतिवन के मुख्य अभियंता ब्र.कु. भरत, ज्ञानामृत पत्रिका संपादक ब्र.कु. आत्मप्रकाश आदि उपस्थित रहे।

## सामाजिक बदलाव के लिए सकारात्मक जीवनशैली

तनाव प्रबंधन कार्यक्रम के बाद कैम्प में शुरू हुआ राजयोग शिविर

**वाराणसी।** पी.ए.सी. के जवानों को ब्रह्माकुमारी के श्रीनगर कॉलोनी, मण्डुवाडीह स्थित शाखा के द्वारा तनाव प्रबंधन के गुरु

निर्वहन करना एक चुनौति बन जाता है। ऐसे समय में परमात्म प्रदत्त राजयोग को आंतरिक शक्तियों के विकास का एकमात्र

परिचित होना होगा। अपने जीवन के व्यापक अनुभवों को साझा करते हुए ब्र.कु. ओ. एन.उपाध्याय ने कहा कि परमात्मा शिव से अपने मन, बुद्धि को जोड़कर हम असीम शांति, प्रेम, आनन्द एवं शक्तियों से खुद को भरपूर कर सकते हैं। इन दिव्य गुणों एवं शक्तियों की कमी ही हमें मानसिक रूप से असंतुलित कर देती है। अतः हमें राजयोग को जीवन में शामिल करने की ज़रूरत है।

पी.ए.सी. कमाण्डेंट आई.पी.एस. विनोद कुमार मिश्र ने पी.ए.सी. को ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा दिए जा रहे तनाव प्रबंधन एवं राजयोग शिविर से लाभ लेने का आह्वान किया। उन्होंने जवानों के बीच आकर खुशनुमा जीवन के गुरु बताने एवं सकारात्मक ऊर्जा से भरपूर करने के लिए ब्र.कु. बहनों का आभार व्यक्त किया। ब्र.कु. चन्दा ने संस्था के परिचय से अवगत कराते हुए सुरक्षा प्रभाग के माध्यम से देशभर में दी जा रही व्यापक सेवाओं की जानकारी दी।



पी.ए.सी. के जवानों को तनाव प्रबंधन के गुरु बताने के बाद राजयोग शिविर कराते हुए ब्र.कु. सरोज।

बताए गए। सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सरोज ने कहा कि वर्तमान अनिश्चितता एवं नकारात्मक प्रतिस्पर्धापूर्ण समय में मानव हर पल स्वयं को असुरक्षित महसूस कर रहा है। अनेक प्रतिकूल परिस्थितियों एवं चुनौतियों से भरे पारिवारिक, सामाजिक एवं व्यवसायिक माहौल ने मानव मन को अस्थिर बना दिया है। यही तनाव का मूल कारण है। ऐसे समय में स्वयं को संतुलित रख अपने कर्तव्य का कुशलता पूर्वक

सशक्त माध्यम बताते हुए ब्र.कु. सरोज ने इसे अपनी दिनचर्या में शामिल करने की ज़रूरत पर बल दिया। उन्होंने कहा कि हम क्षणिक आवेश एवं उत्तेजना में आकर अपना आंतरिक संतुलन खो देते हैं। ऐसी स्थिति में राजयोग का अभ्यास हमें मानसिक संतुलन प्रदान कर धैर्यतापूर्वक समस्याओं से निजात पाने की क्षमता प्रदान करता है। इसके लिए हमें स्वयं के वास्तविक अस्तित्व एवं परमशक्ति परमात्मा की यथार्थ पहचान से

## ‘मेरा भारत त्यसन मुक्त भारत’ अभियान से आयेगी

त्यसन मुक्त होने की जागृति

**दिल्ली-द्वारका।** ब्रह्माकुमारी एवं दिल्ली पुलिस के संयुक्त तत्वावधान में ‘मेरा भारत त्यसन मुक्त भारत’ अभियान के तहत द्वारका के एक स्कूल में कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

इस अवसर पर डी.सी.पी. एंटो अलफोन्स ने कहा कि अभियान के अगले दस दिनों में विभिन्न स्कूलों एवं कॉलेजों में बच्चों के भविष्य को सुरक्षित करने हेतु उन्हें नशीली दवाओं के लत के गम्भीर परिणामों के बारे में जानकारी दी जाएगी। यह पाया गया है कि जागरूकता से कई लोगों को फायदा हुआ है।

मुम्बई से आये डॉ. सचिन परब ने कहा कि यह अभियान दो उद्देश्यों सुरक्षा और उपाय से शुरू हुआ था। उन्होंने कहा कि नशे के परिणामस्वरूप भविष्य में होने वाले दुःखों एवं शारीरिक अस्वस्थता के बारे में ये जागृति दिलाता है। इसके अंतर्गत मरीजों



कार्यक्रम के दौरान डॉ. सचिन परब सभी को नशे से मुक्त रहने की प्रतिज्ञा कराते हुए।

को राजयोग का अभ्यास कराया जाता है और समस्याओं से छुटकारा पाने का परामर्श दिया जाता है। इस अवसर पर अतिरिक्त डी.एच.एस. डॉ. अरोड़ा, डॉ. संजीव, ब्र.कु. लक्ष्मी, ब्र.कु. मीरा, डॉ. मुद्गल, ऑन्को सर्जन आदि उपस्थित रहे।

## ब्रह्माकुमारी द्वारा शहर में आध्यात्मिक ‘हेल्थ वेल्थ हैप्पीनेस मेला’ का सफल आयोजन

**जालोर-राज।** नवरात्रि के पावन पर्व पर ब्रह्माकुमारी की ओर से ‘हेल्थ-वेल्थ-हैप्पीनेस’ विषय पर भव्य पाँच दिवसीय आध्यात्मिक मेले का आयोजन किया गया।

श्री श्री 1008 सेवा भारती महाराज मानकेश्वर मठ जालोर को इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में आमन्त्रित किया गया था। ब्र.कु. ज्योति दुबई, ब्र.कु. भूपाल, ब्र.कु. मंजू ओडिशा, ब्र.कु. गीता भीनमाल, मोहन पराशर, सेक्रेटरी, डेवलपमेंट कमेटी, सोशल वर्कर सुरेश गांधी और शंकर पादरू, के. एन. भाटी, डायरेक्टर, विद्या भारती स्कूल और प्रकाश छज्जड़, अध्यक्ष, मानव सेवा समिति जालोर आदि ने उद्घाटन समारोह में सक्रिय सहभाग लिया।

सभी सम्मानित महानुभावों की उपस्थिति में परमात्म स्मृति में ब्रह्माकुमारी संस्थान की संचालिका ब्र.कु. रंजू ने विश्व में शांति और सुख की मनोकामना करते हुए दीप प्रज्वलन का कार्य सम्पन्न करवाया। सभी मेहमानों ने विश्व में शांति और प्रसन्नता की लहर फैलाते हुए बेहद गगन में गुब्बारे उड़ाये।

उमंग उत्साह से भरपूर लोगों की भीड़ ने ब्रह्माकुमारी के ज्ञान को बहुत ही ध्यानपूर्वक सुना और समझा। उन्होंने कहा कि गीता ही एक ऐसा शास्त्र है जिसमें भगवानुवाच: कहा गया है। इससे सिद्ध होता है परमात्मा

का अस्तित्व और उनका ज्योति स्वरूप। जालोर के ग्रेनाइट एसोसिएशन के अध्यक्ष श्री लाल सिंह, उमा आदि मुख्य वक्ताओं ने अपने वक्तव्य में सकारात्मक

संदेश दिया। साथ साथ परमात्मा से शक्ति प्राप्त कर नौ दुर्गा का स्वरूप अपने आप में लाने की प्रेरणा दी।

मेले के दौरान विभिन्न



मंचासीन गणमान्य अतिथियों के साथ ब्र.कु. भूपाल, ब्र.कु. रंजू, ब्र.कु. ज्योति तथा ब्र.कु. अरुणा।

रहने, खुश रहने और कमियों को भस्म कर सच्चा दशहरा मनाने का

### मेले में आकर्षण...

- » 30 फीट के भव्य शिवलिंग के साथ आत्मा की आकृति दर्शाता हुआ मॉडल।
- » 21 फीट लम्बे कुम्भकरण का सजीव शो।
- » नौ दुर्गा चैतन्य झाँकी का सजीव स्वर्गीक शो, जादू के प्रयोग।
- » बच्चों के लिए मूल्याधारित खेल, 3डी विडियो शो।
- » तनावमुक्त जीवनशैली कार्यक्रम।

पण्डालों में लोगों को शांति, एकाग्रता आदि अन्य अनेक अनुभूतियां कराई गईं और साथ में आत्मा और परमात्मा का ज्ञान दिया गया।

परमात्मा को पत्र, समय चक्र, की कहानी, खुशनुमा जीवन, मेमोरी मैनेजमेंट वर्कशॉप, राजयोग शिविर आदि मेले के मुख्य आकर्षण थे जिसमें लोगों ने बड़े चढ़कर हिस्सा लिया। शहर के हजारों लोगों ने मेले का अवलोकन किया तथा आध्यात्मिकता को समझने के लिए उत्साह दिखाया।

इस तरह से ये आध्यात्मिक मेला और उसके लिए किया गया प्रयास सही मायने में सफल हुआ।

## ‘समाज निर्माण के लिए प्रबुद्ध मीडिया’ विषय पर एक दिवसीय मीडिया सेमिनार

**आगरा-उ.प्र।** ब्रह्माकुमारी के मीडिया प्रभाग द्वारा ‘बेहतर समाज निर्माण के लिए प्रबुद्ध मीडिया’ विषय पर एक दिवसीय मीडिया सेमिनार सह संवाद का आयोजन संस्था के ईदगाह स्थित प्रभु मिलन केन्द्र पर किया गया।

संगोष्ठी का उद्देश्य बताते हुए ब्र.कु. शान्तनु ने कहा कि मीडिया में ही वह ताकत है जो विश्व परिवर्तन का महान कार्य कर सकता है। मुख्य वक्तव्य में प्रो. कमल दीक्षित ने बताया कि जब पत्रकार आध्यात्मिक रूप से सशक्त, मजबूत और दिव्य गुणों से ओत प्रोत होगा तो समाज भी उसी अनुसार ही जायेगा।

ब्र.कु. सुशांत ने बताया कि पत्रकारिता का काम प्रश्न उठाना है। ऐसे में मीडिया में साहस होना बहुत ज़रूरी है। साहस के लिए आध्यात्मिकता को अपने जीवन में शामिल करना होगा।

विवेक जैन ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्थान का यह प्रयास निश्चित तौर पर एक सकारात्मक परिवर्तन लायेगा। सभी मेहमानों का स्वागत करते हुए ब्र.कु. अश्विना ने कहा कि आर्थिक विकास के साथ सामाजिक और बौद्धिक विकास के लिए मीडिया को पहल करनी

चाहिए। ब्र.कु. सुनीता ने सभी को आत्मिक शक्ति के लिए मेडिटेशन का अभ्यास कराया।

आशीर्वचन में ब्र.कु. शीला ने कहा कि मेडिटेशन को अपने दैनिक जीवन में शामिल करें जिससे आपमें सकारात्मक ऊर्जा

ब्र.कु. कोमल, आगरा कॉलेज के पत्रकारिता विभाग के डॉ. महेन्द्र सिंह पत्रकारिता के छात्रों के साथ उपस्थित रहे। उन्होंने कहा कि यह सेमिनार छात्रों को मूल्यनिष्ठ पत्रकारिता का संदेश देने में बहुत ही सफल रहा। कार्यक्रम में न्यूज



दीप प्रज्वलन के पश्चात् परमात्म स्मृति में मीडिया से जुड़े अतिथियों के साथ ब्र.कु. भाई बहनें।

का संचार होगा तथा मानसिक शांति प्राप्त होगी। इस संचित शक्ति का उपयोग आप एक बेहतर समाज के निर्माण में कर सकते हैं।

कार्यक्रम में नृत्य ज्योति कथक केन्द्र के बच्चों ने सांस्कृतिक नृत्य प्रस्तुत किये। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. अमर ने किया। कार्यक्रम में काफ़ी संख्या में मीडिया से जुड़े वरिष्ठ पत्रकार, शिक्षक एवं छात्र उपस्थित रहे।

इंडिया वन टी.वी. के राष्ट्रीय सलाहकार तरुण पाठक, नोएडा, जोनल मीडिया कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. सुनीता, दिल्ली, ब्र.कु. पूनम, चण्डीगढ़, ब्रज खण्डेलवाल, डॉ. गिरिजा शंकर शर्मा, राहुल गुप्ता, विवेक पाठक, डॉ. राज शंकर शर्मा, राजीव सक्सेना आदि उपस्थित रहे। कार्यक्रम के दौरान सभी को राजयोग मेडिटेशन की गहन अनुभूति कराई गई।