

# ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -22 अंक - 16 नवम्बर -II-2020



(पाक्षिक)

माउण्ट आबू

Rs. 8.50

## कहीं... इंटरनेट कनेक्शन 'अंतरनेट' से डिस्कनेक्ट न कर दे



इंटरनेट मनुष्य को विज्ञान द्वारा दिया गया एक सर्वश्रेष्ठ उपहार है। एक प्रकार से इंटरनेट अनंत संभावनाओं का साधन है। आधुनिक समय में, पूरी दुनिया में इंटरनेट एक बहुत ही शक्तिशाली और दिलचस्प माध्यम बन गया है। कल्पना कर सकते हैं कि आज की दुनिया हो... इंटरनेट के बिना...!

### बना सबकी... सबसे बड़ी ज़रूरत...

आज रोटी, कपड़ा और मकान के बाद सबकी सबसे बड़ी ज़रूरत बन गया इंटरनेट। ये व्यापार से लेकर बैंकिंग, एजुकेशन, कम्युनिकेशन, टेक्नोलॉजी और मनोरंजन का एक केन्द्र बन गया। लाइट या पानी का बिल जमा करना, शॉपिंग हो या वीडियो कॉल, हर छोटे बड़े काम के लिए हम पूरी तरह इंटरनेट पर निर्भर होते जा रहे हैं।

### पर... आपके लिए कितना ज़रूरी

आज सभी अपने कार्यों के लिए इंटरनेट पर निर्भर हैं। लेकिन सिर्फ कार्यों के लिए निर्भर हैं या अपना एक-एक पल हमने उसी पर न्यौछावर कर दिया है! जो ज़रूरी है वो तो करना ही है, लेकिन कहीं ऐसा तो नहीं कि इंटरनेट पर जाकर, इधर-उधर की चीज़ें, आँखों को लुभाने वाली चीज़ें जब तक देख न लें तब तक लगता ही नहीं कि आज हमारा दिन सफल हुआ है! कहीं आप भी ऐसे ही वर्ग में तो शामिल नहीं हैं! अगर हैं, तो अभी के अभी इससे दूरी बनाने की शुरुआत कर दें।

### दूरी क्यों है ज़रूरी...

बहुत ही अच्छा सवाल है, क्यों दूर हो जायें इंटरनेट से? पैसे दिये हैं, मेरा मोबाइल है, मेरा शौक, मेरी मर्जी। जी हाँ, आप ही का मोबाइल है, आप ही का पैसा है और मर्जी भी आप ही

की चलेगी। कोई शक नहीं है इसमें। लेकिन एक बात पर गौर कीजिएगा... क्या आप दिनभर व्यर्थ में इंटरनेट का उपयोग करके, फालतू की चीज़ें सर्च करके अपना वो महत्वपूर्ण समय जो आप कोई बड़ा या आवश्यक कार्य करने में लगा सकते थे, उन बातों में लगाकर क्या खुद को संतुष्ट महसूस कर पाते हैं? या फिर वो खुशी जो इंसान को जीने के लिए या परिवार के साथ या समाज के साथ प्यार से रहने के लिए ज़रूरी है, अनुभव कर पाते हैं? नहीं। क्योंकि ये साधन है सहयोग लेने के लिए ना कि अपने समय और जीवन का दुरुपयोग करने के लिए। हम जितना इसके आदी होते जा रहे हैं, हमारे जीवन से सकारात्मकता, प्रेम, विश्वास, रहम और एकता की भावना खत्म होती जा रही है। हम एकांकी होते जा रहे हैं।

### बदल रहा समय...बदल रहे हालात

हम सभी देख रहे हैं, संसार में बहुत कुछ बदल रहा है। अभी एक ऐसा मार्मिक दृश्य सभी ने देखा और देख भी रहे हैं कि अकस्मात आई एक अनजान, अदृश्य बीमारी ने किस तरह सभी को असहाय कर दिया। किसी का बच्चा, किसी की माँ, किसी का पिता कहीं दूर फंसा है, उसके हालात ठीक नहीं हैं, लेकिन चाहकर भी उसका परिवार उसकी कोई मदद नहीं कर सका। हाँ,

इंटरनेट ऐसे वक्त पर बहुत सहयोगी बना, हमने दूर फंसे अपनों से बातें की, उन्हें वीडियो कॉल के माध्यम से देखकर संतुष्ट भी हुए। घर बैठे हमारी बहुत सारी ज़रूरतें भी पूरी हुईं, फिर भी देखा गया कि कई लोग घरों में आराम से बैठे हुए भी तनावग्रस्त हो गये। परेशान हो गए, अधीर हो गए बाहर निकलने को। ज़रा सोचिए, यदि ऐसे वक्त पर इंटरनेट भी नहीं होता तो... क्या हम खुद पर संतुलन रख पाते, या फिर...!!!

### इंटरनेट आपका सहयोगी... या श्वास

इंटरनेट साधन है, सहयोगी है, गुलाम है हमारी सेवा करने के लिए, किंतु आज बहुत से लोगों ने इसे अपने जीवन का श्वास बना लिया है कि यदि ये नहीं रहा तो हम भी नहीं रहेंगे। लेकिन क्या आज हम इतने कमजोर, लाचार हो चुके हैं कि हम इसके बिना जी ही नहीं सकते! हालात तो कुछ भी हो सकते हैं ना! हमें स्वयं को हर परिस्थिति के लिए तैयार रखना होगा। कि यदि इंटरनेट, ये कंप्यूटर या अन्य कोई भी साधन ना भी रहें तो हमें जीना कैसे है वो सीखना होगा।

### इनके बिना भी जी सकते हैं... खुशी से

आप सोचेंगे, हम इनके बिना खुशी से कैसे जी सकते हैं! बिल्कुल जी सकते हैं, आज तक जी ही तो रहे थे। बल्कि जितने ही ये साधन बढ़े, हमारी खुशी कम ही तो हुई है। हमने पुराने जमानों, पुराने लोगों और ऋषि-मुनियों की बातें सुनी हैं कि किस तरह वे अपना समय ईश्वर के स्मरण में लगाकर, ध्यान के द्वारा अपने मन को शक्तिशाली बनाकर हर तरह की परिस्थिति के लिए स्वयं को तैयार रखते थे। जो मिलता उतने में ही संतुष्ट और खुश रहते थे, दिखावे के लिए नहीं, सच में। और तो और, वे ध्यान के द्वारा स्वयं में ऐसी शक्ति जगा लेते कि वे एक स्थान पर बैठे विश्व के किसी कोने की भी बात जान लेते और किसी से भी मन के द्वारा बात भी कर लेते। इसके लिए उन्हें किसी इंटरनेट की ज़रूरत नहीं थी। और तब जो संयम, शक्ति,

इंटरनेट ने सबसे मिलाया... सबके साथ का एहसास कराया... खुद को निखारने-संवारने का अवसर दिया... हमारे काम आसान कर दिये... दूरियां मिटाई... लेकिन अपनों से दूर भी कर दिया। फिर भी जीवन की ज़रूरत बन गया...

आनंद और जो स्थिरता उनके जीवन में थी, क्या कभी हम एक पल के लिए भी उसे महसूस कर पाते हैं...!

### थोड़ा इंटरनेट से अंतरनेट की ओर मुड़ जायें...

अब समय है कि हम भी थोड़ा इंटरनेट से अंतरनेट की ओर मुड़ जायें। क्योंकि ये हमारी ऐसे समय में सहायता करेगा जब न इंटरनेट होगा और न ही समीप कोई इंसान। ये इंटरनेट मनुष्य के संकल्पों की शक्ति का कण बराबर अंश है। तो सोचिए कि मनुष्य का संकल्प कितना शक्तिशाली है! ये साइंस, ये साधन जैसे एरोप्लेन आदि जिसकी हम कभी कल्पना भी नहीं कर सकते थे, इन्हें मनुष्य के एक संकल्प ने ही तो निर्मित किया है। जब संकल्प द्वारा निर्मित एक इंटरनेट इतने बड़े-बड़े कार्य कर सकता है, सारे विश्व को एक कर सकता है, तो हमारा अंतरनेट जहाँ से ही संकल्पों का निर्माण होता है वो क्या नहीं कर सकता! आप अंतरनेट की ताकत से न सिर्फ स्वयं, बल्कि सारे विश्व का परिवर्तन कर सकते हैं।

### फिर सब होगा अपने कंट्रोल में

अंतरनेट का सर्वर, भूकूटी में विराजमान चैतन्य आत्मा। यदि हम अपने संकल्पों को इस सर्वर से जोड़े रखते हैं, यानी आत्म-स्मृति में टिकते हैं तो सुपर पावर सैटेलाइट परमात्मा से कनेक्ट हो जाते हैं। और जब परमात्मा से कनेक्ट हो गये तो फिर बाकी ही क्या रहा! फिर तो ये साधन, ये सुविधायें आपके आगे-पीछे करेंगी कि आप मेरा उपयोग कर मेरा भाग्य बनायें! ये तो क्या, परमात्म-रचना प्रकृति भी आपको कभी कोई कष्ट नहीं देगी, क्योंकि आप परमात्मा के सम्बंधी जो हो गये!

### सैटेलाइट से सेट हो कनेक्शन

जिस प्रकार इंटरनेट की वजह से वैज्ञानिक पृथ्वी पर बैठे-बैठे अंतरिक्ष में गए हुए अंतरिक्ष यात्रियों से बात कर सकते हैं, उन्हें देख सकते हैं, उसी प्रकार अपने अंतरनेट के माध्यम से हम बदलती प्रकृति की प्रतिक्रिया से अवगत हो सकते हैं, किसी भी मनुष्य से संकल्पों द्वारा बात कर सकते हैं। बस, शर्त ये है कि हमारा अंतरनेट, सैटेलाइट से हमेशा कनेक्ट रहे, जिससे पावर मिलती रहेगी और ये वो हर कार्य कर सकेगा जो ये चाहेगा। तो हम सभी इंटरनेट का तो आवश्यक उपयोग अवश्य करें, लेकिन साथ-साथ अपने अंतरनेट को एक्टिवेट कर के रखें। ताकि जब इंटरनेट न हो तब हमारा अंतरनेट कार्य करे।





## संस्कार.... अपने आप में एक बड़ी शक्ति...!



- डॉ. कु. गंगाधर

हम सुनते आये हैं, धन गया तो कुछ नहीं गया, स्वास्थ्य गया तो थोड़ा बहुत गया, किंतु चरित्र गया तो सबकुछ गया। हमने देखा, वर्तमान समय में वो लोग भयभीत हो गये जिनका स्वयं पर विश्वास नहीं था। अब समय आ रहा है चेंज से चरित्र बनाने का। चरित्र अर्थात् अपने में दैवी संस्कार की पूंजी निर्मित करना। संस्कार अपने आप में एक शक्ति है। वो मनुष्य को सुरक्षा प्रदान करती है। हमने देखा, परमात्मा ने प्रजापिता ब्रह्मा को उनके दैवी संस्कारों की याद दिलाई और उनके संस्कार इमर्ज हो गये। फिर भले ही कितनी भी कठिनाइयाँ, समस्याएँ उनके सामने आईं, फिर भी अपने डिवाइन संस्कार की शक्ति के कारण वे अपने मनोस्थिति सिद्ध करने में सफल रहे। नूतन वर्ष में नया आयाम और नये ढंग से अपने को चेंज करना होगा, अन्यथा तो बीते हुए वर्ष की तरह ही हम हैप्पी दीपावली आदि विश करके अपना मुख मीठा कर, मिया मिट्टू बनकर ही रह जायेंगे। हम जो भी भविष्य में श्रेष्ठता की कामना करते हैं उस कार्य में बाधक हमारे पुराने संस्कार ही तो हैं। सबकुछ होते हुए भी इतिहास गवाह है कि जिसका चरित्र-बल निर्बल था, उसकी हमेशा ही हार हुई है। अगर रामायण का संदर्भ भी देखें, जब श्रीराम और रावण का भयंकर युद्ध हुआ, आखिर में रावण गिर पड़ा। उसी वक्त राम ने लक्ष्मण को कहा कि आप रावण के पास जाएँ और उनसे सीखें। परंतु उस वक्त लक्ष्मण के मन में बहुत उमंग था कि रावण की हार हुई और उनका मन राम की बात स्वीकार करने की स्थिति में नहीं था। फिर भी श्रीराम की आज्ञा मानकर वे रावण के पास गये। तब धरती पर पड़े रावण ने लक्ष्मण से कहा, मेरे पास सबल शस्त्र-सेना थी, मेरे राज्य में ही हम युद्ध लड़ रहे थे और सबको ये विश्वास भी था कि लंका नरेश की कभी हार नहीं हो सकती। वहाँ की प्रजा तो क्या, देवतायें भी मुझसे कांपते थे। फिर भी मेरी हार क्यों हुई? क्योंकि मेरा चरित्र ठीक नहीं था। चरित्र अर्थात् श्रेष्ठ संस्कार की शक्ति मेरे पास नहीं थी। इसीलिए मेरी हार हुई। श्रीराम के पास चरित्र का बल था। तो कहने का भाव यह है कि संस्कार अपने आप में एक शक्ति है जो विपरीत परिस्थितियों में भी हमें एक संबल देती रहती है। हमने यहाँ संस्थान में देखा कि जब ज्ञान का विस्तार हुआ तो हमारे ब्रह्मा बाबा के साथ जो भी वरिष्ठ जुड़े, उन्होंने अपने संस्कारों को इतनी दिव्य शक्तियों से भर दिया, कि फलस्वरूप वे जहाँ कहीं भी जाते, बिल्कुल निर्भय होकर सत्य ज्ञान बिना झिझक, बड़े ही नशे से, बड़ी ही शालीनता से देते। क्योंकि दुनिया वालों के लिए ये नवीन ज्ञान था। जिन मान्यताओं के साथ दुनिया चल रही है उससे भिन्न था।

ऐसे ही हम अगर इतिहास में जायें तो श्रीकृष्ण, श्रीराम से आगे चलते हुए गौतम बुद्ध की बात यहाँ बताना उचित होगा। एक बार गौतम बुद्ध जंगल में जा रहे थे। रास्ते में एक छोटा सा गांव आया। गांव में सत्राटा था। कोई भी घर से बाहर नहीं निकल रहा था। उन्होंने एक सज्जन से बात की। सज्जन से बात करने पर पता चला कि वहाँ पास के जंगल में रहते एक बड़े अंगुलीमाल डाकू का भय चारों ओर फैला हुआ था। वहाँ का राजा भी इस अंगुलीमाल से बहुत भयभीत था। वो भी उसके सामने हिम्मत नहीं करता था। क्योंकि वो अंगुलीमाल डाकू, लोगों की छोटी अंगुली काटकर, उसकी माला बनाकर अपने गले में पहनता था। अब तक उसने 999 अंगुलियाँ काटकर गले में डाली थी और उसका लक्ष्य 1000 अंगुलियों की माला पहनने का था। ये बात सुनकर बुद्ध ने कहा, आप सब अंदर में रहो, मैं जंगल में जाता हूँ। बुद्ध जंगल की ओर अकेले आगे चलने लगे। उन्हें मालूम था कि जंगल में डाकू छिपा हुआ है, फिर भी वे अपनी तेज रफ़्तार से आगे चलते गये। अंगुलीमाल ने आगे चलते हुए बुद्ध को देखा और वो उनको पकड़ने के लिए उनके पीछे पीछे चलने लगा। लेकिन बुद्ध बहुत रफ़्तार से आगे चल रहे थे और उसकी पकड़ में नहीं आ रहे थे। ऐसे में अंगुलीमाल ने आवाज़ दिया, रुक जाओ। बुद्ध रुके और पीछे मुड़कर बड़े शांति से कहा, मैं तो कई वर्षों पहले ही रुक गया, तुम कब रुकोगे! मैं वर्षों पहले दूसरों को दुःख देने से रुक गया हूँ, अब तुम्हें भी रुकना है इससे। अंगुलीमाल ने देखा, ये पहला व्यक्ति है जो बड़ी शांति से, निर्भय होकर मुझसे ये कह रहा है। ये बात उसके मन को छू गई और वो परिवर्तित हो गया। ये कौन सी शक्ति थी? ये संस्कार की ही शक्ति थी ना! दिव्य संस्कार में ही ये पावर है जो दूसरों को भी भीतर से परिवर्तित कर सकती है। तो हमने यहाँ पहले-पहले अपने स्वमान से संस्कार को परिवर्तित करना सीखा और बाबा हमेशा कहते हैं, आप जो हैं, जो आपकी शक्ति है वही आप दूसरों को दे पायेंगे और उनका परिवर्तन कर सकेंगे। संस्कार से ही संसार परिवर्तन होता है। तो हमें पहले स्वयं के संस्कार को परिवर्तित करना होगा, अर्थात् अपने व्यक्तित्व, चरित्र को चेंज करना होगा। और उस चेंज से ही बदलाव आयेगा।

## बचत का खाता कैसे बढ़ाएं

बाबा ने विश्व कल्याण की सेवा की जिम्मेवारी का ताज आप सबको दिया है। जब से ब्रह्माकुमारी बनी तब से मेरे ऊपर डायरेक्ट बाबा ने यह ताज रखा है, निमित्त टीचर बनाया है।

मौन रखना सबसे अच्छा है। इसके कई फायदे हैं। मौन में मन्सा सेवा करेंगे तो आपका समय बच जायेगा। शुरू में मौन भट्टी के अंतर्गत ही यह सूक्ष्मवतन का राज खुला था। तो मौन में रहने से जो टाइम बचेगा उसमें मन्सा सेवा करनी है। योग करना, इसी से सब बचत हो जायेगी। लोग तो स्थूल धन बचाते हैं, लेकिन हमारा मुख्य धन बचाना है - संकल्प शक्ति। क्योंकि योग का आधार संकल्प शक्ति ही

जो यह दिमागी एनर्जी है, वह भी हमारा एक खजाना है। दिमाग की इस एनर्जी को भी अगर हम ऐसे ही गंवा देते हैं तो हमारे शरीर पर उसका असर आता है। जो ज्यादा बोलते हैं और जो ज्यादा दिमाग चलाते हैं उनका दिल और दिमाग कमजोर होता है क्योंकि वह एनर्जी गंवा देते हैं। इससे फिर योग भी नहीं लगेगा, मूड भी ऑफ कर बैठेंगे। तो दिमाग की एनर्जी भी हमारा खजाना है। वह हमको कभी नहीं गंवानी चाहिए।

कईयों को योग का अनुभव कम है। भल कहते हैं हम योगी हैं। तो दिमाग की एनर्जी फालतू बातों में और छोटी-सी बात को बढ़ा करने में वेस्ट होती है। वह किसी बात से

दादी हृदयमोहिनी  
मुख्य प्रशासिका

**ज्ञान तो सुन लिया लेकिन जब तक उस ज्ञान को मनन नहीं करेंगे तब तक अपना नहीं बनेगा। बाबा ने जो ज्ञान का खजाना दिया है उस खजाने को मनन शक्ति से ही अपना बना सकते हैं।**

है। संकल्प शक्ति के आधार पर ही हमारा योग लग सकता है। और मन साफ होगा तो ज्ञान का मनन हो सकेगा। मन से ही तो मनन करेंगे ना! ज्ञान तो सुन लिया लेकिन जब तक उस ज्ञान को मनन नहीं करेंगे तब तक अपना नहीं बनेगा। बाबा ने जो ज्ञान का खजाना दिया है उस खजाने को मनन शक्ति से ही अपना बना सकते हैं। समय भी हमारा हमारा सफल किस आधार से हो सकता है, जब हमारा मन ठीक होगा और मन ठीक होगा तो बुद्धि भी ठीक करेंगे। तो सारा आधार हमारा संकल्प शक्ति पर है।

सन्तुष्ट नहीं होंगे क्योंकि दिमाग की एनर्जी कमजोर है इसलिए कोई बात दिमाग में आयेगी ही नहीं। तो कभी भी अपने दिमाग की एनर्जी वेस्ट नहीं करो। वेस्ट होती है व्यर्थ बातों से, छोटी-सी बात को बढ़ा करने से। बड़ी को छोटा करना सीखो, छोटी बात को बढ़ा नहीं करो तो एनर्जी जमा होगी। अगर एनर्जी वेस्ट जाती है तो न ज्ञान बुद्धि में आयेगा, न मनन शक्ति होगी, न योग लगेगा। और योग नहीं लगेगा तो ब्राह्मण जीवन का सुख नहीं ले सकेंगे इसलिए इसकी बहुत सम्भाल रखना, जरा भी व्यर्थ बात बुद्धि में टच नहीं हो जाए।

दादी प्रकाशनिग,  
पूर्व मुख्य प्रशासिका

## सम्पन्नता और सम्पूर्णता का अनुभव

मैं अपने आपसे पूछती हूँ मेरा फुल कनेक्शन एक बाबा के साथ है? बाबा से मेरी बुद्धि की लाइन क्लियर है? बाबा मेरे से सदा सन्तुष्ट है? बाबा के पास मेरी कोई कम्प्लेन तो नहीं है? मेरे में कोई अणु जितना दाग तो नहीं है?

मैं अपने डायमण्ड को अपने नेत्रों के सामने लाकर उसे दिव्य नेत्र से देखती हूँ कि मुझ डायमण्ड में अभी तक कोई फ्लो तो नहीं है? जैसे हीरे को आई ग्लास में देखा जाता, मैं भी आई ग्लास में अपने को देखती हूँ, मेरा बाबा मेरे लिए आई ग्लास है। मैं बाबा के पास ऊपर चोटी पर बैठ देखती हूँ कि बाबा के गुणों के समान मेरे में सर्वगुण भरतू हैं या नहीं? जब बाबा ने मुझे सच्चा डायमण्ड बनाया है तो मुझ डायमण्ड में कोई भी दाग नहीं रहना चाहिए। मैं सदैव दो शब्दों का ध्यान रखती हूँ - 1. अब, 2. सब। अगर कोई दाग है, कमी है तो उसे अभी ही निकालना है और सभी दाग निकालने हैं।

कई बार मुझे ऐसे लगता जैसे बाबा मेरे कानों में यह आवाज़ देता - बच्ची, तुम्हारी रीति है एक सेकण्ड में पंछी उड़ जा, हम सब पंछी एक सेकण्ड में उड़ जायेंगे। मैं एक सेकण्ड का पंछी हूँ, यह सेकण्ड, यह मिनट, दिन बीता, रात सोये,

सवेरे उठे, तो यह मेरे सेकण्ड, मिनट, घंटे कितना कमाई में जमा हुए? रोज मैं यह चेक करती हूँ। बाबा हमें रोज यह स्लोगन देता कि बच्ची तेरे भाने सर्व का भला, तेरी चढ़ती कला माना सर्व का भला। तो मैं हमेशा सोचती कि मेरा एक एक सेकण्ड कमाई में बीते, ऐसे नहीं अलबेले होकर रात को सोया, दिन में खाया, हँसा-बहला, दिन-रात पूरा हुआ। हमें तो आता कि यह संगम के थोड़े दिन कितने न महान हैं! यह गिनती के दिन हैं, यह कितने वैल्युबल दिन हैं! ऐसा सोचकर अन्दर ही अन्दर सम्पन्न बनने की मेहनत करती हूँ, लक्ष्य रहता है मुझे तो बाप समान कर्मातीत बनना ही है।

मुझे बाप समान बनना है तो अब बनना है। फुल त्याग, फुल तपस्या, फुल सेवा मुझे अभी करनी है। मेरी फुल लगन बाबा के साथ अब होनी चाहिए। दूसरा मैं सर्वशक्तिवान बाप की बच्ची हूँ तो मेरे में सर्वशक्तियाँ होनी चाहिए, फुलफोर्स होना चाहिए। मैं अपने अन्दर यह सोचती हूँ और सोचते-सोचते बाबा के अन्त में चली जाती हूँ।

मैं यह भी देखती हूँ कि सर्व के लिए मेरे अन्दर शुभ भावना है? मैं ऊपर में जाकर देखती हूँ कि मेरी वृत्ति साफ-पवित्र और सुन्दर है? फिर भी अगर मेरे से कोई सन्तुष्ट नहीं तो वह उसकी बात है। बाकी शुभ भावना, सच्चाई का आज नहीं तो कल रिकार्ड बजेगा। किसी की स्थिति से मैं अपना रिकार्ड क्यों खराब करूँ! मैं ऊपर चोटी की स्थिति में स्थित रहती हूँ, यह बाबा की बहुत बड़ी गृहस्थी है, हम पार्ट बजा रहे हैं। मैं गृहस्थी नहीं हूँ। मेरा बाबा चोटी पर है तो मैं नीचे क्यों आऊँ।

बाबा ने हमें सेकण्ड में संकल्पों को स्टॉप करने की शक्ति दी है। बीच-बीच में मैं अपने संकल्पों को स्टॉप कर लेती हूँ। मैं कभी अपने समय व शक्ति को वेस्ट नहीं करती हूँ।

## बाह्यमुखता से हटकर अन्तर्मुखता में आएँ

दादी जानकी,  
पूर्व मुख्य प्रशासिका

**जिसको स्वीमिंग करना नहीं आता, उसे डर लगता है कि डूब न जाऊँ तो इसमें भी सब बातों को छोड़ना पड़ेगा, भूलना पड़ेगा, किसको बुद्धि से अवॉयड करके अन्तर्मुखी रहना पड़ेगा...**

अपने को आत्मा समझना और एक को याद करना - बाबा बार-बार यही पाठ पक्का कराता है। क्योंकि आत्मा समझने से देह अभिमान छूटेगा और बाबा को याद करने से पाप कटेंगे। यह बात सारे दिन में न भूलें। बाबा कहता है मैं घड़ी-घड़ी याद दिलाता हूँ

क्योंकि बच्चे घड़ी-घड़ी भूल जाते हैं।

ऐसे तो मरने पर भी आत्मा शान्त चित्त नहीं हो सकती है, तो जीते जी कैसे हो सकती है? शान्ति कोई सहज बात है क्या! पर बाहर की बातों से फ्री हो करके जब डीप जाओ, अन्दर ही अन्दर चले जाओ तो जो मरने से भी शांत नहीं होते थे, वो जीते जी शान्त हो जाते हैं। आत्मा अपने निजी स्वरूप को जान करके उसमें अन्दर तक जब तक न जाये तब तक बाहर नहीं आना। जल्दी-जल्दी जम्प लगाके बाहर आते हैं, अरे, अन्दर तो चले जाओ ना, डुबकी लगाओ तो सही। जिसको स्वीमिंग करना नहीं आता, उसे डर लगता है कि डूब न जाऊँ तो इसमें भी सब बातों को छोड़ना पड़ेगा, भूलना पड़ेगा, किसको बुद्धि से अवॉयड करके अन्तर्मुखी रहना पड़ेगा क्योंकि बाह्यमुखता ऐसा खींचती है, बात मत पूछो।

हरेक अपने दिल से पूछे हम ऐसे अन्तर्मुखी बनें हैं, जो अन्तर्मुखी

सदा सुखी का अनुभव होता रहे। तो अन्तर्मुखी वो बनेगा जो अपने अन्दर से बाप की बातें सुनता है, मुख के अन्दर है, पर बोलता नहीं है मुख। सुनता है अपने को देखने के लिए। तो बाह्यमुखता की आदत से छूटने के लिए अन्दर की आँख से अन्तर्मुखी बनना पड़ेगा। अन्दर भी बाहर की बातें सोचने की आदत है, हरेक दिल से पूछे सारा दिन क्या करते हैं? स्वप्नों में क्या करते हैं? अन्दर संकल्प में शान्ति नैचुरल हो। नींद नहीं आती है, ठीक है कोई बात नहीं है, अच्छा है, मज़ा है - बाबा को याद करने का, अपने आपको देखने का। जितना टाइम सोते हैं, बाबा कहता है कमाई तो नहीं होती है। पहले-पहले बाबा कहते थे कोई पाप करे उससे तो जाकर सो जायें तो अच्छा है। परन्तु कई ऐसे हैं जो स्वप्नों में भी पाप करते हैं, तो हम अटेन्शन देते हैं, जागते हैं तो भी अटेन्शन है। कोई हमको खराब ख्याल आ नहीं सकता। किससे बदला लेने का ख्याल आ नहीं

सकता। मानो मैं उदास हुई तो पहले ख्याल आया ना! बाहर से करके मुस्कुराये, पर अन्दर से देखते हैं तो लगता है कि इसके अन्दर कुछ है। बाहर से हेलो, ओम शान्ति करता है पर अन्दर कुछ और है।

तो हरेक अपने आपसे पूछो कि मेरे अन्दर कुछ है क्या? दिल से पूछो, क्या है? दिल मेरी है, अपने दिल से हम पूछ सकते हैं कि मैं खुश हूँ? न खुश हूँ तो कारण? कारण कुछ भी नहीं है, सिर्फ न खुश रहने की आदत है। पुराना कोई संस्कार है तो दिल से खुश कैसे रहेंगे? पर सच्ची दिल है, साहब राजी है तो क्या होगा? भगवान भी कहे, सर्टिफिकेट देवे कि यह मेरा बच्चा सन्तुष्ट है, वरदान दे देवे, सदा सन्तुष्ट भव!

जब साइलेन्स में डीप जायेंगे तो अपने अन्दर की सच्ची शान्ति को भंग नहीं करेंगे। नियम प्रमाण शान्त रहने का जो नियम है वो तोड़ेंगे नहीं। इसलिए शांत रहना है और शांत करना है।



# हमारे सुख दुःख का कारण हमारा ही स्वभाव

**हम अगर महीनता से देखें तो हमारे सुख-दुःख का सबसे कारण हमारा स्वभाव ही है। अभाव ज़्यादा कारण नहीं है। लोग अभाव में जी लेते हैं। बुरा स्वभाव खुद के साथ समाज को भी दुःख देता है। वह ठीक हो जाये तो सुख दे सकता है।**

**दूसरों का प्रभाव उधार है, मेरे काम का नहीं। ऐसी समझ से दूसरों का प्रभाव मन पर कम पड़ता है।**

हमारे सुख-दुःख, हमारा हित-अहित, शुभ-अशुभ, हमारा आरोग्य-हमारे रोग, इन सभी द्वन्द्वों का मूल कारण क्या है? कर्म सिद्धान्त तो यही डंके की चोट पर कहता है 'सुखस्य दुःखस्य ना कोऽपि दाता'। सुख और दुःख का कोई और दाता नहीं होता। यह भी एक

सरलता से समझना हो तो सर्दी के दिनों में हमें ठंड लगती है; गर्मी में गर्मी; वर्षा में नमी रहती है। सब कालाधारित है। सब सम्यक रहे तो सुख; असम्यक रहे तो दुःख। दूसरा हमारा कर्म। काल हमारे अधीन नहीं है। हम गर्मी के दिनों को वर्षा में नहीं बदल सकते, लेकिन कर्म से जो सुख-दुःख आते हैं, वे हमारे हाथ में हैं। हम सत्संग और संवाद करके एक विवेक जागृत करें... कौन से कर्म करें? कैसा कर्म करें? कैसा न करें? प्रत्येक कर्म के लिए हमें सावधान होना चाहिए और यह सावधानी आयेगी विवेक से, कि क्षीर क्या है? पानी क्या है? शुभ-

सुखद होते हैं और इनमें से एक सुखद बंधन है सत्वगुण। सत्वगुण में हमारी समझ में तीन वस्तु है। 'उपनिषद्' का षट्, 'गीता' का सम् और 'रामचरित मानस' का सब, तो गुण के लिए हम स्वतंत्र नहीं हैं, इसलिए गोस्वामी जी कहते हैं कि जिसने मुझे बांधा है वही मुझे छोड़े, और कोई उपाय नहीं। हम जिसपर बल देना चाहते हैं, वो है 'सुभाउ'। हमें लगता है कि हमारे सुख-दुःख का सबसे बड़ा कारण है, हमारा स्वभाव। अभाव ज़्यादा कारण नहीं है। लोग अभाव में अच्छे से जी लेते हैं, पर कई लोगों को दूसरों का प्रभाव असहनीय लगता है। ईर्ष्या व द्वेष से वे दुःखी हैं। कोई अभाव से दुःखी है, कोई प्रभाव से दुःखी है। इससे मुक्त होने का उपाय क्या? बहुधा अभाव को हम पुरुषार्थ करके कम कर सकते हैं। दूसरा का प्रभाव उधार है, मेरे काम का नहीं। ऐसी समझ आने पर दूसरों का प्रभाव भी मन पर कम पड़ता है। हमें खुद के स्वभाव की तलाश करनी चाहिए। और बुरा स्वभाव खुद को तो दुःख देता है, समाज को भी दुःख देता है। वह यदि ठीक हो जाये तो सुख भी दे सकता है। 'रामचरितमानस' में प्रभु के स्वभाव की बहुत चर्चा है, 'जासु सुभाउ अरिहि अनुकूला, सो किमि करिहि मातु प्रतिकूला। जिसका स्वभाव दुश्मन को भी प्रिय लगता हो। आओ हम अपने स्वभाव की तलाश करें। राम का स्वभाव तो दुश्मनों को भी प्रिय है। ये तो हमारे मित्र हैं; ये हमारा हित करने वाले हैं। उनके अनुकूल हमारा स्वभाव हो जाये तो कर्म के हिसाब से आया दुःख, पीड़ा, रोग, विपत्ति, झेलने की हमें बड़ी ताकत मिलेगी। जीवन में उजाला ही जरूरी नहीं है, थोड़ा अंधेरा भी जरूरी है। पर हम अपने स्वभाव को सरल व सौम्य कैसे बनायें, ये अपने आप में कुछ करने की दिशा में प्रेरित करता है। अगर हम स्वभाव को विच्छेद करें: तो स्व माना स्वयं, भाव माना हमारा दृष्टिकोण। वास्तव में हरेक आत्मा अपने आप में सरल व श्रेष्ठ भाव से परिपूर्ण है। पर बाह्य प्रभाव से प्रभावित मनुष्य उसे बाहर नहीं ला पाता। परिणामस्वरूप वो सरल व सत्व नहीं रह पाता। जहाँ सरलता व सत्यता न हो, वहाँ सुख की कामना करना बेमानी ही होगी ना! बस इतनी बात को विवेक संगत हम समझ लें कि सारे विश्व की सभी आत्माएं सत्, चित् आनंद के रूप में ही हैं, सबको अपना-अपना रोल मिला हुआ है। ये स्मृति निरंतर हमारे मानस पटल पर हो तो दुःख से मुक्त हो सकते हैं।

दर्शन है। 'श्रीमदरामचरित मानस' में हम सभी के सुख-दुःख की चार जड़ों का वर्णन है। 'काल कर्म सुभाऊ गुण घेरा'। हम सब इन चारों से घिरे हैं। कभी हम काल के कारण, कभी हमारे कर्म, कभी गुणों और कभी स्वभाव के कारण सुखी हैं, दुःखी हैं। काल एक बहुत बड़ा दंड है, पर निराश होने की जरूरत नहीं। 'भगवद्गीता' ने तो कहा, संसार में एक ही वस्तु निश्चित है, और वो है मृत्यु यानी काल और दूसरा है कर्म। आइये, हम इन्हें समझने की कोशिश करते हैं...

आज विश्व पर जो संकट है, उसके कारण भी 'मानस' कार के दर्शन में यह चार हो सकते हैं। एक तो, काल कारण है। कल का इतना प्रभाव है कि अपने स्वार्थ के लिए कभी-कभी आदमी क्रूरकर्म हो जाता है।

अशुभ क्या है? यद्यपि कर्म की गति गहन है। रजोगुणी व तमोगुणी कर्म विनाश की ओर ले जाते हैं। सतोगुणी कर्म, अंततोगत्वा बंधन तो देता है, लेकिन विश्राम की ओर ले जाता है। तीसरा सूत्र है गुण। संस्कृत में गुण का अर्थ होता है डोरी। डोरी का सर्जन क्यों हुआ? कुछ बांधना है तो डोरी चाहिए। ये जगत गुणमयी है। हम निर्गुण नहीं हो पायेंगे। गुण भी सुख-दुःख का कारण है। काल का अपना अस्तित्व है। कर्म भी गहन गति का क्षेत्र है। प्रारब्ध-कर्म, संचित-कर्म, वर्तमान-कर्म, अकर्म-विकर्म, निष्कर्म; हम अल्पजीवी उसकी सही व्याख्या कैसे प्राप्त करें? लोग कहते हैं कि मैं जानता था, मुझे ऐसा नहीं करना चाहिए, फिर भी पता नहीं कैसे ये कर बैठा! किसने करवाया? कौन है निमित्त कारण? गहन है गुण। कुछ बंधन



**भादरा-राज।** नवरात्रि के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए एस.एच.ओ. कविता पूनिया, रिटायर्ड डी.एस.पी. राजेन्द्र, ब्र.कु. चंद्रकान्ता तथा अन्य।



**आगरा-उ.प्र।** कोरोना काल में विशेष योगदान देने पर एवं फोन के माध्यम से आध्यात्मिक ज्ञान देकर अशांत और मानसिक तनाव से जूझ रही आत्माओं को सात्वना देने पर संरचना सोशल फाउंडेशन की ओर से एस.पी., आगरा एवं सर्जन डॉ. नरेन्द्र मल्होत्रा, डायरेक्टर, रेनबो हॉस्पिटल कोरोना कर्मवीर सम्मान से ब्र.कु. ममता व ब्र.कु. दर्शना को सम्मानित करते हुए।



**भुवनेश्वर-पटिआ(ओडिशा)।** नवरात्रि के अवसर पर आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी के अवलोकन तथा ब्र.कु. आराधना तथा ब्र.कु. तपस्विनी का इंटरव्यू लेने के पश्चात् मीनाकेतन जेना, डायरेक्टर कम चीफ एडिटर, एशिया टीवी चैनल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बहनें। साथ हैं जर्नलिस्ट बाबाजी चरण सेठी।



**दिल्ली-इंद्रपुरी।** नवरात्रि के अवसर पर चैतन्य देवियों की झाँकी का आयोजन किया गया जिसमें दिल्ली यूथ विंग की कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. अनुसूया दीदी, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. बाला, ब्र.कु. गायत्री तथा अन्य भाई-बहनें शामिल हुए।



**नेपाल-बीरगंज।** विजय दशमी के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं ब्र.कु. बहनें एवं भाई।



**कोरबा-छ.ग।** नवरात्रि के अवसर पर आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी का अलौकिक दृश्य।



**मोहाली-पंजाब।** इंटरनेशनल एयरपोर्ट चंडीगढ़-मोहाली द्वारा आयोजित विजिलेंस अवेयरनेस वीक के दौरान ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'मैनेजिंग स्ट्रेस एट वर्क प्लेस' विषय पर वर्कशॉप कराया गया। इस अवसर पर उपस्थित रहे ब्र.कु. सुमन, ब्र.कु. मीना, ब्र.कु. दिनेश, सी.ई.ओ. अमित कुमार, सी.एफ.ओ. तथा अन्य ऑफिसर्स व स्टाफ।



## संकल्प शक्ति



ब.कु. शिवानी,  
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

हम दिनभर में कार्यव्यवहार में आते सुबह से शाम तक न जाने कितने और कैसे-कैसे संकल्प हम करते रहते हैं। जिन पर हमारा कोई कंट्रोल नहीं होता। हम एक के बाद एक संकल्प की परत अपने मन पर चढ़ाते रहते हैं। जिस तरह से हर चीज की एक लिमिट होती है चाहे वो कंप्यूटर है, बैंक है, चाहे कोई भी मशीन है, हर एक की एक लिमिट होती है। उसी तरह से इस मन रूपी मशीन में भी संकल्प प्रोडक्शन की एक लिमिट है। किस तरह का मटेरियल हमें इसमें डालना है और कितना डालना है वो हमें ध्यान देना है।

# संकल्प भी हैं हमारे डॉक्टर

अगर घर में कोई बीमार होता है तो कौन-सी एनर्जी होनी चाहिए घर में? हीलिंग के लिए कौन-सी एनर्जी चाहिए? ये हमें पता है। जितना हमारे मन की स्थिति शांत होगी, शक्तिशाली होगी, सही सोच रही होगी, उतना घर की एनर्जी हाई हो जाएगी। वो जिनका शरीर बीमार है, उनका सिर्फ शरीर बीमार है, और शरीर पर किसका असर पड़ने वाला है? मन का। डॉक्टर का रोल क्या है, दवा और इलाज। लेकिन हमारा रोल क्या है? उनके मन की स्थिति को पावरफुल करना। उनके मन की स्थिति को ठीक करने के लिए हमें पहले अपने मन की स्थिति को पावरफुल बनाना पड़ेगा। हमारा मन नॉर्मल से भी ज्यादा शक्तिशाली होना चाहिए। लेकिन हमने कह दिया कि वो बीमार है, तो चिंता होना तो नॉर्मल है, डर लगना तो नॉर्मल है, दुःख होना तो नॉर्मल है।

घर में सबने चिंता, डर, दुःख क्रियेट किया, फिर जो मिलने आये, उन्होंने भी चिंता ही जाहिर की। इसलिए चिंता जताने वालों को बीमार व्यक्ति से मिलना ही नहीं चाहिए। हाँ, यदि कोई अंदर से पावरफुल थॉट

क्रियेट करके जा सकता है, तो बस उन्हें ही जाकर मिलना चाहिए। सिर्फ ऊपर-ऊपर वाले शब्द नहीं चाहिए। हम हॉस्पिटल जाते हैं, लोगों से मिलते हैं, हम कहते हैं, कोई बात नहीं सब ठीक हो जाएगा और अंदर से सोचते हैं, क्या अचानक इस उम्र में ये बीमारी हो गई, बिचारे का अब क्या होगा, बच्चों को कौन सम्भालेगा? हम ये किधर की किधर दुआएं देकर चले आते हैं! ये हर विचार असर करते हैं।

इसलिए अपना ध्यान रखना है कि हम ऐसे टाइम पर कौन-सी ऊर्जा को आमंत्रित कर रहे हैं, जब हमें शक्ति की जरूरत है। ऐसे समय पर हमारी थॉट सिर्फ पॉजिटिव होनी चाहिए। चिंता करना उस बीमारी को और बढ़ाता रहेगा और ठीक नहीं होने देगा। अगर ये याद रहे तो हम गलती से भी चिंता नहीं कर सकते, हम गलती से भी एक नेगेटिव थॉट क्रियेट नहीं कर सकते। क्योंकि वो सबकुछ क्रियेट करके, उसपर असर डाल के हम डॉक्टर को कहते कि ये ठीक क्यों नहीं हो रहे! डॉक्टर कहते कि इलाज तो परफेक्ट ही चल रहा है। लेकिन हम दूसरे का उदाहरण देते

कि वो तो चार दिन में ही ठीक हो गए थे, लेकिन ये क्यों नहीं ठीक हो रहे! क्योंकि उन्होंने इतनी ज्यादा चिंता नहीं क्रियेट की होगी। आप किसी भी डॉक्टर से जाकर पूछियेगा, सेम बीमारी, सेम हॉस्पिटल, सेम डॉक्टर, सेम इलाज, अलग-अलग लोग अलग-अलग टाइम लगाते हैं ठीक होने में। क्योंकि उनको ठीक करने वाला एक फैक्टर है उनका मन और उनके परिवार का मन।

तो अगर कोई बीमार है तो कौन सा इमोशन नॉर्मल है...। यहाँ तक कि ये शब्द बोलना भी कि... ये बीमार है, ये शब्द कौन-सी एनर्जी क्रियेट करेगा! अब दिन में पाँच थॉट ही क्रियेट कर दो कि ये बीमार है, फिर कोई आकर पूछे कि ये ठीक है, तो कहेंगे कि नहीं अभी भी दर्द है, तो कहेंगे अच्छा अभी भी दर्द है, अभी भी ठीक नहीं हुए! ये कौन-सी दुआएं मिल रही हैं? फिर डॉक्टर को कहते कि पता नहीं अचानक



कैसे मेरा

दर्द बढ़ गया! क्योंकि इतने लोगों ने थॉट दिया था, दर्द है, दर्द है। अब इसका उल्टा क्रियेट करते हैं। जो हम संकल्प क्रियेट करते हैं वो वायब्रेट करते हैं। वो ऊर्जा है, संकल्प सिद्ध होते जाते हैं। अब अगर किसी के शरीर में थोड़ा कुछ है और हमें उन्हें ठीक करना है तो हमें कौन-सी थॉट देनी चाहिए? जो चाहते हैं कि ये हो, वही थॉट क्रियेट करना चाहिए।

जो दिख रहा है वो थॉट नहीं क्रियेट करना चाहिए। जब हम अपनी सोच से अपनी समस्या को बढ़ा सकते हैं तो अपनी सोच से ही उसे कम भी तो कर सकते हैं। लेकिन हम इस पावर को यूज करें ना फिर। - क्रमशः

## कथा सरिता



एक आदमी ने एक पेंटर को अपने घर बुलाया और अपनी नाव दिखाकर कहा कि इसको पेंट कर दो। उसने उस नाव को पेंट कर दिया लाल रंग से, जैसा कि नाव का मालिक चाहता था। फिर पेंटर ने अपने पैसे लिए और चला गया।

अगले दिन, पेंटर के घर पर वह नाव का मालिक पहुँच गया और उसने एक बहुत बड़ी धनराशि का चेक दिया उस पेंटर को। पेंटर भौचक्का हो गया, और पूछा - ये किस बात के इतने पैसे हैं? मेरे पैसे तो आपने कल ही दे दिये थे।

मालिक ने कहा- ये पेंट का पैसा नहीं है, बल्कि नाव में जो छेद था, उसको रिपेयर करने का पैसा है।

पेंटर ने कहा- अरे साहब, वो तो एक छोटा-सा छेद था, सो मैंने बंद कर दिया था। उस छोटे से छेद के लिए इतना पैसा मुझे ठीक नहीं लग रहा है।

मालिक ने कहा - दोस्त, तुम समझे नहीं मेरी बात। अच्छा मैं विस्तार से समझाता हूँ। जब मैंने तुम्हें पेंट के लिए कहा तो जल्दबाजी में तुम्हें ये बताना भूल गया कि नाव में एक छेद है उसको रिपेयर कर

देना। और जब पेंट सूख गया, तो मेरे दोनों बच्चे

उस नाव को समुद्र में लेकर नौकायन के लिए निकल गए। मैं उस वक्त घर पर नहीं था लेकिन जब लौट कर आया और अपनी पत्नी से ये सुना कि बच्चे नाव को लेकर नौकायन पर निकल गए हैं। तो मैं बड़बुदास हो गया। क्योंकि मुझे याद आया कि नाव में तो छेद है।

मैं गिरता-पड़ता भागा उस तरफ, जिधर मेरे प्यारे बच्चे गए थे। लेकिन थोड़ी दूर पर मुझे मेरे बच्चे दिख गए, जो सकुशल वापिस आ रहे थे। अब मेरी खुशी और प्रसन्नता का आलम तुम समझ सकते हो। फिर मैंने छेद चेक किया तो पता चला कि मुझे बिना बताये तुम उसको रिपेयर कर चुके हो। तो मेरे दोस्त उस महान कार्य के लिए तो ये पैसे भी बहुत थोड़े हैं। मेरी आँकात नहीं कि उस कार्य के बदले तुम्हें ठीक-ठाक पैसे दे पाऊँ।

जीवन में 'भलाई का कार्य' जब मौका लगे हमेशा कर देना चाहिए। भले ही वो बहुत छोटा-सा कार्य ही क्यों न हो। क्योंकि कभी-कभी वो छोटा-सा कार्य भी किसी के लिए बहुत अमूल्य हो सकता है।



## छोटा कार्य भी बनाता महान

## आवश्यक सूचना

एस.एल.एम. ग्लोबल नर्सिंग कॉलेज/ग्लोबल हॉस्पिटल स्कूल ऑफ नर्सिंग, शिवमणि होम के पास, तलहटी, आबू रोड, जिला-सिरोही, राज. में 2 अकाउंट असिस्टेंट फीमेल/मेल की अतिशोध आवश्यकता है।

**योग्यता:** मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से बी.कॉम

**कार्यानुभव:** 1-2 वर्ष, मान्यता प्राप्त शैक्षणिक संस्थान में

**संपर्क करें:** मोबाइल नं: 8503891074

**ई.मेल:** slimgnc.raj@gmail.com



**मुखई-मुलुंड।** स्थानीय सेवाकेन्द्र द्वारा आस-पास के जरूरतमंद लोगों को अनाज व मास्क वितरण किया गया। इस अवसर पर उपस्थित हैं पूर्व नगराध्यक्ष जगजीवन जी, व्यापारी हिरालाल मृग, ब्र.कु. वर्षा, ब्र.कु. पूजा तथा अन्य।



**पुणे-दिघी।** नवरात्रि के अवसर पर आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी के अवलोकन पश्चात् बी.जे.पी. पिंपरी चिंचवाड म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन शहर चिटनीस के कुलदीप भाऊ परांडे व उनकी धर्मपत्नी को ईश्वरीय सौगात व प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. ज्योति।





- ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्राशिक्षिका

## आध्यात्मिकता की आवश्यकता क्यों...!!

से प्रार्थना में वो यही कहता है कि हे प्रभु, ये संघर्ष कब तक! मैं युद्ध नहीं करना चाहता। मुझे अब और आगे युद्ध नहीं करना है। युद्ध से कोई खुश नहीं है लेकिन फिर भी लड़ना पड़ रहा है और उसमें उसकी

अंदर ठीक अर्जुन की तरह निराश, हताश, उदास, तनाव में आ जाता है। जिसे आज की भाषा में कहते हैं, डिप्रेशन की स्थिति में है। और ऐसे समय के लिए ही भगवान ने अर्जुन को गीता में भी सर्वप्रथम,

से ही वो अपने अंदर उस शक्ति और क्षमता को धारण करते हुए सशक्त हो गया और हर युद्ध के लिए तैयार हो गया और जिसने हर युद्ध को विजय में परिवर्तित कर दिया। ठीक इसी तरह आज हर युवा भी जीवन के हर संघर्ष में विजयी होना चाहता है। लेकिन वो विजयी तभी हो सकता है, जब उसने अपने भीतर की शक्ति को, क्षमता को बाहर, अपने प्रैक्टिकल जीवन के अंदर लाया हो।

इसलिए आध्यात्मिकता की आवश्यकता है। जिस तरह आज शारीरिक रूप से अगर देखा जाए कि व्यक्ति जब बाहर जाता है और थोड़ा-सा मौसम बदल जाता है तो उसके शरीर पर उसका प्रभाव आ जाता है। सर्दी, जुकाम, बुखार हो जाता है। डॉक्टर के पास जायेंगे और डॉक्टर से पूछेंगे कि ये सब मुझे क्यों हुआ तो डॉक्टर शायद यही कह देगा कि वायरल है और कुछ नहीं। ठीक हो जाओगे। - क्रमशः



**आज मनुष्य अपना समय वहीं इनवेस्ट करना चाहता है, जहाँ से जीवन में उसको कुछ प्राप्ति हो, कुछ उपलब्धियाँ हों। और इसीलिए वो समझता है कि आध्यात्मिकता हमारे लिए नहीं है। जो बुजुर्ग हो गए, उनके लिए ही ये आध्यात्मिकता है। वास्तव में अगर देखा जाए तो आध्यात्मिकता बुजुर्गों के लिए नहीं है, बल्कि वर्तमान समय में हर इंसान के लिए बहुत आवश्यक है।**

सारी एनर्जी, सारी ऊर्जा नष्ट हो रही है। लेकिन फिर भी उससे बाहर कैसे आये, समझ नहीं आ रहा है। इसलिए व्यक्ति अपने जीवन के

दूसरे अध्याय में आत्मा का ज्ञान दिया, योग सिखाया। और वो योग से धीरे-धीरे, जहाँ हर अध्याय ही योग है, और उस योग के अभ्यास



## ! यह जीवन है !

**इस तरह मुस्कुराने की आदत डालिये कि परिस्थिति भी आपको परेशान कर-कर के थक जाए और जाते-जाते जिंदगी से मुस्कुरा कर बोले कि आप से मिलकर खुशी हुई। आने वाले कल के लिए योजना बनाना यह भविष्य नहीं है। आज (वर्तमान में) हम क्या करते हैं उसका परिणाम भविष्य है। तो वर्तमान में सर्वोत्तम कार्य ही करें। तो अवश्य ही आप भविष्य का आनंद लेंगे।**



## धनिया बनाये स्वास्थ्य से धनवान

चलने से थकावट आ गई हो तो उसी समय सूखे धनिये के 20 दाने चबायें तो थकावट दूर हो जायेगी। यात्रा के दौरान इन बीजों को एक डिब्बी या किसी भी तरह रख कर ले जायें। साथ ही पैरों को घुटनों तक ठंडे पानी में डुबाये रखें या घुटनों से निचे पैरों तक ठंडा पानी डालें। तुरंत आपको राहत मिलेगी।

### मिर्गी का आना बंद होगा

एक किलो पानी में 50 ग्रा. धनिया डालकर इतना उबालें कि तीन हिस्सा पानी बाकी रह जाए, फिर इसे छानकर स्वादानुसार नमक मिलाकर, इसके चार भाग करके रोजाना चार बार पिएं। इससे जल्द ही मिर्गी के दौरे आना बंद हो जाते हैं।

### पुराने दस्त, इरिटेबल बाउल सिंड्रोम

लम्बे समय से दस्त होते रहे हैं, रोजाना ही पांच-छह बार पतले दस्त होते हैं, गैस बहुत निकलती है तो एक चम्मच साबुत बिना पिसा हुआ धनिया और एक चम्मच चीनी दोनों चबा-चबाकर खाएं और आखिर में पानी के साथ निगल जाएं। इससे दस्त व पेट के रोगों में लाभ होगा। रात को धनिया पानी में भिगोकर प्रातः



**यूं तो हम अपने स्वास्थ्य के लिए कितने नुस्खे अपनाते हैं, कितनी ऐसी चीजें होती हैं जो हम नियमित तौर पर अपने खाने में इस्तेमाल तो करते हैं लेकिन टेस्ट के लिए। उनसे हमें हमारे शरीर को क्या-क्या फायदा मिलता वो हमें नहीं मालूम होता तो इसीलिए हम आपको एक ऐसे मसाले के बारे में बतायेंगे जो सब्जी को तो स्वादिष्ट बनाता ही है साथ में उसके फायदे भी अनेक हैं।**

पानी छानकर बुरा, शक्कर मिलाकर रोजाना पिएं।

### सिर दर्द दूर भगाए

चार चम्मच धनिया और दो चम्मच मिश्री एक गिलास पानी में उबालकर आधा पानी रहने पर छानकर पिएं। इससे सर्दी-

जुकाम से होने वाला सिर दर्द जल्द ही ठीक हो जायेगा। और अगर आपको छींक भी बहुत आती है तो सिर्फ धनिये के पत्ते सूँघें, इससे छींक आनी बंद हो जाएगी।

### गंजेपन से छुटकारा

हरे धनिये की पत्तियों का रस लगाएं, रस से मालिश करें। बालों को रस में भिगोकर 15 मिनट बाद बाल धोएं। इससे बाल उगेगे, बालों का गिरना बंद होगा, बाल मुलायम और कालें होंगे।

### कब्ज दूर करे

धनिया 10 चम्मच, हरड़ का चूर्ण एक चम्मच, काला नमक आधा चम्मच सबको मिलाकर खाने के बाद 2 चम्मच गर्म पानी से फांकी लें। पुरानी कब्ज वाले इसे लम्बे समय तक लें।

### भूख न लगना

पिसा हुआ सूखा धनिया दो चम्मच एक गिलास पानी में उबालकर, छानकर इसमें टेस्ट के हिसाब से दूध व शक्कर डालकर पियें। इससे भूख अच्छी लगेगी। भूख बढ़ाने के लिए धनिया, कालीमिर्च, मिश्री, इलायची सब पीसे हुए थोड़ी-थोड़ी मात्रा में लेकर, थोड़े से घी में मिलाकर खाएं।

### खाना न पचना

पिसा धनिया, पिसी मिश्री एक-एक चम्मच मिलाकर रोजाना दो बार पानी से फांकी लेने से अमाशय की दुर्बलता से अपच दूर हो जाती है।



### सुन्दरता को बढ़ाता धनिया

2 गिलास पानी में, 2 चम्मच साबूत धनिया भिगोकर चार घंटे बाद पानी को छानकर आँखें बंद करके चेहरा रोजाना 1-2 महीने तक लगातार धोयें। इससे चेहरे का कालापन, दाग और धब्बे दूर होकर चेहरा गोरा और सुन्दर हो जायेगा।

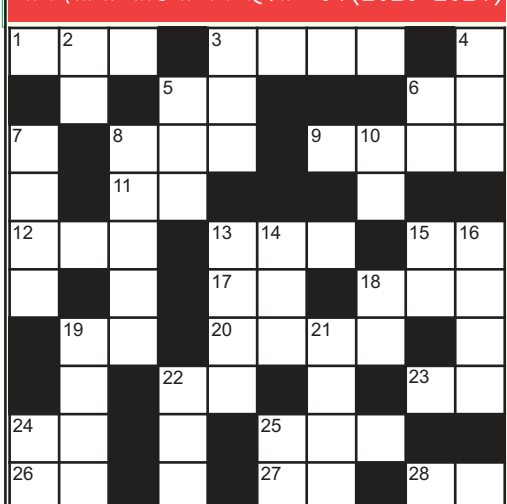
### चोट के दर्द को दूर करे

चोट लग गई हो या चोट की वजह से नीला धब्बा बन गया हो, सूजन-दर्द होता रहा हो तो पीसे हुए धनिये और हल्दी दोनों को सामान्य मात्रा में मिलाकर, रसोई का तेल डालकर, इन दोनों को तवे पर अच्छे से भून लें। इसे चोट ग्रस्त अंग पर लेप करके, रुई लगाकर पट्टी से बाँध लें तो नीला धब्बा, सूजन, चोट का दर्द इस नुस्खे से थोड़े ही दिनों में ठीक हो जायेगा।

### जल्द थकावट दूर करे

काम करते हुए थकावट आ गई हो, पैदल

### ओम शान्ति मीडिया वर्ग पहेली - 01(2020-2021)



### ऊपर से नीचे

- यादाश्त, याद, स्मरण (2)
- नौकर, दास (3)
- सलाहकार, सत्युग में....की दरकार नहीं होती (3)
- बार-बार दुहराना, जपना (3)
- विशिष्ट गान प्रकार, अनुराग, प्रेम (2)
- आवश्यकता, ज़रूरत (4)
- अवज्ञा करना, आदेश ना मानना (5)
- तिनका, दुर्वा, एक घास (2)
- सत्युग और त्रेता का समय, ....तुम बच्चों ने बहुत भक्ति की है (4)
- निषिद्ध, विधि विरुद्ध, अनुचित, पापकर्म, व्यभिचार (3)
- सलामत, सुरक्षित (4)
- देव, देवता (2)
- पथिक, यात्री, राही (4)
- शक्तिशाली, ताकतवर (4)
- वास्तविक, असली (3)
- सेवक, नौकर, चाकर (2)
- राय, विचार, सहमति (2)

### बाएं से दाएं

- यह हार और जीत, स्मृति और....का खेल है (3)
- सेवा करने वाला, सेवादार (4)
- आवाज़, शब्द, शोरगुल (2)
- खुश, संतुष्ट, प्रसन्न (2)
- रंगमंच, खेल, इस....में हरेक का पार्ट फिक्स है (3)
- जादू दिखाने वाला, जादू करने वाला (4)
- विनाश, नष्ट, खत्म (2)
- लाचार, मजबूर (3)
- किसी के आने जाने, बात करने से उत्पन्न मंद ध्वनि (3)
- मूल्य, कीमत (2)
- प्रवाह, लगातार बहाव, लगातार बहने वाली धार (2)
- समझौता, संधि, मेल-मिलाप (3)
- बेगम, राजा की पत्नी (2)
- दुर्बल, निर्बल, ताकतहीन (4)
- थोड़ा, बहुत कम (2)
- वर्तमान, आज (2)
- दागदार, लांछित (2)
- उन्नति का.... पड़ाई पर है, आधार (3)
- सिर, तालाब, बाण (2)
- भीगा, गीला, नम (2)
- सूरत, शक्ल, प्रकृति (2)

- ब्र.कु. रजेश, शान्तिवन

### ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी,

पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510

सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,

Email-omshantimedia@bkkiv.org

सदस्यता शुल्क - भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये,

आजौवन 4500 रुपये विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक)

कृपया सदस्यता शुल्क ओम शान्ति मीडिया के नाम मनीऑर्डर या

बैंक ड्राफ्ट (पेयबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।





# भावना के पीछे की भावना

कोई भी हो जब तक इस डर के साथ जियेगा, इस भय के साथ जियेगा तो वो कभी भी स्वस्थ नहीं रह सकेगा। न मानसिक रूप से और न ही शारीरिक रूप से। इसीलिए जो कुछ भी आपके अन्दर है, जिसके लिए भी है, भावना को साइड में रखें, बुद्धि और भावना दोनों का बैलेंस बनाकर बात को उस व्यक्ति के सामने रखने की कोशिश करें ताकि आप उन बातों से फ्री हो जायें जिनसे आपको डर लगता है।

आज बहुत सारे समझदार भगवान के बच्चे हैं। जिन्होंने अपने पूरे जीवन को भगवान के कार्य में समर्पित किया है। चाहे घर में हैं, चाहे सेवाकेन्द्रों पर समर्पित होकर सेवा कर रहे हैं। या फिर अन्य स्थानों से परमात्मा के कार्यों में संलग्न हैं। जब सभी की बातों को हम सुनते हैं, ध्यान से देखते हैं तो पाते हैं कि इनकी भावना और बुद्धि दोनों के बीच में बहुत बड़ा अन्तर है। सभी भावनाओं के कारण अपनी बात किसी के सामने रख नहीं पाते कि शायद इनको

बुरा लग जायेगा। लेकिन पीछे हम ये भी बात करते हैं कि हम इनके लिए इतनी भावना रखते हैं कि मेरी बात समझ नहीं पाते। इनसे बात कहना भी है और चुप रहना भी है। सहन भी करना है और परेशान भी रहना है। तो फिर समझ में नहीं आता कि ये ज्ञान फिर हमको कहाँ से ताकत दे रहा है, या कितनी ताकत दे रहा है! क्योंकि जब मैं किसी के सामने अपनी बात को रख नहीं पा रहा हूँ तो मैं कैसा ज्ञानी हूँ, कैसा योगी हूँ? क्योंकि ज्ञान और योग इस बात पर डिपेंड करता है कि किस हद तक आप अपने आपको स्पेस देते हैं, खुलापन देते हैं क्योंकि जो जितना खुलेपन के साथ जियेगा उतना हल्का रहेगा।

तो ये जो आज का विषय है इसी को लेकर चल रहा है कि हम सबको एक बात अच्छी तरह से समझ लेनी है कि जब तक आप छोटी-छोटी बातों की, छोटे-छोटे मलाल, छोटे-छोटे दर्द, जो हमको किसी न किसी तरह से डिस्टर्ब कर रहे हैं, उसको चाहे कोई व्यक्ति कितना भी बड़ा क्यों न हो उनके सामने न कह पाना हमारी बहुत बड़ी कमजोरी है। इस डर से न कह पाना कि बुरा लग जायेगा, बल्कि मैं किसी और कारण से डर रहा हूँ कि कहीं इनके मन में मेरे लिए कोई ऐसी बात न आ जाये। मतलब कहने का भाव ये है कि जो हमारा दुनिया में एक डर था कि किसी से कुछ प्राप्ति हो रही है या इसको दूसरे भाव में कहें तो जहाँ से कुछ मिल रहा है तो उसका

सहना भी पड़ता है। लेकिन क्या हम सहके स्थूल चीजों से आजतक खुश हो पाये? हमको तो हमेशा स्थूल के साथ सूक्ष्म चाहिए होता है ना और ये सुख ही आज व्यक्ति को दुःखी कर रहा है।

स्थूल रूप से तो सबके पास सब आ रहा है लेकिन जो सूक्ष्म है वो किसी को मिल नहीं पा रहा है जैसे खुलापन, अपनी बात रखने की ताकत आदि-आदि। अरे, हम भगवान के बच्चे हैं सो बात आ भी जायेगी तो क्या हुआ? हमारे मन में ये भी डर होता है कि कहीं वो हमें अपने से दूर न कर दें, वो मेरे बारे में क्या सोचेंगे कि मैं ऐसा सोचता हूँ या सोचती हूँ, ऐसे बहुत से छोटे-छोटे डर के कारण हम अपनी भावना और अपनी बात को पूरी तरह से कह नहीं पाते। इसको अगर दूसरे शब्दों में कहा जाये तो हम बात को कहना तो चाहते हैं लेकिन बात कहने की ताकत हमारे अन्दर नहीं है।

तो आप सोचो कि हम अपने आपको कितना कमजोर करते जा रहे हैं। इन छोटे-छोटे डर के कारण चाहे कोई घर में रहने वाला हो, चाहे सेन्टर निवासी हो, चाहे बाहर कहीं किसी कम्पनी में काम कर रहा हो, कोई भी हो जब तक इस डर के साथ जियेगा, इस भय के साथ जियेगा तो वो कभी भी स्वस्थ नहीं रह सकेगा। न मानसिक रूप से और न ही शारीरिक रूप से। इसीलिए जो कुछ भी आपके अन्दर है, जिसके लिए भी है, भावना को साइड में रखें, बुद्धि और

भावना दोनों का बैलेंस बनाकर बात को उस व्यक्ति के सामने रखने की कोशिश करें ताकि आप उन बातों से फ्री हो जायें जिनसे आपको डर लगता है। और ये स्व परिवर्तन में सबसे बड़ी बाधा है आज। क्योंकि हम ऊपर-ऊपर से बस सबका सम्मान करते हैं अगर अन्दर से रिस्पेक्ट, सच्चाई-सफाई होती तो हम कभी भी डरते नहीं। और आज इन्हीं सब कारणों की वजह से, इन छोटे-छोटे डर की वजह से बड़े-बड़े रोगों का सामना करना पड़ता है। चाहे मैं भी हूँ, ये हम सबके लिए है। अगर मुझे किसी भी बात में थोड़ा भी ऐसा लग रहा है तो हमें अपनी बात स्पष्ट रूप से उनके सामने रखनी चाहिए। इस भावना से रखनी चाहिए कि ये बात समझेंगे। इस बात को कहकर मैं कम से कम हल्का या हल्की तो हो जाऊंगी ना! तो इस विषय को थोड़ा गम्भीरता से लेकर हम सभी इस पर सोचें। अपने आपके परिवर्तन में इस कड़ी को जरूर जोड़ें। इससे आपका जीवन भी अच्छा हो जायेगा। और आपका शरीर भी स्वस्थ होगा, वातावरण भी बहुत हल्का होगा तो वायब्रेशन भी बहुत अच्छे होंगे। तो इस तरह से भावना से ऊपर उठ कर, बुद्धि का बैलेंस बनाकर अपने आपको फ्री करें उन सारी बातों से, जिनसे हमें दर्द या कष्ट होता है।



ब.कु. अनुज, दिल्ली

## जीवन दर्शन

मम्मा के सामने बाबा कुछ भी बात

कहे, कुछ भी सुनाये, मम्मा कभी क्यों, कैसे - यह नहीं सोचती थी। सदा 'जी बाबा', 'हाँ जी बाबा' कहती थीं। इतना रिगार्ड था उनका बाबा के प्रति। बाबा के हर बोल

## बाबा के प्रति रिगार्ड

पर मम्मा का अटूट विश्वास था। एक बार किसी ने मम्मा से पूछा, मम्मा, पहले बाबा कहते थे कि जहाँ जीत वहाँ जन्म। आजकल बाबा उसके बारे में कुछ बोलते नहीं, आपका क्या विचार है? तब मम्मा बोली, मेरा विचार कहाँ से आ गया? जो बाबा ने कहा है वही हम सबका विचार है। मम्मा ने कभी अपनी बुद्धि का अभिमान नहीं दिखाया।



## उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दें



प्रश्न : मैं इंदौर से हूँ। मैं पिछले 6 महीने से राजयोग से जुड़ी हूँ। लेकिन कुछ समय पहले किसी ज्योतिषी ने मुझे कहा कि मेरे मेडिटेशन करने से या पूजा करने की वजह से मेरे घर की स्थिति, बच्चों का करियर और फाइनेंशियल प्रॉब्लम आ रही है। ये कैसे पॉसिबल है कि ईश्वर की भक्ति करने पर भी किसी को ये सब प्रॉब्लम हो सकती हैं, क्या ग्रहों की बातें सही होती हैं? या मेरा बाबा सही है कृपया मार्गदर्शन करें।  
उत्तर : ज्योतिषी विद्या तो बहुत सुन्दर है मैं इसको परफेक्ट विद्या मानता हूँ। नॉर्मली तो जब ग्रहों का बुरा प्रभाव होता है तो लोग भक्ति, पूजा पाठ करते हैं। अच्छी चीजों का परिणाम अच्छा ही होगा। अगर किसी ग्रह से नेगेटिव एनर्जी भी आ रही है और आप मेडिटेशन कर रही हैं या किसी भी तरह की अच्छी चीजें भी कर रही हैं तो आपके पॉजिटिव वायब्रेशन, नेगेटिव वायब्रेशन को खत्म कर देंगे। इसलिए आपको ऐसा बिल्कुल भी नहीं सोचना चाहिए। और मन से ये भय निकाल देना चाहिए क्योंकि अगर आपको भय रहेगा कि कहीं ऐसा न हो जाये तो आपके भय के वायब्रेशन वैसा ही क्रियेट करेंगे। इसलिए बाबा ने एक बार एक माता को, जब उसके गुरु ने उसको श्राप दिया था कि कीड़े पड़ेंगे तुमको, तुम तड़प-तड़प कर मरेगी। और वो बहुत भयभीत हो गई थी। उसने बाबा से पूछा था कि गुरु ने ऐसा श्राप दे दिया तो बाबा ने कहा था कि बच्ची सोचोगी तो होगा। नहीं सोचोगी तो कुछ नहीं होगा। इसीलिए आप भी ऐसा ही करें।

प्रश्न : मेरा नाम कमल है। मैंने ल्यथ चीजों का, फेसबुक और इंटरनेट आदि का भी त्याग कर दिया है। मेरा प्रश्न ये है कि क्या मैं 108 की माला में आ सकता हूँ? उसके लिए मुझे कुछ भी करना पड़े मैं तैयार हूँ। इसके लिए मुझे कैसे अच्छे से अच्छा पुरुषार्थ करना चाहिए?

उत्तर : आपका बहुत अच्छा इंटेंशन है। आपका त्याग निष्फल न जाये। आपका त्याग आपको श्रेष्ठ तपस्वी बना देगा। सत्य ये है कि जब भगवान इस धरा पर आये थे पूर्व कल्प में उन्होंने ईश्वरीय ज्ञान देकर, सहज राजयोग सिखाकर मनुष्यों को माया पर विजय प्राप्त करने का मार्ग दिखाया था। उसमें से 108 मनुष्यात्माओं ने माया पर सम्पूर्ण रूप से विजय प्राप्त कर ली थी। उनकी यादगार में ये वैजयन्ती माला है। वैजयन्ती माना अन्त में विजय। मैं आपको कहूँगा कि विजय माला में आप अपना नम्बर फिक्स कर दें 60 या 80 नम्बर। और फिक्स करके रोज विजय

बनाओ कि विजय माला में मेरा ये नम्बर होगा। और विशेष रूप से आपको लक्ष्य बनाकर रोज 8 घंटे प्रतिदिन योगाभ्यास करना है। कुछ बैठकर, बाकी कर्म में। आपको रोज एक विधि अपनानी है कि मैं सूक्ष्म लोक में हूँ और सामने बापदादा हैं। बिल्कुल क्लीयर विजय हो। ब्रह्मा बाबा के मस्तक में ज्योति जग रही है, वो दृष्टि दे रहे हैं फिर उन्होंने अपना वरदानी हाथ मेरे सिर पर रख दिया। तिलक लगाया और वरदान दिया मेरे बच्चे विजयी भव! सफलतामूर्त भव! श्रेष्ठ योगी भव! बस हम स्वीकार कर लें इन्हें। हमें नशा हो जाये तो ये प्रैक्टिकल अनुभूति में आने लगेंगे।

## मन की बातें

- राजयोगी ब.कु. सूर्य



प्रश्न : मैं ब्र.कु. राजेश हूँ। मैं कुमार हूँ। मैं कुछ वर्षों से ज्ञान में हूँ। मैं ये जानना चाहता हूँ कि ब्रह्मा बाबा ने ऐसा क्या पुरुषार्थ किया जो सबकुछ भूल जाते थे, हम नहीं भूल पाते। जब कोई व्यक्ति गलती करता है तो दुःख देता है, बार-बार क्रोध करता है या फिर कुछ ऐसा करता है जो अन्दर घुस जाता है तो ये सब बातें उसके सामने आने पर याद आती हैं इससे ज़्यादा तकलीफ होती है जिससे वो बातें बार-बार अन्दर खाती रहती हैं। हम फॉरगिव तो कर देते हैं लेकिन फॉरगेट करना मुश्किल लगता है। कृपया कुछ युक्तियाँ बतायें।

उत्तर : मनुष्य भूल उन्हें नहीं पाता, जिनको मनुष्य ने बहुत ध्यान से सुन लिया और ले लिया, एक्सेप्ट कर लिया। जो व्यक्ति बहुत सेंसिटिव होते हैं वो हर चीज को अन्दर लेते हैं। और जो व्यक्ति बहुत लाइट है वो आपस में हँसते-बोलते मैंने कुछ कहा, उसने कुछ कहा, और बात वहीं खत्म हो गई। बल्कि ऐसी बातों से, और पिछली बातें भी खत्म हो जाती हैं। तो मनुष्य को हर बात को लाइटली लेना चाहिए। आपने बाबा की बात पछी है। बाबा तो इस संसार में सबसे बड़े योगी थे ना। शुरू से ही उन्हें ईश्वरीय नशा चढ़ गया

था। अब अन्दर में समा ही कुछ और लिया हो तो दूसरी बातों के लिए जगह ही कहाँ बचती है! जिसने अपनी बुद्धि में भगवान को बिठा लिया हो उसकी बुद्धि में और किसी चीज को बिठाने का स्थान ही कहाँ बचता है। तो बाबा तो महान तपस्वी थे, श्रेष्ठ स्वमान में स्थित थे, सॉल कॉन्शियस होने की उन्होंने बहुत ज़्यादा प्रैक्टिस की थी। और वो बड़े थे, ये दूसरी चीज है कि हम भी घर में अगर बड़े हों तो घर में छोटी-छोटी बातों को महसूस नहीं करेंगे। एक व्यक्ति का कारोबार करोड़ों में चल रहा हो और उसे पचास-सौ रुपये का नुकसान हो रहा हो तो वो थोड़ा ही उसपर कुछ सोचेगा, उसके लिए टाइम देगा। अकाउंट देखो ठीक से कि ये पचास रुपये क्यों नहीं आये हैं। तो हम बड़े, बातें बहुत छोटी। बाबा को तो फीलिंग थी ना कि मैं ब्रह्मा हूँ, ग्रेट-ग्रेट ग्रेड फादर। ये सब मेरे बच्चे हैं। ऐसा नहीं है कि बाबा को कोई कुछ नहीं बोलते थे, बाबा की इंसल्ट करने वाले भी बहुत होते थे। लेकिन बाबा कहता था कि ये सब मेरे बच्चे हैं, कोई बात नहीं। मैं तो बाप हूँ ना! बाप को तो सुनना ही होता है। अपने आपको बहुत ऊँचा उठा दिया और बातों का लेवल बहुत छोटा हो गया। तो वो अन्दर जाती ही नहीं थी। बस यही टेक्निक हमको अपनानी है। इसलिए लाइट हो जाइए। बाबा की तरह अच्छे स्वमान में रहेंगे तो क्षमा करना भी सहज हो जायेगा। और साथ-साथ और चीजें भी भूलती जायेंगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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







- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

## जैसा निश्चय, वैसा होगा स्वरूप...

विदेही बनने के लिए हमेशा यह सोचो कि मैं फ़रिश्ता हूँ। चलते-फिरते, उठते-बैठते इसी चाल से चलो। आप जानते होंगे, शेर कैसे चलता है, बिल्ली कैसे चलती है और चूहा कैसी चाल चलता है। हरेक पशु की चाल उसके निश्चय के मुताबिक है। चूहा ऐसा क्यों चलता है? क्योंकि उसका निश्चय ही ऐसा है। उसको पता है कि आदमी मुझे पकड़ने आयेगा, मुझे बिल में घुस जाना है। जायेगा फ टा फ ट - फटाफट, देखेगा इधर-उधर, कोई आ तो नहीं रहा है पीछे से। जहाँ देखेगा बिल, उसमें घुस जायेगा। उसकी चाल-ढाल सब ऐसी है। क्योंकि उसके मन में रहेगा कि मैं पकड़ा जाऊंगा, मुझे पकड़ने वाले लोग बहुत हैं। मुझे छिपके ही काम करना है। उसकी चाल उस तरह से होती है। हाथी की चाल मस्त है, वह समझता है कि मैं तो बड़ा शक्तिशाली हूँ। मेरा कोई क्या कर सकता है! देखिये वह कैसे चलता है। ऊँट को देखिये, उसकी चाल अलग है। हरेक पशु की चाल अलग-अलग है। किसी ने कहा कि व्यक्ति को पहचानना है तो उसकी गुप्तार (बोलचाल),

रफ़्तार (चलने का ढंग) और दस्तार (पगड़ी) देखो। इन तीन चीज़ों से व्यक्ति को पहचान सकते हैं। इसी प्रकार से, हरेक व्यक्ति का जो निश्चय है कि मैं फ़रिश्ता हूँ, मैं फ़रिश्ता हूँ, उसके आधार पर उसकी स्थिति बनती है। एक पूरा दिन आप 'मैं फ़रिश्ता हूँ' यह सोचकर देखो, आप उड़ने लगेंगे। अगर एक पूरा दिन आपने सोचा कि मैं मोटा आदमी हूँ, मैं भारी आदमी हूँ, उस दिन की अपनी अवस्था भी देख लो।

रहा हूँ। उसमें तल्लीन हूँ- इस स्वरूप में देखो। जैसा आप अपने को देखोगे या अपने बारे में समझोगे, जैसा दृश्य या रूप बनाओगे वही आपका दर्शन है, जीवन दर्शन है, फिलॉसफी है। फिलॉसफी को भी दर्शन कहते हैं। आप अपने को कैसे देखते हैं- यही आपका जीवनदर्शन है। बाबा कहते हैं कि आप अपने को यह समझो कि मैं फ़रिश्ता हूँ, जिससे आपको याद आयेगा कि फ़रिश्ता

हैं कि तपस्या करो, तपस्वी कुमार बनो। साधन नहीं, साधना करो। ज़्यादा साधन इकट्ठे करने की कोशिश मत करो। साधना के ऊपर ध्यान दो। सिद्धि जो होगी साधनों से नहीं होगी, साधना से होगी। बाबा कहते हैं कि इस अवस्था को पाने के लिए किसी भी वस्तु, व्यक्ति और वैभव से लगाव न हो, झुकाव न हो। फ़रिश्ते बनने के लिए, विदेही बनने के लिए ये लगाव और झुकाव जंजीरें हैं। ये

**तपस्या करो, तपस्वी कुमार बनो। साधन नहीं, साधना करो। ज़्यादा साधन इकट्ठे करने की कोशिश मत करो। साधना करो, साधना के ऊपर ध्यान दो। सिद्धि जो होगी साधनों से नहीं होगी, साधना से होगी। ज़्यादा ध्यान साधना पर दो।**



आपको बहुत भारी देह-अभिमान होगा। यह एक स्मृति है, जागृति है कि मैं फ़रिश्ता हूँ। इसी को बाबा कहते हैं कि लाइट के कार्ब में अपने आपको समझो। अपने को उस स्वरूप (लाइट के कार्ब) में देखो या तो योगी के स्वरूप में देखो कि कमल आसन पर बैठ परमात्मा से मिलन की लगन में मगन हूँ, परमात्मा की याद का आनन्द ले

कि स का कहते हैं, फ़रिश्ता क्या काम करता है, फ़रिश्ता क्या नहीं करता। दूसरा है, मैं लाइट हूँ, मैं माइट हूँ। अपने को बार-बार स्मृति दिलाओ कि मैं लाइट हूँ, मैं माइट हूँ। इससे ही हमारी विदेही अवस्था, लाइट और माइट की अवस्था होगी। तीसरा है, विकर्म विनाशक अवस्था। इसके लिए बाबा ने कहा है कि तपस्या करो। हमारे ऊपर 63 जन्मों के विकर्मों का बोझ है। इसलिए बाबा कहता है कि विकर्म विनाशक अवस्था को धारण कर विकर्मों को भस्म करो। बच्चे, इसके लिए ओना होना चाहिए, फुरना होना चाहिए। बाबा कहते

उड़ने नहीं देंगे, ये बाधा हैं। चौथी बात है, अपने को समझें कि मैं पावर हाउस हूँ। दूसरों को भी लाइट और माइट देने वाला हूँ। मेरे नेत्र जो भी देखें, मेरी वाणी जो भी सुने, मेरे सम्बन्ध-सम्पर्क में जो भी आयें, उनको शक्ति, करेंट मिलना शुरू हो जाये। पांचवी बात है, एक बाप दूसरा न कोई। इस अवस्था से ही हमारे में सत्यता की शक्ति आयेगी। बाप सत्य है, उस एक के बनके रहने से ही हमारे में वह शक्ति आयेगी। एक बाप दूसरा न कोई, इससे हमारी विकर्म विनाशक अवस्था होगी। जब तक हमारा जीवन इस पर नहीं टिका है, वह विकर्म विनाशक अवस्था नहीं होगी। हल्के-सल्के अनुभव होंगे लेकिन शक्तिशाली अवस्था, शक्तिशाली अनुभव नहीं होंगे।

## एक नई सोच

**शारीरिक सुंदरता से प्राप्त सम्मान की उम्र बहुत कम होती है, जबकि सद्व्यवहार से प्राप्त सम्मान की उम्र शरीर के अंत के बाद भी जीवित रहती है अर्थात् अमर हो जाती है। जिस प्रकार कमज़ोर नींव पर ऊंचा मकान खड़ा नहीं किया जा सकता, ठीक इसी प्रकार यदि विचारों में उदासीनता, निराशा अथवा कमज़ोरी हो तो जीवन की गति कभी भी उच्चता की ओर नहीं हो सकती।**

**निराशा का अर्थ ही लड़ने से पहले हार स्वीकार कर लेना है और एक बात याद रख लेना- निराश जीवन में कभी भी प्रसन्नता का प्रवेश नहीं हो सकता और जिस जीवन में प्रसन्नता नहीं उसका विकास कैसे सम्भव हो सकता है? जीवन रूपी महल में उदासीनता और निराशा ऐसी दो कच्ची ईंटें हैं, जो कभी भी इसे ढहने अथवा तबाह करने के लिए पर्याप्त हैं। अतः आत्मबल रूपी ईंट जितनी मजबूत होगी, जीवन रूपी महल को भी उतनी ही भव्यता व उच्चता प्रदान की जा सकेगी।**

**लक्ष्य एक, इच्छा एक, मंसा एक... पर उसी लक्ष्य से इतनी दूरी क्यों? क्या राह का पता ही नहीं या राह ही गलत चुन ली! ऐसी क्या चूक हो रही है हमसे जो हम जितना ही लक्ष्य के करीब जाना चाहते, उतनी ही लक्ष्य से हमारी दूरी बढ़ती चली जाती...!! कैसे पहुंचेंगे लक्ष्य तक? कैसे मिलेगी मंज़िल? चलो... देखते हैं...**

इस संसार में हर मनुष्य आत्मा का लक्ष्य एक ही है। किसी का भी लक्ष्य इससे भिन्न नहीं है। चाहे वो मनुष्य कोई भी हो, छोटा या बड़ा, शिक्षित या अनपढ़, अमीर या गरीब, राजा या भिखारी, संस्कारी हो या संस्कार हीन। हमें लगता है कि आप समझ ही गये होंगे कि हम किस लक्ष्य की बात कर रहे हैं। जी हाँ, आप बिल्कुल ठीक समझें। हम सभी, जीवन में सुख, शांति, आनंद और प्रेम, इस एक ही और केवल एक ही लक्ष्य की प्राप्ति करना चाहते हैं। आप अपने को ही देख लीजिए, आज आप जो भी कर रहे हैं, चाहे आप नौकरी कर रहे हैं, चाहे बिज़नेस कर रहे हैं, घर का काम कर रहे हैं या फिर समाज सेवा, लेकिन हर एक कार्य का मकसद क्या होता है कि इससे मेरे परिवार को, मेरे समाज को या फिर खुद मुझे सुख-शांति

## लक्ष्य एक ही... पर लक्ष्य से दूर क्यों...!!!

ब्र.कु. मोनिका, शांतिवन

मिले। इसके अलावा अगर कोई गलत रास्ते पर चलकर अपना जीवन जी रहा है, चोरी कर रहा है, घोटाले कर रहा है, किसी को धोखा दे रहा है, किसी की हत्या कर रहा है, उसमें भी उसे स्वयं के लिए सुख और शांति की प्राप्ति की इच्छा ही है, क्योंकि वो बदला लेकर स्वयं को सुखी महसूस करने वाला है। लेकिन क्या हम ये सारे कर्म, ये सारे पुरुषार्थ करने के बाद भी स्वयं को संतुष्ट महसूस कर पा रहे हैं? क्या हम दूसरों को दुःख देकर, दूसरों को धोखा देकर खुद के जीवन में सुख, शांति और सुकून की अनुभूति कर पा रहे हैं? बिल्कुल भी नहीं। आप ज़रा ध्यान से खुद को देखिए कि आप अंदर से कितने खोखले होते जा रहे हैं, ये सारी मेहनत करने के बावजूद भी। जानते हैं ऐसा क्यों हो रहा है? क्योंकि हमारा लक्ष्य तो एक ही है, पर हमें सही रास्ते का पता ही नहीं है। हमें वो रास्ता पता ही नहीं जो हमें सुख, शांति की मंज़िल पर ले जाने वाला है। हमें उस लोक में ले जाने वाला है जहाँ सिर्फ शांति ही शांति है, आनंद ही आनंद है। यहाँ हम एक कहानी या उदाहरण आपके सामने रखना चाहेंगे, जिसे पढ़ने के बाद शायद सभी ये समझ पायें कि हमसे अपने लक्ष्य

की प्राप्ति में क्या चूक हो रही है... तीन नौजवान एक बड़े होटल में ठहरे, 75वीं मंज़िल पर कमरा मिला। एक रात उन्हें आने में देर हो गई... रात के बारह बजे लिफ्ट किसी कारण से बंद थी। तीनों, सीढ़ियां चढ़ने लगे। बोरियत दूर करने के लिए एक ने चुटकुला सुनाया और पच्चीसवीं मंज़िल तक वे आ गए। दूसरे ने गाना सुनाया और वे पचासवीं मंज़िल तक आ गए। और तीसरे ने सेहत पर किस्सा सुनाया और 75वीं मंज़िल पर आ गए। कमरे के दरवाजे पर पहुंचे तो याद आया कि कमरे की चाबी तो रिसेप्शन से लेकर आना ही भूल गए! तीनों बेदम होकर गिर पड़े। इसी तरह इंसान भी अपनी जिन्दगी के 25 साल खेल-कूद, हँसी-मजाक में व्यर्थ करता है। अगले 25 साल अपनी नौकरी, शादी, बच्चे और फिर उनकी शादी में गुज़ार देता है। आगे के 25 साल ज़िंदा रहे तो बीमारी, डॉक्टर, अस्पताल में गुज़र जाते हैं। मरने (देहावसान) के बाद पता चलता है कि परमात्मा के द्वार की चाबी तो लाए ही नहीं। दुनिया में ही रह गई! प्रभु का स्मरण ही परमात्मा के द्वार की चाबी है। और यही वो स्थान है जहाँ हमें

सच्चा सुख और असीम शांति की प्राप्ति होती है। चाहे वो मरणोपरांत हो या जीवन में रहते। यदि हम प्रभु की स्मृति में रहते हर कर्म करते हैं तो हमसे कभी गलत कर्म नहीं होगा। और जब गलत कर्म नहीं होगा तो हमारे जीवन में कभी अशांति नहीं होगी, क्योंकि गलत ही अशांति को जन्म देता है। यदि हम सही हैं तो न हमें डरने की ज़रूरत होती है और न ही हम अशांत होते हैं। तब हमारे सारे कर्म श्रेष्ठ होते हैं और हम अपनी श्रेष्ठता से परमात्मा के हृदय में स्थान पाते हैं। उनका हृदय हमें

हर पल एक जेड प्लस सेक्योरिटी (सुरक्षा) और सुख और शांति से ऊपर, आनंद की अनुभूति कराता रहता है। फिर चाहे कैसी भी परिस्थिति हमारे सामने आ जाए, हम स्थिर रहते हैं, एकाग्रचित्त रहते हैं, और फिर वो परिस्थिति ऐसे चली जाती है जैसे मक्खन से बाल। तो आइए, अपने हर एक कर्म करते हुए हम हर समय प्रभु का सुमिरन करें और अच्छे कर्म ही करें, ताकि इस जीवन में रहते या मृत्यु के पश्चात् भी भगवान के द्वार पर जाकर हमें पछताना ना पड़े।





# मीडिया-समाज को एक सच्ची कड़ी से जोड़ना शक्तियां जागृत करने की ज़रूरत



**आंवलखेड़ा-आगरा(उ.प्र.)।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित 'पत्रकार गोष्ठी' में वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. भावना दीदी, सादाबाद ने कहा कि मीडिया विंग आध्यात्मिक मूल्यों के प्रसार के माध्यम से मानवता के उत्थान के लिए संस्था के समर्थन में काम करता है। दुनिया भर में संबंधित पत्रकारों का एक नेटवर्क सकारात्मक खबर को प्रेस में लाने के लिए प्रतिबद्ध है। मीडियाकर्मी नकारात्मकता त्याग

कर स्व-परिवर्तन से विश्व परिवर्तन का संकल्प लें। विधायक रामप्रताप सिंह, एतादपुर ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था समाजहित के लिए अनेकों कार्य कर रही है। समाज को जोड़ना और दिशा निर्देश देना इनका उद्देश्य है। उन्होंने कहा कि मीडिया, समाज को एक सच्ची कड़ी से जोड़ना है। जो एक महत्वपूर्ण कार्य है। क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. शीला दीदी ने कहा कि आध्यात्मिक रूप से सशक्त मीडिया

व्यक्तिवाद पूर्वाग्रह और पक्षपातपूर्ण पूर्वाग्रह से मुक्त है। भाजपा महानगर मंत्री राजू परमार ने भी अपने विचार रखे। ब्र.कु. विनीता, मोहन नगर ने कहा कि मीडिया लोगों की विशाल संख्या के दिमाग और भावनाओं को प्रभावित करने का एक शक्तिशाली उपकरण है। इसलिए इसका इस्तेमाल पूरी सावधानी से किया जाना चाहिए। कार्यक्रम के मध्य में पत्रकारों की मेहनत, लगन और भारत को श्रेष्ठ बनाने में योगदान के लिए सभी पत्रकार बन्धुओं को ब्रह्माकुमारीज की ओर से सम्मानित किया गया। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शोभा ने राजयोग का अभ्यास कराया। मौके पर उपस्थित पत्रकार पंकज चौहान, विजय सोलंकी, सतेंद्र जैन, भूपेंद्र भारद्वाज, गुड्डू चौहान, बाँबी कुशवाहा, राकेश यादव आदि ने श्रेष्ठ समाज के पुनर्निर्माण में पत्रकारिता के योगदान पर अपना वक्तव्य रखा।



**सादाबाद-उ.प्र.।** नवरात्रि के पावन पर्व पर ब्रह्माकुमारीज के शिव शक्ति भवन में नौ दुर्गा की चैतन्य झाँकी का आयोजन किया गया। आरंभ में भाजपा नेता सुनील गौतम, समाजसेवी रामू शुक्ला, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भावना आदि सभी ने दीप प्रज्वलित कर देवियों की आराधना व आरती की। ब्र.कु. भावना ने कहा कि नवरात्रि पर्व पवित्रता का प्रतीक है। हर आत्मा के अंदर में दिव्य शक्तियां हैं, जिन्हें सिर्फ जागृत करने की ज़रूरत है। हम बचपन से यही सीखते आए हैं कि जब-जब नकारात्मक ऊर्जा का प्रकोप बढ़ेगा, तब उसपर विजय प्राप्त करने

के लिए दिव्य शक्तियों का आह्वान किया जाएगा। आज सारे विश्व में ही भ्रष्टाचार, अत्याचार, परिवारों का टूटना और बहनों के साथ जो कुछ हो रहा है, उससे नकारात्मकता चरम पर दिखाई दे रही है। उन्होंने कहा कि जब भी बुरी शक्तियां होंगी तो उन पर विजय प्राप्त करने के लिए शक्तिशाली ताकतों की आवश्यकता होगी। इसके लिए हमें अपने भीतर निहित शक्तियों का आह्वान करना होगा। भाजपा जिला उपाध्यक्ष सुनील गौतम ने देवियों के दर्शन की प्रसन्नता जाहिर करते हुए माताओं-बहनों का सम्मान करने व सभी को इसके लिए प्रेरित करने का संकल्प लिया।

## रामराज्य की परिकल्पना होगी साकार



**धमतरी-छ.ग.।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा विजयादशमी के अवसर पर "रामराज्य आने वाला है" विषयक ऑनलाइन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरिता दीदी ने सभी को विजयादशमी की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि नवरात्रि में हम सबने नव देवियों एवं अष्ट-शक्तियों का आह्वान किया। जिससे हम सभी के

अंदर शक्ति आ गई और दसवें दिन सभी ने रावण को मारा। उन्होंने कहा कि जब इस सृष्टि पर सतयुग था तो उसे रामराज्य कहा जाता था, जहां दैवी गुणों वाले देवी-देवताएं होते थे। वे सर्वगुण सम्पन्न, 16 कला सम्पूर्ण, सम्पूर्ण निर्विकारी, मर्यादा पुरुषोत्तम, डबल अहिंसक थे। उनके राज्य में कोई कमी नहीं थी। ये धरा धन-धान्य से भरपूर थी, जहां सोने के महल थे। सभी में आपसी एकता, सद्भाव, प्रेम जैसे गुण थे। ऐसी दुनिया अब कलियुग के अंत के पश्चात् फिर इसी धरा पर आने वाली है, जिसकी हम सभी तैयारी कर रहे हैं। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण रहा ऑनलाइन रावण का दहन जिसमें सभी ने बटन दबाकर रावण का पुतला जलाया।

## नवयुग के लिए चैतन्य देवियों की झाँकी

**हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)।**

"जय काली, महाकाली" गीत के उद्घोष के मध्य जब महाकाली ने मंच पर शिव-ताण्डव किया और रक्तबीज का संहार कर उसके रक्त को अश्वों से लगाया तो इस जीवन्त कर देने वाले दृश्य ने भक्तों को रोमांचित कर दिया। अवसर था रामलीला मैदान पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित चैतन्य

हैं। इससे पूर्व रामलीला कार्यक्रम अध्यक्ष एवं भारतीय खाद्य निगम के सदस्य अविन शर्मा, डी. एल. ए. के ब्यूरो चीफ उमाशंकर जैन, प.उ.प्र. व्यापार मण्डल अध्यक्ष जगदीश पंकज, रामलीला प्रबन्धक पवन गौतम, ब्र.कु. शान्ता आदि ने देवियों की चैतन्य झाँकी का दीप प्रज्वलन व गायक सौरभ जैन ने गीत "तूने मुझे बुलाया शेरालिये"



देवियों की झाँकी का आयोजन। इस अवसर पर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शान्ता ने कहा कि नौ देवियों का सृजन नवसृष्टि-सृजन के लिए है। देवियों के सृजनहार परमपिता परमात्मा शिव पुनः भारतभूमि को दैव भूमि सतयुग और मानवमात्र को फिर से देव बनाने आये

से शुभारम्भ किया। बालिका नैन्सी द्वारा "मेरे घर में जगराता है, भक्तों सब आना" स्वागत गीत प्रस्तुत किया गया। कार्यक्रम प्रबन्धन राजीव सिंघल, राजेश शर्मा, भीमसैन, राकेश अग्रवाल, रामेश्वर दयाल, ब्र.कु. कोमल, ब्र.कु. उमा, ब्र.कु. मोनिका आदि ने किया।

## 'उत्सव' सेवाकेन्द्र के 35वें वार्षिकोत्सव का

**कामठी-नागपुर(मह.)।** ब्रह्माकुमारीज कामठी सेवाकेन्द्र के 35वें स्थापना दिवस का ऑनलाइन कार्यक्रम बड़े ही हषोल्लास के साथ मनाया गया। 1985 में इस सेवाकेन्द्र की नींव रखी गई थी। तभी से राजयोगिनी ब्र.कु. प्रेमलता दीदी ने अथक परिश्रम से समाज के विभिन्न धर्म, वर्ग एवं आयु के लोगों में एक सकारात्मक परिवर्तन लाने का बीड़ा उठाया और आज यह विद्यालय समाज के लिए एक प्रेरणास्रोत का कार्य कर रहा है। वर्तमान समय में कामठी, रामटेक, पारशिवनी, कन्हान, नगरधन, खापा, खापरखेड़ा, कापसी, भिलगाव, येरखेड़ा, बिना, गादा, तारसा, गुमथळ आदि स्थानों पर 25 समर्पित बहनें अपनी सेवायें दे रही हैं। इसके अंतर्गत सैकड़ों गीता पाठशालाएँ हैं जिनका संचालन कामठी के प्रमुख सेवाकेन्द्र से किया जाता है।



## मेडिटेशन के लिए शांति सबसे आवश्यक



**ग्वालियर-म.प्र.।** अगर आप घर पर ही ध्यान लगा रहे हैं, तो इसके लिए सबसे पहले आपको एक शांति वाली जगह तलाशनी होगी। आप जहां पर भी ध्यान लगाने के लिए बैठें वहां कोई शोर नहीं होना चाहिए। जिससे कि आपको ध्यान लगाने में किसी भी तरह की परेशानी नहीं होगी। यह मेडिटेशन के लिए बहुत ज़रूरी है। यह बात ब्रह्माकुमारीज के मेडिटेशनल स्पीकर ब्र.कु. प्रहलाद ने कही। वे आधार फाउण्डेशन की ओर से आयोजित ऑनलाइन सेमिनार को बतौर एक्सपर्ट सम्बोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि ध्यान लगाते समय आपको हमेशा किसी भी आसन में सीधा बैठना चाहिए। अगर आप किसी वजह से किसी भी आसन में बैठ पाने में समर्थ नहीं हैं तो कुर्सी का इस्तेमाल कर सकते हैं। इस अवसर पर संस्था के अध्यक्ष दीप शर्मा, देवेश गोयल, धर्मेन्द्र शर्मा, सोनम शर्मा आदि उपस्थित रहे।

## चैतन्य देवियों के रहस्य को जान हुए अभिभूत

**नवसारी-गुज.।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा नवरात्रि के अवसर पर नौ दिवसीय चैतन्य देवियों की झाँकी व "शिव-शक्ति व्याख्यान माला" का ऑनलाइन कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसके अंतर्गत राजयोगिनी ब्र.कु. उर्मिला, सह-संपादक, ज्ञानामृत पत्रिका ने कहा कि वर्ष में दो बार नवरात्रि मनाने का अर्थ ये है कि हम इन देवियों को जानें व समझें और जैसे इन देवियों ने असुरों का संहार किया, ऐसे ही हम भी अपने व दूसरों के जीवन से आसुरी अवगुणों को खत्म करें। राजयोगिनी ब्र.कु. रंजन दीदी, उपक्षेत्रीय निदेशिका, वलसाड-सुरत ने बताया कि माँ सरस्वती की वीणा, ईश्वरीय ज्ञान श्रवण व ज्ञान बांटने का प्रतीक है। सफ़ेद वस्तु, सफ़ेद हंस, कमल पुष्प, मोर का वाहन ये सब पवित्रता के सूचक हैं। राजयोगिनी ब्र.कु. गीता, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका, मा.आबू ने बताया कि माँ संतोषी सन्तुष्टता के गुण के लिए गायी जाती है। मनुष्य के पास कितना भी धन हो, साधन

संपत्ति, सुख-सुविधाएं हों, परन्तु अगर संतोष नहीं तो सर्व धन व्यर्थ होगा, धूल सामान होगा। राजयोगिनी ब्र.कु. गीता, भीनमाल, राज., राजयोगिनी ब्र.कु. नंदिनी, अहमदाबाद, ब्र.कु. नेहा, अहमदाबाद, ब्र.कु. तृप्ति, भावनगर ने भी

राकेश भाई, इंडस्ट्रियलिस्ट, प्रेमचंद लालवानी, चेयरमैन, स्टैंडिंग कमेटी, नवसारी नगरपालिका, मंगू भाई पटेल, पूर्व वन मंत्री, श्रीमती ऋषिदा बहन ठाकोर, तपस्या नारी सेवा संस्थान, मुरजमल जी, जीतू पटेल, संपादक, अटल सवेरा न्यूज़ पेपर,



नवरात्रि का महत्व बताया। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीता ने सभी का स्वागत किया। कार्यक्रम में प्रेमप्रकाश त्यागी, प्रिज़म मिल, महाबल शाह, समाजसेवी व कई हॉस्पिटल्स के ट्रस्टी,

रमेश हिराणी, नवसारी शहर प्रमुख भा.ज.पा., सी. के. टिम्बडिया, डायरेक्टर कृषी विज्ञान केन्द्र एग्री. युनि., सतीष पंडया, एडवोकेट, करिश्मा बहन, एक्ट्रेस व मॉडल व अन्य गणमान्य अतिथियों ने अपने विचार रखे।