

# ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -22 अंक - 11 सितम्बर -I-2020 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. 8.50

» 25 अगस्त को मनाया विश्व बंधुत्व दिवस

## दादी प्रकाशमणि की पुण्य तिथि पर श्रद्धांजलि



दादी जी.....

- वसुधैव कुटुम्बकम् की भावना को किया साकार
- प्रशासन में प्रेम के शासन की प्रतिमूर्ति
- लहराया पांचों महाद्वीपों में भारतीय संस्कृति का परचम
- सहज और विनम्रता की मूर्त
- परमात्मा के संकल्प को किया साकार
- दया, करुणा और क्षमा की मूर्त

### पूरे विश्व में फैलाया आध्यात्मिकता का प्रकाश

**शांतिवन।** राज्यसभा के सांसद बनने के पश्चात् नीरज डांगी पहली बार आबू रोड आगमन पर ब्रह्माकुमारी संस्थान के मनमोहिनी वन में आयोजित स्वागत सत्कार कार्यक्रम में पहुंचे। कार्यक्रम में पहुंचने पर ब्रह्माकुमारी संस्थान

में राज्यसभा सांसद बना हूँ उस स्थान पर इस तरह की संस्था है, जिसका प्रकाश देश और पूरे विश्व में फैला हुआ है। इसके पश्चात् डांगी ने संस्था की पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि की 25 अगस्त को



के कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय व प्रबन्धन कमेटी सदस्य ब्र.कु. करुणा ने फूलों का गुलदस्ता भेंट कर स्वागत किया। कार्यक्रम के दौरान सम्बोधित करते हुए नीरज डांगी ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्थान सरकार के साथ मिलकर लगातार समाज सेवा का कार्य कर रहा है। हमेशा ही लोक कल्याण के कार्यक्रम में संस्थान सहयोगी रहा है। दादी का जीवन पूरे विश्व में शांति और विकास के लिए समर्पित रहा है। मुझे प्रसन्नता है कि जिस क्षेत्र से

13वीं पुण्य तिथि 'प्रकाश स्तम्भ' पर माल्यार्पण कर श्रद्धांजलि दी। इस कार्यक्रम में कांग्रेस के प्रदेश सचिव हीरा भाई, प्रधान लालाराम गरासिया, शिक्षक संघ के ईश्वर सिंह, जिला कांग्रेस कमेटी कार्यकारी अध्यक्ष हरीश परिहार, महासचिव व्यापार प्रकोष्ठ जितेन्द्र चौहान, युवा कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष भवनीश बारोट, सहायक अभियंता, सार्वजनिक निर्माण विभाग रमेश बराड़ा, कांग्रेस जिला उपाध्यक्ष हीरा अग्रवाल सहित कई लोग उपस्थित रहे।



**शांतिवन।** ब्रह्माकुमारी संस्था की पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी की 13वीं पुण्य तिथि सादगी पूर्ण मनाई गयी। इस अवसर पर संस्थान के वरिष्ठ भाई-बहनों ने प्रकाश स्तम्भ पर पुष्पांजलि अर्पित कर विश्व बन्धुत्व की कामना की। ब्रह्माकुमारी संस्था की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी

दादी रतनमोहिनी, संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ईशू दादी, संस्था के महासचिव ब्र.कु. निर्वैर, प्रबन्धन कमेटी सदस्य ब्र.कु. करुणा, कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय, मुंबई से राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी, कार्यक्रम प्रबन्धिका राजयोगिनी ब्र.कु. मुन्नी, शांतिवन प्रबन्धक ब्र.कु. भूपाल, चंडीगढ़ से ब्र.कु.

अमीरचंद, ज्ञानामृत के प्रधान सम्पादक ब्र.कु. आत्मप्रकाश, अहमदाबाद से ब्र.कु. शारदा, ब्र.कु. नेहा सहित सभी भाई-बहनों ने प्रकाश स्तम्भ पर मौन में रहकर, पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। इस अवसर पर प्रातः चार बजे से ही मेडिटेशन का दौर चलता रहा और मेडिटेशन कर विश्व बन्धुत्व

की कामना की गयी। दादी प्रकाशमणि की पुण्य तिथि पर वैसे तो प्रतिवर्ष हजारों की संख्या में लोग उपस्थित रहते थे। परन्तु इस वर्ष कोरोना के चलते केवल संस्थान के वरिष्ठ भाई-बहन ही शामिल हुए। इस दौरान सोशल डिस्टेंसिंग तथा मास्क का विशेष ध्यान रखा गया।

## देवत्व की मर्मस्पर्शी मूर्त : दादी

**इंदौर म.प्र.।** दादी प्रकाशमणि में अद्भुत नेतृत्व कला थी। वे विश्व कल्याण की भावना से ओत-प्रोत होकर, स्वयं को निमित्त समझकर प्यार से जो आदेश देती थीं, हरेक उसको दिल से स्वीकार करता था। दादी 'मैं और मेरेपन' से कोसों दूर थीं। उनकी मान्यता थी कि खुद को हेड समझने से ही हेडेक होता है इसलिए स्वयं को करनहार, परमपिता परमात्मा को करानहार समझकर ईश्वरीय सेवाओं को आगे बढ़ाया। दादी प्रकाशमणि जी ब्रह्माकुमारी संस्थान की मुख्य प्रशासिका रहीं। राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि के 13वें पुण्य स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम 'पारस्परिक सद्भाव से विश्व बंधुत्व' के अवसर पर ब्रह्माकुमारी महाराष्ट्र जोन की

निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी ने अपने विचार व्यक्त किए। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारी धार्मिक प्रभाग की राष्ट्रीय अध्यक्षा ब्र.कु. मनोरमा दीदी, प्रयागराज ने



कहा कि दादी जी देवत्व की मर्मस्पर्शी मूर्ति थीं। उनका दातापन का भाव हरेक को दाता बना देता था। इंदौर जोन की मुख्य क्षेत्रीय समन्वयक ब्र.कु. हेमलता दीदी ने कहा कि दादी जी के कार्यकाल में ही

संस्था ने विश्व स्तर पर ख्याति प्राप्त कर संयुक्त राष्ट्र में अशासकीय संगठन की परामर्शदाता की सदस्यता प्राप्त की। कई विश्व सेवा की योजनायें बनाकर उन्हें क्रियान्वयन किया। इस अवसर पर ओंकारेश्वर के श्री 108 स्वामी सच्चिदानंद गिरी महाराज ने कहा कि हम सच्चे दिल के प्रेम से भगवान के दिल को भी जीत सकते हैं। प्रेम, करुणा, सद्भाव से विश्व बंधुत्व की स्थापना होगी। ग्लोबल हैपीनेस लीडर डॉ. गुरमीत सिंह नारंग ने कहा कि हम सबका ईश्वर पिता एक है जिसे सभी धर्म की आत्माओं ने स्वीकारा है। जिससे ही विश्व बंधुत्व व वसुधैव कुटुम्बकम् की स्थापना होगी। अंतर्राष्ट्रीय कवि प्रो. राजीव शर्मा ने मुख्यालय माउण्ट आबू में हुए दादी जी के अंग-संग का अनुभव साझा करते हुए कहा कि दादी सरलता से सबके हृदय पर वास करती थीं। इस अवसर पर दादी जी की सेवाओं की वीडियो फिल्म भी दिखाई गई। कार्यक्रम का सुचारु संचालन ब्र.कु. अनीता ने किया।





# घोड़े की लगाम रखें हाथ में.....!!!

जब कोई अपने लक्ष्य की ओर बढ़ता है तो उसे रास्ते में आने वाली चुनौतियों का सामना करना ही पड़ता है। जिस ओर वो जा रहा है, उसके बीच आने वाले जो भी नज़ारे हैं, अगर उनसे वो प्रभावित हो जाता है तो वो गंतव्य स्थान तक पहुंच नहीं पायेगा। हमारा आगे बढ़ने का असल मकसद है ही अपने लक्ष्य को हासिल करना। परन्तु देखा जाता है कि कई लोग उस मंज़िल तक पहुंचने तक बीच में आने वाली कठिनाइयों में ही उलझ जाते हैं और परेशान होकर रूक जाते हैं।

हम सभी का लक्ष्य तो परफेक्ट बनने का है ना! परफेक्ट अर्थात् कोई भी डिफेक्ट नहीं। अगर डिफेक्ट रह जाता है तो उसके कई कारण हो सकते हैं। जैसे कि संकल्प में, सम्पर्क में व सम्बन्ध में किसी न किसी प्रकार का इफेक्ट होगा तो डिफेक्ट रहेगा ही! जैसे शरीर को मौसम का इफेक्ट हो जाता है, खान-पान का इफेक्ट होता है, तो तब बीमारी आती है। तो कोई भी डिफेक्ट ना रहे इसके लिए हर इफेक्ट से मुक्त रहना होगा। न होगा इफेक्ट और न रहेगा डिफेक्ट। तो कोशिश ये करनी है कि कोई भी प्रकार का इफेक्ट ना हो, इफेक्ट पूरा बन जायें। इसके लिए समय प्रति समय हमें स्वयं को देखना भी होगा, आकलन भी करना होगा। एक जगह

हमने एक घड़ी को देखा जिसमें बच्चे का चित्र था और चित्र के मध्य में घड़ी चल रही थी और नीचे लिखा था 'नॉ प्रॉब्लम' और उसका सिर हिल रहा था और उसका चेहरा खिला हुआ था। तो हमारी सूत्र में बदलाव आता ही तब है जब हम समस्याओं से जुड़ रहे होते हैं। चेहरे में बदलाव तब भी आता है जब हमें धूप, सर्दी व गर्मी लगती है। ठीक इसी तरह हमारे मन में कुछ प्रतिकूल संकल्प चलते हैं तो मनसा सबसे पहले प्रभावित होती है। फिर वो चेहरे पर आता है। मन पर पड़ने वाले इन प्रभावों के वार से कैसे बचा जाये, आइए उसे जानते हैं...

मन माना ही संकल्प। मन को स्वस्थ रखने के लिए चाहिए श्रेष्ठ संकल्प व श्रेष्ठ लक्ष्य। कहते हैं घोड़े को खुला छोड़ दें तो वह दिशाहीन होकर कहीं न कहीं भटकता रहेगा। अगर सवारी का सुख लेना है तो लगाम का अपने हाथ में होना जरूरी है। उसी तरह मन को भी श्रेष्ठ संकल्प देना होगा और लक्ष्य रूपी लगाम को अपने हाथ में रखना होगा। अन्यथा तो मन रूपी घोड़ा भी इधर-उधर भटकेगा। जिससे न ही हम लक्ष्य हासिल कर सकेंगे और न ही उसकी सवारी का सुख ले सकेंगे। मन को चाहिए शुद्ध संकल्पों का भोजन। और शुद्ध संकल्प के लिए चाहिए ज्ञान। इसका तरीका है हर रोज मन को शुद्ध संकल्पों का

चाहते हैं, नहीं तो बनते काम भी बिगड़ जाते हैं। कहते हैं ना पहले तोलो फिर बोलो। हमेशा बाह्यता के प्रभाव से अपने को मुक्त रखें। इसलिए हमें सदा अपनी शक्तियों को बनाये रखने के लिए ध्यान देना होगा। संबंध व सम्पर्क को भी शक्ति बनायें। रिलेशन को स्ट्रेथ में बदलना ये कुशल योगी ही कर सकता है। क्योंकि जैसा संबंध होगा वैसा हमारा व्यवहार होगा और वैसा ही हमारा व्यापार होगा अर्थात् हम अपनी मंज़िल की ओर अग्रसर होंगे। जिसके सम्बन्धों में स्वच्छता, निर्मलता होगी उतने ही वें अपनी सिद्धि में कामयाब होंगे। कहते हैं रिलेशन इज द स्ट्रेथ। तो हमें अटेन्शन रखना होगा कि चलते-चलते किसी से भी हमारा टकराव, मन-मुटाव या उलझाव न हो उसका ध्यान रखना होगा।

वर्तमान समय हमें ऐसा सुन्दर अवसर मिला है कि हम जो चाहें कर सकते हैं। हमें अपने को ऑब्जर्व करते हुए साक्षी होकर, जो हमारे पास परमेश्वर से प्राप्त शक्तियां हैं उन्हें देखें व समझें। वे कहाँ-कहाँ व्यर्थ जा रही हैं, उस लीकेज को बंद करें। और उन शक्तियों को लक्ष्य



भोजन देना

और उसे अपनी सोच का हिस्सा बनाना। कौन-सा संकल्प करने से व रखने से हम अपने मन को श्रेष्ठ व शक्तिशाली बना सकते हैं। उनका चयन हमें हरपल करते रहना होगा। ताकि मन की शक्ति को रचनात्मक रूप से हम यूज कर सकें, और लक्ष्य तक आगे बढ़ने में उसे मददगार बनाया जा सके। ऐसे ही वाचा को भी दूसरों से प्रभावित न होने दें। जैसे कहते हैं कि व्यक्ति की परख उनकी वाणी से होती है। तो हमारे बोल, हमारी वाचा शक्ति उसी पर केन्द्रित हो जहाँ हम पहुंचना

की ओर मोड़ें। हमें एक और बात पर ध्यान देना होगा, जब हम अपने कार्य सिद्धि की ओर आगे बढ़ते हैं तब संग का भी बड़ा ध्यान रखना होता है। कहते हैं ना संग तारे कुसंग डुबोए। संग की संभाल करना अर्थात् तीनों शक्तियों मनसा, वाचा, कर्मणा को उसी दिशा में आगे बढ़ाना व उपयोग करना, जहाँ हमारा पहुंचने का केन्द्र है। उसी प्वाइंट पर फोकस करते हुए सर्वशक्तियों का प्रयोग व उपयोग करना। और जहाँ हमारा मन होगा वहाँ हमारा तन होगा और वहाँ ही हमारी शक्तियां होंगी। और वहीं सिद्धियां होंगी।



**गुवाहाटी-असम।** रक्षाबंधन पर्व पर राज भवन में माननीय राज्यपाल जगदीश मुखी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मौशुमी। साथ हैं उनकी धर्मपत्नी प्रेम मुखी।



**गन्नाौर-सोनीपत(हरि.)।** रक्षाबंधन पर्व पर विधायक निर्मला को तिलक लगाते हुए ब्र.कु. सुनीता। साथ हैं ब्र.कु. प्रमोद बहन।



**हाथरस-आनन्दपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)।** रक्षाबंधन पर्व पर आई.पी.एस. विक्रान्त वीर सिंह को रक्षासूत्र व टोली भेंट करते हुए ब्र.कु. शांता।

समय का दौर ऐसा आया है जहाँ हर कोई दूसरे से मांग रहा है, सहायता, सहयोग की अपेक्षा कर रहा है। प्रतिकूल समय की बाढ़ में बह रहा है। ऐसे में कौन किसको बचाए, कौन किसको सहयोग करे ये प्रश्न बना रहता है। आये दिन ये नज़ारा देखते हैं कहाँ प्रकृति का प्रकोप, कहाँ बीमारी की महामारी, तो कहाँ सम्बन्धों में टकराव, व्यक्ति को व्यक्ति से भी भय का नज़ारा दिखाई दे रहा है। ऐसे में जो मानसिक व शारीरिक रूप से सशक्त है उनका दायित्व दो तरह का है - एक तो फायर ब्रिगेड बनना, दूसरा खिचवैया बनना।

जो इस तरह की काबिलियत रखते हैं वे ही हमें सहयोग और सहायता दे सकते हैं। आज की आसुरी प्रवृत्ति के युग में हमें आशा का दीप ना सिर्फ जलाए रखना है बल्कि उस दीप से दीप जलाना समय की मांग है। जिससे दूसरे के जीवन में उमंग-उत्साह आ जाये और वो भी सहायता देने लायक बन सके। अपने अन्दर उमंग-उत्साह का दीप जलाए रखना एक शक्तिशाली स्वरूप की पहचान है। जो स्वयं के अंतर्मन से उत्पन्न हुआ है। इसके कारण हर नया दिन भी अभिनन्दन योग्य बन जाता है।

इसी सकारात्मक शक्ति के कोष को हम आत्मा कह सकते हैं। आत्मा का अति सूक्ष्म रूप है, जो स्थूल आँखों के लिए अदृश्य है। आध्यात्मिक शक्ति के कारण यह जगमगाती है। स्वयंभू आत्मा में मूलतः मधुर प्रेम, ज्ञान, शक्ति, आनन्द, पवित्रता, सुख-शांति निहित है। ये सारी शक्तियां प्रत्येक व्यक्ति की जरूरत हैं। जो कि स्वयं में ही मौजूद हैं। परन्तु उसे यथार्थ रूप में न जानने व पहचानने के कारण वो बाहर उसे खोजता रहता है। जबकि परमात्मा ने ये सारी शक्तियां, उसे जब रचा तब ही उसे कुदरत के रूप में दिया है। अब हम इन शक्तियों के दीप को कैसे

## अपने में मौजूद काबिलियत को जानें



जलाए रखें, ये भी एक सवाल है। कहीं तो कोई उसे जलाने के लिए मन्दिरो में, मस्जिदों में, गुरुद्वारों में व अपनी-अपनी आस्था के अनुरूप प्रयास करता है। लेकिन हम आपको बताना चाहते हैं कि इनको यथार्थ रूप से प्राप्त करने के लिए स्वयं की वास्तविकता से रूबरू होना जरूरी है। एक उक्ति है 'अंतर्मुखी सदा सुखी' इसको अगर हम सही अर्थ में समझें तो भीतर में जो कुदरत ने आपको दिया है उसको जानें, तभी तो सुखी होंगे! अन्यथा तो कहते हैं इनकी खोज में कि 'चारों तरफ लगाए फेरे फिर भी हरदम दूर रहे'। वो कहानी भी आपको याद होगी कि रानी अपना हार



दूढ़ रही थी बाहर, पर जब उन्होंने अपना मुख आइने में देखा तो जिसे वो दूढ़ रही थी वो तो उसके गले में ही था। ठीक वैसा ही हाल आज हर इंसान का हो गया है। हर समस्या का समाधान वो बाहर से खोजने में लगा हुआ है। किन्तु एक समस्या सुलझती तो दस नई समस्यायें पैदा हो जाती।

ऐसे में हमें अपना ध्यान रखना अर्थात् अपनी शक्तियां, हुनर व योग्यताओं को निहारना और निखारना ही वास्तव में समाधान है। बस, आपको और कुछ नहीं करना है, सुबह उठने के बाद फ्रेश होकर 15 मिनट के लिए एक साफ-सुथरी जगह पर शांति से बैठना है और अपने से बातें करनी हैं। और देखना है कि परम शक्ति परमात्मा ने मुझे क्या-क्या दिया है। मैं उसे पूर्ण रूप से जानूँ और पहचानूँ। आप देखेंगे कि आपकी ये 15 मिनट की एकाग्रता एक चमत्कारिक उमंग-उत्साह के रूप में आपके जीवन में संचारित होगी। आपमें नया कुछ कर गुजरने का जोश पैदा होगा। आपका जीने का ढंग ही परिवर्तित

दिखेगा। आज तक आप दूसरों से जो कुछ अपेक्षायें रखते थे, उसकी जगह आप अपने अन्दर दूसरों को सहायता करने की काबिलियत महसूस करेंगे। जब आपमें ऐसी शक्ति का संचार होगा तब आपसे कुछ देने के वायब्रेशन स्वतः प्रवाहित होंगे। इसका सीधा-सा मतलब है कि आपमें जो है वही दूसरे को पहुंचता है। हम अपने को भरपूर महसूस करेंगे तो हम न सिर्फ भरपूर होंगे बल्कि दूसरों को भी देने के योग्य होंगे। इसी को हम सरल शब्दों में कहें तो वो है-मेडिटेशन। मेडिटेशन का अर्थ ही है - टू हील यूअर सेल्फ। जो आपमें मौजूद है, सुषुप्त है उसको शक्ति के रूप में बाहर ले आना। तो आप इस संसार में देने के योग्य बन जायेंगे और जो देने वाला है उसी को ही देवता कहते हैं। तो आप भी एक नव सृष्टि के निर्माण के भगीरथ कार्य में अपना योगदान दे सकेंगे। बस इतना ही तो करना है, सिर्फ अपने आपको यथार्थ रूप में जानना और पहचानना।



डॉ. कु. शिवानी,  
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

## खुद की सुरक्षा के लिए खुद ही खुद को धागा बांधे

अब आज के समय में महिला सशक्तिकरण की बात की जाती है। वास्तव में सशक्तिकरण सिर्फ महिलाओं का न हो, बल्कि हर आत्मा अपने आपको इतना सशक्त कर ले कि वो अपनी रक्षा खुद कर सके।

हमें अपने मन की नकारात्मकता से खुद को बचाने की प्रतिज्ञा लेनी चाहिए। ये रक्षा है हमारी अपनी, अपने आपसे।

रक्षाबंधन के त्योहार पर जो सबसे अच्छा उपहार हमें एक-दूसरे को देना चाहिए, वह है शुभ भावनाओं का आशीर्वाद। यह उस धागे की बात ही नहीं है। यह तो उस धागे के प्यार, पवित्रता और रक्षा की बात है।

भाई-बहन का पवित्र संबंध है। यानी एक दूसरे के लिए कोई गलत सोच नहीं होती। मेरी आत्मा, दूसरी आत्मा के लिए गलत नहीं सोचे।

किसी त्योहार को मनाने के लिए स्वच्छ मन का होना बहुत जरूरी है। संबंधों में जब भी हम दर्द में होते हैं तो प्यार और स्नेह की ऊर्जा का बहाव नहीं होता है। हम आपस में मिल सकते हैं, सेलिब्रेट कर सकते हैं, मुस्कुरा सकते हैं, मीठी-मीठी बातें कर सकते हैं लेकिन हमने एक-दूसरे को ऊर्जा कौन-सी दी? भाई-बहन के मधुर संबंधों का प्रतीक है रक्षाबंधन का त्योहार। यह जितना महत्वपूर्ण है, उतना ही यह नाजुक धागों से बंधा होता है। जैसे-जैसे हम बड़े होते गए तो हमारे संस्कार बदलते गए। बहन बोलती है मेरा भाई बदल गया है। अब भाई की शादी हो गई, उनके कार्मिक अकाउंट में जो नई आत्मा आई, चाहे वो उनकी पत्नी, उनके बच्चे हैं, तो उनके भी संस्कारों में थोड़ा-थोड़ा परिवर्तन आया। वे जैसे 10 या 20 साल की उम्र में थे, अब वैसे नहीं रहेंगे। आज वे 40 साल के हैं तो उनके संस्कार बदल गए। हम तो बहुत सहजता से

कह देते हैं कि मेरा भाई या मेरी बहन गदल गई है। भाई-बहन का पवित्र संबंध होता है। मतलब एक-दूसरे के लिए कोई गलत सोच नहीं होती। पवित्र संबंध का मतलब, मेरी आत्मा, दूसरी आत्मा के लिए गलत नहीं सोच सकती।

रक्षाबंधन के त्योहार पर जो सबसे अच्छा गिफ्ट हम एक-दूसरे को देंगे वो है शुभ भावनाओं का आशीर्वाद। यह उस धागे की बात ही नहीं है। यह तो उस धागे के प्यार, पवित्रता और रक्षा की बात है। अब आज के वक्त में यह महसूस करना है कि रक्षा किससे करनी है और रक्षा का बंधन क्या है। इसको समझना जरूरी है। आज हम देखते हैं कि रिश्तों के मायने बदल गए हैं। हम पहले देखते थे कि हर घर में पूजा हवन होता था तो उसके बाद पंडित जी एक धागा बांधते थे। कई बार तो उस धागे को हम लंबे समय तक पहने रहते थे। हम जब पूजा में बैठते हैं तो हम देवी-देवताओं का आह्वान करते हैं, अपने अन्दर की दिव्यता जगाते हैं। जब पंडित जी कहते हैं कि देवी-देवता हमारी रक्षा करेंगे मतलब हमारी अपनी दिव्यता ही हमारी रक्षा करेगी। जब पंडित जी धागा बांधते हैं तो इसका मतलब है कि मैंने आज ये प्रतिज्ञा की। धागा बांधकर कहते हैं, ये धागा आपकी रक्षा करेगा। धागे में शक्ति है। धागा बांधकर हम याद रखेंगे कि मैं इस प्रतिज्ञा से बंधा हुआ हूँ। जैसे हम देखते हैं कि रामायण में लक्ष्मण ने एक लकीर खींची। वह लकीर रक्षा करने वाली नहीं थी लेकिन जैसे ही मर्यादा की लकीर को पार किया तो रावण ने पकड़ लिया। मतलब जैसे ही मैंने अपनी मर्यादा को तोड़ा मेरे अंदर का रावण, मेरे अंदर की नकारात्मकता ने मुझ पर विजय प्राप्त कर ली।

ग्राम के ही निकले। अगले हफ्ते फिर किसान हमेशा की तरह

मक्खन लेकर जैसे ही दुकानदार की दहलीज़ पर चढ़ा, दुकानदार ने किसान से चिल्लाते हुए कहा, दफा हो जा, किसी बेईमान और धोखेबाज शख्स से कारोबार करना, पर मुझसे नहीं।

## जो दूसरों को देंगे वही हमें मिलेगा



900ग्राम मक्खन को पूरा एक किलोग्राम कहकर बेचने वाले शख्स की मैं शकल

भी देखना गंवारा नहीं करता।

किसान ने बड़ी ही विनम्रता से दुकानदार से कहा, 'मेरे भाई मुझसे नाराज़ ना हो, हम तो गरीब लोग हैं, हमारी माल तोलने के लिए बाट(वज़न) खरीदने की हैसियत कहाँ। आपसे जो एक किलो चीनी लेकर जाता हूँ उसी को तराजू के एक पलड़े में रखकर दूसरे पलड़े में उतने ही वज़न का मक्खन तोलकर ले आता हूँ।'

तात्पर्य यह कि जो हम दूसरों को देंगे, वह

लौट कर हमारे पास ही आयेगा। चाहे वो इज्जत हो, सम्मान हो, या फिर धोखा।



सुन्नी शिमला-हि.प्र.। रक्षाबंधन पर्व पर माननीय राज्यपाल बंडारू दत्तात्रेय को हिमाचली टॉपी पहनाकर सम्मानित करने के पश्चात् रक्षासूत्र बांधते हुए डॉ. कु. शकुन्तला।



सोनीपत-हरियाणा। रक्षाबंधन पर विधायक सुरेंद्र पंवार को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए डॉ. कु. प्रमोद बहन तथा डॉ. कु. सुनीता।



दूंडला-जीवनी नगर(उ.प्र.)। प्रगतिशील समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय सचिव उदयवीर सिंह पूनिया को रक्षासूत्र बांधते हुए डॉ. कु. शालू।



भोपाल-गुलमोहर(म.प्र.)। रक्षाबंधन पर्व पर सभी भाई-बहनों को रक्षासूत्र बांधने के साथ-साथ मास्क व सैनिटाइज़र भी भेंट करते हुए सेवाकेंद्र संचालिका डॉ. कु. डॉ. रीना।



बीदर-जी.पी.वी.(कर्नाटक)। रक्षाबंधन पर्व पर वन क्षेत्रपाल अब्दुल क्यूम को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय संदेश भेंट करते हुए डॉ. कु. मेनका। साथ है डॉ. कु. उषा, डॉ. कु. कविता तथा अन्य।

## कथा सरिता

गाँव में एक किसान रहता था, जो दूध से दही और मक्खन बनाकर बेचने का काम करता था। एक दिन बीवी ने उसे मक्खन तैयार करके दिया। वो उसे बेचने के लिए अपने गाँव से शहर की तरफ रवाना हुआ। वो मक्खन गोल पेड़ों की शकल में बना हुआ था और हर पेड़े का वज़न एक किलोग्राम था। शहर में किसान ने उस मक्खन को हमेशा की तरह एक दुकानदार को बेच दिया, और दुकानदार से चायपत्ती, चीनी, तेल और साबुन वगैरह खरीदकर वापस अपने गाँव को रवाना हो गया। किसान के जाने के बाद, दुकानदार ने मक्खन को फ्रीज़र में रखना शुरू किया। उसे ख्याल आया कि क्यों न एक पेड़े का वज़न किया जाए, वज़न करने पर पेड़ा सिर्फ 900ग्राम का निकला, हैरत और निराशा से उसने सारे पेड़े तोल डाले, मगर किसान के लिए हुए सभी पेड़े 900-900



-ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

# भगवान हमारी बात कब सुनेंगे

वो हो... दिन दुखियों का आधार हो। सब बहुत अच्छी बातें और फिर कहेंगे मैं नीच, पापी, खलकामी, कपटी, गंदा..पता नहीं क्या-क्या कहते हैं अपने आप को! क्या आप समझते हैं कि भगवान को ये बातें सुनकर खुशी होगी? नहीं होगी ना...! इसीलिए कहीं हमारा तालमेल ही नहीं हो रहा है उस पिता के साथ। बच्चा हमेशा मात-पिता जैसा होता है। जो उसके संस्कार वही बच्चे के संस्कार होते हैं। और यहाँ हम अपने संस्कार एकदम लॉ कैटेगरी के बता रहे हैं कि मैं नीच हूँ, पापी हूँ।



**जैसे मनुष्य का पिता, मनुष्य है। पक्षियों का पिता पक्षी है, पशुओं का पिता पशु है, वैसे ही आत्मा का पिता परमात्मा है। वो भी एक आत्मा है, लेकिन सर्वश्रेष्ठ है। इसीलिए उसे परमेश्वर कहा।**

मेडिटेशन माना ही परमात्मा से स्नेह भरी बातें। आप सोचेंगे कि हम प्रार्थना तो करते हैं ना! वो भी एक प्रकार की बातें ही तो है। लेकिन वास्तव में देखा जाये तो प्रार्थना और मेडिटेशन में अन्तर है। और वो अन्तर क्या है? प्रार्थना माना मंदिर में गये, भगवान के सामने हाथ जोड़कर खड़े रहे। फिर हमें जो बोलना है वो बोल दिया। फिर बाहर निकल आये और बस चल दिये। माना इसमें एक तरफ से संवाद हुआ। लेकिन मेडिटेशन माना ही दोनों तरफ से संवाद। परमात्मा से संवाद स्थापित करने के लिए कुछ हम बात करें और फिर अपने मन को शांत करें और सुनें वो भी कुछ कह रहा है। ईश्वर भी हमसे बात करना चाहते हैं। लेकिन आज के युग में मनुष्य को इतना वक्त ही नहीं है, जो वो उसकी आवाज को सुन सके। इसलिए कहा जाता है- जब हम मन को शांत कर देते हैं तो ईश्वर के साथ हमारा एक बहुत सुन्दर संवाद होता है। और जितना ये संवाद दिल का होता है, उतना जैसे कहा जाता है दिल की आवाज दिल तक पहुँचती है। और उसकी भी दिल की आवाज हमारे दिल तक पहुँचती है। हमें फील होगा, वो भी हमें बहुत कुछ कह रहा है। मान लीजिए कोई बच्चा अपने माँ-बाप के आगे जाकर बोले कि आप तो बहुत बुद्धिमान हो, आप तो बहुत अच्छे हो, लेकिन मैं तो निकम्मा हूँ अगर ऐसे शब्द यूज करें तो माँ बाप क्या कहेंगे कि तुम तो हमारे अच्छे बच्चे हो, होशियार हो...इस तरह से अपने बच्चे को आगे बढ़ायेंगे। ठीक ऐसे ही अगर कोई भगवान के मंदिर में जा करके उस पिता से प्रार्थना कहो, आरती कहो गाते हैं- जय जगदीश हरे..., प्रभु जय जगदीश हरे...। तुम स्वामी हो, तुम ये हो... तुम

बनता है, दोस्ती होती है, निकट आते हैं। ईश्वर के साथ में हमारी भी कोई समानता है या नहीं? तभी तो हम भी उसके निकट आ सकते हैं। नहीं तो कैसे आयेंगे? तो निकटता लाने के लिए सबसे पहली समानता-स्वरूप की समानता। मैं आत्मा ज्योतिपुंज हूँ, तो वो मेरा पिता परमात्मा भी अन्नत प्रकाशवान है। दिव्य प्रकाशपुंज है। जैसे मनुष्य का पिता, मनुष्य है। पक्षियों का पिता पक्षी है, पशुओं का पिता पशु है, वैसे ही आत्मा का पिता परमात्मा है। वो भी एक आत्मा है, लेकिन सर्वश्रेष्ठ है। इसीलिए उसे परमेश्वर कहा।

दूसरी विशेषताओं की समानता है, नेचर की समानता। मेरा पिता शान्ति का सागर है, तो मेरी बेसिक क्वालिटी शान्त स्वरूप है। वो सच्चिदानंद स्वरूप है, तो मेरा भी सच्चिदानंद स्वरूप ही है। गुण एक जैसे हैं। वो प्यार का सागर है, तो मैं प्रेम स्वरूप हूँ। वो सुख का सागर है तो मैं सुख स्वरूप हूँ। वो परमपवित्र है, तो मेरी ओरिजनल क्वालिटी भी मैं निर्मल, पवित्र आत्मा हूँ। इसलिए बच्चा पैदा होता है तो कितना निर्दोष, पवित्र होता है। भावार्थ है कि नेचर एक जैसा है आत्मा और परमात्मा का।

तीसरा जब कोई व्यक्ति विदेश में पहुँच जाये, और उसको वहाँ अपने गाँव का कोई मिल जाये। भले उम्र की समानता न भी हो, फिर भी एक अपनापन स्थापित हो जाता है। ठीक इसी तरह वो परमधाम का निवासी है और मैं आत्मा भी उस मोक्षधाम की, मुक्तिधाम की, परमधाम की निवासी हूँ। तो एक ही गाँव के हैं। अब इतनी समानता है फिर तो करीबी का एक रिश्ता हो ही सकता है। सबसे करीबी का रिश्ता कौनसा हो सकता है? पहले करीबी का रिश्ता है मात-पिता का रिश्ता, फिर है शिक्षक का, गुरु का, भाई का, दोस्त का या प्रियतम का। जैसे मीरा बाई ने जोड़ा, इसीलिए दुनिया में जितनी भक्त आत्मायें हो गयीं उन्होंने अगर भगवान के निकटता का अनुभव किया तो ये कोई न कोई रिश्ते के आधार पर किया। इसीलिए हमें सर्व सम्बन्धों का सुख सिर्फ एक परमात्मा से ही प्राप्त हो सकता है।



**छतरपुर-म.प्र.।** रक्षाबंधन कार्यक्रम में आर.आई. पुलिस बृहस्पति कुमार साकेत व उनकी धर्मपत्नी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् चित्र में साथ हैं ब्र.कु. शैलजा।



**मऊ-उ.प्र.।** रक्षाबंधन पर्व पर जिलाधिकारी ज्ञान प्रकाश त्रिपाठी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. विमला। साथ हैं ब्र.कु. दीपेन्द्र तथा ब्र.कु. बिपिन।



**टोंक-राज.।** जिला कलेक्टर गौरव अग्रवाल को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अपर्णा।



## ! यह जीवन है !

**मन अगर बिगड़ा हुआ है तो दुनिया में उससे बड़ा कोई दुश्मन नहीं है, पर यही मन अगर मान जाए तो उससे बड़ा कोई दोस्त नहीं है। इसलिए मन को अपना दोस्त बनाइए, जैसे...जब तक पानी, दो किनारों के बीच बहता है तो कितना शांत रहता है और हर कोई उससे फायदा उठा सकता है, पर वही पानी अगर किनारे तोड़ देता है तो तबाही मचा देता है। इसलिए मन को सत्संग और अच्छे विचारों में लगाइए।**



**गुवाहाटी-असम।** रक्षाबंधन पर्व पर माननीय मुख्यमंत्री सर्बानंद सोनोवाल को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् टोली भेंट करते हुए ब्र.कु. मौशुमी। साथ हैं ब्र.कु. शारदा, ब्र.कु. लिपिका।

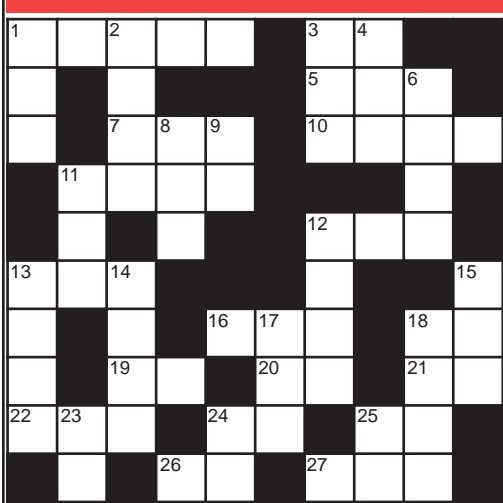


**चम्पावत-उत्तराखण्ड।** रक्षाबंधन पर्व पर विधायक पूरन सिंह फर्त्याल को ईश्वरीय संदेश और राखी भेंट करते हुए ब्र.कु. ज्योति।



**मंडी-हिमाचल प्रदेश।** लॉकडाउन के दौरान उपायुक्त श्रवणेंद्र ठाकुर के द्वारा मुख्यमंत्री राहत कोष में आर्थिक अंशदान प्रदान करते हुए ब्र.कु. सुशीला। साथ हैं ब्र.कु. दीपा।

### ओम शान्ति मीडिया वर्ग पेहेली - 20(2019-2020)



### ऊपर से नीचे

1. आत्मिक,....और जिस्मानी डॉ. का सुनो ये कहना (3)
2. ...., निर्विकारी और निरहंकारी बनो (4)
3. विश्वासघात, बेईमानी (3)
4. काष्ठ, काठ (3)
6. झूठ सच बोलकर बात छिपाने की कोशिश करना, दिखावटी कार्यवाही (4)
8. परन्तु, लेकिन (3)
9. ....से लक्ष्मी बाप बनाते हैं (2)
11. मुरीद, प्रशंसक (3)
12. भुजबल, पराक्रम, वीरता (4)
13. बाधा, रूकावट (4)
14. आत्मा जन्म से पहले...में बहुत सजा पाती है (4)
15. मुस्तैद, पेश करने योग्य (3)
17. पति, प्रियतम, बालम (3)
18. रहमदिल, दया करने वाला (4)
23. जंगल, अरण्य (2)
24. ...महाशत्रु है इस पर जीत पानी है (2)
25. बाबा अन्त तक बच्चों को...रोटी जरूर खिलाता रहेगा (2)

### बाएं से दाएं

1. आत्मिकता, रूहानी वायब्रेशन (5)
3. विचार, संकल्प (2)
5. बनावटी, कृत्रिम (3)
7. इच्छा, तमन्ना (3)
10. निर्वासन, शहर से निकालना (4)
11. हुनरमंदी, शिल्पकर्म, मनोहर रचना (4)
12. भारत में शामिल होने वाले लोग (3)
13. पृथक, भिन्न, जो लगा न हो (3)
16. लेखा-जोखा, ब्योरा लेन-देन का (3)
18. कृपा, रहम, अनुकंपा (2)
19. बंदीगृह, कारागार (2)
20. पानी, नीर, अम्बु (2)
21. दोस्त, सखा, मित्र (2)
22. सफेद, उजला, स्वच्छ (3)
24. श्रवणेंद्रिय, कर्ण (2)
25. आत्मविश्वास से कही गई बात, हक, अधिकार (2)
26. धुआं, बादल, कोलाहल (2)
27. तपत, ईर्ष्या, डाह (3)

**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@bktivv.org

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

# राम का गायन या पूजन ही हो! या हम भी राम बनें

आज हम राम जी के चरित्र के बारे में व उनकी कुछ ऐसी धारणाओं के बारे में जानते हैं, जिसमें हमने सुना है कि वो मर्यादा पुरुषोत्तम थे। उनके आदर्शों को भी हम आज अपने सिर माथे रखते हैं और उनके जन्म स्थान को आज भी यादगार के रूप में पूजा जाता है। और वर्तमान समय आप घटित होता देख भी रहे हैं। सिर्फ मर्यादा पुरुषोत्तम कहना या उनके लिए पूजा-अर्चना करना, उनके आदर्शों को पूरी तरह से हमें अपने अन्दर उतारना चाहिए या फिर सिर्फ और सिर्फ मन्दिर में स्थापित करना ही काफी है? ये सोचने का विषय है कि हम मनुष्य आत्मायें धार्मिक सरोकारों को लेकर कर्म कर रही हैं, ना कि राम के पद चिन्हों पर चलकर वैसा मर्यादा पुरुषोत्तम बनें, ऐसी सोच विकसित नहीं कर पा रहे। आज समाज में बहुत सारे बुद्धिजीवी लोग हैं, जो राम के कथनों को रामचरितमानस के माध्यम से कहते हैं, जगह-जगह उसका उदाहरण देते हैं और उनके कुछ आदर्शों को कुछ गलत तरीके से भी उपयोग करते हैं। जैसे राम की सीता चुराई जाना, राम का वन-वन भटकना, राम का पत्नी के लिए रोना बिलखना, इसका कुछ मानसिक सरोकार है, आध्यात्मिक सरोकार है, ना कि ऐसा जैसा हम सोचते हैं। राम चरितमानस में

तुलसीदास जी ने सीधा लिखा हुआ है कि मैं आत्मा राम के चरित्र को मानसिक रूप से तैयार करके उसको कलियुग की मनोदशा का वर्णन करने हेतु प्रयोग किया है। ये आत्मा राम की कहानी है कि आत्मा जब गिरावट की स्थिति में होती है तो उस समय उसकी मनोस्थिति क्या होती है। उसको अलग-अलग सोपानों में या कांडों (उत्तर कांड, बाल कांड) में वर्णन किया। इन चरित्रों को जब लोग पढ़ते हैं तो राम का मानसिक चरित्र बनाते हैं। लेकिन राम की एक-एक मर्यादा देखो तो राम पिता के आज्ञाकारी थे, पत्नी के साथ वफादार थे, माता के वात्सल्य से अविभूत थे, भाइयों से स्नेह था, प्रजापालक थे, प्रकृति का सम्मान करते थे, इतने सारे गुणों से भरपूर रामचन्द्र जी को हम सिर्फ पूजन तक रख रहे हैं या गायन तक रख रहे हैं, ना कि उनके चरित्रों को धारण करने की कोशिश कर रहे हैं। आज हमारी मानसिक स्थिति कलियुग में इतनी बदल गई है- हमारे अन्दर भेदभाव है, किसी के प्रति सम्मान नहीं है, किसी के प्रति वफादार नहीं हैं, ये सारे गुण रामचन्द्र जी के अन्दर थे इसीलिए तो आज उनको

पूजते हैं। गुणों के आधार से पूजा होती है, उनके जीवन में संघर्ष दिखाने का कारण ही यही था कि चाहे कुछ भी हो जाये वो गुणों को छोड़ते नहीं थे। उस समय भी अगर रावण जैसा व्यक्ति होता और ये स्थिति होती कि राम की सीता चुराई गई होती, तो उससे तो अच्छा समय आज है जो सुरक्षा गार्ड रख रहे हैं। ये जो उपरोक्त वर्णन है इसको हमने ब्रह्माकुमारी के सात दिन के कोर्स में देखा और पाया कि श्रीकृष्ण सतयुग में आये, राम त्रेता में आये। आत्मा राम की बुद्धि रूपी सीता कलियुग के आकर्षण रूपी सोने के मृग को देखकर परेशान हो जाती है। और पूरी जीवन ये जानते हुए भी कि ये माया है उससे निकल नहीं पाते। ये रावण विकार का प्रतीक है। काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार शामिल हैं। उसी ने हमारी बुद्धि को खराब कर रखा है माना चुरा लिया है। इस कोर्स से हमें पता चला कि असल में हम स्वतंत्र थे, शक्तिशाली थे, और राम जैसे थे। जो भक्ति मार्ग में गायन है कि जब राम ने रावण को मारना था तो उन्होंने नौ दिन लगातार शिव से शक्तियाँ प्राप्त करने के लिए तपस्या की और उसके बाद उनको जब इसमें शक्तियाँ प्राप्त हुईं तो उन्होंने जाके



ब्र.कु. अनुज, दिल्ली

नौवे दिन उसका उद्यापन किया। जैसे किसी व्रत का उद्यापन करते हैं वैसे उन्होंने नौवे दिन उद्यापन किया। और उस उद्यापन के आधार से कहा जाता है कि उन्होंने रावण पर विजय प्राप्त की। अब ये कहानी एक आत्मा के बारे में है। जब आत्मा फुल टाइम किसी भी बात से निकलने में संघर्ष कर रही है, युद्ध की परिस्थिति है उसके अन्दर, लड़ाई का पूरा महौल बना हुआ है, माइंड अपने आप में लड़ रहा है। दसों इन्द्रियाँ अपने आप में लड़ रही हैं। इस पर विजय प्राप्त करना ही रावण पर विजय प्राप्त करना है। तो इस बार राम नवमी जब हम मनायें, जिस-जिस तरह की गहरी बातें हमारे अन्दर बैठ गई हैं उन बातों को शक्तिशाली, पवित्रता के वायब्रेशन से, पवित्रता की धारणा से, अच्छी सोच से, अच्छी वृत्ति से, ऐसे बाणों से उसे पूरी तरह से सुखा दें और एक नये जन्म के साथ, एक नये अवतार के साथ एक नया जीवन जीने की कोशिश करें। ये है सच्ची राम नवमी मनाना। हमारा आत्मा का नया जन्म हो गया, नया पुनर्जन्म हो गया। इस तरह से हम अपने आपको शक्तिशाली बना के जीवन में आगे बढ़ते रहें और बढ़ाते रहें। तो राम का जन्म माना आत्मा का पुनर्जन्म। इस तरह से इस बात को समझ के आगे बढ़ सकते हैं।

## जीवन दर्शन

### विद्या की देवी



मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती

मम्मा जिस विषय को उठाती थी, उसकी अत्यंत गहराई में चली जाती थीं। विशेष, उन दिनों में मम्मा कर्म के ऊपर बहुत विस्तार से और गहन रूप से समझाती थी। परमात्मा के परिचय के बारे में तथा पवित्रता की धारणा के ऊपर भी बहुत गहराई से समझाती थीं। गहराई के साथ समझाने की विधि बहुत सरल, सहज और रमणीक होती थी। सुनने वालों को धारणा भारी और कठिन नहीं लगती थी। सचमुच सुनने वालों को लगता था कि वे विद्या की देवी सरस्वती हैं और उनकी विद्या से उनका जीवन धारणा रूपी धन से सम्पन्न हो रहा है। उनकी धारणा बहुत उच्च कोटि की थी। मम्मा बोलती बहुत कम थीं, केवल क्लास में या किसी से व्यक्तिगत रूप से मिलते समय ही उनकी आवाज सुनने में आती थी। परमात्मा की याद में लवलीन रहने की उनकी एक स्वाभाविक स्थिति होती थी। उनके आस-पास के प्रकम्पन से जो अपनेपन का अनुभव होता था। उनके हर शब्द में ज्ञान समाया रहता था। यूं कहें उनके रोम-रोम में ज्ञान समाया हुआ था। उनको देखते ही परमात्मा की याद में हमारा मन मगन हो जाता था। याद करने की मेहनत नहीं करनी पड़ती थी। परमात्मा पिता की याद सहज आती थी।

## उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दें



**प्रश्न : मेरा एक बेटा है, उसका नाम आवेग है। उसकी उम्र 16 साल है, 11वीं में पढ़ता है। मैं थोड़े समय से विद्यालय से जुड़ी हुई हूँ। प्रॉब्लम ये है कि बहुत जल्दी उसे गुस्सा आ जाता है और कभी-कभी तो उसे इतना गुस्सा आता है कि वो ये नहीं देखता कि कौन है, माता-पिता हैं या उसके ग्रैंड पैरेंट्स हैं, उसके मुख में जो आता है वो बोल देता है। ये हालत उसकी घर में है लेकिन बाहर स्कूल में लोगों के साथ जो व्यवहार है वो बहुत ही अच्छा है। और सबसे महत्वपूर्ण बात ये है कि वो सारा दिन टीवी और कंप्यूटर पर लगा रहता है। तो हम ऐसा क्या करें जो बच्चे की मनोस्थिति ठीक रहे?**  
**उत्तर :** ये भी एक मानसिक बीमारी ही है। क्रोध तो एक बुराई है। एक तो क्रोध से बुद्धि नष्ट होती है और दूसरा टीवी देखते हैं, सारा दिन नेट यूज करते हैं तो इन सबसे मन की एकाग्रता नष्ट हो जाती है। भले गन्दी चीजें ना भी देखते हों नेट पर लेकिन फिर ये सब चीजें मन में एक कंप्यूटर-सा क्रियेट करती हैं इसीलिए बच्चे के लिए ये सब बहुत हानिकारक है। अभी रही बात कि क्या करना चाहिए। आपने ज्ञान लिया है, योग सीखा है तो पहला आपको क्या करना है बच्चे को पवित्र भोजन खिलाना है। भोजन में शांति के वायब्रेशन डालें। बार-बार ये याद करें कि मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ... मैं पवित्र आत्मा हूँ। और जब भोजन बन जाए और बच्चे को खिलाएं तो ये संकल्प करें कि पवित्र भोजन खाने से इसका चित्त शांत हो जाये। दूसरा ये जब बच्चा सोया हो तो पांच बजे, साढ़े पांच बजे तो एक तो उसको वायब्रेशन दें पाँच से सात मिनट। योग जो करते हैं वो जानते हैं कि अच्छे वायब्रेशन कैसे दिए जाते हैं। फिर उसको आत्मा देखकर माइंड टू माइंड उससे बात करें। संकल्प दें कि तुम बहुत अच्छे हो, तुम्हें अपने भविष्य को बहुत महान बनाना है। तुम तो हमारे कुल के दीपक हो, तुम्हें तो पढ़ाई में बहुत होशियार होना है, टॉप करना है। ये इंटरनेट, ये टीवी आदि तो बेकार की चीजें हैं। इनसे तुम्हारा भला नहीं होगा। तुम तो शांत आत्मा हो, इसलिए तुम इस क्रोध को छोड़ दो। तो ऐसा एक ही समय पर रोज करेंगे, अच्छे विचार देंगे तो जब वो सोया है तो उसका सबकोन्शियस माइंड इन विचारों को स्वीकार करेगा। और दो-चार दिन में उसके अन्दर ये विचार होंगे। ये विचार उसके व्यवहार में पूरी तरह से चेंज लायेंगे। रोज आधा घंटा आपको बच्चे के लिए योग करना चाहिए कि ये इसके कल्याण के लिए है-मैं विश्व कल्याणकारी हूँ। इस

योग की शक्ति से इस बच्चे का चित्त शांत हो। इसका कल्याण हो, ये पढ़ाई पर पूरा ध्यान दे। ये तीन विधि अपनाए से निश्चित ही बच्चे में चेंज आयेगा।  
**प्रश्न : मेरा नाम सौभाग्य है। मैं हैदराबाद से हूँ। थोड़े दिनों से मुझे ज्ञान सुनने के समय और योग के समय बहुत नींद आती है, इसके लिए मुझे क्या करना चाहिए?**  
**उत्तर :** नींद के कई कारण हो सकते हैं। रात को अच्छी नींद न आती हो और दूसरा है भोजन ठीक न हो, पाचन ठीक न हो, तो मनुष्य को सुस्ती आती है। जैसे ही चित्त को शांत करेंगे तो सो जायेंगे। थकान भी होने लगेगी। इसके लिए कुछ फिजिकल एक्सरसाइज भी करनी चाहिए जैसे अनुलोम-विलोम है, इससे ब्रेन को ऑक्सीजन जाती है। और मनुष्य चुस्त हो जाता है। योग के समय नींद आती है तो योग अभ्यास घूम फिर कर, कर लें। और मुरली सुनने के समय डायरी पेन लेकर बैठें, तो इस अटेंशन से सुनें कि मुझे हर बात लिखनी है। तो वो जो अटेंशन है वो आपकी नींद को समाप्त कर देगा। चुस्ती से बैठेंगे कि अमृत बंट रहा है और तुम सो गए। तो एक अच्छा उमंग रहेगा। पूरे दिन में मनुष्य कुछ ऐसी छोटी-छोटी गलती भी करता है जो आत्मा की प्योरिटी के विरुद्ध है। आत्मा जिसे एक्सेप्ट नहीं करती। तो वो जब ऐसे अच्छे कार्यों में बैठती है, जब बहुत सुन्दर अनुभूति होनी चाहिए, तो वो जो सारा दिन कर्म किया है उसका एक रिटर्न, दबाव आत्मा को सुला देता है। जिसके द्वारा सूक्ष्म पाप ज्यादा होते हैं या जिनसे हुए हैं उनको ऐसे श्रेष्ठ समय पर नींद आ जाती है। हम सारा दिन सबको सुख दें। हमारे मन में किसी के प्रति बुरी भावनायें रहती हों तो उसे श्रेष्ठ भावना में बदल दें। हम पुण्य कर्मों पर ज्यादा अटेंशन दें। दूसरों की ओर से मिलने वाली ब्लैसिंग्स भी ऐसे

समय पर मदद करती हैं।  
**प्रश्न : मेरा नाम प्रिया है। मैं 26 साल की हूँ। मैं साइकोथैरेपिस्ट हूँ। मैं काफी समय से विद्यालय से जुड़ी हुई हूँ। मेरी समस्या ये है कि मैं अपने कैरियर से खुश नहीं हूँ। उसमें मुझे इंटरैक्ट पैदा नहीं हो पा रहा है। और इसके अलावा मुझे कोई भी अच्छी जॉब प्राप्त नहीं हो पा रही है। मन दिनभर कन्फ्यूज और उदास रहता है, जो भी काम करती हूँ उसमें सन्तुष्टि नहीं मिल पाती है। योग करने की कोशिश कर रही हूँ उसमें भी उतनी सफलता नहीं मिल पा रही है। तो ऐसे में मैं क्या करूँ?**  
**उत्तर :** आप सुबह जल्दी उठकर सुन्दर विचार करें, अपने श्रेष्ठ भाग्य को याद करें और बाबा को श्रुक्रिया करें। याद करें कि उसने मुझे क्या-क्या दिया है, श्रेष्ठ बुद्धि दी है, अच्छा तन दिया, अच्छा परिवार दिया...। आपको बारम्बार श्रुक्रिया। ऐसे सवें उठकर मन को एक डीप हैप्पीनेस से भरें। इससे हम मन चार्ज हो जायेगा। और अनेक चीजें ठीक होने लगेगी। फिर आपका योगाभ्यास अच्छा होने लग जायेगा। आपका मनोबल बढ़ेगा। मैं तो ये कहूँगा कि आप अपनी वर्तमान जॉब को ही एन्जॉय करें। बाकी आप 21 दिन का योगाभ्यास भी जरूर करें। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। इन दो संकल्पों को लेकर 1 घंटा मेडिटेशन करेंगे, तो द्वार भी खुल जायेगा। अगर आपका योग बहुत अच्छा होगा तो ये जो कार्य में मन नहीं लगता ये भी समाप्त हो जायेगा और कार्य को भी एन्जॉय कर पायेंगे। और सम्भव है कि नया मार्ग भी आपको मिल जायेगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

CABLE Network

hathway | DEN | DeCABLE

GTPL | FASTWAY | UCN | JioTV

TATA(Sky) 1065 | airtel digital TV 678

VIDEOCON 497 | dishtv 1087



डॉ. जगदीशचन्द्र हसीजा

# नासमझी के लिए ज्ञान

क्या कहते हैं? यह अग्नि के लिए है, यह वायु के लिए है, यह आकाश के लिए है; उसका भाव क्या है? घी को अग्नि में डालेंगे, अग्नि में डालेंगे तो सूक्ष्म हो जायेगा। सूक्ष्म होकर सारे वातावरण में मिल जायेगा। घी किसी को पिला दो, उसको अग्नि में क्यों डाल रहे हो? वे उसकी व्याख्या देते

मानकर उसको समर्पित करते हैं।

## सब सुखी कैसे होंगे?

हम भी समर्पण करते हैं लेकिन उसका भाव यही होता है कि हमारी जो शक्ति है, हमारा जो समय है, हमारी जो सम्पत्ति है, हमारा जो भी है, वह स्व इच्छा के लिए नहीं, स्वार्थ के लिए

## ज्ञान क्या है?

हमारी इच्छा वो हो जिसमें अच्छाई हो, लोक कल्याण हो, यही तो ज्ञान है। ज्ञान क्या है? जिसमें अच्छे और बुरे के अन्तर की समझ हो। यह जानकारी हो कि किसमें हमारा लाभ है और किसमें हमारी हानि है, किसमें हमारा कल्याण है और किसमें हमारा अकल्याण है। जब हम ज्ञान प्राप्त करते हैं तो उसका पहला परिणाम यह होना चाहिए कि हमारी जो हानिकारक इच्छायें थीं, अकल्याणकारी इच्छायें थीं, वे समाप्त होनी चाहिए और हमारी इच्छाओं में लोक कल्याण हो, सबका भला हो, समर्पण भाव हो जिसको हम भगवान पर समर्पण कहते हैं। भगवान हमारा समर्पण लेकर क्या करेगा? उसको किसी चीज की आवश्यकता नहीं है। हम समर्पण किसलिए करते हैं? लोक-सेवा के लिए, लोक कल्याण के लिए, यह हमारी इच्छा है। यह अच्छा मेरे लिए नहीं, लोक कल्याण अर्थ। हवन करते हैं ना तो किसलिए करते हैं? सारा मंत्र पढ़कर

किसी को किन्हीं विशेष चीजों का सम्पूर्ण ज्ञान होता है परन्तु वे दूसरे के सुख या कल्याण के लिए उपयोग नहीं तो वो ज्ञान किस काम का! वो तो और ही अपना अहम दिखायेगा, जिससे दूसरों को ठेस पहुंचेगी। तो ज्ञान का मतलब है दूसरों का कल्याण।

हैं कि अग्नि में डालने से वह सूक्ष्म हो जायेगा और वह वातावरण में मिल जायेगा। हमारे में दूसरों का भला करने की, दूसरों का कल्याण करने की भावना आयेगी। खायेंगे तो हम थोड़े लोग खायेंगे लेकिन वातावरण में मिल जाये तो सबको थोड़ा-थोड़ा मिल जायेगा। आज आदमी के पास पीने के लिए दूध नहीं है लेकिन आग में डाल देते हैं, क्यों? क्योंकि शुरू में इसके पीछे भी त्याग भावना थी। वे बार-बार यही कहते हैं। अग्नि को भी भगवान

नहीं, सबके लिए है। कोई भी सत्संग होगा आर्य समाज का, सनातनियों का, तो क्या कहते हैं? सर्वे भवन्तु सुखिना..., सब सुखी हों। हरक सत्संग में ऐसे गाते हैं। ऐसे ही हमारे कहने से सब सुखी हो जायेंगे क्या? अगर हमारे कहने से विश्व में सब सुखी हो जायेंगे तो इतने सब कार्यक्रम आदि करने की क्या जरूरत है, ऐसे ही हो जायेंगे। लेकिन ऐसा नहीं है। मनुष्य कर्मों से गिरे हैं और कर्मों से चढ़ेंगे। दुःख और अशान्ति किससे

मिलती है? बुरे कर्मों से। सुख और शान्ति कैसे मिलेगी? अच्छे कर्मों से। कर्म कैसे किये जाते हैं? संकल्प से। संकल्प कैसे ठीक होंगे? संस्कार को ठीक करने से और इच्छा को ठीक करने से। उसको ठीक करने से सब ठीक हो जायेंगे और सब सुखी हो जायेंगे। बाबा ने हमें एक बात बतायी है, स्व परिवर्तन का नियम। संसार में आज तक यह बात किसी ने भी नहीं कही है।

यह बात 'स्व परिवर्तन से विश्व परिवर्तन' एक क्रान्तिकारी नियम है। संसार में पहली बार यह बात बाबा द्वारा ही कही गयी है। ईश्वरीय ज्ञान ऐसा है कि इसकी तुलना या उपमा किसी भी दर्शनशास्त्र से नहीं हो सकती। देखिये, दुनिया में पुस्तकें भरी पड़ी हैं पहला भाग, दूसरा भाग...। हिमालय जितनी उनकी ऊंचाई हो सकती है, इतनी किताबें हैं संसार में। लेकिन उनसे प्राप्ति क्या हुई? खोदा पहाड़ निकला चूहा, वो भी मरा हुआ। आजकल 800-1000 पृष्ठों की मोटी-मोटी किताबें हैं। एन्साइक्लोपीडिया ऑफ ब्रिटानिया, कितने वॉल्यूम्स हैं उसके! ऐसे ही एन्साइक्लोपीडिया ऑफ अमेरिका, कितनी पुस्तकें हैं उसकी! ज्ञान न सिर्फ किताबें बनाने के लिए है परन्तु एक छोटा-सा उसूल हमारे जीवन में आ जाये कि हमें किसी को दुःख नहीं देना, ये समझ हम विकसित कर लें भले ही हमने किताबें ना पढ़ी हों। हमारे जीवन से सबको सुख, शांति और सुकून मिले यही तो ज्ञान है।

## जीवन का सत्य

विचार करें संसार से मिलने वाली खुशी ज़्यादा देर टिकने वाली नहीं है क्योंकि संसार ही टिकने वाला नहीं है। संसार हर पल बदल रहा है तो उस बदलने वाले संसार से मिली हुई खुशी कैसे स्थिर रह सकती है? संसार से मिलने वाली खुशी जितनी ज़्यादा होगी तो उस खुशी में दुःख की सम्भावना भी उतनी ही ज़्यादा होगी। जो खुशी बिना कारण अंदर से आती है, आपके अस्तित्व से आपके होने से आती है वो खुशी सदा सर्वदा है और कभी जाने वाली नहीं है! ये खुशी बिल्कुल आपके श्वास के साथ हर पल रहेगी। इस खुशी की अनुभूति तब होगी जब आपके विचार, आपका ध्यान बाहरी वस्तुओं से हटेगा, जब आप स्वस्थ होंगे स्वयं में स्थित होंगे, जब आपके हृदय रूपी सरोवर में विचारों की तरंगें शांत होंगी।



## स्वास्थ्य

किशमिश अपने कई लाभकारी गुणों के लिए जानी जाती है। किशमिश सूखे अंगूर से प्राप्त होती है या अंगूरों को धूप में सुखाकर, जब तक कि अंगूर का रंग सुनहरा, हरा या काला नहीं हो जाता है। इसके अलावा इसमें नेचुरल शुगर होती है। जो नुकसान नहीं पहुंचाती। इसका इस्तेमाल पानी में भिगोकर करते हैं तो इसकी तासीर ठंडी हो जाती है। तो आइए जानते हैं इसका उपयोग कि किस बीमारी में, किस तरह से इसका इस्तेमाल करना चाहिए।

**कब्ज में लाभकारी :** किशमिश के सेवन से पाचन तंत्र में सुधार होता है। इसमें पाए जाने वाला फाइबर जठरांत्र मार्ग से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। 10 से 12 किशमिश को दूध में अच्छे से उबाल लें और रात में सोने से पहले इसका सेवन करें। इसका एक हफ्ते तक सेवन करने से आपको जल्द ही कब्ज के इलाज में मदद मिलेगी।

**वजन बढ़ाने में मदद :** किशमिश, सभी ड्राई फ्रूट्स की तरह स्वस्थ तरीके से वजन बढ़ाने के लिए आहार है। क्योंकि ये फ्रुक्टोस और ग्लूकोज से भरे हुए होते हैं और इसमें बहुत अधिक मात्रा में ऊर्जा भी पाई जाती है। किशमिश खराब कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को जमा किए बिना

वजन बढ़ाने में आपकी सहायता करती है। विटामिन, एमिनो एसिड और सेलेनियम और फास्फोरस जैसी खनिजों की वजह से यह आपके शरीर के लिए बहुत ही लाभकारी होती है। इसके अलावा किशमिश अन्य प्रोटीन, विटामिन और भोजन से प्राप्त पोषक तत्वों के अवशोषण को उत्तेजित करती है, जिससे आपकी समग्र ऊर्जा और प्रतिरक्षा प्रणाली की शक्ति में सुधार होता है।

लोहा जैसा पोषक तत्व बालों को स्वस्थ बनाए रखने के लिए आवश्यक होता है। शरीर में लोहे की कमी रूखे और बेजान बाल और बालों के झड़ने का कारण बन सकती है।

**पाचन को रखे स्वस्थ :** रोजाना किशमिश का सेवन करना आपके पेट के लिए अच्छा होता है। अगर किशमिश को भिगो कर रोज सुबह खाया जाए तो यह पाचन के लिए भी लाभकारी होता है। किशमिश पेट को साफ रखने में प्रभावी

में पॉली फेनोलिक फाइटोन्यूट्रीएंट्स होते हैं। ये फाइटोन्यूट्रीएंट्स ऑक्युलर हेल्थ(नेत्र स्वास्थ्य) के लिए बहुत अच्छे होते हैं, क्योंकि ये आँखों को मुक्त कण के कारण, मैक्यूलर डिजनरेशन, दृष्टि से संबंधित कमजोरी और मोतियाबिंद से आँखों की रक्षा करते हैं। अपने एंटीऑक्सिडेंट गुणों के अतिरिक्त, किशमिश में पर्याप्त मात्रा में विटामिन ए, बीटा कैरोटीन और ए कैरोटिनॉइड होते हैं, जो सभी अच्छे ऑक्युलर स्वास्थ्य के लिए आवश्यक होते हैं।

त्वचा पर चमक भी आती है।

**एनर्जी दें :** यदि आप दिनभर ऑफिस में थका हुआ महसूस करते हैं तो आप काम के बीच-बीच में किशमिश का सेवन करते रहें। किशमिश ऊर्जा का एक महत्वपूर्ण स्रोत है। इसमें कार्बोहाइड्रेट और फाइबर पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। इससे शरीर को तुरंत ताकत मिलती है।

**सूखी खांसी में आराम :** यदि आपको लंबे समय से खांसी है, जिसे आमतौर पर सूखी खांसी कहा जाता है या दमा की समस्या है तो आपको किशमिश खाने से आराम मिलता है। लंबे समय से खांसी से परेशान व्यक्ति रोज किशमिश खाएं, इसका सेवन टीबी के रोगियों को भी आराम देता है।

**इम्युनिटी बढ़ाने में सहायक :** किशमिश में वे सभी पोषक तत्व पाए जाते हैं जो इम्युनिटी बढ़ाने में सहायक होते हैं। ठण्ड में प्रतिदिन इसका सेवन करने से बैक्टीरिया और इन्फेक्शन(संक्रमण) से लड़ने में सहायता मिलती है।

**बवासीर का अचूक इलाज:** बवासीर ऐसी बीमारी है जो ऑपरेशन वगैरह से ठीक नहीं होती है। जो नेचुरल तरीके हैं उनसे ही ये ठीक होती है। एक मुट्ठी भर किशमिश लें और उसे रात को भिगने के लिए रख दें और सुबह खाली पेट किशमिश का पानी पीकर किशमिश को खा लें। इसे 7 दिन तक उपयोग करें, आपको लाभ मिलेगा।

# किशमिश खायेँ सेहत बनायेँ

**किशमिश के त्वचा के लिए लाभ** किशमिश पौष्टिक होने के साथ ही साथ त्वचा को स्वस्थ और सुंदर बनाये रखने में मददगार है। किशमिश किसी भी क्षति से कोशिकाओं की रक्षा करती है। इसमें मौजूद 'फिनोल' नामक एंटीऑक्सिडेंट त्वचा कोशिकाओं (कोलेजन और इलास्टिन) को हानिकारक मुक्त कणों के प्रभाव से दूर रखते हैं, जिससे झुर्रियाँ और फाइन लाइन्स जैसे बढ़ती उम्र के लक्षण ठीक होते हैं। इससे, शरीर को साफ और चमकदार त्वचा पाने के लिए विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में भी मदद मिलती है।

**बालों के लिए उपयोगी :** किशमिश में बालों की स्थिति में सुधार करने के लिए आवश्यक विटामिन बी, लोहा, पोटैशियम और एंटीऑक्सिडेंट जैसे पोषक तत्व होते हैं। किशमिश में मौजूद

है और कब्ज से राहत में मदद करती है। इसके अलावा, किशमिश का दैनिक रूप से सेवन आँतों को नियमित एवं साफ रखता है और फाइबर सिस्टम से विषाक्त पदार्थों और अपशिष्ट उत्पादों को बाहर रखने में मदद करता है।

**बुखार में लाभकारी किशमिश :** प्रोनोलिक फाइटोन्यूट्रीएंट्स (शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले तत्व) जोकि अपने जीवाणुनाशक, एंटीबायोटिक और एंटीऑक्सिडेंट गुणों के लिए जाने जाते हैं। यह तत्व किशमिश में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है और वायरल और जीवाणु संक्रमण से हुए बुखार के इलाज में सहायक है।

**किशमिश आँखों के लिए :** किशमिश



**खून की कमी को करे पूरा :** इसमें आयरन अधिक मात्रा में पाया जाता है। इसलिए यह एनीमिया से बचाव करता है। इसके अलावा इसमें कॉपर भी होता है जिससे रेड ब्लड सेल्स बनते हैं और खून की कमी नहीं होती।

**बॉडी करे डिटॉक्स :** किशमिश का पानी पीने से टॉक्सिन्स को बाहर निकालता है, जिससे लिवर के रोग, किडनी, पथरी आदि से बचाव होता है। इसके अलावा

➤ 'नकारात्मक विचारों और विकारों से मन की सुरक्षा' विषय पर अंतर्राष्ट्रीय वेबिनार ➤

# 'नकारात्मक विचारों को मन में न आने दें' पर हुआ मंथन



श्रद्धेय ब्रह्माकुमारी चक्रधारी दीदी  
डायरेक्टर,  
सर्व सेवाकेन्द्र, रूस



श्रद्धेय ब्रह्माकुमारी सुदेश दीदी  
डायरेक्टर,  
सर्व सेवाकेन्द्र, यूरोप



भ्राता डॉ. नितिन नागरकर जी  
डायरेक्टर, एम्स हॉस्पिटल  
रायपुर



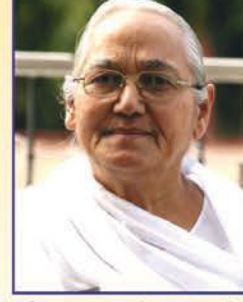
भ्राता डॉ. अवधेश शर्मा जी  
सुप्रसिद्ध मनोचिकित्सक,  
नई दिल्ली



माननीया बहन किरणमयी नायक  
अध्यक्ष,  
राज्य महिला आयोग, छ.ग.



भ्राता स्वप्निल कुशतपण  
एवं बहन कु. शारदा नाथ,  
लोकप्रिय गायिका



श्रद्धेय ब्रह्माकुमारी कमला दीदी  
क्षेत्रीय निदेशिका,  
इन्दौर जोन

**रायपुर-छ.ग.।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा रक्षाबन्धन के उपलक्ष्य में 'नकारात्मक विचारों और विकारों से मन की सुरक्षा' विषय पर यू ट्यूब पर ऑनलाइन वेबिनार का आयोजन किया गया। एम्स रायपुर के डायरेक्टर डॉ. नितिन एम. नागरकर ने कहा कि पिछले पांच-छह महीने से हम कोविड-19 से जूझ रहे हैं। इस समय यह बहुत ज़रूरी है कि हम मानसिक तौर पर मजबूत बनें। अपने बचाव के लिए सावधानी रखें, भीड़-भाड़ वाले इलाके में जाने से बचें। आम तौर से कोविड - 19 की यह बीमारी ठीक हो जाती है। सिर्फ थोड़ी तकलीफ हो सकती है उन्हें, जिन्हें इसके साथ-साथ और भी दूसरी बीमारी है। सबसे अच्छी बात यह होगी कि हमारे मन में सदैव सकारात्मक सोच होनी चाहिए। सकारात्मक सोच हमें हर

कार्य में सफलता दिलाएगी। इससे हमें मानसिक ताकत मिलती है। कोविड से घबराने की ज़रूरत नहीं है। अभी परीक्षण

के साथ-साथ अस्पतालों में इसके इलाज की भी बेहतर व्यवस्था उपलब्ध है। छत्तीसगढ़ राज्य महिला आयोग अध्यक्ष

किरणमयी नायक ने कहा कि माँ-बाप हमेशा बच्चों को मना करते हुए कहते हैं कि यह मत करो, ऐसे मत करो आदि।

किन्तु यह नहीं बतलाते कि ऐसे करो। बचपन में यही से नकारात्मक सोच शुरू हो जाती है। दैनिक जीवन पर इसका बहुत बुरा असर पड़ता है। ज़रूरत अपनी सोच को बदलने की है। शान्ति सरोवर रिट्रीट सेन्टर रायपुर की निदेशिका ब्र.कु. कमला दीदी ने कहा कि अपनी सुरक्षा के लिए एक व्रत लें कि हम नकारात्मक और व्यर्थ बातों से दूर रहेंगे। क्योंकि इससे मन कमजोर होता है और मन कमजोर होने से स्वास्थ्य और स्वभाव पर असर पड़ता है। मन को शक्तिशाली बनाने के लिए रात्रि को सोने से एक घण्टा पहले अपने टेलीविजन और इंटरनेट से दूर हो स्वचिंतन करें। अच्छा होगा कि मेडिटेशन करें। इस अवसर पर रायपुर के गायक स्वप्निल कुशतपण ने गीत गाकर भावविभोर किया।

## अस्वाभाविक स्वाभाविक बन गया है वर्तमान

नई दिल्ली के मनोचिकित्सक डॉ. अवधेश शर्मा ने कहा कि वर्तमान परिस्थितियों में अनेक लोगों के मन में नकारात्मक विचार चलना स्वाभाविक है। ऐसे विचार उनके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक तो हैं ही और उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी प्रभावित करते हैं। हमारा बहुत सारा समय भूतकाल और भविष्य की सोच में व्यर्थ चला जाता है। इससे मुक्त होने के लिए मेडिटेशन व सकारात्मक विचारों से मन को भरपूर करने की हॉबी बनायें।

## मनुष्य का मन एक चक्की की तरह है

रशिया स्थित केन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु. चक्रधारी दीदी ने कहा कि मनुष्य के कर्म करने से पहले उसके मन में संकल्प उठता है। कहते हैं कि मनुष्य का मन एक चक्की की तरह है, उसमें दाना डालेंगे तो हाथ में आटा आएगा नहीं तो मिट्टी हाथ में आती रहेगी। ऐसे ही मन का काम है चलते रहना। अगर आप उसमें श्रेष्ठ विचारों का दाना नहीं डालेंगे तो व्यर्थ चिन्तन या नकारात्मक विचारों रूपी मिट्टी हाथ में आयेगी।

## अपने को परमात्मा की छत्रछाया में समझें

वेबिनार में भाग लेते हुए ब्रह्माकुमारी संस्थान के जर्मनी, यूरोप स्थित सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु. सुदेश दीदी ने कहा कि हमेशा अपने को परमात्मा की छत्रछाया में सुरक्षित समझें। किसी भी प्रकार के हीन विचारों को मन में न आने दें। विजय हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है। इसलिए रक्षाबन्धन पर विजय का तिलक लगाकर व्रत लें कि अपने विचारों को परिवर्तित करना है। उन्हें श्रेष्ठ बनाना है।

## मिलाइये नम्बर और करिए परमात्मा से बात



**ग्वालियर-म.प्र.।** रोटरी क्लब ग्वालियर सेन्ट्रल की महिला विंग 'माय सेल्फ नारी' व ब्रह्माकुमारीज के द्वारा 'सकारात्मक सोच' विषय पर ऑनलाइन कार्यक्रम रखा गया। मोटिवेशनल ट्रेनर ब्र.कु. प्रहलाद ने कहा कि सकारात्मक सोच हमारे जीवन का आधार है। जितना हम

सकारात्मक सोचते हैं, उतना हम खुश रहते हैं। आज यदि हमारे जीवन में दुःख, अशान्ति या क्रोध जैसी चीजें हैं तो इसका मतलब है दिव्यगुण और शक्तियों की कमी क्योंकि यह चीजें तभी हमारे जीवन में आती हैं जब आत्मा में निहित सत्व गुणों की परसेंटेज घट जाती है। ध्यान और मेडिटेशन से हम इन गुणों की परसेंटेज बढ़ा सकते हैं। जैसे इनका परसेंटेज बढ़ेगा वैसे हर प्रकार की नकारात्मकता हमारे जीवन से हट जायेगी। इसके साथ ही उन्होंने

## सफलता के तीन सर्टिफिकेट

1. स्व परसंद अर्थात् अपने लिए अच्छा सोचें, बुरा नहीं सोचें।
2. लोक परसंद अर्थात् आप जिनके बीच में रहते हैं उनके प्रिय बनें और उनकी दुआएं लें।
3. प्रभु परसंद अर्थात् हर कर्म को करने से पहले चेक करें अगर भगवान इस कर्म को करने की इजाजत देता है, तो ही करें।

सेल्फ नारी' की ओर से जानवी रोहिता ने किया। इस अवसर ऑनलाइन जुड़ी सपना गोयल, रेखा अग्रवाल, अंजलि बत्रा, लीना, रेखा श्रीवास्तव, सीमा गर्ग, संगीता, दीपा संघी, कमलेश, रंजना बत्रा, रंजीता आदि की भागीदारी रही।

## वेबिनार के ज़रिए मनाया रक्षाबंधन

**अम्बिकापुर-छ.ग.।** बंधन शब्द किसी को भी अच्छा नहीं लगता, पर रक्षाबंधन अनोखा है, जिसमें पवित्रता का सुन्दर भाव लिए हुए है। इसीलिए इसे बांधने से हरेक के जीवन में सुख, शांति और समृद्धि आती है। और इस बंधन को बांधने से स्व की रक्षा कर, दूसरों को भी सुरक्षा प्रदान करता है। ये विचार अम्बिकापुर की सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या ने व्यक्त किए। इस अवसर पर अनुसूचित जाति विकास पिछड़ा वर्ग एवं अल्पसंख्यक विकास, स्कूल शिक्षा मंत्री, छ.ग. के माननीय डॉ. प्रेमसाय सिंह टेकाम ने समाज को मर्यादित बनाने के लिए रक्षाबंधन के यथार्थ रहस्य को जानने की आवश्यकता बताई। डायरेक्टर रुरल इंडस्ट्रीज, रायपुर सुधाकर खलको ने कहा कि आध्यात्मिकता के ज़रिए हमारे अन्दर मानवता जागृत



होती है। नगर निगम आयुक्त, रायपुर डॉ. लवकुश सिंगरोल ने कहा कि जब हम आत्मा से जुड़ जाते हैं तो परमात्मा ही हमारा सच्चा रक्षक बन जाता है। फिर हमें किसी के सहारे की आवश्यकता ही नहीं रहती। पवित्रता अपनाते से ही परमात्मा से जुड़ सकते हैं। वेबिनार के ज़रिए सैकड़ों लोगों ने मनाया रक्षाबंधन।

## 'मेडिटेशन के मैजिक' वेबिनार में जुड़े युवा



**कोरबा-बालको(छ.ग.।)** ब्रह्माकुमारीज द्वारा बच्चों युवाओं को मोटिवेट करने के लिए 'मेडिटेशन के मैजिक' विषय पर ऑनलाइन वेबिनार का आयोजन किया गया। वेबिनार में कोरबा जिले के

विभिन्न स्कूलों से बच्चे, उनके परिजन व आम नागरिक भी जुड़े। मुम्बई से जुड़ी ब्र.कु. रितु ठक्कर ने सबकॉन्शियस माइंड की क्रियाप्रणाली पर विस्तृत चर्चा करते हुए पढ़ाई में मेडिटेशन का

उपयोगिता बताई व मेडिटेशन से सम्बंधित छोटे-छोटे मैजिकल ट्रिक्स सभी के साथ साझा किये। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. विद्या ने किया।