

# ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -23 अंक - 20 जनवरी -II-2021



(पाक्षिक)

माउण्ट आबू

Rs. 8.50

## फसलों पर भी पड़ता हमारे संकल्पों का प्रभाव

**नागपुर-वसंत नगर(महा.)।** राष्ट्रीय किसान दिवस पर 'समृद्ध किसान देश की शान' विषयक वेबिनार में ब्र.कु. तृप्ति दीदी,राष्ट्रीय संयोजिका,ग्राम विकास प्रभाग एवं संचालिका,सुरत वराछा ने कहा कि खेती करते वक्त हमारे संकल्पों का प्रभाव फसलों पर पड़ता है। इसलिए हमेशा परमात्मा की याद और शुभ संकल्पों के साथ ही खेत में कदम रखें। साथ ही दीदी ने कहा कि रासायनिक खाद व कीटनाशक दवाओं का प्रयोग न कर जैविक खेती के साथ-साथ योगिक खेती ही करें। इससे अनाज पौष्टिक बनता और मन भी सुंदर बनता है। डॉ. वाचस्पति पांडे,वैज्ञानिक अधिकारी,जैविक खेती नागपुर ने किसानों से जैविक खेती करने का अनुरोध करते हुए कहा कि हमें पेस्ट कंट्रोल तब करना है जब इकोनॉमिक लेवल के ऊपर जाता है, अन्यथा प्रकृति द्वारा जीव-जन्तु को हाई कैमिकल उपयोग करके खत्म करना हितकारक नहीं है। डॉ. राजाराम त्रिपाठी,राष्ट्रीय संयोजक,अखिल भारतीय किसान महासंघ ने कहा कि हम वो खेती करें जो इकॉनमी वाली हो, राष्ट्रहित में हो,



पर्यावरण को शुद्ध बनाने वाली हो, जमीन को उपजाऊ बनाने वाली हो और हमारा भरण-पोषण करने वाली हो। ब्र.कु. महेन्द्र ठाकुर,मैनेजिंग डायरेक्टर,रुचि एग्रो फार्म,गोंदिया एवं एक्जीक्यूटिव मेम्बर,ग्राम विकास प्रभाग ने कहा कि जब पुरुष(आत्मा), पर्यावरण(प्रकृति) और परमात्मा एक साथ कार्य करते हैं तब हम इस सृष्टि को बेहतर बना सकते हैं और तीनों को एक साथ जोड़ना ही शाश्वत योगिक खेती है। कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. रजनी दीदी,संचालिका,ब्रह्माकुमारीज, नागपुर ने सभी अतिथियों एवं किसान भाइयों का स्वागत व सम्मान किया। ब्र.कु. प्रेमलता दीदी,कामठी ने कार्यक्रम का कुशल संचालन किया। ब्र.कु. रेखा दीदी,संचालिका,उमरेड ने सभी को कॉमेन्ट्री द्वारा राजयोग मेडिटेशन की गहन अनुभूति कराई। ब्र.कु. मनीषा दीदी,संचालिका,छापरा नगर सेवाकेन्द्र ने आभार प्रदर्शित किया। दीप प्रज्वलन में ब्र.कु. प्रेमप्रकाश तथा ब्र.कु. अशोक उपस्थित रहे।

## ज्ञान दर्शन भवन का भव्य उद्घाटन



**धमतरी-छ.ग.।** रूद्री कलेक्ट्रेट परिसर मार्ग पर ब्रह्माकुमारीज के नवनिर्मित सेवाकेन्द्र 'ज्ञान दर्शन भवन' का भव्य उद्घाटन हुआ। इस मौके पर क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. सरिता दीदी ने सभी को बधाई एवं शुभकामनाएँ देते हुए कहा कि ये नया सेवाकेन्द्र राजयोग मेडिटेशन एवं आध्यात्मिक ज्ञान, सुख एवं शांति की किरणों द्वारा इस क्षेत्रवासियों के जीवन में प्रकाश फैलायेगा। उन्होंने सभी से प्रतिदिन कुछ समय सेवाकेन्द्र पर आकर सुख, शांति की राह में आगे बढ़ने का आह्वान



किया। तत्पश्चात् सभी ब्र.कु. बहनों एवं भाइयों द्वारा शिव ध्वजारोहण कर राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास किया गया। मौके पर बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई बहनें एवं गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

## स्वर्णिम दुनिया बनाने में किसानों की महती भूमिका

**नरसिंहपुर-म.प्र.।** राष्ट्रीय किसान दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज के हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. सुमंत,मुख्यालय संयोजक ने कहा कि किसानों को समृद्ध और आत्मनिर्भर बनाने के उद्देश्य से ब्रह्माकुमारीज के ग्राम विकास प्रभाग द्वारा शाश्वत योगिक खेती को विकसित किया गया। जिसके तहत किसानों को जैविक योगिक खेती के लिए प्रेरित किया जाता है, उन्हें ट्रेनिंग दी जाती है। ब्र.कु. कुसुम बहन ने किसान भाइयों का सम्मान करते हुए कहा कि किसान भारत की शान कहे जाते, जबकि किसान में शान खुद ही छिपा हुआ है। भारत की परंपरा आदिकाल से कृषि और ऋषि दोनों से चली आ रही है। प्राचीन काल में भारत सोने की चिड़िया



कहलाता था। ये धरती धन-धान्य व वैभवों से भरपूर थी, ऐसी स्वर्णिम दुनिया बनाने में किसानों की महती भूमिका है। ब्र.कु. प्रीति ने कृषि में राजयोग को शामिल करने के लाभ बताये एवं राजयोग की गहन अनुभूति भी कराई। कार्यक्रम में आये अतिथियों ने कार्यक्रम की सफलता के लिए शुभकामनाएँ दीं। बाल कलाकारों के द्वारा स्वागत नृत्य एवं

युवा कलाकारों के द्वारा लघुनाटिका प्रस्तुत की गई। दीप प्रज्वलन में के.बी. सहारे,वरिष्ठ वैज्ञानिक, आशुतोष शर्मा,विषय वस्तु विशेषज्ञ, बी.डी.आर.सी., वरिष्ठ कृषि विस्तार अधिकारी, डॉ. आर.एन. पटेल,मिट्टी परीक्षण अधिकारी, एस.के. यादव,प्राचार्य एवं शिव योग विशेषज्ञ तथा डॉ. इन्द्रभूषण सिंह,वरिष्ठ किसान शामिल रहे।

## धरती को जो देंगे... वो वही लौटायेगी

**बिसावर-सादाबाद(उ.प्र.)।** राष्ट्रीय किसान दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित कार्यक्रम में स्थानीय संचालिका ब्र.कु. राधा बहन,क्षेत्रीय संयोजिका,ग्राम विकास प्रभाग ने

जिससे मनुष्य का शरीर रोगों का घर ही बन जायेगा। ब्र.कु. सत्य प्रकाश,धौलपुर,राज. ने कहा कि देश के हर नागरिक को चाहिए कि खाना खाने से पहले अन्नदाता किसान को



कहा कि न्यूटन का तीसरा नियम है क्रिया के विपरीत प्रतिक्रिया होती है। यदि धरती माँ को रासायनिक खाद और कीटनाशकों को जहर देंगे तो फसलें भी जहरीली ही मिलेंगी।

दिल से धन्यवाद देते हुए उनके लिए ये दुआ करें कि वे सदा सुखी रहें। साथ ही उन्होंने माउंट आबू में सुचारू रूप से हो रही शाश्वत योगिक खेती के बारे में बताया। पूर्व

विधायक विजेन्द्र सिंह ने बताया कि आज भारत के पूर्व प्रधानमंत्री किसानों के मसीहा चौधरी चरण सिंह का जन्म दिन है। वह भी एक किसान थे। प्रधानमंत्री के रूप में अपने कार्यकाल के दौरान उन्होंने किसानों के जीवन में सुधार के लिए कई नीतियां प्रस्तुत की। समाजसेवी जगवेन्द्र सिंह ने कहा कि किसान जब खेत में मेहनत करके अनाज पैदा करता है, तभी वह हमारी थालियों तक पहुंच पाता है। यदि भारत को उन्नतशील और सबल राष्ट्र बनाना है तो पहले किसानों को आत्मनिर्भर बनाना होगा। कार्यक्रम में आए सभी किसान भूरे लाल शर्मा, विक्की सिंह, मुकेश ठाकुर, मनोज गौतम, नीरज ठाकुर आदि को सम्मानित किया गया।

## मानव सेवा में विशेष सेवा - रक्तदान

**इंदौर-म.प्र.।** हमारे खून से किसी को नया जीवन मिले यह महान पुण्य का कार्य है। हमें हमेशा श्रेष्ठ लक्ष्य को लेकर कार्य करना चाहिए। उक्त विचार ओमप्रकाश भवन के ओमप्रकाश भाई जी सभागृह में ओमप्रकाश भाई जी की पांचवी पुण्यतिथि पर आयोजित 'रक्तदान शिविर' में एम.जी.एम. मेडिकल कॉलेज के डीन डॉ. संजय दीक्षित ने रखे। इंदौर जोन की मुख्य क्षेत्रीय समन्वयक ब्र.कु. हेमलता दीदी ने कहा कि रक्तदान महादान है, यह वही कर सकता है जिसके अंदर मानव मात्र के प्रति परोपकार की भावना हो। सम्पूर्ण डायग्नोस्टिक सेंटर की डायरेक्टर डॉ. साधना सोझानी ने कहा कि



हम डॉक्टरों शरीर का इलाज करते और ब्रह्माकुमारी बहनें मन का इलाज करती हैं। लोगों के जीवन से तनाव दूर कर शांति, खुशी देती हैं जो आज के युग की बहुत बड़ी जरूरत है। आई.एम. ए. के अध्यक्ष डॉ. सतीश जोशी ने कहा कि मानव सेवा सबसे बड़ी सेवा है और उसमें भी रक्तदान करना विशेष

यादव एवं विनायक नेत्रालय के वरिष्ठ नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. अमित सोलंकी ने भी शुभकामनाएँ दीं। मौके पर डॉ. नितिन अजमेरा एवं ब्लड बैंक एम.वाय. की टीम भी सहयोगी रही। डॉ. गिरीश टावरी व डॉ. संगीता टावरी उपस्थित रहे एवं रक्तदान किया। मेडिकल विंग की क्षेत्रीय संयोजिका ब्र.कु. उषा ने आभार प्रदर्शन व संचालन डॉ. शिल्पा देसाई ने किया।

## ए.बी.सी.डी. विटामिन्स का करें सेवन



डॉ.कु. गंगाधर

जैसे शरीर की सर्व बीमारियों का कारण कोई न कोई विटामिन की कमी होती है, या यूँ कहें कि शरीर को जो पोषक तत्व चाहिए, उसमें कमी आ जाती है, लेकिन इस कमी को न समझ पाने के कारण डॉक्टर से परामर्श लेना पड़ता। डॉक्टर देखता, दवाई देता और सलाह भी देता। तात्कालिक उस कमी को पूर्ण करने के लिए विटामिन्स की गोलियाँ देता और साथ-साथ यह भी कहता कि आप अपनी डाइट में इस चीज को शामिल करें। जैसे कि विटामिन-सी की कमी हो जाने पर नींबू का पानी, संतरा आदि का सेवन करने को कहता। और साथ-साथ कुछ एक्सरसाइज करने की भी सलाह देता। ठीक वैसे ही हमारे मन में आने वाली कमी-कमजोरियों के लिए भी विटामिन ए,बी,सी,डी का सेवन करना बहुत जरूरी है। वो भी नियमितता के साथ। जैसे हम भोजन, पानी नियमित रूप से लेते हैं, जितना चाहिए उतना ही लेते हैं। वैसे ही मन को भी स्वस्थ रखने के लिए विटामिन्स और मिनरल्स की आवश्यकता होती है।

विटामिन-ए यानी आत्मा। विटामिन-ए के लिए आत्म-अनुभूति करें। जैसे विटामिन-ए की कमी के कारण आँखों की रोशनी कम होने लगती है, वैसे ही आत्म-अनुभूति न करने पर बुद्धि रूपी नेत्र भी कमजोर होने लगते हैं और तब फिर हमें न कुछ स्पष्ट दिखता, न समझ आता। विटामिन-ए का अनुभव करने के लिए परमात्मा ने कई बातें हमें समझाई हैं, उसका गहराई से अनुभव करें अर्थात् रियलाइज करें। हम जानते हैं, हम आत्मा हैं। पर अनुभव कैसे करें, आत्मा को शक्तिशाली कैसे बनायें, ये विधि कहीं पर भी नहीं मिल पाती। हम आपको बताते हैं कि आत्मा को शक्तिशाली बनाने के लिए उसके निज स्वरूप को रियलाइज करें और स्मृति में बारंबार लाकर उसका अनुभव करें। जैसे कि मैं आत्मा शांत स्वरूप हूँ, मैं शक्ति स्वरूप हूँ, मैं ज्ञान स्वरूप हूँ और पवित्र स्वरूप हूँ। ये उसकी निजी सम्पत्ति है, उसका बारंबार एहसास करना ही अपने आप को शक्तिशाली बनाना है। कई बार होता है ना, गाड़ी की चाबी हाथ में होते हुए भी हम उसे कहीं और दृढ़ते रहते हैं। थोड़ी देर के बाद वो हमारे हाथ में ही दिखाई पड़ती तो अपने आप पर ही आश्चर्य होता कि हाथ में होते हुए भी मैं इसे यहां-वहां दृढ़ रहा हूँ। ऐसा होता है ना! उसी तरह हमारे भीतर ही सारी चीजें मौजूद होते हुए भी वो विस्मृत हो जाती हैं, इसीलिए बारंबार स्मृति में लायें और उसका अनुभव करें, तब ही हम हर पल तरोताजा और शक्तिशाली महसूस करेंगे।

विटामिन-बी, माना 'बाबा' अर्थात् परमात्मा, हमारा पिता। हमने कई बार मन में गुनगुनाया भी है, त्वमेव माता च पिता त्वमेव...। जरा सोचें... कल्पना करें... जिसका पिता ही स्वयं भगवान हो, जो सबका भाग्य जगाने वाला हो, तो उस बच्चे का भाग्य कितना ऊँचा होगा! आप देखें और संकल्प करें कि... सारे विश्व का मालिक, विश्व कल्याणकारी परमेश्वर से मेरा नाता बाप और बच्चे का है। सर्व खजानों के मालिक का मैं पुत्र हूँ, तो भला किसी भी चीज की कमी हो सकती है! नहीं होगी ना! क्योंकि बाप की जायदाद का मालिक बच्चा ही होता है। तो अपने को ये स्मृति दिलायें कि जो परमात्मा पिता का है... वो सब मेरा भी तो है। मैं उसकी जायदाद का मालिक हूँ। तो सोचो जरा... फिर कोई कमी खलेगी हमें! कमी का दूर-दूर तक भी हमसे कोई वास्ता रहेगा! नहीं ना! ये है विटामिन-बी की ताकत।

इसी तरह विटामिन-सी अर्थात् सर्वशक्तिवान परमात्मा के साथ हमारा कनेक्शन। जैसे लाइट का कनेक्शन लूज होता है तो लाइट ठीक तरह से नहीं जलती है ना! इसी तरह परमात्मा से हमारा कनेक्शन और रिलेशन दोनों ही मजबूत न हो तो निरंतर उसकी शक्ति, उसकी ऊर्जा हमें प्राप्त नहीं होगी।

विटामिन-डी माना ड्रामा के रहस्य को यथार्थ जानना व समझना। कई बार चलते-चलते हमारे सामने ऐसी सीन आती जिसमें हम घबरा जाते और खुद को कमजोर व असहाय महसूस करते। परंतु ऐसे समय पर परमात्मा के द्वारा दिया गया विश्व नाटक(ड्रामा) का ज्ञान हमें विस्मृत हो जाता कि 'जो हो रहा है वही सत्य है और वही होना चाहिए', इस राज को हम भूल जाते हैं, तभी हम विचलित होते हैं। तो यहां परमात्मा हमें कहते हैं कि कुछ भी कमी या कमजोरियाँ या मजबूरियाँ अपने आप में लगती हैं तब जो आपके मन में संकल्प चलता है उसे तुरंत परमात्मा को अर्पित कर दें। जिम्मेवारी परमात्मा को दे दें, क्योंकि वो हमारा पिता है ना! उस समय अपने आप को स्मृति दिलाएं, 'मैं बाप(परमात्मा) का, बाप मेरा' और उसी सम्बंध से अधिकारी बनकर अधिकार रखें। जैसे एक छोटा बच्चा खेलता है, और आपस में झगड़ा हो जाता, वो अपने आप को कमजोर महसूस कर अपने माता-पिता के पास आकर सब बताता कि मेरे साथ ऐसा-ऐसा हुआ और बताकर निश्चित हो जाता है, हल्का हो जाता है और फिर उन्हीं के साथ खेलने चला जाता है। इसी तरह हमारे सामने भी जो परिस्थितियाँ, समस्याएँ आती हैं, उन्हें उसी समय बच्चे की तरह अपने परमपिता के हवाले कर दें और हल्के हो जाएँ। और हर दृश्य को खेल समझें और खेल की तरह खेलें।

इस तरह से अपने आप को हर समस्या, हर हलचल से परे रखने के लिए इनका सेवन करना शुरू कर दें। आपको भी लगता है ना कि इनको अपने जीवन में अपनाना चाहिए! करते हैं ना ऐसा महसूस...! तो बस... कर दीजिए शुरु।

## वरदान स्वरूप बनने की विधि- बुद्धि की स्वच्छता

दुनिया में अगर वरदान प्राप्त करना होता है, तो कड़ी तपस्या करनी पड़ती है, मस्तक झुकाना पड़ता है। लेकिन अगर हमको वरदान लेना है तो हमें क्या करना है? बाबा ने भिन्न-भिन्न मुरलियों में यह स्पष्ट किया है कि वरदान लेने के लिए, वरदान अनुभव करने के लिए हमारा मन और बुद्धि आधार है। उसके लिए एक तो हमारा मन एकाग्र होना चाहिए। हमारा मन अगर एकाग्र नहीं है, हलचल में है तो हम वरदान सुनेंगे, बाबा हमें वरदान देगा, सुनने में बहुत अच्छा लगेगा लेकिन अंदर उसका फल नहीं मिल सकेगा। यह वरदान तो लिप्ट का काम करते हैं। सुनना अलग चीज है, स्मृति स्वरूप बनना अलग चीज है, इसमें सिर्फ अटेंशन देने की जरूरत है। तो वरदान की

धारणा के लिए एक तो मन की एकाग्रता चाहिए, दूसरा बुद्धि क्लीन और क्लियर हो। अगर बुद्धि में जरा भी सफाई नहीं है और क्लियर नहीं है तो वरदान की धारणा हो नहीं सकती। तीसरा, भोलेनाथ को अगर राजी करना है तो उसकी सहज विधि है- सच्चाई और सफाई। सच्ची दिल से जो भी अपनी कमजोरी है उसे महसूस करें। कुछ न कुछ तो सभी में कमजोरी है। पुराने संस्कार, जिसको हम नेचर कह देते हैं, उस नेचर को भले हम दूसरों से छिपायें वो बात दूसरी है, बाबा के आगे स्पष्ट हो। बाबा को अपना दिलाराम समझ कर महसूसता से मिटाना चाहती हूँ, इस दृढ़ता से सुनाओ। ऐसे नहीं बाबा को सुना दो- ये मेरी कमजोरी है, आप मिटा दो। बाबा कहता है, मैं मदद तो करता हूँ, पर

मिटाना तो आपको ही पड़ेगा। कोई भी कमी है तो वह दिल में अंदर बार-बार खाता जरूर है, लेकिन उसे समाप्त करने के लिए महसूसता और दृढ़ता से संकल्प करें, बाबा को कहें बाबा आप मुझे मदद करो मैं इसे खत्म करके दिखाऊंगी। दृढ़ता तो हमको ही धारण करनी पड़ेगी। सच्चाई और सफाई से हम बाबा को अपना बना सकते हैं। वो संस्कार जो मोटे-मोटे तो खत्म हो गये हैं। सूक्ष्म रूप के संस्कार पुरुषार्थ में गैलप नहीं करने देते हैं। जो मैं बुद्धि से करना चाहूँ, बुद्धि और कहाँ भटके नहीं इसको कहा जाता है तीव्र पुरुषार्थ। बाबा हरेक बच्चे को इसी नशे में देखना चाहते हैं, जो कोई पूछे कि भगवान कहाँ रहता है? तो आप फलक से कह सको कि भगवान तो मेरे दिल

यह वरदान तो लिप्ट का काम करते हैं। सुनना अलग चीज है, स्मृति स्वरूप बनना अलग चीज है, इसमें सिर्फ अटेंशन देने की जरूरत है।



दादी हृदयमोहिनी, मुख्य प्रशासिका

में रहता है। अगर कोई रावण की चीज आपके दिल में है, तो वहाँ बाबा कैसे रहेगा? इतनी हमारी दिल साफ, पुराने संस्कारों से मुक्त होनी चाहिए तब वरदान स्वरूप में समायेगा और समय पर काम में आयेगा।



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

संगमयुग पर बाबा से हेल्थ, वेल्थ और हैप्पीनेस का वर्सा मिलता है। भक्ति में यह तीनों भगवान से मांगते थे, ज्ञान में यह अपने आप बाबा दे रहा है। भक्ति में जब तक सामने कोई मूर्ति नहीं, मंत्र नहीं, तब तक याद नहीं कर सकते। ज्ञान मार्ग में न कोई मूर्ति, न मंत्र, न कोई माला... ज्ञान मार्ग में समझ मिल गई। विवेक कहता है, भक्ति में बहुत मेहनत है, बुद्धि भटकती है, धक्के खाती है। वहमी बन जाते हैं। करते हैं तो कुछ प्राप्ति नज़र नहीं आती, नहीं करते हैं तो डर लगता है, कुछ हो न जाये। बाबा ने ज्ञान देकर हमें निर्भय बना दिया है। भक्ति के बंधनों से छुटकारा

## श्रेष्ठ धारणा बनाती खुशमिजाज

पाने के लिए बहुत बहादुरी चाहिए। देह के सम्बंधों से, दुनियावी पदार्थों से छुटकारा पाना बड़ी बात नहीं है, लेकिन भक्ति से छुटकारा पाना सहज नहीं है।

यह ज्ञान नास्तिक के लिए सहज है, वह जल्दी समझ जायेगा लेकिन भक्त के लिए कठिन है। भक्ति में जो अल्पकाल की प्राप्ति है, उसमें वह फंसा रहता है। अब हमारी बुद्धि में भक्ति और ज्ञान का कॉन्ट्रास्ट है, इसलिए अब भटकने की जरूरत नहीं। फालतू पैसा खर्च करने की जरूरत नहीं। अब समझ आ गई कि एक बाबा को याद करना है, अपनी जीवन सफल करनी है।

कई पूछते हैं- हमारी धारणा श्रेष्ठ कैसे बने? धारणा श्रेष्ठ तब बनेगी जब पहले बुद्धि क्लियर हो। बुद्धि का भटकना छूटे। बुद्धि एकाग्र होकर परमात्मा बाप को याद करे तो धारणा श्रेष्ठ बने। एक धारणा होती है गुणों की, दूसरी धारणा होती है ज्ञान व

योग लगाने की। गुण धारण करने की धारणा अलग है, योगयुक्त होने के लिए धारणा अलग है। योगयुक्त रहने के लिए अशरीरी होकर बाबा से लिंक जोड़ने की लगन हो। इसके लिए चाहिए अंतर्मुखता और एकान्त। जिसे योगयुक्त होकर रहने की लगन है वह कभी यह नहीं कह सकता कि एकान्त में रहने का टाइम नहीं मिलता है। उसकी रात में भी कई बार आँख खुल जायेगी। नींद ऐसी नहीं होगी जो सोया और खोया। कई ऐसे कहते हैं कि क्या करें नींद ही नहीं खुली। कोई फिर कहते नींद आती ही नहीं। योगी के यह चिन्ह नहीं हैं। ऐसे नहीं नींद आये तो बहुत आये, न आये तो आये ही नहीं। जो फालतू ख्याल करते हैं उन्हें नींद नहीं आती। जो फालतू ख्यालात से फ्री रहते हैं वह बाबा की याद में सो जायेंगे। कई हैं जिन्हें योग के टाइम नींद आयेगी, वैसे नींद के समय नहीं आयेगी। हमारी नींद ऐसी हो जो

गुडनाइट की और बाबा की गोद में चले गये फिर आँख खुलने का समय आये तो अपने आप खुल जाए, दिल कहे उठकर बाबा को याद करूँ। जो उठते ही बाबा की याद में बैठता है, वह बाबा का प्यार पाता है। उस समय सुस्ती न आये। यदि सिर में दर्द भी होगा तो ठीक हो जायेगा। जो अच्छी तरह से बाबा को याद करता है, बाबा उसे कहता है- बच्चे मैं तुम्हारी माँ भी हूँ, प्रीतम भी हूँ... वह बहुत प्यार करता है। उस प्यार में उसी समय मन का दुःख व शरीर का दर्द सब चला जायेगा। यह धारणा है। कोई-कोई कहते हैं मुझे खुशी का अनुभव नहीं होता। लेकिन अनुभव तब हो जब ज्ञान को धारण करो और सौभाग्य को दान करो। समय पर जो सेवा सामने आये, उसे दिल से, सच्चाई से, प्रेम से करो तो खुशी आयेगी। जो मजबूरी से काम करता उसे खुशी नहीं आती। जो काम दिल से करता, उसे खुशी आती है।

## भगवान भी कहे ये मेरे आज्ञाकारी, ईमानदार बच्चे हैं

अभी परिवर्तन शब्द भी नहीं कहना है क्योंकि जब सोचेंगे कि मुझे परिवर्तन होना है तो वो लम्बा प्रोसेस लगेगा। कितना होना है वो भेंट करेंगे, जब भेंट करते हैं तो कोई समझते हैं सब ऐसे ही चलता है, करके अलबेले हो जाते हैं। कोई तो संगठन को देख कहते हैं अभी मुझे पता चला कि मैं कैसा पुरुषार्थी हूँ! अपने क्लास में 25-50 होंगे तो समझेंगे मैं अच्छा पुरुषार्थी हूँ लेकिन जब मधुबन में आते हैं तो पता चलता है कि कहाँ तक अच्छा पुरुषार्थी हूँ! भेंट किससे करते नहीं हैं, लेकिन अपने को कभी कम न समझें, न अच्छा समझें।

बाबा जो चाहता है वो लक्षण मेरे में आ जायें, यह लक्ष्य कभी भूलें नहीं। तो अभी के वातावरण में जो इस प्रकार का वायुमण्डल है, उसमें ऐसों को और ही अच्छा रियलाइजेशन कराता है। कितना बड़ा संगठन है फिर भी सच्चा-सयाना वो, जो अपने को देखे। संगठन में अपने को देखे। संगठन में सुपात्र बनके रहना

है तो आज्ञाकारी होके रहें, हाँ जी का पाठ पक्का करें। क्योंकि अरे! भगवान कहे यह कर तो जी बाबा करना चाहिए ना! जैसे मम्मा कहे करेंगे, जब भेंट करते हैं तो कोई बाबा ने कहा और मम्मा ने या दादी-दादी ने हाँ करके किया। परंतु यह भी देखा गया है कि दादी-दादी बनना कोई पाग(पगड़ी) नहीं है। लेकिन यह भी अनुभव है कि शांति से बड़ों की आज्ञा मानके करते जाओ तो सेवा और शक्ति बाबा देता जाता है, आगे बढ़ाता जाता है इसलिए फिर हर बात में, हर समय हाँ जी का पाठ और ही पक्का होता जाता है। भाग्य है जो बुलाके कहे कि करेंगे? तो सम्पूर्ण बनने वाली आत्मायें जो हैं वो इशारे से समझेंगी और करेंगी। ऐसों को ही फिर बाबा भी हक से सेवायें कराके वर्से के हकदार बनाता है। कभी भी बाबा ने हमको बुलाया या कोई सेवा कहा होगा तो हम जैसेकि पहले से ही रेडी हूँ। तो दृढ़ संकल्प करके उसे ढीला नहीं करो। जिसको जो करने

की लगन और लक्ष्य होगा वो यह भी नहीं कहेंगे मैंने आज यह दृढ़ संकल्प किया। संकल्प साकार होने में देरी नहीं लगेगी। संकल्प आया, मुझे ऐसा बनना है तो बनाने वाला बैठा है। ईश्वर का आज्ञाकारी, वफादार और कार्य-व्यवहार में ऐसा ईमानदार बच्चा बनो जो भगवान का हमारे में विश्वास बैठ जाये, तो फिर देखो वे(बच्चे) आपेही ऐसे बनेंगे। भगवान भी कहे यह मेरे ईमानदार, आज्ञाकारी बच्चे हैं। ऐसा अगर संगमयुग पर भगवान से सर्टिफिकेट न मिला या न लिया तो पास विद ऑनर कैसे होंगे?

आज्ञाकारी अर्थात् एक बाबा दूसरा न कोई, बस। आज्ञा है जी हजूर, जो बाबा कहे, जो इशारा करे। ईमानदार अर्थात् एक पैनी भी नीचे-ऊपर करने वाले नहीं हैं। बाबा ने कहा है जहाँ सच्चाई है वहाँ धन की कोई कमी नहीं है। सच्चाई वाले के पास धन आपेही आता है। कोई कहे पड़ा रहे, कोई कहे क्या करें रखके तो कितना फर्क है! भगवान के पास



दादी जानकी, पूर्व मुख्य प्रशासिका

संकल्प का, वाणी का, कर्म और सम्बंध का, सबका खाता होता है। दिल और भगवान दूर नहीं है तो अपनी दिल से पूछो कि भगवान दिल से दूर है या बहुत पास? भाग्यवान वो जो दिल से अपने को भगवान के पास देखे और ऐसे जो हैं वो अपने आप को चेक करें, क्योंकि दिल में कुछ और है तो वो भी बाबा जानता है। अभी भी समय पड़ा है फिर से कोई पुरुषार्थ करे तो रहमदिल बाबा, फिर भी अपने बच्चों को गले की माला डाल करके साथ ले जा सकता है, ऐसा हमारा बाबा है। लेकिन माया को जरा-सा भी, एक सेकण्ड भी अपने पास आने नहीं दो।

# सार से विस्तार में न आकर स्मृति स्वरूप बनें

ब्र.कु. सरिता, शांतिवन

अब दुःख का कोई एक कारण तो हो नहीं सकता, इसके कई कारण हैं। पर हम यहाँ दो कारण को लेकर बात करेंगे। पहला है भाव और भावना को न समझ शब्दों को लेना और दूसरा सार से विस्तार में आना।

आज जहाँ भी नजर उठाकर देखो तो हर इंसान दर्द में है, तकलीफ में है, परेशान है। दर्द में कराह रहा है। चीख रहा है, चिल्ला रहा है। दैहिक रूप से भी और मानसिक रूप से भी। और अगर देखा जाये तो ये

नहीं पाते तो छोटी-सी बात भी हमें बर्दाश्त नहीं होती, तिलमिला उठते हैं। और उन शब्दों में ही उलझे रह जाते हैं। हमारी सोच वहीं तक सीमित रह जाती है।

जैसा कि उपर्युक्त बताये गये दो बिन्दु, हम तो कहेंगे कि यहाँ ये दोनों भी एक-दूसरे के पूरक हैं। जब हम सामने वाले की बात के भाव और हमारे प्रति भावना को नहीं समझ पाते तो हम सार से हटकर विस्तार में आ जाते हैं। विस्तार में आना माना दुःखी होना,

होगा, अपनी सोच को ऊंचा रखना होगा। ताकि हम हर किसी के भाव को, भावना को समझ पायें। और हमें ये स्मृति में रखना होगा कि हम कोई साधारण नहीं, हम स्वयं परमपिता शिव परमात्मा की संतान हैं, हाईएस्ट अथॉरिटी की संतान हैं। तो हमारी सोच भी तो हाईएस्ट होनी चाहिए ना! तो हम ऐसे कैसे हो सकते हैं! कैसे हम अपने गुणों को भूल गये, कैसे हम अपने परमपिता के दिये गए संस्कारों को भूल गए! बहुत हो चुका, बहुत अपना समय

कि उनकी याददाश्त वापस आ जाती है। और फिर से वो उसी तरह से अपने परिवार के साथ शामिल हो जाता है। फिर से वो अपने लक्ष्य की ओर बढ़ता है। और एक दिन अपने लक्ष्य को प्राप्त कर लेता है।

ठीक इसी तरह से हम भी अपनी याददाश्त खो चुके हैं। अब परमात्मा इस धरा पर आकर हमें स्मृति दिलाते हैं कि बच्चे तुम आत्मा हो, तुम मेरे बच्चे हो, मेरी संतान हो, तुम इस दुनिया में तो

**इस सृष्टि के चक्र में रात-दिन का, काल-अकाल का, अच्छे-बुरे का, स्मृति-विस्मृति का ये जो चक्र है ये भी तब से चलता ही आ रहा है जब से ये सृष्टि चक्र। ये शब्द एक-दूसरे के अपोजिट होते हुए भी एक-दूसरे के पूरक हैं। एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं, एक-दूसरे से कनेक्टेड हैं। अगर इनमें से हम एक शब्द निकाल दें तो वो दूसरा शब्द अधूरा रह जायेगा। ऐसे बहुत से शब्द हैं जो हमारी ज़िन्दगी से जुड़े हुए हैं। इसी तरह से ये दो शब्द दुःख-सुख भी एक-दूसरे के पूरक हैं। इसमें से एक शब्द निकाल दिया जाये तो दूसरे को हम महसूस भी कैसे कर सकते! दुःख नहीं तो सुख की भी महसूसता हो नहीं सकती।**



पूरी दुनिया ही एक हॉस्पिटल बन चुकी है, जहाँ हर कोई बीमार है, हर कोई मरीज है। जिस तरह से शारीरिक बीमारी जब होती है तो हमारा स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है जिससे हम किसी से भी ठीक से बिहेव नहीं करते या यूँ कहें कि कर नहीं पाते। क्योंकि उस वक्त हमारा शरीर तो कमजोर हो ही जाता है साथ में हम मानसिक रूप से भी कमजोर हो जाते हैं। जिससे हम किसी भी बात को सोचने-समझने की समझ खो बैठते हैं। व्यक्ति के द्वारा कही गई बात के पीछे के भाव को और हमारे प्रति उनकी क्या भावना है उसको न समझ उनके शब्दों को हम अपनी बुद्धि में ले बैठते हैं। और जब हम समझ

दुःख लेना। हम इतने विस्तार में आ जाते हैं कि क्यों? क्या? कैसे? ये सब क्वेश्चन मार्क लगाकर खूब सारे संकल्प करके एक मूवी तैयार करते हैं। जब वो मूवी कई घंटों बाद या कई दिनों बाद पूरी होती है तो हम उसे अपने बिहेव के द्वारा, शब्दों के द्वारा क्रोध करके सबके सामने प्रस्तुत कर देते हैं।

अब सवाल ये उठता है कि क्या हमने सोचा कभी, कि क्यों नहीं हम एक-दूसरे के साथ रहते भी एक-दूसरे के भाव और भावना को समझ पाते! क्यों हर बात को लेकर हम हर बार कोई न कोई एक नया मुद्दा बना बैठते हैं! हमें इस पर सोचना होगा, विचारना होगा। हमें अपनी बुद्धि को विशाल बनाना

व्यर्थ गंवा दिया इन व्यर्थ की बातों में। अब हमें उन गुणों को, उन संस्कारों को फिर से अपनाना होगा, फिर से अपने जीवन में लाना होगा। हम क्या थे, क्या बन गये हैं ये हमें अपनी बुद्धि में इमर्ज करना होगा। जिस तरह से संसार में किसी घटना के कारण, किसी व्यक्ति की याददाश्त चली जाती है तो उसे बार-बार उन बातों को याद दिलाया जाता है कि तुम ये हो, तुम्हारे माता-पिता ये हैं, तुम्हारा घर ये है, उनको वो सब बातें याद दिलाई जाती हैं जो उन्होंने अपने परिवार के साथ बितायी हुई होती हैं। कुछ ऐसे पल याद दिलाये जाते हैं जो उनके लिए बहुत ही महत्वपूर्ण रहे हुए होते हैं। और फिर एक दिन ऐसा आता है

सिर्फ खेल खेलने के लिए आए थे, तुम्हारा घर तो वो शान्तिधाम है। तुम तो शांत आत्मा हो। बच्चे तुम ऐसे कैसे बन गए! तुम तो आने वाले युग- सतयुग के प्रिंस थे, दिव्य गुणों से भरपूर देवी-देवता था। कैसे तुमने अपनी शक्तियों को खो दिया! अब परमात्मा भी कहते हैं कि अब बस बहुत हो चुका, अब वक्त आ चुका है वापस अपने उस स्वरूप में आने का, जो तुम थे। अब परमात्मा ने हमें भी ये सब स्मृतियाँ दिलाई, हमारा लक्ष्य याद दिलाया। अब हमें भी अपने को, अपने घर को, अपने परिवार को और अपने लक्ष्य को पहचान आगे बढ़ना है और उसे प्राप्त करना है। अब कोई टाइम वेस्ट नहीं....।



**शांतिवन।** फादर अलफोन्स जेसु कैथोलिक प्रीस्ट, किंग्सटन, जमैका के सपरिवार माउण्ट आबू आने पर वे ब्रह्माकुमारीज के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर भाई से मुलाकात करते हुए।



**रायसिंह नगर-राज।** केन्द्रीय मंत्री अर्जुन सिंह मेघवाल, विधायक बलवीर लुथरा तथा नवनिर्वाचित चेयरमैन मनीष कौशल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गीता।



**मीरगंज-बिहार।** स्नेह मिलन कार्यक्रम में आये बाल विकास कल्याण मंत्री राम सेवक सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुनीता।



**कूच बेहर-प.बंगाल।** केन्द्रीय मंत्री माननीय प्रह्लाद सिंह पटेल, कलचर एंड टूरिज्म को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सम्पा, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका। मंच पर उपस्थित हैं सांसद निशित जी, विधायक मिहीर जी, डिप्टी सेक्रेट्री मालती जी तथा अन्य वरिष्ठ नेतागण।



**भद्रक-अराड़ी(ओडिशा)।** ब्रह्माकुमारीज के 'पावन धाम' सेवाकेन्द्र के भूमि पूजन कार्यक्रम में शरीक हुए मुख्यालय माउण्ट आबू से राजयोगी ब्र.कु. राजू भाई, ब्र.कु. संतोष, ब्र.कु. सूर्यमणि, ब्र.कु. नथमल, कटक, चन्द्रचूड़ जी, मुनी समाज, डॉ. ब्र.कु. सुरथ, राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू दीदी, भद्रक तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



**रामगंज मंडी।** विश्व मृदा दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा रिछारिया गांव में आयोजित कार्यक्रम के दौरान उपस्थित हैं उप प्रधान मोतीलाल अहिर, ब्र.कु. शीतल, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. जागृति तथा अन्य भाई-बहनें।



**कोरापुट-ओडिशा।** सुंदरगढ़ के सांसद जुएल ओराम तथा पूर्व सांसद जयराम पांगी, कोरापुट को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. स्वर्णा।



**बंटवा-गुज।** ब्रह्मा बाबा(दादा लेखराज) के 144वें जन्म दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में कैडल लाइटिंग करते हुए डॉ. रामचन्द्राणी, दयाल जी, सिंधी समाज अध्यक्ष, सुनील जी, नगरपालिका अध्यक्ष, राजीव जी, पटेल समाज अध्यक्ष, ब्र.कु. मधु, सेवाकेन्द्र संचालिका तथा अन्य भाई-बहनें।



**नगर-भरतपुर।** नवनिर्वाचित नगरपालिका अध्यक्ष रामावतार मित्तल को सेवाकेन्द्र पर शॉल ओढ़ाकर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. हीरा बहन। साथ हैं ब्र.कु. संध्या तथा ब्र.कु. रामसिंह।



**मॉरिशस।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित 'इंटरफेथ डायलॉग एंड प्रेयर फॉर वर्ल्ड पीस' कार्यक्रम में कैडल लाइटिंग करते हुए ब्र.कु. नीरू, एस. भुनसी, प्रेसीडेंट, प्लवक डिस्ट्रिक्ट कार्डसिल, विभिन्न समुदायों के प्रतिनिधिगण तथा ब्र.कु. जय भंजन।



**मुम्बई-महा।** बडाला एवं विक्रोली बस डिपो में ब्रह्माकुमारीज की ओर से आयोजित 'कोविड अवेयरनेस एंड इम्युनिटी इम्प्रूवमेंट सेशन' के दौरान बेस्ट बस के ड्राइवर्स व कंडक्टर्स को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. डॉ. सचिन परब।



**मॉस्को-रशिया।** ईश्वरीय सेवाओं की 31वीं वर्षगांठ पर विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किये गये। जिसके अंतर्गत अपने विचार रखते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सुधा दीदी। शरीक हुए एलेक्जेंडर सेमेनी, डॉक्टर, हेड ऑफ द हेल्थ सेंटर, कॉन्सल्टेंटिन उजवा, आर्टिस्ट, सोलोइस्ट ऑफ द थियेटर ओपेरेटा तथा अन्य गणमान्य लोग।



डॉ. कु. शिवानी,  
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

अपने रिश्तों को सुन्दर बनाने के लिए सबसे पहले खुद से रिश्ता जोड़ना होगा। जब तक मेरा रिश्ता अपने आपसे नहीं होगा, तब तक औरों से रिश्ता जोड़ना बहुत कठिन है। जब तक मैं अपने को नहीं समझूँ, अपने को प्यार नहीं करूँ तब तक किसी और को समझना, उनसे प्यार करना, देना मुश्किल है। हम आम तौर पर कहते हैं कि हम उनको समझ नहीं पाते कि वे ऐसा क्यों कर रहे हैं, वे ऐसा क्यों बोल रहे हैं, उनका व्यवहार ऐसा क्यों है। चलो, उनका नहीं समझ में आया कोई बात नहीं, अपने व्यवहार के बारे में सोचो। मैं ऐसा क्यों बोलता हूँ, यह तो आपको समझ में आता है? मेरा मन यहां-वहां क्यों जाता है, यह समझ में आता है? जब तक अपने बारे में नहीं समझ में आता, तब तक किसी और को समझना बहुत मुश्किल है। अगर

हम आज से ही अपने आपको समझना शुरू कर दें, तो हमारे रिश्ते मधुर हो जाएंगे। परिवार में खुशियां आ जाएंगी। इसीलिए सबसे पहले जरूरी है अपने आपको समझना, जानना, पहचानना और खुद से रिश्ता जोड़ना। अपने लिए हम हर रोज कितना समय निकालते हैं? अपने लिए तो आप कहेंगे कि हमारे पास टाइम नहीं है। जो लोग हमारे लिए महत्वपूर्ण होते हैं, जो रिश्ते हमारे परिवार के लिए मायने रखते हैं, अगर हम हर रोज उनसे कहें कि हमारे पास आपके लिए टाइम नहीं है तो रिश्ता कैसा हो जाएगा...। अगर हर रोज आप खुद से कहें कि मेरे पास अपने लिए समय नहीं है तो फिर आपका अपने आपसे रिश्ता नहीं जुड़ेगा। अगर मैंने अपने मन से रिश्ता नहीं जोड़ा तो वह मेरा कहना क्यों मानेगा? मन को हम प्यार नहीं करते, उसके साथ समय नहीं बिताते, हर समय कहते हैं कि हमारे पास टाइम नहीं है और फिर हम चाहें कि वह हमारा कहना मानें तो ऐसा होने वाला नहीं है। हमारा कहना वही मानता है, जिससे हमारा रिश्ता होता है। जिससे हमारे संबंध अच्छे होते हैं। जैसे ही आप मन के साथ थोड़ा-सा समय बिताना शुरू कर देंगे, इसको प्यार से अनुशासित करेंगे, तो यह कहना मानना शुरू कर देगा। हर रोज सुबह उठने के साथ ही यह संकल्प करें कि मैं एक शुद्ध, पवित्र और शक्तिशाली आत्मा हूँ। मैं जो चाहूँ वह

सोच सकता हूँ। मेरा मन मेरा है, वह मेरा कहना मानता है। दिन में बीच-बीच में एक मिनट के लिए रुककर सिर्फ अपने मन को देखें कि इसमें क्या चल रहा है। जैसे बीच-बीच में रुककर बच्चे को देखते हैं कि अभी यह क्या कर रहा है। अगर हम उसको नहीं देखते तो वह वहां पर मस्ती करता रहेगा, कुछ तोड़ता

बिगड़ी हुई चीजों को ठीक करने लगेगा, क्योंकि उसे पता है कि मुझे कोई देख रहा है। बस यहां कुछ बोलना नहीं, कुछ करना नहीं, कुछ चेंज नहीं करना, सिर्फ देखना है। हमें बीच-बीच में अपने मन को भी देखते रहना है। जरूरत पड़ी तो मन को प्यार से समझाना है। जिस प्रकार और

स्थिर, शीतल, संतुलित और सुखमय बना देते हैं तो हम देखेंगे कि कोई भी व्यक्ति, संबंधी या परिस्थिति हमें दुःखी, परेशान या क्रोधित नहीं कर पाएगी। हमारा शांत और खुशनुमा चेहरा अपने बिगड़े हुए पुराने संबंधों में सुधार लाएगा और नए संबंधों को भी सुन्दर और मधुर बना देगा।

अपनी मनोस्थिति को सदा शक्तिशाली, खुशहाल, सकारात्मक व सुखदायी बनाने के लिए सुबह उठने के बाद एक घंटा और रात को सोने से पहले कुछ मिनट ध्यान में रहकर आत्मचिंतन व परमात्मा का चिंतन करना जरूरी है। इसे राजयोग मेडिटेशन कहते हैं। इससे अंतरात्मा को दिन भर के लिए शुद्ध संकल्प, स्फूर्ति और उमंग उत्साह की खुराक व ऊर्जा प्राप्त होती है। हमारे मन में व्यर्थ और नकारात्मक विचारों का प्रवाह बंद हो जाता है। और आंतरिक बल, क्षमता व प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने वाले सकारात्मक विचार उत्पन्न होने लगते हैं। इस ध्यान में ईश्वरीय ज्ञान का मनन चिंतन एवं आत्मा परमात्मा की सुखद स्मृति में रहकर कर्म करने से, हर कार्य में कुशलता प्राप्त होती है। इसके नियमित अभ्यास से व्यक्ति की वृत्ति-प्रवृत्ति, स्वभाव-संस्कार व बोल-व्यवहार सकारात्मक एवं सुखदायी बन जाते हैं। आपसी संबंधों में स्नेह, सद्भाव, मधुरता व सहानुभूति स्वाभाविक रूप में आ जाती है।

## खुद से जोड़ें रिश्ता

हम आमतौर पर दूसरों से शिकायत ही करते रहते हैं, क्योंकि हम सिर्फ दूसरों को ही देखते हैं, कभी अपनी ओर नहीं देखते। यदि दूसरों को समझना है, तो पहले अपने आप को समझना होगा। ऐसा करने से हमारे अंदर व्यापक परिवर्तन आता है और जिनकी हम शिकायत करते हैं उनसे हमारे संबंध मजबूत होने लगते हैं।

रहेगा, कुछ फेंकता रहेगा। जब हम कमरे के एक कोने में जाकर सिर्फ खड़े हो जाते हैं, और उसको देखना शुरू कर देते हैं तो वह बच्चा शांत हो जाएगा। वह

जिस तरफ हम उसे मोड़ना चाहें, प्रेम से, मधुरता से और सब्र के साथ हम उसे समझ सकते हैं या मोड़ सकते हैं। एक बार हम अपनी मनोस्थिति को शांत,

## कथा सरिता



## जलाए रखें ये चार दीपक

एक बार एक आदमी बड़े ही धार्मिक भाव से रोज संध्या को दीपक जला कर अपने घर के आगे रखने लगा। लेकिन पड़ोस के लोग उसके दिए को उठा कर ले जाते या कुछ लोग तो उसे बुझा भी देते थे। उसके अपने ही उसे कहने लगे कि क्या तू ज्यादा प्रकाश करना जानता है? हमने भी अंधेरे बहुत देखे हैं, हमें तो किसी ने प्रकाश नहीं दिखाया आज तक! तुम अपने आपको ज्यादा साधन सम्पन्न समझते हो क्या? लेकिन दीपक जलाने वाला अपने उसी नियम से रोजाना दीपक जलाता रहा। ना तो वह प्रकाश करने की कोई घोषणा करता था और ना ही अपने दीपक का कोई प्रचार करता था। क्योंकि उसे यह मंजूर नहीं था कि उसके ही घर के सामने कोई भी अंधेरे में ठोकर खाए। इसलिए वह निरंतर ही प्रकाश का दीया प्रकाशित करता रहा। आखिर धीरे-धीरे लोगों को बात समझ में आने लगी। अंधेरे रास्ते पर राहगीरों को दूर से ही प्रकाश में दिखाई पड़ने लगा।

वही प्रकाश राहगीरों को कहने लगा कि आ जाओ यह रास्ता सुगम है। यहाँ प्रकाश है, यहाँ अंधेरा नहीं है, रास्ते की ठोकरें साफ नजर आती हैं। जब राहगीर प्रकाश के पास आते, तो वह कहता कि देख कर चलना यहाँ सामने पत्थर है। इधर पीछे की गली कहीं

भी नहीं जाती है, वहाँ पीछे गली समाप्त हो जाती है। यहाँ से आगे कोई रास्ता नहीं है। धीरे-धीरे प्रकाश में साफ नजर आने लगा कि मार्ग किधर है और किधर नहीं है।

कुछ समय पश्चात उस प्रकाश के प्रति गांव के लोगों में आदर भरना शुरू हो गया। फिर सभी लोगों ने अपने-अपने घरों के आगे दीपक जलाने शुरू कर दिए। फिर उस नगर कमेटी के प्रबंधकों ने भी नगर में प्रकाश की व्यवस्था को सुचारु करने का काम शुरू कर दिया था। फिर सारे नगर में ही प्रकाश फैल गया और धीरे-धीरे पूरी दुनिया ही प्रकाशित होने लगी। इसीलिए परमात्मा कहते हैं कि अपने जीवन की दहलीज में ज्ञान, सत्संग, सेवा और सुमिरन रुपी दीपक प्रकाशित करने चाहिए। ताकि सभी जीव आत्माओं को उनसे प्रकाश मिल सके।



**कासगंज-उ.प्र.**। राष्ट्रीय किसान दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा किसान मेले में आयोजित प्रदर्शनी का अलीगढ़ मण्डल के मण्डलायुक्त गौरीशंकर प्रियदर्शी, जिलाधिकारी चन्द्रप्रकाश सिंह सहित अनेक कृषकों एवं नागरिकों ने अवलोकन किया। इस अवसर पर स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका तथा कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग की उत्तर प्रदेश संयोजिका राजयोगिनी ब्र.कु. सरोज दीदी ने अपने विचार रखे।



**भरतपुर-राज.**। ब्रह्मा बाबा (दादा लेखराज) के 144वें जन्म दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे प्रफुल्ल चंद चौबीसा, उपनिदेशक, सामाजिक न्यायालय अधिकारिता विभाग, भरतपुर, पूरनचंद जी, अधीक्षक, सामाजिक न्यायालय, भरतपुर, विष्णु कुमार, बी.एल.ओ., भरतपुर, प्रेमचंद पंचोली, चुनाव निरीक्षक, भरतपुर, ब्र.कु. कविता दीदी, ब्र.कु. प्रवीणा बहन, ब्र.कु. पावन तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



**आगरा-म्यूजियम।** आर्ट गैलरी की 17वीं वर्षगांठ पर म्यूजियम इंचार्ज ब्र.कु. माधुरी दीदी ने बताया कि म्यूजियम को बाबा ने वंडर ऑफ गॉड से नवाजा है। इस म्यूजियम की नींव संस्थान की पूर्व मुख्य प्रशासिका दादी प्रकाशमणि एवं दादी जानकी द्वारा रखी गई तथा उद्घाटन भी उन्हीं के द्वारा हुआ। म्यूजियम को सकार बनाने में दिवंगत राजयोगिनी विमला दीदी, दिवंगत राजयोगी नंदकिशोर भाई तथा निमित्त आत्माओं की प्रभुख भूमिका रही। क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. शीला दीदी ने सभी को वर्षगांठ की बधाई दी।



**जगन्नाथ पुरी-ओडिशा।** गॉडली राजयोगी रिट्रीट सेंटर, पुरी की 19वीं वर्षगांठ के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए जयंत कुमार सारंगी, विधायक, पुरी, डॉ. अमरेंद्रनाथ मोहनती, डायरेक्टर, हेल्थ सर्विसेज, भुवनेश्वर, ओडिशा, डॉ. देवब्रत स्वाई, सदस्य लोकायुक्त, ओडिशा सरकार, इंजीनियर ब्र.कु. शरद तथा ब्र.कु. बहनें व भाई। इसके साथ ही राजयोगी ब्र.कु. निवेर भाई जी, ब्र.कु. बृजमोहन भाई जी, राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी जी, ब्र.कु. रविमणी बहन जी, ब्र.कु. कानन बहन जी, स्वामी समर्पणानंद गिरीजी, वाइस प्रेसीडेंट, हरीहरनंदा गुरुकुलम, पुरी, प्रो. श्रीकांत कुमार सारंगी, कार्डिफ यू.के. आदि विशिष्ट लोगों ने शुभ संदेश एवं शुभकामनाएं दीं।



**जबलपुर-कटंगा कॉलोनी।** विश्व मृदा दिवस के अवसर पर आयोजित परिचर्चा का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए डी.डी. विश्वकर्मा, प्रिन्सीपल, एग्रीकल्चर एक्सटेंशन एंड ट्रेनिंग सेंटर, श्रेयस जायसवाल, शाश्वत यौगिक खेती करने वाले कृषक एवं गौशाला संचालक, आर.एन. बानी, एक्जीक्यूटिव इंजीनियर, सिंचाई विभाग, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. विमला दीदी तथा अन्य।



डॉ. कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

गतांक से आगे...

जैसा कि पिछले अंक में था कि हर बच्चा जो है जैसा है दुनिया में कई लोग सोचते हैं कि इसको भी भगवान प्यार करता है! ऐसे को प्यार करता है! लेकिन वो भी महसूस करता है कि हाँ, भगवान का प्यार मेरे साथ है। इसीलिए उस प्यार में सहज परिवर्तन होता चला जाता है। पारस के संग में आकर कैसे हम भी पारस बनते जा रहे हैं।

चुम्बक का उदाहरण देते हुए जैसे बाबा कहते हैं ना कि सुई पर अगर जंक लगी होगी तो मैग्नेट खिंचेगी नहीं। फिर मेरे मन में आया कि इंटरनेट पर देखें तो सही कि मैग्नेट बनता कैसे है! जब देखा तो पता चला कि ऑर्डिनरी

## सच्चे आशिक की निशानी.....!!!!

लोहा जो होता है उस लोहे को जब चार्ज कर दिया जाता है तो वही मैग्नेट बन जाता है। बाबा भी हम बच्चों को, तमोप्रधान लोहे जैसी ऑर्डिनरी आत्मायें हैं हमको भी चार्ज करके कैसे चुम्बक बना देता है!

बाबा ने सच्चे आशिक की निशानी भी बतायी। सच्चे आशिक वो जो सर्व सम्बन्धों के अनुभव में समा जाते हैं, खो जाते हैं और कैसे खोना, जिसे दुनिया के लोगों ने कहा कि आत्मा लीन हो गई परमात्मा में। और वहाँ बाबा ने एक शब्द यूँ किया कि दो, दो न रहें एक हो जायें। उसको कहते हैं ईश्वरीय प्यार के अन्दर समा जाना। मुझे एक कहानी याद आ रही थी कि जिसमें एक बार एक माशूक अपने आशिक से मिलने जाता है। और दरवाजा खटखटाते हैं तो अन्दर से आशिक ने कहा कौन? तो माशूक ने कहा मैं। दरवाजा खोलो मैं आया हूँ। जैसे ही ये बात कही कि मैं। तो

दरवाजा खुला भी नहीं और कोई आवाज़ भी नहीं आई। जब दरवाजा नहीं खुला तो माशूक फिर चक्कर लगाकर घूम-फिर कर फिर वापस आता है। खींच ऐसी है तो फिर वापस आता है फिर दरवाजा खटखटाता है, अन्दर से आवाज़ आई तो कहा कौन? तो कहा मैं। फिर कोई आवाज़ नहीं आई और न ही दरवाजा खुला। फिर वो माशूक बेचैनी महसूस करने लगा, तीसरी बार चक्कर लगाकर आया, जब दरवाजा खटखटाया तो अन्दर से फिर आवाज़ आई कौन? तो कहा तू ही तू, मैं हूँ ही नहीं। मेरा कुछ नहीं। तेरा ही तेरा। तू ही तू है। इसको कहा जाता है समाना, खो जाना।

जब तक ये कहता रहा कि मैं, इसका मतलब मैं अलग हूँ, तू अलग है। तो जहाँ मैं और तू की फीलिंग आई तो वो सच्चे प्यार की निशानी नहीं है। मैं, मैं न रहूँ, तू तू न रहे लेकिन एक हो जायें।

इसको कहा जाता है समाना। इसको कहा जाता है प्यार के अन्दर खो जाना। एक हो जाना। ये है सच्चे आशिक की निशानी। क्योंकि तभी ये फीलिंग आयेगी कि जैसे अतीन्द्रिय सुख के झूले में झूल रहे हैं। हम सभी ये महसूस करें कि उस प्यार के झूले में हमारे साथ बाबा झूल रहे हैं।

बाबा हम बच्चों को कितनी अखुट प्राप्ति करा रहा है। आज दुनिया के अन्दर जो प्रेम है वो कंडीशन के आधार पर है। लेकिन बाबा ने कहीं पर कोई कंडीशन नहीं रखी। ऐसा निस्वार्थ प्यार बाबा हम बच्चों को दे रहा है। बाबा कहते हैं कि दिल से जब कहते हो मेरा बाबा, मीठा बाबा आ जाओ तो बाबा भी वो फीलिंग देगा और वो बच्चे के पास पहुंच जायेगा लेकिन जब दिल से कहेंगे तब। क्योंकि परमात्मा को प्रिय वही लगते हैं जो सच्चे दिल वाले हैं। दिल वालों को ही भगवान खूब प्यार करते हैं।

- क्रमशः

## यह जीवन है

जो मिले, जब मिले और जितना मिले उसी में संतुष्ट रहना हमें खुद को तो आनंद से भर ही देता है लेकिन साथ ही साथ दूसरों में हमारे प्रति सम्मान की भावना का उदय कर देता है।

भगवान भोलेनाथ के जीवन की यह सीख बड़ी अद्भुत है। कभी दूध भी मिला तो खुश हो गये, कभी केवल पानी ही मिला तो भी खुश हो गये। किसी ने शहद चढ़ाया तो खुश हो गये और किसी ने धतूरा चढ़ाया तो भी सहर्ष स्वीकार कर लिया।

केवल एक बेल पत्र पर रिझने वाले भगवान भोलेनाथ यह सीख देना चाहते हैं कि ज़रूरी नहीं कि हर बार उतना ही मिलेगा जितना हमारी इच्छा है। कभी-कभी कम मिलने पर भी या जो मिले और जितना मिले उसी में संतुष्ट रहना सीखो।



सर्दियों का मौसम आ चुका है और सभी अपने गर्म कपड़े भी निकाल चुके होंगे। लेकिन केवल गर्म कपड़े पहनने से और गर्म ब्लैकेट में सोने मात्र से ही हमें गर्मी नहीं मिलती है।

सर्दियों में शरीर को अंदर से गर्म रखने के लिए सही मात्रा में न्यूट्रिएंट्स की जरूरत होती है। जिससे आप इन सर्दियों में भी स्वस्थ रहें। इसलिए आपको जंक फूड्स को छोड़कर नट्स और बीज आदि को अपने खान-पान में इस्तेमाल करना चाहिए। जिससे आपके शरीर को जरूरी न्यूट्रिएंट्स मिलें और आप स्वस्थ रहें। इन नट्स और बीज में फैटी एसिड होता है। जिनके ढेर सारे फायदे होते हैं। सर्दी के मौसम में सही खाना खाने से आप कई बीमारियों से दूर रह सकते हैं और बिना किसी चिंता के सर्दियों के मौसम का आनंद ले सकते हैं। इसलिए यहाँ हम आपको कुछ नट्स और बीजों के बारे में बताने जा रहे हैं। जिसे आप सर्दियों में इस्तेमाल कर सकते हैं और सर्दियों में होने वाली स्किन के सूखेपन, फटी एड़ियाँ और फटे होठों से छुटकारा पा सकते हैं।

**1. अलसी का बीज :** इस बीज का सेवन करने से आपको देर तक भूख नहीं लगती है। और यह आपका वजन भी कम करने में मदद करता है। अलसी के बीज में ग्लूटेन और कोलेस्ट्रॉल नहीं होता है और आपके पाचन तंत्र और आपकी हड्डियों को भी मजबूती मिलती है।

**2. तिल का बीज :** तिल के बीज में हेल्टी कोलेस्ट्रॉल, विटामिन बी1, फाइबर, हेल्टी फैट्स, कैल्शियम के अलावा और कई चीजें होती हैं। इस बीज में एंटी-कैंसर गुण भी होते हैं। तिल के बीज का इस्तेमाल करने से आपका ब्लड प्रेशर नियंत्रण में रहता है, आपका हार्ट स्वस्थ रहता है और आपकी इम्युनिटी भी मजबूत रहती है। इसका इस्तेमाल लड्डू और चिक्की आदि में भी होता है जोकि सर्दी में आपके शरीर को गर्मी भी देते हैं।

**3. बादाम :** बादाम में बहुत अधिक मात्रा में विटामिन बी2, ई, प्रोटीन, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस और मैग्नीज पाया जाता है। बादाम आपको सर्दियों के मौसम में खांसी और कफ में आराम देता है। बादाम का सेवन करने से आपका कोलेस्ट्रॉल लेवल नियंत्रित रहता है और इसके साथ ही आपको किडनी स्टोन की भी शिकायत नहीं होती।

**4. अखरोट :** बहुत अधिक मात्रा में विटामिन, मिनरल्स और प्रोटीन होने के साथ-साथ अखरोट में एंटी-कैंसर गुण भी होते हैं जिसकी वजह से

## ड्राई फ्रूट्स और नट्स के सेवन से सर्दियों में रहें स्वस्थ



## स्वास्थ्य

यह आपकी त्वचा को नमी देता है और उसमें निखार भी लाता है। अखरोट खाने से आपकी इम्युनिटी और मेमोरी ठीक रहती है और कोई भी इन्फ्लामेट्री लक्षण की संभावना नहीं होती।

**5. मूंगफली :** मूंगफली आपके स्वास्थ्य के

लिए बहुत ही अच्छी होती है। इसमें जिंक, फाइबर, मैग्नीशियम, प्रोटीन, विटामिन डी, ई, पोटेसियम के अलावा और भी कई मिनरल्स होते हैं। इसे भूनकर खाने से आपकी स्किन स्वस्थ रहती है। इसको आप गुड़ के साथ भी खा सकते हैं क्योंकि गुड़ और मूंगफली दोनों ही स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं।

**6. कद्दू का बीज :** कद्दू के बीज में फाइबर, विटामिन ए, के और सी की अधिकता होने की वजह से यह आपको अच्छी नींद देता है। गाल ब्लैडर की समस्या से दूर रखता है और डायबिटीज आदि को भी होने से रोकता है। कुरकुरे बीज को आप अपने सूप, सलाद आदि में भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

**7. चिया बीज :** इस बीज में प्रचुर मात्रा में एमिनो एसिड, फाइबर आदि होते हैं जिसकी वजह से यह हृदय संबंधी बीमारियों को दूर रखने के अलावा डायबिटीज को भी नियंत्रित करता है। यह बीज आपके शरीर से पानी का अवशोषण करके आपके वजन को कम करने में भी मदद करता है। इसके अलावा यह ब्लड शुगर लेवल को भी कंट्रोल करने का काम करता है। इसलिए सर्दियों के मौसम में इन कुरकुरे और स्वादिष्ट नट्स और बीजों का सेवन करने से आपको ढेर सारे स्वास्थ्य लाभ मिलेंगे। इसके अलावा सर्दी में आपको किसी भी तरह का बुखार नहीं होगा। संतुलित डाइट और इन हेल्टी आशान के साथ आप सर्दी के मौसम का आनंद ले सकते हैं।



**सहपऊ-सादाबाद (उ.प्र.)।** कृषि अधिकारियों द्वारा ब्लॉक सहपऊ में आयोजित 'किसान सम्मेलन' में आमंत्रित किये जाने पर ब्र.कु. भावना ने किसानों को शाश्वत योगिक खेती की जानकारी दी। इस अवसर पर उपस्थित रहे कृषि आयोग सदस्य ऋषि जायसवाल, जिला कृषि अधिकारी विपिन कुमार, भाजपा नेता प्रीति चौधरी, अन्य कृषि अधिकारीगण तथा किसान भाई।



**कुरुक्षेत्र-हरियाणा।** अंतर्राष्ट्रीय गीता महोत्सव के उपलक्ष्य में 'श्रीमद्भगवद्गीता: भ्रष्टाचार एवं अपराध के प्रति शून्य सहिष्णुता का प्रतीक' विषय के अंतर्गत चार संस्थाओं ने मिलकर चर्चा की। उपस्थित रहे गुलजारी लाल नंदा, नीति एवं दर्शन शास्त्र, कुरुक्षेत्र विकास बोर्ड, कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय, विश्व शांति धाम की संचालिका ब्र.कु. सरोज दीदी तथा अन्य गणमान्य लोग। ब्रह्माकुमारीज की ओर से ऑनलाइन कॉन्फ्रेंसिंग में शामिल हुए राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन भाई जी, राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी तथा ब्र.कु. वीणा दीदी।

## 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@bkivv.org

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये,  
अजोवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक)  
कृपया सदस्यता शुल्क 'ओम शान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर वा  
बैंक ड्रॉपर (पेयबल एट तातिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।



# श्वासों-श्वास पर अव्यक्त मास

जैसे कि हम सभी जानते हैं कि शरीर को चलाने के लिए श्वास की ज़रूरत होती है। श्वास रूक जाये या श्वास की गति रूक जाये तो हमारा शरीर शिथिल पड़ जाता है। वैसे ही इस अव्यक्त मास में हमारे ब्राह्मण जीवों की जो श्वास है उसको हम प्यार से मुरली कहते हैं या परमात्मा के महावाक्य कहते हैं। इन परमात्मा के महावाक्यों को अगर हम श्वासों-श्वास अपने अन्दर ले जायें तो शायद इस मास के साथ हम कुछ अच्छा कर पायेंगे। हमें पता है कि हर बार की तरह इस बार भी अव्यक्त मास में हम सभी तपस्या तो करते ही हैं और कर भी रहे हैं। साथ में अलग अलग समय पर अपने आपको बिजी भी रखते हैं। इस समय हमें ये अभ्यास करना है, इस समय हमें ये वाला अभ्यास करना है। लेकिन ब्रह्मा बाबा की जो सबसे बड़ी खासियत थी, सबसे बड़ी जो इनकी विशेषता थी वो थी अपने आप को उदारता के साथ सबके सामने रखना, खुला दिल रखना, शक्तिशाली स्वरूप के साथ रहना, साथ ही साथ निरन्तर अव्यक्त स्थिति का अभ्यास करना। तो ये सारी चीजें हमारे साथ एकसाथ चल सकती हैं, अगर थोड़ी ज्ञान की गहराई हमारे साथ चले तो ! समाज के सबसे बड़े शक्तिशाली स्थिति वाले, समाज को बहुत कुछ सीखा देने वाले, एकसाथ इतनी

आत्माओं की पालना करने वाले, और आज भी अव्यक्त स्थिति से भरपूर करने वाले, प्राप्ति कराने वाले, वो सिर्फ ब्रह्मा बाबा ही हो सकते हैं। जिन्होंने इतना शक्तिशाली तरीके से अभ्यास किया कि आज भी वो चीज़ कायम है।

उनकी तपस्या, उनका बल, पवित्रता,  
परमात्मा की शक्ति, सबकुछ एकसाथ



चल रही थी जिससे वे अग्रसर थे और उन्होंने अपने आपको अलौकिक और दिव्य बनाया। हमें पता है कि समाज की कठिनाईयों को जोड़ने में थोड़ा ताकत तो लगेगी, समय भी लगेगा लेकिन तपस्या के इन कुछ दिनों में गुप्त रिति से हमें अपने मन को समझना है। मन किन-किन स्थितियों

में अपने आपको डिस्टर्ब करता है, परेशान करता है। कहाँ वो टिक जाता है, कहाँ से वो निकल जाता है, कहाँ उसका जाने का मन करता है, जितना चेक करते हैं उतना शक्तिशाली हम बनते हैं। क्योंकि मनन-चिंतन ही हमारी अव्यक्त स्थिति और हमारी दिव्यता को लाने में सबसे बड़ा हथियार है। जितना मनन-चिंतन, उतनी गहरी समझ। उसके आधार से स्थिति लाइट होती है। क्योंकि समझ बढ़ने के आधार से ही स्थिति लाइट होगी। हमारी स्थिति हल्की होगी। इसीलिए जिन बातों की हमें गहरी समझ नहीं है या जिसमें थोड़ी-भी उलझन आ रही है, मतलब उस बारे में हमको पूरी जानकारी नहीं है।

ड्रामा को जो आप प्ले कर रहे हैं या जिसके आधार से प्ले कर रहे हैं, उसमें वैल्यूज अगर मिक्सड हैं तो रे पक्का है कि आपको कभी भी, किसी बात की टेंशन नहीं होगी। लेकिन थोड़ा भी अगर इस दुनिया का कुछ भी मिक्स होगा, इधर-उधर की बातें होंगी तो आप हमेशा अपने आपमें तनाव महसूस करेंगे। क्योंकि हम परमात्मा के बच्चे अगर वैल्यूज के साथ जीवन नहीं जिएंगे तो कभी भी हमारी स्थिति लाइट नहीं हो सकती। ये हमको मान लेना है। तो जितना अधिक मूल्यों के आधार से हमारा जीवन होता जायेगा, ऑटोमेटिकली

हमारी  
स्थिति  
लाइट होती  
जायेगी।

इस अव्यक्त  
मास में, इस  
संकल्प के  
साथ आप



ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

आगे बढ़के  
तो देखिए

ब.कु. अनुज, दिल्ली

जरा एक बार, कितने सच्चे हैं, कितने साफ हैं, कितना अपने आपको चेक कर पाते हैं। अगर आपकी स्थिति लाइट होती जा रही है तो इसका मतलब आप सच्चे और साफ होते जा रहे हैं। क्योंकि हम खुद से भी थोड़ा-सा झूठ बोल देते हैं, औरों के साथ तो है ही हैं। अभी भी चलाने की नेचर है हम सबकी। तो इसी वजह से शायद हम उस ऊंचाई को नहीं प्राप्त कर पा रहे हैं जो हमको प्राप्त करनी चाहिए थी।

तो ये अठारह दिन या तीस दिन का अभ्यास काम नहीं करता। ये तो निरन्तर हमारी स्थिति है कि हमको उस अवस्था तक ले जायेगी। इसलिए हम सभी को पूरे धैर्यता के साथ इस चीज़ को आगे बढ़ाने की कोशिश करनी चाहिए। ताकि हमारी शक्ति बढ़ जाये। हमारा सबकुछ बहुत अच्छा हो जाये। तो इस तरह से ही अव्यक्त मास में हम पुरुषार्थ करें, हम खुद ही खुद को चेक करें, औरों को नहीं। लेकिन हम औरों के सामने उदाहरण जरूर बनें। और इस अव्यक्त मास में ऐसा ब्रह्मा बाबा को हम सुन्दर-सा गिफ्ट दें।

## जीवन दर्शन

## कुंज दादी जी का मम्मा के साथ का अनुभव



मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती

यज्ञ में सेवा करते समय एक बहन मुझे दी जाती थी। मुझे कहा जाता था कि उसको साथ लेकर सेवा पूरी करो। मैं मम्मा के पास जाकर कहती थी, “मम्मा वो बहुत ढीली-ढाली है, बहुत धीरे-धीरे काम करती है। मुझे फलानी दो ना! हम दोनों मिलकर जल्दी पूरा करेंगे।” तब मम्मा कहा करती थी कि तुम कैसे जानती हो कि वह बहुत ढीली-ढाली है? मैं

## सर्व प्रति समभाव और श्रेष्ठ भाव

कहती थी, “मम्मा, मैं रोज देखती हूँ ना साथ में काम करते हुए!” मम्मा कहती थी, “देखो, हरेक में कोई न कोई कमी-कमजोरी होती है। मैं माँ हूँ ना, मुझे सबको सेवा का अवसर देकर उनका भाग्य बनाना है। आज उसमें कमी है, तुम्हारे में जो कला है उसको देखते-देखते कल जाकर वह अपनी कमी-कमजोरियों को भर देगी और एक दिन वह भी तुम्हारे जैसी होशियार बन जायेगी। इसलिए सबको साथ में लेकर चलना है।” ऐसे हमें प्यार से समझा कर मम्मा शिक्षा देती थी।

## उपलब्ध पुस्तकें

**जो आपके जीवन को बदल दें**



**प्रश्न:** संसार में लगभग सभी विषय-विकार वाली लाइफ को एन्जॉयमेंट मानते हैं कि यही लाइफ है। वे पवित्रता वाली लाइफ को कठिन मानते हैं और इस ओर आना पसंद नहीं करते। लेकिन ब्रह्माकुमारीज में जो आते हैं, जो इस ज्ञान-योग का पालन कर रहे हैं, उन्हें ये पवित्र जीवन सहज लगता है, वे ब्रह्मचर्य का पालन अवश्य करते हैं, ये एक गहरी बात है। इसे थोड़ा समझाएं।

**उत्तर:** ब्रह्माकुमारीज में पवित्र जीवन, ब्रह्मचर्य जीवन के ऐसे उदाहरण हैं जिनका अनुभव संसार के लिए एक बहुत बड़ा लेसन है और साइकोलॉजिस्ट के लिए भी एक बहुत बड़ा चैलेंज है जो ऐसी शिक्षाएं दे रहे हैं समाज में। सब जानते हैं कि इससे मानसिक और शारीरिक शक्तियों का ह्रास होता है। तो सत्य यही है कि जो विषय-विकारों से भरा हुआ जीवन है जिसको लोग एन्जॉयमेंट मान रहे हैं, आजकल तो सब अनुभव कर रहे हैं कि इसमें कुछ नहीं रखा है। सच्चा जीवन तो तभी मनुष्य अनुभव में लाता है जब उससे आत्मिक सुख प्राप्त हो, जब उसका चित्त चैन पाने लगे, जब उसका मन आनंद से भरपूर रहने लगे और यहाँ आने वाले भाई-बहनों ने ये अनुभव कर लिया है कि पवित्रता से इनका कॉन्फिडेंस लेवल बहुत बढ़ गया, कार्यों में आने वाली निराशाएं, कठिनाइयां समाप्त हो गईं। तो वास्तव में ब्रह्मचर्य ही मनुष्य का सर्वश्रेष्ठ बल है और आज उसी की कमी के कारण ही संसार व्यथित है, हर घर में कलह है, क्योंकि उससे क्रोध को बढ़ावा मिलता है, उससे लोभ में वृद्धि होती है, मनुष्य का अहंकार बढ़ता है, बॉडी कॉन्शियसनेस बढ़ता है और अनेक विकृतियां सामने आ खड़ी होती हैं। इसलिए अगर किसी मनुष्य को सुख-शांति चाहिए, प्रेम चाहिए, संतुष्टता चाहिए, सफलता चाहिए, तो उसे पवित्रता का मार्ग अपनाना ही चाहिए। ईश्वरीय अनुभूति होने के पश्चात्, प्रभु मिलन का सुख मिलने के बाद ये इन्द्रियों का सुख गौण हो जाता है। और यही इन आत्माओं के साथ हो रहा है। तब ये बहुत ही सुंदर जीवन बनता है, परमात्मा की समीपता प्राप्त होती है। परमात्मा का सहयोग प्राप्त होता है जो इस व्रत के पालन में हमारी मदद करता है। और परमात्म मिलन का सुख रोज मिलने लगता है।

**प्रश्न : मेरा नाम कृष्ण है। मेरी शादी को कुछ ही महीने**

हुए हैं लेकिन इस दौरान बहुत से फिजिकल प्रॉब्लम हो रहे हैं। पहले थॉइराइड था और अब एनीमिया भी हो गया। और मेरे ससुर को ऐसा लगता है कि मेरे ऊपर किसी आत्मा का साया है। इन्होंने अपने किसी बाबा जी से भी पूछा है, उनके हिसाब से मैं इसीलिए फिजिकली फिट नहीं हूँ क्योंकि मेरे मायके से ही कोई आत्मा पीछा करते हुए मेरे साथ चली आई है, ऐसा इनका मानना है। ये भी कहते हैं कि तुम्हारे ही कारण हमारे बेटे की तबीयत खराब रहने लगी है और कुछ आर्थिक नुकसान भी होने लगे हैं। मैं इस चीज़ को मानती तो नहीं हूँ लेकिन उनके कहने पर कि कहीं सच में ऐसा है तो नहीं! अगर ऐसा है तो मुझे क्या करना चाहिए? या कुछ बात और भी हो सकती है?

# मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य



**उत्तर :** आजकल बहुत लोग एक्सीडेंट से मर रहे हैं। बहुत लोग सुसाइड कर रहे हैं। रोज सुसाइड करने वालों की संख्या संसार में बहुत ज्यादा है। तो इन सभी आत्माओं को जल्दी पुनर्जन्म नहीं मिलता। आप जैसे इस घर में आई और घर में सब बिगड़ने लगता है तो ये सिद्ध होता है कि कई लोगों का बिजनेस गड़बड़ने लगता है, कई लोग बीमार रहने लगते हैं। आपस में बिना मतलब लड़ाई होने लगती है। तो वहाँ समझ में आता है कि समर्थिंग इज रॉन्ग। आपको किसी और को भी दिखा लेना चाहिए। राजयोग में तो हम ये कहते हैं कि 108 बार लिखें, मैं मास्टर ऑलमाइटी हूँ। मेडिटेशन का अभ्यास करें, और संकल्प करें कि मैं किसी भी बैड एनर्जी के इफेक्ट से मुक्त हूँ। पानी भी चार्ज करके पीएं। इससे भी मुक्त हो जाते हैं। फिर भी आप घर वालों की संतुष्टि के लिए किसी और को भी अच्छे से दिखा लेना चाहिए। कभी-कभी ऐसा भी होता है कि छोटा-सा कुछ करने से समस्या समाप्त हो जाती है। मैं तो ये कहूँगा कि किसी को सताओ नहीं। कटु वचन बोलकर किसी की खूशी न छीनो। बुर

व्यवहार से किसी का जीना मुश्किल न कर दो। अगर उनको जल्दी शरीर नहीं मिलता तो फिर वो उनको परेशान करने लगती हैं। वो बदला लिए बिना चैन नहीं लेतीं। वो कोई महान आत्मा तो है नहीं जो क्षमा कर दे। इसीलिए सभी को सुख दें और सुख लें। तब ये सब समस्यायें भी नहीं रहेंगी।

प्रश्न : मेरा नाम नितिन है। मैं चार साल से अध्यापन का काम कर रहा हूँ। लेकिन आज तक मेरी तनख्वाह का काम नहीं हुआ है। हर बार कोई न कोई मुश्किल आ जाती है। पिछले एक साल से मैं ज़्यादा परेशान हूँ। परिवार में भी परेशानी होने लगी है। कृपया बतायें कि मेरा काम कब तक होगा और मेरी तनख्वाह कब शुरू होगी?

**उत्तर :** आप 21 दिन विघ्न विनाशक योग भट्टी करें। और स्वमान लें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मैं विघ्न विनाशक हूँ। स्वमान याद करके एक घंटा पॉवरफुल योग। और संकल्प करें कि मुझे सैलरी मिलने लगी है। परिवार में जो भी विघ्न आ रहे हैं वो भी नष्ट हो जायें। और रोज़ सवेरे भी उठते ही ये दो स्वमान याद करेंगे कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मैं विघ्न विनाशक हूँ। मेरे जीवन के सभी विघ्न नष्ट हो जायें। मेरा जीवन सफलता की ओर चले। मेरे परिवार में सुख-शांति, सम्पन्नता आ जाये। ये संकल्प उठते ही करेंगे। निश्चित रूप से जो बाधा आपके जीवन में आ रही है वो समाप्त हो जायेगी।

Contact e-mail - [bksurya8@yahoo.com](mailto:bksurya8@yahoo.com)

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





- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

बाबा बोले, 'वत्स, इस संसार में रहोगे तो कान और आँख तो खोलकर ही रखोगे। अतः सुनोगे और देखोगे तो सही। परन्तु ऐसा करते हुए भी न्यारे रहो, साक्षी रहो, उपराम रहो। संसार में भले ही रहो परन्तु संसार के न बन जाओ। जो सुनो और देखो उसका मैल अपने चित पर न लाओ। कम बोलो और धीरे बोलो। कोई निन्दा करता है तो सुनने पर भी न सुनो। कोई ईर्ष्या करता है तो दिखायी देने पर भी न देखो। बुरा मत सुनो, बुरा मत बोलो और बुरा मत देखो, सुनते हुए भी यहाँ से अंतर्ध्यान होकर मौन देश(साइलेंट वर्ल्ड) में पहुँच जाओ।'

हर घंटे में कुछ समय, और कुछ घंटे नहीं तो कुछ मिनट, कुछ मिनट भी नहीं तो कुछ सेकण्ड, प्यारे बापदादा को तथा आकाश से परे प्रकाश वाले देश को याद करना है और कार्य करते समय भी कुछ समय अशरीरी अथवा विदेह अवस्था की थोड़े-थोड़े समय बाद झिल ज़रूर करनी है। बाबा आगे कहते हैं, "अब तो मैंने सागर को गागर में भरकर ज्ञान-कलश आपको दे दिया है। इसके अनुसार जीवन महान् बनाने का पुरुषार्थ तो आपको ही करना है क्योंकि नियम ही यह है कि जो उद्यम करता है, सिद्धि

भी उसी को ही प्राप्त होती है। यदि मैं ही सबकुछ कर दूँ तो आपको उसका फल कैसे मिलेगा? मैं सहायता कर सकता हूँ, कार्य तो आप ही को करना है। मांगने की बजाय पाना है।"

बाबा कहते हैं कि यदि इतना भी नहीं कर सकते तो एक बात तो याद रखो कि "मैं ज्योति बिन्दु हूँ, फरिश्ता हूँ"। अगर यह भी भूल जाते हो तो, चलो, यह याद रखो कि बाबा हमारा साथी है। कम से कम न क़िरा तमक चिन्तन तो न करो। चलो यह भी नहीं कर सकते तो एक यही बात याद रख लो कि अब ड्रामा का अन्त आ पहुँचा है, अब मुझे वापिस घर जाना है। पक्षियों और पशुओं को भी अपना घर तो याद आता है। वो भी लौटकर अपने आशियाने अथवा ठिकाने पर आते हैं। अच्छा अगर इतना भी नहीं हो पाता तो 'बाबा-बाबा' - यह अजपा जाप करते रहो। प्यारे बच्चे, कुछ करोगे तो पाओगे। और कुछ नहीं तो सेवा में लग जाओ, अपना सब सफल करो। मैं आप पर वरद हस्त फैलाकर आप को लाइट और माइट का वरदान दे ही रहा हूँ परन्तु यदि आप अपनी बुद्धि दोगे ही नहीं तो लोग कैसे और भरपूर बनेंगे कैसे? मैं तो जगा रहा हूँ परन्तु यदि आप जागना ही नहीं चाहो तब फिर कौन जगा सकता? कोई क्या कर सकता है? ये उलाहनें और बहाने, भक्तिमार्ग की मांगने की यह आदत सब छोड़ो, ज़रा देखो, तुम्हारे सामने कौन खड़ा है, भीतर के चक्षु खोलकर देखो, कान खोलकर सुनो, जितना ले सकते हो लो। यह समय फिर हाथ नहीं आयेगा।"

फिर वत्स कहते हैं, "बाबा, आपने बहुत अच्छी और हमारे कल्याण की बातें कही हैं। परन्तु आपने यह जो पहले-पहले कहा कि 'सुनते हुए भी न सुनो, देखते हुए भी न देखो और करते हुए भी ऐसे रहो कि जैसे आप नहीं कर रहे - इसका भाव क्या है? सुनें भी सही और फिर न सुनें, देखें परन्तु फिर भी न देखें - ये तो अटपटी बातें हैं। दोनों एक साथ कैसे

हो सकती हैं? प्यारे बाबा, इसे थोड़ा और स्पष्ट कर दीजिये!"

बाबा बोले, "वत्स, इस संसार में रहोगे तो कान और आँख तो खोलकर ही रखोगे। अतः सुनोगे और देखोगे तो सही। परन्तु ऐसा करते हुए भी न्यारे रहो, साक्षी रहो, उपराम रहो। संसार में भले ही रहो परन्तु संसार के न बन जाओ। जो सुनो और देखो उसका मैल

कछुए ही तरह कर्मन्द्रियाँ समेट लो। अपने को परदेसी समझो। 'बीती सो बीती देखो, दुनिया न जीती देखो'। 'चल उड़ जा रे पंछी, ये देश हुआ बेगाना'। स्वयं को मुसाफिर तथा दुनिया को मुसाफिर खाना अथवा सराय समझो। आत्मा रूप से शरीर में आने(अवतरित) और जाने(न्यारा होने) की यह झिल अथवा एक्सरसाइज करते रहो।"

"इसी प्रकार, कार्य करते हुए भी ऐसे रहो जैसे आप नहीं कर रहे! इसका भाव यह है कि आप शरीर

और मन मुझ पर अर्पण कर दो और ट्रस्टी अर्थात् न्यासी(धर्मदर्शी) होकर अथवा स्वयं को निमित्त मानकर कर्म करो। कर्म में आसक्ति अथवा 'मैं पन' अथवा 'मेरापन' छोड़ दो। 'करन-करावनहार स्वामी कर रहा है, मैं तो उसका यंत्र(इंस्ट्रूमेंट) हूँ' - यह भाव अभ्यास द्वारा पक्का करो। आत्म-अभिमानि(सोल कॉन्शियस) बनो, कर्म-अभिमानि(एक्शन कॉन्शियस) न बनो। इससे कर्म श्रेष्ठ होंगे और आगे के लिए हिसाब-किताब नहीं बनेगा तथा अपनी कोई इच्छा, तुष्णा नहीं रहेगी। कर्म करते हो तो फ़रिश्ता बन करो। इससे ही विदेही अवस्था बनेगी। अच्छा बच्चे, समझा? अब इसे करके दिखाओ। 'करुंगा... बनूंगा.. - यह गा.. गा.. छोड़ो', अब बनो क्योंकि समय बहुत कम है। इसलिए सावधान किया जाता है।"

"बाबा... चाहते तो हम भी हैं अथवा हमें यह पुरुषार्थ करना तो चाहिए...। अब यह चाहिए... चाहिए... छोड़ो। अब करो। अव्यक्त ब्रह्मा, जिनसे आपको बहुत प्यार है, वे भी कह रहे हैं, और मैं भी कह रहा हूँ। आप हम दोनों के लाडले हो। देखो, अब पास्ट(बीती) को पास्ट करके पास विद ऑनर्स होने का तीव्र पुरुषार्थ करो। अब उमंग-उत्साह में आकर उड़ती कला में जाओ.. अच्छा!" इस सारे वार्तालाप को कम से कम दो-तीन बार पढ़िये..., फिर एकान्त में सोचिए... कि इसमें क्या-क्या कहा गया है। फिर नोटबुक में नोट करके दोहराइये।

## वार्तालाप..... आगे बढ़ने की



अपने चित

पर न लाओ। कम बोलो और धीरे बोलो। कोई निन्दा करता है तो सुनने पर भी न सुनो। कोई ईर्ष्या करता है तो दिखायी देने पर भी न देखो। बुरा मत सुनो, बुरा मत बोलो और बुरा मत देखो, सुनते हुए भी यहाँ से अंतर्ध्यान होकर मौन देश(साइलेंट वर्ल्ड) में पहुँच जाओ। देखते हुए भी ऐसे देखो जैसे कि ऊपर हवाई जहाज से नीचे कोई बस जाती हुई देखता है। अपने को मेहमान और महान् समझो। थोड़े समय के लिए शरीर में आओ और फिर अशरीरी हो जाओ,



**भुवनेश्वर-मंचेश्वर(ओडिशा)।** ईश्वरीय सेवाओं की रजत जयंती एवं आदिमाता कॉलोनी में नये सेवाकेन्द्र 'एंजल हाउस' के उद्घाटन कार्यक्रम में शरीक हुए राजयोगी ब्र.कु. राजू भाई जी, शांतिवन, डॉ. सूर्यनारायण पात्र, माननीय स्पीकर, ओडिशा, डॉ. अरविंद धाली, विधायक, जयदेव, भुवनेश्वर, संजय सेठी, कॉर्पोरेटर, विधायकगण, ब्र.कु. संतोष व ब्र.कु. सूर्यमणि, मा.आबू, ब्र.कु. लीना बहन तथा स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मंजू बहन।



**रतलाम-म.प्र।** राजीव गांधी सिविक सेंटर सेवाकेन्द्र द्वारा आयोजित ज्ञानांजलि सह काव्यांजलि कार्यक्रम में 'सफल करो और सफलता पाओ' विषयक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए भाजपा नेता एवं समाजसेवी महेन्द्र शर्मा, हाईकोर्ट के एडवोकेट सुखलाल ग्वालियर, हाउसिंग बोर्ड मध्य प्रदेश के वरिष्ठ अभियंता विजय सिंह सिसोदिया, ब्र.कु. मनोरमा, ब्र.कु. भारत सिंह चौहान तथा अन्य।



**आणंद-गुज।** राष्ट्रीय किसान दिवस पर खम्भोलज गांव में स्थित तपोवन मॉडल ऑर्गेनिक-यौगिक फार्म में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे ब्र.कु. चेतना, ब्र.कु. पूजा, ब्र.कु. प्रवीणा, तपोवन फार्म के मालिक ब्र.कु. भीखा, वेस्टीज कंपनी के खेदुत मित्र प्रोजेक्ट के सदस्य तथा अन्य किसान भाई।



**पुरी-ओडिशा।** गॉडली राजयोगा रिट्रीट सेंटर में 'ओम शांति ऑडिटोरियम' का उद्घाटन करने के पश्चात् मंच पर उपस्थित हैं राजयोगी ब्र.कु. राजू भाई, वाइस चेयरपर्सन, कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग, ब्रह्माकुमारीज, मा.आबू, इंजीनियर ब्र.कु. शरद, मा.आबू, ब्र.कु. निरुपमा, उपक्षेत्रीय संचालिका, ब्र.कु. लीना, उपक्षेत्रीय संचालिका, भुवनेश्वर, पी.के. साहू, ए.डी.एम., आर.सी. जेना, पूर्व पी.डी., डी.आर.डी.ए., बालेश्वर, पी.के. पृष्ठि, सी.डी.वी.ओ., एस.एम. दास, डिस्ट्रिक्ट प्रोजेक्ट कोऑर्डिनेटर, सर्व शिक्षा अभियान, ब्र.कु. सूर्यमणि व ब्र.कु. संतोष, मा.आबू, तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



**जबलपुर-कटंगा कॉलोनी।** राष्ट्रीय किसान दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा कृषि उपज मंडी में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे ब्र.कु. विनीता, ब्र.कु. पूजा, कुंजीलाल कोष्टा, डिप्टी डायरेक्टर, कृषि विभाग, आर.के. सेयाम, सचिव, मंडी बोर्ड, जबलपुर तथा किसान भाई।



**हजारीबाग-झारखण्ड।** राष्ट्रीय किसान दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि झारखण्ड मुक्ति मोर्चा के जिला अध्यक्ष शंभुलाल यादव को ओम शान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. तुषि।



**भादरा-राज।** क्रिसमस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. चन्द्रकांता बहन के साथ प्रतिभागी बच्चे।



**व्यारा-गुज।** कृषि बियारान कंपनी के रीजनल मैनेजर धीरेन्द्र जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अरुणा बहन।

[ ओम प्रकाश भाईजी के पाँचवें पुण्य स्मृति दिवस पर... 'मीडिया संवाद' ऑनलाइन मीडिया वेबिनार का आयोजन ]

# मीडिया समाज को शिक्षित और संस्कारित करने का काम करे

**इन्दौर-म.प्र.।** आज जब विश्व में समाज और परिवार संकट में हैं तब मीडिया की जिम्मेदारी बढ़ गई है। मीडिया समाज को शिक्षित और संस्कारित करने का काम करे। उक्त उद्गार महात्मा गांधी अंतर्राष्ट्रीय विश्व विद्यालय, वर्धा, महा. के कुलपति डॉ. रजनीश शुक्ला ने ऑनलाइन मीडिया वेबिनार में व्यक्त किए। आपने मीडिया के क्षेत्र में योगदान के लिए ब्रह्माकुमारीज के प्रयासों की सराहना की। भारतीय जन संचार संस्थान, नई दिल्ली के महानिदेशक संजय द्विवेदी ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्थान व्यक्ति और समाज निर्माण का अत्यन्त महत्वपूर्ण कार्य कर रहा है। इस कार्य में आध्यात्मिक और शैक्षणिक संस्थाओं को बड़ी भूमिका निभानी होगी। उन्होंने ओम प्रकाश भाई जी को याद करते



हुए कहा कि उन्होंने मीडिया जगत को अध्यात्म से जोड़ने का सराहनीय कार्य किया है। मीडिया प्रभाग के अध्यक्ष राजयोगी ब्र.कु. करुणा भाई ने कहा कि सत्यम्, शिवम्, सुन्दरम्... का संदेश मीडिया ही समाज को दे सकता है। पूरा विश्व एक परिवार है और हमें ऐसे समय

में एक दूसरे का सहारा बनना है। इंदौर जोन की मुख्य क्षेत्रीय समन्वयक ब्र.कु. हेमलता दीदी ने कहा कि मीडिया समाज में ऐसा वातावरण बनाए जिसमें सभी भय मुक्त होकर रहें। माउण्ट आबू से प्रकाशित ज्ञानामृत पत्रिका के सम्पादक एवं मीडिया प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. आत्मप्रकाश ने

कहा कि मीडिया ज़्यादा से ज़्यादा सकारात्मक विचारों को प्रसारित कर समाज का मार्गदर्शन कर सकता है। मूल्यानुगत मीडिया के संपादक प्रो. कमल दीक्षित ने कहा कि मीडिया समाज की सेवा के लिए है और अध्यात्म से जुड़कर ही ये सेवा संभव है। इंदौर प्रेस क्लब के

ओम प्रकाश भाई जी ने किया मीडिया जगत को अध्यात्म से जोड़ने का सराहनीय कार्य - संजय द्विवेदी  
सत्यम्, शिवम्, सुन्दरम्... का संदेश मीडिया ही समाज को दे सकता - ब्र.कु. करुणा भाई

अध्यक्ष अरविन्द तिवारी ने कहा कि ब्र.कु. ओमप्रकाश भाई जी ने मीडिया द्वारा जनमानस को इस संस्थान से जोड़ने में सफलता प्राप्त की। मेडिकल विंग की क्षेत्रीय समन्वयक ब्र.कु. उषा ने राजयोग की गहन अनुभूति कराई। जन संचार विभाग, के.बी.सी. नॉर्थ महाराष्ट्र युनिवर्सिटी, जलगांव के डॉ. सोमनाथ बडनेरे ने संचालन तथा ब्र.कु. अनीता ने आभार व्यक्त किया। ब्र.कु. युगतरन ने मीडिया में मूल्यों से जुड़े गीत प्रस्तुत किये।

## पोषण की पोटली में मिला... पोषण का महत्व

**नागपुरा-राज.।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा संचालित सामुदायिक रेडियो केन्द्र 'रेडियो मधुबन 90.4 एफ.एम.' अपने 10 साल पूरे करने वाला है। इस अवसर पर रेडियो मधुबन द्वारा 'पोषण की पोटली' कार्यक्रम के अंतर्गत नागपुरा के राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय में 'शारीरिक और मानसिक विकास में पोषण का महत्व' विषय पर कार्यक्रम का आयोजन हुआ। इस कार्यक्रम में स्कूल के कक्षा पहली से छठी तक के बच्चों को जागरूक किया गया तथा स्वेटर वितरित किया गया। मौके पर स्कूल के प्रधानाध्यापक गोपाल राजपुरोहित, अचपूरा सीनियर



सेकेंडरी स्कूल के प्रधानाचार्य कांतिलाल जी, विद्यालय के समस्त स्टाफ, नागपुरा ग्राम पंचायत की सरपंच प्रीति जी,

रेडियो मधुबन के टेक्निकल हेड ब्र.कु. रोहित, उपसरपंच, सभी निर्विरोधी वार्ड पंच और अन्य सभी गणमान्य ग्रामवासी उपस्थित रहे। रेडियो मधुबन के स्टेशन हेड ब्र.कु. यशवंत पाटिल ने विद्यार्थियों को रेडियो मधुबन की गतिविधि एवं लक्ष्य के बारे में जानकारी दी। महिलाओं के समान अधिकार को लेकर 'हिंसा को नो' के बारे में सामुदायिक आर.जे. ब्र.कु. पवित्र ने सभी को समझाया। प्रोडक्शन हेड ब्र.कु. कृष्णा ने 'शारीरिक और मानसिक विकास में पोषण का महत्व' के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि 'पोषण की पोटली' कार्यक्रम अगले दो महीनों तक रेडियो मधुबन में प्रसारित होता रहेगा। कांतिलाल जी ने ब्रह्माकुमारीज और रेडियो मधुबन के कार्यक्रमों की भूरी-भूरी प्रशंसा की और आगे भी इस तरह के कार्यक्रमों की अपेक्षा रखते हुए आभार किया। तत्पश्चात् ग्राम पंचायत परिसर में 'फ्रेक न्यूज के कारण और निवारण' पर कार्यशाला हुई। इसके साथ ही सरकारी योजनाओं की जागरूकता के लिए रेडियो मधुबन द्वारा चलाए जा रहे कार्यक्रम 'योजनाओं के पिटारे' पर भी प्रकाश डाला गया।

## परमात्मा से सम्बंध...तो हर परिस्थिति पर विजय

**हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)।**

गीता के आदि वक्ता परमपिता परमात्मा शिव हैं जिनका परिचय गीता में ज्योतियों का ज्योति कहकर दिया गया है। आत्मा को काम, क्रोध, लोभ, मोह और अहंकार पर अहिंसक विजय प्राप्त करने के लिए परमात्मा शिव यह सत्य गीता ज्ञान कल्पान्त में फिर से दे रहे हैं। आत्मा का सम्बन्ध परमात्मा से जुड़ जाये तो हर परिस्थिति में विजय ही विजय है। उक्त विचार गीता जयन्ती के अवसर पर 'जीवन की समस्याओं का समाधान-गीता ज्ञान' विषय पर



आयोजित संगोष्ठी में राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. शान्ता बहन ने व्यक्त किये। 'विकारों पर विजय का अहिंसक धर्मयुद्ध-गीता ज्ञान अहिंसक प्रदर्शनी' की व्याख्या करते हुए ब्र.कु. दिनेश ने बताया कि वास्तविक धर्मग्लानि का

समय अब है जब सम्पूर्ण मानवजाति धर्म-भ्रष्ट, कर्म-भ्रष्ट होकर पाप कर्मों की ओर बढ़ चुकी है। भगवान ने इसी कर्मक्षेत्र पर मानव के मन में विकारों से होने वाले युद्ध पर विजय प्राप्त करने का मार्ग प्रशस्त किया है।

भारत गौरव संस्थान के अध्यक्ष कबाड़ी बाबा ने कहा कि जिसकी सोच महान है वही महान है। ऐसे उदाहरण मैंने ब्रह्माकुमारीज में देखे। पंजाब नेशनल बैंक के पूर्व प्रबन्धक ब्र.कु. राकेश अग्रवाल ने सभी का आभार व्यक्त किया। दीप प्रज्वलन में डॉ. प्रदीप ज़िंदल, उद्योगपति अरविन्द अग्रवाल, किशोर गुप्ता, राजीव कुमार शरीक हुए। फौजी भीमसेन द्वारा सभी का स्वागत किया गया। मौके पर सूबेदार मेजर रामवीर सिंह, राजीव सिंघल, राजेश शर्मा सहित अन्य ब्र.कु. भाई बहनें उपस्थित रहे।

## ‘मुस्कुराए किसान... तो मुस्कुराएगा भारत’

**धमतरी-छ.ग.।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा राष्ट्रीय किसान दिवस पर शाश्वत यौगिक जैविक कृषि करने वाले किसानों के सम्मान में आत्मानुभूति तपोवन साकरा सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में जिला पंचायत अध्यक्ष श्रीमति कांति सोनवानी ने किसानों को बधाई दी और कहा कि जैविक यौगिक खेती में मेहनत तो है लेकिन धरती माँ की रक्षा के लिए बहुत आवश्यक है। श्रीमति शारदा साहू, अध्यक्ष, जनपद पंचायत, कुरुद ने बताया कि

धमतरी को धान का कटोरा कहा जाता है। लीलाराम साहू, प्रांतीय संयोजक, छ.ग. किसान यूनियन रायपुर ने कहा कि जिस धरती माँ की गोद में हम जीवन भर रहते हैं, उसी में आज हम रासायनिक खाद डालकर, बोर करके उसे खराब कर रहे हैं। श्रीमति तारिणी चन्द्राकर, जिला पंचायत सदस्य एवं सभापति, कृषि विभाग ने कहा कि गोबर खाद से ज़मीन की उर्वरकता बढ़ती है। नीलम चंद्राकर, पूर्व जिला पंचायत सदस्य ने कहा कि नई जेनरेशन

को नई टेक्नोलॉजी के साथ खेती करने के लिए प्रेरित करना चाहिए। ब्र.कु. नवनीता ने बताया कि जब कृषि लागत कम होगी, किसान अपने पास उपलब्ध संसाधनों का प्रयोग खेती में करेंगे तो मिट्टी की उर्वरक क्षमता और

किसानों की आय भी बढ़ेगी और तभी किसान खुशहाल बनेगा। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरिता बहन ने कहा कि हमें उस उक्ति को चरितार्थ करना होगा जब कहते थे 'उत्तम कृषि-मध्यम व्यापार-कनिष्ठ नौकरी' तभी फिर से भारत सोने की चिड़िया कहलायेगा। कार्यक्रम का सफल संचालन ब्र.कु. देवराज ने किया।



## “ऑनलाइन वेबिनार में किसान भाइयों का भव्य सम्मान”

**बिलासपुर-टिकरापारा(छ.ग.)।**

ब्रह्माकुमारीज के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग द्वारा 'मुस्कुराए किसान-मुस्कुराए भारत' विषय पर किसानों के सम्मान में आयोजित समारोह 'ऑनलाइन वेबिनार' में शुभकामनाएं देते हुए पतंजलि के केन्द्रीय प्रभारी व छ.ग. योग आयोग के पूर्व अध्यक्ष संजय अग्रवाल ने कहा कि किसान हमारे अन्नदाता नामन योग्य हैं जो प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करते हुए भी मेहनत करके हमारे जीवित रहने के लिए अन्न के साथ अनेक औषधियों की पैदावार करते हैं। बिलासपुर कृषि विभाग

के सहायक संचालक अनिल कौशिक ने किसानों से आग्रह किया कि वे शाश्वत यौगिक खेती से जुड़ें व नई-नई नीतियों व आयोजनों की जानकारी लेकर उनका लाभ अवश्य लें। स्थानीय सेवाकेन्द्र



संचालिका ब्र.कु. मंजू दीदी ने जय जवान, जय किसान के साथ जय ईमान का नारा देते हुए किसानों को नमन किया। उन्होंने कहा कि हमारी सोच का प्रभाव प्रकृति पर पड़ता है इसलिए शाश्वत यौगिक खेती में

जैविक खादों का प्रयोग करते हुए सुंदर विचारों के समावेश से फसल उगायी जाती है। ग्रामीण कृषि विस्तारक अधिकारी सुरेश साहू ने कहा कि किसानों को अपना मनोबल बढ़ाने के लिए सकारात्मक सोच बढ़ाने की ज़रूरत है। ऐसे आध्यात्मिक संस्थान से जुड़कर वह अंदर से शक्तिशाली बन सकता है। अकलतरी ग्राम के किसान दिगम्बर यादव ने कहा कि मुझे भारत का किसान होने पर गर्व महसूस होता है। परमात्मा हमारी रक्षा करते हैं, हम प्रकृति, जीव-जन्तु, माटी से जुड़कर सबका भरण पोषण कर पाते हैं। तखतपुर

के किसान राकेश गुप्ता ने कहा कि आज हम किसान भूमि से जुड़ने के बजाय धन से जुड़ गए हैं जो फसल न उगाकर धन उगाने के लिए अनेक रासायनिक खादों का प्रयोग कर रहे हैं जो कि समस्त मनुष्यों के लिए हानिकारक है। अध्यात्म से जुड़ने पर हमें श्रेष्ठ कार्य करने की शक्ति आती है। ब्र.कु. गायत्री ने राजयोग से धरती माता को सकाश अर्थात् सकारात्मक प्रकम्पन देने की विधि सिखाई। ब्र.कु. शशी ने सभी किसानों से अपनी खेती के कुछ हिस्सों में जैविक व शाश्वत यौगिक खेती करने के लिए प्रतिज्ञा कराई व संचालन किया।