

# ओमशान्ति मीडिया

मूल्यानिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -23 अंक - 16 नवम्बर -II-2021



(पाक्षिक)

माउण्ट आबू

Rs. 8.50

साइकिल रैली के स्वागत एवं अभिनंदन समारोह में मुख्यमंत्री ने कहा...

## सद्भाव, समरसता के संस्कार का सिंचन कर श्रेष्ठ संसार का निर्माण कर रही ब्रह्माकुमारीज



सम्बोधित करते हुए त्रिपुरा के मुख्यमंत्री बिप्लव कुमार देब। मंचासीन अजय शर्मा, अभिषेक सुराणा, ब्र.कु. मृत्युंजय, श्रीमति देब तथा ब्र.कु. संतोष दीदी।

**शांतिवन**। देश की आजादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में लेह(लद्दाख) से गुजरात के केवडिया में स्थित स्टैच्यू ऑफ यूनिटी तक जाने वाली आई.टी.बी.पी. के जवानों की साइकिल रैली के ब्रह्माकुमारी संस्थान, आबू रोड पहुंचने पर

सीमाओं पर डटे रहते हैं। हिमालय जैसे दुर्गम स्थानों पर सरहद की रक्षा करते हैं। इस तरह की रैली से देश भक्ति और देश निर्माण को मजबूती मिलेगी। उन्होंने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्थान की बहनें देश और दुनिया भर में श्रेष्ठ रीति-नीति,

चाहिए। उन्होंने कोरोना जैसी विषम परिस्थितियों से उबरने में माननीय प्रधानमंत्री जी के कुशल नेतृत्व की सराहना की।

साइकिल रैली के कोऑर्डिनेटर तथा आईटीबीपी के डिप्टी कमांडेंट अजय शर्मा ने कहा कि हम सबका यही प्रयास है कि स्वतंत्रता सेनानियों के परिवारों, जवानों तथा देश के प्रति श्रेष्ठ भावना पैदा हो। लोग देश के लिए अच्छा सोचें। यह रैली जरूर इस क्षेत्र में मददगार सिद्ध होगी। आबू रोड रेवदर विधायक जगसीराम कोली ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्थान समाज में बदलाव का अच्छा कार्य कर रहा है। यहाँ से पूरे विश्व में हमारे प्रदेश और देश का नाम हो रहा है। मौके पर संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी, संस्थान के कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय, माउण्ट आबू उपखण्ड अधिकारी अभिषेक सुराणा, महिला प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका डॉ. ब्र.कु. सविता बहन समेत कई लोगों ने सम्बोधित किया।



मुख्यमंत्री व उनकी धर्मपत्नी को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. मृत्युंजय व ब्र.कु. संतोष दीदी।

त्रिपुरा के मुख्यमंत्री बिप्लव कुमार देब ने स्वागत किया एवं राष्ट्रीय ध्वज लहराकर रवाना किया। शांतिवन के कॉन्फ्रेंस हॉल में आयोजित समारोह को सम्बोधित करते हुए मुख्यमंत्री देब जी ने कहा कि हमारे देश के जवान देश की रक्षा के लिए

सद्भाव, संस्कार का विकास कर रही हैं। निश्चित ही इससे समाज में एक सकारात्मक बदलाव आयेगा। यहाँ का मंत्र है अच्छा सोचो श्रेष्ठ सोचो। सचमुच हम जैसा सोचते हैं वैसा ही हमारे सामने आता है। इसलिए हमें हमेशा सकारात्मक ही सोचना

## राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर मानद डॉक्टरेट डिग्री से सम्मानित



कॉमनवेलथ वोकेशनल युनिवर्सिटी ने उपाधि से नवाजा

गुरुग्राम के रेडिसन होटल में आयोजित कार्यक्रम में मालदीव के केन्द्रीय राज्यमंत्री डॉ. अब्दुल्ला रशीद ने ब्र.कु. गंगाधर को प्रदान की डिग्री



ब्र.कु. गंगाधर को डॉक्टरेट की डिग्री प्रदान करते हुए सी.बी. शर्मा, चेयरमैन, एन.आई.ओ.एस., राज्यमंत्री डॉ. अब्दुल्ला व मेजर हर्ष कुमार।

**गुरुग्राम**। कॉमनवेलथ वोकेशनल युनिवर्सिटी, टोंगा ने राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर को डॉक्टरेट की उपाधि से नवाजा जिसे गुरुग्राम के रेडिसन होटल में आयोजित कार्यक्रम के दौरान सी.बी. शर्मा, चेयरमैन, एन.आई.ओ.एस., गवर्नमेंट ऑफ इंडिया एवं मालदीव के केन्द्रीय शिक्षा राज्यमंत्री डॉ. अब्दुल्ला रशीद द्वारा प्रदान किया गया। माउंट आबू से पिछले 23 वर्षों से विज्ञापन रहित पत्रिका 'ओम शान्ति मीडिया' प्रकाशित की जा रही है। ये सम्पूर्ण रूप से आध्यात्मिक, सामाजिक एवं मूल्याधारित समाज के लिए समर्पित है। इस क्षेत्र में अमूल्य योगदान के लिए ओम शान्ति मीडिया के संपादक ब्र.कु. गंगाधर को मानद डॉक्टरेट की डिग्री से नवाजा गया जिसका श्रेय उन्होंने ब्रह्माकुमारीज के द्वारा दी जा रही अमूल्य शिक्षाओं को दिया। उन्होंने कहा कि शांति, प्रेम, समरसता, सद्भावना एवं वसुधैव कुटुम्बकम् की परिकल्पना

को साकार करने में यह ईश्वरीय विश्व विद्यालय निरंतर प्रयासरत है। उन्होंने समाज के हर वर्ग को इन शिक्षाओं का लाभ लेकर अपने जीवन को दिव्य बनाने का आह्वान किया। मालदीव के केन्द्रीय शिक्षा राज्यमंत्री ने कहा कि डिजिटल क्रान्ति से हम सब एक-दूसरे के विचार साझा करने में सहजता महसूस करते हैं। चेयरमैन सी.बी. शर्मा ने विश्व के आज के परिदृश्य में डिजिटल एजुकेशन पर जोर देते हुए कहा कि ये समय की मांग है। विपरीत परिस्थितियों में भी हम डिजिटल एजुकेशन के जरिये जुड़े रहे। लेकिन इसका यह कतई मतलब नहीं कि हम स्कूल में जाना ही छोड़ दें। इस मौके पर मेजर हर्ष कुमार, सेक्रेटरी, एन.सी.ई.आर.टी. सहित विभिन्न युनिवर्सिटीज के प्रोफेसर्स, लेक्चरर व चयनित विद्यार्थीगण तथा शिक्षा जगत से जुड़ी कई माननीय हस्तियां भी उपस्थित रहीं।

## अद्भुत है चैतन्य देवियों की सजी झाँकी - डॉ. वर्मा, कुलपति

शक्तियाँ धारण करने की प्रेरणा देगी चैतन्य देवियों की झाँकी

**रायपुर-छ.ग.।** पं. रविशंकर शुक्ल वि.वि. के कुलपति डॉ. केसरीलाल वर्मा ने कहा कि प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय द्वारा विधानसभा मार्ग पर स्थित शान्ति सरोवर में सजाई गई चैतन्य देवियों की झाँकी बहुत ही अद्भुत एवं दर्शनीय है। यहाँ पर माँ दुर्गा के नौ रूपों को अत्यंत आकर्षक एवं जीवंत स्वरूप में प्रस्तुत किया गया है। डॉ. वर्मा ने चैतन्य देवियों की झाँकी का अवलोकन करने के बाद अपने विचार व्यक्त किये। इससे पूर्व झाँकी का शुभारंभ डॉ. केसरीलाल वर्मा, क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला दीदी तथा वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. सविता बहन ने संयुक्त रूप से दीप जलाकर किया। डॉ. वर्मा ने आगे कहा कि



बुराई से दूर रहकर सात्विक मन से सर्व जनहिताय के कार्य करने की प्रेरणा नवरात्रि में जागृत होती है। अपने सम्पूर्ण जीवनकाल में ऐसी सुंदर और जीवंत झाँकी मैंने पहली बार देखी है। यह नगरवासियों के लिए गौरव की बात है कि इतना सुंदर आयोजन राजधानी में किया गया है। यहाँ आने के बाद व्यक्ति स्वयं को तनावमुक्त महसूस करने लगता है। आदि शक्ति के नौ रूपों की जीवंत प्रस्तुति अत्यन्त सराहनीय है। उन्होंने सामाजिक जागृति के कार्यों के लिए ब्रह्माकुमारी संस्थान के प्रयासों की सराहना की। इस अवसर पर क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला दीदी ने सभी को नवरात्रि की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि यह चैतन्य झाँकी निश्चित रूप से सभी को आकर्षित करने के साथ ही स्वयं में शक्तियाँ धारण करने के लिए प्रेरित करेगी।



## ‘मन बगीचे’ में लगाएं सुन्दर-सुन्दर फूल

हमारा मन विचारों का कारखाना है। यह पूरे समय विचार उत्पन्न करता रहता है। यहाँ तक कि जब हम सोते हुए सपने देखते हैं तब भी। केवल गहरी नींद में यह आराम करता है। हम मन में जो विचार पैदा करते हैं वे ही हमारे कर्मों का आधार होते हैं। अच्छे विचार, अच्छे कर्म बनाते हैं। महान शख्सियतें, जिन्होंने लाखों लोगों को प्रभावित किया है। उन्होंने शक्तिशाली और शुद्ध विचारों को पैदा कर ऐसा किया। बुद्ध ने सदियों पहले कहा था “हम जो भी हैं हमारे विचारों का ही नतीजा है।” यह शक्तिशाली संदेश हमें एहसास दिलाता है कि हमारा वर्तमान, अतीत के हमारे विचारों का नतीजा है, इसलिए हमारा भविष्य हमारे वर्तमान के विचारों से बनेगा। आदि शंकराचार्य ने भी मन को सर्वोपरि माना था। उन्होंने अपनी प्रश्नावली में पूछा था, “दुनिया में किसे विजय मिलनी चाहिए? उनका जवाब था, जिसने अपने मन को जीत लिया है।”

हमें मन की स्थिति से ही खुशी और तनाव महसूस होता है। सकारात्मक विचार मन और आत्मा के लिए अच्छे हैं और इनसे तुरंत आनंद महसूस होता है, कम्पर्ट लगता है। सकारात्मक रवैया आमतौर पर जीवन में आनंद उच्च संकल्पों से भी जुड़ा है। जिसके विपरित नकारात्मक विचार से बुरा महसूस होता है। जिससे लोग बुरे कर्म या स्वार्थी व्यवहार करने लगते हैं। लगातार आने वाले विचार अन्ततः हमारे अंतर्मन या अवचेतन में गहराई से बस जाते हैं, जो हमारे जीवन की दिशा तय करते हैं।

दुर्भाग्य से नकारात्मक विचार अकल्पनीय नुकसान पहुंचाते हैं। बीमारी सिर्फ वायरस, बैक्टीरिया से नहीं आती, बल्कि मन की नकारात्मकता से भी होती है। जो हृदय के कार्य में बाधा डालती है, कई शारीरिक बीमारियों का कारण बनती है। और आध्यात्मिक वृद्धि को भी रोकती है। गुस्से, नफरत से बढ़ने वाले नकारात्मक विचार हमें ज़्यादा नुकसान पहुंचाते हैं। उसे नहीं जिससे हमें नफरत है। इसीलिए कहा जाता है, ‘काहे खुद ज़हर पीकर यह उम्मीद करना है कि सामने वाला मर जाए।’

**नकारात्मक विचारों को सकारात्मक सोच में ऐसे बदल सकते हैं...**

1. अपने विचारों को लेकर सजग रहें। जब विनाशकारी विचार आए, उनका पैटर्न पहचानें और तुरंत कुछ रचनात्मकता के बारे में सोचें। कोई विचारहीन नहीं रह सकता। इसीलिए आपको यू टर्न लेना होगा।

2. नकारात्मक विचारों को निष्प्रभाव करें। नकारात्मक विचारों के खिंचाव को विपरित सकारात्मक विचारों का अभ्यास कर तोड़ा जा सकता है। यह अभ्यास प्रेम, गर्मजोशी, माफी और दूसरों की मदद जैसे भावों की अभिव्यक्ति से किया जा सकता है।

3. सकारात्मक आत्म कथन इस्तेमाल करें। अवचेतन को अपने मुताबिक बनाने का समाधान खुद से सकारात्मक बात करने के व्यवस्थित तरीके से हो सकता है। ऐसे कथन इस्तेमाल करें जो आपको मजबूत बनाये। जैसे खुद से कहें ‘ईश्वर मुझे बेशर्त प्रेम और सुरक्षा प्रदान करते हैं। वे मुश्किल डगर पर मेरा मार्गदर्शन करते हैं।’ कुछ भी कठिनाई है वह हमारा अनुभव बन आंतरिक बल प्रदान करती है। जिससे हम और आगे बढ़ते हैं।

**4. आध्यात्मिक मदद लें...**

ऊपर दी गई हर रणनीतियां आसान हो जायेंगी अगर हम मन को ईश्वर पर केंद्रित करें तो। इस तरह मन को एकाग्र कर मन का शुद्धिकरण करेगा। शुद्ध मन में नकारात्मकता कम होती है।

5. आप अपने जैसी सोच वाले या उच्च व श्रेष्ठ विचार रखने वालों के साथ सतसंग करें। कुसंग से बचें। खुद को सकारात्मकता से घेरे रखें।

भगवद् गीता में भगवान कहते हैं, जिन्होंने मन पर विजय हासिल कर ली, वह उनका दोस्त बन जाता है। जो ऐसा नहीं कर पाए, मन उनके लिए दुश्मन है। इसलिए सचेतन होकर अपने मन के बगीचे की खरपतवार हटाएं और उसमें सुंदर-सुंदर फूल लगाएं।

## याद की लिंक सदा जुटी रहे, कोई व्यर्थ की लीकेज न हो



राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

हम सबके चेहरे में तकदीर दिखाई देती है क्योंकि हमारे जैसा तकदीरवान कोई बन ही नहीं सकता है। ऐसी तकदीर कोई ने सुनी, सारे कल्प में सतयुग से अभी संगमयुग तक चक्कर लगाके देखो कि किसी की ऐसी तकदीर हुई है? चाहे देवतायें हैं लेकिन हम ब्राह्मणों की तकदीर सबसे श्रेष्ठ है क्योंकि एक जन्म में वो भी छोटा-सा जन्म और 21 जन्म की गैरन्ती की प्राप्ति है। ऐसा कभी भी नहीं सुना होगा कि एक जन्म के पुरुषार्थ की प्रारब्ध 21 जन्म मिले। तो ऐसी तकदीर को ही सामने रखो तो दिल से निकलता है? वाह बाबा वाह! क्योंकि ऐसा बाबा भी कोई को नहीं मिलेगा, फिर ऐसा दिव्य जन्म और इतनी प्राप्ति भी किसी को नहीं हो सकती इसलिए बाबा कहते हैं कि दो बातों तरफ अटेन्शन रखो। एक स्वयं के प्रति और दूसरा समय के प्रति अटेन्शन रखो क्योंकि समय अनुसार जो कुछ करना होता है, वो समय को समझ करके ही चलना होता है।

एक तो स्वयं को स्मृति में रखो कि मैं कौन? मैं कौन का बहुत लम्बा उत्तर है। अगर आप लिस्ट निकालो मैं कौन हूँ? आत्मा तो हूँ लेकिन कौन-सी आत्मा हूँ? भगवान ने हमें क्या-क्या स्वप्न दिये हैं वो स्मृति में रहें। हमारे जो भी टाइटल्स हैं वही हमारे स्वप्न हैं। स्वप्न की लिस्ट तो सबके पास है ना! हमारे दिल में

सिर्फ बाबा ही है और कोई नहीं है। अगर रावण की ज़रा-सी भी कोई छोटी या मोटी चीज़ हमारे दिल में है तो उस चीज़ के बीच में बाबा तो नहीं बैठेगा ना! जबकि जड़ मूर्ति के लिए भी कितनी सफाई, कितनी शुद्धता रखते हैं। चाहे बाहर से करते हो या दिल से करते हो लेकिन स्वच्छता तो रखते हैं। तो हम सभी भी कहते हैं - मैं बाबा के दिल में हूँ और बाबा मेरे दिल में हैं। लेकिन इसमें यह चेक करना, बाबा बहुत जल्दी खिसक जाता है, अगर ज़रा भी कोई गन्दगी हुई तो बाबा बैठ नहीं सकता, इसलिए बाबा कहता है अगर मुझ भोलेनाथ बाबा को खुश करना है, तो सच्ची दिल साफ दिल हो। बाबा को और कुछ नहीं चाहिए। अगर सच्चाई और सफाई दोनों हैं तो भोलानाथ बाबा हमारे ऊपर राजी है ही है।

यह व्यर्थ संकल्प भी क्या है? रावण की जायदाद है या राम की? व्यर्थ समय, व्यर्थ संकल्प... इस तरह थोड़ी-सी मात्रा में रावण की कोई चीज़ है तो बाबा बैठ नहीं सकता है। फिर कितना भी आप योग लगाओ और कहते रहो, बाबा आप मेरे हो लेकिन मेरा नहीं हो सकता है।

योग का अर्थ क्या है? जिगरी प्यार और जिससे प्यार होता है उसको जो बात, जो चीज़ अच्छी लगती वो करने से वो खुश होता है। तो बाबा को क्या अच्छा लगता है? सच्चाई-सफाई और कुछ भी नहीं चाहिए। तो योग माना बाबा की सच्चे दिल से याद।

## महान भाग्यशाली वह... जो लौकिक को अलौकिक में परिवर्तन कर दे

महान भाग्यशाली



राजयोगिनी दादी जानकी जी

हम बाबा के बच्चों की इंगेजमेंट के साथ-साथ शादी भी हो जाती है, पक्का सौदा कर लेते हैं। मैं कहूँगी इन जैसा कोई नहीं मिलेगा वो कहेगा इन जैसी सच्ची सजनी कहाँ मिलेगी! पिताव्रत और सतीव्रत। पिताव्रत में कोई वसें की परवाह नहीं करेगा या जबरदस्ती वर्सा ले लेगा। सतीव्रत में यह सब नहीं चलता है, सतीव्रत में सच्चाई, ईमानदारी और वफादारी चाहिए। जैसे चलाये हों जी। पिताव्रत में कभी हूँ-हूँ करेगा, सतीव्रत में कभी नहीं कहेगा। जैसे मम्मा, बाबा के बाजू में बैठ सारा टाइम बाबा को देखती रहती, कभी सामने में मम्मा ने हमको नहीं देखा होगा। शुरु के दिनों कराची में बाबा 3-3 घंटे मुरली चलाता था। फिर धीरे-धीरे टाइम फिक्स कर लिया।

बाबा मुरली के समय कारोबार की बात कभी नहीं करेगा, हॉ इतना जरूर कहेगा, आज टोली क्या मिलेगी? बाकी और कोई कारोबार नहीं। मुरली के बाद भी फौरन कारोबार नहीं। मुरली के बाद मुरली को रिवाइज करते थे, तो उसी नशे के मीठे अनुभव में खो जाते थे। वो फीलिंग ही सदा स्मृति स्वरूप रहने में मदद करती है। अपनी व अन्य की पुरानी बात अगर भूलना सहज नहीं लगता है तो योग नहीं है। अगर पुरानी स्मृति के आधार से व्यवहार में आते, बोल-चाल में टोटिंग की ट्यूनिंग सुनाई देती तो यह भी योगी के लक्षण नहीं। योगी के जीवन में अलौकिकता व दिव्यता होने कारण उसके बोल अर्थ सहित होंगे, स्वीकार करने लायक होंगे। अलौकिकता में लौकिकता मिक्स न हो, कोई गिने-चुने बाबा के बच्चे हैं, जिन्होंने फट से लौकिक से अलौकिक जीवन बना दी। तो ऐसे बाबा के बच्चे कोई भी आगे जा सकते हैं।

हमारे पास अगर निश्चय का बल है, तो उड़ाने वाले को इज़ी हो जाता है, हमें निश्चय का बल उड़ा लेता है। उड़ने वाले को उड़ना है तो उड़ाने वाले को ऊपर खींचने में देरी नहीं लगती। पर अभी यहाँ ही बैठना है, यहाँ की दुनिया को ही देखना है, यहाँ के संस्कार अनुसार चलना है, तो बाबा भी आखिर देखता है, बाबा ऐसे हम बच्चों को छोड़ता नहीं है। कोई भी घड़ी आये बच्चे उड़ो। बाबा कितना ऊंच उठने का चांस दे रहा है, लॉटरी मिल रही है। अचानक किसी को लॉटरी मिलती है तो वो पागल हो जाते हैं। बाबा से कितनी बड़ी राजाई मिलती है, तो अपने दिल से बातें करो - बाबा ने क्या दिया है, कितना दिया है? तो दिल में और कोई बात आती ही नहीं है। तो लौकिक को अलौकिक में बदल लेना यह है महान भाग्यशाली का काम। भाग्य बनाने की लॉटरी मिली है। तो कोई भी बात दिल में, मन में रखने के लिए जिसके पास स्थान ही नहीं है, वहीं औरों को आप समान बना सकेंगे।

## बाहर की बातों से अन्तर्मुख बनो तब बाबा की आकर्षण में अतीन्द्रिय सुख की अनुभूति होगी



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

सेकण्ड में इस देह की स्मृति से परे जा सकते हो? क्योंकि हम राजयोगियों का जो अपने इस योग का अनुभव है - वह वास्तव में अनुभव है ही कि यहाँ बैठे-बैठे उड़कर जावें। बाबा के वतन में सन्देशियां उड़कर जा सकती, वह तो ट्रान्स है। हम लोग बुद्धि से अपने फरिश्तों की अव्यक्त दुनिया में बाबा से मिलन मनाने उड़ जाएं। अशरीरी न्यारे बन, उसी फरिश्तों की दुनिया में, अव्यक्त बाबा के सामने मिलन मनायें, तो इस जैसा अतीन्द्रिय सुख कोई नहीं है। यह दिल के अनुभव का गीत वही गा सकते जो इसकी प्रैक्टिस करते और बराबर उस परम आनन्द का अनुभव करते। कहते हैं गोपियों को अतीन्द्रिय सुख था, यह प्रैक्टिकल में हम राजयोगियों के सुख का ही गायन है। जितना इस देह से न्यारे बन आत्मा निश्चय कर और फिर बाबा से मिलन बनाओ तो इस मिलन से बाबा सर्व शक्तियां भर

देता, जिसको ही तपस्या कहा जाता है। यही राजयोग है। इसका निरन्तर अभ्यास चाहिए, भट्टी चाहिए।

हमने देखा है जिनको इस याद का, योग का अनुभव है, उनकी बुद्धि सहज ही दुनिया की सर्व बातों से हट जाती हैं और ऐसी प्रैक्टिस करने वालों की दृष्टि में शक्ति रहती है क्योंकि वृत्ति में एक बाबा ही रहता। स्वयं को बाबा के साथ कम्बाइन्ड देखते। जब तक इस योग की अनुभूति गहरी नहीं करेंगे तब तक शक्तियां नहीं मिलेंगी। इस योग से माया पर विजयी बन सकते हैं। ज्ञान हमारी पढ़ाई है, जिस पढ़ाई को बुद्धि में धारण करना है। और जितनी ज्ञान की गहरी प्वाइन्ड्स बुद्धि में धारण होंगी उतना ही बुद्धि फिर दिल से बाबा के शुकिया का गीत गायेंगी। और जितना याद की यात्रा करेंगे उतना अपने को वरदानों से भरपूर अनुभव करेंगे क्योंकि यह याद ही

हमें वरदाता बाप से वरदान दिलाती, इसी से समीप हो जाते हैं।

मधुबन में आते हो तो यहाँ दो बातें ही हैं - एक तो ज्ञान के गहरे धारणा के क्लासेस मिलते या रोज सुबह शाम योग में रहने की प्रैक्टिस करते, यही प्रैक्टिस दिन भर करते रहो तो बहुत मदद मिलती है। हर घंटे पाँच मिनट भी साइलेन्स की अनुभूति करो तो अनेक बातों पर विजय पाने की शक्ति आयेगी, जो बाबा कहते माया पर विजय पहनो, वह विजय तभी होगी जब ज्ञान सहित योग में रहो। फिर माया नहीं आयेगी, बुद्धि यहाँ-वहाँ नहीं जायेगी। मुरली ज्ञान में पक्का कराती परन्तु सवेरे का योग अशरीरी बनने में बहुत बड़ा बल देता है इसलिए योग में सचमुच यह अनुभव हो जैसे हम इस देह से उड़ जायें और लगता वतन में बाबा के पास पहुंच गये हैं। निराकारी दुनिया तो परमधाम है लेकिन अव्यक्त वतन, सूक्ष्म वतन यह हमारे संगम की विशेषता है।

उसका हमें हरेक को अनुभव चाहिए, जहाँ से बाबा हमें मिलने आते हैं। तो इसके लिए जितनी जितनी बुद्धि शुद्ध बनेंगी, बाहर की बातों से अन्तर्मुख होगी, उतना ही बाबा की आकर्षण रहेगी। सचमुच हमें भगवान की आकर्षण हो रही है, यह अनुभव चाहिए।

सदा बाबा की छत्रछाया के नीचे रहो तो रक्षक बाबा सदा रक्षा करता रहेगा। बाबा कहते बच्चे, तुम मेरी नजरों में छिप जाओ। बाबा की मुरली में है वो मेरे मीठे-मीठे नूरे रत्नों, यह किसने बोला? नूर माना आँखें। तो हम बाबा के नयनों के नूर हैं। इससे बड़ा भाग्य और क्या चाहिए! है कोई दुनिया में जो कहे कि हम भगवान के नयनों के नूर हैं।

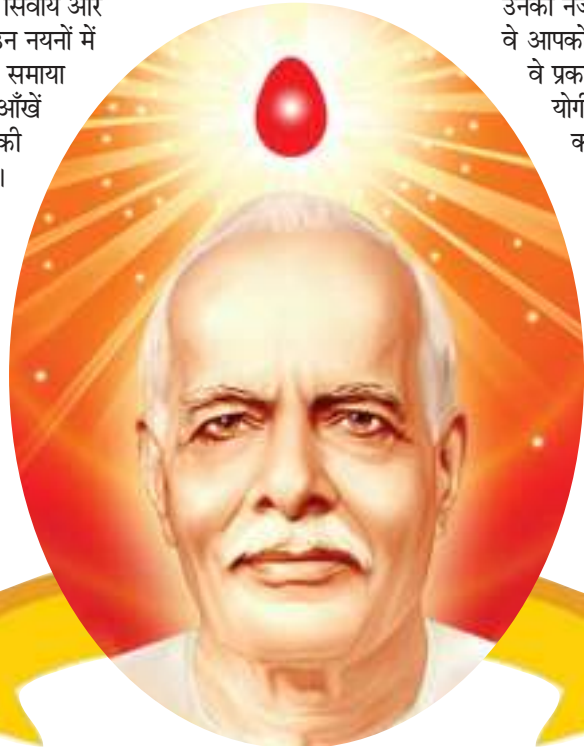
हमें भगवान कहता तुम मेरे नयनों के तारे हो। बाबा ने अपनी नजरों में हमें छिपा दिया है। बाकी तो दुनिया के खेल हैं, चाहे बीमारी है, आना है - जाना है, सर्विस करो उसमें आंधी भी आती, तूफान भी आते, यह वह सब होता परन्तु अपनी स्थिति स्थिर चाहिए।





हर ब्रह्मा वत्स का अनुभव है कि बाबा हमारे नयनों में बसे हुए रहते हैं और हर पल हमारे कानों में कुछ कहते रहते हैं। हमें यह सदा अपने में देखते रहना चाहिए कि क्या हमारे नयन बाबा के सिवाय और कुछ देखते रहते हैं अथवा उन नयनों में बाबा के सिवाय और कोई समाया रहता है? बाबा कहते हैं, ये आँखें धोखा दे देती हैं। सूरदास की कहानी आपने सुनी होगी। उसकी आँखों ने धोखा दिया तो उसने लोहे ही सलाखें लेकर अपनी आँखें ही निकाल दीं। कहा कि आँखों ने मुझे धोखा दिया इसलिए उनको निकाल दिया। वास्तव में आँखें धोखा नहीं देतीं, धोखा तो मन देता है। आँखें तो देखने के साधन हैं। धोखा तो मनुष्य का मन देता है। जो भी व्यक्ति हमारे सामने आता है सिर्फ उसका पाँच तत्व

अर्थात् जो व्यक्ति सामने आता है उसका कर्मों का जो चित्र बना हुआ है वो आँखों के सामने आता है। ये स्थूल आँखें नहीं,



आँखों में क्या रहना चाहिए? कभी बाबा कहते हैं, आपकी आँखों में सामने वालों को नूर दिखायी पड़ना चाहिए। जब आप किसी को देखेंगे अथवा दृष्टि देंगे, आप उनकी नजर से गुम हो जायेंगे। पहले जो वे आपको देख रहे थे, उसकी जगह पर वे प्रकाश ही प्रकाश देखेंगे। ज्ञानी के, योगी के ये नेत्र इस प्रकार की सेवा करते हैं। ये हमारी आँखें बहुत सेवा कर सकती हैं, प्रेम से, शान्ति से, सद्भावना से दूसरों को बदल सकती हैं तो कितना फर्क पड़ता है। बाबा ने हमें बदला है। बाबा के नेत्रों में क्या है? हम आत्मा हैं, हम उनके प्यारे, मीठे बच्चे हैं। बाबा कहते हैं... बच्चे, आप साधारण रूप में हो, आप को मालूम नहीं है कि आप कितने महान हैं, श्रेष्ठ हैं! मुझे तो आपके भविष्य के डबल क्राउन का रूप दिखायी पड़ रहा है। दो ताज वाला देवी-देवता रूप

में आता है? उसको दिखाई पड़ता है कि अभी समय पूरा होने को आया है, ये मेरे बच्चे फिर गुल-गुल बनने वाले हैं। इसलिए वे हमें मीठे बच्चे कहना छोड़ते नहीं और हमारे ऊपर प्यार बरसाते रहते हैं। हमारे ऊपर उनकी कृपा दृष्टि बनी रहती है क्योंकि वे हमारे में यही देखते हैं कि ये बदलने वाले हैं। इसलिए हमारे नेत्रों में बाबा ही बसे हुए रहने चाहिए। लेकिन फिर देह अभिमान में आकर बाबा को भूलकर और-और बातें मनुष्य के मन में आ जाती हैं। अगर हमारी आँखों में बाबा ही बसे रहें तो हमारा कल्याण हुआ ही पड़ा है, हमारा बेड़ा पार है। हमारी मंजिल नजदीक दिखायी पड़ेगी। सतयुग जल्दी आ जायेगा।

गीत यह भी कहता था कि बाबा हमारे कान में कुछ कहता है। बाबा कहते हैं, तुम बच्चे परमत की बातें सुनते हो अर्थात् मनुष्यमत को सुनते हो, शास्त्रमत को सुनते हो। यह गलत सुनते हो। बाबा कहते हैं, बुरा मत सुनो। पाप का सुनना और सुनाना बंद करो। यहाँ आते ही बाबा बच्चों को यही सुनाता है कि अच्छा क्या है, पाप क्या है, पुण्य क्या है, शरीर क्या है, आत्मा क्या है। यह जानने के बाद, समझने के बाद बुरा सुनना और सुनाना बन्द हो जाता है। बाबा यह भी कहते हैं कि दुःख का देना और दुःख का लेना भी बंद करो। संसार में कोई ने यह नहीं कहा है दुःख दो भी नहीं और लो भी नहीं। यह तो कहा है कि दुःख न दो, दुःख दोगे तो दुःख पाओगे लेकिन दुःख नहीं लो - यह किसी ने नहीं कहा। सिर्फ बाबा ने ही यह राज सुनाया है। यह बहुत बड़ी बात है कि दुःख मत लो। कोई व्यक्ति किसी से हमदर्दी करता है अर्थात् कोई तकलीफ में है उससे हमदर्दी करता है, यह ठीक है। आपने देखा होगा, बच्चा बीमार है तो माँ रोती है, दुःख लेती है। बच्चा बीमार है, हमदर्दी हानी



डॉ. जगदीशचन्द्र हरीजा

चाहिए। उसकी सेवा करो। डॉक्टर के पास ले जाओ अथवा डॉक्टर को बुलाओ, दवाई दिला दो। उस पर ध्यान दो। समय निकाल कर उसकी सेवा करो। उसको शुभ भावना और श्रेष्ठ कामना से शक्ति दो। उसके बदले रोने से क्या होगा? दुःख का देना और दुःख का लेना - यह मोह के कारण होता है। इससे आत्माओं को इफेक्ट (असर) आ जाता है। इफेक्ट आने से डिफेक्ट (खराबी) आ जाती है। डिफेक्ट आने से फिर इफेक्ट आता है, इफेक्ट आने से फिर डिफेक्ट और आता है। यह दोनों का आन्तरिक सम्बन्ध है। एक का दूसरे पर निर्भर है। अतः इफेक्ट नहीं आना चाहिए। इससे दुःख ही दुःख बढ़ता जाता है।

अब भगवान आया है। संगमयुग का अतीन्द्रिय सुख का जीवन होना चाहिए। अगर अभी भी हमें दुःख है तो हमारा क्या भाग्य हुआ? दुःख लेना यह तो हमारी गलती है, हमारी बेसमझी है। अतः कभी कोई के दुःख देने पर भी आप नहीं लेना। इसका एक तरीका है - सी नो इविल..., बुरा न देखना... नेत्रों में बाबा समाया हुआ हो और कानों में बाबा की बातें गूँजती हों तो आप न दुःख देंगे और न लेंगे।

## नयनों में उसका रूप, कानों में उसकी शिक्षायें

का पुतला अर्थात् स्थूल शरीर ही सामने आता है, वही दिखाई पड़ता है। ज्ञानियों के लिए तो बाबा ने कहा है कि आत्मा सामने आनी चाहिए। लेकिन आत्मा की बात तो एक तरफ, हरेक व्यक्ति के प्रति हमारे जो इम्प्रेसन (प्रभाव) हैं और जो हमने उसके जीवन में अच्छा या बुरा देखा है, वो साथ-साथ सामने दिखायी पड़ते हैं

मन रूपी नेत्र। ये तो आना नहीं चाहिए। ये क्यों आता है? हम दूसरों के अवगुण क्यों देखें? हमें देखना क्या चाहिए? बाबा ने कहा है एक आँख में मुक्ति और दूसरी आँख में जीवनमुक्ति होनी चाहिए। पहले मुक्ति में जाना है, बाद में जीवनमुक्ति में क्योंकि मुक्तिधाम जाने बगैर जीवनमुक्तिधाम में नहीं आ सकते। हमारी

दिखायी पड़ता है। बाबा को इस शरीर में छिपी हुई आत्मा का सारा पार्ट, सारा भाग्य देखने में आता है। हम तो गुनाहगार रहे, पाप कर्म किये हुए हैं। देह अभिमान के वश, विकारों के वश हमारा जीवन ठीक नहीं गुजरा। एक जन्म नहीं, वो भी 63 जन्म। बाबा कहते हैं, तुम जन्म-जन्मान्तर के पापी हो। लेकिन बाबा को क्या देखने



**मुम्बई-कल्याण वेस्ट।** भाजपा के नवनियुक्त केन्द्रीय मंत्री कपिल पाटिल के 'जन आशीर्वाद यात्रा' में उन्हें बधाई देने के पश्चात् रक्षामुद्रा बांधते हुए ब्र.कु. अलका दीदी।



**देवली-राज।** रक्षाबंधन के अवसर पर उपसेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए प्रसिद्ध समाजसेवी, उद्योगपति एवं जन सेवा समिति के अध्यक्ष नवल मंगल जी। साथ हैं जयपुर वैशाली नगर सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. चन्द्रकला दीदी तथा स्थानीय संचालिका ब्र.कु. निर्मल बहन।



**आगरा-ईदगाहा।** 'प्रभु मिलन' सेवाकेन्द्र पर आयोजित जन्माष्टमी उत्सव कार्यक्रम में केन्द्रीय विधि एवं न्याय राज्यमंत्री प्रो. एस.पी. सिंह बघेल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अश्विना बहन, सेवाकेन्द्र संचालिका एवं सब जून सचिव। मौके पर ब्र.कु. राज बहन, ब्र.कु. आशु बहन, ब्र.कु. अमर तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**रामपुर-बुशहर (हि.प्र.)।** एस.डी.एम. यादविन्द्र पॉल को रक्षामुद्रा बांधते हुए ब्र.कु. कृष्णा बहन। साथ हैं ब्र.कु. सावित्री बहन।



**जयपुर-राजापार्क (दुर्गापुरा)।** डॉ. अर्चना शर्मा, उपाध्यक्ष एवं मीडिया चेरपरसन को रक्षामुद्रा बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात व प्रसाद देते हुए ब्र.कु. सन्नु बहन।



**अमृतसर-पंजाब।** मेडिकल एजुकेशन कैबिनेट मिनिस्टर ओ.पी. सोनी को रक्षामुद्रा बांधने के पश्चात् ज्ञानचर्चा करते हुए ब्र.कु. डॉ. किरण बहन।



**नीमच-म.प्र.।** रक्षाबंधन के अवसर पर सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में विधायक दिलीप सिंह परिहार को रक्षामुद्रा बांधते हुए ब्र.कु. सविता दीदी।



**सोलन-हि.प्र.।** ज्ञान चर्चा के पश्चात् यशवंत सिंह परमार युनिवर्सिटी ऑफ होटिकल्चर एंड फॉरेस्ट्री के वाइस चांसलर को ईश्वरीय साहित्य व प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. कल्पना बहन।





**नेपाल-काठमाण्डू।** महात्मा गांधी की 152वीं जयंती पर नेपाल के गांधी पीस फाउंडेशन द्वारा प्रज्ञा प्रतिष्ठान में आयोजित कार्यक्रम में नागठाणे, महा. की सेवाकेन्द्र संचालिका डॉ. ब्र.कु. सुवर्णा तथा डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके को भारत के प्राचीन राजयोग के प्रचार-प्रसार के लिए नेपाल के प्रथम उपराष्ट्रपति परमानंद झा जी ने 'महात्मा गांधी ग्लोबल अवॉर्ड 2021' से सम्मानित किया। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज, नेपाल की संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. राज दीदी तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**थलतेज-अहमदाबाद(गुज.)।** गुजरात के नये मुख्यमंत्री भूपेन्द्र भाई पटेल को बधाई व ईश्वरीय सौगात देने एवं रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् उनके साथ हैं ब्र.कु. आशा बहन।



**दिल्ली-हरिनगर।** दिल्ली के उपमुख्यमंत्री एवं शिक्षा राज्यमंत्री मनीष सिंसोदिया को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. नेहा। साथ हैं ब्र.कु. चौधरी, ब्र.कु. रंजन, ब्र.कु. लोकेश तथा ब्र.कु. गीता।



**उदगीर-महा।** सेवाकेन्द्र में आने पर संजय बाबुराव बनसोडे,मिनिस्टर ऑफ स्टेट फॉर एनवायरमेंट,वाटर सप्लाई एंड सैनिटेशन,महा.सरकार को रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. महानंदा दीदी।



**मुम्बई-घाटकोपर(महा.)।** प्रसिद्ध फिल्म डायरेक्टर रोहित शेट्टी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शकु दीदी तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।



**मुम्बई-फ्लैमिंगो(मलाड)।** तारक मेहता का उल्टा चश्मा फेम टीवी एक्टर श्याम पाठक एवं उनके परिवार को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् उनके साथ ब्र.कु. नीरजा बहन।

## मनसा सेवा द्वारा साकाश देने की विधि



ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

हर आत्मा ये चाहना रखती है कि अभी हमें सूक्ष्म साकाश की सेवा करने की आवश्यकता है। क्योंकि स्थूल में हम सभी ने बहुत सेवायें कर लीं। अनेक प्रकार से सेवाओं की विधि को अपनाया। लेकिन सूक्ष्म साकाश की सेवा अब यही समय की पुकार कहो, समय की मांग कहो, क्योंकि चारों ओर जैसे बाबा कहते हैं कि दिन- प्रतिदिन समय नाजुक होता जा रहा है और इस नाजुक समय में विधियां तो बदलती रहती हैं। जिस तरह से बाबा के मिलन की विधि भी परिवर्तन हुई, इसी प्रकार सेवा की विधि भी बदलती जा रही है। अब तक हमने स्थूल रूप से प्रदर्शनियों द्वारा, मेलों के द्वारा बहुत सेवायें कीं। अब आने वाले समय के अन्दर वाणी भी काम नहीं करेगी। क्योंकि साधन भी फेल होने लगेंगे। तो फिर क्या करेंगे, मनसा सेवा ही एकमात्र विकल्प होगा। और इसीलिए बाबा हमें ये अवसर दे रहा है कि अब मनसा सेवा में नम्बरवन लेना है। क्योंकि जो मार्क्स फाइनल मिलने हैं तीनों के आधार पर मिलेंगे। अब बात आती है कि मनसा सेवा कैसे करें?

**सबसे पहली विधि जो है, वो है शुभभावना-शुभकामना प्रवाहित होने देना अर्थात् शुद्ध संकल्पों द्वारा। दूसरा जो बाबा कहते हैं वृत्ति द्वारा वायुमण्डल**

**बनाना और तीसरा स्थिति द्वारा।**

अब हम आगे वर्णन करते हैं पहली विधि का... शुभभावना और शुभकामना के द्वारा। उसके लिए चाहिए शुद्ध संकल्प। और जितना हमारे संकल्पों की शुद्धि होगी, उतना हमारी शुभभावना प्रवाहित होगी। क्योंकि संकल्प और भावना दोनों का आपस में बहुत गहरा सम्बन्ध है। व्यक्ति जो सोचता है वैसी उसकी भावना क्रियेत होती है। तो शुभभावना के लिए चाहिए शुद्ध संकल्प। और शुद्ध संकल्पों का खजाना कहाँ से प्राप्त होता है... मुरली से। उसके माध्यम से शुद्ध संकल्पों को क्रियेत करना सहज है। क्योंकि जितना मुरली का अच्छी तरह से अध्ययन करते हैं उतना हमारे पास ये स्टॉक शुद्ध संकल्पों का बढ़ता जाता है। और तब हमारी भावनायें स्वतः प्रवाहित

**अब आने वाले समय के अन्दर वाणी भी काम नहीं करेगी। क्योंकि साधन भी फेल होने लगेंगे। तो फिर क्या करेंगे...**

होंगी। अब मैं यहाँ से प्रवाहित कर रही हूँ। माध्यम क्या है? संकल्पों की शक्ति। और इस शक्ति के माध्यम से हम प्रवाहित कर रहे हैं। उस तक पहुंचें। कोई आत्मा तक पहुंचें। लेकिन उसकी बुद्धि कितनी जगह एंगेज है, आपका वो रिसिब ही नहीं कर रहा है। क्योंकि प्रवाहित करते-करते हमारे अन्दर सबसे बड़ा विघ्न जो बनता है वो हैं व्यर्थ संकल्प। इसीलिए बाबा कहता है ये व्यर्थ भी एक प्रकार की इम्योरिटी है।

जब आप शुद्ध संकल्प कर रहे हैं, शुद्ध भावनाओं को प्रवाहित करने का प्रयास कर रहे हैं और उस समय अन्दर अगर व्यर्थ चलता है...कर तो रहे हैं पता नहीं, पता नहीं ये सुधरेगा या नहीं, पता नहीं मेरा पहुंच भी

रहा है या नहीं। तो ये जो व्यर्थ है वो उस चीज के लिए जैसे बैरियर लगा देता है, उसको पहुंचने नहीं देता है। दूसरा अगर मेरी इंटरनल स्ट्रेज पॉवरफुल नहीं है जैसे बाबा कई बार कहते हैं कि कोई वायरलेस होता है लेकिन अगर उसकी कैपेसिटी ज्यादा दूर तक जाने की है ही नहीं तो कहाँ तक पहुंचेगा? उस आत्मा तक पहुंचता ही नहीं है। उसके अन्दर इतना पॉवर ही नहीं है जो उसे दूर तक पहुंचा सके। तो इसीलिए बाबा कहते हैं कि कई बार बच्चे ये गलती करते हैं कि हम उसको दें।

ये सूक्ष्म मनसा सेवा जो हम कर रहे हैं जब वो पहुंच ही नहीं रही है, तो टाइम वेस्ट हो रहा है। इसीलिए इसका सही तरीका ये है कि हम अपने सूक्ष्म अव्यक्त फरिश्ते स्वरूप से सूक्ष्म वतन में जायें वहाँ जिसको भी मुझे पहुंचाना है मैं वो संकल्प बाबा को दे दूँ। बाबा तो पॉवर हाऊस है ना! उसकी पॉवर और मेरी पॉवर में तो अंतर होगा। जब मैं ये संकल्प बाबा को दे देती हूँ तो फिर उस आत्मा को इमर्ज करें बाबा के सम्मुख। जब हम फरिश्ता स्वरूप में स्थित होकर वतन में बाबा के सामने बैठते हैं, बाबा को परिचय देते हैं कि ये आत्मा है इस जन्म में मेरा ये संबंध है। तो जब इस रीति से हम बाबा के सामने उसका परिचय देते हैं तो मेरापन समाप्त हो जाता है उस आत्मा के साथ। ये भी बाबा के बच्चे हैं ये भावना जागृत हो जाती है। ये शुद्ध भावना है। ये आत्मा भी परमात्मा की संतान है। इस आत्मा का भी कल्याण हो। ये हमारी शुद्ध भावना है, आत्मा की रीति से देखते हुए बाबा को सौंप दें। तो बाबा को जो देना होगा उसको उसकी पात्रता के हिसाब से, वो बाबा देगा। उसके बाद मेरा संकल्प नहीं चलना चाहिए। तो यही शुभभावना और शुभकामना पहले प्रकार की मनसा सेवा है।

क्रमशः



**चिरोडा-गांधीनगर(गुज.)।** गुजरात तथा दीव दमन के एन.सी.सी. के डायरेक्टर जनरल मेजर जनरल अरविंद कपूर को उनके अहमदाबाद स्थित कार्यालय में रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् प्रसाद देते हुए ब्र.कु. तारा दीदी। इस मौके पर ब्र.कु. जय भाई तथा डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके उपस्थित रहे।



**ओ.आर.सी.-गुरुग्राम।** मंडला जिले की राज्यसभा सांसद श्रीमति संपतिया उडके के ओ.आर.सी. रिट्रीट सेंटर में आने पर आध्यात्मिक चर्चा एवं रिट्रीट सेंटर के अवलोकन पश्चात् उन्हें ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ओ.आर.सी. की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी। इस मौके पर सांसद की सुपुत्री काजल उडके, मंडला की सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ममता बहन व ब्र.कु. ओमलता बहन उपस्थित रहे।

### आवश्यक सूचना

एस.एल.एम. ग्लोबल नर्सिंग कॉलेज/ग्लोबल हॉस्पिटल स्कूल ऑफ नर्सिंग, शिवमणि होम के पास, तलहटी आबू रोड के लिए एक असिस्टेंट वॉर्डन, दो बी.के. किचन असिस्टेंट और एक कुक(मेल, अच्छी हिन्दी बोलने वाला) की अतिशीघ्र आवश्यकता है।

### ! योग्यता !

**असिस्टेंट वॉर्डन :** बी.ए., कम से कम तीन वर्ष का होस्टल वॉर्डन का कार्यानुभव  
**किचन असिस्टेंट :** हाई स्कूल, खाना बनाने का कम से कम दो वर्ष का अनुभव  
**कुक :** हाई स्कूल, अच्छा खाना बनाने का अनुभव(मिठाइयों सहित)

### 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@bktiv.org

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये,  
कृपया सदस्यता शुल्क 'ओम शान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेयबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

#### For Online Transfer

BANK NAME:- STATE BANK OF INDIA(SBI)  
ACCOUNT NO:- 30826907041  
ACCOUNT NAME:- OM SHANTI MEDIA  
IFSC - CODE - SBIN0010638  
BRANCH:- Prajapita Brahmakumaris Ishwariya  
Vishwa Vidhyalya,Shantivan  
Note:- After Transfer send detail on E-Mail -  
omshantimedia.acct@bktiv.org or  
Whatsapp, Telegram No.:- 9414172087





सिरोटोनिन एक न्यूट्रोटांसमीटर है। जिसे खुशी के हार्मोन के रूप में जाना जाता है। सिरोटोनिन एक तरह का रसायन है। जो दिमाग में पाया जाता है। दूसरे शब्दों में कहा जाये तो यह एक तरह का महत्वपूर्ण ब्रेन कैमिकल है। अगर दिमाग में सिरोटोनिन का स्तर सही हो तो ऐसे में इंसान को कई फायदे मिलते हैं जैसे मूड अच्छा रहता है, उदासी दूर होती है और यह इंसान को डिप्रेशन से भी बाहर निकालने में मदद करता है।

ये मिलता है हमें दूध से। दूध के अन्दर कई तरह के महत्वपूर्ण तत्व होते हैं। पहला होता है ग्लूटाथियोन। ग्लूटाथियोन का क्या काम है? जब भी दिमाग में निगेटिव थॉट आते हैं तो हमारा माइंड जो है वो उस निगेटिव थॉट से लड़ना शुरू कर देता है। और जब लड़ाई होती है तो स्ट्रेस(तनाव) क्रियेट होता है इसे कहते हैं



## बस... एक गिलास दूध



ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस। और अगर ये ऑक्सीडेटिवस्ट्रेस लम्बे समय तक चलता है तो हमारे दिमाग में फ्री

रेडिकल्स(मुक्त कण) रिलिज़ होते

हैं। फिर जो सेरोटोनर्जिक न्यूरोन्स हैं इनको खत्म करना शुरू कर देते हैं। फ्री रेडिकल्स एक तरह का कचरा है। जैसे ऑफिस के अन्दर पूरे दिन काम होता है, शाम तक कचरा बिखर जाता है, बाजार के अन्दर पूरे दिन व्यापार होता है, कचरा बिखर जाता है। उस कचरे को दूसरे कुछ लोग आकर साफ करते हैं तो पूरा बाजार वापस नीट एंड क्लीन (साफ-सुथरा) हो जाता है। उसी तरह से जब हमारे अन्दर निगेटिव थॉट आते हैं तो हमारे दिमाग में ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस क्रियेट होता है। फ्री रेडिकल्स क्रियेट होते हैं। जो फ्री रेडिकल्स हैं उनको साफ करने के लिए हमें एंटीऑक्सीडेंट्स की जरूरत होती है। उनमें से एंटीऑक्सीडेंट है ग्लूटाथियोन। ग्लूटाथियोन बहुत ही जबरदस्त एंटीऑक्सीडेंट है। ये फ्री रेडिकल्स को साफ कर देता है। अगर फ्री रेडिकल्स को साफ न किया जाये तो आपके सेरोटोनर्जिक यानी सिरोटोनिन बनाने की जो फैक्ट्री है, उसके अन्दर लगी मशीन खराब हो जाती है। जिससे आपका सिरोटोनिन कम हो जायेगा। जिससे डिप्रेशन, पैनिक, फोबिया ये सब

बीमारियां हो जाती हैं। इसीलिए हमें दूध पीना चाहिए क्योंकि इससे एंटीऑक्सीडेंट मिलता है। ये आपकी पूरी बांडी को भी रेनोवेट(नवीनीकरण) करने में बहुत जबरदस्त काम करता है।

### दूध के अन्दर है अमीनो एसिड

इसके अलावा दूध के अन्दर एक अमीनो एसिड होता है जिसको ट्रिप्टोफैन बोलते हैं। जो ट्रिप्टोफैन होता है वो आपके सिरोटोनिन का राँ मटे-रियल(कच्चा माल) होता है। अगर ट्रिप्टोफैन है तो सिरोटोनिन आपका ज्यादा बनेगा। जैसे ही सिरोटोनिन बढ़ता है आनंद आता है, आनंद की अनुभूति होती है।

### दूध के अन्दर विटामिन बी12 भी

दूध के अन्दर आपको विटामिन बी12 भी मिलता है। सिरोटोनिन बनाने की जो मशीनरी है उसके अन्दर एक एन्जाइम होता है जिसको ट्रिप्टोफैन हाइड्रॉक्सीलेज़ एन्जाइम बोलते हैं। ये ट्रिप्टोफैन सिरोटोनिन में कन्वर्ट होता है। तो उसके लिए ट्रिप्टोफैन हाइड्रॉक्सीलेज़ की जरूरत पड़ती है। ट्रिप्टोफैन हाइड्रॉक्सीलेज़ एन्जाइम में विटामिन बी12 का फैक्टर(सहायक कारक) है। और दूसरा न्यूरोन्स के खत्म होने की जो रेट है उस रेट को भी कम कर देता है। ये अन्दर की मशीन को भी बचाता है और बाहर के घर(शरीर) को भी बचाता है।

### दूध से मिलता राइबोफ्लेविन

राइबोफ्लेविन का न्यूरोन्स को बनाने में और

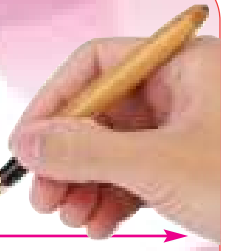
न्यूरोन्स को मजबूत करने में बहुत बड़ा योगदान है। यानी अन्दर की मशीन को बनाने में हेल्प कर रहा है। और इस मशीन को प्रोटेक्ट करने में मदद करता है विटामिन बी12 और साथ में ग्लूटाथियोन। और इनके लिए राँ मटेरियल है ट्रिप्टोफैन।

### दूध में मिलता विटामिन डी

दूध में विटामिन डी भी बहुत अच्छी मात्रा में होता है। ये ब्रेन के लिए भी बहुत जबरदस्त है। क्योंकि विटामिन डी हमारे ब्रेन के अन्दर इंटरन्यूरोनल जो कनेक्शन हैं जो साइनेप्सिस होते हैं उन सिनोप्सिस के चारों तरफ पैरी न्यूरल नेट होता है, इन दोनों के आपस में जो कनेक्शन हैं इस कनेक्शन को प्रोटेक्ट करने के लिए, कनेक्शन को बचाने के लिए पैरी न्यूरल नेट बनता है, जैसे हमारे घरों में दो बिजली के तार होते हैं। दोनों तारों को जोड़कर आप उस पर टेप चिपका देते हैं। इस तरह से दोनों को जोड़ने से उनकी मजबूती बनी रहती है। तो इसी मजबूती के लिए जो टेप हमें चाहिए वो है पैरी न्यूरल नेट। इस पैरी न्यूरल नेट के अन्दर आपका विटामिन डी है वो बहुत ही जबरदस्त रोल प्ले करता है।

ये जितनी भी चीजें हैं ये सारी की सारी चीजें आपकी कॉन्नेक्टिव परफॉर्मेंस को बढ़ाती हैं। यानी आपकी एकाग्रता बढ़ती है। सिरोटोनिन जितना जबरदस्त होगा उतनी हैप्पीनेस होगी, डिस्मिजन पॉवर अच्छे से होगी, मेमोरी बहुत अच्छी होगी। तो कितना जबरदस्त है ये 1 गिलास दूध। बस आप 1 गिलास दूध की हैबिट डाल लें तो आपके लिए बहुत ही बेहतरीन रहेगा।

## दिल की बात



हमारे इस अद्भुत भाग्य के क्या कहने कि स्वयं भगवान हमें अपने महान भाग्य के नशे से भरते हैं आप समान मास्टर विधाता वरदाता के स्वमान से सजाते हैं। हमें विधि विधाता के वो अद्भुत राज बताते हैं जिनसे भविष्य के साथ भक्ति में भी विधान बन जाता है। जिस भगवान को भक्ति में दर-दर हम ढूढ़ते रहे वो अपनी ही प्यारी यादों के रमणीक गुर आज हमें सिखा रहे हैं कि कैसे हम बाबा को दिल की गहराइयों से प्यार करे कैसे उन्हें रमणीकता से हम याद करे कि हमारी याद निरन्तर बनी रहे।

परमात्मा एक ही है यह मूल सिद्धान्त प्यारे बाबा से दिल को तो प्रालम्ब्य दिलवाता है कि आधाकल्प तक सिद्धि प्राप्त होती है और यही फिर अव्यभिवारी भक्ति का आधार भी बनती है और हमारे पवित्रता के मूल सिद्धांत से लाइट का ताज और यादगार डबल ताज दिखाते है ऐसे ही हमारे ज्ञान व धारणा के सिद्धांत भी सिद्धि का आधार बनते हैं।

प्यारे बाबा जो हमें स्वमान की सर्वोच्च सीट पर सजाते है उस ऊंची सीट पर सेट न होने से ही दिल हलचल में आते हैं और नशा भी गायब हो जाता है स्वमान को जानने से एक तो खुशी रहती है पर उसे मानने से और शक्ति आती है इसलिए बार-बार अपनी चेंकिंग करनी है कि मैं आत्मा सीट पर हूँ तभी दिल हर संकल्प कर्म में सिद्धि दाता होगा। इस रमणीक ज्ञान में बुद्धि को वैरायटी रूप से कभी लाइट माइंट कभी बीज रूप में कभी सृष्टि चक्र के ऊपर बुद्धि सेट करने पर याद में रमणीकता आएगी।

आज प्यारे बाबा ने हमें याद में सर्वशक्ति सम्पन्न बनाया है कर्मभोग में दर्द के समय शरीर की कर्मन्द्रियाँ आत्मा को अपनी ओर खींचती है ऐसे समय में शरीर से न्यारे साक्षी होकर कर्मन्द्रियों से भोगवाने वाले ही अष्ट स्वन विजयी कहलाते हैं। जितना दिल इस देह चोले से और मायावी दुनिया से न्यारे पन का अभ्यासी होगी उतनी ही सहज उतरेगा जितना दिल निर्माणचित होता है स्वतः ही सर्व का मान प्राप्त करता है यह निर्मानता ही महानता का निशानी है।



**नवसारी-गुज.** डी.एस.पी. ऋषिकेश उपाध्याय को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् प्रसाद व ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. गीता बहन। साथ में हैं अन्य ऑफिसर्स।



**ग्वालियर-म.प्र.** पत्रिका(दैनिक समाचार पत्र) के स्थानीय संपादक नितिन त्रिपाठी सहित अन्य पत्रकार साथियों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. ज्योति बहन तथा ब्र.कु. सुरभि।



**आगरा-शास्त्रीपुरम(उ.प्र.)** नवरात्रि के पावन पर्व पर आयोजित सामूहिक योग तपस्या एवं ईश्वरीय स्नेह मिलन कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, ब्र.कु. सरिता बहन, ब्र.कु. मधु बहन, ब्र.कु. शीला बहन, ब्र.कु. सीता बहन, ब्र.कु. अश्विना बहन सहित दो सौ पचास बहनें उपस्थित रही।



**अमृतसर-लारैन्स रोड(पंजाब)**। श्री दुर्गियाना मंदिर में मंदिर के मुख्य पुजारी द्वारा ब्रह्माकुमारी बहनों को सम्मानित किया गया। इस अवसर पर उपस्थित हैं मुख्य संचालिका ब्र.कु. आदर्श बहन तथा अन्य।



**सटाणा-महा.** सेवाकेन्द्र में सांसद सदस्य डॉ. सुभाष भामरे व विधानसभा सदस्य दिलीप बोरस को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् उपस्थित हैं ब्र.कु. अंजू लता बहन व अन्य।



**सोलन-हि.प्र.** जन्माष्टमी के अवसर पर ज्ञान चर्चा के पश्चात् डी.सी. कृतिका कुल्हारी को ईश्वरीय सौगत भेंट करते हुए ब्र.कु. कल्पना बहन व ब्र.कु. प्रीति बहन।



**दिल्ली-सीता राम बाजार।** जी.बी. पंत हॉस्पिटल के मेडिकल सुपरिन्टेंडेंट डॉ. कालरा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् उनके साथ ब्र.कु. सुनीता तथा अन्य।



# सरसों का साग है सर्दियों में हेल्थ का पहरेदार

बदलते मौसम के साथ ही बाजार में हर जगह हरी सब्जियां दिखाई देने लगती हैं। सरसों के साग को देखकर मुंह में पानी आ जाता है और अगर इसे मक्के की रोटी और सरसों के साग के साथ खाया जाए फिर तो सोने पर सुहागा हो जाता है। सर्दियों में सरसों के साग को गर्म रहने के लिए खाया जाता है। सरसों का साग तैयार करने के लिए बहुत सारी हरी सब्जियों को मिलाया जाता है। ऐसा इसलिए क्योंकि सरसों का साग अपने आप से थोड़ा कड़वा होता है, इसलिए साग में पालक, मेथी और बथुआ भी शामिल करने में कड़वाहट संतुलित होती है और यह सभी चीजें सरसों के साग को शक्तिशाली पोषण से भरपूर बनाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि सरसों का साग आपकी हेल्थ के लिए भी अच्छा होता है।

## पोषक तत्वों का पॉवर हाउस...

“सरसों का साग विटामिन ए, विटामिन सी और विटामिन ई का पॉवरहाउस है। सरसों के साग में इतने सारे पोषक तत्व मौजूद होने के कारण इसे खाना बहुत फायदेमंद होता है। इसमें बहुत सारे फिलोल्स और फ्लेवोनोइड्स होते हैं। यह

आहार फाइबर, प्रोटीन, विटामिन के, मैंगनीज, कैल्शियम, विटामिन बी6, विटामिन सी, कई और अधिक पोषक तत्वों से भरपूर होता है। यह हमारी आँखों, त्वचा और बालों के स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा होता है। यह आयरन और कैल्शियम से भी भरपूर होता है और इस तरह यह हड्डियों की हेल्थ और हीमोग्लोबिन के लेवल को बनाए रखने में मदद करता है। फाइबर से भरपूर होने के कारण यह डाइजैस्टिव सिस्टम को साफ रखने में मदद करता है।

## आहार फाइबर का सबसे अच्छा स्रोत

हाई मात्रा में फाइबर की मौजूदगी के कारण जो लोग सरसों का साग का सेवन करते हैं उन्हें कब्ज और कोलन कैंसर होने की आशंका कम होती है। यह शरीर में पर्याप्त मल त्याग सुनिश्चित करता है। जैसा कि आहार फाइबर धमनियों को साफ करता है, यह पत्तेदार हरा साग ब्लड प्रेशर के स्तर को सक्षम करता है और इस प्रकार हाई ब्लड प्रेशर या हृदय रोग का खतरा कम करता है।



इस तरह शरीर का वजन सही रहता है।

## कोलेस्ट्रॉल से है बचाता

खराब या एलडीएल कोलेस्ट्रॉल से बचाने में सरसों का साग आपकी मदद करता है। यह शरीर को बाइल बाइंडिंग प्रक्रिया को कुशलता से पूरा करने में मदद करता है। यह शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करने में मदद करता है।

## शरीर को करता डिटॉक्सीफाई

इस हरी सब्जी में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो शरीर को प्राकृतिक रूप से डिटॉक्स करने में मदद करते हैं, टॉक्सिन को खत्म करते हैं और शौच के माध्यम से छुटकारा दिलाते हैं। यह शरीर में कैमिकल्स और हैवी मेटल्स को बेअसर करने में भी मदद करता है।

## अस्थमा के रोगियों के लिए मददगार

सरसों के साग में विटामिन सी एंटी इन्फ्लेमेटरी पदार्थ, हिस्टामाइन के टूटने में मदद करके अस्थमा से जूझ रहे लोगों

के लिए बहुत अच्छा होता है। इसके अलावा, मैग्नीशियम मौजूद होने के कारण यह ब्रोन्कियल नलियों और फेफड़ों को आराम देने में मदद करता है। इसके अलावा नाक की एलर्जी का मतलब साइनस सूजन के लिए एक खुला निमंत्रण है। लेकिन जब सरसों यहाँ है तो डर क्यों? वर्ल्ड एलर्जी ऑर्गेनाइजेशन जर्नल में प्रकाशित एक अध्ययन बताता है कि विटामिन सी साइनस एलर्जी पर अंकुश लगा सकता है। ऐसा इसलिए क्योंकि सरसों का साग विटामिन सी से भरपूर होता है।

## मुंहासे की समस्या से दिलाये निजात

सरसों का साग हेल्थ के लिए ही नहीं बल्कि त्वचा के लिए भी अच्छा होता है। इसमें फाइबर की बहुत अधिक मात्रा शरीर को डिटॉक्स करती है, जबकि इसके विटामिन सीबम उत्पादन को नियंत्रित करते हैं। इससे आप मुंहासों की समस्या से बचे रहते हैं और चेहरे पर ग्लो भी आता है।

इसीलिए सरसों के साग को अपनी डाइट में शामिल करके ये अद्भुत लाभ पा सकते हैं।



**मुम्बई-घाटकोपर(महा.)**। महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना प्रमुख राज ठाकरे को रक्षामूत्र बांधते हुए ब्र.कु. प्रमिला बहन।



**सोलन-हि.प्र.**। मनोज कुमार, स्पेशल सेक्रेट्री (होम) हि.प्र. सरकार को रक्षामूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुपमा दीदी।



**कुशीनगर-उ.प्र.**। जिला अधिकारी एस.राज लिंगम को रक्षामूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मीरा बहन।



**वर्धा-महा.**। सांसद रामदास तडस को रक्षामूत्र बांधते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. माधुरी दीदी।



**मोहाली-पंजाब**। डॉ. हिमांशु अग्रवाल, एडिशनल डिप्टी कमिश्नर, डेवलपमेंट को रक्षामूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुमन बहन।



**समस्तीपुर-बिहार**। जिला एवं सत्र न्यायाधीश बटेश्वर नाथ पाण्डेय को रक्षामूत्र बांधते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता बहन।



**व्यारा-गुज.**। कलेक्टर वधवानिया साहब को रक्षामूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. दीपा बहन।



**सुंदर नगर-हि.प्र.**। विधायक राकेश जंवाल तथा उनकी धर्म पत्नी को रक्षामूत्र बांधते हुए ब्र.कु. दया बहन।



**पुर्णा-परभणी(महा.)**। मस्जिद के इमाम को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् रक्षामूत्र बांधते हुए ब्र.कु. प्रणिता बहन।



**राजगढ़-म.प्र.**। कलेक्टर नीरज कुमार सिंह को रक्षामूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मधु बहन।



**छपराउली-उ.प्र.**। मुजफ्फरपुर बिहार से आए एडिशनल जज पुनीत कुमार गर्ग को रक्षामूत्र बांधते हुए ब्र.कु. बीना बहन।



**वर्धा-महा.**। विधायक डॉ. पंकज भोयर को रक्षामूत्र बांधते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. माधुरी दीदी।



**फरीदाबाद-हरियाणा**। सारण पुलिस स्टेशन में एस.एच.ओ. को रक्षामूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ज्योति बहन।



**बांदा-उ.प्र.**। जेल अधीक्षक अरुण कुमार सिंह को रक्षामूत्र बांधने से पूर्व आत्म स्मृति का तिलक देते हुए ब्र.कु. शालिनी बहन।



**खाचरौद-म.प्र.**। नगर पंचायत खाचरौद के जेलर देवेन्द्र सिंह चंद्रावत को रक्षामूत्र बांधते हुए ब्र.कु. किरण बहन।



**बलिया-उ.प्र.**। पुलिस अधीक्षक राजकरन नय्यर को रक्षामूत्र बांधते हुए ब्र.कु. उमा बहन। साथ हैं ब्र.कु. सुमन बहन।



# हर निर्णय हो... सत्यता की राह पर

अपने अन्दर की दिव्यता का आह्वान करने के लिए हम आत्मा की शक्तियों को देख रहे हैं। क्योंकि जब वो सारी शक्तियाँ बैलेन्स में होंगी तो वो दिव्यता हमारा जीवन जीने का तरीका बन जायेगी। हमारे विचारों में प्योरिटी, हमारे शब्दों में प्योरिटी, हमारे व्यवहार में प्योरिटी। हर सोच, शब्द और कर्म दिव्य हो जायेगा। एक सतयुगी कर्म हो जायेगा। वो संस्कार जो हम चाहते हैं वो सहज हो जायेगे। अगर हम इन शक्तियों का अन्दर आह्वान कर लें। एक है परखने की शक्ति... क्या सही है, क्या नहीं है, क्या झूठ है, क्या सच है। कभी-कभी हमें अपने ही संस्कारों में नहीं पता चलता। हम एक भ्रम में रहते हैं, हमें लगता है कि हमारा सब परफेक्ट है। हमारा बिहेवियर परफेक्ट है। लेकिन हमें स्वयं को परखना होगा कि मेरे अन्दर सूक्ष्म में भी, सोच में भी परमात्मा तो कहते हैं कि स्वप्न में भी कोई ऐसा थॉट तो नहीं जो प्योर नहीं है, जो राइट नहीं है।

एक बार परख लिया, सही परखा तो नैक्स्ट पॉवर ऑटोमेटिकली आ जायेगी। और वो है निर्णय करने की शक्ति। क्योंकि हम पहले परखते हैं फिर उसको बिहेवियर में लाते हैं। तो हमारे पास ऑप्शन है ये करें या ये करें। ऐसा सोचें या ऐसा सोचें। सामने वाले ने मेरे साथ गलत किया, मुझसे ऊँची आवाज में बात की, मुझे धोखा दिया, अब हम कैसा करें! अब हमें अपना परखना है कि मेरा कर्म कैसा होना चाहिए। ये कर्म लेने का हमें निर्णय करना है। निर्णय लेने से पहले परखना जरूरी है। नहीं तो अगर निर्णय ले लिया और कर्म में आ गये और बाद में पता चला कि ये तो सही नहीं था। ऐसा न हो क्योंकि हमारा हर कर्म हमारा भाग्य बनाता है। आजकल कभी-कभी हमें निर्णय लेने से डर लगता है, तो



डॉ. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

हम औरों से पूछते हैं आपको क्या लगता है कि मुझे क्या करना चाहिए... लेकिन जो सही है वो ये कि हमें खुद के निर्णय खुद ही लेने चाहिए। और हमें कभी भी औरों के लिए निर्णय नहीं लेने चाहिए।

**सामने वाले ने मेरे साथ गलत किया, मुझसे ऊँची आवाज में बात की, मुझे धोखा दिया, अब हम कैसा करें! अब हमें अपना परखना है कि मेरा कर्म कैसा होना चाहिए।**

चाहे वो आपके फैमिली मेम्बर हैं या कोई और। आप उनको एडवाइज दे सकते हैं लेकिन डिसिजन उनके लिए नहीं ले सकते।

मान लो आपके अन्दर संस्कार है कि कोई आपके साथ कितना भी गलत करे आप चुप रह सकते हैं। वो आपका संस्कार है, वो आपकी कैपेसिटी है। अगर किसी और ने आपसे आकर पूछा कि उन्होंने मेरे साथ ऐसा किया है तो मुझे क्या करना चाहिए?

और अगर आपने उसको एक सेकण्ड में कह दिया कि आपको बिल्कुल चुप रहना चाहिए। आपको कुछ नहीं बोलना चाहिए। तो आपने अपनी क्षमता का डिसिजन दे दिया। अगर उन्होंने आपकी बात को स्वीकार कर लिया और आपके कहे हुए डिसिजन को ले लिया और उनके पास वो कैपेसिटी नहीं होगी तो उनका चुप रहना प्रेशर फील करायेंगा। जो उनके मन पर, उनके शरीर पर, उनकी सेहत पर भी असर डाल सकता है। वो डिसिजन उनका भाग्य बना रहा होता है। और हम उनका भाग्य बिगाड़ने के निमित्त बन जायेगे। जिसका बोझ फिर हम पर होगा। इसमें हमें बहुत केयरफुल रहना है।

हमें स्वयं के लिए भी डिसिजन लेते समय ध्यान देना है कि हम अपना भाग्य निर्माण कर रहे हैं। ये सिर्फ एक निर्णय नहीं है, इस निर्णय का एक परिणाम आयेगा। और जो निर्णय ले लिया तो चलते-चलते कभी भी पछतावा नहीं होना चाहिए कि ये मुझे नहीं करना चाहिए था।

दूसरे अगर हमें उस डिसिजन के लिए कुछ कहें तो उसमें परेशान नहीं होना चाहिए। क्योंकि हमने परखकर अच्छे से फिर डिसिजन लिया था। कुछ निर्णय ऐसे होंगे जिसमें हम अकेले खड़े होंगे और पूरी दुनिया दूसरी तरफ। जो अपने सही डिसिजन पर ऐसे खड़े होते हैं तो उनकी आत्मा की शक्ति बहुत बढ़ती जाती है। हमें सबके साथ जुड़कर भी रहना है लेकिन अपने सत्य पर चलना है। जुड़ने का मतलब ये नहीं कि उनके प्रभाव में आ जाना है तो रहना सबके साथ है एक माला में पिरोये हुए लेकिन निर्णय मुझे खुद लेना है और सत्यता की राह पर लेना है। जीवन को सत्यता की राह पर चलाने जायें बस।



**मुम्बई-विले पार्ल**। अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर कोरोना महामारी के कारण विश्व भर में प्रभावित पीड़ित मानवता के लिए लोक कल्याण एवं प्रतिबद्ध कार्य करने में अपना अमूल्य योगदान देने हेतु राजयोगिनी ब्र.कु. योगिनी दीदी, डायरेक्टर, एडमिनिस्ट्रेशन, ब्रह्माकुमारीज ग्लोबल हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर, मैनेजिंग बीएसईएस म्युनिसिपल जनरल हॉस्पिटल को स्वित्जरलैंड का 'सर्टिफिकेट ऑफ कमिटमेंट' प्रदान करते हुए सांसद एवं प्रसिद्ध अभिनेत्री हेमा मालिनी व डॉ. ब्र.कु. दीपक एस. हरके, नेशनल सेक्रेट्री, डब्ल्यू.बी.आर.-इंडिया।



**हसनपुर-हरियाणा**। टोक्यो पैरालिंपिक 2020 में ब्रॉन्ज मेडल जीतने वाले भारतीय निशानेबाज सिंहराज अधाना का स्वागत करने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. इंदिरा बहन तथा अन्य।



**फिरोजाबाद-उ.प्र.**। विधायक मुकेश वर्मा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अंजना बहन।



**पारलाखमण्डी-ओडिशा**। गजपति जिला के कलेक्टर लिंगराज पंडा को रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. माला दीदी।



**दिल्ली-शक्ति नगर(डेरावल नगर)**। श्रीमति सीमा गुप्ता, डिप्टी चेरपरसन, केशव पुरम, दिल्ली को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रानी दीदी।



**दिल्ली-हरिनगर**। एस.एन. घोरमाडे, वाइस एडमिरल, वाइस चीफ ऑफ नवल स्टाफ को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सारिका।



**भद्रक-ओडिशा**। पंडित श्रीमान संग्राम आचार्य, श्री चैतन्य आश्रम भद्रक को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मंजू बहन।



**जोधपुर-हाउसिंग बोर्ड(राज.)**। सेवाकेन्द्र में आने पर वार्ड पार्षद विक्रम सिंह पवार को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शील बहन।



**जयपुर-सोडाला(राज.)**। फिल्म अभिनेत्री शशि शर्मा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. स्नेह दीदी।



**पिंपरी-पुणे(महा.)**। सेवाकेन्द्र में आने पर पुलिस कमिश्नर श्री कृष्ण प्रकाश जी को सम्मानित करने के पश्चात् रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुरेखा बहन।



**आँवला-उ.प्र.**। निहाल सिंह, चीफ मैनेजिंग डायरेक्टर, पवित्रमंथा फेयर ऑर्गेनिक प्रा. लि. को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. नीता बहन। साथ है ब्र.कु. दीपा बहन।



**सुंदर नगर-हि.प्र.**। एस.डी.एम. धर्मेंश रमोत्रा, उपमंडलाधिकारी नागरिक को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. नवीना बहन तथा ब्र.कु. दया बहन।



**लोहरदगा-झारखण्ड**। एस.पी. प्रियंका मीणा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ओम शान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. मंजू बहन।



**दिल्ली-मजलिस पार्क**। आदर्श नगर पुलिस स्टेशन के प्रभारी राधे श्याम जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शारदा दीदी। साथ है ब्र.कु. विमला बहन तथा ब्र.कु. शुभा बहन।



**विजयवाड़ा-आ.प्र.**। रक्षाबंधन के अवसर पर सेवाकेन्द्र में आने पर वेल्लमपल्ली श्रीनिवास, एन्डोमेंट्स मिनिस्टर, आ.प्र. को रक्षासूत्र बांधते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शांता बहन। इस मौके पर ब्र.कु. जया, ब्र.कु. राधा तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**अयोध्या-उ.प्र.**। सांसद लल्लू सिंह को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय साहित्य व प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. शशि दीदी तथा ब्र.कु. शैलजा बहन।



**बिलासपुर-टिकरापारा(छ.ग.)**। रक्षाबंधन के अवसर पर सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में रेलवे क्षेत्र के डी.आई.जी. भवानी शंकर नाथ को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मंजू बहन।



## परमात्म ऊर्जा

### सम्पूर्ण अर्पण तो श्रेष्ठ दर्पण

बापदादा का अपने से साक्षात्कार कराने के लिए क्या बनना पड़ेगा? कोई

भी चीज का साक्षात्कार किस में होता है? दर्पण में। तो अपने को दर्पण बनाना पड़ेगा। दर्पण तब बनेंगे जब सम्पूर्ण अर्पण होंगे। सम्पूर्ण अर्पण तो श्रेष्ठ दर्पण, जिस दर्पण में स्पष्ट साक्षात्कार होता है। अगर यथायोग्य, यथाशक्ति अर्पण हैं तो दर्पण भी यथायोग्य, यथाशक्ति है। सम्पूर्ण अर्थात् स्वयं के भान से भी अर्पण।

अपने को क्या समझना है? विशेष कुमारी का कर्तव्य यही है जो सभी बापदादा का साक्षात्कार कराएँ। सिर्फ वाणी से नहीं लेकिन अपनी सूरत से। जो बाप में विशेषताएँ थीं साकार में, वे अपने में लानी हैं। ऐसे करके दिखाना है जैसे मस्तिष्क में यह तिलक चमकता है ऐसे सृष्टि में स्वयं को चमकाना है। ऐसा लक्ष्य रखना है।

सर्विस में सहयोगी होने के कारण

बापदादा का विशेष स्नेह भी है।

सहयोग और स्नेह के साथ अभी शक्ति भरनी है। अभी शक्तिरूप बनना है। शक्तियों में विशेष कौन सी शक्ति भरनी है? सहनशक्ति। जिसमें सहन शक्ति कम उसमें सम्पूर्णता भी कम। विशेष इस शक्ति को धारण करके शक्ति स्वरूप बन जाना है।

तुम आत्मा जो होती है उनका विशेष गुण है निर्भयता और संतुष्ट रहना। जो स्वयं संतुष्ट रहता है और दूसरों को संतुष्ट रखता है उसमें सर्वगुण आ जाते हैं। जितना-जितना शक्तिस्वरूप होंगे तो कमजोरी सामने रह नहीं सकती। ब्रह्माकुमारी भी नहीं, कुमारी रूप में कहाँ-कहाँ कमजोरी आ जाती है। शक्ति रूप में संहार की शक्ति है। शक्ति सदैव विजयी है। इसलिए सदा अपने को शक्ति समझना।

## कथा सरिता

अशोक वाटिका में जिस समय रावण क्रोध में भरकर तलवार लेकर सीता माँ को मारने के लिए दौड़ पड़ा, तब हनुमान जी को लगा कि इसकी तलवार छीन कर इसका सिर काट देना चाहिए। किन्तु अगले ही क्षण उन्होंने देखा कि मंदोदरी ने रावण का हाथ पकड़ लिया, यह देखकर वे गद्गद हो गये। वे सोचने लगे... यदि मैं आगे बढ़ता तो मुझे भ्रम हो जाता कि यदि मैं न होता तो सीता जी को कौन बचाता?

बहुधा हमें भी ऐसा ही भ्रम हो जाता है। मैं न होता तो क्या होता? परन्तु ये क्या हुआ, सीताजी को बचाने का कार्य प्रभु ने रावण की पत्नी को ही सौंप दिया। तब हनुमान जी समझ गये कि प्रभु जिससे जो कार्य लेना चाहते हैं, वह उसी से लेते हैं।

आगे चलकर जब त्रिजटा ने कहा कि लंका में बंदर आया हुआ है और वह लंका जलायेगा तो हनुमान जी बड़ी चिंता में पड़ गये कि प्रभु ने तो लंका जलाने के लिए कहा ही नहीं है और त्रिजटा कह रही है कि उन्होंने स्वप्न में देखा है, एक

वानर ने लंका जलाई है। अब उन्हें क्या करना चाहिए? जो प्रभु इच्छा। जब रावण के सैनिक तलवार लेकर हनुमान जी को मारने के लिए दौड़े तो हनुमान जी ने अपने को बचाने के लिए तनिक भी चेष्टा नहीं की, और जब विभीषण ने आकर कहा कि दूत को मारना अनीति

घी डालकर आग लगाई जाये। तो हनुमान जी सोचने लगे कि लंका वाली त्रिजटा की बात सच थी, वरना लंका को जलाने के लिए मैं कहाँ से घी, तेल, कपड़ा लाता और कहाँ आग दूँगा। पर वह प्रबन्ध भी आपने रावण से करा दिया, जब आप रावण से भी अपना काम करा लेते हैं, तो मुझसे करा लेने में आश्चर्य की क्या बात है!

### मैं न होता तो क्या होता!



है, तो हनुमान जी समझ गये कि मुझे बचाने के लिए प्रभु ने यह उपाय कर दिया है। आश्चर्य की पराकाष्ठा तो तब हुई, जब रावण ने कहा कि बंदर को मारा नहीं जायेगा पर पूँछ में कपड़ा लपेट कर

इसलिए हमेशा याद रखें कि संसार में जो हो रहा है, वह ईश्वरीय विधान है। हम और आप तो केवल निमित्त मात्र हैं, इसीलिए कभी भी ये भ्रम न पालें कि... मैं न होता तो क्या होता।



**मुजफ्फरपुर-बिहार।** उप मुख्यमंत्री तारकिशोर प्रसाद के ब्रह्माकुमारीज के स्थानीय मुख्यालय सुख-शांति भवन में आने पर गुलदस्ता भेंट कर उनका स्वागत करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. रानी दीदी। मौके पर भारत भूषण भाई, एच.एल. गुसा, ब्र.कु. महेश भाई, ब्र.कु. मोना बहन, ब्र.कु. अरविंद, ब्र.कु. फलक, ब्र.कु. सीता तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**मुम्बई-विले पार्ले।** महाराष्ट्र के स्वास्थ्य मंत्री राजेश टोपे को उनके मालाबार हिल स्थित निवास स्थान पर मुलाकात कर अंधरी में संस्था द्वारा संचालित हॉस्पिटल द्वारा दी जा रही सेवाओं की जानकारी देने, ईश्वरीय संदेश देने व ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. क्रीना दीदी, ब्र.कु. प्रतिभा दीदी तथा डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके।



**जयपुर-निर्माण नगर।** मुकुंद गोयल, चेरमैन, अनंता ग्रुप ऑफ होटल एवं उनकी धर्मपत्नी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सरिता बहन।



**चरखी दादरी-हरियाणा।** जन्माष्टमी के शुभ अवसर पर आयोजित चैतन्य झाँकी का शुभारंभ करते हुए एस.डी.एम. वीरेन्द्र अहलावत, एस.डी.एम. कविता, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रेमलता बहन, विधायक सोमवीर सांगवान, डी.आर.के. स्कूल के प्रिन्सीपल जसवीर ग्रोवर, पार्षद रामकिशन जी तथा अन्य।



**भिलाई-छ.ग।** नवरात्रि पर आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु. आशा दीदी, राकेश कुमार मिश्रा, ई.डी.एम.एम., भिलाई इस्पात संयंत्र, श्रीमति मिश्रा एवं ब्र.कु. प्राची बहन।



**भादरा-राज।** दादी प्रकाशमणि के पुण्य स्मृति दिवस पर दादी को श्रद्धा सुमन अर्पित करने के पश्चात् उपस्थित हैं ब्र.कु. चन्द्रकांता बहन, ब्र.कु. शोभा बहन, श्यामानंद जी महाराज, बिजली बोर्ड के एकजीक्युटिव इंजीनियर दीवान सिंह तथा अन्य।



**नेपाल-काठमाण्डू।** कोरोना महामारी के दौरान मानवता के लिए लोक कल्याण में अपना अमूल्य योगदान देने हेतु ब्रह्माकुमारीज, नेपाल की संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. राज दीदी को वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स, लंडन के राष्ट्रीय सचिव डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके द्वारा 'सर्टिफिकेट ऑफ कमिटमेंट' से सम्मानित किया गया। इस अवसर पर नेपाल के पूर्व रक्षा मंत्री एवं सांसद प्रो. भीमसेन दास प्रधान, डॉ. ब्र.कु. सुवर्णा तथा ब्र.कु. राम सिंह उपस्थित रहे।



**दिल्ली-सत्कार भवन।** ओम शान्ति मीडिया के सम्पादक राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर, माउण्ट आबू ने डॉक्टररेट की डिग्री प्राप्त कर परमात्मा शिव को अर्पित किया। तत्पश्चात् स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुनीता बहन व ब्र.कु. संजय भाई से डिग्री प्राप्त करते हुए राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर।



**आगरा-सिकंदरा (उ.प्र.)।** जिला कारागार अध्यक्ष पी.डी. सालौनिया, जेलर राजेश कुमार सिंह तथा डिप्टी जेलर विजय कुमार पाण्डेय को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरिता बहन। साथ हैं ब्र.कु. मधु बहन व ब्र.कु. तन्तू बहन।



अध्यात्म का आधार ही समझ है। हम सभी बचपन से आध्यात्मिक ही हैं। लेकिन इस शब्द को इतना ज़्यादा घुमा-फिराकर सबके सामने रखा गया है कि अरे, ये तो आध्यात्मिक हैं, इनका तो इस दुनिया से कोई लेना-देना नहीं है। लेकिन आपको ये समझने की ज़रूरत है कि जो आध्यात्मिक है दरअसल वही इस दुनिया को समझ पाता है। अध्यात्म हमें मन की उन छोटी-छोटी बातों को समझाता है जो हमारे दर्द और दुःख का कारण बनती हैं। सबसे पहले आप शरीर को ही ले लें, अब शरीर के एक-एक अंग का डॉक्टर बनने वाले विद्यार्थी बहुत गहराई से अध्ययन करते हैं। कहीं क्या पाया जाता है, पहले तो ये जानकारी लेता है, फिर किस अंग को किस विटामिन के आधार से अच्छा रखा जा सकता है, फिर वो विटामिन्स किस-किस खाद्य पदार्थ में पाये जाते हैं, क्या खायें, क्या न खायें, कितने घंटे सोयें,



संकल्पों को हिलाकर रख देती हैं। हालांकि ये सारे कुछ संकल्प ही हैं, लेकिन संकल्प में इतना बिखराव सिर्फ और सिर्फ नॉलेज की कमी के कारण है। हम सबको पता है कि जीने के लिए हमको बहुत कम चीजों की आवश्यकता है, लेकिन फिर भी बुद्धि द्वारा इन बातों की गहरी समझ न होने के कारण हम दिन-रात पाने और लेने की इच्छा में भागते रहते हैं। लोभ वृत्ति बढ़ती है, मोह बढ़ता है, उसको बचाने के लिए डर हमेशा बना रहता है। आप सोचो कि जिस चीज से मुझे पल-पल सुख मिलना चाहिए, वो अगर कहीं भी मेरे दुःख का आधार बने तो ऐसी चीज करने वाला

सोचने से पहले अपने बारे में सोचते हैं और अच्छा सोचते हैं, पॉजिटिव सोचते हैं, समझ के सोचते हैं, तो हमारा भाग्य हमारे साथ अच्छा होना शुरू हो जाता है। कहावतें तो आपने बड़ी सुनी हैं कि दुनिया में अकेले आये हैं अकेले जाना है, तो जब हम अकेले आये हैं तो अकेले रहने का तरीका भी तो आना चाहिए ना। हम तो दूसरों को ठग के, दूसरों को तकलीफ देकर के अच्छा रहने की कोशिश करते हैं।

आप ये सोचो कि हमें बहुत कम समय इस जन्म में मिलता है, ज़्यादा से ज़्यादा 50, 60, 70 साल। उसमें से ज़्यादा समय तो हम इन कामों में

**एक शब्द कॉन्फिडेंस है, वो आया कहाँ से होगा? जब हम अपने बच्चे को कोई गाइड लाइन देते हैं, कुछ बताते हैं, तो उस समय कह देते हैं कि इसको इस चीज में थोड़ा कॉन्फिडेंस कम है। तो उस कॉन्फिडेंस को बढ़ाने के लिए हम बीच-बीच में ऐसी बातें बच्चों को समझा देते हैं। तो कॉन्फिडेंस का कनेक्शन नॉलेज से है। जिसको जितनी नॉलेज, वो व्यक्ति उतना कॉन्फिडेंट। दुनिया के सारे क्षेत्र, सब इसी आधार पर आधारित हैं। कोई आईएएस ऑफिसर हो या कोई एक क्लर्क हो, दोनों की योग्यता और उसके नॉलेज के आधार से उसको वेतन मिलता है। ये तो हो गई लौकिक दुनिया की बात, या शरीर निर्वाह अर्थ जो कर्म करते हैं उसकी बात। लेकिन अध्यात्म में या मनोवैज्ञानिक पहलू में इसका क्या रोल है, उसको समझते हैं।**

## निश्चय का आधार नॉलेज

क्या बुद्धिमान माना जायेगा, समझदार माना जायेगा!

बाहर के लोग हमारे हितैषी नहीं हैं किसी भी तरह से, क्योंकि जब वे हमें सिखाते हैं ना तो कहते हैं कि पैसा कमाने का तरीका मैं तुम्हें सिखा रहा हूँ, घर बनाने का तरीका सिखा रहा हूँ, कैसे किसी को ठगते हैं, कैसे किसी को उलझाते हैं, अपना काम बनाने के लिए कैसे दूसरों को परेशान करते हैं। और जब पूछो तो कहते हैं, ऐसा दुनिया में चलता है, और साथ में परेशान भी हैं अपने घर से, परिवार से, लेकिन उनको समझ में नहीं आता कि हमको सिखाने वाला ये वाली बातें सिखा रहा है, मतलब हममें नॉलेज की कमी है। अब देखो, परमात्मा का रोल क्या है, परमात्मा हमको सिर्फ और सिर्फ अच्छा सोचना सिखाते हैं। सबसे पहले खुद के बारे में, फिर दूसरों के बारे में। सोचना कैसे है, उसमें कितनी पॉजिटिविटी चाहिए, कितना दुनिया के लिए बेहद की भावना चाहिए, सबके लिए कल्याणकारी भाव चाहिए, ये हमको बताते हैं।

अब इसमें देखिए, क्या अनकॉमन है? अनकॉमन ये है कि जैसे ही हम दूसरों के बारे में

ही बिता देते हैं जो गलत हैं। तो समझदारी क्या है, जितना ज़्यादा खुद के बारे में अच्छा सोचना, यहाँ 'खुद के बारे में' का अर्थ स्वार्थी होना नहीं है, यहाँ खुद के बारे में अच्छा सोचने का अर्थ है कि हम किसी का नुकसान नहीं कर रहे हैं। नुकसान तो तब होता जब हम दूसरों का अहित कर रहे हों। लोग कहते हैं कि आप अपने ही बारे में सोच रहे हैं, लेकिन हम अपने ही बारे में नहीं सोच रहे हैं, हम सिर्फ सही सोच रहे हैं खुद को अच्छा बनाने के लिए। इसमें धन-मन, पैसे-रुपये की बात नहीं है।

इसलिए आज हम अनिश्चित रूप से जीवन को व्यतीत करते हैं, डरते हैं कि कब कुछ बुरा न हो जाये। क्यों, निश्चय क्यों नहीं है, क्योंकि हमने पूरे जीवन सिर्फ और सिर्फ गलत ही किया, गलत तरीके से किया इसलिए कॉन्फिडेंस नहीं है। जो व्यक्ति जीवन को समझ गया, जितना नॉलेजफुल बनता चला गया, उतना वो इस जीवन को निश्चय के साथ जियेगा, चाहे शरीर के मामले में हो, चाहे व्यवहार के मामले में हो या चाहे संसार या समाज के साथ मेल मिलाप की बात हो। तो नॉलेजफुल बनना है, अगर निश्चय के साथ जीना है तो।

कितने घंटे काम करें, कब पानी पियें, कैसे चलें, कैसे उठें-बैठें, यह सब कुछ पाँच-छः सालों में वे पढ़ते और सीखते हैं, फिर भी तसल्ली नहीं होती तो वे प्रैक्टिस करते हैं। क्योंकि जितना अनुभव बढ़ता जाता है, उनको शरीर की गहरी समझ होती जाती है।

तो आप सोचो, हम जितनी नॉलेज किसी भी सब्जेक्ट में इकट्ठी करते हैं, हम उतने ज़्यादा कॉन्फिडेंट होते हैं और लोग भी आप पर उतना ही भरोसा जताते हैं, क्योंकि इतनी ज़्यादा नॉलेज है उस चीज की। मन की गतिविधि, मन में उठने वाले उद्वेग, उनसे उत्पन्न होने वाली तरंगें हमारे



**पटना-म.प्र.** ईश्वरीय ज्ञान चर्चा के पश्चात् बृजेन्द्र प्रताप सिंह, खनिज एवं श्रम राज्यमंत्री तथा विष्णुदत्त शर्मा, सांसद, खुजुराहो लोकसभा क्षेत्र को ईश्वरीय सौगात व प्रसाद देते हुए ब्र.कु. सीता बहन, प्रभारी, उपसेवाकेन्द्र, ब्रह्माकुमारीज।



**पटना-बिहार।** राम चंद्र प्रसाद सिंह, केन्द्रीय लौह इस्पात मंत्री, भारत सरकार को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ओम शान्ति मीडिया पत्रिका भेंट कर ईश्वरीय सेवाओं की जानकारी देते हुए ब्र.कु. स्नेहा बहन तथा ब्र.कु. ज्योत्सना बहन।



**दिल्ली-हरिनगर।** जयसिंह रोड, नई दिल्ली स्थित पुलिस हेड क्वार्टर में कमिश्नर ऑफ पुलिस राकेश अस्थाना को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सारिका बहन। साथ ही ब्र.कु. शालू बहन तथा ब्र.कु. रिटा. कर्नल सती।



**पटना-बोरिंग रोड।** अमृत लाल मीणा, आई.ए.एस., प्रिन्सीपल सेक्रेट्री बिहार सरकार को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अनीता बहन।



**अमरावती-महा।** अमरावती पालिका आयुक्त प्रशांत रोडे को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सीता दीदी। साथ ही ब्र.कु. भारती बहन तथा ब्र.कु. शिरभाते भाई।



**इटारसी-म.प्र.** नवरात्रि के शुभ अवसर पर स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरिता बहन द्वारा चैतन्य नौ देवियों की झाँकी सजाई गई।



**पानीपत-हरियाणा।** पानीपत के 1978 बैच के इंजीनियरिंग कॉलेज के सहपाठियों के लिए आयोजित दो दिवसीय सेमिनार के दौरान संजय भाटिया, मेम्बर ऑफ पार्लियामेंट, करनाल शामिल हुए। सेमिनार में इस बैच के शहर के पचास से अधिक इंजीनियर्स ने भाग लिया। मुख्य रूप से ओ.पी. गोयल, चीफ इंजीनियर, एफ.सी.आई. हरियाणा, ईश्वर जी, अधीक्षण अभियंता, डी.डी.ए. दिल्ली, के.के. वर्मा, निर्देशक, मुम्बई, ब्र.कु. भारत भूषण, निर्देशक, ज्ञान मानसरोवर तथा अन्य इंजीनियर्स ने सेमिनार का उद्घाटन किया। सर्कल इंचार्ज राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी ने सभी को ईश्वरीय सौगात भेंट की व राजयोग मेडिटेशन सीखने का आह्वान किया। ब्र.कु. सुनीता बहन, संचालिका, हुड्डा सेंटर, पानीपत, ब्र.कु. कविता बहन, संचालिका, सुखदेव नगर, पानीपत तथा ब्र.कु. ज्योति बहन, हुड्डा सेंटर ने विभिन्न सत्रों को सम्बोधित किया। अंत में सभी ने परिसर में व्यक्तिगत रूप से वृक्षारोपण किया।



**भादरा-राज.** शिक्षक दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में शिक्षकों को सम्मानित करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. चन्द्रकांता बहन, भारत सैनिक स्कूल के चेरमैन अमर सिंह, एपेक्स स्कूल के प्रिन्सीपल सुशील जी, गवर्नमेंट स्कूल सीनियर सेकेंडरी के प्रधान आचार्य जय वीर जी, गवर्नमेंट स्कूल मैथ लेक्चरर हीरालाल जी तथा अन्य शिक्षकों के साथ ब्र.कु. भगवती बहन।



**ढिगावा मंडी-हरियाणा।** उत्तर भारत के प्रसिद्ध पहाड़ी माता मंदिर के नवरात्रि मेले में कार्यक्रम के दौरान मंदिर के पुजारियों को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. शकुंतला बहन, ब्र.कु. पूनम तथा ब्र.कु. मीनू।



प्रोग्राम बेसिकली संकल्प ही है, लेकिन हमें कब क्या करना है, इसको ध्यान में रखना अति आवश्यक है। उदाहरण के लिए आज तक हमने मन की सुनी अर्थात् मन में जो ऑलरेडी प्रोग्रामिंग हुई पड़ी है वो हम करते हैं। इसमें सबसे अच्छा उदाहरण है हमारा ब्रश करना, नहाना, धोना, खाना, पीना, सोना, जागना आदि-आदि। वैसे ही

**वैसे हमारा जीवन सुबह से शाम तक प्रोग्राम्ड है, जैसे कल सुबह मुझे ये करना है, फिर वहाँ जाना है, वहाँ से आकर के ये वाला काम करना है। ये आपने आज के दिन कल की प्रोग्रामिंग कर ली। ऐसे ही अनजाने में ही हम दिन भर प्रोग्रामिंग करते रहते हैं। वो हमारे प्रोग्राम का हिस्सा नहीं होता, लेकिन हमारे संकल्प में चलता रहता है, जो संकल्प चला वो प्रोग्राम ऑटोमेटिक हो जाता है।**

अगर हमें इसकी प्रोग्रामिंग बदलनी है तो हम इसके लिए भी प्रयास करते हैं। जैसे आप डेली आठ बजे नहाते हैं, लेकिन किसी दिन आपको

चार बजे नहाना पड़ जाये तो क्या करते हैं? एक दिन पहले ही सोचते कि आज जल्दी सो जायेंगे, सुबह जल्दी उठकर मुझे नहाना है, तो आप ये प्रोग्रामिंग कर रहे हैं। आप उठ भी जायेंगे चार बजे, नहा भी लेंगे, तो ये प्रोग्रामिंग एक तरह से ऑर्डर मन को दिया और मन ने उसे फॉलो किया। अब इसको पुरुषार्थ में कैसे इस्तेमाल करें हम, उन्नति में कैसे इस्तेमाल करें, इसका थोड़ा-



सा मैकेनिज्म समझ लेते हैं। जैसे मुझे सुबह उठकर परमात्मा को याद करना है, जिसको हम अमृतवेला करना कहते हैं, उसके लिए आपने एक दिन पहले ही माइंड को एक विचार दे दिया कि कल मुझे सुबह साढ़े तीन बजे उठना है और उठकर परमात्मा से बड़े अच्छे-अच्छे

## पुरुषार्थ की प्रोग्रामिंग



डॉ. क. अनुज, दिल्ली

अनुभव करने हैं। तो ये आपने प्रोग्रामिंग उसको दे दी, अब वो आपको सुबह उठायेगा भी और आपने जो ये कहा कि मुझे अच्छे-अच्छे अनुभव करने हैं, तो वो आपको अनुभव करने की भी प्रेरणा देगा। ये ज़बरदस्त एक्सपेरिमेंट है, आप इसको कर के देखिये। हम सभी ऐसे ही सो जाते हैं ना, कभी भी प्रोग्रामिंग नहीं करते, इसलिए सुबह उठ नहीं पाते। इसी तरह हम अपने एक-एक अंगों के लिए प्रोग्रामिंग कर सकते हैं। जैसे ऐ मेरी आँखें, आपको जब भी कुछ देखना है तो अपने को भी आत्मिक दृष्टि से देखना और दूसरों को भी। सबको हमेशा श्रेष्ठ देखना। ऐसे ही कान को हमने ऑर्डर दिया कि ऐ कान, आपको यदि कुछ सुनना है तो हमेशा परमात्म महावाक्य सुनना, श्रेष्ठ ज्ञान सुनना। हाथों से जो भी मैं खाना बनाऊंगा, किसी को पानी दूंगा, किसी के लिए कुछ कर्म करूंगा तो उन सबको मेरे द्वारा प्राप्ति होगी। जब तक मैं भोजन बना रहा होऊंगा अपने हाथों द्वारा, तब तक मुझे परमात्मा की याद रहे। ऐसे ही अगर मेरे पैर जिस घर में पड़ें, उस घर में पॉजिटिविटी की तरंगें फैल जायें, लोगों को लगे कि कोई बहुत आध्यात्मिक व्यक्ति ने हमारे घर में प्रवेश किया है। मुझे देखते ही सबके अंदर संयम-नियम की भावना पैदा हो जाये। मुझे हमेशा याद रहे कि मैं कौन हूँ। मैं श्रेष्ठ ब्राह्मण हूँ या मैं देवता बनने वाला हूँ या मैं फरिश्ता हूँ। ये छोटी-छोटी प्रोग्रामिंग है जो हमारे पुरुषार्थ को अति तीव्र बना देगी।

अगर हमारे पुरुषार्थ में थोड़ा भी ढीलापन आता

है तो हम उस ढीलेपन के साथ जीने लग जाते हैं। इस दुनिया में बिना ऑर्डर के कोई सुनता नहीं है, ऑर्डर देना माना प्रोग्रामिंग करना। तो इसमें हम किसी और को ऑर्डर नहीं दे रहे, हम सिर्फ और सिर्फ अपने संकल्प को दिशा दे रहे हैं जो हमारे मन को एक ऐसा मोड़ दे देगा जो कभी भी हम बिना किसी मेहनत के उस मुकाम को हासिल कर लेंगे जो हमने कभी सोचा भी नहीं होगा।

ये विधि सौ प्रतिशत परमात्मा हमारे ऊपर लागू करते हैं। हमें दिन भर याद दिलाते हैं कि तुम कौन हो, तुम कहाँ से आये हो, तुम देवी-देवता थे, तुम महान हो, तुम्हारे संकल्पों से दुनिया चलती है आदि-आदि। आप सोचिए, हम सब उस सोच को डेली सुबह सुनते हैं, जिसे हम परमात्म महावाक्य (मुरली) कहते हैं, तो ये क्या है, प्रोग्रामिंग ही तो है जो परमात्मा द्वारा हमें कराई जा रही है। तो इसका प्रैक्टिकल परफॉर्मन्स हम कब देंगे जब हम इसे खुद अपनी लाइफ में अप्लाई करेंगे। तो करें अप्लाई और सौ प्रतिशत रिज़ल्ट लें। हो सकता है कि कुछ दिन तक आपको लगे कि इससे कुछ तो हुआ नहीं। लेकिन जब तक बार-बार लगातार तीन महीने तक ऐसा नहीं किया जायेगा तब तक ये लागू नहीं होगा। क्योंकि संस्कार पुराने और कड़े हैं जिन्हें मिटाने में हमें मेहनत लगेगी। लेकिन होगा सौ प्रतिशत ज़रूर।

## उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दें



**प्रश्न : मैं एक कुमर हूँ। मेरी उम्र 29 साल है। मैं पिछले कुछ समय से ज्ञान में चल रहा हूँ। मैं प्योरिटी की धारणा करता हूँ लेकिन उसको ठीक रीति से निभा नहीं पाता। मैंने अपना बचपन बहुत ही गंदगी में बिताया है। मेरी समस्या ये है कि मेरा आकर्षण अभी भी इन गंदी चीज़ों में बहुत है। मैं अकेलापन भी फील करता हूँ, सोचता हूँ शादी कर लूँ। मैं असमंजस की स्थिति में हूँ, कृपया मेरा मार्गदर्शन करें।**

**उत्तर :** आपने अपनी समस्या को खुल कर बताया, बहुत अच्छी बात है। और ऐसी समस्या अनेक युवकों की है। इसमें आपको शादी करने से समाधान नहीं मिलेगा। क्योंकि काम वासनायें आपकी और बढ़ती जायेंगी। होता क्या है जिन्होंने अपना बचपन और युवा जीवन इस तरह से गंदगी में बिता दिया है उनकी एकाग्रता नष्ट हो जाती है। शारीरिक शक्तियाँ भी नष्ट हो जाती हैं। किसी को ज्वाइंट पेन होते हैं, किसी को रात को नींद नहीं आती, किसी को इर्रिटेशन रहता है। उनकी मैरिड लाइफ भी सफल नहीं हो पाती है। ऐसी आत्मायें जो अपनी बात भगवान के सामने रखते हैं उन्हें भगवान स्वयं मदद करते हैं। आपने बताया कि आपको आकर्षण होता है गंदी चीज़ों पर। तो आपको पहले क्या करना है कि इंटरनेट पर, टीवी पर, पत्र-पत्रिकाओं पर बैन लगा देना है कि ये मुझे देखना ही नहीं है। पहले 6 मास के लिए ये प्रतिज्ञा कर लें। अब मैंने राह बदल दी है। अब मेरी राह पवित्रता की राह है तो मुझे ये काम वासना वाली चीज़ें न देखनी हैं और न ही सुनी हैं। इससे बहुत मदद मिलेगी। आकर्षण होगा लेकिन रोकना है हमें। ये तो हुई प्रतिज्ञा। और अब जो दूसरा अभ्यास है स्वयं को आत्मा, देह से न्यारा महसूस करना। मैं आत्मा हूँ, मैं ज्योति हूँ और यहाँ मस्तक में विराजमान हूँ। पहले इसका चिंतन करें। अपने लिए तीन मिनट की कॉमेन्ट्री तैयार कर लें। कॉमेन्ट्री को याद करते हुए सॉल कॉन्सेस होने की प्रैक्टिस हर घंटे में तीन बार कर लिया करें। और हर घंटे में आपको सबको देखना है परंपसली कि ये सब आत्मायें हैं। ये देह तो विनाशी है। इस देह में अन्दर गंदगी ही गंदगी है। असली तत्व तो आत्मा है। ऐसे चिंतन करेंगे। अगर ये तीन साधन आप दृढ़ता पूर्वक करेंगे, इसमें कोई बहाना नहीं कि मैं भूल गया आज हुआ नहीं, नहीं ऐसा नहीं। इसके लिए पहले आपको पंद्रह दिन लगेगे। फिर आनंद शुरु हो जायेगा, स्थिरता शुरु हो जायेगी और तीन मास में ही आपको कुछ संघर्ष नहीं करना पड़ेगा। ये तीन मास आपको प्रगति की ओर ले जाने

वाले होंगे। फिर आप देखेंगे कि आपका योग अच्छा लगने लगेगा। पास्ट का खेल लगने लगेगा, इट्स नथिंग, ये सब पूरा हो गया। और भविष्य का नशा चढ़ने लगेगा। फिर आप अपने वर्तमान को एन्जॉय कर पायेंगे।

**प्रश्न : मेरा नाम दुर्गेश गुप्ता है। मैं यूपी से हूँ। मेरा प्रश्न ये है कि योग और संकल्प को हम पॉवरफुल कैसे बनायें?**



**उत्तर :** जिनका योग पॉवरफुल हो जाये अर्थात् जिनका कनेक्शन परमात्मा से हो जाये। और इसको पॉवरफुल बनाने का अर्थ यही है कि मान लो हम 10 मिनट उससे योग करना चाहते हैं, तो 10 मिनट हमारे संकल्प केवल उसके बारे में ही रहें। इधर-उधर न भटकें। अर्थात् हम 10 मिनट योग करने जा रहे हैं तो हमारी मन-बुद्धि परमात्मा पर ही स्थिर हो जाये। इसे कहते हैं पॉवरफुल योग। अगर हमें 1 घंटा योग करना है तो ये और ऊँची चीज़ हो गई। तो एक घंटा योग करने के लिए ऐसे कई तरीके हम योग के जान लें। मन में सुन्दर विचार हों और वो विचार आत्मा के बारे में और परमात्मा के बारे में ही हों। यही है पॉवरफुल योग।

ऐसे संकल्प राजयोग के मार्ग पर टोटली ही आंतरिक शक्तियों को बढ़ाने के लिए मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मैं विजयी रत्न हूँ। विशेष करके ये दो अभ्यास। यानी माया को, इन परिस्थितियों को मैंने अनंत बार जीता है। कल्प-कल्प जीता है। और ईश्वरीय शक्तियों से सम्पन्न हूँ। इन दो स्वमानों का अभ्यास करेंगे। इस तरह के स्वमानों की लिस्ट बना लें। अगर सफल योगी बनना है तो ये बहुत इम्पोर्टेंट रहेगा। त्याग के बिना तपस्या सफल नहीं होती। और तपस्या के बिना सेवायें भी सहज सफल नहीं होती। इसीलिए हमें उन चीज़ों का त्याग करना पड़ेगा, जो हमारे मन को भटका रही हैं। हम पहले उन चीज़ों का त्याग करें। त्याग कई तरह का है। घर का त्याग

नहीं, भोजन का त्याग नहीं, वस्त्रों का त्याग नहीं, उन दूसरी चीज़ों का त्याग जिनके कारण मन बुद्धि भटक रही है, जिसके कारण इच्छायें बहुत हैं, ये जूता पहनूँ, ऐसा अच्छा जूता पहनूँ, ऐसा कोट पहन लूँ, ऐसे कपड़े पहनूँ, ऐसा भोजन करूँ, इनके कारण अगर मन भटक रहा है तो मन स्थिर नहीं होगा। इसलिए जो कर्मन्धियों के रस को जीतने में सक्षम है वही सफल योगी बनते हैं। ये दो चीज़ें त्याग और तपस्या तीसरा बिना प्योरिटी के कोई योगी नहीं बन सकता। इन तीन चीज़ों पर विशेष ध्यान देंगे। फिर योग के संदर्भ में मैं कहूंगा पांच स्वरूपों का अभ्यास करना अच्छा सीख लें। और इसको केवल बैठकर नहीं सवेरे बैठकर कर लें पांच बार, और रात को सोने से पहले कर लें और दिन में भी इसका एक दो स्वरूप याद करें। हम एक ही दिन में सारे अभ्यास न लें जैसे आज मुझे सारा दिन पाँचों स्वरूपों का अभ्यास करना है। सवेरे शाम कर लिया पाँच-पाँच बार, इसके बाद मैं फरिश्ता हूँ दो-चार घंटे इसकी प्रैक्टिस कर ली। फिर शाम के टाइम कर ली कि मैं ऐसा देवता बनने वाला हूँ। ये मेरा मूल स्वरूप है। पहले मैं था फिर अब होऊंगा। फिर मैं आत्मा हूँ ये करें ये प्रैक्टिस मन और बुद्धि को एकाग्र करने में बहुत मदद करेगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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







डॉ. पुष्पा, खुश्त, मऊ (उ.प्र.)

# राजयोग से गृहस्थ | अनुभव | बना पवित्र आश्रम



मैं 2014 में ज्ञान में आई। मैं बचपन से ही पूजा-पाठ, व्रत में विश्वास करती थी। मैं भक्ति बहुत करती थी। मुझे लगता था कि भगवान एक अटल सत्य है, फिर भी मुझे कभी शांति नहीं महसूस होती, हमेशा उदासी और चिड़चिड़ापन रहता। तब मेरी एक सहेली जो भोपाल की रहने वाली है मुझे एक दिन ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र ले गई। शाम का समय था, बहुत सारे भाई-बहन योग कर रहे थे। लेकिन मुझे कुछ भी समझ में नहीं आ रहा था। देखते ही देखते मेरी नजर ब्रह्मा बाबा की तस्वीर पर पड़ी, ऊपर में शिव बाबा। लिखा था, बच्चे, तुम चिंता मत करो मैं बैठा हूँ। ये देखकर मैं सोचने लगी कि बाबा, जब आप ही भगवान हो तो मैं इतनी दुःखी क्यों हूँ! और मेरी आँखों से आँसू बहने लगे। मेरे पास सब कुछ रहते हुए सुख और शांति क्यों नहीं! योग और मुरली क्लास के बाद निमित्त भाई जी ने कहा कि आप सात दिन का कोर्स कर लीजिए, सब समझ में आयेगा। इस तरह से मुझे ज्ञान समझ में आने लगा।

## ईश्वर की तलाश और वरदान

ज्ञान को समझने के बाद मैंने लहसुन, प्याज खाना छोड़ दिया। घर वालों को यही कहा कि मैं कथा सुनने गई थी। वहाँ पर महाराज जी ने कहा कि तामसिक चीजें छोड़ो तो भगवान से मिलना आसान हो जायेगा। ईश्वर की चाहत में मैंने गृहस्थ जीवन को पवित्र गृहस्थ आश्रम बना लिया। मैंने सम्पूर्ण पवित्रता को अपनाया। परिवार में तरह-तरह की बातें आती हैं, बड़ा संयुक्त परिवार है। विघ्न तो आते हैं, लेकिन बाबा की याद में विघ्नों को पार करना आसान हो जाता है। जब ओखली में सर दिया तो

मुसल से क्या डरना! मैं रोज अमृतवेला और नुमाशाम का योग करती हूँ। मेरा हर कार्य बाबा की याद से शुरू होता है। मेरे साथ मेरे घर की कई आत्माएं और सम्बंधियों का भी कल्याण हो रहा है। मेरा पूरा घर-परिवार बाबामय हो गया है।

## बाबा की याद से हर मुश्किल हुई आसान

भगवान के सत्य स्वरूप की पहचान के बाद भी आत्मा की मन-बुद्धि की एक लक्ष्मण रेखा है। व्यर्थ, नकारात्मक संकल्प चलना अर्थात् लक्ष्मण रेखा पार करना। जब कोई विघ्न आता, मुझे बाबा का ज्ञान याद आ जाता। और फिर जब मैं बाबा मिलन के लिए आने वाली थी, उस समय कुछ लोगों ने बताया कि बाबा नहीं आते हैं। बाबा का आना बंद हो गया है, जाने से कोई फायदा नहीं है। रिजर्वेशन हो चुका था। मैं और मेरी देवरानी दोनों ज्ञान में चलते हैं, तो दोनों को आना था। ऐसे में एक दिन अमृतवेले हम दोनों बहनें 3.30 बजे छत पर चले गये और बाबा से बातें करने लगे। हमने देखा कि बाबा की लाल किरणें हमारे पास आ गई। हमने कहा कि बाबा ये कैसी लाइट है, ये हम क्या देख रहे हैं! बाबा ने बोला बच्ची, ऐसा मत सोचना कि मैं मधुबन में आता नहीं हूँ। मैं तुम्हारा बाप हूँ और मैं तुमसे मिलता रहूँगा। तो बाबा से बातें होती रहीं। और मेरा 2019 में मधुबन बाबा से मिलने जाना हुआ। मैंने ज्यों ही मधुबन भूमि पर पांव रखा, मेरी आँखों से प्रेम के आँसू बहने लगे। मन में यही आया कि यही वो भगवान है, यही वो जगह है जिसे मैं बचपन से खोजती रही और आज वो भगवान मिल गये। मुझे बाबा से सच्चे प्यार का अनुभव

हुआ। मेरा संशय दूर हुआ। इससे पहले मैं बहुत तड़पती थी मधुबन आने के लिए। मैं सोचती थी कि मैं एक घर की बहू हूँ, मेरे लिए कम उम्र में मधुबन जाना असंभव है। लेकिन बाबा ने मुझे अपने पास बुलाकर मेरा जीवन खुशियों से भर दिया।

## असाध्य रोग से मुक्ति

बात अगस्त 2021 की है। मेरे पेट में दर्द था। तब मैंने चेकअप करवाया तो डॉक्टर ने बताया कि मेरे बच्चेदानी में बहुत बड़ा ट्यूमर है और मेरी दोनों ओवरी भी खराब हैं। डॉक्टर ने इसे बहुत रिस्की बताया क्योंकि मेरे पहले से ही चार ऑपरेशन हो चुके थे। फिर भी डॉक्टर ने मेरी जान बचाने के लिए मेरे पाँचवे ऑपरेशन का रिस्क लिया। मैंने ऑपरेशन से पहले मुरली (परमात्म महावाक्य) पढ़ी और बाबा को दिल से याद किया। ऑपरेशन से पहले मेरा हीमोग्लोबिन 11.8 था लेकिन ऑपरेशन के दौरान ब्लीडिंग नहीं रुकने के कारण हीमोग्लोबिन 3.1 रह गया। मेरी हालत बहुत खराब हो गई थी, कोई दवा असर नहीं कर रही थी। डॉक्टर्स भी समझ नहीं पा रहे थे कि क्या करें! लेकिन मुझे मेरे शिव बाबा पर पूरा विश्वास था। मैंने बाबा से कहा कि बाबा, तुम तो हजार भुजाओं वाले हो, मदद करो। अचानक ही कोई जादू हुआ और सब नॉर्मल होने लगा। मुझे एक नई जिन्दगी मिली। डॉक्टर्स और नर्स सभी हैरान रह गये कि ये सब कैसे हुआ! लेकिन ये तो बाबा की कमाल थी, उस परम जादूगर की कमाल थी। ऐसे परम जादूगर, मेरे प्यारे परमपिता परमात्मा शिव बाबा को मेरा कोटि-कोटि धन्यवाद।



**पटना-बिहार।** भवन निर्माण राज्यमंत्री अशोक चौधरी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् उपस्थित हैं बायें से ब्र.कु. ज्योत्सना बहन, ब्र.कु. स्नेहा बहन, डॉ. प्रमोद, मंत्री महोदय एवं उनकी बहन।



**ओ.आर.सी.-गुरुग्राम।** राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी को कोरोना महामारी के दौरान मानवता के लिए लोक कल्याण में अपना अमूल्य योगदान देने के लिए वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स, लंडन के राष्ट्रीय सचिव डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके द्वारा 'सर्टिफिकेट ऑफ कमिटमेंट' से सम्मानित किया गया। इस अवसर पर ओम शान्ति मीडिया के संपादक ब्र.कु. गंगाधर तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**कालपी-उ.प्र.।** विधायक नरेन्द्र पाल सिंह और कोतवाल साहब को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ओम शान्ति मीडिया व ज्ञानामृत पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. ममता दीदी, ब्र.कु. ललिता बहन तथा ब्र.कु. अनुराग भाई।



**पलवल-हरियाणा।** डी.सी. श्री कृष्ण कुमार, एस.एच.ओ., एस.पी. तथा ए.डी.सी. को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. राज बहन, ब्र.कु. रानी दीदी, ब्र.कु. राजेन्द्र भाई तथा अन्य।



**आगरा म्यूजियम-उ.प्र.।** न्यु सुरक्षा विहार, आगरा में ब्रह्माकुमारीज के नये सेवाकेन्द्र के भूमि पूजन कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए पूर्व सांसद प्रभु दयाल कठेरिया। इस अवसर पर ब्र.कु. मधु बहन, ब्र.कु. संगीता बहन तथा अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।



**गाजियाबाद-उ.प्र.।** नवरात्रि के अवसर पर एस.जी. ग्रैंड सोसायटी, राजनगर एक्सटेंशन में आयोजित कार्यक्रम में 'देवी दुर्गा के समान दुर्गों पर विजय कैसे प्राप्त करें' विषय पर सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. जयंती बहन। साथ हैं ब्र.कु. लवली बहन, ब्र.कु. पूजा बहन तथा गणेश जोशी भाई।



**आगरा-शास्त्रीपुरम (उ.प्र.)।** आगरा-सिकंदरा क्षेत्र के एस.एच.ओ. कमलेश सिंह तथा एडिशनल एस.एच.ओ. विपिन गौतम को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. मधु बहन व ब्र.कु. शालू बहन।



**कादमा-हरियाणा।** ब्रह्माकुमारीज रामबास सेवाकेन्द्र में शिक्षक दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. वसुधा बहन, हरियाणा योग आयोग के रजिस्ट्रार डॉ. हरीश चंद्र, ग्रामीण विकास मंडल संस्थापक राजेन्द्र कुमार, प्राचार्य हरिकिशन राणा, हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ के जिला अध्यक्ष संजय शास्त्री, डीएसएम स्कूल के निदेशक अरुण सांगवान तथा अन्य शिक्षकगण।



**फर्रुखाबाद-बीबीगंज (उ.प्र.)।** समर्थ सामाजिक संस्था द्वारा आयोजित कार्यक्रम में नगर पालिका सफाई कर्मचारियों को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मंजू बहन तथा ब्र.कु. गिरिजा बहन।



**व्यावरा-म.प्र.।** सेवाकेन्द्र पर आयोजित चैतन्य देवी की झाँकी में गजेन्द्र सक्सेना, दैनिक भास्कर पेपर ब्यूरो चीफ, मुकेश सक्सेना, दैनिक अवतिका इलेक्ट्रॉनिक मीडिया, मुकेश सेन, पीपुल्स समाचार ब्यूरो चीफ, जुगल किशोर अग्रवाल, जिलाध्यक्ष, अग्रवाल समाज, निर्मल शिवाहरे, कॉन्ट्रैक्टर, डॉ. कु. शौली गर्ग आदि को ईश्वरीय सौगात भेंट कर सम्मानित करने के पश्चात् उपस्थित हैं ब्र.कु. लक्ष्मी बहन।



# 'सुप्रशासन- चुनौतियां एवं संभावनाएं' कार्यक्रम

## कोविड-19 के बाद के सुप्रशासन को लेकर हुआ मंथन



**भोपाल-म.प्र.**। कोविड महामारी के दौरान अनेक लोगों की मृत्यु सिर्फ इसलिए हो गई कि उन्हें उस समय मानसिक सहयोग नहीं मिल पाया। ब्रह्माकुमारीज के अनेक सेवाकेन्द्रों ने महामारी के उस दौर में न सिर्फ स्वयं कोरोना दिशानिर्देशों का पालन किया बल्कि अन्य लोगों को भी विभिन्न सहयोग के साथ मानसिक एवं भावनात्मक सहयोग भी दिया जिससे पीड़ितों में हिम्मत एवं उमंग उत्साह का संचार हुआ। उनके अंदर से नकारात्मक फीलिंग निकल कर सकारात्मक सोच जागृत हुई जिससे उनके अंदर का भय खत्म हुआ और वे महामारी को हराने में सफल हुए। उक्त विचार ब्रह्माकुमारीज सहस्रबाहु नगर एवं ब्रह्माकुमारीज के प्रशासक प्रभाग द्वारा आयोजित कोविड-19 के बाद का सुप्रशासन- 'चुनौतियां एवं संभावनाएं' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में दिल्ली से आई प्रशासक प्रभाग की राष्ट्रीय अध्यक्ष राजयोगिनी

ब्र.कु. आशा दीदी ने व्यक्त किये। राज्य आनंद संस्थान के मुख्य कार्यपालक अधिकारी अखिलेश अर्गल ने कहा कि हम थोड़ी देर के लिए खुश होते हैं, परंतु

### कार्यक्रम में...

**राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी ने दिए सुप्रशासन के टिप्स**

**सभी वक्ताओं ने कहा... मूल्यों के समावेश से ही हो सकेगा सुप्रशासन**

उस खुशी को लंबे समय तक बरकरार नहीं रख पाते। हमारा उद्देश्य उस खुशी को लंबे समय तक महसूस करने की विधियां एवं माध्यम की पहचान करना

है। हेमराज सूर्यवंशी, नेशनल हेड, मिनरल रिसोर्स असेसमेंट तथा विभागाध्यक्ष, मध्य क्षेत्र, म.प्र. एवं छ.ग. जिओलॉजिकल सर्वे ऑफ इंडिया ने कहा कि प्रशासन में मूल्यों की धारणा से सुप्रशासन के कार्य को आगे बढ़ाने में मदद मिलेगी। ब्रह्माकुमारीज की क्षेत्रीय संचालिका एवं प्रशासक प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका राजयोगिनी ब्र.कु. अवधेश दीदी ने कहा कि सम्पूर्ण मध्य प्रदेश में सुप्रशासन एवं मूल्यनिष्ठ प्रशासन की स्थापना करना ही इस कार्यक्रम का उद्देश्य है। ब्र.कु. उर्मिल दीदी, क्षेत्रीय संयोजिका, प्रशासक प्रभाग, दिल्ली जोन ने मेडिटेशन के महत्व को बताया एवं सभी को राजयोग की विधि बताते हुए अनुभूति कराई। ओम शान्ति रिट्रीट सेंटर, गुरुग्राम से आई ब्र.कु. ख्याति बहन ने सभी को वैल्यूज की एक्सरसाइज कराई। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. डॉ. रीना दीदी ने सभी का शब्दों के माध्यम से स्वागत किया।

# अचल दीदी के सातवें पुण्य स्मृति दिवस पर निःशुल्क नाड़ी जाँच शिविर

**कादमा-हरियाणा।** त्याग, तपस्या, पवित्रता की दिव्य मूर्ति थीं अचल दीदी जी, जिन्होंने पंजाब, हरियाणा, हिमाचल, उत्तराखंड, जम्मू एवं कश्मीर, चंडीगढ़ में ईश्वरीय सेवाओं से मानवता को मानवीय मूल्यों का पाठ पढ़ाया। उक्त उद्गार ब्रह्माकुमारीज की कादमा शाखा के तत्वाधान में रामबास सेवाकेन्द्र में उत्तरी क्षेत्र की निदेशक रहीं अचल दीदी के सातवें स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में क्षेत्रीय प्रभारी ब्र.कु. वसुधा बहन ने व्यक्त किये। अचल दीदी के

परीक्षण किया गया। डॉ. जतिन्द्र ने लोगों को शारीरिक योग के साथ-साथ आयुर्वेदिक दवाओं व खानपान से स्वस्थ रहने के तरीके बताए जिससे हम अपने मानसिक, शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रख सकते हैं और तभी हम एक स्वस्थ समाज की कल्पना कर सकते हैं। शिविर का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. वसुधा बहन ने कहा कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क वास करता है। हमें आयुर्वेदिक व योगी जीवन शैली अपनाकर एक निरोगी, स्वस्थ व स्वच्छ



पुण्य स्मृति दिवस पर 'निःशुल्क नाड़ी जाँच शिविर', 'दिव्य प्रवचन एवं ब्रह्मा भोजन' का आयोजन किया गया। इस अवसर पर आयुर्वेदाचार्य जतिन्द्र कुमार ने कहा कि नाड़ी शरीर में सही काम कर रही है तो हम स्वस्थ हैं। हमारा शरीर नाड़ी प्रणाली से ही बंधा व जुड़ा हुआ है, इसलिए अगर हम स्वस्थ रहना चाहते हैं तो सात्विक, यौगिक व आयुर्वेदिक जीवन पद्धति को अपनाना होगा। शिविर में 120 लोगों का नाड़ी जाँच से स्वास्थ्य

समाज बनाने में अपना सहयोग देना चाहिए। योगी व आयुर्वेदिक जीवन शैली से ही हम भारत को पुनः विश्व गुरु बना सकते हैं। उन्होंने लोगों को अपनी दिनचर्या में राजयोग मेडिटेशन को शामिल कर जीवन को तनाव मुक्त, आनंदमय बनाने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर सभी भाई-बहनों ने अचल दीदी को अपने श्रद्धा सुमन अर्पित किए और उनके पद चिन्हों पर चलने का संकल्प लिया।

# रैली निकालकर दिया स्वच्छता का संदेश

## गांधी जयंती पर नगर पंचायत बरमकेला की स्वच्छता दीदियों का किया सम्मान

**बरमकेला-रायगढ़(छ.ग.)।** ब्रह्माकुमारीज के स्थानीय सेवाकेन्द्र द्वारा इंदिरा गली से बस स्टैंड तक रैली निकालकर लोगों को संदेश दिया गया और झाड़ू लगाने के पश्चात् नगर पंचायत की सभी



स्वच्छता दीदियों का सम्मान किया गया। इस मौके पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा सभी सफाई कर्मियों को फूल, माला, श्रीफल, प्रसाद एवं ईश्वरीय सौगात के साथ सम्मानित किया गया। राजयोगिनी ब्र.कु. सुनैना बहन ने सफाई कर्मियों को स्वच्छता का महत्व बताते हुए कहा कि घर, गली, मोहल्ला, रोड की सफाई के साथ-साथ मन की सफाई भी जरूरी है,

क्योंकि गंदगी सबसे पहले मन से शुरू होती है और मन की सफाई का एक ही स्रोत है सहज राजयोग विधि। नगर पंचायत अध्यक्ष हेम सागर

नायक व उपाध्यक्ष रामकुमार नायक द्वारा सभी स्वच्छता दीदियों को प्रशस्तित पत्र देकर सम्मानित किया गया। उत्कृष्ट कार्य करने वाले दो सफाई कर्मियों को प्रोत्साहन हेतु नगर पंचायत द्वारा तीन-तीन हजार का चेक देकर सम्मानित किया गया। मौके पर ब्र.कु. भुवनेश्वरी बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों सहित पार्षद गण व अधिकारी कर्मचारी उपस्थित रहे।

# अष्ट भुजा... अष्ट शक्तियों का प्रतीक है

**बीदर-रामपुर कॉलोनी(कर्नाटक)।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा चैतन्य देवियों की झाँकी तथा नौ दिवसीय प्रवचन माला का आयोजन किया गया। इस अवसर पर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. पार्वती बहन, प्रभाकर मैलापुरकर, बिजनेसमैन, कामशेठेरी चौकबस्से,



चेयरमैन, नवीन पब्लिक स्कूल एंड कॉलेज बीदर, प्रो. करण, आर.आर.के.फार्मसी कॉलेज बीदर सहित अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे। इस मौके पर मुख्य वक्ता ब्र.कु. श्रेया बहन, मुम्बई ने नवरात्रि का आध्यात्मिक रहस्य बताते हुए कहा कि सत्यता के मार्ग पर चलने के लिए शक्ति की आवश्यकता होती है। देवियों को अष्ट भुजाधारी दिखाते हैं। ये भुजाएं अलग-अलग शक्ति का प्रतीक है। इसलिए मानव आज इन देवियों के आगे शक्ति मागते हैं। ये सर्व शक्तियां अपने अंदर ही निहित हैं। परमात्म ज्ञान एवं राजयोग से ये अष्ट शक्तियां जागृत हो जाती हैं। कार्यक्रम का कुशल संचालन ब्र.कु. पारू बहन ने किया।

# सारनाथ में पितृ भक्ति के साथ दिखा प्रकृति प्रेम का संगम

**सारनाथ-वाराणसी(उ.प्र.)।** ब्रह्माकुमारीज के सारनाथ स्थित पूर्वांचल मुख्यालय, ग्लोबल लाइट हाउस, सारनाथ में पितृ भक्ति के साथ प्रकृति के सम्मान और सुरक्षा का स्वरूप देखने को मिला। अवसर था सारनाथ, नई बाजार निवासी सुशील पाल के पुत्रगण जिला अपर संख्या अधिकारी (सांख्यिकी) अकबपुर रवि पाल एवं रजनीश पाल द्वारा दिवंगत रामप्रसाद पाल के स्मृति में आयोजित पौधा रोपण व वितरण कार्यक्रम का। कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए ब्रह्माकुमारीज की पूर्वांचल निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुरेन्द्र दीदी ने कहा कि माता-पिता ईश्वर के दूसरे स्वरूप होते हैं। उनकी सेवा और सत्कार से बढ़कर और कोई सेवा नहीं। माता-पिता का आशीर्वाद वर्तमान और भविष्य को संवार देता है। अतः प्रत्येक व्यक्ति को सुखद भविष्य और खुशहाली के लिए परमात्मा के साथ आजीवन अपने माता-पिता के सानिध्य और सेवा में संलग्न रहना चाहिए। संस्था के पूर्वांचल प्रबंधक राजयोगी ब्र.कु. दीपेंद्र ने कहा कि माता-पिता की तरह पेड़-पौधे मानव जीवन के पालनहार हैं। पेड़-पौधों से जीवन दायिनी ऑक्सीजन और हमारे अनुकूल वायुमण्डल का निर्माण होता है। इनकी सुरक्षा करना हम सभी का दायित्व है। संस्था के पूर्वांचल मीडिया एवं जनसम्पर्क प्रभारी ब्र.कु. विपिन, अकबपुर के जिला अपर संख्या अधिकारी (सांख्यिकी) रवि पाल एवं सारनाथ के रजनीश पाल, बी.एच.यू. के पूर्व एसोसिएट प्रो. लक्ष्मीनारायण पटेल, मुन्ना पटेल आदि ने भी अपने विचार रखे। कार्यक्रम में सौ से अधिक लोगों को फल, पुष्प और वायु प्रशोधक पौधों का वितरण किया गया। संचालन मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. तापोशी बहन ने किया। मौके पर बड़ी संख्या में भाई-बहनों सहित दिवंगत रामप्रसाद पाल के मित्र-सम्बंधी उपस्थित रहे।

