# ओमशान्ति मीडिया

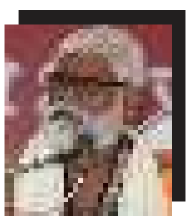
मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

माउण्ट आबू | जुलाई - 2022 | अंक - 08 | वर्ष -24

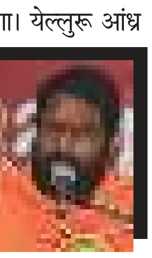

## अखिल भारतीय संत सम्मेलन में पहुंचे देश के कोने-कोने से धर्म-प्रेमी

# विश्व शांति के लिए परमात्मा के सत्य स्वरूप को पहचानना ज़रूरी

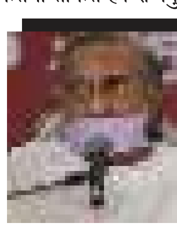
**शांतिवन-आबू रोड।** ब्रह्माकुमारी संस्थान के शांतिवन स्थित विशाल डायमण्ड हॉल में त्रिदिवसीय 'अखिल भारतीय संत सम्मेलन' का भव्य आगाज़ हुआ। 'परमात्मा का सत्य स्वरूप' विष्य पर आयोजित इस सम्मेलन में देशभर से संत-महात्माओं ने भाग लिया व खुले मन से पूरे विश्व में शांति, सौहार्द व एकता की कामना की। इस अवसर पर शंकर शक्ति आश्रम वृंदावन के महामंडलेश्वर स्वामी राजशेखरानंद ने कहा कि आज पूरे विश्व में शांति व सद्भाव की ज़रूरत है। इसके लिए परमात्मा के सत्य स्वरूप को पहचानना ज़रूरी है। यदि एक परमात्मा व एक विश्व परिवार का सिद्धान्त प्रतिपादित हो जाए तो निश्चित तौर पर पूरे विश्व से असमानता समाप्त हो जायेगी। उन्होंने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ से एक लौ निकलेगी, जो पूरे विश्व को आलोकित करेगी। यह संत सम्मेलन उसकी नींव है। संस्थान के ज्ञान व परमात्मा के पहचान की परिभाषा में कोई विरोधाभास नहीं है। हम सभी को मिलकर विश्व शांति का प्रयास करना चाहिए।



संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि समूचा विश्व एक परिवार है। हम केवल शरीर के रूप में बंटे हैं, लेकिन वह हमारी पहचान नहीं है। परमात्मा शिव ने हमारी पहचान आत्मा के रूप में दी है, इसलिए हम आत्मा के रूप में भाई-भाई हैं। राजयोग ध्यान से ही हमारे जीवन में बदलाव आएगा। येल्लुरू आंध्र प्रदेश से पहुंचे यग्यनवालय राजाश्रमम के पीठाधिपति कृष्णम चरणानंद भारती महाराज ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ में प्रवेश करते ही यह एहसास हो जाता है कि भारतीय संस्कृति व आध्यात्मिकता में कितनी ताकत है।



राजपुरा से पहुंचे आचार्य अरविन्द मुनि ने कहा कि आज हिंसा की खबरें विचलित करती हैं। ऐसे में ज़रूरी है कि हम एक ऐसे माहौल का निर्माण करें जिससे विश्व में शांति हो और परमात्मा की पहचान हो।



सन्यास आश्रम मुम्बई से पहुंचे महामंडलेश्वर प्रेमानंद गिरि जी ने कहा कि ब्रह्माकुमारी बहनों की त्याग व तपस्या पूरे विश्व को आलोकित कर रही है। अपने श्रेष्ठ सिद्धान्तों के साथ पूरे विश्व में यह संस्थान फैल गया है। संस्थान की संयुक्त प्रशासिका ब्र.कु. मुन्नी दीदी, अतिरिक्त महासचिव ब्र.कु. बृजमोहन, कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय, दिल्ली पाण्डव भवन सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. पुष्पा बहन, धार्मिक प्रभाग की अध्यक्षा ब्र.कु. मनोरमा बहन व मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. रामनाथ भाई ने भी अपने विचार व्यक्त किए। लोकसभा अध्यक्ष ओम बिड़ला, ब्रह्माकुमारीज़ की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका ब्र.कु. मोहिनी दीदी,न्यू यॉर्क तथा ब्र.कु. जयंती दीदी,लंदन ने वीडियो के माध्यम से संत सम्मेलन की सफलता के लिए शुभकामना संदेश भेजा।

### प्रधानमंत्री का संदेश

**सभी की जिज्ञासाओं का समाधान कर राष्ट्र की प्रगति ज़रूरी**

**प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने संदेश भेजकर संत सम्मेलन की सफलता की कामना की। उन्होंने कहा कि हमें लोगों की जिज्ञासाओं का समाधान कर राष्ट्र की प्रगति के लिए प्रयास करना है। मुझे विश्वास है कि इस सम्मेलन से पूरे विश्व में भारतीय संस्कृति की झलक अवश्य जाएगी।**

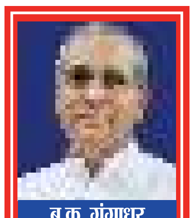
# विशाल 'भगवद्गीता ज्ञानलोक आर्ट गैलरी' मानव सेवा में समर्पित

## कर्नाटक के मुख्यमंत्री बसवराज बोम्मई ने किया उद्घाटन : प्रहलाद जोशी,केन्द्रिय मंत्री भी रहे उपस्थित

**हुबली-कर्नाटक।** ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा साढ़े पाँच एकड़ भूमि में 'भगवद्गीता ज्ञानलोक आर्ट गैलरी' का निर्माण किया गया है। इस आर्ट गैलरी में 114 प्रदर्शनी की स्थापना की गई है। इस विशाल आर्ट गैलरी का भव्य शुभारंभ माननीय मुख्यमंत्री बसवराज बोम्मई द्वारा किया गया। इस मौके पर प्रहलाद जोशी,मिनिस्टर ऑफ पार्लियामेंटरी अफेयर्स,कोल एंड माइंस,गवर्नमेंट ऑफ इंडिया, राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी,संयुक्त मुख्य प्रशासिका,ब्रह्माकुमारीज़, माउण्ट आबू, राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन भाई,अतिरिक्त महासचिव,ब्रह्माकुमारीज़, माउण्ट आबू, राजयोगी ब्र.कु. बसवराज राजऋषि,डायरेक्टर,ब्रह्माकुमारीज़,हुबली सबज़ोन, बी.वाई. राघवेन्द्र,मेम्बर ऑफ पार्लियामेंट,शिवमोगा, हलप्पा अचर, मिनिस्टर ऑफ माइंस एंड जियोलॉजिकल, वुमेन एंड चाइल्ड डेवलपमेंट डिपार्ट. कर्नाटक गवर्नमेंट एंड धारवाड़ डिस्ट्रिक्ट इंचार्ज मिनिस्टर, शंकर बी.पाटील मुनेनाकोप्पा,मिनिस्टर ऑफ टेक्सटाइल्स एंड शुगरकेन,कर्नाटक गवर्नमेंट, राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय भाई,एक्ज़ीक्युटिव सेक्रेट्री, ब्रह्माकुमारीज़,माउण्ट आबू, राजयोगी ब्र.कु. करुणा भाई,चीफ ऑफ मल्टी मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़,माउण्ट आबू, राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला बहन,प्रभारी,ब्रह्माकुमारीज़, हुबली सब-ज़ोन, सोमशेखर रेड्डी,एमएलए, बेल्लारी टाउन, अरविंद बेल्लाड,एमएलए, हुबली, राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला दीदी, दिल्ली, राजयोगिनी ब्र.कु. शारदा दीदी, अहमदाबाद, राजयोगिनी ब्र.कु. लक्ष्मी दीदी, मैसूर सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें व बड़ी संख्या में शहर वासी उपस्थित रहे।

# रक्षाबंधन का सही मर्म

रक्षाबंधन का शाब्दिक अर्थ है रक्षा करने वाला बंधन, मतलब धागा। इस पर्व पर बहनें भाई की कलाई पर रक्षासूत्र बांधती हैं और बदले में भाई जीवन भर उनकी रक्षा करने का वचन देते हैं। रक्षाबंधन या राखी को सावन महीने में पड़ने की वजह से श्रावणी व सलोनी कहा जाता है। ये सावन मास की पूर्णिमा में पड़ने वाला हिन्दु तथा जैन धर्म का प्रमुख त्योहार है। रक्षाबंधन के इतिहास पर नज़र डालें तो एक बार की बात है कि देवता और असुरों में युद्ध आरंभ हुआ, युद्ध में हार के परिणामस्वरूप देवताओं ने अपना राजपाट सब गंवा दिया। अपना राजपाट पुनः प्राप्त करने की इच्छा से देवराज इन्द्र देवगुरु बृहस्पति से मदद की गुहार करने लगे। तत्पश्चात् देवगुरु बृहस्पति ने श्रावण मास की पूर्णिमा को प्रातः काल में निम्न मंत्र से रक्षा विधान सम्पन्न किया। 'येन बद्धो बलि राजा, दानवेन्द्रो महाबलः तेन त्वाम् प्रतिबद्धनामि रक्षे मा चल मा चलः।' इस पूजा से प्राप्त सूत्र को इंद्राणि ने इंद्र के हाथ पर बांध दिया जिससे युद्ध में इंद्र को विजय प्राप्त हुई और उन्हें अपना हारा हुआ राजपाट दुबारा मिल गया। तब से ये रक्षाबंधन का त्योहार मनाया जाने लगा।


ब्र.कु. गंगाधर

पर आज के आधुनिक युग में रक्षाबंधन की विधि का स्वरूप ही बदल गया है। पुराने समय में घर की छोटी बेटी द्वारा पिता को राखी बांधी जाती थी। साथ ही गुरुओं द्वारा अपने यजमान को भी रक्षासूत्र बांधा जाता था। पर अब बहनें ही भाई की कलाई पर यह बांधती हैं। इसके साथ ही समय की व्यस्तता के कारण राखी के पर्व की पूजा पद्धति में भी बदलाव आया है। अब लोग पहले की अपेक्षा इस पर्व में कम सक्रिय नज़र आते हैं। राखी के अवसर पर अब भाई के दूर रहने पर बहनों द्वारा कुरियर के माध्यम से राखी भेज दी जाती है। इसके अतिरिक्त मोबाइल पर ही राखी की शुभकामनाएं भेज दी जाती हैं।

रक्षा का मतलब है, बहन भाई से अपनी सुरक्षा चाहती है। परंतु आज के परिप्रेक्ष्य में हमने देखा कि विपरीत परिस्थितियों में कोई किसी को भी रक्षा प्रदान नहीं कर सकता। ये हम सबने कोरोना काल में देखा। चाहे कितना भी धनवान व्यक्ति क्यों न हो, पैसों का अम्बार होते हुए भी वो असहाय, अपने भी उसकी रक्षा नहीं कर पाये।

जैसे इंद्र ने पुनः अपना राजपाट प्राप्त करने के लिए बृहस्पति ब्रह्मा से गुहार की। यानी कि सामने आने वाली हर कठिनाई व मुश्किलातों में ब्रह्मा से मदद मांगी गई। क्योंकि ब्रह्मा ही सारी सृष्टि का ज्ञाता है। कैसे उससे निजात पाया जाए ये उसमें ही सम्पूर्ण ज्ञान है। इसके आध्यात्मिक रहस्य को जानें तो आज हम स्थूलता से किसी की रक्षा करने में तो असक्षम हैं, किन्तु उसके मानसिक धरातल पर उसे वो ज्ञान व समझ देकर सुशिक्षित कर दिया जाए तो वो अपने आप ही स्वरक्षा कर सकता है। जैसे खेल में प्रशिक्षण पाने के बाद किसी भी तरह की ऑपोज़ीशन के दांव-पेच में खिलाड़ी ज्ञान की क्षमता को यूज़ कर विजयी बन जाता है। तो आज के समय में हम हरेक व्यक्तिगत सुरक्षा तो नहीं दे सकेंगे किन्तु उसे सही ज्ञान व उसकी उपयोगिता की समझ प्रदान कर दें तो वे कैसी भी परिस्थिति में अपने को सुरक्षित रख सकता है। इसी संदर्भ में ब्रह्मा के द्वारा रचे हुए और उसी ज्ञान से श्रृंगारित हुए उनके बच्चे जो कि ब्राह्मण हैं, उन्हीं के द्वारा पवित्रता की सूचक रक्षाबंधन बांधा जाए, यही वास्तव में सच्चा रक्षाबंधन है। देवताओं ने अपनी पवित्रता की ओज को खो दिया, तब वे असुरक्षित होने लगे और समयांतर वे मनुष्य के रूप में दूसरों से रक्षा की कामना करने लगे। अब हम आपको ये बताना चाहते हैं कि इस समय स्वयं परमपिता परमात्मा जो कि पवित्रता के सागर हैं, वे हम सभी को पवित्र भवः, योगी भवः का वरदान देकर हमें सुरक्षा प्रदान करते हैं। और हमें याद दिलाते हैं कि हे भारतवासी, आप ही इतने महान थे, सोलह कला सम्पूर्ण थे, सम्पूर्ण निर्विकारी थे, मर्यादापुरुषोत्तम थे, तब आप सुरक्षित थे। अब पुनः अपने इस स्वमान में स्थित होकर अपनी शक्तियों को पहचानो, स्वयं में व्याप्त बुराइयों को नष्ट करो। और पवित्रता को अपने जीवन में अपनाकर अपने आप में सुख-शांति-समृद्धि व शक्ति से स्वरक्षित हो जाओ। न सिर्फ अपने तक, बल्कि दूसरों को भी इसी राह पर चलकर स्वयं को सुरक्षित रखने की विधि बताओ। रक्षा बंधन, बधंन नहीं, लेकिन परमपिता परमात्मा के साथ पवित्र बंधन, पवित्र सम्बंध की यादगार है। पवित्रता की धारणा ही हरेक को सुरक्षा प्रदान करेगी।

# दिलाराम को दिल में बिठा लो तो सदा खुश रहेंगे

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

सबके दिल में मीठा बाबा है। ऐसे है ना! क्योंकि मीठा बाबा नहीं दिल में होगा तो और क्या होगा? हमारे दिल का दिलाराम तो मीठा बाबा ही है ना! हरेक यही कहता कि मेरा बाबा। सभी ने बाबा को मेरा बनाया है ना! जितना बाबा में मेरापन लायेंगे तो सब मैलापन निकल जायेगा। कितने लोग याद आते हैं, किसको करो याद, किसको भूल जाओ लेकिन मेरा बाबा तो मेरे दिल में है ही, याद भी है ही। तो बस जब हरेक के दिल में बाबा आ गया तो समझो विजयी बन गये। जिसको दुनिया याद करती है, दुनिया याद करती है लेकिन मेरे तो दिल में आ गया। बस, मेरा बाबा के सिवाए और है कौन! अभी तो पक्का हो गया है ना। जब दिल में यह आता है कि मेरा बाबा तो शक्ल ही बदल जाती है। क्योंकि भगवान आ गया मेरे दिल में! कम बात थोड़े ही है।

खुशी कभी नहीं गंवानी क्योंकि ज्ञान की प्राप्ति है ही खुशी। कोई भी बात हो जाये, अब दुनिया में रहते हैं तो दुनिया की बातें तो आयेंगी ही ना, लेकिन हमारी दिल बाबा की है। तो खुशी कभी नहीं छोड़ना। हमेशा आपकी शक्ल ऐसे खुश दिखाई दे जो देखने से ही समझें यह कोई न्यारे दिखाई देते हैं। सबके चेहरे सदा खुश है ना कि कोई प्रॉब्लम है? आती है थोड़ी-थोड़ी प्रॉब्लम लेकिन प्रॉब्लम जो है ना वो बाबा को दे दो, बस। देना तो सहज है, लेना थोड़ा मुश्किल है लेकिन देना तो सहज होता है ना! जब मेरा बाबा हो गया, तो सब मेरे में समा गये। सदा खुश या कभी कभी? सदा। क्योंकि हमारे सिवाए और खुशी जायेगी कहाँ? उसका स्थान हम ही तो हैं जिन्होंने खुशी को अपना बनाया। तो हम खुश नहीं होंगे तो कौन होगा? प्रॉब्लम सारी बाबा को दे दी ना, तो सब खुश! अगर खुशी पूछना हो तो कहेंगे हमसे पूछो। तो खुश रहना है और खुशी बाँटनी है। अभी भी कोई-कोई खुश नहीं रहते हैं, दुनिया में कितने पड़े हैं। हाँ, ऐसे ही नहीं करते हैं पर कोशिश तो करते हैं ना! तो सभी खुश रहना और खुशी बाँटना।

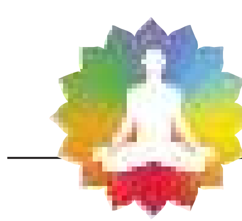
# अन्दर से अभिमान और निराशा को निकाल सच्चाई, प्रेम और विश्वास को भरो

राजयोगिनी दादी जानकी जी

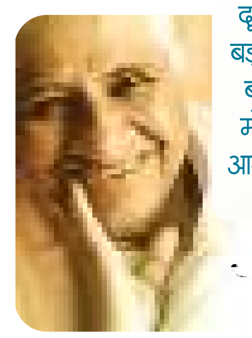
जो जिस लक्ष्य में निश्चय रखते हैं, उस अनुसार वह लक्षण आते ही हैं। जिसका साथी है भगवान उसको क्या करेगा आंधी और तूफान, इसमें निश्चय की बात नहीं है। निश्चयबुद्धि है उसका प्रैक्टिकल अनुभव किया है। उसी अनुभव से हम कहते हैं तो उसमें विश्वास बैठता है। सच्चाई, प्रेम, विश्वास अन्दर से न सिर्फ बीज पड़ा है बल्कि उसका फल खा रहे हैं। यह सच्चा नहीं है पर तुम सच्ची बनो। अन्दर से सच्चाई, प्रेम और विश्वास से सारा कार्य चल रहा है, इसी से कई कार्य सफल हुए हैं। मैंने ही किया तो यह अभिमान या मैं नहीं कर सकती हूँ तो निराशा, यह दो अवगुण सच्चाई, प्रेम और विश्वास का अनुभव करने नहीं देते हैं। जो मेरे से औरों को भी फल मिले, जो बाबा कहता है इसके लिए पुरूषार्थ करना पड़े। दादियों में कोई ज़्यादा पढ़ा लिखा नहीं है लेकिन सच्चाई, प्रेम और विश्वास से आज यह अव्यक्त पालना हो रही है। तो हम लोगों में जो निश्चय का बल भरा है, उनसे अनेक प्रकार की बेहद सेवायें हुई हैं, अन्त तक होती रहेंगी।

गति-सद्गति दाता बाप है। उसने माताओं, शक्तियों को आगे रखा है। निश्चय का यह प्रैक्टिकल सबूत है कि उनका रिकॉर्ड अच्छा होगा और वही बड़ों का रिगार्ड रखेंगे। पूर्वजों को रिगार्ड देने से उनके सूक्ष्म वायब्रेशन बड़ी शक्ति दे रहे हैं, सब शक्तियां हाज़िर हैं। कमज़ोरी की बातें न सुनना, न सुनाना। कोई भी सरकमस्टांश(परिस्थितियां) आदि की लम्बी बात नहीं करना क्योंकि बाबा कौन है? कैसा है? क्या खुद करता है? कैसे कराता है? यह कभी बैठके सोचो, ज्ञान की गहराई में जाओ तो यह सारी बातें आपेही खत्म हो जायेंगी। यह है प्रभु लीला। तो ऐसे परमात्मा के अन्त में जाना, बेअन्त खुशी को पाना, जिसका कोई पारावार नहीं। तो सुख नहीं कहेंगे, बेअंत खुशी, वह खुशी बांटेगा। कोई भी उसके सामने आयेगा तो वह खुशी देगा। इतना खुशी जो बेफिकर बादशाह, बिगर कौड़ी बादशाह प्रैक्टिकली बाबा ने प्रमाण बनाया है। निश्चय से विजय पाई है, सच्चाई से यहाँ पहुंचे हैं, तो सम्भलके बोलो, सम्भलके सोचो। रीस नहीं करो, रेस भले करो।

# हलचल को समाप्त करने का साधन है - बाबा से बातें करना



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी



दूसरों को संतुष्ट करना - यह बहुत बड़ा पुण्य है, इससे हमारी आत्मा को बल मिलता है। किसी के गुणों पर मोहित नहीं होना है। सदा बाबा को आगे रखो। बाबा को आधार बनाओ तो किसी में भी फँसेंगे नहीं।

संगठन को एकमत बनाने का आधार है फेथ। जब आपस में एक-दो में फेथ रखते हैं तो सहयोग अवश्य मिलता है। आपका कार्य सो मेरा कार्य। फेथ के पीछे मैं और तू, तेरा और मेरा सब समाप्त हो जाता है। फेथ रहे तो कभी भी अभिमान नहीं आयेगा। आपकी महिमा सो मेरी महिमा। आपकी बड़ाई सो मेरी बड़ाई इसलिए हम अपने समान साथी को इतना रिगार्ड दें जो वह आपेही हमें दें, कहना न पड़े यह भी मर्यादा है।

हरेक की विशेषताओं को देखना है। हरेक में बाबा ने कोई न कोई खूबी ज़रूर भर दी है। बड़ी बड़ाई बाबा की है, मेरी नहीं। सदैव अपने सामने लक्ष्य हो बाबा। बाबा ने हमें निमित्त बनाया है।

लॉ उठाना, टोन्ट कसना, टोक देना, यह मेरा काम नहीं है। मैं कभी भी अपने हाथ में लॉ नहीं उठा सकती। हमें बाबा जो सेवा देता है उसे प्राण देकर करनी है, यह हमारा लक्ष्य हो। फेथ को तोड़ने वाला कांटा है रीस। तो मुझे आत्माओं से रीस नहीं करनी है। रीस करो तो बाबा से क्योंकि हमें बाप समान बनना है।

ईर्ष्या करना मंथरा का काम है। यह वायदा करो कि मैं मंथरा नहीं बनूँगी। ईर्ष्या अथवा विरोध भावना दूसरे की निंदा करायेगा। ईर्ष्या करना यह रावण की मत है। बाप की नहीं।

हरेक की बात का भाव समझना है, स्वभाव को नहीं देखना है। अगर किसी की गलती दिखाई भी देती है तो बाबा ने हमें समाने की शक्ति भी दी है। कभी एक की बात दूसरे से वर्णन नहीं करना है। भल सुनो, लेकिन उसे वहीं पर सुनी-अनसुनी कर दो। भूल को अन्दर रखने से वायब्रेशन खराब होता है। दूसरे की भूल को अपनी भूल समझो।

अपनी स्थिति को सदैव सुखमय रखो। कभी भी तंग दिल, उदास दिल नहीं बनना है। कोई झूठा अपमान करेगा कोई सच्चा। दुनिया की टक्करें अनेक आयेंगी लेकिन हमें उदास नहीं होना है। पत्थर भी पानी की लकीरें खा-खाकर पूज्यनीय बनता है। तो हमें भी सबकुछ सहन करके चलना है। हलचल को समाप्त करने का साधन है - बाबा से बातें करना। बाबा के पास जाओ तो बाबा आपेही कदमों में बल भर देगा।

मुझे किसी भी आत्मा पर डिपेन्ड नहीं करना है। आत्मा पर डिपेन्ड करने से बैलेन्स बिगड़ जाता है। बाबा पर डिपेन्ड करो। एक-दो का आधार लेकर चलना बिल्कुल गलत है। मुझे तो साथी चाहिए, सहयोग चाहिए... नहीं। मेरा साथी एक बाबा है। मैं बाबा से ही सहयोग लूँ।

दूसरों को संतुष्ट करना - यह बहुत बड़ा पुण्य है, इससे हमारी आत्मा को बल मिलता है। किसी के गुणों पर मोहित नहीं होना है। सदा बाबा को आगे रखो। बाबा को आधार बनाओ तो किसी में भी फँसेंगे नहीं।

हमारा संसार बाबा है इसलिए कभी भी अन्दर में यह भावना नहीं आनी चाहिए, यह मेरा स्टूडेंट, यह तेरा। किसी भी प्रकार का स्वार्थ न हो। स्वार्थ अधीन बना देता है। किसी देहधारी में स्नेह जाता है माना स्वार्थ है। इस स्वार्थ से ईश्वरीय मर्यादाओं का उल्लंघन होता है इसलिए साकार बाबा ने हमेशा हमें स्नेह दिया लेकिन स्वार्थ का स्नेह नहीं दिया। तो जैसे हमारा बाबा निःस्वार्थी था वैसे निःस्वार्थी बनो। तो सबसे न्यारे और प्यारे बन जायेंगे।

ऐसा कभी नहीं सोचना कि मेरा कोई सहारा नहीं है। लेकिन विघ्नों से घबराओ नहीं। विघ्न भल कितना भी बड़ा हो लेकिन अपने संकल्प से कभी भी बड़ा नहीं करो। जड़ को समझकर उसके बीज को काटो।

माया से डोन्टकेयर करना ठीक है, आपस में नहीं। जो आपस में डोन्ट केयर करते उनकी जबान पर लगाम नहीं रहता। जो आता वह बोल देते, यह स्वभाव भी डिससर्विस करता है।

# स्वार्थ शब्द का सही मायने में अर्थ...

लोग प्रायः यह शिकायत करते हुए सुने जाते हैं कि आजकल सभी स्वार्थी हैं। वे स्वार्थ को बुरा समझते हैं। इस कारण साधु, सन्यासी लोग भी उपदेश करते रहते हैं कि स्वार्थ का त्याग करना चाहिए; स्वार्थ दुःख देने वाला है। उनकी शिक्षा यही होती है कि 'निःस्वार्थ बनो'। परन्तु विवेक कहता है कि स्वार्थ और स्वार्थ सिद्धि करने की वास्तविक युक्ति को जान कर मनुष्य को स्वार्थी बनना चाहिए। यह बात बड़ी आश्चर्यजनक मालूम होगी परन्तु है यह पूर्णतया सत्य ही।

## स्वार्थ क्या है?

प्रश्न यह है कि स्वार्थ है क्या? आप यदि विचार करें तो यह मालूम पड़ेगा कि मनुष्य के सभी कर्म जिन्हें 'स्वार्थ पूर्ण' कहा जाता है, सुख और शान्ति की प्राप्ति के अभिप्राय से किये गये होते हैं। आप मनुष्य का कोई भी कृत्य ऐसा न पायेंगे जो उसने जान-बूझ कर दुःख और अशान्ति भोगने के विचार से किया हो। तब निःस्वार्थ बनने के उपदेश का तो यही अर्थ हुआ कि मनुष्य सुख और शान्ति की इच्छा न करे। परन्तु यह तो असम्भव है। स्वयं सन्यासी तथा महात्मा लोग भी शान्ति ही की प्राप्ति के लिये पुरूषार्थ करते हैं। इसलिये सत्यता तो यह है कि मनुष्य को अधिक से अधिक 'स्वार्थी' बनना चाहिए। परन्तु सबसे अधिक सुख और शान्ति तो देवी-देवताओं को प्राप्त होती है। अतः हमारे कहने का अभिप्रायः यह है कि मनुष्य को जीवनमुक्त देवपद प्राप्त करने का स्वार्थ सिद्ध करने का प्रयत्न करना चाहिए।

## स्वार्थ स्वाभाविक है

आत्मा का वास्तविक स्वरुप तो है ही 'शान्त'। तब शान्त स्वरुप आत्मा भला 'शान्ति' स्वधर्म में स्थित न होना चाहे यह कैसे हो सकता है? शान्ति तो आत्मा का स्वभाव है। अतएव अशान्ति उत्पन्न होने पर शान्ति की इच्छा होना भी स्वाभाविक है। इसलिये यह कहना कि मनुष्य निःस्वार्थ अथवा निष्काम कर्म करे, निरर्थक है क्योंकि निःस्वार्थ अथवा निष्काम यानी सुख-शान्ति की इच्छा के बिना तो कोई भी कर्म नहीं किया जाता। 'स्व' आत्मा को कहते हैं और 'अर्थ' उद्देश्य को। बिना उद्देश्य के, आत्मा कोई कर्म करने का विचार ही भला कैसे कर सकती है!

## स्वार्थ सिद्धि की युक्ति

परन्तु सम्पूर्ण सुख-शान्ति अथवा देवपद की प्राप्ति का तरीका अथवा उपाय लोग नहीं जानते– यह बात स्वीकार करने योग्य है। स्वार्थ की युक्ति अथवा विधि न जानने के कारण ही मनुष्य का स्वार्थ सफल नहीं हो पा रहा। अब देखना यह है कि देवता सुखी और शान्त थे क्योंकि वे पवित्र थे। पवित्रता के कारण ही तो उनको देवता अर्थात् दिव्य कहा जाता है। इसलिए याद रहे कि पवित्रता के बिना तो सुख और शान्ति कहीं टिक ही नहीं सकते। इनको धारण करने वाली तो पवित्रता अर्थात् निर्विकारिता ही होती है। परन्तु धारण करने वाले ही को 'धर्मात्मा' कहा जाता है। इस कारण पवित्रता ही मनुष्य का धर्म है, जिससे मनुष्य जीवनमुक्त बन सकता है। पवित्रता से ही स्वार्थ(देवपद) सिद्ध हो सकता है। परन्तु यद्यपि आजकल मनुष्य स्वार्थी हैं तो भी वे न तो अपने स्वार्थ को पूर्ण रीति से जानते हैं और न ही निर्विकारी हैं। तभी कहा जाता है कि धर्म(स्वार्थ सिद्ध करने की युक्ति यानी पवित्रता) का और कर्म का तथा जीवन के लक्ष्य (स्वार्थ यानी देवपद) का ज्ञान प्राप्त करो क्योंकि बिना ज्ञान के मनुष्य मूर्ख होता है और मनुष्य अपना स्वार्थ (देवपद) सिद्ध करना नहीं जानता अथवा नहीं कर सकता।

ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

## स्वार्थ का ज्ञान

मनुष्य धन तो चाहता ही है क्योंकि धन से भी मनुष्य के अनेक काम संवरते हैं और वैभव भी प्राप्त होते हैं। 'धन' को 'अर्थ' भी कहा जाता है। परन्तु 'स्व' 'अर्थ' शब्द ही से स्पष्ट है कि पहले 'स्व' में टिकने से फिर अर्थ भी प्राप्त हो सकेगा अन्यथा 'स्व' के बिना यदि अर्थ प्राप्त हुआ भी तो वह स्व को सुख देने वाला न होकर दुःख देने वाला ही होगा। क्योंकि जब तक मनुष्य मनजीत(स्वजीत) अर्थात् देवता न बने तब तक वह श्रीमान अथवा श्रीयुत अर्थात् धन का मालिक भी नहीं हो सकता, बल्कि धन ही उसका मालिक बन बैठता है, कारण कि वह मनुष्य धन कमाने, लगाने, जोड़ने, संभालने, भोगने इत्यादि की चिन्ता में लगा रहता है।

## योग से स्वार्थ सिद्ध

अब स्व में स्थित होना ही योग कहलाता है और योग का अर्थ है प्राप्ति (सुख-शान्ति की) अतः प्राप्ति के लिये यानी स्वार्थ-सिद्धि के लिये मनुष्य को योगाभ्यास करना चाहिए। योग ही सच्ची कमाई है जो जन्म-जन्मान्तर मनुष्यात्मा के साथ चलती है। अन्यथा योग के बिना तो सिकन्दर जैसे बादशाह भी यहाँ से खाली हाथ चले गये। अब प्राप्ति होती है सदा भण्डार से, सागर से, रत्नागर से अथवा सौदागर से। इसलिये स्वार्थ सिद्धि अथवा 'योग' परमपिता परमात्मा ही से हो सकती है क्योंकि वही शान्तिसागर, आनन्दसागर, सुख का भण्डार, ज्ञान-रत्नागर है और पुराना तन-मन-धन लेकर जन्म-जन्मान्तर के लिये देवताई तन-मन और धन अर्थात् जीवनमुक्ति देने वाला सच्चा सौदागर है। परन्तु यदि किसी को सौदागर का ज्ञान ही नहीं होगा अथवा सौदागर से उसका मेल ही नहीं होगा तो उसको प्राप्ति कैसे होगी? अतएव अब जबकि परमपिता परमात्मा जो कि सच्चा सौदागर है, स्वयं अवतरित हो ब्रह्मा के व्यक्त रुप द्वारा ज्ञान-रत्न देकर "सच्चा सौदा" करता है तो मनुष्य को चाहिये कि इस एक ही जन्म में, स्वधर्म अर्थात् पवित्रता में स्थित होकर, जन्म-जन्मान्तर के लिये स्वार्थ सिद्ध कर ले अर्थात् जीवनमुक्त देवपद, सुख शान्ति प्राप्त कर ले।

**इंदौर-ज्ञानशिखर(म.प्र.)।** इंदौर गौरव दिवस के तहत आयोजित कार्यक्रम में सशक्त महिला सम्मान समारोह में ब्र.कु. हेमलता दीदी को सम्मानित करते हुए पर्यटन एवं संस्कृति राज्यमंत्री उषा ठाकुर तथा सामाजिक कार्यकर्ता पद्मश्री बहन जनक पलटा।

**धमतरी-छ.ग.।** ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा बच्चों के व्यक्तित्व विकास, नैतिक मूल्य एवं चारित्रिक विकास के लिए आयोजित संस्कार समर कैम्प 'खुशियों की पाठशाला' के उद्घाटन कार्यक्रम में विजय देवांगन,महापौर, लक्ष्मणराव मगर,सहायक संचालक शिक्षा विभाग, डी.आर. गजेन्द्र,विकास खंड शिक्षा अधिकारी, ब्र.कु. सरिता दीदी, कामिनी कौशिक आदि उपस्थित रहे।

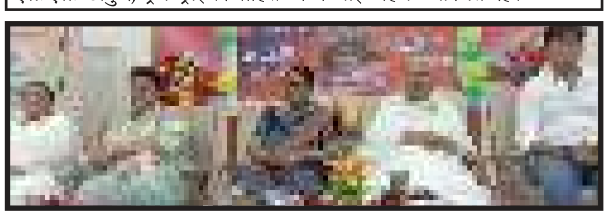
**ग्वालियर-म.प्र.।** 'दया एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' वार्षिक थीम के तहत ब्रह्माकुमारीज़ के युवा प्रभाग द्वारा युवाओं के लिए आयोजित 'उठो जगत के वास्ते' विषयक कार्यक्रम में ब्र.कु. गीता बहन,भीनमाल राज., लश्कर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आदर्श बहन, ब्र.कु. डॉ. गुरचरण भाई, ब्र.कु. प्रहलाद भाई तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

**बिलासपुर-टिकरापारा(छ.ग.)।** 'सुरक्षित भारत सड़क सुरक्षा अभियान' के तहत ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा बिलासा गुड़ी के हॉल में यातायात पुलिसकर्मी भाई-बहनों के लिए आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मंजू दीदी। इस मौके पर अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक रोहित बघेल, उप-पुलिस अधीक्षक संजय साहू, विद्युत उपभोक्ता फोरम बिलासपुर के अध्यक्ष भूषण लाल वर्मा, एसईसीएल के मजदूर संघ के सचिव संदीप बल्हाल, ब्र.कु. गायत्री बहन, ब्र.कु. प्रीति बहन, ब्र.कु. अमर भाई तथा यातायात एवं पुलिस स्टाफ उपस्थित रहे।

**नीमच-म.प्र.।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ के सद्भावना सभागार सेवाकेन्द्र में 'मानवता के लिए योग' विषयक कार्यक्रम में सभी राजयोगी भाई-बहनों द्वारा राजयोग मेडिटेशन के गहन अभ्यास द्वारा प्रकृति व मानवता के लिए शुद्ध व ऊर्जावान संकल्पों की रचना से प्रकम्पन प्रवाहित किये गए। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ की सबज़ोन संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सविता दीदी, क्षेत्रीय निदेशक ब्र.कु. सुरेन्द्र भाई तथा बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

**जबलपुर-म.प्र.।** विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा रेलवे स्टेशन पर आयोजित नशा मुक्त चित्र प्रदर्शनी के उद्घाटन अवसर पर विश्व रंजन मण्डल,रेल प्रबंधक वाणिज्य, आर.एस. चौबे,अति. स्टेशन प्रबंधक, सौरभ पाठक, ब्र.कु. भावना बहन, डॉ. श्याम रावत, डॉ. एस.के. पाण्डे, डॉ. एस.एस. ठाकुर, ट्रेन ड्राइवर सहित अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

**छतरपुर-विश्वनाथ कॉलोनी(म.प्र.)।** विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा जिला जेल में कार्यक्रम के आयोजन पश्चात् समूह चित्र में जेल ऑफिसर इंचार्ज रामशिरोमणि पांडे, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रमा बहन, ब्र.कु. कल्पना बहन तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।



**उज्जैन-म.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज़ के शिव दर्शन धाम सेवाकेन्द्र में आयोजित सात दिवसीय 'बाल व्यक्तित्व विकास शिविर' के उद्घाटन अवसर पर गवर्नमेंट इंजीनियरिंग कॉलेज के वाइस प्रिंसिपल विजय सुखवानी, लायंस क्लब के अध्यक्ष विजय पटेल, सरस्वती महाविद्यालय की प्रिंसिपल स्मिता भवालकर, डॉ. शैलेष कचोले, ज्योतिषाचार्य बहन लवली कचोले, सुप्रसिद्ध गायक महेश मोयल, उज्जैन संभाग निर्देशिका राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. मंजू बहन तथा अन्य भाई-बहनों सहित प्रतिभागी बच्चे उपस्थित रहे।

**नरसिंहपुर-म.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर आयोजित जन जागरुकता रैली को कलेक्टर रोहित सिंह ने नरसिंह तालाब परिसर से हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इस अवसर पर जिला पंचायत सीईओ डॉ. सौरभ संजय सोनवणे, ब्रह्माकुमारीज़ की जिला संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. कुसुम दीदी, एसडीएम राजेश शाह एवं अन्य समाजसेवी संस्थाओं के सदस्यों सहित नगर के नागरिक मौजूद रहे।

**रीवा-म.प्र.।** आज़ादी के अमृत महोत्सव के तहत ब्रह्माकुमारीज़ के खेल प्रभाग द्वारा स्टेडियम में युवाओं के लिए आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. हर गोविंद,मा.आबू, एम.पी.सी.ए. के कोच शकील खान, आशीष सर, प्रवीण सर, ब्र.कु. प्रमोद व ब्र.कु. सुभाष आदि उपस्थित रहे।

**राजगढ़-म.प्र.।** 'खुशियों की बहार परमात्मा के द्वार' विषयक पाँच दिवसीय राजयोग शिविर के उद्घाटन अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए शासकीय अधिवक्ता जगदीश शर्मा, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मधु बहन, पीएचई के रिटा. स्टेनोग्राफर मूलचंद चक्रवर्ती, जिला न्यायाधीश महेश माली व उनकी धर्मपत्नी उषा चौहान, ब्र.कु. सुरेखा एवं रिटा. बैंक मैनेजर अरविंद सक्सेना।

**सोमयाजुलपल्ली-आ.प्र.।** आज़ादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा उय्यालवाड़ा गांव में आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. राधाकृष्णा, ब्र.कु. राजेश्वरी, ब्र.कु. रवि तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों सहित गणमान्य अतिथि उपस्थित रहे।

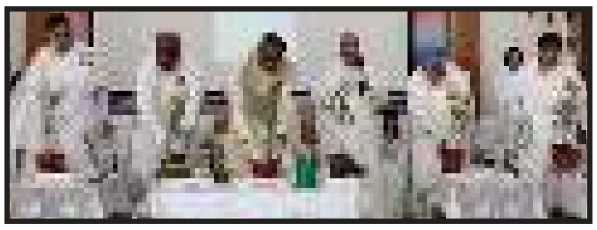
# शास्त्रों में परमात्मा को सर्वव्यापी कहने का भाव

आज देखो प्रकृति के अन्दर भी ये गुण है कि अग्नि के अन्दर लोहा रखो तो अग्नि के संग में जब लोहा आता है तो वो भी अग्नि के समान लाल हो जाता है। संग का रंग। इसी तरह मनुष्य भी थोड़े दिन किसी के संग में रहता है ना तो उसे भी संग का रंग लग जाता है। मनुष्य तो छोड़ो पशु-पक्षी को भी संग का रंग लग जाता है। वो कहानी याद आती है कि एक शिकारी दो तोते पकड़ कर ले आया और बाजार में बेचने बैठा। एक तोते को महात्मा अपने आश्रम पर ले गये, दूसरे तोते को एक बदमाश अपने अड्डे पर ले गया। थोड़े दिन के बाद देखा गया कि जो तोता महात्मा जी के आश्रम पर गया था वो सुबह-सुबह राम-राम बोल रहा था, और जो तोता बदमाश के अड्डे पर गया था वो तोता सुबह-सुबह गालियां दे रहा था। इसी तरह अगर परमात्मा हम सब की बाजू में बैठा है, पारस है और उस पारस के बाजू में बैठने के बाद भी हम दिन-प्रतिदिन गिरते ही गए, अधोगति होती गई ये हो सकता है क्या! ये तो परमात्मा का सबसे बड़ा अपमान कहेंगे कि उसके बाजू में बैठने के बाद भी उसके अन्दर इतनी क्षमता नहीं है कि हमें पारस बना सके! तो बैठने का कोई मतलब नहीं। तो बात आती है सर्वव्यापी की, कहते ये बात शास्त्रों में भी आती है, तो क्या शास्त्र गलत हैं? नहीं शास्त्र गलत नहीं हैं, लेकिन शायद शास्त्रों में जिस भाव से लिखा गया है उस भाव को हमने समझा ही न हो, ये तो हो सकता है? शास्त्र किसने लिखे? ऋषि मुनियों ने लिखे। और ऋषि मुनियों ने ये शास्त्र किस आधार पर लिखे? अनुभव के आधार पर। उन्होंने ईश्वर की जो अनुभूति की, तो उस अनुभूति को शब्दों में बांधने का प्रयत्न किया। लेकिन वास्तव में अनुभूति को शब्दों में बांधा नहीं जा सकता। और इसीलिए मनुष्य ने कहीं न कहीं मिसअंडरस्टैण्ड कर लिया, कुछ का कुछ समझ लिया।

ब्र.कु. उषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

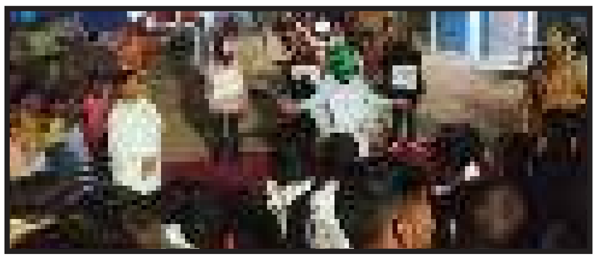
जिस तरह से कहा जाता है कि पहले के ऋषि-मुनि जो थे वो जब साधना करते थे तो समय के अंतराल से गुजर सकते थे। और जब कलिकाल को देखते थे तो कितना घोर पाप होगा। मनुष्य को पाप कर्म से बचायें कैसे? तब उन्होंने शास्त्रों में ये बात लिखी कि हे मानव! तू जो पाप कर रहा है तो ये मत समझना कि तुझे कोई देख नहीं रहा,क्योंकि ईश्वर सर्वव्यापी है, कण-कण में है वो तुझे देख रहा है। अन्दर में भावना जागृत करने का प्रयत्न किया। ताकि मनुष्य पाप-कर्म न करे। जिस तरह बच्चा जब घुटनों के बल चलना सीखता है तो वो घड़ी-घड़ी बाहर जाने की कोशिश करता है और उस समय माँ को बहुत ध्यान रखना पड़ता है कि कहीं रास्ते पर न निकल जाये। तो माँ उस बच्चे को रास्ते तक ले जायेगी। बाहर एक कुत्ता दिखायेगी, एक गाय दिखायेगी और कहेगी कि अगर बाहर गया ना तो ये कुत्ता उठा ले जायेगा तूझे, ये गाय उठा ले जायेगी। माँ खुद भी समझती है कि गाय कोई उठाकर ले जाने वाली नहीं है। लेकिन बच्चे की सुरक्षा उसके लिए प्रथम है। इसलिए हम ये नहीं कह सकते कि माँ ने झूठ क्यों बोला?

फिर दुबारा जब वो बच्चा घुटने के बल दरवाजे तक जाता है जैसे ही कुत्ते को, गाय को बाहर देखता है तो वो अन्दर आ जाता है। और खुशी प्रगट करता है कि मैं सुरक्षित हूँ, लेकिन वही बच्चा अगर थोड़ा बड़ा हो जाये, चार-पाँच साल का हो जाये उसके बाद उसको कह के देखो कि बाहर गया तो कुत्ता उठाकर ले जायेगा। हँसेगा अपनी माँ पर। मेरी माँ कैसी है इतना भी नहीं समझती है। वो हँसता हुआ बाहर चला जाता है और कुत्ते के बच्चे को उठाकर घर के अन्दर ले आता है, लो मैं ही लेके आ गया। ठीक इसी तरह ऋषि-मुनियों ने भावना बिठाने का प्रयत्न किया था ताकि मनुष्य पाप कर्म न करे।



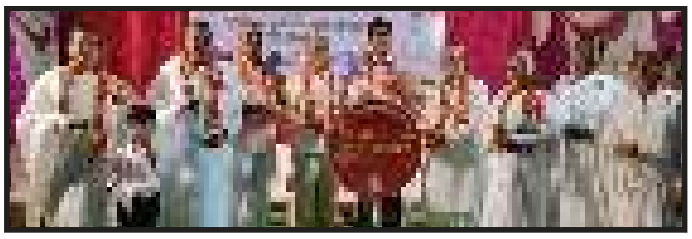
मोटा चिलोडा-गांधीनगर(गुज.)। 'आत्मनिर्भर किसान-स्वर्णिम भारत की शान' किसान सम्मेलन एवं अनोखा वृक्षारोपण अभियान 'कल्प तरु' के लॉन्चिंग कार्यक्रम में राघवजी हँसराज पटेल,राज्यमंत्री,कृषि पशुपालन गौसंवर्धन, राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी,राष्ट्रीय अध्यक्षा,कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग, राजयोगी ब्र.कु. राजू भाई,उपाध्यक्ष,कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग, शंभुजी ठाकोर,एम.एल.ए. गांधीनगर, ब्र.कु. नेहा बहन,संचालिका,मणिनगर सबज़ोन, राजयोगिनी ब्र.कु. कैलाश दीदी,संचालिका,गांधीनगर सेवाकेन्द्र, ब्र.कु. तारा बहन,संचालिका,चिलोडा सेवाकेन्द्र आदि उपस्थित रहे।

इंदौर-रानी बाग(म.प्र.)। पाँच दिवसीय 'बाल व्यक्तित्व विकास शिविर' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए डॉ. नवदीप लभानी,एमडी,चेस्ट स्पेशलिस्ट,एम वाई हॉस्पिटल, डॉ. परवांशी गुप्ता, प्रो. हर्षा अकोटकर, ब्र.कु. भुनेश्वरी बहन, ब्र.कु. रानी बहन तथा अन्य।



सिमगा-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर आयोजित नुक्कड़ नाटक द्वारा नगर के अलग-अलग मुहल्ले में नशा मुक्ति अभियान चलाकर लोगों को जागरुक करते हुए ब्र.कु. किशन, ब्र.कु. लखन, ब्र.कु. ज्योति तथा अन्य।

चेन्नई-तमिलनाडु। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा शांति यात्रा एवं विशाल मेडिटेशन कार्यक्रम का आयोजन सुंगुवर चत्रम में किया गया। शांति यात्रा का शुभारंभ पूर्व विधायक पेरुमल तथा अन्य प्रतिष्ठित लोगों सहित ब्रह्माकुमारीज़ की क्षेत्रीय संयोजिका ब्र.कु. बीना दीदी एवं वरिष्ठ ब्र.कु. बहनों द्वारा किया गया। इस दौरान ब्रह्माकुमारीज़ के हैप्पी विलेज सेवाकेन्द्र,पोडावुर,सुंगुवर चत्रम में आयोजित मेडिटेशन कार्यक्रम में मिनिस्टर ऑफ रूरल इंडस्ट्रीज़ टी.एम. अंबरसन, सांसद जी.सेलवम,कांचीपुरम, श्रीपेरुमबुदुर के विधायक के. सेलवा पेरुंथागई, ब्र.कु. बीना दीदी, थिरुपेरुमबुदुर यूनियन कमेटी चेयरमैन करुणानिधि, यूनियन सेक्रेट्री गोपाल, चेयरमैन शांति सतीश कुमार, डिस्ट्रिक्ट काउंसलर रामामूर्ति, बोदावुर पंचायत, काउंसिल चेयरमैन श्रीमति जीवा रावी, बिज़नेसमैन रामामूर्ति, विग्नेश रवि, बहन मुथुमणि झाँसी रानी, बहन अल्का तथा अन्य गणमान्य लोगों सहित 800 विद्यार्थी एवं शहर के लोग उपस्थित रहे।



मंदसौर-म.प्र.। 'कर लो स्वास्थ्य अपनी मुट्ठी में' विषयक शिविर का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए हेल्थ ट्रेनर दिलीप नलगे, योग गुरु सुरेंद्र जैन, पूर्व जिला कांग्रेस अध्यक्ष प्रकाश रातडिया, मंदसौर यूनिवर्सिटी के कुलपति नरेंद्र नाहटा, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. उषा बहन, ब्र.कु. श्यामा बहन, ब्र.कु. हेमलता बहन, ब्र.कु. शीतल बहन तथा अन्य।

कोटडा-सांगानी-गुज.। आज़ादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित 'पीस रैली पीस सोसायटी' कार्यक्रम में पीएसआई वी.पी. कननारा साहेब, ब्र.कु. तृप्ति बहन, ब्र.कु. गीता बहन तथा अन्य ब्र.कु. बहनें फरिश्ते रूप में सभी को शांति का संदेश देते हुए।

बिलासपुर-शुभम विहार(छ.ग.)। आज़ादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज़ के स्वदर्शन भवन सेवाकेन्द्र द्वारा 'सुरक्षित भारत सड़क सुरक्षा मोटरसाइकिल रैली' के उद्घाटन अवसर पर डॉ. विवेक बाजपेई,कांग्रेस सचिव,बिलासपुर, पुलिस महा निरीक्षक रतनलाल डांगी, वंदे मातरम संस्था के संयोजक महेंद्र जैन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता बहन, बजरंग दल, शिवसेना सहित शहर के गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

छतरपुर-किशोर सागर(म.प्र.)। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित 'व्यसन मुक्ति चित्र प्रदर्शनी' का उद्घाटन करते हुए विधिक सेवा प्राधिकरण एडीजे विक्रम सिंह, महर्षि विद्या मंदिर विद्यालय के प्राचार्य सी.के. शर्मा, ब्र.कु. माधुरी बहन तथा ब्र.कु. रमा बहन। इस मौके पर एडीजे अनिल पाठक, विधिक सेवा सहायता समूह अधिकारी हेमंत कुशवाहा, बीएसएनएल टीडीएम एस.डी. प्रजापति, चरण पादुका सेवा समिति अध्यक्ष शंकर लाल सोनी, गांधी आश्रम के प्रतिनिधि आदि गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

आमगांव-बड़ा करेली(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर निकाली गई नशा मुक्ति रैली के समापन पर विवेकानंद हाईयर सेकेंडरी स्कूल में आयोजित 'नशा मुक्ति शिविर' में प्रतिष्ठित डॉ. आशुतोष देवलिया, जनपद पंचायत सदस्य श्रीमति मालती देवी, विवेकानंद हाईयर सेकेंडरी स्कूल की प्रिंसिपल श्रीमति शीलू बहन, पत्रकार आशीष पसारी तथा नगर के अन्य प्रतिष्ठित लोगों सहित ब्र.कु. अनुपमा दीदी, ब्र.कु. वर्षा बहन तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।


ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया
संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी,
पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,
Email-omshantimedia@bkivv.org

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

Website: www.omshantimedia.org

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:- AfterTransfer send detail on
E-Mail -omshantimedia.acct@bkivv.org **OR**
Whatsapp, Telegram No.:- 9414172087

वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका राजयोगिनी गीता दीदी,माउण्ट आबू

## हम कितने न सौभाग्यशाली...

# साइलेंस का मतलब सिर्फ चुप रहना नहीं...!

गतांक से आगे...

हम समझ गये हैं कि समस्यायें बाहरी हैं, समाज से आती हैं, नौकरी, धंधा, परिवार व्यक्ति, प्रकृति, सरकार जो भी कहो जिस भी तरफ से आती है पर जितनी बड़ी समस्या उतनी गहरी डिटैच और शांत स्थिति चाहिए तो हम साक्षी होकर शांति से निरीक्षण कर सकेंगे, समझ सकेंगे, विश्लेषण कर सकेंगे और डिसीज़न ले सकेंगे। बात आई नहीं और घबरा गये, उग्र हो गये, टेन्स हो गये तो ये हम नहीं कर सकेंगे कि हम शांति से समझें, देखें, विश्लेषण करें, निर्णय लें ये नहीं कर सकेंगे। वहाँ हमें बाबा, ज्ञान-योग मदद करता है। जो साइलेंस पॉवर की बात कही है वास्तव में साइलेंस पॉवर क्या? माना शुद्ध संकल्पों की शुद्ध स्थिति की शक्ति को साइलेंस पॉवर कहते हैं। साइंस पॉवर माना प्रकृति की शक्ति। प्रकृति जगत जिन सिद्धान्तों पर काम करती है विज्ञान उन सिद्धातों की खोज करता है और उन सिद्धातों को एप्लाई कर नये-नये साधन, सिस्टम जो बनाता है वो टेक्नोलॉजी है।

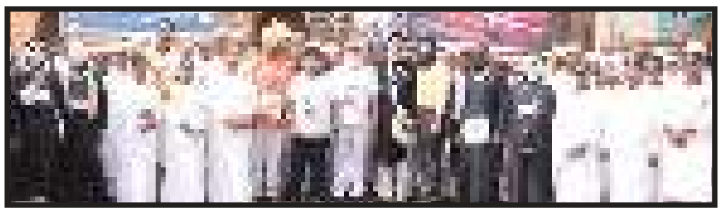
वो प्रकृति जगत के सिद्धातों का ज्ञान, उपयोग और उनकी वो शक्ति साइलेंस पॉवर माना चैतन्य आत्मा की शक्ति। चैतन्य आत्मा की जो चैतन्यता है, चैतन्यता क्या है? विचार, वायब्रेशन, वृत्ति, भाव, भावनायें, फीलिंग्स, संस्कार ये चैतन्य आत्मा का जगत है। ये चैतन्य आत्मा से सम्बन्ध रखते हैं। इसका क्या प्रभाव है? और जो हम अपने विचार वायब्रेशन्स, वाणी, वृत्ति, भाव, भावनायें, फीलिंग्स, स्मृति, संस्कार को शुद्ध बनाते, उनकी शक्ति को साइलेंस पॉवर कहते हैं। साइलेंस पॉवर सिर्फ चुप रहना नहीं

**साइलेंस पॉवर सिर्फ चुप रहना नहीं बेशक वो एक स्टेप है फर्स्ट पर साइलेंस पॉवर माना देह भान से डिटैच। स्व में स्थित, परम से जुड़ा हुआ शुभ और शुद्ध आत्म स्थिति की शक्ति वो साइलेंस पॉवर है।**

बेशक वो एक स्टेप है फर्स्ट पर साइलेंस पॉवर माना देह भान से डिटैच। स्व में स्थित, परम से जुड़ा हुआ शुभ और शुद्ध आत्म स्थिति की शक्ति वो साइलेंस पॉवर है।

तो ज्ञान से पहले हम दुनियावी पॉवर, पॉजिशन, रिलेशन, साधन, सम्पत्ति के बल से समस्या का समाधान करते थे। क्योंकि ये पॉवर तो था ही नहीं। अभी भी कई बार बहुत लास्ट में हमें याद आता है कि बाबा भी एक शक्ति है मैंने ऑनेस्टली सच्चाई, ईमानदारी से, बाबा के ज्ञान अनुसार इस समस्या का समाधान करने के लिए हर सम्भव प्रयास किया। ये हर आत्मा का कर्त्तव्य है। हमें सिर्फ बाबा पर छोड़ नहीं देना है बेशक अन्दर से हम बाबा पर छोड़ें पर प्रैक्टिकल मेरा कर्त्तव्य है पॉज़िटिवली हर समस्या को ठीक करने के लिए मुझे अपनी तरफ से हर प्रयास करना है। और उसके बाद भी सत्य का सहारा लेने के बाद भी समाधान नहीं कर पाते हैं तो योगयुक्त रहना, बाबा और ड्रामा पर छोड़कर स्थिति में रहना ये भी एक पॉवर है। मुझे वो भी एप्लाई करना है। और इस आध्यात्मिक साधन माना जो भी ज्ञान-योग-धारणा-सेवा इनके द्वारा हम जो समस्यायें ठीक करना चाहते हैं तो उसका बाबा कहता है ना कि मुझे सच्चे दिल से याद करेंगे तो बाबा हाज़िर होगा। सिर्फ ज़रूरत के समय याद करेंगे तो पॉवर नहीं आयेगा। पर हमने नित्य बाबा को आधार बनाया जीवन का और ज्ञानी तू आत्मा हूँ, योगी तू आत्मा हूँ, हर श्रीमत से समस्यायें ठीक करने का प्रयास रहा है तो समय पर मेरे में शक्ति रहेगी और मन शांत रहेगा। हम अपने आप को अचल रख सकेंगे। तो ये है साइलेंस पॉवर। दुनिया के तरीके वो तो हम पहले जानते ही थे। पहले हम वो ही करते थे वो छोड़कर हम ज्ञान में क्यों आये क्योंकि वो सही नहीं है तब तो हमने छोड़ा। अब ज्ञान में आने के बाद मुझे गलत तरीकों से, ईश्वरीय नियम-मर्यादा के विपरित इसका उपयोग नहीं करना है। पहला प्रयास हमारा ये हो।

**रीवा-म.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज़ के इंद्रप्रस्थ भवन लाइट हाउस में 'मेरा रीवा नशा मुक्त रीवा' विषय के अंतर्गत वृहद कार्य योजना एवं विस्तृत क्रियान्वयन को लेकर आयोजित मीटिंग में राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, नशा मुक्त रीवा परियोजना के संरक्षक,भारतीय रेड क्रॉस सोसाइटी रीवा के उपाध्यक्ष हाजी ए.के. खान, मुकेश एंगल एवं बाणसागर के मुख्य अभियंता ए.के. सिंह की उपस्थिति में भविष्य के कार्यक्रमों की रूपरेखा तय की गई। इस मौके पर नगर के अनेक बुद्धिजीवी जिनमें निशुल्क नशा मुक्त काउंसलर डॉ. विकास श्रीवास्तव, एसडीओ एमपी हाउसिंग बीके सीपी मालवीय, नशा मुक्ति ब्रांड एम्बेसडर बीके राजेश शाही, राजेश वाधवानी, विपिन कुमार मसूरकर, योगेश भाई, संदीप कुमार, बलराम राजानी, रूप कुमार पुरवार सहित अनेक विशिष्ट लोग उपस्थित रहे।



**बीदर-कर्नाटक।** विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ के मेडिकल विंग तथा शहर के विभिन्न शिक्षा, सामाजिक एवं गैर सरकारी संगठनों द्वारा व्यसनों के प्रति जन जागरुकता फैलाने हेतु विशाल रैली एवं ब्रह्माकुमारीज़ के सदस्यों द्वारा विभिन्न स्थानों पर व्यसन मुक्ति पथ नाटिका का आयोजन किया गया। इस दौरान ओ.आर.सी. गुरुग्राम की निर्देशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. सुमंगला दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. सुनंदा दीदी, चन्नशेट्टी,अध्यक्ष,कनाडा साहित्य बीदर, गुरम्मा सिद्ध रेड्डी,कित्तूर चीनम्मा महिला मंडल,बीदर, विनोद सवालगी,आईएमए प्रेसिडेंट, डॉ. भरशेट्टी, डॉ. मकसूद चंदा आदि शहर के गणमान्य व्यक्तियों ने अपनी शुभकामनाएं दीं।

**इंदौर-कालानी नगर(म.प्र.)।** सेवाकेन्द्र पर आयोजित 'स्वास्थ्य देखभाल शिविर' में स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. आकांक्षा थोरा, डेंटल सर्जन डॉ. रचना दोशी एवं समाजसेवी श्रीमति इति जैन को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. जयंती दीदी। साथ हैं ब्र.कु. सुजाता बहन।

**अहमदाबाद-वटवा(गुज.)।** ब्रह्माकुमारीज़ के 'कल्प तरु' प्रोजेक्ट के अंतर्गत विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर पौधारोपण करते हुए श्रीमति बिजलबेन के. रावल,वटवा वार्ड संगठन मंत्री एवं रमोल हाथीजन महिला मोर्चा की प्रभारी, ब्र.कु. तारा बहन,संचालिका,स्थानीय सेवाकेन्द्र तथा अन्य भाई-बहनें।

**खजुराहो-म.प्र.।** आज़ादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज़ के मेडिकल विंग द्वारा विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर सद्दूपुरा गांव में जन जागरुकता अभियान के तहत 'व्यसन मुक्ति चित्र प्रदर्शनी' का आयोजन किया गया। इस अवसर पर स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या बहन, ब्र.कु. नीरजा बहन तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों सहित बड़ी संख्या में ग्रामवासी उपस्थित रहे।

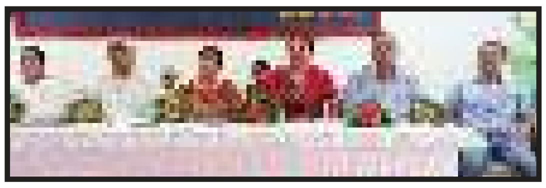
**नाशिक-महा.।** ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित व्याख्यान में ब्र.कु. पूनम दीदी, नगर सेविका वत्सला ताई खैरी, ब्र.कु. वासंती दीदी, डॉ. सोनखासकर,केएसकेडब्ल्यू सीआईडीसीओ कॉलेज नाशिक, योग शिक्षिका डॉ. मनीषा कापडणीस, ब्र.कु. पुष्पा दीदी, ब्र.कु. वीणा दीदी, ब्र.कु. सरला दीदी आदि उपस्थित रहे।

**छतरपुर-लवकुश नगर(म.प्र.)।** विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर आयोजित 'व्यसन मुक्ति रैली' का शुभारंभ जेलर अनिल पाठक एवं टीआई जयवंत काकोडिया ने किया। रैली के समापन पर विवेकानंद गार्डन में आयोजित कार्यक्रम में सीएमओ महादेव अवस्थी, बीएमओ डॉ. एसपी शाक्यवार, आज़ाद शिक्षा संघ के महामंत्री ललित शुक्ला, दलजीत सिंह जी, दीपा वरानिया, चंदला सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रूपा बहन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुलेखा बहन सहित बड़ी संख्या में अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

**अम्बिकापुर-छ.ग.।** विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित कार्यक्रम में भारत सिंह सिसोदिया,प्रदेश कार्य समिति सदस्य भाजपा, डॉ. शैलेन्द्र गुप्ता,राष्ट्रीय कार्यक्रम के प्रभारी अधिकारी ई.एन.टी. विशेषज्ञ, धीरज सिंह,मीडिया प्रभारी युवा मोर्चा भाजपा, सरगुजा संभाग की सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या दीदी, ब्र.कु. पूजा बहन तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

**धमतरी-छ.ग.।** ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में नशे से मुक्त रहने एवं समाज को नशा मुक्त बनाने के लिए प्रतिज्ञा करते हुए डॉ. मुरारी,एमडीएस मैक्सिलोफेशियल सर्जन,माउथ कैंसर स्पेशलिस्ट, डॉ. श्याम सुंदर वासानी,एमडी चेस्ट मेडिसिन,रेस्पिरेट्री, ब्र.कु. सरिता दीदी तथा ब्र.कु. प्राजक्ता बहन।

**इंदौर-इंद्रपुरी(म.प्र.)।** ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर तीन इमली बस स्टैंड पर आयोजित 'व्यसन मुक्ति चित्र प्रदर्शनी' के उद्घाटन अवसर पर एम.एल. वर्मा, डॉ. सतीश फाटक,हेड पैथोलॉजिस्ट,चोइथराम हॉस्पिटल, आशीष धनकर,नगर निगम विभाग, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. पूर्णिमा बहन, ब्र.कु. सीमा बहन तथा बड़ी संख्या में अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**जबलपुर-म.प्र.।** आज़ादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत केन्द्रीय जेल में विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज़ से ब्र.कु. वर्षा बहन, डॉ. स्वाति मुखर्जी, मनोचिकित्सक,विक्टोरिया हॉस्पिटल, डॉ. अजय उपाध्याय,प्रिंसिपल नचिकेता, डॉ. रीना जैन,लेक्चरार,पीएसएम कॉलेज, सुनील गर्ग,एक्ज़ीक्यूटिव मेम्बर,इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी आदि गणमान्य लोग उपस्थित रहे। इस अवसर पर कैदी भाई-बहनों को नशे के दुष्परिणाम एवं नशे से मुक्त होने के तरीकों से परिचित कराया गया।

**पन्ना-म.प्र.।** विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए लोकनाथ बागरी,डिस्ट्रिक्ट कमांडेंट,होमगार्ड, श्रीमति आरती सिंह,अपर पुलिस अधीक्षक तथा ब्र.कु. सीता बहन,सेवाकेन्द्र संचालिका।

स्वास्थ्य

# मॉनसून से जुड़ी कुछ महत्त्वपूर्ण बातें...

मॉनसून हर किसी को पसंद है, ठंडी हवा, बारिश और मिट्टी की सौंधी खुशबू लोगों को खुशनुमा बना देती है। मगर इस मौसम में अक्सर कई प्रकार के रोगों और बीमारियों के संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। इसके साथ मच्छरों द्वारा फैलने वाले रोग भी अत्यधिक संक्रमित हो जाते हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि लोगों को बारिश के सीज़न में अपनी सेहत का खास ध्यान रखना चाहिए। अपने बेहतर स्वास्थ्य के लिए लोगों को अपने दैनिक जीवन में कुछ बदलाव लाने चाहिए जिससे उनके शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ सके। रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए नियमित और सेहतमंद भोजन ग्रहण करना ज़रूरी है।

कई शोध के अनुसार, हमारे खान-पान का असर हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। इसीलिए जानकारों का मानना है कि मॉनसून के सीज़न में अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देना चाहिए । इसके अलावा लोगों को रोज़ाना एक्सरसाइज़ भी करनी चाहिए क्योंकि शारीरिक और मानसिक सेहत के लिए यह लाभदायक है।

## बारिश के मौसम में क्या खाएं

### 1. हर्बल टी

बरसात के मौसम में चाय पीने का मजा ही कुछ और होता है। ऐसे में सामान्य चाय की जगह बरसात में हर्बल टी का सेवन भी फायदेमंद हो सकता है। दरअसल, बारिश के मौसम में बैक्टीरिया के कारण कई प्रकार के संक्रमण होने का खतरा बना रहता है वहीं, हर्बल टी में एंटीबैक्टीरियल गुण मौजूद होता है। हर्बल टी में मौजूद यह प्रभाव बैक्टीरिया और इसके कारण होने वाले संक्रमण से बचाव में मददगार हो सकता है।

### 2. गर्म पानी

वैसे तो गर्म पानी पीने से कई प्रकार की समस्याओं पर कुछ हद तक काबू पाया जा सकता है लेकिन यदि गर्म पानी का सेवन बारिश के मौसम में किया जाए, तो यह अधिक फायदेमंद हो सकता है। दरअसल, बारिश के मौसम में नाक बंद होना और नाक बहना आम है। वहीं, रिसर्च में पाया गया कि गर्म पानी का सेवन नाक बंद होने की समस्या के समाधान में सहायक माना गया है। दरअसल, एनसीबीआई की वेबसाइट पर प्रकाशित, शोध में इस बात की पुष्टि होती है कि गर्म पेय पदार्थ गले में खराश, नाक बहने व छींक आने जैसी समस्याओं में राहत दे सकते हैं।

साथ ही यह श्वसन तंत्र में होने वाले इंफेक्शन से भी बचाने में मदद कर सकता है। इसलिए बारिश के मौसम में पूरे दिन में कम से कम एक या दो बार गर्म पानी पीएं, या चाहें तो गर्म पानी से गरारे या भाप भी लेना उपयोगी हो सकता है।

### 3. गर्म सूप

बारिश का मौसम हो और पीने के लिए गरमा गरम सूप मिल जाए तो कहना ही क्या! दरअसल, गर्म सूप बारिश के मौसम में दूषित भोजन और पानी के कारण होने वाले हेपेटाइटिस की समस्या में लाभदायक माना गया है। इसके अलावा, गर्म सूप वायरल इंफेक्शन के कारण होने वाले सामान्य सर्दी-जुकाम की समस्या में बंद

नाक, दमा की समस्या से बचाव, निर्जलीकरण को रोकने, नाक और गले की सूजन को कम करने के लिए भी उपयोगी माना गया है।

### 4. फलों का सेवन

बारिश के मौसम में फलों के सेवन पर भी खास ध्यान दें। अनार, सेब और चेरी जैसे मौसमी फलों का सेवन बेहतर है। आंवला और खट्टे फलों में विटामिन सी होता है और ये इम्यूनिटी बेहतर करने में उपयोगी हो सकते हैं। लिवर को स्वस्थ रखने के लिए संतरा या संतरे के जूस को डाइट में शामिल कर सकते हैं। वहीं, रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए सिट्रस फलों का सेवन भी लाभकारी हो सकता है। तो बारिश के मौसम में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ में फलों को ज़रूर शामिल करें।

### 5. मसाले

बारिश के मौसम में मसालों की भी अहम भूमिका होती है। दरअसल, मसालों का उपयोग न सिर्फ खाने में स्वाद का तड़का लगाने के लिए, बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी हो सकता है। बारिश के मौसम में होने वाले श्वास संबंधी रोग, जैसे -सर्दी, फ्लू से लेकर खांसी और जुकाम तक से बचाव के लिए मसालों का उपयोग किया जा सकता है। इसके अलावा मसाले सिर दर्द, तनाव और बुखार की अवस्था में भी लाभदायक हो सकते हैं। अपने आहार में हल्दी, जीरा, काली मिर्च, लौंग जैसे मसालों को ज़रूर शामिल करें।

## बारिश के मौसम में क्या नहीं खाना चाहिए

### ना करें फास्ट फूड या ऑइली फूड का सेवन

बारिश के मौसम में हर एक इंसान को चटपटी और ऑयली चीज़ें खानी पसंद होती हैं। मगर इन चीज़ों का सेवन करने से आपको कई तरह के पेट संबंधित रोग हो सकते हैं। जानकार बताते हैं कि मॉनसून सीज़न में हमारा मेटाबॉलिज़्म कमज़ोर पड़ जाता है जिसकी वजह से कई रोग हो सकते हैं।

### ना करें पत्तेदार सब्जियों या हरी सब्जियों का सेवन

यह तो हम सब ने सुना है कि हरी सब्जियां हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होती हैं। मगर, विशेषज्ञों का मानना है कि बारिश के मौसम में हमें इनसे परहेज करना चाहिए। ऐसा इसीलिए क्योंकि बारिश के मौसम में नमी होने की वजह से हरी सब्जियों की पत्तियों पर कई रोगाणु पनप सकते हैं। इसलिए इस मौसम में पत्ता गोभी, फूल गोभी और पालक जैसी सब्जियों का सेवन नहीं करना चाहिए।

मौसम कोई भी हो पोषक तत्वों से युक्त भोजन करना कई बीमारियों को दूर रखने में मदद कर सकता है। ठीक वैसे ही बारिश के मौसम में भी खान-पान को लेकर कुछ बातों का ध्यान रखना ज़रूरी है।

**रीवा-म.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर आयोजित विशाल जन जागरुकता यात्रा के शुभारंभ अवसर पर पुलिस अधीक्षक नवनीत भसीन, पुलिस इंस्पेक्टर प्रमोद पांडे, सामाजिक न्याय विभाग के ज्वाइंट डायरेक्टर अनिल दुबे, भारतीय रेडक्रॉस सोसाइटी के वाइस चेयरमैन हाजी ए.के. खान, वरिष्ठ समाजसेवी लखपति कछवाहा, ब्रह्माकुमारीज़ की क्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, प्रो. उषाकिरण भटनागर, एसडीओ सी.पी. मालवीय, भारत विकास परिषद् के सचिव सुरेश बिश्नोई, वरिष्ठ समाजसेविका संध्या गौतम सहित विभिन्न संस्थाओं के सदस्य, समाजसेवी एवं प्रतिष्ठित लोगों सहित बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

**मुम्बई-मुलुंड।** ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आज़ादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत महिलाओं को उनकी सम्भावित प्रतिभा को निखारने एवं उनमें आध्यात्मिक एवं नैतिक मूल्यों को उभारकर आदर्श रूप में प्रस्तुत करने के उद्देश्य से 'वुमेन्स क्रिकेट टूर्नामेंट 2022' का आयोजन किया गया। इस मौके पर राजयोगिनी ब्र.कु. गोदावरी दीदी,उपक्षेत्रीय संचालिका,ब्रह्माकुमारीज़, ब्र.कु. हर्ष बहन, भांडुप सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लाजवंती बहन, ज्हान्वीज़ मल्टी फाउण्डेशन के वंदे मातरम डिग्री कॉलेज,डोंबिवली,पश्चिम के संस्थापक,अध्यक्ष एवं प्राचार्य ब्र.कु. डॉ. राजकुमार कोल्हे, मुख्य वक्ता ब्र.कु. जयश्री बहन, विशिष्ट अतिथि धरमीन जैन, श्रीमति ममता प्रभु,राष्ट्रमंडल खेलों की रजत पदक विजेता, श्रीमति विजया शेलार राणे,शिव छत्रपति पुरस्कार विजेता,कबड्डी,महाराष्ट्र टीम की पूर्व कप्तान, ब्र.कु. सरला बहन आदि उपस्थित रहे। छः महिला टीमों ने इस टूर्नामेंट में बड़े जोश और उत्साह के साथ भाग लिया।

**घमापुर-बाबा टोला(म.प्र.)।** विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए डॉ. एस.के. पांडेय,पूर्व सिविल सर्जन,विक्टोरिया हॉस्पिटल, पूर्व पार्षद माधुरी सोनकर, भवरताल नेपियर टाउन सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. भावना बहन, रामाचार्य पंडित, ब्र.कु. वर्षा बहन, ब्र.कु. पूनम बहन तथा अन्य।

**वडोदरा-अटलादरा(गुज.)।** नये सेमिनार हॉल, मेडिटेशन हॉल एवं यौगिक गृह वाटिका के उद्घाटन अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ के 'कल्प तरु' प्रोजेक्ट के अंतर्गत पौधा रोपण करते हुए कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग के उपाध्यक्ष राजयोगी ब्र.कु. राजू भाई,मा.आबू, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अरुणा बहन, सह संचालिका ब्र.कु. पूनम बहन, कारेली बाग सेवाकेन्द्र के संचालक डॉ. जयंत भाई, बीजेपी अध्यक्ष डॉ. विजय भाई शाह, ज़ेडवाईडीईएक्स कंपनी के सीईओ अजय भाई रानका, डेप्युटी मेयर नंदा बहन, पैरामाउंट कंपनी के सीईओ केवल कृष्णा तुल्ली दादा, मध्य गुजरात व्यापारी मंडल के प्रेसिडेंट भरत भाई गुप्ता, एग्रीकल्चर डिस्ट्रिक्ट ऑफिसर वसावा साहेब एवं गणमान्य इंडस्ट्रीयलिस्ट व डॉक्टर्स।

**नखत्राणा-गुज.।** सेवाकेन्द्र पर ज्ञान चर्चा के पश्चात् समूह चित्र में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. किरण बहन, गुजरात विधानसभा अध्यक्ष नीमा आचार्य, जिला पंचायत सदस्य नयना पटेल, तहसील पंचायत समिति उप प्रमुख संध्या बहन पलण, सरपंच रिद्धि वाघेला, तहसील भाजपा महासचिव महेश सोनी तथा अन्य।

# बस करके देखें...

ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

एक फैमिली डाइनिंग टेबल के चारों ओर बैठी थी। एक ग्रैंड मदर ने इतना अच्छा बताया कि बहन आजकल तो हम कुछ भी खा रहे हैं, कुछ भी पी रहे हैं पहले हम क्या करते थे कि अगर हम ऐसे एकसाथ बैठे हैं पानी का गिलास आया, आधा पानी पीया और रख दिया। दस-पंद्रह मिनट बातें की। कहती उसके बाद वो वाला पानी नहीं पीते थे। तो मैंने पूछा क्यों? तो बोले दस-पंद्रह मिनट की बातें चली गई उसके अन्दर। टेबल के चारों ओर बैठे 8 लोगों की वायब्रेशन उसके अन्दर चली गई। वो पानी भेजा जाता था और फिर फ्रेश पानी आता था। पॉवर ऑफ वॉटर(पानी की शक्ति)। जैसा पानी वैसी वाणी। ऐसे ही नहीं लोग अपने बर्तन लेकर जाते थे, पानी अपने घर का पीते थे। जिसको आज हम कहते हैं ये इतने क्या थे? आप जिस घर का पानी पीयेंगे आप उस घर की मन की स्थिति को अपने अन्दर लेकर आयेंगे। जिस भी घर का पानी पीते हैं उस घर के जो वातावरण होंगे उसको भी हम पीकर आते हैं। ये साइंटिक प्रूफ है।

**जब घर पर भी खाना बनता है, सेंटर पर खाना बनाते हैं, तो हम क्या करते हैं सब में से थोड़ा-थोड़ा लेकर एक प्लेट में रख के हम पाँच मिनट उसके साथ हम मेडिटेशन भी करते हैं।**

आप गूगल पर जाइएगा सिर्फ ये लिखना कि वॉटर मेमोरी। हमारी बॉडी में 80 प्रतिशत पानी है, तो उसका हमारे ऊपर असर होने वाला है। अब हमें खाना भी हॉस्पिटल में खाना है, पानी भी हॉस्पिटल में पीना है लेकिन हम पीने और खाने से पहले उसे 30 सेकण्ड क्या कर सकते हैं? पॉज़ करके जो हमें बचपन से सिखाया गया था परमात्मा को याद करके खाओ। क्या रिज़न(कारण) था परमात्मा को याद करके खाने का! थाली सामने रखी है, खाना सामने रखा है इसमें बहुत सारे वायब्रेशन्स हैं जिसने वो बनाया, जिसने उस सब्जी को उगाया। आज हमें पता है कि किसानों के मन की स्थिति कैसी है। वो एक साल या छह महीने उस सब्जी को उगाता है। अनाज को उगाते हैं तो उनके वायब्रेशन्स भी उनके साथ हैं। फिर वो मंडी जाता है और वहाँ का वातावरण देखो कैसा होता है!

वो फिर दुकान में जाता है वहाँ क्या हो रहा है और फिर हमारे घर पर आता है। कितनी सारी वायब्रेशन्स आये फिर वो कोई बनाता है। तो चार मन की स्थिति के वायब्रेशन आये हैं हमारी प्लेट के अन्दर। अब हम क्या करेंगे, 30 सेकंड के लिए सिर्फ परमात्मा को याद करके उसकी शक्तियां उस भोजन में डालेंगे और जो हम अपने में परिवर्तन लाना चाहते हैं, मैं एक दिव्य आत्मा हूँ, मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ, मैं शक्तिशाली आत्मा हूँ, मैं एकदम स्वस्थ हूँ ये सब उस पानी में डाल दो। तो जैसा अन्न वैसा मन। तो अगर खाने में डाल दिया ना मैं फरिश्ता स्वरूप हूँ तो जब वो खाना खा लेंगे तो वो खाना आपके ऊपर काम करेगा और मैं फरिश्ता स्वरूप हूँ ये नैचुरल होने लग जायेगा।

कई बार हम डिसाइड करते हैं कि आज गुस्सा नहीं करेंगे लेकिन हो गया फिर सोचते हैं कि आज मैंने ये डिसाइड किया था, न चाहते हुए भी मुझे गुस्सा क्यों आया! खाना और पानी यही सबसे बड़ा कारण है। हम अपने परिवर्तन के लिए जो निर्णय लेते हैं, उसे बनाए रखने में हम सक्षम क्यों नहीं हैं? क्योंकि भोजन और पानी के साथ-साथ हम लोगों के वायब्रेशन भी अपने अन्दर ले रहे हैं।

चार-पाँच दिन लगेंगे सिर्फ इस आदत को बनाने के लिए कि कुछ भी अपने अन्दर डालें तो पहले परमात्मा की एनर्जी को उसमें डालें फिर उसको ग्रहण करें। अपने आपको सुरक्षित रखें। कर सकते हैं हम 30 सेकंड! लेकर आयें अपने पानी का गिलास अपने सामने। और इस तरह से करें कि किसी को पता भी न चले कि हम क्या कर रहे हैं। सर्वशक्तिवान परमात्मा की शक्तियां, प्यूरिटी, प्यार, इस पानी के कण-कण में है। ये पानी, पानी नहीं है, अमृत है। मैं एक दिव्य आत्मा हूँ। मेरा हर रिश्ता बहुत बहुत सुन्दर है। मेरा शरीर एक परफेक्ट और हेल्दी है, पी लीजिए। अब ये वायब्रेशन तब तक आप पर काम करेंगे जब तक आप अगला गिलास पानी नहीं पीते। कितना इज़ी है! पानी को क्या बना दिया, पानी को अमृत बना दिया। कहाँ तो इतना-सा अमृत ले जाते थे मंदिर। उस अमृत में क्या था, किसी ने यही तो डाला था परमात्मा की याद का वायब्रेशन। अगर हम अपने हर खाने और पानी को परमात्मा की याद से एनर्जाइज़ करेंगे तो हमारी एनर्जी घटेगी नहीं।

आप ऐसा अपने लिए भी करें और अपने परिवार के लिए भी करें। किसी को कोई मैसेज देना है। किसी का मन शांत करना है, किसी का संस्कार चेंज करना है, कोई बीमार है तो हम क्या कहते हैं कि ठीक ही नहीं हो रहे, आज भी बुखार नहीं उतरा, पता नहीं कब उतरेगा। अनजाने में हम गलत एनर्जी डाल देते हैं उसके अन्दर। इसलिए ध्यानपूर्वक सही एनर्जी डालनी पड़ती है। आज भी झगड़ा हो गया अब पता नहीं ये मेरे से कितनी देर बात नहीं करेंगे, जब देखो मेरे साथ ऐसा ही होता है। अब इसका अपॉज़िट करो उनके लिए उसी टाइम जाकर पानी लेकर आओ, जिनके साथ झगड़ा हुआ है। परमात्मा को याद करके उसमें वायब्रेशन डाल कर पिला दो। पाँच मिनट के अन्दर देखना वहाँ स्थिति बदलने लग जायेगी। ऐसे ही नहीं हर पूजा में पानी छिड़का जाता है हर जगह, शुद्धिकरण के लिए। तो उस पानी में क्या था, हाई एनर्जी वायब्रेशन मंत्र, उस मंत्र को लिया पूरे घर में छिड़का, लोगों पर भी डाला और कहा कि शुद्धिकरण हो गया। लेकिन वो शुद्धिकरण तब तक ही है जब तक हम दूसरा पानी नहीं पी लेते। तो वो शुद्धिकरण का असर क्या हो जायेगा, चला जायेगा। तो हमें हर पानी को शुद्ध करना है, हर अन्न को शुद्ध करना है।

जब घर पर भी खाना बनता है, सेंटर पर खाना बनाते हैं, तो हम क्या करते हैं सब में से थोड़ा-थोड़ा लेकर एक प्लेट में रख के हम पाँच मिनट उसके साथ हम मेडिटेशन भी करते हैं। फिर उस खाने को सारे खाने में मिक्स करके फिर उस खाने को इस्तेमाल करते हैं। अगर ये हॉस्पिटल में होने लग जाये तो पेशेन्ट को पता नहीं चलेगा कि उसको इतना सुकून क्यों महसूस हो रहा है यहाँ पे। मन शांत होगा तो शरीर जल्दी ठीक होगा। व्यवहार सरल होगा, सहज होगा। बस करके देखें।

# परमात्म ऊर्जा

आज बापदादा तीन बातें यह देख रहे थे कि एक तो हरेक की लाइट, दूसरा माइट और तीसरा राइट। राइट शब्द के दो अर्थ हैं। एक तो राइट यथार्थ को कहा जाता है, दूसरा राइट अधिकार को कहा जाता है। राइट, अधिकारी भी कितने बने हैं और साथ-साथ यथार्थ रूप में कहाँ तक हैं। तो लाइट, माइट और राइट। यह तीन बातें देख रहे थे। रिज़ल्ट क्या निकली वह भी बताते हैं। अभी सर्विस बहुत की है ना! तो वह रिज़ल्ट देख रहे थे। अभी तक सिर्फ आवाज़ फैलने तक रिज़ल्ट है। आवाज़ फैलाने में पास हो लेकिन आत्माओं को बाप के समीप लाने का आह्वान अभी करना है। आवाज़ फैला है लेकिन आत्माओं का आह्वान करना है। आह्वान करना और बाप के समीप लाना यह पुरूषार्थ अभी रहा हुआ है। क्योंकि स्वयं भी आवाज़ से परे रहने के इच्छुक हैं, अभ्यासी नहीं हैं। इसलिए आवाज़ से आवाज़ फैल रहा है। लेकिन जितना स्वयं आवाज़ से परे होकर सम्पूर्णता का आह्वान अपने में करेंगे उतना आत्माओं का आह्वान कर सकेंगे।

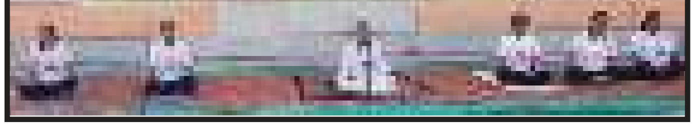
अभी भल आह्वान करते भी हो लेकिन रिज़ल्ट आवागमन में है। आवागमन में आते भी हैं, जाते भी हैं। लेकिन आह्वान के बाद आहुति बन जाएं, वह काम अभी करना है। नॉलेज के तरफ आकर्षित होते हैं लेकिन नॉलेजफुल के ऊपर आकर्षित करना है। अभी तक मास्टर रचयिता कहाँ-कहाँ रचना के आकर्षण में आकर्षित हो जाते हैं। इसलिए जो जितना और जैसा स्वयं है उतना और वैसा ही सबूत दे रहे हैं। अभी तक शक्ति रूप, शूरवीरता का स्वरूप नैनों और चैनों में नहीं है।

शक्ति व शूरवीरता की सूरत ऐसी दिखाई दे जो कोई भी आसुरी लक्षण वाले हिम्मत न रख सकें। लेकिन अभी तक आसुरी लक्षण के साथ-साथ आसुरी लक्षण वाले कहाँ-कहाँ आकर्षित कर लेते हैं। जिसको रॉयल माया के रूप में आप कहते हो वायुमण्डल ऐसा था। वायब्रेशन ऐसे थे व समस्या ऐसी थी इसलिए हार हो गयी। कारण देना गोया अपने को कारागार में दाखिल करना है। अब समय बीत चुका है। अब कारण नहीं सुनेंगे। बहुत समय कारण सुने। लेकिन अब प्रत्यक्ष कार्य देखना है न कि कारण। अभी थोड़े समय के अन्दर धर्मराज का रूप प्रत्यक्ष अनुभव करेंगे। क्योंकि अब अन्तिम समय है। अनुभव करेंगे कि इतना समय बाप के रूप में कारण भी सुने, स्नेह भी दिया, रहम भी किया, रियायत भी बहुत की लेकिन अभी यह दिन बहुत थोड़े रह गए हैं। फिर अनुभव करेंगे कि एक संकल्प की भूल का सौगुणा दण्ड कैसे मिलता है। अभी-अभी किया और अभी-अभी इसका फल व दण्ड प्रत्यक्ष रूप में अनुभव करेंगे अभी वह समय बहुत जल्दी आने वाला है। इसलिए बापदादा सूचना देते हैं क्योंकि फिर भी बापदादा बच्चों के स्नेही हैं।

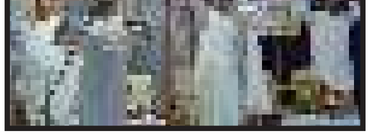
**राजनांदगांव-छ.ग.।** 'बाल व्यक्तित्व विकास शिविर' का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए शिशु रोग विशेषज्ञ डॉ. नरेन्द्र गांधी, ब्र.कु. पुष्पा दीदी, ब्र.कु. सुषमा बहन, ब्र.कु. प्रभा बहन, ब्र.कु. रंभा बहन, मुरलीधर सोमानी भाई, द्वारिका भाई तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

**किल्लापारडी-गुज.।** भागवत आचार्य भरत भाई दवे को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पारुल बहन।

**इंदौर-प्रेम नगर(म.प्र.)।** 'आज़ादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' परियोजना के तहत ब्रह्माकुमारीज़ के 'दया एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' वार्षिक थीम के शुभारंभ समारोह में डॉ. उपेन्द्र धर,कुलपति,श्री वैष्णव विद्यापीठ विश्वविद्यालय को सम्मानित करने के पश्चात् ओम शान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. शशि दीदी,स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका। साथ हैं सुरजीत सिंह टुटेजा,श्री गुरु सिंह सभा। इस मौके पर सी.ए. विजय उधानी,प्रोजेक्ट मैनेजर,इनफोसिस, मजुषा जोहरी,डायरेक्टर,अनादी नृत्य कला केन्द्र, रेखा मलवानी,प्रोफेसर,श्री वैष्णव विद्यापीठ विश्वविद्यालय, ब्र.कु. यश्वनी बहन, ब्र.कु. शारदा बहन आदि उपस्थित रहे।



**अहमदाबाद-ईसनपुर।** विश्व योग दिवस के उपलक्ष्य में पतंजलि योग ग्रुप एवं डॉ हेडगेवार स्मारक समिति द्वारा आयोजित निःशुल्क योग शिविर एवं आयुर्वेदिक चिकित्सा शिविर में सभी को राजयोग का महत्त्व बताते हुए ब्रह्माकुमारीज़ की स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. जागृति बहन। इस मौके पर शंकर चौधरी,म्युनिसिपल कॉर्पोरेटर,बीजेपी,ईसनपुर वार्ड, महेश पारीख,डॉ. हेडगेवार स्मारक समिति एवं पतंजलि समूह के अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**कोल्हापुर-महा.।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. दशरथ भाई, ब्र.कु. डॉ. रश्मि बहन, योगा टीचर गीता हवालदार, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुनंदा दीदी, एडवोकेट जी.ए. पाटील, एडवोकेट विजय, रिटा. डीवायएसपी सतपुते सहित 1200 भाई-बहनें उपस्थित रहे।

# सर्वश्रेष्ठ कुल के कुलदीपक श्रीकृष्ण

जब भी इस दुनिया में कोई बच्चा जन्म लेता है या जन्म लेने वाला होता है तो उसकी पूर्व तैयारियां आप सबसे छुपी नहीं हैं। कितना ध्यान रखा जाता है उसकी एक-एक चीज़ का, एक-एक माहौल का। आस-पास के जो लोग हैं वो कैसे हैं, बच्चे के ऊपर किसी ऐसी चीज़ का प्रभाव न पड़े। क्योंकि जब माँ के गर्भ में बच्चा होता है तो उस वक्त चारों तरफ का वातावरण उसके लिए ऐसा बनाया जाता है जिससे वो एक अच्छे वातावरण में जन्म ले और उसी हिसाब से उसके संस्कार हों। आज ये कलियुग में भी हो रहा है और होता आ रहा है। तो इतने समय से सब लोग अपने कुलदीपकों का इंतज़ार करते हैं अपने कुल को रोशन करने के लिए, लेकिन जो उसकी तैयारी है वो आज शायद उस हिसाब से नहीं होती बस ऐसे ही हमारे घर में कोई बच्चा आ गया।

आप सोचिए कि द्वापर काल में भी राजाओं-महाराजाओं के यहाँ भी मुहूर्त के हिसाब से जन्म होता था, और कहाँ वो सतयुगी सृष्टि, वो प्रथम राजकुमार जिसको हम श्रीकृष्ण कहते हैं। उनके जन्म की तैयारी कैसी होगी! जो सम्पूर्ण निर्विकारी है, सम्पूर्ण पवित्र है जिसके जीवन में सिर्फ और सिर्फ पवित्रता सुख और शांति का माहौल रहा है, उसके आस-पास का वातावरण कैसा होगा? एक कल्पना से परे की स्थिति है, और उसको सोचना भी हमें चाहिए। तो जो ऐसा कुलदीपक, ऐसा श्रेष्ठ कुलदीपक जो आज भी पूजा जाता हो उसने कितना सुन्दर पुरूषार्थ किया होगा! जिसको पूरी दुनिया आज भी नतमस्तक होकर शिरोधार्य करती है, मन्दिरों में जाती है तो भी वो उनको देखती रह जाती हैं। उनकी पूजा-पाठ के लिए कितनी छोटी मूर्ति, बड़ी मूर्ति बनाई जाती है। क्या पुरूषार्थ रहा होगा उस श्रेष्ठ आत्मा का! कहने का सीधा-सा अर्थ ये है कि हम जिस जन्माष्टमी की बात करते हैं, ये जन्म दिवस कृष्ण का है। वो जन्म दिवस हमारे जन्म की एक झांकी है कि अगर मुझे सच में श्रीकृष्ण के जैसे कुल में जन्म लेना है तो वैसा आकर्षण वाला बनना है। जीवन से सबको प्रेरणा देने वाला बनना है। तो मुझे भी अपने एक-एक पल, एक-एक क्षण को सेवा में गुज़ारना होगा।

दुनिया में लोग इसको इस तरह से बोलते हैं कि जिसका इस घर में जन्म होता है निश्चित रूप से उसने बहुत अच्छे कर्म किए होंगे, जो इतने अच्छे घर में जन्म हुआ। और सिर्फ जन्म ही नहीं उनकी काया, उनका स्वस्थ शरीर, कंचन काया जो देह की बात की जाती है सतयुग में, शरीर भी इतना स्वस्थ है, सुन्दर है, सुडोल है, आकर्षक है साथ-साथ मन तो है ही। मन और तन दोनों सुन्दर कैसे बनें? क्योंकि अगर हम इसको वैज्ञानिक तरीके से भी लें तो कहा जाता है कभी जो-जो एक्ट हमने की है, जो-जो क्रियाएं हमने की हैं, जो-जो कर्म हमने किए हैं उन सारे कर्मों का लेखा-जोखा हमारे यहाँ पर रिकॉर्ड होता है। और वो कर्मों का लेखा-जोखा हम सबको आगे वाले जन्म में, हमारे जन्म को वैसा बनाता है। तो ये जो जन्माष्टमी है ये हमारे लिए एक उपदेश है, एक उदाहरण है कि कृष्ण का जन्म तो सतयुग में होता है और होगा ही। उसमें दोराहा नहीं है। लेकिन उस कुल में आने के लिए हम सबको कैसा होना चाहिए? या कैसा होना होगा ये सोचने का विषय है, या सिर्फ कृष्ण को देखकर खुश हो जाना, थोड़ा-सा उनके लिए गा लेना, थोड़ा उनके लिए कीर्तन कर लेना ये तो सभी कर रहे हैं। लेकिन वो जो राजकुमार की स्थिति है, जिस राजकुमार को देखने के लिए पूरी दुनिया टूटती है उन गुणों और विशेषताओं के आधार से कुल को श्रेष्ठ बताया जाता है।

व्यक्ति महान कब है, जब वो व्यवहारिक है। सैद्धान्तिक रूप से जो शास्त्रगत बातें लिखी गई हैं उसको पढ़ के कोई भी ऊंची-ऊंची बात कर सकता है, लेकिन जैसे ही कोई व्यवहारिक चीज़ों में धारणा की बात आती है तो कहते हैं कि हमसे कैसे हो सकता है क्योंकि ये तो हम बात ही भगवान की कर रहे हैं, देवी-देवताओं की कर रहे हैं हम वैसे नहीं हो सकते। लेकिन आज आपको बताते हुए बहुत हर्ष हो रहा है कि ऐसी सतयुगी सृष्टि के निर्माण में बहुत सारे ब्रह्मावत्स, ब्रह्माकुमार-ब्रह्माकुमारी आज उसी श्रीकृष्ण के खानदान में जाने के लिए, उस कुल में जाने के लिए, श्रेष्ठता के साथ जीवन जीने के लिए पुरूषार्थ में लगे हुए हैं कि हम भी उस राज्य में आयेंगे। उसके लिए सिर्फ अपने व्यवहार पर कर्म कर रहे हैं। इसीलिए श्रीकृष्ण की झांकी लगाई जाती है ताकि हम अपने मन में झांक करके कृष्ण के अन्दर जो गुण और विशेषतायें हैं उनकी तुलना करके अपने आप को देख सकें, चेक कर सकें।

तो क्यों न ऐसी सृष्टि का निर्माण करने में हम सभी एक श्रृंखलाबद्ध तरीके से कर्म करें। तो वो चमकता हुआ तेजोमय चेहरा, वो दुनिया, वो दुनिया के श्रेष्ठ साधन, वो आज भी दुनिया जिसको पूजे, वो स्थिति,ऐसा कर्म करने वाला श्रीकृष्ण का गायन उनके लिए ही नहीं आपके लिए भी निश्चित रूप से होगा तो वो जन्माष्टमी के साथ एक न्याय हो जायेगा। आप ये न सोचें कि हर बार अर्थपूर्ण भाव से, भावपूर्ण स्थिति के आधार से एक-एक त्योहारों का वर्णन किया जाता है, नहीं। ये त्योहारों का वर्णन हमारी मानसिक स्थिति ही है। उसका चारित्रिक वर्णन और स्थूल वर्णन तो पूरी दुनिया करती है। तो हम, जो स्थिति है उसी का वर्णन आपके सामने रखते हैं ताकि उन चरित्रों का सही और सटीक चित्रण आपके सामने हो। तो चलें इस पथ पर...!

**रीवा-म.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज़ के 'दया एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' वार्षिक थीम के अंतर्गत कोरोना काल में अपनी अमूल्य सेवाएं देने वाले चिकित्सकों, समाजसेवियों, बुद्धिजीवियों एवं नागरिकों के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में मध्य प्रदेश विधानसभा के अध्यक्ष गिरीश गौतम, वरिष्ठ अधिवक्ता सुशील तिवारी, मेडिकल कॉलेज रीवा के डीन डॉ. देवेश सारस्वत, संजय गांधी हॉस्पिटल अधीक्षक डॉ. अवतार सिंह, मेडिकल कॉलेज रीवा के सेवानिवृत्त डीन डॉ. पी.सी. द्विवेदी, आयुर्वेदिक महाविद्यालय रीवा के डीन डॉ. दीपक कुलश्रेष्ठ, ब्रह्माकुमारीज़ की क्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, ब्रह्माकुमारीज़ मेडिकल विंग की कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. डॉ. अर्चना बहन आदि उपस्थित रहे। कार्यक्रम में विंध्य क्षेत्र के सभी गणमान्य नागरिक, पत्रकार, समाजसेवियों की सहभागिता रही।

**वडोदरा-अलकापुरी(गुज.)।** बच्चों के व्यक्तित्व विकास हेतु आयोजित 'नैतिक मूल्य समर कैम्प' के दौरान ब्र.कु. डॉ. निरंजना दीदी, प्रवीण भाई,डायरेक्टर,टेक एजुकेशन फाउंडेशन, अपूर्व मैडम,प्रिंसिपल,रंगोली स्कूल वडोदरा, निशा मैडम,योगा टीचर, मंजरी मैडम,स्कूल टीचर, नरेन्द्र भाई, ब्र.कु. जानकी बहन आदि शामिल रहे।

**जबलपुर-धनवंतरि नगर(म.प्र.)।** ब्रह्माकुमारीज़ के ज्ञान संजीवनी भवन सेवाकेन्द्र द्वारा बच्चों के व्यक्तित्व विकास हेतु आयोजित पाँच दिवसीय 'समर कैम्प' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए जबलपुर मेडिकल कॉलेज की डॉक्टर सर्जन सरला पांडे, मध्य प्रदेश हाई कोर्ट क्राइम ब्रांच की अधिवक्ता बबिता सिंह ठाकुर, आयुर्वेदिक एवं प्राकृतिक चिकित्सक डॉ. उर्मिला रावत, सेंट ऑगस्टिन मैथ्स टीचर व आर्ट एंड क्राफ्ट कमेटी की अध्यक्षा अंजना श्रीवास्तव, विज़डम वैल्यू स्कूल की टीचर श्वेता श्रीवास्तव तथा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. श्वेता बहन।

# संविधान में स्वतंत्रता की झलक

विश्व का सबसे बड़ा संविधान और उसकी गरिमा किसी से छुपी नहीं है। इस संविधान को बनाने के लिए कितने लोगों ने दिन-रात एक किए, सबकी बुद्धियां लगी हैं इसमें। सब ने अपने-अपने ढंग से एक-एक व्यक्ति का ध्यान रखते हुए उसकी गरिमा और उसकी स्वतंत्रता, उसके हित, उसके सुख को सर्वोपरि रखा। उसके आधार से संविधान का निर्माण किया। लेकिन जब हम हित और सुख की बात करते हैं तो ज़्यादातर आज हमारा सारा जो विश्व है उस एक बात को लेकर आमादा है, वो है खुद को सर्वोपरि समझना, संविधान से अपने आपको ऊपर मानना और संविधान में लिखी गई बातों को दूसरे तरीके से सबके सामने रखना।

जब हम आज़ादी के 75 वर्ष मनाएंगे इस बार तो उस 75 वर्ष के इतिहास को क्या इस तरह से पेश करना उचित है, जिसमें हर धर्म अपने आपको सर्वोपरि मानें और दूसरे धर्मों को निचा दिखाये! तो उसमें तो एक धर्म परतंत्र हो गया और दूसरा स्वतंत्र हो गया। सबको समान अधिकार दिया गया है। सबको एक जैसी मान्यतायें दी गई हैं। सबके हितों का अगर ध्यान रखा गया तो सर्व की स्वतंत्रता सर्वोपरि होनी चाहिए। कहते हैं कि एक शिनाख्त की गरज से या पहचान की गरज से हम सबका शरीरों के आधार से बंटवारा किया लेकिन हैं तो सारे एक ही परमात्मा की संतान या खुदा के बंदे। और जो हमारी रूह है जिसका मूल स्वभाव है स्वतंत्रता, स्वतंत्र होकर रहना। इसीलिए वो यहाँ भी हर चीज़ में अपने आप के लिए स्वतंत्रता ढूंढती है। क्योंकि जो हमारे अन्दर की नेचर होती है, वही हमको बाहर चाहिए होता है।

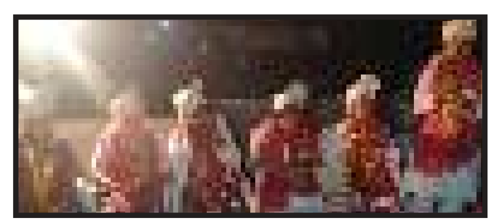
आज समाज में इतनी सारी वैमनस्यता की स्थिति है। सभी एक-दूसरे को हर कदम-कदम पर दुःख पहुंचाने की कोशिश करते हैं। कहा जाता है कि स्वर्णिम भारत का सपना सरकार देख रही है और हम सभी भी उसमें सहयोगी तभी बनेंगे जब स्वर्णिम भारत को लाने के लिए स्वर्णिम सोच भी हो। और स्वर्णिम सोच में एक धर्म, एक भाषा, एक राज्य, एक कुल और एक मत होता है, अलग-अलग नहीं होते। सभी, सभी का ध्यान रखते हैं और सबसे पहले स्वयं को रखते हैं। स्वतंत्रता सुखदाई होती है। सुखदाई इस तरह से अगर मैं स्वतंत्र हूँ तो दूसरे को स्वतंत्र देखना चाहूँगा। लेकिन आज आत्मा बंधी हुई, बेड़ियों में जकड़ी हुई है, किसके? रंग के, भाषा के, धर्म के, कुल के, मत के अलग-अलग बेड़ियां हैं जिसमें वो जकड़ के अपने आपको एक तरह से उन दायरों में लेकर चली गई है जिनके बारे में हमने कभी सोचा भी नहीं था और सोचना भी नहीं चाहिए था। लेकिन आज की मनोस्थिति है, मनोदशा है, उस स्थिति-परिस्थिति को देखकर लगता है कि सबसे पहले सभी के अन्दर इस भाव को जगाने की अति-अति आवश्यकता है कि हम सभी एक छत्र राज्य अगर चाहते हैं तो सभी को जैसे आसमान हमारा एक छत है उस आसमान से परे एक दुनिया है परमधाम, जिसको हम सातवां आसमान भी कहते हैं। उस सातवें आसमान में जो हमारे सभी धर्म, हम सभी आत्मायें हैं, वो चाहे किसी भी धर्म का हो किसका पिता रहता है वो चाहते हैं कि हम सभी एक धर्म के नीचे रहें। और वो धर्म है शान्ति का धर्म, प्रेम का धर्म, शक्ति का धर्म। शांति, प्रेम और सौहार्द ये मनुष्य की आंतरिक स्थिति है और ये परमात्मा इसके सागर हैं। परमात्मा चाहते हैं कि इस आंतरिक स्थिति में अगर हम एक-दूसरे के साथ जीयेंगे तो निश्चित रूप जो भी आज की सबसे विकट समस्या है, उसका समाधान हो सकता है। इस दुनिया में कोई भी समस्या का समाधान हम दूसरे तरीके से खासकर इस समस्या का समाधान नहीं कर सकते। क्योंकि शरीर के आधार से जब से धर्मों का बंटवारा हुआ लोग अपने को श्रेष्ठ और दूसरे को निकृष्ट दिखाने की कोशिश कर रहे हैं।

परमात्मा आकर सबको एक समान भाव रखने की बात सीखा रहे हैं, और ये स्वतंत्रता का जो कार्य है ये निश्चित 1936 से चल रहा है। इसमें जितने भी अलग-अलग तरह की हमारी धारणायें और मान्यतायें रहीं हैं, सबके प्रति उसको तोड़ने का कार्य परमात्मा कर रहे हैं। क्योंकि वो बहुत लम्बे समय से चली आ रही है। तो एक सैद्धान्तिक रूप से हम इसे मानते हैं कि इस बार 15 अगस्त है, इस बार 26 जनवरी है तो इस बार स्वतंत्रता दिवस मनायेंगे, झंडा फहरायेंगे लेकिन झंडा और स्वतंत्रता का सही मतलब परमात्मा ने आके बताया कि जब व्यक्ति सम्पूर्ण रूप से सुखदाई हो जाये सबके लिए और आज की स्थिति-परिस्थिति आपके सामने छुपी नहीं है। तो ये कार्य इतने समय से चल रहा है कि हम शरीर नहीं हैं। और जैसे ही हम अपने आपको शरीर समझते हैं तो दुःखों की शुरूआत होती है। रूह समझते हैं, रूहानियत के साथ जीते हैं। तो उसमें एक अलग तरह का सुरूर(नशा) होता है, एक अलग तरह का एहसास होता है और एक उल्फत पैदा होती है सबके लिए, अच्छे भाव पैदा होते हैं सबके लिए वो स्वतंत्रता के सही मायने को दर्शाती है।

तो चाहे छोटे स्तर से ही शुरू करें, लेकिन शुरू करना चाहिए। क्योंकि आज़ादी का 75वां वर्ष हमारे सामने है। और हमको कुछ ऐसे बिन्दु भी सबके सामने रखने हैं जिससे सब एक बार पढ़ के, सुन के एक बार सोचें तो सही कि निश्चित रूप से हमने कार्य किया है। लेकिन आज हर कोई हमसे डर रहा है कि ये इस धर्म के हैं, ये इस धर्म के हैं। वो सारे धर्मों से ऊंचा श्रेष्ठ धर्म है शांति का धर्म, प्रेम का धर्म, सौहार्द का धर्म और इस धर्म को लाने का सिर्फ एक मात्र माध्यम है, वो है परमात्मा के बच्चे बनकर कार्य करना, एक पिता की संतान होकर कार्य करना। क्योंकि पिता हमें इन सारी चीज़ों के साथ ज़िंदा रहना सिखाता है। लेकिन आज चाहे कोई भी कारण बन रहा हो इसका, चाहे मीडिया कारण बन रही है, चाहे कोई और-और कारण बन रहे हैं, जो अभी हमारे अन्दर मान्यतायें हैं उसको तोड़कर, एक बार हाथ से हाथ मिलाकर हम सभी चाहते हैं कि फिर से स्वर्णिम दुनिया हो और एक धर्म, एक राज्य, एक भाषा, एक कुल और एक मत हो तो हम सभी को एक होकर कार्य करना ही पड़ेगा। और वो चीज़ हमारे लिए हमेशा के लिए कायम रहेगी। ये है सच्ची स्वतंत्रता के साथ न्याय, जो संवैधानिक रूप से भी सत्य होगी और ईश्वरीय संविधान के आधार से भी सत्य होगी क्योंकि ईश्वरीय संविधान में जो हमारे चरित्र होंगे, चित्र होंगे, जो हमारे अन्दर के भाव होते हैं उसी के आधार से स्थूल रूप से संविधान का निर्माण होता है और हुआ है। नहीं तो इतने सारे लॉ और इतने सारे आर्टिकल्स नहीं लिखते, मतलब अनुच्छेद। आर्टिकल का अर्थ यहाँ अनुच्छेद नहीं लिखते। हम स्वतंत्रता की बात नहीं करते थे, क्योंकि आत्मा अपने आप में उस चीज़ को फील नहीं कर पाती थी। लेकिन अब वो कार्य सहजता से परमात्मा हम सबके द्वारा कर रहे हैं तो सच्ची स्वतंत्रता को इस आधार से फील कर सकते हैं और सबको करा भी सकते हैं।

**तलेन-राजगढ़-म.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'दया एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' विषयक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए ब्रह्माकुमारीज़ की जिला संचालिका ब्र.कु. मधु बहन, पुलिस अधीक्षक अरविंद राजपूत, रिटायर्ड बैंक मैनेजर अरविंद सक्सेना, सेवानिवृत्त नेशनल हाईवे के चीफ इंजीनियर सुनील मुकाती, फौजी मानसिंह यादव, वरिष्ठ पत्रकार अवधेश नारायण उपाध्याय, वरिष्ठ पत्रकार मुकेश यादव, पत्रकार सतीश यादव तथा स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लक्ष्मी बहन।

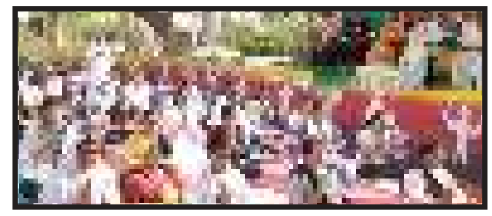
**इंदौर-गंगोत्री विहार(म.प्र.)।** 'आज़ादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज़ के ज्ञानदीप भवन में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में रूपेश बडजात्या,डायरेक्टर,इंदौर टाइल्स एवं सेनेटरी वेयर व्यापारी संघ, हर बेल सिंह चड्ढा,पूर्व प्रेज़िडेंट,लायंस क्लब एवं योग विशारद, कमल सेठी,समाजसेवी एवं प्रवक्ता, दीपक अग्रवाल,योग प्रशिक्षक,आस्था योग एवं कराटे क्लासेस, गोपाल मारवाल,डायरेक्टर,इंदौर दिगंबर स्कूल, ब्र.कु. सीमा बहन,सेवाकेन्द्र संचालिका, ब्र.कु. प्रतिमा बहन, ब्र.कु. ललिता बहन आदि उपस्थित रहे।



**इंदौर-अन्नपूर्णा नगर(म.प्र.)।** वृद्ध आश्रम में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में अंतर्राष्ट्रीय मानवाधिकार संघ सचिव सुभ्रा ओझा, मनोहर लाल डोके,अध्यक्ष,इंदौर अन्नपूर्णा नगर, ओम प्रकाश जी टी बड़े बाल अध्यक्ष सीनियर सिटीजन अन्नपूर्णा नगर इंदौर, मनोज दुबे,सचिव,दत्तनगर इंदौर, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अन्नपूर्णा बहन, ब्र.कु. सीता बहन, ब्र.कु. उषा बहन आदि उपस्थित रहे।

**जीरापुर-म.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र में हिन्दी पत्रकारिता दिवस पर 'पत्रकार सम्मान समारोह' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए दिनेश जमीदार, ओम राठौर, मनीष राठौर, योगेश भावसार, अजय टेलर, शमशेर खान, रविंद्र हाडा, बीएल गुर्जर, राजेश राठौर, शरद भावसार, कमलेश शर्मा, रजनीश राठौड़, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नम्रता बहन व अन्य।

**नवी मुम्बई-वाशी।** उल्वे अग्निशमन केन्द्र में विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. शीला दीदी। कार्यक्रम में फायर स्टेशन अधिकारी प्रतीक शिंदे, ब्र.कु. प्रीति बहन, ब्र.कु. गीता बहन तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों सहित सभी ट्रेनर एवं फायर स्टूडेंट्स उपस्थित रहे।



**इंदौर-प्रेमनगर(म.प्र.)।** ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर राम उद्यान में 'मानवता के लिए योग' विषयक योगा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर हरिवल्लभ मेहता,रिटा. ऑफिसर,चीफ जनरल मैनेजर दूरसंचार, मंसूर अली कॉलेजवाला,बिज़नेसमैन, बहन प्रीति पॉल,योगा टीचर,संचालिका,शिवशक्ति योग केन्द्र, ब्र.कु. शशि दीदी,संचालिका,मुख्य सेवाकेन्द्र,प्रेमनगर इंदौर पश्चिम क्षेत्र, ब्र.कु. यश्वनी बहन,उपसेवाकेन्द्र संचालिका,इंदौर बिजलपुर, ब्र.कु. शारदा बहन,उपसेवाकेन्द्र संचालिका,इंदौर बैराठी आदि उपस्थित रहे।

**जबलपुर-रांझी(म.प्र.)।** विश्व तम्बाकू निषेध दिवस के अवसर पर 'व्यसन मुक्ति चित्र प्रदर्शनी' का उद्घाटन करते हुए समाजसेवी रमेश बोहित, गीता बहन, साधना बहन तथा अन्य।

**डोभी-छ.ग.।** आज़ादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा नगर में 'नशा मुक्ति रैली' निकाली गई एवं ग्राम पंचायत भवन में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस मौके पर ब्र.कु. प्रीति बहन, एकम सिंह पटेल बाखर वाले, डॉ. डी.पी. शुक्ला, कमलेश पटेल, अमरसिंह पीपरावाले, लखन लाल बड़कुर, ब्र.कु. अर्पिता बहन तथा बड़ी संख्या में अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

# सम्भावनायें कहाँ पनपती हैं...!

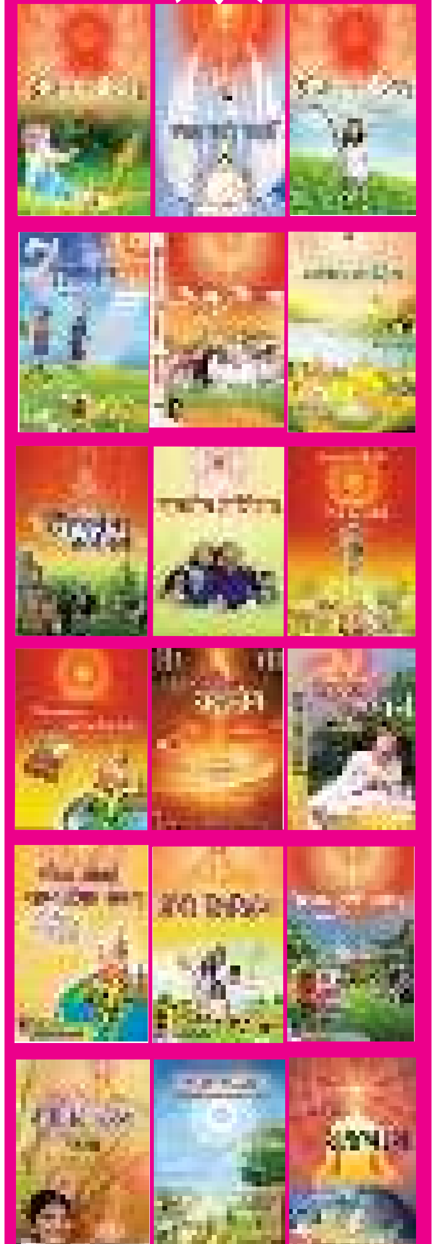
ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

आज जब हम किसी के साथ बैठे होते हैं तो थोड़ा-सा वहाँ बैठने का स्थान छोटा हो तो हम थोड़ा असहज महसूस करते हैं। सहज तरीके से बैठने के लिए हमें भी स्पेस(स्थान) चाहिए होता है। जगह, स्थान चाहिए होता है। इस दुनिया में कोई भी व्यक्ति शांत तब तक नहीं रह सकता जब तक उसे सहज तरीके से स्थान न मिले। इसको अगर बहुत आसान शब्दों में समझा जाये तो ऐसे कह सकते हैं कि हमको सबके आस-पास या सबके साथ स्पेस न मिले, एक जगह न मिले तो हम अपने आप को असहज महसूस करते हैं।

कहा जाता है कि घर में आज समाज के एक मायने सबके साथ रहते हैं। वो मायने ये हैं कि जब भी कोई व्यक्ति किसी से मिलता है, बात करता है तो कहता है कि मुझे इस चीज़ की फ्रीडम(आज़ादी) नहीं है, मुझे यहाँ जाने की छूट नहीं है, मुझे ये करने की छूट नहीं है, मैं ये नहीं कर सकता, मैं वो नहीं कर सकता। इसका मतलब मुझे स्थान नहीं है। मेरे पास जगह नहीं है। जगह का मतलब दिल में जगह नहीं है किसी के। तो इसका अर्थ क्या हुआ कि जब हमें कहीं पर किसी के आस-पास स्थान नहीं मिलता है, किसी के दिल में जगह नहीं मिलती है तो हम सभी अशांत हो जाते हैं। और दुनिया में भी साइंटिफिक प्रूव्ड है कि जब हम बाहर के स्पेस को बहुत ध्यान से देखते हैं, वो ऊपर आसमान है जो अनलिमिटेड(असीमित) है उसको देखने से हमें शांति मिलती है। इसका मतलब जो इनर स्पेस है- अन्दर वाला और जो बाहर का स्पेस है दोनों को एक साथ जोड़ा जाये तो कहा जाता है कि जो अन्दर जितना ज़्यादा शांत है वो बाहर इतनी सारी चीज़ों को देखकर उतना शांत होता है। तो स्पेस का कनेक्शन(सम्बन्ध) शांति से है। अब ये बात सहज तरीके से समझ आने लग गयी है कि सम्भावनायें इस दुनिया में कहाँ पनपेंगी- जहाँ पर स्पेस होगा, जहाँ पर जगह होगी, जहाँ पर किसी को दिल में स्थान दिया, घर में स्थान दिया। वहाँ पर सम्भावनायें पनपती हैं। आप इस बात को शिव बाबा(परमात्मा) से जोड़ सकते हैं कि जैसे जब हम बाबा(परमात्मा) के बच्चे बनते हैं और बनने के बाद जिसके घर में स्थान होता है तो उनको हम कहते हैं कि आप अपने घर में बाबा का एक कमरा बनाओ, भगवान का एक कमरा बनाओ। और उस कमरे में सिर्फ परमात्मा को जगह दो। एक घर में भी जगह और एक दिल में भी जगह। तो जब जगह मिलती है तो देखो घर में ऐसे ही शांति का महौल पैदा हो जाता है। क्योंकि आपने परमात्मा को जगह दी। वहाँ से सम्भावनायें आपके लिए खुल गयी। लेकिन इस दुनिया में अगर किसी के जीवन को पल्लिवत और पुष्पित करना है, आगे बढ़ाना है तो उसको स्थान देना होगा, उसको जगह देनी होगी, उसको फ्रीडम देनी होगी कार्य करने की, बात कहने की, खाने की, पीने की, सोने की, जागने की। जोकि आध्यात्मिक एक रहस्य है कि व्यक्ति हरेक चीज़ से भरपूर है लेकिन वो असहज है क्योंकि उसको स्थान नहीं है। वो कोई भी कार्य उस स्थिति, उस अवस्था से नहीं कर सकता जैसा वो चाहता है। दुनिया में जो बड़े-बड़े साइंटिस्ट हुए, जिन्होंने रिसर्च किया, उन्होंने स्पेस लिया खुद, मेहनत की। और इतना स्पेस लेने के बाद, मेहनत के बाद तभी बहुत बड़ा चमत्कार सबके सामने वो ला पाते हैं।

तो हम सब परमात्मा के बच्चे हैं और हम सबको अगर सम्भावनाओं को पनपाना है किसी के लिए भी, तो उसको जगह दो, उसको स्थान दो। सामान्य रीति से अगर इसको समझना है तो आज घर में, परिवार में जब भी कोई यहाँ पर अपनी समस्या लेकर आता है, जो घर और परिवार से जुड़े हुए लोग हैं उनकी बात चल रही है वो आकर सबसे पहले यही बात कहते हैं कि हरेक चीज़ सबसे पहले उनसे पूछो या उनको बताओ। ये वैसे तो मर्यादा है पूछना भी चाहिए और बताना भी चाहिए। लेकिन कहाँ क्या ज़रूरी है ये बहुत जानना ज़रूरी है। जैसे मान लिया कि मुझे, जिस कार्य से मेरी उन्नति है अगर वो कार्य करने की छूट मिल जाये तो उससे मैं शांतिपूर्ण तरीके से अपने आप को बदल लूंगा। लेकिन समाज में सभी एक कूपमंडूक शब्द होता है, कूपमंडूक का मतलब कुएं का मेंढक जिसको कहते हैं उससे ज़्यादा न सोच पाते हैं, न उसे अच्छा दे पाते हैं। कहते हैं कि मान्यतायें चली आ रही हैं कि सबको दबा के रखो। सबको इस तरह से रखो, सबको किसी तरह की छूट मत दो, नहीं तो वही बाद में तुम्हारे ऊपर चढ़ के बैठेंगे आदि-आदि। अब ये सारी बातें पहले की थीं। उससे मानसिकता भी छोटी रही और डेवलप(विकास) भी नहीं कर पाये। आज शिव बाबा हमको मिले, परमात्मा हमको मिले, परमात्मा ने हम सबके लिए दरवाजा खोला कि तुमको विश्व का मालिक बनना है। तो तुमको गहराई से शांति का अनुभव करना है। जहाँ गहरी शांति है मतलब जहाँ जगह है, जहाँ स्पेस है, जहाँ स्थान है वहाँ पर सम्भावनायें बहुत गहराई से पनप जायेंगी। मतलब पूरे विश्व का मालिक बनने के लिए दिल कितना विशाल चाहिए। इसका अर्थ है सबको जगह देने का, सबको दिल में बसाने का। हमारे उदाहरण में प्रजापिता ब्रह्मा बाबा जिन्होंने सबको बच्चे कहा, सबको दिल में भी स्थान दिया, सबको घर में भी स्थान दिया और आज विश्व पिता जो शिव बाबा है वो सभी को मधुबन, पांडव भवन या जो भी परमात्मा के स्थान हैं बड़े-बड़े सभी को स्थान है। तो देखो जहाँ स्थान दिया वहाँ पर सम्भावनायें पनप गयीं। तो ऐसे ही यदि किसी का विकास करना है और गहरी शांति लानी है तो उसको उसके लिए जगह चाहिए ही चाहिए। अगर आप उसको फुल टाइम डिमोलाइज़ करोगे, उसको नीचे गिराओगे, उसकी टांग खिंचोगे, उसको स्थान नहीं मिलेगा तो वो व्यक्ति डिप्रेशन में चला जायेगा, और अपने आपको असहज महसूस करेगा। इसलिए सबको जगह दो, सबको पनपाओ, सबकी सम्भावनाओं को आगे बढ़ाओ। ये हमारा लक्ष्य है और ये विश्व राज्य को पाने वाली आत्माओं का लक्षण भी है।


## उपलब्ध पुस्तकें
जो आपके जीवन को बदल दें




# मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

**प्रश्न : मैं नीरज गोस्वामी झारखंड से हूँ। ये झाड़-फूंक को बहुत सारे लोग मानते हैं और मेरे सहित बहुत सारे लोग नहीं मानते। क्या झाड़-फूंक के पीछे कोई विज्ञान है या लोगों को उल्लू बनाकर पैसा एंठने वाली बात है? क्योंकि हमारे देश में अंधश्रद्धा बहुत है तो कोई भी बाबा बनकर बैठ जाता है और लोगों को ठगता रहता है। वास्तविकता क्या है?**

**उत्तर :** कुछ चीज़ें ऐसी थी हमारे समाज में जो बहुत अच्छी तरह से प्रचलन में थीं जैसे किसी को सांप ने काटा तो इसकी झाड़-फूंक करवानी है। तब तो क्या होता था कोई वैद्य होगा 50 किलोमीटर दूर तब तक तो उसकी मृत्यु ही हो जायेगी। गांव में झाड़ने वाले लोग होते ही थे। जिन्होंने महामृत्युंजय मंत्र को सिद्ध किया हुआ है। तो उनके द्वारा उनका उपचार होता था। और प्रैक्टिकल में होता था। उस टाइम मनुष्य के पास अपनी शक्तियां थीं। पवित्रता भी बहुत थी और मंत्रों में भी शक्ति थी। अब क्या है मनुष्य ने अपनी शक्ति नष्ट कर दी है। वो विषय-वासनाओं की ओर चला गया। उसका मन बहुत निगेटिव हो गया है तो मंत्रों की शक्ति भी उसके काम नहीं आती। एक समय था जब ये चीज़ बहुत प्रभावकारी थी। प्रभावशाली रूप से काम करती थी। हमें याद है जब हम छोटे थे तो सांप काटते ही रहते थे लोगों को और पास के ही गांव में झाड़-फूंक वाले होते थे उनके पास ले जाते थे। झाड़ा, फूंका फिर वापिस आ गये। अभी इसके पीछे साइकोलॉजी कहें, उनको भी विश्वास था कि हम ठीक हो गये बस फिर वो ठीक हो गये। फिर अपने काम में लग गये या ये कहें झाड़-फूंक के द्वारा, मंत्र शक्ति के द्वारा विष को समाप्त कर दिया गया। इनमें कुछ न कुछ तो सत्यता थी ही। लेकिन अब समय बदल चुका है। अब जहाँ डॉक्टर्स हो गए हैं, इसके उपचार निकल चुके हैं, होम्योपैथी में भी है, इसके इंजेक्शन भी हैं। इसलिए आजकल जो कोई लोग झाड़-फूंक करते हैं अभी 10 में से 2 को ठीक हो गया तो लोग उसमें विश्वास करने लगते हैं। क्योंकि आजकल मेडिकल साइंस या कुछ तरीके कहीं-कहीं हाथ उठा रहे हैं। असफल हो रहे हैं कि बीमारी चलती आ रही है। बहुत सारे उपचार करने के बाद भी, अच्छे से अच्छे डॉक्टर को दिखाने के बाद भी कुछ फायदा नहीं हो रहा तो लोग विवश होकर उनकी ओर जाते हैं। यही कारण बन रहा है उनमें विश्वास का। जैसा कि आपने कहा कि बाबा बन बैठे हैं लोग, बहुत लोगों ने इसे अपनी कमाई का साधन बना लिया है। हर व्यक्ति पर विश्वास करना बिल्कुल गलत है। अगर कोई व्यक्ति मांग रहा है कि मुझे तो पचास हज़ार रूपये दो तो तुम्हारी चीज़ ठीक कर दूंगा अपने मंत्र से, तो समझ लेना चाहिए कि वहाँ तो बिल्कुल धोखा है। उनसे भी सावधान होने की ज़रूरत है। लेकिन अगर कोई व्यक्ति बिल्कुल निष्काम भाव से सेवा कर रहा है उसको पैसे की कोई ज़रूरत नहीं है तो समझ लेना चाहिए कि उसके अन्दर कोई शक्ति अवश्य है और उससे हमें फायदा अवश्य होगा। इसीलिए ये डिसीज़न स्वयं को ही लेना होगा। और हम तो ये कहेंगे कि अगर मनुष्य राजयोगी बन जाये तो फिर इन सब चीज़ों की ज़रूरत नहीं होती। वो स्वयं में इतना समर्थ हो जाता है। कई बार क्या होता है अगर हमारे पुण्य का खाता ज़्यादा है तो छोटी चीज़ से भी आराम हो जाता है। नहीं तो बहुत कुछ उपचार करने के बाद कुछ नहीं मिलता। इसलिए इन सब चीज़ों के पीछे भागने की ज़रूरत नहीं है। हमें अपने को ही समर्थ बनाना है। ताकि हमें इन चीज़ों की तरफ देखना न पड़े।

**प्रश्न : मैं आजमगढ़ से शबनम हूँ। कई लोग अपनी दुकान के सामने या अपनी नई गाड़ी के सामने मिर्ची और नींबू लटका देते हैं या कोई काले घड़े के ऊपर कोई डरावनी-सी आकृति बनाकर टांग देते हैं। और इसके भी पीछे ये मान्यता है कि इससे नज़र नहीं लगेगी। इस बात में कितनी सच्चाई है?**

**उत्तर :** मुझे ऐसा लगता है कि ये जो है नींबू आदि ये निगेटिव एनर्जी को एब्ज़ोंव कर लेते हैं अपने में। इससे मनुष्य कई चीज़ों से बचा रहता है। आज के समय में इन चीज़ों का महत्त्व बढ़ गया है, क्योंकि निगेटिव एनर्जी का चारों ओर जैसे सागर लहरा रहा है। तो उससे बचने के लिए मनुष्य कोई न कोई उपाय तलाशता ही रहता है। और उनको लगता है कि ऐसा करने से वो सुरक्षित हो गये। किसी ने पुराना जुता टांग दिया अपने घर के आगे या ट्रक के आगे जुते टांग दिए पुराने ताकि किसी की नज़र न लगे। भला ट्रक को किसकी नज़र लगेगी! अगर हम बाहरी निगेटिव एनर्जी को खत्म करने के लिए अपने अन्दर पॉज़िटिव एनर्जी बहुत भर लें और उसको वायब्रेट आउट करने लगें तो इन सब चीज़ों की हमें ज़रूरत ही नहीं होगी। हम योग की शक्ति के द्वारा, हम ईश्वरीय शक्ति के द्वारा इसको सहज ही समाप्त करने लग जायेंगे। जैसे छोटे बच्चे होते हैं जो बहुत सुन्दर होते हैं तो जब उनको देखकर किसी ने कहा कि अरे ये तो बहुत सुन्दर है, तो निगेटिव संकल्प चलेंगे। क्योंकि हमारे हर संकल्प में क्रियेटिव एनर्जी है। अब क्रियेटिव संकल्प, क्रियेटिव एनर्जी क्रियेट करते हैं तो बच्चे पर उसका तुरंत असर हो जाता है। और ये जो नज़र उतारना है ये है पॉज़िटिव संकल्प की एनर्जी उसमें दे देना। बस इतना ही इसका इफेक्ट है। ये पहले से ही प्रथा चलती आ रही है लेकिन हम राजयोग की शक्ति से, अपने श्रेष्ठ संकल्पों से उसको वायब्रेशन देकर भी उसको इससे मुक्त कर सकते हैं।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com


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

# जानें... परमात्मा का सत्य स्वरूप

- राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी,डायरेक्टर ओ.आर.सी. रिट्रीट सेंटर,गुरूग्राम

**"मुण्डे-मुण्डे मतिर्भिन्ना" आज परमात्मा के स्वरूप के सम्बन्ध में हर किसी की अलग-अलग मान्यतायें दिखाई देती हैं। कोई कहता आत्मा सो परमात्मा तो कोई कहता परमात्मा नाम रूप से न्यारा है, कोई कहता परमात्मा यत्र-तत्र सर्वत्र है, और कोई कहता कि परमात्मा नाम की कोई चीज़ ही नहीं है। तो आखिर परमात्मा का स्वरूप क्या है वे स्वयं ही आकर बतायें तभी सत्य स्वरूप को जान सकें...आइए आज हम परमात्मा के सत्य स्वरूप को जानें और उससे मन इच्छित प्राप्ति करें।**

हम सब अपने जीवन में सुख, शांति, समृद्धि, संतोष आदि-आदि इन चीज़ों का अनुभव और प्राप्ति चाहते हैं। स्वाभाविक है जिससे प्राप्ति चाहते हैं उनका परिचय होना अति आवश्यक है। यदि परिचय न हो तो सम्बन्ध जुट नहीं सकता, सम्बन्ध नहीं है तो स्नेह हो नहीं सकता। न सम्पर्क हो सकता है और न ही प्राप्ति हो सकती है।

हम सब स्वीकार करते हैं कि पिता परमात्मा सर्वज्ञ है और हम आत्मायें अल्पज्ञ हैं। अल्पज्ञ सर्वज्ञ को सर्वथा तब तक नहीं जान सकता जब तक सर्वज्ञ अपना परिचय स्वयं न दे। अतः परमपिता परमात्मा को हम आत्मायें इन दो युगों द्वापरयुग-कलियुग से अपनी-अपनी रीति से ढूंढने का प्रयास करते आये। जैसा-जैसा हमारा अनुभव रहा, हमने वैसा वर्णन किया। परन्तु परमात्मा कहते हैं- मैं जो हूँ, जैसा हूँ, मैं कौन हूँ और कैसा हूँ वो मैं जब स्वयं आता हूँ तब सारा भेद बताता हूँ। परमात्मा एक है हम सब मानते हैं। कदापि परमात्मा को बहुवचन के उपयोग में नहीं लाया जाता। तदापि देव-आत्मायें, पुण्य-आत्मायें, धर्म-आत्मायें, पाप-आत्मायें कहते हैं। यूं हम कदापि नहीं कहते कि परमात्मायें...!

परमात्मा एक है। वो सबसे न्यारा होने के कारण एक है, परम है, सर्वोच्च है, सर्वोपरि है, सर्वमान्य है। सर्व धर्म पिताओं के पिता हैं। सर्व देवों के देव हैं। हम सर्व आत्माओं के पिता के चित्र में दर्शाया हुआ देख सकते हैं।

अतः परमात्मा पिता के विषय में कुछेक बातें जो हमने जानी हैं। कोई कहते हैं मैं ही परमात्मा हूँ, कोई कहते परमात्मा है ही नहीं, कोई कहते परमात्मा नाम-रूप से न्यारा है। कोई कहते प्रकृति ही परमात्मा है। लेकिन परमात्मा कहते हैं मैं नाम-रूप से न्यारा नहीं हूँ। आपका नाम संज्ञावाचक है। मेरा नाम गुणवाचक, कर्त्तव्य वाचक, परिचयात्मक है। अगर किसी का नाम है मृदुला और हो सकता है वह कटुता की देवी हो। किसी का नाम हो त्रिलोकीनाथ, हो सकता है एक झुग्गी-झोपड़ी भी न हो। हमारा नाम कर्त्तव्य से सम्बन्ध नहीं रखता।

एक व्यक्ति था, उनका नाम छज्जू था। लोग कहते कि तुमने ये क्या नाम पाया है? बहुत समय के बाद उसने फैसला किया मैं नाम चेंज कर ही देता हूँ। बाहर निकला एक महिला ओखली में कुछ कूट रही थी। तो उससे पूछा कि आपका नाम? तो उसने कहा कि मेरा नाम लक्ष्मी है। आगे बढ़ा तो एक व्यक्ति कटोरा लेकर भीख मांग रहा था। उसका नाम पूछा तो कहा धनपत। थोड़ा और आगे बढ़ा तो कोई शव यात्रा जा रही थी। उसने पूछा ये किसकी शव यात्रा है- तो कहा कि अमरनाथ की शव यात्रा जा रही है। वो वापिस लौट आया।

लोगों ने सोचा कि अच्छा नाम लेकर आया होगा। पूछा क्या छज्जू, क्या नाम पाया? छज्जू ने कहा सुनो - "लक्ष्मी कूटे ओखली, धनपत मांगे भीख, अमरनाथ चल बसे, छज्जू नाम ही ठीक।" यानी परमात्मा वो हम आत्माओं का पिता है परमपिता। वो कहते हैं- ओ मेरे मीठे बच्चे- मेरा नाम न्यारा है। सच्चाई की बात ये है कि जिसके सबसे अधिक नाम और हर नाम गुणवाचक, कर्त्तव्य का बोध कराने वाला है उनको ही हमने गुमनाम कर दिया। और जिसका सबसे ज़्यादा मोहिनी रूप उसको ही हमने कह दिया कि उनका कोई रूप ही नहीं!

ऐसा हो नहीं सकता कि कोई चीज़ है और उसका नाम न हो। जिस चीज़ का अस्तित्व होता है उसका नाम भी होता है तो उनका रूप भी होता है। तो परमात्मा का स्व-उद्घोषित नाम है सदा शिव, और शिव शब्द के अनेकानेक अर्थ हैं। एक अर्थ है कल्याणकारी, दूसरा, शिव का अर्थ है विष्णु और तीसरा शिव का अर्थ है बीजरूप, कल्याणकारी। मोहन जोदड़ो की संस्कृतियां हुई, ये फेक्ट है कि जब अन्य अध्ययन किया गया तो पाया गया जब वो zero कहते थे तो शिव कहते थे। शिव अर्थात् बिन्दु। परमात्मा पिता कहते हैं मेरा आप मनुष्य आत्माओं जैसा शारीरिक रूप नहीं है। परमात्मा बिन्दी ही है। वे अव्यक्त हैं, उनके नाक, हाथ, कान और पैर वाली प्रतिमा नहीं है। जिनकी यादगार में आज बारह ज्योर्तिमय और हमारे देवताओं ने भी समय प्रति समय जिसे याद किया है वो है शिवलिंग। न वो स्त्रीलिंग है, न वो पुलिंग है, लिंग का अर्थ है लक्षण। जिनका कल्याणकारी लक्षण है वो शिवलिंग है। अब परमात्मा ज्योर्तिलिंग की आराधना करनी हो तो दीप शिखा के रूप में प्रतिमा बनाई जाती है। और हम अपनी आराधना से व्यक्त करते हैं।

बिन्दु infinite point of light जिसकी न लम्बाई है, न चौड़ाई है, न ऊंचाई है। परंतु हम जानते हैं कि उनकी अपनी लंबाई, चौड़ाई, ऊंचाई है। इसी प्रकार परमात्मा निराकार इस भाव से है कि उनका कोई शारीरिक रूप, सूक्ष्म रूप नहीं, परंतु अति सूक्ष्म से सूक्ष्म ज्योर्तिमय बिन्दु रूप है।

तीसरी बात है कि उनका धाम निर्वाणधाम है। परमात्मा सर्वज्ञ है, सर्वशक्तिवान है परंतु ये बात हम आप सबके सामने रख रहे हैं। इस पर विचार कीजिएगा। ये थोड़ी हट करके बात हो सकती है लेकिन विचार करना हम सबके हाथ में है और विचार करें कि वो सच में गुणों के सागर, जिसके कर्त्तव्य इतने श्रेष्ठ, क्या वो सर्वव्यापी हो सकता है! कण-कण में व्यापक है? जो चीज़ सर्वव्यापी है उनका तो कण-कण हो ही नहीं सकता।

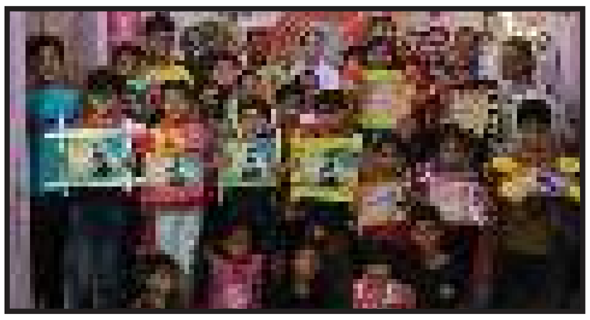
परमात्मा पिता की आज्ञा है- मैं सर्वज्ञ हूँ, सर्वशक्तिवान हूँ, परन्तु सर्वव्यापी नहीं। सर्वव्यापी का ज्ञान कहाँ से आया? द्वापर युग से जब हमारे पुण्य कर्म क्षीण हो जाते हैं, पवित्रता खो देते हैं, तब परमात्मा को ढूंढना शुरू करते हैं। हमारे संतजन, ऋषि-मुनि ये कहते अगर गलत काम करोगे तो परमात्मा तुम्हें देख रहा है। इन कारणों से सर्वव्यापी की बात आई। दूसरा है भय- तुम्हें परमात्मा का डर होना चाहिए कि वो तुम्हें देख रहा है।

"जाकी रही भावना जैसी प्रभू मूरत देखी तिन तैसी" जिसकी जैसी भावना होती है उसे वैसी ही सूरत-मूरत दिखाई देती है। मीरा को श्रीकृष्ण हर चीज़ में दिखाई देता था। तो पमात्मा ने भी उनकी भावना के आधार पर उसी रूप में साक्षात्कार कराया। इसलिए हमने कहा उसे सर्वव्यापी। तीसरी बात- स्नेह जिसके साथ स्नेह होता है तो उसे वो व्यक्ति हर जगह नज़र आता है। परमात्मा के साथ हमारा जिगरी स्नेह है, आत्मिक स्नेह है, मैं जिधर देखता हूँ वहाँ तू ही तू है।

परंतु थोड़ा-सा दिल पर हाथ रख के देखो। जो गुणी होता है वहाँ गुण अवश्य होता है। अगर अगरबत्ती यहाँ जगाई जाये और खुशबू बाहर आये ऐसा होगा नहीं। खुशबू भी वहाँ ही आयेगी। ऐसा नहीं होता है यहाँ अगरबत्ती जग रही हो तो खुशबू भी वहाँ जायेगी।

इसी रीति परमात्मा कहते हैं मैं इस जगत में व्यापक नहीं, न ही जगत मुझमें व्यापक है। मैं इस स्थूल लोक के पार, सूक्ष्म लोक से परे, मुझे कहा गया त्रिभुवनेश्वर, त्रिलोकीनाथ, वो तीन लोकनाथ, वो साकार लोक, सूक्ष्म लोक जहाँ त्रिदेव देवता रहते हैं। वहाँ भी व्यापक नहीं, मेरा तो परमधाम निवास है। सूर्य, चंद्र, तारागण के पार जहाँ सूर्य का प्रकाश नहीं पहुंचता। जहाँ स्व-आलोकित लोक है। जहाँ आत्माओं का निवास-स्थान है। परमात्मा पिता जिसका परमधाम ही निवास हो गया। अखंड ज्योति कहा गया, परलोक कहा गया। और परमात्मा पिता, परमात्मा उस लोक से अवतरित होते हैं। जो चीज़ व्यापक होती है वो अवतरित नहीं होती। इसलिए अधिक न कहकर परमपिता का स्व उद्घोषित नाम शिव, उनका रूप अति महीन ज्योर्तिमय और वे परमधाम निवासी हैं। जब हमें उसका परिचय प्राप्त होता है तब हम आत्मायें अपना मन उन पर एकाग्र कर सकते हैं। हम मनमनाभव होकर उससे प्राप्तियां कर आत्मा के अंदर भर सकते हैं। अब आप इनपर शांति से बैठकर विचार करिएगा कि परमात्मा का सत्य स्वरूप क्या हो सकता है।

**जबलपुर-शक्तिनगर(म.प्र.)।** ब्रह्माकुमारीज़ के शिव शक्ति भवन में बच्चों के व्यक्तित्व विकास हेतु आयोजित 'समर कैम्प' के दौरान समूह चित्र में प्रतिभागी बच्चों के साथ ब्र.कु. कविता बहन।



**रतलाम-नज़रबाग कॉलोनी(म.प्र.)।** आज़ादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत बाल व्यक्तित्व विकास शिविर के आयोजन के दौरान प्रतिभागी बच्चों को ईश्वरीय सौगात भेंट करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. सीमा बहन तथा सभी बच्चे।

**बैतूल-म.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज़ के आनंद सरोवर सेवाकेन्द्र में 'कल्प तरु' प्रोजेक्ट के उद्घाटन कार्यक्रम में बैतूल-हरदा क्षेत्र के सांसद डी.डी. उइके, आमला सारणी क्षेत्र के विधायक योगेश पंडाग्रे, डॉ. अरुण जयसिंह पुरे, ब्रह्माकुमारीज़ की क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. मंजू दीदी, सारणी से ब्र.कु. सुनीता बहन, ब्र.कु. नंद किशोर भाई तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों सहित कई आमंत्रित नागरिकों द्वारा 75 पौधे लगाये गये।

**नागपुर-महा.।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ के विश्व शांति सरोवर में आयोजित 'मानवता के लिए योग' विषयक कार्यक्रम में नागपुर विभाग की संचालिका तथा विश्व शांति सरोवर की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. रजनी दीदी, विश्व शांति सरोवर की सह संचालिका ब्र.कु. मनीषा दीदी, कामठी सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रेमलता दीदी, उमरेड सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रेखा दीदी आदि बहनों ने सभी को शारीरिक योग एवं राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कराया। इसके साथ ही सुरेश भट्ट सभागृह, गायकवाड पाटील इंजीनियरिंग कॉलेज, सेंट पलौटी इंजीनियरिंग कॉलेज तथा अन्य कई जगहों पर भी ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा राजयोग मेडिटेशन कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

**करेली-नरसिंहपुर(म.प्र.)।** ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा बच्चों के व्यक्तित्व विकास हेतु राजयोगिनी ब्र.कु. सरोज दीदी की अध्यक्षता में दस दिवसीय 'समर कैम्प' का आयोजन किया गया। इस दौरान बच्चों को विभिन्न एक्टिविटीज़ कराई गईं। जिसमें 40 से अधिक बच्चों ने भाग लिया।

# सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्रदान करने वाला योग ही 'राजयोग'

## अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारी संस्थान द्वारा पंजाबी बाग में 'मानवता के लिए योग' कार्यक्रम का भव्य आयोजन

**दिल्ली-पंजाबी बाग।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'मानवता के लिए योग' विषय पर पंजाबी बाग जन्माष्टमी ग्राउंड में योग व ध्यान का भव्य सार्वजनिक कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस मौके पर हज़ारों लोगों ने राजयोग मेडिटेशन कर चारो ओर शांति व सद्भावना के वायब्रेशन्स फैलाए। साथ ही योगा एक्सरसाइज़ कर मानवता को स्वस्थ तन, मन, वातावरण और सुखी जीवन का संदेश दिया।

इस अवसर पर संस्थान के अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन भाई ने कहा कि भगवद्गीता में भगवान के द्वारा ही विश्व का सबसे प्राचीन योग 'राजयोग' सिखाया गया है। यह राजयोग कोई शारीरिक हठ प्रक्रिया, आसन, प्राणायाम नहीं जिसको बूढ़े, बीमार व विकलांग लोग आसानी से न कर सकें। अपितु परमात्मा द्वारा सिखाया गया योग अति सहज, सरल और स्वाभाविक है, जिसे कोई भी, कभी भी, कहीं भी और किसी भी परिस्थिति में कर सकता है। **त्रिनिदाद एंड टोबैगो के हाई कमिश्नर रोजर गोपाल** ने कहा कि सच्चा योग दैहिक योग नहीं, बल्कि राजयोग व आध्यात्मिक योग है। जो मानवता को आत्मिक सुख, शांति, प्रेम व सद्भाव का पाठ पढ़ाता है। उन्होंने इस योग दिवस को पीस, हारमनी व यूनिटी का दिन कहा। **पंजाबी बाग के विधायक गिरीश सोनी** ने कहा कि सर्वांगीण स्वास्थ्य देने वाला राजयोग ही सच्चा योग है। सारी बीमारियों का कारण मानसिक तनाव व अस्वस्थ जीवन शैली है। राजयोग मेडिटेशन व हेल्दी जीवन पद्धति ही उसका निदान है। **मोतीनगर विधायक शिवचरण गोयल** ने कहा कि यह हमारा सौभाग्य है कि ब्रह्माकुमारीज़ ने योगा दिवस पर यहाँ इतने विशाल कार्यक्रम का आयोजन कर मेडिटेशन द्वारा पूरे क्षेत्र में पवित्र व पॉज़िटिव वायब्रेशन्स फैलाए। उन्होंने बिहार विधानसभा में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा इस महीने विधायकों के लिए किये गये राजयोग मेडिटेशन कार्यक्रम का ज़िक्र करते हुए कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्थान द्वारा दिल्ली विधान सभा के विधायकों के लिए भी ऐसे योग ध्यान का कार्यक्रम रखने का पूरा प्रयास करेंगे। इस दौरान संस्थान के ओ.आर.सी. की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी ने कहा कि इस राजयोग साधना द्वारा व्यक्ति कम समय, संकल्प व शक्ति के विनियोग से कोई भी कार्य में अधिक प्राप्ति कर सकता है।

इस अवसर पर संस्थान के महिला प्रभाग की अध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी दीदी, संस्था के सुरक्षा सेवा प्रभाग की उपाध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला दीदी आदि ने भी अपने विचार रखे। कार्यक्रम में कई हज़ार लोगों ने यूट्यूब के माध्यम से भी भाग लेकर लाभ लिया।

# योग को अपने दैनिक जीवन का अंग बनाना होगा : कुलपति डॉ. के.एल. वर्मा

**रायपुर-छ.ग.।** पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. के. एल. वर्मा ने कहा कि सिर्फ एक दिन योग दिवस मनाकर इसे भूल मत जाएं। इसे अपनी दिनचर्या में शामिल कर दैनिक जीवन का अंग बनाना होगा। इससे ही सशक्त और मानवतावादी समाज बनाने में मदद मिलेगी। डॉ. वर्मा ब्रह्माकुमारीज़ के विधानसभा रोड स्थिति शान्ति सरोवर में आयोजित 'मानवता के लिए योग' विषयक योग महोत्सव का शुभारंभ करने के बाद अपने उद्गार व्यक्त कर रहे थे। उन्होंने आगे कहा कि योग से सकारात्मक ऊर्जा मिलती है, मन प्रसन्न हो जाता है। हर काम समय पर और सरलता से सम्पन्न हो जाता है। नगर पालिका निगम के अध्यक्ष प्रमोद दुबे ने कहा कि इस संस्थान में आकर सीखा कि जीवन में ऐसा कार्य करो जिससे कि आत्मिक संतुष्टि मिले। इस अवसर पर संस्थान की क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला दीदी ने अपने आशीर्वचन में कहा कि राजयोग एक सर्वोत्तम योग पद्धति है। इससे मनुष्य का तन और मन दोनों स्वस्थ और सात्विक बनता है। व्यायाम और योगासन करने से शरीर भले ही पुष्ट और बलवान बन जाए लेकिन मन की आंतरिक शक्तियों को जागृत करने में पूर्ण सफलता नहीं मिलती। मन को तनावमुक्त और शक्तिशाली बनाने के लिए राजयोग मेडिटेशन अत्यन्त लाभकारी सिद्ध हुआ है। इससे पहले विषय को स्पष्ट करते हुए ब्र.कु. चित्रलेखा दीदी ने कहा कि राजयोग में सभी योग समाहित हैं। क्योंकि इसके द्वारा हम कर्मेन्द्रियों के राजा बन जाते हैं। राजयोग के माध्यम से आत्मा का परमात्मा से सहज मिलन होता है। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. रूचिका दीदी ने किया। इस मौके पर बड़ी संख्या में प्रबुद्धजन उपस्थित रहे।

# ''मन और मोबाइल पर संयम'' हमारी खुशी का पासवर्ड : ब्र.कु. शिवानी

**बारडोली-गुज.।** ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित 'खुशी का पासवर्ड' विषयक कार्यक्रम में अंतर्राष्ट्रीय सपीकर जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी दीदी ने कहा कि हमारे देश को विदेशी हुकूमत से तो आज़ादी मिल गई लेकिन फिर भी हम अपने संस्कारों, छोटी-छोटी आदतों के गुलाम हैं। जब में खायेंगे तो सेहत सुधर जायेगी और घर का वायब्रेशन बदल जायेगा। जब खान पान का संयम होगा, तब मन पर संयम रहेगा और मन जीत जगतजीत बन जायेंगे। सुबह का पहला संकल्प, स्वराज मेरा अधिकार है, ये हो। इस अवसर पर कीरीट भाई,ऊका तरसाडीया यूनिवर्सिटी, भावेश

इससे मुक्त हों तब होगी सच्ची आज़ादी। स्वतंत्रता के लिए कई भारतवासियों ने अपनी जान की भी परवाह नहीं की, अपना बलिदान दे दिया, तो क्या हम सुबह एक घंटा मोबाइल से मुक्त नहीं रह सकते! दीदी ने कहा कि हम जिस चीज़ के गुलाम बन गये हैं उसे छोड़ना है, खाने-पीने पर संयम रखना है। परमात्म याद में बनाकर उसी की याद भाई,चेयरमैन,बारडोली शुगर फैक्ट्री, ईश्वर भाई, धारासभ्य, डॉ. लक्ष्मी बहन,वाइस प्रेसिडेंट,अखिल हिंद महिला परिषद,दिल्ली, निरंजना बहन,नारी शक्ति अवॉर्ड से सम्मानित, ब्र.कु. रंजन दीदी, ब्र.कु. अरुणा बहन,संचालिका, बारडोली सेवाकेन्द्र आदि उपस्थित रहे। कार्यक्रम का ऑफलाइन 1500 लोगों एवं ऑनलाइन 6000 लोगों ने लाभ लिया।

# तन, मन को स्वस्थ व संतुलित बनाये रखता राजयोग : रंजन

**अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम**

**भरतपुर-राज.।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित कार्यक्रम में जिला कलेक्टर डॉ. आलोक रंजन ने कहा कि मैं इस कार्यक्रम के लिए ब्रह्माकुमारीज़ को धन्यवाद देता हूँ और प्रार्थना करता हूँ कि वे विश्व शांति एवं दया करुणा की स्थापना के लिए यूँ ही हम सबका मार्ग दर्शन करती रहें। इसमें कोई शक नहीं कि ब्रह्माकुमारीज़ का कार्य निश्चित रूप से ईश्वरीय कार्य है। कार्यक्रम की अध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. शीला दीदी,प्रभारी,आगरा सब ज़ोन ने कहा कि जितना हम शारीरिक एवं मानसिक योग करते हैं उतना ही तन, मन शांत, शीतल एवं प्रसन्न बनता है और हमारे शरीर की आयु भी बड़ी होती है। राजयोगिनी ब्र.कु. कविता दीदी,सह प्रभारी, आगरा सब ज़ोन ने कहा कि आज हर्ष का विषय है कि जिस प्रकृति से हमें सुंदर मानव तन मिला, जिस प्रकृति ने हमें पोषण दिया, जीवन दिया, उसके ऋण को चुकाने हम सभी यहाँ एकत्रित हुए हैं। डॉ. उदयभान सिंह,डीन,कृषि विश्व विद्यालय कुम्हेर ने कहा कि आध्यात्मिकता के साथ व्यवहारिकता का समावेश मैं बहुत लम्बे समय से ब्रह्माकुमारीज़ विश्वविद्यालय में देख रहा हूँ, यह अद्वितीय है। ब्र.कु. भावना बहन,प्रभारी,सादाबाद ने सभी को राजयोग का अभ्यास कराया। ब्र.कु. बबिता बहन एवं ब्र.कु. लक्ष्मण भाई,माउण्ट आबू ने सभी को शारीरिक योगा एवं एक्सरसाइज़ कराया। ब्र.कु. रमेश भाई,माउण्ट आबू ने सुंदर गीतों की प्रस्तुति दी। कार्यक्रम में रिटा. कर्नल ब्र.कु. ओमवीर, ब्र.कु. प्रवीणा बहन, वरिष्ठ राजयोगी एडवोकेट अमर सिंह सहित ब्रह्माकुमारीज़ उत्तराखंड, मध्य प्रदेश, आगरा, राजस्थान आदि सेवाकेन्द्रों की प्रभारी ब्रह्माकुमारी बहनें एवं भाई उपस्थित रहे।

RNI NO RAJHIN/2000/00721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/21-23, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2021-23, Posting on 12th TO 14th and 22nd TO 24th each month, published on 3rd July, 2022
स्वामी - राजयोगा एजुकेशन एंड रिसर्च फाउंडेशन, प्रकाशक, सम्पादक एवं मुद्रक- गंगाधर नरसिंघानी द्वारा डी.बी. कॉर्प.लि. भास्कर प्रिन्टिंग प्रेस,शिवदासपुरा, टोंक रोड,जयपुर से मुद्रित एवं ओम शान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़,शांतिवन-राज. से प्रकाशित।
कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़, शांतिवन, आबू रोड(राज.)- 307510
See Latest News - www.omshantimedia.org