

# ओमशान्ति मीडिया

मूल्यानिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -24

सितम्बर - II - 2022



अंक - 12

माउण्ट आबू

Rs.-10

## विश्व बंधुत्व दिवस के रूप में मनाया गया दादी प्रकाशमणि का 15वां पुण्य स्मृति दिवस

- देश के हर प्रांत से पहुंची वरिष्ठ राजयोग शिक्षिकाओं ने की विशेष योग-तपस्या
- पाँच हजार से अधिक लोगों ने अर्पित किए श्रद्धासुमन
- ब्रह्ममूर्त से ही प्रकाश स्तंभ पर लगा रहा तांता



**शांतिवन-आबू रोड।** 25 अगस्त, संस्थान की पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी के पंद्रहवें पुण्य स्मृति दिवस पर सवेरे 3 बजे से ही शांतिवन परिसर में दादी के स्मृति में बने प्रकाश स्तंभ पर दादी को अपने श्रद्धासुमन अर्पित करने के लिए संस्थान के भाई-बहनों का तांता लगा रहा। किसी ने पुष्पों से, किसी ने प्रेमपूर्ण अश्रुपूर्ण नयनों से, तो किसी ने उनकी शिक्षाओं एवं स्नेह को अपने मानस पटल पर लाते हुए अपनी भावपूर्ण श्रद्धांजलि अर्पित की।

इस मौके पर संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. मुन्नी दीदी, महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर भाई, अति. महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन भाई, मल्टीमीडिया चीफ राजयोगी ब्र.कु. करुणा भाई, राजयोगी ब्र.कु. मोहन सिंघल भाई, राजयोगी ब्र.कु. आत्मप्रकाश भाई, अमेरिका से आई डॉ. हंसा रावल व संस्थान के अन्य वरिष्ठ भाई-बहनों सहित

बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनों उपस्थित रहे।

इस अवसर पर दादी रतनमोहिनी ने कहा कि दादी के साथ हम सखी की तरह अंग-संग रहे। दादी को हमेशा रहता था कि सभी बाबा के बच्चे आगे बढ़ें और जल्दी-जल्दी बाबा की प्रत्यक्षता हो। इसके लिए दादी के अंदर बड़े-बड़े प्रोग्राम कर बाबा का संदेश घर-घर तक पहुंच जाये, ये उमंग सदा बना रहता था। दादी के सामने जो कोई आता था वो उमंग उत्साह से भर जाता था और सेवाओं में सहयोगी बन जाता था।

ब्र.कु. निर्वैर भाई ने दादी को याद करते हुए कहा कि जन-जन की सेवा के लिए दादी जी ने अपने जीवनकाल में समय प्रति समय नित नये उमंग से सेवाओं में सभी भाई-बहनों को हिम्मत दिलाई, आगे बढ़ाया, तो जो पहले छोटे-छोटे प्रोग्राम्स होते थे वो बड़े-बड़े कॉन्फ्रेंस और सेमिनार में बदल गये। फिर सेवायें बढ़ती ही चली गईं, जिसका विशाल स्वरूप आज हम सभी देख रहे हैं।

ब्र.कु. मुन्नी दीदी ने कहा कि मुझे दादी प्रकाशमणि जी के साथ 40 साल रहने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। मैं आज जो कुछ हूँ वो दादी जी की बदौलत हूँ। दादी ने मुझे सिखाया कि बाबा का आज्ञाकारी, वफादार, ईमानदार, फेथफुल, सच्चाई और सफाई से रहना है। इन छः बातों को मैंने अपने जीवन का महामंत्र बनाया और इन धारणाओं को अपनाया। इनके कारण ही मैं यहां तक पहुंच पाई हूँ। ब्र.कु. बृजमोहन भाई ने कहा कि दादी जी का जीवन हमेशा ही दूसरों के लिए रहा। इसलिए वे हर किसी की दादी थीं। दादी की रूहानी दृष्टि जिसे मिलती, उस आत्मा को यह अनुभव होता था कि जैसे दादी की दृष्टि द्वारा परमात्मा हम बच्चों

को लाइट और माइट दे रहे हों, असीम प्यार दे रहे हों। ब्र.कु. करुणा भाई ने कहा कि जब मैं पहली बार दादीजी के पास मुम्बई गया तो दादीजी ने स्वयं भोजन बनाकर मुझे खिलाया। तब मुझे आश्चर्य हुआ कि इतनी जिम्मेदारी संभालते हुए भी दादीजी के अंदर कोई अभिमान नहीं था। इस दिन पर विशेष दादी के निमित्त परमात्मा शिव को भोग स्वीकार कराकर ब्रह्मभोजन का आयोजन किया गया।

### विशेष भाग एवं ब्रह्मभोजन

इस दौरान राजयोगिनी ब्र.कु. शशि दीदी, ओआरसी गुरुग्राम की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. उषा

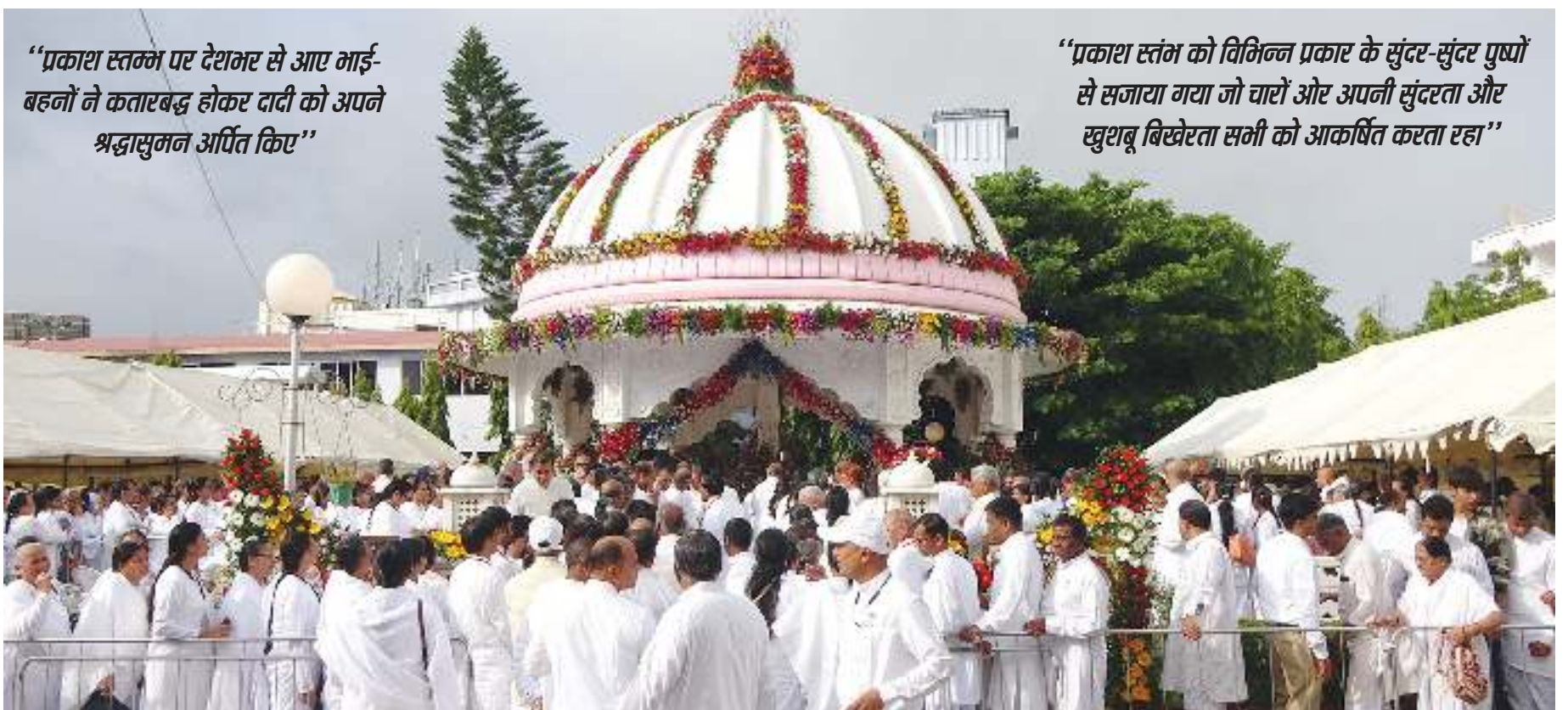
दीदी, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. गीता दीदी, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. शीलू दीदी, ब्र.कु. हंसा दीदी, ब्र.कु. नीलू दीदी सहित देशभर के हरेक प्रांत से पहुंची वरिष्ठ ब्रह्माकुमारी बहनें मौजूद रहीं। सुबह 3 बजे ब्रह्ममूर्त से ही भाई-बहनों ने दादी की स्मृति में विशेष योग-तपस्या की।

*दादी की स्मृति में मधुर वाणी गुण ने बहुत ही मर्मस्पर्शी गीत की प्रस्तुति देकर सभी को भावविभोर कर दिया।*

*डायमण्ड हॉल के विशाल सभागार में सुबह 3 बजे घाटकोपर के भाई-बहनों द्वारा दादी की जीवनी पर दी गई लघु नाटिका की प्रस्तुति ने सभी के दिलों में दादी की स्मृतियों को तरोताजा कर दिया।*

“प्रकाश स्तंभ पर देशभर से आए भाई-बहनों ने कतारबद्ध होकर दादी को अपने श्रद्धासुमन अर्पित किए”

“प्रकाश स्तंभ को विभिन्न प्रकार के सुंदर-सुंदर पुष्पों से सजाया गया जो चारों ओर अपनी सुंदरता और खुशबू बिखेरता सभी को आकर्षित करता रहा”



## दिव्यता की प्रकाशपुंज...दादी प्रकाशमणि

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के विशाल आध्यात्मिक संगठन का सफल नेतृत्व करते हुए दादी प्रकाशमणि जी ने अपने जीवन काल में विश्व कल्याण का परचम लहराया। ऐसी महान विभूति का जन्म दीपावली के शुभ दिन पर सन् 1922 में अविभाजित भारत के सिंध प्रांत के हैदराबाद शहर में हुआ था। दादी जी बचपन से ही कुशाग्र बुद्धि थे। उनका इस संस्था में एक स्नेहमयी, लगनशील, आज्ञाकारी कुमारी के रूप में पदार्पण हुआ। उस समय इस संस्था को ओम मंडली के नाम से जाना जाता था। उन्होंने 14 वर्ष की अल्पायु में ही अपना जीवन मानव कल्याण हेतु ईश्वर अर्पण कर दिया। आप परमात्म शिक्षा से प्रेरित होकर अपने जीवन में पवित्रता, शांति, प्रेम, सरलता, दिव्यता, नम्रता और निरहंकारिता जैसे विशेष गुणों को अपनाकर आध्यात्मिक प्रकाश को फैलाने और मानव को महान बनाने के कार्य में सफल रहे।

सन् 1969 में प्रजापिता ब्रह्मा ने अव्यक्त होने के पूर्व अध्यात्म की मशाल दादी जी को सौंप दी और स्वयं सम्पूर्ण बन गये। पिताश्री जी के अव्यक्त होने के पश्चात् दादी जी ने सम्पूर्ण मानवता की सेवा करते हुए एक विशाल आध्यात्मिक संगठन को साथ लेकर विश्व सेवा का अद्वितीय उदाहरण प्रस्तुत किया। उन्होंने विभिन्न जाति-वर्ग, रंग-भेद को दूर करने के लिए मानवता में विश्व बंधुत्व एवं वसुधैव कुटुम्बकम् की भावना को जगाने के लिए सभी को आध्यात्मिक एवं प्रभु



ब.कु. गंगाधर

संतान की स्मृति दिलाई तथा परमात्म अवतरण के ईश्वरीय संदेश को अल्प समय में सम्पूर्ण विश्व के क्षितिज पर गुंजायमान किया।

आपके कुशल नेतृत्व के कारण संस्थान को संयुक्त राष्ट्र संघ में गैर सरकारी संस्था के तौर पर आर्थिक एवं सामाजिक परिषद् का परामर्शक सदस्य बनाया एवं युनिसेफ ने भी आपको अपने कार्यों में सहभागी बनाया। आपके नेतृत्व में संस्थान ने विश्व शांति हेतु कई रचनात्मक एवं सार्थक कार्यक्रम अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित किये। आपकी उपलब्धियों को देखकर संयुक्त राष्ट्र संघ ने सन् 1987 में एक अंतर्राष्ट्रीय तथा पाँच राष्ट्रीय स्तर के 'शांतिदूत' पुरस्कार प्रदान कर सम्मानित किया। कुशल प्रशासिका दादी जी के कर्तव्यों, गुणों, चरित्रों और महानताओं की झलक सर्व को अपनी ओर आकर्षित करती थी। ऐसी विशालहृदयी व्यक्तित्व की धनी थीं दादी प्रकाशमणि जी, जिनके दर्शन मात्र से ही दुःख, अशांति एवं चिंताएं दूर हो जाती थीं। आपके सरल, हृदयस्पर्शी एवं पवित्र भाव के कारण आप सबके दिलों में अमर हैं।

ऐसी महान आत्मा को हमें भी नजदीक से देखने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। हमने देखा, दादी जी न केवल संस्थान की हेड थीं किंतु वे एक ईश्वरीय परिवार की मुखिया भी थीं। दादी जी का हृदय इतना विशाल व सरल था कि वे विशाल परिवार के संगठन के मध्य पूछती थीं कि आप सभी दादी से संतुष्ट हो? ये दादी का कहना अपने आप में कितना निश्चल एवं आत्मविश्वास से भरपूर महसूस होता था। दादी जी इस विशाल ईश्वरीय परिवार में हरेक की हर आवश्यकताओं का न सिर्फ ख्याल रखती थीं बल्कि उसे त्वरित पूरा भी करती थीं।

दादी का स्नेहमयी प्रशासन एक अद्भुत मिसाल की तरह हमारे सामने है। हर कोई कहता, दादी मेरी है, हृदय से निकली हुई इन दुआओं की दादी धनी थीं। हर कोई बेझिझक उन्हें मिल सकता था और अपनी बात रख सकता था। दादी जी का प्रेमपूर्ण व्यवहार आज भी भूले नहीं भुलाया जा सकता। हमने तो दादी जी के नजदीक रहकर उनकी खूबियों को न सिर्फ देखा बल्कि अपने अंदर भी उन जैसे कार्य करने का उमंग और उत्साह भरने की प्रेरणा ली। ऐसी महान विभूति दादी जी ने 25 अगस्त 2007 को अपने भौतिक देह का त्याग कर नई दुनिया के निर्माण हेतु अव्यक्त यात्रा को प्रस्थान किया। उन्हें सर्व ईश्वरीय परिवार एवं देश-विदेश की ओर से पंद्रहवें पुण्य स्मृति दिवस पर शत श्रद्धासुमन अर्पित।



राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

प्यारा बाबा, अपने एक-एक बच्चे को देख कितना खुश होता है। हर एक के आगे बच्चों की कितनी महिमा करता है। अभी टाइम ज्यादा नहीं है तो बाबा चाहता क्या है? दुनिया की सेवा तो कर ही रहे हो लेकिन साथ में अभी साथियों की भी सेवा करनी है। कईयों की तबियत खराब होती है और मौसम ऐसा है जो तकलीफ हो ही जाती। बाबा भी ऐसे टाइम पर हर एक बच्चे को जो तकलीफ में हैं उन पर अपनी दृष्टि से ऐसे नजर डालता है, जो देखते ही लगता है कि यह नजर उसे निरोगी व निर्विघ्न बना रही है। बाबा की वह दृष्टि आपके सामने आ गई ना! आ गई! देख रहे हो! बाबा कितना प्यार से देख रहे हैं, बीमारी कैसी भी हो, ठीक होनी ही चाहिए, ऐसी भी कई बीमारियां हैं लेकिन बाबा की दवाई महापुण्यकारी है। दृष्टि देना बाबा का काम है लेकिन बाबा की दृष्टि का लाभ लेना यह हम बहन-भाइयों का काम है। बाबा के नयन उनके नयनों से मिलते हैं तो उसमें शक्ति आ जाती है।

आजकल सबको दया बहुत आती है क्योंकि पेशेंट बहुत बढ़ते जाते हैं। कोई भी बीमारी आये उसमें हमको अशरीरी बनना पड़े, बाबा ने हमें जो अशरीरी बनने का तरीका सिखाया है उससे हम शरीर से परे हो जाते हैं, लेकिन इसके लिए बहुत समय का अभ्यास चाहिए। नहीं तो दर्द के समय अशरीरी बन नहीं सकेंगे। शरीर खींचता है। इसके लिए डबल बटन दबाना पड़ता है, इसमें फुल पॉवर चाहिए। इसके लिए विशेष समय निकालकर योग में बैठना होता है। बीमारी में विशेष सबकी परीक्षा होती है।

## मन की दवाई कहीं बाहर नहीं मिलती...

अगर योगी की आदत नहीं होगी तो उस समय योग लगेगा नहीं। कमजोरी की ऐसी-ऐसी बातें सामने आ जाती हैं, जो बुद्धि भटक जाती है। योग लगाना शुरू भी करते हैं, फिर थोड़े दिन के बाद चेक करते हैं तो कहते फायदा तो बहुत कम है। तो सबसे बड़ी दवाई कौन-सी है? जैसे उन दवाइयों में कॉमन लोगों के लिए तो इंजेक्शन है, थोड़े समय के लिए आराम मिल जाता है। लेकिन बहुत समय की बीमारी थका देती है। अगर कोई ऐसा डॉक्टर मिलता है जो उनकी मुश्किल को सहज कर देता है, लेकिन सबसे सहज इलाज योग ही है। कई बार पेशेंट को उन दवाइयों का इतना इन्ट्रेस्ट आ जाता है जो वो छोड़ना ही मुश्किल है। तो अभी योग बल और मेडिकल बल दोनों ही चलाने की कोशिश करते हैं, लेकिन उससे कुछ समय तक ही फायदा लगता है। फिर दवाई का एक कोर्स पूरा करते हैं, थोड़े समय के बाद दूसरा कोर्स शुरू हो जाता है। फिर वह करते-करते थक जाते हैं इसीलिए बाबा कहता है सब रोगों का इलाज है आध्यात्मिकता, जिससे वो रोग ही नहीं आये। इसमें पहले कन्ट्रोल चाहिए अपने ऊपर, वह भी सिर्फ बाहर का कन्ट्रोल नहीं चाहिए। ज्ञान-योग का बल चाहिए। नियमों की भी पालना चाहिए, लेकिन कोई-कोई नियम लोगों को ऐसे लगता है कि हम पालन नहीं कर सकते हैं, ऐसे समझके छोड़ देते हैं। योग की झिल करने के लिए, सवरे उठना भी कईयों को मुश्किल लगता है, तो बीमारी खत्म कैसे होगी! मन की बीमारी की दवाई कोई बाहर नहीं है, वह तो मन के अन्दर ही है।

## हर्ट का कनेक्शन हार्ट से... इसलिए कभी हार्ट को हर्ट न होने दें

राजयोगिनी दादी जानकी जी

अच्छी बातों को जो यूज करते हैं, वह कभी किसी संस्कार-स्वभाव के वश नहीं होते। गीता में भी है कि इसका दोष नहीं है, यह स्वभाव के वश है इसलिए कभी किसी के स्वभाव-संस्कार का वर्णन नहीं करना, नहीं तो वो भी संस्कार के बारे में सोचना, वर्णन करना यह भी स्वभाव हो जायेगा, इसलिए स्व को सम्भालो। यह हार्ट बड़ा वीक(कमजोर) है, एक सेकण्ड में हर्ट हो जाता है। फिर इसे हील करना मुश्किल है। सबसे नाजुक है हार्ट। हर्ट(दर्द) का भी कनेक्शन हार्ट से है।

कभी भी न खुश होना माना जो दिया है, वो वापस ले लेगा, चला गया वापस, नहीं आयेगा फिर। अभी समय बहुत नाजुक है जितना भगवान भोलानाथ है, उतना धर्मराज भी है। समर्पण जीवन में ट्रस्टी और विदेही तो समर्पण की खुशियां मनाओ क्योंकि ईश्वर को समर्पण हो गये। कोई इन्सान को समर्पण नहीं हुए हैं इसलिए किसी के दबाव या झुकाव में आ नहीं सकते। वन्दरफुल ईश्वर है, हम भी भाग्यशाली हैं, हमको और बाताओं के लिए सोचने व बोलने के लिए टाइम ही नहीं है। तभी तो कभी बाबा के सामने जाओ, बाबा के सामने बैठो तो गुम हो जायेंगे। तो बाबा को देखते-

देखते बाबा जैसे बनो। इसके लिए हमारे अन्दर कोई भी कमी-कमजोरी को खत्म करने की लगन हो, तो बाबा की दृष्टि से वो कभी कम होते-होते खत्म हो जायेगी। बाबा ने एक मुरली में कहा तुम भी ऐसे टॉवर बन जाओ तो सबका ध्यान जायेगा। तो नॉलेज, लव, प्युरिटी, पॉवर से भरपूर रहो तो पॉवर के मुआफिक खींचता है।

अभी समय थोड़ा है, संकल्प में प्युरिटी, पीस, लव, नॉलेज हो तो समय और श्वास सफल हो जायेगा। ऐसे समय में अगर मुझे और कोई की बात याद आयी तो बाबा याद नहीं है। यह बड़ी महीन बात है, भले कोई 50 साल से ज्ञान सुना है, पर अभी ज्ञान बड़ा महीन हो गया है। योग वास्तव में ऐसा है, जो अब लगता है राजाई संस्कार बन रहे हैं। राजयोग से राजाई संस्कार हैं। थोड़ा भी घटिया संस्कार न हो। सेवा क्या है, राजाई संस्कार हो। रियल्टी की राजाई से भासना में रहना, सबके लिए यह जो सेवार्थ भावना पैदा होना, समर्पण हुए फिर देखते हैं, मन-वाणी-कर्म श्रेष्ठ है तो योगी माना विदेही और ट्रस्टी बन सकता है। जो होने वाला है वो हुआ ही पड़ा है, संगम का समय है कराने वाला बाबा है।



## एकरस स्थिति बनाने की भिन्न-भिन्न युक्तियां

एकरस स्थिति बनाने के लिए देखते हुए भी न देखो - यह अच्छी साधना है। कोई कहते देखते हुए भी न देखें फिर भी दिखाई पड़ता है। कितना इसका अभ्यास करने बिना एकरस स्थिति बन नहीं सकती। जिसे घर की याद होगी, उपराम वृत्ति होगी - वह देखते हुए भी नहीं देखेंगे। जिसके अन्दर पुरानी दुनिया से सन्यास की वृत्ति होगी, जो अन्दर से चेकिंग करते मेरा कहीं लगाव-झुकाव तो नहीं है, वह भी देखते हुए नहीं देखेंगे। किसी के तरफ रग जाना ही नुकसान है। बगुल के तरफ रग है तो वह खींचकर अपने समान बनायेगा। यदि दिखाई पड़ता है - यह हंस है और रग गई तो भी फरिश्ता नहीं बन सकते।

जब तक रीयल रुहानियत की खुशबू नहीं आई है तब तक एकरस स्थिति नहीं बन सकती। रुहानियत का रस सुख-शान्ति देने वाला रस है। रग है तो खुद भी उस रस में नहीं रह सकता है, जहाँ रग जाती है उसकी खींच होगी, बाबा से रुहानी रस खींच नहीं सकता। जैसे बहुत सूक्ष्म माँ के गर्भ में नाभी से बच्चे को खाना मिलता है। इतना सूक्ष्म सम्बन्ध जितना मात-पिता से है, उतना मात-पिता की सूक्ष्म शक्ति उसे जन्म देने व पालना देने में मदद करती है। जिन्हें वह रस मिला है उनकी कहाँ रग नहीं जा सकती। यह रस अनुभव किये बिना ईश्वरीय संतान का नशा नहीं

चढ़ेगा। शूद्र से ब्राह्मण बन गये बहुत अच्छा, पर ब्राह्मणों में भी नम्बरवार हैं। ब्राह्मण एक धामा खाने वाले होते हैं, गृहस्थी के हाथ का भी खा लेते हैं। दूसरे पुष्करणी ब्राह्मण होते हैं कोई रास्ता दिखाने वाले पण्डे होते हैं, कोई जन्मपत्री वाचने वाले होते। कोई किसकी ग्रहचारी हटाने वाले, किसी की सगाई कराने वाले होते। जन्म-मृत्यु, शादी किसी भी कार्य में ब्राह्मण के बिना काम नहीं चल सकता। तो देखना है हम ब्राह्मण किस योग्य हैं। कोई करनीघोर भी होते हैं, मरे हुए का कपड़ा पहन लेंगे। जैसे भूखे ब्राह्मण हैं। जैसा ब्राह्मण होता है उसको वैसा ऑफर करते हैं। उसे वैसी दक्षिणा, वैसा खाना मिलता है। अपने को देखना है - हम ब्रह्मा मुख वंशावली हैं, सो मेरी स्थिति कैसी है। पुरानी दुनिया से मुख मोड़ने में भी जो युद्ध करते वो सच्चे ब्राह्मण नहीं हैं, जिसकी पूरी इंगेजमेन्ट नहीं हुई है वो दूसरे की शादी क्या करायेंगे।

बाबा का बच्चा बनते ही अपनी स्थिति पर ध्यान हो। हमारी स्थिति कोई हिला नहीं सकता, नीचे-ऊपर नहीं कर सकता। कितने भी विघ्न आये, एक बल एक भरोसे के आधार पर स्थिति बहुत अच्छी बनती है। जिस आधार से स्थिति अच्छी बनती है वो लिस्ट अपने पास रखनी चाहिए। जिस बात का लक्ष्य रखकर



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

अनुभव करना हो उसकी लिस्ट बनानी चाहिए। समझो मुझे एकरस स्थिति बनानी हो तो किस-किस बात की लिस्ट बनाऊँ? पहले अन्तर्मुख रहूँ। बाह्यमुखता घड़ी-घड़ी खींचे नहीं फिर एकाग्रचित्त रहने की आदती बनने जायेंगे। एकाग्रचित्त बनने के लिए समेटने की शक्ति, समाने की शक्ति, सहनशक्ति चाहिए। कोई भी शक्ति की कमी है तो एकाग्रचित्त नहीं बन सकते। सहनशक्ति की कमी एकाग्रचित्त बनने नहीं देती। विस्तार से बोलने वाला, विस्तार से सोचने वाला एकाग्रचित्त नहीं बन सकता। समाने की शक्ति है तो मास्टर ज्ञान सागर बन सकते। एकाग्रचित्त बनने के लिए सहनशक्ति, समेटने की शक्ति, समाने की शक्ति ऐसी हो जो बीती तो बीती कर दे। पास्ट को पास्ट कर दे, फुलस्टॉप लगा दे। एकाग्र होकर बाबा को याद करना शुरू कर दे। कुछ भी हो रहा है - रिचक मात्र भी हलचल न हो। क्या हुआ, कैसे

बाबा का बच्चा बनते ही अपनी स्थिति पर ध्यान हो। हमारी स्थिति कोई हिला नहीं सकता, नीचे-ऊपर नहीं कर सकता। कितने भी विघ्न आये, एक बल एक भरोसे के आधार पर स्थिति बहुत अच्छी बनती है।



हुआ, क्यों हुआ, यह न हो। फुलस्टॉप देने की जब तक आदत नहीं है तक तक एकाग्रचित्त नहीं बन सकते। एकाग्रचित्त नहीं बन सकते तो एकरस स्थिति दूर हो जाती है। एकाग्रचित्त रहने वाला बाबा से गुप्त शक्ति ले सकता है। फिर ऐसे फील होगा कि यह शक्ति आत्मा को चला रही है। फालतू बातों में समय गंवाना छोड़ दो। बाबा से लिंक जुटी हुई हो। आनन्दय स्थिति बन सकती है। एकरस स्थिति बनाना माना आनन्दमय स्थिति को पाना उस आनन्द में सुख-शान्ति-प्रेम तक समाया हुआ है, अलग नहीं है। जब आनन्दमय स्थिति में चले जाओ तो सुख-शान्ति-प्रेम सब आ जाता है। आनन्दमय स्थिति मात-पिता के समान बनने में मदद करती है। तो सब बातों को छोड़ पिता को फॉलो करो। जो एक बाबा को देखता है उसे और कुछ दिखाई नहीं पड़ता। जो बाबा को फॉलो करता है उसके हर कदम में कल्याण है।



# परमात्म शिव की चैतन्य ज्ञान गंगाये

ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

से ज्ञान स । ग र परमात्मा शिव ने अवतरित होकर प्रजापिता ब्रह्मा के मुख द्वारा जो ज्ञान गंगा प्रवाहित की, उससे ही पतित आत्माएं पावन हुईं और स्वर्ग के सुखों के लिए अधिकारी हुईं। इसलिए गंगा भी 'पतित-पावनी' के नाम से प्रसिद्ध है और परमपिता परमात्मा भी 'पतित-पावन' के नाम से प्रसिद्ध हैं परन्तु पतितों को पावन करने वाली गंगा तो ज्ञान-गंगा है, न कि जल-गंगा।

वनस्पतियों, औषधियों, धातु-सत्त्वों इत्यादि को साथ बहा लाने के कारण इनके जल में कुछ शारीरिक रोग खत्म करने की शक्ति भी हो सकती है परन्तु आत्मा के जो काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार आदि रोग हैं अथवा इन विकारों के कारण आत्मा की जो अपवित्रता है, उनको परमपिता परमात्मा शिव ही के ज्ञान द्वारा हरा जा सकता है; इसीलिए ही परमात्मा शिव को 'हरा' अथवा पतित-पावन कहा जाता है और ज्ञान ही के बारे में गीता में कहा गया है कि- "हे वत्स, संसार में पापों को हरने के लिए ज्ञान-जैसी अन्य कोई वस्तु नहीं है।" पुनश्च, जिन सरस्वती, गंगा इत्यादि माताओं-कन्याओं द्वारा उस ज्ञान का प्रचार और प्रसार हुआ, जिनका आज तक भी नवरात्रों में बाल-वृद्ध सभी कुमारिकाओं के रूप में आमन्त्रित करके नमस्कार करते हैं, पतित-पावनी तो वे चैतन्य गंगायें ही थीं।

लोग समझते हैं कि राजा सगर के हजारों बच्चे श्राप से मूर्छित हो गये थे और उन्हें फिर से जीवित करने के लिए तथा श्राप-मुक्त करने के लिए भगीरथ ने तपस्या की थी और तब शिवजी की कृपा से आकाश(स्वर्ग) से गंगा उतरी थी जिसके जल से सगर के बच्चे फिर जीवन को प्राप्त करके उठ खड़े हुए थे और यह भारत भूमि भी पवित्र हो गई थी। परन्तु, विवेक द्वारा स्पष्ट है कि किसी भी नदी के जल द्वारा न तो पूर्व काल में मूर्छित अथवा मरे हुए व्यक्ति जीवित हो सकते हैं, न ही उस जल से उनके पाप धुल सकते हैं। पुनश्च(इसके बाद), स्वर्ग से गंगा का इस धरा पर आना, शंकरजी का उसे अपनी जटाओं में धारण करना आदि-आदि बातें भी

प्रजापिता ब्रह्मा की जो मानसी पुत्री (ब्रह्माकुमारी) सरस्वती थीं जिन्होंने का 'ज्ञान की देवी' के रूप में गायन-पूजन भी चला आता है, उन्होंने तथा उनकी तरह ब्रह्मा की अन्यान्य(अनेकानेक) मानसी कन्याओं ने इस ज्ञानामृत को अपने बुद्धि रूपी कलश(कुम्भ)

अतः इन रहस्यों को समझकर आज हरेक मनुष्य को निर्णय करना चाहिए कि - "पतित-पावन परमात्मा शिव ही हैं या यह जल-गंगा? क्या चैतन्य ज्ञान-गंगायें सरस्वती इत्यादि ही

जिन माताओं-कन्याओं द्वारा परमात्मा के ज्ञान को चहुँ ओर फैलाया गया, उसका प्रचार-प्रसार हुआ, उसकी यादगार आज नवरात्रों में कन्याओं को पूजना, उनको भोग खिलाना, उनके पैर आदि धोना है। समाज उन्हीं धारणाओं को याद रखता है जिनको कभी न कभी हमने किया है। जितनी भी अर्चन, पूजन और गायन की विधियाँ हैं वो परमात्मा द्वारा किये गये कार्यों की यादगार ही हैं। सिर्फ बिना अर्थ त्योहार मनाना उस त्योहार के साथ पूर्णतः न्याय न होना है। नवरात्रि का सम्पूर्ण अर्थ इस लेख में उल्लिखित है इसलिए इसे अवश्य पढ़ें। तभी सच्चा अर्थ आपको समझ में आयेगा कि नवरात्रि असल में है क्या!

विवेक के विपरीत हैं। तब प्रश्न उठता है कि वास्तविकता क्या है? परमपिता परमात्मा शिव प्रजापिता ब्रह्मा के मानवीय तन में प्रवेश करके(अवतरित होकर) ज्ञान गंगा प्रवाहित करते हैं। जैसे ज्ञान के अनेक नाम हैं, वैसे ही प्रजापिता ब्रह्मा के भी अनेक नाम हैं, जिनमें से एक नाम 'भगीरथ' का अर्थ है वह रथ जो यश वाला अथवा भाग्यशाली है। ब्रह्मा का एक लाक्षणिक नाम 'भगीरथ' इसलिए प्रसिद्ध होता है कि उसके शरीर रूपी रथ पर भगवान् शिव सवार होते हैं। प्रसिद्ध है कि ब्रह्माजी ने बहुत योग-तपस्या की थी। अतः आजकल 'भगीरथ' शब्द बहुत परिश्रम करने वाले अथवा तपस्या करने वाले अथवा असम्भव कार्य को सम्भव करने वाले व्यक्ति का भी वाचक है। तो आकाश से भी पार जो परमधाम अथवा परलोक है, वहाँ

में धारण करके दूसरों को भी इस द्वारा पावन किया। अतः वे भी पतित-पावनी सरस्वती, गंगा इत्यादि नामों से प्रसिद्ध हुईं। उन्होंने भारत के अनेकानेक स्थानों पर जाकर ज्ञान-धारा से मनुष्यों को पवित्र किया और हीरे तुल्य बनाया। उन्हीं की पुण्य-स्मृति में भारत की इन नदियों के नाम भी गंगा, यमुना, सरस्वती इत्यादि हैं और चूँकि संगम काल ही में चैतन्य गंगा, सरस्वती इत्यादि कन्याओं-माताओं का परस्पर तथा परमपिता परमात्मा शिव से संगम(मिलन) हुआ था, इसलिए प्रयाग में इन नदियों के संगम-स्थान का भी आज भक्त लोग विशेष महत्त्व मानते हैं।

उपर्युक्त से स्पष्ट है कि जल की ये जो गंगा, यमुना आदि नदियाँ हैं, ये भले ही शरीर को तो पवित्र करती हैं और पर्वतों से अनेक प्रकार की

पतित पावनी थीं या यह जल-गंगायें पतित पावनी हैं? क्या कलियुग और सतयुग के आदि का संगम समय, कि परमात्मा का अवतरण होने के कारण सरस्वती आदि का परमात्मा के साथ मिलन(संगम) होता है, शुभकारी है या जल की नदियों का संगम अमर पद को देने वाला है? पुनश्च, क्या अमृत कोई पेय तत्व है या ज्ञान ही पावनकारी और अमरपद के योग बनाने वाला होने के कारण 'अमृत' हैं?" इन बातों का निर्णय करके मनुष्य को वास्तविक कुम्भ मनाना चाहिए क्योंकि अब संगम समय परमपिता परमात्मा शिव अवतरित होकर पुनः ज्ञानामृत का कलश दे रहे हैं और प्रजापिता ब्रह्मा(भगीरथ) के पुरुषार्थ से चैतन्य गंगायें(ब्रह्मा की मानसी पुत्रियाँ) भी जन-जन को ज्ञान द्वारा पावन कर रही हैं।



**नरसिंहपुर-म.प्र.**। जन्माष्टमी के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में कृषि वैज्ञानिक आशुतोष शर्मा, ग्रैन मर्चेट कैलाश नेमा, जनरल मैनेजर सहकारी बैंक आर.सी. पटेल, सतीश नेमा, ब्र.कु. कुसुम दीदी, केदार गुप्ता, पूर्व विधायक सुनील जायसवाल, कवि रमाकांत गुप्ता, राकेश जैन तथा मुकेश नेमा।



**इंदौर-प्रेमनगर(म.प्र.)**। उपिन्दर धर, वाइस चांसलर, श्री वैष्णव विद्यापीठ विश्वविद्यालय इंदौर तथा श्रीमति संतोष धर, डीन, डॉक्टरल स्टडीज एंड रिसर्च, श्री वैष्णव विद्यापीठ विश्वविद्यालय इंदौर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शशि दीदी।



**विजयवाड़ा-आ.प्र.**। एनटीआर जिले के कलेक्टर एस.दिल्ली राव को रक्षासूत्र बांधने से पूर्व आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु. पद्मजा बहन।



**शांतिवन-आबू रोड**। आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत 'हर घर तिरंगा' अभियान के तहत बाइक रैली का शुभारंभ करते हुए ब्रह्माकुमारीज संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी, मल्टीमीडिया चीफ राजयोगिनी ब्र.कु. करुणा भाई, कार्यकारी सचिव राजयोगिनी ब्र.कु. मृत्युंजय भाई, प्रसिद्ध गायक हरीश मोयल, मुम्बई तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



**गांधीनगर-गुज.**। स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण राज्यमंत्री ऋषिकेश पटेल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्रह्माकुमारीज से 28 सेवाकेन्द्र की संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. कैलाश दीदी। साथ में चिलोडा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. तारा बहन, ऊर्जा नगर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रंजन बहन, से.28 से ब्र.कु. जुगनु बहन तथा ब्र.कु. कृपल बहन आदि उपस्थित रहे।



**बड़वानी-म.प्र.**। लोकसभा सांसद गजेन्द्र पटेल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मीना बहन। साथ है ब्र.कु. लीला बहन।



**खरगोन-म.प्र.**। खरगोन विधानसभा विधायक रवि जोशी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मनीषा बहन, ब्र.कु. देवकन्या बहन तथा ब्र.कु. प्रभाकर भाई।



**मुंदरा-कच्छ(गुज.)**। सेवाकेन्द्र पर आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में एडवोकेट सुनील मेहता को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुशीला बहन।



**छतरपुर-बिजावर(म.प्र.)**। ब्रह्माकुमारीज के शिव सिटी कॉलोनी आशीर्वाद भवन में 'हर घर तिरंगा' एवं 'कल्प तरु' अभियान के तहत तथा रक्षाबंधन के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में पुलिस अधीक्षक रघु केसरी, कुशवाहा समाज के उपाध्यक्ष चिंतामन कुशवाहा, ब्रह्माकुमारीज की जिला संचालिका ब्र.कु. शैलजा बहन, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रीति बहन तथा अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।

# आध्यात्मिक ज्ञान जीवन जीने के लिए है न कि...

आत्मा का ज्ञान होने या न होने से हमारे जीवन में क्या फर्क पड़ेगा! बहुत बड़ा फर्क पड़ेगा क्योंकि जिस तरह मनुष्य जीवन की क्वालिटी आज हो गई है उस क्वालिटी के हिसाब से अपने जीवन में कोई भी खुश नहीं है। और उसका कारण यही है क्योंकि उस वास्तविकता को हमने समझा ही नहीं। और इसलिए हम अपनी जीवनशैली को उस अनुसार न बना सके, न जी सके। जिस तरह से आज मनुष्य जीवन की क्वालिटी हो गई है उसमें हम यही देखते हैं कि दुःख, अशान्ति, तनाव से हर व्यक्ति ग्रस्त है और भय का जीवन जी रहा है। क्रोध, ईर्ष्या ये सारे जो अवगुण हैं वो हमारे जीवन में इतने नैचुरल रीति से आ गये हैं और इस कारण से लाइफ की क्वालिटी एकदम निगेटिव हो गई। तो आत्मा के ज्ञान से हमारे जीवन के अन्दर बड़ा फर्क पड़ता है। हमारे जीवन की क्वालिटी में, ही जीवन की शैली में, हमारे इंटरैक्शन(संवाद) में, हमारे व्यवहार में, कुशलता हमारी विकसित होने लगती है इसीलिए आज के युग में आत्मा का ज्ञान बहुत आवश्यक है। शरीर



**ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका**

और आत्मा दो चीज है, शरीर की वास्तविकता को हम बहुत अच्छे से जानते हैं शरीर माना पाँच तत्व। और इसीलिए जीवन जीने के लिए हमें वही पाँच तत्वों की आवश्यकता है। आज हमें ऑक्सीजन चाहिए क्योंकि ऑक्सीजन से ही ये शरीर बना है। ये शरीर की वास्तविकता है। जीने के लिए पानी चाहिए क्योंकि 60 से 70 प्रतिशत पानी का हिस्सा है। प्रकाश चाहिए क्योंकि ये शरीर की वास्तविकता है। आज ये पाँचों तत्वों में से एक तत्व भी कम हो जाये तो मनुष्य कितनी घुटन महसूस करता है। पानी जब पीता है तो व्यक्ति सोच के

नहीं पीता कि कितना पीना है लेकिन जैसे ही अन्दर का वॉटर लेवल बैलेन्स हो जाता है तो अपने आप गिलास छोड़ देता है।

ठीक इसी तरह आत्मा को भी जीवन जीने के लिए कुछ चाहिए या नहीं चाहिए! शरीर को तो पाँच तत्व चाहिए। शरीर में आत्मा को जीवन जीने के लिए सात गुण चाहिए। और वो सात गुण कौन से हैं? इसीलिए आत्मा को कहा जाता है कि आत्मा सतोगुणी है। शरीर पाँच तत्वों का सार है। आत्मा सात गुणों का सार है और आत्मा के वो सात गुण कौन-से हैं? आत्मा के सात गुण हैं - ज्ञान, पवित्रता, प्रेम, शान्ति, सुख, आनंद और शक्ति। जो हरेक को जीवन जीने के लिए आवश्यक है। सर्वप्रथम हर आत्मा को जीवन जीने के लिए आध्यात्मिक ज्ञान चाहिए। क्यों चाहिए? क्योंकि आज भौतिक दुनिया के अन्दर विज्ञान अपनी चरम सीमा पर है। उसके बावजूद भी प्रार्थना में बचपन से हमें यही सिखाया गया... अज्ञान से हमें ज्ञान की ओर ले चलो प्रभु। तो जीवन जीने के लिए सबसे पहले आध्यात्मिक ज्ञान की आवश्यकता है।



**गांधीनगर-गुज.**। रेवेन्यू, आपत्ति व्यवस्थापन, कायदा एवं न्याय तंत्र राज्यमंत्री राजेन्द्र त्रिवेदी को रक्षामूर्त बांधते हुए ब्रह्माकुमारीज से.28 सेवाकेन्द्र की संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. कैलाश दीदी। साथ में चिलोडा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. तारा बहन, ऊर्जा नगर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रंजन बहन, से.28 से ब्र.कु. जुगनु बहन तथा ब्र.कु. कृपल बहन आदि उपस्थित रहे।



**मंदसौर-म.प्र.**। सांसद सुधीर गुप्ता को रक्षामूर्त बांधते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. उषा बहन।



**जबलपुर-नेपियर टाउन(म.प्र.)**। नरसिंह मंदिर के पीठाधीश्वर महाराज नरसिंह जी को रक्षामूर्त बांधने एवं ईश्वरीय सौगात भेंट करने के पश्चात् साथ हैं ब्र.कु. वर्षा बहन, ब्र.कु. भावना बहन, ब्र.कु. डॉ. श्याम भाई तथा ब्र.कु. संतोष भाई।



**राजकोट-अवधपुरी(गुज.)**। आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत 'हर घर तिरंगा' अभियान का सेवाकेन्द्र पर शुभारंभ करते हुए गुजरात के ट्रांसपोर्ट मिनिस्टर अरविंद भाई रैयाणी, राजकोट शहर महामंत्री किशोर भाई राठीड़, कॉर्पोरेटर, ब्र.कु. रेखा बहन, ब्र.कु. शीतल बहन तथा अन्य।



**कटनी-सिविल लाइन(म.प्र.)**। न्यू कटनी जंक्शन रेलवे के परिया मैनेजर आशीष गहलानी को रक्षामूर्त बांधते हुए ब्र.कु. लक्ष्मी बहन।



**खरगोन-म.प्र.**। ब्रह्माकुमारीज के मण्डलेश्वर सेवाकेन्द्र में आने पर ग्राम बकावा, तहसील बड़वाह की साध्वी सुश्री अपराजिता जी को रक्षामूर्त बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. किरण दीदी।



**मालीया हाटीना-गुज.**। पुलिस स्टेशन के पी.आई. सलीम मंधरा को रक्षामूर्त बांधते हुए ब्र.कु. मीता बहन।



**रतलाम-नजरबाग कॉलोनी(म.प्र.)**। कोर्ट के अध्यक्ष अभय शर्मा को रक्षामूर्त बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीमा बहन।



**सरायपाली-छ.ग.**। एस.डी.एम. श्रीमति नम्रता जैन को रक्षामूर्त बांधते हुए ब्र.कु. अहिल्या बहन।



**धड़गांव-महा.**। नगर पंचायत अध्यक्ष धाना पाटिल को रक्षामूर्त बांधते हुए ब्र.कु. सरिता बहन।



**इंदौर-म.प्र.**। महामण्डलेश्वर हंस चैतन्य जी महाराज को रक्षामूर्त बांधते हुए ब्र.कु. प्रमिला बहन। साथ हैं ब्र.कु. नारायण भाई।



**कतारगाम-सुरत(गुज.)**। एसएमसी, सुरत महानगर पालिका में सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को रक्षामूर्त बांधते हुए ब्र.कु. पारुल बहन।



**आनंद नगर-परभणी(महा.)**। पुलिस स्थानक के पुलिस निरीक्षक सुभाषचंद्र मरकड को रक्षामूर्त बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रणिता बहन। साथ हैं जीबलकर भाई।

**ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें**

कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न-5, आबू रोड, राज. 307510

सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,  
Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक - 240 रुपये, तीन वर्ष - 720 रुपये, आजीवन - 6000 रुपये

Website: www.omshantimedia.org

For Online Transfer

BANK NAME:- STATE BANK OF INDIA(SBI)  
ACCOUNT NAME:- OM SHANTI MEDIA  
ACCOUNT NO:- 30826907041,IFSC - CODE - SBIN0010638  
BRANCH- Prajapita Brahmakumaris Ishwariya Vishwa Vidhyalya, Shantivan

Note:- After Transfer send detail on  
E-Mail - omshantimedia.acct@bkivv.org  
OR

Whatsapp, Telegram No.:- 9414172087

ALL-IN-ONE QR

**Paytm**  
Accepted Here

Wallet KYC NOT Required

Scan & Pay using Paytm App

Wallet of Bank A/c Any Debit or Credit Card Paytm Postpaid

SHIM LPI

# राम को देखना नहीं... राम को जीना है

जन्म का महत्त्व जन्मदिवस के साथ बढ़ जाता है। हम सभी अपने जन्म की तिथि-तारीख और समय को याद रखते हैं और उसी आधार से कुंडली बनाते हैं। कुंडली बनाते हुए ज्योतिषी उस तिथि-तारीख और समय के हिसाब से आपके भविष्य को तय करता है, लेकिन साथ में यह भी कह देता है कि यह आपके पूर्व तिथि-तारीख और समय के आधार से भविष्य है लेकिन कर्म के आधार से यह बदल भी सकता है। अष्टमी पहले आती है और नवमी बाद में आती है तो निश्चित रूप से कृष्ण पहले आये और राम बाद में आये। ऐसी मान्यता है कि राम दशरथ के सर्व पुत्रों में सबसे बड़े और विवेकशील थे। तो आज हम राम के चरित्र को देखेंगे कि कैसे वो विवेकशील थे और किस तरह से उन्होंने इसका अपने जीवन में प्रयोग किया।

दुनिया में सभी लोग कहते हैं कि हम अपने पिता के नकशे कदम पर चल रहे हैं, पिता ही हमारे लिए भगवान हैं, ये आप लोग भी कहते ही हैं। लेकिन पिता राम के भी थे राजा दशरथ जी। उनकी तीन रानियां थीं, लेकिन राम के पास तो केवल एक थीं सीता। तो उन्होंने तो अपने पिता को पिता का स्थान दिया लेकिन पिता के नकशे कदम पर तो नहीं चले। ये विवेक की बात है, समझने की बात है कि राम मर्यादित थे, राम सुलझे हुए थे। ये एक मानसिक दशा का वर्णन तुलसीदास की तरफ से है कि जब व्यक्ति चाहे वो कितना ही शक्तिशाली क्यों न हो लेकिन उसका विवेक जब काम नहीं करता है तो अपने आप को वो अनेक लोगों से जोड़ता चला जाता है, उलझता चला जाता है। आप देखो, जितना नाम राम का है, उतना दशरथ का नहीं है। थे वो उनके पुत्र। कारण, कि दशरथ जी ने अपने मन-बुद्धि और संस्कारों

को लिप्त किया और-और कार्यों में लेकिन राम ने उद्धार किया, किसका, पूरे विश्व का। जिसमें आप लोग सुनते हैं, अहिल्या का, शबरी का, मारीच का, रावण का सबका उदाहरण आपके सामने है। तो ये उदाहरण क्यों बने

**क्योंकि उन्होंने अपने मन-**

इन्हीं को क्यों ले गये, और भी तो दो भाई थे, भरत और शत्रुघ्न, उनको भी ले जा सकते थे। उनको क्यों नहीं लिया? कहते हैं, वो उस समय ननिहाल में थे। अब ये हम सबकी गाथा है कि ननिहाल कौन बार-बार जाता है,

**किसको ननिहाल बहुत**

माना अपने आप को भटकता नहीं, आकर्षण में नहीं जाता, व्यर्थ से खुद को नहीं जोड़ता। वो निरंतर अपना कार्य करता है। इसलिए पूरे विश्व का मित्र बनना अर्थात् 'विश्वामित्र' बनने के लिए हमें लक्ष्य को छोड़ना नहीं होता। इसलिए लक्ष्मण राम के साथ हमेशा दिखाये जाते हैं। यही तो आज हम सबकी स्थिति है। उदाहरण तो छोटे बच्चे का है, हम सब तो चलो ननिहाल नहीं जा रहे, लेकिन हमारा ननिहाल आज औरों के साथ जुड़ना, बाहर जाना, जो जगह पसंद है वहां बैठना, जो खेल पसंद है उसमें अपने आप को जोड़े रखना, समय बर्बाद करना आदि उसी के उदाहरण हैं। तो वो व्यक्ति कहां से विवेकशील है, कहां से लक्ष्य प्राप्त कर सकता है और कहां से वो किसी का उद्धार कर सकता है! तो इस रामनवमी में राम के जन्मदिवस पर राम जैसा चरित्रवान और विवेकशील बनने का हम क्या प्रण नहीं ले सकते! तुलसीदास जी ने राम के चरित्र को अर्थात् आत्मा राम के चरित्र को मानसिक रूप से तैयार करके आपके सामने रखा। उसको विभिन्न परिस्थितियों से गुजारा, अलग-अलग बातों को उसके साथ जोड़ा ताकि हर कोई उस चरित्र को सुने पढ़े देखे और उससे कुछ सीखे। नहीं तो किसने उस राम को देखा है! बस जो आपने सीरियल(धारावाहिकों) में देखा है, उसको आप देख तो लेते हो लेकिन उसके अर्थ और भावार्थ पर नहीं जा पाते हो तो उसको जीवन में उतार भी नहीं सकते। जब तक राम जीवन में उतरेंगे नहीं तब तक हम राम के चरित्र को समझ भी नहीं सकेंगे। इसलिए राम के चरित्र को समझने के लिए हमें सिर्फ त्योहार मनाना नहीं है, बल्कि मनन-चिंतन के द्वारा उसके भावार्थ के साथ जीना है।



**बुद्धि को**

**आकर्षण में नहीं फंसाया। तो ये**

कहानी एक राम की तो नहीं हो सकती। निश्चित रूप से आत्मा राम की हो सकती है जो हर घट(शरीर) में है, जो अपने मन-बुद्धि को दुनिया के आकर्षण में लिप्त करके बैठा है। अगर उसका विवेक जागृत हो जाये तो वो भी विदेही(सीता) से विवाह कर लेगा और अपने आप को हमेशा विदेही रखेगा। इसीलिए राम को सीता के साथ दिखाया जाता है। दूसरा, आपने देखा होगा कि राम और लक्ष्मण को अपने साथ कौन ले गया, विश्वामित्र ले गये। सिर्फ

**पसंद होता है?**

**जो बच्चे अपने आप को**

लाडला समझते हैं, माँ के साथ रहते हैं और नाना-नानी के प्यार को बहुत महत्त्व देते हैं। अगर एक शब्द में कहा जाये तो जो काम से जी चुराते हैं, जो आराम से बैठना चाहते हैं। एक कहावत है, कि कहां गये, तो कहीं ननिहाल तो नहीं चले गये! अब आप इसको पूरी तरह से शाब्दिक रूप से ना ले लें, इसके भावार्थ में जायें कि जिनको निरंतर लक्ष्य का ध्यान है, जिनको आगे बढ़ने का मन है, जिनको उद्धार करने का मन है, वो कभी भी रिश्तेदारी में नहीं जाता।



**विजयवाड़ा-आ.प्र.**। माननीय मुख्यमंत्री वार्ड.एस. जगन मोहन रेड्डी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शांता बहन। साथ हैं ब्र.कु. पद्मजा बहन तथा अन्य।



**पाटण-सातारा(महा.)**। कैबिनेट मंत्री शंभुराज देसाई को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विद्या बहन।



**बड़वानी-म.प्र.**। राज्यसभा सांसद डॉ. सुमेर सिंह सोलंकी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मीना बहन। साथ हैं ब्र.कु. लीला बहन।



**नखत्राणा-कच्छ(गुज.)**। विधायक पद्मन सिंह जाडेजा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रक्षा बहन। साथ हैं ब्र.कु. किरण बहन।



**खरगोन-म.प्र.**। कलेक्टर श्रीकुमार पुरुषोत्तम को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. देवकन्या बहन व ब्र.कु. मनीषा बहन। साथ हैं ब्र.कु. प्रभाकर तथा नरेन्द्र गांधी।



**राजनांदगांव-छ.ग.**। छत्तीसगढ़ युवा आयोग के अध्यक्ष जितेन्द्र मुदलियार को परिवार सहित रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. पुष्पा बहन।



**चिलोडा-गांधीनगर(गुज.)**। पुलिस स्टेशन में पी.आई. एम.जे. जाडेजा को रक्षासूत्र बांधने से पूर्व आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए जगदम्बा भवन सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. तारा बहन।



**मुम्बई-घाटकोपर सबजोन**। ब्रह्माकुमारीज के योग भवन सेवाकेन्द्र की ओर से शिव सेना प्रमुख एवं पूर्व मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. प्रतिभा बहन।



**कतारगाम-सुरत(गुज.)**। हिन्दु विश्व परिषद बजरंग दल समूह के भाइयों को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शारदा बहन।



**सैंधवा-म.प्र.**। पूर्व पशुपालन राज्यमंत्री अंतरसिंह आर्य को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. छाया बहन, ब्र.कु. साधना बहन व ब्र.कु. राधा बहन।



**वर्धा-महा.**। आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत स्वतंत्रता दिवस पर आयोजित 'नृत्य स्पर्धा' का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए समाज कल्याण उपायुक्त शरद भाई चव्हाण, ब्र.कु. माधुरी बहन, मास्टर अमित कुर्वे, मास्टर मयूर, ब्र.कु. मधु बहन, ब्र.कु. रेनु बहन, ब्र.कु. अपर्णा बहन व अन्य।

# जायफल के फायदे फल की तरह

इससे जुड़े एक शोध में जिक्र मिलता है कि दो हफ्तों तक जायफल चूर्ण का इस्तेमाल अनिद्रा से पार पाने में मददगार हो सकता है।

## पाचन तंत्र सुधारने में

जायफल का उपयोग पाचन तंत्र को सुधारने के लिए भी किया जा सकता है। एनसीबीआई की वेबसाइट पर प्रकाशित एक शोध में जिक्र मिलता है कि आयुर्वेद में जायफल का उपयोग कई समस्याओं से निजात पाने के लिए किया जाता है, जिसमें खराब पाचन तंत्र को ठीक करना भी शामिल है। साथ ही यह मल त्यागने की क्रिया को भी सरल बना सकता है। वहीं, एक अन्य शोध में गैस, डायरिया और अपच की समस्या के लिए इसके उपयोग का पता चलता है।

## दर्द निवारक के रूप में

जायफल का उपयोग दर्द निवारक के रूप में किया जा सकता है। इस विषय पर डिपार्टमेंट ऑफ फार्मास्यूटिकल साइंसेज (शिकागो) के द्वारा शोध किया गया। शोध में पाया गया कि जायफल के अर्क में एनाल्जेसिक गुण यानी की दर्द को दूर करने वाला गुण पाया जाता है।

## गठिया के लिए जायफल

गठिया की समस्या में जोड़ों में दर्द के साथ ही सूजन की समस्या हो सकती है। इस विषय से संबंधित एक शोध में पाया गया कि जायफल का उपयोग मांसपेशियों में ऐंठन और गठिया की समस्या में लाभकारी हो सकता है। इसमें एनाल्जेसिक और

एंटीइन्फ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं। ये गुण गठिया के दौरान होने वाले दर्द और सूजन में राहत देने का कार्य कर सकते हैं।

## मधुमेह में जायफल के गुण

एनसीबीआई की वेबसाइट पर प्रकाशित एक शोध में पाया गया कि जायफल के अर्क में एंटीडायबिटिक गुण पाए जाते हैं। यह गुण रक्त में मौजूद ग्लूकोज के स्तर को बढ़ने से रोकने में मदद कर सकते हैं। इसलिए, कहा जा सकता है कि मधुमेह की समस्या

भी फायदेमंद हो सकता है। जानवरों के ऊपर किए गए शोध में पाया गया कि जायफल के जलीय अर्क में एनजियोलिटिक गुण पाए जाते हैं, जो चिंता को दूर करने में सहायक हो सकते हैं। साथ ही शोध में पाया गया कि जायफल के अर्क में एंटीडिप्रेसेंट गुण पाया जाता है, जो अवसाद को कम करने में मददगार हो सकता है।

## मुंहासों को कम करने में

मुंहासों की समस्या से निजात दिलाने



# स्वास्थ्य

जायफल का उपयोग लाभदायक

हो सकता है।

## अवसाद और चिंता दूर करने में

जायफल अवसाद और चिंता की स्थिति में

## मुंहासों को कम करने में

मुंहासों की समस्या से निजात दिलाने

में भी जायफल का उपयोग लाभकारी हो सकता है। दरअसल, जायफल में एंटीबैक्टीरियल और एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण मौजूद होने की वजह से होने वाले मुंहासों से लड़ने का काम कर सकते हैं और एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण मुंहासों की सूजन को कम करने में मदद कर सकते हैं।

## जायफल का उपयोग

अगर अनिद्रा की समस्या है, तो रात को

सोने से कुछ देर पहले चुटकीभर जायफल पाउडर को शहद के साथ मिलाकर खा सकते हैं।

मुंहासों की समस्या है, तो जायफल पाउडर और शहद को मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें और इसे चेहरे पर लगाएं। फिर कुछ देर सूखने दें और बाद में साफ पानी से धो लें।

## जायफल के नुकसान

जायफल की तासीर गर्म होती है, इसलिए गर्मियों में इसका अधिक मात्रा में सेवन नुकसानदायक हो सकता है। फिलहाल, इससे जुड़ा कोई सटीक शोध उपलब्ध नहीं है, लेकिन बेहतर है गर्मियों में इसका सेवन कम किया जाए।

जायफल का सेवन जरूरत से ज्यादा किया जाए, तो मतिभ्रम, दिल की धड़कनें सामान्य से तेज होना, घबराहट, उल्टी व मतली जैसी परेशानियां हो सकती हैं। शोध में भी इसे लंबे समय तक लेने

की सलाह नहीं दी गई है। खासतौर से, गैस्ट्रिक की जलन की समस्या को जटिल बना सकता है। अगर कोई व्यक्ति इसका सेवन कर भी रहा है, तो 2 हफ्ते से ज्यादा इसका सेवन न करें।

कई बार जायफल का सेवन अधिक मात्रा में करने से ठीक वैसा ही असर हो सकता है, जैसा किसी नशीले पदार्थ के सेवन से होता है।

इससे ड्राई माउथ की समस्या हो सकती है।

## जायफल के फायदे

जैसा कि आपने ऊपर पढ़ा कि जायफल कई पोषक तत्वों और गुणों से भरपूर होता है, जो स्वास्थ्य के लिए लाभकारी माने जाते हैं। अब हम आपको बता रहे हैं कि जायफल खाने से क्या होता है और शरीर के लिए इसके फायदे क्या-क्या हो सकते हैं।

## अनिद्रा की समस्या में

जायफल का उपयोग अनिद्रा की समस्या से छुटकारा दिलाने में मदद कर सकता है।



**अमरावती-महा।** सांसद श्रीमति नवनीत राणा को रक्षामंत्र बांधते हुए ब्र.कु. सीता दीदी।



**अलीराजपुर-म.प्र.** जिला विधायक को रक्षामंत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र सचालिका ब्र.कु. माधुरी बहन।



**नवी मुंबई-घणसोली।** पुलिस स्टेशन में पुलिस कर्मियों को रक्षामंत्र बांधते हुए ब्र.कु. नीलम बहन।



**अकलतरा-छ.ग.** थाना प्रभारी लोकेश केवट तथा अन्य पुलिस कर्मियों को रक्षामंत्र बांधने के पश्चात् उनके साथ हैं ब्र.कु. भुवनेश्वरी बहन।



**मुंबई।** ब्रह्माकुमारीज के घाटकोपर सबजोन के योग भवन सेवाकेन्द्र को ओर से श्री लंकन काउंसुलेट जनरल ऑफिस में श्री लंकन काउंसुलेट जनरल वी.कुमार वल्सन एवं उनकी धर्मपत्नी श्रीमति अनीता वल्सन को रक्षामंत्र बांधते हुए ब्र.कु. तमिलसेल्वी बहन।



**सुरत-अडाजन(गुज.)।** डिप्टी कमिश्नर ऑफ पुलिस हर्षद मेहता को रक्षामंत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय वरदान कार्ड देते हुए ब्र.कु. दक्षा बहन।



**नवी मुंबई-सानपाडा।** डी.आई.जी.पी. चंद्र भूषण को रक्षामंत्र बांधने से पूर्व आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु. शुभांगी बहन। साथ हैं ब्र.कु. मीरा बहन।



**पानसेमल-महा।** थाना परिसर में ब्रह्माकुमारीज द्वारा आजादी का अमृत महोत्सव एवं रक्षाबंधन पर्व मनाया गया। ब्र.कु. अस्मिता बहन, ब्र.कु. राजेश्वरी बहन, ब्र.कु. निशा बहन, ब्र.कु. संगीता बहन एवं ब्र.कु. सुशीला बहन ने टीआई एल.एस. बघेल सहित अन्य पुलिसकर्मियों को रक्षामंत्र बांधा एवं थाना परिसर में तिरंगा फहराया।



**उमरेड-महा।** विनोद उकरवाड, उपप्रबंधक गोकुल माइन उमरेड को रक्षामंत्र बांधते हुए ब्र.कु. रेखा दीदी।



**पुणे-पिंपरी(महा.)।** आजादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में आयोजित त्रिदिवसीय स्वतंत्रता उत्सव के दौरान लाल मंदिर, मेन बाजार आदि विभिन्न स्थानों पर कार्यक्रम का आयोजन हुआ। इस दौरान ब्रह्माकुमारीज पिंपरी की संचालिका ब्र.कु. सुरेखा बहन तथा शहर के गणमान्य लोगों सहित पिंपरी चिंचवड महानगरपालिका स्वच्छता विभाग के कर्मचारी व बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।

# अब वक्त है नजरिया बदलने का



ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

वर्ल्ड और दूसरा आउटर वर्ल्ड। परिस्थिति, लोग, शारीरिक स्वास्थ्य... ये सब आउटर वर्ल्ड है। हमें देखना है इनर वर्ल्ड। आंतरिक दुनिया में क्या आएका- थॉट्स, फीलिंग्स, इंटेन्शन, एक है भाव और दूसरा है भावना। भावना माने फीलिंग, इंटेन्शन मतलब भाव क्या था। हम कहते हैं ना आपका भाव क्या था इसके पीछे। इंटेन्शन भी आंतरिक जगत की चीज़ है। सामने वाले को हमारी

इंटेन्शन नहीं पता लगती। लेकिन हमें चेक करना है कि मेरा भाव क्या है।

भाव, भावना, संकल्प, मेमोरिज(यादें)। मन में क्या-क्या पकड़कर रखा है- कुछ अच्छी बातें, कुछ कड़वी बातें। पुरानी तो सबकुछ है। पिछला मिनट भी पुराना हो चुका है। पकड़ी तो सारी पुरानी बातें ही हैं। लेकिन उन पुरानी बातों को क्वालिटी कैसी है। जो बहुत अच्छी पुरानी बातें होती हैं, उनको पकड़कर भी हम उदास होते हैं। ये दो दुनिया को अच्छी तरह से देख लो। बाहर की दुनिया के बारे में हमें सबकुछ पता है। आंतरिक जगत के बारे में कम पता है। क्योंकि हम रोज रूककर उसे चेक नहीं करते। इसीलिए हम मेडिटेशन सीखते हैं। मेडिटेशन से हमारा ध्यान आंतरिक दुनिया की ओर जाता है। अब समीकरण सेट कर लीजिए। बाहर की दुनिया

से आंतरिक दुनिया बनती है या आंतरिक दुनिया से बाहर की दुनिया। खुद से पूछें मेरे थॉट्स, फीलिंग्स से मेरी परिस्थितियां बनती हैं, मेरा भाग्य बनता है या मेरी परिस्थिति, भाग्य से थॉट्स बनते हैं। मेरे इनर वर्ल्ड से आउटर वर्ल्ड बनता है या मेरे आउटर वर्ल्ड से मेरा इनर वर्ल्ड बनता है?

इन दोनों में से कौन-सी दुनिया हमारे नियंत्रण में है? हमारे हाथ-पांव किसके कंट्रोल में चलते हैं? आँख, मुँह, कान कंट्रोल में होना अर्थात् जो देखना है वही देखना है, जो नहीं देखना है सो नहीं देखना है। देखना अर्थात् जो हमारे फोन पर आ रहा है, टीवी पर आ रहा है, हमारे इंटरनेट पर आ रहा है। देखना अर्थात् किसी से मिलते हैं तो उसके अंदर क्या देखा। किसी परिस्थिति में भी क्या देखा। हर सीन में हम कुछ देख रहे हैं। जो हम देख रहे हैं वो हमारे मन में छपता जाता है। इसलिए आँखों पर संयम जरूरी है। अगर किसी के अंदर की कमजोरी देखी तो मन-चित्त पर कमजोरी छप जायेगी। अगर विशेषता देखी तो विशेषता ही छपेगी। आज से हम अपनी भाषा बदलेंगे। अपनी भाषा को कहेंगे मेरा अपनी कर्मिन्द्रियों पर पूरा नियंत्रण है। क्योंकि मैं आत्मा का राजा हूँ। अभी तक ये मेरे अनुसार नहीं चल रहे थे, क्योंकि मैं भूल गया था कि मैं आत्मा राजा हूँ। अभी तक हम क्या कह रहे थे- उन्होंने किया ही ऐसा तो मुझे वही दिखाई देगा ना। मतलब आउटर वर्ल्ड इनर वर्ल्ड को बना रहा है। पर अब नजरिया बदलिए।

अनिश्चितता, इसके लिए परमात्मा बहुत सुंदर शब्द देते हैं और वो है 'अचानक'। अचानक अर्थात् कभी भी, कुछ भी हो सकता है। निश्चितता क्या होती है? 'हां, पता है, ऐसा होगा, फिर इस एज में ऐसा होगा। फिर इस मौसम में ऐसा होगा।' अर्थात् निश्चितता वह है, जब हमें पता हो कि ऐसा होगा। लेकिन जब हम तैयार न हों, और अचानक कुछ हो उसको कहेंगे अनिश्चितता। अभी एक मिनट के लिए चेक करें कि जीवन में कौन-कौन सी बातें अचानक हो सकती हैं। अचानक करियर में या बिजनेस में जो सोचा नहीं था, वैसा जम्प मिल जाना। जिनको हम जानते ही नहीं थे, उनका हमारे जीवन में आकर इतनी बड़ी मदद कर जाना। अचानक धोखा मिलना। अचानक मतलब सिर्फ नकारात्मक चीजें ही नहीं होती हैं। दो तरह की दुनिया है एक इनर



**चेन्नई-तमिलनाडु।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा सेक्रेट्रिएट में आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में माननीय मुख्यमंत्री थिरु एम.के. स्टेलिन को रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. बीना दीदी। साथ हैं ब्र.कु. मुथुमणि बहन, ब्र.कु. देवी बहन, ब्र.कु. वेंकटेश भाई, शांतिवन तथा अन्य।



**गांधीनगर-गुज।** मुख्यमंत्री आवास पर आयोजित रक्षाबंधन समारोह में माननीय मुख्यमंत्री भूपेंद्रभाई पटेल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्रह्माकुमारीज से.28 सेवाकेन्द्र की संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. कैलाश दीदी। साथ में चिलोडा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. तारा बहन, ऊर्जा नगर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रंजन बहन, से.28 से ब्र.कु. जुगनु बहन तथा ब्र.कु. कृपाल बहन आदि उपस्थित रहे।



**मुम्बई-घाटकोपर सबजोन।** ब्रह्माकुमारीज के योग भवन सेवाकेन्द्र की ओर से माननीय उप मुख्यमंत्री देवेन्द्र फडणवीस को रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. शकु दीदी।



**रिवा-म.प्र।** आजादी के अमृत महोत्सव के तहत राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी एवं अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों की उपस्थिति में अपने बगीचे में पौधारोपण करते हुए मध्य प्रदेश विधानसभा के अध्यक्ष गिरिश गौतम।



**सेलू-महा।** सेवाकेन्द्र के नये 'शिवशक्ति' भवन का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. रजनी दीदी, ब्र.कु. मनीषा दीदी, तहसीलदार महेन्द्र सूर्यवंशी, नगराध्यक्ष स्नेहल देवताले, ब्र.कु. माधुरी बहन, ब्र.कु. मधु बहन, ब्र.कु. दर्शना बहन तथा अन्य।



**गाडरवारा-म.प्र।** सेवाकेन्द्र पर आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में नवनिर्वाचित नगर पालिका अध्यक्ष शिवकांत मिश्रा तथा अन्य पार्षद गणों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् उनके साथ समूह चित्र में ब्र.कु. उर्मिला बहन।



**जबलपुर-रांझी(म.प्र.)।** एस.ए.एफ. की 6वीं बटालियन के पुलिस जवानों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. गीता बहन व ब्र.कु. साधना बहन।



**छतरपुर-म.प्र।** 'हम' फाउंडेशन द्वारा स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज की स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शैलजा बहन को आमंत्रित किया गया और हम फाउंडेशन के सभी मेम्बर्स के द्वारा शॉल, श्रीफल से उनको सम्मानित किया गया। इस मौके पर हम फाउंडेशन प्रांतीय जिलाध्यक्ष प्रवीण गुप्ता, प्रांतीय उपाध्यक्ष कोमल टिकरिया, जिलाध्यक्ष नवीन टिकरिया, सीईओ बुंदेलखंड विकास निधि, श्री मंतगेश्वर बुंदेलखंड निधि विकास चतुर्वेदी, एसबीआई ब्रांच मैनेजर श्रीवास्तव जी एवं हम फाउंडेशन के समस्त सदस्य उपस्थित रहे।



**इंदौर-न्यू पलासिया(म.प्र.)।** स्टेट बैंक ऑफ इंडिया के शाखा प्रबंधक प्रकाश शुक्ला को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् प्रसाद देते हुए ब्र.कु. संगीता बहन व ब्र.कु. प्रमिला बहन।



**भिलाई से.3-छ.ग।** जज पंकज दीक्षित को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अंजली बहन व ब्र.कु. पद्मा बहन।



**चिलोडा-गुज।** सेवाकेन्द्र पर आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में जिला कमांडेंट सहित अन्य अधिकारियों एवं सौ से अधिक जवानों को रक्षासूत्र बांधा गया तथा श्रेष्ठ जीवन जीने की प्रतिज्ञा भी कराई गई।



**सूरत-कतारगाम(गुज.)।** वृद्धाश्रम में सभी वृद्ध माताओं को अलौकिक रक्षाबंधन का महत्व समझाने के पश्चात् रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शारदा बहन।



**सिमगा-छ.ग।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा रक्षाबंधन के अवसर पर आयोजित स्नेह मिलन कार्यक्रम में डॉ. पारस पटेल, बीएमओ, आशीष तिवारी, प्रिंसिपल आत्मानंद स्कूल, ब्र.कु. ज्योति बहन, ब्र.कु. गंगा बहन तथा अन्य भाई-बहनों उपस्थित रहे।



**दीसा-गुज।** डिप्टी एस.पी. कौशल ओझा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. हसुमती बहन।



**नवी मुम्बई-सीबीडी बेलापुर।** सीआरपीएफ ऑफिस में जवानों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. शीला दीदी, वाशी, ब्र.कु. मीरा बहन, ब्र.कु. शुभांगी बहन तथा अन्य।

# परमात्म ऊर्जा



सारे दिन के पोतामेल को ठीक रीति से निकाल सकते हो? यह मालूम पड़ता है कि मेल गाड़ी की रफ्तार है? बापदादा के संस्कारों से मेल करना है। आप लोगों को जिन्होंने साकार रूप से साथ रहकर सेकण्ड के संकल्प, संस्कार का अनुभव किया है, उनसे मेल करना है। औरों को बुद्धियोग से खींचना पड़ता है। आप लोगों को सिर्फ सामने लाना पड़ता है। इसलिए संकल्प, संस्कार को मिलाने जाना है। समय नष्ट नहीं करना है, फौरन निर्णय करना है कि क्या करना है, क्या नहीं करना है? इसमें समय की भी बचत है और बुद्धि की शक्ति भी जो नष्ट होती है उसकी भी बचत है। अपने पुरुषार्थ से संतुष्ट हो? सम्पूर्ण होने का क्या प्लान बनाया है? अपने को जब बदलेंगे तब औरों की सर्विस करेंगे। संतुष्टता में सर्टिफिकेट मिला है? मनपसन्दी के साथ-साथ लोक पसन्द बनना है। सर्टिफिकेट एक तो

जो रेसपॉन्सिबल हैं उन्होंने दिया तो लोक पसन्द हुए, रचना को भी संतुष्ट रखना है। उन्हीं की चलन से ही कैच करना है कि संतुष्ट हैं? जब कोई मधुबन में आते हैं तो निमित्त बनी हुई बहनों द्वारा अपना सर्टिफिकेट ले जावें। यह सभी सर्टिफिकेट धर्मराजपुरी में काम आयेंगे। जैसे रास्ते में कार चलाने वाले के पास सर्टिफिकेट होता है तो दिखा देने से रास्ता पार कर लेते हैं। ऐसे धर्मराजपुरी में भी यह सर्टिफिकेट काम में आयेगा। इसलिए जितना हो सके सर्टिफिकेट लेते जाओ। क्योंकि ट्रिब्युनल में भी यही महारथी बैठते हैं। इन्हीं की सर्टिफिकेट काम में आयेगी। यहाँ से सर्टिफिकेट ले जाने से दूसरी आत्माओं को सैटिस्फाय करने की विशेषता आयेगी। अनुभवी बहनें अनेकों को सैटिस्फाय करने की शिक्षा देती हैं। अनेकों को सैटिस्फाय करने की युक्ति है सर्टिफिकेट।



**रतलाम-पत्रकार कॉलोनी(म.प्र.)।** नगर विधायक चैतन्य कश्यप को रक्षामूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सविता दीदी। साथ हैं ब्र.कु. आरती दीदी।



**बिलहरी-जबलपुर(म.प्र.)।** राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज द्वारा मिलिट्री हॉस्पिटल में आयोजित कार्यक्रम में सभी चिकित्सकों एवं नर्सों को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ब्रिगेडियर आई. वैन्केटा नागेश, कमांडेंट मिलिट्री हॉस्पिटल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बाला बहन। साथ हैं रिटायर्ड लेफ्टिनेंट कर्नल विकास राव चौहान।

## कथा सरिता



शिष्य ने उन्हें अपनी वापसी

गुरुकुल में शिक्षा प्राप्त कर रहे एक शिष्य को अपने पिता का संदेश मिला। पिता ने उसे घर बुलाया था। बिना देर किये शिष्य गुरु के पास गया और उनसे घर जाने की अनुमति मांगी। गुरु द्वारा अनुमति दे दी गई और अगले दिन शिष्य घर की ओर निकल पड़ा। वह पैदल चला जा रहा था। गर्मी के दिन थे। रास्ते में उसे प्यास लगी।

वह पानी का स्रोत ढूँढते हुए आगे बढ़ने लगा। रास्ते में एक किनारे उसे

एक कुआं दिखाई पड़ा। उसने कुएं से पानी निकाला और अपनी प्यास बुझाई। उस कुएं का पानी शीतल और मीठा था। शिष्य उसे पीकर तृप्त हो गया। वह आगे बढ़ने को हुआ ही था कि उनके मन में विचार आया- इतना मीठा जल मैंने आज तक कभी नहीं पिया। मुझे गुरुजी के लिए यह जल ले जाना चाहिए। वह भी तो इस मीठे जल का पान करके देखें। यह सोचकर उसने कुएं से जल निकाला और मशक में भरकर वापिस गुरुकुल की ओर चल पड़ा। गुरुकुल में उसे देख गुरु जी ने चकित होकर पूछा, “वत्स, तुम इतनी जल्दी लौट आये?”

का कारण बताया और मशक में भरा हुआ जल उनकी ओर बढ़ा दिया। गुरु जी ने वह जल पिया और बोले, “वत्स, ये तो गंगाजल की तरह



### प्रेम की मिठास

है। इसे ग्रहण कर मेरी आत्मा तृप्त हो गई।” गुरु के शब्द सुन शिष्य प्रसन्न हो गया। उसने पुनः गुरु से आज्ञा ली और अपने घर की ओर निकल गया। शिष्य द्वारा लाया गया मशक गुरु जी के पास ही रखा था। उसमें कुछ जल अब भी शेष था। उस शिष्य के जाने के थोड़ी देर बाद गुरुकुल का एक छात्र गुरु जी के पास गया।

उसने वह जल पीने की इच्छा जताई, तो गुरु जी ने उसे मशक दे दिया। छात्र ने मशक के जल का एक घूंट अपने मुँह में भरा और तुरंत बाहर थूक दिया। वह बोला, “गुरु जी, ये जल कितना कड़वा

है। मैं तो उस शिष्य की आपके द्वारा की गई प्रशंसा सुन इसका स्वाद लेने आया था। किंतु अब मैं समझ नहीं पा रहा हूँ कि आपने उसकी झूठी प्रशंसा क्यों की?”

गुरु जी ने उत्तर दिया, “वत्स, हो सकता है इस जल में शीतलता और मिठास नहीं, किंतु इसमें कोई संदेह नहीं कि इसे लाने वाले के मन में प्रेम अवश्य है। जब उसने वह जल पिया, तो मेरे प्रति मन में उमड़े प्रेम के कारण वह मशक में जल भरकर गुरुकुल वापस लौट आया, ताकि मैं उस जल की मिठास का अनुभव कर सकूँ। मैंने भी जब इस जल को ग्रहण किया तो इसका स्वाद मुझे ठीक नहीं लगा। किंतु मैं उस शिष्य के हृदय में उमड़े प्रेम को देखते हुए उसे दुःखी नहीं करना चाहता था। इसलिए मैंने इस जल की प्रशंसा की। ये भी सम्भव है कि मशक के साफ न होने के कारण जल का स्वाद बिगड़ गया हो और वह वैसा न रहा हो, जैसा कुएं से निकाले जाते समय था। जो भी हो, मेरे लिए वह मायने नहीं रखता। जो मायने रखता है, वह है उस शिष्य का मेरे प्रति प्रेम। उस प्रेम की मिठास मेरे लिए जल की मिठास से अधिक महत्वपूर्ण है।

**सीख :** हमें किसी भी घटना का सकारात्मक पक्ष देखना चाहिए। नकारात्मक पक्ष देखकर न सिर्फ हम अपना मन मलिन करते हैं, बल्कि दूसरों का भी, इसलिए सदा अच्छाई पर ध्यान दें।”



**चंद्रपुर-महा।** गृह राज्यमंत्री हंसराज अहीर को रक्षामूत्र बांधते हुए ब्र.कु. कुंदा दीदी। साथ हैं ब्र.कु. सीमा बहन तथा ब्र.कु. रंजुका बहन।



**विदिशा-विद्या विहार कॉलोनी(म.प्र.)।** जिला के प्रभारी मंत्री विश्वास सारंग द्वारा समाज सेवा के उत्कृष्ट कार्य के लिए प्रशस्ति प्रमाण पत्र एवं शील्ड देकर ब्र.कु. रेखा बहन व ब्र.कु. रुक्मणी बहन को सम्मानित किया गया। इस मौके पर वरिष्ठ भाजपा नेता मुकेश टंडन, विधायक शशांक भार्गव, कलेक्टर उमाशंकर भार्गव, एस.पी. मोनिका शुक्ला, नगर पालिका अध्यक्ष प्रीति राकेश शर्मा, भाजपा जिला अध्यक्ष राकेश जादौन आदि उपस्थित रहे।



**रतलाम-डोंगरे नगर(म.प्र.)।** पुलिस अधीक्षक अभिषेक तिवारी को रक्षामूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में उनके साथ हैं ब्र.कु. गीता दीदी, ब्र.कु. आरती दीदी, समाजसेवी राजेंद्र पोरवाल तथा अन्य।



**भाटापारा-छ.ग।** विधायक शिवरतन शर्मा को रक्षामूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मंजू बहन।



**ग्वालियर-म.प्र.।** डॉ. सतीश सिंह सिकरवार, विधायक ग्वालियर पूर्व क्षेत्र को रक्षामूत्र बांधते हुए ब्र.कु. आदर्श दीदी। साथ हैं ब्र.कु. प्रहलाद भाई।



**कोरबा-टी.पी.(छ.ग.)।** ब्रह्माकुमारीज के सदभावना भवन में आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में संगपुष्पा भटपहरी, अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश को रक्षामूत्र बांधते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रुक्मणी बहन।



**डोभी-नरसिंहपुर(छ.ग.)।** हर घर तिरंगा अभियान के अंतर्गत रैली निकाली गई। इस रैली में ब्र.कु. प्रीति बहन, ब्र.कु. अनुपमा बहन, ब्र.कु. अनु बहन तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।



# जड़ देवियों की तरह घर की चैतन्य देवियों का भी सम्मान करें

परंपराओं की फहरिस्त में शामिल मुख्य त्योहारों में नवरात्रि का पर्व सभी के जीवन में एक अहम भूमिका निभाता है। पर्व की महत्ता इस हद तक है कि लोग नौ दिन तक सम्पूर्ण पवित्र रहते, सम्पूर्ण सात्विक भोजन करते और घर में अशुद्धि का पूर्णतया बहिष्कार करते हैं। अब एक पत्थर की देवी को हम पूजते हैं और हम सभी इतने सक्षम हैं, पाँवरफुल हैं कि उसके लिए हम इतने सारे त्याग-तपस्या करने को तैयार हैं। जिसमें पूरे साल अशुद्धि खान-पान वाले भी मीट-मांस से लेकर प्याज-लहसुन आदि तक का सेवन सम्पूर्णतया वर्जित करते हैं। निश्चित ही कितना महत्वपूर्ण त्योहार इसको माना जा सकता है जो जीवन परिवर्तनीय है। आप अपने जीवनशैली में एक चीज हमेशा शामिल कर रहे हैं लेकिन वो सिर्फ नौ दिन ही क्यों कर रहे हैं, इसका रहस्य हमें समझ में नहीं आया। जब हम एक ऐसे मंदिर में जा रहे हैं जहाँ कोई चैतन्य देवी नहीं है, एक जड़ मूर्ति है और उस जड़ मूर्ति के सामने जाने से पहले हम अपने आप को कितना तैयार कर रहे हैं! मतलब खानपान भी शुद्ध रखना है, पवित्र भी रहना है। जब आप एक जड़ मूर्ति को देवी का स्वरूप मानकर उसके लिए सबकुछ छोड़ने को तैयार हैं, तो क्या शराब, सिगरेट, अशुद्धि खानपान खाकर आप अपने चैतन्य घर में जा सकते हैं? लेकिन जाते हैं! जहाँ पर एक छोटी चैतन्य देवी है, एक चैतन्य देवता है, घर में लक्ष्मी है, उनके सामने हम इस अवस्था में जाते हैं, जो निरंतर आपके इस स्वभाव के साथ लड़ रहे हैं, आपको समा रहे हैं, आपके साथ एडजस्ट कर रहे हैं, सहन कर रहे हैं। किसी से कह नहीं रहे। उन चैतन्य देव-देवियों का क्या? कैसा लग रहा होगा और उनके दिल से कैसी दुआएं निकल रही होंगी कि बाहर जो नहीं बोलता है उसके सामने इतना दिखावा और जो निरंतर आपकी पालना कर रहा है, आपमें शक्ति भर रहा है, उसे दरकिनार करना कहां का न्याय है! न्याय तो तब है जब हम इन चैतन्य देवी और देवताओं को जो घर में हैं उनको सम्मान दें, उनसे सम्मान से बात करें, उनको हमेशा ऊपर उठाएँ, ये दुआ और ये आशीर्वाद

आपको जो मिलेगा वो ही सत्य होगा। ये आपको भी पता है कि मूर्तियों में ताकत नहीं है, आपकी भावना में ताकत है, आपके भाव में ताकत है, आपके संकल्पों में ताकत है, जिसने मूर्तियों में जान डाल दी। और उसी भाव के चलते आपके कार्य जब पूर्ण होते हैं तो आपको लगता है कि ये देवी कर रही है। लेकिन कर आप स्वयं रहे हैं। लेकिन जब एक छोटी बच्ची का दिल करुण क्रंदन करता है, जिसे देवी का एक भक्त ही उसे उस कुदृष्टि से देखता है जिससे वो सहम जाती है। क्या होगी वो करुणा, कहां गई वो मानवता, अब वो देवी चैतन्य रूप में भष्मासुर और महिषासुर का वध करने प्रकट होगी क्या! एक बार इन



अपनी शक्तियों को जगाने से ही हम उस देवी स्वरूप दुर्गा, काली, गायत्री, कात्यायिनी, चंद्रघंटा आदि माताओं के जैसा बन पायेंगे। आपने अगर ध्यान से पढ़ा हो तो जितनी भी देवियों के नाम हैं सारे, ये या तो गुणवाचक हैं या कर्तव्यवाचक हैं। किसी न किसी गुण व विशेषता के आधार से उस देवी का नामकरण किया गया है। वो विशेषताएं सारी आपकी हैं, वो परिस्थितियां सारी आपकी हैं। वैसे भी कहीं से भी ये संभव नहीं है कि कोई देवी पाँच हाथ की हो, आठ हाथ की हो। ये सिर्फ और सिर्फ गुणों की महिमा है। ये आपको भी पता है। इसलिए महिमामंडन करने के बजाय आप वैसा खुद को बनाइये। नहीं तो आने वाले समय में ये सारी परंपराएं तो खत्म हो जायेंगी लेकिन आपने इस परंपरा के नाम से जो भी कर्म किये हैं वो सारे कर्म आपको बार-बार सतायेंगे। नव-जागरण को अर्थात् नई जागृति या अवेयरनेस को दिखाने का एक माध्यम है नवरात्रि। जिसमें व्यक्ति अपने आप को पहचानता है, अपने स्वरूप को जानने की कोशिश करता है, उसपर काम करता है और परिस्थितियों के बीच में उसको यूज करता है। जब वो चीज पूरी तरह से हमारे अंदर आ जाती है तो हम एक साधारण मनुष्य से देवी-देवता कहलाते हैं। इसीलिए जबतक लोगों का सम्मान हम नहीं करेंगे, लोगों से प्यार से बात नहीं करेंगे, लोगों को ऊपर नहीं उठायेंगे, तब तक हम इस नवरात्रि के साथ न्याय नहीं कर पायेंगे और ये पर्व हमेशा के लिए यादगार नहीं बन पायेगा। समय उस ओर जा रहा है जहाँ कोई भी ऐसा मिलने वाला नहीं है जो इन सारी बातों को समझा सके। तो समय रहते इसे समझ कर यदि तैयारी कर लेंगे तो निश्चित ही हम महिषासुर (काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार) से बच पायेंगे और ये चीज निरंतर अगर हमारे जीवन में आ जाये तो हम एक सम्पूर्ण मानव के रूप में उभर कर सामने आयेंगे। तो इस नवरात्रि पर ऐसा संकल्प लेकर कि हमें नौ दुर्गा के रूप में अपने आप को देखना है, तो वो सारे संस्कार और विशेषताएं हमारी हो जायेंगी।



**पन्ना-म.प्र.**। खनिज एवं श्रम राज्यमंत्री बृजेन्द्र प्रताप सिंह को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् पौधा भेंट करते हुए उपसेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीता बहन।



**सुरत-अडाजन(गुज.)**। सी.आर. पाटील,सांसद एवं भाजपा प्रमुख,गुजरात को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. हेतल बहन।



**मालीया हाटीना-गुज.**। मामलतदार प्रताप सिंह गोहिल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मीता बहन।



**राजगढ़-म.प्र.**। ब्रह्माकुमारीज के शिव वरदान भवन में रक्षाबंधन के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं पूर्व विधायक रघुनंदन शर्मा, केन्द्रीय विद्यालय के प्राचार्य नंदकिशोर सोनी, शिक्षक स्वयं प्रकाश शर्मा, हिंदू चेतना मंच के अध्यक्ष ब्रजमोहन सरावत, पार्षद ओ.पी. शर्मा तथा ब्रह्माकुमारीज की जिला प्रभारी ब्र.कु. मधु बहन।



**दावणगेरे-कर्नाटक**। ब्रह्माकुमारीज के शिवालय सेवाकेन्द्र पर मीडिया पर्सनल्स के लिए रक्षाबंधन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में प्रेस रिपोर्टरस, वीडियो जर्नलिस्ट्स, फोटोग्राफर्स तथा इस क्षेत्र से जुड़े 200 से अधिक मीडियाकर्मी शामिल रहे। सभी को ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा रक्षासूत्र बांधा गया।



**पांढरकवड़ा-महा.**। सेवाकेन्द्र पर आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में एसडीओ विवेक जांनसन को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मंगला बहन। इस मौके पर ब्र.कु. कल्पना बहन, ब्र.कु. वंदना बहन,पांढरकवड़ा तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**मुम्बई-गोराई**। बीजेपी के बोरीवली के विधायक सुनील राणे को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में उनके साथ ब्र.कु. पारुल बहन, श्रीमति अंजलि खेड़कर,बीजेपी नागरसेविका, ब्र.कु. कविता बहन, प्रवीण शहा,बोरीवली वार्ड क्रमांक-15 नगरसेवक तथा अन्य।



**मुरैना-म.प्र.**। ब्रह्माकुमारीज द्वारा जेल में अधिकारियों एवं कैदियों के लिए आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रेखा बहन ने सभी को रक्षासूत्र बांधा। इस अवसर पर पूर्व सीएमएचओ डॉ. आर.सी. बंदिल, जेलर हरिओम शर्मा, अधीक्षक ओ.पी. पाण्डे, ब्र.कु. रितिका बहन, ब्र.कु. प्रेमलता बहन, खाद जिला अधिकारी बी.एस. तोमर, मधु गुप्ता, वंदना बहन तथा कैदी भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**मराठी-गुज.**। व्यसन मुक्ति केन्द्र में भाई-बहनों को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मुकेश बहन।



**पुणे-रविवार पेठ(महा.)**। ब्रह्माकुमारीज द्वारा आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत पुणे महानगर परिवहन महामंडल प्रा.लि. के स्वारगेट बस डिपो में बस चालक एवं कंडक्टरस के लिए आयोजित 'अलविदा तनाव' कार्यक्रम में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रोहिणी बहन, डिपो मैनेजर विकास मते सर तथा अन्य ऑफिसर्स उपस्थित रहे।

जब भी कोई प्रतियोगिता को तोड़ना होता है या क्रॉस करना होता है तो हमें बहुत सारी सूचनाएं चाहिए। आम भाषा में कहेंगे कि बहुत सारी इनफॉर्मेटिव नॉलेज चाहिए। क्योंकि दुनिया की किताबों में जो चीजें लिखी हैं वो किसी ने तो लिखी होंगी और उसने भी कहीं से देखा होगा, पढ़ा होगा। वो आपके पास आ गई तो आपने उसे पढ़ लिया। तो वो एक सूचना के रूप में आपके पास आ गई और उसी सूचना को एक बार आपने पुनः अपने प्रतियोगिता या परीक्षा में रट के या पढ़ के डाल दिया तो उसपर आपको नम्बर मिल जाते हैं और आपको डिग्री मिल जाती है। इसको कहते हैं किताबी ज्ञान या किताबी सूचना। जो आपको दी गई या आपने पढ़ी। सही है, गलत है, इसपर नहीं जा रहे हैं हम, लेकिन इसी को सूचना कहते हैं। लेकिन किसी भी सूचना को जब हम प्रैक्टिकल में लाते हैं या समझ के उसका प्रयोग करते हैं तो वो नॉलेज बन जाती है।

आज बहुत सारे अच्छे-अच्छे टीचर्स, अलग-अलग सब्जेक्ट्स के आपको मिलेंगे जिनको उस सब्जेक्ट पर पकड़ है और आप उनसे वो चीज सुनते हैं तो प्रभावित होते हैं। लेकिन उस सब्जेक्ट की पकड़ से क्या आपको फायदा हुआ? ज्यादा से ज्यादा आप उस सब्जेक्ट को उनसे सुनें, थोड़ा-सा प्रभावित होंगे और उसी चीज को जाकर लिख देंगे, फिर दो-चार साल बाद भूल जायेंगे नौकरी-पेशे में आने के बाद। फिर जब किसी-किसी

बातों में आप परेशान होंगे, उलझनों में उलझेंगे, समाज के या ऑफिस के नये कायदे-कानून में आपको काम करना होगा, उस समय जब मूड थोड़ा ऑफ होता है तो आपको कैसा लगता है? क्या

समझ पाते हैं। ज्ञान के प्रभाव का पैरामीटर यह है कि कोई व्यक्ति जितना अनुभव बाहरी परिस्थितियों में, बाहरी बातों से अपने आपको निकाल कर एक संयमित जीवन जीता है तो लोग उसको देखते हैं

तरह से नियंत्रण स्थापित करते हैं, बहुत कम समय में बहुत सारी बातों से बाहर निकल पाते हैं, किसी भी बात का अहम और वहम हमारे अंदर नहीं होता तो हमारे वायब्रेशन लोगों तक पहुंचते हैं।

और आप संकल्प करते हैं कि मैं भी अपने आप को इस राह पर चलाऊंगा। ये वही ज्ञान का प्रभाव डालना है, जो हमारे अंदर



ब.कु. अनुज, दिल्ली

पूरी तरह से उतरा हुआ हो। इसलिए ज्ञान या समझ या अंडरस्टैंडिंग या कॉन्शियसनेस या अवेयरनेस हमारे प्रायोगिक जीवन के सम्पूर्ण अनुभव ही तो हैं जो लोगों तक वायब्रेट होकर पहुंच रहे हैं। सभी उसी को अपनी जीवनशैली में उतारते हैं और बार-बार इस चीज की चर्चा करते हैं कि आपसे मिलकर कुछ सीखने को मिलता है। तो जहाँ पर सीखना शब्द आ जाये, कोई कहे आपसे कुछ सीखने को मिलता है तो समझो आपके कर्म में ज्ञान का वायब्रेशन आ गये। मतलब आप प्रैक्टिकल हैं। इसीलिए किसी से हम प्रभावित तब होते हैं जब हमारे अंदर कोई कमी होती है। लेकिन जैसे ही हम उस कमी को अपने मनन-चिंतन से भरपूर कर लेते हैं तो वो कमी हमारी ताकत बनती है और हर कर्म हम समझकर करने लग जाते हैं। फिर प्रभावित न होकर प्रभाव डालने वाले बन जाते हैं। तो इसलिए ज्ञान से प्रभावित न होकर ज्ञान का प्रभाव सबके ऊपर डालने वाले हम तभी बन सकते हैं जब हम प्रैक्टिकल होंगे।



ये वो किताबें ठीक कर पायेंगी? तो यहाँ आप कैसे ठीक होंगे? ये जानना बहुत जरूरी है। ये ज्ञान भी जरूरी है।

ये वही ज्ञान है जो हमको भय से, चिंता से, भ्रांतियों से, अफवाहों से, अलग-अलग तरह के तनावों से पूरी तरह से निकाल दे। इसलिए ज्ञान अनुभव से आता है या उसका दैनिकी/दिनचर्या में प्रयोग से आता है। तो ज्ञान का प्रभाव डालना क्या होता है, ये शायद लोग कम

तो कहते हैं उनसे कुछ सीखना चाहिए जो हमेशा हल्के रहते हैं और इतना कर्म भी करते हैं। मतलब ज्ञान का पूरी तरह से अपने ऊपर प्रयोग करने वाले से हम कुछ सीखते हैं। नहीं तो लोग हमेशा कहते हैं कि बोल कुछ और हैं कर्म कुछ और हैं। दोनों में अंतर है। इसी कमी के कारण लोग हमको फॉलो नहीं करते, सिर्फ सुनते हैं और चले जाते हैं। ज्ञान यही कहता है कि हम जब सच में अपनी इंद्रियों पर पूरी

कई बार आपने देखा होगा कि आप कोई लेख पढ़ रहे होते हैं और उसको पढ़ते-पढ़ते आपके रोंगटे खड़े हो जाते हैं तो निश्चित रूप से उस लेखक ने उसमें बहुत सारा अपना एफर्ट डाला है। तभी तो आप वो पढ़ते हैं। मतलब उसका वायब्रेशन आपको पढ़ने पर मजबूर करता है। ऐसे किसी का इंटरव्यू आप सुनते हैं, किसी को बातचीत करते हुए सुनते हैं तो आपको एक बदलाव महसूस होता है

## उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दें



**प्रश्न : मेरा नाम विशाल है। मुझे ब्रह्माकुमारीज में जाते हुए 2 साल हुए हैं। मैं जो भी चाहता हूँ वो मुझे कभी भी मिल नहीं पाता। मैं ऐसा क्या करूँ कि जो चीज मुझे चाहिए वो मुझे प्राप्त हो?**

**उत्तर :** मनुष्यों की इच्छाओं की एक सीमा होती है और होनी भी चाहिए। अगर मनुष्य हवाई किले बनाता रहे, और वो सोचता रहे सारे संसार पर मैं राज करने लूँ तो ये तो शायद सम्भव नहीं होगा। लेकिन छोटी-मोटी इच्छा, छोटी-मोटी सफलता जो रोज के जीवन में चाहिए वो भले। मैं आपको कहूँगा कि आपको अपने को थोड़ा समय देना चाहिए। ईश्वरीय महावाक्य का एक बहुत बड़ा सिंक्रेट (गुप्त) है वो सुना देना चाहता हूँ कि भगवान ने कहा है कि जो आत्मायें अपने को सदा मास्टर सर्वशक्तिवान समझते हैं यानी अवेयरनेस में रहते हैं, इस कॉन्शियसनेस में रहते हैं वो संकल्प से ही जो चाहे कर सकते हैं। तो ये बहुत सुन्दर आपके प्रश्न का समाधान है। आपको ये अवेयरनेस, ये अभ्यास बहुत बढ़ाना चाहिए। मैं सर्वशक्तिवान की संतान हूँ इसको अपनी फीलिंग में इतना ज्यादा ले आये कि इसके सिवाए आपके और कोई संकल्प न रह जायें। इसको सिद्ध करना है आपको। इसके लिए मैं आपको एक छोटी-सी विधि बताऊंगा 3 मास के लिए। इसके लिए आप रोज 108 बार एक बहुत ही अच्छी फीलिंग के साथ अभ्यास करें मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है तो आपकी जो संकल्प शक्ति है वो आपको सफलता की ओर ले जायेगी।

कई पूछते हैं कि लिख कर करें या कैसे करना है। वैसे तो लिखने की आवश्यकता नहीं होती। बहुत अच्छी फीलिंग करें, स्वीकार करें कि परमात्म शक्तियाँ मेरे पास हैं। मैं ईश्वरीय शक्तियों से भरपूर हूँ इसलिए मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। मेरे अंग-अंग से शक्तियों की किरणें फैल रही हैं। लेकिन अगर मान लो आपसे नहीं होता है, मन भटक जाता है तो आप कुछ दिन के लिए सुबह आँख खुलते ही बैठकर 108 बार लिखें। ये दूसरी विधि अपना लें कि उठते ही 7 बार अभ्यास करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। फिर शांत बैठें 108 बार लिखें क्योंकि सुबह सब्कोन्शियस माइंड जाग्रत रहता है। तो जब आप बार-बार सोचेंगे कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ तो आपकी शक्तियाँ इमर्ज होती जायेंगी, एक्टिव होती जायेंगी तब आपको संकल्पों की सिद्धि प्राप्त होगी।

**प्रश्न : मैं ज्ञान में दो साल से हूँ और रोज मुटली भी सुनती हूँ लेकिन योग सही तरह से न लगने के कारण कोई परिवर्तन नहीं आ पा रहा और मेरे मन में बहुत उरावने विचार आते रहते हैं, बहुत व्यर्थ विचार आते रहते हैं ये टेंशन होता रहता है कि कहीं मेरे बच्चों के साथ कुछ न हो जाये। मैं रोकना चाहती हूँ लेकिन फिर भी वो रुक नहीं पाते हैं। ऐसे में मेरा योग भी नहीं लग रहा है। मुझे क्या करना चाहिए?**

**उत्तर :** योग अच्छा नहीं होगा तो जीवन भी बदलेगा

## मन की बातें

- राजयोगी ब.कु. सूर्य



नहीं और निगेटिव संकल्प भी चेंज नहीं होंगे। लेकिन जब हम राजयोग की प्रैक्टिस करते हैं तो हमें राजयोग का बहुत अच्छा सुख मिलता है। ये सुख हमारी कई चीजों को समाप्त कर देता है। एक बार मनुष्य 15 मिनट के लिए इस ईश्वरीय आनंद में आ जाता है तो मैं कह सकता हूँ बहुतों के अनुभव से कम से कम दो घंटे उसका मन बहुत अच्छी फीलिंग में रहेगा। उसके मन में बुरे विचार आयेंगे ही नहीं। न डर आयेगा और न निगेटिविटी आयेंगी। इसलिए आपकी पहली जो आवश्यकता है कि आपका योग अच्छा लगे, एकाग्रता अच्छी हो जाये। एक तो आपको सवेरे जल्दी उठना चाहिए। अगर उठकर भी आपका योग न लगे तो आपको शांत में बैठकर लिखना चाहिए 108 बार मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, निर्भय हूँ तो आपके अन्दर जो भय पैदा हो रहा है तो क्या होगा चाहे खुद के लिए, चाहे बच्चों के लिए उससे आप तेजी से मुक्त होती जायेंगी और फिर 7 बार आप ऐसा संकल्प अवश्य करें मैं श्रेष्ठ योगी हूँ, स्थिर बुद्धि हूँ, तो सब्कोन्शियस माइंड इसे स्वीकार कर लेगा। तो बुद्धि का भटकना धीरे-धीरे कम होगा और आप जो सवेरे लिखेंगी 108 बार इससे आपकी बुद्धि में काफी स्थिरता आ जायेगी। सोने से पहले भी आप लिख लें कि मैं एक महान आत्मा हूँ, तो सारे दिन का निगेटिव इफेक्ट

जो मन पर आया होगा वो भी उतर जायेगा और नींद भी बहुत अच्छी आयेंगी। तीसरी बात आपको योग की एक परोपर विधि जाननी आवश्यक है। मैं आपको बहुत छोटी-छोटी टिप्पणियाँ बता देता हूँ पहले सात दिन तक आप हर घंटे में तीन बार ये अभ्यास करें कि मैं आत्मा यहाँ (भूकुटी) में हूँ, चमकता हुआ सितारा हूँ, ऐसे अपने को देखना है। मैं बहुत तेजस्वी हूँ और संकल्प देना है प्युअर आत्मा हूँ, मैं आत्मा शांत स्वरूप आत्मा हूँ, बस दस सेकण्ड-बीस सेकण्ड एक बार में। हर घंटे में तीन बार। उसके बाद ये दूसरा अभ्यास करें कि मैं आत्मा यहाँ से उड़कर जाती हूँ परमधाम और जैसे शिवबाबा के पास जाकर बैठ जाती हूँ, उसको देखें। कुछ सेकण्ड के बाद मैं वापस नीचे आ रही हूँ फिर भूकुटी पर बैठ जाती हूँ। एक मिनट में ये एक राउंड करें। ऐसा दस बार कर लें। अगर आप ये सब दृढ़ता से कर लें तो आपका योगाभ्यास बहुत अच्छा होगा और आपकी एक अच्छी एकाग्रता हो जायेगी और मन शांत रहने लगेगा। लेकिन हमारे पास ज्ञान का भंडार है ईश्वरीय ज्ञान की पुस्तकें बनी हुई हैं वो आप ले लें। और रोज ऐसे ही 10-10 मिनट उनकी स्टडी करें तो नये विचारों के कारण पुराने विचार समाप्त हो जायेंगे।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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



अपनी शक्तियों को...

# निंदा के गंदे नाले में न बहने दें



की कोई कमी नहीं थी। महात्मा गांधी को ही देख लीजिए... हमारे देश में उसके कार्यों की, उसकी प्लानिंग की, उसके आंदोलनों की निंदा करने वालों की क्या कमी थी! स्वामी विवेकानंद को ले लीजिए, स्वामी दयानंद सरस्वती को ले लीजिए जितना व्यक्ति आगे बढ़ता है, जितनी उसकी प्रशंसा होती है, जितना वो दुनिया से हटकर कार्य करता है उतनी उसकी निंदा होती है।

अब ये संसार पाप के गंदे नाले में बहा जा रहा है। जो पाप कर रहे हैं वो खुश हैं, लेकिन कोई पुण्य करने लगे तो लोग उसकी निंदा करेंगे कि ये गंदे नाले को छोड़कर पवित्र गंगा में क्यों नहाने लगा। करेंगे ना, आप सब जानते हैं। तो हम सभी जिनको भी महान कार्य करना है चाहे वो स्टूडेंट हो, बड़ा कम्पटीशन आपको क्लीयर करना है,

अब ये संसार पाप के गंदे नाले में बहा जा रहा है। जो पाप कर रहे हैं वो खुश हैं, लेकिन कोई पुण्य करने लगे तो लोग उसकी निंदा करेंगे कि ये गंदे नाले को छोड़कर पवित्र गंगा में क्यों नहाने लगा। करेंगे ना, आप सब जानते हैं ना!

बड़ी जॉब आपको पानी है, आप बिजनेसमैन हो, आपको दिनोंदिन उन्नति करनी है। आप कोई उद्योगपति हैं, आपको आगे बढ़ते रहना है। नया-नया उद्योग शुरू करना है कम्पटीशन भी है, आलोचक भी बहुत होंगे, निंदा करने वाले होंगे लेकिन जो मनुष्य निंदा सुनकर रूकता नहीं, जो निंदा सुनने पर अपने प्रयासों को छोड़ नहीं देता, जो निंदा सुनकर व्यर्थ की दलदल में फँसकर निराशा के अंधकार में डूब नहीं जाता ऐसा व्यक्ति सदा विजयी होता है, आगे बढ़ता है।

आपने सुना होगा कि कोई एक पैर वाले लोगों ने एवरेस्ट की चोटी फतेह कर ली। लोग उनका मजाक नहीं कर रहे होंगे! लंगड़ा वो चला है एवरेस्ट चढ़ने। लेकिन उन्होंने अपनी हिम्मत-उमंग वो नहीं छोड़ा। इसलिए स्वीकार कर लें महिमा होती है तो निंदा भी होगी। महान कार्य करेंगे तो निंदा भी होगी, लेकिन हमें सीखते भी चलना है। अपने को चेंज करते भी चलना है।

अपने को व्यर्थ के प्रभाव से रोकना है। कई बहुत ज्यादा सोचते हैं कि अगर हम अच्छा काम करें तो लोग बोलते हैं और बुरा करें तो भी बोलते हैं। हमें अपने को इतना सेंसिटिव नहीं बनाना है, कमजोर नहीं करना है। बड़े कार्य हम तभी कर सकेंगे जब व्यर्थ को समाप्त करने के लिए निंदा-स्तुति, मान-अपमान, हार-जीत में हमें समान रहना है। हमें इतना पॉवरफुल बनना है। ये स्वीकार कर लें तो बहुत सारे व्यर्थ संकल्प समाप्त हो जायेंगे कि ये मेरी निंदा थोड़े हो रही है। प्राइम मिनिस्टर देखो कितने बड़े-बड़े काम कर रहे हैं उनके अगर सौ प्रशंसक हैं तो दस-बीस निंदक भी होंगे। अब वो परेशान हो जायें निंदा सुनके, उनकी नींद खत्म हो जाये, वो रात-दिन व्यर्थ सोचने लगे, दूसरों के लिए बुरा सोचने लगे, इन्हें नष्ट करता हूँ तो कैसे चलेगा! इसलिए अपने व्यर्थ को रोकना है।

हम बहुत शक्तिशाली हैं, व्यर्थ के चक्रव्यूह में हम उलझ नहीं सकते। व्यर्थ आ गया तो बड़े काम नहीं कर पायेंगे। हमारे हर संकल्प से एनर्जी जनरेट होती है, पैदा होती है। वो सबसे पहले ब्रेन में जाती है, पूरे शरीर में फैलती है, चारों ओर फैलती है फिर वातावरण को चेंज करती है। हमारे चारों ओर और बनाती है, आभामंडल बनाती है ये भूलेंगे नहीं। इसलिए व्यर्थ से मुक्त होने का संकल्प करें। और जो ज्ञानी आत्मायें हैं, जो राजयोग के पथ पर हैं उन्हें जान लेना चाहिए जब हम व्यर्थ संकल्पों से पूरी तरह से मुक्त हो जायेंगे तब हम सम्पूर्ण बन जायेंगे। लक्ष्य तो यही है ना सभी का! तो ज्ञान की प्वाइंट्स को यूज करके जिसे हम कहते हैं ज्ञान का बल है उसे यूज करके हम व्यर्थ को स्टॉप करना सीखें। व्यर्थ में दूर तक न निकल जायें, ये ध्यान रखना है। दूर तक निकल गये, गाड़ी बहुत फास्ट चलाने लगे और ब्रेक मारने पड़े तो मुश्किल हो जायेगी। मन बहुत फास्ट भागने लगा हम चाहें तो उसको मन को रोकना शायद असम्भव ही हो जायेगा। इसलिए उसकी गति को फास्ट होने ही न दें। तो अच्छे-अच्छे स्वमान अपने पास रख लें। मैं आज आपको स्वमान दे रहा हूँ। मैं विश्वकल्याणकारी हूँ, मुझे अपनी मनसा शक्ति के द्वारा भी विश्व का कल्याण करना है। सबको सुख देना है, दुःख हरने हैं ये संकल्प करेंगे। तो व्यर्थ संकल्पों की गति धीमी हो जायेगी और जीवन सुखी हो जायेगा।

हमारा जीवन बहुत मूल्यवान है। यदि हम व्यर्थ संकल्पों में रहेंगे तो हम बड़े कार्य कैसे कर पायेंगे, सब चिंतन करें। हमें ईश्वरीय कार्य में भी बड़ा सहयोग करना है। और अपने लौकिक कार्यों को भी हर कदम, हर दिन सफल करना है। यदि हम व्यर्थ के शिकार रहे तो ये दोनों ही मंजिल नहीं मिलेंगी। हम बहुत पीछे रह जायेंगे। एकाग्रता तो नष्ट हो ही जाती है ये सभी जानते हैं। पढ़ाई में बचे ज्यादा सोचने लगे तो एकाग्रता न होने से मेहनत बहुत पड़ेगी, और याद कम होगा। परेशानियाँ, निराशा बढ़ेंगी इसलिए मन में सुन्दर संकल्प करें। मुझे अपने मन को व्यर्थ संकल्पों से मुक्त रखना है। और जो चीजें व्यर्थ को बढ़ाने वाली हैं उनको छोड़ देना सीधी-सी बात।

किसी पेशेंट को अपने को डायबिटीज से मुक्त रखना है तो उसे चीनी, मिठा छोड़ना ही पड़ता है ना! ये तो नहीं कि शुगर भी कंट्रोल करनी है और मिठाई भी खूब खा रहे हैं। नहीं चलेगा ना! जब हमें व्यर्थ संकल्पों को समाप्त करना है तो वो चीजें जो व्यर्थ को बढ़ावा दे रही हैं उन्हें पहचान लें। कई लोगों को पहचान नहीं होती। और कई लोग ऐसे हैं युवा जिनको पता है कि हम बहुत ज्यादा सोचने लगे हैं, व्यर्थ सोचने लगे हैं लेकिन कंट्रोल नहीं कर पाते। दोनों ही चीजों में चर्चा करनी है। हम चर्चा कर रहे थे कि निंदा होती है तो मनुष्य अपने कदमों को रोकने लगता है, निराशा भी होता है और उसका उमंग-उत्साह भी कम होता है। और व्यर्थ का वेग बढ़ जाता है। हम चिंतन करेंगे देखिए इस संसार में जितने भी महान पुरुष हुए, आपने जिनकी भी बायोग्राफी या उनके बारे में कुछ सुना हो, बायोग्राफी पढ़ी हो। आपको पता चलेगा कि उसने जितने भी बड़े कार्य किए उसकी निंदा बहुत हुई। अब श्रीकृष्ण को ही ले लीजिए। वो तो इस सृष्टि की सबसे महान आत्मा, सबसे पॉवरफुल जिसके हाथ में सब सत्तायें थीं, हम ऐसा कह सकते हैं। लेकिन कितनी निंदा हुई! महाभारत सीरियल सबने देखा है, उसके निंदकों



इंदौर छावनी-म.प्र.। जल संसाधन राज्यमंत्री तुलसी सिलावट को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. कुसुम बहन।



राजनांदगांव-छ.ग.। कैबिनेट मंत्री व अंत्यावसायी सहकारी वित्त एवं विकास निगम के अध्यक्ष धनेश पाटिला को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. पुष्पा बहन।



मैंगलुरु-शिव सन्निधि एन.सी. रोड(कर्नाटक)। नये राज्यसभा सांसद एवं धर्माधिकारी धर्मस्थल टेम्पल, राजश्री पद्मविभूषण डॉ. डी. वीरेन्द्र हेगड़े को बधाई देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगत एवं गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु. सरोजा बहन, ब्र.कु. प्रकाश भाई, ब्र.कु. मंजूनाथ भाई तथा अन्य।



सिकंदराबाद-आ.प्र.। राज्य सभा सांसद वी. पार्थसारथी रेड्डी को रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू दीदी।



पन्ना-म.प्र.। पुलिस अधीक्षक धर्मराज मीणा को माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देने के पश्चात् ओम शान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए उपसेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीता बहन।



मुम्बई-मुलुंड। आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत 'हर घर तिरंगा' अभियान के तहत आयोजित तिरंगा रैली के शुभारंभ अवसर पर वरिष्ठ पुलिस निरीक्षक कोटांबीरे, समाज सेवक आनंद सबाडे, लालजी सर, दर्शना राठौर, मनीषा सोनी, हीरालाल मुर्गा, मुलुंड सब जून की मुख्य संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. डॉ. गोदावरी दीदी तथा बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



मुम्बई-घाटकोपर। जग चीमा,को-फाउण्डर ऑफ गेथिनजिम्सडॉटकॉम हेल्थ एंड फिटनेस एंथुसिएस्ट को रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. डॉ. नलिनी दीदी।



जबलपुर-कटंगा कॉलोनी(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा रक्षाबंधन के अवसर पर आयोजित 'सिनिफिकेंस ऑफ रक्षा बंधन इन इस्टेबलिशिंग वर्ल्ड पीस एंड हारमनी' कार्यक्रम में भारतीय सेना के मध्य भारत परिया(भारत के 7 राज्यों मध्य प्रदेश, ओडिशा, छत्तीसगढ़, उत्तर प्रदेश, उत्तरांचल, बिहार और झारखण्ड) के जनरल ऑफिसर कमांडिंग लेफ्टिनेंट जनरल एम.के. दास को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. विमला दीदी।



राजकोट-रविरत्ना पार्क(गुज.)। मुंजका पुलिस चौकी के एस.पी. अरविंद सिंह जाडेजा को ईश्वरीय रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. गीता बहन।



बीदर-कर्नाटक। बंदेप्पा मणिकप्पा कशेमपुर,मेम्बर ऑफ कर्नाटक लेजिस्लेटिव एसेम्बली को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय में होने वाले 'ग्लोबल सम्मिट-2022' में आने का निमंत्रण देते हुए ब्र.कु. सुमंगला दीदी।

शिविर • 'आध्यात्मिक जीवन, मूल्यनिष्ठ समाज' विषय पर 4 दिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन में हुआ गहन मंथन

# मनुष्य को मूल्यों के प्रति जागरूक करना सबसे बड़ी सेवा

**शांतिवन-आबू रोड।** जो सेवा का कार्य कर रहा है, वह प्रभु के दरबार में सबसे आगे है। ब्रह्माकुमारीज जैसी सेवा व ज्ञान और कहीं नहीं है। यहां दिया जा रहा ज्ञान विज्ञान

देना होगा, तभी समाज से हम समस्याओं को कम कर सकते हैं। समाज को मूल्यनिष्ठ बनाना सबसे बड़ी समाजसेवा है। यह उद्गार दिल्ली के संत हरिदयाल

ऑडिटोरियम में आयोजित चार दिवसीय राष्ट्रीय सेमिनार एवं राजयोग शिविर में व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि हमें स्वयं के लिए भी समय निकालकर सबसे पहले

एवं गुलबर्गा की ब्र.कु. शिवलीला बहन ने किया। उपाध्यक्ष गुलबर्गा के ब्र.कु. प्रेम भाई ने प्रभाग की सेवाओं से सभी को अवगत कराया। कानपुर दिल्ली की जोनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. आशा बहन ने भी अपने विचार रखे। मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. वीरेंद्र भाई ने आभार व्यक्त किया। इस शिविर में भारत सहित नेपाल के 500 से अधिक समाजसेवी, संगठनों के पदाधिकारी व बाल कल्याण समिति के पदाधिकारियों ने भाग लिया। संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका, समाजसेवा प्रभाग की अध्यक्षा एवं महाराष्ट्र जोन की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी ने कहा कि यदि हम चाहते हैं कि हमारे बच्चे मूल्यनिष्ठ बनें तो पहले हमें खुद को मूल्यनिष्ठ बनाना पड़ेगा। विंग के नेशनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. अवतार भाई ने कहा कि आध्यात्मिकता का अनुगमन करने से ही श्रेष्ठ समाज का निर्माण संभव होगा।

**वर्तमान में बच्चों के साथ बड़ों को भी आध्यात्मिक शिक्षा की जरूरत**

भोपाल के रोटी क्लब के डिस्ट्रिक्ट गवर्नर जिनेंद्र जैन ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था आध्यात्म के साथ पर्यावरण संरक्षण की दिशा में बहुत ही सराहनीय कार्य कर रही है। इंदौर की बाल कल्याण समिति की अध्यक्षा पल्लवी पोरवाल ने कहा कि आज बच्चों के साथ बड़ों के लिए भी आध्यात्मिक शिक्षा बहुत जरूरी है। यहां सभी साधारण हों या वीआईपी, अपने बर्तन खुद साफ करते हैं। यह छोटी-छोटी बातें सीखकर अपने घरों में भी इसे फॉलो करना चाहिए। संस्थान के अतिरिक्त महासचिव ब्र.कु. बृजमोहन भाई ने कहा कि परमात्मा आकर हमें ऐसी समाजसेवा सिखाते हैं जिससे दुनिया के सारे दुःख-दर्द दूर हो जाते हैं।



से भी ऊपर है। यहां शिक्षा दी जाती है कि अपनी सारी चिंता ईश्वर को दे दीजिए। हम सभी निमित्त मात्र हैं। हमें समाज सेवा के साथ समाज को मूल्यनिष्ठ बनाने पर जोर

एजुकेशन सोसाइटी एवं अनाथ कल्याण समिति के संस्थापक गिरिधर प्रसाद भगत ने ब्रह्माकुमारीज के समाज सेवा प्रभाग द्वारा संस्थान के मनमोहिनीवन के ग्लोबल

अपनी सेवा करनी होगी। रोजाना कम से कम एक घंटा मेडिटेशन के लिए जरूर निकालें। कार्यक्रम का संचालन एडिशनल नेशनल को-ऑर्डिनेटर ब्र.कु. वंदना बहन

## युवाओं के कैरेक्टर बिल्डिंग का कार्य कर रही यह संस्था

**महेसाना-गुज.** बीती हुई बातों के बोझ से निकल कर हमें अपने मन को लाइट रखना है। उसके लिए ब्रह्माकुमारीज में सिखाये जाने वाले राजयोग का अभ्यास हमें बहुत ही मदद रूप बनता है। उक्त विचार ब्रह्माकुमारीज के गुरुकृपा सोसायटी सेवाकेन्द्र द्वारा गॉडली पैलेस में आयोजित 'आजादी के अमृत महोत्सव' के अंतर्गत 'हर घर तिरंगा'



कार्यक्रम में एस.पी. अचल त्यागी, आईपीएस ने व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि आज के युवाओं में कैरेक्टर बिल्डिंग किया जाये तो आने वाले समय में यह देश सुरक्षित हाथों में होगा। मुझे खुशी है कि यह कैरेक्टर बिल्डिंग का कार्य ब्रह्माकुमारीज संस्था कर रही है। शर्मिष्ठा दवे, पूर्व चीफ चैरिटी कमिश्नर, अहमदाबाद ने बताया कि देश के 75वें

जन्म दिन पर विभिन्न क्षेत्रों के साथ-साथ आध्यात्मिक क्षेत्र में भी देश बहुत आगे बढ़ा है। इस आध्यात्मिक क्षेत्र में ब्रह्माकुमारी संस्था एक बड़ा वट वृक्ष बन गया है। भारत सरकार के पूर्व वैज्ञानिक दशरथ पटेल ने कहा कि यहाँ आकर मुझे दिव्यता का अनुभव होता है। ऐसा प्रतीत होता है जैसे इस संस्था के साथ कोई परमात्म शक्ति काम कर रही है। केशु भाई पटेल, पूर्व जिला प्रमुख, भाजपा, महेसाना ने अपनी शुभकामनायें व्यक्त की। राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी ने सभी का आभार व्यक्त किया। मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. शक्तिराज भाई ने राजयोग का अभ्यास कराया एवं कार्यक्रम का विषय 'मेरा देश मेरी शान' को स्पष्ट करते हुए कहा कि अपनी सोच को बदलो क्योंकि जैसा हम सोचेंगे वैसा हम बन जायेंगे। गीतों के माध्यम से शक्तिराज भाई का साथ दिया प्रसिद्ध गायक ब्र.कु. हरीश मोयल, मुम्बई ने जिनके गीतों को सुनकर लोगों ने सकारात्मक ऊर्जा का एहसास किया। इस मौके पर ब्र.कु. सरला दीदी के कर कमलों से ब्र.कु. हरीश मोयल द्वारा गाया गया एनीमेडेटेड गीत- 'आओ सुनारुं तुम्हें स्वर्णिम भारत की कहानी' रिलीज किया गया। सभी भाई-बहनों एवं अतिथियों द्वारा इस अवसर पर राष्ट्र ध्वज फहराया गया। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कुसुम बहन ने सभी मेहमानों का स्वागत किया। कार्यक्रम में शहर के प्रतिष्ठित व्यापारी, डॉक्टर्स, एडवोकेट, शिक्षाविद, विभिन्न संस्थाओं के ट्रस्टीज व समाज सेवकों सहित 600 लोग शामिल रहे।

आयोजन • 'खेल प्रदर्शन में राजयोग की भूमिका' विषय पर प्रभाग के राष्ट्रीय सेमिनार का समापन

## खिलाड़ियों को फिजिकल के साथ मेंटल हेल्दी होना भी जरूरी

**शांतिवन-आबू रोड।** ब्रह्माकुमारीज संस्थान के मनमोहिनीवन स्थित ग्लोबल ऑडिटोरियम में खेल प्रभाग की ओर से चार दिवसीय राष्ट्रीय

कोच अमन शर्मा, जयपुर से राज्य स्पोर्ट्स काउंसिल के पीएओ एवं इंडियन हैंडबॉल टीम के कप्तान रहे तेजराज सिंह पहुंचे। समापन सत्र



सेमिनार में देशभर से 400 से अधिक खिलाड़ियों, खेल संगठन से जुड़े सदस्यों व पदाधिकारियों ने भाग लिया। शुभारंभ सत्र में दिल्ली से ईंदिरा गांधी स्टेडियम में बास्केट बॉल

में दिल्ली के इंडिया प्रीमियर एकेडमी ऑफ स्कूल साइंस एंड फिजिकल एजुकेशन के अध्यक्ष डॉ. गुरुदीप सिंह ने कहा कि खिलाड़ियों के लिए मेडिटेशन सबसे ज़्यादा

जरूरी है। खेल एक साधना है। जैसे एक योगी साधना करता है वैसे ही एक खिलाड़ी को अपने लक्ष्य के प्रति मेडिटेशन के साथ मेंटल और फिजिकल साधना करनी होगी, तभी सफलता मिलेगी। खिलाड़ी को फिजिकल और मेंटल रूप से स्ट्रॉन होना जरूरी है। बांग्लादेश के क्रिकेट कोच आशिकर रहमान मजूमदार ने कहा कि यहां आकर बहुत ही अच्छा महसूस कर रहा हूँ। साई से ट्रेनिंग ले चुके सेलिब्रिटी कंसल्टेंट खिलाड़ी राजाराम ने कहा कि जीवन में ट्रेनिंग सेंटर, कोच और मेंटर का बहुत महत्व है। खेल प्रभाग के राष्ट्रीय समन्वयक ब्र.कु. डॉ. जगबीर ने कहा कि खेल प्रभाग की ओर से लोगों में स्वास्थ्य जागरूकता लाने के लिए देशभर में मिनी मैराथन निकालने की योजना बनाई गई है। ब्र.कु. भूपेन्द्र भाई ने स्वागत गीत प्रस्तुत किया। संचालन ब्र.कु. जयश्री बहन एवं आभार ब्र.कु. अजय भाई ने ज्ञापित किया।

स्वतंत्रता दिवस पर विश्व शांति सरोवर में समारोह

## बुराइयों से मुक्त होकर ही मना पाएंगे सच्ची स्वतंत्रता

**नागपुर-मह.** ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'हर घर तिरंगा' अभियान के अंतर्गत 75वां स्वतंत्रता दिवस विश्व शांति सरोवर, जामठा में बड़े ही उमंग-उत्साह से मनाया गया। लोकमत सखी मंच नागपुर की संयोजिका श्रीमति नेहा जोशी, गवर्नमेंट डेंटल

लगती है। लेकिन आज प्रेम, सत्य, अहिंसा आदि मूल्यों की जगह द्वेष, ईर्ष्या और क्रोध ने ले ली है। अभी जब हम इससे मुक्त होंगे और पुनः दया, करुणा, प्रेम जैसे मूल्यों को अपने जीवन में लाएंगे तब सच्ची स्वतंत्रता मना पाएंगे। श्रीमति नेहा



कॉलेज के डीन डॉ. अभय दातारकर, डॉ. उज्वला दातारकर, सुप्रसिद्ध व्यवसायी सुशील अग्रवाल, लाइफ लाइन ब्लड बैंक के डायरेक्टर डॉ. हरीश वरभे, एड. तेजस्विनी खाडे, डॉ. सुचिता खडसे आदि विशेष रूप से उपस्थित रहे एवं अन्य सभी भाई-बहनों ने मिलकर इस मौके पर

जोशी ने कहा कि आज की नारी को जिम्मेवारी संभालकर आगे बढ़ना है। घर को हम अच्छे मूल्य दे सकते हैं। उन्होंने ब्रह्माकुमारीज संस्थान की सराहना करते हुए कहा कि अगर रोज यहां सब आए तो आजादी का महत्व सबको समझ में आ जाएगा। इस दौरान विभिन्न प्रतिस्पर्धाओं जैसे कि फूलों की

**इस अवसर पर आयोजित रोग निदान शिविर शहर के नामीग्रामी डॉक्टर्स के सहयोग से सफलता पूर्वक सम्पन्न हुआ। साथ ही रक्तदान शिविर का भी आयोजन किया गया। इसमें सभी भाई-बहनों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया।**

राष्ट्रीय ध्वज फहराया। स्वतंत्रता दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित निःशुल्क रोग निदान शिविर तथा विविध स्पर्धाओं का उद्घाटन करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. रजनी दीदी ने कहा कि सभी को स्वतंत्रता अच्छी

सजावट, गेहूं के आटे के व्यंजन, वेस्ट टू बेस्ट, देशभक्ति स्वरचित गीत, रक्षाबंधन की थाली सजाना आदि का आयोजन किया गया तथा विजेताओं को पुरस्कृत किया गया। संचालन ब्र.कु. नीतू दीदी एवं आभार ब्र.कु. मनीषा दीदी ने किया।