# ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -26 | अप्रैल - I - 2024 | अंक - 01 | माउण्ट आबू | Rs.-12


# शिव की कृपा पाने के लिए मन की सच्चाई सफाई ज़रूरी : दादी

## ब्रह्माकुमारीज़ के अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय पाण्डव भवन सहित सभी परिसरों में धूमधाम से मनाई गई 88वीं शिव जयंती

**ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय पांडव भवन, ज्ञानसरोवर, आध्यात्मिक संग्रहालय, शांतिवन, मानसरोवर, मनमोहिनी वन, आनंद सरोवर, सद्भावना भवन आदि विभिन्न परिसरों में शिव ध्वजारोहण व केक काटकर धूमधाम से शिव जयंती महोत्सव मनाया गया।**

**पाण्डव भवन-माउण्ट आबू।** महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी एवं राजयोगिनी ब्र.कु. मोहिनी दीदी ने कहा कि वर्तमान समय समूचे संसार को शान्ति की ज़रूरत है। विश्व कल्याणकारी शिव पिता परमात्मा से मन के तार जोड़ने पर तन, मन की सभी विकृतियों से मानव स्वतंत्र हो जाता है। मन के अंधकार से मुक्ति पाने से जीवन प्रकाशवान हो जाता है। संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुदेश दीदी ने कहा कि शिवरात्रि पर्व परमात्मा शिव अवतरण का सूचक है। संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. शशिप्रभा दीदी ने जीवन को ईश्वरीय मर्यादाओं के अनुरूप चलाने पर बल दिया। इस मौके पर यूएसए टेक्सास में ब्रह्माकुमारीज़ की निदेशिका ब्र.कु. डॉ. हंसा रावल, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. उषा बहन, राजनीतिक सेवा प्रभाग अध्यक्ष ब्र.कु. बृजमोहन, मल्टी मीडिया प्रमुख ब्र.कु. करुणा, शिक्षा प्रभाग अध्यक्ष ब्र.कु. मृत्युंजय, ग्लोबल अस्पताल निदेशक डॉ. प्रताप मिड्ढा, साइंटिस्ट विंग के अध्यक्ष ब्र.कु. मोहन सिंघल, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. डॉ. सविता दीदी, ब्र.कु. बसंत, ब्र.कु. रजनी बहन जापान, डॉ. हेमलता बहन त्रिनीडाड, ब्र.कु. चार्ली हॉग ऑस्ट्रेलिया आदि ने भी अपने विचार व्यक्त किये। कार्यक्रम में देश-विदेश से आये हज़ारों ब्र.कु. भाई-बहनें उमंग-उत्साह के साथ शामिल हुए।

**संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि परमात्मा शिव भोलेनाथ हैं जो हर मनुष्य आत्मा पर कृपा बरसाते हैं। वे इस धरा पर अवतरित होकर 88 वर्षों से मानव को अज्ञान अंधकार से मुक्ति दिलाने का सर्वश्रेष्ठ कार्य कर रहे हैं। आप भी उनकी कृपा और वरदानों का अनुभव कर सकते हैं। इसके लिए बस मन की सच्चाई-सफाई आवश्यक है।**

# विश्व कल्याणार्थ 9 कन्याओं ने किया जीवन समर्पित

**कासगंज-उ.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित दिव्य अलौकिक 'समर्पण समारोह' कार्यक्रम में मुख्य अतिथि केन्द्रीय मंत्री बी.एल. वर्मा ने शुभकामनायें देते हुए कहा कि संस्था का समाज के प्रति त्याग, तपस्या तथा सेवा का कार्य अनुकरणीय है। क्षेत्रीय सांसद राजवीर सिंह ने भी अपनी शुभकामनायें दी। इलाहाबाद से आईं राजयोगिनी ब्र.कु. मनोरमा दीदी ने कहा कि जीवन सब जीते हैं परन्तु मूल्य उसका होता है जो अपने साथ सभी के कल्याण के लिए जीते हैं। माउण्ट आबू से आईं राजयोगिनी ब्र.कु. ऊषा दीदी तथा संस्था के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग के उपाध्यक्ष राजयोगी ब्र.कु. राजू भाई ने भी कार्यक्रम के प्रति शुभकामनायें व्यक्त की। कासगंज सबज़ोन संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सरोज दीदी ने कहा कि यह समर्पण समारोह विश्व कल्याण के कार्य में परमात्मा शिव पर अपना सर्वस्व समर्पित करने का एक उत्सव है। तिनसुकिया असम से आईं राजयोगिनी ब्र.कु. रजनी दीदी ने सभी का आभार व्यक्त किया। संचालन छत्तीसगढ़ की ब्र.कु. राखी बहन ने किया। गायक ब्र.कु. युगरतन ने मधुर गीतों से समां बांध दिया। कार्यक्रम में नगर के हज़ारों गणमान्य नागरिकों ने शिरकत की।

**कासगंज में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित हुआ दिव्य अलौकिक 'समर्पण समारोह'**

**ब्रह्माकुमारीज़ की अति. मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयन्ती दीदी ने कहा कि जब परमात्मा के प्यार की अनुभूति होने लगती है तो दुःख, परिस्थितियाँ, समस्यायें, सर्दी, गर्मी आदि कुछ भी विश्व कल्याण की राह में बाधा नहीं बन सकती। इसी राह पर चलते हुए इन 9 कन्याओं ने भी परमात्मा के कार्य में अपना सर्वस्व समर्पित करने का दृढ़ संकल्प किया है।**

**राजसमंद में उमंग-उत्साह से मनाया गया महाशिवरात्रि का त्योहार**

# यहां आने से मन को सुकून मिलता है- माहेश्वरी

**राजसमंद-राज.।** ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 88वीं शिव जयंती के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में माउण्ट आबू से आये ओमशान्ति मीडिया के सम्पादक डॉ. ब्र.कु. गंगाधर भाई ने कहा कि परमपिता परमात्मा शिव को हम भोलेनाथ भी कहते हैं। वे इतने भोले हैं कि हमसे कोई वस्तु-वैभव नहीं लेते बल्कि हममें निहित कड़वाहट, बुराइयां व कमियां लेकर हमें सुख-शांति प्रदान करते हैं। इसी की यादगार में मनुष्य महाशिवरात्रि पर शिवलिंग पर अक-धतूरे आदि के फूल अर्पित करते हैं। लेकिन परमात्मा को ऐसी कोई वस्तु नहीं चाहिए, उन्हें तो केवल हमारा सच्चा प्रेम चाहिए। तो इस महाशिवरात्रि आप भले उन्हें कुछ अर्पित करें या ना करें लेकिन उन्हें साक्षी मानकर कुछ श्रेष्ठ संकल्प करते हुए अपनी बुराइयों को त्याग कर अपना जीवन सफल बनाएं। उदयपुर सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. रीटा दीदी ने कहा कि हमें सबको सुख देना है और अपने सच्चे दिल से परमात्मा को सामने रखते हुए प्रतिज्ञा करनी है कि आज से हम उनके बताये मार्ग पर चलकर प्रभु संदेश घर-घर पहुंचायेंगे। राजसमंद की विधायक दीप्ति माहेश्वरी ने कहा कि मैं बचपन से अपनी माता जी के साथ ज्ञान में चलती हूँ। उन्होंने ही मुझे रायजोग मेडिटेशन करना सिखाया। मैं परमात्मा शिव ज्योति बिंदु को देखती रहती हूँ जिससे मेरी एकाग्रता बढ़ती गई जो मेरी पढ़ाई में बहुत काम आई। उन्होंने कहा कि मुझे यहां आकर बहुत ऊर्जा मिलती है, सुकून मिलता है। यहां का वातावरण, बहनों की त्याग-तपस्या आकर्षित करती है। स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. पूनम बहन ने सभी का धन्यवाद किया और ब्र.कु. गौरी बहन ने स्वागत किया।

## कर्म करें लेकिन उनके प्रभाव से मुक्त रहकर

जब तक इस शरीर में आत्मा जीव-आत्मा के रूप में है, तब तक कर्म तो कुछ न कुछ, सूक्ष्म व स्थूल होगा ही। बिना कर्म के रह नहीं सकते। अब कर्म करते भी न्यारा रहना, उसके प्रभाव से अलिप्त रहना, ये कैसे संभव है! कर्म भी करना और उसके प्रभाव से मुक्त भी रहना, इसका तात्पर्य क्या है, ये हमें किसी ने न सिखाया न समझाया। परिणामस्वरूप हमारे कर्म होते गए और हम किसी न किसी व्यक्ति, वस्तु, पदार्थ व वातावरण के प्रभाव में आते गये, हम भारी होते गये, बोझिल होते गये। क्योंकि हमें ये पता ही नहीं कि इसके प्रभाव से मुक्त कैसे रहा जा सकता है। कर्म भी करें और मुक्त भी रहें? हमें इस प्रश्न का कहीं से उत्तर नहीं मिला। हमें परमात्मा ने बताया कि कर्म करो लेकिन बंधन न हो। बंधन बोझिल बनाता, भले सेवा अर्थ सम्बंध हो लेकिन बंधन न हो। इसको हम थोड़ा समझते हैं। एक साधु राजा जनक के पास आया और उनसे कहा कि आप कारोबार करते भी विदेही कैसे रहते हैं? राजा जनक ने उस साधु को एक जलता हुआ दीपक दिया जो घृत से भरा हुआ था और कहा कि आप इस दीपक को लेकर पूरे राजमहल का भ्रमण कर अवलोकन करके आइये, कोना-कोना देखकर आइये और फिर मुझे बताइये कि आपने क्या-क्या देखा। लेकिन साथ ही इस बात का ध्यान रहे कि कहीं दीपक बुझ न जाये और घृत गिर न जाये। साधु उस दीपक को लेकर राजमहल देखने निकला। वो जब वापस आया राजा जनक के पास, तो राजा ने पूछा, आपने महल देखा? तो साधू ने कहा, कहाँ! मैंने तो कुछ नहीं देखा, मेरा ध्यान तो इस दीपक पर ही रहा कि कहीं ये बुझ न जाये और घृत गिर न जाये। राजा जनक ने कहा, उत्तर मिल गया ना! ऐसे ही हम शरीर में रहें लेकिन कोई भी बाह्य आकर्षण, वस्तु, पदार्थ, व्यक्ति से मुक्त रहें, इसी को कहते हैं विदेही अवस्था।

राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर

परमात्मा ने हमें बताया और हमें कहा, देह में रहते भी देहभान के बंधन से मुक्त रहना है। रहना तो देह में है, लेकिन भान से मुक्त, कॉन्शियस से मुक्त रहना है। जीवन जीना है लेकिन उसे बंधन के बोझ से मुक्त रखना, सम्बंध में रहना। सम्बंध हल्का करता है, बंधन वश करता है। सम्बंध से शुद्ध स्नेह का सहयोग मिलता है। क्योंकि वहां आत्मा का आत्मा के रूप से सम्बंध है, न कि देह से सम्बंधित सम्बंध। अगर देह के वश होते हैं, परवश होते हैं तो वो बंधन मुक्त नहीं रह सकते। यह हमें चेक करना है, कोई भी कर्म करें, वहां हमें ध्यान रखना है कि हम देह के बंधन में तो नहीं!

परमात्मा ने हमें अलौकिक ब्राह्मण जन्म दिया। ब्राह्मण माना ही जीवनमुक्त। कर्म तो करेंगे लेकिन बंधन के बोझ से मुक्त रहेंगे। कर्मेन्द्रियों का आधार लेकर करावनहार की स्मृति से कर्मेन्द्रियों द्वारा होने वाले कर्म से मुक्त रहेंगे। तो कर्मेन्द्रियां हमें बंधन में नहीं बांधेगी लेकिन हम ट्रस्टीपन के भाव से उससे कार्य करेंगे।

हम परमात्मा की शिक्षाओं से कर्मबंधन मुक्त बनने की प्रैक्टिस करने वाले हैं क्योंकि हमें अभी बंधन में नहीं बंधना है। हमें अभी वापस जाना है। उसके लिए परमात्मा ने हमें एक बहुत सुंदर युक्ति बताई कि सर्व सम्बंध मुझ एक परमात्मा से जोड़ो। उसको अलग शब्द में भी बाबा ने कहा कि 'मैं' और 'मेरा' एक शिव बाबा। क्योंकि मेरे-मेरे के बंधन बहुत हैं यहां। मेरा शरीर, मेरा कारोबार, मेरी वस्तु, ये मेरा-मेरा के बंधन से मुक्त होने के लिए मेरा तो एक शिव बाबा। सर्व अनेक मेरे-मेरे से छूटकर एक के साथ जुड़ना इज़ी है ना। बस यही ध्यान हर क्षण रखने की प्रैक्टिस करें, अटेंशन रखें तो हमें सहज ही बंधन मुक्त रहने की आदत पक्की होती जाएगी और हम बोझ से मुक्त रह सकेंगे। ऐसा नहीं कि मुक्ति और जीवनमुक्ति की अवस्था सतयुग में होगी। नहीं, यहीं ब्राह्मण जीवन में ये अनुभव करना है, अभ्यास करना है और अपने को हल्का रखना है।

राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

## अपने से ये सवाल पूछें कि बाबा ने मुझे मंत्र दिया है स्मृर्तिलब्धः, तो मैं हूँ?

हमारा बाबा कितना निरहंकारी है, बच्चों को कहता है बच्चे मैं तुम्हारा ओबीडिएन्ट सर्वेन्ट हूँ। जब बाबा ही ओबीडिएन्ट है तो हम अपने से पूछें कि हम भी उनके समान निरहंकारी और निर्मानचित्त रहते हैं? जब ऊंचे ते ऊंचा बाप, इतनी ऊंची अथॉरिटी कहता है मैं तुम्हारा सर्वेन्ट हूँ, तो हमें कितना निरहंकारी होना चाहिए! जब अपने को सेवाधारी समझते तो स्वतः निरहंकारीपन की स्टेज आ जाती है।

अपने को निमित्त समझने से करन करावनहार बाप स्वतः याद आता है। जब सेवाधारी कहते तो हम किस सेवा के निमित्त हैं। जैसे हॉस्पिटल में नर्सेज, अपनी नर्स की सेवा समझ ओबीडिएन्ट हो सेवा करती हैं, वैसे हम किस चीज़ की सेवाधारी हैं। अगर सोचते हम दूसरे को संदेश देने वाले सेवाधारी हैं, ऐसा समझने वाले दूसरे को संदेश पहुंचा देते लेकिन स्वयं को भूल जाते। हम स्व के भी संदेशी हैं, स्व के भी सेवाधारी हैं, यह भूल सिर्फ दूसरों के सन्देशी बन जाते हैं। बाबा ने कहा तुम मेरे मददगार हो, सृष्टि को पावन बनाने में। तो जो दूसरे को पावन बनायेगा वह खुद भी पावन रहेगा या खुद पतित दूसरों को पावन बनने का संदेश देगा?

ब्रह्माकुमार-कुमारी माना पावन बाप के पावन बच्चे, पावन बनाने वाले। तो खुद ही खुद से पूछो - मेरा मन्सा-वाचा-कर्मणा पावन हैं? ऐसे नहीं कर्मणा में तो हैं लेकिन मन्सा में नहीं... बाबा ने पूरा ही छोड़ने को कहा है, एक को नहीं। ऐसे नहीं लोभ छोड़ो, मोह भले रखो। अन्त का मंत्र है स्मृर्तिलब्धः नष्टोमोहा। जब तक ये मन्त्र प्रैक्टिकल में नहीं तब तक दूसरों की क्या सेवा करेंगे! हरेक पहले यह सवाल पूछें कि बाबा ने मुझे मंत्र दिया है स्मृर्तिलब्धः, तो मैं हूँ? मेरी यह स्थिति बाबा के डायरेक्शन के अनुसार है या मैं इस स्थिति से बहुत दूर हूँ? स्मृति माना बाबा याद आ गया। नष्टोमोहा माना विजयन्ती। मैं अगर सबको पावन बनाने वाली बाप समान सर्वेन्ट हूँ तो मैं नष्टोमोहा स्मृति स्वरूप हूँ या कहीं बुद्धि जाती है? कई कहते हैं मेरी वृत्ति जाती है। मैं पूछती जबसे ब्रह्माकुमार-कुमारी बने तो क्या उस दिन से यह संकल्प भी उठा कि मैं जाकर शराब टेस्ट करूँ। उसमें वृत्ति क्यों नहीं गयी? कभी ऐसी वृत्ति गई कि मैं मलेच्छों का खाना खाकर देखूं कि इसका क्या टेस्ट है? कोई की भी वृत्ति में यह स्वप्न तक भी आया? क्या ये अन्दर में आता कि होटल में जाकर 12 बजे तक डांस तो करके देखें। क्यों नहीं गये? संग में आकर किसी ने डांस आदि जाकर किया हो तो हाथ उठाओ। जब यह इच्छायें नहीं उठती फिर ये इच्छा क्यों उठती कि फलानी की देह में मेरी बुद्धि जाती! मुझे माया के तूफान आते! इसमें क्यों कहते मेरी वृत्ति जाती है? जब वह वृत्ति नहीं उठती तो यह क्यों उठती है?

> अन्त का मंत्र है स्मृर्तिलब्धः नष्टोमोहा। जब तक ये मन्त्र प्रैक्टिकल में नहीं तब तक दूसरों की क्या सेवा करेंगे! हरेक पहले यह सवाल पूछे कि बाबा ने मुझे मंत्र दिया है स्मृर्तिलब्धः, तो मैं हूँ?

माया के कोई भी तूफान तब आते हैं जब अपने को सर्वेन्ट नहीं समझते। अगर हम विश्व को पावन बनाने के निमित्त सर्वेन्ट हैं तो क्या मेरी वृत्ति जा सकती है! अगर जाती है तो मैं ओबीडिएन्ट हुई? जब बाबा ने कह दिया कि तुम बच्चे इस दुनिया से मर गये, मैं महाकाल आया हूँ तुमको घर ले जाने, धुन है घर जाने की, यही धुन रहे तो वृत्ति जा नहीं सकती।

## हर्षितमुख रहना है पुरूषार्थ की सफलता...

राजयोगिनी दादी जानकी जी

शक्तियों की महिमा अपनी है, महावीरों की महिमा भी कम नहीं है। पाँच पाण्डवों में भी हरेक की खूबी अपनी है। पाण्डवों के पाँचों ही गुण हरेक में आ जायें। भीम भण्डारी सम्भालता है। अर्जुन ज्ञान सुनते-सुनते नष्टोमोहा स्मृतिर्लब्धा तक लाने की धुन लगाके बैठा है। नकुल कॉपी करने में होशियार है, सहदेव सदा सहयोगी है। सतधर्म और राज्य के हरेक गुण युद्धिष्ठिर के साथ-साथ हर एक पाण्डव में हैं और पाण्डवपति साथ है। शिवबाबा की शक्ति साथ न होती तो कदम आगे न बढ़ा सकते। कदम-कदम बाबा को फॉलो करते। हमारे सामने तो दिन-रात, स्वप्न में चाहे संकल्प में बाबा के चरित्र और बाबा के बोल ही हैं।

पुरूषार्थ के बगैर एक मिनट भी हमारा न जाये, इसमें न सुस्ती है, न बहाना है। पुरूषार्थ करने का टाइम नहीं है यह शब्द हम नहीं कह सकते। मैं बिजी हूँ, यह सरकमस्टान्स है। अक्ल नहीं है। याद और सेवा दो ही हमारे अन्दर हैं। याद भी हमारी ऐसी हो जो बाबा भी मेरे को याद करे, तब कहेंगे मेरी याद ठीक है। तो चेक करते रहो कि बाबा को मेरी याद आती है? भाग्यविधाता के हाथ में हाथ दिया है तो उसने भी साथ दिया है। और फिर गैरन्टी है जो बाबा ने मुझ आत्मा के प्रति महावाक्य उच्चारे हैं, वो काम कर रहे हैं। और किसके वाक्य अन्दर जा नहीं सकते। अगर और किसी के बोल हमारे अन्दर गये तो बाबा के बोल काम नहीं करते हैं, बड़ी खबरदारी की बात है। मैं किसी को समझाऊं, मैंने देखा यह भी व्यर्थ है। उनसे ज़्यादा शुद्ध संकल्प, श्रेष्ठ भावना काम कर रही है। अगर चिंतन में लाते तो जो बोलते हैं वो असर नहीं करता है। उसके बजाय पहले हमारा व्यर्थ समाप्त हो। जितना समय मैंने किसी को समझाने का चिंतन किया, उतना समय मुझे उसे समझाने का चांस ही नहीं मिलता। अगर मैं उसको समझाऊंगी तो वो कहेगी कि तुम कौन हो! मैं जानती नहीं हूँ क्या, तुमको सही बात का पता नहीं है! तो क्या फायदा हुआ। उसके बजाय श्रेष्ठ संकल्प, समर्थ संकल्प का साथ देना, साथी बनाना, इससे आज नहीं तो कल चेंज होगा। इसमें धीरज की बात है, समय लगेगा पर संकल्प की क्वालिटी, श्रेष्ठ भावना, शुद्ध भावना को अगर मैंने चेंज किया तो जो बात सामने है उससे मैं सहज पार नहीं हो पाऊंगी। मेरे को पार होना है। ड्रामा अनुसार बात तो पार हो गयी लेकिन चिन्तन में अभी भी है तो मेरी स्थिति कैसी है। अगर मेरी स्थिति ऐसी रही तो उसको फायदा नहीं होगा। अगर श्रेष्ठ भावना, शुद्ध भावना होगी तो फायदा होगा। थोड़ा भी इफेक्ट में आई तो मेरा डिफेक्ट हो जायेगा, इसमें स्वयं को सम्भालना है।

हर्षितमुख रहना पुरूषार्थ की सफलता है। हर्षितमुख तब होगा जब मैं आत्मा शान्त हूँ, मेरा स्वधर्म शान्त है, मेरा बाबा प्यार का सागर है। जैसे बाबा मुस्कुराते सब काम करता है। मुस्कुराते-मुस्कुराते बाबा समझ भी देता है तो शक्ति भी देता है। अगर इतना बाबा से प्यार है, तो कहता है मैं बैठा हूँ। वो शक्ति देता है मुस्कुराने की।

## हम स्वराज्य अधिकारी हैं तो यह देह अपनी तरफ आकर्षित नहीं करेगी

अगर बाबा हमारे मन में सदा याद रहे, दिल में समाया हुआ रहे तो हम भी बाबा की याद में बाबा के समान बन जायेंगे। बस, बाबा की याद भूलें नहीं क्योंकि हमारा कहना है कि बाबा और हम कम्बाइंड हैं। बापदादा हमारे साथ कम्बाइंड है तो अलग कैसे हो सकता है और बाबा याद है, तो ऑटोमेटिकली हमें बाबा समान अशरीरी बनने की स्मृति आती है। जितना बाबा से जिगरी दिल का प्यार होगा उतना बाबा नहीं भूलेगा। जब बाबा की याद होगी तो आत्मिक स्वरूप की स्मृति भी ज़रूर होगी और आत्मिक स्वरूप की स्मृति है तो अशरीरी स्थिति की भी अनुभूति ज़रूरी है। तो सारे दिन में हम जब अशरीरी बनने चाहें तब बन सकते हैं? मन, बुद्धि, संस्कार यह तीनों ही आत्मा की सूक्ष्म शक्तियां हैं लेकिन हैं मेरी, मैं इसका मालिक हूँ। तो सारे दिन में बीच-बीच में चेक करना चाहिए कि सचमुच मैं मालिक होकर मन, बुद्धि, संस्कार को चलाने वाली हूँ, इस स्थिति में स्थित रहती हूँ? ऐसे ही मैं आत्मा हूँ, मैं आत्मा हूँ, यह भी मंत्र मुआफिक नहीं जपो, इसका मनन करो।

हम सिर्फ कर्मकर्ता नहीं हैं, कर्मयोगी हैं। कर्म और योग हमारा साथ-साथ है। कर्मयोगी माना आत्मा करावनहार हो करके कर्मेन्द्रियों से कर्म करा रही है। तो अगर हम यह मालिकपन की स्मृति रखते हैं कि मैं आत्मा मालिक हूँ, मालिक होकर कोई भी कर्म करते हैं तो हमारे में कन्ट्रोलिंग पॉवर आती है। मैं आत्मा हूँ लेकिन कराने वाली हूँ कर्म कर्ता हूँ, इस स्मृति की आदत अगर होगी तो जब चाहे अशरीरी होना इज़ी लगेगा क्योंकि राजा माना कन्ट्रोलिंग पॉवर और रूलिंग पॉवर। जैसे ऑर्डर से चलावे, अगर हमारी स्मृति में रहेगा कि हम स्वराज्य अधिकारी हैं तो यह देह अपनी तरफ आकर्षित नहीं करेगी। अशरीरी माना शरीर भूल जावे नहीं लेकिन शरीर का मालिक होके शरीर से कर्म करायें। इसके लिए सारे दिन में बीच-बीच में समय निकाल करके अपने आपको चेक करते ड्रिल करते जाओ, तो चेक और चेंज का लिंक जुटा रहने से आपकी भी लगातार कर्मयोगी की नेचर बन जायेगी। कोई भी बात अगर बार-बार की जाती है तो उसके लिए कहते हैं कि यह क्या बड़ी बात है!

ऐसे ही अगर हम बार-बार चेक करके उस कमी की जगह बाबा की शक्ति और याद से चेंज करते रहेंगे तो फिर कभी नहीं कहेंगे कि मुझे तो याद भूल जाती है, मेरा तो योग ही नहीं लगता, अशरीरी नहीं हो पाते हैं। परन्तु इसी बात को माया बार-बार भूलवाके भूलें कराती रहती है। यह बात सुनें नहीं सुनें, यह करें या नहीं करें, वो तो हमारे हाथ में है। बहुतकाल के संस्कार बाधा डालते रहते हैं, जिसके कारण निरंतर योग में अन्तर आ जाता है। और जब तक निरंतर अभ्यास नहीं करेंगे तब तक आप जिस समय चाहें एक सेकण्ड में अशरीरी बन जायें, वो नहीं हो सकेगा। अच्छा या बुरा संकल्प चलाने की आदत होगी तो आप अशरीरी बनने की कोशिश करेंगे, वो संकल्प की आदत आपको संकल्प में ले आयेगी, इसीलिए बाबा समय प्रमाण यह डायरेक्शन बार-बार दे रहा है कि जिस समय फिक्स करते हो, उतना समय उस कार्य को पूरा एक्यूरेट करो।

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

ब्रह्मपुर-पीयूआरसी(ओडिशा)। ब्रह्मपुर विश्व विद्यालय के 25वें दीक्षांत समारोह में महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू को गुलदस्ता भेंट कर उनका स्वागत करते हुए ब्रह्माकुमारीज़ के ब्रह्मपुर सबज़ोन की संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू दीदी एवं राजयोगिनी ब्र.कु. माला दीदी।

निजी गुण, कर्म और स्वभाव की समानता के आधार पर महानता

# हम आये हैं गुप्त वेश में स्वराज्य स्थापन करने

गतांक से आगे...

जैसा कि पिछले अंक में आपने पढ़ा कि हमारे ज्ञान का आदि-मध्य-अन्त क्या हुआ? हम यह सोचें कि हम भी वहाँ से आये हैं। पृथ्वी पर पाँव हमारे हों, लेकिन हमें अनुभव ऐसा हो,

इस माया नगरी में, पुरानी दुनिया में हम गुप्त वेश में जो सतयुगी स्वराज्य है उसको स्थापन करने के लिए आये हैं तो मन की स्थिति कैसी रहेगी? वैराग्य, त्याग अपने आप ही आयेगा। योग अपना स्वयं ही लगेगा, देह से न्यारापन स्वतः ही आयेगा। इस एक बात को याद रखने से कि हम ब्रह्मा बाबा के बच्चे हैं और ब्रह्मा बाबा ही के लिए जब कहा गया कि वह ब्रह्म से पधारे हैं, तो हम भी वहाँ से पधारी हुई आत्मायें हैं, जो कि लाइट के देश से आई हैं और स्वयं लाइट और माइट के स्वरूप हैं तो निराकारी स्थिति स्वयं हो जायेगी।

याद हमारी ऐसी हो कि हम लाइट के हैं और ब्रह्म से आये हैं तो वह तो लाइट का देश है, साइलेंस का देश है, पवित्रता का देश है, तो ऐसे उस देश से हम आये हैं तो हमारे बोल, गुण, कर्म, स्वभाव अपने आप ही बदलेंगे, तो यह मत भूलो। आइए अब आगे पढ़ते हैं...

ब्रह्माकुमारी और ब्रह्माकुमार वह है जिसको पहली-पहली बात यह याद रहे, लोग किसी से झगड़ा भी करते हैं, बात भी करते हैं, किसी को टोकते हैं, कहते हैं- तू क्या समझता है अपने आपको? तू कहीं ऊपर से उतरा है क्या? तू भी इस दुनिया का है, हम भी इस दुनिया के हैं... तू कोई विशेष है क्या? और हम क्या समझते हैं कि हम तो सचमुच में ऊपर से उतरे हैं। वह कह देते हैं कि ऊपर से उतरा है, ऊपर कहाँ है? क्या है? कैसे उतरना होता है? वह उनको पता नहीं है। तो यह अगर हमको याद रहे कि इस दुनिया में तो हम मुसाफिर हैं। यह सराय है, मुसाफिरखाना है। और हम तो यहाँ से जाने वाले हैं। इस माया नगरी में, पुरानी दुनिया में हम गुप्त वेश में जो सतयुगी स्वराज्य है उसको स्थापन करने के लिए आये हैं तो मन की स्थिति कैसी रहेगी? वैराग्य, त्याग अपने आप ही आयेगा। योग अपना स्वयं ही लगेगा, देह से न्यारापन स्वतः ही आयेगा। तो इस एक बात को याद रखने से कि हम ब्रह्मा बाबा के बच्चे हैं और ब्रह्मा बाबा ही के लिए जब कहा गया कि वह ब्रह्म से पधारे हैं, तो हम भी वहाँ से पधारी हुई आत्मायें हैं, जो कि लाइट के देश से आई हैं और स्वयं लाइट और माइट के स्वरूप हैं तो निराकारी स्थिति स्वयं हो जायेगी।

फिर ब्रह्मा बाबा तो ब्रह्मणादि का पिता है। तो ब्राह्मणों के जो श्रेष्ठ, जो परम आदरणीय हैं वह ब्रह्मा बाबा हैं। जब कोई अपने को ब्रह्माकुमार -ब्रह्माकुमारी कहलाता है तो यह उपाधि, यह डिग्री जो है, इससे श्रेष्ठ और क्या हो सकती है? जो सारी दुनिया को रचने वाले ब्रह्मा हैं उनके हम कुमार-कुमारियां हैं, जिसको बाबा कहते हैं आप साहबजादे, साहबजादियां हैं, अपने को साधारण मत समझो। तो जब साहबजादे, साहबजादियां हैं तो हमारे कर्म कैसे होने चाहिए? चलन कैसी होनी चहिए? रॉयल। हमें कुल के हिसाब से चलना चाहिए, जैसे राजकुमार कैसे चलेगा? वह समझेगा मैं राजकुल का हूँ।

जो कोई पढ़ा लिखा, अच्छे कुल का व्यक्ति होगा वह कोई भी काम करेगा सोच-समझकर, अपने कुल की मर्यादा का ख्याल करके करेगा। तो हम ब्रह्मा की सन्तान हैं, ब्रह्मा सारी सृष्टि के आदि पिता रचयिता हैं और वह ब्राह्मणों के भी आदि पिता हैं और स्वयं शिवबाबा ब्रह्मा के मुख से कहते हैं कि आप साहबजादे और साहबजादियां हैं तो हमारे कर्म कैसे होने चाहिए? तो ब्रह्माकुमारी को हमेशा यह सोचना चाहिए कि सारी दुनिया की निगाह हमारे ऊपर है। सफेद कपड़ा हमने पहन लिया और अब यह दुनिया में मशहूर हो गया कि जिसने पूर्ण रूप से ऐसे सफेद वस्त्र धारण किये हो, बैज भी लगाया हुआ हो तो लोग समझ जाते हैं कि यह ब्रह्माकुमार-कुमारी हैं। तो उनका बोल, उनका उठना, बैठना, बात करने का तरीका कैसा होना चाहिए? हमने कितनी बड़ी ज़िम्मेवारी ले ली है, यह कितना बड़ा टाइटल हमें मिला है, उसमें ना केवल हमें अपने सौभाग्य पर गर्व होना चाहिए कि इतनी जल्दी हमको इतना ऊंचा पद मिल गया। कोई प्रेजीडेंट बनता है, वाइस प्रेजीडेंट बनता है, सारी आयु राजनीति में गुजार देता है, फिर भी बनता है कि नहीं बनता है और बाबा ने हमको फौरन ही ब्रह्माकुमारी बना दिया, ब्रह्माकुमार बना दिया, यह टाइटल दे दिया। जो विश्व के शिरोमणि आत्मायें हैं, जो हीरो पार्टधारी हैं, वह टाइटल हमको दे दिया - यह कितनी बड़ी बात है! तो बाबा ने कोई ट्रस्ट करके आपमें विश्वास रखके, आपके ऊपर एतबार करके कि आप ऐसी आत्मायें हैं तभी आप यहाँ आये हैं, यह बनने के लिए दावा आपने लगाया है। तो बाबा ने जिसमें विश्वास किया है उसको अगर हम न निभायें, तो विश्वास तोड़ने को क्या कहा जाता है - विश्वासघात।

- क्रमशः

राजयोगी ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

छतरपुर-किशोर सागर(म.प्र.)। कैबिनेट फॉरेस्ट एंड एन्वायरमेंट स्टेट मिनिस्टर दिलीप अहिरवार के ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र में आने पर आध्यात्मिक संग्रहालय के अवलोकन पश्चात् उन्हें ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्रह्माकुमारीज़ के समाजसेवा प्रभाग की ज़ोनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. शैलजा बहन। साथ हैं ब्र.कु. रमा बहन व अन्य।

इंदौर-ज्ञानशिखर(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ के ओम शांति भवन सेवाकेंद्र में शिव जयंती एवं अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में 'शिव परिवर्तन द्वारा महिला सशक्तिकरण' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए इंदौर संभाग के कमिश्नर माल सिंह भयड़िया, पोस्ट मास्टर जनरल प्रीति अग्रवाल, क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी, ब्र.कु. करुणा दीदी, ब्र.कु. शशि बहन, ब्र.कु. जयंती बहन, ब्र.कु. अंबिका बहन, ब्र.कु. अनीता बहन, ब्र.कु. उषा बहन तथा अन्य।

बालागाम-गुज.। 88वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के कार्यक्रम में लंदन से आईं राजयोगिनी ब्र.कु. मनी बहन, ब्र.कु. रूपा बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों ने मिलकर शिव ध्वज फहराया।

बिलासपुर-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज़ के टेलीफोन एक्सचेंज रोड स्थित राजयोग भवन सेवाकेन्द्र द्वारा प्रदर्शनी, स्वदेशी मेला, राष्ट्रीय व्यापार मेला, नुक्कड़ नाटक व कैम्प आदि विभिन्न कार्यक्रमों के माध्यम से सड़क सुरक्षा के प्रति समाज में जागरुकता लाने हेतु सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. स्वाति बहन को सड़क सुरक्षा माह 2024 के समापन समारोह में डॉ. संजय शुक्ला,पुलिस महानिरीक्षक बिलासपुर रेंज, अवनीश कुमार शरण,जिलाधीश, रजनेश सिंह,पुलिस अधीक्षक व अमित कुमार,आयुक्त नगर पालिका निगम द्वारा सम्मानित किया गया।

धमतरी-सिविल लाइंस(छ.ग.)। 88वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज़ के दिव्य धाम सेवाकेन्द्र में आयोजित भव्य कार्यक्रम में विजय देवांगन,महापौर नगर पालिका निगम, संदीप अग्रवाल,जिला अध्यक्ष,विश्व हिंदू संगठन, दीपक ठाकुर,प्रभारी अध्यक्ष,विश्व हिंदू संगठन, रामचंद्र देवांगन, धनेश्वर साहू, ब्र.कु. सरिता बहन सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे। कार्यक्रम के पश्चात् शहर में शिव संदेश शोभायात्रा भी निकाली गई।

नवापारा-राजिम(छ.ग.)। छत्तीसगढ़ शासन धर्मस्य एवं पर्यटन विभाग तथा स्थानीय आयोजन समिति के तत्वाधान में माघ पूर्णिमा से महाशिवरात्रि तक आयोजित 15 दिवसीय मेला एवं महानदी की आरती के आयोजन में इंदौर से आये ब्रह्माकुमारीज़ के धार्मिक प्रभाग के ज़ोनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. नारायण भाई ने जल संरक्षण के प्रति सभी को जागरुक किया। इस अवसर पर धर्मस्य राजस्व व शिक्षा मंत्री बृजमोहन जी, ब्र.कु. पुष्पा बहन, ब्र.कु. पूजा बहन, महानदी आयोजन के संयोजक अशोक राजपूत तथा अन्य गणमान्य लोग मौजूद रहे।

व्यारा-गुज.। महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. दीपा बहन, डीवायएसपी सी.एम. जाडेजा, ब्र.कु. अरुणा बहन,बारडोली, नीलेश भाई,भाजपा महामंत्री तथा डॉ. नीता बहन।

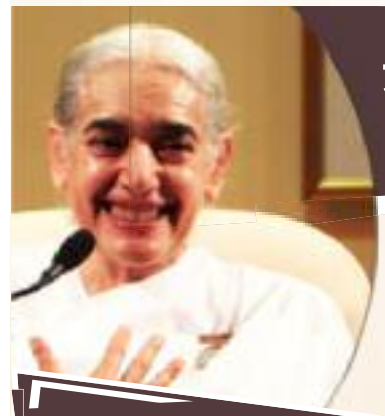
वर्धा-महा.। शिव जयंती के कार्यक्रम में उपस्थित विधायक रामदास तड़स को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. माधुरी बहन।

नवी मुम्बई-सानपाडा। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित महशिवरात्रि महोत्सव का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए कल्पना सजदे,असिस्टेंट कमिश्नर ऑफ जीएसटी, सत्यवान फूलमाली डायरेक्टर किशन कंस्ट्रक्शन लिमिटेड, ब्र.कु. शीला दीदी, ब्र.कु. शुभांगी बहन, ऋषि चंदन प्रोपराइटर चंदन बैंक्वेट तथा ब्र.कु. नीलम।

छतरपुर-विश्वनाथ कॉलोनी(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में परमात्मा शिव का सत्य परिचय, संस्कार और संस्कृति की रक्षा व नशा मुक्ति का संदेश देने के उद्देश्य से ग्राम गौरगांय में 'मूल्यनिष्ठ समाज बनाने नई आशाएं लाई शिव जयंती फिर है आई' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. रीना बहन, ब्र.कु. कल्पना बहन, सेवा सहकारी समिति प्रबंधक गौरगांय अखिलेश चतुर्वेदी, दैनिक भास्कर से धर्मजीत यादव, ब्रजकिशोर चतुर्वेदी, जगदीश प्रसाद दीक्षित, नंदकिशोर राजपूत सहित ब्र.कु. द्रौपदी बहन, ओमप्रकाश अग्रवाल, शशांक श्रीवास्तव एवं ग्रामवासी मौजूद रहे।

सतना-म.प्र.। शिव जयंती महोत्सव के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज़ के रामनगर गीता पाठशाला से ब्र.कु. रूबी बहन व ब्र.कु. शुभम भाई द्वारा ग्राम कर्रा के शिव मंदिर प्रांगण में आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी लगाकर सभी को नशा मुक्ति तथा जल जन अभियान के प्रति जागरुक किया गया व प्रतिज्ञा कराई गई।

चंदला-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ के चंदला सेवाकेन्द्र द्वारा ग्राम बछौन में महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. भारती बहन ने सभी ग्राम वासियों को महाशिवरात्रि का आध्यात्मिक रहस्य बताते हुए ईश्वरीय संदेश दिया। इस मौके पर ब्र.कु. ज्योति बहन, ब्र.कु. विनीता बहन तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों सहित ग्रामवासी मौजूद रहे।



राजयोगिनी ब्र.कु.जयंती दीदी,अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका,ब्रह्माकुमारीज़

### तीन बातें ऐसी... जिससे हर समस्या पार कर सकते...

# ड्रामा की हर सीन में कुछ न कुछ कल्याण मेरे लिए समाया हुआ

गतांक से आगे...

जैसा कि पिछले अंक में आपने पढ़ा कि मैं भृकुटि के बीच में विराजमान हूँ। और शरीर को कुछ भी कष्ट होता, हाँ, बेशक आत्मा को तो अनुभव होता ही है परंतु यदि हम आत्म स्मृति का अभ्यास करते तो आत्म स्मृति द्वारा जो हम शरीर से डिटैच होंगे, न्यारेपन की स्थिति में हम अपने आपको मजबूत, शक्तिशाली बनाते हैं उससे कई बातों का हो सकता बीमारी आये, कठिन समय आये लेकिन मुझे ये याद रखना है कि मैं कौन हूँ और मेरे अन्दर किस प्रकार से खज़ाना जमा किया हुआ है। सिर्फ मुझे अपने साथ थोड़ा समय बिता करके खज़ाने को देखना होगा। अब आगे पढ़ते हैं...

आज के समय और भविष्य के बदलते समय में ये आत्म स्मृति का अभ्यास करना बिल्कुल एक फाउंडेशन बन जाता। भारत में या भारत से बाहर भी 85 प्रतिशत लोग आज तक भी कोई न कोई फेथ में मान्यता रखते हैं। भारत में तो विशेष हम देवी-देवताओं की भी पूजा करते हैं परंतु साथ ही साथ एक निराकार ज्योति स्वरूप परमपिता परमात्मा शिव कल्याणकारी जिसको हम इसकी प्रतिमा शिवलिंग के रूप में पूजा करते हैं। परंतु वास्तव में तो परमात्मा ज्योति स्वरूप, चैतन्य स्वरूप है। जैसे आत्मा का स्वरूप अति सूक्ष्म ज्योति स्वरूप उसी तरह से परमात्मा का रूप भी वो ही परंतु गुण बेअंत। परमात्मा के लिए हम कहेंगे वो ज्ञान का सागर, शांति का सागर, प्यार का सागर, पतित पावन, भिन्न-भिन्न प्रकार से हम उसकी उपमा करते हैं। परंतु सर्व गुणों का सागर सिर्फ वो एक परम पिता परमात्मा है। जिस तरह से हम अपने मात-पिता से, सखा से, जो भी मित्र संबंधी हैं उनसे सम्बन्ध रखते हैं इसी तरह से जब परम पिता परमात्मा के साथ हमारा अनादि, अविनाशी सम्बन्ध है। उसे फिर से जोड़ कर उस सम्बन्ध का अनुभव करते हैं।

उस समय परमात्मा हमारी माता किस तरह से है, परमात्मा हमारा पिता किस तरह से है, माता के रूप में अत्यंत प्यार, और रहम से हर प्रकार की आत्मा को परमात्मा स्वीकार करते हैं। और फिर परमपिता के सम्बन्ध से परमात्मा के पास एक बहुत विशेष खज़ाना है जो हमे वर्से के रूप में देते हैं, और वो है खुशी का खज़ाना। तो एक-एक सम्बन्ध माता, पिता, सखा, स्वामी, शिक्षक, सतगुरू यदि हम विशेष इन सम्बन्धों के आधार से, प्रेम से परमपिता परमात्मा के साथ अपना बहुत आंतरिक, साइलेंस में वो रूहरिहान करते हैं तो हमें लगता है कि कोई भी समय, जिस भी समय मेरा संकल्प उस एक की तरफ गया तो उस द्वारा हमें हर प्रकार से प्राप्ति होगी। परमात्मा हमारा शिक्षक भी है इस तरह से मुझे अपनी जीवन चलानी चाहिए। और साथ-साथ परमात्मा मेरा रक्षक भी है। तो हर घड़ी परमात्मा के साथ डायरेक्ट कनेक्शन जोड़ कर, मनमनाभव बुद्धि के योग की तार जोड़कर हर प्रकार से परमात्मा के गुणों द्वारा, परमात्मा की शक्तियों द्वारा आत्मा की रक्षा होती ही रहेगी। और सदा वो हमारे साथ में ही है।

> हर घड़ी परमात्मा के साथ डायरेक्ट कनेक्शन जोड़ कर, मनमनाभव बुद्धि के योग की तार जोड़कर हर प्रकार से परमात्मा के गुणों द्वारा, परमात्मा की शक्तियों द्वारा आत्मा की रक्षा होती ही रहेगी। और सदा वो हमारे साथ में ही है।

जिस तरह से परमात्मा शिव को कल्याणकारी हम मानते हैं उसी तरह से ये जो सृष्टि चक्र का खेल है, मुझे जितना परमात्मा में विश्वास है उतना ही यदि हम इस सृष्टि चक्र अथवा इस बेहद के नाटक अथवा ड्रामा को हम यही समझें कि ड्रामा में जो सीन आती है मेरे लिए कुछ न कुछ कल्याण उसमें समाया हुआ है। और न केवल मेरे लिए परंतु पूरे विश्व के लिए जो कुछ भी बात सामने आ रही है कुछ कारण होगा इसके पीछे, परंतु कुछ भी कारण हो यदि मुझे परमात्मा में विश्वास है, इतना ही मुझे ड्रामा में भी विश्वास है कि जो घड़ी बितती है मानवता के हिसाब से उसमें कुछ न कुछ कल्याण समाया हुआ है। और कुछ न कुछ तो क्या कहें, परंतु सचमुच कदम-कदम पर ड्रामा मेरा साथी है, ड्रामा मेरा रक्षक है, ड्रामा मेरे लिए कल्याणकारी है। यदि हम ये भावना रखते हैं तो आने वाले समय में हम अपनी स्थिति को बिल्कुल स्थिरियम, अचल-अडोल बना कर रख सकते हैं। जिसमें मुझे कोई डर का संकल्प न आये। परंतु साथ ही साथ यदि औरों के कुछ निगेटिव फीलिंग्स या कुछ वायब्रेशन्स हों, परमात्मा की शक्ति द्वारा, उसके साथ द्वारा ये शुभ वायब्रेशन्स ऐसे शक्तिशाली हों जो उन आत्माओं को भी सहयोग मिले, और उन्हों को भी डर से मुक्त कर सकें। तो अपने लिए भी अभी तैयारी करनी होती परंतु अपने परिवार के लिए और साथ-साथ समाज के लिए भी, विश्व के लिए ये तीन बातों का कदम-कदम पर याद करके, साथ लेकर चलना बहुत ही आवश्यक है। इससे हम हर सीन को पार कर सकेंगे, और हमें विश्वास है कि कलियुग जा रहा है तो अवश्य सतयुग आने वाला है। ज्ञान सूर्य उदय हो चुका और अभी तो वो दिन का समय, सोझरा का समय, प्रकाश का समय सतयुग का समय जल्दी में जल्दी आ ही जाये।

इंदौर-ज्ञानशिखर(म.प्र.)। माँ रेणुका फूड्स एवं किसान कल्याण तथा कृषि विकास विभाग आत्मा परियोजना के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित त्रिदिवसीय 'जैविक महोत्सव' के अंतर्गत डाक विभाग द्वारा जैविक उत्पादन को बढ़ावा देने के लिए जारी 'फर्स्ट डे आवरण' का विशेष अतिथि के रूप में अनावरण करते हुए ब्रह्माकुमारीज़ इंदौर ज़ोन की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी, दाएं से इंदौर रीजन की पोस्ट मास्टर जनरल श्रीमती प्रीति अग्रवाल, पद्मश्री जनक पलटा, महारानी माधवी जमीदार, भारतीय किसान संघ मालवा प्रांत के अध्यक्ष आनंद सिंह, कार्यक्रम संयोजिका श्रीमती वैशाली मालवीय, बाएं से कृषि विकास विभाग आत्मा परियोजना की संयुक्त संचालक श्रीमती शर्ली थॉमस तथा अन्य।

नवसारी-गुज.। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित शिव शक्ति की महिमा दर्शाती चैतन्य झाँकी में उपस्थित हैं नवसारी नगरपालिका की प्रमुख मिनल देसाई, भाजपा प्रदेश अध्यक्ष शीतल सोनी, राजयोगिनी ब्र.कु. गीता बहन, राजयोगिनी ब्र.कु. भानु बहन, राजयोगिनी ब्र.कु. साधना बहन, राजयोगिनी ब्र.कु. संगीता बहन तथा अन्य।

नारोल-अहमदाबाद। ब्रह्माकुमारीज़ के एडमिनिस्ट्रेशन विंग द्वारा सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए सरोज बहन,कॉर्पोरेटर वटवा बोर्ड, जिग्नेश भाई,महामंत्री वटवा बोर्ड, सुशील भाई राजपूत,कॉर्पोरेटर, डॉ. मुकेश भाई, ब्र.कु. रंजन बहन, ब्र.कु. संध्या बहन व ब्र.कु. मोहन भाई।

जानें....

सम्पूर्ण अन्तवाहक फरिश्ता स्वरूप की ड्रेस पहन विचरण करें

# दृढ़ता सम्पन्न अभ्यास नहीं तो प्राप्ति नहीं...

राजयोगिनी ब्र.कु. उषा बहन,
वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

गतांक से आगे...

पिछले अंक में आपने पढ़ा कि स्थिति ऐसी पॉवरफुल बनानी है कि शरीर का कर्मभोग आत्मा के योगबल को हिला न सके। इतना अन्दर में योगबल को जमा करना है। तो बाबा की सकाश से अन्दर आत्मा में बल जमा करते जायें, जो इन पेपरों को क्रॉस करना आसान हो जाये। अब आगे...

तीसरा, बाबा कहते हैं बाबा से सकाश लेने का आधार है, लाइट और माइट की स्थिति। लाइट हाउस, माइट हाउस बन जाये। जैसे लाइट-माइट हाउस जो है वो खाली मार्गदर्शन देता है। इतना ही नहीं मार्गदर्शन तो ज़रूर हमारा करता ही है लेकिन साथ में हमारा वो रास्ता स्पष्ट हो जाये कि मुझे किस दिशा में जाना है? सवेरे बाबा से लाइट और माइट की किरणें लेकर अपना रास्ता, अपना मार्गदर्शन स्पष्ट कर दें। तो लाइट हाउस, माइट हाउस की स्थिति में स्थित रहेंगे उतना बाबा जो पॉवरफुल सूर्य है वो सूर्य उस लाइट हाउस, माइट हाउस में शक्ति भी भरेगा, सकाश भी भरेगा और आगे के लिए हमारा मार्गदर्शन क्लियर हो जायेगा कि पुरूषार्थ की दिशा किस तरह की हमारी होनी चाहिए।

साथ ही साथ बाबा से, सर्वशक्तिवान से शक्ति भरने से दृढ़ता अपने संकल्पों में आ जायेगी। क्योंकि जब रियल तपस्या करनी है तो रियल तपस्या का आधार क्या है? तपस्या किसको कहा जाता है? तपस्या माना ही दृढ़ता सम्पन्न अभ्यास। जिस तरह भक्ति मार्ग के अन्दर प्रहलाद को दिखाते हैं कि परमात्मा को पाने का दृढ़ संकल्प कर लिया कि एक टांग पर खड़ा हो जाऊंगा। तो एक टांग पर खड़े होने का दृढ़ संकल्प लिया तो उसी से प्राप्ति होती है। बिना दृढ़ संकल्प के प्राप्ति नहीं होती। उस समय उसने उस दृढ़ संकल्प में ये नहीं लाया कि बारिश आयेगी तो मैं अन्दर खड़ा रहूंगा। घर के अन्दर जाकर या महल के अन्दर जाकर एक टांग पर खड़ा हो जाऊंगा। चाहे बारिश आये, तूफान आये कुछ भी हो मच्छर काटे या कुछ भी हो लेकिन मैं अपनी दृढ़ता से हिलने वाला नहीं हूँ इसको कहते हैं तपस्या। तो तपस्या कभी भी सहूलियत के आधार पर नहीं होती है। जहाँ हमने अपने लिए सहूलियत बनाना शुरू किया कि ये होगा तो करेंगे, ऐसा होगा तो ये करेंगे इस तरह से अगर हमने अपनी तपस्या को शुरू किया तो तपस्या कभी होगी ही नहीं। और दृढ़ता सम्पन्न अभ्यास नहीं तो प्राप्ति नहीं। तो इसलिए बाबा से सकाश लेना माना उस सर्वशक्तिवान की शक्ति जब हम प्राप्त करते हैं तो अपने संकल्पों को हम मजबूत करते हैं, पॉवरफुल बनाते हैं। क्योंकि संकल्पों से ही सिद्धि मिलती है। तो संकल्पों को पॉवरफुल बनाना बहुत ज़रूरी है। संकल्पों में दृढ़ता भरना बहुत ज़रूरी है क्योंकि हमारी तभी रियल तपस्या शुरू होगी। और उस तपस्या का अनुभव नहीं हो सकता।

> सवेरे बाबा से लाइट और माइट की किरणें लेकर अपना रास्ता, अपना मार्गदर्शन स्पष्ट कर दें। तो लाइट हाउस, माइट हाउस की स्थिति में स्थित रहेंगे उतना बाबा जो पॉवरफुल सूर्य है वो सूर्य उस लाइट हाउस, माइट हाउस में शक्ति भी भरेगा, सकाश भी भरेगा और आगे के लिए हमारा मार्गदर्शन क्लियर हो जायेगा कि पुरूषार्थ की दिशा किस तरह की हमारी होनी चाहिए।

चौथी बात, बाबा कहते हैं कि बाबा से सकाश लेना माना कल्प वृक्ष के तने में बैठ जाना। तने में बैठना माना बीज के साथ हमारा कनेक्शन। जिस तरह से एक बीज, बीज क्या करता है, ज़मीन से वो खुराक लेकर पत्ते-पत्ते तक पहुंचाता है। हरेक पत्ते को नरिशमेंट मिलती है। तो इसी तरह तने में बैठना इसीलिए बाबा ने कल्प वृक्ष के तने में बैठाया ब्राह्मणों को। और एक ब्रह्मा ऊपर में खड़ा है। तो बाबा से डायरेक्ट कनेक्शन तो बाबा से सकाश लेकर वो पत्तों को परवरिश भी दे रहा है और नीचे से बीज से सकाश लेकर हम बच्चों की पालना कर रहा है।

अभी भी सूक्ष्म पालना हमारी कौन कर रहा है? वो ब्रह्मा माँ कर रही है। इसीलिए बाबा ने कहा कि वो बाप भी है तो माँ भी है। तो उस माँ के द्वारा पोषण भी अभी तक प्राप्त हो रहा है। ये पोषण मिलना यही सकाश है। तो एक तो योग लगाकर शिवबाबा से डायरेक्ट हम ले रहे हैं। दूसरा ब्राह्मण होने के नाते ब्रह्मा माँ से परवरिश ले रहे हैं। तो दोनों तरफ सकाश प्राप्त हो रही है। शक्ति प्राप्त हो रही है। जिस शक्ति से ही हम दूसरी आत्माओं को भी सहयोग दे सकेंगे।

- क्रमशः

कामठी-रनाला(महा.)। महाशिवरात्रि एवं महिला दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रेमलता दीदी, पंचायत समिति सभापति दिशा ताई चणकापुरे, पूर्व विधायक देवराव रडके, पूर्व सभापति सेवक ऊईके, पूर्व उपसभापति विमलताई साबळे, उपसरपंच अंकिता तळेकर, वैशाली डोनेकर, पुलिस उपनिरीक्षक कल्पना कटारे आदि गणमान्य नागरिकों सहित बड़ी संख्या में अन्य भाई-बहनें मौजूद रहे।

नवी मुम्बई-उलवे। महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में पुलिस सब इंस्पेक्टर मीनानाथ वरुडे का गुलदस्ता भेंट कर स्वागत करते हुए ब्र.कु. शीला दीदी, ब्र.कु. प्रीति बहन, ब्र.कु. लक्ष्मी बहन तथा शिवगणेश योगा फाउंडेशन की मैनेजिंग डायरेक्टर कमल करप्पू।

राजगढ़-म.प्र.। अयोध्या में श्री रामलला की प्राण प्रतिष्ठा के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज़ के स्थानीय सेवाकेन्द्र 'शिव वरदान भवन' में 'श्री राम श्री सीता व श्री लक्ष्मण' की चैतन्य झाँकी का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए ब्रह्माकुमारीज़ की जिला संचालिका ब्र.कु. मधु दीदी, समाजसेवी व अंजनीलाल मंदिर के संरक्षक प्रताप सिंह सिसोदिया, रिटा. एसडीओ आर.सी. शर्मा, रिटा. बैंक मैनेजर अरविंद सक्सेना व शिव नारायण नामदेव।

इंदौर-गंगोत्री विहार(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ के ज्ञान दीप भवन में महाशिवरात्रि एवं महिला दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित भव्य कार्यक्रम में श्रीमती शैलजा मिश्रा,अध्यक्ष महिला मोर्चा, राधेश्याम गुप्ता,एग्जीक्यूटिव इंजीनियर जल संसाधन विभाग, पुरुषोत्तम गुप्ता,आरएसएस क्षेत्रीय प्रमुख, सी.ए. सतीश पटेल, प्रसिद्ध ट्रांसपोर्ट व्यापारी पुरुषोत्तम गुप्ता, डॉ. नेहा पाल, डॉ. राकेश कुमार डेंटल सर्जन, उद्योगपति संतोष बंसल, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीमा बहन, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. प्रतिमा बहन, ब्र.कु. ललिता बहन व अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।

सिमगा-रायपुर(छ.ग.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित सोमनाथ मेला व आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करने के पश्चात् जनपद सदस्य संतोष याडू को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. भावना बहन।

रीवा-म.प्र.। दिव्य नगरी निराला नगर स्लम एरिया के गरीब बच्चों के लिए शांति सद्भावना उत्सव एवं स्नेह मिलन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में डॉ. राहुल मिश्रा,संचालक,संजय गांधी हॉस्पिटल रीवा एवं विभाग अध्यक्ष रेडियो सोनोग्राफी श्याम शाह मेडिकल कॉलेज रीवा, भारतीय रेड क्रॉस सोसाइटी के वाइस चेयरमैन हाजी ए.के. खान, शाहिद परवेज़,मध्य प्रदेश यूथ हॉस्टल एसोसिएशन रीवा रंभाग के अध्यक्ष व वरिष्ठ शिक्षाविद, नर्सिंग ऑफिसर ब्र.कु. अंजना बहन, ब्र.कु. नेहा बहन, ब्र.कु. आरती बहन, ब्र.कु. अंजुला बहन, ब्र.कु. प्रकाश द्विवेदी,संयोजक,ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र रीवा, दिव्य नगरी परियोजना के मुख्य संरक्षक व संचालक आर.बी. पटेल,चीफ मैनेजर एवं अन्य विशिष्ट नागरिक उपस्थित रहे।

अम्बिकापुर-चोपड़ापारा(छ.ग.)। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में भाजपा के वरिष्ठ नेता अनिल सिंह मेजर, नगर निगम पार्षद आलोक दुबे, जल विभाग प्रभारी न.नि. अम्बिकापुर द्वितेन्द्र मिश्रा, जैन समाज के अध्यक्ष अशोक जैन, विवेकानन्द स्कूल के डायरेक्टर स्वामी तन्मयानन्द जी, सिक्ख समाज के अध्यक्ष रघुवीर सिंह छाबड़ा, अति. पुलिस अधीक्षक पुपलेश पोतें, सरगुजा संभाग की संचालिका ब्र.कु. विद्या दीदी सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।

## सेल्फ हेल्प

## कभी भी आलोचना को ख़ुद पर हावी न होने दें

### उन नाखुश करने वाले लोगों से आप दूर रहें

अपने मन को सकारात्मक बनाने का प्रण लें। जहाँ से सकारात्मक ऊर्जा मिलती है उन्हें पढ़े-लिखें। सामान्य चीज़ों में आनंद लें। परिस्थितियों का श्रेष्ठ इस्तेमाल करें। किसी के पास बस कुछ नहीं होता। कला ये है कि हँसी और खुशी को आँसुओं से ज़्यादा कैसे बनाया जाए। आप सबको खुश नहीं कर सकते। आलोचना को हावी न होने दें। वो करें जिसे करने में आनंद आता है। आनंद में वृद्धि होती हो। गुस्से को न पालें। उन लोगों से दूर रहें जो नाखुश करते हैं।

### सफलता का रास्ता मेहनत से निकलता है

धैर्य रखकर ही मुश्किलों का सामना किया जा सकता है। दृढ़ता कभी न हार मानने की ताकत देती है। लक्ष्य हासिल करने के लिए इनकी ज़रूरत पड़ती है। कई लोगों में इन दोनों की कमी होती है। लोगों को सफलता चाहिए, लेकिन मेहनत और त्याग नहीं करना चाहते। नतीजा ये कि आसानी से हार मान लेते हैं। सफलता का रास्ता मेहनत और असफलता से होकर निकलता है।

### हर सुबह की शुरूआत इन दो शब्दों से करें

अगर आप कामयाब होना चाहते हैं, उम्मीद रखते हैं, तो कामयाब हो जायेंगे। अगर आप खुश और लोकप्रिय होना चाहते हैं तो आप खुश और लोकप्रिय होते हैं। अगर आप स्वस्थ और समृद्ध होना चाहते हैं तो आप स्वस्थ और समृद्ध हो जायेंगे। भविष्य के बारे में हमेशा सकारात्मक सोचें और बोलें। सुबह की शुरूआत इन दो शब्दों से करें कि- 'मुझे विश्वास है आज मेरे साथ बहुत अच्छा होगा।'

### लंबे, सुखी व स्वस्थ जीवन की गारंटी है मनपसंद काम

सेहतमंद जीवन की खोज में हमने अनजाने ही जीवन के लिए अति आवश्यक, सबसे महत्त्वपूर्ण तथ्य को ही खो दिया है। ये तथ्य है कि वह काम जिसको करके हम खुश होते हैं। शोध बताते हैं कि लंबी उम्र और मनपसंद कार्य में सीधा सम्बन्ध होता है। अगर किसी काम में मजा आ रहा है, तो उसे हमेशा करते रहें। यह लंबे, सुखी और स्वस्थ जीवन की सर्वश्रेष्ठ गारंटी है।

भिलाई-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में 40 दिवसीय कार्यक्रम 'शिव पिता मेरे लिए है आया' के अंतर्गत से.5 स्थित भद्रेश्वर महाकाल शिव मंदिर में ब्र.कु. भाई-बहनों द्वारा प्रातः संगठित रूप में राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास किया गया। तत्पश्चात् विश्व शांति के लिए मौन में रहकर प्रभात फेरी निकाली गई। साथ ही इस मौके पर द्वादश ज्योतिर्लिंग की भव्य अलौकिक झाँकी निर्माण के लिए श्री फल तोड़कर भिलाई सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु. आशा दीदी द्वारा भूमि पूजन किया गया।

# अंगूर के साथ-साथ उसकी पत्तियां भी हैं फायदेमंद

**आपको जानकर हैरानी होगी कि सेहत को जितना फायदा अंगूर पहुंचाते हैं, उससे कहीं ज़्यादा गुण इसकी पत्तियों में होते हैं। ग्रीक, तुर्की, वियतनमीज और रोमानियन खाने में अंगूर की पत्तियों का उपयोग किया जाता है। हालांकि, भारत में इनका इस्तेमाल कम ही देखा गया है। अंगूर की पत्तियों को हरी पत्तेदार सब्जियों में गिना जाता है। इनमें कैलोरी बेहद कम होती है और यह पत्ते पोषक तत्वों से भरे भी होते हैं। तो आइए जानते हैं कि अंगूर की पत्तियां कैसे हमारे लिए फायदेमंद साबित होती हैं।**

## फाइबर

अंगूर की पत्तियों में फाइबर की मात्रा काफी होती है। इसमें मौजूद फाइबर पाचन को धीमा करता है, जिससे आपका पेट देर तक भरा रहता है। इनको पचाने में समय लगता है, इसलिए खून में चीनी भी धीरे-धीरे रिलीज होती है और ब्लड शुगर बढ़ाने का काम नहीं करती।

## आयरन

अंगूर की पत्तियां आयरन से भी भरी होती हैं। जो शरीर के लिए बहुत ज़रूरी होता है। आयरन हमारे शरीर के लिए लाल रक्त को बनाने में मदद करता है जो एनीमिया जैसी समस्या से बचाता है। इसके अलावा आयरन रक्त में हीमोग्लोबिन नामक प्रोटीन को जोड़ने में भी मदद करता है। जो ऑक्सीजन को शरीर के अंगों तक पहुंचाता है। आयरन एक ऐसा खनिज पदार्थ है, जो शरीर में खून की कमी होने से बचाता है। जिससे आप अनीमिया से बचते हैं। साथ ही यह खनिज आपके रक्त को आपके पूरे शरीर में ऑक्सीजन ले जाने में भी मदद करता है।

## विटामिन ए

अंगूर की पत्तियां शरीर में विटामिन्स की मात्रा को बढ़ावा देती हैं। इसमें विटामिन ए की अच्छी मात्रा होती है। विटामिन ए आपकी कोशिकाओं को विकसित करने में मदद करता है, उनके विकास को गैर कार्यात्मक अपरिपक्व कोशिकाओं से विशेष कोशिकाओं में निर्देशित करता है, जो कार्यात्मक ऊतक का एक हिस्सा बन जाते हैं। आपकी हड्डियां, त्वचा, पाचन तंत्र और दृश्य प्रणाली सभी कार्य करने के लिए विटामिन ए पर निर्भर करती हैं।

## एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर

अंगूर की पत्तियों में अंगूर या इसके जूस से कहीं ज़्यादा एंटीऑक्सीडेंट्स मौजूद होते हैं। एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर में मौजूद विषाणुओं से होने वाली हानि को कम करते हैं और स्वस्थ जीवन जीने में मदद करते हैं। इसके अलावा, अंगूर की पत्तियों में अन्य गुण भी होते हैं जैसे कि विटामिन, मिनरल, आयरन आदि। इन तत्वों के कारण अंगूर की पत्तियों का सेवन विभिन्न समस्याओं को दूर करने में मदद कर सकता है।

## विटामिन के

विटामिन के ब्लड क्लॉटिंग को कंट्रोल करने में मदद करता है। अगर आपके शरीर में विटामिन्स का स्तर अच्छा है, तो इससे घाव लगने पर ब्लड क्लॉट बन जाता है, ताकि इस क्लॉट की मदद से खून बहना बंद हो जाए और खून की कमी न हो जाए।

## कैल्शियम

अंगूर की पत्तियां आपको दो खनिज पदार्थ भी देती हैं, जैसे कैल्शियम और आयरन। आपके शरीर को कैल्शियम की ज़रूरत पड़ती है, ताकि हड्डियां और दांत मजबूत बनें।

## अंगूर के पत्तों के अन्य फायदे

- अंगूर के पत्तों में पोटैशियम होता है जो रक्तचाप को नियंत्रित करने में मददगार होता है।
- अंगूर के पत्तों में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो स्वस्थ त्वचा के लिए फायदेमंद होते हैं।
- अंगूर के पत्तों में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो कैंसर से लड़ने में मददगार होते हैं।
- अंगूर के पत्तों में विटामिन ए, विटामिन के, के साथ-साथ फॉलिक एसिड, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फोस्फोरस आदि के संचय होते हैं।

## अंगूर की पत्तियों का उपयोग

अंगूर के पत्तों के स्वास्थ्य लाभ बहुत कम लोगों को पता होते हैं। अंगूर की पत्तियों का उपयोग पाक में उन्हें सुखाकर और बरताव से तैयार किया जाता है। ये पत्तियां उबले हुए या तले हुए अंगूर के साथ या फिर उन्हें सलाद में मिलाकर खाई जाती हैं। इसमें एक विशेष प्रकार का एसिड होता है जो अधिकतर खाद्य पदार्थों में नहीं पाया जाता है। इस एसिड का नाम 'टैनिन' है और यह अंगूर के पत्तों को कड़वा बनाता है। इसके अलावा ये पत्तियां एंटीऑक्सीडेंट, एंटीफंगल और एंटीबैक्टीरियल गुणों से भरपूर होती हैं।

वडोदरा-अटलादरा(गुज.)। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र पर महाशिवरात्रि एवं अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में शिव ध्वजारोहण करते हुए विजय श्रीवास्तव,वाइस चांसलर,एमएस यूनिवर्सिटी, संजय भाई,ट्यूब कंस्ट्रक्शन, जयश्री बहन,हीरो होंडा शो रूम ओनर, जतिन व्यास,आर्किटेक्ट, विपिन भाई पटेल,बीपीसी चेयरमैन, डॉ. हेमांग भाई,शिक्षण समिति अध्यक्ष, सेवाकेंद्र संचालिका डॉ. ब्र.कु. अरुणा बहन तथा अन्य। कार्यक्रम का लगभग 1500 लोगों ने लाभ लिया।

नवसारी-जलालपोर(गुज.)। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर वीरवाड़ी हनुमान मंदिर चैरिटेबल ट्रस्ट के आदिवासी अनाथ कन्या छात्रावास में आयोजित कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में ट्रस्टी जीतूभाई कंसारा, ब्र.कु. भानु बहन, ब्र.कु. साधना बहन तथा छात्रावास की बालिकाएं।

नवी मुम्बई-घणसोली। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में श्री मुकाम्बिका मंदिर में आयोजित कार्यक्रम में महिलाओं का मार्गदर्शन करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. शीला दीदी, उषा पाटील कॉर्पोरेटर, रूपा शेट्टी प्रिंसिपल, सरोजिनी पुजारी ट्रस्टी, जयंती शेट्टी ट्रस्टी, दीपिका शेट्टी ट्रस्टी, शकुंतला शेट्टी ट्रस्टी, राधा पुजारी ट्रस्टी, नयना मादिवाल ट्रस्टी तथा अन्य गणमान्य महिलायें।

मालिया-हाटीना(गुज.)। शिव जयंती और महिला दिवस के कार्यक्रम में शिव ध्वजारोहण करते हुए पीएसआई पालुभाई काना भाई गढ़वी, जिला महिला मोर्चा की उप प्रमुख सोनल बहन गोस्वामी, महिला मंडल प्रमुख चंदन बहन, सामाजिक कार्यकर्ता महेंद्र भाई गांधी, क्षत्रिय समाज के अग्रणी हमीर सिंह सिसोदिया, ब्र.कु. रूपा बहन, ब्र.कु. मीता बहन तथा अन्य।

उभराट बीच-मरोली(गुज.)। कसा मरीना रिसॉर्ट के जनरल मैनेजर मुकेश ज्यूअल को ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान की गतिविधियों से अवगत कराने तथा सेवाकेन्द्र के कार्यक्रम का निमंत्रण देने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. मुकेश बहन।

बिलासपुर-राज किशोर नगर(छ.ग.)। महाशिवरात्रि एवं अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज़ के शिव अनुराग भवन सेवाकेंद्र में 'महिला सशक्तिकरण के लिए परमात्मा शिव द्वारा सकारात्मक परिवर्तन' थीम के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. मंजू दीदी, पतंजलि के मध्य भारत एवं नेपाल के प्रभारी संजय अग्रवाल की धर्मपत्नी राजकुमारी अग्रवाल, डॉ. वैशाली गोवर्धन, पत्रकार तारिणी शुक्ला, बेलतरा विधायक सुशांत शुक्ला, रेखा आहूजा, लायंस ऊर्जा सदस्य रिम्पी बहन व अन्य गणमान्य महिलायें व भाई-बहनें शामिल रहे। इस अवसर पर परोक्ष व अपरोक्ष रूप से परिवार और समाज को सशक्त करने वाली 34 मूल्यवान महिलाओं को सम्मानित किया गया।

इंदौर-म.प्र.। जैन साधुओं के समूह को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् उनके साथ हैं ब्र.कु. शानू, ब्र.कु. सपना, ब्र.कु. वर्षा, ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. सिमरन, कृष्णा भाई तथा अन्य।

ब्र.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

# पहला होमवर्क... हम पहले फोन कॉल्स पर रिस्ट्रिक्ट करें...

सुपोज़ आपके फोन की बैटरी कम हो, आपको बात करनी हो तो आप कैसे बात करते हैं? बैटरी दिख रही है कम है, बीप-बीप बज रही है और फोन आ गया सामने से तो आप क्या बोलते हैं सामने वाले को कि तू जल्दी बोल मेरी बैटरी कम है। अगर फोन के लिए ये बोल सकते हैं कि जल्दी बोल मेरी बैटरी कम है तो अपने लिए भी बोल सकते हैं, जल्दी बोल मेरी बैटरी कम है। कर सकते हैं कि नहीं कर सकते! कथा नहीं बनानी है अपनी बातों की, ये हुआ, वो हुआ। काम की बात ना दो लाइन की होती है सिर्फ। शब्दों पर संयम। अतिश्योक्ति नहीं। ये खालीपन की निशानी है। ये अटेन्शन सीकिंग बिहेवियर है कि हम अगर ज़्यादा बोलते हैं तो सारी दुनिया का अटेन्शन हमारी तरफ जाता है। कम, परमात्मा कहते हैं कम बोलो, धीरे बोलो, मीठा बोलो। तो ऑटोमेटिकली हर लाइन क्या बन जायेगी? दुआ बन जायेगी।

पहले जब ये वाले फोन नहीं थे तो हमारे रिट्रीट सेंटर में फोन बूथ पर जाना पड़ता था बात करने के लिए। तो जहाँ डायल करते हैं ना वहाँ ही एक पोस्टर लगाया हुआ था - कम बोलो, धीरे बोलो, मीठा बोलो। एक भाई उसको पढ़ रहा था और फोन हाथ में था। मैंने पूछा क्या हुआ? तो वो बोला कम भी बोलना है, धीरे भी बोलना है! मुझे अभी तक उसका चेहरा याद आ जाता है और कहता मीठा भी बोलना है! मैंने कहा हाँ तो। कहता बोलना क्या है? फिर उसने फोन ही नहीं किया। कहता है नो नीड इट। कंसर्व एनर्जी(ऊर्जा संरक्षण)। हमने आज सोचा कि जितना हम लोगों से बातें करते हैं उतना खुशी मिलती है क्योंकि हम अपनी खुशी ना इन बाहर की चीज़ों में ढूंढने की कोशिश कर रहे हैं। जैसे ही मन उदास होता है किसी को फोन कर देते हैं। कहते हैं इनसे बात करूंगा ना तो मेरा मन ठीक हो जायेगा। क्यों? मेरा मन किसी और से बात करके क्यों ठीक होगा? क्या मेरा मन दो मिनट खुद से बात करके या उससे(परमात्मा) बात करके ठीक नहीं हो सकता? हो सकता है या नहीं? लेकिन बार-बार हमारी डिपेंडेंसी किस तरफ जा रही है? इसलिए पहला होमवर्क हम पहले फोन कॉल्स पर रिस्ट्रिक्ट करते हैं। जैसे ही आप किसी का फोन नम्बर डायल करेंगे तो पहले से ही डिसाइड कर लें कि कितनी देर बात करनी है। आपको पता है किस काम के लिए आपने फोन किया। जहाँ तक हो सके मैसेजेस। एनर्जी सेफ। और जब बात करनी है तो एक मिनट साइलेंस में बैठकर उनको अच्छी एनर्जी भेजकर फिर उस फोन कॉल्स को स्टार्ट कीजिए, और फिर हर लाइन का जवाब पॉज़िटिव वायब्रेशन से कॉन्शियसली देना शुरू करिए। मतलब अपनी ड्रेस को व्हाइट रखिए। ध्यान, थोड़े दिन ध्यान रखना पड़ता है सिर्फ। उसके बाद वो हमारी बन जायेगी आदत। कोई भी आदत चेंज की जा सकती है ना।

> क्या मेरा मन दो मिनट खुद से बात करके या उससे(परमात्मा) बात करके ठीक नहीं हो सकता? हो सकता है या नहीं? लेकिन बार-बार हमारी डिपेंडेंसी किस तरफ जा रही है? इसलिए पहला होमवर्क हम पहले फोन कॉल्स पर रिस्ट्रिक्ट करते हैं।

आजकल हम सिर्फ अपने बारे में ही नहीं बात कर रहे होते हैं, हम किसी के भी बारे में बात करते हैं। फिर हम जो देश में चल रहा है उसके बारे में बात करते हैं। वो एक इन्सीडेंट हो गया। जिससे बात करते हैं सुना तुमने क्या हुआ? देखा, पता है क्या हुआ? हम उसी चीज़ को बार-बार दोहराते रहते हैं। बिना रियलाइजेशन के कि हमारी एनर्जी वेस्ट हो रही है। उस चीज़ पर मेरा कोई कन्ट्रोल नहीं। मेरा उसमें कोई रोल नहीं। हम उसके लिए कुछ कर नहीं सकते। हम सिर्फ एक चीज़ कर सकते हैं। वो बात देश में हुई है या दुनिया में हुई है उसके लिए भी बस दो मिनट साइलेंस में बैठकर परमात्मा से कनेक्ट करके उधर भी दुआ भेजी। उसके लिए प्रार्थना कीजिए, उसके लिए मेडिटेशन कीजिए।

हम बातें करते हैं उसके बारे में। तो एक कम बोलेंगे, ऑटोमेटिकली धीरे बोलेंगे, जब ज़्यादा सोचते हैं तो बहुत फास्ट बोलते हैं फिर पता भी नहीं चलता कि आप क्या बोल रहे हैं। बहुत सारे थॉट्स आते हैं, बाहर शब्दों के रूप में। और जब मीठा बोल रहे हैं मतलब दुआ दे रहे हैं। मीठा मतलब स्वीटनेस नहीं। मीठा मतलब हाई वायब्रेशन वाले वर्डस। कोई कुछ भी बोले कि बहुत कुछ गड़बड़ हो रहा है तो कहें डॉन्ट वरी सब परफेक्ट होगा। आप उसको वरदान दो आपका सब परफेक्ट होगा। जितना वरदान देते जायेंगे सामने वाला एक थॉट क्रियेट करेगा कि अच्छा सब परफेक्ट होगा? बेशक, सब परफेक्ट होगा। फिर वो थोड़ी देर बाद आपको फोन करेगा और कहेगा कि आपने बोला था कि सब परफेक्ट होगा ओर हो गया। और आप भी बन गये सिद्धि पुरूष। आपने बोला और हो गया। कोई भी बन सकता है ये।

- क्रमशः

**मैंगलुरु-कर्नाटक।** ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा टीएमए पई इंटरनेशनल कन्वेंशन सेंटर,मैंगलुरु में आयोजित 'लिविंग विद ईज़ एंड ग्रेस' विषयक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए अंतर्राष्ट्रीय प्रेरक वक्ता राजयोगिनी ब्र.कु. शिवानी बहन, ब्रह्माकुमारीज़ हुबली सबज़ोन इंचार्ज राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विश्वेश्वरी बहन तथा अन्य। कार्यक्रम में लगभग 2500 गणमान्य लोगों ने शिरकत की।

**जूनागढ़-गुज.।** अस्मिता ग्रुप एवं ब्रह्माकुमारीज़ के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के कार्यक्रम में उपस्थित हैं अस्मिता ग्रुप की अंजलि सवालिया, ब्र.कु. दमयंती बहन, ब्र.कु. बीना बहन, डॉ. पीनल बहन लाडाणी, आरती जोशी तथा अन्य।

**भगदरी-महा.।** महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में रैली निकालकर जन-जन को शिव संदेश दिया गया। इस दौरान ब्र.कु. सरिता, भीमसिंह पाडवी पूर्व सरपंच,मोगरा बाई ग्राम पंचायत सदस्य व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों ने गीता पाठशाला में शिव ध्वजारोहण किया।

**जबलपुर-नेपियर टाउन(म.प्र.)।** ब्रह्माकुमारीज़ के शिव स्मृति भवन द्वारा 88वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के उपलक्ष्य में आध्यात्मिक जागृति हेतु विशाल शिव संदेश शांति यात्रा निकाली गई एवं शिव ध्वजारोहण किया गया। इस मौके पर महापौर जगत बहादुर सिंह अन्नू, उत्तर मध्य क्षेत्र विधायक अभिलाष पांडे, डॉ. श्याम रावत, समाजसेवी आलोक जी, अभय जैन, पवन पांडेय, कमलेश अग्रवाल, सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. भावना दीदी तथा बड़ी संख्या में अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें मौजूद रहे।

**अहमदाबाद-सुख शांति भवन।** ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र पर महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में गुजरात यूनिवर्सिटी के अकादमी स्टाफ ट्रेनिंग के डायरेक्टर डॉ. जगदीश जोशी, बाबासाहेब अंबेडकर ओपन यूनिवर्सिटी की प्रोफेसर डॉ. प्रियंका जोशी, राजस्थान पत्रिका के संपादक उदय पटेल, डिप्टी मामलेदार मनीषा राठौड़, मणिनगर स्थित मोम क्लिनिक की गाइनेकोलॉजिस्ट डॉ. मिता पटेल, ब्रह्माकुमारीज़ मणिनगर सब ज़ोन इंचार्ज एवं सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. नेहा बहन, सेवानिवृत्त डीवायएसपी ब्र.कु. विनय शुक्ला, शिव ज्योति नेत्र हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉ. जितू भाई, अग्रणी व्यापारी ब्र.कु. अमित भाई सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे। इस मौके पर 800 किलो बर्फ से बने भव्य अमरनाथ की झाँकी सजाई गई व व्यसन मुक्ति एवं आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का आयोजन हुआ। साथ ही सेवाकेंद्र पर शिव ध्वजारोहण किया गया।

**तलेन-म.प्र.।** महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में थाना प्रभारी(टी.आई.) रामवीर सिंह परिहार, व्यापारी संघ के अध्यक्ष राजेंद्र अग्रवाल, पूर्व नगर पालिका अध्यक्ष संजू भट्टार, रिटा. बैंक मैनेजर अरविंद सक्सेना, ब्र.कु. मधु दीदी, ब्र.कु. लक्ष्मी बहन व अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।

**खजुराहो-म.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा ग्राम बमीठा में महाशिवरात्रि महोत्सव के उपलक्ष्य में वृंदावन साहू के कर कमलों द्वारा शिव ध्वजारोहण हुआ। इस मौके पर शिव बारात का आयोजन हुआ जिसके बमीठा थाने पहुंचने पर थाना प्रभारी पुष्पद शर्मा एवं समस्त स्टाफ ने परमात्मा शिव की आरती कर आशीर्वाद प्राप्त किया। वरिष्ठ डॉ. राम अवतार शुक्ला, बमीठा ग्राम के सरपंच सनत जैन, डॉ. राजेश शर्मा, खजुराहो के टीआई वाल्मीकि चौबे आदि ने भी झाँकी का अवलोकन कर सराहना की। इस दौरान ब्र.कु. विद्या बहन व बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।

**तखतपुर-छ.ग.।** बेलपान मेला में द्वादश ज्योतिर्लिंग झाँकी एवं आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए सरपंच गरीबा यादव मंदिर पुजारी, ब्र.कु. ममता बहन, ब्र.कु. भुवनेश्वरी बहन तथा अन्य।


**For Online Transfer**

Name: OM SHANTI MEDIA OF RERF
Pay Directly to: osmorerf@indianbk

**BANK NAME:-** INDIAN BANK
**BRANCH:-** Shantivan, Talhati
**ACCOUNT :-** OM SHANTI MEDIA OF RERF
**ACCOUNT NO:-** 7552337300,
**IFSC - CODE:-** IDIB000S319
**Note:-** AfterTransfer send detail on
E-Mail - omshantimedia.acct@bkivv.org
E-Mail - omshantimedia@bkivv.org

**ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें**

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया
संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़,शान्तिवन,तलहटी,
पोस्ट बॉक्स न-5,आबू रोड, राज. 307510
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414154344, 9414182088
Email-omshantimedia@bkivv.org
सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक - 240 रूपये, तीन वर्ष - 720 रूपये, आजीवन - 6000 रूपये
Website: www.omshantimedia.org

# परमात्म ऊर्जा

आजकल के कहलाने वाले महात्माओं ने तो आप महान आत्माओं की कॉपी की है। तो ऐसी श्रेष्ठ आत्मायें कहाँ भी, किसी रीति झुक नहीं सकती। वे झुकाने वाले हैं, न कि झुकने वाले। कैसा भी माया का फोर्स हो लेकिन झुक नहीं सकते। ऐसे माया को सदा झुकाने वाले बने हो कि कहाँ-कहाँ झुक करके भी देखते हो? जब अभी से ही सदा झुकाने की स्थिति में स्थित रहेंगे, ऐसे श्रेष्ठ संस्कार अपने में भरेंगे तब तो ऐसे हाइएस्ट पद को प्राप्त करेंगे जो सतयुग में प्रजा स्वमान से झुकेगी और द्वापर में भिखारी हो झुकेंगे। आप लोगों के यादगारों के आगे भक्त भी झुकते रहते हैं ना। अगर यहाँ अभी माया के आगे झुकने के संस्कार समाप्त न किये, थोड़े भी झुकने के संस्कार रह गये तो फिर झुकने वाले झुकते रहेंगे और झुकाने वालों के आगे सदैव झुकते रहेंगे। लक्ष्य क्या रखा है, झुकने का व झुकाने का? जो अपनी ही रची हुई परिस्थिति के आगे झुक जाते हैं- उनको हाइएस्ट कहेंगे? जब तक हाइएस्ट नहीं बने हो तब तक होलीएस्ट भी नहीं बन सकते हो। जैसे आपके भविष्य यादगारों का गायन है सम्पूर्ण निर्विकारी। तो इसको ही होलीएस्ट कहा जाता है। सम्पूर्ण निर्विकारी अर्थात् किसी भी परसेन्टेज में कोई भी विकार तरफ आकर्षण न जाए व उनके वशीभूत न हो। अगर स्वप्न में भी किसी भी प्रकार विकार के वश किसी भी परसेन्टेज में होते हो तो सम्पूर्ण निर्विकारी कहेंगे? अगर स्वप्नदोष भी है व संकल्प में भी विकार के वशीभूत हैं तो कहेंगे विकारों से परे नहीं हुए हैं। ऐसे सम्पूर्ण पवित्र व निर्विकारी अपने को बना रहे हो व बन गये हो? जिस समय लास्ट बिगुल बजेगा उस समय बनेंगे? अगर कोई बहुत समय से ऐसी स्थिति में स्थित नहीं रहता है तो ऐसी आत्माओं का फिर गायन भी अल्पकाल का ही होता है। ऐसे नहीं समझना कि लास्ट में फास्ट जाकर इसी स्थिति को पा लेंगे। लेकिन नहीं। बहुत समय जो गायन है- उसको भी स्मृति में रखते हुए अपनी स्थिति को होलीएस्ट और हाइएस्ट बनाओ। कोई भी संकल्प व कर्म करते हो तो पहले चेक करो कि जैसा ऊंचा नाम है वैसा ऊंचा काम है? अगर नाम ऊंचा और काम नीचा तो क्या होगा? अपने नाम को बदनाम करते हो? तो ऐसे कोई भी काम नहीं हो - यह लक्ष्य रखकर ऐसे लक्षण अपने में धारण करो। जैसे दूसरे लोगों को समझाते हो कि अगर ज्ञान के विरूद्ध कोई भी चीज़ स्वीकार करते हो तो ज्ञानी नहीं अज्ञानी कहलाये जायेंगे। अगर एक बार भी कोई नियम को पूरी रीति से पालन नहीं करते हैं तो कहते हो ज्ञान के विरूद्ध किया। तो अपने आप से भी ऐसे ही पूछो कि अगर कोई भी साधारण संकल्प करते हैं तो क्या हाइएस्ट कहा जायेगा? तो संकल्प भी साधारण न हो। जब संकल्प श्रेष्ठ हो जायेंगे तो बोल और कर्म ऑटोमेटिकली श्रेष्ठ हो जायेंगे। ऐसे अपने को होलीएस्ट और हाइएस्ट, सम्पूर्ण निर्विकारी बनाओ। विकार का नाम निशान न हो।

# कथा सरिता

## एक आखिरी प्रयास

एक समय की बात है। एक राज्य में एक प्रतापी राजा राज करता था। एक दिन उसके दरबार में एक विदेशी आगंतुक आया और उसने राजा को एक सुन्दर पत्थर उपहार में दिया। राजा वह पत्थर देख बहुत प्रसन्न हुआ। उसने उस पत्थर से भगवान विष्णु की प्रतिमा का निर्माण कर उसे राज्य के मंदिर में स्थापित करने का निर्णय लिया और प्रतिमा निर्माण का कार्य राज्य के महामंत्री को सौंप दिया।

महामंत्री गाँव के सर्वश्रेष्ठ मूर्तिकार के पास गया और उसे वह पत्थर देते हुए बोला, "महाराज मंदिर में भगवान विष्णु की प्रतिमा स्थापित करना चाहते हैं। सात दिवस के भीतर इस पत्थर से भगवान विष्णु की प्रतिमा तैयार कर राजमहल पहुंचा देना। इसके लिए तुम्हें 50 स्वर्ण मुद्रायें दी जायेंगी।" 50 स्वर्ण मुद्रायें सुनकर मूर्तिकार खुश हो गया और महामंत्री के जाने के उपरांत प्रतिमा का निर्माण कार्य प्रारंभ करने के उद्देश्य से अपने औज़ार निकाल लिए। अपने औज़ारों में से उसने एक हथौड़ा लिया और पत्थर तोड़ने के लिए उस पर हथौड़े से वार करने लगा। किंतु पत्थर जस का तस रहा। मूर्तिकार ने हथौड़े के कई वार पत्थर पर किये, किंतु पत्थर नहीं टूटा।

पचास बार प्रयास करने के उपरांत मूर्तिकार ने अंतिम बार प्रयास करने के उद्देश्य से हथौड़ा उठाया, किंतु यह सोचकर हथौड़े पर प्रहार करने के पूर्व ही उसने हाथ खींच लिया कि जब पचास बार वार करने से पत्थर नहीं टूटा, तो अब क्या टूटेगा। वह पत्थर लेकर वापिस महामंत्री के पास गया और उसे यह कह वापस कर आया कि इस पत्थर को तोड़ना नामुमकिन है। इसलिए इससे भगवान विष्णु की प्रतिमा नहीं बन सकती। महामंत्री को राजा का आदेश हर स्थिति में पूर्ण करना था। इसलिए उसने भगवान विष्णु की प्रतिमा निर्मित करने का कार्य गाँव के एक साधारण से मूर्तिकार को सौंप दिया। पत्थर लेकर मूर्तिकार ने महामंत्री के सामने ही उस पर हथौड़े से प्रहार किया और वह पत्थर एक बार में ही टूट गया। पत्थर टूटने के बाद मूर्तिकार प्रतिमा बनाने में जुट गया। इधर महामंत्री सोचने लगा कि काश,पहले मूर्तिकार ने एक अंतिम प्रयास और किया होता, तो सफल हो गया होता और 50 स्वर्ण मुद्राओं का हकदार बनता।

**सीख :** हम भी अपने जीवन में ऐसी परिस्थितियों से दो-चार होते रहते हैं। कई बार हम एक-दो प्रयास में असफलता मिलने पर आगे प्रयास करना छोड़ देते हैं। लेकिन जीवन में सफलता प्राप्त करनी है तो बार-बार असफल होने पर भी तब तक प्रयास करना नहीं छोड़ना चाहिए, जब तक सफलता नहीं मिल जाती।

**परतवाडा-अचलपुर कैंप(महा.)।** ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया विंग माउण्ट आबू, राज्य मराठी पत्रकार परिषद, महाराष्ट्र राज्य व अचलपुर तालुका मराठी पत्रकार संघ,अमरावती के संयुक्त तत्वाधान में शिव दर्शन म्यूज़ियम धामणगाव गढ़ी,अचलपुर कैंप में 'मीडिया, अध्यात्म और सामाजिक परिवर्तन' विषय पर एक दिवसीय मीडिया सम्मेलन का आयोजन हुआ। प्रारंभ में शिव दर्शन आध्यात्मिक म्यूज़ियम में श्रीडी राजयोग मेडिटेशन हॉल का उद्घाटन किया गया। इस दौरान ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया विंग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. शांतनु भाई व अन्य मीडिया जगत से जुड़े महानुभाव तथा ब्र.कु. भाई-बहनें मौजूद रहे।

**रतलाम-नज़रबाग कॉलोनी(म.प्र.)।** 88वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के उपलक्ष्य में शिव ध्वज फहराते हुए समाजसेवी वरिष्ठ भाजपा नेता अशोक जैन लाला, पतंजलि जिला प्रभारी नितेन्द्र आचार्य, नमो ग्रुप फाउंडेशन की प्रदेश उपाध्यक्ष जीवन ज्योति, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीमा दीदी तथा अन्य।

**भिलाई-छ.ग.।** ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र के पीस ऑडिटोरियम में महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित द्वादश ज्योतिर्लिंग झाँकी एवं भव्य कार्यक्रम में भिलाई सेवाकेन्द्रों की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, तुलसी साहू तथा अन्य गणमान्य लोगों सहित बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनें व नगरवासी शामिल रहे।

**बिजावर-म.प्र.।** महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में 'मूल्य निष्ठ समाज बनाने नई आशायें लाई शिव जयंती फिर है आई' विषयक कार्यक्रम में ब्र.कु. प्रीति बहन ने सभी ग्राम वासियों को महाशिवरात्रि का आध्यात्मिक रहस्य बताते हुए ईश्वरीय संदेश दिया।

**मुम्बई-मलाड इस्ट।** महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित 'रामेश्वरम दर्शन मेला' का अतुल भटखालकर,एमएलए, विनोद शेलर,एक्स कॉर्पोरेटर एंड ट्रेज़रर मुम्बई बीजेपी, राजीव कचरू,फिल्म एंड टीवी एक्टर, कुणाल वर्मा,टीवी एक्टर, पलक सिधवानी,टीवी एक्ट्रेस, नागजी भाई,प्रॉपर्टी बिल्डर, दिलीप जैन,ज्वैलर, ब्र.कु. शोभा बहन,स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका तथा डॉ. के.सी. मेहता,कार्डियोलॉजिस्ट आदि ने दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ किया।

**अहमदाबाद।** महाशिवरात्रि एवं अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित शिव-शंकर एवं वीरांगनाओं की चैतन्य झाँकी की शोभा यात्रा को हरी झंडी दिखाते हुए सुनील कुंजडिया,ट्रस्टी,विद्या सरिता स्कूल, भाईलाल डुंगरानी,इंजीनियर,सिंचाई विभाग,गुज., डॉ. मुकेश पटेल,डायरेक्टर,महादानी स्पीरिचुअल ट्रस्ट व ब्र.कु. जागृति बहन,संचालिका,ईसनपुर सेवाकेंद्र।

**छतरपुर-किशोर सागर(म.प्र.)।** ब्रह्माकुमारीज़ के महिला प्रभाग द्वारा अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में 'महिला सशक्तिकरण के लिए परमात्मा शिव द्वारा सकारात्मक परिवर्तन' थीम के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में रोट्री इनर व्हील अध्यक्ष एवं हम फाउंडेशन उपाध्यक्ष कोमल टिकरिया, अध्यक्ष समर्पण महिला मिलन ज्योति जैन, चेयरपर्सन नीलांजना संभाग पूजा जैन, पूर्व महिला मंडल अध्यक्ष अर्चना भोजपुरिया, राज्य परिवहन पूर्व डिपो मैनेजर बीरबल सिंगर, ब्र.कु. रेखा बहन, ब्र.कु. मोनिका बहन, ब्र.कु. मोहिनी बहन, ब्र.कु. ज्योति बहन, ब्र.कु. पूनम बहन आदि उपस्थित रहे।

# गलत मुद्रा से बिगड़ सकती है सेहत

हम जानते हैं कि गलत तरीके से उठना, बैठना, खड़े होना और चलना शारीरिक मुद्रा को प्रभावित कर सकता है। और खराब शारीरिक मुद्रा सेहत से जुड़ी कई समस्याओं की वजह बन सकती है।

### सही शारीरिक मुद्रा है क्या?

शरीर को ऐसी स्थिति में रखना जिससे मांसपेशियों और लिगामेंट्स पर कम दबाव पड़े। लिगामेंट्स एक हड्डी को दूसरी हड्डी से जोड़ते हैं। यह सही पॉश्चर शरीर को संतुलित रहने में मदद करता है।

### इसलिए महत्वपूर्ण है सही मुद्रा

रीढ़ शरीर की पीठ को स्थिरता प्रदान करती है और शरीर के वजन का समर्थन करती है जिससे पीठ में दर्द नहीं होता। रीढ़ सही ढंग से संरेखित होती है, जिससे मांसपेशियों और जड़ों पर तनाव कम हो जाता है। इससे पीठ दर्द और अन्य संबंधित समस्याओं से बचा जा सकता है। सही पॉश्चर वाले लोग अक्सर अधिक

आत्मविश्वासी और दृढ़निश्चयी दिखते हैं।

### इस तरह बिगड़ती है बनावट

शारीरिक मुद्रा तब बिगड़ती है जब आप लंबे समय तक झुककर काम करते हैं। इससे पीठ का ऊपरी हिस्सा कूबड़ की तरह बाहर आ जाता है। डेस्क पर बैठे होने, टीवी देखने के समय या फोन का इस्तेमाल करते वक्त हम ज़्यादातर गलत स्थिति में बैठते हैं। शरीर इस आकार को धीरे-धीरे अपनाकर वैसा ही बन जाता है।

### मांसपेशियों-हड्डी पर दबाव

झुकते वक्त कुछ मांसपेशियां कड़ी हो जाती हैं और ज़्यादा काम करती हैं जबकि अन्य शिथिल मांसपेशियों के इस असंतुलन से पीठ में दर्द होता है।

बिगड़ा हुआ पॉश्चर रीढ़ की हड्डी पर अतिरिक्त दबाव डालता है, खासकर पीठ के निचले हिस्से पर। इसके कारण रीढ़ की हड्डी की डिस्क में टूट-फूट होने का जोखिम होता है और हर्नियेटेड डिस्क याकटि स्नायुशूल(सायटिका) जैसी स्थितियों को जन्म दे सकता है।

इसके अलावा, रीढ़ की हड्डी में प्राकृतिक मोड़ होते हैं जो वजन को समान रूप से बांटने और झटके को अवशोषित करने में मदद करते हैं। गलत मुद्रा इन प्राकृतिक मोड़ों में बाधा बनती है, जिससे मांसपेशियों में तनाव आता है।

### हो सकती हैं कई समस्याएं

क्रोनिक पीठ दर्द हफ्तों, महीनों या वर्षों तक रहता है। इससे दैनिक गतिविधियां प्रभावित हो सकती हैं। जब झुककर बैठते या खड़े होते हैं तब गलत रक्त प्रवाह से पीठ और पैरों में सुन्नता, झुनझुनी होती है। झुकने पर अंदर के अंग सिकुड़ते हैं, जिससे पाचन में बाधा आती है और एसिड रिफ्लक्स या कब्ज जैसी समस्याएं होती हैं।

झुककर बैठने से अधिक तनावग्रस्त और चिंतित महसूस करते हैं। यह मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डालता है।

### इसमें सुधार संभव है

बैठते समय पीठ सीधी, कंधे पीछे और पैर फर्श पर सपाट रखें। अच्छा सपोर्ट देने वाली कुर्सी का उपयोग करें।

खड़े होते समय कल्पना करें कि एक सीधी डोरी आपके सिर के ऊपर से छत तक जा रही है। इसी डोरी की सीध में खड़े रहें। कंधों को पीछे रखें, ठोढ़ी को फर्श के समानांतर और वजन दोनों पैरों पर समान हो। देर तक बैठने से बचें। स्ट्रेच करने और घूमने के लिए विराम लें।

रीढ़ की हड्डी को झुकाव की उल्टी दिशा में मोड़ने वाले व्यायाम करें।

**अहमदाबाद-नवा नरोड़ा।** ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में मेवाड़ा पार्टी प्लॉट में शिव के ध्यान में मग्न शंकर और राम की चैतन्य झाँकी एवं प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। इस दौरान ब्र.कु. सुलोचना बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे। शहरवासियों ने झाँकी का अवलोकन कर शिव संदेश प्राप्त किया।

**भिलाई-छ.ग.।** ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में 40 दिवसीय 'शिव पिता मेरे लिए है आया' कार्यक्रम के अंतर्गत से.7 स्थित पीस ऑडिटोरियम में क्यू आर कोड डेस्क बनाया गया। जिसमें प्राप्त क्यू आर कोड को स्कैन करने पर प्रतिदिन राजयोग द्वारा परमात्मा शिव पिता की शक्तियों को अपने जीवन में अनुभव कर सकते हैं। इस मौके पर भिलाई सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु. आशा दीदी ने क्यू आर कोड के बारे में विस्तार पूर्वक बताते हुए महाशिवरात्रि का आध्यात्मिक रहस्य स्पष्ट किया।

**उज्जैन-म.प्र.।** गदर 2 फिल्म की अभिनेत्री सिमरत कौर रंधावा ने ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित द्वादश ज्योतिर्लिंगम झाँकी का अवलोकन किया। तत्पश्चात् उन्हें ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. उषा दीदी। साथ हैं डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके, पुजारी रूद्र शर्मा तथा अन्य।

**भिलाई-छ.ग.।** महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा से.7 स्थित अंतर्दिशा भवन परिसर में विशाल पर्वत श्रृंखला में बने द्वादश ज्योतिर्लिंग दर्शन यात्रा झाँकी का आईआईटी भिलाई के प्रो. राजीव प्रकाश, कॉमर्स गुरु डॉ. संतोष राय, स्वयं सिद्ध ग्रुप की डायरेक्टर सोनाली चक्रवर्ती, भिलाई इस्पात संयत्र के ऑफिसर्स एसोसिएशन के अध्यक्ष नरेंद्र बंछोर, महासचिव परविंदर सिंह, उपाध्यक्ष तुषार सिंह सहित शहर के अनेक गणमान्य नागरिकों ने अवलोकन किया।

**नवा रायपुर-अटल नगर(छ.ग.)।** महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में 'द्वादश ज्योतिर्लिंग झाँकी' का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए कुशाभाऊ ठाकरे पत्रकारिता एवं जनसंचार विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बल्देव भाई शर्मा, केन्द्रीय रिज़र्व पुलिस बल के महानिरीक्षक साकेत कुमार सिंह, रायपुर संचालिका ब्र.कु. सविता दीदी, राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. रश्मि दीदी तथा अन्य।

**ग्वालियर-म.प्र.।** महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. प्रहलाद भाई व ब्र.कु. डॉ. गुरचरन भाई ने सभी को शिवरात्रि का आध्यात्मिक रहस्य बताया। कार्यक्रम में ब्र.कु. लक्ष्मी, ब्र.कु. सुरभि, ब्र.कु. रोशनी, ब्र.कु. विजेंद्र सहित बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।

**छतरपुर-किशोर सागर(म.प्र.)।** आज़ादी के अमृत महोत्सव के अमृत काल में अमर सेनानियों के सम्मान में बागेश्वर धाम में होने वाले शहीद सैनिकों की स्मृति में विशाल महायज्ञ के लिए कलश स्थापना हेतु मध्य प्रदेश विधानसभा प्रमुख सचिव ए.पी. सिंह, अखिल भारतीय संघ समिति के राष्ट्रीय संरक्षक आजानुभुज सरकार महंत श्री भगवान दास जी, योगा स्पोर्ट्स संघ, वस्त्र विक्रेता कल्याण संघ के अध्यक्ष आनंद अग्रवाल, चरण पादुका सेवा समिति स्वतंत्रता सेनानी उत्तराधिकारी संगठन शंकर लाल सोनी आदि द्वारा छतरपुर से सिंहपुर चरणपादुका के लिए निकलने वाली यात्रा के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज़ किशोर सागर सेवाकेन्द्र द्वारा तिरंगा एवं शिव ध्वज लेकर मोटरसाइकिल यात्रा द्वारा एवं तिलक पुष्प भेंट कर यात्रा को रवाना किया गया। इस अवसर पर ब्र.कु. कल्पना, ब्र.कु. मोनिका, ब्र.कु. रजनी, ब्र.कु. रेखा, ब्र.कु. रीमा सहित अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे। चरणपादुका स्मारक स्थल पर यात्रा के पहुंचने पर लवकुश नगर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुलेखा बहन इस पुनीत कार्य में सहभागी बनीं और बद्रीनाथ से आये संत बालक योगेश्वर महाराज जी से विशेष मुलाकात की।

**भगदरी-महा.।** सरपंच पिरेसिंग पाडवी के निवास कार्यालय में पहुंचकर ब्र.कु. सरिता बहन ने उन्हें ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आदिवासी क्षेत्र में हो रही ईश्वरीय सेवाओं से अवगत कराते हुए ज्ञानचर्चा की और मुख्यालय माउण्ट आबू आने का निमंत्रण दिया।

**बारडोली-गुज.।** महाशिवरात्रि एवं महिला दिवस के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए जगदीश भाई,स्टैंडिंग कमेटी के चेयरमैन, डॉ. लक्ष्मी,गांधी हॉस्पिटल, सुखविन्दर कौर,उपाध्यक्ष,पीपल्स फॉर पुलिस फाउण्डेशन तथा अन्य गणमान्य महिलायें व ब्र.कु. बहनें।

**पुणे-रविवार पेठ(महा.)।** ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र पर 88वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के कार्यक्रम में शिव ध्वजारोहण के पश्चात् सभी भाई-बहनों को श्रेष्ठ प्रतिज्ञा कराते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रोहिणी बहन।

# निश्चिंत और सहज होने का दौर है ये

ब्र.कु. अनुज भाई,दिल्ली

हम जब कोई कार्य करते हैं या करने जाते हैं तो हमेशा उस काम की पूर्व की घटना या उसके सफल-असफल होने का कोई एक भाव लेकर उसी आधार से कार्य को अंजाम देते हैं, एक मुकाम देते हैं। लेकिन आप इसमें देखो सहजता नहीं है। और जब एक उम्मीद, एक आशा के साथ आप किसी के यहाँ जाते हैं और उस आशा और उम्मीद के आधार पर आपकी भरपाई नहीं हुई अर्थात् जो आपको चाहिए, जैसा आपको चाहिए, जिस हिसाब का चाहिए अगर वो आपको नहीं मिला तो आपके अन्दर क्या ख्याल आता है? एकदम जो हमने इमेज बनाई थी, जो हमने पहले से ही उसका अपने अन्दर रूप बनाया था, भाव बनाया था कि ऐसा होगा, ऐसा होगा लेकिन वहाँ ऐसा नहीं हुआ तो हमारे अन्दर दूसरी तरह के विचार आ गये, तनाव में हम आ गये, भारी हो गये, अच्छा नहीं लगा।

तो इस तरह से परमात्मा हम सबको रोज़ शिक्षा दे रहे हैं और देते रहते हैं कि आप सभी हर कार्य को मेहनत से करते हो। मेहनत से कार्य करना अर्थात् कोई न कोई इसकी रिज़ल्ट हमको चाहिए। अगर उसको हम सरल, सहज और मोहब्बत के भाव से, अपनेपन के भाव से करें और सिर्फ करें तो एक निश्चिंतता हम सबके स्वभाव में आ जायेगी। पहले से पूर्वाग्रह वाली स्थिति जिसको कहते हैं उस बात के लिए अपने अन्दर बहुत सारे विज़न बना लेना, बहुत सारे दृष्टिकोण बना लेना कि ऐसा करते तो ऐसा हो जाता, वहाँ पर ये चीज़ फलीभूत नहीं होती। हमारा ये निजी अनुभव है कि जब कभी भी किसी चीज़ को अगर मुझे बताना है या कुछ भी हमें किसी के सामने रखना है तो उसके लिए जब हम तैयारी करते हैं, एक है तैयारी कि मुझे इनको बताना है। दूसरी तैयारी ये है कि मुझे सहज भाव रखके इज़ी जो अपने अन्दर से भाव निकलते हैं, अपने निजी अनुभव जो निकलते हैं उस आधार से सबको देना। तो जब मैं इस तरह से बात कहता हूँ, इस तरह से बात बोलता हूँ तो लोगों को एक तरह का अनुभव होना स्टार्ट हो जाता है। उनको अच्छा फील होता है। लोगों को लगता है नहीं सच में इन्होंने अनुभव किया है। लेकिन अगर मैंने उन्हों को रटा-रटाया बता दिया, कुछ भी ऐसा बता दिया तो हमारे वायब्रेशन्स में से उसकी सेवा नहीं होगी। हमारे अन्दर का भाव उसको मिलेगा नहीं जो सामने उसको चाहिए।

तो आप इस बात से क्या सीखते हैं, या हम सभी इस बात से क्या सीख ले सकते हैं कि हम सभी जब हरेक कार्य को पहले से ही प्लैन करते हैं। लेकिन कॉन्शियसनेस के साथ करते हैं। एक चेतना को अन्दर लाकर करते हैं और उसके कारण वो कार्य सफल या असफल हुआ तो हमारे भाव में क्या आता है? एकदम मन बदल जाता है कि अब मैं ना यहाँ इस तरह से नहीं आऊंगा या नहीं आऊंगी। नाउम्मीद हो गया। जो चाहिए था वो नहीं मिला। इसीलिए हम सभी का ज्ञानी जीवन, योगी जीवन परमात्मा के साथ का जीवन न भी हो, कोई लौकिक दुनिया वाला भी जीवन है किसी का, तो भी जो चीज़ जैसी हो उसको वैसी ही स्वीकार कर लेने से मैं सहज होता चला जाऊंगा। जैसे मैं यहाँ से जाऊंगा तो जैसा होगा, जो होगा, जितना होगा, जिस तरह का होगा उसको मैं स्वीकार करता चला जाऊंगा। और इस स्वीकार करने से मैं अपने अनुभव को शक्तिशाली भी बनाता जा रहा हूँ। तो जीवन इस तरह से जीने से हम सबको बहुत आराम मिलेगा और बहुत अच्छी स्थिति भी बनेगी।

## मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

**प्रश्न : मेरे रिलेटिव भाई हैं जो सिगरेट छोड़ना चाहते हैं लेकिन छोड़ नहीं पा रहे हैं। रेगुलर मुरली भी पढ़ते हैं। बिजनेसमैन हैं तो ज़्यादा टाइम नहीं निकाल पाते सेन्टर जाने के लिए। तो मुझे क्या करना चाहिए जिससे उनकी सिगरेट छूट जाये।**

**उत्तर :** ये बहुत अच्छी बात है कि वो सिगरेट छोड़ना चाहते हैं। तो हमारे यहाँ होम्योपैथिक मेडिसिन जो डॉक्टर्स देते हैं, वो ले लेना चाहिए। वो आये यहाँ माउण्ट आबू में और यहाँ होम्योपैथी डॉक्टर से सिगरेट छुड़ाने वाली मेडिसिन लें। शराब छुड़ाने की अलग, तम्बाकू छुड़ाने की अलग। सिगरेट छुड़ाने की गोली वो अलग देते हैं। ये एक तलब है ना, ये एक इच्छा है तो वो उस तलब को समाप्त करेगी। एक तो ये प्रयोग उनको करना चाहिए।

दूसरा आप बहन बहुत अच्छा प्रयोग कर सकती हैं। सवेरे पाँच बजे, ये टाइम हम इसलिए कहते हैं क्योंकि उस समय प्रकृति शांत होती है। मनुष्य का मन भी शांत होता है और उसका सब्कॉन्शियस माइंड भी जगा होता है। मनुष्य के अपने विचार भी बहुत सुन्दर होते हैं। कोई भी व्यक्ति उस टाइम उठा हो तो उस समय उसके मन में पाप के विचार नहीं आ सकते। बहुत सुन्दर विचार ही आयेंगे। तो पाँच बजे आप उनको दस मिनट वायब्रेशन्स दें। योग के दस मिनट सुन्दर वायब्रेशन्स उनको देने हैं, और याद दिलाएं कुछ बातें कि तुम देव कुल के हो। जब तुम देवता थे तो क्या तुम सिगरेट पीते थे? अपने उस देव स्वरूप को ज़रा इमर्ज करो और देखो अपने हाथ में सिगरेट है तो घृणा आ जायेगी। तो उन्हें स्मृति दिलाएं उन्हें पाँच बजे निश्चित रूप से वो सोये होंगे। याद आयेगा तो जागृति आयेगी कि मैं परम पवित्र आत्मा, देवकुल की आत्मा, और ये सिगरेट के वश हो गया। दूसरी चीज़ आपको उनको याद दिलाना है कि तुम भगवान के बच्चे हो। सर्वशक्तिवान की संतान हो। तुम बहुत शक्तिशाली हो, ये सिगरेट तो कुछ भी नहीं है। तुम तो बड़े-बड़े व्यसनों को, बड़े-बड़े विकारों को छोड़ सकते हो। जिसने काम को जीत लिया सिगरेट को छोड़ना क्या बड़ी बात है। जिसने क्रोध को जीत लिया उसके लिए सिगरेट को छोड़ना एक खेल है। केवल दृढ़ इच्छा की ज़रूरत है। जब मनुष्य दृढ़ इच्छा कर लेता है तो तलब लगने पर वो आजकल कई सुगन्धित चीज़ें मिलती हैं, मुखवास जिसे कहते हैं वो खायेगा तो उस टाइम को पास करेगा किसी भी तरह। और नहीं तो थोड़ी चाय पी लेगा ताकि वो तलब हट जाये। लेकिन जिसको करना है, जिसको दृढ़ इच्छा है वो कर सकता है। आपको अपने भाई को ये दो बातें रोज़ सवेरे पाँच बजे याद दिलानी हैं। दस मिनट योगदान करना है। निश्चित रूप से उसमें आत्म जागृति आती जायेगी।

तीसरी बात भी याद दिलाएं कि तुम तो भगवान के बच्चे हो। अब उसका आदेश है कि इन व्यसनों से तुम मुक्त हो जाओ। इन व्यसनों के जो नुकसान हैं वो भी हमारे लोग सुनाते हैं और उन्हें पता होगा। लेकिन भगवान के बच्चे हैं ये फीलिंग आने पर मनुष्य के अन्दर एक शुद्धि जागृत होती है। एक प्युरिटी इमर्ज हो जाती है और उसे इन चीज़ों के प्रति घृणा होने लगती है। फिर ये छूट जाती हैं।

**प्रश्न : मेरा नाम मेघा है। मैं एक कुमारी हूँ। मैं ब्रह्माकुमारीज़ से दो साल से जुड़ी हुई हूँ। मैं हर रोज़ मुरली क्लास करती हूँ, लेकिन मुझे एक कन्फ्यूज़न है कि एक तरफ तो मैं बाबा से दूर नहीं होना चाहती, बाबा का सपूत बच्चा बनना चाहती हूँ। दूसरी तरफ विचार आता है कि ऐसे अकेले जीवन कब तक चलेगा, भले ही बाबा साथी है लेकिन जीवन में एक स्थूल साथी भी तो ज़रूर चाहिए। तो मन में एक दुविधा की स्थिति पैदा हो गई है कि मैं क्या करूँ?**

**उत्तर :** एक कन्या का ये सोचना लाजमी है और माँ-बाप भी यही सोचते हैं कि हमारी लड़की भला कैसे जियेगी। ये दुनिया अभी बहुत गंदी हो चुकी है। परन्तु मैं अपनी बहनों को जो बहुत पवित्र हैं, कि देखिए जो लोग मैरिज कर चुके हैं, जिनको साथी मिल गए सोच लें वो कितने सुखी हैं।

मेरे पास इतने फोन आते हैं- कोई कहता कि हमें घर से निकाल दिया है, सास ने दहेज की बहुत मांग की है अब घर भेज दिया है कि दहेज लेकर आओ। नहीं तो यहाँ आना नहीं। दूसरे ने कहा कि मेरा पति बहुत शराब पीता है, मुझे पीटता है, मैं अपने घर आ गई हूँ, क्या करूँ? इधर माँ-बाप और भाई कह रहे हैं कि वापिस जाओ वही तुम्हारा घर है। मेरी रूह कांपती है वहाँ जाने के नाम से। तीसरा फोन आया कि उसका अफेयर किसी और से है और कहा कि तुम घर से निकल जाओ, मेरा तुमसे कोई लेना-देना नहीं है। मेरे साथ तुम दुःखी रहोगी। अब मैं क्या करूँ। अब देखो साथी हैं लेकिन ये एक की कहानी नहीं है, लाखों की कहानी है। साथी हैं लेकिन सुख नहीं है। इसलिए हम अपनी इन पवित्र बहनों को राय देना चाहते हैं निःसंदेह अकेला रहना थोड़ा कष्टदायी तो होगा लेकिन जहाँ परमात्म साथ हो, जहाँ भगवान जिम्मेदारी ले रहा हो, जिससे शादी की थी उसने जिम्मेदारी तो ली लेकिन निभाता कोई नहीं है। भगवान जिम्मेदारी लेता है और सदा निभाता है। उसमें सम्पूर्ण विश्वास रखना चाहिए। लेकिन संकल्प से काम नहीं चलेगा कि भगवान साथी है। अगर आप पवित्र जीवन जीने का एक बहुत बड़ा निर्णय लेती हैं तो आपको योगी भी बनना पड़ेगा। हो क्या रहा है बहुत सारे पवित्र जीवन, बाबा का बनकर जीवन बिताने का संकल्प और सेवा भी करेंगे, ये बहुत अच्छा संकल्प भी करते हैं। लेकिन संकल्प नहीं करते कि हमें योगी बनना है। तो इससे क्या नुकसान होता है कि अन्दर कहीं न कहीं एक खालीपन, एक अभाव, किसी की तलाश, किसी साथी को ढूंढने की इच्छा बराबर बनी रहेगी। क्योंकि हयूमन नेचर है वो अकेला नहीं रह सकता। लेकिन अगर वो योगयुक्त हो जाये तो उसे सोचने की ज़रूरत नहीं। उसके लिए स्वयं भगवान सोचेंगे। वो साथ निभायेंगे। वो उनके साथ है उनकी ओर से ये गुड फीलिंग आयेगी। और तब ये समस्या समाप्त हो जायेगी कि मुझे कोई स्थूल साथी चाहिए। तो मैं तो कहूँगा कि जब भगवान मिला है, उसके साथ का आनंद लें तो इन सभी समस्याओं से मुक्त हो जायेंगे। लेकिन मर्यादाओं की लाइन हमें चारों तरफ खींच कर रखनी है। एक मर्यादित लाइफ, एक डिसिप्लिन लाइफ, वास्तव में एक स्ट्रॉन्ग लाइफ बनती है। तब हमारी मर्यादायें, हमारी प्युरिटी हमारे लिए सुरक्षा कवच बन जाती हैं। इसलिए जिसको कुछ करना है तो उसको कुछ डिसिप्लिन तो फॉलो करने ही होंगे। अपने जीवन में एक महान स्पिरिचुअल टारगेट को प्राप्त करने के लिए, स्पिरिचुअल लाइफ को अपनाना पड़ेगा ही। भले ही वो थोड़ी कठिन भी हो। इनको तो कठिनाई हम तब मानते हैं जब हमारी अपनी कोई दूसरी इच्छायें होती हैं। अगर हम इनको ही अपना मान लें कि हमारी उन्नति का यही मार्ग है तो कितना अच्छा होगा।

मान लो किसी को ये कहा जाये कि तुम दस बजे के बाद घर से बाहर न निकलना, बाहर बहुत नुकसान होता है, आंतकवादी घूमते हैं, अपहरणकर्ता घूमते हैं, चोर-लुटेरे घूमते हैं, अगर वो इसे स्वीकार कर ले कि ये मेरे लिए कल्याणकारी है तो वो बहुत सुखी। तो डिसीप्लीन को, मर्यादाओं को स्वीकार कर लेना वो हमारे लिए कल्याणकारी है। जो मार्ग हमने चुना है उनपर उनका होना परम हितकारी है, ये मानकर अगर हम उसे एक्सेप्ट करेंगे तो वास्तव में हमें ये भारी नहीं लगेगी; और तब बहुत इज़ी हो जायेगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com


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

# ग्रहस्थ जीवन में रहते कमाल करके दिखायें

कलियुग के अन्त में भगवान जब इस धरा पर आते हैं तो वे परमपिता के साथ परम शिक्षक और परम सद्गुरू बनकर अपने दिव्य कार्य करते हैं। क्योंकि उन्हें युग बदलना है, संसार बदलना है और संसार में स्त्री-पुरूष, बच्चे सब होते हैं। तो वे ऐसा मार्ग दिखाते हैं कि घर ग्रहस्थ में रहते हुए सभी पावन बन सकें। देवत्व को प्राप्त कर सकें। देखिए भारत में सन्यास की स्थापना हुई थी और सन्यास में पवित्रता का, ब्रह्मचर्य का बहुत बड़ा महत्त्व था। इसीलिए लोग घर छोड़कर जंगलों में जाते थे, गुफाओं में बैठकर तपस्या भी करते थे। उनकी तपस्या से उनकी प्युरिटी बहुत ही स्ट्रॉन्ग हो जाती थी। नैचुरल हो जाती थी। कर्मेन्द्रियां शीतल हो जाती थी। धीरे-धीरे सन्यासियों की भी तपस्या छुटी। विद्वता बढ़ी, शिष्य बढ़ाने की प्रथा बढ़ी। और बहुत सारे लोग उनमें उलझ कर रह गये। साधनायें, तपस्या वो पीछे छूट गई। तो प्युरिटी भी कमज़ोर पड़ती गई। हम देखते आये हैं इस बात को। ऐसे समय पर जब श्रेष्ठ धर्म की, सन्यास की, प्युरिटी कमज़ोर पड़ जाती है तब स्वयं भगवान आकर पवित्रता का मार्ग दिखाते हैं। और वो कहते हैं घर ग्रहस्थ में रहते हुए तुम पवित्र बनो।

देखिए सन्यासियों के लिए ये बात शायद इम्पॉसिबल हो। पूछते भी थे हमसे लोग और अभी भी पूछते हैं कि हम सन्यास लेकर जंगल में रहकर भी प्युरिटी को कठिन समझते हैं और ये लोग घर ग्रहस्थ में रहते पवित्र कैसे रह सकते होंगे! बात तो उनकी बिल्कुल ठीक है। किसी ने कह दिया कि आग और कपास इकट्ठा रहेंगे तो आग तो लगेगी कपास को। लेकिन जब मनुष्य को श्रेष्ठ ज्ञान मिल जाता है, जब उसे पवित्र बनने की विधि का पता चल जाता है तो सबकुछ ठीक हो जाता है। एक समय था कैंसर का इलाज नहीं था, बहुत सारी बीमारियां हुई जो लाइलाज थी, इलाज निकल गये, लोग ठीक होने लगे। पवित्रता का मार्ग शिव बाबा ने स्वयं दिखाया और कहा तुम सभी आत्मायें हो। लेकिन लोगों ने एक बात फैला दी थी, अति कर दी थी ग्रहस्थ जीवन के लिए कि ग्रहस्थ जीवन तो है ही विषय-विकारों के लिए। स्त्री-पुरूष का नाता इसी काम के लिए तो है। लेकिन शुरू में आचार्यों ने विषय-विकारों को केवल संतान उत्पत्ति तक ही सीमित रखा था। अब

इसका विकृत रूप हो गया। इससे तन, मन बुद्धि की शक्तियां नष्ट हो गई और मनुष्य तमोप्रधान स्थिति में आ गया। उसके सारे सद्गुण चले गए, मन-बुद्धि कमज़ोर हो गई। समस्यायें बढ़ गई, उलझ गया मनुष्य। आज ग्रहस्थ आश्रम नहीं रहा, ग्रहस्थ जंजाल बन गया। आश्रम अलग, ग्रहस्थ अलग। हमें ग्रहस्थ को आश्रम बनाना है। तो पवित्र बनने का संकल्प करना है।

ब्रह्माकुमारीज़ के पास आने वाले लाखों ग्रहस्थ पवित्र जीवन व्यतीत कर रहे हैं। कुछ लोग फेल भी हुए, फिर शुरू किया फिर सफल हुए। कुछ लोग सदा से ही सफल हैं। जिन्होंने दृढ़ प्रतिज्ञा भी कर ली और जैसा मैंने कहा योग-साधना की इसके लिए बहुत ज़रूरत होती है। योग-साधना में हम सर्वशक्तिवान से अपना कनेक्शन जोड़ लेते हैं। उसकी शक्तियां हमें मिलती हैं। हमारा मन पॉवरफुल होता है। बुद्धि श्रेष्ठ बनती है और इन भावनाओं को, इन विषय-विकारों को कन्ट्रोल करने की पॉवर आ जाती है। दूसरी बात, हम पवित्रता के सागर परमात्मा से जब योग युक्त होते हैं तो उसकी पवित्रता की शक्ति हमें मिलने लगती है और हमारा पवित्रता का बल बढ़ने लगता है। तीसरी बात, भगवान ने हमें स्मृति दिलाई कि तुम आत्मायें हो, इस शरीर से न्यारे हो, जितना हम अशरीरी होने का अभ्यास करते हैं, कर्मेन्द्रियों से विषय-विकारों की अग्नि शीतल होने लगती है। चौथी बात याद दिलाई कि तुम पवित्र देवी-देवता थे। बिल्कुल स्पष्ट दिखा दिया, साक्षात्कार करा दिया, गहन अनुभूति करा दी, तुम अनेक जन्म अढ़ाई साल पवित्र देवता थे। लोगों ने गलत स्मृतियां दिला दी थी। मनुष्य कभी पवित्र हो नहीं सकता। कलियुग में ब्रह्मचर्य कभी हो नहीं सकता। मन तक पवित्र हो ये इम्पॉसिबल है। लेकिन ये पॉसिबल है। हमारे में कई ऐसे हैं जो मन तक, स्वप्न तक भी पवित्र हो चुके हैं। तो ग्रहस्थ में रहते हुए अनेक सैम्पल, एग्ज़ाम्पल हमारे पास इस ईश्वरीय विश्व विद्यालय में हैं। और ये प्युरिटी संसार के लिए लाइट हाउस बन जाती है।

तो मैं सभी को कहूँगा कि जो ग्रहस्थ व्यवहार में रहते हैं, अपने को बहुत चीज़ों से डिटैच करेंगे, थोड़ा कमल फूल के समान निर्लिप्त रहना सीखेंगे। क्योंकि वो कीचड़ में रहते भी उससे निर्लिप्त रहता है। भगवान के महावाक्य हैं कि ग्रहस्थ व्यवहार में रहते हुए तुम्हें कमाल करनी है। ग्रहस्थ में रहने वालों को कई बातें होती हैं, नॉ डाउट। लेकिन हमें अपनी अनासक्त वृत्ति को बढ़ाते चलना है। देखिए बहुत ही गुह्य बातें, और बहुत ही प्रैक्टिकल बातें कि सबको प्यार भी देना है परिवार में और निर्मोही भी बनना है। सब कार्य भी करने हैं लेकिन निर्लिप्त भी रहना है। ये बहुत सुन्दर बात स्वयं परम शिक्षक, भगवान ने सीखा दी। परम सद्गुरू ने राजयोग सिखाया और कहा सबको आत्मिक दृष्टि से देखो तो तुम्हारा प्यार सबको मिलता रहेगा और तुम निर्मोही भी होते जायेंगे।

तो सभी जो परिवार में रहते हैं उन्हें रोज़ अमृतवेले उठकर प्रभु मिलन का सुख लेना है। मैं बहुत जल्दी न कह के आपको कहूँगा कि चार बजे उठो। 3:30 बजे उठो। ये अभ्यास करना है। फिर ईश्वरीय महावाक्यों का श्रवण डेली, जिसे हम सत्संग भी कह सकते हैं। भगवान की वाणी हम सुनते हैं, बहुत सुन्दर अनुभूतियां होती हैं। इसपर हम आगे बढ़ेंगे तो हमारे विचार महान होंगे, हमें रोज़-रोज़ नई गाइड लाइन मिलेगी और हम ग्रहस्थ में रहते हुए कमल फूल समान पवित्र बन सकेंगे। और जो ऐसा बनेंगे कमाल करेंगे, और भविष्य भी बहुत सुन्दर होगा। तो संसार भी आपको फॉलो करेगा।

**इंदौर-अमितेश नगर(म.प्र.)।** ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 88वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती महोत्सव एवं अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अंतर्गत 'परमात्मा शिव द्वारा महिला सशक्तिकरण के लिए सकारात्मक परिवर्तन' कार्यक्रम में क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. श्रुति बहन तथा अन्य भाई-बहनें मौजूद रहे।

**दुर्ग-छ.ग.।** ब्रह्माकुमारीज़ के आनंद सरोवर बघेरा में रशिया स्थित ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्रों की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी के आगमन पर आयोजित कार्यक्रम में उन्होंने परमात्म परिचय देते हुए सभी का मार्गदर्शन किया। इस मौके पर ब्रह्माकुमारीज़ इंदौर ज़ोन की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रीता दीदी, राजू भाटिया,अध्यक्ष सिख समाज, भानुप्रताप सिंह,वनसंरक्षक रायपुर सहित अन्य गणमान्य लोग व बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनें मौजूद रहे।

**नवापारा-राजिम(छ.ग.)।** महामंडलेश्वर प्रेमानंद जी महाराज मुम्बई, स्वामी गौतमानन्द जी महाराज एवं संत दिनेश्वरानंद जी का सेवाकेन्द्र में सम्मान करने के पश्चात् समूह चित्र में उनके साथ हैं ब्र.कु. पुष्पा बहन एवं ब्र.कु. नारायण भाई।

**धार-म.प्र.।** नौगांव उपसेवाकेंद्र एवं शुक्ला कॉलोनी सेवाकेंद्र में शिव जयंती के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में संजय मकवाने,पार्षद, ईश्वर ठाकुर,पार्षद नौगांव, आर.आई. पुरुषोत्तम बिश्नोई, नेहा बोदाने,अध्यक्ष, ब्र.कु. कृष्णा बहन,प्राचार्या,संजीवनी कॉलेज, ब्र.कु. चंचल बहन, ब्र.कु. सीमा बहन सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

**विदिशा-गुलाबगंज(म.प्र.)।** शिव जयंती कार्यक्रम में शिव ध्वजारोहण एवं दीप प्रज्वलन के पश्चात् उपस्थित हैं तलसीलदार पलक पीडिया, थाना प्रभारी एसआई सुदामा सिंह ठाकुर, ब्र.कु. रेखा बहन, ब्र.कु. रुक्मणि बहन व ब्र.कु. अनु बहन।

**तुमसर-महा.।** ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में भव्य शोभा यात्रा के साथ 12 ज्योतिर्लिंग दर्शन झाँकी के उद्घाटन कार्यक्रम में डॉ. संजय भूरे,बाल रोग विशेषज्ञ, डॉ. पवन तिबुडे, डॉ. अरुंधती कारेमोरे, डॉ. राजू बडवाईक, डॉ. प्रिया बडवाईक, मीरा ताई भट्ट,महिला आयोग समिति विदर्भ क्षेत्र, शंकर जायसवाल, अलका जायसवाल प्रतिष्ठित व्यापारी, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. शक्ति दीदी सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

**गांधीधाम-भारत नगर(गुज.)।** ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 88वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के उपलक्ष्य में भद्रेश्वर गांव स्थित श्री चोखंडा महादेव मंदिर में 'पुजारियों के पुजारी' विषय पर आयोजित चैतन्य झाँकी का उद्घाटन झंडा रोहण एवं रिबन काटकर पूर्व कच्छ एस.पी. सागर बागमर, अडानी पोर्ट मुन्द्रा एग्ज़ीक्यूटिव डायरेक्टर रक्षित शाह, कांडला स्पेशल इकोनॉमिक ज़ोन के ज्वाइंट डेवलपमेंट कमिश्नर मारूत त्रिपाठी, चौखंडा महादेव मंदिर ट्रस्ट प्रमुख भूपेन्द्र सिंह जाडेजा, उप प्रमुख भरत भाई गुप्ता, पुजारी श्री योगेन्द्रपुरी जी, ब्र.कु. सरिता दीदी, ब्र.कु. देवेन्द्र भाई, ब्र.कु. विभा बहन, ब्र.कु. हैप्पी भाई आदि के हस्तों द्वारा हुआ। 15000 से अधिक लोगों ने चैतन्य झाँकी का अवलोकन कर शिव संदेश प्राप्त किया।

## आवश्यक सूचना

**ब्रह्माकुमारीज़ एवं मेडिकल विंग की ओर से खास टीचर्स एवं ब्र.कु. बहनों के लिए शांतिवन के पास स्थित जी.वी. मोदी रूरल हेल्थ केयर सेंटर में कैंसर डिटेक्शन(cancer detection) हेतु डायग्नोस्टिक सुविधा चालू करना प्रस्तावित है।**

इस प्रोजेक्ट के लिए विभिन्न पदों पर कार्य हेतु केवल बहनों(only female staff) की आवश्यकता है।

1. रेडियोलॉजिस्ट - M.D./DNB Radiology
2. प्रशासक (Administrator)
3. अकाउण्ट्स असिस्टेंट (Accounts Assistant) - B.Com
4. रिसर्च, डाटा मैनेजमेंट एवं डॉक्यूमेंटेशन स्टाफ
5. मेमोग्राफी टेक्नीशियन (Mamography Technician) - Diploma in X-ray Techniques, मेमोग्राफी का अनुभव आवश्यक
6. नर्स (Female Nurse)- ANM/GNM
7. हेल्थ केयर वर्कर्स (Health care workers) - 12th

**उचित वेतन के साथ रहने एवं भोजन की व्यवस्था भी उपलब्ध होगी। जो बहनें इस प्रोजेक्ट में सेवा देने हेतु इच्छुक हैं, वे कृपया डॉ. बनारसी भाई के मोबाइल नंबर - 7014986342 या ई-मेल drbanarasilal@bkivv.org पर सूचित करें।**

**पन्ना-म.प्र.।** शिव जयंती के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए पुलिस अधीक्षक सांई एस. थोटा, ब्रह्माकुमारीज़ उपसेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीता बहन तथा अन्य।

**मोलगी-महा.।** महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में मोलगी गांव में रैली निकालकर जन-जन को शिव संदेश दिया गया। इस दौरान ब्र.कु. सरिता बहन ने शिवरात्रि पर बुराइयों, व्यसनों आदि का दान देने की अपील की।

### ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'अवेकनिंग द बेस्ट सेल्फ' कार्यक्रम का भव्य आयोजन

# स्वर्ग और नर्क का आधार हमारे संस्कार हैं : शिवानी

**कुरुक्षेत्र-हरियाणा।** अंतर्राष्ट्रीय प्रेरक वक्ता ब्र.कु. शिवानी बहन ने कहा कि स्वर्ग और नर्क का आधार संस्कार है और संस्कार से संकल्प बनते हैं। कलयुग हमने बनाया और सतयुग भी हम ही बनाएंगे। वे ब्रह्माकुमारीज़ एवं यूथ रेड क्रॉस कुरुक्षेत्र यूनिवर्सिटी कुरुक्षेत्र के संयुक्त तत्वावधान में कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय में आयोजित 'अवेकनिंग द बेस्ट सेल्फ' विषयक कार्यक्रम को सम्बोधित कर रही थीं। उन्होंने बताया कि देवी-देवताओं के चित्र देख रूहानियत का एहसास होता है। अब अपना चित्र देखिए, जिसमें केवल लेने वाले हाथ, अहंकार, परेशानी की लकीर, नफरत, गुस्सा, यही सब कुछ चेहरे पर दिखाई देता है। इसका कारण व्यर्थ और नकारात्मक चिंतन है। कार्यक्रम में प्रो. सोमनाथ सचदेवा, ममता सचदेवा, रजिस्ट्रार संजीव शर्मा, संयोजक दिनेश राणा आदि महानुभावों ने ब्र.कु. शिवानी बहन को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया। इस अवसर पर हरियाणा एवं पंजाब हाईकोर्ट के जस्टिस दीपक मनचंदा, नगर परिषद थानेसर की निवर्तमान अध्यक्षा उमा सुधा, प्रो. दीक्षित गर्ग, प्रो. एस.एन. गुप्ता, प्रो.आर.के. अग्रवाल, डॉ. राकेश भारद्वाज, डॉ. प्रवीण महाजन, डॉ. नीरज मित्तल, पूर्व सांसद गुरदयाल सैनी, बार एसोसिएशन के प्रधान कृष्ण कुमार गुप्ता, हरिओम परिव्राजक, अंतर्राष्ट्रीय मानवाधिकार न्याय परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष जसबीर सिंह दुग्गल, डीएवी स्कूल की प्रधानाचार्य गीतिका जसूजा, डॉ. रामकुमार शर्मा, मातृभूमि सेवा मिशन के संस्थापक डॉ. श्रीप्रकाश मिश्र, ब्राह्मण धर्मशाला एवं छात्रावास के प्रधान पवन शर्मा, पवन गुप्ता एडवोकेट, प्रो. सुनील गुप्ता व शिक्षण संस्थान से जुड़े विद्यार्थी, प्रोफेसर, डीन, प्रधानाचार्य व अन्य गणमान्य लोग मौजूद रहे। कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. सोमनाथ सचदेवा ने कहा कि स्व की यथार्थ पहचान करके ही परमात्मा का रास्ता और शांति प्राप्त होती है। भारत को पुनः विश्व गुरु बनाने के लिए ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान पिछले बहुत सालों से प्रयासरत है। स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. सरोज दीदी ने गणमान्य अतिथियों को शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया।

### कार्यक्रम में शिवानी बहन ने कहा...

- हम कलयुग में सोच-सोच कर अपने संकल्पों से ही स्वयं को मारते हैं
- संतुलित जीवन के लिए सिर्फ बाह्य विकास पर्याप्त नहीं
- आज पर-स्थिति से हमारी स्थिति बनती है इसलिए परेशान होते हैं
- परेशान होने के बजाय परिस्थिति को स्व-स्थिति से सुलझाना है

### विश्व कैंसर दिवस पर विशेष कार्यक्रम में...

## कैंसर से जंग जीते 'योद्धाओं' का हुआ सम्मान

**जबलपुर-नेपियर टाउन(म.प्र.)।**

**ब्रह्माकुमारीज़ के शिव स्मृति भवन सेवाकेंद्र में विश्व कैंसर दिवस पर 'आध्यात्मिक सशक्तिकरण से नवजीवन की ओर' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में आध्यात्मिक रूप से सशक्त होकर कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से जंग जीते हुए लगभग 200 मरीजों(योद्धाओं) का सम्मान किया गया।**

कार्यक्रम में शहर की वरिष्ठ स्त्री रोग विशेषज्ञ एवं कैंसर सर्वाइवल ने अपने अनुभवों के आधार पर कैंसर से ठीक होने के पश्चात् अपने मन को सकारात्मक बनाते हुए स्वस्थ जीवन शैली जीने की कला पर व्याख्यान दिया। कैंसर रोग चिकित्सक डॉ. श्याम रावत ने कैंसर के उपचारों की नई तकनीकों पर प्रकाश डाला। वरिष्ठ साहित्कार राजेश पाठक ने कहा कि इस तरह के कार्यक्रम मानवता के लिए उदाहरण हैं। ब्र.कु. मीना बहन ने सभी कैंसर मरीजों को राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कराया। कई कैंसर मरीजों ने अपने उपचार के तहत होने वाली तकलीफों आदि के सम्बंध में अपने संस्मरण साझा किये। स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु.भावना बहन ने सभी मरीजों के स्वस्थ जीवन के लिए ध्यान की विशेष उपयोगिता के विषय पर विस्तार से बताया। इस मौके पर नरेश भाई ने मनमोहक कविता सभी के समक्ष प्रस्तुत की।

## ईश्वरीय ज्ञान से ही विश्व में रामराज्य की होगी स्थापना - संतोष दीदी

**ईश्वर सभी धर्मों से ऊँचा है। सभी मनुष्य आत्माएं एक परमात्मा की संतान हैं, यही संदेश ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान पूरे विश्व को दे रहा है - राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी,रशिया।**

**बिलासपुर-राज किशोर नगर (छ.ग.)।** दुनिया में कोई भी गाड़ी ड्राइवर के साथ नहीं मिलती पर भगवान से शरीर रूपी गाड़ी आत्मा रूपी ड्राइवर के साथ गिफ्ट मिली है, लेकिन इन्स्ट्रक्शन मैनुअल नहीं होने के कारण हर कोई अपने तरीके से शरीर को चलाने लगा। उक्त विचार ब्रह्माकुमारीज़ के शिव अनुराग भवन सेवाकेंद्र में 'ईश्वरीय ज्ञान से राम राज्य' विषय पर सम्बोधित करते हुए रशिया स्थित ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्रों की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी ने व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि ईश्वर को भूलने के कारण आज मतभेद है। ईश्वरीय ज्ञान से ही विश्व में रामराज्य स्थापित होगा। ब्रह्माकुमारीज़ इंदौर ज़ोन की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी ने संतोष दीदी का परिचय देते हुए कहा कि चौंतीस वर्ष पूर्व अकेली रूस जाकर एक अलग ही संस्कृति वाले देश में भारतीय संस्कृति व परमात्मा का संदेश ही नहीं दिया बल्कि तीस सेवाकेंद्र खोलने, पचास रशियन बहनों को भगवान का सत्य परिचय देकर व सात्विक जीवन जीना सिखाकर उन्हें ईश्वरीय सेवा में समर्पित कराने के निमित्त बनीं। भिलाई सेवाकेंद्रों की संचालिका ब्र.कु. आशा दीदी ने भी अपने विचार रखे। मंच संचालन ब्र.कु. मंजू दीदी ने किया।

इस मौके पर रेलवे के डीआईजी भवानी शंकर नाथ, वरिष्ठ मंडल सामग्री प्रबंधक ओमप्रकाश जी, संयुक्त कलेक्टर हर्ष पाठक व प्रयास एड के डायरेक्टर विनोद पांडे, ब्र.कु. गायत्री बहन, ब्र.कु. शशि बहन सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें मौजूद रहे।

## ज्ञान-यज्ञ में मनोविकारों की आहुति देकर श्रेष्ठ बन सकता है मानव : सुदेश दीदी

**संगम भवन में शिव ध्वजारोहण व श्रेष्ठ संकल्प लेकर मनाई गई 88वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती**



**संगम भवन-आबू रोड।** ब्रह्माकुमारीज़ के संगम भवन सेवाकेंद्र पर आयोजित 88वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती महोत्सव में मुख्यालय से पहुंचे वरिष्ठ ब्र.कु. भाई-बहनों ने शिव ध्वजारोहण कर सभी को शिव ध्वज के नीचे परमात्मा का संदेश जन-जन तक पहुंचाने का संकल्प कराया। इस मौके पर संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुदेश दीदी ने कहा कि शिवरात्रि परमात्मा के दिव्य अवतरण का यादगार पर्व है। परमपिता परमात्मा शिव अपने साकार माध्यम प्रजापिता ब्रह्मा तन के द्वारा सहज राजयोग की शिक्षा देकर मनुष्यों को देवता बनाने का पुनीत कार्य कर रहे हैं। परमात्मा कहते हैं कि व्यक्ति ज्ञान-यज्ञ में मनोविकारों की आहुति देकर श्रेष्ठ बन सकता है। संस्थान के कार्यकारी सचिव डॉ. ब्र.कु. मृत्युंजय, मीडिया निदेशक ब्र.कु. करुणा, वैज्ञानिक प्रभाग अध्यक्ष ब्र.कु. मोहन सिंघल ने भी विचार रखे। संचालन ब्र.कु. श्रीनिधि ने किया। ब्र.कु. सोमशेखर और ब्र.कु. देव ने आभार व्यक्त किया। इस मौके पर शांतिवन के साउंड विभाग के इंचार्ज ब्र.कु. रवि, ओमशान्ति मीडिया के सम्पादक ब्र.कु. गंगाधर, ब्र.कु. शंभु व अन्य वरिष्ठ भाई-बहनों सहित बड़ी संख्या में नगरवासी मौजूद रहे।

## बचपन से ही सकारात्मक सोच को बच्चों का संस्कार बनायें

**ग्वालियर-म.प्र.।** मनुष्य के भीतर जब सकारात्मक सोचने का संस्कार निर्मित हो जाता है तो व्यक्ति के जीवन में खुशियां आने लगती हैं, इसलिए माता-पिता को बचपन से ही बच्चों में प्रेरक कहानियों के माध्यम से सकारात्मक सोच को संस्कारों में डालने का प्रयत्न करना चाहिए। यह विचार अंतर्राष्ट्रीय प्रेरक वक्ता राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी,माउण्ट आबू ने चेम्बर ऑफ कॉमर्स सभागार में 'सकारात्मक परिवर्तन' वार्षिक थीम पर 'सकारात्मक चिंतन से सकारात्मक परिवर्तन' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि हम अपने वार्तालाप के दौरान किन शब्दों का चयन करते हैं उनकी गुणवत्ता जांचनी होगी कि हमारे शब्द किसी को घाव दे रहे हैं या सुकून। दीदी ने आगे कहा कि हमें अपने पारिवारिक सदस्यों के काम की प्रशंसा समय-समय पर करते रहना चाहिए। एक-दूसरे की भावनाओं का सम्मान करते हुए अपने गृहस्थ जीवन को अच्छा बनाएं। ग्वालियर सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. आदर्श दीदी ने इस मौके पर सभी को राजयोग की गहन अनुभूति कराई।

कार्यक्रम में भाजपा के प्रदेश कार्यसमिति सदस्य आशीष प्रताप सिंह, चेम्बर ऑफ कॉमर्स सचिव दीपक अग्रवाल, डॉ राहुल सप्रा पूर्व अध्यक्ष आई एम ए ग्वालियर, रोटरी क्लब से जान्हवी रोहिरा, पूर्व अधीक्षक एवं संयुक्त संचालक जे.ए. शासकीय अस्पताल डॉ. अशोक मिश्रा, वरिष्ठ पत्रकार डॉ. केशव पांडेय, के.एस. नर्सिंग कॉलेज के निदेशक डॉ. ए.एस. तोमर, समाज सेवी श्रीमती प्रिया तोमर, अजय अरोरा, वरिष्ठ समाजसेवी राधाकिशन खेतान, व्यवसायी अभय खंडेलवाल, प्रशांत गुप्ता, प्रदीप शर्मा, रघु भाई, प्रहलाद भाई, आर.के. मिश्रा, डॉ. गुरचरन सिंह सहित सैकड़ों की संख्या में शहर के गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे। **मौके पर महापौर श्रीमती डॉ. शोभा सिंह सिकरवार, दाल बाज़ार व्यापार समिति, कॉन्फिडरेशन ऑफ ऑल इंडिया ट्रेडर्स के पदाधिकारी, रोटरी सेंट्रल,जे सी आई, आरोग्य भारती सहित विभिन्न संगठनों ने राजयोगिनी उषा दीदी को स्मृति चिन्ह भेंट कर व शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया।**

### 'खुशियों को अवसर दो' सत्र में उषा दीदी ने कहा...

- तनाव, भय और अहंकार हमारी खुशी छीन लेते हैं
- एक मुस्कराहट से शरीर के 48 मसल्स रिलैक्स हो जाते हैं
- पुनः मुस्कराना सीख लें, तो आप न सिर्फ प्रसन्न बल्कि स्वस्थ भी रहेंगे

RNI NO RAJHIN/2000/00721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/24-26, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2024-26, Posting on 12th TO 14th and 22nd TO 24th each month, published on 12th March, 2024
स्वामी - आर.ई.आर.एफ, प्रकाशक, सम्पादक एवं मुद्रक- गंगाधर नरसिंघानी द्वारा कैपिटल ऑफसेट, L 801-I, Sector-28, GIDC Gandhinagar(Guj.) से मुद्रित एवं ओमशान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़,शांतिवन-राज. से प्रकाशित।
कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया
ब्रह्माकुमारीज़, शांतिवन,- 307510
See Latest News
www.omshantimedia.org