

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 26

दिसम्बर-11-2024

अंक - 18

माउण्ट आबू

Rs.-12

आध्यात्मिकता बनाती है जीवन यात्रा को बेहतर और सुगम

“ओम शांति रिट्रीट सेंटर में भारतीय सेना एवं सुरक्षा बलों के अधिकारियों तथा जवानों के लिए त्रिदिवसीय 'सेल्फ एम्पावरमेंट' कार्यक्रम

ओआरसी-गुरुग्राम। आध्यात्मिकता हमारी जीवन यात्रा को बेहतर और सुगम बनाती है। आध्यात्मिकता में सामाजिक हित स्वतः ही समाया हुआ है। उक्त विचार लेफ्टिनेंट जनरल, डी.जी.बी.आर.ओ, रघु श्रीनिवासन ने ब्रह्माकुमारीज के ओम शांति रिट्रीट सेंटर में सेना एवं सुरक्षा बलों के अधिकारियों तथा जवानों के लिए संस्था के सुरक्षा सेवा प्रभाग द्वारा 'सेल्फ एम्पावरमेंट' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के शुभारंभ अवसर पर व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि ब्रह्माकुमारीज से उनका काफी पुराना संपर्क है। उनके पिताजी भी नौसेना अधिकारी के रूप से संस्था के मुख्यालय माउंट आबू गए थे। यहां आने से ही एक



नई ऊर्जा का संचार होता है। आरएफ के महानिरीक्षक सुनील जून ने कहा कि सुरक्षा बलों के सामने आज बहुत सी

सीनियर ज्वॉइंट सीजीडीए मौसमी रुद्र ने कहा कि आत्म सशक्तिकरण के लिए ये जगह वरदानी है। ब्रह्माकुमारीज संस्था

अध्यक्ष राजयोगी ब्र.कु. अशोक गाबा ने भी कार्यक्रम के प्रति अपनी शुभकामनाएं व्यक्त की। नौसेना के कैप्टन ब्र.कु. शिव कुमार ने सुरक्षा सेवा प्रभाग द्वारा की जा रही सेवाओं की जानकारी दी। मुंबई से आई ब्र.कु. दीपा बहन ने राजयोग के अभ्यास द्वारा शांति का गहन अनुभव कराया। सेना के पूर्व कर्नल ब्र.कु. बी.सी. सती ने मंच का सफल संचालन किया।

सेना एवं सुरक्षा बलों के अधिकारियों तथा जवानों सहित 450 से भी अधिक लोगों ने की कार्यक्रम में शिरकत

चुनौतियां हैं। जिनका सामना करने की शक्ति ब्रह्माकुमारीज संस्था द्वारा सिखाए जा रहे राजयोग से मिलती है।

विचारों को श्रेष्ठ बनाने का सराहनीय कार्य कर रही है। वायु सेना के पूर्व स्क्वाड्रन लीडर व संस्था के सुरक्षा सेवा प्रभाग के

भारतीय नौसेना के पूर्व वाइस एडमिरल एस.एन. घोरमडे ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज संस्था हमें अपने ही भीतर के शत्रुओं से लड़ना सिखाती है। राजयोग हमें सहज ही अनुशासित करता है। योग से एक ऐसा आत्मबल पैदा होता है जो परिस्थितियों से सामना करने की शक्ति देता है। वे पिछले कई वर्षों से राजयोग का अभ्यास कर रहे हैं।

संस्था के सुरक्षा सेवा प्रभाग की उपाध्यक्ष राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला दीदी ने कहा कि ये संसार चुनौतियों का समंदर है। लेकिन चुनौतियां हमारे लिए एक अवसर हैं। चुनौतियों से ही पता चलता है कि हम भीतर से कितने शक्तिशाली हैं। एक कमजोर मन के आगे छोटी सी परिस्थिति भी बहुत बड़ी चुनौती बन जाती है। सकारात्मक एवं शुद्ध चिंतन के द्वारा ही मन को शक्तिशाली बना सकते हैं। जो राजयोग द्वारा ही संभव है।



प्रभावी शिक्षक वह... जो अंतिम समय तक सीखता है : ई.वी. स्वामीनाथन

■ विश्व शांति धाम में शिक्षकों के लिए विशेष आध्यात्मिक कार्यक्रम

■ प्रो. डॉ. ई.वी. स्वामीनाथन ने किया शिक्षकों का मार्गदर्शन

कुरुक्षेत्र-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज के विश्व शांति धाम सेवाकेंद्र में राष्ट्र निर्माण में सहयोग देने वाले शिक्षकों के लिए 'समग्र बुद्धिमत्ता से प्रभावी शिक्षण' विषय पर विशेष आध्यात्मिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर अंतर्राष्ट्रीय वक्ता ब्र.कु. प्रो. डॉ. ई.वी. स्वामीनाथन ने कहा कि बच्चों के निर्माण में माता, पिता और शिक्षक इन तीनों का अहम योगदान होता है। शिक्षा में सबसे महत्वपूर्ण कौशल एकाग्रता है जिसे हम सभी शिक्षकों को सीखना चाहिए। एक प्रभावी शिक्षक अंतिम समय तक सीखता है। शिक्षक का काम बच्चों को डराना नहीं, बल्कि उन्हें चुनौतियां बताते हुए सही दिशा तक ले जाना है। उन्होंने बताया कि जिन्होंने एकाग्रता को सीख लिया, उनका

जीवन आसान हो जाएगा क्योंकि एकाग्रता की ज़रूरत सब जगह होती है। सेवाकेंद्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सरोज बहन ने सभी शिक्षाविदों का धन्यवाद करते हुए कहा कि प्रभु के साथ मन जोड़ लेंगे, तो कोई भी कार्य मुश्किल नहीं है। प्रो. निर्मला चौधरी, अध्यक्ष स्कूल ऑफ मैनेजमेंट केयूके ने कहा कि समय-समय पर ऐसे सेमिनार द्वारा शिक्षकों व विद्यार्थियों में जोश आता है। इस मौके पर सभी को राजयोग मेंडिटेशन की सुन्दर अनुभूति कराई गई। कार्यक्रम में अश्वनी शर्मा प्रधानाचार्य, योगेश कुमार प्रधानाचार्य, प्रो. अमिता गुप्ता (यूआईईटी), डॉ. संजीव आहूजा, नरेश दुल प्राध्यापक, सुभेक्षण शर्मा पूर्व प्रधानाचार्य सहित विभिन्न सरकारी और प्राइवेट स्कूलों के शिक्षक शामिल रहे।

बच्चों को कार चलाना सिखाने से पहले संस्कार भी सिखाएं : मनोज श्रीवास्तव



इंदौर-म.प्र.। आत्मविश्वास और जागरूकता के साथ ट्रैफिक नियमों का पालन करते हुए जिम्मेवारी पूर्वक वाहन चलाने से असमय मृत्यु और सड़क दुर्घटनाओं में कमी की जा सकती है। उक्त विचार ब्रह्माकुमारीज के ट्रांसपोर्ट एंड ट्रेवल विंग की राष्ट्रीय समन्वयक ब्र.कु. कविता दीदी, मुंबई ने संस्थान के ज्ञानशिखर ओमशांति भवन में 'यात्री कृपया ध्यान दें' प्रोजेक्ट के शुभारंभ अवसर पर व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि दुर्घटनाओं के पीछे व्यक्ति का अशांत मन भी होता है। अतः मन को परमात्मा के ध्यान से शक्तिशाली बनाएं ताकि वह छोटी-छोटी बातों में अशांत न हो पाए। इंदौर के अतिरिक्त पुलिस कमिश्नर ट्रैफिक मनोज श्रीवास्तव ने कहा कि बचपन से ही ट्रैफिक नियमों का पालन करने के संस्कार हमें बच्चों को देना चाहिए क्योंकि आज के बच्चे ही कल के नागरिक होंगे। इंदौर ऑटोमोबाइल एसोसिएशन के अध्यक्ष प्रवीण पटेल ने कहा कि हमें

धैर्य, समझदारी और सम्मान के साथ रोड पर व्यवहार करना भी सीखना होगा ताकि हमारी यात्रा सुखद हो पाए। अटल इंदौर सिटी ट्रांसपोर्ट सर्विस लिमिटेड की मैनेजर माला सिंह ठाकुर ने कहा कि हमें

ज्ञानशिखर में ब्रह्माकुमारीज के ट्रांसपोर्ट एंड ट्रेवल विंग द्वारा 'यात्री कृपया ध्यान दें' प्रोजेक्ट का हुआ शुभारंभ

सभी वक्ताओं ने ट्रैफिक नियमों के पालन और शांत मन के साथ यात्रा पर दिया ज़ोर

अनुशासन को पालन करने की शुरुआत अपने आप से करनी है। तब हमारा जीवन एक प्रेरक की तरह काम करेगा और यातायात संबंधी समस्याएं समाप्त हो जाएंगी। ब्रह्माकुमारीज द्वारा संचालित शक्ति निकेतन छात्रावास की संचालिका

ब्र.कु. करुणा दीदी ने कहा कि हर पल मुझे मेरी आत्मा देख रही है और परमात्मा मुझे देख रहे हैं, इस भावना से जब हम हर कर्म करेंगे तो हम कभी लापरवाही नहीं कर सकते। कार्यक्रम में ट्रांसपोर्ट एंड ट्रेवल विंग की क्षेत्रीय समन्वयक ब्र.कु. अनीता दीदी ने सभी का शब्दों से स्वागत किया। मुंबई से आई ब्र.कु. भारती दीदी ने सड़क दुर्घटनाओं में जान गंवाने वाले लोगों के प्रति विशेष मेंडिटेशन कराया जिसमें उनके प्रति श्रद्धांजलि भी अर्पित की गई। प्रेम नगर क्षेत्र की संचालिका ब्र.कु. शशि दीदी ने यातायात नियमों का पालन करने की शपथ दिलाई। संचालन ब्र.कु. शारदा बहन ने किया। इस मौके पर देवी अहिल्या विश्वविद्यालय के पूर्व कुलपति नरेंद्र धाकड़, गोविंद शर्मा प्रदेश अध्यक्ष प्राइम रोड बस एसोसिएशन इंदौर, महेश शर्मा इंजीनियर नगर पालिक निगम, जयंत चौधरी प्रेसिडेंट बंगाली स्कूल एंड क्लब इंदौर व मनीष शर्मा सदस्य महापौर परिषद सहित अन्य प्रबुद्धजन शामिल रहे।

विजय के लिए इंतज़ार नहीं इंतज़ाम करें...

जब हम सुनते हैं कि परिस्थिति पर स्वस्थिति से विजय पायें, तो परिस्थिति पराई माना बाह्य है, स्वस्थिति अपनी है। लेकिन फिर सवाल उठता है कि परिस्थिति को स्वस्थिति से जीतें कैसे? जब परिस्थिति आती है तभी तो हमारी स्थिति भी डांवाडोल हो जाती है। तब भला कैसे संभव है कि हम जीत जायेंगे, विजय प्राप्त कर लेंगे! उसका कारण क्या है ये जानना जरूरी है। प्रैक्टिकल में जब परिस्थिति आती है तब हमारी स्वस्थिति टिकती नहीं है। तो परिस्थिति माना जैसे कि वर्षा ऋतु आती, ठंडी-गर्मी आती, वसंत ऋतु भी आती, ये परिस्थिति है। मौसम तो बदलेंगे ही बदलेंगे लेकिन इन सब ऋतुओं में मुझे उसका प्रबंधन, इंतज़ाम पहले से ही करना होगा। वर्षा ऋतु आएगी तो क्या-क्या आवश्यकता होगी, रेन कोट चाहिए, कैसे बाहर जाना-आना है उसका प्रबंधन करते हैं ना। छाते का इंतज़ाम करते हैं ना। कहीं हमारी छत में लीकेज न हो उसको ठीक करते हैं ना। अगर हमने उसका ठीक से प्रबंधन नहीं किया, इंतज़ाम नहीं किया और इंतज़ार ही करते रहे तो नतीजा क्या होगा! ठंड लग जायेगी, सर्दी-जुकाम पकड़ लेगा, अगर बारिश है तो कहीं आने-जाने में हम भीग जायेंगे, तर-बतर हो जायेंगे। इंतज़ाम ठीक से किया तो ठीक है लेकिन इंतज़ार ही करते रहे कि बारिश आयेगी तो कर लेंगे, तो परिणाम क्या होगा!

तब बाबा ने कहा है कि इंतज़ाम करो, इंतज़ार नहीं। परिस्थितियां आयेंगी, उसका इंतज़ाम करो। आप सारी मुरलियां(परमात्म महावाक्य) पढ़ कर देख लो, बाबा ने हर परिस्थिति के बारे में बताया है और उसका कैसे इंतज़ाम करें वो भी बताया है। कोई ऐसी परिस्थिति नहीं जिसका उपाय बाबा ने मुरलियों में न बताया हो।

जैसे फौजियों के लिए कहानी है ना कि दुश्मन की फौज वहां तक आ गई है... कहते हैं आने दो अभी तो बहुत दूर है...। तो नतीजा उसका क्या हुआ! कबूतर देखता है कि बिल्ली आ रही है, वो उड़ने के बजाय अपनी आँख बंद कर लेता है कि बिल्ली उसे देख न पाये और बिल्ली जब आकर उसकी गर्दन पकड़ लेती है तब उसको ख्याल आता है कि मेरी गर्दन तो उसके मुँह में है, वो तो आ गई। तो उस वक्त उसका हाल क्या होगा! ऐसे ही हम भी कहते रहते हैं कि बाबा ने सब बताया है कि परिस्थितियां तो आयेंगी ही, लेकिन परिस्थितियों का इंतज़ाम नहीं करते, तो उसका नतीजा क्या होगा, ये हमें प्रभावित करेंगी ही, समय आने पर नहीं होगा, हम असफल हो जायेंगे, हमारी हार हो जायेगी, स्वस्थिति डगमग हो जायेगी, अचल-अडोल नहीं रह सकेंगे, हम विचलित हो जायेंगे। तो पहले से ही इंतज़ाम करो।

हम जो मुरलियां सुनते हैं, वो हमारे अंतर में क्या परिवर्तन ला रही है उसको समझो। दूसरा, ये देखो कि कौन-सी परिस्थिति के लिए बाबा ने कौन-सा इंतज़ाम करने के लिए बताया है, वो करो। बाबा ने बताया है कि इस परिस्थिति के लिए ये बातें ध्यान में रखनी हैं, ये इंतज़ाम करना है। मुरलियां सिर्फ सुनने के लिए नहीं, लेकिन जो बाबा कह रहे हैं, उसे उसी तरह से सुनें, समझेंगे तब समय पर हम इंतज़ाम कर पायेंगे और विजयी हो सकेंगे। तब स्वस्थिति से परिस्थितियों पर जीत पायेंगे।

सत्यता माना स्वच्छता, कोई भी अच्छी श्रेष्ठ चीज़ होगी तो उसे स्वच्छ स्थान पर ही रखेंगे। हमारे दिल में भी बाबा विराजमान है तो हमारी दिल सच्ची है। नहीं तो ऐसे कहेंगे



राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

हमारे दिल में बाबा है लेकिन जब समय आयेगा तो बाबा याद नहीं आयेगा। साथ में रहेगा बाबा लेकिन कम्बाइंड नहीं होगा। तो चेक करो हमारे दिल में कोई बुराई तो नहीं है। बुराई को सत्यता नहीं कहेंगे। जब कोई पेपर आता है तो कम्बाइंड बाबा की शक्ति से पेपर में पास हो जाते हैं। बाबा ने एक बार कहा था कम्बाइंड तो हूँ लेकिन समय पर काम में नहीं लेते हैं। मानों मेरे में शक्ति नहीं है लेकिन

बाबा तो शक्तिमान है। तो उस समय बाबा की याद आवे। माया भी चतुर है पहले बाबा भुला देगी, अकेला कर देगी फिर वार करेगी। क्यों याद भुल जाती है? दिल सच्ची नहीं है।

कोई भी बुराई के जो व्यर्थ विचार चलते हैं, संकल्प चलते हैं। आजकल अशुद्ध संकल्प कम

ट्रायल पहले से ही करना। जिस समय जो शक्ति चाहिए वो शक्ति हमारे सामने हाज़िर होनी चाहिए क्योंकि अपने को मास्टर सर्वशक्तिवान कहते हो ना!

तो चेक करो व्यर्थ संकल्प के बजाए मैं समर्थ संकल्प करना चाहूँ तो हुआ, या सोचा तो समर्थ संकल्प करने का लेकिन व्यर्थ संकल्प चल जाते हैं। तो

गुण और सबसे बड़े में बड़ा खजाना संगमयुग का समय। संगमयुग में हम एक जन्म के भी लास्ट में भी अगर तीव्र पुरुषार्थ करते हैं तो लास्ट सो फास्ट, फास्ट सो फर्स्ट हो सकते हैं। आप भले पीछे आये हो लेकिन आगे जा सकते हो, क्योंकि वरदान है बाबा का। लेकिन जैसे कोई स्टूडेंट लास्ट में

व्यर्थ संकल्प भी असत्यता है जिससे एनर्जी खत्म होती है

आते हैं लेकिन व्यर्थ संकल्प ज्यादा आते हैं। व्यर्थ संकल्प भी असत्यता है। व्यर्थ संकल्प से एनर्जी बहुत जाती है, टाइम पर दिमाग में टचिंग नहीं आयेगी।

क्या करूँ, क्या नहीं करूँ... यही सोचता रह जाता है। यहाँ से अपने आप मन और बुद्धि को बिल्कुल ही स्वच्छ करके यानी कोई भी बुराई नहीं, ऐसी सत्यता की मूर्त बन करके जायें।

सत्यता में सभी गुण उनके वफादार होंगे। समझो ऐसी कोई बात हमारे सामने आती है और उस समय सहनशक्ति हमको चाहिए तो ऑर्डर करो सहनशक्ति चाहिए और सहनशक्ति आवे। तो इस बात की

बाबा ने एक बार कहा था कम्बाइंड तो हूँ लेकिन समय पर काम में नहीं लेते हैं। मानों मेरे में शक्ति नहीं है लेकिन बाबा तो शक्तिमान है। तो उस समय बाबा की याद आवे। माया भी चतुर है पहले बाबा भुला देगी, अकेला कर देगी फिर वार करेगी। क्यों याद भुल जाती है? दिल सच्ची नहीं है।

सिद्ध है कि अपने ऊपर कन्ट्रोलिंग पॉवर नहीं है। कन्ट्रोलिंग और रूलिंग पॉवर चाहिए। वो तब होगा जब सत्यता की शक्ति होगी। साथ में ईमानदार भी हो। ईमानदार अर्थात् स्वयं में पहले ईमान, बाबा में ईमान, ड्रामा में ईमान हो यानी फेथ, निश्चय हो। और जो भी बाबा ने खजाना दिया है, सर्वशक्तियों,

आता है तो अटेन्शन से पुरुषार्थ करता है, ईमानदार है, सत्यता की शक्ति है, आज्ञाकारी है तो आप पहले वालों से भी आगे जा सकते हो। लेकिन वरदान को पूरा करने वाले थोड़ा तीव्र पुरुषार्थ करो। बाबा को रस करके दिखाओ। विजयी रत्नों को बाबा बाहों की माला देता है।

बाबा ने एक बारी कहा था पहले 5 मिनट याद में बैठो, फिर 10 मिनट बैठो, मजा आने लगेगा फिर एक घंटा बैठने की आदत पड़ जायेगी। अगर कोई कहते याद में बैठने का टाइम नहीं है तो यह भी पाप है। किसको उगते हैं? बाबा ने कहा हुआ है टीचर को यह नहीं कह सकते बलिस करो, पढ़ना तेरा काम है। पढ़ाना मेरा काम है। पढ़ने वाले को ऑटोमेटिक उमंग आता है, फिर औरों को भी वह सुनाने लगता है। जब तक आपस में ज्ञान की लेन-देन न करो तब

दुआयें मिल रही हैं। बाबा उन दुआओं में अपनी शक्ति भर देता है। अगर माया को समझना हो, मायाजीत बनना हो तो अपने सूक्ष्म संस्कारों पर ध्यान दो। जो आत्मा में मन-बुद्धि संस्कार हैं। मन-बुद्धि में जो श्रेष्ठ विचार हैं, श्रेष्ठ कर्म करने की जो शक्ति है, वो संस्कार अच्छे बना देती है। संस्कार अनुसार नेचर है। देह अभिमान के कारण जो नेचर बन गयी है- उठने की, बोलने की, खाने की, उस नेचर को बाबा ने चेंज किया है। संस्कार अनुसार स्वभाव

बच्चों की जवाबदारी ज़रूर माँ-बाप के ऊपर है। उनको भी रास्ता दिखाना है। यह है मुक्ति में जाने का रास्ता



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

से रूठा और कहे हमें मुरली अलग दो। लाचारी कारण हो, नहीं आ सकते तो मुरली ले जाओ।

जो कर्म बाबा ने सिखलाया वही मुझे करना है

तक आपस में भी वह प्यार नहीं रहता। हमारा केवल काम का(सेवा का) ही सम्बन्ध नहीं है। जैसे ऑफिस में गये काम किया, वापस आ गये, ड्यूटी पूरी हो गयी। ईश्वरीय परि वार के प्यार



राजयोगिनी दादी जानकी जी

के सम्बन्ध की डोर बड़ी मजबूत हो। कोई अपने को माला का दाना कितना भी अच्छा समझे, देखने में भी अच्छा हो, लेकिन स्नेह सूत्र में अगर एक-दो के समीप नहीं आया तो माला में कैसे आयेगा? अगर ईश्वरीय स्नेह के सूत्र में एक-दो के नज़दीक नहीं आया तो कहता रहे मेरा बड़ा अच्छा योग है, मेरी अच्छी सेवा है, वह तो अपने को खुश करता है। परन्तु सच्चा पुरुषार्थी, वैजयन्ती माला में आने वाला ईश्वरीय स्नेह की डोर में बंधा होगा। तो इतना अच्छा दाना बनो जो और भी आपके साथ में रहकर अच्छे बन जायें। ऐसे नहीं अभिमान हो मैं अच्छा हूँ।

निश्चय में विजय है। जो सच्ची भावना से कुछ भी करता है उसे उसी घड़ी उसका बल और फल मिलता है। जो सच्ची भावना से सेवा करता है। जो सेवायें करके दुआयें लेता है, ऐसे सच्चे सेवाधारी के पास माया आ नहीं सकती। किसी का दुःख दूर करके दुआयें ले लो। तो हर एक अपने को देखे कि मुझे

है। अभी हमारा संस्कार ईश्वरीय सन्तान का बन गया। मायाजीत बनने के लिए सी फादर, फॉलो फादर... इससे बहुत मदद मिलती है। संकल्प में दृढ़ता हो, जो कर्म बाबा ने किया है, जो बाबा को

अच्छा लगता है, जो कर्म बाबा ने सिखलाया है, वही कर्म मुझे करना है। देखना है तो बाबा के चेहरे को देखो, बाबा कभी मूँझता नहीं है, कभी मुरझाता नहीं है। आदि से यज्ञ में कितने विघ्न पड़े हैं, लेकिन बाबा हमेशा शान्त रहता था। मुझे बाबा समान आवाज़ से परे रहने की, अन्दर से शान्त रहने की शक्ति धारण करनी है, यह शक्ति ही बुद्धि को ठीक करती है। शान्ति से विघ्न समाप्त हो जाते हैं, जो विघ्न डालने वाले हैं वो अपने आप किनारा कर लेते हैं। आवाज़ में आये तो विघ्न पड़ेगा। विघ्नों को खत्म करने के लिए शान्ति का, योग का बल चाहिए। हमारी स्थिति को ऊँचा बनने में अनेक तरह के विघ्न आते हैं। उसके लिए योगबल चाहिए। जहाँ सेवा अर्थ निमित्त हैं वहाँ विघ्न आते हैं, वहाँ और योगबल चाहिए।

कभी चिन्ता या व्यर्थ चिन्तन में भाग्य को गँवाओ मत। भाग्य विधाता, वरदाता को अपना साथी बनाके रखो। मेरा भाग्य कोई छीन नहीं सकता।

जब सब रस मेरे में भरे होंगे तो एकरस हो जायेंगे...

और यह है नर्क में जाने का रास्ता। अब कहाँ भी जाओ। राह दिखा दो, चिन्ता छोड़ दो। क्या करें, कैसे करें, इन चिन्ताओं की चिन्ता में न रहो। आपका काम है उनको उस एज तक पढ़ाना, उस कर्मबन्धन को निभाना- यह है ड्यूटी। फिर जैसी उनकी तकदीर।

जहाँ तक हो सके जब दोनों ज्ञान में चलते हों तो हमेशा समझो हम दो नहीं लेकिन 10 हैं। योग का वातावरण ज़रूर बनाओ। 3 पैर पृथ्वी में आसन बिछाकर योग में ज़रूर बैठो। पीसफुल रहो। बाबा ने जो याद की ट्राफिक दी है उसका जितना हो सके पालन करो। जो भी भोजन बने उसका नियम अनुसार बाबा को भोग ज़रूर लगाओ। अगर ज्वाइंट फैमिली है, भोजन का भोग नहीं लगा सकते तो फल का लगा दो। दो मिनट भी याद में बैठकर भोग लगाने से बच्चों में भी वह आदत पड़ेगी। वातावरण शुद्ध होगा।

अगर कोई रोज़ मुरली सुनने किसी कारण से नहीं जा सकते तो दिल में यह दृढ़ता अवश्य हो कि जब तक ज्ञान डांस नहीं की है तब तक भोजन नहीं खाना है। मुरली ज़रूर पढ़नी है। मुरली कोई मैगजीन नहीं। ऐसे नहीं मैगजीन पढ़ ली बस। ऐसे भी नहीं ब्राह्मणी

आप सबका हक है। अपने टाइम पर ज़रूर पढ़ो। इंटरनेशनल योग में भी अवश्य भाग लो। उस दिन का बहुत अच्छा प्रभाव रहता है।

बाबा की श्रीमत है बच्चे, तुम्हें किसी भी हालत में रोना नहीं है। एक है आँखों का रोना, दूसरा है मन का रोना। अब आँखों के रोने और मन के रोने को तलाक दो। क्या करूँ, कैसे करूँ... कुछ भी करो। यह क्वेश्चन तो है ही माया के। परन्तु बाबा ने बिन्दी दी है। तीन बिन्दी लगाओ। एक बिन्दी- मैं आत्मा हूँ, दूसरी बिन्दी है बाबा और तीसरी बिन्दी ड्रामा- यह तीन बिन्दु लगाने से उदासी खत्म। जब मन में आता यह ऐसा क्यों करता। ऐसा-वैसा सोचा माना उदास हुआ। बाबा कहता बिन्दु लगा दो। बाबा की गृहस्थी अति विशाल है, देखो तो अति बड़ी है न देखो तो बिन्दु है। बाबा बैठा है इस एक शब्द से बिन्दु आ गई। न किसी की महिमा में ऊपर चढ़ो, न किसकी ग्लानि में नीचे गिरो। अपना स्लोगन है- निंदा स्तुति, मान-अपमान, दुःख-सुख, ठंडी-गर्मी, सबमें समान। एकरस स्थिति रहे उसके लिए सदैव एक से सर्व रसों का अनुभव करो। जब सब रस मेरे में भरे होंगे तो एकरस हो जायेंगे।



शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज संस्थान के शांतिवन में रिबन काट कर 'शिव संजीवनी हर्बल काढ़ा डिपार्टमेंट' का शुभारंभ करते हुए संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतन मोहिनी जी। साथ ही दादी ने दीप प्रज्वलित कर और शिला पट्टिका का अनावरण कर हर्बल डिपार्टमेंट के नए भवन की नींव रखी और अपने आशीर्वाचन दिए। इस मौके पर हर्बल डिपार्टमेंट के मार्गदर्शक वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई, दादी की निज सचिव राजयोगिनी ब्र.कु. लीला दीदी, हर्बल डिपार्टमेंट की नींव रखने वाले ब्र.कु. पानमल भाई व आयुर्वेदाचार्य ब्र.कु. राम शंकर भाई सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें मौजूद रहे।



संभाजी नगर-महा। राजस्थान के राज्यपाल हरिभाऊ किसनराव बागड़े को उनके निवास स्थान पर जाकर शुभकामनाएं देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. शीला दीदी एवं डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके।



अम्बिकापुर-छ.ग। राम विचार नेताम, कृषि, एससी, ओबीसी और अल्पसंख्यक विकास राज्यमंत्री को दीपावली की शुभकामनाएं एवं प्रसाद देते हुए स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. विद्या दीदी।



सेंधवा-म.प्र। राज्यसभा सांसद सुमेर सिंह सोलंकी, समाजसेवी संजय यादव, भाजपा नेता विकास आर्य आदि महानुभावों को ईश्वरीय संदेश एवं ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देते हुए स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. छाया बहन।



पुणे-पिंपरी(महा.)। संस्कृति संवर्धन व विकास महासंघ पिंपरी चिंचवड शहर और चिंचवड देवस्थान ट्रस्ट संत तुकाराम महाराज देवस्थान देहू आदि की ओर से परमपूज्य स्वामी गोविंद देव गिरीजी महाराज को शॉल ओढ़ाकर तथा ईश्वरीय सौगात देकर सम्मान करते हुए स्थानीय सेवाकेंद्र की संचालिका ब्र.कु. सुरेखा दीदी। साथ में पूजा बहन, विद्या बहन और समाज प्रबोधनकार शारदाताई मुंडे।



पुणे रविवार पेठ-महा। दीपावली के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. रोहिणी दीदी ने सभी को दीपावली एवं भाई दूज का आध्यात्मिक रहस्य बताया। ब्र.कु. शाम झंवर ने सुमधुर गीतों एवं ब्र.कु. हर्षदा ने सुंदर नृत्य की प्रस्तुति दी। साथ ही इस मौके पर अन्य भाई-बहनें मौजूद रहे।

अभिमान... सब बुराइयों का मूल

सबसे बड़ा त्याग है- देह अभिमान का त्याग। जब देह अभिमान का त्याग हो गया तो सब त्याग उसमें समा गये। जैसे कहते हैं हाथी के पांव में सबका पांव शामिल हो जाता है। अगर यह एक त्याग हमसे हो गया तो सब त्याग हो जायेंगे। बाबा रोज मुरली में कहते हैं- बच्चे, देही अभिमानी बनो, देह अभिमान छोड़ो। लेकिन हम इस पर अभी तक सफलता नहीं प्राप्त कर पाये हैं। यह हमारा आलस्य है, गफलत है। ऊंचे से ऊंचा पढ़ाने वाला हमें मिला है लेकिन हम इस पर अभी तक सफलता प्राप्त नहीं कर पा रहे हैं। इसलिए बाबा ने इस पर महत्त्व देते हुए कहा है कि सबसे बड़ा त्याग है देह अभिमान का त्याग। अभिमान तो सब बुराइयों का मूल है। चाहे वह देह अभिमान हो, चाहे ज्ञान का अभिमान हो, चाहे अपने योगीपन का अभिमान हो कि मैं बहुत बड़ा योगी हूँ। अभिमान कई तरह का हो सकता है लेकिन सेवा का भी एक अभिमान होता है। सेवा अर्थात् जिसमें दूसरों का भला करने का भाव समाया होता है, अपना त्याग करके दूसरों का लाभ करें, लेकिन उसमें भी माया का अभिमान आ जाता है। देह अभिमान एक प्रकार का अभिमान है, सेवा अभिमान दूसरे प्रकार का अभिमान है। इसीलिए सेवा करने के बाद कहते हैं कि अभी भट्टी कर लो। जैसे मेला मलाखड़ा करने के बाद काफी कूड़ा-करकट जमा हो जाता है, सफाई की ज़रूरत होती है, ऐसे ही सेवा के बाद स्वच्छता के प्रोग्राम रखते हैं। हमें दत्तचित्त होकर, अटेन्शन



राजयोगी ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

अभिमान कई तरह का हो सकता है लेकिन सेवा का भी एक अभिमान होता है। सेवा अर्थात् जिसमें दूसरों का भला करने का भाव समाया होता है, अपना त्याग करके दूसरों का लाभ करें, लेकिन उसमें भी माया का अभिमान आ जाता है। देह अभिमान एक प्रकार का अभिमान है, सेवा अभिमान दूसरे प्रकार का अभिमान है। इसीलिए सेवा करने के बाद कहते हैं कि अभी भट्टी कर लो।

से, सबको साथ में मिलाकर कोई भी सेवा करनी है। इससे सफलता होनी ही है। उसमें बहुत से लोगों ने दान का पैसा लगाया है, उन्होंने बाबा को सामने रखकर दिया है। तो बाबा उसको सफल तो करेंगे ही। जब

उन्होंने शुभ भावना, शुभ कामना से दिया है तो वह फलीभूत तो होगा ही। जब वह फलीभूत होता है, सेवा का फल निकलता है, तब जो विशेष निमित्त बनते हैं उनकी लोग प्रशंसा करते हैं। उस प्रशंसा को सुनते-सुनते सेवा की भावना गौण होने लगती है और "मैं भी कुछ हूँ" - यह भावना बढ़ने लगती है। क्योंकि आत्मा देह में रहती है, देह के नाम से लोग हमें पुकारते हैं, देह के सम्बन्धों की चर्चा होती है, देह से बर्ताव करते हैं तो फल यह होता है कि देह अभिमानी बन जाते हैं। इसी प्रकार सेवा में आते-आते जब प्रशंसा की बजाय कोई उसका उल्टा शब्द बोल देते हैं तो हम उसको अपना शत्रु समझ लेते हैं। हम समझते हैं कि यह हमारा विरोधी है। उससे हमारी अनबन हो जाती है, मन-मुटाव हो जाता है। त्याग भावना और तपस्या भावना छोड़कर यदि कोई सेवा करता है तो बाकी क्या रह जाता है? इसलिए जब देह अभिमान के बजाय सेवा अभिमान हो जाता है, चाहे प्रशंसा से या किसी कारण से तेरा-मेरा, मान-शान। और जैसे-जैसे समय बढ़ता जाता है, ड्रामा का अन्तिम समय नज़दीक आता जाता है, यह चीजें बढ़ती जा रही हैं। इसलिए हम जमकर सेवा करें। बाबा कहते हैं तो यहाँ सेवा का ताज पहनेगा, वहाँ राज्य का ताज पहनेगा। लेकिन सेवा के ताज के साथ अगर लाइट का ताज नहीं होगा, तपस्या का ताज नहीं होगा, त्याग का ताज नहीं होगा तो वहाँ राज्य का ताज नहीं मिलेगा। इसलिए त्याग पर ध्यान देने की बहुत ज़रूरत है।

-क्रमशः



भिलाई-छ.ग। ब्रह्माकुमारीज के अंतर्देशा भवन सेवाकेंद्र में आयोजित कार्यक्रम में आई जापान एवं फिलिपींस सेवाकेंद्रों की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. रजनी दीदी ने अपने अनुभव साझा किए। इस मौके पर ज्ञान की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी, माउंट आबू ज्ञान सरोवर से आई ब्र.कु. संगीता दीदी, शांति सरोवर रायपुर की संचालिका ब्र.कु. सविता दीदी व भिलाई सेवाकेंद्रों की निदेशिका ब्र.कु. आशा दीदी सहित बड़ी संख्या में अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें मौजूद रहे।



मुंगेली-छ.ग। सरस्वती उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के छात्र-छात्राओं को इंटीर से आये ब्रह्माकुमारीज धार्मिक प्रभाग के जेनरल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. नारायण भाई ने 'सफलता कैसे हासिल करें' विषय पर सम्बोधित किया। इस मौके पर विद्यालय के प्रिंसिपल नरेंद्र श्रीवास्तव, स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. सीमा बहन, अन्य शिक्षक स्टाफ तथा विद्यार्थीगण मौजूद रहे।

संगमयुग का मूल्य धन ब्रह्मा बाबा...

अपने आपको आत्मिक स्थिति में लाने के लिए प्रयोग किया।

परमात्मा का हर दिन ज्ञान जो चलता था उसका मनन-चिंतन करके, उसके अन्दर से एक बात निकालते थे कि इस दुनिया का कुछ भी हमारे लायक नहीं है। कहते हैं विकारों का किचड़ा हमारी

सबकुछ त्यागना है तो ये चीज करने के लिए निरंतर अभ्यास की आवश्यकता थी। और उस आवश्यकता को अपने दैनिक जीवन में दृढ़ता के साथ अपनाया और उसपर कार्य करने लगे। आपको पता है कि तैंतीस सालों तक प्रजापिता ब्रह्मा ने सिर्फ एक अभ्यास किया कि मैं

तारीफ कर रहे हैं। लेकिन ब्रह्मा बाबा ने रियल अपने आप को बनाया। और उसमें सिर्फ एक बात डाली कि मैं इस जगत से परे हूँ।

परमात्मा हमको अपने जैसा बनाना चाहता है। इस जगत में मैं सिर्फ थोड़े दिन के लिए आया हूँ। मैं यहाँ मेहमान

जीवन में हर मनुष्य कर्म करता है लेकिन उसके कर्म में भी कर्म का भान न रहे, न ही देह का भान, न ही किसी में ममत्व और न ही कोई विकृति-विकारों का अंश रहे। वो सिर्फ और सिर्फ मानव कल्याण के लिए व अपने श्रेष्ठ उसूलों के लिए जीता हो, उसी को ही आध्यात्मिक जीवन कहेंगे। और ये सारी खुबियां हमने प्रजापिता ब्रह्मा(दादा लेखराज) में देखी। और इसी के कारण ही आध्यात्मिक जीवन से अनेक आत्माओं ने प्रेरणा ली और आज भी उनके श्रेष्ठ जीवन को आदर्श मानते हुए विश्व में आध्यात्मिक पताका फहरा रहे हैं। यदि आप भी अपने जीवन को ऐसा बनाना चाहते हैं तो ब्रह्मा बाबा को फॉलो करने की प्रेरणा ले आगे बढ़ें।

आत्मा के अन्दर है। तो उन किचड़ों को दुबारा अपनाने के लिए ब्रह्मा बाबा ने कभी भी संकल्प नहीं किया। माना कोई भी इस दुनिया की चीज को अगर पाने का हमको संकल्प है तो फिर से हम अभी भी विकारों के किचड़े को अपनी आत्मा के अन्दर भर रहे हैं। ब्रह्मा बाबा ने ये बात बहुत पहले समझ ली। क्लीन तरीके से समझ ली। स्पष्टता जब कोई चीज की हो जाती है तो उस कार्य को करना सहज हो जाता है।

तो परमात्मा के ज्ञान को स्पष्ट रूप से धारण करने का कार्य ब्रह्मा बाबा ने बहुत सहज तरीके से किया। एक ही अभ्यास किया। अपने को पाना है तो अपना सबकुछ त्यागना है। ये संकल्प, अगर अपने को पाना और अपना

इस शरीर को चलाने वाली एक चैतन्य शक्ति हूँ, एक आत्मा हूँ। शरीर अलग है, आत्मा अलग है। सिर्फ एक अभ्यास। इसी को हम उन्नति कहते हैं, इसी को हम प्रोग्रेस कहते हैं। बाकी इस दुनिया में कोई व्यक्ति या आप अध्यात्म को अपनाते हैं तो कोई आपकी तारीफ करे, कोई आपकी भाषा की तारीफ करे, कोई आपकी मिठास की तारीफ करे तो ये आध्यात्मिकता नहीं है, ये तो एक ट्रेनिंग है। आध्यात्मिकता वो है जो आपको इन सारी बातों से निष्काम योगी बनाये। इसका मलतब काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार का सूक्ष्म रूप यही तो है कि कोई आपको कुछ बोल रहा है आप उसको भोग रहे हैं। कोई आपके बारे में अच्छा सोच रहा है तो आप उसकी

हूँ। तो ये वाली तपस्या, ये वाला त्याग ब्रह्मा बाबा को सम्पूर्ण बनने में मदद किया। और हम सभी अगर ब्रह्मा बाबा के सच में कदम पर कदम रखते चलते हैं या चलना चाहते हैं तो हमको इस बात का विशेष ध्यान देना है कि क्या मैं सच में त्यागी हूँ, क्या मैं सच में बेहद का वैरागी हूँ? तो अगर हूँ तो मेरी तपस्या निर्विकारी वाली हो जानी चाहिए। लेकिन जो विकार अशुद्धि वाला है, जो मुझे तंग कर रहा है उसको छोड़ देने के लिए हम राजी नहीं हैं इसीलिए शायद हम निर्विकारी नहीं बन पा रहे। तो इस मास जनवरी मास में हम सभी एक संकल्प के साथ उठेंगे और तब करेंगे कि मुझे ब्रह्मा बाप समान बनने के लिए अपना सबकुछ छोड़ना है।

आप सबको तपस्या क्या होती है अगर समझना है, सीखना है, सुनना है, सोचना है तो हमारे पास एक ज्वलंत उदाहरण है, हमारे आदि पिता, प्रजापिता ब्रह्मा बाबा। जिन्होंने आध्यात्मिक जीवन में वो सारी चीजें अनुभव की, अनुभव करते रहे जोकि हम सबकी सोच से भी परे है। इसको हम ऐसे समझने की कोशिश करते हैं कि जैसे परमात्मा का ज्ञान हम सबको भी मिला है, ब्रह्मा बाबा को सबसे पहले मिला है। ब्रह्मा बाबा जो आदि पुरुष हैं उन्होंने इस ज्ञान को फायदा या नुकसान के

लिए नहीं सुना, कल्याण के लिए सुना। और बाबा की श्रीमत कल्याणकारी है ये सिर्फ ब्रह्मा बाबा को अनुभव हुआ। कल्याण सिर्फ एक जन्म का नहीं 84 जन्मों का। और हम सभी किसी गुरु को, किसी सद्गुरु को, किसी व्यक्ति को, किसी महान पुरुष को जब तोलते हैं तो हमेशा इनसे फायदा और नुकसान को देखकर तोलते हैं। लेकिन प्रजापिता ब्रह्मा बाबा ने परमात्मा को समझा तो मात्र कल्याण के लिए समझा। और उस कल्याणकारी पिता को अपना सबकुछ ठीक करने के लिए प्रयोग नहीं किया।



बैतूल-म.प्र. ब्रह्माकुमारीज के भाग्यविधाता भवन में संस्थान के प्रशासक सेवा प्रभाग द्वारा राज्य स्तरीय प्रशासक प्रभाग सेवा अभियान के शुभारंभ कार्यक्रम में विधायक हेमंत खंडेलवाल, नायब तहसीलदार राजकुमार उडके, प्रसिद्ध व्यवसायी अरुण किलेदार, ब्र.कु. डॉ. रीना दीदी, अभियान संयोजिका, भोपाल, ब्र.कु. रविन्द्र, भोपाल, ब्र.कु. मंजू दीदी, बैतूल, ब्र.कु. सुनीता दीदी, सारणी, ब्र.कु. राम भाई, ब्र.कु. पिकी बहन, ब्र.कु. राहुल भाई व ब्र.कु. नंदकिशोर भाई सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।



धडगांव-महा. आध्यात्मिक ज्ञान चर्चा के पश्चात् शंकर नभदा आश्रम धनाजे के श्री मोतीराम डामरे सेवानंद महाराज से तुलसी का पौधा प्राप्त करते हुए ब्र.कु. सरिता बहन।



उदवाड़ा-गुज. गांधी अंग्रेजी माध्यम विद्यालय, पारिया में कार्यक्रम के पश्चात् स्कूल स्टाफ के साथ समूह चित्र में स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र की संचालिका ब्र.कु. मीनल बहन और ब्र.कु. मितल बहन।



कोरबा-छ.ग. ब्रह्माकुमारीज जमनीपाली, बाल भवन तथा मैत्री महिला समिति एनटीपीसी कोरबा के द्वारा बाल भवन परिसर में 'सशक्त मानसिकता' विषय पर एक विशेष सत्र का आयोजन किया गया। इस मौके पर एनटीपीसी ट्रेनिंग सेन्टर के डी.जी.एम दीपक भट्टाचार्य, मैत्री महिला संघ की प्रेसिडेंट श्रीमती रोली खन्ना, वाइस प्रेसिडेंट कस्तूरी मैत्रा, मिटा भट्टाचार्य, बाल भवन की सेक्रेटरी नेहा अग्रवाल व ब्र.कु. स्मृति बहन सहित अन्य लोग शामिल रहे।



गाडरवारा-म.प्र. ब्रह्माकुमारीज के शिक्षाविद सेवा प्रभाग द्वारा चलाए जा रहे अभियान में 'विद्यार्थी जीवन में शिक्षा के साथ नैतिक मूल्यों की आवश्यकता' विषय के अंतर्गत स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र द्वारा शासकीय कन्या शाला उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. अनुपमा बहन, ब्र.कु. अंजना बहन, विद्यालय की प्रिंसिपल श्रीमती मालती मेहरा, फुलवार मेहरा, दिनेश चौकसे तथा स्कूल की 400 छात्राओं सहित अन्य सभी शिक्षकगण मौजूद रहे।



भैंसदेही-म.प्र. ब्रह्माकुमारीज द्वारा कार्तिक पूर्णिमा के शुभ अवसर पर पूर्णा मेले में आयोजित 'नशा मुक्त चित्र प्रदर्शनी' के शुभारंभ कार्यक्रम में संतोष धिवकारे, जनपद सदस्य, मलुकचंद दहीकर, जनपद सदस्य, ऋषभदास सावरकर, जनपद सदस्य, संतोष झपाटे, मुन्ना अडलक, सरपंच, काटोल, पवन मांडवा, मीडिया पर्सन, शंकर राय, मीडिया पर्सन न्यूज 24/7, बैतूल सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. मंजू दीदी, ब्र.कु. नंदकिशोर भाई, ब्र.कु. अरुणा बहन, ब्र.कु. अर्चना बहन, ब्र.कु. सविता बहन व ब्र.कु. प्रतिभा बहन सहित अन्य लोग शामिल रहे।



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

आवश्यकता है स्वयं को मैनेज करने की

अपने आपको ठीक करे। कहाँ से वो अपने आपको मैनेज करे।

इसीलिए जब भीतर एक स्थिरता नहीं है, भीतर अस्थिरता है, मन के अन्दर इतने निगेटिव विचार चल रहे हैं तो ऐसे समय में कभी-कभी वो डिप्रेशन के शिकार भी बन जाते हैं। जो आज दुनिया में बहुत कॉमन है। इसलिए कहा कि ये समय की पुकार है। अब हम बाहर की चीजों को मैनेज करने से

जब हम स्वयं को भीतर से मैनेज करेंगे, स्वयं को सशक्त करेंगे तो हर परिस्थिति में, हर बदलाव में, हर प्रकार के उतार-चढ़ाव में व्यक्ति बहुत सहजता से चल सकेगा और आगे बढ़ सकेगा।

वर्तमान समय को अगर देखा जाये तो शायद मैं यही कहूँगी कि आवश्यकता है स्वयं को मैनेज करने की। मनुष्य बाहर में बहुत कुछ मैनेज करना चाहता है लेकिन स्वयं को छोड़कर हालातों को मैनेज करने का प्रयत्न करता है। चीज, वस्तुओं को मैनेज करने का प्रयत्न करता है। परिस्थितियों में अपने आप को मैनेज करने का प्रयत्न करता है। पैसों को मैनेज करने का प्रयत्न करता है। परन्तु स्वयं को भूल जाता है। इसीलिए प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज द्वारा एक बहुत सुन्दर कोर्स डेवलप हुआ है कि अब फोकस को चेंज करो। बाहर के फोकस को भीतर ले आओ। जब हम स्वयं को भीतर से मैनेज करेंगे, स्वयं को सशक्त करेंगे तो हर परिस्थिति में, हर बदलाव में, हर प्रकार के उतार-चढ़ाव में व्यक्ति बहुत सहजता से चल सकेगा और आगे बढ़ सकेगा। क्योंकि आज जब बाहर की चीजों को मैनेज करने में स्वयं को भूल जाता है तो कभी-कभी भीतर से वो खुद ही हिल जाता है। इसीलिए इतना तनाव अन्दर में पैदा हो जाता है। और उस तनाव के कारण समझ नहीं पाता है कि कहाँ से वो

पहले स्वयं को स्थित करें, स्थित प्रज्ञ करें। जैसे भगवान ने गीता में कहा दूसरे अध्याय में कि हे अर्जुन! तू भीतर से अपने आपको सशक्त कर, स्थिरता में लाओ। जब भीतर से शांत होगा, स्थिर होगा, सशक्त होगा, तनाव मुक्त होगा तो बाहर की चीजों को हैंडल करना आसान होगा। क्योंकि ये तो हम सभी जानते हैं, मानते हैं कि आने वाला समय जो है कैसा होगा? समस्याएँ बढ़ेंगी या कम होंगी? बढ़ेंगी। परिस्थितियाँ बढ़ेंगी या कम होंगी? बढ़ेंगी। तनाव के कारण बढ़ेंगे या कम होंगे? बढ़ेंगे। अगर सबकुछ

बढ़ना है तो उस समय मुझे भीतर से अपने आप को कितना स्ट्रॉन्ग बनाना होगा। तो हर परिस्थिति को पार करना आसान हो जाये। इसलिए ये फोकस को चेंज करने की जरूरत है, बाहर से भीतर की ओर। क्योंकि वर्तमान समय मनुष्य जीवन कैसा है? वर्तमान समय मनुष्य जीवन जो है वो एक समुद्री यात्रा जैसा है। जिस तरह क्रिस्टोफर कोलंबस ने जब समुद्री यात्रा पहली बार की तो उसे पता नहीं था कि समुद्री यात्रा कैसी होती है। उसके पास कोई नक्शे नहीं थे, मैप्स नहीं थे। उसके पास ये नॉलेज भी नहीं थी कि समुद्र के तूफान कैसे होते हैं, और अगर उस तूफान में उसकी नाव फंस जाये तो कैसे उसमें से बाहर निकलेगा। उसको ये भी पता नहीं था कि समुद्र के भीतर जो जीव हैं, बड़ी-बड़ी व्हेल मछलियाँ, बड़ी-बड़ी शार्क मछलियाँ उससे कैसे निपटना होगा, अगर उसका अटैक हुआ तो।

उसको ये भी पता नहीं था कि समुद्र के भीतर चलने वाले करंट कितने पॉवरफुल होते हैं। एक नदी का करंट कितना पॉवरफुल होता है। एक नहर का करंट कितना पॉवरफुल होता है तो समुद्र के करंट कैसे होंगे? ये भी उसको ज्ञान नहीं था। लेकिन एक ही चीज उसके पास थी, वो था एक कंपास। जो उसको दिशा बताता रहा कि किस दिशा में वो आगे बढ़ रहा है। उस कंपास के सहारे वो कुछ हद तक सफल हो गया।

-क्रमशः-



रीवा-म.प्र. माननीय राज्यपाल मंगू भाई पटेल के शहर में आगमन पर ब्रह्माकुमारीज की ओर से उन्हें शॉल पहनाकर एवं ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित करते हुए संस्थान की क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. निर्मला दीदी, ब्र.कु. प्रकाश भाई व अन्य।



रतलाम-पत्रकार कॉलोनी(म.प्र.)। दीपावली के उपलक्ष्य में आयोजित 'स्नेह मिलन' कार्यक्रम के दौरान कैबिनेट मंत्री, लघु एवं सूक्ष्म उद्योग चैतन्य कश्यप को दीपावली की शुभकामनाओं के साथ गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु. आरती बहन व ब्र.कु. रोशनी बहन। साथ है समाजसेवी राजेंद्र पोरवाल।



पाटन-गुज.। सांसद भरत सिंह डाभी को दीपावली की शुभकामनाएं देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. नीलम दीदी। इस मौके पर पूर्व पंचायत अध्यक्ष मोहन भाई पटेल, के.सी. भाई, कॉर्पोरेटर मनोज भाई, पूर्व जिला भाजपा अध्यक्ष दशरथ भाई ठाकोर, ब्र.कु. नीता बहन, ब्र.कु. निधि बहन व ब्र.कु. हिया बहन आदि मौजूद रहे।



छतरपुर-म.प्र.। विश्व यादगार दिवस पर ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र में सड़क दुर्घटना में जान गंवाने वालों के प्रति आयोजित श्रद्धांजलि कार्यक्रम में छतरपुर यातायात प्रभारी बृहस्पति कुमार साकेत, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. शैलजा दीदी, विधिक सेवा प्राधिकरण सहायता अधिकारी हेमंत कुमार, सिविल लाइन थाना प्रभारी वाल्मीकि चौबे, समाजसेवी शंकर लाल सोनी व पत्रकार सुरेंद्र अग्रवाल सहित अन्य गणमान्य लोग व ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।



अम्बिकापुर-चोपड़ा पारा(छ.ग.)। विश्व यादगार दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के नव विश्व भवन सेवाकेंद्र में संस्थान के यातायात प्रभाग द्वारा सड़क दुर्घटनाओं में पीड़ितों की स्मृति में आयोजित श्रद्धांजलि कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए सरगुजा संभाग की संचालिका ब्र.कु. विद्या दीदी, यातायात पुलिस उपनिरीक्षक अभय तिवारी, सामाजिक कार्यकर्ता मंगल पांडे व अनिल मिश्रा तथा जीवन ज्योति हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉ. आकाश सिंह।



गंजबासौदा-म.प्र.। राष्ट्रीय पत्रकारिता दिवस पर आयोजित मीडिया सम्मेलन एवं सम्मान समारोह में विधायक हरि सिंह रघुवंशी, नगर पालिका अध्यक्ष शशि यादव, भास्कर ब्यूरो चीफ गोविंद नायक, नवदुनिया पत्रकार सत्यनारायण शर्मा, पत्रिका पेपर से कैलाश सक्सेना, वरिष्ठ पत्रकार डी.पी. शर्मा, ब्र.कु. खुशबू बहन, ब्र.कु. रेखा बहन, ब्र.कु. रुक्मिणी बहन आदि शामिल रहे।



बैतूल-म.प्र.। बाल दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज के भाग्यविधाता भवन सेवाकेंद्र द्वारा शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, कल्याणपुर सहित विभिन्न शिक्षण संस्थाओं में 'नशा मुक्ति जागरूकता' कार्यक्रम आयोजित किये गये। इस दौरान स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. मंजू बहन, ब्र.कु. भारती बहन और ब्र.कु. सविता बहन ने सभी का मार्गदर्शन किया और 1500 से भी अधिक विद्यार्थियों को नशामुक्त बनने का संकल्प कराया।



खजुराहो-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा ग्राम बमीठा के विभिन्न स्कूलों में ब्र.कु. नीरज बहन एवं अन्य बहनों द्वारा विद्यार्थियों को व्यसनो से दूर रहने और जीवन में मूल्यों व संस्कार को धारण करने के लिए प्रेरित किया गया। इस दौरान विद्यालयों के प्राचार्य एवं शिक्षक उपस्थित रहे।



कटनी-सिविल लाइन(म.प्र.)। जिले में जिला न्यायाधीश जितेंद्र कुमार शर्मा के प्रथम आगमन पर उनका स्वागत करने एवं दीपावली की शुभकामनाएं देने के पश्चात् उनके साथ हैं ब्र.कु. लक्ष्मी दीदी, ब्र.कु. दुर्गा बहन, ब्र.कु. नेहा बहन एवं ब्र.कु. ज्योति बहन।



तिल्दा-छ.ग.। विश्व मधुमेह दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के मेडिकल विंग द्वारा आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए बीएमओ डॉ. उमा पैकरा, जिला अस्पताल बलौदा बाजार के डॉ. एस.आर. बंजारे तथा ब्रह्माकुमारी बहनें।



धार-म.प्र.। एस.पी. मनोज कुमार सिंह से ज्ञान चर्चा करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. सत्या दीदी, ब्र.कु. शीतल बहन व ब्र.कु. अन्नू बहन।



पन्ना-म.प्र.। गायत्री परिवार शक्तिपीठ के डॉ. चिन्मय पंड्या के शहर में आगमन पर ईश्वरीय सौगात भेंट कर उनका स्वागत करते हुए स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. सीता बहन। साथ है नगर पालिका उपाध्यक्ष श्रीमती आशा गुप्ता।

स्वीट कॉर्न खाने के फायदे

एनर्जी

कॉर्न में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा अधिक होती है, जो शरीर को एनर्जी देने में मददगार है। अगर आप एनर्जी की कमी महसूस करते हैं तो इसको डाइट में शामिल कर सकते हैं।

पाचन

स्वीट कॉर्न में फाइबर की अच्छी मात्रा होती है, जो पाचन तंत्र को हेल्दी रखने में मददगार है। जिन लोगों को पाचन संबंधी समस्याएं हैं उन्हें इसका सेवन जरूर करना चाहिए।

मोटापा

स्वीट कॉर्न में हाई फाइबर और कम

कैलोरी होने के कारण यह लंबे समय तक पेट भरा रखने और वजन को कंट्रोल करने में मददगार है।

स्किन

स्वीट कॉर्न में मौजूद विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स स्किन को हेल्दी रखने में मददगार है। स्किन संबंधी समस्याओं से बचने के लिए आप इसे अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

एनीमिया की शिकायत दूर करे

महिलाओं और बच्चों में अक्सर एनीमिया की शिकायत देखने को मिलती है। इसकी वजह से कमजोरी और थकान जैसे लक्षण महसूस होते हैं। एनीमिया में स्वीट कॉर्न का सेवन काफी फायदेमंद साबित हो सकता है। इसे खाने से शरीर में रेड ब्लड सेल्स के निर्माण में मदद मिलती है। इसमें

विटामिन बी12, आयरन और फोलिक एसिड जैसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जो खून की कमी दूर करने में मदद करते हैं।

आँखों को स्वस्थ रखे

स्वीट कॉर्न का सेवन आँखों के लिए फायदेमंद माना जाता है। इसमें विटामिन ए और बीटा कैरोटीन जैसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जो आँखों की रोशनी को बढ़ाने में मददगार होते हैं। इसके नियमित सेवन से आँखों से जुड़ी बीमारियों के होने का खतरा कम हो जाता है। यह कैरोटेनॉयड्स मैक्यूलर डिजनरेशन को भी कम करता है।

कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मददगार

स्वीट कॉर्न में सॉल्यूबल फाइबर भरपूर मात्रा में होता है, जो शरीर में बैड

स्वीट कॉर्न सिर्फ स्वाद ही नहीं बल्कि, सेहत से भी भरपूर है। स्वीट कॉर्न को आप डाइट में कई तरह से शामिल कर सकते हैं। स्वीट कॉर्न खाना लगभग हर किसी को पसंद होता है। बाजारों में जगह-जगह ठेले पर उबले हुए स्वीट कॉर्न आसानी से मिल जाते हैं। यह खाने में जितना स्वादिष्ट लगता है, उतना ही सेहत के लिए फायदेमंद भी होता है। क्योंकि स्वीट कॉर्न में मैग्नीशियम, पोटैशियम, विटामिन ए, विटामिन बी, विटामिन ई, विटामिन सी, मिनरल और एंटीऑक्सीडेंट्स, लो कैलोरी, प्रोटीन, थायमिन, नियासिन जैसे गुण पाए जाते हैं। जो कई स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करने में मदद करते हैं। स्वीट कॉर्न में फाइबर भरपूर मात्रा में होता है, जो पाचन क्रिया को बेहतर बनाने से लेकर ब्लड शुगर को कंट्रोल करने तक में मददगार होता है। इसके नियमित सेवन से शरीर में खून की कमी दूर होती है और एनीमिया की शिकायत में लाभ होता है। तो आइए, जानते हैं स्वीट कॉर्न खाने के फायदों के बारे में ...

स्वाद ही नहीं सेहत से भी भरपूर है स्वीट कॉर्न



कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद करता है। इसमें कैरोटेनॉयड्स और बायोफ्लेवोनॉयड्स मौजूद होते हैं, जो दिल को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। इसके नियमित सेवन से दिल से जुड़ी बीमारियों का जोखिम कम हो सकता है।

नेत्र स्वास्थ्य

फ्री रेडिकल क्षति से दृष्टि खराब हो सकती है। गंभीर मामलों में, इससे दृष्टि की हानि भी हो सकती है। स्वीट कॉर्न में कैरोटेनॉयड ल्यूटिन और जेक्सैथिन होते हैं। दोनों ही एंटीऑक्सीडेंट हैं और मुक्त कणों से होने वाले नुकसान से लड़ने में मदद कर सकते हैं। ये आँखों के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हैं क्योंकि ये लेंस की क्षति को कम करते हैं जिससे मोतियाबिंद होता है। एक अध्ययन से पता चलता है कि इन कैरोटेनॉयड का उच्च रक्त स्तर मैक्यूलर

डिजनरेशन और मोतियाबिंद दोनों की घटनाओं को कम करने में लाभकारी है।

यादाशत बढ़ाता है

मकई खाने से संज्ञानात्मक (मस्तिष्क) कार्य स्वस्थ हो सकता है। यह यादाशत के जोखिम को कम कर सकता है, खासकर बुजुर्गों में।

मकई में विटामिन बी1 की उच्च सांद्रता होती है। इस विटामिन को अक्सर थायमिन के रूप में जाना जाता है। हमारे शरीर में एसिटाइलकोलाइन बनाने के लिए थायमिन की आवश्यकता होती है। एसिटाइलकोलाइन एक न्यूरोट्रांसमीटर है जो लोगों को याद रखने में मदद करता है। इस प्रकार, एसिटाइलकोलाइन का अच्छा स्तर यादाशत में सुधार कर सकता है। इसके अलावा, यह अल्जाइमर रोग के जोखिम को कम करता है। इसलिए, मकई खाने से यादाशत बढ़ाने में मदद मिल सकती है।

त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद

मकई में विटामिन बी कॉम्प्लेक्स पाया जाता है, जो त्वचा और बालों के लिए भी लाभदायक है। इसी के साथ मकई में विटामिन ए, डी, सी, ई, जिंक व आयरन जैसे पोषक तत्व भी मौजूद होते हैं। इसमें विटामिन डी, सी, जिंक व आयरन बालों के लिए और विटामिन ए, डी, सी, ई त्वचा के बेहतर स्वास्थ्य के लिए अधिक महत्वपूर्ण माने जाते हैं।

एसिडिटी

स्वीट कॉर्न के सेवन से कब्ज, गैस, एसिडिटी की समस्या को भी दूर किया जा सकता है। क्योंकि इसमें कई सारे पोषक तत्व होते हैं। इसे खाने से पेट जल्दी साफ होता है इसलिए सर्दियों में एसिडिटी की परेशानी से बचने के लिए भुझ खाना शुरू कर दें।

खुशखबरी

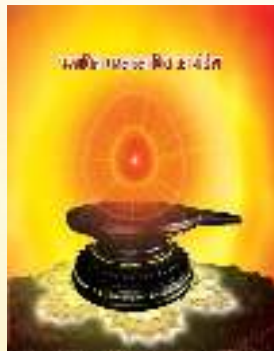
आ गई शिव संदेश, राजयोग कॉमेन्ट्री की नयी कुंजी...



हम सभी जितने भी जिज्ञासु या आगंतुकों से मिलते हैं तो उस समय होता है कि कुछ इनको

परमात्मा के बारे में बताया जाये, तो वैसे तो हम बताते ही हैं लेकिन उसके साथ-साथ कुछ लिखित सामग्री अगर दी जाये तो उसको पढ़कर उनके अंदर उसे जानने की जिज्ञासा और बढ़ जायेगी। इसी ध्येय को लेते हुए हमने 'परमपिता परमात्मा शिव का संदेश' और परमात्मा से सहज योग के लिए 'राजयोग मेडिटेशन कॉमेन्ट्री' की एक जेबी किताब या पॉकेट बुक

डिजाइन किया है जो बहुत ही कारगर है। जिसमें परमात्मा का पूरा संदेश और उनसे मिलन मनाने की सहज विधि के लिए अभ्यास करने की कॉमेन्ट्री भी है। आप इसे ओमशान्ति मीडिया, शांतिवन से प्राप्त कर सकते हैं।



श्रीवा-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज के शांतिधाम सेवाकेंद्र में संस्थान के कला संस्कृति प्रभाग द्वारा कालजयी रचनाकारों की स्मृति में क्षेत्र के कवियों-शायरों को सम्मान देने की श्रृंखला का शुभारंभ हुआ। साथ ही इस मौके पर दीपावली और भैया दूज स्नेह मिलन भी मनाया गया। कार्यक्रम में संजय गांधी अस्पताल के पूर्व संचालक डॉ. सी.बी. शुक्ला, वरिष्ठ साहित्यकार चंद्रिका प्रसाद चन्द्र, पूर्व प्राचार्य डॉ. रश्मि शुक्ला, डॉ. के.के. परीहा, इंजी. एल.एम. सिंह, वरिष्ठ रचनाकार नारायण डिगवानी, बघेली सेना मंच के अध्यक्ष भृगुनाथ पांडे भ्रमर, हम एक हैं संस्था के अध्यक्ष नागेन्द्र मिश्रा 'मणी', कला संस्कृति प्रभाग की प्रमुख एवं संस्थान की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, ब्र.कु. प्रकाश भाई तथा बड़ी संख्या में कवियों एवं शायरों सहित अन्य लोग मौजूद रहे।



जबलपुर-रांझी(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज के शिव शक्ति भवन सेवाकेंद्र में झाँकी एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों के साथ धूमधाम से मनाई गई श्रीकृष्ण जन्माष्टमी।

ओमशान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज,

आनंद भवन, शांतिवन, आबू रोड (राज.-3075 10)

मो.- 9414154344, 9414006096, 9414182088

ई.मेल - omshantimedia.bkivv.org

पहले अपने संस्कारों में सतयुग लायें...

देश में स्वास्तिक का बहुत महत्त्व है। इसे हर त्योहार पर और पूजा-पाठ में बनाते हैं। स्वास्तिक का अर्थ है 'स्व का अस्तित्व'। ये हमारे सृष्टि चक्र के चार भाग हैं। पहले भाग में हाथ सामने है, दूसरे में हाथ नीचे गया, तीसरे भाग में हाथ उल्टी तरफ से सीधा हो गया और चौथे भाग में हाथ खड़ा बन गया। पहला भाग माना सतयुग है। हम दूसरों को दुआएं दे रहे हैं। इसलिए सतयुग में रहने वाली आत्मा को दिव्यात्मा कहा जाता है। इसलिए देवी-देवताओं के हाथ हमेशा देने की मुद्रा में दिखाए जाते हैं। अगला हाथ त्रेतायुग माना, हाथ नीचे हो गया। द्वारपर युग में हाथ लेने की मुद्रा में आ गया। और कलियुग में हाथ खड़ा हो गया। ये है स्वास्तिक।

बनाइए। मांगने का संस्कार खत्म कीजिए। मांगना मतलब आप मेरे से प्यार से बात करो, आप मुझे सम्मान दो, आप मेरा कहना मानो। देने वाली आत्मा बनिए। जो देने वाली आत्मा बनेगा, उसका सतयुग आज से शुरू हो जाएगा। सृष्टि पर भले कलियुग चल रहा है किसी से।



ब्र.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

स्वास्तिक सिर्फ बनाने से शुभ नहीं होता, उसकी तरह बनने से शुभ होगा। वर्तमान समय हाथ खड़ा वाला युग है, मानकर चलते हैं कि मारने वाला युग है। पर हम सारा दिन सबसे ज़्यादा किसको मारते हैं? अपने आपको मारते हैं। एक ही चीज़ हम सोचते जाते हैं, सोचते जाते हैं। खुद को कष्ट देते जाते हैं। सामने वाला हमें एक लाइन बोलता है, और हम कितनी लाइन बोलते हैं अंदर? फिर कहते हैं उसने मेरा दिल दुखाया। अब हमें कौन-सी दुनिया लानी है? हाथ देने की मुद्रा वाली दुनिया। इसलिए हर एक को दुआएं देने का संस्कार

हो, पर आपके संस्कारों में अगर सतयुग आ गया, तो आपकी सतयुगी दुनिया आज से शुरू हो जाएगी। क्या आप सभी तैयार हैं अपने जीवन को परिवर्तित करने के लिए? इसके लिए हमें सिर्फ स्वास्तिक याद रखना है और अपने जीवन को शुभ बनाना है। मांगना नहीं

है किसी से। हम जब एक नई ड्रेस भी पहनते हैं, तो इंतज़ार करते हैं कि कोई प्रशंसा करेगा। खाना बनाते हैं तो इंतज़ार करते हैं किसी ने बोला ही नहीं कि अच्छा बना है। कोई बोले तो बहुत अच्छा। लेकिन चाहिए कि मुद्रा में खड़े होना... एक प्रकार का नशा है। और हमें पता ही नहीं चलता है कि नाम, मान, शान, महिमा सबसे बड़ा नशा है। और वो ही नशा हमारी बुद्धि को मांगने वाला बनाता है। हम मांगने वाले नहीं हैं।

आप एक संकल्प करें कि मुझे किसी से कुछ नहीं चाहिए। आस-पास के सब लोगों की कल्पना करें, सामने लेकर आएँ और उनको देखते हुए बोलें कि मुझे इससे कुछ नहीं चाहिए। मैं इन सबको देने वाली आत्मा हूँ। देने वाली मतलब दुआएं देना, सम्मान देना, मान देना, और इन सबके बदले मैं कुछ भी उम्मीद नहीं करूंगा/करूंगी। हम जब सम्मान देंगे, दुआएं देंगे तभी हमारा जीवन अच्छा होगा। क्योंकि हमारा भाग्य सिर्फ और सिर्फ हमारे कर्म से बनता है। दूसरों का कर्म हमारा भाग्य न बना सकता है, न बिगाड़ सकता है। वो सिर्फ और सिर्फ हमारे कर्म से होता है। तो हमें ध्यान सिर्फ अपने कर्म पर रखना है। तो जैसे ही मन मांगने की मुद्रा में खड़ा हो, उसको जल्दी से बदलकर देने वाली मुद्रा में बना दो।



रायपुर-छ.ग। माननीय राज्यपाल रमेन डेका को भाई दूज का तिलक लगाने के बाद शॉल और श्रीफल भेंट कर सम्मानित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी। साथ हैं ब्रह्माकुमारीज जापान एवं फिलिपींस की निदेशिका ब्र.कु. रजनी दीदी, ब्र.कु. सविता दीदी, ब्र.कु. संगीता दीदी, ब्र.कु. हीरेन्द्र भाई और ब्र.कु. महेश भाई।



रतलाम-डोंगरे नगर(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज के ट्रांसपोर्ट एंड ट्रेवल विंग द्वारा 'यात्री कृपया ध्यान दें' प्रोजेक्ट का शुभारंभ दीप प्रज्वलित कर करते हुए रतलाम ग्रामीण विधायक मथुरालाल डामोर, रतलाम नगर महापौर प्रहलाद पटेल, टेंपो मैजिक यूनिवर्स रतलाम के अध्यक्ष अशोक पंचोली, ट्रांसपोर्ट एसोसिएशन के महासचिव प्रदीप छिपानी, यातायात ट्रैफिक पुलिस अनोखीलाल परमार, मुम्बई से आई ट्रांसपोर्ट एंड ट्रेवल विंग की नेशनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. कविता दीदी, मुम्बई से आई वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. भारती दीदी, इंदौर से आई ट्रांसपोर्ट एंड ट्रेवल विंग की जोनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. अनीता दीदी, रतलाम सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. सविता दीदी तथा अन्य।



इंदौर-प्रेम नगर(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज के अनुभूति भवन सेवाकेंद्र में विषय यादगार दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित 'राजयोग द्वारा सुरक्षित जीवन यात्रा' विषयक कार्यक्रम में एसीपी संतोष कौल,महू नाका ट्रैफिक थाना, अनिल गुप्ता,जूनी इंदौर थाना प्रभारी, गोविंद शर्मा,मध्य प्रदेश बस ऑपरेटर एसोसिएशन के अध्यक्ष, मनप्रीत राजपाल,प्रोफेसर लॉ कॉलेज, रेखा मेलवानी,प्रो. वैष्णव कॉलेज इंदौर, ब्र.कु. अनीता दीदी,यातायात एवं परिवहन प्रभाग की जोनल कोऑर्डिनेटर ब्रह्माकुमारीज, ब्र.कु. शशि दीदी,प्रेम नगर यूनिट प्रभारी एवं ब्रह्माकुमारीज के शिक्षा प्रभाग की जोनल कोऑर्डिनेटर, ब्र.कु. शारदा दीदी,बैराठी कॉलोनी सेवाकेंद्र संचालिका, ब्र.कु. यश्विनी दीदी,प्रभारी,बिजलपुर उपसेवाकेंद्र तथा कौशिकी बहन सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे। कार्यक्रम में सड़क दुर्घटना में मृतकों को दीप जलाकर श्रद्धांजलि अर्पित की गई एवं दुर्घटना पीड़ितों को मानसिक संबल देने हेतु प्रार्थना की गई।



राजकोट-न्यू जगन्नाथ(गुज.)। नवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित चैतन्य देवियों की झांकी का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करने के पश्चात् समूह चित्र में दंत विशेषज्ञ डॉ. चिराग, डॉ. महेश चावड़ा गोल्ड मेडलिस्ट, अंकलेश्वर मंदिर के पुजारी, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. भगवती बहन, ब्र.कु. काजल बहन, ब्र.कु. आशा बहन, ब्र.कु. जयश्री बहन व अन्य।



कोरबा-छ.ग। जवाहर नवोदय विद्यालय कोरबा द्वारा विद्यार्थियों के लिए 'करियर गाइडेंस एंड कार्डसलिंग' विषय पर आयोजित परिचर्चा में ब्रह्माकुमारीज को विशेष रूप से आमंत्रित किये जाने पर स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. रुक्मिणी दीदी, सहप्रभारी ब्र.कु. बिंदु दीदी, ब्र.कु. कुसुम बहन और ब्र.कु. पूजा बहन ने विद्यार्थियों का मार्गदर्शन किया। इस मौके पर विद्यालय की प्राचार्य शांति मोहंती व समस्त टीचर्स स्टाफ मौजूद रहे।



विदिशा-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज के ए-33 मुखर्जी नगर सेवाकेंद्र की ओर से अंतर्राष्ट्रीय कथावाचक पंडित श्री अंकित कृष्णा तेनगुरिया(वटुक महाराज) के साथ ज्ञानचर्चा एवं माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देने के पश्चात् उन्हें 'श्रीमद् भगवत गीता का सत्य सार' पुस्तक भेंट करते हुए ब्र.कु. रेखा बहन एवं ब्र.कु. रुक्मिणी बहन।



खरोरा-छ.ग। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र में आयोजित शिक्षक स्नेह मिलन कार्यक्रम के दौरान होली हार्ट इंग्लिश मीडियम स्कूल के प्रिंसिपल ललित श्रीवास्तव, भरत देवांगन उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के प्रिंसिपल हरीश देवांगन, सेवानिवृत्त शिक्षक श्याम सुंदर बांधे, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. उमा बहन, ब्र.कु. सावित्री बहन तथा अन्य शिक्षकगण शामिल रहे।

FOR ONLINE TRANSFER

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:- After Transfer 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, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी,
पोस्ट बॉक्स न-5, आबू रोड, राज. 307510
संपर्क- M- 9414006096, 9414154344, 9414182088
Email-omshantimedia@bkivv.org

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

Website: www.omshantimedia.org

परमात्म ऊर्जा



अपने आपको सदा शिवशक्ति समझ कर हर कर्म करती हो? अपने अलंकार व अष्ट भुजाधारी मूर्त सदा अपने सामने रहती है? अष्ट भुजाधारी अर्थात् अष्ट शक्तिवान। तो सदा अपने अष्ट शक्ति स्वरूप स्पष्ट रूप में दिखाई देते हैं? शक्तियों का गायन है ना-शिवमई शक्तियां। तो शिव बाबा की स्मृति में सदा रहती हो? शिव और शक्ति- दोनों का साथ-साथ गायन है। जैसे आत्मा और शरीर- दोनों का साथ है, जब तक इस सृष्टि पर पार्ट है तब तक अलग नहीं हो सकते। ऐसे ही शिव और शक्ति - दोनों का भी इतना ही गहरा सम्बन्ध है, जो गायन है शिवशक्तिपन का। तो ऐसे ही सदैव साथ का अनुभव करती हो व सिर्फ गायन है? सदा साथ ऐसा हो जो कोई भी कब इस साथ को तोड़ न सके, मिटा न सके। ऐसे अनुभव करते हुए सदा शिवमई शक्ति स्वरूप में स्थित होकर चलो तो कब भी दोनों की लगन में माया विघ्न डाल नहीं सकती।

कहावत भी है - दो दस के बराबर होते हैं। तो जब शिव और शक्ति दोनों का साथ हो गया तो ऐसी शक्ति के आगे कोई कुछ कर सकता है? इन डभले शक्तियों के आगे और कोई भी शक्ति अपना वार नहीं कर सकती व हार खिलना नहीं सकती। अगर हार होती है व माया का वार होता है, तो क्या उस समय शिव शक्ति स्वरूप में स्थित हो?

अपने अष्ट शक्तियां सम्मन्न सम्पूर्ण स्वरूप में स्थित हो? अष्ट शक्तियों में से अगर कोई भी एक शक्ति की कमी है तो अष्ट भुजाधारी शक्तियों का जो गायन है वह हो सकता है? सदैव अपने आपको देखो कि हम सदैव अष्ट शक्तियों को धारण करने वाले हैं? वही अष्ट देवताओं में आ सकते हैं। अगर अपने में कोई भी शक्ति की कमी अनुभव करते हो तो अष्ट देवताओं में आना मुश्किल है। और अष्ट देवता सारी सृष्टि के लिए इष्ट रूप में गायें और पूजे जाते हैं। तो भक्ति मार्ग में इष्ट बनना है व भविष्य में अष्ट देवता बनना है तो अष्ट शक्तियों की धारणा सदैव अपने में करते चलो।

इन शक्तियों की धारणा से स्वतः ही और सहज ही दो बातों का अनुभव करेंगे। वह कौन-सी दो बातें? सदा अपने को शिव शक्ति व अष्ट भुजाधारी अथवा अष्ट शक्तिधारी समझने से एक तो सदा साथीपन का अनुभव करेंगे और दूसरा सदा अपनी स्टेज साक्षीपन का अनुभव करेंगे। एक साथी और दूसरा साक्षी, यह दोनों अनुभव होंगे, जिसको दूसरे शब्दों में साक्षी अवस्था अर्थात् बिन्दु रूप की स्टेज कहा जाता है और साक्षीपन का अनुभव अर्थात् अव्यक्त स्थिति का अनुभव कहा जाता है। अष्ट शक्ति की धारणा होने से इन दोनों स्थिति का अनुभव सदा सहज और स्वतः करेंगे।



बुलढाणा-महा। मानसिक रूप से विकलांग लोगों को शरण एवं उपचार देने हेतु समर्पित 'दिव्य सेवा प्रकल्प' संस्थान को कुछ जरूरी सामान की सहायता देते हुए स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. उर्मिला बहन। इस मौके पर दिव्य सेवा प्रकल्प के डॉ. महेश पाटिल व अन्य सेवाकर्मी मौजूद रहे।

कथा सरिता

एक लड़का जिसका नाम बबलू था। वह पढ़ाई में रूचि नहीं रखता था उसे पढ़ाई बिल्कुल भी अच्छी नहीं लगती थी। वह स्कूल से भाग आता था जिस कारण गांव का प्रत्येक शिक्षक उस बच्चे से परेशान हो गया था। बबलू के पिता बबलू से बहुत ज्यादा प्यार करते थे उन्हें लगने लगा था कि बबलू की किस्मत में पढ़ाई नहीं है। वह अपने बच्चों को परेशान नहीं देख सकते थे, इसलिए उन्होंने विचार बना लिया कि अब वह बबलू को पढ़ाएंगे नहीं बल्कि बबलू जो चाहता है वह उसे करने देंगे।

परंतु बबलू की माँ जिद्दी थी। वह नहीं चाहती थी कि बबलू अनपढ़ रहे, बबलू की ना पढ़ने की जिद्दी का मुख्य कारण उसकी संगत भी थी। उसके साथ का कोई भी विद्यार्थी पढ़ाई में रूचि नहीं रखता था इसलिए बबलू की माँ ने उसे उसकी मौसी के घर भेज दिया। जहाँ

वह उसे वापस नहीं ले जा सकते थे। बबलू को अभी भी शिक्षा में कोई रूचि नहीं थी परंतु समय के साथ उसके अच्छे दोस्त बनते गए और संगत के कारण उसे भी पढ़ाई में रूचि होने लगी और उसे कितना पढ़ना अच्छा लगने लगा।

बबलू ने कई सालों तक पढ़ाई करी और वह पढ़ने में बहुत अच्छा हो गया।



सही मार्गदर्शन और सही संगत जीवन को बदल देती

बबलू का दाखिला एक प्राइवेट स्कूल में कराया गया। जब भी बबलू के पिता उसे स्कूल में मिलने जाया करते थे तब बबलू अपने पिता के गले लग कर बहुत रोता था। परंतु बबलू के पिता मजबूर थे।

बबलू की माँ उसे गाँव नहीं आने देती थी उन्हें डर था कि बबलू कहीं फिर से अपने मकसद को ना भूल जाए। बबलू कई सालों तक अपने गाँव नहीं आया और उसने बहुत मेहनत से पढ़ाई करी।

एक समय ऐसा आया जब बबलू आईपीएस अफसर बन गया और वह अपने गाँव आया तब उसने देखा कि उसके साथ खेलने वाले विद्यार्थी जो पढ़ते नहीं थे, वह आज के समय मजदूरी कर रहे हैं और उनकी हालत ऐसी है कि यदि वह आज नहीं कमाएंगे तो कल नहीं खा पाएंगे।

क्योंकि वह पढ़े-लिखे नहीं हैं। उसने गाँव के हर बच्चे को देखा जिसकी हालत

ऐसी ही थी क्योंकि उनके माँ-बाप ने उनकी हरकतों को देखते हुए उन्हें पढ़ाने का विचार बदल दिया था परंतु बबलू की माँ ने हार नहीं मानी और बबलू एक बड़ा अफसर बन गया।

जिसके बाद बबलू अपनी माँ के पास गया और उनके चरणों में गिरकर उनका धन्यवाद किया। तब बबलू की माँ ने रोते

हुए बबलू को अपने गले से लगाया और कहा बचपन में तुम मुझे पसंद नहीं करते थे क्योंकि मैं तुम्हें पढ़ाई के लिए कहा करती थी।

परंतु मैं तुमसे तुम्हारे पिता से भी ज्यादा प्रेम करती हूँ। मैंने देख लिया था कि यदि तुम नहीं पढ़ोगे तो तुम्हारा भविष्य कैसा होगा इसलिए मैंने तुम्हें खुद से दूर रखा।

जबकि मैं हमेशा तुम्हें याद करके रोती थी। यह सुनकर बबलू की आँखों में आँसू आ गए और इस प्रकार शिक्षा ने एक बच्चे की जिंदगी बदल दी।

रीख : इस कहानी से हमें ये सीखने को मिलता है कि सही मार्गदर्शन और संगत व्यक्ति के जीवन को बदल सकती है। शिक्षा में रूचि न होते हुए भी निरंतर प्रयास से सफलता मिल सकती है।



छतरपुर-किशोर सागर(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज एवं सामाजिक न्याय विभाग के संयुक्त तत्वाधान में गांधी जयंती एवं राष्ट्रीय नशा मुक्ति दिवस के उपलक्ष्य में नशा मुक्त भारत अभियान के तहत नशा मुक्ति का संदेश देने हेतु विशाल रैली का आयोजन किया गया। छतरपुर सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. शैलजा बहन ने हरी झंडी दिखाकर रैली का शुभारंभ किया। रैली में सामाजिक न्याय विभाग से ए.आई. खान, अजय खरे, सियाराम नागर एवं कर्मचारियों सहित ब्र.कु. रमा, ब्र.कु. रीना, ब्र.कु. रजनी तथा अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।



मुंगेली-छ.ग.। नगर पालिका उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में 'एक अच्छी सफलता' विषय पर इंद्र से आये धार्मिक प्रभाग के जोनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. नारायण भाई, ब्र.कु. सीमा बहन, विद्यालय के प्रिंसिपल विजय कुमार सोनी एवं अध्यापिका प्रीति परिहार ने सभी विद्यार्थियों का मार्गदर्शन किया।



बिलासपुर-टिकरापारा(छ.ग.)। आयुर्वेदिक कॉलेज के नए बैच के छात्र-छात्राओं के लिए 'स्ट्रेस मैनेजमेंट' विषय पर आयोजित सत्र को सम्बोधित करते हुए महाविद्यालय की एंटी रैगिंग कमेटी एवं एथिकल कमेटी की सदस्या एवं स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. मंजू दीदी। इस मौके पर महाविद्यालय की प्रोफेसर डॉ. मीनू खरे, डॉ. प्रवीण मिश्रा, डॉ. वी.पी. मरकाम, डॉ. कविता प्रधान, रजनीकांत शर्मा सर, ब्र.कु. पूर्णिमा, विक्रम भाई एवं छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।



अक्कलकुवा-महा.। लैब टेक्नीशियन सोहम पाडवी और नर्स दीपिका को इश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरिता बहन।

2025

इस बार का नया साल

हम सभी जब कहते हैं कि हर पल उत्सव है। जीवन एक उत्सव है। हरेक क्षण को हम सभी को मनोरंजन की तरह लेना चाहिए। ऐसी बातें हमेशा हम सुनते आये हैं। लेकिन हमारे इल्म को पता नहीं क्या हो जाता है कि बीच-बीच में वो बातें हमारे जहन से बिल्कुल निकल जाती हैं। कहा जाता है कि अगर कोई चीज़ नई हमको मिलती है तो चार दिन तक उसका बड़ा ही अन्दर क्रेज़ रहता है। और कुछ दिन बाद जब वो धीरे-धीरे पुरानी होने लगती है तो हमारा क्रेज़ हट जाता है, उस चीज़ से, उस व्यक्ति से। शुरू में जैसे गांव में कोई नई चीज़ आती है, शहर में जब कोई नई चीज़ आती है, कोई नई टेक्नोलॉजी आती है तो उसपर हम बड़े उमंग-उत्साह से आठ-दस दिन काम करते हैं। उसके बाद वो उमंग घट जाता है।

ऐसे ही हर साल एक नये-नये आयाम हमने अपने जीवन के तय किए। लेकिन नये आयाम कुछ दिन चले उसके बाद फिर ठप हो गये। इस बार भी कुछ नये आयामों के साथ जीवन की शुरूआत करेंगे लेकिन कितना चलेगा ये हमें भरोसा नहीं है। तो आज हम उसके कारण में उतरते हैं कि ऐसा क्या है जो हमारे उमंग और उत्साह को कम कर देता है। बहुत

ध्यान से सीखने और समझने की आवश्यकता है कि जो कोई भी चीज़ इस दुनिया में ईजाद हुई है, बनी है, वो इसी ब्रह्मांड में उसके विचारों के साथ थी, उन विचारों को किसी ने कैच किया, और उसको मन में लाकर एक आकार दे दिया। ऐसे ही हम सभी जो कुछ भी करते हैं, वो सब किसी न किसी के विचारों से प्रभावित होता है। एक है ईजाद करना, एक है प्रभावित होकर करना। तो जो ईजाद करता है, कोई चीज़ बनाता है, वो उसका अपना एफर्ट है और जो खुद ये चीज़ बनाता है, जिसके प्रयास से बनता है, उसके उमंग-उत्साह में कमी इसीलिए नहीं आती क्योंकि उसका अपना है, खुद का है। ऐसे ही हम सभी जब दूसरों से प्रभावित होकर कि नहीं इस बार इन्होंने ये किया है तो मैं ये करूंगा। इन्होंने इस वर्ष ये टास्क लिया है तो मैं भी ये टास्क लूंगा। ऐसे अखबारों में पढ़ के, सुन के, कहीं देख करके हम टास्क को डिसाइड करते हैं। और वो थोड़े दिन के बाद धीरे-धीरे उसका उमंग-उत्साह कम हो जाता है।

तो अन्तर तो समझ में आ गया कि एक है एफर्ट करना, खुद बनाना, दूसरा है सहज किसी से ले लेना और उसको करना। ज़्यादातर दूसरे वाले वर्ग

ऐसे ही हर साल एक नये-नये आयाम हमने अपने जीवन के तय किए। लेकिन नये आयाम कुछ दिन चले उसके बाद फिर ठप हो गये। इस बार भी कुछ नये आयामों के साथ जीवन की शुरूआत करेंगे लेकिन कितना चलेगा ये हमें भरोसा नहीं है। तो आज हम उसके कारण में उतरते हैं कि ऐसा क्या है जो हमारे उमंग और उत्साह को कम कर देता है। बहुत ध्यान से सीखने और समझने की आवश्यकता है

में, दूसरे वाली कैटेगिरी में सब आते हैं। अब आप सोचो जिस व्यक्ति ने

पहले ही किसी चीज़ पर काम किया हो तो उसपर जो हम काम करते हैं तो थोड़े दिन के बाद उमंग तो जाना ही है। लेकिन जब तक हम खुद कोई चीज़ ईजाद नहीं करते तब तक उसपर हमेशा उमंग-उत्साह कायम रखना मुश्किल है। तो इस वर्ष हम नया क्या करेंगे? ये करेंगे कि कुछ नया ईजाद करेंगे, नई चीज़ बनायेंगे। मन से कुछ नये टास्क बनायेंगे। जो खुद के होंगे, अपने होंगे। और छोटे-छोटे ऐसे कार्य करने के अपने तरीके चेंज करेंगे। जिनसे हमें हमेशा लगे कि कुछ नया कर पा रहे हैं।

उदाहरण के लिए, जैसे सुबह उठते हैं, उठते तो सभी हैं, लेकिन उठने के साथ मैंने एड क्या किया? कुछ जोड़ा क्या उसके साथ? उठते ही मुझे एक किताब पढ़नी है, या उठने के बाद अपने आप को चैतन्य करके कोई एक ऐसी माइंड की ड्रिल करनी है, या एक्सरसाइज करनी है, जो हमारे पूरे दिन को ठीक कर दे। ऐसे ही दिन मैं कुछ अलग-अलग टेक्निक और टूल इस्तेमाल करके अपने पुरुषार्थ को तीव्र करना है।

परमात्मा हम सभी को हमेशा नया देता है। कुछ न कुछ नया देता है। तो अपनी बुद्धि को थोड़ी देर के लिए शांत करके बैठना, हर बार, हर दिन, और

उसमें कुछ नये को एड करना, नया कुछ ईजाद करना, नई चीज़ प्राप्त करना। तो जब हम कुछ नया ईजाद करते हैं, बनाते हैं उससे हमारा उमंग-उत्साह वैसे ही बढ़ जाता है। तो इस वर्ष थोड़ा नहीं, बहुत थोड़ा एक परिवर्तन करना है, वो ये करना है कि जितना हो सके कमप्लेन करने से बचना है।

कहा जाता है कि जो झूठ बोलता है वो एक्सप्लेन करता है। और जो कमजोर है वो कमप्लेन करता है। तो ये सबसे अच्छा टास्क है हमारे जीवन का कि मुझे अब इस वर्ष किसी की कमप्लेन नहीं करनी। खाने से, पीने से, उठने से, बैठने से, बोलने से, बातचीत करने से किसी भी बात में कोई कमप्लेन नहीं करनी। और वो आसान नहीं है, मुश्किल ही होने वाला है। लेकिन इसके ऊपर नई-नई विधियां बनाके इसको हम ठीक कर सकते हैं। तो इस तरह से अपने आपको इस वर्ष तैयार करके जीवन में नये उमंग भरने हैं। और मुश्किल से तीन महीने भी शुरूआत के मैंने अगर कर लिये तो ये हमारा परमानेंट हो जायेगा। और राजा की जो स्थिति होती है वो हमारी हो जायेगी। तो इस वर्ष इस तरह से नया कुछ करके, नया उमंग भरके नया वर्ष मनाते हैं।



छतरपुर-चंदला(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र पर दीपावली महोत्सव का कार्यक्रम लक्ष्मी-नारायण की चैतन्य झोंकी सहित हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर छतरपुर से आई राजयोगिनी ब्र.कु. रमा बहन, ब्र.कु. रीना बहन, ब्र.कु. भारती बहन व शहर के अनेक गणमान्य लोगों सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।



तिल्दा-छ.ग.। नव नियुक्त थाना प्रभारी सत्येंद्र सिंह श्याम का स्वागत करने के पश्चात् भाई दूज का तिलक लगाते हुए स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. प्रियंका बहन। साथ हैं ब्र.कु. जय नारायण अग्रवाल।



झाबुआ-म.प्र.। स्थानीय कलेक्टर नेहा मीणा ने ब्रह्माकुमारीज द्वारा चलाए गए नशा मुक्ति जागरूकता अभियान के तहत आयोजित नशा मुक्ति अभियान रथ का अवलोकन किया एवं जिले में जागरूकता सेवा हेतु उसे हरी झंडी भी दिखाई। इस मौके पर उपसंचालक सामाजिक न्याय विभाग पंकज सालवे, ब्र.कु. जयंती बहन व अन्य भाई बहनें मौजूद रहे।



राजगढ़-ब्यावरा(म.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय वृद्धजन दिवस के अवसर पर आशाधाम वृद्ध आश्रम एवं सामाजिक न्याय विभाग की ओर से जिला पंचायत सभागृह में आयोजित 'युवा एवं बुजुर्ग संवाद' सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सुरेखा बहन। कार्यक्रम में जिला न्यायाधीश शिवबालक साहू, स्नेहा पाठक प्रधान न्यायाधीश जिला किशोर न्याय बोर्ड, पूर्व विधायक रघुनंदन शर्मा, सामाजिक न्याय उपसंचालक अर्पित गुप्ता, ब्रह्माकुमारीज की जिला संचालिका ब्र.कु. मधु दीदी, संघ के जिला अध्यक्ष दिनेश नागर तथा अन्य लोग शामिल रहे।



अलीराजपुर-म.प्र.। जिला शिक्षा व प्रशिक्षण संस्थान में आयोजित कार्यक्रम में इंदौर से आये ब्रह्माकुमारीज धार्मिक प्रभाग के राष्ट्रीय कार्यकारी सदस्य ब्र.कु. नारायण भाई ने छात्र-छात्राओं को 'आदर्श विद्यार्थी जीवन' विषय पर सम्बोधित करते हुए उनका मार्गदर्शन किया। कार्यक्रम में प्रभारी प्रिंसिपल कैलाश चंद्र सिसोदिया, वरिष्ठ अध्यापक हल सिंह तोमर, अनूप दुबे जिला समन्वयक, पीपुल संस्था व अन्य अध्यापकों सहित विद्यार्थीगण मौजूद रहे।



छतरपुर-म.प्र.। श्री स्वर्ण श्रृंगार हनुमान टोरिया मंदिर में कार्तिक महारास महोत्सव के अवसर पर हनुमान टोरिया ट्रस्ट के अध्यक्ष रामस्वरूप बरसैया, सचिव नीरज भार्गव, ट्रस्ट के सक्रिय सदस्य प्रभात चौधरी, प्रदीप सेन एवं विक्रम सिंह द्वारा स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. शैलजा बहन को उपर्णा, फूल, माला एवं शीलड देकर सम्मानित किया गया। इस मौके पर जन्नाटोरिया से महंत भगवानदास जी, मुख्य नगर पालिका अध्यक्ष ज्योति चौरसिया, सीएमओ नगर पालिका दिनेश तिवारी, वरिष्ठ समाज सेवी राकेश शुक्ला आदि उपस्थित रहे।

जैसे दुनिया में हम सबके लिए एक बात हमेशा कही जाती है कि आपने क्या परिवर्तन किया? क्या चेंज किया? और यहाँ भी हम कई वर्षों से अपने आप को तराशने की कोशिश कर रहे हैं। तो इस बात का क्या प्रमाण है, या क्या पैरामीटर है कि हमने अपने आप को क्या ट्रांसफॉर्म किया है? अब देखो जब हम कभी आध्यात्मिकता से जुड़ते हैं तो ज़्यादातर एक ही बात जहन में

नहीं चाहिए, हमारे सोल लेवल वाला परिवर्तन चाहिए। आत्मा के लेवल का परिवर्तन चाहिए।

अब सारे आध्यात्मिक लोग आपके कर्म और आपके बोल की तारीफ करते हैं तो आप खुश हो जाते हैं। ज़्यादातर तो यही है ना कि आप बहुत मीठा बोलते हैं, बहुत अच्छा बोलते हैं। आप इसको देखो, इसको ट्रेनिंग कहते हैं, आप किसी को भी ट्रेड

तो हमको कह रहे हैं कि आप बहुत अच्छे हैं, बहुत अच्छे बन गये हैं तो जरूरत क्या है पुरुषार्थ की, आत्मिक स्थिति बनाने की, या आत्मा के अन्दर उतर जाने की!

तो इसमें एक बहुत बड़ा जाल है, आत्मिक स्थिति में आते ही आपको इस दुनिया में जो कुछ भी हो रहा है ना, उसका रिचक मात्र भी फर्क नहीं पड़ने वाला। लेकिन हम सबको देखो

करेंगे, जो कुछ भी बोलेंगे उसको सम्भालना नहीं पड़ेगा। सम्भालने का मतलब ये है कि नैचुरल वो हमसे निकलेगा। और जो कोई भी उसको सुनेगा तो उसको कभी भी ऊपर-नीचे नहीं लगेगा। इस समय हमको बोल, कर्म, व्यवहार सब सम्भालना पड़ता है, क्यों? क्योंकि हम बाहरी रूप से एक व्यवहारिक कला सीख रहे हैं, एक ट्रेनिंग सीख रहे हैं। और अगर हम

उदाहरण के रूप में अगर कोई योगी जंगल में तपस्या कर रहा हो तो कोई भी सांप-बिच्छू या कोई भी ऐसे आके हमको हिला दे तो कहते इतने समय की आपकी तपस्या भंग हो गई। ऐसे ही यहाँ है, अगर हमारी तपस्या किसी भी बात में भंग हो जा रही है माना किसी भी बात में हिल जा रही है तो आत्मिक स्थिति का ट्रांसफॉर्मेशन तो नहीं है ना! तो ट्रांसफॉर्मेशन आत्मिक स्थिति के आधार से माना जायेगा। व्यावहारिक कला, अच्छा बोलना, तारीफ सुनना, तारीफ करना ये सब बहुत ही हम सबके लिए नॉर्मल चीजें हैं, सामान्य चीजें हैं, लेकिन परिवर्तन सोल लेवल का ही होता है और वो जब आयेगा तो आपको विपरित या समान कुछ भी नहीं लगेगा। सबकुछ इक्कल लगेगा, एकदम नया लगेगा, और लगेगा कि मैं इसमें रहते हुए भी बिल्कुल डिटैच्ड हूँ। तो क्यों न इस अभ्यास को बढ़ाकर अपने आप को सच में ट्रांसफॉर्म करें।



डॉ. कु. अनुज भाई, दिल्ली

ट्रांसफॉर्मेशन कौन-सा?

आती है कि अगर मैं रोज अपने अन्दर एक छोटा-सा चेंज करूंगा तो मेरा दिन बहुत अच्छा हो जायेगा। तो एक होता है दिन का अच्छा जाना, रात का अच्छा जाना, अच्छा हो जाना, दूसरा है उन्नति को पाना। अब आप देखो दिन और रात तो अच्छा हो ही जाना है। ये तो दुनिया की भी छोटी-छोटी बातें, पॉजिटिव थिंकिंग जो है, अच्छी सोच के आधार से भी हो सकता है। लेकिन परिवर्तन हमको ये वाला

कर देंगे ना तो वो कर लेगा। लेकिन आत्मिक बदलाव का जो पैरामीटर है जिसमें कुछ भी फर्क ना पड़े। कुछ भी फर्क ना पड़े का मतलब परमात्मा हमको शक्तिशाली बनाना चाहते हैं। और हम हरेक चीज को भोगना चाहते हैं। हम बदलाव को इस तरह से देखते हैं कि हमारे व्यवहार में परिवर्तन आ गया। एक है व्यवहार करने की कला, दूसरा है संस्कार परिवर्तन। दोनों अलग-अलग चीजें हैं। तो सभी

अपने को ठीक करना है, तो बाहरी चीजें त्यागनी हैं। अगर बाहरी ठीक करना है तो अन्दर को छोड़ देना है। कहने का मतलब है कि हम यहाँ पर हरि भजन के लिए आये लेकिन और-और बातों में उलझ गये। परमात्मा हमको निष्काम कर्मयोगी बनाना चाहते हैं। इसका मतलब जिसके ऊपर किसी भी बात का थोड़ा भी असर न हो। अब देखो हम सबको अगर आत्मिक स्मृति हो तो हम जो बोलेंगे, जो कर्म

आत्मिक स्थिति में अपने आपको ले जायें तो ये सब नैचुरल हो जाये।

कहने का मतलब ये है कि हम सब सोल कॉन्शियस होने का परिवर्तन नहीं कर रहे हैं। निंदा-स्तुति, मान-अपमान, जय-पराजय अगर अभी भी हमको अटैक करता है, किसी भी तरह से हिलाता है तो हमारी तपस्या तो नहीं है। अब इस तपस्या को ही असल में करके हमें अपने आपको ट्रांसफॉर्म करना है।

प्रश्न : मैं अंशु कुमारी, हिसार से हूँ। मेरी उम्र 17 वर्ष है। मैं 12वीं की स्टूडेंट हूँ। पहले मेरी एकाग्रता बहुत अच्छी थी लेकिन अब पढ़ाई में मेरी एकाग्रता बहुत कम हो गई है। मेरी अब बहुत महत्वपूर्ण 12वीं की परीक्षा होगी, इसमें मैं बहुत अच्छे अंक लाना चाहती हूँ। समझ में नहीं आता कि मेरी एकाग्रता क्यों भंग हो गई है! अब मैं क्या करूँ? मैं खुद को परवश सा महसूस करती हूँ।

उत्तर : बहुत विद्यार्थियों को ये कड़वा

अनुभव हो रहा है आजकल। 12वीं क्लास के हों, इंजीनियरिंग के हों, मेडिकल के हों, सीए कर रहे हों, और भी जो हैं एग्जाम दे रहे हैं एंट्रेंस के तो उन्हें ये लग रहा है कि पता नहीं हमको क्या हुआ है, हम तो अच्छे-अच्छे थे। एकाग्रता कहाँ चली गई हमारी। मैं उनसे पूछा करता हूँ कि नेट पर कितना टाइम जाता है। तो कहते हैं कि हमने बिल्कुल छोड़ा हुआ है। टीवी भी हमने बंद की हुई है। तो ये भी पूछा कि फ्रेंड्स से कितनी देर बात करते हो? तो कहते कि हमने ये सब छोड़ दिया है क्योंकि बहुत इम्पोर्टेंट टाइम है हमारे लिए। तो ऐसे बच्चों के लिए तो हम बहुत शुभ भावना रखते हैं कि जो इतने सिंसियर हैं, और जो एक अच्छा लक्ष्य लेकर चल रहे हैं कि मुझे बहुत अच्छे मार्क्स लाने हैं।

आजकल चारों ओर निगेटिविटी बहुत है। और इस एज में, 12वीं में जब मनुष्य पहुंचता है, उनके शरीर में हार्मोन्स बदलाव भी बहुत होते हैं। उनका इफेक्ट भी ब्रेन पर बहुत होता है। तो इन सब चीजों से बचने के लिए मैं एक छोटा-सा अभ्यास सिखाया करता हूँ। जब पढ़ाई शुरू करें तो उससे एक मिनट अभ्यास शुरू कर लें मैं आत्मा यहाँ भुंकेट में हूँ... मैं आत्मा राजा हूँ... मैं अपना राजा हूँ... इसको हम नाम देते हैं कि स्वराज्यधिकारी हूँ... मैं मन की मालिक हूँ... बुद्धि की मालिक हूँ... इन दोनों की राजा हूँ। एकाग्र होकर अपने मन से बात करें कि हे मेरे मन! तुम शांत होकर एकाग्र हो जाओ। अब मुझे तुम्हारे सहयोग की बहुत जरूरत है। मेरे अच्छे मित्र बन जाओ। फिर अपनी बुद्धि से बात करें कि हे मेरी बुद्धि! अब तुम उस सबको याद कर लेना जो मैं पढ़ूँ। अब तुम्हें एकाग्र होना है। तुम भी मेरे गुड फ्रेंड बन जाओ। तुम्हारी मुझे बहुत जरूरत है। ऐसा अभ्यास शुरू मैं पाँच-छह बार कर लें। जब भी स्टडी शुरू करें तो ये

अभ्यास एक मिनट के लिए कर लिया कर लें। धीरे-धीरे एकाग्रता बढ़ेगी। बहुत अच्छे अनुभव होंगे। आपको लगेगा कि बुद्धि मेरी बात मानने लगी है। बुद्धि में जो होता नहीं था ग्रहण, याद नहीं रहता था उसमें ज़्यादा ग्रहण होने लगा। उसकी शक्तियाँ बढ़ चुकी हैं। तो ये न सोचकर कि ये क्यों हो रहा है, क्योंकि ये कलियुग का भी प्रभाव है। ये मनुष्य के देह में होने वाले चेंजेस का भी प्रभाव है। ये चारों ओर जो निगेटिव एनर्जी है उसका भी प्रभाव है और एक दूसरी चीज भी है कि

कि मुझे इतने अच्छे मार्क्स लाने ही हैं। क्योंकि कम्पिटशन का युग है। और जिसके मार्क्स कम हैं मतलब 70 प्रतिशत से कम तो होने ही नहीं चाहिए। 60 में भी काम नहीं चलता अगर किसी के 50 प्रतिशत हैं तो उसको नौकरियों के लिए बहुत कठिनाई होती है। इसलिए ऐसे में कोई अपना काम दूढ़ लेना चाहिए। क्योंकि खाली पड़े रहना, लोगों की बातें सुनते रहना और जब मनुष्य खाली होगा तो और-और फालतू बातों में जायेगा। जिससे व्यर्थ बढ़ जायेगा और इनर पॉवर भी खोती जायेगी और अपने में भी उसको बहुत निराशा रहेगी। इसलिए बहुत पॉजिटिव हो अपना ज्ञान बढ़ाने के लिए कुछ स्टडी अवश्य करते रहें। कुछ कम्पेटिटिव एग्जाम देते रहें, भिन्न-भिन्न फील्ड में। अपने मान लिया होगा कि सफलता आपके भाग्य में है ही नहीं। परन्तु ऐसा सोचना नहीं है क्योंकि भाग्य के निर्माता हम स्वयं हैं। कुछ न कुछ कमी रह गई होगी। जैसे आपने कहा कि आपने इस जन्म में कोई पाप कर्म तो नहीं किए। ये सत्य आपने फील किया। क्योंकि जिन बच्चों की मनोस्थिति अच्छी नहीं रहती। मैं पाप कर्मों की बात नहीं कर रहा हूँ, मनोस्थिति अच्छी नहीं रहती, उनको भी नौकरियाँ मिलने में बहुत देर लगती है। सफलता बहुत मुश्किल से प्राप्त होती है। अब मनोस्थिति क्या है? अब मन एक प्युअर स्थिति में रहे। मन में सुन्दर विचार हों। मन उथल-पुथल में न हो। मन उलझन में न रहता हो। मन निगेटिविटी या वेस्ट थॉट में न रहता हो। किसी को दुःख न दिया जाता हो। ऐसे नहीं कि ईर्ष्या, द्वेष और तेरे-मेरे में बहुत लगे हुए हैं फिर मनुष्य सोचेगा कि मैं तो कोई पाप कर्म करता नहीं फिर इन सबसे मनुष्य की सूक्ष्म शक्तियाँ नष्ट होती रहती हैं। इनसे बचेंगे। तो आज तक मैंने ये पाया है कि जिन युवकों की, लड़कियों की मनोस्थिति अच्छी है सहज सफलता को प्राप्त करते हैं। इसीलिए अगर आप ज्ञान ले रहे हैं या नहीं लिया है तो आप अवश्य ले लें। तो मैं आपको कहूँगा कि रोज ईश्वरीय महावाक्यों का अध्ययन एक बार अवश्य करें। ये भोजन है बुद्धि का। जिसका चिंतन होता रहेगा। और इससे

हमारी क्रियेटिव एनर्जी कायम रहेगी और हम व्यर्थ से मुक्त रहेंगे। और रोज सवेरे उठकर आपको सबकॉन्शियस माइंड की शक्तियों का यूज करना है। सवेरे उठें, सबसे पहले करेंगे अपने परमपिता को गुड मॉर्निंग। प्यारे शिवबाबा आपको सच्चे दिल से गुड मॉर्निंग, नमस्ते। फिर संकल्प करेंगे कि आपने मुझे सबकुछ दिया। आपको बहुत-बहुत शुक्रिया। फिर संकल्प करेंगे मैं इस संसार में बहुत भागवान हूँ... मास्टर सर्व शक्तिवान हूँ... सफलता मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है। इस तरह से ये पाँच बार करेंगे। स्वयं को चार्ज करेंगे तो क्या होगा आपसे बहुत अच्छे वायब्रेशन्स चारों ओर फैलेंगे, जो उन लोगों को इफेक्ट करेंगे जो आपके निर्णायक हैं। मान लो इंटरव्यू देने जा रहे हैं, एग्जाम देने जा रहे हैं, जिनके हाथ में निर्णय है उसको जायेंगे वो वायब्रेशन। फिर जब आप कहीं एग्जाम दे रहे हों, या इंटरव्यू देने जा रहे हों तो एक विज्जन बनायें कि मेरे हाथ में अपॉइन्टमेंट लेटर आ गया है, मैं उसको देखके आनंदित हो रहा हूँ और स्वीकार कर लें कि यही होने जा रहा है। तो एक मास पहले से ही एन्जॉय करें कि अब मेरी अपॉइन्टमेंट हुई कि हुई। और साथ में ज़्यादा नहीं आधा घंटा मेडिटेशन कर लेंगे रोज, ताकि उन लोगों को वायब्रेशन्स जायें, अपना चित्त भी शांत रहे और जब इंटरव्यू में जायें तो बहुत निर्भयता और आत्मविश्वास के साथ। निगेटिविटी नहीं, भय नहीं कि क्या होगा, क्या पूछेंगे, मैं कहीं गलत उत्तर न दे दूँ, ये नहीं। बहुत अच्छे उमंग-उत्साह के साथ जायेंगे तो इस बार आपको सफलता जरूर मिलेगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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



उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दे

राजयोगी ब्र. कु. सूरज भाई

मन की बातें

ये पढ़ाई के प्रेशर से ब्रेन की शक्ति थोड़ी ढीली होती जा रही है बच्चों की। जिससे ब्रेन इतना योग्य न होने के कारण एकाग्र नहीं हो पाता। ये थोड़ी-सी प्रैक्टिस करेंगे तो बहुत सुन्दर अनुभव होगा।

प्रश्न : मैं 25 वर्ष का हूँ। इस जन्म में मैंने कोई बुरे कर्म तो नहीं किए हैं लेकिन मुझे पढ़ाई में, कम्पेटिटिव एग्जाम में, या व्यवसाय में कहीं भी सफलता नहीं मिलती। मेरे घर वाले भी बहुत ज़्यादा परेशान हैं, मैं भी इससे बहुत ज़्यादा परेशान हूँ, क्या करूँ?

उत्तर : ये युवकों के लिए बहुत बड़ी बात हो जाती है। मैं सभी विद्यार्थियों को कहूँगा कि जब हम स्टडी करें, तब हमें एक सुन्दर लक्ष्य बनाकर चलना चाहिए



राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

- गतांक से आगे...

पिछले अंक में आपने पढ़ा कि ब्रह्मचर्य से शुरू होकर मन की शुद्धि, स्वप्नों तक भी पवित्रता, दृष्टि भी पवित्र, वृत्ति भी पवित्र, विचार भी पवित्र, वायब्रेशन्स भी पवित्र, कोई व्यर्थ संकल्प नहीं, इसके बहुत सारे लेवल बनाते हैं। जिसका लेवल जितना ऊंचा उठता जाता है। उसका जीवन उतना ही अनुभूतियों की खान बनता जाता है। अब आगे पढ़ेंगे...

प्रभु मिलन की अनुभूति, कर्म क्षेत्र पर रहते हुए सुख-शान्ति की अनुभूति, पवित्रता को सहज अनुभव करने की अनुभूति। अनेक समस्याओं, चिन्ताओं और बाधाओं में सहज ही हल्के रहने की, परमात्म सहयोग की, उसके साथ की अनुभूति, परमात्म प्रेम की अनुभूति, उससे प्राप्त शक्तियों की अनुभूति, उसकी दुआओं की अनुभूति, इन सब अनुभूतियों का आधार मनुष्यात्मा की प्युरिटी है, क्योंकि भगवान परम पवित्र है, पवित्र आत्माएं ही उसको खिंचती हैं और पवित्र आत्मायें ही उसके प्युअर वायब्रेशन्स को खिंचती हैं। पवित्र आत्मायें भगवान को सबसे ज्यादा प्रिय हैं। जिन्होंने देहधारियों से देह के सम्बन्ध हल्के कर दिए, पवित्रता का नाता जोड़ दिया, जो देह भान से न्यारे होने

पवित्रता द्वारा सर्व प्राप्तियां...

लगे, वे परमात्मा को भी आकर्षित करने लगे। उन पर उनकी कृपा बरसने लगी। सुख-शान्ति सम्पन्न जीवन हो गया। जीवन में खुशियां छा गईं। तो हम ये देख सकते हैं, ये अनुभव कर सकते हैं कि प्युरिटी ही इन सभी प्राप्तियों को अनुभव करने का आधार है। प्युरिटी इस कल्प वृक्ष का भी आधार है। जिस धर्म की स्थापना जब भी हुई तो प्युरिटी से ही प्रारम्भ हुई। धर्म पिता, पवित्र आत्माएं ही आर्यी थीं। अनेक धर्मों में दिखाया गया, एंजेलस आये, फरिश्तों ने प्रवेश किया, ज्ञान दिया, ये सब पवित्र आत्माएं थीं। धीरे-धीरे उस धर्म के अनुयायी पवित्रता को भूलते गए। बाहरी सिद्धान्तों में अटक कर रह

चाहिए। लेकिन पवित्रता की कमी सबको देह भान में ले आई। और सभी सोचने लगे कि मेरा धर्म बड़ा। तुम्हारा झूठा, मेरा सच्चा। ये बिना मतलब के झगड़े प्रारम्भ हो गये। घृणा भाव पैदा हो गया, इनसे बचना है। अब समय आ गया है, सभी आत्माओं को अपनी मूल पवित्र स्थिति में पहुंचाना ही है क्योंकि सबके घर जाने का, वापिस परमधाम जाने का, रूहों की दुनिया में जाने का समय आ गया है। तो ये खेल पूरा होने को है। सबके हिसाब-किताब भी यहाँ चुकू होंगे। कर्मों का हिसाब-किताब सबको देना पड़ेगा। तब पावन बनकर सब आत्माएं ऊपर जायेंगी। चाहे भगवान के मिलन का अनुभव आप करना चाहते हैं, चाहे जीवन को सुख-शान्ति से भरना चाहते हैं। तो

जिन्होंने देहधारियों से देह के सम्बन्ध हल्के कर दिए, पवित्रता का नाता जोड़ दिया, जो देह भान से न्यारे होने लगे, वे परमात्मा को भी आकर्षित करने लगे। उन पर उनकी कृपा बरसने लगी। सुख-शान्ति सम्पन्न जीवन हो गया। जीवन में खुशियां छा गईं। तो हम ये देख सकते हैं, ये अनुभव कर सकते हैं कि प्युरिटी ही इन सभी प्राप्तियों को अनुभव करने का आधार है।

गए। समय बदला, कई विषयी लोग पैदा हो गए हर धर्म में, उन्होंने धर्म के रूप को विकृत कर दिया और संसार में अब धर्मों की लोवेस्ट स्थिति है। सब आपस में लड़ते हैं। वैमनस्य है, घृणा है, प्रेम नहीं रहा, जबकि सभी यही ज्ञान देते हैं कि तुम रूह हो, तुम आत्मा हो, तुम सोल्स हो, वो तुम्हारा सुप्रीम सोल सुप्रीम फादर है। हम सब उनकी सन्तान हैं। तो एक परिवार हो गया। तो आपस में बहुत ही प्यार होना चाहिए। निश्चित रूप से होना

पवित्रता को धारण करें, पवित्रता के लेवल को बढ़ाते चलें। अगर मन में सूक्ष्म में भी अपवित्रता रहेगी, अपवित्र इच्छायें रहेंगी, यदि हम इच्छाओं को दबा कर रखेंगे, उन्हें नष्ट नहीं करेंगे, तो कहीं न कहीं समस्यायें बढ़ेंगी, जीवन में विघ्न आतें रहेंगे। अगर हमारे पास पॉवर ऑफ प्युरिटी है, तो प्रकृति भी हमें सम्पूर्ण मदद करेगी, प्रकृति का सम्पूर्ण सहयोग प्राप्त होगा। धन की भी कमी नहीं होगी। सुख-शान्ति से जीवन, परिवार भरपूर हो जायेंगा।



अम्बिकापुर-चोपड़ापारा(छ.ग.)। ब्रह्माकुमारीज रामानुजगंज में 'अंधकार से प्रकाश की ओर' विषय पर आयोजित आध्यात्मिक सम्मेलन का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए सरगुजा संभाग की संचालिका ब्र.कु. विद्या दीदी, बतौली संचालिका ब्र.कु. अहिल्या बहन, भाजपा के वरिष्ठ नेता अरुण केसरी, दंत चिकित्सक प्रज्ञा गुप्ता, तनुजा गुप्ता व ब्र.कु. ममता बहन।



रतलाम-डोंगरे नगर(म.प्र.)। शहर में आए मशहूर जादूगर प्रिंस सुमित बैरागी से ज्ञान चर्चा करने के पश्चात् उन्हें ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सविता दीदी, ब्र.कु. गीता दीदी, ब्र.कु. आरती दीदी तथा अन्य ब्रह्माकुमारी बहनें।



नरसिंहपुर-म.प्र। ब्रह्माकुमारीज के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में सेवाकेंद्र पर आयोजित कार्यक्रम में विशाल मेश्राम, वरिष्ठ वैज्ञानिक कृषि विज्ञान केंद्र, आशुतोष शर्मा, वरिष्ठ वैज्ञानिक कृषि विज्ञान केंद्र नरसिंहपुर, ब्र.कु. कुसुम बहन, जिला संचालिका, ब्रह्माकुमारीज, ब्र.कु. प्रीति बहन, ब्र.कु. मुकेश नेमा, टेक सिंह पटेल, ब्र.कु. शिवानी बहन सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।



येवला-महा। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र पर श्रीराम ज्येष्ठ नागरिक संघ के स्नेह मिलन कार्यक्रम में संघ के अध्यक्ष रावसाहेब दाभाडे का गुलदस्ता भेंट कर स्वागत करते हुए सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. नीता बहन।



राजनांदगाँव-छ.ग.। जिला लोधी महिला समाज द्वारा आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित जनसमूह को परमात्मा का परिचय देने के पश्चात् ब्र.कु.रम्भा बहन को शॉल ओढ़ाकर सम्मानित करते हुए लोधी महिला समाज की अध्यक्ष। साथ हैं ब्र.कु. लोकिता बहन व समाज की अन्य महिला कार्यकर्तागण।

अव्यक्त मुरली 18-01-2001 (पहेली-07) 2024 -25		06/24- पहेली का उत्तर (अव्यक्त मुरली 31-12-2000)																																																																																										
<p>बायें से दायें</p> <p>1. " मैं बाबा का और बाबा मेरा", इस स्मृति द्वारा ही जन्म सिद्ध अधिकार के.....बनें।(4)</p> <p>2. जिज्ञासु बढ़ायें, बढ़ायें यह तो कॉमन है, लेकिन हर एक आत्मा को बाप की मदद से शक्तिशाली बनायें, अभी इसकी आवश्यकता है।(4)</p> <p>3. मध्य बिंदु, मध्य भाग।</p> <p>4. साकार रूप में सेवा के निमित्त बनने का ताजपोशी वा का दिवस है।(3)</p> <p>5. जैसे ही ब्रह्मा बाप वाह बच्चे वा शाबास बच्चे कह रहे थे ऐसे ही सभी बच्चों के नयनों से प्रेम की, जमुना निकल रही थी। (2)</p> <p>6. बापदादा ने सभी को यही वरदान दिया सदा सर्व शक्तियों में जीते रहो, रहो।(3)</p> <p>7. हवा, पवन (2)</p> <p>8. अच्छा सेवा का छतीसगढ़ इन्दौर जोन का है:- सभी ने बहुत दिल से</p> <p>9. सेवा की। (2)</p> <p>10. कोई सागर में लहरों में लहरा रहे थे, कोई पहाड़ी पर बैठे हुए थे, कोई बगीचे में घूम रहे थे, तो आज वतन में अव्यक्त रचना की थी।(4)</p> <p>11. अगर ईश्वरीय.....की लकीर से बाहर जाते हैं तो फकीर बन जाते है।(3)</p> <p>12. बापदादा ने उन को सौगात दी, बहुत सुन्दर बेदाग हीरे का बहुत चमकता हुआ कमल पुष्प था।(2)</p> <p>13. बेड़ा, नौका। (2)</p> <p>14. जिन्होंने भी जो कुछ दिल से और शक्तिशाली होके किया है, उन्हों का एक का लाख गुण नहीं लेकिन पदमगुणा है।(2)</p> <p>15. डर, खौफ। (2)</p> <p>16. जब यह माला पहनते तब बाप की माला में अच्छे में नजदीक मणके बनते हैं। (3)</p> <p>17. जैसे आज के दिन बच्चे विशेष चारों ओर ब्रह्मा बाप की याद में रहते हैं, ऐसे विशेष ब्रह्मा बाप भी बच्चों के में लीन रहते हैं। (2)</p>	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>6</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td>7</td><td></td><td>8</td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>9</td><td></td><td></td><td>10</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>11</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td>12</td><td></td><td>13</td><td></td><td>14</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>15</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>16</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>17</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td>18</td><td></td><td>19</td><td>20</td><td></td><td></td><td></td><td>21</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>22</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td>23</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>24</td><td></td> </tr> </table>	1				2	3	4			5								6			7		8					9			10					11			12		13		14			15								16							17				18		19	20				21							22				23						24		<p>ऊपर से नीचे: 2. भाषण, 3. विदेश, 5. कदम, 9. माने, 10. महादानी, 11. अटल, 12. नजर, 13. पास, 14. चला, 16. गुणदानी, 18. गार्डन, 19. चित्र, 20. रिद्धि।</p> <p>बायें से दायें: 1. शोभा, 3. विधि, 4. संकल्प, 6. पदम, 7. निर्माण, 8. शमा, 11. अर्जुन, 15. सजनी, 16. गुलाब, 17. ऋण, 18. गाना, 20. रिगार्ड, 21. पत्र, 22. ज्ञानी।</p> <p>6. बच्चों ने एक बार याद दी, बाप पदमगुणा में यादप्यार दे रहे हैं। (3)</p> <p>8. बापदादा भी बच्चों को सेवा में उमंग-..... से आगे बढ़ते हुए देख हर्षित हो रहे हैं। (3)</p> <p>9. मन-बुद्धि द्वारा श्रेष्ठ संकल्प और यथार्थ निर्णय शक्ति का स्वरूप में लाओ।(5)</p> <p>10. हर एक बच्चा की नदी में लवलीन था। (2)</p> <p>12. कोर्स करने में टाइम लगा लेकिन जब निश्चय हुआ तो कितना टाइम लगा? सेकण्ड का हुआ ना! (2)</p> <p>14. तो चलते समथ स्वरूप बनो और दूसरों को समर्थी दिलाओ। (3)</p> <p>16. गुंजार, नाद, आवाज। (2)</p> <p>17. खोपरा, श्रीफल। (4)</p> <p>18. गुणगान, यशोगान। (3)</p> <p>20. 5 ही सांपों को गले की बना दी है? शेश शैया बना दी है, डांस का मंच बना दिया है? (2)</p> <p>21. इतनी मातायें पवित्रता का व्रत कर देवियों के रूप में परिवर्तन हो गईं।(3)</p>
1				2	3	4																																																																																						
5								6																																																																																				
		7		8																																																																																								
9			10					11																																																																																				
		12		13		14																																																																																						
15								16																																																																																				
						17																																																																																						
	18		19	20				21																																																																																				
						22																																																																																						
	23						24																																																																																					
<p>ऊपर से नीचे</p> <p>1. स्मृति श्रेष्ठ है, जब ब्राह्मण बनें तो बापदादा द्वारा जो जन्म सिद्ध अधिकार प्राप्त किया, वह सेकण्ड की स्मृति द्वारा ही प्राप्त किया। (2)</p> <p>3. जैसे-जैसे हर बच्चे की विशेषता सामने आ रही थी तो ब्रह्मा बाप के मुख से यही बोल निकल रहे थे बच्चे! (2)</p>																																																																																												

‘राष्ट्रीय विकास के लिए मीडिया की जिम्मेवारी’ विषय पर इंदौर में हुआ ‘मीडिया सम्मेलन’ का सफल आयोजन

मूल्यनिष्ठ पत्रकारिता के लिए राजयोगी जीवन शैली को अपनायें

इंदौर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज के जूनल ऑफिस ओम शांति भवन, न्यू पलासिया इंदौर के मीडिया विंग द्वारा पत्रकारों के लिए ‘राष्ट्रीय विकास के लिए मीडिया की जिम्मेवारी’ विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया गया।

इस मौके पर ब्रह्माकुमारीज संस्थान के मीडिया प्रभाग अध्यक्ष राजयोगी ब्र.कु. करुणा भाई ने बताया कि ‘मैं कौन हूँ’, जब हम इसको जान जाएंगे तो निश्चित रूप से जो हमारी समस्या है कि हम क्या छापें, क्या नहीं छापें, वो दूर हो जायेगी। आज जरूरत है कि हम समाज को ऐसा दें जिससे कि हम इस सृष्टि को परिवर्तित करके एक अच्छी नई दुनिया बना सकें। माउण्ट आबू से आये ओमशान्ति मीडिया के संपादक राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर भाई ने कहा कि मीडियाकर्मी समाज व देश को आईना दिखाने का काम करता है। राष्ट्रीय विकास में हम पत्रकार बंधुओं को तत्परता से अपना कार्य करना होगा। पत्रकारिता माना पवित्रता से कल्याणकारी कार्य का रिपोर्ट पेश करना। अमेरिका से आई ब्र.कु. मेघना बहन ने बताया कि आज के भाग-दौड़ वाले जीवन में हम आध्यात्मिकता से



हम समाज को ऐसा दें... जिससे एक अच्छी दुनिया बन सके : करुणा भाई

पत्रकारिता माना पवित्रता से कल्याणकारी कार्य की रिपोर्ट पेश करना : गंगाधर भाई

दूर होते जा रहे हैं। जरूरत इस बात की है कि हम मेडिटेशन करें और परमात्मा से जुड़कर स्वयं में शक्ति भरें। इससे निश्चित रूप से हम अपनी जिंदगी को श्रेष्ठ बना सकते हैं। इंदौर जून की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. आरती दीदी ने कहा कि हम अपने पिता परमात्मा से रिश्ता जोड़ेंगे तो हममें आध्यात्मिकता की पावर बढ़ेगी, जिससे सही-गलत का निर्णय हम ले सकेंगे। पत्रकारिता जगत में तुरंत और

उचित निर्णय बहुत जरूरी है। कार्यक्रम को पूर्व कुलपति मानसिंह परमार, प्रमुख पत्रकार रमेश शर्मा, अर्जुन सिंह बघेल उज्जैन, स्टेट प्रेस क्लब अध्यक्ष प्रवीण खारीवाल, ब्र.कु. चंदा बहन माउण्ट आबू व आशीष गुप्ता स्टेट कोऑर्डिनेटर मीडिया विंग ने भी संबोधित किया। ब्र.कु. दिव्या बहन ने कार्यक्रम का संचालन किया और गौतम कोठारी ने कार्यक्रम में शामिल होने के लिए सभी का आभार व्यक्त किया।

ब्रह्माकुमारीज एवं कोठारी इंस्टिट्यूट के संयुक्त तत्वाधान में राजयोगी ब्र.कु. करुणा भाई, मीडिया विंग अध्यक्ष, ब्रह्माकुमारीज का अभिनंदन जाल सभागृह में किया गया। लायंस इंटरनेशनल, रोटी इंटरनेशनल, गायत्री परिवार आदि विभिन्न संस्थाओं के द्वारा करुणा भाई को सम्मानित किया गया। इस अवसर पर ‘परिवार और हम’ विषय पर एक आध्यात्मिक चर्चा भी की गई, जिसमें राजयोगी ब्र.कु. करुणा भाई ने कहा कि परमात्मा ने हमें जीवनोंपयोगी पाँच तत्व निःशुल्क दिए हैं, इसके लिए हम परमात्मा का शुक्रिया अदा करें और इन तत्वों की केयर करें। कार्यक्रम को इंदौर संभाग के कमिश्नर दीपक सिंह, इंदौर जून की इंचार्ज राजयोगिनी ब्र.कु. आरती दीदी, मध्य प्रदेश हाई कोर्ट के पूर्व न्यायाधीश जस्टिस बी.डी. राठी, अमेरिका से आई ब्र.कु. मेघना जैन एवं श्रीमती लक्ष्मी गुप्ता ने भी संबोधित किया। संचालन ब्र.कु. चंदा बहन ने किया तथा आभार प्रदर्शन आशीष गुप्ता मीडिया कोऑर्डिनेटर, मध्य प्रदेश ने किया।

सेल्फ रिस्पेक्ट करना सीख जाएंगे, तो दूसरों का भी सम्मान कर सकेंगे: संतोष दीदी



ग्वालियर सेवाकेंद्र के 63वें स्थापना दिवस पर मनाई गई ‘हीरक जयंती’

हुआ रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम का भव्य आयोजन

संतोष दीदी के वचनों के माध्यम से सुंदर जीवन जीने में मिलेगी मदद - कलेक्टर

ग्वालियर-म.प्र.। जब हम सेल्फ रिस्पेक्ट करना सीख जाएंगे, तो हम दूसरों का भी सम्मान कर सकेंगे। उक्त विचार ब्रह्माकुमारीज रशिया सेंट पीटर्सबर्ग सेवाकेंद्र की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी ने ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र ग्वालियर के 63वें स्थापना दिवस पर आईआईटीएम सभागार में आयोजित भव्य समारोह में व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि दुनिया में यदि पवित्रता, सुख, शांति, आनंद, प्रेम उत्पन्न हो जाए, तो विश्व सोने की चिड़िया बन सकता है। हमारा सौभाग्य ही है जो हम भगवान के कार्य को देख रहे हैं। कलेक्टर रुचिका चौहान ने संतोष दीदी का अभिनंदन करते हुए कहा कि आपके माध्यम

से हमें अपने जीवन में सही रास्ते पर चलने, किसी भी व्यक्ति के प्रति द्वेष नहीं रखने और प्रसन्नता का भाव रखने में मदद मिलेगी। भाजपा के प्रदेश कार्यसमिति सदस्य आशीष प्रताप सिंह राठौर ने कहा कि ये हमारा सौभाग्य है कि हमारे भारत की जो सनातन संस्कृति है, उसका प्रचार-प्रसार विदेशों में भी हो रहा है। यह जानकर बहुत आत्मिक प्रसन्नता होती है। आईआईटीएम के डायरेक्टर आलोक शर्मा ने कहा कि इतना आध्यात्मिक वातावरण बना है आईआईटीएम में, इसके लिए मैं यहाँ आए हुए सभी लोगों का धन्यवाद करता हूँ। ब्रह्माकुमारीज भोपाल जून की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. अवधेश दीदी ने कहा कि इन छः दशकों में ग्वालियर वासियों को जो आध्यात्मिक खुराक मिली है, उससे यहाँ एक नई चेतना का संचार हुआ है। आरोग्य भारती मध्य भारत प्रान्त अध्यक्ष डॉ. एस.पी. बत्रा ने कहा कि स्थूल भोजन के साथ मानसिक भोजन भी जरूरी है, जो यहाँ संतोष दीदी ने उपलब्ध कराया है। लक्ष्मण सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. आदर्श बहन, तानसेन नगर सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. सुधा बहन एवं मुरैना सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. रेखा बहन ने भी कार्यक्रम को संबोधित किया। संचालन ब्र.कु. डॉ. गुरचरण सिंह एवं ब्र.कु. ज्योति बहन तथा आभार ब्र.कु. प्रहलाद भाई ने किया।

जापान और फिलिपींस की निदेशिका ब्र.कु. रजनी दीदी के आगमन पर हुआ कार्यक्रम मेडिटेशन कैफे के माध्यम से देते हैं ज्ञान - रजनी दीदी

दुर्ग-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज के ‘आनंद सरोवर’ बघेरा सेवाकेंद्र में जापान और फिलिपींस की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. रजनी दीदी ने जापान में ब्रह्माकुमारीज संस्था की ईश्वरीय सेवाओं का अनुभव सुनाते हुए बताया कि जापान में भारत के प्राचीन योग का अत्यंत ही महत्व है। जापानी भाई-बहनों में ईमानदारी, नम्रता और आदर का भाव बहुत ही देखने को मिलता है। उन्होंने बताया कि जापान के संविधान में यह बात है कि धर्म का प्रचार नहीं करना है इसलिए वहाँ ईश्वरीय ज्ञान को देने के लिए मेडिटेशन कैफे बने हुए हैं। वहाँ हम ईश्वरीय ज्ञान को उनसे बात करते



हुए बताते हैं। हम जो बात करते हैं, उसकी अनुभूति होने पर ही वे उसे स्वीकार करते हैं। कार्यक्रम में इंदौर जून की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी और माउंट आबू से आई ब्र.कु. संगीता बहन ने भी अपने अनुभव सुनाये। इस अवसर पर चतुर्भुज राठी, अमर बिल्डर, अविराज चावला, वाइस चेयरपर्सन

सेमटेक यूनिवर्सिटी भोपाल एवं ठाकुर जी, ज्वाइंट डायरेक्टर जिला शिक्षा विभाग दुर्ग सहित ब्रह्माकुमारीज दुर्ग, बालोद, गुण्डरदेही, साजा, देवकर, धमधा के भाई-बहनों उपस्थित रहे। स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. रीटा बहन ने सभी अतिथियों का स्वागत किया। मंच का सफल संचालन ब्र.कु. रुपाली बहन ने किया।

परमात्मा की याद से आत्मा शक्तिशाली बनेगी : शिवानी बहन

जालंधर-आदर्श नगर (पंजाब)।

राजयोगिनी ब्र.कु. उत्तरा दीदी, निदेशिका पंजाब जून एवं राजयोगिनी ब्र.कु. कैलाश दीदी, निदेशिका, गांधीनगर गुजरात ने सभी को बधाई एवं शुभकामनाएं देते हुए कहा कि भविष्य में यह विजडम हॉल बहुत बड़ी सेवा के निमित्त बनने वाला है। उन्होंने सभी भाई-बहनों को अथक सेवाधारी बन प्यासी आत्माओं को सुख-शांति की अंचली देने के लिए प्रेरित किया।

अंतर्राष्ट्रीय प्रेरक वक्ता ब्र.कु. शिवानी बहन ने कहा कि कलियुग में आत्माएं कमजोर हो गई हैं। राजयोग मेडिटेशन द्वारा परमात्मा की याद से हम आत्मा को शक्तिशाली बना कर्मनिर्द्रियों को वश में कर एक नैतिक मूल्यों से भरपूर, आध्यात्मिक एवं विकारमुक्त जीवन जी सकते हैं। साथ ही उन्होंने राजयोग मेडिटेशन द्वारा सभी को गहन शांति की



अनुभूति कराई। सेवाकेंद्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. संधीरा बहन ने सभी का कार्यक्रम में शामिल होने के लिए आभार व्यक्त किया। मायरा एंड ग्रुप ने सुंदर स्वागत नृत्य की प्रस्तुति दी। इस अवसर पर ब्र.कु. विजय बहन, इरविन खन्ना, मुख्य संपादक दैनिक उत्तम हिंदू समाचार पत्र, राजेश विज, महाप्रबंधक सिद्ध शक्तिपीठ श्री देवी तालाब मंदिर,

दैनिक सवेरा के मुख्य संपादक शीतल विज, पूर्व मेयर जगदीश राज राजा, डॉ. सुषमा चावला, डॉ. रणबीर सिंह, डॉ. रुपिंदर भागवत, डॉ. दमनजीत सिंह चहल, डॉ. प्रिंसी मल्होत्रा, डॉ. दीपाली लूथरा, डॉ. सुमित, डी.एस.पी. रणबीर सिंह, सुदेश गुप्ता, प्रधान राधे कृष्ण मंदिर, पार्षद मनमोहन सिंह आदि गणमान्य लोग मौजूद रहे।