



वर्ष - 26 जुलाई -II- 2024 अंक - 08 माउण्ट आबू Rs.-12

दिल्ली के लाल किले में ब्रह्माकुमारीज़ एवं आयुष मंत्रालय ने संयुक्त तत्वाधान में मनाया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

डेली जीवनशैली में योगा को दें स्थान



- 20,000 लोगों ने दिल्ली के लाल किले में एक साथ किया योगाभ्यास
- 108 राजयोगिनी बहनों ने किया राजयोग मेडिटेशन... फैलाये शक्तिशाली प्रकम्पन
- योगा ट्रेनर ब्र.कु. भारत भूषण जैन ने कॉमन योगा प्रोटोकॉल के तहत कराया योगाभ्यास

कारण होने वाली बीमारियों का निदान योगाभ्यास के द्वारा बहुत ही सरलता से किया जा सकता है। जीवन से जुड़ने का सूत्र है योग। मानवता और प्रकृति से फिर जुड़ने का एक माध्यम है योग। योग हमें वेलनेस और फिटनेस की गारंटी देता है। जब हम योग से जुड़ते हैं, तो शरीर, आत्मा और भावना से जुड़ते हैं

इस संस्थान से सीखें अनुशासन
चांदनी चौक के सांसद प्रवीण खंडेलवाल ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ संगठन के इस अलौकिक कार्यक्रम में मुझे आने का मौका मिला और इतनी वरिष्ठ दीदियों के बीच में बैठा, ये मेरा परम सौभाग्य है। मैं अक्सर कहता हूँ कि यदि अनुशासन सीखना हो तो

योग केवल आसन-प्राणायाम तक ही सीमित नहीं: डॉ. महेश दधिची
डॉ. महेश दधिची, सीईओ, नेशनल मेडिसिनल प्लांट बोर्ड, मिनिस्ट्री ऑफ आयुष, भारत सरकार ने कहा कि जब 2015 में सबसे पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया था तब लगभग 36 हजार लोग इसमें शामिल हुए थे। परंतु पिछले साल के कार्यक्रम में लगभग 23 करोड़ 44 लाख लोग सम्मिलित हुए। अब योग केवल भारत का नहीं रहा, पूरे विश्व का हो गया है। योग का मतलब केवल आसन प्राणायाम करना नहीं होता, योग बहुत बड़ी चीज़ है जिसे हम केवल छोटे रूप में ही जान पा रहे हैं। योग की पहली सीढ़ी है अहिंसा, मंसा, वाचा या कर्मणा हम किसी के साथ कुछ गलत न करें, हम सत्य बोलें, अपरिग्रह करें, ब्रह्मचर्य का पालन करें तभी हम आगे की सीढ़ी पर कदम रख सकते हैं।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर श्रीनगर से माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के उद्गार

योग के ज़रिये निखरता है हमारा सामर्थ्य : प्रधानमंत्री



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस अपने 10 वर्ष की यात्रा पूरी कर चुका है। योग की यात्रा अनवरत जारी है। भारत में आयुष विभाग ने योग प्रैक्टिसनर्स के लिए योगा सर्टिफिकेशन बोर्ड बनाया है। मुझे खुशी है कि आज देश में सौ से ज्यादा बड़े संस्थानों को इस बोर्ड से मान्यता मिल चुकी है। विदेश के दस बड़े संस्थानों को भी भारत के इस बोर्ड से मान्यता प्राप्त हुई है। योग अब सीमित दायरे से बाहर निकल रहा है। आज दुनिया एक नई योग इकोनॉमी को आगे बढ़ते हुए देख रही है। भारत में ऋषिकेश, काशी से लेकर केरल तक योग टूरिज़्म का नया ट्रेंड देखने को मिल रहा है। आज योग रिट्रीट बन रहे हैं, योगा रिज़ॉर्ट बन रहे हैं। योग केवल एक विद्या नहीं, बल्कि एक विज्ञान है। आज सूचना क्रांति के दौर में मानव मस्तिष्क के लिए एक विषय पर फोकस कर पाना एक बड़ी चुनौती साबित हो रही है। इसका निदान भी हमें योग से मिलता है। एकाग्रता मानव मन की सबसे बड़ी ताकत है। योग ध्यान के ज़रिये हमारा सामर्थ्य निखरता है। इसलिए आज आर्मी से लेकर स्पोर्ट्स तक में योग को शामिल किया जा रहा है। मुझे विश्वास है कि योग की ये प्रेरणा हमारे सकारात्मक प्रयासों को ऊर्जा देती रहेगी।

नई दिल्ली-लाल किला। श्रीमती नीमूबेन बम्बानिया, ऑनरेबल मिनिस्टर ऑफ स्टेट फॉर कंज्यूमर अफेयर्स, फूड एंड पब्लिक डिस्ट्रीब्यूशन ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की सभी को बधाई देते हुए कहा कि माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिन की शुरुआत 2015 में की थी। यह विश्व की किसी भी घटना में सर्वाधिक लोग के सहभागी होने का रिकॉर्ड है। भारत राष्ट्र अब बदल रहा है। भारत जो कर रहा है, पूरा विश्व उसका अनुकरण कर रहा है।

योग बना घर-घर में दिनचर्या का हिस्सा
श्रीमती बम्बानिया ने बताया कि सम्माननीय प्रधानमंत्री जी की पहल से योग दस वर्षों में विश्व के घर-घर में दिनचर्या का हिस्सा बन गया है। वर्ष 2024 के योग दिवस की थीम 'स्वयं एवं समाज के लिए योग' है। वर्तमान काल की व्यस्त दिनचर्या ने अनेक रोगों को जन्म दिया है। गलत लाइफ स्टाइल और प्रदूषण के

और विराट ब्रह्माण्ड से भी जुड़ जाते हैं। इसीलिए जीवन का एक ही मंत्र है, करें योग रहें निरोग। योगा एक्सपर्ट कमेट्री, मिनिस्ट्री ऑफ आयुष गवर्नमेंट ऑफ इंडिया की मेम्बर, ब्रह्माकुमारीज़ मैनेजमेंट कमेट्री मेम्बर एवं ओआरसी निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी ने परमात्म महावाक्य (मुरली) सुनाया एवं राजयोग के बारे में बताते हुए शुभकामनाएं दीं।

ब्रह्माकुमारीज़ संगठन से सीखा जाना चाहिए। योग न केवल शारीरिक विकार दूर करता है बल्कि मानसिक विकार भी दूर करता है। इसलिए योग का लगातार होना बहुत ज़रूरी है। कार्यक्रम में आयुष मंत्रालय एवं मोरारजी देसाई इंस्टीट्यूट एवं आर्कियोलॉजिकल सर्वे ऑफ इंडिया का विशेष सहयोग रहा। आयुष मंत्रालय के अनेकानेक ऑफिसर्स इस मौके पर उपस्थित रहे।



लक्ष्य पर सम्पूर्ण शक्ति को एकत्र करने पर ही सफलता

पानी को जब तक 212 डिग्री तक गर्म करके भाप न बनाया जाये तब तक इंजन अपनी जगह से हिल नहीं सकता और न ही गाड़ी को खींच सकता है।

इच्छा रखने मात्र से लक्ष्य हासिल नहीं होता। लक्ष्य को पाने के लिए अपनी शक्तियों को पहचानें और समग्र शक्ति लगाकर उसे प्राप्त करने का प्रयत्न करें। कल पर टालने की आदत के वश न हों। जो अपने लक्ष्य को कल पर डाल देते वे सदा दुर्बल बने रहते।

यहां तक कि 210 डिग्री तक भी गर्म करने से इंजन नहीं चल सकता और न ही गाड़ी खींची जा सकती है। इसी प्रकार अनेक लोग अपने जीवन की गाड़ी को गुनगुने पानी के साथ चलाने की कोशिश करते हैं। बहुत हुआ तो उबलते पानी से चलाने का प्रयत्न करते हैं। लेकिन फिर भी प्रगति नहीं हो पाती। वे आगे नहीं बढ़ पाते। वास्तव में उनके इंजन में लगे बॉयलर में पानी 200 या 210 डिग्री रह जाती है।

इसका स्पष्ट अर्थ यह है कि उनका उत्साह कार्य के प्रति उतना तेजस्वी नहीं हो पाता जितना होना चाहिए। उत्साह मंद होने पर कार्य में सफलता नहीं मिल सकती। उसी प्रकार जिस तरह गुनगुना पानी इंजन नहीं चला सकता, उसी प्रकार जब तक कोई व्यक्ति किसी कार्य में अपनी आत्मा को सम्पूर्ण रूप से नहीं लगा देता,

अपनी सम्पूर्ण जीवन-शक्ति को किसी कार्य में नहीं देता तब तक उसे किसी भी प्रकार की सफलता अथवा उपलब्धि की आशा नहीं करनी चाहिए। महान बनने वाले इंसान कहीं न कहीं औरों को प्रेरित करने के लिए, कुछ करने के लिए कार्य में अपनी समस्त शक्ति नियोजित कर देते हैं। कुछ बनने के लिए इतना ही पर्याप्त नहीं कि आपकी इच्छा वैसा बनने की हो। उसके लिए आपको अपनी समग्र शक्ति को एकत्र करके एक लक्ष्य पर केंद्रित करना होगा। हर व्यक्ति को अधिकार प्राप्त है कि वह जिस वस्तु को चाहे, उसकी इच्छा करे लेकिन उसे प्राप्त वही कर पाता है जिसका शारीरिक एवं मानसिक संतुलन सही हो।

केवल इच्छा मात्र से ही कुछ नहीं हो सकता। इच्छा करना और कर्म करने में आकाश-पाताल का अंतर है। इच्छा गुनगुना पानी है जो जीवन की गाड़ी को लक्ष्य तक नहीं पहुंचा सकती। लेकिन वही गुनगुना पानी जब 212 डिग्री पर गर्म होकर खौलने लगता है यानी आप अपने उद्देश्य के प्रति समग्र शक्ति लगाकर प्रयत्न करने लगते हैं तो आपकी गाड़ी अपने लक्ष्य तक अवश्य पहुंच जायेगी।

जो जीवन में सफलता प्राप्त करना चाहते हैं, यदि आपके जीवन का उद्देश्य महान है तो आपको उसे सर्वोपरि रखना चाहिए तथा उसकी तुलना में सभी इच्छायें तुच्छ हो जानी चाहिए। ध्यान रहे कि जीवन का उद्देश्य आपका सर्वश्रेष्ठ सिद्धांत होना चाहिए। जीवन में उसकी सत्ता सर्वोपरि होनी चाहिए। ऐसा होने पर ही आपकी शक्ति बढ़ सकेगी और परिणामतः आपके जीवन की गाड़ी बढ़ती जायेगी। जो भी व्यक्ति अपने जीवन के उद्देश्य को निश्चित कर लेता और उसके लिए सदा उत्साहित बना रहता है, उसमें एक ऐसी शक्ति पैदा हो जाती है जिसे रचनात्मक, क्रियात्मक अथवा निर्माणात्मक सृजन शक्ति कह सकते हैं। ऐसा कर्मठ व्यक्ति ही श्रेष्ठ बन पाता है। लक्ष्य के बिना, कोई उद्देश्य के बिना व्यक्ति मौलिक अथवा रचनात्मक कर्ता नहीं बन सकता। और जब तक व्यक्ति एकनिष्ठ होकर अपने मन को किसी एक बिंदु पर एकाग्र नहीं करता तब तक उन्नति के पथ पर अग्रसर नहीं हो सकता और न ही अपने जीवन के उद्देश्य को प्राप्त कर सकता है।

अतः व्यक्ति को चाहिए कि वो अपने काम-धन्धे को ठीक वैसा ही रखे जैसा एक कलाकार अपनी सर्वोत्तम कृति को अपनी ही प्रतिमूर्ति समझता है और उसके विषय में बातचीत करके स्वयं को गौरवान्वित अनुभव करता है। जितनी संतुष्टि इस बात से होती है, उतनी अन्य किसी बात से नहीं होती। परंतु खेद की बात है कि अनेक लोगों को अपने पेशे में तनिक भी रुचि नहीं होती और बड़ी सरलता से उन्हें उस धन्धे से अलग किया जा सकता है। ऐसे अनेक नवयुवक हैं जो अपने पेशे या धन्धे में ठीक प्रकार से कार्य करते दिखते हैं परंतु उन्हें कभी भी किसी अन्य काम-धन्धे में लगाने के लिए भड़काया जा सकता है। इसका कारण यही है कि वह हर समय उसी दुविधा में पड़े रहते हैं कि जिस कार्य में लगे हुए हैं क्या वह ठीक है? क्या वह उसमें लगकर लाभ उठा सकते हैं? नहीं ना! आप सोचें, आप जो कर रहे हैं वो सम्पूर्ण शक्तियों को एकत्र कर लगाने से, रुचि से कर रहे हैं, अगर हाँ है तो सफलता मिलनी निश्चित है।

‘मेरा’ कहने के बजाय कहो ‘मेरा बाबा’

अवतार जो आते हैं वो मैसेज देते हैं, धर्म पिताओं को अवतार कहते हैं, वो क्यों आते हैं? दुनिया को गॉड का मैसेज देने के लिए। हमारा तन भी अभी इसीलिए है। ये तन भी बाबा का है, बाबा ने हमको सेवा में यूज करने के लिए दिया है। इसलिए हम भी अपने को चलते-फिरते अवतार समझें। ऐसी स्थिति होगी तो अटैचमेंट नहीं होगी। पहले है देह, जब देह में अटैचमेंट होती है तो देह के साथ ही देह के सम्बन्ध हैं। अगर देह ही नहीं तो न देह में, न सम्बन्ध में, न देह के पदार्थों में किसी में भी अटैचमेंट व आकर्षण न हो। तो हम अपने को मैसेन्जर समझें। बाबा ने यह शरीर अमानत के रूप में दिया है। मेरा नहीं है। जहाँ मेरापन आता है वहाँ पाँच विकार प्रकट हो जाते हैं। माया के आने का दरवाजा ‘मेरा’ है, माया को भगाने का फाटक है ‘तेरा’। तो चेक करें कि सारे दिन में मेरा शब्द कितने बार कहते हैं? बाबा ने देखा कि इन्हीं को मेरा-मेरा कहने की आदत पक्की है, इसलिए कहा कि मेरा कहने के बजाय कहो मेरा बाबा। बाबा का हमसे इतना प्यार है जो बाबा हमको मेहनत नहीं कराना चाहते। एक मेरा में सब मेरा आ जाता है। इसमें सब समाया हुआ है। दुनिया में चाहिए क्या? एक सम्बन्ध चाहिए, दूसरा सम्पत्ति चाहिए। हमारा सम्बन्ध एक के साथ है। अलग-अलग सम्बन्ध निभाना मुश्किल होता है। एक को याद करना



राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

चेक करें कि सारे दिन में मेरा शब्द कितने बार कहते हैं? बाबा ने देखा कि इन्हीं को मेरा-मेरा कहने की आदत पक्की है, इसलिए कहा कि मेरा कहने के बजाय कहो ‘मेरा बाबा’।

सहज है। बाबा ने इतना सहज बना दिया, बस मेरा बाबा। तो सर्व सम्बन्ध उसमें हैं ही। और खजाने भी बाबा ने कितने दिए हैं! कोई भी खजाना हो, कोई भी अच्छी चीज हो, लेकिन यूज क्यों करना चाहते हैं? क्योंकि उससे हमें सुख मिलेगा, खुशी मिलेगी, शान्ति मिलेगी, इसलिए यूज करते हैं। लेकिन अविनाशी सुख, शान्ति, सम्पत्ति बाबा से ही मिलेगी। इसलिए

बाबा कहते हैं दिल से कहो मेरा बाबा। दिल से कहेंगे तो कभी भी भूल नहीं सकते।

योग के टाइम देही-अभिमानि का अभ्यास करते फिर भी बार-बार देह अभिमानि क्यों हो जाते हैं? क्योंकि शरीर मेरा है, बहुत काल का अभ्यास है। इसलिए अपने को अवतार समझो, बाबा ने यह शरीर मैसेज देने के लिए दिया है तो देहभान रहेगा ही नहीं, अवतरित हुए हैं, काम किया और चले। निराकार बाप समान बनने के लिए हम ये दो विशेष अनुभव कर सकते हैं। आप जैसे हो, आपको कम्पनी भी ऐसी ही अच्छी लगेगी। चाहे मर्तबे में हो, चाहे ऑक्वूपेशन में हो, चाहे स्वभाव-संस्कार में हो या दिल का प्यार हो तो समीप आते जायेंगे। वैसे भी फैमिली में 4-6 बच्चे हैं लेकिन फिर भी माँ का प्यार उस बच्चे से ज़्यादा होता जो स्वभाव-संस्कार में अच्छा हो। क्योंकि जो माँ चाहती है वो बच्चा करता है। तो समान हो गया इसलिए समीप है। इसी रीति से हमको बाबा के समीप आना है तो उसका आधार है समान बनना। निराकार के रूप से तो हम इसी रीति से समान बन सकते हैं।

साकार में हमारे सामने ब्रह्मा बाबा है। जैसे हम जन्म-मरण के चक्कर में आते हैं वैसे ब्रह्मा बाबा भी 84 जन्म लेते हैं। तो उनके समान बनने के लिए हमें मन्सा-वाचा-कर्मणा में पूरा फॉलो करना है।

पुकारना अथवा मांगना भक्ति के संस्कार हैं - ब्राह्मणों के नहीं

अब हम ब्राह्मणों की वह अवस्था चाहिए कि पाना था जो पा लिया ... जब हम इस स्थिति में पहुंच जाते हैं तो मांगना समाप्त हो जाता है। बाप से बच्चों को मांगने की दरकार नहीं रहती। वह आपेही देता है। बाबा कई बार हम बच्चों को अमृतवेले का रमणीक दृश्य

यह हाय-हाय के बोल सुन नहीं सकते। जब बाप और ड्रामा में निश्चय है तो फिर हाय-हाय के बोल मुख से क्यों निकलते हैं।

हे बाबा कहना भी हमारी पुकार के बोल हैं। पुकार का बोल, भक्ति का, प्रार्थना का, मांगने का है। यह शक्तिहीन का शब्द है। यह पुकारना भी भक्ति की आदत है। बाबा ने हमारे सब पुराने संस्कार मिटाये हैं इसलिए बाबा को यह शब्द भी पसंद नहीं है। बच्चे कहें बाबा मैं क्या करूँ, मेरे में शक्ति नहीं है। बाबा हमें राजाओं का राजा बनाते हैं, फिर हम नीची स्थिति में क्यों आते हैं!

हमने कभी भी मम्मा के मुख से यह नहीं सुना कि बाबा



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

मम्मा हमेशा अपनी अर्थोर्टी में रहती थी। मैं जगदम्बा हूँ यह अर्थोर्टी थी। मैं भी जितना अर्थोर्टी में रहूंगी उतना मुझे ऑटोमेटिक मिलेगा। मैं हे कहकर अपने को नीचे क्यों लाऊँ!

सुनाते कि - सवरे-सवरे बच्चे बाप से मांगते हैं, क्या-क्या उलहने देते हैं? अगर साक्षी होकर देखो तो आपको भी मजा आयेगा। साथ-साथ बाबा यह भी कहते - बच्चे तुम्हें जो भी प्राप्ति करनी है, जिस भी सम्बन्ध का रस लेना है वह अमृतवेले बाप से ले सकते हो, क्योंकि उस समय बाप भोलानाथ के रूप में होते हैं। यह किन के लिए कहा? जिन बच्चों को बाबा देखता यह तृप्त नहीं है तो बुद्धि औरों में न जाए इसलिए कहता मेरे से ही लो। लेकिन मांगना ब्राह्मणों का धर्म नहीं। यह तो भक्ति के संस्कार हैं।

जब कोई तबियत के कारण या कोई कमी के कारण डिस्टर्ब होकर कहते हैं- हे बाबा, ओ बाबा... तो बाबा के महावाक्य हैं तुम तो भगवान के बच्चे हो। तुम्हारे मुख से कभी भी हाय-हाय नहीं निकल सकता। बाप हम बच्चों के

करायेगा, बाबा शक्ति देगा क्यों? क्योंकि मम्मा हमेशा अपनी अर्थोर्टी में रहती थी। मैं जगदम्बा हूँ यह अर्थोर्टी थी। मैं भी जितना अर्थोर्टी में रहूंगी उतना मुझे ऑटोमेटिक मिलेगा। मैं हे कहकर अपने को नीचे क्यों लाऊँ! हे बाबा, यह मेरे संस्कार हैं! ऐसा कहना भी देह अभिमान है। जैसे अपने आप से बेचैन होकर यह शब्द बोलते। ओहो बाबा! यह एक दिन की खुशी के बोल हैं। जब यह बोल निकलते कि हाय मैं क्या करूँ - तो सिद्ध होता है कि बाबा ने मुझे भरपूर नहीं किया है। हाय-हाय कहकर मैं अपनी कमजोरी नहीं मिटा सकती। निश्चय अटूट हो तो नशे में सदा झूमते रहेंगे।

कोई भी पेपर आये - मैं हाय क्यों कहूँ! हाय कहना, यह भी शिवबाबा की इनसल्ट करना है। यह परिस्थितियों का चक्र है। मुझे इस चक्र से पार होना है।

अपने में इतनी शक्ति भर लें जो कोई भी कर्मन्द्रिय खींचे नहीं...



राजयोगिनी दादी जानकी जी

पहले है आज्ञाकारी। छोटा बच्चा भी आज्ञाकारी मीठा लगता है। आनाकानी करने वाला, न आज्ञा मानने वाला अच्छा नहीं लगता। लगता है इसकी नेचर ज़िद्दी हो जायेगी, अपनी मनमानी करेगा। आज्ञाकारी बनने में बड़ा सुख है। हमारे मात-पिता ऊंचे ते ऊंचे भगवन हमारे कल्याण के लिये जो आज्ञा करते हैं, समझदार बनकर मुझे आज्ञाकारी बनना है। आज्ञाकारी बनने से फिर वफादार बनते हैं। बाबा के साथ सर्व सम्बन्धों में वफादार। कभी भूल से ख्याल भी न आये कि छोड़ कर कहीं चला जाऊँ। ख्याल आना भी बड़ी भूल है। बाप को छोड़ने का, कहीं जाने का ख्याल आया तो फिर पढ़ाई से दिल नहीं लगेगी। वह ख्याल घड़ी-घड़ी तंग करेगा। फिर किसी के साथ स्वभाव का टक्कर हुआ तो छोड़ेंगे बाबा को। जिन्होंने बाबा को छोड़ा है, उनको बाबा ने कुछ कहा नहीं है, कहा किसी और ने और छोड़ते हैं बाबा को। तो हमारी नेचर छुई-मुई वाली, मुरझाने वाली न हो। जो जल्दी मुरझाते हैं उसमें शक्ति नहीं होती है। याद में रहने का रस नहीं है। देही अभिमानि स्थिति में कितना सुख है, अगर इसका रस बैठा हुआ हो तो जल्दी ही देह से न्यारे हो जायेंगे, आत्म दृष्टि से औरों को देखेंगे। किसने ऐसा कुछ कहा तो एक कान से सुना दूसरे से निकाल दिया। जैसे सुना ही नहीं। सबके गुण देखेंगे। अच्छी चीज देख ली, न काम की चीज

छोड़ दी। देही अभिमानि बनने से हमारी क्वालिटी हंस वाली बन जाती है। परखने की शक्ति अच्छी आती है। रत्न ले लिया, कंकड़ फेंक दिया। देही अभिमानि बनने से बाबा से सर्व शक्तियां खींच सकते हैं। देही अभिमानि बनने से हमारी बुद्धि शुद्ध पवित्र बन जाती है।

बाबा से शक्तियां खींचने के लिए बुद्धि शुद्ध चाहिए। अशुद्ध संकल्प, शक्ति को खत्म करते हैं। हमारे अन्दर भिन्न-भिन्न प्रकार की शक्तियां हैं। देहभान को छोड़ने से जो शक्ति पैदा होती है, उससे मन, कर्मन्द्रियों कंट्रोल में आ जाती हैं। मन कर्मन्द्रियों के वश नहीं रहता है। मन कर्मन्द्रियों के वश में रहने से गुलाम बन जाते हैं। गुलाम सदा दुःखी होता है। जो भी गुलाम है तो गुलाम को दुःख जरूर होता है। वह समझता है मैं अंडर हूँ, मुझे दबा कर चला रहे हैं, तो दुःख होता है। बहुत काल से माया ने दबाकर जो दुःखी बनाया है वो दुःख जाता नहीं है। और डर है फिर से माया आ न जाये, माया दबा न दे। लेकिन आत्म अभिमानि स्थिति से जो शक्ति आती है उससे हम निडर बन जाते हैं। मन कर्मन्द्रियों के जैसे राजा बन जाते हैं।

तो पहले अपने में शक्ति भर लो जो कर्मन्द्रिय खींचे नहीं। मन कभी चंचल न बने। इधर-उधर भटके नहीं। अभ्यास करके अन्दर यह शक्ति भर लो।

पेपर आना माना हमारी स्थिति का परिपक्व बनना

आप जानते हैं कि जब कोई व्यक्ति किसी व्याधि के अधीन होता है तो उसको कई प्रकार से टाइम मिल जाता है। कई टचिंग्स भी होती हैं। मैंने कई सन्त-महात्माओं की जीवन कहानी पढ़ी थी, क्राइस्ट की भी पढ़ी, औरों की भी पढ़ी। सबके साथ लगभग ऐसा ही हुआ। अभी इस ज़माने में कलियुग के अन्त में भी जो अच्छे-अच्छे लोग मैंने देखे, उनके जीवन में भी कष्ट आये। तो यह सब कर्मों की गति से होता है। इसके अतिरिक्त कोई और राज भी है, जो अनुभव साधारणतया हम नहीं कर पाते हैं, मैंने खुद इस दफा वह कई अनुभव किये हैं जो बहुत उत्तम प्रकार के, श्रेष्ठ प्रकार के अनुभव थे। जिनकी मुझे इच्छा थी। मैं पहले करता था लेकिन इतना दीर्घकाल के लिये दो-अढ़ाई घंटे तक वह अनुभव जारी रहे, वैसा नहीं किया था। काफी टाइम किया था लेकिन इतना नहीं, वह अनुभव मुझे हुआ। उस अनुभव से हमारी जो आध्यात्मिकता है, नैतिकता है, हमारी जो अनुभूति का स्तर है, जो नये-नये अनुभव हमने पहले नहीं किये थे, वह अनुभव होते हैं।



राजयोगी ब.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

ब्रह्मचर्य में इतना बल है, शुद्ध आहार और संयम तथा नियम में। जब हमारा जीवन ऐसा हो, कोई चिंता नहीं, कोई फिक्र नहीं, कोई डर नहीं। तो हमारी एनर्जी कहीं जायेगी। वह इतनी जबरदस्त एनर्जी होती है, हिम्मत ऐसी होती है कि हाथी भी आये तो उसको उठाके फेंक दूंगा। उस समय उत्साह-उमंग होता है कि मैं यह कर सकता हूँ। कमाल है बाबा की।

दो रात को ऐसा हुआ कि बिल्कुल नींद नहीं आयी। मैं वैसा भी जीवन में बहुत कम सोया हूँ। ब्रह्मचर्य में इतना बल है, शुद्ध आहार और संयम तथा नियम में। जब हमारा जीवन ऐसा हो, कोई चिंता नहीं, कोई फिक्र नहीं, कोई डर नहीं। तो हमारी एनर्जी कहीं जायेगी। वह इतनी जबरदस्त एनर्जी होती है, हिम्मत ऐसी होती है कि हाथी भी आये तो उसको उठाके फेंक दूंगा। उस समय उत्साह-उमंग होता है कि मैं यह कर सकता हूँ। इतना अन्दर में स्टेमिना, एनर्जी होती है। तो जागता रहा हूँ लेकिन यह जागना और तरह का है। कुछ दवाइयाँ ऐसी दी होंगी या पता नहीं काफी एलर्ट हो गया, कोई नींद नहीं आयी। और जब नींद नहीं आयी,

एक दिन तो रात को मैं कोशिश करता रहा सो जाऊँ। एक दिन तो मैं नींद का पुरुषार्थ करता रहा। दूसरे दिन मैंने कोई कोशिश नहीं की, बाबा की याद में रहने की कोशिश की। मैं इस समय का सदुपयोग करूँ और मैंने देखा सुबह को भी मुझे कोई ऐसी थकावट, कोई ऐसी मुश्किलात नहीं थी, ऐसा लगता था - मैं एलर्ट हूँ, जागती ज्योत हूँ।

डॉ. लोग पूछते थे कि रात को नींद आयी? तो उनको मैं बताता था कि नींद तो आयी ही नहीं, मैंने समझा यह जो बाबा कहते हैं 8 घंटे योग में रहो, हम कहते हैं टाइम नहीं है। बाबा कहते हैं बच्चे रात को कुछ टाइम निकालो, व्यक्तिगत पुरुषार्थ करो। मैं तुम्हारे से अपॉइंटमेंट करके अलग से तुम्हारे से बातचीत करूंगा, वरदान दूंगा हम उसके तरफ ध्यान देते नहीं। तो मैंने सोचा मेरा ध्यान गया कि खामखां हम लोग सोचते हैं कि इतने घंटे तो जरूर सोना है, नहीं सोयेंगे तो आलस्य आयेगा। तो अच्छा अनुभव रहा।

कहने का भाव यह है कि हम लोगों के जो अनुभव हैं, उसमें ऐसा कोई नहीं कह सकता कि बाबा ने मुझे छोड़ दिया, कभी नहीं, कभी नहीं, एक मिसाल भी अभी तक मैंने सुनी नहीं। जिन्होंने शरीर छोड़ा है, जो हमारी पुरानी बहनें हैं, दादियां हैं। बाबा ने कितनी मदद की है। खुशी से मुस्कराते हुए शरीर छोड़ा है। तो यह जो आखिरी टेस्ट है, निश्चय का और देही अभिमानी स्थिति का, यह आता है। बाबा ने कहा है कि परीक्षा के टेस्ट पेपर बनते हैं, उसके प्रश्न आउट नहीं होते। आउट हो जायें तो कहते हैं, पेपर आउट हो गया, यह इन्तहान दुबारा होना चाहिए लेकिन बाबा कहते हैं कि मैं इसके दो प्रश्न, एक प्रश्न तो पहले से ही आउट कर देता हूँ जो शुरू से अंत तक यह प्रश्न आयेगा कि आप आत्मा के स्वरूप में स्थित हो कि नहीं? शुरू से लेकर अन्त तक यह टेस्ट तो आपका चलता रहेगा। यह हमारे ज्ञान की परिपक्वता है। हमारी स्थिति का अचल होना है।



रायपुर-छ.ग.। रायपुर लोकसभा निर्वाचन क्षेत्र से रिकॉर्ड छः लाख मतों से विजयी राज्य के शिक्षा मंत्री बृजमोहन अग्रवाल को भारतीय परम्परा के अनुसार तिलक लगाकर तथा गुलदस्ता भेंटकर ब्रह्माकुमारीज के स्थानीय सेवाकेंद्र की संचालिका ब्र.कु. सविता दीदी और ब्र.कु. वनिषा बहन ने जीत की बधाई दी तथा उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।



रीवा-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा ग्राम कोस्टा में आयोजित भूमि शुद्धिकरण समारोह में मध्य प्रदेश विधानसभा के पूर्व अध्यक्ष विधायक देवतालाब गिरीश गौतम, विधायक मनगवां इंजीनियर नरेंद्र कुमार प्रजापति, ब्रह्माकुमारीज भोपाल ज़ोन की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. अवधेश दीदी, ब्रह्माकुमारीज रीवा की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, छतरपुर से ब्र.कु. शैलजा दीदी, भारतीय रेडक्रॉस सोसायटी के उपाध्यक्ष हाजी ए.के. खान, डॉ. मुजीब खान, भोपाल से राजयोगी ब्र.कु. सतनाम भाई, राजयोगी ब्र.कु. सुरेश भाई, वरिष्ठ समाजसेवी राजयोगी ब्र.कु. प्रकाश भाई, ब्र.कु. नम्रता बहन सहित 200 से अधिक गणमान्य बुद्धिजीवी नागरिक उपस्थित रहे।



भिलाई-छ.ग.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर सेक्टर 2 स्थित स्वर्गीय राजेश पटेल स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित विशाल योग उत्सव में भिलाई सेवाकेंद्रों की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. प्राची दीदी, मुख्य अतिथि सांसद विजय बघेल, रजनी बघेल, पवन कुमार, ई.डी.पी. एंड ए-भिलाई इस्पात संयंत्र, डॉ. गोयल, डायरेक्टर स्पर्श हॉस्पिटल, एम.एम. त्रिपाठी, चैयरमैन के.पी.एस ग्रुप, अजय शुक्ला, जनसम्पर्क अधिकारी नगर निगम, पद्मश्री पुरस्कार से सम्मानित उषा बारले, पार्षद साधना सिंह, नोमिन साहू, आईआईटी भिलाई स्टाफ एवं पीएचडी रिसर्च स्कॉलर सहित बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनें, मीडिया सदस्य, छात्र छात्राएं व शहर के अन्य गणमान्य लोग शामिल रहे।



गांधीनगर से.28-गुज.। विश्व पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र में सेवाकेंद्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. कैलाश दीदी तथा केपिटल ऑफसेट्स एवं केपिटल वर्तमान दैनिक गांधीनगर के मालिक रमेशभाई पटेल की विशेष उपस्थिति में सभी ब्र.कु. भाई-बहनों ने पौधा रोपण किया तथा उसकी देखरेख का संकल्प लिया।



बिलासपुर-छ.ग.। स्वैच्छिक ब्लड डोनेशन कैम्प में ब्रह्माकुमारीज राजयोग भवन सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. स्वाति बहन एवं ब्र.कु. संतोषी बहन को मोमेंटो देकर सम्मानित करते हुए बिलासपुर छ.ग. जिले के जिलाधीश अवनीश शरण तथा अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक यातायात नीरज चंद्राकर।



बेंगलुरु-एचएएल सेंटर (कर्नाटक)। ब्रह्माकुमारीज के एचएएल सेंटर 'ओम शांति भवन' के उद्घाटन कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ओआरसी गुरुग्राम की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, ब्र.कु. सरोजा दीदी, एचएएल सेंटर प्रभारी ब्र.कु. सूर्या दीदी, आर.वी. नादगौड़ा तथा अन्य गणमान्य अतिथि व ब्र.कु. भाई-बहनें। कार्यक्रम में लगभग 600 लोग शामिल रहे।



बेंगलुरु-कुमारा पार्क पश्चिम (कर्नाटक)। ब्रह्माकुमारीज के विश्व परिवर्तन भवन में 'शांतिपूर्ण जीवन के लिए मन प्रबंधन' विषय पर आयोजित सेमिनार के साथ सार्वजनिक कार्यक्रम के दौरान दीप प्रज्वलित करते हुए एम.के. चव्हाण, प्रधानाध्यापक, शोषाद्रिपुरम हाई स्कूल, शोषाद्रिपुरम, बेंगलुरु, ब्र.कु. भारत भूषण, राष्ट्रीय समन्वयक, साइंटिस्ट एवं इंजीनियरिंग विंग, ब्रह्माकुमारीज, ब्र.कु. सरोजा बहन, उपक्षेत्रीय संचालिका, कुमारा पार्क, ब्रह्माकुमारीज बेंगलुरु, श्रीमती जगदम्बा, प्रधानाध्यापिका, शोषाद्रिपुरम स्त्री समाज मध्य विद्यालय, बेंगलुरु, श्रीमती शांता, पत्रकार, शोषाद्रिपुरम एजुकेशनल ट्रस्ट तथा अन्य।



जबलपुर-नेपियर टाउन (म.प्र.)। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के विजय नगर उपसेवाकेंद्र द्वारा अंतर्राष्ट्रीय बस टर्मिनल में आयोजित व्यसन मुक्ति चित्र प्रदर्शनी का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए क्षेत्र विधायक अभिलाष पांडेय, जबलपुर सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. भावना दीदी, डॉ. शिव कुमार पांडेय, सिविल सर्जन विक्टोरिया हॉस्पिटल, ब्र.कु. डॉ. लखन वैश्य, रेडियोलॉजिस्ट, स्थानीय उपसेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. भूमि बहन तथा ब्र.कु. संतोष।



भोपाल-म.प्र. ब्रह्माकुमारीज के क्षेत्रीय मुख्यालय राजयोग भवन ई-5 अरेरा कॉलोनी में विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में राज्य के पूर्व मुख्यमंत्री एवं वरिष्ठ कांग्रेस नेता दिग्विजय सिंह, पशुपालन विभाग के उप संचालक भगवान दास मगनानी, ओम प्रकाश शर्मा, राजयोगिनी ब्र.कु. अवधेश दीदी, राजयोगी ब्र.कु. सूर्यमणि भाई, निदेशक, दिव्यांग विभाग, ब्रह्माकुमारीज, माउण्ट आबू, ब्र.कु. ममता बहन, ब्र.कु. सरिता बहन, ब्र.कु. लीला बहन सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।



रायपुर-छ.प्र. विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा रेलवे स्टेशन रायपुर के मुख्य प्रवेश द्वार क्रमांक-2 पर एक दिवसीय नशा मुक्ति प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में शुभारंभ में विधायक राजेश मूणत, अपर कलेक्टर श्रीमती निधि साहू, मुख्य स्टेशन प्रबंधक एन.के. साहू, डिवाइजनल कॉमर्शियल मैनेजर राकेश सिंह, स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. सविता दीदी आदि शामिल रहे। इसके साथ ही संस्थान द्वारा अंतर्राज्यीय बस टर्मिनल भाठगांव में आयोजित एक दिवसीय नशा मुक्ति आध्यात्मिक प्रदर्शनी के शुभारंभ में विधायक मोतीलाल साहू, स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. सविता दीदी, ब्र.कु. रश्मि बहन व ब्र.कु. नीलम बहन सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे। इस अवसर पर महाचक्र इंडस्ट्रीज के प्रबंध संचालक महेश डोडवानी द्वारा बुजुर्ग और अशक्त लोगों के लिए रायपुर रेलवे स्टेशन को चार नए व्हील चेयर भेंट किया गया।



नवसारी-गुज. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए योग शिक्षक सीमा बहन, योग शिक्षक नयन बहन, योगाचार्य दुष्यंत भाई, राजयोगिनी ब्र.कु. गीता बहन तथा योग शिक्षक पारुल बहन।



ग्वालियर-म.प्र. ब्रह्माकुमारीज के मेडिकल विंग एवं स्थानीय सेवाकेंद्र द्वारा विश्व तम्बाकू निषेध दिवस के अवसर पर ग्वालियर के जयारोग्य हॉस्पिटल परिसर के मल्टी स्पेशलिटी हॉस्पिटल के समीप भोजन शाला में वार्षिक थीम 'तम्बाकू उद्योग के हस्तक्षेप से बच्चों की रक्षा करना' के अंतर्गत नशे से दूर रहने हेतु जनजागृति के लिए कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस दौरान ब्र.कु. महिमा बहन ने संस्थान का परिचय देते हुए कार्यक्रम का उद्देश्य स्पष्ट किया। कार्यक्रम में ब्र.कु. जीतू, ब्र.कु. पवन, जुगल किशोर गुप्ता सहित अन्य भाई-बहनें मौजूद रहे। इसके साथ ही नेहरू पार्क में भी व्यसन मुक्ति प्रदर्शनी लगाकर लोगों को तम्बाकू से दूर रहने के लिए जागरूक किया गया।



इंदौर-कालानी नगर(म.प्र.) अंतर्राष्ट्रीय तम्बाकू निषेध दिवस के उपलक्ष्य में कालानी नगर श्रमिक शेड पर कार्यक्रम के दौरान ए.सी.पी. विवेक सिंह चौहान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. जयंती दीदी, ब्र.कु. सुजाता बहन तथा अन्य।



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

गतांक से आगे...

जैसा कि पिछले अंक में आपने पढ़ा कि अपनी मन की वृत्ति बिल्कुल साफ है, बिल्कुल बाबा की भावना है, बाबा के प्रति ये संकल्प है कि जो बाबा हमसे सेवा कराये तो वो सेवा अपने आप ही होती रहती। और जो भी साधन की जरूरत होती वो भी हमें प्राप्त होता रहता। तो कहाँ पर भी हमारी रग न जाये।

ये तो मैंने साधनों की बात की परंतु कईयों को ये होता कि ये साथी हमारा होगा तो इस साथी के आधार से हमारी सेवा हो सकती। तो उसमें भी प्रैक्टिकल देखते हैं कि चाहे यज्ञ की स्थापना में बाबा और मम्मा, और फिर यज्ञ को आगे बढ़ाने में हमारी दादियां, और फिर दादियां भी अव्यक्त हो गईं। परंतु अभी भी सेवायें कोई कम नहीं हुई हैं। अभी जैसे-जैसे मैं जहाँ-जहाँ का समाचार सुनती हूँ और ही आगे बढ़ती जा रही है, तो इसका प्रूफ क्या है कि शिव बाबा का यज्ञ है, शिव बाबा का भण्डारा है। तो शिव बाबा ही करनकरावनहार, हॉ एग्जाम्पल बाबा और मम्मा का सबसे पहले सामने रखा। परंतु बाबा ही सेवा कर रहा है और करा रहा है। तो हमें सेवा के लिए कोई कुछ आसक्ति हो, कहाँ पर रग जुटी हो,



जबलपुर-नेपियर टाउन(म.प्र.) ब्रह्माकुमारीज के शिव स्मृति भवन सेवाकेंद्र में नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. भावना दीदी, डॉ. एस.के. पांडे सिविल सर्जन विक्टोरिया, डॉ. निशा तिवारी, पूर्व अध्यक्ष एलिन हॉस्पिटल, डॉ. लखन वैश्य रेडियोलॉजिस्ट, डॉ. पुष्पा पांडे स्त्री रोग विशेषज्ञ, डॉ. दीपक गुप्ता रेडियोलॉजिस्ट, डॉ. सोनल रिछारिया, आईएमए महिला विंग सचिव मध्य प्रदेश सहित अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



छतरपुर-किशोर सागर(म.प्र.) ब्रह्माकुमारीज द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में बगौता स्थित रॉयल गार्डन में आयोजित कार्यक्रम में छतरपुर सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. शैलजा बहन, ब्र.कु. माधुरी बहन, केंद्रीय विद्यालय योगा शिक्षिका प्रियंका चौरसिया, गवर्नमेंट टीचर एवं वेलनेस कोच विजय सिंह गौतम एवं जानकी चौरसिया, शिक्षक पंकज चौबे, खेल विभाग से धीरज चौबे, न्यू राष्ट्र भ्रमण संपादक एवं समाज सेवी सुरेंद्र अग्रवाल, कॉन्फेडरेशन ऑफ ऑल इंडिया ट्रेडर्स छतरपुर जिला इकाई अध्यक्ष आनंद अग्रवाल, जिला अध्यक्ष मानव अधिकार प्रशासनिक संस्थान नई दिल्ली जिला इकाई छतरपुर प्रकाश चंद्र जैन, ट्रांसपोर्ट एवं वरिष्ठ व्यापारी मुकेश चौरसिया, नौगांव सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. नंदा बहन, विश्वनाथ सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. रमा बहन, लवकुश नगर सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. सुलेखा बहन, ब्र.कु. रीना तथा अन्य ब्र.कु. बहनें व लक्ष्मण राजा आवासीय स्कूल के बच्चों सहित लगभग 500 लोग उपस्थित रहे।

घर के गेट खोलने की चाबी... वैराग्य वृत्ति

चेक करें... कहाँ हमारी आसक्ति तो नहीं...!

क्या होता है कि माया का बड़ा मीठा रूप होता, बहुत विचित्र रूप होता, हम समझते हैं कि हम ये सेवा के लिए सोच रहे हैं हम अपने लिए नहीं सोचते हैं। परंतु जब हम बाबा को कहते हैं बाबा ये साथी जरूर हमारे साथ हो तो सेवा होगी। परंतु रियलिटी तो ये होती कि मेरी आसक्ति है, मेरा कनेक्शन है, रग जुटी हुई

पहली मुख्य बात कही- बाबा के द्वारा प्राप्ति। परंतु दूसरी भी बात आती जिससे सहज वैराग्य वृत्ति आ सकती। वो है कि हम ये याद रखें कि स्वर्ग की दुनिया हमारे सामने है और स्वर्ग में जाने के लिए मुझे किस प्रकार की तैयारी करनी है। बाबा बताते कि आपके संस्कारों द्वारा ही संसार बन रहा है। बाबा के

हमारे संस्कार अनुसार हम क्या सोच रहे हैं, क्या कर रहे हैं और क्या हम आगे बढ़ रहे हैं या कहां हम किस बात में अटक गये हैं। तो हम ये सदा चेकिंग करते रहें कि हमारी रग कहाँ जुटी हुई न हो।

है तो मैं बाबा को ये कह रही हूँ, लेकिन बाबा को जिसके द्वारा सेवा करानी है बहुत सिम्पल, बहुत साधारण, कोई भी हो, बाबा उन्हीं के द्वारा अपनी सेवा बहुत सुन्दर ढंग से करायेंगे। अब तक कराते रहे हैं और लास्ट तक भी जो भी बाबा की प्रत्यक्षता होने वाली है, वो भी अवश्य ही बाबा अपने आप ही करायेंगे।

बाकी उस बीच में एक तो है हमारा भाग्य कि हम अपना भाग्य कितना तक बनाना चाहते हैं और दूसरा फिर है हमारे संस्कारों की परीक्षा, माया की भी परीक्षा नहीं है, माया तो हम नाम देते हैं जो चीज है ही नहीं उसको माया शब्द कह दिया। जो सत्यता नहीं है, रियलिटी नहीं है। तो इसमें है सिर्फ हमारे संस्कार परिवर्तन की परिक्षाएँ। हमारे संस्कार अनुसार हम क्या सोच रहे हैं, क्या कर रहे हैं और क्या हम आगे बढ़ रहे हैं या कहां हम किस बात में अटक गये हैं। तो हम ये सदा चेकिंग करते रहें कि हमारी रग कहाँ जुटी हुई न हो। जितना रग जुटी हुई है कहाँ पर भी चाहे सूक्ष्म, चाहे स्थूल, चाहे मटेरियल, चाहे स्पिरिचुअल कुछ बात में भी, कहाँ पर भी हम अटक जाते हैं तो फिर वो लेन-देन का हिसाब-किताब और हम अपनी कर्मातीत अवस्था तक नहीं पहुँचते, हम उससे थोड़ा पीछे हट जाते। ये तो मैंने

कुछ-कुछ ऐसे शब्द होते जो बिल्कुल भूलते नहीं हैं। तो बाबा ने हमारे सामने जो दृश्य दिखाया है स्वर्ग का, तो वो संस्कार मेरे अन्दर आज किस प्रकार से मुझे वहाँ तक पहुँचा रहे हैं, कहाँ तक वो संसार बना रहे हैं वो देखना होता। और उससे भी फिर सहज-सहज वैराग्य वृत्ति होती जाती। क्यों? क्योंकि स्वर्ग की दुनिया का यदि हमको दरवाजा खोलना है तो पहले से ही अपने संस्कारों को स्वर्ग के योग्य बनाना होगा। बगीचा तो बन जाये परंतु बगीचे में एक भी बच्चा ऐसे कार्य करने वाला हो जो डिस्ट्रक्टिव हो। फूलों को तोड़ देवे, मिट्टी में खेलता रहे, तो वो जो स्वर्ग के फूलों का बगीचा है, तो एक भी ऐसा व्यक्ति होगा वो तो सारा बिगाड़ देगा। दस व्यक्तियों की जरूरत नहीं है। बगीचे को एक व्यक्ति भी सारा बिगाड़ सकता। और फिर साथ-साथ एक व्यक्ति ही उस बगीचे को बनाने के लिए अपनी मेहनत करके तैयार कर सकता। हमें स्वर्ग बनाना है अपने संस्कारों द्वारा। तो इतनी रॉयल्टी के संस्कार, इतने दातापन के संस्कार, इतने कल्याणकारी भावना के संस्कार वो कब बनेंगे, परमधाम में नहीं बनेंगे। परंतु यहाँ ही बनाने होंगे। तो फिर वो स्वर्ग की स्थापना का कार्य सम्पन्न होगा।

- क्रमशः



वडोदरा-अटलादरा(गुज.) विश्व योग दिवस कार्यक्रम श्रृंखला में ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र पर लक्ष्य फाउंडेशन टीम के लिए आयोजित कार्यक्रम में मानवेंद्र सिंह गोहिल, एलजीबीटीक्यू कम्युनिटी के लक्ष्य फाउंडेशन वडोदरा के फाउंडर एवं इंडियन लॉयर, कोऑर्डिनेटर प्रिंस, मानवी बहन, एलजीबीटीक्यू वडोदरा की कोऑर्डिनेटर, इंद्रजीत जी, वडोदरा योग बोर्ड के सीनियर कोऑर्डिनेटर, योग प्रशिक्षक के रूप में सुनील भाई और मीनाक्षी बहन, वडोदरा योग बोर्ड के कोऑर्डिनेटर, ब्र.कु. सुरेंद्र भाई, भरूच, प्री स्कूल ग्रुप की ट्रस्टी आरती बहन, डॉ. ब्र.कु. अरुणा बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों सहित एलजीबीटीक्यू कम्युनिटी ग्रुप के लगभग 60 ट्रांसजेंडर सदस्य शामिल रहे।



वडोदरा-मंगलवाड़ी(गुज.) ब्रह्माकुमारीज द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर श्रेयस स्कूल-पोलो ग्राउंड में आयोजित कार्यक्रम में बच्चों को योगाभ्यास कराते हुए योगाचार्य अशोक खारवा एवं ब्र.कु. वंदना बहन। इस मौके पर स्कूल की प्रिंसिपल प्रीति मैडम तथा स्कूल स्टाफ मौजूद रहे।



नांदेड़-महा. 10वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. भाई-बहनें।

दिव्य दर्शनीय स्वरूप कैसे बनें...



राजयोगिनी ब.कु. उषा बहन, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

- गतांक से आगे...

जैसा कि पिछले अंक में आपने पढ़ा कि चारों ही अलंकार में सबसे पहला है शंख, तो जो बाबा का परिचय सबको सुनाते रहते हैं, शंख ध्वनि तो चलती रहती है चलते-फिरते भी। दूसरा कमल पुष्प समान जीवन तो है ही है। गृहस्थ व्यवहार में रहते हैं तो सभी ने पवित्रता को धारण किया है। माना कमल पुष्प भी पकड़ा है। तो दो अलंकार तो पकड़े हैं। और तीसरा है ज्ञान की गदा। तो मुरली भी कभी मिस नहीं करते हैं। मुरली भी रोज सुनते हैं। तो तीन अलंकार तो पकड़े हुए ही हैं

बनो। स्वदर्शनचक्र को घुमाओ। क्यों घुमाने के लिए कहता है? उससे क्या होगा? तो बाबा ने कई मुरलियों में सुनाया है कि बच्चे जितना स्वदर्शनचक्र घुमायेंगे उतना विकर्म विनाश होंगे। जितना स्वदर्शनचक्र घुमायेंगे आत्मा पावन बनती जायेगी। आत्मा को पावन बनाने के दो तरीके हैं। एक आत्मा को पावन बनाने के लिए ज्वाला स्वरूप योग की स्थिति चाहिए। जिससे हम अपने पास्ट के पाप कर्मों को, विकर्मों को जला दें। बाकी जैसे रूहरिहान की स्थिति है,

स्वदर्शनचक्रधारी सो विश्व दर्शनीयमूर्तधारी...

सबने। रह गया तो कौन-सा रह गया? स्वदर्शनचक्र। ये घूमता नहीं है। स्वदर्शनचक्र ही छूट जाता है हमारा। और बाबा रोज लगभग साकार मुरली के अन्दर कहते हैं बच्चे स्वदर्शनचक्र धारी

बाबा के साथ सर्व सम्बन्ध की स्थिति जो है, ये सारी स्थितियां देही अभिमान की स्थितियां हैं, इनसे विकर्म विनाश नहीं होते। विकर्म विनाश करने के लिए चाहिए ज्वाला स्वरूप स्थिति चाहिए, बीज स्वरूप स्थिति चाहिए। बाबा कहते अगर वो थोड़ी घड़ी के लिए भी अचीव हो जाये तो भी बहुत जन्मों के विकर्म विनाश कर दे, वो इतनी पाँवरफुल स्टेज है। लेकिन वो पहुंचने नहीं देती है, पहुंचते-पहुंचते जाते हैं और बस पूरा हो जाता है। इसलिए उस स्टेज तक नहीं जा पाते हैं, लेकिन दूसरा सरल तरीका जो बताया बाबा ने साकार मुरली के अन्दर कि बच्चे आप गोले के सामने बैठ जाओ, झाड़ू के सामने बैठ जाओ, सीढ़ी के सामने बैठ जाओ और चक्र घुमाना चालू करो। अच्छा वो भी नहीं हो पाता है तो कम से कम आठ बार पाँच स्वरूप का चक्र घुमाओ। ये तो सहज है?

कम से कम एक दिन में भी अगर आठ बार घुमाया तो कहते हैं जैसे स्वदर्शनचक्र घुमाने से असुरों का

स्वरूप में कितनी प्यारी मूर्त है मेरी। वो प्यारी मूर्त को महसूस करो, अपने अन्दर अनुभव करो। और त्रेतायुग के अन्त तक हम दिव्य स्वरूप में रहे ये फील करते जाओ। फिर द्वापर में पूज्य स्वरूप भी कितना न्यारा और प्यारा है। जिसको भक्त इतना प्यार से याद करते, देवियों को, गणेश जी को, हनुमान जी को। ये सारे देवताओं को याद करते हैं तो वो हमारा ही स्वरूप

विकर्म विनाश करने के लिए चाहिए ज्वाला स्वरूप स्थिति चाहिए, बीज स्वरूप स्थिति चाहिए। बाबा कहते अगर वो थोड़ी घड़ी के लिए भी अचीव हो जाये तो भी बहुत जन्मों के विकर्म विनाश कर दे, वो इतनी पाँवरफुल स्टेज है।

गला कटा तो जितना स्वदर्शनचक्रधारी बनेंगे तो हमारे पास व्यर्थ का चक्र नहीं चलेगा और उसका गला कटता जायेगा। उसकी जड़ें कटती जायेंगी। इम्युरिटी से मुक्त होना सहज हो जायेगा। इसलिए स्वदर्शनचक्रधारी सो विश्व दर्शनीयमूर्तधारी सहज बन सकते हैं। इसीलिए आज से अभी क्या करना? जब भी आप बाबा को याद करने बैठें, चलते-फिरते कर्म करते भी पाँच स्वरूप का चक्र घुमाते रहो, घुमाते रहो। कैसे घुमायेंगे? परमधाम से शुरू करो, मैं आत्मा निराकारी स्वरूप में स्थित हूँ। फिर परमधाम से नीचे उतरे देवता स्वरूप में, तो देव

है। फिर ब्राह्मण, बाबा के राज-दुलारे। तो उस राज-दुलारे स्वरूप में अपने आपको देखो कि मैं बाबा का राज-दुलारा हूँ। और फिर फरिश्ता, एकदम प्यारा स्वरूप। एकदम लाइट का स्वरूप। इस तरह से फास्ट घुमाओ। जैसे-जैसे आदत पड़ती जायेगी स्वदर्शनचक्र घुमाने लगेगा आपका तो जब कोई चीज की आदत पड़ती है तो कॉन्शियसली ना भी हो लेकिन सबकॉन्शियस लेवल पर वो चलता ही रहता है।

तो इसीलिए बाबा कहते स्वदर्शनचक्रधारी सो विश्व दर्शनीयमूर्तधारी।

सेल्फ हेल्प



आपने क्या कभी ये सोचा कि हम सभी जब कभी आराम से बैठें और साक्षी होकर अपने आप को देखें तो आप देखो जो भी आपके अन्दर विचार आते हैं, जो भी आपके अन्दर संकल्प चलते हैं वो सारे विचार और संकल्प परिस्थिति से, व्यक्ति से, वस्तु से या सामने वाले वातावरण से प्रभावित होकर चलते हैं। आपने जो देखा है, जो सुना है, जो पढ़ा है उसके आधार से सोचते हैं। तो क्या वो सही हो सकता है? अगर वो सही होता तो सभी के लिए सही होता। लेकिन कई बार आप देखते होंगे कि कई बार लोगों का ही बहुत सुन्दर अनुभव है कि जब हम ये वाली सारी

हमको मालिक बनना है... गुलाम नहीं...

चीजें सोच रहे होते हैं, बोल रहे होते हैं, देख रहे होते हैं तो उसमें हम ये पाते हैं कि हम उन बातों से प्रभावित होकर अपने आपको डिस्टर्ब करते हैं। ये सिद्ध करता है कि आज हम सभी गुलाम हैं। हरेक चीज के, हर एक वस्तु के गुलाम हैं, हर एक बात के गुलाम हैं। अपने आदतों के गुलाम हैं, तो जो गुलाम है वो आप सोचो कैसे जी रहा होगा! अगर इसका उल्टा कर दिया जाये कि हमारे संकल्पों से, हम जो संकल्प करें लोग वैसा सोचें। हम जो बोलें लोग वैसा बोलें, हम जो देखना चाहें लोग हमारी आँखों से वैसा ही देखना चाहें। तो कितना सुन्दर वातावरण बन जायेगा।

सिर्फ यही परमात्मा हमको सिखाते हैं कि हम बाहरी दुनिया के गुलाम हैं। हमको मालिक बनना है, गुलाम नहीं बनना है। मतलब बाहर की परिस्थिति जो आपको दिखा रही है वो आप देख रहे हैं। बाहर व्यक्ति जो आपको दिखा रहा है वो आप देख रहे हैं। अपने आपसे वो बात नहीं कर पा रहे हैं। यही है आदतों का, संस्कारों का, बातों का गुलाम होना। और ये आदत, संस्कारों और बातों का गुलाम होना बहुत आसान है। इसलिए हमको सबसे पहले इन सब बातों से बाहर निकलना बहुत जरूरी है। तो सबसे पहले आज हमने सोचा है, देखा है, उसके आधार से नहीं सोचना है लेकिन जो मैं हूँ उसके आधार से आपको सोचना है। आदत कोई भी बुरी नहीं है लेकिन उस आदत का हमारे ऊपर हावी हो जाना बहुत बुरी बात है। तो चलो ये वाले काम भी करके देख लेते हैं आज।



पन्ना-म.प्र.। 10वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में सांसद बी.डी. शर्मा, कलेक्टर सुरेश कुमार, पुलिस अधीक्षक साई थोटा, विधायक बुजेंद्र प्रताप सिंह, पूर्व कैबिनेट मंत्री जिला पंचायत सीईओ संघ प्रिय, जिला पंचायत अध्यक्ष श्रीमती मीना राजे एवं स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. सीता बहन सहित अन्य प्रतिष्ठित लोग शामिल रहे।



जबलपुर-रांड़ी(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज के शिव शक्ति भवन सेवाकेंद्र में तम्बाकू निषेध दिवस के अवसर पर आयोजित संगोष्ठी में विक्टोरिया के वरिष्ठ डॉक्टर एस.के. पांडे, ब्र.कु. भावना बहन, सुनीता यादव, वरिष्ठ शिक्षिका, गीता बहन, साधना बहन तथा अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।



राजकोट-रविरला पार्क(गुज.)। प्लेक्सस मेड केयर हॉस्पिटल के द्वारा आयोजित हृदय रोग और जनरल चेकअप कैम्प में दीप प्रज्वलन के पश्चात् उपस्थित हैं डॉ. हेमंत कुमार, डायरेक्टर प्लेक्सस हॉस्पिटल, डॉ. अमित राज, कार्डियोलॉजिस्ट, आशा बहन, कॉर्पोरेट, जगदीश भाई, समाजसेवी, ब्र.कु. नलिनी बहन, ब्र.कु. अंजू बहन तथा अन्य।



सिवनी-म.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के शांति शिखर सेवाकेंद्र में आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज संस्थान की जिला संचालिका ब्र.कु. ज्योति दीदी, जिला शिक्षा अधिकारी एस.एस. कुमारे, शासकीय उत्कृष्ट विद्यालय के सेवानिवृत्त शिक्षक घनश्याम दुबे, ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. रामेश्वरी बहन व ब्र.कु. नीतू बहन सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।



इंदौर-गंगोत्री विहार(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज के ज्ञानदीप भवन में विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर 'हमारी पृथ्वी हमारा भविष्य' थीम पर आयोजित कार्यक्रम में पर्यावरण संरक्षण के लिए प्रतिज्ञा करते हुए सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. सीमा बहन, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. प्रतिमा बहन, ब्र.कु. ललिता बहन, उद्योगपति रवि वर्मा, चार्टर्ड अकाउंटेंट सुरेश गुप्ता, समाजसेवी गोविंद गोयल, भाजपा नेता एवं वार्ड संयोजक मुकेश खाटवा तथा अन्य भाई-बहनें। इस मौके पर 3 वर्ष के नन्हे वृक्षों का जन्मदिन केक काटकर मनाया गया। 150 पौधे लगाये गये एवं 50 पौधे वितरित किये गये।



करेली-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज के प्रभु उपहार भवन सेवाकेंद्र द्वारा स्थानीय रेलवे स्टेशन करेली परिसर में कार्यक्रम का आयोजन कर नशा मुक्त भारत अभियान का शुभारंभ किया गया, जिसके अंतर्गत नगर के अनेक स्थानों पर लोगों को नशे के दुष्परिणामों के प्रति जागरूक करने के लिए कार्यक्रम आयोजित किये जायेंगे। शुभारंभ कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. प्रीति दीदी, नरसिंहपुर, प्रमोद स्वामी, स्टेशन मास्टर, श्रीकांत पाठक, सीएमओ नगर पालिका करेली, अनिता नेमा, उपाध्यक्ष नगर पालिका करेली, जगदीश मिश्रा, अध्यक्ष ब्राह्मण समाज, करेली, शैलजा शर्मा, पार्षद, मीना मंडोल, हेमंत मेहरा, पार्षद, रजत चौहान, मंडल अध्यक्ष, ब्र.कु. किरण दीदी व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों सहित नगर के अनेक वरिष्ठ लोग मौजूद रहे।

स्वास्थ्य

राजमा रखे माँ सा ख्याल

हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए कैल्शियम की आवश्यकता होती है। राजमा में कैल्शियम और मैग्नीशियम जैसे ज़रूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं। जो हड्डियों को मजबूत करने में काफी मदद करते हैं। राजमा खाने के तरीके को सही से अपने दैनिक जीवन में शामिल किया जाए, तो यह बहुत लाभकारी होता है।

मस्तिष्क विकास में लाभकारी

राजमा में कोलीन नामक ज़रूरी पोषक तत्व पाया जाता है, जिससे एसिटाइलकोलाइन का निर्माण होता है। एसिटाइलकोलाइन एक प्रकार का न्यूरोट्रांसमीटर होता है, जो मस्तिष्क विकास और नर्वस सिस्टम को नियंत्रित करता है। राजमा मस्तिष्क के प्रारंभिक विकास में भी कारगर साबित हो सकता है।

कब्ज को दूर करने में लाभकारी

राजमा में पर्याप्त मात्रा में फाइबर होता है, जो खाने को पचाने में सहायक होता है। शरीर के लिए कितने फाइबर की आवश्यकता होती है, यह आपकी उम्र के हिसाब से निर्भर करता है। फाइबर की पूर्ति के लिए राजमा एक बेहतर विकल्प हो सकता है। इस प्रकार कब्ज को ठीक करने के लिए राजमा के गुण देख सकते हैं।

रोग प्रतिरोधक क्षमता

राजमा विभिन्न प्रकार के विटामिन से

युक्त पदार्थ है, जिससे प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए शरीर को विटामिन बी 6, जिंक, आयरन, फोलिक और एंटीऑक्सीडेंट जैसे चीजों की ज़रूरत होती है। राजमा का सेवन आपके लिए लाभकारी सिद्ध हो सकता है।

ऊर्जा में बढ़ोतरी

शरीर को आयरन की आवश्यकता होती है, जिससे शरीर के अंदर हिमोग्लोबिन बनता है। इसके लिए आप राजमा का सेवन कर सकते हैं। राजमा में आयरन की मात्रा पाई जाती है। जिससे हिमोग्लोबिन का स्तर बेहतर होता है और शरीर में ऊर्जा की मात्रा बढ़ती है। साथ ही राजमा में प्रोटीन पाया जाता है, जिससे कोशिकाओं का निर्माण होता है। ऐसे में अगर राजमा का सेवन नियमित रूप से किया जाता है तो शरीर में ऊर्जा की मात्रा बनी रहती है।

बॉडी बिल्डिंग में सहायक

बॉडी बिल्डिंग के लिए शरीर में प्रोटीन का होना बहुत ज़रूरी होता है और राजमा प्रोटीन का अच्छा स्रोत है। राजमा में प्रोटीन के साथ-साथ फाइबर और आयरन भी पाया जाता है। राजमा को अपने भोजन में शामिल करने से सुडौल शरीर का निर्माण हो सकता है लेकिन वर्कआउट के दौरान आपको और उपयुक्त सलाह लेनी चाहिए।

बच्चों के लिए उपयोगी

राजमा प्लांट बेस्ड प्रोटीन का अच्छा स्रोत है जो बच्चे के विकास के लिए ज़रूरी होता है। अगर आप अपने बच्चे को खाने में राजमा दे रहे हैं तो राजमा के गुण बच्चे के विकास में कारगर साबित हो सकते हैं। ऐसा राजमा में मौजूद आयरन और विटामिन सी की पर्याप्त मात्रा के कारण होता है। आयरन शरीर के विकास के लिए आवश्यक है। राजमा में कैल्शियम और पोटैशियम जैसे पोषक तत्व भी होते हैं जिससे बच्चों की हड्डियों को मजबूती मिलती है।

राजमा के नुकसान

राजमा में फाइबर पाया जाता है, जिसकी मात्रा अधिक होने से पेट में गैस, सूजन और मांसपेशियों से संबंधित समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

राजमा में फोलिक एसिड पाया जाता है, जिसकी मात्रा बढ़ने से कैंसर का खतरा बढ़ सकता है।

राजमा में आयरन पाया जाता है जिसकी अत्यधिक मात्रा में कब्ज, उल्टी और पेट में दर्द जैसी समस्या हो सकती है।

जायकेदार व्यंजनों की दुनिया में राजमा अहम स्थान रखता है। इसे बीन्स की श्रेणी में रखा जाता है और विश्व भर में इसका सेवन किया जाता है। अगर भारत की बात करें तो यहाँ राजमा चावल के शौकीन लोगों की कमी नहीं है। राजमा चावल का नाम सुनते ही मुँह में पानी आ जाता है। यह तो रही राजमा के स्वाद की बात, वहीं अगर इसके गुणों की बात करें, तो यह कई बीमारियों में हमारी मदद कर सकता है।

वजन घटाने के लिए

राजमा के गुण वजन घटाने में सहायक माने जाते हैं। राजमा में फाइबर पर्याप्त मात्रा में होता है। फाइबर वजन को नियंत्रित करने का काम करता है। रिपोर्ट के अनुसार, फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ शरीर में अतिरिक्त कैलोरी बढ़ाए बिना पेट को भरने का काम करते हैं। इसके साथ ही इसमें रेसिस्टेंट स्टार्च होता है जो मोटापे से निजात पाने में आपकी मदद कर सकता है।

हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए

राजमा के फायदे



शांतिवन-मनमोहिनीवन। ब्रह्माकुमारीज द्वारा मनमोहिनीवन स्थित ग्लोबल ऑडिटोरियम में आयोजित सात दिवसीय 'डायबिटीज रिवर्सल रिट्रीट' का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए संस्थान के अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन भाई, मेडिकल विंग के सचिव ब्र.कु. डॉ. बनारसी लाल शाह, महिला प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. डॉ. सविता दीदी, कैड प्रोग्राम के डायरेक्टर ब्र.कु. डॉ. सतीश गुप्ता, कैड प्रोग्राम की एसोसिएट को-ऑर्डिनेटर ब्र.कु. बाला बहन तथा अन्य।



रीवा-झिरिया(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज के कला एवं संस्कृति प्रभाग द्वारा 'प्रेम शांति और सद्भावना' थीम पर आयोजित कलाकारों के स्नेह मिलन व सम्मान कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज भोपाल जोन की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. अवधेश दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. शैलजा दीदी, छतरपुर जोनल एग्जीक्यूटिव मेम्बर भोपाल जोन, डॉ. नागेश त्रिपाठी विभागाध्यक्ष संगीत विभाग ठाकुर रणमत सिंह महाविद्यालय रीवा, डॉ. मुकेश ऐंगल, बधेलखंड सांस्कृतिक महोत्सव के अध्यक्ष जगजीवन लाल तिवारी, पूर्व जनपद अध्यक्ष रायपुर कर्चुलियान लाल बहादुर सिंह कर्चुली, श्रीमती ममता नरेंद्र सिंह, एशियन फर्स्ट वुमेन का पुरस्कार जीतने वाली डॉ. आरती तिवारी, लोकप्रिय गीतकार नीलेश श्रीवास्तव सहित बड़ी संख्या में कलाकार एवं अन्य गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।



ज्ञानसरोवर-माउण्ट आबू। ब्रह्माकुमारीज के युवा प्रभाग की ओर से 'मैजिक ऑफ साइलेंस' विषय पर आयोजित पाँच दिवसीय ऑल इंडिया मेडिटेशन रिट्रीट फॉर यूथ के शुभारंभ कार्यक्रम में अंबादास दानवे, नेता प्रतिपक्ष, महाराष्ट्र, प्रीतम सिवाच, अंतर्राष्ट्रीय हॉकी प्लेयर, कमल कुमार कर, रीजनल डायरेक्टर, एनएसएस गुजरात, अंकित खंडेलवाल, एक्जीक्यूटिव प्रेसिडेंट, इंडियन इन्फ्ल्यूएंसर एसोसिएशन, डॉ. संतोष देसाई, इंदौर, राजयोगिनी ब्र.कु. सुदेश दीदी, ब्रह्माकुमारीज की संयुक्त मुख्य प्रशासिका एवं ज्ञानसरोवर निदेशिका, ब्र.कु. चंद्रिका दीदी, युवा प्रभाग की उपाध्यक्ष, ब्र.कु. कृति दीदी, राष्ट्रीय संयोजिका, यूथ विंग, ब्र.कु. प्रभा दीदी, सह-निदेशिका, ज्ञानसरोवर, ब्र.कु. जीतू भाई, कोर कमेटी मेम्बर, यूथ विंग, ब्र.कु. गीता बहन, संयोजिका तथा डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके शामिल रहे।



इंदौर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर एसजीएसआईटीएस के मैदान में आयोजित भव्य 'योग समागम' तथा 'स्वयं एवं समाज के लिए योग' विषय पर आयोजित परिचर्चा में इंदौर के संभाग आयुक्त दीपक सिंह, ब्रह्माकुमारीज इंदौर जोन की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी, अंतर्राष्ट्रीय हॉकी खिलाड़ी मीर रंजन नेगी, इंडियन मेडिकल एसोसिएशन के अध्यक्ष डॉ. नरेंद्र पाटीदार, इंदौर जिला आयुष विभाग से आये डॉ. शीतल कुमार सोलंकी, योगाचार्य डॉ. ममता गार्गव, एसजीएसआईटीएस के निदेशक राकेश सक्सेना, शक्ति निकेतन छात्रावास की संचालिका ब्र.कु. करुणा दीदी तथा आशीष नगर सेवाकेंद्र की संचालिका ब्र.कु. ममता बहन सहित बड़ी संख्या में अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।

जीवन में यह बात हमेशा याद रखिए कि जब कोई किसी के बारे में बोलता है, तो वास्तव में अपने व्यक्तित्व के बारे में बता रहा होता है। तो हम उससे दूसरे को नहीं, लेकिन सुनाने वाले को जान जाते हैं। क्योंकि जो सुनाएगा वो अपने नज़रिए से सुनाएगा। दूसरे के अंदर विशेषता न भी हो लेकिन देखने वाले के अंदर अगर वो नजर है, तो वो अच्छा-अच्छा ही देखेगा। दूसरे के अंदर अगर विशेषता हो लेकिन हमारे अंदर अच्छा देखने की नजर न हो तो हम कभी-कभी दूसरों के बारे में बहुत कड़वी बातें कह जाते हैं। जब भी किसी का परिचय सुनाएं तो एक चीज हमेशा याद रखें कि वो उनके नहीं बल्कि अपना व्यक्तित्व दर्शा रहे हैं।



ब्र.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

दुनिया में आज असुरक्षा की बीमारी सबसे बड़ी बनती जा रही है। असुरक्षा की भावना घरों में भी है, दफ्तर में भी है और सेवा के क्षेत्र भी इससे अछूता नहीं है। असुरक्षा में हम औरों को आगे बढ़ता हुआ नहीं देख पाते हैं।

जाती है। जीवन में कुछ परिस्थितियां ऐसी आती हैं जिसका आगे कोई समाधान नहीं दिखता। लेकिन अधिकांश परिस्थितियां आज नहीं तो कल ठीक हो जानी हैं, हां संघर्ष का दौर लंबा चल सकता है। हमारे जीवन में जो बात आई, कई बार हम उसे दुर्भाग्य कह देते हैं, कोई हादसा, कोई बड़ी बात। उस बदलाव को स्वीकार करने का पहला कदम स्वीकार्य है। क्योंकि ज़्यादातर कभी कोई बात आती है तो हमारा मन प्रश्नों में चला जाता है। जब चित्त प्रश्नों से भर जाएगा तब मन की स्थिति प्रसन्नचित्त नहीं रहती है। जहाँ हमें उस समस्या का समाधान दिखने वाला है, वो हमें नहीं दिखेगा, क्योंकि हमारे मन में हलचल हो रही है।

हर, बात का पहले मन पर असर पड़ता है, फिर शरीर पर भी असर पड़ता है। आज बात एक होती है अगर हमने उसका पूरी ताकत से सामना नहीं किया तो दूसरी समस्या हम खुद पैदा कर देते हैं। मन दर्द में चला गया, भय में चला गया, असुरक्षा में चला गया, तो उस मन को डिप्रेशन हो जाता है। कई बार किसी के रिश्ते में उतार-चढ़ाव आता है, उसका प्रभाव इतना बड़ा पड़ता है कि किसी को डिप्रेशन हो जाता है किसी का बीपी बढ़ जाता है, किसी को हार्ट अटैक हो जाता है।

कई बार हम युवाओं में देखते हैं कि उन्होंने डिसाइड किया था कि उनके जीवन में क्या होगा। मतलब करियर में वो कैसे चलेंगे, आगे क्या बनें। वो जो सोचा था कि जीवन की स्क्रिप्ट ऐसी चलेगी।

जो चाहा था वो नहीं मिलता तो लोग अपने आपको भी कुछ कर लेते हैं या हताश हो जाते हैं। पर ध्यान रखिए, जीवन के घटनाक्रम आपस में जुड़े होते हैं। एक कदम कई सारी समस्याएं खड़ी कर देता है, इसलिए जीवन में अगर कोई बात आए तो पहले उसे स्वीकारें, फिर कोई बात को फेंकें, उस बात से प्रभावित ना हो जाएं। स्वीकार्य की कमी बहुत सारे समस्याओं का कारण बन जाती है।

युवा इस बात को भी समझें कि कोई कॉलेज सही मायनों में आपका व्यक्तित्व निर्माण नहीं कर सकता, वो सिर्फ आपको पढ़ा सकता है। व्यक्तित्व कैसा बनाना है, यह हमें ही तय करना है। वो सिर्फ हमें राह दिखा सकते हैं। युवाकाल हमारे जीवन का स्वर्णिम समय होता है। हमारे वायब्रेशन्स से ही लोगों के आधे दुःख दूर हो जाते हैं। हमें इन वर्षों में यह देखना है कि किसका हम पर क्या असर पड़ता है और मुझे कैसा बनना है। कुछ लोगों से हम मिलते हैं, तो हमें उनसे मिलकर मजा नहीं आता है। उस समय हम यही सोचते हैं कि काश इनसे नहीं मिलते तो अच्छा रहता। वहीं, इसके अलट कुछ लोग ऐसे होते हैं, जिनसे मिलने के लिए हम दिन भर इंतज़ार करते हैं क्योंकि वो प्यार से बात करते हैं।

युवा अभी अपने जीवन के सबसे आसान दौर में चल रहे हैं। अभी तो वह वो वाले दौर में भी नहीं गए हैं जहाँ इतना प्रेशर है, टारगेट है, कम समय है, घर भी संभालना है, काम भी करना है। अभी तो कोई प्रेशर नहीं उनके ऊपर। जब कोई प्रेशर नहीं है तब गुस्सा आता है तो आप स्वयं को उस स्थिति में देखो, तब आपको कितना गुस्सा आएगा। समाधान पर विचार करें। परिस्थितियों को पहले स्वीकार

पर अध्यात्म हमें यह सिखाता है कि हम जितना औरों को आगे बढ़ाएंगे उतना ही खुद भी आगे बढ़ जाएंगे।

करें, फिर उन पर अपनी प्रतिक्रिया दें। हालात को इतने प्यार से स्वीकार करें, जैसे कि आपने खुद वैसा ही चाहा था। कल्पना करें कि हमारे जीवन में संयोग से कोई बड़ी बात आई है, हमें उसे चुनौती बनाते हुए पार करना है। उस चुनौती को पार पाना भी अपने आप में एक यात्रा है। उस यात्रा में कभी कुछ घंटे, कभी कुछ दिन, कभी कुछ साल लगते हैं। कभी-कभी वो चुनौती हमारे जीवन का हिस्सा बन

बदलाव को स्वीकार करने का पहला कदम है स्वीकार्य



गांधीनगर-गुज. 10वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर गुजरात सरकार की ओर से स्थानीय महानगर पालिका द्वारा सेक्टर 17 स्थित सेंट्रल वीस्टा गार्डन में आयोजित विशाल योग कार्यक्रम में महिला एवं समाज कल्याण राज्यमंत्री श्रीमती भानुबेन बाबरिया, विधायक रीटाबेन पटेल, महापौर मीराबेन पटेल, कलेक्टर मेहुल के. दवे, स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. कैलाश दीदी, चिलोडा सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. तारा बहन आदि शामिल रहे।



भिलाई-छ.ग. लोकसभा चुनाव में दुर्ग लोकसभा संसदीय क्षेत्र से रिकॉर्ड मतों से विजयी सांसद विजय बघेल को शुभकामनाएं देकर विजय तिलक लगाने के पश्चात् गुलदस्ता भेंट करते हुए भिलाई सेवाकेंद्रों की निदेशिका ब्र.कु. आशा दीदी। साथ ही श्रीमती रजनी बघेल एवं ब्र.कु. मीनाक्षी बहन।



बुलढाणा-महा. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर जीजामाता क्रीडा संकुल में ब्रह्माकुमारीज, आयुष मंत्रालय भारत सरकार तथा आर्ट ऑफ लिविंग के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित कार्यक्रम में जिलाधिकारी डॉ. किरण पाटिल, बुलढाणा विधानसभा के विधायक संजय गायकवाड, योग गुरु प्रशांत लहासे, स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र की संचालिका ब्र.कु. उर्मिला दीदी, शहर के अनेक स्कूल कॉलेज के विद्यार्थी तथा शिक्षक, विभिन्न एनजीओ के सदस्य तथा शहर के अन्य गणमान्य नागरिक शामिल रहे।



नवी मुम्बई-वाशी। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर ब्रह्माकुमारीज एवं विभिन्न एनजीओ के संयुक्त तत्वाधान में शिवाजी चौक पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान उपस्थित हैं ब्र.कु. शोला दीदी, शुभांगी बहन, मीरा बहन, अन्वय संस्था से अनिल लाड, वासंती भगत, नवी मुम्बई स्वयंसेवी संस्था, अन्वय समुपदेशक उमा वैद्यनाथन, जीवन निकम, प्रेसिडेंट, नवी मुम्बई ड्रामा एंड म्यूजिकल सर्किल, अमेरजा चव्हाण, प्रेसिडेंट, स्त्री मुक्ति संघटना, वाशी नवी मुम्बई तथा अन्य।



इंदौर-प्रेमनगर(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज के अनुभूति भवन सेवाकेंद्र में आयोजित चार दिवसीय बाल व्यक्तित्व विकास शिविर के दौरान डॉ. अंतिम जैन, एक्यूप्रेशर, नेचुरोथैरेपी एक्सपर्ट एवं अध्यक्ष इंटरनेशनल नेचुरोथैरेपी ऑर्गनाइजेशन म.प्र., बहन डॉ. वेनु त्रिवेदी व्यास, प्रोफेसर एवं भूगोलशास्त्र विभागाध्यक्ष, शासकीय आर्ट्स एवं कॉमर्स विश्वविद्यालय इंदौर, विनोद जैन एवं प्रदीप जैन, योगाचार्य, सोनी बलवानी, एचओडी, चार्मिंग किड्स इंटरनेशनल स्कूल, ब्र.कु. शशि दीदी, प्रभारी, प्रेमनगर यूनिट, ब्र.कु. यश्विनी दीदी, प्रभारी, उप सेवाकेंद्र बिजलपुर, इंदौर, ब्र.कु. रक्षा दीदी, प्रभारी, उप सेवाकेंद्र राजेंद्र, इंदौर, ब्र.कु. शारदा दीदी व अन्य भाई-बहनों सहित प्रतिभागी बच्चे शामिल रहे।



बेंगलुरु-कुमारा पार्क(कर्नाटक)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज कुमारा पार्क उपक्षेत्र द्वारा एचएमटी ग्राउण्ड में आयोजित 'स्वस्थ और खुशहाल जीवन के लिए योग और ध्यान' कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में बाएं से ब्र.कु. सूर्या कुमारी दीदी, ब्रह्माकुमारीज एचएएल सेवाकेंद्र संचालिका, ब्र.कु. कमल दीदी, जीएम पाल्या सेवाकेंद्र संचालिका, ब्र.कु. विजयलक्ष्मी दीदी, ब्रह्माकुमारीज येलहंका ग्रुप ऑफ सेंटर्स प्रभारी, शिरीष शिवबीरप्पा, सामाजिक कार्यकर्ता, आनंद जी, पूर्व पार्षद बीबीएमपी गंगानगर बेंगलुरु, बी.आर. प्रसन्ना, संस्थापक और अध्यक्ष, आरटी नगर ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस, ब्र.कु. सरोजा दीदी, ब्रह्माकुमारीज उप-क्षेत्र प्रभारी कुमारा पार्क, श्रीनिवास राजू, अध्यक्ष व्यास इंटरनेशनल स्कूल, बेंगलुरु, जय कुमार, अध्यक्ष शानेश्वर मंदिर ट्रस्ट, आरटी नगर तथा एम. नागराज, पूर्व पार्षद बीबीएमपी गंगेनाहल्लू।

FOR ONLINE TRANSFER

Pay Directly to: omshantimedia@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



कोई भी बात के विस्तार को समाकर सार में स्थित रह सकते हो। ऐसा अभ्यास करते-करते स्वयं सार रूप बनने के कारण अन्य आत्माओं को भी एक सेकण्ड में सारे ज्ञान का सार अनुभव करा सकेंगे। अनुभवीमूर्त ही अन्य को अनुभव करा सकते हैं। इस बात के स्वयं ही अनुभवी कम हो, इस कारण अन्य आत्माओं को अनुभव नहीं करा सकते हो। जैसे कोई भी पॉवरफुल चीज में व पॉवरफुल साधनों में कोई भी चीज को परिवर्तन करने की शक्ति होती है। जैसे अग्नि बहुत तेज अर्थात् पॉवरफुल होगी, तो उसमें कोई भी चीज डालेंगे तो स्वतः ही रूप परिवर्तन में आ जाएगा। अगर अग्नि पॉवरफुल नहीं है तो कोई भी वस्तु के रूप को परिवर्तन नहीं कर पाएंगे। ऐसे ही सदैव अपने पॉवरफुल स्टेज पर स्थित रहो तो कोई भी बातें, जो व्यक्त भाव व व्यक्त दुनिया की वस्तुएँ हैं व व्यक्त भाव में रहने वाले व्यक्ति हैं, आपके सामने आएंगे तो आपके पॉवरफुल स्टेज के कारण उन्हीं की स्थिति व रूपरेखा परिवर्तन हो जाएगी। व्यक्त भाव वाले का व्यक्त भाव बदलकर आत्मिक स्थिति बन जाएगी। व्यर्थ बात परिवर्तन होते समर्थ रूप धारण कर लेगी। विकल्प शब्द शुद्ध संकल्प का रूप धारण कर लेगा। लेकिन ऐसा परिवर्तन तब होगा जब ऐसी पॉवरफुल स्टेज पर स्थित हों। कोई भी लौकिकता अलौकिकता में परिवर्तित हो जाएगी। साधारण असाधारण के रूप में परिवर्तित हो जाएंगे। फिर ऐसी स्थिति में स्थित

रहने वाले कोई भी व्यक्ति व वैभव व वायुमण्डल, वायुब्रेशन, वृत्ति, दृष्टि के वश में नहीं हो सकते हैं। तो अब समझा क्या कारण है? एक तो समाने की शक्ति कम और दूसरा परिवर्तन करने की शक्ति कम। अर्थात् लाइट हाउस, माइट हाउस - दोनों स्थिति में स्थित सदाकाल नहीं रहते हो। कोई भी कर्म करने के पहले, जो बापदादा द्वारा विशेष शक्तियों की सौगात मिली है, उनको काम में नहीं लाते हो। सिर्फ देखते-सुनते खुश होते हो परन्तु समय पर काम में न लाने कारण कमी रह जाती है। हर कर्म करने के पहले मास्टर त्रिकालदर्शी बनकर कर्म नहीं करते हो।

अगर मास्टर त्रिकालदर्शी बन हर कर्म, हर संकल्प करो व वचन बोलो, तो बताओ कब भी कोई कर्म व्यर्थ व अनर्थ वाला हो सकता है? कर्म करने के समय कर्म के वश हो जाते हो। त्रिकालदर्शी अर्थात् साक्षीपन की स्थिति में स्थित होकर इन कर्मोन्द्रियों द्वारा कर्म नहीं करते हो, इसलिए वशीभूत हो जाते हो। वशीभूत होना अर्थात् भूतों का आह्वान करना। कर्म करने के बाद पश्चाताप होता है। लेकिन उससे क्या हुआ? कर्म की गति व कर्म का फल तो बन गया ना। तो कर्म और कर्म के फल के बन्धन में फंसने के कारण कर्म बन्धनी आत्मा अपनी ऊंची स्टेज को पा नहीं सकती है। तो सदैव यह चेक करो कि आये हैं कर्मबन्धनों से मुक्त होने के लिए लेकिन मुक्त होते-होते कर्मबन्धन युक्त तो नहीं हो जाते हो?



बालागाम-गुज. ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र में बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए आयोजित 'डिवाइन एंजल समर कैम्प' का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए सरपंच धीरज बा, एम.के. हाईस्कूल के पूर्व प्रिंसिपल वाला साहब, ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. अल्पा बहन व अन्य।



मुम्बई-गामदेवी। 10वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में गामदेवी सब ज़ोन और कोलाबा सबजोन ने संयुक्त रूप से एक विशाल योग कार्यक्रम में भाग लिया। विशेष रूप से इंडियन फैशन डिजाइनर एंड पॉलिटिशियन साइना एनसी द्वारा ब्रह्माकुमारीज के साथ-साथ देश में प्रख्यात द टाइम्स ऑफ इंडिया, हार्टफुलनेस, द योगा इंस्टीट्यूट, केवल्याधाम, द योगा गुरु मिमी मेहता, जायंट्स क्लब आदि योग से जुड़ी संस्थाओं के साथ मिलकर मुम्बई के मरीन ड्राइव पर ये कार्यक्रम किया गया। इस मौके पर फिल्म जगत के प्रसिद्ध अभिनेता जैकी श्राँफ सहित हज़ारों लोग शामिल रहे। कार्यक्रम के दौरान साउथ मुम्बई मरीन ड्राइव पर बड़े फ्लॉइओवर के ब्यूटिफिकेशन के उद्घाटन के तहत महाराष्ट्र के माननीय मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे एवं माननीय उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस शामिल हुए। इस अवसर पर गामदेवी सबजोन से ब्र.कु. निहा बहन एवं अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों ने सभी गणमान्य व्यक्तियों से मुलाकात कर परमात्म संदेश देते हुए ईश्वरीय सौगात भेंट की।

कथा सरिता

एक बार की बात है, एक छोटा लड़का था जिसका नाम अजय था। वह एक गरीब परिवार में पैदा हुआ था और उसका बचपन बहुत कठिन था। उसके माता-पिता दोनों काम करते थे और अक्सर उन्हें देर रात तक काम करना पड़ता था। इसलिए, अजय को अपनी खुद की देखभाल खुद ही करनी पड़ती थी।

अजय एक बहुत ही बुद्धिमान और मेहनती लड़का था। वह स्कूल में बहुत अच्छा करता था और उसे पढ़ना बहुत पसंद था। वह अक्सर अपने दोस्तों और परिवार को अपने ज्ञान के बारे में बताता था।

एक दिन अजय, अपने स्कूल में एक प्रतियोगिता में हिस्सा ले रहा था। यह एक क्विज प्रतियोगिता थी और अजय को बहुत अच्छा लग रहा था। उसने



मेहनत रंग लायी

प्रतियोगिता में बहुत अच्छी तरह से प्रदर्शन किया और वह विजेता बन गया।

अजय की जीत ने उसके परिवार और दोस्तों को बहुत खुश किया। वे सभी उसके लिए बहुत गर्व महसूस कर रहे थे। अजय को भी अपनी जीत पर बहुत गर्व था। उसने जान लिया था कि वह कुछ भी कर सकता है, अगर वह सिर्फ

कोशिश करे।

अजय ने अपनी पढ़ाई जारी रखी और वह एक बहुत ही सफल इंजीनियर बन गया। उसने अपनी कंपनी की स्थापना की और वह बहुत अमीर हो गया। लेकिन वह कभी भी अपने गरीब अतीत को नहीं भूला। वह हमेशा दूसरों की मदद करने के लिए तैयार रहता था।

एक दिन, अजय एक गरीब लड़के से मिला जो अपने परिवार के लिए पैसे कमाने के लिए काम कर रहा था। अजय ने लड़के को अपनी कंपनी में नौकरी दिलवाई और उसे आर्थिक रूप से मदद की। लड़का अजय के प्रति बहुत आभारी था।

शिक्षा : जब कोई कुछ करने का ठान ले तो आखिर जीत उसी की होती है।



कामठी-महा। ब्रह्माकुमारीज द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में पंकज साबळे, सरपंच ग्राम पंचायत रनाळ, प्रदीप सपाटे, ग्राम पंचायत सदस्य, शेषराव अढाऊ, बीएसएफ जवान, राजेश आहूजा, पत्रकार लोकमत, विमल ताई साबळे, पूर्व उपसभापति पंचायत समिति कामठी, सेवक ऊडके, पूर्व सभापति कामठी, ब्र.कु. प्रेमलता दीदी, ब्र.कु. शीलू बहन, ब्र.कु. चंद्रकला बहन, ब्र.कु. वंदना बहन सहित अन्य भाई-बहनों शामिल रहे।



राजगढ़-म.प्र। विश्व पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र में आयोजित 'पर्यावरण संरक्षण परिचर्चा' का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए वन मंडल अधिकारी वेनिप्रसाद, कृषि उपसंचालक अधिकारी हरीश मालवीय, कृषि विज्ञान केंद्र के कृषि वैज्ञानिक लालसिंह, ब्रह्माकुमारीज की जिला संचालिका ब्र.कु. मधु दीदी, पत्रिका के ब्यूरो चीफ भानु ठाकुर एवं रिटा. एसडीओ प्रताप सिंह सिसोदिया।



बेंगलुरु-कर्नाटक। ब्र.कु. सविता बहन, शांतिवन को डॉ. अंबेडकर भवन, बेंगलुरु में एनील्य ग्रुप और जी कन्नड न्यूज द्वारा 'कर्नाटक शिक्षा रत्न' पुरस्कार से सम्मानित किया गया। उन्हें यह पुरस्कार डिजाइन और इनोवेशन के क्षेत्र में उनकी सेवाओं, पेशेवरों की सेवा तथा सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के माध्यम से उनकी सेवाओं और दुनिया भर में शांति और आध्यात्मिकता का संदेश फैलाने के लिए दिया गया।

हम सभी स्वतंत्र तो हो गये...

क्या सम्पूर्ण स्वतंत्र हुए...!!!

है कि भारत एक स्वतंत्र देश है। आप कैसे विचित्र व्यक्ति हैं कि भारत को स्वतंत्रता मिले 75 वर्षों के बाद भी यह प्रश्न पूछ रहे हैं? भाई, आपने किस रहस्य को मन में रखकर यह प्रश्न किया है? जिस रहस्य से हमने यह प्रश्न किया है, वह रहस्य ही तो जानने योग्य है। जैसे केले के पत्ते के नीचे और कई पत्ते छिपे होते हैं वैसे ही हमारे इस प्रश्न के पीछे और कई प्रश्न छिपे हुए हैं। यह तो ठीक है कि 15 अगस्त 1947 को अंग्रेजों से कानूनी तौर पर भारतवासियों को विदेशियों की हुकूमत से स्वतंत्रता मिल गयी परन्तु उससे क्या हुआ? देखना तो यह है कि जिसे सच्ची और सम्पूर्ण स्वतंत्रता कहते हैं, वह मिली या नहीं मिली? स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद हमने विदेशों से इतना ऋण लिया है जो कि हम शायद कभी चुका भी नहीं सकेंगे।

देश में बढ़ती हुई अराजकता, उच्छृंखलता और अनुशासनहीनता को देखकर तो बहुत लोग आज यह मानने लगे हैं कि हमने शायद स्वतंत्रता का गलत अर्थ समझ लिया है। जनता आज जिन्हें प्रतिनिधि चुनकर विधान सभाओं में भेजती है, स्वयं वे एक-दूसरे पर मुक्काबाजी करते, एक-दूसरे पर

जूते फेंकते, कुर्सियां उठा-उठा कर एक-दूसरे पर फेंकते हैं। यदि इसी का नाम सम्पूर्ण और सच्ची स्वतंत्रता है तब तो हम निस्संदेह स्वतंत्र हो गये हैं। आज राजनीतिक तौर पर स्वतंत्र होने के बाद भी भारत को सच्ची स्वतंत्रता क्यों प्राप्त नहीं है? विचार करने पर आप इसी निर्णय पर पहुंचेंगे कि इसका एकमात्र कारण यह है कि मनुष्यों में चारित्रिक बल की, मनोबल की, बुद्धि बल की, नैतिक बल की और संगठन शक्ति की कमी है।

अतः अब भारत के पुनरुद्धार के लिए ईश्वरीय ज्ञान बल तथा सहज राजयोग बल की आवश्यकता है ताकि उनके विचार उच्च बनें, उनका जीवन सात्विक हो, उनका स्वभाव पवित्र बने और उनका आत्मबल बढ़े तथा विकर्मों की प्रवृत्ति सत्कर्मों की प्रवृत्ति में परिणत हो। आज लोगों ने धर्म से ध्यान हटाकर कर्म को ही प्रधानता दे दी है। उन्होंने परमार्थ को परे फेंक कर केवल व्यवहार को ही अपना लिया है। उन्होंने गृहस्थ को 'आश्रमों' से अलग मानकर, आश्रम अलग बना लिया है। उन्होंने ज्ञान और योग को सन्यासियों की चीज मानकर अज्ञान और भोग से जीवन को नष्ट करना ही अपना कर्तव्य मान लिया है। आज गृहस्थ की गाड़ी एक

ऐसी गाड़ी बन गई है कि जो पुत्र-परिवार भार से भरी हुई है परन्तु जिसके ज्ञान और योग रूपी बाजू जड़जड़ीभूत होकर टूटने की स्थिति में आ पहुंचे हैं और जिसमें कि परमार्थ रूपी घोड़ा उल्टा जुड़ा है। इसलिए यह गाड़ी चल नहीं रही है, यह सुख और शांति की ओर अथवा स्वर्ग तथा सुखधाम की ओर बढ़ नहीं रही है। सतयुग और त्रेतायुग में तो राजा-रानी और प्रजा के जीवन में 'धर्म' दिव्य गुणों की धारणा के रूप में मौजूद था। उस समय धर्म किन्हीं शास्त्रों में पढ़े जाने वाली, मंदिर या मठों में उपदेश की जाने वाली या पण्डितों से सीखी जाने वाली शिक्षा अथवा क्रिया के रूप में नहीं था। परन्तु वह हर नर-नारी के मन, वचन और कर्म में पवित्रता, सद्व्यवहार और सदाचार के रूप में मौजूद था। हम अंग्रेजों से स्वतंत्र होने के बाद धर्म के बंधन से भी स्वतंत्र हो गए।

अतः 'परमार्थ निकेतन' जो परमपिता परमात्मा शिव हैं वह भारतवासियों को सच्ची और सम्पूर्ण स्वतंत्रता देने के लिए अर्थात् मुक्ति और जीवनमुक्ति का वरदान देने के लिए पुनः इस भारत देश में अवतरित हुए हैं। प्रजापिता ब्रह्मा के साकार मानवी तन में प्रविष्ट होकर वह उनके मुखारविन्द द्वारा पुनः गीता-ज्ञान

की मुरली बजा रहे हैं। वह ऐसा अमूल्य ज्ञान दे रहे हैं जिससे कि विकारों से तप्त आत्मा को शीतलता मिलती है, प्रकृति की परतंत्रता से पीड़ित आत्मा को शांति प्राप्त होती है। इस ईश्वरीय ज्ञानबल, सहज योगबल, अहिंसा बल तथा पवित्रता बल से ही भारत को सच्चे अर्थों में राजनीतिक, आर्थिक तथा आत्मिक स्वतंत्रता मिलेगी।

आज अगर हम किसी से यह पूछें कि 'क्या भारत स्वतंत्र हो गया है?' तो वह आश्चर्यचकित होकर हमें किन्हीं और निगाहों से देखने लगेगा। वह कहेगा, आश्चर्य है, आप ने यह कैसा प्रश्न किया है? आज सारा जमाना इस बात को मानता है और भारत के हर गांव का हर अपठित व्यक्ति भी इस बात को जानता



भिलाई-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज के से.7 स्थित पीस ऑडिटोरियम में आयोजित कार्यक्रम में गुजरात से आए डॉ. अनिल भाई ने सुस्वास्थ्य के प्रति सभी का मार्गदर्शन किया। इस मौके पर माउंट आबू से आये ब्र.कु. पुरुषोत्तम भाई व ब्र.कु. नरेश भाई, भिलाई सेवाकेंद्रों की निदेशिका ब्र.कु. आशा दीदी तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों शामिल रहे।



बिलासपुर-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज टिकरापारा व राजकिशोर नगर के भाई-बहनों द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर ग्राम खैरा में पौधारोपण किया गया। साथ ही पौधे को सही पालना और सुरक्षा मिल सके इसलिए एडिशनल कलेक्टर हर्ष पाठक के खेत में फलदार वृक्षों का रोपण किया गया। इस मौके पर ब्र.कु. मंजू दीदी, एडिशनल कलेक्टर तथा अन्य भाई-बहनों मौजूद रहे।



वर्धा-महा.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में सभी का मार्गदर्शन करते हुए ब्र.कु. माधुरी दीदी। साथ हैं योग शिक्षक मनोज परघन, योग शिक्षक अश्विनी ताई परघन, अनिल नरेडी,निर्देशक लायंस क्लब गांधी सिटी, चंद्रकांत दगवार,सचिव लायंस क्लब गांधी सिटी, सुरेश कुमार बारे,उपाध्यक्ष गांधी सिटी तथा ब्र.कु. मधु बहन।



छतरपुर-विश्वनाथ कॉलोनी(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में ओरछा पुलिस थाना में आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. शिल्पा बहन, ब्र.कु. रीमा बहन, पुलिस थाना उपनिरीक्षक राहुल तिवारी, अशोक पटेल, शिशुपाल सिंह घोष, हितेंद्र दुबे, दाताराम पटेल, पुष्पेंद्र वर्मा, शिवम अर्जुनिया, राजेश यादव, शैलेंद्र गर्ग, रमाकांत पटेल, राजेंद्र घोष, संग्राम सिंह, महेंद्र कुमार, दिनेश सिंह सहित समस्त स्टाफ उपस्थित रहे।



अम्बिकापुर-चोपड़ापारा(छ.ग.)। ब्रह्माकुमारीज के शिक्षाविद् सेवा प्रभाग द्वारा नव विश्व भवन सेवाकेंद्र में छात्रों के सर्वांगीण विकास के लिए आयोजित उमंग समर कैम्प-2024 के सातवें दिन को सहयोग दिवस के रूप में मनाया गया। इस अवसर पर सरगुजा संभाग की सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. विद्या दीदी एवं ब्र.कु. ममता बहन ने बच्चों का मार्गदर्शन किया।



बीदर-कर्नाटक। विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में पर्यावरण सुरक्षा हेतु ग्लोबल पीस विलेज रिट्रीट सेंटर बीदर में ओम शान्ति यौगिक गृह वाटिका का उद्घाटन किया गया। इस मौके पर राजयोगिनी ब्र.कु. सुमंगला दीदी,निदेशिका जीपीवी रिट्रीट सेंटर, राजयोगिनी ब्र.कु. सुनंदा दीदी, ब्र.कु. पार्वती बहन व अन्य भाई-बहनों उपस्थित रहे। सभी ने गृह वाटिका में योगाभ्यास करके प्रकृति को योगदान दिया।



जबलपुर-विजय नगर(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा चलाये जा रहे नशा मुक्त भारत अभियान के तहत विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर आईएसबीटी में आयोजित नशा मुक्ति चित्र प्रदर्शनी के शुभारंभ में आईएसबीटी के शीतल उपाध्याय, श्री साई जीप एंड श्री साई सिट्रोएन के डायरेक्टर सत्यनारायण छावरिया, एस.के. चौकसे,कार्यालय प्रभारी केंद्रीय संचार ब्यूरो,क्षेत्रीय कार्यालय,सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय,भारत सरकार,जबलपुर, ब्र.कु. विनीता बहन, ब्र.कु. पूजा बहन सहित अन्य भाई-बहनों शामिल रहे।



बैतूल-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज आनंद सरोवर खंजनपुर गार्डन में विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. भाई-बहनों द्वारा पौधारोपण कर उनकी पालना करने का संकल्प लिया गया। इस मौके पर ब्र.कु. नंदकिशोर भाई, ब्र.कु. सविता बहन, खंजनपुर के गोपाल सरेआम, राम प्रसाद सोनी, प्रदीप ठाकुरद्वार सहित बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनों मौजूद रहे।



राजनांदगाँव-छ.ग.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित योग कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. पुष्पा दीदी, ब्र.कु. प्रभा बहन, ब्र.कु. रम्भा बहन, ब्र.कु. महेश्वरी बहन एवं योगाचार्य रामभगत सोनेकर।

रक्षाबंधन

राखी मजबूत करती मर्यादाओं की डोर

यह त्योहार एक धार्मिक त्योहार है और यह इंद्रियों पर विजय प्राप्त करने के संकल्प का सूचक है, अर्थात् भाई और बहन के नाते में जो मन, वचन और कर्म की पवित्रता समाई हुई है, यह उसका बोधक है।

के नाते में जो मन, वचन और कर्म की पवित्रता समाई हुई है, यह उसका बोधक है।

यह ऐसे समय की याद दिलाता है, जब परमपिता परमात्मा ने प्रजापिता ब्रह्मा द्वारा कन्याओं-माताओं को ब्राह्मण पद पर आसीन किया, उन्हें ज्ञान का कलश दिया और उन द्वारा भाई-बहन के सम्बन्ध की पवित्रता की स्थापना का कार्य किया, जिसके फलस्वरूप

और इसके फलस्वरूप उसने अपना खोया हुआ स्वराज्य पुनः प्राप्त कर लिया था। इसी प्रकार, एक दूसरे आख्यान में यह वर्णन मिलता है कि यम ने भी अपनी बहन यमुना से रक्षाबंधन बंधवाया था और कहा था कि इस बंधन को बांधने वाले मनुष्य यमदूतों से छूट जायेंगे। स्पष्ट है कि ऐसा रक्षाबंधन जिससे कि स्वर्ग का स्वराज्य प्राप्त हो अथवा मनुष्य यम के

सतयुगी पवित्र सृष्टि की स्थापना हुई। उसी पुनीत कार्य की आज पुनरावृत्ति हो रही है। यदि ज्ञान की दृष्टि से देखा जाये तो

दण्डों से बच जाये, पवित्रता का ही बंधन हो सकता है, अन्य कोई बंधन नहीं। अब प्रश्न उठता है कि इस त्योहार से इतनी

रक्षाबंधन का त्योहार भारत के प्रमुख त्योहारों में से एक है। चिरातीत काल से ही बहनें भाई की कलाई पर श्रावणी पूर्णिमा को राखी बांधती चली आ रही हैं। भारत का यह त्योहार विश्व-भर में अपनी प्रकार का एक अनूठा ही त्योहार है। भाई को स्नेह के सूत्र में बांधने वाला यह एक बहुत ही मर्मस्पर्शी और भावभीति रसम है। यह त्योहार बहन और भाई के पारस्परिक स्नेह और सम्बन्ध के रूप में मनाया जाता है। इस दिन बहनें भाई को राखी बांधती हैं और उनका मुख मीठा कराती हैं। कैसी है भारत की यह अद्भुत परम्परा कि भाई अपने हृदय में अपनी बहन के प्रति स्नेह-समुद्र को बटोरे हुए सहर्ष ही इसे स्वीकार कर लेता है। 4-10 मिनट की इस रसम में भारतीय संस्कृति की वह झलक देखने को मिलती है कि किस प्रकार यहां बहन और भाई में एक मासूम उम्र से लेकर जीवन के अंत तक एक-दूसरे से प्यार का यह सम्बन्ध अटूट बना रहता है। यह धागा तो एक दिन टूट भी जाता है, परंतु मन को मिलाने वाले स्नेह के सूक्ष्म सूत्र नहीं टूटते। यदि वह तार किसी पारिवारिक तूफान के झटके से टूट भी जाता है, तो फिर अगली राखी पर फिर से नया सूत्र उस स्नेह में एक नई

जिदगी और एक नई तरंग भर देता है। इस प्रकार यह स्नेह की धारा जीवन के अंत तक ऐसे ही बहती रहती है जैसे कि गंगा, अपने उद्गम स्थान से लेकर सागर के संगम तक कहीं तीव्र और कहीं मधुर गति से प्रवाहित होती रहती है। रक्षाबंधन को केवल कायिक अथवा आर्थिक रक्षा का प्रतीक मानना इस त्योहार के महत्व को कम कर देने के बराबर है। भारत मुख्यतः एक आध्यात्मिकता प्रधान देश है। यहां मनाये जाने वाला हर त्योहार आध्यात्मिक पृष्ठ-भूमि के लिए हुए है। यदि उसी परिप्रेक्ष्य में देखा जाए तो रक्षाबंधन का भी आध्यात्मिक महत्व है।

भारत में सूत्र सदा किसी आध्यात्मिक मनोभाव को लेकर ही बांधे जाते हैं। दूसरे शब्दों में कहें, सूत्र बांधने की रसम शुद्ध, धार्मिक है और हर धार्मिक कार्य को शुरू करने के समय कुछ व्रतों अथवा नियमों को ग्रहण करने के लिए यह रसम अदा की जाती है। जब भी किसी व्यक्ति से कोई संकल्प कराया जाता है तो उसे सूत्र बांधा जाता है और तिलक भी दिया

जाता है। सूत्र बांधना और संकल्प करना तथा तिलक देना- इन तीनों का सहचर्य आध्यात्मिक संकल्प का ही प्रतीक है क्योंकि यह रसम सदा किसी धार्मिक अथवा पवित्र व्यक्ति द्वारा ही कराई जाती है और सूत्र बांधवाने वाला व्यक्ति संकल्प कराने वाले को दक्षिणा भी देता है- इसी का रूपांतर यह 'रक्षाबंधन' त्योहार है। यह त्योहार एक धार्मिक त्योहार है और यह इंद्रियों पर विजय प्राप्त करने के संकल्प का सूचक है, अर्थात् भाई और बहन

रक्षाबंधन एक बहुत ही रहस्ययुक्त पर्व है। यदि इसकी पूरी जानकारी हो और ज्ञान-युक्त रीति से इस बंधन को निभाया जाये तो मनुष्य को मुक्ति और जीवनमुक्ति की प्राप्ति हो सकती है। किंवदंती है कि इसको मनाने से स्वर्ग की प्राप्ति भी होती है। इसके बारे में एक जगह यह भी वर्णन आता है कि जब असुरों से हारकर इंद्र ने अपना राज्य-भाग्य गंवा दिया था तो उसने भी इंद्राणि से यह रक्षाबंधन बंधवाया था

बड़ी प्राप्ति कैसे होती है? इसका उत्तर हमें इस त्योहार के अन्यान्य नामों से ही मिल जाता है। रक्षाबंधन को 'विष तोड़क पर्व', 'पुण्य प्रदायक पर्व' भी कहा जाता है जो इसके अनन्य नाम हैं उससे यह सिद्ध होता है कि यह त्योहार पवित्रता की रक्षा करने, पुण्य करने और विषय-विकारों की आदत को तोड़ने की प्रेरणा देने वाला त्योहार है।



बेंगलुरु-वीवी पुरम(कर्नाटक)। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के वरदानी भवन सेवाकेंद्र में आयोजित कार्यक्रम में केम्पेगोड़ा इंस्टीट्यूट ऑफ नर्सिंग, बेंगलुरु के व्याख्याताओं और छात्रों ने भाग लिया। मुख्य अतिथि के रूप में श्रीमती कात्यायिनी एनबी, एमएससी, एन, प्रिंसिपल इं चार्ज उपस्थित रहीं। इस मौके पर राजयोगिनी ब्र.कु. अम्बिका दीदी एवं सिस्टर छाया द्वारा तम्बाकू निषेध और डिजिटल नशामुक्ति विषय पर सत्र आयोजित किए गए। विद्यार्थियों द्वारा तम्बाकू की लत के प्रभावों पर नाटिका की प्रस्तुति दी गई। साथ ही इस अवसर पर नो टोबैको और डिजिटल डी-एडीक्शन की चित्रात्मक प्रदर्शनी भी लगाई गई।



सारंगपुर-म.प्र.। विश्व पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा रैली निकालकर नगर में जागरूकता अभियान चलाया गया। इस दौरान डी.एस.पी. राठौर, कॉलेज प्रिंसिपल, संतोष पुष्पद, लोकहित के पुकार पेपर के सम्पादक, नरेंद्र जी, माहेश्वरी जी, माकोडिया जी, ब्र.कु. भाग्यलक्ष्मी बहन, ब्र.कु. प्रीति बहन सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।



चिलोडा-गुज.। राजयोगिनी सरला दीदी के स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में गुजरात गांधीनगर जिला कमांडेंट विष्णु भाई, बीएसएफ कमांडेंट बनंबर साहू साहब, राष्ट्रीय रक्षा यूनिवर्सिटी डायरेक्टर शिखा मैडम व ब्र.कु. मीरा बहन सहित अन्य भाई-बहनों ने अपने श्रद्धासुमन अर्पित किये। साथ ही पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में पौधारोपण भी किया गया।



थाने-शिवाजी नगर(महा.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में उपवन लेक, शिवाई नगर में प्रातः काल में तत्वों को योग की सकाश देने की सेवा की गई। तत्पश्चात् सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. डॉ. सरला बहन ने सभी को पर्यावरण की सुरक्षा हेतु प्रतिज्ञा कराई। कार्यक्रम में लगभग 30 ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।



नवसारी-जलालपुर(गुज.)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा जीएमईआरएस मेडिकल कॉलेज में 'राजयोग-शरीर और मन दोनों के लिए सर्वोच्च योग' विषय पर आयोजित समारोह में पेशेवर योग शिक्षक ब्र.कु. सीमा बहन, ब्र.कु. भानु बहन, मेडिकल संकाय डीन डीपी पंडित, पैथोलॉजी में प्रोफेसर डॉ. कैलाश इनानिया, फिजियोलॉजी में एसोसिएट प्रोफेसर डॉ.कोमल मकवाना, सहायक प्रोफेसर डॉ. नेहा पटेल, पीएसएम, डॉ. खुशबू राठौड़, फार्माकोलॉजी व जीएमईआरएस मेडिकल कॉलेज नवसारी के अन्य मेडिकल छात्रों सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर मुख्यालय शांतिवन के मनमोहिनीवन और डायमण्ड हॉल में कार्यक्रम

यहां के सकारात्मक वातावरण से बहुत शांति मिलती है : मोतीराम



शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय शांतिवन के मनमोहिनीवन और डायमण्ड हॉल में आयोजित कार्यक्रम में दस हजार लोगों ने भाग लिया। मनमोहिनीवन में आयोजित कार्यक्रम में वरिष्ठ योग प्रशिक्षक ब्र.कु. बाबू लाल भाई ने योग के विभिन्न आसन का अभ्यास कराते हुए प्रत्येक आसन से होने वाले लाभ के बारे में बताते हुए कहा कि योग से हम शरीर से जुड़ी हर समस्या का समाधान कर सकते हैं।

- यहां आकर शांति की अनुभूति होती है

मुख्य अतिथि रेवदर-आबू रोड विधायक मोतीराम कोली ने कहा कि जब भी मैं ब्रह्माकुमारीज के किसी कार्यक्रम में आता हूँ तो नई सकारात्मक ऊर्जा से भर जाता हूँ। यहां के सकारात्मक वातावरण से बहुत शांति मिलती है।

- 9000 ब्रह्माकुमारीज के देश-विदेश के सेवाकेंद्र, उपसेवाकेंद्रों पर मनाया गया योग दिवस

- 10000 लोगों ने मुख्यालय के कार्यक्रम में लिया भाग

- 172 देशों में दिया योग का संदेश

- 01 करोड़ लोगों ने लिया भाग

- 20000 लोगों ने दिल्ली के रेड फोर्ट में आयोजित कार्यक्रम में लिया भाग

- हर वर्ग, धर्म, संप्रदाय के लोगों ने लिया भाग, तन-मन को स्वस्थ रखने के बताए टिप्स

- स्वयं और समाज के लिए योग विषय पर हुआ आयोजन

- प्रधानमंत्री ने योग से लोगों को जोड़

कार्यकारी सचिव डॉ. ब्र.कु. मृत्युंजय भाई ने कहा कि प्रधानमंत्री आदरणीय नरेंद्र मोदी ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुरुआत करके लोगों को योग से जोड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। ब्रह्माकुमारीज संस्थान द्वारा परमपिता परमात्मा शिव बाबा ने हम सभी को राजयोग मेडिटेशन सिखाया है। राजयोग के अभ्यास से आज लाखों भाई-बहनों अपने जीवन को सुख-शांतिपूर्ण और आनंदमय बना चुके हैं।

- राजयोग द्वारा कराई शांति की अनुभूति-

मल्टीमीडिया निदेशक ब्र.कु. करुणा भाई ने कहा कि भारत की योग परंपरा को प्रजापिता ब्रह्मा बाबा ने पूरे विश्व को सिखाया है। आज पूरा विश्व राजयोग ध्यान का महत्व समझ रहा है। जयपुर सबजोन की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुषमा दीदी ने कहा कि यदि हमारा मन तंदुरुस्त और शक्तिशाली है तो जीवन की प्रत्येक समस्या पर विजय पा सकते हैं। आपने राजयोग के अभ्यास से सभी को गहन शांति की अनुभूति भी कराई। इस मौके पर वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. मोहन सिंघल भाई, पीआरओ ब्र.कु. कोमल भाई, ब्र.कु. रामश्लोक भाई, मेडिकल विंग के सचिव डॉ. बनारसी लाल, ब्र.कु. कविता दीदी, ब्र.कु. बिदेश्वरी भाई सहित हजारों लोग मौजूद रहे। संचालन आर.जे. ब्र.कु. श्रीनिधि भाई ने किया।



मन की शांति के लिए राजयोग मेडिटेशन के अलावा अन्य कोई उपाय नहीं : सविता दीदी

रायपुर-छ.ग.।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज संस्थान द्वारा साइंस कॉलेज मैदान में राज्य शासन द्वारा आयोजित समारोह में योग का अभ्यास किया गया। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज संगठन से जुड़े हजारों भाई-बहनों ने राजयोग के माध्यम से शांति एवं पवित्रता के प्रकम्पन फैलाकर वायुमण्डल को शुद्ध और पवित्र बनाने में सहयोग दिया।

समारोह का शुभारम्भ छ.ग. के माननीय मुख्यमंत्री विष्णु देव साय, समाज कल्याण मंत्री श्रीमती लक्ष्मी राजवाड़े, विधायक राजेश मूणत और गुरु खुशवंत साहेब ने किया। योग आयोग के प्रशिक्षकों ने समारोह में

कि पूरे विश्व में लाखों लोग योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज संस्थान से जुड़े हुए हैं जो कि राजयोग को अपनाकर तनावमुक्त और शांतिमय जीवन जी रहे हैं। मन की शांति के लिए राजयोग मेडिटेशन के अलावा अन्य कोई दूसरा उपाय नहीं

● ब्रह्माकुमारीज संस्थान के हजारों भाई-बहनों ने साइंस कॉलेज मैदान में किया योग का अभ्यास...

● वायुमण्डल में पवित्रता एवं शांति के फैलाए प्रकम्पन...

● पूरे विश्व में लाखों लोग राजयोग अपनाकर तनाव मुक्त जीवन जी रहे...
- ब्र.कु. सविता दीदी

उपस्थित लोगों का मार्गदर्शन करते हुए शारीरिक स्वास्थ्य के लिए विभिन्न योगासनों का अभ्यास कराया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में प्रबुद्धजन उपस्थित रहे। इस अवसर पर रायपुर स्थित ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्रों की संचालिका ब्र.कु. सविता दीदी ने बताया

है। उन्होंने बताया कि योग से शरीर के समस्त अंगों तक ऑक्सीजन और खून को पहुंचाने में सहायता मिलती है। इसलिए योगासन शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है। स्वस्थ रहने के लिए इसे अपनी दिनचर्या का अंग बना लेना चाहिए।

सद्भावना का बीजारोपण कर माँ जगदम्बा को दें श्रद्धांजलि : ब्र.कु. प्रेमलता

ब्रह्माकुमारीज की प्रथम मुख्य प्रशासिका जगदम्बा-सरस्वती (मम्मा) के 59वें स्मृति दिवस पर अर्पित किये श्रद्धासुमन



करें, यही उनके प्रति हमारी सच्ची श्रद्धांजलि होगी। ब्रह्माकुमारीज की स्थानीय सह-संचालिका ब्र.कु. रमा बहन ने जगदम्बा माँ की जीवनी पर प्रकाश डाला और कहा कि उन्होंने सदा शिक्षाएं दी कि श्वासों का कोई भरोसा नहीं इसलिए इन्हें सफल करो। भूलों को कभी मत दोहराओ। बीती को बीती कर परमात्म स्मृति से पापों को दग्ध कर अपने संस्कारों को दिव्य, पवित्र व श्रेष्ठ बनाओ।

इस अवसर पर रोटरी क्लब मोहाली के प्रधान के.के.सेठ, स्टेट बैंक ऑफ इंडिया के मुख्य प्रबंधक विपिन अग्रवाल, बेवरली एस्टेट के मालिक मनमोहन जी आदि ने भी अपने श्रद्धासुमन अर्पित किये।

मोहाली-पंजाब।

ब्रह्माकुमारीज के सुख शांति भवन फेज 7 में संस्थान की प्रथम मुख्य प्रशासिका माँ जगदम्बा-सरस्वती(मम्मा) के 59वें स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में लगभग 360 भाई-बहनों शामिल हुए और अपने श्रद्धासुमन अर्पित किये। इस अवसर पर सार्वजनिक सभा भी हुई जिसमें ब्रह्माकुमारीज के मोहाली-रोपड़ क्षेत्र के राजयोग केंद्रों की

संचालिका ब्र.कु. प्रेमलता बहन ने जगदम्बा माँ को त्याग, तपस्या व सेवा की त्रिवेणी बताया और कहा कि उन्होंने समूची मानवता के कल्याण के लिए अपना जीवन समर्पित कर उदाहरण प्रस्तुत किया। माँ सरस्वती में आत्मिक शक्ति, योगबल, दिव्यता, पवित्रता

व आध्यात्मिकता की चुम्बकीय ताकत थी जो लोगों को विकारों व विकर्मों की तपन से बचाकर उन्हें देवत्व की ओर अग्रसर कर देती थी। अतः हम जगदम्बा माँ के जीवन से शिक्षा धारण कर विश्व में शांति, प्रेम, सद्भावना, एकता, शुभ भावनाओं का बीजारोपण

ब्रह्माकुमारीज कर रहा विश्व में भारतीय सांस्कृतिक मूल्यों को फैलाने का सराहनीय कार्य

- केंद्रीय मंत्री भूपेंद्र यादव

■ वैश्विक संस्कृति प्रेम-शांति-सद्भावना अभियान का राज्य स्तरीय शुभारंभ

■ सांस्कृतिक कार्यक्रमों द्वारा प्रेम-शांति-सद्भावना को किया गया प्रदर्शित

■ कार्यक्रम में 1200 से भी अधिक लोगों ने की शिरकत

ओआरसी-गुरुग्राम। ब्रह्माकुमारीज संस्था विश्व में भारतीय सांस्कृतिक मूल्यों को फैलाने का सराहनीय कार्य कर रही है। ब्रह्माकुमारी बहनें विश्व के हर कोने में प्रेम-शांति-सद्भावना की प्रेरणा दे रही हैं। उक्त विचार भारत सरकार के केंद्रीय पर्यावरण वन और जलवायु परिवर्तन मंत्री भूपेंद्र यादव ने ब्रह्माकुमारीज के ओम शांति रिट्रीट सेंटर में 'वैश्विक प्रेम-शांति-सद्भावना' अभियान का राज्य स्तरीय शुभारंभ करते हुए व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि शांति वास्तव में मन को

दुःखों से निवृत्त करने का नाम है। शांति अंतर से आती है, बाहर से नहीं। नैतिक मूल्यों के अनुपालन से ही सच्ची शांति आती है। माननीय मंत्री ने कहा कि प्रेम-शांति-सद्भावना के भावों को कला एवं संस्कृति के माध्यम से सहजता से जगाया जा सकता है। ब्रह्माकुमारीज संस्था ये कार्य बखूबी कर रही है। करनाल से निफा के अध्यक्ष प्रीतपाल सिंह पन्नू ने कहा कि शांति की शुरुआत मन से होती है। शांति का अनुभव करने के लिए अहंकार और व्यर्थ की इच्छाओं



को समाप्त करने की जरूरत है। उन्होंने कहा कि निफा के सदस्य ब्रह्माकुमारीज के साथ मिलकर सहयोग के लिए तैयार हैं। ताकि बेहतर ढंग से मूल्यों के प्रति समाज के हर व्यक्ति को जागृत किया जाए। संस्था के कला एवं संस्कृति प्रभाग की

अध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. चंद्रिका दीदी ने अभियान की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि अभियान की शुरुआत अलग-अलग राज्य स्तर पर हो रही है। इसका प्रमुख उद्देश्य मानव को उसकी मूल संस्कृति प्रेम, शांति और सद्भावना का एहसास कराना

है। ओआरसी की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी ने कहा कि प्रेम प्रकृति, आत्मा और परमात्मा की वो भाषा है जो इनके बीच में बेहतर सामंजस्य स्थापित करती है। प्रेम का अर्थ है देना। जितना हम देने का लक्ष्य रखते हैं, उतना सम्बंधों में मधुरता बनी रहती है। एक-दूसरे के प्रति शुभ भावना रखना ही सद्भावना है। ब्र.कु. सुनैना बहन ने राजयोग के अभ्यास द्वारा गहन शांति की अनुभूति कराई। कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज द्वारा एक गीत की भी लॉन्चिंग की गई, जिसे ब्र.कु. चांद बजाज ने गाया। संस्था के कला एवं संस्कृति प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. प्रेम बहन एवं ब्र.कु. पूनम बहन ने भी विचार रखे। ब्र.कु. भावना ने आभार व्यक्त किया। ब्र.कु. विधात्री, ब्र.कु. रचना एवं ब्र.कु. भानु ने मंच संचालन किया।