

# ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 27

अप्रैल-11-2025

अंक - 02

माउण्ट आबू

Rs.-12

शिवरात्रि महापर्व पर ब्रह्माकुमारीज पानीपत द्वारा आध्यात्मिक मेला एवं महासम्मेलन...

## शिव का ज्ञान अपनाने में ही समाया सबका कल्याण

**पानीपत-हरियाणा।** ब्रह्माकुमारीज पानीपत सेवाकेन्द्र द्वारा आध्यात्मिक मेला एवं महासम्मेलन का आयोजन किया गया। इस द्वादश ज्योतिर्लिंग मेले द्वारा हज़ारों की

विश्व के कल्याणकारी हैं। उनके ज्ञान को अपनाने में ही सच्चा कल्याण समाया हुआ है। इन ब्रह्माकुमारी बहनों ने परमात्मा शिव के सत्य ज्ञान को प्रैक्टिकल जीवन में

आत्मा की यात्रा है। जब हम राजयोग का अभ्यास करते हैं तो न केवल हमारे जीवन में परिवर्तन आता है, बल्कि हम पूरे समाज में सकारात्मक ऊर्जा फैलाते

जब हम भगवान शिव को उनके वास्तविक स्वरूप-ज्योति बिंदु के रूप में पहचानते हैं और राजयोग द्वारा उनसे सम्बन्ध जोड़ते हैं, तब हमें जीवन में सच्ची शक्ति और

**ब्रह्माकुमारीज समाज को सही दिशा दिखा रही: स्वामी परमानंद**

आचार्य स्वामी परमानंद महाराज, मध्य प्रदेश ने कहा कि आज के समय में संसार शांति और सुख की तलाश में भटक रहा है। लोग सोचते हैं कि महंगे सामान खरीदने से, दुनिया घूमने से, ऊँचा पद और प्रतिष्ठा पाने से सुख मिलेगा। लेकिन वास्तविकता ये है कि इन सबसे भी मनुष्य की आत्मा खाली और अशांत ही रहती है। उन्होंने कहा कि सच्ची शांति ईश्वरीय ज्ञान और राजयोग से मिलती है जिसे ब्रह्माकुमारीज संस्था सीखा रही है। बहनों सच्चे संत हैं जो समाज को सही दिशा दिखा रही हैं।

की भक्तिमय प्रस्तुति दी। ब्र.कु. गुलशन ने भी शिव भक्ति गीत गाया। ब्र.कु. ज्योति ने मंच का कुशल संचालन किया। बच्चों ने स्वागत नृत्य प्रस्तुत किया और दीप प्रज्वलन से कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ।



संख्या में भाई-बहनों को आध्यात्मिक संदेश दिया और सभी ने गहरी आध्यात्मिक अनुभूति की। आध्यात्मिक महासम्मेलन में अपनी शुभकामनाएं देते हुए मुरथल के श्री-श्री 1008 स्वामी दयानन्द सरस्वती महाराज ने कहा कि भगवान शिव सारे

धारण किया है। ये बहनें धन्य हैं जिन्होंने सारे संसार का कल्याण करने हेतु अपने जीवन को शिव परमात्मा के बेहद कार्य में समर्पित किया है। पानीपत सर्कल इंचारज राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी ने कहा कि राजयोग केवल एक साधना नहीं, बल्कि

हैं। सभी उपस्थित श्रद्धालुओं को उन्होंने राजयोग का अभ्यास कराया। ब्र.कु. भारत भूषण, डायरेक्टर जीएमएस, पानीपत ने अपनी शुभकामनाएं देते हुए कहा कि महाशिवरात्रि केवल एक पर्व ही नहीं, बल्कि यह आत्मा के जागरण का पर्व है।

आनंद प्राप्त होता है। ब्र.कु. सुनीता बहन, हुड्डा ने कहा कि केवल प्रार्थना करने से आत्मा को शक्ति नहीं मिलती, बल्कि ईश्वर से सम्बन्ध जोड़ने और उनके स्वरूप में स्थित होने से मिलती है। ब्र.कु. डॉ. दामिनी, अहमदाबाद ने शिव भजनों

बेहतर समाज के निर्माण में...

### भौतिक विकास के साथ नैतिक मूल्यों का इत्र भी बहुत जरूरी



**शक्तिनगर-दिल्ली।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर ब्रह्माकुमारीज डेरावल नगर सेवाकेन्द्र पर 'मूल्यनिष्ठ समाज के निर्माण में महिलाओं का योगदान' विषय पर जानकारी एवं मनोरंजन पैल चर्चा का आयोजन हुआ।

इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज की वरिष्ठ निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी दीदी ने कहा कि महिलाएं समाज की नींव होती हैं और उनके नैतिक मूल्य समाज को सशक्त एवं समृद्ध बनाते हैं। वे बच्चों को संस्कार, ईमानदारी और सद्भावना की शिक्षा देकर एक आदर्श नागरिक तैयार करती हैं। महिलाओं की शिक्षा और जागरूकता से समाज में समानता, न्याय और नैतिकता को बढ़ावा मिलता है। जब महिलाएं सशक्त होती हैं तो पूरा समाज उन्नति की ओर अग्रसर होता है। महिलाएं बाह्य श्रृंगार के साथ-साथ मूल्यों जैसे नम्रता, धैर्यता, पवित्रता, साहस, सरलता, हर्षितमुखता, दिव्यता आदि द्वारा आंतरिक श्रृंगार भी करे तो समाज के सामने दिव्यता का मिसाल बन जायेंगी। मुख्य अतिथि के रूप में

सभा को संबोधित करते हुए पंजाब केसरी, दिल्ली की निदेशिका श्रीमती किरण चोपड़ा ने कहा कि श्रेष्ठ सनातन संस्कारों की पुनर्स्थापना में महिलाओं का योगदान ब्रह्माकुमारीज के साथ अतुलनीय है।

**इस अवसर पर 16 विशिष्ट महिलाओं को 'शिव शक्ति' सम्मान से किया सम्मानित**

पंजाब केसरी समूह की निदेशिका किरण चोपड़ा, कमला नगर की निगम पार्षद श्रीमती रेनु अग्रवाल, मलका गंज निगम पार्षद श्रीमती रेखा अमरनाथ, इज्जर मेडिकल कॉलेज के अध्यक्ष डॉ. नरेंद्र सिंह, डॉ. रितु सिंह, डीयूडब्ल्यूए के अध्यक्ष प्रो. गीता सहारे, डॉ. शशि रहेजा, डॉ. जयपाल, प्रसिद्ध ओडीसी नर्तक डॉ. चंदना रौल, प्रसिद्ध कथक नर्तक पंडित लेखराज कोहली, सज्जी मण्डी थाना एसएचओ राम मनोहर मिश्र, डॉ. मालविका सिंह, दौलत राम कॉलेज तथा श्रीमती रीना सक्सेना थे। डॉ. अदिति सिंघल ने संस्था का परिचय दिया तथा इंटरैक्टिव की निदेशिका श्रीमती मोनिका गुप्ता ने कार्यक्रम का संचालन किया।

## मस्तिष्क में 'क्लॉट' की राजयोग द्वारा की सर्जरी: डॉ गुप्ता

**अटलादरा-गुज।** राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी की चतुर्थ पुण्यतिथि के निमित्त 'पॉवर ऑफ वन थॉट' पर स्पेशल बिजनेस सेमिनार आयोजित हुआ। इस मौके पर दिल्ली से जीबी पंत हॉस्पिटल के डायरेक्टर और कार्डियोलॉजी प्रो. डॉ. मोहित गुप्ता ने दृढ़ संकल्प की शक्ति से हमारा बिलीफ सिस्टम कैसे असाध्य कार्यों में भी हमें

एक नई सुखमय संस्कृति का निर्माण कर सकते हैं। क्योंकि विचार ही हमारे व्यक्तित्व का आधार हैं। एक अच्छे व्यक्तित्व के द्वारा ही अच्छे संबंध और अच्छे वातावरण की रचना होती है तब एक अच्छा समाज बनता है। अपना अनुभव साझा करते हुए डॉ. गुप्ता ने बताया कि संकल्प शक्ति कितने प्रभावशाली तरीके से काम करती

से मस्तिष्क में सकारात्मक ऊर्जा का निरंतर संचार किया जिसके फलस्वरूप वह क्लॉट अपने आप ही पूरी तरह से समाप्त हो गया। डॉ. गुप्ता अपने बाल्यकाल से ही ब्रह्माकुमारीज संस्था से जुड़कर नियमित आध्यात्मिक ज्ञान और राजयोग का अभ्यास करते आ रहे हैं। उसके साथ अपनी मेडिकल की पढ़ाई को उत्कृष्ट तरीके से



सफल बना सकता है, यह वैज्ञानिक तथ्यों के उदाहरण के साथ समझाया। आगे बताया कि किस प्रकार नकारात्मक चिंतन की वजह से शरीर और मन दोनों आंतरिक रूप से जर्जर हो जाते हैं जोकि कम उम्र में ऐसे हृदय रोगी जिनका खुद डॉ. गुप्ता ने इलाज किया, उसका उदाहरण देकर उन्होंने इस सिद्धांत को और भी स्पष्ट रूप से बताया। डॉ. गुप्ता ने यह समझाया कि नकारात्मकता की जगह सकारात्मकता की शक्ति को अपने मन और जीवन में ले आने से हम कई बीमारियों से छूट सकते हैं। अपने सकारात्मक स्वभाव-संस्कारों को राजयोग के माध्यम से सहज ही विकसित किया जा सकता है। इसलिए राजयोग को ज़िंदगी में शामिल करके हम अपने मन को शक्तिशाली और संस्कारों को श्रेष्ठ बनाकर

है। उसके कई प्रयोग और अनुभव उन्होंने अपने जीवन में किए हैं। सन् 2003 में उनके मस्तिष्क में एक क्लॉट हुआ जिसका ऑपरेशन किया गया। लेकिन कुछ ही समय बाद मस्तिष्क में दूसरी जगह भी क्लॉट हुआ जिसका ऑपरेशन भी नहीं किया जा सकता

- मेडिटेशन जीवनशैली ऊर्जा का श्रेष्ठ स्रोत
- संकल्प शक्ति सबसे प्रभावी टूल
- बीमारी से बचाती सकारात्मक सोच
- राजयोग से बनता मन शक्तिशाली

था और दवाई भी अस्पर नहीं कर रही थी। उस समय राजयोग के गहन अभ्यास द्वारा अपनी मानसिक शक्ति और संकल्पों की सकारात्मकता को निरंतर बढ़ाते हुए अपने मन को शक्तिशाली बनाए रखा। राजयोग अभ्यास में अपने सुंदर चिंतन के माध्यम

करते हुए 18 गोल्ड मेडल और 5 सिल्वर मेडल प्राप्त किए हैं। इस कार्यक्रम में डॉ. मितेश शाह, प्रेसिडेंट ऑफ आईएमए, धूमिल पटेल, प्रेसिडेंट ऑफ केरडाई, अंकुर पटेल, प्रेसिडेंट ऑफ वीसीसीआई, तारक पटेल, प्रेसिडेंट ऑफ एफजीआई, निमिष मेहता, प्रेसिडेंट ऑफ जीसीसीआई, परेश परीख, प्रेसिडेंट ऑफ व्यापार विकास मंडल, डॉ. अनिल बिसेन, वीसी ऑफ आईटीएम यूएनआई, राजीव भट्ट, एचसीजी कैसर हॉस्पिटल मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। कार्यक्रम शुभारंभ से पहले राजयोगिनी ब्र.कु. दादी हृदयमोहिनी की चतुर्थ पुण्यतिथि पर स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अरुणा बहन, ब्र.कु. पूनम बहन सहित भाई-बहनों ने श्रद्धांजलि दी। सेमिनार में लगभग 1000 लोग शामिल रहे।

## ‘होली उत्सव’ आसत वृत्ति का नाश कर जीवन को रंगीनमय बनाने का उत्सव



राजयोगी ब.क. गंगाधर माई

अपने भारत में विविध धर्मों के वैविध्यपूर्ण व्रतों, उत्सवों और त्योहारों का अनोखा महत्व है और ये सही अर्थों में संस्कृति का आध्यात्मिक वर्सा है। होली और धुलेटी के उत्सव यानी मनुष्य के मन रूपी बर्तन को मांजने का उत्सव का दिन है। आसत वृत्ति का नाश कर जीवन को रंगीन बनाना चाहिए, ऐसा

संदेश देने वाला यह उत्सव है। होली के दिन रंगों के प्रतीक रूप में गुलाल आदि रंग डालते हैं। अपने उदास रहते मन को परमात्म संग के रंग में रंगने का यह उत्सव है। मानव के मन में बसे हुए काम, क्रोध, लोभ, मोह और अहंकार रूपी दोषों को होली में दहन करने का ये उत्सव है। होली में रंग गुलाल डालते हैं और एक-दूसरे के दिलों को रंगते हैं। गुलाल रंग के साथ-साथ गीतों का गुलाल भी उड़ते हैं।

होली के उत्सव मनाने के पीछे पौराणिक कथा है कि हिरण्यकश्यप ने प्रह्लाद को भक्ति से छुड़ाने के लिए अनेक प्रयत्न किए, फिर भी वे उसे भक्ति से छुड़ा न सके। और उसको जिंदा जला देने के लिए बहन होलिका प्रह्लाद को अपने गोद में ले बैठी। परंतु भक्त प्रह्लाद की भक्ति के प्रवाह में होलिका की आग बुझ गई...। यह प्रसंग हमें सीख देता है कि असत्य कितना भी बलवान दिखाई देता हो किन्तु सत्य के सामने सदा हार ही जाता है। इसलिए हमें अपने जीवन को सत्य के मार्ग पर ही जीना चाहिए। अनीति से प्राप्त किया हुआ धन-सम्पत्ति कभी भी लंबा समय तक नहीं टिकता। इसलिए हम सभी को अपना जीवन सदाचारमय और ज्ञानयुक्त होकर जीना चाहिए।

होली के दिन होली प्रगटाते हैं। ऐसे में आज का मानव अपने अंदर के व्यसन, अनीति, भ्रष्टाचार, आसुरी वृत्ति, ईर्ष्या और लोभ की वृत्ति को अन्दर प्रगटा दे तो सबका जीवन सुखमय बन जाए।

होली के उत्सव से हमें यह सीख लेनी है कि हम अपने जीवन को सदा ईश्वरीय ज्ञान, गुण, शक्तियों के रंग से रंगीन बनाएंगे, अपने भीतर में ज्ञान का दीप जलाएंगे। अपने मन की मलीनता को जलाकर हमेशा-हमेशा के लिए भष्म कर देंगे और मन को सुमन, शुभ-मन, शुद्ध-मन के पुष्प से भरेंगे। और सर्व के प्रति शुभ भाव रखते हुए मन को पुलकित करेंगे, पुष्ट करेंगे।

होली का मतलब ही है ‘हो-ली’ माना कि जो बीत गया सो बीत गया, उसे समाप्त करना। हमें सद्गुणों से, सर्व के प्रति कल्याणमय व मंगलमय भावना से स्वयं को अंगीकार करेंगे। ऐसा उमंग-उत्साह और हौसला रखने का व्रत लेंगे। मन को दृढ़ता की डोरी से लगाम लगाते हुए अपने जीवन को श्रेष्ठ बनाएंगे।

चलते-चलते जीवन में आने वाली कुछ भी प्रतिकूलता को दृढ़ता रूपी व्रत से गंतव्य दिशा की ओर आगे बढ़ते चलेंगे। हमने श्रेष्ठ जीवन जीने का लक्ष्य लिया है। जब भी हम शुभ कार्य के लिए आगे कदम बढ़ाते हैं तो भीतर की कमजोरी रूपी राक्षस से सामना होता है। हमें उससे घबराना नहीं है लेकिन उसे सही मायने में पहचान कर अपने मन को दुर्बल होने से बचाना है। स्वयं को व्यर्थ, परचिंतन, परदर्शन, परमत के प्रभाव से मुक्त रख सही दिशा में आगे बढ़ते जाना है। ऐसे कुप्रभाव से अपने जीवन को मुक्त रखना है।

मैं और मेरापन के सूक्ष्म भाव से होने वाले नुकसान को पहचानेंगे और उसका निष्पादन करेंगे। आज मानव मैपन के भाव में इतना रंगा हुआ है जो उसे सही अर्थों में जान ही नहीं पाता और ना ही समझ पाता कि वो उन्हें कैसे दीमक की तरह अन्दर ही अन्दर खोखला, दुर्बल और शक्तिहीन कर देता है। इसलिए परमात्मा ने हमें बताया है कि ‘मैं’ को अच्छी तरह से जानो, पहचानो। जिसने ‘मैं’ को सही रूप में पहचान लिया उसे कोई भी ताकत महान बनने से रोक नहीं सकेगी। अन्यथा यही ‘मैं’ जीवन को गर्त में डाल देगी। ‘मैं’ की महीनता में जाएंगे तो अपने भीतर की महानता दिखाई देगी व स्वयं की ऊर्जा को जान पाएंगे। और इस ऊर्जा से हमारे जीवन में उमंग-उत्साह का संचार होगा।

हिम्मतहीनता व उदासीनता का जन्मदाता है देह-अभिमान। इसीलिए परमात्मा हमें बारम्बार बड़े प्यार से समझाते हैं कि हे मेरे प्यारे बच्चों, अपने को ‘आत्मा’ समझो व अपने को आत्मिक गुणों के रंग से रंगो तो देहभान के कोहरे से मुक्त हो जाएंगे। हमारे इस जीवन के सुंदर अवसर को हम सुख-शान्ति-समृद्धि के रंगों से भरकर जीवन उत्सव के रूप में मनाएंगे। ऐसी ही शुभकामना और शुभभावना के साथ आगे बढ़ते चलेंगे।

शिवबाबा ने हमें कहा ओम शान्ति के इस मंत्र को यंत्र बना दो क्योंकि ओम शान्ति का अर्थ है कि मैं शान्त स्वरूप आत्मा हूँ, तो ओम शान्ति कहने से ही अपने स्वरूप की स्मृति आ जाती है कि मैं शान्त स्वरूप आत्मा हूँ। मेरा स्वधर्म ही शान्त है। यह समय ही समस्याओं का है इसलिए समस्या तो आयेगी जरूर, लेकिन आप ओम शान्ति के अर्थ स्वरूप में टिक जाओ कि मैं एक शान्त स्वरूप आत्मा हूँ, शान्ति के सागर परमात्मा की बच्ची/बच्चा हूँ। तो इस स्मृति से आपकी समस्या समाधान के रूप में बदल जायेगी। कारण, निवारण में बदल जायेगा क्योंकि स्वरूप



राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

## ‘खुश रहना’ यह है सबसे बड़े ते बड़ी दवाई

की स्मृति आ गयी। दिल की बीमारी वालों के लिए खुशी की दवा पहली खुराक है। तो समस्या समाधान में बदल जायेगी तो खुशी होगी ना, तो ओम शान्ति को यंत्र बना दो।

कलियुग का अन्त होने कारण बातें तो आएंगी, बात आती है, चली जाती है। बात आके चली जाने के बाद अगर हम उसी के बारे में सोचते रहेंगे, वर्णन करेंगे तो हमारी खुशी भी चली जायेगी। कोई हमारे घर में आके एक छोटा-सा रूमाल भी लेके जावे तो आप उसको छोड़ेंगे? तो हमारी खुशी, हमारा शुभ चिंतन शान्ति का, उसमें

व्यर्थ चिंतन चल जायेगा। और व्यर्थ(वेस्ट) बहुत फास्ट चलने के कारण मन की शक्ति को खो देते हैं इसलिए आप खुशी कभी नहीं गँवाओ। खुश रहना यह बड़े-ते-बड़ी दवाई है। इसके लिए जो बीता सो बीता उसके चिंतन में नहीं जाओ। जो हुआ सो हुआ, फिनिश। बीती को चितवो नहीं। पानी को बिलौने से क्या मिलेगा? बाँहों का दर्द। इसलिए बीती को छोड़ भविष्य को सोचो। मैं आत्मा हूँ, परमात्मा की सन्तान हूँ तो खुशी आएगी तो आपकी यह बीमारी ठीक होती जाएगी। तो जब भी कोई दर्द आपको हो तो उस

समय ‘मैं आत्मा हूँ’ यह गोली ले लो क्योंकि आत्मा, परमात्मा की सन्तान होने कारण शान्ति का सागर, सुख का सागर याद आने से खुद भी ऐसे स्वरूप में स्थित हो जाएंगे। तो यहाँ यह खुशी की खुराक खूब खाओ, इसे खाने की विधि है मैं आत्मा, परमात्मा की सन्तान हूँ। जैसे बाप जैसे मुझे बनना है। तो खुशी कभी नहीं छोड़ना क्योंकि खुशी की खुराक छोड़ दी तो क्या होगा? बातें व्यर्थ आती हैं, हालातें आती हैं उसमें ही लगे रहते हैं लेकिन अभी हमको शिवबाबा कहते हैं इन बातों को छोड़ो खुशी की खुराक ही लो। सदा खुश रहो और खुशी बाँटो क्योंकि यह खुशी ऐसी चीज है जो जितना बाँटेंगे उतना बढ़ेगी। तो अभी चलते-फिरते भी अपने को आत्मा समझते हर्षित होते रहेंगे। तो हमारा आप सबके प्रति यही शुभ संकल्प है कि आप यहाँ से ठीक होके ही जायेंगे। होना ही है, होंगे नहीं होंगे, यह कभी नहीं सोचो। होना ही है तो हो ही जायेंगे।

हमारी जीवन अभी दुःख से खत्म होके सदा सुख में, शान्ति में, खुशी में बदल गयी। कोई चिंता नहीं क्योंकि जिसका साथी है भगवान, उसको क्या रोकेगा आंधी और तूफान! तूफान, तोहफा में बदल गया। ‘मैं’ मेरा बाबा को दे दिया माना सब दुःख दूर। मेरापन आया माना गृहस्थी। तेरा माना शिवबाबा, ट्रस्टीपन। तो ये चेक करो। क्योंकि वायुमण्डल संसार का होता है, इसमें मेरा खत्म होके तेरा हो जाए। मेरा आया तो दुःख, अशान्ति, खिटखिट और तेरा तो सब दुःख दूर।

## बाबा के नजदीक आओ तो शीतल बनने का अनुभव हो...



राजयोगिनी दादी जानकी जी

शिव पिता का ध्यान करना, यही ज्ञान है। ज्ञान कहता है, अपने ऊपर पूरा ध्यान रखो। बाबा का ध्यान तब रहेगा जब अपने पर ध्यान रहेगा। हमारी याद कहाँ तक है, हरेक अपने आपको टेस्ट कर रहा है। सबकी टेस्ट चल रही है। बुद्धि

एक मिनट तो क्या, एक सेकण्ड में शान्त हो जाए। बाबा ने देखा बच्चे अभी तक मिनट-मिनट का ध्यान नहीं रखते हैं। समय थोड़ा है, जाना उस पार है लेकिन अभी तक किनारा ही नहीं छोड़ा है तो पार कैसे पहुंचेंगे? नैया को हमेशा पानी में रखते, गैरेज में नहीं रखते हैं, वह पानी में हिलती रहती है। हमारी नैया भी सागर के बीच है, माया की लहरें जबरदस्त हैं। वह किसी का साथ भी लेने नहीं देती हैं। बाबा यह सब अनुभव कराता है, जिन्होंने किनारा छोड़ा ही नहीं है, तो भले समझते रहें कि हम जा रहे हैं लेकिन वहाँ के वहाँ खड़े हैं। कर्मबन्धन की जो बड़ी रस्सियाँ हैं, यहाँ आते हैं मुरली सुनते हैं तो अच्छा लगता है, पर आगे बढ़ने का कोई लक्ष्य ही नहीं है। याद ही नहीं है कि घर जाना है। इतना पार करके आये हैं, बाकी अभी थोड़ा रहा है। शरीर पुराना है। तन, मन, धन, जन चारों ही स्वस्थ हों। स्थिति ऐसी हो चारों का साथ हो, अधीनता न हो। जब नैया पर बैठे हैं तो और कोई सहारा ले नहीं सकते हैं। हिलने वाले का साथ कभी नहीं लेना चाहिए।

इतनी अच्छी दवाई है, टाइम पर ले लो। याद में रहने के लिए हर टाइम की विधि अपनी है। सवेरे उठते ही निर्वाणधाम का उठाने वाला शान्ति में खींचता है। खींचने वाला शान्ति का सागर है। वह शान्ति का सागर, ज्ञान का सागर, प्रेम का सागर जब यहाँ आता है, हमको अपना बनाता है तब हमें पता चलता है। सागर नाम क्यों पड़ा है? गहराई में लेकर जाता है। सागर के किनारे भी आये तो बन्दरफुल ठण्डक होती है। बाबा के नजदीक आओ तो शीतल बनने का अनुभव हो जाता है। शीतलता का अनुभव होता है, ज्ञान, प्रेम और शान्ति में। सागर को देखते-देखते कितना अच्छा है, कितना मीठा है, लोगों के लिए खारा है। नदी में नहाना आसान है, पर सागर में! सागर को समझना, उसकी गहराई में जाना, बिल्कुल प्युरिफाय हो जाना, तभी कहते हैं पतित-पावन हैं। सागर की गहराई में वो जायेंगे जो समझेंगे पतित हूँ, मुझे पावन बनना है। देवताएं सम्पूर्ण निर्विकारी पूज्य थे, महात्माएं वैसे नहीं हैं।

एक पूज्य, दूसरा पुजारी। अगर कोई न पूज्य है, न पुजारी है माना एकदम विकारी है। वह कभी मन्दिर-मस्जिद में भी नहीं जायेगा। बस खाया-पिया, पैसा कमाया, गंवाया। परंतु बाबा हमको पुजारी से पूज्य बना रहा है। हम जल्दी मानने लग पड़ते हैं, यह हमारा धर्म प्रायः लोप हो गया था, तभी तो कहता है फिर से एक धर्म की स्थापना करता हूँ। कल्प पहले बाबा के बच्चे को स्मृति जल्दी आती है। बाबा के सामने आया तो स्मृति आई, ज्ञान सुना तो ब्राह्मण बन गया।

हम सच्चे बाबा के बच्चे हैं, सच के अन्दर कभी आंच नहीं लाओ तो स्थिति ऊंची बन जाएगी। आज्ञाकारी बनो। आज्ञाकारी अर्थात् हाँ जी, यही हमारा साइन है। जो यहाँ हाँ जी, हाँ जी करेंगे उनकी वहाँ हाँ जी, हाँ जी होगी। हाँ जी करने वाले कभी डगमग नहीं हो सकते। क्यों-क्यों में अपना माथा गर्म नहीं करो, दिमाग को शीतल कुण्ड बनाओ। हाँ जी का पाठ गर्मी निकाल देता। शीतल काया वाले बन जाते।

मेरे दिल में सबके लिए रिस्पेक्ट हो। रिस्पेक्ट वही रख सकते जिनके अन्दर शुभ भावना है। अगर अनुमान और नफरत होगी प्यार भी गंवाएंगे, मान भी। यूनिटी भी गंवाएंगे। भल तुम्हें गिराने लिए कोई ने गड्डा खोदा हो, लेकिन अगर तुम सच हो, तुम्हारे दिल में उसके प्रति शुभ भावना है तो बाबा तुम्हारी रक्षा करेगा। तुम्हें बचा लेगा। अन्दर में कभी भी अशुभ भाव न हो। ऐसे नहीं सोचो-देखना यह मेरे लिए ऐसा करता, धर्मराज बाबा इसे कितना दण्ड देंगे। मैं कोई श्राप

रहूँ तो कोई बात मेरे सामने आयेगी ही नहीं। हवा की तरह चली जाएगी। सदा क्षीरखण्ड रहो माना एकता में, यूनिटी में रहो।

पढ़ाई छोड़ना माना लूला-लंगड़ा बनना। मुरली में बाबा ने जो भी श्रीमत दी है उसे पालन करना मेरा स्वधर्म है। चेक करो मेरे में श्रीमत पालन करने की कितनी शक्ति है? मेरा सारा व्यवहार श्रीमत के अन्दर है। मुझे श्रीमत है- तुम देहधारी की आकर्षण में नहीं जाओ। अगर आर्कषण होती तो वह श्रीमत की लकीर छोड़ता। उन्हें रावण जरूर अपनी शोकवाटिका में ले जायेगा। हमें श्रीमत है



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

## रिस्पेक्ट वही रख सकते जिनके अन्दर शुभ भावना है...

देने वाली दुर्वासा नहीं। मैं क्यों कहूँ यह मुझे तंग करता- देखना इसकी क्या गति होगी। मैं क्यों बुरा सोचूँ। अगर मैंने अशुभ सोचा तो मुझे उसका 100 गुणा दण्ड मिलेगा। क्योंकि मैं दुर्वासा बनी। राजयोगी दुर्वासा नहीं बन सकते। आप अपनी ऐसी स्थिति रखो तो कभी इन्द्रियों की चंचलता आएगी ही नहीं। तुम बाबा को मनाओ तो आपही सब मान जाएंगे। कई हैं जो भावना रखते सर्विस की और करते हैं डिससर्विस। आपस में नहीं बनती तो लड़ पड़ते। कहेंगे मुझे मान नहीं मिलता तो उसे क्यों मिला!

हमें बाबा ने श्रीमत दी है बच्चे क्षीरखण्ड होकर रहो। स्वप्न में भी लूनपानी नहीं होना। मैं क्षीरखण्ड वाली लूनपानी क्यों होती। अगर लूनपानी होते तो ब्रह्माकुमार-कुमारी कहला नहीं सकते। मेरा काम है दूध-चीनी होकर रहना। अगर मेरे में नमक होगा तो दूसरे भी मेरे ऊपर नमक डालेंगे। लूनपानी होने का मुख्य कारण है देह-अभिमान। अगर मैं इस दुश्मन से किनारा कर क्षीरखण्ड

तुम अपना तन-मन-धन, बाबा की सेवा में लगाओ। अपनी दिनचर्या को श्रीमत के अनुसार चेक करो। ईर्ष्या के वश कभी भी किसी को गिराने का ख्याल नहीं करो। अगर स्वयं को चढ़ाने का संकल्प और दूसरे को गिराने का संकल्प है तो यह बहुत बड़ा पाप है।

भक्ति में कहते हैं हृदय में भगवान बैठा है। यह हृदय हमारे बाबा का घर है। जिनके हृदय में प्रेम है, उनके हृदय में बाबा की याद है। जिनके हृदय में बाबा की याद है, उनके हृदय में बाबा के सब रत्न हैं। अगर कहते यह मेरा स्टूडेन्ट.... बाबा कहता मेरा कहना भी बहुत बड़ा पाप है। सब बाबा के स्टूडेन्ट हैं। बाबा के कहने पर चल रहे हैं फिर क्यों कहती- यह मेरा स्टूडेन्ट तुम्हारे सेन्टर पर नहीं जा सकता। मैं तो कहती जो ऐसा सोचते वह बहुत बड़ा पाप करते हैं। चुम्बक हमारा बाबा है, चलाने वाला बाबा है। बाबा के सब प्यारे बच्चे हैं। बेहद की भावना रखो।



**भुज-कच्छ(गुज.)।** भारत की महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू से स्नेह मुलाकात के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. रक्षा दीदी, ब्र.कु. सुशीला, ब्र.कु. किरण, ब्र.कु. भरत, तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



**शान्तिवन-आबूरोड(राज.)।** ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय माउंट आबू में 7 देशों से आये बुद्धिस्ट ब्रह्माकुमारीज की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी से मिलने के पश्चात् समूह चित्र में वांगमो, इंटरनेशनल बुद्धिस्ट एसोसिएशन के अध्यक्ष, सैन फ्रांसिस्को कैलिफोर्निया से दल सदस्यों के साथ आई ब्र.कु. वैशाली दीदी, संस्था के अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. गीता दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. लीला दीदी, पर्सनल सेक्रेटरी दादी रतनमोहिनी, संस्था मुख्यालय के पीआरओ ब्र.कु. कोमल, ब्र.कु. शिविका, बौद्ध भिक्षु तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



राजयोगी ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

## मन, बुद्धि और चित्त संसार की सबसे अद्भुत वस्तु

- गतांक से आगे...

पिछले अंक में आपने पढ़ा कि स्पष्ट है कि 'मन' यहाँ स्वयं आत्मा ही के ध्यान, अवधान, मनन, चिन्तन इत्यादि की योग्यता एवं शक्ति है। अतः मन नाम को कोई प्रकृतिकृत पदार्थ आत्मा से भिन्न मानना, मन को न जानने ही के कारण है। अब आगे पढ़ेंगे...

इसी प्रकार, सुषुप्ति भी स्वयं आत्मा ही के इस इच्छा, संकल्प अथवा भावना का प्रतिफल है कि मैं संकल्प-प्रवाह को बन्द करूँ ताकि शरीर को विश्राम मिले। अतः सत्यता तो यह है कि सुषुप्ति की स्थिति ही इस रहस्य का प्रमाण है कि मन आत्मा से पृथक कोई वस्तु नहीं और खुली आँखों का दृष्टांत तो इस सत्यता को और ही पुष्टि देता है क्योंकि यदि मन (अथवा अन्तःकरण) आत्मा से पृथक कोई सत्ता होती तब तो आँखों के खुले होने पर 'देखने की क्रिया' अवश्य होती रहती। अतः सिद्ध है कि मन आत्मा से अलग नहीं है।

### क्या प्राणायाम की क्रिया मन का पृथक अस्तित्व सिद्ध नहीं करती?

कई लोग प्राणायाम इत्यादि क्रिया का उदाहरण देकर अपनी यह मान्यता सिद्ध करना चाहते हैं कि मन आत्मा से अलग है। प्राणायाम का अभ्यास मनुष्य मन के निरोध के लिए भी करते हैं। साधारण भाषा में प्राणायाम को 'श्वास चढ़ाना' भी कह दिया जाता है। प्राणायाम द्वारा मन की चंचलता कुछ रुक जाने के कारण वे समझते हैं कि मन एक प्रकृति ही का पदार्थ है जिसकी चंचलता को प्राणों के नियंत्रण से रोका जा सकता है। परंतु सत्यता यह है कि श्वास रोकने से (प्राणायाम करने से) तो आत्मा स्वयं (अर्थात् संकल्प, विवेक, कल्पना, स्मृति) को व्यक्त करने के अयोग्य हो जाती है क्योंकि आत्मा और शरीर का सम्बन्ध ही ऐसा है कि आत्मा वायु द्वारा (जो कि स्नायु यानी नर्वस अथवा केन्द्रों के माध्यम से संवेदन करती है) इंद्रियों से काम लेती है। अतः प्राणायाम से संकल्पों का रुक जाना यह सिद्ध नहीं करता कि मन आत्मा से अलग कोई वस्तु है बल्कि इससे तो यह निष्कर्ष निकलता है कि आत्मा ही संकल्पमय भी है जोकि अपने संकल्प प्रवाह को रोकने का संकल्प करके, प्राणायाम द्वारा स्वयं को स्नायु-केन्द्रों अथवा इंद्रियों से पृथक करने का प्रयास करती है। जब आत्मा का (वायु द्वारा) इंद्रियों के साथ कुछ समय

के लिए सम्बन्ध-विच्छेद हो जाता है तो संकल्प चले भी क्यों? संकल्प तो कुछ कर्म करने की भावना के कारण उठता है परन्तु प्राणायाम को उक्त अवस्था में तो आत्मा न कर्म करना चाहती है और न ही कर्म करने के योग्य होती है। पुनः उस श्वास का बाहर फेंकना भी सिद्ध करता है कि और कोई अनुभवशील, विचारवान, सत्ता (आत्मा) है जो ही संकल्पमय भी है।

### क्या आत्मा मन-बुद्धि से परे नहीं?

कुछ विचारक कहते हैं कि 'आत्मा को तो मन-बुद्धि से परे माना गया है। वे कहते हैं कि आत्मा का तो अनुभव ही तब होता है जब हम मन से परे चले जाते हैं।'

आत्मा मन-बुद्धि से परे है- यह युक्ति तो एक दृष्टिकोण से ठीक है परन्तु इसका यह अर्थ नहीं जो मन को प्रकृतिकृत मानने वाले लोग लेते हैं। आत्मानुभूति के लिए हमें मन नाम के किसी सूक्ष्म, प्रकृतिकृत पदार्थ के पार नहीं जाना होता। बल्कि मन की चंचलता, विकल्पों अथवा अशुद्ध स्मृति का निरोध करना होता है। इसके लिए ध्यान, स्मृति और निश्चय को बाहर के पदार्थों से खींच कर निज स्वरूप अथवा परमात्मा के स्वरूप पर एकाग्र करना होता है। इसकी एकाग्रता का अर्थ मन से परे होना है।

इस उक्ति का एक और अर्थ भी है। आत्मा जब अशरीरी अवस्था में, इस जगत के पार निर्वाणधाम में होती है, वहाँ भी उसका मन (संकल्प, स्मृति, विवेक इत्यादि योग्यताएं) लीन होता है। उस स्वरूप-स्थित अवस्था में भी आत्मा को मन-बुद्धि से परे की (कर्मातीत, संकल्पातीत) अवस्था कहा जा सकता है। परन्तु उस अवस्था में भी मन, बुद्धि के लीन होने की जो बात यहाँ कही गई है उससे स्पष्ट है कि वे आत्मा से पृथक प्रकृतिकृत नहीं क्योंकि निर्वाण अवस्था में भी आत्मा निजसत्ता की स्मृति (अनुभव) में अर्थात् 'मैं हूँ'- स्मृति में तो स्थित होती है।

अतएव आत्मानुभूति के लिए मन-बुद्धि से परे जाने का यही रहस्य है कि आत्मा इस निश्चय अथवा स्मृति में स्थित हो कि "मैं आत्मा हूँ...।"

### क्या सत्, रज, तम आदि गुणों से मन का प्रकृतिकृत होना सिद्ध नहीं होता?

लोग प्रायः समझते हैं कि सत्, रज, तम नाम के तीन गुण प्रकृतिकृत मन के गुण हैं। उनकी मान्यता है कि ये तीन गुण प्रकृति के होते हैं और

कि यदि मनुष्य के स्वभाव में इनमें से कोई गुण प्रधान है तो उसका कारण यही है कि प्रकृतिकृत मन में वह गुण प्रधान है।

परन्तु सत्यता यह है कि ये तीनों गुण स्वयं आत्मा ही के हैं क्योंकि ऊपर स्पष्ट किया जा चुका है कि मन आत्मा से अलग नहीं और न ही प्रकृति का बना हुआ है।

सतयुग में मनुष्य देही-निश्चय-बुद्धि थे और सतोगुण प्रधान था। क्योंकि उस समय लोगों के मन, वचन, कर्म, शुद्ध, सत्य और पवित्र थे। त्रेतायुग में आत्मा-निश्चय की तथा दिव्य गुणों की पराकाष्ठा कुछ कम हुई और इसलिए सतोगुण भी अपनी सामान्य अवस्था तक उतर आया। इसी प्रकार कलियुग में लोग देह-अभिमान और आसुरी लक्षणों वाले होने के कारण तमोगुणी हैं।

तो मालूम रहे कि सतोगुणी, रजोगुणी अथवा तमोगुणी, आत्मा ही को, उसके विचारों, भावनाओं तथा कर्मों के आधार पर कहा जाता है। जबकि जड़ वस्तु में संकल्प ही नहीं उठ सकता तो मन को प्रकृति का मानना और सत्, रज, तम आदि के गुण उसको देना महान भूल है।

सच्चाई तो यह है कि प्रत्येक युग में मनुष्यात्माओं की अवस्था (अथवा गुण) परिवर्तन के परिणाम स्वरूप ही प्रकृति में भी गुण-परिवर्तन होता है। सतयुग में प्रकृति में भी सतोगुण प्रधान होता है क्योंकि मनुष्यात्माएं मन, वचन, कर्म से सतोगुणी (अर्थात् सत्य, ज्ञान-गुण वाली) होती हैं। इसी प्रकार दूसरे युगों में भी प्रकृति में जो गुणप्रधान होता है, उसका कारण मनुष्यात्माओं का अपना ही गुण होता है। यह रहस्य हम यहाँ एक उदाहरण द्वारा स्पष्ट करते हैं:-

अनुमान कीजिए कि हम एक ही प्रकार की भूमि में गन्ना, नींबू और मिर्च बोते हैं। अब आप देखेंगे कि यद्यपि भूमि की किस्म तो समान है तथापि प्रत्येक प्रकार का बीज पृथ्वी में अपने-अपने अनुसार ही परमाणु आकृष्ट करेगा अथवा उनमें परिवर्तन ला देगा। भूमि की मिट्टी न सारी मीठी है, न खट्टी। परन्तु बीज ही है जो अपने अनुसार भूमि के परमाणुओं में स्वाद विशेष ला देता है अथवा स्वाद विशेष ही के परमाणु अधिक मात्रा में आकृष्ट करता है। अब, जैसे बीज, जल, वायु और पृथ्वी तत्व को अपने अनुकूल कर लेते अथवा उसमें से अपने अनुकूल तत्व खिंच लेते हैं वैसे ही आत्माएं भी अपने गुणों के अनुसार प्रकृति में भी वैसे-वैसे गुण प्रधान करने के निमित्त बनती हैं।



**दुर्ग-केलाबाड़ी(म.प्र.)।** आनंद सरोवर में आयोजित शिव दर्शन आध्यात्मिक मेले में अयोध्या राम मंदिर की झांकी का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए विजय बघेल, सांसद, पायल जैन, अध्यक्ष महिला इकाई चैंबर ऑफ कॉमर्स, डॉ. निर्मला गुप्ता, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रीटा तथा अन्य अतिथिगण।



**बड़नगर-रतलाम(म.प्र.)।** शिव जयंती महोत्सव कार्यक्रम में केक काटने के पूर्व परमात्म स्मृति में विधायक जितेन्द्र सिंह पांड्या, भाजपा नगर अध्यक्ष नवीन राठौर, वार्ड पार्षद शीतल गहलोत, डॉ. एमबी शर्मा नर्सिंग कॉलेज, बंजली रतलाम प्रिंसिपल बहन कृष्णा, असिस्टेंट प्रिंसिपल राहुल, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नीलम, ब्र.कु. मनोरमा, रतलाम, ब्र.कु. पार्वती, नामली तथा अन्य।



**वडोदरा-मांजलपुर(गुज.)।** ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र द्वारा स्पॉर्ट्स कॉम्प्लेक्स के पास शिव दर्शन मेला और आध्यात्मिक प्रदर्शनी का रिबन काटकर उद्घाटन करते हुए वडोदरा मंगलवाड़ी सबजोन संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. राज दीदी। साथ हैं मांजलपुर विस्तार के कॉर्पोरेटर भारतीय भद्रेशरा, कॉर्पोरेटर कल्पेश, महिला मोर्चा के कारोबारी सभ्य मयूरीबेन पटेल, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. धीरज बहन तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



**पन्ना-म.प्र.।** शिवरात्रि के पावन पर्व पर शिव ध्वजारोहण करने के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीता, प्रो. श्रीमती उमा त्रिपाठी, मंजूलता जैन, एडवोकेट, पूर्व प्राचार्या निशा जैन, जिला अध्यक्ष संतोष यादव, सन्मत जैन तथा अन्य।



**सारंगपुर-म.प्र.** शिवरात्रि के अवसर पर मुक्तेश्वर महादेव की भव्य झांकी का उद्घाटन करने के पश्चात् समूह चित्र में तकनीकी शिक्षा एवं कौशल विकास राज्यमंत्री गौतम टेटवाल, नगर पालिका उपाध्यक्ष प्रतिनिधि निलेश वर्मा, शासकीय महाविद्यालय की प्राचार्या ममता खोईया, व्यापारी प्रदीप अरोरा, सुशील व्यास, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भाग्यलक्ष्मी, ब्र.कु. नीरज तथा अन्य अतिथिगण।



**महू-म.प्र.** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए विधायक श्रीमती उषा ठाकुर, मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. छाया, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. पुनिता तथा अन्य।



**रीवा-झिरिया(म.प्र.)** ब्रह्माकुमारीज द्वारा वृंदावन गार्डन में आयोजित 'नेशनल जुरिस्ट कॉन्फ्रेंस ऑन स्पिरिचुअल एंपॉवरमेंट फॉर हेल्दी एंड लॉफुल सोसाइटी' कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए हाई कोर्ट के पूर्व जस्टिस बी.डी. राठी। साथ मंचासीन हैं रीवा संभाग के आईजी साकेत, वरिष्ठ अधिवक्ता केडी सिंह, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, ब्र.कु. दीपक तिवारी व राजयोगी ब्र.कु. नथमल,ओडिशा।



**रतलाम-डोंगरे नगर(म.प्र.)** 89वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती महोत्सव कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए रतलाम रेल मंडल प्रबंधक अश्विनी कुमार, ब्र.कु. अनीता बहन,इंदौर, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता बहन, समाजसेवी राजेन्द्र पोरवाल तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



**तलेन-म.प्र.** शिवरात्रि के पावन अवसर पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए नगर पालिका अध्यक्ष नारायण सिंह यादव, हिंदू उत्सव समिति के अध्यक्ष चंद्र सिंह यादव, समाजसेवी हरि सिंह केसवला, ब्र.कु. लक्ष्मी, ब्र.कु. तेजस्वी तथा अन्य भाई-बहनें।



**अलकापुरी-रतलाम(म.प्र.)** पं. डॉ. शिव शक्तिलाल शर्मा आयुर्वेदिक महाविद्यालय एवं चिकित्सालय में शिव ध्वजारोहण करने के पश्चात् प्रतिज्ञा करते हुए कॉलेज प्राचार्य डॉ. दिलीप नलगे, ब्र.कु. अनीता बहन,इंदौर, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता, ब्र.कु. गीता व कॉलेज स्टाफ।

## साइलेंस... एक पॉवरफुल मेडिसिन



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

- गतांक से आगे...

पिछले अंक में आपने पढ़ा कि ये जो सारे रिश्ते हैं और उन रिश्तों के प्रति जो तुम्हारी, समझता है कि ये पहला होना चाहिए मेरा, ये मेरा पहला धर्म है, नहीं। बाबा कहे पहला धर्म है तुम्हारा ईश्वर के प्रति। अब आगे पढ़ेंगे...

एक मम्मा की वाणी सुनी मैंने, तो उसमें मम्मा ने कहा कि एक होती है श्रीमत, गुरुमत, परमत, मनमत, शास्त्रमत ये सारी मतें हैं ना! अगर इनको पहला धर्म समझा तो भटक जायेंगे। इसीलिए श्रीमत एक ही है हमारे लिए और उस श्रीमत की ही पटरी पर हमें अपनी गाड़ी को चलाते जाना है। जब इस तरह से

को पहुंचा दिया। तीन लोग थे। वहाँ मेहसाणा सेंटर पर कोई गाड़ी नहीं थी उस समय और दादी को फ्लाइट पकड़नी थी। दो भाई जो क्लास में आते थे उनके पास गाड़ी थी। तो बहनजी ने उन दोनों भाइयों को फोन किया। पहले को फोन किया तो कहा कि मैं तो आउट ऑफ स्टेशन हूँ, यहाँ हूँ ही नहीं। तो दूसरे भाई को फोन किया तो उसने कहा मेरी आज केस की डेट है। मुझे कोर्ट पहुंचना बहुत जरूरी है। कहा दादी को अहमदाबाद छोड़ना है एयरपोर्ट पर। वो सोच में पड़ गया कि आज डेट है, आज नहीं पहुंचा तो केस हार जाएंगे। लेकिन फिर भी उसने सोचा कि नहीं, दादी को पहुंचा

## बाबा का साथ हमें हर बाहरी बातों से सेफ रखता

सर्व सम्बन्ध बाबा के साथ हमारे जुड़ जायेंगे तो बाबा के साथ सर्व सम्बन्ध जुड़ने से क्या होगा? हमारे सर्व धर्म बाबा के साथ हो गए तो स्वीट साइलेंस का अनुभव करना बहुत सहज हो जाएगा। दुनिया में दो व्यक्ति, जैसे बाबा कई बार मिसाल देते हैं आशिक-माशूक का कि ये दो व्यक्ति भी भले साथ में दो पलों के लिए भी मिल जाएं, कुछ बातचीत भी न करें लेकिन एक साथ होने पर भी सुकून का अनुभव करते हैं। ठीक इसी तरह कभी-कभी बाबा के साथ बैठ जाओ और जब बैठ जाते हैं तो अशरीरी होकर बैठते हैं परमधाम में, वहाँ कोई वार्तालाप नहीं है। लेकिन एक स्वीट साइलेंस, जिस साइलेंस में भी एक सुकून का अनुभव हो रहा है। प्रसियां हो रही हैं, भरपूरता अन्दर में आ रही है। सम्पन्न बनते जा रहे हैं और वो बाबा का सानिध्य कहो, साथ कहो वही हमें हर प्रकार की बाहरी बातों से सेफ रखते हैं और धर्म को निभाने थोड़ा ऊपर-नीचे हुआ भी तो भी क्या बाबा करेगा? जादू का

खेल कर लेगा और ऐसा अनुभव होगा जैसे कि नहीं तो एक बहुत बड़ी मिसअंडरस्टैंडिंग क्रिएट हो जाती, उससे बाबा ने पहले ही बचा दिया। तो ये कई बार अनुभव करते हैं कि जब बाबा को पहला प्रेफरेंस दिया तो सब काम अपने आप होने लगते हैं। कभी-कभी आप भूल गये होते हैं तो वो काम भी बाबा पूरा कर देता है।

मुझे याद आता है दादी जी का एक इंस्टैंट, प्रकाशमणि दादी जी कहीं जा रहे थे। तो उस समय जब गाड़ी यहाँ से चली और मेहसाणा के पहले-पहले गाड़ी खराब हो गई। दूसरी गाड़ी साथ में थी नहीं। एक ही गाड़ी चल रही थी। और गाड़ी एकदम खराब हो गई। फ्लाइट भी पकड़नी थी। तो हाई वे पर जब गाड़ी खराब हुई तो हमने कहा कि हमें मेहसाणा तक पहुंचा दो आप, फिर वहाँ से हमारी फ्लाइट है। तो कोई थे बाहर के लोग उन्होंने कहा कि ठीक है हम जानते हैं और पहुंचा देते हैं। तो दादी जी को, मोहिनी दीदी जी

देते हैं। केस का देखा जायेगा, हार गए तो हार गए। तो फिर भी उसने कहा कि ठीक है बहनजी मैं छोड़ के आता हूँ।

उसने अपने छोटे भाई को बुलाया और कहा कि तू कोर्ट में पहुंच जा। अब छोटे भाई को मालूम ही नहीं कि केस किस चीज का है। कहा कि अगर कुछ पूछेंगे तो मैं क्या जवाब दूंगा। कहा कि कुछ मालूम नहीं तो कोई बात नहीं तू खड़ा हो जा हमारी तरफ से बस। फिर देखेंगे जो भी होगा। और ये भाई चला गया दादी को छोड़ने। गये और आये तो बाबा ने ऐसा काम किया जो सारा केस पलटी हो गया और पलटी होकर इनके फेवर में आ गया। और केस जीत गए।

नाहाज़िर रहने पर भी केस जीत गए तो क्या कहेंगे? बाबा ने किया। यही कहते हैं ना कि बाबा ने किया। लेकिन कैसे किया बाबा ने? सर्वधर्म परित्यज्य, एक बाबा की शरण में आये तब बाबा ने काम किया।

-क्रमशः-



**वर्धा-महा.** स्वर्णिम संदेश भवन के उद्घाटन कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए राजयोगी ब्र.कु. मोहन सिंघल,अध्यक्ष साइंटिफिक एंड इंजीनियरिंग विंग,ब्र.कु. देव,राजयोगिनी ब्र.कु. सुदेश दीदी,संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका,माउंट आबू, ब्र.कु. रजनी दीदी,नागपुर क्षेत्रीय संचालिका, ब्र.कु. मंगला,यवतमाल, ब्र.कु. माधुरी दीदी,वर्धा, ब्र.कु. मधु, ब्र.कु. सुवर्णा,हापुड तथा अन्य।



**पिसोली-पुणे(महा.)** जगदम्बा भवन मेडिकल रिट्रीट सेंटर की 7वीं वर्षगांठ पर मीरा सोसाइटी सबजोन की ब्रह्माकुमारी टीचर्स बहनों के लिए 2 दिवसीय 'संपन्नता का आधार-संतुलन' विषय पर आयोजित भड्डी व नारियों की आंतरिक जागृति करने हेतु आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए ब्रह्माकुमारीज के महिला प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी दीदी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुंदा दीदी, ब्र.कु. नलिनी दीदी,मीरा सोसाइटी, नैचुरोपैथी भर्ती बोर्ड की सीईओ प्रो. डॉ. सत्य लक्ष्मी तथा शहर की अन्य गणमान्य महिलाएं। इस अवसर पर अन्य उपस्थित रहे पुणे नगर निगम के सहायक आयुक्त आदर्श लक्ष्मण कदबाने, वरिष्ठ राजयोगी महोत्सव भाई, ब्र.कु. भाग्यश्री एवं ब्र.कु. सहजा।

## परिस्थिति पर नहीं... स्व-स्थिति पर ध्यान दें

वर्तमान समय में हर घर में एक ऐसी आत्मा चाहिए, जो पूरे घर को बदल दे। एक संकल्प, एक शक्तिशाली मन, एक सोच आई हुई परिस्थिति का सामना करने की शक्ति दे देती है। लेकिन बोलने का तरीका, सुनाने का तरीका और उसके बारे में सोच करके, बोल करके छोटी बात को बड़ा बना दिया। अगर छोटी बात बड़ी बन सकती है तो क्या बड़ी बात छोटी नहीं बन सकती है? परमात्मा कहते हैं हम चाहें तो राई को पहाड़ बना दें और पहाड़ को राई बनाके, उसे रूई बनाके, फूंक मारकर उड़ा दें। फिर तो बात ही खत्म हो जाती है। छोटी भी नहीं होती है, खत्म ही हो जाती है। हमारे जीवन में हर रोज़ बातें आती हैं। बातें मतलब जीवन की कोई बहुत बड़ी मुसीबत नहीं। छोटी-छोटी बातें सारा दिन आती हैं।

जब बातें या परिस्थितियां हमारे अनुसार नहीं होतीं, तो हमारे मन की स्थिति डिस्टर्ब हो जाती है। आप अपने जीवन को देखें। इस पिछले हफ्ते में बातें आई थी। आज सारा दिन भी वो बातें आई थी, जो मेरे अनुसार नहीं थी। जब वो बात आई थी, तो मेरे मन की स्थिति कैसी थी। मेरे शब्द और व्यवहार कैसे थे। क्या उस बात ने मेरे मन की स्थिति को थोड़ा-सा हलचल में लाया? चिंता, परेशानी, चिड़चिड़ापन, नाराजगी आई? ये सब है परिस्थिति का मेरे मन की स्थिति पर असर।

और कुछ नहीं तो थोड़ा-सा उस बात के बारे में सोचना। उसको ऐसा नहीं करना चाहिए था, उसने ऐसा क्यों किया, सोचना। अब देखना कि क्या उस परिस्थिति ने मेरे मन की स्थिति पर प्रभाव डाला।

इसे एक प्रयोग से समझते हैं। अपने दोनों हाथ आगे कीजिए। बाएं हाथ पर परिस्थिति को



डॉ. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

रखिए और दाएं हाथ पर मन की स्थिति को रखिए। परिस्थिति यानी पर-स्थिति। मतलब किसी और की स्थिति। स्व-स्थिति मतलब मेरी स्थिति। अब दूसरा प्रश्न अपने आपसे करें कि दोनों में से मेरे नियंत्रण में कौन-सी

है? पर-स्थिति या स्व-स्थिति?

आज का सबसे पहला होमवर्क कि जब भी कोई परिस्थिति आए तो सबसे पहले स्व-स्थिति पर ध्यान रखना। क्योंकि वो मेरे नियंत्रण में है। कहीं कुछ होता है, वो हमारे नियंत्रण में नहीं है। अभी कुछ और भी होगा, जो अपने नियंत्रण में है नहीं। मौसम में गर्मी है, अपने कंट्रोल में है? नहीं। इन सबके बारे में सोचना कैसे है? आप सोचते जाओ, कितनी गर्मी है। गर्मी तो वैसे ही रहेगी, लेकिन जितना सोचेंगे कितनी गर्मी है, कितनी गर्मी है तो उस सोच के कारण गर्मी मुझे ज़्यादा तंग करने लगेगी। क्या हम गर्मी के बारे में अपनी सोच बदल सकते हैं? उसकी जगह यह बोल सकते हैं कि कितना बढ़िया मौसम है? ये सारी प्रकृति मेरा कितना सहयोग करती है। अभी तूफान हो सकता था, बारिश हो सकती थी, लेकिन कितना सुंदर मौसम है।

सोच बदलनी है। परिस्थिति हमारे हाथ में नहीं है लेकिन मन की स्थिति मेरे कंट्रोल में है। जैसे ही उस परिस्थिति के बारे में हम अपनी सोच को बदलते हैं, चाहे परिस्थिति बदले या न बदले, मन की स्थिति बदलनी शुरू हो जाती है। मन को सुकून, शान्ति, खुशी, शक्ति मिलनी शुरू हो जाती है। लेकिन सोच की वजह से जो मन की शक्ति घटी, वो नहीं बढ़ सकती फिर से।



**सेंधवा-म.प्र.**। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. छाया को क्षेत्र में की गई उत्कृष्ट सेवाओं के लिए सम्मानित करते हुए भारत सरकार के अनुसूचित जनजाति आयोग के राष्ट्रीय अध्यक्ष अंतर सिंह आर्य। साथ हैं अन्य।



**राजगढ़-ब्यावरा(म.प्र.)**। पारायण चौक मेन मार्केट में शिवरात्रि के पावन पर्व पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् प्रतिज्ञा करते हुए विधायक अमर सिंह यादव, भाजपा जिला अध्यक्ष ज्ञान सिंह गुजर, पुलिस अधीक्षक आदित्य मिश्रा, अतिरिक्त कलेक्टर शिवप्रसाद मंडराह, पूर्व विधायक रघुनंदन शर्मा, हेमराज कल्पोनी, बापू सिंह तंवर, कृषि उपसंचालक हरीश मालवीय एवं ब्र.कु. मधु बहन तथा शहर के गणमान्य अतिथिगण।



**पुणे-हडपसर(महा.)**। शिवरात्रि के अवसर पर आयोजित झांकी में भाजपा हडपसर के सदस्य एवं पूर्व नगरसेवक मारुति आबा तुपे को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए मराठी कीर्तन प्रवचनकर्ता ब्र.कु. चंद्रकांत शेंडकर महाराज। साथ हैं ब्रह्माकुमारीज संकेत पार्क-2 केन्द्र की संचालिका ब्र.कु. गौरी तथा अन्य।



**रतलाम-सिविक सेंटर(म.प्र.)**। 89वीं त्रिमूर्ति शिवजयंती कार्यक्रम में शिव ध्वजारोहण करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में नगर निगम के महापौर प्रहलाद पटेल, गुरुद्वारा से ज्ञानी मान सिंह, वार्ड पार्षद मनीषा चौहान, कालीका मंदिर के मुख्य पुजारी प्रकाश पुजारी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मनोरमा, ब्र.कु. सीमा, नजरबाग तथा अन्य भाई-बहनें।



**पुणे-ससाणे(महा.)**। त्रिमूर्ति शिवजयंती के अवसर पर आयोजित मेले का छोटी कन्याओं द्वारा रिबन काटकर शुभारम्भ किया गया। कार्यक्रम में उपस्थित रहे स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. स्मिता, ब्र.कु. सरिता, ब्र.कु. चंद्रकांत, नगरसेवक मारुती बाबा तुपे, ओबीसी अध्यक्ष विकास रासकर, नगरसेवक योगेश बापू ससाने, हर्षदा अपार्टमेंट के चेयरमैन सुहास सर, श्रुतिका ताई, सामाजिक कार्यकर्ता, गायक प्रशांत राठौड़ तथा अन्य।



**बिजावर-म.प्र.**। शिवरात्रि के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा सभी अतिथियों का ईश्वरीय सौगात भेंट करने व ब्र.कु. रूपा, बड़ामलहरा का पत्रकार राहुल कुडेरिया, पत्रकार ममता खरे, भारतीय डाक सेवा, पोस्टमैन प्रांजल गुप्ता, गुप्ता समाज के बरिष्ठ पुरुषोत्तम गुप्ता, दिलीप गुप्ता द्वारा शॉल व श्रीफल देकर सम्मान करने के पश्चात् साथ हैं स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रीति तथा अन्य।

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



**कुमारा पार्क-बेंगलुरु(कर्नाटक)**। शिवरात्रि के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. सरोजा दीदी, उपक्षेत्रीय निदेशिका, ब्र.कु. सुरेन्द्रन, क्षेत्रीय समन्वयक शिक्षा विंग, ब्र.कु. सहाना, ब्र.कु. मिनाक्षी, ब्र.कु. बिन्दु, डॉ. विनय कुमार, दंत चिकित्सक, श्रॉफ डेंटल क्लिनिक और ऑर्थोडॉन्टिक सेंटर, मुजीबुल्लाह जफरी, अध्यक्ष, कर्नाटक राज्य अल्पसंख्यक आयोग तथा अन्य।



**नवसारी-गुज.**। 89वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर सहयोग सोसाइटी में शिव ध्वजारोहण करने के पश्चात् प्रतिज्ञा करते हुए ब्र.कु. गीता, सोसाइटी प्रमुख प्रवीण तथा अन्य भाई-बहनें।



**सुदामा नगर-इंदौर(म.प्र.)**। प्रभु अर्पण भवन में आयोजित 'एक शाम प्रभु के नाम' कार्यक्रम में मंचासीन हैं आई.टी. अधिकारी रविन्द्र सिंह, बिजनेसमैन नंदकुमार पाटिल, सॉफ्टवेयर इंजीनियर सुनील बरतरिया, नेत्र विशेषज्ञ सचिन, बरहानपुरकर, बिजनेसमैन प्रकाश चोटवानी, ब्र.कु. दामिनी एवं ब्र.कु. शैल।



**ताल-म.प्र.**। 89वीं त्रिमूर्ति जयंती महोत्सव पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् प्रतिज्ञा करते हुए ताल नगर के नगर अध्यक्ष मुकेश परमार, केके सिंह, सब इंस्पेक्टर, संत हरशुक रामजी महाराज, विश्वराज सिंह सिंसोदिया, रतलाम सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता, ब्र.कु. गीता तथा अन्य भाई-बहनें।

# छोटी इलायची से बड़े फायदे...

## स्वास्थ्य



खाने-पीने की कोई डिश हो या मिठाई, उसमें अच्छी खुशबू लाने के लिए हम सभी इलायची का ही प्रयोग करते हैं। आमतौर पर इलायची को मसाले और माउथ फ्रेशनर के रूप में ही इस्तेमाल किया जाता है। इलायची मुख्य रूप से भारतीय उपमहाद्वीप में उगने वाला एक पौधा है और अपने देश में कर्नाटक, तमिलनाडु और केरल में इलायची की खेती सबसे ज़्यादा की जाती है। अधिकतर लोगों को तो यह पता भी नहीं कि यह आपकी सेहत के लिए भी कई मायनों में फायदेमंद होती है।

## इलायची में पाए जाने वाले पोषक तत्व

इलायची में कार्बोहाइड्रेट, डाइटरी फाइबर, कैल्शियम, पोटैशियम,

मैग्नीशियम, आयरन और फॉस्फोरस मुख्य रूप से पाए जाते हैं। इनके अलावा भी इलायची में कई अन्य पोषक तत्व होते हैं जो सेहत के लिए बहुत फायदेमंद हैं।

## इलायची के फायदे

बहुत से लोग यह जानना चाहते हैं कि इलायची खाने से सेहत को कुछ फायदा होता भी है या नहीं? आपकी जानकारी के लिए बता दें कि इलायची के फायदों की लिस्ट काफी लम्बी है और अगर आप नियमित रूप से इलायची की उचित खुराक का सेवन कर रहे हैं तो निश्चित तौर पर यह आपको स्वस्थ रखने में मदद करती है। आइए छोटी इलायची के फायदों के बारे में विस्तार से जानते हैं...

## 1. पाचन से जुड़ी समस्याओं से राहत

खराब खान-पान और जीवनशैली के कारण आजकल हर कोई अपच, गैस, एसिडिटी और कब्ज जैसी समस्याओं से पीड़ित रहता है। ऐसे में काफी हद तक कब्ज और एसिडिटी दूर करना भी इलायची के फायदे में शामिल है। इलायची में ऐसे पोषक तत्व होते हैं जो पाचन तंत्र को दुरुस्त रखते हैं और पेट की जलन को कम करते हैं। जिससे एसिडिटी, अपच जैसी समस्याओं से आराम मिलता है।

## 2. हिचकी से आराम

अक्सर ऑफिस में काम करते समय या किसी से बात करते समय अचानक से हिचकी आने लगती है और उस

समय आपको समझ ही नहीं आता कि हिचकी से कैसे आराम पाएं। आपको बता दें कि ऐसी हालत में इलायची आपके लिए काफी कारगर साबित हो सकती है। अगली बार जब हिचकी आए तो एक इलायची मुंह में डालें और कुछ देर तक उसे धीरे-धीरे चबाते रहें, इससे हिचकी जल्दी बंद हो जाती है।

## 3. ब्लड प्रेशर कम करने में मददगार

एक अध्ययन के अनुसार, इलायची का रोजाना सेवन करने से ब्लड प्रेशर में कमी आती है। इस लिहाज से देखें तो जो लोग हाई ब्लड प्रेशर या हाइपरटेंशन के मरीज हैं उन्हें इलायची का नियमित सेवन करना चाहिए। इसमें मौजूद पोटैशियम और मैग्नीशियम जैसे खनिज पदार्थ ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में मदद करते हैं।

## 4. भूख बढ़ाने में मदद

इलायची पाचन तंत्र को दुरुस्त रखती है जिस वजह से शरीर का मेटाबॉलिज्म भी ठीक ढंग से काम करता है और भूख बढ़ती है। जिन लोगों को समय पर भूख ना लगने या कम लगने की समस्या है उन्हें इलायची का सेवन करना चाहिए।

## 5. उल्टी और मिचली से राहत

कुछ शोधों में इस बात की पुष्टि हुई है कि इलायची, सर्जरी के बाद आने वाली मिचली और उल्टी की समस्या से राहत दिलाती है। रिसर्च के अनुसार इलायची, अदरक और पुदीने को कॉटन की पट्टी में लपेटकर इसे सूंघने से सर्जरी के बाद होने वाली मिचली से आराम मिलता है। इसी तरह जिन लोगों को पहाड़ी रास्तों पर सफर के दौरान उल्टी या मिचली की समस्या होती है उन्हें सफर शुरू करने से पहले इलायची के कुछ दाने खाने चाहिए। यह मिचली और उल्टी रोकने का सबसे आसान घरेलू उपाय है।

## 6. तनाव दूर करने में फायदेमंद

इलायची की सुगंध आपके मूड को तरोताज़ा बनाये रखती है। इसीलिए अधिकांश लोग सुबह-सुबह इलायची की चाय का सेवन करते हैं। इलायची की चाय पीने से पेट और सांसों से जुड़े रोगों से तो छुटकारा मिलता ही है साथ ही ये तनाव को दूर करती है और मूड को फ्रेश बनाए रखती है। इसलिए स्ट्रेस या डिप्रेशन के मरीजों को स्ट्रेस भगाने के लिए रोजाना इलायची वाली चाय जरूर पीनी चाहिए।

## इलायची के नुकसान...

कुछ लोग मुंह की दुर्गंध से इतना परेशान रहते हैं कि उससे छुटकारा पाने के लिए दिन भर इलायची खाते रहते हैं। आपको बता दें कि ज़रूरत से ज़्यादा मात्रा में इलायची का सेवन भी आपकी सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है। इसलिए इलायची के नुकसान से बचने के लिए हमेशा सीमित मात्रा या चिकित्सक द्वारा निर्धारित मात्रा में ही इसका सेवन करें। आइए जानते हैं कि इलायची से आपको क्या-क्या नुकसान हो सकते हैं :

## एलर्जी...

अगर आपका शरीर इलायची के प्रति संवेदनशील है तो आपको इलायची खाने से या इसकी तेज़ महक से एलर्जी हो सकती है। ऐसे लोगों को किसी भी रूप में इलायची का उपयोग (जैसे कि इलायची चूर्ण, इलायची का तेल, इलायची की चाय आदि) नहीं करना चाहिए। एलर्जी की वजह से त्वचा पर लाल चकत्ते, खुजली जैसी समस्याएं हो सकती हैं। हालांकि ऐसा बहुत कम देखने को मिलता है फिर भी अगर आपको ऐसे कोई लक्षण दिखें तो उसका सेवन बंद कर दें और नज़दीकी डॉक्टर से सलाह लें। तो अब ये इलायची का सेवन सिर्फ माउथ फ्रेशनर के तौर पर ही ना करें बल्कि ऊपर बताए गए इलायची के फायदे और नुकसान को ध्यान में रखकर ही इसका सेवन करें और स्वस्थ रहें।



**घाटकोपर-मुंबई।** त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर आयोजित 'अंधकार से प्रकाश की ओर' कार्यक्रम जिसमें 22 फुट ऊँचा कमलेश्वर महाशिवलिंगम, 12 ज्योतिर्लिंग की प्रदर्शनी में राजयोगिनी ब्र.कु. शकु दीदी, निदेशिका ब्रह्माकुमारीज घाटकोपर सबजोन, ब्र.कु. निकुंज, आध्यात्मिक प्रेरक वक्ता, प्रसिद्धि स्तंभकार एवं ब्रह्माकुमारीज मीडिया विंग के राष्ट्रीय समन्वयक, ब्र.कु. विष्णुप्रिया बहन, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका, भाजपा नेता एवं विधायक राम कदम, प्रवीण भाई छेड़ा, भाजपा नेता, वरिष्ठ अधिवक्ता नुसरत शाह, अधिवक्ता ब्र.कु. रश्मि ओझा, ब्रह्माकुमारीज ज्यूरिस्ट विंग की राष्ट्रीय समन्वयक, भालचंद्र शिसाट, भाजपा नेता एवं पूर्व बीएमसी अधिकारी, ललित धर्मानि, रियल एस्टेट डेवलपर आदि की उपस्थिति रही।



**समोदा-आरंग(छ.ग.)**  
। शिवरात्रि के पावन पर्व पर शिव ध्वजारोहण करते हुए ब्र.कु. लता, ब्र.कु. मोहन तथा अन्य।



**हरपालपुर-म.प्र.** ब्रह्माकुमारीज के समाज सेवा प्रभाग द्वारा आयोजित 'आओ अध्यात्म की अलख जगाएं, एक दिव्य समाज बनाएं' विषयक कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में समाज सेवा प्रभाग की जोनल कोऑर्डिनेटर राजयोगिनी ब्र.कु. शैलजा दीदी, नगर परिषद अध्यक्ष अमित अग्रवाल, डी.एस. परिहार, राजा हरपाल सिंह, महाविद्यालय प्राचार्य, गर्ल्स स्कूल प्राचार्य पीसी अनुरागी, डॉ. अंसारी, बलवान सिंह बुंदेला, सुरेन्द्र सिंह परिहार, रिटायर्ड टीआई, मिथलेश अग्रवाल, गायत्री शक्ति पीठ अध्यक्ष तथा अन्य गणमान्य अतिथिगण।



**दिल्ली-राजहरा(छ.ग.)**। मानव संसाधन विभाग बीएसपी के डॉ. जे.सिंह बघेल के नेतृत्व में पंडित जवाहर लाल नेहरू फुटबॉल स्टेडियम में लगाई स्वर्णिम भारत की झंडी के पश्चात् ब्र.कु. पूर्णिमा बहन को स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए महाप्रबंधक आर.बी. गहरवाल।

# “प्रशंसा पर न उत्साहित हो, न आलोचना पर नाराज़”



डॉ. रामसिंह, रेवाड़ी(हरियाणा)

एक शहर में एक शिल्पकार रहता था। उसकी बनाई मूर्तियां इस प्रकार लगती मानो जीवंत व जागृत हों। उसे उसकी कला के लिए कई पुरस्कार मिले। उसे एक बार एक पत्र मिला, जो किसी ज्योतिषी का था। उसमें लिखा था कि इस बार उसे सर्वोच्च पुरस्कार “अमृत कला अवॉर्ड” मिलेगा।

कुछ दिनों बाद यह भविष्यवाणी सत्य साबित हुई। कुछ दिनों बाद फिर उसी ज्योतिषी का एक और पत्र मिला, जिस पर लिखा था कि अमुक तारीख को अमुक समय उसकी मृत्यु हो जाएगी। यह पढ़कर वह बेचैन हो गया।

फिर उस शिल्पकार ने मृत्यु से बचने का रास्ता निकाला। उसने दिन-रात एक करके चार हूबहू, उसके जैसे दिखने वाली तथा जीवंत लगने वाली मूर्तियां बनाईं। निश्चित तारीख को वह उन मूर्तियों के साथ, उनके ही समान खड़ा हो गया।

जब यमदूत लेने आए, तो वे चक्कर में पड़ गए। जब यमदूतों को कुछ समझ में नहीं आया तो उन्होंने यमराज को बुलाया। यमराज आए तो वह भी चकरा गए कि आखिर असली शिल्पकार कौन है? यमराज ने तुरंत ब्रह्मा जी का ध्यान

**जब कोई हमारी प्रशंसा करता तो हम अति उत्साह में आकर वास्तविकता से परे हो जाते हैं। लेकिन हमें पता है कि हम कौन हैं, हमारी सच्चाई हमारे सिवाय और कौन सही रूप में जान सकता है! ऐसे मोड़ से जब हमें गुजरना होता है तब प्रशंसा होने पर न तो अति उत्साह में आना चाहिए और न ही आलोचना में नाराज़ होना चाहिए। क्योंकि ये तो जीवन का क्रम है। किन्तु हमें अपनी सच्चाई के साथ अपने आपको सम्भालते हुए वास्तविकता के साथ जीना चाहिए।**

किया और शिल्पकार की प्रशंसा शुरू कर दी। अपनी प्रशंसा सुनकर शिल्पकार खुश होता गया।

अंत में यमराज ने कहा- अगर वह शिल्पकार मिल जाए, जो इन कृतियों को बनाने वाला है तो मैं उसके चरण स्पर्श कर लूं। आखिर वह कौन है? बस इतना सुनते ही शिल्पकार बोला- मैं हूँ। बस यही गलती कर गया। वह प्रशंसा के क्षणों में संयम न बरत सका। यमराज ने तुरंत शिल्पकार को मृत्यु प्रदान कर दी।

प्रशंसा की प्राप्ति के लिए मनुष्य बहुत प्रयास करता है परंतु अपने ऊपर नियंत्रण नहीं रखने पर, यह प्रशंसा उसके भीतर अहंकार को जन्म देती है। अंत में नुकसान ही होता है। प्रशंसा की प्राप्ति के क्षणों में जिस मनुष्य में संयम न

हो, वह अधीर होकर अपना ही नुकसान करता है।

**प्रशंसा पर न उत्साहित हो, न आलोचना**

**पर नाराज़:-** जहाँ तक संभव हो, वहाँ तक हमें प्रयास करना चाहिए कि हम प्रशंसा पर न तो अति उत्साहित हों और न ही नाराज़। बातों को सुने-समझें तथा मनन-चिंतन के माध्यम से विश्लेषण करके आगे बढ़ें। जिस प्रकार हमारे लिए कड़वी दवा की आवश्यकता उतनी ही है, जितनी मीठे स्वादिष्ट आहारों की। इसलिए अपने मन का नियंत्रण किसी अन्य को क्यों दें? हर व्यक्ति हर पल यह क्यों चाहता है कि हर कार्य के लिए हमारी प्रशंसा करते रहें? जबकि स्वयं से

बेहतर अपनी सच्चाई को कोई भी नहीं जान सकता है। अक्सर होता यह है कि व्यक्ति चाहे कोई भी कार्य करे या बात कहे, उन्हें भली-भांति यह मालूम होता है कि इसमें कितनी सच्चाई है या कितना लाभकारी है? हम स्वयं भी अच्छी बातें या कार्य की पूर्णता आनंदित महसूस करने के साथ ही आत्म-संतुष्टि के बोध को प्राप्त करते हैं।

**लोग दूसरों से प्रशंसा पाने की अंधी**

**होड़ में लगे हैं:-** हम प्रत्येक कार्य में दूसरों की प्रशंसा पाने की अंधी होड़ में लगे रहते हैं अर्थात् क्यों दूसरों की प्रशंसा पाने की अंधी होड़ में स्वयं की मूल भावनाओं का गला घोटने में लगे रहते हैं? जबकि हम यह बेहतर तरीके से जानते हैं और समझते हैं कि दूसरों की प्रशंसा को प्रयत्नपूर्वक प्राप्त करना, केवल स्वयं को झूठी तसल्ली देना है और अपने साथ धोखा करना है। लेकिन एक स्तर तक प्रशंसा हमारे लिए उत्साहवर्धन का कार्य करती है, फिर भी जब हम प्रशंसा पाने के लिए व्याकुल रहें तथा दूसरों से यह अपेक्षा करने लगे कि लोग हमारी शाबाशी के

साथ, पीठ थपथपाते रहें, तब यह हमारे लिए एक मर्ज-सा बन जाता है जोकि बिल्कुल ठीक नहीं है। हम किसी भी हाल में अपनी सराहना और प्रशंसा प्राप्त करना चाहते हैं। लेकिन अगर हमें कभी अपेक्षित कर दिया जाए तथा हमें प्रशंसा न मिल पाए तो एक तरह से हम निराश हो जाते हैं। हमें स्वयं से पूछना चाहिए, क्या यह सही है? हमने अपने मन को, क्या बना लिया है कि मात्र प्रशंसा न मिलने के कारण, हमारा मन व्याकुल होने लगता है। यही बात हमारे जीवन के लिए दुःख का कारण बनती जा रही है, फिर और अधिक जीवन को तनावग्रस्त क्यों बनाया जाए?

**प्रशंसा मनुष्य को उदार बनाती है:-** कहा जाता है कि प्रशंसा मनुष्य की शक्तियों का एक अचूक शस्त्र है जो न केवल बिगड़े हुए काम भी बना देता है बल्कि गैरों का दिल जीतने की क्षमता भी रखता है। सही समय पर, सही मात्रा में की गई प्रशंसा बहुत ही फलदायक होती है। परंतु देह-अभिमानवश अधिकांश लोग इस शक्ति का प्रयोग करना ही नहीं जानते।



**पुणे-पिंपरी(महा.)** शिवरात्रि के अवसर पर सेवाकेन्द्र द्वारा आयोजित पांच दिवसीय आध्यात्मिक प्रदर्शनी के दौरान उपस्थित रहे स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुरेखा, नगरसेविका उषा ताई वाघेरे, नगरसेवक संदीप वाघेरे, उद्योगपति ऋषिकेश वाघेरे, उद्योगपति राजेश तोलानी, पूर्व उप महापौर प्रभाकर वाघेरे, सामाजिक कार्यकर्ता बाळसाहेब वाघेरे, प्रसिद्ध उद्योगपति सुरेश जुमानी, चिंचवड पुलिस निरीक्षक सुरेश हगवणे, प्रसिद्ध सर्जन डॉ. संजय देवधर, योग साधना अध्यक्ष सुरेश विटकर, सामाजिक कार्यकर्ता ज्ञानेश्वर मलशेट्टी, एकनाथ काटे, ज्योति भारती, नाना काले तथा अन्य अतिथिगण।



**रीवा-झरिया(म.प्र.)** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यशाला 'मूल्यनिष्ठ समाज की स्थापना में महिलाओं का योगदान' के पश्चात् समूह चित्र में नजमा बेगम, पार्षद वार्ड क्रमांक 33, संध्या गौतम, वरिष्ठ समाजसेविका, कविता पांडे, प्रदेश अध्यक्ष, महिला कांग्रेस, डॉ. रश्मि शुक्ला, पूर्व संयुक्त संचालिका, लोक शिक्षा विभाग, डॉ. ब्र.कु. प्रवीण पटेल, आयुष चिकित्सा अधिकारी, संध्या मिश्रा, योग प्रशिक्षिका, कुमारी काजल श्रीवास्तव, कलाकार एवं मंच संचालिका, डॉ. कल्पना यादव, डॉ. शब्द सिंह यादव, डॉ. ऋचा सिंह, प्राध्यापिका, नम्रता सिंह बघेल, पार्षद, वार्ड क्रमांक 13, रूपाली द्विवेदी, सहायक आयुक्त, नगर निगम, डॉ. निशा पांडेय प्राचार्य शासकीय पॉलीटेक्निक महाविद्यालय, सुषमा मिश्रा, संचालिका, ऑक्सफोर्ड हायर सेकेंडरी स्कूल, शशिप्रभा सिंह, वरिष्ठ अधिवक्ता तथा अन्य।



**सिंगरौली-विंध्यनगर(म.प्र.)** ब्रह्माकुमारीज के प्रशासक सेवा प्रभाग द्वारा स्वर्णिम प्रशासन मध्य प्रदेश जागृति राज्य स्तरीय अभियान ऊर्जाधानी में प्रशासकों, प्रबंधकों एवं कार्यपालकों हेतु 'मन प्रबंधन द्वारा उत्कृष्ट प्रशासन' विषय पर कलेक्ट्रेट कार्यालय में आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में कलेक्टर चंद्रशेखर शुक्ला, ब्र.कु. डॉ. रीना दीदी, सिंगरौली क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. शोभा बहन, ब्र.कु. ऋचा, ब्र.कु. राहुल, ब्र.कु. राम तथा अन्य।



**भगदरी-महा.** 89वीं त्रिमूर्ति शिवजयंती पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. सरिता, गोविंद हुरे, मगन परमार, तानाजी पराडके, विजनेसमैन रविन्द्र पाडवी, ब्र.कु. प्रताप, मोगरा माताजी, मीणा माताजी तथा अन्य।

## खुशखबरी...

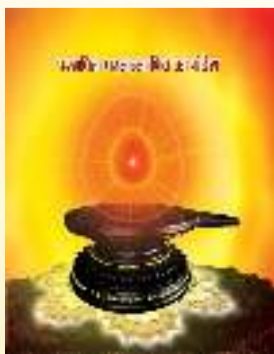
**आ गई शिव संदेश और राजयोग कॉमेन्ट्री की नई कुंजी...**



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।



ओमशान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज,

आनंद भवन, शांतिवन, आबू रोड(राज.-307510)

मो.- 9414154344, 9414006096, 9414182088

ई.मेल - omshantimedia@bkivv.org

## परमात्म ऊर्जा



कोई बात अति में जाती है तो उसको तूफान कहा जाता है। एक गुण तूफान मिसल हो, दूसरा मर्ज हो तो अच्छा लगेगा? नहीं। तो ऐसे अपने में पॉवरफुल धारणा करनी है। जैसे चाहो वहाँ अपने को टिका सको। ऐसे नहीं कि बुद्धि रूपी पांव टिक ना सके। बैलेन्स ठीक ना होने कारण टिक नहीं सकते। कब कहां, कब कहां गिर जाते व हिलते-जुलते रहते हैं। यह बुद्धि की हलचल होने का कारण समानता नहीं है अर्थात् सम्पन्न नहीं है। कोई भी चीज अगर फुल हो तो उसके बीच में कब हलचल नहीं हो सकती। हलचल तब होती है जब कमी होती है, सम्पन्न नहीं होता है। तो यह बुद्धि में व्यर्थ संकल्पों की व माया की हलचल तब मचती है जब फुल नहीं हो, सम्पन्न नहीं हो। दोनों में सम्पन्न व समानता हो तो हलचल हो ही नहीं सकती। तो अपने आपको किसी भी हलचल से बचाने के लिए सम्पन्न बनते जाओ तो सम्पूर्ण हो जाएंगे।

सम्पूर्ण स्थिति व सम्पूर्ण स्टेज अर्थात् सम्पूर्ण वस्तु का प्रभाव ना निकले- यह तो हो ही नहीं सकता। चन्द्रमा भी जब 16 कला सम्पूर्ण हो जाता है तो ना चाहते हुए भी हरेक को अपनी तरफ आकर्षित करता है। कोई भी वस्तु सम्पन्न होती है तो अपने आप आकर्षण करती है। तो सम्पूर्णता की कमी के कारण विश्व की सर्व आत्माओं को आकर्षण नहीं कर पाते हो। जितनी अपने में कमी है उतना आत्माओं

को अपनी तरफ कम आकर्षित कर पाते हो। चन्द्रमा की कला कम होती है तो किसका अटेन्शन नहीं जाता है। जब सम्पूर्ण हो जाता है तो ना चाहते हुए भी सभी का अटेन्शन जाता है। कोई देखे ना देखे, लेकिन जरूर देखने में आता ही है। सम्पूर्णता में प्रभाव की शक्ति होती है। तो प्रभावशाली बनने के लिए सम्पन्न बनना पड़े। समझा?

अगर बैलेन्स ठीक नहीं होता है तो हिलने-जुलने का जो खेल करते हो, वह साक्षी हो देखो तो अपने ऊपर भी बहुत हंसी आवे। जैसे कोई अपने पूरे होश में नहीं होता है तो उनकी चलन देख हंसी आती है ना। तो अपने आपको भी देखो- जब माया थोड़ा बहुत भी बेहोश कर देती है, अपनी श्रेष्ठ स्मृति का होश गायब कर देती है, तो उस समय चाल कैसी होती है? वह नजारा सामने आता है? उस समय अगर साक्षी हो देखो तो अपने आप पर हंसी आवेगी।

बापदादा साक्षी होकर खेल देखते हैं। हरेक बच्चे का तो... ऐसा खेल दिखाना अच्छा लगता है? बापदादा क्या देखना चाहते हैं, उसको भी तुम जानते हो। जब जानते हो, मानते भी हो, फिर चलते क्यों नहीं हो? तीन कोने ठीक हों बाकी एक ठीक ना हो, तो क्या होगा? चारों ही बातें जानते हुए भी, मानते हुए भी, वर्णन भी करते हो लेकिन कुछ चलते हो, कुछ नहीं चलते हो। तो कमी हो गई ना। अभी इस कमी को भरने का प्रयत्न करो।



**विदिशा-म.प्र.।** त्रिमूर्ति शिव जयंती महोत्सव पर अपनी शुभ कामनाएं व्यक्त करते हुए लाईस क्लब अध्यक्ष एवं राष्ट्रीय मीडिया प्रभारी अखिल भारतीय स्वर्णकार महासभा अरुण कुमार सोनी, वरिष्ठ समाजसेवी मंजू राजपूत, बबीता राजपूत, ब्र.कु. रेखा बहन एवं अनु बहन।

## कथा सरिता

अंकुर को क्रिकेट खेलने का बहुत शौक था। जब भी उसके दोस्तों का ग्रुप मैदान में जाता, वो भी अपने बल्ले और गेंद के साथ वहाँ पहुंच जाता। उसका बैटिंग स्टाइल देखकर लोग अक्सर तारीफ किया करते थे। पर खेल-कूद के साथ-साथ उसकी प्राथमिकता हमेशा पढ़ाई रही। अंकुर के दोस्त उसके पढ़ाई में तेज होने के साथ ही उसकी मदद के लिए हमेशा

हमेशा से एक खलिश(कसक) थी वो सिर्फ पैसे कमाने के लिए नहीं, बल्कि समाज के लिए कुछ करना चाहता था।

इंजीनियरिंग के बाद उसे एक अच्छी कंपनी में नौकरी मिल गई, लेकिन वो खुश नहीं था। दिन ब दिन वो अपने मन की आवाज सुनता रहा। अंकुर का स्वभाव भावुक और संवेदनशील था और जब समाज में होने वाली नाइंसाफी को देखता,

तो उसे बेचैनी महसूस होती। वो कुछ बड़ा करना चाहता था, जिससे समाज में बदलाव आ सके। अंकुर के जीवन में एक दिन ऐसा आया जब उसने ठान लिया कि उसे कुछ अलग

करना है। एक दिन उसने अपने पिता से कहा, "पापा, मैंने इंजीनियरिंग की है, पर मेरा मन किसी और काम में लगता है। मैं देश की सेवा करना चाहता हूँ। मैं पुलिस अफसर बनना चाहता हूँ।" पिता पहले तो चौंके, लेकिन अंकुर के आत्मविश्वास को देखकर उन्होंने उसका हौसला बढ़ाया।

### शारीरिक और मानसिक रूप से खुद को तैयार करना

फिर शुरू हुआ अंकुर का असली संघर्ष। पुलिस अफसर बनने की राह आसान नहीं थी। अंकुर ने दिन-रात पढ़ाई की, शारीरिक और मानसिक रूप से खुद को तैयार किया। उसके जीवन में कई उतार-चढ़ाव आए, कई बार वो हताश हुआ, लेकिन हर बार उसके भीतर का जुनून उसे आगे बढ़ाता रहा। अंकुर की यह जिद थी कि वो हार मानने वालों में से नहीं था।

आखिरकार, अंकुर का वो दिन आया जब उसकी मेहनत रंग लाई। वो एक बड़े पुलिस अफसर के रूप में चयनित हुआ। अब अंकुर सिर्फ एक इंजीनियर नहीं था, बल्कि समाज का रक्षक बन चुका था। अब वो अपने लोगों की सेवा करता था, अन्याय के खिलाफ खड़ा होता था और अपनी निष्ठा और ईमानदारी से लोगों का दिल जीतता था।

अंकुर का सफर आज भी जारी है। उसने अपने सपनों को साकार करने के लिए संघर्ष किया, अपनी कमजोरियों को ताकत में बदला और अपनी संवेदनशीलता को अपने काम की शक्ति बना दिया। उसकी मेहनत अब भी जारी है, क्योंकि अंकुर मानता है कि असली सफलता तब है जब आप खुद से संतुष्ट हों और वो संतुष्टि अभी बाकी थी।

**सीख :** अगर दिल में सच्चे इरादे हों और मेहनत से डरे बिना अपने लक्ष्यों की ओर बढ़ा जाए तो कोई भी सपना असंभव नहीं होता।



तैयार रहते। हालांकि, वो अपनी कक्षाओं में सबसे आगे होता, लेकिन उसका दिल कुछ और करना चाहता था।

वो इंजीनियरिंग की पढ़ाई करने निकला। बड़े शहर में जाकर उसने इंजीनियरिंग की जहाँ उसका संघर्ष और भी बड़ा हो गया। नए माहौल में कदम रखते ही उसने खुद को निखारने का काम शुरू कर दिया। वो अपने सपनों की उड़ान के लिए खुद को तैयार कर रहा था। लेकिन उसके दिल में



**पाटन-गुज.।** शिवरात्रि पर आयोजित 'शिव दर्शन से स्वर्णिम संस्कृति' कार्यक्रम में रशिया के 'डिवाइन लाइट' आर्ट एंड कल्चर ग्रुप के कलाकारों ने अपनी कला द्वारा कराये भारतीय स्वर्णिम संस्कृति के दर्शन। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित रहे विधायक डॉ. किरिटी भाई पटेल, राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी, डायरेक्टर ब्रह्माकुमारीज सेंट पीटर्सबर्ग, रशिया, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नीलम दीदी, हिरलबेन परमार, नगर पालिका प्रमुख, डॉ. हार्दिक शाह, डीन मेडिकल कॉलेज धारपुर, पाटन, पियूष आचार्य, ट्रस्टी जगन्नाथ मंदिर, मुकेश देसाई, रिलायंस कोऑर्डिनेटर, मनोज पटेल, कार्पोरेटर, डॉ. कांति भाई, डायरेक्टर वैदिक रिहब सेंटर, डॉ. कांति गायनेक, फादर डोमिनिक सहायिओं, अश्विन जोशी, निभाव डेली, राजेश सोनी, प्रेजिडेंट प्रेस क्लब, जसवंत भाई, पूर्व इनकम टैक्स ऑफिसर।



**विश्वनाथ कॉलोनी-छतरपुर(म.प्र.)।** महालक्ष्मी मंदिर में अग्रवाल समाज के निमंत्रण पर आयोजित कार्यक्रम 'धर्म वह जो धारणा में दिखाई दे' के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. शैलजा दीदी, अग्रसेन सेवा आश्रम पब्लिक ट्रस्ट अध्यक्ष जयनारायण अग्रवाल, ट्रस्ट सचिव उमाशंकर अग्रवाल, ट्रस्ट प्रबन्धक संतोष अग्रवाल, वरिष्ठ पत्रकार एवं जिला अग्रवाल समाज संरक्षक हरि अग्रवाल, कार्यवाहक अध्यक्ष सुरेन्द्र अग्रवाल, उपाध्यक्ष देवेन्द्र अग्रवाल सहित अग्रवाल समाज के समस्त गणमान्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**नामली-म.प्र.।** 89वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती कार्यक्रम में शिव ध्वजारोहण के पश्चात् प्रतिज्ञा करते हुए नगर परिषद अध्यक्ष अनीता परिहार, उपाध्यक्ष पूजा श्रीनाथ योगी, रतलाम सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. संगीता तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



**चंदला-छतरपुर(म.प्र.)।** शिवरात्रि के पावन पर्व पर आध्यात्मिक अलख जगाये और एक दिव्य समाज बनाए थीम पर कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए समाज सेवा प्रभाग की जोनल कोऑर्डिनेटर राजयोगिनी ब्र.कु. शैलजा दीदी, ब्र.कु. कल्पना बहन, ब्र.कु. रीमा बहन, चंदला उप सेवा केन्द्र ब्र.कु. भारती बहन, नगरपालिका उपाध्यक्ष अंशु शुक्ला, सी.एम.राज स्कूल प्रचार्य अखिलेन्द्र सिंह, सचिव रविंद्र सिंह, रामप्रसाद, दिव्य ज्योति जागृत संस्थान, बाबूलाल गुप्त, पूर्व गुप्ता समाज अध्यक्ष, शत्रुघ्न गुप्त, प्रिंसिपल तथा अन्य।



जिस तरह से फैक्ट्री में इस्तेमाल होने वाली मशीन में जंग न लगे, उसके पुर्ज अच्छे से काम करें तो उसमें समय प्रति समय ऑयल डालना इन सबका ध्यान रखा जाता है। ठीक उसी तरह हमारा जो शरीर है वो भी एक मशीन है और दिमाग उस मशीन में सबसे महत्वपूर्ण पुर्जा, जिसको सक्रिय रखने के लिए कुछ न कुछ टास्क देना बहुत जरूरी है। इसी के लिए हम आपको हाथों से होने वाले ये व्यायाम जिन्हें दिन के सिर्फ दो मिनट करना भी काफी होगा।

# व्यायाम द्वारा दिमाग को रखें सक्रिय...

## सांप की चाल...

हाथों को जोड़े और अंगुलियों को आपस में फंसा लें। अब कलाईयों को घुमाते हुए इन बंधे हाथों को दाएं से बाएं और बाएं से दाएं घुमाएं (एक सांप की तरह)। इसमें आपको हाथ आगे जाते हुए प्रतीत होंगे। इब इसे बाएं से दाएं और दाएं से बाएं घुमाएं। ऐसे लगेगा जैसे हाथों वाला सांप वापस आ रहा हो।



## वर्ग का निर्माण...

इस व्यायाम में आपको अपनी अंगुली और अंगूठे से वर्ग बनाना है। इसे बनाने के लिए दाएं हाथ के अंगूठे को बाएं हाथ की तर्जनी से मिलाएं और बाएं हाथ के अंगूठे को दाएं हाथ की तर्जनी से। हालांकि पहली बार जो जोड़ा ऊपर रहेगा। दूसरी बार वो चित्रानुसार नीचे आ जाएगा।



## हाथ से चुगें...

बाएं हाथ की पांचों अंगुलियों का आपस में मिलाकर चित्रानुसार चोंच जैसा बना लें। दाएं हाथ की हथेली को फैलाएं और बाएं हाथ की चोंच को झटके से दाईं हथेली पर लगाएं। फिर दाएं हाथ से चोंच बनाकर बाएं हाथ की हथेली पर लगाएं। दोनों क्रियाओं को जितनी जल्दी हो सके, बारी-बारी से करें।



## अंगुलियों को घुमाएं...

पांचों अंगुलियों के पोरों को आपस में चित्रानुसार मिलाएं और फिर चारों अंगुलियों को मिलाए रखते हुए अंगूठों को एक-दूसरे के आस-पास करें। गोल-गोल 8-10 बार घुमाना है। फिर अंगूठों को जोड़ लें और तर्जनी को अलग करके उसे घुमाएं। इसके बाद एक-एक करके सारी अंगुलियों को घुमाते जाएं और पहली वाली को जोड़ते जाएं।



**उमरिया-म.प्र.** पवन कॉलोनी मूसाखेड़ी इंदौर में नए भवन का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए पूर्व हाईकोर्ट जज ब्र.कु. बी.डी. राठी, राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. स्वर्णलता, ब्र.कु. प्रकाश, ब्र.कु. सागर, समाजसेवी ललित यादव, तुलसीराम सेनी, भाजपा पिछड़ा मोर्चा उपाध्यक्ष, विशाल पाठक, विशेष समाजसेवी, राकेश शर्मा, भूमि दानदाता, खेमराज भाई, भाजपा 152 बूथ अध्यक्ष, सुनीता पाठक, विधायक प्रतिनिधि नगर वार्ड अध्यक्ष एवं ब्र.कु. सागर।



**शेगांव-महा.** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर कु. प्रीति अ. खंडारे जी, न्यायाधीश बुलढाणा का शॉल और श्रीफल द्वारा स्वागत करते हुए ब्र.कु. शारदा बहन।



**घाटकोपर-मुंबई(महा.)** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य पर ब्रह्माकुमारीज घाटकोपर सबजोन द्वारा योग भवन में महिलाओं के लिए आयोजित 'हल्दी कुमकुम' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. विष्णुप्रिया, ब्र.कु. आरती, ब्र.कु. सरस्वती, पूनम ताई परब, शिवसेना यू.बी.टी. की महिला शाखा प्रमुख एवं अन्य प्रतिभागी महिलाएं।



**पेट्टेक टाउन-छतरपुर(म.प्र.)** शिवरात्रि के अवसर पर विश्वनाथ सेवाकेन्द्र द्वारा आयोजित कार्यक्रम में सभा को संबोधित करते हुए ब्रह्माकुमारीज के समाज सेवा प्रभाग की जोनल कोऑर्डिनेटर राजयोगिनी ब्र.कु. शैलजा दीदी। साथ हैं हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. एचपी अग्रवाल एवं नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. कपिल खुराना। मौके पर उपस्थित रहे महिला बाल विकास अधिकारी जितेंद्र गुप्ता, ब्र.कु. कमला, ब्र.कु. रीना, ब्र.कु. कल्पना, विश्वनाथ सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रमा।



**कामठी-आदर्श नगर(महा.)** ब्रह्माकुमारीज के न्यू सद्भावना भवन में 89वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती महोत्सव पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रेमलता, पूर्व विधायक देवराव रडके, सरपंच देवराव आमधरे, गट शिक्षणाधिकारी अल्का सोनवाणे, प्राचार्य हनुमंत रेवतकर, प्राध्यापिका संगीता रेवतकर तथा ब्र.कु. शीलू।



**भोपाल-म.प्र.** ब्रह्माकुमारीज गुलमोहर कॉलोनी सेवाकेन्द्र द्वारा शिवरात्रि महोत्सव पर आयोजित रैली व कार्यक्रम में उपस्थित रहे डॉ. ब्र.कु. रीना, डॉ. ब्र.कु. रावेन्द्र, ब्र.कु. राहुल, डॉ. विजय कुमार डायरेक्टर राजीव गांधी कॉलेज तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



**बारडोली-गुज.** शिवरात्रि के अवसर पर 12 ज्योतिर्लिंग झांकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करने के पश्चात् समूह चित्र में एडवोकेट परीमल भाई, पीयूष भाई, अजीत भाई, सामाजिक कार्यकर्ता, जीतू भाई पटेल, सूरत जिला पंचायत कारोबारी चेयरमैन, ब्र.कु. जयश्री व ब्र.कु. कनक।



**बिलासपुर-राजकिशोर नगर(छ.ग.)** त्रिमूर्ति शिवजयंती के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में शिव ध्वजारोहण के पश्चात् समूह चित्र में नगर पार्षद जय विधानी, ब्र.कु. उमा, राम गुप्ता तथा अन्य भाई-बहनें।



**बिजावर-म.प्र.** शिवरात्रि के पावन पर्व पर 'आओ आध्यात्मिक अलख जगाएं, एक दिव्य समाज बनाएं' थीम पर आयोजित कार्यक्रम में आध्यात्मिक साहित्य प्रदान करने के पश्चात् समूह चित्र में अध्यापक सेवाराम यादव, पूर्व सरपंच गोकुल प्रसाद यादव, आशा कार्यकर्ता फूला देवी प्रजापति, आशा कार्यकर्ता राजबाई प्रजापति, जनपद सदस्य ललगुवां श्याम बाई प्रजापति तथा ब्रह्माकुमारी बहनें।



- ब्र.कु. अनुज भाई,दिल्ली

ऊर्जा। लेकिन उस ऊर्जा को हम इस्तेमाल नहीं कर रहे हैं। आध्यात्मिक सशक्तिकरण, बुद्धिमत्ता (ए.आई.) से बहुत

ऊपर है। व्यक्ति नैसर्गिक रूप से आध्यात्मिक ही है, चिंतनशील ही है लेकिन उसका विकास करने के लिए हमें अपने अभ्यास को बढ़ाना जरूरी

है। दूसरों का चुराकर या उठाकर कहीं से प्रयोग में लाना उसमें आपको कभी संतुष्टि नहीं हो सकती है, उससे आपका काम जरूर बन जाएगा थोड़ी

## आर्टिफिशियल इंटेलिजेन्स(ए.आई.) या स्प्रिचुअल इंटेलिजेन्स(एस.आई.)!

कुछ भी चाहिए, कुछ भी सीखना है, पढ़ना है, देखना है, तो गूगल पर जाओ। ए.आई. पर टाइप करो और उत्तर लो। अब आप देखो जो उत्तर वहाँ से मिला अगर वो थोड़ा कंप्यूजिंग भी हो तो आप उसे एक बार स्वीकार जरूर करेंगे और कहेंगे ठीक ही बता रहा है क्योंकि हम उसके बारे में जानते नहीं हैं। सभी कहते हैं कि हमारा काम आसान करता है, हमारा समय बचाता है और चीजें जल्दी समझ में आती हैं। लेकिन उसमें जो डाला गया है वो किसी ने तो लिखा होगा, वो तो उसकी समझ है और उसकी समझ को आप यूज कर रहे हैं तो आप इंटेलिजेन्ट हो रहे हैं या आप लेजी हो रहे हैं? सोचने का विषय है कि हम सभी को एक एप्लीकेशन लिखना हो तो भी हम गूगल पर जाकर उसका फॉर्मेट ढूँढ़ते हैं, अपने से कभी कोशिश भी नहीं

करते हैं। जब हम सांतवी-आठवी कक्षा में पढ़ रहे थे तो सभी को ये लिखना सिखाया जाता था लेकिन उस समय हमने ध्यान नहीं दिया। आज उसी चीज को जो किसी ने लिखा या बनाया है उठाकर बस कॉपी कर लिया। चाहे वो सही है या नहीं है।

न्यूटन से पहले क्या सेब नीचे नहीं गिरता था, गिरता ही था लेकिन उन्होंने देखा और एक नियम निकाला गुरुत्वाकर्षण का। ऐसे ही हम सभी अंदर से एक ऊर्जा हैं, आध्यात्मिक



देर के लिए लेकिन आत्म संतुष्टि नहीं होगी। और आप दिन-प्रतिदिन अपने जीवन को आलस्य और भय की तरफ जाता हुआ पाएंगे।

आप क्या चाहते हैं कि ऐसे ही हमारा जीवन चले या हम खुद अपनी शक्तियों का इस्तेमाल करके इन चीजों को खुद ही डेवलप करें। हो सकता कभी इंटरनेट न हो, कोई फॉल्ट हो जाए तो आपके हाथ की कलम रूक जाएगी क्योंकि कभी आपने सोचा ही नहीं, पढ़ा ही नहीं और यही हो रहा ज़्यादातर कि हम सभी निर्भर हो गए हैं इन सभी आर्टिफिशियल चीजों पर। तो थोड़ा उठो, जागो और अपनी शक्तियों को पहचानो।

**प्रश्न : क्या एक कुमारी के लिए ज़रूरी है कि वो समर्पित होकर ही सेवा करे? क्या अपने परिवार के बीच रहकर सेवाएं नहीं की जा सकती? भाग्य नहीं बनाया जा सकता?**

**उत्तर :** सब किया जा सकता है। कुछ बहनें समर्पित हो जाती हैं। ये वो आत्माएं हैं जिन्होंने भक्ति में भगवान को कहा है कि जब आप इस धरा पर आओ तो हम आप पर अर्पित होंगे।

तो वो रह नहीं सकती बिना अर्पित हुए। उनका वायदा है भगवान से। अब भगवान भी खींचने लगता है उन्हें। और उनकी अंतरात्मा भी उन्हें बार-बार कहेगी समर्पित हो जाओ। बाकी घर में रहकर भी सेवाएं की जा सकती हैं। बहुत कन्यायें कर रही हैं। जॉब में रहकर भी सेवाएं की जा सकती हैं। लेकिन जॉब के लिए बस यही है कि बाहर गन्दा कलियुगी माहौल है। अगर आप अपने को बहुत प्रोटेक्ट करना जानती हैं, अपने को बहुत पॉवरफुल बना लेती हैं तो उसमें भी कोई दिक्कत नहीं है।

**प्रश्न : शादी न करने पर मदर-फादर बहुत बुरा कहते हैं। समाज भी बहुत बुरा कहता है, अपमानित करता है। जहाँ पर हम जॉब करते हैं वहाँ पर भी लोग टॉन्ट करते हैं तो ऐसी स्थिति को कैसे हैंडल करें?**

**उत्तर :** ये सब होता है, क्योंकि उनके पास ज्ञान नहीं है। उनको पवित्रता का महत्व नहीं पता है। प्युरिटी मनुष्य की शक्ति है। प्युरिटी मनुष्य की एक ब्यूटी और पर्सनैलिटी है। ऐसे जिनको पता नहीं है तो वो तो कहेंगे ही लेकिन इसको सभी बहनें समझ लें, अगर आप देवी बन जाएं तो सारा संसार आपको मान देगा। आपको ये बाबा का महावाक्य नहीं भूलना है। जो बच्चे स्वमान में रहते हैं। सम्मान उनके पीछे परछाई की तरह आता है। ऐसी बहुत सारी कन्यायें हैं जिनकी स्थिति बहुत श्रेष्ठ रही है। परिवार को वो ज्ञान में ले आई, कहना नहीं पड़ा। ज्ञान में नहीं भी चले लेकिन लड़की को छुट्टी दी। और कई तो कन्यायें बताती हैं कि हमारे माँ-बाप ने कहा कि तुम तो हमारे घर में देवी हो। हमारे घर की शान हो। हम तुम्हें नहीं

कहेंगे कि तुम शादी करो। तुम्हारी जैसी इच्छा है वैसे रहो। ये अपनी स्थिति पर डिपेंड करता है। और ये सबसे अच्छी स्थिति है। इससे अच्छा और क्या हो सकता है।



- राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

### मन की बातें

**प्रश्न : मैं और मेरे पैरेंट्स ज्ञान में हैं और मेरे माई-भाभी नहीं हैं। मुझे पता है कि वे भविष्य में पैरेंट्स का ध्यान भी नहीं रखेंगे, तो क्या मुझे पैरेंट्स के पास रहकर ही पुरुषार्थ करना चाहिए ताकि उनकी देखभाल भी हो जाए, या मैं समर्पित हो जाऊं?**

**उत्तर :** अगर इनके पैरेंट्स इनके सहयोगी हैं तो इनका परम कर्तव्य है कि पैरेंट्स को समय दें और थोड़ा-थोड़ा सेवाओं में भी लगे। अगर भाई-भाभी पैरेंट्स का ध्यान नहीं देंगे तो जैसा आजकल प्रायः होता है तो ये इनका परम कर्तव्य है कि मन से शिवबाबा को अपना जीवन समर्पित कर दें। और देखिए ये कर्म की सूक्ष्म गति है, वो माँ-बाप की सेवा करे तो वो ये समझ लें कि ये भी परमात्म सेवा है। अर्पित कर दें बाबा को। बस, सारी जो सेवाएं हैं यज्ञ सेवा में गिनती हो जाएंगी।

**प्रश्न : जब भी मैं बाहर जाती हूँ तो मुझे शुद्ध भोजन की समस्या होती है। ऐसे में क्या मैं बाहर का हल्का भोजन जो बिना लहसुन-प्याज का होता है, वो ले सकती हूँ? क्योंकि बाहर जाकर भोजन बनाना सम्भव नहीं हो सकता।**

**उत्तर :** बिल्कुल ऐसा किया जा सकता है। सात्विक भोजन लें और उसको दृष्टि देकर सात बार संकल्प करें मैं परम पवित्र आत्मा हूँ बस, फिर भोजन स्वीकार करें। क्योंकि कईयों के काम ऐसे होते हैं जो भोजन नहीं बना सकते। तो इससे इज़ी हो जायेगा।

**प्रश्न : आज दुनिया बहुत मॉडर्न हो गई, मैं बहुत छोटी हूँ, जब बाहर जाते हैं जो हमारे साथी हैं हम उनके साथ खाना-पीना नहीं करते। या उनके साथ पिक्चर नहीं देखते आदि-आदि। तो जो फ्रेंड्स हैं वो हमें अन्डर एस्टिमेट करते हैं और ऐसे में हम लॉ फील करते हैं, तो ऐसे में क्या किया जाए?**

**उत्तर :** ये बात है लेकिन अगर आप अपने अच्छे स्वमान में रहेंगी तो वो आपको फॉलो करेंगे। कोई एप्रेशिएट करेगी कि इसका जीवन देखो, चेहरे पर खुशी और संतोष झलकना चाहिए। आपके चेहरे पर रूहानियत झलकनी चाहिए। तो फिर आपको ऐसा फील नहीं होगा। बाकी आप अपने में ले आती हैं ये मानों, सब खाना खा रहे हैं और ये नहीं खा रही हैं तो ये अपने में फील करने लगती हैं कि ये क्या सोचेंगे? मेरा कैसा जीवन है। कोई किसी के लिए कुछ नहीं सोचता। वो अपना ही एन्जॉय करते हैं। बल्कि एप्रेशिएट करेंगे कि इनका जीवन देखो कितना त्यागभरा है, इसलिए इनके जीवन में शांति है। इनके जीवन में संतोष है। तो अपने स्वमान को बढ़ाना है। बस सुपीरियरिटी कॉम्प्लेक्स देता है वो स्वमान। इतनी सुपीरियरिटी नहीं कि हमें इगो आ जाये। लेकिन स्वमान हमें इन तरह की फीलिंग से मुक्त कर देता है। हम उनके लिए प्रेरणा स्रोत बन जाएंगे।

और इसके लिए ज़्यादा सोचो नहीं। इन्हें थोड़े भगवान मिला है, भगवान तो आपको मिला है। त्याग भरा जीवन तो आपका है, आपको उनकी तरफ जाने की ज़रूरत नहीं। उनको आपके पीछे आने दो। हमें उनसे कटऑफ भी नहीं होना है। लेकिन आपको इस त्याग के साथ थोड़ा व्यावहारिक हो जाना चाहिए। मिलना-जुलना, उनसे अच्छी तरह बातें करना, उनको एप्रेशिएट करना। कभी-कभी क्या होता है कि जो ज्ञान वाले हैं जब उनको लगता है कि हम तो अलग-अलग से हैं तो पूरे ही अलग हो जाते हैं। व्यावहारिक भी नहीं रहते। लेकिन सोशललाइजेशन जिसे कहते हैं ना उसमें थोड़ा एक्सपर्ट हो जाना चाहिए। तो भले आप नहीं खा रहे उनकी चीजें, लेकिन उसमें से कुछ चीजें आपको खा लेनी चाहिए, मैं राय दूंगा, सबके साथ आप बैठो कुछ ऐसी भी चीजें होती हैं जो आप खा सकती हैं। बातचीत करते रहो, हँसते-बहलते रहो, तो ना उनको लगेगा कि वो आपसे अलग हैं और ना आपको लगेगा कि वो इनके बारे में कुछ सोच रहे हैं।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

**AWAKENING**  
The Brahma Kumaris  
The Universal Peace Messengers

**TATA sky** Channel No. **1084**

**Star TV** Channel No. **1060**

**GTPL** Channel No. **578**

**IN** Channel No. **996**

**NEW DIGITAL** Channel No. **984**

**CHANNEL NUMBER**

**TATA Sky** Channel No. **1084**

**Star TV** Channel No. **1060**

**GTPL** Channel No. **578**

**IN** Channel No. **996**

**NEW DIGITAL** Channel No. **984**

**उपलब्ध पुस्तकें**

**जो आपके जीवन को बदल दे**

क्या आप अपने को बहुत प्रोटेक्ट करना जानती हैं, अपने को बहुत पॉवरफुल बना लेती हैं तो उसमें भी कोई दिक्कत नहीं है।

**प्रश्न : शादी न करने पर मदर-फादर बहुत बुरा कहते हैं। समाज भी बहुत बुरा कहता है, अपमानित करता है। जहाँ पर हम जॉब करते हैं वहाँ पर भी लोग टॉन्ट करते हैं तो ऐसी स्थिति को कैसे हैंडल करें?**

**उत्तर :** ये सब होता है, क्योंकि उनके पास ज्ञान नहीं है। उनको पवित्रता का महत्व नहीं पता है। प्युरिटी मनुष्य की शक्ति है। प्युरिटी मनुष्य की एक ब्यूटी और पर्सनैलिटी है। ऐसे जिनको पता नहीं है तो वो तो कहेंगे ही लेकिन इसको सभी बहनें समझ लें, अगर आप देवी बन जाएं तो सारा संसार आपको मान देगा। आपको ये बाबा का महावाक्य नहीं भूलना है। जो बच्चे स्वमान में रहते हैं। सम्मान उनके पीछे परछाई की तरह आता है। ऐसी बहुत सारी कन्यायें हैं जिनकी स्थिति बहुत श्रेष्ठ रही है। परिवार को वो ज्ञान में ले आई, कहना नहीं पड़ा। ज्ञान में नहीं भी चले लेकिन लड़की को छुट्टी दी। और कई तो कन्यायें बताती हैं कि हमारे माँ-बाप ने कहा कि तुम तो हमारे घर में देवी हो। हमारे घर की शान हो। हम तुम्हें नहीं



राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

## लास्ट सो फास्ट कैसे जायें?

तो वो जाग्रत हो जाएगा। अंश से वंश बन जाएगा।

बहुत लोग कह रहे हैं, 15 साल हो गए ज्ञान में चलते, हमारी स्थिति बहुत अच्छी थी अब अचानक सब पर गुस्सा आता रहता है, हमारी समझ में नहीं आता। लोग भी कहने लगे परिवार वाले- छोड़ो न ये ज्ञान-ध्यान तुममें कुछ परिवर्तन तो हो नहीं रहा, पहले ही अच्छी थी, ज्ञान में आके और क्रोध करने लगी हो, तो लज्जा आती है। ये और कुछ नहीं है। जो बीज रह गए हैं विकारों के वो जाग्रत हो रहे हैं। किसी में काम के बीज, किसी में क्रोध के, किसी में लोभ के, जो अपूर्ण इच्छाएं हैं वो जाग्रत हो रही हैं। किसी

**बाबा ने मुरली में ये स्पष्ट कर दिया है कि जो पहले आया ये जरूरी नहीं है कि वो आगे जायेगा, सारा खेल योग पर है, पढ़ाई पर है। जो बाद में आया है वो भी अपना पुरुषार्थ तीव्र करके आगे जा सकता है। सबको खुली छूट है।**

कई बाबा के नये बच्चे हमेशा पूछते हैं कि हम क्या पुरुषार्थ करें, लेट आए हैं और बाबा कहते हैं लास्ट सो फास्ट भी जा सकते हैं। ये बात सत्य है। तो सभी का प्रश्न उठता है हम तो विजय माला में आना चाहते हैं।

हमने बाबा की एक बात बताई है, फिर सुन लें- बाबा ने कहा है कि विजयमाला में लास्ट की कुछ सीट खाली रखी जाती है। ताकि कोई भी तेज पुरुषार्थ करके बैठना चाहे तो उसके लिए मार्जिन है। अंत तक भी एक सीट तो खाली रहेगी। इसलिए तेज पुरुषार्थ करना है तो रोज़ सवेरे उठकर सूक्ष्म वतन में बाबा के पास जाकर बाबा से विजय का तिलक लेना है और मैं मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ, विजयी रत्न हूँ ये बहुत याद करते रहना है। इस नशे को बढ़ाना है तो विजय प्राप्त कराने की शक्ति एक्टिवेट होती रहेगी। क्योंकि विजयी रत्न बनने के लिए अपनी अनेक कमजोरियों पर भी विजय पानी है। और चाहे वो तेज पुरुषार्थ करने की बात हो, उसमें भी अनेक सूक्ष्म कमजोरियां उभरती रहती हैं, उन पर भी विजय पानी होती है। आजकल एक चीज़ और हो रही है, जिसके जो संस्कार दब गए थे, वो जाग्रत होने प्रारम्भ हो गए हैं। बाबा ने ये बात बहुत पहले स्पष्ट कर दी थी कि जब अंत आएगा, चारों ओर विकारों की तेज आंधी भी चलेगी, तो जिसके अन्दर किसी विकार का अंश भी रह गया होगा

में दबा हुआ मोह ज़्यादा जाग्रत हो रहा है, किसका अभिमान प्रकट हो रहा है, ये समस्या अभी बढ़ती जा रही है। इसलिए चाहे आप नये हैं या पुराने हैं, चार घंटे योगाभ्यास तो प्रतिदिन होना ही चाहिए। बिल्कुल स्पष्ट है- योग की साधनाओं के बिना कोई भी मंजिल पर पहुंच नहीं सकता।

आत्मा को पावन करना है, कम से कम

चार घंटे और आठ घंटे की बात तो हम सब महावाक्यों में सुनते ही हैं। ये योग कर्मयोग के रूप में करना है, इसमें बहुत सारी क्लासेज आप यहाँ देख सकते हैं। कर्म करते हुए भिन्न-भिन्न तरह से योगाभ्यास करना है ताकि योग में बोरियत भी न हो और विभिन्न प्रकार के अनुभव होते रहें और सदा ही रूचि बनी रहे। जो नये हैं उनको मैं कहूँगा कुछ दिन के लिए, तीन मास के लिए एक सिमुल प्लान बना लें कि मुझे सारे दिन में चार बार 10-10 मिनट योग में बैठना है। अमृतवेले उठें तो बहुत ही अच्छा। उसके बाद 6 के आस-पास 10-10 मिनट बैठके योग कर लो। आप जाँब पर जाते हैं तो मुरली के बाद 8 से 9 के बीच अपना समय खुद बना लें, योग कर लें। शाम को आकर योग कर लें, सोने से पहले कर लें 10-10 मिनट। उसमें भिन्न-भिन्न अभ्यास कर लें जिसकी चर्चा हमने क्लासेज में की है, यूट्यूब पर वो सब उपलब्ध है, आप सब सुन सकते हैं, उसका विस्तार हम अभी यहाँ नहीं कर रहे हैं। 10-10 मिनट योग में बैठने से एकाग्रता बढ़ेगी, मन का भटकना समाप्त होगा। इम्पोर्टेंट चीज़ है कि योग में रूचि बढ़ जाएगी, सुख मिलने लगेगा, योग करने की इच्छा होगी और ये बहुत बड़ी चीज़ है।

योग की ओर मन खींचने लगे तो समझो हमने बहुत कुछ पा लिया है। फिर तो हम बाबा के पास जाकर बैठेंगे और बाबा से उसके सम्पूर्ण वायब्रेशन्स हमको मिलते रहेंगे। वायब्रेशन्स के रूप में उसके सर्व खजाने आत्मा में समाते हैं। चाहे सुख हो, शान्ति हो, पवित्रता हो, खुशी हो, उसका प्रेम हो, शक्तियां हो, उसकी दुआएं हो सब वायब्रेशन्स के रूप में ही आत्मा में समाती रहती हैं। बहुत अच्छा होगा यदि आप ये अभ्यास कर लें। - क्रमशः



**माधौगंज-ग्वालियर(म.प्र.)।** ब्रह्माकुमारीज के महिला प्रभाग तथा श्री गहोई वैश्य समाज कम्पू पंचायत महिला मंडल के संयुक्त तत्वावधान में महिला दिवस पर आयोजित 'मूल्यनिष्ठ समाज के निर्माण में महिलाओं का योगदान' कार्यक्रम में सभा को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. आदर्श बहन, लक्ष्मण ग्वालियर। मंचासीन हैं सर्जन डॉ. श्वेता माहेश्वरी, माहेश्वरी हॉस्पिटल, साधना खांगट, अध्यक्ष गहोई वैश्य समाज कम्पू पंचायत मंडल, संरक्षक सुधा बिलैया, संरक्षक डॉ. साधना गुप्ता(खर्द), राखी गोड़ा, अध्यक्ष वैश्य समाज चंबल एवं आशी प्रतिभा दुबे, लेखिका एवं कवियत्री।



**चंद्रपुर-महा।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर कला संस्कृति प्रभाग की महाराष्ट्र जोनल कोऑर्डिनेटर की जिम्मेदारी मिलने एवं महिलाओं के सशक्तिकरण की सेवा में विशेष कार्य करने हेतु ब्र.कु. कुंदा बहन को मोमेंटो भेंट कर सम्मानित करते हुए डॉ. लालसिंह खालसा सर, प्रिंसिपल महात्मा गांधी महाविद्यालय, आरमोरी एवं प्राचार्य साईनाथ अहलवार, माधुरी सलामे, सीओ नगर परिषद आरमोरी तथा अन्य।



**नवापारा-राजिम(छ.ग.)।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में 'भारत को विश्व गुरु बनाने में महिला की भूमिका' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. पुष्पा दीदी, ब्र.कु. नारायण, ब्र.कु. पूजा, साध्वी प्रज्ञा भारती, जबलपुर, श्रीमती अंजू गबेल, भाजपा महिला मोर्चा सदस्य, हिंदू सनातन सेविका, श्रीमती भाखड़ा खानम दानी, प्रिंसिपल हरिहर शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, श्रीमती ओम कुमारी साहू, नगरपालिका अध्यक्ष तथा अन्य।



**आलोट-म.प्र.।** 89वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती महोत्सव के अवसर पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् प्रतिज्ञा करते हुए जनपद अध्यक्ष कालू सिंह परिहार, एडवोकेट विनोद माली, भाजपा मोर्चा अध्यक्ष शैलेश आर्टिलिया, बीजेपी युवा मंडल अध्यक्ष महेश टांक, सरपंच बाबूलाल लोहार, गायत्री शक्तिपीठ से तन्मय पाटीदार, रतलाम सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता, ब्र.कु. गीता तथा अन्य भाई-बहनें।



**खाचरोद-म.प्र.।** 89वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती महोत्सव में शिव ध्वजारोहण करने के पश्चात् प्रतिज्ञा करते हुए किसान नेता दयाराम धाकड़, जेलर सुरेन्द्र सिंह राणावत, रतलाम सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता बहन, ब्र.कु. साक्षी, ब्र.कु. किरण, ब्र.कु. स्वाति तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

- ऊपर से नीचे**
- बापदादा ..... बच्चों को मुबारक देते हैं कि आप बच्चों के लिए यह साइंस के साधन निकाले हैं।(3)
  - अगर सेवा की और खुशी नहीं हुई, तो वह सेवा ..... सेवा नहीं है।(3)
  - जब सूर्यवंशी बनना ही है, दूढ़ ..... है, बाप से और स्वयं से प्रतिज्ञा कर ली है तो अब से किसी भी शक्ति की परसेन्टेज कम नहीं हो।(3)
  - ज्ञान अर्थात् समझ है कि व्यर्थ संकल्प वा निगेटिव का ..... है आना और आप ज्ञानी तू आत्माओं का ..... है इनसे मुक्त, न्यारे और बाप के प्यारे रहना।(2)
  - किसी भी बच्चे से पूछते हैं कि फुल पास होना है या हाफ पास? तो सभी कहते हैं कि हम तो ..... बनेंगे, चन्द्रवंशी नहीं बनेंगे?(4)
  - यह अविनाशी खजाने अब भी प्राप्त हैं और ..... में अनेक जन्म साथ रहेंगे।(3)
  - जो सम्पन्न होता है उनकी निशानी सदा प्राप्ति स्वरूप, तृप्त आत्मा

- दिखाई देगी। सदा ..... नजर आयेगी क्योंकि भरपूर है।(2)
- सबसे पहला खजाना है- ज्ञान का खजाना, जीवन में रहते, पुरानी दुनिया में रहते, तमोगुणी ..... में रहते ज्ञान के खजाने के आधार से इन सब ..... वायब्रेशन से न्यारे मुक्त हो, कमल पुष्प समान न्यारे मुक्त आत्मायें दुःख से, चिंताओं से, अशान्ति से मुक्त हो।(5)
- नवीन, नूतन, नव, नव्या।(2)
- हर एक अपने से पूछे कि हमारे पास कितने खजाने ..... हैं?(2)
- समस्या को एक ..... समझ, तूफान को तोहफा समझ उसको पार करो।(5)
- तमोगुणी वायुमण्डल में रहते ज्ञान के खजाने के आधार से इन सब वायुमण्डल, वायब्रेशन से न्यारे मुक्त हो, ..... पुष्प समान न्यारे मुक्त आत्मायें दुःख से, चिंताओं से, अशान्ति से मुक्त हो।(3)
- रोज़ अमृतवेले बाप से की हुई ..... कि हम इस ब्रह्मण जीवन की प्राप्ति से, सेवा से कभी भी संकल्प में भी हटेंगे नहीं।(3)

**अव्यक्त मुरली 03-02-2002 (पहेली-15) 2024 -25**

1	2	3	4	5
				6
			7	
		8	9	
10			11	
			12	13
14				
15	16		17	
	18			
			19	
		20		21

**14/24- पहेली का उत्तर (अव्यक्त मुरली 18-01-2002)**

**ऊपर से नीचे:** 1. मालिक, 2. अनुभव, 3. फादर, 7. नमस्ते, 8. पुण्य, 9. विश्व, 10. मायाजीत, 11. स्टेज, 13. समान 16. सेवा, 18. खाता। **बायें से दायें:** 1. माला, 2. अर्जुन, 3. फास्ट, 4. कर्मणा, 5. सागर, 6. जीवन, 9. विचारों, 12. याद, 13. सहज, 14. बिजी, 15. ड्रामा, 16. सेना, 17. तन, 19. व्यर्थ, 20. मुक्तिदाता।

- बायें से दायें**
- बापदादा को विशेष खुशी है कि शक्तियों ने ..... का झण्डा अच्छा बुलन्द किया है। बाप तो गुप्त रहे, लेकिन बच्चों ने प्रत्यक्ष रूप में झण्डा लहराया है।(3)
  - जब ..... स्थिति याद होगी तो निरंकारी स्वतः हो जायेंगे।(4)
  - दुआयें मिलने का अनुभव यही होगा जो स्वयं सम्बन्ध में आते, ..... करते डबल लाइट (हल्का) होगा, बोझ नहीं महसूस करेगा।(2)
  - यह ..... खजाने अब भी प्राप्त हैं और भविष्य में अनेक जन्म साथ रहेंगे।(4)
  - पुरानी दुनिया में रहते, तमोगुणी वायुमण्डल में रहते ज्ञान के खजाने के आधार से इन सब वायुमण्डल, ..... से न्यारे मुक्त रहो।(5)
  - अत्याचार, मारपीट।(2)
  - ब्राह्मण जन्म होते ही बापदादा ने

- हर ब्राह्मण के ..... में विजय का तिलक अमर लगा दिया।(3)
- डबल लाइट वाले दुआयें मिलने के कारण दोनों तरफ नियम ..... , ऐसा इजी भी नहीं- जैसे कहावत है, ज्यादा मीठे पर चीटियां बहुत आती हैं। तो इतना इजी भी नहीं, लेकिन डबल लाइट रहेगा।(3)
- अपने ..... में सदा अपने से वायदा करो कभी भी संस्कार के वंश नहीं होंगे जो बाप के संस्कार वह मुझ ब्राह्मण आत्मा के संस्कार।(2)
- सबसे पहले खजाना है - ..... का खजाना, जिस ..... के खजाने से इस समय भी आप सभी मुक्ति और जीवनमुक्ति का अनुभव कर रहे हो।(2)
- जो करना है, जो बनना है, जो ..... है, वह अभी से ही करना है, बनना है।(2)
- लक्ष्य और लक्षण को ..... बनाओ, सर्व खजानों में सम्पन्न बने।(3)

# बिना आध्यात्मिक मूल्य के क्वालिटी लीडरशिप की कल्पना करना असम्भव

**गुरुग्राम-हरियाणा।** ब्रह्माकुमारीज के ओमशान्ति रिट्रीट सेंटर में महिला दिवस के उपलक्ष्य में नेतृत्व कला के विकास पर एक संवाद का आयोजन हुआ। कार्यक्रम में महिलाओं की भूमिका पर विशेष चर्चा हुई। राजयोगिनी ब्र.कु. दीप्ति दीदी, साउथ अफ्रीका ने कहा कि महिला दिवस मनाने का लक्ष्य मातृत्व गुणों को जगाना है। नारी, शक्ति का सूचक मानी जाती है। महिलाएं जितनी सशक्त होंगी उतना ही परिवार सशक्त होगा। उन्होंने कहा कि आध्यात्मिक शक्ति इसका सहज माध्यम है। आध्यात्मिकता कोई अलग नहीं है। हम स्वयं ही एक आध्यात्मिक शक्ति हैं। स्वयं को समझना ही आध्यात्मिकता है। आत्मा की शुद्धता ही आध्यात्मिक मूल्यों का संचार करती है। आध्यात्मिक



मूल्य ही लीडरशिप क्वालिटी को जन्म देते हैं। आध्यात्मिकता वह ऊर्जा है जिससे परिवर्तन शक्ति सहज ही आती है। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. लुसियाना, ब्राजिल ने कहा कि महिलाएं

कमजोर नहीं हैं। उन्होंने कहा कि सदा ये समझें कि मैं कमजोर नहीं हूँ बल्कि एक दिव्य शक्ति मुझे गाइड कर रही है। एक अच्छा लीडर वही है जो सही समय पर सही निर्णय लेता है। उन्होंने कहा कि

जब हम सकारात्मक ऊर्जा से पूर्ण होते हैं, तभी एक बेहतर निर्णय ले सकते हैं। अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर मानव अधिकारों के लिए कार्य करने वाली सुप्रसिद्ध समाजसेविका श्वेता राय तलवार ने

कहा कि जीवन में संस्कारों का बहुत बड़ा महत्व है। संस्कार मूलतः मात-पिता एवं शिक्षकों से मिलते हैं। उन्होंने आगे कहा कि कोई भी कार्य करने से पहले स्व-चिंतन जरूरी है। स्व-चिंतन हमें स्वयं की क्षमताओं से परिचित कराता है। कार्यक्रम का संचालन करते हुए ब्र.कु. हुसैन ने कहा कि जीवन में गुणों की धारणा से ही हमारे मन-वचन-कर्म में एकता आती है। नेतृत्व कला हमारे भीतर स्वाभाविक रूप से छिपी हुई है। उन्होंने कहा कि लीडरशिप कोई स्टेटस नहीं बल्कि एक गुण है। आप कहीं भी हो अपने गुणों से नेतृत्व कर सकते हैं। कार्यक्रम में समाज सेवा के विभिन्न क्षेत्रों की 40 मुख्य संगठन से जुड़ी प्रबुद्ध महिलाओं ने शिरकत की व ऐसे कार्यक्रम करने की मंशा जताई।

## ‘खुशियां आपके द्वार’ में खुशियां लुटाई अपार



**हांसी-हरियाणा।** महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज के हांसी स्थित शांति सरोवर सभागार में 5 दिवसीय ‘खुशियां आपके द्वार’ महोत्सव का शुभारम्भ हुआ। शहर के आस-पास के हजारों भाई-बहनों ने इसमें हिस्सा लिया। एसडीएम राजेश कोथ ने शांति सरोवर की विशेषता का वर्णन करते हुए कहा कि यहाँ शांति और शक्ति की जो पाँजटिव एनर्जी है वो उन्होंने और किसी सभागार में अनुभव नहीं की। उन्होंने सभी से निवेदन किया कि आज जो इन्सान मानसिक सुख-शांति का प्यासा है तो उसे ब्रह्माकुमारीज आश्रम में लाकर आंतरिक सुख-शान्ति की प्यास बुझाना ही सच्चा पुण्य है और यही सार्थक जीवन है।

**सारी भागदौड़ है खुशी के लिए**  
वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी, माउंट आबू ने कहा कि सारी भागदौड़ खुशी के लिए है लेकिन यह खुशी है कहीं,

मनुष्य समझ ही नहीं पा रहा है। साधन तन को खुशी दे सकते हैं लेकिन मन की खुशी व शान्ति चाहिए तो उसके लिए आध्यात्मिक ज्ञान के साथ निरंतर अभ्यास करने की जरूरत है।

**प्रतिदिन मेडिटेशन करो जीवन श्रेष्ठ बनाओ**  
सोनीपत रिट्रीट सेंटर एवं हांसी सबजोन की डायरेक्टर ब्र.कु. लक्ष्मी दीदी ने कहा कि जो व्यक्ति प्रतिदिन मेडिटेशन का अभ्यास करता है वो समाज की कुरीतियों से बचा रहता है। अपने जीवन को जितना चाहे श्रेष्ठ बना सकता है। हांसी के विधायक विनोद थ्याणा ने कहा कि यह हांसी शहर का सौभाग्य है कि ऐसी महान संस्था का सेवाकेन्द्र हमारे शहर में मौजूद है, जो निःस्वार्थ भाव से दिन-रात मानव के अन्दर सद्गुणों का विकास कर देवतुल्य बनाने की सेवा के लिए तत्पर है। कार्यक्रम का शुभारम्भ ब्र.कु. युगरतन के गीतों द्वारा हुआ। कु. जोआ ने शिव आराधना पर सुन्दर नृत्य प्रस्तुत किया।

## ‘दिव्य प्रकाश सरोवर’ अमृत महोत्सव में पहुंचे हजारों लोग

**जलगांव-महा।** राजयोगिनी ब्र.कु. मीरा दीदी के अमृत महोत्सव व सेवाओं की गोल्डन जुबली के निमित्त दिव्य प्रकाश सरोवर में विशाल कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें जलगांव क्षेत्र के सर्व ब्राह्मण कुल भूषण भाई-बहनों व शहर के प्रबुद्ध नागरिक सहित हजारों की संख्या में उपस्थित रहे। नव-निर्मित दिव्य प्रकाश सरोवर में ब्रह्माकुमारीज माउंट आबू से राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर, सम्पादक ओमशान्ति मीडिया ने कहा कि यह अमृत महोत्सव व ईश्वरीय जीवन की सेवाओं की गोल्डन जुबली अनूठा संगम है। उन्होंने कहा कि राजयोगिनी ब्र.कु. मीरा दीदी ने बचपन से ही इस क्षेत्र में ईश्वरीय सेवाएं की हैं जिसका परिणाम हम-आप सभी उनके अमृत महोत्सव में देख रहे हैं। इस लंबे ईश्वरीय जीवनकाल में कई पड़ाव, कई कठिनाईयां आईं किन्तु मीरा दीदी परमात्मा के साथ का हाथ थामे हुए सहजता से आगे बढ़ती गईं वास्तव में यूँ कहें कि हमारे सामने एक उदाहरण के रूप में प्रत्यक्ष हैं। इस अवसर पर जलगांव की माननीय सांसद श्रीमती स्मिता उदय वाघ ने कहा कि राजयोगिनी ब्र.कु. मीरा दीदी को मैं बचपन से जानती हूँ। वे सरल, सादगी और परमात्मा की सच्ची मीरा हैं। मैं अपने आपको यहाँ इस सुंदर कार्यक्रम के मध्य पाकर सौभाग्यशाली महसूस करती हूँ। मैंने ब्रह्माकुमारीज संस्थान को बहुत



ही नजदीक से देखा है वे मानव मात्र में आध्यात्मिक सेवा कर उनके जीवन को श्रेष्ठ बनाने की दिशा में दिन-रात कार्य कर रही हैं। मुझे जब भी अवसर मिलता है तो मन की शान्ति के लिए राजयोग सेंटर पर चली जाती हूँ जहाँ इन्हों से मिलना तो होता ही है और जैसे ही बाबा के कमरे में

बैठती हूँ तो मन को सुकून मिलता है और मैं रिलेक्स हो जाती हूँ। क्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. मीनाक्षी दीदी ने भी राजयोगिनी मीरा दीदी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में बड़े भाव पूर्वक अधिक आयुष्य के लिए मनोगत व्यक्त किया। राजयोगिनी ब्र.कु. मीरा दीदी ने कहा कि मैं जो कुछ भी हूँ ये बाबा की वजह से हूँ। बाबा ने हर पल मुझे साथ दिया और आगे बढ़ाया। ब्र.कु. धीरज सोनी, प्रसिद्ध आर्किटेक्ट एवं बिजनेसमैन ने कहा कि दिव्य प्रकाश सरोवर का निर्माण करने का सौभाग्य मिला जिससे मैं खुद को गौरवान्वित महसूस कर रहा हूँ। ब्र.कु. ईश्वर, ब्र.कु. सुरेश व ब्र.कु. मिलन ने भी अपनी शुभकामनाएं दीं।

## स्व-स्थिति से किसी भी परिस्थिति पर विजय पा सकते: ब्र.कु. शिवानी

**वराछा-सूरत(गुज.)।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित कार्यक्रम में इंटरनेशनल मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. शिवानी ने कहा कि भगवान भाग्य विधाता है, भाग्य बनाने का विधान बताता है और कलम आपके ही हाथ में देता है। वह विधान ध्यान में रखकर आप अपने भाग्य की लकीर जितनी चाहो उतनी लंबी खींच सकते हो। उन्होंने आगे कहा कि आज हर व्यक्ति मांगने वाला बन गया है जबकि हम सब दाता के बच्चे हैं। हर घर में सिर्फ एक देने वाली आत्मा रहेगी, संभालने वाली आत्मा रहेगी तो यह दुनिया स्वर्ग बनने में देरी नहीं होगी। वह घर की एक आत्मा अपने को परमात्मा से जोड़ के रखने वाली होगी, एकरस होगी तो वह घर का शक्ति स्तंभ बनेगा। कोई भी बात अचानक आती है, जैसे कि कोविड आया

और सब कुछ हिल गया। बाह्य दुनिया में कुछ भी हो लेकिन आत्मिक स्वरूप में परमात्मा से हम एकरस हो तो कितनी भी बड़ी परिस्थिति होगी तो भी आपको



ऊपर उसका असर नहीं आएगा। इसके लिए युक्ति बताते हुए ब्र.कु. शिवानी ने कहा समझो चार लोग रास्ते से जा रहे हैं और एक गड्डे में गिरा तो उसको बाकी तीन निकालेंगे या वह भी उसमें गिर जायेंगे?

उठायेंगे ना? वैसे हम पर भी कोई शोर करता है, क्रोध करता है तो वही नहीं करना है, वापिस हमें उसको शांति देनी है। चुप रहकर मन से उसे दुआएं देनी हैं। कोई

कड़वा बोलता है, निंदा करता है तो उससे मधुर बोलना है। दूसरा दुःख में है तो उसे शांति और शक्ति देना यह मेरी जिम्मेवारी है। आप सकारात्मक सोच से सब बातें करते जाएंगे तो नकारात्मक सोच वाला

भी एक दिन आपके जैसा ही हो जाएगा। इस दुनिया में आप जैसा बॉल फेंकेंगे वैसा ही वापिस आएगा। इसलिए कोई आपकी तरफ काला बॉल फेंकता है तो आपको

सफेद बॉल फेंकना है, तो आपका भाग्य बढ़ेगा और आपको देख दूसरे का भाग्य बदलेगा। कारण वह काला बॉल फेंकना बंद करेगा। दूसरों को देख के नहीं, जो सही है वही मुझे करना है। परिस्थिति पर

5 बातें याद रखने से कोई भी परिस्थिति हावी नहीं होगी

- हर बात में कल्याण समाया हुआ है
- सर्वशक्तिमान परमात्मा मेरे साथ हैं
- मेरे श्रेष्ठ कर्मों की दुआएं मेरे साथ हैं
- मेरा तन व मन सदा स्वस्थ है
- जो मेरे मन में बात है वह हुई पड़ी है

-स्थिति है और आपकी मन की स्थिति स्व-स्थिति है। स्व-स्थिति से किसी भी परिस्थिति पर विजय पा सकते हैं और परमात्मा की याद से स्व-स्थिति जितनी चाहो मजबूत बना सकते हैं। कार्यक्रम में नडियाद उपक्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. पूर्णिमा दीदी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. तृप्ति दीदी भी मौजूद रहीं।